



同心園地



人物專訪

台電女羽選手
姜凱心

專題故事

我的「家庭」真可愛

One Section | Division One Family



日出睡在七星潭

文 / 白頭翁

有一張床
鵝卵石的海灣
窗簾在兩腿之間
陽光在海的下面
雲在遠處的夢鄉打光
浪在岸的腳尖親嘴

搖籃曲是千萬年的雪花
沿著右邊的嘴角
舔過左邊的髮梢
水化成遠方的露珠
在空中碰撞
四肢沈入百億音箱

晨間的路燈還沒熄滅
車燈在夜的留連裡穿越
半個世界分給幾個旅人

您推開窗簾
紅霞慢慢在天邊露臉
空調設定 24 度
窗景慢慢模糊
睡在七星潭
藍色的地板

人生會有幾回感動
是綠是紅
是藍色的天空
還是一道彩虹
是玉樹臨風
是漫步花影
心中幾片遺憾
像葉落的紅霞

睡在七星潭
藍色的天花板
藍色的床
忘了世界的呼喚
隨著魚船出航

我的「家庭」真可愛

文 / 本刊

家是個遮風避雨的地方，讓我們不受外界侵襲干擾；家是個溫暖的所在，讓我們沐浴在愛與幸福之中。人一生中大多時間都在職場，將通勤、加班、ON CALL的時間算進去就更加驚人。工作時若是跟長官、同事相處融洽，辦公室也能有家的感覺，工作帶來的壓力以及疲勞就能得到適時的紓解，對於身心健康以及工作幸福感也會有正面的幫助。

台電是一家大公司，有著為數眾多的家，本期〈專題故事〉邀請大家庭裡的許多家人來分享他們形形色色的故事。有同仁在訓練所受訓，感受到同期之間互相照應的溫暖，這份溫暖一直延伸至分發後散落各處的家人，一條條看不見卻又緊密的連結拉著彼此的心；有同仁訴說著自己在電廠的美好歲月，那些人、那些事躍然紙上；有同仁回憶過往單位親切的同仁以及一起奮鬥的戰友，即使到了新單位往事仍歷歷在目；還有同仁分享對於家的回饋以及感謝，千言萬語溢於言表。我們從這些文字中充分感受到「台電一家」的精神以及其中蘊含的溫熱情感，也盼望各位家人們能同感此情。

本期〈人物專訪〉為各位介紹台電女子羽球隊好手姜凱心，她在2015年韓國光州世大運跟隊友一舉拿下混合雙打銀牌，正在為奧運備戰的她，用輕鬆又堅定的語氣說著那些一路堅持過來的種種。另外，〈園地專欄-園地活動〉記錄了今年舉辦的三場員工協助員業務觀摩座談會，目的在於透過會議讓參與的單位彼此教學相長，讓各級主管更瞭解員工協助業務的價值及重要性，進而支持員工協助業務的推動。

近來颱風消息頻傳，蘇迪勒颱風過後電力中斷衍生的數起暴力事件更令人震驚，辛苦的台電家人在搶修電力的同時，也請多注意自身安全。風雨打濕了你們的臉，也濕了眾人的眼，分不清雨水淚水，擦擦臉繼續上。謹向電線桿上無數英勇的家人們致敬。



同心園地

封面題字 / 蘇麗花 核能安全處

2015 年 9 月
雙月刊 160

封面裡 日出睡在七星潭 / 白頭翁



編輯手札

01 我的「家庭」真可愛 / 本刊



人物專訪

04 堅持做自己想做的事
——專訪台電女子羽球隊選手姜凱心 / 本刊



專題故事

- 09 就是那種「家」的 Fu / 謝元發
12 我是你的消防局 / 黃芷庭
14 大林一家——我的家庭真可愛 / 洪貴忠、
李泰隆、湯惠蓮、蔡銘雄
18 健康活力的「台電運動家庭」 / 林昭琦、
林琦軒、朱振源
20 我在北供鳥日子 / 金曉涵
22 員關一家 / 葉紘秀
24 訓練所 —— 台電一家的起點 / 林家丞



上班族心理系列

- 25 玫瑰花、下午茶與貓 / 廖玲美
28 燃燒的痛！憶新生（上） / 小Pei
32 蘇格蘭的美麗與哀愁（上） / 李興國
36 棋迷 / 石隱



EAPs 停看聽

【園丁祝福篇】

- 38 獻上手作的幸福 道出心裡的祝福
——手作生日卡「心」歷程 / 溫定

【珍愛生命篇】

- 41 用關懷與陪伴止住悲傷 / 珍妮

【生活錦囊篇】

- 42 食在「杏」福——杏仁瓦片食譜
/ 黃靜怡

【自我保健篇】

- 44 我坐 11 路公車 / 路人甲

【自我保健篇】

- 46 絕情伴侶千千結 / 林蕙瑛



園地專欄

【活動報導】

- 50 員工協助業務花絮 / 本刊

【感恩回饋】

- 54 分享與感恩——員工協助進階班訓練
心得回饋 / 樂樂、Yoga、徐永禧

【苦樂留言板】

- 58 一個孤獨無助的新進員工 / 本刊

【園地活動】

- 62 種下一顆正能量的種子
——104 年員工協助業務觀摩會紀實 / 本刊
64 尋找「無緣大慈、同體大悲」的大
愛動力 / 陳麗安
68 電力隱形的翅膀 / 林雅琪



人文采風

【電影人生】

- 70 慾望街車 / 黃素菲



資訊快遞

- 75 同仁對調服務信箱 / 本刊



封面說明：我的「家庭」真可愛

封底說明：家扶基金會貧困兒少服務基金三訴求



76 心靈補給站 / 本刊

78 新婚小語、寶寶園地、婚友資訊 / 本刊

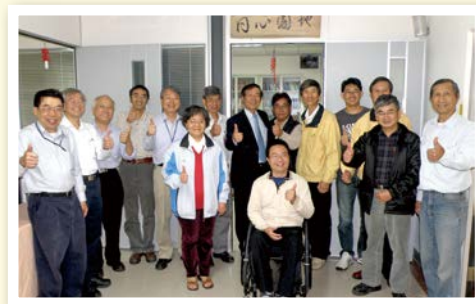


讀者迴響

79 第 159 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



更正啓事

同心園地雙月刊第159期/專題故事/生命的陽光一文，作者李智揮所屬單位原刊「花蓮區營業處」，改為「輸變電工程處」，特此更正。

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 / 同心園地網站 / 雙月刊



中華民國78年3月創刊

中華民國104年9月出刊

發行人 朱文成

總編輯 許泛舟

副總編輯 張廷抒

編輯小組 吉玲玲 黃新倫 古仲軒 吳致中

執行編輯 吳致中

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



台灣電力公司

Taiwan Power Company

堅持做自己 想做的事—— 專訪台電女子羽球隊 選手姜凱心

文 / 本刊
照片提供 / 姜凱心 輸變電工程處
本刊

姜凱心，台電女子羽球隊中的雙打好手，104年代表台灣參加「2015年韓國光州世界大學運動會羽球比賽」，在堅持不懈的信念下，適時掌握機會，在混合雙打項目勇奪銀牌佳績，讓台灣被世界看見，也讓台電人以她為榮。

專訪當日，只見場下的她有著學生般青春開朗的氣息，輕鬆又略顯青澀，與上場後那雙堅定卓絕的眼神及熱切的求勝心形成強烈對比，是何動力讓年紀輕輕的她能在重複面對準決賽輸球的挫折下，勇往直前，持續往前邁進，她的故事，邀請您一同閱讀。

前言

104年8月6日午後，蘇迪勒颱風來襲前一天，滿懷期待的心情，驅車前往新北市深坑區的台電女子羽球隊練習場採訪，一路只見天空烏雲密布，一副風雨欲來之勢，沒想到下車時，竟是烈陽當空，預告了今日採訪將會帶來一場如沐朝陽的心靈啟發吧！隨著車子駛入大門，矗立眼前的是一棟灰色建築，乍看之下跟一般低矮樓房無異，推開一樓門扉，映入眼簾的是偌大的羽球場館以及許多充滿朝氣的

面孔。經詢問後我們找到了這次人物專訪的主角，她有著運動員的陽光氣質，秀麗長髮紮起俐落馬尾搭配額前斜長瀏海，讓人印象深刻，她是姜凱心，新出爐的世大運銀牌得主。

偶然踏入的羽球人生

對於走上職業羽球選手這條路，凱心表示完全是意料之外。她回憶自己從小在台北長大，兒時因放學後父母都還在上班，等爸媽接送的空檔時間，看著哥哥在羽球隊練習，耳濡目染下，也跟著開始學習，雖然不



這次專訪的主角有著運動員的陽光氣質，秀麗長髮紮起俐落馬尾搭配額前斜長瀏海，讓人印象深刻。

是一開始即打定主意要打羽球，但進入羽球隊之後就漸漸愛上了這項運動。

凱心從幼稚園就開始看人打球，越看越有興趣，但當時因為球隊不收女生，直到國小二年級才破例讓她加入訓練，所以小學時打球對象都是男生，凱心笑說：「因為我打得比較好，到四年級時，哥哥可能覺得連妹妹都打不贏而想退隊，為了這件事我哭了很久，本來哥哥不打，我也不想打了，但後來還是因為興趣而堅持繼續打。」

後來國中階段也有一段波折，當時凱心媽媽讓她選擇要繼續打球還是補習念書，兩者的差異是選擇打球就只能就讀大同高中國中部，而且必須要住校過團體生活，經過一番掙扎後，她仍決定繼續打球，這段時間，讓原本依賴家庭的凱心變得更加獨立。

持續努力、勇敢逐夢

凱心在高二時加入了土銀羽球隊，此前因高中教練的一席話開始嘗試打雙打，雙打必須要跟隊友充分配合，這讓習慣單打的她一開始極不適應，而且在從小到大練習的過程中，身體一直累積著不同的運動傷害，國中時常常練兩天就要休息整個禮拜，但是不練又怕比賽沒有好成績，只好咬牙堅持下去。凱心當時年紀小又要承受巨大的壓力，內心不斷萌生放棄的念頭。在這段奮鬥的過程中，媽媽一直是凱心最大的支持，總是鼓勵她完成自己設定的目標，告訴她**不行就休息，千萬不要放棄**。

凱心回憶，不論是在國內或國外，媽媽都會到場觀看她的每場比賽，每次輸球，媽媽總說她還不夠認真，還需要更努力，凱心有點好氣又好笑地說：「這些話教練也跟我說過。」一開始凱心十分難以接受，認為自己竭盡全力卻輸球，已難過至極，而這些流過的汗水卻無法被肯定，所以本來會排斥媽媽到場觀賽，然而隨著年紀增長，凱心漸漸能夠理解媽媽及教練的用意並視其為助力，也感恩媽媽一路的陪



小時後的凱心看著哥哥在羽球隊練習，耳濡目染下，也跟著開始學習。

伴。有了家人的支持，加上自己的苦練跟自我激勵，凱心在高一升高二時終於升上甲組，取得成為職業選手的基本資格。回顧這段人生歷程，她說：「我現在比賽比以前更多、更無法休息，我也一直不斷再學習如何面對自己，重新再出發。」

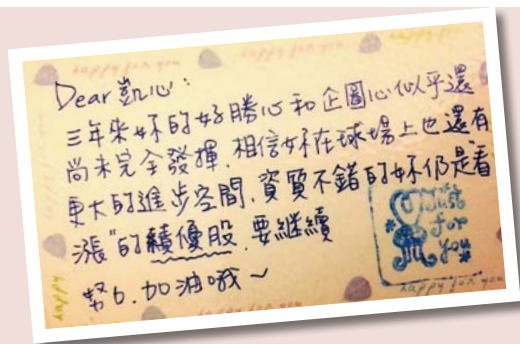
一路相挺、感謝有你

除了家人外，凱心也有一路上一直支持她的師長及同學。國中時因運動傷害及比賽壓力常讓她感到喘不過氣，低迷的情緒常在心中盤桓，當時的班導師常常給她鼓勵，並寫卡片關心她，隻字片語在胸口凝聚出暖暖的力量，讓她能夠繼續邁步前行。至今回想起來，凱心仍然心存感激。

凱心有位高中同學，也是羽球專長選手，現在已經是正式體育老師了。高中時彼此雖是競爭對手，亦敵亦友的關係並沒有



上高中後凱心面臨重大挫折，而在這段奮鬥過程中，媽媽一直是凱心最大的支持。



師長的期勉是凱心不斷進步的動力。

讓她們的交情變質，反而日益彌堅。凱心輸球時常常找她抱怨，她總是說：「妳不要這樣講，妳已經比別人還要好了。」凱心低潮難過時，總會有人將未署名的紙條放在她桌上，其中令人印象最深刻的是寫著：「曾經幫助妳的人都希望妳更好，妳不要自己先放棄了。」這些充滿溫度的文字對凱心來說是莫大的鼓勵跟支持，她心裡也知道，信一定就是這位同學寫的。至今這位同學依然會看凱心的比賽，並且傳簡訊鼓勵她，「我覺得朋友就是這樣，不管對方狀況好或不好，都會全心全意的互相支持，她現在是我的球迷了(笑)，不論生日或是其他節日都會做些貼心的小禮物給我，我有什麼需要幫忙的地方她也都會義不容辭。」

對於台電，凱心也抱持感激之心，台電穩定的工作讓她能夠無後顧之憂的打球，不需要擔心未來職涯發展的不穩定性，她說：「公司對於球隊的重視，讓球員們的努力能被看見，激起球員向上的動力，更願意全心投入任何賽事。」為了讓球員與同仁、民衆產生聯結，建立公司正面形象，台電各球隊今（104）年全面展開夏令營活動，凱心也參與了羽球夏令營擔任小教練，讓身為運動員的她對自己能為公司及社會做出貢獻感到開心。

世界銀牌、放眼未來

今年在韓國光州世界大學運動會奪得銀牌也算意外。凱心雖然很想奪金，但在出國比賽前其實跟此次混合雙打的搭檔不太熟，只在前兩個禮拜搭配練習過，當時心裡總覺得不踏實，但也沒給自己太大的壓力。凱心回憶比賽歷程，最開心的是打進四強的那場比賽，打贏了韓國隊最強的混合雙打組合，勝利的那一刻，她放下了心中的大石頭，「不管怎樣，至少拿到獎牌了。」奪牌是對自己的肯定，看到會場飄揚著國旗，心中難掩興奮之情。

凱心下一個目標是2017年的台北世界大學運動會，「既然是在自家主辦，當然希望能夠把金牌留下。」現在的比賽比以前更密集、更辛苦，而且正值奧運的積分期，每場比賽都很重要，不管是女子雙打或是混合雙打，凱心說她都會持續努力爭取好成績，期盼未來能夠站上奧運賽場，與全世界的好手一較高下。

今年獲得世大運銀牌的凱心，表示會持續努力爭取好成績，期盼未來能夠站上奧運賽場，與全世界的好手一較高下。

人生經營、盡其在我

球技與學業並重的凱心，目前就讀師大運動競技所，與一般人印象中的球員不同，她認為讀書是件有趣的事。會讀書的她，讀書路也不是一開始就天從人願，凱心本來期望能讀師大，但該系名額少，競爭激烈，放榜時天不從人願，名字並未出現在榜上。雖然無法順利進入心中的第一志願，凱心並不因此喪氣失志，「我從小開始就練球練的很疲憊，幾乎沒有放過寒暑假，所以能不能進師大就交給老天爺決定吧。」凱心最後選擇進入台大生科系就讀，她說：「我不討厭讀書，而且進第一學府即使未來不打球，應該也能有好發展吧。」坦然接受老天爺安排的凱心很喜歡台大的環境，同學都是脫穎而出的佼佼者，有許多不同於體育人的想法，讓她增長不少見識。雖然念了台大，凱心依然持續努力練習，並未放棄自己最愛的運動，在奮鬥一段時間之後，時間不夠的問題漸漸浮上檯面，此時因常要參加國家隊集訓，無





面對壓力時，凱心認為最重要的是堅持做想做的事情而且願意做。

法撥出時間在校上課，要同時兼顧課業及練習對她來說負擔太大，經由教練的建議，還是決定轉學到當初的第一志願——師大運動競技系。或許老天爺對凱心有特殊的安排吧，讓她能多經一事，更長一智，所以對於困境，總能以成熟的心態去面對。

自我期許、自我激勵

談到面對壓力及挫折，凱心認為不管是對運動員或是一般人來說，人生就跟球場一樣，沒有一定贏或一定輸的比賽，她認為每個人擁有的機會都是公平的，大家都站在同一條起跑線上，每個人都有機會贏，最重要的是堅持做想做的事情而且願意做。

她每次比賽打不好都會很生氣，當下在心裡會產生許多悲觀的想法，會覺得自己很糟糕、很失敗。但是在罵完自己之後，她會開始鼓勵自己，讓自己變得更好，「如果連自己都放棄自己，就沒有人可以幫助你，所以不要輕易放棄。我算是個很會自我激勵的人，總是在毀滅了自己之後再創造新生的我。」「我覺得傑出運動員偉大的地方是能

不斷地承受失敗再站起來。在公共場合一直輸球，其實滿難過的，贏球當然很高興，但其實大部分時間都在承受失敗，畢竟冠軍只有一個。希望我能夠越來越好，呈現最好的一面給大家看。」

雖然凱心說的輕描淡寫，但這種成熟的想法與年齡形成的反差真是令人印象深刻，也對於這次她能勇奪世界銀牌的輝煌成就不感到意外了。

尾聲

在跟凱心訪談的過程中，她一直都是笑地說這些事。身為運動員，面臨人生的高峰低谷，其過程必定更為顛簸，其感受必定更為深刻。訪談結束時，我望著這群在場上揮汗如雨、奮力練習的年輕選手，想著未來在許多國際賽事都將看到她們的美麗身影及如炬目光，不免感到一陣激動；當她們身上穿著台灣電力四個字，那躍起的身影停留在空中的瞬間，我看到了國家的希望，我看到了台電的驕傲。

回程途中，隨著颱風接近，風雨交加，窗外一片模糊，與去程完全不同風景。

繼續前進，我們一起抵達終點。🏠



凱心認為每個人擁有的機會都是公平的，每個人都有機會贏，最重要的是堅持做想做的事情而且願意做。

就是那種「家」的Fu

文・照片提供／謝元發 訓練所



「你為什麼會選擇訓練所？」訓練所周組長親切地問我。103年5月8號是103年度新銳學子的重大日子，衆菜鳥們即將在這天得知自己將飛往何處，即使大家在受訓期間已做過多次「志願選填模擬作業」，但心情仍是忐忑不安、輕鬆不起來。當天，我很幸運地選填我心目中的第一志願——訓練所，正當我還沉浸在喜悅的氛圍裡，面對周組長突如其來地詢問，我語無倫次地回答一些心口不一的答案，自此之後，我內心也不斷詰問自己：「為什麼選擇訓練所？」

正式上班的第一天，一大早，我帶著滿是緊張又興奮的心情再次踏入訓練所，迎面而來的是一聲聲親切、溫馨的問候，這是我

對訓練所的第一印象，這一聲看似簡單，卻是發自內心真誠的關懷，讓我感受到溫馨、熱情、有活力，就如同初戀的感覺，而這簡單的問候也開始了今後美好的每一天。

我分發至訓練所本部策劃組，擔任資訊專員職務，導師是周組長錦興。先經過幾天蜜月期後，隨即展開為期兩週的環島實習之旅，目的是要親自到各訓練中心（林訓中心、谷訓中心、高訓中心），對各中心業務有概略瞭解，並認識每一位家族成員，以利往後工作上聯絡之便。在各中心實習過程中，到處都感受到家人的溫暖，各中心主管同仁盛情接待，在百忙之中抽空與我們這群菜鳥促膝長談，鉅細靡遺地介紹各中心功能定位和業務的內容，這樣的經驗傳承、知識

經驗傳承、知識分享幫助菜鳥們盡早融入這個大家庭。



分享對於新進人員而言，是基本入門功夫，讓菜鳥快速對單位內組織架構、功能分工有初步認識，也能幫助菜鳥們盡早融入這個大家庭。

新進人員訓練的六個月期間，我深刻地體會到公司推動「導師制度」的前瞻性與完備性，導師和學長（姐）制度，對新進人員的心理安定與業務指導發揮了極大功效。學長對我的教導可以說是傾囊相授，毫不藏私地分享自身所學功夫與多年工作經驗。由於我負責的業務與所學科系相關，執行上並不困難，但是業務量眾多且程序繁瑣，學長適時伸出援手協助，解疑惑、除繁務，讓我感動不已，經過6個月密集訓練，我終於能夠以初生之犢不畏虎之姿展翅高飛，繼續向前翱翔。導師在這個環節上也扮演一名心靈捕手的角色，韓愈的《師說》中提到「古之學者必有師。師者，所以傳道、受業、解惑也。人非生而知之者，孰能無惑？惑而不從師，其為惑也，終不解矣。」每當我在工作上、人際關係上遇到難題或瓶頸，周組長總

