



台灣電力公司
Taiwan Power Company

2015 年 1 月

雙 月 刊

同心園地



董事長聊天室

談「心常平」

專題故事

與自己對話



羊年吉祥



HAPPY
NEW 2015
YEAR 【農曆乙未年】



台灣電力公司
Taiwan Power Company

同心園地 敬賀

在人生的旅途中，你是否曾感到困頓迷惘、迷失方向，找不到人生的意義？又或者強迫自己符合社會期待，而失去最初的自我？此時，你需要停下來聆聽自己內在的聲音，與自己對話，當真正開始認識自己、接納自己時，將會發現生命中原有的自適與美好，其實早已掌握在自己手中。

如何建立正向的自我對話，找到屬於自己的人生信念？在本期〈專題故事〉中有動人的分享。有同仁在歲月的淘洗中安靜地與自己對話，對每個遭遇的因緣珍而重之，期待生命煥發出詩意的光彩；有同仁小孩分享自己為了符合社會期待，曾經迷失自我，找不到人生的意義，幸而透過心靈成長課程與自我沉澱後，開始學會愛自己、接受自己，進而發現自己能付出的力量比想像中大；有同仁在經歷挫折、身陷無法自拔的痛苦後，更懂得感恩惜福，時時提醒自己「莫忘初衷」，重新找到溫暖自我、邁步向前的力量。

本期〈董事長聊天室〉中，董事長以其寶貴的人生經驗及發人深省的真實故事與同仁談「心常平」，期勉同仁在遇到不平之事時，能夠先放下自己的執著，學習將心量放大，站在「利他」的角度去觀照，便能體會到「小愛充滿煩惱，大愛輕安自在」的宇宙平衡之道，讓自己身心安樂，進而讓生命更充實、更成長。

一位兒時患疾造成雙腳行動不便的同仁，如何在逆境中重生，舞出生命中的自信與陽光，更代表台灣勇奪「2014仁川亞運輪椅國標舞比賽」銀牌佳績，透過本期的〈人物專訪〉，帶領大家聆聽這一段鼓舞人心的生命故事，看見生命的感動與希望。人力資源處於103年12月17日舉辦「總管理處各系統同心園地交流分享會」，在「分享、付出的開始」一文中，傳達了分享的感動與正向能量，透過園丁分享參與同心園地後的看見、學習成長與改變，以及協助個案的心路歷程，讓大家能互相激勵，進而帶著更大的力量向生命成長的道路前進。

新的一年到來，期望同仁都能帶著正向的能量與希望，一同迎接嶄新的開始，開創新年新氣象！

同心園地

封面題字 / 蘇麗花 核能安全處

2015 年 1 月
雙月刊 156

封面裡 羊年吉祥



編輯手札

01 與自己對話 / 本刊



董事長聊天室

04 談「心常平」 / 黃董事長重球



專題故事

- 07 野薑花開 輕輕送香 / 黃甘杏
- 10 傾聽自己內心的聲音 / 褚峻宏
- 13 莫忘初衷 / 張則雯
- 14 挫折 讓生命得以轉彎 / 陳尚勤
- 16 走過人生這一場未知的旅程 / 李智揮



EAPs 停看聽

【資源分享篇】

19 員工協助方案轉介服務 / 本刊

【親子關係篇】

20 母子共同依賴關係 / 林蕙瑛

【性別觀念篇】

24 保護自己，尊重別人 / 本刊



上班族心理系列

- 25 做對激勵，效果加倍 / 吳政安
- 26 莫忘初衷的幸福 / 鄒佳穎
- 28 再見了！愛愛 / 李佳蓉



人物專訪

- 31 舞出生命中的陽光
——專訪 2014 仁川亞運輪舞標銀牌
得主楊春蘭小姐 / 本刊



看見台電

- 36 流程——企業打通經脈的關鍵
/ 許泛舟
- 40 103 年暑期核能知識研習營
/ 蕭紫柔、林嘉柔



台電一家

- 44 發現工作成就感 / 邱裕欽
- 47 2014「情牽台電 築夢家園」
——第 35 屆台電職工聯合婚禮紀要
/ 本刊



人文采風

【戲劇人生】

- 50 「人間條件 6——未來的主人翁」
觀賞心得 / 阿敬

【樂活人生】

- 55 園藝小景 / 欣文



園地專欄

【新聞剪影】

- 58 分享，付出的開始——總管理處各
系統同心園地交流分享會紀實 / 本刊



封面說明：與自己對話
封底說明：讓人與人文沒有距離



【活動報導】

60 《同心園地雙月刊》第 156 期封面票
選活動 / 本刊

60 員工協助業務花絮 / 本刊

【園地活動】

64 搭起愛的橋樑——核三廠未婚聯誼
活動 / 李思慧

【苦樂留言板】

66 一個絕望的同仁 / 本刊



Y 世代專欄

70 新芽綻心聲——55 期養成班問卷調
查初探 / 路人甲



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、寶貴園地、婚友資訊
/ 本刊



讀者迴響

79 第 155 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 心理測驗、數獨遊戲 / 本刊



中華民國78年3月創刊
中華民國104年1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 吉玲玲 黃新倫 吳宛玲 古仲軒
執行編輯 吳宛玲
E-mail d0960602@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



台灣電力公司
Taiwan Power Company



談

「心常平」



董事長

黃重球

「心不平」帶來痛苦、悲傷，有些人因此而自甘墮落，有人以暴力或抗議甚至於以興訟的方式處理，有些人身陷憂鬱症而無法走出孤立、融入社會。如果站在自我的角度，一切以「利己」出發，那麼，人生將會有無窮的不平。平衡是宇宙中的定律，不是外面的世界不平，是我們的心有不平。每個人只有先放下自己的執著，站在「利他」的角度去觀照，放大心量，才會讓自己心常平，也才能身心安樂。

去年初朋友送我一幅字「平常心是道」，前後並沒有落款，我覺得這句話真是再平常不過了，當時並不以為意，就把它收在倉庫。後來一次聚會時，經他點明這幅字前後沒有落款是故意的，因為亦可反過來念

「道是心常平」，經他這麼一點，回來就在我反思深究其意後，有了很深的啓示，我覺得反著念更有深意，所以我將它裱好，掛在辦公室經常看著。



道是心常平

人的一生中，可以抱怨的事情很多。有沒有這樣的經驗，在生活及職場中常常會聽到很多人認為自己遭受到天底下最不公平的對待，不是遇到的長官不好，埋怨考績拿乙等，就是工作分配不公，麻煩的事老是給我，別人分到的都是輕鬆的事；為薪水從主管薪調為非主管薪變少了而不平，或是憤慨職位出缺升遷的不是自己；不然就叨念自己小孩不成才、配偶不夠有成就。再者，怨恨為什麼是自己要來承受疾病或災難事件的痛苦與磨難，好像天下的人都在和自己作對。我曾聽到一個真實的故事，一對有高知識水準的夫妻，女兒從小功課非常好，一直表現優秀，但高中甄試時，沒有考上北一女，而是中山女高，從此以後，這位心不平的女兒不但功課成績直直落，還夜夜晚歸，聽了令人扼腕與不捨。

不平帶來痛苦、悲傷，有些人因此而自甘墮落，有人以暴力或抗議甚至於以興訟的方式處理，有些人身陷憂鬱症而無法走出孤立、融入社會。這些都造成社會的對立，破壞人與人之間的信任關係，人心受到傷害。

但我們也會看到有一些人，他們不以世俗的角度來看所謂的不公平，甚至選擇以平和的心態來面對，不僅不讓自己的心境受影響，反而更能積極的以感恩的態度來承受，為什麼同樣不公平的事件，有人會深陷痛苦

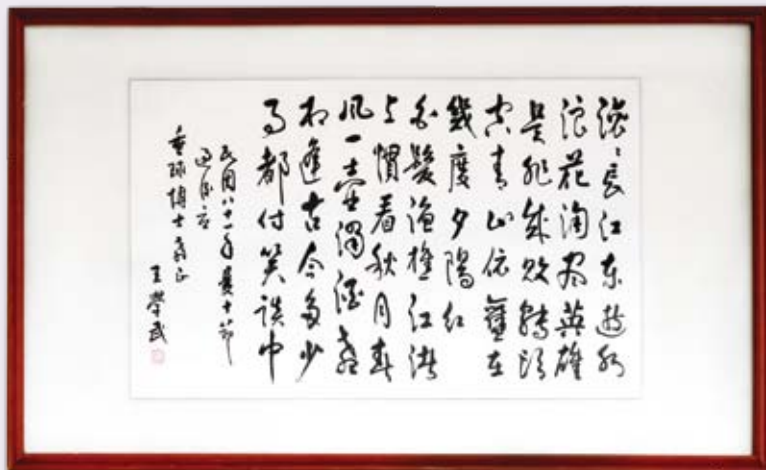
不平的深淵，有人能以平常心看淡，看破無常。

我們來看看八年前發生的一個案例，一位台大教授在河濱公園騎車時，被剛從監獄放出來、毒癮發作的更生人用棍棒打死，愛他的遺孀面對如此不公義的事，忍下心中的不平，選擇用平靜、原諒的方式來看待，她沒有咒罵、沒有呼天搶地的怨恨，只是默默流著淚在丈夫的耳邊輕聲地說：「爸爸，我們原諒他。」當作還前世的債，希望丈夫走得無牽掛。她說：「我不要丈夫帶著仇恨離去，若是前世欠下的孽債，還了，當下解脫；如果沒有欠，那他就是現世菩薩，用死亡喚醒社會大眾要對更生人伸出援手。」

這段話真是令人深省的暮鼓晨鐘！原來，若我們能將視野放大、時間拉長來觀照每一件我們所遇見的不公平，或許就能用比較平靜的心去面對。看遍美好江山，讓我們體會到：青山依舊在，幾度夕陽紅；看盡歷史人物的興衰，讓我們感受到：古今多少事，都付笑談中。例如四十多歲蘇軾雖遭貶謫，但從他《前赤壁賦》的笑談中「……夫天地之間，物各有主；苟非吾之所有，雖一毫而莫取……」，依然心境曠達。因為很多不公平事件的背後，經常隱喻著更高深的哲理，每一件不公平的事件，都是來讓我們學



習的，除非我們能透過自我覺察來提升自己的層次與境界，來深度探尋生命的價值，並回歸到內在自然的真我，為成就更好的自己來修練，否則我們將永遠落在不平的陷阱中翻滾打轉。



再舉馬偕醫院楊育正院長為例，楊院長就是以前台電的一位長官楊金機先生的兒子，兩年前他從一位治療癌症的醫師卻發現自己變成了在死亡邊緣掙扎的罹癌者，這樣的轉變反而讓他有「若以癌離世，是一種恩賜。」如此真誠的分享，有了這樣的抗癌之路，讓他更瞭解生死，瞭解磨難不是要讓他去抱怨上天不公或詛咒別人，而是帶給他第二次以不同角度及深度去珍惜與體驗人生的機會，並激起無限生機，讓生命活得更精彩。

因此，很多從自己角度認知的不公平，造成自己的痛苦，其實不全然就是真的不公平，不是別人或上天的不公所造成的。這個世界的運作，從來就不是按照我們的意志來進行的，這樣自己心裡就不會那麼不平，

不再去追究。這時，唯一要做的就是「轉念」，所謂：境不轉、心轉。當你心轉時，慢慢地你會願意放過別人，其實也是放下自己。很多後來有成就的人，都要感謝當初不管是哪件事或哪個人帶給他的挫折，當你不肯放下，不但你沒有放過別人，也沒有放過自己。

最後，我們終於發現，不是外面的世界不平，是我們的心有不平，如果站在自我的角度，一切以「利己」出發，那麼，人生將會有無窮的不平，因此，我執、我的想要是造成**心不平**最主要的原因。

平衡是宇宙中的定律，你看，春夏秋冬、成住壞空是宇宙基本的運作方式，但奧妙的是，平衡是需要足

夠大的空間和足夠長的時間才能達到，不可能每一個時空點都是平衡的，因為宇宙中的平衡不是站在你或我個別的角度去看待的，這是普世的、平等的，這一點好像是宇宙間沒有說出來的秘密，是一種無言說法等待每一個人去發掘、去體會。所以每個人要學習心量放大，下一次，當你對某件事特別不平時，先放下自己的執著，站在「利他」的角度去觀照，你慢慢可以體會到「小愛充滿煩惱，大愛輕安自在」這宇宙平衡之道，而讓生命更充實、更成長。☁️





野薑花開

輕輕送香

文・照片提供 / 黃甘杏 訓練所

立冬節氣過後，走過溽暑，來到野薑花開輕輕送香的季節，麗日停雲，廓靜而清明，你佇立山間，環顧柔棉樣的雲，或堆雪或潑灑著山形，望見晨昏幕起幕落，細緻而瞬息幻化的風光，你的心起了什麼念頭？

在訓練所，面對每年如潮湧進稚嫩的「新銳或新芽」，你彷彿遇見25年前那個生澀怯言而眼裡有光的自己；接著再望向一波波華髮已生的屆退員工「畢業之旅」（通常他們夜宿訓練所），你卻惶惶然地見到了未來的自己。你心中有個聲音鏗然問道：「你這一生做了什麼？你固然有穩定的工作，也衣食無虞，但你到底做了什麼？」每天操持著例行工作，追趕著與效率之間的距離，哪些是最有意義的事？哪些是你在「遇見陰霾時想起來便有光」的事呢？當你離開時，會留下什麼令人懷念的事物？

中年以後的自己，你開始嚮往做著「即使忙碌但眼裡發光」的工作，熱情依舊像溪畔的野薑花，安心自在的成長，如潮的香氣在風中緩緩推送，你明白心中的陽光其實從不曾褪盡。

活出像人的樣子

你這輩子在工作上花的時間最多，但工作是人生必須面對的修行，因為能從事自己喜歡的工作並不容易，所以你瞭解多數人是從不喜歡的工作開始發展職涯，面對不熟悉且困難的工作，學習只要轉個心念，時間

日久，就會發現工作的趣味！在現實世界，你也發現要團隊的人們不抱怨很難，遇到不如意事，發牢騷或吐苦水，似乎是很自然的事，然而當一個人說些負面的話語或不快樂的事情時，就變成吸引負面和不快樂事情的磁鐵，越抱怨越苦惱，命運隨之墮落。

既然人生必有艱難，想過得快樂些，你必須「自我感覺良好的」告訴自己：「原來，生命中會遇到的事，都有它的意義，你開始學會細心珍惜！」猶太裔的心理家法蘭珂（Victor Frankl）克服了在納粹集中營的百般折磨，他指出：「人生有三種重要的價值－經驗價值、創造價值和態度價值，其中境界最高的是『態度價值』」，人生的經驗，也許有點運氣，創造需要個人獨特的天分，但態度是：「境遇來臨時，無論好壞，你都願意安然接受、面對和處理得更圓滿，使人生得以幸福終老」就是態度的價值吧？



當有人認同你時，自然會有人跟隨你的腳步前進。

所以如何過得更好？你不妨學學甘地：「我們必須活出想要讓其他人效法的樣子」，當有人認同你時，自然會有人跟隨你的腳步前進。許多人只看到你表面的樣子，他們的批評和讚美都不見得正確，因為他們並不會「過著你的人生」，只有你自己明白，接下來的日子，該活成什麼樣子。

人生有味是清歡

儘管台灣人的平均壽命已達80歲，可是從50歲開始，你就該思考「什麼是你認為有意義的事？」包括「想追求的和能放下的事」。即使過去你只是忙著過工作12小時起跳的日子，你曾在壓力下得到「圓形禿和失眠」，幸好你很快地學會改變生活習慣與想法，在靜坐和閱讀中得到覺察與平和。

小時候，幸福是簡單的事；長大後，簡單是幸福的事。把複雜的事拆成簡單的工作，務實努力的完成就是一件幸福的事。幸福也是一種生活上的「清歡」！

蘇軾說：「蓼茸蒿筍試春盤，人間有味是清歡」，簡單清淡的生活是清歡，清歡之所以好，是因為著力點在心靈的品味，所以對生活較無所求；你也可以說：「反正外表只會逐漸衰敗，何不正向思考，讓心情快活些？」

生活在滾滾紅塵的現代人，差不多是沒有「清歡」的！因為多數人不曾問過自己「想要的心靈品味是什麼？」日子一天天過，吃喝玩樂工作休息，剩下的心思全放在薪水和福利，夙夜匪懈計較的只有「我能得到什麼」，卻不問「我該用什麼來換」，直到退

休日期來到，還不知人生為何走到這般地步。你不想變成這樣的人，於是告訴自己，變成一個懂得感恩和樂在分享的人吧！這樣日子會比較好過。你感恩日子雖不平順，卻能學到許多；當磨難來時，總有解決的方法；這一路走來居然遇到許多好事和貴人，你也希望有能力時，成為別人的貴人，把愛傳出去。

學習認分的人生

近年來你特別喜歡陪年邁的爹娘聊天，聊他們年輕時的小確幸，同時也經由他們的回憶裡，補足自己太小而不曾有的記憶。母親說，你小時候沒有兄姊，不得已就訓練出自己面對困難的方法。

例如在唸幼稚園之前，你整天繞著母親轉，母親看著店又要上菜市場買菜煮三餐，眼看近午，父親快回家吃飯了，母親捉個空想上市場買菜，她囑咐你在店裡看著，她快去快回，可你聽不進去，邊哭邊小跑步跟在母親後面一路喊叫：「媽！別把我丟下啊！」慘烈地吶喊彷彿被拋棄的孤兒。母親突然回頭，看到遠處有客人就要進店裡，她急著說：「快回去看著店，萬一東西掉了怎麼辦？」

母親說，才5歲的你，只好邊拭淚邊回頭，勇敢的奔進店裡，用哽咽的聲音告訴客人：「稍等一下，媽媽很快就回來。」後來客人對母親說：「你怎麼放心讓一個小小孩看著店？」母親想起那段冒險嘗試才覺得膽戰心驚起來。對於這個我完全沒印象的事件，母親後來找到一段說詞：「孩子從小就要學習認分，認了本分自然會找到克服困難

的方法。」她的意思是：「人生那麼長，早點學習面對挫折的孩子，容易找到生命的出口。」

有智慧的母親讓你像溪旁的野薑花般自由成長，花開時短，但鮮豔是你的每一瓣，近身時香氣瀰滿，遠觀則輕輕送著香的軟，你在歲月的淘洗中安靜的與自己對話，對每個遭遇的因緣珍而重之，你許願：「期待生命煥發出詩意的光彩，而所有接近你的人也是！」



人生那麼長，早點學習面對挫折的孩子，容易找到生命的出口。





傾聽 自己內心的聲音

文 / 褚峻宏 基隆區營業處員工眷屬



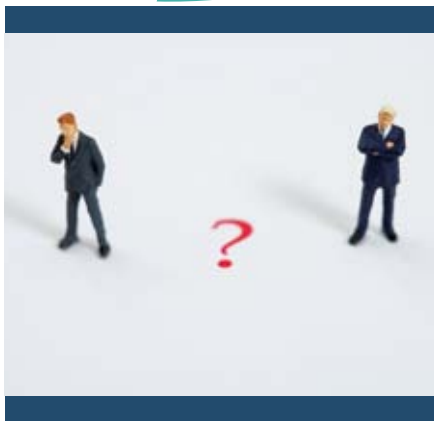
活在人類社會的體系中，有許多的規範和他人期望，覺得需要在乎別人的眼光、看法，更為了許多名利而忘記了自我，成為別人想要我成為的人，成為普世價值中有價值、成功的人，但自己到底要的是什麼？自己到底為何而做？自己真正想要的是什麼？我快樂嗎？這些重要的事情，在努力成為大家希望你成為的人的時候，都被拋到九霄雲外去了。

因為「在乎別人」而「失去自我」

19歲的我身處在最幸福的年代，卻也是即將面對最艱辛年代的人，在這樣的社會體制下，我很希望能從別人或外在的人事物來得到認同感，這一路到現在，經歷許多挫折、痛苦，但得到了許多寶貴的經驗。從小成績總是班上前四名，不只讀書好，籃球也打得不錯，所以也加入球隊打球，哥哥弟弟書讀得比我更好，但我一直覺得我也不錯

了，小時候覺得父母都喜歡我們讀書好，因此也希望自己功課好，希望父母喜歡我，遇見其他長輩朋友，我都會很有禮貌，因為我認為他們喜歡有禮貌的孩子。從小我就是一個想很多的孩子，別人問我一個問題，我會想該怎麼樣回答才是他們想要聽到的答案，我希望成為每個人都喜歡的人，我希望我的行為都是他們所喜歡的。

以前的我也害怕別人生氣不開心，因此當父母要求哥哥弟弟做的事他們不做時，我總會去做，有時有些委屈，但覺得至少父母不會不開心。考試我希望考好成績，但因為沒準備，我寧願作弊也要考高分，我心中知道作弊是不好的、作弊對我來說是很羞恥的，但為什麼我還是那麼做了？因為我在乎老師、同學怎麼看我，勝過自己心中怎麼想自己，這造就了後來失去自我的一大主因。



因為在乎別人怎麼看自己，勝過心中怎麼想自己，造就後來失去自我的一大主因。

脫序的青少年時期

到了國一時我進入了叛逆期，功課也依然不錯，直到有一次因為一次事故，導致我與班導師發生衝突，那是我第一次不在乎別人的想法，只跟著自己的想法行事，那件事情是我人生中覺得挫敗的第一次，事後班導師叫所有同學冷落我，許多老師也用異樣眼光來看我，我覺得很受傷，因為第一次嘗到被別人不喜歡的感覺，更何況是那麼多人。

