

# 同心園地



董事長聊天室

## 談「企業人文」

專題故事

## 我的健康祕訣



# 掌聲背後的辛酸

文 / 陳月琴 澎湖區營業處  
照片提供 / 澎湖區營業處

## 向搶修吉貝海底電纜的電力英雄們 致上最高的敬意

台電英雄真偉大  
唔管平地亦山內  
海底電纜被挖壞  
緊急調派備器材

海象無好湧攔大  
材料相接上海岸  
員工辛苦唔知影  
勞師動眾用生命

海上平台施工苦  
兄弟暈船一直吐  
唔成食來唔成睏  
縣長立委島民揪感心

區處各組總動員  
補給材料無怠慢  
海陸供輸雙管下  
處長工會一行人

處長千叮攔萬嚀  
工安三護著遵守  
小心謹慎無蝕本  
電力英雄判斷穩攔準

註：ㄉ(的)

無論上山亦落海  
專業輸電家已來  
吉貝全島暗西西  
透暝搶修供電放光彩

海纜全靠人工搬  
工事真是有夠大  
透風落雨亦著行  
攏嘛維護台電好名聲

英雄有時出無步  
吐煞攔再繼續做  
只求任務緊完成  
呵口老ㄟ掌聲是拍不停

後勤前哨齊支援  
同舟協力心相牽  
挺直腰桿不畏難  
唔驚風浪跨海慰員工

安全第一記在心  
評估風險最優先  
萬項攏都要頂真  
20 好漢ㄉ(註) 名聲留傳萬里遠



感謝材料處、馬祖區營業處及各區營業處的協助，全力配合支援材料的移撥調度，使此次搶修工程圓滿順利，不勝感激。台電一家，有你真好！



## 我的健康祕訣

文 / 本刊

曾在網路上看過一幅漫畫，將健康、地位、財富、幸福等名詞擬人化，健康對著其他「人」說：「我要是離開，你們幾個就玩完了！」一語道出健康的重要性。失去了健康，其它身外之物便失去意義的認知，隨著社會的進步也愈來愈為人們所重視。

提及健康的維持，每個人似乎都自有一套理論，本期〈專題故事〉便邀請同仁們分享獨門健康祕訣，讓大家從中學習，生理或心理都能更「頭好壯壯」。有同仁分享自己學習刮痧的心得，不僅困擾已久的老毛病獲得改善，連氣色都變得更好；有同仁將健康資訊以顏色分類，說明如何生活才能更健康；有同仁自小為氣喘所苦，一度與運動絕緣，卻因體認健康的重要而開始運動，到後來居然能跑完半程馬拉松；有同仁以「自己健康自己顧」為題，提醒大家自我保養照顧的重要性；也有同仁分享他由忘年之交學習到由身心靈三個面向維持健康的祕訣；另外，有同仁則從心理健康的角度出發，分享如何做好情緒梳理，並從閱讀中幫助自己，以正向態度迎向人生。從同仁的分享中，讓我們吸收歷經歲月考驗而積累的生活智慧，從照顧身體的健康接引到心靈的成長。

本期的〈董事長聊天室〉以「談企業人文」為主題，說明一家企業能長久發展，憑藉的是其人文內涵，而企業需要透過感動人心案例的點滴累積與流傳，方能豐富與培養企業人文；〈人物專訪〉一文，特別邀請花蓮區營業處蔡處長欽堂分享他進公司秉持的一貫理念與原則，供台電一家的你我一同聆聽與學習；本期新開設的〈幸福啓示〉專欄，多位同仁以不同形式分享定義的幸福，將生活中的微小幸福累積成具影響力的正面能量。

邁入五月，一個重要的節日即將來到，感謝我們的母親一直以來對於家人無私的付出與奉獻，提醒各位除了在節日裡好好感謝與慰勞母親的辛勞，平日的生活中也要不吝於說出心中的感謝與關愛，更重要的是與母親分享本期〈專題故事〉的閱後學習心得，除了照顧自己也關懷媽媽的健康！



# 同心園地

封面題字 / 蘇麗花 核能安全處

2015 年 5 月  
雙月刊 158

封面裡 掌聲背後的辛酸 / 陳月琴



## 編輯手札

01 我的健康秘訣 / 本刊



## 董事長聊天室

04 談「企業人文」 / 黃董事長重球



## 人物專訪

08 只問做事，不求做官  
——專訪花蓮區營業處蔡處長欽堂 / 本刊



## 專題故事

- 13 自助助人的健康秘訣 / 鹿谷人
- 16 健康便利貼 彩色馬卡龍 / 游璿鄉
- 20 一切從動起來開始 / 劉紹楷
- 22 自己的健康自己顧 / 陳尚勤
- 24 清心寡慾修養心性 粗茶淡飯遠離疾病 / 張財振
- 28 人生如此娉婷 / 黃甘杏



## 看見台電

31 正義——一個不易解釋的議題 / 許泛舟



## 人文采風

【電影人生】

34 一代宗師 / 黃素菲



## EPAs 停看聽

【珍愛生命篇】

38 珍愛生命，從與壓力共舞開始  
/ 楊靜芬

【網路交友篇】

40 網路是熟男熟女的紅娘 / 林蕙瑛

【組織關懷篇】

44 One Division/Section One Family /  
本刊



## 台電故事

45 王故董事長 昭明老先生輓聯并序 /  
金煤居士



## 上班族心理系列

- 48 話不在多，入心最暖 / 楊曉菁
- 50 舞動生命的火焰 / 林榮森
- 52 能捨非無情 / 廖玲美
- 56 擺盤人生 / 黃慧芬



## 園地專欄

【新聞剪影】

58 103 年度員工協助業務績優單位 / 本刊

【活動報導】

58 員工協助業務花絮 / 本刊

【感恩回饋】

62 分享與感恩——員工協助業務訓練  
心得回饋 / 許博生、陳金菊、謝琪苓、  
顏秀鳳、林琦軒



封面說明：我的健康秘訣  
封底說明：用愛包圍受虐兒



【苦樂留言板】

68 一個徘徊在痛苦中的員工 / 本刊

【幸福啟事】

- 72 感謝生命中的暴風雨 / 鄒佳穎
- 73 最簡單的幸福 / LOCA
- 74 可以去旅行是幸福，有人陪伴去旅行是奢華的幸福 / 郭美燕
- 74 幸福徵稿 / 本刊
- 74 幸福小語 / 方惠敏



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 157 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5月出刊

發行人 朱文成

總編輯 許泛舟

副總編輯 張廷杼

編輯小組 吉玲玲 黃新倫 葉紘秀 古仲軒

執行編輯 古仲軒

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 「 企業人文 」



董事長

黃重球

一家企業如果沒有人文內涵，或者他的人文內涵沒有隨著時代而豐富、進步，是不可能長久的。人文內涵最重要的當然就是對人有感覺，能以同理心觀照別人的需求。但人文內涵還有另一個面向，那就是人與環境或是和外在世界的互動。企業人文的建立不是用說的，也不能只有口號，他必須透過點點滴滴的案例去做到，而每一個案例變成故事後，可以感動人、讓人流傳，企業就透過一連串的故事去豐富他的企業人文。

我曾經在同心園地的演講中提過，台電公司是以工程技術起家，有耿直的工程師文化，對技術精準、對物樸實、對事執著與求真，相對地在跟人互動時就比較缺少感受與覺知。但是一家企業如果沒有人文內涵，或者說他的人文內涵沒有隨著時代而豐富、進步，是不可能長久的，因為專業技術會隨著

時代演變而改變或消失。人文內涵最重要的當然就是對人有感覺，能以同理心觀照別人的需求，這也是同心園地這個平台可以讓大家修練的地方。但人文內涵的另一個面向，那就是人與環境或者說是和外在世界的互動。對環境，若我們還只是執著於以工程師的角度去對待，卻少了用心去看到人與環境



共存時的需求與感動，那麼，那些我們曾以為風光的數字與工程，都將仍只是一串數字而已，時間過後，是很難留下什麼令人傳頌或感動的。所以，人與環境如何互動，也是培養或豐富企業人文內涵很重要的面向。以下就舉幾個這二、三年來在台電發生的案例來說明。

### 「九蛙疊羅漢重見天日」的用心與人文意涵

近幾個月台灣面臨16年來最嚴重的乾旱，在限水停水的紛擾下，有個新聞讓人耳目一新。新聞的主角是位在日月潭水蛙頭自然步道終點水面的九蛙疊羅漢青銅雕像，因為久旱不雨，一隻又一隻各具不同表情與特色的蛙像露出了水面，成了遊客引頸期盼數蛙的觀光景點，不過，因為淤塞的關係，剛開始只有上面幾隻青蛙露出來，經過媒體的報導，當然大家期望看到的是全部九隻青蛙。

如果從專業的角度來看，趁著河水乾涸，將底泥清除，當然是一勞永逸的做法，不過，這樣的思維涉及龐大的經費和多年的

工期。為了短期內順應眾人對九隻蛙能重見天日的殷殷盼望，發電廠的同仁於是肩負起清淤使命，以人工的方式拿著鏟子，連續三天一鏟一鏟地挖掘潭底污泥，將蛙像周邊半徑5公尺的污泥清除。每天報紙將九隻青蛙清淤的進度忠實地報導出來，剛清完後幾天，由於岸邊步道上就能看見九蛙全貌，每天都吸引五、六千人的遊客一睹九蛙的風采。

我想這九蛙疊羅漢受大家喜愛的轟動現象，應是當初在921地震前受委託設計的青境工程顧問公司及風景區管理所都始料未及的吧！當初設計建造這九蛙疊像時的本意，是希望能讓遊客在同一天因不同時段，或因不同次的造訪而能注意到為何露出水面的青蛙數量會不一樣，能一眼就看出水位的變化落差，甚至有時達2公尺，而能瞭解到日月潭抽蓄發電的重要功能。由於當初工程師多用了一點心思，多增添了一些人文意涵，才會在十幾年後的人們心中留下感動，如果當初只是擺一根柱子，上面畫個刻度表，我相信今天不會形成甚麼話題吧！也因為電廠同





仁即時掌握到大眾的殷殷期盼，而讓這些蛙兒們彷彿因為這次「挖青蛙、洗青蛙」的工程而重新活了起來，讓硬梆梆的工程結合了激勵人心的非凡意義，也讓公司形象及公司在與社會的溝通過程中有了互信的對話與溫暖。

### 「老楓樹生命永續」的同理心與尊重自然

再舉青山分廠搶救老楓樹的例子，大甲溪電廠青山分廠因2004年七二水災而淹水，受損嚴重，於2009年展開復建工程，在復建計畫開工後，因隧道挖掘後所產生的岩塊渣料快速堆積，使得在廠區內有一棵生機旺盛超過二百年的大楓樹，恐因遭岩塊填滿淹沒而死亡，令與這棵大樹已有情感連結的施工處同仁感到非常不捨，因此同仁主動發起了「搶救青山楓樹」行動。大家一起募款集資購買鐵材，銲接成圍籠來把岩塊隔開，來保護樹身不被渣料包住，才能使這最大直徑約有120公分，需要兩個成年人才能勉強合抱的楓香，繼續挺立在青山中。這次搶救行動是我們工程同仁在順應自然、尊重自然、不對抗自然理念下最好的實踐例子，也是留給我們後世如何能在工程中兼顧保護自然且不卸責的最佳典範。我想，支撐這行動的背後是同仁



能感受到惟有當人與所處的環境共榮時，才能滋養生命，而以同理心去感受老樹生命延續的意義，這就是人文素養。惟有當人文深植人心時，即使在急功近利、講求速效的時代氛圍裡，都能夠讓人好好深思自己當下在做的每件事，對土地、對人類、對環境永續的影響與意義。

### 「綠蠛龜卡卡平安歸」的溫暖與正面能量

另外類似的案例，大潭電廠的同仁珍惜與綠蠛龜「卡卡」相遇的緣分，就在去年同仁在電廠進水口進行清淤作業時，發現了一隻幾乎沒有行動能力且非常虛弱的綠蠛龜「卡卡」，在海水中載浮載沉著，佈滿汙泥及海藻的身上還有鮫鯊的咬痕，電廠同仁沒有因為在深夜中抱著多一事不如少一事的心態放棄不管，反而立即費心盡力地派潛水人員及吊車將重達120多公斤的「卡卡」救起，並自發性地動員淨灘及募集牠的餐費，終於成功挽回了有貧血、脫水、低血糖等症狀的母綠蠛龜「卡卡」的生命，使她能在國



內長期研究綠蠵龜的海洋大學程一駿教授團隊專業的細心照護、眾人的關懷祝福下逐漸恢復健康，也讓這從卵孵化到成龜的存活率僅約為千分之一的珍貴保育類動物的生命得以延續。而在68天的溫暖陪伴後，去年4月2日一場由公司舉辦的「綠蠵龜卡卡平安歸」野放活動，當天邀集了數百位附近國小、國中的同學到現場替「卡卡」加油，在現場數百雙眼睛關心期盼下，「卡卡」一步一步地從濱海50公尺的沙灘往海裡爬，在大家祈福打氣的加油聲中，20分鐘後無畏地游向自由的大海，爾後經過衛星發報器近半年的追蹤，並發現卡卡已經從台灣游回日本琉球老家，你看這對於在現場的所有同仁和學生有多震撼，不僅讓他們見證了「看重生命、尊重自然、涵養人文」極為珍貴的一堂課，也因為藉由這些救援及祈福活動，來喚醒人心，來一起帶動正面能量的氣勢，一起堅持對環境保育及人文素養提升的投入與努力。

另外還有幾個案例如桃林鐵路功成身退、大林和林口電廠一、二號機組除役也是

一樣，我們並不是機器壽齡到就自然報廢，而是懷著感恩的心情向這些賣力已久的機器設備致敬。此時，它們已不再只是冰冷的機器，因為有我們的感恩而讓它的價值流傳下來。這些感恩活動很自然地會吸引媒體競相報導，在不知不覺中向民眾傳達了公司經營的正確概況，展現企業人文活動的重要與意義。

本篇所舉的幾個案例，雖然都在談人與環境間的對待關係，不過，這也是人文活動中重要的一些面向。過去二、三年間台電的同仁共同累積了好幾個類似的案例在外面流傳。每一個個案，我相信在開始時，都會有掙扎做是不做，一旦決定做了，除了結果讓人認同外，我想參與其中的同仁在內心應該有不同層次的體會和收穫吧！因此，企業人文的建立不是用說的，也不能只有口號，他必須透過點點滴滴的案例去做到，而每一個案例變成故事後，可以感動人、讓人流傳，企業就透過一連串的故事去豐富他的企業人文，也很自然地在企業內或者企業外建立一定的形象。☁️



# 只問做事，不求做官—— 專訪花蓮區營業處蔡處長欽堂

文 / 本刊  
照片提供 / 蔡欽堂 花蓮區營運處

「一顆心鞠躬盡瘁 二隻眼目不交睫 三更夜席不暇暖 四處走馬不停蹄」這是花蓮區營業處同仁對於處長處事為人的形容。黝黑的膚色，是蔡處長從基層技術職位做起的證明，技術出身的他，卻長期投入心力於人文關懷領域，扮演絕佳公關角色，為公司塑造良好企業形象。自認為台電業務員的他，總是懷抱關懷、同理的心態與民眾及同仁互動，也造就蔡處長的好人緣與同仁對他的愛戴，且透過本刊的專訪一窺蔡處長的生命故事。



清晨7點，從台北火車站搭乘南下的普悠瑪號，帶著尚未清醒的意識隨著火車搖搖晃晃地出發，看著窗外的景色從密集排列的水泥高樓建築逐漸轉變為空曠的山海景色，就知道人稱台灣花園的花蓮近在咫尺，心情也隨著映入眼簾的景色變得放鬆愉悅。這陣子台灣正面臨久旱限水的問題，採訪當日終見睽違許久的雨水，像在暗示今日的採訪將如同天候般，為心靈帶來一場及時的甘霖。

初次見到蔡處長本人，很難不對其留下深刻印象，黝黑的膚色搭配整齊又潔白的牙齒，就像是知名牙膏商標的真人版一般，而始終掛在臉上的真誠笑容與爽朗笑聲，更讓人感受處長的「真」與「直率」，也是此種特質，讓蔡處長輕易廣結善緣、獲得他人的信任。

### 偶然不只是偶然

提及進入公司服務的機緣，蔡處長打趣地說「是一個偶然的意外」。民國59年由雙親鼓勵，參加經濟部南區職訓中心的電焊科技術人員招考，順利通過考試並確定分發至台電公司，緊接著便南下至高雄開始接受職前訓練；對於當時才剛升上高中便休學就職的蔡處長，第一次離家到如此遠的地方獨自生活，心理的壓力可想而知，經過三週的訓練仍無法適應，遂在家人支持下放棄本次的報到機會，賠償各項訓練費用約兩千多元（合約當時稻穀15石的價格）。返家後蔡處長不免受到鄰里的閒言閒語，懷抱著一股不服輸的精神，為想證明自己能克服挫折，便於隔年再次考進台電公司的配電外線技術養成班，彷彿冥冥中與公司有緊密不可分的緣

分，也就此開啓蔡處長於台電40餘年的服務歷程。

或許真是為了爭一口氣，證明自己能夠越過挫敗的打擊，也或許挫折經驗迫使心智迅速成長，進入養成班後，蔡處長彷彿拼命三郎般努力學習、鍛鍊能力。常常可以看到處長一個人在實作訓練課堂間的休息時間繼續練習，或於一天課程結束後獨自研讀教材，因為不想再次逃避，要讓過去看不起自己的人刮目相看，如此信念也讓他最終以優異的成績結訓，分發至台中區營業處服務。當年辛勤學習打下扎實的基礎，讓蔡處長直



蔡處長從未忘記自己技術人員的出身，在花蓮區營業處處長的交接典禮上，他捨棄西裝而穿上公司制服出席，提醒自己莫忘初衷。



至今日仍相當熟悉現場工作內容，有時在巡視新進同仁的訓練情況時還能夠親自上場示範。

### 做官莫進來，發財請出去

升任主管後，蔡處長也從未忘記自己技術人員的出身，在花蓮區營業處處長的交接典禮上，他便捨棄西裝而穿上公司制服出席，除了提醒自己莫忘初衷，更有另一層意涵在，他一直將前總統 蔣經國先生曾說的「做官莫進來，發財請出去」這句話奉為主臬，以此表示自己是「來做事而不是做官」的決心。

縱觀蔡處長於公司服務的經歷，從早年的技術出身，到被賦予於中部建置台電第一個客服中心的重責大任，之後更因為中部客服中心的成功經驗，再轉至北部建置公司的第二個客服中心，似乎均因其腳踏實地的「做事」態度，而能一路上獲得長官的賞識，順遂地發展職涯。

### 無不是的用戶

提及客服中心的經驗，蔡處長便打開了話匣子，因為兩個客服中心都是自己從無到有一手建立。特別在建置初期曾面臨內部不小阻力，同仁因不瞭解建置客服中心的目的而不願支持，處長便不厭其煩地向各區營業處說明建置的必要性，最終也獲得同仁的理解而化解阻力。

在客服中心服務期間，蔡處長勇於任事的態度展露無遺，不因自己擔任主管而不願接觸實務工作，而是和同仁們站在第一線，一起面對用戶的挑戰。他告訴中心內的同仁，困難或無法處理的案件就交給他，親自

出馬解決棘手的案件以作為同仁榜樣。蔡處長總抱持著「無不是的用戶」的信念，認為用戶打電話到客服中心勢必是因為遇到無法處理的困難，而身為客服中心的人員就應該盡力協助他們解決問題。他曾接到一位用戶來電劈頭就說自己準備跳樓，當下除了盡力安撫情緒，向用戶表達關心也理解對方的感受，讓用戶感受到支持的力量，更不斷確認該名用戶已遠離可能發生危險的場所。因為蔡處長真誠的態度，許多曾被客服中心視為頭痛人物的用戶，到後來撥電話到中心不再是抱怨，反而指名要找蔡處長聊天。

俟客服中心業務步入軌道後，蔡處長便進入區營業處體系服務，再次接受不同的挑戰。在客服中心時主要透過電話與用戶溝通，到區營業處後溝通的元素不變，但增加了更多與用戶面對面接觸的機會。蔡處長自詡為業務員，以謙卑的態度與人互動，就任後便持續拜訪曾對台電不友善的地方人士，拜訪時幾乎不談業務，而是讓對方感受到他的真誠態度，處長說，能獲得用戶的信任才是最重要的事情。



圖為蔡處長於民國62年參加配電外線類技術技能競賽參加證。



年輕時的蔡處長。

## 視同仁如親

訪談進行到一半，一位103年新進同仁正好到處長室還書。經詢問，才知道處長對於新進同仁培育與照顧的重視；或許因為曾有過離鄉背景和不安的經驗，在新進人員報到的第一天，處長會親自一一傳簡訊給同仁的家長，告訴家長們新進同仁已經到單位報到，請他們放心，如果有任何問題可以直接與他連繫，部分家長還一度以為是詐騙集團的騙局。蔡處長說，他將每位新進同仁視為自己兒女般照顧，認為每位同仁都是「最閃亮的珍珠」，因為公司的未來需要同仁一起努力開創。蔡處長更自比為新進同仁的「總導師」，隨時關注同仁們的近況，藉以縮短彼此的心理距離，工作上更直接給予指導，生活上除了不定時關懷外，也鼓勵同仁們閱讀書籍，常推薦並分享好書給同仁，還貼心地在書中劃出重點，這位同仁來還的書籍

《掌握人心的卡奈基說話技巧》正是處長「特選」。

會鼓勵同仁們大量閱讀，是因為蔡處長曾經憑藉書本走出人生的一段低谷，也成為其人生的轉捩點。民國82年處長夫人因故辭世，使得處長不僅得面對喪妻之痛，還必須強打精神父兼母職照顧孩子，陷入生命中最低落挫折的一段時期；幸而最後處長從書本中找到心靈的依託，學會自我鼓勵並轉化低落情緒，度過這個艱鉅的時刻。從此處長便養成了大量閱讀的習慣，也從閱讀中學習不斷自省，面對事件時不盲目跟從他人意見，而是不斷自問「為什麼」，讓生命隨著時間的累積持續成長。

