

## 9月新星專訪—鳳山分行-薛芬婷

## 對理財有興趣 自立自強有信心



「感覺挺好的…」  
是芬婷轉任理專近一年，分享自己心得體會的第一個回應。她分享，轉任後每天接觸更多理財相

關知識，最大收穫就是能更好地管理自己的理財。以前都是理專叫什麼就跟著買沒有自己的想法，現在能分辨那些訊息對自己真的有益，更深入了解市場變化和產業趨勢，開心的感覺溢於言表。

芬婷任企金AO經辦多年，熟悉授信各種條件，和負責人聊天都能夠侃侃而談；然而聊起理財話題就必須依靠理專協助。加上在銀行上班多年，常被親友或家人詢問理財建議，她逐漸意識到自己應該培養獨立的理財專業，且產生了轉任理專的意願。很幸運，主管願意手把手帶領教導，又有相處融洽的理財團隊相伴。訪談中能夠感受芬婷學習成長的喜悅，讓人聯想起卡通「小甜甜」兒歌裡那句最令人難忘的歌詞：「自立自強有信心，前途光明又燦爛。」

因為團隊共同打拼，即使從一大清早電話鈴聲就不曾停過，芬婷都能夠轉換心情，享受業務帶來的樂趣及挑戰。她分享一段經歷：「曾經有位年輕、形象專業的小姐來行，詢問關於債券基金問題，一開

始我們都以為她是秘密客，後來因為頻率相近很投緣，主動提出將他行定存到期資金陸續匯進來讓我們服務，最後還跟我們變成朋友。」芬婷認為，成功的關鍵來自團隊默契，而自己具備了更多理財知識，彷彿多了一對翅膀，聊天話題變得更多元精彩。

每天專注於理財客戶的售後服務，各種保單疑難雜症都能耐心解說服務，芬婷表示唯有服務到位，業績數字就有機會自然跟上。同時也非常感謝團隊合作幫忙。然而從企金AO到理專身分的轉換，她不諱言客戶變得比較有防衛心不易敞開心胸，面對這些轉變，個性開朗的芬婷表示：「反正我喜歡聊天，不敞開心胸就多聊幾次，若一直排斥拒絕，就趕快找下一個…」她擅長說故事愛分享，讓人期待假以時日，能看到芬婷更加精彩的成長面貌。



理專年資 1 年，

114年 月均手收 1,212,067 元

## 10月新星專訪—大林分行-洪美玲

## 深耕企業場域拓展財管業績



8月22日，洪美玲成功為中小企業主完成傳承稅務保單規劃，期繳保費5萬美元，創造手收逾百萬元。她分享開發該公司理財MGM（Member Get Member）過程的點滴，首要關鍵在於分行團隊長期耕耘與接續服務，奠定深厚信賴基礎。該企業自去年5月成為分行授信新戶後，經理、襄理與企金AO便積極拜訪、主動關懷，與公司會計及同仁建立良好互動。團隊先從公司員工的小額理財著手，再邀請總經理參加客說會，成功開啟高額保單規劃契機。美玲表示，大林分行的客戶以中小企業主為主，透過「固定場域深耕」策略，不論從企業主或員工切入，只要配合團隊勤跑、持續關懷，終能收穫豐碩成果。

自107年轉調大林分行以來，美玲歷任外匯、企金AO及存匯業務，熟悉分行客戶結構。兩年多前轉任理專後，她坦言初期曾面臨角色轉換帶來的距離感，但憑藉

耐心與誠懇服務，逐步重建客戶信任。她笑說：「一開始不談商品，先了解客戶、建立關係，這樣慢慢來反而走得更快。」

分行經理依客群屬性調整行銷策略，要求拜訪時以「團體同行」方式進行，發揮團隊綜效。出發前備妥KYC資料與文件，一車4至5人同行。第一次拜訪不急著推產品，而是提供資產配置建議；第二次再以積極熱情的態度爭取成交。若遇客戶猶豫或觀望，美玲則耐心傾聽、理解對方顧慮，待下次再訪時針對需求重新說明。她深信：「只要勤跑、多互動，成交只是時間早晚的問題。」

談起陌生開發，美玲笑著說：「在鄉下地方，許多婆婆媽媽或老闆娘會特地來行看看你是誰，聽聽你的聲音。」她總以親切語氣與正面態度回應，逐漸建立客戶信任，也增添轉任理專的信心。雖已是兩個青少年孩子的母親，美玲依然充滿活力與熱情。無論是團隊合作深耕企業場域，或臨櫃開發新戶，她總以真誠與專業打動人心，讓客戶願意不預設立場，靜下心傾聽她的資產配置建議。



理專年資 2.4 年，

113年 月均手收 1,367,757 元





## 9月全員啟動專訪—霧峰分行



### 小 檔 案

經 理	許國恒	理財襄理	林岳徵
理專團隊	魏秀純、林彥宏	理助專員	賴亭妤
	陳鈺筑		

年度	2024	2023	2022
手收	5,148 萬	3,085 萬	1,701 萬



### 扛著彰銀品牌在地經營



**趕**赴中區經理會議出發前，國恒經理臨時接獲通知，一位曾經請同仁致意，感謝對方將大筆資金匯入支持彰銀的貴賓客戶突然來行。經理立刻調整行程，親自邀請客戶到經理室暢談。短短一小時的KYC交流，客戶即決定交付3000萬元，完成6年期繳的預留稅源保單規劃。國恒經理謙虛表示：「客戶就是相信彰銀這個品牌，只要深耕在地經營必能無往不利。」

回顧24年前尚無專責理專年代，國恒經理身兼放款徵信及理專雙重角色，每天大量拜訪存款及授信大戶，練就一身經營客戶的深厚功力。談及往昔，依然神采飛揚。曾有一位多年無法突破的大老闆，其二代兩個兒子，其中有一位遲遲不婚，經理利用第三代孫子滿月宴客時機，巧妙開啟話題，激勵這位未婚兒子盡快成家，進

而完成跨世代保單贈與規劃。歷經和美、大肚到霧峰等多家分行服務，國恒經理深切體認，客戶信任彰銀品牌，加上在地經營的多年情感，正是團隊行銷的最強後盾。

岳徵襄理分享IPO策略，感謝經理在推廣時不吝給予即時獎勵，鼓勵同仁引介發揮很大功效，IPO期間鼓勵全員行銷展現使命必達的齊心魄力。平常也約定每週二、三、四為理專日，請理專務必約到客戶讓團隊協訪。襄理表示財富管理系統蠻好用的，會依產品、客戶群及靜止戶去發覺潛在目標進行邀約。最近約訪一位靜止戶，恰好對方朋友圈中極推崇理專秀純專業服務好，雙方一拍即合，正是深耕客戶進而MGM的成功經驗。

