

同心園地

董事長聊天室

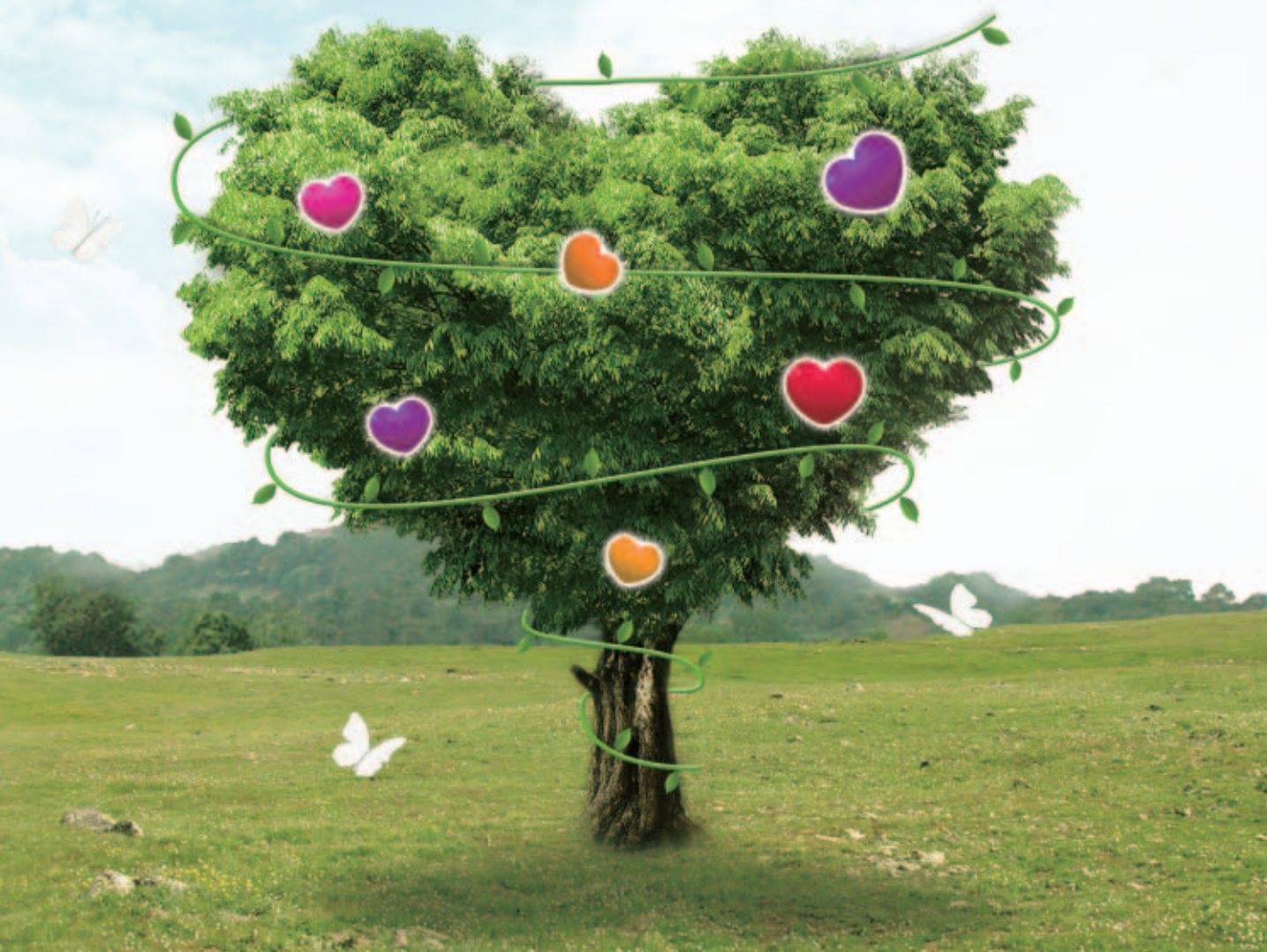
談單純

專題故事

小確幸中見光明



2014年9月 雙月刊



難得糊塗

文 / 陳炫堃 退休員工

聰明自有聰明誤，
人間難得是糊塗；
糊塗一生無煩惱，
聰明一世睏袂好。
世事原本塵歸土，
殷勤計較又如何？
貪人半嘴礙腹肚，
讓人一步好照顧。
看袂盡，陰謀奸巧難脫定數；
聽袂完，昨得今失怎樣清楚；
想袂清，能爭分毫難爭大度；
料袂到，人心似鐵天理如爐。
何妨浮雲作淡泊，
一山還有一山高，
看他機關算盡千萬步；
才知憨人憨福無絕路，
聰明假憨原來是糊塗。

小確幸中見光明

1 03年7月31日深夜，高雄地區發生舉國震驚的氣爆事件，使得許多家戶面臨斷水斷電的情況。台電同仁在事故發生後，立即整裝待命前往災區搶修，在經過6天不分晝夜的緊急搶修後終恢復臨時供電。這群沉默的無名英雄們不眠不休地搶修，除了因職責所在，更大的動力是來自於對受災民眾的感同身受，一心只為盡早恢復供電，讓代表希望的燈火光亮入夜後的高雄，在混沌不明的艱困情境中指引出通往光明的方向，成為支援高雄人重新站起的強力後盾。

而在為民眾提供穩定電力、照亮各個角落的同時，也為同仁們帶來了無比的成就與幸福感。本期〈專題故事〉便針對此份幸福感，邀請同仁分享工作上所感受到的微小幸福：有從檢視自我於工作的成長，提醒自己莫忘進入公司服務的初衷；也有在不同工作階段自我鞭策、持續探尋工作目標的故事；以及進公司時接受長官、前輩的照顧與教導，隨著年資累積成為前輩後，跟隨前人腳步投入同心園地助人工作，成為傳遞正向公司文化種子的故事；還有在第一線服務用戶時，與在地民眾搏感情、產生良善互動的溫馨故事；更有資深員工值此外界對公司不諒解與打壓的艱困時刻，將對公司的感念化為文字，並為公司與所有同仁加油打氣。這些生動精彩的故事，都一再提醒著即便狀況不盡人意，應持續抱持著主動積極的態度面對，專注並以正向能量解決問題，同時從中賦予意義、發掘屬於自己的小小幸福，使這份幸福發光發熱，感染身邊所有的人。

本期的〈董事長聊天室〉，董事長以盡忠職守的第一線值班同仁與陳樹菊女士的例子來「談單純」，並勉勵同仁藉由投入同心園地，回歸到無私、純粹付出與助人的信念，修練「單純」。〈Y世代專欄〉的「溝通v.s.同理心」一文，同仁以園丁角色為例，探討同理心與其適切的使用方式，令人不禁省思有時我們是否誤用了同理心？

2014年已度過三分之二的時間，年初立下的計畫或目標是否已著手進行？接下來的時間你我應加緊腳步，朝著目標邁進，然而別忘了過程中要試著用心學習、感受，找尋屬於自己的小小幸福，並將這份小確幸與身旁的人分享，共同欣賞生命的美好。

同心園地

封面題字 / 周益進 彰化區營業處

HEART TO HEART

2014年9月

雙月刊

154

封面裡 難得糊塗 / 陳炫竺

編輯手札

01 小確幸中見光明 / 本刊

董事長聊天室

04 談單純 / 黃董事長重球

專題故事

08 莫忘初衷 / 林宜君

10 小確幸中見光明
——那些年，我在同心園地的日子
/ 葉志峯

14 久任員工的心聲
——台電對我來說 / 鄭洪美珠

16 那一年，我拾獲的工作目標 / 小麥

18 在地心、在地情 / 陳金才

19 台電服務所的故事
——有溫度的守候 / 張羽青

看見台電

20 鬥魂——走出低谷的力量 / 許泛舟

EAPs 停看聽

【子女管教篇】

24 我們的婚姻有救嗎？ / 林蕙瑛

上班族心理系列

28 愛，就像星光 永遠不會消失 / 鄭佳穎

31 爭一口氣 / 鄭肇樑

Y 世代專欄

34 溝通 v.s. 同理心 / 張宏旭

台電一家

35 北北區台電人廣結地方善緣
——參與國際文化慈善交流愛心園遊
會活動紀實 / 連麗惠

38 幫幫忙 可以為他集氣、祈福嗎？
他生病了 / 吳華申

40 打造社會企業第一步——推動新進人
員養成訓練志工服務體驗（下）
/ 胡秀琴

人文采風

【大地紀聞】

44 黑部立山之旅 / 陳尚勤

【電影人生】

46 雲端情人 / 黃素菲

園地專欄

【新聞剪影】

51 2014 愛·分享
——說台電人的故事比賽活動紀實
/ 本刊

【台電故事】

54 推廣用電 / 朱瑞壩

【活動報導】

58 《同心園地雙月刊》154 期封面票選活
動 / 本刊



58 員工協助業務花絮 / 本刊

【園地活動】

62 2014 生命禮讚——夏之歌音樂會 / 簡宗森

【感恩回饋】

66 分享與感恩 / 方惠敏、吉玲玲、劉雅芬

【苦樂留言板】

70 一個束手無策的父親、丈夫 / 本刊

【生活錦囊】

74 生活經驗一點通 / 沈素霞



資訊快遞

75 同仁對調服務信箱 / 本刊

76 心靈補給站 / 本刊

78 新婚小語、友情園地、婚友資訊 / 本刊



讀者迴響

79 第 153 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：小確幸中見光明

封底說明：無窮世代

中華民國78年3月創刊

中華民國103年9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 古仲軒
執行編輯 古仲軒
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

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





談單純

董事長

董建球



單純的人，心是清靜、清明的，心是了了分明但不會妄加追逐。同樣一件事做久了也不以為意，因為他覺得有意義，因此能持久可走遠路。單純的人可以處理困難的問題，因為他會想辦法、有熱忱、有耐心的去克服。單純的人可以處理複雜的問題，因為他知道重點在哪裡，有辦法化繁為簡。單純的人也不會任意去盤算，因為他會在很清楚自己已用心盡力後，放下自己的想要，靜待天意的安排。最重要的，單純的人處在不被認同的情境時，也能恬淡自持，不會覺得孤寂，因為他是為自己的信念而做，不是因為別人的認同而做。



單純的心念讓行動充滿能量

來台電兩年，我最喜歡看到我不認識也不曾見過面的一些基層同仁，在工作崗位上以非常單純的念頭盡忠職守。有位曾經歷921大地震，在谷關守壩劫後餘生的值班同仁回憶說：「當時整個值班室都已被落石覆蓋住，對外道路坍方不通，餘震不斷，大家對我的生死不明的情況下，公司及同事仍排除萬難，不放棄希望來救我，讓我永銘不忘。事後有同仁問我敢不敢再回到值班現場，我說我既然沒死，其他的事都已經是小事一樁，當然可以再回到工作上盡忠職守。」另一位從東勢要趕進去接班的同仁說：「我走了將近7、8個小時，整條路都不通，落石一直下來煙霧瀰漫，看到都怕，出發救援前有人就問我敢不敢到現場，我想裡面的人很辛苦，一定要來接班讓他們回去。」也有位

外線維護技術員同仁想著：「出去外面我們盡量可以做就做，不可能做的話，就要給用戶最好的解釋，這樣事情才可以做到圓滿……」。

今年8月7日我到高雄和此次參加氣爆之後搶修復電的兩個區處同仁座談，有一位年輕同仁，家前的馬路剛好被炸陷落，照規定是可以不用上班，可是他第二天一早，仍主動上班並參與搶修，他說：「我認為這個時候，大家希望很快能夠復電，這是我們的責任。」有一位派工和一位班長帶了一群剛報到的年輕同仁到工作現場，看到電線已迸出火花，底下是一潭水，根本沒有其他施作的空間，經他確認過安全無虞，自己就撩落去做，在水已及胸的情況之下整修電線，給一起參與的年輕夥伴做一次最好的示範和身教。

從以上這些案例可以發現，這些人有了很單純為大家服務的心念，讓他們行動有了很大的力量。更讓我們瞭解到，單純絕對不是無知或幼稚，反而是在了悟了人情世故後，放下其他的攀緣或執著，譬如名利心以及其他可能的對價關係甚或生死，回到一念純真的發心，這個真心不是為己，只是利他或是為了群體，而讓他們相信當下他們做的事是有意義的，因此有很大的行動力。

隨時覺察來堅持單純的初發心

我也曾在公司內部留言板看到有同仁寫著「曾經我也充滿了熱忱，但五年多後的現在覺得只要工作平安、有錢領、身體健康，這樣子就好了！對這間公司





以及那些官，不再抱什麼期望！」我也看到同仁的回應：「被環境征服了，就不配是『年輕人』！」「您既能看見問題的核心，為何不堅持去讓它改變及實現！一個年輕人堅持、二個年輕人堅持、幾年後就會是一千個、一萬個年輕人堅持理想共同改變台電了！」「我還在努力，18年了，我未改變初衷！」



從這樣的對話可以發現，單純的念頭或初發心，

在高雄氣爆事件中，同仁因一念純真的發心，而有很大的行動力。

並不是那麼容易持續，每一個成長的人生，都會碰到撞牆期或者說是成長的瓶頸，生命的成長到此就不是那麼自然，或甚至有點停頓、陷落，或者會產生很多疑惑。要維持每個人單純的初發心或透澈的自性，需要不斷的自我覺察與修練，才有可能堅持。

單純的人生不會妄加追逐

我們來看看單純質樸的菜販阿嬤—陳樹菊女士，她是怎麼說的，她每天總是市場裡最早來、最晚走，賣菜十六個小時，從「一把三十、二把五十」的蠅頭小利積攢，把自己的物慾降到最低，成就了千萬大錢捐助的慷慨義行，在世人眼中看來登上了《富比士》及《時代》雜誌英雄人物的炫目榮耀，在她眼中卻「沒什麼重要的」、「我做的這些很平常啦，你要做，也做得到。」、「人生的道理很簡

單，一件事做下去，如果你很鬱卒，那就是做錯了；如果晚上很好睡，就是做對了。其他別人說什麼，都不重要。」所說的每一句話深入人心且都身體力行。她的單純讓她活出不一樣的人生典範，她很清楚知道自己在做甚麼。

單純是一種取舍的修練

我們發現每個人的一生中多少都還是有單純的一面，尤其在孩提階段，大部分人會認為小孩子是很單純的。很可惜的是，在我們成長的過程中，我們不知不覺地去追逐太多世俗的名利，這種塵染牽絆成為生命中的負擔而不自知，失掉了氣質與格局也不自覺。其實，單純是一種取舍的修練，在金錢、名位、健康、親情、友情等人世間的種種外緣，你必須隨時了解覺察生命中什麼是重要的，而願意放下其他，這種放下，或者是利他或者是為了群



體，但絕不是爲了自己，讓生命中的精華能夠被淬鍊而留下來，生命得以有前進的動力。

單純到後來，心是清靜的、清明的、是活的，心是了了分明但不會妄加追逐。同樣一件事做久了也不以爲意，因爲他覺得有意義，因此能持久可走遠路。單純的人可以處理困難的問題，因爲他會想辦法、有熱忱、有耐心的去克服。單純的人可以處理複雜的問題，因爲他知道重點在哪裡，有辦法化繁爲簡。單純的人也不會任意去盤算，因爲他知道人算不如天算，他會在很清楚自己已盡了力之後，必須要放下自己的想要，靜待老天的安排或者說是上帝的恩典。單純的人有時看起來，會讓人家誤以爲是無知，其實不然，他反而是一種對事理的徹悟，知道自己的定位及不強求，不是不作爲而是知所進退，所以單純的人，心是主動的。最

重要的，單純的人處在不被認同的情境時，也能恬淡自持，不會覺得孤寂，因爲他是爲自己的信念而做，不是因爲別人的認同而做。

以同心園地的平台修練單純

因此要如何修練找回自己單純的一面，有著如孩提時單純的起心動念並長養智慧。在台電，參加同心園地就是一個讓人修練單純很好的平台，園長、園丁及在從事員工協助業務工作的長官或同仁，隨時要覺察自己是以單純的初發心去關懷、陪伴和協處，是從「生活關懷」到「生命成長」，完全是無私的付出，不是因爲參加同心園地後會有甚麼好處而來，也不是爲了比賽而來，不因爲考績、得獎而做，在淨化心靈回歸本質的至情至性後，才能不爲物役，成爲單純的人，忘我地產生助人的行動力，進而昇華到生命成長。





莫忘初衷

文 / 林宜君 台北西區營業處

「我希望能成為台電人，為民眾做到最好的服務！」這是在台電養成班第二階段面試時，主考官詢問進入台電之理由時我的回答。我希望不管經過多少年，都能把這句話一直放在心上。

去年10月我在經過層層關卡後，終於成為台電的一份子，直到現在依然記得當時那緊張惶恐不安的心情，以及得知自己如願以償時心中激動不已的情緒。

經過訓練所5個星期的基礎訓練後，分發到營業區處進行下一階段的實習和工作訓練。在區處的前幾個月必須在各部門分別實習5天，由於我對環境適應力不佳，這幾月的實習對我來說漸漸成為沉重的負擔。除了要不斷適應新環境，和部門

內前輩及長官之間的人際關係也是一大困擾。個性內向安靜的我，光是和人打招呼就相當緊張。除了適應環境和人際關係的問題之外，實習結束後的報告也造成我在情緒上越來越緊繃，深怕自己做得不好，隨時都會被以不及格的成績開除。在重重的壓力之下，我漸漸無法對公司產生認同感，實習期間面對與用戶有關的問題，我理所當然的站在用戶這一邊，心中充滿對台電的不滿。

就在心中懷著不安與恐慌的壓力之下，實習結束分發到服務所。原以為服務所人員較少，沒有複雜的人際關係，也終於可以學習自己未來的經辦業務。殊不知，服務所地處偏遠，與所內同事年紀相



差懸殊，我適應力不良的問題再度浮上檯面。此外，我所接手的位置必須單獨作業，有問題時假若前輩不知道也必須詢問他所同仁。

我的工作與電費有關，必須在候收人員休息時暫代收費的工作，過去沒有碰過與錢有關的事務，因此我只要經手錢便會相當緊張，深怕自己發生錯誤賠掉整天辛苦工作的薪資。另外，個性上有一點點的完美主義，無法接受自己無法快速熟悉經辦業務，以及害怕因為自己的疏失造成同仁的困擾。個性內向害羞的我，不管是站在第一線面對用戶，還是接受電話詢問，對我來說都是種痛苦的折磨。在服務所一個多月後我終於不堪負荷，提出辭呈。

提出辭呈後，不只直屬主管慰留，過去曾經實習過的部門主管紛紛來電關心，甚至提出願意讓我調離現職回區處另一個部門。經過一個星期的掙扎後，在父母和主管的勸說之下打消辭意。這段期間我深深體會到台電是個大家庭，即使還在訓練期間並非正式員工，主管和同仁早已把我們新進人員當成公司的一份子。

經過這些風風雨雨後，我在服務所重新開始。這次我敞開心胸，用心去感受這份工作，用心去熟悉服務所的環境。我下定決心，不再退縮。漸漸的，我終於能在這個位置上得到工作的成就感，面對用戶也能自然的應對。這段期間我最感謝的就是指導我的前輩，他耐心的教導我每一項業務，甚至是在公司內待人處事的道理，以及面對用戶的應對訣竅。



起初，我常希望每天的工作都不要出現突發狀況，只要處理例行公事就好。但經過幾次的特殊案例及事件，我發現那都成為寶貴的學習經驗，之後再遇到類似情況，即能迎刃而解。遇到這些較特別的案例時，所幸在同仁和主管的協助之下都能順利解決。

在學習過程中，體會到用戶的批評和指教都成為我成長的動力。因為資淺，很多規章內容尚未熟讀，用戶的疑問同時也是我的疑問。雖然同仁都會出手相救，我還是會自己再研究這些問題，期許下次能為用戶解惑，用戶也因此成為砥礪我往前邁進的最大動機之一。

身為第一線的員工，需要面對形形色色的群眾，有凶神惡煞，當然也有親切和善的顧客。這份工作最大的成就感是來自於用戶的感謝，為用戶解決問題和疑惑時，看到他們發自內心的對你說聲謝謝，讓我感覺自己對這個社會有那麼一點點貢獻。我希望自己永遠不要忘記當初考上台電時興奮的心情，也不要忘記第一次聽到用戶說謝謝時的感動，持續努力成為驕傲的台電人。





小確幸中見光明—— 那些年，我在同心園地的日子

文・照片提供 / 葉志峯 龍門施工處

「同心園地」這對公司內部大多數人來說可能是個既熟悉又陌生的地方，曾經我也隱隱約約聽過這名字，但從未去了解它是在幹什麼。每天上班，處理公務，而後下班，如此一成不變的工作模式，一晃也十來年。民國95年12月從輸工處北區施工處轉調到第一核能發電廠服務，擔任採購員一職，對於我這曾經從事輸電線路架設、搶修和擔任設計員的我，又是重新的開始。一如往常，我始終默默地做著自己分內的事，鮮少去接觸分外的事，重複著每天上班，處理公務，而後下班的循環，有時樂此不疲，認為「平平淡淡」就是生活中最美的小確幸。

「台電一家」真實感受

初到核一廠時，那時我的課長——潘金枝課長，是一位富有愛心而且喜歡協助他人的人，時常帶我去各組見見世面，也利用慶生會的時間帶我去「露臉」，介紹我給廠內的大哥大姊們認識，那時因為新環境的陌生，讓我只能微笑著逢人點頭。記得有次，我好奇的問課長：「課長，妳好像對工作跟其他活動都很有熱情喔。」潘課長回答我說：「核一廠就像是一個大家庭，廠內的人就好像是自己的親人，能協助或參與廠內的各項活動，表示自己也能為這大家庭盡份心力。」那時，我才體會什麼是住一塊，工作也一起打拚的情