## 內化的同心園地

說起與同心園地的緣分，才知道蔡處長曾擔任過同心園地的園丁，當初因長官認為他具有關懷與熱忱的特質而受推薦加入，且他也相當樂意能有此付出助人的機會，於同心園地服務多年後，才因升任主管而卸下園丁一職。

卸下園丁身分的處長，關懷助人的行為並不因而停止，他認為「同心園地」不是一個掛在嘴上的名詞，應將其內化展現於平日的行為中。來到花蓮區處後，蔡處長便持續發揮此份信念，運用機會關懷弱勢族群，例如協助更換弱勢家庭中老舊燈具的「點一盞燈」活動、認購慈濟技術學院待用餐券供校內清寒學子使用等。此外，蔡處長也強調，助人時同理心確實相當重要，需先與受助者建立信任關係，瞭解受助者的感受與合適的協助方式，才能有「雪中送炭」之效。之前



具有關懷與熱忱特質的蔡處長，原來也曾經擔任過同心園地的園丁。

處長曾察覺單位裡有一位同仁的生活可能遇到困難，但同仁個性較為低調，如直接探問恐讓同仁產生防衛心，因此處長使用婉轉的

方式探問同仁「我可以去你家喝茶嗎？」卸下同仁心房，也順利達到關懷的目的。

### 編輯後記

訪問過程中，蔡處長始終保持著笑容，即使談及過去曾經歷的低潮仍是如此，讓人感受到其豐沛的正向能量，而不斷學習與自省的習慣，使人從言談中發現其旺盛的生命力。處長將這些正向特質均歸功於父母的教導，也讓人感受其懂得感恩，成就別人的特質。處長精彩又激勵人心的故事，值得我們學習，當面對人生困境時，試著以正向態度面對，以最真實的自己回歸初心迎接挑戰，或許前方又是一番美好的風景。🍵

蔡處長（後排左3）與同仁於大甲服務所合影。





# 互助助人的健康祕訣

文 / 鹿谷人

「真的嗎？妳的皮膚那麼有光澤，身材也很好，一點都看不出實際年齡……」這是買衣服時，店員最常對我說的話。

「怎麼還是那麼年輕，歲月一點都沒有在妳身上留下痕跡。」這是久未謀面的朋友常說的話。

「為什麼你們的主管每次看起來都是精力旺盛、充滿活力……」這是同事轉述其他單位同仁對我的看法。

這些讚美的話語時有耳聞，雖然聽了很高興，但總覺得是人與人之間一般禮貌的客套話，無須得意與自豪。直至今年初受邀參加一個單位的春酒晚宴，有一位應該認識我很久，而我到現在都還不認識的同仁特地走到我身邊來，希望我能告訴他多年來可以維

持那麼年輕的秘訣，那對殷切期盼的眼神深深觸動我的心緒。分享是付出的開始，分享自己保健心得如能對別人的健康有所助益，那又何樂而不為呢？



挑選新鮮食材、少油少鹽的烹飪，是維持健康的第一步。

維持健康有活力當然是要多方面注意，均衡營養的飲食最重要，什麼樣的input必然就會產生什麼output，挑選新鮮食材、少油少鹽的烹飪是維持健康的第一步；此外，養成適當的運動習慣、充足的睡眠休息，以及保持心情的輕鬆愉快，都是邁向健康人生的要件，也是我天天身體力行的目標。不過這幾年來，因緣際會結交了前世就結緣的好朋友，在他的影響及教導之下，經絡刮痧變成我天天保健的利器，更是我維持健康活力的秘訣。

一般人對刮痧並不陌生，但真正認識不多，常常與朋友聊起刮痧時，一般得到的回答常是：「哦！就是夏天中暑時，用銅板或牛角板刮的整片瘀血」、「愈痛、愈紅才有效果吧！」等等，其實刮痧是中國傳統醫學，老祖宗留下來的智慧結晶。依據台灣科學氣功學會理事長吳長新教授表示：痧就是



刮痧保健不僅可以「自己的健康自己顧」，同時還可幫助他人。



用刮痧板刮一刮頸部及眼睛，使自己頭腦清晰，即使開會開上二到三小時也不會感到疲累。

體內氣血瘀積、阻塞。以現代語言解釋，痧毒就是無法消化的食物、營養素或無法排除的代謝廢物，這些廢物一旦未經適當的排洩祛除，累積久了病症就隨之而來，而刮痧就是利用刺激原理，藉由一定的刮痧手法解表祛邪、暢通氣血，改善循環，促進新陳代謝，而且隨著不同的穴位與經絡刮出不同的效果。一般最常刮的是肩頸部位，因位居頭與頸交界之處，一旦緊繃會造成全身氣脈不通，吳長新教授強調「肩頸一鬆，全身鬆」，因此，如果不知道刮何處就刮刮肩頸，可以達到去暑、祛風寒及放鬆的效果。

每週一次的相聚上課是我最期待的時光，一群好友們在老師同時也是好朋友的指導下，大家一起學刮痧、拍打、吐納等保健技法，彼此觀摩及分享每個人的身體狀況與應該加強的重點，大夥不僅健康獲得改善，同時學習到許多中醫保健相關的知識及技能，而且回家後，當天晚上保證是一覺到天亮的好眠夜。非常感恩邁向健康人生，有好友一路相伴。

學了刮痧後對自己的身體健康狀況有了進一步的瞭解，平時針對自己的弱點加強刮痧，發現許多症狀改善許多，例如多年以來，每天都須靠人工淚液才能紓解不適的乾眼症，經過幾週以刮痧撥筋棒由眼頭順向眼尾刮雙眼眼簾各36下後，現在不但完全拋棄了人工淚液，還使眼睛炯炯有神，整個人也跟著神清氣爽、精神百倍，看起來自然是年輕有活力。更不可思議的是，長達幾十年的腳拇指外翻也經過刮痧、拔罐等方法處理後，立即大為好轉，令在場的好友們嘖嘖稱奇，而我多年來已經扭曲變形的腳大拇趾，竟因刮痧可以伸得那麼直，也令我感動不已。平時我常會用刮痧板輕刮臉部，以促進臉部血液循環，發現細緻的皺紋變少了皮膚也較以前有光澤。此外，每次奉召到總公司開會時，都會利用路程的時間，刮一刮頭部及眼睛，使自己頭腦清晰，即使開會開上二到三小時也不會感到疲累。

刮痧保健不僅可以「自己的健康自己顧」，同時還可幫助他人。有一次，我們單位辦理福利活動到合歡山及清境農場遊玩，同仁及家眷因山路顛簸而暈車，身體甚感不適，經幫忙在他們肩頸刮痧放鬆後，原本病懨懨、食不下嚥的症狀，頓時獲得好轉，一句「好多了！」更是堅定我持續學下去的動力。現在我和先生只要有空一定會互相刮痧、滑罐及用艾草灸身體來保健。刮痧板及精油小巧方便，我都是隨身攜帶，時時輕刮，即便是在捷運上，別人都在滑手機，我則是刮刮頭部，有病治病，無病養生，不失為最佳保健之道。

無常的人生，我們不能決定生命的長度，但是生命的寬度及厚度卻是我們可以掌握的，健康的身體是一切的根本，我不求長命百歲，只盼望生命的每一天都是健康、優雅、有尊嚴的度過。🍀



# 健康便利貼

## 彩色馬卡龍

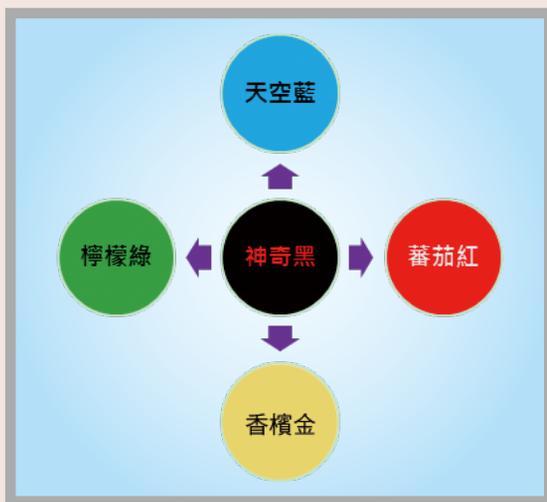


文·照片提供 / 游璉鄉 業務處

追求樂活已是全民運動，說到享受人生，「健康」可是必修學分，「賺錢有數性命愛顧」我把多年來長輩的養生撇步，以及親朋好友、同事和同學的健康秘訣，歸類分成五種顏色馬卡龍，當作健康便利貼，與大家分享。

### 神奇黑——非吃不可

民以食為天，追求健康就從日常飲食生活做起，於營養均衡的前提下，適度補充如黑豆、黑芝麻、黑木耳、香菇及海帶等黑色食物，可以防癌、美容、變年輕，所以非吃不可。中國老祖宗的《本草綱目》也特別推崇黑色食物，黑豆具活血、消腫的解毒功效，愛喝豆漿的朋友，偶爾可以選換黑豆漿試試。黑芝麻可以有效防止頭髮脫落，甚至恢復烏黑亮麗，在米飯上撒些芝麻一起咀嚼，有著淡淡清香，也會覺得米飯特別好



作者自創的「五色馬卡隆 健康便利貼」。

吃。黑木耳的膳食纖維和多醣體成分，具有降低膽固醇和血脂肪的作用，先來一盤木須炒肉加胡蘿蔔絲，保證讓您吃得津津有味、毫無負擔。小時候家裡忙，阿嬤的香菇燉煮雞湯成為家常便飯，對現代職業婦女而言，也成為能輕鬆為家人簡單食補的口袋名單。海帶富含鈣與碘元素，有助於甲狀腺素合成，可以預防大脖子病。海帶膠質能促使體內的放射性物質排出體外，降低某些特殊疾病的發生機率，被封為鹼性食物冠軍應不為過，既然這麼棒，就把它拿來入菜吧！再來一碗海帶味噌豆腐湯，讚！

### 蕃茄紅——用熱誠累積正面能量

工作幾乎成為上班族的生活重心，想想一天中的黃金時段幾乎都奉獻於工作，因此從職場中學習用「熱誠」待人處事、關懷與服務他人是必要的，更是學習自我成長的捷徑。本人相當讚賞聖嚴法師的理念「讓自己

忙得快樂、累得歡喜」的辦公室哲學，就是凡事不與人計較，以包容心來處理抱怨，以平常心來迎接隨時可能面對的挑戰，當正面思考累積一定能量時，就會產生乘數效果，左右逢源，正好可以為我們創造無限生機。當然下了班也要學會放下，禪修、打坐或許可以視為放鬆身心的妙方，據說冥想時人體副交感神經取得優勢，同時啟動內在的修復功能增強免疫力，說得更直接一點，就是透過冥想來調心平穩情緒，不論使用那一種方法，希望大家隨時都擁有關懷、希望與歡喜的正面能量。

「天天五蔬果，健康跟著我」說到紅色水果，紅蕃茄最具代表性，煮熟的蕃茄含有豐富的茄紅素，是一種天然抗氧化劑，而新鮮的蕃茄除了含有養顏、美容的維他命C外，還含葉酸及胡蘿蔔素等，可以促進腸胃蠕動、幫助代謝，也可以視為減重的好幫



「天天五蔬果，健康跟著我」，多吃蔬果，加上多曬太陽，多少能遠離疾病。



偕伴而行，輕鬆自在，只要學會放慢腳步留心沿途風景，處處都是驚喜，原來享受健康就這麼簡單。



手。歐美有一句俗諺：「蕃茄紅了，醫師的臉就綠了！」可見蕃茄在歐美人心目中的地位。

### 香檳金——信仰是力量的泉源

融合教育學、心理學及禪學於生活應用的倡言人鄭石岩教授深受母親的影響，7歲便開始學佛，20年前他曾經參與過安寧病房的臨終關懷，也握過很多即將臨終病人的手，所以懇切地認為人的一身，不論是在哪個階段或年齡層都需要宗教，而不論哪一種信仰宗教，宗教終將成為支持內心的一股強大力量，其可貴之處在於教義使人生有所依託，一個人有好的信仰，也會帶給一個人很好的人生態度。在《華嚴經》提到「信為道源功德母，長養一切諸善根」，所以有了信仰願意去實踐的人，身心比較健康，生活上也比較容易感到幸福。

看到金色燦爛的光芒，自然聯想到宇宙唯一的太陽，許多愛美的女性懼黑，總是「敬太陽而遠之」，但有研究指出曬太陽對人體確實有許多好處，包括增加維生素D、預防骨質疏鬆、提高肝臟功能自然排毒、促進褪黑激素、提升睡眠品質，以及有助於養成正向的情緒等，既然有那麼多好處，當然要記得挑對時間和陽光約會，以北部地區夏月來說，每天接受早上8點前陽光的洗禮可能較為適宜。

### 檸檬綠——擁抱青山綠水

政府有感於國民環境教育的重要性，近年來規劃了一系列「國家公園週」創新活動，103年以「臺灣遊蹤、走出健康」為活動主軸，鼓勵民衆走出戶外，體驗國家公園獨特的自然、人文及生態之美，引領人們走向大地的懷抱，也拉近了人與大自然的距

離。對上班族來說，以1或2天，不需要繁複旅行規劃或旅行時間的輕旅行最恰當，內政部營建署精心策劃之臺灣國家公園遊憩系列活動相當多元，「山之巔水之涯」應有盡有，正巧為忙碌於工作的現代人，提供了休閒與娛樂的好所在。偕伴而行，輕鬆自在，只要學會放慢腳步留心沿途風景，處處都是驚喜，原來享受健康就這麼簡單。

檸檬的外觀是綠色的，我把它歸為綠色馬卡龍，檸檬性溫、味苦，具有祛暑健胃、止痛等功能，一直以來，被視為美容聖品，好朋友的鄰居是一位護士，聽說她的家裡長年飲用微熱檸檬水，微熱檸檬水能釋放一種苦澀抗癌物質，可以有效治療癌症，在聞癌色變的今天不妨試試這種「鹼性水」，切記不要空腹，經常飲用好處多多。

## 天空藍——養成運動好習慣 定期參加健康檢查

要活就要動，依運動重點與目的大致可以分為耐力、負重、平衡力以及伸展等四大類運動，打太極、游泳、健走或作瑜珈，只要適合自己且持之以恆就是最好，專家普遍推薦每天做20至30分鐘運動可以促進身體

健康，達到改善心肺功能、強化骨骼，或提高身體韌性等目的。

健康既然是人生最重要的投資，定期健康檢查是少不了的，如果知道自己屬於某種疾病的高危險群，或許可以依據醫師的專業諮詢作重點式的健康檢查，早期發現早期治療，藉由一些檢查或步驟防止疾病的發生及惡化。總之，自己的健康自己顧，預防疾病與促進健康都是自己的責任。

## 彩色馬卡龍

馬卡龍是近年來相當風行的法式甜點，我把健康資訊的林林總總比喻成五彩繽紛的馬卡龍，希望每個人於生活與工作之間取得平衡點、身心靈都OK，方便又好記，活出彩色的人生。同學剛LINE過來的順口溜真有意思「蔬菜水果，多吃無妨。頭部宜冷，足部宜熱，知足就常樂。先睡心，後睡人，睡覺睡出大美人。養生在勤，養心在靜，心裡健康身體好」，據說這是老祖宗的智慧，您認同嗎？最後祝福大家快樂健康呷百二。



# 一切從動起來開始

文 / 劉紹楷 核能後端營運處

半馬21公里的終點就在不遠處，體力隨著汗水灑下流失，左腳微微的鐵腳、跑速漸慢，但我最後還是在2小時的時間內跨過了這一條終點線。它是這次馬拉松的終點，而且也是我人生中一條切開兩端的彩帶。終點的這一大步，在幾年前是我無法想像的，可能也是學校同學們不能置信的。因為每次體育課的3公里測試，我連走都走不完，跑一下就氣喘吁吁，硬是拖著腳步用走的，到最後一圈時往往連動都無法動，只能躺在醫護室等待下課的鐘響。體育的成績永遠都是以最低分飛過，也好在學期平均不需要加上體育，不然前幾名和我絕對無緣。

因為早產，我從嬰兒時期就比別人都瘦弱一些，加上天生就有氣喘的毛病，體育老師因擔心真的出事，總是對我睜一眼閉一眼，而我也懶得多流汗，一年混過一年。當時夏天是我最討厭的季節，因為我穿著短袖制服，露出來的兩截手臂，細細長長、又白

又淨，完全不像是男生的手。歧視與嘲笑在這階段是難免的遭遇，好在因為成績不算差，在老師眼中是很棒的乖乖牌，所以霸凌的事情並沒有出現在我身上。這樣的日子一直到進了大學，那是我第一次離家，我帶滿行李住進了學校宿舍裡。打掃抹淨滿是灰塵的房間，安頓好所有行囊內的生活用品，當床墊放好，人也一起累倒了，沒幾秒就陷入夢鄉。但在深夜中，我驚醒了，被自己給驚醒！因為我喘不過氣來，我掙扎地去找噴



劑，但發現帶在身上的是已剩沒多少藥劑的噴罐。我用力吸吐，一邊想辦法冷靜，花了2個小時才讓症狀平復，整個人全身被自己的汗水浸濕。還叫不出名的室友揉著惺忪的雙眼，關心地问了一下，但我只虛應回答，然後踉蹌地去公共浴室中沖洗了一下。

從那天起，我發誓一定要改變。用Google搜尋了各種治療氣喘的方法，在近百篇的相關資料中我下了總結，那就是「運動」。踏出第一步總是最難的，因為我從以前到現在都沒有主動想要運動過，現在卻鼓起勇氣穿起不合身的運動服，穿上運動用的球鞋，拿起有一點重量的球拍，踏入我不喜歡的運動場。避開人家對我笨手笨腳的眼光，就這樣不間斷地動了下去。1公里、3公里、5公里、10公里，然後第一次挑戰半馬就成功。在很多人眼裡，或許這一點小小成績沒有什麼值得說嘴，可是對一個體育成績向來都只有及格的人來說，這是從來沒有想過的事情。當我把完成半馬的獎牌放在爸媽面前時，他們微微紅了眼。過往爸媽在我

上學的前夕，都要先去老師那邊打聲招呼，告訴他們我身體的狀況非常不適合做任何運動，請老師多關照一下；但如今，我居然已經可以跑完了半馬。

以前我一直以為，我得抱著瓶瓶罐罐過一生、提心吊膽氣喘的發作；但健康，其實真的沒有想像中的那麼難。大學之後氣喘也沒有找上我了，害我填寫病歷時都很苦惱，因為不確定是否要把這一項病史給加上去。

適當的運動好處有很多，像是可以幫助消耗身體過多的熱量，幫助減肥、維持適當體重與增強心肺功能，還能促進血液循環減低心臟病、高血壓及糖尿病等慢性疾病的機會。除此之外也能增強身體抵抗力，減低患病；強壯骨骼，預防骨質疏鬆症，幫助改善身型，強壯肌肉。幫助舒展筋骨，減少腰酸背痛增加身體及關節的柔軟性，使人更靈活，減少受傷的可能性。

健康還有非常多秘訣，但最簡單的就是從運動著手。只要肯踏出這一道門，前往運動的第一步，就是朝健康靠近一步。🏃





# 自己的健康 自己顧

文 / 陳尚勤 新竹區營業處



**當**每一個人進入老年階段的時候，無不希望健康長壽，於是大家便競相探索追求保健之道，冀能延年益壽、長生不老。查核課以前有位退休同事，閒暇時經常蒐集有關各式各樣的保健剪報或方塊文章，分送給他喜好的人士瀏覽，但從來不曾看他如法炮製，照單全收的依樣畫葫蘆來實施「菜單」上的民俗保健療法。

記得以前曾在台電月刊刊登了幾篇有關健康保健之類拙作；其實，健康的身體，是不須大費周章去刻意折磨它的。反而，最近黑心食品猖獗，如何吃得簡單又健康，才是值得探討關注的話題。最近，網路傳來一



聽到一則有關步行有益健康的消息，對我這位走路上班的上班族而言，無異是振奮人心的大利多。

則有關步行有益健康的小道消息——「長期走路給身體帶來的變化」——對我這位走路上班行之有年的上班族而言，無異是鼓舞士氣，振奮人心的大利多，希望能持之以恆的走出一片天地來。

在我們社會經濟繁榮的今天，營養保健、醫藥衛生已無問題。相反地，屬於心理層面的病人卻在增加，形成離婚、自殺率高不下的狀況。由此可知，一個心理無法平衡的人，無形中對自己健康和生命的戕害是很大的。有些心理學家曾分析指出：如恐懼、懷疑、嫉妒、不滿、愧悔、焦躁、惱怒、憂鬱、貪婪、敵意……等，都是人類健康的大敵。也就是肉體與精神兩方面都健康的人，才是真正的健康。

人生在世，渺小的像滄海一粟，短暫的像曇花一現，如何善用時空、平安而健壽，乃是一門學問，也是一種藝術。聯合國世界衛生組織對年齡劃分標準又作出新的規定，**0至17歲為未成年人，18至65歲為青年人，66歲至79歲為中年人，80歲至99歲為老年**



