



學術論述

感動服務

業務心得

好書好文共分享

本處近期活動花絮

第 061 期電子報 學術論述

給高雄市政府同仁的壓抑解方

各位高雄市政府的同仁，大家好！我是《練習不壓抑》的作者，臨床心理師蘇益賢。在這篇文章中，將簡介 5 種壓抑方法，讓大家一起來認識自己內心的層面，最後也分享 5 種壓抑特質者可以嘗試的方法。

壓抑是什麼？

人生在世，難免會遇到不如意。當這些事情發生時，我們內心多少會不舒服。有的不舒服偏向「情緒」，好比：生氣、難過、緊張、恐懼；有的不舒服則偏向「思考」，好比胡思亂想、鑽牛角尖、易操煩等。當我們內心出現各種「不舒服」時，若我們選擇忽視、不理會、假裝沒事，因而不去面对這些內心感受，其實就是壓抑。

壓抑其實是有用的！暫時不去想那些煩惱，我們其實「暫時」是沒事的。不過，心事累積愈多，一直都不去面對的話，可能有天會讓我們爆炸！此外，有研究發現，一直壓抑內心感受，可能會出現「反彈」效果。那些我們刻意不去想的事情，可能會一直出現在我們腦海中。不妨回想你聽過的洗腦歌，你愈不想去想，它反而會一直在你腦中海中盤旋。

認識 5 種壓抑的常見方法

一、視而不見

如字面意義，我們心裡不舒服，但我們假裝沒看到，或透過分心、找事做、發呆、神遊等方式，讓自己可以先不去理它。視而不見時，我們「身在心不在」，想其他事情，讓自己覺得舒服一點。

二、改頭換面

改頭換面是指我們努力把心中負面的感覺變成正面的。最常見的像是正向思考、讓自己笑一笑、別想太多，這種方法非常普遍，不過得提醒的是，它未必適合每個





學術論述

感動服務

業務心得

好書好文共分享

本處近期活動花絮

第 061 期電子報 學術論述

人。好比，有人在鼓勵自己正向思考時，反而更容易想到負面的地方，而變得更不舒服。

三、用力趕走

比較常用這種方法的同仁，不太允許自己心中出現負面的感覺、情緒或想法，因而會花很多力氣去對抗這些感覺，希望負面的感覺消失，比如在自己難過時，會急忙把難過的感覺「趕走」。

四、搞消失

搞消失的意思是，你知道要處理某件事情、去某個地方、見到某人會很不舒服，因此選擇刻意不去面對，這樣就不會不舒服了，最常見的形式是「拖拖拉拉」，只要不行動，就不用面對。值得慶幸的是，對多數同仁來說，即便工作繁忙、壓力大，大家依然勇敢面對，盡力把該做的事情做好。

五、斷線型

時常「斷線」的人，容易讓人覺得沒有情緒、對事情不太在意。斷線指的是，在該有感覺的時候，卻沒有這些感覺，他們可能在生氣時說「有嗎？我哪有在生氣？」需要藉由他人提醒，才能發覺自己的情緒。

練習不壓抑，可以怎麼做？

壓抑其實是社會化的學習結果，適度壓抑並沒有不好，更是必要的人際策略。但若過度依賴壓抑來生活，人生就會變得非常無趣。那麼要如何練習不壓抑呢？對應剛才的 5 種壓抑類型，在此分享幾個解壓秘訣：



學術論述

感動服務

業務心得

好書好文共分享

本處近期活動花絮

第 061 期電子報 學術論述

一、去聽見你心裡的聲音在告訴你什麼

生而為人，有情緒是很正常的。所謂的高EQ並不是指一個人沒有情緒，而是指這個人懂得傾聽自己、知道自己有情緒，然後用適當的方式表達出來。因此，當你覺得心裡不太舒服時，多問問自己「我現在有什麼感覺？」，這種練習對「斷線型」、「視而不見」的夥伴來說很有幫助。

