

同心園地



專題故事

擁抱

台電故事

風華再現 —— 細說林口發電廠



不習慣擁抱

文 / BECA

我不太習慣擁抱
就算是最親密的家人
也覺得難爲情

某天與人發生衝突
歸途中深沉的沮喪
在家人溫暖的擁抱裡消散

出國留學那天
僵著身子和家人道別
異鄉多彩 人們熱情
我受寵若驚 卻隱約感到失落
直到回鄉投入家人的懷抱
懸盪不安的心終於安定

我很羨慕有些人
總可以面帶笑容 敞開胸懷
容納所有膽怯和擔憂
給予彼此勇敢與祝福

所以我開始嘗試
柔軟自己僵硬的肢體
學著承接對方全然的信任和依賴
然後付出打從內心的關懷

我正在慢慢的習慣擁抱
這次換我給大家擁抱

擁抱

文/本刊

近日天氣多雲時雨，下班後最喜歡泡杯咖啡、聽點老音樂，讓自己墜入時間的漩渦，任由那些褪色又強烈的片段在腦海裡攪動。某夜，憶起一幅相擁的畫面，深黑雨夜，一把傘，兩個人，三顆心，重新排列組合，自此走向不同的人生。回家後，止不住悲傷，家人一個輕柔的擁抱，像和煦冬陽，像寒夜燭火，從指尖從肩膀從胸口溫暖凍僵顫抖的靈魂。

曾參加過一場教育訓練，講師要求學員們圍成兩個同心圓，內外圈相對並戴上眼罩，接著內外圈逆向旋轉，老師喊停後，要學員們擁抱對面的人，我依稀記得，從尷尬到激動不過幾秒的時間，對面的陌生人緊抱著我，沒有隔閡、沒有聲音、也沒有冰冷的牆，我們在那僅有的兩三分鐘裡，給了對方最純粹的關懷。

擁抱有安定情緒、表達情感的神奇力量，本期專題故事邀請同仁分享曾經擁抱的故事。有人關懷情緒不穩的同事，親屬滿懷感謝與之相擁；有人回憶父親給予的溫柔及安全感，遺憾未能好好地抱抱他；有人分享與親友、長官的擁抱經驗，認為其情感表達更勝言語；有人小時物資貧乏，用擁抱感激父母把最好的食物跟資源都留給孩子；另有臺大教授撰文，以知名作家幾米的繪本深入剖析擁抱的本質、故事內容以及情緒療癒功能，鼓勵同仁能夠敞開心胸主動與周遭親友、同事及陌生人擁抱，將關愛之情擴展至整個社會。

如今在同心圓地舉辦的許多活動中，司儀都會請與會同仁給周遭認識的、不認識的同仁來個擁抱，從一開始尷尬相視到搭肩勾手開心互擁，關懷不只言語，擁抱更有力道。請大家給生活周遭的人們一句問候、一個擁抱，我們彼此支撐，我們並肩前行。



同心園地

封面題字 / 蘇麗花 核能安全處

2015年11月
雙月刊 IGI

封面裡 不習慣擁抱 / BECA



編輯手札

01 擁抱 / 本刊



專題故事

- 04 擁抱的神奇力量 / 陳麗容
07 停留在你懷裡 / 劉鍾崙
10 擁抱——讓關懷從心再出發 / 張財振
14 阿營的擁抱 / 湯世明
18 透過幾米看「擁抱」
——談繪本《擁抱》的情緒療癒功能 / 陳書梅
22 擁抱所愛 愛在擁抱中 / 田慶祥



看見台電

- 23 「熱情揮灑 盡己所能 全力以赴」
——2015年球隊分享交流會感言 / 楊雅婷
26 連結你我他的核能知識研習營 / 李秉融



台電故事

- 30 風華再現
——細說林口發電廠 / 邱漢經



台電一家

- 34 2015「閃亮台電 幸福洋溢」
——第36屆台電職工聯合婚禮紀要 / 本刊



EAPs 停看聽

【珍愛生命篇】

36 當我想起你 / 洪嘉君

【自我調適篇】

39 控制情緒的方法 / 乃欣

【自我保健篇】

42 你有退化性關節炎的困擾嗎？ / 張明生

【兩性相處篇】

46 拒絕婚姻禁錮 走向自由人生 / 林蕙瑛



園地專欄

【活動報導】

50 員工協助業務花絮 / 本刊

【園地活動】

54 歡喜接待之旅
——台北捷運公司參訪紀實 / 鍾秋鳳

【苦樂留言板】

56 一個慌亂無措的員工 / 本刊

【感恩回饋】

54 分享與感恩
——員工協助業務訓練心得回饋
/ 陳源龍、陳靜香、洪貴忠、吳慧玲



上班族心理系列

65 我的餐旅業人生 / 謝佳勳

68 燃燒的痛！憶新生（下） / 小Pei

72 蘇格蘭的美麗與哀愁（下） / 李興國



封面說明：擁抱
封底說明：節約行動篇



資訊快遞

- 75 同仁對調服務信箱 / 本刊
- 76 心靈補給站 / 本刊
- 79 新婚小語、寶寶園地、婚友資訊 / 本刊



讀者迴響

- 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11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 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

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



 **台灣電力公司**
Taiwan Power Company

擁抱的神奇力量

文・照片提供 / 陳麗容 訓練所



當我們真心誠意與人擁抱時，相信在那一剎那間所帶給我們的那股暖流與溫馨，會讓我們封閉沉悶的心靈，再度找到活力與生機。很可惜我們東方人習性傾向保守拘謹、不善於直白表達個人情感，不像西方人較熱情大方顯現個人情感，常以「擁抱」做為見面之禮，因而他們較容易感受到擁抱帶來的神奇力量。在東方社會裡，尤其在職場中，不同性別間的擁抱，常會帶來異樣的眼光，又怕會招惹上性騷擾之嫌，擁抱的機會就越見減少了，殊為遺憾！

我在一年多前參加某基金會所舉辦的成長學習課程，在活動期間，每位學長及學員都發自內心，不吝給予對方來個愛的抱抱，第一次讓我感受到擁抱所帶給我的震撼與感動。雖然回到職場，仍然不敢隨意主動與人擁抱，但那種付出真心擁抱的悸動，始終存在於內心深處。

在我服務的單位中，有一位在分支部門工作的夥伴，去年底因為主管工作輪調，擬將其調至以前他擔任主辦職位部門，不料卻喚起他過往種種不愉快的經驗，負責盡職的他因怕無法勝任工作，而心生恐懼，終日惶惶不安，甚至有了輕微憂鬱現象，讓我們深感不捨，更怕他會鑽牛角尖，掉入情緒惡循



西方人較熱情大方顯現個人情感，常以「擁抱」做為見面之禮，因而他們較容易感受到擁抱帶來的神奇力量。



在職場中，不同性別間的擁抱，常會帶來異樣的眼光，又怕會招惹上性騷擾之嫌，擁抱的機會就越見減少了，殊為遺憾！

環泥淖，而做出遺憾之舉，幸虧他太太和他在同一地點上班，能隨時看顧照護，其實他太太也因此事而感到心力交瘁、難過不已，全家都陷入愁雲慘霧中。因此我也常常鼓勵他太太要堅強，多費心、多擔待，好好關照他。

有一天早上我到他們辦公室看這位同事，他剛好不在座位上，於是就先去安慰他太太並詢問病情，他太太非常感謝各級主管及同事發揮台電一家親之互助精神，對他先生無微不至的關懷及照顧。當我慰問完要離開時，很自然地伸出雙手擁抱他太太，並給她加油打氣。沒想到當天下午她LINE給我

說：「謝謝您的擁抱，這一抱使我感動得流下眼淚，更讓我有滿滿的信心，相信我先生一定可以痊癒。」當閱讀這則LINE訊息時，我內心十分激動，只是真情流露自然地擁抱，竟能產生如此強大力量，這一刻我突然領悟到：「原來一個人的職位越高，並不意味著你可運用的權勢越高、可獲分配的資源越多，而是你可以發揮助人及愛人的力道越強。」



當事人與作者（左一）、吳主任、園長合影。

果然在大家的關心與協助下，那位同事復原的速度非常快，現在已經完全康復，而且還常常在我們LINE群組分享他的心路歷程並轉載激勵人心的文章，比我們任何人更正面樂觀。不用說，他太太更是一掃愁雲，眉開眼笑，滿心歡喜，全家更珍惜這份得來不易的幸福。

我非常感謝這位同事太太，是她點醒我：「一個小小的擁抱可以發揮強大的神奇力量。」所以，請伸展您熱誠的雙臂，給人來個真誠的擁抱吧！人生如果能因你誠心付出而讓他人受益，那你這一生就變得有意義了！

(本文章於出刊前，筆者先請當事人社儷及其太太素珍過目，獲致以下迴響)

社儷有話說：

所長好，非常感恩所長、各級長官及同事對我的關懷體諒及照顧。

看到所長這篇文章真的好感動，經歷過我職場最低潮的日子，讓我知道要感恩的人真的好多，尤其是所長您，及我的內人素珍、建宏、吳主任、李副主任、生岳組長，還有同心園地的好夥伴，玲玲組長、書華園長、佩玲課長、玉樹課長陪我一起走過，我的麻吉、好夥伴昭鵬兄，在我最無助時所付出的革命情感，再次說聲謝謝！

這次身心出現狀況，是上天給我的一種考驗，浴火重生，爾後再也沒有困難之事可以打倒我，做起事來冥冥中有種靈感，心情豁然開朗，每天過著規律有序的生活，早上5:20到6:30練習返老還童氣功；週二晚上7:00到9:00與林口電廠同事在羽球場上捉隊廝殺；週四晚上7:20到9:20參加紳士協會心靈成長課程，這種課程給我的啟示就是期待能與目前工作搭上結合，或許我可從授業老師中找到好師資，未來在規劃養成班關懷學習之旅，或許可激起另種的靈感。要期許自己走入人群，多方接觸，廣結善緣，除可訓練膽識，益者三友，相互學習，並能獲得正向的能量。

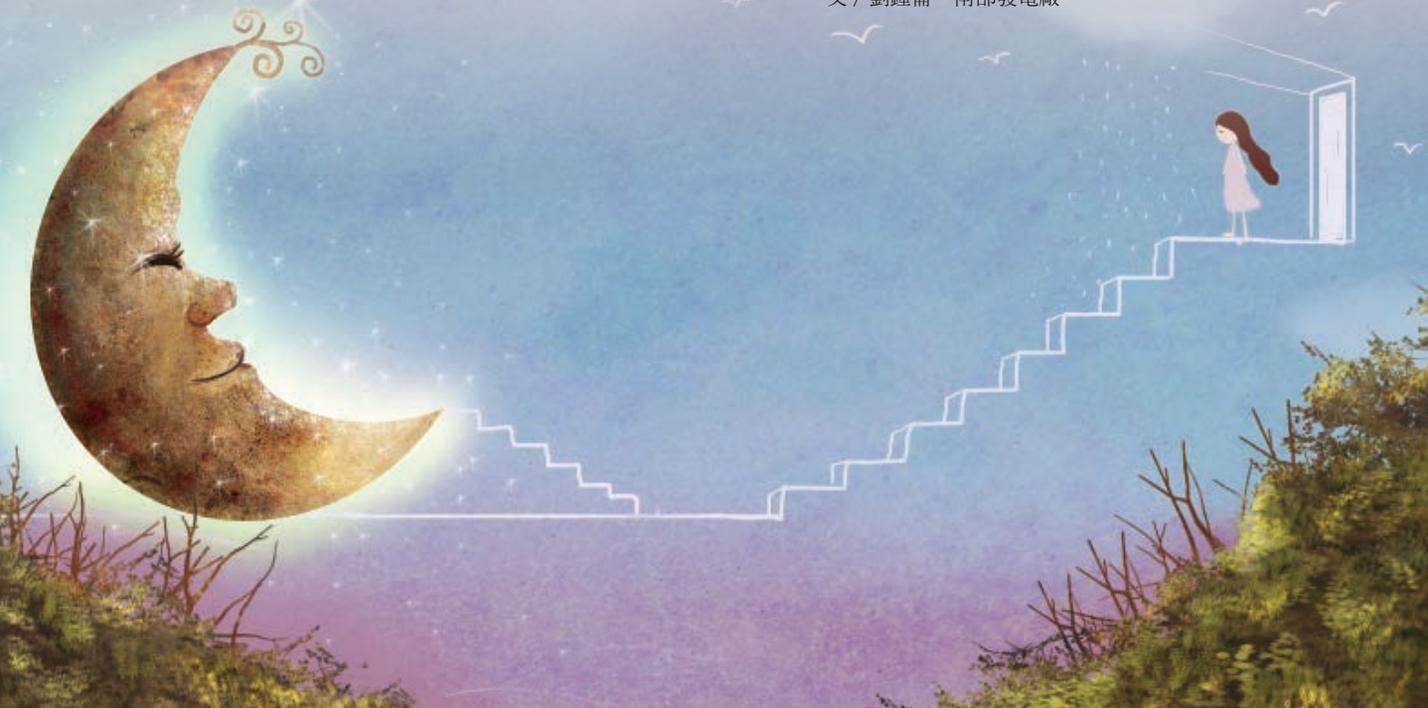
我永遠記得陪我走過人生低潮的恩人，今後當以樂觀積極態度回報，也願意在同心園地分享給有類似困擾情況的同仁，一起邁向另階段的樂觀人生。

素珍真心話：

所長好，閱讀「擁抱的神奇力量」一文，內心的澎湃湧上心頭，社儷恢復了，而且更正向、更積極參與活動。社儷和我是一對幸運兒，有這麼多同事、朋友持續關照，及長官即刻救援，非三言兩語所能表達謝意，只有過來人體會最深。半年多來，我內心只有想哭，午夜夢迴，看著社儷也哭，心理卻不那麼孤單，因為夫妻本是同根生，有難相互來扶持，還有你的肩膀讓我依靠，給我「撐腰」，讓我有力量一直走，一直走。「唉！」這一聲嘆息，我心裡真的好舒暢，一切都過去了，我珍惜這個神奇的擁抱，它是社儷無助時的及時雨。

停留在你懷裡

文 / 劉鍾崙 南部發電廠



上個月，住在加拿大的妹妹打電話回來，說她夢見了爸爸；爸爸帶著她走在台北街頭，要一起去我們常去的老店買蘿蔔絲餅。回憶不禁湧上心頭，彷彿我年輕依舊，昨天才出差前往台北，特別來到這間店面購買蘿蔔絲餅帶回高雄給父親。時間，如水一般流逝；而回憶卻如滴水落入湖心，在我心裡面迴盪陣陣漣漪。

許多人說，爸爸就像一棵大樹，撐起全家，給我們安全與依靠，或許我也是這麼覺

得吧！但我卻忽略自己在年少時就已經比爸爸更高更壯，也忽略了當我成為父親以後，爸爸顯得是如此衰老且需要照顧。小時候，爸爸騎著腳踏車帶著我，趁著妹妹跟弟弟都睡著以後，我們兩人會偷偷摸摸外出看電影。年幼的我覺得非常幸福，因為父親是如此的偏心疼愛我。直到我們三個孩子都成家並且生養兒女，看著爸爸疼愛他的孫兒們，精心為他們每個人預備驚喜，我才知道原來我的父親是一位魔術師，他用他全部的愛變



父親是一位魔術師，他用他全部的爱變魔術，讓所有的孩子都覺得自己是最特別而唯一的。

魔術，讓所有的孩子都覺得自己是最特別而唯一的，讓每個孩子都覺得他們是爺爺心中最寶貝的那一個。他很疼愛孩子，疼愛到讓我覺得是種溺愛；疼愛到讓我回想孩提時光，爸爸是否也如此寶貝我們。爾後我會付之一笑，甜甜地想著，或許，等我有天成為祖父，大概也是如此吧！

爸爸過世後，我在整理他遺物時發現了一本帳冊。看著父親當年靠著微薄的薪水撫育我們長大成人，淚水不禁模糊視線。看著每個月薪資入帳，爸爸第一件事是買好我們每個孩子的必需品，像是為我們添購奶粉。

孩子們的需要買完，就是母親的菜錢與家用。帳冊中從來都沒有爸爸自己的東西，我甚至看到了他記帳跟媽媽借了一些菜錢，只為了偷偷準備禮物給母親當作驚喜。從小到大，爸爸的話一向不多，但在沉默中、在他留下的筆跡裡，有著滿滿說不出的溫柔，以及對我們全家每一個人的關心與憐愛。

男人最溫柔的名字，是父親。父親去世後，我重新認識這個溫柔的男人，只可惜我已經沒有機會再喊他一聲爸爸。

兒女在大學時期都到北部求學。兒女的離家，讓我開始重新看見父母親的付出，也讓我想要更多珍惜和他們相處的時間。我



在父親留下的筆跡裡，有著滿滿說不出的溫柔，以及對我們全家每一個人的關心與憐愛。

開始想要擁抱父親，過年時，我主動抱著爸爸，而他報以暖暖的微笑。擁抱時，才發現他已經不是我記憶裡的大樹；他在我懷中顯得渺小，如同我在守護著他，而不是他在守護著我。如果可以，我多麼想再一次擁抱我的父親，多麼希望來得及再跟他說一聲我愛你，多麼盼望能再看見他對我肯定的點頭與微笑。

那天女兒唱著「我願意」，問我是否還記得，這首歌是父親過世時，告別式會場所播放的音樂。我聽著她唱著，思念真的如同歌詞如影隨形。我何等渴望時光倒轉，再次成為孩子，停留在你的懷裡。我不會再因為覺得自己已經成年並且又是個男人，而尷尬不願意用擁抱回應你一生為我付出的全部。如果能再次停留在你的懷裡，哪怕只在夢中，我知道我都會永遠記得那種幸福、溫暖，以及只有你能給我的依靠與安全感。

「樹欲靜而風不止，子欲養而親不待。」你離開以後，這句話的感受是何等強烈。或許，唯有成為父親，並親自養育兒女成人，才真的能夠體會什麼是父親的心。看著已成年的兒子，想要擁抱他，卻想著他是否會警扭而不願意；每次你看著我時，是否也有和我一樣的感覺呢？爸爸，此刻的我好想擁抱你，卻再也無法用我全部的愛真實的擁抱你。爸爸，你可知我是如此地想你？

我靜靜地聽著音樂，聽著王菲美麗而哀傷的聲音唱著「我願意」。爸爸，真的，如果能夠多一秒停留在你懷裡，失去世界或許真的不是那麼可惜；畢竟，我的世界，是你用生命為我建造的。我的世界，因為有你，才能擁抱現在的幸福。🍷

擁抱時，才發現他已經不是我記憶裡的大樹；他在我懷中顯得渺小，如同我在守護著他，而不是他在守護著我。

擁抱

——讓關懷從心再出發

文・照片提供 / 張財振 大林發電廠



「擁抱」是種能誘發他人心性的肢體語言，它那無形的穿透感染力能於不知不覺中拉近彼此間心靈的隔閡。「擁抱」在豪邁不羈的歐美乃稀鬆平常事。觀之，在車子熙來攘往的街道旁或市政廳休憩廣場前，好友相遇就來個大擁抱並噓寒問暖一番，此一「擁抱」已成為歐美人日常生活中不可或缺的社交禮儀，由洋片劇情中便可窺端倪。在槍戰動作片中，當哥兒們遭遇險峻困厄橫逆於前時，總會相互擁抱鼓舞，待四目交會刹那，彷彿已為對方灌注一股「心」的精力湯給對方，「兄弟！你行的，一起衝過難關吧！」原本被打趴的哥兒們，轉瞬間，渾身已具有雷霆萬鈞的氣魄；在愛情文藝片中，當一位對情愛乾涸枯竭的人，被迷途知返的愛人這麼一擁抱，貼耳輕語：「心愛的！原諒我過去的荒唐行徑吧，我真的不能沒有你！」或「在沒有你的日子裡，

往後我將不知如何過？」因感受到對方擁抱關懷的滋潤，繼而聽到此番話語，任憑哪位鐵石心腸的怨偶，或那個早已屈服命運的玩弄下「我心已死」的戀人，被「擁抱」所散發出的能量療癒、滋潤了，憤恨之心也隨之消釋殆盡；在親子教育片中，當孩子遇到挫折時，總撒嬌哭著說：「爹地！給我抱抱啦！」家長總會輕聲細語安慰過後再給個大擁抱，然後再次鼓勵他自己應去面對當前的困境及挑戰，而不過份呵護及溺愛。

反觀國內八點檔影片中，劇情老是圍繞著潑婦罵街、戀人互甩巴掌、虐待小孩、黑道街頭刀光血影相互砍殺……等林林總總不勝枚舉的壞示範，偶爾出現擁抱劇情卻又嗤之以鼻，直呼「肉麻兮兮的！」也因此一般影片劇情的導向，往往代表著這個國度、社會的人文涵養及教育主軸的面向，當人文涵養及教育主軸的面向不同，自然產生東



東方文化裡，除了打躬作揖或握手、招呼外，也都不會逾越無形規範尺度去做擁抱的動作。

西方文化差異性分歧（國民對禮儀應對方式），也因此無可論斷誰是誰非及孰優孰劣了。

在歐美文化中，視擁抱為一純正的社交禮儀，當雙方透過肢體語言接觸時，那無形的關懷能量早已沁入對方「心」的層面，讓冰冷的心得以融化、溫暖的心更加滋潤，如此可免去許多見面前那繁文縟節的禮數及減少溝通上的困難，或許歐美比較著重於「心靈」層面的教育，讓人人內心充滿純正信念（相信對方絕無邪惡污穢的念頭），也因為如此，才把擁抱視為一正常社交禮儀。且歐美學者亦認定擁抱具有心理治療的能力，認為當擁抱直接碰觸對方肢體的剎那間，雙方的身體都起了微妙的生理變化，此變化不但可讓緊繃的情緒及肢體得到緩和紓解，且可平復那顆情緒不安的內心，進而促進身心靈健康，因此擁抱接觸已被視為醫療的基本行為（甚至擁抱撫摸超萌的動物都具有同等療癒效果）。

