



台灣電力公司
Taiwan Power Company

2015 年 3 月

雙 月 刊

同心園地



專題故事

改變的力量

人物專訪

台電女排選手 王欣婷



烏來鳥語

文 / 蔡正益 核能安全處

冬晨
我用橋
切開一條溪
您穿著羽衣行在橋畔
凝視溪水
流過我的身影
顯示 9° C

山鳥在橋頭交談
我拔掉耳機
偷聽
右邊來的山霧
也假裝
飄過左邊的人家
而您是芒花
立於橋溪的交叉

溪水思念
紅塵中的海洋
您是雲
您是霧
您是水草的柔柔
下凡左右為難
我則是溪邊的桂花香
乘著北勢溪水的猶豫
在冬陽裡東張西望

您是鳥
在橋頭取笑
說我是紅塵裡的傻瓜

我說您是雲霧
在山巔上發光
祝福
永遠的桂花香
在我們將會遺忘的歲月裡開放

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，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。

本期〈專題故事〉邀請同仁們分享生命經驗，如何在每一個改變之處，找到人生的轉機，蛻變成全新的自己。有同仁體認到「改變」知易行難，唯有發自內心深處確認改變是前進的動力，甚至是一種對自己生命的允諾，方能產生強大的改變力量，即使面對改變後可能帶來的壓力及衝擊，亦可坦然接受與調適。有同仁認為挫折是改變的開始，而沉潛則能蓄積改變的力量，只要開始改變，就能預約未來更好的自己。亦有同仁從出國之路看見改變的自己，藉著出國的經歷分享，鼓勵想改變的人努力朝目標前進，改變的過程雖然緩慢辛苦，但成果卻是豐盛甜美的。透過這些文章的分享，讓同仁能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。

一位經歷了罕見疾病摧殘考驗的同仁，如何堅強面對人生，並帶給別人正面能量與發揮影響力，透過本期〈人物專訪〉「落入罕見疾病仍勇於飛翔的天使—專訪台電女排選手王欣婷」一文，帶領大家聆聽這一段鼓舞人心的生命故事，一同窺探她堅定又樂觀的內心世界。總管理處策略行政系統於104年1月23日舉辦Y世代同仁溝通座談會，邀請李副總經理主持，系統內各單位主管、導師與同心園地園丁一同參加，氣氛輕鬆熱絡，在本期〈Y世代專欄〉中有詳實的紀錄，期能激起各單位對Y世代的重視及促進世代溝通融合，凝聚台電一家的情感與共識。

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

同心園地

封面題字 / 蘇麗花 核能安全處
封面插畫 / 鹿谷人

2015 年 3 月
雙 月 刊 157

封面裡 烏來鳥語 / 蔡正益



編輯手札

01 改變的力量 / 本刊



人物專訪

04 落入罕見疾病仍勇於飛翔的天使——
專訪台電女排選手王欣婷 / 本刊



專題故事

09 學「改變」 / 鹿谷人
12 擦不掉的生命色彩 / 楓葉子
17 從出國之路看見——改變的自己 / 黃耀霆
20 改變 扭轉劣勢的開始 / 褚峻宏
22 當天空更高了就低頭看腳邊吧！
/ 鄧葉仁
24 你是台電等待的春天 / 黃甘杏



台電一家

27 退休感言題詩 / 鄭錫源



看見台電

28 雁行——團隊學習的力量 / 許泛舟



台電故事

32 說台電人的故事 / 林桂如



上班族心理系列

33 向勇於任事的楊明玉技正致敬 / 李智揮
35 幸福心語 / 林香君
35 幸福徵稿 / 本刊
36 在雨中跳舞 / 鄧佳穎
39 下一站，啓程 / 劉鍾崙



EPAs 停看聽

【珍愛生命篇】

42 在鬼門關前 把下一個自殺者拉回來
/ 黃龍杰

【婚姻關係篇】

44 夫妻恩愛須知 / 林蕙瑛



人文采風

【電影人生】

49 海洋天堂 / 黃素菲

【休閒旅遊】

54 分享才夠麻吉——台南逗陣行 / 游璵鄉



Y 世代專欄

58 就想聽Y(你)說——總管理處策略行政
系統Y世代同仁溝通座談會紀實 / 本刊



園地專欄

【活動報導】

60 員工協助業務花絮 / 本刊



封面說明：改變的力量
 封底說明：家扶基金會寄養家庭招募
 公益廣宣稿



【感恩回饋】

- 64 分享與感恩——員工協助業務園長班訓練
 心得回饋 / 許志賢、賈昭儀、洪世傑

【苦樂留言板】

- 68 一位心灰意冷的主辦專員 / 本刊

【園地活動】

- 72 北北區營業處「單身貴族 Line」活動
 紀實 / 連麗惠



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、寶寶園地、婚友資訊 / 本刊



讀者迴響

- 79 第 156 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3月出刊

發行人 朱文成

總編輯 許泛舟

副總編輯 張廷抒

編輯小組 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

落入罕見疾病 仍勇於飛翔的天使

專訪台電女排選手王欣婷

採訪整理 / 本刊

照片提供 / 王欣婷 鳳山區營業處



王欣婷，台電女排中的金字招牌選手，有著台電桂綸鎂稱號，擁有177公分的高挑身材，帶著鄰家女孩羞澀、純淨的氣質，雖然在102年經歷了罕見疾病的摧殘與考驗，專訪中卻只見她超齡的成熟與智慧，對於人生滿懷期待、充滿奉獻人群的渴望，藉由同心園地深入專訪，讓我們一同窺探她堅定又樂觀的內心世界。

病情初發 堅強面對

102年亞運集訓過程中的某一日，欣婷用餐時發現轉頭看人會出現疊影，個性不好大驚小怪的她原不以為意，但在接續幾日裡，視線問題不僅沒有改善，反而伴隨著頭痛欲裂的症狀，甚或影響平衡感及語言表達能力。在一次騎腳踏車時，發現沿途景色竟像慢動作電影般，無法跟上身形移動的速度，才驚覺不對勁，告訴集訓的教練，也是現任台電女排的總教練姚承彬。在教練的關懷下，欣婷立刻被帶去做核磁共振檢查，欣婷回憶，檢查後的報告是獨自一人去聆聽，當醫生推測病症為「多發性硬化症」時，從沒聽過病名的欣婷，帶著震驚與疑惑的心情返回隊上，路途中曾落下兩滴清淚，但堅強的她，迅速平復心情跟教練報告。後來透過網路資訊，欣婷瞭解到「多發性硬化症」是種神經性疾病，目前無法根治，也尚找不到原因，病情若不穩定持續治療，只會愈發惡化，而此種疾病伴隨著視線模糊、平衡感喪失的症狀，對於身為球員的欣婷來說，影響甚鉅。

請欣婷回憶得知病症時的心情時，帶著球員堅毅性格的欣婷說了「乾脆」二字，跟不上欣婷思考的筆者愣了一下問：「是什麼意思？」欣婷說，發病時剛好是上半球季結束時，當時教練得知病情後，立即幫她做了請假回家休養的決定，也向欣婷父母說明了情形。從小獨立自主的欣婷，在跟家人聯繫時，仍以一派冷靜的方式回應焦急母親的詢問，在教練的安排下，於確定病情的當日，就從高雄集訓中心連夜打包坐車返家休養。她說：「我不曾想過病情會不好的情形，只



生病讓欣婷擴大了視野，讓她變得更好、更充實，也想再變得更扎實。

想著休養好再返回球場。」對於病症持正向面對積極處理的欣婷，為她做任何事都很乾脆的性格下了最好的註解。

漫長療癒 沈澱成長

治療過程4個半月的日子，前3個月均靠服藥度日，但病情未有起色，終日頭昏與視線模糊，讓欣婷只能在病榻上度過，後來輾轉得知台大醫院有位權威醫生，原本怕勞師動眾抗拒換醫生的她，在家人說服下轉念思考試試也無妨，才勉強同意再另覓良醫，沒想到醫生知道病症後，立刻安排欣婷住院及一連串詳細的檢查，並採取與之前不同的治療方式，病情終於得以控制、有所起色，視力恢復也免於頭疼。這段經歷讓欣婷有了全新轉變，欣婷說，這段日子，她感謝球隊、球迷與家人的支持。

她回憶因回家休養，讓家住板橋的她，有機會代表新北市參與全運會的賽事，雖然被列入球員名單，但因病情影響，大多時間只能擔任撿球的角色，那段時期，在學姊的鼓勵下，欣婷學會了調整心態，接受自己的現狀，不限於原先擔任的攻擊者角色，只要

對球隊有所貢獻的角色，她都願意擔任，她說：「那段期間，我曾短暫擔任攔網的角色，也適時發揮功能。」這個過程，她覺得影響她人生甚鉅，尤其是在往後面對疑問、挫折與挑戰時。她說：「以前的我需要較長的調適時間，但學姐一句適時的提醒，讓我學會即時轉念，現在的我，只需要以往一半的時間就可以將自己的心情放回舒適帶，並順利地找到最佳方式輕鬆面對挑戰。」生病讓欣婷擴大了視野，讓她變得更好、更充實，也想再變得更扎實。

病榻過程中，還有一件讓欣婷印象深刻的事，對基督教有好感但尚未受洗的欣婷，曾聽聞過「每個人來到世上，神都會有使用你的目的」的一句話，百思不解的她卻在病床上領悟了這句話的真義，她認為這段經歷就是最好的見證，她可以透過這段經歷去影響、幫助更多的人，也更確定自己能帶給別人正面能量與發揮影響力。她回憶，在102年企業聯賽下半球季擔任撿球員角色的過程中，曾有一位不算是球迷的朋友走過來跟她打招呼（她的病情，透過媒體的報導，在排球界不算秘密），那位朋友跟她說：「我的妹妹跟你患有一樣的疾病。」未曾遇過同樣遭遇，以為遇到知音的欣婷高興地問：「妳的妹妹現在好嗎？」沒想到，對方回答：「我的妹妹因為其他併發症已經過世了。」那一刻的衝擊，欣婷記得好深，欣婷說：「原以為找到具有相同命運而有連結的人，卻在下一刻，不知該如何安慰對方，又同時必須面對病情難以控制的可能。」那時，陌生的雙方都忍住淚，欣婷感謝這個朋友，對她說出了：「妳很棒，看到妳就像看到我妹

妹，請妳繼續加油！」欣婷覺得本來對未來會猶豫懷疑的她，在這個朋友的鼓勵下，愈發堅定地朝更優秀邁進。

懂得感恩 貴人常伴

欣婷也感謝台電總教練對她的疑惑總能適時提醒與指點方向，笑稱自己是好奇寶寶的她，總會不滿於現狀、覺得自己不夠好，除了靠自己努力找尋方向，調整狀態外，無法找到滿意解答時，懂得求救的欣婷，會詢問教練與學姐，她覺得自己很幸運，總能適時得到支持的力量，而繼續勇往直前。

筆者好奇，秀氣有氣質的欣婷當初為何會選擇排球一途？81年次的欣婷，帶著小女孩的口吻，高興地回答：「我喜歡東洋小魔女的漫畫，所以老師來問我要不要加入球隊時，我馬上舉手爭取了。」她說她跟排球就是有緣，本來她讀的班級是不會被老師挑選入排球隊的，但命中注定她就該打排球，她是在一位不是負責排球隊的老師詢問下加入的。欣婷很感謝爸爸沒有把她當女兒養，身為獨生女的她，在擅長體育、從事軍職的爸爸教養下，總是跟著爸爸從事各項運動，從



對欣婷一路相挺的爸爸、媽媽。



秀氣的欣婷，因漫畫的魔力，喜歡排球到現在。



欣婷（右）從小就展現過人的運動細胞。

小體育細胞良好的她才有機緣加入球隊，也在爸爸的支持下，一路往球場發展。問她是否曾想過放棄排球一途，欣婷說，真的就是很喜歡，跟著球隊到處征戰也是她喜歡的生活方式，所以從國小五年級就一路堅持到現在。

人生機緣 台電一家

那欣婷又是如何成為台電一家的成員呢？欣婷說，這個是爸爸的功勞，高三選擇未來人生時，本來那個時期，調整狀態未如欣婷預期，而曾想往有興趣的繪畫與設計一途走去，但陪著她四處征戰的爸爸，透過與排球的前輩瞭解到排球員未來的路，也跟她分享其實當球員，最重要的是擁有專注的條件，工作與球員身分兼顧才能走得長久，而台電做為企業界球隊培育的推手，是球員最好的歸宿。她相信爸爸也聽進爸爸的建議，高三時成為台電體育幹事，在100年高中畢業時與台電簽約，加入了台電女子排球隊，也正式成為台電一員。

欣婷感謝爸爸一路的支持與陪伴，不用長輩的身分對她施加壓力，反而在她徬徨時給予穩定堅持的力量，選擇權也始終放在欣婷手上，欣婷覺得爸爸一路上給她的建議都

是正確的，方式也很棒，不會讓她有叛逆的可能。即使在病魔侵擾的同時，爸爸也從不把她當病人，而是帶著她做一般人做的事，她笑說：「爸爸那時還不顧媽媽的反對，拉著我到處去看車，要我買車。」在一次看車的路途中，她曾對爸爸說：「又不知道我的眼睛會不會好。」欣婷帶著哽咽的語氣說：「爸爸那時只是停下來，看了我一眼，揉了揉我的頭，那時我們一句話都沒說，但我知道堅強的爸爸其實也很擔心我，謝謝他的相信與鼓勵。」父女之情溢於言表，令人動容。



欣婷（左2）在100年加入台電女子排球隊，正式成為台電一員。

放眼未來 傳播能量

經歷了102年底潮，無法積極參與賽事的欣婷，病情稍有好轉即返回戰隊，雖病情仍對欣婷的表現有所影響，但現在的她，已經懂得找到自己的位置，發揮現階段最好的實力，也努力調整狀態，希望做到更好的自己。問她為何有此期許，她說：「因為我的病情，很多人會關心，如果做好自己，加上球員的感染力，這樣能傳播更多正面能量，發揮更大的影響力。」22歲的欣婷，懷抱著幫助更多人，激發更多人生命的使命在打排球。



現在的欣婷挑戰潛水與路跑，很多可能等著她嘗試。

103年台電女排在團隊的努力下，獲得年度總冠軍的榮耀，問欣婷，對於團隊爭取的佳績有何感想，欣婷謙虛說：「現在的表現還沒恢復到自己應有的水準。」103年末獲選為亞運選手，欣婷帶著遺憾口吻說：「雖然裝做沒事，但卻是個蠻大的打擊。」她認為台灣在世界排球排名的表現不算出色，所以她除了挑戰台灣的成績，她還放眼世界，期許將球技持續提升為世界水準，協助台灣在世界排球場上大放異彩。

對於未來，她說：「好多事想做。」現在的她挑戰潛水與路跑，很多可能等著她嘗試。雖然已有穩定收入的她，除了白天協助宣導推廣電子帳單、發票業務，下午練球外，晚上還需參與賽事，但她仍趁夜間空檔持續進修，希望獲得大學文憑。如此忙碌的她，還興致勃勃的想當志工，她希望取之於社會，回饋於社會，想協助教導偏鄉弱勢小朋友學習排球。小小年紀的她，帶著超齡的成熟，在歷經病情折磨後，散發出的智慧與光芒令人折服，或許像她說的，神真的是透過使用她來見證很多可能，也激勵更多人。

台電目前經歷谷底翻身、轉虧為盈的轉折，除了在層峰卓越的帶領下，有著像欣

婷這般願意奉獻付出自己，不計個人得失，雖面臨低谷，仍懂得樂觀向前，持續修正進步的螺絲釘，相信能激勵更多台電人一同邁步向前，欣婷曾在球隊慶功的場合中分享：「每個人一定有各自困擾的事情，或是正在面對低潮的無助感，我不敢說我有多偉大，因為一定還有更多比我更艱苦的人也正在奮鬥中，不過能從這些人生的轉折點當中學習、成長得更多，我想才是更值得的事情。**榮耀，是留給堅持到底永不放棄的你**」。正如董事長在「想得更深，看得更真」的專題演講中回應詢問者的話：「我只是讓你們每個人知道你們在哪裡，沒有要帶你們到哪裡去，你們的方向要自己決定。」欣婷這段故事分享，希望能讓台電人與同心園地裡的你我重新思考，我們現在在哪裡，我們希望自己往何方去，一起往我們認為更好更值得的方向前進。

+ 病症簡介——多發性硬化症

多發性硬化症是一種慢性、炎症性、脫髓鞘的**中樞神經系統**疾病。可引起各種症狀，包括感覺改變、視覺障礙、肌肉無力、憂鬱、協調與講話困難、嚴重的疲勞、認知障礙、平衡障礙、體熱和疼痛等，嚴重的可以導致活動性障礙和殘疾。多發性硬化症的平均發病年齡一般在**20至40歲**，女性發病人數是男性的兩倍。多發性硬化症的病因不清，多被認為是**自身免疫性疾病**。少數人認為是一種代謝依賴性神經變性疾病。目前尚無有效的治療辦法。



學

改變



文 / 鹿谷人

「變、變、變……這世上唯一不變的就是時時在改變。」

相信這句話大家都耳熟能詳，也很認同，更深切體會到改變的速度如滾雪球般愈來愈急遽，稍不留意就跟不上時代的脈動，潮流的趨勢。

以公司為例，當我們還在以國營事業模範生自居，每年考成必定得到甲等、坐收豐盈獎金之際，殊不知氣候的變遷帶來能源價格的飆漲、社會環境氛圍轉變所引發對公司的嚴峻要求，已使公司的經營及形象遭受嚴重的考驗與挑戰。回想三年多前當公司面臨鉅額虧損，為合理反應成本，提出調整電價

之際，名嘴、媒體、政治人物甚至社會大眾不理性的批評與謾罵，一波緊接著一波，排山倒海、操家滅族似地攻擊我們，台電人宛



遇到問題時，常會認為是別人有問題，不是我們有錯。

如過街老鼠，人人喊打，甚至發生早餐店老闆不願賣餐點給穿著台電制服員工的事情，真是情何以堪！到底是怎麼了？怎麼會變成這樣呢？我們仍然每天兢兢業業為台灣的光明而努力啊！一定是台灣社會病了，是別人有問題，不是我們有錯。平心而論，台灣社會是有些問題，但哪個社會沒問題呢？而我們難道都沒有錯嗎？身處在這個社會，難道我們不需要有所改變嗎？幸虧黃董事長臨危受命接任以來，從致力經營改革、強化社會溝通以及挖掘台電企業人文底蘊著手，二年多來在董事長帶領下，成立專案小組，找出經營改革努力重點；我們也跳出孤芳自賞的玻璃罩，擺脫工程師技術難懂語言，並以台電68年來所累積厚實美麗的文化底蘊與社會溝通。相較三年前的情景，大家一定都深深感受到台電真的有很大的轉變。未來公司還要持續推動廠網分工及事業部組織轉型，可預見往後的變化將更鉅大。

值此時刻，我們不禁也要自問，我自己有改變嗎？不論公司未來如何轉變，我都能適應嗎？還是如日本航空破產前的迷思——國家航空公司不會倒一樣，認為國營事業不會倒，根本不需要改變呢？

很多人不喜歡改變，安於活在自己的「舒適圈」，寧可過著一成不變的生活也不願讓人生有所不同，就像電影「我就這樣過了一生」。其實這是因為對自己的抉擇沒信心，畏懼面對改變後結果。另外，有些人是「江山易改，本性難移」，以為我就這樣好好的過了幾十年，何需改變呢？即使有些許想改變的念頭，但因過去「自我感覺良好」的美妙經驗，很容易又澆熄改變心意。



很多人安於活在「舒適圈」裡，寧可過著一成不變的生活也不願讓人生有所不同。

其實，不管我們願不願意改變或想不想要改變，「變」必然發生在我們每一分每一秒中，天地間日出日落，陰晴圓缺；人世間生老病死，悲歡離合，世代交替，處處影響著我們，歲月的痕跡其實在我們「時時刻刻都在改變」留下了證據。

趨勢大師約翰奈斯比（John Naisbitt）曾說：「二十一世紀人類決勝關鍵就在於學習及改變的速度」，董事長更是明確的告訴我們：「台電人的未來只有掌握在台電人的手中，如果我們自己不改變，就等著別人來改變我們」、「小小的改變往往會帶來巨大的力量」、「只要改變開始發生，改變就會持續發生」。因此，面對未來，要讓人生順暢精彩，就是要改變而且還要變得到位。

不過「知易行難」啊！說的容易，可要從何著手呢？在自我改變過程中，我覺得首先一定要深切的體悟「自己」才是最大的改變因子。雖然我們改變有時是受到外在環境的威脅，或有幸遇見貴人指點，或因一本書、一篇文章、一句話……的影響，但這些

只是在刺激我們、提醒我們，我們對自己是
不是該做些什麼、改變些什麼了？唯有發自
內心深處確認改變是前進的動力，甚至是一
種對自己生命的允諾，如此才能產生強大的
改變力量，即使面對改變後所可能帶來的壓
力及衝擊，才可坦然接受與調適。



我們對於自己的認定來自別人口中的說法，
似乎未曾靜下心來探索自己的內在世界。

有了堅定的心意後，下一步就是要加強
覺察力，察覺是改變的開始。上帝創造人
類，給予我們五官來接收外在的訊息，我們
每天都從外面傳收到大量的資訊，包括對我
們評價，也因此我們對於自己的認定也都是
來自別人口中的說法、眼中的看法，似乎未
曾靜下心來聆聽自己內在聲音，探索自己內
在世界，瞭解自己天賦才能，思考自己人生
意義，明辨自己的價值觀以及建構自己人生
的目標。當然，要學習看見自己確實是一件
相當不簡單的事，必須時時察覺並且反思自
己的一言一行、一舉一動，在這個過程中，
我常常會為自己言行不夠妥適或不盡完善而