為了防止老年期所帶來的疾病和衰退，養生保健變成非常重要的一件事。

人，100歲以上為長壽老人。由此看來，不要小看自己雖然渺小，君不見世界人口老化國家已經蔓延開來，台灣也擠入人口老化國家之林。

為了防止老年期所帶來的疾病和身體衰退的一切現象，老年人的養生保健，便非常的重要。不論男人或女人，一到了五十歲以後，身體器官無形中便會逐漸出現一些衰退的現象，其中最顯著的就是新陳代謝作用的緩慢、消化腺體的分泌減退、抵抗疾病能力減低，和活動性的組織漸次的被脂肪組織所代替。脂肪組織的增加，就是活動性的組織減少，這是人類身體衰老的一項重大因素。又由於老人的體力活動日漸減少，身體中熱量的消耗也就隨著減少。在這時期，假若飲食不加節制，過份吃進脂肪和澱粉質的食物，就很容易患上肥胖症。而肥胖正是引起冠狀動脈硬化症、高血壓、糖尿病、中風、膽結石等疾病的主要原因。

此外，老年人的消化機能衰退，胃分泌減少，腸的蠕動也變得遲緩，因而很容易患上便秘的毛病。便秘是老年人的大敵，不僅能夠引起衰老，而且還會造成中毒的現象。所以老年人每天的飲食必須足量，應多喝水，使腎臟有充足的液體排除體內的廢料和毒素，老年人也必須吸收相當份量的纖維素，以促進排便。老年人在情緒方面，也不可過於急躁，要儘量避免刺激，不要隨便發脾氣。老年人在生活上必須要有規律，起居飲食要定時，每天要有充足的睡眠和適當的運動。假若能夠如此，便可以保證你延年益壽，享受老年人的快活和樂趣了。🍵

# 清心寡慾修養心性 粗茶淡飯遠離疾病

文 / 張財振 大林發電廠



數年前一個暮秋早晨，金黃色般乍暖還寒的嬌柔陽光灑遍整座鳳山都會心臟地——「衛武營都會公園」，它——是整個鳳山地區市民心靈提升的休憩地。話說當下，有個裹著厚厚外套，吃力地撐起一付羸弱身軀的中年男子，有氣無力地走過那一叢盤根錯節，卻有著寬闊樹蔭的老榕樹下，並朝著一旁的小徑而去，邊走還不時的抖動身子「咳咳咳……咳咳咳……」，那個形體孱弱單薄的人就是——我。

因趁著和煦陽光的恩賜，獨自外出散步透透氣，藉以動動身上這把「二二六六」的老骨頭。哪知？才剛走到榕樹旁，喉嚨竟不自覺直發癢，禁不住咳了起來，每次一咳，非咳到揪心掏肺不能自己，心想還好「咳咳……」聲被榕樹上嘈雜的麻雀喳喳聲遮掩住，讓我免於被周遭晨運的市民使白眼（因我生性很在乎他人的眼光）。就這樣子，在「衛武營都會公園」內，漫無目的繞著公園走著走著。

行行復行行，無意間又步行到那叢盤

根錯節的老榕樹寬闊的樹蔭下時，耳旁突然傳來陣陣呼喚聲：「少年耶！ちょっと待って（稍等一下）……」，實著被這突如其來的呼喚嚇了一跳。當我轉過頭定睛一瞧，見榕樹下一身著白色太極拳服，美髯飄逸白髮矍矍的老者正向我招手示意過去，真是活見鬼了！我又與他不相識，不理睬便逕自繼續走著，哪知那溫柔的呼喚聲再次傳到耳裏：「少年耶！ちょっと待って（稍等一下），我有話與你談啦！」這下子我再也沒有理由不理睬了，也就靠了過去。

「少年，お元気をわるい（你身體不太好）」，這老者當著我的面說出這句話，並且開門見山繼續直搗我的心坎：「你剛才走過去時，咳咳咳……咳得很厲害喔！身體沒調養好喔！」原本以為方才的舉止沒人知曉的我，當下滿面全豆花、滿臉通紅無地自容，老者拍拍我的肩膀帶著安慰的口吻說：「少年耶！保健身體為要啊！」並向我說：「我叫鄧永琳，今年已九十又三歲矣，你看我身體還硬朗得很呢，而你年紀輕輕身體竟

如此孱弱，那是不行的啦！今天與你有緣相交陪，我就送你一句『健康長壽吟』吧，你可要好好參悟它並且身體力行喔！它就是：

『果菜七分八寶餐，書香明倫太極拳，忘為忘念修心性，不病不藥活神仙』，你下禮拜如有空來此，我好好指導你養生保健之道吧。」

時至今日，驚覺「健康長壽吟」與本期徵文「我的健康秘訣」的意境，竟不謀而合。有感於此，我將鄧老師指導我的人生哲學及養生之道，不獨私、不留步，以白話方式訴諸文字，期與同仁分享共勉之，讓同仁遠離台灣這些無良奸商的荼毒於危害。

綜觀保健養生之道應首由身、心、靈三方面著手，誠如我的標題「清心寡欲修養心性 粗茶淡飯遠離疾病」，而鄧老師送我勉語：「果菜七分八寶餐（身），書香明倫太極拳（心），忘為忘念修心性（靈），不病不藥活神仙（跳脫三界外，不在五行中）」也同樣兼顧到身，心、靈三方面的修為。

### 一、（身）身體保健方面：

1、果菜七分八寶餐：根據衛生署建議，天天五蔬果（水果2份各100公克，蔬菜3份每份至少也100公克），蔬菜應選用富有葉綠素、茄紅素、葉黃素……等蔬果為主，烹調時多利用清蒸、水煮、清燉等，以不必加油方式烹調，至於米飯以全穀類（紫米、小米、麥、紅豆、薏仁……）混搭煮熟食用。雖然不見得可口，但營養絕對更佳。勿食用去胚芽之精緻米食，那毫無營養可言。

（切記！任何食物再怎麼可口，但求七

分飽且飲食均衡不挑嘴）。

- 2、以當季果物為優先考量（因質佳價廉），內人每次選購蔬果均以當季盛產物為主，且選購蔬果不以外表完美為第一考量，反倒表皮有蟲啃跡象且不影響蔬果本質內含物者為佳。
- 3、腸胃不適者不宜多吃易脹氣食物，如地瓜、芋頭、高麗菜、花椰菜……等，上了年紀的人，代謝差消化系統弱、肚子易脹氣。以前我總認為老年人不愛衛生，經常當眾放屁，現在我竟也有如此狀況，只好食用益生菌（優酪乳或養樂多）來整腸，真是貪吃不得啊。
- 4、選好油（植物油較佳），但儘量減少用油，避免食用高脂肪肉類。
- 5、保健身體以食補為佳，我年年浸泡整甕養身鹿茸酒，做為食材來燉藥膳排骨及雞、鴨，以養氣補身，效果極佳。
- 6、目前我每天以麵包機自製麵包（如何搭配餡料及口感全在於你，且可以免於食之不安的地溝油風暴），自調鮮果茶或自煮咖啡作為早餐食用。食用油出紕漏的當下，曾有位電視觀眾說：「我將我家的子女當公主伺候，而不肖廠商竟把我家的子女當豬來養，真是可悲啊！」



每日DIY自製可口養生麵包及自煮咖啡。

## 二、（心）紓解心情方面：

- 1、書香明倫太極拳：老年活動應著重於緩慢或靜態運動（如：慢跑、健走、打趟太極拳、養花蒔草……等），在花木扶疏庭園或濃密樹蔭下，或閱讀或吟誦，神清氣爽之際，來趟太極拳活動筋骨活絡經脈血路，或繞行公園健走或慢跑，活動中應放鬆心境，摒除心中一切雜念，讓胸中鬱卒之氣透過運動過程中大量吸入氧氣活絡身體機能之際盡釋。
- 2、結伴出遊：我最羨慕老年結伴環島之旅（在電視傳媒看過），在親近大自然高山林野的當下，不僅能呼吸到林間濃郁的芬多精、陰離子以增強心肺功能、更能促進血液循環、活化細胞再生及人體的新陳代謝等作用，降低血糖、避免高血壓、減少各類癌細胞發病的機會，讓體態比實際歲數年輕5至10歲以上。
- 3、與知心朋友交遊：在出遊的過程中，彼此間群策群力的默契會被激發出來，讓整個團體更能發揮出「互助、互信、合作」的高尚情操，且以一步一腳印踏實地、虔誠地，虛懷若谷的心情去親近大自然……



與老友交遊更能發揮出「互助、互信、合作」的高尚情操。

- 4、終日鬱鬱寡歡之人，因情緒差，會連帶影響睡眠、人際關係、言行舉止、食慾，當一個人心理不健康，生理上也好不到哪去，好好用心去管理自己的情緒吧！

## 三、（靈）忘為忘念修心性，不病不藥活神仙：

我最喜歡的一句話就是：「歡喜做、甘願受」，在這極盡人慾、物慾、情慾橫流的滾滾紅塵裡（早期佛法渡人之說恐已失效，最近至白河碧雲寺探訪阿姨，她遁入空門已65載，言談間阿姨尚且透露出許多對世俗的無奈），整個國家已沉淪至全民參與樂透賭博活動，追逐大把大把金錢的遊戲氾濫，人人無不想一夜致富，台灣錢真的是淹腳目，但見一擲千萬金豪奢婚禮，或見財心迷的奸商以地溝油充當食用油販賣，形同謀財害命之能事比比皆是，如此的種種，大環境已惡劣至此，芸芸眾生的我們將如何自保。

大環境惡劣至此，唯有待政府拿出魄力來整頓，然而我們也無須自艾自憐、坐以待斃，就讓我們小市民先做起，先自我修養心性，以待他日再行展翅高飛迎接光明未來：

- 1、日行一善：目前諸如此類勉語早已被人們束之高閣，那就抹淨我們那顆塵封已久的心，重啟心扉重新看待它吧！縱然僅是隨手撿拾路旁垃圾也可、協助老年殘障之人過馬路亦可，禮讓座位給老弱婦孺也算功德一件，但切記！幫助別人、方便別人，自己每日過得踏實最重要，請不要把幫助別人之事放在心裡或掛於嘴邊。

- 2、 每日三省吾身：時時反省自己、檢討自己，有否詆毀他人之言論？有否遇急難未伸援手？有否不敬父母長輩之言論？古人云：清夜捫心自問及吾日三省吾身，其用意皆勸人心存善念，日行善舉。
- 3、 靜下心去除雜念：當我心猿意馬亦或心亂如麻之際，常常往塔塔加或武嶺親近高山，遠眺崇山峻嶺讓心靈獲得洗滌，亦或居高臨下觀賞山嵐流竄飛舞於山坳處，讓雜亂思緒再次清澄，也常到溪畔聆聽大自然那自然天成的淨化心靈樂章，讓自己心靈不與世俗同流合污。

最近我數位友達在人生的旅途中紛紛中箭落馬。其中幾個均是盛極一時的活躍份子，很是能賺錢，但步入老年後卻罹患各種癌症（口腔癌、鼻咽癌、膀胱癌、肝腫瘤），往日的光環頓時黯然失色，如今能存活保命已是萬幸了，且還需定期到醫院接受化療。他們留給我一個極度震撼的警惕：「年輕時，拼了命去賺錢；老年，用賺的錢來保命！究竟人生所求為何，我看誰也說不



夫妻倆居高臨下眺望山嵐流竄飛舞提昇心靈層次。



鄧老師親手書寫字畫勉語。

出個底來。」其二、我的忘年之交鄧老師因被一懵懂機車騎士撞倒，數日後不幸身亡，在悲傷之餘亦收到鄧老師生前為我親手書寫一幅字畫「果菜七分八寶餐，書香明倫太極拳，忘為忘念修心性，不病不藥活神仙」留給我作記念，真是慨嘆人生無常、事事難料。

當一個人日常所需能不被「物慾」被迷惑，夠用就好，心志健全不被世俗所箝制，且能經年累月奉行「日行一善、日日三省吾身」為圭臬，並與三五好友隨時寄情於高山林野間，讓心靈更加清澄。當身、心、靈三元素備齊後，那你的人生哲學已臻「忘為忘念修心性，不病不藥活神仙」的境界了。

# 人生如此娉婷

文·照片提供 / 黃甘杏 訓練所

不知是否因為在濕冷的山上工作，當時序進入春季後，只要台北天氣晴朗，你就想曬洗衣物。今年的清明連續假期，天氣擺脫了「清明時節雨紛紛」的魔咒，陽光出奇的亮麗，氣溫高達32度，你整天忙著洗曬床單、被子及收拾冬衣！轉眼間，假期已過，可你還是很懷念獨自站在頂樓上，風把淺色床單吹著撲撲作響，日光像快樂音符般不斷在織布的紋理中跳上躍下，那拂過臉龐的衣物，滿滿的都是陽光乾爽的味道。

你用力地把「風和日麗」的景緻烙在心中，想把那記憶中的陽光，在乍暖還寒的濕冷季節，隨時提領出來烘乾微濕的心靈。

## 心理健康，祛除陰影

你常會問好久不見的朋友：「最近過得好嗎？」卻不曾問道：「近來健康嗎？」因為你相信，心情若好、感覺快樂，就會注意飲食、適時運動，身體自然健康。許多人身體出了問題，其實是長久壓力或負面情緒招惹出來的，但人們看到的健康往往是外表的



「身體」，而不是內在的「心理」。人的心理雖不易觀察，好在還可以學習覺察。

快樂是健康的要素，但你覺得快樂嗎？你的快樂是無任何條件的嗎？每個人都想要有孩童時期般簡單的快樂，卻不想放棄太多的「想要」，**每個人都想要有成就，卻不知道「放下」也是一種成就。**

當你聽到某個同事因為工作壓力太大而產生憂鬱症，你很難想像「有那麼嚴重嗎？」仔細聽起來，常常都是自己擴大事情的困難度所致，一方面希望能憑一己之力完成，另一方面又擔心會搞砸，幾番自我掙扎後就把自己擊垮了。其實在職場上誰無壓

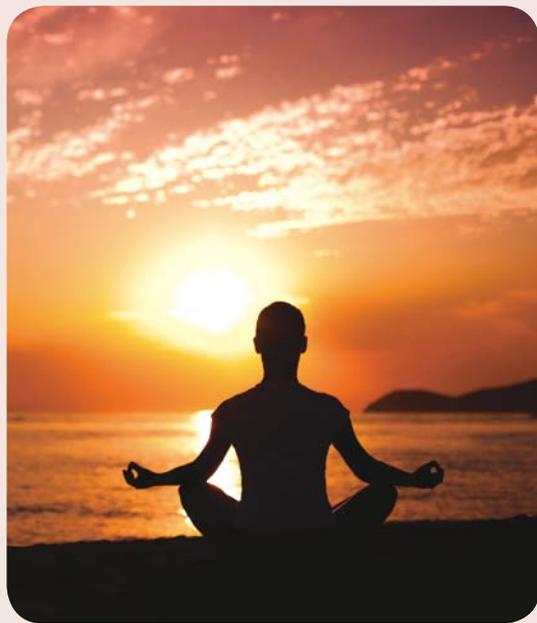
力？只是梳理自我的情緒很重要，它不像吃個飯或喝杯水立即滿足，你只能試著去覺察、面對和解決。有些人讓負面情緒長期在心中潛伏後，就變成了和團隊愈走愈疏離、愛抱怨，愈來愈不快樂的人，表面上看來身體還硬朗，其實心裡有個陰影，不曾發覺，又不想放下，終日提出來反芻。然而「放下」真的不容易，需要一番學習。

### 梳理情緒，自我覺察

梳理情緒對你而言，是快樂的重要功課，每周一次的禪修課程，即使僅是最基礎的單盤打坐也很受用。你調整坐姿及呼吸，專注數息，漸漸不再數息，任由念頭來去，起初盤腿容易酸麻，然而慢慢的盤腿，即可將時間延長，在30分鐘的基礎打坐中，試著給自己一個安住心緒的時光，你這才發現有太多紛飛的念頭，簡直無法收攝得住，只能學習觀察和警覺滿腦子的「胡思亂想」，你會從中發現，看起來貌似堅強的你，居然有許多怯懦或埋怨的念頭，但是也會找到自己願意堅強承擔的發心，接著你釐清自己能努力做好的範圍，然後試著讓範圍外的東西「一切隨緣」。

有太多時候我們習慣向外尋找答案，卻不知道向內心探索。當你發覺世界和自己作對時，不妨給自己一個靜坐的時刻，生命自然會巧妙的找到出口。

你的辦公室外有棵兩層樓高的台灣原生種「土肉桂」，從枝頭摘下一片翠綠色的葉子，在掌心把略感粗硬的葉片揉碎後，立刻湧出濃郁的肉桂味兒，若沖入熱開水，就成了一杯含著葉綠素的肉桂茶。今年春天，土肉桂繁茂的枝頭又開滿了鮮嫩黃綠的新葉，



每周一次的禪修課程，即使僅是最基礎的單盤打坐也很受用。

你觸摸那嬰兒膚質般細軟輕薄的葉片，心想：「鮮妍的新葉會是怎樣的肉桂味呢？」於是入掌、揉搓、近鼻、猛嗅，結果得到只是尋常的青草味！你一驚，原來經歷過晴雨風霜考驗過的土肉桂葉，從「鮮妍嬌柔」轉「粗糙堅硬」後，才能散發飽滿的香味！生命中，是否也只有經得起挫折考驗的熱情才值得欣賞與回味？望著陽光下枝葉隨風搖曳生輝的土肉桂，你終於理解必須承受歲月衝擊與磨練的珍貴價值。

### 享受閱讀，自我學習

「閱讀」能自我成長，同時也是自我療癒的方法，但學校畢業後我們都讀些什麼呢？

台積電董事長張忠謀從24歲在美國麻省理工學院拿到碩士學位後，就立志不再為考試、學位而讀書，而要為興趣、將來的工作而學習，因此他說：「24歲是我有範圍、



訓練所外的通泉草。

紀律、系統性終身學習的開始。」他更認為現在99%的知識，都是24歲之後所學來的。

進入職場後，諸多學習來自於閱讀與體驗，你從文字或圖片間找到自己的專注力，讀到自己許多未曾發現的壞習慣，也讀到世間許多的美好和感動，再經由反覆思維書本留下的深刻印象，讓你找到應用的實務面，或讓心靈喘息的空間。假日起個大早，選一本書，泡杯咖啡，拉開窗簾，就著天光，展開快樂閱讀的美好旅程。你知道什麼食物對你較健康，知道做什麼運動對你的筋骨和心情都好，知道看什麼書或電影會讓心靈更寬闊，你不斷的瞭解只有自己才能負責自己的健康，別人完全取代不了。

### 見苦知福，看見所有

你還記得在網路上看到一幅記者在敘利亞拍攝的照片——畫面是個敘利亞小女孩，當攝影師拿起相機對著她時，她以為是槍械，立刻舉起雙手投降，瓜皮的短髮，緊抿著下垂的嘴角，瞪大的眼裡有無比的驚恐，令人見了心酸。在戰火連連下的民衆，只能祈求卑微地活下來，父母告誡孩子們，只要看到槍械，就要舉起雙手投降，否則脆弱的

小生命就見不到爹娘了。看到這樣穿梭在生死間，不時要舉起雙手投降的敘利亞小孩，相較於在偌大翠綠草上，梳著美麗捲髮、穿著粉紅洋裝、玩著精美風箏的英國小女孩，你心裡百感交集。

你總是看到自己所擁有的美好嗎？或者老看到別人有，而自己卻沒有的名位和財富？當你抱怨沒有好機運，或者心情有些陰天時，去看看敘利亞難民營的處境吧！見到受苦的別人，才能看見和感恩自己的福分。

日復一日的的生活步調，你有多久沒感動過了？你是否為一個專注工作的眼神感動？是否為一個單純的微笑動容？或者為一個年輕司機居然在他的line主頁上寫著：「我開的不只是車子而是夢想」而感到不可思議？每個人的心裡原本都住著一個美好的心靈，只是忙於向外追求而忘了向內探索。

人生如同花朵，多數人忙著欣賞花團錦簇，卻忽略了草坪、山坡或水畔姿態豐盈、自在綻放的小草花，那遠望只是一小撮點綴的顏色，近觀卻有細緻精彩的容顏。人生盡是如此娉婷的風光，用心就能感動、用心就發現前所未有的健康與快樂！



當巴勒斯坦記者沙班拍攝時，小女孩以為相機是槍械，立即舉手投降，滿臉驚恐，教人看了倍感心酸。（摘自網路）。



# 一個 不易解釋的議題

文 / 許泛舟 人力資源處

## 前言

正義、公平、平等都是我們日常生活中接觸到的概念，自古以來中外哲學家就不斷提出各種理論，嘗試去解釋追求正義的最高原則，也就是決定什麼是對的、什麼是錯的。如果把正義當做對的事，何以一方的正義，在另一方又悖離了正義呢？所以正義應是一種流動性的概念，會隨著其意涵、著重面和空間有所改變。不同時代、不同階層的人對正義亦有不同詮釋，這一代的正義可能成為下一代的不正義，因而受到非常強的價值觀的影響，這也是正義不容易解釋的原因。從蘇格拉底、柏拉圖時代就開始談正義問題，中國也是很早談此議題，孟子就曾說：「生，我所欲也；義，亦我所欲也，二

者不可得兼，捨生而取義者也。」問題是何謂義？是不是個人價值判斷呢？所以古今中外都很難有完全被認同的概念，但是正義又那麼重要，令人很難不去談它。



從蘇格拉底、柏拉圖時代就開始談正義問題，中國也是很早談此議題。



## 正義是什麼？

美國哈佛大學最受歡迎的課程之一——桑德爾（Sandel）教授的「正義：一場思辨之旅」，他認為看一個社會正義不正義，就要問它如何分配人民所珍視的事物：所得、財富、權力、機會、職位及榮譽。正義社會的分配一定合乎正道，人人得到他應得的，問題的棘手卻在「應得到多少？」還有「為什麼？」桑德爾歸納三條通往正義之路：

- 一、正義應追求「最多數人最大幸福」，也就是功利或福祉的最大化。
- 二、正義應尊重自由選擇，正當先於良善、目標的道德價值、人生的宗旨意識、社會生活的品格皆牽涉到正義。
- 三、只靠功利最大化或保障選擇自由，並不是以邁向正義社會，要大家一起理性思辨良善人生的真諦。