最近傳媒有一則令人莞爾的報導，一歐美年輕美眉為了印證，由澳大利人Juan

Mann的「Free Hugs（自由擁抱）」所提出的論調：「以拒絕冷漠，透過擁抱向陌生人傳遞溫暖」理念的成效如何，特利用暑期樂當背包客的機會，探訪各大都市及名山勝景。出發前曾許下一心願，想在陌生環境旅途中，完成與1,000位各國陌生人來個擁抱傳遞溫暖的試驗並合影為憑，其過程中充滿爆笑及驚訝，樂得滿街陌生路人笑成一團，可見得擁抱的魅力無法擋，顯而易見，人性天生就是喜歡被人關懷（包括肢體接觸）及重視。

反觀東方文化裡，從小就不鼓勵人與人間肢體的親密接觸，縱然親如生身父母、親密愛人、準備遠赴外地求學謀生的孩子，或久疏問候的老友突然間在路邊邂逅，除了打躬作揖或握手、招呼外，也都不會逾越無形規範尺度去做擁抱的動作。

自忖「擁抱」真有這麼難嗎？說句良心話，在我國傳統教育體制下，從小就沒有養成擁抱習慣，現在想做也是卡卡的，所以說擁抱這肢體語言真的很難，既然擁抱這麼難以適應，且具有如此療癒神奇，那就改變一下自己躬親實踐它吧。



山野林道間與好友邂逅相擁而笑。

自我進入台電大林廠後，曾參與工會、福利會、社團擔任幹部，且進入同心園地任業務協助員十年餘，在職場中亦算是一位超人氣的人，對於團體業務協助中及家庭親子互動裡也曾多次使用過「擁抱」肢體語言技巧，想不到這次本公司竟也察覺到它的妙用之處進而徵稿欲編輯成冊分享於眾，實為同仁之福。經篩選後以感觸深刻的二則實例，與同仁分享之：



與同事間情同手足相擁搞笑。

案例一

20餘年前，本廠一位同仁自輸送皮帶浪板上（因海水鹽蝕破損）跌落輸送帶中而往生，因公傷亡，其遺孀（簡稱為林太太）得以入本廠服務，這位林太太正值於撫養一雙年幼子女，且長期忙於家務足不出戶，在頓時失去依靠，且目不識丁情況下進入人生地不熟的廠區服務，當下多方的壓力煎熬如洶湧波濤般鋪天蓋地而來（失去依靠、小孩無人照應、重新認識職場新環境、面對陌生人群、面對不熟稔的新工作），平時唯一能讓她短暫逃避處所就只有「同心園地」辦公室，在她那段無法釋懷走出陰霾的日子裡，只要工作閒暇之餘我們幾位協助員都會邀約林太太至同心園地喝茶聊聊。

憶起當時，面如蠟黃的林太太終日鬱鬱寡歡，每每引導她紓發內心鬱悶之際，總會不經意想到過去種種，淚水即盈眶簌簌然而下，當下我們心想這是必然的過程，就讓她慢慢去調適不幸的境遇吧，時間總會沖淡一切的，因此林太太療傷過程的長短，何時能走出陰霾，那就端看員工協助員及林太太的互動結果了。

時隔多日，發覺林太太那股潛藏於內心深處的鬱悶漸漸化開，面色更趨於紅潤光澤，且待人處事也更為圓潤，讓我們幾位協助員終能放下一顆忐忑不安的心，就在一個午後的日子裡，見到林太太方由外面進來同心園地，當下我竟不由自主展開雙臂擁抱林太太，並且輕聲細語說：「能看到一個全新的林太太真好！放下不愉快的過去，好好過自己的生活吧！」當下林太太也雙手擁抱著我不發一語，其實當下透過「擁抱」肢體語言接觸，藉由心靈微妙的悸動已間接告訴我說：「謝謝你們的關照，有你們同心園地真好！」

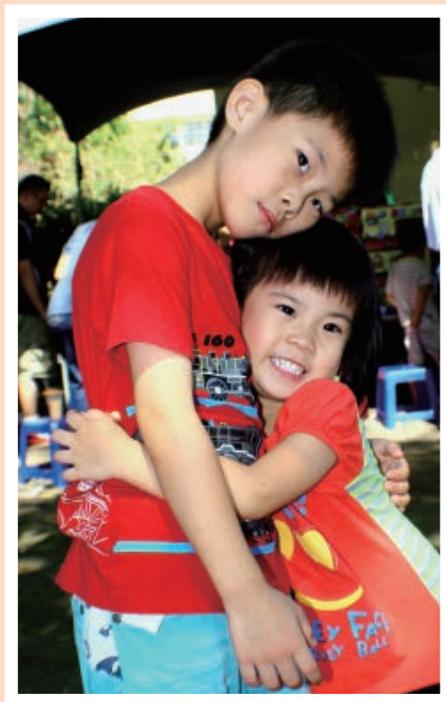
案例二

某次自行組團歐遊12日，出團在即不得已情況下，拋下正值準備參加國、高中各種模擬升學考試的3位子女，臨行前還一一叮嚀囑咐，貼心的二女兒就直接告訴我說：「拔拔，你放心啦！我會代媽媽照顧好家裡的！」人都坐在機艙飛往加拿大途中，依然惦記著遠在天邊的台灣家人，又礙於加拿大與台灣時差約8個小時，白天想撥電話與家人連繫，卻又礙於此時台灣已是夜深人杳時段，最後被歐美的新鮮事及加拿大露易絲湖畔的雪景沖淡思念家人的情懷，早已將台灣事拋諸腦後，玩得不亦樂乎。

一晃12天行程已悄悄然渡過，由於過於疲憊及受兩地時差影響，回到家裡因孩子尚且在外補習，瞌睡蟲早已纏繞我身倒頭就睡，獨留內人硬撐到小孩補習回來。

不知睡了幾小時，突然感覺有冰冷的東西觸及我面頰驀然驚醒，原來三個孩子已圍繞在我床鋪前，且女兒趴在我胸前啜泣，當看見父親醒過來當下忍不住貼著我的臉，眼眶泛著淚水細說：「拔拔，我們好想你喔！」當下我縱身而起與他們三位孩子互相擁吻哽咽說出：「拔拔也好想你喔！」短暫訴說離別之情後，我從行李中取出特地為他們購買的二套湖人隊球衣、球帽及一套加拿大時髦套裝，分送給三位小孩，小孩喜孜孜接到禮物後齊聲說出：「謝謝拔拔。」看到小孩如此高興，我那份愧疚的心才稍稍釋懷。

在「擁抱」的當下，雙方都有種心靈交會的愉悅感動，彼此知道對方想表達什麼。是千言萬語的思念、是無盡溫柔的關懷、還是滿懷愧疚的歉意，盡在時間停滯的靜默中悄悄融化對方。🍬



兄妹手足情深親密擁抱。

阿營的擁抱

文 / 湯世明 台北供電區營運處



「阿營啊！你是不是在偷懶！怎麼剝得那麼慢！」父親催促著。

阿營回答：「沒啦！有的太高，剝不到、不好剝啦！」

父親繼續問著：「你上禮拜的新生報到情況如何？」

「教務主任還真親切，特別叫我到他的辦公室，並且對我說：『你成績考得不錯，如果你能來本校讀，可以免除你的學費……』阿營驕傲的說著。」

「你們要認真的念書，以後才能出頭天，不要像我，沒讀書、不識字，只能種田

當農夫，非常辛苦，收入又少，所以不能給你們跟別人同樣的讀書環境，不能給你們較好的生活……」8歲就沒了雙親的父親苦口婆心地述說著說過N遍的心聲。

「我聽說高中的教官很兇，不是嗎？」

「教官是什麼東西？」正在割蕃薯葉、兩位讀國小的弟弟也插話。

阿營回答：「不會啦！只要你不調皮搗蛋，他又沒有理由找你麻煩……」

炎炎8月天的夏日中午，所有動物幾乎都躲了起來，周遭未聽見任何聲音，只有在甘蔗園、蕃薯園內的父子對話聲，搭配著蔗

葉被剝下的「嘩啵」聲劃破了週遭的寂靜，讓氣氛活躍起來。

「唐阿營、唐阿營掛號信，拿印章來！」用力踩著腳踏車的郵差循著蔗園裡的聲音，邊踩邊喊著過去，似乎怕蔗園裡的父子沒聽到。「我是唐阿營，我回家去拿印章來，請等一下喔！」只見從比人高的甘蔗園跑出一個理著平頭的小朋友，邊向泥土塊堆成的家跑去邊應答著。

蓋完章後，從穿著綠色制服郵差的手中接過一封印著「台灣電力股份有限公司」的信封，阿營心裡想著應是由年紀相仿的叔叔載著他、騎60多公里去考的台電養成班成績通知，迫不及待地撕開信封、打開成績單，「錄取」兩字印入眼簾，不自覺地大聲喊著：「爸，我考取台電了！」

「那高中、高工、台電你要去哪一個？」忙完家務從家裡出來的老媽問著。「我還沒決定」，一面興奮、一面不知所措，心想這種事怎麼問我，阿營望著未念過

書但要他們好好念書的爸爸一會兒，繼續剝著甘蔗葉。在這經濟相對落後的鄉間長大的阿營，到目前為止，對台電的印象，僅止於鄰近較富有的人家請台電來立電桿拉線後，家中就陸續有電燈、電唱機、電鍋……等可用了，他們家的燈光特別比其他家（點煤油燈）的亮，記得台電派人到他家洽談立電桿需經過他家田地中央時，主人一口答應說：「只要你們施工方便就好了！」施工當天主人還煮了米苔目讓施工人員當點心，所以對即將成為台電人的阿營尚存好感。

抉擇

夜幕低垂，阿營為找出未解的答案，跑到一起去考試的鄰居家裡和叔叔探聽消息，另想一併徵求建議，但因他們均未考上，遂難以啓齒提出討論。回家後輾轉思索到深夜，望著燃燒中的煤油燈火，一面看著2個已熟睡、無憂無慮的弟弟，聽著白天辛勞、睡在鄰房父親的鼾聲及屋外的蛙叫聲，想著家裡3分多地的收成後，扣除種子、肥料、農藥、人工費等支出，大概僅得以供給家中5口平常的吃、用支出，至於每學期的註冊費尚需靠養雞、鴨、豬的賣出，文具用品費則還需三兄弟利用下課或休息時間或假



用力踩著腳踏車的郵差循著蔗園裡的聲音，邊踩邊喊著過去，似乎怕蔗園裡的父子沒聽到。

圖片出處：<http://jeng4e19.pixnet.net/blog>

日到田裡、山邊捉每隻0.1或0.2角的蝴蝶貼補，布鞋是帶著應付學校檢查的，三餐大都是蕃薯飯加醬油及自家種的青菜為主，肉類幾乎需在年節祭祖時才得以分食之，另憶起國小、國中均無法參加同班同學的課後輔導，甚至常向同班同學借閱參考書等點點滴滴，身為家中長子的他，這真是一個難以抉擇的決定。

「爸、媽，我決定到台電養成班報到。」阿營說出了替家裡多掙點錢、照亮家人決定，父、母親均為之一愣，過一會兒，問到：「什麼時候報到？到哪裡報到……」

「報到日期是8月20日，要到訓練中心報到，在基隆和平島的經濟部北部訓練中心……」阿營回答。

「啊！基隆啊！我們都還沒去過，你怎麼去？我去請教你的舅舅……」媽媽驚訝地說著。



從小三餐大都是蕃薯飯加醬油及自家種的青菜為主，肉類幾乎需在年節祭祖時才得以分食之……



阿營母親拿給他的3顆水煮蛋是三兄弟三天的便當主菜。

第一次擁抱

8月20日早上5點多，在這少有車輛的60年代，靜靜山城裡，飄著一層層的雲霧，除了不知惆悵的麻雀啾啾叫外，一切顯得那麼的寂靜、落寞，公路局小車站裡出現一對曬得黝黑的中年夫婦，帶著一位穿著卡其褲、白色上衣的阿營（這套衣服可是每年春節才能買來穿的學生新制服）。

「到那邊要照顧好自己，天氣涼時要多穿點衣服，要聽老師或長官的話……」、「其實你舅舅表示你是一個比較喜歡念書的小孩，應該繼續升學才對，你是不是要再考慮一下？」、「這包包裡有3個水煮蛋帶著，肚子餓的時候吃，紙包著的是鹽巴，別忘了沾著吃，才不會脹氣……」母親故作鎮定地說著。

阿營聽到時心裡想著：「這可是三兄弟三天的便當主菜耶！」多年來上學時所帶便當的蛋需挑選未成形（未受精），而且需拌麵粉、煎熟後分給三兄弟一人一份，而成型的蛋需孵化小雞、養大賣錢。

這時母親情不自禁地把阿營拉了過來，這一個離別的擁抱使她的淚珠不聽使喚地掉了下來，這時汽車也進了站，阿營帶著不捨、興奮、高興、不安及感傷等五味雜陳的複雜心情踏上車，揮揮手出發了。

第二次擁抱

9月初毒辣辣的豔陽依然高掛著，溫度還是飆得蠻高，阿營看看周六早上的課表，又是練習使用榔頭、鑿子……看著左手幾乎快被榔頭打爛的左手虎口，嚴厲的日籍老師臉孔就浮現在眼前（老師教學嚴格，練習用鑿子鑿斷鐵板，左手拿鑿子，右手拿榔頭，而拿榔頭的右手臂需張開且需抬高用力搥打鑿子，眼睛不得看左手，而是必須看被鑿的工作物，若偷瞄被發現老師，他則用紙張遮住你的左手，讓你看不見左手在哪兒，因此對初學者而言，必常被榔頭打到，因此，皮開肉綻是正常的事），真不想去上課，想逃回家去，就此退訓，但想想當初為讓弟弟得以毫無顧慮升學、讓家裡也有電燈、讓家境好過一點的決定，又把退訓的念頭收了回去。

好不容易挨過了4小時，當然左手還是被榔頭敲到幾下，但次數已較少、有進步了，還好下午放假可休息，心裡總算舒服多了，用完午餐照例爬到自己的上舖午休，正將睡著，忽然聽見：「唐阿營會客室有人找，趕快去！」

阿營狐疑想著：「怎麼會有人找我，是不是找錯人了？」走出一樓門口，看著大門會客室前站著一個熟悉的身影。「爸！」阿營高興地衝了過去，「你是怎麼來的？」心想著父親又不認識字，而且需轉好幾次車才



對初學者而言，練習時常常被榔頭打到，因此，皮開肉綻是正常的事。

能到達，在這心裡想家的脆弱時期，真的好感動。

父親答道：「路長在嘴巴上，客氣地問人家就好了……」，「這一包你拿去吃！」父親遞過手中的布包。「哇！怎麼那麼多顆雞蛋和雞腿……」、「爸！一起吃！」阿營說到。「全部給你吃，爸吃過了，爸不餓！」父親說著把東西推了回去。阿營心想：「平常父母親幾乎把最好吃的食物留給我們吃，何況這種年節才吃得到的食物哪可能吃過了，而且還是不認識字的爸爸千里迢迢送過來！」想到這兒眼淚不禁在眼裡打轉，身子也抱了過去，這一刻，停格的畫面裡滿是兒子對父親的感激，擁抱搭起了一座橋，流動了彼此遙相對望的情感。

爸！謝謝你！我會繼續努力！不會讓你失望的！。🍷

透過幾米看「擁抱」

——談繪本《擁抱》的情緒療癒功能

文 / 陳書梅 國立臺灣大學圖書資訊學系教授



一、擁抱的本質與功能

在西方文化中，人們常透過擁抱來表達彼此間的愛意，並給予對方安慰、溫暖的感覺。擁抱是一種藉由深度觸壓（deep touch pressure）來表達個人情感的方式，代表著愛與親密。研究指出，擁抱對個體的身心成長有諸多益處。透過擁抱，可以讓個人放鬆心情，藉此釋放緊張的情緒與壓力，同時減少焦慮感，並能讓擁抱者產生安定的力量，甚至增強自我認同感；同時，擁抱可以讓彼此之間增加互信感和歸屬感，真誠的擁抱更可以緩和甚至消弭人際間的緊張氣氛。另一方面，擁抱對個體具有心理治療的能力，可促進身心健康。1986年1月21日起創立的「國際擁抱日」（national hugging day），乃是源於擁抱對個體的益處，故鼓勵家庭與朋友間能盡情擁抱；後來亦有「自由擁抱」（free hugs）的組織和活動，世界上許多國

家紛紛響應，期望大家能主動給予周遭的陌生人擁抱，藉此互相傳遞溫暖，讓社會更加祥和。

雖然心理學家指出擁抱的好處，然而東方文化不同於西方文化般樂於擁抱。對台灣社會而言，擁抱並不普遍為人所接受，國人經常用其他比較含蓄的方式來表達自己對他人的關愛之情。換言之，國人不習慣也不喜愛擁抱，不論是平時在家庭中與父母手足相處、或是與親戚、朋友之間的情感表達，皆較少以擁抱的方式呈現。而為何會有此種現象，此一方面或許與民族性有關，另一方面是否意味著國人普遍不瞭解擁抱的意涵，以及擁抱對個體身心成長與發展的好處？對此，吾人可思考，自己是否不喜歡擁抱他人或是被擁抱？甚至被他人擁抱時，是否會產生嫌惡感？而由知名作家幾米所創作，書名為《擁抱》的繪本，即觸及了上述的相關問



對台灣社會而言，擁抱並不普遍為人所接受，國人經常用其他比較含蓄的方式來表達自己對他人的關愛之情。

題。茲將繪本《擁抱》之情節內容及情緒療癒（emotional healing）的功能介紹如下，藉供讀者參考，並促使吾人思考擁抱的本質與功能何在。

二、幾米繪本《擁抱》的故事內容

此繪本於2012年，由大塊文化公司出版，其乃針對兒童以外的一般讀者所書寫的。該書延續幾米一貫的創作風格，將文字與圖畫巧妙地結合，畫面予人溫馨祥和的感覺。誠如此書的編輯所言，本書「將哀傷與甜美互為指涉，失去與珍惜相互對照」，乃是「幾米作品歷來最甜蜜的一本書」。

此故事內容敘述一隻孤單的紅毛獅，由從來不喜歡，甚至厭惡擁抱，到體悟出擁抱的本質與意涵，進而渴望擁抱的過程。主角紅毛獅如同部分國人般，向來不喜歡被擁抱或擁抱別人。某日，從天而降一個盒子，砸到酣睡中的主角，於是牠怒氣沖沖地破壞盒子，卻發現裡面有一本名為《擁抱》的書。紅毛獅好奇地翻閱，但對於書中形形色色擁

抱的畫面感到不解，甚至不舒服。但在仔細閱讀後，主角漸漸對這些溫馨、幸福的畫面感到好奇，進而也想要一個溫暖的擁抱；於是，紅毛獅開始去尋找願意與牠互相擁抱的動物們。然而，當獅子迎面而來時，其兇猛的外表總讓動物們避而遠之，這使得主角情緒沮喪低落。對此，紅毛獅很納悶為何自己連一個簡單的擁抱也無法得到。主角在思考的過程中，其心中漸漸想起兒時與友伴擁抱的美好記憶，進而找回往昔那份對擁抱的感動，以及心中失落已久的柔軟及熱情。

三、繪本《擁抱》的情緒療癒功能

晚近，筆者亦曾運用此繪本，對台灣的高中職生及大學生進行相關的實證研究，結果發現此書對於遭遇人際關係疏離、因無法被他人瞭解而感到孤獨、或是自覺遭到他人排擠等情緒困擾者，具有情緒療癒的功用。而所謂的「情緒療癒」是指個人在與素材內容互動後，能由沉鬱無助的心理狀態經歷「認同」（identification）、「淨化」（catharsis）、「領悟」（insight）的進程。其中，「認同」意指讀者在閱讀繪本素材時，因個人與故事中的角色在身分或經歷上的雷同處，而產生連結，於是明白自己並非唯一遭逢此窘境者；至於「淨化」則為讀者對於繪本角色的動機、衝突、與情緒具有切身的體會，因而釋放個人心中的負面情緒以回應與故事情節或角色相對應之狀態；最後，「領悟」則是指讀者閱讀完繪本素材後，參考故事角色解決問題之方式，進而歸結出個人對應困境的方式，倘若再次面臨相同問題時，則可以用較為成熟、冷靜的態度去處理，最終，得到自身思緒與情感上的統

整。以下茲根據筆者的實證研究結果，分析繪本《擁抱》的情緒療癒功能，藉收拋磚引玉之效。

首先，當事者在閱讀本書時，可以得知勇猛、獨立的主角紅毛獅，在初始時，認為擁抱是個噁心、怪異的行為，因此一直無法理解書中那些不斷出現的擁抱畫面，甚至認為荒唐而抗拒之。對於不喜歡擁抱的讀者，會感覺自己的內心與紅毛獅十分貼近；另外，也有部分讀者會想起自己曾有像紅毛獅那樣不斷被拒絕、孤立或被冷淡對待的遭遇，所以更能體會紅毛獅試圖擁抱他人，卻屢屢受挫而衍生沮喪、困惑的心理感受，因此產生認同與共鳴感。

另外，故事敘述紅毛獅閱覽書中五花八門的擁抱畫面後，遂放下威風凜凜的形象，並且進一步地跨越心中那道與外界疏離的牆，開始好奇何謂擁抱，甚至羨慕並渴望自己能與動物們擁抱。但由於紅毛獅與生俱來的勇猛外型，讓其經常遭受到許多不友善的回應，閱讀至此，讀者也為主角感到委屈與難過。後來，看到紅毛獅轉向擁抱大西瓜、



