



心靈 防疫

防疫閱讀包
6/15-6/21

國立新竹高商圖書館

**世事紛亂，教育就是一股最穩定的力量！
心靈防疫，閱讀就是一朵最堅韌的薔薇！**

週週新商防疫閱讀包，圖書館為大家精心挑選本校線上資源好文、
閱讀相關時事，邀請大家「疫起來 心靈防疫 閱讀不停歇」！

本期目錄：

一、閱讀界新聞時事

搶購 Dynamite？印尼外送大爆炸的「BTS 特餐之亂」

二、本校線上資源好文

- 1. 寫給親愛的你：憂鬱也沒關係！**
- 2. 聲音大老進攻 Podcast 台灣內容向世界發聲**
- 3. 用知識翻轉身價 賺回高投資報酬率的人生**
- 4. 提早收工、綠意療癒 效率魔人 4 招教你 WFH**
- 5. 處理孩子的情緒前父母先關照自己情緒**

另，本校華藝線上論文期刊，6 月底前供大家在停課不停學期間可在家中下載：

帳號是 [hccvs2021](#)、密碼是 [2021hccvs](#)

天下文化知識庫群最新各刊([精彩專特刊]、[天下調查中心]、[天下雜誌]、[康健雜誌]、[Cheers 雜誌]、[親子天下]、[天下英文選粹])，內容精彩，也歡迎大家上網下載使用。帳號是 [library@hccvs.tw](#)、密碼是 [welcome](#)

搶購 Dynamite ? 印尼外送大爆炸的「BTS 特餐之亂」

2021/06/10 轉角 24 小時

(udn 轉角國際)



「身為 A.R.M.Y，我們不可以讓 BTS 套餐成為防疫破口...」南韓著名人氣團體防彈少年團（BTS）與麥當勞合作，自 5 月 26 日起在 50 個地區推出聯名套餐——The BTS Meal——遂在各國掀起搶購熱潮。當 BTS 套餐於 6 月 9 日在印尼開賣之後同樣引發熱潮，從圖中可以看到外送員蜂擁而至到當地一家麥當勞門市取餐，最後印尼當局更要求部分麥當勞門市暫停營業，甚至擔心群聚加劇疫情，而對雅加達的 32 家麥當勞開出罰單。

其中，一家位於雅加達甘比爾區的一家麥當勞門市除了湧入外送員，出口也聚集了 Army 粉絲們（BTS 粉絲的稱呼），擠得水泄不通——門市不僅無法容納數百位排隊購買的人潮，就連外送員也在收到訂單後不斷湧入。甘比爾區警察因此要求該門市馬上暫停營業，包括其外送服務，以避免發生群聚感染，加劇印尼原本就不樂觀的疫情現況。印尼是東南亞疫情最嚴重的國家，單日確證人數依然高達 7 千多例，因此當局也不得不再重申提醒：「我們允許商業活動，但同時優先考量防疫措施。」當中，印尼麥當勞高層出面表示：「各位，BTS 套餐會一直銷售到 7 月，大家不用擔心買不到喔！」而 BTS 的粉絲也互相提醒遵守防疫措施，不要成為「防疫破口」。然而湧入的外送員照片，例如因人潮擁擠而無法做好社交距離，依然是外界擔憂群聚感染的原因所在。

事實上，印尼外送員的收入受到疫情衝擊也大幅度減少。儘管過去一年來

當地上班族多被要求在家工作，對送餐的要求有所增加，但外送員依然入不敷出，「有些時候我賺的錢只夠買汽油。」而相比起其他行業，外送員面臨被感染的風險也往往較大，因為每一筆訂單都意味著他們必須跟不同的人接觸，到不同的餐館、與其他的外送員 / 顧客一起排隊，接著在把餐點送到不同的社區。「在內心深處，我們非常擔心自身健康，尤其在意識到我們工作中必須接觸的人數，我們是多麼地脆弱，但我們別無選擇。」其中一名外送員在去年接受《亞洲電視台》訪問時表示。相比起疫情之前，原本從事摩托車司機的人也開始考慮從事外送服務，以增加額外收入。但是當越來越多人加入外送員服務之後，這也意味著競爭將越來越激烈，因為外送員都深怕錯過任何一個訂單。有些外送員甚至會特意延長工時，期待可能會有有人在深夜時「嘴饞想吃宵夜」。所以這或許也是為何我們會看到外送員湧入麥當勞門市的畫面，一來是蜂擁而至的訂單，二來這一份訂單也是外送員繼續維繫生活的工作。



BTS 與麥當勞也推出了各種周邊聯名商品，包括浴袍、毛巾、雨傘等等。

這一次推出的 The BTS Meal 是麥當勞的品牌行銷活動，透過與知名藝人合作與聯名，進而刺激銷售，且效果極佳。根據《路透社》報導，受到疫情衝擊，麥當勞過去一年的收入大幅下降，因此才會透過「名人代言」與「限時菜單」的方式促銷，吸引粉絲經濟。例如，麥當勞在去年 9 月就與重量級饒舌歌手 Travis Scott 合作推出大規模聯名——Travis Scott 套餐、11 款 T 恤、球衣、抱枕、人偶、托盤、便當盒等——除了被視為潮流界具意義的一次跨界聯名，更大大刺激麥當勞銷售量，如其聯名套餐因需求激增一度導致麥當勞的製作原料短缺。

