14. 已知 $a\in R$，函数

$$f(x)=\begin{cases}x^2+2x+a-2, & x\leqslant 0,\\ -x^2+2x-2a, & x>0.\end{cases}$$

若对任意 $x\in[-3,+\infty)$，$f(x)\leq|x|$ 恒成立，则 a 的取值范围是_____.