

張老師專欄

我是I人？E人？重整能量的自我照顧法



這幾年大家在聊天、自我介紹的時候，常會聽到：「我是I人……」、「我是E人……」，I人、E人，似乎成為一個自我特質的標籤。

這個分類源自於MBTI人格測驗其中一個向度，「I人」代表內向型（INTROVERT），「E人」代表外向型（EXTRAVERT），兩個類型並無優劣之分，最大的差異在於「能量來源」不同。

I人的特質

專注於自己的內在世界，傾向從安靜、內省中獲得能量。

他們對外界的刺激，例如人群、喧囂比較敏感；重視深層連結，喜歡人數比較少但是深入且有意義的對話；通常在社交過後，會需要透過獨處與內在思考來恢復平靜。

I人的自我接納與能量重整

- 1.接納自己需要安靜、獨處的空間；這是I人的充電方式，藉由安靜的閱讀、散步、冥想、藝術創作、文字書寫，找回內心的平靜。
- 2.理解自己在陌生或較多人的場合會需要先觀察，慢慢的熟悉，才能安心投入社交；為自己設定社交的頻率與工的節奏，避免被外界牽著走。
- 3.欣賞自己的內斂與深度；知道自己在安靜的環境中能夠發揮出色的觀察與分析能力。

E人的特質

E人關注外在世界，透過與人互動、分享想法來獲得能量。

E人的自我接納與能量重整

- 1.接納自己不必總是要活力滿滿、不必總是當炒熱氣氛的人；允許自己在人群中也可以安靜、旁觀，接納自己偶爾的低潮、不想出門、不想說話，是身心自然的休息。
- 2.理解自己容易過度承擔、容易同時涉入多項活動，卻也可能因過度刺激而疲憊；理解自己是在透過與人連結獲得動力，但不是所有互動都滋養學習；管理能量與節奏、保留空白，才能真正維持精力。
- 3.欣賞自己擅長啟動對話、建構人際網絡的力量；肯定自己的活潑創意、支持同事、鼓勵朋友、帶動氣氛的熱情。

認識I人、E人的不同特質，並不是要把人分類，而是幫助我們一方面理解差異、尊重不同於自己的表達方式、做事態度、社交喜好，另一方面也認識自己與他人的不同，接納自己，善用優勢，發揮自我價值，好好的存在。



抵押權該如何行使？抵押權會如何消滅？多久會消滅？

A向B銀行借錢未還，B銀行查得A名下有一筆房地，然此房地被A的兄弟C在多年前以擔保A與C之間的借款為由設定抵押權，而且此抵押權所擔保的借款金額高於此房地的市場價值，所以即使B銀行向法院聲請拍賣，也有極高的可能性無法拿回任何款項，但B銀行同時對A與C之間是否真的有借錢這件事存在也有所懷疑……。

一、倘若A超過清償日皆未還款，C要如何行使抵押權才能拿回借款呢？

（一）可以向法院聲請拍賣抵押物

設定不動產抵押是常見於像是買賣、借款等交易市場中，作為擔保一定付款、還錢或履行承諾的方式，在案例中C借錢給A，其為了避免A日後無法還款，因此要求A將其名下的房地，讓C設定抵押，若A到還款日皆未還款，C就可以向法院聲請拍賣抵押物，也就是拍賣這筆房地，然後從拍賣獲得的錢中拿回借款。

此種方式，因為讓C獲得保障，減少C將來拿不回借款的可能，所以也提高了C願意借款給A的意願。而此種情況，在購買房屋時也常發生，當買方向銀行申請房貸時，也會提供要買的房地讓銀行設定抵押，讓銀行得到擔保，避免買方之後繳不出房貸，銀行卻也拿不回貸款的窘境。