蝴蝶如果沒有經歷過蛹的掙扎，怎會有雙美麗而堅實的翅
膀哪！

懊惱，進而責難自己、懷疑自己甚至嚴重到
否定自己，感到非常痛苦與困惑，甚至有撞
牆，過不去的時候！直到在第153期同心園
地閱讀到董事長「談信任」的一段話：「啓
動信任關係的鑰匙，一直掌握在我們手中，
只有讓自己在自我成長的過程中，不斷覺察
瞭解內在的缺憾，勇敢的接受與面對，也要
持續修行培養自信與建立信任人的承擔能
力，以累積光明的正面能量去處理、以真誠
的態度去付出，才能讓親密關係與人際的互
動更健康。」才讓我得以釋懷。是的，人本
來就是有缺憾的，要真實擁抱自己，勇於接
受自己這份不完美的禮物，以感恩、利他的
心，活出自尊與自信，更要不畏改變，永不
間斷的為自己人生向前邁進。蝴蝶如果沒有
經歷過蛹的掙扎，怎會有雙美麗而堅實的翅
膀呢？

其實學習改變就是自我修鍊，這是一生
永遠都要學習的課程，唯有在修、鍊、悟的
過程中持續成長精進，才能領悟出人生故事
的意義。🍵



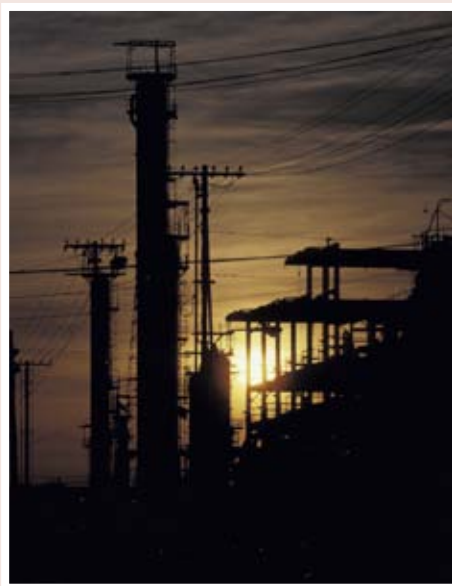
擦不掉的生命色彩

文・照片提供 / 楓葉子

現在回想起來，總覺得如果沒有改變，或許，最初的應該都是空白的一片，那些深深淺淺的顏色也都是隨著腳步，一點一點抹上去的，或許會淡化一些，也許會更為渲染。但，卻是擦不掉的生命色彩。

腦海深處的回憶

我跟公司裡的二萬多名員工一樣，都是一顆小螺絲釘，有著屬於自己被分配的位置，扮演那顆螺絲釘的功能。從做「線路牛」開始，就隱約知道步上這條賭上自己命運的路，是一條辛勞又坎坷的路；周而復始的架線、延線跟緊線工作，久了，雖然鍛鍊出一身好膽識跟好本領，惟心裡深處時而泛起：「我會有多少幸運來支撐每天上塔下塔的忐忑？」



在工作時，心裡時而泛起：「我會有多少幸運來支撐每天上塔下塔的忐忑？」

在工務段的那些日子，夜深人靜時常會一個人獨自坐在簡陋的木板床上，回想起一段關於父親酒後的往事，那是深深烙印在我腦海深處的一段回憶。我從小在基隆八斗子漁村長大，父母親都沒有受過良好的教育，父親只有國小肄業，自小就到有錢人家當長工；母親是宜蘭冬山鄉水源頭鄉下長大的，家裡衆多小孩，靠著外祖父種稻米和開小雜貨店的收入，勉強讓家裡的小孩讀完小學。因為父母親都沒受過較高的教育，因此只能靠父親在工地用勞力，和母親做點手工藝貼補家用，有時夜晚下著大雨，父母親還得出門抓鰻苗，為的只是多掙點錢讓我們家裡的四個小孩能受更好的教育。那時不懂為什麼父母親要在下著大雨的夜晚穿青蛙裝出門，現在回想卻好生感動。上國中時，為了我們的教育，我們搬離八斗子小漁村，搬到離市區較近的八尺門附近（莫約現在海洋大學舊校址內），父母同樣為了我們四個小孩以粗工勞力撐起家裡的經濟，父親偶而會在吃晚飯時說：「你們要好好讀書，不要像我這樣

只能做工。」那時，這些話聽在耳裡，沒什麼特別的感觸，只當是一般父親的碎碎唸。

某天晚上，伴隨著急促的敲門聲，驚擾了原本平淡的夜晚，開門只見一個陌生男子說：「騎機車跌臥在馬路旁的先生，是不是你爸爸？」聽完後，趕緊十步併一步地趨前去看，果真正是自己的父親，我連忙和哥哥、弟弟一塊攙扶父親回家。一回到家，充斥著濃濃酒味且醉醺醺的父親，開始說起「你們要好好讀書，不要像我這樣不識字只能做粗工」之類的話語，說著說著，父親已是淚流滿面，感傷地說自己沒受過教育，不能給自己的父母和小孩過好日子，要我們不要步入他的後塵。當晚眼前的這一幕，讓我明瞭父親因為沒受教育而在工作上有所委屈，並且狠狠地、牢牢地烙印在我腦海深處。

回憶的召喚

這是一段真實的往事，卻從此深深烙印在我腦海中。成長的過程中常常不知不覺想起這段感觸深刻的回憶。85年4月退伍後，緊接著準備報考6月的台電養成班，利用2個月時間K書，最後憑藉著增額錄取的好運，我擠上了台電這條船，經過半年的訓練，86年2月底分發到工務段做起線路牛。父親對於我能在退伍後馬上進台電工作感到非常開心，因為他知道我不會像他一樣為找工作而煩惱，他開心地向周遭朋友說兒子在台電工作，彷彿是一種為人父親的榮耀。

在工務段的日子，雖然工作收入相對較高，但關於父親以往的那段回憶，卻隱約像是在對自己透露著什麼訊息，我知道我不



父親曾淚流滿面，感傷地說自己沒受過教育，不能給父母和小孩過好日子，要我們不要步入他的後塵。



應該滿足於目前的工作狀況。

線路牛的日子，一天天地在深山及諸多晨曦斜陽中過去，

歷經了921大地震搶修，也歷經

了新東西線345KV架線工程的洗禮。在偶然的機會下，得知線路設計部門在找人進辦公室協助設計工作，工務段段長召集同期的年輕人，並告知這個消息後，我就在心底燃起一絲希望，希望能改變現狀，希望能進辦公室學習不一樣的東西，於是我抱著放棄差費（當時算是不少）的決心，自告奮勇地跟段長報了名，之後也順利進入辦公室重新學習設計工作。在當時的辦公室裡，有很多是在國立大學領獎學金進公司的年輕人，讓只有私立專科畢業的我感覺到自己的不足，加上在過往回憶的驅使下，讓我總利用公餘時間，到處上一些技術證照的課程，用以提升自己的知能。

92年，某天下班路經台北科技大學時，看見了學校圍牆上進修學院的招生廣告，雖然離開學校已11個年頭，但在求知心的驅使下，鼓起勇氣報考了該校進修學院。在錄取後就利用星期六、日回到校園來完成自己的心願，同時也因為辦公室就在經濟部旁，所以也爭取了利用下班時間到經濟部上英文課程；那段學習的日子，很累很累，常

常上完英文課回到家已經晚上11點了，星期日接著又往學校跑，在老婆和小孩的支持下苦熬了二年後，又在學校師長和自己想完成父親心願的驅使下，以五專畢業同等學歷繼續報考了研究所職班，在這段時間裡，星期一到星期五傍晚上研究所、經濟部英文班課程，假日要上最後一學期的大學課程。經過了4個月後，終於苦熬出大學畢業文憑，完成了大學學業，而在一年半後，也順利地如期完成國立大學研究所的學業。但遺憾的是，因為課業壓力壓得喘不過氣，不得已暫停了經濟部的英文E6級的課程。



當運命來敲門時，要有堅持下去的力量

96年6月順利完成研究所學業，接著馬上投入年底的工員升職員考試，我心底知道，雖然自己年資加考績的分數，以那時候

考試的記分方式（年資20%、考績20%）來看，要考上幾乎很難，但是我並沒有因自己的資淺而放棄這次考試機會，在許多長官的鼓舞下，也報考了這次的升等考試。我沒有報考比較熟悉的類科，而是報考核能類科（因為95年底時轉調核一廠服務），因為是一個完全陌生領域的考科，所以為了這次考試我很拚命，也到處打電話請教核發處的核能講師，並下載很多資料來研讀，放榜後，錄取2人的名單內意料中的沒有我的名字，但是對自己盡力後考的分數也算滿意。放榜後又回復到往常平淡的生活，在偶然的機會下，得知因為這次升等考試核四專案類錄取的人數不足，可能有再次辦理專案考試的消息後，我又再次告訴自己，如果錯過這次機會，下次要考上的機會可能又要多延幾年。當確定有要辦理補甄試的公文公告後，看看考科職類，自己也只能選擇電機類，對我而言又是一個完全陌生的考科，雖然只剩下幾個月的時間能準備，我仍毅然選擇面對這次的考試。在報完名後的當晚，就衝到書局買了幾本高職升科大的總複習參考書來研讀，每天下班後不是回家吃晚飯享受天倫樂，而是去圖書館報到，電機機械這科讀得很辛苦，一大堆相似的公式和專業名詞，搞得自己不曉得在讀什麼。讀第一遍時很慢很苦，讀完接續讀第二遍、第三遍，就這樣一直讀、一直背。

我知道在支撐我的，不是要有沒有考

上的問題，而是那腦海記憶深處的回憶，成為驅使我向前改變現狀的力量。考試當天只知道盡量寫，考完後自己也沒把握，直到同事告知自己考上了這次的補甄試，而且還名列榜首。我很慶幸，我能把握這次補甄試的機會，而且能堅持下去，更令人覺得神奇的是，96年考的核能類科所讀的核能相關知識，居然在我這次考上後要分派到興建核四的龍門施工處的工作上，或多或少都有些幫助。這也許是冥冥中註定，也許是堅持改變現狀所換來的成果；無論如何，當運命來敲門時，自己要有堅持改變的力量。

改變後的改變

當有機會嘗試不同的工作時，我會選擇嘗試。路，走過，才知道沿途風景是否勝收。102年9月時，在偶然的一個機運之下，總公司人資處在徵求接替原借調大部採購稽核小組人員歸建後缺額的人選，不知怎麼地，機緣就找上我來。對於採購這塊領域，也碰巧緣於95年底調到核一廠擔任採購員時，先後考取基礎跟進階二張採購證照，所以對政府採購有些許的認知跟實務。

當運命來敲門時，自己要有堅持改變的力量。

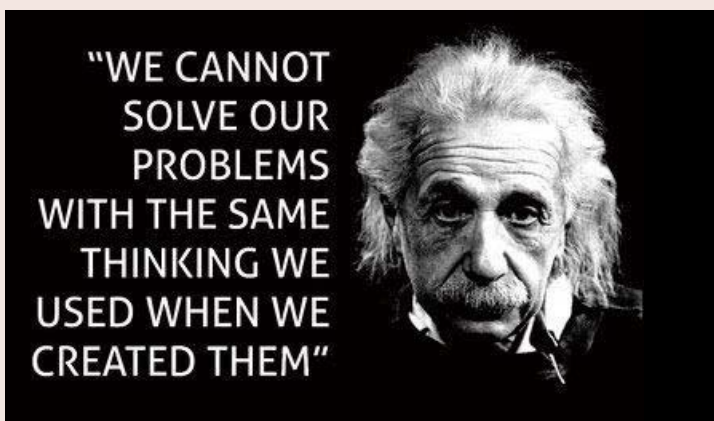


在長官詢問我意願時，有許多前輩給我一些建議，有正面的支持，也有要我三思的。後來，我選擇嘗試，我知道這次機會如果放棄了，就可能永遠不再有機會到大部學習；就這樣，我放棄了工地的差費、津貼跟加班費，往高處飛去開闊視野。

現在辦公室裡的牆上貼著兩張圖，一張是艾雪的《Day and Night》，另一張是愛因斯坦的名言。第一張圖是作者巧妙利用黑與白的方形田地，將造型漸變為翱翔空中的飛鳥，這是用來告誡自己在看待事情時，如果能改變觀看的角度，將會有不同的結果；第二張圖則是提醒自己要跳脫問題的界線來解決問題，這兩張圖是自己用來提示改變現況的推力，累了，就看著。從決定要重拾課本（92年）開始的十年間，我用父親的那段回憶來驅使我改變原有安逸的生活，也讓我持續成長；期間我痛失母愛，未及能讓母親過上好日子，但也因此，我更努力地想完成父親的心願，從私立專科學校畢業到國立大學博士候選人，從基層爬鐵塔做起、線路設計員、採購員，考升職員後到接觸核四，期間重新完成經濟部英文班課程，到大部學



艾雪的《Day and Night》



愛因斯坦名言

習。這一路，我比人家多一點點幸運，比人家多一點點改變的勇氣，也受到諸多的鼓舞和支持。我默默地朝著內心深處召喚的目標前進，因為，我知道當機會來臨時，改變會是自己唯一的途徑。

就像電影「羅倫佐的油」，被上天折翼天使的父母為了創造出燦爛的光輝，不逆來順受、積極改變去面對人生的難題後，激盪出生命中最美的火花。父親勞碌一生，現已年邁，從他的眼神中彷彿可以看見他對他的小孩已經努力達到他的期望而露出欣慰的眼神。現在回想起來，總覺得如果沒有改變，或許，最初的應該都是空白的一片，那些深深淺淺的顏色也都是隨著腳步，一點一點抹上去的，或許會淡化一些，也許會更為渲染。但，卻是擦不掉的生命色彩。我感謝父母親給我困頓的環境和期許，同時也感謝職場上讓我激盪出火花的每一個人，謝謝您們給予我改變的力量。🙏

從出國之路看見—— 改變的自己



2010-2011Chevening 英國政府獎學金得主，與英國貿易文化辦事處前代表康博偉合影。(左3為作者)

文·照片提供 / 黃耀霆 第二核能發電廠

我是目前任職於第二核能發電廠的員工，希望透過在民國99年出國前的這段經歷分享，來鼓勵想改變的人努力地朝目標前進，同時，也希望藉由文字，感謝那段日子陪伴、幫助及激勵我的許多人。

循序漸進地學英文

一個難得的出國留學機會，讓我努力不懈地學習英文。於民國96年底，我收到總處的一紙公文，大意寫著：「本公司為了精進人員，凡獲得英國貿易文化辦事處 British Trade & Cultural Office獎學金（現名為Chevening英國政府獎學金），本公司將予保留職位，並資助其留學經費。」Chevening英國政府獎學金，是由英國外交

部與其合作夥伴贊助的全球獎學金計畫，資助全世界優秀青年至英國攻讀一年碩士課程，希望他們能認識英國文化內涵，在未來職涯發展中能持續跟英國有所連結。為了這個難得的機會，我報名了英語補習班，下班後不是先回家，而是直奔補習班上課；假日不是出去玩，而是去補習班練習會話，或在家讀英文書報，整整一年半的日子，我從英文中階班、高階班，上到進階班。一篇路透



作者近照。

社（Reuters）文章解說的MP3，每每我聽到講話速度太快，或遇到艱澀的生字，總要按上幾回「往返鍵」，重複不斷地聽、仔細地聽，甚至查字典，才能聽懂兩位外語老師的解說；漸漸地，我按往返鍵的次數減少了，還聽懂了不少英文笑話，甚至有次在辦公室接到荷蘭廠商打電話來，我居然可以應對自如。至今，我仍非常感謝這紙公文，成為我學英文的動機、加強了我的英語能力，也給我從西方看世界的機會。

奮力地爭取獎學金

跳高比賽似的獎學金申請，過程中淘汰了許多人，我很幸運地跳過了。民國98年，我考過雅思（IELTS）語言測驗後，順利地拿到5間英國大學無條件的錄取通知，便著手獎學金的申請。Chevening英國政府獎學金是透過線上申請，主要有兩個階段：文件審查和面試。第一階段的文件，包括個人基本資料、問題陳述及兩封推薦函，文件經由英國獨立的專家小組、英國貿易文化辦事處，與其合作夥伴審查，由他們決定是否要面試申請者，其標準是非常高的。我非常感謝幫我寫推薦函的吳宗課長，讓我在文件審查階段脫穎而出，順利進入第二階段的面試。面試全程是以英文對談的，由三人組成

的小組進行發問，一旁有人負責錄音及記錄。面試過程中發生了個小插曲，在我簡單自我介紹後，台達電子文教基金會的副執行長問了第一個問題，我聽不懂他的問題，於是請他重述，但我還是聽不太懂，他最後用中文把問題說了一遍，我忐忑不安地用英文回答他的問題，看他聆聽的過程中面露微笑，我才鬆了口氣。由於面試的時間只有30分鐘，問題多半是犀利的，例如「為什麼你認為你比其他人有資格領這個獎學金？你認為台灣還需要多蓋電廠嗎？」等等，以利他們觀察你的反應、思考及邏輯，來決定你是不是適合的人選。猶記得部落格（Blog）上，有位雅思成績逼近滿分的醫生，落寞地分享她的遺珠之憾，我非常幸運地成為七位獎學金候選人之一，並且深切地體會那些說「我很幸運」的人，其實，靠的不是運氣，而是比別人更多的努力。

顛簸的出國之路

顛簸的出國之路，感謝許多人的幫助，我終於走出去了。在台灣，每位Chevening英國政府獎學金的得主，可以獲得12,000英鎊的學費補助；然而，由於英國財政拮据，財政大臣宣布要砍60億英鎊的公共支出，這影響到英國海外辦公室的各項計畫，當然包括獎學金的計畫，以致獎學金得主遲遲未公布。為此，我向贊助單位表示，要改去念學費比較不高的格拉斯哥大學（University of Glasgow），立即獲得他們的同意。期間，我非常感謝英國貿易文化辦事處，代我向東英吉利大學（University of East Anglia）說明我取消去念該校的原因，該校因此退還我學費訂金1,000英鎊。另外，我特別感謝

Chevening英國政府獎學金在台的合作伙伴——台達電子文教基金會，提前在自家網站上公布我為聯合環境獎學金得主，並獲得全額的學費補助。經打聽，公司的留學資助計畫早已停辦，我僅能申請留職停薪，申請文件經課長、經理、廠長、副廠長及核能發電處等主管的核准，輾轉到了人力資源處卻被打回票，理由是「學非工作相關」。我不得不承認，技術員的工作和碩士課程沒有直接關聯。那時的我超生氣，尤其在聽到同屆獎學金得主，亦是名女檢察官告訴我：「你知道法務部對所屬單位的獎學金得主，採取留職又留薪嗎？」時更是心想：「那紙公文是造假的嗎？況且公司也不保證，留職停薪回來一定保留職位。」

我由衷地感謝林水泉經理對我的開導，並向人力資源處說明、竭盡心力地幫我爭取，終於獲得該處的首肯，我才得以踏上留學之路。出國之路，一路走來跌跌撞撞，我真心地感謝在這條路上，幫助我的每一個人，要不是您們，我哪都去不成。



台達環境獎學金得主蒞臨台達電子公司。(作者前排左3)

甜在心頭的成果

改變比吃苦瓜還苦，可是成果，卻像喝鳳梨苦瓜雞湯般，甜在心坎裡。我非常感



左起分別是吳宗課長、林水泉經理、李清河副廠長及作者。

謝當初的那紙公文，使我衝動地想去英國讀書，其中第一件要解決的事，就是改變語言，我像內建頻道，把自己從中文聲道切換到中、英雙聲道，這過程是「緩慢的」，如嬰兒牙牙學語，先會聽，才會說。其次，我從外在到「內在」徹底地改變，以申請獎學金為例，外在，我得表現給贊助者看，我不只英語說得一流、獲得學校的錄取通知，且有完整的未來計畫；內在，我得展現積極的態度、拿取學位的決心，及貢獻所學的熱忱。最後，我要「感謝一切」，改變的過程中難免有些阻礙，我很感謝幫助我的人，更感謝這些阻礙，謝謝它們讓我去另一個學校念書，進而有機會去雀巢公司在英國的總部實習，也謝謝它們的激勵，讓我以優等（with merit）畢業。學成歸國後，我返回公司上班，在沒投任何履歷的情況下，卻「意外」收到許多公司邀請我去面試的通知，包括寶成、豐泰、環科、晶電及可成等等，這真的超乎我的想像，一名在國營單位待了近七年的人，竟然還有許多人搶著要，如今想起來，心頭仍是甜的。

改變

扭轉劣勢的開始

文 / 褚峻宏 基隆區營業處員工眷屬

身為一個「人」，沒有所謂完美的定義，每個人都有他的好與不好，並沒有一個何謂好人的標準；只要是人，就希望可以得到他人的認同感，進而肯定自己的存在。人都渴望被認同、被喜歡、甚至更渴望被愛，不是因為不好的習慣或行為才需要改變，而是當你不快樂時，改變會帶來許多不一樣的結果，雖然不見得會是你喜歡的，但有改變才會有機會得到你想要的結果。

天生我材必有用——改變自己、影響他人

這個世界終究不是美好的，這樣的事實，讓我感到更加鬱悶，然而媽媽曾對我說「光只是對社會、世界不滿是沒有用的，我可以做些什麼？我可以試圖改變些什麼？」這樣的想法叮嚀著我，先試著改變，若真的無法適應，再繼續過著原來的生活，不要太早對每件事情下結論，結果並不是只有一個，唯有去執行過，才知道最後的結果。每個人都可以去行動，哪怕只是對這世界付出微小的力量，就算無法改變原本的生活，至少自己努力過，不會感到後悔，要對這世界抱持著希望，不要事事都往壞處想，適時的轉個方向，換個角度或心情來看待，也就會有不同的結果。只要自己願意付出，不求回報，從自己的周遭附近開始，相信愛是可以