一起思辨難免產生的歧見，就必須打造出一個善待歧見的公共文化，正義的解釋本來就見仁見智，個人認為應該是讓人能得到公平的對待，而公平可以從消極和積極兩個



一起思辨難免產生的歧見，就必須打造出一個善待歧見的公共文化。

面向去探討。消極是讓人不會失去他不應該失去的，積極是讓人得到他應得的。正義本身是涉及如何掌握正確比例的分配問題，以不相等的方式對待不相等的人，這種分配方式在當下為大多數人所認同。

## 公司面臨正義的議題

103年12月13日行政院院長毛治國在答覆立委質詢時，說電價計價方式與還價於民雖可以適度切割處理，惟應公平合理，符合跨世代正義。但是問題來了，公司在連虧8年後，103年才開始產生盈餘230億元，依公司法的規定，在帳面中還有累積鉅額虧損2仟餘億元要先彌補，所以此刻回饋電費90億元給全民，符合正義嗎？這又是一個有趣的議題。

去（103）年7月開始，在董事長主持的高階主管經營課題研討班中，「世代正義」的討論是其中一項，正如董事長所言不易有答案，他只是要大家像桑德爾教授一樣從全然正義的角度去思考，那麼公司目前值得探討的議題有哪些呢？

- 一、制度上的難題：有些制度是長期累積的，如電價要不要降？電業法如何修？公司自由化、民營化的問題？政策虧損符合正義嗎？加給津貼要不要檢討？
- 二、營運上的難題：鉅額虧損如何解決？環保意識的面對？CO2排放管制，燒煤電廠要再蓋嗎？核能政策何去何從？供電義務要無限上綱嗎？電力不足時如何處理？

以上種種皆牽涉到正義問題的兩難，值得討論和深思。是不是顧及大多數人利益？有無符合正義分配的原則？這些都是大家可以深入討論的。

### 人力資源上常見的正義議題

人本來就相當複雜，每人價值觀、自我主觀判斷又不同，因而常見的問題舉例如下：

- 一、升遷：升遷常造成沒升到的人心生不平，認為沒有正義。
- 二、獎金：獎金分配若皆採平均分配，如此對努力工作的人有正義意涵嗎？
- 三、調動：許多人因居所問題想調回家鄉，但調動又影響到工作業務，而且為何別人可以調動？我不能調動？有正義嗎？
- 四、獎懲：涉貪瀆劣行影響公司形象要開除嗎？可是此人平常工作很努力，只犯一次錯而已，有必要處分如此重嗎？如何處理才符合正義呢？
- 五、工作勞逸：為何他領的薪水比我多，工作卻比我少？為何每次我負責的都是大案子，別人卻如此輕鬆，有正義嗎？



「為何他領的薪水比我多，工作卻比我少？」在人力資源上常見的正義議題其實相當複雜。

其實人資方面正義的問題，用稻盛和夫的話來回答就容易得到答案：「**不管我們處在人生的何種境遇，都不該忘記感謝、感恩之心。**隨時要抱著一顆感謝的心，不僅要向自己周圍的人表示感謝，也要向社會和自然表達感謝。擁有這樣一種美好的心靈至關重要，只要在人生旅途之中持有一顆晶瑩透徹的美麗心靈，你的人生就一定會有美好的未來。」

### 正義觀念常在人心

正義雖不易解釋，但是我們這一代人應藉由制度的設計來實現正義，制度中去實現對人的尊重與大多數人認可的分配公平。每個人都可以積極參與討論，重視參與討論，透過參與、互相討論與對話過程，會讓政策更完美，更不斷修正朝正義方向前進。

至於人資方面問題，各級主管在處理公司事務上，不論在思維做法以及討論議題，均應在法規及政策容許範圍內朝符合大多數人最大利益去做，這也許不容易，但要盡力去做，當同仁感覺不平時，傾聽同仁聲音、參考各方意見，加上自己理智判斷，不斷修正，一定可以成為正義的實踐者。

台大客座教授詩人楊牧曾寫過一首現代詩，詩名就是「有人問我公理和正義的問題」，這首詩很長，詩文開始也說苦思不得答案，只是在最後則是覺醒，充滿隱喻力量。詩文說：「單薄的胸膛如風爐，一顆心在高溫裡融化，透明，流動，虛無。」這幾句中讓我們看到正義和公理的希望，正義就像風爐一樣飽滿，如同在胸膛中有一顆透明的心開始炙熱，一直流動不斷充滿，所以不必失去希望，正義終將彰顯，只是時間的問題而已。🍷

# 一代宗師

## The Grandmaster

文 / 黃素菲 國立陽明大學人文與社會教育中心副教授



### 影片簡介

中華武士會會長、八卦形意門掌門宮寶森到廣東佛山與南方武界切磋，葉問受推舉應戰勝出，宮寶森女兒宮若梅（宮二）與葉問比武獲勝。日本侵華後，宮寶森的徒弟馬三成漢奸，殺死宮寶森。宮若梅為復仇不婚入道，雖復仇取勝也受重傷。葉問後抵香港後開始授徒，並在香港與宮若梅重逢。

### 導演、編劇、 演員與得獎記錄

本片獲得2013金馬獎最佳女主角、最佳造型設計、最佳美術設計、最佳攝影、最佳視覺效果等5項大獎。王家衛率梁朝偉、章子怡等巨星主演。

## 影片導讀

本片劇本顧問張大春整理了丁連山《歸藏瑣記》及相關史料，片中「裏子」、「面子」之分，多據從其資料。宮寶森於金樓嘗席間那湯，便知是師兄丁連山的手藝，入廚相見，才有「裏子」與「面子」對話。

宮寶森是「面子」，出入堂前，表徵武傳，下台身段，不問恩怨。丁連山是「裡子」，隱身廚房，幕後高手。宮二為復仇而活，不傳藝、不婚嫁。葉問在香港淪落吃剩菜，仍醉心武學，原配成全美德，又哭又笑，哭是無奈，笑是支持。

### 武術就是人生之道

葉問說功夫兩個字，一橫一豎，對的，站著，意思是有實力再說嘴。宮二說武學千年，煙消雲散少見嗎？人生雖只百年，大起大落，司空見慣。想著人外有人，便能有謙和姿態，不心高氣傲。葉問說：「四十歲前沒見過高山，四十歲後遇見生活這高山。」生活是巍巍高山，多少人跌得粉身碎骨、迷失其中、進退不能，淹沒其中喘不過氣。

習拳講「通」，通拳理首重「悟」，



「悟性為先，覈真精練。」馬三非有悟之人，凡事執著想法，說話總不了人意。宮寶森問：為什麼刀得有鞘？起先馬三不知道是點他，宮寶森說得更明些，刀的真義不在殺，在藏。你這刀太銳，先藏藏，十年後再成名吧！又說：你的刀太利，要入鞘。馬三說：我的鞘就是你。不只武學，也是生活和做人，做人只有勝負，便沒了人情世故，只爭對錯，便少了彼此照顧。有師傅做刀鞘，馬三是幸福的，身邊最好有人做刀鞘，必要時收我們的銳氣。

我執之人，沉醉形勢變化，甚至刻意外造其勢為己用，馬三堵老爺子的理由是「兵無常勢，水無常形」。片中「寧可一思進，莫在一思停」，重點不在「進」，而在「速」，強調先發制人。馬三以此為念，臨終前才懂「老猿掛印，掛印的關隘在回頭」，才領悟「當時，我沒聽懂，還以為是他慢了。」快慢對比較勁，成馬三一生執念。

回頭就是轉身面對自己，武學最核心還是回來修自己。造成壓力的，不是外在壓力源，而是如何回應。紓壓方法很多，有時不會減壓，壓力源還在，只是暫時迴避。例





如，期限內完成大量工作，壓力大，從事活動只是暫時轉移，回頭還是得完成工作；真正減壓的是改變回應壓力源的方法。將迴避變面對，真正有用的是12字訣：面對它、接納它、處理它、放下它。

丁連山說：做羹講究火候，火候不到，難以下咽，火候過了，事情就焦。爛紅燒肉湯汁要下得剛剛好，多了淡、少了鹹，也要小火慢熬，急不得，我總心急而燒焦。火候是等待的學問，不只是耐心，而是一種安靜的能力。合作夥伴關係也講究火候，急性子遇急性子，步調一致，事情順利推展時，固然甚好。不順遂時，兩人都急，事情肯定僵。若其中一人靜下來，小火慢燉，香味才出得來。

### 一約既定萬山無阻

葉問與宮二的對決，宮二被一手帶摔下樓，本應葉問贏，葉問竟出手相救，反成縱身下樓的人。宮二勝之不武，離別時口氣卻大：「給你看宮家六十四手，是讓你明白，人外有人，山外有山，拳不能只有眼前路，而沒有身後身。」葉問沒計較，一詞雙關地說：「千古無同局，葉底是否能藏花，有機會，我們再印証。」

宮二交手說：「可惜一屋子的細緻。」葉問回：「武術貴在細，弄碎了東西，算我輸。」我思索，這女人要什麼？她要空間，葉問便讓出空間。女人的空間，就像維吉尼亞吳爾夫說：「自己的房間，是一種心理空間，一種尊重的態度。」葉問給宮二要的尊重和面子，表面上宮二贏了，實際上是葉問讓宮二。宮二對葉問說：「你是輸給我的人。」沒說的是：「但你贏得我的心。」

於是一人說：「葉裡藏花一度，夢裡踏雪幾回。」一人回：「一約既定萬山無阻。」多麼含蓄的約會，什麼都說，卻也什麼都沒說。「一約既定萬山無阻」，倒像葉問食言，宮二畢竟沒等到他。葉問說打算去東北，大衣都做了，給宮二一只扣子為證，給出又被收回，宮二沒收，她知道那是他妻子的大衣。扣子作為表徵與媒介，對葉問是去東北討教武學，對宮二卻是山盟海誓的約定。

### 宮二的台詞與葉問的弦外之音

特別喜歡宮二說：「世間所有的相遇都是久別重逢，念念不忘必有回響。驚天動地的愛情，幾百年前已上演過；千刀萬剮的仇人，古人也早遭遇過；火裡來、水裡去的朋友，前人早歌頌千百回。人間無鮮事，遇見的都是微調情節和熟識的陌生人。」念念不忘必有回響，想起《牧羊少年奇幻之旅》經典名句：「當你真心想要做一件事情時，全世界都會來幫助你。」2012年曾盛傳是世界末日，有人問高僧，世界若真的毀滅，該怎麼辦？其回答：「每人為關心的十個人祈禱平安，全球一起發願，地表會形成正能量磁場，阻止災厄。」很喜歡這個說法，可想像當全球一起發願祈禱，地表形成類似土星的光環保護著，是人類心念發揮正向力量的極致，我相信，念念不忘必有回響。

辭別葉問那晚，宮二說起自己曾學戲：「那時候，你在台下，我唱你看，想想那樣的相遇也怪有意思的。」只見葉問喝了口茶，彷彿沒在聽、又似沒聽明白。爾後葉問接了句圓場的玩笑：「我怕到時一票難求呀！」葉問將話題轉到武術上：「其實人生

如戲，這幾年宮先生文戲武唱，可是唱得有板有眼、功架十足，可惜，就差個轉身。」宮二聽後，笑意頓時僵掉，才明白葉問說她武藝後繼無人，謝幕也要讓他見著六十四才算漂亮轉身。宮二說：「我的戲，不管人家喝不喝采，也只能這樣下去了。」葉問於武成癡，把戲唱絕了。宮二為讓他死心，便說：「六十四手，我已經忘了。」

宮二這始終先發制人的女子，說了動人的真心話：「人不辭路，虎不辭山，想想說人生無悔，都是賭氣的話。人生若無悔，那該多無趣啊！葉先生，說句真心話，我心裡有過你。我把這話告訴你也沒什麼。喜歡人不犯法，可我也只能到喜歡為止了。這些話我沒對誰說過，今晚見了你，不知道為什麼就都說出來了。就讓你我的恩怨像盤棋一樣，保留在那兒。你多保重。」她表白心跡，葉問卻仍繞在六十四手上，竟回：「人生如棋落子無悔，我們之間本就沒有恩怨。有的，只是一段緣份。你爹講過，念念不忘，必有回響，有燈，就有人。希望有一日，我可以再見到宮家六十四手。」宮二聽畢不語，垂下淚珠。

人生有好多遺憾，千回百轉一悲一喜，改變不了，只能全盤接受，和血吞下。像彈珠，彈出後循鐵釘隔出的路徑，往右轉下，就失去往左轉下機會，上一格決定這一格，這一格又決定下一格，無法重來。人生每個決定，決定下一步，所有決定給出人生棋譜。如果你也是堅毅決絕的人，回頭看走過

的路徑，也能說：想想說人生無悔，都是賭氣的話。人生若無悔，那該多無趣啊！

葉問先前送釦，說想征服東北高山。所指的不是宮二，而是宮家絕學。宮二臨終前托福星送話：「她與你相識了大半輩子，實則你不知她，她不知你。」葉問一求、再求、三求，就為武林絕學能傳後。

宮二辭別葉問時說：「我爹常說習武人有三個階段，見自己，見天地，見衆生。我，見過自己，也算見過天地，可惜見不到衆生。這條路我沒走完，希望你能把它走下去。」宮二沒能走完武學路，因恩仇將人生分兩截，形意八卦因此無法同門、個人幸福與宮家術業不能兼得，世界只剩二元對立，偏偏人間不是黑白分明。「道」是兩極合併產物，一陰一陽之謂道，八卦掌拳理講求「陰陽迴旋、剛柔相濟」，斷成兩截的事物，便再無法圓滿。宮二的人生分了兩截，只選擇留在屬於自己的年月，另截餘生，便在鴉片菸海裡沉浮。時光雖向前緩緩而逝，卻懷抱仇恨永遠活在回憶裡。☁️



資料來源：

1. <http://mypaper.pchome.com.tw/wyp2221/post/1323767085>
2. [http://www.ivsky.com/bizhi/the\\_grandmasters\\_v16084/pic\\_372804.html](http://www.ivsky.com/bizhi/the_grandmasters_v16084/pic_372804.html)
3. [http://blog.sina.com.cn/s/blog\\_71b341140101403f.html](http://blog.sina.com.cn/s/blog_71b341140101403f.html)
4. <http://reader.roodo.com/yunowatchme/archives/25395080.html>



# 珍愛生命， 從與壓力共舞開始

文 / 楊靜芬 天力亞太心理諮商所心理師

近年來，在台電不同廠區發生同仁自殺事件後，我數度前往提供危機心理減壓的安心服務。服務中，最常聽到同仁們傾吐的是：「他這麼痛苦，卻為何都不說？」、「我和同班夥伴在一起的時間，比跟老婆在一起的時間長。」在台電一起打拚的夥伴親如弟兄，一旦得知哪位弟兄選擇走上絕路，卻怎麼也不跟自己說一聲，那時不捨、氣憤、無奈、悔恨……總總複雜情緒全部湧上心頭，任憑無法接受，但再也喚不回失去生命的弟兄了。失敗可以重來、失去可能復得，但生命的軌跡是條永不止息的單行道，一旦停止就無法復返。

研究顯示，長期的負面情緒壓力或憂鬱症，與自殺意念有密切的關聯。「人生不如意事十有八九，故要常常抒壓。」凡人遭遇挑戰、挫折、苦痛，長期累積下來的負面情緒壓力，就如水庫水位節節升高，需要調

節性洩洪，才可避免無預警潰堤的發生；因此，定期從事有益身心的休閒娛樂、休息、運動、人際互動、感興趣的事……等，適時抒發情緒、進行壓力管理，避免長期負面情緒壓力累積，是確保身心健康及工作生活品質的不二法門。

在平日生活與工作中，觀察工作同仁的舉止行為，可以看出個人「壓力水位」的端倪。同仁處於「低壓水位」的時候，言行舉止顯得如常，輕鬆、和諧、「好商量」，即使有特殊習性，也符合平時你認識的他；相對的，當同仁處於「高壓水位」的時候，其言行舉止會一反常態地不耐煩、暴躁易怒、眉頭深鎖、沉默不語，甚至易與人起衝突，或者對任何事情都抱持負向看法，也會變得比平常還難相處。發覺同仁處於「高壓水位」的狀態，應該適度表達關切、提醒他要多休息、放鬆一下，不但能讓同仁感覺到被



處於「低壓水位」的時候，言行舉止顯得如常，輕鬆、和諧、「好商量」……

處於「高壓水位」的時候，其言行舉止會一反常態地不耐煩……

關注與關懷，而且能適時提醒同仁關切自己的壓力。

一般來說，持續處於「高壓水位」的同仁，在數日內，其壓力情緒常能獲得不同程度的移轉、調節或緩衝。倘若發覺同仁超過兩周以上持續處於「高壓水位」狀態，且其壓力癥兆不但未獲緩解，反而每況愈下，甚至伴隨失眠、酗酒、憂鬱情緒、自我傷害想法等狀況時，除了持續給予同仁關懷外，積極協助同仁尋找資源因應壓力問題是必要，且有效的方法。經與該同仁商量後，可以連繫同

心園地的園長或園丁，轉介專業心理諮商服務，或者陪同前往精神科求診，再則，鼓勵同仁以電話或手機撥打「1980」或「1995」尋求張老師或生命線的專線諮詢協助，或者衛生署安心專線 0800-788-995，也是可嘗試尋求諮詢服務的管道之一。☎



發覺同仁處於「高壓力水位」的狀態，應該適度表達關切、提醒他要多休息、放鬆一下。

# 網路

## 是熟男熟女的紅娘

文 / 林蕙瑛 東吳大學心理學系兼任副教授

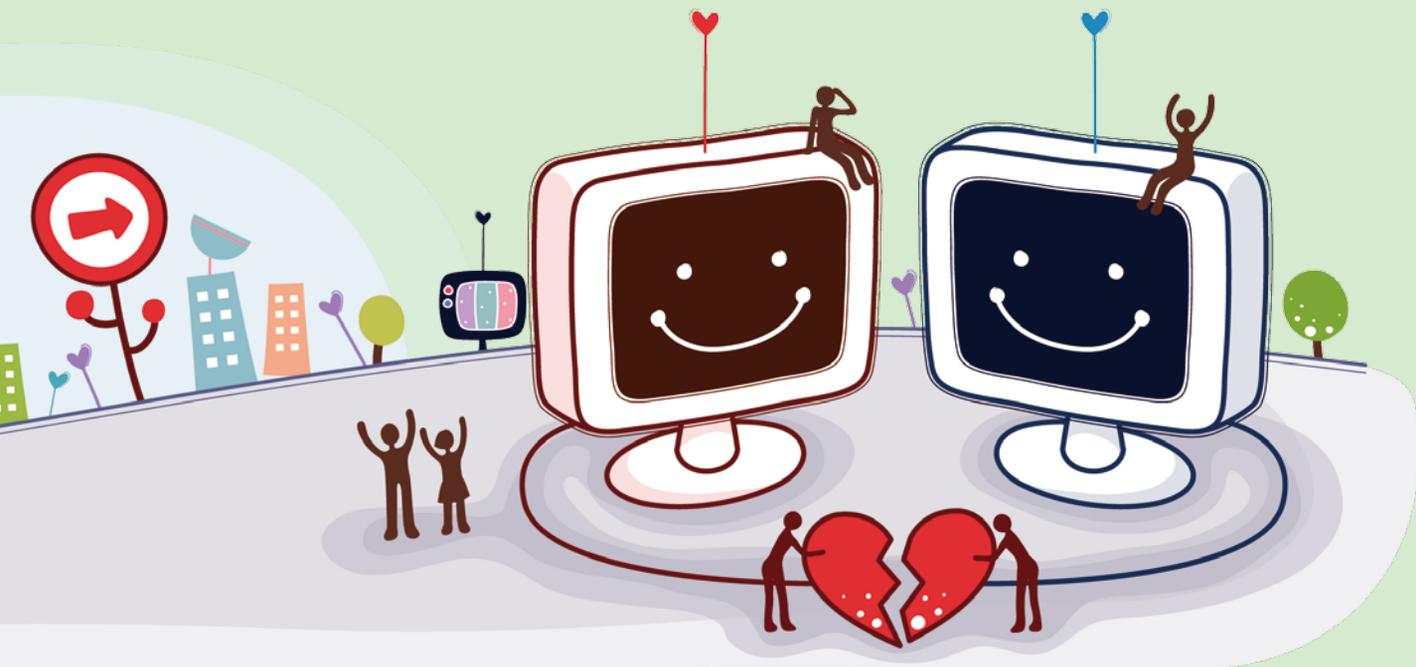
### 故事一

亞美長達八年的戀情因男友劈腿而告終，若不是他說要存夠錢才結婚，自己也不會蹉跎到34歲。傷心了一年，她決心振作，也想成家。因為周遭的人都知道她的遭遇，她想以全新的自己認識一個想結婚的熟男，乃到一個聲譽好評的婚友網站交友，沒多久果然經過條件配對而開始與A君交往。

A君是標準的科學園區熟男，青春奉獻給工作，年過三十五歲才感到有成家的需要，雖是不善言詞，做事卻有誠意，亞美受夠了前男友的巧言哄騙，她試著去發掘A君的優點，從友誼出發，交往了八個月，A君的赤子之心及浪漫之情全被亞美引發出來，兩人越來越契合，乃互許終身，結為連理，婚後育有兩子，婚姻生活快樂。

### 故事二

文德離婚後經濟壓力沉重，雖然不用付贍養費，但一兒一女都讀私立大學，一切開銷都是老爸出。兩年後兒女大學畢業有工作了，48歲正值盛年的他，下了班很累，除了偶爾和朋友去餐廳晚餐外，大都回家簡單用餐，然後看電視或上網。一個偶然的機會，他在某交友網站認識單親A女，原本是個護士，正在菲律賓的親戚家幫忙做生意，人生地不熟，生活無聊，乃上交友網站交友聊天。



