

同心園地

董事長聊天室

談分享

專題故事

你怕「老」嗎？



2014年3月 雙月刊



擁抱今天

文 / 陳炫竺 退休員工

別怨苦惱圍繞 別怕路途無光

讓新鮮空氣注滿您的心窗

燃燒愛的信心 揮別臉上憂愁

讓春風洋溢留在您的心頭

接納今天的一切

擁抱今天的星月

別隱藏空虛的角落

來遮蓋孤獨的失措

勿嘆息失去的昨天

來模糊希望的明天

讓勇敢迎接今天的障礙

讓大浪成爲今天的大愛

讓我們手牽手擁抱今天



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，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。而要如何以樂觀正向的心態迎接老年，繼續開創另一段燦爛的人生旅程，在本期〈專題故事〉中有精彩的分享。

有同仁體會到：「老年，應是人生中最能放手一搏，且最能樂活享受人生的一個階段。」以自身經驗與同仁分享如何活出老年的光彩與自信；有同仁以樂觀正向的態度學習「成功老化」，用心體會珍惜人生的美好，讓自己成為一個快樂優雅的老人；有身為七年級生的同仁以不同角度思考老化議題，認為隨著年紀漸增而產生的歲月痕跡，展現了歷經無數風霜淬煉出的智慧結晶，如能積極調整心態，將能活得從容自在；亦有同仁從百歲青春老超人趙慕鶴的《悠遊100年》書中得到啟發，藉由他的生命經驗及人生態度與同仁共勉，期望同仁能「常懷五顆歡喜心」，讓生命更加豐富多彩。

在本期〈董事長聊天室〉中，董事長以豐富的人生閱歷與同仁「談分享」，談及「分享」的真義與漣漪效應，並期勉同仁透過分享將同心園地的核心精神予以傳承，讓彼此的生命共同成長，其寶貴的人生智慧值得同仁細細體會與感受，相信必能帶來許多啟發與感觸。自本期開始特別新增〈看見台電〉專欄，摘錄「由正向領導看公司的改變」一文，傳達了董事長用慈悲心關懷情，落實正向領導的理念與精神，並帶領同仁朝正確向上、改革創新的道路前進；您是否也感受到公司由上而下的改變力量與新氣象呢？期待亦能透過您的分享，串起同仁間的情感和動力，讓正面的能量逐漸在每一個台電人的心中發酵。

值此乍暖還寒、冬春交替的時節，空氣中仍透著一絲絲的涼意，但也預告著春天的腳步近了，除提醒同仁多加注意天氣變化與健康管理外，亦期待與您一同以美好的心情迎接春陽煦煦、生機盎然的季節到來。

同心園地

封面題字 / 周益進 彰化區營業處

HEART TO HEART

2014年3月 雙月刊

151

封面裡 擁抱今天 / 陳炫竺



編輯手札

01 你怕「老」嗎? / 本刊



董事長聊天室

04 談分享 / 黃董事長重球



看見台電

07 由正向領導看公司的改變 / 禾鈞



專題故事

14 雕刻人生的時光 / 黃甘杏

17 漫談「老」 / 李時強

20 展現老年人該有的智慧與氣度
/ 張財振

23 青春銀髮族 / 陳尚勤

24 做一個快樂優雅的老人 / 吉美

26 唯「老」獨尊 / 黃博文

29 年紀越大成就越高 / 金曉涵



EAPs停看聽

【親子關係篇】

30 談啃老族 / 林蕙瑛



台電一家

34 服務用戶品質省思 / 林增柱

36 有愛最美—八里愛心教養院關懷服
務學習之旅 / 黃昭鵬、芮雍能



上班族心理系列

39 憶父文 / YUKI

42 小徐算命記 / 依凡



人文采風

【藝術劇場】

46 科學藝術舞台劇觀後感—「哈雷與牛
頓黑暗到光明！」 / 小紀

【藝文饗宴】

49 筆墨心 牽線情—李升茂水墨創作展
/ 本刊

【電影人生】

50 分居風暴 / 黃素菲



Y世代專欄

54 世代不會消失 只會輪替 / 劉紹楷



園地專欄

【活動報導】

55 員工協助業務花絮 / 本刊

【園地活動】

59 在鑼鼓喧天中聽見愛 / 陳靜香

【感恩回饋】

62 分享與感恩 / 許志賢、蔡復榮

66 同心園地標誌&口號設計競賽活動
結果出爐囉~ / 本刊

69 《同心園地雙月刊》第151期封面
票選活動 / 本刊

【苦樂留言板】

70 一名即將屆齡退休的員工 / 本刊



資訊快遞

- 74 心靈補給站 / 本刊
- 76 同仁對調服務信箱 / 本刊
- 77 新婚小語、友情園地、婚友資訊 / 本刊



讀者迴響

- 78 第150期同心園地雙月刊讀者意見迴響 / 本刊
- 80 「同心園地雙月刊」徵稿 / 本刊

封底裡 數獨遊戲 / 本刊



封面說明：你怕「老」嗎？
封底說明：打開家門讓愛住進來

中華民國78年3月創刊
中華民國103年3月出刊

發行人 朱文成
 總編輯 許泛舟
 副總編輯 張廷抒
 編輯小組 邱榮富 黃新倫 吳宛玲 李元瑜
 執行編輯 吳宛玲
 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

更正啓示

本刊第 150 期〈人文采風〉/「梅峰遠足趣」一文，第 45 頁刊登之羊蹄圖片係為誤植，特更正如右：

圖片來源：
<http://blog.xuite.net/e2202778/boaboa/16232859-%E7%BE%8A%E8%B9%84>



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





談分享

董事長

黃重球

分享不是報告在書本上或網路上看到的內容，不是報告所聽到的事情，更不等同於知識交流的讀書會，總之，分享的真義不是在報告別人的事，而是在過一個很真實的人生，並真誠如實地將這些讓你很感動、很有感覺的親身體驗說出來的過程。

去年六月同心園地的主辦單位特別安排了包括北、中、南三場個案分享交流會（不是年度觀摩會），雖然那時我公務繁忙，不過我還是撥冗親自參加，聆聽了同心園地園丁們在協處個案的過程中的分享。聽完這三場分享會，讓我非常感動，我可以真實地感受到活生生的故事就發生在我們眼前，我們也可以看到很多園長園丁是如何學習看到別人的需要、如何鑿而不捨地陪伴、如何用心投入，如何體會到“見苦知福”及學會感恩，並感受到生命成長的快樂。無論每一個個案的結局

為何，在場包括很多主管都有共識：同心園地的運作在無形中解決了同仁間的很多困擾。

在三場分享會中總共約有三十個個案，大部分是園丁們發現同仁的需要主動關懷的心得：譬如夫妻間經常爲了小孩的教育或教養問題觀點不合而吵架；有同仁因爲工作不順自覺受到委屈而情緒變壞；也有同仁理財不當因而造成家庭不和，也在同事之間造成金錢糾紛；甚至在辦公室中發生同仁有意外的不幸事件；最多的情況是同仁健康出了問題；也有個案是當事



人現身說法，分享著自身所經歷的苦難、內心曾有的哀怨惶恐，及如何再經昇華而成爲助人利他的生命能量。

分享的真義

由於正確地分享對同心園地的運作和成長幫助很大，我在這裡願意把我過去曾經了解和學習到的一些與分享有關的事向大家報告，希望同心園地有更多的分享，產生更大的影響。

首先我們先澄清一下分享不是甚麼。分享不是演講，也不是報告，不是報告聽到的事情、不是報告書本上或網路上看到的東西，也不是知識性質的讀書會，總之它不是報告別人的事。分享不是像老師在上課，將知識整理好，對別人做理性的探討。分享也不是流水帳似地述說某些事情發生的過程。分享也不是訴苦或抱怨，傾訴只是將內心的苦不斷地說出來，雖然這有暫時舒緩的功用，但這只是傳達負的能量，並無法徹底療傷止痛。

真正的分享都內含著自己親身體驗的故事，包括很刻苦的遭遇和最後解脫超拔的過程而能如實地說出來而已，例如在個案分享會上有位年輕同仁述說著自己曾遭全身幾近半灼傷的故事，他很坦率地表露出當時肉身被灼傷的痛苦、鬱結陰霾的心境，但當親友與同事長期的關懷陪伴，及有比他更不幸且燒傷程度更高的傷友對他不

斷的加油與鼓勵，這股力量使他發願要更積極地復健並讓愛再傳出去，在場所有聽到分享的人都如同自己經歷了一場逆境重生與心靈淨化的洗禮。

因爲是親身經歷，所以分享者不需要經過整理的過程，就能把內心的話直接說出來，因爲真實，所以用字遣詞沒有那麼多修飾，這中間不一定要經過“想”的過程，也不需要經過“分析”，而且你會感覺講者和聽者之間的距離很近。沒有說職位高或學問好的人分享就比較精彩，相反的，這些人習慣說教，引用一些高深的知識，有時候還用些別人聽不太懂的專有名詞，我們覺得這些人老是在**說道理**，在聽時還得要用**腦**想，無法用**心**體會，聽久了會累，所以這些人經常不懂真正的分享。有些人或許會說我有親身體驗可是說不出來，但其實只要親身體驗到你很感動、很有感覺，然後你很如實、很真誠很自然地把它拿出來說，不要在乎“說”這件事，也不要管說得好不好，只要講**真**話一定是好的。



真正的分享可以喚起聽者的真心，並帶來正面的能量。



分享的漣漪效應

多分享可以療傷，有時我們在還沒準備好時，會不期而遇地歷經一些人生的**偶然**，比如：生老病死、悲歡離合、意外事故，當我們能從傷痛中走出來而願意分享時，表示我願意真誠地面對自我，也表示我願意接受真實的自己而能自我療癒。

分享可以帶給聽者正面的能量，因為是真實發生，看到一個活生生的生命歷經的過程，聽的人可以聽到別人很真的內心，是直接和分享者用生命在對話，不再只是看到書本的東西，所以自己的內心很容易被觸動而心有戚戚焉；同時也可能看到別人也歷經過比我們更刻骨銘心的故事，也會看到別人在不可能的情況下，仍能面對、接受問題，而且找到一些方法去改變狀況，這會鼓舞聽者去面對這個事情。

因此多聽分享或多辦分享，除了可以自我療傷外，並帶給別人正面的能量，最後你會發現，你比較會分清楚別人說的話是真的還是假的。甚至於你的生活方式也會變得更“真”、更“單純”，因為真正



個案分享交流會中同心園地園丁們真情的分享。



台電影音網中基層同仁的分享非常真實。

的分享會喚起你的真心，你開始就會有**好樣子**出來。

所以我鼓勵在同心園地辦活動時，最後一定要分享，如果同心園地只是停留在辦活動，那只是在辦“事”而已。要透過辦活動去關心到“人”，要看到人的需要，而有進一步的陪伴關懷。在分享時講出我們自己可以幫助別人做些什麼，或者當有一些個案發生時，大家也能夠將協處過程中的內心感觸多多分享出來，因為充滿感動與祝福的分享，是能觸發更多感人的故事及留下美麗的身影讓人學習。如果大家看過台電影音網，裡面許多影片訪問台電基層同仁，他們有時講出來的一兩句話，簡潔有力、非常真實，因為這就是他們每天工作內心的真實感受，其實這已經是另一種形式的分享。

分享是需要多練習、觀摩的，辦分享會的場地、參加的人數、氛圍的塑造都需要用心規劃。去年已經有很好的成果，希望大家能持續辦理，透過分享將同心園地的核心精神予以傳承，不僅讓自己的生命發光，也讓彼此的生命共同成長。🌟



「孫運璿百歲冥誕紀念大會」特別邀請到朱前副總經理，高齡九十二歲的他雀躍地看著過去的照片。

文·照片提供 / 禾鈞

由正向領導看公司的改變

正向領導促進組織和個人正向超越的表現，董事長用慈悲心關懷情，以正向領導的方式激勵了同仁的工作態度，提昇工作成效，以更寬、更遠、更踏實的思維方式來思考問題、解決問題。

孫運璿百歲冥誕紀念大會，看到孫一鶴博士深深一鞠躬：「感謝大家、感謝台電成就了我父親，沒有台電就沒有孫運璿。」，令所有在場的人無不動容；又見到陳文茜小姐在各種場合不斷替台電說句公道話，我們體會到公司已逐漸在改變，一個正向的力量逐漸感染每一個台電人，不論思考方式，不論做事方法，不論觀念更新，一個隱形的感染力已逐漸由上而下，由各種會議中，由各項決策裡，一一展現出來。

回顧這一年半來公司歷經電價調整之驚濤駭浪，經過嚴重虧損之外界撻伐，

所有人用放大鏡、用顯微鏡看台電，甚至上級機關亦跟著媒體名嘴起舞，台電考成第一次列為乙等，台電由模範生一下子淪為人人喊打的肥貓，變成外界眼中績效不彰、經營不善的公司，使得許多同仁抬不起頭。以前以進入台電為榮，近來新進人力之對外招考卻變成缺考率屢創新高。然而在黃董事長帶領下，以一步一腳印，用心、耐心、愛心、信心，慢慢渡過風浪，重拾了台電人的信心，孔子曰：「君子之德風，小人之德草，草上之風必偃。」，風行草從，這一年半來，台電人已由谷底慢慢翻轉，台電公司每一個人都深深感受



到公司由上而下的改變力量，終於又可以大聲說我們在台電上班，我們是提供光明與希望、能源與力量的使者。



「常保台電令譽、重振台電聲威」不僅是孫運璿先生留下的座右銘，黃董事長更期許同仁們感受台電的情感，團結一致的傳承下去。

正向領導力

最近看到一篇報導「由高EQ邁向正向領導」，報導哈佛大學近幾年最受歡迎的課程之一居然是由塔爾·班夏哈（Tal Ben-Shahar）講授的「正向領導學」。

「正向領導」是一個新的領導概念，又稱為「積極領導」，其內涵為真實的樂觀情緒、智力、信心與希望（Luthans Hodgetts, 2001）。哈佛大學最近幾年將許多課程公開，我們才知道哈佛大學最風靡的課程不是「理財」，不是「財務規劃」，不是如何操縱匯率，居然是個人方面的「幸福學」和「正向領導學」。這二個領域看似不同，但其實殊途同歸，如果一個管理者幸福指數提升時，面對壓力任

務和挑戰的應變就顯得成熟，進而對身邊的人都發揮正向領導力。

「正向領導」之作者金·卡梅倫（Kim Cameron）認為正向領導策略包括：

1. 肯定屬下長處，以利進行正向溝通。
2. 鼓勵屬下保有正向情緒，例如熱情、樂觀，塑造正向氣氛。
3. 全力支持關係。
4. 提供屬下工作的意義和目標。

回顧這一年半來公司董事長的領導方式，以及公司同仁的改變，驚嘆這種改變正是由「正向領導」逐步產生的。在台電正向領導策略及其成果約有下列幾項：

（一）營造改革願景

董事長101年5月15日就任之初就必須面對公司累計虧損達資本額一半之困境；原應同年12月10日調整之第二階段電價，也因各方壓力延至102年10月1日才實施，使財務惡化擴大；加上核四續建與否之公投，其發展原非台電所能處理範圍，惟社會輿論、媒體、名嘴均將矛頭指向台電，對公司十分不友善。在如此艱難處境下，黃董事長毅然接下事業主持人千斤重擔，全國各界都在觀察其如何扭轉乾坤，如何掌握趨勢，如何面對挑戰，如何處理這一串排山倒海的問題。

董事長認為台電問題許多不是公司內部造成，但是外界既然有如此多質疑，先確定二項共同努力目標：「提升經營績效」及「強化社會溝通」。



在其帶領下，有關提升經營績效之簡要具體成果如下（註）：

1. **增加收入**：除了電價合理化，尚積極辦理土地活化及取締竊電，每年約可增加12億元收入。
2. **降低成本費用**：降低燃煤等材料庫存，節約金額約27億元。積極投入IPP購電契約之協商談判，減少249億元支出，並積極促請取消各項不合理補助。
3. **合理資本支出**：採用「加法更加、減法更減」經營策略，刪除不必要之投資約933億元，並緩辦各項不急需之工程。
4. **成立各改善專案小組**：各專案小組均有驚人之成果，將有另案分別一一展現，本文不詳述。

此外，更早在一年前即確立宣示，未來台電不論自由化也好，事業部也好，組織必需轉型，進行之廠網分工、會計分離制度，可以釐清責任，帶進成本觀念，改善經營績效，台電同仁有了一致之目標。公司自由化將朝廠網獨立、廠網分離二階段推動，做好內部廠網分工基礎工程才能因應未來發展趨勢，未來成立事業部之前，應朝「政策集權化，管理分權化」之方向調整。

（二）宣揚正向理念

董事長常利用到各單位巡視機會或到訓練所向各級主管或新進同仁演講時，宣示其經營深思改革的想法，創新的思維。

而他所倡導的正是正向領導學最重要的宣揚正向理念，激發同仁發自內心向上的善念；短短半年間參加了同心園地七次的個案分享暨觀摩座談會，並常利用同心園地董事長聊天室，分享他對人生、對生命、對工作的看法。其創新的思維，李副總經理鴻洲亦經常感慨，須時時保持精益求精之理念，以免跟不上董事長腳步。

茲摘錄董事長主要的談話，例如：人生工作雖然很重要，但一生中不應該只受工作的影響，因為工作只是人生的一部分，但既不是全部，其實人一生中都要面對不同情境，每個人碰到課題都不同，惟有自己的覺悟當下要學習過怎樣的一生，讓自己多培養對人有感覺，至少要從工作中看到自己和別人是怎樣過生活，多從生活及活動中學習關懷別人才能讓自己成長，人生才不會受到工作侷限，有許多人只關心「加給」、獎金，這些不會影響生活的小事，如此就忽略許多應該要做的大事。

問題和情境是每一個人每天都會碰到的，其實問題正是自己最好的學習機會；情境是最好的導師，縱有許多偶然，這些偶然都是上天巧妙的安排，讓每個人可以隨時回到自己生命來關照自己的不足，做為前進修行方向，所以以靜心觀察來增加覺察能力之外，另外就必須以感恩心來關照，就會體會很多原本沒有感受以及被忽略掉的東西……，事情不論好壞，要看用何種態度來面對，不必自怨自嘆，用正確觀點來檢討自己，解讀自己，改變自我，

（註）資料來源：台灣電力公司網頁（www.taipower.com.tw） / 資訊揭露



坦然處理，學習放下。當遇到問題時，也許無法一下子解決，但是只要一點一滴地做，樂觀看待每一件事，當一段時間之後再來看這段時間經歷的過程，你會發現已完成了許許多多的事。有一次曾經好奇地請教董事長，面對內外壓力如此之大，為何還能每天保持樂觀愉悅心情，他分享說：「因為你要覺得每天都在做有意義、有價值的事，那就會很快樂，有些事情剛開始看起來很難，但是只要朝對的方向堅持下去，就會有些成果」。

讀完這些理念，各位對人生和工作態度是否有比較坦然，並啟發自我向上成長之動力。

（三）帶動學習氛圍

董事長認為學習是很重要的，將訓練業務規劃好，也把訓練環境整理好，讓同仁喜歡訓練，並熱衷於學習，本身即是一種無形福利。基於上述理念，董事長因

而把人文氣息帶入公司，讓同仁感受藝術氣息，不再只有生硬的工程師文化。他本身是交大資訊工程博士，但除了資訊專業之外，他對於孔子論語、老子、莊子等等思想，以及歷史、哲學、孫子兵法等等皆有涉獵，晚上十一點以後經常閱讀，維持閱讀的好習慣，讓他覺得心靈很平靜、很充實。

為了帶動公司學習的氛圍，指示主辦部門每月送二本好書予每位一級主管讓他們閱讀；如果公司外有能拓展視野、提升管理知能的研討會，亦會主動指派相關之主管參加；將來亦將整合國內、外好的管理及專業訓練資源，主動派遣前往學習；看到報章雜誌好的文章報導，會複印請相關主管研讀，他認為只有學習才能有創新，才能帶動公司進步。學習更是一個績優企業長期維持績效的祕訣。只要團隊夥伴有進步、能成長，公司就會向上

提升，保持競爭力。所以把訓練環境打造好，讓同仁樂於學習、勇於學習，這就是一種無形的福利。在公司大幅虧損之下，很多費用可以省，但是員工的培訓費用要增加，這才是加法更加，減法更減的經營理念。此種學習的觀念由最高主管層層推動，公司同仁才會上行下效，樂於學習。只有全公司上下塑造學習文化，才能享受學習所帶來不可思議的改革力量。



董事長經常透過座談或是演講的方式宣揚正向理念。



公司的改變

(一) 勇敢說不

以往因為國營事業的特性事事受制於上級機關，因此各級主管只要上級機關交辦的公文、要求配合的事項，幾乎都照單全收，例如：不同對象的用電補助、太陽能光電補助、離島用電的補貼等，不勝枚舉，其實這也是造成台電公司虧損的原因之一。這一年半以來，電價無法順利的調漲至預期價格，且面臨社會大眾關注台電公司的經營問題，上級機關在要求公司做事時，把我們當機關看待，但核定績效獎金的時候，卻又把我們當成企業看待。另外，雖然公司逐步節省了約幾百億的支出，102年度原本估計約虧損430億，結算後應只有虧損約170億，今（103）年說不定有機會轉虧為盈，但董事長卻因為公司的虧損，而一毛獎金都無法支領。

種種的問題讓我們開始理解，對於上級來函的要求須考量公司營運，不能照單全收，例如：經濟部能源局舉辦節能電器補助，希望由台電各區營業處繼續協助收件之要求，公司正式函覆經濟部表示無法配合；鄉村路燈、LED路燈上級機關也希望由公司協助替換及補助費用，公司也正式函覆表示，台電公司為一企業，以有盈餘為經營之目標，無法配合補助等相關事