從此之後我變得不愛上學，不愛讀書，不愛與人接觸，父母親與家人無法理解我為何會變成如此，因此常常責備我，老師也常拿哥哥弟弟來跟我比較，說我為何不能做得像他們一樣好，因此心中常自問：「為什麼我不能跟他們一樣，為什麼我會變成這樣？」就這樣要上學不上學，在家中常被指責為何不能好好做好大家都在做的事情，過了兩年多，心中的自卑感也愈植愈深。

到了高中我勉強讀了一間私立高中，我心想這是我努力轉變大家對我想法的好機會，我很努力補家教、讀書，但到了第一次段考成績出來又再次擊垮了我的心，現在回想起，當然知道一個那麼久沒讀書的人，怎麼可能馬上就能讀得好，但當時我只想到我又讓父母、老師失望了，或許他們不那麼想，但我給自己的感覺就是如此，因此我又放棄了，我開始酗酒、上PUB，我拿父母親的辛苦錢去揮霍，我也知道那樣是不對的，但在PUB我認識了許多朋友，我依然在乎別人怎麼看我、是否認同我，我給了大家會喜歡的身分（富二代）、家庭背景（有



在與朋友相處的過程中得到了認同感，因此願意與他們在一起。



錢人家）、個性（開朗、大方）、行為（擺闊、請客）。我心中明白，他們不是真正的朋友、不是真正關心我的人，但因為在與他們相處的過程中，我得到了認同感，因此願意與他們在一起，即使知道心中很厭惡自己的所作所為。過程中，哥哥弟弟跟我變得疏遠，對我的行為也反感至極，他們很討厭我，我也很討厭我自己，在後來去上過一些心靈成長課程與長期諮商後，我開始想，我到底是為何、為誰而活，感覺就好像以前的生命到現在，從沒有一刻是為自己而活過，我永遠都是在想別人希望我是怎樣的人、想別人會喜歡怎樣的我，但卻從沒問過自己想成為怎樣的一個人，以前的我只在乎別人是否喜歡我、認同我，但自己卻打從心底不認同自己，那樣的我有真正的快樂嗎？我發現我所做的一切擺爛行為，不是在對抗這個世界、這個體制，而是我自己！

改變，從為自己而活開始做起

那個打從心中不接受自己的我，現在，已經漸漸會去看到以前的自己，我會開始瞭解自己的所作所為是為何，我開始學會接受自己現在就是這樣的一個人，當我開始接受這樣的自己，我發現我開始能做出許多改變，而身邊的人不但沒有因此而不認同我，反而發現我得到了更多人的認同！因為當我只是為別人而做時，那樣的力量跟影響力微不足道，**但當我認同自己，瞭解自己為何而做時，我發現我能給出的力量更大更多，相對得到的認同也愈多。**每個人都需要被愛，需要被認同，但不要一開始就想從別人或外在世界得到，而是先學會如何愛自己、瞭解自己、接受自己，當做到了這些之後，你就會慢慢知道你要的是什麼，也會發現，自己能得到和給出的也愈多。🌸



作者永遠都是在想別人希望他是怎樣的人、想別人會喜歡怎樣的他，但卻從沒問過自己想成為怎樣的一個人。



莫忘初衷

文 / 張則雯 再生能源處

這二年總聽人說：「莫忘初衷。」什麼是初衷？有人開玩笑地說：「初中？就是高中之前嘛。」也許聽的人笑一笑隨即拋諸腦後，可是向來愛思索的我，卻常把它放在心上，尤其夜闌人靜時更喜與自己對談，雖不敢媲美曾子每日三省吾身，倒也相差不遠。

進入職場近30年，不諱言年紀也逾半百，人生道路上更不乏跌跌撞撞，可是我始終勉勵自己要保有一顆赤子之心，不要失去熱情。老實說，人處順境時要保持樂觀並不難，可是身處逆境時仍能懷抱熱情、樂觀以對就不是容易事了。大約6年前，出了一場車禍，差點兒蒙主寵召，我也因此意志消沉好些年。向來愛笑、愛唱歌的人，那段時間竟然忘了該如何笑、該怎麼唱歌，印象最深刻的是有次陪年邁的父親看病，在候診室裡遮遮掩掩擦著不由自主拼命流下的眼淚，深怕父親察覺而擔心。

那場車禍帶來後遺症，造成我日後在生活上的些許不便，如今走過來了，我反而感謝這一切，或許這是造物主送給我的禮物，因為經歷這挫折，讓我得以體會身陷泥淖無法自拔的痛苦，日後更能以同理心傾聽、陪伴需要幫助的人走出陰霾；感謝這場車禍，讓我知道自己有多幸運、多幸福，一路有家人、長官和朋友相挺，擁有無數的恩寵與關懷。

德蕾莎修女曾說：「想要一盞燈不斷地亮，必須繼續加油進去。」所以，若要莫忘初衷，就要努力警醒。世界名著「小婦人」一書中有兩句話：「眼因流多淚水而愈益清明，心因飽經憂患而愈益溫厚。」經過歲月的洗禮，除了保持赤子之心，我更期勉自己效法德蕾莎修女，繼續幫內心世界添加油料，不只溫暖自己的心，也能將溫暖帶給別人。

挫折

讓生命得以轉彎



文／陳尙勤 新竹區營業處

在同心園地裡有一本書《生存之道》，台電網路學院也有開一門課「從《稻盛和夫如何讓日本航空再生》談台電變革中的經營哲學」，兩者都是敘述日本航空（JAL）從破產到再上市的心路歷程。在《生存之道》推薦序裡有前經濟部長林信義的「人生之道，貴在於心」。他回憶起在2000年時，接任經濟部長的意願洽詢時，心中情緒複雜萬分，未曾涉入政治洪流的他，以首位企業經理人跨足到政界，一直沒有忘卻自己當初投入的初衷，就是要讓人民能「安居樂業」，然而受限於當時大環境，卻逼得他說了一句違背良心的話「人民要過苦日子了」，因而聲名大噪。其實，不論是

在基隆河的整治（員山子分洪）、改善大高雄地區的供水、中科開發、甚至是促進民間參與BOT公共建設、國營事業的變革上，都有了有目共睹的成效。

成功與否存乎一心，人生不可能是永遠順遂，唯有秉持著純正無私的心，動機良善純正，心性的提升也就能走向輝煌的人生。想在人生這個長期、寬廣的舞台上演出戲劇，並且想獲得偉大的成果，光是數腦細胞的皺褶數是不行的，無論何時都要憨愚地認真處理工作，正面迎向困難，這才是達到成功的唯一法則。

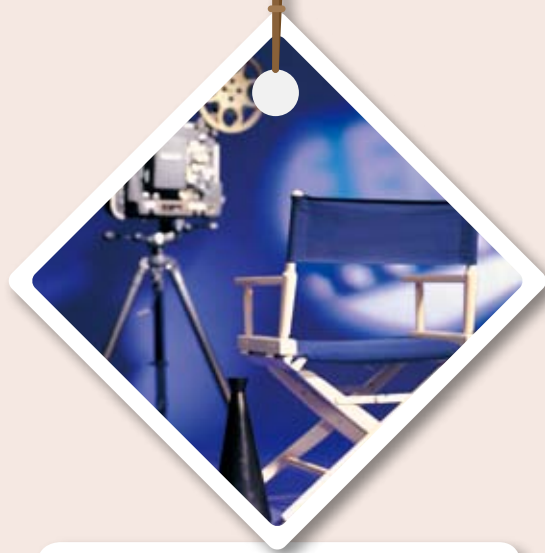
稻盛和夫說：「順從由真我、靈魂散發出來的理性與良知，把已經確立的倫理、



道德觀念植入心中。」「為世界、為人類」的思考方式，也就是不跟隨欲望，不去貪圖、求取超過自己所需的東西，把所謂「知足」的生存方式牢記在心中。就這樣，抱持著理性與良心、控制本能與感性，步上人生之路，多累積「善的經驗」，這種做法就能跟磨練心志作連結，自然就會靠近開悟的境界，靈魂因此而提升的部分，不只此生存在，未來也會承繼下去。因此，透過心存善念、做善事，就可以將命運的流向導往善的方向，**人類是一方面受命運支配，一方面卻可以透過自己的善念善行、改變命運的生物。**

人生猶如一齣戲，我們每一個人就是自己這部人生大戲中的主角，不只是這樣，我們也身兼這部戲的導演、劇本作家、製作人等，所有的工作都可以自己獨立去完成，或者說，我們的人生也只能是一部自導自演的戲，這就是所謂的人生。

當你遇到一件已經無法解決的事，甚至是已經影響到你的生活、心情時，何不停下



人生猶如一齣戲，我們每一個人就是自己這部人生大戲中的主角。

腳步，暫時地想一想是否有轉圜的空間，或許換種方法、換條路走，事情便會簡單點。但通常在那一刻，我們並來不及想到這些，只是一味地在原地踏步、鑽牛角尖、繞圈，讓自己一直陷在痛苦的深淵中。**生命中總有挫折，但那不是盡頭，只是在提醒你：該轉彎了。**



走過人生這一場

未知 的 旅程

文 / 李智揮 輸變電工程處

你進行著一場「與自己對話」，想著人生是一場未知的旅程，人們帶著不同的心踏上未來不可預知的前程。人生成長的過程中，生活的點滴記憶裡，充滿許多的挫折和困難，人生旅程的坎坷淬鍊，都是生命的印記。

「挫折」，只是「暫時的不成功」

不錯，人生是一場驚心動魄的冒險，小說家紀德說：「除非你同意長時間看不到海岸線，否則你不可能發現新大陸。」熟悉的海岸線令人想到安全、穩當，但要發現新大陸、實現新創意，就必須遠離安穩，有膽識地在未知的大海裡從事冒險。徐志摩在《迎上前去》一文說道：「冒險—痛苦—失敗—

失望，是跟著來的，存心冒險的人，就得打算他最後的失望；但失望卻不是絕望，這分別很大。」其實，挫敗的定義不過是「暫時的不成功」。若是挫敗也死不認輸，我們的人生只會充滿一連串的「不成功」，只有從每次的「不成功」裡不斷努力，我們才得以修正之前的錯誤，在放棄或走到人生盡頭前，得到成功。

縱觀歷史，每一位名人的成功故事，背後總是歷經不可言喻的辛酸與痛楚，才得以享受成功的甘甜果實。義大利的旅行家馬可·波羅曾蒙受牢獄之災，然而他並沒有一蹶不振，那風靡世界的《馬可·波羅遊記》便是因此而誕生。貝多芬雙耳失聰一生孤苦不幸，但他卻不懈創作出一首首悅耳而震撼人心的樂曲，至死仍告誡自己：「要在挫折面前扼住命運的喉嚨，挫折會使你自信起來」。亞伯拉罕·林肯出生後就一貧如洗，終其一生都在面對挫敗，八次競選八次落敗，兩次經商失敗，甚至還精神崩潰過一次。好多次，他本可以放棄，但他並沒有如此，也正因為他沒有放棄，才能成為美國歷史上最偉大的總統之一。在愛迪生嘗試發明電燈時，做了千次以上實驗都失敗，還沒有找到適合做電燈燈絲的材料。當時，有人嘲笑他說：「愛迪生先生，您已經失敗了一千多次了。」愛迪生聽了，卻平靜地回答說：「不，我沒有失敗，我反而是發現一千多種材料不適合做電燈的燈絲。」因為他在面對挫折時的樂觀精神，讓他成為世界著名的發明家，被譽為「發明大王」。

尤其，2012年2月吸引全球目光的NBA職業球員林書豪，他的傳奇更是一段無懼挫折，飛越低潮的人生故事。他曾想要參加籃球出色的史丹佛與加州大學洛杉磯分校，卻連被拒絕，哈佛畢業後，參加NBA選秀，他又落榜了。2010年7月他終於接到小牛隊訓練營邀請，正式進入NBA，與金州勇士隊簽約。2011年他整整被球團的交易釋出了3次，換了3次東家；然而，他不以埋怨，不以命定的咒罵人生挫敗，才有在2012年2

月，一個不到10天就在全球暴紅的Linsanity崛起故事。

從錯誤中學習，繼續人生的旅程

其實，在人生這一場未知的旅程中，要想成功也都要歷經挫折的考驗。美國實業家凱澤曾說：「難題只是穿上工作服的機遇。」德國貝多芬在遭受到生活上的困苦時，仍不改其志的說道：「苦難是人生的老師，通過苦難，走向歡喜。」德國小說家弗蘭克更提到：「我可以拿走人的任何東西，但有樣東西不行，這就是在特定環境下選取自己的餬口態度的自由。」挫折與失敗是人生路上的十字路口，一邊通向光明，另一邊卻通向了無盡的黑暗。

如果你永遠沉浸在挫折的痛苦中無法自拔，那麼你也就選擇了黑暗的盡頭，爬起來，支撐自己站起來，拍掉身上的塵土，走向屬於你的光明的明天。



挫折與失敗是人生路上的十字路口，一邊通向光明，另一邊卻通向了無盡的黑暗。



跌倒，是為了站起來，千萬別向一時的命運低頭。前南非總統納爾遜·曼德拉也說：「生活最大的榮耀不在於從未跌倒，而是每次跌倒後再站起來。」跌倒很痛，但爬不起來更痛，因為爬不起來，就代表我們認輸了。挫敗並不意謂你不會成功，它是說你必須加倍努力。人生難免會發生錯誤，你是否在失敗後有學到寶貴的人生經驗。一如作家賀瑞斯：「你的錯誤說出了，就好像抹掉心頭的一層灰塵，重新露出赤裸裸的心來。」做錯了，沒關係，但要馬上改過。



跌倒，是為了站起來，千萬別向一時的命運低頭。

英國劇作家海渥得曾說：「沒有攀登過的人、絕不會掉下來。」爬得愈高，摔得愈痛，但千萬不要因為怕痛，而不敢繼續向上爬。當我們遭遇挫折時，憂傷、沮喪的感覺

會讓我們一度陷於懷疑的泥沼，此刻我們必須停下腳步檢討過去，從錯誤裡去學習。當我們遭遇挫折時，難免會心情低潮，不過一切都會雨過天晴，與其壓抑憂傷的感懷，不如讓心中的痛，成為提醒我們必須繼續前進的號角。我們不能活在失敗的痛苦回憶中，我們也絕不能氣餒，也無須逃避失敗的創傷，我們要勇敢地正視「失敗」，認真地檢討自己失敗的原因，從而汲取教訓，勇往直前。成長，需要挫折！若是害怕失敗而不敢嘗試、導致什麼事都不敢做，因為自己的未來掌握在自己的手上，唯有以堅定的意志化解困境，用實際的行動挑戰成功，才能為自己的生命開創一波波的顛峰。

生命的終點從來就不是問題，它在開始時就決定了，問題是，你要帶著什麼抵達終點？人生就是一條不斷探索與嘗試的旅程，如果不向前走，無法知道前方有什麼在等著你。人生的旅程，即便旅程中充滿著荊棘，只有決心用自己的力量，不斷披荊斬棘，在一次次遭受挫折的苦味之後，仍不放棄繼續堅持，才能在結果揭曉之後迎接成功的甘甜，你在這一場與自己對話的過程中，享受著涼風微微吹拂、馥鬱香氣籠罩著的人生哲思。





員工協助方案轉介服務

員工於工作上、生活上及健康層面之各種疑難與問題，除透過受訓後之各單位兼任員工協助員予以關懷與協助外，必要時可轉介至本公司特約之外界專業協助人員，提供專業之服務，以安定員工情緒，增進其身心健康及自我成長。

本公司員工每人每年度（一至十二月）得有 **8 小時** 由公司付費之轉介服務。

轉介服務對象

本公司員工及因案情需要須一同諮詢協談之配偶或直系親屬。

轉介服務內容

健康、法律、理財、壓力管理、生活與工作適應、家庭互動與親子教育、人際關係、情緒管理與自我探索等。

轉介服務方式

- （一）可採面對面諮詢或電話諮詢。電話諮詢須以工作地點六十公里以內未有本公司特約協助機構及特約協助員者為限。
- （二）除有緊急或特殊狀況外，原則上轉介服務須採預約方式辦理。

註：本公司特約協助機構及特約協助員名單，請參閱
本公司企業網站 / 同心園地 / 轉介服務 / 外界轉
介資源。

母子 共同依賴關係

文 / 林蕙瑛 東吳大學心理學系兼任副教授

故事一

丈夫有外遇要求離婚，玉美就放他自由，和十歲的兒子共組單親家庭，平日她上班兒子上學，回家溫馨相處，周末則做禮拜及參加教會活動。玉美在感情方面雖有遺憾，親情卻可以彌補，因此生活平靜知足。

轉眼兒子18歲考上大學了，卻終日顯得悶悶不樂，有一天居然哭倒在母親面前請她原諒，他說：「媽，我不想再騙自己，也不想瞞妳，我是同志！」真是晴天霹靂，玉美不能相信，抱著兒子哭，求他在大學期間不可現身更不能交男友，兒子勉強答應了，他很想要多和母親溝通，玉美就是避而不談。

自此之後，玉美非常自責，認為自己服侍主服侍的不夠，且教育失敗、教導無方，居然讓魔鬼附上兒子，每天花更多時間禱告，也生活於罪惡感中。兒子倒是挺乖的，大學四年來功課好，在社團表現亦傑出，玉美正在欣慰兒子的遵守諾言，卻無意中在兒

子的電腦上看到

一封尚未發出的

電子郵件，原來兒子在

網路上交了一個美國男友，用字遣詞都流露親密，兒子非常期待他來台遊玩。

厲聲質問下，兒子坦承已在網路交往一年，彼此相戀，對方一直在打工存錢，打算半年後來台會面。玉美全身發抖地指著兒子，「不准發生性關係！」兒子告訴男友他的困境，男友說性關係是次要的，兩人見面培養真實感情才是他來台的目的。玉美自此又跌入焦慮、苦痛的深淵，每天都擔心美國的魔鬼來台吞蝕寶貝兒子，不斷地禱告也無法安心，又不敢跟教會的兄弟姊妹透露，她快憋死了。

母子關係緊密是好事，但玉美對於兒子的依附太深了，作為一個教徒，她無法接受兒子是同性戀，認為魔鬼附身，所以不願與



兒子談此議題，就是一味地反對、禁止。身為母親，她深切希望兒子照她的期望長大過人生，從來沒有從兒子的立場來感受，自然無法進入他的內心。

有這樣的母親，兒子必然也是壓抑得很痛苦，自小到大就在掙扎自己的性導向，等確定之後又掙扎是否要說，就因為是乖孩子好兒子，他不想欺瞞親愛的母親，鼓起勇氣選擇向母親出櫃，結果他的好意卻促使母親入櫃，每天忐忑不安，與上帝說話的時間遠比和兒子溝通來得多。

兒子在現實生活中無法做自己，只好在虛擬世界中求慰藉，交到情投意合的網友，書信影音交往一年，成為感情寄託心靈伴侶，只可惜被母親發現，又面臨母命難違與



依附性太強的母親，容易讓兒子壓抑得很痛苦。

追求自己愛情的兩難。而教會是不接受同性戀的，兒子不願意在教會扮演異性戀，就不願意再去教會了，玉美也就更生氣，把氣都出在還未來台的老美男友身上，整天就對著兒子罵他網路男友，母子關係更形緊張。

分析與輔導

心理學家約翰包比（John Bowlby）的依附理論原本是指一個人為了得到安全感而



依附理論指的是幼童因為社會與情感需求，與至少一名主要照顧者發展出親近關係。

尋求親近另一人的心理傾向的理論，通常是指幼童因為社會與情感需求，而至少與一名主要照顧者發展出親近關係，以避免

日後造成其心理與交際

功能長久的不健全。玉美母子在單親家庭中互相依附是自然的，如今兒子長大了，不論是同性戀或異性戀，都得自相依關係分化成獨立個性，母子應是各人有各人生活，形成健康的成人親子關係。

然而玉美依附性太強，又有恐同症，一定要掌控兒子的感情生活，兒子又因事母甚孝，盡量迎合母親，但自己有親密需求，感情的滋長也是自己難以控制的，母子倆形成痛苦的共同依賴，產生未言明的規則，不敢去討論存在於兩人之間的敏感議題，不贊成以誠實開放的態度表達感情與想法，或直接坦然溝通，而且所期待的往往不符實際。

而這份關係中真正的共同依賴就是媽媽玉美，她讓「我的兒子不能是同性戀，他

不可以和男人發生關係。」以及「我有一個同性戀的兒子」的認知來影響自己，並對於控制兒子的行為十分執著。不久的將來，老美男友真的飛來台灣，兒子必然會與他在外面相見，母親在家必會抓狂，母子關係將會面臨挑戰，因此現在這個時間點，母親，而不是兒子，應該先去做個人諮商，認識同性戀，釐清母子關係的界線，化解積壓情緒，審視「愛」的定義（母對子，子對母），



