台灣電力公司
Taiwan Power Company

同心園地

163
HEART-TO-HEART

2016.03 | 雙月刊

專題故事

掌心向上

《董事長聊天室》

讀易有感



One Section / Division One Family

一組一家 / 一課一家



何謂「One Section/Division One Family」？

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

推動目的？

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

一定要照這個模式做嗎？

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

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

掌心向上

文/本刊

近來讀到一篇文章，作者自述年輕時總愛獨自旅遊，因為自覺可以不依靠任何人也過得很好，甚至在生活中迴避各種人際往來，享受這份與自己相處的孤獨感；隨時間過去，終明白自己對孤獨的誤解，每一次孤獨旅程中，他學會承認自身的不足與軟弱，了解人不可能獨自存在，並開始學習打開心胸，接受別人進入自己的生命。給予與接受就像兩塊互補的拼圖，同時存在才能拼出一幅完整圖案，僅要求給予或接受是失衡的，付出之際更要懂得承接，正是這種善的互動，造就溫暖且文明的社會。

本期〈專題故事〉邀請同仁分享關於接受的故事，有同仁以「超人也需要幫助」為喻，期許自己有個翻轉自如的掌心；有同仁分享因公務面臨困境，獲得許多人協助的故事，藉以表達心中的謝意；也有同仁原為酒精上癮患者，幸而有主管同仁及同心園地園丁的耐心陪伴而勇敢戒酒；有同仁在困頓時獲得他人的雪中送炭，發現原來善的循環無所不在；更有曾為憂鬱症所苦的同仁，分享因旁人的支持與協助，讓他得以振作、轉念思考。

本期〈董事長聊天室〉，董事長撰寫「讀易有感」一文，與同仁分享研讀《易經》之心得，勉勵同仁勿執著於環境的順與不順，而應自我修練、培養處事智慧，懂得應對各種情形的進退之道，方能自在，不畏順、逆境。

春天即將到來，促使著我們迎向新的未來；但在大步邁進之前，不妨重新檢視過去，有沒有來不及說出口的話或做的事情，透過這個過程讓我們更加成長，本刊164期專題故事「時光倒流」誠摯邀請各位分享成長的故事。



同心園地

封面題字／陳萬金　財務處

2016年03月
雙月刊 163

封面裡　One Section / Division One Family

編輯手札

01　掌心向上／本刊

董事長聊天室

04　讀易有感／黃董事長重球

專題故事

08　翻轉自如的掌心／BECA
12　掌心向上／莊財富
15　手心向上 即獲重生／謙卑
18　種善緣 結善果／Na'U
20　谷底奮起的生命／邱昭穎

看見台電

22　堅持—領導者的典範／許泛舟

上班族心理系列

26　帶阿嬤一起去旅行／羅瑞曉
30　送給職場哺乳媽媽們的闖關秘笈／潘岱儒
34　家有三胞胎／賴愈碩

EAPs 停看聽

【親子溝通篇】
36　體重成為母女心結／林蕙瑛

人文采風

【電影人生】
40　神隱少女／黃素菲
【藝文饗宴】
44　「淡水小鎮」觀後感／野孩子
【大地紀聞】
48　與良友同行，路遙不覺其遠
—張家界6日逍遙遊／路人甲

園地專欄

【活動報導】
52　員工協助業務花絮／本刊
【台電故事】
56　限電的光陰歲月／朱瑞墉
【園地活動】
60　潔能南火　點亮高雄—南部發電廠60週年廠慶活動紀實／趙億裕
62　繪聲繪影繪石門／江志豪
【園丁分享】
64　感恩同心園地帶來的成長／葉沛玲
【苦樂留言板】
66　一個孤單寂寞的男子／本刊
【感恩回饋】
70　分享與感恩
—員工協助園長班訓練心得回饋／侯淑貞・洪世傑・許志賢
【園地心發現】
74　園地心發現—員工協助與轉介



封面說明：掌心向上
封底說明：台電 70 週年







資訊快遞

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

讀者迴響

79 第162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 數獨遊戲 + 心理測驗 / 本刊

封　底 台電 70 週年 / 本刊

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105年3月出刊
發行人　朱文成
總編輯　許泛舟
副總編輯　張廷抒
編輯小組　吉玲玲　黃新倫　古仲軒　吳致中
執行編輯　古仲軒
Email　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　台北市仁愛路三段17號3F
電話　02-2781-0111
傳真　02-2781-0112

台灣電力公司
Taiwan Power Company

讀易有感

董事長 黃重球



「變易」是易經最重要的精義，易經告訴我們宇宙時空、外在環境永遠是變動的，所以好不會永遠好，壞也不會永遠壞，而這些變化是照天地間既有的軌道定律在變，是根據上天的意志，不是照人的好惡在變化，人只能靠努力和修行，培養足夠的處事智慧，了解各種不同情境下的進退之道，才能趨吉避凶。

易經是傳統中國經典中最有智慧的一本，被稱為群經之首。可惜的是，要了解其中深意必須花很長的時間，通常要拜師學習才能窺其堂奧，而且易經有太多名詞是現代人並不常用，如卦名中的**夬**、**噬嗑**、**歸妹**卦；卦辭中的「龍戰于野，其血玄黃」等，這些都造成現代人對易經的生疏。

對我來說，易經所講的卦和爻的變化，或卦辭和爻辭如何解讀，仍是深奧難懂，但多年來慢慢細讀，還是體會出易經背後想傳達的一些易理，雖然這一點點體會微不足道，可能只占易經整體很小一部分，不過這粗淺的一點就足以提供我在修行路上、在為人處事之間有很大的啓發。在這裡，我試圖將這些心得歸納成三點和大家分享：一為變易和不易，二為錯綜複雜，三為趨吉避凶。

變易和不易

變易是易經最重要的精義，宇宙時空、外在環境永遠是變動的，處在任何一個時空點都會變，不可能永遠停留在某一點不動，所以好不會永遠好，壞也不會永遠壞。易經總共有64卦、384爻，每一卦或其中的某一爻代表宇宙天地事物的某種狀態或現象，易經認為宇宙間的所有現象可以歸納成這64種，或更細一點，384種之中。易經的變指的是卦和爻的變化，那就是外在環境、宇宙天地之間的變，我們熟悉的「否極泰來」就是出自易經的**否**卦和**泰**

卦。易經的變，並不照任何一個人的好惡，而是照天地間既有的軌道定律在變，就像白晝夜晚、四季運行一樣，是根據上天的意志，而不是照人的意志在變化，類似寒來暑往、暑往寒來，你不能叫它們停下來不動。

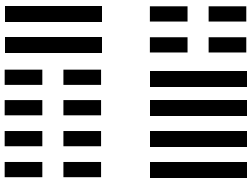
易經這樣的論述並不表示一切都是命定，人如果已經知道這時空會變，而且知道要怎麼變，就可以預為準備。孔子在繫傳說：「知幾其神乎」，又說：「幾者動之微，吉之先見者也」。「知幾」就是很細微的變化就能覺察到，一件事在將動未動之際，他就能覺察到變化的先機，而對於變化的脈絡又可以掌握理解，當然能預知未來的發展，可以預為因應。所以易經就是專門說明宇宙事物如何依照時空變化的經典，而古代的君子就是在充分了解上天運作的法則後，靠著努力和修行，培養足夠的處事智慧，了解各種不同情境下的進退之道，才能趨吉避凶。這種「天人之際、進退之間」的處世智慧，才是易經的精髓所在。

易經的基本就是陰、陽，稱為爻，累積六個爻稱為一卦，這樣2的6次方共有64卦、384爻。



錯 卦

錯卦指的是將每一爻的陰、陽對調，如：觀、大壯互為錯卦。



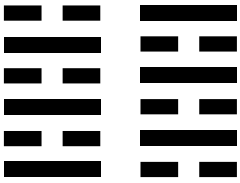
觀卦　大壯卦

錯綜複雜

易經同時教你如何從不同的角度看一件事，錯綜複雜就是源自於易經。**錯**卦指的是將每一爻的陰、陽對調，比如將乾卦的每一爻由陽轉成陰，就成為坤卦，因此乾、坤互為錯卦，否、泰也是互為錯卦，每一個卦都有錯卦。綜卦是將一個卦倒過來看，那麼乾卦倒過來還是乾，鼎、革彼此為綜卦，否、泰不但彼此是錯卦，同時也是綜卦。至於**複雜**是交互卦的變化，此處不多做解釋。

綜/錯 卦

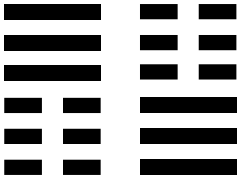
既濟、未濟不但彼此是綜卦，同時也是錯卦。



既濟卦　未濟卦

綜/錯 卦

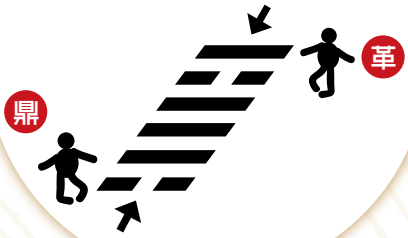
否、泰不但彼此是綜卦，同時也是錯卦。



否卦　泰卦

綜 卦

綜卦即是將每一卦倒過來看，如：鼎、革彼此為綜卦。



所以不只要看卦本身和它的前後次序，更要同時注意它的錯卦、綜卦。也就是提醒大家看事情如何從不同的角度去看，錯卦是立場相同，但角度不同；綜卦卻是彼此立場不同。天底下所有人和事都是這樣，你不能只站在自己主觀的角度，而必須客觀的從正反、前後不同角度去看，才能觀照到事理的實相。

趨吉避凶

易經的卦辭和爻辭中常用「吉、凶、悔、吝」或「无咎」來描述好壞，易經提到趨吉避凶，但絕不是靠外在不可知、不可測的神秘力量在改變你，反而要靠你自己努力修行所得到的智慧，觀察所處的時空環境，適時適地的採取合宜的行動，以下舉幾個例子來說明。

乾 卦 卦辭：乾。元亨利貞。

乾
- 上九　亢龍有悔。
- 九五　飛龍在天，利見大人。
- 九四　或躍在淵，无咎。
- 九三　君子終日乾乾，夕惕若厲，无咎。
- 九二　見龍在田，利見大人。
- 初九　潛龍勿用。

