

同心園地

董事長聊天室

如何建立同心園地
自我前進的力量

專題故事

品味當下



2014年11月 雙月刊





感心與祝福

文 / 陳月琴 澎湖區營業處

一碗麵、觸人心，友孝父母惜親情
母重病、撒人寰，幼兒無依孤枝牽
五兄妹、手足深，同心同命偈逗陣
為家計、要犧牲，大哥從軍飼家庭

離家鄉、別弟妹，遠赴外島去當兵
嘔驚苦、負責任，只求收入能穩定
歹命罔、卡會想，長兄風範好模樣
受人恩、知惜福，滿腹理想志氣高

少年郎、這呢好，軍中長官甘知某
要關心、要疼惜，牽晟上進乖部屬
用心看、認真教，知識傳授相交換
咱大家、來祈禱，冠宇平安攔快樂

品味當下

電影「MIB星際戰警」中有一句台詞：「你有多久不曾抬頭仰望星空了？」似乎可作為現代人生活的寫照。每個人每天總不停的在趕，趕著上班、趕著開會、趕著吃飯……曾幾何時，我們變得對身邊發生的事物感到麻木？錯過多少生命中的美好時刻卻不自覺？此時該做的，是暫停一下，停止盲目的趕，重新體會當下發生的一切，細細品味，找回生活的意義與感覺。

本期的〈專題故事〉，邀請同仁們分享自己在現今凡事要求快速的忙與茫的時代，如何珍惜每一個當下，對生命產生全新的悸動。有同仁失去對寫作與參與公眾事務的熱誠，幸而透過自我沉澱、發掘新興趣找回生活的動力；有藉著分享自身職涯發展的峰迴路轉，鼓勵同仁們轉念，以正向的態度面對職場與生活；也有體會到生命中所遇的每個人都只是過客，因此對職場上貴人們的幫助更加珍惜與感謝；有從現場的作業中，瞭解到自己的工作對用戶生活家計的重要性，因而期許自己專注於工作、追求做到最好，以維護公司形象；還有同仁將原本例行處理即可的任務，經過轉念，用心投入付出後，獲得了意想不到的迴響。

在本期〈董事長聊天室〉中，董事長以「如何建立同心園地自我前進的力量」為題，期許人資處與園長、園丁能在同心園地中自我修練，並持續用心建立平台、關懷陪伴同仁、豐盛彼此生命，進而成長。103年8月31日林口發電廠舊一、二號機組正式除役，為感念其過去為台灣電力的貢獻，〈台電一家〉中，特別邀請該廠同仁分享他們對於林口電廠的記憶與感動。「絕地重生」一文，林正吉先生分享其絕地重生的生命經歷，藉由他的生命故事，期盼鼓舞同仁們勇於以正面力量面對人生困境。

時光荏苒，時節已悄悄邁入秋季，天氣漸涼，雖有同仁們滿滿正向能量的文章溫暖心靈，在細細品味當下、珍惜身邊所愛的家人朋友們共度的每一天的同時，提醒您也別忘了注意身體上的保暖，以免著涼了。

同心園地

封面題字 / 周益進 彰化區營業處

HEART TO HEART

2014年11月 雙月刊

155

封面裡 感心與祝福 / 陳月琴

編輯手札

01 品味當下 / 本刊

董事長聊天室

04 如何建立同心園地自我前進的力量
/ 黃董事長重球

專題故事

- 08 找尋生命的新契機 / 張財振
- 10 調出自己的人生咖啡 / 陳尙勤
- 12 活在當下 品味當下 / 顏信志
- 14 人生中處處有貴人 / 陳琰瑛
- 16 我在台電的工作 / 黃鏡順
- 18 走岔路反讓生命發亮 / 陳益清

看見台電

20 紀律——企業永續的磐石 / 許泛舟

EAPs 停看聽

【婆媳相處篇】

24 婆媳問題無關距離 / 林蕙瑛

【自殺防治特輯】

28 作自己和他人心靈的守護者 / 社團法人
高雄市生命線協會

【溝通分享篇】

32 配合調動～不可能的任務？！
/ 李怡秀、周家傑

【溝通篇】

36 溝通 / 陳玉玲

上班族心理系列

38 悼摯友 / 亞妍

台電一家

40 有感、安靜的改變正在進行
——側寫 董事長高美濕地淨灘及蒞
處勗勉 / 翔鶴

【林口電廠除役特輯】

- 44 環保友善的林口發電廠
——林口百合 合力擴建 / 林雅琪
- 46 回顧歷史貢獻卓越，承先啓後開創
未來——林口電廠的過去與未來
/ 陳順泉

人文采風

【電影人生】

48 郊遊 / 黃素菲

園地專欄

【新聞剪影】

- 52 103 年員工協助業務觀摩暨座談會活
動紀實 / 本刊
- 54 號外！同心園地之歌出爐囉～ / 本刊

【活動報導】

- 56 《同心園地雙月刊》第 155 期封面票
選活動 / 本刊
- 56 員工協助業務花絮 / 本刊

【園地活動】

- 60 幸福升溫～台中區營業處單身同仁聯
誼活動 / 沈玉如



【苦樂留言板】

64 一個束手無策的主管 / 本刊

【感恩回饋】

68 分享與感恩
——員工協助業務訓練課程心得回饋

/ 陳欽雲、胡文彬

【生命成長篇】

72 絕地重生——林口發電廠 林正吉 / 本刊



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 154 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：品味當下

封底說明：轉變生命 照亮世界

中華民國78年3月創刊

中華民國103年11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 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





如何建立同心園地 自我前進的力量

董事長

黃重球

生活關懷是為了接引，前進到生命成長才是同心園地的核心，也是精華所在。對組織而言，同心園地能帶來一股隱形的穩定力量，藉由同心園地平台的資源及橫向網絡的支援，能在組織中發揮更持續、更長遠的協助力量，來圓融生命成長的因緣。



最近人資處辦了三場北、中、南三地區的同心園地年度觀摩會，其中除了例行觀摩之外，也安排了幾個個案分享。這些案例，有的是園丁們用心協處個案的生命成長歷程，讓我們看到分享者在個案中的願意付出，耐心、細心、不厭其煩的陪伴，讓受助的同仁，從陷落而無助的生命漩渦中逐步地好轉；也有的是分享者接受別人幫忙後，表白自己如何走出生命谷底的坎坷歷程，讓我們看到生命在陷入絕望的時候，還能翻轉蛻變走出谷底，顯現出強大的生命力，如此精彩的生命教育課程，正是同心園地最重要的核心精華。

我在101年時就很明確地傳達我對同心園地的期許，那就是「要從生活關懷進展到生命成長」，這兩年間，我已在〈董事長聊天室〉專欄文章中，很清楚地呈現我對同心園地的願景及運作重點。不過我也觀察到，很多同仁對於什麼是生活關懷，什麼是生命成長尚有不解之處，經由這次觀摩會我再次整理出來，主要是想讓大家能再回顧及深思，當社會環境變得更物質化，人與人之間的關係更為疏離，人生面臨的問題也愈來愈複雜時，同心園地應如何在組織中扮演關鍵的輔導角色。

生活關懷是爲了接引

同心園地26年來在公司確實扮演了很多生活關懷的角色，舉凡各種專題演講、讀書會、卡拉OK聯誼、慶生會、紓壓旅遊、健康篩檢、減重班、節日慶祝活動、



分享者從生命低谷翻轉蛻變，展現強大的生命力。

親子日、未婚聯誼等活動。這些活動讓同仁在繁忙、緊張和嚴肅的工作之餘，增加一點生活樂趣。而且，這些活動也都有一些特色，比方說：可以主動規劃安排，所以較容易辦得有聲有色，又能吸引參與者樂於參加，很容易獲得掌聲，也很容易表現而看到活動成果。在一個像台電這樣的正式組織裡面，基於數字管理的需要，你要計算一年下來辦了多少場次，有多少同仁參加，這個比較容易有外顯的績效。

生命成長才是同心園地的核心

但我們千萬不要忽略了，除了這些生活中點滴的事情外，生命中還有很重要的一塊是你我都很可能會遇到的問題，比



如：情感問題、家庭不和、憂鬱症、躁鬱症、子女教養、自己或家人重病、乍失親人、債務纏身、工作不順、網路成癮等問題，翻翻每一期同心園地的苦樂留言板，你就可以發現每個人幾乎在人生中的某個階段，都要接受這種考驗。這些事很難被界定到底是屬於公事還是私事，表面上看起來就是個人的事，不好要求主管一定要去關心或協助，事實上主管也很難在第一時間就介入處理，但這些問題往往會交叉產生，所謂禍不單行，最後演變成工作品質降低、干擾其他同仁的工作情緒，甚或衍生工安事故。同心園地在這個時候就能發揮最關鍵的角色，關懷或陪伴同仁，加上一些方法或外在的協助，很多問題就不會繼續惡化，對組織而言，也帶來一股隱形的穩定力量。

我們都能理解，園長園丁們在面對這些生命成長的問題時，不知道比之前的生活關懷的活動難上多少倍。比方說，無法主動接觸到個案，常會有即使想去關心也無從關心起的情況，有時也可能只是關懷者少問了一句話，就會讓因緣斷鍊而讓個案失聯；通常這些個案狀況也很難處理，園丁們擔心自己專業不足，不敢隨意接手；而生命路什麼時候會變好或變不好也不可測，很可能我們協助到最後，個案仍是陷落在生命的谷底，所以很難去界定什麼是成功；至於個案協處結束的期程更可能是遙遙無期；加上爲了要保密，因此不能當成故事來宣揚，有些個案就算能圓滿的結案，可能也已過好幾年了。



然而我們卻不能因爲生命成長不易表現成效就不去做，我認爲同心園地園長園丁能有因緣接觸這樣的事，還能學習如何用心付出，對人生是一個非常重要的機緣與成長，**遇見了就不迴避**。當你用真心換真心開始幫助別人，而讓自己的心門打開以後，你會發現自己的生命成長了。在這裡，雖然不容易看到同心園地的績效，**卻是有意義，而且是同心園地存在的根本理由**，當然這也是同心園地和其他團體最不同的地方。從這裡再回頭看看生活關懷的工作，你就很清楚可以看出，生活關懷是接引，是建立同仁之間的信任關係和建立更多愛的存款，生命成長才是同心園地的核心。

同心園地要建立自我前進的力量

因此，從生活關懷到生命成長，是很大的跨越，爲了鼓勵協助同仁去接觸及



進入生命成長，公司建立了同心園地組織平台，例如在不同地域設置特約諮商師，加強社會資源如社區心理衛生中心、董氏基金會、生命線協會等橫向協調的連結與運用。人資處也安排了園長園丁的訓練課程，在此要強調，受訓的園長園丁除了課程內容對自己好外，也要在上完課後將所學的技巧、態度與方法用出來，去接觸同仁、關懷同仁，隨時在情境中覺察修練、在陪伴協處個案中學習成長，再藉由同心園地平台的資源及橫向網絡的支援，讓原本可能只是個人慈悲心發的幫忙，轉而以有組織、有方法的方式來發揮更持續、更長遠的力量，來圓融生命成長的因緣。

同心園地的組織修練則需要**靠分享機制來建立不斷前進的力量**。即使有些單位的同心園地或許可能自認為做得不錯了，但藉由分享機制仍能讓聽的人去細膩體會到真心分享者在協處個案時那種願意付出的用心，學習並體會到生命在陷落低谷時常會有的轉折與機緣，進而讓自己能有更多正能量的啟發與觀照、能有更大的承擔。

然而，這時人資處就要扮演好能確實掌握同心園地平台正確運作的角色，要鼓勵大家往生命成長的方向去走，將訓練資源及平台的建立導引至開展生命成長核心，也要分析公司同仁普遍面臨的問題是什麼，而將協助資源配置得宜，才能讓單位主管

多少能將單位內的問題消除；要支持同心園地系統網絡的建立，更要用心經營與凝聚共識；遇到重大事件時總管理處的資源一定要優先投入下去；還有就是要多辦分享會；要建立同心園地明確的品牌識別形象，塑造出讓大家都清楚知道同心園地是在做什麼、什麼是該做、而什麼是同心園地不該做的。

非常謝謝單位同心園地同仁在過去一年裡針對很多個案在幫忙，**我相信更多的個案隱藏在組織之中**，而在快速變化的環境中，同心園地在組織裡扮演的角色更形重要，所以同心園地一定要掌握住重要的核心精華並不斷前進，因為不進則退，而這種由進轉退的力量，會猶如向下的螺旋，是一種非常強大、且持續增強的倒退力量，實在不可不慎。非常歡迎同仁真的有愛心進到同心園地，一起努力讓它不斷前進，也希望大家在這平台能互相支持與協助。





找尋生命的新契機

文 / 張財振 大林發電廠

「**口口**味當下」意以正向能量或思維，**口口**嚐咀嚼當下周遭人、事、時、地、物等以各面向情境，幻化演出而來身外事。「它」時以洶湧狂瀾之勢排山倒海而來，時又以涓涓細流讓人不易察覺之態顯現，樂趣正在於此。事務纏身、壓力源源不絕時，緊繃神經已觸發內在潛能，這往往是突破困境的動力，一旦橫阻眼前的困境排除後，這股無法言喻的感覺（克服挑戰）多麼銷魂！

身陷困境時，請提醒自己一定要靜下來，正向的思考，這或許是老天爺所賜磨鍊自己的機會呢？君可曾聞：「天將降大任於斯人也，必先苦其心志，勞其筋骨，餓其體膚，空乏其身……」，此時不

可自亂陣腳，迎接挑戰是個機會，磨鍊你在職場的生存技能。

再者，當事務以涓涓細流讓人不易察覺之態顯現時，閒暇之際，沉思靜默當下，讓思緒跳脫出傳統窠臼的束縛而無限奔馳，心境宛如宋代名家蘇軾的《前赤壁賦》所述：「縱一葦之所如，凌萬頃之茫然。浩浩乎如馮虛御風，而不知其所止；飄飄如遺世獨立，羽化而登仙。」盡情享受那虛無飄渺孑然一身的感覺吧！身、心、靈徹底放鬆，方為「品味當下」下了最佳詮釋。

70年代初期，初出茅廬進入台電的我，亦曾歷經苦難困頓，身心疲憊難於言喻，遑論心靈上的煎熬。同儕中鮮有諄諄



教誨的前輩指導告誡，全憑由失敗挫折或苦難經驗中汲取的求生智慧。初期壓力過大讓「安眠藥」亦敵亦友般不離身，「亦友」時能睡上一好覺，補足長期的失眠，「亦敵」時經常讓我醒後頭痛欲裂渾身不適，如此十來寒暑。後來承蒙長輩引薦，研習「太極拳」強健體魄，終脫離長期倚靠「安眠藥」過活的噩夢淵藪。

話說「台上十分鐘，台下十年功」，語意令我著迷且與我的過往相似，為何自國、高中起，就對中國文學產生濃厚興致，成語辭典影不離身地捧著背誦，深究詩辭字義，不假時日閱多識廣，成為同仁眼中的活字典，卻苦無機會磨練寫作，直至本廠前林副廠長海瑞慧眼識英雄，舉薦我負責電廠對外文稿，歷經數任廠長讚譽有加，直至今日，依然對單位通訊、台電月刊大林電廠專文報導、大林報、同心園地季節專文持續發稿，邇而也對中國工程師學會、台電工安處專刊、台中市文化中心投稿，多次入選優良作品；攝影方面亦

不落人後，每每舉辦對外之大型活動，廠長均指示我全程配合攝影拍照，會後並撰稿呈送或投刊發表。

以上種種如「曇花一現」，年邁50好幾的我，現對寫作不知如何總有股強烈排拒之意，或許如本期專題故事「品味當下」徵文所述，我正逢事業低潮，企盼能有逢深谷後，才有爬坡登高喜悅的深切體會。人生際遇如大海浪濤，於波峰之際，就放手盡情揮灑享受快樂人生，於波谷時，就含蓄沉潛，靜待能量飽足再激盪漫天澎湃水花。我常思考未來人生可能隨時面臨低潮，如無事先心理建設，屆時恐難抒解而心生怨懟；為人豈不應有所警惕而早為退場機制準備呢？

最近，總提不起勁參與公眾事務（辭去園丁、福利委員、社團執行），減少對外文章發表，疲憊之心益發嚴重，老婆苦口勸：「外出走走吧」，於是在103年間，全家前往東京、京都自由行，藉此聯繫家人親情，深入瞭解當地奇風異俗，領略新文化、美食等，讓我久未滋潤即將枯萎的心充電！回國後，竟愛上日本文化及美食，公餘潛心東洋文學（とうようぶんがく）研習及日語會話。

近日對日本文化有更深體驗，感覺全身流竄新事物、新思維、新自我，讓原本對寫作強烈倦怠的我，回復充滿能量。希望今後將汲取的經驗帶給讀者全新感受與震撼，勿將老掉牙舊思維、舊觀點文章汙染讀者心靈。🍵

逢深谷後，才有爬坡登高喜悅的深切體會。





調出自己的 人生咖啡



文 / 陳尙勤 新竹區營業處

如果沒有延後至65歲退休的話，我已經告老返鄉回家頤養天年了，因此，現在的每一天每一分每一秒，我都相當珍惜地過著日子；每天最享受的事，莫過於在緊湊的日常生活中，為自己勻出一份閒逸無擾的心靈時間——品味當下。

經常在fb或line收到友人轉寄來的生活美語或雋永短文，譬如你不必追求優秀、現代人的迷失、借用等等，都一針見血地道出現代人追求生活的盲目與無奈；在「阿伯的忘憂水」文章裡有這麼一段話：「其實，世間一切因與緣而和合的東西，哪能是永久的？我們來這個世間，只是個過客而已！連我們最喜愛的身體，也

只是讓我們借用而已，頂多不過百年！太太或老公，頂多也不過是讓我們牽手個6、70年，就要『莎啞娜啦』了，中間離婚或意外死亡的，緣就更淺了！其實，世間的一切，都是借我們用用而已，我們只有使用權而無所有權。所以聰明的人，必得為自己預留創造人生的美好時刻。」

每個人的一生中，都會收到屬於自己的人生「禮物」，這份「禮物」包含著你的故事、你的成長，這些經驗會累積生命與價值，但前提是必須懂得找尋，懂得體悟，然後學取經驗。王品集團董事長戴勝益說：「人生就好比一杯三合一咖啡，咖啡粉代表工作，奶精代表家庭生活，糖則



代表個人嗜好，單一飲用，難以下嚥，但調合在一起，卻是一杯香醇可口的咖啡。懂得調配出屬於自己人生的咖啡，才是真正的智慧。」

要學習成功人士的努力、紮實、做事方法及待人態度，而非學到成功人士的表徵，例如趕快買一部高級房車，找個司機、打高爾夫球、穿高級西裝。這些只是成功人士的結果，不是他們成功的原因。如果只學習到結果，卻沒有學習到原因，這樣的學習也是徒勞無功。

無門禪師說：「春有百花秋有月，夏有涼風冬有雪，若無閒事掛心頭，便是人間好時節。」無論世間的變化如何，只要內心不為外境所動，則一切榮辱、是非、



想做、該做的事這麼多，何不趁現在？



得失都不能左右我們，這時心裡的世界才是無限寬廣的。所謂「心中有事天地小，心中無事一床寬。」星雲大師曾說：「世間的榮華富貴，要把它當成是一個皮箱，用的時候，把它提起，不用的時候，就把它放下。當提起的時候不提起，當放下的時候不放下，人生自然不會好過！所以，提得起，放得下，這就是『心無罣礙』的美好生活！」

然而，我們看到很多人，該做的事、該度的假、該和家人共遊的承諾，一再跳票，等下次再說，再說再說，好不容易盼到了，腦子卻一片空白，匆匆來，匆匆去，又一次失落與懊悔。想做、該做的事這麼多，何不趁現在？禪師講修行，吃飯時吃飯，睡覺時就睡覺，就這麼簡單。做好當下要做的事、體會當下的感覺，用心去活，這就對了。

所以，真正富有的人，是懂得割捨，而非據為己有。因為，當走到人生盡頭之時，一切的財富差距都已是微乎其微的了。





活在當下 品味當下

文 / 顏信志 雲林區營業處

緣起

據報載，印度婦人以無助的眼神用刀將她4歲的兒子右手活生生切下，特意弄成傷殘只爲了行乞。稚童痛苦的呻吟及婦人無助的眼神，讓我們深刻感受到，目前所擁有的已是那麼足夠了。生命就是那麼簡單，認真活在當下。

