



The Society of Publishers in Asia
2015 Awards for Editorial Excellence

亞洲出版業協會
2015 年度卓越新聞獎

參賽作品：下班後新幸福學

出刊日期：2014.8.1 – 2014.8.31 (《Cheers 快樂工作人》167 期)

報獎項目：Excellence in Lifestyle Coverage 時尚報導獎







“The Society of Publishers in Asia
2015 Awards for Editorial Excellence”
亞洲出版業協會
「2015 年度卓越新聞獎」

提名文章



《Cheers 快樂工作人》167 期

-  下班後換個方式過生活！ P.68-75
-  時間和人生的主導權絕對在自己手上 P.76-80
-  他們下班後在做什麼？ P.82-83
-  我們要準時下班，揮別 online！ P.84-87

On Off

新
幸福學

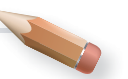


換個方式過生活！ 下班後



下班了，今天我要去：

● _____
● _____
● _____
● _____
● _____



文 | 洪懿妍 攝影 | 王創緯、廖祐瑋
攝影協力 | 孟祥祖 (風暴國際)

7月中的週末，

四零四科技集團旗下易力科技公司的軟體研發部工程師王庭昭，帶著公司衝浪社社員連同眷屬近50人，一同到宜蘭烏石港去「夜衝」（夜間衝浪）。

當天是月圓之夜，大夥選在晚上11點半下水。皎潔月光灑在海面上，一群人乘著風浪滑行，很是浪漫。而在另一頭沙灘上，沒有下水的人要不聽著音樂，要不在沙灘散步，一起度過了美好的夏夜。

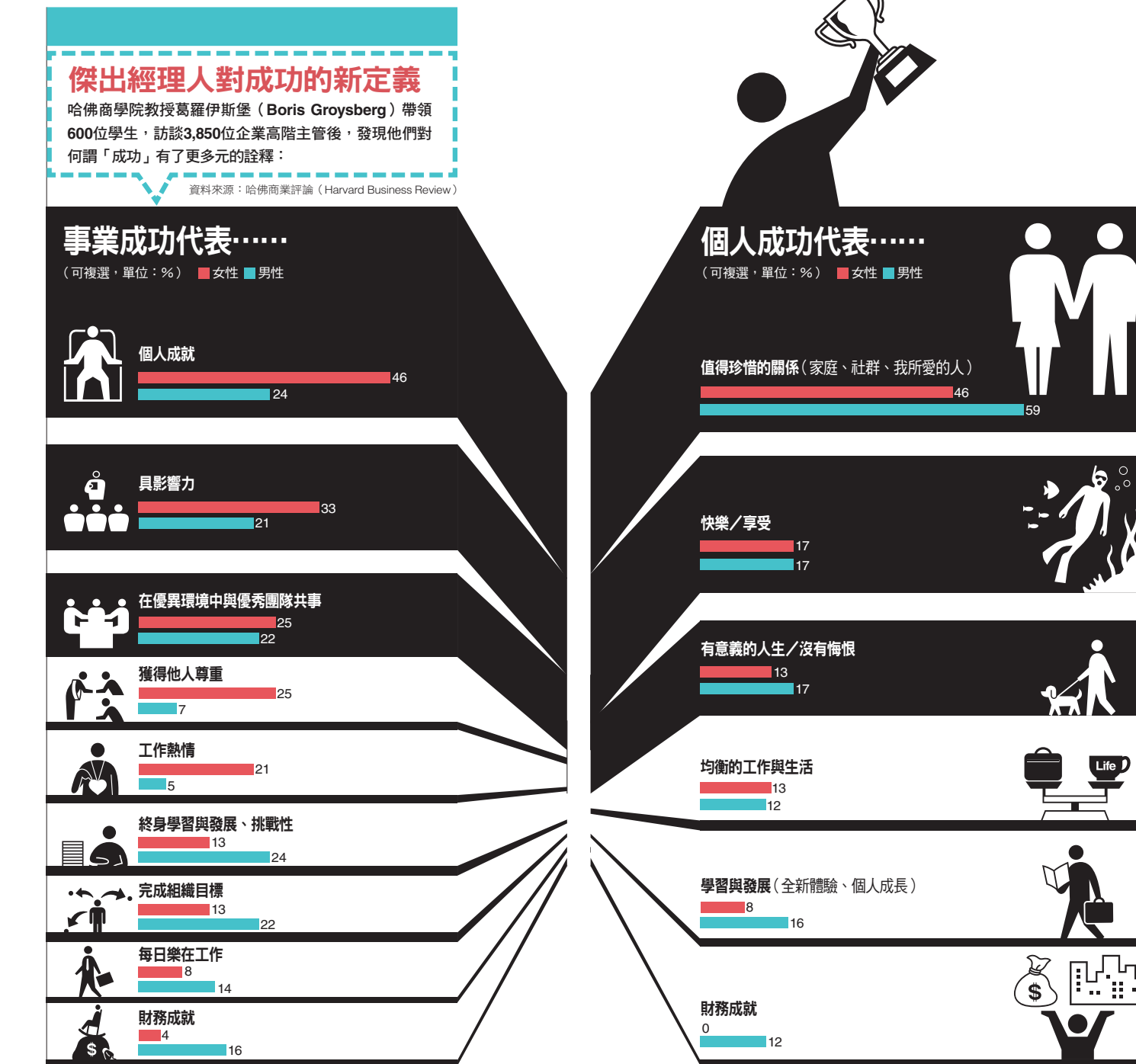
這是王庭昭每個週末都會從事的活動。身為衝浪社創社社長的他，進公司3年，一直沒有放棄大學時的這項嗜好。此外，王庭昭還是公司樂團「Moxa Band」的鼓手兼吉他手，自己也練習詞曲創作。下班後，王庭昭的生活過得非常精采。

身處高速運轉的科技業，王庭昭的工時並不短：平時9點半上班，晚上大約10點才下班。但即使如此，他常常還會看場電影再回家。

生活的“ON”跟“OFF”一樣豐富，問王庭昭難道不累嗎？「不會，反而可以抒解白天壓力，隔天更有精神，覺得又是新的一天，」28歲的他笑著說。

“ON”跟“OFF”一樣豐富的新幸福學

下班後更有趣，可不是七年級生的專利，再看看六年級生、中華汽車生產管理部主管呂木火。晚上6點，同事們都下班後，呂木火會走到辦公室外的陽台，先打上30分鐘的太極拳再回家。不打太極拳的夜



晚，他則到社團練習瑜伽，藉由舒緩的動作，慢慢放掉一天下來的緊繃心情。

回想剛接主管職時，呂木火把所有重心都放在工

作上，原本跑馬拉松、騎腳踏車的嗜好都放棄了；結果，效率不見得更高，反倒經常心情煩燥，陷在不工作之外就無所適從的空虛情境裡。

直到兩年前，自覺不對勁的他，決定重拾運動習慣，總算讓好健康與好心情都跟著回來。「下班後把大腦轉進另一個頻道，可以帶來一種緩衝。」呂木火發現：「很多人把情緒帶回家，就是少了工作與生活間的緩衝地帶。」