宜，並且主動告知經濟部電費折扣不應再由公司編列預算負擔。這許許多多的事情讓我們知道公司已逐步改變，並且朝正確的方向進行修正。

(二) 主動發聲

對於媒體不實的報導、負面的新聞，以前公司常處於挨打的地位，忍氣吞聲，提供的說明內容報章雜誌及新聞也不會登出。但是最近我們看到報章雜誌不實的報導，除了主動澄清之外，也有管道讓社會大眾瞭解台電的說明內容。茲舉兩例說明：12月5日自由時報「狀況類似車諾比，核三跳機急停」之報導，公司立即邀請各家媒體於上午召開「核三跳機≠車諾比事件」之記者會，以供媒體作為平衡報導之資料；12月10日蘋果日報「台電把人



公司主動召開記者會說明將核三跳機與車諾比事件混為一談，恐誤導全民。

民當肥羊，倒賺2400萬報名費」之報導，公司亦主動邀請媒體由人資處提供平衡說明，並於報導中刊出。



公司也不時請媒體溝通專才到公司指導，培養一批口才思路清晰之種子人員可以隨時上台報告，參加call in節目把一些不實的報導或言論立即予以更正。董事長認為，對於社會溝通要實施團體戰，透過各種不同管道，主動為自己發聲，而且必須站在社會上多數人的立場來論述，和不同的人要說不同的話。溝通也應隨時代變化修正溝通方式，並考量大眾需求，積極傾聽外界的心聲，若外界批評言論中，對公司有所誤解，並非真實情況時，我們可以勉勵自己多對外界溝通用心之外，不必特別自責或記掛於心。但若為建設性的意見，我們就應該有接納的度量與胸懷來積極檢討，並且研議改正之作法。

面對媒體不願意報導公司對不實新聞澄清內容，或是其它有關台電公司之新聞的困境，董事長指示成立台電影音網，自己拍攝、採訪、剪輯與製作，紀錄員工的小人物大故事，宣揚台電的真善美，並配合新聞錄製公司的相關說明內容，建立自己的發聲管道。目前影音平台上已有400支影片，並在YouTube上有15萬人次點

閱，相關影片拍攝及製作水準精美，不輸專業的電視台。

（三）典範學習

孫運璿先生在台電工作十八年，由台電工程師到行政院長，一生清廉，是一個高瞻遠矚的政治家，也是一個了不起的典範，更是公司的無形資產，過去，在台電艱困時給了台電兩句話「常保台電令譽、重振台電聲威」，呼籲同仁要團結。公司在孫先生百歲冥誕時，辦理一系列的紀念活動，除了讓大家追思，也串起台電人的情感和動力，使台電人能心手相連的傳承下去。其實這只是一系列典範學習中最精彩的活動，董事長認為要讓同仁有感，讓員工有學習的對象，就要在公司發掘感人的事蹟及學習的典範，過程中找出許多感人故事動人新聞，透過台電影音網各位主播們的介紹，讓我們知道許多小人物大故事，例如：有許多同仁為了颱風搶修一個月沒有回家，早期甚至有服務所的同仁，外出修理故障，讓太太留在服務所協助接聽電話的感人事蹟，皆由台電影音網一一傳播。



公司將總管理處大廳的空間規劃成人文藝廊，並不定期舉辦各種藝術展覽。



102年12月遠見雜誌舉辦「看見台灣平民英雄」活動，本公司嘉義區處外線巡修領班徐炎松在該活動中，獲得最高票數，遠見雜誌也特別採訪，並撰寫「颱風天大家休假，他出任務和死神對賭」的文章，間接也讓民眾瞭解本公司外線人員工作的危險與辛勞。再看看我們今日許多問題圍繞在金錢上，相對這些電力前輩的奉獻精神，我們深感汗顏。

（四）人文活動

早期公司以電力發展、電力建設為主軸，一切思維在做好供電、做好維護、做好運轉，確保電力供應穩定及無虞，所以總是缺少那麼一點人文氣息，董事長認為人生不應該只有工作、工作而已，應該培養一點人文氣息。從總管理處先開始推廣，總管理處各樓層已有不同作家的攝影、畫作及書法等，大廳也開始定期辦理人文藝廊，展出時也邀請作家到公司來分享其人生歷程及藝文生涯等。甚至將總管理處音樂會由禮堂移至大廳舉辦，吸引經過的愛樂人士駐足旁聽，另外也辦理許多藝文、健康親子溝通等講座，提高同仁生活品質、提升生命價值。

在董事長指示下，將以往可能是默默除役的電廠機組、安靜停駛的運煤列車等，創造出對公司有利的正面新聞。一個發電機組默默為台灣服務了四十年，除了對機器的感恩之外，也要表達對運轉之同仁的感謝，桃林鐵路運煤列車的停駛活動，也吸引了許多鐵道迷來參加，其中也有不少讓人感動的故事。

另外還有「舊東西輸電線一甲子紀念活動」、「萬大電廠大豆復育」、「青山再起、尾水隧道貫通」等等活動，除了漸漸激起媒體注意外，也引發資深同仁的思念，並讓新進同仁瞭解台電的歷史，這些都是以往不曾有的事情。

總之，正向領導可以促進組織和個人正向超越的表現，董事長用慈悲心關懷情，以正向領導的方式激勵了同仁的工作態度，提昇工作成效，並促使正向情緒的交流，更以不同方式提升了同仁眼光思維，以更寬、更遠、更踏實的思維方式來思考問題、解決問題。同時勉勵台電人，台電從成立到現在始終如一的一件事，就是把能量和光明帶給台灣，所以身為台電人的每一個人，也把你自己的能量和光明帶給別人，你要把能量和光明帶給別人，自己要先具備能量和光明。值此處於變革轉型的台電公司，面臨種種艱困的挑戰，董事長身為最高領導者，落實正向領導，以高瞻遠矚的理念與精神，帶領同仁逐步朝正確向上的方向修正，往改革創新的道路前進。💡

徵稿

台電歷經了幾年的驚濤駭浪，在董事長的帶領下，已逐步撥雲見日、雨過天青，並往寬廣正向積極的航道而去，董事長豎立的典範、態度、觀念，已逐步在各層級主管及同仁間醞釀、迴盪、深根與改變，您是否也觀察、看到了呢？希望能透過您的分享，一同「看見台電」的改變，並將經營者正面的能量擴散出去。



雕刻人生的時光

文 / 黃甘杏 訓練所

以前你攬鏡自問；你怕老嗎？年輕時，你會回答：誰怕啊？樂觀時，以為自己不會老；悲觀時，以為自己活不到老。但現在呢？

人生經歷數十寒暑年後，你的感受是苦多於樂？或即時行樂？轉眼間，好不容易大學畢業，以為擺脫考試的夢魘，哪知人生的考驗才正要開始。於是你會發現：畢業五年後開同學會，成婚的一桌，未婚的一桌；十年後，有孩子的一桌，沒孩子的一桌；二十年後，男的一桌，女的一桌；三十年後，董的一桌，素的一桌；四十年後，有牙的一桌，無牙的一桌；五十年後，能來的一桌，不能來的照片放一桌；六十年後，已經湊不到一桌了。

而你在畢業二十年後，就已經到素的一桌去了，因為你說要從吃的部分，開始捨掉過多的欲望。求學時，你想像不到自己五十歲的模樣，但轉眼間，已經可以想像自己老得像父母年紀時的模樣。這是歲月的殘酷或是悲苦經驗的領悟？

以前你攬鏡自問；你怕老嗎？年輕時，你會回答：誰怕啊？樂觀時，以為自己不會老；悲觀時，以為自己活不到老。但現在呢？明知「不是怕就不會老」，不

過你還硬要說：「我不怕老，只是怕變醜、怕身體不好。」其實心裡早已在嚴實的防堵著老化的到來。化妝品的專櫃小姐經常打電話催你該購買防曬、保濕、拉提皮膚的保養品了，而且總要勸你，保養品該升等為更昂貴的白金級、鑽石級……那些被你歸類為「維修費」的化妝品，消費金額年年增加。無形中你開始蒐集健康飲食的資料、你忍不住注意各種抵抗新陳代謝症候群的報導，你甚至怕搭上公共運輸系統後，馬上有人讓座……

有人說你看起來比同年紀的同事年輕，你暗自樂在心裡，回到家往鏡子一照，竟發現斑點已悄悄站上了你的顴骨，你越來越清楚，即使嘴上說不怕老，內心仍不斷的抗拒著老年的到來。

原來「老化」已鋪天蓋地襲來

過年陪伴爹娘的期間，你看到八十多歲的娘，步履漸緩、上下樓梯要綁護膝、牙齒修整、咬不動整顆大棗子、老喊著開過白內障手術的眼睛容易疲勞、經常在找東西、部分說過的話一再重覆……，原來



「老化」已鋪天蓋地襲來。時光如刀，修整著每個人，如果不想老得太快，勢必有些習慣需要盡早修正！

你不想老的時候骨質流失太快，現在就要多步行運動、曬太陽；你不想血管阻塞，現在就要少吃油脂、多食蔬果。然而，防止老化只有肉身的維護嗎？心靈會不會老化？思維會不會老化？內心不快樂，會不會影響身體的健康？

你發現母親退休後生活無所顧慮，卻因無所事事，得了輕度憂鬱症，你才發現照顧心靈比保養生理更重要。母親一輩子為家庭及兒女付出，一旦無須付出時，反而因為不被需要，而失去了人生活力。你和家人花了近三年的時間陪伴，加上母親遇到了貴人醫生，以藥物治療情緒，她終於恢復了昔日的健康。

「你喜歡自己的人生嗎？」

你開始反省：「你喜歡自己的人生嗎？」你老的時候，家人一定在旁嗎？就算家人圍繞在身邊，如果想法不改變，你會過得快樂嗎？癌症也許會威脅生命，但老年失智更會影響最後的生活品質。你在單位裡發現每月都有人屆退，但退休的人都已準備好了嗎？他們一生為工作辛勞，退休後仍忍不住到職場來找同事，因為他沒有同事以外的朋友。你也見過從未規劃財務的同事，領了退休金才茫然的要規劃理財。其實，從進入職場的第一天起，就要開始規劃健康、財務以及心靈生活的成就感。





最近同心園地做了一項問卷調查，退休後你最在意的是什麼？有人說健康，說有人說財務，整體而言，那是退休規劃的基本功，但是很少人說「活得快樂」。如果要活得內心滿足、快樂，可能不僅每天運動、旅遊、嘗美食、蒔花種草而已。配偶健在可以相互為伴，除了生活起居可以互相照顧外，老友也很重要，如何維繫人際的交往，例如有個與自己興趣相符的團體可以定期分享、精進、協助，應該也很重要。

爲了順利老化，至少退休前十年就應該規劃

過去你可能爲家庭、爲工作每天忙碌不停，對於「老」這件事偶爾有些羽毛般的細微想法，卻不曾認真思考過該怎麼應對，如今經由同事、家人的各種體驗，你終於明白：爲了順利老化，至少退休前十年就應該規劃了。除了平時的健康保養及按時理財外，首先要找到屬於自己的價值和興趣，找回昔日對味的同學或同事，從大家在不同領域上的經驗去發覺和接納生活上的許多趣味。

你決定大量閱讀和撰寫一些東西，用來雕刻這短暫的人生時光。每個人都會退休、老去，即早回首看看自己的人生，才知道什麼是有意義的追求？忙碌的職場也許讓你無法去上課或參加活動，但你至少可以從閱讀中學會生活、品味人生、堅定自己的宗教信仰，然後利用轉念使自己放下嗔怒，經由自己的體會，試著與人分享、結友，增長智慧，圓滿的接受老化的到來。

漸老之後，有時你得試著以悠閒的心情去感受周遭的人事物，你將會發現許多令人快樂的事，其實不必花錢！情緒不平時，你學會不斷地把人生重點進行微調，讓生命因爲大小的磨難而雕刻得更光滑、細緻。你瞭解，原來所有的人事物，必須經由思考和累積才能產生意義，所以，老，讓你更有智慧的抉擇屬於你的生活，專注的把人生的重要時光雕得更符合你想要的幸福，於是你開始自信的對著逐漸發白頭髮下的臉蛋說：「老，放馬過來吧！」





漫談老

文 / 李時強 北區施工處



幾歲才算是老人？各國標準不同，我國內政部定義，年滿六十五歲以上者為「老人」。根據統計，截至101年4月底為止，台灣六十五歲以上老年人口數超過兩百五十萬人，佔全台總人口10%以上，遠遠超過聯合國所界定的「高齡化社會」7%之標準，台灣儼然已是一個高齡化社會國家。

如果您是活蹦亂跳的年輕人，你和「老」看似距離遙遠，可以漠不關心。其實不然，你雖年輕，但你的父母親可能已經或即將邁入老年，你也要學習如何和老年人相處，如何照顧老人家。老年人如果身體健康，可以打理自己的生活，則家人子孫輩要心存感恩，可以不必操心這位老

人家的吃住或行的問題，甚至可以放心的讓老人家天天趴趴走，四處遊山玩水，這豈不是無比幸福的事？而一般人隨著生命的增長，歲月開始一寸寸的啃食著一個人的肉體，身體機能一天天的衰退，視茫茫，髮蒼蒼，齒牙動搖，體力漸差。因此，大部分老年人多少都會有毛病，有毛病就要看醫生，孩子得陪著長輩去醫院，老人家行動不便，掛號問診拿藥，都得有人陪，有時連上下樓梯都是件大工程，往往看一次病，一個上午就泡湯了。

家有一老，如有一寶？

台電公司採單一薪俸，提早退休的人不多，故在職員工年齡偏高，不像一些真正的公務人員，年資到了，五十多歲壯



年就可以早早退離，過著週休七日月領數萬的退休生活；反觀台電員工往往五六十歲還在工作崗位戮力從公，加上近年台電人力緊縮，工作壓力都很大，如果沒有很好的生活飲食及運動休閒習慣，對身體健康是極為不利的。而更糟糕的是心理層面，如果人老了，還常和人爭執，習慣負面思考，愛鑽牛角尖，老看不開，愛斤斤計較，這樣的生活態度對健康的傷害勢必更大。許多人到了中年，可能還會碰到蠟燭兩頭燒的狀況，上有為病所苦的長輩，下有還在上國小國中的孩子，中年人子兼人父夾在中間，老的小的都得照顧，天天搞得人困馬乏，焦頭爛額，苦不堪言。所以，吾人當自我警惕，當我們還年輕時，就要多多鍛煉身體，養成好的生活習慣，讓身心保持在良好的狀況，免得給下一代增加麻煩。

老，固然代表生活經驗豐富，生命歷練厚實，可以提供許多寶貴的經驗給晚輩。但老似乎也 and 疾病、反應遲鈍、思想頑固等聯想在一起。人老了，生理機能自然退化，反應慢了，記憶力差了，眼力差了，體能差了，學習能力退化了，競爭力不如年輕人。俗話說：「家有一老，如有一寶」，但人老了確實也衍生出了許多問題。



年紀大了，精神生活更為重要，有幸同在一個屋簷下住幾十年的老伴，能互相扶持，相依到老，最令人羨慕。有很多大男人主義的男人，只負責賺錢，其他大小事情都不太管，委由老婆處理，久而久之，就會變成生活白痴。到了老年，變得十分依賴太太，天天貼著太太，如影隨形，揮之不去，淪落到這個地步，也是可憐。退休之後，會多出大量的時間，若沒有事先規劃，心理沒調適好，也沒有老朋友可以聊天，長期處在孤獨的狀態下，久之必然生病。甚至有同仁退休後，因為無法適應，而得了憂鬱症。也曾聽聞有前輩從職場退休，正要享受退休生活，但不到幾年工夫就駕鶴西歸，諸如此類「人在天堂，錢在銀行」的惡耗，總令人不勝唏噓。

熱愛生命，做志工也得趁早

唐朝詩人李商隱曾寫道：「夕陽無限好，只是近黃昏」，黃昏的晚霞雖然七彩絢麗，令人流連，但可惜已近晚年，餘年不多，徒增幾許愁悵。話雖如此，退休生活還是可以很燦爛。工作了一輩子退休了，此時孩子都已長大獨立，不需父母照顧，比較沒有家庭負擔，可以追求完全屬於自己的生活，活得更精彩、更豐富。君不見有



些退休的人，熱愛生命，退休後還可以環島，做一些在職時沒有時間做的事，也可以學習一項樂器，自娛娛人；或蒔花種菜，怡情養性；或成爲志工，服務別人；或欣賞藝術，陶冶身心；或邀三五好友，登山健行，有太多的活動可以讓生活變得精彩有趣。夕陽無限好，黃昏也可以更燦爛！



措手不及。因病死亡十分痛苦，故能平安無病離開的「善終」，也是自古以來國人追求的「五福」之一，大部分人都是帶著某些程度的病痛離開的。除了年輕時意外或生病死亡，「老」是一般人都會走到的人生階段。作家簡嫻有本談老的著作《誰在銀閃閃的地方，等你》，書中涵蓋許多與「老」有關的議題，舉凡食衣住行育樂各方面全都包括了，對老的剖析也極爲精確詳盡，同仁如果有興趣，不妨向「同心園地」借閱。

所以，退休後的時間規劃很重要。筆者在歷史博物館當志工已九年了，每週六值班四小時，當初去做文化志工，是因為自己喜歡藝術文化方面的東西，另一個主要原因是爲退休預作準備。或許有人說，等退休後再去做志工，但台灣已是高齡化社會，退休人力充斥，各公機構已不缺志工，做志工已有年齡限制，要做志工也得趁早。

誰在銀閃閃的地方，等你

人生四大階段，「生老病死」。生的階段很漫長，我們一生大部分的時間都在學習「生」，如何養生，如何保健，如何賺錢，如何維繫家庭，如何努力才可以獲得更好的生活，卻少有人告訴你如何面對人生另外三個階段「老病死」。和「生」相較，「老病死」的時間相對的短得多，很多人還沒準備好，大限就來臨，令人

我們常在公園看到這樣的場景：樹下好幾部輪椅聚集在一起，椅子上的老先生老太太們以無助的眼神茫然的看著四方，老人家們彼此沒有交談，心裡在想什麼也不得而知，而照顧他們的外籍幫傭們，則嘰哩咕嚕的在一旁聊天。如果你不希望老年是這樣過的，那你現在就開始鍛鍊身體，讓身心都在處在健康狀態吧。

人雖然老了，但身心健康，開朗豁達，就能活得像一瓶老酒，越陳越香，不帶給別人麻煩，甚至可以服務別人，做一個可親有用的老人，讓人家願意和你接近，這樣的老年生活才有價值，才有意義。☺



展現老年人該有的 智慧與氣度

文·照片提供 / 張財振 大林發電廠



五十年代，人一旦步入老年，經常會被人奚落「呷老哺無土豆」已成家常便飯之事，甚至有意無意被打趣哼者：「人呷老三部歹，出門搭到屎、打喀唱流鼻屎、哈戲流目屎……」；或「人呷老二部好，底厝顧囡囡好、歸去死死好……」（台語發音）。言下之意，老年若無生涯規劃，後半生將宛如汪洋中一葉扁舟，漂盪於茫茫大海忽忽若有所亡，不知何去何從？難道真的如同作家簡媜所言：「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！」；還是不認老的我以為：「老年，應是人生中最能放手一搏，且最能樂活享受人生的一個階段。」而步入老年的你「自我得之、自我失之」端看自己。若依然只拘泥於過往那傳統根深蒂固束縛下，而不亟亟思變，最終情況將應驗作家簡媜所言，老年階段將屬於最不浪漫、最孤軍奮鬥的階段，只因保守民風思想禁錮，「老而無用」的宿命儼然已成爲無形的規矩，令人有著不可承受之重，一般草芥之民不敢逾越，否則「老不休」、「呷老不認老」的罵名，將如影隨

形加諸而來，終得默然承受千夫所指，無疾而終的遺憾。

滾滾紅塵、物換星移，八十年代的經濟日躍千里，e化高科技資訊產業引領一切，現今已無所謂「人生七十古來稀」。在工商繁榮的社會，人們手頭寬鬆消費力驚人，桃園國際機場每年數百萬人民出國旅遊，其中耄耋之人所佔的比例極高，無不身著鮮紅艷麗服飾、腳蹬休閒鞋，拖著大型行李箱出國樂活趴趴走，今昔之感，彷彿時空錯亂般劇變的兩樣情，恐是步入五、六十歲的我們的這一群人，如寒天飲冰般感受最爲深刻了。

有人曾質疑我說：「你年紀這麼大了對新奇事物還樣樣鑽研真是佩服，唯一的缺點就是有點臭屁！」；其實「臭屁」對我來說等同於有「自信」，當一個人閱歷豐富並研習各項技能後，行事就能融會貫通，更能有效掌握社會脈動，凡事推動及執行起來勢必水到渠成，也因此我在藝文創作及樂活人生、古文物蒐集等方面，均有所表現，況且我已逐漸步入空巢期，金錢已無需大把花用，反倒是空



敞開心胸探索新世界，享受快意人生

閒時光變多了，快意當前如不享受人生，尚待何時？

至於如何能活出自信、活得有意義？那就端看他能否放下身段（所謂的自尊心）走得出去、能否敞開心胸接受外來的人事物、及具備一顆謙卑心探索新世界、身心體魄強健否……等相對要素，雖然這僅屬於我個人以管窺天狹隘的論述，卻可從數點要素中衍生出數以萬計的新意，礙於篇幅所限，僅擷取數項來闡釋我對老年活出自信的看法並躬親實踐：