有人在台電幹了一輩子快退休，還常常在職怨職抱怨「借錢怪債主，不景氣怪政府」，其實我們要瞭解這世界上，並不是所有的東西都符合自己的想像與期待，有些時候，山是水的故事，雲是風的故事；也有些時候，星不是夜的故事，情不是愛的故事。生命的旅途中，有許多人

走著走著就散了，有許多事看著看著就淡了，有許多夢做著做著就斷了，有許多淚流著流著就乾了。人生，原本就是風塵中的滄海桑田，只是回眸處，世態炎涼演繹成了苦辣酸甜。

在台電工作態度之體認

「Live to work , not work to live」，年少輕狂時總自認「我比別人卡認真，比別人卡打拚，爲什麼比別人卡歹命」，這就是「樹大有枯枝，人多有白癡」，就是佛家說的「無明」；自我感覺良好，其實是有因果、公平的！自己工作攏做些苦勞、疲勞、無功勞的代誌，無附加價值平凡的工作，一分耕耘只有0.1分收穫，那當



然繼續「歹命」下去；抱怨不能將平凡變成不平凡，要改變工作態度及理念，才能往「一分耕耘十分收穫」的目標邁進；可是這樣對當事者來說易產生心理壓力和情緒掙扎，因為追求財富常令人失望，追求權力常會令人落空，若轉念成為追求工作的樂趣，既不會令人失望也不會落空。有人羨慕首長的地位，但權威後有多少犧牲（紅色識別證背後沒下班時間）；有人羨慕明星的風采，但掌聲背後有多少辛酸；有人羨慕文學家的才華，但傳世之作又有多少掙扎；有人羨慕企業家的財富，但投資又有多少風險。個人職場價值之認知轉念成「自我肯定、自我超越、受人肯定、受人尊敬」，樂在工作。

分享具革命情感的同袍陳年往事

每年的6月是鳳凰花開、學校忙著迎新送舊的季節，96年也是我因私人因素決定申請職務南調（原任職系規處）之時，雖說台電一家，然各系統壁壘分明，跨系



認知轉念：「自我肯定、自我超越、受人肯定、受人尊敬」。

統人事調動本有其先天困難度，在碰壁連連之際，台北供電區營運處政風經理邱永坤經評估後推薦我成功轉任政風系統，排除困難安排我到北供學習半年，97年1月2日報到，即展開政風工作與學習之訓練，學到一招半式闖政風，然後南調斗六，別人流浪到淡水，我流浪到斗六，在台電任職最後10年轉換跑道。有句話說得好，你是誰並不重要，重要的是你和誰在一起，昔「孟母三遷」足以說明和誰在一起的確很重要。學最好的別人，做最好的自己。和不一樣的人在一起，就會有不一樣的人生。和勤奮的人在一起，你不會懶惰；和積極的人在一起，你不會消沉，積極的人像太陽，照到哪裡哪裡亮；消極的人像月亮，初一十五不一樣。現雖沒一起共事，但仍常感念神馳不盡！

結語

人生有兩條路要走，一條是必須走的，一條是想走的，我們要把「必須走的路」走的漂亮，才能把「想要走的路走的精采」。跟著蒼蠅只有找到廁所，跟著蜜蜂才會找到花朵，跟著千萬賺百萬，跟著乞丐只有要飯！民國68年投考台電工作是偶然，民國107年屆齡退休離開台電是必然；一晃眼已走過職場大半生，步入聽話的耳順之年，年輕時個性已漸漸磨平，「心隨境轉」轉化成品味當下，分享職場經歷過的酸甜苦辣；若有來生，我願成風。有風的地方，就有我對台電的牽掛，就有我追尋你台電的步伐。





作者（前排右二）與同仁們合影。

貴人 人生中處處有

文・照片提供 / 陳玟瑛 台北南區營業處

有言道：師父領進門，修行在個人。
今年3月17日從人力資源組調動到電費組核算課，這是一個完全沒有接觸過的部門，對我來說是既陌生又必須從頭學起的一大挑戰，但我認為只要肯學，沒有什麼工作是困難的！我的經理和課長都很肯定也支持我，更棒的是我們這組有兩位帥哥，一位是我的師父：寶蠟大哥，他真的是一位非常有才氣又優秀，且對電費核算規章等都相當熟悉的一位好老師，除了諄諄不倦的教導，還會細心的跟我說錯誤

在哪、該如何避免犯錯。學生不才，常常犯錯，但他總是說知道錯在哪，不要再犯相同的錯誤就好！我除了勤做筆記和只要有疑問就問之外，還把比較會犯錯的例子copy起來當範例。有問題就問，師父總是很有耐心的跟我說，讓我覺得很感動又溫馨。

每個人都忙著自己的工作，但我有問題時，他仍會放下手邊的工作，先解決我的疑難雜症，有這麼好的一位好老師和好朋友，隨時都在為你打氣加油。師父還有



很多才能，他的烹飪課教得是一級棒，把難懂或難做的土司麵包和蛋糕都用簡而易懂的方式教我們，除了讚嘆他的手藝技術之外，他真的用心的想讓大家吃到健康美味無負擔的食物，之後工作休閒之餘，還聽聞到他對樂器（吉他）的喜好，只能說他怎麼這麼棒！

我們這組另外還有一位年輕小帥哥子源，他很厲害喔！解決電費規章問題易如反掌，他的腦袋清楚又有耐心的教導我並解決疑難雜症。我是多麼幸運啊！有這麼好的工作夥伴和朋友。我的鄰居還有一組是美女組，她們也是熱心又貼心的關懷我，我真的覺得很幸福！在這個課裡人員不算少，但大家對我都是非常非常的好，核算課個個都是郎才女貌，文武雙全，而且，都深藏不露，沒有相處不知道他們的長處。

其實，人生中處處都有貴人存在，有的人雖然態度不好，但他是在磨練你的個性，讓你處事可以更圓滑一些；有的人事事和你唱反調，那是因為你跟他競爭，可以讓你有進步的空間；還有的人事事讓你、幫助你，那就要更努力的去學習他的



其實，人生中處處都有貴人存在。

長處，在公司裡我學到很多的待人處事，轉個彎，風景就會不一樣，心態也會不一樣。悲觀的人用加法生活，平添勞苦；樂觀的人用減法生活，減少憂傷；開朗的人用乘法生活，事半功倍；達觀的人用除法生活，分享喜樂。想要怎樣過日子？其實，生活、生命都操之在你的手中，想要怎樣收穫，那就怎麼栽！人生中，不管有緣或無緣的人，都是你生命中的過客，總有相聚離別的一刻，所以，把握當下，珍惜擁有。🍀





我在台電的工作

文 / 黃鏡順 南投區營運處

某天早上，班長傑哥接受派工指示，前往名間鄉做遷移支線工程，主要是因為用戶反應我們的支線嚴重地影響了他們的進出，希望公司能配合遷移。接到工作指派後，準備夯不啣噹一堆挖土工具，4個人就這樣浩浩蕩蕩出發前往名間。

到現場看到支線的位置，真令大家傻眼，支線位置剛好坐落在茶樹與茶樹之間，根本沒有影響到人員的進出，就在大家都傻眼的時候，傑哥跟用戶聯絡上了。用戶正從遠遠的那頭，背著噴撒農藥的機具快步走來，上氣不接下氣地跟傑哥抱怨，說支線影響了茶葉的採收。每40天就

採收一次的純喫茶，機具都因支線的位置而有所耽擱。經過他的解釋，我們才明白支線位置影響的是他賴以維生的茶葉事業，關係著一家人的經濟來源，換做是我也想請台電公司遷移支線阿！

知道用戶真正需求後，我們開始挖坑的工作。一個支線坑說深也沒有很深，1.4米深。4位台電優秀員工應該可以像吃滷肉飯一樣輕鬆地完成，怎知，這碗滷肉飯裡怎麼會有那麼多石頭呢？土恰（土鍬）不夠看，肉路阿（拔釘器）也來了，這時候我們心裡的OS：「為什麼不叫挖土機來吃這滷肉飯？」想歸想，看看週遭環境，都是茶樹，這些都是茶農的心血，



你捨得在別人的心頭肉上開挖土機嗎？還是專心吃滷肉飯吧！一鏟一鏟往下，汗早就不是一滴一滴的流下，用噴汗來形容也不為過。在挖的同時，我們深深體會到台電人到哪裡都是焦點，2台黃色工程車停下來的地方，活生生就是一個聚光燈，附近農作的阿婆阿伯，看我們的表情總是覺得有點不可思議，大熱天的全身溼透、沾滿紅土只露出一顆頭，在坑裡埋頭苦挖。本著人類的好奇心走過來瞧瞧，「唉唷威啊，那a挖這麼深！」這時候我心裡又有OS：「我也希望不要挖那麼深啊！可不可以挖30公分就好了？」就在亂想的時候，量了深度才90公分，90公分民眾就覺得很深了，何況我們還要再挖到140公分啊！

皇天不負苦心人，支線挖久總成坑，支線坑終於完成了。這時阿伯跟阿婆還是不停講著「唉唷威啊，那a挖這麼深！」這時候我的心裡又有OS出來：



「你們才知道我們台電公司爲了顧品質有多麼嚴格，挖那麼深才能提供足夠力量支撐電桿啊！」

用戶看我們挖好坑，臉色也愈來愈好看了，又說了這支線坑的由來，之前的茶園是種植青仔，環境變遷後改種茶葉。種青仔時，支線對他根本沒有影響，改種茶樹後，才很不好意思的要求台電公司遷移。當他看到一行人全身溼透滿身泥土，他更顯得「拍謝」，爲了茶園讓我們如此狼狽。民眾順手拿出飲料請大家喝，我心想如果可以來個冰桶沖一下更好，接過飲料感受到他的感激，看到他的笑容好像今天的辛苦有了代價，這一碗滷肉飯總算吃完了。

回想剛到現場的心境，總帶著一點點抗拒，覺得是用戶不合理的要求，但一鏟一鏟地開挖後，看見的是用戶對自己事業的期望，彷彿自己正在他的理想大道上幫他清除障礙。我們用滿身的汗水換來一個安心的笑容，還有一群阿伯阿婆的「唉唷威啊，那a挖這麼深！」讓他們看到台電人的施工品質與刻苦耐勞。現階段是台電經營最艱辛的時刻，身爲第一線人員，我們的一舉一動都代表著公司形象，讓自己做的更好，甚至追求做到最好，讓民眾知道，台電一群人在他們背後默默的守護著。

工作結束、收拾工具後，約略下午1點了，傑哥帶著大家吃飯，天啊！鬍鬚張滷肉飯！早知道那時心裡就想著海陸全餐了。🍴



走岔路 反讓生命發亮

文・照片提供／陳益清 彰化區營業處

數年前公司舉辦「週一工安講座」，讓同仁分享親身的「虛驚故事」。接到上台報告通知時，我都會一陣緊張，因少上台不免「心驚驚」。爲了題材總左思右想，上網找材料參考，但，同一主題報告每幾輪就會遇到瓶頸。每人經驗不同，有的多，有的少，頭痛不知找何題材代替？最近突然出現一微弱聲音：「**不要跑龍套，把它當作機會，做點不一樣的才有意思！**」心意一決，改變搜集資料的方向，不再上網找資料交差了事。

首先，選什麼題材才能和別人不同？思前想後，有天靈機一動，近年來不是熱衷出國旅遊？何不把出國趣事與同事分享？有趣又契合專長，於是搜集方向全聚焦在旅遊經歷。

其次，因想用我的語彙述說故事，翻箱倒櫃找出旅遊的照片、影片，找尋可用線索。搜尋有趣的亮點、值得一提的妙事、別人沒提過的見解、看到的獨特風景。

最終，用影片介紹土耳其乘坐熱氣球的經驗、加拿大露意絲湖「最壯觀的窗外風光」、在日本京都欣賞美得終身難忘的櫻花，也用圖片介紹歐洲。

事後，想不到回響很大，說講得真精彩、真羨慕去過那麼多國家、你是全區最幸福的旅遊達人。更有人說也開始計畫出國，原本猶豫去歐遊要請假很多天，聽我講述後已報名參加南歐遊，也去土耳其坐熱氣球。有這麼多人捧場當然高興，我想分享的是另一方面的大收穫：「**走岔路，讓我看見人生新視野，發現新世界**」。

這次上台，原可輕鬆帶過，我卻反其道而行，選擇費力不討好的路。也許有人在暗笑：「那傻子真笨，竟花大量心血時間做報酬少得可憐的事，又沒有實值報償，值得這麼投入嗎？」表面看確實很傻，內心感受卻大不相同。從投入到完成過程雖辛苦，但也享受一段奇妙的心靈旅程——宛如電影般的心海奇航。選擇輕鬆是條路，選擇費力也是條



路。一般都選擇不費力的大馬路走，但選費力的分岔小路，卻能看見不一樣的風景。因傾聽心中的鼓聲，一念之間竟讓我走入岔路，走上一條想像不到的分岔小路。

剛開始沒想那麼多，就是埋頭苦幹。相片、影像資料很多，頓時跌入

往事茫茫大海中，在腦海裡漫遊、瀏覽，回到出國的林林總總。邊篩選邊回顧，已模糊不清的過往慢慢聚攏，幾忘光的景象，突然清晰重現，同伴的戲謔、歡樂的笑顏、導遊口沫橫飛的畫面、當地小孩的嘻笑聲、市井周圍的呼叫聲、喇叭聲、濃濃的異國氛圍，一一浮現。這些早已沉入記憶海底，成化石般無動靜，不知哪年才能重見天日，因這次機緣變成一趟腦內深遊，記憶因整理再次鮮活，意外享受豐盛的精神饗宴，心存感恩哪！

拼湊文本遇瓶頸時，常會回顧這些影像，就好像再親臨現場般，這裡看到新鮮事，那裡找到新線索，過去未想過的角度也蹦出來。恍然發現因旅遊，我的生活況味不知不覺已然改變。出國前，聚會場合因經歷泛泛，大多只能站一旁聽人高談闊論。出國後，一改過去木訥，聊天時脫口說出在國外看到的情況供大家參考，也



往下看，熱氣球更多，地景也更豐富更漂亮了，同時看到50~60顆熱氣球一起升空，那場面震撼、終身難忘！

將國外的新鮮事秀出讓眾人一笑，隨經驗增加可談話題變多，現在竟敢和別人分享國外見聞。個性的變遷，以前渾然不知，現在因整理而霍然發現這成長和變化。發覺生活溫度的轉變，生活色彩從黑白變彩色，內容從單調變豐富，態度從冷淡變熱情。旅遊開了眼界，也讓我發現新境界。

無意闖開的門，讓我經歷內在大翻攪，看見未想過、見過的景象。如當初選擇容易的路，這一切都不會發生。慶幸機會出現，勇敢選擇岔路、投入熱情，開出一朵漂亮的花，讓生命增添色彩。

避重就輕常是浪費生命，投入熱血常使生命發亮。

下次，當機緣出現：「你，來做！」
你會選擇哪條路？

容易的？還是像美國詩人佛斯特說的：「林中出現2條岔路，而我選擇了人跡罕至的一條。那使得一切都有所不同。」



紀律

企業永續的磐石

「紀律是成功及提升競爭力的不二法門，
紀律的最高境界是自發的，做到從心所欲
而不逾矩！」

文 / 許泛舟 人力資源處

由民國100年的起雲劑事件，到去年食用油摻假事件（銅葉綠素），到近期最夯的劣質豬油事件（餿水油），使許多台灣百年老店受到重創，民眾對政府、企業信心喪失，更使台灣引以為傲的美食文化蒙羞。個人認為真正的問題乃是廠商心中失去了紀律，在功利主義盛行的今天，一切向錢看，喪失心中應有的良知。同樣的，擔任人資處長一年多來，經辦了公司少數不肖員工喝花酒案件、性騷擾事件、

些許貪瀆收取回扣事件，以及員工向公司興訟，虛報加班費、旅費等等案件，追根究底同樣也就是紀律出了問題。當一個人心中失去「紀律」這個準則時，許多所做所為就會逾越應該遵守的分寸。尤其看到一位新進公司沒幾年的技術員和工作班領班一起出入不正當場所，和廠商喝花酒被起訴的事件，個人心中有很大的憐惜和不捨，因為這麼年輕，才有了家庭有了孩子，人生還有一大段路要走，未來還要面



對漫長的司法過程，看到我們這些做人前輩的居然是這樣帶領後輩的，實在令人痛心。所以大家必需一起來想想紀律這個課題。

紀律的重要

紀律其實是十分重要的，他是永續企業的基礎，《從A到A+》這本暢銷書的作者Jim Collins研究許多企業所以持續不敗、永久長青，主要的原因之一就是企業內有良好的紀律，他認為企業蛻變的過程中，必先厚植實力然後再突飛猛進，其中之共同點便是強調有紀律的員工、有紀律的思考、有紀律的行動。當我們去欣賞一場傑出交響樂團的成功演出，演出當中那麼多種樂器，要組合奏出和諧的音調、柔美的樂章，靠的就是團員的紀律，克服自己的惰性，每天日復一日的練習，遵循著樂譜及總指揮的節奏，否則各吹各的調，如何奏出優美的樂章？一

個公司也是如此，如果沒有紀律、沒有規範，絕對不會是幸福企業，絕對不會有快樂的員工，企業很快就會在歷史的洪流、競爭激烈的社會中被淘汰。

什麼是紀律？

紀律是指藉由糾正、矯正、強化的訓練，處罰違紀的活動。藉由獎酬或懲處來進行控制與塑造行為的過程。一個良好的紀律，可以確保全體員工為公司整體利益而工作的信念，Jim Collins認為紀律不是指軍隊般一個口令一個動作，也不是僵硬無彈性的制度規章，而是一種持續不變、日積月累的模式和精神。也就是說紀律可以分為有形的紀律和無形的紀律，**有形的紀律是維持公司基本運作**，但更重要的，**無形的紀律是一種自律，是一種文化傳承，良好的紀律其實可以發現另一種成就和自主的快樂。**



演出當中那麼多種樂器，要組合奏出和諧的音調、柔美的樂章，靠的就是團員的紀律。



員工常犯紀律問題

員工經常犯的紀律問題大致上可以分為2種，一是生活上不當行為，例如：缺席、遲到、不服從、遊手好閒、賭博、債務、貸款、投資過當、順手牽羊等等。另一種是工作上不當行為，例如：不勝任工作、拒絕合理加班、粗心或疏忽、上班時處理私務、股票投資、上網、濫用公司資源、幫其他公司做事、接受廠商禮物、接受招待、濫用職權、濫用資料、洩漏底價、濫興訟或投訴、洩露公司機密等等太多太多。事實上紀律牽涉到許多生活上、工作上及處理事情之態度原則，其實只要在處理事情時，心中常想這樣做在情理法上，可以嗎？這樣做有無損害到公司利益呢？這樣做自己的長官、同事、家人，會有不良感覺嗎？以此來思考就可以了。

熱爐的原則

員工觸犯紀律問題時的處理輕重之拿捏十分重要，三國時馬謖是孔明最喜歡的部屬之一，但是違反了紀律，孔明也只能揮淚斬馬謖，就是要維持軍紀。員工違反紀律時，如屬輕微的行為，主管當然可以用感化、用愛心來指導並予導正，但是嚴重的如犯法令被起訴，甚至被判刑了，在員工獎懲會時卻常聽到主管或工會代表替員工說情，說該員原先做人老實，只是一時疏忽等等一大堆似是而非的理由為其說項。但是錯就是錯，同情固然是人之本性，但是一再姑息，所有員工都在觀察，是會模仿，是會學習的。犯了嚴重錯誤，如果不必遭受處罰，只有等著案情持續擴大，終將對公司、對員工本人造





紀律是成功及提升競爭力的不二法門。

成巨大的傷害，所以**處理員工紀律問題要用熱爐原則，打鐵趁熱，處分必須明快，必須即時才有立竿見影的效果。**

紀律與自律

企業的管理應能創造一個讓員工實踐自我管理的工作環境，那麼公司生產效率及員工工作滿意才能發展到極致。紀律是內在的狀態，有人又喜歡稱為自律，因為只有內心的驅動，把紀律內化為本身的DNA，紀律才會發生效果。比如說現在實施中午免刷卡，有的人自動自發準

時上班，有人就故意慢到，遲到幾分鐘也好，靠的就是自律自我約束，不是靠主管，不是靠人資人員來管理，員工必須明確知道該做什麼？不該做什麼？有許多工安事故其實就是不遵守工作的SOP、不遵守專業的紀律所導致。總而言之，紀律問題是一門管理學專門的學問。組織中紀律的形成，必須日積月累形成一種習慣、一種風氣、一種文化。