追求表現，就必須犧牲個人生活；嚮往成就，就得讓工時不斷蔓延，這兩者只能存在互斥的關係嗎？如果開放造句：

「我的下班後，等於_____。」

在空白欄，你會填上什麼樣的答案？

對於成功，你的定義是？

最新的趨勢是，若沒有多元均衡的「下班後」，所謂成功，也會打上很大的折扣。

哈佛商學院企業管理教授葛羅伊斯堡（Boris Groysberg）今年3月在《哈佛商業評論》（Harvard Business Review）發表了一項「讓工作與生活雙贏」研究報告，當中對何謂成功人生，有了不同以往的發現（見左圖表）。結果顯示，事業成功的要素包括「個人成就」、「具影響力」、「終身學習與發展」等等。

至於何謂個人的成功？最多人認同的選項是「值得珍惜的關係（家庭、社群、我所愛的人）」，其他還包括「快樂/享受」、「有意義的人生」、「均衡的工作與生活」等等。

令人意外的是，「財務成就」這個選項被擺在最後面，甚至，女性主管選擇這個選項的比例是0。

快樂，來自積極主宰自己的生活

工作上衝鋒陷陣，不是200公尺短跑，而是幾十年的馬拉松，若沒有其他面向做為後盾提供能量，既跑不長也跑不遠。這才是贏家們真正的祕密。

6月初，在國防醫學院畢業典禮上建議年輕人每週至少投入20～30小時經營家庭生活、社交與個

人興趣的台積電董事長張忠謀，在接受《Cheers》雜誌專訪時就強調：「工作在人生中雖然十分重要，但不是人生的全部。」（見第76頁）

自我要求極高、事業經營也被譽為典範的張忠謀並不是工作狂。相反的，他從25歲開始，堅持每週工作不超過50小時，認為能保持工作與生活平衡，才是理想人生。「一個人要快樂，最重要是先學會主宰自己的生活，」張忠謀說。

如何主宰自己的生活？答案可能因人而異，但對台灣廣大的上班族來說，這確實是一門需要練習「操之在己」的功課。畢竟，決定「下班後」品質的，除了時間長短，內容更重要。而侵蝕它的敵人與其說是工作量，倒不如說，是缺乏足夠的積極意識和規劃。

《Cheers》最新「下班後的幸福學大調查」即指出，台灣上班族下班後最常做的事是「看電視」，其次是「滑手機」（見第84頁），會從事運動、嗜好、學習等活動的人很少。大家對工作之餘的生活不僅缺乏想像，很多人也仍然處於單調狀態。

切換，才是工作者真正需要的休息

當然，你也許要問：「上班已經夠累了，下班哪還有力氣做別的活動？」這可是一種天大的誤解。

看起來，坐著或躺著不動似乎才叫休息，但這種「被動式的休息」效果並不大。人們真正需要的，其實是「切換」。

俄羅斯生理學家謝柯諾夫（Ivan Mikhaylovich



易力科技軟體研發部工程師王庭昭身處高速運轉的科技業，但他喜歡衝浪，同時身兼樂團鼓手和吉他手，也練習作詞作曲，生活的ON跟OFF一樣豐富緊湊。

Sechenov) 曾做過一個消除右手疲勞的實驗：一是雙手靜止不動，一是右手不動、但左手做適度的活動，結果發現後者的效果高於前者。

謝柯諾夫解釋，當左手活動時，觸動感覺中樞神經的肌肉，然後傳導到中樞神經系統後，重建一種新的律動，從而活化整個神經系統。他以此闡述，有益的外部刺激，像是音樂、運動、競賽等，可以帶來

愉悅的心情，有助於消除疲勞，並提升神經系統與大腦的效率。



由此可知，當你疲倦時，如果透過睡眠還是無法恢復精神，那就該換個方式，起來動一動了。光靠靜態、缺乏外部刺激的休息，不會有太大恢復效果。在不同的活動間轉換，才會讓人有煥然一新的感覺。

對於這種反差，1983年次、現在正協助朋友創業的謝凱蒂，有很深的體會。

體驗「輕生活運動」，更能因應挑戰

在此之前，謝凱蒂從事了好幾年業務工作。自恃年輕加上好勝心驅使，長期以來，生活只有工作和睡覺，但怎麼睡都睡不飽，還不停感冒，身體虛弱到冬天身上得帶6個暖暖包才能出門。

去年5月，她的身體再也承受不住，從大腿沿著腰部而上，身上長滿帶狀疱疹（俗稱皮蛇），紅腫、化膿，讓原本白晰的皮膚變得慘不忍睹。雖然歷經兩個月治療終於康復，但也留下大片像小彈孔般的疤痕，「以後都不能再穿比基尼了，」謝凱蒂自我解嘲道。

慶幸的是，經過這次教訓，謝凱蒂展開了她口中的「輕生活」運動。除了每天早上一杯蔬果汁加輕淡飲食外，最大的改變是，她開始做運動。天氣好的時候，她上健身房；宅在家的時候，就跳鄭多燕健身舞、做瑜伽。不過一個月時間，她就感受到明顯成效，不但氣色、精神變好，工作起來也更有活力。

回頭去看，她最大的體會是，以前拿工作當藉口，無心經營下班後的人生，不但不快樂，也沒有讓成果更出色。創業時期的挑戰雖然更高，但她反而能從容因



中華汽車生產管理部主管呂木火曾因為工作而放棄嗜好，結果效率不見提高，心情還常處於煩躁狀態。兩年前開始打太極拳、騎腳踏車、練瑜伽後，好健康與好心情都回來了。

應：「其實只是花點時間動動身體流汗，就覺得很暢快。」謝凱蒂開心地說：「我甚至想開個粉絲團，把輕生活這件事分享出去。」

國際新潮流：為工作設「防火牆」

葛羅伊斯堡在「讓工作與生活雙贏」一文中，就引用一位企業高層的話點出：「如果所有活動都圍繞著工作，影響力與創意都將逐漸縮小。」「畢竟，科學史上許多深刻見解，都是科學家在日常活動當中想到，而非在實驗室裡得到的，」葛羅伊斯堡說。



