

如何辨識員工耗竭與提升調適能力 並創造醫院健康文化 及促進員工身心健康

教育長 陳祖裕



大綱

- 前言
- 如何辨識員工耗竭
- 如何提升員工調適能力
- 結語

避免耗竭首先要知道：你，比你的工作、責任都更重要。

撰文/沈桓寬

傑生是公司部門的中級主管，早出晚歸、誇張的長工作時數是日常的生活型態，生活疲累、公司的目標要求、年輕同事的競爭威脅、緊張危機感環伺，身體不斷發出警訊；疏忽了家庭，與家人隔閡日深，常起衝突...，傑生覺得身心俱疲，不知自己能支撐到什麼時候？

你/妳，也陷在類似的情境，覺得自己耗竭了嗎？嚴苛刁難、口中充滿貶抑惡毒話語的上司，從早到晚永遠忙不完、被工作追著跑的日子，每個月歸零、似乎遠在天邊的業績目標，無止境挑剔、從無好臉色的婆婆，講也講不聽、時而叛逆時冷戰的小孩，身體每況愈下、失智混亂每天雞飛狗跳的長輩照護.....？

是否曾經有過：天亮時，不想起床面對每天重複出現的壓力？覺得自己好像在一台不停轉動的跑步機上，無止境地茫然奔跑，直到力盡，摔落？甚至覺得自己好像一台失速的列車，往斷裂橋面的軌道盡頭，無能為力地奔去？

避免耗竭首先要知道：你，比你的工作、責任都更重要。

撰文/沈桓寬

BURN OUT 「耗竭」，是1975年被提出的一個名詞，用來描述一個人身心耗竭的現象。有時稱作倦怠或枯竭，通常是在工作重壓下的一種身心疲憊、厭倦工作的狀態。

這種身心能量被工作耗盡的感覺，可表現為身體疲勞、情緒低落、創造力衰竭、價值感降低，工作消極，進而影響整個生活品質。今(2019)年5月，世界衛生組織 (WHO) 已首度把BURN OUT納入「國際疾病分類」，認定為「正式」的疾病了。

避免耗竭首先要知道：你，比你的工作、責任都更重要。

撰文/沈桓寬

精神科黃以文醫師針對BURN OUT「耗竭」，開出了解方：

根本之道 好好休息

建立健康界線 避免耗竭

耗竭的謊言：「這事，沒有我不行」

工作要配速 尋求適當的支持

根本之道 好好休息

首先，最簡單，也是最重要的原則，就是休息。

如果你的工作、你的環境，是你的壓力源，是使你耗竭的原因。最直接的方法，就是休息。

累了就要休息，這是人的本能，也是最有效的方法！

身體的休息，就是讓身體有實質喘息的機會，藉著吃、喝和充分的睡眠，讓你的熱量、營養、水分、電解質可以補回，腎上腺素可以分泌補回，讓肌肉裡面堆積的乳酸可以代謝排泄。有安靜的空間，乾淨的空氣，合適的溫度，讓肌肉放鬆，眼睛、耳朵、身體、頭腦，都充分休息。

身體要休息，心理情緒更要休息。

心理，情緒的休息是，知道你已經盡力，知道你沒有虧欠，知道你可以放下責任與焦慮了！

在LINE和各種聯絡管道如此普遍的現在，下班不把公事帶回家，好像越來越難；但是可以心理自我宣告，我已下班，公事不要來吵我！

建立健康界線 避免耗竭

不健康的界線，使得耗竭提早出現。我們生活的世界裡，有錯綜複雜的關係，這些關係都要講究健康的界線：同事間、朋友間、夫妻間、親子間、情緒的、身體的、責任的，這些界線如果不健康，都會帶來耗竭！

鬆散不健康的界線有幾個特徵：從來不對人說不，讓別人替你決定你要做什麼，一味容忍被忽略和不合理的對待，總是將別人的需要放在自己需求之前，覺得要對別人的健康快樂負責、卻忽略照顧自己，為避免與人衝突而妥協自己的價值觀，事後卻常是懊惱和後悔。

黃醫師建議，健康的界線，要建立在愛、責任、自由之上。以愛為基礎的界線，在界線範圍盡力完成你的責任，而不被界線外的情緒和議論影響，進而得著心靈的自由！**健康的界線，是將好的東西留在我們裡面，壞的東西擋在外面；不健康的界線，則把壞東西留在心裡，把好東西擋在外面。**

健康的界線，可以幫助你避免耗竭！

耗竭的謊言：「這事，沒有我不行」

撰文/沈桓寬

一個造成耗竭的謊言是：我若不做，就沒有人做了；沒有我，一定會很慘！

相信這個謊言，就會不斷的做、不斷加班、不斷的想、不斷傷腦筋、燒腦、焦慮、熬夜、不斷的把事情捧在心口腦中，不敢放掉片刻，於是你就耗竭了！

一個更宏觀的想法：**你所做的很重要，但是沒有你，事情不一定不會成功！**你很重要，但你不是決定事情成敗的唯一因素！你很重要，但是你不一定有你想像的那麼重要！

交接一個工作項目之後，那個繼承者，接任者，有可能將這個工作做得更好，將你的計畫修改得更完滿，完成得更精采，你可以接受這樣的想法和結果嗎？**如果你不能接受「功成不必在我」，你就會做到耗竭！**

工作要配速 尋求適當的支持

必須放下自己完美主義的堅持，也不能用跑百米的方式來跑馬拉松，得調節成長期抗戰的呼吸節奏和體力模式，知道路很長，得配好速度穩穩前進。很重要，想辦法尋求信仰及親友、同事團隊的支持：**你需要提醒配速的教練，需要可以傾聽安慰肯定支持的啦啦隊，必要時可以進行團體戰的神隊友。**