同樣不喜歡擁抱的讀者在閱讀此書時，會感覺自己的內心與紅毛獅十分貼近。

小樹叢、大石頭、破輪胎等無生命物品，以尋求溫暖與慰藉的場景時，更令讀者深切感受到主角的空虛與寂寞，並為之感到心酸不已。故事結尾敘述，紅毛獅經過一番沉澱及思考後，逐漸回想起自己童年時，經常得到兒時友伴真切擁抱的場景，並因此重拾為他人付出的初心；之後，紅毛獅更與童年友伴重逢。讀者閱讀到上述情節時，會忘卻自己與他人互動時的拘束與不自在感，溫馨之意瞬間湧上心頭。同時，書中充滿詩意的文字與溫馨恬美的畫面，可以將紅毛獅對擁抱由困惑到渴望的心情表露無遺，而讀者也由此能隨著主角的心情起伏，進而宣洩與淨化了個人積存於心中的負面情緒。

「沒有任何一個擁抱該被忘記」，此係幾米創作這本書的核心概念。閱讀完整個故事後，讀者可以由主角紅毛獅的心理變化領悟到，每個人對愛都有所渴望，縱使外表是多麼堅強的人，也需要愛的滋養。擁抱可以讓愛進入個人的內心，從而更能讓個人體會到愛與被愛的欣喜。此正如同60年代的台灣流行歌曲〈阮若打開心內的門窗〉所提，不管處境如何孤單，內心如何失落與哀怨，但只要願意主動敞開心房、主動付出與關愛他人，並用正向的態度看待困境，希望與光明就會呈現在眼前；同時，此亦能帶給個人安慰與鼓勵，以及重新出發的力量。另一方面，讀者也可從紅毛獅的經歷領悟到愛要及時；而主角積極尋找擁抱的態度，亦可激勵讀者，勇敢尋找可以相伴的朋友。同時，讀者也可體會到，只要願意將關愛付諸行動，不久的將來一定能遇到意氣相投並能長相陪伴自己的人。



研究發現閱讀《擁抱》一書對於遭遇人際關係疏離等情緒困擾者，具有情緒療癒的功用。

而倘若個人經常感到孤單、寂寞，或覺得不被他人瞭解，甚至遭遇到職場中被排擠等不公平對待的情緒困擾問題時，筆者建議當事者不妨來一場繪本的饗宴，嘗試閱讀幾米的繪本作品《擁抱》，透過圖文並茂的

內容，讓個人在輕鬆無脅迫感的氛圍中，瞭解擁抱的本質及其對自身的情緒療癒功能所在，進而能在閱讀後敞開心胸，主動地與週遭的親友、同事，甚或陌生人好好地擁抱，以傳達自己對他人的關愛與溫暖之情。如此，或許能將擁抱的風氣由個人擴展至家庭、職場，乃至於整個社會，最終期使台灣能成為一個人人彼此關愛，溫馨和諧的幸福國度。



書籍哪裡借？

本文介紹之《擁抱》一書，請至貴單位同心園地借閱。

參考文獻

陳書梅 (2014)。從沉鬱到淡定：大學生情緒療癒繪本解題書目。臺北市：臺大出版中心。

幾米 (2012)。擁抱。臺北市：大塊文化。

羅詩樺 (2013)。給我抱抱！催產素能增強記憶。華人健康網。檢索日期：2015年9月24日，檢自：<https://www.top1health.com/Article/240/11080>

Free Hugs Campaign (2015). Official home of the free hugs campaign. Retrieved 30 September, 2015, from: <http://freehugscampaign.org/>

National Hugging Day (2015). National hugging day TM: About us. Retrieved 30 September, 2015, from: http://www.nationalhuggingday.com/about_us

NEO(2014)。1cm質感生活誌：擁抱帶來的7個好處！據說看完這篇的人都會立刻不自禁找人相擁。檢索日期：2015年9月24日，檢自：http://1cm.life/news_detail.php?nid=338



擁抱所愛 愛在擁抱中

文·照片提供 / 田慶祥 第一核能發電廠

初秋時節，一家人同赴美西，在眾多親友的祝福聲中，挽著女兒步入禮堂、踏上紅毯，走到另一端的台前，將乖巧的女兒交給了女婿，她給了我一個擁抱，我們同時相互擁抱，擁抱了不捨與歡喜交織的心境。

在美旅遊期間，從台灣赴美留學而結婚定居的友人與其美籍夫婿，親切招待住宿數日，無所不談，舒懷暢敘，無比歡喜，為繼續下一行程道別時，我們自然的相互擁抱。

女兒的好同學，一同搭機，一同出遊，一同吃住，一起玩樂幾天，從幾分生澀到熟識，她另有行程，將在中途脫隊，與大家一一道別，一一擁抱。

機場常見到，將有遠行或將離鄉久別的送機行；有來自遠方或久未見面的接機歡喜時，都禁不住的興起擁抱。

好友，意外場合，意外相見，特別歡喜，真情流露，跳躍擁抱。

真誠的愛，流露在擁抱，東方社會較少看到，個人其實也很少有這樣的經驗，

親友中也少有這樣的習慣，忽然最近幾次活動中掀起了擁抱風，真的也體會到不一樣的真愛。

廠長榮調，交接典禮前相遇，我試著以擁抱祝福，廠長高興的也給了我熱情的擁抱。

諸多回味中，發現擁抱拉近了彼此距離，訴說了無數，樂在其中，愛在其中。熱情，歡喜，關懷，溫馨，鼓勵，珍重，何必多言盡在擁抱。擁抱所有，擁抱所愛，擁抱祝福，擁抱歡喜，讓我們開懷的愛在擁抱中。💕



「熱情揮灑 盡己所能 全力以赴」

——2015年球隊分享交流會感言

文·照片提供 / 楊雅婷 人力資源處



「水」嗚！打了一個反方向超前分數的陽春全壘打……」聽著電視機裡運動播報員激動地描述中華隊在 8 局下半因這支全壘打超前日本隊的狀況和場邊不斷傳出敲打加油棒的聲音，看著朋友興奮地跟著揮舞手中的自製加油棒，對於甚少接觸球類運動的我來說，這是另一個世界，很難去理解這種激情的行為。但命運的安排就是這麼奇妙，我進入台電工作接觸的第一份工作，就是與台電球隊有關。

剛開始接觸球隊業務時，我也曾跟其他台電同仁有一樣的疑問「台電有球隊？真的假的？」深入瞭解後發現台電不僅培植高達 5 種不同球類的球隊（男子棒球隊、男子排球隊、女子羽球隊、女子排球隊、男子足球隊、女子籃球隊等 6 支球隊），每支球隊的球員也幾乎都曾當選過中華代表隊，為國家創下不少戰績，可謂是國手的搖籃。值得一提的是，不同於其他企業撒錢培育球隊的作法，如職棒球隊常以高額簽約金向台電棒球隊隊員招手，台電擁有一套完整長遠的培植

計劃，從委任學生球員到成為公司雇用的正式隊員，除了練球、比賽外，也由各球隊培植單位訓練培養第二專長，以利退隊後能跟台電工作無縫接軌，所以球員寧願選擇留在最有保障的台電公司繼續努力。台電為台灣體壇培育了眾多體育健將、解決了球員短暫打球生涯後最棘手的就業問題，使球員更可以無憂無慮盡情在球場上發揮自己的球技潛能，讓台灣在世界舞台上發光發熱。



台電不僅培植高達 5 種不同球類的球隊，每支球隊的球員也幾乎都曾當選過中華代表隊。



為了落實推廣體育向下扎根，台電挺進偏鄉關懷弱勢兒童。（屏東縣高士國小牡林分校）



推展類金質獎



贊助類金質獎



贊助類長期贊助獎

近年來，球隊除了盡力取得佳績外，為了落實推廣體育向下扎根，更是挺進偏鄉關懷弱勢兒童，猶記今年初，跟隨台電足球隊前進六龜育幼院教導小朋友踢球，對我們來說不過是舉手之勞的事情，但對於偏鄉資訊及物資缺乏的孩童來說，這樣的機會卻能給他們帶來活力及希望；球隊也常在空餘時間與各學校校隊進行交流，以期能提升國內運動水準及技術；此外，為推廣運動風氣，今年暑假更是第一次聯合各球隊舉辦球類夏令營，參加過的家長與學童好評不斷。對體育領域全然陌生的我來說，若不是因為有近距離接觸，很難想像台電默默為台灣的基層體育運動付出了這麼多心力。

台電對推廣國內的運動一直不遺餘力，今年更榮獲教育部體育推手獎3個獎項，分別為「贊助類金質獎、贊助類長期贊助獎、推展類金質獎」，所以在9月9日獲頒體育推手獎前夕，育樂活動推行委員會也特別舉辦了一場球隊交流分享會，邀請各球隊領隊、管理、教練及球員代表前來分享多年來在球

隊經歷的過程及心得，而李副總經理以及董事長更親臨分享會現場一同共襄盛舉，活動當中難得聽到各隊球員述說自己打球一路走來的心路歷程，遭逢過低潮、挫折，甚至因受傷需長時間復健對未來感到茫然時，好在教練團、隊友一路扶持、相互打氣，及公司全力的支持，靠著這樣的團隊默契及情感，使台電球隊總能在各種比賽中屢創佳績。也有球員提及，今年度舉辦的球類夏令營，對他們來說是一個大的挑戰，一開始也因為不是球員擅長的工作而曾經抗拒過，一路帶著忐忑的心去籌備，不過當親身參與後才瞭解，雖然教導的過程是辛苦的，但是看到原本什麼都不懂的小朋友經過這幾天的學習開始對打球產生興趣，也懂得團隊合作、互相幫忙，讓球員獲得在打球以外不一樣的成就感，甚至還開始期待明年的夏令營到來。聽完球員的感想，感觸很深，其實很多時候我們也常遇上不熟悉的業務，或是在工作、生活上碰到低潮，總會有迷惘、排斥甚至不知所措的時候，過程可能不一定是平平順



董事長受頒體育推手獎



今年度舉辦的球類夏令營，對球員來說是一個大的挑戰。
(圖為排球夏令營)

順，也許有時還要繞路走才能完成目的，但是只要一步一步穩紮穩打地走，努力去克服，結果或許不甚滿意，但是一定能讓生命有所成長。

這幾年公司變革多，球隊也開始思考除了打球以外，還可以在哪些地方為公司做什麼？漸漸地球員們懂得利用自身的能力為台電盡一份企業責任，平常除了工作、練球、比賽外，甚至還自發性利用下班時間去學校幫忙教導學生或是舉辦下鄉關懷列車，

回饋基層……等，這些私底下的付出比起贏球，更讓人覺得意義重大，從這個球隊分享會更能進一步瞭解球員的付出與努力，更看見一個球隊的改變與進步。套一句董事長在會中說的話：「球隊，打球、贏球是核心，但不是唯一，透過精神上及社會上的互動修練，這些都會回過頭來，幫助你把球打好」，許多事情盡自己所能去做就對了，也期盼這樣的氛圍跟精神可以傳達及感染給台電全體同仁。🍷



棒球夏令營



連結你我他的 核能知識研習營



核能知識研習營是樂和媽媽志工團與核能溝通小組的合作計畫，原本是希望把核能相關知識分享給公司就讀大專院校的員工子女，進而協助台電公司在新世代族群之間、在網路世界裡傳達正確資訊。這個活動獲得參與學員的肯定與正面迴響，使他們不但對龍門電廠安全性及需要性獲得更深入的認識，更強化了對台電公司的認同感。

目前營隊已擴大至全國大專院校，開放自行報名參加，迄今共辦理了7梯次，參加學員已多達500多位。在行政院宣布核四封存後，營隊也轉為能源科普教育性質，成功吸引了對公共議題較為活躍的大專青年。有些想要來「踢館」的學員們，更從原先的心存質疑，經由課程講授、問題澄清，轉為肯定與支持。以下為學員的分享。

文 / 李秉融 屏東科技大學機械工程學系

照片提供 / 袁梅玲 人力資源處

「眼見為憑」一直以來都是我接收消息後的第一想法，剛好在放暑假前，國內媒體交流平台上因為核四廠問題鬧得沸沸揚揚，想不知道都很難，在吃飯之餘我開始想著，核能真如名嘴所說，是百害無一益的能源嗎？心想，若真有機會讓我們瞭解核能利弊，就算皮毛知識也好，至少不會人云亦云，搞得自己對生活周遭失去安全感，畢竟「水過碗會少，話過嘴會加。」恰好在網路搜尋核能領域方面知識，看到了台灣電力公司所舉辦的核能知識研習營，在報名前，有個想法突然浮現「最近都在討論台電，那這個營隊會不會是為了替自己公司解套所舉辦的呢？」但我還是按下送出，送出報名表，原因很簡單，「任何事，不去瞭解它，就别想掌握它。」因此展開了這四天三夜的核能知性之旅。

來到台電大樓門口，熱情的接待人員看我一臉迷路的樣子，便引導我至報名處簽

到，緊接著，到了地下室的等待區，我們這桌只坐了三個人，來自中山大學的克志、海洋大學的勉海，一開口默契十足，這種感覺真的像是我們同班過一樣，我們的話題如太平洋般廣闊，內容有各自專業領域分享；你我童年回憶時光、一起天馬行空幻想，才第一天的開始，就讓我結交到意氣相投的朋友，有句話這麼說：「一曲肝腸斷，天涯何處覓知音。」我們彼此都是成了彼此的知音。

「集體是力量的泉源，衆人是智慧的搖籃。」所以分組學習、團隊合作這是必然的，因此我來到了第七組，組員們各個身懷絕技，每個人都有自己所專精的部分，不過我們都擁有一項共通點，就是對核能或核子工程不是那麼瞭解，故在課堂上全神貫注，聽著講師們說明、授課。組別互動時，我發現大家態度都非常積極去參與，我們第七組也不是省油的燈，上台報告解說以知識、笑果為重，以輕鬆開心的方式，吸收授課內容；以歡笑趣味的報告，增加印象，課程的部分內容聽不懂這是一定的，但下課或是休息時間，可以透過跟組員討論或是直接詢問講師，不僅可以得到最佳解答也可以為日後的三天，增進組員情誼。

第二天的課程內容，使我迫不及待的原因是，我曾經在政論節目上，看到鄭慶鴻老師在節目上開講，對於他的說話方式、技



組別互動時，大家態度都非常積極去參與。



當辯論的鈴聲一響，我的心臟彷彿裝了渦輪加速器，心跳速度瞬間飆快……

巧、內容讓我超級佩服與欣賞，在古時候都是以刀劍爭土掠地，但處於這個資訊爆炸的時代，則以文獻、數據、內容來說服對方，透過核能議題的課程，說明目前核能在世界的運用與處理、在台灣的重要性，訓練我們如何當個最有想法的閱聽人，數據這麼多、文獻這麼多、有用的、沒用的，我們該如何去「精挑細選」而不是盲目聽從外界消息，或被媒體的斷章取義給模糊焦點，使得自己的立場不斷的改變，判斷一件事的好壞不是這麼容易，應該說，好與壞是會並存的，只是我們所下的決策，要以大眾受益為主，畢竟魚跟熊掌不能兼得。當然，不可能一整天都在聽課，團體的互動是不可少的，我熱愛團隊合作，喜歡沉浸在大家集思廣益、絞盡腦汁的那種氛圍裡，每一個專注的面孔，都是為瞭解決問題，而當問題解決、答案出爐，奔向勝利的懷抱時，那種成就感是無法用文字去表達，與組員喝采振奮的畫面，到現在歷歷在目，記憶猶新。

「歡樂的時光總是過得特別快」尤其是充實又快樂之時，時間飛逝得更加迅速，而今天的重頭戲是什麼呢？那就是發揮兩天所累積的核能知識和言語表達技巧，展現是否有咀嚼吸收、融會貫通，來一場真槍實彈的分組辯論，各組要派出三名辯論員，由核能溝通小組李忠正主任擔任主持人，引導正反雙方就議題進行討論。如我在政論節目所看到的，當然我也是參與辯論其中一員，說自己心如止水是騙人的，光是在前置作業「蒐集資料」就花費不少時間，得到的資訊還需要透過整理、吸收、修正……等，最後還必須靠一點自己的臨場反應來表現。

當辯論的鈴聲一響，我的心臟彷彿裝了渦輪加速器，心跳速度瞬間飆快，看著對方不斷闡述著手頭上的資料，那義正詞嚴的氣勢，撲天蓋地往我們這邊強襲而過來，如果還沒嘗試就放棄，這幾天的準備就前功盡棄了，當我一開口的剎那，整個人如脫韁野馬般衝了出去。有一句閩南諺語這樣說：



營隊不只教授知識也帶給我們不少朋友。（作者後排中）



「輸人不輸陣」，儘管我們的核能背景知識較講師們不足，但我們也要讓自己站得住腳。能讓觀眾、立場導向我方的關鍵就是數據，正所謂：「數據會說話」，要讓對方投降，數據就要強而有力，過招幾回後，正方好像得勝了，不過勝負不是重點，而是從中的過程，將資料收集、整理、吸收，闡述一件事情的邏輯與分析，稍稍離題或脫離立場方向，很容易就會被對方給擊潰，這種經驗對我而言難得可貴，深刻體會到「台上一分鐘，台下十年功。」螢幕上的人物，可都是擁有自己的一套，來應對進退。

很快的來到了營隊最後一天，班主任梅玲姐在清晨就邀請到林口訓練中心專業的解說員，帶我們參觀林口核能訓練中心的植物園，為我們說明每種動植物，由於小時候對昆蟲稍稍研究，我對說明的昆蟲部分一點都不陌生，解說結束、早餐用餐完畢，我們前往最後一站「龍門（核四）電廠」一睹核四廠的廬山真面目，當進去一號機參觀時，我可是目瞪口呆、恍然大悟，這電廠怎可能是所謂的「拼裝車」！眼見當下的所有電路、管路、裝機、系統規劃……等，皆需要精密計算與國際間分工合作，令我最佩服的就是廠內的災害應變措施，所有應變操作程序都是依據標準作業，硬體設備皆有備用機具，還有防洪防震安全部分，真的是規劃得非常謹慎，還有大家所在意的氫爆與輻射。在此我也特別去觀察，還有提問廠內裡歷史館人員，以及實際看到為了防輻射外洩，所建設



四天前我們是陌生人；四天中我們是最有默契的人；
四天後我們成了最熟悉的陌生人。

的水泥牆、屏障，我覺得會讓我對此方面的問題給予兩個字作結束，就是「安全」。我還開玩笑的說：「如果世界末日的話，第一避難所我會來核四廠，這根本現代諾亞方舟。」參觀完後，我感到挺惋惜的，台電人員們在此所付出與貢獻，都是為了台灣電力供應穩定、充足，可惜「萬事俱備，只欠東風」，如果運作的機會都不肯給的話，真的對這些付出心力的人而言並不公平，其實這群人應該已不在乎公平與否，在意的或許是國家的重要資產就這樣被偏見封存了。

當專車抵達台北車站時，好多這四天的回憶湧上心頭，依依不捨的情緒，使我在下車後，還是想多跟認識的學員、組員們多聊些，聊著你的立場是什麼？聊著你學到什麼？聊著四天下來的精采回憶，四天前我們是陌生人；四天中我們是最有默契的人；四天後我們成了最熟悉的陌生人，營隊不只教授知識也帶給我們不少朋友，就讓你我彼此的弱連結，連結著彼此吧！🍷

風華再現

——細說林口發電廠

文・照片提供 / 邱漢經 退休員工

承擔

筆者於民國九十年十二月底二度奉調林口，交接時卸任廠長說：「……由於緊臨的洪福宮遷建困難，改建用地不足，以及現有舊機組容量近一百萬瓩，電力輸出線路容量依N-1的規定已達滿載，而海湖變電所備用容量已被民營電廠預訂，無法容納林口新機組輸出等兩大瓶頸，幾乎無解，改建無望……」晴天霹靂的訊息，雖然令人錯愕，但身為單位主管，理應全力以赴，尋求突破。

由於在改建用地上，除加強睦鄰溝通避免抗爭外，積極尋求八十萬瓩以上機組實際佔地參考資料。歷經約一年時間，終於輾轉取得日本某電廠資料，振奮之餘，立即委請林松雄副廠長負責率土木同仁，按該資料測量廠區現有土地，馬上向上級長官及相關單位報告，用地困擾，終獲圓滿解決。

至於電力輸出線路容量不足問題，非本廠所能解決，曾再三向上級長官請求協助；最後，前董事長林清吉先生以安慰的口吻說：「老邱，你回去看看林口二號機的循環水道圖，是我林清吉設計的，我對林口有特別感情，你放心好了，公司會盡力的……」之後，林前董事長在一次規劃溝通會議時，提出：「請電源開發處再到海湖變電所溝通，如果確定沒辦法，則規劃由關渡打隧道過來，費用雖高，因為林口鄰近北部負載中心，可考慮將台電五輸計劃未完成的高山部分展延，預算先移林口，應該就可以不用再向上級機關要預算……」約三個月左右，電源開發處終於有了方案，可以不開隧道、不動用五輸計劃預算，就能解決輸出線路容量問題。

前景在望

由於用地與輸出線路兩大瓶頸先後解決，改建已在望。為求當前與未來營運穩定，遂提出1.先建後拆2.循環水由目前北進南出改為南進北出，並以遠距離深海取水3.自建卸煤碼頭等三項建議訴求。

以人為本——先建後拆

工程單位為施工方便及進行順利，避免滋生困擾，強烈希望先拆後建，這乃是常情；但個人由於在深澳電廠服務期間，曾先後兩次接納「北部發電廠」和「禮樂鍊銅廠」除役調入的同仁，雖均依志願調來，因距離近，交通上尚無問題，理應非常平順和樂才是；但是來到新單位多年後，尤其是基層同仁，那種被強制調職的無奈所展現出的心酸疏離、孤單落寞，仍經常在工作或閒聊中顯露無遺。更甚者，有如近年深澳電廠由於「先拆後建」，除役後所有員工，除極少數為準備配合敦親睦鄰工作需要而留駐深澳外，百分之九十以上員工均調出且除去原有主管職務；據瞭解該次調動雖事先有志願調查，但受單位員額或需求所限，無法照單全收，甚至就算調入也未必能到熟悉的工作部門，有的還經過二調、三調才穩定下來。事實上絕大多數，都是為了生活，不得不屈就。也有同仁（包括留駐深澳及調總處原任主管者）提前辦理退休，其中一位開朗的值班主任，被調離後患憂鬱症，退休後不久，則尋短離開了，還有一位值班主任，也因憂鬱症退休，在家人寸步不離的照顧和治療下，幸好症狀略有改善。

