



# 基隆市政府員工協助方案服務簡訊



## 「張老師」專欄

### 從韓劇「我的大叔」看自我治癒

你相信嗎？我們每個人都擁有治癒自我的能力。

「你是如何走到這一步的？」這句話暗示著：人是有能力應對一切挑戰的。

韓劇「我的大叔」從男主角中年危機的焦慮與世代落差的人際關係，看見職場的現實殘忍與不堪。戲稱「萬年部長」的男主角，人生已經走了一大半輩子，但在公司要面對年輕主管的百般刁難，回到家要與貌合神離的妻子維持關係，在原生家庭中要背負著父母兄弟的期望。男主角表面上看起來是風光的主管階級，在手中也是最有出息的孩子，但是在光鮮亮麗的表象背後，其實藏了不為人知的一面。男主角誤以為犧牲自己，就能成全身邊所有人的幸福，因此常常委屈自己，長期壓抑、隱忍後，漸漸變得鬱鬱寡歡，男主角自認的「犧牲奉獻」卻帶給家人和朋友莫大的愧疚感，大哥覺得虧欠他，三弟覺得他可憐，太太因他而感到孤單，母親為了他揪心，同事好友為他的壓抑感到憤怒不平。

劇中男主角是大家公認的「大好人」，習慣委屈自己、取悅他人，在人際關係中常選擇讓步與順從，害怕衝突以及不被喜歡，渴望能被認同和接納，卻往往因為過度壓抑自我、配合他人而容易被身邊的人忽視和操控。男主角周遭的人認為他有情有義、有良心的人，但同時也覺得他是最可憐的人，經常獨自背負所有的辛酸、疲累和痛苦。人一旦麻痺自己的痛苦、恐懼、哀傷等負向的感覺，將同時麻痺對喜悅、快樂等正向的感覺的感受能力，而漸漸得對生活無感。

當你看到身邊同事不斷升職加薪，過著自己想要的人生，再回頭看看自己一成不變的生活，對於身陷低谷或是原地踏步的自己，不禁感到失望與挫折時，這時候，你需要做的不是苛責自己或埋怨人生，而是需要練習「接納自己的一切，成為自己的啦啦隊」，這時候可以怎麼做呢？

#### 1.關注到自己的情緒

當你情緒陷入低潮，有一股說不出的心酸、無力、難過或憤怒時，你可以試著透過深呼吸，覺察自己有哪些不舒服的情緒。

( 1/3 )



#### 2.接納情緒

不要試圖消除負面情緒，試著接納它們的存在。承認這些情緒是正常的，即使是負向的情緒，如：憤怒、失望、受傷、委屈，理解這些情緒是在事件當下的合理反應。

#### 3.安撫情緒

給自己安慰、支持和擁抱，告訴自己，即使你感到受傷或失望，你仍然值得被愛和被關心，告訴自己：你可以難過、失望，你可以哭一哭，都沒有關係。如果當你清楚感受到當情緒出現時，身體的某個部位特別不舒服，例如：頭、心臟，你可以透過深呼吸，舒緩放鬆那個部位。

#### 4.問問自己為什麼有這些情緒呢

透過和自己對話，試著探索這些情緒的來源。是因為對他人的期望，還是對事情結果的失望，抑或者是對自己的行為不滿意？探索情緒和事件的關連，將有助於你理解自己的情緒和想法。

#### 5.放鬆和自我照顧

當你情緒處於低潮時，給自己一些時間放鬆和自我照顧。做自己喜歡而能夠放鬆的活動，如：運動、散步、爬山、聽音樂、泡溫泉、看電影等。

#### 6.探索自己的期待

想一想這些情緒如何影響你的想法和行為，現在的做法有沒有達成自己的期待？還是要換個方式更有效？例如：常感到委屈、難過、受傷、失望，是因為總是配合別人、滿足別人，而自己內在是希望被關愛被重視，但這個做法沒辦法讓自己得到重視，卻常讓他人容易忽略自己的需求，因此需要改變方法才有機會達成自己的期待。

#### 7.尋求支持和討論解決方法

如果你需要，不要害怕尋求外部支持。與信任的朋友、家人或心理師分享你的情緒和經歷，從第三者的角度，將可能更客觀的幫忙我們檢視自己的盲點，而能提供有價值的洞察和支持。

#### 8.培養希望感

即使生活有點茫然卡關時，也要努力保持對未來的希望和積極的態度，相信自己有能力克服困難，一切都會越來越好。

( 2/3 )



人生就像一條長河，時而平靜無波，時而急流湍急，但如果沒有遭遇石頭，就激不起美麗的浪花。

我們可以選擇留在舒適圈但也能夠選擇鼓起勇氣跳出框框，尋求突破。而在這齣戲劇中，男主角最終選擇離開現在的職場，自己經營公司。

而現實生活中，當工作和人際互動陷入低潮時，我們並非只能選擇隱忍退讓，而可以透過自我接納、澄清了解自己真正的想法和需求，找到問題的源頭，並試著調整心態和做法，來改變現況。