（二）向法院聲請拍賣抵押物的流程

而在案例中，因為A到還款日都還沒還款，但好險C之前有對A的房地設定抵押，所以C有權利透過拍賣A的房地來拿回借款，而此流程主要分為兩個階段：

1. 第一階段：向法院聲請拍賣抵押物

C向A房產所在地的法院聲請拍賣A的房產，聲請時除提出「聲請裁定拍賣抵押物狀」外，還必須備齊相關抵押權證明文件（例如：抵押權設定契約書、他項權利證明書、抵押物的登記謄本）及債權證明文件（例如：借據、本票、收據等）。經法院審查無任何問題後，法院將核發「准許拍賣抵押物裁定」及「確定證明書」。

2. 第二階段：向法院聲請強制執行

C收到「准許拍賣抵押物裁定」及「確定證明書」後，便可以準備「民事聲請強制執行狀」，連同抵押權證明文件、債權證明文件、准許拍賣抵押物裁定及確定證明書，再次向房產所在地的法院聲請強制執行；法院會依序進行查封、鑑價及拍賣，最後就會將拍賣所得的錢分配給C。

二、若C很久都沒有使用抵押權，抵押權可能會消滅

（一）抵押權會在債權的時效消滅後5年間因不行使而消滅

即使C有設定抵押權，但當C有權利可以採取行動時，例如可以要求A還款或聲請拍賣抵押物，C卻不曾積極努力的去行動，這種情況反而會有害法律的安定，因為若抵押權一直存續在房地上面，會讓房地在市場上難以交易、轉手，反不利於市場交易的運作，所以民法第880條規定，抵押權擔保的債權時效如果已經消滅，則抵押權人於債權時效消滅後的5年間，若不主張其抵押權的話，這個抵押權便也會消滅。

（二）抵押權消滅的舉例說明

而如此艱深拗口之規定，究竟要如何理解，筆者在此以案例事實作說明：

假設C是在1981年3月24日與A簽訂借貸契約並將借款新臺幣（以下同）80萬元交給A，雙方約定還款日期為1981年9月23日，並在A的房產上設定抵押權，然遲至今日A皆未還款，但在這期間，C不僅沒有要求A還款，也沒有向法院聲請拍賣抵押物。此時依據民法第880條，A可以主張抵押權已在2001年9月23日消滅，而其計算方式是什麼呢？

1. 還款日期是1981年9月23日。
2. 加上15年的借貸債權消滅時效，也就是在1996年9月23日債權時效會消滅。
3. 再加上民法第880條所規定的5年除斥期間，便可得出抵押權消滅的時間點是2001年9月23日。

當然抵押權不會自己就消失，A必須自行向法院以民法第767條提出請求塗銷抵押權的訴訟，然後於獲得勝訴判決並取得確定證明書後，再以此向地政事務所申請塗銷，抵押權在法律上才算是正式消滅。

三、受抵押權影響的B銀行，可以採取什麼樣的策略呢？

（一）抵押權必須依附在債權上才能存在

抵押權有一個很重要的特性，就是它必須依附在一個債權上才能存在，也就是說若從一開始就根本沒有債權債務的關係，或是債務已經被還清，抵押權就不會存在。

（二）倘若B銀行經審慎評估，有相當理由認為C根本沒有借款80萬給A，B銀行可以提起「確認抵押權不存在之訴」

因此，B銀行能夠將A與C列為被告，向法院提起訴訟，請求法院確認A房地上的抵押權是不存在的，也就是所謂的「確認抵押權不存在之訴」。

而在這種類型的訴訟中，通常讀者最大的疑問在於，誰要負責舉證？究竟是由B銀行來證明借貸這件事不存在？還是由A與C來證明借貸這件事存在？依據民事訴訟法第277條規定以及最高法院判決意旨，在請求法院確認抵押權不存在的訴訟中，必須由被告負責舉證，也就是由A與C來證明借貸關係存在，而非由B銀行來證明借貸關係不存在。

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：洪偉修《抵押權該如何行使？抵押權會如何消滅？多久會消滅？》（*網站授權分享）<https://www.legispedia.com/article/housing-land-neighbors/1391>