適時的轉個方向，換個角度或心情來看待，也就會有不同的結果。

累積的，愛是可以繼續傳遞的！

在我不知道自己該幹嘛時，認為我什麼都做不了、擺爛度日時，母親多次讓我去中國偏遠部落做國際志工，以前我總覺得自己能力很有限，不知道能給別人帶來什麼樣的快樂及幫助，但當我發現，我準備的教材能帶給當地孩子們快樂、看見他們燦爛的笑容後，讓我學習且成長了許多。我瞭解到只要我們不吝嗇的給出、為別人做些什麼，對自己心境上的成長也是有許多幫助，我認為「力量小」不該是個說服自己不行動的藉



讓愛成為具體動力；讓世界在不完美中，也可以有更多人性的美麗及光芒。

口！人類的世界是所有人共享的，我們的存在都可以是一絲改變的力量，讓「愛」成為具體的動力，也讓我們的世界在不完美中，可以有更多人性的美麗及光芒，不要老是想著如何去改變身邊的人，真正改變一個人沒有那麼簡單，不要認為自己渺小，不可能會對這個世界造成什麼改變，每個人在社會上都會有他的用處，所謂「天生我才必有用」，我們應該好好發揮自己的長才、專注在自己身上、先改變自己，才有機會影響他人。

嘗試做些改變，朝快樂踏出一步

常常有很多的機會，卻因為害怕在嘗試後會為原本的生活帶來不可預測的變化，因為這份不安與恐懼而錯失機會，但很多人事物一旦失去了，也許就再也回不來。有時候我也會有這樣的想法，認為維持現狀不是很好嗎？為什麼還要冒險去嘗試一些未知的東西，又不一定結果都是好的，萬一失敗我不是又傷了自己一次？有些人可能覺得現況糟，但卻不去改變且安於現況，這樣等於放棄了讓自己變得更好的機會！我不應該害怕改變現況，改變不會不好，只要不要往壞的

方向改變，為何不去試試看改變現況！

然而說來簡單，但要真的做到實在不容易。國中時我因為叛逆，與班導起了衝突，因此我不愛念書、不愛上學，到了高一我決定給自己一些改變，我努力上家教、努力補足以前沒讀到的書，雖然最終依然考不好，還認為付出一點也沒有得到回報，也會覺得自己很沒用，但如果停滯不前反而做不了什麼事，成功的機會也許渺茫，至少自己曾經努力做過，就算沒得到什麼，至少也得到了經驗。

改變與付出，這兩樣東西都不容易，但奇妙的是，當我們願意改變自己、為他人付出時，你的付出就會帶來更多的改變。並不是為了要得到什麼而做，而是在過程中那種人與人心裡面的交流，進而產生的快樂與喜悅。雖然有時我們付出的勞動沒有得到金錢或物質的回報，但卻必定可以使我們心理上愉悅，而那種愉悅對我來說是非常美好的。我們在人生中常會遇到許多不順心、不快樂的事情，但有時我們其實只要一個小小的改變，就可以朝快樂踏出一步，沒有人說安於現狀不是好事，但如果你自問不快樂的話，為何不嘗試著讓自己做些改變呢？就算失敗了又如何？至少不要連試都沒試過，最後讓自己後悔。

現在的我也面對著自己人生中許多的課題與難關，我也知道自己不是很快樂，但我一直嘗試許多新事物、嘗試許多改變，因為我深信，當你持續給自己改變與動力時，就讓自己的生命持續邁向快樂滿足的人生，希望能與大家共勉之！



當天空更高了 就低頭看腳邊吧！

文 / 鄧葉仁 大觀發電廠

生活習慣是一種制約，即所謂「行為制約」。

「行為制約」是有科學理論根據的，就像接受過實驗或訓練之後的動物，牠們經由實驗過程會遵循某種條件或訓練既定模式，繼而達到實驗目的。

最為人知的「制約」實驗，就是將一隻倉鼠關在籠子裡，讓牠在進食時施以燈亮與伴隨而來的輕微電擊，倉鼠受到電擊刺激，會因驚嚇逃避而立刻中止進食動作。幾次試驗下來科學家發現，之後只要亮起燈光，無論電擊與否，該接受實驗的倉鼠即會中斷進食。與著名「史京納箱（Skinner Box）」實驗理論裡的老鼠相同，牠們都呈現出受到了實驗條件制約的結果。

而人類自詡為萬物之靈，卻也避免不了「行為制約」。我們受限於環境條件下，日復一日過著步調反覆的生活，時序和工作長久累積下來，便會產生與制約實驗動物相同

的行為。因此在不知不覺中，制約行為就悄悄滲透，進入了我們的生活模式裡，有時甚至無須制約條件，也會表現在日常的一舉一動當中，這也就是我們俗稱的習慣。

我們總認為改變習慣很難，小至個人生活作息、飲食、處世接物；大至文化、傳統習俗、社會觀感，乃至於國家政策方向。改變習慣制約是很難，問題在於如何改變、為何要改變？

我們可以問問自己，在現在的日常生活中，有沒有什麼時候當你低下頭來，目光注



問問自己，有沒有什麼時候當你低下頭來，目光注視著的是書本而不是手機、平板？

視著的是書本而不是手機、平板？我相信多數人應該是否定的答案。因為我們的生活被制約了，科技便利創造生活條件優渥，相形下時間步調變快，而便捷快速使得生活更加緊密、倉促、忙碌，這些情緒壓迫著你，讓你無法喘息、自顧不暇，於是對家人親友少了關心，原本噓寒問暖的體貼，轉變成公式化文字貼圖的簡便。經年投入職場，同僚朋友間的互動大多是經由電腦螢幕、視訊或電子郵件的溝通；工作上的不順遂使你忐忑，眾人皆醉唯我獨醒的存在感讓你熱忱不再；下班不是休息，而是辦公場所的變換跟工作的延續。生活如同倉鼠般，被電視、電腦、手機，被繁瑣的工作，被日常裡的諸般細節箝制，陷入不可遏止、無法自拔的惡性循環。

追求理想與生活目標使我們忘記了初衷本心，框架住我們每個人的視野思考，不再關心身旁周遭的人。生活終日惶惶，每天馬不停蹄地奔忙，到頭來卻漸漸地與家人朋友疏離、與同事疏遠，導致人際關係淡漠。當有那麼一天，「韶華不為少年留，恨悠悠，幾時休」也許你將會感慨，原來我們根本沒有真正的「生活」過，**所以生活需要改變！**



科技便利創造生活條件優渥，但相形之下時間步調也變快了。

理性是社會維持秩序的基礎，感性卻使世界充實溫柔與美麗。我們都忘了多閱讀一本好書，也許就可以改變思維；忘記生活該是讓自我心境愉悅；甚或忘記，當你走出戶外聞聞花草的味道，就能感受生命的充實。這都是你我生活中無時不刻會接觸到，卻又往往忽略的生活態度。

無須花費太多精神做轉變，只要多些時間陪陪親近的家人、看一本書、喝一杯咖啡、停下腳步看看路旁的草，將生活步調放慢，你會發現生活中原來可以有很多驚奇與美好。

人家常說「人往高處爬，水往低處流」，當我們在夜裡仰望天空，所見到的點點繁星，多數是在幾萬年前就已消失的星球的反射光芒，只因跟地球距離太過於遙遠……而人類幾十年的壽命歲月，如何能跟百萬光年的宇宙比擬？「生年不滿百，常懷千歲憂；為樂當及時，何不秉燭遊」古人誠不欺我。

著名的禪門公案無門偈語：「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。」其實是告訴我們：「最簡單的平常心就是美好。只要停下腳步用心去觀察生活，一花一世界，一樹一菩提，婆娑世界中生命核心處處是理想，何必汲汲營營的追求。」

當抬頭累了、天空愈遠，不妨低頭看看腳邊，一朵小花也是開得如此美麗自在。從心靈看出去的景物都是最美的景色，用心去觀察你就會發現，生活，其實可以不用那麼累。

你是台電等待的春天

文 / 黃甘杏 訓練所

農曆春節前，潮溼的水氣伴隨寒流一波波來襲，可每當寒流過後，陽光乍現，脫掉那件把身體包裹成飯糰的羽絨衣，讓捲縮已久的身體攤在暖烘烘的陽光下，感覺筋骨一吋一吋舒展開來，每個細胞都興奮的像迸開在枝頭上的山櫻花般迎風歡唱，接著望向那片西藏藍、高亮度的乾淨蒼穹，心裡忽然有個聲音響起：「新的一年開始，是不是該換點什麼樣的心情來迎接美好的一年呢？」

挫折，是改變的開始

我們明白，懷抱著舊思維是不可能有所斬新的人生，然而當我們偶爾興起一些羽毛般的微小念頭，想要改變自己來換取新的開始時，卻常因缺乏勇氣而「僅止於想想而已」。例如多運動、多閱讀、少購物、少抱怨等。到底什麼時候才會讓我們真的覺悟而想改變呢？通常是面臨挫折或失敗吧！好比收到紅字一年比一年多的體檢表，或身體已

經出現巨大危機，才決定開始改變飲食與生活習慣、才發現過去百般計較的東西多麼不值得！困境或災難，常讓我們不得不謙卑，於是明白失敗原來是上天給的珍貴禮物！

剛進公司不久，我曾參加過演講比賽，當時因為準備不足，上台數分鐘後居然腦袋空白，而因為也忘了帶講稿上台，讓我尷尬地站在台上空白一陣，直到恢復記憶，匆匆講完，當然也就在無限懊惱下結束了比賽。事後，台電月刊的主辦人王潔民小姐（已退休）過來安慰我：「你講的內容很好，要不要來投稿台電月刊？」當時我的腦海只堆疊著懊惱與惶恐，一心想逃走或努力忘了這段痛苦的經歷，從未想要轉念或藉此圖強。日後我經常做著「站在台上不知所措」的噩夢，覺得這輩子最好別再上台，即使在開會場合我也儘量少發言。後來擔任了基層主管，才開始對「在公眾場合說話」產生信心，也才理解與其羨慕別人具備某種流暢的



能力，不如自己常練習、多嘗試，最後就能達成一定的水準，但年輕時的我卻只會無端煩惱、逃避而不願改變。

沉潛，蓄積改變力量

我顯然不是台上的演講高手，但在服務用戶的過程中，我常會受到感動或遭遇挫折後自我修正，此時腦海中難免會歸納出某些想法，一旦靜下心來就能以文字表達出來。所以，當我走路、搭車或做飯時，自然就會把思緒拼出個框架，一到假日就在電腦前織錦——寫成故事或經歷與人分享。寫作有時是一種「有強烈的想法、不吐不快」的產物，有時也是「以獅搏虎」的職場經驗，總之，寫作是我樂於與人分享的方式，也是紓壓的好管道。如此「棄說轉寫」的改變，距離那次失敗的演講經驗約有十年了。改變，可能是一瞬間，但魯鈍如我，卻蘊釀了十年！而事實上只要敞開改變之門，成長過程雖是漸進的，但效果卻是革命性的。

有一顆榕樹種子落在地上，它望著長得高大茂盛的榕樹媽媽問道：「怎樣才能像媽媽一樣，長得高大又挺拔？」

「最重要的是你必須先消失在泥土裡，然後再奮力突破土壤、發芽，只要你變成一棵樹，就能像我一樣享受陽光、雨水和微風，變得高大挺拔！」榕樹媽媽回答。

「要先消失在泥土裡？多可怕啊！萬一沒長成一顆樹，反而變成泥土，那不就永遠得住在陰暗潮溼的地底？這樣太冒險了，不如讓我一半在泥土中，一半在在泥土外吧！」種子自作主張，以為這是最聰明的辦法。

榕樹媽媽嘆了口氣，每年她都生出許多種子，但只有一、兩顆願意完全消失在泥土裡，日後終於長成了大樹。

沉潛，看起來是「消失」，其實是在鍛鍊成長的基本功，少了基本功，外露的種子沒有成長的能量。經濟學上所謂的「機會

成本」，其實就告訴我們：「機會」是需要「成本」的，想要有所「作為」，更需要付出「代價」。音樂家莫札特成名前，其實已練習鋼琴1萬小時以上（若每天彈3小時，約需要10年的功夫），和同儕相較之下，他捨棄了多少玩樂嬉笑的時間呢？直到他成名後，與其說他是音樂天才，不如說他在成名的機會前，已投下了許多練習的成本。這麼說來，機會的抉擇也是一種「捨得」，有捨才有得，「捨」是「減少」，「得」是增加；在捨與得之間，是智慧、是機會，也是改變的力量。

你是台電等待的春天

應該「改」掉什麼，「變」成什麼？改變分明也是「捨」與「得」的抉擇。如果我們驚覺自己的境遇不如人，明知需要改變自己，但我們往往卻會一再找藉口！我們知道要多體諒、多關懷擴大心量；要多努力、多嚐試拓展視野……可我們投入多少時間和心力呢？原來凡夫如我們，「想的」和「做的」往往不一樣，真的做到，才有改變命運的力量！

此外，在這個媒體資訊充斥的時代裡，要保持樂觀並不容易。面對洪水出閘般的負面訊息，我們在指責抱怨之餘，往往期待領導人或政府部門提出長治久安的解決之道。但是細想，我們的解決之道只能期待別人嗎？當外界指責我們「賺錢無恥，虧錢無能」時，我們是不是應該更加團結，或形成一股別人不敢輕視的力量？我們是不是應該去影響或說服身邊誤解的人？美國總統歐巴馬在就職演說中提及：「期待他人或等待未



成長過程是漸進的，效果是革命性的，如同這個漩渦圖形的大理石，我們要不斷改變、成長，讓人生有優質良性的循環。

來，改變將永難實現，我們自己就是我們等待的人，我們自己就是我們尋找的改變。」

我們真的可以先從自己做些改變，也願意相信這個被扭曲的社會氛圍是能改變的，因為，相信就有力量。在生活中、職場上，我們最想改變的是什麼？也許我們只覺得周遭有些欠缺，有些不如意，但尚未覺察出該改變什麼；或者我們知道該改變些什麼，卻感到無奈，使不上力；或者我們也知道該做什麼，但一直沒有開始付出心力或堅持下去。其實什麼時候開始改變都不晚，晚的是我們一直不敢開始。只要開始改變，就能預約未來更好的自己。

有一首「春天」的童詩說：「風跑得直喘氣，向大家報告好消息，春天來了，春天來了。花朵站在枝頭上，看不見春天，就掂起腳尖，急著找，春天在哪裡？春天在哪裡？花，不知道自己就是，春天。」你知道嗎？天青色等煙雨，而台電在等你！台電的春天已將改變的種子灑在你心中，而你原來就是台電正在等待的春天，只是——你聽到了嗎？

退休感言題詩



文・照片提供／鄭錫源 北部施工處

台電一生在總務，
歲月如梭屆六五；
一路走來已無憾，
步履輕盈回港都。

北施打拚十二秋，
輾轉南北到退休；
笑傲平安歸故里，
歡迎大夥到南遊。



林口擴建大不易，
趕趕工程事事急；
預祝工安神護佑，
如期運轉眾歡喜。

餐餐少肉多蔬果，
願好心情輕鬆過；
適量運動加休息，
必能健康快樂活。

人生太多來不及，
終日抱憾誠可惜；
勸君凡事勤實踐，
愛要及時莫遲疑。

祝台電每位同仁身心健康，新年快樂！





雁行

——團隊學習的力量

文 / 許泛舟 人力資源處

學習是一個卓越公司長期維持績效的秘訣，相信只要團隊夥伴有進步，能成長，公司就會往上提升。

有一種學習理論叫雁行理論，雁行理論是團隊學習專家對大雁飛行研究後的發現，大雁成群結隊在高空以V字形編隊飛行，由於集體飛行產生的氣流導引作用，居然比每隻鳥單飛效率增加了百分之七十，藉此說明團隊合作的力量，可以加強團隊績效。

雁行對團隊學習的啟示

1. 就如同團體飛翔比單飛飛得更遠，組織中擁有相同目標的人同行，因彼此之間能互相推動，故能更快速、更容易達到目的。
2. 每隻大雁飛行拍動翅膀，形成對其後同伴有利的上升氣流，這種主動貢獻、團隊合作成果，使得集體飛行效率大大提高。引申出組織中每個人要有主動精神，俾使團隊學習發揮最大效益之啟示。
3. 組織中每個人要相互扶持與激勵，野雁飛行時會利用叫聲鼓勵前列的同伴保持整體速度，團體學習需要彼此鼓勵、讚賞與扶持。
4. 組織中領導者起了決定性作用，領導的野雁如果帶錯方向，許多飛行等於必須重來。

大家也許會奇怪討論雁行理論目的為何？主要想介紹過去一年中董事長把這個理論做了驗證，獲得良好效果，而且將不斷複製擴大產生更多影響力。有些副總經理甚至已經把這套團隊學習的做法大量推廣到其轄屬系統。

在董事長精心安排下，自103年5月開始，利用下班公餘時間總共辦了四期主管經營課題研討班，前三期召集了總處組長級人員，每次約十人左右，每星期研討一次，每次二小時，發現研討效果不錯，因此自103年10月23日開始，正式擴大辦理高階主管經營課題研討班，效果比預期還好，在本（104）年農曆年後，將再辦理第二期高階主管經營課題研討課程，以擴大學習效果。個人有幸參加第一期高階主管經營課題研討班，故特別把心得感想和同心園地讀者分享。



學習型組織的實踐

學習型組織（Learning Organization）的概念和實務，頗受各界重視，董事長將之具體實踐在公司亟需經營變革之際。學習型組織強調的是問題導向的學習，係將目前處境中及工作中的問題，要全員思考未來有無解決方式，並透過「行動Doing→反省



Reflecting→思考Thinking→決定Deciding→回饋到行動Doing」一整個完整循環的體系進行。

第一期高階主管經營課題研討課程，於103年10月23日開幕式第一天，即係由董事長親自講解「敞開心門，邁向學習型組織之路」揭開序幕，希望參加研討會主管要擺脫受難心相，不要認為下班還要研討上課真是麻煩。董事長先從日航再生談起，談及日航董事長稻盛和夫之經營哲學，包括如何做人做事，稻盛說：**人對了每個人事物就對了**，經營哲學並非個人意志和理念，需要大部分同仁認同與支持，身為公司高階主管的我們，應該沒有逃避的理由。

研討進行方式

研討時間由10月23日至12月11日止，每週四17:00～19:00辦理。學員共分為5組，分別就「成本意識」（第一次）、「政策性負擔與地方回饋」（第二次）、「環境友善」（第三次）、「世代正義與永續發展」（第四次）及「經營理念與公司定位」



（第五次）等5項議題研討，各小組須額外於10月24日至11月5日二週期間，研討該組分配議題。研討進行方式如下表。

學習後的感想

此種學習方式，是經由具有生命的實體，以及持續不斷學習與多元回饋系統，形成之良好組織氣候與學習型組織文化，可有效帶動組織革新進步；經由組織內學習為組織不斷注入活水，同時培養組織因應變遷能力，從應變中學習而成長，為公司創造更光明未來。尤其事業部成立之前後，許多問題及困難尚待克服，選擇此種團隊學習方式，正可以敞開心門做更深入的剖析，有人說學琴的小孩不會變壞，懂得學習的主管也會對公司願景和經營有更深刻體會。

三個月密集學習中發揮了集體學習的團隊力量，從成本意識、世代正義到永續發展，從政策性負擔、地方回饋、再到環境友



善、公司經營理念與公司定位，不同主管分享了精彩生動的簡報。深入淺出的解析，也許不會立即有答案，但經過討論，個人深深覺得從雁行理論的團隊學習中獲益良多，聽到許多不同層面或以前未曾涉獵過的議題，例如供電方式、電價議題、天然氣議題以及綠色環保等領域。許多主管表達能力真好，不但思緒邏輯清晰，組織能力及統合技巧更令人欽佩，聽聞後對事情的看法有了更深層的認識，反求諸己也內省到自身的不足，也

研討進行方式		
時間	議程	進行內容
17:00 ~ 17:15	議題引導	每次研討一個課題，由負責該課題之小組先行簡報該組想法。
17:15 ~ 17:45	分組討論	1. 未簡報之其他 4 組，各推派一位桌長（不重複），簡報組之成員打散至其他 4 組。 2. 進行 30 分鐘討論。 (由工作小組引導)
17:45 ~ 18:05	各桌發表	桌長上台發表該組討論結果，每人 5 分鐘。 (由簡報組負責主持)
18:05 ~ 18:25	各組發表	自由發言。 (由簡報組負責主持)
18:25 ~	小結	請董事長、總經理小結。 (由簡報組負責主持)



許有時候問題太複雜，許多主管刻意迴避，但至少已深入去思索這個問題，正如董事長指出的，結果不重要，應該知道在過程中是不是已盡了力？

結語

學習是一個績優公司的特質，如何學習也是一個卓越公司長期維持績效的秘訣，相信只要團隊夥伴有進步，能成長，公司就會往上提升。從每次研討會的討論分享中似乎看到公司未來遠景，董事長認為學習不只是

人資部門的工作，更是各級主管的責任與使命，更親自帶頭示範推動，相信不久，全公司可以營造真正學習的文化，也一定可以享受學習不可思議的好處和力量。

此種「學習分享，分享學習」的模式，將會翻騰許多人沉寂的心靈，激盪創新的思維。第一次看到公司有這麼多的主管一起學習，彼此墊高了視野，開拓了眼界，另外在心性修為上也見識到高階主管的謙卑。

一個人的老化不是看年齡，而是看他是否停止了學習，感謝長官提供了學習機會。在1045期《商業周刊》創辦人聊天室裡有一段話：「一個社會的揚升不能只靠制度的改革，效率的追求，分工的機制，更重要的是回到人性的源頭，傳承價值，自我修練。」台電的價值是什麼？如果是帶給台灣希望的光明，這種價值就應該給予傳承，並深化為一種有紀律、有使命感的員工文化及經營哲學。🍵