二、有時候，不OK也沒關係

比較常用「改頭換面」與「用力趕走」的同仁，不太允許自己難過、憤怒與恐懼，他們認為這種感覺是不OK的。不過，老天爺給我們這些負面情緒，其實是有原因的。我時常把負面情緒比喻為大腦裡的「防毒軟體」，很多時候，我們會有這些情緒，是因為有人踩到我們的界線了。這時，我們可以「善用」這些負面感覺，去思考這個情緒能不能幫我們做些什麼？比如站出來捍衛自己的權利，或是保護自己在意的人事物等。

三、心裡有話要練習找對人，試著說出口

有多久沒有和人暢談心事了呢？練習不壓抑最核心的步驟，就是說出口，不過，當然不能隨便找個人暢談。找一位值得信任的人吧！儘管把煩惱說出口，未必可以直接解決問題，但透過他人的眼睛，或許能看見我們以前沒發現的關鍵。常用「搞消失」的同仁，不妨找人聊聊你最近的煩惱，你會發現，先處理「心情」，再面對「事情」會更有效率。

四、使用EAP也是陪你處理煩悶的好選擇

員工協助其實是整個企業與組織的趨勢，不知道大家有沒有發現，提供員工協助的專家，其實就是一個值得你信任的傾訴對象，事實上，找心理師談談很像是預防保健的概念，在問題還比較小的時候主動出擊面對，處理煩惱就簡單得多了！可

學術論述

感動服務

業務心得

好書好文共分享

本處近期活動花絮

第 061 期電子報 學術論述

別在落伍的認為只有「有問題」的人才會找心理師囉！事實上，各種煩惱，只要你想聽聽客觀的觀點，心理師都能陪你一起思考。

讀完本文後，希望大家對壓抑能有初步的認識。如果您對壓抑還有更多好奇，不妨參考《練習不壓抑》一書中更多實用觀念和方法，與你一同解壓。祝福各位的職場生活，悠遊自在、心理健康！

「練習不壓抑」問卷

閱讀以下描述，依據自己同意的程度選一個分數。題目皆無標準答案，只需要依照自己的狀況來回答。從 1 到 6，分數愈高表示你愈同意這樣的說法，分數愈低表示你不同意。

1=強烈不同意 2=中等不同意 3=稍微不同意
4=稍微同意 5=中等同意 6=強烈同意

我的答案	題目
	1. 對於我在意的事，我願意冒著風險投入，即便可能會感覺不舒服。
	2. 要我說出腦中現在的感受，像是：我在想什麼、我的情緒或感覺，是一件困難的事。
	3. 如果我發現，現在的場面讓我不太舒服的話，我很擅長把自己從此時此刻裡抽離出來，在心中置身事外，變成局外人。
	4. 如果腦中有個不愉快的回憶或感覺，我會想盡辦法消除它。
	5. 把負面的想法修改、轉換成正面，是處理心事的好方法。
	6. 若無法把不好的情緒調整成好情緒，表示這個人 EQ 不高。
	7. 當我想起一些很讓人不舒服的事情時，我會盡力把這個念頭趕出腦中。
	8. 不開心的時候，我會做點別的事情讓自己分心、躲在裡面；像是喝點酒、看電視/影集、大採購或大吃大喝等。
	9. 我對自己的情緒十分熟悉，對情緒變化也很敏感。
	10. 如果知道做某件事會讓我不舒服，那我會盡量避免去做，或直接放棄。

學術論述

感動服務

業務心得

好書好文共分享

本處近期活動花絮

第 061 期電子報 學術論述

【壓抑解析】

步驟一：請把上面題號的答案抄在下表，小心題號位置不要抄錯：

1) 修正：	2)	3)	4)	5)
10)	9) 修正：	8)	7)	6)
修正 1) + 10)	2) + 修正 9)	3) + 8)	4) + 7)	5) + 6)
=	=	=	=	=
搞消失型	斷線型	視而不見型	用力趕走型	改頭換面型