是在第一時間伸出援手，以過來人身份提供經驗談，也以身教代替言教、親力親為，再從旁指導。對我而言，周組長像是一本人生哲學典籍，主動利用空閒時間與我分享為人處事之道，叮嚀我在交友上要廣結善緣、主動結緣，拓寬自己的人脈網絡；在工作態度上要虛懷若谷，像海綿般無止境地吸取。身為一個新進人員，有幸能夠在短時間內，得到學長和導師寶貴經驗和知識，對我而言真是受用無窮。

進入台電工作才一年多，就已經參與過公司大型會議的籌劃工作，雖然僅僅只負責



周組長像是一本人生哲學典籍，主動利用空閒時間與我分享為人處事之道。

串場音樂的挑選、剪輯、活動花絮製作，但有挑戰性，也均能完美演出，對我而言已是一項榮耀，因為這是主管同仁對我的信任和肯定，在這樣籌辦會議過程中，更能表現出我們是一家人的團結精神。訓練所在會議開始前幾個月，便緊鑼密鼓地召開所內工作小組會議，集合相關部門主管同仁，大家腦力激盪、點亮創



意、共同協商，考量每個環節通暢性，研擬出最佳的會議流程。排練過程有歡笑、有淚水，有點累，但是很有成就感：雖然心煩，但是有家人的陪伴，讓我看見訓練所一家人朝著共同的目標努力。

意、共同協商，考量每個環節通暢性，研擬出最佳的會議流程。排練過程有歡笑、有淚水，有點累，但是很有成就感：雖然心煩，但是有家人的陪伴，讓我看見訓練所一家人朝著共同的目標努力，而最終我們也摘下來最甜美的果實，那就是與會主管的掌聲肯定！

每次看公服處所製作的「天火同人」影片，片尾中孫老總用渾厚、堅定的語氣呼籲著台電同仁「台電一家上下一心」，這

句話意義深遠，但我始終無法從生活周遭體會出這句話真正落實在台電這個大家庭，直到我參與了103年單位副主管的「經營變革研習營」，在會議的尾聲，大螢幕上投影著各位主管兩天會議過程的剪影，活動花絮伴隨著「台電企業歌」，著實感動了在場的所有人，現場的主管們紛紛牽起了手，齊聲合唱著台電企業歌，眼前的這一幕，讓我確實相信「台電一家」早已內化到同仁心中。

現在的我每天仍然是在親切的早安問候聲中，開始嶄新的一天，若讓我再次回答相同的問題，我的答案是「訓練所給了我一個家的感覺，在這裡的每一個人都是那麼的親切、熱情，同事之間存在著互助、互信與互愛。有幸能夠在這樣的工作環境下奉獻自己棉薄之力，這便是我夢寐以求的目標。」



訓練所給了我一個家的感覺，有幸能夠在這樣的工作環境下奉獻自己棉薄之力，這便是我夢寐以求的目標。

我是你的消防局



文・照片提供／黃芷庭 公眾服務處



「請問有法務室的同學，可以讓我問問題嗎？」Line群組「台電一班群」的同學，正發聲求救，3分鐘後馬上有人登板救援。「8月11日前有社交工程演練，可疑信勿點開……」負責資訊業務的同學，在Line班板上提醒呼籲。「公文卡班快一週了……寫不出來，快昏倒！」總處某部門同學訴苦哀嚎，多位同學立馬貼圖加油：「公文寫作需要經驗，多看以前的，累積實力會更熟悉……」

訓練所本部新銳營的四個班級中，所屬的一班橫跨財會、經濟、大傳、資訊、法務、政風、地政、建築等各類人才，相當多元。全班51人分發至全台，最遠到屏東核三

及花蓮區處，但多達45人都在大台北的總處、區處附近，就近聯繫頻繁、情感更為緊密，而且服務單位廣布總處各系統各樓層，因此每逢業務遇上跨部門的棘手難題、或是趕著要找對職務負責人時，「台電一班群」



至單位報到前的一個月受訓，一起上課考試、一起拚報告的革命情感，讓彼此從完全陌生到熟悉熟絡。

總是成為救火急先鋒，在最快時間伸出援手，正有如歌手蕭煌奇所唱「我是你的消防局」一曲所描述一般。

至單位報到前的一個月受訓，一起上課考試、一起拚報告的革命情感，讓彼此從完全陌生到熟悉熱絡。即使分發各單位後，每逢打卡下班在大廳相遇，總免不了寒暄工作或生活近況，而且磁吸聚集力超強；而Line群組上的訊息，更是每天從未停歇，有關心問候、有線上問診、有職場點滴、有資訊分享，還有小7點數的募集樂捐，兼具理性實用與感性人情味。

分發剛滿兩個月，同期在各自崗位上，感受著不同的職場洗禮：有人緊鑼密鼓、已

接正式業務、職章不知蓋了幾次；有人還在繼續上課受訓，公文系統還未熟悉。雖然當初每個人都是單打獨鬥的拚考試搏面試，但真正進入單位後，隨時有同期的後備支援和喊話打氣，反而不會感到寂寞孤單，或許，這就是某種「台電一家」的精神吧！

職場上萬萬不能少的就是貴人，能指引迷津、能傳道授業解惑。有了貴人智慧協助，不一定能登上成功捷徑，但必然可以少走許多冤枉路。像是願意無條件的力挺協助、願意嘮叨提醒、願意分擔苦惱分享喜樂、願意成為教練教導提拔、願意欣賞接納你的長處而不忌妒、總是默默以實力謙虛耕耘、總是深思熟慮許下承諾並且實踐、不冷漠以待而是願意生你的氣，為你服務的，個個都是職涯上不可忘卻的貴人。

前世五百次的回眸，換來今世的一次擦肩而過；前世五百次的擦肩而過，換來今世的一次相遇；前世五百次的相遇，換來今世的一次相識。人生何其有幸，有50位有緣人，在這個時間點同進一家公司共事，締結友誼相挺的義氣肝膽。

隨著各單位後補新人的到來，群組人數從51人慢慢增加到57人。雖然僅僅多了兩個月的新訓及單位經驗，但一群「新人」為了讓「新新人」同樣感受「一路有我」的情義無價，還號召餐會迎新，介紹每個人的特色，分享專屬的經典笑話，希望讓「新新人」早點融入，也讓「台電一家」的精神，繼續延伸溫暖每一個新兵。



一群「新人」為了讓「新新人」同樣感受「一路有我」的情義無價，還號召餐會迎新，希望讓「新新人」早點融入。

大林一家—— 我的家庭真可愛



文 / 洪貴忠 大林發電廠
照片提供 / 張靜惠 大林發電廠

開車往高雄二港口南端往紅毛港文化園區的南星路上，遠遠的望見右邊幾座聳立的老舊廠房伴隨著斑駁的煙囪，常讓外地遊客好奇這是什麼樣的工廠？其實，這是我們的家——大林火力發電廠。

如果您沒來過大林電廠，很抱歉，要找到大門還得費您一番功夫！因為我們的入口夾在兩座施工廢土堆中間，沒有明亮的牌樓，只有臨時的貨櫃屋、沒有舒適寬敞的迎賓大道，只有塵土飛揚的施工道路；不過，立刻會有禮貌盡責的保全弟兄上前向您問好，歡迎您蒞臨大林電廠。

您覺得訝異嗎？這不是您印象中的電廠嗎？還不止這些呢！您的驚奇之旅才正要展開。

很多初次來到大林電廠的訪客，都對搭建在廢棄氣渦輪機房底下的臨時辦公室，以及用鐵皮屋倉庫改建的簡報室感到不可思議，但最讓他們感到好奇的，是坐在裡面的

同仁竟然沒有任何怨言和不滿，反而是堆砌著可掬的笑容和滿懷的熱情，他們就是我們可愛的一家人——大林人。



大林人臉上總是堆砌著可掬的笑容和滿懷的熱情。

如果您運氣不錯，遇上我們正在舉辦活動，當您踏入簡報室門口，立刻會有一群親切的美女為您端上一杯現沖咖啡或是柚柑茶，那是我們漂亮的品咖社和茶藝社成員，而在廠內外大大小小的活動，都會發現她們無所不在的貼心服務。

繼續走進簡報室，聽到裡面傳來沸騰的歡笑聲和震耳的拍掌聲，您會很容易發現一位有著潔白的牙齒、笑得最開懷、拍得最大聲的長者，那就是我們這一家的大家長——周澤民廠長。

很多人對大林深刻的印象，開始於周廠長的開懷笑臉和親切熱情，他會用他挺拔的身軀和張大的雙手帶領訪客入坐，然後用他鏗鏘有力、充滿信心的語調，向您展現大林的活力與熱忱，並介紹大林的使命與願景。大林的機組即便已運轉超過40年，卻依然可以滿載運轉，且隨時接受系統調度起停，我們大林同仁有絕對的能力和信心可以肩負系統尖峰用電的需求。而這位永遠站得筆直挺立、總是精神抖擻，帶領大林繼往開來的大家長，即將在今年底交出傳承的棒子功成身退。

接下來您會聽到一個略帶磁性而熟悉的聲音，用他溫馨而感性的聲調感謝您的蒞廠指導，那是我們工會龍頭大哥——黃連聰常理。

黃常理的言語總是帶給人如沐春風的感受，偶爾穿插著談諧的俚語和笑話，很快地讓來賓們融入大林歡樂的氣氛。他常告訴同仁和來賓，大林電廠最讓人驕傲的不只是機組發電量曾經佔了全國發電量的一半，還有最讓訪客深受感動的人情味，我們真誠用心對待每一位同仁和訪客，這是大林優良的傳統和文化，我們持續著，且將它發揚光大，希望每一位訪客將它帶回去，讓台電的每個單位都和我們一樣。最近這幾年來，大林電廠已榮獲公司數次勞資關係績優單位，這一

切都得感謝這位老大哥帶領的工會幹部，用心的關懷每一位會員，肩負起勞資雙方溝通的管道，增進資方與員工的和諧關係。

另外，大林已連續邁進第10年的福利績優單位，大林福利活動的成功，起始於主管們的全力支持和工會的鼎力相助，更重要的是同仁們的認同感，而這樣的認同感源自於這個大家庭的溫馨與融洽，這背後當然得感謝福利委員、幹事及同心園地的園丁們在每個活動上的用心，讓我們這一家的家人有強烈的凝聚力和歸屬感。同仁們在福利會和同心園地舉辦的旅遊得到歡愉，在母親節感到溫馨，在運動會、慶生會、讀書會、卡拉OK、捐血、送暖活動感受到一家人的親情。

這些年來，大林電廠常在各項的評比活動項目上獲得佳評，很多訪客總是在走入這個大家庭後，才發現籠罩在轟隆聲響的老舊機組設備下，大林團隊有一顆強烈凝聚力的心，和濃厚的人情味。在周廠長率先響應的熱情及黃常理親切關懷的協助下，福利會和同心園地的伙伴們才能藉由一次次的活動串起這一家人的心。



大林同仁們都能在各項活動中感受到一家人的親情。

過往大林總在慶生會時一併舉辦退休茶會，今年又將新進同仁的迎新會也納入，聽著一批批老同事在退休茶會上的話說當年勇，又看著一批批新進同仁靦腆的自我介紹，我們都知道，這個大家庭的情感會一直持續凝聚下去，就像老舊機組廠房旁，日漸高聳的新建機組，要將大林的輝煌歷史延續下去。

一個全新的大林機組、一群充滿活力的生力軍，承擔著大林的使命與風華，延續著大林的人情與關懷，期待您的到訪，請您感受我們這一家的熱忱與活力。

續分享三篇曾擔任過大林同心園地的園長們，心中對我們這一家的回顧：

大林是個令人感念的大家庭，在廠長的帶領、啟動下，全廠員工都是協助員，無論員工身處在哪一個角落，遇有異狀需要協助時，身旁的同仁總是爭相通報並適時陪伴勉勵。園長秉持著「使命必達」的決心，引領著協助員主動真誠地關懷大林的每位成員。

協助員除了參與讀書會、慶生會、運動會、溝通座談會及福利會等活動外，也定期舉辦公益性的跳蚤市場、捐書等活動，廠長總是親自參與並自掏腰包購買小禮物，並將募得款項捐助弱勢團體，讓我們體會施比受更有福的喜悅。能在大林這可愛的大家庭工作，是難得的「福氣」喲！ — 李泰隆（現任職於龍門施工處）

101年8月31日對大林人來說是非常特別的日子，這一天陪伴大林人超過40個年頭的一、二機要除役了，專為機組除役舉辦的惜別會上，當「心愛ㄟ再會啦」歌聲響起，我被大林人流下不捨眼淚的畫面震懾了，一位同仁告訴我，她從小就住在電廠旁邊，看到大林第一煙囪從平地建起，40多個年頭，大林給她的除了是一份溫飽全家的的工作，更多的是大林人綿延相續、緊密扶持的情感，就像一家人般相互依靠，對剛輪調到大林的我而言，內心充滿好奇，是怎樣的團隊能經營出如此上下同心、無分彼此的氛圍？而在一次一次同心園地的活動裡，我找到了答案！

在歲末「感恩心感恩情」活動中，同仁各自寫下想要感謝彼此的話，並將一葉葉感恩卡布置成感恩樹，在點燈的聖誕夜裡，一紙紙感恩卡、一段段感恩話，送到彼此心坎裡的溫暖，溫潤不少人的眼眶，有主管部屬間的知遇提攜之恩、有同仁間在生命谷底互為助伴之恩、有對台電照顧一家三代之恩，還有老讓主管頭痛的同仁寫下對主管包容之恩。無數



無數的感恩心在大林不斷迴盪，就這樣一顆心傳遞給另一顆心，一個生命感動另一個生命。

的感恩心感恩情，就在大林老廠區裡不斷迴盪，就這樣一顆心傳遞給另一顆心，一個生命感動另一個生命，這是我對大林探索找到的第一答案——「感恩」。

新春聯歡會上同心園地製作「幸福時刻」MV影片，當園丁唱出「……有你的守候，給我前行的希望；有你的陪伴，我永恆的力量；有你在身邊，讓我充滿歡樂；有你在心上，讓我自由地飛翔；幸福的這一刻終於來到，告別風雨飄搖的時光，幸福的人回到心靈的故鄉，回到你身旁……」，這一幕，我看到的是大林人在告別一、二機不捨的淚水後，雖然必須忍受同處在惡劣艱困的新機施工廠區，但新機組一天天的施工進度，卻也牽動著每位大林人的心，共同渴盼的就是——「大林風華再現」幸福時刻早日到來，這是我找到的第二個答案——「同心同願」。

為慶祝母親節活動，到各組拍攝同仁獻給母親感恩的話，在錄製MV的過程中，我看到平常穿梭鍋爐汽機房、英勇豪邁的大林鐵漢們，在面對鏡頭前思念起母親深恩所流下男兒淚，讓人動容。有同仁告訴我，感謝母親生養，更感謝大林人的關懷陪伴。一位白髮人送黑



大林一家能如此上下同心、無分彼此的第三個答案——「關懷陪伴」。

髮人的個案裡，主管同事每天下班後就到家中陪伴送暖，最後助其走出生命幽谷；一位意志消沉、嗜酒的同仁在廠護細心照顧、善巧引導及鼓勵下，重新找回工作價值；一把無情火使家中付之一炬的同仁，在主管、工會、同事發起的協助活動中，重建家園，看到希望；就在這一個個協助個案裡，我找到了第三個答案——「關懷陪伴」。

—— 湯惠蓮（現任職於高雄區營業處）

協助員平時各負園內職責，無論份內外工作多麼繁瑣、疲累，總是相互打氣、勉勵，在廠長帶領下，園長懷著疼愛眼神與協助員邁向不計代價的服務努力。

值遇需關懷、慰勉同事或輔導案發，廠長、副廠長及協助員總是即時於工作辦公室或現場出現，與現場部門主管、同仁談笑中瞭解概況，事後的持續關懷或轉介。廠長的愛心叮嚀，展現了大林人一家人真性情。

慶生會、運動會、溝通會及福利會辦理等活動，總有協助員的影子在其中穿梭，大林人之高參與率，為人所讚美。大林一家是無法複製的，廠長適時精準的領導指示，不愧為大林大家長。

—— 蔡銘雄（現任職於鳳山區營業處）



「台電運動家庭」 健康有活力的

文・照片提供 / 林昭琦、林琦軒、朱振源 電力調度處



2013年，6月盛夏的週末一早，正當人們都還躺在家中的床上吹著涼爽的冷氣，想利用難得的假期好好補眠之際，我們的「台電運動家庭」已整隊完成，聚集在大佳河濱公園水岸暖身，準備週末例行性划龍舟的練習。已是第2次參加臺北國際龍舟賽的我們，熱情依舊不減，隊友們一邊聊著天，一邊做暖身操，磨刀霍霍地準備在比賽中一展身手。且當年的成績還算不差，最終我們在2013臺北國際龍舟邀請賽中拿下男女混合組第十四名的成績。

第一次與龍舟美麗的邂逅

咱們這個「台電運動家庭」其實並不是個社團，而是由一群跨單位、跨組室、志同道合的伙伴共同組成的團體；雖然我們都在台電大樓這個屋簷下一起工作，但彼此間互不熟識，不過下班後在台大操場或河濱公園跑步運動時，總是知道哪幾個是我們台電的同仁。於是在運動閒聊的過程中，就這樣一個揪兩個、兩個揪兩雙……漸漸就把一群愛運動的台電家人們找在一起組成一艘龍舟隊了。

3年前的夏天，在台北市社子島的三腳渡船頭，是我們第一次的龍舟體驗，從前總是在電視前面吃著阿嬤包的南部粽，看著電視轉播緊張刺激的龍舟比賽，沒想到進了職場工作後，竟然還有機會可以親自來划龍舟，真的覺得新鮮有趣。

外行人看熱鬧

在教練的講解和帶領下，隊友們一一坐上了龍舟，開始練習分解動作並試划50公尺，一開始我們的龍舟並不像印象中電視機



第一次龍舟訓練。



第一次龍舟初體驗截影。



組隊參加2014年總處舉辦的登高大賽，幸運地榮獲佳績。

前看到的水中蛟龍，反倒比較像是蜈蚣在爬行，明明大家都拼了命用力划，但卻比起一旁練習的隊伍輕鬆划還慢。抬頭一看，才發現原來隊員間的默契還沒培養好，下槳的節奏都不一致，前進的合力相互抵消，因此速度快不起來。原來，划龍舟是要所有的隊員同心一致發揮團隊的力量，而不是埋著頭各划各的。

第一次參加國際比賽

經過一、二個月的訓練後，我們報名了2012年在大佳河濱公園舉辦的臺北國際龍舟邀請賽。為了這次比賽，每個星期六、日的早上，我們都在大佳河濱水岸練習並集訓。划龍舟是相當耗費體力的運動，而練習完後，大伙兒會互相準備點心和飲料，席地而坐休息聊天，互相分享心得。到了要比賽的當天，雖然已經有過很多次的訓練，但真的還是很緊張，第一輪分組預賽採單敗淘汰制，我們的分組共有4隊，要拿下前2名，才有機會進級到第二輪比賽。而毫無意外的，我們在第一輪就被淘汰了。

再接再厲的挑戰

有了第一次的比賽經驗，不甘心的我們開始加強隊友的基本體能訓練，從跑步到登

山、從拉單槓到健身房、從騎單車到游泳，不但因為運動讓大家更健康，也號召了更多同仁一起參與這有趣的比賽。重新整隊後，我們再次挑戰2013年的臺北國際龍舟邀請賽；最終，我們一直晉級到第三輪才敗北，成績算來應該是第十四名。那次比賽最值得一提的是，我們在第二輪遇到龍舟賽常勝軍——師大國語文中心，這是一支由師大外籍學生組成的肌肉棒子，在第二輪比賽前，心裡想，難道今年又要提早出局了嗎？最終結果，我們的土砲打贏了洋槍，直到現在我們都還是記憶深刻且難忘。

