HRorNah Journal

看見本質

閱讀與書寫小冊

陪你整理休息、工作
與下一步的想法。

五篇文章，陪你讀與寫

Jeany Hsu | 人生教練

2026.10 | 閱讀校訂版

寫在翻開之前

從工作出發，
也談生活裡的取捨。

這本書談工作裡的疲倦、轉職時的猶豫，也談收入、關係與
休息之間的取捨。

這份小冊選自網站與既有書稿，收錄五篇文章、選項整理
與兩頁練習。內容與線上文章有重疊，依主題排好順序，
方便離線閱讀與書寫。

陪你在工作與生活的卡關裡，看清自己真正想要什麼，走出做得到的下一步。可以跳讀，也可以略過提問；答案會隨生活改變。

收入、健康、照顧責任與可用時間都值得納入。沒有適用每個年齡的固定進度，也不要求讀完就離職或做出決定。

如何使用書寫頁

可印出、另用筆記本，或使用 PDF 閱讀器的註記工具。
這份檔案沒有可輸入的表單欄位。

本冊目錄 | 5 篇

從這裡開始閱讀

點擊篇名，可直接跳到本冊文章。

停下

為什麼一定要工作八小時？ 5

原來，充實也可以是什麼都不做 6

把放鬆變成日常的內建模式 8

辨認

工作不一定要越換越好 13

放棄出國機會，對現在的自己誠實 15

第 1 章

停下

工作之外，你還想留時間給什麼？

休息也占有生活的位置。從工時、行程與日常經驗，看看時間都留給了誰。

01 | 停下・文章

為什麼一定要工作八小時？

八小時工作制曾是勞動保障的重要進展，但當工作型態從重複勞動走向知識創造，時間與產出之間早已不再是簡單的等比例關係。坐在位置上八小時，不代表八小時都在創造價值；提早完成工作，也不該自動換來更多無意義的填充任務。

真正值得管理的是目標、品質、協作與可持續性。當組織只會用打卡判斷投入，員工就會學會表演忙碌；當團隊能把成果定義清楚，休息反而會成為維持專注與創造力的必要條件。

討論工時時，可以把目標、協作與休息一起納入，問問團隊共同完成了什麼。

留給自己的提問

目前的工時與工作量如何分配？哪一項安排值得和團隊討論？

今天想跟你說的話

「休息本身就值得保留，不必先用更高的產出證明它。」

03 | 停下・文章

原來，充實也可以是什麼都不做

那年八月，我到金門換宿了一個月。

一開始去之前，我還在想：「我要怎麼安排自己的生活？每天都要做什麼事情？我是不是每天都應該要發文？」

腦中有好多「應該」和「要做的事情」，好像只有這樣才是真的很充實。

但在金門的這一個月，我很少寫文章，主要只發一些 IG 限時動態，更沒有達到當初大腦規劃的那些事，但我的內心卻是滿足的。

每天我唯一會固定去查的，是海水的潮汐，以及日出和日落的時間。一切都跟自然連結著，那種感覺是都市裡不會有的。我一直覺得自己和大自然有很大的脫節，所以能有這樣的機會回到一個充滿自然的地方，真的很難得。