你，比你的工作、責任更重要，所以要避免耗竭發生在你身上，要休息，建立健康界線，尋求協助。祝福你，在難處中，仍然可以活出健康均衡的人生。

大綱

- 前言
- 如何辨識員工耗竭
- 如何提升員工調適能力
- 結語

耗竭的預防與治療

如果持續不斷的壓力使您感到無助、幻滅和筋疲力盡，則您可能已步上耗竭之路上。了解怎麼做才能去除失衡，並再次感到積極和充滿希望。



<https://www.helpguide.org/articles/stress/burnout-prevention-and-recovery.htm>

壓力 vs. 耗竭

壓力

耗竭

特徵為過度投入

特徵為退避

情緒反應過度

情緒遲緩

產生緊迫感和過動

產生無助和絕望

失去動能

失去動力、理想和希望

導致焦慮症

導致疏離和憂鬱

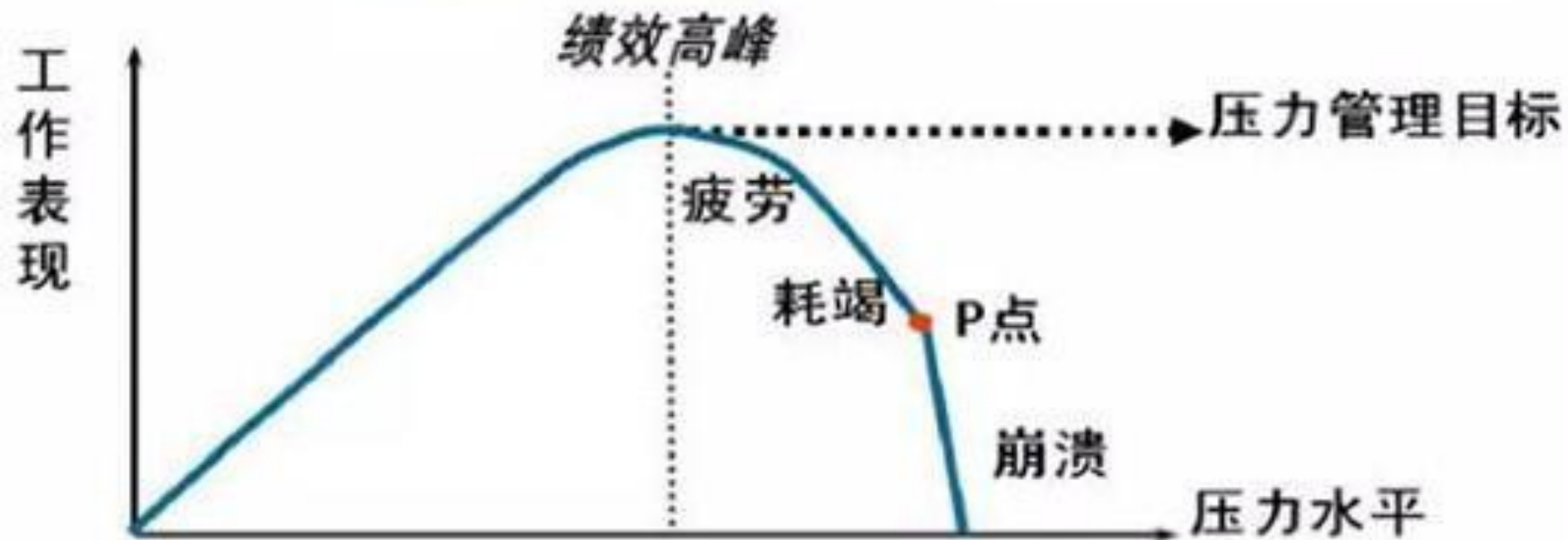
主要損害是身體上的

主要損害是情感上的

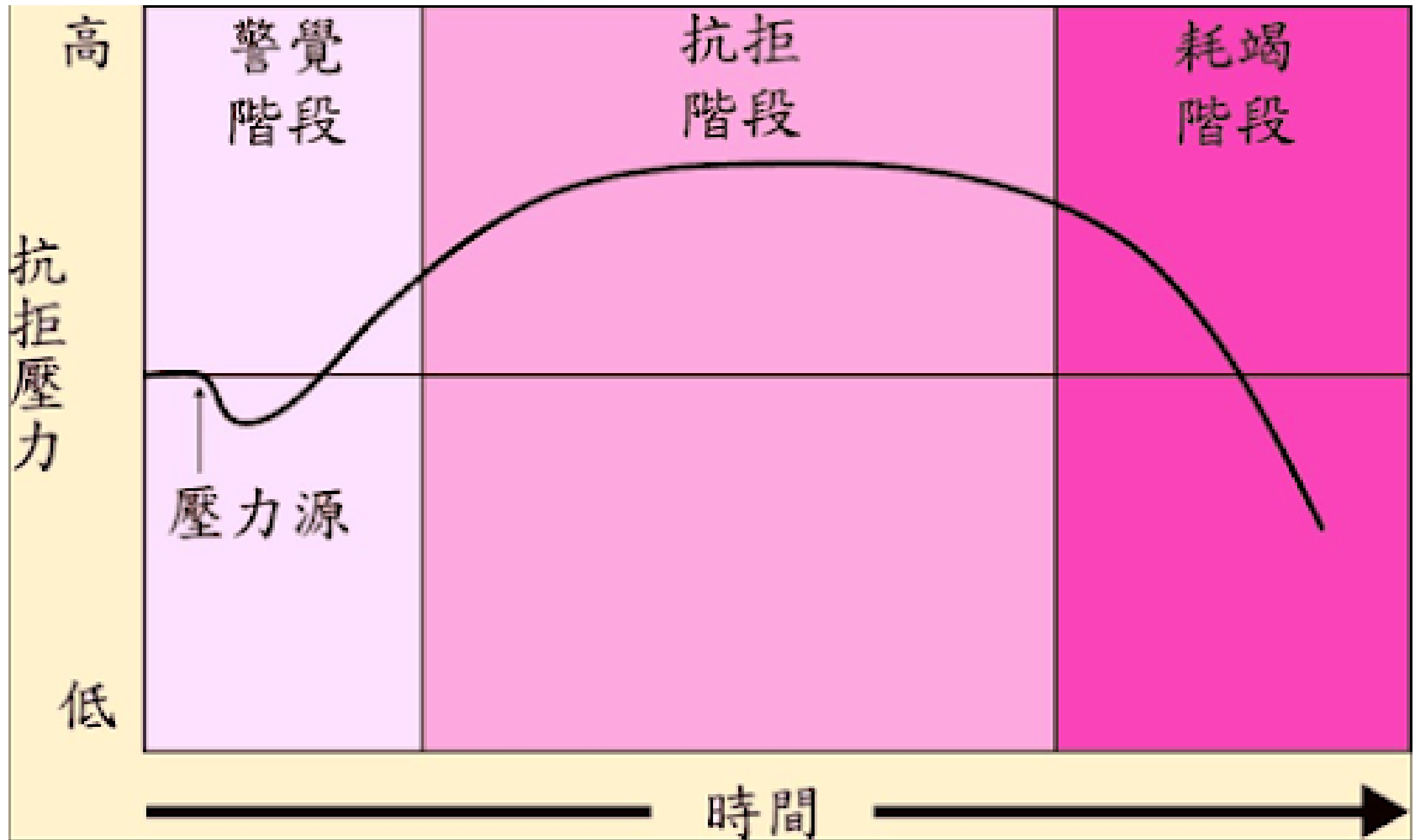
可能會導致壽命縮短

可能會使生命顯得不值

压力与工作绩效关系图

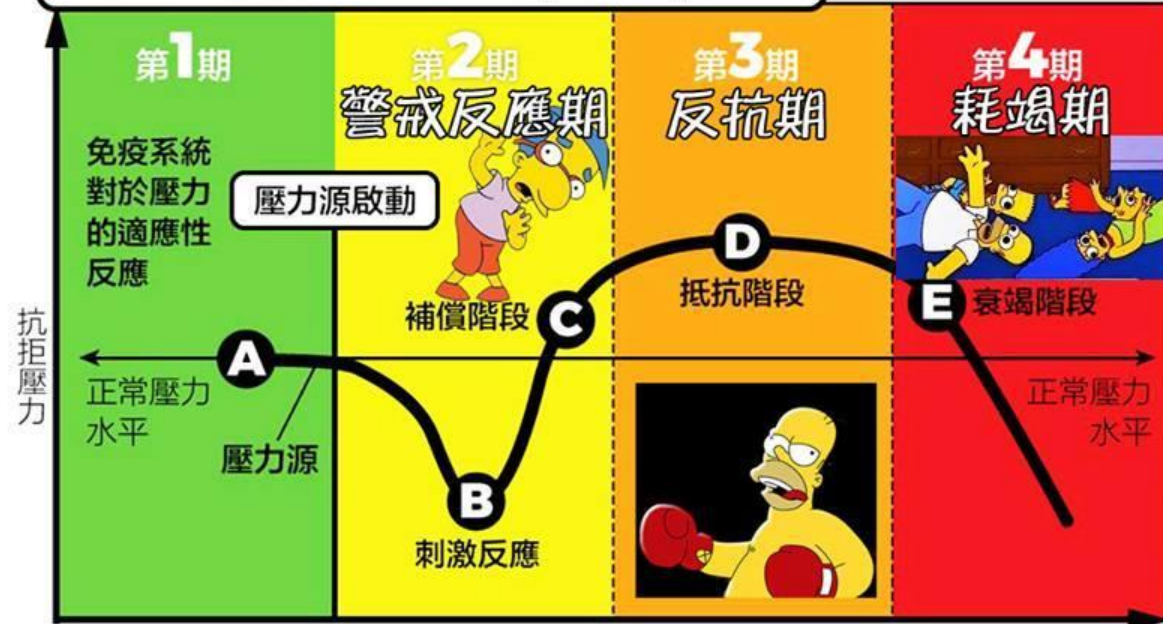


探索自己的工作绩效曲线，你就可以了解适宜自己工作的压力水平





一般適應綜合症 General Adaptation Syndrome



- 面對壓力第一反應
- 交感神經受刺激
- 增強身體功能面對壓力源
- 逐漸適應壓力
- 生理功能趨正常
- 抵抗能力達極限
- 身心功能障礙

出現身體、情緒和行為上的問題

壓力反應論

耗竭的症狀和徵候

- ❑ 身體的症狀和徵候
- ❑ 情緒的症狀和徵候
- ❑ 行為的症狀和徵候

<https://www.helpguide.org/articles/stress/burnout-prevention-and-recovery.htm>

耗竭的症狀和徵候——身體

- ❑ 大多數時候感到疲憊和虛弱
- ❑ 免疫力下降而經常生病
- ❑ 經常頭痛或肌肉疼痛
- ❑ 食慾或睡眠習慣改變

耗竭的症狀和徵候——情緒

- ❑ 失敗感和自我懷疑
- ❑ 感到無助、被困和被擊敗
- ❑ 分離感，在世界上感到孤獨
- ❑ 失去動力
- ❑ 愈來愈憤世嫉俗和對前景悲觀
- ❑ 滿意度和成就感降低

耗竭的症狀和徵候——行為

- ❑ 推卸責任
- ❑ 與他人隔離
- ❑ 拖延，需要更長的時間才能完成工作
- ❑ 使用食物、毒品或酒精應對
- ❑ 挫敗的情緒轉向他人
- ❑ 忽略工作或遲到早退

耗竭的原因

- ❑ 工作相關
- ❑ 生活形態
- ❑ 人格特色

<https://www.helpguide.org/articles/stress/burnout-prevention-and-recovery.htm>

耗竭的原因——工作相關

- ❑ 感覺無法控制工作
- ❑ 缺乏對出色工作的肯定或獎勵
- ❑ 工作期望不明確或要求過高
- ❑ 做單調或不具挑戰性的工作
- ❑ 在混亂或高壓環境中工作

<https://www.helpguide.org/articles/stress/burnout-prevention-and-recovery.htm>

耗竭的原因—生活形態

- ❑ 工作太忙，沒有足夠的時間進行社交或放鬆
- ❑ 缺乏親密的支持性關係
- ❑ 在沒有他人足夠幫助的情況下承擔太多責任
- ❑ 睡眠不足

<https://www.helpguide.org/articles/stress/burnout-prevention-and-recovery.htm>

耗竭的原因——人格特色

- ❑ 完美主義傾向；沒有什麼是足夠好的
- ❑ 對自己和世界的悲觀看法
- ❑ 需要得到控制；不願委託他人
- ❑ 高成就，A型個性

大綱

- 前言
- 如何辨識員工耗竭
- 如何提升員工調適能力
- 結語

採取行動的時刻

- ❑ 無論您是意識到即將還是已經耗竭的警告信號，勉強去忍耐克服疲勞且一切如往常一樣，繼續下去只會造成更進一步的身心受創
- ❑ 現在是改變的時候，透過學習如何幫助自己克服耗竭並感到健康和恢復正向的人生
- ❑ 處理耗竭的「**3R**」方法：
 - ❑ 認知（**R**ecognize）－注意耗竭的警告信號
 - ❑ 逆轉（**R**everse）－透過尋求支持和處理壓力來消除損害
 - ❑ 彈性（**R**esilience）－照顧身體和情緒健康，建立抵禦壓力的彈性

採取行動的時刻

- 轉向其他人
- 付出的力量
- 重塑工作方式
- 評估優先事項
- 運動優先
- 健康飲食

要應對耗竭，請轉向其他人

- ❑ 當您耗竭時，問題似乎是無法克服的，一切看起來都黯淡無光，難以集中精力進行處理，更不用說採取行動幫助自己了
- ❑ 但是你擁有對壓力的控制遠比您想像的要多
- ❑ 您可以採取一些積極步驟應對壓倒性的壓力，讓您的生活恢復平衡，最有效的之一是為了與他人接觸
- ❑ 社交是大自然緩解壓力的良方，與一個好的傾聽者面對面交談是鎮定神經系統和緩解壓力的最快方法之一
- ❑ 與您交談的人不必有能力「修正」壓力源；他們只需要是一個好聽眾，會專心聆聽而不會分散注意力或表達自己判斷

要應對耗竭，請轉向其他人

- ❑ 接觸最接近您的人
- ❑ 與您的同事更多互動
- ❑ 限制與負面人物的接觸
- ❑ 聯繫對您個人有意義的團體
- ❑ 尋找新朋友

付出的力量

- ❑ 幫助別人會帶來極大的樂趣，並且可以幫助您大大減輕壓力並擴大社交圈
- ❑ 即使是關懷的話語或友善的微笑，也可以使您感覺更好，並有助於減輕您和他人的壓力

重塑工作方式

- ❑ 嘗試在工作中發現一些價值
- ❑ 在生活中找到平衡
- ❑ 在工作中結識朋友
- ❑ 騰出時間休假

重新評估優先事項

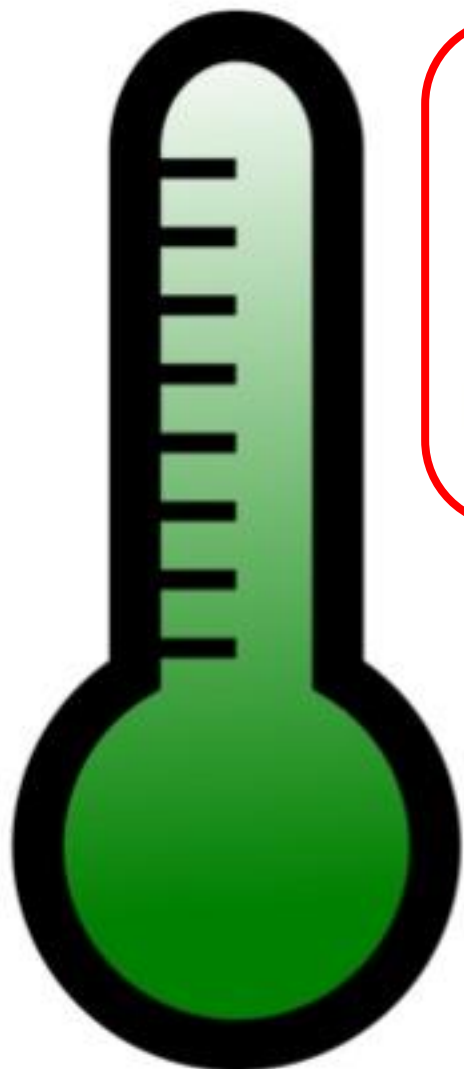
- ❑ 設定界限
- ❑ 每天都有暫時休息的時間
- ❑ 滋養您的創造力
- ❑ 預留放鬆時間
- ❑ 充足的睡眠
- ❑ 提高您完成任務的能力

讓運動成為優先事項

- ❑ 當您處於耗竭時，運動是緩解壓力和倦怠的有力解藥
- ❑ 每天要鍛煉30分鐘或更長時間，或者將其分解為短暫的10分鐘運動——步行10分鐘可以改善兩個小時的情緒
- ❑ 有節奏的運動可以使您的手臂和腿部活動起來，可以非常有效地提高您的情緒、增加精力、增強注意力並放鬆身心
- ❑ 嘗試步行、跑步、重量訓練、游泳、武術甚至跳舞
- ❑ 要達到最大程度地緩解壓力，要關注自己的身體以及移動時的感覺：例如，腳踩到地面的感覺或皮膚上的風

健康飲食支持情緒和能量水平

- ❑ 盡量減少糖和精製碳水化合物
- ❑ 減少食物的高攝入量
- ❑ 多吃Omega-3脂肪酸
- ❑ 避免尼古丁
- ❑ 適度飲酒



認知重評
正向心理
自我省思
肯定式探尋
Appreciative inquiry
找到工作意義

理性思維

正念 Mindfulness

冥想

恢復力 Resilience

HARD SKILLS

Skills that can be taught or skills that are easy to quantify

Planning

Problem Solving

Budgeting

Scheduling

Risk Management

Time Management

VS

SOFT SKILLS

Also known as 'People Skills' or 'Interpersonal Skills'

