

TALK版

健走實踐家的管理哲學 自律專注習慣 績效提升加乘

文／羅怡如、洪詩茵 攝影／何佳華

「健走能使心情愉悅，頭腦愈來愈清晰，精神愈來愈好。」

「健走就是快樂的走，不要給予過多的預設，歡喜的走、養成習慣，完走後享受那種餘韻猶存的快樂。」只要氣候允許、沒有應酬，永達保經陳慶鴻總經理就會偕著妻子在住家附近

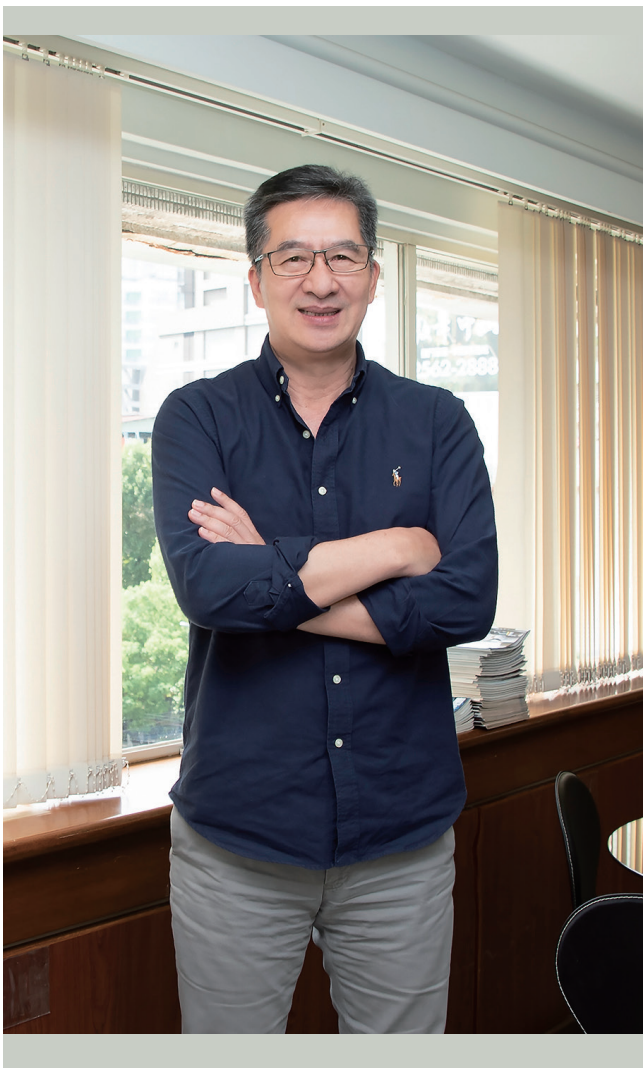
快走，一路走來，已經成為日常生活的一部分。

快走，一路走來，已經成為日常生活的一部分。開始健走到現在，已邁入第三年，過去，他只要轉身拿個東西，肩頸及腰就很容易卡住，不能順暢地做轉身動作，現在不僅腰痛不見了，還能自在轉身。陳總笑著說：「緣起於三年前因公司舉辦健走活動，為了能夠『不漏氣』地

走完全程，每天晚上飯後我都會約老婆一起到附近公園健走，最開始連續走三天之後，我發現自己鐵腿了！這才發現每個月幾次的爬山及高爾夫球，運動量似乎是不夠的，就這樣開始堅持鍛鍊自己，除了下雨天，每天都要求自己健走一小時、約走四至六公里，慢慢地，我發現自己的小腹變小了，就連原本跟隨我多年的腰痛問題，也不藥而癒了！」

此外，陳總也堅持健走一定要走出戶外，而不是站在冷冰冰的跑步機上走，他提到，現代人不是看電腦、電視，就是看手機，外出健走可以讓大家遠離藍光，同時，健走的過程，可以和同伴聊聊工作或生活瑣事，有助放鬆工作一天的緊繃情緒。最重要的是「專注當下」，健走時，他不會帶著手機，頂多配戴智慧手環，讓自己專心在走路，這樣才能真正地達到身心靈的放鬆。

對於如何養成健走習慣，陳總並不贊成用強迫自己的方式去養成習慣，勉



健走實踐家



強自己不會快樂，反而會有反效果。他說：「要用快樂、隨興的心情健走，以我自己為例，因為感覺每天健走，自然身體健康、百毒不侵，就這樣愈走愈心安理得，漸漸地，健走對我來說，變得像刷牙與呼吸一樣自然，沒走反而不習慣了！」

「當目標設立需要執行時，就需要規劃進度，進而達標產生績效。」

《商業週刊》曾報導，美國人喜歡從運動中發展出一套哲學來解釋人生，通常喜愛運動的人，大約都是專注、能做好自我管理，並且能持續不斷地練習，就像在一小時的健走活動中神態自若，展現自我。

因為決心、毅力，陳總以身作則、身體力行地健走，這也是身為領導者的態度。身形挺拔的陳總走起路來一點也不馬虎，挺直身軀快走四公里至六公里，因為自律，專注於當下進而成為習慣，現在的他走起路來總是安步當車，自享其樂。

許多人喜歡將運動場所用來建立客戶關係，陳慶鴻總經理建議，關係的建立是靠平時積累，非一蹴可幾。以參

與公益健走活動來說，客戶接受業務代表邀約，就是信任；過程中與客戶閒話家常，介紹公司舉辦活動的目的，讓客戶或邀約前來志同道合的朋友，充分感受活動過程，進而培養良好的互動氣氛，才能維持長久良好的關係。

「專注在自己的腳下，會發現，你能走的，往往會遠比你想像的還要遠。」

健走這項活動看似簡單，若從管理學的角度來看，陳慶鴻總經理認為，其實就是「永續經營」，對的事透過目標設定、養成習慣、長期去做，隨著時間的積累，一定能開花結果。

企業重視 O2O，長期且持續投入社會公益活動，也是永續經營的方式之一。以退休理財保險規劃為主的永達保經，意識到台灣已進入高齡社會，長期照護需求與日俱增，於二〇一八年投入長照服務專車捐贈計劃，藉由全體永達人捐出每月所得 1% 並結合北、中、南三地連線健走活動所有的報名費，作為長照服務專車購置經費，計劃以八年時間，完成六十四輛長照專車的捐贈，讓長照專車服務得以持續發展。