起先是兩人通信為筆友，越聊越開心，文德忍不住好奇，藉假期飛到馬尼拉與A女見面。異地風情有催化作用，兩人從網友變成戀人，文德感慨一生未如此浪漫過。有了知心男友，A女便重新規劃生涯，辭去親戚家的工作，回到台北在一家小診所上班。兩人認真交往，一項一項地克服難題，如生活習慣的差異，子女的抗拒，彼此朋友圈的融入及婚後計畫等。兩年後兩人才真正無顧慮地踏上紅毯，享受第二春，從此幸福美滿。



## 分析與輔導

以上兩個案例中的男女主角算是幸運的，達成好姻緣，那是因為他們都已不年輕了，有充分自我瞭解、有想要追求的人生目標，因此勇敢地上婚友網站，開出自己的條件，有了合宜的對象後，慢慢交往、小心觀察，直到彼此信賴對方有了安全感，才步入

禮堂結連理。網路認識其實只是一個機會與開頭，後面的一切還是得靠雙方契合及努力。

台灣到底有多少人的婚姻是來自網路的約會/交友，並無全國性的大型研究，而美國的「國家科學院彙報」曾發表過一份有趣

的研究報告。過去十年來，美國約有三分之一以上的男女上交友網站尋覓良緣，而約有四分之一的人因此發展長期穩定關係或步入禮堂。值得推敲的是，研究發現顯示，與經由其他途徑結識的夫妻相比，網路紅娘促成的伴侶之生活居然比較幸福，也更能長相廝守。

這是一項很新的研究，芝加哥大學心理系教授卡修波（John Cacioppo），針對全美國於2005-2012年間結婚的14,131人進行調查，發現電腦網路已對民衆結識伴侶的方式造成巨大的改變，網路紅娘已成為一年價值十億美元的產業，而電腦網路也可能正在改變婚姻本身的動力與結果。

這個調查結果發現經由網路結識，先友後婚的人士，年紀大多在30-49歲之間，而他們的所得也高於非網路結合的夫妻，這說明了這些上網站登記的熟男熟女，不論是晚婚族或二度單身，先前一直努力工作，或

許沒有時間，或許婚姻失敗，但大都事業有成、小有成就，當時候到了，他們是真的想覓終身伴侶，老老實實地提供個人資料，說出自己的需求與期待，真誠展開交往。

就因為每個人都認真看待，發現不合適後也就逐漸淡掉或好聚好散，再找下一位交往，因此有人成功獲得良伴，也有人失望而歸，與前述調查研究相符合。只有四分之一的人得以發展長期關係，得來不易，也算緣分，他們特別珍惜遲來的幸福，努力經營婚姻。

雖然說是美國的研究，在認識對象方面，其實跟台灣社會也類似。此研究中約有22%的男女是透過工作結識，近水樓台，機會較大；有19%是由朋友介紹，11%是在學校認識；7%經由家人牽線；9%是在酒吧或俱樂部認識，這在台灣可能要加上在卡拉ok認識的；另外亦有4%是在教會認識的。

由於此研究長達七年，在調查期間，因



調查結果顯示，在非網路促成的婚姻中，最幸福的是從小一起長大的青梅竹馬。



網路結識的伴侶，其婚姻滿意度為**5.64**，略高於以其他管道認識的夫妻。而滿意度最低的是透過家人、工作、酒吧或盲目的約會所認識的伴侶。這是可以瞭解的，家人促成婚姻，總是喜歡問東問西且寄以厚望，造成夫妻的壓力或姻親問題；而工作上認識亦有來自同事的壓力，何況兩個人工作性質類似，雖可分享，因看法不同起爭執的機會亦大，且易失去新鮮感；在酒吧或盲目約會相識的本來就有風險，而且這些人本身也是比較有冒險性，如果不能耐心地彼此磨合，只怕是有緣無分。

在**19,131**位受訪的男女中，在調查的七年期結束時，網路結識的夫妻有**5.96%**宣告分手，非網路認識的夫妻則有**7.67%**此離。而在非網路促成的婚姻中，最幸福的是從小一起長大的青梅竹馬，或是在學校、社交或宗教場合認識的伴侶，這當然是與環境和個人的個性，以及環境與個性互動的結果有關。這些人，不論是成長環境或選擇的環境都比較單純，也較有自己的原則及目標，婚姻幸福也是他們人生努力的目標之一。

網路戀情也是有很高的風險，人海茫茫中如何能找到合意對象呢？熟男熟女雖是較有社會歷練與人際經驗，但在愛情方面不見得有經驗有原則，因此在上網交友時有幾點要注意的：

- 一、**以平常心看待**：不要覺得網路交友尋伴是時髦是潮流，新鮮刺激或嚮往神秘感，事實上它只是許多的交友管道之一，不是唯一。
- 二、**不可有憧憬之心**：經由網路而認識的對象，其實也是一個平常人，也有可能玩

世不恭，在未真正認識對方，未確定對方基本資料真實性之前，不對兩人互動有憧憬，不先投入感情。

- 三、**婚姻可以是目標，但約會的歷程更重要**：無論約會是否能成功地進展為戀情或開花結果，它本身是一種寶貴的人際學習及成長過程，其過程比結果重要。就是要多約會幾次，才能發現對方的真誠度及優缺點，而決定是否繼續交往。
- 四、**面對面的交往比網路上的文字交談更真實**：Line訊息或電子郵件訴表情是人之常情，但要注意對方打出來的文字及說出來的話之可靠性，倒是在不同場合面對面時可以注意對方的眼神及言語以及種種行為，不要急著進入兩人世界。
- 五、**不能有金錢牽扯**：不論自何種管道認識對象，未結婚前各人應是經濟獨立的，約會小錢輪流出或一方多出一些都無妨，但貸款、投資、合夥等有金錢牽扯都不宜，守住自己錢包是保護自己的方式之一。



熟男熟女更不可操之過急，一定要選擇可靠網站，網路上有機會可以彼此認識，但還是要遵循交往的五部曲，經由約會、好朋友、男女朋友、愛侶的歷程進入婚姻，婚前感情基礎若穩固，則好的開始就是成功的一半。

# One Section/Division One Family

## 一組一家 / 一課一家



分享文化



LINE群組



定期座談



園地認養

### 何謂「One Section/Division One Family」？

利用 line 的群組功能，將一組或一課凝聚成一個家庭，透過定期座談以及園丁認養家庭的模式，強化彼此鏈結。

### 推動目的？

藉由主管與園丁的關懷，深入並鏈結各個家庭，除了型塑「台電一家愛分享 分享愛」的文化之外，也希望能激起同仁珍愛生命之意識。

### 一定要照這個模式做嗎？

只要達到「人人願意分享、人人將台電視為『家』」的目的，各單位皆可因地制宜，找到最適合的運作方式。

### 小叮嚀：

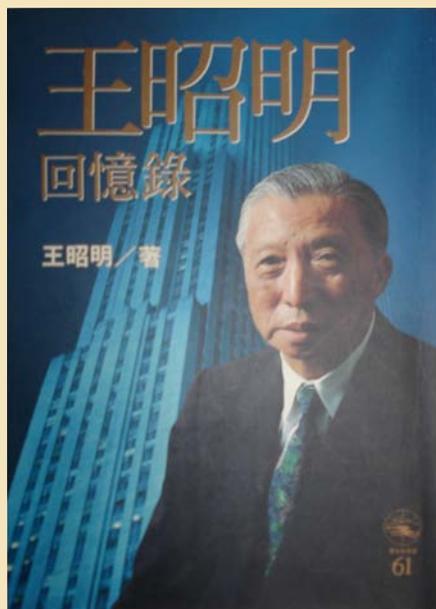
記得這裡是分享關懷、分享愛的地方，避免在此論及公務機密、隱私的內容，或是交辦公事（尤其是在下班後）。

# 王故董事長 昭明老先生輓聯并序

文 / 金煤居士 大林發電廠

襄贊中樞半世紀，調和鼎鼐，成就經建，主筆大社論，兩度擔任內閣秘書長，人稱福州才子，長留遺澤芳百世；出宰台電九個月，復工核四，厲行環保，設立公關處，首創列席工會業務會，螭起同仁士氣，緬懷動業耀千秋。

本公司第九任董事長王昭明老先生，不幸於本（104）年2月9日辭世，距生於民國9年，享壽95歲，噩耗一出，傳媒紛紛大幅報導，聯合報之黑白集專欄，更以「何處再覓王昭明」為題悼念！文中贊美昭公為行政院當年之「活字典」，所有政經決策與體制法規，無不了然於胸，所有疑難雜症，莫無最佳答案；又稱許其個性低調、處世練達、擅於協調，確然無欲則剛，由是發出「過去10年的秘書長加起來，都未必有王昭明的能耐」之讚美，以及「王昭明，如今變成了一種傳說，歷任閣揆無不苦求有這麼一位佐國之才，卻遍尋不得」的讚歎！進而質疑「今天的台灣，要到哪裡找下一個王昭明」的大哉問？



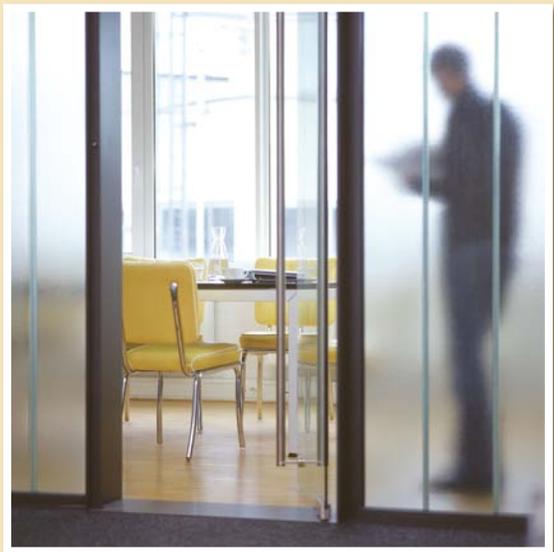
民國84年6月，時報文化出版公司出版「王昭明回憶錄」乙書。

拜讀聯合報上揭悼文，不覺思緒翻湧，心生戚戚焉！猶憶民國84年6月，時報文化出版公司出版「王昭明回憶錄」乙書，當時徹夜讀完，方知造成台灣經濟奇蹟之始末，也得知昭公輔助尹仲容、嚴家淦、李國鼎與趙耀東等諸先賢打拚經建之情形，允為一部台灣經濟發展史。書中主要內容，概為敘述國家財政、經濟、金融、賦稅與外貿等重大業務之決策過程，凡有志國計民生者，宜再三精讀，必能大有所得！例如可以學習其施政策略如何判斷、規劃、取捨與執行？學習其如何分析各項方案之利弊得失？以及學習其如何因應與克服各種疑難雜症？書中皆有詳實說明。觀其娓娓道來，貌似舉重若輕，實則波濤洶湧，當時倘若施政不當，甚或敷衍推諉，則何來經濟奇蹟？昭公暨諸先賢之才識、承擔、奮鬥與嘔心瀝血的付出，非言可喻！吾人今日坐享經濟果實之餘，實應深深感恩。

民國77年，陳履安先生接掌經濟部長，要求昭公出任本公司董事長，時昭公以退休在即婉拒，並推薦統一企業高鴻恩與三陽工業張國安代之，惜兩位先生皆不答應，無奈之餘，在徵得李國鼎先生與孫運璿先生意見下，方同意出宰本公司；在職期間，與總經理陳振華合作無間，自述印象最深刻者有二：一則為改善領導階層與基層員工的關係，首創第一位列席工會業務會議並參與討論的台電董事長，爾後各國營事業董事長見賢思齊，相沿成風。另一則為否決東部水力發電計畫存廢之提議，先是擔任經建會副主任委員時，已予否決台電提議，未料角色互異後，台電同仁再度提出，幾經思考，仍然

秉持環保初衷，維持原本否決決定。

由於昭公服務本公司僅9個月，時間甚短，即受閣揆李煥延攬，轉任行政院秘書長，故該回憶錄載及本公司部分，內容僅短短9頁，其中較受矚目者，首推核四廠復工案，按核四廠於69年定址鹽寮，73年通過可行性評估，未料74年受石油危機影響，用電成長不如預期，致使俞國華院長裁示：「核四廠不急於動工」；迨3年後之民國77年，大環境已然改變，石油危機早已解除，各行各業生氣蓬勃，電力供應頓顯不支，各界要求核四廠復工之聲，不絕於耳，與此同時，伐異之聲亦同甚囂塵上，兩方對立之勢，非常險峻，面對如此艱難困局，昭公坦言：「到了最後關頭，自己也曾經在董事長辦公室裡來回踱步，走來走去，無法決定，經過長考之後，我還是決定恢復核四建廠計畫。」真誠老實之心，躍然紙上，料想任何人欲下此一重大決策，心中之掙扎，當復如是！

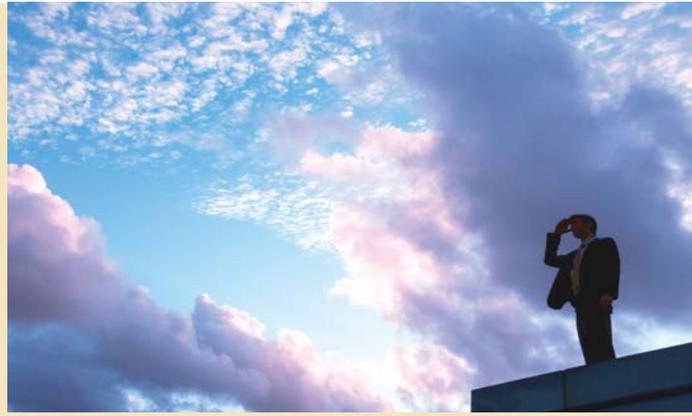


昭公坦言：「到了最後關頭，也曾經在辦公室裡來回踱步、無法決定……」



核四廠自此定案復工後，歲月悠悠，忽二十餘年，今日竟然慘遭封存命運，實吾人始料未及，想昭公亦同始料未及；究其緣由，應係遭受日本311巨大核災影響所致！方其時也，天崩地裂之慘狀，驚心動魄之畫面，傳媒日夜競相播報，人心惶惶然，夢魘久久不能去，由是政府倍增萬鈞壓力，在萬萬不得已之下，不得不要求本公司辦理封存。對此挫折，吾人功虧一簣之傷感，不免油然而生，征塵回首，無限感慨！然仍應再次奮起精神，盡心做好封存措施，且待他日雲散月明之際，屆時封存解除，即可完成昭公未竟之志。

縱觀昭公一生，初從基層稅務員做起，竟然能在毫無家世背景下，大展南天鵬翼，一路升遷至內閣秘書長，舉世有此能耐者甚少，進而又能使歷任閣揆爭相延攬者，更是罕見，曷克臻此？不言才華器識之卓越，主要關鍵似在處世待人方面，按其畢生篤實奉行「無」與「愛」二字，查「無」一字，似取金剛經勸人處世應持「無」我相、「無」人相、「無」衆生相與「無」壽者相之義理，苟能一切「無」所住相，日久行深，達到胸「無」點塵之境，此時心光澄澈，一片空明寂照，自然生出「所有一切衆生之類：若卵生、若胎生、若濕生、若化生、若有色、若無色、若有想、若無想、若非有想非



縱觀昭公一生，竟然能在毫無家世背景下，大展南天鵬翼。

無想，我皆令入無餘涅槃而滅度之」的大「愛」之心，有此大「愛」，對於國家發展，自然痼瘵在抱，對於長官交辦，自然肝腦塗地；昭公具此高超修養，難怪廣受識者爭相延攬！吾人若同師此「無」字，縱使難及昭公，至少當可提昇靈性，降低私欲，充實修養，減少抱怨，從而滋長「愛」心，更樂工作，此當為昭公所樂見者。

再者，昭公頗具金石才藝，嘗自刻「慕弘」閒章一方，查「慕弘」者，仰慕弘一大師李叔同之意也，弘一大師以曠世才華，大轉民初法輪，以無邊悲智，造福當時社會，為如來使，做天人師，一生行誼，影響迄今，臨終偈云：「華枝春滿，天心月圓」，示其娑婆一趟，業已功德圓滿，究竟涅槃！今者，回首昭公成就，不亦如是乎？景仰之餘，謹撰輓聯乙幅於篇首，敬表一位基層員工之不盡追思！☁️



# 話不在多 入心最暖

文 / 楊曉菁 基隆區營業處

**某**個青年在自殺前跑去找神父，向他吐露自己的煩惱。「我不管做什麼生意都不成功，害我欠下越來越多的債務，我現在真的是好難過、好痛苦。活著真的是一點意思也沒有，我現在只有『死』這一條路了。」

神父聽完他的話之後，深深的同情他，說：「你真的很有理由自殺，如果狀況變成這樣的話，的確是會讓人活不下去的。那麼，在你自殺之前，可不可以先幫我個忙再死呢？」

青年聽了神父的話之後，點點頭說：「反正我都已經決定要死了，如果神父您需要的話，我先幫您的忙，再死也無妨！」

青年就這樣留在神父的身邊幫忙，那

時神父的工作是幫無家可歸的人蓋房子。青年不分日夜的揮灑著汗水，和神父一起從事義工的工作。一開始只蓋好一面面的牆，所以，等完成一間房子，已經是幾個月後的事了。看著剛蓋好的房子，青年的心中充滿了喜悅。

有一天，青年以開朗的神情對神父說：「當我請求神父您的幫助時，神父您反過來拜託我幫忙。等到我跟神父您一起幫助比我更不幸的人的時候，我才找到了活下去的理由。現在的我，知道什麼才是真正幸福的生活。謝謝您！神父。」

青年再次開始了新的生意，並且將生意經營得有聲有色，現在只要他有空，就會伸出手幫助周遭不幸的人們。



其實想要幫助人，只需要傾聽他們所說的，讓他們宣洩心中的感受，陪伴他們走一程。

從前一直以為，幫助別人就是要幫助他把問題解決。其實許多時候，我們只需要傾聽他們所說的，讓他們宣洩心中的感受，陪伴他們走一程，如同青年跑去找神父，向他吐露自己的煩惱。神父聽完他的話之後，並沒有一直鼓勵他或頻頻安慰他，而是深深的向他表同情，說：「你真的很理由自殺，如果狀況變成這樣的話，的確是會讓人活不下去的。」讓青年感受到神父知道他的情形，這份體恤別人感覺的心，讓青年願意敞開並改變自己。

在網路上看到一篇文章說到：「話不在多，入心最暖；情不在熱，貼心最真。」是的，一句「懂得」暖的教人落淚，一個深深的「擁抱」感動人的心扉。人難過時候忍住不說常最是脆弱，沉默的不發一語亦最是失落。其實多少時候當我們覺得無助，我們只需一份勇氣；當我們感到徬徨，我們需要一種支撐。我相信當我們以為所有人都被我們掩飾的笑容蒙蔽時，某個人，一定會有某個人，會看到那眼裡的痛；我也相信當我們打造出堅強的外表偽裝自己時，某顆心，必定會有某顆心，會為那份堅強擔憂。人都有軟弱，不會輕易坦露；心都有苦衷，不是誰都能懂。自從接任園丁一職，一直不知道我該做什麼？我能做什麼？但我慢慢感受到，我們不是僅僅想辦法去辦些活動，乃是藉由這些事來更多瞭解同仁、接觸同仁，當同仁來對我們訴說時，學習以同理心來打開我們的眼睛、耳朵，並用我們的心傾聽，雖然我還不知道該對來到這的人說什麼，也不像故事中的神父有智慧，但我深深相信只要真正用「心」澆灌的園地，必會開出美麗的花兒朵朵！

# 舞動 生命的火焰

文 / 林榮森 嘉南供電區營運處

當我們習慣於日逐一日的日常生活中，  
當過慣了平淡無奇的日子，就很少會停下生活的腳步去思索，一旦遇到困難、挫折，才會驚覺週遭事物已悄悄的改變，見山已不再是山，見水也不再是水，內心感到不安、徬徨。歲月的累積，青春不再，生命的脈動消失，就像褪色的照片、洩氣的氣球，對未來不再憧憬，失去了生命的活力。

梁遇春的春醪集：劉百墮善釀酒，飲之香美，經月不醒。青州刺史毛鴻賞齋酒之藩路逢劫賊，飲之即醉，皆被擒獲。游俠語曰：「不畏張弓拔刀，但畏百墮春醪。」

在生命的過程裡，年輕時都是偷飲了春醪，所以醉中做出許多好夢，但是當我們夢得有趣的時候，命運之神如同刺史的部下，匆匆地把我們帶上了衰老之途，這的確是很令人惋惜的。但世界既然是如此安排好的，我們還是陶醉在自我的人生裡，幻出些彩霞般的好夢！不必睜著眼睛垂頭歎氣的過日

子，所以在這急景流年的生命裡，我們應高舉盛滿杯緣的春醪暢飲。

孤峰嶺上，氣吞諸方，白雲萬里，滿目青山。生命的旅程，就好像是爬山，我們的目的是山頂的氣勢，然而其中最珍貴的乃是一路上的風風雨雨。因此，我們不要閉著眼睛，朦朧一生，始終沒有看到世界。我們從搖籃到墳墓，也只不過是一條通道，在正寢之前，可說老是在途中，途中自然有許多辛苦，然而四周的風光和同道的旅人都是極其有趣，值得我們跋涉這路程，來細細鑑賞走完這段征程，也走出這個世界，重回起點的地方。

生命力的表徵有消極的一面，就是個人向環境的反應和積極的一面，就是個人向環境的挑戰。當我們看到一朵綻開的花朵，一簇茂盛的植物，或者一匹健碩的馬在奔馳，我們會感到生命力的存在；反之，一件乏人問津、破舊不堪的東西，或者門可羅雀的建