BTS 在 2020 年的名人排行榜中位居第 47 名，而 Travis Scott 位居第 82 名，

因此 BTS 的強大影響力亦為此次聯名套餐的重要考量，尤其其遍佈全球的粉絲基礎。The BTS Meal 包裝是選用 BTS 的代表顏色「紫色」為主視覺，套餐內容為 10 塊麥克雞塊、中薯、中杯飲料，其中的亮點包括會搭配由韓國直送的甜辣醬和肯瓊醬，包裝上寫著有 Army 才知道的專屬用語「보라해」(BORAHAE)，意為「紫愛你」。而當然不只有套餐聯名，BTS 與麥當勞也推出了各種周邊聯名商品，包括浴袍、毛巾、雨傘等等。

而當 BTS 聯名套餐在 5 月 26 日各國開跑後，一路從美國、巴西、加拿大、墨西哥、澳洲、東南亞各國等掀起熱潮。不只有上述提到的印尼，包括馬來西亞、越南等都一樣引發粉絲購買熱潮。當套餐在 5 月 26 日在馬來西亞開賣時，當地的麥當勞門市即出現排隊人潮，網站更一度因為訂單湧入而當機。然而當時適逢當地疫情高峰，網友紛紛抨擊麥當勞不該在此時推出此促銷活動，擔憂該活動將再一次加劇當地疫情。越南雖然一樣掀起「紫色旋風」，但卻耍了大烏龍，將原本要宣傳的 BTS 海報誤用成另一南韓團體 EXO 的照片，最終立即撤換海報，並且向雙方粉絲道歉。

回到此次掀起的 The BTS Meal 熱潮，BTS 的印尼粉絲們也在網路上發起眾籌活動，希望為外送員提供午餐與食物包，目前已經已經成功籌得約 1.51 億印尼盾（約新台幣 29 萬）。而為了感謝苦苦排隊等候套餐的外送員們，網路上也開始出現大量粉絲截圖自己提供外送員小費的照片，感謝外送員的服務。

尼的疫情依然高居不下，政府日前除了宣布第一批優先接種的人為醫療人員和從事公共服務的前線工作者，也在今年 2 月宣布將把司機 / 外送員納入優先接種的名單裡。考慮到網路訂單在疫情下日漸增多，越來越多人依賴網路訂購雜貨、食物和快遞等，因此接觸各種人群的司機和外送員也必須得到保障，不過印尼政府目前仍未公布相關細節。





1. 寫給親愛的你：憂鬱也沒關係！

作者：陳美宮 2021/04/01 康健雜誌 269 期

懷抱著這股信念，曾受憂鬱症之苦、多次企圖自殺的英國心理諮商師詹姆斯·維特（James Withey），在精神病院接受治療期間，於推特（Twitter）開了 @RecoveryLetters 帳號，除了自己寫的署名「詹姆斯」的復原之信，也邀請其他人一起寫推文，因此有了《親愛的，你不孤單》這本書的誕生。

書中的 66 封書信，來自產後憂鬱症的新手媽媽、醫生、心理諮商師等，也有青春期就罹患憂鬱症直到中年才接受治療的人。他們的書信沒有掩飾憂鬱症的痛苦，只是簡單、優美地陳述：憂鬱症不會永遠都是那種感覺。「相信自己正走在復原的路上」，幫助他們走出憂鬱黑洞，也讓他們願意透過文字分享經驗。希望你也能從書信裡的隻字片語獲得力量，跨出艱難的第一步，邁向復原之路。

親愛的你，我不認識你，但我感覺跟你很親近，因為我們有共同的掙扎——這就是我想跟你分享故事的原因。我在 20 多歲時開始，因混合了不同比例的沮喪和焦慮而苦。觸發的原因是大學畢業後的第 1 份工作：因缺乏自信而在辦公室被霸凌，覺得被同事奚落，而類似的感覺從我童年和青少年時期就一直困擾著我。

後來我改行做記者，但我的心理問題還是如影隨行。事實上，情況變得更嚴重，尤其是因為職業的關係：我發現自己會為每一篇報導苦惱，即使篇幅很小，並靠著喝酒來麻痺心裡的恐慌。我有幾次考慮自殺。有一次，我的室友回家發現我手裡抓了一大把普拿疼，我放入嘴裡用口水沾濕後，卻吞不下去；還有一次上班時，我篤定自己會在當天死掉。我還記得心裡想著一件非常變態的事：同事如往常在午餐時跟我閒聊，卻不知道這是他們最後一次見到我。

然而，距離那次最後午餐的 7 年後，我在這裡，而且生龍活虎。有時回想起來，我不敢相信自己居然走了這麼遠的路。我的工作不再是壓力，反而是喜悅的來源。我比以往任何時候更珍惜親密的友誼。最重要的是，我非常愛和珍惜自己——我也會因此惹惱自己！同時，過去幾年裡，我在復原之路上走得愈遠，就愈能透過距離反思自己的精神健康問題——以此為基礎，我要提供 5 點建議，希望對你有幫助：

1. 不要為憂鬱症感到羞恥

你知道我發現憂鬱症最糟糕的事是什麼嗎？對憂鬱症感到沮喪的惡性循環。我把自己精神健康不佳的狀況跟窮人畫上等號。回顧過去，我現在能導致我憂鬱的人格特質，但換一個角度看，那也是我應該感到驕傲的特質。例如，我對工作的焦慮來自於想成為最好的作家——現在，我的寫作已經得心應手了，這是一個非常正面的動力。我之所以情緒低落是因為想太多和有太多感覺。但造就一個人高度敏銳、深思熟慮的條件又是什麼呢？又有誰會想當一個無動於衷、粗心草率的人？確實，當我學會接受自己的弱點而不感到羞恥時，那正是我開始好轉的時候。