結語

徒法不足以自行，記得當年在大學修讀行政學時，林紀東教授殷切地告訴我們，「法條有限、人事無窮，以有限的法條規範無窮的人事，在勢為不可能」；同樣的，公司訂再多紀律規章及懲罰的原則，如果主管不知把紀律當成文化一樣傳承，不知維持基本的正義原則，如果員工心中沒有紀律這把尺，不知學習自省自律的功夫，不懂得感恩回饋的心，不了解何者當為與不當為，那麼訂再多的法條，仍然沒有效用，仍然發揮不了應有的功能。且法條文字為機械與不變的，而政治、社會、生活則與日俱新，欲以機械而不變的法條，控馭變動無常的人事，尤屬不可能的事實。其實**紀律是成功及提升競爭力的不二法門，紀律的最高境界是自發的**，能做到從心所欲而不逾矩，高度的自我要求，遵守有形無形的規範，表現出來的才是高效率、有內涵、有組織、有紀律的企業文化。☁️



婆媳問題無關距離

文 / 林蕙瑛 東吳大學心理學系兼任副教授

20年前的婚姻研究中，導致婚姻解組的第4大主因是姻親關係，如公婆／媳婦、姑嫂、妯娌或叔嫂、岳婿等的相處，因為當時很多家庭住的是透天厝，三代同堂，雖住在不同的樓層，吃飯起居及家務卻是息息相關，容易起摩擦。然而今日台灣社會，許多已婚子女搬出來自己住，經營小家庭生活，沒有跟婆家住在一起，姻親互動減少，人際問題自然減少，但比較常見的還是婆媳問題。

自古以來「婆婆」給媳婦的刻板印象就是「囉嗦」、「管太多」，而且現代年輕人多半不喜歡跟長輩長時間相處，有可

能兒子本身就不想再聽父母嘮叨，媳婦難免會受影響，越少互動越好。好在父母都明理，孩子大了有自己的生活，要出去自己住就出去住吧，只是忍不住還是想去探望他們的生活，就常有父母做不速之客，引起兒子媳婦的不快，而且屢「告誡」不聽。

小家庭的缺點就是人手不夠，尤其是雙生涯家庭，因此有了小孩後不是找婆婆，就是找娘家母親幫忙照顧，到底還是自己家人可以信任。有的婆婆像上班一樣，每天到兒子家照顧，也有兒子每天將小孩送到父母家託帶。照理說，一個願打



一個願挨，兩廂情願，且有共同目標疼愛小孫子，應是客客氣氣、開開心心才對，但是婆婆好心幫忙，卻不一定得到兒子媳婦的感激。王太太的情況就是一個例子，且聽聽她的心聲。

本來兩個孫子由我和先生幫忙帶，說好每晚10點來接，兒子媳婦卻常拖到11點，由於晚睡對小孩不好，常被我唸，搞得不太愉快。一年多前他們接回孩子，從此對我們不聞不問，打電話不接，煮東西給他們也只能放在警衛室，打到公司兒子推說工作忙且彼此生活習慣不同，最好少接觸才不會有摩擦。

一年多來從未請安，我和先生也看不到孫子，我很痛苦，他們的房子還是我們幫忙出錢買的，有朋友說問題出在媳婦上，但兒子是我生的，怎麼會這樣？我該各自找他們說嗎？談些什麼？

兒子自小到大都是王太太的好兒子，結婚後幾年與父母的關係應該也還好，才會放心地將孩子放在父母家一整天，通常是下班後就應把小孩接回家，夫妻輪流帶。兩老從早到晚帶到10點就夠辛苦了，居然拖到11點才來帶，兒子媳婦不知感恩體恤，還因被唸而感到不悅，種下日後互不相應的因子。

父母應最瞭解自己的兒子，如果他沒有理由就此對父母不聞不問，很可能是受到太太的影響。也許他婚後以妻子大人為重，專心致力於小家庭的經營，沒有餘力

及時間去問候父母、回饋父母，也不想聽父母嘮叨，或者他受到妻子的壓力，不准與父母來往，為了息事寧人，只好壓抑親情，暫時不與父母來往。

問題不論是出在誰身上，兒子媳婦這樣做，真的太反常太不近人情，雖說生活習慣不同，本來就沒住在一起，偶爾探望父母，大家客客氣氣又怎會起磨擦？蓄意阻隔祖孫情，剝奪孩子與爺爺奶奶相處是很殘酷之事，且為人子平日工作再忙，再沒時間回家探望，打個電話問候乃是人之常情，夫妻倆居然同心一致不接電話不肯見面，罔顧兩老思念，還真是鐵了心腸。

王氏夫妻不值得受這種待遇，兒子已經迷失了，怨他或媳婦都沒有用。事情發生才一年多，也許過幾年或等到他自己的孩子長大結婚時，他會醒悟他自己翅膀長硬後是如何對待父母的。天下父母心，王氏夫妻的痛苦免不了，但想開些，兒子一家子過得好，父母就沒有後顧之憂。媽媽傷心也沒用，倒不如和先生兩人好好過日子享受人生，但是內心可以永遠敞開，





等待兒子倦鳥歸巢的。老夫妻真的不用去羨慕別人家祖孫三代團圓，而是要盡量接納「家家有本難唸的經」的事實，調整心態，只要兒子一家過得好，自己就安心。

另外一個例子，則是李太太的心聲，一個在北一個在南，本來相安無事，卻因婆婆一場病，她覺得生活被攪亂了，心情也焦慮不安。

婆婆生病開刀，我先生趕去高雄不眠不休地陪了2天，現在她已出院，很虛弱。她要我先生再下去她家照顧她幾天，然後陪她回醫院複診。她丈夫也才70歲，而她兩個姊姊也都住附近，為什麼一定要找兒子？

婆婆到底有沒想到她的生病帶給我們家多大的壓力？平日我在家照顧3個孩子，丈夫下班後幫忙家務，一家樂融融。而現在高鐵往返費錢，他一去就好幾天，請假公司會扣錢，家中收入減少，我自己也忙不過來。而且最令我不悅的是，婆婆問都沒問就要她兒子南下，請問我該怎麼辦？

沒有人想要生病，但人都有生病之時，李太太對於婆婆生病缺乏同理心，卻是不滿且焦慮，有點反應過度，丈夫才不在幾天她就忙不過來，乃怪罪婆婆勞役她的丈夫。當然，如果婆婆能先知會李太太她大概也會勉強同意丈夫去照顧她，至少



家家有本難唸的經，調整心態，自己就安心。



她心裡會舒服些。然而說老實話，婆婆真的需要媳婦的允許讓她兒子去照顧她嗎？李先生並無怨言，他是義不容辭的，心甘情願地趕回去陪他娘，他的擔心絕不亞於他父親，一心只希望母親早日痊癒。同樣地，若有一天李太太母親重病需要她回娘家照顧幾天，還得需要李先生的准許嗎？

婚姻中有許多事情是難以預期的，婆婆生病需要人手，她先生年紀比她大，兩個姐姐年紀必也不小了，1個年輕人可以抵2個老年人用，且她病中思念兒子，才會徵召他回家服務，這是為人子表現孝心的好機會，為妻者應替先生高興才對。李太太若能同理他支持他，他會很感激的，以後娘家父母年紀大需幫手，先生必會與妻子一起孝順他們的。

其實這是一個機會，丈夫不在家好幾天，李太太可以試著單獨攬下照顧孩子及家務工作，學習獨立處理事情，也是自我成長。而且小別勝新婚，雙人床獨眠思念丈夫，他回來後絕不怨聲載道，反而多聊天詢問婆婆狀況，傾訴相思情，必能提升夫妻感情，增添甜蜜。

因此李太太應學習以愛屋及烏之心關心婆婆，遙寄關切情，並以平常心來面對先生不在家的必需性及暫時性，盡量消除負面思考，心情放輕鬆，家中該做之事一件一件慢慢完成，壓力就會減低，而且一回生二回熟，慢慢地李太太也就會習慣獨當一面照顧家庭了。

只要是關係問題，都是人與人之間的相處，相處太多易起摩擦，相處太少



相處太多易起摩擦，相處太少常生誤解。

常生誤解，以上2個案例的問題均源自於相處不足或無相處，雙方的瞭解不夠，媳婦只看到婆婆帶給她的不悅或不便，沒有設身處地為長輩著想，她的生活，她的心態，她的母子連心，其實如果李太太能同理婆婆的情緒，就很容易打進她的心，連結兩人關係，丈夫也省得兩邊安撫，心力交瘁。

婆媳問題中的抱怨，不論是婆對媳或媳對婆，很少聽到抱怨兒子或丈夫的。王太太只是不解兒子的無情，寧可相信是媳婦教唆的，而李太太則一付衛護先生福祉的姿態，大部分的兒子／丈夫，在兩個女人的戰爭下還是過得好好的。其實他們才是必要的潤滑劑，兩邊都說上好話，一樣的話，有建設性的話語，不偏袒任一方，母親和媳婦聽久了聽多了也就聽進去了，了解兒子／丈夫就是這麼一個有原則的人，她們也就逐漸得到教育／薰陶，瞭解到不是要搶兒子／丈夫，而是要3人和平共存，日子才能過得自在。☁️



作自己和他人心靈的守護者

文 / 社團法人高雄市生命線協會



103年，本公司發生了幾起同仁輕生的憾事，或為久病厭世，或為感情、家庭因素，這些事件，對單位來說是與同仁的緣份盡於此，但對我們的啓示，是讓我們更懂得珍惜與所有同仁、家人、朋友的緣份，錯過與否並不是我們要追究的，重要的是人與人相處中，是否能讓自己或另一個人生命持續成長。本刊希望能藉由高雄市生命線協會的專業分享，提升每個人的敏感度，不論是對自身或是他人，讓這些逝去的天使們，能化為我們的正向力量，發揮更大的影響，避免生命中再次的錯過。

自我發覺或檢測

您可以使用下列這份簡易量表來檢測自己的心情。

心情溫度計

最近一週心情檢測 (BSRS5 量表)					
一週內發生頻率	0天	1-2天	3-4天	5-6天	每天
	完全沒有	輕微	中等程度	厲害	非常厲害
感覺緊張不安	0	1	2	3	4
感覺容易苦惱動怒	0	1	2	3	4
感覺憂鬱、心情低落	0	1	2	3	4
覺得比不上別人	0	1	2	3	4
睡眠困難、不易入睡或易醒	0	1	2	3	4
有自殺想法 (不計分)	0	1	2	3	4
總 分					

- ◎ 0-5分：心理健康狀況維持良好，請繼續維持！
- ◎ 6-9分：要注意調整一下自己的壓力狀況，試著多放鬆心情，也可撥打1995抒發一下自己的情緒！
- ◎ 10-14分：目前狀況可能有心理困擾，建議您找專業心理師談談。
- ◎ 15分以上：目前心理困擾程度需要醫療專業的協助諮詢，請找專業醫師幫忙。
- ◎ 如果有自殺想法，則務必撥打1995，一通電話，找到生命新亮點。



當發現自己情緒陷入幽谷時的應對

情緒和想法是會變動的，而想法往往影響著你的情緒。平日培養自己正向思考的習慣有助於預防陷入情緒低潮，而情緒也像身體一樣，需要關照。有一些平常就可以DIY關照情緒的方式：

- ◎ 花一些時間和你喜歡的人在一起
- ◎ 和你生命中重要的人保持聯繫
- ◎ 欣賞自己
- ◎ 愛自己
- ◎ 閱讀自己喜歡的書和觀賞喜愛的電影
- ◎ 允許自己哭泣
- ◎ 讓自己笑
- ◎ 和小孩玩耍
- ◎ 找出可以撫慰自己的人事物、關係和場所等

除了上述的方法之外，你還可以加上屬於你自己合用而有創意的方式。然而，如果察覺自己心情陷於低潮，有些不對勁，不可輕忽。正如同身體發燒一樣，那是一種警訊，需要加以回應。求助是必須的，千萬不要無所作爲，眼睜睜等著它惡化到不可管理的地步。

「說出來」，這是重要的第一步。對誰說？首先，你可以撥打1995。全台有23個生命線，幾乎每一個你所在的縣市都有，只要拿起話筒撥打1995，就能連結到當地的生命線。生命連線，希望無限！

另一個你可以撥打的求助專線0800-788-995，它是全台自殺防治安心專線。如果你不習慣對陌生人說出心事，平常也

可以建立自己的「生命線」，想一下在你的親友中，有哪幾個人你會想對他們吐露苦惱，列一張有優先順序的清單，需要的時候就能派上用場。

總而言之，給別人成為你生命中貴人的機會，讓自己轉個彎，重新看到人生希望。

打破自殺迷思

曾經有位和本會接觸過的青少年小文，敘述自己曾接到一位同班同學寫的「遺書」。這名平時飽受同儕霸凌的同學將「遺書」交給小文後，叮囑其千萬不可對外張揚。因著對同學的承諾、以及缺乏對自殺警訊的敏感度，小文就真的為同學「保密」，直到畢業前夕，這名同學真的跳樓身亡，只留下錯愕不已又後悔莫及的小文。其實，在生活中週遭，有許多人釋出的生命警訊是我們可以多留意的。不過，如果沒有加以釐清，很容易會疏忽了可以事先防範的要點。以下，本會就多年輔導協談經驗，歸納出幾項關於自殺常見的「迷思」：

◎ 迷思一：喊著要自殺的人都只是說說而已，或是想引起他人注意，不會真的去做？

許多自殺者在付諸行動前，通常會發出一些「求救訊號」，像是提起自殺的念頭、談到「不想再撐下去」、或是向他人吐露自己的沮喪和絕望。除了希望獲得關注之外，其實也期待人們聽見他們的求助



吶喊、體諒他們的痛苦。此時，身旁的人應該要嚴肅看待這些求助訊號，否則這些求助訊號可能就變成實際的自殺行動了！

2013年1～6月來電高雄市生命線的求助者中，有自殺意念的人有383人次，其中正自殺的來電者就有19人次，可見國人情緒低落，甚至有想要傷害自己的念頭時，會向外求援（例如使用自殺防治專線求助）！

◎ 迷思二：想自殺的人一心求死，身旁的人就算有心也無法幫上忙？

有自殺念頭的人不一定真的決定要死，他們對於自殺和死亡，其實常有很矛盾的想法。他們一方面希望透過結束生命來解決痛苦、另一方面又渴望有人能消除他們的痛苦，讓他們的生命可以延續下去。死，其實只是一個手段、一個解決的辦法，而不是他們的最終目的。

2013年1～6月來電高雄市生命線的個案中，有將近16%在過去有自殺未遂的紀錄，表示曾有自殺行動者在未遂後仍有向他人求助的意願。

◎ 迷思三：對有自殺意念的人說「想想好事，一切都會過去的」是正確的作法的嗎？

這樣的說法只會讓情緒低潮的人覺得自己更孤立、不被別人瞭解。對於考慮採取自殺行動的人來說，他們很難，或根本看不到人生的光明面。因此這樣的作法反而容易造成心理上更大的危機。「同理」和「陪伴」是接納的第一步，能讓想自殺

的人感受到自己不再孤獨，才能慢慢抬頭看到生命的曙光。

◎ 迷思四：當想要自殺者的人情緒變好時，自殺的危機也就結束了嗎？

企圖自殺者在自殺前通常會有一段掙扎和內心的衝突，他們一方面希望事情有轉機，一方面又無法再承受更多的沮喪和痛苦，這個時候的情緒起伏可能較大。然而，一但他們下了決定（有可能是「採取自殺行動」）時，這些內在的衝突和矛盾也將不存在了，因此反而有可能外顯出更輕鬆的情緒！當一個想要自殺的人心情轉好的時候，旁人更應該把握時機進一步瞭解他真實的想法，減少憾事發生的可能。

◎ 迷思五：和透露自己有自殺念頭的人談論自殺，不是更容易讓他產生自殺的動機嗎？

許多人認為「談論自殺」會提高自殺行為發生的可能性，但其實當企圖自殺者透露出自殺的念頭時，他們大多已反覆思



聽首好聽的歌、看場好看的電影，都是關照自己情緒的一種方式。



想過此事，並不是因著旁人討論才造成其自殺的念頭或行為。相反的，如果身邊的人都忌諱談到或討論到自殺，反而會讓當事人更猶豫、不安，甚至覺得自己非常孤獨，而不能坦然地面對問題，因而錯失尋求問題解決的機會。

當一個人已經透露出自殺的念頭，如果能蒐集具體的自殺方法（如：這個念頭存在多久、預計自殺的日期及方式等）將有助於評估自殺的危機程度。

◎ 迷思六：想要自殺的人都是心理上 有疾病的患者？

實際上，引起人自殺念頭的原因有很多，像是：生活壓力大、失去所愛、生活適應不良等。因此，自殺往往是因為生活事件帶來的不佳情緒所造成，不一定是患有心理疾病。自殺的念頭可能是諸多原因所導致的結果，心理疾病的判定需要仰賴專業人士的診斷，建議旁人不應妄自猜測。

◎ 迷思七：酗酒、吸毒能發洩憤怒， 說不定能降低自殺風險？

類似酗酒或吸毒的行為只會使人更脫離現實、遠離人群、更加孤立。如此一來，會讓這些本來就有自殺意念的人更無法適應環境、越可能採取自殺作為解決問題的辦法。當企圖自殺者藉由這些發洩管



試著列出幾個你願意向他們傾吐心事的親友，建立屬於自己的「生命線」。

道及逃避的麻痺方式，卻仍無法應付他們的傷痛和問題時，自殺的可能性反而更為提高。企圖藉由酒精或毒品來麻醉自己，只是飲鴆止渴的行為，反而容易讓問題擴大到無法收拾的地步。

◎ 迷思八：曾經自殺過的人，這一輩子都有自殺傾向？

當一個人考慮自殺時，自殺成為解決問題的辦法之一；一旦他們解決了原先使他們產生自殺念頭的問題、找到了比結束生命更好的路，自殺就不再是第一優先選擇，想要自殺的想法通常就會停止；然而，自殺仍可能是他們下次解決問題的潛在方法。除了幫助這些走過自殺陰霾的朋友們，鼓勵他們持續經營人生之外，也要小心避免自殺再度成為他們處理問題的選項之一。☁



配合調動～不可能的任務？！

文 / 李怡秀 人力資源處

「調動」，從一個職位到另一個職位，可能是因為業務需求、培育計畫、或是同仁個人的需求等因素，進而辦理的一項作業，是每位同仁在職涯生活中都會面臨到的一種職位的轉換，對同仁的生活影響甚為深遠。

目前公司的調動類型可分為3種型態，分別為以業務需要為導向的一般調派作業、人員因困難或申訴進而申請的調動作業，以及配合新進人員之分發作業而訂定的配合調動作業，而因配合調動具有定期辦理，成功率較高的特性，故為現行同仁關注的熱門議題。

本公司配合調動作業係為配合新進人員分發作業，提供公司內同仁申請調動的機會，期透過公平、公正、公開的作法，並兼顧單位業務需要及同仁個人需求，推動的一項調動機制，經統計近4年度（98.100.101.102年）的執行成果，平均成功率達58%，有關近期配合調動作業成功的案例，以下摘錄同仁的分享心得供大家參考，未來公司將持續推動配合調動相關作業，希望提供同仁心安穩定的能量。

Q：調動資訊哪裡看？

A：請至 W3 網站 / 員工權益 / 「調動資訊專區」

Q：我想提供建議！

A：請至 W3 網站 / 討論區 / 「調動議題專區」

配合調動成功同仁分享心得

Part1 —— 返鄉路

文 / 周家傑 興達發電廠

沒有人應該要給予別人什麼，只有要用什麼心態爭取

公司的**配合調動作業建立在完善及公開的評選制度**，以我的原單位為例，評

選內容包含服務年資及工作考評、個人及家庭情形、主管業務及平時表現等等，比的是工作年資及工作積極程度、評的是申請人實際需求及家庭因素，以決定調動的



順序，最後再視缺額所在，方能決定調動申請是否成功。雖然過程面臨許多轉折，不可否認的是**沒有人（主管）應該要給予別人（部屬）些什麼，只有要用什麼心態爭取，若要調動，要先瞭解自己準備好了沒？是否有充足的專業能力及敬業精神**，足以背負著原單位的期待及責任。

甘願做，歡享受

有機會就要好好把握當下，不要失去後才感到後悔，離開一個地方，風景就不再屬於你；錯過一個人，那人便再與你無關。人生不就是這樣，羈絆著、煩惱著、自由著、限制著；走過一段路程，回頭一望，卻也生動著、美麗著；有著我愛的人和愛我的人，有著我喜歡的事和需要我做的事，有著牽掛我和我所牽掛著的人。人這一輩子是如此短暫的，所以要讓