正向能量讓人更健康

健康的人生來自正向能量，負向能量（恐懼、憂慮、或心存怨念）則會影響人體內分泌及交感神經的運作，影響心身健康。我們藉由運動培養自己積極、正面、微笑的正向能量，並且與同仁、隊友間時時相互扶持與彼此溫暖關懷，在活動過程中無形的凝聚了「台電一家」的向心力，也讓我們的生活增添了許多刺激和精彩。你喜歡運動嗎？你喜歡挑戰自我嗎？歡迎你一起加入我們這個「台電運動家庭」！

我在北供鳥日子

文 / 金曉涵 花蓮區營業處



我的打工經驗很多，絕大部分是餐廳及名產店，服務生的辛酸血淚自然也嘗過不少，然而在學生時期，充其量只求把目前的工作做好，打發時間賺點零用錢花用而已，不曾考慮要將打工經驗或是人脈運用到未來職場上。不過當我考上台電，全家人幫我歡呼時，我便下定決心要把台電的工作當成志業來經營。

我曾經聽過一位長官說，職業只是讓你求溫飽，然而志業是你會傾盡心血完成且有成就感的事。雖然我有很多打工經驗，但想必台電的職場環境與我經歷過的不同，或許是事業性質、同仁水平、員工多寡因素，當我在林口訓練所受訓完畢後，先到政風處報到並實習三週時間，那時候的我感覺像是隻剛從井底跳出來的青蛙一樣，每天都在哇哇叫，隨後我便分發到台北供電區營運處。老實說，很多人問我當初為何選擇北供？我

說，因為當初選填志願的時候，北供和政風處都在羅斯福路上面，我無法分辨這兩個單位有何不一樣，其次因另外兩個同期的同仁感情很好，我想讓他們選同一個單位，最後因為我不認識台電的人，無法詢問各單位的情形，於是乎我選了北供。那時正值青春年華，還有著青澀臉龐的我一進入北供，就有很多人、超級多的人問我有沒有男朋友？結婚了沒？只可惜我那時候”真的”有男朋友，所以只能跟各位說sorry囉。

想起當初報考政風時，不瞭解政風的工作性質，只聽說很顧人怨，也聽說有些人天生就對政風存有敵意、或是不想跟政風沾上邊，不過沒關係，進入北供，很幸運遇到邱經理（現任秘書處副處長）、高經理及杜課長，每位長官都很認真，也很盡責地指導我，更讓我清楚知道政風人員的一言一行會被同仁放大檢視，所以有時候即便是無心



進入北供後，每位長官都很盡責地指導我，更讓我清楚知道政風人員的一言一行會被同仁放大檢視。

說出來的話，很可能被有心人解讀成另一番意思。除了業務方面精進之外，做人處事的道理也學到很多，剛出社會，談吐應對難免失當，所以我很感激那些曾經被我無禮冒犯又不追究的大人。此外我還認識了許多有趣的人，也許是因為我們年紀相仿，所以有時時間就會相約聚餐。在調離北供前，我永遠忘不了在同事宿舍喝酒、玩真心話大冒險的那天，大家輪番被詢問，在酒酣耳熱之際，你一言我一語的吵鬧到無法讓遊戲繼續進行，這時候半醉的我跳出來說：「我是政風，我最公正，大家聽我的！」（雖然到最後也沒人聽我的），更感謝那天把我這發酒瘋的人

扶回房裡的最佳室友陳阿采小姐，現在回想起來覺得那天蠢斃了。

天下無不散的筵席，因為結婚關係，我於今年年初請調回花蓮，也多虧如今通訊軟體發達，從LINE及FACEBOOK都可以更新北供同事的訊息，我想如今的我在花蓮區處處理業務順利、腦袋清楚說話流利，真的要好好感謝曾經在北供指導我、磨練我、在我的遊子生涯增添許多樂趣的同事，感謝你們。🍷



如今通訊軟體發達，因此從 LINE 及 FACEBOOK 都可以更新北供同事的訊息。

員關一家

文 / 葉紘秀 人力資源處

禮拜五晚上，漫長的車程後，賃居在外
的「遊子」回到溫暖的家。

幾個禮拜沒有回家了，一到家馬上拋開一切，開啓兩天的「度假」模式——賴在沙發上看著電視吃著零食，偶爾跟兄弟姊妹打打鬧鬧，和父母聊聊工作趣事，享受茶來伸手飯來張口的愜意時光——直到星期天下午，為了準備隔天的工作，只得再次收拾行囊回到租屋處。

離開家裡隻身到異地工作，說實在很自由，可是下班後面對空蕩蕩的房間，偶爾還是有點寂寞。幸好，我在公司也找到另一個「家」。這個家有十分照顧我的「爸爸媽媽」，還有一群活潑的「兄弟姊妹」，大家一起努力工作，偶爾打打鬧鬧、耍耍嘴皮子。

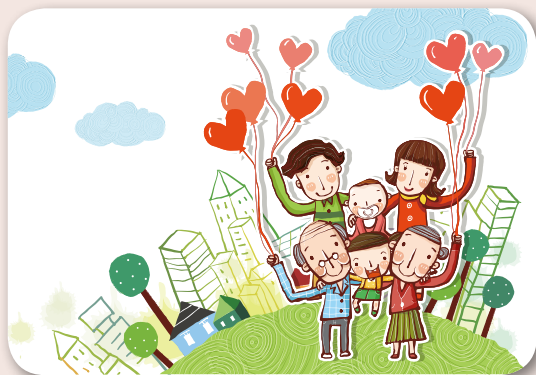
我在人力資源處員工關係組，這是我們的「員關一家」！

我們這一家

還記得去年考上台電，對未來的生活是

「既期待又怕受傷害」——期待未來的工作狀況，擔心自己的表現；期待未來的同事和主管，擔心大家的相處狀況。直到進入員關組，我知道這些擔憂其實是多餘的。

組長就像媽媽一樣，在工作上給予指導，也不時關心大家的狀況。我的課長剛好和我的父親年紀相仿，也是一個有趣的爸爸。幾位年齡相近的課長與學長學姊們（現在又多了學弟），就像是手足般相互吐槽玩鬧。工作上彼此互相照應，提供即時支援。由於業務性質，常常會舉辦大型活動，不管



組長像媽媽，課長是個有趣的爸爸，幾位年齡相近的課長與學長姊們就像是手足般相互吐槽玩鬧。



是哪一課負責的，都會全員出動，力求圓滿達成。

剛進來的時候，面對許多陌生的業務，很擔心自己會鑄下大錯。但只要發出求救訊號，就會有人拋出「救生圈」，讓我不再驚惶失措。

感謝他們不厭其煩地回答我頻頻冒出的問題，將工作上的知識與技能傾囊相授，有了他們的幫助，我很快的就適應了現在的工作。

「分享」的美好

儘管忙碌，大家會努力「擠」出時間，像利用午休時間辦理的生日會，聚在一起分享近況。主題自由發揮，可能是工作的心得，受訓的學習分享，或者是參觀其他企業的心得，甚至只是日常遇到的好事、壞事、有趣的事、傷心的事——都成為分享的主題。

老實說，剛開始嘗試的時候，大家都不是很習慣，因為「沒什麼好分享的」，而且要分享自己的心事著實有點害羞，往往都是尷尬的靜默。但只要有人起頭，就像種子播入土壤後發芽一般，慢慢的延伸成熟烈的討論，後來甚至意猶未盡，直到午休結束才甘願回到工作崗位上。

另外在休息時間，或是前往其他單位公出的路上，也可以隨時打開話匣子。聊聊最近狀態，不只排解無聊的車程，也得到很多寶貴的建議，收穫頗豐。

「Line」家常，說心事

自從智慧型手機及通訊軟體問世之後，人與人的聯繫上越來越便利，「員關一家」也順勢成立。不過這個群組並不是為了用來

交辦工作事項的，而是——

「○○○今天的表現很不錯喔！」

「今天假日，大家有沒有要出去玩呢？」

「颱風要來了，大家這幾天要注意安全啊！」

除了面對面的實體「分享會」外，有時在群組裡就可以進行線上「分享會」，像是課長就很喜歡分享影片或文章，組長則是鼓勵大家參加活動，其他時候便是聊聊彼此的生活近況。記得有天晚上，大家一時興起開始玩起「照樣造句」，這時才發現每個人都好有才華，可以想出這麼多有趣的詞句，聊得不亦樂乎。

雖然沒有住在一起，但是LINE把彼此的距離拉近了。

「台電一家、員關一家」

剛進公司不久便聽過「台電一家」這個名詞：大家聚在台電就像一家人，同心協力撐起這個「家」。而我的父親也在台電服務了三十餘載，所以考上台電之後，很多人都戲稱我家是「台電一家」。到現在我又多了「員關一家」，擁有在工作上同甘共苦，彼此感情也很融洽的一家人。

時間過得飛快，新血不斷地注入，我也從「老么」變成「學姊」，一邊問東問西，一邊把學到的東西傳遞給學弟妹們，和他們一起讓家裡變得很「熱鬧」。

未來這個家還會面臨到許多變化，不過目前可以確定的是，不管是我自己的家、台電一家還是員關一家，都是我的家！

訓練所——台電一家的起點



文 / 林家丞 花蓮區營業處
照片提供 / 蔡雯蓉 人力資源處

出社會後，因種種磨練，開始懂得享受面對孤獨的壓力，讓肩膀硬了，思路也更理性，也許多了些許膽識，卻漸漸少了具有溫度的話語。人與人之間，往往因步調、目標、角色不同而漸漸疏遠，原本以為在往後的未來將難再有交心的好友，很意外地，在訓練所期間，找回了單純的友誼。傍晚在碧潭旁打鬧、聊未來；面對報告時彼此支援，嘻笑怒罵之間，訓練所給了我美好的回憶。也許，一般企業，比的是狼性十足地攻城掠地，但在台電公司，我感受到未來將進入的是細水長流的家。

低頭做事，手一定會傷，身上會髒，人或許看起來不會太完美，面對升遷，我隨遇而安。生命的複雜度，即使事先擬出千萬份計畫，也不足以應付，動態規劃也許是較適切的作法：一方面照著審慎的策略前進，一方面按照無可預期的因素修正方向。丟棄固執與偏見，藉由觀察思考，達到人和事成，再細細品味生活中的各種苦、甜，是短暫的生命中，我所專注的事。他人以為的應門而



生命的複雜度，即使事先擬出千萬份計畫，也不足以應付。

開，其實是我們以意志為支點的破門而入，無論過去的經歷為何，撬開了台電大門，我相信越是放空自己，收穫將越多。

感謝台電建立了訓練所這個教育平台，讓我能有和未來各單位同事建立良好關係的機會，台電裡臥虎藏龍，每個人都有值得我學習之處，其實我對新單位沒有太多不切實際的期望，畢竟應該是新進人員去觀察環境、適應組織，而我會盡力在角色衝突之間學習平衡，肩負使命，符合單位的期待。

玫瑰花、下午茶與貓

文 / 廖玲美 中部施工處



為了補回彈性休假，接連上了六天班。習慣了周休二日，一時覺得好疲倦，真希望周日能夠好好休息，啥事也不用做。不過，瑣碎的家事無法置之不理，做完例行的清掃工作，還是打起精神烤了南瓜、紅糖肉桂兩種麵包，留作下周的早餐。

忙完家事，外出添購一些日用品，經過賣花的攤位，這位花販每天都在人行道上賣花，卻只單賣香水百合。我愛百合，但愛的是鐵炮百合，對香水百合卻是敬而遠之，總嫌它香味太過濃郁，每次都是快速通過絕不留連。今天走過時，眼角瞥見百合旁邊竟然多出一桶玫瑰花。純白的玫瑰攔住我的目光，腳下只不過略為遲疑，精明的花販馬上

逮住機會，飛快地將一束玫瑰花遞到我手中，說：「小姐，剛採的玫瑰花，漂亮又新鮮，買一束吧！」一股淡淡的幽香瞬間沁入心脾，不禁讓我心神動搖，自動棄械投降，乖乖掏錢付帳。捧著玫瑰邊走邊聞，彷彿漫步在雲端一般，只覺腳步輕盈，心神也有些恍惚起來。走著，走著，猛然回過神來。自從養了貓後，家裡已經好久不插花了，今天怎麼著了魔？

不知為什麼，花對我家的貓有著致命的吸引力，只要家裡插花，貓咪就會想方設法，跳上桌或爬上櫃子，先是圍著花瓶磨蹭，繼而蹲在花下，眯起眼睛，鼻子貼著花狂嗅，露出如醉如痴的神情；然後以迅雷不



花對我家的貓有著致命的吸引力，只要家裡插花，貓咪就會想方設法，跳上桌或爬上櫃子。

及掩耳的速度辣手催花，將花囫圇吞下，後果是吐出一灘黏糊糊的東西。家人還以為牠中了毒，一度緊張得想送醫急救，結果，貓咪嘔吐後渾然沒事，依舊圍著花瓶打轉，不時露出為花痴狂的模樣。原以為貓咪只對單一花種情有獨鍾，豈知，無論滿天星、星辰花、蕾絲花、玫瑰花，全遭貓吻無一倖免，最後，總以嘔吐一場做為結束。有次外出返家，門一開，只見室內一片狼藉。地上一灘水，花瓶碎成幾片，朋友送的玫瑰花散落一地，一時還以為遭小偷侵入，卻見兇手不打自招，窩在客廳角落，口吐白沫嘔吐不已，表情痛苦不堪。為了貓咪的健康著想，只好割捨自己的愛好，從此家裡再也不敢插花，幾個漂亮的花瓶也都轉送給親朋好友。

一時衝動買了玫瑰花，卻想起家裡沒有花瓶，也不知我家貓咪是否痴情如故？經過一陣翻箱倒櫃，好不容易找出一個僅存的花器，鑄鐵三腳架，架著尖椎底的綠色玻璃淺盆，把玫瑰花莖剪短投入水中，一打玫瑰正

好填滿整個花器，擺上餐桌頓時滿室生香，增色不少。貓咪躲在房間睡懶覺，沒有發現家中多了花，反倒是我不時被花吸引，縷縷幽香如影隨形，視覺、嗅覺同時獲得極端的滿足。

午後，意外接到失聯已久的同學來電，說是旅美的一位同學返台探親，幾位好友聚在一起聊起我，想約我去喝下午茶。我心想：我們這群同學感情極好，一向總有說不完的話，許久不見只怕更難以掌控亢奮的情緒，萬一破壞了咖啡館的寧靜氣氛，豈不罪過？難得家中插了花，燈光美、氣氛佳，正適合喝下午茶。當下和同學敲定，就在寒舍開個小型的同學會。

只可惜友人沒有提早告知，來不及準備精緻糕點，只能做些簡單的點心應急。拿出家中隨時備有的材料，調好麵糊煎出一盤銅鑼燒；再把早先做好冷凍的披薩皮取出解凍，澆上自製番茄醬，掰些莫札雷拉起司灑上，烤了一個披薩；先磨好咖啡豆，等朋友進門再煮；又到陽台剪了幾枝薄荷，煮了一



煮杯咖啡、做些簡單點心，看起來也挺像個樣。



壺香草茶，加上早上烤好的紅糖肉桂麵包以及南瓜麵包，看起來也挺像個樣。

一切準備就緒，同學正好抵達。交情超過四十年的老朋友，平日各忙各的，除了偶爾透過電話聯絡，見面的機會也不太多，其中一位旅居美國多年，難得回台探親，四人約好聯袂來訪。多年不見備覺親熱，話題多得聊不完。幾個女人噁噁喳喳搶著說話，情緒高亢笑聲不斷，聲勢之驚人果真一如所料。我所準備的點心、麵包大受歡迎，咖啡、香草茶也供不應求，邊吃邊聊，三五好友過了一個熱鬧愉快的下午，不知不覺，日影已經西斜。



多年不見備覺親熱，話題多得聊不完。幾個女人噁噁喳喳搶著說話，情緒高亢笑聲不斷。

送走朋友，我家的貓咪才醒了過來，懶洋洋地步出房門，拉長身軀伸了一個好大的懶腰。嗅覺靈醒的牠，鼻子一陣快速抽動，眼神陡然一亮，馬上發現了目標。忽而瞬間加速，身手敏捷地跳上餐桌，先是繞著花打轉，繼而貼著花忘情地聞了起來，露出一副沈醉痴狂的模樣。我在一旁緊盯著牠，不時警告牠不得輕舉妄動，一邊卻也忍不住

深深地吸了幾口氣，暗香傳來讓人心神蕩漾，不由深深陶醉。

忽又驚覺，自己的舉止和貓咪似乎沒有兩樣。

我笑貓痴，焉知貓咪不也在笑我傻？不覺啞然失笑！



燃燒的痛！ 憶新生（上）

文 / 小 Pei

痛

2015年6月27日20時30分發生的八仙樂園派對粉塵爆炸事故，是921大地震以來台灣受傷人數最多的災難。目前此次事故已造成3死494傷，其中236人更界定為性命垂危。

大家或多或少都有過觸電的經驗，我想那種麻痛的感覺，大家都感到害怕吧！我記得小時候曾因觸電受到驚嚇，結果到隔壁姥姥廟裡，捐個幾十塊錢收驚費，圖個心中平安，算是不幸中的大幸。而此次八仙樂園派對粉塵爆炸事故，我必須說對比那種恐懼要多百倍、痛百倍，不禁想起自己在軍中感電意外的經驗，雖然已經過了十幾年，但是灼傷的治療過程，至今回憶仍在，而今恐懼隨著事件再次勾起，但黑暗過去後黎明總會再度升起。

快樂～新兵訓練

1987年新兵入伍訓練，我被派到台南新中訓練中心訓練，那時軍中流行一句打油

詩——「淚灑關東橋，魂斷車輪埔，快樂新中營」，這句打油詩告訴大家新中營是新兵訓練中心中最輕鬆愉快的單位。長官們個個和藹可親不說，每天只是練練體能、跑跑步，日子過得還算愜意，有時還會整個連隊帶到野外打香腸，然後躺在柔軟的草地上，眯著眼看著天上變化萬千的白雲，有時像狗、有時像貓。一邊輕撫著剛享受完香腸滿足的小肚肚，一邊想著當兵如此夫復何求。



有時我們能躺在柔軟的草地上，一邊輕撫著剛享受完香腸滿足的小肚肚，一邊想著當兵如此夫復何求。



快樂的日子過了二個禮拜，當我還沈醉在自己的好運道，感謝老天爺垂憐眷顧的同時，同梯的夥伴卻突然告訴我一個令人不安的傳言——這裡會這麼輕鬆，全是因為「金馬獎」的籤占百分之七十，長官們不忍心太操我們。常聽老人家說「有一好、沒兩好」，這句話真的就這麼應驗在我未來的一年十個月嗎？只是一個月的歡樂時光就要用一年九個月的前線生活來換，這樁交易也未免太坑人了吧。雖然心中充滿了不安，但也莫可奈何。

很快，一個月的新兵訓練一下子就接近尾聲，下部隊抽籤的重頭大戲一天天的逼近，心情也隨之「盪」到了谷底。每天像行屍走肉般地過著。就如同一隻待宰的羔羊，等著老閻宣判死刑。就在準備認命的那一刻——嘿嘿！救星到了，成功嶺士官隊來選兵。有人告訴我成功嶺士官隊不是人待的地方，我才不管那麼多，想著成功嶺離家近、不用去離島過苦行僧般的生活、可以每個禮拜去找女友，不怕兵變……的種種好處。於是在士官隊選兵的時候，我就極盡諂媚之能事，努力地表現自己，伏地挺身、拉單槓、刺槍術……只要能選我，什麼都沒問題。皇天不負苦心人，我終於如願以償地背起我的行囊，跟著帶隊官一起吹著口哨踏進了成功嶺的大門。但誰會知道另一個苦難正在這裡等著我呢？

觸電～成功嶺

士官隊的生活雖然很累，但休假正常使一切都值得，同袍們相處的還算愉快，我把呷苦當作呷補，甘之如飴。在士官隊結訓



為了不抽中「金馬獎」，在成功嶺士官隊選兵時，我極盡諂媚之能事，努力地表現自己。

下部隊的時候，我被分派到炮指部迎接暑期第一批大專兵。在大專兵還沒來之前，照例要清理水塔，這個工作當然就落在我這個菜鳥身上，那水塔矗立在四樓半房舍的屋頂，是一個正方形的水泥建物，裡面的水已經抽光，但還是濕的。當我爬進去清理的時候，不小心滑了一下。還沒清理完畢，突然水從出水孔大量的灌進來，把我整個身體都打濕了。我一邊罵，一邊急急忙忙地爬出來。