說台電人的故事

文 / 林桂如 台中發電廠

乞丐到小明家乞討，他給十塊；第二天乞丐又去，又給十塊，就這樣持續了兩年。某一天小明只給五塊，乞丐說道：「以前給十塊，怎麼現在給五塊？」小明：「我結婚了。」乞丐一巴掌打過去：「媽的，你竟拿我的錢去養你老婆？」

啓示：當你提供的免費服務，讓客戶成為一種習慣，這種服務就不再是優勢，而是劣勢。

這是前一陣子朋友傳給我的line，看完當下除了莞爾，更勾起去年參加同心園地舉辦【2014愛·分享】說台電人的故事的回憶，想和大家分享當時說的故事。

故事發生在前年，當時台電為反應日益攀升的燃料價格，提出第二階段調整電價，當時我到一家常去的美容院剪髮，一進門迎面而來的是老板娘高亢的嗓音：「拜託！你們台電不要再漲電價了好不好，現在一碗陽春麵居然要35塊，我記得二十年前只要10塊，你們這樣造成物價上漲，人民已經快要活不下去了……」

以前我只要聽到類似質疑，第一時間一定善用台電人的專業知識搬出一大堆數據解釋，並說明許多不合理的政策性補貼，但往往未獲良好回應，更製造許多親友間的尷尬，因此這次我決定採取另一種作法。

我反問老板娘：「我記得小時候陽春麵確實只要10塊，現在漲了3倍，那你知道電價從以前到現在漲了幾倍嗎？」老板娘被我一問楞住了，覺得中間似乎不合理，這時我順勢說要告訴她一個故事……

從前有個爸爸承接了一間快要倒閉的公司給兒子經營，所有人都不看好，甚至等著看笑話，所幸兒子很爭氣，自己向銀行貸款，最後不但公司的營運上了軌道，而且愈來愈賺錢，爸爸這位大股東每年也分到了許多紅利。有一天，爸爸對兒子說：「下星期三叔公娶媳婦，下個月四嬸婆入新厝，咱現在過的這尼好，是不是紅包包咯大包哩！」兒子爽快答應，自己過得好，讓親戚朋友沾沾光也是應該的，就這樣，大家過著幸福快樂的日子……



可惜好景不常，近幾年原物料狂飆，公司經營愈來愈困難，開始出現虧損，於是兒子找爸爸商量：「阿爸，最近公司資金週轉有點薄阿困難，咱甘是要起價，還是減少一些開銷，像親戚間的陪對咖減一些……」爸爸不等兒子說完，只是生氣，覺得一切都是推脫之詞。

我問老板娘：「如果你是那個兒子，你要怎麼辦？」

相信大家和聰明的老板娘都知道故事中的主角說的是誰，最後她只是驚呼說自己從不知道台電自負盈虧，從未拿過國家任何稅收補貼，然後讓我帶著美美的新髮型回家。

是的，台電從日本人手中接下殘破的電力設施，經過多年的筆路藍縷，成為國營事業的模範生，但曾幾何時成了過街老鼠？我們付出的努力並未減少，但為何民衆不能體會，如同黃董事長甫上任時的感慨，台電居然服務到讓民衆無感！

面對不同的族群，除了專業術語外，有時改採不同的方式反而能得到超出意料的效果，這是我最近的體悟。在不傷害親友感情及關係的情況下，適時利用庶民語言說明台電的經營理念及困境，以時間換取空間，相信能慢慢地扭轉情勢，讓台電的優質服務不再只是一種習慣，更成為企業的寶貴資產！

向勇於任事的 楊明玉技正致敬

文 / 李智揮 輸變電工程處

夜空裡，檢驗室裡那個沉默的背影正在忙碌著，窗外正好有燦爛的流星劃過。
「為什麼在氣相層析質譜儀分析中，會出現一個如此異常的波峰訊號？」

民國100年三月，當時妳正執行行政院「加強取締偽劣假藥專案」，由地方衛生局送來的益生菌樣品裡，一個奇怪的波峰成了妳的困擾，放不下的心，加上堆積起來的事，如同黑暗中忽明滅的熒燭，一直感到相當不對勁的情緒縈繞在妳的心中揮之不去。

妳多數時間是對著檢驗儀器和檢體，機器持續運轉著，妳在食品藥物管理局的實驗室仍堅持著想找出答案，妳原是負責檢驗產品是否違法添加西藥，這個異常波峰並非西藥，而妳試圖揭開分析樣本的密碼。妳在整理分析謎團的過程中，疑惑地發現樣本分

析透漏著古怪，妳開始追蹤隱藏的線索。這些線索在氣相層析質譜儀分析中隱約可見，卻被黑心廠商巧妙地偽裝並加以隱藏。



追根究柢的妳秉持著「領納稅人的血汗錢就要對得起人民」的自我要求，所以，當妳看到檢驗資料出了一點問題之後，不畏同僚那一種沒事找事的譴責眼光，妳積極主動追查，當時的妳如同走進一處森林，在森林深處的邊界沒有記號，妳只能循著事實的軌跡前進，試圖在微小的證據中揪出毒物，妳在追蹤這包益生菌添加物的線索中，時而像是在林木之間灑滿陽光，然而，這裡除了妳，前方沒有任何行走的痕跡，只有綠藤無盡地荒蕪爬行，

妳犧牲午休時間，花了兩周分析三十多種原料，再繼續走、再繼續走，正當妳走不出迷路的時候，妳調出資料庫中的數據來比對後，才查出食品廠商習以為常添加的起雲劑中，含高劑量塑化劑，妳用鍥而不舍的精神，挖掘出一個石破天驚的大祕密——那個已經被黑心廠商隱藏數十年、想要掩蓋真相的祕密。

當祕密將要被攤在陽光下，「妳會選擇捍衛人民的健康，還是選擇沉默不語？」

妳腦中的另一個聲音跳了出來。然而，果決的妳以肯定的語氣回答另一個沉默不語的你：「如果隱匿不講，躺在棺材裡都不會安心。」妳秉持良知、道德、勇氣和檢驗資料向長官報告。終於，妳抓出了毒害人民的塑化劑，同時也揭開可能長達數十年的加工食品風暴。

這場加工食品風暴如同希臘神話中潘朵拉的盒子（Pandora's box），一旦揭開盒子，原本看似寧靜，沒有任何災害、動亂的世界開始動盪不安；盒子內的塑化劑風波，讓人民疑懼不安，影響範圍不斷擴大，帶有毒性的商品，從飲料蔓延到保健食品、藥品、化妝品，甚至觸發食用油的危機。

不同於神話中的潘朵拉，慌亂中的潘朵拉趕緊蓋住盒子，結果盒內只剩希望沒飛出去。妳揭開的真相是讓人難以面對的食品加工黑幕，所造成的影響可能長達數十年之久。要不是妳的主動與積極，台灣民眾仍處在被毒害之中而渾然不知。妳對於自己的責任看得很重，繼續發揮自己的力量，築起一道保衛人身體健康的圍牆。讓公務員用堅定的語氣、學習妳的精神，替民眾多做一點、替民眾多想一點！

妳始終低調，把功勞歸於團隊，樂於當一名專業檢驗人員、一名堂堂正正公務員。妳是如此的平凡，卻是我心目中的真正英雄，是我欽佩的公務員模範，想起在各個崗位上，有無數個像妳一樣的公務員和妳一起默默盡忠職守、勇於任事，我對國家的前景就充滿希望。

夜空裡，一縷月光綿延闌珊，檢驗室裡面那個沉默的背影仍然挺直，抬頭還是會有燦爛的流星劃過。



幸福心語

文 / 林香君 秘書處

週日下午，好不容易找到了一點點時間，終於可以跟兩個孩子一起說說話，於是我們相約一起去7-11小坐一下……

才說沒幾句話，我竟因說話太匆忙，把「洗衣服、煮飯」說成了「洗飯、煮衣服」，兩個孩子聽了哈哈大笑，我也跟著忍不住哈哈笑……

大兒子更皮，他還問我說：「媽媽你在說什麼……哈！再說一次……哈哈！」

週六、日的下午，只要能跟孩子說說話，即便是一點點時間也讓人覺得很幸福……

幸福徵稿

每個人對幸福下的註解都不同，幸福無所不在，端看你是否用心感受而已！

什麼是你心中認為的幸福？什麼又是不可多得奢華的幸福？希望透過你的短語分享，加乘蔓延這份幸福感！

「有鑰匙開門回家是幸福，有人在門內等著幫你開門是奢華的幸福。」

「擁有一份溫飽的工作是幸福，帶有挑戰與使命感的工作是奢華的幸福。」

「聽到好的演講是幸福，聽到好的演講又提早結束是奢華的幸福。」

投稿詳情請見本刊第 80 頁



在雨中跳舞

文 / 鄧佳穎 雲林區營業處

照片提供 / 許祿宗、鄧佳穎 雲林區營業處

生命的意義不是在等待風暴過去，而是學習如何在雨中跳舞。

—換肝小鬥士・卓佑宣

揮別2014邁向2015，台電儘管昂首闊步、轉虧為盈，也是承受外界沉重壓力卻依舊堅守崗位、格外辛苦的一年。

去年年底的某天晚上，接到老師的電話。內容大概是幼兒園12月舉辦主題活動——「感恩」，每一個班級將由孩子的父母選擇一個主題，去瞭解與感謝大人對生活便利的幫助。「**有些班級選擇醫生、有些選擇老師，我們班的同學一致認為在台電工作的爸爸媽媽最適合不過了！**」老師如是說。

正值年底，台電好不容易轉虧為盈，卻還被輿論檢討，因此我的第一個反應竟不是

與有榮焉，而是心情沉重地說：「**老師，可是台電最近被罵得很慘耶？**」

感謝 隨手可得的便利光明

禁不起老師的溫情請託和孩子的期盼眼神，接下了這個特別任務。在業務部門從節能宣導、電子帳單宣導到去年的電價合理化宣導，倒也不是沒經驗，不過聽眾年齡層那麼「幼齒」倒是頭一遭。找了幾個夜裡「加班」，客製幼兒版宣導投影片、包裝有獎徵答小禮物。活動當天和孩子的爸請了半天補休，開始了我們宣導史上「年齡層最幼齒」



宣導史上「年齡層最幼齒」的觀眾。

的初體驗。投影片第一頁從「如果沒有電，這個世界會變怎樣？」的省思開始，接著帶領孩子走過幾個台灣的關鍵時刻，例如「8月1日凌晨高雄市發生氣爆事件，台電的叔叔伯伯們連續搶修6天，克服搶修過程中遭遇的不明氣體逸散、間歇性大雨或居民不同意施工等困難，於8月7日凌晨就全數復電。」還有「1999年9月21日凌晨1時47分15.9秒921大地震，又稱集集大地震，發生於台灣中部山區的逆斷層型地震，造成全台大停電，台灣陷入一片黑暗。」



節能宣導小禮物。

放上了道路氣爆現場搶修照片及九二一傾斜紀念電塔的照片，成功吸引了小毛頭的注意力。接著嘗試用簡單易懂的方式介紹「電從哪裡來？」而因為電是那樣的珍貴，所以接著讓孩子「聽聽我們的困擾」，加上一些節電宣導的小短片，讓孩子想想，要怎麼珍惜如此寶貴的電力資源。原本差點被我婉拒的活動，卻因為孩子們聽得津津有味，意外地讓我感到相當驚喜。

一轉眼，今年居然已經是我進公司的第十個年頭。民國九十四年研究所畢業即進入公司，當時因為長期無進用新進人員，所以我當了好幾年的新人，享受尊榮級的栽培與訓練待遇。台電讓我從無到有、立業安家，很慶幸有這個機會，完成了分享台電美好的小使命。

感謝 默默付出的每個角落

年底的大家，都是忙碌無比的，但疲憊了一年的身心，更是該被鼓舞跟激勵的。雲林區處同心園地及福利會特別選在年底聖誕節那天，由處長及兩位副處長領軍，加上園長召集所有的園丁，一群人浩浩蕩蕩、腳踏實地的走過每一棟辦公大樓，將意味「平安」的祝福蘋果，親自交到一雙雙認真盡職、堅守崗位的手上，想利用這個機會告訴大家，這一年大家真的辛苦了！



值得一提的是，活動的背後，就能看出「台電一家」的用心與體貼。事前準備的伙伴們，幫數百顆大蘋果掛上特製的祝福感謝小卡片，並一一打上小領結。處長特別換上聖誕裝，笑說自己當聖誕老公公好像瘦了些。處長及兩位副處長從頭到尾和我們年輕人一起爬上爬下，到每一個樓層，走進每一間辦公室、調度室、檢修場卻不顯疲累。業務副座那天還突然正經八百的說：「不要跟著佳穎走！」大家正一頭霧水之時，副座得意洋洋地解開他的冷笑話：「因為她是『糜鹿』，跟著她會迷路！」可見大家雖在公餘抽出時間，卻都樂在其中，玩得不亦樂乎！

當天尚仰賴阿正伙伴為我們「大材小用」，開著箱型車接送蘋果及道具往來電務、業務大樓，讓活動順利接軌。體貼的園丁妙媽媽準備手推車好讓蘋果接應順暢，做事一向考慮周全的靈魂人物許爸爸準備了擴音器，播放著最近很火紅也非常應景的「小蘋果」音樂，每當和園丁伙伴們邊唱著「你是我的小呀小蘋果，怎麼愛你都不嫌多」，或者吶喊出歌詞裡的那句「不·離·不·棄」時，就感覺大家的心貼得好近、好近。一個小小活動，就能看得出大家長的用心、



許處長永明特別換上聖誕裝，笑說自己當聖誕老公公好像瘦了些。



台電，讓作者從無到有、立業安家。

伙伴的團結，以及有能力者各司其職、默默付出的台電精神。

感謝 風雨中一起跳舞的伙伴

「感謝」南部的熱情太陽，從年底趕簽約併聯到年初趕審查競標，太陽光電業者的趕件壓力，讓每個部門硬是像擠檸檬汁般，頻繁的加班與趕件，榨出人力、時間配合光電起舞，只可惜不是翩翩起舞，而是在原本就繁重的業務之上暈頭轉向，緊迫盯人的催件造成心理壓力更是無法言喻。

這些年來，艱困的任務、緊澀的人力，大家帶著在工作上加倍的壓力，偶爾充滿情緒。但一路下來，再難的關也撐過去了，即使步履蹣跚，但總是挺住了。就因為每位前輩、伙伴、新進同仁，在各個崗位上默默付出、配合、學習，專業的技術也要細膩的服務、互相溝通協調與瞭解，我們才能順利的運作這個大機器。

儘管難免摩擦、難免衝突，但別忘了，生存在同一個人際網絡中，我們必須要用愛與體諒來思考，用溝通與理性來連結，並由其中獲得力量與支持。感謝所有用各種方式給予支持與穩定力量的伙伴們，新的一年，大家要像手中接下的蘋果一樣，平平安安，儘管在雨中，也要一起跳舞！🎉



下一站， 啟程

文·照片提供 / 劉鍾崙 南部發電廠

前幾天，飼養三年多快要四年的慈鯛生病死掉了。

開始會養魚，是因為女兒去研究所讀書，怕她一個人寂寞孤單，特別帶她去買魚轉移她的注意力，我也因此買了幾條養在家裡。女兒喜歡慈鯛，因為他們很聰明，不僅會認人，還會與人親近。很多人認為魚的智商普遍只有30秒，但在近期的研究發現，魚不僅會「算數」，經過訓練的慈鯛，對於食物及覓食地點的記憶可長達12天之久。甚至於可以利用食物喚醒慈鯛對於之前的記憶，有些飼主相信自己所飼養的慈鯛會和自己一起看電視，著實有趣。

女兒養的第一條慈鯛，她為牠取名斑斑，是條很聰明的小魚，你的手往哪裡指，牠就馬上衝到手指所指的位置；手指往魚缸裡放，牠就過來咬你的手指；用手輕拍牠的身體，牠就繞著你的手指頭不斷轉圈圈。就跟飼養的其他慈鯛一樣，斑斑很喜歡躲在魚缸裡的小甕中，並且喜歡把小石頭搬開，沒

事就將缸裡的水草連根拔起。斑斑因此得到全家人的寵愛，孩子也把和斑斑的互動錄影起來，並且不時為牠拍照，她說，斑斑是上帝送給她的禮物。

然而，斑斑在被飼養了一年多後生病了，從一開始不斷搖頭、身體滿是傷痕，才知道牠得了體內蟲，雖然在治療後恢復活潑的樣子，卻在不久後發現鱗片開始掉落，上網搜尋，才發現是立鱗症。藥水大概讓斑斑感到非常痛苦，聰明的牠，看到我們要滴藥水時就激動地亂竄。斑斑耗盡力氣要死掉的那天，女兒整晚守在她的魚缸旁邊，而斑斑



作者的妻子與女兒。



帥氣斑斑的各種模樣。

很努力地游到了女兒掌心觸摸魚缸的位置，失去力氣躺平直到離開。家裡之後飼養的慈鯛沒有任何一條像斑斑那麼親人、聰穎，但比起金魚，仍是非常聰明。

前幾天死掉的慈鯛，是和斑斑同時期買來飼養的慈鯛。沒特別心思為牠們取名字，整缸黃色的非洲王子慈鯛，我通通叫牠們小黃。養到今年只剩下兩條，前幾天又死了一條，現在缸中只剩一條孤零零的小黃。小黃和斑斑一樣先是體內蟲、後是立鱗症，幸好發現得早，還有一條在治療後恢復健康，但另一條就沒那麼幸運了。晚間，看到牠躺在石頭裡痛苦的呼吸，然後直直地注視著我，不禁猜想著小黃究竟想對我說些什麼？心中浮現的卻是牠用眼神無聲地問我：「你為什麼不救我？」

有的時候覺得自己如同上帝，養魚，給予牠們好的環境，買一個大的魚缸，布置幾個洞或石頭給牠們居住，擺上水草點綴牠們的家，再鋪上小小的碎石子供牠們玩耍，

時間到了餵牠們吃飼料，水髒了幫牠們換水，並且給牠們過濾器 and 氧氣供給呼吸。彷彿我在為牠們創造世界，彷彿我就是牠們的上帝。再次想到斑斑死在女兒身邊的感覺，或是幾天前小黃這樣看著我，我才發現原來我根本不可能成為牠們的上帝。我給牠們藥水，但我無法給牠們生命，牠們生命的氣息仍然屬於創造牠們的神，而不是我；不管我再怎麼努力，我無法給牠們健康的身體，我只能盡全力給牠們舒適的環境，但牠們仍然可能會生病。不管水質對我而言有多麼乾淨，牠們的生命依然不是我所能控制的。然而，這些小魚似乎把我當成牠們的神，時間一到就游在水面上等著我餵牠們吃飼料，看到我靠近就趕緊過來向我靠攏。但當牠們失去力氣，失去平衡地倒在缸中看著我，我是無能為力的，甚至連安慰或是陪伴都沒有辦法。我突然學習到一件功課，那就是我永遠無法成為神，不管是我自己的神，還是這些單純的小魚的上帝，都是不可能的；相反的，是牠們用生命豐富我的生命，不時讓我有溫暖的感覺，或是放鬆的會心一笑。在此刻，我學習到了謙卑與低下，感受到我是何其渺小！

感慨間，我看見房間中父親的照片。父親過世的那天恍如昨日，一個心導管的檢查，怎麼也沒想到從此就天人永隔。許多時候，我懊悔一直到兒女長大離家求學後，對父親的情感才與日俱增，願意擁抱自己的父親。想到以前他厚實的掌心牽著我，再想到我願意擁抱他時，他已不再是我記憶中強壯的父親；更感慨的是才剛開始珍惜擁抱他，他馬上就永遠離開我的生命。我怎麼也無法



再盼他回來，只能在回憶與夢境中，利用黑夜的星辰描繪他的身影。然而，生命繼續前進，我無法回頭，縱然萬般不捨，也只能抬頭望天；期待當我流著淚水仰望天空，能夠看見一抹虹彩帶來璀璨的盼望。

或許我對一切無能為力，但其實我對一切也充滿轉變的能力。我無法決定生命的長短，但我可以選擇使這條道路更為豐盛；我可以選擇讓記憶侵蝕靈魂，也可以選擇用歡笑妝點明天。周末下午偷閒，和妻子在忙碌的都市叢林中躲進幽靜清新的書店，品一口咖啡、餵一點鬆餅，苦澀與甜蜜彷彿生活的滋味在口裡結合。偶爾漫步於駁二，看著孩童放著風箏、回憶年輕的微笑，盪著鞦韆輕省下周間的忙碌。開車上中山大學眺望大海，在一聲聲波浪中將煩憂掃去，或是在年輕人期待跨年之際，從家中走到夢時代感受生命的活力和律動，讓吶喊和心跳一起激昂，抑或是在晚間搭乘捷運來到瑞豐夜市，吃著一些從未吃過的小吃，看著一些從未看過的時下小物販售，當起夜市中最年長卻最



很多時候，當我們願意擁抱親人時，他們卻已不再是記憶中強壯的模樣。

天真好奇的遊客。歲月可以在我臉上雕刻留念，卻無法用時間使我的心靈沉睡；生命要寫出色彩需要被主人握住，我不是上帝，但我是我生命與心靈的主人。

天空愈黑暗愈看得見星辰，唯有經歷跌倒才能學會奔跑。生命是一本永遠讀不盡

的書，有高山有低谷，有歡笑有淚水，有喜樂有哀愁。但轉眼回頭，很多當年的無助已成一抹淺淺的微笑。

彩虹，在大雨過後、在淚水流盡之際，永遠會在天空帶著盼望對我微笑。是一種前進的動力，是轉化的契機，是往下一站繼續走下去的幸福捷徑。



作者與妻子（服務於大林電廠）合影。

在鬼門關前 把下一個自殺者拉回來

文 / 黃龍杰心理師 中崙諮商中心

【本文摘錄自張老師文化出版社「心理治療室的詩篇」一書】

每次傳出自殺這類悲劇，親友同事都會受到震撼，擔憂會不會又有人想不開。本文擬從實用的臨床經驗出發，探討站在親友或同事的立場，如何偵測當事人可能的自殺意圖和危險。如果運氣好，也許我們可以利用這些技巧，在鬼門關前，把下一個張國榮或倪敏然拉回來。