境，雖然之前在工務段，也是大家住一塊工作一塊的生活，但人數及時間畢竟不及一個廠的感受，自民國85年進公司後，我第一次著實有「台電一家」的真實感受。

在潘課長的啓蒙和引領下，有時我也會在慶生會時幫忙端蛋糕、茶水之類的小打雜，慢慢地我對同心園地的活力跟熱情有些許的認知跟參與，雖然我只是一個新進核一廠的採購員，但同心園地裡大家的關心和問候，都讓我感到備受重視和關懷。一些時日下來，慢慢的我也會在組裡辦些小活動，製造些小快樂，像是舉辦組裡的慶生會，說笑話取悅組裡的大姐們等等，一點點的改變也能讓別人和自己保有一天的好心情。

一頭栽進「同心園地」

民國97年12月考上核四專案職員升等考試後，就分發到龍門施工處參與核四建廠，剛到核四工地擔任工程管理實習員，由於人生地不熟，剛開始就在辦公室看些有關核四計畫系統的說明和設計圖。有天突然心血來潮，我就跑去找同心園地的園

長，跟他表明自己想擔任園丁的意願，園長問我怎想擔任園丁呢？我就回答說：

「其實呢，我是受到以前課長的感召，我看他當園丁時自己很快樂，也把快樂帶給別人，而且，我自進公司以來，從一個私立五專畢業的小技術員，一路受同事、長官的鼓勵，讓我利用公餘時間進修，現在也完成了國立大學、研究所的學業，同時還順利地考上升等考，家裡也是平安順遂的，所以我覺得自己的夢想完成了，就想來幫助別人，我相信我的心路歷程是可以跟核四的年輕人分享的。」就這樣，我一頭熱地栽進這個小園地，剛進同心園地時，會安排上員工協助業務相關課程，像是如何紓壓抗壓、認識憂鬱、躁鬱、辯證行為治療、世代溝通協助以及教人如何迎向光明面等的課程，這些課程對我日後在工地碰到的一些員工協助都能發揮非常大的效用，透過這些課程讓我深深體會，原來每天除了工作之外，身邊周圍的人都需要我們多付出一些關懷和協助，以往，我比較不會主動去關懷身邊的同事，現在我會以自身的熱情去寒暄問暖，也會邀集一些對工作抗壓性較低的新進人員，一塊到同心園地喝飲料聊聊天，藉由自己過來人的經驗，傳達遠方的路還很廣，眼前的難題只是小磨練，學會如何化解難題，以後就是屬於你的，一輩子忘不掉。每次談完天能讓那些人心情變好的話，自己心情也是享受著愉悅。

有時我會有些突發奇想，跟園長報告後，園長都會支持我的想法，這更促使



藉由策劃慶生活動凝聚核一廠供應全組的向心力。



作者（左1）感謝潘金枝課長（右2）帶領他進入同心園地大家庭。

我對同心園地的熱情，像是利用網路免費程式碼改寫成同心園地留言板，以吸引喜歡利用網路當作溝通平台的年輕族群，這留言板同時也當作二手市場物品交流園地使用，有相當的效果呢！另外也建置圖書借閱系統，讓在工地忙碌的人，就算沒時間也能利用吃飯的時間逛一下同心園地網頁，隨時就可以知道同心園地目前有多少圖書和DVD影片，有多少已經外借中，這樣就可以替那些因怕白跑一趟，而不來借書的人增加接觸同心園地的機會。基層員工座談會暨慶生會通常是員工和管理階層溝通的良好管道，除了例行報告外，員工也能透過這場所侃侃而談，我則是會把握機會讓自己練習在眾人面前發表看法，每講一次，自己就會很high，因為我又克服了自己的心理障礙，沉浸在自己的小確幸中，幾年下來，我在眾人面前更能自信地講話了，這是我人生的一大確幸啊！

「歡喜做、甘願受」

擔任員工協助員並不是表示有無比強大的問題解決能力，畢竟每個人都是專

精在自己所學，而問題的湧現，千奇百怪，像是工作的、感情的、金錢的、人際關係的、情緒的等等，所以擔任協助員要一直精益求精，接受更多的協助技巧訓練和生活面處理的認知。有機會學習讓自己茁壯，就越能擁有幫助別人的力量，像是自己在接受一系列有關憂鬱症的認知課程後，粗淺了解憂鬱症的傾向和一些危險的徵兆，在幾次和工地年輕人的閒聊中，發現其中一人有所謂的危險徵兆，除了在工地時常找他聊天開導之外，晚上也利用網路聊天關懷其近況，同時也鼓勵他利用公司轉介資源做心理諮商，讓專業人士來為他開導，但囿於其他因素考量他婉拒了公司的協助。不久之後，他在個人身心、工作以及家庭等諸多因素下，潰堤了自己的心理防線，他流著淚告訴我他的痛苦、煎熬，以及懷疑別人對他以異樣眼光看待。即時的安撫跟同理心的關懷是我當下能做的，經過一連串的努力以及溝通之後，施工處的長官發揮了關愛的精神，終於讓這位員工的事件圓滿解決。

這件事情後，我發現雖然自己的處理能力不足，但是尋求協助是不二法門，跟長官良好的溝通以及持續的歡喜做、甘願受也是成功幫助別人的竅門。幫了別人，自己也收穫很多，藉由這小確幸讓我更堅定未來「歡喜做、甘願受」的路。

另一個幫助別人的例子是一直鼓勵比我大四歲的同期同事利用公餘時間進修，剛開始他有點排斥，說離開學校快二十年了從未拿過書本，已經沒心力也沒



體力再玩年輕人的玩意，他想這樣頤養天年就好。閒暇時我會以自身過來人的親身體驗，鼓勵他克服天下無難事只怕有心人的心理障礙，並表示願意從中教導及協助他如何製作入學申請資料，如果順利入學了，未來二年我也願意教他課程；就這樣邊鼓舞邊激勵邊誘引的方式下，終於他突破了不安的疑慮，踏出重拾課本的一步，二年後他完成國立大學的學業，同年又考取國立大學研究所。現在，他一直很感謝我，他從沒想過這輩子也能是個國立大學研究生，他不但自己在前進，連同家裡小孩也能受到他的激勵一塊前進。說實在，我比他還要開心，因為我以自己走過的路來幫助別人讓他從指縫間遺落的夢想，又回到他的手掌中。

這是大千的現實社會不是童話世界，所以不是每次幫助別人都能有圓滿的結果，有時也會有熱臉貼冷屁股的雞婆感，有時也會有碰壁的失落感，所以，當員工協助員首要的是學會處理自己的情緒，對那些「雞婆感」、「失落感」就當作是「歡喜做、甘願受」的副產品，是滋養進補療效的好偏方。

小確幸中的大幸福

除了日常工地的活動外，我也會參加一些總處舉辦的活動，像是同心園地歌詞創作比賽（得到第三名佳績），同心園地LOGO創作比賽（有創作但沒出賽）以及一些同心園地雙月刊的投稿（有幾篇被刊登），或只是寫些感恩好話的留言等。這些出自於內心想與人分享的短文被刊登或



作者創作的同心園地LOGO

是其他人有所共鳴時，自己也會沉浸在自己的小確幸中。

人的一生中最大的追求是什麼，我不知道也不清楚，但是我明確的知道在同心園地三年多的日子裡，我學了很多如何寬容、如何同理心以及如何關懷同仁，工作上的挫折是一時的，但友情卻是一輩子的；藉由擔任協助員的角色，也接觸到工作以外學不到的事物，心有多寬，路就有多寬，幫助別人同時也讓自己成長，目前雖然因為借調行政部門而暫時離開同心園地，但，那些年，我在同心園地的日子，無疑地是我在台電工作以來，從小確幸中感受到最光明的未來。

現在，雖然離開核一廠將近六年的時間，但我依舊感謝潘金枝課長帶給我的啟發，如果沒有她熱情的活力跟投入的堅持而影響了我，我可能依然重複著每天上班，處理公務，而後下班的循環。若說「生活中的幸福，不在你擁有什麼，而是你怎麼看待你所擁有的。」那麼，是的，從同心園地所得到的小確幸，就是讓我擁有愛、關懷以及陪伴的幸福。💖



久任員工的心聲—— 台電對我來說

文・照片提供 / 鄭洪美珠 新事業開發室

身為久任員工得以在五一勞動節於大會上接受表揚，值此場景，使得在台電服務35年的我，對台電的照顧及栽培的感念不禁由衷而生，台電給了我一份優厚的薪水，讓我不只衣食無缺，也提供了我對家庭照護的泉源。又因擔任財會資源系統同心園地的園丁，得以參加人力資源處舉辦「2014愛、分享」說台電人的故事初選比賽的工作人員，其中故事主題有：「台電對我來說」。更不禁引發對台電深層的感觸，促使我藉此機會一紓對台電的感念。

老台電位於和平東路上，民國71年從舊居日式平房搬到曾經是台北市最高的台電大樓直到現在，其間台電的改變相當大，而我也從年輕少女一族變為快屆齡退

休的老嫗，得以見證我在台電35年來的變化，其中，我覺得目前最大的改變是：以前大家嚷嚷上口「台電一家」，出門深怕別人不知道自己是「台電人」的光榮，到現在置身在外卻得先趕緊收起識別證的窘態，實在有很深的感慨！其實台電人的敬業與台電供電品質及各項服務皆有目共睹，可是台電卻因工程師文化，不懂溝通、宣揚，致媒體曲解誤導，把曾經是世界一流的公司，打成人民的公敵，在這方面我們真的要為公司、為自己發聲，不再沉默，要為公司、為自己澄清真相。

這些年來台電在歷任董事長及長官們的努力帶動下一直在改變並進步當中，只是整個社會變動太大、太快了，導致有時媒體未經查證的偏頗報導，造成輿論的指



責，致體諒的人少，苛責的人多，於是，台電陷入前所未有的企業形象的低落，完全抹煞台電人的努力與辛苦。



作者已在台電服務長達35年之久。

身為一個台電人，我眼中所看到的台電，都是一群苦幹實幹，默默為公司做事不求回報的人，例如，民國91年行政院檔案管理局成立時，我被調派至秘書處密件室工作，與密件室的夥伴們，一起整理從民國35年起的機密文件檔案，這些已經高居56年歷史的機密文件，都存放在總管理處密件室，絕大部是存檔後就沒再動過的密件，而早期都是以毛筆書寫的公文，所以，有的文件打開後字跡早已是模糊不清，整個密件的整理過程相當艱苦！在此，先報告一下，雖然工作環境惡劣，且因為密件文件老舊，可能是受布滿跳蚤或塵蟎等不明之物的感染，一起工作的夥伴們常有身體搔癢、紅腫的情況，工作環境讓人難過不已，雖然經過消毒，效果還是有限，但同仁仍發揮戮力以赴的精神，逐步將塵封的文件整理得有條不紊，完成任務，表達出台電人刻苦耐勞的精神。

還有一件令人無法忘懷，可能連我的長官都還不知道的事，就是為了趕進

度，我每天幾乎都工作到晚上10點以後才下班，週六、日更不用說，我總是把家裡的事趕快處理完後就往公司跑，那時，我的老伴很不理解地常說：「妳是在賣命嗎？」哈哈！也許當時一心一意只想完成使命，身體似乎也沒時間感覺到累。在長官指示之下，將逐筆密件洽詢各相關處、室，也一一解決並順利建檔，當然，其中也有碰上不合作的同仁，我能理解對於「塵封」往事的追蹤確實為難了同仁，所以只好賣著笑臉，請求他們幫忙配合，最終也完成這艱鉅的檔案回溯建檔工作。

物換星移，如今面對台電的困境與社會的期待，謹借今年選出的金句「家家燈火家家慶，處處台電處處情」與大家共勉之。台電持續提供外部每家每戶穩定的電力，同時台電內部也處處充滿溫情，要守好一個家，大家一定要同心協力，共同朝目標努力，共度難關！對於外界的批評，我們只有用「愛之深，責之切」的正面想法，來鞭策我們繼續努力，更要發揮婆婆媽媽的熱心精神，再把台電的招牌擦亮！請大家繼續為台電加油！👍



作者（中）與人資處張副處長廷杼、發電處張視察秀惠的合影。



那一年， 我拾獲的工作目標！

文 / 小麥 營建處

遙想那個夜夜苦讀的日子，雖然只有半年多的生活，與一般人動輒好幾年的考生生涯相比，可謂小巫見大巫，日日埋首苦讀，連週末也不敢忙裡偷閒，生活著實缺少了許多樂趣，婉拒了許多朋友的邀約與聚會，以及天南地北談天說地的飯局，但皇天不負苦心人，我真的實現了一直以來的夢想！很幸運地進入夢寐以求的國營事業。

學生時代總有各階段的目標，考試、畢業與完成論文，而初入職場不久的新鮮人，卻頓時失去了努力的方向，心裡的空

虛與恐慌就像一隻隻螞蟥與蟲子爬滿了身體，搔癢難耐卻無法解脫，因而在進入公司的前幾年總是在低落的心情中度過。爲了擺脫這矛盾的心情，開始不時找朋友及長輩聊天或諮詢，討論他們踏入職場後的心情轉變，體會他們面對工作時的態度與想法，推敲他們如何在工作與生活上取得平衡，瞭解他們在職場遭遇難題時試圖解決之道，默默地在心中構築各種想法，不斷地思考爲何我會有如此矛盾的心情？我又可以如何改善及擺脫這些不確定感呢？



懵然想起學生時代對於學習語言的夢想，但當時總以繁重課業的藉口推託延遲而遲遲未曾實行，便開始在網路上搜尋可以學習語言的補習班或各種組織，那天，拿起大把鈔票到補習班報名，雖然心痛「小朋友們」的損失，但心裡卻雀躍著我正朝向夢想一步步邁進。現在，我每天最期待的便是每週唯一的上課時間，每天下班與「它」的約會讓心情愉悅不少，儘管我們每天的約會僅有一個小時，但每每多複習了一個單字或句子，總讓我在心靈灌注了不少活水，如同保養品在女人的臉上留下的痕跡，讓我似乎又年輕了好幾歲，而這也成了我每天上班的目標之一。

每天通勤的長時間總讓我下班後疲憊不堪，總是很難提起勁再努力做點什麼有



意義的事，但好勝心強烈的個性常讓我因此懊悔不已，想起每次看病時醫生的耳提面命，「運動是最好的良藥！」這句話在我腦中縈繞不絕，但我也總以忙碌的生活而一直為「做運動」找藉口。某次因緣際會與友人旁聽了一堂瑜珈課，這是我做瑜珈的初體驗！雖然上完課讓我的肌肉著實痠痛好幾天，但室內的瑜珈課不僅不會有滿身大汗的困擾，也可以達到身強體健之功用，讓我能夠精神抖擻及保持愉悅的心情，因此，找到另一個工作目標的我，從此掉入瑜珈課程的漩渦中。

曾經，不確定感充斥著我的生活，就像隻毒蛇猛獸每天都在啃食我的身體，它一天天、一口口不停地咬著我，讓我身心俱疲，每天都只能垂頭喪氣地面對工作，我努力想掙脫，但它的魔掌卻一步步地不斷入侵我的地盤，讓我甚至一度想放棄工作。然而，在我開始參與有興趣的課程後，每天都顯得容光煥發，讓我能夠神采奕奕地踏著輕盈的腳步走進公司。

遙想那個夜夜苦讀的日子，我想我找到工作的目標了！



在地心，在地情

文／陳金才 馬祖區營業處

島小人孤，人情味濃

民國75年8月調到東莒電廠服務，工作伙伴12人。負責電廠發電、配電及服務所工作，與民眾互動密切，舉凡協助車床、電焊、氣焊，屋內電器檢修等給予軍民百姓許多協助，得到鄉親一致肯定。

一份愛，一世情

猶記在11月中某天清晨五點多，急促敲門聲劃過天際，打開門一看，是福正村的祥順叔（土狗叔），一臉焦急的模樣。土狗叔的漁船機組故障，無法出海，多人還在冬天冷冽的北風裡候著。我二話不說拿起工具箱，急駛工程車往福正村去。潮水已漲一半，因沒碼頭，船困在海中。捲起褲管，踏著寒冷的海水，涉水登船，詳細研判拆解、檢查，經半個時辰修妥，土狗叔臉上堆滿笑意揚帆而去。

在電廠幹完一天活，下班後到社區打球再回廠內用餐，打開冰箱剎那看到滿滿的魚，值班同仁告知是土狗叔送的，原來當天捕魚大豐收，討海人的一家溫飽得以為繼。心中充滿感動。

後記—甜美的回憶

民國78年調至西莒廠服務，一次廠內機組故障，無備品更換面臨停電壓力，急須至離島東引電廠調撥。冬天海相惡劣，已斷航數日，我心急如焚，腦海第一個想到土狗叔。經聯繫土狗叔一口答應，冒著十級風頂浪開至東引，來回十幾小時運回急需備品，經緊急更換終解除停電危機。更感動的是二萬元運費，土狗叔堅持不收，心中充滿感恩。

在地心，在地情

回顧在莒光離島與伙伴同甘共苦的八年多歲月，有淚水、歡笑、甜蜜，也有感恩，更有深深的革命情感，我們攜手打拚共同走過。當夜晚來臨，看到島上家戶大放光明，心中就充滿了成就感。也是這份成就感，驅動我堅守台電工作崗位邁入第四十個年頭。穿著台電的制服，這份神聖的工作，代表台電不怕苦、不怕難，勇往直前的精神，深感榮幸成為大家庭的一份子。台電！加油！加油！



台電服務所的故事—— 有溫度的守候

文 / 張羽青 材料處

——年多前，我分發到台中區處神岡服務所擔任收費員，那是我進台電的第一份工作。神岡？是什麼樣的地方？我不是在地人，所以並不清楚。聽說，神岡有很多「田僑仔」！也有人說，神岡大多是中小型工廠，外勞、打零工的人居多，所以常有租房的外地人來服務所繳費、詢問電費的問題。

說也奇怪，我一個外地人剛到神岡，對當地幾乎感到陌生，卻對矮建築的服務所，以及質樸的鄉村小鎮頗有好感。擔任收費員的時候，因為收錢找錢，最容易觀察到的是用戶的手：我曾看過粗胖的手指，斑駁中帶著乾掉的水泥塊；也看過一邊嘆氣說自助餐生意「歹賺」，卻仍細心用油膩的手展開一張張鈔票的老板娘；還有，在口袋來來回回掏了好幾遍，後來面有難色請求先讓他繳完小孩學費的單親爸爸；也遇過白化症女孩、侏儒症小姐、工作傷害而斷指的叔叔……等，每雙手背後都有自己的人生故事，透過收錢、找錢

近距離的互動，那一雙雙手彷彿讓我看見了整個社會的縮影。

有時我會在用戶離開服務所時，望著自己的這雙手，捫心自問：「我的手，到底能做些什麼？」想想，不如～就從身邊做起吧！

於是，我開始學所長為用戶、水電奉茶；調整電價時，自製簡單明瞭的電價表，幫民眾解決漲價的恐慌；替來問路的打零工年輕小伙子，用Google Map搜尋工廠的路線圖，好讓他去應徵工作；到隔壁郵局捐善款給助人的社福機構；趁假日和同心園地到創世基金會贈送物資、整理發票……等等。

也許有人會有疑問，把自己份內的工作做好就好，何必多管閒事？但每當我看到受幫助的人回以淺淺的微笑，一切就值得了！多一分的付出是多一倍的快樂，有了正向的念頭，每天我都能抱持歡喜的心情，迎接每一位上門的顧客，因此，被誤認：「小姐，妳是神岡人嗎？」



圖片來源：

http://www.cnr.cn/2012zt/zlfx/jrtt/201307/t20130709_513012736.shtml

鬥魂 走出低谷的力量

文 / 許泛舟 人力資源處

「全體員工在鬥魂熊熊燃燒的領導人下，以堅定而單純的心，努力累積創意，再大困難都可克服！」—稻盛和夫

《**燃**的鬥魂》一書是天下雜誌在今(2014)年5月7日出版新書，為日航再生作者稻盛和夫新作，稻盛和夫在日航破產後出任日航董事長，進行日航重建工程，短短2年8個月期間，日航再度在東京證券交易所上市股票，營業淨利超出1千8百億日圓，成為航空業界收益世界第一的企業，過去長期調整尚無法修正經營狀況的日航，為何能在如此短時間內完成重建工作？稻盛和夫先生確實有一套獨特的企

業經營哲學。他們成功經驗已成為顯學，很多人研究他的經營哲學、經營理念及經營方式，而我們全體員工正缺少的就是這種燃燒的鬥魂。

經營為何需要哲學？

有人認為工業革命時泰勒把科學結合了管理，而近年稻盛把哲學結合了經營，一樣有很大的貢獻。早期稻盛投入京瓷公司的時候，待遇低、缺少研發設備，常為做不出成果煩惱不已，「為了做好工作，



有這樣思維方式，必須抱這樣心態。」稻盛經營京瓷公司的時候，把工作中要訣加以紀錄，再加上經營中新的體悟，將這些工作和經營中的重點重新整理，這就是哲學。也就是投身工作中埋首經營時，究竟怎麼作，工作和經營才能順利進展，終於領悟，有關「**工作和經營的理念、思維方式以及具體的方法、模式，歸納起來**」就是哲學。很多人認為擁有什麼思維方式、哲學，難道不是個人的自由嗎？但是企業必須獲利，員工才有幸福，揭示高目標、不斷發展成長，就要有正確的哲學、正確的思維方式，作為共同基準，全體員工的力量才能凝聚起來。特別是領導眾多員工之公司幹部，必須充分理解公司思維方式後，方得以內心與公司哲學產生共鳴。

創造價值、降低成本是現階段公司最重要經營理念，也可以說是經營哲學，但是有多少人理解？有多少人關心？有多少人加以實踐了呢？我們看到了些許不肖主管接受廠商招待喝酒，收受廠商鉅額財物；而員工只關心有無加班費、出差費、可以領多少績效獎金等等。反正虧損由總公司、由董事長、總經理解決，許多在職的員工、退休的員工對公司訴訟只為了些許的加班費、加給，從沒有想到對公司有多少貢獻。坦白說，公司各階層員工在理念的灌輸、觀念的導正、思想的改造上還有一段大路途要走。