鈺筑把握每次接觸客戶的機會。有一次陪企金AO協助客戶變更移工資料，因為移工人數眾多花費不少時間，意外巧遇負責人。聊起多年前曾經幫長女買過躉繳保單，與團隊交流退休話題相談甚歡，於是負責人決定幫三個女兒規劃期繳美元保

單。類似成功案例，鈺筑透過大量Call客約訪，從資產報告切入服務，感謝主管不論客戶大小，只要時間允許都願意偕同，團隊合作像大隊接力，一棒接著一棒完成接觸、激勵、說明、最後促約成交的任務。



## 戰爭疫情壘單穩健前行



2023年初國恒經理到任，走過2022年戰事危機、疫情和兩岸緊張關係，當務之急就是請同仁大量邀約並陪同拜訪理財客戶，結合每天分行大額異動表及保代業務日報表找尋商機，加上原理專熬過初期分行輪調經營認識客戶的尷尬階段，各自展現團隊合作的專業服務。

秀純到任分行第三天恰逢俄烏戰爭，因為經歷過2008年金融海嘯的洗禮，深刻體會客擔憂心情，於是大量Call客安撫陪伴傾聽客戶的聲音。依客戶風險屬性予以建議，停損或轉換停泊安全標的，並於該年8月共機擾台兵兇戰危之際，請客戶逢低進場佈局，讓虧損部位解套，培養了一群忠實客戶，感謝團隊齊心合作提供有效率的服務。回首充滿挑戰的2022年，秀純穩健專業的表現，讓驚慌失措擔心戰爭的客戶，用充滿安定語氣安撫對方：「若準真正搪住戰爭，大不了全部糊糊掉大家重來歸零，但是如果沒有呢？現在進場就是好時機喔…」。

彥宏在客層行銷開發上，首先鎖定商品，善用工具話題快速抓住客戶眼球，持續大量Call客，逐步深耕轄下客群。同時，外匯櫃台同仁也善於察言觀色，適時轉介幫忙，發揮關鍵效果。彥宏幽默表

示：「只要看見客戶辦定存時眉頭一皺，同仁便會分享有個機會供參考…」在團隊合作下，成功銷售單一檔海外債，總計112位客戶持有金額600萬美金，讓客戶獲利開心之餘，更紛紛表示將其他行庫的資金轉過來。

理助亭好扮演好救援代理的重要角色。一次客戶突然來行，不明原因的激動聲音分貝高又尖，想起經理叮嚀過，面對這種情形就是讓客戶離開現場，亭好耐著性子請對方移駕理財室把門關上，氣氛立刻和緩許多，後因與客戶相談甚歡，等到理專回來順利完成交易。最近有客戶要匯大筆金額至其他行庫，亭好關心詢問其原因及用途，並接續外匯同仁及理專提供諮詢服務和建議，客戶回家考慮兩天後來行，團隊協助其完成海外債的規劃。

透過成功案例，可看出分行合作彷彿跑大隊接力一般，依據賽事強度及客戶樣態，選擇經理、襄理、企個金AO及理專各個棒次安排，有趣的是常常經理跑完第一棒帶起團隊必勝氛圍後，一路領先勝利奪標，有時候避免殺出程咬金，經襄理還須衝刺陪跑最後一棒，正是全員啟動眾志成城的魅力所在。





## 量諒亮小語



岳徵襄理：「辦法總是比困難多，多想想~客戶總會感受我們的用心。」



亭妤：「只要以真心相待，客戶也會以真心回應。」



國恒經理：「行動\_從一個人的習慣，變成一群人的信仰。」



秀純：「耐心、傾聽、同理心。」



彥宏：「客戶的利益為優先，客戶會回饋我們最大的擁抱。」



鈺筑：「勤跑客戶，不放棄每次接觸的機會。」



## 10月全員啟動專訪—敦化分行



### 小檔案

經理	簡振東	理財襄理	黃文靜
理專團隊	李祥慧、楊喬茵 溫得智	理助專員	凌豪呈

年度	2024	2023	2022
手收	5,185 萬	2,084 萬	679 萬



### 慢慢來比較快的行銷策略



年初IPO期間，振東經理率襄理與理專南下嘉義，專程拜訪重視隱私的客戶。特別情商當時東嘉義分行葉經理借用會議室，葉經理貼心準備精緻茶點與溫馨布置，並於五星級耐斯王子飯店設宴款待，讓客戶備感尊榮。賓主相談甚歡之下，順利完成保險及海外債配置規劃，延續了兩年前建立的情感基礎。

振東經理於2022年9月上任後，配合總行策略調整，思考如何維持分行KPI快速成長，盤點資源後，將重心鎖定財富管理業務。他帶領襄理與財富管理顧問密集拜訪客戶，經理笑稱：「努力幾個月後，與

客戶熟了，團隊接續服務都有好成果。」他幽默地補充：「現在客戶常叮嚀理專，千萬不要帶經理來喔！」目前經理多在關鍵時刻出場，扮演臨門一腳的關鍵角色。

文靜襄理指出，近三年業績穩健成長的關鍵在於「從銷售產品轉為了解客戶需求」。2022年分行人員輪調，理專嘉伶與祥慧上任後，落實「先認識、再傾聽」的服務策略，結合高資團隊專業資產配置建議，逐步建立客戶信賴，從個人服務延伸至家族與企業。



由於分行授信戶多為大型企業，加上都會區客戶理性審慎，文靜襄理分享IPO策略：「這類客戶醞釀大單需時間，往往要提前一年布局。」她感謝經理充分授權，凡見經營契機，無論初次拜訪、生日、節慶送禮，經理皆全力支持，讓前線同仁充滿底氣，說話更有信心。



## 聯手接力服務不間斷



**為**讓理專專注客戶服務，分行安排專責理助。襄理與理專親自訓練理助，使其能在理專外出時即時招呼客戶，協助辦理外匯、準備簽約文件、輔銷工具，甚至協助比較保險公司資料。這樣的分工讓理專無後顧之憂，能全力開發客戶。

資深理專祥慧在IPO期間主動承擔更多責任，她分享：「首先感謝主管120%的支持，主管鼓勵有捨才有得，推動全員行銷與同事轉介，形成良性循環。」她並指出，拜訪前會與理財主管角色扮演，預先模擬客戶可能的拒絕問題與應對方式，發揮出1+1>2的團隊戰力。

理專喬茵今年1月轉任理專，首次陌生電訪即成功邀客來行，成為她持續挑戰的信心來源。她表示：「與客戶互動讓我成長最快，接觸企業主、退休人士及專業經理人，逼使自己不斷提升專業。」9月19日，她完成200多萬保單規劃，這是團隊歷經兩年持續接力服務的成果。該企業主在確認法條及傳承規劃後，終於決定委託本行，體現團隊長期深耕的成果。

新任理專得智於8月18日報到後，積

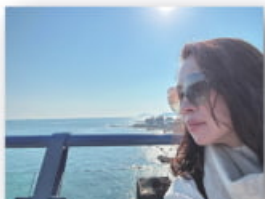
極融入團隊，分享多年財管經驗，深獲同仁歡迎。在襄理協助下，他主動關懷老客戶，檢視保單與投資部位，建議隨年齡調整配置。正式上任後即創造百萬手收佳績，展現亮眼潛力。