自己健康著、開心著、幸福著、瘋狂著，偶爾還要醉著微笑的度過每一天。

近7年的日子裡，感謝那些為我帶來意義的人，教導我儲蓄友誼、播種善良、懂得承受、保持感恩的心、熱愛工作、享受運動，也學會放手，給予自己一個全新的開始，能夠好好享受生活，珍惜平凡中的幸福，感恩你們。



作者(右一)調動後，仍回大潭發電廠參加十週年廠慶舞台劇演出。

Part2 —— 讓自己被看見、被聽到

文 / 台中區營業處員工

原籍台中，於民國100年底考進公司，並分發北部之區處服務，本來與妻子一起搬至附近租屋，奈何幼子因健康不佳不得不搬回老家，造成每週需往返中、北部而與家人聚少離多，故興起申請調動的念頭。

自己沒有背景，更不認識靠山，經由請教同仁、長官後得到的結論是「很難」、「不太可能」、「調動平台是個機

會」，幾經深思後發現調動其實只有2件事：「原單位要放、新單位要收」，故而決定由此著手。

在各級長官詢問生活、工作狀況時適時提及，但顧慮長官所以不主動要求調動，**僅在長官主動詢問是否有調動需求時，表達感謝並懇請協助**，在長官主動提及下，提出配合調動作業申請，順利完成單位內請調作業，原單位願意放人。



由於新單位不認識申請人，故除書面資料外一定會進行私下調查，所以平時工作一定要認真努力，平日與長官、同事間的應對更要多加留意，為自己打造良好口碑，從別人口中說出的評價，遠比自己說出的更有價值。期間陸續有長官私下透露欲請調之單位已來電詢問，但直至公布結果的前一日仍沒有把握，更沒有任何消

息，在這段期間內，除等待外，也只能保持樂觀，最後幸運調動成功，也感謝各級長官、同仁的幫忙。

目前員工討論區已公布近年來配合調動作業申請之人數與比率，成功率其實並不低，值此用人、留人之際，只要努力學、認真做，一定有調動成功的機會。

Part3 —— 回家鄉的曙光

文 / 大林發電廠員工

睜開眼睛，算一算，回到南部也經過了2個多月了，天氣跟以前一樣晴朗、熱情！經過8個夏天，終於回來了！在外流浪10年有餘，家中大大小小的事，都是片段不連續地進行者，母親身體不適的情況也每況愈下，家中與母親的事託付給親姊；結了婚的我，像是候鳥般的持續著婚姻，一段似有若無的存在著；孩子，健康的成長著。

很幸運的在今年——動盪的甲午年，透過公司的調動平台從北部調回南部，終於可以回到家鄉照顧家庭、分擔家務，更重要的是，可以安心的投入工作中。**感謝公司提供調動平台的機制，讓離鄉背井的遊子，有著可以回到家鄉服務的曙光**，畢竟，安身立命、落地深耕後，才會有更多的心力與精神，讓公司創造更多面向的價值，以達雙贏的目標。

調動平台是個很好的調動機制，除了困難申請之外，提供另一個公開審視的調動機制。調動成功與否，是需要很多機緣與機會，除了調出／入單位主管的賞識外，**更重要的是個人的「人力」與「能力」，「人力」即是人脈，需要用心經營與投入；「能力」更是需要點滴穿石的心態，慢慢累積訓練而成**，前輩的帶領與虛心的受教更是不可或缺的一環，能夠調動成功是需要沉潛與靜待。

在北部時，從試運轉到維護相關工作，處處都在吸收新知與學習訓練，回到南部後更加踏實了，無可厚非的可以努力工作，更可以分享當時工作之經驗，為現行的工作盡棉薄之力。

希望調動平台的制度能夠繼續存在，有制度與規則的進行，讓離開的開心，留下的安心，主管們順心；往後的學弟妹也



可以跟我一樣，回到自己想要地區或單位工作，安居才可樂業，使飄浮不定的心有所方向，才能更加努力向前，替公司在營運爭取更好的效率與績效，達到雙贏的目標。



Part4 —— 真誠與感恩

文 / 鳳山區營業處員工

身為高雄人，民國99年進公司，當時分發在中部之區處服務，經辦配電工程契約發包與路證申請的業務，在此服務4年多來對於這樣的工作內容已得心應手，也很習慣這樣的工作模式。

在中部工作的這幾年，與區處同事相處融洽，長官甚為照顧，讓我即使身處異鄉，也不會感覺孤單寂寞，時時備感溫暖。但每當放假時，急於奔波回鄉的心情實在難以形容。「樹欲靜而風不止，子欲養而親不待」，這樣的恐懼每每在回鄉時湧現。雖然在中部的工作環境良好、生活機能佳，但因家中母親長期需要家人照顧，且身為家中獨子，必然肩負起照顧父母的責任。於是，在種種考量下提出配合調動申請，希望可以回鄉工作並善盡孝道。

終於，經過多年的等待以及多位長官的理解、支持與幫忙，在今（103）年5月配合調動作業的機制下成功返鄉。回想起

這4年多在中部工作的點滴，充滿感激，我的運氣很好，總是受到許多人的幫助，有常常在我情緒低落時，不斷鼓勵我的課長、即使捨不得卻也體諒我的經理，以及對下屬極為關懷的單位主管，以及許許多多一起工作的夥伴們。

在申請調動的過程中，必定會有真正調動的原因，**詳實誠懇的陳述將會對申請過程中有很大的幫助**。公司的主管對下屬都十分照顧，**真誠地說明能使他們瞭解每位員工的需求，這樣他們才能盡可能的協助並做出符合大家需求的決定，若以其他不法手段施予壓力，反而適得其反且破壞彼感情**。公司就像是個大家庭一樣，主管與下屬的關係若不融洽，或是工作氣氛不佳、環境壓力太大，則不會有良好的工作績效。好的公司將會有好的員工；優良的工作氣氛與環境將會帶來良好的工作表現，期許未來大家的工作生涯能夠順利平安。





溝通

文 / 陳玉玲 會計處

人際關係相處，就是相處時會互相勸誠，因為人不是聖人，我們會犯錯，所以與人互動不只是都說好聽話，是要把對方的缺點告訴他，我們要用愛心說誠實話，當我們訓誨或責備人，或是當我們對長輩提出建議的時候，動機必須出於愛心，要讓彼此的關係更好，不含有輕視或貶損的意念，此外，亦要勇敢的接受對方給我們的勸誡，這個條件，我們要放在心中，就有一個美好的人際關係，能與人交心，就可做自己 and 別人生命中的天使。

適當的回應

平常我們就要累積愛的存款，且要真正的去做、去行。在溝通時要將真正的想法表達出來，因為愛的存款累積，就會分辨何種話可說，何種話不能說；我們在表達自己的體驗時，要避免替別人講話、表達、避免分化，不然會越界及侵犯他人；溝通中不要帶刺，要有瞭解的傾

聽，講話的態度不要像在質詢別人，要聽出話中是否有真理、與事實相符之處，否則會掉入想像或猜忌；對話中有火藥味而不被影響，在回答中回應「對呀」，可幫助對話進行，且能冷靜的維持並建立合作關係，重覆在對方的對話中找有建設性的點，不要讓情緒發酵，要冷靜去想對方在說什麼。

在溝通過程中，要表達我們有充分聽到，像是點頭、簡單重覆對方的話、眼神交會等，當對方回應「沒有呀」，表示他已經放下身段，此時就不要再追討；讓對方知道我們有聽清楚他的表達、讓對方知道我們關心他且知道他所說的，避免在原地踏步、堅持小地方，聽對方所要表達的感覺，眼到、心到、手到，對方的感覺才是我們要回應的；注意對方的情緒，表達我們的同理心，才會提升對方與自己之間的安全感，沒安全感會帶來自我防衛，同理心不等於同情心，接受不等於認



同，搞清楚後，要在言語上表達支持，將生命中不愉快的對話回轉成正面，成長跨越生命。

不要過度讓步而完全渺視自己的需要，如果已有正確答案，站穩立場，等候對方成長；我們也不可太霸道，我們願意接納是為了聽到對方真正的聲音，如此可雙贏，彼此在傾聽時，是在把力量賜給對方，對話的祕訣是雙向對話，避免各說各話，要彼此傾聽，傾聽對方說話，消化所聽到的訊息，加上自己的看法，對方才會成為傾聽者，注意我們在回答時要用「是的」，像僕人的方式回答，有受教的心、卑微的口吻在裡頭。

留意溝通情緒

在溝通中，我們要控制兩人之間的「情緒溫度」，互相調整、注意說話的語氣，說話愈來愈急、愈來愈大聲都是警訊，發現氣溫不對要馬上暫停，不要使用批評對方的話，暫停是考慮如何回到正常的對話方式、是要求自己給對方機會，講對彼此之間有用的話，要澄清反問對方的問題，像是「你怎麼想的，我想知道」；檢討兩人在哪件事、哪個點最容易吵架，

要重覆檢討、要注意自己的用詞，避免用「我希望這樣、我希望那樣」，當口氣變急，表示我們開始沒辦法，要暫停下來，因為情緒反應很快，而理智反應會很慢，我們需要理性思考判斷，所以要暫緩溝通；當處理歧見時，兩人之間有差異，會有一種強制性的策略，例如：「勉強、逼迫、罪惡感、操控對方、威脅、處罰」，我們要傾聽及解讀自己內心深處要求的是什麼，解讀自己的聲音，我的內心深處到底需要什麼，要用合宜的詞彙來表達，否則會引出不好的感情、情緒、情境，因為一句話說得合宜，就如金蘋果在銀網子裡。



結語

智慧人的勸誡，在順從的人耳中，好像金耳環和精金的妝飾。我們與人溝通時，要彼此珍惜，不只是心靈上有依靠，且能有智慧地幫助對方站立起來，生命被煉淨，什麼角度都可以看；以良善的動機，說準確和真實的話語，不逞一時口舌之勇，以免陷入爭吵，惹出是非，在合宜的時機和場合說話，且留意口中的話，能造就完美結果，這樣既可成為別人生命中的天使，亦可做自己生命中的天使。🙏





悼摯友



文 / 亞妍 高雄區營業處

疑似因感情因素跟罹患癌症的雙重打擊下，高雄一名36歲女子在車內燒炭！家屬一開始打電話報案，說女兒最近心情低落，有輕生念頭，要警消快去女兒租屋處，結果人不在裡面，救護人員到澄清湖周邊找，發現女子的車停在路旁，人已倒在車內，警消破窗救人，但還是晚了一步。

車內的女子，已經倒在駕駛座上，沒有呼吸心跳，旁邊還有燒過的炭火。警消是在清晨7點多接獲家屬報案，女子租

屋處管理員說，清晨4點多女子就開車外出。女子疑似因為2個月前和男友分手，為情所困，加上罹患骨癌雙重打擊之下，才會尋短。雖然警消積極協尋，可惜仍晚一步，送醫後宣告不治。



1. 各縣市生命線專線：1995
各縣市張老師專線：1980
2. 本期 p28 ～ p31 有刊登自殺防治相關資訊，請同仁參閱。



親愛的小好：

到現在我還是不能相信你已經永遠的離開我們了，人生的旅程上，妳選擇以這樣令人悲傷的方式下車，怎能叫我們不萬分心酸？

今天我去參加妳的告別式，妳看見了嗎？好多愛妳的家人朋友都來了。照片上妳笑的好開心，一如往常妳給大家的印象，永遠都是笑咪咪的。淚眼朦朧中我望著妳的照片，看著妳的母親已哭得癱軟無力，再怎樣安慰都無法減輕喪子之痛。這一刻，我真的好生氣，媽媽含辛茹苦的撫養妳，還來不及看妳得到幸福，妳就這樣傷害自己、不留餘地，真的很不孝。

妳只比我早幾個月進公司，算一算，從民國90年到現在10餘年了。同是新鮮人的我們，年紀相近，經常相約吃飯聊天，有時候我還會跑到總機室去看看妳，妳真的好忙，我也不好意思常去煩妳，後來調整職務至服務中心後，從此各飛東西，交集只能在電話中了。但是妳知道嗎？我心中一直有妳，熱情善良的妳，是我在台電少數的朋友之一；即使人生的輪軸不停前行，讓人無暇張望過去，但我總以為我倆可以這樣互相扶持一生一世。

我回想，如果早知道妳堅強的外表其實是如此脆弱，我一定會常常去看妳，聆聽妳的心事、幫忙排解妳的苦悶，如果我早知道妳會做傻事，我一定會想盡辦法阻止妳……可是妳為什麼從不給我這個機會？為什麼每次見妳總是如此陽光，讓我無法及時警覺陰霾早已悄悄逼近。小好，妳為什麼要在我的生命中留下悔恨，難道妳不知道除了家人外，還有很多人愛妳，很多人為妳哭泣心痛不已？

妳的單純、熱情活潑的笑容還深深烙印在我的腦海裡；妳的聲音，是我所聽過最舒服、最友善的總機聲音。誰知道這樣溫柔的聲音背後藏著這麼多的痛苦？到底是誰讓妳毅然決然關緊了心扉？只要想到妳所受的痛苦，就不禁想要流淚。那天晚上，寂寞的澄清湖畔，寂寞的妳，身邊只剩玩具熊伴妳走這最後一程，難道妳不孤單不害怕嗎？

妳是如此善良，總是帶給我們美好、快樂的回憶，我深信妳一定在佛祖的身邊變成了小天使。佛祖一定幫妳去除了身體的病痛，讓妳心情恢復平靜。盼妳離苦得樂，在佛祖庇佑下化身成一盞明燈，從此指引人們走出憂傷，不再自苦、珍惜生命。



有感、安靜的改變正在進行

——側寫 董事長高美濕地淨灘及蒞處勗勉

文・照片提供 / 翔鵠 再生能源處



夕陽下不斷轉動的風車，美麗的海岸及豐富的濕地生態，已成為高美濕地在大家腦海中的美麗記憶。今年台電公司全省淨灘活動主場，特別選在高美濕地，9月5日全台15個單位同步在10處沙灘舉行，活動也持續導入International Coastal Cleanup（簡稱ICC）國際淨灘行動——透過記錄垃圾來源、種類與數量，彙整數據後傳回ICC，找出解決方法，讓更多人瞭解海洋垃圾的危害，知道愛護地球必須從自身改變做起；另外，公司也再

次與董氏基金會攜手合作，支持董氏基金會投入青少年憂鬱防治工作，將垃圾的重量化為關懷青少年的力量¹。持續21年的淨灘活動，已成為台電公司的企業文化之一，用實際行動告訴民眾，愛護地球、永續生態、關心青少年，台電公司永遠和民眾站在一起。

再生能源處很榮幸主辦此次的「沙灘垃圾做公益、少年樂動好心情」淨灘活動，特別感謝董氏基金會、中部施工處、台中電廠、修護處中分處、梧棲服務所、

¹ 台電支持青少年憂鬱防治工作，每回收 1 公斤垃圾，台電將捐 10 元給董氏基金會。



清水區公所、黑潮海洋文化基金會、高美觀光促進會、高美愛鄉協會、海巡署、附近學校及鄰里居民，共襄盛舉圓滿完成此次的淨灘活動。

易位思考——做有感的事

今年淨灘活動的致詞舞台頂著大太陽，底下民眾區有著遮陽的帳篷，雖然是不經意小動作，卻顯露對參加民眾及員工的貼心，這是董事長上任以來常強調要做有感的事，決策除了專業思考外，也要從消費者的角度思考，「易位思考」的結果，往往讓一件事情出現不同的結果與感受，一個小動作卻給每一位參與淨灘的人大溫馨，「距離感」也在這份貼心中消失。

連結——讓投入的資源創造更多價值

淨灘活動這一兩年來也開始有些不一樣，民國100年公司首度將淨灘活動與黑潮海洋文化基金會合作，導入ICC「國際淨灘行動」，透過活動清除海洋各式廢棄物之餘，將廢棄物分類及記錄數量，再由

黑潮海洋文教基金會彙整淨灘成果統計資料，送交美國海洋保育協會總部分析海洋廢棄物之來源，成果報告將提供給所有參與ICC的單位，幫助瞭解各地海洋廢棄物來源，期進一步防制海洋垃圾。淨灘活動從台灣連結國際，台電公司參與這項長期收集淨灘資料計畫，就是希望透過教育的方式，讓大家知道如何改變日常生活習慣以保護海洋環境，共同守護為這片土地及海洋，為我們的下一代留下一顆乾淨的地球，再生能源處也動員處內同仁接受黑潮文教基金會訓練，希望圓滿完成此次淨灘任務。



在淨灘活動之前，再生能源處相關人員接受黑潮文教基金會訓練種子人員。



「易位思考」，一個小小動作卻給了每一位參與淨灘的人大大的溫馨。

此外，從去年（102）開始，公司又將淨灘活動加入淨化心靈的元素，開始與董氏基金會合作，提升淨灘的價值與意義。透過合作以「淨灘撿拾垃圾1公斤，台電捐10元」支持董氏基金會從事校園憂鬱防治工作，讓此公益一舉數得，淨灘之餘又可以淨化青少年心靈，不但讓台灣海岸線變乾淨，還能幫助憂鬱青少年重新走出生命的藍天，讓淨灘不再只是淨灘。董事長在今年的淨灘致詞時表示，去年淨灘



活動因為有做公益的附加價值，大家更賣力，共撿拾4.3萬公斤垃圾，成果為前年2倍。今年持續與董氏基金會合作關心青少年心理健康，記者會特地到保育重地高美濕地舉辦，鼓勵青少年及民眾走出戶外，接觸大自然及做公益讓心情更愉快，董事長也號召大家要多撿一些垃圾，將垃圾的重量化為關懷青少年的力量，讓董氏基金會幫助更多青少年。

淨灘活動一直是公司重視的活動之一，持續時間已21年，這項活動已內化為公司文化，是很重要的無形資產之一，只是時間久了，如沒有新元素注入，慢慢就變成如禮行儀一成不變的東西，變成只是消化預算的蚊子活動，就失去辦活動的價值與意義。幾年來淨灘活動透過與不同團體的連結，產生不同的能量，將原本單純的淨灘活動，創造出不同以往的企業形象、行銷效果與附加價值。



「連結」，讓淨灘這項企業文化找到生根的方向與不斷成長的動力。

天下文化出版的《連結——讓60億人串在一起的無形網路》這本書特別提到：

「你知道嗎，只需要透過6個人的連結，你就能和比爾蓋茲、王建民或任何一位名人攀上關係？你會不會常常驚嘆，這世界真是小？其實，我們就生活在『小世界』中。小世界的奧妙，不只是令人好奇的話題，還隱藏意想不到的重要性，不光只在人際網路，在大腦、全球資訊網、生態系的食物網，都處處可見小世界的蹤影。原來連結讓我們把不相干的力量及資源連在一起、連結讓我們天涯若比鄰、連結讓淨灘不再只是淨灘、連結讓淨灘這項企業文化找到生根的能量與方向。」

淨灘結束後董事長特地留下來與基層員工進行交流與勗勉，這是許多年輕員工第一次與大家長近距離接觸，每一位員工都很高興我們的大家長在百忙之餘，還能留下來給予關懷、加油與打氣。

單純認真

——安靜的改變正慢慢在進行中

董事長分享，2年多前許多人告訴他，選擇來台電就像跳火坑，但來了之後安住了覺得也還好，因為台電有很優良的傳統及優秀的員工，體質還是很健全的。董事長仔細地向大家說明公司2年來做了許多改變，對公司將來會產生長遠的影響，在大家的努力下，今年有可能打平，沒有虧損。聽了董事長的談話，許多人可能聚焦在如何減少開支、增加收入的成本概念上，但進一步細思董事長所提到每一



每一位員工都很高興董事長在百忙之餘，還能留下來給他們關懷、加油與打氣。

項改變背後的努力，可以發現董事長是透過不斷對外及對內溝通，慢慢的、安靜的達成這2年多來想要推動的改變，細細審視這些努力的背後，其實都有一份「單純認真的真心」，而這份真心，讓複雜事情變單純、讓無感變有感。

舉例來說，2年多前所有的輿論及媒體對台電一片撻伐，同仁外出都不敢說自己是台電員工，這對近百年基業的優良企業情何以堪？面對一個失去信心的部隊要如何作戰？這些董事長都看在眼裡，上任以來透過不斷的溝通來安內攘外，讓改變可以順利推動。如：透過公開資訊揭露讓台電真實的資料攤在民眾及媒體面前，減少媒體及民眾的疑慮也讓員工有清楚明確的資訊，面對詢問也可以站出來替公司辯護，不再害怕有提供錯誤資訊的壓力，公司也統一回應的口徑與腳步，不再一路挨打；另透過同心園地對內進行員工安心的