1. 身段放低、步伐放慢，敞開胸襟接受外來的人、事、物

「活出自信」，不要在意別人的眼光，「你」就是你，是別人無法取代的個體。哪怕以前的你，踞高位權勢顯赫，哪怕現在的你是升斗之民，當告老還鄉或含貽弄孫之時，就得放下身段，不應再有高貴與鄙賤之分，需處於人人平等的境地，並虛心接受來自不同層面的五花八門或光怪陸離的人、事、物。凡事要不疾不徐，才能活得光彩有自信，可不能時時存活於過往，「那安勒心肝才袂結歸球」。

2. 積極參與社群活動

參加社區大學各項技能研習，如咖啡研習、太極拳、插花、農業耕植等社團，並於Facebook分享好玩新鮮事及社團成果給大家。有同仁參加社區大學農業研習營，將所種植的高麗菜與青江菜分享同好，當他津津樂道其種植蔬菜的成果時，所散發出的自信與喜悅，早已感染到周遭其他的同仁。他們於週休假期走出戶外，勞動筋骨呼吸純淨空氣一掃內心鬱悶，真是一舉兩得。

3. 自助旅遊、重享天倫之樂

趁年輕有體力時好好計劃出遊，先遊歐美等地，待年老力衰再遊東南亞等地，如今我已逐步完成己願：今年前往日本關東及關西兩趟全家自助旅遊；自助旅遊的好處是，能體驗到全家人分工合作共同築夢的樂趣，往來互動中享受那久未再汲取的「血濃於水的溫馨甜蜜」。當全家和樂享受著京都道地口味的鰻魚飯，及大阪燒那精心製作多層次美味時，那種濃郁親情綿密細緻的感覺，實萬金難買也！



自助旅遊、重享天倫之樂



步入老年的我，自從跟著孩子們踏上自助之旅後，所嘗到的國外旅遊新鮮事竟然多如牛毛，不禁慨嘆天地之廣，萬物之眾，置身其間猶如滄海之一粟渺小不已，如不趁此良機（老年空巢期）秉燭夜遊，唯恐時日已晏。

4. 悠然暢寄於山林野趣中

山林野趣之樂唾手可得，心情愉悅時，近者，鄰近都會公園荷塘月色、池魚嬉戲，無一不是美；遠者，國家公園百岳及林間古道比比皆是。而我最醉心於阿里山塔塔加登山步道，不但林相美、野生動物多，山頂上的雲彩幻化萬千，山坳處山嵐時而飄渺縈繞時而奔逸流洩。在此同時與內人煮壺咖啡啜飲，暢談人間歡樂事，或席地靜思讓心靈沉澱靜穆。夜晚大夥以天為幕，以地為席，把酒言歡暢談古今事，唯有滿天繁星寂靜於一旁，陪伴著我們直至夜深露重，大夥方卻入休旅車內暫歇，直至晨光微曦。



悠然暢寄於山林野趣中—滿月園健行

5. 不介入兒孫事

孩子成長過程，難免「鬥嘴鼓」吵架，更甚者乃為肢體衝突，為人父母者在勸架過程應謹言慎行，不得有偏袒情事發生，最佳的方法是讓雙方能學習到糾紛後，自行協商調解釋懷的練習過程，為人父母者，不要老是在對峙時當任何一方的擋箭牌，應置身事外，方不讓自己落得事後成為兒女交相指責對象，否則可就成了「豬八戒照鏡子裡外不是人」。為何活了大把年紀的我講出此話，因為出了社會的孩子至今還會偶爾抱怨小時候為人父母的我，總是偏袒哥哥弟弟，而忽略了妹妹受了傷害的心情，還好事後彌補得當，一家人再次和樂融融，親情更加綿密堅固。

6. 想做就去做、讓老年不留遺憾

從垂髫到黃髮之間，少說也一甲子有餘，期間心路歷程難免不乏有未遂的心願，就如同小時候家貧，想吃一顆日本五爪富士蘋果根本遙不可及，及至高中畢業

旅行，看到當時的「梨山賓館」氣派非凡而想入住一晚，這心願直到四十年後，才因參加公司福利會花蓮天祥三日遊後，得以圓夢；待出社會成家立業後，又有到法國巴黎及瑞士少女峰一遊的念頭，如今已然兌現，卻還有許多夢想未臻實現，既然還有夢想就應勇敢去追，趁著老年退休後這段空檔充分利用，坐而言，還不如起而行，以遂其志，直到終命天年方休矣。🍷



青春銀髮族

文 / 陳尙勤 新竹區營業處



研讀了趙慕鶴的《悠遊100年》人生後，你怕老嗎？似乎已經沒太大意義了，九十八歲碩士畢業的他，已被列入金氏世界紀錄，一百歲開始學電腦，七十五歲不懂英文，還獨自當個背包客遊歐洲。

經常聽老前輩說：人生七十才開始。趙慕鶴是最典型的代表人物了，這位百歲青春老超人，常懷五顆歡喜心：歡喜學習心、歡喜處世心、歡喜悠遊心、歡喜吃苦心、歡喜樂活心。所謂養生有道，學無止境，從趙慕鶴身上一覽無遺，沒錢也要去旅行，逃難也要看風景，他從不去想怎麼延年益壽，只想活得愉快，活得愉快，就活得久一點。趙慕鶴不想省錢，他認為到這個年齡了，錢不重要，生活才重要，身體健康才重要，重要的是心裡的滿足。

生老病死原是人生無法避免的過程，與其坐以待斃，不如學習趙慕鶴的五顆歡喜心。每一個人就像人生的旅客，搭乘著列車，在時間隧道上奔馳，隨時有人上車，也有人要下車，車上的旅客，有些在打盹，有些在看報或聊天，也有人在觀賞沿途的景色。在人生旅途中千萬別一直睡覺，別等到快下車才醒過來，否則智慧成長必然有限。

最近，偶有機會報名參加「智慧型手機功能操作與實務應用研習班」，發現許多銀髮族樂此不疲，且樂在其中不斷地學習如何設定「LINE」、「FACEBOOK」、「WE CHAT」等通訊軟體，滿足於各式各樣遊戲或應用程式，而改變了生活方式，腦力激盪，從學習中成長，成長中學習；真是活到老、學到老。有鑑於智慧型手機及社群網站的崛起，通訊聯絡又進入新的紀元，一般而言，智慧型手機需要有網路連線，才能將其功能發揮到極致，今年初公司剛成立了FACEBOOK電力粉絲團，希望未來可以更貼近民眾，讓民眾感覺到公司的活力與熱情，因此，若不跟上時代潮流走，可能就落伍了。

走路上班已好多年時間了，發現步行好處很多，不僅可欣賞沿途人、事、物美景，練就一身好腳力，最重要的是鍛鍊身體，讓腦筋有獨立思考的空間。「流汗賺的錢不會跑，流汗的孩子不會倒」，要活就要動，趙慕鶴每天4層樓來來回回上下不停走動，也算是抗老的妙方。你怕老嗎？端看你如何面對不一樣的人生罷了。👉



做一個快樂優雅的老人

文 / 吉美 新營區營業處

趁著元旦假日難得的好天氣，心想不如就來染染褪得差不多的白髮吧！找出了染髮的工具卻發現染髮劑已沒了，里仁商店今天剛好又店休沒辦法採買，如何是好呢？看看鏡中的自己，剛剛修剪過不久的短髮讓朋友們都說看起來年輕多了，咦！「年輕多了？」那就表示原來是老一些囉！早已年過半百的我，對於老倒是從沒排斥過，前顧後盼下心中就下了一個決定：好吧！不著外相，從此不染了！就讓我朝做一個快樂、優雅的白髮老婆婆出發吧！

身為一個女性，我很慶幸安然邁過了向老的第一步「更年期」，朋友說我天

生麗質，並非指有姣好面貌或是曼妙身材，而是擁有父母生就給我的一副好基因；回想在那段船過水無痕的曾經，除了體質因素，我的日子應是在緊湊的學習和擔任志工中不知不覺度過，又或也有不適，但也很自然地當風吹過絮般，不focus，心思的方向隨著學習揚長、充實著，而今驀然回首，竟已和這擾人的「姊妹」擦身而過了。

我的公公是一個充滿智慧的老人，他在常聚會的老友會中，聽著其他人訴說子女的種種不是後說了一番話：我們現在最重要的，除了照顧好身體外，就是「學習如何做老人」，這番話讓我深深地玩味。



前年兒子成家了，我告訴自己要好好疼惜這個媳婦，因他們與我們住得很近，媳婦亦是職業婦女，所以我雖需於下班後匆匆返家準備晚餐，不似之前只有我與先生時隨便就章即可，但先生與我都以歡喜心來看待此事，而飯後茶餘的生活分享和彼此關懷讓我們共享了天倫之樂。

學習成功老化做一個快樂老人，是人生中一個重要的課題，雖說生理上逐漸出現老狀，但我學著改變不好的飲食和生活習慣，並保持固定的運動，病了不忌醫，盡量讓身體保持在良好的狀態。心理上，我還是讓自己常保好奇好學的心，於公於私努力接受挑戰，透過學習觀功念恩、如是因感如是果的道理，以思維智慧來轉化碰到的不如意事，用喜悅和優雅的態度來面對種種的情境；處事則以善和無愧為出發點，也以慈悲和關懷與人相處，降低對財、物的慾望，知足惜福；更重要的一點，是我還有一個正確的信仰，讓我心靈

有一個依止，再加上喜愛閱讀、聆賞音樂、旅遊，以及用心欣賞每一事物等，因此種種，我覺得現在的我真是老的身心輕安、自在無比啊！

如果說我的人生如一幅畫，走筆至此雖無大花大紫，但卻有片茵茵柔草，時有微香撲鼻而來；我常心懷感恩，感謝父母、感謝師長、感謝台電、感謝先生、感謝周遭的朋友、感謝兒女、感謝所有一切的一切，讓我能擁有今天如此的美好。最後我想以一段自己很有感受的偈語和大家一起共賞共勉：

法眼文益禪師

擁毳對芳叢，由來趣不同，
髮從今日白，花是去年紅。
艷冶隨朝露，馨香逐晚風，
何須待零落，然後始知空。

大家一定要好好活在當下，用心體會珍惜人生的美好，要做一個快樂優雅的老人，要幸福喔！



唯老獨尊

文·照片提供 / 黃博文 退休員工

人生七十古來稀，讓甫邁入該齡的自己常感膽戰心驚和震撼，有如美人遲暮，英雄氣短之感，套句去年流行語：「這不是怕老，什麼才算怕老？」，雖有「老當益壯」、「還老為童」的溢美之詞，想必也是美麗的謊言吧！但也不要自己嚇自己，老的定義應該分「生理」與「心理」兩種現象，也互為因果，關係密切，年齡並非唯一指標，有些即使青壯年但吸毒或健康不佳，就已顯面黃肌瘦，體弱多病的樣子，行動遲緩、心態上唉聲嘆氣或老氣橫秋，也讓人覺得老態畢露。然而不乏已屆七、八十高齡，平時養生有術，練功運氣、慢跑快走、持之有恆仍健步如飛、雄心壯志且氣勢如虹，所以「老」並不是老年人的專利，也是年輕人應該注意與面對的問題。

自古紅顏多薄命，現代老人偏淒涼

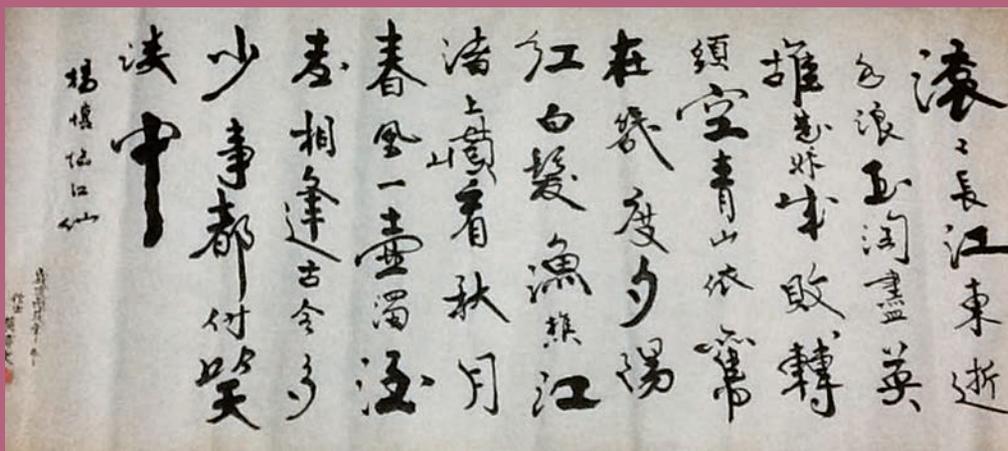
俗謂：「自古紅顏多薄命」，我常想對上一句：現代老人偏淒涼，這是現代社會型態的大變遷，也是少子化政策衍生的惡果，常見行動不便的老者，有時而比手畫腳，口中唸唸有詞且手機不離耳的外傭，推著掛滿藥包與醫療器具的輪椅，日復一日地虛度他的餘生，然而比起被送進不入流的養老院、療養院的長者們，或甚至有些身染重病，長年臥床而度日如年，期待親人來探視的老人家，都算是幸福多了。

自古「生、老、病、死」過程之人生常態，既是不變定律更是不分貧富貴賤，均無法逃避的事實，只是來得早晚而已，

在生理上人體器官經年累月不停運轉，老化在所難免，即使鋼鐵物件，也有使用年限，何況人肉器官？要說不擔心老年的情景，都是騙人的，面對現代工業、環境、農藥濫用的嚴重污染、加上唯利是圖的不肖商人，目無法紀的在日用食品上造假摻雜有毒材料，嚴重危及消費大眾健康，年少屢病未老先衰、不育或身染絕症的不幸受害者，比比皆是，還有更多工廠、企業掏空公款遠走他國，任由員工失業退休金求償無門，農人土地、房舍無故被地方政府低價徵收，政府主管部門的把關無能且無所作爲，連勞退基金都想挪用、賴帳，釀成災難由全民買單，嚴重影響基本人權，每個人都擔憂自己是下一個受害者，



把塗鴉當消遣自得其樂



閒來學學別人字體，覺得很有成就感。

國父主張：「老有所養」政策，政府卻僅供參考，若當年四萬換一元政策重演，您不怕嗎？

宿命學家說：生命的長度由老天決定，寬度卻可自己創造。個人也贊同這個說法，當然生理的維護必須持續鍛練養生，活化細胞強化體力，減低器官功能老化速度，而在心理上也應坦然面對無法改變老化的必然事實，現代醫學發達，可藉DNA遺傳基因臆測病史，未雨綢繆配合養生作息，早作因應防患未然。所謂的三高一低（血壓、血糖、脂肪高與銀行存款低）最是影響老人生理和心理因素，是揮之不去的致命陰影，但這需要長期的累積，避開環境污染傷害、注重個人衛生、

飲食輕嚼慢嚥防噎、生活要規律，養成早睡早起，多做運動的習慣、走路觀前顧後，防跌防撞、有病要醫，信任專業定期體檢，不要偏信秘方，病急亂投醫、謹慎專注，感情收斂，不要誤入叢林、錢不露白防止受騙、記得錢的價值——花去的叫財產，留著的是遺產，別等「人在天堂，錢在銀行」，那年輕時的奮鬥就沒有意義了。以上種種淺見也盼望給各位做個殷鑑。

但得夕陽無限好，何須惆悵怨黃昏

朱自清說：「但得夕陽無限好，何須惆悵怨黃昏」，逝去的歲月漸多，生活處世累積經驗也相對增加，對於名利的追逐也淡泊，例行志工工作，追求的是價



值，堅持的是親情和友誼，調整腳步，彙總出生活的方向和理想中的自我，成為自己的主人，不為無法抗拒而煩惱，忘掉早年的委曲困苦，求學的不順遂，職場的不如意，一些不公平和莫名其妙的事或境遇……。爾後更將善待自己，少許多苛責，恣意品嚐庫藏多年不捨喝的名酒與大啖各地美食，買自己喜歡的東西，偷懶不整理書房床鋪、穿花襯衫結領帶、留小鬍、泡溫泉、打小牌（100底），耍大牌（吃飯、赴約稍晚到），倚老賣老一番，偶而讓晚輩添飯、讓座、要孫子抓癢，享受適度的放肆和喜悅。

我見過太多的親友，他們沒有享受這伴隨著年老而來寶貴的自由，如果我願意，我可以看書、報，寫作、畫畫和書法或者上網玩電腦、電影的午夜場，一直到午夜，然後一覺睡到自然醒；如果我願意，可獨自聽著3~50年代的優美旋律或放聲高唱：「君無愁、心上人……」，尋找往日浪漫情懷，偶爾登山避暑小住，享受山中無曆日的快感。如果我願意，可以

逛公園、遊夜市、串街走巷，尋回失落已久的童年，或漫無目的遊蕩，領略滄海一粟的心境，或開車到其他城市遊山玩水、河邊海岸撿石拾木尋求靈感，或追憶往事回味情境，拜訪失聯的親友、同事或為逝去的美好記憶一灑傷心之淚，想哭就哭，想笑就笑，只要自己高興就好，或在預算、體力許可下，獨自或招親引伴，放心的浪跡天涯海角，暢遊名山古剎，盡興才歸。玩累了在家自做幾盤可口飯菜，一壺酒，自酌自飲自我陶醉一番，再點幾曲歌，唱給堂上世祖公媽聽，向上帝巴結巴結、美言幾句，慢點寵召，多活幾年其樂無比。

舉杯邀故友

近年家父、內人、岳母及至親好友相繼辭世，老年喪偶哀傷莫此為甚，然斯人已去悲痛之餘常感：有多少人沒有享受青春、歡樂、開懷、白髮，就過早悲劇的離開人間，難得我有這樣的福氣，由黑髮變銀絲，青春歡笑在我臉上雕刻的皺紋數之不盡，盡情享受這不花錢的「成熟整型」。當我們慢慢老去的時候，也會變得一樣達觀，不在乎別人的看法，我喜歡也珍惜現在的自己，人沒有長生不老的道理，但只要活著的一天，就別悔恨過去，也不去憂慮將來，像老僧禪定與世無爭，學會排解寂寞、享受孤獨，尋求心理平衡、知足常樂的道理，享受似晚霞的彩色黃昏。每當明月當空，心血來潮時，我就舉杯遙對遠方的親朋好友，祝福您們如我的快樂健康，無憂無慮過著每一天。☺



作者（中）與妻女在北京留影



年紀越大 成就越高

文 / 金曉涵 台北供電區營運處

老 化是每個人都要面對的課題，不管醫學多昌明、整容技術再發達、多麼重視養生知識，也必定會邁入髮蒼蒼、齒牙動搖的年紀。我是七年級生，我不怕老，但我認為恐懼老化與否不是重點，因為不論是擁抱歲月或排斥它的到來，它終究會來，重點是要調整心態，好好思考當它到來時該如何因應。每個人人生階段都有該做的事，小時玩耍、長大讀書、畢業找工作、結婚生子、當阿公阿嬤，都只是一個人生經驗而已，經驗需要靠時間累積，隨著時間推移，經驗也越豐富，然而這也代表了我們的年紀越來越大，但這並非壞事，有些人生的體悟，絕大部分就是靠經驗、靠時間累積的，倘若無時間的洪流帶來的歷練，我相信人生將會非常無趣。

我在公司算是年輕一族，雖然在體能及速度方面都佔優勢，但在處理問題上就很明顯思慮不周，絕大部分我都是直線思考，想說能盡快解決就趁早，殊不知採取的解決方案有可能牽動到其他部門的業務而造成窒礙難行，此時借助前輩的經驗，



既能順利推動業務更不傷和氣，豈不妙哉。然而何謂年紀越大，成就越高呢？老化雖意謂著體力不如人、身材不再姣好、臉鬆肉垮，與其站在鏡子前看著回不去的外表，倒不如換個方向想，你擁有年輕人所沒有的歲月痕跡，滿布智慧的皺紋、充滿知識的白髮、以及那閱人無數所產生的魚尾紋，在在說明了歷經無數風霜產生的智慧結晶。

所以我不怕老，怕的是老化帶給我的惰性，當我們處在安穩的環境，每天周而復始的做同一件事，久而久之就會變成渾渾噩噩過日子，那才是最令人恐懼的。在我看來，年齡只是區分人口分布的一項指標而已，但無法區分出你的為人、你的歷練、你的思考邏輯，當老化來臨時，倒不如坦然接受，積極調整心態方為上策。🍷



談啃老族

文 / 林蕙瑛 東吳大學心理學系兼任副教授

相關案例

【案例一】

一位氣餒的母親來信：

「女兒已三十五歲，留美碩士，回國後就一直住在家中，下了班就往房間裡鑽，說是工作忙。房間總是又髒又亂，可樂空罐、洋芋片袋、用過的塑膠袋瓶罐，慘不忍睹。我經常忍不住進去打掃，她回來就大發脾氣，說她亂中有序，我一動她東西就什麼也找不到了。」

「她長得不賴，工作能力強，卻不多男友，亦無社交，在家又懶，也不知她的人生目標為何，每個月也只給我八千元，唉，怎能不叫我擔心？」



【案例二】

一位憂心的父親來信：

「我們家有個三十七歲的不孝兒，栽培到大學畢業，一直不出去工作，成天窩在家裡打電腦上網，每天要給他吃飯錢，每個月還要給他生活費台幣一萬兩千元。健保費是我們在付，夏天冷氣開整天，真的是無所事事，一不順心就對父母罵髒話、威脅，就差沒動手，真的很無奈。我妻說，這是上輩子欠他的，要好好還，是這樣嗎？」