敦化分行雖位處競爭激烈的都會區，但全體同仁透過策略轉型與團隊合作，展現堅實戰力，讓「慢慢來比較快」的經營哲學，開花結果、成果豐碩。





## 量諒亮小語



喬茵：  
「再多的挑戰也只是墊腳石，  
相信自己，你已經走在成功的  
路上。」

豪呈：  
「笑容是最好的名片，  
關懷是最佳的服務，  
耐心成就每個信任。」



文靜襄理：  
「壓力會消除拖延與猶豫不決，直接把你必  
須做的事塞到你眼前，別無選擇，只能卯足  
全力、急起直追！」



振東經理：  
「創造價值，成就未來。」



祥慧：  
「每天，都是最好的自己；  
每天，都是最好的開始。」



得智：  
「讓錢替人工作，  
而不是人替錢忙碌。」





郭志明

近年來新疆旅遊成為國人海外旅遊的熱門景點，尤其看到染黃的秋季美景及如茵的夏日草原風光，一望無際的大漠景色等旅遊美照，令人想起國中時期所讀的“天蒼蒼，野茫茫，風吹草動見牛羊”的北國風貌，更想親睹新疆美景。三月初，上氣機導引的老婆傳來同班黃同學號召募集2位同伴，計畫一行六人到北疆半自助旅遊，問我想不想參加？正好迎合想遊新疆念頭，立馬答應。之後的幾天老婆忙著參考北疆旅遊的網路介紹及You tube 影音。預定六月下旬遊新疆14天，成員自行購買飛機票前往烏魯木齊集合，再與當地旅行社簽旅遊契約。由旅行社提供豪華七人休旅車一部，司機兼導遊，按照我們想玩的旅遊景點，提供整個行程、門票、食宿等報價。因為黃同學前年去南疆半自助旅遊，也是由這家旅行社提供旅遊行程，服務不錯，而六位成員對於北疆半自助行的旅行理念相似，容易溝通取得共識，因此

倍感放心。

接下來如何選購飛機票是門大學問，高雄距離烏魯木齊約5,000公里，沒有直航班機必須轉機，國內旅行團常常利用香港和澳門轉機成都，再轉機烏魯木齊，或高雄—香港—北京—烏魯木齊，考慮重點在於銜接轉機的時間、候機時間及票價高低。幾經考慮在易遊網購買6 / 22長榮航空高雄—澳門，住一夜，隔日搭澳門航空由澳門—成都天府機場轉機烏魯木齊。回程搭中國國際航空（Air China）烏魯木齊—北京首都機場，轉機香港，在香港過一晚，隔日搭長榮回高雄。機票買完，計畫底定，但買得早不如買得巧，之後看到國泰航空新闢航線高雄—香港—烏魯木齊，省時便利票價又低，有點扼腕。同行四位成員回程就是搭這條航線，由烏魯木齊—香港—高雄一日完成，時間及成本比較經濟。

隨著時間的逼近，開始留意必須攜帶的物品有那些？北疆位於天山山脈以北，阿爾泰山山脈以南的準格爾盆地，有高山、草原、沙漠、湖泊等多種地形地貌，空氣乾燥，紫外線強，晝長夜短溫差大，氣候變化莫測，必須帶足短袖衣物、禦寒外套、雨具、感冒及拉肚子成藥等。為了應付旅行時購物、餐食、水果等支出，除了準備人民幣現鈔外，還得下載微信支付或支付寶App，避免部分商家不收現金的窘境。下載後除了綁定信用卡，並請在大陸工作的親友匯款人民幣，收到款項，帳戶有餘額，付款沒問題。

接下來投保綜合旅行平安保險，旅平險是主約，主要賠意外身故，例如搭機。另外包含附約旅遊不便險及海外突發疾病，前者保障行李、班機延誤造成的不便，後者則是理賠在當地突然發生疾病就醫產生的醫療費，例如水土不適的腸胃炎等。一切就緒，就等6 / 22上飛機了。

## 6 / 22 (日) 出發澳門

一早在小港機場與另兩位成員碰面，搭9：20長榮航空到澳門，約80分鐘抵澳門，再搭計程車前往位於氹仔的亞洲精品旅館，與早到一天的兩位成員會合。一行六人到附近的官也街逛逛，站在遊客如織的路邊，吃著世紀豬扒包夾蛋配凍檸茶，

還看到一隻台灣少見的紅耳鴨在樹上跳動。飯後跟著人群走往金沙集團的威尼斯商人酒店，炙熱的炎夏走進冷氣十足的奢華酒店，立即被高挑豪華的室內設計震撼，目標是逛商場而不是進賭場，在貢多拉獨木舟前合影，四處閒逛。2：30走回旅店休息，還特別品嚐香港的億順燉奶，當地聞名的老爹牛雜湯，預定黃昏去永利皇宮酒店搭免費纜車。

設定好Google map 5：30出發，這次選擇走龍環葡韻濕地公園，偌大的濕地蓮花盛開，幾隻水雞在蘆葦叢穿梭覓食。濕地的木棧道上設有賞鳥牆方便遊客賞鳥。濕地一面靠山丘，三面被各型酒店環繞，畢竟賭場的收益佔澳門GDP的比重頗大。此時下起陣雨，趕緊走到三層樓高的圓環人行道避雨，由高處遠望倫敦大笨鐘及巴黎鐵塔，非常明顯，睥睨群樓，增添賭場風光。雨停走到永利賭場，許多遊客已排隊等著坐纜車，賭場前是個大水池，水中電腦控制的噴泉隨著音樂翩翩起舞，搭上纜車，沿著池邊上下起伏觀看賭場風景，兩隻高大的金黃色巨龍正好支撐纜車軌道，非常威風。華燈初上，五光十色，歡樂氣氛寫在遊客臉上。看到高架輕軌從不遠處經過，或許可以搭輕軌回旅店，用港幣買了票，坐上輕軌，正好可以欣賞各式炫耀奪目的賭場霓虹燈。經過6站，出站走400公尺就到車水馬龍的官也街，再買一個旺記豬扒包45元，回旅店當宵夜。十一點準備入睡，外面的夜市依舊車水馬龍，偶爾汽車經過，喇叭聲劃過夜空，希望今夜好眠。



◀ 澳門濕地公園



## 6/23 (一) 澳門—北疆

5:00起床打開窗簾，東方微亮，街道空無一人只有孤燈佇立街頭，與昨日人潮洶湧無可比擬。旅店櫃檯叫了計程車，一路順暢，10餘分鐘抵達機場，車資62元。離境處已有少數旅客在櫃檯等候，澳門航空check in 後要留意行李是否通過安檢，方法是自行詢問行李安檢人員，不似台灣出境行李處有螢幕顯示過關與否。