Communication

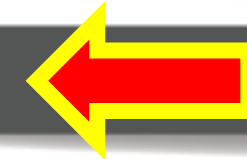
Leadership

Conflict Resolution

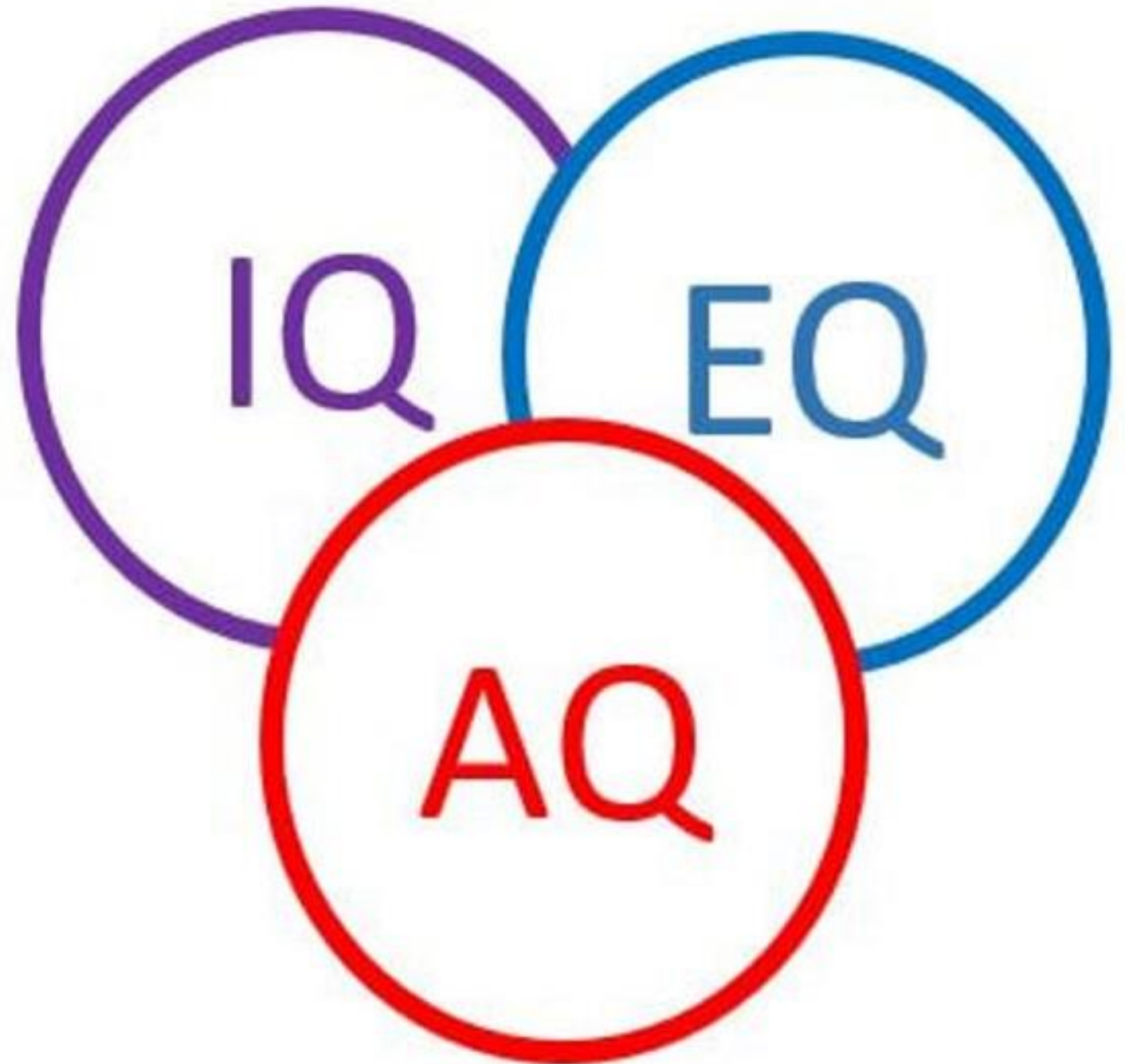
Negotiation

Empathy

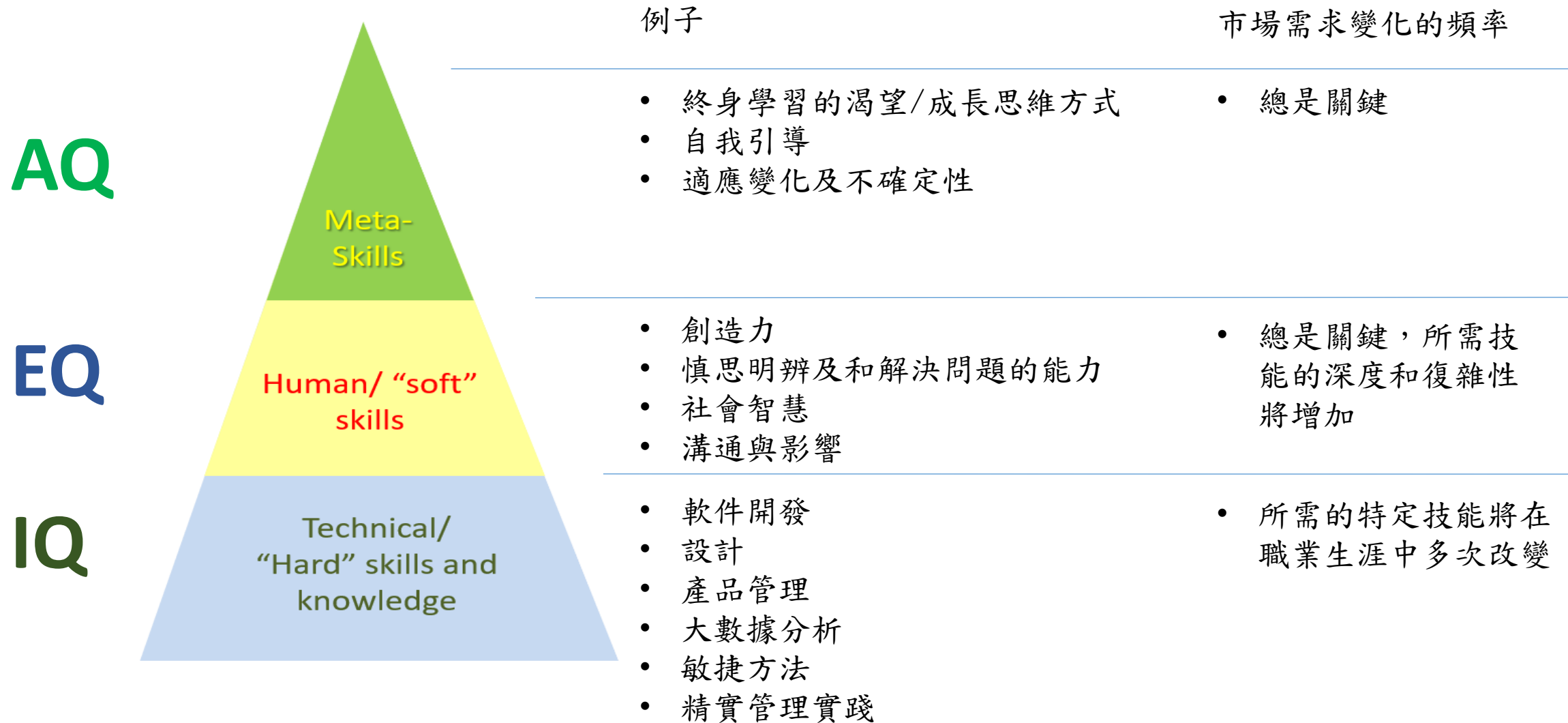
Adaptability

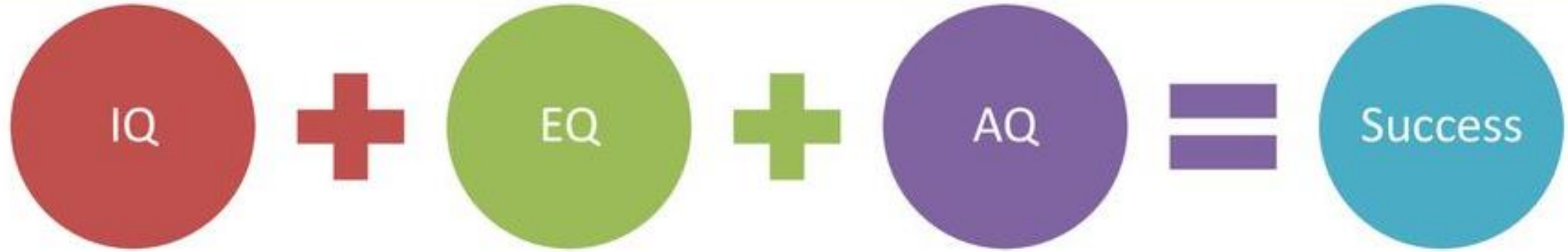


INTELLIGENCE
EMOTIONS
ADAPTABILITY

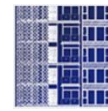


Meta-skills will be critical to adapt to evolving soft and hard skills demanded by the market



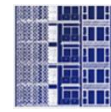


- 隨著愈來愈多的領導者、機構和產業面臨不斷的變化，AQ（即適應性商）正變得愈來愈普遍。
- 改變並不容易，知道要進行哪些改變以及何時進行改變就更加困難。
- AQ是我們不斷努力和發展的東西。
- 當機構和領導者能夠快速閱讀並根據變化的信號採取行動時，AQ可以幫助他們蓬勃發展。
- 較高的AQ有助於快速、頻繁地嘗試改進組織的流程和策略。



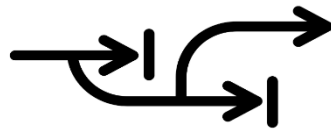
14 Signs of an Adaptable Person

- ❑ Experiment
- ❑ See opportunity where others see failure
- ❑ Resourceful
- ❑ Think ahead
- ❑ Don't whine
- ❑ Talk to themselves
- ❑ Don't blame
- ❑ Don't claim fame
- ❑ Curious
- ❑ Adapt
- ❑ Stay current
- ❑ See systems
- ❑ Open their minds
- ❑ Know what they stand for



14 Signs of an Adaptable Person

- ❑ 實驗精神
- ❑ 在別人看到失敗的地方看到機會
- ❑ 足智多謀
- ❑ 提前部署
- ❑ 不抱怨
- ❑ 自我對話
- ❑ 不責怪
- ❑ 不求名望
- ❑ 好奇
- ❑ 能調適
- ❑ 保持最新狀況
- ❑ 了解系統
- ❑ 敞開胸懷
- ❑ 知道自己代表什麼

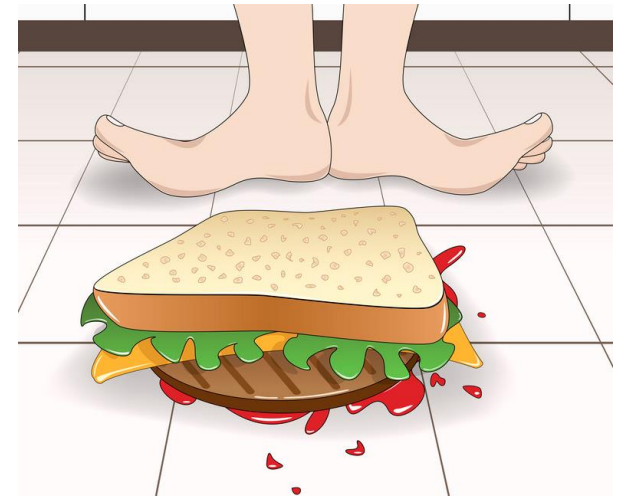


4 Ways to Boost Your Adaptability Skills

- ❑ 改變你的思維過程（Change your thought process）
- ❑ 強迫自己冒險（Force yourself to take risks）
- ❑ 鼓勵他人保持開放的態度（Encourage others to be open minded）
- ❑ 擁抱學習（Embrace learning）

4 Ways to Improve Your Adaptability

- ❑ 向他人學習 (Learn from others)
- ❑ 接受更多挑戰 (Accept more challenges)
- ❑ 重新思考你的想法 (Rewire your thought process)
- ❑ 不要被地板上的三明治綁住 (Don't dwell on the floor sandwiches)



5 Ways to Boost Your Adaptability Skills

- ❑ 改變你的思維過程/重新思考你的想法
- ❑ 強迫自己冒險/接受更多挑戰
- ❑ 鼓勵他人保持開放的態度
- ❑ 擁抱學習
- ❑ 向他人學習



THE FOUNDATION FOR CRITICAL THINKING

[Home](#) [Begin Here](#) [About Us](#) [Library](#) [Professional Development](#) [Research](#) [Conferences & Events](#) [Assessment & Testing](#) [News](#) [Online Learning](#)

THE CENTRE ON CRITICAL THINKING



University of
Kent

The UK's
European
university

CENTRE FOR CRITICAL THOUGHT





Critical Thinking Development: A Stage Theory

With Implications for Instruction

Linda Elder with Richard Paul

The stages we will lay out are as follows:

Stage One: The Unreflective Thinker

Stage Two: The Challenged Thinker

Stage Three: The Beginning Thinker

Stage Four: The Practicing Thinker

Stage Five: The Advanced Thinker

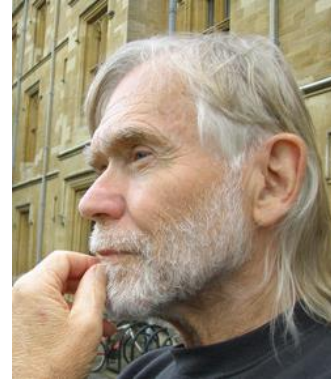
Stage Six: The Accomplished Thinker

Critical Thinking Development : A Stage Theory

Linda Elder and Richard Paul



President of the
Foundation for Critical
Thinking and
Executive Director of
the **Center for Critical
Thinking**



Director of Research and
Professional Development at the
Center for Critical Thinking and
Chair of the National Council
for Excellence in Critical
Thinking