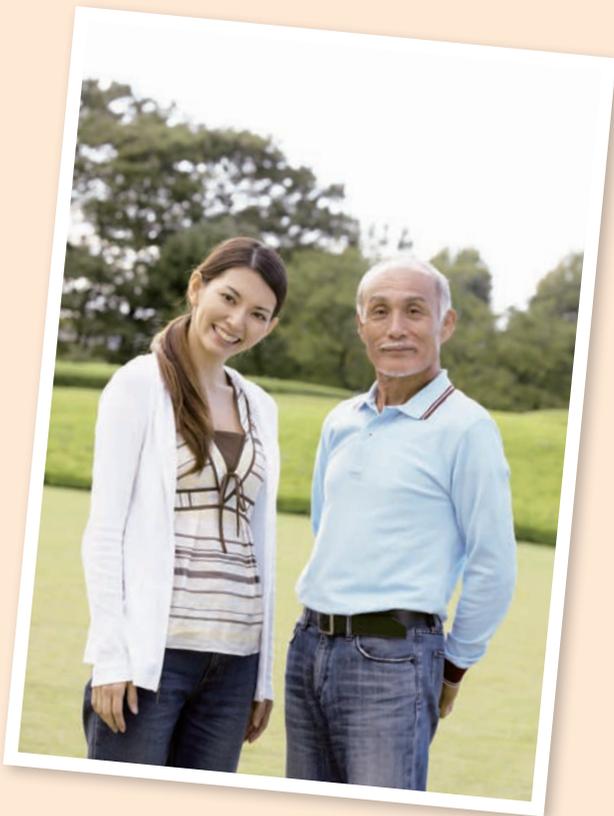
分析與輔導

案例一中這位母親言下之意，是希望女兒能找一個良人，風風光光地嫁出去，像她一樣成立家庭生兒育女，偏偏高知識分子女兒享受宅女單身生活，又是個工作狂，完全不符合愛整潔的傳統媽媽之期望，雖同住一屋簷下，卻是兩人不同的世界。

女兒可能受夠了在外求學租屋及自理膳食之苦，從小到大被母親服侍慣了，一旦有了工作，自覺未愧對父母，她就理所當然地住在家中，自以為獨善其身，其實是依賴父母，而母親並非不歡迎女兒住，只是三十幾歲的女兒已不復當年可愛純真的小女孩，母女同住的樂趣再也找不回來了。

這樣的啃老族其實是自私的，父母辛苦建立的原生家庭是她成長的天堂，如今翅膀已硬，若不欲成家又想陪伴父母，理應徵求父母同意回家居住，既然住在家中，就要尊重父母的生活方式，也要撥時間與父母相處，而不是將父母家當成宿舍，只交付八千元飯錢卻鮮與家人互動，又把自己房間弄得又髒又亂，還嫌母親多事進去打掃。

當然做母親的也得尊重成年女兒，她可以有自己的生活方式及個人生活，避免成天對著她嘮叨，嫌她工作太忙，怕她嫁不出去。就算要替她打掃房間，也得徵



求她同意，趁女兒在家時進去半小時，可以一邊聊天一邊打掃，也讓女兒看到母親並沒有亂動她的東西，只要母親不追著女兒跑，女兒的防衛之心會降低，雙方可以和平相處，打開溝通管道，建立良好的成人母女關係。

案例二的父母必定視兒子為寶貝，自小就將他寵壞了，要什麼給什麼，保護得過頭了，因此他依賴父母，在家住得很舒適，應有盡有。大學畢業後可能找工作不順利，或者父母勸他不用急，他乃樂得不工作成為啃老族。



兒子願同住，起先父母一定很高興，現在看到事情嚴重了，意識到孩子的頹廢無用及浪費生命，母親明明也感覺不對，但卻像鴛鴦般不肯面對現實，使用合理化藉口，說是上輩子欠兒子的。如果她再以「還債」方式繼續寵他，已經害了孩子的前半生，難道還要繼續害他後半生？

當然這也不全是父母的責任，孩子讀到大學畢業，總會有獨立思考的能力及做人處事原則。不知他的成長過程中是否在人際關係或外面世界環境中遭受挫折，心中許多結一直沒解開，他自己沒有足夠的力量站起來，父母也因不了解他的內心世界而從未鼓勵他去面對挫折。他已有語言暴力，可見他的心理問題日益嚴重。父母若勸不動，不妨拜託與他感情較好的親友或往日同學，勸他並陪伴他找社工或心理諮商師談談。

父母則盡量和顏悅色與他聊日常生活話題，巧妙地點出成人親子關係中的尊重與距離，該說的話還是要說，例如找工作獲得成就感，不妨先從兼職做起，慢慢規劃，也建議多出去走走，多看看外面的世界，感覺市場行情。父母真的不能再把他當成長不大的小孩了！

華人父母對於超過適婚年齡的單身子女總是多一份憐惜，想說既然未成家，待在家裡陪父母也是好事，他們的期望當然是互相照顧，等年老時還指望同住的未婚子女伺候終老，只要家裡經濟過得去，子女有沒有工作倒沒關係，而家中拮据者則只要求子女有一份能養活自己的工作，從未認為留在家中的孩子是啃老族。

時代不同了，家庭結構改變，經濟衰退不振，個人生活方式改變，科技日新月異，以及歐美流行文化的影響，越來越多



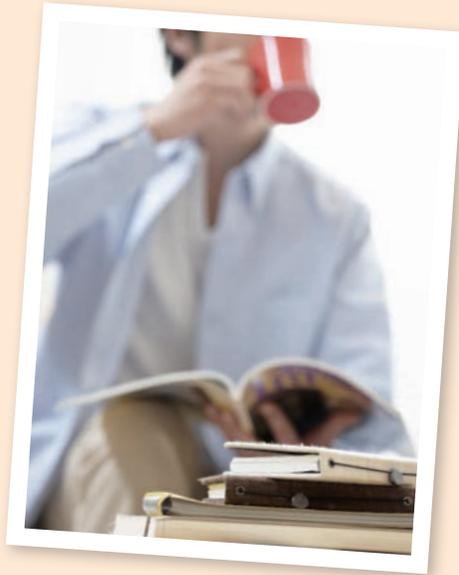


的獨生子女不是媽寶就是草莓族，高中或大學畢業後高不成低不就，又吃不了苦，在外晃蕩了幾年，還是回家當米蟲比較安逸，啃老族就是這樣產生的。而現代啃老族最大的問題是，他們盡可能地利用家裡的資源，本身悠閒度日，對家庭的貢獻並不多，甚至還有害無益，例如伸手向父母要錢未果，出手傷人奪錢就跑等，甚至造成社會問題，台灣的社會新聞中經常可見，頗令父母及社會擔心，啃老族的現象已成現代社會議題，引起大眾關注。

美國是講究個人主義的國家，孩子讀大學時就離家，畢業後亦在外居住，只有感恩節、聖誕節才回家與父母團聚。然而金融海嘯後，經濟不景氣，在競爭激烈且僧多粥少的就業市場中，很多年輕人找不到工作，就算有一份工作，薪水也不夠，連與人分租公寓也無力負擔，乃動腦筋到父母身上，回家享受免費房租及膳食。

洛杉磯時報資深繪圖編輯及專欄作家恩斯凱（Chris Erskine）曾撰文感嘆空巢期的夫妻如今要面臨許多來自啃老族子女的新考驗了，因為全美目前約有兩千兩百萬成人孩子回家居住，真是驚人的數字，也是在美國以往從未有過的現象。

恩斯凱分享自己的經驗，他的成年女



兒在工作五年後決定回家吃父母，自己的薪水會花在衣飾及零食飲料中。自從女兒回來後，冰箱裡就充滿了許多奇怪的飲料，酒杯酒瓶凌亂置於桌上茶几上，經常撒嬌向老爸借車出遊，周末一整天用車，幾乎據為己有，卻很少自己加油，爸爸看破了，安慰自己，「失

去一輛車，得回一個女兒，當然划算，這輛車就當作是婚前嫁妝吧！」

雖然看不慣女兒的生活習慣，晚睡早上起不來，老是抱怨工作太忙，喝酒會有宿醉，偶爾坐在客廳又和老爸搶看大螢幕電視節目，恩斯凱還是以正向心情來看待女兒的「啃老」。那個青春期時不喜歡被父親擁抱的小女孩，現在會主動來擁抱爸爸，趁機撒嬌要求貴重禮物。女兒雖忙，每周至少有幾頓飯是在家裡一起用餐，而女兒的午餐正好給了母親再度發揮廚藝的成就感。畢竟家人就是家人！

美國的家庭文化正在改變，但父母的愛心永不會變，正如恩斯凱的結論，「父母身分永不過期」（Parenthood does not come with an expiration date）。不論中外，當一段時間的啃老族並不可恥，重要的是要尊重，感謝及體諒父母，維持良好成人親子關係，則家庭和樂、社會安定，也是皆大歡喜。🍷



服務用戶品質省思

文·照片提供 / 林增柱 基隆區營業處

基隆區處榮邀王品集團蘇中行副總經理前來，以「王品集團經營之道」為題作專題演講，演講過程中許多片段話語深刻觸動我的內心，勾起日常工作中在面對用戶時，與用戶互動、接觸、應對方式等等的聯想。尤其提及到服務的角色定位—你是主人不是服務生，服務五大特質—「面笑、甜嘴、腰軟、腳手快、目色利」，以及追求顧客感動—「以客為尊要超越顧客的需求、顧客的抱怨是天使的聲音」，更是提醒我們學習如何做好服務的功課。

針對提升服務用戶品質，提供個人淺顯看法與大家分享，過去以往，只要「面帶微笑」就可以滿足大多數的用戶，所謂凶神惡煞不打笑臉人。時至今日，大部

分企業組織、公司行號進而追求服務形象、服務品質及服務保證，作為在競爭市場上能與眾不同，並提高企業經營競爭力的指標。

公司服務形象來自用戶的親身體驗，用戶被服務的感受、服務的好與不好、當時被服務的滿意度，受到尊重的程度，均在於服務提供者（員工）與用戶接觸瞬間形成，雖然只是短短幾分鐘甚至幾句話或一個動作的接觸，都是用戶對公司評價服務品質及獲得好聲譽的重要關鍵。

如何達到公司所要求的服務品質，創造公司服務的價值核心來源，增加用戶滿意度及減少服務提供者的壓力與挫折，除了靠服務人員平時受過執行工作的「專門技術及人際技巧」方面的訓練，以專業



王品集團蘇中行副總經理與同仁分享如何提升服務用戶品質及追求顧客感動。

態度控制整個服務接觸。再者，面對用戶要察言觀色，靜觀體悟到用戶前來時，他的需求目的及期待為何？一般員工在處理案件過程中，通常視為例行性業務，以致太主觀及制式化的服務，忽略了用戶的感受，忘記了客製化的服務及展現出來的善意、真誠、高尚的服務品質。

公司要將用戶視為共同生產者（有參與認同），在服務接觸過程中，員工及用戶都需扮演處理整個服務的角色，參與服務提供過程的用戶就好像是半個員工一樣，當有新的科技被運用在服務接觸時，讓用戶所參與的角色也必須有所更新，例如：用戶電價、電費相關資訊的查詢，可以透過網際網路平台查詢或ATM轉帳、便利商店及銀行代繳等等方式繳費。



創造用戶服務的導向，是用戶和員工對服務品質的觀念有高度相關的認同感，如果公司員工具有強烈的主動服務導向，那麼對方相對也能感受到品質較佳的服務；如此，創造用戶服務導向能使用戶在可見的服務過程變得更好，甚至能讓服務人員以更適當的方式與用戶互動，達到服務到位雙贏的最佳服務用戶品質。🏠



♥ 有愛最美 ♥

八里愛心教養院關懷服務學習之旅



第54期養成班學員與院生合影。

文·照片提供 / 黃昭鵬 林口核能訓練中心

本公司養成班職前訓練課程大多屬專業課程，除了要求這群Y世代新進學員用心學習一技之長外，爲了培養其關懷生命、利他助人的精神，林訓中心繼102年1月3日安排53期學員弘化教養院服務之旅後，再次安排第54期養成班訓練加入人文關懷課程及愛心服務的行動，使其透過行動學習及反思，體會助人爲樂，並陶冶其關懷、利他之人文素養，進而發心服務人群，關懷弱勢，真實體現公司關懷及服務的企業文化。

心動不如馬上行動

林訓中心於102年12月6日邀請八里愛心教養院陳麗雲組長演講，主題爲「認識愛心教養院」，目的在使學員對教養院及院生有正確的認知與態度。

八里愛心教養院位於新北市，專收十八歲以下生活無法自理的重度障礙者。陳組長透過影片讓學員們看到院生們如何認真而勇敢地過著每一天，像喝水、吃飯、上廁所等，這些在我們看來稀鬆平常、當然不過的動作，對他們而言卻有如



登天之難，尤其當我看到影片中院生以腳代手捏塑陶土作品，臉上那份執著與認真、「永不放棄」的神情，不禁由心底佩服他們「與天較長短」的勇氣。而這些影片更是出自一位雙腳殘廢，終生與輪椅為伴的院生之手時，內心更是悸動莫名，真想早日見到這些用生命寫教材的勇者。

第54期養成班學員到八里愛心教養院關懷學習，完全出於自願，由於養成班的功課及實習課程壓力很重，本以為自願者應是寥寥無幾，最後統計卻有68人自願參與，此時我才體會到陳麗雲組長講的一句話「在職訓練會安排這種課程與活動者，必是一個有智慧的人」。

經確認該院需求及考量學員專長後，決定到該院清洗門窗、循環風扇及陪院生們於戶外曬太陽散步等服務。為響應環保、充分利用資源，工具由林訓中心提供，尚不足的鋁梯七支，則由學員主動提議從他們的福利金捐出購買，用後全數捐給八里愛心教養院。

快樂出帆、有愛最美

102年12月16日下午12點30分，由主任帶領教職員、學員等70餘人分車前往該院，車子蜿蜒在山區小路中，窗外細雨濛

濛，在風塵僕僕的趕路中，學員臉上看不到一絲倦容，取而代之的是發自內心的愉悅與期待，這就是「助人為樂，歡喜做、甘願受」的道理吧。

抵達教養院後，學員們開始分組清洗門窗及循環風扇。開工前學員們召開工具箱會議，工作分配及預知危險活動，引起郭院長好奇地詢問，經詳細解說這是公司工作前的工安活動，目的是希望透過自護、互護、監護達到零災害。當院長瞭解這是學員自發性的，是平時工作習慣的一部分後，表示非常佩服台電的工安文化，尤其對於我們能在短短一個多月的職前訓練中，便能將此文化深植學員心中，更是讚賞不已。經過一下午的辛勞後，已清洗完指定的窗戶及循環風扇，隨後，致贈鋁梯給教養院，該院亦回贈感謝旗一面，大家合照留影，完成了本次關懷學習之旅。

滿載而歸

經過半天體驗學習後，院方所付出的無私愛心和超人智慧的用心，使學員覺得收穫比付出還多，更體會到助人為樂及珍惜身邊所有的一切，尤其是親人及朋友，正所謂「付出不但滋潤了別人，更豐富了自己」。



清洗循環風扇。



同學發表感言。



本活動藉由一連串的課程活動設計，來營造有感的訓練環境，啟發學員們關懷生命、利他無私的愛心，讓養成班學員能在受訓期間發揮所長，付出愛心，將

關懷弱勢、利他助人的精神深植心中，期望播下的愛心種子，能隨著學員分發播撒至本公司各單位，持續傳承關懷與服務的精神。

文 / 芮雍能 第 54 期機械運轉維護養成班

「心美，看什麼都美」這是座落
在新北市立八里愛心教養院
六樓大禮堂角落的立牌上寫的標語。為何這裡要豎立這個標語？因為住在這裡的院童，是上帝派來的天使，他們教我們以不同的角度來看待生活。

這一場八里愛心教養院關懷服務學習之旅，我在協助清理環境的過程中，居然掘到了三件寶。

第一件寶，是他們教我們的真心笑容。平常，我們看見別人的笑容或自己的笑容，有真有假。但在這裡，只有真心的笑容。只要你來這裡，你就會被這裡的氛圍感染，不自覺地散發我們出自於本性的善良與愛心。你可能不知道你的出現已經變成他們眼裡的天使，他們感覺到你善意的關懷與協助，於是自然展現了他們真心的笑容做為回報。同樣的，面對他們笑容的你，也笑得真純而美麗。

第二件寶，是他們教我們要珍惜與滿足。我們總希望物質上擁有更多，但我們卻不曾珍惜與滿足於能夠自主的喝水、吃飯、洗澡與走路等這些再平常不過的動作，於是當我們看到教養院內的服務人員、護理人員們很努力費心地幫忙院童日常生活的動作時，我們就會發現：自己能

輕易地移動肢體、自理日常生活，其實已是上天的最大恩賜，只是我們不知珍惜與滿足而已。

第三件寶，是他們教我們要有愛心。其實一開始我有點抗拒加入八里愛心教養院服務的行列，我以為受訓期間的實習課很艱澀，需要花費很多時間把課程內容練得熟稔。但身為學員長的我，在詢洽學員是否願意報名擔任半日志工時，多數同學都樂意參加、付出愛心，感動之餘，在登記名單的同時，也將自己名字填了上去。

我們並不特別喜歡做居家的清潔工作，不過當我們懷著感恩的愛心去付出時，奇妙的是總會有一種發自內心的喜悅，自願而認真的就把環境清理得乾淨整潔。另外，也因為同學們群策群力相互幫忙的服務過程中，無形中拉近了彼此的距離，增進彼此情誼。

我們以行動來付出我們的愛心，得到滿滿的笑容與懂得珍惜的體驗，這才發覺真正賺到的是我們自己！原來「施比受更有福」就是這麼美妙！感謝林訓中心的長官與八里愛心教養院全體同仁，讓我們在受訓期間還有機會參與如此珍貴的「掘寶心美之旅」。



憶父文

文·照片提供 / YUKI 第二核能發電廠



從我有記憶起，爸爸給我們的印象是一個純樸、忠厚、勤勞工作、賣力護家、心地善良、滿臉笑容、不論高興或憤怒總是把三字經掛在嘴上的傳統鄉下農夫，他刻苦耐勞、勤儉持家，讓我們這一群嗷嗷待哺的小孩，一個個在他的庇護下長大，也傳承了他堅強剛毅的個性。

小時候爸爸和排行老大的哥哥就像母雞帶小雞一樣領著我們六姊妹，不論在稻田裡、蘭園或蕃薯園，看到的都是兩個男人帶著一群女生在做農工，隔田是清一色的伯伯叔叔們，可爸爸總是說「阮家的查某囡仔沒輸查埔」，衝著老爸這句話我們姊妹們辛勤地工作，再苦再難也都咬緊牙關撐下來，常見他老人家汗流浹背，瘦小的身軀承受兩頭重擔，每每看他肩頭上彎彎的重擔，壓得他氣喘吁吁，心裡萬分不捨，無奈是心有餘而力不足，只能眼睜睜的看、心酸酸的瞧，看著他日漸年老到無法再擔擔子了。有一次在爸爸收穀子時，頭皮被天花板的電扇刮破了一大道裂痕，

緊急送到醫院縫合，當時醫療技術不健全，醫生竟說頭皮不能打麻藥，就這麼硬生生地一針針的在頭皮上穿梭，猶記當時痛苦的哀號聲，至今依然在我耳際盤旋，像刀割般的痛徹心扉。

記得是核一廠建廠之際，爸爸為撫育我們這群稚子幼女，每天必須到核一廠的廚房去收廚餘回來養豬，當時也沒有機車代步，他只能把廚餘用兩個大塑膠袋綁好，一根笨擔就挑上公路局汽車回來，常聽他說被車掌小姐臭罵一頓，嫌髒、嫌臭，雖然父親嘴巴沒說什麼，但可以想像當時全車的情況有多麼尷尬、多麼難為情，可是爸爸從來不怨懟，一粒米、一兩肉自己都捨不得吃全留給我們，一生心血全花在子女身上，我們有如此健康身體全仰賴爸爸的庇護，尚未克盡孝道卻痛失愛父，受盡千辛萬苦卻無以為報，揪心泣血萬分不捨。

讀高商時為了領到獎學金，夜深人靜時星空滿月不聞雜音，正是我埋首苦讀的



最佳時機，偶聞狗叫聲劃破寧靜，是老爸歸來的腳步聲，他知我必定未眠，便會帶回金山當時還只是間小麵攤的「鴨肉哦」的炒冬粉給正是饑腸轆轆的我，至今我都還記得爸爸對我說：「阿雪阿！要餓死啦！快來吃，吃飽快去睏，毋帑一直讀，讀甲拱要起笑。」當時我只記得美食的味道，卻不知老爸疼惜兒女的心，爸爸啊！我大不孝常令您為我擔心，今更無回報機會，叫我怎不傷痛欲絕。

姊妹結婚時都見爸爸不斷地拭淚，女兒回娘家時，您一定是到田裡摘地瓜、芋頭、芋莖、茭白筍……，深怕女兒沒得吃，我們吃得高興卻更心疼老父的辛勞，

連我女兒至今都還很懷念阿公的芋頭是那麼好吃鬆Q、那麼下飯。後來爸爸身體狀況每況愈下，而我們卻更感恩於從前健康的您是多麼保護著兒孫們，恨不能把農作物全往兒女家送，每個子孫流鼻水鼻塞都是您以口充當吸鼻器，每個孫子都是爸爸的寶貝，回到娘家您開心抱孫的模樣是那麼率真、誠懇，孫子們也都喜歡和阿公講話聊聊天，到了後期您已不記得我們了，可知我們的心有多痛，多麼不能接受一向視我們如寶的父親竟忘了我是誰。

