

同心園地

董事長聊天室

談偶然

專題故事

讓情過去 把愛留下



2013年11月 雙月刊



林口工程人員 不避寒暑趕工

文・照片提供 / 曾炳炎 北部施工處

寒風刺骨雨絲連，
入海登空建廠先；
重視工安求品質，
凌霜耐凍猛加鞭。



讓情過去，把愛留下

我們都明白能在浩瀚的人海中相遇、相知並相愛，是多麼難能可貴的緣分，然而，當緣滅情盡時的不甘心，若未被好好化解與處理，卻可能演變成孽緣或成為以威脅恐嚇等方式糾纏對方的「恐怖情人」。

的確，每個人的生命歷程中，在面對及處理逝去戀情時常會感到手足無措或以錯誤的方式來處理情緒、封閉自己，抑或是用他人所帶來的傷害懲罰自己，不斷地被這些未了結又苦澀的情感侵蝕，而陷入無止盡的傷痛。要想從淤積已久的情緒挫折中康復，唯有試著勇敢地走入傷痛、理解並擁抱它，在生命歷程中與它共處，不再提心吊膽舊傷復發，亦不再處心積慮將它趕離，才能看清「情」雖消逝，但，留下最難能可貴的「愛」。

本期〈專題故事〉中，有同仁分享經歷婚變風暴後，感恩家人、同事及教會朋友的陪伴，終於在無數次的心理諮商及生命成長的省思後，海闊天空；有同仁娓娓道出對舊情人的虧欠，並誠心地表達說不出口的歉意與感恩；有同仁分享青澀的愛情追憶，並感謝過往經歷為彼此的生命都帶來禮物。

在本期〈董事長聊天室〉中，黃董事長以豐富的人生閱歷與同仁分享「不期而遇的偶然」背後所深藏的因緣與智慧，值得我們觀照反思與珍惜。本公司女子排球隊成立迄今逾40寒暑，在國內女子排球運動史上留下極為珍貴的足跡，在〈熱情專注 穩健傳承——台電女排專題〉一文中記錄了這些在球場上盡情揮灑生命熱情的女排隊員們，在職場上的專注、堅毅與傳承。

讓我們一起放下過去的感情負債包袱，敞開心扉「讓情過去，把愛留下」，讓愛的溫暖與慈悲成為我們走入下一個生命階段的力量，邁步向前。

同心園地

封面題字 / 李仲篴 退休員工

HEART TO HEART

2013年11月 雙月刊

149

封面裡 林口工程人員不避寒暑趕工
/ 曾炳炎



編輯手札

01 讓情過去，把愛留下 / 本刊



董事長聊天室

04 談偶然 / 黃董事長重球



專題故事

07 讓過往成為生命中的禮物 / 陳秋子

08 海闊天空 / 鍾秋鳳

12 讓情過去，把愛留下 / 劉凱銘

14 阿梅 / 許自元

16 愛·留下 / 滿天星

17 最後一份愛 / 小美



EAPs停看聽

【性騷擾防治篇】

19 單位內部處理疑似性騷擾事件案例分析 / 本刊

【婚姻關係篇】

22 趕走小三 / 林蕙瑛

【人際關係篇】

26 成為受歡迎的人 / 財團法人張老師基金會



台電一家

27 熱情專注，穩健傳承——

台電女排專題 / 黃信憲、黃勁儒

30 美味關係——發現第二專長 / 謝元敏

32 為同仁的健康把關 / 張財振

35 參加102年核能知識研習營奮學記
/ 陳馨怡

36 以〈定風波〉看核四人之持守 / 廖識鴻



上班族心理系列

38 老公眼裡的光彩 / 蔡東政

40 莞爾集——測字的故事 / 林彬



Y世代專欄

41 活出愛與感恩的生命 / 李振輝

42 2013「亞洲人才創新論壇——Y世代
·新管理」分享 / 黃蜀玉



人文采風

【生命體悟】

44 花與人生 / 于真

【電影人生】

48 少年Pi的奇幻漂流 / 黃素菲

【旅遊紀聞】

53 中國四川海螺溝冰河行 / 白一



園地專欄

【感恩回饋】

56 分享與感恩 / 郭嘉興、馮惠敏

【園地活動】

58 「髓」緣布施 / 李思慧

62 向親愛的爸爸致敬
——台中發電廠父親節慶祝活動紀實
/ 陳靜香



【經驗學習】

- 66 員工協助業務分區觀摩暨座談會迴響 / 本刊
- 66 台中發電廠同心園地喬遷揭牌典禮 / 本刊

【新聞剪影】

- 67 辦理總管理處「員工協助方案——睡眠管理專題演講」 / 本刊
- 67 《同心園地雙月刊》第 149 期封面票選活動 / 本刊

【活動報導】

- 68 我覺得同心園地是…… / 邱錦坤
- 68 員工協助業務花絮 / 本刊

【苦樂留言板】

- 72 一個想不通的員工 / 本刊



封面說明：讓情過去 把愛留下

封底說明：【同心園地歌詞創作】徵選活動辦法

中華民國78年3月創刊

中華民國102年11月出刊

發行人 朱文成
 總編輯 許泛舟
 副總編輯 翁大峯
 編輯小組 許芳玲 黃蜀玉 吳宛玲 李元瑜
 執行編輯 李元瑜
 E-mail d0190602@taipower.com.tw
 地址 台北市羅斯福路三段242號11F
 電話 02-2366-7357
 傳真 02-2365-6869
 美術編輯 左右設計股份有限公司
 地址 台北市敦化南路一段247巷10號2F
 電話 02-2781-0111
 傳真 02-2781-0112

click

資訊快遞

- 76 心靈補給站 / 本刊
- 78 同仁對調服務信箱 / 本刊
- 79 新婚小語、友情園地、婚友資訊 / 本刊
- 80 「同心園地雙月刊」徵稿 / 本刊

封底裡 數獨遊戲 / 本刊

線上哪裡看？

1. 台灣電力公司全球資訊網站
(<http://www.taipower.com.tw/>)
/ 電力生活館 / 台電圖書 / 台電同心園地雙月刊
2. 公司內部網頁 (<http://w3.taipower.com.tw>)
/ 同心園地 / 雙月刊
3. 人力資源處 / (左上角) 同心園地 / 雙月刊



台灣電力公司
Taiwan Power Company



談偶然

董事長 黃重球

「偶然，就是那麼偶然，讓我們並肩坐在一起……」這首1970年代耳熟能詳、琅琅上口的歌曲讓我們對「偶然」並不陌生，在我年輕時我總覺得很多在生命中所碰到的人與事，都只不過是「不期而遇的偶然」，年紀漸長後，才真正體悟出每天的偶然其實都是因為累積了深厚的緣分，是有前因及脈絡可尋，絕不僅僅是概率上的偶然。

回顧人的一生，實在有很多偶然的事情，例如我們一生中會遇到甚麼樣的朋友；會遇到甚麼樣的結婚對象；究竟會有怎樣的小孩子；為什麼有些小孩子書念得很好，父母親都不用操心，有的小孩就是會讓父母親一直操心；很奇怪，有些人身體怎麼那麼好都不生病，而有些人就是一天到晚病痛纏身；有時我們不禁納悶，為什麼偏偏我們碰到的上司都是很令人討厭的，最令人生氣的是為什麼同樣進公司，別人就升得比我快。這一連串「偶然相遇」的人與事，著實讓我們的一生嚐遍酸甜苦辣或幸福美滿。

年紀漸大回想過去，到底人的一生中碰到的事情，是有他的相關，還是純粹是

概率上的偶然？有些事情好像有相關，比方說你會生病，一定是姿勢不正確，生活習慣不好、飲食不對。事實上很多偶然發生的事情，真的不是偶然，背後還是有很多原因。可是你說你會碰到什麼同事，你會生出什麼兒子，這個好像又不是你能決定的，你不能挑卻又不照你的期望來，甚至有一天你突然遇到車禍，你說哪有那麼笨，是什麼原因造成這車禍，一定是某種機運概率造成的。

曾經在幾年前參加一個成長團體，會中有同學分享一段話，我細細思索後還蠻有感觸的，願意在此轉分享給大家：

偶然相遇是偶然，難道偶然又偶然；
世間多少偶然事，偶然其實不偶然。



以賈伯斯為例，他歷經休學、被自己創辦的蘋果公司解僱、創了NeXT公司、重回蘋果公司等，當他在承受這些經驗時，並沒有發覺：每次偶然且痛苦的生命經驗都是他所經歷最好的事情，也讓他進入了人生最有創造力的時期。就在2005年他於史丹佛大學畢業典禮的一場演講中，他告訴畢業生：「眼前你所經歷的種種，將來多少會連結在一起，你得信任某個東西，直覺也好，命運也好，生命也好，或者緣分。這種作法從來沒讓我失望，我的人生因此變得完全不同。」說明了人生因緣際會，無論是順境、是逆境，都是有脈絡，都是上天安排好要給我們的考驗，絕不是偶然的。

偶然既然不是偶然，那對人生的啓示究竟是甚麼？其實這些偶然的遇見都是上天巧妙的安排，讓每一個人可以隨時回到自己的生命來觀照自己不足之處，做為前進修行的方向。如果你對每個看似偶然的遇見能「靜心觀照」，一開始是比較痛的發生才會讓你有感，後來你慢慢發現，其實在較痛的發生之前都有變動的微小徵兆，也好像都是有相關、有脈絡可尋的，只是我們忽略錯過了，或者我們忙著某些事，沒有「覺察」到一些微小的變化，也當然就不能理解這些細微變化所串接的理路和脈絡。這件事讓我們學習到：培養每一個人的「覺察」能力，尤其在細微的地方。孔子說：「知幾其神乎」，又說：「幾者動之微，吉之先見者也」。「知幾」就是很細微的變化就能覺察到，孔子

這句話是出現在易經繫傳，易經是專門說明宇宙事物如何依照時空變化的經典，孔子是聖人，他不算命，但是一件事在將動未動之際，他就能覺察到變化的先機，而對於變化的脈絡又可以掌握理解，當然能預知未來的發展。

除了「靜心觀照」來增加「覺察」能力之外，另一種方法就是「感恩心」，把平常視為理所當然的一些人或事，經常用感恩心去觀照，你會慢慢體會到很多事不是那麼當然，你也會覺察到很多生活中原來沒有感覺而被忽略掉的東西，其實是人生中串起很多因緣必要的部分。

人生有時真的發生很多不期而遇，最近有個真實的個案，一位小兒麻痺患者，為了照顧癱瘓的妻子，以資源回收為業，好不容易收集到空酒瓶，湊足100元買樂透，心想中獎後可以還清電費，不料車停不當，先撞上小吃店，獎券未買到先得賠店家。這類禍不單行的事，很難說有甚麼脈絡可循，人生中這種不如意事很多，比如你偶爾會碰到小車禍，接到詐騙電話，遭小偷光顧，如果你不斷地抱怨，於事無





補，不如回到自身來，看看自己還有甚麼需要修正的，比如是不是平常經常不專心精神散漫，是不是經常做事太心急，那你就得根據你觀照到的原因去改變你自己。如果你所抱持的態度老是去怪別人，而不去觀照有些什麼原因是你要改變的話，不好的因子永遠在外面等你，人生的道路上，布滿了這種荊棘和陷阱，你就會不斷地碰到這些偶然的倒楣事。

可是也有些不合理的事會讓你一直碰到，像賈伯斯一樣，這有可能是上天要給你的考驗，一次兩次三次……，這時候真的是要用「轉念」而坦然接受態度來面對。當你能坦然地接受並超越，上天最後說不定在未來會給你更大的禮物。我們一直會覺得不合理，也許是我們的心靈層次不夠高，那就先「轉念」接受吧！我們怎

麼知道不合理的表象背後有更高一層合理的內涵？如果你在一生中都不接受不合理的挑戰，那你永遠得不到那些較高層次的禮物。

其實很多事情會發生在你身上，不管是好事、壞事，它若不是上天要給你的禮物，就是因為你自己的原因所造成的，重要的是看你用甚麼態度面對這些事情，不要自怨自嘆，你應該用正確的觀點來解讀自己、檢討自己，如何去改變自我、去坦然處理，如何學習放下，誠如聖嚴法師說：「面對它、接受它、處理它、放下它。」經過這樣的修練後，漸漸會發現，偶然的背後其實就是因緣，「偶然其實不偶然」，若你能珍惜這「世間多少偶然事」所帶來的因緣與任務，很多事你就會愈看愈懂、愈看愈清楚，不但自己的事看清楚，別人的事你也看的清楚。





讓過往成爲 生命中的禮物

文 / 陳秋子 桃園區營業處



那天百般思緒，在臉書輸入你的名字，我看到了你！多年不見，你的容貌依然沒變，只是多了一些成熟穩重，現爲一家民營公司副理，已有一個非常可愛的女兒在身旁，我真心爲你高興。想起我們之間的往事，不禁熱淚盈眶！

我們相識在某次的大學聯誼，我抽中了你的摩托車鑰匙，你一看到我而浮現的靦腆笑容（可能是心想還好我不是恐龍妹），我至今永難忘記！那些年的假日，在你心愛的摩托車陪伴下，我們的足跡踏遍了北台灣各地。記得有次你的摩托車拋錨在前往陽明山的山路上，我們兩個推了好長一段路才到機車店，那時候兩人累得癱倒在地上，但心情卻是又好氣，又好笑。

有著如孩子般個性的你帶給我很多歡樂的時光，但一些因價值觀不同而引發的爭吵，同時也讓我充滿了不安定感。後來我遇見了大我5歲的他！於是，我漸漸遠離了你，找了很多藉口不再和你見面。有天晚上你到我家門口等我，我從沒看過如

此傷心的你，雖然很不忍心，但還是很殘忍地拒絕了你。後來，你母親告訴我，你一直在房間裡傷害自己，讓父母擔心。想勸你，但你卻掛我電話，那時的我無能爲力。

多年過去，歷經許多人世淬鍊的我們更加堅強了，我想對你說抱歉，當初應該給彼此多一點的時間和空間來釐清自己的感情，而不該斷然地避不見面，也需要多一點的溝通來瞭解彼此對未來的想法，而不是認爲對方應完全認同自己的價值觀，值得慶幸的是，我們並未造成遺憾終身的錯誤。

回首過往，不知道你是否已原諒我？我願衷心祝福你。當情已不在時，那些曾經擁有的甜蜜回憶將永存在我心中。我也告訴兒女：未來要對每一段感情負責，如果不能天長地久，那就真心祝福彼此，心中有愛，就不會傷害自己或別人，也不會讓父母擔心，當一位成爲別人生命中禮物的人。





海闊天空

文・照片提供／鍾秋鳳 台北西區營業處

看到《同心園地》刊登的徵稿訊息：「專題故事：讓情過去，把愛留下」，心中油然而升想分享我生命故事的感動，畢竟自己也曾親身走過一段刻骨銘心的經歷，希望經由心路的分享，能幫助現在正在走這段崎嶇泥濘道路的朋友。

近5年來，常有同仁遇到我時很高興的告訴我：「我在公共電視『爸媽囧很大』的節目中看到妳好幾次耶！」同仁也會好奇的問：「為什麼妳願意在電視節目上分享妳的生命故事呢？」我總是說：「但願因著我曾經歷的特殊故事，在走出傷痛，重新再見生命的陽光後，能分享自己的成長、收穫與喜悅，讓如今仍在難處中的朋友有一些省思或提醒，幫助他們可

以更快走出傷心地，何樂不為呢？」

每次在述說我那段塵封已久的往事時，感覺像是在述說別人的故事；那並非是時間的久遠沖淡了被背叛的情節及心裡的傷痛，更不是只用遺忘處理心靈深處的痛楚，而是因為經歷了家人、同事、教會朋友的陪伴、心理諮商師的輔導、數不清的生命成長課程的學習，加上自己在基督信仰的支持，才真正走出了生命中的大風暴啊！這樣的心路好比獨自走過了一條又黑、又冷、又溼、又長，長到看不見光的隧道。

故事發生在民國85年，已是18年前的事了。當時我在人事處工作而孩子的父親在私人公司當副總經理，家庭的經濟狀



況與家人關係都還算不錯，是一個小康家庭。我們有兩個兒子，大兒子念國小二年級，小兒子還在讀幼稚園大班。沒風也沒雨的11年夫妻關係平靜安穩，日子也過得平順，自己對當時的家庭狀況也還算滿意。哪知天有不測風雲，毫無預警地，在4月的某一天，孩子的父親下班回到家中，用完晚餐後竟告訴我，他已有外遇，而且他已想了很久，無論如何一定要離婚。當下真是晴天霹靂！我非常震驚，完全無法接受，簡直不敢相信这一幕是真的；但，這個戲碼真的就像連續劇般上演在我的身上。他每天除了向我要求離婚外，就再也沒有多說一句其他的話。這突如其來的衝擊，使我每天都在傷痛、無奈、擔心、害怕中以淚洗面的度過。總以為全世界的男人都有可能外遇，唯獨我的另一半是絕對不可能外遇的認知，如今看

來真的是神話中的神話。更令人難過的是，雙目失明的婆婆當時也與我們同住，在孩子的父親離開這家庭後，我除了要工作外，還要照顧2個年幼的兒子及婆婆，「身心俱疲」、「萬念俱灰」、「傷心欲絕」都不足以形容我當時的情景。3年後，我們正式辦妥離婚的手續。

故事聽來不免叫人有些心酸，但，如今回首過往，真的該趁此機會謝謝那些年，在我人生最黑暗時，陪伴我走過來的家人、同事、牧師、教友等，當時他們一路的陪伴，才讓我有機會在人生的舞台上重新站穩，擁有新的人生。如今大兒子及小兒子皆順利從大學畢業，正要步入人生下一個重要階段。如今我心存感恩並對現在所擁有的一切感到滿足與安慰。

的確有許多感受，對於不曾經歷過的人或許很難以體會，但對於在人生中有特





殊痛苦經驗的人，也許是患有罕見疾病、失去健康、離婚、喪偶、親友意外離世、事業失敗等等，都是生命中難以承受的的苦痛，但當我漸漸走出生命中的傷痛後，才恍然大悟：原來這是上帝看得起我，所以給了我如此大的試煉，為的是要我藉著經驗過的痛苦，去安慰那些與我遭遇同樣痛苦的人。因此在我走出傷痛後，我開始在教會用心服務、付出關心，當我看見我所關心的單親媽媽們一個一個地走出她們生命的難處後，除了為她們感到高興外，更體會到原來我曾經歷的坎坷路也是一種祝福呢！

在跌倒又重新站起來後，深深體會到一些心路成長的精髓，願在此和各位朋友們分享並互相勉勵：

一、寬恕是一條必走的路：

每個人都會犯錯，學習去原諒傷害你的人，當然原諒自己更是重要，只有在原諒自己也原諒傷害自己的人之後，才可能讓自己的心回到原點，去療癒受傷的心，走出一條更寬廣的路。



二、一定要找到讓自己活下去的力量：

一定要找出那份讓自己活下去的力量與理由，那力量的來源也許是孩子、父母、好朋友或自己美好的未來，總之一定要找到能支持自己繼續活下去的理由，這點是非常重要的，因為找到了，才能讓自己有力量在人生的旅途上繼續奔跑。

三、每一天都要努力讓自己正常的生活：

在情傷的挫折中很容易讓自己亂了生活的腳步，失去生活的目標，因此讓自己正常上下班、正常用三餐、繼續參加原已加入的社交活動是非常重要的，只有在正常的生活步調中，才能幫助自己早日走出陰霾。

四、尋求社會資源的幫助：

尋求社會資源的幫助也是相當重要的一環，其實我們的社會是一個充滿愛的社會，譬如可以尋求家人、朋友、公司同心園地、社會愛心機構、張老師基金會、宇宙光全人關懷機構、教會團體、社區服務中心或一些正當社會關懷團體的幫助，藉由他們的協助及陪伴，才不致在孤立無助時走錯了路。

五、忘記背後，努力面前，向前走：

生命是可以重來的，過去了就是過去了，只要讓自己擁有一顆健康的心，學習忘記過去，繼續向前走，別讓自己不斷沉溺在負面情緒裡，因為未來仍有想不到的美好在等著你。

六、以正向思維取代負面想法：

若有負面想法占滿你的腦子或心靈，



記得學習用自我對話的方式告訴自己：其實事情並沒有太糟，人生本來就沒有完美這件事，自己不是還擁有好多好多嗎？誰說失去了生命的一部分，就等於失去了生命的全部呢？

七、喜樂的心才是良藥：

聖經說：「喜樂的心乃是良藥，憂傷的靈使骨枯乾。」讓自己保有一顆喜樂的心才不致迷失在憂傷中，用樂觀的心情去面對自己的遭遇，告訴自己，事情終究會過去。

八、走出去幫助別人：

走出失落、遠離憂傷最具體又能立竿見影的方法就是參加一些社會活動去幫助需要被幫助的人，如加入志工團體去關心弱勢團體或族群，當你踏出幫助別人一步

時，你已在不知不覺中輕看了自己的問題並發現這世上原來有好多好多不幸的人需要我們去關懷，這樣自然就不會一直將自己的問題放大，而更能以感恩的心去面對未來。

我想以「海闊天空任翱翔」做為我與大家最後的分享，人生不如意十常八九是我們從小就懂的道理，只是當我們遇到挫折或情傷時，卻往往不知該如何去面對？不知該如何去調整心情？很高興能與大家分享我的生命故事，但願這篇真人真事的心得分享，能讓我們在人生的旅途上交會出生命的光芒，綻放燦爛的彩虹，因為雖愛已逝去，但我們所擁有的卻是更多更多的祝福，讓我們能海闊天空、自由自在的翱翔。