<http://www.criticalthinking.org/articles/ct-development-a-stage-theory.cfm>

Stages

- ❑ Stage 1: The Unreflective Thinker (不知自省)
- ❑ Stage 2: The Challenged Thinker (備受考驗的)
- ❑ Stage 3: The Beginning Thinker (剛開始的)
- ❑ Stage 4: The Practicing Thinker (實踐的)
- ❑ Stage 5: The Advanced Thinker (進階的)
- ❑ Stage 6: The Master Thinker (大師級)

Stage 1 The Unreflective Thinker

- ❑ 缺乏能力來明確地評估及改善自己的思考
- ❑ 不知道高品質的思考需要定時練習、評估及主動改善
- ❑ 大多不知道評估思考的合宜標準：清楚、準確、精密、關聯、邏輯等

Stage 1 The Unreflective Thinker

- ❑ 可以具備一些思考的技巧，但卻不自知
- ❑ 因缺乏對思考的自我監控而無法終如一地使用這些技巧
- ❑ 這種人可以高中甚至大學畢業
- ❑ 唯一能做：告知改變的必要，並促成其改變

Stage 2 The Challenged Thinker

- 開始知道思考在人生中佔有決定性的角色
- 有些了解高品質的思考需要慎重的省思
- 開始知道思考涉及觀念、假設、推論、意涵和觀點等
- 具備一些**自省能力**
- 具備很有限的思考技巧

Stage 2 The Challenged Thinker

- 須引導他們對思考進行討論
- 設計一些需要思考的教學活動
- 明訂思考的模式，如透過問題進行thinking aloud
- 要他們檢視優良及劣質的思考，並論及其不同之處
- 介紹思考的元素及評估思考的標準
- 介紹謙卑的觀念，要認清自己的無知

Stage 3 The Beginning Thinker

- ❑ 在生活中的許多層面能主動接受挑戰，開始進行明確的思考
- ❑ 在思考的改進上，因缺乏系統性的計畫而致效果不彰
- ❑ 能肯定別人對其思考能力的批評
- ❑ 有足夠的思考技巧開始監控自身的思考
- ❑ 開始知道自己及他人的自我中心的思考（egocentric thinking）

Stage 3 The Beginning Thinker

- 教導及協助他們了解要成為好的思考者便必須經常演練好的思考
- 要經常鼓勵他們好好地思考
- 幫助他們明白怎樣培養出思考的好習慣

Stage 4 The Practicing Thinker

- ❑ 知道要做個好的思考者必須養成那些習慣
- ❑ 在頗多領域上能主動分析自己的思考
- ❑ 對較深層思考的洞察力：仍然有限
- ❑ 開始認知執行系統性思考的需求

Stage 4 The Practicing Thinker

- 教導他們了解：推理可採用某些已有的架構
- 思考必然由問題引導.....

問題 ⇒ 假設 ⇒ 資訊 ⇒ 判讀 ⇒ 推論 ⇒ 答案

Stage 4 The Practicing Thinker

- 學生應養成習慣：每當思考某些事物時要專注其目的、問題、資訊、推論、假設、觀念、觀點及意涵
- 應鼓勵他們經常進行自我為中心及社會為中心的思考
- 教導他們明白，只從自我觀點來看世界便無法了解別人的觀點

Stage 5 The Advanced Thinker

- 已建立良好思考習慣
- 不但能分析生活中所有重要領域的思考，也對較深層思考的問題具有明顯的洞察力
- 能對生命的重要領域作充分的思考，但仍未能對所有這些領域作一致的高層次思考
- 能主動在思考「觀念、假設、推論、意涵及觀點等」時進行系統性的監測

Stage 5 The Advanced Thinker

- 引領他們來討論：
 - 理智的毅力
 - 理智的廉正
 - 理智的同理心
 - 理智的勇氣和公平心態
- 以加強他們認知思考中的自我中心主義及社會中心主義，使思考更加成長

Stage 6 The Master Thinker

- 不但能系統性地進行思考，且會持續監控、修訂及重新思考持續改進思考的策略
- 深入內化思考的基本技巧，致令critical thinking是意識清楚且高度具有直覺性的

5 Ways to Boost Your Adaptability Skills

- 改變你的思維過程/重新思考你的想法
- 強迫自己冒險/接受更多挑戰
- 鼓勵他人保持開放的態度
- 擁抱學習
- 向他人學習

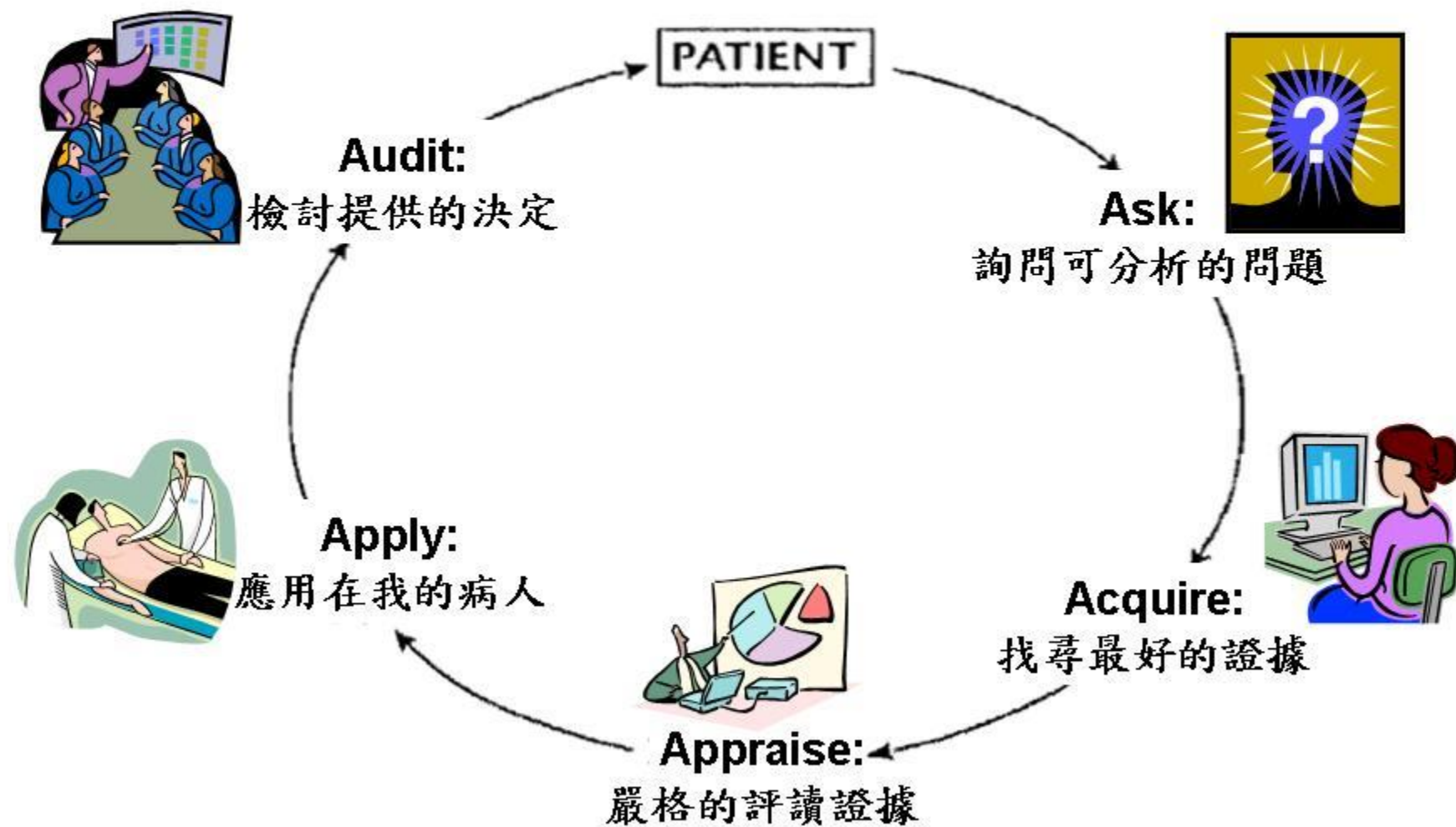
強迫自己冒險/接受更多挑戰

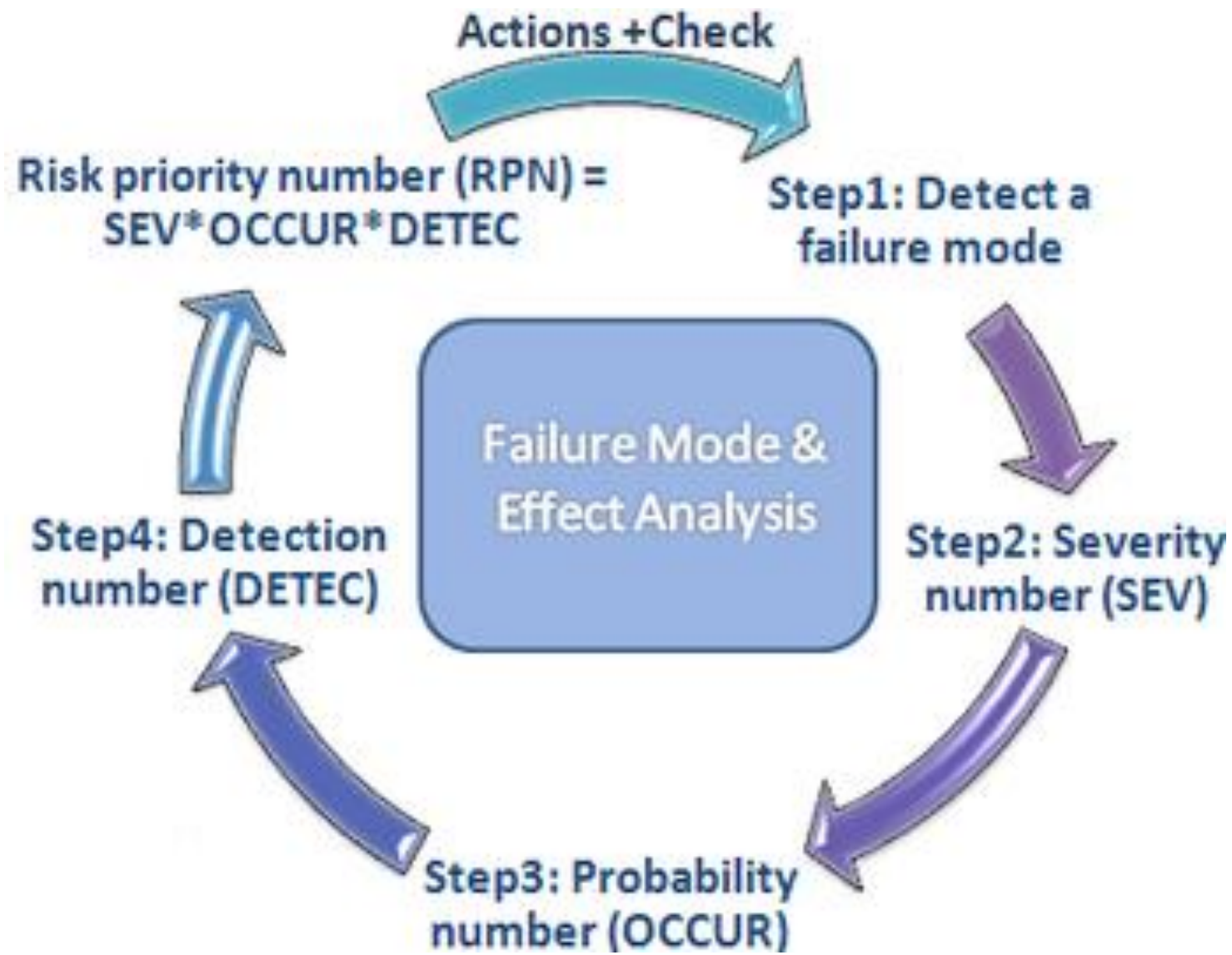
- ❑ 主動接受新的任務
- ❑ 原則
 - ❑ PDCA—做好規劃、SWOT + EBM
 - ❑ FMEA—精準訂出設計（design）及流程（process）
 - ❑ 改變八步

SWOT分析之策略擬定

外部因素 內部因素	O機會	T威脅
S優勢	機會追尋： 利用優勢 追尋機會	威脅避險： 使用優勢 迴避威脅
W弱勢	優勢強化： 修正弱勢 強化優勢	劣勢防守： 避開威脅 調整路線

Evidence cycle "5 A"







