

113 年第 7 期

基隆市政府員工協助方案服務簡訊

張老師「專欄」

-如何運用正念技巧(MINDFULNESS)
提升專注力與工作效率？

快節奏的現代生活中，你是否發現「專注」似乎已成為一種奢侈品？面對數位科技的湧入，智慧手機、社交媒體和電子郵件不時干擾你的工作節奏，資訊過載和快節奏的生活方式是否常常讓你無法適應、心生焦慮？環境壓力和不健康的生活方式是否進一步加劇了你的情緒波動？

這些都是現代上班族普遍面臨的問題，而了解這些焦慮的來源是提升專注力和工作效率的第一步。在這篇文章中，我們將針對這些現代人專注力不足、容易焦慮的原因提供一個有效的解決方案，透過有效、實用的正念技巧幫助你在快速變遷的環境中保持冷靜，提升工作效率，奪回注意力的主導權！

什麼是正念？

Mindfulness，中文翻譯為「正念」，是源自東方文化，特別是佛教的禪修傳統，它在古老的智慧中找到了根基，並在當代被引入心理學領域，成為應對現代生活壓力的有效工具，因此，近年來廣泛應用於心理學和日常生活。

正念的好處？

正念是一種將注意力集中在當前經驗上，並以開放、不評價的態度去接受這些經驗的心理狀態。這樣的心態使我們能夠更全面、更清晰地感知當前的情境，而非被過去或未來的擔憂所困擾。

正念的應用已經超越了宗教界限，成為提升個體心理健康的工具。在現代職場中，越來越多的人開始認識到，透過培養正念，能夠更好地應對工作中的種種挑戰。這種心理狀態不僅能夠幫助我們更好地管理工作壓力，還能提高專注力、改善情緒調節，使得工作和生活更為和諧。正念的實踐不僅是一種技巧，更是一種生活方式，引導我們走向更加平和、有意義的生活。以下我們將介紹三種在日常生活中就可以練習、運用的正念技巧，幫助你有效提升專注力、降低焦慮感，進而提升工作效率與品質。

有效提升專注力、降低焦慮感的正念技巧

■呼吸冥想：當你在辦公桌前坐下來，準備工作前，請先花一分鐘，練習將注意力回到自己的身體，專注於觀察自己呼吸的過程，觀察每次呼吸的進出，這將有助於冷靜心靈，減輕焦慮，提高專注力。在這個過程中，你也可以搭配一些柔和的輕音樂，幫助自己進入短暫的放鬆和將心安放在當下。

(1/2)

■身體掃描：請你選擇一個安全和安靜的空間坐下或躺下，將注意力放在關注身體的各個部位，觀察此時此刻的身體有哪些感受，哪些部位的肌肉是放鬆的、哪些部位的肌肉是緊繃的？無論或坐、或躺，都請你感受一下當下身體跟椅子或床鋪接觸的感覺，並跟你身體的感覺在一起。接下來請放鬆每一處肌肉，經常練習，將能夠減輕身心緊張，提高身心舒適感。

■日常中的正念：在生活中的任何瞬間，將注意力集中在正在進行的活動上，無論是走路、吃飯還是洗碗。這種簡單的正念實踐有助於提高當下體驗的質量，並培養專注力。

以上這些正念技巧，都是可以在工作和生活的各個場景中隨時運用的，免費、方便、且能有效促進心靈的平靜和工作效率的提升，何樂而不為？

在繁忙的工作與生活中，正念猶如一道清泉，為我們的焦躁、煩亂的心靈注入一股寧靜，是對自己最好的犒賞，也是愛自己的具體表現。每一次呼吸都讓我們更深刻地感受活在當下的感覺，和感受著生活的美好。

如果你感到困惑，不妨尋求心理諮商，這是一個為自己做的價值投資。在專業的引導下，你將更有力量應對生活的挑戰，成為自己生命的堅定主人，也讓正念成為你生活的一部分，活出深層次的存在。

(2/2 完)

2024 儲蓄險全攻略！有哪些風險？
我適合購買嗎？

「可以儲蓄又有壽險功能」、「利率比銀行高」，如果你正在考慮是否要買儲蓄險，肯定聽過大家這麼形容它。許多理財初學者，會被儲蓄險既可以培養存錢習慣，又能在期滿後，因利率增加一些收入而心動。但儲蓄險真的如大家口中所說，能夠兼顧「保險」與「儲蓄」的功能嗎？有哪些潛藏的風險？利率計算方式為何？這篇文章將根據大家對儲蓄險的迷思，一一介紹這項理財工具。除此之外，也會和大家說明金管會對於儲蓄險所做的政策調整。

儲蓄險是什麼？

所謂的儲蓄險，指的是「儲蓄型保險」，也就是著重儲蓄效果，但保險作用相對較低的保單。這也是為什麼談到儲蓄險時，我們常聽到「重儲蓄輕保障」。不論是年金險、終身壽險、養老險，只要有儲蓄效果，並能在一定時間後取得增值效果的保單，都可以稱之為儲蓄險。投保人除了在生存時，能透過期滿或解約取回資金之外，也會在投保者不幸身亡、全殘時取得給付，所以屬於「生死合險」。

這類的保險即使有優於一般銀行的利率，但仍然非高報酬的投資工具。即使無法提供高槓桿、高報酬，仍然如此吸引職場菜鳥、理財初學者，很大的原因就是來自其提前解約，就會損失本金的特色。