在**乾**卦中，從第一爻依序到第六爻，潛龍勿用、見龍在田，終日乾乾、或躍在淵、飛龍在天、亢龍有悔，似乎是在指點一個人的成長過程中，每一個階段應該如何應對。如果你在求學或剛踏入社會的初始階段，你是一條潛藏在地底的龍，正是學習的時候，這時你要勿用，包括不能發揮很大的作用，也不要急著求表現，可能的意思還包括：你雖然有能力、有才華，但時機不對，還是保留著不用，因為你還潛藏著，沒有人認識你。到了第五爻是飛龍在天，這條龍已可在天自由飛翔，表示一個人居正位、能力也夠，可以盡情發揮。但到了第六爻亢龍有悔，這個悔就是吉凶悔吝的悔，亢是高的意思，位置太高了沒有朋友，沒有可幫助的人，這裡講的位置高也許不是真正到頂，而是你這個人自視甚高，瞧不起朋友或幫你做事的人，或者聽不進別人的建言，變得沒有人要協助你。象辭對第六爻特別補提一句「亢龍有悔，盈不可久也。」即使豐盈，終究不能持久，到了最高位，還是要下來，所以萬事必須留點餘地，不可做絕。在乾卦中並非最頂的爻最好，而是第五爻飛龍在天。

又如**困**卦，本來是受困、處困之卦，一般人看來應該是很不好的卦，也是易經四大難卦之一。但卦辭很有意思「困。亨，貞，大人吉，无咎。有言不信。」對大人來說，反而是好的、是吉的，而且有亨通之象？只要大人的內心非常貞定、遵守正道而行，慢慢就能解困，但如果這時你只想透過對外不斷解釋而想脫困，是沒有用的，因為你說的

困 卦 卦辭：困。亨，貞，大人吉，无咎。有言不信。

困
- 上六　困于葛藟，于臲卼，曰動悔，有悔，征吉。
- 九五　劓刖，困于赤紱。乃徐有說，利用祭祀。
- 九四　來徐徐，困于金車，吝，有終。
- 六三　困于石，據于蒺藜。入于其宮，不見其妻，凶。
- 九二　困于酒食，朱紱方來，利用享祀。征凶，无咎。
- 初六　臀困于株木，入于幽谷，三歲不覿。

話，別人不會相信。困卦的第六爻「…曰動悔，有悔；征吉」已經困於極點，處在動輒得咎時，要主動面對；征吉就是主動出手才會吉，否則坐以待斃，有如古人所說事到萬難須放膽。

否卦，卦辭「否之匪人。不利君子貞，大往小來。」表示天地不交萬物不通，這時候不利君子，君子要以儉德辟難，不可榮以祿。意即在這樣天地不交，萬事不流暢的情況下，君子的處世之道，是要注意以德行約守自己，不可以妄自要求祿位。

鼎卦，鼎是古代帝王享用及宮廟祭祀的器具，後來代表國家的大位，以現代的角度，也可以比喻公司裡面重要的位置，卦辭「元吉亨。」應該是大吉而亨通。但九四爻辭，「鼎折足，覆公餗，其形渥，凶。」不當位的話，鼎的腳也要折斷，裡面所煮的食物也會翻覆，是很嚴重的凶象。孔子在繫傳這樣寫著：「德薄而位尊，知小而謀大，力小而任重，鮮不及矣。」位居重要位置，必須德行、專業、能力都相搭配才可以。

君子藏器于身，待時而動

很多平常用到的詞句是出自易經，如：著名的餐廳「鼎泰豐」，其實剛好就是鼎、泰、豐三個卦。對台電同仁而言，最熟悉的大觀電廠，是蔣介石於民國35年第一次到台灣的第二天，就驅車前往當時日月潭第一發電所視察，那時電廠剛從大戰破壞中完成修復啓用，蔣介石當場揮毫，寫下「大觀」兩個字，一般經考證或猜測，大觀源自於「物大然後可觀，故受之以觀」，又「大觀在上，順而巽，中正以觀天下。」**觀**卦也是易經中重要的卦。



蔣介石於民國35年10月23日視察日月潭第一發電所，並題「大觀」二字。

孔子在繫傳有一段話「與天地相似，故不違。」易經的變化和天地宇宙間的運行法則是相似的，又「知周乎萬物而道濟天下，故不過。」懂了易經的道理之後，為人處事就不會有甚麼大過錯，因此君子要「藏器于身，待時而動」。君子平常不管處在甚麼情境，就要將自己的道德、學問、能力培養好，任何動作都要搭配適當的時機，絕不盲動。深通易經的道理之後，對每個卦或爻都很清楚，就不用卜卦了，因為已經懂得在各種時空情形下的進退之道，人生到了這樣的境界已經自在，不在乎順、逆境，生命的成長可以自我作主不必外求，人生能更積極、更主動，這是何等高明的修練。

鼎 卦　卦辭：鼎。元吉亨。

鼎
- 上九　鼎玉鉉，大吉，无不利。
- 六五　鼎黃耳，金鉉，利貞。
- 九四　鼎折足，覆公餗，其形渥，凶。
- 九三　鼎耳革，其行塞，雉膏不食。方雨，虧悔，終吉。
- 九二　鼎有實，我仇有疾，不我能即。吉。
- 初六　鼎顛趾，利出否。得妾以其子，无咎。



翻轉自如的掌心

文/ BECA

從小，不管是家庭、學校、社會繼而到整個世界，都不斷告訴我們「幫助別人」的重要性，告訴我們幫助別人的好處。他們教導我們「助人為快樂之本」，勉勵我們「施比受更有福」、「幫助別人就是幫助自己」……。感覺「幫助別人」這句話已經深植我們大腦中，甚至就在我們的DNA裡，小至別人開始發出求救訊號，大到像是某個國家發生災難，大家就會主動伸出援手、貢獻自己的力量，讓需要的人得到適時的幫助。

而當每段「故事」有溫馨而圓滿的結局後，自己也能從中學習，得到成就感，繼而更加努力讓自己成為一個掌心向下的人，恨不得自己有很多雙手，幫助身邊需要幫助的人。

超人也需要幫助

我們已經習慣，只要自己能力足夠就要不斷付出，讓許多需要的人得到幫助，也不斷增強自己的能力，期許讓更多人得到自己的幫助。

大家的內心都有一個「超人」，希望自己可以幫助需要的人。

我們總覺得自己能力強，只要負責幫助別人就好，但事實真的是這樣嗎？難道我們沒有需要幫助的時候嗎？怎麼可能呢？我們往往忘了人並非萬能，有時也會遇到自己無法解決的難題而「力有未逮」，可是我們卻吝於求援、拒絕別人伸出的雙手。

可能的原因有很多，有些人覺得這樣會麻煩別人，占用他人的時間跟心力，或是覺得問題「難以啓齒」，所以不好意思也不敢開口；有的則覺得向外求援代表對自己能力的不肯定，認為需要協助的人等於弱者，為了「面子」寧願硬撐著也不肯求救，又或者只是相信自己的能力可以負荷，但不管原因為何，這些想法可說是大錯特錯！

有時候靜下來思考，會發現這個世界不斷告訴我們要幫助別人，卻沒有告訴我們當自己發生無法解決的問題時，是可以向外求助的。大家喜歡讓自己的掌心向下，卻不會或不願讓自己在需要的時候掌心向上，結果問題還是無法解決、事情停滯不前，反而讓自己壓力更大。就算是超人，遇到困難也不吝於尋求他人的協助啊！



大家的內心都有一個「超人」，希望自己可以幫助需要的人。

求援　結緣

吝於求援，除了問題因而延宕，我們可能還會失去一些跟人有關的事物。

試著想像，如果哪天換成別人拒絕我們的協助，我們的心情會是如何呢？我們可能會覺得難過、覺得疑惑，有的時候可能還會覺得這個人「不識相」，不過更多時候，我們可能失去與這個人有更進一步交流與學習的機會，少了一個連結的可能，少了一段「友好關係」的產生。再換個立場思考，我們總是一再強調助人為快樂之本，但當我們拒絕別人的協助時，是不是也阻斷他們追求快樂、阻斷我們共同快樂的可能呢？

當我們回過頭轉變想法——在接受幫助的同時，我們承接了善意，就可以繼續把這份善意向外傳出去，變成一個美好的流動。記住當初接受的幫助，知恩圖報，時時有所回饋，亦同時努力將這份善意傳遞出去，讓掌心不斷承接、給予、再承接、再給予——你因為他人的幫助得到快樂，他人也因為你的快樂而獲得成就感跟著開心，大家都是贏家，何樂而不為？拒絕好意，也可能拒絕一個善的緣分與連結，如果只是為了自己的「面子」而喪失這種可能，豈不是很可惜的事情？!



當拒絕別人的協助，是不是也阻斷他們追求快樂、我們共同快樂的可能？

講講理論　想想自己

回顧自己的過往，發現自己也是喜歡「幫助別人」而「吝於求援」的人。

當別人遭遇困難時馬上伸出自己的手，更恨不得自己能夠有更多隻手幫助更多的人。但反過來當自己遇到困難時，我卻只是鼓勵自己「沒關係我一定可以做得到」，或是覺得「哎呀！感覺這個問題求援的話會被大家笑」，這些彆扭的情緒，讓我忽略旁人伸過來的手，甚至打掉他們的手、拒絕他們的好意，現在想來有些後悔。

以前總喜歡自己悶著頭解決問題，卻找不到最適合的方法，只能不斷衝撞，對於解決問題本身反而一點用處都沒有，甚至會讓問題的走向越變越糟。如果不提出自己的困難，別人想幫你也莫可奈何，事情也許會繼續惡化下去，不只讓自己心煩意亂，連帶其他事情也做得不好，影響自己的工作態度。

一直到後來，在跟課長聊天時，偶然提到自己的狀況，課長的開導有如醍醐灌頂，點醒了我：「我們是一個組！大家都在同一艘船上啊！記得你身旁有許多可以幫助你的人喔！你要記得求援！大家都是相互扶持的一家人，知道嗎？」是啊！何不讓專業的人來解決問題呢？

除了前面提到的原因之外，我還曾經固著在一個奇怪的觀念，覺得「就算我求援了也不會有人幫我」，認為不會有任何人願意給予協助，掌心向上也是空著；所以不管怎樣都要努力，盡力把任何困難都吃下去，直到後來我才發現根本大錯特錯，我的身旁其實有很多人願意提供協助，他們的資歷比我深、經驗比我豐富；我不只是接受他們的幫