重新框架成人親子關係，學習分化。然後母子再一起去家庭治療，展開對談，說出內心話，表達親情，建立新的母子關係。

說起來簡單，做起來可是一段很長的歷程。玉美是虔誠教徒，同性戀及婚前性關係都是不能接受的，唯有改變她對這兩個議題的看法，諮商才能有發展有結果，因此只有當她瞭解兒子生來就背負的性導向，感受兒子對媽媽的愛心及孝心，她才能逐漸化解心中的水泥牆成為母愛的泉流，兩個人的後半生才能過得知足快樂。

華人社會自古以來母親在成人親子關係中是共同依賴者的現象比比皆是，古裝劇中母親代子受過或乾脆承認是自己犯下的罪行，以免兒子受罰。現代社會中有些重大槍擊要犯的母親也因「子不教母之過」而以自責來懲罰自己，內心卻縱容孩子的過錯，因為她一直是愛子太深，過頭了就害了他，自己的人生也不好過。

故事二

慈惠看見兒子悶悶不樂，一問之下才知道交往兩年的女友欲分手。這已是第三個女友了，做母親的明知她們都是受不了兒子的佔有欲、霸道及難溝通而求去，但就是不忍心看他垂頭喪氣，而且自己也挺喜歡若蘭這女孩的，乃偷偷約她出來喝咖啡。

若蘭在長輩面前不敢抱怨，只是一味地嘆氣，表情楚楚可憐，慈惠則淚眼汪汪地訴說兒子以前兩段情史，女友皆因他脾氣壞而離去，她一再強調兒子以前任性、不成熟，現在已28歲了，就是太重視與女友的感情才會不由自主地想要常見面，也就是因為太親才會常發脾氣。

若蘭一再地搖頭，表示不想再交往，慈惠則老淚縱橫地求她再給兒子一個機會，就這樣磨了2個鐘頭，若蘭心軟點頭，慈惠才如釋重負地回家。次晨兒子就當面邀請女友隔週去香港旅遊，兩人可以溝通重新來過。不料一路上男友惡性不改，故態復萌，說出來的話不是傷人就是侮辱人，若蘭板起臉來不肯回答她是否有別人，回到台北又吵，若蘭終於下定決心分手，鄭重向他宣布，此後避不見面。他完全沒有想到自己的言行會導致如此後果，由失落傷心轉成仇恨憤怒，跑到女友公司附近，尾隨她下班至巷內，狠狠地砍了43刀，氣絕身亡。

分析與輔導

殺人當然要受法律制裁，且得接受心理治療，母親必是心痛如絞，然而有必要先做心理輔導的，當然是慈惠了，就因為她在婚姻中為強勢者，教育孩子是以她自己的方式，總是把孩子看成她的一部分，仍視他為小孩，寵他溺他，以他的喜樂為自己的使命，明知兒子任性霸道且有點陰鬱，有時不知他在想什麼，卻從未教導他在感情關係中的相處，只是傳統地認為男性應主導感情，在關係中求去的女孩罔顧多年感情，是不懂得珍惜愛情的女孩。

兒子的個性是自小到大形成的，他覺得自己聽話、好好念書、進一流高中及大學、經常被父母及親友稱讚，自然是條件不錯的人選，沒注意到自己的脾氣、個性，在感情



許多父母教育孩子總是把孩子看成自己的一部分，永遠視他為小孩，寵他溺他。

關係中並不適用，交往中總是無法磨合，他就開始怪對方沒有情義。母親可以感覺到兒子的心思，愛子心切，才會私下要求女友出來，求她回顧過去兒子對她的好及快樂時光，再給兩人一個機會交往。母親的問題在於無法與兒子分化，都快30歲的人應學習處理自己的人際問題，母親此時出主意或忠告易流於主觀及私心，兒子的情緒起伏她其實無法去控制，兒子的感情問題她也無法心想事成，慾求無法達到，只有令自己更痛苦。

結語

「每一天練習照顧自己」的作者梅樂蒂碧緹（Melody Beatie）在書中曾提到人們其實一直在做「共同依賴」行為，「一方面擔心自己會厭惡他人，一方面試圖幫忙，用的方式卻無濟於事，口是心非不說，還千方百計試著想要他人凡事都用自己的方式看待，或是委曲求全，為的是避免傷害他人感受，但卻也同時傷了自己。」

文中談到的兩位母親充滿母愛，想要保護在乎的人，並給予幫助，這是人之常情，然而不論兒子有什麼問題，母親的共同依賴都涵蓋她們對自己及兒子的想法、感受與行

為等習慣，而這些慣性卻都會帶來痛苦。因此共同依賴行為或習慣都在自我傷害，不僅經常回應對方，也學會傷害自己而不自覺。



分化與放手是為人母者在這種狀況下的兩個目標與歷程，唯有接納孩子已長大，有自己的生活與人生，才能脫離母子相依的共同依賴心態，也只有放手讓他飛，對關注的寶貝兒子放下執念，他們才能開始關注自己、過自己的生活。🍀

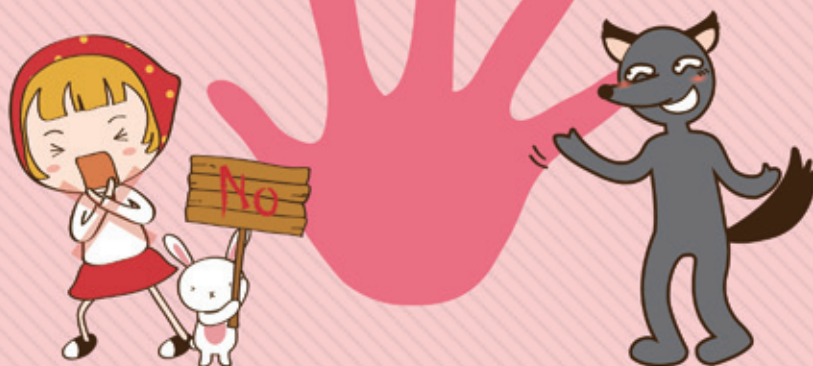
保護自己，尊重別人

台灣電力公司「性騷擾申訴案件處理」memo 貼



何謂性騷擾？言語的騷擾！？
肢體的騷擾！？視覺的騷擾！？
不受歡迎的要求！？

只要主觀上感覺被侵犯
就是**性騷擾**！



遇到職場性騷擾 您應該．．．

一、馬上先制止性騷擾行為，或將事發經過及影響，告知你可信任之親友或同儕。

二、進行記錄及蒐證：

- 紀錄內容：
 1. 過程（人、事、時、地、物）
 2. 阻止性騷擾的嘗試
 3. 對事件的感覺及想法
 4. 事件發生後的影響
- 尋求證人及其他證據

三、尋求救濟：利用公司性騷擾申訴管道

專線電話：(02)2366-7730

傳真：(02)2367-9295

電子信箱：a960601@taipower.com.tw



做對激勵・效果加倍

文／吳政安 協和發電廠

A君是一位敬業樂群、樂觀進取且喜愛運動，又是一位虔誠信仰的資深員工。某天下午，他得到一個晴天霹靂的消息，身體突然不適的他，在就醫之後被醫生宣布腦中風，導致不能言語，也不能正常的肢體活動；霎時，維繫上述身心靈的信仰猶如一大片翠竹被一場無情的颱風遽然襲塌了，枝幹見不到陽光，只在陰暗的環境，緩慢長成畸型。如何協助A君康復再投入工作團隊，成了服務單位思索的課題。

愛心，是人類共通的語言，但需要耐心才得以持久見效。激勵，是最好的藥引，因為人類是一種需要被高度關懷的動物。為了協助A君身心靈康復，召集了相關部門主管，立即啟動了員工協助關懷機制，進行

了一連串協助舉措，讓受雇者仍有工作能力，以兼顧其尊嚴及增加接觸人群的策略下，調整了A君的工作性質及環境，並商

請單位既有的護理人員不定時衛教關懷、量測血壓；或請深諳中醫同仁不定時前往，以穴道按摩的方式，使其筋骨不致逐日萎縮之虞；或以增加和同事接觸的互動下，使渠君心靈得到激勵與解放。

經過團隊的協助，目前A君及其家人已經逐漸迎向陽光，雖然成效緩慢，但不致感受自生自滅及孤軍奮鬥的無奈。見證了人類像竹子在土地下橫根聯結成長，風吹不倒的穩定特性，只要維繫身心靈信仰價值的根或心不腐爛，根存心在，陽光隨時照耀成長。

樹靠有根，人靠有心，好走的路都是「下坡」。在對的時機做對的激勵，是對症下藥的藥引，藥引對才有見效，而想要長效，更需要時時激勵，才能在療效期過後不致退效。

從關懷為出發點，不需物質及有形的激勵，會有意想不到的效果。本案A君得到服務單位及同仁的關懷，自然受到鼓舞及激勵，時刻期待盡速回到工作團隊；然個案的關懷，看在團隊其他成員，形成感同身受的漣漪效應，進而凝聚團隊的向心力，發揮激勵的最大效果，促進勞資和諧與組織目標。



愛心，是人類共通的語言，但需要耐心才得以持久見效。



莫忘初衷的幸福

——雲林區處親子日

文：照片提供 / 鄒佳穎 雲林區營業處

曾經，我們以為父母就是我們的全世界，要離開父母的身邊哭得梨花帶淚；曾經，我們因為找到牽手一輩子的人，而覺得全世界只有我們兩個人；曾經，我們因為有了上帝給的恩賜，擁抱著小生命就像擁有了全世界。

這些幸福，也許是曾經，也許是進行式。不管如何，我們都曾經擁有著滿滿的幸福與美好。只是在日復一日重複著為人生而奮鬥，偶爾我們忘了笑容、忘記了在身邊的幸福。

小小台電人 主角換你當

當孩子上小學了，父母牽著小小的手，走進校門走進教室，打開小小的世界，這是多麼值得紀念的片刻。有沒有想過有一天，讓世界顛倒？換著小小的手，牽著爸爸媽媽，走進大大的世界，一起上班去！

8月8日適逢一年一度父親節，雲林區處同心園地特別在這個節日舉辦「家庭親子日」活動。期盼藉著實境體驗，讓孩子們能將想像

實現，瞭解、體會爸爸媽媽平日上班的辛勞，知道爸爸媽媽平常如何在工作崗位上盡心盡力、恪盡職守、守護光明。藉由這個貼心的活動，同仁也能在工作忙碌之中，體會到公司重視同仁的用心，感受工作中的小確幸。

今天的主角是一日「小小台電人」，這天，連平時嚴謹的長官及工會常理也脫下西裝、拉下領帶、彎下身軀、放下手上繁重業務、換上親切笑容，到門口歡迎同仁們帶著小朋友參觀



辦公處所，同心園地園丁還特別情商雲林縣山線社區大學陶笛班表演歌曲，舉辦親子陶笛彩繪及吹奏教學、比賽，一下就炒熱氣氛。

看著一對對的大手牽小手，一句句天真的問著：「為什麼爸爸公司有那麼多馬路邊的綠箱子？裡面躲了什麼？」、「爸爸公司的車車好有力氣，好大的桶子像大象鼻子一樣舉高高。」童言童語讓平時僅是鍵盤打字聲跟電話鈴響聲的辦公室，頓時像彩色棉花糖般充滿了柔軟氛圍。

當純真開朗的孩子們出現在辦公室，有種錯置時空的感覺，在辦公室裡，對孩子特別的有問必答、輕聲細語。而參加子女準備「給父親的一句話」，讓平常只會專注於工作的木訥台電爸爸們的靦腆笑容與黝黑的歲月皺紋，一起在八月炙熱的陽光下閃耀。

孩子們讓我們重新檢視這些我們奮鬥的初衷。

莫忘初衷 珍惜生命中的恩賜

昨天夜裡，終於忙完家事和孩子，頂著濕漉漉的頭髮和疲憊的身軀，在電腦前滑著網頁，眼角瞄到洗完澡早就該上床的孩子還在東摸西摸，手裡居然還拿著膠帶不知在牆壁上亂貼些什麼，整日的疲憊轉成不耐，忙了一天，孩子又在搗蛋不睡覺，語氣嚴厲地吼了一聲「為什麼還沒躺好？」

小小人兒噙著淚珠，看了我一眼，彷彿想說什麼又委屈的跑開，這不過是個才五歲的孩子呀！不到5秒鐘馬上自覺情緒失控，去床邊看看孩子，小傢伙眼睛假裝緊閉著，伸手摸摸他的頭髮，和孩子道歉：「媽咪剛剛太兇了對嗎？對不起！媽咪只是擔心你太晚睡覺不健康……」

寶貝張開眼睛怯生生哽咽地說：「我只是想送你一個海灘，祝妳生日快樂……」

回想起上週末和他一起看一間宜蘭民宿的新聞，和小傢伙隨意說著：「媽咪也想住在海邊喔，起床可以躺著看著大海發呆。」回到床邊，重新看了一下他剛剛在「搗蛋」的「犯罪現場」，貼著一張圖畫紙，畫著一棟有溜滑梯的房子，前面正有著一片蔚藍海灘……

平常上班的時刻，偶而遇到少數不理性的用戶我都願意傾聽、等待解釋的機會，而如今面對我生命中最重要的寶貝，我卻連一絲耐性與溝通都想省略……在時光飛逝中，我們是否無意怠慢了最該重視的人、事、物？



作者寶貝送上的美景藍圖。

生命是用來守護最初美好的幸福

為人父母時常為了家計與生活、為了兼顧工作與家庭而心有餘而力不足，沒太多時間陪伴小孩，我們一直以為，歲月是種累積，卻忽略了，歲月也可能是種失去。時間無法倒流，過去了就只能永遠過去了。

我們每個人為了更好的願景不斷付出掏空，只有家的休憩能讓我們的身心再度滿載。我們所擁有的，都是上天的恩賜。如果沒有愛的填裝，我們如何面對現實的困難？每一段美好回憶，拼湊起來就是幸福的能量。

家人是這世上唯一不會真正對我們生氣的人、唯一會永遠等待我們的人，也就是仗著這份寵愛，我們才會輕易忽略家人的感受。下了班，記得卸下盔甲與武裝，莫忘愛的初衷，試著讓家人和用戶一樣，也享有被重視與被傾聽的愛。因為，生命是用來守護最初美好的幸福。

再見了！愛愛



文 / 李佳蓉 興達發電廠
照片提供 / 陳國鐘 興達發電廠

緣起

藍藍的天，白白的雲，暖暖的冬陽將海岸線灑得一片閃閃發亮，隨著那道光芒，有三隻似天鵝的鳥類從天而降，停留在興達泵室的沙灘上，這突來的美景好似童話故事般，大家驚嘆著那剎那間的感動，也開始討論起這三位嬌客是鵝？是雁？是鳥？但不管是什麼，有著南部熱情、好客、善良的同仁們，就這樣開開心心迎接這天上掉下來的禮物，照顧起這三位新家人。

每天上班前，大家將準備好的蔬果放在沙灘上，讓嬌客們可以「衣食無缺」、快樂樂樂、自由自在的在海面上游來游去。突然有一天，其中一隻展翅高飛後再也沒有回來了，或許牠們的世界也是一夫一妻制。看著牠們感情好的模樣，甜蜜的氛圍感染了電廠，提振了不少工作士氣，也更證明了興達

對環保的用心，大家也為新家人取了一個美好的名字叫恩恩、愛愛。



漫步沙灘的恩恩、愛愛。



休息中的恩恩、愛愛

緣滅

一個星期一的早晨，湛藍的海岸只剩下恩恩淒厲的叫聲，看到我們的恩恩，大聲用著聽不懂的話，似乎訴說著愛愛不見的過程，也像是求救似的，要我們幫忙找回愛



愛，哭啞的聲音，濕潤的眼眶，令人鼻酸。大家依循線索試圖瞭解狀況，但仍無一絲消息，通知了野鳥協會，原來恩恩、愛愛的身分是「鴻雁」，是一種群居水邊的大型候鳥，俗稱大雁，會隨著季節變更而遷移。所以協會決定讓恩恩繼續住在這沙灘，因為氣候改變時，牠可能還是會離開。我想雙宿雙飛應該是恩恩、愛愛的計畫，只是沒想到愛愛會被陌生人帶走，恩恩愛愛的情景不再，恩恩日益消瘦，常常看著牠孤單的身影凝視海面，或仰望天空，也聽著牠聲聲的呼喚，冷冷的北風，濛濛細雨灑在興達一望無際的大海上，空氣中飄散著恩恩對愛愛濃濃的思念，我們靜靜的感受著。



孤獨的恩恩凝視著大海，希望能傳來愛愛的好消息，也回憶著共度的美好時光。

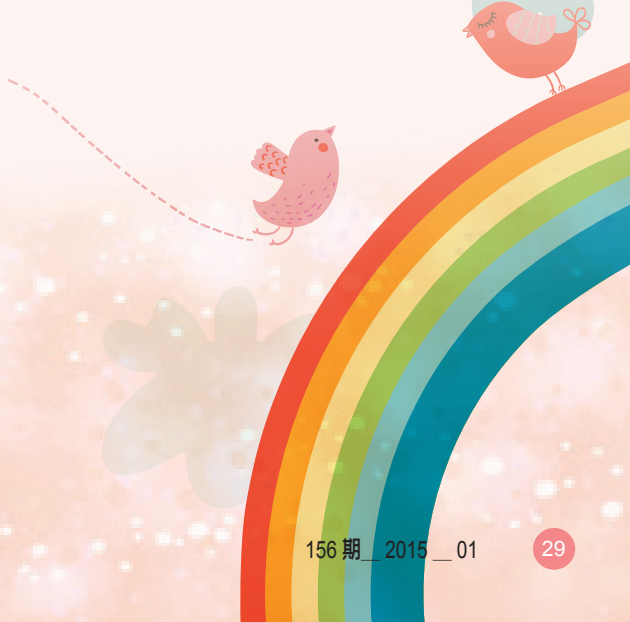
在生命轉彎點遇見幸福

看著這情景，時光彷彿回到最疼愛我的父親過世那時期，當時生活上面臨許多不如意的事情，我想一定是上帝把我遺忘了，不知道未來的路該如何前進。就在此時，一位過往照顧過的病患父親來找我，希望我能到女兒的病房鼓勵她，我和主治醫師到了病房時，病患立即跪下來求醫師救救她，她說她才18歲，期待著下個月樂儀隊比賽，她這個

指揮要親自領軍再次奪冠，夢想著今年暑假要考上台大法律系、大學生活她還沒體驗、出國願望她還沒實現、還沒有談過戀愛、還沒有……就這樣一邊哭一邊說著她未完成的夢，一旁的我們早就淚流滿面，正值花樣年華的她，高挑纖細的身材，清秀的臉龐，好強的個性讓她一路走來都是第一名，也有著女性溫柔的特質。

經常撒嬌的她，是家裡的開心果，是父母的掌上明珠，更是父母的驕傲，無奈高二下學期，經常胃痛的她經檢查後發現竟是腸癌末期，但病痛沒有澆熄她滿腔的熱情，夢想依舊在她的腦海生根發芽，她告訴醫師多痛苦的治療她都可以忍受，只求醫師不要放棄她，這一刻的震撼，將我深深敲醒，這樣的她都還在為未來努力著，我還有什麼過不去的。

這段時間，她和父親希望有我的陪伴，因為她喜歡我開朗的笑容，她說在這灰暗的時刻，她需要陽光。原來我還可以是陽光給人溫暖，這是多麼幸運的事。雖然最後我還是要面對她離開的難過，但我告訴她，小天使，謝謝妳，妳也是帶我走出低潮的那道陽光，那暖暖的感受到現在還留在我的心裡。



接著又照顧到一位阿嬤，只要一醒來就喊著先生的名字，頭腦清楚的她，唯獨對先生過世的記憶遺忘，總望著病房的門口，等待著先生將午餐送來，故事的開始是兩年前阿嬤生病住院，阿公為了要讓阿嬤的病趕快好起來，堅持三餐一定要親自回家料理，然後帶熱騰騰的新鮮便當到醫院和阿嬤共用，最喜歡和護理人員分享他們攜手共度的50年歲月，說他們如何辛苦將7個孩子培養成才，目前都是社會菁英，有的在國外，有的當教授，但最讓他們自豪的還是彼此的情感，從不吵架是他們對婚姻的堅持，甜蜜的氛圍我們都可深刻感受。

可是就在一天的中午，阿公遲遲未將便當送來，接著護理站接到家屬的來電，說阿公在送便當的途中車禍過世了，就這樣阿嬤的身體也就每況愈下。直到孫子出生的喜悅，將她從悲劇中拉出，細心照料孫子，她說這是對先生的承諾，只是這次的住院再次勾起那傷心的過往，阿嬤一直認為是自己害死阿公，所以就選擇遺忘，認為先生會如同上次的住院，只要叫著他的名字，他就會在身邊。病房就這樣在這聲聲呼喚中，讓我們細細體會這感人的故事。



放下、開始

其實生老病痛、悲歡離合的故事，每天都在我們周遭以不同的情境出現，也或許是我們目前正經歷著，如同現在的恩恩，一定沒有想過愛愛就這樣消失了，但事情就是發生了，只能學習聖嚴法師的智慧「面對它、接受它、處理它、放下它」，所以愛愛的離開，如同某位老師曾說「生命中的疼痛事件不是來打擊我們的，而是來圓滿我們的心智，生命中的疼痛事件會藉由負面情緒，來提醒我們該好好愛自己了。」勇敢面對、試著接受，就是處理了，既然處理了，就該放下了，陪著恩恩仰望這碧海藍天，我想此刻我們該說「再見了！愛愛」。