工作，密集的在同心園地雙月刊發表文章，透過文字溝通觀念也傳遞經營思維，同時透過同心園地舉辦活動，進行軟性的文化改造，把人心照顧到位，可以感受到董事長想要形塑的公司人文；再透過雲端傳播的力量找回員工的驕傲，也把台電行銷出去，小人物大故事的開播，為默默在工作崗位上努力的員工留下紀錄，也留下台電的歷史，讓這些故事呈現在社會大眾面前，讓大家知道便利電力的背後，是許多台電人流血流汗換來的；也透過許多老照片展覽及除役等活動，找回退休的老員工，除回顧創業維艱的優良傳統，也告訴年輕員工飲水思源，台電百年基業，是靠老員工代代相傳，都是台電的歷史，也是人文及珍貴的文化資產；除役的火車頭贈給鐵道協會，除延續物命，也見證歷史；例行的回饋金制度透過與社會不同單位連結，創造更多附加效益。

董事長輕輕地說：「新聞及價值是可以創造的，這些原本要花的錢，只要用一點心，認真且長久的做一些事情，就成為有價值的事、成為台電的企業文化之一。」點點滴滴的努力無法在短短的文字上表達，但這些單純認真的努力，讓2年多來的改變不再只是冰冷的數字，讓改變的績效數字背後充滿溫暖的能量，讓社會大眾停止對台電的敵視，也讓員工心安，在持續變革的路上，董事長擎著大旗，堅毅的走在隊伍前面，單純且認真地找回屬於台電人的驕傲，讓我們共同祝福一起努力。☁️



山海景色與奧運火炬般的經驗傳承。

環保友善的林口發電廠 ——林口百合 合力擴建

文・照片提供 / 林雅琪 林口發電廠

「*Lilium formosanum*」——百合學名，是林口電廠現在復育成功之台灣特有品種。正如它的外表一般，純白、優雅、高貴；默默地點綴電廠這一片山海相伴與煙囪景色。

「103年8月31日，林口發電廠舊機除役」，就在這甲午年的夏秋輪換之際，百合花將含藏越冬、落土走入回憶；但是，我們知道，這只是暫時的離別，她將懷抱生生不息的精神，養精蓄銳，期待下個屬於我們的季節，再綻出更令人期待的花朵。

工作閒餘，時而仰望遠處、伸展筋骨，意外瞥見萬綠叢中點點純潔，特別是在春季之初；感謝「林口」對我的培育養成及成長，在除役屆臨前不免感傷，工作學習的路途及歷程正如百合，在冬季只留



百合精神守護林口。

著維持生命的球莖及地面上少許極似雜草的類針葉來冬藏，等待著春天的來到再度綻開，在高海拔、峭壁處、海岸懸崖邊這些環境下堅韌地綻放，帶著根深植厚的精神，靜靜地在遠處守護著，年復一年，如同林口二部舊機組如是默默的付出，歷經了47載，在許多重要時刻，我們扛起北台灣160萬住家用戶及工業用電，化解當時如921地震的危機；而深埋土中的鱗



莖，層層包覆，一層代表智慧、一層代表勇氣、一層代表堅毅。層層疊疊代表著成長的痕跡，也代表百合之源，抱著夢想、理想，期待新機組正式商轉後，為台灣民眾的用電繼續做出貢獻。

她是自然界的數學家——「百合」。每次匆匆經過花圃，特地留意同一片花群，以這小確幸放鬆自己的身、心、靈；數次觀察之下，奇妙地發現，其花況在不同的時段裡竟然完全不同！原來百合有個特性，從開花到結果，花苞會呈現不同角度的特殊律動，這律動遵守「 2π 」自然法則（註）。生命週期裡，花苞初現時向陽地仰天，充分吸取大自然養分；花蕊完全成型時垂直俯地，猶如飽滿稻穗的謙卑；花開時節再次回旋與地平線相映；結實期間，又上仰朝天感謝天地的賜予。無論即將運轉的新機，亦或除役的舊機，各自踩著穩健的節拍，邁向康莊大道。



林口舊機除役留影紀念（作者左三）。

由內而外那放送型的六角形花體，有如林一、二機戮力運轉電力四射，適逢機組更新擴建之際，新舊交替，躍進了47年，與默默守護的前輩們一同見證了台灣經濟建設之巔，老師傅們以溫柔的手用心潤澤並日夜維修，讓她安全歡喜的順利停機，臨際除役時點，心中難免不捨；所謂「回首風雨來時路，傳承薪火向前行」，新機組必將以百合——「百力合一」的精神，調合資深及新進同仁的智慧為發電志業繼續邁進，就像是魯凱族人用以代表至高榮耀之表徵。又，新舊煙囪同時佇立在廠內，就好像是在默默地進行奧運火炬般的傳承，前輩們的「撇步」瀰漫散發，等著我們這些年輕後輩挖掘學習成長。

「FORMOSA！」是16世紀中期海上探險家對於台灣的讚嘆——美麗的島嶼啊！不就是與百合花遙遙呼應著嗎？花瓣形狀整齊對稱，內含台電工程師的特殊性格，對於工作絕對條理分明、井然有序，沉穩低調地保持美麗純潔，默默散發清新、幽雅的淡香，芬芳世界。

純潔的百合即將畫上煙囪，打破有形的圍牆，開放民眾參觀導覽，減緩外界的刻板印象，並凸顯特色，我們也將朝向「友善、環保、生態電廠」之路勇敢邁進。

註： 2π 意指圓周，一個完整的圓，其弧度為 2π 。



回顧歷史貢獻卓越 承先啓後開創未來 ——林口電廠的過去與未來

文・照片提供 / 陳順泉 林口發電廠

回顧歷史 筆路藍縷

民國50年代，政府遷台10餘年後，我國經歷了幾期經建計畫的推動，整個社會呈現一股成長的動力。此時中小企業蓬勃發展、商業活動熱絡，民生用電更是急遽增加。當時北部的火力電廠僅北火及深澳2座火力電廠，實已不敷日以遽增的電力需求。台電公司為配合整個社會的脈動及對電力的迫切需要，決定繼續增設大型火力電廠，因此自民國52年起在台北縣林口鄉下福村海濱進行水文調查，確定可行性後即投入人力、物力開始建廠。

北部地區舉足輕重

林口電廠設置了2部汽輪發電機，一號機裝置容量30萬瓩，於民國57年7月併聯正式發電。一號機商轉後本廠隨即投入二號機的建設，二號機裝置容量35萬瓩，

於民國61年1月完成發電。其後為因應第二次石油危機，於民國75年二號機改為裝置容量30萬瓩之燃煤機組。

林一機完成併聯後，當時的供電量在整個電力系統中佔了3%以上的供電比率，足以見本廠在北部地區具舉足輕重的地位，尤其電力調度更以林口電廠馬首是瞻。

且因當時北台灣的電力供應吃緊，本廠亦陸續增設多部緊急供電機組。其中民國87年所增設德國西門子公司單機裝置容量15萬瓩的V84.3型氣渦輪機2部，更為當時全球裝置容量最大的氣渦輪機。

921 大地震，挺住北台灣

民國88年9月21日凌晨，台灣經歷了世界末日般的嚴重地震。電力系統遭受重大的損害而致使南北解聯，台灣中、



北部地區也於地震後因全停電而陷入黑暗之中。

公司在強震後為求快速復電，電力系統被迫分為北中南三區獨立供電；當時的林口電廠由石門水力電廠受電，緊急啟動氣渦輪機組，及時送出電力至北部各電廠，火力與核能機組才得以陸續運轉發電。且在北部復電初期，系統處於極不穩定的狀態下，當時系統頻率就由本廠2部新建的氣渦輪機組控制。由於本廠與中央調度台之密切配合，才能渡過堪稱是台灣電力公司經營史上最艱困的一段時間，也是患難見實力的關鍵表現。

更新擴建，先建後拆

本廠多年來一直擔負著供應北部電力需求之重任，公司為因應未來用電成長之需求，規劃於北部新建80萬瓩的大型超超臨界機組。最初在評估超超臨界機組的廠址時，本廠受限於腹地、燃料之儲運及161kV輸電線容量等因素而遭遇困難。幸賴歷任前廠長大力奔走及獲前董事長林清吉先生與陳貴明先生大力支持之下，更新擴建始得拍板定案，於本廠現址以先建後



拆方式進行，自此林口電廠也得以再造新機重獲新生。

目前新林一、二號機裝機工程正如火如荼進行中，新林一機預定於105年1月商轉，新林二機則預定於106年1月商轉。既有的2部燃煤機組即將於今年8月底除役拆廠，其將成為新林三機用地，預定於108年7月商轉。

友善環境，生態電廠，野百合的春天

40多年前新北市林口、八里區濱海遍地開滿美麗的百合花，如今卻芳蹤難覓；現任廠長邱泰川非常重視電廠景觀，要將廠區打造成親民的「生態電廠」，目前已於廠區周邊復育種下7千棵鐵炮百合，期待往後每年5月盛開時能找回「野百合的春天」。在未來高達160公尺的新機組煙囪，其外觀彩繪也將結合野百合意象。往後從桃園機場進出國門的旅客，都能看到這朵電廠融入生態的「野百合」。

肩負供電重任，照亮美麗夜空

林口電廠走過了46個寒暑，回顧過去所擁有的輝煌歲月，這是林口電廠的驕傲。感謝前輩們在林口電廠的耕耘且留下堅實的基礎，也時刻提醒我們必須承擔起承先啓後的責任及信念。未來的林口電廠擁有3部高效率的超超臨界機組、自有的卸煤碼頭以及對環境更友善的室內煤倉、先進的環保設備與公園化的綠地。在不久的將來就會以全新的風貌呈現在大家面前，繼續肩負起供應工業及民生用電的重責大任，也照亮寶島台灣美麗的夜空。



郊遊 Stray Dogs

文 / 黃素菲 國立陽明大學人文與社會教育中心副教授

影片簡介

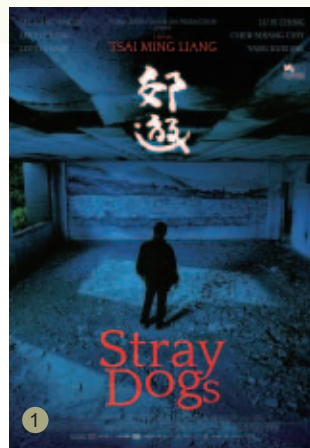
《郊遊》（Stray Dogs）是蔡明亮第11部劇情長片，入圍第51屆紐約影展、第38屆多倫多影展、第70屆威尼斯影展、第50屆金馬獎與第56屆亞太影展，同時獲選為第50屆金馬影展開幕片，繼《愛情萬歲》、《不散》、《黑眼圈》後四度角逐威尼斯影展金獅獎，並獲威尼斯影展評審團大獎、亞太影展最佳音效獎。

影片導讀

看電影的態度

現代人看電影像逛超市，不同放映室如貨架上商品，密集場次，很多影片讓你挑選，甚至可到現場以逛街心態決定進哪間播映室。

我看電影很難用這種心情，比較像挑一本書，找張舒適椅子，決定跟書耗上幾小時的心情。因此，電影對我總難跟「商品」連結，雖知電影工業是多大商機，可總像看書般，慎重與虔敬的觀賞，電影於我更靠近文化與藝術。「郊遊」選在北師美術館放映，用朝聖的心情，以近乎進入藝術殿堂心態看，不只是一本書，而是一本珍版藏書。



看電影的態度，也決定你想看怎樣的電影吧！

都市小人物的貼身觀察

30年來，台灣蓋房、賣房、房屋仲介興起，成為華人「安土重遷、買房成家」黃土文化表徵。廢棄物清理法第27條規定，指定清除地區內嚴禁張貼或噴漆廣告汙染定著物。此規定出柙後，出現了奇異街景。烈日下或風雨中，一個人舉著房屋銷售廣告牌，在人車熙攘路口或轉角站整天。讓人想到黃春明「兒子的大玩偶」中揸電影看板走街的廣告人。

蔡明亮的都市觀察，不止一次落在房屋仲介，「愛情萬歲」楊貴媚飾演的美美



也是售屋小姐。「郊遊」以李康生扮演的立牌廣告人為主線，以小人物底層生活，切入生活中平凡瑣碎幽暗細節。整部電影都在吃、喝、拉、撒、睡打轉。**每個畫面都很慢，很久。好像生活被這些無關緊要細節填滿了。**

遠鏡頭裡兒子上廁所，順便拉捲筒衛生紙帶回家用。大賣場充滿試吃叫賣聲。一家三口坐天橋避雨吃便當，或李康生吃雞腿便當，吃得很仔細、很乾淨。3人在公廁刷牙，刷完了開始洗腳，沒有洗澡。回狹窄、簡陋的違章鐵皮棚內，完成換衣、就寢儀式。半夜翻身，起床尿尿。

生活中無關緊要的碎片

依存在現象學家海德格（Heidegger）觀點，人存有基本結構乃「在世存有」（being-in-the-world），即人早存在並鑲嵌於世界，因此，人的描述必須貼近在世界脈絡中生存樣貌。個人現實存在面包括身體、心理、教育背景，出生地、過去、周遭環境及與生俱來的現實狀況等，都是個人生存所處「處境」（situation）。《郊遊》中人物處境，是以靜止鏡頭給出，李康生站一天完工，在工地和草堆間泥濘地，晚上，蹲著，屙屎，不動，抽煙。鏡頭拉遠，看到水泥欄杆，圍著刺鐵線，蹲在工地旁泥濘地抽煙，如都市叢林中的囚徒。

海德格也認為人存在就是處境中的籌劃（project），人將自身事實性領會為處境，並超越此事實性對未來籌劃。籌劃是領會世界與對世界開放與投身的方式，

意義在籌劃中出現，籌劃形塑與他人及世界的關係。處境透過籌劃給予意義，我們不斷認識處境、接受處境，並超越處境，置於新處境。《郊遊》幾乎沒有劇情與台詞，就算有對話，也沒有要觀眾聽清楚，好像生活中話語都是無關緊要的碎片，不值得用力聆聽。至少，劇情不需靠台詞進行。劇情溢出台詞外，不靠語言推展。影片幾無配樂，只有少數低分貝背景音。劇情在驟轉、跳接鏡頭間往前推移。似乎說著：沒有籌畫，**所以，沒有意義的索求，也就直接給。出。空。無。**

整片不斷經營對比色塊切換繪畫感的視覺經驗。李康生穿黃雨衣，舉紅色「遠雄國都」房屋廣告牌，旁邊的人穿青藍雨衣，舉黑色房屋廣告牌。鏡頭切換到自助餐店，一大片黃色椅子。切換到賣場，呈現紅色、黃色如幾何色卡的促銷看板，或黃色隔風塑膠片門簾。手電筒圓光束，也是視覺設計，陸奕靜餵狗，陳湘琪在大幅畫前久站，都帶手電筒，投射圓形光圈。



八千里路雲和月

雙手緊抓木牌的李康生，表情呆滯、木然。緊閉的口，突然發出聲音，但聽不



清楚，發現在念岳飛的「滿江紅」，後來用唱的，算不上悲壯，卻字字清晰可見：

「怒髮衝冠，憑欄處，瀟瀟雨歇。抬望眼，仰天長嘯，壯懷激烈……」唸一遍，唱一遍，唱到「仰天長嘯，壯懷激烈」開始落淚。鏡頭一直臉部特寫。

陸奕靜飾演賣場員工，在賣場聞到臭味，以為生鮮食物腐敗，後來才聞到小女孩頭髮沒洗的異味，於是幫她洗頭。這個下班去公園餵流浪狗的孤單女子，與無家可歸的一家三口，聚集一起，看似一家人般，男人泡澡，女人教小朋友做作業，講床邊故事，可互相取暖。

這是片中少數情感溫度畫面，好像心中積鬱透過「滿江紅」洩洩。好像和無家可歸的一家三口一起，是天涯淪落人的相互照顧。好像說，人的情緒溫度還存在著。

有如夢寐的生活

其中一段如夢寐的場景，一家三口冒大雨拿手電筒進林子，陸奕靜著藍色套裝，也在林子裡爬到樹上。河邊有艘船，李康生要孩子們上船，他解開繩子，孩子卻攀樹枝上樹，雨中跟樹上的陸奕靜三人緊抱一起，李康生一人在船上，船飄向河中。

若船上的李康生，象徵被拋棄，在現代化建築物裡，倚著欄杆眺望城市樓景的他，冰冷鏡面倒映城市建築如海市蜃樓，更象徵空洞與虛無。回到違章建築蚊帳，孩子們顯然去了陸奕靜那，女兒把高麗菜畫了張女人的臉留給爸爸。高麗菜算是這

部戲的賣高分（MacGuffin）吧！李康生開始啃食高麗菜，如洩忿般悲劇性的攻擊高麗菜，把所有委屈憤怒，藉行刑似的啃食得到報復快感。

荒蕪與空洞，即便一家人共生，斑駁的牆、腐朽的門，都讓人生畏。荒蕪與空洞，即便一家人慶生，鏡頭一片黑暗。黑暗中，端出慶生的蛋糕，要不要許願？沉默！爸爸許願，沉默！吹蠟燭吧！鏡頭又是黑暗。要幸福這麼難？幸福這麼無法掌握？

蔡明亮真的非常不想討好觀眾，好不容易給一點溫暖，也給得十分灰暗破碎。



靜默的動與變

張小虹說：「在蔡明亮的影像出現前，我們並不真正曉得什麼是『慢』。」這種慢不是二元對立、快慢比較的慢。就只是慢，是身體與世界的關係，一種微速度與微變化。打坐的人都知道，安靜的聲音，所有感官都打開，所有色、聲、香、味、觸皆虛浮，生滅變異，隨逐因緣而變，五識緣境，只是顯色、聲、香、



味、觸，唯是性境，故無隨念分別。蔡明亮的慢，晰出人與世界相遇，最靜默的動與變。



《郊遊》最後，長達10分鐘鏡頭不動。陳湘琪提著紅塑膠袋站在一幅巨大圖畫前，久站，不動，像前奏。廢墟中又是手電筒，一前一後，黑暗中，陳湘琪和李康生走著。最後，兩人站定，朝同方向，看著滿是石礫的巨大圖畫，李康生開始喝酒，無聲，陳湘琪流淚，無聲。很久很慢，李康生喝了很多次酒，眼神兩度移到陳湘琪背上，最後，終於，李康生的下巴靠近陳湘琪肩膀。**過程既是空間的凝固，也是時間的凝固，似乎顛覆海德格存在與時間的假設。**

對海德格而言，「此在」之在「此」的處境結構即含空間性，在世界與諸多人、事、物遭逢，操煩中將他人或事物在空間上所屬狀態開放，因此在與諸多人、事、物照面中，也因與各現成物的相涉狀態顯現與自身的意蘊關聯，意義即在其中產生，對人存有之「在世」起組建作用。對海德格而言，籌劃的何所向（未來）決定空間整體意義，籌劃又奠基對自身歷史性的領會，因此時間性乃籌劃基礎，我們

總朝未來而有籌劃，對未來籌劃同時也帶出自身對過去的理解，因而現在同時展現對未來籌劃與對過去理解。**蔡明亮用凝固的鏡頭，消除時間與空間架構，處境也被懸置，籌畫無法生成，存在成為提問，存在是什麼？**



鏡頭拉遠，兩人看滿是石礫的巨大圖畫，地上也佈滿石礫，透牆洞在地上鋪上方形月光，呼應牆上手電筒圓形亮光。突然，陳湘琪向前走去，如過往在圖畫前久站後走開。李康生一人在畫前，又過了很久，圓形手電筒光圈在牆上，方形月光在地上，人影在月光下，長形線條在天花板上，四面有廢墟般的牆和柱子。終於，李康生也移步走開。留下鏡頭的，就是一幅畫，如廢墟般空洞虛無的畫。完全無聲。

圖片來源：

1. <http://hypesphere.com/?p=20212>
2. <http://tavis.tw/files/13-1000-14223-1.php>
3. <http://www.globalpeople.com.cn/index.php/news/civilization/3863>
4. http://www.macroview.com.tw/mag/macroview/article_story.jsp?ART_ID=160148
5. <http://montue.ntue.edu.tw/exhibit/show/6>