步驟二：修正分數，把第 1 和第 9 題的分數做修正：

- 答案是 1 的話，修正為 6
- 答案是 2 的話，修正為 5
- 答案是 3 的話，修正為 4
- 答案是 4 的話，修正為 3
- 答案是 5 的話，修正為 2
- 答案是 6 的話，修正為 1

步驟三：把指定的分數相加，舉例來說：搞消失型的分數，就是修正後的 1) 加上 10) 題的分數。視而不見則是第 3) 和第 8) 題分數相加。

【壓抑折線圖】

根據描述，把得到的總分，描在對應的位置上，即可一覽自己的壓抑特性：



學術論述

感動服務

業務心得

好書好文共分享

本處近期活動花絮

第 061 期電子報 學術論述

國家文官學院《T&D 飛訊》第 277 期電子報



發行機關：國家文官學院 | 發行人：郝培芝 | 發行日期：2021/04/01 | 期別：第277期

Hot News

為推廣閱讀風氣及兼顧防疫需求，本學院製作「110年度每月一書導讀」等兩門數位課程，置於e等公務園+學習平臺，學習完成並可列入各主管機關「閱讀推廣績優機關競賽」推廣成果，歡迎上網學習。(https://elearn.hrd.gov.tw/info/10023055)

本學院110年度館際合作活動：本月份與臺東縣政府文化處圖書館及連江縣政府文化處馬祖圖書館合作辦理主題書展，展出「每月一書」及「年度推薦經典」圖書，歡迎共享好書。

(https://reurl.cc/GdNy0p)



110年度每月一書導讀課程。

本月主題：宅經濟

宅經濟不忘循環經濟，打造永續生活——溫麗琪 / 中華經濟研究院綠色經濟研究中心主任

學習與分享：109年度公務人員專書閱讀心得寫作競賽得獎作品



【公共政策與管理知能領域】 佳作

《地方創生2.0》讀書心得——蕭金源 / 臺南市下營區公所行政課課長

學術論述

感動服務

業務心得

好書好文共分享

本處近期活動花絮

第 061 期電子報 學術論述

國家文官學院《T&D 飛訊》第 277 期電子報



【自我發展與人文關懷領域】 佳作

全覽島嶼・行腳臺灣——《我們的島》——江凱寧 / 立法院專員



【年度推薦經典領域】 佳作

站在巨人的肩頭上・眺望世界的未來——我讀《改變歷史的書》——梁婉媚 / 高雄市立鼓山高級中學組員

好書專欄

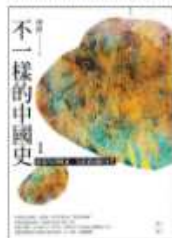


【每月一書】【110年公務人員專書閱讀心得寫作競賽指定專書】

書名 / 關於工作的9大謊言 作者 / Marcus Buckingham, Ashley Goodall

出版社 / 皇出版

.....職場9大謊言・將導致職場機能障礙・員工氣餒・團隊無法達到高績效?!



【延伸閱讀】

書名 / 不一樣的中國史(1.2冊) 作者 / 楊照 出版社 / 遠流

.....「中國史」是「臺灣史」的重要部分! 要回答臺灣怎麼來的・不能不理解中國歷史。作者以歸零・新解的思維・扭轉你過去所讀的歷史印象。

學術論述

感動服務

業務心得

好書好文共分享

本處近期活動花絮

第 061 期電子報 感動服務

辦理死亡給付教會我的一課-同理與傾聽

撫卹案是身為人事人員不願碰觸的業務，並非是因為承辦過程的繁瑣和艱難，而是實在難以面對在職同仁的驟然離世。除了盡己所能維護同仁的權益以外，也協助正承受親人驟逝悲痛的家屬處理後續相關事宜，如協助請領公教人員保險死亡給付即為其中的一部份。

曉敏(化名)為本局亡故消防同仁的配偶，由於該同仁在前一段婚姻育有 1 位未成年子女，公教人員保險的死亡給付法定受益人有 2 人，爰須更加注意雙方領受的權益，包含分配比例及領受順序等。另一方面，透過换位思考，設身處地同理家屬的情緒也非常重要。