有句話說：「雞蛋，從外打破，是食物；從內打破，是生命。人生，從外打破，是壓力；從內打破，是成長」只有勇敢的和過去說掰掰，生命才有機會回贈我們一個全新的哈囉～開始。



興達發電廠的碧海藍天展露寬闊的心，和恩恩一起迎接美麗的未來。



舞出 生命中的陽光—

專訪2014仁川亞運輪標舞 銀牌得主—楊春蘭小姐

採訪整理 / 本刊

照片提供 / 楊春蘭 苗栗區營業處

賽事進行中（左為楊春蘭小姐）

楊春蘭，苗栗區營業處的電費收費員，在不畏挫折的毅力下，103年10月20日代表台灣參加「2014韓國仁川亞洲帕拉運動會輪椅國標舞比賽」，在摩登舞項目中勇奪銀牌佳績，讓台灣被世界看見，也讓台電人以她為榮。

專訪當天，只見一襲棗紅色上衣，搭配深色長裙，挺著筆直腰桿的春蘭，雖然帶著略為顛簸的步伐，但卻無比自信的走來，筆者心中不禁暗自讚嘆，不愧是國際賽事的獲獎者，自信散發出的光芒與氣質，讓人無法忽略，娓娓道來的故事，更讓人隨著她的人生沈潛，再一同湧起無限的希望與感動，接下來，邀您一同聆聽。

兒時患疾 封閉歲月

春蘭回憶3歲那年一場高燒不退，奪去了她自在奔跑的快樂：「印象中有一天早上起床想下床找媽媽，但無力的雙腳讓我無法站立，我很疑惑，叫著：『媽，媽，來呀』，母親以為我偷懶，不想自己穿衣下床，回應著：『自己穿衣下床』，然而無法站立且無助的我，只能一聲聲的呼喊，直到母親將我一把抱起要我站著幫我穿衣，卻看到我無力的跌坐在床上，此時母親驚慌的叫大哥將我送到醫院，只得到醫生一句：『太慢了……』，自此，春蘭的「悲」產生了。」

不良於行，讓未上學的小春蘭大多躲在家裡，望著窗外小朋友快樂玩耍；上學後因行動緩慢，擔心未走到教室就上課而不敢去廁所、福利社，常常躲回家中哭；因為同學指指點點的嘲笑讓她難過，從此在自卑、沉默中渡過，婚後雖然陸續得到上天賜予最寶貴的禮物－兒女三人，但她還是無法將自卑的心態驅離。

生命契機 重燃自信與希望

82年進入台電，雖有生活範圍從家庭延伸到工作，讓春蘭不再那麼封閉，但還是不願參與公司活動。99年苗栗縣禹耀東議員大力推廣輪椅國標舞，是春蘭人生最大的轉捩點，當初聽到這個消息，她心裡的想法是：「坐輪椅怎麼跳舞呀？」自幼喜歡音樂的春蘭，原本因為身體的不方便，只好壓抑蠢蠢欲動的心，但在好奇心驅使下，她加入了「輪標舞」的社團。

而這轉念與嘗試改變了春蘭，她回憶：「當我坐上輪椅的那一瞬間，我的心忐忑不



安，一則因為沒坐過輪椅，二則害怕別人異樣眼光投射在我身上，自卑的心情又浮現了，但是聽著音樂的旋律，我的心是快樂的。每週一天的上課，其餘下班時間在家隨著音樂練舞，讓我的生活不再沉悶。」

但輪標舞不是我們想像的只要用手操控輪椅就行的，如何輪流用單手操控、移動、旋轉；運用腰力，同時保持身體的平衡、韻律與美感，是我們無殘身軀都難以達成的不可能任務，在腳不好使力的情形下，如何克服練舞過程中的挫折，又是什麼動力，讓春蘭能維持熱情，堅持下去，還厲害到出國比賽？

春蘭說：「剛開始練舞時，因不熟練跳不好，旁人的眼光，都會覺得是嘲笑，會興起不要跳好了的念頭。不慎跌倒傷到痛了、為了要記舞步，吃飯睡覺都在想，也曾經因為手傷停了2個月沒跳舞，這些都曾讓我想放棄，但是兒女的鼓勵驅使我向前。」

有3個寶貝兒女的春蘭，在專訪過程中時時刻刻可以聽到他們的身影，原來很擔心

媽媽變宅媽的他們，看到媽媽一日一日自信的轉變，從操心媽媽受傷，到鼓勵媽媽盡量參與表演，扮演了最好的支持與後盾，後來春蘭愈練愈有興趣，一次又一次拿到了獎盃，她說：「原來我可以那麼好。」

而春蘭經歷一場場的表演、比賽，短短3年內，從不敢走入人群、不敢與人攀談、上場臉會紅、在乎別人眼光，到現在充滿自信與快樂；從台灣各地進而遠征到北京、菲律賓、日本、韓國；從小型比賽進到世界錦標賽、亞運；從畏畏縮縮到自信滿滿；從第五六名到冠亞軍，到能被選上代表國家參加「亞帕運」出戰韓國，她深感榮幸。

短短2個多月的集訓，讓春蘭常因壓力大到半夜醒來腦海出現的全是舞步，想睡卻無法入眠；而反覆練舞體力的消耗，只一個累字可以形容，但在努力不放棄的信念下，春蘭說：「我成功了，當台灣的會旗緩緩升起的那一刻，眼淚無法控制不停的流，那是興奮的淚水，哇！我為台灣爭光了，同時也為自己人生增加燦爛精彩的一頁。」



春蘭經歷人生起伏，透過觀摩表演賽現身說法，讓一些身障者也願意一起學習。

分享生命故事 傳遞正面能量

春蘭人生曾遭逢經濟、家庭、婚姻，同時盪到谷底的情形，她回憶85年時，前夫沒有工作，以夫為天的她，借貸幫老公做生意，但後來景氣不好，於是她透過跟會、信用卡預借現金，但利滾利的結果讓她最後無法負荷，撐到94年初，銀行開始打到公司催款，後來更變成討債公司打來，讓她完全無心上班。好在後來透過協商機制才稍微紓困。

但有時身上都沒錢，為了一家大小的肚皮會跟先生拿錢，春蘭說：「他的眼神我到現在想到都會心痛，就是厭惡還是鄙視的感覺，他會丟個200塊給我，他給我的打擊真的很大，後面我就不再跟他拿錢。」負債的事不僅於此，她兒子在部隊時被直銷拉去，為了幫忙還錢堅持做了一年，但後來材料賣不出去，有一天被奶奶跟爸爸罵到哭，那天春蘭抱著子女哭成一團，為了子女，就這樣搬離了婆家。搬離後，97年公司互有保貸款的情形，結果別人退休後欠錢沒還找上春蘭，她求助於前夫，請他一個月拿兩、三千塊當國中女兒的伙食費，結果他避不聯絡兩三個月，從那時起春蘭就不再接他電話，97年是她人生最慘的一年。

熬過那一關，後來再接觸到國標舞，加上兒子女兒跟同事鼓勵她參加，走出去看看這個世界，原本因為先生的緣故，對人完全沒有信任感，覺得外面世界很可怕的春蘭，在一次次地接觸下，走出封閉的世界，換她把歡樂帶給大家。她說：「我的笑容就是陽光，我一直希望身障者能走出去，外面的世界很美好。」



春蘭於亞軍授獎後與舞伴合照。

因經歷人生起伏，目前她會至大專院校、小學分享，以及在每次觀摩表演賽時透過主持人的介紹，讓一些身障者也願意一起學習，她說表演時看得出觀賞者的感動，春蘭的媳婦也曾眼眶泛紅跟她說：「看到媽媽精彩與自信的表演，我感動得想哭。」

生命貴人：一念間 轉念世界大不同

97年曾遇到卡債問題的春蘭也有過輕生念頭，但由於她的貴人，也是現在的課長的那通電話，讓她感恩現在還坐在這裡。有一陣子，她曾天天喝醉，喝醉就哭，那時仍幼小的女兒，默默的在一旁遞面紙陪伴，加上課長常講人生道理、教她靜坐及唸佛號，讓她心靜下來，將負面情緒釋放出來，留下正面能量。她說：「心打開，陽光會照著你。」現在的她，看到有人心情不好，就會想辦法帶走別人的負面情緒。春蘭笑說，走出的她，有一陣子還被稱做陽光女孩。

春蘭提醒，正面的能量要靠自己發覺，遇到不如意時，轉個念頭、聽聽音樂，把心平靜下來，什麼事都會化解。她曾聽新聞報導宜蘭一個阿兵哥，因為積欠80萬元債務而選擇燒炭自殺，她嘆道：「以她的處境，不

知要死幾回。」她想，在阿兵哥最關鍵的時刻可能少了人家拉他一把，不管是家人、上司、朋友、同僚，如果有人可以即早發現，去鼓勵他、傾聽他說話，不管是實質上的幫助或是心靈上的關懷，對他的幫助都是非常大的，就像她因為課長有注意到她的不一樣，結果就完全不同了，過了這關，再一路從谷底爬過來，雖然爬得很辛苦，但是值得。

她感謝，影響最深的除了課長外，還有她的前夫，如果不是前夫讓她盪到谷底，或許現在還是封閉在家的宅媽，因為前夫，讓春蘭走出自己正確的路。

活出自己 不在乎別人眼光

春蘭分享，其實要不在乎別人的眼光很難，她到現在也不敢說完全不在意，但要做到像她現在這樣，需要不斷充實自己，給自己一個想法：「我只是腳不好、身體不方便，但是我的內心思想是正常的，不斷灌輸自己開心自在最重要，碰到不如意，把心放開、聽個音樂，雖然今天是頹喪的，但晚上過濾、沈澱一下，盡量去想，事情該怎麼處理，不要去想那個人怎麼會對我不夠好，只要想是不是我做得不夠好、改變自己。重要就是早上一起床對自己說：『我是最好的，我今天就是要很開心



春蘭笑說，走出的她，有一陣子還被稱做陽光女孩。

的過』，看著鏡子裡的自己，如果看起來不是很舒服的時候，我會甩甩頭，給自己一個笑臉，我要別人看到我的笑臉就可以整天都很開心。」

親子關係建立得宜 引導勝於權威

訪談中，總聽見子女對春蘭的關懷溢於言表，春蘭是如何與子女保持如友的緊密關係？春蘭說與子女相處時，她不會端出長者的姿態。比如說兒子東西亂放，她會說：「這東西是誰的，不要我要囉！」孩子就會趕快收好。再比如說，本來兩兄弟約著半夜要去爬危險的山，她會問他說：「你要爬什麼山，要不要帶我去？」孩子說：「你怎麼去啊？」她回：「跟你們去，我在山下啊！」孩子會說：「不行，那很危險」，這正中她的下懷：「那對了，很危險對不對？」她不會說：「不准，你要聽媽媽的，不准去」，這個方式孩子會比較接受，後來真的就沒去爬。

現在孩子大了，反而是孩子在引導她。有一陣子她會心悸，但又愛喝咖啡，有一

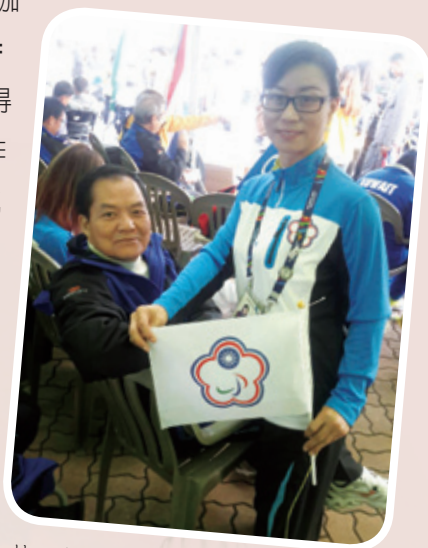
次想去7-11買咖啡喝，女兒說：

「老媽，妳覺得妳可以喝咖啡嗎？」，春蘭抗議說：「我好歹是妳媽耶！」

女兒會回說：

「妳以前就是這樣教我」，所以她現在咖啡也戒了。透

披上戰袍的春蘭與德教練合影留念。過引導，春蘭與子女間有著強烈的友誼與拉力。



放眼未來 期待生命中的美好

已經榮獲國際賽事肯定的春蘭，並不滿足於現狀，因賽事受傷休養2個月的她，全身散發滿滿的自信，要為下一次賽事努力。春蘭不僅跳舞，還打桌球、羽球，各項活動也積極參與，她說：「前陣子因為亞帕運集訓，球類運動停了許久，現在要開始讓我充

滿活力的運動了」，她的桌球球技也曾在全運會中榮獲第三名的佳績。現在她的人生是彩色的，對於未來，總是想著會有什麼好事等著她，更規劃開車環島、溯溪、滑翔翼等挑戰。

她的精彩人生與故事，透過《同心園地雙月刊》的分享，希望台電人不只能以她為榮，更能以其為師，不臣服於命運，一同敞開雙手，擁抱生命的陽光。



與子女相處時，不端出長者姿態，是春蘭與子女保持如友關係的方法。



流程

企業打通經脈的關鍵

文 / 許泛舟 人力資源處

《尚書·盤庚上》篇：
「若網在綱，有條而不紊」，
有條不紊正是流程寫照。

為有效提升公司內部各項行政作業之運作效能，「行政作業流程簡化專案小組」於102年9月間成立，並由主管策略行政系統副總經理擔任召集人，每月定期開會1次，就各項與廣泛同仁較有密切關係之業務，所涉及之行政作業流程及表單予以分析、盤點及簡化。本項工作小組歷經超過一年之研討、分析，並召集小組成員單位開了12次會議，確有許多具體成果及績效。但是公司如此龐大，本小組檢討範疇囿於參與之單位及成立目的，多偏重於人資、會計、資訊、文書等方面之行政作業程序簡化，似乎略顯不足。何況公司由發電端開始，從能源採購、投入到用電端的用戶服務收費，其流程是相當龐雜、巨大的工程。我們許多的

作業流程，是不是有檢討的空間？是不是可以更有效率？是不是有其他方法可以取代？似乎值得更深入去研究。因此本期「看見台電」專欄，就以流程的幾個觀念來與大家分享。

在管理學上常以領導、組織、溝通、協調、控制、策劃等等為研究探討重點，比較少人去看流程再造的問題，但是流程不斷的改善及標準化，卻是許多企業成功的法則。以日本豐田汽車為例，豐田所以能夠登上全球汽車界的龍頭，就是充分運用了流程檢討，在生產、設計、管理上運用各種工具去避免流程的浪費。如採用精實流程強調以客戶需求為主，全體員工持續不斷改善，並重視效率、彈性與生產力的精神。另外國內餐



飲業龍頭王品集團，將流程標準化，再透過教育訓練，成功的將事業版圖不斷擴大，這些都是充分運用流程管理，提升經營績效的案例。

流程是什麼？

流程是組織中從事營運活動或管理活動的方法與次序，組織中各種流程無所不在，個別員工工作程序是一種流程，一項決策如何透過部門間溝通、協調，持續檢討、修正，直到拍板定案也是流程。組織的各項運作，透過知能、技術、資源，必須有效的歸納到流程之中才能發揮作用。《尚書·盤庚上》篇

有云：「若網在綱，有條不紊」，有條不紊、井然有序，正是流程的寫照。

流程常見的問題

有些流程必須十分具體詳盡，並要求員工嚴格遵守，有些則應保留若干彈性，在工作進行中隨機應變，但一般而言，我們企業無論在營運流程或管理流程上，多半缺乏明確的流程設計與完整的書面規範，即使存在也未必及時檢討更新，導致流程不合時宜或不完整，進而形成執行上之束縛。司徒達賢教授認為缺乏管理或管理不善往往起因於不遵守流程、流程不完整、流程過長，甚至缺乏明確流程。舉例而言，本公司調（離）職人員移交查對改以電子郵件通知前，原規範之移交查





對單有一欄「員工用電優待」，流程設計要蓋章，大家就蓋章，也不管員工用電優待已取消多時了。其實許許多多流程在當初設計時有其時空背景，但物換星移卻沒人去檢討。

流程帶來的好處

流程帶來的好處，可從「經驗與知識的累積」、「運用流程完成價值創造」與「創新與改善的依據」等3個面向歸納分享。



1. 經驗與知識的累積

經驗及從經驗得來的智慧都累積在自己的記憶中，就組織而言，各種經營管理的經驗，就不能只依賴個別管理者的記憶，而應將組織過去經歷的成敗，具體的表現在組織作業流程中。如早期發電機組大修，偏重靠老師傅經驗，但現在已把經驗納入大修流程中；其他如經營理念之宣達、決策分析與研判，乃至策略規劃與達成等等，也都須轉換成流程，才能事半功倍，價值加成。另重視流程也是一種「紀律」的上位思維，紀律又是維持公司基本運作的重要元素。【詳本刊第155期〈看見台電〉專欄「紀律—企業永續的磐石」】

2. 運用流程完成價值創造

董事長交給高階主管研習經營課題，討論題目第一項即是成本意識，成本意識就是在降低成本和提高供電品質間做最有價值的抉擇。組織運用投入與產出的流程來完成經營目標，每項投入都應以企業永續發展之產出價值做為衡量標準，若未能創造價值則一切努力均成虛功。例如供電義務和穩定供電在公司虧損時，應如何衡量其決策之主從流程就影響了價值的創造。



3. 創新與改善的依據

流程的設計應配合策略的需要，也要與組織結構的設計以及權責劃分相呼應，隨著組織的成長，流程正式化一定會提高，但是要預防正式化可能造成組織僵化以及對創新的抑止。當年豐田零庫存的设计就是結合作業廠商，將庫存流程巧妙設計於廠商中，節省了大量成本；台塑企業很早就採用電腦化開標方式，杜絕人為缺失，這些都是透過流程設計，以節省成本、創造價值的案例。

幾個流程要注意的觀念

各級主管必須有能力找出具競爭力的決策流程與行動流程，找到關鍵因素投入資源，將這些流程整理出來並驗證其對組織有具體效益之可行性。

制度化流程不能取代人員專業判斷，但可以降低人員對學識研判依賴程度，組織中必須有一套方法形成組織文化，讓人員在流程管理中不斷思考，隨時檢討有無改進空間。



流程檢討的另一個觀念是應避免只是蕭規曹隨，沒去探究背後的原因，有一則故事是這樣子的：「一位婦人煎魚一定把魚頭魚尾切掉，丈夫問她為什麼？她說：『我母親教的呀！』丈夫又問：『可以問一下母親原因嗎？』結果母親說：『是奶奶教的呀！』只好打電話問奶奶，奶奶的答案竟是當時家中鍋子太小的緣故。」所以我們若只是依照慣例做事，卻不去探究問題原因，往往會見樹不見林，缺乏變革動力。

流程改造常常只是觀念的轉變。問題是我們是否可以接受不同思維，是否可以更信任部屬，例如圖書館借書還書有一套流程設計，但是如果是採用信任制由員工自行借還，員工獲得信任，公司節省成本，又省了流程。

結語

經過一年的努力，「行政作業流程簡化專案小組」在103年9月15日之執行成果報告中，已完成共306項流程之檢討，經過縝密之研討，可以簡化項目有151件，已完成132件。其中減少會辦單位、核定層級下授或改為電子作業者佔59.8%，是消除或變更作業流程者約佔40.2%。企劃處更於公司W3網站成立「行政作業流程簡化」討論專區，希望同仁集思廣益、多多建言，但觸及的仍然只是冰山一角，更多的流程存在於單位各項作業之中，還需大家一起努力去思考，提出可以簡化、改進、創新與更積極的作法。

管理的困難在於企業不但要經常回顧過去以改善缺失，還要前瞻未來，結合最新科技現況突破創新。在許多企業中，工作效率最大的敵人經常是不當的流程，造成多重浪費。然而，流程繁複的弊端及許多問題，是可以透過流程的重新設計與簡化，來達到改進的效果。德國知名管理學家迪特斯布朗德斯（Diete Brandes）認為「經理人必須能夠專注在達成目標所要做的事，並且捨棄不必要的枝節」，流程雖然不是管理學上最重要的，但全體員工持續改善並重視問題，卻是不可忽略的細節。

本公司近年來遭遇前所未有的重大衝擊，幸賴兩年多來的銳意革新，總算走出陰霾轉虧為盈，但展望未來仍然有連串的艱難險阻，不妨以105年事業部成立為躍升契機，重新檢視設計各重要營運作業流程，為下一個嶄新的70年奠下雄厚沉穩的基礎。🚀



103年暑期核能知識研習營

面對挫折依然保有熱情的一群人

文 / 蕭紫柔 成功大學計算機科學系
照片提供 / 袁梅玲 人力資源處

為期四天的精彩營隊，在熱情的工作人員引導下揭開序幕！首次蒞臨新店訓練所，懷著期待又興奮的心情上山，喜歡這清幽、生態豐富的环境，特別適合打磨心性、潛心學習。經由一系列完整、系統性的課程，我對於輻射防護、核能發電原理、核廢料處置有深入且詳實的認識。驚豔於核能溝通小組工程師流暢且精要的表達能力，顛覆我過去對台電等國營企業那種一板一眼、不善溝通的既有印象。

由一開始對核電廠會產生輻射線的恐懼，到後來明白輻射量的計算方式、分布於我們的生活後，清楚地明白符合法規的核電廠，一年廠界累積值其實遠比我們到醫院照一次胸腔X光來得低，所以媒體上大肆渲染關於核電廠輻射外洩造成的影響，經由這次輻射專家的