2. 憂鬱症不至於那麼壞

聽起來好像我在打一盤荒謬的如意算盤，但坦白說，如果要我重回 20 多歲時還沒有精神健康問題的日子，我不要。老實說，我不會希望憂鬱症離開，當我知道它們帶來了這麼多好處——主要是幫助我與親朋好友和世界相處時，成為一個更開放、坦率的人。今年稍早，我在工作的報社寫了一篇文章，討論跟我自己有關的 LGBT（女同性戀者、男同性戀者、雙性戀者與跨性別者）的精神健康；我又在咀嚼這個話題了。這些都是我永遠不想被拿走的經驗。分享自己的弱點是人性，也是一件令人振奮的事。

3.不要害怕深入挖掘

憂鬱症是一種無法細說的化學失衡，但你的生活裡有一些特定的因素會促發它。花時間對這些問題深入研究—不要陷入因為沮喪而憂鬱的惡性循環裡—確實能提高工作效率。以我的情況來說，我體會到儘管在 20 多歲時「出櫃」，但很多導致我憂鬱的感覺，都跟我無法適應同性戀有關。諷刺的是，承認自己對性取向有不舒服的感覺，反而讓我活得更自在。這是在復原之路上跨出的一大步。

4.沒有「百分百好轉」這回事

憂鬱症並不是一種能夠完全克服的事—而且我認為與其關著門大喊：「萬歲！我痊癒了！」倒不如承認它來得更健康。就是這樣。我不時會有搖擺不穩的時候，但因為我知道自己容易受影響，所以這不會讓我感到震驚，而且，我知道要做很多自我照護才能應付它們。

5.切記：「我們全都是瘋子」

從字面上看來，這是千真萬確的。這句出自《愛麗絲夢遊仙境 (Alice in Wonderland)》裡的名言，我隨身攜帶著—它曾是我 20 多歲時掛在門前的裝飾，現在我把它刺在身上。這麼做是為了提醒我世上沒有所謂「正常」的東西，提醒我記得我認識的人，很多都經歷過精神健康問題，提醒我記得分享悲傷時的那一份美好。



或許有一天你會勇敢
去面對你一直在逃避的

curly :)

 she92rry

※圖片引用:捲捲 curly

2. 聲音大老進攻 Podcast 台灣內容向世界發聲

作者：鄭景雯 2021/06/02 天下雜誌 724 期

三月你有去南港瓶蓋工廠嗎？那天超好玩！」前陣子台灣 Podcast 圈的共同話題，圍繞在三月上旬 KKBox 舉辦的 Live Podcast 活動，現場邀請超過二十組節目對談，讓原本只獻「聲」的 Podcaster 走出錄音間，現「身」和聽友面對面。過去十五年來，KKBox 連續舉辦音樂風雲榜頒獎暨演唱會，今年特別把活動擴大，並納入 Podcast，背後有其目的。

時間回到去年八月，在全球擁有一千萬用戶的 KKBox，正式宣布跨入 Podcast 產業，在 app 裡多了「Podcast 專區」。這並非 KKBox 首次投入 Podcast，早在一四年就曾推出桌機版的「一起聽」語音直播，一七年升級版，張惠妹還曾上節目介紹新專輯，可惜走得太前面，未能帶起風潮。直到去年 Podcast 在台灣野蠻成長，KKBox 再次看見契機。

牽手 Firstory 的「聲音」野心，事業體要擴張得穩健，首先得找到盟友。一九九年，瑞典串流音樂服務商 Spotify 收購 Podcast hosting（託管）平台 Anchor，快速成長為全球第二大 Podcast 收聽平台，僅次 Apple Podcast。無獨有偶，去年十月，KKBox 也投資台灣託管平台 Firstory，一舉成為音頻軟體服務平台 Firstory 最大股東。一個面向消費者，一個則是面向創作端，兩個平台的結盟，宣示要打造台灣 Podcast 生態鏈，創造「聲音」更大價值。

「二〇二一聽經濟大調查」指出，台灣 Podcast 收聽率從去年八月僅六·六%，今年五月上升到二〇%，收聽人數雖有成長，但仍偏小眾。「Podcast 還在很早期的發展，」KKBox 音樂事業群總經理黃嘉宏說，「投入是要讓更多人認識和聆聽，當聽的人多了，才能帶動商業行為發生。」

不過 Podcast 爆紅得快，多數人只看到成功個案，失敗的更不少。去年新增的節目，四八%已經四五天沒更新。停止更新的原因很多，創作瓶頸、剪接費時，若無法從中獲利、受到關注，容易產生惰性。現階段的廣告贊助還是集中在排行前十大的「頭部創作者」，但完整生態不能只有前段的人獲利，久了只會流失多元的內容，甚至可能流失聽眾，對平台來說是最大損傷。

第一要務：用多元內容留聽眾

去年 Spotify 重金請來名主持人喬·羅根（Joe Rogan）、美國前總統夫人蜜雪兒·歐巴馬，不僅為平台帶進新用戶，去年約有四分之一 Spotify 用戶聆聽 Podcast 內容，也帶動第四季廣告收入約二·八一億歐元。

同樣地，KKBox 推展 Podcast 首要任務，也是以「內容」先行，推出多檔獨家，包括自製《潮流新聲》、《Lulu 超強校》音樂節目，和台劇《火神的眼淚》合作的 Podcast 特輯受好評，鐵粉還幫創作者寫 timecode（時間碼），標示重點。有了優質內容，自然能留住聽眾。KKBox 內容行銷資深經理柯亭竹表示，今年第一季 KKBox 訂戶數聽 Podcast 的成長率，比去年第四季多五〇%。她發現，一天累積聽超過一小時的聽眾成長了，停留在平台的時間愈久，聽眾黏著