一般來說，自殺身亡者當中十之八九，自殺前可能已達所謂「重鬱症（嚴重憂鬱症）」的地步，只是當事人和親友並不瞭解這些身體、心理、行為症狀就是憂鬱症的症候群（參看右表），因此未必能及時就醫，以藥物治療及心理治療介入。有時，則是親友已警覺並促其就醫，但當事人將這些身心不適誤解為被鬼附身等民俗原因，不願配合治療，錯失復原的良機，令人徒呼負負。事實上，大多數憂鬱症患者在藥物與心理治療雙管齊下後，改善的機會很大。

（嚴重）憂鬱症的症候群

以下九項症狀必須達到至少五項，持續至少兩週，且包括黑體字的兩項之一，才做如是診斷。

身體症狀	心理症狀	行為症狀
-食慾不振 / 體重下降 （少數人反而貪食） -失眠 （少數人會嗜睡） -疲累 / 失去活力	-憂鬱心情 （或含淚欲哭） -無價值感或罪惡感 -思考 / 專注力減退	-失去興趣或喜樂 -行為激動（或遲滯） -自殺意念 / 計劃 / 嘗試

筆者演講憂鬱症的主題時，常提及「自殺者的鬼門關有三關」，而在前兩關，旁人都還有機會「臨檢」，把他攔下來。第一關是「自殺意念」，第二關是「自殺計劃」，第三關是「自殺行動」。自殺意念指當事人開始出現想法，比如：

- ◎「活得好累，不如死了算了。」
- ◎「有時候想，不如出去給車撞死算了。」
- ◎「真希望自己能在那班（空難）飛機上，一了百了。」
- ◎「好希望一覺下去長眠不起。」



憂鬱症候群每個人都不一樣，需要靠周遭親友細細觀察。

當事人未必主動提及這些想法，所以如果你發現親友同事最近面黃肌瘦，憔悴流淚，或者常酗酒或吃安眠藥，而在聊天時發現他（她）有長期壓力，絕望無助，不妨用溫柔的語氣，有技巧地問他（她）：「聽你說起來，才知道你最近這麼不如意。有些人在壓力很大的時候，甚至會有想不開的念頭。你最近會不會有這樣的想法？」

假如對方避而不談，岔開話題，這表示時機還不成熟，你們的關係還不夠。只要把這問題記在心裡，等將來有機會再探問。假如當事人正面回答，通常有兩種狀況，狀況一是還帶一句「但是顧慮到我孩子那麼小（父母年紀那麼大了）」或提到宗教信仰的制約（「死了會下地獄」、「永遠不能超生，怕死了更加受苦」）；通常這種情形下，當事人會顯示出或多或少的心理掙扎。可以說雖到了第一關，但猶豫著是否邁向第二關。

狀況二是，當事人承認有自殺意念，而且沒有明顯制衡的力量。這就值得進一步關心：「你真的有想過，用什麼方式了結自己嗎？」當事人可能搖頭（表示停留在第一關），但也有可能淚水奪眶而出，或故作輕

鬆地笑說「吃安眠藥」、「跳河」、「燒炭」、「上吊」、「跳樓」等訊息。進一步溫和地問他（她）：「有想過在什麼地方做這件事嗎？」、「有想過在什麼時候做這件事嗎？」有時答案會讓我們大吃一驚，原來計畫已經相當具體了，一位大學女生承認「在宿舍樓頂走過幾次」、一個男生回答「在家裡房間藏了一條繩子」、有位女士「幾次坐捷運去淡水海邊」、另一位女士「去年中秋節時最想，因為到處都在賣烤肉的木炭」、一位遭逢喪女之慟的父親，則直接就從床底拿出一罐農藥來，淚如雨下。

這些都顯示當事人已經來到第二關了，有可能再一次不如意，就變成壓垮駱駝的最後一根草，將他（她）推向最後的鬼門關。如果你是同事，應該告知其家人，一起鼓勵當事人到精神科或身心科就醫，或尋求心理諮商，而且儘可能陪伴、留意、保護他（她）度過這幾個星期。

有一點重要的提醒，有些憂鬱症患者服用抗憂鬱劑，在前一兩個月剛有起色時，反而是自殺的高危險期。因為他（她）開始恢復了活力，有說有笑，往往使親友以為已經恢復正常，鬆懈了戒心。其實，此時他（她）有可能有意志力去執行尚未揮去的死意。所以，上述評估自殺可能的技巧仍然重要。

自殺評估和防範只是憂鬱症復建中最消極的一環，卻也是最重要的一環。曾自殺未遂的人尤其是高危險群，要特別當心。假如你是親友同事，要記得一個人的力量是不夠的，要互助互賴，尋找好醫師和心理師，一起合作來防範。防範自殺，團結就是力量。

夫妻恩愛須知

文 / 林蕙瑛 東吳大學心理學系兼任副教授



故事

三位太太約好在餐廳聚會，點完午餐後開始話家常，C 妻突然插話：「妳剛才去血拚什麼？我看妳拎了一個大紙袋進來。」

A 妻：「遠企四樓有德國產品展覽，紅酒買一送一，我買了兩瓶，有點重，等一下在這門口直接搭公車回家即可！」

B 妻：「妳要送人喔？我記得妳是不喝酒的。」

A 妻臉上帶著詭異的笑容：「是我先生要喝的，我會同他小喝一杯。」

C 妻：「好浪漫哦，夫妻還有這個閒情！」

A 妻有點不好意思卻面帶笑容地說：「我們家老王覺得小酌可助性，只要是孩子們去補習班的那兩晚，他都會開紅酒配晚餐，收拾完後我們洗鴛鴦浴，然後就……」

B 妻：「哇！真的好恩愛好有情調哦，所以你們的性生活美滿活潑囉？好羨慕！」

A 妻臉紅羞澀：「小聲點好不好！妳們的不也是不錯？老公不都很愛妳們？」

C 妻：「是啦，老張是好丈夫好父親，我覺得問題在我啦！」





A 妻：「怎麼了，妳不愛妳老公嗎？妳有什麼問題？」

C 妻：「我到了晚上都好累，不是不愛他，就是很不想和他親熱，因此他最常說的一句話是『洗衣機又壞了』，我覺得很對不起他，但也沒辦法啊！」

B 妻急著問：「洗衣機壞了，那他是不是自己用手洗？」

A 妻笑罵她：「怎麼這樣問！老張夫妻是虔誠基督徒，他不會的。」

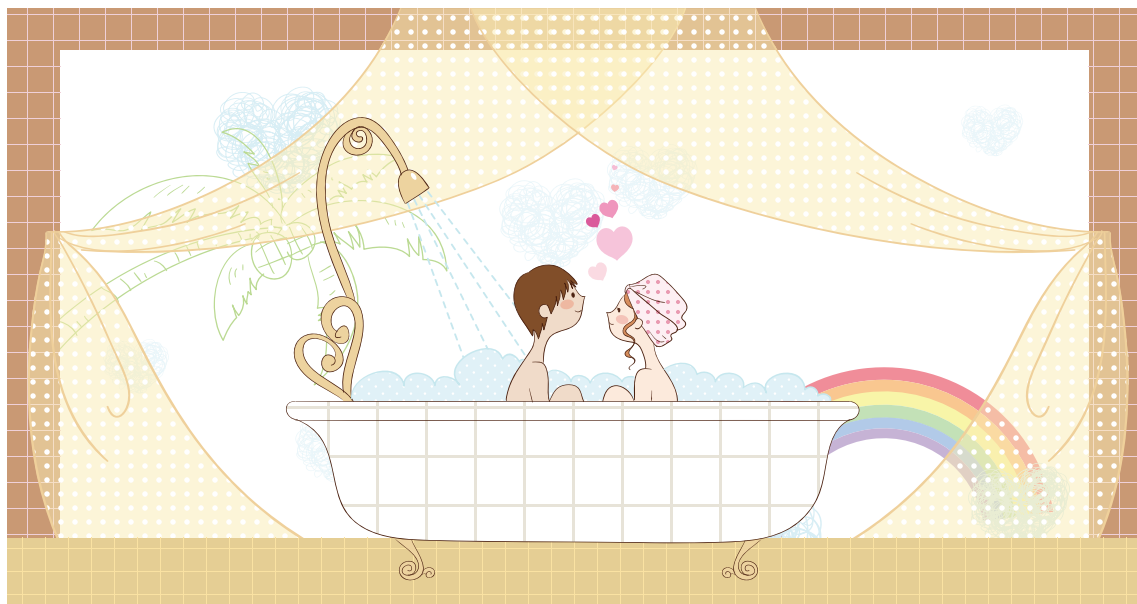
C 妻苦笑：「我想他不會的。所以我們次數極少。」

B 妻也開始分享：「我們和公婆同住，左邊房間是公婆睡房，右邊是兩個小兄弟的睡房，晚上親熱總是偷偷摸摸，不敢有一點聲音，深怕隔牆有耳、妨害風化，總覺得在辦事，未能充分享受，好羨慕可以洗鴛鴦浴！」

A 妻接腔：「是啊！我也聽我同事說，她們家是兩房一廳小公寓，十歲的哥哥自己睡一間，四歲的妹妹有自己的小床，但是與他們夫妻在同一房間內，因此每次做愛都要小心翼翼、噤若寒蟬、匆匆完事，以免驚醒女兒。」

C 妻：「像她們這樣能再撐幾年？趕快換房子算了，愈早愈好。不過聽妳們這麼一說，我也覺得除了身體疲倦外，我還有焦慮，也是怕不小心被補習晚歸晚睡的兒子聽見，總是叫我先生不要出聲，我真的好像從來不能好好享受。」

A 妻好意地說：「雖然家家有本難念的經，我每晚得做飯送過去給住在隔壁的公婆，也是有點累，但又不是天天做愛，只要天時地利人和，我們總會想要親熱的，所以山不轉路轉，妳們也要想辦法改進性生活啊！」



分析與輔導

A妻說的沒錯，婚姻生活不是一直風平浪靜或順遂，性生活可以是慢性問題及潛藏危機，在閃黃燈時就得開始注意，共同圖謀改善，而不是等到亮紅燈時才發現已無法向前走了。

A夫妻喝酒不僅是助興、助性，也是兩人的默契密碼，心中已開始醞釀情慾，用餐時分享心情說些開心的話，然後兩人一起收拾善後，進入浴室，洗得香噴噴地上床，由期待進入實作，家中無他人，可以盡情享受。他們懂得利用時間，亦即不一定要等到累完一天就寢時，趁孩子去補習九點半以前不會到家的空檔，就是夫妻單獨相處的旖旎時光。

每家情況不同，B夫妻與公婆同住，孩子晚上又沒去補習，家中耳目眾多，但也不能因為環境而犧牲性愛享受。有時候仍要將自己的性愛擺第一位，亦即花心思找時間單

獨相處，例如藉口家中要打掃，請公婆帶孩子去吃漢堡買球鞋，或趁星期天清晨公婆外出運動、孩子睡得正酣時親熱，甚至平日下班後到摩鐵「休息」兩小時等，時間是自己找的、機會是共同創造的，只要夫妻同心。

A妻同事的狀況則需立即改善，父母絕不能和一歲以上的孩子睡同一房間，以免孩子半夜自己醒來或被吵醒，看到不該看的場面。爸媽肉搏畫面加上奇怪的聲音，縱使不懂事的小小孩也會在腦海中有模糊的記憶，四歲的妹妹似懂非懂，卻會留下深刻印象，成為她成長過程中神祕的疑問。

曾有一位四十歲的公司女主管，她的婚姻出了問題，先生有外遇，知情者包括她自己，都認為是因自己投入太多精力與時間在工作上，所以不想再當女強人了，想要辭職在家相夫教子。在婚姻諮商的歷程中，童年記憶浮現，她才發現自己不喜歡性生活並不是不愛丈夫，更不是因為心懸公事體力匱乏，而是六歲那一年的某天早上，當她推門進父母親臥房時，赫然撞見父母在翻雲覆雨，她呆住了，而父親赤裸著身體自床上下來，狠狠打了她一巴掌，她哭著跑回自己房間，媽媽也沒追出來。

早餐桌前父母彷彿什麼事也沒發生，媽媽帶她去給住在不遠的爺爺奶奶照顧後就去上班了。滿腔委屈卻不敢告訴奶奶，因為她覺得做錯事、看到不該看的事。小孩子



有時可以請公婆幫忙照顧小孩，時間是自己找的、機會是共同創造的！



丈夫要去瞭解妻子的心理狀態，也要說出自己的需求及期待。

看到爺爺新買的芭比娃娃，注意力被吸引，暫時放下早上發生的事，開心地抱著娃娃滿屋子跑。她並不知道父母做愛這件事已經與性交連結，在她生命中負面的記憶中偷偷地影響她的婚姻性生活。

C妻說得沒錯，A妻同事兩房一廳的小公寓實在住不下一家四口，孩子逐漸長大需要私密空間，父母更需要私密空間，換一個較大的房子是當務之急。不過知易行難，買房子搬家何其容易，但一定要找一個三房兩廳的公寓，坪數小沒關係，隔間有效率才是重點。兒子都已十歲了，快要發育了，妹妹不適合搬進他房間同住，這對夫妻應盡快朝這個目標努力，愈快愈好。這當然不光是父母行房的問題，小孩從小就要訓練他們獨立自主，有自己的空間單獨睡，有權布置、學習整理及打掃房間，以後長大才有能力照顧自己。

C妻的問題比較嚴重些，她因精疲力竭加上焦慮，性慾喪失，自己不要沒關係，卻會影響夫妻關係。先生以「洗衣機又壞了」六個字來表達他的失望與無奈，但內心總希



孩子逐漸長大需要私密空間，這是父母該去考量的問題。



夫妻可以利用獨處時間溝通，提升心理親密，進而身體親密。

望洗衣機能早日修好。他好脾氣有修養又是教徒，並無二心，只是抱著「試著要求」及「等待期望」之心，C妻才會有歉疚感，卻沒想到要有所改變。

她的狀況應先讓性諮商師瞭解，找出心理的癥結，然後夫妻再一起去晤談，丈夫當然要去瞭解妻子的心理狀態，也要說出自己的需求及期待，最重要的是他除了分擔家務及照顧孩子外，還要與妻子一起商量如何能使每天的例行公事在時間上及效果上事半功倍，例如捨公車搭捷運，周末在家兩人合力煮三天的晚餐及便當菜，而不是每天下班都煮飯，尋找省時省力的食譜而行之，訓練孩子幫忙做家事（洗衣、烘乾、折疊衣服、打掃自己的房間等）。C妻有時間休息，就不會太累，夫妻也可以放鬆的利用獨處時間聊天散步，提升心理親密，進而身體親密。

家中有孩子，父母難免會擔心半夜聽到奇怪的聲音，因此除了要熟悉孩子的作息時間，也要注意主臥室不要鄰近孩子的房間，

例如書房可以在兩間臥房之間。而父母親也可以選適當的時間親熱，會比例行時間的親密來得激盪，但一定要在安全無慮的環境及放鬆的心情中進行。

以A妻為例，夫妻感情好，性生活有了默契，日常生活中的其他部分也容易溝通，足以成為美好伴侶，並且得以享受性生活。雖然性生活只是婚姻生活中的一部分，倘若有一方欲求不滿足或雙方都不滿意，隨時間累積，潛在衝突會成為婚姻危機。然而夫妻感情基礎穩固，日常生活相處融洽才有可能進入美好的性生活，這是互為因果的。

總而言之，夫妻／伴侶想要有好的性生活，必須注意以下重要因素：

1. 情慾：雙方都有慾望，或者一方懂得撩撥對方情慾。
2. 時間：在雙方最輕鬆也有體力的狀況下為之。
3. 地點：家中臥房、摩鐵、飯店房間等均可，要有隔牆「無」耳的安全環境才能安心享受。
4. 情調：除了前戲緩慢而溫柔外，睡衣、香水、燈光、音樂及甜言蜜語或性言愛語均能提供有情調的氣氛。
5. 語言：甜言蜜語及性言性語是專注於兩人身上以及性愛歷程中，不要害怕去表達自己的感覺及想法。
6. 輔助工具：要製造情調或提升激情，有時輔助工具是必須的，尤其對於性生活漸趨平淡的中年夫妻，如情趣用品、成人影片等，偶爾用之有其效用。

祝天下夫妻／伴侶皆親密！





海洋天堂

Ocean Heaven



影片簡介

本片講述了一位身患肝癌絕症的父親傾盡最後的時間，為患有自閉症的兒子大福安排未來的故事。肝癌末期的父親原本計畫帶著大福投海自盡，卻因識水性的兒子解開腳上繩索而沒有成功。回家後，父親詢問兒子的意見未得到回應，但已讓父親改變初衷，將利用剩下的時間教導大福一個人活下去。

父親為大福的將來規劃兩件事：自理生活與工作謀生。由於大福已經21歲，社福單位幾乎無法收容，正求助無門之時，劉校長及時出現，並介紹了一個民辦機構供大福居住。解決大福的居住問題後，父親努力讓大福學會穿衣、煮蛋等生活瑣事，又讓大福學習搭公車、拖地，並央求海洋館唐總讓大福當清潔工，但唐總在未知父親病況下拒絕了。

大福初到私立機構時無法適應，父親便搬到機構裡陪大福，渡過人生最後一段路程。父親知道大福不希望他離去，於是裝扮成海龜陪大福一起游泳，讓大福以為海洋館裡的大海龜就是爸爸。大福也在海洋館認識當小丑的玲玲，玲玲是第一個能讓大福不孤獨的外人，但她卻因為必須隨團表演而離開海洋館。

文 / 黃素菲 國立陽明大學人文與社會教育中心副教授



父親走後，唐總主動承諾當大福的監護人，並讓他在海洋館工作，大福也不負父親所望，懂得自己穿衣、煮蛋、搭公車及拖地。雖然他仍然是個自閉症患者，但他有機構照顧、有大海龜陪伴，還有玲玲以電話連繫的陪伴，沒有父親照料的大福，終於邁向自己的人生。

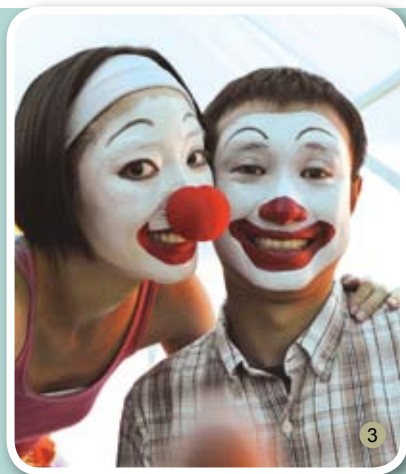


導演、編劇、 演員與得獎記錄

《海洋天堂》由薛曉路執導，攝影指導為杜可風，美術指導是曾獲奧斯卡最佳服裝設計提名的奚仲文，電影配樂則由日本著名作曲家久石讓操刀。本片以海洋館為背景，涉及大量水下鏡頭，杜可風為追求畫面的完美，堅持背負設備親自在極低溫的深水中拍攝。

李連杰飾演父親王心誠，文章飾演王大福，桂綸鎂飾演玲玲，朱媛媛飾演柴嫂。《海洋天堂》是李連杰從影二十五年來，第一次嘗試在電影中沒有武打戲份，完全是文戲。

《海洋天堂》劇本是薛曉路靠著十幾年來身為自閉症患者志工，累積滿滿經歷所撰寫而成，正因其真實感人，所以打動了李連杰、文章以及片中的所有演職人員，並傾情加盟。



本片獲得第13屆上海國際電影節電影頻道傳媒大獎最佳影片獎，文章獲得最佳男主角，薛曉璐獲最佳新人導演獎。

影片導讀

自閉的心理世界

自閉症（Autism）為一種腦部因發育障礙所導致的疾病，其特徵是情緒表達困難、社交互動障礙、語言和非語言的溝通有問題，表現出限制的行為、重複的動作以及明顯的特定興趣等。自閉症的病因仍然

未知，很多研究人員懷疑是由基因控制，再由環境因素觸發。美國國家精神衛生學院保守估計美國自閉症的發病率為每一千人有五至六人。男性患自閉症的比率，比女性高三至四倍，但女性發病病徵較男性嚴重。





本片之所以會引起我的興趣，是因為這種自閉的心理世界關乎存在、虛無、記憶、孤獨、瞬息、永恆、此刻、過去、未來等意象。自閉症患者使自己和生命保持一段距離，不會投入情境的核心，拒絕改變，因此生命的任何改變都不會影響到他。儘管他在吃飯、走路、工作，但他並沒有在那兒，就這種意義而言，他其實是個隱形人，注視著空間，卻沒有在看什麼，別人看不見他，而且極可能他也看不見自己，活著卻像是不存在。他永遠像個外人，像個生命的觀光客，是個無所依恃的孤獨標記，孤獨是一種退隱，不必看自己，也不必看自己被別人觀看。

可是作為自閉症患者的父親，會渴望能打動他，很難放手。作為也懂得孤獨感受的玲玲，也希望引起他的注意，可是對自閉症患者而言，世界只是他意識中忽隱忽現、半明半暗的邊界經驗，難以成為焦點，他是一個沒有跟一般人類似的焦點意識的人，外在世界永遠都只是沒有輪廓的虛無背景。也許大福的母親是因為無法承受明明是自己至親