不只是接受幫助，掌心向上捧著的也是很多值得學習的事物。

助，掌心向上捧著的也是很多值得學習的事物，只要我願意尋求協助，好像萬事俱備，只欠東風，在我掌心向上的同時，他們也會像我願意幫助他人那樣，給我許許多多意想不到的幫助。現在的我，還是繼續期許自己能夠幫助更多的人，但同時只要我遇到任何困難，也會毫不猶豫尋求適當的協助。

擁有一個「活動自如」的掌心

人的身體是很奇妙的，在關節的帶領下，我們的掌心可以向下也可以向上，在別人有難時，掌心向下助人一臂之力；當自己有難時，掌心向上讓人拉你一把，我們要做的，是認清目前的情況，然後決定自己伸出的手是向上還是向下。

掌心向上，才可以承接眾人的愛心，才會讓你知道在這世界上你不是孤單的，有許多人關心著你、愛護著你，而你的力量也因為他們的支持而更加牢固和堅韌。擁有了這些愛心的灌溉，你才會越來越強壯，才會有更多的力氣，將你所擁有的愛及力量，繼續傳遞給下一個人，讓他們可以再傳給下下一個人，最後產生一個大且堅固的連結！

讓我們一起活動活動自己的掌心，讓我們把這個善的連結繼續傳遞吧！



在別人有難時，掌心向下助人一臂之力；當自己有難時，掌心向上讓人拉你一把。

掌心向上

文・照片提供／莊財富　興達發電廠





許多人雖遭遇不可抗拒的困境，大多仍採取自己默默承受，連熟悉的親友也不一定願意提起。

在台灣的傳統民俗風情上，請求別人援助，就會讓人覺得很沒面子，因此許多人雖遭遇不可抗拒的困境，大多仍選擇自己默默承受，就連熟悉的親友也不一定願意提起，若想讓這些人向陌生人或政府單位請求協助，根本是天方夜譚！

記得幼年時在鄉下求學的那段日子，生活真的很困苦，就連讀小學的學費，都要湊好久才能湊足。一回導師來家庭訪視，特別提到可以申請清寒補助，但是家父認為這是一種恥辱，還發了很大的脾氣，所以就此作罷！自從這個事件之後，不論遭遇任何困難，我都不會想去瞭解哪裡可以尋求幫助。

回憶起民國99年9月19日這個難忘的日子，本人奉派出勤執行緊急運補柴油的工作，適逢「凡那比颱風」過境，氣象預報顯示會有狂風暴雨來襲；內人因不放心我單獨上班，堅持與我同行；運補柴油任務完成後的下班返家途中，在梓官鄉突然遭受前所未見的狂風暴雨襲擊，頃刻間道路快速積水，車外所有的景物又看不清楚，導致人車被洪水所困；當時我還輕鬆的跟老婆說：「狂風暴雨來得急，應該去得也快，別擔心啦！」老婆一臉嚴肅說道：「昨天氣象預報你沒看嗎？為了確保安全，必須馬上報案。」我心裡雖然還在猶豫，但安全真的不能打折扣，於是拿出手機交給老婆處理。

老婆接過手機立即撥打「119」、「110」，連撥了幾次都無法接通，只能請親友協助連絡救援；這時水已開始淹入車內，我們只得棄車爬上路旁的短牆等待救援，就此飽受風吹雨打，亦目睹道路成了滾滾溪流，洪水還在繼續上漲；以往電視上看到的景象，如今卻身陷其中，親自體驗到大自然無窮的威力，以及一個人在無奈無助下的恐慌煎熬，就在此時看見有燈光緩緩靠近；原來是消防單位已接獲通報，但救援車輛也因淹水無法出勤，只能派出兩位消防員徒步涉水前來救助，消防員扶著我們往救災中心前進，途中遇到海軍陸戰隊救援的「水鴨子」，消防員安全護送我們到「災民收容中心」休息。

半夜醒來發現收容中心內，被救助的人一批批進來，約略聽了他們的對話，原來大水已淹到二樓，所有的防水閘門都失效，需要救助的人才會這麼多。等到天亮時看到路面積水已在消退，這時海軍的弟兄陸續抵達，醫護小組也進駐服務；直到中午過後，道路才可以全線通行，但是我們沒有車輛可返家，此時一輛中油巡迴車過來，我們趕緊趨前請求幫助，主動表明身分並說明原因，中油這位先生同意順道送我們到橋頭鄉。一步入家門只見未接來電的燈號一直閃著，查看一下，太多親友來電，但當下覺得好累必須先洗個澡，再好好睡一覺，才有精神答謝所有關心與幫忙的人員。

當洗完澡躺下來休息時，這兩天一夜的情景卻又歷歷在目，一時間根本無法入眠，翻來覆去所想的是：這「人情債」該怎麼還？突然間想起義工受訓時一些前輩的經驗分享，常提到善心美意適時伸出援手幫助人是一種優質的循環，也算是社會資源共享的一環；莫非這是教人讓「人情債」的包袱放下，轉成樂於助人的善舉，回想至此內心釋懷許多，就在沉思中不知不覺睡著了。



善心美意適時伸出援手幫助人是一種優質的循環，也算是社會資源共享的一環。

緊接著是要處理遭滅頂後的車子，豐田汽車公司維修費估價單開了20幾萬元，我老婆看到這個數字，很認真提到，這回是公務出勤，問一下公司能不能補助？聽到此話心想不知又要麻煩多少人，但這回內心已經沒有抗拒請人幫助的念頭；我即刻向相關課組請教如何辦理，接著詢問友廠、區處、總處一些熟識的同仁，結果都是「沒有申請案例」，最後請多位朋友協助共同討論整理成案，正式簽請公司申請補助，如此一來歷經兩個多月的努力，終於獲得總經理核准，大夥得知這個信息，個個眉開眼笑。

以上所敘述的，是我親身之經歷，也因此改變了不願意接受別人援助的傳統觀念。現在我認為真正需要他人協助幫忙時，根本不用猶豫，也不必擔心還不了「人情債」，這都只是心理障礙而已；因為在這社會上有很多善心人士，都樂於伸出援手，**我們不妨翻轉一下手心，用感恩的心接受幫助，所面臨的困境與問題如果獲得舒緩或是化解，其實不論是施與者或接受者，都會感受到相同的喜悅**，這種善心美意更可以生生不息，這樣的社會風氣一旦形成，明天一定會更好！

書寫至此再一次感謝幫助我們的朋友「謝謝大家！」以此聊表謝意，祈願善的循環。



用感恩的心接受幫助，所面臨的困境與問題如果獲得舒緩或是化解，其實不論是施與者或接受者，都會感受到相同的喜悅。



作者與夫人合影。



手心向上 即獲重生

文／謙卑

勇於面對「上癮」

我一直讓酒介入我的生活，使我的生活、家庭、身體頻頻出狀況。會在這裡分享自己的心路歷程，並懺悔這些年來個人的懵懂與無知，真是不可思議的因緣，對我而言也是種鼓勵與反省，同時也謝謝蔡朝達園長的首肯以及其他員工協助員的幫忙與鼓勵。

一次無意間看到《上癮》這部影片，稍微顛覆我先前對「上癮」這兩字的認知與看法。影片中談到如：吸毒、酗酒、滑手機等，都是與外在環境接觸不良所導致，而這些都跟「連結」脫不了關係，也讓我有所頓悟！

當我知道同心園地將舉辦一場有關「生命成長」的宣導會，我向園長毛遂自薦，如果能參與分享，對我而言可能是一種「自我反思」又或是一種「懺悔」。

在這同時我也希望對那些手心向下、默默耕耘、不辭勞苦幫助過我的人，表達我最誠摯的感謝與由衷的祝福，也希望透過我的分享，對參與這場分享會的同仁有些許助益。如同《上癮》影片中，那些壓根不想待在越南參與越戰的美軍，卻又被迫不得不待下來的心境，我想如果沒能親身體驗，真的很難了解箇中滋味。

懺悔過去　迎向未來

回想求學階段，我壓根不想待在職業學校，只因當時聯考其中一科失利，被逼得不得不待下來，當時的心境，只想快點重考，期盼早日回到原本自己夢想喜愛的康莊大道。



《上癮》影片

《上癮》這部影片談到如：吸毒、酗酒、滑手機等，都是與外在環境接觸不良所導致，而這些都跟「連結」脫不了關係。

然而聯考失利，對我而言就像天塌下來。其中一個原因是當時念私立中學的我，就像被洗腦似的，認為除了台中一中、台灣大學這二所學校才是未來該走的路，其他的學校根本不屑一顧，更何況是想也沒想過的職業學校。再者就是讓望子成龍的父親失望，更是心中的痛，因為當時家中經濟其實並不富裕，父親為了讓我讀好的私立學校，必須更加倍努力、辛勤工作賺錢，才讓我繳得起昂貴的學費。

之後進了台電班，更讓當時的我覺得人生追求的目標好像離我愈來愈遠了。以致於後來的高職生活竟把翹課、把妹、抽菸、跑舞廳等，誤認為是一種時尚、潮流，跟得上時代的行為，卻不知早已走偏走歪，一點一滴喪失自我的競爭力。當退伍後正式進入台電，那扭曲的人生觀、壞習性，更讓原本就自以為是、心高氣傲的我，做事更是虛與委蛇，應付了事，渾渾噩噩度日。

進入公司的這些年中，其中發生了幾次、幾近自我死亡的車禍。然而最嚴重的一次，是在值大夜班下班途中，開車行駛於快車道，在完全沒有煞車的情況下，迎面撞上急於穿越馬路、衝到快車道的機車騎士，後來這位騎士也不幸往生了，當然，我也付出了難以言喻的代價，當時除了難過，還是難過。

更因在大家不瞭解實情之下受到冷嘲熱諷，讓原本就會喝酒的我，更是變本加厲，毫無節制的喝，行為更是誇張，所以過著No Vision（沒有願景），No Future（沒有未來），Day By Day's Life（一天過一天的生活）。



扭曲的人生觀、壞習性，更讓原本就自以為是、心高氣傲的我，做事更是虛與委蛇，應付了事，渾渾噩噩度日。

連結到善知識　噩夢終醒

現今想想，如果當時的我，有建立起好的連結、好的人際關係，連結到人生價值觀正確的朋友、同學，而不是當自覺心靈受創、遭受挫折的同時，與生活習慣不良的朋友建立起壞連結，也不會開始為非作歹、不負責任、遊戲人間。