被調龍門電廠和施工處者人數較多，聽到心聲說：「到達新單位後，老同事雖仍能



林前董事長蒞廠視察灰塘及未來卸煤碼頭預定地。

一起工作，並且有加班、有工區旅費，收入比在深澳時多，但離鄉背井又工作上大多需重新學習致難以適應。」雖然我已調離十多年了，一位內向、木訥的現場師傅，仍堅持每年擇一日與我敘舊，他也曾想提早退休，後來聽我鼓勵愉快的服務到屆齡，今年初見面時兒子也跟來，說要當面謝謝邱伯伯。

發電廠同仁一般都是從一而終，沒有特殊狀況是不會輕易申請調動的。就林口而言，絕大多數是在廠服務達二、三十年，已在林口落地生根。若採用先拆後建，就需調離林口，深怕又會有憂鬱症者產生，尤其北部已無儲煤場，儲運組同仁將面臨被要求重新適應不同領域與環境的工作，一切都得歸零重新開始，其可能發生的後果實令人擔憂。

然而公司也不得不再安排林口同仁出路。鄰近的單位雖不少但能容納林口現職的近四百位同仁？就算勉予安插，那麼住宿、交通又是另一層困擾，值得深思。個人始終企盼工作伙伴人人安居樂業，實在不願見到林口同仁為改建而重蹈深澳同仁分散四處之覆轍。何況如果能先建後拆，公司既可以免



除役紀念活動最後貼上留言卡，向老機組告別與感恩。(作者左1)



103年9月2日舊機組除役紀念。(作者前排左1)

除安排大批人員調動所需人力和其他資源的耗費，又可以避免改建期間，發生系統供電吃緊之危機。至於可能妨礙施工的非發電主要設備，電廠承諾配合拆除或遷移，絕不影響改建施工，因之，再三建議先建後拆。

難題克服——循環水道與自建碼頭

個人自民國五十七年林口成立之初，首度奉調林口至民國六十九年底調深澳為止，長達十二年歲月；從基層運轉值班員做起，再到機械維護保養，深深體驗循環水因海水潮流方向關係對林口運轉維護所造成的困擾，海水夏天由南朝北流、冬天由北朝南流，而機組循環水道是北進南出，致夏天出口熱水回流、影響冷凝器真空，冬天北方淡水河出口污穢雜物隨海水流入、不只影響冷凝器真空、更增加清污除穢維護困難度。因此建議循環水改道，由當初的北進南出，改為南進北出，甚至仿照通霄電廠採遠距離深海水取水，可降低冷凝器循環水的溫度，解決往日夏天熱水回流和冬天雜物堵塞等問題，進而提高機組效率以及提升整體營運績效。

台電自建卸煤碼頭——新機組原先規劃未來燃煤，商請台北港提供讓台電卸煤專

用碼頭，台電沿西濱公路設置密封式輸煤皮帶設備，直接把燃煤送達電廠。雖然可行，但考慮台北港到林口電廠路程遙遠，爾後萬一發生漏煤污染或噪音，影響沿線居民安寧等問題，在民情高漲的環境難免發生抗爭危機，則林口電廠就可能因燃煤輸送中斷而停機……建議仿照興達，台電自建碼頭才能永絕後患。

以上三項訴求建議，前兩項林前董事長原則同意但仍須交由相關部門研究，惟第三項訴求，係由當時任總經理的陳貴明先生率團至日本考察取經的結論，且已經取得相關機關單位首肯的決定，不便任意更改，他將與陳總經理商量外，並要我親自再向陳總經理報告說明。幸獲陳總經理改變初衷，欣然同意在電廠自建卸煤碼頭；期間林前董事長亦曾多次蒞臨林口電廠巡察。

塵埃落定 心繫林口

建議事項經長官口頭承諾後又經數月，直至民國九十三年九月二十三日林前董事長親自到林口召集廠內幹部及同仁代表開會，終於帶來令人振奮愉快的消息，宣布：「林口改建方案業經董事會通過，完全依照林



口電廠的建議1.先建後拆2.循環水道南進北出，遠距離深海取水3.台電在電廠自建卸煤碼頭。目前呈報上級機關核定中，相信很快就有結果。希望全體同仁從現在開始要積極參與。」終於讓我卸下心裡的一塊大石頭。

回顧退休半年前（民國九十三年二月至五月間），承蒙席前董事長極力推薦，希望我能提前半年退休（民國九十三年五月）赴台機社任職，而當時改建之事正如火如荼的進行中，尚未獲得最後定案，只好忍痛婉謝席前董事長的抬愛。現在我常與老同事說：「愛護同仁，為公司拼命是我的責任，而個人一點小小犧牲又算得了什麼！我心甘情願。」

令我萬分感激的是回任三年裡，深得全體同仁合作、支持，讓我全力以赴為改建案奔走，終得天助，總算退休前（民國九十三年十一月底）定下案來。如今，雖退休十一載，仍然心繫台電、念著林口，與同仁間仍時有關心、互動；談到台電受外界多所批評、攻擊，心裡好傷好痛，我也曾向老同事借得公司核四安全宣導光碟片，自己拷貝多份送給外界社團朋友，並懇求多多支持



作者（右一）率家人回廠看看除役前的老戰友。



作者在改建中的林口新機組廠房前留影。

台電，有疑問之處就算我不懂，也可以請教相關部門。看到現任黃董事長的用心良苦，常呼籲同仁要振作，繼續團結一心並協助對外澄清、說明等等的努力，著實令人非常感動。

再現風華

今得知新機組鍋爐已試點火，輔機也陸續試運轉，新機組的併入電力系統應指日可待，令人欣慰。個人也確實履行了九十年十二月底回林口交接時在長官、同仁和鄉親見證下，所許下「今天落葉歸根回到林口，我要像樹葉一樣化成肥料回饋樹頭」的諾言。感謝在台電四十七年又八個月的漫長歲月，榮幸得到過往各級長官栽培、肯定、支持下成長茁壯，我也鞠躬盡瘁，問心無愧。此次林口「先建後拆」並且已改建成功，同仁值得慶幸，躲過一場大調動，我與全體同仁特別要感謝前董事長林清吉先生及前總經理後來升任董事長的陳貴明先生，想當初如果沒有這兩位有心的長官鼎力支持與協助，改建不知要落到何時何日。先苦後甘總是特別的甜美，祝福林口電廠早日重現風華，台電繼續成為口碑最好的國營事業。

2015「閃亮台電 幸福洋溢」

——第36屆台電職工聯合婚禮紀要

文·照片提供 / 本刊



2015年10月24日，訓練所洋溢著一片喜氣，天空時陰時雨，澆不熄眾人的喜悅與熱情，56對新人在此良辰吉日步入禮堂，在長官及眾親友的見證下，雙雙互許誓詞，並承諾用一輩子來守護。

典禮伴隨著輕快的音樂開始，一對對郎才女貌的新人輪流登上舞台擺出愛的Pose，有人使出公主抱將新娘一擁入懷、有人跟另一半用手勢比出大愛心、有人拿出鑽戒並單膝下跪呈求婚姿勢、也有人直接來個火熱的擁吻。在上下舞台的台階時，新郎們都貼心的幫新娘們拉著婚紗，以免摯愛在過程中絆倒。

為了讓在場嘉賓感受幸福浪漫的氣氛，特別安排了樂團帶領現場所有的新人一起演

唱幸福情歌「今天你要嫁給我」，讓新人唱出對彼此的濃濃愛意，「手牽手跟我一起走，創造幸福的生活，昨天已來不及，明天就會可惜，今天嫁給我好嗎」，歡欣幸福的歌聲讓大家陶醉在喜悅裡。唱完情歌之後，主持人請新人們拿出定情信物，藉由交換象徵愛情的信物，為彼此的真心做見證，期盼新人們能夠幸福長長久久。

證婚人黃董事長致詞時表示，今年有56對新人結婚，是去年的2倍之多，代表台電員工年齡日漸趨於年輕化；同時亦期勉新人珍惜難得的緣分，婚姻和諧的訣竅就是適時的裝聾作啞，不要因為言語傷害了彼此的感情。他也鼓勵新人早生貴子，有了孩子生命才會圓滿，這是一種心境上不同的體悟跟

成長。前年參加聯合婚禮、受贈囍筷的簡先生夫婦今天也特別帶著愛的結晶回來，兌現了董事長「快快生子」的祝福，並將此祝福傳承給在場新人。今年的福證儀式致贈囍米禮盒，柴米油鹽醬醋茶是家庭的根本，藉此禮盒提醒新人們往後生活要更加用心、互相扶持。禮盒內裝的是包包飽滿的好孕稻，希望新人們可以努力增產報國，為自己為國家培育下一代。

朱總經理致詞時談到「成家立業」是人生重要的里程碑，成家後夫妻的溝通其實不難，以自身的經驗期勉在場眾新郎要體恤太太的辛勞，關心對方的感受，尤其遇到爭吵時，當老公的一定要勇於「認錯」，老婆生氣時記得「閉嘴」就是了。

長官致詞完畢後，開始進行互動儀式，先是「台電福證」儀式，由總經理將貼上台電福證的身分證頒發給新人代表，在身分證的配偶欄填上了對方的名字，代表



「台電福證」儀式，代表這輩子要互相扶持跟陪伴。



典禮伴隨著輕快的音樂開始，一對對郎才女貌的新人輪流登上舞台擺出愛的 Pose。

這輩子要互相扶持跟陪伴。緊接著是「幸福之鑰」傳承儀式，台電誠信與關懷的精神在婚姻中亦是不可或缺的一環，所以特別打造兩把代表誠信與關懷的幸福之鑰交付給新人代表，希望新人們都能銘記於心。在見證了彼此的愛情之後，新人們也要感謝父母，因為他們數十年不辭辛勞的無私奉獻，才造就了今日情人眼中那個完美無瑕的自己，此時，由主持人代唸新人代表的感恩小卡，對父母的辛勞表達無盡的感謝。除此之外，對於今日到場給予祝福的長官以及眾親友，新人們也以鞠躬表達感謝。儀式至此禮成，新人們與眾長官合影，在滿場的祝福聲中，攜手共度未來的人生。

本次婚禮新人們給予很多回饋，許多人紛紛表示原本以為只是單純致詞就結束了，想不到團隊如此用心策畫活動，婚禮前後的茶會活動也充滿趣味，大家都很高興能參加這次的聯合婚禮跟眾人分享一路走來的點點滴滴。我在現場觀禮，從新娘梳化、用餐到會場布置，主辦方對於細節無一遺漏，如此高水準完全超乎新人們的期待，更表示會鼓勵未婚的同事一定要來參加公司的聯合婚禮，也很感謝公司為了同仁未來的幸福如此用心，期盼不久的將來能夠看到許多台電寶寶的誕生，也祝福未婚的同仁們能早日覓得幸福的歸屬，一起踏上紅毯。👰

當我想起你

文 / 洪嘉君 高雄區營業處

人生在世好像煙火一場，不管是絢爛還是平凡，終究要歸於沉寂。緣起緣滅如浮雲聚散，若是在相識的最初，早知如此短暫，會不會更珍惜彼此一點？如果有想愛的人、該做的事、待圓的夢……是不是應該更積極一點？

你離開人世的第一天，聽加晚班的同事說，要回家鎖上辦公室門的那一刻，你的電腦在無人碰觸的狀態下突然開啓螢幕，照亮了你原本工作4年多的位置。

我聽到這消息時沒有害怕，因為這就是你的個性，你想告訴我們捨不得走。

20多歲考進台電，房子就買在公司附近，30幾年來待在公司的時間比在家還多，對這裡充滿眷戀，所以特地回來一趟，還調皮的打開螢幕捉弄人。

從發現肺線癌轉移至腦部才沒幾天，你就決定緊急開刀，私毫沒有遲疑沒有猶豫，卻嚇壞了一群關心你的人。都還來不及去關懷你的病情，你就已經進了開刀室，這一昏迷就2個多月。好不容易等你清醒去探望，

滿心歡喜可以見面，誰知道只一眼就難以抵抗洶湧撲至的淚潮。你瘦了好多，原本圓潤的臉頰都凹陷了，茂密的黑髮也稀疏了，你連一句最愛講的哈囉都說不出來了。



你離開人世的第一天，聽加班的同事說你的電腦在無人碰觸的狀態下突然開啓螢幕，照亮了你原本工作4年多的位置。

原來人生的無常，不是數十寒暑，也非朝生夕死，而是在呼吸之間。

當我們呼喚你，你回應的眼神似乎很開心，一如你平常待人的熱情；隨即因身體已經不聽從使喚，逐漸紅了眼眶，讓人垂首不忍心對視。

林大哥！我感受到你深深的痛苦和不忍拖累家人的哀傷，可是面對病魔我們同樣束手無策，面對死亡的威脅只能眼睜睜看著它張狂的肆虐，此時此刻只感到無力和心痛。

「你要加油喔！林大哥～我們等你唷！趕快恢復健康，回到工作崗位喔！」

「林大哥，公司沒有你不行，好忙啊！」

「陪我們說說話，別再貪睡啦！」

一句句加油聲阻擋不了你沉沉睡去，腦部腫瘤已摘除卻造成癱瘓，身體虛弱無法進行後續的化療，只能任憑癌細胞宰割，我們好心疼這病痛牢牢禁錮著你好動的靈魂。

一向樂天知命的你，似乎對命運毫無怨懟。離開人世前還特地到我的夢裡一趟，笑咪咪地告訴我身體全好了，馬上就要回家了。夢裡的我因為你恢復健康而開懷大笑，但醒後卻更加難過不已，你穿著醫院的衣服向我道別，卻再也回不了家。

短短不到半年就失去了你，我要問掌管人世間的神祇們，您對待好人的方式是不是太殘酷無情！

你的朋友們，再也沒辦法討論關於你的消息，因為在彼此注視的眼眸中，早看見你駐留的所有回憶，有關你的溫柔和善良，有關你的一切一切；因為天天都想起你的笑容，心情難受不已。

這份殘酷很痛。寧可想著你去旅行了，去了很遠很遠的地方旅行了，總有一日會再見。

最後一次去看你，安詳的遺容還帶著淺淺的微笑。我心裡默默對你說：「你走了，自由了，再也不會受到折磨。」

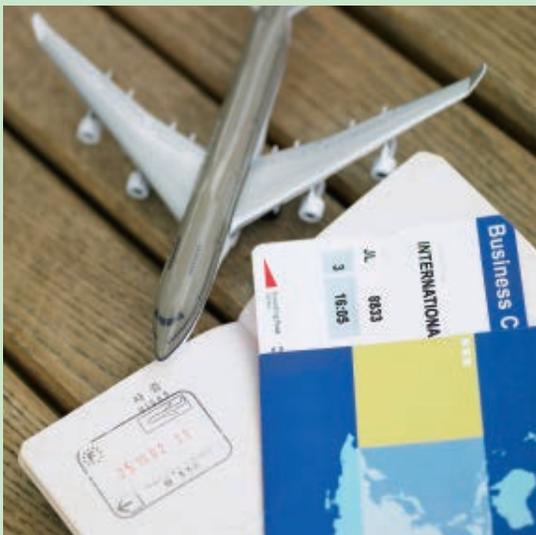
「你的妻女們都像你一樣樂觀開朗，相信可以應付人生挑戰，你的任務已經完成了，要放下心了……」

你還不到60歲。前半生辛苦撐起一個家，好不容易子女畢業了，正當要享受屬於你的後半生的時候，你卻離開了。你的身影笑貌還深深烙印在心底，再也聽不到你的聲音；有好多話都還沒說，卻再也來不及了。午夜夢迴，關於你的回憶反復翻騰，使我夜難成眠。

我剛進公司正實習期間，那時候你在材料組當驗收人員，還帶我出差驗收人孔蓋。由於我會暈車，一路上你特意開慢些、細心照拂，彷彿春風，平息我這個新進人員忐忑不安的心情。而後我從服務中心調任總務組，從你手中接下採購人員的工作。由於與業務系統工作內容完全不同，要全部重頭開始學習，那時候我又懷著5個多月的孩子，心情驚慌和負荷可想而知。你一步一步



一句句加油聲阻擋不了你沉沉睡去，我們好心疼這病痛牢牢禁錮著你好動的靈魂。



這份殘酷很痛。寧可想著你去旅行了，去了很遠很遠的地方旅行了，總有一日會再見。

帶領我學會繁雜的電子採購公告系統，帶領我逐條認識艱深的採購法，標場上帶著我開標、與廠商周旋……每當我一叫「林大哥，快來教我一下！」你馬上放下手邊工作飛奔而至，無限耐心從來不嫌煩，甚至我需要加班，你也跟著加班來教我。在我請育嬰假時，還一肩扛起我的工作，辛勞加倍，卻任勞任怨，從不喊累！

林大哥！你就是這樣，所有的時間都付出在工作和學業上（還讀了2個碩士），平常就很少請假，更遑論請長假帶家人出去玩，壓力老是自己扛，一心為家人、朋友和工作付出，卻一點都不關心身體的變化。

6年前早就發現肺部有陰影，為什麼不去追蹤檢查？長期咳嗽和頭痛，卻粉飾太平自以為是小感冒。林大哥啊！你的病提醒了週遭的朋友們，健檢單上若有紅字，一定要再深入檢查、提早預防治療；身體若有徵兆，要細心觀察不要輕忽。這世上只有身體才是自己的，名利權勢財富甚至友情愛情親情，眼一閉瞬間成空。

當我想起你 有一種絕望的灰心 總會讓街頭某個相似背影 惹得忍不住傷心

每天下班總是看見你穿越馬路準備回家的身影，笑話儘管不好笑還是捧場的呵呵笑，心情再差還是不會大聲講話，你是每個人心中認定的好好先生。但從此之後，你的名字將逐漸從人們記憶中淡去，到最後再不留一絲痕跡。

在我心中，你永遠是我在台電的唯一的導師兼好友。當我想起你，這份心中突然湧起酸痛的感覺，叫思念，而這思念將伴隨我一生。



控制情緒的方法

文 / 乃欣

情緒，尤其是緊張的情緒，那就是萬病之源。

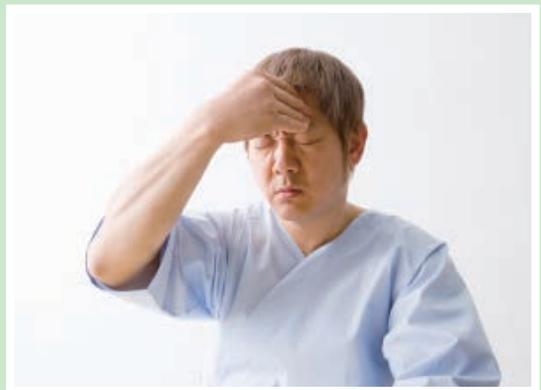
假如你要得到健康和快樂，那麼，從今天起，你應該立即控制你的情緒，克服一切的憤怒、悲傷和恐懼。

這並不是故意誇大其詞、危言聳聽，它是醫學界研究所得的驚人發現。加拿大的西里醫生，他就是專在這個問題上下功夫的，他曾發表一個報告，特別指出：「萬病都有一個共通的病源，不管是奇特的或是平凡病，那都是由於情緒緊張所引起的。」心理學家也指出，情緒對於人們的健康，有著莫大的影響，憤怒、悲傷、恐懼、消極、悲觀、興奮……那都是情緒所促成，這些就是精神病的一種，要康復，那還得用心理的治療，自我控制情緒。

由於情緒的緊張而影響身體的健康，醫學界是有著他們的新論據。首先，我們要知道人體的構造，在腦子的下面，有一處

就叫做腦下垂，在腎臟的兩旁，有兩個腎上腺，這些東西所製造出來的荷爾蒙，對於人們生理的主要活動機能有著很大的影響，它最主要的任務，就是幫助人們去應付緊張的情緒。

情緒十分廣泛，興奮、傷感、憤怒、恐懼這些固然是情緒，但是，當你遇風寒而感到寒冷，意外受傷而感到痛楚……這些感覺，也都是情緒中的一種。



情緒十分廣泛，當你遇風寒而感到寒冷，意外受傷而感到痛楚……這些感覺，也都是情緒中的一種。



醫生們指出，一個多愁易怒的人，他就很容易得到癌症。

腦下垂和腎上腺產生的荷爾蒙，便有著這樣的功能，當你感覺到風寒的時候，荷爾蒙便會自動將血管收縮起來，使血壓增高，體熱升起而感到溫暖。當你意外地弄傷了皮膚，荷爾蒙就會把血壓減低，並且使血液加速凝結。這麼一來，就可以避免大量流血的危險；另一方面，它會增加血液的糖份，使體力增加，還會使受傷者的痛苦神經變成遲鈍，減輕痛苦的感覺。如果有細菌向其他部門進侵的時候，荷爾蒙就會向細菌圍剿，把它消滅。所以，不管受寒受熱，或者是其他精神上所感到的緊張情緒，都是靠著那些腦下垂和腎上腺所分泌出來的荷爾蒙去應付的。

可是，腦下垂和腎上腺所能製造的荷爾蒙是有限度的，而人們情緒的緊張和生理上的比例，是永遠的不能平衡，或者情緒不能控制和益增緊張，荷爾蒙的生產量不夠生理上必需的消耗，於是乎，荷爾蒙便失去了效能，情緒的緊張無能遏止，生理發生變化，血壓增高，血管硬化，心臟急劇跳動……招致一切的疾病！