來到海關入口處，安檢人員叫我回行李安檢處，我大概知道行李出了問題。回到行李安檢處，果然詢問托運行李是否有行動電源（充電寶），我回答有一個頭燈，供夜間使用，安檢人員並未打開行李檢查，順利通過。

7:30登機，還有充足時間逛逛機場，順便裝水，竟然是眼熟的賀眾牌飲水機。在8號門候機時，聽到廣播，去成都的澳門班機由8號登機門改12號登機門，並未即時查看飛機航班螢幕，直到第二次聽到last call，才急急忙忙走到12號登機門，6人坐定後即關艙門。

飛機起飛前，澳門機場天空正好飄來一大片烏雲，雨滴打在機窗，模糊一片。不久滑行起飛，窗外雨滴被風吹得一乾二淨。在機上邊享用早餐，邊看窗外藍色穹蒼的白色菌狀積雨雲，非常壯觀。2小時後降落新完成的成都天府機場，繞了好久，問了清潔人員，好不容易才找到去第二航廈的輕軌電車。

現代化的成都天府機場有國際線及國內線，聯外交通三鐵共構，非常便利，場內地下輕軌連結T1與T2，又大又新穎，整體感覺媲美香港、新加坡機場。機場內的午餐有多種選擇，既然來到天府之國當然入境隨俗，嚐嚐招牌酸菜魚與辣子雞丁，

一盤蔬菜沙拉配白飯，要價人民幣134元，味道酸辣，之後到北疆大概只能吃羊肉餐了。

轉機到烏魯木齊預定15:15登機，勉強在機場滑滑手機，看到家人在line留下雷霆終於贏了NBA總冠軍，沒有看到實況轉播有點可惜。飛往烏魯木齊的中國國際航空公司飛機是從長沙載客過來，晚到約40分鐘。上了空中巴士A321飛機，螢幕上顯示往西北方向飛，起飛後時有顛簸，直到40分鐘後，氣流平穩才開始機艙服務，飛機高度維持在9,000公尺，途經光禿禿的黃土高原，沒有綠地，景色單調，但沒看過塞外風光，新鮮感十足。

降落烏魯木齊天山機場已經19:40，原以為天色已晚，卻亮如白晝，應該是高緯度地區夏天的特性，晝長夜短。當地旅行社派人接機，今晚入住萬達悅華酒店。在大廳內與兩位旅行社員工洽談，確認此次14天行程細節，各項費用及自費部分。一談到要投保當地旅行意外險及傷害醫療險，大夥有點生氣，為何不在行前通知要投保當地旅平險，畢竟來之前在台灣都已投保旅平險，似乎重複投保，有點不能接受。幾經談判協調最終由老婆提議，投保最低額每日人民幣20元，天數少2天。雙方各退一步，達成協議簽約，每人團費約10,200元，含住宿、交通、景區門票，不含中餐、晚餐及景區內的索道、騎馬等費用，付現、微信支付或支付寶均可。



簽完約，到附近商店買堅果（巴旦木豆、腰果）、水蜜桃、蟠桃、櫻桃，準備明日天山天池之行的中餐。另外買烤羊肉串嚐鮮，每串5元，肉質軟，肥瘦適中，撒上孜然等香料，味道鮮美，經濟實惠。回到酒店老婆直說“如何開冷氣？”，找不到冷氣遙控器，也沒有櫃檯電話，不知如何是好。問了住隔壁團員，才知道酒店使用智慧型語音控制，只要對著外觀如電子鬧鐘的聲控器叫“小杜、小杜”，就如iPhone的個人助理，依據指示開關電燈、電視、冷氣、窗簾，非常方便，但覺得人變笨了。

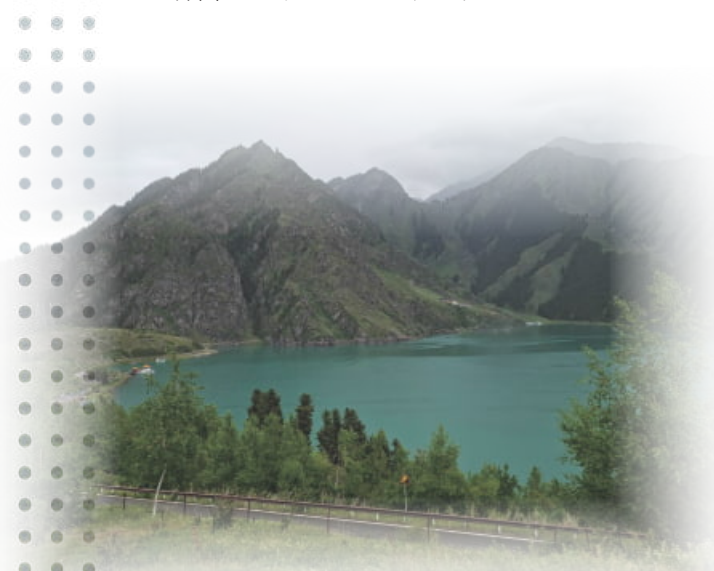
## 6/24 (二) 天山天池

四星級的萬達悅華酒店服務很好，提供的被單枕頭正好適合老婆，非常讚賞，希望接下來的旅店都這麼好。7：50自助早餐，菜色精緻，漢族、回族一應俱全，吃了鹹牛奶、酸奶（如優酪乳）、小米粥、饅頭，微辣的青江菜、炒杏鮑菇、酸菜魚等。最後喝了一杯重烘培咖啡，幾片新疆哈密瓜、西瓜，直呼過癮。

9：00回族的司機兼導遊閔師傅負責此行14天的交通運送，車子是黑色豪華7人休旅車，新車還沒掛上車牌，只有臨時牌照貼在後窗。電動座椅如按摩椅厚實寬敞，可調整前後、椅背、加熱、冷風及按摩，非常適合長途旅行。

今日目標遊覽天池，由烏魯木齊出發約1.5小時到達。烏魯木齊是新疆省會，地處天山山脈中段北麓，北疆準噶爾盆地南緣，三面環山，地勢南高北低，面積521平方公里。清朝乾隆時期稱迪化，意思是「啟迪教化」，是中亞地區第一大都市，也是金氏紀錄認證的全球距離海洋最遠2,500公里的大型城市。人口約400萬人，漢族約占76%，維吾爾族約占11%，回族約占9%。1954年更名為烏魯木齊，此一名稱源自蒙古語，意為「美麗的牧場」。