就在我剛爬出水塔的那一瞬間，感覺一股強大的吸力將我的左手往前拉扯，腦袋一陣天暈地眩，然後聽到爆炸聲，接著就感覺整個身體失去平衡往下掉。我整個人從四樓半的塔上掉下來，剛好壓在一個正在下面掃地的阿兵哥身上。不過還好這個阿兵哥沒被我壓死，他只是比我多住了一個月的醫院而已。

掉下來以後我的意識還是清醒的。只看見大家都呆呆的站在一旁，直到聽見一個人大喊「還不趕快救人」，大夥才如大夢初醒般地跑過來，七手八腳的把我抬起來。那時除了覺得混身不能動彈以外，倒也不覺得疼痛。救護車很快就來了，抬進救護車以

後，才聞到一陣焦臭味，就像烤肉烤過頭的味道，不過是沒有加香料的那種。

送到成功醫院以後，醫師只是看了看，就說這裡的器材沒辦法醫治，要他們趕快送803總醫院，不然可能會沒救，這位司機大哥倒真的是很緊張地橫衝直撞直奔803總醫院，一邊開還一邊罵三字經，大概整條路上的駕駛都被他罵遍了吧。覺得開了很久，車上的同事可能真的怕我死掉，一直喊著我的名字，叫我千萬不要睡著，這時讓我想起以前看過的一些戰爭電影，那些中彈的戰士總是被一群同胞圍著，大夥七嘴八舌高喊不要睡著的老橋段。我想對他笑一笑，可惜的是臉部肌肉在這時候好像不是自己的一樣，我不知道他有沒有看到我在對他笑！

冰冷～加護病房

終於到了803總醫院，被推進急診室後，護士小姐們先將我身上的軍服脫下來，這時我才發現我的衣服已經跟肉黏在一起了，沒有辦法脫。她們用剪刀把衣服剪開，再將黏在肉上的布料扯掉，這是我第一次感

覺到痛，而且是很痛。就在最後一陣劇痛中，我暈了過去。當我再度醒來時已經在加護病房中，四周都用乳白色布簾圍著，再看看自己，哇！居然是全裸，我的天啊，只見胸口及四肢貼著心電圖之類的電線，四肢插上了點滴，四罐點滴瓶上的液體快速的往下滴，病床上鋪著淺藍色的塑膠布，上面還有很多水，想想還真不錯，可以睡在水床上，而且也沒有感覺那麼痛了，只是覺得有點冷。

這時一個醫生率領一票護士掀開布簾走了進來，因為他戴著口罩又戴著帽子，我只看到他那雙悲天憫人的眼神正在看著我，然後輕聲細語地對著我說「我是你的主治醫師，是803醫院最好的燒燙傷醫生，我完全可以醫好你，你不用擔心。因為電流從你的左手進入，從背部出來，我怕電流會傷到你的心臟，所以我會將一條管子，從你的左肩連接到你的心臟，以便輸送液體來保護你的心臟，會有點痛，你要忍著點，相信我。」我用一種「剛毅堅忍」的表情對醫師點了點



當我再度醒來時已經在加護病房中，四周都用乳白色布簾圍著……



醫生掀開布簾走了進來，因為他戴著口罩跟帽子，我只看到他那雙悲天憫人的眼神……



護士緊張的把我搖醒，說我的心跳降到三十幾下，馬上給我打了一支針。

頭，醫師接著就把一條長長的管子拿出來從我左肩胛骨的位置往下插，跟你保證那絕不是只有一點痛，而是很痛。但看在醫師這麼溫柔的份上，我又想回報給他一個微笑，可是真的是太痛了，我想我大概是笑的很難看，醫師對我說「我知道，不必太勉強。」害我覺得很不好意思。他又交待了護士小姐幾句話就走了。過了不久，護士小姐進來幫我換塑膠布，這時我才知道原來那床上的水都是從我身上流出來的，因為沒有皮膚的保護，體液直接由背部的傷口流出來。換完沒多久，我就迷迷糊糊的睡著了。

就在迷迷糊糊睡著的時候，突然護士緊張的把我搖醒，說我的心跳降到三十幾，要我張開眼看著她，那時我只覺得很暈，很想睡。護士小姐又給我打了一支針，不知是針的功效，還是她的緊張感染了我，頓時覺得

睡意全消，問了問護士現在是幾點鐘，她告訴我現在是凌晨三點。然後我就眼睜睜的看著天花板直到天亮。

就在我覺得又迷糊想睡覺的時候，隔壁床的阿伯突然找我說話，基於禮貌，我就陪著他有一句沒一句的聊著。晚上七點左右，阿伯那邊的機器突然嗶聲大作，那時我正在吃著醫院難吃的便當，嚇得差點把便當盒摔到地上，只聽見外面進進出出的跑步聲，不曉得到底發生了什麼事。我叫了阿伯幾聲，可是都沒有回應。好像是醫生護士正在做急救，過了一會兒，只聽見醫生叫護士連絡阿伯的家人來見他最後一面。過了不久阿伯的家人來了，大夥哭成一團，我的眼眶也跟著紅了。這是我第一次感受到人生的無常，剛剛還一起聊天的人就這麼走了。這也使進醫院以來沒有想過「死」字的我，首次感到害怕。我告訴我自己，我還年輕，我不要死。

爸媽隔天才被通知我的狀況，匆匆趕來後看到我的樣子，媽媽忍不住哭了起來。自己真是覺得對不住他們，想安慰卻又不知該說些什麼。醫生告訴媽媽多通知一些我的朋友或同學來看我，說這樣可以加強我生存的意志力，病情可以好的快一點。其實醫生不知道，就算沒人來看我，我也是不想死的……（未完待續）





蘇格蘭的 美麗與哀愁(上)

文・照片提供 / 李興國 電力通信處

繼2013年到倫敦旅遊後，這是第二次造訪英國，將素有「歐洲最美城市」之稱的愛丁堡及蘇格蘭高地列為首選。蘇格蘭面積7萬8千7百平方公里，占有英國3分之1的面積，約略台灣的2.1倍大，人口僅為530萬人。由於緯度偏高（與莫斯科同緯度），北部多為高地，氣候潮濕常降雨，惡劣的天然環境造就蘇格蘭人堅毅不拔、勇於挑戰的性格，為一償宿願，就以最短時間遊覽了在蘇格蘭東南低地的首府愛丁堡，更參加當地的Tour，來一趟500公里距離的高地景點探索，期望對13世紀以來蘇格蘭與英格蘭之間歷史情仇多些瞭解，行程就從倫敦出發！

從倫敦到愛丁堡

從倫敦國王十字（King's Cross）火車站搭往愛丁堡約需4個半小時左右，如搭飛機則約1小時，但加上從市區到機場的車程與候機的時間，總時程也是4個半到5個小時。由於是首次前往愛丁堡，為了欣賞沿

途風光，還是選擇了火車，中途停靠的大站有西元一世紀（即為羅馬帝國）建置的約克（York）古城及昔日工業及造船重鎮的新堡（Newcastle）等，其他映入眼簾的盡是綠色平緩的山丘及放牧的牛羊，足見畜牧業的發達。



到達愛丁堡時已過中午，於是在事先於Hotel.com預訂的克萊倫登豪華出租公寓（Clarendon Luxury Apartments）安頓下來，該公寓位於新城區，外表老舊古樸，內部裝潢現代化並附有全套廚具設備及網路，它提供了有別於一般飯店的自在感。

愛丁堡的建城簡介

愛丁堡為文化古城，人口約49萬人，自15世紀以來便是蘇格蘭的首府，由於地理位置恰位於東海岸出海口，且緊鄰英格蘭，目前更是政治與金融的重鎮。特別在7至9月份的旅遊旺季時，動則超過百萬人湧入，其中又以8月份的軍樂節（The Royal Edinburgh Military Tattoo）最負盛名。愛丁堡以王子街公園（Princes Street Gardens）為界，區分舊城與新城，舊城建於14世紀，坐落於公園以南，地勢較高，是火山岩形成的山頭，城堡及古蹟大都位於此。新城則於1767年開始建造，被視為都市規劃的傑作，街道整齊，建築物外觀深具新古典主義的風貌。

愛丁堡的迷人景點

愛丁堡的觀光景點大部分都能以步行的方式到達，舊城區以東西軸向的皇家哩路（The Royal Mile）為主要街道，愛丁堡城堡、聖吉爾斯大教堂及荷里路德宮（Palace of Holyroodhouse）都在皇家哩路上。新城以王子街為東西向主軸，路旁的公園、史考特紀念塔（Scott Monument）及東側端點卡爾頓山（Calton Hill）都是重要景點。

愛丁堡城堡（Edinburgh Castle）無疑的是愛丁堡最熱門的景點與象徵，幾乎



吹風笛的街頭藝人。

在愛丁堡市區的各個角落都可以看到它盤踞在135米高火山岩上，最佳的拍攝地點應該是在北側的王子公園，由下往上的仰角最能襯托雄偉的氣勢。它曾是皇宮，也被當成兵營，甚至是監禁戰俘的監獄。為了8月在城堡正門廣場外的愛丁堡軍樂節（Edinburgh Military Tattoo）表演，他們從6月中旬就開始搭建座位了。城堡入口城門兩側雕像分別是蘇格蘭的民族英雄，右側的雕像——威廉·華里斯（William Wallace；1296–1328）領導第一次獨立戰爭，電影英雄本色（Braveheart）的故事就是以此為藍本。另外在左側的則是在第一次獨立戰爭中最後贏得勝利的羅伯特·布魯斯（Robert the Bruce）。城堡內有炮台，有一尊還特別在下午一點鳴炮報時，其他便是教堂、宮殿、禮堂及戰爭博物館等建築，從城堡向四周俯瞰愛丁堡市區又是另一種視覺的饗宴。



聖吉爾吉斯教堂 (St Giles' Cathedral) 位於皇家哩路中段，是愛丁堡的主教堂，原建於1120年，後遭大火燒毀後於1385年重建。教堂的塔頂仿照蘇格蘭王冠設計，天花板與飾壁上的雕刻及彩繪玻璃更是華麗精緻，是基督教蘇格蘭長老會的權力中心，被視為是全世界蘇格蘭長老會教堂的母教堂。教堂東側的廣場是遊客聚集與街頭藝人表演之處，還豎立了被譽為現代經濟學之父亞當史密斯的銅像，頭頂常被鴿子的排泄物給沾滿，看來有點委屈。

瑪麗金巷 (The Real Mary King's Close) 正好位在聖吉爾吉斯教堂對街，如果想體驗一下17世紀在愛丁堡遭受黑死病肆虐的悲慘世界，就可參加這趟體驗當時在暗不見天日的地下生活之旅。當時愛丁堡人口

稠密，巷弄 (Close) 狹窄，很多窮人都住在地下，瑪麗金是一個包租婆的名字，這座地底下七層的地下房舍，是另外一個世界，還有商店街，內部陰森且氣味不佳，排泄物都是從街上往下倒，窮人與黑死病的病人，也往這個地方堆棄，相傳就聚集不少孤魂野鬼。瑪麗金巷的地下街體驗之旅每次開放20人，導遊穿著過去巷內居民角色的服裝，行程約一小時，全程英語解說，也製造緊張氣氛，是一趟體驗黑死病肆虐時底層居民生活的驚奇之旅。

蘇格蘭國家博物館 (National Museum of Scotland) 不收門票，它的展場有：大展覽廳的世界之窗、藝術與設計、自然世界、蘇格蘭歷史與考古、科學與工藝。館藏品包羅萬象如：千禧鐘、複製羊



（多利羊：Dolly the sheep）標本、恐龍化石、木乃伊、蒸汽機，紡織機等，展品收藏以世界觀的角度出發，也告訴世人蘇格蘭在工業革命與現代機械的發明史上，都有卓越的表現（蘇格蘭人哈格李沃斯發明紡織機、瓦特發明蒸汽機）。在維多利亞風格的大展覽廳二樓咖啡廳廊道小憩一番，享受從玻璃屋頂透過的陽光，特別適合愛丁堡陰晴不定天候下的生活排遣。

王子街公園（Princes Street Gardens）是分隔舊城與新城區的綠帶，公園的舊址原先稱為北湖（Nor' Loch），是一片沼澤地，為愛丁堡城堡北側的天然屏障，原先可做為飲水來源的湖，隨著舊城人口的增加，逐漸變成廢水、廢棄物、甚至黑死病死者棄置的場地，為了改造城市的風貌，將湖水排乾並建造了North Bridge連

結新舊城區，並於1813至1820年間改成王子街公園。目前的景象是樹木蒼鬱、綠草如茵、百花爭艷的公園綠地，是遊客與在地居民最常聚集與賞景的好去處，公園東側矗立的「蘇格蘭詩人史考特紀念塔」是最醒目的地標，也可見到身穿傳統蘇格蘭裙的街頭藝人吹奏風笛。（未完待續）



蘇格蘭國家博物館。



愛丁堡王子街公園。



棋迷



文 / 石隱

吾友許君是位圍棋迷，與其說是棋迷，倒不如說是「迷棋」。

據《說文解字》載，迷有「惑」的意思，如此說來，吾友許君，該是惑於棋的人，但是許君在黑白方圓的世界，不僅已臻「不惑」之境，更往往有通天奇想，生華妙手。觀他弈棋，有時波瀾萬狀，兇險十分，但看他皺眉翻眼、搓手抓耳，似已無路可出，雖如履薄冰，但最後常能化險為夷，不僅旁觀者為之動容，連對手也不禁肅然。

有回比賽，許君布局階段弈了緩著，中盤又七損八傷地吃了些明暗虧，局面大壞，照常理講，此時棄子投降落個「中押」應也未失風度，但許君硬是不肯，在東搜西刮、鯨吞蠶食、慘淡經營下，局面慢慢扳回。他的對手起先仗著優勢一味退讓，待驚覺優勢蕩然，欲奮力一搏時，早已氣衰力竭，處處掣肘，慌忙中一錯再錯，最後終於是「千尋鐵索沉江底，一片降幡出石頭」，痛失了江山。

賽後許君私下說，其實那人早該贏定，只是人在局中，越接近勝利，一方面容易掉以輕心，另一方面則是越易膽小，怕惹麻煩，想盡量避免複雜的局面，有這兩種心態的牽絆，棋終是要輸的。可見許君不僅通透盤上的技巧變化，對於盤外的人性心理，也有深刻的體認，因此我以為他在棋上是通人



許君在黑白方圓的世界，不僅已臻「不惑」之境，更住住有通天奇想，生華妙手。



《棋經》云：「善戰不敗，善敗不亂」，「不敗」是許多高手的藝境，但「不亂」兩字，卻是錘煉後超脫自我的心境。

學究，是「解惑」者而非「有感」者，但許君亦有他的「惑」。

在我少年習弈之初，家長首先以「不可貪勝」做為學棋要旨。學棋是要學敗而不是求勝，對於少年時的我來說這是不可思議的。初學未精之時，求一勝何其艱難，歷經千辛萬苦得來的勝利是甜美的，因此我想不斷地「求勝」。但隨歲月增長，勝漸多而敗漸少，有時反而為了一盤應勝未勝的棋懊惱良久，賭氣再來，心中雜瀾起伏、處處用強，最後反而大敗而歸。這時我才漸漸發現，接受失敗遠比接受勝利來得艱難，《棋經》云：「善戰不敗，善敗不亂」，「不敗」是許多高手的藝境，但「不亂」兩字，卻是錘煉後超脫自我的心境。

「不勝」是「捨得」的工夫，捨卻了勝敗的執著，而得到空曠的人生旨趣。因此，臨枰對弈，凡遇年長者則謙讓之，逢幼弱者則攜愛之，朋友相聚，夜雨秋燈，在於盡興而不在爭勝，點到為止，會心而喜，即使在比賽中遇上對手悔棋、支招而求勝，也往往一笑置之，不與爭辯。

許君對此「求敗哲學」嗤之以鼻，認為這是對藝術的絕對污衊，對責任的逃避之詞，因此他總是全力以赴、毫不妥協，故嘗有氣走老先生、嚇哭小妹妹之笑譚，有時遇上氣質蕪雜的江湖棋手，難免一番口舌而徒留不快，這或許亦是一種「惑」吧！而這種惑，根源於專心致志的執著，是一種更純粹的人生態度。

人世中不僅下棋，許多事都讓人入迷，權位、名利、藝術、宗教、學術、聲色……無不如此。一旦入迷往往就有惑之產生，這個惑亦即是快樂與苦痛的根源，要超越出來並不容易。日本高段棋士有以「洗心」自勉者，其意即是拂拭心中「迷惑」的塵埃；昔大國手吳清源以震古鑠今的圍棋功業，卻嘗在手中摺扇書「無心」二字自勉。「迴看天際下中流，岩上無心雲相逐」，世事煙塵，繁華落寞，似乎都在此觀之中找到了歸宿。「有心人」往往成就人間之大事業，但只有「無心」人，才能在功業之中，迷而不惑，得到真正永恆的寧靜。



人生中有許多事，一旦入迷往往就有惑之產生，這個惑亦即是快樂與苦痛的根源。

獻上手作的幸福 道出心裡的祝福——

手作生日卡「心」歷程



文・照片提供 / 溫定 訓練所



加入同心園地這個大家庭，其實是對「心理諮商」這塊領域有著濃厚興趣，總認為人是依附著某些堅定的信念，才會創造出目前生活的樣態，除非徹頭徹尾認清綁架著我們的觀念並釋放它，才能擁有自在喜悅的人生，也就是「一切唯心造」的意思。但加入同心園地接到的第一項任務，卻是個意外的驚喜——「手作生日卡片」，主要素材來自所長的畫作，對欠缺美工細胞，也未曾做手工卡片的新手而言，是一項新奇嘗試與巨大的挑戰。

第一次看見所長的畫作，是由湯課長翻拍成照片的影像檔，但畫作細膩度仍清晰可見，經所長說明，才知道這些都是色鉛筆畫，主要利用色彩的筆觸與線條，配合疊色技法，才能塑造出立體感與精緻感，整體來說，讓我感受到一種純淨與柔和，對於製作卡片的風格，心裡大致有了構思與方向。

因為新手上路，從零開始，假日逛了一家又一家書店，找尋心目中想要的材料，從最基本的紙張、信封、膠帶、貼

紙，再進階到緞帶、花邊剪刀、打洞器，其中難度最高的是小飾品，不僅要控制在預算之內，還要可以搭配所長的畫，越是精緻材料，單價就越高，常常站在貨架前，左思右想思考著如何搭配才能襯托畫作主體性，還要考慮值不值得下手，讓陪我去逛書店的老公說：「你一直定格在那裡，會讓店家起疑心。」但手作工藝的樂趣，從尋找材料時就已經蘊釀開啓，就像旅行的樂趣，從規劃行程，就已經投入喜悅的心力，兩者有著異曲同工之妙。

一開始僅能依據對卡片的基本概念拼貼製作，但完成約10張後，其實就已經「溫」娘才盡，沒新梗啦，變化不出新的創意了，也體會到人的潛能，若缺少刺激，就會受限制無法展現出來，只能利用過去既有觀念、經驗來處理當前和未來的事情。在腸思枯竭之時，突然想起曾在一次製作大圖輸出的過程，聽到店家提到「矢量圖」這個名詞，它是靠軟體生成，和圖像解析度無關的向量圖形格式，特點是放大後，圖像也不會失真，所以常被大

圖輸出的使用。當下立馬求助谷歌大神，也從其中找到許多可用於製作卡片的圖檔，下載後再將矢量圖與畫作影像檔做構圖與搭配，但限於個人審美觀並不純熟，只能在一次次嘗試錯誤中，找出最有Fu的圖案當成卡片的雛型，說是雛型，是因為列印出後仍需再加工或點綴，尤其是內頁部份，再增添些許飾品，提升豐富性及手工感，而不單單只是一張彩色列印的紙張，否則就如同市面販售的一般卡片，沒有任何獨創特性可言。

然而我不是個手巧的人，沒有任何手工藝經驗，甚至還可以說是有一點點的手鈍，以致於在裁紙、黏貼或使用剪刀（尤其是花邊剪刀）時，常會出現明顯可見的瑕疵，卻又很捨不得丟棄，這樣的失誤在初期總是會想辦法彌補，但通常都是越補越糟，既然無法改變事實，退而求次慢慢的調整心態，接受人都不是完美的事實，瑕不掩瑜也是手作的一項特色與證明，就