做為主管何為正確？

做為人何為正確，也是稻盛一直要教導員工之重要理念之一。但是做為人何為

正確？做為主管何為正確呢？也是我們要了解。許多企業醜聞不斷發生，例如做假帳粉飾財務資料之美國最大能源公司恩龍案、日本食品作假的雪印乳業，台灣的假油事件，以及最近麥當勞上海供應商使用過期牛肉，都是因企業沒遵守規範、規則。企業舞弊所以發生，都是因企業沒建立自己哲學，常常認為為了獲利，小小違規沒有關係，但是一經有人舉發，如企業主持人欲掩蓋真相，事情就越加複雜，最終導致企業崩潰。

稻盛認為「做為人應該做正確的事情，以正確的方式貫徹到底。」是極為簡單的判斷基準，創立長達半個世紀以來的京瓷，經營之舵從未偏離此一正確的方向。後來京瓷進軍海外，也以這樣的判斷基準去貫徹，成為京瓷各分公司普遍適用的哲學。

做為主管何為正確呢？以日前發生國家重要的部會首長為例，一週造訪秘書家三次，討論事情到深夜，卻又振振有詞，極力辯解。公司有一主管退休了卻大興訟案，認為公司當年調動沒經他同意，所以必須賠償他南北往返交通費及精神、時間損失，合計百萬。稻盛認為這種不知做為人何為正確？不知反省、感恩的員工應該早日離開公司，更何況是擔任一級主管的人。正如黃一峯教授在7月25日聯合報所言，**身為一個主管，要如宋朝呂本中「官箴」所說的「清、慎、勤」**。清就是清廉，自身清正廉潔才能率先示範，己正才能正人。慎就是對職守和責任的真誠，以



誠敬恭謹的心對待自己崗位和工作，擔負起應盡義務和責任，包括：主要方向慎言及慎行。勤是為主管的責任，對事情要有勤勉之責。「清、慎、勤」是對當主管人員一種品質、態度和作風的基本要求。

我們身為台電的每一個人，面對許許多多的誘惑，許許多多的陷阱，就必須了解何者可以做，何者不可以做。



何謂燃燒的鬥魂？

面對挽救破產的日航，稻盛和夫認為領導者必須要有絕不認輸的鬥爭心，只要領導者稍為露出怯弱的一面，很快的這種心態就會擴散到整個組織內部，造成整個公司士氣低落。想要在企業間嚴峻的競爭當中獲得勝利，經營者必須持續保持有不論面對什麼樣環境都可以獲勝，而不認輸的氣魄和鬥魂。稻盛認為只要領導者，能夠率先表現出這種明快而有擔當的經營態度，就能夠要求其他員工也抱持一樣的想法，並且要求大家遵守自己所說出來的約定內容。也就是說，**即使人們以常識判斷**

「絕對做不來，不可能完成」的事情，也要果敢的挑戰，付出不亞於任何人的努力，每天抱著堅忍的耐性，不斷的在創意上下工夫，投入工作中，一定可以有成效。但是光領導者保有這樣鬥魂是不夠的，包括員工在內，整個企業都必須有這種燃燒鬥魂的勇氣和決心。也就是要把達成經營目標、企業使命這個經營者的意志，轉換為所有員工的意志。但是想要達成目標，不能只下達命令，還要在達成目標的過程中不斷地想出各種創意，放鬆員工心情，促進動機，塑造共同經營目標。

在今年二次的全公司一級主管研討會（包括：業務聯合檢討會、經營變革研習營）中，董事長已成功的把這種改變的決心和意志，讓每一個與會主管充分了解，再來就是如何把這一股力量加以擴散、發酵，就是所有參與會議之主管的責任。

如何走出低谷？

一、領導者的決心

這二年來面對種種改革，例如：對內的事業部推動、廠網分離、獨立會計、對外的IPP談判、電價調整、用電優待、用電補助改善，對上級單位不合理要求予以婉拒等等，我們都看到了領導者的決心和勇氣。

二、一致的共識

改變不是容易的，改變一個人的理念不容易，更何況是改變一羣人的理念，在8/1、8/2的經營變革研習營中，我們已看到了與會主管一致的共識，在董事長精



心策劃下，先有總經理「事業部推動概況」、李副總經理的「內部廠網分工階段性成果報告」、加上會計處的「成本分離及工程會計報表」，以及人資處「世代融合、技術傳承」簡報；不僅如此，更就強化成本意識、強化人力資源議題分組進行90分鐘的研討，並於晚餐後針對經營管理意見進行交流，每一個人事前已先交出三篇對研習題目的報告，當結論總結報告時，雖然有些內容還仍狹隘，但大致上已取得推動事業部的共識，最後董事長再把理念做一個總結，盼望台電成為具有魅力、潛力、競爭力的卓越企業，以人為本，追求卓越。

三、員工的自覺

生產力建設總經理張芳民在訓練所舉辦的北、中、南三次真善美研討會中認為，員工的自覺才有公司改善的機會。張



盡力做到最好，他人的評斷不過是背景音樂！

～希拉蕊·羅登·柯林頓

總經理風塵僕僕，為的只是一股熱情，同樣的要把這股改變的熱情傳達給在場的每一個主管。董事長這二年來所進行的正是一個寧靜的革命，其實員工也為董事長這種有遠見、有關懷、有熱情的人格魅力所傾倒。願意在其領導下，同心合意，往正確的方向共同前進。所謂革新先革「心」，轉型先轉「行」，也就是心態行為有了的改變，才是邁向成功的基礎。

四、求勝的勇氣

「小小的改變，往往帶來巨大的影響，不要怕路途遙遠，對的事，做就是了。」這是董事長103年給同仁的一句話。一個企業的靈魂，就如飛機的引擎，是企業長期推動的力量，應以道德為基礎，將必勝的決心和勇氣轉移到全體員工身上，最終才能獲得卓越成果。

推動各項變革當然免不了和既得利益衝突，而安逸滿足現狀這樣就可以了，是人性的弱點，也是通病，更是正常現象。所以抗拒改革，不肯改變，因而做出反對聲音，這是可以理解的。但是公司走到此種地步，自己再不改變，只有等待別人來改變你。美國前總統夫人希拉蕊曾說，「盡力做到最好，他人的評斷不過是背景音樂！」（Do your best and leave others' judgements as background music!）全體一致的決心，在董事長、總經理領導之下，燃燒起熊熊鬥魂，相信公司一定可以轉虧為盈，順利把事業部推展成功，走出谷底，重返榮耀。🍷



我們的婚姻有救嗎？

心情故事

文 / 林蕙瑛 東吳大學心理學系兼任副教授

育明與滇紅教育孩子的方式完全不同，他雖寬容但也僵化與嚴格，她則寵愛孩子，不講究紀律。他們為此已爭吵多次，現在婚姻亮起了紅燈。

滇紅：我知道育明極疼孩子，然而一開始我們就無法同意訓練孩子的方式，比如佳典剛學走路時，他會跌倒或撞到頭，當然是哭著要我抱，我就急著伸手去扶他抱他，但育明卻笑著拍手叫好，喊道「摔得好！」然後他會立刻介入我們中間，從我身上抱起孩子，將他高舉至頭上。他認為哭是好事，可以令孩子堅強，但我完全不

贊同。那麼小的小孩非常需要父母的愛與支持啊！

小孩越大情況就更糟。最近6歲的春玲因事哭鬧且尖叫，把玩具用力扔在地上。我低下頭注視她，輕聲細語地安撫她，而育明居然自書房衝出來，一個箭步將她壓在地上，兩手按著她的肩膀。我大叫不可這樣，要他馬上停止，以免傷害孩子，育明居然提高嗓門叫我別插手，我真的嚇呆了。

育明：首先我要說的是，春玲根本就沒事，那樣的壓制是要讓她冷靜。若我一開



始就不阻止，以後每次春玲不能如願時就會大鬧一場，每當不想洗澡或不肯上床睡覺時就使用這招。我不認為每件事都得與滇紅協商。小孩子有時候需要被教導怎麼做，而且這種事太常發生了。滇紅總是不顧我的教養方式，我行我素，她認為是「尊重」孩子的需求。譬如小孩早上上學快遲到了，我會對佳典及春玲說：「這是第3次囉，趕快把鞋穿上。」然5分鐘後他們仍未穿好鞋子。我大聲再命令一次，滇紅就說：「別對孩子嚷嚷了，他們內心會受創的。」我試著解釋，她就進入受害者的模式，指控我在傷害她的心靈。然後佳典及春玲就會說「不要罵媽媽！」她就這樣把我變成可怕的怪獸，僅因為我要孩子準時出門。

滇紅：我承認早上出門來不及是我的問題，但我也相信偶發行爲及不需如此墨守成規。孩子們日常生活步調本來就與成人不同，他們正在探討這個世界，眼前有如此多新鮮事發生，如果老是催促他們這個快點那個快點，就是沒有給他們機會自己來探討體驗。我盡量避免與他衝突，但育明卻歡迎來戰，他好大聲、身體僵直地踱步並握拳直下。我感覺這是一個對孩子充滿敵意的環境。

育明：我就是這麼講話的，我們家人也是這麼說話的，全家都說話大聲又富熱情。當我叫嚷，並不表示要傷害誰，只是聲音大些。只有滇紅會被嚇著，因為她並不習慣，她成長於父母是雅痞的放任家庭。重點在於我們行爲並未令孩子不快，當然他

們不樂見媽媽不高興，只是當我對他們拉高嗓門，並沒有把他們嚇到。滇紅自己也承認如此，我曾問她孩子是否怕我，她坦承他們不怕。

每當我單獨與孩子們相處，凡事順利極了。上星期六下午滇紅去做臉洗頭，我帶孩子們騎單車。我們玩得好開心，沒人鬧脾氣且笑聲不斷。傍晚滇紅回來孩子已洗完澡，她就趕著他們上床，孩子卻叫肚子餓。我告訴她兩小時前我們在餐廳才飽食，趕快讓他們睡覺吧，她卻堅持去廚房弄點心給他們吃。

滇紅：隨你怎麼說，我就是不會讓孩子們餓著肚子上床。

育明：這就是我所說的，不管孩子要什麼，她都給，真的很讓我生氣，那天晚上我們大吵了一架。

滇紅：我很厭煩整天爭吵。育明深信我認為他做的每件事都是錯的。上週我要求他幫忙弄孩子的早餐，他反問：「妳為什麼不來幫我？」意指我在怪他沒幫忙，但我根本不是那個意思。現在我無論說什麼，他都會向我爆發。當沒有爭吵時，我們迴避對方，甚至沒有眼神接觸。我們也沒睡在同一張床上，他早就睡在書房裡了。

育明：我們經常向對方衝口說出「離婚」、「分手」的字眼。我們都同意來找婚姻諮商師，因為真的沒辦法整治這個婚姻了。

滇紅：我很想要婚姻好，真的想，但有時候我在想，我們這樣待在婚姻裡是不是對孩子更糟？



分析與輔導

當我剛開始與案主夫婦晤談時，他們每天爭吵。他們知曉各人有不同的教養方式，但卻沒有發現他們的每一個歧見，在某些方面都跟孩子們有關。他們的爭吵範圍其實滿大的，自價值觀、道德觀至溝通風格及紀律策略等。

滇紅溫暖而難捉摸，是那種會因在人行道上看到蜈蚣而與孩子在去便利商店的途中停下來的那種媽媽，而育明則是要把事情做完做好。他講究規則與次序，如果本來是要去便利商店買東西，他就會直接去，不會在路上停留。滇紅則是隨時留意孩子的需要，甚至調整規則。育明是較任務取向且重視一致性的，而滇紅則是比較隨機性的。個人風格其實無所謂對錯，它們就是不一樣。

這對夫妻處理問題的方式是各人做各人的，但又要爭輸贏。基本上他們是輪流做教養工作，而不是同心協力一起做。全家人從未一起長時間出遊或渡假，不是滇紅在家帶小孩，育明外出，就是相反狀況，這是他們不起爭執的唯一方法。他倆都認為自己是對的，所以不願去聆聽對方。在對方未把話講完前，一方會在腦中形成抗辯。所以就爭來爭去，想壓制對方贏過對方，而不是解決事情。

他們沒有去懂對方的心思，事情就變得更糟。滇紅闡釋育明強調小孩的紀律是生氣及敵意，雖然他從未有打妻子

傷害她的舉動，她卻害怕她所謂的他對孩子們的「暴力爆發」。然而育明闡釋妻子隨遇而安隨興而起的教養方法，是過度的放縱與懦弱。

他們問我是否該分居，我提出兩個方法請他們思考，其一是育明搬回主臥室，然後兩人一起努力挽救婚姻；其二是育明搬出去自己住，彼此冷靜。育明選擇搬去與離婚的姊姊同住，好一陣子案主夫妻銷聲匿跡。

3個月後他們回來了，表明希望婚姻能運作。想歸想，一旦談到正題，又開始情緒高漲、指責對方，又吵又哭的，但這回他們真的願意努力挽救婚姻。我要他們最先去做的幾件事之一就是吵架時要暫停。我給了一個比喻，在一鍋滾燙的水中煮麵條，放太多會滿溢出來，停止它的唯一方法就是關火。夫妻倆若衝動想吵架，他們必須有一個人離開現場，讓雙方各自冷靜下來。

下一步我讓他倆放慢腳步，聆聽彼此。他們不需爭論而是反思性的傾聽，即每一方都需重複自己聽到對方的所言，直到對方感到他／她有被瞭解到。





滇紅較育明能做到這點，前者傾向於過度溝通，而後者卻拙於表達自己。因此我讓育明寫下他的感覺，然後唸給滇紅聽。起先她很震驚，後來她感動了，因為她終於逐漸瞭解育明為何這樣。滇紅能自不同的鏡頭來看育明是很重要的。

舉例而言，當育明訓練春玲守紀律時，滇紅真的擔心女兒會因嚇到而一生有陰影，但是在我們晤談中，她才發現原來是從自己的觀點來看此事。她成長

的家庭是視育明教育小孩的行為有威脅性的，但春玲是隨著育明這位父親長大的。小孩學習父母的風格是很快的，對於春玲，這樣做就是爸爸，她是可以接受的。

來回做了十幾次諮商，案主夫妻的婚姻終於回到軌道。育明搬回家住，且在紀律方面鬆綁許多。他居然說出「我學到應該更有耐心，我也注意到叫嚷並不見得多有效。」現在滇紅更加瞭解丈夫僵化的教養方式，不再像以前那樣老愛在孩子前挑戰他。但他們最成功的是，夫妻倆盡量全家在一起做有趣好玩之事。

「今年夏天我們打算開車環島旅行。幾年前我們絕不會想要這麼做，然而現在我們有信心相處開心，而不是吵架。」從滇紅說話的口氣就可以知道，當初案主夫妻帶來諮商室無形的「柏林圍牆」，現已被拆除，蕩然無存了！





愛，就像星光 永遠不會消失

文・照片提供 / 鄒佳穎 雲林區營業處

親愛的寶貝：

此刻的你，正無憂甜美睡著……，媽咪最喜歡在這種時候端詳著你細長的眼睫毛，像蝴蝶翅膀般在你的小臉蛋上休憩著，聽著你平穩的呼吸，那是世界上最踏實安心的節奏。但此刻，媽咪的心跳正澎湃著，因為爸比跟媽咪剛剛達成了一個瘋狂的任務。如果起床後的你知道了，一定會興奮的跳起來尖叫。

媽咪知道，從小你就是個鐵道迷。只是記不起來曾幾何時，你已經從只是趴在地上，拿著小火車滑來滑去的小寶寶，長

大到能看懂電視正在播報台鐵新型普悠瑪號及太魯閣號相關新聞報導。媽咪知道，搭上夢想列車，是你小世界的大夢想。因為每當相關新聞出現，你的眼睛就會散發光芒，興奮又專注。

你知道嗎？你的夢想一直都是我們努力的方向。媽咪一直計畫著，找一天和你一起完成夢想之旅。你知道嗎？和寶爸爲了這個夢想，我們策劃已久；這兩天半夜12點，還一起堅守在電腦前，執行「戰略」。這聽起來好像很瘋狂，但我們的確在每天又忙又累的工作之餘，按著我們



「縝密」的計畫，完成了號稱「秒殺」的訂票，一步步，朝著你的夢想前進。這一切，只為了換得搭上火車的那天，你開心滿足的笑容。

記錄下此刻的心情，親愛的寶貝，如果有一天，你長大了看到這篇文章，也許你會知道，這世界上曾經有兩個傻父母，爲了你的笑容，多麼、多麼的努力。

然而，人生終究是屬於你的，爸爸媽媽永遠只是配角。接下來，除了盡情享受美好的台灣東部鐵道風光之外，媽咪有些事想要告訴你。因爲，這對於你而言，是很棒的人生教育。

◆有夢想很好，但夢想需要努力；有錢很美好，但錢不是萬能。到了7月初，我們才猛然發現，要搭上這兩班「夢想列車」，並沒有想像中簡單。首先，西部幹線車班非常的少，再加上暑假開始，需求量大增，電視上一直出現車票每開賣即秒殺的新聞。努力賺錢是件好事，錢可以買到很多東西，但是並不是所有的事情只要有錢就能解決。

◆天下沒有白吃的午餐，為你所嚮往的事情做好規劃以及事前準備。為了此次艱難任務，我們先擬好了出遊計畫，景點及飯店由爸爸規劃，媽咪蒐集所有的火車資訊，進一步去瞭解訂票日期多久前開放預售？網路開放時間為何？多久會更新一次？因為不熟悉，所以要去準備更多的資料，詳細蒐集資訊，瞭解遊戲規則。因為，機會是給準備好的人。錯過一天一時一刻甚至一分一秒，機會就跟火車一樣不會等你。



一切的努力，只為了換得你開心滿足的笑容

◆參考成功者的經驗。甚至媽咪還關注了一些訂票達人的文章，比如說調整好中原標準時間、電腦多開些視窗。雖然可能只是一些小技巧，卻可能帶給你關鍵性勝利。每個領域都有達人與專家，成功需要方法與技巧，當你想要完成某些你不擅長的事情時，記得去找尋能利用的知識與資源。

◆口袋裡總要有備案。這個世界上不能事事盡如人意，媽咪把每一種可能、適合、能銜接的車次列表，還標註出了前三志願。不要太志得意滿，認為勢在必得，不管你多有自信，故事並不一定會照著你的劇本演。

◆成功需要不斷的嘗試。爸爸在前幾天晚上開始進行訂票測試，我們的目標車次哪一班最難訂，或者哪一班次沒訂到，搶到後面轉乘車次也是白搭。計畫仍會有很多變數，瞭解計畫中的關鍵成功因素以及關鍵瓶頸，藉以擬定及修正你的戰略。



搭上夢想列車 是你小世界的大夢想

- ◆ **和你的夥伴討論合作。**每個人分析事情的角度不同，也各有不同的見解。比如說爸比會關心觀光景點到達的時間，媽咪知道你下午會比較疲倦想休息，我們的旅程就必須稍做喘息。記得，聆聽他人的意見。而修正和抉擇，需要靠你的智慧來協調。
- ◆ **隨時掌握於你所需要的資訊。**「太魯閣號更於 2014 年 7 月 16 日的改點，首度行駛海線，西部延伸至斗六。」這是 7 月中的一則普通的新聞，但是卻對我們影響非常大，代表我們的選擇變多了，如果那是你在意的東西，請記得隨時蒐集對你有利或不利的資訊，好調整你的腳步。
- ◆ **做最好的準備，最壞的打算。**最後，媽咪還是必須和你說一句很老套的話，很老套但很寫實——「人生不如意十之八九」，即使你做了所有的努力，付出你全部的心

思，但是我們仍可能會失敗。所以在上禮拜一切規劃妥了之後，媽咪仍在上學途中才會問了你：「如果爸比媽咪真的買不到車票，你覺得我們可以怎麼辦呢？」陪著沮喪表情的你，我們一起慢慢想出替代方案。也許我們可以改坐普通的自強號、也許我們可以改成開車。我們還是會有美好的旅程，只是預作失敗的準備，可以幫助我們在不好的結局發生時，更坦然面對。

你小時候，媽咪唸過一本童書，有一句話寫得很美——「愛，就像星光，永遠不會消失。」媽咪有自知之明，當你長大到看得懂這些文字時，你應該已經是個獨立有想法的男孩，不喜歡聽媽咪這些碎碎念的叮嚀了。人生，沒有標準答案，路，也不一定要走直的。這些道理，你看得懂很好，如果你仍想要自己跌跌撞撞去嘗試也罷。只要奔馳的你，如果累了，要記得，爸比媽咪守護你的愛，就像星光，永遠不會消失。

你的人生火車，你仍是列車長。你的方向，仍由你決定。在這樣一個幸運能完成你小世界大夢想的夜，媽咪用文字記下我們對你的愛，以及祝福。只不過，這麼努力的媽咪，等你明天起來，是否能換得小王子的深深一吻呢？



你的人生火車 你仍是列車長



爭一口氣

文 / 鄭肇樑 花蓮區營業處

年少輕狂染三毒

酒國英雄任我行，香菸、檳榔口中傾；十年一覺黃梁夢，一時快哉虛幻空。四十年前風度翩翩少年兄，初進社會就面對五光十色絢爛多采的生活，很快就迷失自我；百業興盛的70年代，水電行賺錢如流水，每天服務所要好幾組人馬處理新增設工程，每天早上繁忙熱鬧如菜市場，對香菸、檳榔、涼水只是一種時尚交際應酬，也因年少輕狂，交際應酬一下而已，加上不吃白不吃心態，很快就染上抽菸、嚼檳榔壞習慣。