行經學校，小學生們穿著制服，打著紅色領巾，走在人行道上準備進校門。看了手錶9：30，有點疑惑，閔師傅說新疆夏季7點日出，晚上10：30日落，晝長夜短，生活作息晚台灣約2小時，所以9：30到學校很正常。看到市區的行道樹有低有高，閔師傅解釋小棵的是榆樹，樹葉秋天變紅，來自甘肅，由清朝左宗棠將軍引進。高大喬木是白楊樹，遍植新疆。出了市區，朝山谷前行，途中看到黃褐色的馬，頭大體小，比一般家馬小，閔師傅說是新疆普氏野馬，屬於中國一級保護動物，名列世界自然保護聯盟瀕危物種紅色名錄，全球不到2,000匹。經過歷年來人工繁殖野放，目前約有600多匹野馬，彌足珍貴。而且新疆維吾爾自治區明訂有蹄類野生動物自然保護區管理條例相關罰則，撞死野馬除了要罰款外，還要判刑3.5年，因此開車時要特別留意野馬。



▲天山天池



車行到一望無際的大漠，此處風勢強勁，適合風力發電，公路外幾公里處蓋著上百座風力發電機，非常壯觀。此時休旅車超越一輛載著風力發電的金屬葉片卡車，葉片之長，足足經過20秒才看到卡車頭，第一次近距離看到如此長的葉片，有點震撼。

10：40來到天山景區，購票入園後，先搭約40分鐘的大巴，之後再換搭20分鐘左右的電車到達馬牙山索道，改搭纜車，敬老票110元，透過纜車玻璃往下望，多條登山步道直上天池，可惜陰天小雨，未能看清躲在雲霧中的博格達峰。下了纜車還得走800公尺上坡路才到天池，雖然下著毛毛雨但遊客絡繹不絕，為了節省時間，搭觀光車代步。

來到海拔1,910公尺高的天池，屬於冰磧湖，高山湖泊，長年水量豐沛。四周群山環抱，青松翠綠，綠草如茵，湖水清澈，晶瑩如玉，有「天山明珠」盛譽。來到觀景台遠望群山綠池，山嵐緩緩升起，山頭雲霧半掩，景色宜人，小雨中別有一番風味。天池雪水流經山谷流向大漠，供應北疆民生農業用水，是北疆的生命泉源。沿著山壁之字型的木棧道一路往上，幾乎看不到盡頭。沿途奇岩怪石，峻拔嶙峋，不可名狀，驀然回首，一尊酷似觀音的巨石鎮守山腰，望著天池。挺拔蒼翠的雪嶺雲杉、塔松，漫山遍嶺，野花盛開，風景秀麗。往上還有數百公尺才到山頂，見老婆還沒有上來，只好下山。

走到天池，湖水從高處看是寶石藍，近看如翡翠綠，不少遊客搭船遊湖，遊艇慢慢消失在南北長三公里的湖中。還有足井步道、定海神針、博格達峰等景點等待遊玩，但時間有限，只好慢慢走回纜車處，回景區遊客中心。

上了休旅車，開車技術很好的閔師傅一路在高速公里快速奔馳。約半小時來到休息站，肚子有點餓，買了饅，一個10元，閔師傅說價格貴一倍，而且是機器量產的。一般市集有各式各樣的手工饅，最簡單的饅一個才5元，存放幾天都沒問題，非必要不要在休息站買饅。

沿途大漠風光，景色單調，5：10時看到遠處圓錐型的超高反應爐，以為是核電廠，閔師傅說這是燃煤火力發電廠，蓋在數十公里毫無人跡的荒漠中，沒有居民抗議，電力容易發展，新疆從未缺電，還供應其他省分。從天池到今晚入住的富蘊距離440公里，車程約6小時，六人在車上昏昏欲睡。醒來時已七點半，此時狂風暴雨，車子駛進小型沙塵暴，即使最快的雨刷也看不清楚前面路況，閔師傅將車速放慢，還好前後數百公尺沒有其他車輛，度過風暴，雨停放晴，恢復正常。

8：45總算來到富蘊縣，今晚入住Snow Town Hotel，大廳掛著「天富蘊藏，物華天寶」行書，字字蒼勁有力。肚子有點餓，到附近餐廳點了大盤雞、烤羊肉串、兩道蔬菜，烏蘇啤酒，大快朵頤一番。餐後逛夜市，看到水果攤水蜜桃一公斤25元，試吃一小片，又香又甜又便宜，選了5顆，使用支付寶支付21元，非常方便。玩了一天也累了，躺在床上，很快進入夢鄉。

## 6/25（三）可可托海、五彩灘

還沒來到可可托海之前，在台灣就聽過可可托海牧羊人淒美動人的情歌，更加想一探廬山真面目。富蘊到可可托海車程約一小時，沿著山谷前行，河谷由寬變窄，松林參天，雪水滾滾。可可托海位於阿爾泰山脈中部南麓，海拔1,200至1,500公尺，由於特殊的地質構造，經風雨侵

蝕，激流切割，形成許多深溝峽谷，風景秀麗。可可托海不是海，哈薩克語意為「綠色的叢林」。

來到景區遊客中心，買票搭上小巴，一上車鄰座是美麗的哈薩克年輕女舞者，頭戴黃色羽帽，身穿豔紅、白色傳統服裝，一行約十位舞者剛好在遊客中心表演完迎賓舞，只可惜我的手機放在車上，回停車場取回時，已來不及看到迎賓舞。

園區風景不似昨日的天池山川相繆，鬱乎蒼蒼，需要登高望遠，而是峽谷森林中近距離接觸激流，享受蟲鳴鳥叫的森林浴。走在林間，一邊是澎湃急流的額爾齊斯河，向北流去，也是中國唯一注入北冰洋的河流，河岸邊白色高大的樺樹林，伴着縷縷清風，搖曳生姿，纖纖舞動。偶而樹倒橫躺，擋住路徑，卻是大自然運作。走出白樺林搭小巴來到神鐘山景區，額爾齊斯河潺潺流水，清澈瑰麗，一座高約365公尺的鐘形花崗岩巨石如泰山壓頂姿態平地拔起，硬生生的將河床在此逼出彎道。巨岩孤峰傲立，陡峭如懸崖，景色十分壯觀。遊客紛紛在此打卡拍照，路旁一位馴鷹師戴著皮手套，站著一隻高大駿猛的金鷹吸引眾人目光，只見他輕輕舉高手臂，金鷹頓時張翅欲飛，只是金鷹一腳綁著繩索，任由主人上下擺動，遊客若想與金鷹合影則需收費。走到神鐘巨石下，一條掛著“攜手同行”匾額的舊吊橋，聯結溪流兩岸，橋上鋼索掛滿紅色祈福卡片，似乎藉著讚嘆大自然鬼斧神工之妙，祈求“情定終生”、“鍾愛一生”的願望實現。

過了神鐘山，往上游峽谷前行，峽谷長7公里呈帶狀分布，由於激流下切侵蝕與寒凍風化作用，形成兩壁夾峙的深切峽谷，有象鼻峰、駱駝峰、神鷹峰等奇岩怪石景點，對峙排列。時近中午，就在神鷹峰山腳下野餐，吃幾口饅，品嚐芳香多汁的水蜜桃、黃金蟠桃、幾顆小杏桃，倘佯山水之間，實在享受。幾隻高山雀鳥在附近的雲杉樹林鳴叫飛舞，只可惜沒帶長鏡頭相機。