透過一系列完整、系統性的課程，讓作者對於核能知識有深入的瞭解。

介紹，我不會再有無謂的擔憂。另外，我最關心的核廢料議題也透過優秀的工程師介紹，有了充分的交代，台電並未欺騙蘭嶼的居民，而是將低階核廢料放置於貯存場，依照科學的封存技術將核廢料妥善的放置，並給予蘭嶼當地



在辯論的過程中，可以從正、反方的論點去思辨，檢視自己所未考慮過的其他面向。

居民配套的優惠、福利措施，瞭解到台電每一個環節的細心考量，才知道他們對核能絲毫不馬虎，並且樂於公開這些資訊，不會刻意隱瞞實情，讓我感到安心與信任！

營隊第三天恰逢颱風來襲，但工作人員安排的課程卻沒因此作罷，反而如期舉行，在辯論的過程中，可以從正、反方的論點去思辨，檢視自己所未考慮過的其他面向，感謝颱風天還有這樣一群人陪伴，尤其想向辛苦的工作人員致上最高的謝意！感覺工作人員就像自己的家人一樣，悉心的照顧我們，也樂於滿足我們所提出的請求，讓我留下美好的印象。另外，在經由資深團康老師的帶領下，我們每個人的感情凝聚力更加提升，對於抽象的領導力也有更具象的體認，未來在職涯的路上必定有所裨益！

來參加之前，其實周遭接觸到的多半都是反核的資訊，因為同儕、媒體的影響，幾乎不曾聽有朋友擁核，但其實我

深知，這樣片面的看事情絕對會有所偏差，所以我報名了這回營隊，本來並不抱高度期待，畢竟是國營企業，外界風評不在話下，但是經過這四天台電員工講師的介紹，我覺得很不一樣！感覺遠從台南來新店的時間非常值得！對於資訊的辨別能力大幅提升，非常慚愧的是，過去沒有很仔細地去檢視資料的來源，以致誤信了一些媒體與反核人士的論點，很高興來這邊——有所澄清！

在聽到外界對台電種種負面的評論時，溝通小組要站在第一線向大眾說明，或許清楚地解說了，卻有人聽不進去，甚至不願意聆聽、溝通，那種挫敗感很可能澆熄台電同仁對於專業的熱情，但我想大力的支持你們，並給予滿滿的鼓勵！在溝通小組的每位成員身上，我可以體認到「面對挫折不是最困難的，困難的是面對挫折還是能保有對人世的熱情！」

祝福台電認真的夥伴們，能在未來這坎坷的核能溝通道路上繼續燃燒自己，照亮整個台灣璀璨的家園！🍀



每年的核能知識研習營都會傳遞給學生許多相關知識。(作者右一)

103年暑期核能知識研習營

為愛朗讀—核能的魔幻時刻

文 / 林嘉柔 台灣戲曲學院劇場藝術系

照片提供 / 袁梅玲 人力資源處



作者（右三）透過研習營產生探索知識的全新態度。



曾經，我差點錯過2014年由台電公司舉辦的「暑期核能知識研習營」，原因是稍早前已報名兩岸犇報在同年同期於魯迅文學院舉辦的「兩岸青年文學創作營」，後來文學營活動因某些因素延至明年辦理。仔細想想，若沒有這變節，我便無法參與此次的研習營，許多美好甚至難以預料的事也將不會發生，一想到這裡，才發現自己生活在充滿可能性與變化當中，被命運喚來喚去。

外界不瞭解的人，對於台電舉辦暑期核能知識研習營這樣的活動，是抱著一種質疑的眼光，簡單地來說就是「事到如今，他們做這樣的活動到底想要得到什麼？」於是，一種築起圍籬、自我防衛的氛圍油然而生，而我，是在這種氛圍當中特別感到不自在的人，所以，內心有種想要往那相反方向逃離的衝動。至於核能議題，我的刻板印象多數都來自於反核人士的資訊，清一色是要證明核能有多可怕的消息！換句話

說，關於擁核人士和台電的說法（有時更接近釋出的善意），因為跟反核人士的認知不同，一律自動拒絕及消音，以確保反核立場的堅不可摧。於是，在我身邊談論核能的人，前提都是在已被限縮的範圍中才能繼續話題，而我長期以來活在這樣的環境之中，我所聽到的只是一堆停留在淺層現實認知中的絕望，離事實愈來愈遠，從中產出流言蜚語的廢墟沙土，絲毫沒有貢獻價值。



只有對知識不斷的試探以及追求，才能幫助人們維持對身邊事物那份關注的熱愛。

這四天三夜下來營隊的課程，從輻射的基礎認識與防護開始談起，接連是認識核能發電原理、核安知識、認識台電、核廢料處置與相關議題離析……等連貫下來，從課程涵蓋範圍來說，有核能源或核電廠建造與運作、環境議題研究、科學檢驗研究報告、世界核能組織相關規定、各國實例研討、過往核爆危機的剖析與再認識等，從延伸的理論知識到工作經驗，每位講師以多張簡報，將此複雜的知識疆界們彼此接連，向學生開展出每個議題的正確認知範圍，我們從質疑、聽講後提問，拉出更多問題的線條，然後，真相愈辯愈明。

當學生向研究員、講師、工程師拋出疑問，請他們將自己的專業理解放進現況模糊不明的各種資訊裡，在這些過程中，總是讓非本科系的我，享受到從原本冷冰冰的文字與片段的錯誤知識中慢慢走出來，試圖尋找到自己真正的語言，逐漸體會出自己對於科普知識有所渴求，並希望從中得到正確的知識，過程是辛苦且必須有所承擔的，慢慢建立起對自己家園負責任的態度。

這幾天和台電員工與學員朝暮相處，自己一直處於挖掘寶藏的心情，總想多知道

學員與老師對於議題正反討論與意識形態的辯論模式，收穫良多。整體而言，在課程中吸收國內、國外的知識，以及活動之中安排關於核能的四大問題辯論，讓我們大家把學習到的觀念逐一聚焦，練習辯證使用……而這些機會更證明了過往自己所信守的反核言論，實際上有多麼不堪一擊。

基於這份強烈的感受，在最後參觀龍門核四廠的分享會中，我以小說改編電影《為愛朗讀》比喻自己的體悟，就宛如凱特溫斯蕾在電影裡飾演的女主角，當電影接近劇尾時，女主角聽著錄音帶裡的讀劇，一遍遍緩緩將正確的字與發音辨識出來，拼湊句子與句子之間的關連，並瞭解其中含義，找出淺藏在表面底下的事物彼此之間的關聯，而後，她終於通曉自己曾是怎樣的為人，曾經如何看待身邊的一切。

而我覺得自己亦是如此，從誤解核能、到拼湊核能，最後建構出正確核能觀念，更讓我明瞭**只有對知識不斷的試探以及追求，才能幫助人們維持對身邊事物那份關注的熱愛。**

就好像這次參與營隊，我所遇見的每一個人，對於核能議題，除了不斷舉出反例去挑戰規則之外，另外就是將議題範圍推到無限，以觀察目前既存規則是否屬於任何情況下皆適用的真理！我期許自己未來能抱持這科學般的精神回到日常生活之中，持續未竟的檢視與追尋，最後，衷心感謝台電舉辦這次的營隊活動，慶幸自己能親身參與沒有錯過。☁️

發現工作

成就感

文 / 邱裕欽 訓練所高雄訓練中心

雲無心以出岫

一晃眼已經十餘年了，記得剛進台電的時候就是分發在訓練所，當時還在高雄念書，我是高雄人，後來一個人隻身北上，來到台北，又沒有任何的背景，唯一的背景，就只有離鄉背井。看到訓練所這麼美麗的風景，真的是為之驚豔，有時候下班後都會跑去烏來泡溫泉，或去桂山電廠後山走一走，我見青山多嫵媚，料青山見我亦如是；這一方秀麗的山水，你看那翡翠水庫，江作青羅帶，山如碧玉簪，渾然天成、鬼斧神工，如詩如畫的美景，千里之山不能盡奇，萬里之水豈能盡秀。但是因為我心有千千結，再美麗的風景也沒有心情欣賞，因為高雄還有學業未完成，於是就展開了一根蠟燭兩頭燒，台北－高雄兩地奔波的日子。後來有機會調

到高雄訓練中心，才真正定下心來，有所發揮。

在工作中尋找意義

在高雄訓練中心，主要是負責辦理勞動部技能檢定中心委託辦理之全國技能檢定業務。有一天，辦公室來了一位中年婦女，跑得氣喘吁吁，說要報名技能檢定，今天是最後一天了。我請她坐下來，倒了杯水給她，慢慢地和她聊起來，原來她是來幫先生報名檢定，先生是公司的包商，工作上需要用到這張證照，因為工作太忙所以就請太太來幫忙報名，我看著這位樸實的太太，一路風塵僕僕，從屏東的枋寮趕來高雄的大寮，就是為了幫先生報名檢定，所以人說天助、自助也要有個賢內助；又想到包商也是台電的一份子呀，你看台電養活了多少個家庭，我今



我一直認為只要是對的事情，就要堅持到底，
不要去在意別人的眼光。

在公司面臨這麼重大挑戰的時候，
我相信公司內一定也有許多人默默地堅持著、努力地打拚著，
不要在意外界的眼光，對的事情就要堅持。

天能夠坐在辦公室吹冷氣，就是因為有這群包商頂著烈日，在大太陽底下揮汗如雨，辛苦地工作著。所以說要將心比心，才能夠親上加親，台電一家親。我慢慢地協助這位太太辦好報名手續，望著她離去時的背影，心想我一定要把檢定的工作辦到最好，讓包商及公司同仁都能順利考取證照，有一份穩定的工作來養活每個家庭。之後技能檢定業務連續2年獲得勞動部頒獎肯定。當然，這不全是我的功勞，但是我曾經參與過，也努力過。這就是首先要跟大家分享的，在工作上一定可以找到它的價值跟意義。

老天爺打的考績

一直很感謝台電公司給了我一份穩定的工作，常思索著如何對社會有些回饋。因此，平常領到薪水後都會提撥一點點錢

存起來作公益。

記得有一天在電視上看到一則新聞，有一位單親媽媽騎著車載著2個小朋友要去上學，結果出了車禍被車撞了，一個小朋友當場死掉，另一個小朋友和單親媽媽受傷住進了醫院，看到這則新聞當下覺得相當不捨，我想這位媽媽除了身體上的痛，心裡面的喪子之痛一定更痛，於是我就把平常存下來的錢寄了一萬多元給她，希望能幫上一點忙。

後來我幾乎忘記這件事情了，直到過了快一年，我印象非常深刻，因為那是年底，正在公布考績，那年我的考績是乙等，但是我並沒有那麼在意，不像有些同仁會一直抱怨考績怎麼又被打乙，我其實更在意的是老天爺今年給我打怎樣的考績。你一定會問，老天爺也會給人打考績喔？會呀！而且我還



知道那年老天爺給我打的考績是甲等，因為那時候我收到了一張卡片，小小的一張卡片，原來是那位單親媽媽寄來的，她說：非常感激在她人生中最困難、最無助的時候，我肯伸出援手扶了她一把。身體的傷痛很容易復原，但是喪子之痛花了好長的時間才走出來。所以我說那年老天爺給我打的考績是甲等。

分享這樣一個故事並不是要來標榜我有多麼清高、多麼善良，只是想將我在台電的生涯中覺得最有意義的事情跟大家分享，或許有人會覺得很矯情，但是我並不在意別人用什麼樣的眼光來看我。記得邱吉爾先生曾經講過一句非常偉大的話，他說：「我為女士摘帽，不是因為她是淑女，而是因為我是紳士」。這句話對我的影響很大，別人是不是淑女那並不重要，最重要的是我要當一個紳士，我要把紳士的角色扮演好。我一直認為只要是對的事情，就要堅持到底，不要去在意別人的眼光。在公司面臨這麼重大挑戰的時候，我相信公司內一定也有許多人默默

地堅持著、努力地打拚著，不要在意外界的眼光，對的事情就要堅持。

台電淬煉 風華再現

這讓我想到了另一個故事，傳說中有一種鳥叫作火鳳凰，牠會將自己投身於熊熊的烈火之中，不是為了死亡，而是為了重生，經過火焰的洗禮，浴火重生的火鳳凰，生命力將變得更加旺盛，羽毛變得更加美麗。台電公司目前正遭遇一個前所未有，非常艱鉅的一個挑戰，我們應該把它當成是一種淬煉，相信經過淬煉後的台電，一定可以找回昔日的光榮、往日的風華。所以說「鳳凰浴火，美麗重生；台電淬煉，風華再現。」俗語說：「三年水流東，三年水流西，有時星光，有時月明，暗暝未久長，天總是攏會光，天總是攏會光。」（台語）」

我在台電的故事與您分享，期待也能聽見您分享在台電精彩的生命故事。☁️



2014「情牽台電 築夢家園」

—第35屆台電職工聯合婚禮紀要

文 / 本刊

照片提供 / 職工福利委員會



2014年11月22日，訓練所瀰漫著甜蜜浪漫的氣氛，天公作美地一掃連日霏雨陰霾，暖陽露臉閃耀在準備步入禮堂的新人身上，在象徵「愛你一世·雙雙對對」的這別具意義的日子裡，30對新人共同在台電訓練所許下甜蜜一生的誓約，在長官及親友們的見證與祝福下共結連理，攜手共度一生。



譜出幸福圓舞曲

當悠揚的婚禮祝福樂聲響起，男俊女俏的新人們通過幸福之門，在鎂光燈閃不停的聚焦下相偕入場步上舞台，臉上掛著幸福洋溢的笑容，在台上擺出甜蜜浪漫的Pose，或跳舞轉圈、或相擁相吻、或深情相望、或真情跪地，舉手投足間都能感受到彼此濃得化不開的深情蜜意，而當相伴走下台前階梯時，新郎生怕摯愛不小心被白紗禮服絆倒，細心體貼地緊牽住新娘的手，彼此依偎步上紅毯，展現了守護對方一生及相互依靠的堅定信念，令人動容。

為了營造婚禮溫馨的氣氛，特別安排歌手演唱「人海中遇見你」，美妙動人的歌聲迴盪在會場中，「親愛的我多麼幸運，人海中能夠遇見你，親愛的我多麼盼望，就從這一刻起和你分享真心的感覺」，扣人心弦的歌詞道出了新人們從相識相知到相愛的心聲，在茫茫人海中能相遇是多麼難得幸運的緣分，從這一刻起要和彼此分享真心的感覺、互相扶持成為對方最溫暖的力量。緊接



證婚人黃董事長以充滿感性的話語勉勵新人珍惜難得的緣分。

著安排小提琴演奏，雙琴和鳴，讓與會人員聽得如癡如醉，沉醉在這甜蜜幸福的旋律中。

許下一生甜蜜的誓約

接著，證婚人黃董事長以充滿感性的話語勉勵新人珍惜難得的緣分，彼此能夠結為夫妻絕對不是偶然，鼓勵新人早生貴子，共組圓滿的家庭，人生才會有不同的體會與成長。董事長並改編「你儂我儂」的歌詞，唱出對新人無限的祝福之意，歌詞中傳達了夫妻相處之道，期許新人要互相包容體諒。在董事長的福證下，正式宣布新人們成為夫妻，完成終身大事，所有人共同見證這神聖的一刻，此刻，是一生難忘的甜蜜。接著在工會丁理事長的帶領下，新人深情款款地對彼此說出愛的誓詞，從今天起，彼此將堅守「愛是互信互愛、互敬互勉、互諒互讓」的信念與承諾，攜手共創幸福。朱總經理亦以結婚三十多年的經驗與新人共勉，在結婚後彼此的責任開始有所不同，多了一個「牽



新人們在舞台上擺出甜蜜浪漫的Pose。

手」其實也是多了一個牽絆，有牽絆是一種幸福，被人牽絆也是一種幸福，期許新人互相關心愛護對方、幸福終生。

幸福啟航 邁向人生新階段

接下來，邀請長官與新人代表共同植下愛的狀元紅樹苗，狀元紅所結的果子像火一般鮮豔，它的名稱也象徵步步高升、金榜題名的好彩頭，期能藉由這個美名讓所有新人都能更上層樓。活動首先由李副總、徐副總及莊副總為樹苗鋪上土壤，樹苗上的土壤已經鬆軟能緊壓土面，就像夫妻之間的相處一樣互相給予愛與溫暖而不壓迫；接著由新人代表為樹苗灌溉，注入幸福的泉源，象徵灌注彼此的愛，在家庭裡成長茁壯；再來由董事長、總經理、丁理事長及福利會周主任委員共同為樹苗施肥，適當的肥料可以讓作物增產，象徵長官們對新人用種植樹苗般的心情細心呵護。未來新人們也將以真愛澆灌、浪漫施肥、甜蜜呵護，讓他們的愛持續成長茁壯。

在新人們成長的過程中，父母、親友及長官都扮演重要的角色，會場中特別播放新人的感謝影片，在這個重要的時刻，心中有許多的感謝藉由影片表達出來，感謝父母的養育之恩，感謝親友的一路相伴，感謝另一半的體諒包容，溫馨感人的影片搭配「感恩的心」音樂，新人們用言語及歌聲將心中的愛大聲說出來。滿滿的祝福與感恩迴盪在結婚禮堂中，有些長輩們雖然熱淚盈眶，但嘴角仍洋溢著滿足的笑容，看著辛苦拉拔長大的寶貝，終於成家立業，有了不同的角色，彼此承擔更多的責任，展開新的人生。

婚禮的最後，新人們分別向父母、親友及長官們深深地鞠躬表達感恩之情，接著新人們轉身面對面，給彼此一個深情的擁抱，讓溫暖與愛永相伴。在大家熱烈的掌聲與無限祝福的見證中，新人互許盟誓，攜手邁向人生新階段。



長官共同植下愛的狀元紅樹苗，祝福新人們的愛持續成長茁壯。



新人們給彼此一個深情的擁抱，讓溫暖與愛永相伴。



「人間條件6—未來的主人翁」 觀賞心得

文·照片提供 / 阿敬 營建處



整體戲劇前情概述與評論

這齣戲劇提到許多目前六、七年級生正面臨的困境：「少子化與高齡化的社會趨勢，面對的是奉養父母與養育兒女的艱辛」、「為了照顧久病的父親，他毅然決然辭掉工作，為了生活，只好變賣父親買下的房子，最後卻只能依靠女友的資助」、「從小到大都是資優生的爸爸，面臨笨蛋上司的無奈只好頻換工作，他要如何面對生活中種種支出的經濟壓力？」、「結婚多年肚皮卻一直沒有動靜，逐漸步入40歲的他們還要繼

續努力生小孩嗎？」、「擁有光鮮亮麗工作的女經理，與交往多年卻經濟不穩定的男友成天吵架，還有一對離婚不離嘴的父母，造成她恐婚，40多歲仍小姑獨處」、「一個董事長老爸，為了完成當年沒機會念書的悔恨，資助兒子長年在國外留學，造成父子間的衝突與溝通障礙」、「富二代兒子擁有國外留學經歷，體驗了不少外國文化與生活，但卻也為了無法實現夢想而感到苦悶。」「先生頻換工作，身為公務員的妻子不斷地勸說與開導，一方面承受家鄉親友的注目，



一方面也要承受龐大房貸與兒女教育的壓力，最後父親只好給女兒生活資助。」

吳念真導演精巧的編劇，將目前時下年輕人的無奈，透過久病國中老師的多位學生目前的處境一一展現出來，戲劇充滿著無奈、難過、悲傷、擔憂、爭吵、懊悔、頹廢、壓力、苦悶、期望、責任、矛盾、關愛……述說六、七十年次即將轉變為社會的中堅份子，一方面要面對照顧上一代的義務與父親的關愛，一方面要承擔養育下一代的責任，這一代的年輕人有比較好命嗎？儘管現在衣食無缺，但處於物價上漲與薪資縮水的時代，我想這代的年輕人面對的瑣事與苦悶可不比這些四、五年級生來得少。

戲劇細節心得

最讓我有共鳴的是那位頻換工作的爸爸（高臣佑飾，學生一）。他從小到大頂著明星學校的光環，在台灣這樣填鴨式的教育

下，會讀書的孩子是很吃香的！父母因為他感到驕傲，他可以受到大部分老師的關注，他也可能在親友之間走路有風。讀書對他而言是輕而易舉的事，而受到同儕的擁戴也是稀鬆平常的事，因而漸漸發展出一種過度自信與驕傲的心態（當然！不是所有的人都會這樣，也是有些自卑的人喜歡用些言語與行為表現自己的厲害，用以遮掩自己的不足，也想藉此展現自己並不是像實際上那樣遜色）。當他踏入職場後，總覺得自己是鶴立雞群，還是眾人中最優秀的那位！但事與願違，職場需要各種技能，以達到團隊合作的效益，但人非萬能，所以當他遇到智障主管時總是感到有志難伸，故而常藉由換工作以期一展鴻圖；然而，主管真如同他所想的那樣無腦嗎？一部分是的，但另一部分也是自己內心的心理作祟，畢竟「有人有江湖」，端看人看事情的心態罷了！我想這是每位出社會的人都必須學習到的事。