(1/3)

有鑑於此，投保人都會逼迫自己在期滿以前乖乖繳完，這樣一來不只能逼自己儲蓄，還可以在期滿後得到本金以外的利息收入。

目前，儲蓄險的繳費年期最常見的為 6 年期，而 8 年、10 年、20 年等 6 年以上的繳費年期，就算是長期保單。所謂的 6 年期，指的就是只要在 6 年內解約，取回的本金就會有所損失。

儲蓄險利率計算方式：預定利率、宣告利率、IRR

購買儲蓄險的人，不少就是衝著優於銀行利率而來，那評估儲蓄險要看的是哪一種利率呢？下面就介紹與儲蓄險相關的 3 種利率名詞：

■ **預定利率**：是保險公司將收到的保費拿去投資，預估出來的年化報酬率，也就是說利率的值已經確定。如果「預定利率」越高，代表保險公司認為透過保費的投資，可以賺的報酬較高，也就不需要收取高額的保費。所以，一般來說，「預定利率」越高，「保費」就會越低。

■ **宣告利率**：並不是保單的整體投資報酬率。而是保險公司將收到的保費扣除投資成本後，拿去投資所得到的投資報酬率。而保險公司將收到的保費扣除投資成本後，拿去投資所得到的投資報酬率。由於宣告利率會隨著市場調整，且會依據保險公司每月、每年公告而有所變化，所以是「浮動利率」。

■ **內部報酬率 (IRR, Internal Rate of Return)**：利用投保人每期支付的「保費」、繳費年期、解約時領取的「解約金」，來衡量保單年化報酬率。

儲蓄險風險有哪些？

對儲蓄險有概念之後，我們來看看儲蓄險的風險，基本上會衍生風險的原因分為「提前解約」、「央行升息」2 種情況。

■ 提前解約：損失本金

前面有提到，假如購買的是 6 年期的儲蓄險，提前解約就會損失本金。所以，如果有意要買儲蓄險，最重要的就是先清楚自己的「理財目標」以及「現有的資金」。舉例來說，如果你購買儲蓄險，目的是為小孩未來的教育基金作準備，且目前的工作穩定、有一定的經濟基礎，那麼進行這種長遠的理財規劃，風險就不會這麼高。相對的，假設你是初出社會的新鮮人，在現有的資金不多的情況下，投入這種提前解約就會損失本金的理財方式，容易得不償失。

■ 央行升息：儲蓄險報酬減少

以固定利率來看，由於報酬率已經確立，所以如果將來央行升息，那麼儲蓄險的利息就會不如預期。此外，「通貨膨脹」也可以列入是否要買儲蓄險的考量之內。因為儲蓄險的利率如果無法跟上未來通貨膨脹的速度，就算之後期滿可以領到一筆錢，購買力也會追不上未來的物價。

(2/3)

2020 年金管會公布的保險新政策，有 2 個因素會對「儲蓄險」帶來影響：

■ 責任準備金利率調降，保費調漲

「責任準備金」指的是賣出保單後，保險公司要支付給保戶的金額，基本上就是保險公司的成本。當責任準備金利率越低，保險公司就要提撥越多的準備金在帳上。舉例來說，當責任準備金利率是 5%，100 元的保費裡，保險公司就要提列 95 元作為成本。當責任準備金調降至 2%，就代表保險公司要提列 98 元作為成本。如此一來，當賣一份保險的成本提高了，保險公司不願完全吸收成本，勢必會將成本轉嫁到保戶身上，保費當然也會隨之提高。

■ 拉高「死亡給付」占保價金比例：儲蓄功能降低

新制規定拉高「死亡給付」佔保價金比例，也就是說一份儲蓄險的保障效果提高了，而儲蓄的比重就會降低。假設以往一張儲蓄險保費為 100 元，其中保障的成分佔 8 元，那麼儲蓄就佔了 92 元，但未來同樣一份儲蓄險，保障的成分會拉高到 15 元，這樣一來儲蓄就只能佔 85 元。這項政策多少會影響以投資理財為目的，來買儲蓄險的保戶。

■ 儲蓄險、定存該怎麼選？

想要養成儲蓄的習慣，且透過儲蓄獲取利息，除了儲蓄險之外，銀行定存也未必不是一個好選擇。銀行定存與儲蓄險，都是透過儲蓄來理財的工具，差別在於如果面臨「解約」，銀行定存可以保住本金，只會損失利息。但儲蓄險可就不同了，除了利息之外，連本金都有損失的風險。

其實，儲蓄險與定存，沒有一定的好壞，主要是看個人目前的經濟能力，最重要的是，要清楚自己目前手頭上是否留有可以隨時挪用的資金，以及面臨解約的話，是否能夠承受損失本金的風險。如果在選擇理財工具時，就對理財的目標、時間有明確的規劃，那就一定可以找到最適合自己的儲蓄方式。

(3/3 完)

資料來源

財團法人「張老師」基金會 (台北分事務所)

STOCKFEEL 股感(*網站授權分享)

<https://reurl.cc/Re884z>

圖片來源

<https://www.irasutoya.com/>

員工協助方案專線：

(02)25326180 分機 142

(財團法人「張老師」

基金會台北分事務所)