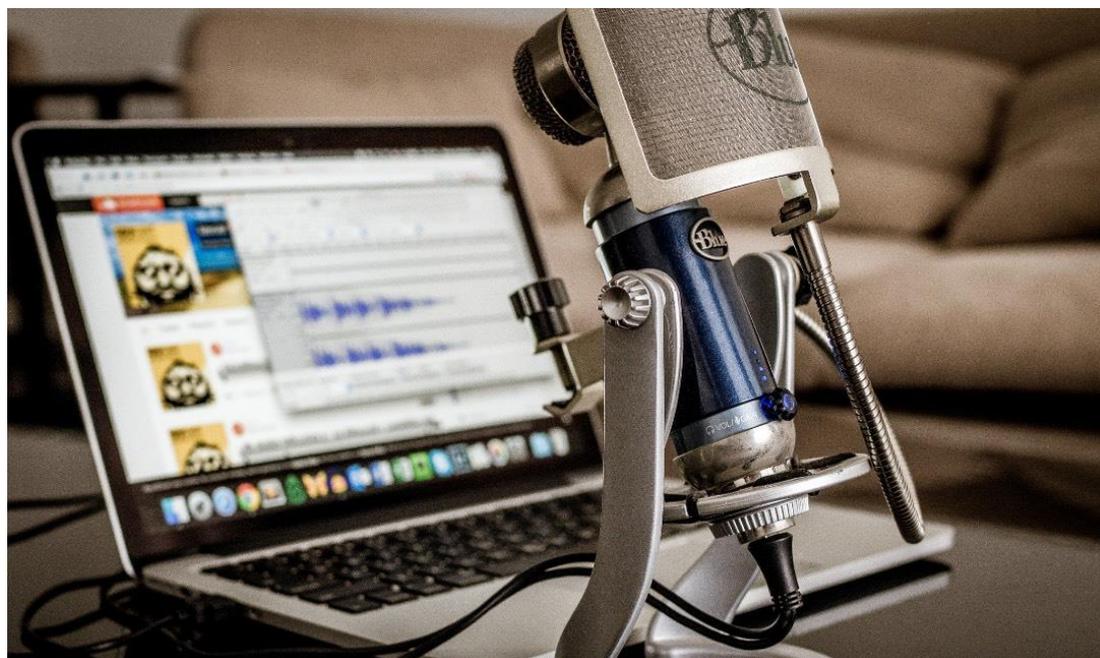
度就愈強，企業端下廣告意願也會增加。

第二要務是提供創作者受版權保護的「音樂嵌入功能」。常聽 Podcast 也許會發現，節目中幾乎沒有出現歌曲，原因在於取得合法版權很困難，以至於創作者只能找無版權音樂，再者就只有人聲。七千萬首音樂庫，不怕被消音，擁有超過七千萬首合法版權曲目的 KKBox，有其他串流平台沒有的強項，未來創作者只要透過 Firstory 後台，就可在後端運用全亞洲首創的音樂嵌入功能。馬世芳將會是首批使用這項功能推出音樂節目的製作人，他說，「從事電台 DJ 三十年，過去需仰賴能幫我解決音樂版權的媒體（廣播），現在 KKBox 創造出一個新的可能性。」這項突破性功能近期推出，近萬名創作者受惠。

第三要務則是建立 Podcast 的商業模式。KKBox 和 Firstory 將開發有如 YouTube 的廣告分潤機制，合理分潤給創作者，企業端也可依流量數下廣告預算。未來，Firstory 會開放「訂閱制贊助」，提供聽眾定期定額贊助喜歡的創作者。

而最後階段的「育成」，是 KKBox 理想中 Podcast 產業化的開始。培育創作者，全台錄音室結盟。黃嘉宏的育成藍圖，包括開設 Podcast 課程、和大學產學合作，為產業引進更多創作者，這也可為 KKBox 帶進更多以往非聽音樂的會員，「音樂和 Podcast 要融合非互斥，聲音產業才有更大的成長。」後續，KKBox 也將串聯全台優質錄音室組聯盟，提供創作者良善的錄音空間，培養專業分工，「有人擅長主持、有人擅長錄音剪輯，Podcast 跟 YouTube 的發展相似，做到後面，一定會有因 Podcast 而產生的新職業，」黃嘉宏認為，專業分工，才會有更多人能從這個內容產業賺到錢，但他也坦言，「現階段要靠 Podcast 營收還很早。」

Firstory 執行長于子軒指出，若以歐美約三分之一人口聽 Podcast 計算，「台灣市場離天花板還很遠。」二十多年前台灣數位音樂剛起步，KKBox 靠著科技，讓聽音樂像開水龍頭一樣簡單；如今他們深耕聲音內容，向世界喊話，要把華文創作最百花齊放的台灣 Podcast，帶到台灣以外的華人世界。



3. 用知識翻轉身價 賺回高投資報酬率的人生

作者：伍芬婕 2021/02/01 Cheers 雜誌 232 期

「我把自己當公司，用經營公司的心態來經營自己。」即將滿 31 歲的何則文，是多角化經營的成功案例。

他 2020 年一整年的正職加業外收入，超過新台幣兩百萬。不是工程師、也不在金融業，原本在一家科技新創擔任人資經理的他，另一個身分是小有名氣的作家和講師。每個月最少有五分之一收入來自本業以外的收入，像是供稿、演講或版稅。

小時候家裡是低收入戶，沒有大家趨之若鶩的名校學歷，大學念的還是就業冷門的歷史系。何則文如何靠著自我投資，翻轉自己的人生？

沒錢就想辦法生錢，累積個人優勢。「我不會因為覺得家裡沒錢，就限制住自己。沒有錢，就想辦法生錢，」何則文說。從小父母離異，他由姑姑拉拔長大，家裡經濟狀況不好，讓何則文很小就知道優勢要靠自己創造。就讀中興大學歷史學系時，他看到一個赴陸交流參訪團，只需要出一萬多塊的機票錢，就可以到中國大陸參訪兩週。