離開可可托海已是午後2點，距離五彩灘還需4.5小時車程，園區7點關閉，估算到達時間有點趕，但閔師傅說值得一試。經過今晚住的布爾津再往北，18：30到達五彩灘，停車場幾乎停滿大小汽車，幸運趕在關門前買票進入景區。

園區海拔480公尺，唯一流向北冰洋的額爾齊斯河經年累月猛烈冲刷及狂風侵襲河床，在河北岸形成陡壁隆崗，寬淺溝漕的險峻雅丹地貌。大小岩石裸露，形狀不一，跌宕起伏、由高而低延伸至河邊，此時光線逐漸轉柔，映在岩石表面，以紅為主，加上鵝黃、白色、淡紫，色彩斑斕，千變萬化。由於風強，北岸景區外建了許多風力發電機，而南岸卻是綠林草原，綿延山邊，與北岸岩石地貌形成強烈對比。遠處山巒逶迤，奇岩、河流、草原、樹林，美景盡收眼底，名符其實新疆「最美的雅丹地貌」。

回到布爾津，夜宿泰悅假日酒店。今晚想吃點什麼？經過附近幾家餐廳，看板寫著冷水魚料理，吸引我的目光，沒有嘗試過的食材，進去再說。

店家介紹店裡的冷水魚採用淡水的狗魚，一魚兩吃，清蒸紅燒兩相宜，論斤秤重，一尾大約500元。另外點了木耳炒山藥，野蔥炒蛋，炒茼蒿，蔥爆羊肉，烤羊肉串，配新疆烏蘇啤酒，主食白飯及饅。



趕緊查Google，得知狗魚主要分布於北美洲及歐亞大陸淡水區域，魚體細長側扁，吻端尖，牙齒銳利，尾鰭分叉短小，棲息淡水溪流，屬肉食性魚類，成魚冬季會往水較深的湖泊遷移。20分鐘後，狗魚上桌，由於狗魚身軀長，一般圓形盤子無法盛裝，店家採用90公分長的船型餐盤，正好裝半隻清蒸狗魚，上面舖著許多青蔥細絲，呲牙咧嘴，雙眼凸出，狀似兇猛。狗魚的魚肉潔白細膩，味道鮮美，咬勁帶Q，細刺稍多，要特別留意。

酒足飯飽，離開餐廳，經過專門賣饅頭商家，店面烤囊的窯還有餘火，現做的四種饅頭（花生、瓜子、堅果、芝麻），烤包子（羊肉饅頭）擺在桌上，顏色橘黃美觀，順便買兩張饅頭，當明日中餐。

## 6 / 26（四）禾木村

8：30從布爾津出發前往禾木村，出發前收到比我早一天出發，退休同事的line，說昨日禾木下雨，景色不佳。心想是否轉晴？導遊說禾木村地處阿爾泰山南麓，海拔1,200公尺至2,800公尺，天氣多變，往往西山飄雨東山晴，說變就變。

開了2個半小時往阿爾泰山，沿途從大漠風光換成綠草如茵的山谷，一望無際。遠山雲霧繚繞，藍天白雲，車道沿著半山腰蜿蜒而行，偶爾見到兩頂白色氈房（蒙古包），幾匹牛馬悠閒啃草，畫面仿如瑞士山谷中的小村莊美麗溫馨。

10：30來到途中唯一設在半山腰的公廁，貼著警告標誌，“林內有猛獸出沒，進入森林請注意安全”，這才知道原來阿爾泰山的猛獸有黑熊、野狼、山豬、毒蛇，尤其身材碩大的黑熊兩腳站立比人還高，萬一登山途中遇到黑熊該如何處理？閔師傅問我們，快跑？爬樹？裝死？快跑

是正確答案，但要往山下跑，因為黑熊後腿長，前腿短，往下坡跑重心不穩，速度慢。公廁欄杆邊長得像“薊”的粉紅野花盛開，點綴綠意盎然的山谷。

11點來到景區停車場，一隻白鵲鴿在屋簷上擺動白色尾羽，非常討喜可愛。買了門票，搭區巴士，一小時後才到遊客服務中心，寄完行李，再搭巴士來到纜車站，纜車來回票價人民幣180元，不便宜，但既然來此一遊，沒踏上2,800公尺高的雲霄峰，一定終身遺憾，而且纜車路線全長4.9公里，垂直高度1,340公尺，省下不少登山時間。買了票上了纜車，由上往下望，群山圍繞山谷，不知名的野花點綴山坡，增添色彩，美景如畫令人難忘，舟車勞頓的辛苦一消而散。此地冬季是著名的滑雪場，有8條索道，隔年四月才關閉。



▲五彩灘風景

來到2,800公尺雲霄峰，睥睨群峰，有如登泰山而小天下之感。遠望四周，北接俄羅斯，東鄰蒙古，西依哈薩克，四國交接在阿爾泰山，山勢雄偉，寒風中夾着細雨，風吹雲走，氣象萬千。許多遊客排隊站在崖邊的紅色大相框等候拍照，西北方的天空烏雲密布，冷風嗖嗖，即使穿上羽絨外套還是冷，趕緊躲到小賣店背風處，吃新疆平民美食一饟及水蜜桃。順著欄杆往上走，遊客邊走邊摸祈禱用的金色轉經筒，盡頭是一座五顏六色的蒙古圓椎塔，掛在繩索上的錦旗被風吹得呼呼作響。忽然看到兩隻黑鳶空中盤旋，隨即往東飛去，我隨即跟過去，不一會兒鷹消失無蹤，映入眼前的是碎石坡的山谷中一潭高山湖泊靜靜橫淌。

下午回到禾木村的小木屋民宿，房間雖小，衛浴設備齊全，只是雙人床不夠結實，稍微翻身發出彈簧聲。小木屋有一扇透明玻璃窗，正對山林，屋外庭園不知名的小花盛開。休息片刻，沿著禾木河往500公尺高的觀日平台出發，忽然發覺多隻老鷹在前方的商店街上空盤旋，趕緊走過去。此處商店林立，遊客眾多，原來商家為了吸引遊客，將切碎的羊肉往上拋，老鷹見狀呼擁而上，在上空盤旋的三十餘隻老鷹隨時俯衝搶食，速度之快很難對焦，只可惜帶的是旅遊鏡勉強湊合。有些好奇遊客居然向商家買羊肉拋往空中餵食老鷹，難怪老鷹在上空盤旋久久不離。

此時已經六點陽光依然強烈，距離10點太陽下山還早，有點炙熱，賣奶糕冰品生意特別好。大約20分鐘老婆已走到禾木橋，line我兩次，因忙著拍黑鳶，沒有留意。幾分鐘後兩人在禾木橋碰面，四位團員往500公尺高的觀日平台走，老婆想早點回小木屋休息，我看了觀日平台的路線圖，心想明日一早若放晴，決定到平台觀日出，今日陪老婆回小木屋休息。