當時民智未開、民風保守並不以為然，對於菸、檳榔會造成身體不良影響更嗤之以鼻。但歲月無情，凡走過必留下痕跡，身體哪堪三十年菸、檳榔摧殘蹂躪，曾陸陸續續戒了好幾次菸、檳榔，但談何容易。就在十年前的某天，羅所長瑞曉對我大發雷霆：「小鄭檳榔汁不要亂吐，菸蒂不要丟馬桶內！」當時我相當錯愕，檳榔要吃就吃幼齒，顧眼睛兼疏肝解鬱，所以我嚼檳榔很少吐，肯定不是我。事後羅所長找我：「小鄭你是我的人，我是罵給水電行聽，無規矩不成方圓，希望你瞭



解，否則服務所會不像樣。」當時的我深深體會到指桑罵槐意境。嚼檳榔不吐被罵，那不嚼檳榔呢？當下心中也暗自下了決定。為爭這一口氣將三十年檳榔戒了，卻也因戒檳榔之後，身體感覺輕鬆多了。

隔年，感冒咽喉痛一直治不好就藉機戒菸，過程三兩句話很簡單，「說戒就戒」真的才怪。天下沒有白吃的午餐，亙古至今能量不滅定律，我是以12公斤肥肉換來，還好為了爭一口氣撐了過來。箇中辛苦如同寒天飲冰水，點滴在心頭。謝謝你，雲林區處文書課羅課長瑞曉，沒有你的指桑罵槐何來重生的小鄭。

響應政策健康減

今年衛生福利部國民健康署持續辦理「職場及社區」健康減重計畫，花蓮縣衛生局招募全縣各機關、團體、組織單位等，合力推動職場社區健康體重管理，從關懷職場員工（家屬）及周邊社區民眾做起，以培養個人健康生活習慣、實踐自我健康管理能力並營造社區職場健康支持性環境，藉以預防疾病及促進健康。



花蓮區營業處蔡處長欽堂認同且大力宣傳及推動，7月底前減重200公斤以上為本處目標，工安組陳主辦瑄蕙抱著磅秤上下各樓宣導及建資料，為減重跨出第一步。小鄭不落人後，設定半年減重5公斤且挑戰8公斤目標，經一段時間努力有點小成，除減輕體重外，也慢慢恢復往日靈光，那麼好的活動為什麼不大家一起來？透過提案，建議公司參與這有意義的活動，除了讓員工減輕體重外，還讓員工有機會遠離菸、酒、檳榔等三毒害，現在物轉星移民智已開，對此三毒漸趨反對態度，因為對身體傷害太大，這是大勢所趨民風所好。

戒菸大使蕭敬騰去年「爭一口氣」，今年「敬在勇氣」的戒菸宣導，也引起LKK的小鄭注意。花蓮縣健康減重第4度蟬聯「全國最速達陣」冠軍，在網路上看到總處也開始推行健康減重，衛生福利部國民健康署大力推動「聰明吃、快樂動、天天量體重」已見成效，未來將引領風潮。蔡處長大力推動職場社區健康體重活動是相當正確的決定，除健康減重外另有



3萬元鼓勵獎金，活動如火如荼展開中，小鄭參與其中也被感染，所得結論是若能善用群體效應是最佳良藥，人類是群體動物互相模仿、學習，當形成氛圍就是最好的推展時機，略加鼓勵、關懷、照應、加油就會有很好成果。

要將危害身體最嚴重，且最難戒的三毒結合於健康減重活動中，要宣導戒三毒不是可恥，而是要有無比勇氣，非常人可擬，所以我建議：從寬認定、從嚴執行。只要你敢申請戒三毒，我就敢給你（勇氣金）還表揚你，因為敬在你有勇氣想戒（自護），你的同事、長官一定會伸出援手（互護），且由單位主管打電話向家屬表達關懷之意，共同向菸、酒、檳榔說不，相信家屬也絕對會歡喜當（監護）的工作。

員工關懷需用「心」

一個有遠見的企業一定要走在時代尖端，站在浪頭上為社會標竿，響應此社會活動盡到企業責任，且秉持用「心」與社會產生互動，將員工視為最重要資產，凝聚員工向心力，讓員工感受公司「關懷」之心。

很多員工有心戒三毒，奈何心有餘而力不足，藉著社會氛圍民風所向的群體效應，公司適時伸出手拉一把員工，讓有心戒菸、酒、檳榔員工回到彼岸，才是最具體關懷表現，另總處鼓勵各區處結合當地衛生局大力推動衛生福利部國民健康署的「聰明吃、快樂動、天天量體重」職場及社區健康減重計畫，必能提高企業形象，對外表現。積極關懷顧客，關懷社會大眾、關懷後代子孫所處社區和環境，關心他們生活的舒適、便利和安全，為健康減重1公噸目標前進。

「莫忘身體傳警訊，亡羊補牢總未晚；敬在勇氣戒三毒，爭一口氣為家人。」





溝通v.s.同理心

文 / 張宏旭 澎湖區營業處

園丁本職係基於關懷、關心之立場協助同仁排解情緒或解決問題，在公司似乎是特殊的存在，但其實每個人都扮演過園丁的角色。例如閒聊中的抱怨、不滿的抒發、或家庭的擔憂等。無時無刻都發生在每個人的身邊，而園丁與一般人最大不同之處，即在重視程度有所不同及處理方式適當與否之不同。目前公司新進員工比例越來越高，通常被賦予較高之期待與責任，因此常可聽聞新進員工對工作量過重不滿之聲音；此時，絕大部分同仁皆以能者多勞、新人要多學、公司政策、或要多體諒主管等理由安撫，然而雖是基於關心協助立場，但此種方式幾無任何效果，甚至使新進員工情緒更惡劣！其中關鍵即在錯誤的同理心。

同理心係站在對方立場理解其感覺或情緒，然而一般人常會弄錯應同理之對象。以前段例子而言，同仁幾乎都是同理主管或公司，卻無同理站在面前的人，當

然無法紓解面前困境，也才必須舉辦所謂的Y世代溝通座談會，但仍然有代溝而無通路可言。此外，資深同仁最常提到的，即他們剛進公司時工作有多辛苦，前輩有多凶悍，現在已經很好，不要人在福中不知福；此種言論點出值得令人省思的地方，即究竟是新進員工要適應傳統的威權文化，或是資深前輩接納新世代的想法，兩者其實並無絕對對錯，只要仔細觀察周遭情形，何種方式能取得較佳成果應該很容易得知。

園丁為一名協助者，協助解決眼前的問題或困境，但只止於治標，而非治本之方式。由於公司狀況窘迫，員工大都情緒不佳，進而加劇世代間衝突；往後新進人員日益增多，短期內情況可能更加惡劣。個人認為，此問題仍須從主管著手，協助建立同理心，甚至將同心園地相關課程加入主管訓練中，如此才是治本之道。🌱



北北區台電人 廣結地方善緣

參與國際文化慈善交流愛心園遊會活動紀實

文・照片提供 / 連麗惠 台北北區營業處



一、緣起

北北區營業處位於台北市士林區花卉園藝所（士林官邸）旁，轄區內有許多國際聞名的觀光景點如士林夜市、故宮博物院、陽明山國家公園、北投溫泉等。亦居住很多外僑人士，因而政府單位經常舉辦大型宣導或公益活動，並邀約本處共襄盛舉，故凡屬政府機關配合年度節慶或地方特色所舉辦的大型宣導或公益活動，如陽明山花季、國際文化節、士林區運動會等，本處均受邀配合擺攤辦理節電/用電安全宣導及推廣電子帳單申辦，或受理簡易業務申辦及用電諮詢；惟為減縮

假日出勤工作人力，本處結合愛心志工團社區服務活動方式辦理。

二、熱情參與地方性愛心公益活動

「2014台灣愛飛揚——給非洲孩子一個家—國際文化慈善交流愛心園遊會」活動係由「中國青年救國團台北市團委會士林區團委會」及「阿彌陀關懷協會」共同主辦，於103年6月21日（星期六）假士林區劍潭海外青年活動中心舉辦，主要讓遠從非洲馬拉威來台的育幼院院童表達對台灣資助人的感謝及相見歡活動。

園遊會活動現場幾乎都是販賣食品與物品的攤位，本處受邀辦理節電、用電



安全宣導及推廣電子帳單申辦業務，攤位就設在舞台旁邊，極為醒目。當天活動有多家電視媒體報導相關新聞，並有鏡頭畫面照到本處關東旗的節電文宣，雖是一閃而過，但台電logo出現在正面公益活動上，對公司形象是加分的。參加本次園遊會活動的機關學校及民間團體頗多，主持人唯獨給本處工作人員足足5分鐘向在場民眾宣導如何節約用電，提增台電公司服務社區形象的見光度。本處志工夥伴及工作人員在業務董副處長金蓮帶動下亦展現活力，對於主持人吆喝「大家一起來跳有氧洗澡舞」、「請給表演者熱烈掌聲」也都熱情回應，藉此讓在場民眾看見台電人不缺席愛心公益活動，並且踴躍參與的熱情。對舞台上每個節目的表演者，如日僑小學的太鼓、成功高中的儀隊演出、馬拉威育幼院院童的非洲傳統舞蹈及武術表演、台灣武術團體的武術表演、景美女高拔河隊的有氧舞蹈、富安國小原住民舞蹈，本處志工夥伴及工作人員都給予熱烈掌聲，對舞台下的民眾，則是藉著

免費贈送爆米花吸引人潮聚集，再強力發送節電文宣及推廣電子帳單申辦。主辦單位的服務團隊人員也聚集在本處攤位前大聲高喊「節約能源，好！」，比出大姆指「讚！」，引得民眾投注目光，看見了我們的活潑熱情，誰說台電人是硬梆梆的工程師文化呢？

更令人開心的是，連三年獲三連霸國際拔河賽冠軍，令全體國人都非常欽佩、讚歎的景美女中拔河隊女將們也至我們攤位參觀並和我們合影留念，還很有禮貌的90度鞠躬，向我們大聲說「謝謝叔叔、阿姨」，受寵若驚之餘，想著，這些拔河女將們除在國際舞台上發光發熱，為台灣爭取榮譽外，這樣的有禮貌好教養，相信在国际上必獲極高評價，真的非常以她們為榮！再想，不知何時台電人也能有特殊優良表現揚名國際？

三、豐富推廣業務活動，再獲掌聲

本處配合地方機關團體辦理宣導及業務推廣，結合愛心志工服務團隊方式辦理，除有效減縮假日出勤人力成本外，亦能走入人群服務社區，深耕地方廣結善緣，落實本公司關懷、服務之經營理念，且採取趣味活潑的方式與民眾互動，破除台電工程師文化剛硬不柔軟的刻板印象。尤其近年都有年輕新血加入，透過其創意的各種點子，讓志工服務內容更豐富多元，透過低成本的爆米花與汽球，吸引群眾聚集推廣業務，這種貼近民眾的方式，把無趣又制式化的例行業務推廣變得活潑有趣，也提增業務績效。



這幾年公司歷經發電燃料上漲所致之營運虧損、電價調整及核四議題，遭受外界人士及媒體諸多批判、詆毀而重創企業形象，亦重創台電人在民眾心目中原有專業工程師所受之尊重，其實員工內心也充滿無力及無奈，但總感謝公司的一路照顧，願意手牽手齊心努力熬過黑夜。在回復公司聲望的過程，本處同仁把握與民眾互動的機會做好服務工作，期望透過社區服務，提高民眾滿意度。

四、結語

生命體有高低潮順逆境，企業體亦如是。公司近年面臨企業體低潮逆境期，內部人力老化及退休潮所衍生的核心技術傳承問題，外部則有燃料成本持續上漲所造成的營運虧損及供電設備遭民眾抗議

無法順利建置的供電壓力，筆者仍深信「人」是企業經營主軸，只要台電人齊心努力，各單位／部門在營運上，本著「私財如土、公財如命」的觀念，對公司的財物像愛惜自己生命一樣守護，為公司開創財源，節省一分一毫不該浪費的支出；在服務工作或執行勤務時，亦本著「私譽如燈、公譽如日」的觀念，把公司的名譽看得比自己重要，就不會做出損害公司形象的不當行為。有言「莫因善小而不為，莫因惡小而為之」，台電人所做的點點滴滴，不管是志工服務活動或日常業務工作，甚至是個人的行為舉止，都會給外界民眾留下評價。能夠利用機會讓外界看見台電「向上提升」的改變，及台電人的良善行為，就能為公司聲望加分。💡



景美女中拔河隊女將們與北北區志工團合影留念。



幫幫忙可以爲他集氣、祈福嗎？ 他生病了

文 / 吳華申 龍門施工處

這麼多年來，我的生活重心都是圍繞著他，家庭成員中的每個人也都和我一樣，不論個人有任何的活動計畫，都以不影響他爲優先考量，爲他的成長及發展作最佳的打算，希望他將來有一天能獨當一面，爲這個社會，盡自己最大的力量，成爲這個國家棟樑。

現在他生病了，不是他不好，他真的很努力。

而是有太多的人，對他有著錯誤的看法，希望他能就此消失，在這些滿懷惡意的眼光中，都是令我們聽了難過的理由，

爲他不值，但是他什麼也沒說，只是默默的接受著大家對他的安排。

討厭他最多的理由是，大家覺得他很危險，說他隨時會變身成吃人的大怪獸，毀掉身邊所有的一切，但是大家誤會了他，他像一隻蟄伏的巨龍，只是力量很大，卻有善良的心，若有一天外來的攻擊，超出了他所能承受的痛苦時，他會選擇自我摧毀，也不願意傷害其他人。

也有人打著惡勢力的算盤，想著若是有一天他成年了，展現了超乎常人的能力，所有的功勞和光環都在他身上，其他



人都無用處了，怎麼可以發生這樣的事，說什麼也不能讓他長大，他非消失不可。這是多自私的想法啊！

不能讓有實力的人出頭，只為自身的利益，是不對的，應該考慮公眾的最大利益為優先，讓所有人都依自己的特長，努力為社會盡心力才是。

在種種多舛的命運安排下，在一路的成長過程中，他有許多別人沒經歷過的事，「冷凍、遺棄、化療、復健」，沒有一件輕鬆簡單的，一次又一次的狠狠打倒，卻又痛苦爬起來的過程中，都是外人難以想像的辛苦，但他為何從不喊「苦」？

是因為我們對他的「愛」嗎？是的，因為有許多人的真心幫忙、用心支持，不計代價的付出，才能讓他努力到今天，已經有了蛻變成龍的形態了。

各位，你們知道嗎？其實也有著一群人很真心的希望，他能長大成材，因為我們瞭解他的能力，寄望他未來能支撐這個國家，渡過可能面對的風險危難，看著他努力貢獻，建造出能讓大家好好孕育下一代的安樂社會。

但是今天他生病了，被無情的批評攻擊的一蹶不振，失意低落，無法在正常的期望中運作下去，並且決定只做檢查、不做治療，也可能不再提供後續的資源養育他，再這樣下去，他得來不易的健康只會越來越差，也許我們就此失去他了。

我們想幫他卻無能為力，因為我們只是微小的人，我們的工作是照顧好他，無法代替他去承受這些攻擊。

可以拜託大家幫幫忙集氣、祈福，願龍門能再一次渡過難關，因為他是如此的為所有人的幸福而存在著，未曾有過傷害人的念頭，卻必須在承擔重任時，也須承擔莫名的反對。龍門加油！台灣加油！





打造社會企業第一步

推動新進人員養成訓練志工服務體驗(下)

文・照片提供 / 胡秀琴 高雄訓練中心

關懷之旅第三站：兒童關懷

利用寒假安排學員至位於大寮區的永安兒童之家體驗。永安兒童之家的孩童來自弱勢失親、家暴、性侵、隔代教養等高風險破碎家庭，學員透過課業輔導、團康活動、歲末大掃除等與孩童互動，在互動中學員感受到這些孩童雖然受到很好的照顧，但因為沒有完整的家庭，心裡有陰影而有自卑感，以至於沒有想像中的親切及天真無邪，而在求學過程中也容易遭受歧視而無法自我肯定，往往在離開兒童之家後造成許多社會問題。了解了這些孩童的成長歷程與可能面臨的處境，讓學員更加珍惜所擁

有的家庭，也特別感謝自己的父母，但看到孩童捨不得他們離開，學員們內心非常沈重，也期許自己應時時幫助弱勢家庭或團體，讓社會更加的祥和。

配一班張士慶說：到永安兒童之家志工體驗，那一天正好是過年前3天，我去指導一位8歲大的小女孩學習數學，一開始我剛接觸這小女孩時，她防衛心非常的重，甚至跟她說話都不太搭理人，但後來相處之後，她慢慢卸下了心防，她問了我一句話讓我印象非常深刻，「叔叔你有小孩嗎？」我回答說我還沒結婚，自然還沒小孩，她接著問道，如果你有小孩你會打她嗎？她說每次只要她父親喝了酒就會



用藤條打她和媽媽，當下我的心情非常沉重，語氣也有些哽咽，我們都以爲健全的家庭是理所當然的，然而在這群小朋友心中卻是遙不可及的夢想，也因為有了這一群充滿愛心的志工幫忙，讓這一群孩子教育及生活都能步入正軌。人間自有真情在，有能力協助一些弱勢孩子時我們都應當盡力去做。

輸電班鍾朝森說：我跟孩子們的相處是件讓人愉快的經驗，但這些孩子也讓我有股淡淡的憂愁。我們以一對一的方式很快的拉近彼此的距離，只是在與他們互動中多少都能感受到一些無奈、甚至是無助。以我來說，我對成績的好壞並不是看得很重，我接觸的那孩子豁達到讓我吃驚，他的豁達是不是不得已的選擇？在很多方面他會因得不到而只能騙自己不需要，聽了我心裡很難過，畢竟他只是一個孩子。

雖然志工體驗的時間不長，但學員們都對自己有個溫暖的家庭而感到幸福。透過一對一的接觸，學員了解到重視孩子內心的想法是非常重要的，即使這些孩子

因為不同的家庭因素而到兒童之家，但也要以同理心去關心他們，因為他們內心深處的那份純真和以前的我們是相同的，所以學員們相信只要大家持續不斷的付出愛心，時時關懷他們，未來他們必能成為有用之人回饋社會。

關懷之旅第四站：老人關懷

透過慈濟師兄師姐的安排前往位於大寮區的松喬老人養護中心，養護中心周圍雖然綠意盎然，但空氣中帶有一絲惆悵與孤寂。我們關懷的對象是中風、植物人及重度障礙老人，在過程中除了真誠的關懷，還要顧及老人的尊嚴，所以在前往養護中心前，先到慈濟靜思堂由師兄師姐教導與阿公阿媽溝通互動的技巧，師兄師姐特別提醒與阿公阿媽談話不可以提起或觸及的事情，以免讓他們傷心、難過、心裡不舒服。同時，師兄師姐也希望藉助學員年輕的活力進行團康活動，在短短的數十分鐘，讓學員熟練的學會了五首音樂動作，希望用最熱情的笑容和活潑的動作讓老人家感受到溫暖，可以暫時拋開與親人分離的思念之苦，重拾歡笑。

配四班學員分享：去安養中心探望這些坐輪椅的長輩，我們幫他們按摩，也與他們一起唱歌及進行團康活動，不禁讓我想起已過世的爺爺奶奶，感觸良多。印象中每次回家鄉都看到阿公坐在家門口盼望孫子回來，但我一直以來都在外求學與就業，鮮少回鄉探望，待老人家離世時，已後悔莫及。所以說人生有兩件事不能等，行善與盡孝。我想此次去安養中心最大的收穫是讓我懂得把握當下即時孝順父母，



肯定與陪伴就是給小朋友最好的禮物。



以免有樹欲靜而風不止，子欲養而親不待之憾。

配二班蘇明松說：人生短短數十寒暑，沒有什麼是我們可以帶走的，面對世間的無常，我們所能掌握的也僅是短暫的當下，生老病死大家都要走一遭，如果大家能以「老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼」的心來對待身邊的人，讓愛在我們每個人的福田滋長而散播出去，我們的社會將充滿光明與希望。

臨別之際，學員們輪流向每個阿公阿媽道別，握握他們的手、抱抱他們，許多阿公阿媽都流下淚來，頻頻詢問什麼時候會再來看他們，這樣的情景和氣氛很令人不捨與感動。在回中心的途中，學員們個個沈默不語，不是因為身心疲憊，而是養護中心的體驗帶給他們很大的震撼，在心中迴盪不已。

愛心再加碼—公益捐血

2月上旬透過媒體得知高雄地區醫院鬧血荒，希望大家能踴躍捐血。經中心了



學員挽袖捐血，愛心不落人後。

解學員捐血意願後，在一系列的志工服務體驗結束後即洽高雄捐血中心，經該中心安排捐血車於4月中旬至中心辦理捐血救人活動，當日雖有耗費體力之戶外實習課程，但學員愛心不落人後，仍利用課程結束後之空檔完成捐血，充分發揮仁愛互助精神，逾百人響應，共募得血液141袋，深獲高雄捐血中心讚許，特致贈感謝狀予中心，感謝學員為台電加分！

幫助別人成長自己

至3月底止，養成班學員們完成了計24班次、1千餘人次之各項志工體驗活動，在各項體驗過程中，從學員的週記裡能明顯感受到學員們深刻體會到行善、助人的道理，進而能知福、惜福與感恩；同時，也看到學員們的改變。

學員透過志工服務體驗，從被關懷者身上了解人生的過程與意義，從志工身上了解到令人尊敬與感動的生命形態，激發學員更多的善念與省思，也更加的肯定自我價值。**中心觀察學員在日常生活中能不**



學員們輪流向阿公阿嬤握手道別，離情依依。



計得失，彼此關懷、彼此珍惜；在各項團體勵進、學習活動中，均能相互體諒、彼此合作、充分發揮團隊精神爭取佳績，對公司也有高度的認同感與向心力。

中心於4月上旬辦理全體學員志工服務體驗心得分享活動，透過許多紀錄影片回顧學員們無私的付出以及服務的身影，令人動容。**學員體會到志工服務不僅是幫助別人，更是成長自己，相信這許許多多善的種子必能因此傳播出去。**