第1步:項目規畫及準備

確定FMEA分析的範圍

第2步:結構分析

產品或過程的系統結構

第3步:功能分析

產品或過程的功能概述

第4步:失效分析

新版FMEA特色所在將失效影響、失效模式和失效原因之間的邏輯關係以「瀑布模型」的方式進行展示

第5步:風險分析

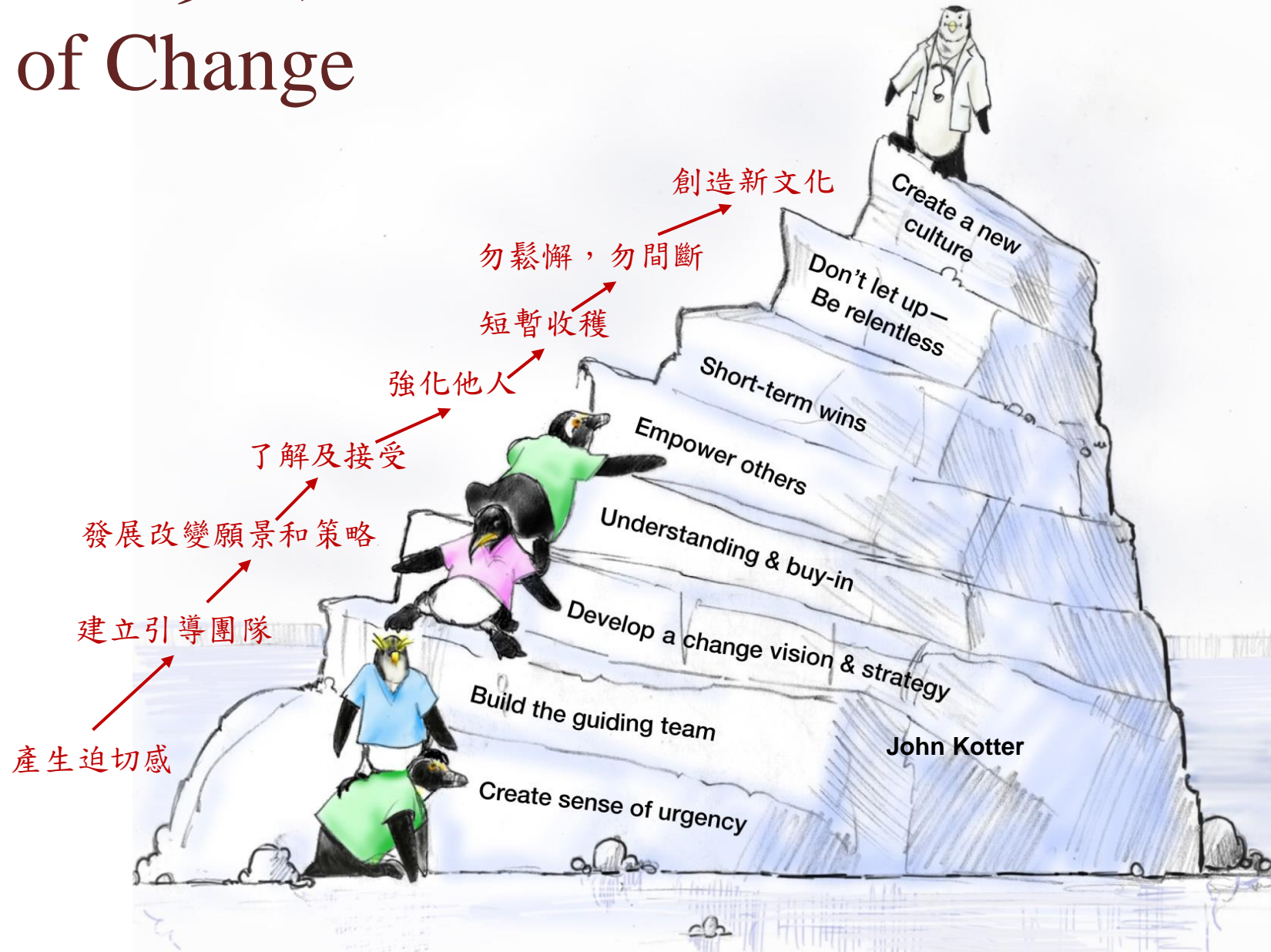
預防/探測控制的分配
嚴重度頻度和探測度進行評級

第6步:優化

確定降低風險所需的實施行動

第7步:文件化

改變的八個步驟 8 Steps of Change



5 Ways to Boost Your Adaptability Skills

- ❑ 改變你的思維過程/重新思考你的想法
- ❑ 強迫自己冒險/接受更多挑戰
- ❑ 鼓勵他人保持開放的態度
- ❑ 擁抱學習
- ❑ 向他人學習

鼓勵他人保持開放的態度

- 效果：自己也能保持開放的態度

什麼是Reflection？

- 針對自己的經驗加以「明辨思維、反複審視、再三考量」，以期從經驗中可以獲得更廣更深的學習成效

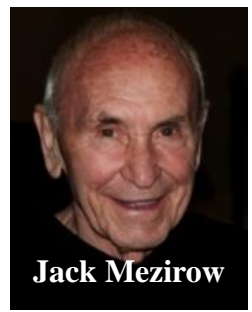
Critical Reflection = 批判性反思？

- Jürgen Habermas（德國社會學家，1978）：Critical reflective knowing既不是行為也不是技術，不是真理的建立，也不受限於某一領域。它**批判**所有其他形式的知識，且超越了將事物再度呈現。
- Alan Bleakley（美國教育學家，1999）：學生應對學習的反思、教學或反思能力作更全面的**批判**。



*此處的「批判」是強調不要對已知的事就此滿足，必須抱持好學的精神作進一步的思考。

什麼是Critical Reflection？



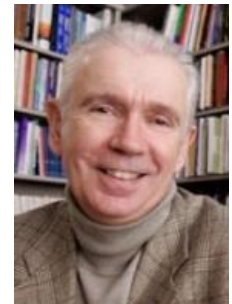
- ❑ *Critical reflection* occurs when we analyze and challenge the validity of our presuppositions and assess the appropriateness of our knowledge, understanding and beliefs given our present contexts (Mezirow, 1990).
- ❑ 當我們分析和挑戰我們所作假設的確實性、以及評估我們現有的知識、理解和信仰的恰當性時，便會有critical reflection

什麼是Critical Reflection？

□ Brookfield (1990) 認為關鍵性反思分三階段：

1. 界定假設：這些假設存在於我們的思想 and 行動，包括那些已認為理所當然的想法、深信不疑的常識和不言而喻的規則。
2. 評估和審議這些假設的真偽。
3. 使假設變得更具包容性和綜合性，以及使用這種新形成的知識，更恰當地引領我們今後的行動和實踐。

挑戰信念、仔細分析、提升境界



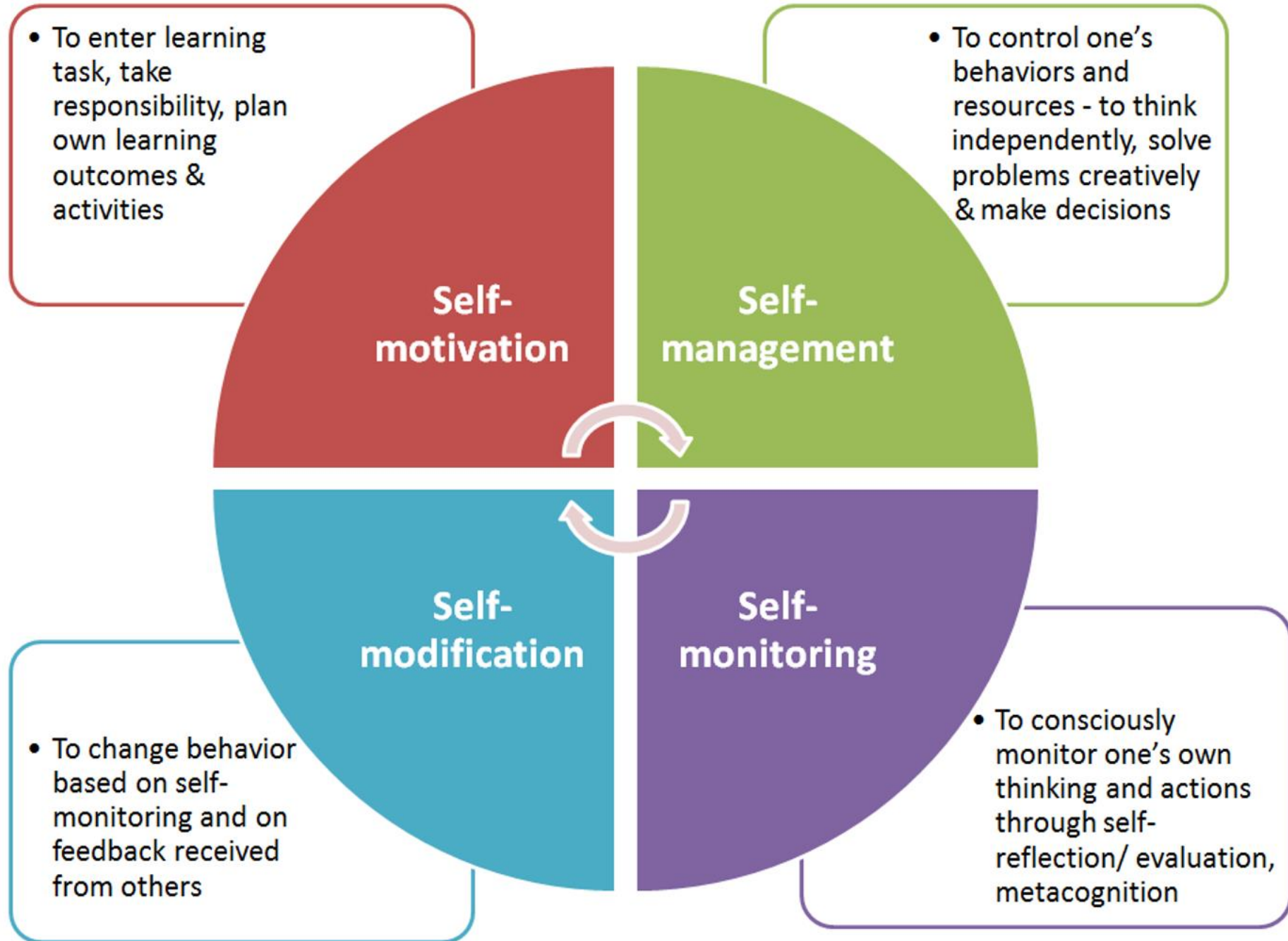
Stephen D. Brookfield

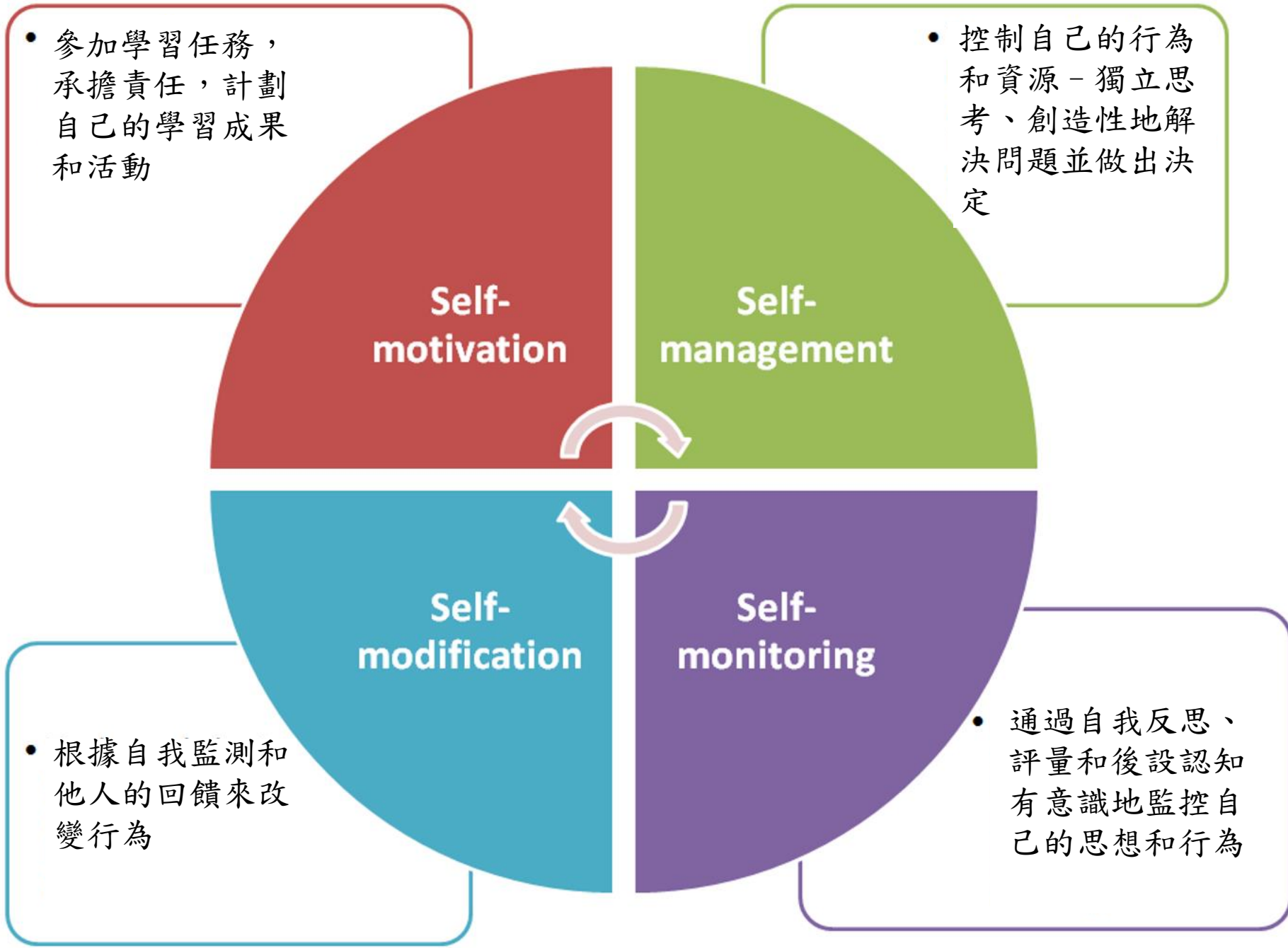
5 Ways to Boost Your Adaptability Skills