因為不良的習性，好幾次自己因為車禍差點往生，還開車不小心撞死人，喝酒喝到掛，好幾次吐血吐到住院，最後被關在隔離病房，不行再關到強制病房……想想真是往事不堪回首。最後終於在同心園地園長及一些員工協助員不斷的關心與陪伴下，撼動了我，讓我覺得是該醒了，畢竟浮生若夢，黃粱夢醒。

人生路上　有你們真好

如今我想跟大家分享的是：「台中電廠真的是一個溫暖且有情有義的大家庭。」一路上走來要感恩的人真的很多，有他們的關懷與陪伴，讓我不再迷失人生的方向。

回想起來，同心園地張前園長均榮兄，也陪伴了我十年，這些年來只要我心情低落時，一通電話他馬上會來家中陪伴、勸導我，甚至上班中也不惜請假陪我走過心情的低潮。還有台中電廠現任的常務理事黃文峰兄，以前也是一通電話，不論是在半夜一、二點，也會到我家客廳陪我與父親聊天、或送我就醫。這群關心我的同仁，甚至一次大年初二，捨棄與家人團聚的時間，大家急忙來我家走春，也是為了我的一通電話，看到蔡園長朝達夫婦、張均榮、張靖禾、徐永禧和剛下班的邱智勇的到來，真的很感恩他們的不離不棄。



感恩一路上給予關懷陪伴的人，彷彿燈塔般讓人不再迷失人生方向。

我最該感謝的是本廠黃副廠長，他曾不辭辛勞到醫院鼓勵我、開導我，常常不厭其煩勸勉我。如果沒有他，我不是「可能」，而是早已被迫離職、離開公司了。我的直屬長官羅課長被病疾纏身，他也以自己的切身之痛，邊流淚邊告訴我說，為了家計，他是忍痛上班的，而下班則是「晚時喇粥配眼屎，心酸痛苦無人知」，他用生命鼓勵我說：「我比他幸福有未來。」

還有那些曾經幫助過我，但我知道或不知道的同仁們，由衷感謝、感恩你們，有你們真好。想想自己真的很幸運，人生中竟有如此多的貴人相助，真的要感謝大家，感謝老天爺，謝謝。我也慶幸自己身在有人情味的台中電廠服務，我想新進同仁應該更有所感，所以當我們已經有好的連結，希望大家能更努力、更團結，經由同心園地的從旁協助，使得大家的關係有更有好的連結，同時也增進了善的循環。

現在的我已經44歲，我要學習「謙卑」，在台中電廠服務也已25年，目前生活過得很充實、快樂、有房、有車、有願景！

種善緣 結善果

文／ Na'U　公眾服務處



「登塔使用安全帶，工作零災害！好！好！好！」工具箱會議的叮嚀，耳裡聽來不只是口號，也不僅是爲豐富影片的拍攝片段，而是預防工安意外導致親情破碎的最後一道生命防線。

「喔伊……喔咿……」救護車鳴聲從遠而近疾駛而來，驚動下班車潮，也驚動了多年前的喪親回憶。車流極有默契從擁擠的有限空間，挪出些許供以救護車行駛的路寬，「天佑平安」，心想並祈求車上傷病者，能在鬼門關前空晃一遭；想起十幾年前，一夕失怙之痛永難磨滅，心頭不禁又擰了一下。

民國89年的中秋團圓佳節，在郊遊的路上手機急響，被告知父親從三樓工地摔落，已在醫院急救。從北部急奔中部老家，焦急而哭成淚人的母親，已與胞弟妹守候。不久，難以接受的惡耗，無情粉碎最後一絲希望，瞬間令人癱軟，才要退休的父親，竟在此時躲不過生死劫數。父親從16歲離家到工廠當學徒，靠著自學工程、白手起家經營鐵工廠，讓四個孩子都念完國立大學，一生吃盡苦頭，卻來不及享受，許多「子欲養」的懊惱、許多不該順從客戶而在佳節加班的懊悔，瞬間湧上心頭。

最後一段路，沿途哭喊，喚著父親一起回家，面對接踵而來待辦理的後事，深陷悲慟的一家人頓失方寸。面對法醫的檢



與人為好，種下善緣，人生難以捉摸的打擊來襲時，過去的緣分，總會在急難時分結出善果。

驗、警方的記錄、繁複的民俗祭儀、墓地的選擇、資產與戶政等各種資料的更改、工廠機具的處理，還有情緒上最難的面對、接受與平復。

親友頻頻慰問的電話、熱心的宗教團體前來助念、熟識的民俗專家指點善終點滴、師承父親的同業協助處理廠務、手足般的同學朋友分擔雜務，這才讓兩頭燒的我們，有些許喘氣的時間，終而順利辦完臨終之事。

「人情留一線，日後好相見。」盡責又心軟的父親，過去樂於提攜後輩，遇上窮人還經常做白工不收費，在此亂無頭緒的時刻，這些人情一一反饋，讓我們深刻體悟到旁人的協助有多麼重要，更見患難見真情的人情溫暖。與人為好，種下善緣，人生難以捉摸的打擊來襲時，過去的緣分，總會在急難時分結出善果。常言「施比受有福」，有能力時，要捨得施；而有困難時，也要懂得掌心向上謙遜接受。

善的力量循環之驗證，還不只一樁！近來因工作變遷而尋找住所，獲得親弟般的友人義不容辭的熱心協助，竟是20年前所種善緣。當時大學在外租房，總會碰見隔壁的小學生獨來獨往，幾次問候，得知是個自小單親的孩子，父親忙於工作而無暇細膩照料，經常碰面免不了的噓寒問暖，讓他的生命中，從此多了個大姊姊。

小弟升上國中血氣方剛，曾與人幹架負傷，不忍見本性善良的他誤入歧途，之後更頻繁的關切，終於順利畢業。出社會後的他，一度入錯行、義氣用事而觸法，服監期間，不斷書信鼓勵打氣，現在終於是個來往兩岸經營生意、即將娶妻的鐵錚錚漢子。過去對他付出關懷，如今反倒由他義氣相挺、毫無二話的協助大姊姊！

靜思語錄曾言：「緣，是人間一種看不見的引力。」「能付出愛心就是福，能消除煩惱就是慧。」緣分可貴，珍惜當下；能施能捨，溫情滿人間！



常言「施比受有福」，有能力時，要捨得施；而有困難時，也要懂得掌心向上謙遜接受。

谷底奮起的生命

文・照片提供／邱昭穎　新竹區營業處



我來自新竹區營業處，想與大家分享我的人生經歷，如何走過人生旅途中的低潮。我曾是非常活潑及開朗有自信的人，卻在職涯中得到文明病（憂鬱症及自閉症），差一點有輕生念頭，其病困擾我長達2年之久，在人生的黑暗期，最辛苦的莫過於我的太太及父母，幸好一路有他們的陪伴，以及長官與同事的關心讓我慢慢走出來，迎接多采多姿的未來。

進入公司後，原於設計組負責工業區的系統用電規劃，因職務輪調調整至工務段，接受契約發包工作歷練。原本滿心歡喜期待到工務段接受新挑戰，報到後卻發現自己無法融入工作團隊，回家後輾轉難眠，自責工作應趕緊上手、避免造成同仁及長官困擾。就在種種因素影響之下，我的個性驟然轉變，變得自卑、封閉，和家人的互動也變少了。

八個多月工務段的生涯，自己彷彿是汪洋大海中漂浮的小船，找不到回港的路，家人也相當擔心，幸而遇到貴人相助，將我的狀況呈報主管，協助請求調回設計組。原以為調回原單位後可以重新振作，我卻仍懷疑自己的工作能力及專業，自責並檢討自己的不是，甚而自認不是一位好爸爸和好丈夫，經家人的陪伴與就醫才逐漸好轉。



在人生的黑暗期，幸好一路有太太及父母的陪伴，以及長官與同事的關心讓作者（左 1）慢慢走出來，迎接多采多姿的未來。



作者在晨間健康操運動認識一群活潑又開朗的長輩，雖年過耳順仍非常樂觀。

此時課內某項業務急需人手，正好是我過往所負責的業務，主管便請我協助，或許因工作量大，無暇鑽牛角尖，我也自我鼓勵，如果不振作起來，恐拖垮整個家庭。我開始服藥搭配運動、聽音樂、唱歌及欣賞文藝作品，主動對社區及公司有需要之處提供協助，從中發現施比受更有福，心情獲得改善。

同時，我也透過與人交談發現許多美好的事物，在晨間健康操運動認識一群活潑又開朗的長輩，他們雖年過耳順仍非常樂觀。其中一位大哥，與他熟識後才發現他曾誤入歧途，所幸現已金盆洗手並擁有五家公司，他常分享自己的故事，讓我了解不要怕犯錯，但錯了一定要能改，他的員工大部分是更生人，他卻有一套特殊的管理學，常以過來人的身分告誡員工要改變自己，敵人不是別人而是自我，要讓社會大眾能重新接納改過自新的自己。

我在公司內也自有一套提升人際關係的方法，平時喜歡旅遊和品嘗各地美食，每逢週末假期便會攜老扶幼到郊外踏青，結交不同階層的朋友。每當出遊後，便將照片及心得上傳到FB分享，這也是一種福報。感恩在生命的旅途中能遇到許多貴人，我從他們身上不僅學到專業知識，更重要的是為人處事的方式，此生受用無窮。

我從過去的人生低潮奮起後，個性變得外向又熱心，前年主動邀集前公司同事舉辦兩次聚會，聚會時得知當年一位結拜好友因憂鬱症纏身跳樓往生，當下很自責，若能分享自身走出憂鬱症的經驗，或許會是不同的結局。因而與妻子商量，既然自己曾為此病困擾2年多，經過多位貴人的幫忙，才脫離死劫，故懷著感恩之心謹以此文分享給台電一家親的同仁。

深深感謝曾幫助我的每一個人，謝謝你們陪我度過人生的低潮，我已走出來了，希望能以過來人的經驗幫助因此病苦惱的人。再次謝謝周遭的朋友、長官及家人，有你們的陪伴，現在的我能以正面思考、勇敢面對未來，有你們真好！我愛你們！