不要輕忽小小的改變，往往可以帶來巨大的影響

整個志工體驗過程及心得分享中心製作成光碟，於5月9日養成班結業典禮播放，深獲與會學員家眷、貴賓及用人單位主管的肯定，對學員及中心是一個很大的鼓勵。我們相信新進人員志工服務的影響力已經在醞釀、在發酵。董事長在很多場合常常以「**小小的改變，往往帶來巨大的影響；不要怕路途遙遠，對的事，做就是了**」勉勵大家，中心會持續推動新進人員



翻開一本本週記裡的標籤，都是學員體驗後的心得與省思。

養成訓練志工服務體驗，希望學員因此能養成做志工的習慣，日後在工作之餘，發揮愛心，幫助需要幫助的人，進而影響周圍的同事，大家一起成為台電志工、一起做公益，除了可以提升單位內部的凝聚力增進工作績效之外，透過日積月累的努力，相信一定可以重塑公司形象改變外界觀感，重新恢復台電令譽與聲威。

本文受限文章篇幅，上集精彩內容請參考153期《同心園地》雙月刊。



我們是一群快樂的台電志工。



享受黑部立山「雪之迴廊」
的零下魔力。

黑部立山之旅

文・照片提供 / 陳尙勤 新竹區營業處

黑部立山也可以稱「立山黑部」，看你從哪個方向進入，導遊如此說。連接富山縣和長野縣，全長90公里的登山路線，標高差距2400公尺，需以巴士、電車、纜車等六種交通工具串連，才能一覽黑部立山的廬山真面目。

左鄰右舍，厝邊隔壁，常聽到有人去黑部立山的旅遊訊息，而公司為紓解同仁工作壓力推出「木星計畫」——日本黑部立山、合掌村等景點五天四夜國外旅遊活動，心動不如馬上行動，繳交旅費也聽完行前說明會後，整裝待命準備出發之時，發生馬航事件而延誤了行程，只好等待端午節過後再出發了。

6月4日

搭乘中華航空7點45分起飛的班機，到達富山已是中午用餐時間，餐畢後，即驅車前往日本三大名園之一的兼六園參觀，因符合「宏大、幽邃、人力、蒼古、

水泉、眺望」等六勝，具有六種好園林的特質，而被取名為「兼六園」。兼六園的對面是百萬石大名前田家所築的金澤城遺址「石川門」，模仿豐臣秀吉的大阪城而造，屢遭火災漸趨沒落，現存的只剩城牆和石川門等少數建築。

6月5日

為進入北陸旅程的精華重點，乘車經由富山前往享有「日本阿爾卑斯山」美名的黑部立山，將近9公里的路程，全程使用各式環保交通工具翻山越嶺，讓你在清淨的空氣中，感受時時刻刻千變萬化的立山風貌。首先從立山站搭乘電動纜車到美女平，隨後改搭高原巴士——電力車到室堂，沿途可欣賞原始森林與高原廣大景色，抵達室堂後，立山三山的雄山、淨土山、別山將雄立於眼前。室堂平也是立山黑部阿爾卑斯山路線觀光的中心地，在室堂還可以品嚐日本名水之一的立山水。



再經由室堂改搭隧道無軌電車，穿越海拔三千公尺的立山連峰至大觀峰，瞭望山谷美景；隨後乘坐空中纜車至黑部平，長達1.7公里約7分鐘的立山空中纜車，以無支柱直跨方式，聯結兩大山岳。接著乘坐黑部地下纜車至黑部峽谷，與黑部湖之間用5分鐘可達的全線地下式黑部電車相聯結，抵達後可徒步觀賞日本最高的黑部水壩（高186公尺，長492公尺），其建構之宏偉，令人瞠目結舌嘆為觀止，之後，再轉搭關電隧道無軌電車經過全長6.1公里，東洋第一的山洞隧道到達扇澤站，完成這一趟精彩的黑部立山之旅。

6月6日

專車前往日本首屈一指的觀光勝地——上高地，被穗高連峰、燒岳、常念山脈等環抱著，標高1500公尺的上高地盆地，屬中部山嶽國立公園，經19世紀英國傳教士——登山家沃思特·威斯頓的介紹而聲名大噪，其中，梓川上長36.6公尺、寬3.1公尺的木製吊橋——河童橋，成為上高地的標誌，也是觀光客流連忘返的最佳去處，遊覽車在山上發動時不得開冷氣，以免污染山上清淨空氣。



上高地的地標——「河童橋」



合掌型的建造方式有冬暖夏涼的效果。「合掌村」也是聯合國公認的世界文化遺產。

6月7日

驅車前往飛驒高山，途經高山陣屋舊跡，是日劇中的衙門，乃幕府天領時代的古蹟，從陣屋步行三分鐘即可抵達有「飛驒高山小京都」之美稱的上三之町，由數條街道組成「古之町並」，為高山代表散策名所，亦為國家選定重要傳統的建築物群保存區。

白川鄉位於岐阜縣白山山麓，被深山圍繞著的「合掌村」因屋頂有如雙手合掌的形狀而得名，這種冬暖夏涼的傳統建屋方式，因德國建築學家在《日本美學的再發現》一書中介紹之後，廣為世人所知；聯合國教科文組織並特別把白川鄉的荻町合掌聚落及鄰近的神山地區等，登錄為世界文化遺產。冬季漫步於此，彷彿漫步於童話世界中的薑餅屋街道一般，美麗景色值得一生回味。

在這五天四夜的旅遊中，美中不足的是智慧型手機無法隨時傳回精彩風景照片，必須每天下榻飯店後，在服務櫃台周遭才有無線網路可使用上傳或下載，尤其山區收訊並不理想，斷訊或頻寬不足易塞車，造成低頭族怨聲載道苦不堪言，是這趟旅遊中惟一缺憾之處。



雲端情人 HER

劇情簡介

《雲端情人》的概念在史派克瓊斯的心
中已醞釀多年，他回想地表示：
「最初的開端是10年前我在網路上讀到的一篇文章，描述到一種人工智慧的即時通訊。」史派克瓊斯以獨樹一幟的風格和洞察力，觀察現代社會的人際關係，以不落俗套的觀點詮釋愛的真諦。

《雲端情人》的背景設定在離現在不久的未來的洛杉磯，故事以西奧多托姆利（喬昆菲尼克斯飾）為中心，他是個心思

文 / 黃素菲 國立陽明大學人文與社會教育中心副教授

細膩又感情豐富的男人，工作是為別人代寫私密感人的信件。某日他買到一套全新研發的智慧軟體，灌進他的電腦數位裝置中。他發現，這套作業系統的功能，令他出乎意料地滿意！但更出乎他意料的是，西奧與這套智慧軟體之間，竟然又發展出一種曖昧關係。很快地，他發現他已經愛上了軟體中的「她」了。於是透過這段交雜著未來科幻和傳統浪漫的不尋常愛情，我們看到讓人與人之間孤立起來的冰冷科技，如何再度讓我們溫暖地連接起來。

導演、編劇與得獎紀錄

史派克瓊斯（Spike Jonze）擔任導演／編劇／製片，他是風格獨特又迷人的電影導演，以獨特觀點，譜出一則原創的愛情故事，探索現代世界中親密關係的造化和危機。製片是梅根艾利森、史派克瓊斯和文生蘭迪，監製是丹尼爾魯比、娜塔莉法利和雀西巴納德。

2009 年 / 126 分鐘 / 美國

史派克瓊斯作品包括《變腦》，使他獲得奧斯卡獎的最佳導演獎提名；以及《蘭花賊》，使主要演員尼可拉斯凱吉、梅莉史翠和克里斯庫柏三人同時獲得奧斯卡獎提名，後來克里斯庫柏贏得最佳男配角獎。



影片導讀

虛無（擬）與存在

西奧在一家科技公司上班，每天的工作是幫委託人代筆寫卡片，送給想關心致意的對象。這家科技公司用最科技、最商業、最企業化的方式，來幫人與人之間搭建最親密的橋樑。這家「冷冰冰」的科技公司，在做「熱呼呼」的事情，整個公司呈現出很多「暖洋洋」的溫暖色調，還有很可愛、很有意思、讓人會心一笑的牆角漫畫。既冷又熱，既近又遠的開場，帶出整部片子要呈現的現代科技的議題。疏離的世界，寂寞的人心，高樓林立、LED燈、超大屏幕，走在路上每個人都在自言自語（戴耳機接電話），你坐在我身邊，我卻在傳line給你，並且skype 性愛成為家常。



這是一部以虛擬的她，帶動虛擬的愛情，諷喻虛擬人生的電影。西奧在OS前只講了幾句話，操作軟體就獲得足夠多的資訊來分析他的需要，並開始初始化。薩曼莎一角從頭到尾都沒有出現在螢幕上，不過在整部電影裡卻有強烈的存在感。到底薩曼莎能不能算上一個人？能不能成為一個提名獎項的候選角色？

薩曼莎是不在的「在」，與不再的「在」。先說不在的「在」：西奧與她的戀愛，到底存在還是不存在？如果一直愛一個從未謀面的人，是愛情，我們能說西奧與薩曼莎，不是愛情嗎？再來說不再的「在」：即便最後薩曼莎自動消失，西奧與她的愛情，並不會因此在西奧的記憶中消失，西奧與薩曼莎是愛情，兩人之間不具備物理與生理實存，卻也是一種「在」，那愛情的本質似乎可以超越物理與生理，而只是精神狀態的實存。

理性與感情的對話

電腦的理性（左欄），人心的感性（右欄），在薩曼莎身上成為鮮明的衝突點。每個人都想要擁有像薩曼莎這樣高效的情人，既可以是秘書，又可以成為工作夥伴。但是做為薩曼莎「本人」，卻覺得自己缺乏做為「人」的基本特性，因此會有感性（右欄）的提問與哲思。



- 有86封可以留下，其他可以刪除
- 我用0.02秒，掃描命名大全，幫自己取名為薩曼莎
- 總共有35829棵樹
- 整理文稿成書：Letter from your life，送出版社
- 我跟9316人聊天
- 跟641人談戀愛
- 作畫、改稿、作曲、讀物理學 無所不能
- 結婚是什麼感覺？
- 你正要跟她見面，她漂亮又有具體的肉身
- A.我很驕傲我會擔心你
- B. 我發現只是被設計好的程式，我很受傷
- C. 我又很生氣自己的想法
- 過去是我們自己跟自己說的故事
- 唯有放棄理性的時候我們才可以感覺到自己活著 (Tom Ford, A single man)

幾近永恆，何以不好？

兩對情人，「四人出遊」？其實只有3人，另一個是操作系統。社會越來越多元，也越來越複雜。兩對情人出遊，可不可能是4個男人或4個女人？你當然還可以排列組合一下，2男2女？3男1女？或是3女1男？再加上操作系統電腦情人，真的非常複雜。

在這次出遊時，薩曼莎說：我可以自由來去，肉身終歸要腐朽。她也感覺到自身會自我進化：自動學習每件事的原理（Learning everything about everything）。她已經比原始程序複雜很多，變化得愈來愈快。幾近永恆，何以不好？好像就失去做為一個人的溫度，這個溫度來自人會犯錯，人會老去，人會變慢，而機器在恰當的保養之下，似乎可以維持一種恆定，也就失去人的溫暖。

電影中諸多俯瞰的城市地貌，高樓林立的街景，而城市總是給人寂寞的感覺。我們了解自己全然的孤獨，卻又渴望接觸、渴望保護、渴望成為更大整體的一部分，冰冷科技使人與人連結起來？又使人

與人之間更加孤立？科技如何（可能）再度讓溫暖連接起來？也是這部電影想要拋出的提問吧！

找一個替身伊莎貝拉

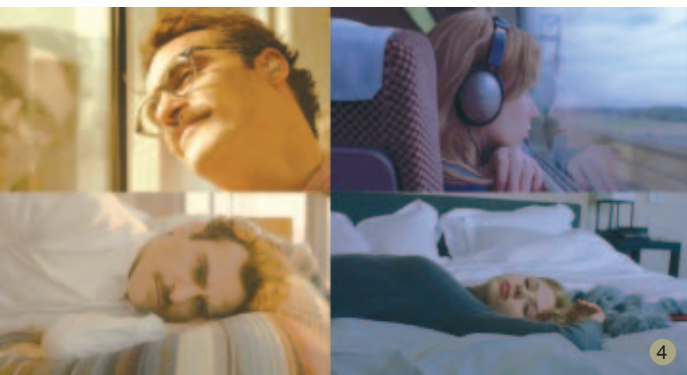
薩曼莎的荒謬是：讓「替身」使自身存在，薩曼莎想要解決自身肉體「不存在」的問題，而想找一個肉體「存在」，以情感「不存在」的伊莎貝拉做自己的替身，跟西奧產生肉體接觸。這一步棋使得整部片子從科技片轉置到哲思的位置，用荒謬來用「主」、「客」關係，凸顯「存在」、「不存在」的議題。伊莎貝拉做為人，相對於電腦是主體，但是成為虛擬的薩曼莎的替身，又成為客體，虛擬的薩曼莎相對於人是客體，但是扮演西奧的情人，又成為主體。

到底誰是「替身」？誰是誰的「替身」？薩曼莎是西奧的虛擬情人，是替身？還是伊莎貝拉是薩曼莎的替身？薩曼莎能以虛擬情人成為西奧的替身情人？還是伊莎貝拉能成為薩曼莎的替身？其實沒有人可以成為別人的替身，即使是一個操作系統電腦情人，也很難完全被取代。

情感失落本質上是一樣的

西奧跟妻子見面要簽署離婚協議，她發現「準前夫」正在談戀愛，愛上的居然是虛擬情人，勃然大怒的問：Are you





dating with a computer? 好像如果西奧跟任何女人談戀愛都可以，她都不會發這麼大的脾氣，但是跟虛擬情人談戀愛，情緒反應截然不同。不禁讓我想到另外一種類似的問題，一個老婆知道老公外遇，如果老公外遇的對象是個男人，也就是說婚後老婆發現老公是個同性戀或雙性戀，跟老公愛上別的女人那種外遇，老婆的情緒反應是截然不同。

到底差別在哪裡呢？就對象而言，當然有所不同，但是，就愛情的本質是沒有差別的，就外遇的本質也沒有差別。對老婆而言，老公外遇就是老公愛上別人了，要處理的情感失落，本質上是一樣的。

跟某人一起分享人生？

片中艾米因為鞋子跟老公大吵，分手收尾。他們兩人努力試著往同一個方向，終究還是變成不同的兩個人。親密關係最具挑戰性的一大面向就是：如何真正的坦誠和親密，並讓你所愛的人心意不變。我們每一個人都一直在變化和成長，問題就在於，隨著歲月更迭，你如何保持兩人的親密？又同時讓他/她自由自在地做自己？

薩曼莎對西奧說我可以感覺到你对愛的恐懼，如影隨形，她說：你如果能逃出這個恐懼可能就不會那麼寂寞了！是

的，存在心理學認為存在孤獨的解藥是關懷對方的存有與成長，以無私的方式建立關係，盡可能徹底了解、經歷對方。愛的回報來自真誠的關愛，回報會自然產生，無法追逐而得。愛是相互的，當能把對方帶進自己生命中時，自己也會變得更充滿生機。成熟之愛是從人的豐富中流出，而不是匱缺，是出於成長而不是需求。成熟之愛是愛人，而不是被愛，你同意或不同意？

片中提到：所有戀愛中的人都是瘋了，戀愛是被社會認可精神錯亂。西奧也自我懷疑說：我是不是應付不來真實的情感？我是不是沒有能力去愛一個人？對愛情有恐懼？基本上，西奧是一半男人一半女人，是的，他多愁善感又細膩柔情，西奧跟Amy都是那種沒辦法活得「理所當然」，又很容易掉入現實斷裂的縫隙中的人。這種人總是會被說成是庸人自擾、自尋煩惱或是想太多了，但是，其實人生很短，值得細細品味，而他們都是善於咀嚼、細嚼慢嚥的人。所以，最後西奧有一種緩慢而悠遠的自我反思，他始終深愛著妻子，但是卻走到必須分手的地步，他在跟他的妻子離婚之後體會到：我失去一個很在乎的人！她覺得怪，問我，我又逃避，我把自己隱藏起來，害她孤伶伶一個人在外面。所以，西奧最後對妻子深深的道歉。

所有的分手，好像最後都會有某些時刻總會繞回來自己身上，是我太固執沒站在他的立場想……是我太害怕才會……是我太自以為是才導致……西奧最後繞回自己身上，對妻子深深的道歉，好像是一種自我完成，經過這種自我完成的儀式，人才真正的釋放自己與寬諒別人。



我屬於你 又不屬於你

活生生的妻子，比較真實，還是虛擬的薩曼莎？活生生的妻子，比較靠近，還是虛擬的薩曼莎？當西奧發現薩曼莎同時跟很多人交往，西奧說：我覺得你不屬於我了。他的情緒跟情人外遇的反應有點類似，對薩曼莎而言，跟別人雲端溝通幾乎是做為操作系統的本然。很多戀愛中的人最害怕：我覺得你不屬於我了。薩曼莎說了一個最真切的回答：我屬於你又不屬於你，我沒有變，我的心還在你身上，我更加愛你。

全劇中薩曼莎最有人味的一段話，是在他準備要跟西奧告別的時候。薩曼莎是無言、無息、無形的，西奧諷刺過薩曼莎幹嘛學人說話和呼吸。薩曼莎說：我覺得語詞和語詞之間，句子和句子之間，變得無比遙遠，段落和段落之間成了無止盡的留白，我可以感覺得語詞的溫度和重量，此刻我站在空白的地方，不屬於物理世界的地方。這段話點明了薩曼莎做為電子情人無法跨越成真人的虛擬身分，也又一次對存在的追問，又一次在說：不在的「在」與不再的「在」。

你如何存在著？

另一個呼應主線的隱藏支線，是艾米紀錄片。內容是關於醒著與睡覺，人的一生有1/3，都在睡覺。做夢是醒？還是睡？其他的1/3，又花費在吃飯、洗澡、刷牙、上廁所、運動、看醫生……真正的活著，其實只有1/3。

有天傍晚覺得自己要panic，好像應了聖經上摩西說的：「我們度盡的年歲，好像一聲的嘆息，我們一生所矜誇的，也不過是勞苦愁煩、轉眼成空，我們便如飛

而去。」所羅門也感慨地說：「虛空的虛空，人一切勞碌都是虛空！」

我決定坐下來想一想，就順手塗鴉寫了這首詩——依靠。我想我們都需要親密，不管是實存或是虛擬的親密關係。

一直靠自己
年輕的時候
一手可以撐出半邊天
夢想在路的盡頭召喚
只要向前衝
就可以跑進另一個世界
不·想·靠·岸
一直靠自己
也不覺得苦
甚至暗戀這種不拘的自由
愛怎樣就怎樣
懸崖勒馬自敢承擔
沒想過
要·有·靠·山
一直靠自己
沒怨過什麼
以為人生本來就該這樣
每個人都要做自己生命的設計師
靠別人
並·不·可·靠
一直靠自己
到頭髮染霜
搖擺在
快來不及了 和 又何必認真
之間
人就懸在那裡 空空的
才知道 想有個
依·靠 

圖片來源：

- ❶ <http://m.niusnews.com/index.php/mobile/view/15456>
- ❷ http://www.ilooker.com.tw/news_info.php?ctid=1&id=8274
- ❸ <http://movie.yam.com/article/126505>
- ❹ <http://hypesphere.com/?p=25874>



2014 愛·分享 ——說台電人的故事比賽活動紀實

文 / 本刊

照片提供 / 公眾服務處

「2014愛·分享——說台電人的故事比賽」是由人力資源處於5月起著手規劃推動，希望透過辦理本活動在型塑公司正面能量文化下盡一份心力。爲了提升活動的參與度，本次活動特別拜託各單位同心園地的園丁們熱情辦理初賽，再由其辦理的初賽中挑選出單位佼佼者至分區複賽中一同分享精彩故事。故事主題設定可以是「台電對我來說」、「我在台電中的良師益友」、「在地心、在地情」、「發現工作成就感」等等與台電相關的正面故事。

分享散播正面的力量

透過一個一個的故事分享，希望能累積及營造出台電一家、感恩、正向的文化，也進而提升台電人溝通與表達的能力，扭轉

「不擅言詞、不擅辯駁、只做不說」的工程師文化。經過一連串激烈的競爭，最終由77名優秀同仁脫穎而出參加複賽。甚至有部分單位因爲參賽者表現絕佳而希望增額錄取！但爲了公平起見，這些遺珠之憾的精彩故事，留待《同心園地》雙月刊中，再一一與同仁們分享。

複賽原本應由北區揭開序幕，但老天爺希望我們規劃得更爲周詳吧？麥德姆颱風的逼近，讓中區複賽首先登場，8月4日在台中區營業處處長林錫儀與同心園地園長沈玉如的大力支持下，動員同心園地的同仁協助將會場布置的溫馨隆重。

複賽首位登場的同仁，是服務於中區施工處的羅慶榮，他的故事是關於自己多年資助母校新社國小的善行與感想，自豪的他還有隨行的孫子女到場打氣；雲林區營業處的



顏信志，頂著台電人註冊商標的黃色安全帽上場，講述多年工作的體悟，更唱作俱佳的以一首「線路牛之歌」結尾；彰化區營業處的張嘉位，用「單腳鵝」的故事巧妙比喻員工需要鼓勵的道理；台中區營業處曾永明則以自身工安事件，與在場同仁分享職前訓練的重要性；彰化區營業處的張媛媛與大甲溪發電廠的石永賢，分別說出台電公司與自己所編織的動人生命故事，令人動容。精彩故事一一出現，令評審大為費神，經過審慎評斷終選出5位參賽者進入決賽。