只要認真執行過工作與生活的平衡切換，親身體會過它的效益，肯定再也不會捨得放棄。事實上，這不只是個人的抉擇而已，重視下班後的生活經營，如今更是國際盛行的趨勢。

今年4月，法國兩家工會針對科技業及顧問業，要求企業不得在晚上6點下班後打電話或發mail給員工（不含高階主管），尊重員工「下班後」的權益。

同樣地，德國勞工及社會事務部去年也明令，除非緊急事件，主管不得要求員工在下班後處理公事，員工也不該因在非上班時間手機關機或不回覆而受責罰。當時的德國勞工部長

（現任國防部長）馮德萊恩（Ursula von der Leyen）指出：「讓員工在下班後遠離工作對企業絕對有



利，否則長期下來，員工一定會身心俱疲。」

許多德國企業包括福斯汽車（Volkswagen）與BMW等，都已將「維護員工下班後生活」視為人才政策的一部份。例如，福斯汽車在公司伺服器裡設計了阻擋郵件的虛擬閘道，在晚上6點15分至隔天早晨7點間，會停止發送郵件到員工信箱；BMW則讓員工可以和主管協商，不管身在哪裡，下班後處理電子郵件即等同加班。

台灣企業動起來！

開社團、納KPI，主管帶頭共創新幸福學

回到台灣，儘管工時過長的現況依然存在於職場，但還是有愈來愈多企業不自外於這股潮流，從主管開始以身作則，和員工共同追求下班後的幸福。

以台積電為例，如果某個單位長期每週工時超過50小時，人資部門會跟單位主管溝通，要求提出實際改善方案。此外，台積電的員工社團是出了名的活躍，全公司300多個社團，從重機、風帆到化妝社都有，員工的興趣可以獲得充分發揮。

而被戲稱為就讀「四零四科技體育系」的四零四科技全球營運總部總經理林信琪，本身就是鐵人三項好手，還曾號召員工一起到韓國滑雪。在這樣的主管面前，員工從來不必用長工時來證明自己的認真。四零四科技副董事長吳玉璇即語重心長地說：「一家企業不該傷害、阻擋員工追求美滿生活的能力，而是要協助他們擁有這種能力。」

同處十倍速產業的Google台灣區總經理陳俊廷，更進一步，將工作與生活平衡的理

經過一場大病後，謝凱蒂深刻體認到工作與生活不平衡帶來的傷害，因而開始每早一杯蔬果汁的輕生活運動，在家也會用健身器材、跳鄭多燕健身舞，充分享受生活的暢快。



念落實到員工的個人KPI（關鍵績效指標）裡。

每年年初，陳俊廷會要求部屬列出一件可以幫助工作／生活平衡的小事，可能是定期爬山、運動或是從事公益活動，然後請員工確實做到。這就是他的「OST（One Small Thing）計劃」。

「只要一件小事就好。我每季做review時，除了看業績達成外，還會看你OST的執行狀況。」陳俊廷坦言：「如果OST執行得不好，我可能在評等上無法給太高分。」

陳俊廷表示，創造下班後的人生不是光靠嘴巴說說而已，主管一定要帶頭執行，讓員工相信你是玩真的，否則，「這件事永遠不會發生。」

愈來愈多企業用行動鼓勵員工以更積極的方式過

生活，因為他們深知，精疲力竭、生活無精打采的員工，只會讓個人與企業同時受害。今年和台積電同獲勞動部第一屆工作生活平衡獎的中華汽車，總經理劉興臺受訪時直言：「企業不會因為員工生活得幸福而虧損，讓他上班認真、下班輕鬆，大家都會很高興。」

有太多書籍、課程教導工作者如何在上班時分秒必爭，但下班後的時光，何嘗不是另一種珍貴、需要妥善運用的資產？不管對企業、還是對個人，這才是競爭力能永續存在的前提。所以，不妨再回到這個最初的命題：

「我的下班後，等於_____。」
現在，你想怎麼填？

數位斷線，生活更來電！

看似便利的數位工具，可能正是你下班後無法輕鬆寫意過生活的殺手。現在，一股反思的浪潮正在湧現。

Google的人才創新實驗室在一項名為「gDNA」的長期研究中發現，公司裡只有31%的人可以把工作和生活區分開來，其他人就算下班了，還是隨時在連線工作。

因此，為了讓員工保有正常的下班生活，Google位於愛爾蘭的都柏林辦公室啟動了一項「Google變黑」（Google Goes Dark）計劃：所有員工在下班前，必須將與工作相關的裝置都關閉並留在辦公室，然後輕鬆地回家，享受沒有工作捆綁的人生。

此外，一空下來就滑手機的「科技成癮症頭」，讓許多人下班後還是掛在網上，停不下來。於是，美國最近興起了一股「數位排毒」（Digital Detox）熱潮，凡是參與數位排毒營隊的人，都必須遵守一個原則：不准攜帶手機、電腦、手表，也不准談論工作。在這裡，大家一起煮飯、聊天、玩遊戲、寫作、畫畫等，為的就是要讓你放鬆身心，重新感受沒有科技入侵的生活美學。

數位排毒的始祖是美國暢銷書《How to Be Black》作者瑟斯頓（Baratunde Thurston）。他在去年初進行為期25天的「不插電」（unplug）生活，遠離所有3C產品，還因此登上《高速企業》雜誌（Fast Company）封面。

自那時起，瑟斯頓找到了不被科技產品控制，隨時可自由抽離的方法。「我證明了，擺脫對科技產品的依賴後，就算不度假，我也可以保持生活的平衡，」瑟斯頓在一年後、今年7月投書《高速企業》時說道。

不插電、數位排毒，很難嗎？根據過來人說法，頭一兩天非常不舒服，但很快地，你就會習慣了。 ■



獨家專訪台積電董事長張忠謀 時間和人生的主導權 絕對在自己手上

文 | 洪懿妍 攝影 | 王創緯



很少有企業家，在訪談時能深入分析國際政治、經濟，理性地談工時與效率，還能感性地聊卓別林、莎士比亞、莫泊桑和《紅樓夢》，台積電董事長張忠謀卻非常自然地在這些話題中流動、轉換，讓人深刻見識到他擁有的是一個思想寬闊、情感深厚的人生。

張忠謀在事業上的成就無庸置疑，但這些成就並非不眠不休地工作而來，相反的，他極有意識地堅守紀律，以他口中自豪的「60年來，幾乎都能維持每週不待在公司超過50小時」這個習慣，兼顧家庭、社交、學習、興趣、閱讀等生活各個元素，無一偏廢。而這一切又回饋到事業表現上，造就出今日的「半導體教父」。

在台積電內部，張忠謀以自己的經歷告訴員工，工作與生活不僅可以平衡，而且做得到。面對外界，他近年來最喜歡分享的，也是這件事。

週五的午後，接近張忠謀最珍視的週末時光，《Cheers》雜誌獨家專訪這位重量級人物。在笑聲不斷的輕快氛圍中，張忠謀暢談對工作與人生的想法。

Q 你這幾年經常提到工作與生活平衡這件事，為什麼？

A 我一直認為這件事很重要，但為什麼這幾年提得特別多？因為幾年前，台積電的主管告訴我，我們的工程師被認為「太累了」，因此引起了我的注意。於是，我要求同仁，在公司工作，每週不要超過50小時，而且明白的對大家說，我並不歡迎員工長期超過這個工作時間。短期可以超出，但長期不行，這對個人來說不健康，對公司也不會好。

