

※授業前「我要上 討論/初學/Lesson 6:初學不為了工作心煩」と、担当老師に伝えてください。

單元一：準備

1. 休假期間你常常擔心工作的事情嗎？為什麼？
2. 你最後一次請特休是什麼時候？你去了哪裡？

單元二：單詞

活力	(huó lì ㄏㄨㄛˊ ㄌㄧˋ ㄉㄨˋ ㄉㄨˋ) 他帶小孩去動物園玩了一整天，已經完全沒有活力了。
交流	(jiāo liú ㄐㄧㄠ ㄌㄧㄡˊ ㄉㄨˋ ㄉㄨˋ) 他們常常打電話互相交流工作上的事情。
好處	(hǎo chù ㄏㄠˇ ㄔㄨˋ ㄉㄨˋ ㄉㄨˋ) 少吃含糖的食物，對健康有好處。
消失	(xiāo shī ㄒㄧㄠ ㄕㄨㄛ ㄉㄨˋ ㄉㄨˋ) 在亞洲，紅樹林溼地正在慢慢消失中。
事先	(shì xiān ㄕㄨˋ ㄒㄧㄠ ㄉㄨˋ ㄉㄨˋ) 她事先把工作用的手機帶回家，避免旅行時突然有客戶打電話來。

單元三：文章

如何在休假期間不為工作心煩

根據美國心理學會 (APA) 在2008年做的調查發現，66%的美國人在休假後能恢復活力，但有21%的人在休假期間還是有工作上的壓力。這裡教你幾個方法，讓你在休假期間不為工作心煩。

1. 事先告訴同事有可能會發生什麼事情

美國心理學會成員David Ballard博士接受時代雜誌專訪時表示：他認為事先告訴同事自己離開公司的期間可能會發生哪些事情、自己每天能花多少時間處理這些事情是非常重要的。預測會自己的休假期間發生哪些問題，然後事先想好解決方法。

2. 不要頻繁確認email或任何工作的訊息

根據台灣yes123人力資源公司的調查，台灣的員工約79.1%的人在休假期間仍然會透過email或者line等通訊軟體與同事聯絡。David Ballard博士說過：找到一天或數天的時間，不要接觸公司的任何事情是非常重要的。

過去曾有旅遊作家建議：事先定好工作的時間，其他的時間絕對不要去想工作的事。

3. 事先計畫好回公司後要做的事情

休假結束後常常因為工作壓力，導致休假時的放鬆效果完全消失，David Ballard博士建議事先計畫好回到公司時要做的事情，或者可以在上班前一天先確認公司的email或訊息。

單元四：討論

1. 休假期間你一天花多少時間確認公司的email？
2. 你曾經有過休假期間不得不處理工作的經驗嗎？
3. 休假結束，回到公司後你通常是什麼樣的心情？
4. 如果你的朋友休假期間無法放鬆心情，你會給他什麼建議？

5. 你想想看, 你身邊有人是工作狂嗎?
6. 你想想看, 你身邊有壓力過大嗎? 請詳細說明那個人的狀況。
7. 你一年能休假幾天? 你覺得夠嗎?
8. 「沒有人比剛剛休完假的人, 更需要休假了」(Elbert Hubbard) 關於這句話, 你的理解是什麼?