因為家裡沒有多餘的錢，何則文透過打工借錢，一圓出國夢。「我眼界大開，」他說。當時交流團到高鐵是由警車開道，在人民大會堂會見中共最高領導人胡錦濤、看一線藝人表演，種種禮遇打開了他的視野，也讓他更清楚投資跟消費的差別。「我不想把錢花在那種『過了就沒了』的東西上，我會思考花什麼錢是對我有幫助的，」生性節省的他，到大學還在穿國中時代的外套，即使已經年薪兩百萬，他多數的衣服仍然都是平價的快時尚品牌。

但何則文很捨得為學東西花錢，不斷在能力帳戶上投資，成為他進入知名企業任職的敲門磚。借錢不是壞事，投資對了能得到更多。大學畢業後，他先是在教育部做人事行政的約聘工作，半年後就去報考外貿協會培訓經貿人才的國企班，兩年培訓要自費 50 萬。「我姑姑當時說我瘋了，」他說。因為家人指望他出社會賺錢，國企班培訓既沒學位，又要再花兩年時間當學生，讓姑姑很是擔心。

但何則文心裡早有計畫：「我跟她說，投了 50 萬下去，之後外派海外很快就年薪百萬，2~3 年就可以回本。」他評估，如果不投資，以自己的學歷，一個月最多領 3~4 萬塊，根本沒辦法給家裡好的支持。因此他義無反顧，跟親戚借了一筆錢，決心要往海外發展。

兩年培訓過程中，他積極研究東南亞，不僅創辦專門研究東南亞的亞細安研究會，更舉辦參訪團到多個東南亞國家考察。「因為我做了很深研究、也帶團去過，差異化就出來了。」進修之餘，他把觀察心得寫成文章，投稿到多家媒體，後來成為海外職場媒體《換日線》的專欄作家。

培訓告一段落後，他基於對科技業的興趣，先是進華碩電腦在第一線實習

三個月，過程中發現自己比較喜歡支持、成就他人的工作，後來進入鴻海海外事業部門擔任人資。因為受到主管賞識，一年之後升任新部門的課長，負責人力資源的整合行銷，年薪破百萬，讓他 50 萬元的學費很快就回本。何則文沒想到，這筆借錢也要做的投資，成為他日後加入新創公司的契機。2019 年，國企班的學長出來創業，邀請他加入，他於是轉至電動車公司湛積，擔任人資經理，薪資同樣相當優渥。

「借錢不是壞事，但重點是你借了拿來做什麼，」何則文說。趁著年輕，把錢花在自己投資，為日後職涯帶來的效益相當可觀。在鴻海工作期間，何則文仍然維持不斷學習的習慣。當時因為做專案，需要做使用者介面設計和動畫，他都是上網買網路課程自學，同時也持續大量閱讀，一年學東西的花費曾經高達新台幣六位數。「人家雙十一是買衣服，我是買課買書，」何則文說。後來他出的其中一本書，除了文章自己寫，連封面和插圖都不假他人之手。

很難想像，多才多藝的他，其實患有注意力不足過動症（ADHD）。大學時期，他去餐廳打工，什麼事都做不好，去看身心科才被診斷出來。但醫生開的藥，他吃了覺得腦筋變鈍，決定不要依賴藥物，透過大量運動和冥想，調整身心狀態。

在海外工作時，他每天下了班就去跑步，一天跑 3,000~5,000 公尺。回台灣工作後，他也養成靜坐冥想和每天早上 5 點晨泳的習慣，「對心靈調適很有幫助，情緒也比較穩定。」為了克服先天身體上的限制，反而意外養成規律運動的好習慣。

設定目標，勇於克服挑戰。何則文在職涯規劃上相當有計畫，「我是一個很有目標的人。」他 25 歲就開始計畫買房，外派期間，每年回台灣的時候都會去看房，終於在去年 30 歲時，買下自己的第一間房子。「我不會因為現況而限制未來想做的事。」他鼓勵年輕人勇敢做夢，如果現況跟目標有距離，這個差距就是要努力的項目。他舉例，有些人會因為某項工作需要會英文，但自己英文不好，所以放棄。然而他認為，應該反過來思考，想要達到什麼地步，需要什麼就努力去學、去做。

儘管對生涯很有目標，但在人際交際上，何則文卻相當隨遇而安，對所有人一視同仁，不應酬、也不刻意經營關係。「職場上，很多人希望獲得貴人，但我相信真誠對每個人好，就可以得到貴人，」何則文說。對他而言，對每個人以誠相待，就是建立人際關係的最好方式。

撰寫專欄期間，他收到很多對職涯困惑的年輕人來信，一開始，他花很多心力和時間，分享自己的觀點和建議。後來因為太多人都有類似的問題，他在 2020 年索性成立 Facebook 社團「職涯實驗室」，讓更多年輕人得以相互連結。這樣的同理心，來自他從小一路受到姑姑和很多家人的照顧和支持。儘管工作再忙，他每天都會撥空用 LINE 和家人聯繫，分享彼此的生活。喜歡寫作和分享的他，在職期間就開始用筆和演講，開拓出自己的業外收入。從 2015 年開始撰寫東南亞和青年職場議題的文章，何則文至今已經出了 5 本書，在換日線已累