103年度員工協助業務北區觀摩暨座談會

103年員工協助業務 觀摩暨座談會活動紀實

文・照片提供 / 本刊

為使各單位同心園地能互相觀摩學習與分享交流，人力資源處於 103 年 10 月 7 日、10 月 8 日及 10 月 17 日分別假桃園區營業處、高雄區營業處及台中發電廠辦理本公司 103 年度員工協助業務分區觀摩暨座談會，單位正副主管、中階主管、基層主管、園長及園丁齊聚一堂，共約 400 多人參與。會中安排同心園地個案分享、同心園地業務研討及專題演講，期能凝聚同心園地的共識及發揮功能。

真實動人的分享

分享是強化與員工聯結及讓自己學習成長最好的方式，本次觀摩會安排同心園地個案分享，希望透過個案分享的過程，讓與會主管瞭解單位內可能會發生的事，以及同心園地能扮演的角色與功能，並讓與會同仁的生命共同成長。

有同仁分享自身經歷，因高空墜落意外導致下半身癱瘓需以輪椅代步，真誠如實地訴說其心路歷程及心境轉折，令人動容，絕地重生的生命故事也鼓舞激勵了與會同仁；有園丁從協助者的角色分享陪伴憂鬱症同仁走過漫長的治療過程，不輕言放棄，讓同仁的生命有了新的轉機；也有園丁主動積極關懷同仁，因而發掘需要幫助的同仁，協助同仁面對自身問題，走出

困境。每位同仁的分享都蘊藏著親身深刻的體驗，娓娓道來，深深觸動在場所有人的心，更傳遞了正面能量，讓與會同仁深受感動。

莫忘初衷

本次觀摩會非常榮幸邀請到 董事長蒞會勉勵，董事長在聆聽完個案分享後，給予溫暖的鼓勵與回饋，並肯定個案願意將自身經驗與大家分享，代表他已從傷痛中走出來，勇敢面對人生。會中 董事長更與同仁分享其寶貴的人生智慧，期勉園丁莫忘初衷，增加愛的存款及建立人際間的信任感，從關懷陪伴中學習成長；亦期許同心園地能向前邁進，成為學習型組織，多記錄感人及真心分享的過程，讓同仁能藉由問題情境及體驗互動中學習對



人細膩深入的關懷，協同開展彼此生命的成長。

李副總經理對於同心園地亦相當重視，除肯定同心園地對公司及同仁的助益外，也期許同心園地能有效發揮功能，成為組織、主管與同仁的最佳夥伴。

強化同心鍵結圈

會中安排觀摩單位及績優單位同心園地簡報，由園長及園丁分享單位同心園地如何發掘個案、界定問題、協助個案的方式及能提供的資源等運作模式，以及如何強化園丁及主管間的聯結、提升主管及同仁的支持度與參與度等，透過此一分享機制讓園地間能互相交流，學習善用資源、提升敏銳度，強化彼此對於同仁的關心與照護。

今年部分單位曾發生同仁自殺案件，寶貴的生命在一瞬間消逝，讓周遭的同仁受到衝擊，也使園丁備感無力，為讓預警制度更縝密、資源更到位、同心園地功能再進一步發揮，本次觀摩會以「如何建立自殺防治與處遇機制」為主題進行分組研討，希望藉此強化預警機制及建立後續通報及危機處理的流程，增進園丁對於重大事件危機處理的能力與信心。

各組討論相當熱烈，在腦力激盪、集思廣益下，均有精彩的發表，提供了寶貴的作法與經驗分享，在聆聽完各組的研討內容後，接著邀請中臺科技大學鍾教授燕宜透過專業的理論及實例做總結，提供回到單位後要如何落實的建議，並給園丁心理建設，讓這些逝去的天使們，能化成為我們的正向力量，發揮更大的影響，避免再次的錯過。

最後鍾教授以「善用集體意念 創造同心鍵結圈」為主題進行專題演講，說明同心園地就像一個蘋果園大家庭，每位園丁就如同樹上一顆顆蘋果般緊密連結、彼此影響，期望各個同心園地的運作，在一個集體向善、自我成長的意念與共識下，能強化彼此的鍵結、提高同心園地的運作效率與發揮功能。

本次觀摩會深獲各級主管及與會同仁的好評和肯定，與會同仁皆感獲益良多。而觀摩單位的努力更是大家有目共睹的，從會場布置、活動流程到氣氛的營造，處處可以感受到觀摩單位的用心與付出，除了對觀摩單位表達最深的謝意之外，更期望透過本次活動能讓所有與會同仁互相

交流激盪、學習成長，讓「愛·關懷 陪伴·生命成長」的感動有如漣漪效果般擴散，傳遞到所有人心中，讓彼此的生命更加美好。🍷



同仁們討論熱烈，在腦力激盪、集思廣益下，均有精彩的發表。



透過本次活動，可以讓同仁互相交流激盪、學習成長。



號外！同心園地之歌出爐囉～



同心園地之歌的演唱團隊，由左至右分別為屏東區處曾名宏、李志宏、鍾淑慧及台南區處曾淑媚，因擔任園丁再加上熱愛歌唱而結下不解之緣。



將「你我同心」由歌詞，配上音符，化為歌曲的靈魂人物——屏東區處曾名宏。



曾名宏熱愛音樂，除替各大團體創作歌曲外，也參與各項音樂賽事，今年更在世界盃阿卡貝拉大賽中，獲得國內組金牌與國際組銀牌的殊榮。

「同心園地」對你來說是什麼？員工協助方案的代名詞、會辦活動的一群人、熱心奉獻的一群人、可用心投入獲得成長的園地？

文 / 本刊

照片提供 / 曾名宏 屏東區營業處
方惠敏 南區施工處

同心園地經營了26年，除了大家較為熟悉的同心園地Logo外，似乎尚沒有一個強烈凝聚彼此的語言、Logo或品牌，對於這個名詞，可能大家仍會各說各話，莫衷一是。在層峯的提點與支持下，人力資源處辦理了一系列徵選創作活動，像Logo、歌詞、口號等，為的就是打造同心園地品牌，強化組織印象及提升辨識度，讓園長園丁夥伴們能清楚地經營同心園地，瞭解同心園地使命，進而獲得主管的支持參與及同仁們的信任。

在各同心園地的積極宣導與參與下，102年起我們終於擁有了屬於自己的口

號、歌詞以及創新Logo，而歌曲、編曲創作，更在園丁毛遂自薦下，經過具音樂素養的人員聆聽、提供建議，再調整修正後，已順利出爐，並在103年度分區觀摩座談會上進行了新歌發表！

同心園地之歌，歌名定為「你我同心」，歌詞是由歌詞甄選第一名之南區施工處方惠敏創作，方惠敏是南施處的園長，在她的熱心奉獻與經營下，南施處同心園地的經營總能開出燦爛的花朵。

作曲編曲則是由業餘專家，兒時夢想就是音樂路的屏東區營業處曾名宏（詳見同心園地雙月刊123期）創作，曾名宏



在兒時夢的趨使下，原即熱心參與各項音樂盛事及創作，也屢獲佳績，103年更參加2014世界盃現代阿卡貝拉大賽，在這個競爭激烈的賽事中，得到了國內組金牌以及國際組銀牌的肯定。在園丁們大多是因為個性、人格特質熱心奉獻，而被園長主管們拜託擔任的情況下，曾名宏更顯不同，他是一位仰慕園地經營，而舉手自告奮勇，主動加入園地的園丁，如同他對於音樂的熱情與堅持，對於園地業務亦是積極參與投入，曾名宏說：「身為園丁一份子，能為園地譜曲，盡一份心力，是我的榮幸。」因為他的積極與好人緣，譜曲創作、整合園丁合音錄製，整首歌在他的主導下，順利出爐，曾名宏是歌曲能順利呈現的靈魂人物。



「你我同心」作者（右）南區施工處園長方惠敏，用心經營與投入園地活動，圖為聖誕節分送祝福活動。

演唱者則是一群熱愛唱歌的園丁，結緣於員工協助業務訓練班，因喜好歌唱的相同興趣進而常常相約聚首高歌同歡。李志宏、鍾淑慧是屏東區處合唱團的優秀團員，而屏東區處合唱團則是全省聞名，常獲佳績的團隊。台南區處曾淑媚，除了是台南區處的園長外，以往也曾參與合唱團擔任團長的角色，她的歌聲更曾榮獲歌唱比賽重唱組冠軍的殊榮，園地也在她的用心耕耘下，獲得進步獎的肯定。這個團隊在曾名宏的熱情邀約下，共襄盛舉贊助演唱。整首歌從頭到尾均由同心園地的園長園丁包辦，如同由同仁們齊心票選出的歌詞「你我同心」歌詞內容「這一刻你我同心」一般，大家共同高歌齊心塑造「同心園地」的品牌與光輝。

期許各園地能善加利用已創作並徵選出的Logo、口號、歌曲等，於辦理各項同心園地業務時，盡量播放與傳送，讓同仁能透過一次次的聆聽與觀看，強化對於同心園地關懷、分享、生命成長的意念及共識，讓同心園地不只是「很會辦活動」的組織而已，而是不論誰內心裡需要支持時，總是在、懂聆聽、瞭陪伴、願關懷、共分享、同成長，對組織、對主管、對同仁能提供滿滿正面能量的一群天使集合。



Q：歌曲哪裡下載、哪裡聽？

A：歌曲已置於公司ftp及同心園地ftp下供各同仁及各園地下載使用。

公司ftp位置：<ftp://10.16.7.109/096人力資源處/人力資源處員工關係組/主管員工協助>

同心園地ftp位置：<ftp://10.10.6.11/人力資源處>



《同心園地雙月刊》第155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505人參與，經隨機抽出10人，幸運得獎者名單如下：

業務處
再生能源處
電力修護處
電源開發處
綜合研究所

蔡○儀
張○丰
黃○育
蘇○慧
洪○民

桃園區營業處
新竹區營業處
新竹區營業處
高屏供電區營運處
林口發電廠

許○賢
羅○青
趙○賢
葉○俊
林○鋒



恭喜以上10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

水火力發電系統同心園地於 103.10.15 於總管理處舉辦 10 月份慶生會，會中邀請鍾副總經理炳利、發電處處長奇宗及歐副處長平、劉副處長源隆、環保處蔡處長顯修等多位長官出席，同時藉此機會歡送即將退休的同仁。會中準備多樣豐富美味的餐點，發電處張視察秀惠更大展手藝，親手製作甜點與同仁分享。此外在慶生會中還安排了一段特別節目，播放 82 年卡拉 OK 比賽的影片，讓大家瞧瞧過去同仁們的模樣與高超的歌唱技巧，使同仁們度過了一個暖心的午後時光。



輸供電系統同心園地於 103.9.18 下午邀請電力通信處李組長訓士於總管理處進行專題演講，演講題目為「看見溼地之美」。李組長以淺顯易懂的話語，解釋溼地的定義與溼地於生態保育和對環境友善的功能，使同仁們瞭解到維護溼地的重要性，簡報置放許多李組長拍攝的溼地美景照片，使聽講的同仁彷彿身歷其境，參加了一場優美的溼地生態之旅。此外，更介紹台灣十大溼地旅遊地點，提供同仁們工作之餘休閒的新去處。





北區

員工協助業務花絮

因電廠位址較為偏遠，導致住宿同仁下班後可從事的休閒活動較少。為使新進同仁能盡快融入電廠生活、提升向心力，大潭發電廠同心園地特別於 103.9.17 三度於交誼廳辦理卡拉 OK 聯誼活動，邀請新進同仁一同高歌。現場準備了滷味、飲料、餅乾等小點心助興，在歡唱之餘，園丁們也不忘關懷新進同仁的適應狀況，並請其提出未來相關活動辦理的建議，同仁們也對交誼廳的運用提出具體建議。透過本次卡拉 OK 活動，拉近新進同仁與園地園丁間的距離，進一步體現台電一家的精神。



配合洪處長松華莒光離島的走動管理，馬祖區營業處同心園地在 103.9.30 於西莒分廠辦理基層同仁溝通及業務宣導座談，會中處長與同心園地園長特別針對同仁於工作與生活適應上表達關心之意；同仁們也利用本次溝通座談反映人力、物力需求等問題，皆獲得處長的正面回應。同心園地園長也藉此再度宣傳同心園地相關資源，包含網站內容、園地內購置之影片、書籍等可用資源，並歡迎同仁多加使用。



為使同仁建立正確保健觀念，輸變電工程處同心園地與單位工安組於 103.9.15 辦理健康講座，特別邀請台大醫院復健部陳文翔醫師以「中年悄悄來的關節炎」為題，講解關節炎相關的保健知識。經過陳醫師的解說，同仁們瞭解關節炎是最普遍的慢性疾病，且為成年人殘疾的首要原因，陳醫師同時也說明關節炎的治療方式，另向同仁強調如遇到不適症狀應盡速就醫或檢查，以免錯失黃金治療期而迫使病情加重，讓同仁學習到豐富實用的醫療資訊。



北部施工處同心園地為響應「捐血一袋救人一命」觀念，並配合年度 EAPs 方案「職場健康百分百」主題，同時達到敦親睦鄰之效，特別選於 103.9.16 協請台北捐血中心派駐捐血車一台於該處門口，並邀請林口發電廠、工程承包商等各方人士共襄盛舉。同仁們紛紛挽起袖子，慷慨捐血，自當日上午 9 點 30 分開始至下午 4 點活動結束前，熱心捐血人員從未中斷，經統計當日捐血數高達 102 袋。經此活動顯見同心園地高度的號召力，以及同仁們滿滿的愛心，不僅讓捐血中心獲得充沛的捐血量，也豐富了與會人士的心靈。





員工協助業務花絮

苗栗區營業處同心園地為關懷及瞭解新進同仁的心聲，凝聚同仁向心力，於 103.9.17 舉辦「新進同仁溝通座談會」。會議由曾處長元超主持，曾處長鼓勵同仁勇於表達，適時反映意見作為公司改善、業務創新改革參考，為公司注入活力與創意；並勉勵同仁樂在工作，建立和諧之人際關係。會中各級主管、同心園地園長及導師亦關懷同仁在工作及生活上之需求，分享經驗，氣氛熱絡，期能協助新進同仁儘速適應環境，融入台電大家庭。



為使員工及眷屬能調劑身心、增進情感交流，明潭發電廠同心園地與福利會於 103.9.4 合辦中秋晚會烤肉活動，現場準備豐盛的烤肉食材、飲料及點心供參加人員享用，並安排帶動唱及卡拉 OK 歌唱等趣味活動，該廠員工扶老攜幼熱情參與，共計 180 位員眷參加，場面熱鬧溫馨。當日並邀請新城國小校長為同仁帶動唱，在校長的帶動及員眷們的高歌下，現場氣氛達到最高潮，參加人員均玩得非常盡興，在意猶未盡的歡笑聲中圓滿結束活動。



大觀發電廠同心園地為關懷同仁，紓解身心壓力，於 103.9.23 邀請嘉義大學廖永靜副教授進行「壓力紓解與情緒管理」專題演講。廖副教授以故事的方式導入主題，提醒同仁負面的情緒與壓力會影響身心健康，亦以短片說明正向能量的重要性，並教導同仁改變腦波的方法，如舌語、呼吸法及肢體律動，讓同仁實際練習體驗，同仁反應熱烈、互動熱絡。本次演講內容豐富實用，切合同仁需求，同仁均覺獲益良多。



為培養同仁對國樂的興趣，提升同仁音樂素養，台中區營業處同心園地結合福利會國樂社於 103.10.4 辦理音樂饗宴聯歡會活動，由國樂社演奏優美樂曲，帶給與會人員動人的聽覺震撼，而為使氣氛更加歡樂活潑，同心園地特別準備禮券，鼓勵同仁上台演奏及高歌，與大家同樂，場面熱鬧非凡；當日並安排同仁及眷屬參觀國立暨南國際大學園區及晶園休閒渡假村，讓與會人員均感身心放鬆、心曠神怡，渡過歡愉愜意的休閒假日。





南區

員工協助業務花絮

南部發電廠同心園地與福利會為擴大未婚同仁社交領域、增進情感交流，於 103.10.9 辦理未婚聯誼活動，期能透過互相認識之機會以締結良緣。活動首先由參加人員自我介紹，分享平日休閒興趣及生活背景，讓參加人員進一步熟悉彼此，化解陌生，活動設計以輕鬆、無壓力、自由交談的方式進行，營造熱絡歡樂的氣氛，主辦單位更準備美味佳餚，讓參加人員在較愉悅的氣氛中互動、敞開心房，期待每位參與者都能化被動為主動，搭起幸福的橋樑。



為配合財政部推動電子發票，減少紙張浪費，**南區施工處同心園地**於 103.8.28 ~ 9.19 辦理「手機條碼」集體申辦作業，該處亦邀請財政部高雄國稅局楠梓稽徵所於 103.9.15 進行「電子發票向前衝」講座，授課內容包括如何申請手機條碼、設定發票中獎獎金自動匯款、利用手機下載「雲端發票」APP，以及如何運用電子發票平台捐贈電子發票等，內容實用，課程中並穿插有獎徵答活動，同仁反應熱烈，申辦人數共計 97 人，共同響應節能減碳，為環保盡一份心力。



澎湖區營業處同心園地為關懷同仁身心靈健康，於 103.9.1 辦理「談自我照顧與情緒調適」專題演講，邀請何家雯諮商師主講，何諮商師以幽默的口吻、生動的內容配合實務演練，為同仁解說壓力紓解技巧與情緒管理秘訣，讓同仁在工作上、生活上所承受的壓力能有效紓解，並將壓力轉換成助力，豐富生命與生活。本次演講內容精彩，全場聚精會神聆聽，且主題符合同仁需求，同仁咸感獲益良多，有助於提升自身處理負面情緒及壓力之能力。



為推廣正當休閒活動、紓解同仁工作壓力，**南部施工處同心園地**與福利會於 103.10.15 舉辦「103 年度飛盤九宮格趣味競賽」，本次趣味競賽由各組組隊，共有 13 隊參賽，活動規則以擊倒牌數來計分，參賽者個個站穩腳步，使出力道精準投出飛盤，大展身手，並展現絕佳的團隊精神。競賽過程刺激，在九宮格牌數被擊倒時，參加人員發出此起彼落的驚嘆聲，活動在愉悅歡樂的氣氛中圓滿結束。





幸福升溫～

台中區營業處單身同仁聯誼活動

文・照片提供 / 沈玉如 台中區營業處



幸福到底是什麼呢？幸福並非遙不可及，幸福是珍惜現在擁有的，幸福生活是人人都是可以擁有的！台電公司一向非常重視員工福利，透過福利會運作提供同仁各類活動及補助，關心所有員工的生活需求與壓力紓解，也一直努力提升員工的幸福指數，以提升工作效率，讓同仁都能擁有幸福的狀態。同心園地本著關懷單身同仁的幸福生活等理念，在中秋連假前夕舉辦單身同仁聯誼活動，本處多位帥哥美女有緣歡聚在一起，共渡美好時光，在大家滿滿的祝福下，進行幸福升溫心動的戀愛ING單身派對！

公告本處未婚聯誼活動後，客服中心熱心的季蓓推薦耀麒科技旗下一個社群網

站平台「愛在轉角」，專門針對單身未婚族舉辦系列的講座課程及活動，經常有大型企業配合舉辦相關的兩性溝通等軟性聯誼活動，爲了達到更好的效果，我們決定試試看，規劃於下班後舉辦單身同仁聯誼盛會。

單身同仁聯誼活動——貼心的福利

育樂活動推行委員會爲促進本公司未婚員工之交誼，積極鼓勵國人婚育，特補助經費辦理103年度「員眷未婚聯誼」活動。本次活動由福利會主辦，人資組、工會及同心園地協辦，擬定「幸福升溫～未婚聯誼活動」計畫後，選定台中的南瓜屋餐廳辦理，由於當天是中秋連假前夕，交通很擁擠，但是43名未婚的成員都排除萬



難前來參加，當日活動本處王處長耀庭、林副處長瞻安、福利會總幹事吳佳琳、人力資源組吳經理鳳屏及工會巫常理炳勳也親臨參與；本處王處長的夫人也專程從台北前來參加盛會，和未婚的員眷分享心得，令人感動。

「南瓜屋——魔女露露的廚房」位於勤美綠園道，擁有得天獨厚，也是新人拍攝婚紗照最佳景點，假日有街頭藝人獻唱，讓草悟道點綴上濃濃的人文氣息！門口豎立著台電的活動看板，除了有獨具特色的磚造復古裝潢景觀外，異國道地美食更蔚為特色，因此本次活動特別選在這充滿南瓜的溫馨餐館。