的兒子，卻像個陌生人般的疏離，她才去自殺吧！

記憶拼貼了每個人的人生

記憶是大腦的秘密檔案，記憶用非常獨特的編排方式拼貼每個人人生。記憶彷彿使得流逝不止的人生可以暫時停格（pause），心靈得以在瞬息流變的日常生活中創造出永恆。關於記憶的電影不少，《失落的行李》以尋找記憶中的行李為主軸，《香料共和國》則是由味覺的記憶下手，在《海洋天堂》中，父親為大福創造許多「記憶」，在父親逝去後做為陪伴大福的表徵：是一種睡覺時手掌相觸的姿勢；是一句話「狗狗不放在電視上喔」；是大東路到了要說「我下」；是兩手握著拖把橫著擦地板；是自己打蛋煎蛋；是在水裡一起游泳的大海龜。

知道生命中這些還留存未被擦拭塗消的「父親」記憶，安穩的存留在心靈的角落，讓大福或我們更有勇氣迎接不可知的未來。父親為大福創造出的記憶是時光穿梭機，使大福在猶如漫漫太空的滄海人生裡，足以抵禦虛無的外在世界。

記憶是我們「生存於現在」的證明

重複徘徊遊蕩在記憶的空間裡，每一項事物既是自己（大福）也是他者（父親），既是現在也是過去。在記憶的空間裡，被抓出放在現在的意象，都只是「過去某個生命時刻」被放在「此刻」的暫時翻譯。除非被記憶，否則沒有一個「過去」能夠成功的存在，但是「過去」又一定要先曾經存在過，否則記憶探入過去只有虛無，是抓取不到什麼，這就是何以父親在生前要為大福建立這



4

麼多存在的「事實」。必須先發生具有物質性的過去事實，否則沒有辦法進行記憶這種非物質性的行為。與其說記憶「保存著過去」，不如說記憶是我們「生存於現在」的證明。

記憶就是存在

有時記憶就是存在，藉著回憶某一時刻的感覺，我們得以重新進入自己的過去，站在一個在其他情況下便會失落的世界裡，記憶彷彿可以拖延今日的消失、延緩明日的到來。今天發生的事情，是昨天發生之事的變奏，昨天是今天的回響，今天是明天的預告，一切事物似乎都在相互疊影。

像俄羅斯娃娃，娃娃裡裝著娃娃，無窮無盡，現在包含著過去，過去重現於此刻，現在延伸到未來，未來又奠基於過去。或許這樣想下去，比較能體會廣欽老和尚圓寂時的箴言：「睺來睺去睺代誌」，也就比較能沒有牽掛。

關於父母的責任

人類作為主體的存在，不甘心淪為客體。父母要小孩「聽大人的話」，基本上反悖「人是主體」這個哲學觀。但是，父母經



常不得不將「要小孩聽話」做為管教的手段，有人極力反對這種「管教手段」，認為應該尊重孩子的意願、協助其發展自主性，但是，要放任到什麼程度？這是哲學無法處理的問題，所以交給心理學。但是心理學只能處理個人，還是無法處理集體的班級，所以又交給了教育學，看來哲學還是辜負所有孩子了。對大人來說，看不出有任何理由可以代替別人做決定，而推翻自己覺得比較好的作法。

當然，片中的父親，為大福做了所謂好的、令人感動的安排，但這涉及社會主流價值中被肯定與同意的價值，也就涉及了政治正確的問題。政治正確（political

correctness）與政治（politics）

沒有直接關係，而是指對社會中不同社群或團體必須加以尊重，不因其種族、身體機能、性別、工作、宗教之不同而產生偏見。片中的父親如果遺棄或虐待自閉症兒子，就有「政治不正確」之虞。

我想談的不是幸福不幸福的事情，也不是對錯好壞的問題，



更不是政治正確的立場，這裡針對的是尊嚴和自由的問題。正因為有些父母清楚這個份際，所以特別為難，既想「管束」子女，又想還子女作為「主體」的自決性，可是一交還子女屬於自己的「自由」，很多父母就陷入擔心與焦慮之中。所以在父職或母職的生命歷程，對許多父母而言，是學習如何「放心」的過程。大多數的父母也都會驚訝的發現，自己的潛力無窮，禁得起諸多考驗，有些父母發現自己竟然可以「放心」「任」女兒帶男友回家而不爭吵，即便這個男友怎麼看都不順眼。也有些父母深刻地體驗，生命中所有的困頓都來自作為一個父親或母親的經驗，對女兒或兒子既想尊重又怕他們受傷的矛盾。是這種作為父母卻幫不上忙的經驗，讓所有的父母痛苦。

關於發現和揭露

閱讀是對話，觀影者在主體性閱讀中，不知不覺地已成為電影影像與文本意義的製造者。看這部電影的時候，我一直思考，不知道化妝師是不是費勁地幫李連杰化妝？一直難以想像，像李連杰這樣的武打演員，臉上的線條和肌肉，怎麼可能出現慈父的溫柔？我也不禁想像著，或許李連杰的演技特別好，這部戲證明他既能武也能文，或者，李連杰證明了武學的極高明的境界：武術的真義不在殺人，而在藏鋒；武學的極致不在動武獲勝，而在處安致靜，李連杰在這戲詮釋的父親形象，真的好。



影片和觀者之間的關聯性，是視、聽覺知識生產過程中最大的礦脈，我們被放在一群認知主體之間，被圍繞著，並透過它進行探問與理解，自我與世界。看電影跟閱讀一樣，有時也跟有意思的人聊天一樣，享受靈魂飛翔的愉悅，藉著電影情節與畫面，去到一個陌生的世界旅行，看到與自己有關的故事與情緒，創造出自己的理解與詮釋。

看電影真的是很個人的事情，因為我們不能為他人進行思考，看電影也是很群體的事情，因為我們也不能沒有他人而進行思考。不只是看電影，生活也是這樣，所以也可以說，我們不會強到不需要別人，也不會弱到不能一個人。

資料來源：

1. <http://lib.nnutc.edu.cn/fyyz/2011/05/%E6%B5%B7%E6%B4%8B%E5%A4%A9%E5%A0%82/>
2. <http://bbs.szhome.com/commentdetail.aspx?id=145658444>
3. <http://www.wowonews.com/2010/07/mv.html>
4. <http://www.wenzi8.com/photo/2015-01-09/2430.html>
5. <http://ashui.pixnet.net/blog/post/28095559-%E5%BD%B1%E8%A9%95-%E6%B5%B7%E6%B4%8B%E5%A4%A9%E5%A0%82->
6. http://www.dianliwenmi.com/posting_151150.html
7. <http://video.ltn.com.tw/article.php?id=5901>



DVD 哪裡借？

本文介紹之《海洋天堂》DVD，請至貴單位同心園地借閱。

分享才夠麻吉 ——台南逗陣行

文·照片提供 / 游翹鄉 業務處



什麼事情最愜意？和同期好友逗陣品嘗美食、欣賞美景與共同創造美好的回憶，想必是人生一大樂事。2014年初冬假日的早晨，南、北同事「會師」台南，素有文化古都之稱的台南古蹟多、美食多、自然風景也多，說是一趟知性與感性之旅，應不為過。

台南市是台灣的發祥地，也是全台歷史最悠久的都市，更是南台灣政治經濟文化重心。我們第一站來到位於北門區的南鯤鯓代天府，相傳已有300多年歷史的代天府為國家二級古蹟，是台灣最古老的王爺廟，香火鼎盛。南鯤鯓代天府前可見擎天大山門鎮守，據說是亞洲地區最大的五門式木作牌樓，氣勢雄偉，是日正逢迎神廟會活動，我們恰巧可以湊個熱鬧。最近爆紅的台北北門

遊客中心，自從婚紗美地——水晶教堂落成後，更是吸引大批遊客及新人來此取景，據說假日期間一天訪客最多可以高達2萬人次。周遭的裝置藝術，包括整面的彩繪地景壁畫，藍白相間的希臘風建築，還有愛情樹、幸福鐘、愛情閣等都出自藝術家的巧思、是他們用心打造的幸福工程！你可以運用這些裝置藝術發揮想像力與它們合影留念，或許會有意想不到的攝影效果。



作者（後排左7）與同期好友於台北門遊客中心管理處前合影留念。



與大自然為舞 in 井仔腳瓦盤鹽田。（作者右）

來到台南當然要探訪名勝古蹟，包括安平古堡、億載金城及赤崁樓等名聞遐邇、令人發思古之幽情之地。荷蘭人建築的「熱蘭遮城」，就是安平古堡的前身，目前安平古堡所採用的西洋式建築為日據時代所建，安平古堡是台灣光復後的命名，我們大致參觀了古蹟紀念館、瞭望台、古壁史蹟等。億載金城固若金湯，為當時欽差大臣沈葆楨奏請清廷獲准後研請法國人設計，於光緒二年（1876）建造完成，可謂台灣第一座西式砲台，現已列為國家一級古蹟。赤崁樓位於台南市中區，原為荷蘭人所建，也是台南代表性的名勝，赤崁樓的文物與建築歷經荷蘭、明鄭及滿清時代，初建於西元1650年，在鄭成功攻佔台灣以後，曾經是全島最高的行政機構，其地理位置隔台江與今安平古堡相望，具有歷史意義，在中小學教材亦有特別介紹，鑑往知來，這些歷史文物和古蹟正說明了我們和中國大陸有著血濃於水、密不可分的關係。除了古蹟巡禮，「井仔腳」特殊的曬鹽景觀自然不可錯過，「井仔腳瓦盤鹽田」是北門區的第一座鹽田，也是

現存最古老的瓦盤鹽田遺址，現已成為雲嘉南濱海國家風景區內最具特色的觀光鹽田，我們在此體驗了傳統曬鹽、挑鹽、收鹽的樂趣。

曾文溪出海口沖積地形成的沙洲與海埔新生地，擁有豐富的生態體系，也吸引了國際級保育鳥類——黑面琵鷺前來棲息、覓食。因外型有著類似琵琶的嘴，而眼睛周圍則是黑色而得名，大約每年9月底，大批黑面琵鷺會從北方西伯利亞陸續來到此地報到，渡過一個冬季，吸引許多愛鳥人士駐足與觀賞。據官方統計，台江公園七股溼地擁有亞洲地區數一數二的黑面琵鷺渡冬數量，而且有逐年增加之趨勢，可見保育單位的用心，多年來持續全力維護這些嬌客們的安全，也是台灣為世界性保育類動物貢獻一己之力的最佳證明。

在此參觀展示館後，便驅車前往四草紅樹林綠色隧道，一個讓人流連忘返的景象，宛如世外桃源。從四草大眾廟搭船出發，坐

在船中放眼望去，舉目都是紅樹林的水中倒影，除了竹筏或小船行走的水痕外，水面如鏡。這一條長約8米的水道，二邊分布著各種紅樹林如海茄苳、欖李、五梨跤及水筆仔等植物，一路上可見水岸兩旁的招潮蟹與彈塗魚，偶爾也會遇見白鷺鷥，加上解說員幽默的說話方式，彷彿上了一堂生物課。整個綠色隧道的終點就是「釐金局遺址」，相傳清廷為了貿易開鑿了人工運河，而釐金局便是當時徵收稅金的關卡。探訪這一段綠色隧道，彷彿置身在Discovery所描述的亞馬遜河景致中，令人驚豔，雖然只有短短30分鐘的行程，卻有無限的想像空間。

最可以代表台南古色古香氣息的地方，非安平樹屋莫屬，位於德記洋行隔壁的安平樹屋，原是德記洋行之倉庫，日據時期，為大日本鹽業株式會社之辦公室，二次世界大戰後安平製鹽工業沒落，此地因而荒廢。後經整理，又因「樹以牆為幹、屋以葉為瓦」



安平樹屋一隅——發現。

的屋、樹共生奇景而得名。隨處可見蓊鬱蒼天的榕樹，暨莊嚴又不失肅穆氣氛，令人好生敬畏，此處提供絕佳炎夏避暑之地，是愛好台南旅遊民衆的最佳選擇。



台江國家公園熱門景點——四草紅樹林綠色隧道，宛如人間仙境。



嶄新落成的博物館採西洋古典樣式，以湖濱景致點綴使人心曠神怡。(作者為中排左3)

「食」一直是生活中的一部分，與好友們晚上夜遊漫步後，還要品嚐府城美食才叫Enjoy，在地同事義不容辭推薦了各式各樣小吃，如外型類似棺材的「棺材板」炸土司、以生漿運用鍋邊抹成皮的「鼎邊銼」什錦湯，以及碗粿、擔仔麵、豆花、蝦捲等，皆令人垂涎三尺。雖然是平價美食，但在老師傅遵循古法，精心熬煮的湯頭、滷味，鮮甜彈牙、齒頰留香，可是一點也不輸給五星級大飯店主廚的料理。

最後一站選擇的是位於台南都會公園內的奇美博物館「新」館，由奇美集團與其家族共同斥資20億元打造，園區占地約10公頃，區內建築仿歐洲巴洛克風格，被喻為台南新地標，館內珍藏的奇珍異品多以西洋藝術品為主，有繪畫、雕塑、傢俱及古文明等，在各界熱烈的期盼下，想必未演先轟動。由於筆者與好友造訪當時尚未開放，故只能「近觀」。據報載，這座博物館是企業

家許文龍一輩子的心願，早年時曾立下志願要以企業盈餘回饋鄉里，並以這座博物館發揚文化藝術，建造一座大家都看得懂又親近的博物館，既盡了企業公民責任，也為自己圓一個夢想。或許我們亦可見賢思齊，擇一美好的目標，終期一生為理想與目標努力，利己又利人。

有人說旅行是為了體驗在地文化，有人是為了捕捉生命中的美景，若能於公務之餘與好友戶外踏青，除了替友誼增分，也為自己培養新的能量，和同期好友第一次出遠門同遊格外興奮，感謝小玉、小俊賢伉儷、小蓉、小芬、小平、小芸、小蓮、小美、小英、小穎、小媚及小小達全家福的參與，和我一起分享這段美好時光，我們在酷似美國白宮的建築物前合影，也為兩天一夜的台南之行來一個Happy Ending！



就想聽 (你)說

總管理處策略行政系統Y世代同仁溝通座談會紀實

文・照片提供 / 本刊

前言

我們所面臨的是知識經濟時代，知識是由「人」擁有與發展的，掌握知識的組織方能掌握未來，惟專注於發展知識的同時，不得不留意當組織面臨成員汰換時，新知識的注入與舊知識的傳承即為決定組織永續經營的關鍵，此時仰賴的正是不同世代間的有效溝通。因此，近年來除「人力資源發展」外，「世代溝通」儼然已成為組織成長議題中備受重視的課題之一。

正因為瞭解世代溝通的重要，加上近年來大量新世代生力軍的加入，公司在層峰帶頭重視Y世代同仁的需求下，開創多個內

部溝通管道，而各單位同心園地亦已策劃辦理多場溝通座談會，期望發掘Y世代同仁的心聲。座談會是一個良性的雙向溝通機會，同仁於會中提出具建設性的意見，公司主管可針對不足處接納建議並改進，也透過此溝通平台澄清各項疑慮，說明公司的限制與瓶頸，使彼此能相互理解，消弭誤解與猜忌，同時凝聚共識，也是資訊透明化的另一種呈現方式。

為呼應公司對Y世代的關注及促進世代溝通與融合，總管理處策略行政系統繼去（103）年3月辦理Y世代溝通座談會後，於104年1月23日再次針對103年新進的Y世代

新鮮人辦理溝通座談會，同時也請各單位主管、導師與同心園地園丁一同出席，使同仁的需求與疑問能在第一時間獲得回應與處理。

鴨子划水——會前作業

本次座談會的安排，處處可見策略行政系統大家長李副總經理鴻洲與主辦單位的用心。為營造座談會輕鬆愉悅的氣氛，使同仁得以暢所欲言，特別挑選週五下午，現場並準備點心，即希望同仁以開放、輕鬆的心情進行座談。

而為了讓新進同仁得以充分表達加入公司後發現的問題與需要，主辦單位提早於半個月前針對制度、生活、溝通等層面設計開放式問卷，交由新進同仁預為填寫，並於問卷中徵詢發言意願等各項事前作業。

輕鬆熱絡的座談氣氛

與去年相同，座談會由李副總擔綱主持，一開場副總即向在座同仁表達公司的關心與重視，並期勉新進同仁能快速融入公司團隊，與公司一同成長、茁壯。副總也強調，工作時保持快樂的心情是最重要的，若



座談會邀請請各單位主管一同出席，使同仁的疑問能在第一時間獲得回應。



副總期勉新進同仁能快速融入公司團隊，與公司一同成長、茁壯。

無法投入並享受工作的樂趣，工作便失去意義，而公司有義務營造讓同仁快樂工作的環境，請在場的新進同仁們都大聲說出自己的疑問與建議，不管是需要改善調整之處或因資訊不明造成的誤解，都能藉由座談會讓與會的長官、園丁共同集思廣益尋求解決之道。

座談開始時，氣氛仍有些緊繃，但隨著副總的幽默邀請，第一位同仁打破沉默之後，其他發言便如雨後春筍般地湧出。同仁除感謝公司設立導師制度外，也針對生活層面提出各種疑問與建言，例如離家至外地服務的新進同仁，於訓練所結束訓練課程後到單位報到，需解決燃眉之急的住宿需求問題；其他包括工作作息時程的安排、訓練課程內容的擴充、甚至同仁餐飲的問題等都在會中進行討論。針對同仁的問題，在場主管都專注地聆聽並給予回應，偶爾穿插輕鬆幽默的對答，讓現場氣氛更為熱絡融洽，例如一位年初才報到的同仁提問公司是否提供信用貸款優惠利率，人力資源處許處長泛舟打趣地建議同仁不用申請貸款，在公司內趕快

找到另一半，兩人靠一個人的薪水便綽綽有餘了。

英雄不怕出身低

座談會的尾聲，由李副總為座談作總結，副總以最初加入台電時曾擔任3年約聘人員後方轉為正職人員的經歷，鼓勵同仁「英雄不怕出身低」，更提到公司規劃了良善的培育升遷管道，只要願意努力付出、學習，減少抱怨與計較，職涯的發展將更為寬廣。成功之道就在於比別人多會一點、多做一點，長官都把大家的努力看在眼裡，只要

隨時做好準備，當機會到來的那一天，必能獲得賞識脫穎而出。

本次的座談會在輕鬆愉快的氛圍中圓滿地劃下句點，同仁的需求與疑問亦於會中即時傳達給長官並獲得正面回應，期許新進同仁也能感受到長官的期勉與重視；公司的發展與成長有賴新舊世代的傳承，在可預見的未來裡，Y世代勢將接續引領公司前進，這是一份既甜蜜又沉重的責任，相信有公司用心的規劃與培育，必定有助於同仁接下傳承的棒子，繼續為全台民衆帶來光明。☁️

總管理處

員工協助業務花絮

營建工程系統、輸供電系統及配售電系統同心園地於104.1.30 特別共同邀請國內知名咖啡達人蕭福生先生（阿福校長）進行講座。阿福校長為國內少數擁有美國CQI Q-Grade 認證執照的精品咖啡杯測師，講座介紹了世界各產區的咖啡豆，並教導如何喝咖啡與示範不同咖啡沖泡方式，使同仁學習正確的咖啡知識。同仁們更響應阿福校長的「螢火蟲助學計畫」，於現場支持咖啡義賣活動，資助偏鄉失學或家境困頓的學生。在冬日的午後不僅品嚐好咖啡，也發揮同心園地關懷協助精神，既暖身又暖心。



為凝聚系統向心力，**水火力發電系統**同心園地特別於104.3.4 辦理第1季慶生會暨簡資深工程師宗森歡送會，由鍾副總經理炳利、發電處田處長丁財、環保處林副處長武煌，電源開發處王處長振勇聯合主持，會中配合元宵節慶準備湯圓與各種美食，參與人員相當踴躍。鍾副總經理感謝同心園地辦理此活動的用心與辛勞，並期望藉此活動使系統內各處彼此團結、凝聚向心力，並特別頒發紀念獎牌感謝簡資深工程師長期對同心園地的貢獻與付出，簡資深工程師亦回憶分享其在台電的經歷與感受，在其幽默風趣的退休感言下，會場笑聲連連，最後在切蛋糕慶生儀式及滿滿祝福聲中，劃下活動完美句點。



北區

員工協助業務花絮

為了感謝平時為單位犧牲奉獻、任勞任怨的第一線與用戶接觸的同仁及志工夥伴，**桃園區營業處**同心園地於 104.1.23 特別聯合業務部門、工會及人資部門等單位，於該處第二會議室舉辦志工感謝表揚活動，並於下班後於悠活館卡拉 OK 視聽室舉行卡拉 OK 聯誼活動，同時辦理相關業務溝通座談與宣導。期望透過輕鬆愉悅的活動，讓同仁們暫時放下整日工作的緊繃，共享輕鬆地的休閒時光，進而紓解身心壓力，提升工作效能，亦有助於身心健康。最終也在歡樂的氣氛與悠揚的樂聲及合唱聲中，為活動畫下完美的句點。



因近年來都市更新議題相當熱門，**北區施工處**同心園地於 104.1.14 特別邀請台北市都市更新處簡副處長裕榮針對此一主題辦理講座進行解說，因台北市與新北市現正全力推動都市更新，本講座的辦理也讓多居住於雙北市的處內同仁對該議題有更深入的理解。講者簡副處長裕榮擔任台北市都市更新處要職多年，對於都市更新相關法規、程序有豐富專業知識，講座中分享多則推動都市更新的實務經驗，透過簡副處長生動的演說搭配鮮明的案例，使與會人員獲益良多，也對都市更新有進一步的認識。