讓情過去，把愛留下

文 / 劉凱銘 業務處



在學生時代，總有許多值得回憶的人和事物。對我來說，與她的相遇至今仍令我念念不忘，每當想起她的時候，總會觸動心底最深層那一股甜甜的思念，沉吟許久，彷彿又回到了當初相識相戀的時光。

與她第一次見面，是在大學的迎新晚會上，她清新美麗的臉龐，點綴著兩個小小的梨渦，笑起來如花兒綻放，真是迷人；她妙語如珠的談吐，夾帶著些許誇張的動作，活潑大方又不失禮，讓人覺得非常親切而沒有距離。因為她深深地吸引

著我，我馬上展開熱烈的追求，在彼此都有好感的情形下，很快地，我們陷入了熱戀。

隨著交往的時間越來越長，就越了解彼此的個性，越了解彼此的個性，就會發現其實兩人很多想法和理念是迥異的，但熱戀中的男女是沒有理性的；熱戀中的男女是不想面對現實的，尤其是熱戀中的學生更是天不怕地不怕，總以為自己就是天，可以扛下所有的責任；總以為自己是一個垃圾桶，可以吞進所有的苦水；更以為自己是一個巨大海綿，可以吸收包容所



有的缺點。但總有一天，天不再那麼高，垃圾桶也已經裝滿，海綿更是汙穢不堪，已不能再使用。此時我們都明白兩人的個性不合，很難長久地走下去，但只要一想到過去交往的甜蜜光景，彼此的心又軟了，依然緊緊地相繫著。

畢業後，我去當兵，她則留在學校念書。當兵的過程對男生的感情世界來說，是一個重要的轉捩點，可能因此變得成熟，也可能因為放不開，而陷入感情的漩渦中。我，則是屬於後者，因為與她聚少離多，加上苦悶的軍旅生活，我對她的思念只有越來越深。在某個冬天站哨的夜晚，思念之情再也不能自己，於是我寫了一首詩抒發當時壓抑許久的心情：

北風凜冽吹面寒
遙看星河緩流轉
柔情盡化相思意
心繫美人在雲端

退伍後，我進入職場工作，她則選擇一邊工作，一邊為出國念書做準備。也許是繁忙的工作占據了每天的時間，也許是周遭的人事物與以往的經歷有很大的不同，面對瞬息萬變的社會生活，我們對感情的態度也逐漸轉變，不再想要無時無刻



在一起，也不再堅持彼此就是唯一，我們很理性地保持距離，也很理性地思考雙方的未來。就這樣，我們各自追逐自我的理想，感情的事暫時擺在一邊，久而久之，我對她的感情慢慢地褪去，在她出國坐飛機的那一剎那，完完全全地放下了。

多年過去，我們都沒有再聯絡，偶爾想起遠在異地的她，心中只有最誠摯的祝福：「希望現在的妳跟我一樣，有一個幸福美滿的家庭；希望現在的妳跟我一樣，讓情過去，把愛留下，珍藏所有美好的回憶細細品味。」





阿梅

文 / 許自元 台中發電廠

退伍後在樹林東菱電子工廠任職，認識的人總詫異的問：「明志工專畢業的，怎沒進台塑？」當年適逢不景氣，不想相互殘殺、擠掉同學的機會；加上有再升學的打算，不願進入後再跑出來念書，壞了我想回企業的路。電子工廠裡，年輕的女員工極多，只是我心中已有對象，是那學生時代工讀時認識的南部女孩；雖也有讓人動心、投緣的女孩，亦只保持欣賞的態度，無心交往。

學生時代離鄉背井待在跟學校建教合作的北部小工廠，日復一日地操作、看守機台。當年二度選擇該血汗工廠，擔任工讀生小組長的我，創造了整批末代工讀生加薪、受獎等空前絕後的紀錄，工讀期間更為這些自幼離家的鄉下女孩辦了兩次活動，帶給她們許多歡樂，也換來阿梅的傾心相待。雖然她也會擔心，轉述同伴對她的告誡：「你們不相配。」我總要她寬心，別想太多。

73年清明，台中榮總在我家鄉義診，我陪家母前往；問診完，我替行動不便的家母候藥。整個會場，排隊的似乎就我一

個年輕人，發藥的小護士看了我一眼，並詳細親切地說明用藥注意事項。末了我謝過她後，帶母親返家。

那日下午在彰客的鹿港車站，我排在隊伍最後面等著上車，有個人匆匆地跑來，原來是那個發藥的護士。我記得會場有榮總的交通車，忍不住問：「怎麼不坐交通車？」她笑說她是衛生所派去會場支援的，非榮總的護士。車子行進間，我們一路暢談，當彰化到了，我們一同下車前往火車站轉車，我北返樹林，她南歸二水。那晚在北上的火車裡，不知不覺中，我的心毫不設防地向這女孩敞開，與她相談甚歡。那個週末，我再度返鄉，前往衛生所尋找她，碰巧她收拾妥當，正下班從樓梯走下，那是生命中奇妙的、我未曾有過的大膽追尋。陪著探訪她的同學，發現竟是母親鄰近攤位老楊的女兒，那時我住在萬華靠光復橋、西園路邊巷弄裡的同學家；她談起實習過的護幼醫院、雙園衛生所皆是同區相識之處所。種種巧合、意外的驚喜、契合的性情、語言，恍如故人。我開始每週和她通信，小禮拜（週六上



班)留台北，大禮拜(週六放假)就回鹿港。那是我十五歲離家後，返鄉最頻繁的一段時光。

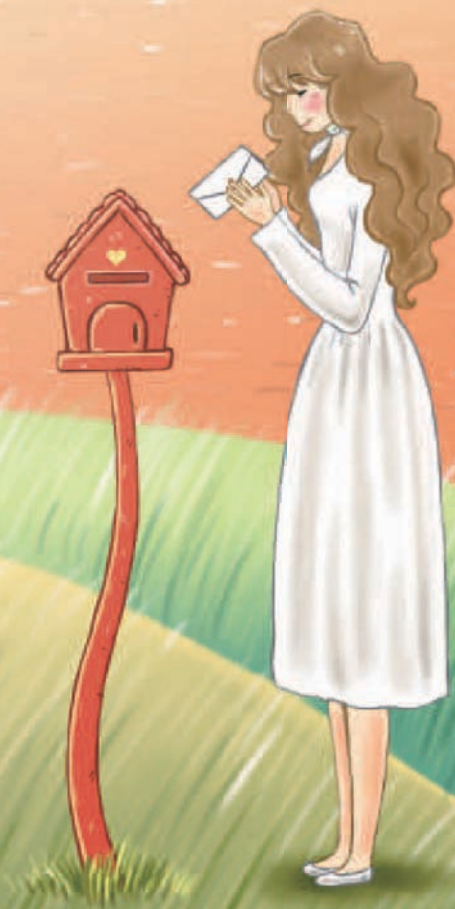
魚雁往返，我沉浸在收信的快樂。我寫去的第一封信，就訴說了阿梅的存在，能夠如此坦白，其實心意已決。有個晚上，阿梅打電話來，聊一半時斷了線；等電話再響起，我很自然的叫阿梅，卻聽到電話那一頭小護士的笑聲！

無需驀然回首、不用燈火闌珊，我已發現那人就在眼前！我終於給阿梅分手信，我給自己一個好理由：女孩正如花似玉的，別蹉跎她的花樣年華；除了牽手，便無其他，我非始亂終棄……阿梅等待了四年，偶爾假日從桃園北上，能和我攜手同行的快樂，已然不再。那個曾叫她寬心，別想太多的男孩卻告訴她：他認識個新人，很快樂；卻必須要求她原諒他的離開。

阿梅成全了我。收信後，我打電話去，她不讓我見她，並離開了那認識我的傷心地。她的痛苦，我在半年後，小護士離開了我才真正體會。那一年的冬天，是生命中最灰暗的寒冬，我懷著失去摯愛的痛苦，並明白自己曾剝奪阿梅的摯愛是什麼感受。

隔年考上二技後等待入學的日子，我無法平靜地待在家鄉。清明掃墓，我望著墓地外馬路另一頭的衛生所（鹿港運動公園原是第二公墓），心中止不住的酸楚。我離家到嘉義的同學家，梅山鄉閑靜的山居歲月，仍無法讓我平靜。我提早辭別，轉赴屏東。

那次的屏東行，只見著阿梅冷淡的父親，我留下贖罪求諒，但不是要求回頭的文字。也許我的留言又傷害了她，但那是我真實、不願欺瞞的心。我沒再見過她，不知她是否已原諒釋懷？那是我一辈子的虧欠，但我感激她的成全。





愛·留下

文 / 滿天星



嗨～親愛的，好久不見！

現在的你，好嗎？是否依舊打球、衝浪……維持你那迷人的陽光男孩形象？有些話一直想告訴你，卻始終藉機逃避，知道這樣下去將再也提不起勇氣，於是我提筆寫下這些話語。

說長不長說短不短的時間裡，我們擁有許多美麗回憶。還記得我們相識於夏季，午休的空檔，我們常準備清涼的冷飲，想為對方消消暑氣。一碰面，看著彼此手中握著相同的飲品，只有傻傻相視而笑，原來我們之間有著不需言語的默契！不只是默契，你的貼心更是令我嘖嘖稱奇。大刺刺的我，走在沒有人行道的馬路上，往往疏忽後方車況，你總是輕輕拉著我的手，換到遠離危險的一旁，隨時隨地

留意我的安危；以往搭上機車的後座，總要費上一番力氣，但只要是騎乘的，不論50、125早已側好車身等候著我；寒冷的冬天，冷冰冰的雙手總是被收在你的口袋裡，順道覆上你暖暖的溫柔。這些看似簡單、沒什麼的小動作，卻在心裡激起幸福漣漪。

幸福的時光，並沒有一直延續下去，你的離去令我措手不及。這突來的打擊，著實讓我難以置信！那些日子裡，周遭總是圍繞著欲言又止的關愛眼神，深怕一個不注意，我會傷害我自己。為了杜絕這令我害怕的神情，只能強迫在人前故作堅強，每天依舊出門、工作、返家，用行動證明我不會笨到傷害自己。我不是真的如此堅強，只是再多的歇斯底里依舊改變不



了殘酷的結局，家人朋友無法一直容忍我的傷心，只能期許時間沖淡這些衝擊。不願意讓我們的家人再多些擔心，勇敢——這是當時我唯一能做的努力！

數不清的日子過去，不知道流了多少眼淚、不記得度過多少難眠。回頭才發現，因為你，我的身邊多了幾個家人、多了幾個朋友、多了幾份過去沒有的情感。雖然現在你離開了我的生活，但留下的依

舊是滿滿的愛與溫暖，他們給我的關心、疼愛，不因你的離去而消失，而這份愛也提醒了我，不該再如此狼狽、如此萎靡。對於分離，我無能為力，能改變的只有好好把日子過下去，千言萬語多說已無益，剩下的只能默默收在心底。

謝謝你！帶給我如此豐富的曾經，如果人生是趟旅程，那麼和你相處的這些時光，就是令我回味不已的风景……。



最後一份愛

文 / 小美 第三核能發電廠



沒 有人天生適合跟誰在一起，兩個不一樣的人，個性也會有所不同。但在初交往時，總會覺得對方的一切都很美好，就算有缺點也無傷大雅。時間久了，那些美好漸漸變質了，變成一種習慣甚至

是負擔，從心靈契合到個性不和，曾經我是你的動力，如今反而變成了壓力，說真的，好傷人……。

感情的來去，似乎只是身邊的人不同、經歷的過程不同，但最後的結果都一



樣，一種令人感到無力的循環，好像「我愛你」這件事並沒有什麼了不起；以前的感情經驗，就算受傷害也不至於對愛失去信心，因為覺得是「人」的問題，跟愛情本身無關；但這一次，我第一次感受到對

愛情的灰心，你口口聲聲的「對不起」無法解決問題，也無法讓我心裡好過一點。

當然，我會記得也感謝你這幾年的好與付出：

那個在我第一次喝到爛醉，卻守著我到天亮的男孩。
那個第一次約會，在宿舍樓下等我兩個小時的男孩。
那個知道我喜歡大象，一大早開車到IKEA買小象布偶給我的男孩。
那個為了給我驚喜，在我下夜班後，北上載我回家過生日的男孩。
那個為了陪我尋回兒時記憶，二話不說載我回恆春找老厝的男孩。
那個就算去外地受訓也帶著我的公仔，把夢想圖送給我的男孩。
那個不管想去哪裡，都希望把我帶在身邊到處跑的男孩。
那個不管我想去哪裡，都會排出時間好好計畫旅行的男孩。
那個帶我第一次坐飛機出國，帶我第一次坐高鐵去101跨年的男孩。
那個在我工作受委屈時，會替我打抱不平，而不是只要我一味忍耐的男孩。
那個允許我在車上抬腿，討厭我在床上吃東西卻不忍責備我的男孩。
那個只要時間允許，下雨天一定開車接送不讓我淋到雨的男孩。
那個不管我做任何決定，都會說「不管怎樣，只要是對的，我都支持妳」的男孩。
那個無論我怎麼生氣，都不會輕易對我大聲的男孩。
那個尊重我信仰也願意陪我去教會做禮拜的男孩。
那個曾經跟上帝說，會好好愛我、保護我的男孩。
那個把我照顧得好好的，不希望我不開心的男孩。
那個無論走到哪裡，都會把我牽緊緊的男孩。
那個每當我擔心疑慮時，總告訴我「別擔心！有我在」的男孩。
那個好幾次面臨衝突與抉擇，一起相擁而泣的男孩。



好多回憶在腦海裡播放，從開始寫到現在，我的淚沒有停過……

於是，我決定讓你走了……只因為……我愛你。

放手……是我能給你的最後一份愛。





單位內部處理疑似性騷擾事件案例分析

文 / 本刊



案件概述

雇用人員甲先生與人力派遣公司雇用勞工A小姐，均為某外單位同事，兩人外觀看來年齡差異似不大，均為青年，皆在同一辦公室工作，經辦業務相互關聯，平常兩人互動良好，均會共同參加公司內部活動與餐聚，工作休息時間亦會共同參與同年齡層同仁們之聚談與聯誼。

2月中旬某日，A小姐父親向A小姐工作部門之經理反應，其女兒曾在辦公室其辦公桌前遭受甲先生性騷擾，希望經理查明，但請以保密低調方式處理，以免有損A小姐名譽。

該部門經理乃向單位主管報告此事，並獲同意由其先行審慎低調進行查訪，遂於3~4月間向雙方當事人及2位辦公室同事加以求證；A小姐聲稱：甲先生於其辦公桌前脫鞋，以腳磨蹭其腳踝，並表示當時有2位同事在場證明；又甲先生曾於歸檔公文時故意碰觸、親吻其手。惟甲先生堅持否認此部分指控，而2位人證亦無法證實確有其事。訪查期間之處理情形均向單位主管報告並轉知A小姐父親；同時A小姐父親亦曾私下進行查訪。

5月，A小姐雙親與單位主管面談時，單位主管建議A小姐雙親應立即依公司規定，將A小姐性騷擾案送「性騷擾申訴評議會」評議。惟A小姐父親仍擔心若查無證據怕甲先生反提誣告，對A小姐不利恐導致二次傷害，而請求暫緩移辦，並要求只要甲先生一句道歉以求事圓。惟甲先生僅承諾：若因工作上不小心碰觸到A小姐，致其感覺不舒服願意致歉！但若指控其性騷擾則無法接受，因沒做之事何來道歉！

6月甲先生因有感A小姐之不友善行為，遂向政風部門提出書面報告，要求調查A小姐語帶恐嚇語氣並指控其散布謠言之事實真相；7月A小姐亦向政風部門提出報告書。該處為瞭解事實真相，遂成立由4位男性委員組成之「訪談小組」啟動調



查，調查後爰將訪查結果及有關性騷擾之申訴規定告知A小姐，同時將訪查紀錄送請總公司「性騷擾申訴評議會」參辦。嗣總公司評議會於8月收到A小姐存證信函暨性騷擾申訴書，即召開符合性別比例規定與專家學者組成之申訴評議會進行專案調查，亦請A小姐出席會議及提供進一步之佐證資料，惟因缺乏足夠證據，難以認定構成性騷擾事實而決議本案不成立，並告知A小姐再申訴之權益。



案例處理過程出現缺失

- 一、未於第一時間確認A小姐之申訴意願：本案A小姐為成年人，有關性騷擾事件之申訴，應由A小姐或A小姐委託之代理人提出，惟該單位於知悉本案後，未於第一時間確認A小姐之申訴意願，僅聽其父親說詞即進行私下查訪。
- 二、未於第一時間告知A小姐提出性騷擾申訴管道之資訊：未於第一時間告知A小姐正確申訴管道，致衍生後續爭議。
- 三、以私下查訪方式進行調查，有大事化小及私了之傾向：遇此爭議事件，該單位逕以先行介入、私下進行訪查之慣用方式處理以為因應，實不足取。
- 四、政風調查時未注意事涉性騷擾情事應移至總公司性騷擾申訴評議會處理：該單位為瞭解有關恐嚇、散播流言、安全及辦公秩序等問題之事實真相，組成「訪談小組」進行調查，惟未注

意其中涉及性騷擾部分，應移至總公司性騷擾申訴評議會處理，不應由未注意性別比例之訪談小組進行後續調查，相關查訪過程誠有缺失，致衍生後續問題。

- 五、遲未將本性騷擾案依法進入性騷擾申訴流程：承上，該單位既已知悉本案，卻以A小姐父親請求尋求真相（以低調查訪及於事情未臻明確前恐遭甲先生誣告）為由，做為本案得暫緩移辦之藉口，致本案自2月A小姐父親向部門經理反映此事，遲至7月始成立訪談小組開始調查，延宕相關辦理時機。
- 六、對於受害人造成二度傷害：本案發生後，公司部門除未採取立即有效之糾正及補救措施（如將人員調離），以為必要之處置外，種種不利當事人之調查結果及該公司並非A小姐法定上雇主之爭議，均造成當事人的不信任感及二度傷害，爰另尋求其他救濟管道。



案例處理改進之道

- 一、對於員工提出遭受性騷擾時，應於第一時間告知如何提出申訴管道及救濟方式：於發現有疑似性騷擾案爭議時，應立即依據「性別工作平等法」、「性騷擾防治法」、「工作場所性騷擾防治措施申訴及懲戒辦法訂定準則」等相關規定，採取有效之糾正及補救措施（如對當事人工作環境



或場所先予適當有效安全之維護或改善)；且為保護受害當事人，應即於第一時間告知如何提出申訴之管道及救濟方式，並將告知情形及經過做成書面紀錄備查，以避免日後發生爭議時無稽可考之情況。

二、處理內部員工性騷擾案，不應有大事化小、家醜不可外揚的心態：以本案為例，雙方當事人皆為成年人，有關溝通、申訴權益告知等相關處理過程，均應針對當事人為之、一切秉公處理，不應有私下進行訪查，袒護及將案情私了的心態來解決問題。

三、加強各單位釐清政風調查之範圍：倘於啟動政風事件調查中發現有事涉性騷擾情事，則應(一)於第一時間主動告知當事人如何提出申訴之管道及救濟方式。(二)將告知情形及經過做成書面紀錄備查，以避免日後發生爭議時無稽可考之情況。(三)積極改善或維護所屬場域空間之安全。

四、依法處理員工性騷擾申訴案，避免有所延誤：若發現疑似性騷擾爭議當事人非為公司員工時，應即告知並建議其向法定雇主提出申訴（如本案A小姐為派遣員工，可向其派遣公司提出申訴）；對於公司內部單位員工之性騷擾申訴案，亦應依法立即移至總公司之申訴評議會統一處理，避免發生類同本案，由單位內部私下進行訪查、以未符規定之小組進行調查，致



引起不必要之爭議，及案情遲未進入性騷擾申訴程序之情事。

五、視情節輕重，對確認之加害人為適當之懲處或處理。

六、提升主管人員專業知能：本案A小姐為成年人，即便其父要求該單位主管以保密低調及暫緩移辦性騷擾申訴評議會方式處理，單位主管仍應於第一時間確認A小姐之申訴意願、告知公司性騷擾申訴管道，並依規定程序處理。爰以本次事件為戒，提醒主管人員處理類此性騷擾案時，務必先熟稔性別工作平等法及性騷擾防治法等相關法規及應行注意事項。

七、加強全體員工性騷擾防治法令之宣導及認知：利用適當集會場合及訓練課程，對於以性騷擾防治為主題之相關資訊，均加強宣導及納入教材，持續以多重管道及方式，加強全體員工及提升主管人員建立正確之性騷擾防治觀念。





趕走小三

文 / 林蕙瑛 東吳大學心理學系兼任副教授

現代社會外遇事件何其多，元配不甘第三者侵入，必然經常吵鬧，罵到後來丈夫乾脆躲到小三身邊，元配看到自己的據理力爭居然變成「推力」，傷心憤怒之餘，將所有怨恨全部轉移到小三身上，恨不得將對方碎屍萬段，立刻自人間消失，因此會絞盡腦汁想出一些匪夷所思的方法來對付小三。