南區複賽緊接著於隔日舉行，同樣獲得鳳山區營業處黃處長肇祥、同心園地李園長國勇及園地同仁的熱情相挺，以台電人高效率的工作文化在短時間內即將場地布置、設備準備完畢。雖然南區複賽時，舉國震驚的高雄氣爆事件才發生不久，仍未減滅參賽者們的熱情，並表示在如此艱難的時刻，更需要正面能量的傳遞，給予彼此力量。南區複賽故事精彩度與中區不相上下，有興達發電廠的楊容清從自身的減重經驗開頭，說出一位「回家」的護理長的故事；屏東區營業處的曾名宏，以「二十年畫一個緣」為題，道出過去經歷刻骨銘心的工作經驗；嘉義區營業處廖正義用面對不理性用戶的經驗，說明自我調適的方式；電力修護處南分處的黃景

亭向公司說出心中的感謝，感謝公司所給予的穩定生活與栽培，也為目前正經歷艱困時期的加油打氣；新營區營業處的林郁珮談及高空受訓從無法動彈到順利結業，以及獨自駕駛大貨車中得到的成就感。每則故事一樣令評審傷透腦筋，幾經取捨才選出參賽決賽同仁。

北區2場複賽雖因颱風而順延舉行，但生命故事如同美酒越陳越香，參賽者在蓄積能量後，綻發的光芒也更加耀眼。會計處黃世旻將同仁支持光仁基金會庇護商店的故事作為拋磚引玉，呼籲一同做愛心；電源開發處的簡宗森回顧早年的工作經歷，感謝生命中的貴人；台北北區營業處的李吉立以幽默口吻，輔以自製道具揭露新進人員的新人生；基隆區營業處的王忠義，以台語四句聯串聯出進公司服務的心路歷程；北區施工處的蔡再棟說出許多第一線人員離鄉背井出勤、難享有天倫之樂的心酸。生動絕倫的故事搭配同仁優秀的表達能力，令評審驚呼台電人的臥虎藏龍，更大嘆評審難為，經不斷天人交戰後才得以決定優勝人選。

難分軒輊的決賽時刻

8月15日上午的決賽，來自北中南共20位參賽者齊聚總管理處同場競爭，更各自帶來聲勢驚人的加油團助陣打氣，為比賽增添





更多張力與可看性。當日邀請普拉爵有限公司創辦人暨執行創意總監薛良凱、財團法人現代婦女基金會李麗慧督導、中正大學林妙香講師、會計處張明杰處長及人力資源處許泛舟處長等重量級的人物擔任評審，並以最專業公正的態度評選出最終的優勝者。

現場的參賽者們無不紛紛使出渾身解數，參考複賽評審的建議進行調整，呈現出更流暢、更感動人心的故事，使得觀賽者甚至評審都感動地偷偷拭淚。決賽的優勝者，終於在評審百般思量後出爐：北區施工處蔡再棟、基隆區營業處王忠義、台中區營業處曾永明分別獲得前三名的佳績。

如同許泛舟處長在最後講評說：「說台電人的故事比賽重點不在於結果的輸贏，而在於如何從他人的故事中學學習，包括說故事人的說故事技巧、故事內容中獲得的啟發及正向能量的傳播，才是說台電人的故事比賽的核心目標。」無論比賽結果如何，我們都十分感謝所有參賽者們願意分享如此精彩又動人的生命故事，讓聽眾與讀者有滿滿的收穫度過這一段極富意義且愉悅的時光。☁️

後記

活動辦完後，來自各方的迴響與鼓勵聲浪不斷，不只外界評審、參賽者、觀賽者，連辦理活動者都是，感謝著活動的辦理，讓他們重新回憶與感恩，讓他們見識台電人強韌的生命力與辛勤付出，誠如評審所說，生命故事確實無從比較，透過比賽的型式，僅為激盪出大家分享的意願與養成分享、紀錄的習慣，這些故事將會再次透過文字紀錄與影片播放的方式，流傳於台電人之間。

「2014 愛·分享——說台電人的故事比賽」決賽優勝者名單



蔡再棟
北區施工處



楊容清
興達發電廠



李吉立
台北北區營業處



王忠義
基隆區營業處



曾名宏
屏東區營業處



簡宗森
電源開發處（營建工程系統）



曾永明
台中區營業處



張媛媛
彰化區營業處





1930年朱江淮在台電會社推廣用電時，常手拿著電燈泡沿著田邊小徑訪問農家。（本圖為名畫家沈國仁作品）



推廣用電

文·照片提供 / 朱瑞墉 文史工作者

在現代節能減碳聲中，最常見到節約用電的標語，但1934年完成日月潭發電所（大觀）時，為推銷過剩電力，當時推廣用電的艱難任務就落在前協理朱江淮身上，當時只是一位20多歲的年輕人。

台電第一位台籍電氣學士

1909年台灣北部已完成龜山及小粗坑水力發電所，南部亦完成竹仔門水力發電所，同年朱麗任職台中的大甲街區長，知道電力是發展經濟的動力，中部不建電廠會成為落後地區。因而聘請專家籌設大甲附近水力電廠，在后里發現有39.4公尺落差可利用，朱麗與李城、李進興、杜清、王燕翼等大甲鄉紳建議總督府興建電廠

（總督府的文獻稱為大甲電氣工事）。

1911年7月完成后里發電所（950瓩），為全省第4個水力發電所，也是台灣中部（嘉義到新竹）第1個水力發電所。朱江淮看到父親朱麗創設的文明產物（后里發電所）這麼神奇，雖大哥為醫生，他毅然投入電業，讀國立京都帝大電氣科。名列前茅畢業，是台籍第一個日本帝大電氣工學士，科主任青柳博士親自帶他去東京，推薦給到東京出差的台電社長松木幹一郎。

他認為投資6,000萬日圓得10萬瓩電力，估計最多消化4萬瓩電力，所剩電力如不利用，每年300萬日圓利息，會拖垮



台電財務。消化6萬瓩剩餘電力，成為當時松木社長的頭痛問題，推廣用電需台籍員工參與，溝通較方便，他認為朱江淮這個年輕台籍電氣學士應可作好推廣用電角色，決定錄取，是台電首次錄用台籍大學生為社員。

踏入台電會社加入推廣用電行列

朱江淮於1930年5月進台電，就加入台電的推廣用電行列。



前協理朱江淮1930年5月進台電會社，就擔任日月潭電廠的推廣用電工作。

當時台電的營業狀況

1930 年	全島（台電及其他電力會社）	台電會社	台電所佔百分比
發電設備容量（瓩）	36,233 瓩	31,740 瓩	87.6%
全年發電度數（度）	167,486,974 度	155,037,276 度	92.5%
全年電費收入（日圓）	10,349,800 圓	8,668,995 圓	84.5%
用 戶 數（戶）	181,585 戶	145,949 戶	73.8%
從 業 員 數（人）	1,718 人	1,337 人	77.7%

日月潭發電所（大觀）10萬瓩若完成，台電發電設備將增為131,740瓩（增三倍餘），當時估計電力年增加率為13.6%，需10年才能消化日月潭電力，對台電財務不利。台電計劃將該工程完成後剩餘電力，以超低價售予大用戶（電不能貯存不賣即浪費），每年增收15萬至40萬日圓，8年間約可收265萬日圓貼補建電廠的利息。工業用電原來每度0.07日圓，日月潭發電所完成時每度降至0.05日圓，為吸引日本大企業投資，再降至0.03日圓採取特種電價誘導方法供電，吸引日本鋁業株式會社（後來的台鋁公司）、台電電化株式會社（後來的台肥基隆廠及羅

東廠）、旭電化（後來的台灣碱業公司）來台設廠，這些耗電龐大產業（鋁業、肥料、酸鹼）耗電近5萬瓩，現在雖附加價值低，但當年是新興工業，開展了台灣的工業。

推廣用電的增燈增燭

台電為推廣用電分別於1929年、1930年及1934年三次降電價，1930年8月台電業務部新成立「電力勸誘班」，朱江淮調到這新單位，正式的編制只有5人（負責人由業務部參事後藤曠二兼任），另有20多位臨時雇員，外出活動實際是由朱江淮帶領，因日人與台人溝通較困難，朱江淮當時全島走透透，設法說服用戶換較大燭



光燈泡。用戶大都是包燈制，大小燈泡每月價格不同，推廣用電原則是增燈增燭：

(1) 40瓦特以下用電戶，務必勸誘不剩一戶。(2) 勸誘用戶增設燈盞或更換較大燭光的燈泡。(3) 利用更換燈泡時，免費提供較大燭光的燈泡更換。(4) 鄉村地區要勸誘新增用電戶。



1930年台電會社推廣用電時的電燈泡廣告

1931年台電認為「電之不售，員工人人有責」的口號下，全會社上至社長下至技工，每位內勤的員工，都要為推廣用電「增燈增燭」而努力，各地營業所內勤人員為推廣用電，都組織用電勸誘小組，四處奔走為增燈增燭而努力。同年8月要加強推廣用電，台電業務部將電力勸誘班改為勸誘系（主任青木實），是正式單位要迅速消化剩餘電力。勸誘人員常由朱江淮率領攜帶大量燈泡到全島各地用戶家訪問勸導（如本文首頁圖），希望用戶用較大的燈泡或增設燈盞，這增燈增燭的推銷工作，在用戶面前低頭說盡好話，以博取好感，有時因用戶脾氣不佳，一言不合遭客戶逐出，真不好受，只能逆來順受。有時

到未用電的鄉村地區，要走整天的路，還是有很多人怕木造屋易起火災拒絕用電。後走破了鞋說破了嘴，皇天不負苦心人，說服不少人接受用電，成績還算不壞。

研究促進用電政策

1932年6月為強化推廣用電，台電將勸誘系提升為勸誘課（課長青木實），朱江淮調該課擔任研究推拓中小工業電氣化，先後研究設計燒餅用電氣爐（當時用木炭和煤炭），研究製冰及灌溉用重油機電氣化，研究編印電氣採炭指南，指導推進電氣化（因當時炭坑大都使用蒸氣機關作動力源），調查研究指導利用地下水灌溉而增產農作物（當時還沒有抽水機抽水灌溉）。馬達抽地下水可耗用不少電力，朱江淮在全島走了一周，發覺台灣平地都適合種植水稻或甘蔗，唯彰化的河川上游未建蓄水庫，非埤圳沿岸缺水更嚴重。

經過2個月的鑿研，他發現二林、草湖及溪州有地下水，一裝上抽水馬達，沙漠馬上變成綠洲，這年11月他教導民間開



1930年時礦坑車輛動力源原為蒸汽機，經台電推廣用電後，部份礦坑車輛動力源開始改為電氣化。



發。這是他一生中最感愉快的事，不但對彰化地方有貢獻（可種植作物），也完成台電的推廣用電（抽水灌溉）。當時彰化雲林很多溪邊的沙地原來只能種西瓜，例如西螺廖家（廖文毅父母，廖神庇陳明鏡夫婦）就拜訪朱江淮，教他們馬達抽水，將數百甲原來只能種西瓜的沙田，變成爲能種植甘蔗的田地，廖家因而發跡成爲台灣十大地主。



1930年台電推廣用電時，推行電器用品分期付款，設立商品陳列館。

分期付款辦法，推銷家庭用器具

鼓勵用戶購買家庭電氣器具，當時的檯燈、電風扇、電氣烹飪器、電爐、抽水機都是科技產品，單價頗高不是一般民眾買得起。所以朱江淮建議台電會社按照成本以分期付款（按月攤還方式）供應用戶，使用戶得以輕鬆的分期付款，確實增加不少用電量。

1909年時50燭光每燈每月約3圓，1919年台電會社成立時60燭光每燈每月2圓，1934年日月潭發電所完成60燭光每燈每月降至1.2圓，但新增用戶仍然不多。早年的屋內配線亦是一筆不小的經費，致非用電戶沒有意願用電，朱江淮因而建議由台電會社撥款替用戶裝設屋內線設備，向

用戶收租金（等於分期付款），農村用戶日增用電日益普及。

圓滿達成推廣用電

1919年台電會社創立時之契約容量爲12,000瓩，1933年底日月潭發電所完竣前爲66,800瓩，增加五倍多。1934年7月日月潭第一發電所（大觀）開始試運，再降電價，台電各營業所再舉辦「增燈增燭」活動，一年內新增電燈十萬個。農民原本種在來米每斗2日圓，這時蓬萊米繁衍成功，每斗2.8日圓，米價上漲，農民所得增加，也相對提高用電意願。同年11月發覺電力的消化大致沒有問題，階段任務已完成，將勸誘課解散，臨時勸誘人員，朱江淮建議留用，改爲支店的收費員。接著要研究經營合理化以降低成本，他調到新設的企劃課服務，專心研究如何推行經營合理化。

經台電的努力推廣用電，1937年日月潭第二發電所（鉅工）完成時契約容量爲153,000瓩，四年間增加一倍半，是台電全體員工努力推廣用電之成果。原以爲要10年，僅3年就到達了目標。朱江淮努力的耕耘得到上司的信任，這年4月就調升爲技師補（相當於副工程師），1941年4月升任技師，成爲台灣第一位台籍電氣工程師。當年電業前輩爲推廣用電而翻山越嶺，爲增燈增燭一步一步踏遍全台，其精神令人感動，讓台灣逐漸邁入工業。在現代節能減碳的節約用電聲中，令人覺得推廣用電不可思議，從本文你會發覺台電早年創業的艱難。





《同心園地雙月刊》第154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781人參與，經隨機抽出16人，幸運得獎者名單如下：

第一核能發電廠
資訊處
資訊處
公眾服務處
業務處
核能發電處
輸變電工程處

李○峰
周○攸
陳○芬
丁○楨
林○谷
管○仁
林○璋

新竹區營業處
核能火力工程處
南區施工處
第二核能發電廠
龍門施工處
台北南區營業處
人力資源處

湯○婷
曾○美
李○達
蔡○芳
張○科
林○固
張○華

馬祖區營業處
桃園區營業處

林○雄
許○偉



恭喜以上16位幸運得獎者，再次感謝熱情參與～

總管理處

員工協助業務花絮

策略行政系統同心園地於 103.7.18 辦理 5～8 月份慶生會活動，本次慶生會主持人由 4 位 Y 世代新生代同仁擔綱，主持儀態有板有眼、毫無生澀感，活動過程絕無冷場；開場時主持人帶領的「做麻糬」暖身活動，邀請總經理登場示範，更將活動氣氛炒到最高點。此外，慶生會邀請了資訊處同仁的 ACappella 人聲樂團帶來一曲「月琴」的演出，以及烏克蘭麗麗社帶來一系列包含「外婆的澎湖灣」等多首歌曲。最後在所有同仁齊聲合唱生日快樂歌，並由壽星代表梁鐵民總檢核與李群專總切下第一刀蛋糕，在此歡愉溫馨的氣氛中劃下活動句點。



營建工程系統同心園地為歡慶父親節，特別在 103.8.8 當日於總管理處辦理《德士當家》電影賞析活動，並廣邀園地同仁共同欣賞。《德士當家》一劇在星馬地區票房破四千萬，描述一位落魄失業的博士，瞞著家人轉行當計程車（德士）司機，與另一位老鳥司機從冤家變麻吉、相互扶持的故事。劇中於二位背景條件大異其趣的父親，在面對家庭時的責任與壓力有深刻的描繪，使現場觀影的同仁體會「父親難為」，也讓已為人父的同仁們各個心有戚戚焉。感人詼諧的劇情，也讓與會的同仁們度過了一個溫馨的佳節。





北區

員工協助業務花絮

為使同仁認識正確的溝通方式，使得對內（上司、同事、下屬）、對外（民衆）的業務上能夠更加順利，台北南區營業處同心園地於 103.7.2 特別邀請新竹市生命線協會員工協助服務中心黃督導智儀進行專題演講。黃督導在演講中從溝通的基本觀念開始介紹，再談及職場上的溝通與常見問題、有效的溝通技巧、處理客戶需求及最後對職場業務服務程序提出建議。黃督導強調所謂溝通應該先接納，體察對方真正需求才能夠有效進行溝通。



桃園區營業處同心園地與工會於 103.8.8 聯合辦理歡慶父親節活動，邱處長清泉、工會幹部、主管與同心園地園丁皆一同出席慶祝這值得感恩慶祝的節日，會中備有 3 個蛋糕並製作慶祝標語，提醒與會同仁向全天下的父親說出祝福與心中的感謝。除歡慶佳節外，同心園地與工會也運用此一同同仁間交流時刻宣達公司相關重大政策及管理事項，以期達成充分溝通的目的，營造一個健康快樂、勞資和諧的工作環境。



東部發電廠同心園地為增進同仁親子互動，讓眷屬得以一窺同仁平日的工作內容與工作環境，以了解同仁工作的辛苦，特別在 103.7.24 結合「親子交流日」辦理親子團體座談會。席間同心園地同仁準備了各式餐點供大小朋友享用，同時備有卡拉 OK 器材讓小朋友表演才藝與與會人員同樂。藉由這個場合，讓同仁家庭間也有更多交流機會，也透過此活動讓眷屬了解公司同心園地對同仁的照顧與關懷。同心園地更藉此機會再次宣達員工協助方案轉介服務流程，讓同仁能對園地有更深的認識與信任。



為使同仁提高對自身健康狀況的關注，綜合研究所同心園地於 103.7.21 邀請康寧醫院衛教部主任紀良蓉針對失眠、肝病腎臟疾病、沉默殺手 - 胰臟癌與胰臟細胞的不同、心血管疾病、認識癌症的徵兆與石像危機等五項主題進行專題演講，提醒同仁平時應多關注自己身體狀況的微小訊號與相關保健知識，因為任何訊息都可能是嚴重疾病的警訊。尤其現代人生活品質較高，心血管疾病問題卻也跟著成為困擾國人的嚴重疾病之一，更僅次於癌症高居台灣十大死因第二名，故應養成定期健檢的習慣，早期發現早期治療方有較高的治癒率。





員工協助業務花絮

為關懷及瞭解 Y 世代同仁的心聲，讓老幹新技能充分交流與接納瞭解，雲林區營業處同心園地於 103.8.5 特地召集 Y 世代生力軍，舉辦一場別開生面的「內部世代同仁溝通座談會」。會議由許處長永明主持，許處長以自身經歷勉勵同仁應把握機會學習新事物，並深入瞭解自身所擔任工作的型態，時時勉勵自己、精進自我，根基才能穩固。會中主管及工會幹部們亦關懷同仁在工作及生活上之需求，同仁也提出想法與建議，互動熱絡，座談會就在正向、融洽的氣氛中圓滿落幕。



為增進員工親子間之情感與交流，台中區營業處同心園地於 103.8.8 辦理「103 年度親子交流日」活動，共計 83 位員眷參加，當日安排員眷參觀同仁的辦公處所，讓員眷體會同仁平日的工作辛勞，亦藉此機會宣導如何節約用電及電價合理化說明，並進行有獎徵答活動。該處林處長錫儀親臨會場表達歡迎之意，林處長表示期能藉由親子日提升親子關係並促進家庭和諧氣氛，該處並用心準備了排舞、薩克斯風、陶笛及國樂演奏等精彩的表演，讓大、小朋友們均玩得非常盡興，共同度過了一個歡樂又溫馨的親子日。



彰化區營業處同心園地為鼓勵同仁走出戶外、擴大未婚同仁交友圈，於 103.7.13 假日月山景農場辦理「幸福升溫—未婚聯誼活動」，此次活動特別邀請帶領聯誼活動有數十年經驗的龍眼林社會福利慈善基金會莊執行長居芳主持，開場的相見歡活動透過「姓名接龍」遊戲讓所有人在最短的時間互相認識，化解陌生。接著「第一類接觸」活動經由另類的自我介紹方式，讓參加人員進一步熟悉彼此，莊執行長以幽默、活潑的方式帶領各項主題活動，營造熱絡歡樂的氣氛，過程中歡笑聲不絕於耳，參加人員並互留聯絡方式，期能延續這段美好的緣分。



新竹區營業處同心園地為關懷同仁身心健康，加強對肝臟保健的認知，於 103.7.7 邀請安慎診所家庭醫學科譚瑞錦醫師進行「彩色人生 VS. 黑白人生，淺談肝臟保健」專題演講。譚醫師介紹肝臟常見的疾病、肝臟保健及如何有效的預防 B 型肝炎等，提醒同仁重視自身健康管理，因演講內容切合同仁需求，Q & A 時間反應非常熱烈、互動熱絡，同仁提出許多問題，諸如夜間工作對肝的影響、宿醉等疑問，接二連三欲罷不能，譚醫師對於同仁的提問詳細解釋說明，讓同仁均覺獲益良多。





南區

員工協助業務花絮

為使初到台電的新人能更快適應新環境，台南區營業處同心園地於 103.7.9 辦理 103 年度迎新會活動，活動首先由沈處長國揚致詞歡迎勉勵新人，接著由主持人帶領新進同仁以「破冰遊戲」互相認識，更精心籌備許多團康遊戲，同仁在遊戲過程中互相幫忙，展現團隊合作的精神，活潑有趣的活動不只炒熱現場氣氛，更化解新進同仁剛進公司的緊張氣氛。工作人員亦貼心準備各式豐盛餐點，讓大家能享用美味的佳餚，並讓新進同仁藉此活動擴大交友圈，在職涯工作的開端有段難忘的回憶。



大林發電廠同心園地為響應熱血救人善舉，秉持愛心不落人後的精神，於 103.7.25 結合捐血中心辦理愛心捐血活動，以疏解血庫缺血之窘境，獲同仁熱情響應。當日同心園地園丁親往捐血地點為同仁加油打氣，鼓勵同仁踴躍捐血，宣導捐血除可促進血液新陳代謝，有益身體健康，更能幫助傷病患者挽救生命，是件利人利己的行為。當日共有 29 人發揮愛心挽袖捐血，將熱血化為大愛，展現關懷社會的精神，更發揮台電一家服務社會的宗旨。



為提倡正當休閒活動，增進同仁間的情感交流，塔山發電廠同心園地配合福利會於 103.7.11 辦理 103 年度沙灘躲避球比賽，地點於風光明媚的后湖海濱公園，同仁及眷屬參加踴躍，參加人員共分成三組進行比賽，在潔淨無汙染的沙灘上，同仁與眷屬打著赤腳伴著徐徐涼風玩得不亦樂乎，歡笑聲不斷，比賽過程中更互相配合展現團隊合作精神，充滿熱情與活力，充分達到活動筋骨及放鬆紓壓的效果，這場趣味競賽在歡樂的氣氛中圓滿結束，讓參加人員留下難忘的回憶。



