

Hi!各位公務人員們，您喜歡您目前的工作與生活嗎？在6月23日公共服務日來臨前夕，先向獻身於公共服務領域的每一位同仁表達感謝。感謝您將每日最精華且高效能的寶貴時光投入公共服務，無論投入的時間是長或短，在投入的當下即已留下時光的軌跡與意義，謝謝您！公共服務日快樂。

#6月23日
公共服務日

我為公共服務 我驕傲

在台灣，一提到公務人員，易與一些刻板印象連結，如：鐵飯碗、生活穩定、保守少變動...等，相信您也曾面對過周遭人們對您展現這樣的認知(甚至您自己也可能是這樣看待自己的)，然而無論您認同與否、此印象是否與現實狀況相符，「身在公門好修行」這句話之於真實投身公職生涯的您，可正細細品味著呢！

首先想邀請您思考一下對個人身分中的「公職人員」會如何下註解？在EAP諮詢中，有時同仁們會分享自己於工作面臨困境和瓶頸，心中出現「啊！這職業可能不是我的天命所在」此類的小聲音，甚至某些人，感覺面對工作幾乎快磨滅了靈魂！當我們失去了對工作的熱情，隨之而來的即是倦怠、低價值及低效能甚至抑鬱等負向感受，若您意識到目前正在經歷這些感受，邀請您重新導向一個思考的方向，您是否已經被「找出你的天命=找到熱情所在」的思維綁架了？！

過去我們的求學與知能養成歷程中，常被教導應該尋找自身的熱情所在，這種暗示就好像熱情是早已存在的，只是等待我們去尋找，且找到後生活中所有的煩心與不愉快都會因而解除，但**熱情實際上卻是一種動態養成的過程**，《深度工作力》作者CAL NEWPORT即建議，與其尋找個人工作熱情所在，不如培養自己於某些事務上的精熟能力，他更進一步指出工作熱情出現的共通處在於以下5點：1.具備影響力；2.對工作的精通程度；3.與他人連結；4.工作價值；5.技能的提升。與此同時，他也提醒我們應當降低對熱情的標準，從多個感興趣的事項中去尋找與工作的連結，並嘗試精熟該項工作的所需技能，最終將收穫工作自信與動力。此外，心理學家VALLERAND等人也透過研究發現，假如人們持續且規律的投入個人喜愛的活動，將與自我結合，並引導熱情趨向此活動。因此，熱情是個人對自我承諾與投入某項事務的副產品；而投入與行動，是產生熱情的重要必要條件。

反觀公共服務工作，公務人員的職務內容即具備公共政策影響力，工作往往與人民的生活緊密連結，而工作意義更是不在話下。與此同時，只要我們再從中思索個人感興趣或期待精通的項目，並致力所需工作技能的提昇，相信不久的將來即可感受工作中的樂趣與持續投入的動力。假若您在工作的過程中，不確定自己該朝向哪一個方向，歡迎使用市府所提供的EAP諮詢服務，透過專家陪伴您認清自己最看重的工作價值為何？並共同打造具體可執行的工作計畫。喜歡充滿活力且滿足的生活嗎？試試看投入工作，鍛鍊您的熱情肌肉吧！祝您享受工作，快樂生活！