相關案例

案例一

最近有一則社會新聞，報導A妻於3年前發現丈夫與同事B女外遇，無論如何爭吵，或是經過家人調解，丈夫表面同意分手，卻還是偷偷與B女來往，A妻只好

找上B女的丈夫B男，請他管好自己的妻子，B男表示兩人同為天涯淪落人，不妨共商對策，就在談話喝咖啡之際，雙方竟擦出火花。B男起先有點遲疑，認為不該



複製配偶的錯，而A妻竟以「參加換妻俱樂部」的心態豁出去了。

也許是行為太乖張，露出蛛絲馬跡，B女與A夫竟然聯手捉姦，在汽車旅館逮到A妻與B男開房間，人證物證俱在，A妻宣稱「想讓B女嘗嘗遭背叛的滋味」，結果大家鬧上法庭，台北地院判兩女各賠對方10萬元。這兩對夫妻目前各自在打離婚訴訟中，四角婚外情玩完了，兩個家庭也拆散了。

這樣的結果是A妻始料未及的，她最初的動機其實利己利人，希望小三重回B男懷抱，自己則挽回丈夫，才找上B男。沒想到兩個寂寞受傷的人碰在一起，互相作伴，由不相干變熟悉，由受害者變成有情慾關係的男女朋友。B男身心寂寞有點把持不住，A妻則是隨著情慾的高漲產生報復動機，結果卻被小三B女錄到車上對話，還到旅館捉姦，並按鈴申告，「被害人」反成「加害人」，而原來的「加害人」反成「被害人」，A妻真的是虧大了。



A夫與B女兩情相悅，享受偷情，外遇曝光後又難斷，他們有一定程度的感情，經過A妻的「報復」，說不定感情更難分難捨了；而A妻渴望丈夫疼她愛她，她與B男並無真正愛情，只是受到環境的催化及報復的快感，短暫的親密關係如曇花一現，因此她真的是得不償失，賠了夫人又折兵。

很奇怪的是，A夫的外遇居然演變成兩個女人的戰爭及官司，法官根據B男證詞認定B女確實有介入A妻婚姻，也因B女的錄音檔及捉姦照片證明A妻介入B女的婚姻。只是兩個丈夫居然沒事，且各自不能接受妻子的行為，一心想走出婚姻。A夫大可與B女繼續戀情，甚至結婚，但B男與A女並無感情基礎，因此最後這兩個人還是回歸「受害人」的處境。

案例二

另一個外遇新聞則更離奇，C夫C妻均為開業醫師，收入頗豐。當C妻發現丈夫有小三D女，想出妙計，與徵信業F君簽訂「終結小三契約」，約定「買名車及僱用美男與D女交往，並帶D女到大陸定居」，支付費用共計800萬元。只是過了5個月，C妻撞見D女仍進出丈夫診所，F君誣稱D女即將赴大陸，只是來告別。過了半年，C妻發現D女仍與丈夫交往，才知受騙，告上法院。

台中地方法院根據F君出示照片，顯示F君的確有僱用美男與D女交往，表示不能因未達成「D女移居大陸，毀壞D女



在丈夫心中的形象」之任務，就認定F君詐騙，但因F君沒有完成承諾事項，C妻有權終止委任關係，且F君並未提出收據或發票，所以F君必須歸還未用到的700萬元。

看起來判決是有利於C妻，但一場官司令她灰頭土臉，而丈夫則對著法官嗆自己的妻子：「我沒有婚外情，是她自己胡思亂想，才會掉入陷阱被騙。」私底下丈夫指著她鼻子罵：「錢多拿去送人家，活該被騙。」結果C妻的婚姻繼續，卻有名無實，丈夫還是跟小三熱戀，兩人經過此事感情變得更穩定，D女還暗自高興C妻的計謀未得逞，推力反而成助力。

C妻有許多的認定或假設，造成她今日的苦果：

- 一、「小三一定是朝三暮四的狐狸精，我丈夫雖有錢，畢竟不夠年輕不夠帥，我要找個美男來勾引她，帶她去大陸定居，老公就會回到我身邊。」卻沒想到，如果婚姻關係不佳，夫妻感情不親密，一個小三走了，難道不會有小四出現？
- 二、「有錢能使鬼推磨，我只要砸大錢，徵信社會替我做事，美男也願受僱去



愛D女，帶她遠走高飛，D女就會從我生活中消失。」這完全是她一廂情願的想法，縱使簽了「終結小三契約」，800萬的巨額款項太誘人了，誰不想分一杯羹，能A錢就A錢？F君完全被貪欲蒙蔽，先A錢再說，正事能拖就拖。

- 三、「我可以安排別人的生活。」C妻讓徵信社安排美男與D女戀愛，D女就會高興地應她要求去大陸定居嗎？她憑什麼操弄別人的生活及感情，而且相信結果一定會如願？她自己要讓丈夫回頭都很困難，更無法限制小三纏著丈夫。C妻難道沒思考過此計畫的成功機率嗎？還是F君三寸不爛之舌令她誤以為自己的計畫完美無缺，花錢值得？

分析與輔導

A妻與C妻本性均善良，遭遇固然令人同情，但實在無法苟同。因為她們的目標只有一個——趕走小三，太專注於驅

趕惡魔、收回疆土，以致鑽牛角尖，完全忽略周遭許多事，也忘了身旁其實有許多社會資源可運用。面對先生的外遇，她們



已忍受太多，等待又等待，仍然失望，越吵就越兇，也就越失去理智。

受害者通常都會向親友訴苦，但他們只能聆聽或是一同義憤填膺，卻沒有人能幫忙趕走小三，A妻與C妻才會想出這些獨特（其實很危險）的策略。她們不夠冷靜，對丈夫及小三有太多負面情緒，因衝動而導致非理性行為，造成皆大不歡喜的局面，反而比原來的狀況更糟，失落感更重。

夫妻每天一起生活，長時間下來，生活容易例行化，原本美好的互動漸視為理所當然，當有外來的誘惑，心神不定的一方就容易陷入，享受新奇與新鮮感，許多外遇就是這樣發生的。並不是每一個外遇事件的背後都是很爛的婚姻，A妻與C妻的婚姻原本應該不是很糟糕，只是夫妻越來越不說情話，那種相依相戀的感覺不見了，變成晚上同睡一個床就是夫妻，這就是婚姻亮黃燈的時候了，本來可以一起整頓平淡的婚姻，但夫妻雙方都沒去注意，等到亮紅燈時就是收拾外遇殘局的時刻了。



尋求婚姻諮商其實是最好的方法。婚姻諮商師當然不會將小三變不見，但婚姻諮商師可以傾聽「受害」配偶的心聲，助其抒發負面情緒，面對現實世界——一個有問題的婚姻關係，去回顧過去婚姻生活種種，檢視是否有什麼環節出了問題，不是找出誰對誰錯，而是了解夫妻互動之改變及原因何在。

A妻及C妻若能理性看待自己的婚姻危機，學習溝通技巧，以成熟心態與丈夫展開理性對話，而不是一見面就吵就罵，讓丈夫避之唯恐不及，則丈夫會感受到自己的感情用事及對婚姻不忠的行為，雖然表面上還是離不開小三，心裡至少對妻子有幾分愧疚感。婚姻諮商師還能支持配偶案主度過一段曖昧不明的痛苦階段——等待丈夫回到婚姻中。這個階段可能是丈夫每天眷戀在小三處，或者丈夫享受齊人之福，兩邊跑。

無論如何，在雙方沒有人提離婚之前，家就是一個基地，一個總部，妻子運用心理策略來挽救婚姻、恢復感情的勝算還是很大的，總比自己胡亂出些主意，損人不利己，更挽回不了丈夫的心，也輸掉婚姻了。諮商過後，就算丈夫鐵了心當定負心漢，受害配偶因為有婚姻諮商師的陪伴、支持與引導，有如打了強心針，至少能面對最壞的事實，並知道自己已盡了最大努力，所以問題不在於自己。

因此，面對外遇風暴，請三思而後行，找婚姻諮商最安全！





成為受歡迎的人

資料提供 / 財團法人張老師基金會



檢查一下你受人喜歡嗎？

1. 我時常真心讚美朋友
2. 我遇到人際衝突時，會勇敢面對不逃避
3. 在朋友面前，我可以自在表達我的意見
4. 我時常關心別人
5. 我喜歡和朋友在一起
6. 我覺得我是一個有價值的人

是	否
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐

如果你回答 4 題以上「是」，恭喜你！你的人際關係很棒！如果你回答 3～4 題的「是」，你的人際關係還可以更好喔！如果你回答 2 題以下的「是」，你的人際關係已經亮起紅燈囉！

趕快參考以下10個方法，讓你更受歡迎：

1. 真誠關心別人
2. 誠心的讚美
3. 專注傾聽
4. 適時表達自己
5. 保持正向自我概念
6. 遇到衝突不害怕、不逃避
7. 用「他」的角度看事情，用「我」訊息說話
8. 破除非理性想法
9. 培養幽默感
10. 放下防衛，勇敢面對別人



直撥**1980**接通離你最近的張老師

張老師全球資訊網 網路諮商線上即時對談 <http://www.1980.org.tw>



熱情專注 穩健傳承 台電女排專題

文 / 黃信憲、黃勁儒 鳳山區營業處

照片提供 / 台電女排



台電女子排球隊成立迄今 40 寒暑，在台灣女子排球運動之進程留下極重要而具分量的足跡，人們亦將台電女排看作中華國家代表隊的代名詞，這樣的殊榮是台電公司與愛好排球的運動員不斷努力、堅持、傳承的成果。

台電女排隊於民國63年正式成立於高雄大林火力發電廠施工處，69年移師核三廠施工處。在公司大力支持、球隊組織制度愈趨健全下，開啓了稱霸台灣排壇之路。台電女排隊於民國74年進駐鳳山區營業處至今，仍延續優良傳統，球場上敵手聞台電色變，甚至在許多企業排球隊紛紛解散之際，台電女排竟成了台灣社會組排球隊最後的碩果，本公司對於我國體育發展的付出與努力可見一斑，也讓台電女排的旗幟更顯珍貴。台電為國家培育了

許多優秀選手，堪稱台灣排球好手的搖籃，除了是中華代表隊的口袋名單外，赴日發展的最佳攻擊手邱金治、許春蓮，受到義大利職業排球隊網羅的好手宋芳枝都曾是台電女子排球隊的一員。台電女排隊經常獲邀參加國際賽事，如日本和平盃及亞洲俱樂部大賽，藉由參賽之際與日本進行訪問交流，並屢屢以相當亮麗的戰績取下企業聯賽季賽、挑戰賽雙冠軍，今（102）年聯賽上半球季更取得10勝0負全勝佳績，可謂打遍天下無敵手。



盡情揮灑生命的熱情

這些女排隊員投注熱力生命，在訓練場、賽場上持續活躍，揮灑熱情的青春倩影；亦在公司對內外的大小活動、睦鄰及合訓、友誼賽中發光發熱，並且點燃新的火苗。問起今年與她們一起合訓的幾位學生心得，直稱讚：「台電球員打球的氣勢很不一樣，真的是很厲害！」

在配合經濟部能源局辦理的節能產品補助活動中，有賴女排球員全體參與協助，有球員還因幫忙一位婆婆填寫申請表而受到好一番誇讚呢！在社會服務如莫拉克風災後，全隊趕赴屏東茄苳災區幫助災民整理家園，弄得滿身汙泥、大汗淋漓的樣子更是令人印象深刻。「我們常常告訴學妹（指資歷較淺的女排隊員），妳的一言一行都代表著台電，所以要看重自己、注意言行、求取榮譽。」前女排隊長蔡

妃真與隊員蔡雅玲說道。而今年公司在調整電價及核能議題上面臨重大挑戰，她們一樣挺身為公司宣傳行銷的最佳看板——將區處自製「穩健減核 電價合理化」、「電價合理化 節能助減碳」貼紙大方秀在企業聯賽的比賽服裝上，吸引眾人目光。不只如此，藉著與粉絲互動的機會，也能為電價合理化說明澄清。球員吳可柔靦腆中帶著笑容說：「有一次一位粉絲向我抱怨為什麼要漲電價，我跟他說台灣的能源大多依賴進口，如果燃料漲價了，適時適度反應也合理呀！即便調漲了，相較東亞各國，我們還是很便宜等等，結果他也理解了！」

在職場上傳承堅忍精神

球員也將平時球場上積極奮鬥的熱情、專注與堅毅發揮在工作上。她們有的通過升等考試轉任職員，甚至晉升主





管；也有人投身第一線服務櫃台，嫻熟地為用戶辦理各項用電業務，成為專業諮詢與良好服務的櫃台一姊。認真盡責的工作态度，屢獲部門主管的肯定。她們更引領新加入的退役球員循序漸進成為專業的台電人，教導、鼓勵、安慰這些後輩，令人感動。曾有退役球員分享：「當時剛學受理櫃台的業務，突然有個客人一來就是破口大罵，還好有學姊從旁協助才讓用戶鎮定下來，當時自己可是慌了。起初感到案件多、壓力大時，也多虧學姊安慰我，陪我一起做；因為這樣，所以每當我遇到退役球員面對工作而徬徨苦惱的時候，我都以自己的例子鼓勵她。」這一位曾經徬徨的球員，現在已經是獨當一面的優秀櫃台人員了。這些女排隊員在將屆退役前一年，常是各部門爭取至該部門擔任工作夥伴的人選。另外，在中、小學生及幼稚園學童來訪區處時，女排隊員們更化身為最佳接待服務員，充分發揮活力及創意，協助公司宣導各項業務，亦充分利用國、高中寒暑假時間，犧牲假期，與喜好排球運動的學生分享技術與經驗，為排球運動的推展與向下扎根貢獻一份力量。

我們都是台電的一分子

面對不一樣的戰場，台電女排隊員依然在穩健的傳承下，不辱榮耀的旗幟，展現熱情、認真而煥發的美麗，也常與同仁打成一片。辦公室因為有這群年輕的女孩們，增添許多歡樂、活潑的氣氛。當一名同事談起身體痠痛，需要按摩紓壓的時候，另一位了解運動傷害之苦的球員立刻給予這位同事建議，並且推薦店家，誠摯的關懷與交流，將我們牽繫在一起，讓我們體會到大家都是台電的一分子，她們是台電公司的驕傲、台電的寶。

因著這份共同打拚的情感，台電女排隊不論在台灣哪個角落比賽，本處同心園地、職工福利會、工會均發起加油團，為公司球隊吶喊加油、打氣，同時亦讓員工紓解平時工作壓力，凝聚台電一家的向心力。今（102）年台電女排下半球季還有10場賽事，期盼您到球場來一起為台電女排隊加油！





美味關係 ——發現第二專長

文・照片提供 / 謝元敏 高屏供電區營運處



「啊！少放些鹽，香菜放了嗎？切的比例均衡一些。」「老師，要如何切絲瓜？」「啊！削薄一點！」「麵粉300克、水加135克、蛋2顆約100克、鹽1/2茶匙。要活用，要舉一反三。」「軟絲斜紋劃，依大小再切2或3段（約5公分），蘆筍、紅黃椒、小玉米、黑木耳燙煮後泡冰冷水一會兒，夏天當歸用熱水泡軟後切絲，擺盤加調味料，一道五行色之冷盤上桌宴客，多可口又好看！」在廚房上課的

何老師耳聽八方，眼觀四方，叮嚀及讚美聲不斷。「哇！這在家有練過喔！」悶熱的廚房中，大家汗流浹背，但此起彼落的驚歎，帶著羨慕眼神看著「男煮人」，這年頭的年輕人多可取，揉起麵糰力氣夠大，很快發酵，女學員切小塊過電子秤，分工將這一週要吃的南瓜燒麵疙瘩、炸餛飩、蒸饅頭……從原料到成品，3道以上美食完成，成就神情寫在臉上。雖然已排好每週上課的食譜，但何老師總會加上私房



菜，男學員占2/3，是老師教學20多年來占的比例最多也最認真的一群。

今年烹飪勞教班特別邀請本處何金鈴擔任授課老師，南部地區談起何金鈴老師，無人不知曉其中西餐手藝超強，個人擁有13張證照，教學經驗豐富，歷年曾在縣鄉婦女會、慈濟基金會等處授課，每星期公餘之暇，又不斷自習，青草藥膳、茶茗養生、咖啡品嘗、插花、手工藝品製作等等，台電人才真是臥虎藏龍，何姐也是其中之一。

本處健康減重協助方案曾邀請高雄市聯合醫院營養室謝主任談營養膳食課程，傳遞健康飲食概念，這次勞教烹飪班不僅談正確、養生、從無到有的創意料理，善解人意的何姐知道現在年輕人外食居多，高油多肉重口味，不當飲食直接影響身體健康，便教導如何用最簡易的方式，將黑木耳從浸泡煮熟加嫩薑變成一道可口又清

爽的輕食。一些男學員以前是遠離廚房的「君子」，在何老師調教後主動出擊，「何姐，今天要買什麼菜，要幫忙嗎？」聽在老師耳裡，孺子可教也。雖然上班工作很忙，下班擬食譜，採買油米醬醋、從家中搬出碗瓢及容器等，實在辛苦，但學員上課熱絡，從不知如何拿刀子切菜，不辨麵粉或太白粉、蔥或大蒜等等雞皮蒜事，到瞭解中西餐禮節、講究英式下午茶，何老師啟發學員們生活的品味與氣氛，並傳遞健康正確的飲食觀念，新手男煮廚的努力學習，在何老師的指導下，也可以做出一番好料理。

性情中人的何姐，巧思創意源源不斷，將煮菜、茶點、甜食、色彩、擺飾等通盤整合，使用食材不浪費並充分使用，其精神值得後輩學習，並期待在不久的將來有機會再相聚。





爲同仁的 健康把關

文・照片提供 / 張財振 大林發電廠



101年3月初，廠內來了位白衣天使余文銀護士，投入大林電廠發電事業工作行列（余護士已在輔英及大同醫院服務十餘年）。由於她的個性開朗，樂於助人，不到數月已熟悉大林電廠

的工作環境及組織架構。接著，余護士主動出擊，開始到電廠及煤場值班各部門，進行員工血壓量測並提供簡單的健康諮詢服務，眾多高血壓患者紛紛列入她的追蹤及管控名單內。



案例一

當余護士發現煤場斌仔的收縮壓220mmHg、舒張壓110mmHg高得嚇人，便以關懷的口吻建議斌仔即刻至設有心臟內科醫院進行診治，在診治服藥期間，余護士密切追蹤，要斌仔每日到醫務室報到並量測血壓，以利控管。經過數月，斌仔的血壓已經控制在標準值範圍內，成效不錯，唯一令人擔憂的是斌仔酗酒、抽菸、熬夜，隨時有可能觸發高血壓惡化。

某日，當斌仔按例走進醫務室準備量測血壓時，余護士敏銳地察覺到斌仔的怪異行徑，並發現斌仔的容顏與昨日有異，

嘴巴呈現微斜，講起話來含糊不清。余護士忍不住問道：「斌仔！你今天有沒有感覺到怪怪的？」「有咧！好像右邊臉頰吊吊的，左手有些無力。」「什麼右邊臉頰吊吊的？是左邊臉頰垂垂的啦！我察覺你可能有輕微腦出血的徵兆喔。」余護士親自爲他測試平衡、握力及視力焦距、語言測試後，認為斌仔情況符合腦出血的先兆症狀。斌仔也感到左側身體麻木、無力、嘴歪、流涎、走路不穩、吐字含糊不清、視覺輕微模糊。



余護士馬上通知斌仔的部門經理，並一同與斌仔到高雄市立小港醫院檢查，為確保同仁的身心健康，沿途中護士不斷輕聲安撫著斌仔的情緒，要他保持鎮靜，避免因血壓波動而加重病情。

他們到小港醫院掛了急診，經數小時精密診斷過，發現斌仔的後腦基底核處右側已有10c.c.出血狀況，醫師建議留加護

病房觀察數日，如此在醫院住院診治5日後，方能返回工作崗位繼續工作。

此事件因我手掌割傷至醫務室敷藥時親眼目睹，深深佩服余護士滿腔的服務熱忱及觀微知著的細心，將可能發生嚴重危害同仁性命的健康因素化解，讓同仁身心只受到輕微損傷，真是遇到活菩薩。



案例二

「鈴……鈴……」電話響起。

「藏仔，你怎麼沒來上班？不來上班也不請個假！」領班以關懷的口吻問著。

「啥！今天要上班喔，好啦！我馬上過去上班。」電話另一頭的藏仔回應，此時牆上的時鐘指針已是上午10時30分了。

汽機組的藏仔平時跟著領班一起工作，素有抽菸及喝酒的習慣。最近工作中領班總覺得他的動作及反應顯得遲緩，經常不曉得隔日是否需要上班。領班發覺有異，急忙帶藏仔到醫務室量血壓檢查（當下收縮壓160mmHg、舒張壓

100mmHg）。余護士以簡單的醫學常識檢測，建議藏仔至小港醫院診斷，結果屬於視丘出血（據醫學資訊表示：高血壓病人大腦內出血的位置，70%是發生在基底核及視丘區），經診治後因血塊量不多，症狀輕微，病人意識狀況良好，經細心治療即可返回工作崗位。

本廠日前接連發生之腦溢血事件，均發現於隱微，非常感謝本廠余護士及廠內經常舉辦三高（即所謂代謝症候群）防治健康講座。

本廠同仁平均年齡趨於老化（約50~65歲），是腦出血（腦溢血）最主要發病的族群，腦出血的原因與腦血管的病變、硬化有關，至於血管的病變與高血

脂、糖尿病、高血壓、血管的老化、吸菸酗酒等密不可分；而腦溢血，是指非外傷性腦實質內的出血，絕大多數是伴隨高血壓所引發的腦小動脈病變，在血壓驟升時



破裂所致，患者往往由於情緒激動而突然發病，表現症狀為失語、偏癱，重者意識不清，半數以上患者伴有頭痛現象或突然感到頭暈，周圍景物出現旋轉，站立不穩甚至暈倒在地，這些表現可能短暫出現一次，也可能反覆出現或逐漸加重。