這齣戲劇反映了4種親子之間的互動關係：「董事長老爸給予衆多期待而必須傳承事業的富二代兒子、丈夫頻換工作而得到父親資助的女兒、為照顧久病老爸而離職，卻也希望父親早些離世的兒子、爸媽多年來總嚷著要離婚而不斷扮演中間橋樑的女兒」，上述這些父母都是關愛自己兒女的，只是他們使用著不同的方法罷了！

董事長老爸（柯一正飾，學生一曾應徵他的公司）早年沒有機會念太多書，白手起家而打拚出現今的成績，因此，他把當年沒念書的遺憾投射在兒子（吳定謙飾，國中老師兒子的學弟）上，將他送出國深造，希望他可以完成他的願望；但，這些給兒子帶來很多無形的壓力，他有許多遠大的抱負，但不可否認的是，這也是在他經過這些國外留學經歷後才發掘的夢想，父親的做法對他

沒益處嗎？我想未必！如果他沒有喝過洋墨水，有辦法發現他真正想要的未來嗎？這些經歷在一般年輕人眼中是讓人羨慕的，他們可能會忌妒這樣的富二代，有父親提供如此優渥的生活，卻不知珍惜，反而還抱怨其實並不想過這樣的生活。家家有本難唸的經，若沒有身處於那樣的環境，我想外人是很難理解他人的處境！

面對頻頻失業的女婿（高臣佑飾，學生二），想起小倆口還有一雙年幼的兒女要扶養，身為岳父的父親（吳念真客串），從老家上台北探望女兒，臨走之時，公務員女兒（張靜之飾）塞了錢給父親搭客運回家，父親這時一句：「貪財喔！」為這溫馨的場景帶來一陣歡笑聲，這是觀看戲劇時最讓人

感到有趣之處！在你感動地快要流淚時，天外飛來一語讓人有種哭笑不得的感覺。想不到父親臨走之前早已偷偷放了錢在鍋具裡，這時，女兒淚崩了……這段簡單又樸素的對戲，充分流露出故鄉的父親對女兒的關愛，深怕她因繁重的經濟壓力而使身體無法負荷，而女兒也同樣主動給予父親搭客運的車錢。父親以行動與現實的物質支持女兒時，是帶著滿滿的愛與關懷，而女兒也付諸行動表達對父親的愛，親情，不就是這樣令人感慨又難捨難分的關係嗎？

為了照顧久病臥床的父親（羅北安飾），身為獨子承受多大的壓力？他必須挑起看護父親的責任，只好辭掉工作，但這畢竟不是長久之計，總是要有金錢來支付生活支出，故他只能依賴女友（范瑞君飾）的長期資助及不時幫忙照護，他除了在家為父親翻身與炒股票，還有什麼樣的人生意義？一邊是照顧父親的龐大負荷，一邊是對自我價值的否認與喪氣，對於未來的人生，還有什麼期待與目標？面對這樣狀態的男友，女友又怎麼敢與他攜手共組家庭？這時，左側場景先是父子倆的對話，右側場景又是女友正替父親擦拭身體……這位令學生愛戴的老師終於解脫了！多年來兒子日夜盼望的事終於實現，父親真的離開了……兒子將他畢生買下的

房子賣出，儘管病榻中傷心著兒子的不孝，但他同時也慶幸自己終該兩手揮一揮衣袖，不再是兒子的重擔了！父親，他捨棄一切把我們養育、栽培到大，但身為兒女的我們為什麼卻是用這樣的態度回報他們呢？

面對爸媽（林美秀飾）30年來總嚷嚷著要離婚的女兒（范瑞君飾），在外面，她擁有女經理的光鮮亮麗身分，在家中卻是處理雙親問題的橋樑。當兩人吵得面紅耳赤之時，總是要女兒回家調停，是真的吵得不可開交嗎？我想另一方面是雙親希望女兒回家看看他們，見到女兒的父母便心滿意足了，吵架？那不過是兩人另類的感情交流方式吧！而她唯一的哥哥早年留學後，為了遠離詭譎的家庭氣氛，便定居於美國，雙親思親便攜手前往探望，這部分是想展現兩人也有感情甜蜜的一面。然而，女兒長久以來面對父母不斷跳針的吵架內容，一面也有難搞的客戶要應付，父母親卻反而希望她找個人嫁了比較實際！當中間橋樑之外，還要成為被





責怪的對象？父母的婚姻關係都這樣了，她還敢結婚嗎？

結婚多年想努力生小孩的夫妻（黃懷晨、尹崇珍飾，學生三），每天按表操課，丈夫開始「做事」前還要努力做操，每日形同例行公事，終致感情慢慢地消磨殆盡。年近40歲的兩人依然希望可以擁有愛的結晶，妻子述說著夢想：「我要為她穿上漂亮的小衣裳、繫上可愛的髮髻……」結婚、生子，畢竟是每對夫妻的期待，孩子不僅代表傳宗接代的意義，也是維繫兩人感情的羈絆，雖然照顧孩子是件大工程，卻也是個甜蜜的負擔，加上年老時有人可依靠，我想這是有正向意義的。

最後謝幕時，吳念真導演說道：「今年春天開始深切體會到世代正在交替，而台灣目前在作怪的都是我們這些50歲以上的這

輩。」引發全場哄堂大笑！這齣戲劇不僅提出許多現在年輕人將要面對的艱辛與現實，反諷式地提到許多問題：「不孕、金融風暴、不婚族、愚蠢上司、經濟壓力、富二代的梦想、父母期望與關愛、學歷貶值、照顧久病至親、頻繁換工作、成天吵架與離婚、隨興趣發展……」，也故意開玩笑地提到，年輕人的困境多少是他們上一代所造就的，每一代都有每一代必須面對的問題，也有他們可以享受的福利，不同的時代潮流，有不同的社會風氣與發展，我想也沒有必要欽羨或怨嘆。

資料來源：

1. http://www.happygocard.com.tw/official/event/MKT14/20140930_greenlight/index.htm
2. <http://www.peoplenews.tw/news/a38c1e9b-dd72-4733-8358-6b2f1ce0bca0>
3. <http://www.hopetrip.com.hk/news/201412/147847.html>
4. <http://www.life.com.tw/?app=view&no=194193>
5. <http://news.sina.com.tw/article/20141009/13434956.html>

園藝小景

文 / 欣文 退休員工



小徑

進入巷子，一步步走上石階，推開低矮的竹籬門，便是通往我家的小徑。小徑經過我家人及親友無數次的踩踏和幾番風吹雨打，地質已益形堅實。每當先生和孩子披著晨風，踩著小徑隱沒在山腳下，去開始他們一日的工作與學習後，我也開始一天的家務工作，一直到天地入斜暉的時刻，我的凝視關注便投向小徑的那一端，等待著他們的歸來。

所以，我說我家那沿著山邊延伸的小徑是輸送歡樂、運回我一日親情的橋樑，也是凝結我一日思念的所在，因此，我愛這條小徑。由於愛，我就在它的襟上種植一些花卉做為它美的裝飾。花開時節，粉蝶翩躚花間，舞出所有美妙的姿影，哦，也許蝶兒只知及時行樂，但無形中牠已幫著花兒傳遞愛的花粉，使花兒培育出下一季的果實……就

這樣，日復一日、年復一年，花開結果，小徑的濃綠也更為繁茂了。



含笑花樹

門前那棵含笑花樹，蓬勃茂盛的森然，成為庭院中最高大的植物。尤其在夏天，它長得又濃又密，是我一家子乘涼的好地方。它乳黃色的花兒，像是玉蘭花的姐妹一般，

含笑而帶著芬芳。那些無名的小鳥，就喜歡在上面構築愛之巢，而含笑花樹永遠含笑著從不予以拒絕。它不怕風雨的干擾、不怕鳥雀的吵鬧，總是那樣默默的付出愛心與耐心，來照顧它那些有翅膀的「房客」，且從不索取任何代價。

時序入冬，含笑花樹總是輕輕的、慢慢的，把被西風染黃了的葉子一片片的灑脫下來，輕悄地像是怕驚醒它那冬眠正酣的「房客」。逐漸地，地上鋪滿了落葉的錦毯，那些落葉在年輕時曾經美化了我的庭院，過濾了多少沙塵，也淨潔了多少汙染的空氣，給我們立下了多少的「汗馬功勞」，最終它枯乾而老去，但仍然毫無怨言。

冬日過盡，當它最末一片葉子臨風飄落時，那甜蜜初醒的鳥兒的呢喃聲吸引了我，抬頭一看，啊，曾幾何時，含笑花樹那光禿的手臂上，早已妝點著一株株翡翠的綠芽，伴著晶瑩的露珠兒，迎向太陽神的金馬車在閃閃發光，告訴了我春的信息。我狂喜的擁抱著它的軀幹，彷彿聽見它吮吸露水的聲音，以及抽發新芽的喜悅聲……

看著漫地枯黃的落葉，我不忍將它捨棄，便把它焚化為春泥，供給它滋養和造福它的下一代。樹木若有知，該是會同意的吧？

含笑花樹永遠含笑，它含笑在和煦的氣氲中，也含笑在凜冽的季節裡，讓生命成為喜悅的象徵，年復一年，它在笑裡成長，也在笑裡壯大。

木瓜

一椽山居，使我擁有無限的綠。

但不久，山居對面的那汪水田，逐漸被

來勢洶洶的樓房擠壓，成了細小的幾百戶人家的排水下水道溝渠了。那農舍旁的幾株木瓜樹也不知去向，代之而起的是高高矗立著的電線桿。於是我的山居周圍的雲蒸霧蔚、蒼紅瘦碧，都被繁華氣氛洗禮，變得不是全然的自然氣象了。偶然路過都市裡違章建築小院子時，也曾見到一兩棵木瓜樹，生長在高樓的陰影裡，雖然它們仍舊不屈似的挺立著，但葉孔卻被塵埃封得透不過氣來，那樹幹空茫而蒼白，用力的擠也擠不出一顆果實來。

我向來喜愛木瓜的色澤與美味，因此，我便有了種植木瓜的動機。在門前的小徑上，我撒下了一些木瓜種子，原本對它也沒有抱多大的希望，但經過幾番風雨陽光，後來卻赫然有了意想不到的收穫。它先是在地上逐步冒出了幾株新芽，後來便英挺地迎著陽光，暢飲雨露，很迅速地一天天的成長。夏天，它幸運地躲過了颱風雨的侵襲，挺著腰肢蓬勃的繼續生長著，茂綠的葉子，像一柄柄頂著烈日的大陽傘。那些經不起火辣辣太陽曝曬的小花小草，依靠在它的身旁，在它的庇護下隨著夏風吹送而搖曳生姿，它壯大的軀幹更成了蝸牛的聚會場所。



當累累的木瓜成熟時，帶給作者一家子金色的喜悅。

當纍纍的木瓜成熟時，帶給我們一家子金色的喜悅，孩子們歡呼著撿摘下來，歡喜莫名的樣子。於是，我們享用它，在金色的燈輝下，一家子口嚼這金黃的甜美，在同一天花板下歡呼出溫馨的天倫。

後來，我們又將它撿摘下來送給一位畫家朋友，讓他們一家子也分享這種快樂，而他把它配以別的蔬果，完成了一幅鮮美的「蔬果組曲」回送給我們，真的是「完璧歸趙」。哦，藝術無價，友情亦無價，這一顆小小木瓜，搖身一變，竟成了畫家筆下「無價的傑作」了。我們在喜躍的心情下，將那幅畫懸掛在客廳裡。我們將永遠保有，並珍惜這份木瓜的「價值」與美好的回憶。

瓜果年年，天倫恆永，山居的生活是多采多姿的，在一片翠綠中，有我們的笑影與歌唱。我朝暮都行經這道山徑，行經這屬於我們的「園藝之路」，看著那幾株木瓜樹，



挺立在小徑的竹籬裡，它沐浸著金色的陽光，或淋洒著晶白的雨露，一天天，它耐心地培育著它滿樹的果實，為我們添增天倫的情氛，為人間創造藝文的芬芳，不斷的繼續生長繁茂。🍃



分享，付出的開始

—總管理處各系統同心園地交流分享會紀實

文·照片提供 / 本刊



分享是一個自我揭露、剖析的過程，分享者在過程中能再次檢視並詮釋生命經驗，藉此獲得強大的成長力道，被分享者同時也汲取寶貴的經驗，站在巨人的肩膀上看見不同以往的全新視野。

董事長在公開場合與本刊《董事長聊天室》專欄中多次強調分享的重要，認為分享能療傷、帶來正向能量；而分享多為親身的經歷，使講者與聽者用生命對話，產生高度共鳴。同心園地的園長園丁經歷的生命故事（包含自己與同仁）比一般人多，更能透過分享彼此學習，進而達到生命成長。人力資源處於103年12月17日舉辦「總管理

處各系統同心園地交流分享會」，希望讓園丁得以從聆聽生命故事成長再出發。

本次分享會除邀請總處各系統園丁外，也包括園地志工，期讓更多同仁認識同心園地的運作與其中的甘苦，使園地業務獲得更多支持與認同。分享會定於下午2點開始，主辦單位特別提早30分鐘請園丁志工們到現場「暖身」，不分系統以5人為一小組，



會場不時發出熱烈的問好聲與笑聲，現場氣氛熱烈。

就「我是誰」、「為什麼加入同心園地」、「加入園地後的學習與成長」等主題預先進行小組內分享，讓不同系統的園丁有初步的認識、交流加入園地的緣起，會場不時發出熱烈的歡迎聲與笑聲，現場氣氛熱烈。

隨策略行政系統的大家長李副總經理鴻洲蒞臨會場，園丁們歡迎問好聲絡繹不絕，甚而齊聲向李副總說「副總，我愛你！」道出園丁對大家長的敬愛，副總隨即回應「我也愛你們！」逗得園丁樂不可支，見識副總風趣輕鬆的一面。致詞時，副總首先感謝園丁對園地的無私奉獻，並提醒推動業務時須留意活動的意義與分享回饋心情；副總也提及分享對生命成長與未來園地業務發展的重要，勉勵大家藉此共同學習成長，繼續溫暖照亮每位台電人的心。人力資源處許處長泛舟接著也向園丁致意，表示希望藉分享會作為平台，讓園丁共同分享感動、挫折與感受，更認同園地核心價值，也更願意再投入奉獻。

分享時，有園丁分享即使與不喜歡的人，也願意走出自己和對方打招呼問好；有分享如何運用同理心，理解個案遭遇困難時

的痛苦以陪伴個案，最終成功協助其走出低潮的喜悅；也有資深園長分享擔任園丁的心路歷程，過往從事業務成果及加入園地的學習成長。許多園丁都表示加入時雖對園地工作認識不深，但實際從事服務並看到投入帶來的轉變後，都體認這是門良心志業，不僅幫助別人，更修養自我內在、使生命成長。

分享既豐富又感人，聽者彷彿歷經一場舒暢的心靈沐浴，讓下午時光飛逝，一下子就到會議的尾聲，園丁們不禁感嘆分享時間太少。如此精彩的分享會不可能就此落幕，現場安排了全體大合唱，請園丁攜手齊唱由南區施工處園長方惠敏填詞、屏東區營業處園丁曾名宏譜曲的同心園地之歌「你我同心」，在悠揚的樂聲與歌聲中呼應「台電一家」情懷，更邀集同仁給鄰近的人一個溫暖的大擁抱，體現同心園地「愛·關懷陪伴·生命成長」的核心精神。

本次分享會如董事長所言，帶來豐富的正向能量，讓與會的園丁獲得成長與持續奉獻的動力；也讓我們看到，只要敞開心胸、願意付出（分享），會發現自己的力量比想像中大，能帶來的改變如此的多！人力資源處將持續辦理分享會，期使所有園丁都有機會獲得如此溫暖又強大的能量。



現場安排了全體大合唱，請園丁攜手齊唱同心園地之歌「你我同心」。



《同心園地雙月刊》第 156 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 834 人參與，經隨機抽出 17 人，幸運得獎者名單如下：

大甲溪發電廠
第三核能發電廠
嘉南供電區營運處
再生能源處
林口發電廠
南部發電廠
台中供電區營運處
第一核能發電廠
核能火力工程處

劉○城
何○奇
劉○蒼
楊○祥
陳○泉
李○洲
莊○庭
黃○富
郭○利

大潭發電廠
協和發電廠
大潭發電廠
鳳山區營業處
高雄區營業處
興達發電廠
大林發電廠
第二核能發電廠

謝○蕙
曹○斌
吳○慶
王○博
黃○芳
紀○章
陳○雄
朱○彥



恭喜以上 17 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

財會資源系統同心園地於 103.11.1 辦理內灣老街 & 尖石鄉薰衣草森林一日遊聯誼活動，讓青山綠水舒緩同仁工作和生活上的壓力。活動當日艷陽高照，是一個相當適合出遊的日子，彷彿連老天爺都一同支持這個讓同仁們彼此交流情誼的美好活動。本次行程走訪在地人文特色及復古懷舊風潮的內灣老街、隱藏於山間的薰衣草森林、全台第二長的北角吊橋及合興車站，豐富的内容與優美的環境讓同仁們確實地釋放積累的沉重壓力。



為協助新人快速成長，早日融入工作團隊，核能發電系統同心園地特別於 103.11.24 辦理新進人員座談會。邀請 102、103 年度新進人員 40 位與會，另亦邀請 4 位已進入公司 5 年內同仁分享生活及工作經驗。此外，陳副總經理布燦、核能發電處簡處長福添、核能安全處楊處長業勳等多位主管皆於百忙中撥冗參與座談會，顯示對新人成長與未來接棒的關懷。座談會中長官與單位前輩於工作及生活上的提點與分享，對新人未來的學習及成長有極大的助益。



北區

員工協助業務花絮

為了感謝同仁們對於廠區的付出，藉以提振工作士氣，**龍門核能發電廠同心園地**於 103.10.31 舉辦感恩與期待茶會，會場中特別準備了許多美味的茶點供同仁享用。活動中另安排退休同仁致詞，現場並頒發紀念獎牌，氣氛溫馨。當日茶會還準備了一面大型簽名卷軸供與會人員簽名留念，也歡迎同仁留下對於電廠的期待與相互勉勵的話語，最終活動以感人的團體大合唱作為一個完美的結尾。



綜合研究所同心園地於 103.10.20 舉辦專題講座，邀請退休同仁以「聖雅各之路」為題進行演講。「聖雅各之路」是前往天主教的聖地之一「西班牙加利西亞聖地牙哥康波斯特拉」的朝聖之路。主要指從法國各地經由庇里牛斯山通往西班牙北部之道路，是聯合國教科文組織所登錄的世界遺產。講者與 7 位平均 63 歲的同伴結伴，以 38 天時間走完全程，會中以大量圖像輔佐，分享路上的點滴，引人入勝。



為了解新進 Y 世代同仁工作情形及提供協助，亦加強世代溝通、凝聚向心力，**基隆區營業處同心園地**於 103.12.12 以圍爐式促膝對談的座談會方式，辦理新進同仁溝通座談會。林處長惠祺於會中期勉同仁，未來需仰賴年輕世代一起打拚，平時在生活或工作上如有任何意見，或需要協助處理之事項，都可隨時向各級主管、工會、同心園地或人資組反映，當竭力協助解決。此外，處長也叮嚀所有新成員工安的重要性與對外用戶的應對，以順利完成業務並維護公司形象。



為關懷鄰里弱勢老人健康，**第一核能發電廠同心園地**於 103.11.27 辦理石門區獨居老人公益健康檢查活動，秉持「不獨親其親」之視長者猶親的精神，針對石門地區交通較為不便的長者進行健檢，期達到拋磚引玉之效，讓獨居長者之身心健康議題獲得重視。當地區長與里長亦一同到場，特別感謝公司舉辦此類具有意義的活動，深切地感受到公司對於地方的關懷，並衷心地表達出心中的謝意。



員工協助業務花絮

中區

為讓同仁感受到聖誕佳節的氣氛，**台中發電廠同心園地**於103.12.24~25舉辦聖誕節報佳音抽福袋活動，該廠陳廠長俊偕特別在運轉大樓門口裝飾一顆聖誕樹，由正副主管寫下感恩祈福卡傳達祝福之意。員工協助員扮成聖誕老公公到各個部門報佳音，福袋海報上貼滿裝有巧克力及好話一句的紅包，另有特別獎「精美吊飾」，以及象徵「大吉大利」的橘子與「平平安安」的蘋果，藉由報佳音的過程中向同仁表達感恩與關懷之意，氣氛溫馨和諧，讓每位同仁渡過了一個難忘美好的佳節。



為落實社會關懷行動，**台中供電區營運處**同仁利用公餘時間參與霧峰區僑榮國小「弱勢兒童課後照顧服務」，103.11.20該處李處長正芳及周副處長元生帶領**同心園地**員工協助員及志工前往該校致贈學童彩繪文具組獎品，以獎勵表現優異學童。接著安排聯歡康樂活動，活動中由同仁帶領學童學習肢障者克服困難的精神，感受徒手開糖果及雙手握拳走迷宮的困難度，學童們在一片愉悅的歡笑中順利完成任務。期能讓同仁的愛心持續擴散，溫暖學童們的心房。