記得爸爸最愛吃的美味食物是生魚片，家族聚會時都會大口大口的吃著，嘴裡還不斷地稱讚，區區幾百元的東西就



作者將與父親相處的點滴回憶常存心中，化為無盡的思念。



會讓他心滿意足，每回帶他上餐館用餐總擔心價位太高，而我們也總是報一半的價格，這善意的欺騙總能換得他一句：「按呢有俗，沒貴」，然後哈哈大笑，大家也都很高興爸爸終歸是安心的。



逾十年的生病期間，爸爸不斷地接受治療、打針、吃藥，曾照顧爸爸生活起居的幾位看護，每個都說他是最善良、最疼愛晚輩的老人家，Nani、Ati、Ani、Jany都深深地感受您無限的關懷之愛，而我們這群兒孫也只能在閒暇之餘探望您。爸爸的健康情況每況愈下，一群他親手帶大的孫子從可清楚地叫出名字到漸漸地遺忘，從騎著機車馳騁大街小巷到改騎電動車，然後變成不曉得怎麼回家……那一段段的遺忘都是我們心頭的痛。記得爸爸有次在大鵬加油站等著我們，因為「老人痴呆症」已然侵蝕了他，我們的心有多難過，我們「欠一隻角是精」的老爸漸漸地衰退了，意氣風發「大喉嚨孔」的老爸漸漸成了孤獨沈默坐在床頭沈思的老翁，孤寂的背影清晰地烙印在我腦海裡，令我多麼不捨和懷念……

非常慶幸這六年來我可以利用在核二上班的日子就近照顧兩位老人家，每天回家都會有不同的變化，偶爾爸爸「在家

吵著要回家」，在無力勸阻的情況下我發了脾氣，如今回想，是退化的心智傷了父親，又豈能怪他，請爸爸一定要原諒我的大不孝，礙於上班無法克盡孝道常伴左右，只能把他託付給外傭，跟著外傭進出醫院到後來只記得她們，只跟她們笑，無法在父親有生之年卸下工作陪伴他，爸爸啊！請原諒我的不孝……

如今確知父親已然無病無痛了，已化羽成仙到天上和哥哥仙遊去了，萬分不捨還是只得放手，安心走吧！母親我們會好好照料，爸爸，感謝這輩子給我當您女兒的機會，感謝您含辛茹苦的拉拔我們長大，在未來的日子裡，我會伴著和您相處的點點滴滴回憶過日，也望您常至我夢裡和我再續前緣，千言萬語只能寄予蒼天，對您再多的懷念也只能放在心裡，所幸您最後的這段時間並無大痛，走得那麼安詳平靜，我在心深處切切的想念您，永遠～永遠～ 



小徐算命記

文 / 依凡 退休員工

我曾經聽老一輩的人說過：「給算命仙算命，他們說的好事不會太準也別太相信，壞事就準得不得了！」相信有許多人對於算命絕對不陌生，因為或多或少都有算過，尤其是在諸事不順的時候，很多人通常就是去廟裡上上香，然後算算命。

或許你會說：「算命就算命，跟心理學又扯上什麼關係？而且算算當作參考而已。」其實人是很奇特的動物，因為我們是會「想」的物種。會「想」就是指會思考，會受到外界資訊影響行為及價值觀。

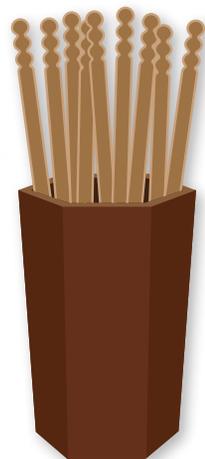
有個朋友告訴我有關他被算命的事。在講這故事之前，先給我朋友取個「藝名」，我們就叫他「小徐」吧。

話說半個月前小徐趕去公司上班打卡的時候，突然在他們公司樓底下冒出一個半仙，而且還叫住他。半仙：「徐先生！你今天的運勢不太好喔！你要不要看看你有沒有忘記帶什麼東西？」小徐告訴我，他那天因為起床起晚了，再加上出門時慌張張的趕時間，竟然把當天準備要向公

司總經理報告的報表忘在家裡。小徐發現眼前的這個半仙居然知道自己忘了帶東西，甚至知道自己姓徐！真是太神了！然後因為好奇，沒算過命的小徐和半仙約定中午在公司樓下見面。

小徐回想起來告訴我，當天上午還真是倒楣到極點了。先是莫名其妙的被主管罵，然後又因為操作電腦不小心把重要資料刪掉。真背而且背翻的小徐好不容易捱到中午，他趕忙收拾辦公桌然後搭電梯到樓下去見半仙。

半仙：「徐先生啊，我看你今天的氣真是太弱了，而且又在上班途中衝撞到煞星，所以你今天是不可能太好過。」小徐回答道：「師父您說得對，我今天真的是倒楣到家了！您知道我今天早上忘了帶要向老闆報告的報表嗎？」半仙點了點





頭，小徐續道：「然後又被上司叫去刮了一頓，結果一回到辦公桌又不小心誤觸電腦，把輸入好的資料給刪掉了。」半仙在小徐滔滔不絕地講述自己今天是多麼不順利時，只是一直點頭和摸下巴（小徐轉述說那個半仙消瘦的臉龐上最明顯的特徵就是下巴留著一撮小鬍子）。

半仙說：「徐先生，關於你那份報告的事你不用擔心啦，待會你和我談完回辦公室之後，你應該會發現那份報告已經擺在你桌上了。」小徐告訴我那個半仙真是太厲害了，因為他和半仙談完回到辦公室之後，真的看到報告已經擺在自己的桌上，是小徐的老婆送來的。半仙對小徐說：「你啊，今天在下班之前還會遇到一件事。這件事就是你的皮夾子會不翼而飛！」半仙頓了一頓又道：「如果又被我說中了而且你還想找我，你明天早上上班的時候還是可以在這裡找到我。」和半仙說完話，小徐「自由奉獻」了一千五百元給半仙。

小徐聽完「半仙」的預言之後，他心裡面其實是半信半疑的。信的是因為「半仙」預言的都發生了，



疑的是不相信半仙真的那麼鐵口直斷。於是一整個下午，小徐時時注意自己的錢包，幾乎可以用「全神貫注」來形容。

下午一點，小徐從自己的褲子口袋掏出皮夾，還在。二點，小徐又掏出自己的皮夾，還在啊。三點，小徐還是掏出自己的皮夾查看，一旁的同事好奇地問：

「小徐啊，你在幹嘛？我看你一個下午都在掏皮夾，很奇怪唉！」面對同事的好奇，小徐於是把遇到半仙的事告訴了他的同事。下午四點了，小徐還是掏出皮夾看看：「怎麼還在！半仙大概說得不準！」這時，公司總經理的秘書氣呼呼的出現在小徐面前：「徐先生，你怎麼還坐在位子上啊！總經理不是發通知說下午四點要

開會？」「啊！」小徐心中一聲驚呼：「完了！完了！滿腦子都是掉皮夾的事，結果竟然忘了開會時間。」小徐急急忙忙的把要報告的資料捧在手上，然後跟著總經理秘書到會議室開會了。



開完會後，筋疲力盡的小徐拖著沉重的步伐離開會議室，這時有人提議一起吃個晚飯兼消夜。小徐伸手到褲子口袋去找皮夾，「不見了！」小徐大聲的叫了出來，他的皮夾不見了！他翻遍自己身上所有口袋，也回到辦公桌上、抽屜裡地毯式搜尋，皮夾真的是不翼而飛了。小徐這時心裡想：「那位大師真是準，準到有點恐怖！我看明天還是乖乖的再找大師報到吧。」

正當小徐腦袋裡這麼盤算時，總經理帶著駕駛王叔經過。總經理：「徐先生怎麼了？看你急得滿頭大汗。」小徐回答道：「報告總經理，也沒什麼啦。只是我的皮夾不見了，沒什麼……」小徐尷尬地回答著總經理的問題。「在公司掉的嗎？」總經理似乎對小徐掉皮夾事件起了興趣。小徐：「是，應該是吧，因為我今天到會議室去之前，還有看到我的皮夾。」「老王，因為我明天早上出國，所以請你明天告訴我的秘書，對人事部門發布一份備忘錄。如果發現公司員工有人手腳不乾淨偷了徐先生的皮夾，不問原因革職報警查辦！」

兩天後……

小徐的皮夾出現了！被人發現出現在小徐辦公桌隔壁的同事兼好友身上。小徐：「你……你幹嘛偷我皮夾啊？」同事說：「那



天你不是告訴我說你的皮夾會不見啊，所以我就想開你一個小玩笑，怎想到……唉……。」小徐：「那你是什麼時候拿走我的皮夾？」小徐好奇地問。「還記得總經理的秘書跑來找你嗎？當時，你爲了趕去開會就把皮夾順手擺在桌上，我就這麼拿到了。」小徐的同事被人事室依總經理的交代革職並送進警局。事後大家都怪小徐小題大作，可憐的小徐則是啞巴吃黃連，有苦說不出。

就在鬧得公司滿城風雨之後，小徐和往常一樣在辦完業務後打卡下班回家，「徐先生……」保全管理員把他叫住，保全說：「徐先生，聽說你的皮夾找回來了？」小徐搖搖頭回答道：「我寧可不要皮夾……唉……」，保全禮貌地說：「徐先生，我有一件事必須要向你請教，可以嗎？」。小徐聳了聳肩道：「無所謂，什麼事？」保全接口道：「就是這兩天都跑來和你見面臉上留有小鬍子的那位先生，他是誰啊？」小徐回答道：「他啊，是一位鐵口直斷的算命先生。兩天前我忘



了帶報告，還有做事一直不順都被他說中。我皮夾不見的事也被他言中，而且他還知道我姓徐呢！」保全聽完小徐的奇遇後道：「……我想他一定知道你姓徐！因為他那天跑來問我：『那個一直翻公事包穿灰色西裝的人是誰？你認不認識他？』然後我就告訴他說：『他啊，他是在我們這棟大樓上班的，他姓徐。請問有什麼事嗎？』在他沒回答我之前，徐先生你就進來了。」

小徐在聽完保全的描述之後，隱約覺得事有蹊蹺，但一下子又說不出哪裡不對！小徐問：「你除了告訴他我姓徐之外，還有告訴他什麼嗎？」保全道：「我說徐先生啊！說真的，我看見那天你下車之後就一直翻自己的公事包，然後又一直拍自己的腦袋，不要說是鐵口直斷先生啦，就算是我也看出你一定忘了帶東西！」

「還有一件事」，保全這時端起自己的保溫杯啜了口茶後再道：「那天中午，你的夫人拿了一堆文件急急忙忙的跑來。我問她要找哪位？有什麼事？她說是你妻子，幫你送你早上忘了帶的報告，然後那位留小鬍子的半仙就上前搭訕了。」小徐插口道：「這事我老婆沒和我說，

然後呢？」保全想了一下道：「然後她就搭右邊的電梯上樓去了，而你就剛好從左邊的電梯出來。我說徐先生啊，你夫人來送東西你事前不知道嗎？」小徐搖了搖頭道：「那天是我太太碰巧回家一趟，結果發現我放在餐桌上的報表，所以就利用中午送過來。」原來算命的半仙是因為巧遇小徐的老婆，才能知道小徐忘了帶的報表已經送來公司。

小徐事後和我說起這件事，他說：「現在回想起來，我還真是笨，居然被人玩弄於股掌之間！」他還說：「要是當初不把那半仙的話當真，也就不會一直掏皮夾出來看。如果當初不要聽信半仙的話，還告訴我隔桌的同事，他就不會突起玩心藏我的皮夾……結果，現在我因為無法忍受同事在我背後指指點點、竊竊私語，再加上總經理回國後，得知我掉皮包是因為我誤信人言才導致事端擴大，所以給了我兩條路走。一是自行主動遞上辭呈，一是被公司開除！就這兩條路。當然我選擇自請離職，所以啊，我徐某人現在是個失業遊民……」



科學藝術舞台劇觀後感

文·照片提供 / 小紀

「哈雷與牛頓 從黑暗到光明！」



活動背景

「哈雷與牛頓，從黑暗到光明」此齣科學音樂劇活動由台灣大學物理系暨天文所的孫維新教授團隊籌辦及規劃，此齣藝術音樂劇於2013年12月7、8日晚上於兩廳院藝文廣場演出。由於去年的11月下旬到12月中旬有四顆彗星接近地球，分別是洛夫喬伊彗星（C/2013 R1，Lovejoy）、艾桑彗星（C/2012 S1，ISON）、恩克彗星（2P/Encke）與麗妮兒彗星（C/2012 X1，LINEAR），這些彗星亮度皆在肉眼可見的範圍，且歷史有紀錄以來，第一次有四顆如此明亮的彗星近乎同時出現，因此2013年可以說是「彗星年」。

歷史上對彗星的印象多是災難的象徵，彗星的出現似乎也與人類歷史上的重大事件恰巧同時發生，因此總是被古人以將它與衰事劃上了等號，爲了防止災難的彗星印象被媒體大肆炒作哄抬，以及減少一般民眾對彗星的恐懼，國立自然科學博物館與台灣大學天文物理研究所特舉辦此次戶外科學藝術音樂劇，希望透過戲劇、舞蹈與音樂劇的效果推廣科教，並闡述與彗星研究相關的兩大科學家—哈雷與牛頓的故事，讓民眾都能夠了解彗星的相關知識與歷史研究發展故事，以提升科學素養，培養社會理性的態度，並屏除彗星是「掃帚星」的觀念。



劇情介紹

亞歷山大·波普：「大自然和其定律隱藏在黑夜之中，上帝開口了：讓牛頓出生吧！於是萬物復歸光明！」哈雷與牛頓原是生活於兩個不同空間的科學家，艾德蒙·哈雷是個個性開朗的科學家，畢生致力於彗星的觀測與研究工作，爲了從事彗星觀測，他與太太前往遙遠的南大西洋島嶼居住；艾薩克·牛頓原本與母親相依爲命，一次的爭吵中毅然決然離開家鄉，前往英國就讀劍橋大學，也因此認識了班上同學虎克（用顯微鏡發現細胞結構的科學家），但牛頓出色的表現總讓虎克不服氣，而牛頓的天資聰穎也與同學格格不入，每每有喝酒暢飲的聚會總是默默地躲在角落。

十六到十七世紀盛行煉金術，人類的知識仍停留在煉金術士橫行的無知階段，而中世紀的鼠疫造成歐洲多數人的死亡，卻苦無解決之道，更是爲中世紀蒙上一層黑色的陰影……，然而，哈雷與牛頓的相遇爲黑暗時代帶來一絲光明。牛頓日日沉思冥想所發現的萬有引力定律，在遇到哈雷之後得到印證，此定律可以明確地說明宇宙中任何兩個運行天體之間的交互作用，兩人腦中所有的思慮與想法一一得到佐證。

兩人相遇，牛頓發現了光的本質，發明了反射式望遠鏡，也因此印證了萬有



「哈雷與牛頓—從黑暗到光明」科學舞台劇精彩表演片段

引力定律，另外，因爲哈雷的資助，牛頓完成了最重要的著作「自然哲學的數學原理」，而哈雷因爲牛頓萬有引力定律的協助，確認了他長久以來對彗星的觀測與研究，並發現了彗星的週期性，也預測了哈雷彗星七十六年的回歸週期，可惜最後無法如願親眼見到哈雷彗星的回歸，而是由妻子瑪麗·哈雷幫他實現願望，她於1758年每天晚上都到戶外等待彗星，終於在十二月底看到了哈雷彗星，也因此確認哈雷畢生最大的成就—彗星具有一定週期的回歸特性。

心得感想

這齣戲劇以音樂劇的方式呈現，演員對話中不時唱起歌來，而這些演員幾乎都有合唱團的背景，一面搭配著戲劇內容，一面聽著演員們對話的天籟歌聲，真的很讓人感動！內心也跟著澎湃了起來！戲劇中不時穿插著最近生活的梗，像是演員手



中拿著物體，另一位撿起來時卻發現：「阿！是黃色小鴨！」或是日劇「半澤直樹」中的「加倍奉還」，因為愛忌妒的虎克眼紅牛頓的重大發現，而不斷地用言語酸牛頓的成就，激發牛頓將來要「加倍奉還」的動力。

說是科學藝術音樂劇，倒也挺名符其實的！譬如台詞中會出現：「你可不可以不要像『行星』一樣繞著我旋轉？」稍微懂天文概念的人便露出會心一笑（因為行星會繞著恆星公轉），但一般社會大眾可能就無感了！這部分我倒是建議可以放個字幕告訴觀眾，這樣更可以達到科學教育的效果。

哈雷預測彗星可能會在1758年再次出現，可惜他1742年就過世了，於是他的太太瑪麗·哈雷於1758年時每天皆在翹首盼望哈雷彗星的到來，皇天不負苦心人！她在該年十二月底終於一睹哈雷彗星的回歸，這同時也確認了艾德蒙·哈雷畢生的成就，也為天文學領域帶來一項非常重要的發現！當瑪麗·哈雷見到哈雷彗星時唱了一段台詞，大意是在緬懷她的丈夫，也很欣慰她終於幫他等待到彗星的出現……，這段我很感動，差一點就流下眼淚，同時也感動於哈雷夫婦的鶼鶼情深，她陪著哈雷一起到南大西洋研究彗星，並能夠幫死去的丈夫完成夢想，我想她也能含笑離世了！但同時也很感嘆為何這些科學家或畫家總是在死後才聲名大噪？他在天堂能夠知道這些嗎？也許他們在世時，

最需要的是利用這些成就能讓他們掙錢糊口，至少不會因為沒有錢而生病，年紀輕輕就離開這世間，這同時也讓我思考著，我是否能靠著我的專長為這社會留下什麼足以改善社會或促進社會發展的成就呢？

這齣戲很成功地讓小朋友們知道彗星有回歸的特性，在1758年瑪麗·哈雷見到哈雷彗星的那幕場景時，我後方的小孩就問父母親：「1758年你幾歲？」顯然這小朋友對西元年沒什麼概念，但他的父親很有耐心地跟他解釋，我想他應該學到不少；而後在散場時，也聽到一位母親很認真地在跟她孩子解釋，她年輕時曾經看過哈雷彗星，所以孩子長大後也有機會再看到哈雷彗星……。希望這些孩子在父母親這樣栽培下，將來有興趣投入天文領域。

另外，音樂劇中最令人驚艷的是孫維新教授的客串演出，他扮演的是開場的現代詩人，緩步地走著並念出徐志摩的詩句，即使他沒有像演員那樣在台上搞笑演出，但這詩人的角色很適合他大學教授的身分。平時對孫教授的印象是個幽默風趣的大學老師，不管是主持春秋季的展望系列演講、或是認識星空課程中闡述天文之美，甚至天文主題的專題演講，他總是有不少令人羨慕不已的特別經歷，以及許多令人會心一笑的小故事可以與觀眾分享，其中不時穿插著現代社會生活的梗，像是前陣子臉書的遊戲—「開心農場」之種菜與偷菜。戲劇演出？我想這可能是他的初體驗吧。



筆墨心 牽線情

—李升茂水墨創作展—

文·照片提供 / 本刊

「進入台電已三十個寒暑，可謂甘苦參半點滴在心頭。經常在風災、黑夜、烈日當空辛勤攀爬搶修服務，有著深刻體驗，因而激發創作的靈感與題材。」台灣第一位電桿上的素人畫家李升茂先生，目前服務於台電台南區營業處關廟服務所，十幾年前因有感於第一線電力修復工作的危險與艱辛，而激發靈感，拾起畫筆把最熟悉的變壓器、電桿、工程車及收費袋等呈現於畫作中，將自身經歷藉由筆墨神韻如實刻劃出台電人的精神與風貌。



本次展覽精選李升茂先生的三十幅水墨畫，包括〈建電桿〉、〈風雨擊情〉、〈雲端上的尖兵〉、〈雨中的光輝〉、〈收電費往事〉等畫作，台電人不畏風雨翻山越嶺、戮力搶修的景象躍然紙上，更傳達了台電的使命與驕傲。一幅幅的畫作彷彿訴說著台電每一頁動人的故事，歡迎有興趣的民眾與同仁參觀欣賞，透過他的筆觸，感受台電不一樣的生命力與感動。

【展覽資訊】

地點：台電公司總管理處1樓 人文藝廊
(台北市羅斯福路三段242號)

展期：102年12月30日~103年3月21日



〈雨中的光輝〉



〈風雨擊情〉



分居風暴

Nader and Simin: A Separation

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



片中描述一對平凡伊朗夫妻的三代家庭故事，這個算得上是中上的雙生涯家庭，妻子想移民謀取女兒更好的教育環境，丈夫因為父

親生病需要照料而無法同意。夫妻分居的原因，似乎與兩個人的感情本身沒有直接關聯，分居的表面因素是兩人對於移民的價值理念意見不合，卻包裹著繁複細緻的文化議題。

表面上的父親生病，兒子必須克盡家庭與孝道責任，無法同意妻子移民的行動，妻子堅持要移民故而離家，妻子離家後，男主人必須在日間聘請看護照料。深層的議題是文化與宗教的矛盾與限制，從女看護到家之後，引發本片一連串的文化與宗教衝突及省思。

導演、編劇

2011年 / 伊朗 / 123分鐘

本片由阿斯哈法哈蒂（Asghar Farhadi）編導，獲得2012年奧斯卡最佳外語片，也獲得2011年第61屆柏林影展金熊獎、最佳男主角及最佳女主角的伊朗電影。



