

減薪解雇股票套牢房貸車貸困擾

苦命上班族心理健康亮紅燈

〔本網記者黃萱榕台北報導〕受到全球金融風暴影響，股票持續下跌，上班族房貸、車貸繳不出，生活壓力節節高升，更憂心企業大批裁員，向心理醫生求助案例持續攀升。

根據1111人力銀行調查，近九成上班族投資損失，超過半年以上薪資收入，一成六上班族因投資失利而危及生計，更有八成四上班族因金融風暴而感到憂鬱，三成發生轉職不易或失去轉職機會的問題，兩成七被減薪，更有兩成面臨被解雇危機甚至已被解雇。

台北市政府衛生局則公布97年對各行各業的綜合職場心情溫度計調查報告，四至八月共調查5814名上班族，兩成三職場員工達輕度心理困擾，另有一成七職場員工更有較顯著心理困擾。

為了促進上班族的身心健康，台北市政府衛生局、台北市政府勞工局、台北市政府產業發展局將在12月3日上午九點到下午四點於台北市政府產業發展局科技產業服務中心（內湖區洲子街12號2樓）舉辦「職場元氣GENKI UP」宣導活動。

這項活動除了安排「元氣職場員工協助方案規劃諮詢」、「紓解壓力工作如意一辦公室紓壓健身」及「勞保年金Smart全攻略」等精采課程外，人力銀行及內湖科學園區也提供了「職場心理衛生諮詢」、「健康檢查」及「求職求才媒合」等宣導攤位，歡迎企業及員工踴躍參與。

針對受到金融風暴影響的上班族及企業雇主，台北市政府衛生局社區心理衛生中心建議，無論是財務或職場問題，千萬不能逃避，先從舒緩壓力、提昇工作效率及照顧身體做起，尋求各方協助，以避免影響正常生活。

工作難找？不如自己當老闆！ 10萬元微型創業不是夢

■ 歸鴻亭

最近徵人，104每天傳進來的履歷三、四百封，連開閱覽的時間都嫌不夠，約來面談的許多謀職者，甚至已經應徵三個月至半年，依然到處碰壁。

我總是
安慰這些

在最不景氣時刻，辛苦找尋工作機會的人，建議他們不妨嘗試微型創業。

也就是說，別靠老闆而是自己當老闆。

Money雜誌有一篇裴元寫的「創業的夢從10萬元開始」，裡面提到104人力銀行公關經理方光瑋的話，「十萬元是創業、加盟的基本門檻」，並且以郭台銘當年是靠母親標會的十萬元起家，因而打造出日後的鴻海帝國當成鼓勵創業的座右銘。

事實上，運用自己年輕肯刻苦當成基礎，裴元的文章點出網路拍賣、出國跑單幫、到府服務（清潔、新娘秘



書、美容等）、彩妝、手創工藝等，都是不需要負擔龐大固定成本的行業。

而加盟更是可以利用已經打出知名度的企業形象增加創業成功的機率，以傳直銷、小吃攤車、網路服務、冰品飲料、兒童文教等方向，會是微型創業不錯的選擇。

社福冰原期·鳳凰創奇蹟

■ 阿發

金融風暴、四川地震募款吸金、股市大跌，連串天災人禍發酵，「募款超慘」成了公益性社團共同心聲，中小型組織更面臨存亡危機！

根據行政院主計處曾在二〇〇一年，推估當年度全國民眾捐給宗教、社福等公益性社團總數約四百三十五億台幣。若以受訪十五個團體最保守減幅一成五估算，今年國人捐款總數約短少六十億。此外，

四川地震國人捐款約逾二十億，也衝擊國內公益團體募款收入。

國內社福團體如人本教育基金會、台灣社會福利總盟、勵馨基金會、育成社會福利基金會等等，均因國內經濟環境不景氣而造成其內部營運發生問題，也正因為此次契機，我們可以重新思考，社福團體該如何募款資金或利用異業結盟創造出生財管道。

『百大企業認養計畫』為中國藝術家協會目前募集資金之主要推動

企劃案，但這份企劃案卻又不是單純的企業捐款事宜，而是協會本身提供『節費機制』給企業本身或者是有興趣之人員，讓您在省錢的同時，也捐部份金額給中國藝術家協會來推動提升藝術文化環境之活動。

有關『百大企業認養計畫』之詳情，可連結至《鳳凰網》<http://phoenet.tw/>，或電洽 (02)2700-2876，將有專人替您解說。

磨硯台時間 研墨沉思·揮毫臧否



自詡民主台灣

竟還在野蠻暴力

■ 麻念台

現在大家都談民主，但在政治意識型態掛帥情況下，暴力也被合理化。

昨天來台的大陸海協會長陳雲林，被民進黨發起圍城抗議行動包圍在晶華酒店八小時，並有立委受傷、媒體記者遭到追打流血等激烈肢體衝突。

雖然比起日前來做學術交流的海協會副會長張銘清，被民進黨台南市議員王定宇率領的民眾追打受傷要輕微，始終擺脫不了街頭抗議的綠色陣營，總是有人喜歡用野蠻暴力的行為企圖自我曝光，摧毀好不容易建立起來的台灣民主果實。

這種行為令人遺憾，對兩岸關係影響與衝擊到底多大有待觀察，但以人身攻擊或不理性追打對岸來訪的客人，明顯不符合台灣要發展民主的核心價值。

海峽兩岸和解多年，在國際外交上的競爭，也不曾有暴力相向的粗魯惡劣行徑，文明人良性競爭絕不該以拳腳相向方法，把客人當敵人看，就算是敵國，恐怕也有「兩國交戰還有不斬來使」的成例。

在野黨因貪腐不斷而下台，應該先痛定思痛從內部自我檢討，不要根本還沒有治國能力的基礎，卻又拼命想獨立建國，打人而將台灣形象徹底毀壞，讓社會仇恨升高的無禮行徑，名不正也言不順，算是愛台灣嗎？讓兩岸一直互為敵人，激化對立情緒，是對台灣立足於地球村的好榜樣嗎？

只會假藉本土名義，開民主倒車的暴力份子應該三思。

幸運の女孩

■ 兩隻魚

有人說，現在的女孩都很懂得寵自己。我認為的確是這樣，而且這是一件非常棒的事。因為社會的變遷，加上時代背景種種因素，越來越多女強人出頭，男人能做的事，如果女人也能做，又何必在享受成就這個階段用不同的標準看待？

如果女孩們能自己規劃辛苦工作的收入，哪一部份來投資？哪一部份犒賞自己？做個自信自愛的人，有何不可？

現在這個社會要生

存可以很困難，也可以很簡單，但是重要的是妳想過怎麼樣的生活。

妳可以拼了命兼很多差，領薪時買個名牌包一切辛苦就值得；也可以選擇單一穩定的工作，周休二日都要去參加藝文活動，讓靈魂充充電；又或者有其他也許不被認同的人生規劃……

我倒認為沒有必要去對不同的選擇做價值評斷，畢竟每個人的人生是自己要過的，無論用什麼方式寵自己，有能力寵愛自己的女孩總比等待別人給妳幸福的人幸運多了，不是嗎？