雲林區營業處**同心園地**於103.11.4辦理「Y世代同仁溝通座談會」，邀請雲林縣警察局婦幼隊組長吳啓安博士與Y世代同仁做專題演講，講題為「人際溝通兼談性別互動」。吳博士演講深入淺出，以生動活潑的方式，說明溝通首重同理心，提醒同仁溝通時避免犯的大忌；另針對性別互動議題，吳博士指出幾個刺激因子，提醒同仁學會保護自己、尊重別人。接著Q&A時間由許處長永明主持，陳副處長華信、吳博士及同心園地協助員一同參與，藉此機會傾聽同仁的心聲與想法，期能建立良好溝通互動管道，凝聚員工向心力。



為提倡員工對文化藝術的涵養，**新桃供電區營運處同心園地**與福利會於103.12.10聯合舉辦「愛·珍藏與分享藝文活動」。此次活動共募集約20多件藝品，包羅萬象，有員工親手利用發票製作而成的手提包、串珠編製飾品、手工縫製的拼布包、繪製蝶古巴特畫作，還有郎靜山大師墨寶、聲控瓶中蝴蝶飛舞及聚寶盆等。藉由同仁自己珍藏之所愛分享給其他同仁，每一個珍藏都有情感的底蘊，讓同仁大開眼界，豐富了生命的歷程，期能藉此展覽讓員工增加生活的廣度及豐富藝文的氛圍。



南區

員工協助業務花絮

高雄區營業處同心園地與福利會配合一年一度冬至的來臨，於103.12.22辦理冬至吃湯圓活動，希望趁冬至一陽復始之時，人與大自然息息相應獲得新的生命力。該處黃處長進丁及福利會郭主任委員益富共同主持本次活動，同仁於下班時間齊聚一堂，在主辦部門精心布置的場地，享受悉心安排的精緻美食包括八寶甜湯圓、鹹湯圓及中西式點心等，並互相問候關懷、祝福彼此未來的一年更有活力與事事順利，除增進同仁間的情感交流外，更讓同仁渡過了一個溫馨愉悅的佳節。



為促進員工身心健康、紓解工作壓力，**屏東區營業處同心園地**、福利會及工會於 103.12.20 聯合辦理員眷健行暨運動會活動，參加員眷在屏東科技大學廣大優美的校園內，踩著輕鬆愉快的腳步健行，全程約 5 公里路程，彼此話家常、生活經驗交流，笑聲此起彼落。接著由同心園地帶來趣味團康活動——「拳王大出擊、聖誕老公公來報到」，炒熱現場氣氛，並邀請曾副處長俊生裝扮的聖誕老公公出場分發糖果，員眷在歡樂的笑聲中，享受健行、團康、摸彩及品嚐美食的樂趣，達到身心靈放鬆的效果。



台南區營業處於103.12.20辦理年度運動會，地點選在知名的綠色生態校園—億載國小舉行，活動當日冬陽露臉，正是適合全家外出活動的好天氣，同仁攜家帶眷熱情參加，主辦單位更貼心準備暖呼呼的薑茶，溫暖了大家的胃和心，大獲員眷好評。而為促進親子良好互動關係，除運動會之趣味競賽設計多項親子遊戲外，**同心園地**還特地為小小朋友們安排「推球樂」和「套圈圈」活動，孩子們個個專注投入，玩得不亦樂乎，家長也樂開懷，親子共度一個充滿活力與歡笑的早晨。



高屏供電區營運處同心園地響應高雄市103年度「2014 健康一世」體重控制活動，於103.3.20~5.22配合高雄市衛生局積極推動健康減重活動，結合三民第二衛生所資源，共舉辦4場健康講座及2場運動實務教學課程。此活動為期兩個月，參加活動同仁共減重1023.8公斤，該處獲得高雄市衛生局職場健康獎「減重最多公斤獎」第五名。衛生局於103.12.9辦理「健康獎不完」頒獎活動，由該處同心園地園長與會受獎，展現公司積極推動健康職場、關懷員工健康之精神。



搭起 **愛** 的橋樑—— 核三廠未婚聯誼活動



文・照片提供 / 李思慧 第三核能發電廠

核三廠近5年來進用了約100多位新人，其中以男生居多，廠內陽剛味十足，這些年輕人大都近適婚年齡，卻有不少人的身邊仍缺少個「她」，廠長密令，一定要想盡辦法為這些年輕人尋找生命中的另一半，讓他們能把心安定下來，而且男孩結婚轉變成男人後，也會比較成熟穩重，有助於核安與工安的推動。（核三廠長果然不一樣，連未婚聯誼也能和核安工安扯上邊，給他一個讚！）

同心園地奉命接旨後，立即展開這個超級任務，廣發招親請帖，請部門主管鼓勵所屬年輕人踴躍報名參加，並發信給每位資深同仁：「您家中有閨女嗎？我們誠摯邀請她的芳臨！」也透過朋友姑媽的三姨婆女兒邀請恆春地區公家機構的女生參加，最後終於在103年10月16日晚上訂下了這美好的日子，地點選在核三廠附近的BBQ餐廳，以烤肉與趣味團康的方式進行，希望就此搭起愛的橋樑。

為此，同心園地特別安排核三廠俊男美女搭檔——機械王子易林和白衣天使家禎聯手主持，張廠長也特地蒞臨現場，鼓勵核三

的男孩們要勇敢的展現誠意，打動女孩們的芳心，希望在場的女孩們能夠給我們核三男孩們一個進一步認識的機會。廠長還呼籲：「若有邀約成功的，廠長招待凱撒情人套餐！共三組名額，核三的男孩們，請拿出核三不畏挑戰的拚鬥精神，今晚拚了！」（廠長比年輕人還要興奮。）



張廠長學植特地蒞臨為核三廠的男士們打氣，並提供了凱撒情人餐券鼓舞士氣。

在破冰遊戲——接吸管與觸電活動的激盪中，陌生的隔閡慢慢產生了火花，好感度逐漸升溫，在歡樂的笑聲中，年輕人很快打成一片，回到座位烤肉時，男孩們展現紳士風範，主動為女孩們服務，獻上烤好的美食與甜蜜的飲品。「我是李大同，很高興能識妳！」一句溫柔的開場，化開了彼此尷尬的



破冰遊戲—接吸管，在一片歡笑中，陌生的圍籬不知不覺消失。

氛圍，女孩們大方中帶著嬌羞的笑容，這樣的畫面讓人看了心裡暖暖的。

不久，年輕人們很快地融入在一起烤肉、聊天、歡笑著，主辦單位預備的串場遊戲似乎也不需要了，就讓這輕鬆愉快的氣氛持續著，而工作人員也樂得輕鬆，只有偶爾發現男生圍在一起聊天時會上前驅散。

「欸～今天是未婚聯誼，不是兄弟會，趕快勇敢地去跟女生說話啦！」

烤肉互動期間，特邀請本廠堪稱一人樂團的大師級人物—曾吾吉先生現場演奏薩克斯風、口琴及月琴，為現場營造浪漫的音樂氣息。雖然曾大師演奏的曲子多為老歌，有些年輕人聽不太懂，但大師仍賣力的演出，



「我是有錢人」遊戲，以10元本錢進行剪刀、石頭、布，拼得500元者為最後贏家。

大家愈拚命吃東西，他就愈盡情吹奏且樂在其中，這股熱情最後贏得在場人員的熱烈掌聲與擁抱！

美好的時光總是一溜煙就消逝了，終場結束前主持人以「我是有錢人—剪刀、石頭、布PK大賽」炒熱全場氣氛，每個人用手上的10元資本過關斬將，輸的要把手上的銅板給對方，幾番輪戰下，最後為鎮公所的宜辰與核三廠的立森進行冠軍PK賽，啦啦隊頓時一分为二，加油聲如雷貫耳，在三戰兩勝的遊戲規則下，宜辰在第三戰「我是有錢人」的呼叫聲中打敗立森，此時勝利的尖叫聲四起，隨後宜辰和立森在台上接受大家祝福的畫面為活動帶來最後的高潮，同時也為這次未婚聯誼畫下圓滿的句點。



「我是有錢人」最後冠亞軍得主，是上天的安排，讓美好的佳緣就此展開。

相信當晚在未婚聯誼活動的催生下，我們已悄悄埋下無數愛的種子，期待經過時間的醞釀，愛情慢慢萌芽……

後記：活動結束後，得知年輕人們彼此互有聯繫，有的邀約吃飯、有的邀約騎腳踏車，相信核三廠在不久的將來，肯定喜事連連喔！💕



輔導案例



編輯先生：您好！

總認為老天爺待我不薄，沒想到卻在職涯即將邁入後期的時刻開了我這麼大一個玩笑。一直以來，我的人生路走的還算順遂，在20多年前進到人人稱羨的電力公司工作，工作忙碌辛苦，我總是抱著埋頭苦幹的精神持續做下去，也受到許多貴人相助，每每都能將危機化為轉機，關關難過關關過，幾年前更和公司一起度過了外界抨擊的難關，而我在公司的培育下也成為能在工作中獨當一面的人，深獲長官的信任與器重。一度認為，未來也就該平穩順利地走下去。但卻發生如此令人措手不及的事情，為什麼這種事會發生在我身上？

前陣子接受公司安排的年度健康檢查，檢查結果顯示有得到癌症的跡象，一開始我並不相信，一再安慰自己可能只是弄錯了；為了證明自己的身體是健康的，我另外跑了2間醫院做進一步的檢查，誰知診斷結果更將我打入無底深淵，2間醫院的檢查結果都顯示相同的結果……知道消息的那天，我不斷地自問過去是不是做錯了什麼？所以老天爺要這樣的懲罰我？為什麼是我？雖然每位醫生都說要保持樂觀，還是有被治癒的機會，但我就是沒有辦法阻止自己做最壞的打算。現在，我對未來已經失去了希望，覺得一切都沒有意義。

這個噩耗徹底打亂了我的規畫，原本計畫繼續為公司奉獻，盡一己之力傳承工作知識與經驗給後進，等65歲後便屆齡退休，但現在遇到這個事情，繼續工作還有什麼意義？所以我打算提出提早退休的申請，反正繼續待著只會拖累同仁，甚至影響大家的士氣。長官們都極力慰留，希望我打消這個念頭，雖然一開始我不為所動，但畢竟一同工作了這麼久早已有著一股革命情感，說一點不捨都沒有是騙人的，時間一久了難免有所動搖。只是生病的事實就像個大石頭壓著我，讓我沒有辦法起身，每每想到醫生宣告診斷結果的畫面就將我壓得喘不過氣，我的未來沒有了，一度曾經想要就一了百了算了……

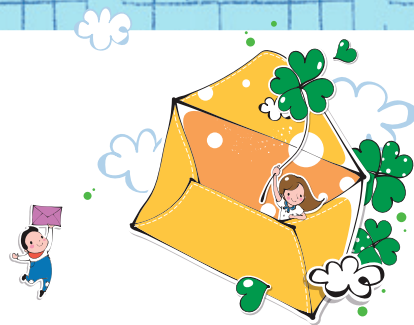
實在不想成為同仁們的負擔，但又不想就這麼當個不負責任的人，就這樣拍拍屁股一走了之，加上生病的事，這些事情已超過負荷，我擔心就這麼下去真的會選了不該選的路，希望您能幫幫我，我真的需要幫助！拜託！

一個絕望的同仁 敬上





輔導內容



一個絕望的同仁：你好！

願我們的一席話能開啓你希望之門。聽聞你健康出了問題，我們有好多的不捨，在你人生最平穩、最輝煌騰達的時候，卻發生如此令人措手不及的事，我們感同身受。其實，不是因為你做錯了什麼，才會受這樣的懲罰，只是身體發出的警訊，告訴你該注意保養身體了！以下我們的建議，希望能讓你重燃希望，重新找回自信的自己。

一、回想可能罹癌的原因－發現問題點

「癌不驚人，人自驚」，罹癌的原因，除了先天的基因遺傳之外，與後天生活環境、習慣、飲食等有關，檢視可能造成的原因調整步調，對病情的控制與改善有正面的效果。

二、配合醫療專業的診治

正如你所提及，醫生勸你保持樂觀，還是有治癒的機會。藉助高端醫療技術而重獲新生案例非常多，例如：立委高金素梅、藝人方季惟等，他們透過醫療行為，喜獲重生，都過得比罹癌前更為踏實、有意義。在他們身上，我們看到罹癌不是人生的終點，而是新生活的起點，只要用對方法，癒後人生依然可以健康生活、精采萬分，也可繼續完成你傳承工作知識與經驗的計畫。

三、發揮協助和支持的功能

生過病才真能體會到有很多人關心支持圍繞著你，父母、家人、同事、朋友的關懷祝福，將帶給你無比的精神支持力量，生命中的挫折、打擊，都是上天給我們最好的功課，如此才更加體會感恩、惜福的重要性！另外，也可透過「病友團體」互相分享彼此走過的心路歷程及經驗，互相扶持、打氣，是紓解癌症病人壓力的一大助力。你可以上網查詢中華民國癌友新生命協會、台中關懷協會、財團法人癌症希望基金會等相關協助與支持團體。

四、善用公司內外部資源

透過外部或內部同心園地健康諮詢服務資源等網頁資源，其理論與實務上的專業建議或經驗分享等相關資訊，能幫助你選擇適合的醫療協助及獲得良好的照護。

五、放下擔憂，堅定的信念，一心只想要活下去

你現在應專注於「如何活下去」這件事，既然遇到問題了，就得設法解決它，積極、勇敢地去面對它，積極地思考「未來可以做什麼？」該攝取哪些營養？有哪些未完成的夢？一定要努力堅持到底才有勝利的機會。

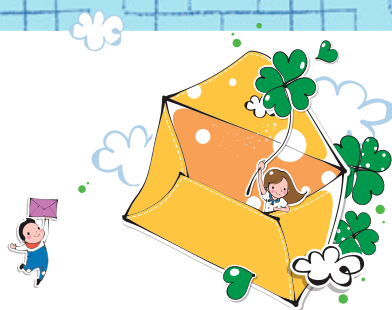
衷心地希望你儘快地走過生命中的低潮期，休息治療痊癒後，再回崗位上與我們一起在職場上打拚，因為你是我們團隊中重要的一分子。

屏東區營業處同心園地全體園丁 敬上





輔導內容



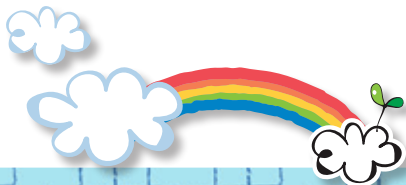
一個絕望的同仁：你好！

從來信知道，你是一位認真又負責的同仁，生病的事實就像大石頭壓著你喘不過氣，對於生病的擔憂，已超過你身心的負荷，讓你感到生命的一切已失去意義。本處同心園地園丁經研討後，提出下列幾點淺見供你參考：

- 一、**認識癌症，尋求正確治療**：以正規治療為主軸，建立良好醫病關係，經由求知的過程培養正向態度，主動、積極面對與參與治療計畫；從不同角度觀看疾病意義，重新認識生命價值，打開心靈感謝癌症帶給生命的另一收穫—學習「愛」使我們人格更完整。
- 二、**建立信心，肯定自我**：學術上的研究結果顯示樂觀、正面的情緒可以影響個人的免疫系統功能，我們的免疫系統最常出現的心理障礙，包括「自己不如以往」及「自己不再有用」等。這兩種態度會讓自己認為喪失讓別人所愛、尊重的條件，因此自暴自棄、失去努力的意願，變得易怒、孤單。其實在親友心中，你依然是非常重要的，因此若身體狀況許可，應該開始分擔一些家事，甚至恢復正常的工作，提升自信心，以及克服「不再有用」的心理障礙。
- 三、**參加社會支援團體**：參與癌症病患的自助團體，可以適時地吐露情緒，獲得情緒支持與鼓勵，也可藉由別人的經驗來幫助自己站起來，如「癌症資源中心」，由護理背景的癌症個案管理師，在第一時間內提供專業服務，並有社會工作師提供心理支持、病友團體訊息，營養師提供營養訊息，學習適應疾病技巧，達到社會支援的功能。
- 四、**培養良好溝通與情緒表達**：與家人、朋友或專業人員經常溝通，將自己癌症的故事與周遭的人分享，經由適當之情緒宣洩，可以排解過多的心理「排泄物」，進而改善我們的情緒狀態。
- 五、**樹立自己的生活目標**：就像以前一樣，你仍然需要一些職責、娛樂及朋友，若身心許可，邊接受治療邊工作是調適心理的良藥，對增強生存意志力是非常有意義的。先給自己找一個方向，一個活下去的理由，之後，就可能因此培養出更多活下去的理由，讓每一天都充滿意義。
- 六、**培養宗教信仰，肯定自身存在的價值**：由牧師、神父、修女或僧侶等予以靈性的溝通，讓你坦然面對未來，找一個不受干擾的安靜處舒服坐下，做幾次深呼吸，讓自己完全放鬆，回想過往最令自己難忘或光榮的事件，以肯定自身存在的價值。

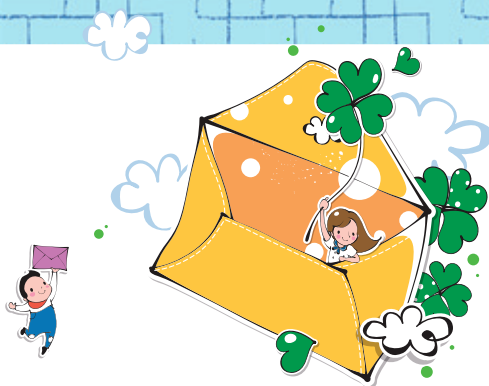
安心地把身體交給醫生，生命仍需把握，正向思考、定期回診、重返生活，鼓勵自己第二次活的機會、重新檢視生命、定位自己。

中區施工處同心園地全體園丁 敬上





輔導內容



一個絕望的同仁：你好！

看到「絕望」兩個字，深刻感受此刻的你猶如掉入深淵，想伸手卻抓不著一片浮木，此種茫然無助的心情，我們感同身受。也許，當下安慰、鼓勵之語，同事、朋友間已然許多，對你而言，可能是千篇一律，可能是言者諄諄，此一病苦的折磨、生命的威脅，身心俱創之苦，若非親身經歷，難以向外人道，想坦然面對又談何容易？

是的，如此令人措手不及的事，為什麼會發生在我身上？工作忙碌辛苦大半輩子，埋頭苦幹所為何來？如果未來沒有希望，那生命又有什麼意義？這一連串的問句，著實壓的令人喘不過氣，但我們捫心自問，從剛進台電的初生之犢到能獨當一面的過程，如果一切順利如你所願，就像童話故事般從此過著幸福快樂的日子。這樣的生命真的會有意義嗎？文中提及「在職涯將邁入後期的時刻，老天爺跟我開了這麼大的玩笑」，如果你將職涯分為上、下半場，那意及終有轉場之時，在上半場，我們接受公司、前輩們的滋養，進而成長茁壯，但畢竟那僅是接受、吸收養分的過程，想有所體悟仍言之過早，就像年輕人的生活層面，不外乎學校功課、上網、電影院、逛商圈、戶外活動等等，眼界所及當然很難感受社會另一層面的不完美，諸如：醫院病苦的人們、獨居的老人等等，這些不如意現象存在遍及社會各角落，但，在人生上半場，我們又用了多少眼光去正視它呢？

生、老、病、死，本來就一直存在，從未消失，當下所發生也只是從生、老、病的轉場現象，如果，就此一蹶不振，甚至認為拍拍屁股即可一了百了，用此逃避之心態，其實才是白來一遭，為何？俗諺：可憐之人必有可惡之處，相對之，生命所遭逢的種種不如意事，必然也是生命所欠缺之事，學習的過程當然是苦，但更重要的是，要能知道痛苦、瞭解痛苦原因的所在，就不會怕苦，果能如此以待，必將回到您的職涯上半場所述：「將危機化為轉機，關關難過關關過」。

台電是個大家庭，工作上你有最好的伙伴相挺，家庭上你有最親愛的家人支持著，人生下半場的學習之路也才剛開始，請相信，一切沒有那麼糟，誠摯的希望你能重拾信心，再創精彩的一幕。祝福你！



訓練所同心園地全體園丁 敬上

面對生命中突如其來的噩耗，病痛的折磨、生命的威脅，任何人都會感到茫然無助、失去希望；此刻，更需保持堅定的信念，將親人的愛與關懷化為最大的支持力量，在逆境中重新找到心靈的寄託與生命的價值。本案援例刊登三篇，另將總管理處核能發電系統：北西、桃園、新竹、台中、苗栗、新營區營業處：東部、大潭、通霄、大林發電廠：新桃、高屏供電區營運處：南部、南區施工處單位園丁之建言提供給這位同仁參考，期能陪伴他渡過生命中的低潮，重獲健康的身心。



新芽綻心聲

—55期養成班問卷調查初探

文・照片提供 / 路人甲 訓練所

「再見啦！Bye Bye！」、「要記得回來看我們哦！」看著最後一部訓練所交通車緩緩離開大門，心中一股不捨之情油然而起。車上坐滿青澀學員，臉龐掛著充滿信心與活力的氣息，行囊中滿滿的功夫與回憶，齊奔各分發地區，展開全新的人生職涯之旅。

人格特質強烈的「Y世代」

這群平均年齡約30歲左右的養成班學員，有著Y世代年輕人的特質，擅長利用科技處理事情、有著強烈自信心與創意、重視同儕間情誼、活潑感性、勇於自我表現。因此在授課學習、生活輔導、日常作息、體能活動等各項要求，處處會看見他們「斤斤計較」的討價還價。當然年輕就是本錢，這群有創意、懂得分享、善用電腦技巧的Y世代