針對 1、2 月份的壽星，**第二核能發電廠**同心園地特別於 104.1.27 運用午休時間，於該廠的卡拉 OK 室舉辦今年度第一次的同仁慶生會。本次慶生會活動反應熱烈，共有 57 名同仁到場同樂，活動由同心園地陳園長順隆主持開場，節目的安排相當精彩緊湊，除了由園長帶領園丁齊聲唱生日快樂歌，為當月過生日的同仁獻上祝福之外，更邀請林廠長志鴻與許副廠長永輝上台分別獻唱「牽手」、「你是我的兄弟」，有長官如此融入活動中，也將活動氣氛炒到最高點。如此熱鬧歡樂的慶祝活動，也為新的一年開創了全新的開始。



配合公司 104 年員工協助業務「幸福樂活協助方案」，**配輸變電工程處**同心園地於 104.1.16 與**北區施工處**同心園地聯合舉辦 104 年第 1 廠健康講座。特別邀請到北區施工處鍾處長振能主講「癌症與幹細胞治療」，鍾處長以自身罹癌並採用幹細胞治療成功抗癌的經驗，分享相關醫療知識，增進同仁健康的認知，同時也娓娓道出抗病過程中的艱苦心情，許多同仁感同身受並為鍾處長感到不捨。透過本次講座，讓同仁再次體認到維護自身健康與確實遵守醫囑的重要性，同時也向鍾處長學習正向且幽默樂觀的處世之道。





員工協助業務花絮

中區

彰化區營業處同心園地於 103 年透過問卷調查，瞭解設計組部門同仁有與用戶溝通的問題，而成為其壓力源，為替員工紓解壓力，特別商請設計組規劃與用戶溝通協調的課程，並於 104.1.7 辦理「設計工作如何與用戶溝通」釋壓課程，由邱處長慶輝主持，課程中也特別安排劉勞工董事漢通分享自身經驗與同仁交換心得，副處長及各部門主管則提供工作技巧分享，課程尾聲，處長期勉大家學會釋壓方法，學習效率工作，並提醒大家都是公司重要資產，注意工作安全，也期許部門每周安排工作檢討與規章導讀時段，精進工作，並建議部門適時安排增進員工感情及家庭關係的紓壓活動。



為關懷通霄鎮內弱勢獨居老人及低收入戶，**通霄發電廠**同心園地於 104.1.24 結合苗栗縣慈善愛心會及該廠志工團舉辦獨居老人公益系列圍爐活動，此次活動內容包括訪視環境、協助整理、燈具電器照明檢修、義剪、健康諮詢、圍爐、贈送春聯等，讓獨居長輩及低收入戶充分感受社會溫情，台電也與地方建立緊密聯結。而圍爐活動則在李廠長崇賓的率領下，在該廠羽球館熱鬧登場，李廠長親自在門口迎接來賓，並與蒞臨長輩握手寒暄，用餐期間，則安排健康諮詢活動、主管出菜秀、同仁及遯近中、小學表演，現場洋溢著溫馨愉快的氣氛，讓每位參與的同仁及接收關懷的好鄰居，深切感受到年節與社會的溫暖，共度了歡樂時光。



為讓台電服務能深入民心，**台中發電廠**同心園地於 104.1.5 配合公關課辦理敦親睦鄰龍港國小晨間時間用電宣導說故事活動，活動中除了用電宣導外，由同心園地的園丁們擔任故事叔叔與阿姨的角色，精選與用電相關的小故事講給小朋友們聽，說完故事後再搭配有獎徵答的活動，過程中，小朋友們都聚精會神，仔細聆聽，聽完後也踴躍參與搶答，小朋友們聽完都意猶未盡的感覺，也跟叔叔阿姨們約定好下學期再次相見，本項活動辦理對於台電的形象有正面提升的功能，也能將用電觀念向下扎根，發揮實質功效。



為促使同仁盡速融入新的工作環境，**再生能源處**同心園地於 104.1.13 配合第一檢驗隊及第二檢驗隊辦公室由台中電廠喬遷至台中辦公室的時程，特別精心準備點心和飲料與檢驗隊同仁歡聚，藉由歡迎活動，除了表示歡迎之意外，更讓同仁盡速熟悉辦公環境，並可即時具體發揮辦公成果，也同時強化同仁的向心力與凝聚力，促進辦公環境和諧，檢驗隊同仁都表示驚喜與感動，同心園地即時的關懷讓他們深表感謝，除了降低他們對於搬家的徬徨感，也提升了他們對於新環境的認同感。



南區

員工協助業務花絮

為協助新進人員快速熟悉新的工作環境、建立良好人際關係，**南部施工處**同心園地特別於 104.2.2 舉辦「新進同仁座談會」，會中同心園地藉由主動關懷、溝通互動的方式與新進人員建立關係，並期勉新進同仁注意身體健康，也提醒有任何建議及疑難雜症可向園丁反應與求救，園長並於會中介紹園地提供的服務及今年度預計辦理的各項活動，鼓勵新進同仁踴躍參與，透過座談會的方式，營造台電一家的感受，讓參與的同仁除了獲得歸屬感，即時獲得資源與協助外，也快速認識單位內的員工協助員。



配合一年一度農曆春節的來臨，**新營區營業處**同心園地特別與該處業務組與福利會一同邀請書法名家——楊玉秀女士及黃維民先生，於 104.2.2 蒞臨該處舉辦現場揮毫春聯義賣活動。活動當天參加民衆及同仁均非常踴躍，多位退休同仁也一同共襄盛舉，現場氣氛相當熱絡，散發出一片喜氣洋洋的過年味，當日採自由樂捐方式，全部所得均捐給「華山基金會」做為公益之用，本項活動除拉進台電與用戶的距離，凝聚台電同仁與退休同仁的向心力，散播了台電人的愛心，也讓大家提前感染年節的氣氛。



嘉**義區營業處**為達全員健康促進目標，工安組聯合電力工會第 17 分會、福利會與同心園地於 104.2.2 一同舉辦「椎間盤突出與人因工程」專題演講，演講內容從職業性肌肉骨骼傷害成因、預防方法，到椎間盤突出治療方式均有詳細解說，在會後討論時間，賴醫師提醒下班後使用智慧型手機與電腦上網遊戲所致慢性疾病，而造成上班時間心血管疾病發作，是無法申請職業病鑑定通過，故自己要為身體健康負最大的責任。本次演講透過佛教慈濟綜合醫院賴育民醫生生動的演說，搭配鮮明的案例，使與會人員獲益良多，也對於椎間盤突出的各項知識有進一步的認識。



澎**湖區營業處**同心園地為設計符合員工需求員工協助方案，以問卷調查方式確認「健康管理」為 104 年度推動的主軸，園長透過工安早會時，介紹癌症的生成及遠症的方法，使同仁對癌症有更深層的認識，並學習調整生活型態，養成定期健康檢查的習慣，並於 104.1.19~20 安排署立澎湖醫院派員蒞臨該處為同仁做口腔、乳房、大腸癌、血糖篩檢暨體脂肪、骨質密度檢查服務，指數異常者亦再予安排後續追蹤檢查，本次計有 62 位同仁接受篩檢，本次活動，深受平日因公忙無暇至醫院檢查的同仁好評。





104年度員工協助業務園長班訓練課程，配合「幸福樂活協助方案」主軸，安排壓力、情緒辨識、實踐健康體驗、關懷生命、拉起自殺防護網、團隊建立凝聚共識、轉介技巧、資源運用等課程，另亦針對員工協助業務推動實務進行分享，期能增進同心園地園長帶領團隊及員工協助相關技能，強化同仁間的連結與增強健康意識，以利員工協助方案之推動，以下為園長參訓後之心得分享與回饋。

104 年員工協助業務園長班心得報告

文 / 許志賢 桃園區營業處

今年員工協助業務推動主題為「幸福樂活協助方案」，員工協助業務園長班安排課程有：郭哲誠老師——壓力麥擱來壓，認識失智症狀、憂鬱症狀，壓力與能力及助力間之關係，瞭解當你遇到外力（壓力）刺激時，如何增加正向能力或助力，用以調適、緩和情緒，以及如何利用轉念與善解，盡早發現內心正在滾動的雪球，遇到壓力時，面對它、接受它、處理它、放下它，遠離壓力暴風圈。而吳秀蓮老師則是透過任務執行、團隊要素、人際賓果、團隊效率之團隊互動，讓園長們瞭解團隊與團體的差異、團隊合作的重要性、團隊運作的障礙，以及促進團隊協力合作三大關鍵要素——目標一致、信任支持、承擔責任。

陳淑欽老師主講的「關懷生命、守護希望」，可以從課程中瞭解到哪些人是自殺高危險群，何為危險因子與保護因子，認識自殺意圖評估量表，獲知在緊急狀況中一些自助助人的技巧，協助個案當下的情緒及壓力之處置，及自殺防治輔導、評估及轉介等處理方式，只要願意伸出援手，身邊的人都可以拉起助人的防護網。而王淑禎老師在「外界資源聯結與運用」、「個案分析與轉介技巧」中介紹到分享資源其實無所不在，但首先要先認識資源、做資源盤點，其次是資源整合與運用，不管是公部門、志願部門、企業部門或非營利事業組織，需確認所需單位與窗口，提供服務項目；在個例剖析及轉介技巧中，留意自願型或非自願型；會談技巧為「接納、傾聽、包容、感同身受、非批判原則、無道德觀點」等，並作深入淺出的詮釋及案例互動分享。整個訓練班課程，讓園長們受益良多、成長不少，可以說是不虛此行。

人資處許處長在「從錯過－談分享」中提到，人生有太多的錯過，平常生活中的一場電影、演奏會、約會、升遷……都有可能錯過，但是，有些事錯過後，今生可能就永遠無法再重來一次，所以一定要把握當下、珍惜現在所擁有的。課程中，許處長亦分享台電如何在黃董事長的領導下，面對極大困境，卻能夠一步一腳印否極泰來、轉虧為贏，但未來仍然布滿了荊棘，各位能有因緣擔任園長，是一個非常重要的緣份，身為台電的一份子，不要錯過這個機緣，更不要錯過與黃董事長齊心協力共同突破台電困境的挑戰。



本次受訓得知去年公司有多起同仁輕生案例，本處為建構預防性員工協助，建立同仁自主管理，結合生日卡設計了「員工協助護照」『自助』——用檢視健康量表，自我檢視身心適應狀況，每天心情好不好？關心自己、活出自己；『互助』——主動關懷同仁三步曲：一問、二應、三轉介，發揮同仁互助關懷精神，給人關心、給人希望；『他助』——處處有資源，提供內外部資源網絡，提醒同仁別忘記運用各類免費資源，以上做法提供參考。

從同心園地雙月刊〈董事長聊天室〉專欄文章中，很清楚地呈現同心園地的願景及運作重點，第155期雙月刊〈董事長聊天室〉「如何建立同心園地自我前進的力量」文章中，更明確地表達對同心園地的期許——「要從生活關懷進展到生命成長」另生活關懷是為了接引，生命成長才是同心園地的核心。本次受訓之新舊任園長們，除了外顯的辦理活動績效外，更重要的是，要進化為內隱的穩定力量及生命成長；凡事多走一步、多看一眼、多問一句、多聊一下，建立與同仁之間的信任，儲存更多的愛心存摺，成為別人生命中的貴人，一起為台電員工協助業務，從關懷同仁生活提昇到生命成長，加油！



文 / 賈昭儀 台北市區營業處

每當嚴寒將盡、櫻花乍開，就是員工協助業務園長們齊聚龜山訓練所修煉的時節。由於去年一年內陸續發生6起同仁自殺的憾事，以全公司2萬多位員工統計，發生機率是異常的高，因此「關懷生命、守護希望」的協助計畫推動是刻不容緩。

每起憾事的背後都會有個難解的故事，親人朋友都願盡最大的努力與關懷，提供協助來阻止遺憾發生，只是沒有一個SOP在教我們如何事前防患，每次都有一堆早知道就……但實在這只是在增加自責的壓力。

同樣面對親友的死亡，自殺者的遺族所要承受的心理與精神壓力更大、更深，所以問題不會結束，只會是另一個創傷的開始。

本週課程所邀請的老師在第一線從事防治業務，有多年的經驗，因此能提供我們從理論到實務的操作，也許正因為本處曾發生數起事件，所以特別對處理心法有較多回應與感受。

通常協助員瞭解「一問二應三轉介」的關懷與追蹤是基本程序，但事件的發生往往會急轉直下，對協助員和週遭親友會產生更大的影響，令人擔心。多年前曾有一位重度憂鬱同仁，因長期無法上班，本處園丁協助與他洽談如何維持不超過公司規定的長期請假日數，也獲其家人與本人同意了。但那位同仁居然利用假日到公司輕生，當時讓協助同仁相當自責與不捨，久久難以釋懷，日後在處理每位協談對象時均能感受到她的心理負擔。另外在2年前某同仁因家人因素在辦公室自殺的事件，同部門同仁發生短期身心不適狀態，經專業諮商師協談後多能逐步改善，但仍有少數同仁需較長時間才漸走出陰霾，本處員工協助員亦持續關注中。所以個人深深以為，不論是自殺者的防治，或是受影響同仁的心理關照，都是同樣重要的。

從去年開始，本處園丁在參加各組課會議宣導與溝通員工協助業務時，即開始進行相關議題的宣導，常利用公司同心園地網頁上提供的簡報檔案，以能更具體且有條理的方式，去說明自護與護人處理方法。經由本次課程的學習，加上專家提供的簡報資料，相信都將會是協助員在未來可善加運用的重要資源。



如何培養關懷生命守護希望角色

文 / 洪世傑 基隆區營業處

人生旅途猶如登山道般地崎嶇不平，難免有種種坎坷與壓力，所謂人生不如意事十之八九，千萬要面對克服，才能達到成功境地，絕不能敗在自我壓力而妄言自斷，否則枉為人身。年來公司發生幾起員工因情緒壓力而造成不幸的意外，實感哀傷，公司各單位同心園地園丁各個兼任員工協助員，即扮演協助同仁身心健康關懷者的角色，本次訓練課程相當實用，對此議題有了更深切的認識，以強化利他之能力。

「情緒」是一種感受，也是其特有生理和心理的壓力狀態及其相關的行為傾向，壓力的強弱或傷害，取決於對刺激的解釋與處理的能力，以及周圍支持的力量。長期壓力會使自律神經失調因而降低免疫力，故情緒壓力是需要管理的，首先要瞭解情緒背後的原因，才有助我們更有效地處理情緒；其次要適當且婉轉地表達自己的情緒，壓抑或忽略情緒，對自己及人際關係都沒有好處；再者要以適切的方式紓解自己的情緒，情緒的發生是正常和自然的事，亦是反映個人內在需要與看法的一種訊號，我們不必去壓抑，但當情緒出現時，我們要接納自己的情緒，積極面對，但不讓情緒做所有的決定，更不要被情緒控制著，才有機會覺察並認識真實的自我。

本次訓練夥伴有多位新芽園長，有些甚至還是剛加入園地的協助員，故提問相當熱絡，其中較熱門的提論是「如何防治自殺」，其實這問題很難有明確方法，但同心園地標誌其實就如張老師機構，是助人利他的象徵，只要致力於建立同仁對園地的認同感，使同仁願意前來尋求協助，就會是一個很好的對策，園丁要多宣導，也要多主動去發掘需幫助的同仁，並適時介入協助輔導。此外，更要自我提升協助能力，兼任員工協助員除要有服務熱誠之外，亦需具備些許輔導知識與技巧，才能扮演協助同仁身心健康關懷者的角色。本次課程相當實用，若能時時溫習，相信應可提升協助技巧及增強利他的能力，俾能做好關懷生命守護希望角色。



壓力的強弱或傷害，取決於對刺激的解釋與處理的能力，以及周圍支持的力量。



輔導案例



編輯先生：您好！

我從高工畢業後即進入公司工作，從跟班實習，一路到主辦專員。我對自己的期許很高，當兵後讀大學，再考升公司職員，並有餘力參加志工活動，曾獲得市級傑出青年表揚。

因服務單位業務緊縮，我奉派外調到另一單位從事工安工作，經歷進修考證，孜孜不倦地為自己的理念工作，在單位團隊的努力之下，連續兩年榮獲勞委會推行勞工安全衛生優良單位，本身亦獲記功及嘉獎殊榮。

六七年來，看著同期同學，甚至小老弟在本單位或其他單位，都已經升上課長，內心真是既羨慕又嫉妒；捫心自問，自己的表現不比他們差，或許還更好，但是升遷就是沒有我的份。

近年公司每年大量招考，進用新人，年輕世代的加入，打破單位內一直以來的平衡。有些年輕人自恃甚高，憑著那紙高學歷，對叔伯輩的我們一副目中無人的不屑樣，一點倫理道德觀念都沒有，工作氛圍愈來愈差。

公司重視高學歷的年輕人才，但總要考量職業倫理，老芋仔資歷深、經驗豐富、處事圓融，也要給個升遷機會。雖然各部門人才濟濟，一有出缺，有多次甄審機會，但總是缺少那臨門一腳。在公司待了這麼多年，覺得愈做愈窩囊、愈做愈沒尊嚴，時與幾位同仁想好一起提早退休，一走了之，可還是會想著這對照顧我們一輩子的公司不負責任而做罷。

想想正當壯年，妻小仍須照顧，離開不了這份工作，雖有熱忱，但愈來愈鬱卒，基層主管訓練都已好幾年了，戲棚下等這麼多年，輪也該輪到了，很想升但卻很無奈，我要怎麼辦，請幫幫我。

一位心灰意冷的主辦專員 敬上





輔導內容



一個心灰意冷的主辦專員同仁：你好！

從來信得知，你是一位深具**敬業精神與責任感**，且**富愛心與上進心**的同仁，本處全體員工協助員都將以能和你共事為榮！此外，關於你的困擾，我們也都深以為憾。我們都能理解你渴望改變與**勇於承擔更大責任**的心境。我們忝為員工協助員，基於多年工作、處事經驗與心得，在此提供一些建議供你參考，希望能對你有一些小小的幫助。

一、樂在工作，把工安工作當作在做功德

因你孜孜不倦為自己的理念工作，不僅連續兩年獲得勞動部「推行職業安全衛生優良單位」獎，更讓無數同仁能有更安全、無憂的工作環境，也讓其眷屬能安心、放心。「生命無價、工安第一」，能從事工安工作，這可是一種無上的功德，將來會有很大福報的！

二、做最好的自己

多年來一直沒有升遷機會，內心難免會有一些微詞。但若能試著把挫折轉換成動力，不斷多方充實自我，堅守自己的崗位，相信我們，你的努力一定會被看見的！此外，培養推銷自己的能力，**讓別人能看到自己的亮點也很重要喔！**做好充分的準備，多一點付出、多一點努力，幫自己找到更多能力，累積更多的知識、經驗，這些都會成為未來的一部分。「機會是留給準備好的人的！」一旦升職機會來臨，你就能早別人一步。

三、主動關懷，創造正向工作氛圍

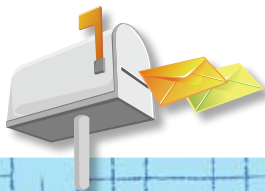
公司大量進用新人，就是重視傳承。年輕世代的加入，雖可以激發活力、創意，但不可諱言，他們因缺乏工作經驗，常常面臨工作上的困惑。此時你不妨可以嘗試活用你在基層主管訓練課程時所學的領導、激勵等課程之要領與技巧，主動關心、協助他們。相信他們一定能感受到你的用心、虛心求教。彼此教學相長、老少傳承，共同**創造一個正向的工作氛圍**。

四、走出戶外，參與活動

人生不如意事十之八九，**當我們無法稱心如意時，就要學會轉念**。凡事多往積極正向思考，讓周遭同仁能感染我們的正向能量，相信沒有主管喜歡鬱卒員工的。工作之餘，你是否仍繼續參與你所喜愛的志工活動或從事與興趣有關的活動呢？透過這些活動，不僅可以紓解壓力，更可擴展自己的生活面向，接觸新的事物，有時還會因此獲得新的成就感喔！這份成就感，會讓你願意在工作中投入更多熱情。你的熱情，會渲染更多同仁，會讓長官不想看到你亮眼表現都很難喔！

最後祝你 心想事成

北區施工處同心園地全體協助員 敬上





輔導內容



一位心灰意冷的主辦專員：你好！

從你的敘述當中，我們感受到你對遲遲無法升任基層主管的問題，感到無奈及鬱卒的情緒，歷經多次甄審期待均大大落空，自信心全無，讓你不知如何面對。對於你的問題，我們全體園丁討論後，提供以下幾點建議供你參考：

一、調適平常心看待升遷：

正所謂「心隨境轉是凡夫，境隨心轉是聖賢。用反省心看自己，用感恩心看世界」，你只要上班盡全力，把握機會表現自己，做最好的準備、做最壞的打算，一切都盡人事聽天命。誠如董事長於156期同心園地雙月刊所言，「心不平」帶來痛苦、悲傷，建議你先放下執著，放大心量，才會讓自己「心常平」，也才能身心安樂、工作順心。

二、以交朋友心改善工作的氣氛：

你可試著去與年輕世代新人交朋友，才能瞭解他們的想法及工作態度，並嘗試著去適應它，有空亦可多與他們溝通、閒話家常，再趁機與他們分享做人處事的道理，相信應可改變愈來愈差的工作氛圍。

三、藉機與主管溝通來補足自己的優點：

你可找個時間私下與主管溝通，以瞭解自己工作上還欠缺哪些不足處，再想辦法加以改變補足，不要自艾自怨，自閉門戶，也不要將升遷壓力都放在自己身上，想辦法讓主管覺得欠你，也許下次升遷就有你的機會了。