兩相比較而言，腦出血、腦溢血一般均起病較急，發病時間只有數分鐘或數小時；但腦出血還是有其逐步發展演變的

過程，在起病初期或多或少會表現異常情況，在發生腦出血的患者中，50%有先兆症狀。先兆症狀出現後的第一年內發生腦出血的危險性很大，尤其在兩個月內最危險。一旦出現這些先兆症狀，就預示著腦出血即將發生，這時如能仔細觀察，就能及時發現異常，並到醫院爭分奪秒地進行治療，從而控制疾病發展，避免嚴重後果。

以下與同仁分享保健資訊，希望同仁隨時注意身心健康以防患未然：

1. 防止勞累：體力和精神不宜過於勞累，超出負荷極易誘發腦出血。
2. 血壓要控制得宜：高血壓應長期服藥，勿讓血壓反覆升降，以避免導致血管破裂發生腦溢血。
3. 良好心態：保持樂觀情緒，凡事避免過於激動。
4. 注意飲食：飲食注意低脂、低鹽、低糖；多吃蔬菜、水果及豆製品。
5. 預防便秘：便秘導致排使用力，不但腹壓升高，高血壓也同時上升，容易使脆弱的小血管破裂而引發腦溢血。要預防便秘，需多吃富含纖維的食物，如青菜、芹菜、韭菜及水果等。早晨起床前做腹部保健按摩，可有效防治便秘。
6. 自我保養：每日應適當運動，根據自己的健康狀況進行一些適宜的體能鍛鍊。
7. 注意天氣變化：寒冷天氣是腦中風好發季節，血管收縮血壓容易上升。要注意保暖，使身體適應氣候變化。
8. 密切注意身體變化：中風會有一些先兆症狀，如無誘因的劇烈頭痛、頭暈、暈厥，突感體麻木、乏力或一時性失視、語言交流困難等，應及時就醫檢查治療。



步入老年階段，人應有服老的認知，視力與體力已大不如前，專注力更易因外務干擾而分心，因此要適選運動種類，如太極拳或八段錦等柔性運動，藉以修養身、心、靈，讓人生的後半輩子活得更健康愉快。





參加102年核能知識研習營奮學記

文 / 陳馨怡 高屏供電區營運處員工眷屬

照片提供 / 袁梅玲 人力資源處

6月底暑期返家，一向寡言的父親突然對家人用電、水、瓦斯等絮絮叨叨，叮嚀我們要隨手關燈、冷氣設定28度等；還經常咕囔著：自己辛苦工作30多年領薪水還要被新聞消遣、核能發電乾淨又便宜、台電的建物確實勇健等等。

8月27日老爸笑臉遞了一張核能知識研習營報名表，我心想有機會學習更多、擴展視野，便二話不說，心動不如馬上行動，決定參與8月31日至9月2日核能知識研習營。報到時即感受樂和袁媽媽及輔導員的熱情與呵護，三天兩夜的課程和活動緊湊，晚間更安排團隊活動，從在最短時間團隊72位學員人數的報數遊戲中，體認到團隊合作的重要，以及團隊的訓練、默契和精進的企圖。回宿中，意猶未盡的我們再藉由學員間相互邀約，30多位學員共聚，在「海內存知己，天涯若比鄰」中，自有一種粗獷的豪情在胸中激盪。

堅信「學有專精」，能進入台電訓練所學堂，受到核能溝通小組專業講師精采熱情的傾囊相授，懷抱「學無止境」的我豈能空手而回？台電是全國唯一發電、供輸電、配電分送至終端用戶的綜合電業，有責任配合政府政策穩定供電，創造優質投資環境，協助國家經濟發展；98%能源進口國家本著科技、成本、可靠，必然有核能發電；發電原理、程序皆同，僅產生動能源頭如風、水、油、煤、核料有異；



相關核廢料處置、輻射防護、用過核料乾式貯存等，亦成熟運作，用心處理，安全無虞。台電人的努力看得見，也經得起全國公民的檢驗。學員們經台電學堂加持下，同心堅信：「安啦！」

在參訪龍門發電廠的行程中，綿延山丘上的輸電鐵塔映入眼簾，巴士轉個彎後，便可見到整廠龐大的建築群，為學習印記來趟實境巡禮。一塵不染的安全帽讓思緒頓時澄明；紅、藍、綠、黃的地板標線和管路，如同教科書精讀後之標畫；核島區的重重管制和圍堵，更增強了我們對核能安全的信心；當研習團隊一一見證龍門電廠——國家的重大建設，頓時我的內心湧現澎湃激昂的感受。

9月2日康芮颱風尾帶西南氣流遠走，天空得以偶露陽光，研習團隊學員各自歸家。返家巴士馳騁在南北交通大道上，睡意朦朧中，我看到來電的龍門發電廠，滿心讚嘆：台灣電力演義中有你真精彩！





以《定風波》 看核四人之持守

文 / 廖識鴻 龍門施工處

偶然間再度讀起蘇東坡這篇膾炙人口的詞，深覺寓意深遠，其超然達觀的持成，讓當下身處核四工地的我，頗有另一番滋味在心頭。

三月七日沙湖道中遇雨，雨具先去，同行皆狼狽，余不覺。已而遂晴，故作此。

莫聽穿林打葉聲，何妨吟嘯且徐行。
竹杖芒鞋輕勝馬，誰怕？一蓑煙雨任平生。
料峭春風吹酒醒，微冷，山頭斜照卻相迎。
回首向來蕭瑟處，歸去，也無風雨也無晴。

——蘇軾·定風波

蘇東坡在這首詞的小序中表現出一種達觀超然的哲學思想。對蘇東坡而言，下雨是一件偶然的小事，不過是自然界循環的定律；其實人生的種種遭遇，不也是風雨嗎？無論是在大自然的風雨之中，還是人生的風雨之中，蘇東坡都展現出一份定力和持守，站穩腳步，不改變其堅持和信念，朝著自己的目標前進。蘇東

坡在詞裡所展現的不只是在順境中能完成自己，縱使遭遇挫折困苦，也能「誰怕？一蓑煙雨任平生」地等待煙消雲散。在困難的環境中，任憑自己的人生遇到多少風吹雨打，終究能夠完成自己的心願。整篇字詞描繪他悠然自在地走自己的路，恣意走向自己所追求的意境，不受穿林打葉聲和風雨影響，因為他的心已經超脫風雨陰



晴之上了，這風風雨雨便是他現實生活中的種種打擊和不幸（蘇東坡於官場被人誣陷並且被貶謫）。對蘇東坡而言，風雨晴朗是身外景象，無論外在如何，他還是他，其內心有著超然的定力和持守。

細細品嚐〈定風波〉後，心底不禁激起一陣陣漣漪，想到興建核四是國家賦予台電的神聖使命。置身於核四風雨的我們，內心要有一個立足的空間，面對困境能安然穩妥且「泰山崩於前而面不改色」，不會因為外在的批評、誤解而動搖，也不會隨著外在環境的變遷而失去原有的信念。然而在殘酷的現實生活中，由於歷史傳承與封閉，我們常自認為台電在核能發電領域的專業，在台灣誰能出其左右？但現今興建核四卻頻頻遭受許多學者的挑戰和民意的背離，造成台電同仁心中種種不平。但試退一步想想，大環境的變遷豈能十全十美、盡如人意？核四人應該立足在內心那屬於自己信念的場所，為自己的思緒留有一個寬心接納的空間；面對

外在環境的巨浪，我們不但不能被吞沒，反而要穩穩地立足內心的場所，堅持朝著完成核四工程的信念挺進。

參與核四工程的我們，始終相信陰雨之後終會放晴，環境再怎麼不友善，也終會有曙光綻放的一天，有這樣的堅持跟信念，我們就不會沉陷在不平和挫折之中。

為完成國家賦予的核四工程偉大使命而努力的核四人，不就像蘇東坡一樣超脫外界的風雨陰晴之上嗎？任憑風雨陰晴如何變化，只要置身於核四工程的我們都能在內心留有一個寬心的空間，不受外界任何「打葉聲」（批評跟誤解）和風雨（經營環境）所影響，台電人依舊是台電人，依舊傳承完成核四神聖的使命，依舊堅持台電人的堅持，不退縮也不失去堅持完成核四工程的信念，那麼，當我們一路走來之後，再回頭看以前的種種，何嘗不是「回首向來蕭瑟處，歸去，也無風雨也無晴」呢？





老公眼裡的光彩

文・照片提供 / 蔡東政 嘉南供電區營運處



老婆是全職家庭主婦，去年十全國小招募志工，老婆有意願加入志工團體，便徵詢我的意見。我認爲以不妨礙小孩子教學爲前提，服務社會何嘗不是一件善行之事？

老婆加入志工團體後，我發現當學校志工並不像我腦中的刻板印象那般，就只是每天必須早起到校交管，維護小朋友上學的安全；原來學校還會安排多元化的工作，其中「與故事有約」的活動，我看見老婆爲了融入小朋友世界，在家練習讓動作與講話語調都須像小朋友般天真無邪，那段時間心裡感覺好像娶了個幼稚的小朋友一般。後來這一屆志工媽媽在學校活動成立虎姑婆劇團，劇團團長文玲學姐編寫劇本給這些初生之犢不畏虎的新秀志工媽媽擔綱演出，作爲爸爸的我當然支持媽媽與小孩上台演出的機會，心想母子同台，不但可藉由表演培養親子間默契也可順便練習台風，不但小朋友受益更嘉惠志工媽媽。

我雖然沒機會參與排演過程，但恰巧在百世基金會結合高雄市政府舉辦的親子愛說孝活動中擔任劇團助理，更有幸觀摩這些媽媽們在這段日子排演的成果。表演當日，我一大早攜家帶眷到校，發現劇團成員們非常投入，表演道具及背景做得有模有樣，頓時覺得媽媽們的用心可能有機會獲獎。懷抱著希望與大夥搭車前往會場，途中還一度迷失方向，深怕誤點壞了好事，慶幸文玲姐帶了會場路線圖，使劇團能順利到達會場。依照大會指示需抽籤依序表演，於是我身負重任代表劇團抽籤，一股壓力湧上心頭，深怕抽到1號，媽媽們無法觀察敵隊表演來改善自身缺點；抽到尾號又怕媽媽們有好酒沉甕底的壓力，所幸我的「神之手」不負眾望抽到中間號碼5號。我鬆了口氣，坐在觀眾席上觀賞各隊演出。

首隊由苓洲國小表演，光是出席排場就10幾人，震撼全場，他們的道具及背景做得比我們精緻，連服裝也因特別外



借而顯得光鮮亮麗。表演過程可看見他們對劇本的熟練度，私底下他們一定排演多次才有今天的成果。此刻我頭往右轉，看見小孩們追逐嬉笑；往左轉看見志工媽媽們圍聚聊是非，好比功夫電影裡的包租婆角色一般，完全不把表演當一回事。我額頭上冒起像「小丸子般三條斜線」，早上懷抱的獲獎希望已蕩然無存。此時十全國小鄭校長，對本劇團寄予厚望，特來捧場。終於輪到我們表演，我與其他眷屬趕忙布置會場，接著媽媽及小孩們粉墨登場。一開始場景即叫我驚歎，老婆坐著張開大腿，中間擺放洗衣板，捲袖搓揉衣服。想不到在家中只會操作洗衣機的媽媽竟把角色演活，就像五、六十年代農村生

活傳統婦女角色一般。接著幾個媽媽就發揮無比搞笑之能事，讓全場捧腹大笑。雖然劇本時空背景在早期農業社會，為了能與現代文化有交集，竟安排小孩子來段最近正夯的「騎馬舞」，6個小孩整齊劃一的表演使我又燃起獲獎的希望。表演落幕，不負校長厚望，雖沒拿到第一名，但也拿到銀鶴獎！

經過此次活動，也算是給小孩及媽媽一場話劇初體驗，雖初出茅廬但成績已不容小覷。我想要是媽媽沒有加入志工團，她的觸角就沒有辦法延伸到另一個生活圈，她的人生就少了一份色彩，這次的表演就是最佳驗證，不僅行善社會也可讓自己受益無窮。





莞爾集

測字的故事

文 / 林彬 第二核能發電廠



從前有一對兄弟，因為父母雙亡，所以分居而住。有一天弟弟發現自己的蚊帳不見了，到處找也找不到，實在沒轍了，只好到廟口找測字先生，想測個字看看到底蚊帳是被誰拿去了。測字先生說：「那你寫個字，我給你測測看。」弟弟不假思索就寫了個「四」，測字先生看了一下就問：「你是不是有個哥哥？」弟弟說：「是啊！」測字先生說：「那蚊帳是你哥哥拿去了，去找他要準沒錯！」弟弟問：「你怎麼知道呢？」測字先生說：

「你看你把四字中間的儿移到下面不就成了兄嗎？所以蚊帳是他拿去的錯不了！」弟弟聽



了，心想：那就去哥哥家看看再說吧！他一到哥哥家果然看到他的蚊帳正被掛著用呢！弟弟對哥哥說：「你怎麼拿我的蚊帳呢？你得還給我！」哥哥一看沒法抵賴，只好摘下來還給他，然後問弟弟：「你怎麼知道是我拿的？」弟弟說：「我到廟口

測字先生那寫個四，他就算出來是你拿的了！」哥哥心裡一肚子氣，但只能說：「好！好！那你拿回去吧！」

到了第二天，哥哥餘怒未消，就到廟口想找測字先生的麻煩，他也說他蚊帳不見了，要他給測個字看是誰拿去了。測字先生說：「那你寫個字吧！」哥哥心想他弟弟寫的是四，所以他也如法炮製寫個四看他怎麼說，但他沒問清楚弟弟寫的是正楷的四，結果他寫的是草書的

「の」，測字先生看了看這個字說：「先生我看你啊！壓根兒就沒有蚊帳！」哥哥一聽就發急了說：「欸！你這個



人怎麼這樣啊？我說我蚊帳丟了，你倒說我根本就沒蚊帳，這是什麼意思？」測字先生不慍不火的說：「先生你看看你寫的字，要是你真的有蚊帳，那幹嘛還多此一舉點蚊香啊？」





活出愛與感恩的生命

文 / 李振輝 林口發電廠



今年參加員工協助員培訓班的課程，讓我有所感觸，不但看到自身的不足，也瞭解到除了工作之外，還有很多事情值得學習。此次課程以「人」為主，所以與人溝通談話，怎麼談？就變成重點。在上課的過程中覺得自己好像少了股「人味」，也許這就是太常跟電腦、電視為伍的後果，被電暈了！活在象牙塔中太久，可能會變成別人眼中的火星人。

課程中還有提到快樂指數的研究，台灣人的不快樂指數在世界上名列前茅，我想可能是不知足的關係吧。從小到大，習慣接受他人的好，卻遲遲沒有體認到這份好對於某些人來說，並非唾手可得！因為有些人出生的環境沒有潔淨的水可以喝、沒有醫院，只有飢餓、傳染病和戰爭。生在台灣的我，已經比大部分的人好太多了！想要的總比需要的多，無財想財、有財想多財、有了黃金還想要白銀，好像沒有知足的一天。在追逐生活上的便利、舒適之外，好像忽略了更多重要的事：人與人之間的關心、信任、真誠等等美德。套句講師分享的話：除了愛，沒有其他方法。

另外，我也學到「善知識」的好處，當自己沒辦法走出當下的情緒，善知識就扮演了一個舉足輕重的角色。這裡有個比喻：要渡河時，善知識就像船長，他使用的方法就像是所搭的船，最後得渡此岸；另一個譬喻說：因為身體不舒服（自身），去醫院看病，醫生（善知識）診斷後，告訴病人不要熬夜、保持正常作息並開列藥物（方法），病人聽從指示且定時服藥，最後痊癒了。善知識既然那麼好，那要去哪裡找呢？其實就在自己身邊：看到好榜樣，自己也要效法，有能力時就去幫助有需要的人；看到不好的例子，就當成反面教材，引以為鑒。如此一來，正面積極的想法、做法用久了，就養成習慣，身邊的人自然而然也會受到影響，好心情是會傳染的！我就常常被傳染，心情低落的時候跟小朋友講話、玩耍，他們的純真總讓我在不知不覺中忘記煩惱，繼續向前。

此次受訓讓我學習到許多寶貴的知識與經驗，更懂得知福惜福，以感恩的心迎接每一天。



「亞洲人才創新論壇——Y世代·新管理」分享

文·照片提供 / 黃蜀玉 人力資源處



今年10月《Cheers快樂工作人雜誌》舉辦第四屆「亞洲人才創新論壇」，就世代管理衝突議題請到新世代領袖、跨國企業及國內重量級企業CEO就業界的實務體驗剖析，如何與這些去年在就業市場比重即已達4成的Y世代，及今年首度成為職場生力軍的八年級生們能有良性對話，引導他們開發潛力、鼓勵他們能勇敢行動並在職場效力。

然而，這些Y世代在職場生涯成功之梯攀爬過程中所抱持的心態，已不再像X世代般只能不停向上追逐而很難、不甘心或不懂得如何往後退下，卻比較像劉鳳珍副社長所譬喻，宛如在操場上爬方格架，總是視樂趣比成功更重要，只要能實現他們心中的夢想，在架上不僅可上可下、可左可右，甚至可以先倒退再往前都覺得很有意義；值得企業主管深思如何以開放的心態、用對的方法培育、留住這些

Y世代人才，讓他們的热情在組織內能被激發、夢想在企業內能發芽，進而為組織帶來貢獻。

以下僅先就部分新世代開幕演講做重點紀實，至論壇主題「青年移動力世代對談」、「科技·互動」、「品牌·溝通」、「育才·留才」、「價值·創新」等精彩內容伺機再分享。

新世代·新聲音

論壇一開始，即由充分展露Y世代「高感性」、「高流動」、「高個人主義」，及「work-life blending」特質，且在台灣檯面上傑出的Y世代代表發表演講，鼓舞了在場所有的參與者。

Do Something Amazing

甫在今年10月獲選2013年十大傑出青年，5年內完成跑遍7大洲、8大站夢想的極地超級馬拉松選手陳彥博，在會中闡述如何將夢想變成事實及「Dreaming Big」



的重要，他的生命經驗分享讓聽者無不動容，更啟發了在場的年輕人；當他面臨咽喉癌的事實時，感恩地發現：「永遠要去感謝在你生命中發生的每一件事情，不管它是好還是壞，如果我們的人生中都太順遂，就不算完整的人，唯有一次又一次讓你破碎自己，再重生獲得勇氣，才會具有深度的靈魂與智慧。」而在加拿大育空特區±50°C溫度差異的環境下，26歲的他在歷經了254小時又15分鐘超越體能極限的煎熬，勇奪了700公里橫越賽第3名，是完賽者中最年輕，也是第一位亞洲選手，在過程須背負著重達40公斤的裝備，每天睡不到3小時，還得不斷擔心求生問題的他知道，唯有不斷靠自己勇敢地碰觸潛藏在內心的害怕孤單、寂寞、膽怯……的恐懼才能完賽，「其實就在自己真實地面對恐懼後就什麼也都不用怕了，反而每天會多獲得一點點的勇氣。」

他用雙腳走出台灣，面臨很多無法改變的惡劣環境時，他抱持著「既來之則安之」的態度，在調整自己而有了正確的心態後，再以「Having Fun」幽默視之。他更指出「夢想要能完成，就要回歸人與人間的接觸關係」，而尊重是最基本的要件，他藉由「**記得每個人的姓名、發自內心的微笑、一句甜甜的讚美、一個熱情的擁抱**」，消融了選手間的心防，塑造了很好的氣氛，交到了很多朋友，他也希望不論任何世代的人都能在每天至少做到一項，相信在人生中一定會起很大的變化。

在談到決定到危險的極地環境參賽時，他因不懂如何溝通而有半年的時間未與父母親講話，最後對赴賽送機的父母也只匆匆落下「你們不懂」的話後扭頭就走，卻在渥太華轉機時，接到母親辛苦地打了2頁沒有標點符號的簡訊而眼淚潰堤：

「爸媽不是要阻止你，只是不知道你為什麼要去做這件事，不知道你做了哪些準備……，但不管你做任何決定，爸媽其實都會支持你，我們希望你平安，我們在台灣等你回來。」這一刻年少輕狂只認為別人都不會懂自己的他，才瞭解如果這次沒能平安回來，就可能鑄下生命中自己無法承受的悔恨。這段至情分享讓所有與會者心情澎湃而更能體會天下父母相同愛子女的心，也深思對所愛的人要即時表達愛。

他從一個原以為自己只是個會跑步的人，在接觸世界後才懂得如何推銷、包裝自己讓別人也懂自己，而為了籌措參賽的60萬元報名費，曾身兼3份工作，深夜還在士林夜市收垃圾，用熱血敢夢、敢做、敢不同，只為了一個信念「一個夢想可以被想像，它就有被存在的價值」，而當我們問自己「如果這一生你有機會去追逐夢想，你想追逐的是什麼？」，至少我們從他身上學到了「Dreaming Big」、「Planning Right」、「Do it now」，讓這短暫的人生更精彩。