由於我們不瞭解家屬的經歷或正面臨何種困境，在互動過程中，以名字而非某某小姐來稱呼對方，藉此表達親切暖心的關懷，也拉近彼此距離。在以電話聯繫完公事以後，再試著多關心曉敏的近況，透過傾聽不僅讓曉敏的情緒有抒發的管道，也幫助自己進一步思考還可以提供什麼服務。

在以電子郵件請曉敏提供相關證明文件的過程中，她為了表達對於人事服務的感謝，表示將一併寄送她所服務單位的展覽公關票券，邀請本局人事同仁一同前往觀展。我回信婉拒：「為同仁家屬送件，請領公保死亡給付本就是我身為人事人員的職責所在，因此請勿一併寄送票券，我將自行購票觀展，以表示對本次展覽的支持。」惟曉敏之後仍將票券寄達，因涉及公務人員業務往來的餽贈事宜，在登錄廉政倫理事件程序，並請政風室向曉敏說明規定後，心懷感激地將票券退還。

初任人事人員，新手上路不到 2 年時間，期許自己在協助同仁或家屬申請給付、補助的同時，秉持同理心去觀察、傾聽他們的經歷和想法，落實權益與情緒的全面照護。

*小編附註：感謝消防局人事室朱科員蓮竹分享辦理公保業務，並關懷同仁家屬的經驗與心得。人事人員在發揮專業知能以外也藉由傾聽與同理，暖心陪伴同仁家屬平復傷痛，走過失去至親的情緒低谷。

學術論述

感動服務

業務心得

好書好文共分享

本處近期活動花絮

第 061 期電子報 業務心得

辦理採購業務經驗分享

政府採購法自 87 年立法通過，88 年開始施行至今已逾 20 餘載，凡是涉及工程之定作、財物之買受、定製、承租及勞務之委任或僱傭等，皆為政府採購法規範之範疇。如今公部門服務已離不開工程、勞務及財務採購，一旦金額逾新臺幣 10 萬元，即須依政府採購法辦理。

綜觀採購業務，不僅侷限於公開招標與開、審、決標。自採購期程向前回溯，至採購案件規劃的前置作業，以及向後延伸的採購契約執行與驗收報結，皆受政府採購法所規範，籌辦採購之步驟皆須有所依據，才不致有所錯漏，以下分享個人辦理採購業務的經驗與心得：

採購程序包含辦理招標前的需求分析、採購文件規劃、公告與開、審、決標程序，以及決標後履約及驗收階段。伴隨各項採購的需求與特殊性，如慶典類的活動採購需求、季節性的工程採購需求等，在規劃階段須熟悉政府採購法中有關公平採購廠商資格的限制，才能在廠商提出異議時有所本。

曾參加過本府公務人力發展中心以採購業務為主題的研習，如限制性招標的文件準備與開、審標作業等，課程內容兼顧理論及實務，並透過講座及學員的實務案例分享，與時俱進，瞭解當前採購業務相關的新興議題及相關法令最新修法情形，令我獲益良多。

採購是一系列環環相扣的行政程序，在辦理過程中如有疑問可以及時和同仁討論，集思廣益，更勝於單打獨鬥，獨自思索後仍然摸不著頭緒。團隊合作除了能夠提升採購品質，更可減輕彼此在辦理採購業務承受的心理壓力。

*小編附註：感謝內門區公所秘書室陳科員怡如分享辦理採購業務的經驗與心得。團隊合作共同完成業務將有更多機會接觸不同的觀點，讓成員各自發揮所長，在討論與傾聽的過程中激發靈感，突破難關，獨自煩惱許久的問題或許就能迎刃而解了！