作者感恩在生命的旅途中能遇到許多貴人，從他們身上不僅學到專業知識，更重要的是為人處事的方式，此生受用無窮。



堅持 領導者的典範

文/許泛舟　人力資源處

「騏驥一躍，不能十步；駑馬十駕，功在不舍」成功的祕訣不在一蹴而就，而在於是否能持之以恆。

有一首台語歌「堅持」是歌手翁立友的成名曲，很多人很喜歡唱「頭前的路，不知多長，多呢苦？……成功的背後，嘸知有多少苦楚？阮選擇的路一定堅持到成功。」每當唱起這首歌就想到，公司在民國100年間最低潮時，外界媒體輿論排山倒海指責沒績效、領高薪、肥貓等，本來台電是國營事業的模範生，怎麼一夕之間成了超級爛公司，所幸民國101年黃董事長及朱總經理陸續到來，帶入許多新的觀念、新的想法，提出改變的做法，並責成各級主管落實去執行。董事長將一生所學貢獻給台電，使台電百年老店蛻變重生；總經理放棄大學校長高薪，為公司思索變革戮力從公，面對挑戰沉穩以對。在這三年多時間，個人有幸參與台電改革、蛻變的過程，看到台電浴火重生的辛苦歷程，也很幸運經常接受董事長耳提面命、諄諄教誨，個人感受十分深刻，有一種和旁人不一樣的體會和幸福。

人生不如意事十之八九，公司的事情又何嘗不是一樣，總不是永遠前景光明、一片坦途。遇到逆境，有人選擇遺忘、有人選擇放棄、有人選擇堅持，但在台電變革上，個人看到董事長處理事情的毅力和堅持，堅持不是固執，堅持是毅力的表現，是智慧的象徵。在公司改變的歷程中，從個人觀點看到董事長的幾個堅持，但仔細思考這何嘗不是每一位主管的學習典範。

找回昔日的榮耀

台電歷史悠久，長期對台灣經濟做出巨大貢獻，外人誤解是一時的，只有重建台電人的信心，找回昔日榮耀，同仁才會恢復信心。董事長採用的方法就是資訊公開、主動出擊，當有不利台電言論時，以庶民化之語言予以澄清，當媒體不願播新聞時，台電自己設置製播Taipower TV，另請有名望的講師及媒體公關，教導台電主管人員上台辯解及澄清之方式，如此發揮意想不到的效果，媒體更主動播放Taipower TV之內容，逐漸扭轉國人對台電的印象，也使同仁找回歸屬的榮耀，在電價調整期間，責成各單位辦了4,664場大大小小對外溝通說明會，讓阻力減至最小，同時隨著公司營運的好轉，我們已看到台電人逐漸恢復昔日的榮耀。

經營理念調整

經營理念是經營者對企業經營的基本價值、態度、信念、行為標準，企業經營理念要反映企業存在的社會價值、企業追求目標及企業經營的基本思想。長久以來，公司經營理念是誠信、關懷、創新、服務，大家耳熟能詳，但是董事長認為現有經營理念是否能引起同仁共鳴並加以落實，必須同仁覺察與反省，才能瞭解問題的根本，才會加以實踐，不會淪為口號，例如：理念意義如何？如何去實施？這麼多年有沒有深入人心的具體故事？有沒有宣導方式？好像沒看出來，因而責成企劃部門，甚至先到經營課題研討班討論，終於做出些微調整，將「成長」納入理念中，並責成企劃處落實強化、研擬推動作為。



人生不如意事十之八九，公司的事情又何嘗不是一樣，總不是永遠前景光明、一片坦途。遇到逆境，堅持是毅力的表現、智慧的象徵。

對的事去做就是了

事業部的推動是一項大工程，長久以來大家習慣以編列預算、執行預算方式處理事情， 較無成本意識觀念。事業部的推動要廠網分工、要會計獨立、要計算成本、要精打細算，許多人心中驚慌、不贊成。若是照以往做法，反正有人反對就不做，也省去麻煩。但是董事長堅持事業部對公司是有益處的，成立事業部才是公司長治久安、永續經營的方向，透過不斷溝通、協調，終於在民國105年1月4日事業部正式掛牌運作。

在不可能中找方法

在IPP的談判中，因為合約的訂定有其時代背景和歷史因素，加上合約一經訂定，要改變對方的利益幾乎不可能，但董事長不放棄，要大家再想想，終於經過一整年親自主持46次會議，以及相關主管同仁50多場次的談判，巧妙運用各種方法，例如：調度處之巧妙調度居然可以談判成功、修改合



透過分享，增進人與人之間的對話與溝通，以向善向美的心，減少猜忌、怨懟、不滿甚至黑函。

約，在合約存續中，替公司節省250億元的經費，這是在沒有方法中想方法，不可能中找可能，可見領導者理念與堅持的重要性。

分享是前進的力量

董事長常告訴我們，藉由分享機制能讓人細膩體會到：分享者在協助個案時願意付出的用心、學習並體會到當生命深陷谷底時，常會有的轉折與機緣，進而啓發自己的正能量並勇於承擔。分享的運用不只用在同心園地的課程，在導師制度、寰宇計畫、經營課題研討，以及球隊的年度餐會上，都充分運用此種分享機制，事實上公司許多工安的案例及創新做法，好好運用董事長此種分享概念，將可在工作創新、事故防治等方面，發揮很大的功效。透過分享，增進人與人之間的對話與溝通，以向善向美的心，減少猜忌、怨懟、不滿甚至黑函。分享功用在於“For it is in giving that we receive”，我們因為給予而獲得，因為分享使別人獲益而成長。

慈悲的濫用是罪惡

身為主管，董事長常要我們思索，是否常常反省有無慈悲的濫用；慈悲的濫用，管理即會鬆散、員工會沒有紀律，沒紀律就沒效率，所以身為主管必須懂得嚴管勤教，例如：員工工作不照工安要求、不遵守SOP，卻不予處分告誡；已拘押之貪瀆人員罪證明確只記一申誡，員工退休後還要告公司，對不適任人員不敢處理等情事，即是慈悲的濫用。因而採用措施如：對涉案人員馬上停職、少發獎金，檢討獎金之核發制度，對有功人員即時予以獎勵，最近例子在颱風後慰勞及獎勵不畏風雨日夜搶修同仁的辛勞，發了800萬獎金，發揮即獎即懲之效果，久而久之，公司之士氣才能提升，紀律才能彰顯。

培育人才費用不必省

當公司經營虧損時，其實第一個被砍一刀的，往往就是訓練預算。因為第一，訓練往往不是那麼急迫；第二，訓練的成效不易評估，何況不訓練反彈聲音不大；可是董事長獨排衆議，表示訓練經費不必省，而且還要增加。除了加強訓練所本身的軟、硬體設備外，在高階主管培育、鷹翔計畫、寰宇計畫、高階主管參加國際論壇、每月送書給主管研讀、真善美學堂、經管課題研討班等均指示具體做法，其目的是提升同仁視野、開闊主管胸襟。當然有人會有不同看法，認為公司浪費錢，人資處只是奉承上級意思，沒能力篩選合格人選出國等負面聲音，但是董事長對於流言不為所動，不只沒有停止，還

要擴大辦理，由這兩年同仁出國前之簡報及回國後的分享，那種渴望學習的心，那種盼望回饋公司更多的情，我們發現公司所花的經費沒有白費。巧合的是，有許多同仁學成歸國後獲得升遷更重要職位，有升處長、升副總，兩年內推薦出國的32人中，其中三分之一已獲升遷機會，在不同職位上，發揮更大效益，貢獻公司。

美化企業的靈魂

長久以來，台電是一個以工程師技術起家，具有樸實工程師文化，但是董事長認為企業如果沒有人文內涵，沒有隨著時代豐富進步，是不可能長久的，所以必須透過點點滴滴的案例建立，例如：桃林鐵路除役、台灣大豆復育、日月潭九蛙重見天日、綠蠵龜卡卡平安歸、老楓樹生命永續、台中電廠運煤火車頭出嫁，一年一度海邊淨灘活動等，都是透過點點滴滴用心去做，把每一案例變成故事，企業就會透過這一連串的故事美化企業的靈魂。另外董事長更把藝術人文帶入台電大樓，如：大樓改造，每一樓層的藝術走廊、大廳音樂會的推廣，將來會推廣到社區，無非是要帶給同仁有美的感受，享受藝術人文的真，以激發同仁工作潛能，發揮工作績效。



董事長每年農曆年前會親自到總處各樓層向同仁拜年，堅持落實關懷同仁的理念。

堅持對的方向就不怕路遠

有人說台電轉虧為盈是因為原物料下跌、天然氣價格下跌，董事長只是運氣好而已，這個說法有失公允，好像只看到冰山上層看得見的部分，董事長背後的努力，如同冰山下那看不見的部分，才是解決問題的根本。只要改變開始發生，改變就會不斷發生，董事長充分運用各項資源，點燃同仁心中的鬥魂，改變許多同仁的觀念，激發同仁工作成就感與責任心，往往看似山窮水盡疑無路，忽然間柳暗花明又一村。

民國104年董事長給公司的一句話：「成功不是結局，失敗也不是災難，重要的是用心投入與持續精進的勇氣。」而這不就是「堅持」嗎？董事長**以豐富的人文素養，積極正向、開朗圓融的個性，維持對人、對公司關懷的熱忱，堅持對的方向，帶領同仁前進，進而發揮強大的影響力**。董事長透過閱讀，反思經典著作並經實踐後，豐富工作的內涵，以行動為公司注入新生命。當下一代人慶祝台電八十週年時，這段帶領公司同仁協力轉虧為盈、創新蛻變的過程，必然會一直不斷的傳頌下去。

帶阿嬤一起去旅行

文・照片提供／羅瑞曉　雲林區營業處



緣起

心中常盤算退休後要帶著母親一起去旅行，某天赫然驚覺自己身體也已走下坡，遑論母親已屆80高齡，心中不禁一陣悽惻，將心中想法告知姪子，沒料到他們竟悄悄策畫起「帶阿嬤一起去旅行」。當我把此一堪稱「壯遊」的計畫告知母親時，卻被潑了一盆冷水，正想放棄之際，兄弟兩專程南下遊說阿嬤。心想連我都說不動，難不成他們有通天本領？只見他們纏著阿嬤分進合擊，竟然一舉中的。當老大告知阿嬤已答應時，心中的狐疑大於驚喜。爾後詢問母親如何被說動，她轉述大姪兒的說法，大抵是「他們剛出社會，即將交女朋友，怕沒時間陪阿嬤，何況在醫院上班的妹妹都請好假，而且全家一起出遊，吃住簡單花費很省」，原來母親還是擔心旅行花費，打心裡佩服年輕人，比我這個阿伯更具同理心，更了解阿嬤的想法。