這樣放鬆心情接納一切，慢慢熟能生巧也駕輕就熟，現在剪出來的花邊紙可是非常的整齊呢！

製作一段時間後又出現了另一個瓶頸，列印出的卡片雖較之前拼貼的方式有了多樣性，但立體感略顯不足，只得再去圖書館，借閱相關的書籍來尋找新的點子，比如在卡片貼張透明瞄圖紙，以增加柔和朦朧感，也可在卡片上方打圓洞，綁上麻繩或是緞帶，或是在側邊綁上鈴鐺或墜飾，這樣多元微調的方式，又添加了活潑與生動。另外在過程中，也發現自己有一定的偏愛與喜好，也許對創作者而言就是所謂的個人風格，但對初學的我來說，總希望能有更多的創意設計，曾以男生的角度來臆測，這些樣式他們會喜歡嗎？可是每個人都有自己的喜好，真的無法逐一揣測，不論我猜想的結果是什麼，終究只是我個人的念頭與想法，不是真相，也體會到要跳脫自我的侷限，真不是一件容易





的事，既然如此，就決定專心做自己，隨著當下的感覺繼續隨意發揮。

在製作的初期，不可否認是把它當作一項任務，但卻在一張張卡片陸續完成之時，開始有了享受欣賞成品的小小成就感，甚至在與同事聊天時得知，有人已經在期待自己會收到什麼樣式的生日賀卡，也曾接到高訓中心長官的感謝電話，讓我非常驚喜，雖然清楚知道，卡片的重點是所長的畫作及她親手寫下

的祝福話語，但從沒想過會引起壽星們的共鳴並給予感謝，所得到的回饋，更勝於欣賞作品的滿足，也證明「做常做的事容易成功，而不常做的事能得到是成就。」這句話的真實性。

其實每一張不同風格的卡片，會送到誰的手上我無法預知，只是在完成的當下，單純地給予最誠摯的祝福，願收到這張卡片的壽星，在增長一歲的同時，擁有更多的平安與豐收。這一項不在計畫中的任務，對我來說確實是一項挑戰，更是一個自我突破的機會，從沒想過自己也有製作生日卡的潛能，即使曾經完成過一次識別證回收箱的變身改造，也獲得同仁肯定，相較於製作大量的生日卡片，後者難度卻是高出許多，只真誠的希望在手作卡片得到的幸福中，壽星們都能感受到所長及同心園地最大的祝福。



用關懷與陪伴止住悲傷

文 / 珍妮

在一張揉過的日曆紙上寫著「告訴親友說我是心臟病死亡的」，這是公公自殺前的遺書，事情來得太突然，以致家人措手不及……

公公在公立高中教書，在六十歲那年提前退休，他與婆婆兩人居住，不願與子女共住，且身體一向都很硬朗，剛開始退休的生活也安排得很規律，運動、打牌等活動皆有參與。可是半年下來，卻漸漸不出門，問他時，也只是輕描淡寫說，有些人沒水平，有些人沒知識，再深入詢問就止住不談，婆婆也不能多話或勸說，之後，就變成自己出去散步，甚至就待在家裡不出門，連婆婆出門他也不高興。勸他去看醫生，他說：「你們當我是神經病？」大家都戰戰兢兢深怕惹他老人家生氣，所以，原本往年的中秋例行餐會就自動取消，不敢再詢問，隔兩日，婆婆清晨來電，當她自公園運動回來時，發現公公在家用皮帶上吊，結束自己的生命。

上課中老師提及：「任何單一因素都不是自殺之充分條件，只有當它們和其他重

要因素合併發生時才會發生。」公公心中醞釀自殺的傾向，在中秋月圓人團圓時，或許因自責、壓抑的情緒，或罪惡感等相關的感受，促發了自殺事件。

同樣是死亡，對於我們這些自殺者遺族需要面對的心理和精神壓力更大，更需要一段較長的時間才能開始面對自己的悲傷。尤其是婆婆的自責、愧疚，我們去面對檢視她的自責與愧疚，兄弟姊妹也同心陪伴她，讓她感覺到身邊有人陪伴和支持她。在處理後事及遺物圓滿之時，婆婆選擇暫時在小姑家同住，雖然，悲傷可能會延續很久，但是我們固定時間的問候及關懷，讓婆婆感受到「只要有需要，子女們隨時都在」的感覺，大約一年後，婆婆回到自己一個人住的生活，並且恢復運動、打牌、做小生意的生活模式。這讓我體驗到：「細水長流的陪伴與支持比什麼都還珍貴」，祝福婆婆長命百歲，也祝福公公能夠離苦得樂，在另一個世界裡找到快樂和存在的價值。

食在「杏」福—— 杏仁瓦片食譜

文・照片提供 / 黃靜怡



* 所需材料：

- ① 杏仁片 80 公克
- ② 低筋麵粉 40 公克
- ③ 蛋白 2 顆
- ④ 細砂糖 50 公克
- ⑤ 無鹽奶油 25 公克

★若使用有鹽奶油，則不用再加鹽巴

- ⑥ 鹽巴 1/4 小匙

★鹽巴 1/4 小匙約莫 1 克

* 步驟：

步驟一	將砂糖、蛋白、鹽放置同一容器，再將低筋麵粉過篩後，拌成無粉粒麵糊。	
步驟二	加入融化的奶油拌勻。	
步驟三	最後加入杏仁片，輕輕地全部拌勻（可用刮刀或筷子），拌勻後封上保鮮膜，靜置30分鐘。	
步驟四	舀適量麵糊平鋪，盡量鋪薄一些，杏仁片也不要重疊太厚。	
步驟五	烤箱先預熱160度。 烤160度，15分鐘。烤的過程也隨時注意，以免烤焦。 出爐冷卻後要趕緊放置密封罐或包裝，以免軟化影響口感。	

* 後記：

小時候，最期待媽媽動手烘培的時光。媽媽手藝很厲害，總會變出讓我們感到新奇的點心，蛋糕、餅乾，甚至是中式的包子、饅頭。開始動手烤餅乾是去年的暑假，當初爸爸聽聞我要烘培時，還跟我說：「別鬧了！」可能是擔心手不巧的女兒將廚房給炸了吧！曾經做過巧克力餅乾、葡式蛋塔、布朗尼，但最喜歡的還是杏仁瓦片。外面賣的杏仁瓦片並不便宜，一片可能要十元左右，如果自己動手做，其實不難。簡單易取的材料，只要與烤箱培養出默契，就能烤出一片片讓人想一口接一口的小點心。而動手烘培的樂趣應該是家人與朋友之間嘗完後的讚賞及鼓勵，也會讓我信心滿滿。 

我坐 11 路公車

文 / 路人甲



所謂「活動活動」，活著就要動，有動不中風。運動不但能製造生長荷爾蒙、預防骨質疏鬆和心血管疾病，還可紓解壓力，讓你看起來變年輕且延年益壽，甚至可以抑制食慾，幫助減重。但現代上班族常抱怨：「工作忙個半死，休息都沒時間了，哪來美國時間運動！」這可能是事實，也可能是藉口，或是以為運動要全副裝備，到運動場打球、跑步，操得滿身大汗，筋疲力盡才算數，其實只要隨時隨地走一走，讓我們身體動一動，活動關節，舒展筋骨，時間長短不拘，但要持之以恆、日積月累，終會看見成效。

近年來大行其道的走路（健走）風，標榜「每日一萬步，健康有保固」，把走路融入日常生活，研究指出，每天健走15分鐘，能改善各項身體機能，還能使人心情愉快、紓解壓力，長期維持每天健走15分鐘的習慣，更可控制體重並延年益壽，所以有體驗的人說：「有走有保庇，健康呷百二。」走路對身體來說不致太激烈，不須特別場地、器材，時間易於掌握，也不用花銀兩，只要

一雙適合腳板的鞋子，隨時隨地都可輕鬆上路，故不管清晨、中午、傍晚、夜間，都有人齊步走。許多研究顯示走路所帶來的好處超乎我們想像，釋放壓力、減緩失智症、增強抵抗力、預防心血管疾病、使體態優美，更可沿途欣賞城市。

我們都是上班一族，每日為五斗米折腰，定時定量運動當然是奢求，只能「摸蛤仔兼洗褲」利用上下班時段，搭上走路之風



健走能改善各項身體機能，還能使人心情愉快、紓解壓力。



上班族每日為五斗米折腰，定時定量運動當然是奢求。

潮，讓雙腳動一動、練身體。不管在大台北地區工作，或調到外縣市服務，我都保持這樣的習慣，一路走來，已有20多年歲月，雖無肌肉猛男之勇，但也維持好體態、耐力，就來說說我走路上下班的「驚」驗。

位於羅斯福路之辦公室處所，與住家相距甚近，常常安步當車走路上下班，久而久之養成習慣，既可練腳力又可欣賞沿途城市風光及巷弄景致。通常選擇不同的路線行走，會發現城市巷道裡充滿著活潑生動的多元性。三月中旬，矗立在溫州公園輸工處停車場角落的「加羅林魚木」，綻放滿身黃花，常吸引行人佇足觀賞；一彎柳樹下，溫州街的露天瑠公圳道，群魚遨遊其中，是一條備受居民珍愛的圳道；佔據街頭一角的蔥油餅香，也吸引下班人群排隊搶購；隱身在小巷裡的庶民美味，常常吸引「內行人」來品嚐，只要細心觀賞、用心體會，就會發現處處充斥著驚奇之旅。

早上7點由仁愛路二段91巷出發，對面是公司早期的「仁愛路出差宿舍」，經拆除整地後，現已改成停車場，堪稱精華地段中之蛋黃區。7點10分走過景觀煥然一新的信義路口，由信義路到和平東路這一段路線又

有不同的風貌。再往前走是著名的宗教信仰中心「聖家堂」與特殊的回教「清真寺」，獨特的建築風格，與四周方正高聳的高樓大廈相對照，更顯現出異國風貌。轉進大安森林公園，首先看到一大片花枝招展的草本花卉笑迎訪客，步道旁有一尊觀世音菩薩雕像，菩薩低眉，更勝怒目金剛，來往民衆都會稍稍停頓下來，雙手合十默禱祈求。其實大安森林公園在開幕之初，因設備未臻完善，樹木尚未成林，曾經被批評為泥巴公園，曾幾何時，本公園已成為附近居民休閒運動中心，也是房價趨勢指標，更是大台北都市之肺。昨非今是，臧否人物，月旦時事，蓋棺尚不能論定，時間才是最佳的驗證之道。

經過台大校門左轉接上車水馬龍的羅斯福路，這是貫通南北的交通大動脈。來到公館商圈，這是大學時代常駐足留連的場所，原本破舊簡陋的水源市場大樓，經市府大手筆整修門面，外觀已換膚變成多彩鮮豔的新面孔，但內部仍是攤販林立、雜物堆疊、管線外露、蜘蛛網盤纏，處處顯現老態龍鐘之景象，與華麗外觀顯得格格不入。過水源市場大樓，昔日人聲鼎沸，熱鬧喧嘩的商圈早已露出疲憊老態，逛街人潮已漸漸往捷運出口處移動，並沿捷運系統動線往師大商圈擴張。十年河東，十年河西，交通建設會帶領人們水平遷移，讓人們可以到達更遠的地區，當然也相對影響一地區的興盛與衰退，這種趨勢發展在大台北都會地區屢屢發生，物換星移、世事難料，只能一步一腳印向前行。7點50分來到辦公室，刷卡後換衣服，準備上工啦！



絕情伴侶千千結

文 / 林蕙瑛 東吳大學心理學系兼任副教授



最近有兩則感情生變、男殺女的社會新聞，當然這類新聞，包括妻子不堪虐待，持刀殺死丈夫也時有所見，但這兩則案例在細讀之下，值得深思，因為導因均為感情疏離、男子懷疑女方有外遇而產生口角，最後忍無可忍，以毀滅對方來洩心頭之恨。



案例一

56歲的A君原本從事保安全工作，五年前在卡拉OK店認識47歲的員工B女，交往不久即同居，然而A君在一年多以前失業而無經濟能力、生活簡樸，B女開始與其疏遠。為了挽回女友的心，A君於某日清晨去接女友下班，投宿於旅館想要換個環境溫存，卻在發生關係後檢視B女手機，發現Line中有名男子經常與之對話，乃質問何許人，B女大聲回應，「我交往的對象，不要你管」，便發生劇烈口角。

A君頓時妒火中燒、憤怒滿心，竟以B女的衣帶將之勒死，自行離去，警方自監視器畫面找出線索，將A君逮捕拘留。

案例二

53歲的C君是混凝土預拌車司機，十多年前與小他13歲的陸籍D女結婚，育有二子。D女懂得生財，將家中積蓄購買透天厝出租獲固定收入，然而C君一直懷疑妻子與男房仲過從甚密，時生口角。有一次盛怒之下他掐住D女脖子，妻子不堪暴力虐待，申請離婚獲准，但仍住在同一屋簷下，持續爭吵。

D女三個月前不堪其擾，申請保護令並搬出去住，C君仍然繼續騷擾。某天C君帶著預購的番刀、農藥與酒瓶埋伏在D女住處外，待其返家跟進屋內，談判未成，揮刀即砍，然後騎車逃逸。一小時後由公司老闆陪同去派出所投案，他供稱本來只是想找前妻談判復合，若成功則飲酒，失敗就喝農藥，沒想到前妻狂喊救命，鄰居也在外踹門，情急之下才會殺人，相當懊悔。

兩個案例的背景不同，亦各有故事發展，但殊途同歸，枕邊人命喪黃泉，自己亦逃不了法網，茲檢視其共同點：

- 1. 年紀一大把：**男主角均為五十幾歲人，女主角均年輕十二、三歲，應仍有幾分姿色。五十幾歲的人不知天命，欠缺修養又無法駕馭年輕伴侶，對自我缺乏信心，當感情出現危機時就只會鑽牛角尖，心中只有一個意念，「妳是我的，我要妳順我愛我，不可以有別人！」根深蒂固，無法改變想法。
當一個人有強烈的好意念時，他終究會成功，但是若是壞意念時，他必走上毀滅之途。當憤怒籠罩全身時，年輕人或半百者都一樣，無法控制衝動的情緒，乃至釀成悲劇。
- 2. 曾是親密伴侶關係：**A君與B女相識至同居已有五年，而C君與D女則是結婚十幾年，均為親密伴侶，當初也是熱情激盪，卻因後來未能同心經營感情關係，激情不再，恩情也因頻繁口角而逐漸消失，A君與B女拉拉扯扯，床頭吵床尾和，而C君與D女離婚後九個月仍同住一屋簷下，藕斷絲連，直到忍無可忍，D女才申請保護令，拒絕往來。
- 3. 經濟弱勢：**保全也好、混凝土預拌車司機也好，均為受薪階級，不像兩位妻子收入較豐，何況A君後來又失業。當男方處在經濟弱勢時，心理上就矮了一截，越來越缺乏安全感，深怕妻子嫌他，乃產生外遇恐懼症候群。

4. 信任感不再：B女一直在卡拉OK店上班，人際關係活潑，而D女長袖善舞外向，有經濟能力本是好事，卻引起男方的猜疑，而大男人主義的強硬態度只會導致伴侶的防衛，雙方對立態度的惡性循環，使得伴侶之間的信任感無法存在，兩顆心也就背道而馳了。

5. 口角頻繁：因為男方的不安全感而懷疑伴侶另有男人，他自己先丟掉對伴侶的信任，在經過猜疑、指責、辱罵之後，伴侶也對對方失去了信任，而缺乏信任感與口角頻繁也是惡性循環，感情關係就逐漸惡化了。

6. 男尊女卑的心態：男女各為平等的個體，理應互相尊重，但是男方視伴侶為自己「所有物」，一旦跟我睡過了就是我的女人，深怕戴上綠帽，傳統的觀念凌駕實質的感情之上，未能檢討自己的付出是否能為伴侶接受，反倒認定伴侶的身心離去是她的不對，硬要佔有對方，強迫復合。

7. 個性問題：因為教育程度不高，做的又是勞動服務業，自我覺察低，半百之人仍情緒管理不佳，經不起挫折，容易與親密伴侶起衝突，產生憤怒情緒或肢體暴力，女方當然越來越覺得所遇非人，離心求去，成為男方心中的結。



缺乏信任感與口角頻繁，容易讓情侶間的感情關係逐漸惡化。



很多人會拿「愛」來當藉口，但真正的愛是「愛到深處無怨尤」，而不是「佔有不到要妳死」。這兩個可憐的女人臨死才發現枕邊人原來是個魔鬼。其實自她們的立場來看，在一起時間久了才發現男人的表現不是自己所期望的，感情關係變質，感覺遇人不淑，萌生求去



也有可能伴侶教育程度均不高，說話不修飾，直來直往，口角時經常以利言傷及對方。

之心，尤其D女被掐脖子，狼爪餘生，去意堅定。這些都是人保護自己的自然反應，卻是不能見容於伴侶。她們怎麼樣也沒想到會有這樣的下場。

也有可能伴侶教育程度均不高，說話不修飾，直來直往，口角時經常以利言傷及對方，到後來說話時，一觸到敏感處就引爆情緒，才會使對方失去理智、瘋狂下手。

伴侶/夫妻口角是難免的，但最忌兩件事，一為床頭吵床尾和，一為口出惡言、人身攻擊。吵架必然是意見不同，各持己見，堅不妥協所引起的，吵累了或有事得暫停，情緒會暫時平緩，但問題並未解決，等於是放下不管，到了晚上卻因生理需求而行房，表面上好像和好了，但下次遇到同樣問題或有了新的衝突，問題則會越積越多，終究有一天，有一方不肯再讓對方碰觸，且至翻臉成仇。

吵架時雙方對峙，負面情緒源源而出，眼中只有做錯事的他/她，憤怒的時候新怨舊仇全部湧現，巴不得以最毒辣最尖酸的字眼攻擊對方，而女性通常較男性擅用攻擊語言，容易招來暴力。

當伴侶/夫妻發現越來越難相處，就是彼此原形畢露的時候，此時感情關係/婚姻就開始亮黃燈了，但通常都不以為意，以為吵過就算了，就像人們開車，以為闖過黃燈就沒事了，其實經常闖黃燈的人闖紅燈肇禍的機率非常大，伴侶們亦然。因此一發現關係不對勁，就得提高警覺、有危機意識，運用心理戰術、懷柔政策來對話溝通，不可吝嗇言語，說得越多，有理有情，對方才聽得進去，吵嘴只會堵塞溝通與理解，置之不理或冷漠以待就會累積怨氣，且隨著時日滾成仇恨。

有一方發現彼此不能再相處下去，絕不能貶低對方、另結新歡、急著分手，尤其當對方不肯放手時。案例一的B女既要與A君分手又要和他去旅館溫存，給對方帶來希望，然後又因手機對方被檢查而暴怒出絕言，表明另有交往，使得A君的希望破滅，在全有或全無的二元論觀念中引起殺機，走向全無的毀滅之路。

案例二的D女其實已經分手了，後來她可能因為害怕C君再使用暴力，所以不想理他。當他尾



感情就像開車，以為闖過黃燈就沒事了，其實經常闖黃燈的人闖紅燈肇禍的機率非常大。

隨進屋要談判復合時，最好能不害怕，虛與委蛇，先平復他的情緒，再怎麼樣C君也是孩子的爹，兩人不再做夫妻，可以做朋友，也永遠是孩子的父母，就是一定要動之以情，不要急著趕他走，好言好語陪他聊天，才能躲過一劫。

人是有感情的動物，正向情緒得在正向的環境中產生，因此伴侶應盡量創造正向環境，如笑臉相迎、輕言細語、不輕易動怒、講理講情，也從對方立場來設想。當伴侶關係中已經有太多的負面情緒，那就表示雙方漸行漸遠，有一方或雙方不肯努力，或者兩個人真的不合適，則好聚好散是目標，儘早把話說開來或向外尋求協助，注意自身安全，將身心傷害減至最低。



總管理處

員工協助業務花絮

核能發電系統同心園地於 104.5.28 運用下班後時段，於總管理處大樓 1 樓舉辦卡拉 ok 大賽，現場唱將雲集，歌曲支支動聽，陳副總經理布燦更一時技癢於現場高歌。活動在默契絕佳的主持人串場下，營造出輕鬆溫馨的氣氛，拉近參與同仁間的距離。



