



職能：  
主要職能：  
類別：

### • 壓力管理 -

區分正面與負面的壓力，維持有效及無效態度和行為之間的平衡。

### • 積極進取 -

主動積極、勇於實踐。評估自己和他人並採取積極的矯正行動；有自律精神。

### 相關職能

類別：

### • 價值 -

由個人的倫理準則所指引。遵循其個人價值，展現高度誠信正直的品格。

### • 願景 -

放眼未來，規劃令人振奮的未來藍圖，無視於當前任何的情況，為本身及組織勾勒可能及應該追求的方向。

### • 外部知覺 -

從多元觀點看待事物，關切行為舉止對他人的影響，隨時關心與職務領域有關的最新議題。

## 平衡工作與生活

### 摘要

工作與生活的平衡是許多員工討論的熱門話題，您和同事可能也常討論此話題，那麼應如何達到理想的平衡點呢？您的優先順序是什麼？您希望平衡生活中的哪些重要元素？您要如何制定及實施行動計畫，幫助自己達成目標及促成預設的平衡點？

### 說明

多數專業人士都嚮往均衡的生活，意即將時間平均分配於生活各個領域。不過，您卻常覺得自己的生活失去平衡。失衡可能源自暫時性的原因，如事故或受傷、職場變革或搬家。不過有時可能是慢性的失衡，您每一天、每一個月、每一年都有這種感覺，此時請您務必正視這些問題，並分析您目前投入各領域的能量和時間程度，藉此設定好自己的步調，追求更均衡的生活目標。

在本單元中，您必須檢驗生活、家庭、健康、社群、精神、社交生活和財務等領域的平衡程度。您必須就自己目前投入生活各領域的精力和時間程度，評鑑自己的滿意度，並採取行動讓生活更趨平衡。

### 完成此單元時，學員將能夠：

- 鑑定生活均衡的程度。
- 確認可分配更多時間或更少時間的領域。
- 計畫使生活更加平衡。