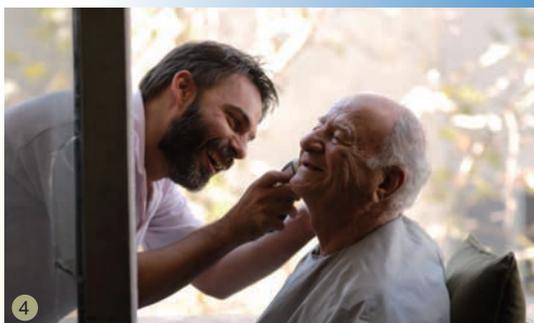


影片導讀

本片的精彩之處在於以一個普世的家庭故事，演繹出家庭故事所夾帶的文化與宗教議題。家庭一直都是文化傳遞最初也是最重要的場域，這部電影正好讓觀眾透過劇情，了解伊朗文化與宗教的最佳橋樑。

一般中產階級的困境

片中看似平凡的雙薪家庭，一個失智的老父親，一對夫妻，一個讀高中的女兒。這樣的家庭結構與問題，幾乎可以說是跨國際的，在任何一個國家，都可以看到類似的家庭問題。中年夫妻除了經濟壓力之外，要面對上一代的照護問題，還要思考下一代更優質的教育環境。男主人在乎前者，女主人重視後者，無法協調導致分居，其實更點出核心家庭的困局。核心家庭是工業革命之後，勞力密集的都市生活的家庭結構型態，家庭單位林立，家庭人口變少，家與家之間各自獨立，也就更加疏離，使得夫妻關係品質被放大檢驗。原本兩人的關係議題，在核心家庭疏離現象的衝擊之下，從單純兩人之間的「你不愛我」、「尊不尊重我」，變成「你不為我的立場著想」、「你只顧你父母」，家庭結構改變使得家庭中能執行照護者人力成為家庭爭執與衝突的來源。片中以這個故事節點展開龐大、繁複的文化敘事。



老人照護的議題

老人照護問題，涉及諸多層面：老化理論、公共政策、退休規劃、老人家庭結構與變遷、老人保健與家庭醫學、老人情緒與心理保健、老人社會工作等，台灣可能比伊朗更加嚴重。台灣已經步入高齡社會，由於我國國民平均壽命延長，且生育率持續降低，民國82年正式邁入聯合國世界衛生組織（WHO）所稱，老年人口超過百分之七之「高齡化社會」，推估至民國106年老年人口將達百分之十四，邁入高齡社會，至民國114年更可能達百分之二十，邁入超高齡社會。人口老化伴隨疾病型態慢性化、健康問題障礙化、照護內容複雜化、照護時間長期化等問題。台灣目前超過四十萬位外籍勞工，一半是在工廠上班，而另一半是人數超過二十萬的家庭外籍看護工，都在不同城鎮家庭中照顧老人或病人。長照法在台灣討論得沸沸揚揚，立院衛環委員會終於在2014年1月8日通過《長照服務法》草案初審，粗估5月完成3讀，最快2015年上路。

教育作為攀升社會階層的繩梯

台灣在民國50年至70年代之間，聯考制度完善，教育普及，大多數農村子弟



都可以經由十年寒窗，透過聯考進入國立大學，擺脫貧民的身分位置，躍升到白領階層。這樣的社會事實，在第三世界屢見不鮮，印度如此，中國如此，伊朗也不例外。所以，片中身為教育工作者的妻子，爲了女兒的教育資源積極爭取移民，以致導引出家庭衝突，甚至要以離婚收場。看起來是明確的社會問題，導演巧妙的縮小視角，放在一個家庭衝突中來呈現。

宗教界律對女人的箝制

片中有諸多橋段，可以瞥見伊朗社會中的回教文化對個人行爲的約束力量。

片中看護隱藏丈夫失業的事實，可是看護覺得這個工作身體負荷太重，自己無法勝任，可是他們家需要經濟收入，她希望自己的丈夫可以來接替這個工作，但是卻跟男主人隱瞞事實。她必須帶著一個稚齡幼童一起來工作，而那個失業的丈夫卻無法代爲照顧女兒，這裡透露出伊朗社會中男性地位高於女性的社會事實。

看護的兩難：爲病患更衣，或謹守男女戒律？罹患老年失憶症的老父親，因爲尿失禁弄髒衣褲，女看護猶疑在能否單獨爲男人更衣的困境裡，不替他更衣老人不舒適，也有違看護職責；獨自替他更衣，

則冒犯伊斯蘭教男女的戒律。看護爲此打電話去諮詢神司，必須獲得神司的應允，否則看護不敢擅自作主。

保守自己的清白，堅持沒有偷竊：看護在被男主人誤會偷竊時，無論如何極力爭取清白，因爲在伊斯蘭的教義中，偷竊是極爲嚴重的罪責。她平時是一個溫順的女子，但是當她遭受不白時，她幾乎是用自己的性命在捍衛清白，這裡透露出伊斯蘭教律已甚嚴的道德清規。

忠於自己良心與保住顏面的衝突：女看護的丈夫，想要捍衛妻子因摔落樓梯導致流產而提告索賠，在法院中女看護手按可蘭經宣誓陳述皆屬事實，使得她面對良心的折磨，男主人也想私下賠錢和解。面對鏡頭長時間特寫，女看護表情複雜顯露出內心的掙扎，她自己知道摔落樓梯可能不是導致流產的直接因素，事前她已經有流血徵兆，才會需要看婦產科，她不能誣陷男主人。順帶一提的是，在伊朗的性別文化脈絡下，即使要看婦科醫生的討論卻要稍微迴避男人。這不禁讓我想到三十年前，台灣女生買衛生棉，都要用報紙包起來才放入塑膠袋，好像被外人看到提著衛生棉，是一件見不得人的壞事。時至今日，在超市總是會看到體貼的男士，在替身邊的女眷選購衛生棉，真是天壤之別啊！

透過一個高中女兒的觀點：女兒總是側耳傾聽父母的爭執，在女看護出包讓爺爺跌下床的時候，這個青少女也無法倖免地捲入這波不安的動盪之中，從她閃爍的眼神中可見端倪。片中故意凸顯女主人不在家之後，父親肩負監督女兒功課的義務，早上兩人一面準備外出上學，一面男主人還幫忙複習今天要考的科目內容。看





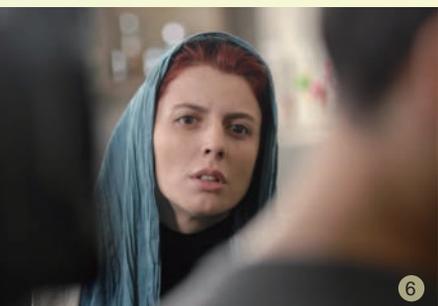
來伊朗的孩子，課業競爭應該是十分嚴重，也就是說教育可能仍然是伊朗社會中，攀升社會地位與爭取經濟收入能力的重要渠道。

法院的離婚案件處理：夫妻兩造在法院，其實是不了了之。離婚訴訟基本上就是一樁荒謬劇，所謂清官難斷家務事。片中男女主角訴請離婚的原因，說實在與法律無涉，純粹是兩個人的事情。這不禁又讓人聯想到議論多時的「通姦除罪化的議題」，贊成通姦有罪必須維持刑法者，認為即使在有刑法規範的情況下，還有這麼多通姦事實，一旦除罪，外遇問題一定更加猖獗，所以必須保留之；反對

通姦有罪必須除去刑法者，認為婚姻乃是兩個人的事，其中一方外遇，表示兩人需要積極面對親密關係的議題，不需要法律，尤

其是刑法來干預。

從心理角度來看，外遇意味著外遇者不安於婚姻中的關係，與婚外第三者發生戀情或慾情，也就是說，作為配偶碰到伴侶發生外遇事件，那麼以配偶觀點而言，真正的焦點是配偶要怎麼辦？怎麼面對外遇者的外遇？這裡配偶要面對兩個軸線，一個是外遇，一個是外遇者。外遇軸線要面對的是：1. 我認為什麼是外遇？精神外遇算外遇嗎？只有肉體關係算外遇嗎？還是要靈肉兩兼，才算外遇？2. 我能接受我的伴侶外遇嗎？這裡涉及的是對伴侶關係品質的定位。外遇者軸線要面對的是：1. 去問外遇者還愛我嗎？2. 如果還愛我，那你愛第三者嗎？不管答案是什麼，配偶要做的事是：3. 我接受嗎？4. 然後，只剩兩條路：留在婚姻，或離開婚姻。以上角度都說明了婚姻中兩個人的事情與法律無涉，不需要法律，尤其是刑法來干預。當然外遇者本身，和第三者，又是另兩個大問題，本文只是順帶提到「通姦除罪化」的法律議題，並不打算以外遇為主題。



6

延伸思考

1. 片中的老人與兩個丈夫，兩個妻子與兩個女兒。跟台灣的男人與女人一樣嗎？還是有很多不同？
2. 我能接受「離婚不失為婚姻的出路」這個觀點嗎？為什麼？
3. 你贊同妻子應該為女兒的教育而移民？還是贊同丈夫，應該留下來照顧老邁父親？
4. 你認為片中看護的說謊，涉及法律議題？還是良心議題？

圖片來源：

- ① <http://mypaper.pchome.com.tw/hatssocks75/post/1322574699>
- ② <http://swfilms.pixnet.net/blog/category/1504881>
- ③ <http://www.hi-check.com/movie/news-movie/news/2012/02>

- ④ <http://video.libertytimes.com.tw/article.php?id=10085>
- ⑤ <http://mypaper.pchome.com.tw/librahuang/post/1323116336>
- ⑥ <http://georgepchuang.pixnet.net/blog>



世代不會消失 只會輪替

文 / 劉紹楷 第一核能發電廠

每個世代中都有代表英雄，他們散發出獨特的風采，深深吸引著眾人的目光。五六年級之中有網壇優雅的費德勒、圍棋世界中不動如山的李昌鎬。他們兩人都有很大的相似點，全方面的技術、驚人的抗壓性與謙虛的個性，然後他們在一個又一個的比賽中打入決賽後神情自若的拿下冠軍，讓人覺得這一連串的動作再自然不過了。兩人的世界冠軍頭銜一個接一個，各項大比賽全部都有他們的身影。他們倆一個又一個的改寫各項紀錄，直到某一天。

某一天，他們面前的對手竟然出現新生代稚嫩陌生的臉孔，而當我們覺得王者們又要習慣性的拿冠軍時，結果竟然發現不是這麼回事了！因為被打到很狼狽的竟然是一代王者！最後捧盃的是初次挑戰的後生晚輩。他們所領導的世代王朝開始崩塌，這一天起才驚覺發現他們原來也是個平凡人。後浪推著前浪，他們愈來愈力不

從心，粉絲們看著他們一樣面不改色的表情，但已經察覺到他們面具底下的一絲絲不安，這個不安是因為從神變人的徬徨。慢慢地他們戰績低迷，潛沉後擁抱他們的愛情，淺淺地深深呼吸，最後認清已經不是他們的時代了。

但是他們還是挺起胸站了出來，因為戰士最終的歸宿還是戰場。他們此時對輸贏不是那麼在意了，現在他們是在享受比賽，然後期待著後輩。偶爾發出神力的佳作或者是失誤連連敗在不知名的人物下，這些結果對他們已經不重要了，最重要的是過程。他們心境慢慢改變，不再是為了冠軍奮鬥，而是在期待下一個世代的英雄再臨，與之交接，將榮譽等重擔交給這些後輩。在還未出現他們認可的王者前，他們會一直存在戰場歷練這些稚嫩的新進。虔誠地對上個世代一個深深的行禮，讓歷史轉到了下一個齒輪。





遲暮

上一代英雄的最大敵人
不是那些超強的反派角色
而是無所不在的時間

那些反派魔王
在絕招中一個一個敗陣
但是不管用什麼方法
都無法阻止看不到摸不著的時間
一點一滴地帶走英雄的力量

有一天你長大了
你將會發現
你心中的那些英雄
不再是遙不可及的偶像
你不知不覺中已經有能力與他們相提並論

而某一天
你也將會成為這一代的英雄
然後開始負責
盡這一代的義務
然後等待著下一代的出現 

總管理處

員工協助業務花絮

為提升同仁人文及音樂素養，營建工程系統同心園地於102.12.30 下班時間假總管理處一樓大廳辦理「2013 歲末音樂會」，活動約有 120 位同仁共襄盛舉，邀請知名民歌手施孝榮前來公司演唱多首經典民歌如「再別康橋」、「木棉道」及詩歌等，氣氛相當熱鬧溫馨，同仁均表示因這場活動感受到同心園地的溫暖心意，亦紛紛表示希望未來能多辦理此類活動，同仁就在滿場祝福及讚美歌聲中，度過美好溫馨的歲末時光。



為主動關懷及促進同仁間情感交流，財會資源系統同心園地於 103.2.5 辦理新春賀年活動，由莊專業總管理師美玲親自領隊至該系統內各單位向同仁祝賀，同心園地為每一位同仁準備一匹小金馬，祝福同仁新年快樂、馬年行大運，而材料處同仁更熱情地帶來賀年表演，現場氣氛活潑熱鬧，同仁們亦紛紛向園丁們表達感謝，溫暖了每位園丁的心，活動最後就在互道新年恭喜聲中圓滿落幕。





員工協助業務花絮

為善盡企業社會責任及關懷同仁眷屬，第二核能發電廠同心園地於 103.1.22 由廠長夫人陪同探訪同仁身心障礙眷屬，首先探視的同仁長子因病導致智能障礙、語言能力喪失等後遺症，需隨時在旁照顧，而即使病情無法好轉，家屬仍全心全意、無怨無悔地照料；第二站探訪的同仁兒子因罹患自閉症導致言語表達不靈敏，然而，憑藉著自己的努力及不斷學習，現在成為餐飲連鎖店的正職員工，且曾當選過模範員工，是父母親永遠的驕傲；該廠同心園地除致贈慰問金外，並給予長期照護者肯定與勉勵，傳達同心園地「愛、關懷陪伴、生命成長」理念。



為紓解工作壓力及提升同仁音樂素養，輸變電工程處北區施工處同心園地於 103.1.7 辦理「新年音樂講座」，活動由古典音樂專家鄭郁卿教授高唱激勵人心的義大利民謠揭開序幕，鄭教授剪輯多部經典電影如「羅密歐與茱麗葉」、「齊瓦哥醫生」、「奪標」等配樂，並順著電影情節發展解析其緣由與意義，在鄭教授深入淺出的導聆下，縮短同仁與古典音樂間的距離，音樂所帶來的深刻感動讓同仁均覺獲益良多。



為關懷及凝聚同仁向心力，台北西區營業處同心園地、福利會及工會於 103.1.2 聯合辦理同仁慶生會，現場準備了蛋糕及豐富餐點供同仁享用，活動由涂處長金泉親自主持，涂處長與參加同仁們共同祝賀壽星們生日快樂，並請壽星代表上台切蛋糕與同仁分享喜悅，現場氣氛歡樂溫馨。會中並由同心園地園長宣導本公司員工協助業務，充分將員工協助方案之理念傳達給同仁



為持續關懷及傾聽同仁心聲，台北南區營業處同心園地於 103.2.12 辦理中和服務所暨雙和巡修部門基層同仁溝通座談會，共有 27 名同仁參與，會中除由同心園地園長宣導本公司員工協助及防治性騷擾業務外，並公告即將辦理的各項活動時程，邀請同仁屆時踴躍參與，聯繫彼此情感。另外，同仁們亦於會中分享及討論佛家的「四無量德」及「四無量福」概念，期藉由修練個人的內在涵養，營造和諧快樂的工作環境，讓生命更加豐富。





中區

員工協助業務花絮

為關懷通霄鎮內弱勢獨居老人，通霄發電廠同心園地結合苗栗縣慈善愛心會及該廠志工團，於 103.1.8 辦理關懷獨居老人公益系列圍爐活動，計有 34 名長者參加，活動內容包括訪視環境整理及燈具電器照明檢修、義剪、健康諮詢、圍爐、貼春聯等，並安排各項表演—戰鼓、土風舞、帶動唱、手語劇場等，讓平時甚少與外界接觸互動的獨居長輩們，深切感受到年節溫暖的氣氛及社會溫情，共度了溫馨歡樂的時光。



為持續關懷、傾聽同仁心聲，台中區營業處同心園地於 103.1.8 辦理服務所分區安全衛生聯合檢討會議暨基層同仁溝通座談會，參加對象有潭子、大雅、西屯、東山服務所等同仁，會中並由同心園地進行員工協助業務宣導，讓同仁瞭解同心園地「愛·關懷陪伴·生命成長」之理念，亦傳達了公司對 Y 世代員工溝通及員工關懷協助的重視，期能在單位主管與同仁的支持與鼓勵下，順利推動員工協助業務，營造溫馨關懷的工作環境。



台中發電廠同心園地及工安組為感恩承攬商的努力與付出，於 103.2.5 新春過完農曆年的第 1 天，以戳戳樂活動向承攬商工作夥伴拜年，獻上新年祝福，並宣導工安理念，此次活動共有 70 家承攬商工安員參與。「戳戳樂」裡面有精美的巧克力糖果，亦有工安宣導標語或好話一句，有些洞裡面更有「柿柿如意吊飾」、「平安吊飾」、「幸福吊飾」、「好運吊飾」，藉此活動與承攬商同樂，期能創造安全、安心、和諧的工作環境。



為增進同仁對環保議題的瞭解與重視，萬大發電廠同心園地及福利會於 103.2.12 共同辦理「萬大生態電廠環境教育研習會」，參加對象包含公司同仁、在地學校教師及環境教育專家學者等共約 70 人，會中由同仁介紹萬大生態電廠資源特色與願景，並說明萬大生態環境調查監測評析，藉此實務交流平台，提供同仁與專家學者共同研討學習，增進該廠環境教育發展與電力資源永續經營，並提升同仁之環保意識。





員工協助業務花絮

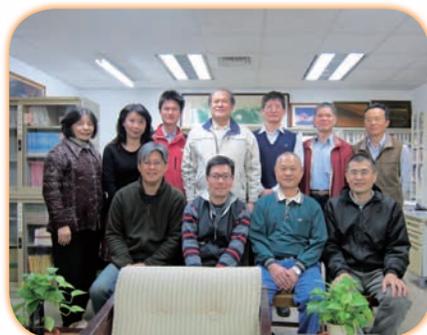
為表達新年祝賀之意，興達發電廠於 103.1.28 由陳廠長禎南率領副廠長、同心園地員工協助員及工會常務理事全廠走透透，親自到工作現場贈送吉祥如意小燈籠給同仁，祝福大家新年快樂、吉祥如意、平安幸福，吉祥如意小燈籠為該廠供應組林秀蓮師姐與多位志工親手製作，讓同仁感受到滿滿的祝福心意及鼓勵，場面溫馨感人，並增進了同仁間之情感與交流。



大林發電廠同心園地與福利會於 103.1.23 舉辦春聯揮毫活動，邀請退休同仁大書法家黃華山老師，率領高雄市打鼓書法學會大師們現場揮毫，贈送春聯。本次活動同仁參與踴躍，已退休多年的林廠長寬文亦共襄盛舉，更親自現場揮毫書寫春聯贈送同仁，場面熱絡，並藉此機會與同仁共同感受溫馨歡樂的年節氣氛，迎接美好的一年來臨。



為協助新進同仁熟悉及適應新的工作環境，南部施工處同心園地於 103.1.24 辦理新進同仁溝通座談會，會中由同心園地園長介紹園丁成員、服務內容及宣導員工協助方案，期勉新進同仁在生活上要多注意自身健康管理，善用公司資源多元學習成長，如有任何問題或困難可隨時向同心園地反應，藉此機會主動關懷新進同仁，並透過溝通、互動及座談的過程中，與新進同仁建立良好關係，讓新進同仁感受到台電一家的溫馨與歸屬感。



為增進同仁情感及凝聚向心力，新營區營業處同心園地與福利會於 103.1.16 舉辦歲末員工聚餐、摸彩聯歡晚會及 1~3 月份慶生會活動，處內同仁歡聚一堂，主持人特別邀請壽星上台接受同仁的祝福，與會同仁齊唱生日快樂歌，並由當季壽星沈處長代表全體壽星許願及切蛋糕，在同仁熱烈的參與下場面十分熱鬧融洽，讓大家歡度一個愉快難忘的慶生會。





在鑼鼓喧天中 聽見愛

文 / 陳靜香 台中發電廠 照片提供 / 鄭弼文 台中發電廠



祥龍獻瑞慶喬遷

102年10月15日，天氣晴，在本廠正副主管的全力支持下，同心園地搬新家了。一大早龍港國小師生就進廠排練，只爲了給電廠同心園地喬遷一個完美演出，一場排練下來孩子們喝掉整大箱的礦泉水，看著舞龍時孩子稚嫩的臉龐、純真的笑容，我們的心當場就被融化了。活動開

始，本廠鄭廠長帶領與會貴賓走進運轉大樓裡長長的廊道準備揭牌，那滿心喜悅的燦爛笑容，一如當天室外的燦爛陽光。在鑼鼓喧天中祥龍配上無邪笑臉爲當天的喬遷拉開序幕，我們歡天喜地迎接一個新的開始，當長官揭牌的那一時刻也意味著同心園地踏上一個新的里程碑。

本次喬遷活動是團隊合作的成果，在本廠主管的領導下，我們完成一個完美的跨組配合。硬體上有修配組、電氣組、供應組的協助，活動籌劃有賴全體員工協助員及供應組同仁無私的配合與鼎力協助，讓活動得以順利圓滿。