- ❑ 改變你的思維過程/重新思考你的想法
- ❑ 強迫自己冒險/接受更多挑戰
- ❑ 鼓勵他人保持開放的態度
- ❑ 擁抱學習
- ❑ 向他人學習

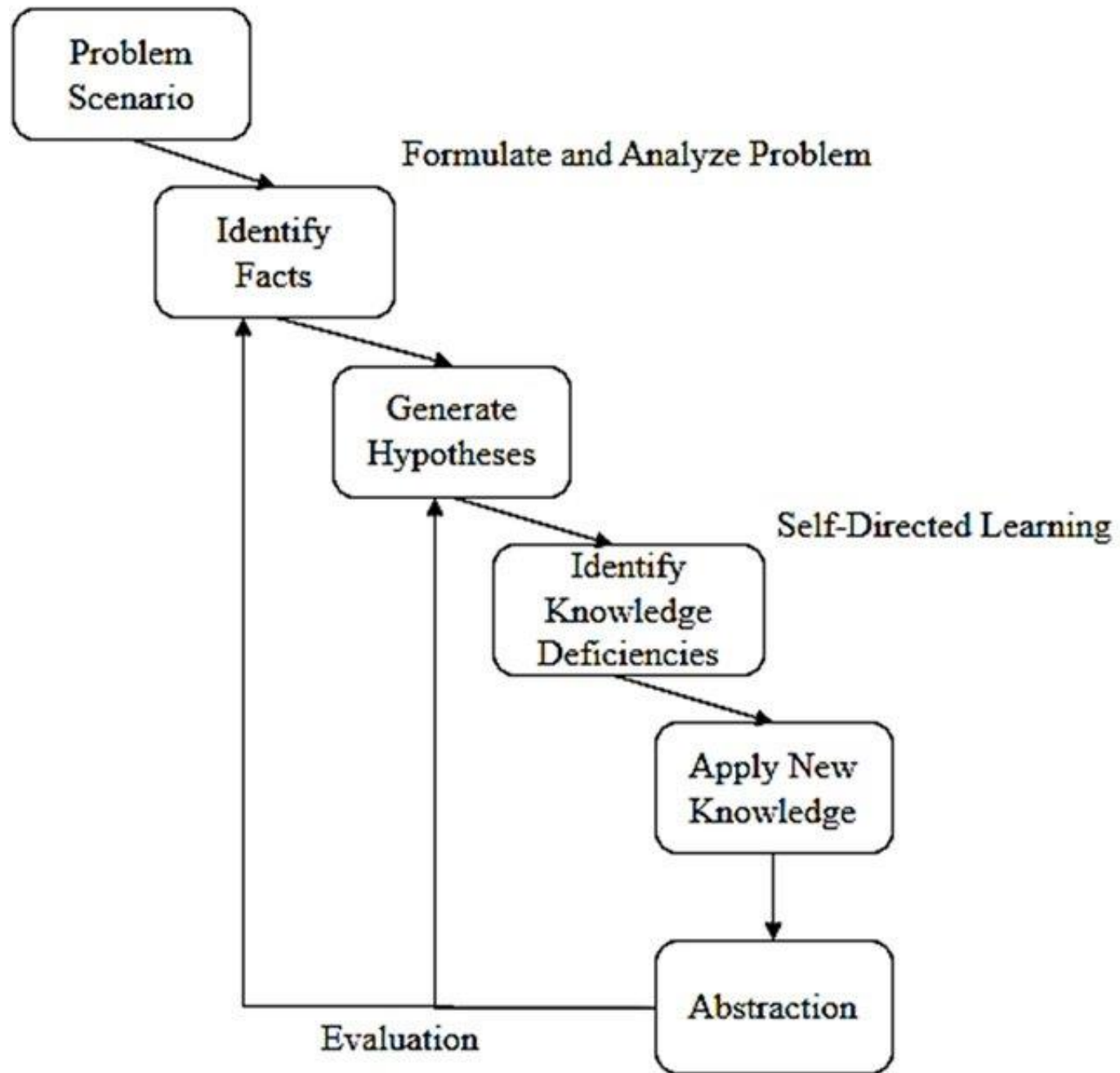
擁抱學習

- ❑ 好奇心 ⇨ 學習新知
- ❑ 學會活動、研討會、工作坊、研究所
- ❑ 自主學習 (self-directed learning)





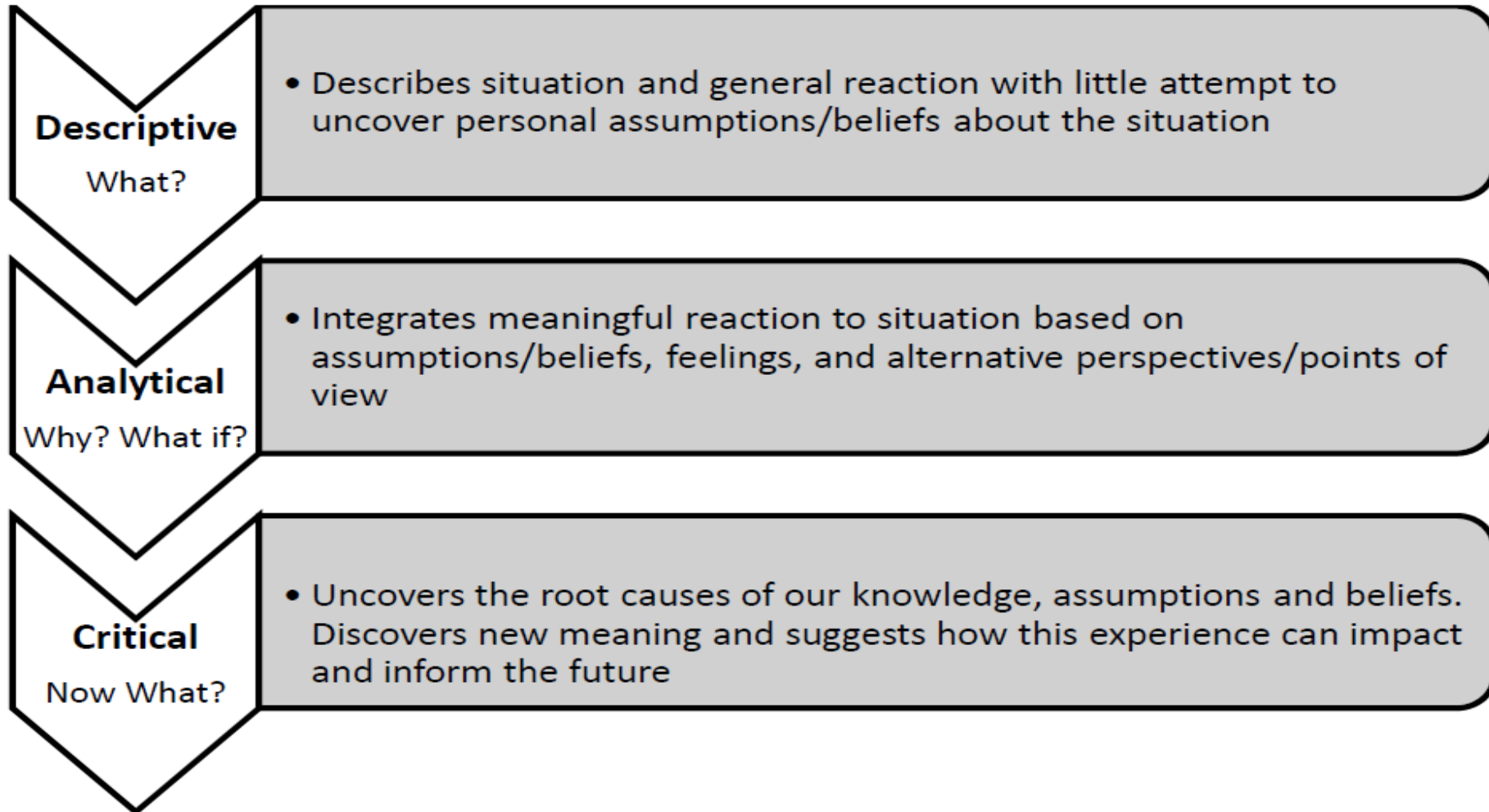
FACTS (GIVEN INFORMATION)	IDEAS (HYPOTHESIS / OPINIONS)	LEARNING ISSUES (WHAT ELSE DO I NEED TO KNOW)	ACTION (WHAT SHOULD BE DONE)



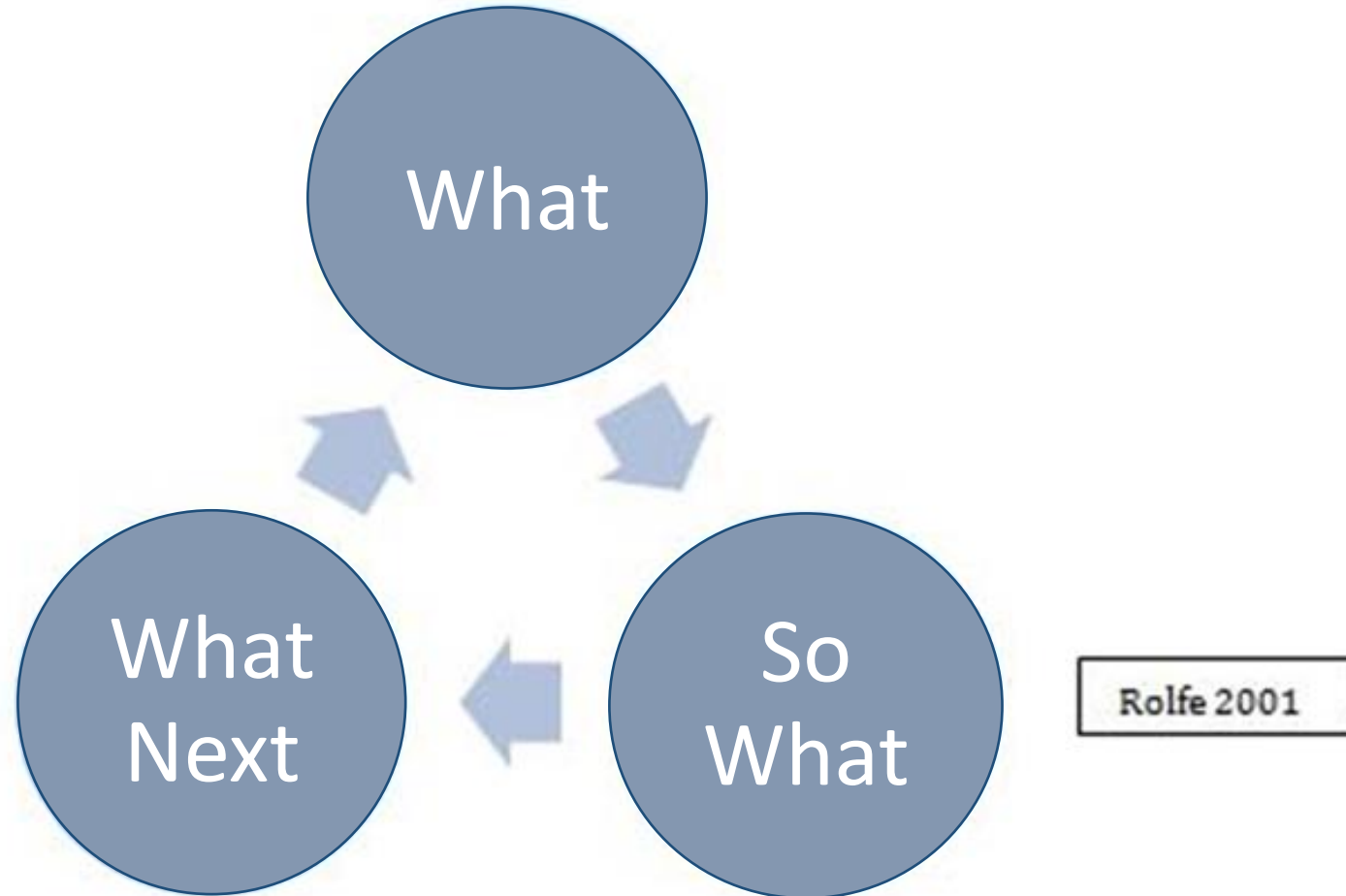
5 Ways to Boost Your Adaptability Skills