必要時求助專業協助，將有助於釐清問題的關鍵點，找到能夠調整使力的地方，將能夠有助於改變現況，讓我們的工作和生活能夠維持平衡，也維護我們的心理健康。

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)

(3/3 完)



## 網路賣家標錯價，下單到底成不成立？～生活法律～

網路購物是人們現今生活不可或缺的一部分，但也帶來更多不同的消費紛爭，舉例來說，在網路上看到相機只要 888 元，便一次買了 10 台，但事後賣家卻說是標錯價，因此訂單不成立，賣家可以這麼主張嗎？

本篇要來討論的，正是「網路交易」標錯價該如何處理的問題，我們來看看法律怎麼說。

### 一、契約成立要件

關鍵點在於相機的買賣契約何時成立？如果認為買家下單的那一刻契約已成立，賣家就應該要出貨，反之亦然。不過契約成立時點，依民法第 153 條第 1 項規定：「當事人互相表示意思一致者，無論其為明示或默示，契約即為成立。」民法學對於契約雙方之間的意思溝通，區分為，要約跟承諾，例如在買賣契約，A 問對方要不要買/賣？B 接著回答說好呀我賣/買了，A 的詢問就是要約，B 的回答就是承諾。要約與承諾是契約成立的要件，二者兼備時就是「意思表示一致」，契約成立。

### 二、要約的引誘

你可能會覺得，依照前述標準，賣家在網頁上商品的標價是要約，而買家的下單是承諾，契約因此成立，賣家就是要出貨，有什麼好吵的？

但締結契約的過程千變萬化，賣家的行銷方式推陳出新，賣家的行為不一定都可認為有要受到要約約束的意思，為了處理這個問題，民法學在要約的前階段，還有要約的引誘這個概念，指賣家行為只是為了吸引買家提出要約，例如拍賣網上的商品刊登。

(1/2)

舉例來說，計程車隨機開在路上而乘客招手，但會過敏的司機看到乘客帶著狗於是拒載是沒問題的，因為計程車在路上行駛屬於要約的引誘，是吸引乘客提出要約的方式，本身不算要約，因此乘客的招手就不算承諾，契約未成立，司機就沒有履行的問題。行駛本身不是要約，乘客招手才是，所以司機可以決定是否為承諾。綜上所述，此爭議在於判斷賣家網頁上的標價，屬於要約還是要約的引誘，而這仍須視個案具體情形為何才能判斷。

### 三、意思表示錯誤

如果商品標價被認為是要約，賣家就一定要出貨嗎？賣家心中相機想賣 8,880 元但誤打成 888 元，是外在行為與內在意思不一致，構成意思表示錯誤，依據民法第 88 條第 1 項表示意思的人有撤銷權，但考量到買家權益，此時是否准許賣家撤銷意思表示進而使要約及契約失效，實務認為要綜合考量，例如視允許賣家撤銷是否會害及一般交易安全、買家是否有值得保護之信賴存在及其主觀心態（是否明知標錯價而惡意下單）。

### 四、標錯價不代表賣家一定要負責

為解決各種網路消費紛爭，經濟部依據消費者保護法制定了「零售業等網路交易定型化契約應記載及不得記載事項」，但最初 2010 年公布的條文，賦予賣家在契約成立後 2 日內附正當理由就能夠拒絕買家下單的權利，反而衍生更多爭議，故 2016 年修正規定：「企業經營者應於消費者訂立契約前，提供商品之種類、數量、價格及其他重要事項之確認機制，並應於契約成立後，確實履行契約」，要求賣家不得任意以標價錯誤而不履行「已成立」的契約，若違反得處罰鍰。

你可能會想，如此一來標錯價應一律由賣家負責、下單後一定要出貨了吧？不不不，還記得契約成立的前提是該網路標價屬於「要約」而非只是「要約的引誘」嗎？因此，法院仍有空間個案判斷標價的性質是要約還是要約的引誘，審酌因素包括網站上有無標語如「店家保留訂單接受與否權利」、「是否出貨仍會受到實際商品數量、商家成本變動之影響」等。有認定賣家標價已經是要約，買家下單是承諾，所以賣家必須負責；也有認定賣家標價只是要約的引誘，買家下單才是要約，賣家可以決定不承諾，所以契約沒成立當然也就不出貨。

此外，若像上述案例，發現相機在網站上的標示價格顯低於一般行情，可推知是賣家誤植標價卻強行下單數台的情形，也有可能被認為是買家違反誠實信用原則，不能要求賣家出貨喔！

(2/2 完)



### 【資料來源】

財團法人「張老師」基金會（台北分事務所）

法律百科 作者：黃郁真（\*網站授權分享）

<https://www.legis-pedia.com/article/consumers-loan-contract/273>

### 【圖片來源】

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

<https://illustcenter.com/>