作者（左二）家族於山上小木屋合影。

以前都是阿嬤照料全家大小，凡事由「阿伯」負責打點，突然轉為姪子一手安排海外長途旅行，內心仍有些許不能適應，惟心念一轉，還是放手吧！全然接受姪子的好意，民國103年聖誕節過後，展開為期九天的日本九州之旅。

長崎的美麗與哀愁

一早從博多出發，抵達位於九州北方的長崎時，映入眼簾的是一片美麗的海港，有著冬日特有的清亮，中午在港區知名的海產餐廳用餐，五顏六色的刺身拼盤，散發日本特有的色彩美學，就連不喜生食的我，眼中仍有著驚豔的喜悅。

市區以長崎蛋糕聞名的文明堂本舖，日式舊建築門面彰顯歷史傳承的典雅，想起總給孩子們最好物質享受的父親，早年曾帶過文明堂的蛋糕給我們吃。我挑了精緻木盒裝，心中有譜價格肯定不斐，侄子們訝異我的出手闊綽，殊不知沒說出口的是對父親的思念。

下午參觀長崎原爆紀念館，面對驚心動魄的影像、刻意保留的殘跡，驚訝得說不出口，母親喃喃語道：「彼冬，我13歲」，她看得很仔細，過程我不時握住母親的手，孩子們也不時摟著阿嬤，一起穿越當年母親還是日本人的那段五味雜陳的歷史。

廣場邊打開長崎蛋糕，品嘗那甜蜜的滋味，似乎也品嘗戰爭中浮世人們的苦痛和無奈，在凜冽的風裡迢遙的傳遞。夜晚登高觀賞號稱世上三大的長崎夜景，夜幕下仍可見蜿蜒的河流，載著昨日奔向未來，一家老少三代同賞燦爛燈火，內心祈禱人類能有智慧遠離戰爭，守護和平。

母親童年的日本夢

天神站地下街人潮來往熱鬧非凡，舉目都是很「潮」的店，堪稱年輕世代的購物天堂，目不轉睛之際，一件披風式外衣映入眼簾，那不是母親的style嗎？原來是家和服店，母親一直弄不懂和服的穿戴規矩，店主專業的一一介紹，原來正式和服穿著需搭配一雙純白布樣的襪子（足袋）、一雙小巧的夾腳鞋（草履）、外加一個精緻的手提包，她蹲下貼心為母親穿上襪子並細心扣上，姪子們圍在一旁聆聽，一向節儉的母親一次採購完成，我暗地要店主連同那件披風一併結帳，姪子們笑稱阿嬤一下子變成閃靈刷手了呢！



晚輩們於和服店裡圍繞著阿嬤試「足袋」。

想想母親當年一個13歲的小女孩，因日本戰敗一夕間熟悉的世界瞬間崩解，得重新學起ㄅㄆㄇㄈ，接下來文化、社會產生的劇變，毋寧是段困頓挫折的人生體驗。這趟日本行，母親體認到她的日語停留在孩童的語言階段，認知的日本文化也是粗淺的表相，舉目所見彷彿往日重現，還原母親隱藏的日本夢，可不是「像回娘家一樣」，母親喟嘆著。某種層面上，稍稍彌補童年失落的些許缺憾。

最美的風景

熊本城是日本三大名城之一，雄偉自不在話下，原城廓早毀於戰火，今日規模為日後重建，讓人見識日本人對古蹟維護的用心，城中有株高大的銀杏樹枝葉扶疏，見證古城的興衰起落。是日天氣多變，前一刻還陽光普照，下了城樓忽然變成凜冽的風雪天，無暇領略南國少見



作者母親於風、雪、陽光的熊本城留影。

的飄雪景致，姪子們簇擁著阿嬤躲進商家取暖。沿著護城河栽種的櫻花，光禿禿的枝椏在等待著春天。

離開熊本城接著造訪洋溢日式風情的成趣園，街道旁有不少賣日式浴衣的店，自然又吸引「日本製」的母親逗留，適逢元旦新年，男女老少排隊到廟宇神社祭拜一番，不少人穿上傳統服飾以示慎重。母親跟盛裝打扮的店主聊了起來，詢問有關日式服裝的穿戴細節，只見女主人將和服衣襬翻了上來，對母親講解如何打折如何繫帶，聊到興奮處還前翻後撩，無視街上人來人往，引來不少外國遊客和一向拘謹的日人側目，熱誠的模樣煞是唐突可愛，遠觀的姪子也驚訝得目瞪口呆。那場景十分勁爆跳tone，遺憾當時沒能錄下，堪稱旅途中笑點滿分的橋段。

近黃昏，雪花飄了起來，怕冷的姪子們瑟縮在電車站牌下，面朝牆壁，一向體質較熱的我，遠看著這一幕打心底好笑起來，突然心頭一驚，風雪中不見了母親的蹤影，定睛一瞧，原來3個姪子將阿嬤團團圍裹起來，頓時心中升起一股暖流，隨手按下快門，輕輕的喀嚓聲，記錄下此行最美麗動人的風景。



車站一隅，阿嬤在哪裡呢？

旅途中意外的驚、喜

由布院是一個熱門景點，各地旅客塞滿街道，車站前的行李寄放只到下午5點，



日本傳統民家的火爐有冬日的「Fu」！

大姪子決定親自留守，叮嚀我們遊完湖7點再回來即可，充滿日式聚落純樸風情的山城，教人流連忘返，湖畔有一舊式商家頗具規模，吸引我們佇足良久，正要啓程遊湖，弟弟不放心哥哥一人留守無聊，建議我們放棄遊湖直接回車站，他自己則先行返回車站，由於時間尚早我們慢慢踱步，妹妹正悠哉拍照時，只見弟弟飛奔過來，說是看錯時刻表，雖有7點的班次但無法接上往下一站阿蘇的列車，非趕上5點30分的火車不可，不然可要流落街頭。這一驚非同小可，弟弟問阿嬤行不行，阿嬤答說：「大丈夫」，於是挽起阿嬤的手即刻拔腿狂奔，母親頓時判若兩人，只見鞋子都快跑掉了，卻仍奮勇向前，彷彿回到年輕歲月。我氣喘吁吁跟在後頭，大喘不已之餘有著說不出的感動，最後一刻終於讓我們趕上。甫上車，火車即緩緩前行，驚魂甫定頻呼「萬歲」，這一段緊張的小插曲，讓一家人的心緊緊擁抱在一起，阿蘇火山下的旅店，夜晚星光閃爍。

天地之一隅

行前哥哥換了國際駕照，在當地租好車，無懼陌生環境，右座駕駛也難不倒，有

著年輕人勇往向前的性格，在日語導航下往阿蘇火山區前行，空曠荒涼的景致，冷得令人直發抖的天候，真是一大考驗。只見阿嬤層層包裹下只剩一雙眼睛，「和地球同步呼吸」旅遊海報這麼寫著，自助旅行多了那麼一點冒險，也多了許多的樂趣。途經高千穗峽谷，大自然的鬼斧神工，美得令人屏息，一開始阿嬤以為只能遠觀，沒想到還能親臨，在碧綠的水波蕩漾下泛舟。回想從前，孩提時大姪兒隨母親上菜市場結果走丟了，尋回時一把鼻涕一把眼淚的，對比眼前穩穩操著槳載著阿嬤的模樣，無比欣慰中也有著時光流逝的悵然。

趕在天黑前抵達黑川溫泉，卻苦於找不到預訂的民宿小木屋，弟弟冒著接近零下的氣溫下車問路，並前前後後小跑引導，兄弟兩合作無間，但願在人生路上也能如此相扶相持。晚上把一路上採買的蘋果、麵條、泡麵等等食品擺滿一桌煞是好看，母親卻苦於不知如何下手，沒米、油、鹽的，結果由小孩接手下廚，用奶油煎蛋、用味噌煮麵條，天馬行空創意十足，讓吾等老人大開眼界。日本山區裡的溫泉鄉，天地之一隅有著人間最幸福的團聚和溫馨。

尾聲

離別前夕，等待接駁車的空檔，天空突然飄下雪來，風加劇雪也由細轉粗，我慫恿母親照相留影，母親置身風雪中，興奮得手舞足蹈起來，像個小孩般。就要回台了，母親看見姪子們無可救藥的哈日一族，說起一段未曾聞說的陳年往事。父親當年跟著姨丈在日本住了一個月，有意留下來在日本發展，母親持相反意見「要去你去，孩子我照顧」，難得的重話打消父親的念頭，「你們差點都變成日本人哩！」我問她是否願意留下來？母親堅定的說：「日本是一個美麗的地方，我們來玩玩就好，我還是喜歡台灣。」「信美非吾鄉」，哈！「台灣主體意識」這可算是主流民意嗎？

回到桃園機場，母親像洩了氣的皮球，行動力驟減，原來足部龜裂，母親開玩笑說，只顧著臉忘了腳啦！妹妹從井然有序的行李箱中摸出藥膏蹲在大廳一角幫阿嬤抹上。由於姪子們都將回台北，出了關弟弟忙著找我們回斗六的接駁巴士站。日本九州之旅至此告一段落，母親與我尚有未竟之旅程，見慣重逢與離別，機場長廊風起，回首望了望來路，心生感慨，待回過神來，只見母親踽踽獨行的身影，心中一驚急忙迎向前。



黑川溫泉旅店。

送給職場哺乳媽媽們的闖關秘笈

文・照片提供／潘岱儒　北部施工處



人生，很多事情都要自己親身經歷才能體會。雖然產前自認已準備就緒，卻沒想到真正開始哺餵生涯，宛如進行闖關遊戲一般。記憶中初到北部施工處，感覺來到荒地，由於電廠不是在深山便是沿海，加上施工單位大部分都以男性員工居多，換句話說，女性同仁便是弱勢族群啦！要有一個安全舒適的集乳空間當然更不容易，當時加入北工的我，開始迎戰闖關遊戲。

以下提供闖關秘笈，給職場哺乳與準備職場哺乳的媽媽參考：



公司為配合政府落實母乳哺育政策，讓媽媽們能自在的在公共場所或辦公地點哺（集）乳，北部施工處哺（集）乳室於是誕生了。

一、從懷孕時開始為日後哺乳做準備

1. 了解相關法令「性別工作平等法第十八條」：子女未滿一歲須受僱者親自哺乳者，除規定之休息時間外，雇主應每日另給哺乳時間2次，每次以30分鐘為度。前項哺乳時間，視為工作時間。
2. 與職場哺乳前輩交換意見：瞭解主管與同事是否支持、哺集乳環境是否友善、工作與哺集乳時間分配經驗，保母或長輩照顧哺乳嬰兒經驗等。