總管理處各系統同心園地利用暑期學子休假期間，於 104.8.26 盛大辦理總管理處聯合親子日活動，邀請員眷一窺平日同仁工作的環境與內容。當日安排了各項大地遊戲，讓小朋友們藉由體驗認識電力工作；亦利用中午安排溫馨的分享回饋餐敘，使與會人員度過充實的一天。



員工協助業務花絮

北區

大潭發電廠同心園地於 104.7.7 舉辦捐血活動，此活動因逢八仙塵爆事件，全台各地血庫存量拉警報，同仁們更是挽起袖子，踴躍參與，決定助一臂之力。此次活動共捐出 81 袋熱血，同仁們深信「捐血一袋、救人一命」的信念，大家的付出一定能幫助到需要的人們。



為調劑同仁工作壓力，促進同仁身心健康，**輸變電工程處北區施工處同心園地**與福利會於 104.7.31 合辦休閒健康講座「騎車，讓人生有無限可能」。邀請台灣樂活自行車協會徐正能博士主講，徐博士介紹了騎車運動對身體的益處，也提供了台灣許多優美的自行車路線，讓同仁受益良多。



為促進同仁們健康，避免肥胖導致各種疾病，**電力修護處同心園地**於 104.7.1-8.7 與台北市立聯合醫院仁愛院區合作，舉辦員工健康體位控制減重活動。參加人數為 47 人，共減重 58.2 公斤，減重公斤達 2 公斤以上者共計 17 名，對於同仁健康把關甚有助益。



台北南區營業處同心園地與福利會於 104.8.1 辦理「烏來內洞登山健行活動」。參與同仁均覺身心放鬆，並讓同仁有更多互動交流的機會，增進彼此間的情誼，也留下美好的回憶。



中區

員工協助業務花絮

為深入基層並強化員工業務宣導，**台中發電廠同心園地**於 104.7.2-30 特別針對自殺防治議題，共舉辦五場「珍愛生命守門人」宣導活動，讓值班與保養的同仁都有機會參與，並透過有獎徵答方式，加強同仁對自殺防治的認識，也能發揮自己的影響力，提升關懷狀況不佳同仁的敏感度。



為關懷同仁生活及增進親子關係，**彰化區營業處同心園地**於 104.7.10 辦理 104 年度親子日活動，為了讓活動更完善，全體同仁分工合作，展現團隊合作精神，安排了許多增進親子互動的活動，像是親子 DIY 筆袋製作，參加者皆感受到幸福的氣氛，也創造了和諧的職場環境。



為培養文化素養、品味書中樂趣，**新竹區營業處同心園地**於 104.7.29 辦理讀書會，會中導讀書籍為黑幼龍先生的《掌握人際 5 力，職場人人是貴人！》，本書主軸為人際關係，同仁們對於內容都非常感興趣，一同討論書中的章節，也互相分享自己的心得，獲益良多。



為增進同仁身心健康、紓解工作壓力，**萬大發電廠同心園地**與福利會於 104.7.14 共同辦理 104 年度學術演講「從樂活身心靈淺談現代亞健康」，邀請中華民國生活保護協會蔡老師與大家分享樂活身心靈資訊，蔡老師也教了許多紓壓的運動，讓同仁們能將紓壓技巧運用在生活中。



員工協助業務花絮

南區

為調劑員工身心及促進員工業務推動，**大林發電廠同心園地**配合福利會樂育組於 104.7.18-19 於衛武營都會公園辦理「福利會健行活動員工協助宣導」。同仁們熱烈參與，不但健身也健心，加強彼此情感的聯繫，同時也適時紓解工作壓力。



為落實關懷同仁、促進同仁身心健康，**嘉義區營業處同心園地**與工安組、工會、福利會、天主教聖馬爾定醫院與嘉義市政府衛生局於 104.8.17 共同辦理「健康有氧拳擊運動」專題演講，同仁們在演講過程中非常專心參與，也跟著老師一起做有氧運動，增加心肺功能及新陳代謝，達到促進健康的目的。



高雄區營業處同心園地與工會及當地鄰近里民於 104.7.12 於高雄壽山國家自然公園舉辦 104 年「南壽山淨山活動」，從區處出發至忠烈祠進行健行淨山。沿途隨手清垃圾並宣導環保觀念，建立「登峰造極拼體力，鄉土環保盡心力」之信念。



為關懷同仁健康並留意自身飲食習慣，**鳳山區營業處同心園地**於 104.7.29 邀請高雄長庚醫院營養治療科楊珮欣營養師蒞處傳授同仁「減鹽技巧」，教導同仁如何判別食物的含鹽量。與會同仁踴躍提問並獲得營養師的解釋說明，精采的內容使同仁獲益匪淺。





分享與感恩—— 員工協助員進階班訓練心得回饋

照片提供 / 楊崇寬 新桃供電區營運處

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 / 樂樂

「助人最樂！幫助別人就是幫助自己，施比受更有福」是我參與同心園地後的感觸。在兩年前的一個機緣中，受到業務副處長的邀請加入同心園地行列，主動關懷同仁，解決同仁在生活上、工作上所遭遇的問題和困擾。有幸能參加這次員工協助員進階班訓練，提升我的專業知能和輔導技巧，從課程中體認到同心園地力量成效的兩個重點——單位主管的參與、支持及凝聚團隊共識和向心力，這樣才能水到渠成，協助員工解決問題的需求。



在此分享個人參與個案輔導的案例一則，本處巡修課從事線路事故搶修的同仁A君，其工作性質是須3班3輪的配電事故搶修工作。最近一年來，可能因個人精神及工作上的壓力，常常無法入眠，導致精神不濟且體重暴瘦10幾公斤，又於去年底產生左腿膝關節疼痛病況，無法上班從事外線工作，A君於是請假尋求醫生治療，跑遍了台南多家醫院看診，醫生們都找不出病因，A君非常沮喪和焦慮，長期為疾病所苦，且病假及事假也都請完了，只剩特別休假十幾天。其他同仁將A君的狀況告知同心園地後，園丁們主動到家中給予關懷探視，A君表示因腿傷無法從事外線工作，若銷假去上班，會因影響到其他同仁的工作而產生愧疚，園丁們得知此狀況，並和該單位課長說明討論後，暫時先將其調整至內勤工作，協助行政業務。另外，園丁們也協助找尋其他醫療資源就診以改善其腿傷病況。

目前A君的身心狀況逐漸恢復正常，可繼續上班經濟也較穩定，家屬也非常欣慰，這是一件成功的案例，幫助同仁走出困境，園丁們都非常快樂也有成就感。

其實每個人的生命歷程，都須經過起伏伏的考驗，接受這些境遇，相信它能幫助我們成長；它是最好的安排，當我們去面對、處理它，便會發現每一個困難都包含一份禮物，那就是「生命的成長」，也是同心園地的核心價值！敞開心胸、一起幫助人，散播更多的愛，散播更多的關懷，幸福就在腳下，擁有幸福的方法，就是讓他人也感受到幸福，讓我們一起為幸福加油吧！



心得二

文 / Yoga

自去年初加入同心園地擔任員工協助員至今，期間參加了2次受訓課程，也參與了多次同心園地分享會，並藉由在許多重要節日或同仁的生日給予祝福和關懷的過程中，深深感受到能加入公司同心園地這個大家庭中，真的是一種「福氣」。因為在這2次的受訓課程中，不僅學習到關懷及助人的技巧和方式，同時也讓自己成長很多，不論是在生理層面或心理層面，個人內在素質都提升很多，尤其是自己的「心態」更是轉變非常多，從前我只想到別人幫助了我什麼，或是難過為何我幫助了他，而他為何沒有回饋給我呢？然而，在這1年多當中，我常常在奉獻付出的過程中得到更深層的快樂，而且還樂在其中，尤其是在看到別人開心的笑容時更是感到開心，此刻我才深刻地體認到，施比受真的更有福！所以我非常感謝當



初推薦我加入同心園地的長官，更感謝公司高層長官和人資處在經營同心園地的用心，真的讓同仁真實感受到整個工作環境變得更溫暖、更有人情味。

照顧好自己，全世界就會變好，唯有讓自己變好，才能心有餘而力足地幫助他人；經由多次的訓練課程和同心園地分享會，慢慢學習到很多事皆可藉由轉念而有不同的態度，而態度則決定了人生高度，人生的確是一場充滿挑戰的旅程，每一步都是探險、每一步都有不同的驚喜，端看自己如何去看它，當我們擁有較陽光、開朗及積極的態度去面對挫折時，也許我們即能擁有更大的力量去面對挫折，學習正面思考迎向陽光，將會讓自己的人生活得更為亮麗精彩。

上完本周課程，整個人的心情變得非常好，因為參加同心園地的同仁都非常陽光、幽默及樂於付出，所以課堂中總是充滿笑聲和愉快的氛圍，代表每個人真的都確實將所學內化到心裡，不用刻意營造，自然而然已經影響到整個環境，相信堅守這樣的信念，傳播幸福，將能創造更美好的工作環境。



心得三

文 / 徐永禧 台中發電廠

這次上課最有印象的一句話是許處長泛舟的勉勵：「台電三萬名員工，有六百多位園長與協助員，你們來上課是幸福的，你們是幸福尖兵，要把這份幸福帶回去散播在職場。」與此同時我內心暗自感受到幸福的小壓力。

幸福尖兵？！曾幾何時，年輕時為追求生活的多采多姿，晚婚的下場是父母親年邁住院需看醫生，小孩年幼需苛護，還好走過來了！這也算幸福！曾幾何時，夫妻為了家事及小孩教育而起爭執，其實這也是幸福！到目前有個穩定工作，家人平安健康，凡事真誠溝通、感性思考，抱持一份感恩的心生活著，回想過去總是自認不幸福，如今發現活過半世紀以來的我，還真的很幸福！

年輕時雖然有輕生念頭，但不如這年代年輕人這麼容易；上課時老師說以前人保護因子大於危險因子，較不容易輕生，現在人則是危險因子大於保護因子。



保護因子包括工作、家人、人格特質、宗教信仰等，危險因子包括家族史、失落、創傷、喪親、媒體、網路等。若當年太多危險因子圍繞我身旁，萬一真的想不開輕生了，才會是人生最大的後悔。人生苦短，面臨低潮期，撐過去就海闊天空，轉個念幸福就在你身旁。

自殺因素有90%是憂鬱症造成的，可以說憂鬱是種病，忽視了要人命。憂鬱症徵象：猶豫、不餓、懶散、失眠或嗜睡、無價值感或罪惡感、流淚整天在床疲累、企圖自殺。這七項達到四項，加上整天憂愁或喪失興趣有兩項之一，就是憂鬱症的表徵。有病就要醫，但很少患者會乖乖就醫服藥，造成有90%患者因憂鬱而自殺。自殺防治需從憂鬱症初、中、後三期來預防，運動、健康飲食還有國人生活幸福指數是初期防治憂鬱症發生可努力加強之處。廣設輔導機構及教育志工還有足夠心理醫生，是中期可補救措施。強制轉介就醫是後期必要手段。

我們有幸身為同心園地協助員，在有限的資源與能力情形下，我們如何去協助個案、面對個案、處理個案、放下個案（不要成為自殺者遺族）是本次學習重點。本週學習最後個案交流分享探討到Y世代年輕人與恐龍主管，在本班的熱絡發言下，有Y世代年輕代表，也有以主管身分發表看法的資深同仁，最後因時間不足很遺憾無法讓張副處長做完整結論。學員把張副處長意見重點摘記如下：「我們扮演協助員角色，傾聽陪伴很重要，我們不是法官也無需出主意協助解決問題、年輕人需要被肯定與關懷，相對資深基層主管也需被尊重，高壓力單位產生高壓力主管進而有高壓力員工這是很難避免的現象。當每個人都需要被尊重的同時，自己有沒有先尊重別人呢？許多人對別人常有先入為主的印象，因而產生不良的互動，沒有一點「愛」的存在，更遑論其他了。」總之，無論在家庭、社會、職場人與人之間本就應該存有一份愛、一份關懷、一份感恩的心才會有良性的互動，反求諸己！由本身做起去愛每個人，相信不論家庭、職場都會擁有平靜的幸福。☁️





輔導案例



編輯先生：您好！

我是去年從大學畢業後，通過職員考試進公司的新進人員，我個性內向，不擅與人交際，本想說進台電公司從事行政業務應該滿適合自己，工作應該能夠順利完成並且跟同仁相處融洽。開始工作之後發現我的個性對工作造成了一些麻煩，因為害羞的關係，我不敢主動跟主管反映工作上遇到的疑惑跟困難，只好硬著頭皮做，因此常常無法有效率及正確地完成工作；也不好意思主動找同事聊天或是一起吃飯，在辦公室如同獨行俠。我常常覺得很孤單，也難以抑制沮喪的心情。

因為工作表現不如預期以及不擅長處理人際關係，讓我下班常常心情低落，男友被我的情緒影響也不好過，導致我們之間常常為小事情爭吵。男友年紀大我6歲，去年說好如果今年考上台電就可以結婚，但因為最近心情很糟加上常常口角之故，讓我根本不敢去想結婚的事情。男友知道我的想法之後，覺得我根本沒有誠意想要跟他共度一生，而且他都跟家人朋友說了即將結婚的事，如果又要再去跟親友解釋會很沒面子，希望我可以好好考慮，若我還是執意以後再說，那他也無法確定是否我們的感情還能持續下去。他這樣說讓我很難過也很猶豫，實在不知道在這人生的關卡該如何決定怎麼走下去。

最近遇到這麼多難過的事，我常檢討自己是不是哪裡做錯了、是不是都是我的問題，我該為自己的悲慘人生負責，常常想偏了就會有輕生的念頭，想要拋下一切重擔，離開這個令我痛苦的世界。我的悲傷情緒讓家人非常擔憂，但他們的關心對我來說是無形的負荷，對於我現在的狀況，我根本無法當作什麼都沒發生一樣地立刻恢復笑容，但也不忍心老父老母因我而擔憂、憔悴。現在我正在找房子，希望能夠搬出去住，我不想讓摯愛親人整天看著我、整天憂心，離開是我現在能想到最好的辦法了。

一個孤獨無助的新進員工 敬上



輔導內容

一個孤獨無助的新進員工：你好！

看完你的來信之後，得知你進入台電公司後的情況似乎與當初的預期有所出入，在工作上的表現、人際關係、個人生活與未來規劃更是遇到瓶頸。正因如此，想必你的工作熱忱正被一點一滴地慢性侵蝕，這無疑是間接扼殺了一名台電新血，對一向「以人為本」的本公司而言，絕非樂見。經園丁們共同討論後，謹提以下幾點建議，由衷的希望對你有所幫助：

一、從生活中改變自己

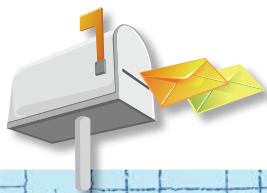
如信中所述，你的個性相當害羞，這是一種個人特質，並不代表無法與人交談、交際，如果因害羞而封閉自己，在旁人的眼裡來看，反而會給人「自閉」的感覺，令人難以接近。現任的台北市長柯文哲、金曲歌王蕭敬騰，當初也是給予人們害羞靦腆的印象，但他們的人際關係卻是逆勢成長，個人能力也絲毫不打折扣，這和他們的「改變」有關，因為接觸人群的機會增加，害羞怕生的表現也不再那麼明顯。身為市井小民的你我，雖然沒有像公眾人物能夠有與萬人接觸的機會，但依然可以從生活中嘗試改變。可以多參與感興趣的社團或社交活動，讓自己和別人有個共通話題，彼此可以產生共鳴。其實，生活中充滿著很多與人接觸的機會，都是能夠讓自己逐步改變的方法，慢慢的從被動轉為主動，或許偶爾會踢到鐵板，但這也是一種察言觀色的學習。總之，先改變自己吧，與其選擇逃避，不如先試著改變，如此終將漸入佳境有所改善。

二、妥善溝通是有效的緩衝劑

因為工作上不順利而影響心情，其實大部份人都常會有類似的經驗，但每個人的處理方式卻不盡相同。無論如何，把工作情緒帶回家並非是明智的做法，不僅是影響自己，也會波及無辜的他人，建議可以說出目前在工作上所面臨的問題，讓對方知道自已的感受，以妥善的溝通協調取代不必要的口角紛爭，讓雙方的相處空間皆得到適當的緩衝，必要之時也得退一步，這樣感情才能長遠的維繫下去，至於自己的工作情緒，就讓它留在公司吧！也不要給自己太大的壓力，透過不斷的學習改善，一定會有所進步的！

三、讓憂愁離開才是最好的辦法

以目前的情況來說，搬離家中只是逃避現狀的辦法，並非能解決問題，因為苦惱還是伴隨自己，家中的父母甚至無法時時關心你而感到更加擔憂。其實真正要處理的是自己的憂愁，人生難免起起伏伏，只要積極樂觀沉住氣，過沒多久就事過境遷別有一番風景了。此外，提供你簡單且有效的方法—運動，醫學根據顯示運動能解憂，例如：騎單車、健走、跑步都是簡單易行的運動，也可以試著找男友或父母一起，既能解愁排憂，亦可增進感情，這種健康不傷身的方法，何樂而不為？

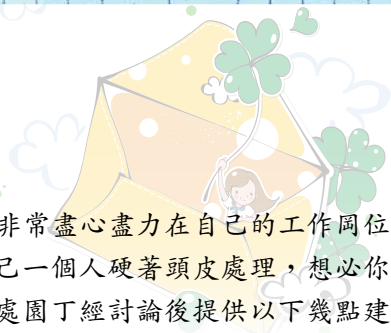


第二核能發電廠同心園地全體園丁 敬上



輔導內容

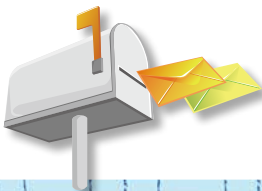
一個孤獨無助的新進員工：你好！



首先恭喜你成為台電大家庭的一份子，看得出來你也是非常盡心盡力在自己的工作崗位上，只是因為個性內向害羞的關係，遇到疑惑或是困難都自己一個人硬著頭皮處理，想必你一定覺得很孤單疲憊，我們可以感受到你的困境與迷惘，本處園丁經討論後提供以下幾點建議，希望對你有所幫助。

- 一、**主動尋求他人的協助，建立人際網絡：**人的一生難免都會遇到不同的挫折與瓶頸，當遇到困境時，要適度為自己尋求有利資源，在公司可向同仁多請益、交流外，還有同心園地的園丁們，可以提供你溫暖的回應與建議，當自己打開心胸時，就會有新的能量進來。或找與你同期進公司的同事分享工作上的點滴，傾吐心中的苦悶，或互相交流工作心得，讓情緒有宣洩的管道釋壓，也許可從中發現，別人也跟你一樣，這只是一個過渡時期，在學習的過程中挫折、痛苦是難免的，但你並不孤單。
- 二、**多運動並參與社團活動，適度排解不良情緒與壓力：**工作之餘可以多參與公司社團活動，藉由交流互動，無形中建立自己的人際網絡，有助於工作業務的推動；另外也可以培養自己喜歡的嗜好，建立個人的運動習慣等，可立即有效紓解身心壓力，當你將身體和心理的毒素都釋放之後，看到不同的視野、聽到不同的聲音，適時轉換自己的心境，對目前的生活一定會有很大幫助。
- 三、**善用公司訓練資源，增加工作技能：**初入職場，應抱持虛心學習的態度，多問、多學，吸取前輩同仁的經驗，累積自己的工作技能，尤其是公司内部有完整且多元的訓練資源，應多加以善用，以充實自己的本職學能，我們改變不了環境，但可改變自己，分散自己對沮喪孤單的注意力。
- 四、**瞭解公司輪調制度，做好個人職涯規劃：**有關公司攸關個人權益的人事規章，可經由公司網站蒐集彙整並諮詢單位人資同仁，多瞭解公司人事制度如工作輪調、升遷等，藉以配合人生目標來規劃個人職涯，即可依不同階段目標努力而安心於工作上。
- 五、**增加與主管互動機會，提升自己的正能量：**每個人在不同位階有不同的壓力與思維，也許主管不是很能瞭解你的心態，而彼此在日復一日的工作進度推展下，很難能有進一步的溝通與瞭解，建議可以多多藉由非業務上的互動機會，分享你個人的想法與作法，而你也可以適時聽聽主管的心聲，多溝通、分享，將可拉近彼此的距離，常常接觸值得學習的人事物，將可提升自己的正面能量。