西里醫生指出，本來一個人不論是受寒受熱或者外來侵襲所引起的情緒緊張時，腦下垂和腎上腺便會加速地分泌荷爾蒙，進行他的調節作用，使受了情緒影響的人能保持正常狀態，然而，在過了一個期間之後，情緒緊張若仍繼續地發生，腦下垂和腎上腺便無法產生更大量的荷爾蒙，以鎮壓情緒的緊張和不安，於是形成總崩潰的現象，人們感到身體不舒服，染上了種種的疾病。

人類的生理構造非常複雜，每一個人的構造雖然相同，然而在感應上彼此有異。故此，由於不能鎮壓自己的情緒所引起的種種病狀，那就因為每個人的反應不同而有異了。有些人會感到頭痛，有些人會感到消化不良，有些人會患結腸炎，最嚴重而又驚人的，會引起癌症發生！

醫生們指出，一個多愁易怒的人，他就很容易得到癌症。他們說：「這是生理上化學變化的反應，因為那個人情緒的變動，影響到生理的反應。人類是有無數的細胞所組成，這無數的細胞中，含有各種各類的形式。人體內本來就存有一些癌細胞，不過，它的反應是很慢，然而，因為情緒緊張與衝動，不但刺激了癌細胞的加速發展，而且，正常的細胞也受到影響，癌症的進展，也便加速了。」

這並非是空口說白話，根據醫學院裡的紀錄，一般情緒容易激動，易愁善怒的人，不只多患癌症，而且，癌的生長特別迅速。這是什麼原故呢？醫生們在這方面也曾加以研究，結果，發現患有癌病的人的血液中，含有一種「無名」的物質，這些物質是跟隨著體內荷爾蒙的分泌而產生的。

由此，我們可以發現到多愁易怒的人為什麼會易患癌症和迅速病狀加深了。我們提過，人們控制外來情緒的侵襲，全憑腦下垂和腎上腺所產生的荷爾蒙去應付，情緒衝動和緊張的程度越深，荷爾蒙的分泌也就更為加速。而那種「無名」的物質是隨著荷爾蒙的分泌而產生的，荷爾蒙的大量增加，癌症的加速，也就因此形成了。

因情緒緊張而引起的症狀，最明顯的就是胃潰瘍和結腸炎，這兩種病，就是因為情緒緊張而影響到人們體內的消化功能所致的。黏液性的結腸炎是比較溫和的一種，特有的徵候是更迭便秘與腹瀉。

伊瑞拉神父談起了這一個問題，他總會感慨地說：「快樂是健康的泳池，讓人們每天都在那裡沐浴。」他堅決地相信，每一個人都能夠免除一切憤怒、悲傷和恐懼，只要他能夠控制情緒，不令它過分緊張。

在世界上，以美國人患精神病的最多，最少有一千九百萬人要服食安眠藥才可以睡覺。他們為什麼會如此呢？伊瑞拉神父說：「這是因為他們不懂得在白天時應該怎樣休息，他們的情緒太緊張了。譬如對某一件事，他們是希望能有一個極短促的時間去把它完成，每天都在大忙特忙，設法把情緒鬆懈下來，因此，就算在萬籟無聲靜寂的夜裡，他們也無法把自己安靜下來，去好好的睡覺，這麼一來，就引起了人們精神的總崩潰！」

這是伊瑞拉神父的現身說法，因為他本身就曾試過這種痛苦了。伊瑞拉神父原是在瑞士長大的，他的家庭相當快樂的，在二十歲的那年，有一天他忽然感到精神緊張，心

理有點不正常，於是，他跑到精神病院找到一位神父拉普魯，他也是一位心理學家。伊瑞拉神父在那裡半年的時間，把他整个人生大大的改變，使他意志完全恢復，而且感到無限的快樂。他在精神病院的六個月中，他曾經學習過「意識感覺」、「集中思想」、「意志力」和「情緒的控制」這四種課程，僅是這麼簡單，就使他健康恢復了。自此以後，伊瑞拉神父就追隨拉普魯神父工作，他立心要把自己的經驗告訴別人，要替世界上許多情緒緊張、心理不正常的人恢復康樂。

伊瑞拉神父說：「你不要以為大事情會影響情緒，其實，許多人們的情緒緊張不安，都不過是由小小的事情引起而已。假如自己不能控制情緒，那麼，雖然是一件極小的事情，他所發生的後果，可能是非常嚴重的。心理上固然會受到影響，生理上也會因此起了變化。」

伊瑞拉神父舉出三個方法，教人們控制情緒，恢復健康。

- (一) 改變自己的表情，改變思想，更要改變感覺。使自己不再成為一個暴戾的人，把兇狠的眼光，改為美麗的光輝，變成慈祥而柔和，不要太緊張，鬆弛自己的肌肉。
- (二) 要自己安慰自己的悲傷，面對現實，克服面對的困難和恐懼，以上帝的精神去愛敵人，而自己轉怒為喜。
- (三) 以愛、快樂、安全、樂觀等種種的感覺去代替恨、悲傷、危險、消沉。這樣，你便是快樂而健康的人了。🙏

你有退化性關節炎的困擾嗎？

文 / 張明生 退休員工



前言

這是我個人的親身經驗，也曾經分享給幾位朋友，由於他們也獲得了效果，我才有一些信心，把這種物理治療的方法，也就是不用吃藥、不用打針的簡易療法，說來給各方好友參考。當然，我們也可說它是種類似傳統的民俗療法。基本上，這種療法是不受時空、不礙場地，在家裡都可鍛練的。

身歷膝蓋酸痛之苦

在2011年秋末，我全家到加拿大奇蒙市（Richmond）探親，住在我姊家。有時外出需坐小轎車，有天我突然發現上下車時兩腳痠軟無力，腳無法自然上下車，需要靠兩手拉抬才行，心中覺得奇怪，但也沒刻意放在心上。在加居留期間，還參加旅遊加國Banff等地景點的六日遊，由於是坐中巴，上下車並不覺得膝蓋怎樣，但要走路時，就會感到膝蓋痠疼，而且無法快走，但並不知膝蓋變成痠疼無力是何緣由，因未立刻影響起居，也就未在加拿大就醫。

回來台灣，我雙腿膝蓋依然痠疼，便去台大醫院求診，掛了髓關節科。把情況向主治醫師說明，經過立刻安排照x光。看了片子，醫師告知「你是退化性關節炎啦！」我說「那會不會好？」醫師答「年紀大了都會有這情形，不要變壞就是好。」我再問「那有什麼方法治療？」醫師說「只有吃維骨力來幫助。」於是只得乖乖的吃維骨力。我續問「我有游泳，可以嗎？」醫師爽快地答「可以。」

為多層了解，便上網搜尋，得知退化性關節炎是銀髮族很常見的關節問題之一，大多是因為關節老化、磨損所造成的。根據食藥署統計，國人膝關節退化的盛行率約15%，且發生年齡從60、70歲提前至40多歲。但可利用肌力訓練來幫助，即可選擇衝擊力較低的運動如游泳。好在自己也會游泳，乃藉游泳幫助和滿足自己喜好，倒也開心，不過也只每週二次。除外還瞭解退化性

關節炎也可打「玻尿酸」，每年一次，也有朋友這樣做，效果也不壞。不過根據醫師說法，膝關節疼得厲害時，需服用消炎藥物，當然也會產生傷腸胃、肝、腎等副作用。膝關節疼痛更嚴重時，須透過關節鏡手術，進行碎塊移除、半月板或軟骨修整。膝關節疼痛到最嚴重情況，則須使用人工關節置換。

我服用維骨力四個多月，膝蓋痠疼並未見改善，上下樓梯都會感到不舒服，至於過去喜愛隨同事去新竹爬爬小山也不敢去了。我腦中在想，雙腿行動這樣不便，那不是很糟糕的事嗎？當時心中的確相當著急和憂煩。非常湊巧，剛好有位大學同學是香港僑生來台遊玩。我們相聚閒聊，談到我的膝蓋出了問題，我把經過情形說出，結果同學

聽了笑道：「哈哈，你碰到貴人啦，這事簡單！」於是他教了我每天早晚蹲十下的健膝方法。那時是2012年春，我便開始做，大概在兩個多月後便更有感覺，發現痠疼減少且膝蓋輕鬆了些，走起路來也顯得有力，當然我便繼續做下去。告訴各位，後來在2013年，我和內人開車去玩了一趟武陵農場，也徒步走了來回6.4公里的桃山瀑布；2014年到新竹爬「北得拉曼山」來回四小時；2015年到新竹市17公里海岸，騎自行車越野來回20公里，都沒有感到腳力不夠及膝蓋痠疼的現象。所以我常常想，我的退化性關節炎真是不藥而癒，心中常常感謝我這位同學——我的大恩人，也因此發心要多將此法分享給朋友。

蹲膝的方法

由於同學所授蹲膝的方法，雖只是一句話，但仍有訣竅在其中，以下我用分段式的方法列出，並示以照片，將會比較容易做對。

● 先站立在有欄杆或家中廚房水槽前

如果你家有欄杆的裝置最好，不然就到廚房的水槽邊，或者好天氣你可到公園或學校的單杆區練也可以（遇下雨天就在家練了），水槽高度約85公分（握住欄杆高度亦同），兩手可握水槽處如紅色箭頭所示。兩腳張開不必與肩同寬，稍微打開約15公分寬便可，只要自己下蹲和起身平穩舒服便可。



站立



家中廚房水槽

● 慢慢蹲下

接下來所說的是關鍵，請注意兩個膝蓋前端一定不可超過腳尖（如圖a-1為錯誤姿勢，可看紅色直線），請注意圖a-1、圖a-2兩圖中紅線與膝蓋及腳尖的距離，可請家人在旁協助先看一下，便能自我掌控正確蹲法（如圖b-1，圖b-2為正確姿勢）。



圖a-1 錯誤的蹲姿（膝蓋超過腳尖）



圖b-1 錯誤的蹲姿（膝蓋超過腳尖）



圖a-2 正確的蹲姿



圖b-2 正確的蹲姿

● 蹲 5 秒鐘

大約自己從1默數到12（大約是5秒），蹲下時要注意不是100%蹲到底，而是蹲到90%左右。什麼是90%，就是蹲下的全距是十的話，90%就是蹲九成的樣子。這個時候，請注意你膝蓋上的四頭肌、二頭肌有無拉緊和痠的感覺，如有，那就對了。不然如果蹲到底時，是不會有這種感覺的。請看圖C-1圖C-2兩圖，是錯誤的蹲勢，因為身軀尾脊太靠地面。你也會發現大腿和小腿靠那麼近，就不對了。相反的請看圖a-2、圖b-2，大腿和小腿間是有距離的。



圖C-1 錯誤的蹲勢（全身太下垂）



圖C-2 錯誤的蹲勢（全身太下垂）

● 起身

起身時可輕攀欄杆把手（或水槽邊）起立；也可不扶欄杆或扶水槽邊，而靠自己的腳力和腿力慢慢起來，當然能這樣是更好的，起身時便不必管膝蓋有無超過腳尖了！起身直立後，停2秒後可再續做下一蹲。

至於我們的雙手臂在下蹲時，為使膝蓋不超過雙腳腳尖，人的身體勢必往後仰些，此時雙手是要支撐身體不致傾倒，而非去支撐全身的重量；請注意雙手支撐中並未打直，請看圖 b-1、b-2，這樣身體的重量可以更多一些加重在大腿肌肉上，達到效果的最大，這也是筆者這兩年鍛練時悟到的一點心得。

● 再蹲第二次，反覆共第十次

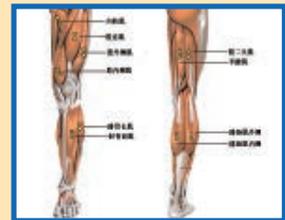
早晚各做十次，但是你願意做15、20次都可以，只是不要勉強。如自己年老、或體胖不能、或膝蓋已有傷痛時，建議由少而多，先蹲1、2次，然後慢慢再加，視自己身體狀況及體力為之，請勿勉強。

註釋

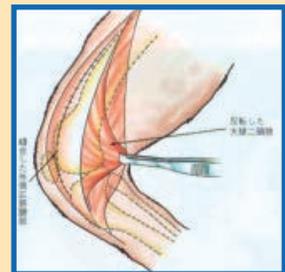
這種下蹲的動作為什麼會幫助吾人膝蓋消除痠痛而又增強其功能？筆者思想結果認為其過程也是很科學的，因為我們年歲多了，代表我們的膝蓋也服侍我們幾十年了，膝蓋與腿關節間的軟骨（就好像一塊墊片）年久摩擦變薄，甚至於損傷，無法再像年輕時可以完全承擔我們身體的重量，因此年紀大，身體的重荷就會壓迫到膝關節的神經，而讓我們感覺膝蓋痠痛且無力。

如今筆者做了下蹲的動作，而使支撐大腿的四頭肌、二頭肌或相關的肌肉（如右圖），在每日鍛練下變成強韌有力，就把膝蓋與骨關節間拉開一些，於是不會再壓迫到神經，便無痠痛之感，走起路來就恢復從前的樣子。筆者下蹲的動作，大約做了三個月便感覺起了改善作用，因此敬告有此困擾的朋友，需要有些耐心。目前筆者仍每天還在做。

但是筆者在此順便說明一點，按西醫的看法，對於患有「退化性關節炎」的病患，是不建議做蹲下的動作，原因是擔心膝蓋內軟骨再次受到磨損，聽來是有道理。但筆者認為「蹲下會使膝蓋內軟骨又增加磨損」是有可能，但是上面所教的，要求我們在蹲的時候，是要求膝蓋不可超過腳尖，所以筆者竊思，諒最早最早的發明者，認為這樣的蹲法，就不會造成膝蓋內軟骨被磨損到，相反的，在蹲下時能練到讓四頭肌及二頭肌力量增強，反而受益更多。



位於大腿處各肌肉名稱，主要負責控制膝蓋彎曲與大腿伸展的動作。



膝關節稍微下方，也就是大腿二頭肌處。



鍛練股四頭肌（大腿前面的大肌肉）。

貼心小叮嚀：本文係個人經驗分享，請斟酌個人身體健康情形或經醫生評估後再予學習。

拒絕婚姻禁錮 走向自由人生

文 / 林蕙瑛 東吳大學心理學系兼任副教授



案例一

離婚四年，兩個孩子住在我中摳娘家，我住在台北公司宿舍，周末才回去娘家住，和孩子們相聚。父母一向很喜歡我前夫，認為我不應該因他出軌就離婚，他們當然不瞭解我們之間十年的恩怨，更不知道前夫的輕浮色心。我已不跟前夫說話，他要探視孩子就發訊息給我，通常都在週末，然而父母都會留他吃晚飯，回家一看到他我心裡就三把火。

爸媽認為孩子需要見父親，且認為他們本身與前女婿還是姻親及朋友，現在這三個大人還真熱絡，居然還有話聊。我請前夫帶小孩出去玩，別待在我娘家，爸媽說我不近人情，所以我現在都在宿舍多住一晚，星期六晚上等前夫走了才回娘家住兩晚。我懷疑這樣做真的不合情理嗎？

案例二

因家暴離開夫家，如今保護令已取消快2年了，目前因小孩與丈夫互動還不錯，為了孩子好，很想回夫家，但以前因婆媳及大小姑問題，又加上雙方親家不和才導致家暴問題，也因當初家暴報警，夫家很不高興，全怪罪到我身上。丈夫很孝順，就是不肯搬出來，如今都是我去看孩子，還得看婆家人臉色，很累。

問過丈夫可否回去，他要我先別回家，怕又有問題，但拖了好久，他也沒離婚意願，主動提離婚似乎不利，加上我憂鬱症再度復發，正在治療中。我情緒因探望小孩而開心，也開始接觸宗教信仰，甚至做些零工賺取生活費，因先生給的生活費不多。回到娘家住，除了爸爸沒人支持，我感覺好無助，人生無趣！

以上兩個案例都是婚姻受害者的告白，走出婚姻，不再與那個不會體貼、不知珍惜的男人生活，婚姻中的問題不再存在，新的煩惱卻出現。原本是要過新生活，卻被新問題攪動地不安、焦慮，甚至鑽牛角尖。負面情緒已經積得很滿，快要不能負荷了，乃萌生求助於婚姻諮商之心。

以A女的狀況而言，也許旁觀者會覺得她小題大作，既已離了婚，就無夫妻之情，而前夫探視孩子也是應該的，她何必因躲前夫而犧牲自己與孩子多相處的一個夜晚呢？只是A女的確在婚姻中受了很多委屈，受盡煎熬後離婚，決心將丈夫趕出生活，試圖忘卻過去的不愉快，希望斷得乾乾淨淨以開始新生活，因此她一千萬個不想見到前夫，以免勾起傷痛，這是可以瞭解的。

A女很努力地在過新生活及復健自己的心情，只是成人子女的婚姻解組對於娘家、婆家來說也都是不容易的，因為先前建立好的親情友情要重新調整。雖然原生家庭通常都會主觀地衛護自己的子女，對離異的伴侶沒好臉色或有敵意，但也有像A女的父母之人，疼愛孫子也尊重前女婿，也許他們具有傳統觀念，「男人出軌是可以原諒的，只要他把家裡顧好就好」，所以他們希望能維持成人友誼並促進父子親情。而前夫可能也因感動於前岳父母的接納與善待，以及溫暖對待，互動良好。



成人子女的婚姻解組對於娘家、婆家來說，有時候是不容易的。

孩子養在娘家，前夫與孩子及娘家父母相處愉快，A女應覺得欣慰，何況前夫並未糾纏或騷擾前妻，他真的是去探望小孩、問候前岳父母，因此A女可以用正向思考來接納此事，理想而言，離婚夫妻若能一起與孩子相聚，也是一種典範，夫妻做不成還能成為朋友，也能給孩子心靈上的完整感，但現實生活中，人有太多的情緒，很難達到此境界。

因此，A女在同意前夫週末探視的時間不要出現即可，她週五留在宿舍晚一天回娘家的決定，對她的離婚後調適目前是有助益的。晚一天回去看孩子，固然少了一些與孩子相處的時間，但她壓力減低，心裡會舒服些，而且讓父子單獨相處，他們也會自在些。

離婚四年，A女的離婚後調適並不良好。一般而言，兩年是調適期間，她拖到現在才求助於諮商，為時並未晚，只是她自己經忍受太久了。離婚後調適的最高境界是原諒、寬恕、觸景不生情及因孩子福祉而成為淡如水的君子之交，這當然需要時間、認知完整及領悟，A女可以一步一步地走向心理健康，順暢人生。

A女與娘家的關係密不可分，所以她必須與父母溝通，表示尊重他們與前女婿的情誼，只要他是真心對待兩老。但也請父母尊重女兒的感覺及決定，不要再嘮叨女兒小心眼、不近情理，以防孩子聽到會有誤解，也請他們認清事實，兩人是絕無可能復合了。

以B女的狀況而言，她歷經家暴，沒有婆家支持與關心，又因保護自己而報警，得不到婆家人諒解，且丈夫又心向婆家，心不在她身上，當時唯一的途徑就是離開丈夫小孩，走出婚姻，取得保護令，暫時獲得人身安全與自由。然而小孩不在身邊，娘家人只有父親支持，心中苦悶可想而知。孤單無依又思念孩子，加上又沒錢，日子艱苦，情緒無處宣洩而得了憂鬱症，非常值得同情。

但是B女很勇敢，一直在掙扎，想要走出不幸的生活。她接受治療按時吃藥，想要以好模樣去見小孩，而看到小孩她心情變好，也尋求信仰，自心中產生力量，而且還打零工賺錢，其實已經走出第一步，開始新的人生了。只是她還籠罩在悲傷的情緒中且缺乏自信，非常需要人家拉她一把，而諮商師就是可以幫助她排解情緒，產生自信與力量，重新找出生活的意義。



孩子養在娘家，前夫與孩子及娘家父母相處愉快，A女應覺得欣慰。



B女應該往好處想，她還是可以見到孩子，雖然婚姻有名無實，但B女永遠是孩子的母親。

即使保護令已取消，當年的家暴必定是事實而且很嚴重，雖然時間會沖淡痛苦也能療傷，但自B女先生目前的言行看來，他家人仍不肯接納她回去，他也無意願。丈夫跟他家人本來就是一國的，明知B女想家是為了孩子好，也不願意再接納她，他們大概認為讓B女回去看孩子就已經是很大的恩惠了。

目前他們夫妻之間只因孩子而有些微互動，丈夫雖沒有怒言相向拳腳上下，但也不想和B女

重修夫妻之情，更未自母親的天性及孩子的福祉來設想。這種丈夫及這樣的婆家，B女再回去也不會有好日子，還有可能自取其辱。然而B女就因為太想念孩子而無法看到整個大局。

其實B女可以不要過得這麼悲慘，越思念就越心酸。她應該往好處想，她還是可以見到孩子，他們當然會認媽媽渴望媽媽，婚姻雖有名無實，B女永遠是孩子的母親。現在的B女其實已經苦盡甘來，孩子在婆家受到好的照顧，B女若硬要回去，沒幾年孩子長大就有自己的生活，到時候B女想要再走出婚姻，那時就連孩子都不會諒解了。

沒有先生可以靠就只有靠自己，好在先生還有給微薄生活費，B女不妨自己先站穩腳跟，從打零工到全職工作慢慢來，也尋求社會支援與資源，等到情緒穩定、生活平靜、經濟也能完全獨立時，她就會完全變成另一個人，成熟有自信，那時就有能力及判斷力來決定要離婚還是不離。而她的諮商歷程可以幫助她轉換心情早日成長。

從正向心理學的觀點，兩位有負面情緒的A女及B女可以學習正向思考，化負面情緒為正面情感，有三點原則可循：

1. 要明白、接納和面對自己的負面情緒，如A女的焦慮、嫌惡、不平及B女的傷心、難過及憂鬱，想辦法去處理，不要責怪自己也不要記恨他人。
2. 想一想、變一變，反思自己是否常以自我挫敗的句子掛在嘴邊，如「我真倒霉又碰上前夫了」、「這個人害我半生還不夠？」或者「孩子好可憐，沒有媽媽」、「沒有人喜歡我關心我」等，消極且不合理。她們必須嘗試及改變那些不合理的想法，多對自己說些進取的話語，自我激勵！