備註：總管理處即將辦理的「打招呼關懷運動」一系列活動中，擬將邀請夢想鬥士陳彥博親臨演講，衷心期待您的熱烈參與。



花與人生

文 / 于真 退休員工



種花養花，應該是老年人頤養天年的事。他年輕，只有20多歲，卻也愛養花，由急躁的追求生活，歸向心平氣和的享受生活。

半年前，他曾在工場牆角邊的土畦裡發現一粒芽胚，他先是漠然視之，後來瞧它熱愛生命的那份精神如此執著，不禁深受感動，於是他早晚澆水、施肥，結果芽胚綻出滿滿一莖黃色的花朵回報他。每當他欣賞這株花時，就好像獲得一份力量——人生原就靠自己開拓，當自己有能力挺起腰桿時，別人才會扶持你。若是跌倒在地，便不想掙扎爬起來，路過的人，不但不會伸出援手，反而會唾棄你，鄙夷你。

他是跌倒了，這一跌，跌進那監獄高牆裡，必須付出5年珍貴的歲月才能贖補罪愆。

一半是無知，一半是收入無法滿足自己的物質享受。在魔鬼與真理的交戰下，他成了慾望的俘虜。他信奉魔鬼，諂媚慾望，以非法手段獲取金錢，再把金錢花在生活享受上，一犯再犯，待案發被捕，再定讞入獄後，才領悟到貪慾害了自己。他必須面壁反省5年，才能走出高牆，呼吸新鮮自由的空氣。

剛入獄時，他懷著一顆仇視的心，恨每一個人每一件事。他抗拒教育，他煽風點火、鼓動鬧事。經過幾個月的教育和生活體驗，才了解監獄行刑制度，不是採



取古老的報復主義，而是讓受刑人改過遷善，重新投入社會，發揮積極的人生作用。經過自反自省，他才發覺原來的人生航向錯了，必須重新修正航行路線，樹立新的人生理想，才不致像一艘危船行於巔浪，一傾而覆。基於這份認識，他變得沉默寡言，溫和而富同情心，時時克制自己，處處幫助別人，對工作積極參與，對命令監視奉行無違。就在此時，他奉調外面當雜役工作。

失去了自由，才知道自由的可貴，外調雜役，畢竟比在工場生活多了一份自由。當他白天站在操場上眺望牆外高聳的樓房，煙囪矗立，崗巒綿邈，他想到那兒也曾是自己馳騁奔放的地方，因自己一時失誤而自絕了青山綠水。自己把自己放逐了，咎由自取，能怪誰呢？

這份心態的轉變，一半靠教化，一半靠幡然自覺，方能悟今是而昨非。若是冥頑不靈，缺少自省的工夫，哪能放下屠刀，立地成佛？至於那些執迷不悟之輩，即使偶然良知抬頭，卻因為心態不正，而且積非成是，一向以犯罪為常

業，那陣偶然的覺醒，也只是石光火花般，瞬間即逝，然後又歸於漆黑一團。他從深邃黑暗的窄巷走了出來，不但看到了希望、看到了光明，也為自己繪出了一幅出獄後的藍圖。

綻放新的生命

有天他在獄中的老師走到樹下，其他管教人員們戒慎恐懼地說：「受刑人的心態不正常，像是颱風時的天氣，變幻莫測，老師你最好防著點。」老師聽了一笑置之：「我以誠心待人，以笑臉迎人，以熱情服務於人。人心不同，固如其面；人心相同，仍有那不泯的人性，只要有一絲人性在，何懼他們加害於我？實則，我在這裡服務多年，不但未遭不測，反而得到了不少友誼，可見赤誠可以感人，魔高縱有一尺，道高卻逾一丈，誰能奈我何？為人只要宅心仁厚，以一顆相與為善的心理期勉他們，規勸他們、鼓動他們，不管一般成效如何？一樣可以使部分人心智靈明，而收到『化暴戾為祥和』的教育目的。」

老師問他：「你好，怎麼樣？花種得如何？」「好，你瞧！那鮮麗的花，就像一盤閃爍的鑽石。」「比喻得好，比喻得妙。可見你原有一顆與眾不同的心，一個人能看出景色的美處，就能比別人高一層修養，更能參悟出許多人生大道理來。」他聽得出老師話中有話，便緩緩走向老師問：「老師，你覺得我是不是有點改變？」老師答道：「有一些，不過……」

「誰說的？老師，你也聽別人的中傷





話？」老師瞧他一眼，看見他不自然的笑了一下。「我每一句話，都是爲你們好，希望你們成器。我對你們沒有歧視，你應該清楚。」他點點頭說：「大家都說你是個好老師。」「我做事一向有原則、有理性，是非清楚，善惡分明，希望每一個人除惡務盡，爲善向上。」老師笑道。他同意的點頭。

「我們管教人員，只有責任爲你們服務，沒有必要處罰你們，人世間沒有苦海，苦海是自己不正常的生活和心態造成的；也沒有所謂陷阱，只有意志不堅，自持力不夠，人生理想不夠明確的人，才會爲自己掘陷阱。」

他聽老師的話說得嚴正，態度又這般剛正不阿，沒有立刻接腔。老師不知道他內心是否受到感動，不過，卻聽見他聲音如蚊子似地說：「老師，我一定改。」

「生命要開拓、要創造。」老師說：「監內、監外，雖然同樣是活著，卻是兩個截然不同的生活天地。監外活得生龍活虎，有目的、有理想；監內則是黯淡無光，徒然消耗歲月。你願意把監內的生活方式帶到監外去，就這樣無聲無臭的結束自己嗎？」「不願意。」他肯定地回答。「那好。」老師再度強調：「一個人第一次犯錯，好像一件衣服沾了泥汙，只要洗乾淨，仍然是件漂亮衣服；也像明鏡蒙上了塵土，擦拭清潔，依舊明亮照人。若是一犯再犯，那就如同一件衣服不但沾了泥汙，還破爛不堪，再也無法補綴了。小胡，我希望你利用此段時間，把你這件衣

服好好洗乾淨。」「我早就洗滌乾淨，就只差漿燙熨平了。」他說。

果然，他的表現不是口頭說說而已，而真如王陽明所說的「一摑一掌痕，一棒一條血」那般說得真切，做得真切，每句話都兌現了。自己走出罪惡，才能使每個細胞清爽無泥，煥然一新；要是靠別人拉出罪惡或推出罪惡，總不免像衣敗絮行荊棘中，多少有些牽牽掛掛。



他曾在工場牆角邊的土畦裡發現的那粒芽胚開花了，花朵綻放那天上午，喜孜孜地跑來跟老師說：「老師，蝴蝶蘭開花了。」「真的？開了幾朵？」老師驚喜的問。「一共12朵，還有3株蓓蕾沒開，好美。等下有空，請您去欣賞。」「好，我一定去。小胡，你猜原來要枯萎的蝴蝶蘭爲什麼會突然開出花來？」老師突然問。「爲什麼？」他惶惑的看著老師。「這叫



做花木逢春，雖然不是時序的春天，但因為你照顧它，用愛心灌溉它，所以，它才活轉過來，而且用漂亮的花朵來回報你。一個人的生命也是如此，你只要用心栽培生命，終究會開出花朵來。監獄教化管理，正像園丁澆水、施肥，一心希望你們開出芬芳的人生花朵來。」「我懂了。老師，你最會藉題發揮。」他笑著說。「我還不是希望你們人人做好人，個個有成就。」老師說完，便去參觀小胡的蘭花，只見滿園艷紅媚綠，春天未到，卻滿是一片大好春光。尤其是那蝴蝶蘭，那白玉般的花瓣，展翅若飛的神態，真箇讓人能看出多給予一分愛心，就多一分芬芳的道理來。

此後，小胡照樣養花。由於表現良好，他提前獲得假釋，當他奉敬老師一枝辭行花時，老師欣慰地握住他的手說：

「恭喜你獲得假釋，這表示你的衣服洗得格外清潔，走出去，依然是個好國民。你不會再把衣服弄髒吧？」他喟然一聲長嘆，回答老師：「怎麼會呢？這不是一件普通衣服，它跟我共度多年失去自由的苦難歲月，我會格外珍惜它。」「那塊花圃呢？」「有位朋友接下了，我告訴他，要從養花工作中，磨盡暴戾的性格，培養生活情趣。早晚勤澆水，雜草長了要拔除，營養不足要施肥，去體悟一株生命成長的不容易。看著花木欣欣向榮的景象，要能參悟出生命芬芳活潑一面，並激勵自己活得更堅強有為。」

老師握緊他的手朗聲大笑，說：「你倒成了一位哲人啦！」「多年來，總能省察出一點道理來。」老師心想：「那塊不起眼的花圃，倒成了有心人修身養性的悟道所在。」





少年Pi的奇幻漂流

Life of Pi

文 / 黃素菲 國立陽明大學人文與社會教育中心副教授

劇情簡介

皮辛·墨利多·帕帖爾，因為數學課的公式「 $\pi=3.14\cdots$ 」背得特別好，所以被取綽號「Pi」。皮辛是個印度男孩，他熱愛宗教，同時信仰基督教、印度教及回教。家裡開的是動物園，對動物十分了解，有一對愛他的父母跟一個哥哥拉維。爸爸為了保護皮辛，不讓他接近家裡養的一隻名為理察·帕克（Richard Parker）的孟加拉虎，可是充滿好奇的皮辛，卻始終很想近距離了解牠。這隻老虎的名字本身就是個錯誤，理察·帕克其實是送虎人員的名字，而孟加拉虎原來的名字是「口渴」，是登記人員誤把人與虎的名字混

淆誤植的結果。

1976年2月，印度的塔米納杜政府解體，皮辛的爸爸認為這是甘地夫人踏上極權專制之路的最後一擊，於是決定舉家遷移到加拿大。在前往加拿大的過程中，他們以及他們動物園的動物所搭乘的輪船「奇桑號」因為一場暴風雨意外沉沒。在混亂之中，皮辛被水手丟上一艘載滿動物的救生艇，上面有一隻斑馬、一隻鬣狗、一隻紅毛猩猩及一隻孟加拉虎理察·帕克。皮辛運用他的動物知識與動物和平共處，靠著宗教信仰堅定意志，在太平洋上撐過了227天。皮辛的家人後來證實已全部罹難。





導演、編劇

2012 年 / 127 分鐘 / 美國

《少年 Pi 的奇幻漂流》(Life of Pi) 是一部美國 3D 電影，於 2012 年 11 月 21 日上映，根據加拿大作家揚·馬特爾 (Yann Martell) 於 2001 年發表的同名小說改編，由李安執導，述說 16 歲的少年 Pi 與孟加拉虎理察·帕克在太平洋上度過二百多天的日子。

影片投資 1.2 億美元，導演李安花了好幾個月尋找男主角 Pi 的扮演者，最終 17 歲的新人蘇拉·沙瑪於 2010 年 10 月從 3000 名挑選者中脫穎而出。2011 年 1 月開拍，拍攝地包括台北市立動物園、台中水湳經貿園區和屏東縣的墾丁國家公園等地，以及印度本地治里等地。



影片導讀

說出的與沒說出的

一層一層的「說」故事

故事永遠都是迷人的，好故事總是扣人心弦。這就是為什麼瓊瑤或金庸，成為 30 到 50 年代台灣人的共同記憶。電影是用畫面說故事，這部《少年 Pi 的奇幻漂流》更加確定李安是用電影說故事的高手。本片表面上是一個簡單的故事：一個少年跟一隻老虎在海上漂流了 227 天的過程，但是精彩的是李安說故事的繁複層次與邏輯

結構。片中男主角對來訪客人說故事，母親對兒子說故事，少年 Pi 對日本保險公司調查員說故事，導演對觀眾說故事，整部電影其實就是一層一層的「說」故事的肌理。李安透過精采的電腦動畫與 3D 影像奇觀、天馬行空的剪接畫面、運鏡、音效等等，一幕一幕帶著觀眾的想像力，創造出緊扣觀眾心弦的幻想世界。



即使影片有近半場景是茫茫大海裡的一艘小船，以印度為背景，沒有電影大明星加持，一個看似簡單的海上漂流記，其實一點也不簡單，尤其是透過個人面對老虎這個寓意十足的故事，輻射出多重意象與思考皺褶，提供觀眾對於親情倫理、人生境遇、生存勇氣、宗教價值與存在意義等多層次的生命哲思。生於憂患死於安樂，人無遠慮必有近憂，遭遇船難，在海上漂流的少年Pi因為理察·帕克而生存下來，你生命中的理察·帕克在哪裡？



Pi跟日本來的保險公司調查人員說的第一個故事版本是：「暴風雨過後，Pi發現自己跟一隻斑點鬣狗、一隻受傷的斑馬、一隻猩猩和一隻成年孟加拉虎在一艘小救生艇裡。斑點鬣狗殺死了已經受傷的斑馬，後來鬣狗也殺死了猩猩。一隻藏在帆布下，名叫理察·帕克的孟加拉虎跳出來殺死並吃了斑點鬣狗。最後，理察·帕克習慣了Pi的存在，他們也從此在船上共同生存。」調查人員不相信。Pi只好講了

第二個版本的故事：「救生艇上有四個人，一個廚師（斑點鬣狗），一個斷了一隻腿的水手（受傷的斑馬），少年Pi（孟加拉虎）和他的母親（猩猩），水手受傷得很嚴重，廚師殺掉了水手和少年Pi的母親，最後少年Pi也殺死了廚師。」少年Pi對這兩位調查員說，這兩個故事隨便你相信哪一個，可是如果你相信第一個故事，也就是人和老虎共存的故事，那你心中一定有神，你一定是有信仰。因為這麼不可置信的故事，是無法放在常人理性架構下而存在的，必定是要超越現實的層次，到達信仰的境界或是靈性的位置，你才會相信這個故事。

超越宗教的締結與感知

靈性不是靈異，也不是通靈，靈性是可以實踐的生活態度與精神，靈性超越宗教，可以說是一種信仰的態度或是生命哲學，是一種願意相信人與人之間，人與物之間，人與生命之間，人與宇宙之間，都存在著某種連結，在這種連結之中締結感知與共鳴。說不定靈性可以成為消融自己、他人、社會及世界的統整性脈絡，和跳脫彼此之間的交錯、對立和衝突的超越性脈絡，使人得以安頓自己。電影中將少年Pi和老虎放在一條救生艇上共存，基本上就是一種將對立與衝突付諸消融的對話，而終於獲得平衡與安頓的過程。

同時，我認為靈性是一種修持的意願，意是「音+心」，心的聲音；願是「原+頁」，原初的心性。意願其實是一種聽到自己原初心性聲音的修持，這種意



願是靈性的基礎，也是安心的方法。要得「安心」得先「安」心，第一個「安心」指的是一種狀態，例如：平安，安穩，安寧等。第二個「安」心指的是一種方法，像是安頓，安置，安放等。先有動詞的「安」心，才能獲致名詞「安心」的境界。

信仰的核心應該是和平而不是征戰

這部電影的原著是在911事件後寫的，911事件明顯是一件宗教與仇恨的事件，人類歷史上諸多戰爭也是直接或間接與宗教有關，很多宗教彼此之間無法和平相處，正確的說應該是異教徒之間不能和平相處，這時候就不是神的問題，而是人的問題了。Pi從小在印度宗教中洗滌，但是在14歲的時候，因緣巧合之下，他接觸了基督教和伊斯蘭教；他單純地只想要愛神，也因此開始了他同時依附、追隨著三種宗教。他嘗試著從這三種不同的宗教信仰來瞭解神——也發覺了這三種不同宗教的不同優點。本片原著作者對這個問題著墨比較多，不斷在對信仰提問與探求，不管任何宗教派別，信仰的核心應該是和平而不是征戰。電影中可能因為顧及觀眾的觀影樂趣，或是影片的流暢性等等因素，把原著中的信仰與靈性探討，去除大半。

本片有許多說出的，與沒說出的意涵。信仰不等於宗教，宗教只是信仰的一種形式，許多有宗教活動的人，其實沒有信仰，而許多有信仰的人，卻從來不曾歸屬於任何宗教。少年Pi小時候有一回偷偷地去喝天主堂門內的聖水，這個聖水不

是給人喝的，是給教友沾了之後畫十字用的，可是天主堂裡的神父卻沒有提這件事，他對這一個小孩子說：「你口渴嗎？」耶穌在臨終前，在井邊對一位婦人說的話是：「我口渴。」口渴代表渴望愛，耶穌說我口渴，祂代表全人類訴說對愛的渴望。



人性與獸性的對話

Pi和理察·帕克奄奄一息後，Pi對理察·帕克說，他們要死了，於是昏了過去，隨後到了食人島。影片中食人島的隱喻，代表Pi的理性已經消滅，只剩生存的本能；食人島上的草和盤根錯節的樹根，代表人的血肉與靜脈；夜晚會腐蝕動物的湖水，代表人體內的胃酸；成千上萬的狐獴，更代表著屍體上的蛆！最後Pi在樹上睡覺時，摘了一顆果實，裡面藏了一顆人的牙齒，這也可以解讀成另一種隱喻：人在吃人。食人島的婦女圖形，可以看成是救生艇上動物（母親）的屍體。所以，真相可能是「沒有島嶼」，其實Pi一直都在救生艇上，為求生存，吃了屍體，救生艇就是食人島。



片中全家在船上吃飯的時候，母親因為是素食主義者，想跟廚子換全素的菜品。廚子先後指著腸和肉汁說：它以前也是吃素的，隨後引起了父親的不滿並險些大打出手。飯桌上一個中國水手前來安慰這一家人，解釋：「我是佛教徒，但是這個肉汁我也吃。因為在船上，肉汁不算肉，只是調味品。」你是素食者嗎？在這種時候，你怎麼處理自己的飲食？Pi和理察·帕克在船上時，要吃什麼？吃素有時候是建立在物質條件相對豐富的情況下，故有所選擇，如果人在物質匱乏、食不果腹的境地，能不能隨緣？像是在船上佛教徒會吃肉汁，而救生艇上的Pi爲了果腹，必須與老虎搏命。

人性與獸性也是這部電影值得思索的一條線，電影最後，那隻老虎走進叢林裡消失了。Pi在最危急的時候沒有哭，卻在此時失聲痛哭，因為他體會到自己身上的獸性幫助他生存了下來，在最危難的時刻，是理察·帕克激發出Pi的獸性，幫助

Pi生存下去。而當人無限的追求並接近神性的時候，集山色與塵色於一身，可以轉身看看夏日盛放的蓮，獸性會完全隱匿在無法察覺之處。所有的教育或社會化歷程都是要人們遠離獸性，增加人性甚至神性，獸性沒有理性與情感，只有原始的本能，與人性或神性似乎是毫不相容的。

李安在這裡似乎也在質問：沒有獸性的Pi（人）能活下去嗎？當然更值得進一步思考的是，我們一直認爲的「對」，似乎有時候可能是「不對」；我們認爲的「不對」，似乎有時候可能是「對」。這部電影也在說「對」、「錯」之間，不是黑白兩邊中間一道線，就可以完全劃分清楚。起初Pi並不相信，信仰中的對錯會有質疑的空間，但是在漂流的過程中，他似乎漸漸明白了，這兩者看似不可能融匯調和的，卻真實的共同存在於人的身上，也就是這世界上似乎沒有絕對、唯一、放諸四海皆準的真理。



這部電影是關於獸性與人性甚至神性的對話；是關於人生意外的故事，也是關於如何生存的故事；是關於宗教的議題，更是關於信仰的議題；是關於孤獨寂寞的心境，更是關於信任連結的體驗；是關於面對外在環境的具體問題，更是關於如何克服自己內在的恐懼；是使人體會人性的根本處境的機會，也令人深思人與天地同

一的境界；是一部關於相信（believe）的電影：我們的相信，造就了自己的處境；

也是關於遭遇（encounter）的電影：是指與周遭相遇，活在此時此刻，也就是當下。所以，這並不是一部海上船難記的電影而已，而是一個關於人如何面對自己生命信念的提問。





中國四川海螺溝冰河行

文・照片提供 / 白一 龍門施工處

此生我們都不可能踏遍旅遊節目所介紹的景點，必須有所取捨，並且「遊」得有效率，才能實現自己環遊世界的夢想。冰河之旅是筆者很期待的行程，決定把握時間造訪中國四川的海螺溝冰河，探訪冰河的奇景，為人生閱歷增添一些色彩。

一大早起床告別丹巴，搭9人座的小巴士前往瀘定縣城，此公路沿著大渡河的河岸興建，沿途不停看到中國正在施工的基礎建設，沒想到中國的建設是如此全面，公路、橋梁、隧道同時進行，難怪國際的原物料會急速飛漲。同車中有9位丹巴的女乘客也是要往海螺溝旅行，她們說

說唱唱炒熱車上的氣氛，並熱情地邀請我唱首台灣歌，平常沒練歌的我很少能把一首完整的歌唱完，NG幾次後只能改唱悲傷的〈月夜愁〉。幾次繞著中國的大山旅行，很能感受人類的渺小和脆弱，算算這次的旅行面積已突破半個中國，千山獨行人消瘦（註：每次旅行因運動量大，腰圍都減了1~2英吋），讓我感慨萬千。在中國旅行都被稱作台灣同胞，很能感受到大陸朋友的熱情，但想到中國對台灣的打壓、飛彈瞄準台灣的情勢，我都提醒自己要看清中國的兩面手法。

到瀘定後續搭叫客的面的（麵包車的計程車）到磨西鎮，展開冰河之旅，直到



抵達海螺溝景區才知道景區因造橋修路，非例假日只有9點前與4點後開放通行，我打算徒步通行這20公里路也被拒絕，磨西鎮是一個小鎮，也沒什麼好逛的，只能在此地整裝待發進入景區。

