

本期主題文章：你累了嗎？ 陳文委

各位家長、同仁你是不是常覺得累了，記得休息一下，讓自己充電後再出發，可別累壞了身體，傷了家人的感情，才來後悔喔。記得做個讓自己身體健康，生活舒適的人，也讓身旁的人身體健康、生活舒適。以下摘自網路流傳的文章，希望對你我都有幫助，讓我們更懂得去愛。企管專家認為，不管辦公室有多少工作，時間到了最好就離開，不僅如此，最好五點就下班。「怎麼可能？那麼事情更做不完」你心裡不以爲然的想。先別急，聽聽專家的理由是什麼。

1. 讓你更有效率：

多數的辦公室工作十分繁瑣，沒有明確的開始與結束。正由於事情千頭萬緒，你很容易這個做一點、那個進行一半，結果沒有一件有結果，迫使你以加班來趕工，一方面也安慰自己的心理。但是，如果你的下班時間是五點，那麼你就得盤算一下，在一天有限的時數內，該先做那些事？少和同事聊天，多用點時間思考都好！一味埋頭長時間工作而不思考，容易做虛工，而且會失去看事情的整體觀。

2. 對你的上司有教育作用：

不要過度擴大上司對你的期望；如果你常常讓上司看到你留下來加班，他會開始認爲你很願意加班，久了就變成你應該加班。不要讓上司以工作時間的長短來評估你的表現。

3. 對你的屬下有教育作用：

讓你的屬下學著在有限的時間內，分配工作的優先次序。明確的表示你下班就會離開，到時候他們應該完成的工作或報告，就應該交到你桌上。

4. 迫使你釐清價值觀：

想清楚你生命中最重要的是家庭或是工作？當然不加班、不拼命工作，可能讓你失去許多表現機會，錯過加薪與升遷。但是你不曾辛苦工作像條狗似的，到了四、五十歲，突然覺得愧對家人、愧對自己的生命。

5. 讓你走在時代尖端：

企管顧問觀察到一個趨勢，這兩年愈來愈多的人認爲，生命中比工作重要的東西還有許多；工作時間長的人不再被視爲英雄，反而被看成不懂生命的人。現在懂得拒絕長時間工作的人，將是未來的領導人物。

6. 讓偶一爲之的加班變得有趣：

常常加班，同事之間會生膩，合作的興奮感也全無。如果大家平常準時下班，碰到緊急狀況或工作時，大夥晚上一起留在辦公室；有人從外面提了便當計進來，一邊吃飯、一邊討論，這時候很容易顯出團隊合作的革命情感。

7. 讓你免於枯竭的惡性循環：

你愈加班，愈覺得事情做不完；愈覺得事情做不完，工作就拖的愈長。這樣的惡性循環遲早會讓你崩潰。

8. 讓你善用休閒時間：

工作之餘的時間不應只是休息、睡覺，以便讓你第二天有精力繼續工作。何不培養些興趣？如果你五點下班，你可以有時間去學外語、去彈吉他、參加才藝活動，這會讓你成爲一個更活潑、更有能力、更有趣的人。

9. 會讓你更健康：

並不是抽空去打球、上健身房、跳韻律操才叫使身體健康，人的身體也需要其他的方式來維持活力。比方說，好整以暇的喝杯茶、慢慢的品味一個甜美多汁的水蜜桃、靜靜擁抱你喜愛的人等等。而這些都不是每週工作五、六十個小時的人所能做的。

10. 讓你更懂得去愛：

你是不是很久沒有和三、五好友一起說笑狂歡了？你是不是每天都和另一半、和孩子或父母匆匆打個照面？你是不是難得和所愛的人交換生活的心情？五點一到，放下你的工作，多接近那些對你很重要的人。以後他們記得的不是你的升遷、你的成就、而是和他們共處的時光。