這並不是說金門沒有繁華的地方，當然也有，但它的平衡剛剛好。因為只要離開市區，隨處都能遇見大自然。

有好幾次的風景，都讓我想起當初在歐洲，特別是芬蘭的一些景色，覺得非常舒服。

原來，充實也可以是什麼都不做

原來，充實也可以是什麼都不做。

留給自己的提問

本週能留下多長的一段空白？哪些事需要延後或請人分擔？

今天想跟你說的話

「沒有安排的片刻也可以是休息，不必等到能離開日常一整個月。」

04 | 停下・文章

把放鬆變成日常的內建模式

在台灣，我的生活節奏總帶著一種「效率感」。

去哪裡、見誰、完成什麼.....每一次出門，好像都得有個目的。

連「放鬆」這件事，有時也會變成清單上的一項安排。去咖啡廳放空、參加瑜伽課、看場電影.....彷彿不這樣做，就不算好好休息。

2025 年三月，一個人去澳洲旅行了兩週。那趟旅程的節奏，完全不一樣。

沒有人催促、沒有人問我下一站去哪，我可以在植物園待上一整天，曬太陽、看著動物在面前走來走去，就只是靜靜地坐著、走著、感受著，心裡很平靜。

也因為有了這一段的獨自生活，我在思考.....是否太習慣把「放鬆」當成獎勵，也試著把它放回日常？

回到熟悉的生活後，我也想試著留出休息的片刻。

想讓那份來自澳洲帶給我生命的禮物，變成內建模式，可以隨時切換。

把放鬆變成日常的內建模式

我也要說句實話，在台灣想要放鬆，有時候並不容易。

一旦真的什麼都不做，我腦海裡就會冒出一個聲音：「這樣是不是太廢了？」「是不是該利用時間做點什麼？」

太習慣效率，久了反而會對「無所事事」感到不安，甚至自我批判。

但我想好好練習：不用完全離開原本的環境，也能在熟悉的節奏中，回到純粹的呼吸與存在。

這並不容易，能調整的空間也會隨工作與照顧責任改變。我想先找到一個目前可行的片刻。

工作與生活，不一定要時時分得這麼清楚，生活中也可以藏著放鬆的節奏，哪怕只是一杯慢慢喝的拿鐵、一段不被打擾的散步。

把放鬆變成日常的內建模式

我想從慢慢喝完一杯咖啡、留一段散步時間開始練習。

留給自己的提問

本週哪個日常片刻可先留給休息？需要和誰協調或請誰分擔？

今天想跟你說的話

「休息可以從日常的一小段時間開始，也可以請人分擔安排。」

停下 | 我的生活安排

工作之外，
想留時間給什麼？

想重新安排的一件事

可以是散步、見朋友，或一段沒有安排的時間。

本週可以留出的時間

寫下實際時段，以及需要延後或請人分擔的安排。

休息後，我的感受

有沒有放鬆都可以記下，先描述發生的事。

第 2 章

辨認

分清想離開的事，與想靠近的生活。

想換工作時，可以先分清想離開與想靠近的事。兩種需要可能同時存在。

11 | 辨認・文章

工作不一定要越換越好

工作不一定要「越換越好」才算成功。更值得注意的，
其實是那段過渡期。

所謂的過渡期，就是你還沒到最理想的狀態，但你已經一步
一步往想去的方向靠近。

這個階段常常被忽略，因為我們習慣用二分法去看待轉職：
不是更好，就是更差。

但現實中，其實還有很多可能。

有些時候，工作不是最夢幻的，但卻是當下最適合你的。它可能
提供你需要的學習、讓你看見自己不同的面向，或是幫助你更理解
這個社會的運作，你喜歡的、不喜歡的。這些經驗都很有價值，
即使薪水沒有大幅成長，也可能在別的層面豐富了你。

工作不一定要越換越好

而「越來越好」本身的定義，你是拿別人的標準，還是你
自己的期待？

別人口中的「越來越好」，或許是金錢的增長、頭銜的轉換；
但如果是屬於你自己的期待，那這段過渡期，是否也算是
越來越好？帶著你漸入佳境。

轉職不一定要追求那個外在的「更好」。

更關鍵的在於，你清楚自己為什麼選擇這份工作，而不是另一份。

當內心的「為什麼」夠清楚時，就不需要再被困惑和比較綁住，因為
你知道你正在走的，就是屬於你自己的「越來越好」。

留給自己的提問

這份工作支持了哪些生活需要？付出的工時與健康成本
是否能承擔？

今天想跟你說的話

「這份工作支持了什麼、又需要付出什麼，可以一起看清楚。」

19 | 辨認・文章

放棄出國機會，對現在的自己誠實

選擇放棄一項出國的機會，是一種對「現在自己」的誠實。

去年的我，曾經認真為一個機會努力，那是一個今年9月可以前往美國的教育計畫，有著全部一切該有的補助，還有額外的教學津貼。

當時的我，花了一個月的時間準備20頁申請資料、詢問適合的三位共事夥伴協助書寫英文推薦信、預設對方會詢問的提問、梳理履歷、重新考托福，甚至想像著自己抵達當地的樣子：新的環境、新的挑戰、新的身份。