新的園地啓用了，我們深深感受到主管對同心園地的期許：加倍的空間，加倍的責任。套用現在最激勵人心的一句話：有主管的支持，我們會加倍努力、加倍奉還。期許我們用更開





闊的視野、更用心的服務讓同心園地發揮更大的力量。

當祥龍遇見愛

同心園地將喬遷揭牌活動與慈善音樂會結合舉行，新的園地與新的使命，讓活動更具深度與意義。當龍港國小舞龍隊舞動祥龍為本廠慶賀時，愛在空中飛揚，我們感受到愛與喜悅縈繞在活動現場，有長官、貴賓、同仁一起熱情參與，讓我們的禮堂爆滿，真是令人感動。

我們將「聽見愛慈善音樂會」活動主題訂為：愛與關懷。「愛、關懷陪伴、生命成長」是同心園地的服務精神。「愛，就是在別人的需要上，看到自己的責任。」這是惠明學校的立校精神。台電與惠明我們有志一同，都是以愛為出發點。

本次聽見愛慈善音樂會，是一場愛的交流活動。惠明師生用音樂讓我們感受到愛的力量，台中發電廠同仁用愛心讓惠明師生感受到滿滿的溫暖。音樂會在本廠大家長鄭廠長的致詞下溫馨地拉開序幕，鄭

廠長說：本廠主動關懷弱勢，將有限資源用在最需要的地方，協助最急需的人事物上，發揮最大效益讓愛與關懷傳遞出去。

活動一開始首先進行致贈儀式，邀請鄭廠長致贈本廠同仁捐款給惠明學校。這些由幾百元、幾千元、幾萬元累積起來的心意是我們滿滿的愛與關懷，這溫馨感人的一刻，將成為我們生命中美好的記憶。

音樂會在賴校長的穿針引線下帶領我們走進惠明孩子的音樂世界，他們真心喜歡音樂、享受音樂，超越了身體上的多重障礙，呈現了音樂最美、最動人的樂章。音樂讓這群孩子的生命飛揚，看不到、聽不到而能悠遊自在地彈奏出美妙的音樂，若非親身見證，真是我們無法想像的事。惠明的孩子讓我們看到努力就會成功，面對重重障礙依然樂觀自信，所展現出來快樂學習的美好。

我們特別邀請龍港國小校長帶領學生參加此次活動，來場另類的校外教學。龍港國小與台中電廠地理上的距離很近，但



我們心的距離更近，我們在資源上互相支持與協助，創造本廠睦鄰典範。

這是一堂生命教育課，龍港國小與惠明的小朋友，雖然成長條件不一樣，但透過音樂與肢體接觸，生命在交會，心靈在交流。

我們感動，因為愛

感謝惠明師生帶給我們這麼美好的一場音樂會，這是一場真誠動人的精彩表演。讓我們把感動化成感謝，感謝惠明的孩子讓我上了一堂生命課程，身體的障礙是無法阻礙他們追求美好的決心。讓我們把響應捐款的熱忱化成熱情，給惠明的孩子大大的擁抱。

當天台上惠明學生那陶醉在音樂裡的滿足笑容，是我看過最感人的笑容，那

是我一輩子都不會忘記的笑容。我相信我們都在今天的活動聽見愛、感受愛、看見愛。點亮台灣每個角落的每一盞燈是台電的使命，希望我們也在惠明每位學生以及所有來賓的心中點亮一盞燈，讓我們有足夠勇氣克服生命中的障礙與困難。

活動結束後很多同仁表示，能參與這樣的慈善音樂會讓他們很感動，更有同仁感動得當場慷慨解囊捐出善款。同心園地就是希望能透過活動帶給同仁正面的能量，很高興我們做到了，讓參與的同仁感受到滿滿的正面能量。我們會朝這個方向持續前進，更努力以赴地帶給同仁更多的正面能量，一起面對工作及生活上的壓力與挑戰。





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



103年度員工協助業務園長班訓練課程，配合「職場主動關懷及人際分享協助方案」主軸，安排身心覺察與放鬆、情緒辨識與反應練習、同理心辨識練習、同理心在人際溝通的應用、團隊建立及領導能力等課程，另亦針對員工協助業務推動實務進行分享與議題研討，期能增進同心園地園長帶領團隊及員工協助相關技能，以利員工協助方案之推動，以下為園長參訓後之心得分享與回饋。

文 / 許志賢 桃園區營業處

同心園地第149期雙月刊董事長聊天室「談偶然」文章中，分享偶然一段話——「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」本次員工協助業務園長班，有新任園長分享，莫名其妙當了園長，誠惶誠恐！有資深園長分享，找不到接班人，憂心忡忡！為什麼園長不是別人而是你，其實是有徵

兆、有脈絡可尋的，你認為是偶然其實不偶然，不用懷疑？因為你就是最佳人選，勇敢接受面對挑戰吧！值此台電多事之際，一起為台電員工協助業務，為關懷同仁善盡心力，不要再逃避了，加油！

今年員工協助主題為「職場主動關懷及人際分享協助方案」，涂瑞玲老師是台灣心理劇學會認證導演，課程用心理劇方



式教授，從人際關係、角色扮演、情緒、同理心、溝通等每一堂課，由園長們分別扮演各種角色，讓園長們從心理劇角色扮演詮釋過程中，實際了解到劇中當事人的想法、感覺、感受，真正的去體會、觀察、理解對方，進入對方世界感同身受，同心、同步了解對方陪伴對方，其實同理心、助人是可以透過學習的，是一項全新的體驗，結訓回單位，在實務操作上是有助益。角色扮演是不錯的方式，但重要的是，結束後一定要走出劇中情境，否則會無法自拔，即所謂要去角色化。

團體共識成長中，讓園長們實地操作P-D-C-A（Plan-Do-Check-Action），老師設定團隊目標及遊戲規則，至達成目標之方法，則由團隊發揮創意自訂，讓團隊所屬園長們，從每次競賽中發掘問題、檢討問題、解決問題，直到達成所設定之目標。從活動中，實際去瞭解體會到組織中：如領導者太多—協調多互推諉；如執

行者太多—重績效易衝突；如思考者太多—一只出口無行動；如關心者太多—重情感輕績效。園長們需隨情境扮演策略企劃者、角色分配者、目標決策者、問題解決者、關係潤滑者、良好溝通者各種不同之角色，適時調整並擔任必要之角色，才能帶領團隊達成目標。

受訓期間適值冷鋒來襲，很多人聽過有關棉被的故事，究竟棉被會不會提供熱度讓人溫暖，答案是否定的，主要還是人本身的熱度，棉被只是一個提供保暖庇護的設備物品。同心園地員工協助業務，處處充滿挫折、挑戰，何時會有人來？什麼樣的人來？求助何事？能否提供所需幫助？協助結果又如何？都是未知數，協助員一定要處處充電、時時充電、吸收新知，修練自己、自我學習成長。唯有每位協助員不怕挫折、不怕挑戰，一步一步踏實的做，打好各項基本功，才能成為棉被中的發熱體、發光體。值此公司變革之





際，協助公司轉型脫胎換骨，幫助同仁轉念凝聚向心力，讓同仁有事就想到同心園地，同心園地有你真好！



訓練所公共藝術剛剛揭幕—聽見彩虹的故鄉，人資處許處長於人資業務新挑戰中，分享彩虹啓示，讓我想起以前有人分享彩虹的句子—「彩虹之美，因色多而共存；人生之美，因人多而共榮。」本次員工協助業務園長班訓練，園長們為心理劇表演、為團隊活動、為個案分享，費盡心力、犧牲奉獻、爭取榮譽，宛若句中所述—「彩虹之美、人生之美」，共存共榮實至名歸，值得為園長們大聲喝采，台電有您真棒！👍

文 / 蔡復榮 燃料處

想著一年多前懷著忐忑不安的心情，接受從所未有過的挑戰—擔任同心園地員工協助員的工作，始料未及地又接下園長的任務，身邊有人告訴我「那很忙呢！」、「你自己都欠輔導吧！」、「你已經這麼忙了！」，沒錯，完全沒有想法，在第一次分享同仁心事時感到惶恐，不知如何去應對，感謝人資處精心安排的課程，「同理心」、「關懷」、「傾聽」、「陪伴」浮現腦海，於是先穩住了自己，將心比心用溫柔、不急躁、耐煩的態度陪著他走出鬱抑。

「職場主動關懷及人際分享」是這次員工協助業務園長班課程的主題，成員可歸納為有不知天高地厚或不知所措的新手園長，有滿懷熱心任勞任怨十多年的資深園長，還有許多步履闌珊、努力學習中的

園長。大夥在涂瑞玲老師所率領團隊的引導下，在傾聽了個案的故事後，學習用演的方式來表達「我所接收到你的心情」，真的是好棒的一個課程，在一次次分組練習中，不僅看到其他園長對同理心的揣摩和表達，也勾引出自己故事中被遺忘的事情，真是感恩啊。

老師再三叮囑的團體課程規範—「保密」，分享個人的收穫與心得，請勿談論任何成員的故事；活動結束後，請勿再詢問當事人。這應該是對分享者最基本的態度，也是建立長官、同仁信任員工協助員的必要條件吧！「去角色」好貼心的舉動，避免員工協助員在助人的過程中，因為太融入而陷入個案中無法自拔，提醒大家要能辨識自己與他人的感覺，記得回到自我。



救國團探索教育推展中心的老師藉由團康活動讓我們了解「學習→成長→服務→貢獻」、「規劃→組織→領導→控制」、「任務→目標→方法」等K.P.I.與S.O.P的重要性，在一個團體的活動中，大家要一起學習相互成長爲了共同的目標盡一己之力，同時經由規劃成立組織透過領導者控制完成既定的任務，還有爲了達成任務必須訂下一個目標和方法去克服可能發生的困難和阻擾。

員工協助員的工作是繁瑣的，加上自身原本的工作，壓力不自覺的就上了身，但這五天，從各位老師活潑的帶動與各位園長的無私分享下收穫滿行囊，我得再花些時間慢慢回味、品嚐，尤其是資深園長



分享的「狐假虎威，放下身段」八字箴言是多麼的貼切，沒有單位長官的支持，沒有柔軟放下的身段，那將如何發揮老師們苦口婆心講解的同理心呢？當然在累了、疲了的時候也別忘了董事長說的「不忘初心」，希望這次的練功會讓今後的路更平穩。🍀



Logo

Slogan

同心園地標誌 & 口號

設計競賽活動結果出爐囉～

本次「同心園地標誌 (logo) 及口號 (slogan) 設計競賽活動」，自102.11.15至102.12.24截止，標誌 (logo) 類共計有八十五件參賽作品，經評審委員會評定，共評選出九件入圍作品進入網路票選決定得獎名次，依得票數高低產生第一、二、三名及佳作獎六名，感謝1,684名同仁於103.1.6至103.1.17熱烈參與票選

活動。另，口號 (slogan) 類共計有一百件參賽作品，經評審委員會評選出第一、二、三名及佳作獎五名。

參賽者從不同的角度，將對同心園地「愛、關懷陪伴、生命成長」的感動呈現於作品中，感謝所有參賽者的響應與貢獻的智慧，標誌 (logo) 及口號 (slogan) 得獎作品分享如下：

標誌(Logo)類



苗栗區營業處同心園地

設計理念：

園地寶寶雙手環抱愛心，象徵同心園地滿滿的關懷使同仁沐於溫暖之中，再由園地陪伴同仁經歷生命成長角度切入，發展出「生命、愛、力量 Love is Power」slogan，並將其融入logo，使同心園地slogan與logo得以相輔相成。





南區施工處同心園地

設計理念：以公司原有同心園地標誌為基礎，以雙人表現關懷陪伴同心之意，並以按讚手勢表示對同心園地認同之意。



台灣電力公司

同心園地

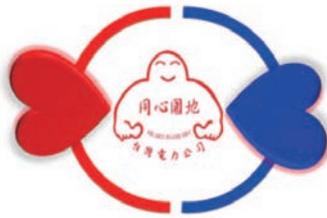
Give You My Hand to Make You Smile



基隆區營業處同心園地

設計理念：以愛心的基本形狀延伸出的概念是兩個人的協談、討論，在形狀上透過「兩顆心」的相交疊而成傳達出同心園地作為企業主建立員工協助方案（EAPs）那份同理員工的心，透過同心園地的服務內容，以同理心的概念來幫助職員，讓員工的身心都能健康、微笑；因此，logo本身也可看為一個最可愛的微型笑臉。





總管理處營建工程系統 同心園地

設計理念：紅色的心代表熱心的園丁伸出熱情的雙手，藍色的心代表憂鬱的員工伸出求助的雙手，藉著公司同心園地愛的平台，提供關懷陪伴，共創生命成長，彼此心手相連，營造快樂職場，享受台電一家。



中區施工處同心園地

設計理念：本圖形文字延續原有樣貌以紅色繪出，代表著同心園地是以熱情、熱血並熱誠的辦理每次活動及各項服務，圖中以連體人形疊影表示園地的每位同仁擁有同一顆心（也表HEART TO HEART），此心更連結著 LOVE、care、life，意謂「愛、關懷陪伴、生命成長」理念，如此logo可顯台電公司同心園地足以「同理真誠、愛心願善之美哉園邸、喜樂天地」道之。



基隆區營業處同心園地

設計理念：以愛心的基本形狀延伸出的概念是兩個人的協談、討論，在形狀上透過「兩顆心」的相交疊而成傳達出同心園地作為企業主建立員工協助方案（EAPs）那份同理員工的心，透過同心園地的服務內容，以同理心的概念來幫助職員，讓員工的身心都能健康、微笑；因此，logo本身也可看為一個最可愛的微型笑臉。



中區施工處同心園地

設計理念：有愛的關懷與陪伴，使我們更加成長茁壯，無懼任何風雨。圖像表示：同心園地現有標誌為關懷與陪伴、手上的愛心為愛的滋養、小樹苗代表生命的成長。



南區施工處同心園地

設計理念：以公司原有同心園地標誌為基礎，加上愛心人表現關懷同心之意。



口號(Slogan)類



台南區營業處同心園地
用愛關懷，用心陪伴



中區施工處同心園地
同心協力共創美好園地



台中供電區營運處同心園地
同心同理關懷您，
園地陪伴愛相隨。



綜合研究所同心園地
手護台電心，心繫台電情



台南區營業處同心園地
傾聽·關懷·陪伴



台中區營業處同心園地
同心園地好人氣 深植人心創新意
園長園丁一條心 關懷生命眾人親



屏東區營業處同心園地
同心園，心同源
心連心，植心田



中區施工處同心園地
同心無礙，園地有愛

《同心園地雙月刊》第151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965人參與，經隨機抽出20人，幸運得獎者名單如下：

台北市區營業處 呂○甄
台北供電區營運處 林○明
龍門施工處 高○言
核能安全處 林○陽
新竹區營業處 林○榜
電力修護處中分處 涂○興
業務處 彭○珍

新竹區營業處 何○瑜
通霄發電廠 陳○任
配電工程隊 王○英
台北供電區營運處 褚○宏
台北供電區營運處 曾○台
台中發電廠 廖○偉
東部發電廠 吳○叡

興達發電廠 劉○錦
南區施工處 戴○霖
澎湖區營業處 陳○勉
核能發電處 管○仁
綜合研究所 洪○民
新竹區營業處 吳○宗



恭喜以上20位幸運得獎者，再次感謝熱情參與～



輔

導

案

例

苦樂 留言板



編輯先生：您好！

我在公司工作已逾 40 年，是一名即將屆齡退休的員工，常聽人說一旦退休下來，就會像一座懶得上發條的老時鐘，越走越慢，越慢越搖擺不定，直到停止……這是多麼觸目驚心的形容，而我卻即將面臨如此的夢魘。

我不是沒有為退休做準備，但是始終感到準備的不夠，養老金 500 萬、1000 萬、2000 萬元……沒有一個準，因為通貨會膨脹，錢幣會貶值；在生活上我不想一早起床，一個人去公園散步、回家、吃飯、看報、看電視，然後睡覺，像一個沒有目標的人；我也不想整天想盡辦法尋求密醫，尋求偏方以求長生不老，像一個怕死的人。

雖然我也曾參加銀髮族、第二春等相關講座，專家說：「50 歲以後的人生像禮物……」，買來日本人島田洋七的大作「越老越快樂」，但是這些紙上談兵的認知，實在有待檢驗，我豈能輕易相信？尤其退休達人談的退休守則，「想做的事現在就去做，否則你這輩子都不會再去做。」是啊！我還想去環遊世界哩！但 Money 呢？英文只會 This is book、This is pen；我也想當林書豪，可是血壓常飆到 180，爬個幾層樓梯就上氣接不了下氣，像隨時會斷氣；我也幻想有個黃昏之戀！然而攬鏡自照髮禿齒搖，一張老臉像極了烘乾的橘子皮，真是「睏囧睏」不要做白日夢！

我也不是無病呻吟喜歡自尋煩惱的人，只是如果路已走到了退休的盡頭，盼誰能指點迷津，引導我轉變的方法，告訴我如何笑傲江湖、如何拋開並笑看哀、樂、寵、辱的一生而熱愛有餘之年，做一個受人歡迎的退休老人。

一名即將屆齡退休的員工 敬上





一名即將屆齡退休的員工：你好！

你在公司服務了40多年，勞心勞力，戮力從公，為公司犧牲奉獻，終於可以退休了，可以開啓人生的另一扇門，享受退休後的新生活，我們要誠心的向你致敬，並衷心的祝福你。但從你的來信，我們了解你面對退休，卻有很多煩惱：因為身分、角色的轉變感到失落、不安，擔心收入中斷，退休金不夠，又怕退休後終日無所事事，陷入寂寞……等等問題。對要離開工作40多年熟悉的工作環境，離開情同家人的長官、同仁，心中一定萬般不捨，而辛苦了大半輩子，終於到了可以功成身退坐享清福的時候，卻對未來充滿了不確定，心中忐忑不安、徬徨無助，突然有一種被遺忘及被社會孤立與脫節的感覺。

其實退休並不意味著離開社會，退休只是事業的終點，是人生的轉捩點，漫長人生歷程中的另一個起點。退休後，只要身體好，你可以去追求年輕時想做，卻又礙於現實無法完成的目標和理想，積極尋求人生的另一個開始，讓退休後的生活更精彩、豐富且有意義。本處同心園地園丁經過集思廣益後，提出以下的建議，供你安排退休後的生活：

- 一、**調整好想法**：「工作」雖占了人生很大的比重，但絕對不是人生的唯一。轉個念想想，退休後可以不再忙碌，沒有讓人心煩的事，可做自己喜歡的事，沒有壓力和焦慮，可享受放鬆、愉悅的晚年生活，是一件多麼令人期待的事。面臨巨大的轉變，最重要的是心理調適。
- 二、**要活就要動**：退休後必須更重視健康，身體健康與否，影響生活品質至巨。退休後除可安排適合自己的運動和休閒活動外，也要注重養生，飲食以少油、少鹽、少糖為主，規律的作息，定期做健康檢查，以達身體健康。
- 三、**投資理財**：退休後收入減少，除了開源節流外，在經濟財務上仍要妥善規劃，有足夠的存款支付日常所需。如要做投資理財，也要了解自己的財務實力及正確的理財觀念，承擔可能遇到的風險，慎選投資組合，再定期檢視、調整合適的投資商品。
- 四、**做個快樂的志工**：退休後為避免和社會脫節，可從事公益活動，參與社會服務，貢獻智慧與經驗，擔任志工服務人群，回饋社會。服務別人，成長自己，從服務別人的過程中，去體會「施比受更有福」的真諦。從事公益活動，也可認識志同道合的朋友，老友也是退休後很重要的精神依靠。
- 五、**活到老學到老**：持續對未知的事、物保持好奇心，積極主動做自己感興趣的事。例如學習一種樂器，學習書法繪畫、時花種菜等等，都是不錯的選擇。或可參加社區大學、社團活動，除充實生活外，還可增加人際互動並增廣見聞，從中獲得成就感。藉著不斷的學習，腦部就不易遲鈍，可延緩老化過程。

年輕時為了家庭生活忙碌、奔波，為工作事業奮鬥、打拚，退休是另一個人生的起點，調整好心情，學習適應退休後的生活，並保持學習的熱情與樂趣，多參加有意義的活動，做自己喜歡做的事，以悠閒的步調，擴大生活圈，提升生活品質。

最後，祝福你退休後能享受美好而愜意的新生活，為自己人生下半場創造生涯的另一個顛峰。

北區施工處同心園地全體園丁 敬上





一名即將屆齡退休的員工：你好！

從來信中知道你是位為公司無私奉獻、即將光榮退休的員工，感謝你這40年歲月為公司的付出；然而，一般人面對像「退休」這麼重大的人生改變，難免產生很深的失落感，我們可以感受到你目前的焦慮和迷惘，本處園丁經討論後，提供下列幾點意見，希望對你有所幫助。

一、健康至上：沒有健康的身體就沒有生活品質，因此要積極維持健康狀態。

- 規律生活：睡眠長度與時間的控制，不要因為時間多就熬夜、晚起或過長的午覺。
- 運動習慣：找到自己認為有興趣並能持續的活動，定時定量地去做。
- 均衡飲食：盡可能不碰加工食品，盡量自己下廚，若有體重過重的問題，應進行減重，對維持健康有莫大好處。

二、改變越少，適應狀況越好：退休前後，生活應該「連續而類似」，包括時間、活動及心態都盡量改變越少，則越容易適應。因為人都有惰性，參與固定活動或課程有助維持積極的人生態度。

- 訂定在家工作時間表：如寫作、繪畫、作手工藝、園藝、樂器練習等，其餘則為休閒時間。
- 參加社團活動：找到有興趣的社團加入，除可學習成長，並可認識志同道合的朋友。