3. 學習欣賞自己，平日多留意及發揮自己的長處，可以建立自信心去面對問題。

每個人都有煩惱，婚姻的問題最煩人，因為是人際問題、家庭關係，許多女性在婚姻中不快樂，既然走出來了就要過不一樣的生活，與其與不合適的男人一起過，還不如單身過自己的日子，一樣可以幸福開心，這都在一念之間，化煩惱為考驗，走過困難而成長！



等到情緒穩定、生活平靜、經濟完全獨立，或許B女就有能力及判斷力來決定要離婚與否。

員工協助業務花絮

為 協助同仁瞭解自我體適能狀況，進而認識自體保健知識，**總管理處輸供電、核能發電及水火力發電系統同心園地**共同於 104.10.6 在總管理處大樓舉辦「台電總處企業體育巡迴課程」，安排體適能檢測及邀請知名網路運動部落客一休作專題演講，分享其運動方法及健康減脂經驗。



由 **總管理處財會資源系統**主辦、**總管理處各系統同心園地**協辦之「秋戀 2015·情定苑裡」未婚聯誼活動，於 104.10.17 採一日遊形式前往苗栗縣苑裡鎮。主辦單位安排豐富有趣的活動，使參與人員獲得互動與彼此認識的機會，對於活動給予高度評價。



員工協助業務花絮

北區

為強化同仁良好互動，營造快樂健康的工作環境，**綜合研究所同心園地**於 104.9.24 辦理基層同仁溝通座談會。會中除由各組介紹公文流程與員工權益等事項，副副所長光陸、林副所長正義也勉勵年輕同仁對個人發展進行思考與規劃。



東部發電廠同心園地於 104.9.15 邀請花蓮慈濟醫院譚臨床心理師湘綺以「享受工作，樂在生活～談關注心理健康」為題進行演講，從生理、心理層面引導同仁關注自我的健康狀態，並運用轉念技巧的練習，讓同仁們分別在不同的情境下，自我進行「扭轉乾坤」。



為達到敦親睦鄰、維護自然環境目的，**第一核能發電廠同心園地**於 104.9.24 發起淨灘活動，邀請廠內同仁與石門區公所人員一同加入，並配合新北市政府環保局垃圾處理政策，將當日所撿拾之垃圾進行分類。經過一個上午的辛勞，讓廠邊海岸線的垃圾消失殆盡，整個海岸煥然一新。



為紓解同仁工作壓力，並促進同仁互動及增進情感交流，**花蓮區營業處同心園地**於 104.9.22 舉辦中秋月團圓活動，並於活動中提供多種美食。彼此的距離瞬間消弭，在大夥的主動融入下，讓整個活動充滿歡樂氣氛。活動在歡欣熱鬧的談話中，劃下圓滿的休止符。



中區

員工協助業務花絮

為因應意外事故及人口老化所導致之照護問題，**中部施工處同心園地**於 104.9.10 辦理「生活、退休風險與長期照護」講座，讓同仁更瞭解在自有能力之餘如何為自己及親人規劃出屬於親屬間的幸福，並推廣創造社會幸福。



青山施工處同心園地於 104.9.30 辦理基層同仁溝通會，將公司經營變革之重要資訊及該處未來發展方向傳達給所有同仁知悉，讓同仁們充分瞭解公司及單位未來走向及發展。



新桃供電區營運處同心園地與福利會為紓解同仁工作壓力，凝聚員工向心力，於 104.10.6 擴大舉辦慶生會，由祝壽團同仁合唱生日快樂歌，壽星許願吹蠟燭並祈求大家平安健康後一起切蛋糕慶祝，過程愉快溫馨。



台中發電廠同心園地於 104.10.5 辦理「敦親睦鄰龍港國小晨光時間用電宣導說故事」活動，以說故事的方式讓同學體認到保育、己所不欲勿施於人及尊重長輩的觀念，說完故事後，小朋友都很願意分享自己的經驗、發表感想並熱烈地討論。



員工協助業務花絮

南區

為能適度調整心境及正確紓解身心壓力，養成良好情緒管理觀念，達到身心健康、工作安心及家庭幸福，**台南區營業處同心園地**於 104.9.8 邀請衛生福利部嘉南療養院神經內科主任顏世卿醫師做「你希望有怎樣的老年？」專題演講，內容充實，同仁皆滿載而歸。



尖**山發電廠同心園地**於 104.9.1 由廠長帶領，攜帶生日禮金及蛋糕至各部門向當月壽星祝壽，感謝同仁努力打拼，維持機組順利運轉，提供穩定的電力，順利度過今夏負載高峰。



南**部施工處同心園地**於 104.10.6 邀請 10~12 月份壽星參加「壽星慶生暨正副主管溝通座談會」，大家齊聚一堂享用美食，在輕鬆愉悅的氣氛下與正副主管展開座談，並由園長宣導同心園地網址、功能及介紹園丁，鼓勵大家善用同心園地之資源。



屏**東區營業處同心園地**於 104.10.1 辦理座談會宣導同心園地業務和養生穴道按摩，包括員工諮商轉介服務、性騷擾防治和申訴電話、張老師和生命線等協談專線，以及人體養生抗衰老的五個黃金點，幫助同仁瞭解自身面對困境時可利用之資源及服務。



歡喜接待之旅

——台北捷運公司參訪紀實

文·照片提供 / 鍾秋鳳 台北北區營業處



本（104）年8月3日接獲人資處通知，台北捷運公司將於8月7日至本處參訪同心園地，我們心中充滿了歡喜與期待，因為藉由參訪活動的過程，相信我們必有所成長並獲得新知與啟發。

但好事多磨啊！8月7日洽逢蘇迪勒颱風來襲，本處因連續7天的搶修，好幾位園丁都參與搶修的行列，因此只好與台北捷運公司洽商延後來訪，最後終於敲定了9月7日來訪的吉日。

程序表

(一) 處長致歡迎詞並介紹雙方參與人員	5 分鐘
(二) 台北捷運公司主管致詞	5 分鐘
(三) 簡報	25 分鐘
(四) 參觀同心園地協談室	15 分鐘
(五) 輔導案例分享	
1. 謝淑華協助員	5 分鐘
2. 羅蕙英協助員	5 分鐘
(六) 意見交流	30 分鐘

8月4日園丁們開始了迎接參訪的規劃會議，藉由大家集思廣益及熱烈的討論，加上過去有幾位園丁曾有過接待的經驗分享，又有副處長在會中給大家的鼓勵與指導，我們的接待行程出爐了！我們就在1小時30分的程序中進行了當日的接待。

當接待的行程定案後，會議中大夥開始討論分工事宜，當日的分工如：會議室的安排、當日引導、簡報之製作、點心的預備、電腦的預備、簡報負責人、會議室內的名牌及歡迎立牌、導引解說人員、案例的分享人等等，分工下來事情確實不少，但大家因著有一顆熱誠服務的心，在工作的分配分工上，可說是相當順利。每位園丁在團隊中都扮演了不可或缺的角色，也因大家都願意貢獻一己之力，因此同心協力，歡歡喜喜地完成了這次的接待之旅。

9月7日來臨了，台北捷運公司參訪人員共計17人，由課長帶隊，心理協談師羅



世聖擔任總聯絡人，在本處第一會議室展開了我們精心籌備的面對面交流。首先大家彼此介紹互相認識後，由園長為大家做了簡報，簡報內容分成兩大項：第一項是公司同心園地的經營理念及工作內涵，第二項是北北區處同心園地的運作概況及執行情形。簡報過後台北捷運公司的參訪朋友提出了一些問題，並在會議中有一來一往的分享，他們存著虛心取經的心，提了不少的問題，由本處董副處長、園長及園丁們一一予以答覆分享，經充分的溝通及一問一答後，台北捷運公司的朋友臉上，展露了他們獲得答案的喜悅與笑容，我們也在無形中相對獲得了肯定與鼓勵，之後我們帶領他們參觀本處的「協談室」及「文化走廊」，他們對於北北區處的用心深感敬佩。在分享交流的過程中並提出了以下10問：

1. 請問同心園地的組織規模及使用預算多寡為何？
2. 請問同心園地的人員背景？以及各單位的園丁如何產生？
3. 貴公司EAPs的推展方式是以義工制度為主，但這些員工平日就忙於工作，是要利用甚麼時間來從事EAP工作？
4. 為何會希望建立義工制度，期盼透過義工完成些什麼現階段無法達成的事，以及如何透過義工制度讓職場更符合員工的需求？
5. 針對第一線人員與行政人員的服務最大的不同點是甚麼？
6. 推動義工制度的過程中是否遇到阻礙？
7. 請問同心園地的實施策略和年度計劃或方案有哪些呢？
8. 當意外事件發生，媒體大肆報導，使得組織內部員工產生衝擊的當下，同心園地是如何運作與處遇？
9. 如何評估服務成效？
10. 請問多數同仁來求助的議題內容為何？



北捷的參訪朋友每提出一個問題，我們就一一的與他們分享公司的做法與北北區處的工作經驗分享，在交流的過程中，可說是達到了相互精進的效果。

他們最感興趣也最想瞭解的是：大家工作都忙，台電是如何激勵園丁願意熱誠的投入關懷同仁或辦理各項活動？園丁們分享了我們的做法：

1. 因為公司看重同心園地這項工作的推廣。
2. 園丁有主管的鼓勵與支持。
3. 公司已建立了順利的運作機制。
4. 園丁自己辦理聚餐活動，凝聚工作夥伴的向心力，彼此鼓勵。
5. 園丁在關懷同仁的同時也有所收穫。
6. 園丁在辦理各項動中同時也獲得服務的成就感。
7. 公司安排協助員訓練，在訓練中學習也獲得激勵。
8. 對於年度內經評比績優的單位，公司給予以獎勵。

時間過得好快，就在熱烈的討論與分享中，訪談的活動已漸漸步入尾聲，在我們送他們離開時，所感受的是台北捷運公司對台電滿滿的感謝，並表示這次至台電北北區處的參訪確實讓他們收穫甚多，大家依依不捨的互道珍重，而對北北區處的同心園地而言，更是一場既豐富又喜樂的接待之旅！

輔導案例



編輯先生：您好！

我是一位現場技術人員，前幾年經由公司養成班甄試進入公司，感謝公司的用心安排，我在訓練中心接受了扎實的課程訓練，學到重要的專業知識與技術，更重要的是，在為期半年的訓練中，結交了一位意氣相投的好兄弟。在那段艱苦的訓練裡，不論在學習或生活上，我們都會相互打氣、教學相長，平日聊天打屁就不用說了，有時在課餘時間還聊到三更半夜，隔天差點爬不起來上課。這種為共同目標奮鬥的革命情感，讓訓練的時光變得更加充實。

結訓後，因為彼此都住在中部且結訓成績相仿，很有緣份的又一起進入相同單位服務，當時覺得非常開心，因為初到新環境人生地不熟，有熟悉的對象一同作伴心裡會更踏實些。於是我們又開始了同甘共苦的菜鳥生活，在摸索與熟悉工作的過程中相互鼓勵，工作上遇到不順心的事情時互吐苦水、一起咒罵不合理的人或事。這幾年我們兩人對工作逐漸熟練，開始帶領新進人員，生活上也前後娶得美嬌娘、組成小家庭。原本以為我們兄弟倆的情誼會這樣持續下去，但這半年多來他似乎變了一個人，往日的好交情已消失不見。

一開始的時候只覺得他有點悶悶不樂，詢問後只得到「沒事」的回答，隨時間過去，他情緒管控問題卻越來越嚴重。曾聽說在工作現場，一位學弟因動作稍延遲，而遭其痛罵得崩潰，甚至還曾對用戶出言不遜，差點上演全武行。這段期間，我曾多次的嘗試關心，一開始他的口氣還好，到後來竟也開始對我咆哮，要我不要多管閒事。本想等他冷靜後再談，但最近工作上的問題，竟使多年的兄弟情分崩解離。其實只要彼此溝通合作，即能迎刃而解，但他近來的情緒問題造成無法溝通，讓我一時情緒被他牽著走，爆發難以收拾的衝突……

現在，我們已形同陌路，在辦公室遇到已不再打招呼；即便如此，念在多年兄弟情誼，還是希望能夠幫助他，目前多方打聽僅知道可能是家中發生一些狀況，但究竟什麼原因造成他情緒起伏如此劇烈仍無法得知，前陣子甚至耳聞主管對於他的表現相當不滿意，已開始考慮他是否合適於目前所任職務。我真的不想看到自己的好朋友生活一步步的失控，但我不知道該怎麼辦，強烈的無力感盤旋心中，請教教我該怎麼做！

一個慌亂無措的員工 敬上





輔導內容

一個慌亂無措的員工：你好！



從來信得知你有一位意氣相投、相互打氣、教學相長、為共同目標奮鬥、具革命情感的好兄弟，但這半年多來他似乎變了另一個人，往日的好交情消失不見，近來的情緒問題造成無法溝通，爆發難以收拾的衝突，強烈的無力感盤旋心中，不知道該怎麼辦？怎麼做？經園丁們討論後，提供以下意見及看法，希望對你有所幫助。

一、轉化心情、重建關係

切勿讓自我不能控制的事情來影響自己的情緒，承認目前雖無法主導，但可以改變自己的心情，試著跳脫負面情緒，停止為不能控制的事件焦慮不安，不讓自己深陷無力掌握的現實情況，以正面積極的思維替代負面情緒，將負面能量化為學習進步動力，當自己思考正向積極時，也會影響週遭人的態度與看法。

二、同理溝通

溝通涵蓋許多技巧，其中同理心是發揮各種溝通技巧的基石。同理心指的是能夠站在對方的位置，瞭解其感受、想法，並將它適切的表達出來。亨利福特（Henry Ford）曾說：「任何成功的秘訣，就是以他人的觀點來衡量問題。」若忽略了他當時所處位置的想法與感受，自然無法做出同理心的回應。念在多年兄弟情誼，用同理溝通，發覺一些蛛絲馬跡，究竟什麼原因造成他情緒起伏如此劇烈，知道原因才能夠幫助、協助他。

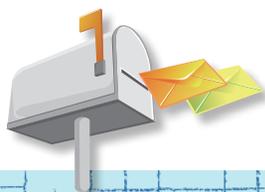
三、找尋生活中的成就感

工作並非人生尊嚴與成就的唯一來源，下班後的時間也可以是精采人生開始，與你具革命情感的好兄弟，一起找尋及培養生活興趣，例如：運動、參加宗教活動、旅遊、找尋共同嗜好、爬山等，把時間與心思花在值得投入的美好事物上，從日常生活中找到肯定自我且身心愉悅的方法，尋找初衷，讓生命更有意義與價值。

四、尋求諮詢協助

當獨自面對無法解決的困擾或煩惱時，經常很容易陷入悲觀，此時應找人協助尋求支援，你可透過單位同心園地轉介由專業人員協助諮商輔導改善，將有助於解決問題。如同身體受傷時，找醫生治療得以痊癒，尋求專業人士協助，將友情、工作及生活等問題導引出來，即時給予幫助，避免雙方陷入不健康的想法，讓雙方的思考落入死胡同，才是更積極正向的做法。公司提供每人每年8小時免費諮詢服務，你可以加以運用。

以上意見及看法提供你參考，還是需要透過你的智慧去克服目前的處境，面對不同的困境，如何有效的克服，希望在你的睿智與努力下，問題能迎刃而解。



桃園區營業處同心園地全體園丁 敬上

輔導內容

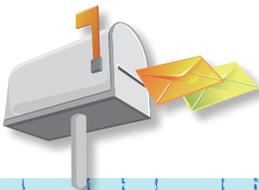
一個慌亂無措的員工：你好！

在功利主義的社會裡，真摯的友誼本就罕見，同事間的友情更是難求，看了你來信的內容，深深覺得你們的情誼深厚，真讓人敬佩，尤其在台電訓練期間那段日子，為共同目標奮鬥的革命情感，讓彼此在訓練的時光變得更加充實，真是難得；但聊天打屁的好兄弟，各自成家後友誼似乎變了樣，以致於爆發難以收拾的衝突，最後導致形同陌路，好兄弟工作也提不起精神，而產生問題連連，希望下列建議能让你重拾尊貴友誼：

- 一、基於台電一家理念，無論在工作上、私底下團結互相幫忙之情誼，就是我們台電人的驕傲，更是人生路上最美的回憶，友誼能增進快樂，減輕痛苦，因為它能倍增我們的喜悅，分擔我們的煩惱，雖然曾經發生激烈衝突，但試著主動去敞開心胸與好夥伴好好談一談，關心、關懷、傾聽他的內心話，讓這朵友誼之花再重新盛開。
- 二、朋友相處之道，首重「溝通」、「關懷」，說話口氣切記避免帶有羞辱、傷害或批評等負面情緒，用正面的話語來溝通，比較能夠被接納和尊重，或許你能主動打招呼，主動關懷他，加油打氣，一步一步，慢慢瞭解其困境，最後極可能如你所言，只要彼此溝通合作，所有問題即能迎刃而解。
- 三、家是台電人的避風港，也是人們各自家庭的避風港，台電人往往全心全意的付出在工作崗位上，「不計代價、拼命搶修」，總是送給社會家庭來電、溫暖，而忽略疏於經營家人的陪伴照護；工作上的小巨人，往往內心也是最脆弱的，最需要工作夥伴的關懷與關心，好朋友就是能站在對方的立場，用心傾聽，瞭解好朋友所有問題（包含對方之家庭問題），試著以同理心接納感受，讓其吐露心聲，有時給個貼心小建議，或許解鈴仍須繫鈴人，但總希望提醒他能自行處理家庭方面問題，妥善解決後，一方面能重拾友情，重拾主管的信任。

最後，台電情如好夥伴、好兄弟們，經傾聽瞭解後，果真是為了家庭方面問題無法打開心結，而造成一連串問題，另可尋求單位同心園地幫助你及幫忙夥伴轉介外界輔導，願烏雲和風暴後，你們放射出新的友誼光芒，重拾往日的情懷。

南部施工處同心園地全體園丁 敬上



輔導內容

一個慌亂無措的員工：你好！

你是一位懂得相互打氣、教學相長的好員工，人生的際遇千百種，你倆相知相惜，所培養出真誠的革命情感，亦算是前世修來的緣份與福份；人是「凡夫」，總有一些莫名的情緒，影響周邊人、事、物，有人「神經線」大條，很快會有出口消除化解；另有些人會壓抑在內心裡，找不到出口；這時，要有同理心及耐心，虔誠熱烈的心去關懷與祝福，相信對方還是你往日的好朋友。

一個凡事熱誠的人能直接、坦承地與你的好友談論想法或傾聽。讓他覺得你是站在他那邊，在關心之餘，或從家人、同僚交談時瞭解他的心結，針對問題一層一層抽絲剝繭。去傾聽他的嘮叨，容忍他適當的發洩……「你說的都對……」，再從旁慢慢切入，人是互相學習與體悟，有些事是無法開立的處方箋，靠著心態與時間的調整，慢慢即可淡化一切。

十年修得同船渡，比鄰而座亦是一種緣份，經一事、長一智，有智慧的人，當不見他人的缺點，莫讓他的拒絕讓你失去信心，把責備化為讚嘆；鼓勵他面對困境挫折，提起勇氣轉念轉心，讓他感受到有一股支持的力量。例如：參與宗教信仰、或休閒運動……等，心靈有所寄託，以便紓解情緒壓力，有了生活重心，讓人生活樂觀、有鬥志。

最後，我想你還是最擔心主管對於你的好友表現相當不滿意，不想看到他的生活一步步的失控；熱心是不厭其煩、繼續幫助他成長，人生因利他而豐富生命，關心義氣相投的好兄弟時，自己也跟著成長，用寬容、善解、耐心、包容理解。祝福！加油！相信你們會重拾當年義氣相投的好兄弟情誼。

台中供電區營運處同心園地全體園丁 敬上

友誼是人生中難得且單純的情感，它體諒又無私、真摯且溫和，好友因遭逢變故而性情大變，更需要我們的耐心傾聽、溫情陪伴。人生難解的死結，可尋求同心園地諮商轉介服務，由專業的諮商師提供建議以及情緒慰撫。本案援例刊登三篇，另提供總管理處核能發電系統：新竹、苗栗、彰化、嘉義、屏東、台北南區營業處；協和、台中、大林、尖山發電廠；台北、高屏供電區營運處；北區、青山施工處單位園丁之建言供參考，盼能達指點迷津、撥雲見日之效。



分享與感恩

員工協助員進階班訓練心得回饋

一、員工協助進階班

照片提供 / 王中山 新竹區營業處

陳源龍 台中區營業處

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 / 陳源龍 台中區營業處

最近公司有同仁輕生、本處罹癌同仁英年早逝及同仁親屬去世等等事件，這似乎都在提醒著我們，死亡不是件遙遠的事，原來能活著好好呼吸，更不是件理所當然的事。由於此事讓我重新審視自己的生命價值，體會到死亡對於我們這把年紀的人來說，已是稀鬆平常不過了，此時此刻，我能擁有健康的身心，是值得慶幸與感恩。記得蔣勳曾說過，人生要多找一些愛的支點，所謂愛的支點就是我們的人生支援系統、是可以依賴的對象。而這些對象就是我們的伴侶、家人、朋友、同好或同事，在我們面臨挫折、失望、徬徨、難過或需要幫助的時候，這些後援系統能適時地給予我們溫暖，讓我們有力量站起來重新面對現實，擁有前進的勇氣。同心園地協助員扮演的就是支援系統的角色，因此協助員平時就要主動關心他人、懂得與他人互動建立人脈關係網絡下，才能及時在同仁有困難需要幫忙時，立即啟動園地機