人與人之間，因緣份而相聚。面對人生不同階段的問題，必須適時為自己找出口，就像3C產品的Reset鍵一樣，按下它適時重整自己的思緒與步調，或許生活也能因此更順暢，不斷累積智慧與能量，必能迎向光明、創造不同的人生高峰！讓我們一起勉勵，我們也會一直在這裡支持你，加油！



中區施工處同心園地全體園丁 敬上



輔導內容

一個孤獨無助的新進員工：你好！

公司對於新進同仁都會有一段時間的實習與訓練，其目的就是讓新進同仁能在短時間熟悉工作環境，認識相關主管及同事，俾有助於順利完成工作。你大學畢業通過職員考試進入公司，可以說是公司的儲備人才，假以時日，未來工作對你來說，將如你原先的想法，勝任愉快。

你目前遇上的困難並非全是你的問題，請不用自責，主管可能不清楚你工作上碰到的困難。針對你的問題，本處同心園地在工作研討、與主管座談會中提出討論，就新進同仁的工作態度、工作方法及對溝通應有的認識等三方面，提出下列建議，希望能助你早日走出工作壓力以及溝通上的困境。

一、新進同仁工作遇到困難是一種淬煉，藉由忙碌及壓力下學習成長

新進同仁工作上遇到困難是常態，所謂「青山若無素，偃蹇不相親」，如果和青山不曾有交誼，它就高倨得讓你難以親近。工作也是一樣，如果對工作不熟悉，用錯了工作態度，工作就難有效率完成。因之工作上遇到問題應向主管報告，請求協助，理所當然，並無顏面上的問題。其實，調整工作心態只需要一個轉念而已。把碰上問題看作獲得經驗的機會，不怕挫折，才是新進人員工作上應有的正向態度。

二、安全工作方法就是不要專注在不快樂問題上，應就問題請教主管，讓主管知道

工作前把自己的工作內容向主管報告，讓主管瞭解新進人員採用的方法是否可行；藉由與主管和同仁多方溝通、交流，因而獲得主管的支持與同仁的協助，無非是事半功倍最佳的工作方法。

三、溝通是一門技巧，克服自己內向性格，勇於溝通，多方學習

我們知道高IQ（智商）並不能與順利完成工作劃上等號，在工作上還需要EQ（情緒智商），將負面的情緒或危機，轉化為正向力量，此外，尚且進一步需要有SQ（社會智商），強調人際溝通的重要，這最重要的關鍵是獲得相處對象男友的瞭解。所謂「有好的SQ的人，任何事，可以四兩撥千斤，化解危機」。因此有IQ、EQ的人更需要另一項能力SQ，藉由能與他人多方溝通、交流，才會有良好的人際關係，順利完成工作，成就自己。

有了正確的工作態度、工作方法和溝通能力，則你所遇到的困難也都不成為問題。問題解決了，家人不用擔憂了，自然而然也獲得男友的認同與敬愛。更何況工作上無時無刻會有逆境考驗，如工作上不愉快變成常態，會導致原本可以勝任的工作變成負擔。所謂「煩惱即菩提」，不必害怕工作煩惱，有了問題正是修正工作方法的時候，歡迎隨時來到同心園地，讓無形的負荷，變成有形的快樂，園丁將熱忱傾聽你的問題，幫助你！祝福你有個全新的開始，重新再出發！

高雄區營業處同心園地全體園丁 敬上

人際關係常是自我關係的「投射」，意旨能在人際關係中看見自己特質的影子。人與人之間的連結其實很簡單，且內向的特質絕不是件壞事，只要願意鼓起勇氣踏出那一步，改變慣有的模式，相信結果一定會不一樣。本案援例刊登三篇，另將台北北區、苗栗、屏東、新營區營業處；龍門、林口、東部、台中、大林發電廠；台中供電區營業處；中部、青山、南區、南部施工處；電力修護處單位園丁之建言提供給這位同仁參考，期盼能協助她度過目前的難關，改變自己的人生，也會有不同的人生風貌。



種下一顆正能量的種子—— 104年員工協助業務觀摩會紀實

文·照片提供 / 本刊

104年員工協助業務觀摩會熱鬧且盛大的召開了！這一年一度的員工協助業務盛會辦理的目的，在於透過會議讓參與觀摩的單位學習並吸取珍貴經驗，在這難得的場合以經驗交流的方式達到教學相長之效，也讓績優單位總結過去一年在員工協助業務推動的成果；觀摩會除了邀請各單位員工協助員出席，更邀請單位的正副主管、基/中階主管共襄盛舉，使各級主管們更瞭解員工協助業務的內涵及對公司與同仁的重要性，進而支持員工協助業務的推動。

分區觀摩 各自精彩

本（104）年度分區的觀摩會分別於7月21日（南區，台南區營業處）、7月28日（北區，大潭發電廠）及8月21日（中區，新竹區營業處）接力舉辦。接受人力資源處的請託後，各區觀摩單位在單位主管與同心園地園丁們的號召下，團隊運作齒輪隨即啟動，將活動鉅細靡遺的分工，並經由多次會議確認辦理進度，從辦理的過程到觀摩會當日呈現的成果，都一再展現出各單位團隊運作的高效能。

最先在台南區營業處登場的南區觀摩會，可看到團隊展現良好的默契，不僅同心園

地園丁投入，各部門同仁也一同加入，將會場布置得溫馨以外，各活動行程的銜接也相當完美，如大合照時間，合照位置快速排列並迅速恢復原狀，顯現單位充足的準備；緊接著在大潭發電廠的北區觀摩會，則讓與會同仁們看到大潭團隊的年輕活力與創意，觀摩會開始前的紅地毯與敲鑼迎賓儀式、新進人員的歡迎舞蹈以及中午美味豐盛的大潭餐廳自助餐，在在都能感受到大潭這個年輕單位所散發出來創新的組織文化；最後於新竹區營業處舉辦壓軸的中區觀摩會，則處處讓人感受到單位的用心投入與主管對同心園地的支持，工作人員們始終掛



在臉上的笑容，熱情地招呼著報到的同仁，完全體現同心園地追求關懷、陪伴的暖心宗旨，讓每位參加的人員有了回到「家」的感覺。

案例分享撼人心

在每一場分區的觀摩會中，都安排了三位分享者進行案例的分享。有人分享過去幫助的個案，從幫助的過程中看到自己的無助、能力的有限，卻也看到關懷、陪伴的重要性，更看到自己與個案在協助過程中的成長與改變；另外，也有人分享自己的故事，在園地的支持下，克服困境並成長蛻變，獲得強大的力量與勇氣後站出來與大家分享自己的故事。

這些個案正因是真實的，格外觸動、震撼人心，讓台下的園丁聽得頻頻拭淚，不禁為這些受苦的個案感到不捨，也為勇於自我揭露的勇氣喝采。藉由他人的故事，讓我們得以珍惜自己的幸福與幸運，也獲得滿溢的正能量帶領自己繼續向前邁進。

最重視同心園地的台電大家長——黃董事長重球，也藉由這個場合，將自己多年來管理的心得與同仁分享，期勉同仁能「說你所做，做你所說」、「抱願不抱怨」，「逐步地改變」並「憑藉著信念前進」，一起讓公司、讓同心園地更進步。

成為正能量的種子

舉辦員工協助業務觀摩會最主要的目的，正是要讓參與者看到同心園地為同仁帶來的正向改變，對於員工協助業務也能有更深層的認識。常聽到單位的同仁說「一直到這幾年才慢慢知道同心園地在做什麼」，或許代表這些同仁很幸福，自己或週遭的同仁未遭遇擾人的挫折，但亦可能代表過去宣傳有限，仍有部分同仁對同心園地不甚瞭解。因此，透過觀摩會的辦理，期望讓所有參與人員，包括園丁、單位各層級主管，化身為正能量的種子，返回單位後讓這份正能量成長茁壯，從一顆種子成為一棵大樹，為所有的同仁們遮風蔽雨。🌱



尋找

「無緣大慈、同體大悲」的大愛動力

——2014、2015公益睦鄰活動報導

文・照片提供 / 陳麗安 南區施工處



103年調來南區施工處的大家長郭處長麟瑛知道單位工會的敦親睦鄰費用尚未規劃出適切的活動時，起了一悲憫的建議，帶出了本單位尋找「大愛的動力」傳奇。

跨出尋找的第一步

郭處長指示台灣電力工會第66分會、南區施工處同心園地，用心找尋社會中真正需要被關懷的弱勢團體來辦理睦鄰活動，讓本公司的睦鄰活動真正能達到效益，不僅贊助更要出力參與，讓我們為社會找到一個「大愛」的動力，讓被贊助團體知道有一群

默默的人們，切切實實地瞭解，也看見他們無私的愛與付出。

在數個團體中，我們大家長推薦贊助「財團法人臺灣省天主教道明傳教修女會附設屏東縣私立少女城」，該法人由幾位外國籍修女經三十六個年頭，用無私的愛心收養弱勢或一出生即遭被棄養的小女孩，她們默



「財團法人臺灣省天主教道明傳教修女會附設屏東縣私立少女城」用無私的愛心收養弱勢，或一出生即遭被棄養的小女孩。

默為台灣的人們付出，此舉值得我們讚許。該財團法人於民國八十六年因應台灣政府及社會結構的趨勢，亦經政府立案僅收養小一至高三（6-18歲女孩），其收容養護教育缺乏完整家庭照顧之不幸或單親少女，近年因經費拮据，院童鮮少有戶外教學活動。為使院童感受社會關懷，健全其人格發展，本處贊助辦理「少女城戶外教學活動暨支持電力建設及節約用電宣導」。

參觀「大鵬灣國家風景區濕地公園」及「屏東區處節能展示館」對一般家庭的孩子是非常稀鬆平常的事，但在這群孩子的眼裡，像是看見天上掉下來的禮物般心喜，活動中看見孩子快樂的身影，我們僅一點點的付出，但能在他們的人生中留下美好快樂的回憶，的確讓人非常動容。



清楚明白無緣大慈同體大悲的意涵

104年接續尋找「大愛動力」之旅，經由口耳相傳，知道本公司的幾位同仁退休後選擇進入「財團法人休休文教基金會」志工團隊，其中更傳奇的是提早退休的蔡惠貞人力資源經理，她在基金會已擔任三年多的無給職志工。

近十年來，社會發展失衡，所得分配嚴重不均，造成越來越多的弱勢或失能家庭，其中影響最大的就是孩童。他們生活於貧窮



線下，連基本的溫飽都成問題，遑論正常教育。如不及時伸出援手，成年後，他們極可能重複家庭的命運，變成惡性循環。根據長期的家扶經驗，此類家庭問題的徹底解決之道在於提供這些弱勢孩童一個健康的成長環境，不受來自原生家庭的負面干擾。「慈霖園」由財團法人休休文教基金會於民國100年6月籌備成立，提供弱勢孩童之養育。休休文教基金會在推廣佛法教育的過程中發現，成年人雖然對佛法的理解較為快速，但積習已深，難以除去既有的習慣與價值觀。孩童則不然，只要給予正確的觀念與教導，假以時日，多能看到顯著的改進，有「事半功倍」之效。慈霖園的教育核心就是讓孩童建立正確的觀念，教育目標則是培養有品德、有操守的健全人格，能夠老實做人，規矩做事。

此次由本單位同心園地方惠敏園長推薦贊助該會，經過瞭解及幾次探看，瞭解此基金會為辦理收養教育高風險家庭的孩子而成立「慈霖園」，目前收養的孩子已有11位，年齡最小的從出生時就來到「慈霖園」，看到每個孩子的故事及該基金會為他們付出的心力與愛及其間的互動，在無私的愛及充滿感恩的雙向回饋中，我們清楚明白「無緣大慈、同體大悲」的真正意涵，「大愛的動力」值得傳頌。

擴大的愛鄉愛地愛民大愛精神

本年度贊助了「財團法人休休文教基金會」舉辦的「2015杉林小樹夏令營活動暨支持電力建設及節約用電宣導活動」，參加對象為杉林鄉國小、大愛國小課輔班、慈霖園小孩，該基金會於無財團贊助的拮据經費下，完全由基金會自己出資，為多數偏鄉隔



代教養的孩子舉辦夏令營，掌握教育的黃金期——從小紮根，秉持「生活品格」、「生態永續與環保愛護地球」、「生命教育」的活動內容，為參加的所有偏鄉學員提供快樂且學習豐收的暑期育樂營會，小樹苗茁壯長大後的大樹才能成棟樑。

本活動舉辦至今已第三屆，此夏令營一屆比一屆人數多，口碑好、成效佳，且招募大專院校的學生當小隊輔志工，亦讓他們能得到啟發，讓e世代的孩子懂得為人付出的大愛動力，在彼此的付出與感恩中學習，皆得到成長自己的機會。活動期間，本處由費副處長肇宗帶隊參與了二天，於開營中副處長的致詞中讓活動的小樹、大樹、及鄉親看見了本公司敦親睦鄰的善意，及樹立了熱衷公益的形象，也鼓舞了基金會，他們的善舉必定會為有心的人們看見。

「2015 杉林小樹夏令營活動」為多數偏鄉隔代教養的孩子舉辦夏令營，掌握教育的黃金期。

結語

尋找「大愛的動力」活動中，我們知道自己的責任，也學習到無所求的付出即是感動的元素，人活著的意義是啟發人的良能與良知，社會的亂象需由大家無私的付出才能止住，人心才能淨化，社會才會祥和，國家才能進步和諧。願本單位能為「大愛動力找尋者」做拋磚引玉的引言者，讓這默默付出的團體得到多數人的認同，進而共同協助他們完成其宗旨目標，讓這福爾摩沙的台灣成為真善美的淨土。🌱





電力 隱形的翅膀

文·照片提供 / 林雅琪 林口發電廠

林口發電廠工程師——林正吉君，99年8月23日巡視石膏房時，不慎墜落到地面的石膏堆上，脊髓受傷造成胸椎12節以下完全喪失知覺，經開刀治療復健於101年8月1日回廠繼續上班，因脊髓神經嚴重受損，致使下半身癱瘓，他的未來日子得依靠輪椅來代步。

同心園地協助員們面對這突如其來的個案，甚至可以用不知所措來形容，因為這是需要真正的「同理心」才能夠「瞭解你的明白」；不像是普羅大眾都會遇到的一般問題，如情感、家庭因素、職場困擾等等這些我們還能藉由本身或他人的經驗中學習提供協助及關懷。雖然震撼，但是本著同心園地的宗旨：「我們無法保證能幫你解開所有的難題，但我們可以保證你不用獨自面對。」憑藉著這樣的信念，這段期間同仁們不分你我陪伴著林君蛻變成長，翻轉這生命中的轉捩點，且平安上班到現在。

104年6月9日此次新進同仁教育訓練課程安排，特地邀請林工程師分享其心路歷程及生命中的體悟，林君以「三千萬」作為開場：【「千萬」注意工作安全、「千萬」注意工作安全、「千萬」注意工作安全】，這不是音樂唱盤跳針，套一句Y世代的語言：「因為很重要，所以要說3次！」誠如林君所言，如果當時再謹慎一點、再注意一下，就能避免工安事故的發生了。

林君的復健過程極其艱辛，一開始積極地以恢復身體機能30%為目標，到最後卻毫無明顯效果，希望彷彿石沉大海，這其中的煎熬並非我們身體健康的人能夠想像的，雖然說真相有時之所以難以被接受，那是因為謊言聽起來會舒坦一些；因緣際會之下，林君被安排到楊梅「財團法人桃園縣私立脊髓損傷潛能發展中心」所規畫之「生活重建」一系列的訓練課程，其中包括了體能訓練、生活自理、心理重建、社會適應等等，該機

構可以說是全國唯一脊髓傷友的「中途之家」，主要是協助傷友在出院後，重建自我早日回歸社會的橋樑，汽機車重新考照後，如今能自行開車上下班，日常生活也都能自理，無疑地在林君人生的轉彎處注入一股奇蹟般的力量，透過中心及傷友們的鼓勵，以正港的「同理心」及電廠同仁們一路陪伴，林君重拾信心，從悲觀、低潮、抱怨的風向，進而樂觀、振作、積極地靜待正向轉變，相信未來也能以領導者的姿態調帆整舵。

「When God closes a door, somewhere He opens a window.」如同西洋諺語所言：「當上帝為你關起一扇門，同時也會為你開啓另一扇窗。」人生的遭遇難以預料控制，有些事情不是我們的過失，也



101年春天在脊髓損傷中心生活重建訓練。

不是我們可以阻止發生，遭遇困境我們要選擇的不是放棄，而是面對，繼續努力爭取更好的生活；既然生命改變了方向，雖曰宿命，隨者人生的拐角處也要配合轉彎，探一探下一站的風景，用心擁抱未來。🍀

101年5月9日林正吉擔任園丁於園地揭牌合影。



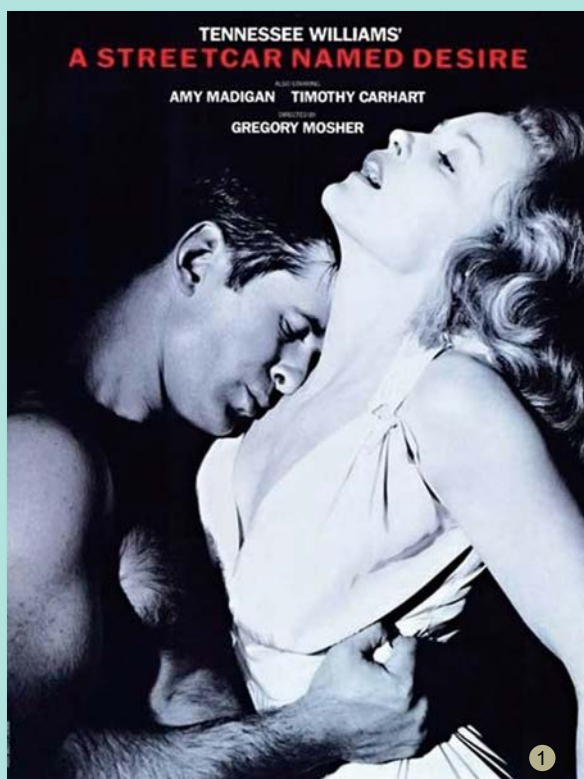


慾望街車

A Streetcar Named Desire

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



白蘭琪家道中落，決定搭乘紐奧良的「慾望街車」到新奧爾良，投靠妹妹史黛拉和其丈夫史坦利。白蘭琪遇見了米契，卻無法修成正果；與史坦利之間的糾葛，又使得白蘭琪的精神狀況每況愈下，最後甚至被壓制到精神病院。

導演與演員



本片由伊力·卡山執導。主要演員為費雯·麗飾演白蘭琪；馬龍·白蘭度飾演史坦利。



影片導讀

第一條主線為慾望，一開始藉著白蘭琪問路新奧爾良的「天堂大道」作為象徵：搭上「慾望號」街車，轉搭「墓園號」，到達「歡樂坡」。另一條主線為粗暴，成為後半段劇情的主軸。這些名詞中意喻的慾望、死亡、空幻的歡樂，女主角沒有一項躲過。

無法承擔生命的無常與變故

白蘭琪原出身於農場大族，歷經家道中落、父母相繼過世、失去莊園後，獨力支撐衰敗的家業，造成長期的心理壓力，也導致身心俱疲而出現病態，片中沒有仔細交代發生事情的過程，將所有焦點都放在白蘭琪為主體的精神世界觀。

否認、逃避、反向的防衛

家人過世、家產化零，屋簷下散發著腐敗的霉味。這些陰森印象不斷侵擾著她，使她的心逃向輝煌的舊時光——充滿了熟悉的美，全是對老式上流社會的歌頌。不化妝不見人、邊放音樂邊在唯美的宴廳中翩翩起舞。這些圍繞在香水、桂冠、男士殷勤獻花的往事，支撐著白蘭琪失落的那種身份、姿態。她像金絲雀般，躲在一副舊籠子裡喘氣。

她秉持年輕時的堅持「高雅」，為了捍衛她所相信的這份生活道理，她必須用幻想築起城牆，避免這樣的自我期許被殘酷的事實所踐踏。這樣的「向內遁逃」，試圖避免社會壓力與現實的刺傷，但也導致了白蘭琪的自戀傾向，她逃避日光，穿著華服躲藏在黑暗中，以避免正視她日漸蒼老的外表，她把一切不愉快的事情用謊言塗改，改成童話般的單純，她是故事中的女王。