三、節制消費：根據調查，退休初期反而是消費支出的一段高峰，因為突然有空出的時間去購物消費，所以在這段時間務必要特別提醒自己每一筆消費的必要性。

- 追求簡單生活：非必要的消費來自物質慾望的驅使，縮小慾望使消費控制在必要花費上，但對於認為必要的大項花費（如有興趣的旅遊或休閒活動），可以在規劃下執行。
- 注意詐騙：不貪小便宜、不胡亂投資、不隨便聽信需要不明花費的資訊。
- 記帳：無開源要節流，清楚名目不易盲目消費並可控制預算。

四、找到心靈寄託：退休後失去長期投注心力的工作重心，容易灰心喪志，把心靈重心放在自己以外的人事物，較易燃起對生命的熱情。

- 經營人際關係：在和家人、朋友相處中，應該多給別人關懷和協助，這些資產在年老時便會回報你。
- 參與社會服務：貢獻自己的經驗或能力，回饋社會，可藉此肯定自己的價值觀並建立自信。
- 宗教信仰：藉由宗教信仰，可認識志同道合的朋友，並帶來心靈的支撐力量。

五、完成夢想

- 第二春：尋找伴侶來個黃昏之戀並無不可，但勿擁有不切實際的選擇條件。參加社團是一個和大眾保持互動、開拓情感生活很重要的方式。
- 列出清單：把這一生想要完成的夢想列出來，一一去做，最重要的是，想做什麼現在就去做。

最後，誠摯地祝福你，應及早做好退休規劃，把它當作一個「轉機」，以正向的心態迎接這人生新的里程碑，享受退休之後愉快、踏實的新生活，我們都為你加油！

南區施工處同心園地全體園丁 敬上





一名即將屆齡退休的員工：你好！

退休代表個人生命歷程中一個重要的地位推移，任何一次的地位推移，意味著個人可能失去或獲得權力、特權和聲望等，個人的自我意識、認同以及行為亦產生改變。特別是現代社會中，工作為自我認同的重要來源，一旦從職場退休，可能因影響力與權威大為降低，進而衝擊個人自尊與認同感。

從來信中知道，你對自己未來有所規劃，只是心存徬徨，又因身旁或媒體渲染少數退休人的生活現狀，讓你對未來退休生活感到不安及無助，本處同心園地經研討後提供一些做法，希望對你有所助益。

- 一、**尋找日常的生活重心**：退休後需妥善安排時間，多數在退休前沒有進行退休規劃的人，都在退休數個月之後改變其想法，積極找尋日常活動的重心，藉以擺脫退休後時間過多、不知如何度過的窘境。
- 二、**維持健康的生活型態**：包括生活作息正常、固定運動、健康促進行為、飲食習慣改變等，退休後雖不再繼續過著朝九晚五的生活，但應避免產生日夜顛倒的生活作息。
- 三、**經濟生活規劃**：退休後雖然已無固定經濟收入，但若能秉持勤儉原則且平日經濟花費不高，退休金應足以運用；若從事投資時，也以不動搖老本、謹慎投資為原則。面臨親戚朋友借錢時，可能因應方式包含不借或不影響自己生活為原則；同時，傳統留財產給兒女的觀念已逐漸式微，僅有少數人願意承擔子女購屋責任，其餘則不願意留過多金錢給子女，避免自己晚年經濟生活匱乏。
- 四、**社會活動與社會關係的維持**：積極參與社會活動，包括志願服務工作、宗教活動、社團活動、再就業或社會學習課程等。在社會關係維繫方面，除持續與舊識聯繫外，透過社會參與亦能結交新朋友。
- 五、**家庭關係的適應**：當面臨家庭成員互動問題時，所採行的調適方法包括改變互動方式、尋找中間人協調、調整心情適應現況等。
- 六、**生命意義的探索與靈性的追求**：接觸宗教相關訊息與活動，不僅自身免於產生退休生活適應問題，也在幫助他人服務眾生過程中感受生命的意義，進而產生不同人生態度與心靈成長。

這些建議僅提供給你作為參考，還是要依你自己的情況，儘早規劃出最適合的退休生涯，才能弭平心中之焦慮。公司同心園地有提供員工諮商轉介服務，若你對「退休的焦慮」這件事一直無法釋懷與困擾，有需要與特約諮商員會談，我們每位園丁都願意竭誠提供協助，在此謹獻上我們誠摯的祝福！

台中供電區營運處同心園地全體園丁敬上

退休是人生另一個階段的開始，許多人面對這麼重大的人生轉變以及對未來的不確定性，會感到焦慮、不安和迷惘，因此如何調整心態、妥善規劃退休生活、創造自我新價值，實為每個人生命發展歷程的重要課題。

本案援例刊登三篇，另將基隆、桃園、彰化、苗栗、屏東、台南區營業處；大潭、通霄發電廠；中區、青山、南部施工處；嘉南、高屏供電區營運處、電力修護處、訓練所單位園丁之建言提供給這位即將退休的員工參考，期望他能以積極、正向的心態迎接退休生活，開創人生另一段嶄新的旅程。

※ 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3片DVD及7本新書，請同仁向貴單位同心園地借閱。



DVD



《大尾鱸鰻》

導演 / 邱瓌寬

演員 / 豬哥亮、楊祐寧、郭采潔等

本片描述民國80年代，在一次陰錯陽差的機緣中，攝影師男主角變身為地方角頭後建立國際化的黑幫企業，原本父女相依的平靜生活也發生變化……事務繁忙的他因緣際會與別人互換身分，幸運地逃過死劫並承繼不同的人生，虧欠不已的他誓言復仇，然而，得到「事業」卻也失去女兒，究竟他該如何邁向真正的幸福人生？



《9頂假髮的女孩》

導演 / 馬克侯特蒙、雅絲敏葛瑞

演員 / 麗莎托瑪雀絲基等

本片改編自同名小說，描述一個年僅二十一歲的女主角在意外罹癌後，選擇以積極正面態度面對人生，向來愛美的她，無法忍受自己化療後的光頭模樣，異想天開地訂製了九頂假髮、扮演九種身分，並自信地表示假髮讓她再度成為女人，有勇氣拿回人生的發球權，活出獨一無二的精采人生！



《私法爭鋒》

導演 / 丹尼維勒納夫

演員 / 休傑克曼、傑克葛倫霍等

本片描述男主角面對6歲女兒跟朋友一起失蹤，隨著時間拉長，恐慌也旋即加劇。他掌握到一輛可能犯案的古休旅車，然而警方卻因缺乏證據必須釋放有重大嫌疑的駕駛。追蹤的各方線索皆落空，壓力也不斷升高，焦急如焚的他在別無選擇下，鋌而走險，不擇手段地救出親人。



《我家陽台小花園》

作者 / 黃騰毅 出版社 / 雅事文化

本書提供陽台植物的栽培 Know-How，利用有限的陽台空間，一圓綠手指美夢，如調製土壤、肥料選擇等八大管理招數，並收錄168種容易栽種的陽台植物資訊及栽種要領，期藉由本書認識植物並實現心中的陽台花園夢。



《謝謝你來當我的寶貝》

作者 / 西元洋 譯者 / 顏秀竹
繪者 / 黑井健 出版社 / 大好書屋

本書以簡單的插畫筆觸與色調，溫暖生動地呈現了小動物與母親間的親密關係及對母愛的渴望，並以簡短天真的幼兒語言呈現寶寶與小動物們的溫馨對話，帶領媽媽與寶寶一同進入充滿愛的世界，累積屬於母子間的親密回憶。



《還在學。》

作者 / 金惟純 出版社 / 商業周刊

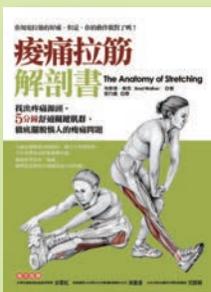
本書集結作者在《商業周刊》的專欄文章及與該周刊前後任執行長的深度對談。才氣縱橫的作者在二十九歲時已成為《中國時報》最年輕主筆，歷經壓力煎熬後，終成就全台發行人第一地位，大家羨慕他「什麼都有」時，他卻不知接下去要怎麼活，然而，無意間闖進一趟生命探尋之旅，他學會面對自我矛盾，重新學「怎麼活」，藉由本書與讀者分享最赤裸的人生省思。



《稻盛和夫如何讓日本航空再生》

作者 / 內也逸勢、宮內久美、林正浩等合著 出版社 / 天下雜誌

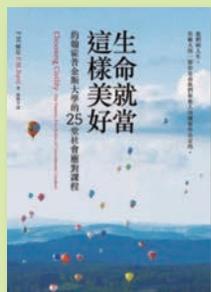
本書探討身為航空業門外漢的稻盛和夫先生如何運用獨家心法，將在經營上遇到種種問題、宣告破產前的日本航空進行從上到下的改革，並採訪其所帶領的經營群、軸心幹部以及現場員工，詳述日本航空隨著意識改革所帶來的進步及改變，如超越縱向聯繫的習慣、改為重視橫向的領導，並追求新的客戶價值，值得企業借鏡學習。



《痠痛拉筋解剖書》

作者 / 布萊德·華克 譯者 / 郭乃嘉
出版社 / 橡實文化

日常生活中所有動作都要靠遍布全身的肌肉來協調完成，一旦使用不當或姿勢不正，久而久之導致肌肉緊繃或工作耐受力減退等情形，出現痠痛或無力麻木感。本書以基礎解剖學及生理學為基礎，結合拉筋及柔軟度訓練，設計11大類拉筋動作、114種拉筋操，切實延展腰、臀、背的肌群，期藉由本書有效預防筋縮可能帶來的毛病，推展適合現代生活的簡易保健運動。



《生命就當這樣美好》

作者 / P.M. 傅尼 譯者 / 廖玉 出版社 / 遠流

作者認為良好的人際關係會讓我們的人生美好，本書以「人生有極大的一部份是由自己和他人的關係所決定的」信念為主軸，並列舉25個如「這世界上不是只有你」、「尊重別人拒絕的意願」、「避免毫無意義的抱怨」等人際關係準則，輔以實例說明及正確應用，期藉由本書改善職場內言語和行動組成的人際行為，從而產生健康的樂觀感覺，改變生命。



《牽爸媽的手，自在到老的待辦事項》

作者 / 張曉卉 繪者 / 吳振偉
出版社 / 天下雜誌

本書作者講述為子女必做的三件待辦事項為「發現和預防」－學會判斷關鍵徵兆，掌握父母健康狀況；「照顧」－未雨綢繆，照顧父母有預備；「善終」－為父母安排有尊嚴的人生九局下，更依據父母身體的不同狀態，以圖解及故事講述熟齡照護觀念，提供老人福利及照護資訊的實用指南，學習為長輩創造健康、圓滿的人生下半場。



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
1083	◇	電力修護處中部分處 / 機械工程師	明潭、大觀、台中發電廠	碩士
1084	◇	高屏供電區營運處 / 財產管理員	鳳山、高雄、台南、新營區營業處等南部區營業處	大學
1085	◎	新桃供電區營運處 / 管路設計專員	石門發電廠	大學
1086	◎	台北西區營業處 / 變電維護員	台中區營業處 (含豐原分處)、中區施工處	大學
1087	◎	資訊系統處 / 程式設計專員	北市、北西、北南、北北、桃園、新竹、台中、台南、新營、高雄各區營業處	碩士
1088	◎	花東供電區營運處 / 電機裝修員	第三核能發電廠	大學
1089	◎	南部施工處 / 事務管理員	台北市區各單位	大學
1090	◎	花蓮區營業處 / 資料處理員	鳳山區營業處、屏東區營業處	大學
1091	◇	核能發電處 (龍門電廠小組) / 一般行政管理專員	通霄發電廠	碩士
1092	◎	北部施工處 / 電機工程專員	新桃供電區營運處、新竹區營業處、台中發電廠	大學
1093	◎	龍門核能發電廠 / 發變電技術員	東部發電廠	大學
1094	◎	澎湖區營業處 / 採購專員	台北地區各單位	大學

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 1082 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 / 趙珣帆 人力資源處

八年前的相撞 撞出一陣火花
 感謝你的溫柔體貼 感謝你包容我的任性
 有你的守護讓我倍感溫暖
 無論未來的路有多麼艱難
 這輩子都要牽手走下去



友情園地



姓名：林岱峯（前右 1）
 性別：男
 服務單位：環境保護處
 出生年次：71 年次
 學歷：碩士
 電話：(02)2366-7214
 E-mail：u159917@taipower.com.tw

婚友資訊

留言：這兩年來取得台大水服隊救生員證、中華民國游泳救生協會丙級游泳教練證、碧潭三項初鐵獎、東京馬拉松初馬獎、台電水上運動會自由式第二名，最榮幸的是獲選KEEP龍舟隊右一槳且挺進18強；從事耐力運動樂趣無窮，希望藉此能夠吸引志趣相投的朋友一起加入。

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：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：(O)02-29916611#542；(H)02-22483317

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）

375 林小姐 69 年次，173 公分，69 公斤

學歷：碩士畢

現職：基督教會處理國際行政事務人員

興趣：旅行、閱讀、音樂、電影、烹飪

誠徵：愛旅行、無不良嗜好之成熟穩重男性。

聯絡人：李小姐

電話：(O)0912-297912；(H)0937-141196

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。



第150期同心園地雙月刊 讀者意見迴響

同仁們的寶貴意見及心得是對作者最好的肯定與鼓舞，
擷取部分感動的文章及迴響內容如下：



董事長聊天室

喬哈里之窗簡單，但卻提醒每一個內在我含有四個區塊，而且他提醒一輩子的努力方向是不斷地擴大「公開我」。要讓自己多培養對「人」有感覺，將別人視為一面鏡子，透過這樣來幫忙了解你自己，因為從別人身上才能看得到你的樣子。

(陳伯男 台中發電廠)

一輩子的努力方向是不斷地擴大「公開我」。

(黃榮祥 南區施工處)

我想回應董事長聊天室的題目：談樣子！我們總會自以為是的認為自己是怎樣的人，而且會不自覺的把習性帶到不同的角色中。如果可以發現深層的自我，透過覺察來觀照自我、放下自我，不談是非，用善知識來廣結善緣，這就是台電的人文素質。董事長的這席話讓我深深感受到除了反省自我，就是廣結善緣的最好人際關係，也是生命成長的必修課程。(陳玫瑰 台北南區營業處)

你平常自然流露出來的「樣子」，就是你這一生所有修為的總和一董事長談樣子的感想。

(陳尚勤 新竹區營業處)

「談樣子」輔導以好的「樣子」對待別人之後，終將得到善的回饋，同時也是待人誠懇的用心，

設身處地關懷身旁的人，更時刻以感恩的心對眾生表達感謝。(程明祥 雲林區營業處)

「樣子」其實不「偶然」。董事長接連在同心園地149及150期聊到「偶然」及「樣子」。從這2篇文章中可以瞭解到董事長文化底蘊是非常深厚的，也很願意與大家分享。董事長來台電1年8個月中一直在「以人為本」的管理理念下推動改革，如果董事長能將文化的底蘊繼續傳輸給大家，加上他所堅持的各項改革措施，相信現在已有動起來感覺的台電，將在不久的未來產生管理專家柯林斯所說的「飛輪效應」。(明心)

「談樣子」值得閱讀深思，感恩董事長引領大家啟動心靈改革，目前台電最需要這部分，如果能藉此找回「孫老總的精神」，台電一定會重拾昔日風光。如何自覺內修，「喬哈里之窗」是不錯的工具，透過它向內找，發現自己的不足，因為最不容易覺察的就是自己的起心動念與習性，只有改變自己，才能改變外在的一切。相信培養自覺、正向、宏觀的思維，自然會物以類聚，聚集相同的能量。正如：陳樹菊、證嚴法師、德蕾莎修女，以自身的言行舉止，引領世人的影響力，可說是「蝴蝶效應」的最好寫照。相信每一位台電人都能以身作則影響別人，只要我們願意起而行。(韓偉忠 台北南區營業處)



「談樣子」是本期雙月刊「董事長聊天室」一篇發人深省的文章，透過平易的文字，傳達了董事長對同心園地的期許。擔任同心園地園丁是一種榮譽，園丁的一言一行同仁都在看，而園丁更應該自我警惕，時時注意自己的言行舉止，在各方面自我要求，有好的樣子展現出來，這樣才能發揮園丁正向的影響力。（李時強 北區施工處）

小品文

我欲迴響的文章：「來一趟充電小旅行」，人生本來就有高低起伏，當遇到低潮時，更應該讓自己好好充電，台灣擁有這麼多漂亮的地方，美景俯拾即是，但往往許多人總認為要「出國」遊玩，才是真正的放鬆、旅遊。其實充電的地方，近在眼前，而這些都充滿台電歷史足跡的風景名勝，更具意義呀！

（張哲璋 綜合研究所）

「心有霏雨」是貼切動人的小女子化困境為成長的睿智表態，值得細細品味。

（謝淑華 台北北區營業處）

令我感動的文章是「心有霏雨」：凡人皆當與時共進，時時刻刻自我修練，自我成長，漸進克制不佳情緒起伏，切忌心隨境轉，畢竟對方投來的球，倘非好球，何必球球揮棒，互傷和氣，以刀傷人痕易合，以口傷人可是令人恨難消。（陳崇仁 嘉義區營業處）

公婆互納，相處不難。（鄭正義 高屏供電區營運處）

三情三說三境界，讓我有回學生時代的心情。

（蕭朝景 燃料處）

同心園地

里斯本夜車，讚！（陳坤山 尖山發電廠）

本期同心園地獲選歌詞，其中有兩篇是由人資人員所精心創作，顯見人資人員對同心園地的認同及用心投入，謝謝編輯小組的努力。

（賴榮理 人力資源處）

我感動的文章是「園地專欄-苦樂留言板-一位無奈的部門主管」，一個言行一致，身體力行的長官，會帶出生命的影響力，雖然下屬來自四面八方，但長官發揮權柄及身分的影響力，會使團隊每個肢體的功能發揮。

（陳玉玲 花蓮區營業處）

綜合迴響

★台電台電加油加油！（劉昌賢 龍門施工處）

★真實報導，真情流露，溫馨感人，台電一家親！（黃勝祥 通霄發電廠）

★溫馨感人。（林建源 南區施工處）

★月刊內容豐富感動人心。（王昱麒 大甲溪發電廠）

★文章優美，啟發人心，實為心靈小品。

（楊禮一 花蓮區營業處）

★內容精彩深獲我心。（陳春泉 高屏供電區營運處）

★Good！（白金龍 核能發電處）

★我覺得這次的內容豐富精彩，很喜歡，希望繼續保持下去。（馬文龍 基隆區營業處）

150期哪裡看？

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



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。

153期

103年7月號

103年6月5日截稿

152期

103年5月號

103年4月5日截稿

專題故事 正面的漣漪

「台電，讓我從無到有」相信是許多同仁內心最深的感觸，也都發自肺腑地感謝公司能提供完善良好的工作環境、適當的照顧與訓練，使其適才適所，能愉快且安心地努力工作。而隨著電價調整及核能議題的發酵，外界對公司有諸多誤解及負面觀感，隨之而來的批評聲浪更打擊了同仁的信心，讓很多有著台電一家精神的同仁心急，也深感委屈與無奈。

然若只有委屈與無奈是不會改變現況的，而當我們周遭總是充斥著太多負面訊息，卻少有正面激勵時，即使心急也於事無補，因此惟有自己先有改變的行動，152期邀請你與我們分享如何秉持初衷，重拾對工作的熱情與動力？我們能為公司付出什麼、做些什麼努力，激勵公司與同仁的士氣？如何正向看待自己的工作，不被外界負面報導動搖與影響？期待透過你的分享，能激起正面的漣漪，並擴散到每一位同仁心中，讓台電這個大家庭的心更為凝聚，讓公司以我們為榮，我們以公司為傲。

專題故事 哈囉，Y世代！

Y世代來了！

這群活潑樂觀、創意十足、高個人主義的世代正大批進入公司中，至民國105年底預計將占員工人數的24%，1981年後出生的他們有著與X世代截然不同的成長背景，對於工作所抱持的態度，亦與資深前輩們有所差異，然而，對於這些在職場上共事的「X」與「Y」們來說，究竟應該如何踏出「跨世代溝通」的第一步呢？

153期邀請你與我們分享對於「X」或「Y」們有什麼樣的瞭解及看法？或是你本身期待別人如何看待你的世代？又你在對方的身上發現值得學習之處，而相處歷程中又激盪出什麼樣的火花或趣事？或者，在職場共事的過程中，是如何在妥善地將自己的想法傳達給對方後，進行良性的討論及溝通？期待透過你的分享，能讓跨世代同仁皆能掌握良好溝通之鑰，汲取前輩豐富的工作經驗及技術知識，亦發掘並引導新世代同仁的工作特質及潛力，讓台電這個大家庭的心更為凝聚，繼續前進。

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！

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

極易

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

容易

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

中等

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

困難

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

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

打開家門 讓愛住進來



寄養爸媽，您們讓我明白家的樣子，
您們是我永遠的家人。
親愛孩子，你讓我們了解「施比受更有福」，
你是我們永遠的兒女。

家扶邀請您，接納無助失依的孩子
一起擔任快樂的寄養家庭

代言人

陳子



如何擔任寄養家庭

夫妻結婚逾兩年、身心健康、
具國中以上學歷、年齡25-60；
家庭有穩定收入、足夠空間者。

寄養家庭招募專線

0800-078585

主辦單位：



贊助企業：



媒體贊助：



人力資源處 編印 E-mail: d0190602@taipower.com.tw
電話 (02) 2366-7357 傳真 (02) 2365-6869