制，伸出援手給予同仁關懷協助，適時分享同仁的喜怒哀樂，瞭解同仁情緒為他們分擔解憂，以減少或避免不幸事件發生。

人生是一場挑戰，必須經過不斷地自我要求及勇於接受試煉後，才能突破困境、自我成長茁壯。對我來說，每年必須參加人力資源處舉辦的員工協助進階班訓練，除了課堂裏充滿著熱情洋溢的喜樂氛圍外，課程讓我學會傾聽、關懷進而自助助人，更重要的是經過了訓練課程薰陶，讓我學習到如何珍惜生命、如何快樂活著、助人的技巧及自我省思生命的價值，成就天地人的圓滿關係。



心得二

文 / 陳靜香 台中發電廠

一年了，在這個秋高氣爽的季節，我再次來到山明水秀的谷訓充電、學習。為了成為一個更稱職的員工協助員，希望能放空自己，讓新的觀念、新的知識進到自己的腦袋、進到自己的心中，給自己心的力量，重新面對員工協助員的工作與角色。

曾經我對員工協助員的工作充滿了熱情，與夥伴們全心付出。儘管電廠本身職務非常繁重，儘管很多時候同心園地的業務需在下班的時間處理，但是我很快樂，因為這是一份助人的工作，是一份很有意義的工作。

我們花了很長時間無私地規劃、舉辦活動，希望藉由溫馨的活動能讓同仁抒解工作壓力，包括親子互動、同仁聯誼，從中得到正面能量。有參與的同仁們在活動中同樂，但沒有參與的同仁們認為我們辦活動是為了討好主管、為了出風頭……

這真的是很令人洩氣，很打擊士氣的聲音。當我們透過全廠的問卷調查，瞭解同仁們希望得到的服務而規劃出來的活動，卻得到如此的負面聲音，真的讓我們很挫折，我們到底疏忽了什麼？

園長鼓勵我們說：「只要我們持續做，真心的付出，一定會感動更多人」、「全廠一千多人，每個人想法與需求都不同，而且不是他們不願意參與同心園地的活動及為他們規劃的各種活動，而是同仁們工作忙無法參與。」園長又說：「是我們做得不夠，我們還可以做得更好。」園長還說：「每次活動結束後，有參與的同仁都會謝謝我們舉辦活動、謝謝我們的付出、謝謝我們的陪伴。」

我們互相鼓勵：「只要有一位同仁因為我們的關懷、我們的用心、我們的勞力而得到幫助、壓力減輕了、變快樂了，我們的努力就值得了。」

就在自己期待能透過這次訓練課程得到滿滿的正能量、重新面對員工協助員的工作時，一個問句開啓了我的充電之旅：「加入『園丁』你覺得現在的自己和以前有什麼不

同？」是的，有什麼不同呢？我現在相信「協助員的工作不只是工作，它更是為自己、為他人守護幸福。」

近幾年發生同仁結束自己生命的憾事，寶貴的生命就這樣消失了，令人心痛與不捨。在關懷生命、守護希望的課程，雖然沉重，但我很認真且專注地聽課，希望我能學習到足夠的自殺防治知識與技巧。

但我還是很害怕，當有人跟我說：「我覺得我活著很痛苦、我不想活了」時，我沒有足夠能力幫他，我真的很害怕、很害怕，當有一個需要守護的生命來到我面前，我會守護不了。

課程結束了，我還是害怕，但我知道同心園地是一個團隊，我們會一起守護，還有很多的外部資源、專業資源一起守護，希望生命都沒有遺憾。

在「外界資源聯結與運用」課程，看到一個台灣兩個世界的真實案例，看到台灣社會另一個角落很辛苦努力生活著的家庭需要援助，很多孩童需要被保護，當我們用心留意，需要被援助或是被保護的弱勢者可能會被我們發現，而能及時地提供協助。「壓力麥擱來」課程讓我們紓解壓力，同時又能吸收健康醫療專業知識，非常實用。「從錯過——談分享」，同心園地大家長許處長用輕鬆幽默的方式與我們分享了人生智慧、公司的經營變革、同心園地協助員的利他利己的使命。

訓練課程的設計讓我們能學習專業技能及紓解壓力，期待能藉此充滿正面能量、回到工作崗位上。



二、104 年度員工協助員培訓班心得報告

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與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。

心得一

文 / 洪貴忠 大林發電廠

在成為園丁的一年半後，我總算有機會到訓練所來接受員工協助員的培訓課程，對有些人來說，這只是一項例行訓練，但對我來說，這卻是開啓人生的另一扇窗。



就像楊慶祥老師介紹的課程一樣，我始終相信，人應該對自己的工作和生活懷抱熱誠，更積極地面對一切，團隊也是一樣，應該有凝聚向心力的力量和使命，才能塑造良好的企業文化。楊老師帶動學員互動的教學方式令人印象深刻，課後和楊老師閒談，發現其管理知識豐富值得學習。

泛舟哥「從錯過——談分享」這個主題，談諧中令人省思，他還是印象中那般永遠的笑臉迎人，讓人不知不覺跟著開懷，人生中總有許多錯過，在扼腕的同時，有人沮喪難過，有人坦然面對，更有人一笑置之，學習怎麼活在當下，隨喜自在，似乎是生活的一大哲學。

自助助人歷程與技巧，是本次課程的重要主軸，接連好幾位張老師基金會的專家，將他們的專業知識和輔導技能全部傾囊相授，讓人著實感覺被洗禮了一番，似乎覺得自己才是需要被輔導協助的對象，只記得過程中不斷的點頭認同和讚許，於我心有戚戚焉，又覺得自己該檢討和該學習的原來還很多，我想這就是林聯章老師強調的自我察覺，彷彿活到這把年紀了，到此刻才懂得察覺的重要性，不只察覺自己，還要能察覺別人，惟有如此，才能以同理心去協助他人。從何謂助人？助人的目標、模式、歷程到技巧，張老師們專業的知識和風趣的教學，讓我有不虛此行的感動。

年輕帥氣的郭哲誠老師來講壓力與情緒，從外表看怎麼都讓人無法和主題連結，但當他開始從大腦的生理構造講到心理的情緒反應時，我才恍然大悟當初怎麼都讀不完的EQ和SQ兩本書為何不容易看懂，郭老師將健康和保養觀念引導至對情緒和壓力的影響，讓人明白這其間的因果關係，也讓人了解何謂身心平衡。

課程的最後是玲玲姐帶領的分享，玲玲姐先從自身的經驗分享開始，讓人印象深刻，再開始小組的討論分享，後來發現當大家都投入情境後，2小時的分享時間是怎麼也不夠的，我也才發現，原來這5天來的課程大家也都和我一樣有許多體驗和感觸，相信大家都獲益良多吧！

這應該只是個起點，坐在返家的高鐵上，看著LINE上加入104-2員工協助員培訓班群組的人數不斷增加，我們都知道，接下來的旅程我們不會孤單，因為我們已學會關心彼此，學會分享和協助。



心得二

文 / 吳慧玲 協和發電廠

記得上課的第一天，老師就給我們一張紙，上面要我們去找自己的好朋友，裡面有一道題目是——成為園丁的心情與準備，我對於這題抱持著思考的空間，我給自己的答案是——放下成見。

在我進台電的這段時間裡，不免也看過了許多特殊性格的人，我容易對這些人的處世方法感冒，進而遠離他們。對我來說，我不可能改變這些人，所以我選擇消極地看待他們。但是我發現我若是要當個園丁，首先要學著處事更加圓融，要站在客觀的角度看事情。

很剛好的可以學以致用，一回來崗位上，馬上就開了個案協助座談會，這個個案就是個特殊極端的人，我本來就很不欣賞他，但是我告訴自己要放下成見，即使他的訴求很無理，但是身為園丁，站在關懷員工的角度，還是會希望長官能在不影響公司的運作及同仁情緒下，盡可能的幫幫他，至少我踏出了第一步。

林聯章老師有說到，助人的關係，是指兩個個體共同解決其中一人的困擾，以期許有困擾的個體能增進能力、克服生活中的困擾，或更有效地做決定，以促進其成長。我想，透過這次的座談會，不僅能使他獲得幫助，而我自己也能有所成長。

接著，我明白同理心的重要，張素惠老師說到，同理心是一種生活態度而非單純只是技巧。這句話讓我聯想到一個例子，假設當我們走在路上時，有個年輕人匆匆忙忙地從我們身旁走過，不小心撞到我們，頭也不回地走掉。或是我們看到有個貌似健康的青壯年，坐在博愛座上，我們會用什麼樣的想法去看待呢？一味的指責他們，還是想想，有沒有可能這位年輕人，因為家中有急事，所以顧不得其他；有沒有可能這位青壯年他扭傷的腳，被包覆在襪子下而我們看不到呢？而這就是同理心存在於生活中的價值。好讓我們的四周用愛去取代指責。

上完這次課程，我還有個收穫是學會聆聽的重要。老師說到聽之四步驟：「停止主觀，放下成見；看見問題，客觀分析；聽出需求，樂當靠山；說出鼓勵，設身處地」，這讓我印象深刻，其實我明白，很多時候對於有些事情，無論是園丁、社工師、諮商師是幫不上忙的。就像老師說的：「我們只是幫助你，幫助你自己。」甚至有些問題，案主需要的只是聆聽，他需要情緒反芻，就像女孩子們會透過跟閨蜜間的談話，獲得情緒的釋放。

最後，我深切的解，情緒管理的重要性。因為情緒不單單只是心理層面的問題，也可能是受生理上的影響。我喜歡郭哲誠老師上課的內容，非常的貼近生活，不單單只是從學理上教我們技巧，而是從日常生活裡的吃、睡、運動等方面切入，因為我自己很喜歡養生方面的議題，這樣我不僅可以照顧我自己，還可以照顧我的家人，從中可以獲的滿足感，所以老師上課的內容，讓我駕輕就熟，甚至又再更新一些知識。

很充實。是我對這次課程的最大想法。同心園地不只是幫助同仁，其實也是讓自己成長的地方。🍷



我的餐旅業人生

文・照片提供 / 謝佳勳 員工眷屬



依交通部觀光局統計，103年來台旅客已突破990萬人次。因應市場需求，國內休閒遊憩相關產業近年來蓬勃發展。由於在學期間就讀觀光相關科系，畢業後我便投身餐旅業、在五星級飯店任職。

旅館服務業分前場與後勤部門，分類方式因飯店體制、規模大小有所差異。一般而言，前場有客務部、健身房、餐廳、訂席中心等，後場則分為財務部、物料管理部、行銷公關部、房務部、廚房內場等。各部門的工作職掌雖不盡相同，但同仁們的目標都是為了提供顧客賓至如歸的感受。

起初我在館內烘焙坊服務。一開始看著架上琳瑯滿目的糕點，感到頭昏眼花，彷彿每一個都是孿生兄弟，不知道從何記起才好。後來為瞭解產品成分，主動請教主管，得到了更詳盡的書面資料。但為了能對自家商品更加認識，我開始定期購買當天新鮮現做的麵包、蛋糕回家品嚐。相信唯有親自感

受商品的口感後，才能在回答客人問題、或介紹商品時表現得更有說服力。

印象深刻的是有次買了暢銷的糕點，回家後卻發現它竟融化出水！當下有欲哭無淚的衝動。鬱鬱寡歡地回到工作崗位與同仁討論、才學習到因為成分關係，此糕點即使附上了保冷劑，依然只能在室溫底下保存半個小時，否則將會變質。從這次花錢學到的教訓中，我明白未來絕不能向長途旅行的客人推薦此產品，以免造成一樣的不愉快。工作中處處充滿小細節，

即使資深員工也不可能面面俱到，我只能隨時做好準備、當狀況發生時沉著應對並把握時機充分學習。



作者（左）與同事合影。

暑假期間由於住房率高，館內餐廳有時會出現人力不足的窘境。同為飯店的一份子，各部門會將心比心互相支援；透過支援的機會，我有機會跟不同單位的同仁們互動，也發現碰到問題時只要勇於發問、每個人都會熱心地告訴我解決方法。舉例而言，我詢問餐廳同仁是否都會像我一樣，因為端著層層疊疊的盤子端到手腕痠痛到無法翻轉，他們提供的建議是告訴我量力而為、不要太勉強。工作時可以戴上護腕，回家也得好好休息、冰敷。隨著經驗積累，我也掌握到收拾的訣竅、知道極限在哪裡，希望盡可能地在能力範圍內協助大家。

身為服務人員，若客人購買麵包，必須主動詢問是否需要切，若答案是要的話，繼續細問看要橫切還是縱切、切薄片或是厚片等。若耳聞客人要長途旅行，記得推薦常溫商品以防變質。若客人購買冷藏商品，也得進一步詢問是否需要保冷劑或提供宅配服務維持產品鮮度。還有，當顧客一次消費許多商品時，不妨貼心地主動上前、幫忙提至停車處。

不同於校園的單純，這個社會上每個人的年齡、教育狀況、成長背景形形色色，學習如何體面應對進退對於我這個新鮮人而言



作者（中）家人探班。



作者調理咖啡的過程。

相當重要。察言觀色說來抽象，若常保一顆敏銳的心與一雙細膩的眼睛，就能發現許多小細節。服務方面，若察覺客人是不喜歡被推銷的類型，被婉拒後就要適可而止，別一頭熱；而也有的客人相當好學，會不斷發問關於產品的細節。假設問的問題已經超乎自己的能力範圍，也要保持鎮定、向其他同仁們請求協助，以維持專業的形象。

猶記有次服務時，有位隻身用餐的義大利籍客人一聽自己能夠以流利的英文與其溝通，便滿懷熱情的與我攀談。他介紹自己為歐洲米其林二星餐廳的主廚，時常來台灣旅遊。他津津樂道地分享自己在台灣品嚐美食的經驗、並對館內餐廳菜餚讚譽有加。聽聞客人的分享，我也對自己的工作與有榮焉。有意思的是，客人離席前踴躍地邀請我到他開設的餐廳服務。據他所言，台灣的格局太小，具備外語優勢的人才應該要往外發

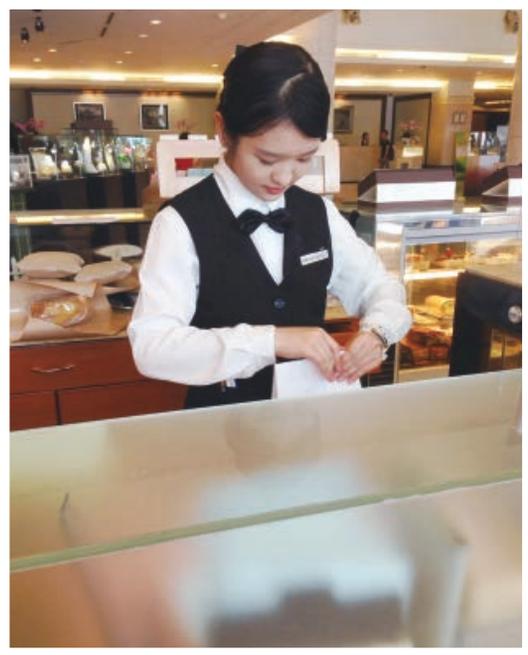


展、謀求更遠大的成長空間；但，因我曾在國外求學，知道外國的月亮並沒有比較圓；即使在風景如畫的國外，也有必須克服的現實難關，好比種族歧視、移民簽證、心靈歸屬感等。很謝謝客人的肯定、但也婉拒了他的好意。

也有次，有位外國常客對於當天菜餚「甜椒鑲肉」頗有微詞，竟想直接步入廚房向師傅表達意見。但當時大家正如火如荼地準備其他客人餐點，而且雙方語言溝通不良，因此在主管的指示下，我擔任起雙方的口譯：一方面將師傅製作菜餚的初衷轉達成英文讓客人瞭解，另一方面，則把客人有所不滿的地方翻譯成中文向師傅說明。

整件事情的分歧點在於雙方對這道料理的認知不同。據外籍客人的說明，此道菜餚在國外算是遍地可尋、樸實無華的家鄉料理。在他多次蒞臨的經驗裡，主廚對於料理的熱情與創意總讓他無比驚艷。然而，此道菜對他而言口感上毫無特色，大失所望。然而，從主廚的角度出發，此異國菜餚在台灣並不常見，而本國籍的客人都讚嘆連連。聽聞我的翻譯後，師傅心胸寬大地接納意見，並要我向客人轉達歉意。從這次的事件中，我發現自己竟然能夠變成雙方溝通的橋梁，深深感念有著良好的外語溝通能力相當重要！

本科系畢業、年紀輕、學習能力佳是我現在最大的優勢，服務業最重視的就是熱心與熱情。隨著任職的時間加長，我體驗到了飯店四季不一樣的風情。乍暖還寒的一年之初，祖孫滿堂的大家族紛紛於餐廳熱鬧圍爐；綠意盎然的盛夏，艷紅色的鳳凰花開滿



作者細心包裝產品。

樹梢，學生們就要展開人生的另一節篇章、謝師宴上總是以笑語連連掩蓋曲終人散後的離情依依；秋高氣爽的時節，各家飯店應景推出極富特色的中秋月餅禮盒、期許月圓人團圓；而寒風漸漸之時，館內繚繞歡欣的節慶音樂，身穿聖誕服的同仁們也以最燦爛的笑容向客人們獻上佳節真摯的祝福。

每一天都可以透過幫助別人來獲得快樂與成長，感覺相當充實。雖然偶爾免不了犯錯挨罵、偶爾遭遇棘手情況，但我也一次次學習更小心謹慎、將身段放得更柔軟，盡量以樂觀的思維去排解困難。工時長、排假休、輪班制的生活型態，難免有時身心疲憊，但若想想現在所做的所有努力都是為了更美好的將來，就可以把負面思想趕出腦海。我相信自己的選擇是正確的。這，就是我的餐旅業人生！🍷

燃燒的痛！ 憶新生（下）

文 / 小 Pei

地獄～燒燙傷病房

我的生存意志真的很強，在加護病房待了五天，就渡過危險期轉到燒燙傷病房。病房裡有三位病友，都是在役的阿兵哥，第一床被五零機槍射到食指，第二床被火灼傷臉部，第三床大腿被開水燙傷，我被安排在第四床，因為我轉進來還是保持裸體的狀態，所以醫院又加贈一個烏龜給我蓋著，就是一個鐵架子蓋上淺藍色的布，因為我背部爆開五個洞，所以是趴著的，形狀很像烏龜。

我的燒傷病徵，左手進電的地方是在四隻手指內側第二節及大姆指外側第一節，看起來肉是爛的，背部在前面有五個洞，大的直徑大約十五公分，小的直徑大約七、八公分，肉也是爛的。兩隻小腿被電弧刮去一層皮，看上去沒有爛，但是滲著血水。

炮指部的指揮官和連長在我轉進燒燙傷病房的當天就來看我，告訴我事故發生是因為附近有建築工事臨時拉設電纜，沒有做好安全防護措施。事情發生後，已經責成包商

改善。除了要我好好養傷外，另外又派一位同袍來照顧我。他一臉嚴肅的樣子，不知道要說些什麼才好，只一直「是、是、是」的答應著。

轉入燒燙傷病房的第一夜在晚安曲中甜美地進入夢鄉。第二天醒來發現麻煩大了，我的小腿皮膚黏在床單上，我慢慢地把腿往上扯，哦！看來血水都乾了，黏得還真緊，慢慢地撕、慢慢地痛，而且好像一點進展都沒有，最後咬著牙，用力一扯，嘿嘿！扯開了吧，我的眼淚也不爭氣地從眼角慢慢流下來。看看手錶才五點半，用腳趾撐著小腿，怕又黏回床單上，也不敢再睡，就這樣一直撐著。

撐了一個半小時，正又累又酸之際，聽到一陣叮叮噹噹的聲音，由遠而近，只聽第一床的同伴說「幽靈馬車」來了。那時在布袋戲劇裡，黑白郎君的「幽靈馬車」極為有名。只見一個戴了一副金絲邊眼鏡，笑容可



掬、非常可愛的護士推著一台擺滿藥品的鐵製推車走了進來，後面還跟了一個醫師，我一眼就看出他不是我的主治醫師，因為他沒有那悲天憫人的眼神，看起來倒像每個人都欠他錢似的。

「幽靈馬車」停在第一床換藥。第一床換藥的過程還好，沒有什麼感覺。第二床開始換藥，病房的氣氛就隨著病友的哀嚎聲變得令人覺得有點恐怖，直到第三床，這恐怖的氣氛馬上升到最高點，哀嚎聲可以用淒厲二字來形容。我心裡想真的有那麼痛嗎？這也太誇張了吧，不過心裡倒有點毛毛的。終於輪到我了，護士小姐先掀開我的烏龜，醫師就靠過來，一邊檢查我的左手，一邊斜眼跟我說「你的手都爛到見骨了，以後還想用這隻手端碗吃飯嗎？」說得我差點哭出來，難道我這隻左手就這麼廢了。他接著又說「如果還想用這隻手拿碗，把手泡在這杯優碘裡，反覆做握緊、張開的動作，手還可能保得住。」想著還有救，鬆了一口氣，也不用這樣嚇人嘛，急忙問醫師要做多久，醫師不耐煩的說「想要好就一直做。」



早上聽到一陣叮叮噹噹的聲音，由遠而近，只聽第一床的同伴說「幽靈馬車」來了。

接著他用鑷子清理我手上的爛肉，剛清爛肉的時候還沒感覺，心想還好嘛，想著想著突然一陣疼痛感從我的手上傳來，這才知道原來夾到好的肉是會痛的，想要縮手卻被醫師緊緊的抓著。醫生說「要把爛肉清乾淨，才不會再爛下去。」原來這就叫清創，原來大聲叫出來是比較不嚴重的狀態。