晚上8點在民宿附設的露天餐廳用餐，年輕力壯的漢族服務員特別推薦烤羊腿或羊排，因為主廚是當地圖瓦族人，專門烤羊料理。羊腿一公斤240元，羊排一公斤180元，最終點了烤羊腿、幾樣時令蔬菜，配酒精3.8%新疆啤酒一烏蘇紅。20分鐘後羊腿烤好上桌，主廚請團員動刀，再以銳利的鋼刀分切羊腿，拍照留念。一邊大口吃肉，一邊大口飲酒，完全大漠民族豪邁吃法，這餐吃的盡興。

餐後9：30走向500公尺外的落日廣場，今晚有傳統篝火表演，廣場內已有7成遊客，選了一張桌子，上貼著微信QR CODE，需點餐才能入坐，每人有低消限制，因為剛吃完豐盛晚餐，無福再吃宵夜，只好站在外圍觀賞，一位穿著藍色長裙女歌手，唱著迎賓歌，兩位年輕貌美的蒙古圖瓦族舞者，穿著黑袖白紗舞裙，在眾人拍手聲中，輕快活潑跳著雙人舞。一位頭戴藍黑圓帽，身穿寶藍衣褲，腰繫黃帶的年輕男歌手，手拿方形馬頭琴，哼著低沉悠揚沒有歌詞的音樂，低迴詠嘆，背後大型螢幕播放著黃昏時的旅人騎駱駝大漠風光及成群牛羊吃草的草原風光。接著兩位男女舞者跳著雙人舞，隨著天色漸暗，音樂悠揚，表演精彩，越夜越美麗，10點過後走回小木屋休息。



## 6 / 27 (五) 喀斯納湖

清晨5點起床比設定的鬧鐘早10分鐘，窗外一片漆黑，沒有下雨，不敢驚動熟睡中的老婆，摸黑中躡手躡腳帶著腳架、相機、手機出發，打開木門時約略聽到老婆翻棉被聲。烏黑的天空，東方高掛一顆特別明亮耀眼的星，應該是金星又稱曉星Stella。沿著人行道前行，遠遠的街燈孤立街頭，泛黃的燈光拉長我的影子。用手機夜間模式往東方的山頭拍攝，漆黑天空慢慢出現淺藍、深藍。我估算上500公尺高的觀日平台還需30分鐘，6點前應該來得及看到日出。急行中有一兩位早起遊客也加入上平台行列，還好上山有木棧道階梯，右上左回，坡度甚陡，超越幾位氣喘吁吁的遊客，來到頂端豁然開朗，寬廣的草原，綿延山邊，西邊的山嵐緩緩升起，瀰漫禾木村的山谷。此時天色微亮，幾抹纖細白雲塗上淡淡嫣紅，幾匹馬靜靜啃草，一隻大狗在旁邊吠個不停。山谷中的小木屋多到不可勝數，錯落有致，家家燈火，黎明前的寧靜小村，有如日本知名的合掌村，只是合掌屋的屋頂是用稻草做的，而此地是木頭釘的。合掌村是歷年累積下來的世界遺產，此地是新興的觀光景點。清晨的禾木村仿如詩人杜甫描述“千家山郭靜朝暉，日日江樓坐翠微”的城郭山景，又如王維描述的“綠樹村邊合，青山郭外斜”小鎮風光。選好拍攝位置，架好腳架開始一面手機縮時攝影，一面使用相機拍四週風景。遊客陸續上來，驚嘆美麗晨光下的禾木村，禾木河靜靜的流向東方山谷。

眼看6：30，不得不回小木屋，樹林旁小賣店的屋頂一隻青背山雀鳴叫。走到山腳下的階梯起點，一位騎著馬牽著另一

匹馬的牧民詢問遊客要不要騎馬上山。經過禾木橋，再過吊橋，開始下起毛毛雨，我加快腳步，7：10來到小木屋，老婆和團友在屋前聊天，準備吃早餐，突然雨勢變大，還好即時進屋。真是天氣多變，明明是晴朗晨曦，不過2小時後已是傾盆大雨，今日玩的景點喀納斯湖不知是否也是雨天？

大雨中在小木屋餐廳吃西紅柿雞蛋麵，8：30搭區內交通車到遊客中心，再換大巴到出口處，雨勢依舊不斷。開車前往賈登峪，雨勢漸漸變小，轉個山頭，開始放晴，心情轉好，11：30到達賈登峪。轉搭喀納斯景區大巴，山路沿著喀納斯河蜿蜒前行，雨破天青，山林經過洗滌更顯青翠。40分鐘後抵喀納斯湖遊客中心，買了門票進入區內，時近中午就在美食街享用刀削牛肉麵，美食餐廳有十幾個各省口味的攤位，點餐集中在總櫃檯，用微信支付非常方便，隨意選個位置坐，說也奇怪，賣刀削麵的服務人員竟然知道我們的坐位。

景區實在太大，好玩的景點太多，著名的喀納斯湖還遠在車程1個小時之外，一個下午無法一一遊盡，決定只玩精華三灣。搭公交車在神仙灣下車，此處是喀納斯河在山澗低緩處形成的淺灘，視野開闊，面對下車處的半山腰，綠草綿延河邊，河岸山巒疊翠，河邊古松茂密參天，河水緩緩西流，藍天白雲下河面仿如翡翠吸引遊客目光。偶爾山頭雲霧繚繞，湖光山色相映成趣，如此仙境，取名神仙灣。遊客紛紛沿著木棧道走向河邊，拍照留影，驚嘆的神情盡寫在臉龐。

腳力好的遊客可以沿著木棧道往月亮灣健行三公里，腿力差的可以搭公交車，大部分的遊客選擇後者。既來之則安之，

當然選擇前者，時而曲徑通幽，時而豁然開朗，徜徉山水之間，細細品嚐山林之美。經過40分鐘的蟲鳴鳥叫，潺潺流水的森林浴，吸口高負離子新鮮空氣，心情愉悅，3公里的路走來輕鬆愜意。

來到月亮灣，顧名思義，河床在這裡形成“S”彎道，沿著山勢迂迴河谷之間，恰似一牙初升的彎月，故稱“月亮灣”。水面波平如鏡，蒼松倒影，如入仙境。大自然在這裡畫出一道優美的弧線，宛如彎彎的明月落入蒼翠峽谷，令人陶醉。

沿途的兩公里處處美景，走走停停拍拍，轉個彎，枯枝橫躺，激流湧現，波濤洶湧，河床上的巨石中流砥柱，水分兩側，流向喀納斯湖。看到半山腰的商店街，搭公車已到臥龍灣的老婆來電問我在何處？我回答在山腳下的河邊，快到了。上了之字型的木棧道，總算知道為何稱臥龍灣，因為河灣處的小島從高處望，形同一隻臥龍，當地稱鍋底湖，取其形狀似鍋底。這段五公里的健行，走了約1萬步，沈浸秀麗山水之間，一切辛苦都值得。