以粗暴還擊創傷

丈夫亦是影響白蘭琪的重要人物，他的死像一件沾血的斗篷永遠罩著她。她曾崇拜丈夫，直到發現丈夫是同性戀，並撞見他和男人做愛，她覺得所有的愛都被出賣。在那個相對保守的年代，有一個同性戀丈夫的心理衝擊和社會壓力，應該遠遠超過現代社會。「你這懦夫，我看不起你。」當時她是這樣罵的，結果丈夫羞愧的在湖邊自殺。事後她被焦慮、恐懼與自責包圍，潛意識裡覺得丈夫是被自己殺死的。

死亡的相反是慾望

除了丈夫，慾望也纏住了她。她渴望再得到愛，但愛已碎，只剩下慾望。慾望中有愛的感覺，可以帶她離開現實。她像是無處可去，只能待在慾望街車裡，等著偶然上下的男人來作陪。白蘭琪說：「丈夫死後，我似乎只有和陌生人相處，才能填補我內心的空虛。」

佛洛姆說過：適應力好的人反而不如一個有人類價值的精神病患健康。適應好的人往往拋棄原本的真面目，冀希逐漸改變為其希望中的人，直至所有純真特性與自然個性一掃而盡。精神病患並未屈服於自己的戰鬥中，雖然此戰並未成功，但為了拯救自己，乃至於產生精神病的癥候，將自己投向一個幻想之生活中。因此若站在人類價值的立場，這些人比失去個性的正常人還有活力。就此來看，白蘭琪在片中的掙扎，我們可能會有更加悲憫的心胸。

複雜的投射性認同

這裡有一個很複雜的投射性認同：「把



自體或內在客體的一部分投射到對方，但在互動中又去認同或控制其所投射的部分」，她把對同性戀的恐懼投射到丈夫身上，又去認同丈夫同性戀身分挑戰了社會道德的部分，因此白蘭琪也以師生戀來衝撞社會道德，作為自身投射性認同的表徵。白蘭琪從此身敗名裂、失去教職。慾望，是漆黑死寂中的光點，亮著一條生路。有慾望，她就能抓住某種意義活下去，因為「死亡的相反是慾望」。

什麼樣的女人讓男人執著？

佛洛伊德認為男人會愛上具有以下三種特質的女性：

1. 愛上受傷的第三者
2. 愛上妓女，得以勾起忌妒經驗

3. 強迫性：擁有拯救的衝動（Rescue Fantasy）

佛洛伊德一直都是重男輕女，他認為而這一切源自於對母親情感的附著，片中的米契可以做為白蘭琪心中母親的表徵，給了白蘭琪符合現實的安全感與依靠感。不過在精神分析上也有不同的詮釋：Berman於1997年發表了這樣的言論：其實想拯救美女的課題並非來自伊底帕斯情節，而是一種自我攻擊的力量被投射出來，所以我們不能只用一套理論框架電影。就慾望街車的故事而言，Berman的觀點更容易來理解史坦利對白蘭琪的心理意義。

以扭曲、幻想、虛飾、矯情逃避現實

變得神經質、習慣以幻想逃避現實的白蘭琪，已到了精神崩潰的邊緣。史坦利這個「壞蛋」扮演的其實是「現實」，檢驗白蘭琪的「自我」（ego）功能，顯然白蘭琪無法通過現實的考驗，她的自我功能完全崩潰，佛洛伊德說過，若是自我功能不彰，心靈就會成為潛意識的皇家大道。因為想逃避現實，她已經自然而然以說謊作為防衛而不自覺。

強暴，徹底揭露了她的慾望

史坦利的強暴是有意無意間被白蘭琪潛意識中的慾望召喚來的。強暴掀開了禮教

面具底下的真實慾望；強暴，徹底揭露了白蘭琪潛意識的慾望。白蘭琪對慾望是敏感、情不自禁的。但她的超我橫架著舊社會的禮教、風度。現在，她成了大家口中的蕩婦，她不敢相信、接受、也無法去想。她原本抓著的殘餘求生念頭，全都放了、瘋了。電影終幕，被老醫生帶走的她，依然在嘴邊無助的囁語：「你是誰都不要緊，我總得依賴陌生人的好意。」

審查者認為這是不道德

這是關鍵的一場戲。當年《慾望街車》發行時，審查者認為史坦利強暴白蘭琪的劇情是不道德、墮落粗俗的，要求修剪。原創作者被迫調整了部份情節，但堅持不肯刪除這段戲。他解釋：「這是一齣獨特且非常有道德意義的戲劇，它的用意是最深也最真的。史坦利對白蘭琪的強暴，是劇中不可或缺的一環，關係到全劇的真實性。如果沒了這場戲，全劇將失去意義。」

與其說這段戲是揭露新社會的野蠻與暴力、摧殘了舊社會的溫柔與精緻，不如說



這是控訴強者對弱者的粗暴、男性對女性的粗暴、社會主流對非主流的粗暴、異性戀對同性戀的粗暴、健康對病態的粗暴等等。性的粗暴，是所有粗暴中最強烈、最讓人不堪的。編劇要突顯粗暴，並以粗暴總結全劇。故事的重心，從「慾望」轉而為「粗暴」。電影指控了社會對於常軌外的人是怎麼對待的。它藉由白蘭琪的遭遇去看一個邊緣、敏感、容易受傷的心靈，然後大聲的告訴世人：慾望使人脆弱，但粗暴使人毀滅。

佛洛伊德的文化論基礎

慾望街車總是會與精神分析掛勾，不只是因為白蘭琪最後以精神分裂而終，更因為小說、電影、精神分析三者形成重要的三角關係所形成的文化關係。異性戀伴侶被「伊底帕斯激發的幻想」仍是美國電影的基本內容，銀幕上上演的現代家庭社會結構，總是看到：伊底帕斯必定與性慾及性別差異的形式結合。超我（父親律法的內在表現、良心與文化的載體）依賴一些男孩害怕失去的東西。只好同時放棄兩件事：與父親競爭，及對父親的同性慾望。於是認同父親的威望與內化父親的律法。對於佛洛伊德而言，父親律法的內化是整個文化的基礎。



電影與精神分析的交纏

電影與精神分析，都屬於非常強而有力的觀看與認知世界的方法，並同時出現於十九世紀末。心理分析與電影以一種既相近又保持著距離的方式，相互吸引著並討論夢與慾望、影像與錯覺、記憶與震驚等等議題。電影很快地被用來討論與描繪心靈世界的遐思，正如同許多人也自然地用心靈活動來思考電影的機轉及其迷人的效果。

電影使觀眾介於清醒與作夢之間的狀態

電影的精神分析是建立在電影可以作為夢、白日夢、以及投射想法、願望的銀幕。所以「電影與潛意識的關連」（L. Saalschutz, 1929）說到：「夢、白日夢、譫妄（delirium）、幻想，根據佛洛伊德的研究，都是潛意識的直接顯現，或可稱之為電影的直接視覺刺激與集體幻想」。換句話說，電影像是公開地作夢，電影有如變化多端卻又具有規律性的夢。電影有如「夢工廠」，用來製造錯覺與快感，電影可以作為清醒者的「妄想」，有如沒有病症者的譫妄。我們都不需要成為白蘭琪，卻可以透過慾望街車的銀幕，經歷白蘭琪的欲望、幻想、白日夢、譫妄、以及投射想法。

資料來源：

1. <http://chuansong.me/n/865174>
2. <http://ent.163.com/photoview/51HC0003/124900.html>
3. <http://galleryhip.com/a-streetcar-named-desire-1951-stella.html>
4. [http://www.movpins.com/dHQwMDQ0MDgx/a-streetcar-named-desire-\(1951\)/still-92575744](http://www.movpins.com/dHQwMDQ0MDgx/a-streetcar-named-desire-(1951)/still-92575744)
5. <http://www.audioshocker.com/category/podcast/afi-100-years-100-movies/page/2>
6. <http://nevsepic.com.ua/nostalgiya/page,8,11877-viven-li-vivien-leigh-270-foto.html>
7. <https://kavi.fi/fi/elokuva/108001-viettelyksen-vaunu>



DVD 哪裡借？

本文介紹之《慾望街車》一劇，請至貴單位同心園地借閱《永懷巨星費雯麗》DVD。



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
1186	◎	台北南區營業處/配電設計員	新營、台南、鳳山、屏東、高雄區營業處	大學
1187	◎	雲林區營業處/外線技術員	興達、大林發電廠，台南、高雄、鳳山區營業處	大學
1188	◎	北部施工處/儀電工程專員	南投、台中區營業處，明潭、台中發電廠	碩士
1189	◇	綜合研究所/化學試驗專員	台中發電廠	大學
1190	◎	核能發電處/檢驗工程專員	南部、大林發電廠，高雄地區各單位	大學
1191	◆	南區施工處/土木檢驗技術員	嘉南供電區營運處及嘉義、新營地區單位	專科
1192	◎	南部施工處/電機工程專員	鳳山、高雄區營業處，高屏供電區營運處	大學
1193	◎	金門區營業處/人事管理專員	人力資源處	大學
1194	◎	塔山發電廠/電氣值班專員	曾文發電廠，台南、高雄地區	碩士
1195	◎	第一核能發電廠/核能工程師	南投區營業處	碩士
1196	◇	台北北區營業處/電算專員	台中區營業處	大學
1197	◇	綜合研究所/電機工程助理研究員	高雄	碩士
1198	◇	青山施工處/機械檢驗員	大甲溪、明潭、大觀發電廠	大學

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

備註：

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

※ 編號1185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、6本新書，請同仁向貴單
位同心園地借閱。



DVD



《魔幻時刻》

導演/三谷幸喜

演員/妻夫木聰、佐藤浩市、綾瀨遙、唐澤壽明、香川照之、西田敏行

黑道老大天鹽的手下備後與老大的愛人Mira有染，老大下令要備後在五天内找出傳說中的殺手，不然就要備後的命。備後無計可施之下，請來三流演員村田冒充殺手。村田以為這一切都是在拍戲，於是發生了一連串的誤會與笑話。



《黃金時代》

導演/許鞍華

演員/湯唯、馮紹峰、郝蕾、王志文、朱亞文、袁泉、王千源

民國四大才女之一蕭紅（湯唯飾），一生短暫卻好比波瀾壯闊，她經歷了痛徹心扉的愛情、翻天覆地的時局，擁有過似有還無的理想、掌握以外的宿命。蕭紅生於哈爾濱，因抗拒父親逼婚而展開顛沛流離的一生。



《把愛傳出去》

導演/咪咪蕾德

演員/凱文史貝西、海倫杭特、海利喬奧斯蒙

故事起源於席莫奈老師社會科學課堂上的一項作業，要學生們去做一件有益這個世界的事情，學生崔佛於是想出一個「讓愛傳出去」的方式，以自己為中心，無條件的幫助三個人完成一件重要的事，而被幫助的三個人，每個人得繼續幫助三個人，以此類推來讓這個世界更美好，可是年僅十一歲的崔佛有可能幫助的了三個人嗎？他那酗酒的母親，有可能因他的關係戒酒成功嗎？這項小學生的作業有可能會將「愛」傳出去整個世界嗎？



《月滿軒尼詩》

導演/岸西 演員/張學友、湯唯、鮑起靜

故事發生在灣仔這個光怪陸離的地方，軒尼詩道落在灣仔中間，剛好把這區切成兩半。兩個主角愛蓮和阿來，正是住在這條路的兩旁。一天，阿來母親施計替他和愛蓮搞相親。其實，雙方對相親完全不感興趣，更在會面前把自己打扮成醜男醜婦，以免對方真的動起情來。原來，阿來和愛蓮各自仍記掛著一個人，但他們開始發覺，一切可能已經太遲。一次偶然的機會下，阿來和愛蓮再度見面，二人都放下了當日相親時的那份抗拒、冰冷。慢慢的，愛意萌生了……



《令人著迷的生與死》

作者/雪萊·卡根 出版社/先覺出版

卡根教授挑戰一般人對於死亡的普遍觀點，例如真的有靈魂嗎？死後還能繼續存在？永生是好事？自殺是不道德的？我們應該對死亡感到恐懼嗎？他在書中援引古今哲學，並以日常生活事件為例，透過反覆辯證，以清晰的脈絡探討死亡的意義，進而帶領我們探索生命的價值，該以何種態度面對人生這趟旅程：思考死亡，才能瞭解生命的美好；當我們正視生與死的本質，才能擁有好好活著的勇氣，並且懷抱感激。



BOOK



《可汗學院的教育奇蹟： 兩億人的家教課，跟比爾·蓋茲的孩子一起學習》

作者 / 薩爾曼·可汗 出版社 / 圓神

教室有牆，教育無牆；可汗用網路科技蓋了一所沒有藩籬的全球大學校，讓任何地方的任何人，都能和比爾·蓋茲的孩子免費享有世界一流的教育。他的教學方法，讓原本被放棄的學生，也能和享有豐厚教育資源的學生一較高下。



《小王子【70 周年精裝紀念版】》

作者 / 安東尼·聖修伯里 出版社 / 漫遊者文化

來自B612星球的小王子，跟一朵美麗的花鬧了警扭，決定遠走他鄉。在這看似短暫實際漫長的旅程中，小王子遇見沒有臣民的國王、每一分鐘都得工作的點燈人、從不出門的地理學家……還有五千朵跟他心愛的玫瑰一模一樣的花。心思單純的小王子發現這個世界很寬廣、很有趣，也會讓人陷入深深的悲傷，直到狐狸教會他那些重要的事……



《簡報 Show and Tell：講故事秀圖片，輕鬆說服全世界》

作者 / 丹·羅姆 出版社 / 天下雜誌社

簡報就是用最簡單的方式把你頭腦裡的想法秀出來，讓觀眾看到你所說、所想的！視覺思考專家丹·羅姆告訴你，這一切都不難。全書以親切的手繪圖解，分享如何串連你腦中的構想、你跟聽眾三方，並根據簡報的目的不同，調整表達方式。書中更以實際簡報案例解構簡報的訊息情節，幫助你將簡報內容整理成有焦點、有細節、又有梗的好故事！



《感覺十書－蔣勳談美（附 CD）》

作者 / 蔣勳 出版社 / 聯經

作者鼓勵大家，要追求藝術人生，永遠不可以腐朽衰老；真正的藝術家，不會把自己置放在安逸、有保障的固定生活裡，不會是緊緊抓著腐鼠不放的鴟鵂，要大膽飛出去，飛去廣闊的世界。日復一日的原地踏步，只會增加生命的腐爛萎縮，只有不斷出走，不斷重新出發，才能保有活潑、健康而年輕的生命力，也才感受得到真正創造的快樂，感受得到真正的美。



《與父母和解，療癒每段關係裡的不完美》

作者 / 許皓宜 出版社 / 如何

每段關係裡，都有六個人：你以及我們的父母！和你記憶裡的父母和解，是覺醒的第一步，也是通往生命無憂的必經之路。為何我們與人相處會有困難？為何不敢拒絕別人？為何總看別人不順眼？為何無法在人前示弱？為何習慣性地依賴別人？為何自我感覺良好？這些，都和你的原生家庭密切相關！記憶中父母臉上閃過的喜怒哀樂，如同烙印般刻劃在我們心底，左右著我們的情感，撼動著我們的性格。我稱之為：父母病。與父母的和解，就是與自己的和解！



新婚小語

文·照片提供 / 余盈穎 燃料處

用黑白起點迎接彩色人生！



寶寶園地



文·照片提供 / 李宗穎 電力修護處南部分處
李元瑜 高屏供電區營運處

親愛的兔比
你的到來如同晨曦一般
給家裡帶來溫暖和希望
謝謝你，我們愛你



婚友資訊

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 75年次，165公分，60公斤

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

387 許先生 民國68年次，165公分，65公斤

二技在學，現為服務業，兼非勞務所得：如透天厝小套房包租公、每年儲蓄險收入等。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)07-6231276

(M)0912-161913





第159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

韓偉忠 台北南區營業處

董事長「談得失」一文的精闢剖析，先按個「讚」。從參透得失的本質，到提高層次放下得失，重要是要用心投入，與持續精進的勇氣。這些精闢的見解都值得深思。當參悟內涵越多，越能超越而放下得失，追尋更有價值意義的人生。自然也就容易理解經營之聖——稻盛和夫為何要每個人徹底問自己：「人為什麼活著？」此生的意義是什麼？如何使人生更美好？進而體會他的「六項精進」是值得每天持續實踐的。

專題故事

陳淑慧 材料處

「我的闖關小撇步」：人生像遊戲，闖關失敗，Retry再試一次就好！既然是遊戲，最壞回到原點，就輕鬆面對吧！

上班族心理系列

許時瑞 綜合施工處

「學習微笑」一文，正所謂「境由心轉，相由心生」。微笑告知大家，我是一個平和易相處的人；微笑告訴大家，我是一個從容有自信的人。如此有效增進人際關係的良藥，應該持之以恆服用，發自內心發揮功效，增添個人魅力。

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。

161期

104年11月號

104年10月5日截稿

專題故事：擁抱

擁抱是一種巨大的溫暖，不論施與受都能感受到最真摯的關懷。人一生中或多或少都有如此令人印象深刻的片段。盛夏光年與初戀情人在校園深處擁吻、畢業典禮上噙著淚緊抱同窗好友相約不分離、學成歸國乍見父母的激動、結婚典禮上互訂終身的承諾，我們把愛轉化為擁抱的動作，讓心裡懸著的那個人，藉由體溫和肢體的接觸，感受到愛和思念。然而時光荏苒，那些回憶是否已被丟置在心靈角落，逐漸斑駁？

161期邀請你跟我們分享人生中那些關於擁抱、關於微笑、關於眼淚的深刻回憶。台電這個大家庭裡有兩萬多位家人、有數以萬計的故事，希望透過這次的分享，能夠讓你再次回憶起曾有的悸動，也讓眾多的台電家人，因為你的文章再次感受到生命的火光。煙花稍縱即逝，但那直衝雲霄的璀璨永留人心，期待你的來信。

162期

105年1月號

104年12月5日截稿

專題故事：發掘自我新生命

在我們成年步入職場、走入家庭後，你是否有種生命彷彿除了工作與照顧家庭外，便顯得毫無目標、乏善可陳的感覺？孩提時期，原本對各種事情充滿疑問與興趣，現在卻對一切麻木、失去興味，逐漸變成一個無趣的人……最終發現自己的生活已失去平衡，才驚覺是時候該發掘自我的新生命。

近年工作生活平衡的觀念已益發興盛，越來越多人除了投身工作與家庭，更積極發展之外的生活，使生命更加豐富精彩。162期邀請活出新生命的你，分享在發掘新生命過程的掙扎、自我疑問，以及找到新生命後的歡愉，與大家共享活出新自我的喜悅及帶來的改變與幫助，也讓同仁們學習如何跳脫一成不變的生活，找到全新自我的可能性，一起享有這份全新生命的動力與衝勁。

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：你遇上問題時會怎樣？
路上有一群人在圍觀，你直覺發生了什麼事？

- 1 車禍
- 2 流氓幹架
- 3 小偷被抓
- 4 凶殺案
- 5 抗議遊行
- 6 免費試吃

測：測你心中的問題是什麼
你一起床，發現快要遲到了。偏偏有個東西一直找不到，你想會是什麼？

- 1 錢包
- 2 文件或課本
- 3 車票
- 4 家裡鑰匙

數獨遊戲

在空格中填入數字，使每個直行、橫列和九宮格的數字都不能重複，就可過關。以下提供2個等級的數獨題目，等您來挑戰，一起來動動腦玩數獨吧！

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

容易

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

困難

心理測驗、數獨遊戲解答請上本公司內部網站查詢：
W3 首頁／同心園地／雙月刊／心理測驗、數獨解答

代言人



掏掏口袋零錢 幫幫孩子童年

弱勢孩子有著比一般孩子更努力的韌性，
家庭的困境不該吞噬孩子的夢想，
您每一份捐助，都是一絲希望，
家扶需要您一起為弱勢孩子創造無窮未來。



第二代家扶娃娃撲滿新登場
快上家扶官網帶我回家! ♥

線上捐款



募款訴求：貧困兒少服務基金三訴求「穩定生活服務方案」、「教育提升服務方案」、「自立脫貧服務方案」
郵政劃撥 / 戶名：家扶基金會 / 帳號：00224801 / 捐款註明「無窮世代」 / 捐款專線：04-22061234

主辦單位



家扶基金會



台灣電力公司
Taiwan Power Company

本公益版面由台電-同心園地贊助刊登

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

衛部教字第1030138359號