生命的旅程，就好像是爬山，我們的目的是山頂的氣勢，然而其中最珍貴的乃是一路上的風風雨雨。



積極的生命表徵應是向環境挑戰，就像梅花一樣，愈冷愈開花。

物都令我們感到死寂，對於週遭的事物我們可以付予關注，體現生命力。寒流來襲，大家都怕冷，縮頭縮尾，這是生命力對環境消極的反應，積極的生命表徵應是向環境挑戰，鍛鍊強健的身體去挑戰寒冷，產生對冷的喜悅感，就像梅花，愈冷愈開花。歲月侵襲的病痛、生活中遇到的難題、產生的煩惱，都是消極生命力的反應，我們應勇敢去面對挑戰，才能展現生命力。

生命該是像一朵火焰來去無蹤，無時不是動的，忽而揚焰高飛，忽而銷沉將熄，無拘無束順著自己的意志狂奔，才会有生氣、有趣味，我們的心神也該如火焰般地飄忽莫定，不受裡面勢力的指揮，衝破習俗、成見的藩籬，任情飛舞，讓它迸出火花，幻出色彩的美焰，生命的意義既是創造宇宙繼起的生命，就該轟轟烈烈的讓生命發出美麗的光輝。

# 能捨非無情

文 / 廖玲美 中部施工處

周日，正在廚房忙著準備午餐，兒子在外面喊：「媽！電話！」抓起話筒，只聽見斷斷續續的啜泣，夾雜著哽咽含糊的說話聲，一時認不出對方，頓覺心跳加快、頭腦發脹！

「他……他…快不行了，已經開始包尿布了…！」終於，認出是琴琴的聲音。

琴琴的小叔和她同年，當年一起K書考大學，兩人有著深厚的革命情感。年初，她小叔剛從工作崗位退離，還未到退休年限，聽說是記憶出了問題，經親人勸退，他本人卻覺得根本沒事。進醫院徹底檢查，醫生的結論是直接出院，不需做任何的治療，令家人錯愕不解。原來，他得的是「庫甲氏症」

——狂牛症的學名。腦部已經嚴重受損，刚开始出現的症狀類似阿茲海默症，記憶衰退、逐漸失去方向感，但是，比失智症更快



罹患罕見疾病的患者，時常使家人感到心力交瘁、幾近崩潰。



速惡化，終至失去生活機能。當初醫生判斷半年至一年，就可能臥床至不治，果不其然，半年不到，已經嚴重惡化。

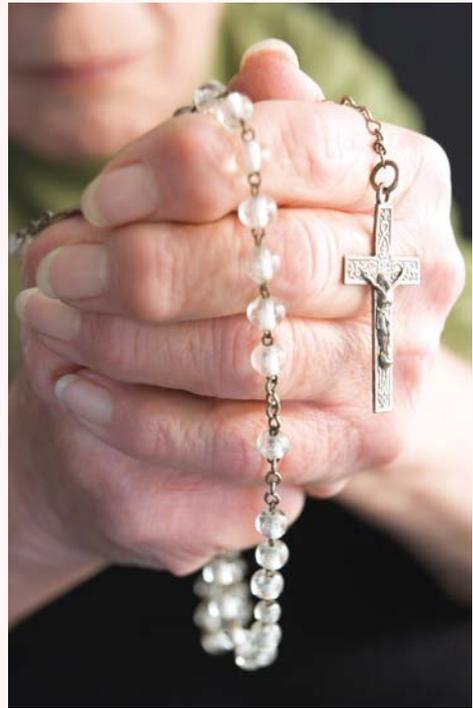
「Peter的弟弟已經開始包尿布了，不是失禁，而是根本沒感覺。可是體力充沛、完全不知疲倦。昨天Peter扶著他走了三小時，Peter早就累垮了，他還要走。」琴琴顯得很無奈。

「前幾天深夜，外勞累得昏睡不醒，他竟然自己開鎖走出家門，在外遊蕩了一夜。家人發覺他走失，鬧得人仰馬翻，可憐的外勞更是被罵到臭頭。清晨才被鄰居發現，神情茫然地站在路邊。他老婆罹患家族遺傳的高血壓、糖尿病，身體本來就不好，半年下來更是心力交瘁、幾近崩潰。想找個療養院交由專人照顧，卻被拒收。理由是資格不符，而病人體力充沛，也恐干擾到其他病人。」

經過一番長談，琴琴的情緒總算稍稍平復，談到生老病死，彼此都有無限感慨，到了這把年紀，怕的不是死亡，而是老病不



到了這把年紀，談到生老病死，彼此都有無限感慨。



對飽受疾病困擾的患者，離開人世也許是種解脫。

死。有人妄想長命百歲，我們倆不約而同脫口而出：「千萬別祝我長命百歲！」

琴琴的話讓我想起了姨媽。「我姨媽活到96歲，耳聰目明、身體硬朗，兒子個個出人頭地、子孫滿堂。可惜姨丈早逝，同輩親友逐日減少，連說話的對象都沒有。長日漫漫之後，緊接著的是漫漫長夜；日復一日、年復一年，旁人看她風光的一面，我看到的是無人對話的寂寞。96歲那年發現罹患乳癌，阿姨堅持不願治療，半年後離開人世。親友遺憾她無法成為百歲人瑞，我卻為阿姨慶幸，早日解脫寂寞人生。」

「有些話我只能對妳說，婆婆、叔叔、大哥、小叔，家有四個重病患者，進出加護病房如同家常便飯。因為親人不捨，不肯放棄治療，氣切、插管，讓他們毫無尊嚴地苟延殘喘。將心比心，因為心疼，反而覺得他



「能捨，非無情！在他住院需要陪伴的時候，只有我去陪他；現在他走了，反正有一堆人送他，不缺我一個！」

們生不如死。這些話只能擺在心中，一旦說出口，一定被指責冷酷無情。其實，遭遇這許多事，深深體會我們公司王董說的：「能捨，非無情！」

有段時間，每天下午王董就會從辦公室消失，他既不說去處，大家也不便問起。隔了很久，無意中提到他的好友——老吳，他才輕描淡寫地說，老吳生病住在台大，每天下午他都去醫院陪他。半個月後，王董說：「老吳走了！」問他何時出殯？王董說已經辦完喪事，不過他沒有出席告別式。「能捨，非無情！在他住院需要陪伴的時候，只有我去陪他；現在他走了，反正有一堆人送他，不缺我一個！」王董說。

說起身後事，我們都覺得繁文縟節不勝其煩。

「走都走了，最好連訃聞都不用發，常相往來的自然會得知，疏於聯絡的，又何必驚擾？千山我獨行，不必相送！最好火化後樹葬、海葬……不留痕跡，多麼痛快！」

我說。「那又未免有些可惜，不如把骨灰送到鶯歌做成骨瓷杯，好朋友一人一個，留做紀念，更好！」琴琴說。「鶯歌是王董的地盤，交給他準沒錯！」她越說越來勁，逐漸擺脫了低潮的情緒。「可惜！咱倆無法互相贈送！怎麼說也只有一人能收到骨瓷杯囉！」我忽然想到一個問題。

「妳比較可能長壽，妳們家族有長壽基因。」琴琴說。

「妳每天上健身房，應該是妳可能收到禮物！」

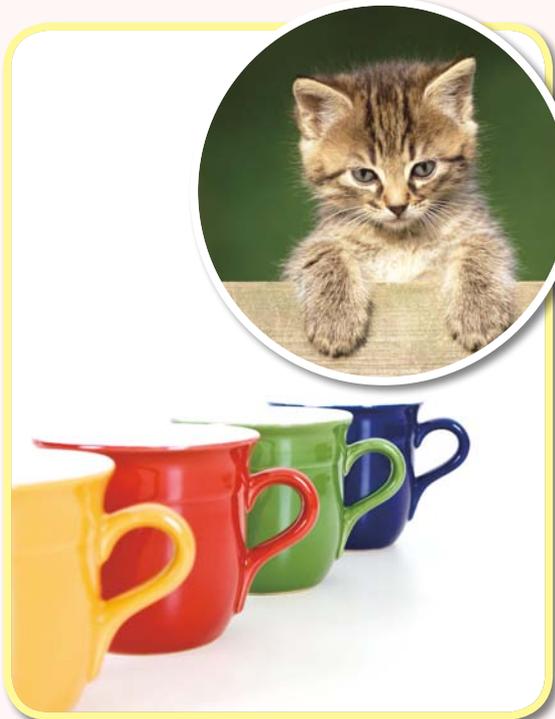
「妳家貓咪幾歲？」話鋒一轉，她忽然冒出毫不相干的問題。

「好像……超過八歲了吧？」我有些不確定。

「這樣好了，就從貓咪出發。用貓咪做實驗，如果牠歸天了，火化後送到鶯歌，看看能做出幾個杯子；以此換算我們的體重，就可以算出數量了。妳覺得怎麼樣？」沒想到平素善良的她，這會兒竟然殘忍地盤算起來。

「不是說貓有九命嗎？說不定皮妞比我們還長壽呢！」恰在此時，我家貓咪皮妞靜悄悄地出現，擠在我腳邊磨蹭撒嬌，高舉的尾巴不時故意掃過我的臉頰。

「暫停一下，皮妞來了，我先跟牠打個商量。」我低頭對牠曉以大義：「皮妞！每次來我們家住，妳都會替她暖被的琴琴阿姨，想要妳的骨瓷杯呢！嗯～妳聽過小鳥銜環報恩的故事嗎？多年來大家都這麼照顧妳，妳留下幾個骨瓷杯，也算是報答大家的疼愛囉！」越說越覺得有些心虛。皮妞睜著一雙無辜的大眼睛盯著我，不時愛嬌地喵～



作者腦中顯現的畫面越想越有趣，從貓的報恩到湯碗、花瓶……兩人不禁爆笑如雷。

喵～回應，渾然不知我們打的什麼鬼主意。

「還得先列出好友名單，才能決定做成什麼式樣的杯子。朋友太多，名單太長，就只能做espresso杯；我的朋友很少，應該可以做幾個大型咖啡杯。」這個點子還蠻有創

意的，我也開始加入意見。

「哎唷！乾脆送我一個骨瓷湯碗，拿來喝湯也不錯！不然，做個大臉盆！哈～哈！」剛剛還哭得梨花帶雨的琴琴，被自己的餽點子逗得樂不可支，邊笑邊說，笑得差點岔了氣。

「說不定，還夠做個大花瓶！怎麼樣，要臉盆還是花瓶？任君選擇！」我也忍不住捧腹。

腦中顯現的畫面越想越有趣，從貓的報恩到湯碗、花瓶……兩人不禁爆笑如雷。外子聞聲出來，掩不住滿臉的疑惑，不知這兩個女人到底有什麼毛病？剛開始講電話時眼眶泛紅、臉色凝重，怎麼聊到後來竟然笑到飢淚？

「能捨，非無情！」掛斷電話，王董的話一直縈迴腦際。好吧！就從貓咪出發！嗯～我是說，萬一……我們「不幸」都比貓咪活得長！如果，貓咪活得長，我決定留給牠一個骨瓷貓食盆；至於琴琴和我，誰會得到對方的禮物，也只能聽天由命囉！🐾



# 擺盤人生

文 / 黃慧芬 新事業開發室

在一場美味的盛宴中，我在無花果的擺盤過程裡，明白了擺盤人生。

在台灣，新鮮的無花果相當罕見，是非常不容易在市面上買到的稀有果實，頂多買到曬乾的無花果乾，現在我手上拿著的是透過特殊管道得手的生鮮無花果，在稍加清洗後，直接切片，準備當成這次晚宴的開胃菜。朋友指導我如何擺盤，以起司加火腿的

雙重配色搭配後，放置在無花果的腰間上，更增添無花果的美味價值，裝飾過後的無花果擺盤，最後撒上也是相當稀有的芝麻葉片，兩者相輔相成之下，一盤美味開胃菜隨即呈現在眼前，這盤珍貴的無花果開胃菜在擺盤之後，色、香、味俱全，嘗起來更加美味。

人是視覺感官的動物，對於好看的事物都會想多瞭解、多看幾眼、多更親近一些。擺盤的藝術決定了食者眼睛的走向，帶領食者從未知、欣賞、讚嘆、再到細細品味；擺盤藝術就像是餐桌上的一幅畫，以盤子為畫框，從視覺上帶領食者，更慎重地以嗅覺跟味覺，來品嚐盤中餚的美味！但，絕對不要花過長的時間在擺盤過程，要記得主角仍是盤中的食物！



新鮮無花果。



新鮮無花果切片。

每個食材質地都有其不同的處理方式，惟有深入瞭解各種食材的特性及本質，才能善用食材，將食材發揮的「淋漓盡致」，展現出食材原本存在的價值。走筆至此，有沒有種似曾相識的感覺？！學做料理真的會讓人更懂得人生道理！現在教育的養成，追求分數、學歷、以錢為本的高收入職業，就像是先追求漂亮的擺盤來演出人生，卻忽略了自己本身的本性質地。如此本末倒置，品嚐起自己的人生也會荒腔走板、食不知味，浪費了「天生我材」的質地特色，壞了好材質的味道，擺盤也流於空虛浮華，沒有踏實的人生感受。《原來，我們不像臉書上那麼快

樂》一書中提到：「我們不斷從生活的片段中，揀選出能被最多人按『讚』的部分，然後用那些部分，反過頭來修正自己」，於是，我們與自己最值得珍惜的本質漸行漸遠，成為別人眼中的自己，自己也不再思索自己真正想要成為什麼樣的人。

人生，最難的是瞭解自己，能面對自己的人需要極大的勇氣，一般人約定俗成，跟隨著與大家一樣的想法、做法，這是最容易、安全、而且最不需要傷透腦筋的日復一日；於是有多少的水仙被誤認為蒜頭，有多少的「無花果」被錯過、埋沒。然後，過著表面空泛的擺盤人生，忘卻自己本質獨特的價值，堪稱白走了這趟人生路。

無論你是否是一顆珍貴的無花果，你絕對是唯一且獨特的個人，請試圖珍惜發揮自己的特質，配上屬於自己的芝麻葉，堅持成為一位真材實料、自己真正想要成為的人，而非僅做個好過的人，這如同空有虛華的擺盤，阻嚼起來味如嚼蠟，人生沒有一點兒味，可惜了屬於這世上惟一獨特的「我材」質地！



一般人約定俗成，跟隨著與大家一樣的想法、做法，於是有多少的水仙被誤認為蒜頭，有多少的「無花果」被錯過、埋沒。

在無花果的腰間加上起司及火腿，撒上芝麻葉後，即完成起司火腿無花果開胃菜。



# 103 年度員工協助業務績優單位

文 / 本刊

103 年在各單位園丁園長齊心努力與各級主管的支持下，將同心園地經營得有聲有色，感謝夥伴們彷彿太陽般溫暖地照耀，讓同仁們持續感受關懷與照顧。為讓各園地彼此交流業務推動作法與觀念，使員工協助業務更臻完善，特辦理員工協助業務績效評比作業，103 年度評比結果已出爐，恭喜獲獎單位，再次感謝各位園丁夥伴與單位主管的奉獻與支持。



績優單位

基隆區營業處	台中發電廠
桃園區營業處	中區施工處
台北西區營業處	台南區營業處
東部發電廠	高雄區營業處
林口發電廠	屏東區營業處
第一核能發電廠	大林發電廠
第二核能發電廠	高屏供電區營運處
新竹區營業處	南區施工處
彰化區營業處	南部施工處
苗栗區營業處	



進步獎單位

台中區營業處  
新營區營業處  
興達發電廠  
大潭發電廠  
訓練所



總管理處

## 員工協助業務花絮

**策**略行政系統同心園地於 104.4.2 舉辦本 (104) 年度第 2 季慶生會，現場除了邀請壽星與同仁與會，黃董事長重球、本季壽星李副總經理鴻洲與各處室主管亦到場同慶。慶生會安排了一連串精采節目，「我是跳跳王」遊戲更炒熱氣氛，嗨翻全場，最後在同仁齊唱生日快樂祝賀的歌聲中，由李副總經理鴻洲代表切生日蛋糕，使同仁們度過了輕鬆又愉快的午後時光。



**為**了提醒同仁關注自身身體健康狀況，維持良好體適能，配售電系統同心園地與策略行政系統同心園地於 104.3.25 舉辦免費體適能檢測活動，檢測項目包括身體質量指數、腰臀圍測量、坐姿體前彎、一分鐘屈膝仰臥起坐、三分鐘登階，現場還提供運動毛巾、百變頭巾及時尚背包等禮品供參與同仁選贈。活動現場氣氛熱烈，不時冒出歡樂的笑聲，隨著活動的進行，也加深同仁間的關懷連結。



## 員工協助業務花絮

北區

**為**落實關懷同仁目的，並促使同仁留意自身身體健康，**第一核能發電廠同心園地**特別於 104.3.6 邀請新北市石門區衛生所到廠免費為同仁及承攬商人員做乳房攝影檢查、子宮頸抹片檢查及大腸癌篩檢等三項檢驗。檢測當日擔任護理師的園丁熱心地逐一對同仁解說檢驗項目，使同仁全盤瞭解後更能放心接受檢測。同心園地的關懷與用心，讓同仁們心中充滿了滿滿的感謝與溫暖。



**有**鑑於同仁們平日工作繁忙，承擔不小壓力，為有效幫助同仁紓解自身壓力，**基隆區營業處同心園地**於 104.3.17 邀請台北市立聯合醫院仁愛分院講師郭哲誠就壓力以「壓力麥擱來」為題進行演講，從身心靈各面向開始解說，壓力如何影響生理系統、如何學習處理情緒到如何吃方能有助解壓，豐富精彩的内容使與會同仁獲益匪淺。



**為**使同仁充實生活涵養與淨化心靈，**訓練所同心園地**於 104.3.27 特別安排標竿學習參訪活動，至財團法人心路社會福利基金會慈佑與慈泰洗衣庇護工廠進行見習，讓同仁們從參訪的過程中學習到志工服務的感恩、尊重與愛的精神，並透過認識庇護工廠係為身心障礙者提供就業機會的設立精神，更感受到協助社會弱勢族群、施比受更有福的正向信念的重要性。



**台**北南區營業處同心園地於 104.3.21 特別與單位福利會規劃併辦「宜蘭九寮溪與香草菲菲芳香植物博物館」一日遊活動，使同仁於公忙之餘，也能擁有豐富的生活閒暇時光。九寮溪位於宜蘭縣大同鄉內，封溪護魚多年有成，經林務局費時一年開闢九寮溪自然步道，成為近年來的新秘境，沿途還有多處採用泰雅族圖騰設計建物可供欣賞，讓參與出遊行程的同仁享受了一場舒暢的心靈 spa。



## 中區

## 員工協助業務花絮

**為** 宣導同心園地業務，**新桃供電區營運處同心園地**於104.3.12 主動參與電務部門聯合業務及工安會議，並於會中宣導員工協助方案及轉介服務、人員道德行為守則及性騷擾防治措施，會中透過簡報方式，強化參與人員對於員工協助業務的意識。



**為** 增進同仁彼此良性互動與凝聚向心力，**核能火力發電工程處中部施工處同心園地**特別於104.4.9 結合基層同仁溝通座談會舉辦第二季慶生會，會中溫處長世忠除報告通霄更新擴建案目前推動進度，並特別宣導節約用水的措施與觀念，會中亦討論福利相關議題，讓同仁反映工作及生活感想，座談過程溫馨熱烈。



**為** 深入基層，強化員工協助業務，**新竹區營業處同心園地**於104.3.20 於北埔服務所參加「竹東、北埔、橫山、寶山、芎林、五峰等服務所聯座談會」，藉由會中宣導轉介服務及員工性騷擾防治措施，讓同仁瞭解公司照護同仁的相關措施與制度。



**為** 促進同仁身心健康、創造健康快樂的職場環境，**彰化區營業處同心園地**於104.3.26 特別邀請彰化師範大學心理諮商師為該處同仁進行「談情緒與壓力之調適」專題演講，過程中心理師以淺顯及生活化的方式解析同仁面臨的壓力與可能產生的反應，提醒同仁注意身心健康警訊，並提供同仁紓壓放鬆之方式，讓同仁能適度地瞭解自己與釋放壓力。



## 員工協助業務花絮

南區

**因**逢連假，全台各地血庫存量拉警報，為響應熱血救人善舉，**台南區營業處同心園地**特別於 104.2.25 結合台南捐血中心舉辦捐血活動，該日於區處及配電中心兩地同心舉行，獲同仁及民衆共襄盛舉，紛紛挽袖捐獻，本次計 73 人慨捐 107 袋熱血，該處每年均舉辦捐血活動，除用熱血救人、散播溫暖外，也鼓勵同仁養成定期捐血習慣，有助於健康。



**為**響應「財團法人台灣兒童暨家庭扶助基金會」認養國內兒童扶育活動，**輸變電工程處南區施工處同心園地**於今年年初舉辦募款活動，並於 104.3.27 由同心園地正、副園長代表將所募款項 72,900 元捐贈給該家扶基金會，本次募款中更有高雄氣爆受災戶同仁主動捐贈善款，讓人感受人間處處有溫馨。



**為**紓解員工工作壓力與增進同仁間之情誼，**核能火力發電工程處南部施工處同心園地**與福利會於 104.3.27 聯合舉辦「104 年度帶球跑趣味競賽活動」，賽事安排各組間彼此較競，活動過程中，趣味及健康兼具，兩兩合作的賽事，讓同仁拉近了彼此的距離，歡樂的氣氛，讓人感受到台電一家濃濃的人情味。



**為**增進同仁身心靈健康，**屏東區營業處同心園地**配合 104 年工安委員會委員及指揮監督主管人員在職訓練，帶動與會員工一起運動，透過介紹正確有效能的方法，培養運動風氣，提升免疫力，會中同仁配合講師帶動，一起按摩活動筋骨，參與同仁均表獲益良多。