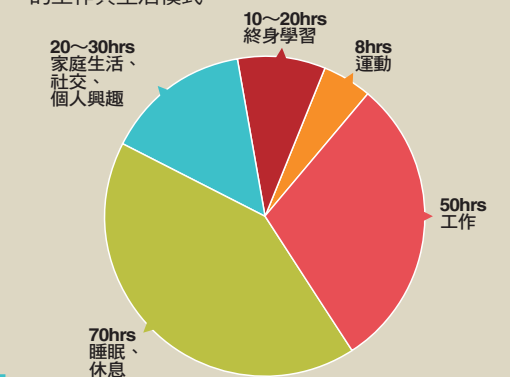
6月時，我到國防醫學院去演講，就提出一週的時間分配表（見下表），這是我工作近60年一直遵守的原則。我的理念和我自己做的事是一致的，只有幾次例外。

第一次例外，是27歲在美國德州儀器公司工作時。當時我每天早上8點進公司，晚上6、7點回家吃晚飯，8點半又回到公司，一直工作到深夜12點、1點才回家。那是我一生中工作最為密集的時候，但這樣的生活也不過幾個月。

另一次例外是在美國史丹佛大學念博士班時。我當時要從機械系轉電機系，又要考博士資格考，一週讀

半導體教父的一週工作生活分配

張忠謀自25歲開始，就力行每週上班時間不超過50小時的原則，他也以週為單位，安排了平衡的工作與生活模式：



書的時間絕對超過50小時，大約持續了半年之久。其他時候，就算超過也都是短暫的時間。

為什麼這個原則對你那麼重要？

一週待在公司50小時，可以說是一個人的極限了。我覺得一個人一週最短應該工作40小時，至少我從小學就被灌輸這個觀念。假如你的企圖心強，就多投入一點，而一週50小時已比40小時多出25%了。投入50小時後，你還會有足夠的時間去過家庭生活、社交生活，追求自己的興趣，每個人應該都要有點興趣。

家庭生活非常重要，即使是不結婚的人也有家庭生活，結了婚的人就要花更多時間在上面。假使沒有好的家庭生活，做別的事時，心情一定不會很好。另外，就是要從事興趣及運動。我想絕大部份人的理想人生，都不會只有工作。

平時你都做什麼運動？

我以前會去健身房，現在不去了，改成每天在家走跑步機。以前是慢跑，後來變快走，現在變成不是那麼快的走（笑）。

完整的週末，是調劑工作和生活的重要因素

你平常幾點下班？下班後都做些什麼？

大約5、6點下班，下班後就是做我剛提到的這些事。我的個人興趣是閱讀，這跟我的終生學習是overlap（重疊）的，甚至我的社交生活跟我的終生學習也是overlap。

我有台灣企業界的友人，也認識不少國內外的政治、經濟學者。我每天都要閱讀，但假如有朋自遠方來，常常是與君一席談，勝讀10年書。若是遇到茅塞

頓開的時候，那就不只勝讀10年書了，有時候你靠自己弄來弄去，10年茅塞都不開的。

意思是學習不只在書上，跟人的互動也重要？

很重要，所以我一年至少參加2次跟政治經濟相關的學術性會議。大約有20年左右的時間，國際政治與經濟是我終生學習的重要項目。

4、5年前，我結識了一位美國小布希政府的官員，跟他談了很多小布希時代發生的事。當時我已看了很多相關報導，但跟他一席談之後，還是勝過看好幾年的雜誌、報紙。

當然，這樣的機會不會太多，所以我平時下班後，很多時間是拿來閱讀，然後10點半睡覺；週末時間，我則是堅持要完整保留。在公司工作5天後，能有完整、自由、自主支配的2天，對我非常重要。幾十年來，這是調劑我工作和生活最重要的因素，可紓解5天來的壓力。總之，這完全自由的2天非常珍貴。

沒有一時一刻不掛念公司，但時間主導權在自己

離開公司後，還會掛念公事嗎？

老實說，我沒有一時一刻不掛念公司，但掛念是掛念，還是可以做別的事。

我在週末會花5～10小時來看週報，看同仁每星期寫得不是很好的週報（眾人大笑）。你以為它們是文學名著啊，絕對不是，但我還是要看18個人的週報。

會不會報告看到一半，打電話給部屬交代事情？

不會，我連晚上都不打電話。你打了是施壓力於他，不打電話，對自己的壓力也少一點。我認為99%的事情都能在白天工作時間內解決，不用晚上打電話。

下班後的終生最愛：閱讀

禮客時尚館董事長翁素蕙曾邀請好友張淑芬和張忠謀夫婦，一起參觀她位於台北木柵「159文創莊園」裡的《紅樓夢》壁畫屏風，當大夥看到劉姥姥進大觀園的畫作時，張忠謀是唯一點出劉姥姥三進大觀園的人。此後，翁素蕙邀請友人看畫，一定會補上這個問題：「你知道劉姥姥幾進大觀園嗎？」至今仍未有人答出來過。

拿這件事問張忠謀，他淡淡地笑笑：「Well, yes, 我很喜歡《紅樓夢》。不過，假如把世界文學都放在一起，我會把莎士比亞放在更高的地方。」台積電董事長、《紅樓夢》、莎士比亞？沒有錯，文學向來是張忠謀的最愛，他細數著：小學看《西遊記》、《水滸傳》，初中讀《三國演義》，高中看《紅樓夢》，「文學作品有很多人生的lesson在裡頭，即使到現在，我還是會把《三國演義》和《紅樓夢》拿出來看。」

當然，文學只是張忠謀喜愛的領域之一，他的閱讀範圍之廣，超乎外人想像。最近，他正在閱讀的則是兩個女人的回憶錄：希拉蕊·柯林頓（Hillary Clinton，擔任美國歐巴馬政府2009～2013年國務卿）以及康朵麗莎·萊斯（Condoleezza Rice，擔任美國小布希政府2001～2005年國家安全顧問、2005～2009年國務卿）。「看完這兩本回憶錄，美國這12年來的外交、國防，大概都可以cover了，」張忠謀說。



看週報有算進你的「50小時」裡面嗎？

沒有。當然啦，我做公司的事情絕對不只50小時，我的50小時是指在辦公室裡的時間，也是對所有同仁的要求，至於他們在家做多少事，我是不管啦。老實說，在家做事跟在公司做事不一樣，像我，在家就可以穿著短褲、T恤，非常自在。

我的書房跟太太的書房相鄰，有時她會叫我，我就跑過去；有時候她不叫我，我還是可以跑過去（笑）。我看週報或公文看厭了，也可以停下來，看看寫得比較好的或比較有趣的東西。而且，無論看什麼，我都可以聽音樂。在家工作，壓力是比在公司少得多。所以，在家工作我是不管，這是每個人可以自己掌握的。