子弟，把每次團體活動變得生動盎然，也為平靜的訓練所注入一股鮮活。每到中、晚餐時刻，遠遠地就聽見他們嘰嘰喳喳的交談聲，著五顏六色的混搭裝，把餐廳點綴得色彩繽紛，熱鬧非凡。

江山代有才人出，各領風騷數百年，「Y世代」話題也漸漸受到重視，未來的社會潮流將由他們來主導。《時代雜誌》(TIME)在2013年5月曾對Y世代做專文

報導，Y世代又稱「千禧世代」、「網路世代」，大約是1981至2000年出生的新生代，因有上一代的庇護，生活較舒適、安逸，不如上一代勤奮努力，常自以為是。Y世代年輕人多數與父母同住，渴望受到外人關注的眼神，又稱為「我！我！我世代！（Me！Me！Me Generation）」。Y世代年輕人大多在父母的生育計畫下出生，兄弟姐妹比上一代少，他們從小享受更多父母的關愛和重視，因而發展出較強的自我價值，並將家庭給他們的重視帶到職場上，期望公司重視他們的存在價值。環境塑造人格發展，



這群有創意、善用電腦的Y世代子弟，為平靜的訓練所注入一股鮮活。

Y世代的特徵包括現實主義、熱愛自由、重視享樂、勇於嘗試、富有創意、強調工作與生活平衡等，顯然比上個世代豐富而多元。

學習和Y世代「和平共處」

本公司55期養成班學員恭逢其盛，他們進入公司職場，勢必為組織帶來衝擊，可預見公司未來發展將由這群新生代來主導，故如何善用他們的優勢特性，為公司注入新價值與新生命、如何為他們搭起一座舞台，讓老一輩之經驗與技術傳承接棒，又對Y世代的培育與領導該如何調適，不致產生「代溝」，都是我們要面對的挑戰。

所謂「知己知彼，百戰百勝」，訓練所設計「新芽綻心聲問卷」乙份，包括「工作取向」與「職涯生活觀」二大面向共9題，發出178份，回收176份，也許樣本數稍嫌不足，題次深度應再深入，唯見微知著，由小推大，經由他們的直覺反應，我們或可調整適宜相處之道，皆大歡喜。針對問卷題次逐條分析說明：

一、報考台電的動機為何？（可複選，最多2項）

學員對台電的觀感以「工作穩定有保障（50.5%）」及「職涯發展健全（15.7%）」比例最高。本公司近年來因電價調整等政策性因素，承擔民衆批評指責之屈，然在一般民衆心目中仍屬「鐵飯碗」的國營企業，鐵飯碗也意謂保守、缺乏進取心，但穩定可靠，員工子弟選擇報考比例亦高，雖有人騎驢找馬，轉換跑道至公務部門，但「鯉躍台電門」者亦是絡繹於途。

二、對台電人的印象為何？（可複選，最多2項）

學員對台電人的第一印象以「苦幹實幹的老實人（50.2%）」及「提供光明的守護者（35.4%）」最認同。台電技術掛帥，號稱「工程師文化」，擅長默默做事，不喜開口推銷。每當天災來襲，大眾媒體播放同仁搶修畫面，黝黑的臉龐掛滿汗珠雨水、沾滿汙泥的工作服，快速驅走黑暗、帶來光明，這應是一般社會大眾對同仁的第一類接觸。當然有人認為台電人墨守成規、不思改革進取，或以「肥貓」汙名稱之，也許是愛之深，責之切的鞭策力。



學員對台電人的第一印象以「苦幹實幹的老實人」及「提供光明的守護者」最認同。

三、進入台電後，現階段最想完成的一件事是？（可複選，最多2項）

學員新「兵」上任，宛如大姑娘要出嫁，要轉換人生跑道，心中總是忐忑不安，因此「熟悉業務，順利完成任務（45.5%）」與「積極進修，加強多元領域（25%）」是他們最care的事情。事實上，新手上路也不必慌張，公司有一套完善的經驗傳承規範，經由不斷上課、實習、演練，支援系統學習等，由淺入深，由實作中學習，導師也會循循善誘、教學相長，假以時日，Y世代就是最佳接棒人。

四、加入台電團隊後，如何幫助公司提升形象？（可複選，最多2項）

學員提出「善用資源散播正面訊息（38.8%）」及「盡心工作協助團隊獲得佳績（37.1%）」二項。一直以來，公司高階主管總有個遺憾，台電做了許多事，為何外界無人知，雖說「服務」是我們核心價值，但背後的團隊力量才是支撐高品質服務基礎。在對內、對外宣導政策上，公司已全面啟動，透過媒體溝通、影音世界、公益活動、說感人小故事，我們自己很在乎，別人就會來關注。

五、在工作與生活的界面上，個人的看法為何？（單選）

這是關涉到學員個人工作價值觀，大部分人選擇，「只要是喜歡的工作，偶爾犧牲生活或常加班也沒關係」。雖然研究顯示，Y世代較重視享樂，強調工作與生活要取得平衡，但依問卷顯示，有37.4%學員都選擇上述態度，如果工作能帶來樂趣，他們仍願意付出時間。因此有賴主管們正面激發出新進學員的熱情，培養他們成為願意透過學習而精進的人，試著把工作與熱情結合，成為真正有助力的「人才」。另有22.7%學員認為，「公私最好分明，

盡量不為工作犧牲生活」，這也說明有人重視生活品質，希望工作與生活能完全切割，相對於苦幹實幹，如工作狂般的X世代，功成名就也未必是每個Y世代的夢想，工作已不單是為了生存，他們更講究和追求良好的生活品質。

六、對於新的工作環境，哪些項目比較重要？（可複選，最多 3 項）

對於新的工作環境重要項目共列舉12項，「同事之間相處愉快（30%）」比例最高，而「團隊凝聚力與士氣（12%）」以及「遇到好主管（10%）」等項，也是他們關心的要項，顯示同事間橫向連繫，更勝於長官部屬間縱向關係，他們也希望在工作職場被尊重，相當符合Y世代的特徵。因此，與其費力以高壓命令式去駕馭Y世代，倒不如想想怎樣吸納他們融合在團隊裡，只要能激發他們的潛力，令他們在工作上獲得成就感，並給予適當激勵，就能化阻力為助力。



對Y世代而言，工作不單是為了生存，他們更講究良好的生活品質。

七、好主管須具哪些條件？（可複選，最多 3 項）

在組織架構中，主管與部屬之別是必然事實，關鍵在於權限與責任的區分。在Y世代心目中，具備什麼樣人格特質者，才是他們心目中的偶像？「EQ高，不會咄咄逼人或罵人（20.6%）」、「能清楚表達工作指示、不囉嗦或決策反覆（19.8%）」，是排前兩項的答案。EQ（情緒智商）是一種察覺、表現、瞭解、運用，以及管理情緒，以促進個人健康的能力，更精確的說法，情緒智商是一種準確地察覺、評估、表現情緒的能力。這顯示當主管者與新進學員相處時，要特別重視溝通方式，在工作指示或問題處理時應明確果決，如果天馬行空，抓不到核心問題，都會讓新進人員無所適從與抓狂，若再來雜個人情緒或碎碎唸，你就成為Y世代心目中的「怪叔叔」。而計畫趕不上變化，變化趕不上老闆一句話，朝令夕改是職場常態，主管若未能洞燭先機，掌握訊息清楚告知部屬「變動原因」，部屬將會因為無法瞭解前後因果，而感到不安與混亂。另外「有肩膀承擔責任不會一味怪罪別人（16%）」的主管，也是學員的偶像（也應該是所有從業人員的期待吧！），有錯一推二六五，有功常爭臉耳赤，這種主管遲早會被看破手腳的！

八、人生中追求的成功是什麼？（可複選，最多 2 項）

每個人、每個時代對「成功」的定義皆不同，鐘鼎山林、人各有志。「身體健康（26.3%）」、「家庭幸福美滿（23.3%）」、「生活快樂（18.6%）」這三項合計達 68.2%，反之對於權力、財富、社會地位及工作成就感等，新進學員並不太在意，也確實印證他們多元價值觀，希望照顧好身體，生活舒適安逸、家庭和樂就是他們心中想要的小確幸。

九、未來下班後可能最常做哪些事？（可複選，最多 3 項）

在 15 個選項中，學員最想「從事自己的嗜好（19.5%）」，再次證明 Y 世代較重視享樂，強調工作與生活平衡，其次則是學習語文（17.4%）及運動健身（12.2%），顯示學員積極善用下班後時間，無論是興趣的深耕、語言的精進及體能的保健等，懂得為自己規劃生活的目標，創造出值得期待的生命價值。不管是音樂、美食、攝影、植栽、陶藝、木工等，只要能沉醉在自己興趣上，在自己小小空間裡，依然悠遊自在天地寬。正面激發出新進學員

的熱情，培養他們成為願意透過學習而精進的人，試著把工作與熱情結合，成為真正有助力的「人才」。另有 22.7% 學員認為，「公私最好分明，盡量不為工作犧牲生活」，這也說明有人重視生活品質，希望工作與生活能完全切割，相對於苦幹實幹，如工作狂般的 X 世代，功成名就也未必是每個 Y 世代的夢想，工作已不單是為了生存，他們更講究和追求良好的生活品質。



Y 世代較重視享樂，強調工作與生活要取得平衡。

海闊憑魚躍，天空任鳥飛，台電公司是有品牌、有紀律的健全組織，不管他們分發到何處，在山巔、在海角、在鄉間、在城市、在總處，此心安處是吾鄉，只要秉持敬業態度，發揮個人專長，努力學習業務，則處處是好單位，為他們獻上最真誠的祝福。





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
1132	◎	苗栗區營業處 / 工程管理專員	台中區營業處、台中供電區營運處	碩士
1133	◎	塔山發電廠 / 土木維護員	台北市、新北市地區各單位	碩士
1134	◎	放射試驗室 / 儀器修護專員	第一、第二核能發電廠（運轉值班）	大學
1135	◎	花東供電區營運處 / 電驛課維護員	第三核能發電廠、高屏供電區營運處	大學
1136	◎	電力修護處 / 電機技術員	蘭陽發電廠、宜蘭區營業處	專科
1137	◎	電力修護處南部分處 / 電氣維護專員	高雄區營業處、鳳山區營業處、大林發電廠、南部發電廠	大學
1138	◇	第三核能發電廠 / 機械工程師	第二核能發電廠、第一核能發電廠、台中發電廠	大學
1139	◎	台北供電區營運處 / 土木施工員	嘉南供電區營運處、嘉義區營業處	碩士
1140	◆	台北南區營業處 / 線路裝修員	金門區營業處	大學
1141	◎	龍門核能發電廠 / 儀電工程師	彰化、雲林區營業處；電力修護處中部分處；台中供電區營運處；台中、通霄、明潭發電廠；中部施工處	大學
1142	◎	電力修護處 / 管理員	板橋、新莊地區	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1131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2片DVD、7本新書及1套叢書，請同仁向貴單位同心園地借閱。



DVD



《白日夢冒險王》 導演 / 班史提勒 演員 / 班史提勒、西恩潘、克莉絲汀薇格

華特米堤總是作著一個又一個白日夢，在他的幻想中無名小卒也可以無所不能。不作白日夢時，現實生活的他不過是個無名小卒，面臨快被裁員的窘境，默默迷戀又沒膽約正妹同事。當華特面對現實世界的終極考驗時，他放手一搏讓一切超乎想像，人生原來可以如此精彩，冒險歷程遠比夢想更加壯觀動人！



《偷書賊》 導演 / 布萊恩派西維爾 演員 / 傑佛瑞洛許、艾蜜莉華森

年輕女孩莉賽爾的德國寄養家庭二戰期間冒險收留猶太難民麥克斯，在家人和麥克斯的鼓勵下，莉賽爾從一字不識到學會閱讀，更對書的魅力難以抗拒，並偷偷撿拾動亂被焚燒的書，在文字中建立自我存在價值。文字和想像力成為逃離現實的唯一精神食糧，但在戰亂局勢持續擴散下，莉賽爾與麥克斯的命運該何去何從？



BOOK



《被討厭的勇氣：自我啟發之父「阿德勒」的教導》

作者 / 岸見一郎、古賀史健 出版社 / 究竟

所謂的自由，就是被別人討厭。有人討厭你，正是你行使自由、依照自己的生活方針過日子的標記。為什麼人們一直無法改變？為什麼我們總是活在別人的期待之下？或許是因為，我們缺少了被別人討厭的勇氣！想得到真正的自由，又為什麼非得被別人討厭不可呢？這個世界，究竟是單純，還是複雜？問題不在於「世界」是什麼樣子，而在於「你」是什麼樣子。



《跟自己和好：為情緒解套，了解生存原來可以有很多種方式》

作者 / 洪仲清 出版社 / 遠流

本書是資深臨床心理師洪仲清的最新著作，他以累積多年的深厚個案諮商經驗，融合個人生命成長與領悟，淬鍊出這一部句句暖心、字字珠璣的美好人生指南。當我們真正開始與自己對話、認識自己、接受自己、跟自己和好，我們才會發現，原來只要把自己完滿了，生命的一切美好，不待追求。



《最活力的老後》

作者 / 布魯斯·葛里森 出版社 / 啓示

本書不僅探索老年醫學的新知、提出不老的生活守則，更重要的是分享歐嘉奶奶面對老年的心態與信念。年齡絕不是限制，退休後也不一定只能閒在家中、無所事事。在書中，我們一次又一次地看到這位不可思議的小老婦人迎風站在賽道上，以活力四射的閃亮身影告訴全世界：老年，也可以是很棒的時光！



《做得對，還要做得好：高績效團隊的職場 10 鑰》

作者 / 韋斯·坎特雷爾、詹姆斯·路卡斯 出版社 / 中國主日學協會

廿一世紀經營事業有更好的方法，這個「倫理」的更好方法將造成驚人的結果：高度委身的員工和顧客、財務收益，以及強大、健全的組織。德高望重的知名企業主管韋斯·坎特雷爾，知曉強大價值觀的重要性；在本書中，他與國際公認的領導力顧問詹姆斯·路卡斯，聯袂揭示一個令人驚訝的祕訣：倫理原則之路也是創造更高績效與更豐碩成果之途。



《夢想這條路踏上了，跪著也要走完》

作者 / Peter Su 出版社 / 三采

Peter Su從19歲就開始當背包客，他說：「只要有旅人的眼睛，隨時隨地都可以旅行。」這本充滿美麗圖片的書籍，並不是要你收拾行囊、立即啟程，作者用旅人的眼睛帶你重新認識世界。只有心開闊了，即使是踏在這人生的旅途中，也能享受旅行的樂趣。生命就像一場遠行，我們完全不需要準備，花了一生所追尋的答案，其實都在路上而不在盡頭。只要用心聆聽、感受，不要害怕成長過程中所帶給你的挫折和困難，如果這只是一趟單程旅行，那就勇敢地走下去。



《我，跟自己拚了！：挪威最頂尖的心智訓練師讓你潛能發揮 100%》

作者 / 艾瑞克·伯特蘭·拉森 出版社 / 三采

挪威最頂尖的心智訓練師艾瑞克·伯特蘭·拉森認為，所有挑戰都是心智挑戰，唯一真正的對手都是你自己。如果目標達不到，多半都是對自己手下留情，因此他發展出一套方法，讓任何人可以掌控自己心智、超越極限，他已用這套方法幫助過許多頂尖人才突破障礙。



《鹿智者的心靈法則》

作者 / 丹·米爾曼 出版社 / 心靈工坊

心靈法則指向宇宙內在的規律和智慧，就和星球的運行般恆常，這些法則應用於存在的每一個層面。它們可以引導你通過生命裡的淺灘和暗礁，就像天上的星星及地面的羅盤，引導古代航海家航行在正確的航道上一樣。依循這些法則的人不單獲得物質上的成功，也得到自我實現的滿足與成就感；而忽視或抗拒心靈法則的人，則會遇到引發他們甦醒的事件，有朝一日，他們將從更高的領悟中尋到平靜與安寧。



《康健雜誌 2012-2014 年身體百科系列》

作者 / 康健雜誌 出版社 / 康健雜誌

強健x保養x治療，本刊教您如何認識自己的身體、關注自己的身體變化，詳列各項自我檢視身體的方法、提供正確的知識，讓您常保身體的健康。自2012年起期刊主題分別為心臟、肝臟、肺臟、腸胃、腎臟、婦科、骨關節、腦神經、牙齒口腔、眼睛、耳鼻喉、皮膚。把醫生來不及跟你說的事一次幫你問清楚、說明白！



第155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：



EAPs 停看聽

鄧銘華 屏東區營業處

在155期同心園地雙月刊中，讓我感觸最深的一篇文章是《配合調動～不可能的任務？！》，回想自己當初也是因提出困難申請而配合調動至故鄉屏東，一眨眼已經7年多了，回想當時申請調動時的甘苦，往事歷歷在目，彷彿又回到舊日的時光。能回到故鄉服務，並能就近照顧逐漸年邁的雙親是我的福氣，我想這世上跟我一樣能夠讓工作及盡孝兩全的人並不多，我很珍惜現在的生活，更加慶幸能在台電這個大家庭工作。

小品文

陳玉玲 會計處

我們要保守我們的心，勝過保守一切，因為一生的果效是由心發出。在生活中，我們要有盼望，用智慧管理我們的生活。

陳意捷 花蓮區營業處

能吃下任何食物那才表示百體是健康的，只為真理所賜生命努力，努力往前奔跑，不要讓周遭環境耽誤智慧的路程。

同心園地

周家傑 興達發電廠

「台電同心園地雙月刊裡的美好關係，是由許許多多美妙的事情累積而成，一篇篇貼近人心文章，一張張記錄當下感動的照片，都讓我們參與並且愈能享受生命的一切。」感謝雙月刊所有幕後製作團隊，有您們真好。

黃耀文 嘉義區營業處

內容精彩，故事活潑生動，圖畫真實，令人回味無窮。



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。

專題故事：改變的力量

157期

104年3月號

104年2月5日截稿

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。

158期

104年5月號

104年4月5日截稿

專題故事：我的健康秘訣

近年來，探討身心健康議題的電視節目如雨後春筍般冒出，促使國人意識到維護生理與心理健康的重要，並開始學習相關知識與從事自我保健活動；食安問題的浮現，更加深我們對健康的重視，從食材的挑選、烹飪料理的方式等，不再以口味作為挑選食物的首要考量，會思考怎麼吃才對身體有好處。經過這些事件的刺激，每個人都成為保健專家，不論是身體上的健康或心靈上滋養，都鑽研出一套專屬於自己的養生之道，追求健康人生儼然成為全民運動。

158期便邀請各位素人保健專家分享屬於自己的保養保健之道，不論是強健體魄的方式、自我照護的秘訣、挑選食材的訣竅、飲食上養分攝取須注意的重點等，甚或你在歷經過一場大病（生理/心理）後從中恢復健康的心路歷程以及日後保養照顧，都希望您能將其提出分享，供我們一起學習。「自己的健康自己顧」，唯有把自己照顧好，才有能力與餘力照顧別人，在外在環境如此不確定的情況下，更要能夠為自我健康把關，讓我們能夠不受到威脅的侵犯，持續大步往真正的健康人生邁進。

以上來稿請附填妥之「同心園地雙月刊投稿相關資料表格」

※請上本公司內部網站：W3首頁／同心園地／雙月刊／投稿說明／投稿相關資料表格，以利來稿採用後，處理稿費相關事宜。

※本刊對於來稿有刪改權，如不願刪改請註明。

※本刊文章已刊登於本公司對外網頁，請勿一稿多投，來稿請自留底稿，本刊恕不退稿。

※照片投稿以照片或電子檔傳送均可，如以電子檔傳送，圖檔檔案大小至少800KB以上，並請附照片說明。

※來稿請寄：台灣電力公司「同心園地雙月刊」

· 地址：100台北市羅斯福路三段242號11樓
人力資源處員工關係組

· E-mail：d0960602@taipower.com.tw（本刊投稿專用）

· 電話：(02)2366-7357

· 微波：92-22774

· 傳真：(02)2365-6869

心理測驗

同心園地每一期都會提供各式各樣的心理測驗，如愛情測驗、友情測驗、財運測驗、性格測驗等，讓公司同仁可以輕鬆地從心理測驗中發現自己，瞭解自己！

如果有一天，你最喜歡的人突然變成了蔬菜或水果，請想像一下他會成為以下哪一種蔬菜或水果呢？

- 1 西瓜
- 2 茄子
- 3 青椒
- 4 蕃茄

有天做夢，發現自己的前世居然是權傾一時的大人物，你覺得你會是？

- 1 皇帝
- 2 大將軍
- 3 國家大祭師
- 4 從天而降，被人以為是神的異星人

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2個等級的數獨題目，等您來挑戰，一起來動動腦玩數獨吧！

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

容易

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

困難

心理測驗、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／心理測驗、數獨解答

讓人與人文沒有距離

閱樂書店

台北市光復南路133號松山文創園區育嬰室
週一至週日12:30-19:00
02-2749-1527
www.yueyue.tw

我們維護並活化歷史留下的建築，讓它遇見現代的藝術人文。



台灣電力公司
Taiwan Power Company

人力資源處 編印

E-mail: d0960602@taipower.com.tw