二、職場哺乳的模式：

目前哺乳媽媽們的工作型態相當多元，很難一言以蔽之，總之盡量把握基本原則，只要能與寶寶在一起的時間就盡量親餵，不能親餵寶寶的時間就擠出奶水讓照顧者餵食。

1. 若媽媽能請育嬰假在家照顧寶寶，我非常贊成，這會是對孩子與家庭最好的投資。
2. 若不方便請育嬰假，產假結束就要回到職場，也建議回到職場後維持晚上和假日親餵，省下擠奶洗奶瓶的時間，也比較不會有乳腺阻塞或奶量減少等狀況。

三、生產後到回歸職場的銜接

（以產假56天的媽媽為例）

1. 產後請媽媽盡量讓寶寶「無限暢飲」，練習正確且舒服的哺乳方式，通常磨合一個月後，媽媽會越來越了解寶寶的個性與習慣，這時哺乳姿勢與含乳姿勢也已經蠻順手了，親餵時奶量足夠寶寶所需，有時親餵之餘還可以擠出奶水儲存，寶寶的排泄與生長狀況也都良好，表示哺乳狀況十分順利。
2. 產假結束前兩週，請媽媽開始準備自己的母奶庫存，在餵奶結束時再試著多擠一些奶水出來儲存，量不用太多，能擠15-60ml就很好了。假設每天多存50-100ml，兩週可以儲存700-1400ml的庫存母乳，這些是預備用，除了第一天要吃的量外，其他可以暫時冷凍儲存，有需要時再解凍加熱給寶寶食用。

   母乳儲存參考：室溫25度以下6-8小時，冷藏5-8天，冷凍3-6個月。解凍的母奶在24小時內喝完，不可以再冷凍；利用隔水加熱回溫，不可使用微波爐。
3. 有些媽媽會在開始上班前試著讓保母或長輩照顧，建議給一週的時間讓彼此適應，寶寶需要適應新的照顧者，與照顧者建立新的依附關係，很少瓶餵的寶寶可以考慮白天由照顧者試著瓶餵，讓寶寶逐漸熟悉瓶餵，媽媽可以試著模擬日後上班的行程擠奶，也讓自己熟悉擠奶器或手擠奶的技巧。寶寶若一開始不習慣會哭鬧是很常見的，請照顧者多花點耐心安撫寶寶。
4. 開始正式上班後，可以的話盡量維持4小時擠奶一次，單次擠奶時間控制在30分鐘，如果遇上開會而長時間無法擠奶，請用5-10分鐘擠出一些奶水，開完會再盡快去擠完餘奶。工作行程不固定或很忙碌的媽媽，請有空就擠，例如利用10-15分鐘的空檔擠奶亦可。當天擠出



開始正式上班後，可以的話盡量維持 4 小時擠奶一次，單次擠奶時間控制在 30 分鐘，如果遇上開會而長時間無法擠奶，請用 5–10 分鐘擠出一些奶水，開完會再盡快去擠完餘奶。

的奶水請在第二天餵給寶寶吃，讓寶寶吃最新鮮的奶水，若當天太忙擠奶量不足，可以拿庫存冷凍母奶補足量，如果白天奶量喝得不多，晚上回家親餵時，寶寶會吃到他想吃的奶量，請一樣觀察寶寶整體排泄和生長情形判斷寶寶是否吃飽。

5. 擠奶量的參考：1到6個月大的寶寶每天喝奶量平均約為600-800ml，若以上班離開寶寶12個小時估計，媽媽有擠出300-400ml的奶量應該就足夠。瓶餵寶寶時以每小時30ml為參考值，例如每3個小時餵食90ml左右的母奶，寶寶有可能大小餐，有可能喝奶時間不太固定，這都是正常情形，奶量只是參考，不要被數字綁住，一切還是以寶寶需求與成長狀況為主。
6. 需要用擠奶器嗎？手動還是電動？單邊或雙邊？

   這是一個沒有標準答案的問題，請媽媽試著找到最適合自己的擠奶方式，根據研究，最有效率的擠奶方式是先用擠奶器再加上手擠奶，可以擠出最多的奶量，擠奶器的品牌與種類效果也因人而異，媽媽不妨依照自己集乳的需求選擇，也可以多和其他媽媽討論後決定。
7. 我真的沒時間擠奶，是不是乾脆別餵母奶了？

   現實情況下，的確有些媽媽是無法擠奶的，其實我會建議媽媽就別擠了，但是回家後保持親餵，只要寶寶願意吸，就算1天1、2次都好，寶寶還是有喝到母奶，上班時就請照顧者沖泡配方奶餵寶寶，母奶是「有吃有保庇」，部分哺乳



溫馨貼心又舒適的公共哺育空間，不僅讓洽公媽媽們可以安心使用，亦提供女性員工最佳的集乳場所。

的寶寶（部分母奶加上部分配方奶），還是比完全不哺乳的寶寶發生腹瀉及中耳炎等疾病的機率低，母乳中永遠都有抗體，就算奶量不足以提供完全的營養需求，母乳中的抗體仍可提供寶寶免疫需求，這是配方奶無法取代的；假設媽媽擠奶量不足，無法完全達到嬰兒白天所需奶量也沒關係，請照顧者先把母奶餵給寶寶吃，剩下不足的部分就用配方奶補充。

8. 給爸爸們的建議：

如果你的另一半是職場哺乳媽媽，請你務必給媽媽最多的支持與鼓勵，幫她擋住閒言閒語，尊重並支持她的做法；主動分擔家務、照顧較大孩子、安撫小寶寶等，讓媽媽可以放心餵奶；多與媽媽溝通、分擔媽媽的煩惱、給予精神上的支持，這些會讓媽媽身心更穩定，更能面對職場哺集乳的種種考驗，受益的將會是你的寶寶。

闖關後心得

感覺上帝還是比較疼愛夏娃，就在民國104年的尾聲迎接民國105年的開始，公司為配合政府落實母乳哺育政策，讓媽媽們能自在的在公共場所或辦公地點哺（集）乳，哺育更健康的下一代，於是民國104年12月10日北部施工處哺（集）乳室誕生了。

話說母乳是大自然賜給嬰兒最珍貴的禮物，哺（集）乳室卻是北部施工處給予哺乳媽媽們「足感心」的禮物，感恩北部施工處體恤職場婦女哺育幼兒的辛勞，並在單位長官的支持下，打造這溫馨貼心又舒適的公共哺育空間，不僅讓洽公媽媽們可以安心使用，亦提供女性員工最佳的集乳場所，為培養健康的下一代共同努力。





母乳是大自然賜給嬰兒最珍貴的禮物，哺（集）乳室卻是北部施工處給予哺乳媽媽們「足感心」的禮物，作者感謝北部施工處體恤職場婦女哺育幼兒的辛勞。



家有三胞胎

文・照片提供／賴愈碩　北區施工處

當年結婚2年多，還沒有懷孕，因我們夫妻年紀也大，便開始緊張，只好求助大醫院婦產科醫生。原本只要做一般的人工生育，但因2年多沒有消息，請醫生直接做試管嬰兒之人工生殖術，很幸運一次就成功。老婆第一次產檢時，有2個成形胚胎，滿心歡喜。第二次產檢時，出現3個胚胎，第三個胚胎在玩躲貓貓，我們心裡一悲一喜，當時立刻問醫師可不可以做減胎手術。醫師回答有手術風險，有可能3個都流掉，因年紀大了，好不容易懷孕，故建議不做減胎，也考慮之前施打很多刺激排卵針的辛苦，就放棄不做手術。胎兒生長到29週的一晚，我們在家附近的薑母鴨店吃宵夜，可能因酒精刺激，當晚11點多時，老婆肚子疼痛，緊急搭乘計程車前往醫院急診，並在醫院安胎61天。第38週後即開刀剖腹，我家的三胞胎順利來到世上，老大體重約有2,900克，老二約有2,200克，老么約有2,100克。



照顧多胞胎最怕遇到小傢伙們生病。



外出買菜或購物時，推三胞胎用嬰兒車也常常引起外人的好奇的眼光。

三兄弟滿月後，將老二送到宜蘭請婆家照顧，至1歲2個月再接回台北照顧。照顧多胞胎最怕遇到小傢伙們生病，記得在他們2歲時，有次弟弟感冒，接著換兩個哥哥，這麼一來一往，折騰了整整一個月，三兄弟感冒才完全好，老婆也因為要替他們餵藥，抱得手都快脫臼。外出買菜或購物時，推三胞胎用嬰兒車也常常引起外人好奇的眼光。三兄弟4歲時，鄰居邀請兒子們參加每週五晚上到社區活動中心的親子讀經班，每天陪他們讀半小時經書，造就他們很快就會識字，也增加記憶力。國小時，三兄弟就讀土城廣福國小，卻分讀三個班級，開家長日時，累壞了我們夫妻，得分配性的跑三個班級，感謝老師們的體諒，讓我們隨時離席。

國小畢業後的暑假，參加土城國中數理資優班的考試，初試時，三兄弟都有通過，複試（實驗考試）時，僅老二及老么錄取，老大差幾分落選，轉而參加學校的「科學社」。在國中資優班及科學社時，學校安排很多課後活動及寒暑假活動，學習生活著實多采多姿，目前他們正準備升高中的會考，每天早出晚歸，比我們夫妻還忙。

從出生到現在，我們夫妻會儘量陪伴他們兄弟學習。假日有空也都會帶他們到郊外遊玩或爬山，遇到長假更會安排到東部進行多日旅遊。孩子從小便需要大人的陪伴，我們夫妻都會做到，讓孩子們得以感受到父母的愛。三兄弟現在慢慢長大了，成長過程中有喜有苦，欣慰的是，三兄弟都很乖、很懂事，生活課業上大致不用我們操心，快唸高中了，希望他們一切順利，快樂成長。



三兄弟現在慢慢長大了，成長過程中有喜有苦，作者（後方左1）欣慰的是，三兄弟都很乖、很懂事。



體重成為母女心結

文／林蕙瑛　東吳大學心理學系兼任副教授

案例一

小女美美高中時非常活躍，上了大學後覺得太累，就沒有繼續田徑運動，因為愛吃美食，大一下胖了3公斤，兩年之內居然胖了10公斤。上星期她發現已經穿不下那件最喜歡的洋裝，但也沒怎麼惶恐，我們邀她一起散步她會跟，自己卻從不主動去走路，我幫她買了運動中心月票，她也很少用。