但很多人覺得工作時間是被組織或主管決定的，個人沒什麼主導權，你怎麼看？

我認為，個人主導權還是很大的。台灣工時長，第一，我覺得是應酬太多。大部份的人會把應酬時間也算進工作時間，我認識很多企業界的朋友就是如此，若要這樣算，工時確實很長。台灣的應酬文化，大有改革的空間，我就已經開始改革了。我當主人的晚宴，不會超過一個半小時。

第二，工作不是有效率。我要求同仁工作50小時，就表示要讓他們有足夠的主導權，讓他們知道，我不期待50小時以上。老實說，我也沒有要求最低50小時，他們假如40小時可以完成工作，那也很好。

常常我們自己生活得不好就怪別人，自己工作時間太長，就總以為是別人造成的，我覺得不是喔，你自己可以主導的。你就這樣做嘛，會被fired嗎？假使你覺得自己做得很對卻被fired了，那此處不留爺，自有留爺處（笑）。

$$\text{input (投入)} \times \text{efficiency (效率)} \\ = \text{output (成果)}$$

很多企業還是希望員工做愈久愈好，為什麼會有這種崇尚長工時的文化？

我是看成果的人，員工辛苦得要命，反而對公司不好。至於為什麼長工時，我想大概是因為這些企業一直都不是在世界上競爭的企業，完全是靠labor（勞力），不是靠innovation（創新）。

在經濟學裡，成長的因素包括了capital investment（資本投入）及人力，20世紀初，多了一個productivity（生產力），1970、1980年代則又多了「創新」這一塊。

台灣的雇主好像總期望員工做得多一點，這反應他們還是只看capital跟labor這兩個因素。但老實說，台灣多數企業並不是capital intensive（資本密集型），若要成長就得靠人力的投入了。

《Cheers》去年曾做過一個調查，很多人長時間工作的理由，是自己求好心切。台積電應該也有這樣的員工，你會如何和他們溝通？

我還沒遇過這個機會，但假如我有機會的話，我會告訴他，重要的是output，不是input。你做多久是input，但在output與input之間，有個第三因素，就是efficiency（效率），input乘上efficiency才等於output。

所以，他工作50小時，而你求好心切，比他多做20%變成60個小時，但他的效率比你高30%，成果還是比你好。效率高30%很容易喔，老實說，我覺得我開會的效率，就比絕大部份的人至少高出50%。

所以我們常自以為時間不夠，其實是沒有好好思考如何使用？

不必這樣以為，時間總是不夠的，就不要擔心這個，擔心點efficiency吧。 ■

本頁空白

他們下班後在做什麼？

提供全天候顧客服務的業務員、日理萬機的經理人……他們如何排定人生事務的優先順序、時間分配，創造「下班後」的良好品質，不但排解工作壓力，也經營好家庭關係？

文 | 編輯部 攝影 | 廖祐瑄



富士達保險經紀人暨財富管理顧問公司 董事長 廖學茂

早睡早起，假日當「書僮」

過去廖學茂自己是超級業務員，一天工作長達16小時。但他堅持晚上11點就寢，早上6點起床，原因是業務員工作壓力大，睡眠不足更容易脾氣暴躁，反而無法穩定心情做業績。

他還有一個原則，就是一週工作5天，假日絕對不應酬。因為週一到週五業務繁忙，週末兩天假日他都會拿來陪伴4個小孩讀書，帶他們去買參考書，而且一定買3個不同版本，然後整個假日都拿來幫他們複習功課、甚至改考卷，20幾年來都是如此。他的4個子女在課業上表現優異，都是廖學茂長期陪讀的成果。(楊倩蓉)



GROUPON台灣酷朋行銷總監 周賢能

邀友品酒吃肉，動手動口更放鬆

品嚐美食與美酒一直是周賢能最大的興趣之一，也因自己從事有關吃喝玩樂的行銷工作，下班後的他，經常利用週末和朋友品酒與研究美食料理。周賢能固定每週六上午打籃球保持體能，並於週六傍晚在家中舉辦「品酒大會」與「牛排嘗鮮會」。對威士忌(Whiskey)有研究的他，會邀請十多位朋友一同在家中品嚐各國不同種類的威士忌。周賢能也煎得一手好牛排，對於用什麼鍋子、佐料、火候的拿捏都有相當心得。他說：「在品酒與煎牛排的過程中，能好好放鬆一週以來的壓力。」(薛怡青)



WeChat香港及台灣辦公室總經理 譚樂文

週日不聯絡，是我和員工的約定

身處在24小時都提供服務的WeChat，譚樂文卻說：「最近，我們開始推動『下班後不傳公事』的概念，鼓勵大家週末要休息。」

他指出，WeChat每個員工都是重度網路使用者，經常24小時都有人在收發工作訊息，但這並非長久之計。因此，他開始身體力行，鼓勵同仁至少把週日空出來，無論陪家人、和朋友吃飯、或單純給自己一個停頓都好。

「雖然我偶爾還是忍不住偷看數據，但我會警告自己：你看就好了，週日不准傳訊打擾大家！」他大笑道。

除了自我約束工作外，運動是譚樂文下班後的動力來源。多年來，他維持著參加馬拉松的習慣，平均每場比賽都得提早4個月開始密集慢跑、鍛鍊體力。例如今年2月初，他才剛完成了42K的渣打香港馬拉松。

「我都是抱著『志在參加』的心情去的，沒有挑戰秒數，所以也不會用太過精實的訓練逼迫自己，」他說。但只要給自己一個理由，將「運動」加入行事曆後，無論精神、體力、效率都明顯改善。9月來臨前，他已經準備好報名下一場馬拉松了！(蔡茹涵)



Google台灣區總經理 陳俊廷

在家工作速戰速決 每半年不忘休長假

對陳俊廷來說，在網路界，工作與生活間已經很難切割。除了週一到週五、早上9點到晚上8點半的上班時間外，回到家後，他還會另外再工作1小時。此外，即使週末有9成以上的時間都留給家人，但對於工作有關的email，他也都會盡快處理。

擁有分別就讀國一與小三的兩個小孩，陳俊廷儘管忙碌，還是努力扮演父親的角色。例如週末，他會陪小孩打電動、打籃球，時間各約2小時，甚至會花上大半天，和家人一起研究美食餐廳。

在高張力的工作節奏中，陳俊廷也不忘適度轉換讓自己喘一口氣。目前，每半年他會休一段5~10天的長假，未來，他則希望每季都能為自己安排一段5天以上的假期。(李欣岳)