# 分享與感恩

## 員工協助業務訓練心得回饋

### 一、員工協助進階班

104年度員工協助進階班訓練課程，配合「幸福樂活協助方案」主軸，安排團隊、壓力、情緒辨識、實踐健康體驗、關懷生命、拉起自殺防護網、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，期能增進園丁們員工協助相關技能，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，以下為員工協助員參訓後之心得分享與回饋。

#### 心得一

文 / 許博生 秘書處

很高興這次能夠來參加今（104）年度的員工協助員進階班，只是這次的課程讓我覺得相當沉重，是的，就是尊重生命，這堂課，提醒我們在與同仁接觸時要提高我們的敏感度，如果我們得知相關單位動態及同仁所發生的重大事件，能夠多給予關心問候、多做一些連結，並能將所知道的相關訊息，與同心園地討論，且讓人資系統介入關懷、給與溫暖，或許可以避免遺憾與錯過。感謝人資處推動導入「One section one family」的概念，也就是組或課對於同仁平時就要表達關心，而不是等到發生事情才關心的機制。這個機制分為三級：一級是平時做好預防工作，二級是及早發現問題，三級是危機處理程序，也感謝吉組長玲玲鼓勵我們，必須去瞭解相關的資源在哪裡，並善用相關資源。



在本次協助個案討論中有3個題目，每一題都是由2個組別分別討論敘述，每一組的組員對於案情都相當的瞭解，在目標設定、問題分析、對策、協助方法與處理流程，以及達成目標的關鍵因素、學習與啟發等均投入很多時間及心力，在受訓的最後一天，把所聽、所看、所想，盡其所能表現出來，上完課後心裡真的感動不已，這次每一位參訓的同仁都相當的有創意，在每一個個案中都有很多的亮點，值得我們學習的地方，也很感謝張副處長廷杼的指導提醒，還有哪些關鍵是需要我們特別注意的地方，真的受益良多。

我育有一男一女，小孩患有ADHD（注意力不足過動症），帶這樣的小孩對家人的心理負擔很大，家中長者也有一些慢性疾病，都是需要家人不斷的陪伴和轉念，謝謝有這樣的訓練，讓我更有同理心面對。

其實一間公司是否能夠永續經營，是需要有相當多的條件，例如產品、服務、績效……等等，在工作當中，同仁們時時會產生相當多的壓力，而且壓力是會累積的，我們不知道哪一個事件是壓倒同仁的最後一根稻草，尤其是現今公司面對轉型以及如此鉅額虧損，加上各界對我們的檢視及要求等等，更是讓同仁們壓力甚大，但是在這裡我還是相當感謝我們的大家長黃董事長，由於黃董事長非常重視這一塊園地，經常地給我們鼓舞，例如在同心園地雙月刊教我們信任、單純、錯過、平常心等等，分享他成功的經驗，也能跟我們打成一片，並注入企業新的生命、氣象與活力，從總公司整體的有感改變，到同仁們人人心靈的成長，使每一個人都是快樂工作者，都能夠把愛傳出去，特別是傳送給我們廣大的用戶大眾，試問有幾個企業的領導者有如此的態度及高度，我們真的很幸福，成長很多，真的感謝，再感謝，感激不盡。



## 心得二

文 / 陳金菊 嘉義區營業處

去年公司有多起同仁輕生案例，所謂台電一家，不論是遠近親疏，皆是令人心痛的事件。尤其去年本處一位資深員工久病厭世，選擇自我結束生命，著實令人感到震撼及衝擊；面對身邊隨時可能爆發的自殺個案，那種緊張、焦慮、煎熬及不知所措可想而知，雖然身邊親朋好友都願盡最大的努力與關懷，提供協助來阻止遺憾發生，但卻是空有熱心又無從下手的窘境？！所以非常期待本次的課程能有所助益。

本期員工協助業務班安排課程有：團隊激勵與凝聚共識——透過魚骨圖來逐步澄清在任務執行中團隊要素、人際實果、工作表現的心理冰山圖，讓園丁們更深切地體認身為協助員之價值及使命感，也達到團隊的認同，以及明白團隊合作的重要性。辨識壓力與情緒——讓我們更清楚認識失智症狀、憂鬱症狀，外力（壓力）刺激/能力+助力=感受壓力，感受壓力的強度每人都不同，所以要學習如何提升自己去增加正向能力與助力，盡早發現自己內心正在滾動的雪球，利用轉念與善解，以面對它、接受它、處理它、放下它，來釋放壓力，拿回健康人生的鑰匙。

而「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，不管是公部門、志願部門、企業部門或非營利事業組織都有，首先要先用心去做資源盤點，並確認所需單位與窗口，與提供服務的項目，其次是資源整合與運用，隨時提供需要的個案。「關懷生命、守護希望」，則從課程中瞭解到哪些人是自殺高危險群，運用危險因子與保護因子的評估，認識自殺意圖評估量表，並根據危險性訂定治療目標期，在緊急狀況中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，其實只要願意伸出援手，身邊的人都可以是個案的「生命的貴人」呀！

本週課程所邀請的老師，是在第一線從事防治業務，具有多年經驗，而這次課程，值得日後細細溫習、回味及運用在實務上。一週下來原本糾結的心終於得以慢慢鬆開放下，整個訓練班課程讓我們受益良多，可說滿載而歸。期望能將本週課程學以致用，也不枉鈞長及老師對關懷生命之期許及用心良苦。

「生命的價值不在於你有什麼！而在於你可以給別人什麼？」謹以這句話惕勵自己在助人的旅程上保持熱情與俱進，不斷學習提升助人的各項能力，將「利他」當成自己的福分，並珍惜助人的機會。加油！



## 二、員工協助業務服務班

104年度員工協助業務服務班訓練課程，安排團隊、助人歷程與技巧、資源運用及員工協助業務介紹等課程，期能強化志工及同仁們對同心園地的認識及向心力，以利員工協助方案之推動，以下為同仁及志工們參訓後之心得分享與回饋。

### 心得一

文 / 謝琪苓 北區施工處

同心園地一直是各單位很重視的業務，此次很榮幸代表單位至訓練所受訓，初步瞭解同心園地的業務以及助人的技巧，受訓後才發現身為一位協助員需要時時精進自己的能力，更重要的是瞭解到身為協助員所需肩負的責任。發現案例時，除了要以溫暖、親切的態度對談，更重要的是要有架構的理解案例的需求、做正確的判斷及協助，這才是身為協助員最大的價值。身為人資部門一員，知道我們是清楚員工情況的部門之一，如何透過每日請假狀況，



或是補助申請來瞭解他最近的生活，釋出關心，進而提供資源，給予員工及時的協助，是我們除了每天的日常工作外，另一重要使命，也是可以提供員工協助的一種管道。透過這次課程，讓我更瞭解協助員的工作外，也對自己的工作更有使命感了。

瞭解員工最近的生活，釋出關心，  
給予員工及時協助……是我們的重要使命。

### 心得二

文 / 顏秀鳳 輸變電工程處

一句適時的問候、一杯適溫的開水，看似平凡卻能讓人深深體會到濃厚的關懷。輸工處的同心園地園丁，平日讓我感受到他們的感懷，於辦理很多的活動中，深覺他們的用心與付出。前年在高訓接受基層主管受訓時，可能由於課業的壓力，曾在睡夢中夢見遭遇侵害時的無限委屈，夢境中我抱著前來關懷的周園長及園丁同仁，最後我也因為自己淒厲的痛哭而驚醒。這個夢即能應證出本處同心園丁的關懷、愛心已深深取得我的信任，同心園地已然成為我們的避風港，也成為我們尋求關懷與協助的地方。而這也是我為何想接受本課程訓練的一個原由，因為我希望學習一些知識，也能像他們一樣能幫助別人、關懷別人，讓我也能散播熱忱，並且讓人歡迎。

在企圖心的驅使下，我很認真的聽取老師的指導與參與活動，課程內容約略敘述如下：打造優質團隊——有猜拳組圈、火車開、記憶翻撲克牌、下「？」兩換位子等活動，在競賽當中，同仁體會到一個團隊需有要好的溝通、有合適的領導，且要做到協調意見、分工合作、不能單打獨鬥，使其目標一致，以嘗試創新的改善，才能爭取好成績。在公司的各部門、各單位中，假設面臨到公司所賦予的使命



如果我們都能通時傾聽、提供建議、伸出援手，就能讓人間充滿無限溫情。

時，正如課程競賽活動一樣，都需要團隊裡的每一成員於相同的目標下合作、努力並達成目標，並需以創新與改進的方法，以求高效率、高品質、高服務、高口碑的台電企業。第二天是重點課程，也是我最想學習的助人歷程與技巧，由在張老師生命線任職的黃老師授課，她在輔導業務相當專業，更指導台電同心園丁多年，於課程中得知一個輔導員需要具備「對人有興趣、關懷、身心成熟、具有自我覺察、敏銳、溝通的能力、彈性、真誠的態度及豐富的知識」等，如此不簡單的特質與知識，讓我省思到我究竟有沒有合乎要求啊？！要能關懷別人，不能流於雞婆，也不能有勇無謀，不然會愈幫愈忙，反而需要別人幫忙，所以要求自己依課程內容多加體會、學習、力行，感覺自我受益良多，如學習自我管理控制情緒的能力，以及誠實坦直的表達言行。

最後的一天愛匯聚——運用資源與志願服務的課程，給予「我們都是一家人」的理念，認識老人、兒童、身心障礙者等，他們會面臨的問題及社會所給予的資源有哪些，當發現周遭有需要幫助的人，都可以協助尋求資源，讓我們搭起愛心橋樑，協助希望受幫助的人。

最後的課程，同事也是最精彩的課程，由員工關係組吉玲玲組長介紹本公司員工協助方案、規章制度，以及介紹志工的角色與任務，她簡單介紹自己當初進入台電的緣由、在學生時代於颱風暴雨中受人的幫助的往事，還有目前台電同仁發生的案例等等，她勉勵同仁們可以敏銳地瞭解周遭的同仁、親友、家人的感受，能傾聽並適時地提供建議、伸出援手，讓人間充滿著無限溫情。希望在返回職場後，能靠著這次所學，持續做為同事間溝通的潤滑劑。

## 三、員工培訓班

104年度員工協助員培訓班訓練課程，配合「幸福樂活協助方案」主軸，安排團隊、壓力、情緒辨識、助人歷程與技巧及員工協助業務介紹等課程，期能培養園丁們的同理心，及強化其對同心園地的認識及向心力，以利員工協助方案之推動，以下為新手員工協助員參訓後之心得分享與回饋。

### 心得

文 / 林琦軒 電力調度處

從繁忙的工作中，抽離了一個星期的時間參加人資處主辦的員工協助員培訓班，感觸很深刻。進入公司已有十個年頭，我是家中唯一的兒子（老大）下有兩個妹妹，父母親都退休（父親於去年退休），我已結婚，有兩個幼稚園大的小孩，也就是所謂的「三明治」夾心，父親面臨退休後的心理壓力，與母親常有言語或意見的衝突，口角較以往多，父親的體重減輕、易怒，也時常困擾著家人，家人都相當不知所措，然而在藉由關懷與陪伴，目前狀況已經恢復許多；而大女兒小時候就被診斷為發展遲緩，在經過多年的上課、輔導，以及家人的細心陪伴、教導，目前已改善許多，遲緩的差距也有慢慢縮小。

因為這經歷，讓我此次參與培訓班課程時，對於張老師的「助人歷程與技巧」的課程相當有心得，在一個星期五和家人共進晚餐的時刻，不知不覺和父親聊了一個多小時，在聊天過程中運用了一些上課所學的技巧，再配合傾聽（包含注視），效果很棒！

回到單位後，也實際運用了這些技巧，效果也相當不錯，由其實林聯章老師分享的三手（舉手、握手、拍手），我將三手延伸成——舉手：有問題反應、有建議提出；握手：關懷、陪伴；拍手：鼓勵、讚美；感謝。其中拍手最難，卻也最為有效，多鼓勵、多讚美，真的能讓同事之間的溝通更好，我也用於家庭，尤其是對父母、孩子拍手，效果真的好！

另一個心得是「心理雪球效應」，常常因為過度壓抑心理情緒，造成滾雪球般的效應，最後當全部的壓力一次釋放時，就時常讓家人遭受池魚之殃，雖然事後會感到羞愧，會和家人道歉，但總覺得為時已晚，希望以後能以預防勝於事後道歉。而「心情溫度計」可隨時測量心理狀態，若發現心理有壓力或溫度驟升，表示雪球效應擴大，應予以適當轉念，或改變環境、釋放壓力，讓情緒管「理」，而不是情緒管「你」。



很多中年人面臨到父母親皆退休、小孩還年幼的處境，成為所謂的「三明治」夾心。

## 輔導案例



編輯先生：您好！

我的婚姻在18年前因先生外遇而結束，經雙方協議由我獨力扶養兩個兒子，幸好在公司有份穩定收入，足以養家活口。生活雖然辛苦，但小孩還算懂事，體諒我的辛勞，尤其老大更是成績優異，讓我感到相當安慰；能與孩子一起生活，是一種陪伴，也是一種幸福。

三年前大兒子娶妻後搬離家中，僅小兒子與我同住，期間歷經過一次搬家，搬家時許多事務及一些重體力的工作，他都沒有怨言的承擔，平日對我說話的口氣也很恭敬有禮，所以我變得相當依賴他。親朋好友都羨慕我有個既懂事又孝順的兒子，沒想到三個月前他認識了那個離婚又有一個小孩的女友後，平靜的日子全都風雲變色、走樣了。

我實在無法理解，也難以接受兒子與女友的瘋狂熱戀，更爆炸性的演變是是他們在短短三個月內竟已論及婚嫁，速度快到讓我錯愕。對經歷過婚姻失敗的我而言，回顧走入婚姻的過程，是因已過適婚年齡的壓力讓我倉促決定結婚對象，因不瞭解而在一起，卻因瞭解他而分開，我很擔心兒子步入我的後塵。

兒子的女友思想開放，裝扮十分時髦新潮，要作為終身伴侶，我總因為覺得不適合而反對，但他卻執意要與那女人結婚。現在我與兒子的關係變得很糟糕，原本個性溫順的兒子，竟變得開始會對我咆哮怒罵，那張牙舞爪的模樣令我生畏與心寒。我該如何改善與兒子的關係？又該如何讓他知道婚姻是事關一輩子的重大決定？

除了兒子讓我擔憂，工作壓力也讓我喘不過氣，近年部門內資深員工陸續退休，新進人力無法立即遞補，工作只能分配給現在職者，工作量持續增加，讓我心力交瘁。占了一個兩棲職位，以工代職讓我必需做許多超過能力範圍的工作，十分吃力也感到不平衡，為什麼員工卻要做職員的工作？

為了兒子的婚事憂心忡忡，加上不堪負荷的工作壓力，提早辦理退休的念頭，在腦海中盤旋不去，我該如何抉擇？請幫幫我！

一個徘徊在痛苦中的員工 敬上



# 輔導內容

一個徘徊在痛苦中的員工：你好！

對於你婚姻的不幸，我們全體園丁都為你深感不捨，獨自一個人要維持家庭生活開銷，又要承擔教養責任，實在不簡單。你的困難其實也常發生在我們週遭很多同仁身上，孩子不同的成長階段，都有不同的教養問題，需要我們用耐心與包容來一一克服，以下是我們的建議與看法，提供你參考。

## 一、適時放手，尊重其獨立思考與判斷的能力

對父母親而言，自己的孩子永遠都是長不大的，永遠是父母親心中的牽掛，但孩子的人生得由孩子自己去探索，過多無用的擔憂與掛慮，在無形中反而會變成孩子的壓力。我們必須提醒自己要適時放手，不斷給與滿滿的信心與祝福，尊重其獨立思考與判斷的能力，不論最後的選擇是成功或失敗，適時給予支持、協助與陪伴就好。

## 二、以退為進，建立溝通與互信為優先

當孩子做出要論及婚嫁的決定前，他的內心或許早已經過無數次的痛苦與掙扎，比起你的擔憂，說不定還難過數倍，這個適婚年紀的小孩，雖說也算是個大人，但家人的信任與支持，絕對不可或缺。家人的支持與信任，可以讓孩子獲得更多的信心，有家人的支持，更是前進的動力。建議你不妨以退為進，主動表態尊重，先建立互信與溝通的管道，再用緩兵之計，商量看看可否以籌備隆重婚禮需挑好日子、詢問是否已做好為人夫的準備等諸多理由，要求小孩先將結婚步調放慢下來，冷靜思考甚至安排些考驗；若能通過這段時間的考驗，說不定真的是緣份，趕快拋棄成見，祝福他們吧！

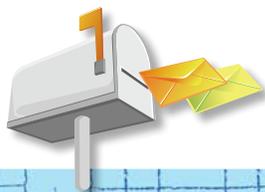
## 三、多參加公益、宗教社團或休閒活動，適度地轉移生活重心

由來信內容發現兒子在你心中的重要性，幾乎等同於你生命的全部，可是孩子長大了，需要擴展自己的生活層面，若不放手，抓得愈緊，心靈的距離可能反而愈遠，別再把所有心力投注在孩子身上，除了媽媽這個角色外，也別忘善待「自己」這個角色；建議你在閒暇時可投入公益或宗教團體的志工服務，安排參加如登山、健行、戶外郊遊等休閒活動，稍微調整一下生活重心，提升自己的心靈層次，更要結交一些志同道合的朋友，讓自己的生活過的更充實。

貴單位授與你以工代職的職位，是對你工作能力的一種肯定；這些年來，公司經營的大環境不佳，外界的要求卻愈來愈高，加上退休潮等問題，繁重的工作量恐將成為常態，愈是忙碌緊張，愈是要沈著、冷靜，依照事情的輕重緩急，一件一件仔細辦妥，若真的忙不過來，可商請單位主管幫忙協調人力支援。

你的問題不在於選擇提早退休與否？而是要勇敢面對並解決問題，期盼你能儘速採取有效因應對策，回復舊有的幸福家庭樣貌。

台中發電廠同心園地全體園丁 敬上



# 輔導內容



一個徘徊在痛苦中的員工：你好！

每個父母都期望子女能夠擁有幸福美滿的人生，你現面對無法接納兒子擇偶的對象及工作壓力難以負荷的棘手問題，而深感沮喪與困惑，我們感同身受，經討論後提出幾點意見供你參考：

## 一、耐心溝通，尊重包容

旁觀者清，當局者迷，你的想法與出發點雖屬良善，然而忠言往往逆耳，沉溺愛河的兒子顯然無法接受，致有乖戾忤逆的言行。親子關係猶如一面鏡子，父母對子女的態度，決定了子女對父母的態度，不批評、不責備、不抱怨，可以減少雙方的衝突與爭執，你可設身處地的傾聽兒子的心聲，委婉的說出你的看法，或透過大兒子等親友代為溝通，建議他繼續交往一段時間後再慎重考慮結婚問題，應當較為妥適。

## 二、適時放手，海闊天空

子女長大成人，終究要脫離父母的羽翼，日本教育改革家藤原和博指出「當今的年輕人已經無法接受父母世代認為的美好人生」，不經一事不長一智，年輕人要親身磨練才能得到終身受用的人生智慧，父母可以從旁提供良好的建議，但最終關鍵性的抉擇仍掌握在子女自己的手中。兒孫自有兒孫福，如果你無法改變兒子的想法與決定，不妨轉個心念給予尊重與祝福，讓他自己去承擔應有的責任與結果。

## 三、培養興趣，拓展社交

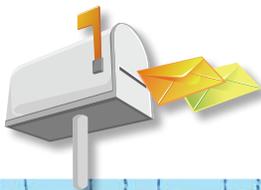
佛家云：「相由心生，境隨心轉。」一念天堂，一念地獄，要過得快樂、舒坦、自在，就必須改變自己的態度與行為。你可以參加正當的社團活動，開拓生活圈與交友網絡，培養良好的嗜好及生活習慣，除可調適心情紓解壓力，減少對於兒子的依賴與羈絆，也可尋回自信、喜樂的自我，開創愉悅的人生。

## 四、面對問題，尋求協助

公司現正進行組織轉型，人力精簡及提升經營績效已是時勢所趨，如深感工作壓力難以負荷，建議你心平氣和、開誠布公的與主管人員溝通，說明面臨的困境，共同尋求解決之道。當你生活上或工作上遭遇困難時，也可洽請單位同心園地協助或轉介專業機構及專家提供諮詢服務。

日本學者小林正觀曾說：「幸福不在未來，而是當下。」人生豈能盡如人意，愛與寬恕足以療癒因誤解與磨擦帶來的苦痛，及時解開心中的枷鎖，人生境遇必將豁然開朗。我們誠摯的祝福你，早日揮別陰霾，恢復昔日美好安寧的生活。

嘉義區營業處同心園地全體園丁 敬上





# 輔導內容



一個徘徊在痛苦中的同仁：你好！

從你的來信中，可以知道你是一位充滿母愛的母親，一心想想要保護在乎的人，並給予幸福生活，這是為人母之天性，亦是人之常情；在工作上亦是深具敬業精神與責任感，是個努力盡責的好員工。看到「徘徊」兩個字，深刻感受到此刻的你，猶如行走在十字路口，那徬徨、茫然無助，不知如何抉擇的心情，我們感同身受。或許一些分析、勸解的話語，對你而言可能千篇一律，我們忝為員工協助員，對於你的問題，基於多年來工作上、處事經驗與心得，在經過全體員工協助員集思廣益討論後，謹提出以下幾點建議供你參考：

## 一、藉機與主管、兒子理性及柔性溝通

可找時間私下和主管溝通，說明家中憂心的事情及工作上不堪負荷的壓力，請主管在單位可運用人力內，在工作上予以適當調整，並藉機向兒子說明近期工作上的壓力，及想提早辦理退休的念頭，讓兒子亦能瞭解並支持你渡過困境。