積超過 50 多篇人物專訪。累積出知名度之後，他獲得許多企業演講或課程邀約，近期也開設了線上課程，每年的業外收入大約有 50~60 萬。

「扣繳憑單下來，我嚇一跳，」何則文說，自己並不是一個汲汲營營賺錢的人，他更在乎的，是做的事有沒有辦法帶來正面影響力，看到這些累積起來的數字，自己都很意外。有了一筆源源不斷的業外收入，讓他更有信心去實現成就他人的熱忱。2020 年 10 月，他成立自己的公司，一個多月後離開原本人資經理的正職，專心投入職涯教育事業，幫助年輕人實現自己理想中的生涯，目前開設的課程包括作家班、講師班等。

「我收到太多信，問我該怎麼找到自己想做的事，」他說。何則文觀察，來信的人不乏一路念中山、北一女等名校，進到好大學的學生，但對於未來充滿茫然，「如果年輕時就知道自己要做什麼，會少走一些冤枉路。」

這樣的正面影響力，是他澆灌心靈帳戶的方式，「每次幫助別人完成一件事，我就會感到自己的存在更有價值。」人生在世，唯一能留下來的就是對他人帶來的正面影響。何則文認為，重點是要會運用財富，為自己創造更多價值，「只要當你創造出良善的影響，不同的帳戶都會有所進帳。」

雷蒙三十

#8

離職選擇？職涯實驗室的經營？
人人可出書、開課的時代，個人品牌亂象？

換日線 | 香蕉夢想家 職涯實驗室 別讓世界定義你

未來個體的播客節目 | Podcast

而立人物

小樹 何則文

4. 提早收工、綠意療癒 效率魔人 4 招教你 WFH

作者：王思涵 2020/04/22 天下雜誌 696 期

踏入插畫家米力的工作室，很難想像，眼前彷彿登在雜誌封面、又比咖啡館還要愜意舒適的空間，竟位在新北三重巷弄，一棟再尋常不過的五十年老公寓二樓。入門將近一公尺的當季胡蘿蔔花，大把垂擺在陶甕，手作器皿、小型雕刻散落在書櫃間與牆面，最吸睛的莫過於，整排窗前，生機盎然的綠意，像是自然帷幕，讓座落在密集住宅間的老屋，全面透光又保有隱私。

在這有如小型溫室花園的空間，鋪上柔軟亮黃桌布的六人桌，與漆上蒂芬妮藍的牆面呼應，構成屋內無論晴雨皆清新明朗的基調——桌面也是米力一人工作、畫畫、用餐、放鬆看節目、與朋友聊天及上韓文課的地方。

當在家工作成為常態，如何重整生活節奏，在原來放鬆的居家空間打造有朝氣的工作環境，又兼顧生活品質？一七年從任職三十年的知音文創設計總監一職退休、開始自由接案的米力，有很多經驗可以分享。

早年以生活雜貨圖文作品與書籍打開知名度的米力，近年又以主辦市集如大好青空台北場、文博會以及與星巴克、印花樂合作繪圖設計聞名。退休前，她曾帶領多組設計團隊，打造包括三麗鷗等經典 IP；風靡全球的「Wooderful Life 木製音樂鈴」也是她擔任監製推出的產品。在業界是有名「時間控」的她，如何做到提早交案又盡情追劇？以下是她的心法：

心法 1: 明確作息，找出「切換儀式」

上班有固定作息。在家工作省去通勤，休息與工作的界線卻變得模糊，「切換儀式」變得重要。上班幾乎從不遲到的米力，成為自由工作者後，大致維持原來的生活作息。今年她希望多留一些時間創作，調整接案量，大約十點左右到工作室，一路工作到下午兩點。但無論時程緊湊與否，早上到工作室，她會先用單杯濾泡式咖啡機（Moccamaster）煮一杯她喜歡的淺焙咖啡，等待時灑水澆花、整理陽台，醒腦後就能集中精神進入作業。近來因疫情關係，每天下午兩點，疫情指揮中心直播，是定心丸也是她中場休息的切換點。用餐後休息、看劇、畫畫或繼續工作，看進度安排。

心法 2: 絕對自律，善用軟體控進度

「我的字典沒有拖，」米力輕描淡寫說。但在工作伙伴眼中，她是最值得信任的「時間控」，不僅常常提早交案，還會一起管控大家的進度。「VI（視覺識別設計）通常來來回回，耗時費工，但跟米力合作，兩三天就定下，」土生土長與 COFE 創辦人顧瑋回憶，第一次會後，米力兩天便交出十多張草圖，其中三張作為重點溝通，「時間與美感掐得非常精準，不會執著陳述自己的想法、論述。」在家工作最需要自律，米力絕對自律且高效率的祕訣是，碰到問題「即刻處理」，以及善用長年擔任主管的「專案管理」。

遠端工作少了公司行政資源與執行協助，瑣碎繁雜的事務累積久容易影響進度，米力不管業主訊息或資料查詢、細節整理都是馬上，工作被打斷也沒關係，即刻解決反而更省時。有許多軟體可協助管理專案，米力靠的是自己內建 Excel 甘特圖，還有隨時印刻在腦海的進度。每週開始、每天到工作室前，都明確知道要完成的事項，集中火力，並預留時間修整。

米力提醒，對有選擇權的接案者而言，慎選案件、慎下承諾是先決條件。若是行政執行的工作，即早安排，切分目標，搭配不耗心神又有陪伴作用的談話節目，效率更佳。

心法 3: 就地取材，營造舒心環境

很多人嚮往雜誌介紹名人的夢幻工作室。但理想很豐滿，現實很骨感。現在的工作室是離米力住家走路七分鐘的先生老家，二十二坪的老屋，米力用最簡單的方式打通，將主牆漆成蒂芬妮藍，明亮、簡潔又溫暖。

米力建議，在家工作，無論如何要找出自己不受打擾的空間，佈置以自己喜歡的風格統一即可，盡量不買小物，若需要，購置藝術家作品。另外，善用布料，不但可輕鬆遮蓋雜亂區塊，做出間隔，而且能以最經濟的方式帶來煥然一新的感受。