海螺溝的特色就是溫泉跟冰河，溫泉主要集中在二號營地，在營地內住宿可免費泡湯，否則需另付人民幣¥65元。三號營地離冰河最近，但仍需再走80分鐘才能看到冰河（註：先走25分鐘到登山處，再搭景區巴士，也可穿越原始森林去看冰河。）筆者不察，花¥150元住進去，號稱準三星級的旅館，日照金銀山與離冰河最近都是噱頭，實則約等同於都市的一星級旅館，建議大家還是住在磨西鎮省一下荷包為要。

清晨一早，山裡的溫度估計在零度以下，戴手套也抵擋不住寒氣，冷得人直打哆嗦。天大亮後溫度才迅速回升，而一輛輛巴士火速地駛往冰河區，路途中喇叭聲此起彼落，響徹雲霄很煞風景。山路因



積雪路滑，有些巴士被困在路中，造成大塞車，筆者徒步反而超前，先行徒步是為適應山中的高度及雪中濕滑的程度，很遺憾的是此小訓練沒什麼幫助，更增加了與巴士會車的危險。在冰河區有二種方式可觀賞到冰河，一種是徒步走在冰河上；另一種是搭纜車觀賞冰河，纜車費用¥160元，可觀賞到近千公尺的冰瀑，比徒步更能深入源頭。阮囊羞澀的筆者當然選擇徒步，在徒步入口1公里內都有攤販在推銷租冰爪，一副¥15元，實在是貴得離譜，因為在景區外的磨西鎮租只要¥2元。攤商都站在路的要衝上，恰巧是最難走的冰雪路，筆者很想租但又不想助長欺宰遊客的歪風，最後選擇多花些時間小心行走，沒去租冰爪。途中陸續看到穿皮鞋、步鞋、高跟鞋的遊客下山，趕緊向其打探步行的難易度，大家都說沒問題，至此被攤商影響的信心才轉為100%的信心，勇往直前向冰河邁進。路上的冰雪地，不少都被遊客踏成冰路了，不過紮實的冰路並不多，





一般的鞋子只要不是太滑，大多不礙事。此路程是一段原始森林步道，兩旁的森林陰森森的，很有原始的味道。60分鐘後我走到冰河觀景台，此處與冰河的河床約有40公尺的落差，再往前走25分鐘即可進入冰河徒步區。冰河每天流動的速度約為4公分，踩在上頭也無法感受到它是河流。

海螺溝冰河並不漂亮，但非常平易近人，不用什麼裝備就能親近，也沒什麼危險性。若有機會，在冰河上請仔細地傾聽冰河互相擠壓的聲音，親臨實境感受冰河的生命力。站在冰河上往山峰望去可發

現冰河河面的落差，往下游俯視可看出整個冰河的U型河谷，這就是冰河擠壓的地形特徵，大自然雕琢的曲線。回程的很多路段都可用滑冰的姿勢滑下去，享受冰上運動的樂趣，這是未用冰爪的一項福利。



四川環遊規畫建議

從成都開始搭車直達九寨溝口，途中經都江堰、映秀鎮、汶川、茂縣、松潘川主寺等，遊完九寨溝後再回頭至松潘川主寺轉往黃龍，趕在1點50分搭松潘到茂縣的車，到茂縣再繼續轉車到汶川，隔天再搭往小金的車遊四姑娘山或轉往都江堰，如此可利用3天的時間遊九寨溝及黃龍，節省1天的搭車時間。要到海螺溝的話，可從丹巴搭早上或下午各一班的車到瀘定，再搭¥20元的面的車到磨西；若錯過班車的話，就搭經姑咱往康定的車，在姑咱下車轉車到瀘定。在早上進海螺溝遊冰河，下午趕搭面的往瀘定（下午6點前還有過路車可攔），交代司機在半路攔往雅安（可轉車至峨眉山或大樂）或成都的公車，這樣就可用2天的時間遊海螺溝，比旅行社的3天多節省1天的時間。筆者曾在海螺溝的停車場詢問要開車回去的轎車，看能否補貼車資搭順風車往成都方向，不是滿員就是未到成都，建議放棄搭順風車的念頭，依上述的方法轉車比較實在。以上的絕招請務必學習，共可節省2天的時間。





分享與感恩

——員工協助業務訓練課程心得回饋

照片提供 / 本刊



102年度員工協助業務訓練課程以「職場世代溝通協助方案」為主軸，安排「團隊建立——世代間的探討」、「開啓世代溝通的三把金鑰」、「人文攝影」、「寫作一點靈——蛹化而飛的驚喜」等課程，期能對同仁有所助益，以下為學員參訓後之心得分享與回饋。

文 / 郭嘉興 輪變電工程處

經過這幾天的員工協助員課程訓練，體會員工協助員是多麼的重要，讓我學習到要幫助別人必須先改變自己的道理，我們要先傾聽他們的心聲並以同理心來為對方著想，讓對方知道我們聽得懂他在說什麼，知道我們是關心他們的，如此才有機會可以幫助到他。

所以傾聽才是溝通的第一步，以同理心來設身處地地進入個案的世界，去體認個案，並且陪伴走一段路，因為人生就像一趟旅程，有人健步如飛，也有人無法獨



行，所以陪著他走一段路吧！直到他不需要陪伴為止。

路，是無限的寬廣；人，則充滿無限的可能，故我們擔任協助員要秉持「凡事



用心」、「處處留心」、「將心比心」的工作態度迎接每一天。協助個案時以「了了分明」的方法來幫助個案察覺自己的情緒、專注自己的目標而能轉念，

保有正向的態度，微笑接受事實，使其放下復仇心、無用的憤怒以及會帶來傷害的想法。



文 / 馮惠敏 台南區營業處

我總覺得每個人都是獨立的個體，有獨立的價值觀，不應也無法將自己的想法套用在別人身上，總要當事人自己先想通了，事情才有轉圜之處。上課過程中，發現很多自己從沒想過的價值觀在課堂中竟一再被澄清，越看越明，受訓後在心中多許了一個願望：哪天也能適切扮演人們期望中的角色。

溫暖需要被傳遞，愛要及時，很感謝老師們傾囊相授，不講授艱澀難懂的理論，而是舉自己的實例印證，在生動的說學逗唱中，真誠的與我們分享。

我喜歡黃順成老師說「成功是正常、失敗也是正常」，即便專家也是人而不是神，會憤怒，也會傷心，也會有跨不過去的關卡。生命本曲折起伏，一成不變何樂之有？該學習的是在高峰與低谷時都能順遂過日的態度，每種負向情緒都是過去未癒合的傷口，被當下處境喚醒的現實痛楚，要以轉念療傷，在反覆練習後，正面的能量會留下，傷痛則轉化成養分，微笑則是繼續向前的勇氣。

我不懂攝影，甚至連拍照也不拿手，但我對課堂上呈現的慈濟基金會照片一見傾心。需要耐心的等候與堅持，及「處心積慮」運用經驗、技巧以及當下的機智，才能在2D的平面中呈現出瞬時3D世界的美好。



透過焦興鎧老師傳神地描述存在人世間裡的愛、恨、情、仇，以及在保護下被處理的受害事件，深刻體會了性騷擾防治是一條永無止盡的道路，只要有人，人有男女，男女有情，歷史就有機會重複發生，我們只能透過不斷的學習與進步，保護自己也尊重他人。

四天的課程，讓人如沐春風，透過大家的分享，也有機會反省自己。最大的收穫，不外乎是明白要幫助別人前，先要了解自己；助人之餘也要記得留時間與空間給自己，整理好後儲備正面力量，才能再出發。

世事沒有公平不公平，只有接受不接受。能做自己喜歡的事是幸福的，喜歡才能不計成本投入其中，創造成就與快樂。生命中最大的勇氣是即便害怕也選擇努力勇往直前，我會帶著這份勇氣與力量，回到單位，與大家分享。





「髓」緣布施

文・照片提供 / 李思慧 第三核能發電廠



緣起

「我好想活下去，您願意救救我嗎？」清靈的眼神，天真的稚情，生死邊緣的掙扎，罹患血癌小女孩祈求的畫面，讓人心生無限沉痛與憐惜，燃起「救人一命，捨我其誰」的熊熊烈火，讓我們為這些垂危的生命努力放手一搏吧！核三廠同心園地讀書會的主題——讀「社會關懷——認識並響應造血幹細胞捐贈驗血」就這樣全體一致贊成通過。

宣導期的挫折

此活動於7月中旬開始籌畫，透過駐廠協力廠商慈濟璐雲師姐聯絡慈濟的骨髓捐贈小組，搜集並深讀相關資料，將複雜

的資訊簡化成3分鐘簡報。8月分開始，除了在廠內電子公布欄公告資訊、傳送至每位同仁的信箱外，並於廠內晨會、各組組務會議中宣導，將資訊廣為傳送，期盼大家能參加9月24日的說明會，並於9月30日驗血活動時，踴躍捲袖驗血。

驗血對象限「滿17歲至未滿45歲」，而核三廠同仁平均年齡為52歲，放眼望去，現場大都是「專業精幹且非常熟齡的男子」，扣掉已驗過血的、條件不合者（如B肝帶原）、當天因故無法參加者、沒有意願的人等等，原本的雄心壯志頓消，心情反而越發沉重。師姐建議驗血人



數目標訂在60人（一塊血液集管海棉可放60管），但萬一沒達到目標，驗血人數甚至不到30人，豈不無顏見江東父老，到時該怎麼辦呢？

爲了不自己嚇自己，我馬上重整低落的情緒，檢視核三廠的進出人員，啊哈！天無絕人之路，上帝關一扇門，還會再開另一扇窗！前來捐血的還包括駐廠保警隊、消防隊、協力廠商、眷屬，細數參與單位，越數越興奮，「年輕力壯的身影」不斷出現，我馬上展開行動，透過層層管道，將訊息用力傳送給保警隊紀副隊長、消防隊林隊長、各協力廠商駐廠負責人，並發動同仁人力拜票，讓青年軍邀青年軍，包括路上的行人，只要「看起來」是驗血目標，一個都不放過。然而，回報能來捐血的人卻少之又少。

說明會

「我們超過45歲了，不能捐，妳去找年輕的。」「抽骨髓太危險了，我不敢！」這是在宣導過程經常聽到的回答；因此，說明會當天特別請志工針對捐贈方式及可能出現的問題、疑慮做一詳細說

明，傳達正確的資訊。大部分的人對骨髓捐贈有認知錯誤，以爲骨捐是在抽龍骨水，其實骨捐是用血液分離機收集抽腸骨的造血幹細胞，捐者不用全身麻醉進手術房，過程中不僅完全清醒，還可以看電視、吃東西，用10c.c.的血種下未來救人一命的善緣，等待日後開花結果的福音。

雖然捐贈方式進步了，配對成功的比例卻仍微小，只有十萬分之一的機會。血癌患者等待適合的造血幹細胞出現，讓他們有機會活下去，但很多小朋友等不及長大，就帶著遺憾離開人世；很多家庭的支柱等不到移植機會，便帶著憂心離開人間，留給家人萬分悲愴。

說明會當天，廠內某位護理師分享自己10年前用全身麻醉抽取腸骨造血幹細胞的方式捐贈骨髓，並救活一位小朋友，看著眼前健康美麗的她，其見證讓在場的人信心十足，她堅定地說：「別人有需要，我就給出去！」





廠內同仁也有罹患血癌的眷屬，有的移植成功，平安長大；有的等不到移植機會已離開人世。這些事情不只是別人的故事，就發生在我們周遭的親友、同事身上，我們在和時間賽跑，唯一的途徑就是讓血液資料庫極大化，提高配對成功的比例，才能救活更多生命。

驗血當日

早上不到7點，約40多位身著藍衣白褲，滿面慈祥與笑容的慈濟志工們已在核三廠門口集合，除了被師兄師姐的陣容感動外，其實內心還升起一股擔憂：到時候會不會工作人員比驗血的人還多啊？



活動花絮1

真正的勇者

雅婷天生怕打針，每次面對針頭一定全身發冷，看著她緊閉雙眼，抱著她的吉祥物（一件彩色橫條紋的衣服），我抱著她，握緊她冰冷的手，問：「妳這麼怕幹嘛還來？」
「對的事，再膽小、再害怕都要做！」她顫抖著聲音回答。我感動的說：「雅婷，妳不是膽小鬼，妳是真正的勇者！真正的勇者——就是明明害怕卻仍然鼓起勇氣，勇敢去做它！謝謝妳讓我上了一堂意義深遠的課！」



到了8點30分，我心中忐忑不安：不知會不會有人來？什麼時候才會來？會來多少人？突然間一群活力十足的青年軍從樓梯走下來，「我們揪團來囉！」現場志工們興奮得拍手高唱「歡迎歌」，熟練地引導每個人就位，說明骨捐的意義與內容，並確認捐血意願。在旁看著這一幕的我，心中感動萬分——核三的孩子們，我以你們為榮！除了優秀的專業，你們的熱血與慈悲更令人尊敬！



接著又陸陸續續來了很多，除了核三廠員工外，協力廠商的人員也到了，穿著保警制服的阿sir們也出現了。抽完血後，志工請他們到禮堂休息用點心，他們的回答都是：「我要馬上回工作崗位！」真不知道該如何表達對他們的敬意和感謝。

近中午時，廠長特別撥空到場為大家打氣，肯定大家的善舉，他說：「我們要感恩，感恩我們有健康的身體，所以健康的人要去幫助不健康的人，真羨慕可以驗血的人，代表你們還很年輕。希望今天的活動可以拋磚引玉，讓更多人對骨髓捐贈有正確的認識，讓更多人加入救人一命



無損己身的行列。」活動接近尾聲時，供應組某同仁匆忙趕到說：「對不起，我工作必須告一段落才能離開，所以現在才到。」，已準備收攤的志工帶著笑容歡迎他：「一點都不晚，重要的是——你來了！」

感恩大家

師姐數著血液採集管子的數量，用欣慰的口吻說：「71管，達成目標！」我的內心充滿喜樂與感動，感恩今天所有協助我們的工作人員，感恩今天所有參與驗血活動的人，感恩所有支持、鼓勵、幫忙這個活動的人。祈求上蒼早日成就配對成功的善緣，這群人已準備好了。

今天的活動沒有結束，而是一個新生命運動的開始，如廠長所言，我們拋磚，希望引來無數的玉，期盼把這次活動的訊息傳達到台電各個角落，尋找有意願辦理相關活動的單位，把我們的經驗傳承出去，成就另一場善緣。台電發的電照亮台灣每一個昏暗的角落，台電人的愛更要溫暖世間每一個受傷的心靈，讓世界充滿大愛，讓人生不再遺憾。



活動花絮2

間接捐贈

「我有B肝帶原，真的不能捐嗎？可是我好想捐。」「我比45歲以下的年輕人還健康，我為什麼不能驗血？真是太可惜了。」有些同仁想參加，但條件不符，感到很遺憾。我告訴他們，請把骨髓捐贈的訊息傳達給您的親朋好友，讓更多人知道正確的資訊，讓更多可以捐的人參與驗血，這是一種間接捐贈的方式，這份心意如同直接捐贈者一樣，充滿了愛心與恩慈。



向親愛的爸爸致敬

——台中發電廠父親節慶祝活動紀實

文·照片提供 / 陳靜香 台中發電廠



我們上電視了

「台中發電廠父親節家庭日」，這是大愛電視台特別報導本廠舉辦的父親節活動的新聞標題。

八八節當天下班，看見電視正播放訪問本廠鄭廠長的新聞，廠長說：「在父親節特別舉辦家庭日，讓家人瞭解爸爸的工作情形，一起為幸福家庭努力。」報導說：「台中發電廠於父親節開放家庭日，讓眷屬能在這天進廠瞭解爸爸工作的情形，體會賺錢的辛苦，給爸爸一個不一樣的父親節禮物。」這活動對爸爸與家屬而言，都是一個特別且難忘的父親節禮物。

我相信當我們用心做好該做的事，好運就會隨緣而來。就在活動的前一天，大

愛電視台決定來本廠拍攝報導，讓基層員工的認真與辛苦有機會呈現在民眾面前，贏得應有的尊重，是很令人振奮的事。

活動緣起

這場慶祝會是因為廠長的一句話：「有母親節慶祝活動，為什麼沒有父親節的慶祝活動？」就這樣，我們克服萬難，成就了台中發電廠有史以來第一次的父親節慶祝活動，也溫暖了大家的心。

給工作夥伴的一個驚喜

台中電廠有1020位同仁，男性同仁就占了1000人。電廠工作需要高度的技術導向，所以職場文化偏冷靜理性。本廠主管及園長一直希望同心園地能注入感性的能



量，為本廠增添柔性的力量。那就讓這場活動來溫暖大家的心吧！因為心溫暖了，就能面帶微笑地面對工作及生活上的挫折與挑戰。

千頭萬緒經過同心園地協助員們集思廣益後，將活動的精神定調為：溫馨、感動、感恩；接著協助員們開始緊鑼密鼓地規畫活動內容，期待給與會同仁與家屬一個不一樣的父親節。

噹！噹！活動開始了

本次活動的特色為親子參與、溫馨感恩，以及結合社區資源、帶入慈濟的大愛人文精神，安排點燈祈福，素食心體驗。

活動當天一大早，工作人員及大愛媽媽帶領眷屬製作卡片並排練奉茶禮，為



了給爸爸們驚喜而做準備，大愛電視台在此時進廠拍攝。接著在大禮堂舉行正式慶祝活動，活動由的歷史照片剪輯影片拉開序幕，並在大家長鄭廠長的致詞與祝福下展開。

當天的主角是爸爸，我們從「男人的夢想」切入主題，由「莫忘初衷」影片裡一位爸爸實現夢想的音樂故事，喚起電廠同仁回顧進台電時的初衷與曾有的夢想。爸爸的共同夢想，就是給家人一個安定的生活與溫暖的家，擁有「小確幸」的幸福人生。日本知名作家村上春樹說：「生活有了微小而確切的幸福，人生才不會像乾巴巴的沙漠一般枯燥無趣。」





有了夢想後該如何實現？透過「勇者的身影」——電廠同仁工作的側拍影片，讓家屬瞭解爸爸工作的辛苦以及台電人的特殊工作使命：點亮台灣每個角落的每一盞燈，把溫暖送到每個家庭。

活動的主題是向爸爸致敬，我們該如何形容「爸爸」這個角色？有人說：「爸爸是沉默的。」有人說：「爸爸像一座山。」更有人說：「爸爸是男人最溫柔的名字。」我相信每個人心中都有一個爸爸的形象，可能是家人堅強的依靠；然而當一個男人轉身將背影對著你時，他的脆弱、孤獨、無助再也無法隱藏，那樣的身影怎能不讓人動容呢！

藉著「老父」音樂影片，我們看到台灣男人、台灣爸爸的各種身影，或多或少都看見了自己父親的身影。爸爸只有一個，並且是獨一無二，我們應感恩珍惜。接著邀請到兩位小嘉賓——同仁的一對可愛兒女上台表演，代表我們說出對爸爸的愛，向親愛的爸爸致敬。小朋友(苡

家、苡桀)用相聲方式呈現「給爸爸的一封信」，表演活潑生動，之後演唱「爸爸的話」獻給所有爸爸們，整段表演唱作俱佳、真情感人。

爸，我愛您！

我們問現場同仁：「看了苡家、苡桀溫馨的真情告白之後，你有沒有話要跟爸爸說？如果現在要跟爸爸說一句話，你最想說的一句話是什麼？」現場鴉雀無聲，一片靜默。要開口說出「我愛您」很難，隨著年紀增長，一句「爸！我愛您」更難說出口。活動特別安排「愛要大聲說出來」時間，透過「爸說」影片裡來自四面八方的離家遊子拿起電話跟另一頭的爸爸說：「爸！我愛您。」影片停格在最後的女孩接起爸爸的來電說：「爸！我想要跟您說……」，適度留白，引領大家說出對爸爸的愛，在影片氣氛的感染下，我們成功讓愛大聲說出來。

在充滿愛的氛圍下，緊接著邀請與會主管抽出同心園地血壓量測活動獎項，在父親節慶祝活動上展現同心園地血壓量測活動成果，意義非凡。期望大家保持量測血壓的好習慣，守護自己的健康，就是守護家人的幸福。

下一個階段的活動由慈濟的師兄師姐帶領大家走一趟感恩、關懷、祈福之旅。

「甜蜜人生」時段由慈濟的師兄師姐帶領小朋友端著茶盤緩緩走進禮堂，向爸爸行奉茶禮，行感恩跪拜與奉茶，並獻上親手製作的祝福卡片及愛的擁抱。人生最甜蜜





的時刻莫過於親愛的人一個微笑與擁抱，這樣的一幕怎能不令人感動？

在溫馨感人的奉茶禮後，慈濟薛明仁師兄帶領我們走進國際救援與關懷，充滿歡喜心地分享慈濟如何將善款送到世界上每個需要的角落。電廠同仁常響應同心園地發起的慈善捐助活動，藉由薛師兄的分享，我們更欣慰當有人急需幫助時我們的愛心沒有缺席，雖然只是小善款但涓滴成河，由慈濟化成大愛散播出去。

在點燈祈福儀式開始時，燈光暗了。靜默的大禮堂裡，一盞盞蓮花燈傳遞到每個虔誠的人手中。當歌聲響起，我的眼淚撲簌地流下來，怎樣也止不住，莫名的感動在心中迴盪。原來當心中無我，誠心誠意祈求家人平安健康、天佑台灣、世界無災無難時，流下的感動眼淚可以洗滌心靈。