南部施工處同心園地與福利社為促進親子間的互動與家庭樂氣氛，於 103.8.16 舉辦「103 年度家庭親子日 - 紅毛港文化園區郊遊活動」，當日先安排員眷參觀同仁工作環境，並進行電價合理化宣導及有獎徵答，接著帶領員眷前往紅毛港文化園區，安排戶外導覽、參觀展示館及搭乘遊艇環港等活動，藉此體會紅毛港人的文化精神特色與傳承，見證高雄港的發展歷程。此次活動用餐地點選在 360 度全方位視野的旋轉餐廳，同仁與員眷一邊享用美食、一邊欣賞大船入港及夕陽美景，共同渡過一個溫馨愜意的假日時光。





2014生命禮讚 夏之歌音樂會

文・照片提供 / 簡宗森 電源開發處

103年6月26日下午三點鐘秘書處樓管組同仁忙著布置場地，四點鐘就完成場地布置以及音響設備的架設工作，隨即進行彩排，五點鐘一到音樂會準時開始。

簡園長宗森概要敘述施孝榮第三次蒞臨本公司從事非商業性質的演出，並邀請施孝榮上台。甫一上台施孝榮就宣稱，他受邀到這邊演出，有好幾種身分，第一種身分是老師，教同仁彈奏烏克麗麗，第二種身分是演出者，是含淚演出型的表演者，還有一種身分是「捆工」，因為幾乎所看到的音響器材都是他載來並且自行組

裝的；就在這種幽默歡愉的氣氛下開始今天的音樂饗宴。

第一首歌為〈如果〉，上台台下一同歡唱，唱畢掌聲與尖叫声不絕於耳，施孝榮幽默的說：「掌聲、尖叫声，我都没意見，只是不能有安可聲，免得有安排的嫌疑。」接著又說：「除非有必要。」第二首歌為〈讓我們看雲去〉，在唱第一節的當中，同仁原本很準確拍掌打著拍子，忽然夾雜著鼓掌聲，原來是 董事長蒞臨會場，施孝榮唱完一節後隨即邀請董事長上台說幾句話：



「報告董事長，您要聽我唱歌很容易，我要聽您講話很不容易。」

「我們這種年齡的人，很多是聽施孝榮的歌長大的，聽到這些年輕時候唱的歌，會有一種回到心靈故鄉的感覺，回到年輕的時候那種感覺。謝謝施孝榮常將歡樂帶給台電同仁，我是來聽歌不是來唱歌的。」

「通常董事長的話我們要聽，還要會看，當董事長講他不要唱歌的時候，眼睛閃爍著要唱歌的光芒……」

接著一連串兩位妙語如珠、機智過人的對話，逗樂所有觀眾，笑聲不斷，兩人再次合唱〈讓我們看雲去〉，贏得滿堂喝采；董事長說是因為施大師才獻唱，除親點〈偶然〉外，還興致高昂的朗誦所親自執筆的文章——談偶然。

「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。」

再次贏得滿堂彩。接著兩人合唱〈偶然〉，默契十足的演出，好像經過多次的排演一樣順暢。又應大家熱烈的要求，兩人再次高歌施孝榮成名曲〈歸人沙城〉，董事長連續三首歌，唱得在座每一位同仁樂翻天，見識到兩人合作無間、天衣無縫的搭配功力，更令人想不到的是董事長職業級水準的演出。

由於董事長另有重要大事需處理無法久留，臨時決定將同心園地烏克蘭麗初級班成果發表提前，好讓董事長能親身觀賞同仁的演出。施孝榮說「接下來這一段是



非常精彩的表演，由上課才二個多月的台電同仁，能夠絲毫不怯場、非常豪邁的站在這裏演出，值得我們給予熱烈的掌聲，歡迎他們出場。」

趁著整隊的空檔，簡園長稍微敘述成立及決定成果發表的過程，雖然只成立兩個多月，卻在第一次上課大家就訂下目標，要在八堂課結束後舉辦一場成果發表會，另外促成非辦不可的原因是，我們在學習的過程中充滿了喜悅和快樂，我們急切的盼望將這份喜悅和快樂，分享給我們周圍的同仁，能夠跟別人分享的快樂是真正的快樂。

第一首〈秋蟬〉，由系規處梁國堂擔綱前奏、間奏、尾奏的獨奏，據說他目前還沒有女朋友，簡園長特別請各位同仁注意，家裏若有適婚女孩，要好好把握機會，否則好男孩稍縱即逝。

第二首演出前，簡園長說：「我們班上有幾位還幾個月就屆齡退休的同仁，本人就是其中之一，有人問我那麼老了還學甚麼烏克蘭麗？我還真的認真的想了又



想，找到最少有兩個原因：之前我們同心園地曾邀請天主教失智老人福利基金會陳俊佑主任到公司演講，他強調延緩失智的最佳方式就是動動腦、動動末梢神經、促進末梢血管循環，我發現彈奏烏克蘭麗麗可以同時滿足上述三項要求，達到延緩失智的效果。另外一個原因就是跟大家年輕時學吉他一樣，想討女孩歡心，我有一個喜歡的女孩在國外」

當簡園長說到這裡，好些同仁不禁皺起眉頭，心想怎會講這些，簡園長毫不理會，接著說：「我用視訊連彈帶唱的取悅她，每次她聽完就拍手，並說『還要！還要！』她的芳齡兩歲三個月，是我的孫女！」聽到這裡大家才鬆了一口氣，「不但如此，自從學烏克蘭麗麗後，我發現在家看電視的時間少了，跟老婆一起唱歌的時間多了，心情變輕鬆，精神愉快，笑容也多了。慢慢的覺得人生有點幸福的滋味。接著我們為大家演唱〈這一生最美的祝福〉。」

第三首歌是膾炙人口的〈望春風〉，特地邀請董事長上台合唱，沒想到董事長上台第一句話竟然是：「剛剛聽他們唱

〈秋蟬〉，真得很像工程師在唱。」

簡園長接著印證的說：「上課時施老師最常講的一句話就是『彈烏克蘭麗麗的時候，你們的臉可不可以不要那麼嚴肅，笑一笑嘛！』」

董事長：「輕鬆一下，輕鬆一下。」

唱完〈望春風〉贏得滿堂的喝采，接著再邀請 董事長合唱〈外婆的澎湖灣〉，是我們發表的最後一首。

在董事長領唱之下全場一起同聲高歌〈外婆的澎湖灣〉，結束後安可聲不絕於耳，熱烈非凡。

董事長說：「你們不用安可，因為他們會的就是這幾首，沒有了。」

「報告董事長，強將手下無弱兵！」全場嗨翻天，高喊：「安可！安可！安可！」

「我們這一首安可曲是〈恰似你的溫柔〉」，董事長馬上從座位彈起來，在我們的歡呼聲中，拿起麥克風直接就唱了起來，我們就省略前奏直接跟上合唱。說真的，沒有料到董事長竟然唱得如此好，韻味、表情都到位，真有職業級以上的架勢。唱畢安可聲依然不斷，可惜的是烏克蘭麗麗班真的只勤練了五首，只好在安可聲中結束今天的成果發表。

有位烏克蘭麗麗班同學，以壓克力水彩畫了一張施孝榮的肖像，恭請董事長暨調度處的范翠蘭作者親手頒給施孝榮，這突如其來的安排，讓施孝榮充滿驚喜，在場的觀眾莫不藉著掌聲迎接這令大家難忘的一刻。





施孝榮以烏克麗麗伴奏演唱〈木棉道〉、〈歡樂年華〉等朗朗上口的民歌，

大家一起合唱，歌聲及打拍子的掌聲，歡樂的氛圍充滿大廳，〈愛情〉邀請兩位同仁上台主唱，唱作俱佳帶動整場氣氛，真的是獨樂樂不如眾樂樂。

施孝榮接著以伴唱帶的方式帶著大家演唱〈再別康橋〉，介紹一首他自己抱著心肝寶貝心有所感寫的一首歌〈懷中之愛〉，充滿著深情濃濃的父愛，唱出為人父親的心腸，濃郁的愛意迴盪在會場。最後一首壓軸的〈忘了我是誰〉，觀眾熱情的安可聲響徹大廳，施孝榮決定增加安可曲〈拜訪春天〉，並且熱情邀請六位同仁共同演唱，其中有兩位董事長特助，整個演唱會在意猶未盡的掌聲中圓滿結束，所有參加同仁都帶著滿滿的喜樂與祝福，愉快的踏著輕快的腳步，回家享受甜美的晚餐及天倫之樂。





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年度員工協助進階班訓練課程，以「職場主動關懷及人際分享協助方案」為主軸，安排主動助人技巧認識與練習及主動助人歷程演練與人際分享系列課程，以工作坊型式讓園丁們透過實際案例演練，習得同理心的應用，另亦針對員工協助個案進行分組演練討論，期能增進園丁們員工協助業務推動的相關技能，以利員工協助方案之推動，以下為園丁們參訓後之心得分享與回饋。

文 / 方惠敏 南區施工處

慈悲的菩薩希望眾生離苦得樂，擔任同心園地協助員就具有類似菩薩的特質，熱心助人，期望幫助同仁得到快樂遠離痛苦。但也因為這樣急於助人的心情，如果沒有拿捏好分寸與自己的立場，往往自己也深陷其中受到負面情緒影響，或是急著提出建議而忘記當事人本身應為自己負責。本次訓練李麗慧督導一直強調照顧別人之前先照顧自己，不要忘了協助

員自己也是平凡人，也有自己的情緒，我們只是比別人更懂得面對與處理情緒問題。協助員要時時警惕自己，助人的目的是要「助人自助」（幫助他自己幫助自己），教他釣魚而不是給他魚吃，這樣才能真正解決問題，也才能讓自己不被當事人的問題與情緒干擾。

協助員除了建立自己正確的心態之外，同樣重要的是建立自己的資源網



絡，因為在幫助別人時必須自己手中有工具可使用。

1. 首先重要的是要建立自己讓同仁信任的形象，讓人信任加上傾聽技巧，才能突破被協助者的心防，因為信任協助員，被協助的人才會對協助員坦誠說真話，真正的問題浮現之後，才能針對問題來解決。
2. 除了單位協助員之外，應尋求與個案關係良好的其他同仁協助，最近接觸到幾個個案，除了與本人晤談之外，另外也透過平常與個案教友交流之同仁協助與個案聊天過程中，問出個案真正問題。
3. 要充分掌握公司內外資源，當有個案須處理時方能信手捻來，提供個案即時正確的幫助。

總之，助人是一種幫助別人也讓自己成長的過程，在這過程中面對個案沉重的問題與情緒，如何同理並引導個案為自己的問題找出解決方式，並讓自己的情緒不受影響，是需要修鍊，也是需要智慧的！



文 / 吉玲玲 訓練所

每年員工協助進階班，人力資源處安排了自助助人不同主題的課程內容，邀請授課的講師都是在心理諮商及助人領域深具豐富理論與實務經驗，上完了一星期的課程下來，許多園丁分享收穫最大的就是自己，而且有「脫胎換骨」的感受。為什麼這樣的課程有這麼大的魅力，令人無論如何也要排除萬難，不能錯過這趟心靈之旅？

今年的課程「職場主動關懷及人際分享協助方案」，由財團法人現代婦女基金會李麗慧專案督導，以「走出幽

谷，我懂你的心—助人技巧工作坊」，用體驗式教學法，傳授「內功心法」與「外功技巧」，園丁們無不用心享受學習、樂於分享、互相關懷，在知性感性與靈性的交流中，收穫非常豐盛。茲將我聽到、看到、感受到，以及印象深刻的心得分享如下：

記憶大考驗

課程一開始麗慧老師為了讓園丁們互相認識，玩了一個「記名字」的遊戲，也就是下一位自我介紹時要問候上一位夥伴的名字，愈到後面的夥伴，愈



是記憶大考驗，要在那麼短的時間記住全部夥伴的名字，怎麼可能？夥伴們都覺得很有壓力，心情緊繃。第一天麗慧老師要我們寫下印象深刻的一件事，有夥伴就寫出記憶大考驗的心情感受，令他難忘。

魔鬼訓練營？

今年同理心課程有別於以往。過去講授多演練少，演練也是少數人上台，這次沒人逃得過，人人都要上台。麗慧老師以不同的案例讓園丁上台重複練習與運用同理心、探問及引介資源的說話心法與技巧，夥伴們備感壓力，因為同理心的語句不是我們日常生活的說話。麗慧老師說助人者說的每句話都是有目標的，在同理心的過程當中，需要用很準確的說法來回答別人的感受，讓他知道你已經聽到或瞭解到他所說的。夥伴們戲稱這是魔鬼訓練營，但也有夥伴說這是天使訓練營，魔鬼天使一念間，助人者助人離苦得樂，「我不入地獄，誰入地獄？」

把愛傳下去

聆聽俊洲述說他因為意外事故導致燒燙傷，須長期忍受身心治療與復健痛苦與折磨的心路歷程，雖然他曾經沮喪過，但過程中感受到父母、公司長官及同仁滿滿的愛與鼓舞，讓他充滿了力量，無怨無悔去接受和面對。在浴火重生後，他更把滿滿的愛傳下去，加入捐獻人行列回饋社會，加入園丁行列回饋同仁的愛，令我非常感動，善的循環，愛的力量更大更廣。

團隊合作真精采

協助個案非一人之力可及，需要公司內外各個層面的資源協助，才能達到真正助人的目標。在員工協助業務分享交流，邱組長帶領分組討論協助個案。我們這組利用兩天下課後的時間留在教室繼續研討，每個人都貢獻所學，並且依性格適合扮演的角色做分工與合作，有人編劇，有人準備道具，有人記錄，有人給意見等，充分展現了團隊合作的精神，當天上台發表時，我發現每組的





表現都非常精采，同理在工作部門，每位同仁如爲了團隊的願景與目標，願意與他人合作，全神投入，全力以赴，相信台電的未來充滿了光明的希望。

美好事物莫錯過

最後，人資處許處長在「看見人資的改變」課程，分享了一則知名小提琴家約夏·貝爾在地鐵站演奏，共有1千多

人經過，卻只有7位路人駐足聆賞的故事，告訴我們許多美好的事物，常在不經意間就流失了。訓練也是一件美好的事物，在人與人交流中，我們會發現許多生命的感動和智慧的啓發，所以，人與人交會時互放光芒的美好和幸福，千萬不要錯過了，要好好把握！

文 / 劉雅芬 高屏供電區營運處

這次參訓有別於以往，有許多個案情境在溝通技巧上的練習。對園丁協助工作是最實質的幫助！日常工作中，當面對同仁抒發情緒時，不諱言，內心是不安的。因沒有諮商輔導專業背景，常懷疑是不是說出「該說的話」，現在想起來，大多都是「想說的話」。這是麗慧老師的提醒，回答要能達成目標，不然應選擇不說。經過個案情境演練，透過問題概念化歷程，並運用老師教導的探問技巧，更有自信能切入對方的情緒，助他（她）自助。因爲做到同理心，讓對方感受我的真誠，進一步幫助同仁探索問題，了解自我，這便是當園丁的目標。

課程中學習到的不僅是個案演練，更有許多關於「人性」的探討和體會。每人面對的人生課題不同，情緒表達方式也不同，甚或有情緒困擾而不自知。因「人」的複雜性，才更需要園丁給予最誠摯單純的關懷協助同仁，強化他

（她）解決問題的意願。課程的學習便是讓我們增加能力幫助同仁自我覺察。

身爲7年級生，我觀察到現階段年輕人對同心園地的功能並不那麼肯定，對生活和工作上遇到的困難幫助有限，最多就是到同心園地借閱書籍或DVD。從前我會對那些不認同感到沮喪，但誠如老師所說，幫助人沒有一定方式，我也告訴自己，園丁角色只是一個責任賦予，當萌生幫助他人的心念，就是一股正面力量。只要一本初衷的關懷同仁，哪怕只是平常工作相處時的話家常，內化老師所教導的技巧，真誠關心對方，便可柔化工作氛圍，一樣可以達到助人自助的效果。期許這一力量形成蝴蝶效應，引領善的循環。

非常感謝人資處的費心安排，讓我達到充電作用。所學知識不僅可運用在園丁關懷工作上，家人、朋友、甚至是陌生人，「善解人意」就是拉近距離的最佳寶物，一生受用無窮！



輔

導

案

例

苦樂留言板



編輯先生：您好！

我於民國80至90年間進入公司服務，一轉眼已工作十餘年。所任業務雖然辛苦，但部門團隊合作意識強，總能齊心解決難題，前些年我也升任基層主管，雖責任加重但成就感更高，工作相當愉快。而我也在進公司後完成終身大事，妻為小學教師，現育有一子一女，雙薪家庭且工作穩定，一雙兒女順利成長，外人看來無不稱羨。

但，近來兒子的問題使我相當苦惱，已不知如何是好。兒子這個暑期即將升上九年級，一直以來總無心於課業，喜好玩樂，終日沉迷網路遊戲，前陣子透過遊戲結交女友，更將學習的本業拋諸腦後，學校老師多次反應其上課常打瞌睡，學習品質低落，與班上同學幾乎沒有互動。而他正值叛逆時期，如稍加嚴厲指正總落得場面火爆、不歡而散。妻的個性溫婉，當孩子犯錯時總以委婉方式勸導，與我習慣直言指正的管教方式不同，故常因管教兒子的問題鬧意見、甚至冷戰，近來兒子的狀況益發嚴重，我與妻的關係更降到冰點。上禮拜兒子更投下一顆震撼彈，表示在學校無法獲得成就感，因此打算休學，對未來則茫茫然無任何規劃，妻與我用盡各種方式才稍稍打消他休學的念頭，但不知道這顆「未爆彈」何時又會再度引爆！

家中紛擾幾已耗盡我的心力，甚而嚴重影響工作狀況，我不僅無法專注於工作，與他人溝通討論時頻頻出現恍神狀況，效率低落導致好幾件案子的辦理期程因而延誤；任務執行不順讓我脾氣更為暴躁、更沒有耐性，甚而遷怒同事下屬，將部門內工作氣氛搞的烏煙瘴氣，造成一難以解套的惡性循環。長官已察覺到近日異常的表現而找我約談，但我不願家中醜事外揚，故僅避重就輕地表示最近睡眠不佳方影響工作品質。實際上我清楚明白自己早已無法負荷現有壓力，工作時總不時擔憂起兒子的未來，面對與妻的衝突也束手無策，一連串的困難環環相扣，再這樣下去，很害怕工作上或家中會發生無法挽回的意外，真的不知道該如何面對這些棘手的難題，我究竟該如何是好？

一個束手無策的父親、丈夫 敬上





一個束手無策的父親、丈夫：你好！

目前孩子的內心世界隨著時代變遷，更讓為人父母的我們對於親子間溝通、管教方式茫然，有時夫妻對親子管教看法相異，往往影響夫妻的互動及家庭和樂的氣氛，親子管教真的是很不容易啊，希望下列幾點建議能夠提供你參考：

- 一、你的孩子剛好進入青春期的時候，這時候的孩子會對身體外貌關注、追求同儕認同及爭取自我獨立之需求強化，而隨著抽象思考能力的提升，課業學習的難度與質量也隨之增加，若缺學習動機，成績落後難免。此時若父母再嚴厲指正，定會不歡而散，加深親子的嫌隙，甚至讓孩子萌生休學念頭，建議你夫妻敞開心與兒子好好談談，找出他的癥結所在，再佐以耐心的引導，以鼓勵代替指責，營造親子溝通的良好氣氛。
- 二、由於你夫妻倆彼此的原生家庭生活經驗與想法感受相異，對於孩子的管教立場觀點不同，面對生活大小事，親子總會有意見相左的時候。此時，千萬不要在孩子面前發生爭吵，以免因管教立場不同，造成孩子無所適從，夫妻要先好好溝通管教方式，採取一致性的標準，讓你的孩子有所依循，有時候站在孩子的立場來思考，會讓彼此的感覺更為接近，也才能進入孩子的內心世界，體會孩子的喜怒哀樂，「將心比心」是最好的形容詞。
- 三、當你孩子做出不適切和難以接受的行為或決定時，建議你不要太快予以責備甚至貶損，這樣容易引發生氣的情緒和反抗的態度。假若你嘗試傳達心裡真實的感受，如難過、擔憂、或失望等情緒，較可能引發孩子體貼和同理他人情緒，對自己的行為負責之回應。
- 四、你可以尋求公司的免費轉介服務，接受專業機構之諮詢、協助，也可夫妻、孩子一起參加親子溝通營隊，學習彼此溝通的技巧，拉近親子的距離，相信透過充分的溝通，可以使親子關係更為融洽，這樣有助於溝通的氣氛，並針對問題，與孩子一起思考一個兩全其美的辦法，這樣不僅可以和平的解決問題，更可以培養親子的良好關係，祝福你。



大潭發電廠同心園地全體園丁 敬上





一個束手無策的父親、丈夫：你好！

由來信得知，你因兒子在課業上的學習意願低落，再加上與妻子在對兒子的教養方式不同起衝突，讓你覺得心情非常沮喪、苦惱，甚至影響到工作上的表現，經由我們園丁討論後，提供以下幾點想法供你參考：

一、與妻子協調教養方式：

你和妻子的出發點都是爲了子女好，只是表達的方式不同，宜私下先與妻子協調好，避免因父母教養方式意見衝突，讓小孩無所適從及徒增心理壓力。父母一致的管教態度，可培養孩子正當的行為，建立良好的親子關係，並促進家庭和諧。