心法 4: 少了同事，來一盆植物吧

一人在家工作，少了同事，植物是最好的陪伴。米力前公司老闆是植物愛好者，在公司設溫室，員工可任選植物放桌上，或到溫室栽種與創作。相信植物能量的米力，工作室也是滿滿的綠意。她每天澆花，摸索出照料室內植物的方法，事先了解房屋方位與日照。若日照通風條件不足，再漂亮的花也難養活，倒不如選半日照的綠色盆栽或蕨類，還可淨化空氣。

米力每週會到內湖花市買花，單一花束裁切分裝，即滿室生香。以胡蘿蔔花來說，大把放陶甕，切一朵放陶盤搭配雕飾，便是賞心悅目的一景。常見的蘭花，推薦未經塑型調整的散賣款，插在小瓶罐，自是迷人可愛。

一盆植物喚醒一個空間！讓綠意伴你在家工作

專注植物 TOP 10 順便也淨化空氣

在需要注意力的書房，韓國植物設計工作室「With Plants」總監權志娟建議，植物應不影響視線，並具有淨化空氣、散發負離子的效果，可提升工作效率，以下為效果格外顯著的種類：

1. 虎尾蘭：能吸收建材釋放的有害物質
2. 白雪公主粗肋草：電影《終極追殺令》曾出現，色彩漂亮且易照料
3. 蝴蝶蘭：花朵美麗且易於栽種
4. 石筆虎尾蘭：相較其他植物，釋放最多負離子
5. 雪荔：維持濕度很重要，建議經常以噴槍加濕
6. 箭羽竹芋：葉片美麗，外型帶有異國風
7. 垂榕：消除異味的效果卓越
8. 天堂鳥：樹形美麗，易於栽種