學術論述

感動服務

業務心得

好書好文共分享

本處近期活動花絮

第 061 期電子報 好書好文共分享

大貶值：即將到來的全球貨幣動盪與投資風險指南

*作者：亞當·巴拉塔(Adam Baratta) / 著，鄭婉伶、鄭依如、王婉茜、陳羿彤/譯

*出版社：大寫出版

*出版日期：2021 年 1 月 27 日

*分享人：高雄市政府仁武區公所人事室林主任盈任



今(110)年美國總統拜登 (Biden) 3 月簽署開始發放的 1.9 兆美元經濟刺激方案，共提供 4,100 億美元給美國人民，這是美國在短短不到 1 年的時間內，第 3 次直接以現金補助國人，而背後隱憂是美國國會預算局日前發布報告，指出國債總額將於今年年底將達到 30 兆美元 (約 834.6 兆新臺幣)，超過美國總體經濟規模，也遠超過 109 年國內生產毛額 (GDP) 的 21 兆美元 (約 584.2 兆新臺幣)。

本書作者是前好萊塢電影工作者亞當·巴拉塔(Adam Baratta)，以生動的文字闡釋貨幣政策的概念，使讀者在閱讀本書後可以瞭解美國聯邦準備政策促進政府債務擴張的原因及方法，以及他們如何以賺錢之名，一步步削弱全球財政系統。這樣的作法，後果很有可能是造成金融系統徹底失控，並使財富不均的問題更加惡化。

書中提及全球目前面臨的危機不僅是 COVID-19，還有各國政府因為持續入不敷出而不斷膨脹的債務，在「大灑幣」後更加無力償還，只能用貨幣貶值掩飾一切。2008 年，全球經濟經歷了次級房貸危機後，總資產價值蒸發將近 10 萬億美元，為了解決金融危機，美國聯邦儲備委員會制定量化寬鬆政策，並在接下來的 7 年內增加 3.5 萬億美元的資產負債。

在 2020 年 3 月，為了因應 COVID-19 疫情危機，聯邦儲備委員會在 7 週內增加了 3.5 萬億美元的資產負債。儘管目前經濟崩潰尚未迫在眉睫，但這樣的預警至



學術論述

感動服務

業務心得

好書好文共分享

本處近期活動花絮

第 061 期電子報 好書好文共分享

關重要，本書除了揭示各國歷史上一再重複的貨幣故事，也讓讀者從中理解如何作好準備，應對即將到來的經濟崩潰、衰退和蕭條。

美元大貶值之後，尋求短期回報的熱錢流入臺灣，導致臺幣升值，房地產價格高漲，導致受薪階級買房更加不易，並伴隨著年輕人不婚、不生及不養，造成少子化現象。依據內政部公布的人口統計報告，109 年 1 至 12 月出生人數為 16 萬 5249 人，創歷年新低，死亡人數為 17 萬 3156 人，死亡人數超過出生人數，臺灣人口首度負成長，如何應對隨之而來人口老化、退休年齡延後、長期照護、全民健康保險負擔等挑戰，值得我們深度思考。

*小編附註：感謝仁武區公所人事室林主任盈任分享本書。閱讀本書後充分體認到身為地球村的一員，全球經濟脈動與個人生活息息相關，109 年 COVID-19 疫情造成全球股市跌宕，就業形勢嚴峻後，懷抱希望進入 110 年，目前疫苗及相關藥物的研發進展已為經濟復甦帶來一線曙光。

學術論述

感動服務

業務心得

好書好文共分享

本處近期活動花絮

第 061 期電子報 本處近期活動花絮

環保愛地球 • 低碳飲食健康講座

為建立同仁對於健康飲食及環境保護的正向觀念，並藉由實作活動將「吃蔬減碳愛地球」的理念融入每個人的日常生活，本處於本年 3 月 8 日及 11 日上午各辦理一梯次「環保愛地球 • 低碳飲食健康講座」，約 80 位同仁共同響應蔬食日活動。

本次健康講座由本市關懷地球協會人員擔任講師，帶領同仁認識低碳飲食對個人健康及地球環境保育的益處，並現場示範以地瓜葉及發芽豆漿等生機食材放入調理機製作養生湯，喝過的同仁都說讚！



本市關懷地球協會顧問賴美嬌教授帶領同仁認識低碳飲食。



同仁試飲現場打製的地瓜葉發芽豆漿。