- ❑ 改變你的思維過程/重新思考你的想法
- ❑ 強迫自己冒險/接受更多挑戰
- ❑ 鼓勵他人保持開放的態度
- ❑ 擁抱學習
- ❑ 向他人學習

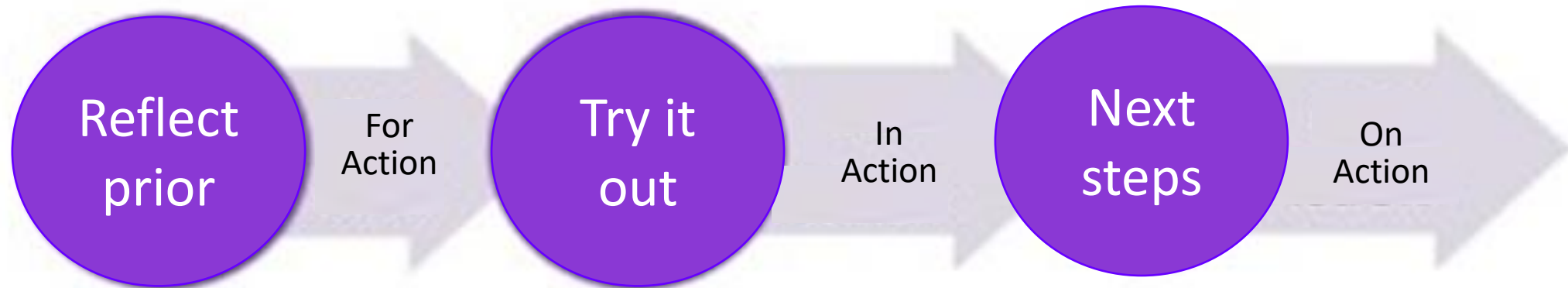
Borton's Framework



Rolfe's Framework



Cowan's Model



The 4Rs Model of Reflective Thinking

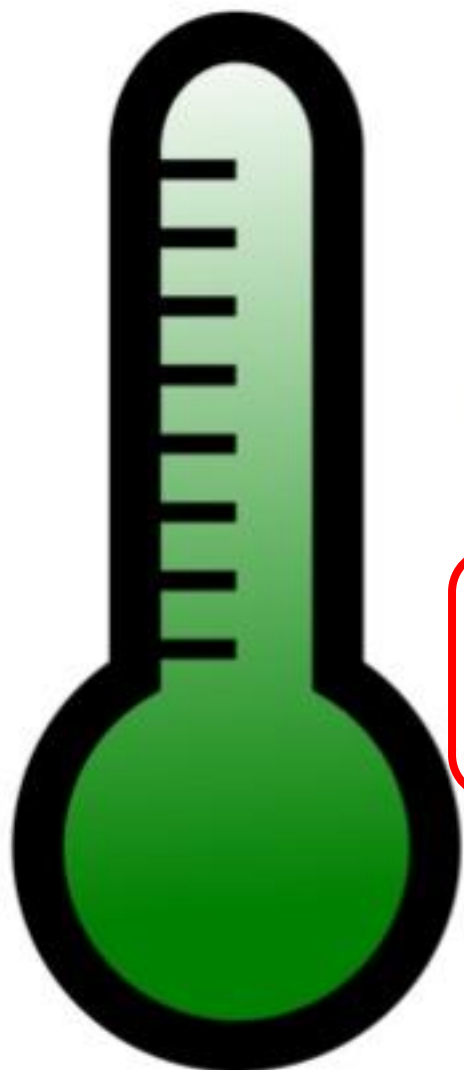


Reflective Writing & The 5Rs Framework for Reflection

5R Framework	What is it?	Critical Questions to Ask
Reporting	A brief descriptive account of a situation / issue (ie.the reflective trigger)	What happened, what the situation / issue involved
Responding	Your emotional / personal response to the situation / issue etc	Your observations, feelings, questions about the situation / issue
Relating	Personal and/or theoretical understandings relevant to the situation / issue	Making connections between the situation / issue and your experience, skills, knowledge and understanding
Reasoning	Your explanation of the situation / issue	Explaining the situation/issue in terms of the significant factors, relevant theory and/or experience
Reconstructing	Drawing conclusions and developing a future action plan	Your deeper level of understanding about the situation / issue that is used to reframe / reconstruct your future practice and further develop your understanding of professional practice

5 Ways to Boost Your Adaptability Skills

- ❑ 改變你的思維過程/重新思考你的想法
- ❑ 強迫自己冒險/接受更多挑戰
- ❑ 鼓勵他人保持開放的態度
- ❑ 擁抱學習
- ❑ 向他人學習



認知重評

正向心理

自我省思

肯定式探尋

Appreciative inquiry

找到工作意義

正念Mindfulness

冥想

恢復力 Resilience

介紹正念減壓療法

Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)

peggy723@gmail.com

By MBSR 老師 蔡淑英

- 定義：正念減壓療法是以正念修行為基礎的減壓方法
- 正念：
 - 覺知每個當下的發生 Awareness of each moment as it occurs
 - 念念在當下 Being present moment to moment
 - 專注於 Pay attention to
- 療程：
 - 將「正念」(Mindfulness)視為「純粹地注意當下每一秒所顯露的身心經驗」，教導病患應以正確的態度來練習正念修行

「正念減壓療程」立意在輔助(而非取代)一般的醫療行為，其目的乃在教導病患運用自己內在的身心力量，為自己的身心健康積極地做一些他人無法替代的事——培育正念。

療法與療程的內容

- 正念減壓療法
 - 正確的態度
 - 主要的禪修技巧
 - 附加的練習
- 正念減壓療程
 - 連續八週 ~ 十週, 團體訓練課程(最多30 人)
 - 每週參與一次為時2.5 至3 小時的課程
 - 每日至少用45 分鐘練習課堂中所學得的 正念修行
 - 八週的課程尚包含一天(通常在第六週)約 7~8 小的 禁語密集禪修訓練(Day long meditation retreat).

以實際學習練習培育正念的方法，並參與如何以「正念」面對處理生活中的壓力與自身疾病的 討論。

正確的態度

1. **不作判斷 (Non-Judging)** 不對自己的情緒、想法、病痛等身心現象作價值判斷只是純粹地覺察它們
2. **保持耐心 (Patience)** 對自己當下的各種身心狀況保持耐心，有耐性地與它們和平共處
3. **初學之心 (Beginner's Mind)** 常保持初學者之心，願意以赤子之心面對每一個身、心事件的發生
4. **信任自己 (Trust)** 信任放下自己、相信自己的智慧與能力
5. **無為不強求 (Non-Doing)** 只是無為地覺察當下發生的一切身心現象；**(Non-Striving)** 不強求想要的(治療)目的
6. **接受現狀 (Acceptance)** 願意如實地觀照當下自己的身、心現象
7. **放下種種 (Letting go)** 放下種種的好、惡分別心，只是分分秒秒地覺察當下發生的身、心事件。

三種主要的禪修技巧

- (1). **「坐禪」(Sitting Meditation)**：觀察隨著呼吸而產生的腹部起伏運動，或者意守鼻端，觀察鼻端與呼吸接觸的感受；當任何妄想、情緒出現時，禪修者只是覺察它，然後將注意引回到腹部起伏的運動或鼻端；當疼痛出現時，鼓勵病患觀察身體的疼痛。
- (2). **「身體掃描」(Body Scan)**：病患平躺或採太空人臥姿，引導注意力依序觀察身體不同部位的感受，從左腳腳趾開始，最後至頭頂。面對妄想與疼痛的策略，與坐禪時相同，但觀痛時，偶而帶有觀想的技巧(觀想疼痛隨著呼吸離開身體)。
- (3). **「正念瑜伽」(Mindful Yoga)**：MBSR 將「正念修行」結合「哈達瑜伽」，教導病患在練習「哈達瑜伽」的同時，觀照當下的身心現象。

- [行禪] **Walking Meditation**

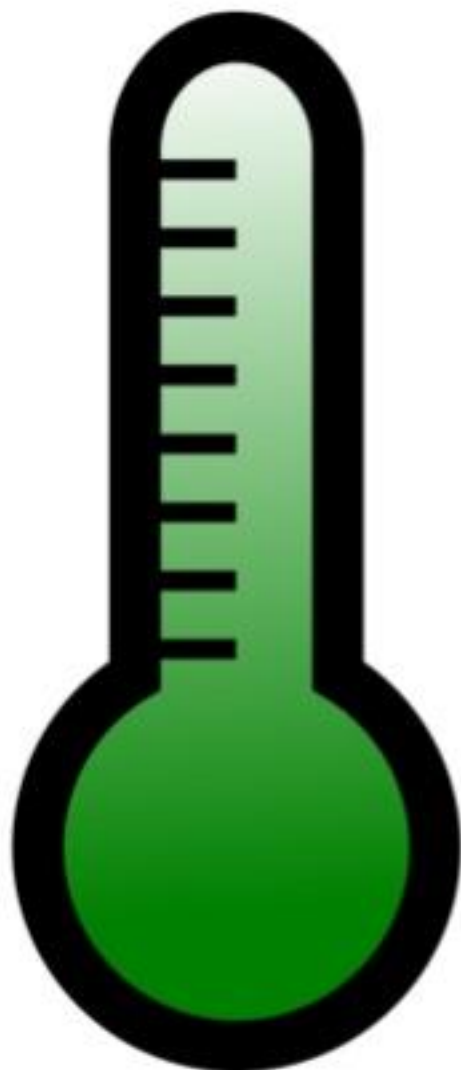
除了三種禪修繫技巧之外，為將正念修行融入常生活 - MBSR 療程亦教導「行禪」

- [生活禪] **(Mindfulness in Daily Life)**

在日常生活行住坐臥，吃飯，穿衣，工作，談話.... 等各種活動中，培育正念的技巧

正念修行的益處

- 正念提供一條簡單有力的路徑,讓我們從問題中脫身,連繫上自己的智慧和生命力,重新掌握生命的方向和品質,包括家庭中的人我關係,跟工作世界和這個星球的關係. 最主要的,還是我們跟自己的關係.
- 禪修使我們覺醒,知道生命只在剎那之間展現,若無法全心與這些剎那存在同在,我們將錯失生命中最寶貴的事物,且領略不到蘊涵於成長和轉化中豐富而深刻的可能性.
- 離苦：讓我們從問題中脫身—瞭解身心
揭去負面情緒
做到身苦心不苦
- 得樂：連繫自己的智慧和生命力—安頓身心
提升生活和生命的本質
活得更知足 更快樂 更和諧