美國歷史上最傑出的領導者之一，兼具政治家、科學家、外交家、作家等多重身分。吃飯時間即是富蘭克林的社交時間，他也保留了相當多的時段在創作和思考上。

日本當代最傑出的小說家。生活規律，習慣在凌晨到早上間一口氣進行很長時間的寫作。

神童作曲家。靈感來時便埋頭作曲，一天中有三分之一以上的時間都是如此。

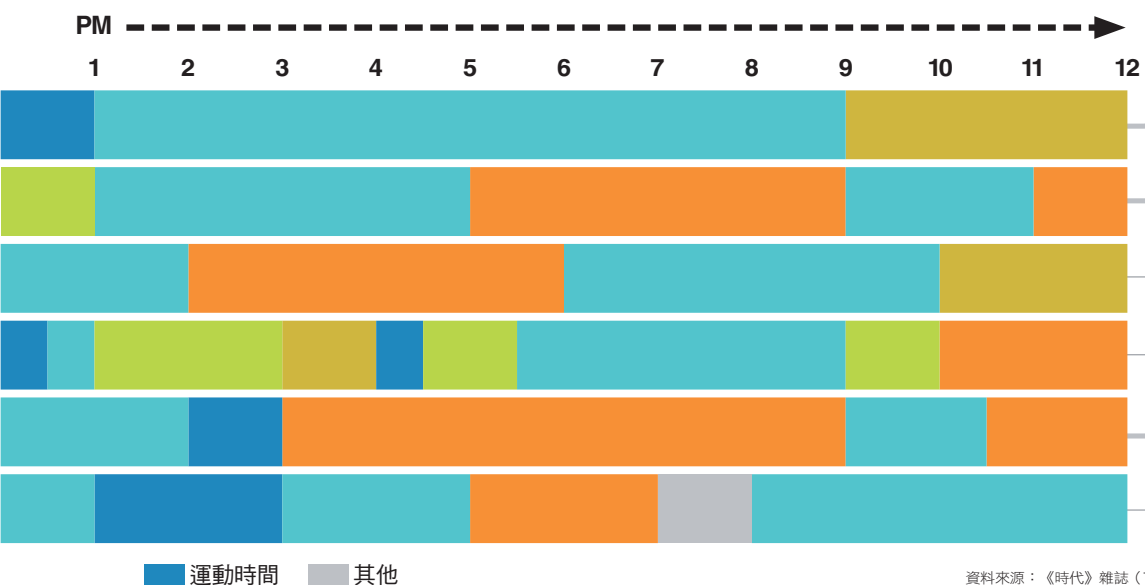
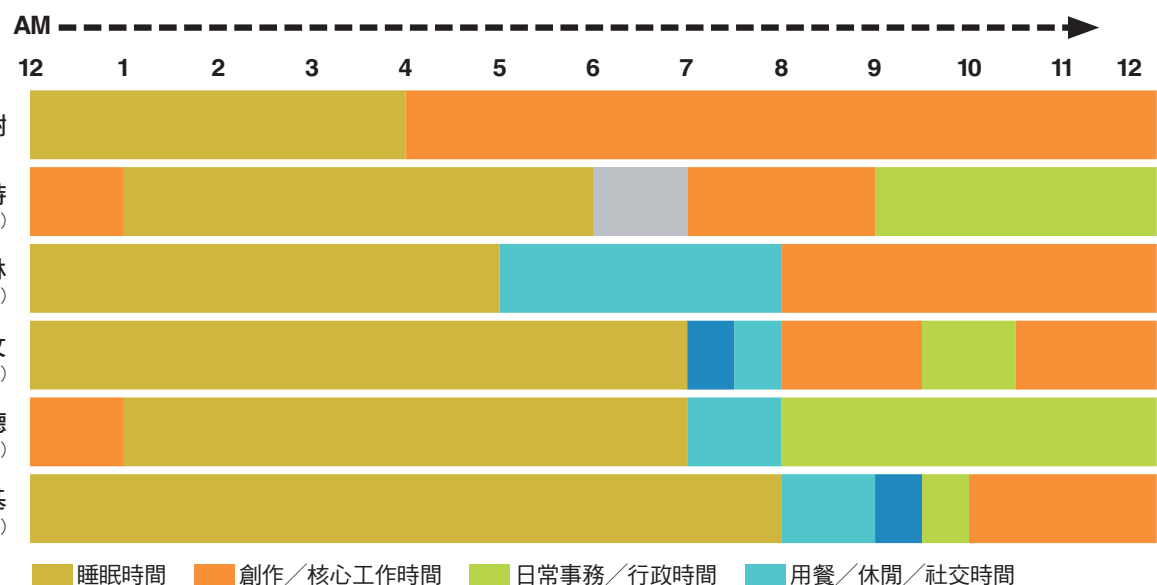
提出演化論的著名生物學家。一天中的工作時間被分割成好幾段，以短而有效的方式進行。

精神分析之父、20世紀最偉大的心理學家。一天中有10小時左右的時間都在看病、處理病人資訊。

俄羅斯最著名作曲家，代表作品如《天鵝湖》、《睡美人》等。習慣中午運動，吃飯後留下很長的閒暇時間。

同場加映 世界知名創作家的24小時

製表 | 柯佳寧



資料來源：《時代》雜誌(TIME)、《創作者的日常生活》

千人上班族的心聲：給時間 > 加薪

我們要準時下班 揮別online!

你和你的「下班後」是什麼關係？別人下班後都在做什麼？《Cheers》雜誌7月進行了一項上班族「下班後的幸福學」大調查，結果發現，創造有趣的「下班後」，個人和企業都要再加把勁。

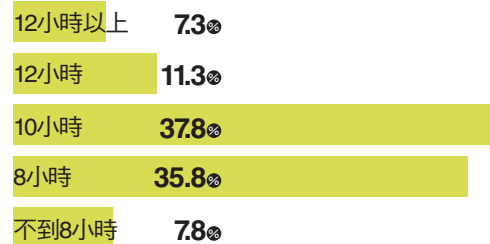
這是《Cheers》繼2012年進行「台灣上班族工作風格大調查」後，第二次進行的工作型態大調查。兩年間，各種即時通訊軟體的盛行，上班與下班間的界線愈發模糊，讓這門生活管理的課題也變得更加重要。根據這次的調查結果，《Cheers》主要有以下4個發現和呼籲。

文 | 洪懿妍

加班 請別 無限制蔓延

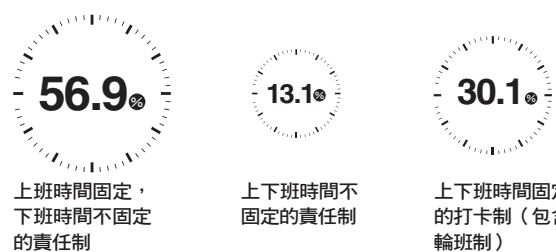


圖表1 56.4% 上班族一天工作10小時以上



2012年時，54.6%的人平均一天會工作10小時以上，比例已經不低，但今年這個數字又微幅上升到56.4%，台灣上班族工時過長，仍然是一個普遍存在的現象。

圖表2 責任制工作型態是常態



在工作型態上，過半數人還是屬於「上班時間固定，下班時間不固定的責任制」。責任制的普遍，固然跟知識經濟下，白領工作者的工作型態有關，但下班時間往往總在不知不覺間被不斷延後，必須更有意識地維持平衡。

