

麥當勞食品	熱量 (大卡)	蛋白質 (克)	脂肪 (克)	醣類 (克)	主食 (份)	肉類 (份)	油脂 (份)	備註
漢堡	255	12.3	9.8	29.5	2	1	1	
吉事漢堡	307	15.1	14.1	29.8	2	1.5	1.5	
滿意漢堡	424	24.4	21.7	32.7	2.2	3	1.5	
吉事滿意	524	29.9	30.7	32.2	2.1	3.5	2.5	
麥香堡	563	25.7	33	40.6	2.7	3	3.5	
麥香魚	432	14.3	25	37.4	2.5	1.5	3.5	
麥香雞	439	18	23	40	2.7	2	2.5	
薯條(小)	220	3	11.5	26.1	1.7	0	2.3	
蘋果派	253	1.87	14.3	29.3	1	0	3	加15克糖
香草奶昔	352	9.3	8.4	59.6				奶類1.2份+45克糖
巧克力奶昔	383	9.9	9	65.5				奶類1.2份+50克糖
草莓奶昔	362	9	8.7	62.1				奶類1.1份+49克糖
草莓聖代	289	6	8.7	46.1				奶類0.75份+37克糖
巧克力聖代	310	7	10.8	46.2				奶類0.9份+36克糖
蛋捲冰淇淋	185	4.3	5.2	30.2				奶類0.54份+24克糖

志揚在一家貿易公司工作已有3年了。記得：3年前滿懷壯志踏入這家公司，甫出校門的他，一心認定：這就是他施展長才之處。起初，這項工作確實帶給他一些挑戰。但久而久之，挑戰成了一種壓力，如何討上公司的滿意？如何與同事間和諧應對又不失彼此競爭？如何增加自己的專業能力？如何應付壓力？等到這一切都適應了之後，又如何使自己不致過著千篇一律的上班族生活？如何時時保有衝勁？這些都成了志揚心中的疑惑！

您是否也和志揚一樣有同樣的困惑呢？以下提供幾個方法，讓您成為衝勁十足的上班族：

1. 強制自己每天看1小時的書，每星期聽2場演講，或參加研習班，提升自己的專業能力。
2. 虛心向資深員工請教，請他教會你所有不懂的事。
3. 常與同業保持聯繫，互通消息，以掌握相關的情報資訊。
4. 推銷自己時，要讓對方感受到“我對你是很有幫助的”氣勢，才能成為人人挖角的搶手貨，不致滯銷。



衝勁十足的上班族

文／張佩玲

5. 千萬不要讓別人覺得幽默感是你最佳的長處，因為它會蓋過你在工作上的光芒。

6. 要有勤勞的雙腿、雙手和一張勤問的口。

7. 翻閱服裝雜誌，將自己定位清楚，了解如何修飾自己。

8. 要有自信。

9. 建立你的短程及長程目標，必要時可找個你所信服的前輩或專家，和你一起訂定，給你建議。

10. 與他人、環境的互動，要富有彈性，能屈能伸。

11. 在工作時，隨時找尋樂趣，樂在其中。

12. 偶而請自己吃一頓大餐。

13. 從事一些娛樂活動。

14. 要有充份的睡眠。

15. 工作之餘，別忘了感情生活能給你最大的支持。每週固定一次全家人聚餐，與你的另一半來次約會、打電話給你的老友敘敘舊等。

以上提供數點，或許繁多而難以實行，但事在人為，若真有心扮演好上班族角色，成為一位衝勁十足的上班族，何妨試試！