突然又一陣劇痛從背上傳來，原來是醫生要把身上的「撒巴透納」拿掉再換藥。

接著看我背上的傷口，我正遵照指示乖乖的做握緊、張開的動作。突然又一陣劇痛從我背上傳來，害我差點把那碗碘酒打翻，我轉頭看看醫生，醫生說「我要把你身上的『撒巴透納』（藥布名，白色的，上面有很多細孔，據說可透氣又可防感染）拿掉再換藥」，原本以為已經撕完了，誰知它是一小塊、一小塊的，醫生就一塊一塊的撕，我就一塊一塊的痛，我這時已經決定了，絕對不可以出聲，免得把他虐待的本性引出來。終於撕完，他拿起鑷子夾了一小塊棉花沾了沾優碘，我剛要跟他說棉花好像少了點，話還沒有說出口，他就開始在我的背上做畫，而且還是用力的畫，我忍住不出聲，他卻越畫越用力，我實在忍不住了，本來我人是趴在



第二天開始由那悲天憫人的主治醫師親自換藥，讓作者體會到醫生不只要救人還要將心比心呀！

床中央的，疼痛感使我開始往左邊閃，他也真厲害，無論我怎麼閃，都脫離不了他的魔爪，就在我快要掉下床時，他又把我拉回來繼續畫，看來我的不出聲的策略是錯的，緊急改變作戰方法，學前面的病友哀嚎了幾聲，他這才終於肯罷手，還自言自語的說這樣才會好的快一點。我跟他說起小腿黏在床單的事，他就幫我擦了擦優碘說等它乾了就好，說完就帶著那笑容可掬、非常可愛、戴著金絲邊眼鏡的護士推著「幽靈馬車」往下一個病房走去。

後來跟病友聊天才知道這位醫生是假日輪班的，在院裡是出名的殺手，每次出手必是哀嚎遍野。第二天開始就由那悲天憫人的主治醫師來親自換藥，他的出手可就不同了，撕「撒巴透納」前會先用優碘把藥布浸溼，等藥布溼透了以後再輕輕的撕，一邊撕還會一邊問痛不痛，鑷子夾的棉花是一大塊，擦藥的時候也就沒那麼痛了，換完藥真想抱著他，熱情的表達我的感激之意，可惜

我爬不起來，只能輕輕的跟他說了聲謝謝，醫生真的不只要救人還要將心比心呀，那麼久的時間過去了，我的腦海裡永遠刻著他悲天憫人的眼神。

7 次～手術房

移入燒燙傷病房後的第五天，背部傷口有腐爛的情形，主治醫師告訴我必須進行手術將爛肉切除，避免產生細菌感染。這是我第一次進手術房。剛被推進手術室第一個感覺是好冷，冷到我全身都在發抖，其實我也分不清是因為緊張還是冷氣太強才發抖，主治醫師這時告訴我，如果不上麻藥，會好得快一點。要我決定是不是不要上麻藥比較好。我這時下了一個錯誤的決策——「不要



剛被推進手術室的第一個感覺是好冷，冷到全身都在發抖。



上麻藥」=「好得快一點」，雖然醫生可能是好意。結果在第一刀下去的時候，我就後悔了。這次手術大概花了一個多小時，推出手術室，我已經是滿頭大汗（我現在知道為什麼冷氣要開那麼強了），只覺得混身虛脫無力，一句話也說不出來。

之後肉仍有腐爛現象，我學乖了，我都堅持要上麻藥。之後沒有第一次那種痛不欲生的感覺，心中也不再那麼害怕上手術房。終於在最後一次割除爛肉的手術後，我的「肉」很爭氣地沒有再發生腐爛的現象，醫生宣布可以準備植皮了。

這次植皮所需的「材料」，選的是我左大腿後側的皮膚，會說「這次」是因為醫生說如果沒有成功就換右大腿試試。所以可能會有「下次」、「下下次」……唉，聽到這裡，心都涼了一半。進了手術室，看到護士們正在準備取皮的器具，看到那些冰冷的工具，內心向老天爺祈禱一定要成功，我不想再進來了。原來植皮跟種草皮的原理是一樣的耶，取下來的皮要剪成一個洞、一個

洞，然後縫在我的背上，問醫生為什麼要這樣，他告訴我如果整塊皮縫上去，反而會整塊壞死。手術進行了3個多小時終於完成，醫生說進行的很順利。

新生

在醫院三個多月的日子，就在七次進開刀房及換藥、復健中度過，目前我的復原的情形良好。想到八仙重度燒傷的痛，我完全理解。治療需要的不只是勇氣，更需要對生命懷抱著希望，否則是沒有力量撐住的。在這段過程中，讓我認知到人生的無常與生存的喜悅，也感受到親情、友情的可貴。活過來的每一天我都很珍惜，以前生活地太容易，覺得生命的璀璨本是理所當然，而今我知道那應該是我要付出更多的努力，知足、關懷的累積，而今我有著幸福的家庭，熱愛的工作和友誼，這一切是因為我瞭解他們的不易，也期望告訴正忍受痛苦的親眷們，黑暗來臨，黎明終會升起，希望是留給期待擁有的人，你們不孤寂！



看到手術室裡冰冷的工具，內心向老天爺祈禱一定要成功，別再進手術室了。



蘇格蘭的

美麗與哀愁(下)

卡爾頓山。

文·照片提供 / 李興國 電力通信處

卡爾頓山 (Calton Hill) 入口位於愛丁堡市區王子街與攝政路交口附近，山丘上有國家紀念堂 (National Monument)，紀念在拿破崙戰爭中的陣亡者。以希臘帕特農神廟為藍本於1826年開始建造，但後來缺乏資金，於1829年被迫停建，但愛丁堡也不願接受蘇格蘭另一大城格拉斯的資助，就此永遠停建，於是這座紀念堂也稱作「愛丁堡的恥辱」。山頂上還有紀念在1805年擊敗西班牙與法國艦隊的海軍中將納爾遜紀念塔 (Nelson's Monument) 與紀念愛丁堡大學Dugald

Stewart教授的紀念亭。由於卡爾頓山位於新城區，且較臨近海口，從高點可環顧愛丁堡四周，不論是清晨或傍晚，都各有不同的風貌。

愛丁堡除了前面幾個必遊的景點外，還有被列為10大景點的蘇格蘭國家美術館 (National Gallery of Scotland)、荷里路德 (Palace of Holyroodhouse)、愛丁堡大學 (The University of Edinburgh) 及荷里路德公園的亞瑟神座 (Arthur's Seat)。其實更讓遊客流連的是隨著山丘地勢形成的建築物屋頂天際線與巷弄間高低錯落的古城

氛圍，不論是在夕陽斜照下瑰麗的彩霞，或是在斜風細雨令人抖瑟的陰雨天，都令人心醉，無愧「愛丁堡是蘇格蘭王冠的明珠」之美譽。

印象深刻的蘇格蘭高地之旅

蘇格蘭高地的地形是由冰河所造成，冰河時期結束後留下無數崎嶇的丘陵、峽谷與湖泊，高地土地貧瘠，冬季氣候惡劣，長久以來總留給世人神秘的形象，尼斯湖（Loch Ness）水怪至今仍然罩著神秘面紗，為了一償宿願，雖然時間有限，仍然參加愛丁堡當地名為Rabbie's的旅遊團前往蘇格蘭高地。Rabbie's旅遊公司依時間的長短提供有1天、2-4天、5-6天、8-17天的套裝行程，在各行程內又分別規劃以高地峽谷及湖泊、國家公園、威士忌酒莊、漁村港口、海岸島嶼等不同的主題旅遊，由於只待蘇格蘭3天，僅能抽出1天前往高地，於是走馬看花拜訪了尼斯湖、葛倫科峽谷（Glencoe）、奧古斯都堡（Fort Augustus）、蘭諾克沼澤地（Rannoch Moor）、因渥洛奇城堡（Inverloch Castle）等景點。我們的導遊是位年輕敬業的蘇格蘭青年Euon，全程12小時除了景點介紹之外，更把他準備的筆記將蘇格蘭與英格蘭間的歷史情仇詳加解說，不時還配合故事情節插播既悲壯又蒼涼的蘇格蘭民謠，讓我們對蘇格蘭歷史有深入瞭解。不巧的是當天天公不做美，烏雲密布偶有陣雨，溫度最冷還降到7-8度左右，雖然拍照的效果不好，但典型的高地氣候，更平添蘇格蘭獨立戰爭血淚史的思古幽情。以下就行程中駐留的幾個景點稍做介紹。



尼斯湖「水怪」。

尼斯湖（Loch Ness）位於蘇格蘭高地北部的峽谷之中，是一個狹長型的淡水湖，長37公里，寬度最寬達2.4公里，平均深度約200多公尺，北經尼斯河流入馬里灣（Moray Firth）再注入北海。尼斯湖最早有水怪之說可回溯至公元565年，但真正流傳開來則是在1934年一個來自倫敦的威爾遜醫生拍下的水怪照片，從此照片真假的爭議莫衷一是，始終無法證明它的存在，我們特別搭上了裝有聲納搜尋系統的遊艇一探究竟，一邊遊湖一邊由船長即時就偵測傳回的影像解說，目前對於水怪的搜尋結果就是類似巨型的鯰魚，如果要捕捉影像，就只能透過貼在遊艇窗戶上的蛇龍剪紙模擬一下了。奧古斯都堡（Fort Augustus）是搭船遊尼斯湖的小鎮，橫跨與尼斯湖連結的Caledonian運河，附近風光如畫，小的藝品店與民宿林立，特別是遊艇經過運河閘門進入尼斯湖時，公路的活動橋梁也需配合轉動以利船隻通過，一旁遊人聚集看熱鬧，車輛駕駛只能在路上等候的景象非常有趣，或許鄉間時光悠閒，在都市恐怕會引來抗議了。



雨霧濛濛的葛倫科峽谷。

葛倫科峽谷（**Glencoe**）是冰河侵蝕所留下的U型峽谷，景色雄偉壯麗，目前是登山客與重機車隊喜歡造訪的聖地，但它在蘇格蘭語的意思卻是哭泣的山谷（**Valley of Weeping**）。故事要回溯到1692年，新上任的國王威廉三世為了鎮壓蘇格蘭高地人的叛亂，要求所有高地的族人向其宣誓效忠，其中格倫科（**Glencoe**）的麥當勞（**MacDonalds**）家族因故耽誤了遞交忠誠宣誓書的最後期限，招致王室藉由亞皆公爵（**Duke of Argyll**）坎貝爾之手執行血腥追殺，以致有格倫科大屠殺（**Glencoe Massacre**）事件，而真正造成這個悲劇發生，其實還是要歸咎英格蘭與蘇格蘭之間宗教對立和民族衝突。

蘭諾克沼澤地（**Rannoch Moor**）是一大片大約50平方英里的沼澤荒原區，也是在上一次的冰河時期大量的冰凍

渥洛奇城堡。

地表溶解，地殼隆起上升所致，如果天氣晴朗，陽光透過山岳映照在沼澤的水影，必能呈現奇幻與瑰麗色彩，可惜的是我們經過時下大雨，只能看到迷濛水霧，壯闊的景色還是要到網上搜尋印證一番了。

渥洛奇城堡（**Inverlochy Castel**）於1280年由巴德諾赫郡的勳爵**John Comyn**所建，主要是做為保障區域領土的安全，城堡四周以前有護城河，10公尺的垛牆防止敵人的入侵，目前僅存斷垣殘壁供人憑弔。

餘音蕩漾中的旅程回味

蘇格蘭高地之旅這次僅安排一天的行程，雖然是走馬看花，行程卻是有山有水有峽谷，更大的收穫是對過去蘇格蘭與英格蘭抗爭悲壯的血淚史，有更深層的瞭解，其實旅程的出發與終了有時很難界定，就在蘇格蘭之旅回來已將近一個月，一邊整理記錄旅途的種種時，耳邊又縈繞導遊播放的 **Massacre of Glencoe** (<https://www.youtube.com/watch?t=46&v=0ENKR6jizZs>) 的旋律，不禁又再查詢瞭解葛倫科峽谷的屠殺悲劇，恍惚之間思緒似乎仍在蘇格蘭高地奔馳，其實這才是旅行最有意思的回味！🍷





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
1199	◆	台中區營業處	再生能源處	專科
1200	◇	台北市區營業處	宜蘭區營業處	大學
1201	◎	桃園區營業處	新桃供電區營運處、新竹地區	大學
1202	◎	中區施工處/機械工程專員	北區施工處	大學
1203	◇	新桃供電區營運處/一次設計專員	高雄、屏東地區	大學
1204	◎	興達發電廠/爐控專員	台南區營業處	碩士
1205	◇	大甲溪發電廠/電機技術員	台中發電廠、通霄發電廠	高中
1206	●	台南區營業處/配電服務員	金門區營業處	大學
1207	◎	再生能源處/電機工程師	台中供電區營運處	碩士

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

備註：

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

※ 編號1198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5片DVD、3片CD、7本新書，請同仁向貴單位同心園地借閱。



《來自星星的傻瓜》

導演 / 拉庫馬希拉尼
演員 / 阿米爾罕、艾魯絲卡沙瑪、桑傑杜特

來自外太空的PK，一絲不掛降落地球，意外遺失飛船的遙控器而無法返家。又傻又笨的PK，就像個天真無邪的好奇寶寶，鬧出一個個笑話，他在尋找上帝的過程中，誤闖了印度宗教龐雜的派系世界，也深深愛上了「地球人」。



《曼哈頓戀習曲》

導演 / 約翰卡尼
演員 / 綺拉奈特莉、馬克魯法洛、亞當李維

唱片公司高層丹穆里根在最絕望無助的瞬間，意外聽見了葛莉塔唱的歌；她是一位默默無聞的音樂人，在經歷心碎與挫折後，正準備放棄音樂夢想。兩條失落的生命，在這一個晚上因為音樂而相遇，也因為音樂而拯救了他們瀕臨崩塌的人生。



《我想念我自己》

導演 / 理查葛拉薩
演員 / 茱莉安摩爾、克利絲汀史都華、亞歷鮑德溫

愛麗絲是一位事業家庭有成的大學教授，正值人生顛峰時，卻被診斷出罹患了早發性的阿茲海默症。當她一步一步失去記憶，家人和同事的關係也跟著改變，愛麗絲漸漸發現失去記憶並不代表失去生命中的一切……



《擁抱大白熊》

導演 / 王小隸
演員 / 陳冠伯、洪顥瑄、汪建民

本片觸及單親家庭親子互動議題，單刀直入糾纏在當代家庭生活中的各種面向，探討在每個大朋友與小朋友心中的一種渴望，關於愛與思念，關於童心與奇想。我們如何進出大白熊的擁抱，在生命裡一連串的擁有、失落、相聚、分離中，得到自己。



《奧茲大帝》

導演 / 山姆萊米
演員 / 詹姆斯法蘭科、瑞秋懷茲、蜜雪兒威廉絲

魔術師奧斯卡憑著外型與小聰明招搖撞騙，某日被龍捲風颳到奧茲仙境，當地居民認定其為傳說中拯救奧茲王國的巫師。奧茲正處於分裂，女巫姊妹和前任巫師女兒水火不容。奧斯卡週旋女巫間，如何不被拆穿？誰又將主宰奧茲王國的未來？



《靜 II · 淨土》

演奏者 / 馬修連恩

這張專輯的音樂以鋼琴為主要樂器，鋼琴是由木材與金屬結合而成的樂器，在專輯中扮演著地球使者的角色。同時，專輯中大量清晰可聞的水聲，象徵洗去一切阻礙，讓我們更加清淨。



CD



《台灣歌謠之三、四》

演奏者 / 卓甫見、麥韻篁

2位國立臺灣藝術大學音樂系資深教授——鋼琴家卓甫見教授與小提琴家麥韻篁教授，聯手演奏多首台灣經典歌謠，兩人數年合作下的默契，把嚴肅的音樂束縛改變成輕鬆幽默、動感張力十足的音樂，引領聽者欣賞台灣歌謠之美。



《沒被抓到也算作弊嗎？ 學校沒有教的33則品格練習題》

作者 / 布魯斯·韋恩斯坦 出版社 / 漫遊者文化

本書作者是位經驗豐富的教育家、專欄作家，他能真正設身處地站在青少年的角度，以33則清楚的Q&A提出青少年朋友生活上最常遇到的道德兩難問題，再用理性跟邏輯的回答讓青少年自己從中體認怎樣才是對的，建立起自己堅實的價值觀。



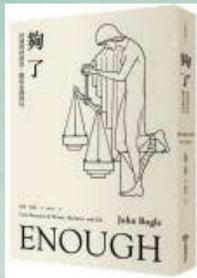
BOOK



《我的思考，我的光： 諾貝爾獎得主中村修二創新突破的7個思考原點》

作者 / 中村修二 出版社 / 時報

在未知的領域，1%和99%的成功機率都是一樣的，別深信所謂的常識和定論，那些都是遮蔽真正可能的障礙！自我風格比能力重要，像專業工匠那樣，從頭到尾自己親手完成一件事就會確立自己的風格。



《夠了：回到理財初衷，跳出金錢困局》

作者 / 約翰·伯格 出版社 / 早安財經

本書簡潔易懂，不僅能夠激勵讀者，也帶給讀者很多啟發。作者提供了許多用錢也買不到的真知灼見，像是金錢方面的建議，像是企業經營和職業方面應該仿效的價值觀，像是人生中到底哪些東西才是真正的寶藏。



《當傷痛來臨：陪伴的修練》

作者 / 蘇絢慧 出版社 / 寶瓶文化

當傷痛來臨，我們常常感受到不安、無措，這種情緒黑洞不斷拉扯，讓人掩藏起自我真實的模樣與聲音，學會在關係中偽裝自己；其實，我們想要的只是陪伴而已。陪伴，是純淨的心靈接觸，情緒共振的狀態，覺察所陪伴的對象的處境，承接住對方心靈的過程。



《回話的藝術：

有些時候你不該說「正確答案」，你該說的是「聰明答案」》

作者 / 鈴木銳智 出版社 / 大樂文化

很多人改不掉「想到什麼說什麼」或是「拚命講自己想說的話」的壞習慣，明明有實力，卻只因為「不知道」某些答話原則，導致遭到誤解、錯失機會、面試或談客戶時被大扣分。所以，與其練習滔滔不絕的口才，還不如趕快學會能光芒內斂、卻凸顯智慧的「回話的藝術」。



《我說不，沒有對不起誰：用「拒絕」，強勢取得人生主導權》

作者 / Manuel J. Smith 出版社 / 寶瓶文化

一次又一次的不好意思或委屈忍讓，導致你心裡壓了重重焦慮。權威心理學家史密斯博士指出，要解開這種矛盾，唯有學會一種影響強大的溝通方式，那就是——「真正的拒絕」。當你說不，不必覺得歉疚！這是你掌握自己命運的開始！



《擁抱》

作者 / 幾米 出版社 / 大塊文化

本書是幾米歷來作品中最甜蜜的一本書，幾乎是要溢出「幾米定義」的那種美好。紅毛獅的故事與擁抱的散文彼此滲透，哀傷與甜美互為指涉，失去與珍惜相互對照。在世紀初的末世氛圍裡，在各種前所未有的頹敗景象中，《擁抱》是幾米獻給大家的小小禮物。



新婚小語

文·照片提供 / 劉伊容 人力資源處

人生路途 有你相伴
我不再孤單寂寞



寶寶園地



文·照片提供 / 張碩恩 人力資源處
陳麗如 業務處

程閱寶貝：
你的到來增添了我們許多歡樂，
爸比媽咪永遠愛你。

婚友資訊

377 魏小姐 70年次，158公分，48公斤
碩士畢，現為國小約聘教師，興趣：看電影、旅遊、
烹飪、聽音樂。
徵66~70年次、碩士畢、身高170~175公分，
身心健康、任北部公教職未婚男性
聯絡人：魏小姐
電話：(O)0989-686512

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

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

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





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。

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。

163期

105年3月號

105年2月5日截稿

專題故事：掌心向上

「助人為快樂之本」、「施比受更有福」是每個人能琅琅上口的語句，鼓勵人們多付出，將獲致極大的內在充實感。國人對於國內外的重大天災人禍，總能充分體現此份助人精神，也讓國際認識台灣人民的良善。然而，在無私付出之際，我們常常忘了如何接受旁人的善意，因為害怕造成他人麻煩，或不願意露出脆弱的一面而總說一切很好，婉拒人們伸出的援手；但人與人間的連結應該建立在往來間，而非單向給予，如此恐無形豎立隔閡、削弱了這份連結。

163期邀請你分享的不是如何付出，而是接受的故事；曾經在工作或生活上總是扮演指導或給予角色的你，不習慣接受他人的好意與幫助，在某個機緣下獲得有力的協助，才發現善的循環的重要？或克服心裡的障礙後，才知道向人求助並不如想像中的困難？除了邀請你說出對幫助者的感謝，也請你分享放下自我、接受幫助後海闊天空的心路歷程，讓同仁們透過你的分享，開始學著偶爾將掌心反轉向上、承接這份良善的能量。

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：你容易敗在哪一種老闆手上？
跟另一半初次見面，你覺得哪一種
場景最讓你心動？**

- 1 開車發生車禍，兩人下車吵架
- 2 你的車故障，他幫你修理
- 3 你開車不小心撞傷他
- 4 下雨天共乘一部計程車

**測：你會怎麼表達自己的愛？
你坐船發生意外，被海浪捲到一座
無人島上，沒有食物，只有很多椰
子樹，這時候你會怎麼辦呢？**

- 1 砍下椰子樹，做成木筏出海
- 2 燒椰子樹，產生成狼煙求救
- 3 放棄求救，吃椰子過活
- 4 用椰子樹葉，在沙灘上寫 SOS
- 5 在椰子樹幹上刻求救信，再推到海裡

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！

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



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



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



幫北極熊找回牠的家

全球暖化，自然生態頓失平衡，冰山漸漸溶化，北極熊快沒有家。
請隨手關燈、拔掉不需要用的插頭，為地球環保、減碳，盡一份心力。



台電綠網與您一同關愛地球
<http://greennet.taipower.com.tw>



台灣電力公司
Taiwan Power Company

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

廣告