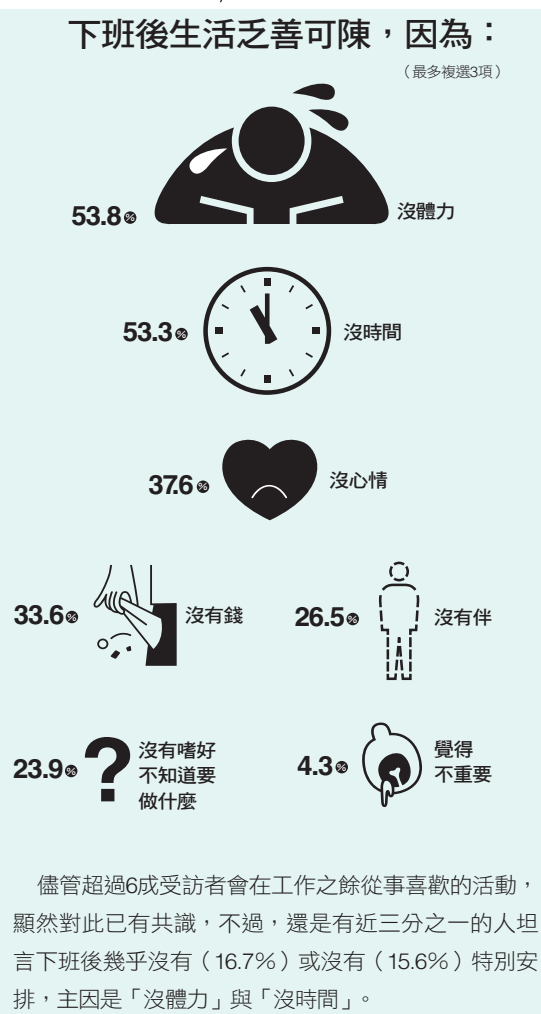
圖表3 加班？5成上班族感到困擾



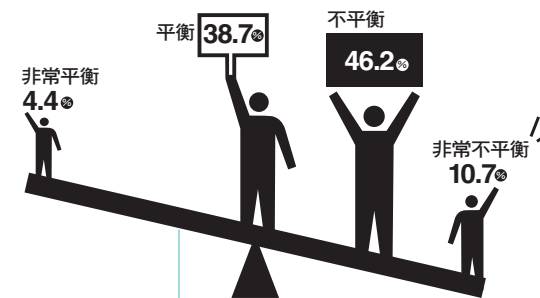
連帶地，加班成為共通困擾。5成受訪者表示加班造成負擔，甚至20.9%的人表示身體或情緒已出現警訊。如何預先拆解這個「未爆彈」，絕對是當務之急。

下班 你還可以 更好玩

圖表4 1/3 下班後生活乏善可陳，因為：

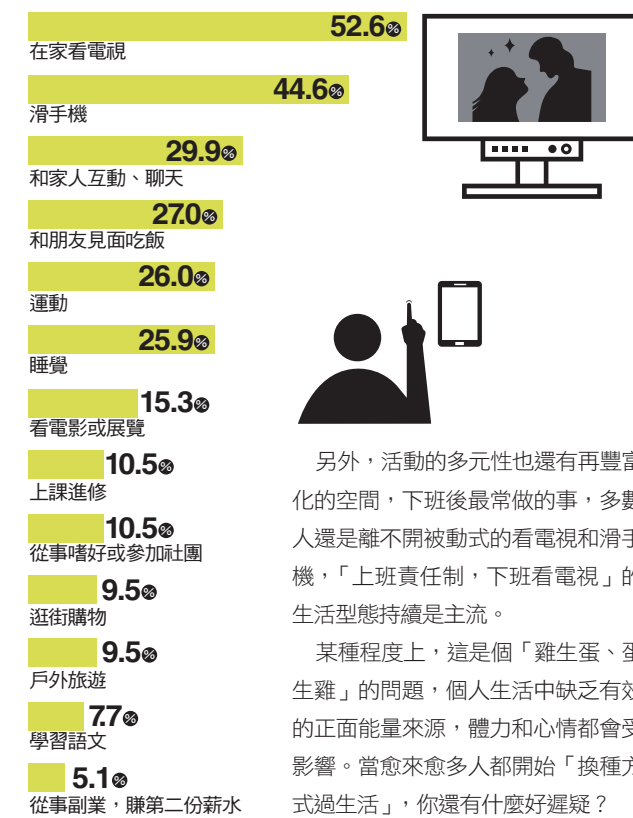


圖表5 56.9% 工作與生活不平衡

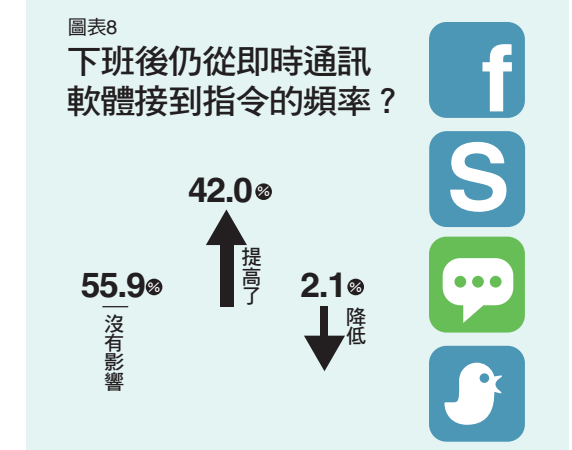
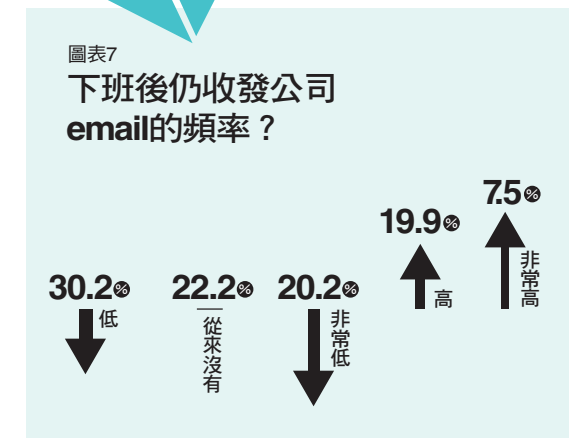


當心理渴求愈來愈高，真實生活卻難以滿足時，對落差的感受更強烈。若問上班族「你的工作與生活是否平衡？」認為「不平衡」和「非常不平衡」的比例，竟從2012年的48.9%，上升到今年破半數的56.9%。