店內整體走美式木頭風格，我們這次聯誼活動位於二樓獨立的空間，可以看到草悟道綠意景緻！不管是牆面上、磚牆上和木架上，都充滿南瓜元素的裝飾物品及琳瑯滿目又別緻的布偶熊裝飾，同仁一進店內立即瘋狂拍照。參加者報到後，桌上即有台電專屬的Menu，在每處角落都可以發現驚喜！這次台電套餐非常感謝南瓜



屋精心規劃台電的活動，我們會一直幸福下去……

當天有一位同仁寫下參加心得：「參與本次聯誼活動後，發覺到同心園地的園丁們真的很用心，察覺到公司單身的同仁仍存在一定的比例，精心策劃下，讓整個活動進行非常順利，王處長與林副處長也親自前來加油打氣。感謝園丁們的穿針引線，雖然未必能尋覓終身伴侶，但也認識許多新朋友，非常感謝張課長與沈課長對小弟的關心與協助，相信不久後，應會有好消息傳出。」



南瓜屋餐廳琳瑯滿目的裝飾。



透過專業企劃團隊——辦理單身同仁聯誼活動

每當逢年節家族團聚時，未婚的人總會被問起：「快點結婚啦，今年就看你的！」事實上，大部分未婚族的標準答案是：「如果有適當的好對象，當然要結婚！」大家因緣際會加入台電這大家庭，在分散各地的職場中，也許原本不認識，且台中區處是全省最大的區處，轄區很廣，從梨山、谷關到梧棲、大甲等幅員廣大，共有800多人，藉由此次活動的參與，讓來自不同環境及家庭背景、平時沒有機會接觸的未婚同仁能更加瞭解彼此的適合性，進而相知相守，期能有機會牽手步上紅毯的那一端。

要如何尋找到適合自己的理想愛情與婚姻呢？耀麒科技提供多元的活動選擇及專業的聯誼服務，創造機會與緣分，讓同仁可以找到最適合的理想伴侶。耀麒科技客戶關係經理廖祺忻Cindy認為「無論你工作如何忙，想認識一個異性伴

侶時，要主動散發訊息，並積極展開行動，這樣成功的機會也相對比較大」，會中也要感謝耀麒科技「愛在轉角」工作小組精心策劃當天的活動遊戲，大家熱烈的參與遊戲，包含有原地小遊戲、心儀交換卡活動等，最後感謝處長夫人準備3份小禮物頒發當天最佳人氣、史上最man獎及最佳服務獎。

本處王處長表示，「當收到台電同仁的喜訊時，除了成就感，更令人感到足感心！」其實，現代人常因工作忙碌而耽誤終身大事，台電堅持「誠信、關懷、創新、服務」的企業文化下，以關懷同仁、創造魅力、增進友誼為服務宗旨，為廣大的單身朋友保留住了單身聯誼的一塊淨土。處長並舉自己的例子，告訴在場單身的同仁，如何交往戀愛，成功的配對成功。單身聯誼活動會場充滿著歡笑、熱鬧非凡，廣受好評。大家並藉由當天記名字——「猜猜我是誰」及字卡等多元的活動形態，為單身生涯留下更多繽紛與歡樂，認識新朋友，擴大社交生活圈。



處長夫人頒發小禮物給未婚同仁。



台中區處王處長（站立者右一）到場分享成功戀愛經驗。

讓單身朋友快樂追尋、結婚的人幸福圓滿，是同心園地堅持努力不懈的主要方向。如何在「忙、盲、茫」中找到一輩子的幸福，基本的緣分，其實在於個人魅力！所以安排專屬的愛情顧問，讓單身同仁透過專業的互動，認識自己，也發掘、創造自己的個人魅力。近年來公司更貼近員工的生活，使員工參與活動的動機提高，在年度績效評核中，員工給予公司的回饋也更加正面。而推動員工之人際關係溝通、情緒管理等方面學習，可促進員工瞭解愛的真諦及提升兩性溝通能力，有助於同事間與其他人之人際關係互動，對於營造企業組織內部的人事與組織氣氛，都會有顯著的實質助益，這次活動竟有不少收穫呢！

創造同仁最大幸福感

台電關心員工的個人感情、休閒生活，期盼員工能獲得身、心、靈的平衡，凸顯企業對於員工的重視，也強化員工對於公司的認同感與向心力。單身聯誼是爲了創造台電單身同仁的最大幸福感，有些

未婚同仁不懂得如何推銷自己，雖然他們願意帶給對方長久的幸福，但也因爲個性內向，連男女朋友都交不到，不知道該如何表達自己，也從來沒有表現長處的機會，本次活動在可愛的KoeY帶領之下，快速炒熱現場氣氛，讓害羞的同仁能試著和異性輕鬆交談，接著再增加接觸的機會，期望未婚同仁都能遇到真心想交往的對象。

根據幸福大調查的數據指出，有85%的已婚者認爲「已婚較單身時幸福」，所以單身應是一個過渡期，畢竟每個人都很需要伴侶，但是最好的不一定是最適合的，不要先預設嚴苛條件，或是只看外表、學歷或年齡等，真正尋找一個最適合的伴侶才是最重要的。透過這次活動，希望未婚同仁可重新拾回對愛情的希望與信心，有人因此而戀愛成功，更加珍惜身邊異性伴侶。這次活動最令人感動的地方，除了活動本身的策劃，還有這些因活動而開始發光、發熱的未婚同仁，透過一個個精彩的活動描述，這趟愛情的旅程並沒有真正的結束。

作爲電力服務機構，員工是台電最寶貴的資產，台電公司對寶貴資產尤須體貼呵護，才能產出好的服務品質，因此處長對未婚同仁有3方面的期許——「身體健康、工作愉快、家庭幸福」，員工在這3個層面的需求獲得滿足，社會就會向上提升，形成正向循環，活動大約在晚上9點左右圓滿結束，同仁帶著滿滿的歡樂與幸福返家，希望大家都能找到終身幸福。🍀



輔

導

案

例

苦樂留言板



編輯先生：您好！

人家說主管難為，真是一點都沒錯！

最近單位內有一名新進人員加入，原本期待他的加入能為團隊注入新血、帶來新的氣象，無奈事與願違。隨著公司人力斷層跡象日漸明顯，每位同仁所需分攤的工作量也逐日增加；加上大家都希望新人在工作上能盡快進入狀況、獨當一面，在背負眾多期待下，許多工作自然而然落在他身上。

然而現今社會的價值觀與前輩們犧牲奉獻的思想完全不同，在這種環境成長的一代也受到此種觀念渲染。這位新進人員計較待遇、升遷，看得比工作完成與否重要，手邊工作雖堆積如山，但他卻堅持上 FaceBook、準時休息，把時間花在他認為不能「省略」的生活要事上；而往往事到臨頭，還需其他同仁幫忙分攤處理他手上的工作，久而久之，其他同仁心裡難免感到不平衡，常會找我抱怨不滿的情緒，更影響了工作的氣氛。

或許是工作能力及電腦應用能力較強的關係，這位新進人員自許過深，對資深前輩的態度與尊重程度也不若以往新進人員謙虛客氣，造成部門內偶爾會有爭執口角情形，組織氣氛相當低靡，以往和樂的氣氛已不復見。

單位已經很久沒有進用新人了，新進人員與「老」員工年齡有所落差，他的年齡比部分同仁的小孩都小，正如自己有時無法與子女溝通一樣，面對這位新進人員，同仁雖然試著與他溝通工作方面的問題，但都不知如何入手？時間一久，大家亦有些許微詞。身為主管的我雖然試著以身作則，也提醒他注意工作時效，但他似乎也無動於衷。

面對單位即將有人退休，人力又將減少，遺留的工作勢必將由其他同仁共同分攤，此惡性循環又將發生，讓我感到心煩意亂，不知道該如何是好？我該如何與新進人員溝通以協助他工作上軌道？該如何營造良好的工作氣氛？希望園丁夥伴們能幫幫我，提供意見指點迷津。

一個束手無策的主管 敬上





一個束手無策的主管：你好！

你的煩惱我們感同身受，原本滿心期待新同仁的加入可為團隊帶來新氣象，但事與願違，反造成辦公室氣氛低迷，這一定不是你所樂見。人們常說危機就是轉機，處理的好，就能把危機變成轉機。身為主管的你，只要立場堅定，有耐心決心去面對它、處理它，相信會有契機，**用心就有感**。以下是本處協助員集思廣益的結果，期待能對你有所助益。

一、尊重認同新同仁的工作表現

這位新進人員是典型的 Y 世代，除重視即時回報及利益外，也追求工作與生活品質的平衡，勇於表達並要求公正的考核。網路取代一切，他們不喜被批評，也不喜被說教，有自己的主見，對科技應用與資訊吸收快速。若以**教練式領導 (Coaching Leadership)** 溝通引導，讓他們感到被理解與支持，善用其優勢，當可激發其使命感及潛能價值。案例中的新進員工如利用電腦專業引導，致工作內容進行資訊化改進，可縮短工作時程，讓能力有所發揮，對工作有進一步學習與瞭解，激發年輕人活力與熱情，與資深員工教學相長中促進辦公室的和樂。下達工作指令時，不妨交代清楚工作細則、指導方針，還要以尊重認同態度溝通，流露對其成就的關注與肯定，但也要糾正錯誤、提供方向，適時給予**讚美與鼓勵**。

二、善用導師制度

身為主管，你盡心盡力教導，但他仍無動於衷，此時可請辦公室內經驗豐富，具輔導熱誠的資深員工協助，加速其學習專業知識與技能，培養積極工作態度，建立良好的生活行爲。透過「做中學，學中做」方式，學會互相幫助與包容，發揮團隊的精神，讓新同仁跟著導師培養良好的態度，對工作認真負責。此種師徒關係可培養出革命感情，聚在一起只是開始，能夠相處是進步，能合作才是成功。

三、調整領導風格

身為主管，事事均需承上啓下，但毋需給自己太大的壓力，新世代員工雖有不同價值觀，我們不主張放任，而要以更寬廣的心胸來對待，尊重彼此差異，就會明白世代間看待事情的角度、立場與視野不同，試著調整思路與管理方法，與其想管理他們，不如和他們搏感情，以同理心和真誠對待，並欣賞其創意，引導發揮他們的幹勁，相信定能為工作環境帶來正面衝擊和改變。

帶領新人是一種學習和成就，從一代又一代新人中，可以看見共同的夢想。「寬容是創造彼此空間的一種方法」，新世代工作者帶來的衝擊，勢必愈加顯著，隨著世代交替，從不懂他、面對他到擁抱他，讓我們一起努力建構一個各世代都能發揮優勢，相輔相成，和諧共舞的工作環境。加油！！

北區施工處同心園地全體園丁 敬上





一個束手無策的主管：你好！

拜讀你的來信後，本廠同心園地園丁們一致認為你是位敬業又負責的好主管，你因新進員工表現與期望有落差、我行我素、偶爾會與資深員工產生口角爭執等問題，擔心影響團隊士氣等種種無奈與不安，我們都能感同身受。

由來信內容陳述，無疑就是「Y 世代」員工與管理者間的矛盾與衝突，很多時候外在行為反映的往往是內心的焦慮與不滿，不去深入瞭解 Y 世代員工內心的感受，只是不斷地糾正他們的行為，反而會讓事情變得更難解決。以下是我們的看法與建議，希望對你能有所幫助。

一、瞭解 Y 世代員工性格特質，用愛與關懷化解衝突

Y 世代員工並不會把工作當成生活的重心，他們會完成工作，卻只按自己的標準來做，與資深前輩苦幹實幹的任事態度截然不同，兩個價值觀迥異的世代共事起來，難免會有所衝突。要帶領這些想法多元又不按牌理出牌的新進人員，傳統的權威強勢領導做法，恐怕不再能完全適用，用愛與關懷及以身作則方式的態度來領導，尊重並接納他們的心聲，從而建立彼此間的信任，方能將世代認知差異造成的衝突，轉化成正面的工作助力。

二、尊重差異、允許失敗及充分授權

Y 世代員工生長於富裕的年代，社會大環境也比較自由開放，這種成長背景長大的人們，期望擁有自由與個人主張的發揮空間，共通點就是不喜歡被管，所以給予工作任務時，盡量將目標績效與規範要求說明清楚，在不影響工作安全與財產損失前提下，不要太過干涉執行細節，有好的表現要予以適當的鼓勵或獎賞，工作過程有錯誤或失敗，不要當面指責，可以的話，儘量私下給予協助幫忙，增加他們的自信心。

三、維護工作紀律，賞罰分明，更要即時

關於手邊工作堆積如山，卻堅持上 Facebook、準時休息一事，最好把表現不佳的人、事、時、地、物隨時記錄下來；平時考核時找來私下約談，並明白告知工作守則及紀律要求底線，若仍不聽再犯，就該尋求長官出面協助導正，讓屬員瞭解你維護工作紀律的決心。惟此時務必謹守對事不對人的原則，避免情緒化的衝突，屬員才會虛心接受，真心去改正自己的過錯。

慢慢地發揮主管的影響力，讓 Y 世代員工願意對你心悅誠服，相信在不久的將來，你就會發現這些新進員工，都是部門中不可多得的主力戰將。

最後，由衷期盼你能敞開心胸，勇敢去面對、去接受這位新進同仁，相信以包容，勇於負責的處事態度感化下，必能讓同仁被你的誠意所感動，加油！

台中發電廠同心園地全體園丁 敬上





一個束手無策的主管：你好！

從來信可以感受到你是一位對工作相當負責的好主管，在求好心切的態度驅動下，當現實狀況與期待落差甚大時，的確讓人十分無力。最近新進人員多屬 Y 世代，因此需要瞭解 Y 世代員工的特性，並引導他們成為職場的生力軍，我們提出幾項建議供你參考，期盼能有所助益。

瞭解 Y 世代的特性、興趣、強弱項：想要帶領好 Y 世代員工，首先要重視的是受少子化的影響，這些 Y 世代年輕人從小就享有較多的關愛與重視，因此發展出更強的自我價值，他們普遍的特質就是學歷高、自信心強，與上一代相比，他們的資訊能力就好像是與生俱來的一樣，若能擅用此項優點，可以協助部門簡化繁瑣的工作，提高工作效率。

讓部屬把你當「伙伴」：Y 世代員工有主見、自尊心強、重朋友，舊世代的管理思維對現代年輕人已無法適用，與其三令五申的要他遵行規定，不如放下成見試著用他們的語言溝通，把部屬當成伙伴關係經營，傾聽他們的想法。例如主管也可學習運用新世代所善用的社交軟體（LINE、FB 等），展現親和度，讓彼此交流管道更多元更順暢。

協助建立「同理心」：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、多體諒主管等理由安撫，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。同仁幾乎都是同理主管或公司，卻無同理新進員工，若能換個角度，站在對方的立場設身處地思考，將能縮小世代工作及生活差異，化解歧見贏得信任，同事間相處將更溫馨和諧！

適當「激勵」取代理所當然：Y 世代員工也希望在工作職場被尊重，總是一副「我吃過的鹽巴，比你吃過的飯還多！」Y 世代是不買帳的。與其費力去駕馭 Y 世代，倒不如想想怎樣將他們融合在團隊裡，因此要激發他們的潛力，讓他們在工作上獲得成就感，並給予適當激勵及真心讚美，就能化阻力為助力，增進對工作的熱誠及責任心。

協助 Y 世代員工融入「組織文化」：每個單位都有其獨特的文化或工作程序，主管應協助新進員工融入團隊，以免發生適應不良的問題，透過一些在職訓練，幫助新進同仁獲取職務上應有的技能與經驗，並透過同心園地舉辦的「新進同仁座談會」，找出新進同仁有哪些適應上的問題，並尋求解決之道。

不同世代的員工自然會有不同的想法與特性，希望你早日度過這段磨合期，讓 Y 世代員工能成為你工作團隊中最得力的助手。

屏東區營業處同心園地全體園丁 敬上

不論經過多少時代，世代間的衝突始終存在，畢竟生長時代與環境不同，接受的教育亦不同，因此在處世價值觀、生活態度等各方面都大相逕庭。解決歧異唯一之道，就是願意互相理解，瞭解彼此立場後才能夠尋求讓雙方滿意的相處模式。本案援例刊登3篇，另將核火工程處；嘉義、高雄、北南區營業處；林口、協和、核二、大甲溪、通霄發電廠；青山、中區、南區施工處；新桃、嘉南、高屏供電區營運處單位園丁之建言提供給這位同仁，期望可作為解決目前單位內困境參考，找出跨世代合作之道。



※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。



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 / 陳欽雲 董事會秘書室

壹、前言

一個企業能否永續經營，除了它的產品能否創造效益以外，最重要的是它的員工是否能成為有效率的快樂生產者。人是企業成功最大的資產，也可能是企業凋

零的負債，最重要的是這個企業能否讓員工貢獻其最大的生產力。所以提供員工安全的工作環境與照顧，重視員工身、心、靈、體的成長與關懷，成為企業卓越發展不可或缺之鑰。



在國營事業體制下的台電，從民國77年開始設立同心園地，將原本來自上級機關（經濟部國營事業委員會）為因應勞工意識抬頭，以及抗爭不斷的工潮所發布的「建立事業內部員工輔導機制」的行政命令，能夠一本初衷、再接再厲地將「員工諮商輔導」進階到「員工關懷協助」，使這個園地落地生根，並將這個心靈補給站發揚光大。這些都要歸功於領導者及各級主管的支持，以及過去歷任園丁們一步一腳印的耕耘與付出。尤其是現任董事長與總經理，他們除了對事業經營管理的專精外，對人文關懷與員工溝通亦甚為重視，使得近年來屢受外界批評論斷與不公平對待的台電，能慢慢地掙脫重圍、披荊斬棘地迎向曙光。不僅在營運上已有所突破，對同仁的關懷。更是彰顯在他們行腳所到之處的溝通座談當中，也落實在公司體制的轉型上，員工上下均體認到在那要求改變背後的那份真心與遠見。

誠如第154期同心園地「董事長聊天室——談單純」裡所說的：「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、園丁及從事員工協助業務工



作的長官或同仁，隨時要察覺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，不是因為參加同心園地後會有甚麼好處而來……，淨化心靈回歸本質的至情至性後，才能不為物役，成為單純的人，忘我的產生助人的行動力，進而昇華到生命成長」，試問有多少企業的董事長，是這樣看待其事業內如此微不足道的體制外組織？我們何其有幸！

貳、重點心得

每年同心園地主辦單位人力資源處均會安排園丁同仁的專業成長訓練，今年員工協助進階班為期一週的課程有：「助人技巧的研習與演練，自殺危機個案的辨識、關懷與評估，性騷擾相關規定及案例研討，員工協助案業務案例研討、推動及實務分享以及看見人資的改變等課程」，內容豐富實用、獲益匪淺。謹就「助人技巧」及「員工協助案例分享」的重點心得要述如下：

一、助人技巧

- (一)專注地傾聽：打破隔閡、讓他（她）說出來
- (二)運用同理心：從感官、情緒與行為建立彼此的信任關係
- (三)輔導的技巧：要說有意義、有目標的話，瞭解語言的力量，引導他自己找到那把開啓答案的鑰匙
- (四)助人歷程的運用：同理→探問→面質→整理模式→問題解決



階段	協助前階段	第一階段	第二階段	第三階段
目標	關係建立	自我探索	自我瞭解	行動計畫
技術	1. 生理專注 2. 心理專注	1. 初層次同理心 2. 尊重 3. 真誠 4. 具體 5. 結構	1. 高層次同理心 2. 自我表露 3. 當面質問 4. 立即性處理	1. 問題解決技術 2. 角色扮演 3. 行為改變技術

二、員工協助案例分享

(一) 研討重點

這個課程是透過學員的分組討論，瞭解案情概要，將各人平時協助員工輔導諮商經驗，以及上課所學到之助人知識與技巧加以整合運用，從「目標設定」、「問題分析」找出「對策與協助方法」，並確立「達成目標的關鍵因素」以及分享案例之「學習與啟發」心得。

(二) 案例分享

我們這一組透過角色扮演（有發生問題的C君、和藹可親又樂於助人的園

丁、困擾的同仁、不同領導風格的2位主管），將研討重點情節以現場呈現方式實地表演出來，增加案情之真實性與角色間互動、反應的臨場感。旋以旁白式之重點發表，並輔以專業之簡報檔在銀幕上做同步說明，在生動、感性又有成效的劇情演出後，讓我們贏得老師及同學們熱烈而讚賞的掌聲！也使我們在經過前一天晚上用心討論、認真演練到10點多的每個組員都留下深刻而難忘的回憶！