中午由慈濟大愛媽媽準備的素齋午餐不但健康又愛心滿滿，經過點燈祈福的心靈洗滌後，享用一頓輕食素齋真是超完美的組合，此時餐廳外的陽光是那麼的燦爛，讓人讚嘆生活如此美好。

下午在接待中心安排眷屬觀賞電廠發電介紹影片，再次讓家人瞭解：日常生活中開關一按就來電，背後是經過多少過程與努力。願家人都能以爸爸的工作為榮，更為這麼有使命的工作引以為傲。

讓我們攜手迎向未來

衷心感謝本廠主管的支持及所有活動工作人員的努力，讓本次的活動圓滿完成，也非常感謝慈濟師兄師姐協助慶祝活動，更感謝同心園地園長帶領我們完成這個超級任務。

電廠同仁每天在高溫、高空、高噪音的環境下工作，每個人都堅守崗位，努力不懈，提供台灣一個穩定的供電品質，全年來電的奇蹟，這真的不是一件容易的事！我們是一群電力事業的幕後英雄。我們想說：你不一定要記住我的名字，但請你一定要記得我們努力付出的身影。儘管我們一直面臨許多風風雨雨，沒有得到外界應有的尊重，但我們都以身為台電人為榮。「電業艱困同舟濟，齊心協力創新局」，我們仍會樂觀地攜手迎向未來。





員工協助業務分區觀摩暨座談會迴響

文・照片提供 / 本刊

今（102）年8月圓滿舉辦員工協助業務北中南三區觀摩暨座談會後，「愛、關懷陪伴、生命成長」的感動有如漣漪效果般地擴散，在用心的福田中發芽、在愛心的灌溉下茁壯，讓我們的工作環境充滿善的知識與力量；例如**輸變電工程處鍾處長家富**能在參加了中區觀摩會後，有感於董事長重視關懷同仁的用心，及公司同心園地協助員默默無私付出，即召集輸變電工程處所轄同心園地員工協助員座談，除期許能更精進關懷協助同仁的功能、扮演安定因應組織可能轉型時同仁的身心外，並希望所轄各同心園地能互相交流分享寶貴資訊與經驗而更成長；總管理處**資訊處陳處長永亨**則於參加北區觀摩會後，大力支持處內員工協助員辦理凝

聚處內同仁向心力的活動，如慶生會，並請員工協助員每次均能在處



務會議中分享員工協助業務相關資訊及心得；**輸供電系統李專業總工程師群**於參加南區觀摩會及參觀慈濟環保教育站後，感動慈濟環保志工對地球的疼惜及無私奉獻的愛值得在系統內推廣，於是除召集系統同心園地員工協助員分享生命成長的體會外，並鼓勵系統內多辦理類似活動讓同仁有感，而經該系統同心園地亦正縝密籌畫中，期能讓同仁感受到唯有付出關懷與愛才會讓我們的生命更美好。🌸

台中發電廠同心園地喬遷揭牌典禮

文・照片提供 / 本刊

台中發電廠同心園地原位於廠辦四樓，惟因考量環境局限，並在**鄭廠長仁和**大力支持下喬遷至一樓，園地經巧心布置而明亮溫馨，期待能成為同仁傾吐心情、公餘放鬆學習及身心健康成長的好所在。10月15日的喬遷揭牌典禮在該廠所認養的龍港國小舞龍隊的熱鬧表演中揭開序幕，充分展露該廠敦親睦鄰的成效，並邀請台中市政府貴賓、發電處及人力資源處長官一同揭牌，更秉著照顧弱勢族群的善心，將廠內樂捐所得254,900元

捐贈國內唯一不收學費並收容教養視多重障礙者之私立惠明盲校，而



該校樂團學生在典禮中至情至性、天真喜樂的表演更是令人動容與激賞。整個典禮活動讓人深刻感受到該廠主管的支持、同仁的愛心，及同心園地對同仁及社會的關懷，期待能影響更多的人，一同用心關懷周遭的人。🌸



EAPs 新聞剪影

辦理總管理處「員工協助方案——睡眠管理專題演講」

為落實推動員工協助方案及運用免費專業資源協助同仁，人力資源處配合立法委員廖國棟國會辦公室及勞委會勞工安全衛生研究所推動勞工睡眠管理研究計畫，於102年10月4日上午10時假總管理處204簡報室舉辦「員工協助方案——睡眠管理專題演講」，由台北市立聯合醫院洪敬倫醫師主講，針對失眠議題及睡眠品質評估等內容介紹說明，現場並進行意見交流，協助同仁排除睡眠障礙，以提升身心靈健康及工作活力。本次講座共約70人參加，與會同仁均感獲益良多。



《同心園地雙月刊》第149期封面票選活動

感謝您熱情參與《同心園地雙月刊》封面票選活動，本次活動共計有651人參與，填答正確者計有412人，經隨機抽出17人，幸運得獎者名單如下：



萬松施工處	蔡○俊	台中區營業處	林○廉	新竹區營業處	蔡○庭
綜合施工處	廖○如	嘉義區營業處	方○堯	鳳山區營業處	陳○正
秘書處	馬○淇	台中區營業處	廖○紹	核能後端營運處	陳○琬
桃園區營業處	吳○玉	秘書處	李○慧	台北供電區營運處	金○涵
台北市區營業處	詹○翠	台北市區營業處	羅○欣	桂山發電廠	張○誠
電力修護處南分處	蔡○祥	彰化區營業處	林○智		



恭喜以上17位幸運得獎者，再次感謝熱情參與～

問題解答：

※ 本公司員工每人每年度（一至十二月）得有8小時由公司付費之心理、法律及理財等專業轉介服務？

答案：○（倘需進一步相關資訊，請洽單位員工協助員）

※ 《同心園地雙月刊》第150期（103年1月號）的專題故事題目為？

答案：你「台電影音網」了沒？

歡迎同仁分享觀賞「台電影音網」後的內心悸動及寶貴建議～
（102年12月5日截稿）



我覺得同心園地是.....

文 / 邱錦坤 基隆區營業處



是情緒的出海口，想要宣洩的時候，這裡非常遼闊；
是情緒的轉運站，低潮的時候，請先路過這裡；
是情緒的紅綠燈，失落的時候，請到這裡停下腳步；
來這裡、路過這裡，就不會寸步難行，就沒有走不通的巷道。

(本專欄「我覺得同心園地是……」，歡迎同仁踴躍投稿。)

員工協助業務花絮

號外

總管理處各系統同心園地聯合
辦公室已搬遷至總管理處副樓
4樓，歡迎同仁多加利用～

總管理處

為促進同仁及眷屬瞭解公司重要電源開發計畫，**策略行政系統同心園地**於10月19日辦理「龍門核能電廠參觀活動」，在接待人員的詳細解說下，同仁及眷屬們皆親眼見證固若金湯的抽水機房、117米高及4.8萬噸的生水儲存池等為龍門電廠提供了最佳防護與保障；下午則欣賞東北角海岸自然生態、原木再生緣木雕展示，及於如詩如畫的龍洞灣岬步道健走，同仁們均覺不虛此行。



為舒緩同仁工作壓力，**財會資源系統同心園地**於10月9日辦理「茶道」專題演講，並邀請該園地員工協助員張督導世昌擔任主講人。莊專業總管理師美玲、會計處張處長明杰、葉總稽核碧霞及新事業開發室李主任淑真等長官皆蒞會參與。張督導詳盡地介紹各類茶葉產地、製作方式及沖泡時所使用之壺具、水溫等內容，並現場沖泡台灣鐵觀音等茶葉讓與會者品茗。在滿室茶香下，同仁們一同分享茶人心情及人生哲學，引發同仁熱烈迴響並在會後皆表示獲益良多。





北區

員工協助業務花絮

為體恤同仁工作辛勞及促進親子間情感，大潭發電廠同心園地於9月17日辦理中秋慶佳節烤肉活動，同仁們攜家帶眷踴躍參與，一同品嚐佳餚，該廠主管們除到場同樂外，亦藉此機會向廠內同仁表達感謝之意，活動在園丁們帶動下，氣氛相當熱絡，在活動結束後亦不忘環保，做好垃圾分類、整理環境等工作；本次活動除讓同仁紓解工作壓力外，更增進了親子間與同仁間的情感交流，意義深遠。



為促進同仁身心健康，第一核能發電廠同心園地於10月1日午休時間辦理正念減壓讀書會活動，先由園丁們帶領參加同仁認識正念的基本態度，以不作評判、保持耐心、信任自己、無為不強求及接受現狀放下一切，在場同仁們安靜坐著、緩慢地調整呼吸，觀照自身當下的感受、情緒狀態及思緒流動等等，並觀察身心的變化及其關連，培養耐性、信任自己富有智慧去解決自身問題；園丁們亦針對上班族常見的壓力種類，給予正念減壓的提醒建議，參加的同仁們均熱烈迴響，最後在融洽的氣氛中圓滿結束活動。



為加強關懷、傾聽同仁心聲及落實推動員工協助業務，台北南區營業處同心園地於9月3日辦理新進同仁座談會，會中蔡處長芳燦除勉勵新進同仁應抱持主動積極的學習態度，培養海綿般的吸收能力，學習不同領域的工作以增加歷練，與長官及同事間更要維持良好的溝通關係，樂在工作。另外，該園地亦於9月30日辦理單位主管與員工協助員溝通座談會，由蔡處長芳燦親自主持，首先感謝員工協助員不求回報的熱心付出，並叮嚀尚發現同仁行為異常，多一句關懷的話語並主動瞭解，協助同仁走出生命難關，期許園丁們能在助人過程中深刻感受人生的價值與意義，使生命成長。



為提升同仁人文素養及增進同仁攝影技巧，北區施工處同心園地於10月3日邀請知名部落客「動感小帆」—張逸帆進行「享受吧！帶著相機去旅行」專題演講，曾自助旅行30餘個國家的小帆以實際照片說明拍照構圖的技巧，如前中後景、三分法及九宮格等，透過學習構圖技巧及尊重鏡頭前的人事物，才能清楚地將想表達的意圖藉由照片傳達出來，學習抓住剎那間溫馨的互動、真情流露的時刻，讓照片記錄當下的感動，留下美好回憶。會中同仁發問情形踴躍，彼此分享攝影時的心得與想法，均覺獲益良多。





員工協助業務花絮

為有效運用外界專業資源關懷協助員工，增進員工身心健康及自我成長，**苗栗區營業處**高處長率領**同心園地**園丁於 10 月 14 日實地參訪苗栗縣生命縣協會，瞭解該協會服務內容、運作模式及相關資源，該協會孫主任保珍及吳組長聲偉除以簡報介紹說明可提供之協助資源及帶領來訪同仁參觀環境外，雙方並舉行座談進一步研討員工協助轉介服務相關事宜，期能充分結合專業資源提供員工更周延之關懷與服務。



為落實社會關懷行動，**台中供電區營運處同心園地**與志工服務團隊於 9 月 14 日舉辦瑪利亞霧峰教養家園「中秋節卡拉 OK 聯歡會」活動，由該處林處長帶領同心園地園丁、志工及福利會卡拉 OK 社團團員共同參與，與會人員在卡拉 OK 社團的帶動下盡情歡唱，現場互動溫馨，洋溢歡樂和諧的氣氛。林處長並代表該處致贈敦親睦鄰民生用品物資，蕭常務理事亦代表工會致贈中秋節慰問金 12,000 元，期能藉由此活動為園生們帶來歡樂與協助，讓同仁的愛心持續點燃園生們的快樂與希望。



為增進同仁情感，凝聚向心力，**新桃供電區營運處同心園地**與福利會於 9 月 28 日共同舉辦「恐龍夢公園 / 海陸空總動員」及「世博台灣館參訪」活動，展出內容為全台首見海陸空中生代恐龍集聚一堂，結合古生物學、科技遊戲與親子娛樂的文創體驗，帶領參加人員穿越時空到 2 億年前的侏儸紀恐龍世界，並透過 3D 恐龍劇院，讓大家親自體驗恐龍夢公園的驚奇震撼。本次活動共計 236 位同仁及眷屬參加，場面熱鬧溫馨，除促進親子間之情感外，更讓參加人員享受了一趟豐富有趣的知性之旅。



為促進同仁身心健康，創造健康快樂的職場環境，**彰化區營業處同心園地**、工安組與彰化縣衛生局於 10 月 3 日共同辦理心理衛生講座，由彰基鹿東分院林國勳臨床心理師主講，林心理師以生動的方式說明職場壓力紓解與情緒管理議題，過程中以問卷評估個人的幸福感及憂鬱指數，並運用遙控器遠端評分與講師互動以增進學習效果，豐富實用的內容讓同仁均專注聆聽，期能藉由此次講座協同仁處理工作、生活與健康層面的問題與壓力，激發工作潛能與熱情。





南區

員工協助業務花絮

為響應環保政策、善盡社會責任及維護濱海地區海灘潔淨，**南部施工處**於9月14日至永安鄉永新漁港旁之海灘辦理「2013年淨灘活動」，由該處唐處長帶領**同心園地**員工協助員、同仁及永安各社區、鄰近鄉親環保志工共約500餘人共同參與淨灘活動，大家在烈日下努力撿拾廢棄垃圾及浮木，齊心合作，使髒亂之海灘重現潔淨美麗，展現隨手做環保的熱忱與愛心，為愛護地球貢獻一份心力



為提倡未婚青年正當休閒、社交及聯誼活動，拓展人際關係，**大林發電廠及南部發電廠同心園地**與福利會於10月5日共同舉辦「102年度愛與關懷未婚聯誼活動」，共有16對未婚青年共襄盛舉。此次安排之活動項目包括分組隊呼表演、籃球鬥牛賽、闖關遊戲、烏克蘭麗麗演奏及戶外烤肉聯誼等，藉由活潑多樣的團體遊戲化解陌生尷尬的氣氛，製造男女雙方互動及進一步認識彼此的機會，場面熱絡融洽，歡笑聲不斷，期能藉此活動為參加人員搭建起友誼的橋梁。



興達發電廠同心園地於9月26日辦理「吸菸對健康的危害」專題演講，邀請高雄榮民總醫院家醫部主任薛光傑醫師主講，薛醫師說明吸菸對人體健康的影響，並藉由病患圖片讓同仁有深刻印象，更下定戒菸之決心，生動風趣的演講方式與精彩內容加強同仁戒菸動機，演講過程中並為同仁進行肺部一氧化碳濃度檢測，瞭解同仁目前抽菸量，薛醫師亦贈送同仁戒菸輔具與藥物，並親自指導如何使用，期能有效協助同仁遠離菸害，建立健康生活型態。



為提升同仁法律常識，**新營區營業處及嘉南供電區營運處同心園地**與政風組於10月3日邀請臺灣高雄地方法院陳志銘庭長主講「看新聞學法律」，陳庭長演講內容實用且生活化，以生動幽默的方式將酒駕肇事及公然侮辱等嚴肅之法律議題，藉由新聞事件點出日常生活應行注意事項，對於同仁提問之法律問題，陳庭長亦詳盡說明解釋，現場互動良好、氣氛熱烈，同仁咸感獲益良多。





輔

導

案

例

苦樂留言板



編輯先生：您好！

原以為我的人生已是陽光普照，不料近日還是撐不下去，在太太的堅持下又回醫院拿藥了，望著一袋袋抗憂鬱症的藥，心中又是一沉。十年前因諸多不順而產生的憂鬱症，讓我經歷一段不算短的黑暗期，在藥物的控制、同仁的貼心幫忙及同心園地園丁們的關懷照顧下，我漸漸地恢復開朗的性格也斷了藥，三年前還歡欣地迎接以前還蠻照顧我的老長官，再回鍋來當我們經理，一切顯得如此美好而順利。

孰料，這一年來這些皆變了調。經理為人海派廣交且點子多，除了本組的業務外，尚接了很多其它工作；但其年紀已大，記性又大不如前，且對電腦更是外行。而因我嫻熟電腦繪圖與廣告設計，讓他對我倚重極深，增加了我很多工作量，並承諾有機會將優先推薦舉拔我，激起我對工作的狂熱，常將工作帶回家趕工到深夜而忽略照顧家庭，甚至為了相關業務的需求，自掏腰包購買了一套編輯軟體來製作，引發太太的極度不滿。

我和太太結婚 13 年，育有一子，是先天的遲緩兒。由於對此子的照護費心，10 年前讓我幾至崩潰，在中華民國發展遲緩兒童早期療育協會的志工協助下漸獲喘息，生活也漸次進入正常。然而近來的工作加重，讓我的家庭生活再次亂了序。

近來我因被工作壓得喘不過氣來，又被經理以高姿態頤指氣使地催促，而向一位年輕的同事傾吐了一些悶氣。未料這位同事尚未結婚，不知為人父、人夫的责任與心理，竟向經理報告，讓我被經理叫去刮了一陣鬍子。唉！猶有甚者，幾番出缺，經理忘了先前的承諾，不曾問我的意願，完全沒給我機會，令人心灰意冷。

我想請教同心園地的協助員們，我自認對家庭很用心照護，卻總得不到太太的讚許，為什麼？我自認對工作很用心的付出，卻總有一種被利用的感覺，為什麼？人生碌碌，所為何來？

一個想不通的員工 敬上





一個想不通的員工：你好！

從你的來信，我們知道你是對家庭全心付出，在工作上努力盡責的好先生及好員工。雖說人生不如意事十之八九，但我們認為值得爭取的，還是努力盡人事而後聽天命才不會有遺憾。經過我們協助員集思廣益後，提出幾點建議供你參考：

一、與經理理性溝通：解鈴還需繫鈴人，現在不論是職位的升遷或是工作量，都直接與經理有關。應找個適當時機，心平氣和的說明關於你家特殊的情況、工作壓力對生活的影響以及造成老婆的不諒解等情形。同時以正面的態度，請教經理對於你工作表現的看法及需改進處，若要爭取職位升遷還需具備什麼的條件。讓經理瞭解你的處境，爾後在工作上可以較理性、較合理的對待外，也讓經理知道你有強烈企圖心，會秉持自我學習及成長的積極態度。或許經理是為了減輕你的負擔，也有可能覺得真正適合你一展長才的職位尚未出現。所以，直接跟經理面對面，進行良好理性的溝通會有較好的幫助。

二、與太太柔性溝通：太太是一輩子的靠山，要讓太太諒解並瞭解你現在的努力，以及之前自費購買編輯軟體，都是為了在工作上能有更好的表現，才有機會或條件能爭取更高的職位，讓太太及孩子有機會獲得更好的照顧；多說些甜蜜、感性的話或安排共進晚餐、到戶外走走，實質的感謝並補償她，增進你跟她之間的關係。

三、對自我價值肯定：園丁們都感覺你是一位認真負責且自我要求很高的人，若是在家庭及工作上都盡了全力，就可以肯定自己的貢獻與價值。雖然目前暫無升遷機會，但換個角度心境來想，有可能是適合你的職位與時機尚未出現。只要隨時做好準備，充實自己，調整好心境與情緒，不怕沒有適合的職位出現。

四、尋求諮詢協助：心病還需心藥醫，如果只是單純的吃抗憂鬱症的藥來醫治，也只是治標不治本。建議你可以透過公司員工每人每年度有8小時由公司付費之轉介服務，同時也考慮邀請你的太太一同諮詢協談，藉由專業的諮詢人員來協助，讓你跟你的太太可以共同面對問題，一起同心解決。

人生，不只是為了工作而已，要做工作的主人，不要被工作所奴役。只要跨出溝通的腳步，表現出強烈的企圖心，同時對自我價值肯定並培養實力，一定可以得到適當並符合你期望的更高職位，同時也別忘了感謝太太讓你無後顧之憂。這些建議提供給你作為參考，還是要靠你實際行動來克服目前處境，衷心期望你在工作及家庭均能兼顧，祝心想事成！

第二核能發電廠同心園地全體園丁 敬上





一個想不通的員工：你好！

「自認對家庭很用心照護，卻總得不到太太的讚許；自認對工作很用心的付出，卻總有一種被利用的感覺。」你的心境及困擾我們可以理解。本處員工協助員經研討後，提出下列看法供參考：

一、就職場範疇而言：

(一) 你對電腦繪圖與廣告設計的嫻熟，讓主管對你倚重極深，增加很多工作量，你讓自己的能力受到主管重視，適當的「印象整飾」(Impression Management) 已在主管心目中展現充分的分量。

(二) 你自認盡忠職守，埋頭苦幹，但升遷機會總輪不到你。建議你深思：1. 仔細觀察身邊每個工作夥伴的優點，並將正能量帶給別人；2. 觀察是否有可以學習之處？做事效率、方法以及面對任務時的態度如何？是否有獨到的能力？3. 是否嘗試學習與主管溝通及察言觀色的能力？

二、就家庭生活而論：

(一) 「常將工作帶回家趕工到深夜而忽略了家庭的照顧，甚至爲了相關業務的需求，自掏腰包購買了一套編輯軟體來製作，引發太太的極度不滿。」換成任何一位配偶亦會站在與你夫人相同的立場，這是正常的情緒發洩與反應。

(二) 站在配偶的立場去想幾秒鐘，你會瞭解對方的處境，而自然給予善意的回應，譬如：1. 肢體親密的擁抱；2. 向其告以「謝謝妳爲我所做的一切，我不常把感謝掛在嘴邊，但是我真的感謝妳對我及家庭的愛與關懷」；3. 對另一半的讚美，永遠會產生正面的效果，讚美這一藥劑在被注入人的心靈後，會產生一種神奇、不可思議的藥效。