認知重評

正向心理

自我省思

肯定式探尋

Appreciative inquiry

找到工作意義

正念Mindfulness

冥想

恢復力 Resilience

4 WAYS TO

INCREASE RESILIENCE



1. REFRAME
how you
think.



2. GET
adequate
sleep.



3. FIND
a substitute
for sleep.



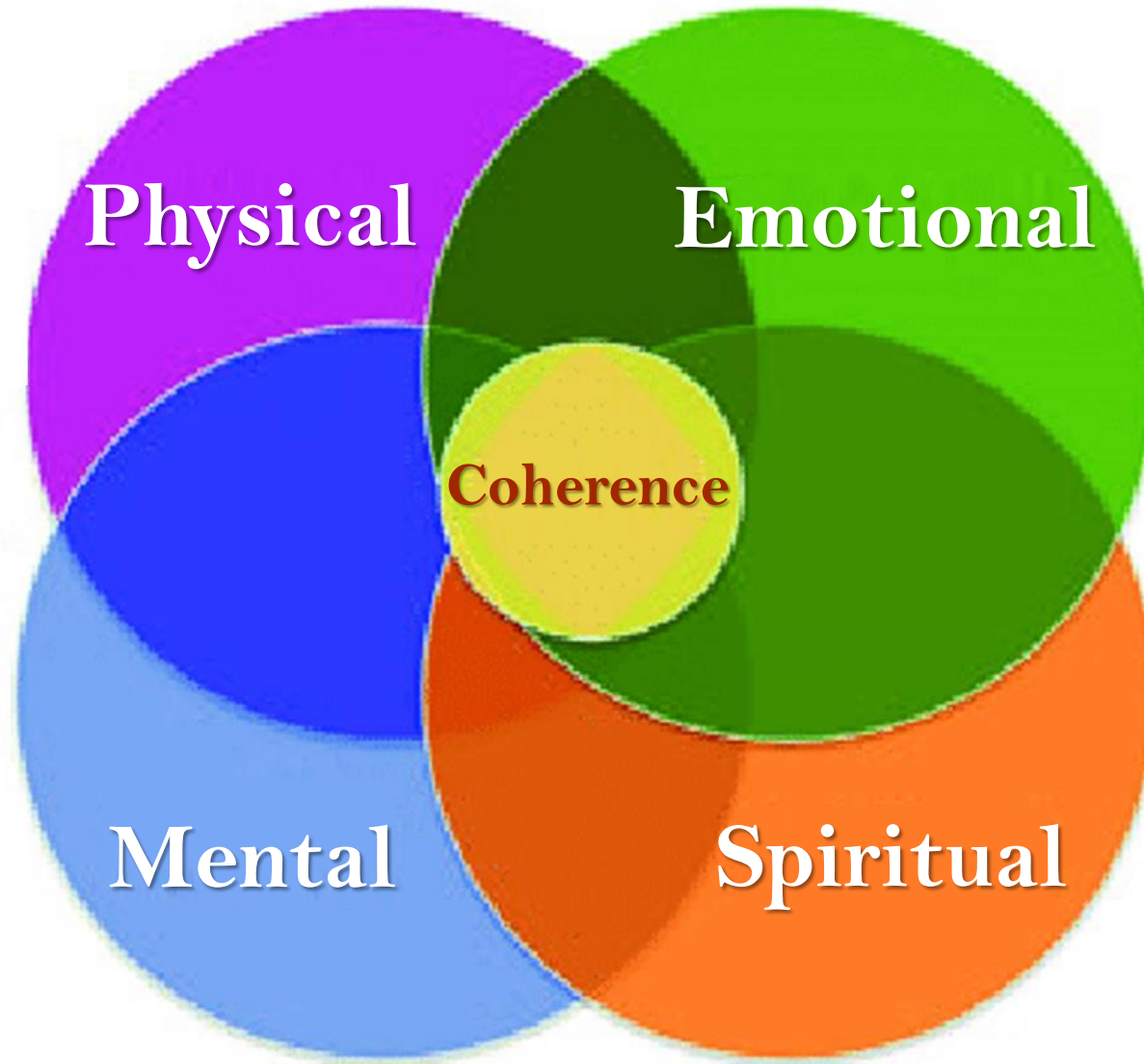
4. EXPLORE
the power of
positivity.



Domains of Resilience

- Physical flexibility
- Endurance
- Strength

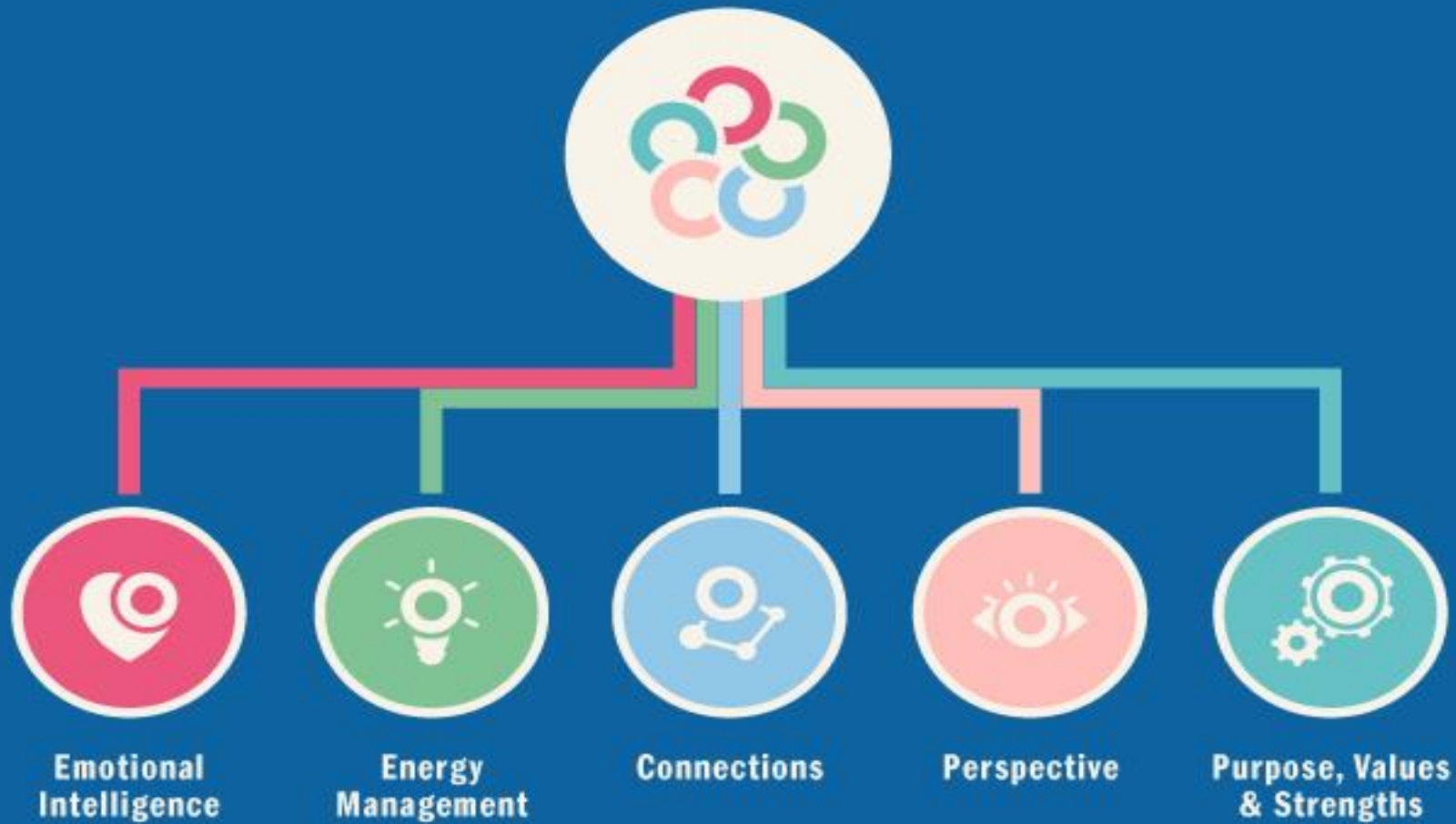
- Mental flexibility
- Attention span
- Ability to focus
- Incorporate multiple points of view



- Emotional flexibility
- Positive outlook
- Self-regulation

- Spiritual flexibility
- Commitment to values
- Tolerance of others' values and beliefs

HOW TO BUILD YOUR RESILIENCE



Resilience Factors



6 Tips to maintain resilience in tough times

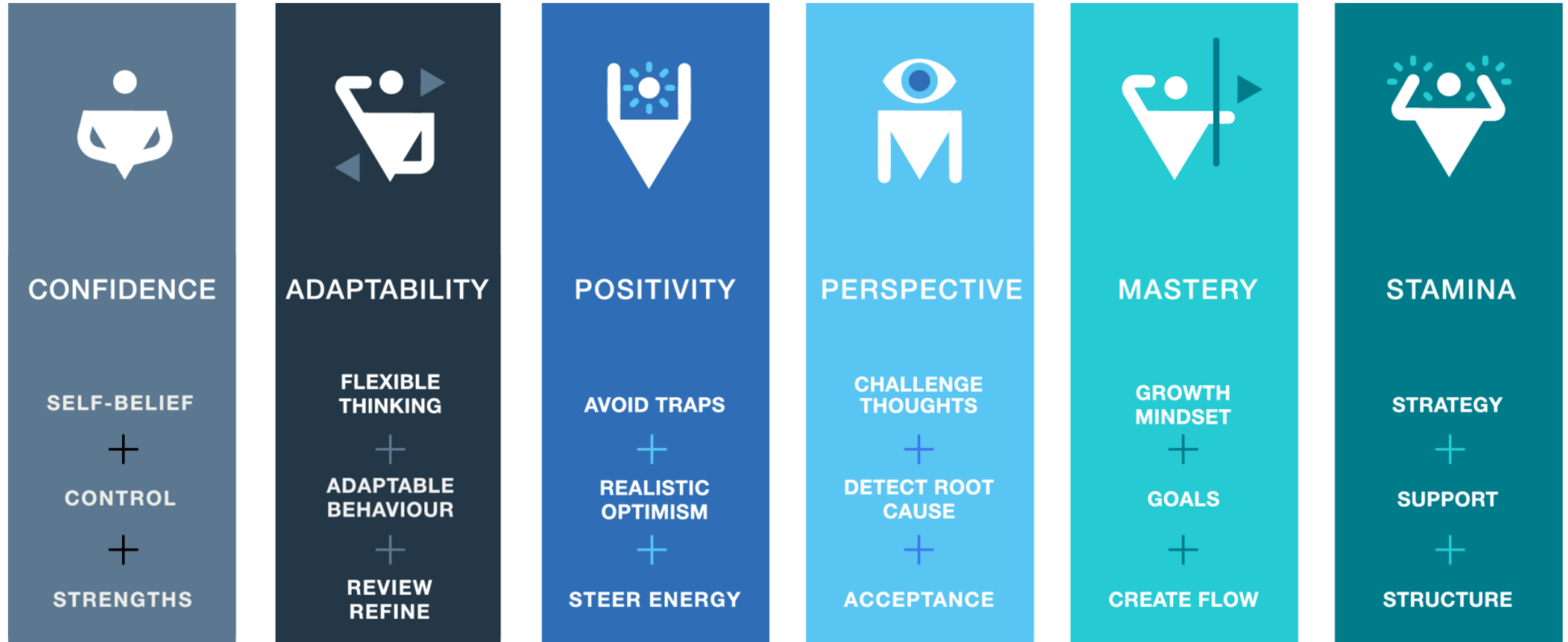
1. Stay connected - keep talking with others.
2. Work to your fullest each day, then make sure you take some time to relax and prepare for the next day.
3. Make sure you do something every day that boosts your energy levels.
4. Set achievable daily and weekly goals, but understand that things will likely continue to change.
5. Make sure to prioritise the essential tasks, be honest with yourself and get a colleague's perspective if required.
6. Take the learning from each situation, whether it be a good or bad outcome. It's not what happens, it's how you deal with it.



You can't stop
the waves crashing,
but you can learn
to surf.

The
Resilience
Edge

The six pillars of resilience



A MODERN DEFINITION OF **RESILIENCE:**

SO RESILIENT!



"ADVANCING DESPITE ADVERSITY"

GOAL-ORIENTATION,
WORK TOWARDS
YOUR **VISION**

BE **PROACTIVE** -
DON'T WAIT FOR
ADVERSITY

BOTH LARGE AND
SMALL EVERYDAY
CHALLENGES

VISION

- Purpose, goals & congruence

COMPOSURE

- Regulate Emotions
- Interpretation bias
- Calm and in control

THE SIX DOMAINS OF RESILIENCE

REASONING

- Problem solving
- Resourcefulness
- Anticipate & plan

HEALTH

- Nutrition, sleep & exercise

COLLABORATION

- Support networks
- Social Context
- Manage perceptions

TENACITY

- Persistence
- Realistic optimism
- Bounce back

Resilience 恢復力


- 身體：休息、運動（瑜伽）、飲食
- 情緒：IQ + AQ + EQ
- 行為：正向、結伴、助人

大綱

- 前言
- 如何辨識員工耗竭
- 如何提升員工調適能力
- 結語

結語

- ❑ 職場必競爭
- ❑ 壓力無處不在
- ❑ 位愈高壓力愈大
- ❑ 默然忍耐終至崩潰
- ❑ 正向承受則超越自我
- ❑ $IQ+EQ+AQ = \text{邁向成功}$



謝謝聆聽
敬請賜教

人生如黑夜中直衝雲霄的焰火，此起彼落，任誰也照不亮永恆的一刻；

在浩瀚的宇宙之中，除了沒有智慧的人，誰敢不謙卑？

cychanfly@gmail.com