參、結語

此次因辦公室工作繁忙，無法按原預定參訓課程前往桂山訓練所上課，故而改為參加本（103）年最後一期「員工協助進階班」的谷關訓練中心研習；不但有實用的課程內容，又有優秀的講師群，使我們獲益良多。尤其是在第一節上課時，李麗慧老師即操練我們專注的記憶、認識班上每位同學的名字，所以後來大家見面時都可以朗朗「叫阮的名」，那份親切與關懷感油然而生。我們不再是來自不同單位的陌生同事，而是「你是我們這一班的同



透過案例演練，強化上課所學知識與實際運用的聯結。



學」，就是吃飯也會等到桌員到齊了才開動，在這麼短時間內能夠建立起如同家人般關懷的情誼，主要是因為我們都來自於同心園地。

在同心園地裡，我們是那群被熱忱與愛心網羅的一粒麥子，我們願意根植在這園地裡，不斷吸取生命成長的陽光、空氣和雨水，結出更多關懷的籽粒來。而谷關訓練中心優雅清靜、到處蒼翠林木與花香的好環境，加上坐落在依山傍園的梅園餐廳內，每天品嚐著那些營養可口的菜餚，令人回味無窮！班上的同學們還承諾說：「我們相約在明年！」感謝上帝！參



作者（左二）於小組發表時擔任司儀。

加此次的谷關訓練課程，讓我體會到聖經上所載的：「萬事互相效力，叫愛神的人得益處」。

文 / 胡文彬 台北北區營業處

接任園丁工作至今不覺已3年了，在這段期間，也漸漸地接觸較多同仁，對其所遭遇的困難，有時候會因為不懂得如何處理或害怕說錯話，只能停留在「傾聽、陪伴」的階段。

人與人的相處，其微妙之處就在於沒有一定的規則，因為認知、歷練、價值觀……的不同，不同人遇到相同問題後，反應的程度也會不一樣，如能以同理心的角度來瞭解彼此的感受，讓對方將自己的想法說出來，才能藉此發現問題的核心所在。

最近聽到一句話，覺得很有道理，「會發脾氣是本能，能壓得住脾氣才是本

事」，每個人都會有情緒，當情緒來臨時，很難以理智來處理事情，所有講的話都是傷害的，往往一不小心就會造成無法收拾的局面，情緒對問題並無幫助。

一句話用不同的說法，會給對方不同的感受，此次受訓最大的收穫，也是跟以往不相同的地方，在於每位學員都要上台實際對話，透過講師的調教，去感受每一句話的魅力、修正不妥的語句，讓我知道什麼是不該說的，如何引導、如何問話，才能深入去瞭解核心的問題，並做出相對應的處理。



絕地重生

林口發電廠 林正吉

文・照片提供 / 本刊



「大家看到我，心裡一定有很多疑問，想問我發生了什麼事，怎麼會坐著輪椅？是暫時的還是永久的？坐輪椅對平日生活與工作是否有影響？」103年10月7日，在員工協助業務北區觀摩暨座談會的個案分享時間，林口發電廠的林正吉先生，笑起來有著淺淺酒窩的他，一上台便道出許多人遇到他時不敢碰觸的疑問，也為即將分享的生命故事揭開序曲。

救命鈴聲響起

時間回到99年8月，林正吉的父親剛過世不久，身後留下一筆債務，因不知如何處理而找上單位同心園地尋求有關繼承法律方面的協助。或許因為事物煩心影響

到他的工作專注力，8月23日當天，在15米高的石膏輸送帶上作業時，不慎墜落到地面的石膏堆內，墜落當下即暫時失去意識，沒有人發現意外發生，輸送帶上的石



膏不斷落下，即便林正吉沒有立即生命危險，但落下的石膏仍可能使其窒息、危及生命。

當時同心園地代尋的處理債務問題專家，正好去電辦公室找他，同事撥打其手機與其聯繫，但未接通；據其回憶，因依稀聽到手機鈴聲而從昏迷中稍微清醒，幸而上半身與手部仍可活動，便迷迷糊糊地回撥電話向同事求救。

艱辛低潮的復健路

接獲林正吉發生意外的消息後，同事們趕至現場找到他，火速送往林口長庚醫院急救。經過手術雖保住一命，但因落下時造成脊椎骨骨折錯位，使脊髓神經嚴重受損，造成下半身癱瘓，未來將面對只能坐著輪椅的生活。

這個消息，讓林正吉自己與家人都無法接受，早上出門還好好的，竟發生如此駭人意外，一家之主驟然倒下。對於醫生的診斷結果，林正吉根本不願相信，他說，「我過去除了洗牙以外，根本很少使用健保卡的，身體一直都很健康，醫生一定是把我的狀況講得比較嚴重、太誇張，就算沒有辦法恢復7、8成，2、3成的復原應該還是有可能的。」於是他便努力地每天按照復健師的指示復健，成為復健師口中的「模範生」，就是為了讓自己盡快恢復一定程度的生活能力，也要證明醫生說的是錯的。

然而，日子一天天過去，過了半年的復健黃金期仍不見明顯起色，他一度自



林正吉於分享後，真情流露地感謝太太一路扶持，給予他最大的支持力量。

我安慰可能自己的黃金期較長需要一年。只是，一年過去，狀況就如醫生的診斷沒有明顯的好轉。此時的林正吉，從原本積極、不認命的態度，經過每日漫長辛苦的復健卻無明顯成效的折磨，將其意志消磨殆盡，變得越來越悲觀、負面。後來，只要有人來訪，林正吉就會不斷哭泣，讓訪客不知如何安慰，「當時我覺得人生沒有未來，看不到明天。」他沉重的說。

生命的轉捩點

就在林正吉深陷低潮無法跳脫時，他到了座落於楊梅的「脊髓損傷潛能發展中心」，在這裡，他找到重振意志的力量。

「脊髓損傷潛能發展中心」是一個由脊髓傷友募款、籌資興建的財團法人機構，其設立目的是為了協助新脊髓傷友在離開醫院後，回到家庭與工作崗位上的適應銜接。中心內成員近80%都是脊髓傷者，連輔導教育的老師都是傷友，他們用自己的經驗，幫助新傷友快速重新融入生活，減



輕照顧者的負擔。甚至帶著傷友們走出戶外，搭乘大眾交通工具，使其瞭解身體不方便不代表只能待在家裡過著封閉的生活，而是可以外出接觸新事物。

對林正吉而言，在中心裡他獲得的最大支持力量，不是來自一般正常人的鼓勵，而是從這些傷友口中說出的心路歷程，林正吉說：「在中心裡，比我受傷更嚴重的傷友說出的一句鼓勵，比身體健康的人說了100句還要有用。」正因有著相同的遭遇，所以認為對方能感同身受、真正地了解自己的苦，既然比自己更嚴重的傷友都能從悲傷低潮中走出，自己又何嘗不能做到呢？

產生正念，重回職場

101年8月1日，對林正吉而言是值得紀念的一天，結束2年的公傷病假後，他重返林口發電廠的工作崗位。與2年前相較，人員有不小變動，部分前輩已退休，新進了一批新血，即便有著許多陌生臉孔，林正吉仍感受到同事們的關懷與鼓舞，對於他能返回崗位給予正面的肯定。現在的他，與當時在醫院時低潮、悲觀的狀況已全然不同，內在充滿了正面能量，在想法上甚至有了極度轉變，「常聽人說，上帝關上一扇門，必定會再為你開啓另一扇窗，我今天遭遇這個事件，變成現在的樣子，成功從悲觀低潮中振作起來，或許正是上帝的安排，祂要讓我激勵一般常人，讓他們看到連我都能夠奮起，還有什麼是做不到的？」

分享最後，林正吉特別邀請他的太太上台，在這一個正式公開的場合說出心中的感謝，感謝她的不離不棄，在自己倒下時撐起家中一片天。同時，林正吉也不忘感謝復健期間來訪的同仁，以及同心園地給予的關懷與幫助，讓他如此順利且快速地返回工作崗位。

後記

林正吉願意說出自己遭遇的痛，代表他已將過去的傷痛拋下，正面不閃躲地面對它，甚而轉念視自己為激勵他人的榜樣，這份精神深深地感動並鼓舞當日與會同仁，讓同仁們透過他人生命故事的分享產生正向思維，以更正面的態度面對人生，謝謝生命鬥士林正吉願意用生命，分享給我們一堂寶貴的人生課程。🍀



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
1124	◎	第三核能發電廠/電機工程師	高雄調度中心、大林發電廠	大學
1125	◎	興達發電廠/機械巡視員	修護處、林口發電廠	大學
1126	◎	新桃供電區營運處/土木工程員	台中區營業處、台中供電區營運處、再生能源處	大學
1127	◎	龍門施工處/儀電工程專員	通霄發電廠	大學
1128	◎	中區施工處/電機工程專員	高雄地區各單位 (高屏供電區營運處、南區施工處、高雄區營業處)	碩士
1129	◎	工業安全衛生處/資訊專員	協和發電廠、第二核能發電廠(運轉值班除外)	碩士
1130	◇	北區施工處/企劃控制專員	南區施工處、高屏供電區營運處、高雄區營業處、興達發電廠、南部施工處	碩士
1131	◇	中部施工處/電子儀器裝修技術員	台中發電廠	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1123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4片DVD及4本新書，請同仁向貴單位同心園地借閱。



《真愛每一天》

導演 / 李察寇蒂斯

演員 / 瑞秋麥登絲、多姆納爾格里森、比爾奈伊

提姆雷克21歲的時候，發現自己有穿越時空的能力，他無法改寫歷史，但他能改變自己人生中正在發生，或已經發生的事件，因此他決定讓生活變得更美好。但提姆在這樣不平凡的人生中漸漸發現，這項獨特的天賦並無法避免他和家人一起遭遇人生中的生離死別和起起伏伏；穿越時光能改變的事實有限，甚至可能隱藏著危險。



《明日邊界》

導演 / 道格萊門

演員 / 湯姆克魯斯、艾蜜莉布朗特

一場殘酷且全球性的戰爭爆發在近未來，比爾凱吉中校從不曾有過任何實際戰鬥經驗，卻奉命接下一項戰鬥任務，這無疑是一場自殺作戰，比爾在投入戰場的前幾分鐘就命喪當場；然而他卻發現自己莫名地進入一個時空迴廊，讓在他瀕死之際，重新在出任務的當天早晨醒來，並且再度上戰場，他也一次又一次地在任務中陣亡。但是隨著每次醒來，凱吉的戰鬥技巧就更深一層，他與特種部隊女戰士麗塔維拉塔斯基並肩作戰，每次兩人聯手就有更多戰勝的契機，凱吉因此成為勝利的唯一希望。



《背著你跳舞》

導演 / 李芸嬋

演員 / 徐若瑄、楊祐寧、陳怡蓉

想像與真實交錯，夢想與現實相會，在不可能中遇見愛情。夏璇是一位芭蕾舞者，從小苦練芭蕾舞只為有一日可以演出夢想舞碼《天鵝湖》，但在演出前夕卻因意外扭傷腳而被迫取消表演，失意的她來到森林的湖邊，想要跳湖自盡，卻遇到喜歡研究天文科學的魯奇。魯奇以為夏璇是近日發現的天文異象所帶來的外星生物，夏璇將錯就錯以「冬小湖」的化名回到魯奇的家，因而發展出一段屬於他們兩人的奇幻故事。



《我孩子們的爸爸》

導演 / 米雅韓桑露芙

演員 / 恰拉卡薩琳、路易度德隆科桑、艾莉絲德隆科桑

貴格瓦擁有了所有男人都夢寐以求的：一個他深愛的妻子希薇雅、三個可愛的女兒和一份不斷為人們創造夢想的好工作。雖然貴格瓦幾乎將他所有精力，都投注在工作上，但每逢週末，他必定會回到鄉間別墅裡和家人共同渡過，這也是希薇雅和女兒們最感到快樂的時光。然而這個週末，貴格瓦卻沒有回家，更讓人震驚的是，當晚巴黎傳來了一樁意外消息，讓希薇雅幾乎不敢置信。第二天，希薇雅帶著女兒們一道趕往巴黎，才發現一切事情，遠超過她們的想像……



《能力，是探索出來的：體驗式學習與「探索教育」推手 廖炳煌的故事》

作者 / 廖炳煌 出版社 / 商業周刊

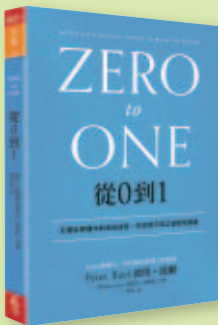
走向戶外的「探索教育」，已在全球逾40國掀起學習革命，超過700萬兒童與成人，經由體驗→思考→歸納→運用四步驟，學習自我覺察、探索問題、驅動內在能量，培養出一輩子帶得走的品格、信念與能力。探索教育如何讓人學習？他們學到什麼？兩岸探索教育第一推手廖炳煌親身分享，非以學術角度介紹探索教育的内容，讓一般人都能了解體驗式教學是什麼，對教養新世代孩子為什麼有幫助，本書提供新的教育思維，可應用於日常與孩子的教養、相處與陪伴上。



《練習不抱怨：我的 21 天不抱怨挑戰，選擇幸福的未來》

作者 / 克莉絲汀·勒維齊 譯者 / 范兆延 出版社 / 遠流

根據統計，我們每個人每天平均抱怨20~70次！我們常常有說不完的抱怨，無形中，抱怨佔據了我們生活中一大部分的時間，負面情緒接踵而來。本書教導讀者透過4個步驟：發起挑戰、面對挑戰、享受好處、獲得幸福，就能有效改變每個人的生活。讓讀者學習用不同的表達方式取代抱怨，改善人際關係，與其用負面情緒填滿自己的人生，不如隨時釋放壓力，享受當下的每一刻。



《從 0 到 1：打開世界運作的未知祕密，在意想不到之處發現價值》

作者 / 彼得·提爾、布雷克·馬斯特 譯者 / 季晶晶 出版社 / 天下雜誌

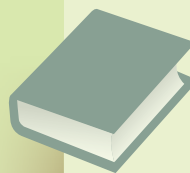
複製別人的模式比創新事物容易，做大家都知道怎麼做的事、提供更多熟悉的東西，這是由1到n；不過如果只複製前人的路，就無法學習到他們的精髓，創新是由0到1，本書講的就是創新的祕密，從哲學、經濟、商業等多元角度，解讀世界的發展脈絡，進一步分析彼得·提爾創業的心法與思考的角度，期盼帶給讀者超越學術限制、了解更多現實世界運轉的邏輯與經驗分享，幫助你思考從0到1的祕密，從祕密中發掘機會，為自己創造無限機會與價值。



《好問題，建立好關係：轉變工作、人際和家庭的 337 個關鍵問題》

作者 / 安德魯·索柏、傑洛·帕拿 譯者 / 顧淑馨 出版社 / 天下雜誌

想知道如何讓產品賣得更好？該如何跟盛怒下的老闆溝通？想瞭解怎麼跟任何人聊得來？問對問題，比答對答案更有威力。善用發問的力量，可以大幅提升工作效能及人生的品質，改進人際關係，甚至還可以激發他人意想不到的潛力。人際溝通專家索柏用實際生活案例，呈現出好問題如何改變對話的内容、以及身處的狀況，並且說明如何運用這些問題的方法與時機，對顧客、同事及朋友發揮更大的影響力！



BOOK

新婚小語

文·照片提供 / 王定宇 核能後端營運處

蘇格拉底曾說：「不管怎麼樣，還是結婚的好。如果你找到一個好太太，你會很幸福。假如你找到一個壞的，你會成爲一個哲學家。」

還好我找到一個好的，不用當哲學家。我們相信，不管外在環境是豔陽高照，或風雨交加，我們都將握緊彼此的手，一步步的走向幸福。



友情園地



姓名：林哲安

性別：男

服務單位：會計處

出生年次：77年次

學歷：碩士

email：u210791@taipower.com.tw

婚友資訊

留言：

歡迎留下聯絡方式，大家交交朋友。

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

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

383 洪先生 70年次，168公分，58公斤

學歷：大學畢

現職：台電員工

興趣：看電影、打籃球

誠徵：68~82年次、大學（含）以上、身高158~165公分，體重44~55公斤，孝順、大方、隨和好相處之未婚女性，南部地區尤佳。

聯絡人：洪先生

電話：(H)0929-826255

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154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

在154期的同心園地雙月刊中，最讓我感到印象深刻的內容就是《談單純》。文中舉了歷經921大地震值班同仁的盡忠職守、高雄氣爆後區處搶修復電同仁的身先士卒及菜販阿嬤陳樹菊女士的慷慨義行等，讓人體會到他們的行為真正符合文中所提到的重點：單純是一種取捨的修練。然而，藉上述各個案例的描述過程中，我也發現到在此單純的前提下，他們似乎都有一個共通點：放下我執，利他為本。就是在此單純的前提下，也才能放棄外緣所有可能的對價關係，以純粹利他助人的信念來面對一切。當然，也更加激勵我必須努力朝向佛家所說的：「諸惡莫作，眾善奉行，發大悲菩提心行，利益一切眾生」的方向來加油。感恩！（陳俊洲 東部發電廠）

專題故事

154期專題故事中馬祖區營業處陳金才的在地心，在地情。全文雖簡短亦無華麗辭藻堆砌，但卻是篇充滿真誠真性情的感人故事。作者當責的工作態度及樂於助人的處事原則，不僅替自己贏得好人緣，且適時的化解一場供電危機，並減少許多花費支出，更讓台電的文化與精神深植在地。（潘建宏 材料處）

看見台電

鬥魂走出低谷的力量，員工得自覺才有改善的機會，走出舒適區，往正確的方向前進，

我們的願景，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。

（曾麗珍 彰化區營業處）

上班族心理系列

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～感謝鄭肇樑先生的分享～（李志輝 南投區營業處）

Y世代專欄

溝通與同理心，是我們和人相處最重要的2件事。但其實最常犯的就是有「溝」沒有「通」；你要和我「同理」。身為3個小孩的父親，面對3個完全不同個性的小大人，我很想要好好和他們溝通，可是常常演變成，「你只要聽我的話就對了！」的管教，因為沒有做到同理心，是站在父母的角度看事情。其實只要試著想想：如果我現在是十多歲的青少年，我的想法和做法會是如何？是否也和他們一樣呢？那我想要父母親如何和我溝通會比較好？當然，有時候不要操之過急是很關鍵的：先處理心情，再處理事情。

（陳泰印 第二核能發電廠）

受限篇幅，謹摘錄部分154期讀者意見迴響，完整迴響內容請至同心園地網頁／雙月刊／讀者意見迴響觀看。



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。

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。

157期

104年3月號
104年2月5日截稿

專題故事 改變的力量

對於生命中的一成不變，你是否曾經想過要改變？無論是原有的生活習慣、處事態度、思考模式或心境等，例如：改變懶散的生活習慣，決心積極充實過每一天；改變保守的心態進而勇於創新；改變強勢的溝通方式轉為懂得傾聽、用心溝通；或者是從匆忙急促的生活步調，轉為從容慢活享受人生；改變常抱怨、負面思考的態度，轉為培養正向思維、樂觀面對人生；改變裹足不前、缺乏行動力的習慣，轉而身體力行、勇敢追夢。在每一個改變之處，都能找到人生的轉機，蛻變成全新的自己。

每一個小小的改變，都蘊藏著強大的正向力量，能造就生命的大不同。157期邀請你分享生命經驗，你曾經想過改變自己嗎？改變需要動力，是什麼原因的驅使讓你想要改變？如何跨出改變的第一步？改變後對人生又帶來什麼樣的影響？期待透過你的分享，讓同仁抱持堅定積極的信念，乘著改變的力量，擺脫陳腐的過去，創造生命中另一番美麗的風景。

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！

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

極易

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

容易

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

中等

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

困難

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

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

轉變生命
照亮世界

Change a life,
Light the world

1000 Hours in Taiwan
10000 Miracles around the World

台灣 1000 個小時
世界 10000 個奇蹟



對孩子來說，幸福其實很簡單

一口食物、一杯乾淨水

一個平等接受教育、發展生命的機會

一段快樂遊戲的時光

還有，一所能看病的醫院……



聯合國《兒童權利公約》實行將滿25年，但全球各地仍有許多孩子在成長過程中，無法獲得最基本照顧。

加入「**資助兒童計畫**」與「**定期助學行動**」，為國內外弱勢兒童帶來生命轉變的奇蹟，10月15日起**1,000**個小時，邀您一同為世界上**10,000**個孩子找回幸福！