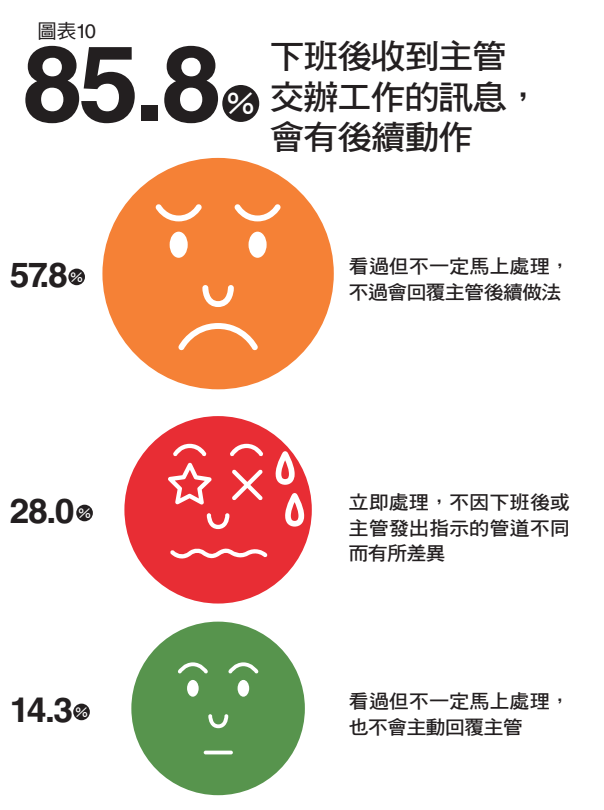
圖表6 下班後都在……



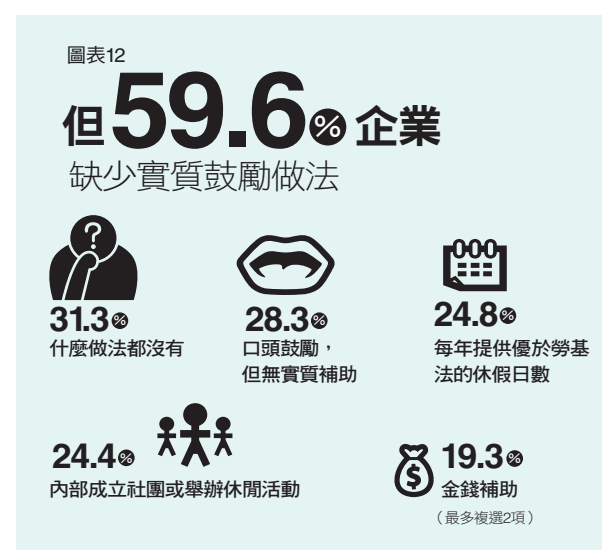
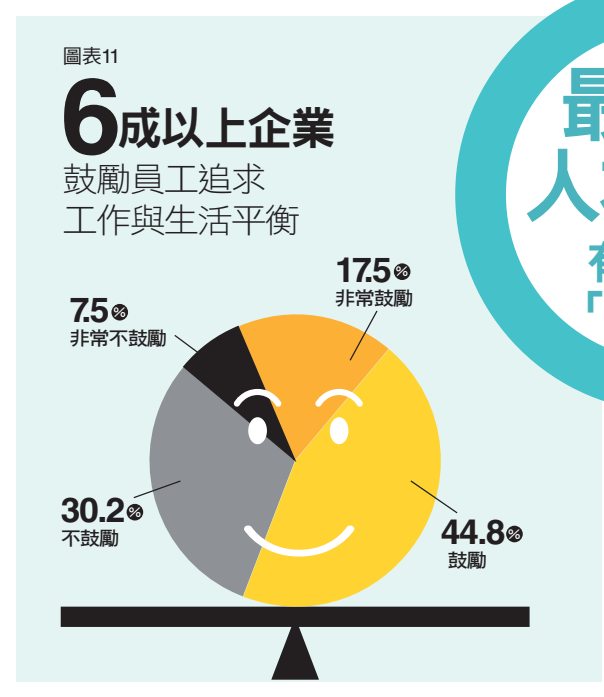
科技 別造成 新壓力



另一個在調查中浮現的新現象，是新科技所帶來的效應。
通訊科技無遠弗屆，27.4%的人常在下班後仍持續收發公司email。42.0%的人同意，自從LINE、Skype等通訊軟體出現後，下班後還收到老闆交辦任務的頻率變高了。



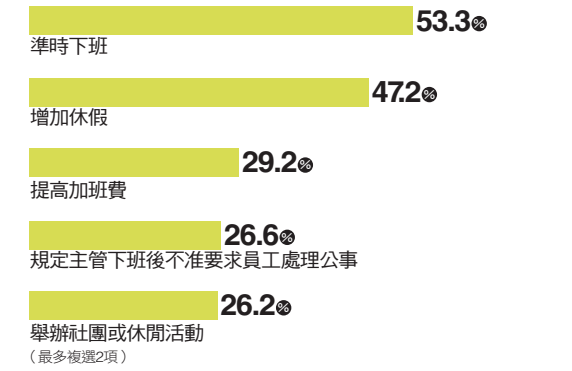
23.5%的受訪者經常在下班後接到主管要求處理公事的訊息，這個比例仍不算低。
即使已經離開公司或下班，8成6的人還是會回應主管指令，不管是回報或立即處理。因此做為主管，確實必須嚴謹看待侵入部屬下班後生活的衝擊。
根據蓋洛普(Gallup)一項調查發現，下班後仍在處理公司email的人，壓力指數明顯高於其他人。科技的本意是提高效率、解決問題，但若因此衍生出新的副作用，那就要謹慎思考了。



不過，學會尊重部屬的「下班後」，絕對是企業和主管必須建立的認知。因為「時間」對人才的吸引力，明顯已經超越了「金錢」。
儘管高達6成2的企業鼓勵員工經營下班後的人生，不過，真的認真看待這件事並祭出實質做法的企業並不多。近3成受訪者服務的公司，僅停留在口惠階段，甚至，還有3成以上受訪者表示所屬企業什麼鼓勵做法都沒有。

《Cheers》雜誌「下班後的幸福學大調查」調查說明
本次調查於2014年7月7日至7月16日在《Cheers》網站上進行，共回收有效問卷1,087份。調查執行：《天下》雜誌網路部何碧娟、調查中心邵凱云、《Cheers》雜誌編輯部洪懿研。

最好的 人才誘因 有品質的 「下班後」



企業在設計人才制度時，除了傳統的獎酬和培育訓練，如今更必須把這部份也納入考量。尤其在Y世代已躍居職場工作者多數的時代，年輕人較少求生存的壓力，而是更希望能好好過生活。現在，企業對人才最有吸引力的福利已非「高薪換工時」，而是「準時下班」。這是廣大上班族的渴望，也是企業不能忽視的聲音。