## 二、忘記過去，努力眼前並勇往向前

一些不是美好的過去，總是不堪回首，過去了就讓它煙消灰散，只要讓自己擁有一顆健康的心，學習忘記過去，繼續向前走，別將自己過去不好的經驗臆度會發生在自己兒子的身上，**不要讓未來未必會發生的事擾亂自己，使自己沉溺在負面情緒而陷入痛苦深淵**，不是你眼前所應思者，勇往向前迎接美好未來。

## 三、正向思考取代負面想法

放下擔憂，試著瞭解兒子的想法及慢慢觀察其女友的人品，**或許事情並沒有那麼糟**。人生本來就沒有完美這件事，離婚又有一個小孩的女友，可能更懂得珍惜及經營婚姻生活；而思想開放、裝扮十分時髦新潮，並不代表不適合個性溫順的兒子，或許他會是兒子之助力，幫助你照顧兒子、孝順婆婆的好媳婦，給自己和兒子一些時間、空間，彼此冷靜思考是否需於短時間內結婚？

## 四、善用公司內外部資源，尋求諮詢協助

透過公司外部或內部同心園地諮詢服務等網頁資源，建議可透過公司員工每人每年有8小時由公司付費之轉介服務，並同時可考慮邀請你兒子一同諮詢服務，藉由專業的諮詢人員來協助，讓你和你兒子可以共同面對問題，彼此互相瞭解、一起同心改善親子關係及你工作上的問題。

這些建議謹提供給你做參考，衷心的希望你能在工作及家庭關係上均能兼顧，並希望你能心想事成。

台北南區營業處同心園地全體員工協助員 敬上

我們無法預知何時將面臨嚴峻的人生挑戰，當挫折與難題來襲時，最好的方式始終是正面面對，試著以各種不同角度理解分析問題，避免從單一向思考，或將有「柳暗花明又一村」的際遇。本案援例刊登三篇，另將總管理處核能發電系統：台北南區、新竹、高雄、鳳山、新營區營業處；協和、大潭、大甲溪、大林發電廠；新桃、嘉南供電區處；青山、中部施工處及訓練所單位園丁之建言提供給這位同仁參考，協助與陪伴他面對生命的試驗，開創全新的人生新局。

# 感謝生命中的暴風雨

文·照片提供 / 鄒佳穎 雲林區營業處

上週六，因為夫妻必須同時加班，商請長輩幫忙照料孩子。而因孩子最近迷上了圍棋，所以交代等時間到了，讓外婆接送孩子去棋院下棋。原本祖孫相處總會碰撞出雞同鴨講，卻又專屬親情的甜蜜火花，但沒想到等到傍晚接孩子時，外婆竟有點惆悵地對我說，她中午去接孩子時，孩子不讓她進去棋院，所以她站在門口等了半個小時。外婆的言談之中，彷彿以為孩子覺得讓阿嬤帶是件丟臉的事，會讓孩子沒面子。

我的心一驚，一直以為很貼心的孩子，怎麼會有這種舉動？母親為了讓我們安心加班，犧牲假日幫我帶孩子，身為晚輩，怎可讓長輩站在門外頭半個小時？如此大不敬的行為竟發生在自己的孩子身上，對象還是最尊敬的母親，如此天理不容，再怎樣我也要「大義滅親」……加班了一天，負面的想法加上疲憊的身軀，怒火燃燒瞪著孩子，衝突一觸即發。

然而，此時要感謝同心園地培訓的資源埋下的種子，讓我冷靜了下來。對孩子而言，我是絕對強勢的力量，此時發怒的確

有辦法立即「消滅」這件事，但對阿嬤、對孩子，一定會留下更大的傷口和陰影，這並不是樂見的結果。如果想徹底的改善這件事，我應該要給孩子一個機會，聽聽他的說法，瞭解他為什麼這麼做，知道問題在哪裡。

一轉念，調整一下五官的位置，尤其是嘴角的形狀，把孩子叫來身邊問個究竟。孩子剛剛應該也瞬間洗了一場三溫暖，用怯生生的眼神，緩緩的吐出幾個字「因為嬤會叫我『臭寶』……同學也會跟著叫。」

知道理由後，我和外婆好氣又好笑，原來孩子長大了，有了自己的生活圈和自尊心，不希望自己的好朋友聽見「不好聽」的綽號。



用愛與體諒來思考，用溝通與理性來連結。

我握著孩子的手和他說聲對不起，原來我們覺得很可愛的綽號，孩子卻不一定喜歡。然而，「你讓我的媽媽在這麼冷的天氣在外面等好久好久，我會很心疼很難過。她也會很難過，以為你不愛她了，懂嗎？」孩子點點頭，來抱抱我，也抱抱外婆。

網路上有一篇故事，教育著我們「柔軟的力量」。某位方丈在臨終之際，弟子們希望方丈能夠給個生命開示。方丈問弟子：「我現在還有牙齒嗎？」弟子們說：「沒有！都掉光了！」方丈又問：「那我現在還有舌頭嗎？」弟子們說有。於是方丈說：「我身上最堅硬的牙齒都掉光了，但是最柔

軟的舌頭卻還在。」

每個人的心中都有個有稜有角的框，框住了我們的思維與內心。當被觸犯之時，就像暴風雨凶猛來襲一樣，讓人震驚、恐懼、激烈抵抗。真正的成熟，應該是在動念反抗之時，冷靜片刻後再去琢磨，不隨意去解釋他人、不輕易地侷限自己。用多些角度去觀察與傾聽、多些等待和同理心去瞭解，避免衝動行事帶來事後的懊悔。生命中的暴風雨無法避免，但如何把框框的角修得圓融、拉得寬廣，守護自己所愛的人，和保有自己美好善良的內心，是值得用一生虛心學習的課題。☁️

## 最簡單的幸福

文·照片提供 / LOCA

那天的風很大，我和三個乖寶貝一起騎車去兜風。順風時真是快意，不費吹灰之力就可以乘風而行；逆風時就苦了，不但用盡吃奶之力仍僅能牛步，還要忍受風吹沙的摧殘。



沒有目的地，使我們愛左轉就左轉，愛右轉就右轉；沒有時程表，讓我們想停在哪就停在哪。天空不是很藍，但是至少沒有下雨；沒有令人嘆為觀止的風花雪月，但有一望無際的田園風光；沒有刺激新奇的遊樂設施，但有四顆好玩的赤子之心，就算只是國小校園內最簡單的遊戲設備，也讓四個小孩玩得不亦樂乎。

這就是最簡單的幸福。我喜歡這種幸福，更希望能擁有千千万萬個這種幸福。☁️

# 可以去旅行是幸福， 有人陪伴去旅行是奢華的幸福

文 / 郭美燕 核能技術處

婆婆今年93歲了，她很愛旅行，年輕時經常遊覽台灣各地名勝古蹟，台灣解除戒嚴後，她跟團出國旅遊，認識了一位導遊，兩人很投緣，後來只要有出團，婆婆就參加，所以幾乎玩遍世界各地。

幾年前婆婆受椎尖盤突出壓迫神經的疾病所苦，脊椎開過刀後，就沒法走較遠的路，漸漸的也少出國旅行了。現在年紀大了，不能久站，一次走個100公尺能不休息對她來說就算很棒了，所以也沒辦法參加搭遊覽車的行程，想去旅遊，也只能我們自行開車。但因為通常停車的地點走到景點或飯店是有一點距離的，不想讓她辛苦走太多路，就要在最靠近目的地地方讓她下車，不能直接開到停車場；而她下了車又不能沒人陪伴，因此每次出門，除了司機，得另外有人陪伴才能成行。她堅持不肯坐輪椅，老公就細心的為她準備了一張折疊椅，走不動時可隨時讓她坐下休息。就這樣，每次出門都幾乎是全家福出遊，很是熱鬧。

婆婆是道地的台灣人，婆婆的父親年輕時帶著家眷至廈門做生意，婆婆跟她幾個姊妹都是在廈門出生的。婆婆15歲時中日開戰，當時台灣還是日據時代，日本政府要求赴大陸的人民都回來台灣。原以為只是暫時避難而已，很快就會回廈門，沒想到兩岸演變成不相往來的情況，回不去了。這一別將近80年，雖然大半生都在台灣渡過，但婆婆對廈門有著很深的眷戀，兩岸開放後一直想回去看看，無奈找不到適當的機會，近幾年更是念念不忘這個心願。

老公雖有心要幫母親圓夢，唯因工作的關係，沒法隨意請假進出大陸，一直耿耿於懷。前年8月老公退休了，9月他就帶著我們一雙兒女，陪著婆婆自由行回廈門走一趟。雖然有三個兒孫陪伴打點，仍是一趟辛苦的旅程。不過，儘管過程辛苦，即使以往的住家早就不存在，相熟的景色多半變了樣，只有幾條大街還有依稀的老樣子，這趟歸鄉之旅已足夠安慰其遊子的心靈，了了她一樁魂牽夢縈的心願。

## 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！

投稿詳情請見本刊第 80 頁

文 / 方惠敏 南區施工處

有能力幫助別人是一種幸福，看到自己曾經幫助的人，翻轉了命運，過著快樂的日子是一種奢華的幸福！



# 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
1153	◇	新桃供電區營運處/土木設計員	宜蘭地區單位(蘭陽發電廠、宜蘭區營業處)、台北供電區營運處	大學
1154	◎	桃園區營業處/工程員	高雄、鳳山地區單位	碩士
1155	◎	第一核能發電廠/工程師	明潭發電廠、大觀發電廠、南投、台中地區單位、總管理處單位	大學
1156	◇	新桃供電區營運處/維護專員	嘉義、台南、新營、高雄等南部各區營業處	大學
1157	◎	南部發電廠/值班機械工程師	興達發電廠、台南區營業處、新營區營業處	大學
1158	◇	第一核能發電廠/電器控制維護專員	金門區營業處、塔山發電廠	大學
1159	◎	台北供電區營運處/電機裝修技術員	高雄、台南各單位	大學
1160	◎	基隆區營業處/採購專員	台北南區營業處、台北西區營業處	大學
1161	◎	台中供電區營運處/土木施工專員	雲林地區單位、雲林區營業處	碩士
1162	◎	協和發電廠/工程師	興達發電廠、大林發電廠、南部發電廠	碩士
1163	◎	協和發電廠/值班機械工程師	通霄發電廠、台中發電廠	碩士
1164	◆	南部發電廠/電器巡視員	屏東區營業處	碩士
1165	◆	花蓮區營業處/配電資料專員	嘉義以南區營業處或發電廠	大學
1166	●	鳳山區營業處/線路裝修員	苗栗區營業處	專科

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1152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3片DVD、4本新書，請同仁向貴單位同心園地借閱。



DVD



## 《愛的萬物論》

導演/詹姆士馬許 演員/費莉絲·蒂瓊斯、艾迪·瑞德曼、查理·考克斯

1963年的史蒂芬霍金在劍橋大學主修宇宙學，他在學術研究上意氣風發，並和同校的潔恩懷爾德陷入愛河。然而他卻不幸罹患運動神經元疾病，漸漸失去肢體活動的能力，更只剩兩年壽命。潔恩對史蒂芬不離不棄，兩人克服難關組成家庭，史蒂芬也順利完成學業，成為世人推崇的科學家。雖然身體每況愈下，但他的心智卻持續突破物理學的界線。



## 《大亨小傳》

導演/巴茲魯曼 演員/李奧納多·狄卡皮歐、凱莉·墨里根、喬爾·埃哲頓

危險的夢想在1922年紐約市的春天，是道德沉淪，絢麗爵士，大量私酒與股票暴漲的墮落樂園，追逐美國夢成為尼克卡洛威的目標，他就住在傑伊蓋茲比的隔壁，一位神秘的百萬富翁，其莊園充斥永無止境的派對，當尼克漂亮的表妹黛西和她憂鬱冷血的丈夫湯姆布坎南都進入蓋茲比的人生旅程，尼克親眼見證不可能愛情的悲劇與純潔的夢想。



## 《揮灑烈愛》

導演/茱莉泰摩 演員/莎瑪·海耶克、艾佛瑞·莫里納、安東尼奧·班德拉斯、艾希莉·賈德、米雅曼·斯崔洛

芙烈達·卡羅的一生命運坎坷，年輕時因車禍重傷失去了生育能力，只能將切身之痛訴諸於繪畫，其剛硬強烈的性格在她畫作中展露無遺。芙烈達雙性戀者兼共產黨員的身分備受爭議，而才華洋溢的她，不僅在愛恨糾葛之中無法自拔，更沉溺在酒精和毒品之下，四十七歲便結束了她傳奇的一生。



《人生下半場的幸福劇本》 作者/王乾任 出版社/三民書局

本書從家庭、親情、友情與愛情的角度切入，探討熟年世代的人際關係發展需求與經營技巧，帶您認識不同的熟年生活型態。內容從與伴侶、子女的溝通相處，親朋好友之間的關係維護，或者熟年歲月規劃，到成功打造理想的熟年生活，可作為即將邁入或已邁入熟年生活者的參考指南。希望透過本書協助即將進入或已進入熟年世代的朋友，開拓愉快而美好的熟年親密關係，經歷豐富且精采的老後社交生活，活得更健康、更自信。



《身體平衡，就有好情緒！走出折磨人的情緒問題，根治反反覆覆的生理疾病，最徹底的身心健康方案》 作者/賴宇凡 出版社/如果出版社

營養不均衡、腸胃道問題、過敏、重金屬累積、藥物影響、日曬不足，都會讓你「有情緒」！情緒不是罪，它是身體內建的警報器，告訴我們身心在那裡失衡，該做什麼修正。人體在設計的時候身和心原本就是一個整體，忽略任何一端，都不可能得到真正的健康。找出讓你情緒失衡的生理原因，接受情緒成為你行動的指標，適度進行行為管理，那麼疾病無論在任何一个階段都可能轉向。



《汽車事故·保險·理賠·維修·訴訟處理：隨車放一本時刻保平安！》 作者/劉鳳和、姜智逸、龐德 出版社/旗標

每個人都以為自己不會那麼倒楣，但天有不測風雲，人有旦夕禍福，事到臨頭總是來不及，尤其關係到生命財產的汽車事故更是大意不得！汽車事故問題涵蓋廣泛且複雜繁瑣，本書依照處理流程區分現場處理、保險理賠、法律訴訟、車輛維修四大部份，讓讀者可以循序對照，以最快的速度找到你最需要的實用解答。



《優秀的教養，是相信孩子的能力！》 作者/雅斯塔·尤爾 出版社/商周出版

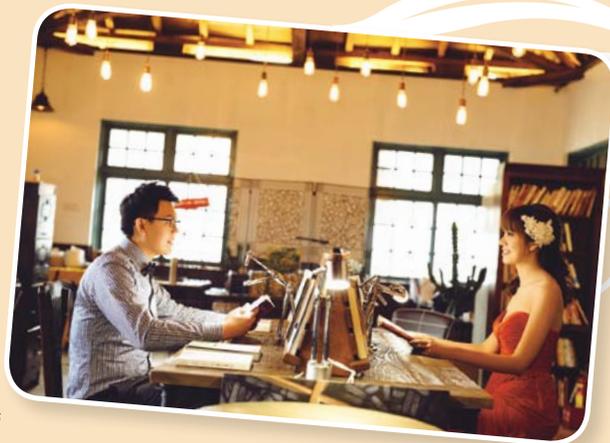
瑞士心理學家布洛登 (Margaretha Brodén) 曾說：「或許是我們搞錯了，說不定小孩是很有能力的。」大多數的人對下一代充滿期待，於是大人用盡辦法教養小孩。但我們的邏輯有問題。對小孩本質的基本理解是錯誤的。本書嘗試提供親子互動的新典範：一種以對等尊嚴為基礎的個人對話。所謂小孩是有能力的，意思是他們可以把我們需要學習的東西教給我們。透過他們的反饋，大人們才能重拾失去的能力，並且拋棄那些有問題的行為模式。



### 新婚小語

文·照片提供 / 陳信豪 人力資源處

人生就像閱讀  
隨著書中情節的起伏  
我們喜悅、快樂、感動、傷悲  
很幸運地在接下來的人生中有妳相伴  
每個與妳相視微笑的瞬間都是我心中永恆的甜蜜



### 寶寶園地



文·照片提供 / 謝元發 訓練所

給語宸寶貝：  
妳就是爸爸的小天使，每天工作量再大，只要能看到妳甜甜的笑容，一切都非常值得。爸爸和媽媽希望你能幸福、快樂的長大。



### 婚友資訊

**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  
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

**387 許先生** 68年次，165公分，65公斤  
二技在學，現為服務業，同時身為透天厝小套房包租公，興趣：羽球、籃球等運動。  
徵70、72、76年次，大學畢，身高158-163公分，體重44-52公斤，身心健康，朝八晚六在高雄居住或任職之女性。  
聯絡人：許先生  
電話：(O)07-6222805  
(H)0982-216362

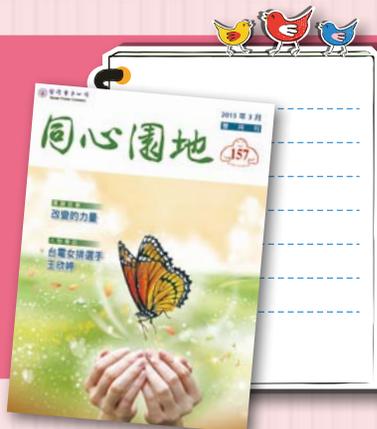
**388 邱小姐** 67年次，163公分，48公斤  
大學畢，現為服務業，興趣：旅遊、電影、音樂。  
徵穩定工作、個性隨和者，中部地區人士尤佳。  
聯絡人：邱小姐  
電話：(H)0955337888





## 第157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：



### 小品文

陳玉玲 會計處

面對事物問題，要努力踏穩在真理的磐石上，操練路程艱辛，但卻甘甜。

### 上班族心理系列

周麗華 電力修護處南分處

在雨中跳舞好浪漫，在浪漫的憧憬裡我看到擁有赤子之心、堅忍、勇敢的台電人優雅的舞步。踏出雨中旋律，好美、好浪漫！

### 人物專訪

台北南區營業處 陳玟瑛

落入罕見疾病仍勇於飛翔的天使——王欣婷她說的一段話：「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。」做任何事都要有這樣的想法～想得更深看得更深～凡事都可迎刃而解。

### 看見台電

台北南區營業處 韓偉忠

「雁行」一文，值得深思與實踐。從「雁行理論」可以看見團隊合作的力量，但每位成員的力量如何被呼喚出來參與「團隊學習」，發揮更大的力量，其中主要的關鍵是引領者的基本觀念。引領者先要有開放傾聽的心態，從整體系統思考中，引導對問題進行有效的深度匯談，進而透過跨不同領域的腦力激盪，找尋解決問題的可能性，才能在「學習分享，分享學習」的互動中，營造重視團隊合作的企業文化。

### 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。

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 158 期  
同心園地雙月刊第 60 頁

160期

104年9月號

104年8月5日截稿

## 專題故事：我的「家庭」真可愛

「台電」是我們多數人終身投入與奉獻的事業，在這個大企業裡，「台電一家」一直是同仁們琅琅上口的一句話，但偶爾會聽聞有人對此提出質疑，或認為已淪為口號。可每每在工作中，還是能聆聽到同仁間彼此溫暖的關心、耐心地陪伴與相互扶持的感動，然而這些漣漪的擴散，可能被日益忙碌的工作與人際間的疏離而略為阻隔了。

朝夕相處幾10年的夥伴們，對新進人員的照顧與關懷，透過導師制度、學長姐制度的深化，亦師亦友、主管同袍革命的情誼，經由點滴累積，在在都能證明台電一家應該不只是口號，同心園地推動的「One Section/Division One Family」，更希望能強化同仁對台電這個大家庭的認同，也希望同仁彼此不只是工作夥伴，更是同甘共苦的家人，能一同分享這個大家庭的喜怒哀樂。

160期邀你分享對台電這個大家庭的感動與感受，是否曾有主管同仁適時的關懷，陪你度過人生的低潮？是否有工作夥伴視你為親，你們會一同把酒言歡？是否曾對未來徬徨，卻因團隊的支持與鼓勵，讓你勇敢堅定面對？又或者因一組一家制度的推動，重新讓你看見「台電一家」的可能？還是領導者的風行草偃，讓你如沐春風，更願意投桃報李？身為台電的一員，公司的照顧讓我們不愁溫飽，但人生的課題，並不會因為身為台電人而有稍減，希望透過你的分享，讓大家感受溫暖隨手可得，一同學習家庭的凝聚，要從自己的付出開始，期待你的分享。

### 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：你的社交性格

在你搬家的時候，一位好朋友想送你一幅以阿爾卑斯山為背景的畫給你，如果要你選擇，請問你會選擇下列四幅畫中的哪一幅？

- 1 海上的阿爾卑斯山
- 2 被白雪覆蓋的阿爾卑斯山
- 3 被山川所環繞的阿爾卑斯山
- 4 從空中俯瞰的阿爾卑斯山

## 測：你受了委屈時的反應

當你看到一位熟悉的朋友在前面不遠處，你會怎麼做呢？

- 1 喊朋友的名字，直到對方回頭
- 2 跑上前，拍拍對方的肩膀
- 3 繼續走自己的
- 4 快步走上前，和對方並排走，等對方先注意到自己

# 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！

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



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



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

用愛包圍  
受虐兒

# 最令人心痛的聲音

兒保大使



「不要打，拜託不要打了！」，這一夜，小男孩再度從噩夢中驚醒...  
她在睡前安撫布娃娃不要害怕，但當爸爸開門進來時，她緊拉衣領、全身發抖...

## 受虐兒的求救聲 最令人心痛

台灣近五年來，平均每年新增1.6萬多個兒虐個案。這些孩子處於黑暗恐懼中，  
他們心碎的求救聲，你聽見了嗎？請和家扶基金會一起用愛包圍受虐兒。

■ 捐款訊息 郵政劃撥 / 戶名：家扶基金會 / 帳號：00224801 / 捐款註明「兒保-用愛包圍」



兒保捐款



兒少保護服務：衛部數字第1030137290號



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