離開臥龍灣出了景區遊客中心往果子溝方向，途經一個上坡彎道，兩側漆著藍色短欄杆的道路上擠滿數百隻羊，領頭羊似乎失去方向，羊群咩咩叫個不停，牧羊人騎著馬在羊群後頭趕，牧羊犬跟在旁，前後幾輛大巴士卡在羊群前後兩端，進退不得。此時一隻羊跳過欄杆往路邊山坡，羊群一一跟著跳過欄杆，如宣洩的水往下流，總算擠出一點空間，牧羊人大聲吆喝，加上牧羊犬的狂吠，幾百隻羊漸漸遠離道路，打結的交通突然暢通，恢復通行，看到這一幕令人想起股票投資的策略絕對不能盲目跟著羊群走，否則掉入懸崖都不自知。

回到布爾津仍然住上次的泰悅酒店，晚餐換一家餐廳，全羊大餐，原味羊雜鍋、蔥爆羊頭肉、肚包肉，滷羊蹄、配油香（炸餅）、油塔子（千層麵包）。滷羊蹄滷得有夠爛，軟中帶筋的QQ羊皮好吃如富膠質的滷豬腳。至於肚包肉則是用羊肚塞滿羊肉縫合後再小火滷，咬勁很特別，Q中帶軟。至於蔥爆羊頭肉，有點像豬頭肉軟軟嫩嫩的。飯後到水果攤買黃金蟠桃、甜桃、水蜜桃，新疆時令水果百吃不厭。我和老婆先回酒店，其餘團員興致勃勃去看俄羅斯街夜市。

～待續～

～本文由郭志明提供～



▲月亮灣景點風光



# 淺談從安靜離職到安靜蓬勃

陳姿君

何謂『安靜離職』（Quiet quitting）？這個名詞首先出現在2022年的美國，源自於新冠肺炎疫情期間，抖音上爆紅的一個由工程師Zaid Khan發佈的短影片，迅速成為Z世代的職場新名詞，意味著年輕人不再把職場當成生活的全部，重新尋求工作與生活平衡的新價值觀。『你不是直接辭職，而是辭掉你心中那個在職場上期待追求卓越超群的自己！』 Work is NOT your life ! Your worth is not defined by your productive output !

安靜離職有什麼特點與成因呢？特點

1.不求升遷：員工不再積極爭取晉升和加薪機會。2.不超時工作：準時下班，不加班，不收公司信件及line等訊息。3.只做份內之事：完成職責範圍內最低限度的必要工作。4.劃清界線：優先考量工作以外的生活，設立心理健康界線。成因：1.工作倦怠：長期工作壓力導致員工失去熱情。2.缺乏認可：工作中未獲得足夠的認可和回報如升遷受阻、加薪幅度低於同級。

3.工作與生活失衡：疫情期間對工作與生活平衡標準提高，三級警戒、居家辦公、無法外出用餐及旅遊甚至出國需要隔離，大幅提升人們對生活品質及自由旅行的渴望。4.不公正的管理：公司文化或管理方式不佳，晉升機會有限。5.對抗「工作狂文化」：年輕世代開始拒絕將人生壓注在工作上。

隨著時間的推移，許多的媒體爭相報導安靜離職的後續影響，漸漸地衍生出了新的流行詞『懶女孩工作』（lazy girl job）！2023年由抖音博主Gabrielle Judgen所發明，短短三個多月就累積了2,300萬的觀賞次數。“Lazy”不是真正工作懶惰，而是一種強調工作與生活平衡的職涯新觀念。這個懶女孩工作可能是遠端的工作、彈性上班的銷售業務、社群編輯、部落客、網拍經營業者等。不再朝九晚五的坐在辦公室裡隨身一台筆電、一隻手機，就能讓你無時差的環遊世界旅行兼工作。

在2025的現在，全球正吹起一股全新的職場新潮流：『安靜蓬勃』（Quiet Thriving），上班族無需離職，而是透過『內心平靜+工作參與感』，活出不同的人生路線。加拿大環球郵報（The Globe and Mail）指出，相較於安靜離職，安靜蓬勃是一種更永續、更健康的職場心理健康管理方式，在工作中優先考慮自身福祉、保持心理健康、避免過勞、積極提升職場參與感，這與安靜離職是截然不同的型態。新印度快報（The New Indian Express）報導，這是一種安靜、深刻的個人成長，也是讓人持續前進的動力而非只體現在績效指標上，工作量並沒有減少但是品質卻是大幅提升。

無論是安靜離職或是懶女孩工作、安靜蓬勃，時代的演進、AI的熱潮，讓職場文化瞬息萬變。2016年Google 團隊效能

研究『亞里斯多德計劃』Project Aristotle 指出：心理安全是團隊成功最重要的決定因素。企業應打造友善的職場環境、避免職場霸凌、建立員工的心理健全職場態度。員工是企業最重要的資產，「一個人走得很慢，但一群人能走得更遠」，有健康的員工才有幸福的企業，每個員工都能保持熱情的態度面對生活與工作，除了是企業的福祉，也是企業主與員工共榮共好的美麗願景。

### 參考資料

1. 維基百科
2. 哈佛商業評論HBR-CC Editorial Dept 2025/1/9『員工人在心不在？破解安靜離職的五大關鍵』
3. 商業週刊2025.6.27職場工作術專欄





# 光輝

謝垂芬

月到中秋分外明  
昨夜清輝照床前  
走近窗前尋月影  
滿月高懸掛在天

小時候喜歡過中秋，晚上有祖父的老兄弟一起宴席，母親忙著煮拿手料理，我們四姊妹是母親的好幫手。大姊結婚後，母親就趁機多辦一桌招待姊夫和其家人。

想起母親的愛，我的心滿滿是感激！是神的恩賜，我的母親愛人甚過己，孝敬公婆、生父母、養父母，友愛所有親骨肉、法律上兄弟姊妹，她都一一用真心對待。對兒女、朋友以及所有來我家的孩子們，都視如己出，愛的真諦表露無遺。愛就是基督包羅萬有的愛。

我的祖母愛神、愛人、愛乾淨。她的房間擺放整潔，處理人事物等有其精明的見解分析，耳濡目染我受其分別為聖。記得在北斗彰銀工作時，同事都認為我有別於一般人，是神聖的。我也不知道為什麼他們會如此認為，有可能我是個不隨便說不合宜話的人。

我的父親謝新禧，喜歡吟詩作對、寫書法，逍遙過生活，自稱謝笑仙。時時看見他笑臉常開，對父母孝敬，對兒女關心，對朋友忠信。享年七十二，中秋過後十六日離世。今日是中秋（10/06/2025），在此深深感謝父親，想起父親實在是太多愛的回憶。

人間充滿愛的故事，讚美神的愛千載億年永在人間。