三、對自己健康來說：

(一) 你曾罹患憂鬱症，「在藥物的控制、同仁的貼心幫忙及同心園地園丁們的關懷照顧下，漸漸地恢復了開朗的性格也斷了藥」，證明你有體貼的工作夥伴，擁有非常好的工作環境，及對同心園地員工協助員之信任，讓我們好敬佩你有毅力而能恢復了開朗的性格。

(二) 最近你「在太太的堅持下又回醫院拿藥了，望著一袋袋抗憂鬱症的藥，心中又是一沉」情形，我們相信這只是一時短暫的現象，配合醫師的診治及周遭貼心的夥伴幫忙，情況會儘速好轉。

心境是非常重要的，認識及體察自己情緒狀態，時常提醒自己「我現在的情緒如何？」學習掌握自我身心的訊息，方法包括：(1) 我有哪些壓力源？(2) 如何解讀他人訊息？我們以陳豐偉醫師提供走出憂鬱症的幾個方法給你參考運用：(1) 睡眠一定要充足；(2) 多做運動；(3) 重新整理生活步調；(4) 找到適合的藥，別太快停藥；(5) 學習放鬆訓練。

其實你的表現真的很出色，不要妄自菲薄，加油！祝福你！

苗栗區營業處同心園地全體園丁 敬上





一個想不通的員工：你好！

在讀完來信後，瞭解你對工作全力付出，但繁重的工作壓力、主管的升遷態度以及家裡的不諒解，使你的憂鬱症再度復發。沉重的壓力及負面情緒已進一步影響到你的健康，本處全體園丁感同身受，並集思廣益提出以下幾點建議供你參考，希望對你有所助益。

一、健康方面：

- (一) 釐清壓力源頭：請定下心來，檢視什麼事造成自己壓力的來源，壓力若是自己給的，思考是否自我要求太高，凡事要求一百分，試著降低標準，讓自己有喘息的空間。
- (二) 追求健康身心：憂鬱症是可以治癒的，透過心理治療、藥物治療、膳食療養、正向心理及運動對憂鬱症的康復都有幫助，也請你一定要配合醫師的指示按時服藥治療。

二、人際方面：

- (一) 溝通不打烊：希望你能和太太心平氣和地溝通，談談你目前所面臨的處境，尋求家人的支持，讓家人瞭解並齊心共同面對。當遇上諸多事件與問題時，擬定優先順序、輕重緩急，從溝通中也可以找到化繁為簡、分勞解憂的功效。
- (二) 增進人際互動：除了藥物之外，周遭人際的情感接觸，也是一股重要的力量來源，適時與親友傾訴，多參與各式活動聚會、成長課程，拓展人際關係，充實自我人生價值，將逐漸產生正向的情緒，並使人際關係更圓融。

三、工作方面：

- (一) 轉換心境，樂在工作：面對工作上的問題應理性與主管溝通，並把自身工作及心情上的痛苦誠懇提出，尋找彼此都可接受的解決之道。如果無法改變他人的想法，就及時轉換心境、改變自己的想法，在挫敗中學習成長，例如：「這種狀況可能可以磨練我，讓我成長」、「我是在發揮自己的專才，把工作當成使命及自我實現」、「升遷與否並不是人生的全部」等，幫自己尋回對生命的熱情。自己心態若調適好，其他人也會給你正面的回饋。
- (二) 善用同心園地轉介資源：處於逆境之時，尋求同心園地或相關資源的協助是正確的選擇，如果你願意的話，本公司「同心園地」設有轉介服務，可以為你尋找適當的專業機構協談，肯定能對你有更大助益。

最後，請你繼續加油！我們為你打氣，祝你早日回到健康、快樂、有自信的你。

屏東區營業處同心園地全體園丁 敬上

在面對生活與工作的雙重考驗及挑戰時，所承受的壓力及低落的情緒是旁人無法想像的，除需以更積極、正向的態度轉換心意外，藉由不斷地與家人及長官良性溝通自己所做的努力與價值，在盡全力而無愧於心後自我肯定，相信對維持家庭及職場上優質的關係會有助益。

本案援例刊登三篇，另將台北南區、桃園、新竹、彰化、嘉義、台南區營業處，東部、通霄及興達發電廠，台中、嘉南供電區營運處，輸變電工程處北區、中區及南區施工處，訓練所單位園丁之建言，提供給這位想不通的同仁參考，期盼他能調適好自己的心情並持續改善溝通模式，以智慧圓滿解決難題。



※ 註：以上單位所提供之輔導內容亦可於本公司同心園地網頁 / 雙月刊 / 苦樂留言板案例輔導項下瀏覽參閱。

心靈補給站

人力資源處為同心園地購置以下
4 片 DVD 及 5 本新書，請同仁向
貴單位同心園地借閱。



DVD



《林肯》

導演 / 史蒂芬史匹柏

演員 / 丹尼爾戴路易斯、莎莉菲爾德、湯米李瓊斯、喬瑟夫戈登拉維特

本片描述美國獨立戰爭結束後，甫當選美國第16屆總統的林肯致力於廢除腐敗的黑奴制度，需進入國會與各懷鬼胎、爭吵不休的國會議員們進行協調，希望議員們能夠投下神聖的一票，讓廢奴法案順利通過。然而，面對仍舊贊成奴隸制度的各方強大壓力，以及詭譎多變的政治局勢，成為此生最重大的考驗，林肯總統將運用高度智慧及精明策略，以超強的說服力和政治手腕，獲得最後的勝利。



《亞果出任務》

導演 / 班艾佛列克

演員 / 班艾佛列克、亞倫阿金、布萊恩克萊斯頓、約翰古德曼

本片由真實事件改編並榮獲2013年奧斯卡金像獎最佳影片等大獎，1979年11月4日，伊朗革命到達沸點，一群激進分子衝入德黑蘭的美國大使館，挾持走52名美國人質，混亂中有6名美國人設法躲進加拿大大使的家中，美國中情局在危機下展開一場解救美國人質的臥底行動，並設法讓人質安全離開伊朗的冒險計畫。



《春去春又來》

導演 / 金基德

演員 / 伍永秀、金永敏、金基德、金浩授

本片以一間小廟做整個故事的背景，透過四季變化「春——生機」、「夏——慾望」、「秋——功德圓滿」及「冬——自發滌淨」，與人生階段及人性轉折結合，以極富意境的佛學禪理，敘述男主角年紀與心境的變化。隨著時光流逝，影片最後回到春天，呈現生命輪轉與延續的概念。

(本片於第 148 期同心園地雙月刊 / 人文采風 - 電影人生專欄中有詳細介紹。)



《黑心交易員的告白》

導演 / J.C. Chandor

演員 / 凱文史貝西、傑瑞米艾朗、柴克瑞恩杜、黛咪摩爾

本片描述任職於紐約一家投資銀行的菜鳥分析師，偶然發現公司財產評估有漏洞，公司即將破產倒閉，當日所有高層主管連夜舉行會議，並決定以極低的價格拋售債權和股票，即便深知將為金融界帶來極大的危險，但仍罔顧良心與正義要求所有的交易員配合辦理，此舉讓所有投資人血本無歸，在這一場人性與金錢戰爭中，生動地刻畫出貪婪權貴的醜陋樣貌。



《做對6件事，打造高績效企業！》

作者 / 顏長川 出版社 / 經濟日報

本書指出現今10倍速時代帶來改變挑戰，現在「6R」——「對的主管、對的平台、對的部屬、對的位置、對的方法、對的事情」才是打造高績效企業的關鍵！本書除提出管理、領導及策略的新觀點外，在「五代同堂」的職場上，探討與不同年級員工的跨世代溝通和管理，並了解「績效的關鍵是人，不是策略」，學會聚焦關鍵工作及資源，提高生產力，打造高績效企業。



《誰在銀閃閃的地方，等你》

作者 / 簡嫻 出版社 / 印刻

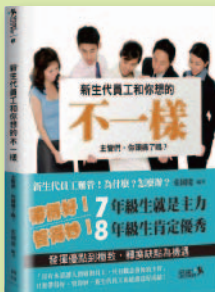
本書作者以寓言式的幻想，仔細勾勒「老人共和國」裡的「銀」歲月，述說人世浮生的悲欣交集及侍病伴老歷程中的愛憎孤寂，涵蓋健康、心靈、理財、寓居、長期照護、臨終準備與葬儀等層面，透過作者浪漫空靈的想像文字，感受現實際遇的悲歡離合，巧妙地傳達生是珍貴的，死也是珍貴的，生只有一回，死也只有一次，在惜生之外也應該莊嚴地領受死亡，禮讚自己的一生終於完成。



《繼承權益法律指標》

作者 / 李永然、黃振國合著 出版社 / 永然

遺產，如何妥適安排才能合乎法律規定，又不致成為遺族為錢反目的導火線，是每個有資產者或繼承人必須面對的現實難題。本書作者深入淺出地解析繼承的意義、誰有繼承權、何謂應繼分、特留分、誰來執行遺囑，到如何計算遺產價值、分割遺產等一系列繼承權益問題，並輔以實際案例說明，找出富有智慧的解決方法。



《新生代員工和你想的不一樣》

作者 / 張國慶 出版社 / 博碩

不同年齡世代共處於職場中，新生代逐步走上職場並漸成為職場主力軍，如何有效地管理新生代員工，是各類企業管理者必須面對的新課題。本書作者以其豐富企業經營管理經驗，指出管理新生代員工時所碰到的各種問題，如自我中心過重、不好管教、抗壓性低等問題，提供相關管理策略，以多角度、多層次的操作性說明，根據新生代員工的特點與需求尋求適當的管理模式。



《TED Talk 十八分鐘的祕密》

作者 / 傑瑞米·唐納文 出版社 / 行人

TED是一個非營利組織，其成立目的是要把科技、娛樂與設計等領域中種種新鮮想法傳遞出去。本書剖析TED Talk的演講技巧，透過先選擇主題、建立專屬自己的開場，再培養口條及幽默感，以豐富的肢體表達生動的小故事，並善用投影片或道具，克服上台的恐懼，設計並執行整場演說，期藉由閱讀本書掌握TED演講祕訣，把內心的good idea傳播給所有聽眾。



BOOK

同仁對調 服務信箱



年齡：◇30歲以下 ◎31-40歲 ◆41-50歲 ●51歲以上

編號	年齡	現在服務單位 / 職位名稱	調區	學歷
1064	◎	台南區營業處 / 服務員	企劃處、新事業開發室、公眾服務處、台北市區營業處	碩士
1065	◎	核能火力發電工程處 / 機械工程師	核能火力發電工程處北部施工處	大學
1066	◇	台中區營業處 / 營業員	彰化地區各單位	碩士
1067	◇	新竹區營業處 / 配電服務技術員	第二核能發電廠、北部各發電廠	大學
1068	◇	第三核能發電廠 / 人事管理專員	台北市各區處、台中區營業處	大學
1069	◇	台北南區營業處 / 配電設計專員	新竹區營業處、新桃供電區營運處	大學
1070	◇	台北西區營業處 / 工程師	台北北區營業處、台北市區營業處、台南區營業處、新營區營業處	大學
1071	◎	台北北區營業處 / 配電設計員	屏東區營業處、鳳山區營業處、高屏供電區營運處、第三核能發電廠	碩士
1072	◎	台中供電區營運處 / 財產管理員	台中、南投、彰化等中部地區各單位、苗栗區營業處、通霄發電廠	大學
1073	◎	總管理處 / 核能工程師	台中、彰化、南投、雲林地區	碩士
1074	◎	花蓮區營業處 / 審核專員	台北、林口、桃園地區	碩士
1075	◎	塔山發電廠 / 土木維護專員	台北市地區	碩士
1076	◎	新桃供電區營運處 / 電驛維護專員	高雄地區各單位	碩士
1077	◎	花東供電區營運處 / 電力調度員	台中供電區營運處、台中發電廠、台中地區各單位	碩士
1078	◇	新桃供電區營運處 / 電機工程師	台中供電區營運處	大學
1079	◎	南投區營業處 / 表務員	台北市地區	大學
1080	◎	林口發電廠 / 值班電控員	台南或高雄地區之發電廠、供電區處、區營業處	碩士

本信箱為求慎重起見，同仁來函均按密件程序處理，個人需保密資料不會刊登，如有適合對調者將分別另行通知，有需要本信箱服務者請與人力資源處員工關係組聯繫，若已調動或改變調動意願者，請來電或來信通知取消刊登。
備註：

- ※ 同仁對調信箱僅係提供同仁對調資訊分享的平台，期能使有對調意願的同仁得互相聯繫，且仍須循行政體系與調動之必要行政程序及規定辦理，而為契合單位人力運用需求，各單位對申請調動（調出或調入）案件具有裁量權。
- ※ 編號 1063 以前之資料及「同仁對調信箱刊登申請表」可逕至本公司內部網站：人力資源處／同心園地／服務資訊／同仁對調信箱查詢及下載。

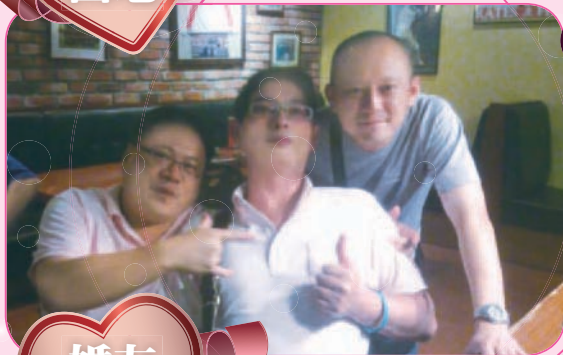
新婚小語

文・照片提供／張子凡、陳巧玲 台北市區營業處

在人群中遇見了你～
幸運地成了情人與知己，
度過了許多美好的日子，
豐富了彼此的生活，
做你的男人，
讓我們邁向幸福的下一站。



友情園地



婚友資訊

姓名：曹舜迪（右 1）

性別：男

服務單位：人力資源處

出生年次：63 年次

E-mail：u459711@taipower.com.tw

留言：期盼能有機會與有緣的你相識，
歡迎和我聯絡喔～

371 傅小姐 69 年次，155 公分，50 公斤

學歷：大學畢 現職：國中教師

興趣：閱讀寫作、聽歌、登山健行、日劇、旅行

誠徵：不抽菸、有愛心、具家庭觀念、有正當工作之
未婚男性，北、桃、竹地區尤佳。

聯絡人：傅小姐

電話：0973-139-823

372 游小姐 70 年次，158 公分，48 公斤

學歷：碩士畢 現職：國小教師

興趣：閱讀、旅遊、聽音樂

誠徵：身高 170 公分以上，有正當職業，
身心健全之男士。

聯絡人：施先生

電話：(02)2991-6611#542(O)；(02)2248-3317(H)

373 張先生 71 年次，168 公分，78 公斤

學歷：博士畢 現職：博士後研究

興趣：閱讀、旅遊、看電影

誠徵：大學以上畢業，身心健康、積極進取、工作穩
定常日班，秀外慧中之未婚女性。

聯絡人：陳小姐

電話：0988-851-329

374 郭小姐 69 年次，172 公分，58 公斤

學歷：大學畢 現職：公職人員

興趣：爵士鼓、電影、逛街

誠徵：具責任感、樂觀、進取、替人著想、無不良
嗜好、身高 172-185 公分、體重 65-85 公
斤之未婚男性，北部佳。

聯絡人：郭小姐

電話：0972-870-973（可先 line 傳訊息）

附註：

「婚友資訊表」及「友情園地」表格
置於同心園地網頁/服務資訊項下，歡迎下載使用。



向你招手微笑

徵稿

歡迎你暢談，以短文、詩或圖文並茂方式，分享心情點滴，文稿500~3000字；也歡迎用畫或用鏡頭傳達，踴躍投稿照片，稿酬從優。

151期

103年3月號

103年2月5日截稿

150期

103年1月號

102年12月5日截稿

專題故事 你「台電影音網」了沒？

看過來，看過來，你今天「台電影音網」了沒？

逾一甲子的台電公司，有太多故事等著被傾聽、被傳述，台電專屬影音頻道——「台電影音網」透過各種不同的面向及角度，如實地記錄著台電人的大小事；在核能及電價專題中，以貼近日常生活的電價計算方式，說明攸關全民的能源議題；在「小人物大故事」中看見謹守工作本分的台電人，不畏無情風雨，只為著恢復供電的使命發光發熱；一張張專注的台電人圖像在無聲地守護光明，也在「發現電力之美」中，感動呈現。

150期邀請你與我們分享觀賞「台電影音網」後的內心悸動及寶貴建議，哪些是你最喜歡的故事或令你深刻有感的畫面？或者可以再新增哪些見聞？期待藉由你的無私分享，讓這些振奮同仁士氣的溫暖影像持續傳述與記錄，讓更多人對台電更有感覺、更瞭解台電的全貌，也因為正向的影音溝通而讓更多人明白真實的台電人樣貌。

專題故事

你怕「老」嗎？

近年來，台灣邁入高齡化社會，「老」已成為一個不可逃避的課題，作家簡嫚曾說：「老年，是人生中最不浪漫的一個階段，且是最孤軍奮鬥的一段路。」當我們走過人生盛夏，進入暮年時，會面臨身心的重大變化，對於生理功能逐漸退化的不安、對退休生活的孤寂徬徨、對事物失去掌控的失落感、對疾病或死亡的恐懼等都可能伴隨而至。

「老，是拔根的過程還是另一次種植？是一條通向黑暗還是光明的路？」151期邀請你與我們分享親身經驗或生命故事，你做好準備面臨老年生活了嗎？心中是否充滿著五味雜陳的情緒呢？或是家中長輩正經歷此一階段？如何協助長輩們做好心境調適與轉換？如何以愛與關懷跟他們相處、溝通，陪伴他們共同走向「成功老化」這條光明之路？期待透過你的分享，讓同仁瞭解如何以樂觀正向心態迎接老年，協助自己或至親好友及早做好準備，繼續開創另一段燦爛精采的人生旅程。

以上來稿請附填妥之「同心園地雙月刊投稿相關資料表格」

- ※ 請上本公司內部網站：W3 首頁 / 同心園地 / 雙月刊 / 投稿說明 / 投稿相關資料表格，以利來稿採用後，處理稿費相關事宜。
- ※ 本刊對於來稿有刪改權，如不願刪改請註明。
- ※ 本刊文章已刊登於本公司對外網頁，請勿一稿多投，來稿請自留底稿，本刊恕不退稿。
- ※ 照片投稿以照片或電子檔傳送均可，如以電子檔傳送，圖檔檔案大小至少 800KB 以上，並請附照片說明。

- ※ 來稿請寄：台灣電力公司「同心園地雙月刊」
- 地址：100 台北市羅斯福路三段 242 號 11 樓
人力資源處員工關係組
- E-mail：d0190602@taipower.com.tw（本刊投稿專用）
- 電話：(02)2366-7357
- 微波：92-22774
- 傳真：(02)2365-6869

數獨遊戲

在空格中填入數字，使每個直行、橫列和九宮格的數字都不能重複，就可過關。以下提供**5個**等級的數獨題目，等您來挑戰，一起來動動腦玩數獨吧！

9		1		6	8	5		2
5			1	7	2	4		3
7	2	3			4	6	8	
3		7	8		9		4	
	1	8	2	5	7	3	6	9
2			4	3	6	8	1	
	3	4		8	5	7	2	6
6	9	2	7	4	3		5	8
8	7	5					3	

極易

	2	4		6	7	1		8
7		1	4			2	3	
8	5		1			4		
1	3			7		8		9
5		8			3	6	7	4
			8		5	3	2	
2			9				4	6
6	4					9		3
9		7	3				1	2

容易

2		4	1		8		5	
		8			9			
1	5			7	2		4	
			6	9		1	2	5
					3	4	6	
	9		5					
4		1	9			7		
7	3	6	8	2	1	5	9	
	8							

中等

6		5		4	8	7	9	
			3	6		5		
2	4					6		
8					9			
4		9	1	5	6		7	
3						1		
5			9		4	8		
		4						
		3	6			2		7

困難

6	2	8	7				5	3
5	4		3	8		2		
1				2		8		
8	9	2	5	3		4		
	6	5	2					
4							2	
2	3		9	5				
9	8	4			3			
						6		

極難



數獨遊戲解答請上本公司內部網站查詢：
W3首頁 / 同心園地 / 雙月刊 / 數獨解答



【同心園地歌詞創作】徵選活動辦法

為寓「愛、關懷陪伴、生命成長」的感動於同心園地活動中，
並塑造公司溫馨關懷的文化與氛圍，特舉辦本次同心園地歌詞創作徵選活動。

活動期間

- 收件日期：102年11月1日（五）至11月29日（五），以郵戳及傳送時間為憑，逾期恕不受理。
- 網路票選日期：102年12月6日（五）至12月13日（五）17：00止。
- 得獎名單公告：102年12月18日（三）公布於同心園地網頁。

活動對象

- 參賽者：本公司正式員工及眷屬。
- 票選者：本公司正式員工。

獎項名額

- 創作者【第一名】獎金新台幣8000元、獎牌乙只。
- 創作者【第二名】獎金新台幣7000元、獎狀乙紙。
- 創作者【第三名】獎金新台幣6000元、獎狀乙紙。
- 佳作獎【第四～六名】各得獎金新台幣3000元、獎狀乙紙。
- 猜中獎：由投票創作者【第一名】之參與者中隨機抽出20名，每位贈送精美禮品乙份。
- 參加獎：由投票者（不含已抽得猜中獎者）中隨機抽出30名，每位贈送精美禮品乙份。

詳細內容請至W3首頁 / 同心園地 / 最新消息參閱【同心園地歌詞創作】
徵選活動辦法，歡迎踴躍參加～