但現在的我，決定放棄了，不，是已經寫了一封完整的信告知計畫團隊：我決定退出這個在國外待9個月的計畫。

這不是一個輕易的選擇。我以為當我說出口後，可能會有人問：「都準備這麼久了，為什麼不去？」也可能有人會提醒我這可能是人生的轉捩點，不該輕易錯過。

但，我要感謝自己的朋友圈，沒有發生任何以上提到的情況，在我決定放棄，他們開心地說：「你一定是知道自己在做什麼呀，相信你的一切決定！」

放棄出國機會，對現在的自己誠實

謝謝朋友們的支持，同時我也知道，眼前的我，已經不是當初那個準備申請的我了。當初的那份渴望，隨著時間、經驗與自我理解的深化，慢慢不一樣了。

現在的我，更清楚自己真正想走的路、想專注的重心在哪，也明白那個計畫未必能帶我抵達我渴望的目的地，它不再是優先順序。

不用「我已經準備了多久、花了多少心力」來衡量放棄的代價；我用「這個選擇是否仍然符合我當下的狀態與未來的願景」來替自己節省未來的時間。

放棄，不代表失敗；它代表選擇。是我對自己的誠實。

過去投入的時間已經發生了。現在要考慮的，是繼續參加是否仍適合我，以及會再投入多少時間。

反倒我看到的是，放棄帶來的效益。我獲得了重新規劃的時間與空間，是我可以更自由地去選擇一條真正符合目前自己價值與節奏的路。

這次停下來，讓我承認自己的方向已經改變。

放棄出國機會，對現在的自己誠實

謝謝當初自己的認真、謝謝現在自己的誠實。

留給自己的提問

如果今天重新決定，要投入哪些時間與費用？目前仍願意嗎？

今天想跟你說的話

「過去的投入值得承認，接下來仍能依現在的需要重新選擇。」

辨認 | 先看看其他安排

離開與留下之間，有哪些中間選項？

暫時休息

確認假期、生活開銷與可用支持。

部門內轉

詢問職務內容、主管與轉調條件。

小規模嘗試

保留收入，先試做一個小任務。

找人聊聊

補足工作資訊，也整理自己的感受。

調整現況

討論工作量、協作方式或界線。

開始準備

整理能力、存款與求職時間表。

先確認適用條件，再選一個目前承受得起的安排。

辨認 | 離開與靠近

在做決定以前，
把兩種需要分開寫。

我想離開的事

寫具體的任務、互動或安排，避免只寫「很煩」。

我想靠近的生活

收入、工時、健康與照顧責任，目前最需要哪項安排？

可以先了解的一個選項

休息、內轉、詢問資訊或小規模嘗試，哪個可行？

寫在閱讀之後

過一陣子，
再回來讀自己的筆記。

謝謝你讀到這裡。

有些想法會改變，也有些仍然重要。下次遇到相似的情況，可以翻回今天寫下的內容，看看自己當時在意什麼。

如果願意，歡迎透過官方 LINE 分享讀後想法。回饋完全自願，也可以把筆記留給自己。

Jeany Hsu | HRorNah 人生教練

版本與聯絡資訊

繼續閱讀，
或聊聊最近的生活。

這份免費小冊收錄五篇文章、選項整理與兩頁練習。選自網站與既有書稿，方便離線閱讀、列印與回看筆記。

起點對談款項確認後，贈送 70 篇完整版《看見本質．對談隨行手帳》，登入會員中心下載。免費小冊不需購買，也不要求訂閱不定期來信。

一對一對談陪你整理工作與生活的選擇；無法取代醫療、心理治療或法律專業服務。

官方 LINE @hrornah

Instagram @hrornah.life

官方網站 hrornah.com

HRorNah

陪你看見本質，走回自己。