9. 小精靈空氣鳳梨：色澤金黃，不用土就能種，十分容易照料

10. 休士頓空氣鳳梨：細長葉片及毛絨的色澤美麗

安全植物 TOP 10 寵物誤食也無妨

蘆薈、水仙、常春藤、虎尾蘭、天南星科、球根植物與仙客來都可能造成危險，必須遠離寵物。若植物寵物兩者皆無法割捨，以下十種可參考：

1. 紫花鳳梨：搭配玻璃容器以懸掛的方式擺放，能營造出室內的獨特風格

2. 吊蘭：不具毒性，適合有寵物的家

3. 如意鳳梨：鳳梨科的植物大部份無害，且易照料、具異國風

4. 蜻蜓鳳梨：葉片色彩和紋樣獨特，裝飾效果佳

5. 豹紋竹芋：帶深褐色的葉片相當漂亮，白天綻放、晚上捲曲，英文又稱「祈禱植物」

6. 波士頓腎蕨：葉片美麗，一直是備受喜愛的常見室內植物

7. 白脈椒草：葉片小而可愛，不難照顧

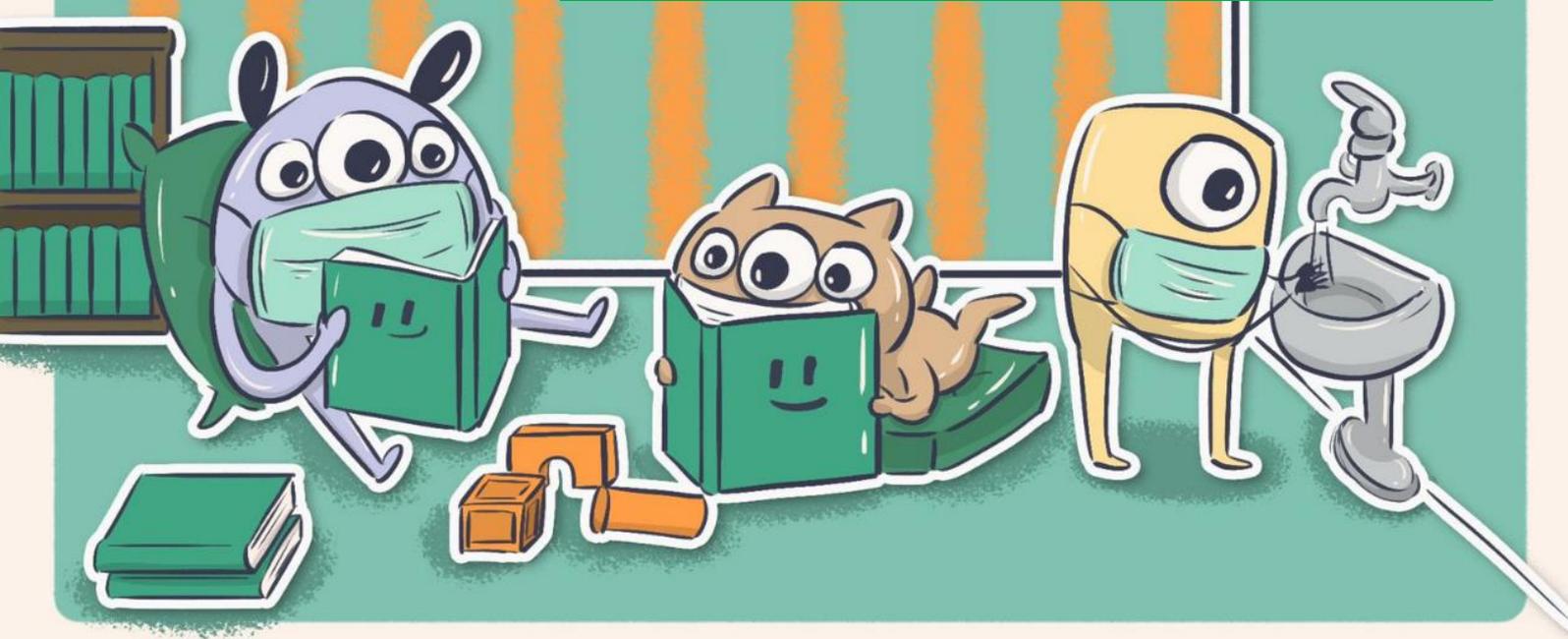
8. 黃椰子：椰子科全部都不具毒性，可以放心選購

9. 馬拉巴栗：具異國風，十分受歡迎

10. 一葉蘭：樹形優雅、外形高貴，常用於切花

資料來源：節选自《今天起，植物住我家》（台灣廣夏出版）





5. 處理孩子的情緒前 父母先關照自己情緒

作者：張益勤 2021/05/01 親子天下雜誌 118 期

「我怎麼會生出你這樣的小孩！」「你真的讓我覺得很丟臉！」北部一家心理治療所傳出一位媽媽的咆嘯，之後，她在治療所內哭了二十分鐘停不下來。

「話語背後的情緒，是對自己的失望，也是一位媽媽求好心切，」心理師陳小如（匿名）談到，這位媽媽在工作上的成就非凡，卻在教養上感到挫折，變得很容易被情緒擺布，對孩子口出惡言，每次到治療所都後悔自己的失控。為了幫忙這位媽媽，她先是傾聽，讓媽媽看見自己內心裡也住了個需要被照顧的小孩，讓媽媽接受自己也有情緒，再回過頭想辦法解決問題。

不可否認的，大人也會被「情緒腦」控制，對小孩吼叫、丟東西。「父母在幫助小孩面對與處理情緒行為前，其實更需要做的事情是關照好自己，先照顧好自己的情緒，」米露谷心理治療所執行長陳品皓說。如何在協助孩子調節情緒、處理情緒行為的同時，照顧好自己，《親子天下》整理出三大行動指南。

行動 1：覺察自己的情緒為何

在現代父母的成長經驗裡，缺少「感受自己情緒」的訓練。東吳大學心理學系助理教授曾幼涵舉例，當孩子哭鬧要買玩具時，上一輩的父母可能會完全忽視這個需求，這讓我們學習到，需求不被滿足是正常的，長久下來，便讓我們變得不知道如何感覺情緒。

曾幼涵身為一個小二生的母親，也很受不了小孩的丟三落四，一下子忘記帶鉛筆盒，一下子忘記帶水壺；又或是晚上遲遲不睡覺，在床上發出怪聲音，「我也會威脅她『你再這樣，我就……』。」曾幼涵坦承教養不易，即使是心理系教授，也會有負向的情緒表達，很難做到完美。

幸而有心理學的訓練，讓她學會要覺察，感受現在有什麼情緒？身體有什麼感覺？「我會學著區辨哪些是孩子的問題，哪些是我的問題，我也會讓孩子知道：『剛才媽咪動怒了，媽咪的情緒表達並不正確，我向你道歉，但你剛才也有需要改的地方』。」

教育工作者李崇建長期鑽研薩提爾理論，他在《薩提爾縱深對話》書裡，提出覺察自己情緒的具體方法，可以問自己這些問題：「深呼吸一下，感覺一下自己的狀態。有沒有生氣的感覺？有沒有一點害怕？有沒有浮躁的感覺？有沒有一點焦慮？有沒有一絲不安？有感覺失落嗎？感覺孤單嗎？有感覺到一點點受傷嗎？感覺到難過嗎？」李崇建建議，可以透過一個個問項，幫助自己評估內在狀態。

行動 2：坦承說出自己的感受

「看到你們在吵架，讓我心情很差！我現在需要安靜一下，你們願意給我一段安靜的時間和安靜的空間嗎？」「中華好好說話，學會」創辦人賴佩霞在《我想跟你好好說話》書裡，引述非暴力溝通創始人盧森堡博士面對家中三個小孩發生衝突時，有了情緒，如何運用非暴力溝通的法則，先同理自己，客觀說出自己的感受（我心情很差）與請求（我需要安靜的時間和空間），請孩子幫忙自己。曾幼涵也談到，當孩子有情緒，父母要相信小孩會有情緒一定是有他的理由，而不是無故找麻煩。「同時，父母也可以說出感受，譬如：你這樣鬧，我也不好受；看你這麼難過，我也很難過。」讓孩子知道自己的情绪是會影響到其他人，而且父母也會有情緒。

行動 3：不必要求自己完美父母

現代人生活忙碌，雙薪家庭父母經常下班回家後還要照顧小孩、處理家務，「第二輪班」讓家長常常缺乏休息時間。再加上，父母透過很多教養書、教養指南，引發出新的焦慮，經常會不自覺的批判自己是不是做得不夠好？父母跟著專家的教養建議做，卻常常陷入自責與懊悔中。

「事實上，你的存在本身，對孩子就是夠好的狀態，」陳品皓簡單的一段話，安頓了每位焦慮父母的內心。他指出，家長不用要求自己表現完美，也不必為偶爾的情緒暴衝感到愧疚，只要事後願意和孩子說明和道歉就好。

「盡力而為，練習做一個不害怕犯錯，即使犯錯也願意修改的父母，」曾幼涵與許多踽踽前行的大人們共勉。



CLEAN YOUR HAND

出入勤洗手
病毒遠離我

DO THE RIGHT THING
DO THE THING RIGHT

居家防疫 閱讀給力

出入任何場所務必勤洗手

Clean hands prevent germs from spreading.
Clean hands make the world go round.

國立新竹高商圖書館 關心您