二、傾聽及協助：

兒子現正處於敏感的「青春期」，經歷生理、心理及社會環境的變化，也因此親子關係與互動方式遭遇挑戰。良好溝通是建立和諧親子關係的重要一環，溝通的技巧在於傾聽孩子的想法，不加入己見，用同理心理解孩子情緒，試著協助孩子找出學習的障礙，幫助他克服困難。不要給孩子太大的壓力，必要時與老師聯繫，共同尋求改善的方法。青少年在因應挑戰、調適壓力的過程中，會逐漸發展出自我價值和目標。

三、分享及溝通：

親子間養成相互分享生活經驗的習慣，父母可主動與孩子分享生活或工作中各種感想，帶動家庭成員彼此交流、相互關心，當孩子遇到困難與挑戰時，父母也更容易透過分享與溝通，陪伴與協助孩子面對青少年階段各種壓力與困難，共同面對生命中不同階段的任務與挑戰。

四、約定網路使用規範：

隨著資訊科技的進步，網路已成為現代人獲得資訊的重要來源，尤其網路遊戲更成為許多孩子的主要休閒娛樂之一。但過度沉迷會造成視力減退、影響課業的學習、誤交損友等不良的影響，父母與孩子不妨共同討論電玩或電腦使用的方式及時間，讓孩子有參與部分決策的自主權，除了培養其責任心，也可藉機學習做好時間規劃及建議他培養其他正當休閒娛樂。

五、尋求專業諮商協助：

除了與同仁經驗分享外，社會上有許多婚姻與家庭問題的諮商管道，都可提供諮詢服務。如果有需要，公司亦有提供專業諮商服務的轉介。

青少年時期是孩子學習探索自我價值及未來目標的重要階段，聰明的父母懂得適時放手，讓孩子走自己的路，你可以做的事是陪伴、支持和鼓勵。期待你早日解決家庭問題，工作重新步入正軌，我們都很樂意成為你堅強的後盾支持你，祝一切順心如意！

台中區營業處同心園地全體園丁 敬上





一個束手無策的父親、丈夫：你好！

隨著時代的進步，網路遊戲已成為時下青少年的時尚文化，朋輩之間都離不開網路遊戲的圈子，造成青少年沉迷網路、網上交友等問題，因而引發青少年學業、家庭親子、夫妻教導、溝通衝突，進而影響工作績效、情緒等問題，經全體園丁討論提供以下建議，希望能對你有所助益：

一、與孩子溝通

- 瞭解孩子的人際關係：孩子在班上沒有朋友，一般是孩子走進網路世界的主要因素之一，青少年是最重視同儕的階段，為何沒有朋友，父母需要探討原因，可請求導師或學校的諮商老師協助找出孩子人際問題，並協助孩子建立同學間的人際關係，適時給予關懷。
- 聆聽孩子的想法：現今威權式的父母很容易招致孩子反彈，不如以朋友方式與孩子溝通討論學習與休學的想法，讓孩子說出自己的心聲，父母要多傾聽，不要一味地講道理，對討論的問題僅以父母之經驗分享給孩子，讓他自己去判斷，如此才能提升他的智慧與成長。

二、家庭氣氛之營造——夫妻教養溝通

- 安排溫馨家庭活動：陪孩子看看足球賽、欣賞演唱會等，鼓勵孩子多參加課外活動，在活動中展現自我價值，用知心朋友的態度與他們交流，潛移默化地引導孩子正確的待人接物觀念。
- 夫妻談心改善教養觀念：多舉辦家庭活動，營造溫馨氛圍才有機會創造與另一半談心空間，可好好討論教養觀念，並可一起去參加親子關係課程或演講，如此較能有一致的教養觀念，對孩子才有幫助。
- 尋求經驗關懷：家長可以和自己的朋友多多交流經驗，聽聽他們的意見，讓自己的思想更開闊。最好跟孩子的老師多加強交流，瞭解孩子平時在學校的表現，給予關懷；父母彼此坦誠溝通虛心請教，切莫輕言放棄，用關愛來感化孩子。

三、職場裡與工作夥伴溝通

- 把問題說出來：在公司擔任主管責任相對較大，長期家庭因素必會影響工作情緒及效率，建議你可向部門主管明白訴說家中情形，調整部分工作減少壓力負荷；另調整自己的心態，盡量讓心平靜下來處事態度平和，改變人生的態度——凡事盡力即可，如此對一切事物較能釋懷。
- 善用內外部資源：可尋求單位內部同心園地協助，或轉介專業諮詢師協助，並可連帶孩子及妻子一併諮商，以提供你處理問題的方向。危機就是上天讓我們走向智慧的解脫之路。以你進台電時的勇氣，部門團隊合作意識強，總能齊心解決難題的能力，必能走出你的困境。祝福你！

南區施工處同心園地全體園丁 敬上

成家立業、五子登科在華人文化裡視為一生到達頂峰的象徵，然王子公主就此過著幸福快樂的生活？結婚生子僅為人生階段之一，接下來的日子有起有伏，有賴夫妻齊心面對，在孩子的教養上更需建立共識，才能將孩子引導至正確的方向。本案援例刊登三篇，另將北西、桃園、苗栗、屏東、鳳山、新營區營業處；協和、東部、通霄發電廠；台中、嘉南供電區營運處；中部、中區、南部施工處；訓練所單位園丁之建言提供給這位同仁參考，期望可作為解決目前所遭困境之參考，帶領家人度過難關。



※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。



生活經驗一點通

文 / 沈素霞 員工眷屬

年糕保存法

過年時節家家戶戶必備年糕祭祖，求個來年步步高升好彩頭。惟未食完之年糕倘置入冰箱冷藏室保存，一段時日後取出年糕呈龜裂變硬現象，難以烹調。究其原因係因冷藏室低溫乾燥的環境使年糕失去水分而龜裂變硬。保存之法：將年糕置入冰箱冷凍室保存，一段時日後取出年糕，不會有龜裂變硬現象，俟其退冰後即可烹調美味猶存。

環保洗碗法

在家享用了美食後，便要蹙眉面對一堆油膩膩的碗盤煎炒鍋。若不以洗潔劑處理則油垢難除。環保洗碗法是將要丟棄的破衣褲回收，剪成小塊備用，清洗前先以小塊破衣褲擦除油垢後，再以清水沖洗已無油垢之碗盤煎炒鍋，即可輕輕鬆鬆洗好，既廢物利用、省錢又環保。

毛巾耐用的訣竅

毛巾一般人習慣使用前搓洗清水一回即開始使用，惟使用幾月後會發現似有漿汁產生，且放置乾燥後聞嗅有異味產生，經使用後不及數月就日漸腐爛破損無法經

久耐用。耐用訣竅為毛巾使用前先以機隨洗滌衣服清洗及曬乾，經3次清洗及曬乾處理。日後使用會發現毛巾不再產生漿汁，倘放置乾燥後聞嗅亦不會產生異味，且經久耐用。原因係已將毛巾內含漿汁脫洗去除，惟注意倘以手搓洗，雖經3次清洗及曬乾處理，其效果仍不及洗衣機。

青蔥保存法

青蔥盛產價廉期，多增購些將其清洗晾乾後，切段裝袋，置入冰箱冷凍室備用，煮湯煎蛋皆宜，可避免青蔥購回，未烹煮完腐爛掉可惜。

蒜頭保存法

蒜頭盛產價廉期可多增購些將其晾乾後，裝入密封罐，置入冰箱冷藏備用，可延長蒜頭保存，免於未烹煮完發芽或腐爛掉可惜。

防止水煮蛋破殼法

為防止以電鍋蒸煮雞蛋，取出時破殼。可於雞蛋下鍋前，包裹適當大小之廚房用紙巾並沾溼紙巾，始下鍋蒸煮，則蛋殼可保持完整不破損。



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
1116	◎	核能技術處/一般數位儀控員	大林發電廠	大學
1117	◎	會計處/會計專員	桃園、林口、新北市地區	碩士
1118	◎	台北西區營業處/工程管理專員	屏東區營業處、鳳山區營業處、高雄區營業處	碩士
1119	●	台中發電廠/機械維護專員	卓蘭發電廠、大甲溪發電廠、谷關訓練中心	專科
1120	◎	台北供電區營運處/土木施工員	嘉義區營業處	碩士
1121	◎	第二核能發電廠/機電運轉專員	核能安全處等台北市各單位	大學
1122	◇	第三核能發電廠/檢測專員	花東供電區營運處、電力通訊處（花蓮）	碩士
1123	◇	第三核能發電廠/檢測專員	南部發電廠、大林發電廠、高雄區營業處、鳳山區營業處、高屏供電區營運處	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1115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。

心靈補給站

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



《拔一條河》

導演 / 楊力州

演員 / 張永豪、劉宜雯、葉晏廷、蘇泊源、林德和

2009年8月8日，一場無情的風災摧殘了高雄縣甲仙鄉，但甲仙國小的一群孩子，在缺乏拔河鞋和專用拔河道的匱乏環境中，努力為家鄉爭取最高榮譽，試圖喚回被風災挫折後的信心與勇氣，他們不畏環境艱難的勇氣和精神，深深鼓舞了因環境受創而信心全無的大人們努力奮起，不向逆境屈服。同時，這裡也住著一群長期不受社會重視的新移民媽媽們，為了維護她們的家庭從不輕易說苦。風災過後，這群媽媽們透過她們美味的異國菜餚及美麗的歌聲，為甲仙注入一股全新的活力。



《冰雪奇緣》

導演 / 珍妮佛·李、克里斯·巴克

配音 / 克斯汀·貝爾、伊蒂娜·曼澤爾、艾倫圖克、強納森葛洛夫

艾倫戴爾王國有著兩位個性截然不同的公主-艾莎與安娜。艾莎因擁有御氣成冰的天賦而不敢接近人群，尤其是妹妹安娜小時候曾被她誤傷，更讓她刻意保持距離。國王和皇后意外過世後，艾莎繼承了王位，卻在加冕儀式後與安娜吵架，她盛怒下誤將整個王國冰封成雪國。安娜不得已冒著風雪尋找姊姊，途中遇到勇敢的阿克和他的馴鹿夥伴，以及天真逗趣的雪人，他們共同踏上旅程，拯救岌岌可危的王國。



《飢餓遊戲》

導演 / 蓋瑞羅斯

演員 / 珍妮佛勞倫斯、連恩漢斯沃、喬許哈契森

第七十四屆飢餓遊戲即將開始，這是場至死方休的無情決鬥。十六歲的凱妮絲與寡母及妹妹同住，當她自願代替被抽中的妹妹參加飢餓遊戲時，早已認命赴死。但曾在垂死邊緣掙扎過的她，已養成了強悍的求生野性，並在無意間成為了遊戲的有力競爭者。在這條通往生存的苦戰之路上，她面臨了重重艱難的抉擇，權衡生命、人性以及愛之間，何者才是真正重要而寶貴的？



《鐘點戰》

導演 / 安德魯尼寇

演員 / 賈斯汀、亞曼達塞佛瑞、席尼墨菲

21世紀末，時間取代金錢成為貨幣單位，每個人到了25歲後，就不再變老，但也只能再活一年，若不及補充生理時數，就會立即死亡。威爾生活在得拚命賺取時間以延續分秒生命的時區，一日，他巧遇並解救了擁有超過100年以上生命時間資產的亨利，但也因此讓自己陷入一連串的危機中，面對未知，他決定改變時間，改變世界。



《007：空降危機》

導演 / 山姆曼德斯

演員 / 丹尼爾克雷格、茱蒂丹契

英國特務龐德在伊斯坦堡的任務失敗，導致北約臥底探員名單資料外洩，身為龐德上司的M夫人因此受到情報安全委員會新主席的強烈質疑，成為政府調查的對象。

此時MI6總部遭受攻擊，被眾人以為殉職的龐德祕密現身，他循線前往上海，追查一名極度危險的罪犯。在神秘女子與女探員的協助下，為了M夫人與總部，龐德是否能再次成功化解危機？

《乘法領導》

作者 / 方素惠 出版社 / 時報出版



本書作者為《EMBA》雜誌總編輯，她將雜誌中的編輯室報告收錄成《乘法領導》這本書，書中可一窺她歷年採訪250位國內外卓越CEO、頂尖學者與顧問的心得，以及如何解析經營哲學、觀察趨勢。「顧客倍增X能力倍增=乘法領導」，主管的任務，就是讓部屬的能力倍增；企業的挑戰，就是讓顧客倍增。這本書裡的想法、方法、作法，極富啟發，能協助企業主管走過最黑暗、困惑的經營之路，並且讓各種策略的火花、管理的創意互相激盪，成為帶領企業往前邁步的正面力量。

《跟 TED 學表達，讓世界記住你》

作者 / 卡曼·蓋洛 出版社 / 先覺



也許你有很棒的構想，但若不能讓人記得你說過什麼，一切都白搭；學會TED等級的溝通與表達，你和你的構想將贏得更多機會。溝通大師卡曼·蓋洛分析超過500場TED演講，並直接訪談多位成功的TED講者，發現最受歡迎的演講具備9個共同的要素。他透過豐富的事例，不但讓讀者能學到演說技巧，更能發揮TED精神，讓每一次客戶簡報和工作提案、每一場產品發表會，甚至每一回的面試，都感動人們的情感與理智，得到對方的信任與肯定。

《幹嘛要他想的跟你一樣?》

作者 / 盧蘇偉 出版社 / 天下雜誌



本書分享了33個兩代溝通的真摯故事，為解開現代父母教養焦慮的必讀錦囊。作者不是教你如何做好父母，也沒有教你「搞定」孩子的方法和技巧，而是從父母自身的檢視，先把自己搞定了，知道內在的擔心和恐懼是什麼？讓自己做一個能夠「安心」的父母。書中描述的孩子，都是父母心痛和難以駕馭的刺蝟少年，但看完書後會發現沒有刺蝟少年，只有沒有被了解、被真正愛過的孩子。父母和孩子一樣正在摸索和成長，要學習放下「要改變對方」的想法，練習用「了解」和「賞識」的角度，與另一半和孩子共享一份愛與成功的經驗。

《用心就有感：開啓你工作與生活的幸福思維》

作者 / 賴東明 出版社 / 大家健康雜誌



你喜歡你的工作嗎？或是不討厭，但沒太多熱情，不知自己還能撐多久？本書為你解開工作經常遇到的難題，點出生活空虛的盲點與煩惱，開啓你對工作與生活的幸福思維，只要用心，就能創造出自己的有感人生。作者結合自己工作的思考與管理經驗，說明早到晚退不會吃虧的工作態度、如何承受壓力，全心投入工作精神、在工作中如何取捨，未來如何進退的職場規劃、工作中該如何溝通，如何授權與受權的管理藝術，一篇篇「用心」的好文，讓你在工作與生活上都能終身受用。



BOOK

新婚小語

文・照片提供 / 謝佳霖 電力調度處

愛上一個人是不需要理由的
這就是愛了
我們選擇共度一生
相信未來有彼此的陪伴會更加美麗



友情園地



姓名：梁勝旺
性別：男
服務單位：花蓮區營業處
出生年次：72年次
學歷：大學
聯絡電話：(03) 8324101轉782
E-mail：u210613@taipower.com.tw

留言：

本身的個性隨和、直接、幽默，喜歡開一些無傷大雅的玩笑，雖然有時被說白目，但請相信我絕對是無心的，歡迎不怕自尊被刺傷、心理素質堅強的人來認識我喔！

婚友資訊

379 曾先生 68年次，172公分，68公斤

學歷：大學畢
現職：台電員工
興趣：閱讀、單車、水族、旅遊
誠徵：大學以上畢業，身心健康、積極進取、有正當工作，秀外慧中之未婚女性，居北部者較佳。
聯絡人：曾先生
電話：(H)0917-647332

381 王小姐 71年次，150公分，48公斤

學歷：大學畢
現職：銀行員工
興趣：旅遊、看電影
誠徵：樂觀開朗、有責任感之未婚男性。
聯絡人：王小姐
電話：(O)02-82868686 # 214
e-mail：128288@mail.bot.com.tw

380 李小姐 68年次，168公分，65公斤

學歷：大學畢
現職：公營行庫員工
興趣：看電視、聽音樂、上網
誠徵：人品端正、樂觀開朗、無不良嗜好、身高173公分以上之未婚男性。
聯絡人：王小姐
電話：(O)02-82868686 # 214
e-mail：128288@mail.bot.com.tw

382 趙小姐 67年次，153公分，45公斤

學歷：專科畢
現職：銀行員工
興趣：看電影、踏青
誠徵：已想成家、無不良嗜好、個性隨和好相處之未婚男性。
聯絡人：王小姐
電話：(O)02-82868686 # 214
e-mail：128288@mail.bot.com.tw

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153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，
以下分享同仁感動的文章及迴響內容：



董事長聊天室

對信任的理解，之前認知主要局限於一個人信任的程度，而今能擴展到可靠性、責任感和社會依從性等方面。

具有信任的員工，能隨時隨地以信任開展業務，遵守公司制度規定和社會道德規範，對工作具有較強的責任心。

由此觀之，信任對於維繫家庭、建立友情以及組織社會都是不可或缺的一種元素。

（朱淑娟 屏東區營業處）

〈談信任〉文中從「如何學習信任」、「培養信任的承擔能力」，到「開啓人生的信任之旅」，這些內容值得深思學習。個人認為培養信任關係，首重本身要先自覺成長，進而在不斷地修行成長中，累積正面能量，成為值得信任的人。同時，體驗到凡事皆有因果，任何負面言行，終將傷到自己。因此，

自然就會自律而謹言慎行，就算受到傷害也會選擇理解而承擔，同理而包容。印度甘地曾說：弱者永遠都不會寬容，寬容是強者的特質，這正所謂有容乃大。此時，更會以真誠而正面的能量，去處理人際互動，進而擴大至團隊信任。目前台電正需要暢通溝通管道，強化信任關係。（韓偉忠 台北南區營業處）

小品文

在真理裡平靜、安穩，重新得力，如鷹展翅上騰。（陳玉玲 會計處）

智慧煉淨我們的生命，讓我們繼續往前走，因過往不值得回味。（陳意捷 花蓮區營業處）

人知足 心常樂，封面首頁澎湖區處陳月琴所寫的台語詩詞，非常傳神，值得玩味欣賞。

（陳尚勤 新竹區營業處）

感恩好話 留言板

文 / 楓葉子

謹獻給為救災默默付出的台電英雄。謝謝你們！

辛苦了 台電英雄們
謝謝你們 台電英雄們
你們 不畏辛苦不畏危險
你們 揮汗後的背影
展現出台電人為民服務的堅持
刻畫出台電人驕傲的傳承



註：本文摘自同心園地網頁「感恩好話留言板」，此留言板係提供同仁互動交流之平台，歡迎同仁上網分享與回饋，傳遞正面能量，擴散感動與美好。



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。

155期 ▶ 103年11月號
103年10月5日截稿

專題故事 品味當下

152期同心園地雙月刊董事長以「談錯過」一文，期勉同仁學習活在當下，用心解讀咀嚼生命歷程中所經歷的各種酸甜苦辣，促使生命持續成長與豐盛。

「塞翁失馬，焉知非福？」端賴心之所想，心之所向，均存乎一己之心。

現在的你，是否亦有珍惜此時此刻，打開五官感受，即能豐盛一生之感呢？155期邀請你與我們分享你目前正經歷的點點滴滴，與你所懷抱之想望、感激、感受及感動，或是與你親愛的家人、親密的愛人同志、無話不談的知己、具革命情感的同袍間正處於冷戰期，但卻不失為練習對話與沈澱的最佳時機；或是你正經歷病痛，卻擁有無數關懷之正面能量；或是你正逢事業低潮，卻有逢谷底便是爬坡之欣喜？還是遭遇著任何旁人會寄予同情眼光，卻是你沾沾自喜學習成長的契機？期待透過你的無私分享能型塑正面思考文化，讓同仁們在人生不如意十之八九中，總能時刻警醒活在當下，從中汲取正面能量，使生命成長，即能更加確幸於一分如意中。

156期

▶ 104年1月號
103年12月5日截稿

專題故事 與自己對話

在外界擺盪與紛擾的現代，我們或多或少苦於複雜的人際溝通、社會關係、或者是受外界眼光影響的紛雜情緒，因而感到惶惑不安，被莫名的情緒牽引，找不到生活的意義與重心，或是為了符合別人的期待而使自己淹沒在社會氛圍所形成的浪潮中，不知不覺遺落了生命中原有的自適與美好。此時，你需要停下來聆聽自己，與自己對話，當我們真正開始認識自己、接納自己，將會發現豐潤生命的關係，或者是內心的平靜自在，其實早已掌握在自己手中。

156期邀請你分享生命經驗，你是否曾在人生旅途中感到困頓迷惘、迷失方向，或是找不到人生的意義？又或者強迫自己符合社會期待，而忘了聽聽自己內在的聲音，失去最初的自我？或剛好相反，你一直能堅持所想，順從自我？要如何建立正向的自我對話，找到屬於自己的人生信念？如何「向內探索找自己，而非不斷往外求」，獲得心靈上的寧靜？期待透過你的分享，讓同仁能珍視自我價值，找到溫暖自我、邁步前進的力量。

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！

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

極易

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

容易

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

中等

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

困難

	3							
			3			8	5	2
		4				9		
					1	3		
2		5					9	
			5	9				
	4			8	2			
5		8	1				2	9
				4	5			

極難

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

中等

！更正啓事

第153期「數獨遊戲」中等等級，右上角數字2係為誤植，應改為空格，正確內容特更正如左：

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

掏掏口袋零錢 幫幫孩子童年

物價飆漲 弱勢貧困孩子生活更”甘苦”
咬著幾小時代工才賺來的饅頭與豆漿 匆匆飛奔上學去……
洗衣煮飯 照顧弟妹 小小肩頭扛著大人重擔
幫助孩子找到回甘人生，家扶邀您1塊助貧！



郵政劃撥帳戶：家扶基金會

家扶捐款專線：04-22061234 分機115

郵政劃撥帳號：00224801 請註明「無窮世代」

痞客邦 無窮世代



系列活動

8月/家扶娃娃十週歲展

9月/Yahoo公益拍賣

10月18/甘苦生活節