四、擴大你的活動圈讓生活生趣盎然：

你可嘗試擴大目前的生活圈，避免將生活重心全放在工作上，利用空閒時間多去運動或參加社團活動，多與他人互動、交流，除可多認識一些新朋友，增廣見聞，就可看淡升遷、興趣多樣化，亦可釋放個人的身心壓力。

五、提升個人的價值：

建議你可多培養第二專長，正所謂「藝多不壓身」，另可利用時間提升外語能力，公餘進修研究所（至少取得碩士學位），改善人際關係等，提升自我價值讓自己更肯定自己，也可助你取得主管的認同。

六、多利用同心園地的內外資源

與單位內園丁（協助員）聊聊以疏解情緒，亦可利用轉介諮商由專業諮商師，他們能針對您的疑惑，更能有效的解除您鬱卒的情緒並增進您生活的動力。

總之，能升上課長是大家都所期待的，但還是需要搭配「天時、地利、人和」，以上幾點建議希望能對你有所幫助，最後，我們全體園丁竭誠歡迎你隨時再來信，我們會以最熱忱的心提供協助，祝你早日升任課長。



南區施工處同心園地全體園丁 敬上



輔導內容



一位心灰意冷的主辦專員，你好：

經過本處園丁討論分享您的心聲，幾個園丁都感同身受，也曾經在內心掙扎過，為什麼得不到幸運之神的青睞，怎樣才能得到上級賞識，平步青雲步步高升，享受人生一大樂事。

從你的自述中可以看出您是一個對自己期許很高的人，進入公司時只有高工畢業，但是繼續進修，取得大學畢業學歷，再考升公司職員，一路都非常認真積極上進，甚至獲得市級傑出青年表揚。

在職場工作態度上，也是一樣期許自己很高，為自己理念工作，進修取得證照，且在單位團隊內努力付出，連續兩年榮獲勞委會推行勞工安全衛生優良單位，本身亦獲記功及嘉獎殊榮。工作專業能力、學歷、工作態度及工作表現在在都不輸其他人，卻在調升主管的時機比別人慢，難怪心急了！

以下幾個建議希望能對您有所助益，放下心中的結。

- 一、向主管說明意願，雙向溝通積極爭取，避免「身在雲中不知處」之窘境，瞭解自己有哪些地方需要繼續努力，機會是留給有準備的人，做對的事情。
- 二、認知工作的意義，不是為了生活而工作，曾經有長者說過「最大的錯過，生命的虛擲與浪費」，知道您為自己的理念從事工作，希望您勿忘這初衷，保持工作的熱誠，才不會因外在因素而喪志。
- 三、欣賞他人優點，「比完成工作更美好的是，完成該工作的人。」，同期同學，或其他同事、新進人員等有其各別優點，欣賞他們的優點，每個人都是上天賦予的角色，並非每一個都是完美的人，團隊中要合作，存著「利他心」善待他人，心中得到幸福感，自己也受惠得利。
- 四、拓展觀察事物的視野，養成用寬廣的角度看待事物，除了工作還有家人、健康、朋友是人生要追尋目標。

黎明前的黑暗終會過去，付出定會有收穫，別為結果焦慮，雖然尚未看到，但是仍默默逕自的成長，希望能聽到您的好消息（不只限於職場上調升為主管），祝福您。

彰化區營業處同心園地全體園丁 敬上

面對人生中不公平的對待，往往讓人心生痛苦、悲傷，學習如何不以世俗角度來看所謂的不公平，而以平和的心態面對，用積極感恩的態度承受，是一種修練，也是一種成長，試著不用利己，而由利他的角度看待事物，或許會有另一番風景。本案援例刊登三篇，另將北西、桃園、嘉義、台南、屏東區營業處；林口、明潭、通霄、台中、第二核能發電廠；台北、高屏供電區營運處；青山、中區、南部施工處單位園丁之建言提供給這位同仁參考，期能協助他重燃熱情，拾回投入工作的初衷。



北北區處 「單身貴族LINE」活動紀實

文・照片提供 / 連麗惠 台北北區營業處

演說故事揭開序幕

本處同心園地為了替新進未婚同仁搭建起結交異性朋友的平台，於去年10月18日在本處3樓禮堂舉辦未婚聯誼活動。報名參加此次活動者共有來自本公司不同單位（本區處、北西區處、北市區處、修護處、台北供電區處、新桃供電區處、龍門電廠、財務處、電協會）及外界銀行、公司、私人機構的未婚男女54人（男30人、女24人）。

為了能讓活動內容有所創新突破、令大家耳目一新，活動內容以「萬聖節」為主題，並搭配會場充滿神秘黑色基調的「萬聖節」布置（南瓜燈、蜘蛛網、骷髏頭吊飾……），在活動開始前關閉會場所有照明、拉下窗簾，在一片漆黑的空間裡參加本次未婚聯誼活動的年輕朋友們，都安靜、專注地聆聽著主持人蕙英園丁以低沉緩慢的音調敘述著充滿意境的死寂森林：

「此時此刻，你我都是沉睡中的小精靈（單身貴族需坐著禁語），請就地保持安靜，因為這陰森恐怖的森林已被惡魔下了魔咒，萬物長眠……，邪惡的惡魔就在這夜黑風高的深夜重回森林（秉龍園丁裝扮的黑魔王現身起舞），試圖再下一次魔咒，讓小精靈繼續沉睡長眠。這時，宇宙正義者派來了充滿愛與希望的天使（大業君裝扮的白天使現身揮舞），準備消除魔王的魔咒（黑魔王與白天使打鬥）。天使獲勝並用愛釋放了小精靈（凡被天使碰到的單身貴族可以站起來活動，並可代替天使釋放其他小精靈）。」

當小精靈都站起來活動的瞬間，燈光全打亮，一片人頭晃動喧嘩熱鬧。主持人以這種邊演邊說故事的開場方式揭開本次活動序幕，而在現場服務的所有園丁也都戴上巫婆帽，增加氣氛。



在現場服務的所有園丁也都戴上巫婆帽，增加氣氛。

炒熱氣氛拉近距離，茶敘談心 Line 群組

接著主持人介紹本處同心園地的園長及全體園丁，之後一連串的團康相繼登場：

- 「認識你我他」——每個人自我介紹後，其他人要唸出他的名字、嗜好。
- 「默契報數組隊」——依出生月份、星座等安排組隊。
- 「雞蛋→小雞→大雞→雞王」——按猜拳勝負升級。
- 「巧遇解牽結」——靠默契及團隊合作，解開複雜的結。

經過這些有趣的團康遊戲後，單身貴族們彼此的互動已從一開始的拘束變得輕鬆自在，臉上的表情也從一開始的僵硬嚴肅，逐漸笑容盈溢。而接下來的「換伴雙人舞曲」團康活動因男女人數不對等需有男生充當女



遊戲「雞蛋→小雞→大雞→雞王」。

生，但由於大家對換伴的舞步不熟悉，老是凸捶，所以搞得原來充當女生的男生，一會兒又變回男生、一會兒又變成女生……到最後連他們自己都搞不清楚自己當下到底是男生還是女生，搞得大夥兒笑成一堆，這種沒有預期的「笑果」，倒讓所有單身貴族們完全打開心門、卸除心防。

下午茶敘時間，單身貴族們更是聊開了，原本遊戲規則需要男士限時換桌以增加彼此可多與不同異性交談的機會，但或許是聊得太熱絡，也或許是依依不捨，大家似乎都沒聽見主持人不斷的提醒「請換桌」、「請換桌」、「請換桌」……所有人全都沒



遊戲「巧遇解牽結」。



園康活動「換伴雙人舞曲」。

行動，最後主持人只好下海逐桌催促。淑華園丁用心訂製的下午茶餐點鹹甜兼備，美味可口大受讚賞，每個人都吃得很開心。茶敘時間告一段落，文彬園丁啟動「單身貴族Line群組」，當下有8成參加者加入，成功建立其日後交誼聯絡網（經查詢後，發現在活動結束後，當日參加者均全數加入Line群組，且聯絡訊息不斷，截至11/12已有792則訊息，顯見Line群組交誼平台功效甚佳）。

活動結束友誼開始

在交換完禮物之後，活動接近尾聲，當大家圍個圓圈唱著「萍聚」——別管以後將如何結束，至少我們曾經擁有過……並在彼此給予祝福、表達感謝的當下，淡淡的離愁在空氣中飄散。在這個美好的下午，本處同心園地將54位來自不同工作領域的未婚男女集聚一堂，大夥兒由陌生而熟悉，共同渡過短暫但歡樂的時光，彼此也在人生旅途中多了新朋友。

活動結束了，但卻是新朋友情緣的開始，如果有人能因為此緣份找到理想伴侶，那更是好事一樁！本處同心園地全體園丁謹



園丁用心訂製的下午茶餐點鹹甜兼備，美味可口大受讚賞。

此祝福所有參加本次「單身貴族Line」活動的朋友們，都能順利找到生命中的「Mr. / Miss Right」！



活動結束了，但卻是新朋友情緣的開始。



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
1143	◆	高雄區營業處 / 配電設計員	新桃供電區營運處、新竹地區	大學
1144	◎	南投區營業處 / 表務專員	台北市地區各單位	大學
1145	◎	台中區營業處 / 線路維護員	高雄各單位	碩士
1146	◎	興達發電廠 / 值班機械工程師	台北市各單位、協和發電廠	碩士
1147	◎	南部施工處 / 電機工程專員	高屏供電區營運處	大學
1148	◆	南部施工處 / 電機工程專員	台南區營業處、嘉南供電區營運處	專科
1149	◆	龍門核能發電廠 / 機械技術員	蘭陽發電廠、宜蘭區營業處、東部發電廠	大學
1150	◇	台北南區營業處 / 電機工程師	中部地區	大學
1151	◎	電力修護處 / 電機技術員	蘭陽發電廠、台北供電區營運處、宜蘭區營業處	大學
1152	◇	嘉義區營業處 / 營業專員	台中區營業處	碩士

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

※ 同仁對調信箱僅係提供同仁對調資訊分享的平台，期能使有對調意願的同仁得互相聯繫，且仍須循行政體系與調動之必要行政程序及規定辦理，而為契合單位人力運用需求，各單位對申請調動（調出或調入）案件具有裁量權。

※ 編號1143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、4本新書，請同仁向
貴單位同心園地借閱。

《燃燒鬥魂》

導演 / 大衛歐羅素 演員 / 克里斯汀貝爾、馬克華柏格、艾咪亞當斯、梅麗莎李奧

1980年代美國麻州的工業城市洛威爾，出身自藍領勞工階層的米奇華德，和同母異父的哥哥迪奇同在拳壇闖蕩，迪奇曾是拳壇傳奇人物，甚至被封為「洛威爾之光」，後來卻因染上毒品而一蹶不振，一直活在過去的榮耀裡。和迪奇個性大相逕庭的米奇，為了家計必須上場拼鬥，卻一直活在昔日拳王的哥哥的陰影及問題家庭的負累中，始終無法專心致志於拳擊，屢戰屢敗的他一度試圖放棄，在女友鼓勵下，刻意疏離拖累他的家人，一路打進足以扭轉人生的重要賽事。



《重點是，我愛你》

導演 / 歐亨尼奧德伯、羅瑞多佩拉爾塔 演員 / 歐亨尼奧德伯茲

瓦倫廷是位玩世不恭的花花公子，昔日女友莫名地將女嬰留給他並隨即離去，他只好帶著天上掉下來的女兒離開墨西哥展開「千里尋母記」並安頓在洛杉磯。六年來以特技維生的瓦倫廷不是個稱職的老爸，竟也讓他連滾帶爬地將女兒梅姬養大，梅姬的長大逼得他不得不同成長。此時梅姬的生母忽然出現並希望取回撫養權，瓦倫廷終於有機會了結六年前來美國的目的，可是他意識到可能失去摯愛的女兒兼好友，最終該如何抉擇呢？



《愛在聖誕夜》

導演 / 班·海默 演員 / 斯榮德·福斯·奧瓦格、弗里喬夫·薩罕、尼娜·安德烈森、博魯德

平安夜，聖誕夜，家家戶戶透著暖暖光芒，有些人卻在這幸福時節，走到人生的十字路口。一個事業無成、婚姻失敗的輕熟男，準備潛入前妻家中給掛念良久的孩子驚喜。手頭不寬裕的醫生，為了多掙積蓄，連佳節也將妻子晾在家。不顧世仇背景以身相許的愛侶，受困逃亡途中，女方臨盆在即。基督徒男孩暗戀回教徒女孩，謊稱不過聖誕，只想陪她尋找夜空中最亮的星。相依為命的年邁夫妻，今年已經不知道是第幾年，等待遊子回家……



《來自天上的聲音》

導演 / 勞勃杜瓦 演員 / 勞勃杜瓦、法拉佛西、米蘭達李察生、瓊卡特凱西、比利喬雪佛、比利鮑伯松頓

桑尼牧師在德州牧會佈道，深受會眾愛戴，冷落妻子潔西，使潔西搭上年輕傳道人賀利斯，兩人暗中控制執事會，解除桑尼主任牧師職位。某日桑尼與賀利斯發生衝突，將其打成重傷，並逃亡至路易斯安納州一個窮鄉鎮，以使徒身份在鎮上建立「天路教堂」，很快地許多信徒從四面八方投向他的教會，更在電台開闢福音節目。節目吸引鄰州的聽眾，潔西聽到認出桑尼並向警方報案。桑尼帶完最後一場崇拜，在會眾依依不捨的眼神裡隨著州警離開。在監獄服刑的使徒，不停地高喊著「耶穌！耶穌！…」





《靜坐的科學、醫學與心靈之旅：21 世紀最實用的身心轉化指南》

作者 / 楊定一、楊元寧 出版社 / 天下雜誌

傑出醫學研究者與醫師楊定一10幾歲時就一邊解高等微積分，一邊閱讀哲學書籍，想知道人生所為何來？楊定一從物理、生物、神經生理學的當代研究成果，重新以現代和科學的觀點來看靜坐、修行，並結合健康醫學的原理，點出靜坐在身心方面的立即效果。本書全文採QA方式，透過女兒楊元寧匯集了父親多年來靜坐教學累積的問答，也納入了自己從10歲到24歲向父親提出的各種問題，解答了絕大多數人對於靜坐的疑問與想像。



《最好的主管 最好的導師：陪伴部屬的一場發現之旅》

作者 / Marshall Goldsmith、Chip R. Bell 出版社 / 長河顧問有限公司

最好的主管永遠是最好的導師。每位主管都有一個珍貴的特權：幫助部屬成長，影響他的人生。重點不是你教了他們什麼，而是他們學習到什麼。好的主管使部屬想要把工作做得更好；傑出的主管使部屬想要成為一個更好的人。閱讀本書，是一段學習的旅程，同時也是一場自我發現的蛻變之旅。全球排名第一的領導大師葛史密斯、知名顧問貝爾最新力作，書中提出四個簡單的步驟：臣服、接納、贈予與擴展，協助主管和徒弟形成夥伴關係，讓彼此都獲得成長。



《請問侯文詠：一場與內在對話的旅程》

作者 / 侯文詠 出版社 / 皇冠

關於人生中的每一天，我們似乎永遠都有問不完的問題。

「但你跟自己夠熟嗎？」

這一次，侯文詠要邀請我們，用這個問題開啓一場與自己對話的旅程。

唯有真正了解自己，我們才能明白，

為什麼放棄比堅持更難，為什麼渴望比努力還重要。

是這些源源不絕的疑問，驅使我們不斷用熱情來尋找答案，

而原來那個最重要的答案，就是：你自己。



《蘿拉老師教你畫禪繞 (入門篇)：24 種底線練習、最新有機圖樣與進階畫法一起輕鬆學會》

作者 / 蘿拉 出版社 / 遠流

禪繞畫是近年在世界各國最盛行的畫畫方式，不僅喜愛畫畫的人容易上手，即使自認為沒有畫圖細胞的人，也會驚訝畫出來的成果。除了有結構性，容易學習之外，因為重複畫，可以安定心神，在畫的過程中，會感到放鬆的專注，讓頭腦更清晰、心情愉悅。禪繞畫是每個人都學得會的畫畫藝術，既可以定心又好看，只要願意拿起筆開始畫，就會發現自己原來也是很會畫畫的！





新婚小語

文・照片提供 / 郭又榮 工業安全衛生處

上天讓兩條平行線產生了交集，緣來就是你。
相識相知至相愛，擁有你的我現在很幸福。
昨天已是過去，要讓我們的明天充滿更多回憶。
兩人同心建立起美滿的家庭We will do it。
老婆 我們一定會幸福久久的！



寶寶園地



文・照片提供 / 魏君卉&吳慶煌 彰化區營業處

親愛的季恩：
希望你這輩子都是個知所感恩的孩子，
用你的笑容、智慧和努力，
帶給身邊的人歡樂和幸福，
爸爸媽媽也會用我們的力量守護你，
陪伴你平安健康地成長！



婚友資訊

383洪先生 70年次，168公分，58公斤

大學畢，現為台電員工，興趣：看電影、打籃球。
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

384吳小姐 75年次，161公分，43公斤

碩士畢，現為北市公職人員，興趣：旅遊、看電影、騎
腳踏車。

徵身高170公分以上，身心健康、具責任感，有運動習慣
或喜攝影者尤佳。

聯絡人：吳媽媽

電話：(O)02-33436623

(H)02-29258238

e-mail：u755835@taipower.com.tw

385陳小姐 73年次，155公分，40公斤

碩士畢，現為公職人員，興趣：攝影、旅遊、電視。
徵67-75年次，身高170以上，體重60-75公斤，工作
穩定、無不良嗜好、體貼、顧家有責任感、樂觀上
進，雙眼皮、陽光型男生。

聯絡人：陳小姐

Line：peggyrong0928766373

386郭先生 75年次，165公分，60公斤

碩士畢，現為台電員工，興趣：看電影、旅遊、慢跑、
游泳。

徵溫柔、隨和、孝順之未婚女性，身高及體重不拘，以
北部地區為佳。

聯絡人：郭先生

電話：(O)02-23667228

(H)0926-954031



第156期同心園地雙月刊 讀者意見迴響

同仁們的寶貴意見及心得是對作者最好的肯定與鼓舞，以下分享同仁感動的文章及迴響內容：



董事長聊天室

周俊豐 宜蘭區營業處

談「心常平」：人的一生中，不如意之事，十常八九，不如意帶來痛苦、悲傷，最近有位國中生因為買手機被父母親沒收想不開，選擇跳樓自殺，更有少婦抱1歲幼兒跳樓結束生命作為抗議，其實這都不是正常的選擇，而是逃避現實，無論如何總要殺出一條生路，才能自救救己。天無絕人路，只要捱一下就可活下去。

楊禮一 宜蘭區營業處

平常心境是真正的功夫，就是要把道理想通，沒有什麼事好計較的，讓事情過去，讓心平靜無波，而沒有嗔恨的空間。

人物專訪

孫淑平 第二核能發電廠

舞出生命中的陽光—楊春蘭小姐不畏艱難勇奪銀牌佳績，尤其是她活出自己，不在乎別人眼光，值得我們學習，只要認真去做，世上沒有難成的事情，台電以她為榮。

迴響方式

請至本公司內部網站：

W3首頁/同心園地/線上問卷 分享





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：我的健康秘訣

158期

104年5月號

104年4月5日截稿

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。

159期

104年7月號

104年6月5日截稿

專題故事：闖關人生

人的一生從呱呱墜地開始、牙牙學語，到學會走路、上學、畢業、出社會就業，緊接著成家生子、培育下一代，在工作中求升職或轉換跑道，最終從工作中退休、步入老年生活。每個生命階段彷彿遊戲中的關卡，而我們身為遊戲中的主角，必須努力鍛鍊自己向各個關卡中的「魔王」挑戰，以進入到下一個關卡。有時在沒有做好全然準備的狀況下，就得面對關卡的挑戰，我們將進行一場慘烈的戰鬥，有可能被嚴重打擊，也有可能僥倖成為贏家，不論結果如何，都從中獲得了寶貴的知識與經驗，累積重新面對挑戰或繼續往下闖關的實力。

每個人或多或少都會歷經上述的人生關卡，159期邀你分享這些「闖關」經驗，讓這份經驗能鼓勵尚未進入關卡或尚在卡關的「後輩」，也能作為他們的借鏡並提供給他們勇氣，挑戰即將面對的難關；也讓曾闖過關的「同學」或「前輩」一同再次回味這份感受，也從中學習不同的闖關「方式」，重新灌滿元氣、再次出發。人生無法回頭，我們必須不斷砥礪自己向前邁進，以正向態度迎向每個挑戰，相信終將迎來珍貴的寶物。

幸福徵稿，詳見 157 期
同心園地雙月刊第 35 頁

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！



**測：你要經歷過什麼才能活出自我？
有個神祕的隧道，只要你穿過隧道就有全新的自己，你想要穿越哪一種？**

- 1 淡藍色的隧道
- 2 紅色的隧道，但入口是藍色的
- 3 藍色的隧道，但入口是橘色的
- 4 淡綠色的隧道
- 5 粉紅色的隧道

**測：你該為戀人改變什麼？
穿髒的衣服，你會怎麼處理？**

- 1 等累積多一點再洗
- 2 先洗急著穿的衣服
- 3 薄的順手洗了，厚的等累積多了再放洗衣機洗
- 4 分類洗

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！

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



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



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



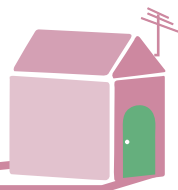
家扶基金會

代言人

李立

回家，看似簡單，
對有些孩子來說卻是徬徨...
在台灣，每年有超過1800名兒童，
因為原生家庭的重大變故，
無人陪伴、吃不飽、睡不好...
家扶邀您加入寄養家庭
疼愛無助失依的孩子

打開家門 讓愛住進來



寄養家庭招募專線: 0800-078585



台灣電力公司
Taiwan Power Company

人力資源處 編印 E-mail: d0960602@taipower.com.tw