但自她的言語中我感覺到，她的自尊已受影響，每當我提起減重的話題時，她就變得具有防衛性，令我想起自己大學時也曾為減肥所苦，很怕聽人家提到體重，別人的勸說一句也不想聽，但我真的關心美美啊！我能做些什麼嗎？還是我什麼都不要做？

案例二

女兒英英18歲，聰慧清秀，剛進大學，住在宿舍裡。令我煩惱的是從高二到現在，她胖了20公斤，出錢讓女兒至學校附近的健身俱樂部運動，她也不常去。我那離婚的丈夫從不注重養生，也不忌口，女兒跟他一樣，經常買些垃圾食物，而且是大分量，兒子則跟我一樣，吃得健康、體重正常。

我總是溫和的口頭表示關心，並鼓勵她吃健康食物，她卻愛理不理。她其實很聰明，知道自己過重，但我認為她並不瞭解肥胖對健康的有害性。現今社會大眾總以貌取人，我不希望女兒以後找工作有阻礙，也受不了親戚投向她的眼光。請問我該如何幫助寶貝女兒？她祖母56歲死於心臟病，我該如何鼓勵她減重，成為健康強壯的女性？或者送她去諮商？

以上是兩位母親的心聲，故事情節幾乎一樣，母愛也是一樣多，卻都是束手無策、皇帝不急急死太監。不用看到女兒，一想到肥胖，就有如重石壓心、焦慮煩惱。尤其案例一的美美媽，年輕時也曾有過類似的狀況，只是沒那麼嚴重，所以她對女兒有同理心，知道多說無益，只想專家確認是否到此為止不再多說，但心中總盼望能有高招可讓女兒減重。

的確，現代的台灣社會中，超重的幼童及青少年越來越多，學校裡每一班總有一、兩位，一方面是生活富足、營養太好，另一方面是市面上充滿美味的垃圾食物，父母從小未培養健康的飲食習慣，隨小孩喜愛任其進食，長大後零用錢也好、打工掙來的工資也罷，極高比例都花在飲食。放眼麥當勞等速食店或鹽酥雞攤就可看到多少青少年在享用易胖的食物。



現代的台灣社會中，超重的幼童及青少年越來越多，一方面是生活富足、營養太好，另一方面是市面上充滿美味的垃圾食物。



父母從小未培養健康的飲食習慣，隨小孩喜愛任其進食，長大後零用錢也好、打工掙來的工資也罷，極高比例都花在飲食。

當然孩子的天生喜好也有關係，曾有一對小兄弟，生長於富裕家庭，父母甚為寵愛，每逢週末二日，必然搜尋美食網，帶孩子及公婆上大餐館，一看到孩子愛吃的菜餚，必然點上兩盤，讓他們吃個夠，飽到不想再吃，而平日家中飯菜必投其所好。7歲的哥哥偏好肉類，小籠包可以吃上兩籠加上炸排骨及牛肉湯，5歲的弟弟食量則與一般小孩無異，三年後哥哥在班上成了小胖子，常被人笑，他一方面自卑，一方面口慾仍高、食量也大，父母認為小孩正在長大且活動量大，胖一點沒關係，也沒在意，還擔心弟弟吃得太少，以後長不高。這就是父母太愛小孩，順其意並給予食物，以致於未看到許多潛在的危機。

這兩件案例中母親並未太寵女兒，可能是體諒孩子在高中時有升學壓力，多吃無妨，進大學後外食機會太多也管不到，就這

樣看著女兒體重逐漸上升而無危機感，等到胖得離譜身材變形時，才意識到事態嚴重，心中著急免不了形諸於外，造成母女關係緊張，自己又煩惱不已。自案例中可以看到女兒肥胖現象產生四個議題：

(1)家庭關係緊張：母親對此事的過分關心，會造成女兒的壓力，而女兒的反應也會對母親形成壓力，案例二弟弟的正常體重以及若弟弟不小心言語傷到姊姊，也會形成手足關係緊繃。

(2)女兒本身的自覺及自尊：美美曾是運動員，衣服已穿不下，抵擋不住街上甜品及鹽酥雞的誘惑，而英英在俱樂部看到的都是身材正常的人在健身，她們不是沒有自覺，內心雖著急，卻也有點自暴自棄，因而還是照樣吃，為了維持自尊，表面上裝作沒事，這就不是真的自尊，而是面具。

(3)女兒的健康：年輕時肥胖，若不及早減重，肥胖細胞會頑強的生活在身體內，年紀越大，體內代謝愈慢，減重愈不易，累積成為日後各種病源，因為健康及體重都不是一日造成的。



集中思考幫助女兒管理自己的健康，才是正向做法。健康檢查不失為一個好方法，目的不在減重，而是對自己的身體狀況有正確的認識。

(4)女兒的職涯及感情發展：專業及內涵固為首要，但台灣社會的職場隱藏著各種歧視，尤其現代商場上人與人接觸的機會很多，外形大部分時候也列入考慮之列。而且年輕異性大多以貌取人，過重之女性在發展親密關係上，有時也不是很順利，如果選擇退縮，真的會影響自己的種種未來。

兩位母親不僅擔心，也有幾分歉疚感，後悔沒有及早注意，現在想幫忙好像又使不上力。只是母親的注意力都放在「肥胖」及「過重」上，想的、說的、做的也都集中在女兒身上，母女對話必然簡短而無法延續，因此盡量不要表現出對女兒體重一直增加的失望與嘮叨，應從女兒的優點或興趣切入，例如：誇她聰慧秀麗或談她喜愛的湖人隊布萊恩要退休了，或者多談些她在學校或家庭的優良表現，以提升其自尊，讓她重新看到自己的美好面。



年輕時肥胖，若不及早減重，肥胖細胞會頑強的生活在身體內，年紀越大，體內代謝愈慢，減重愈不易。

集中思考於幫助女兒管理自己的健康，才是正向做法。健康檢查不失為一個好方法，目的不在減重，而是對自己的身體狀況有正確的認識。年輕人仗著自己年輕，總覺得身體不會有毛病，很少有健診的觀念及行動，平常如果不是生病，父母也不會帶他們上醫院做健診。其實過重到某一個程度就是肥胖，有可能是腦下垂體的問題，那就是病症了。母女可以找時間一起去做健康檢查，不是母催促女兒去或半押半陪的同去，她才不會有壓力。在聽取檢查結果，私下與醫生的對話中，多少能聽進去醫生的勸告，開始學習管理自己的健康。

肥胖也有可能是心理因素，為了逃避一些事情，不想面對現實而一頭栽進美食，除了暴飲暴食體重增加外，表面上看不出任何問題。因此不妨建議女兒找學校諮商心理師晤談亦是可行之道，但不是為了超重而去，而是鼓勵女兒跟心理師談談這幾年的生活及心理狀況，必然可以冒出一些值得討論的議題，除了體重議題外，美美可能覺得放棄運動是遺憾，而英英可能因父母離婚而受傷，也不知如何與離婚父母建立親子關係……諸如此類，有各種可能。

女兒正值青年期，面對同學及親友異樣的眼光必是不好受，母親若也感覺難以面對，女兒自會感受到，同時增加她心中的壓力。因此母親在他人面前的態度當然要自在自如，這樣即是「挺」女兒的自尊，而且千萬別拿她跟體重正常的手足或當年的自己比較，尤其對於英英，更不能指責她「有其父必有其女」，在飲食方面與父親有相似之處，每一個人都是一個獨特的個體，都有潛能走出自己的路。

為人母者可以自己閱讀書籍或進行諮商，學習如何與成年子女溝通，適度表達關心。等女兒的個別諮商有進展後，母女也可以一同去諮商中心進行家庭治療。當女兒真正感受到母親的愛心與用心良苦，管理自己健康的動機與行動力就會提升了。





《神隱少女》

（千と千尋の神 し／せんとちひろのかみかくし）

文／黃素菲　國立陽明大學人文與社會教育中心副教授

影片導讀

故事圍繞在荻野千尋和白龍重新找到身分的過程，象徵尋找自我的認同。千尋進入神祕的城鎮，遇到澡堂管理人員白龍，兩人一見如故，相知相惜。為拯救變成豬的父母，千尋留在澡堂「湯屋」工作，有如進入現實社會、生命成長的歷程。

她跟湯婆婆簽了工作合約，被簡稱為千。日本從平安時代開始，娼妓有使用暱稱（源氏名）的習慣，之後的性工作者，也都不透露本名，這些小名遂成為生活中的名字，真名與小名某種程度區隔真實生活與社會中扮演的角色。不同名字有不同的角色定位：酒店工作者，為賺取最多的金錢而迎合客人，奉承是必備武器；酒店的客人，也拋下社會中的角色，化身不同樣子，透過金錢或其他物質在酒店裡變成被壓抑的角色，為所欲為。



千尋必須在澡堂的工作適應環境，幾乎遺忘原來的自我，更差點忘記自己的名字。白龍告訴千尋務必記住名字，就像告誡酒家女或性工作者，不能迷失在紙醉金迷的世界，要記得最初來此的原因。

我們都帶著自己的身分走向人間，有人刻意隱藏某些不喜歡的身分（如：單親、學歷、外配第二代等），有人則無意識的

遺忘。當生命不斷往前推進，我們會發現，所有生命中的點點滴滴，都將成為獨特人生無法剝除的元素，只有完整擁抱所有經歷過的身分，人生才會完整。

神靈的天宇

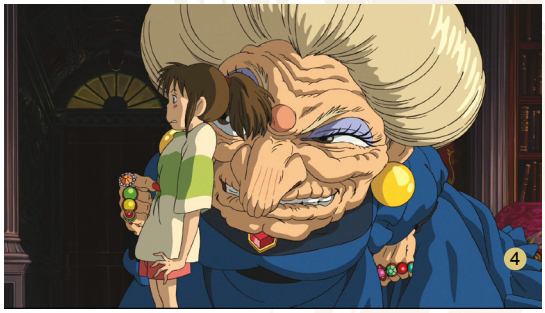
宮崎駿藉由神靈天宇的設計，隱喻化許多情節，千尋在澡堂彷彿經歷長時間的歷練，事實上只待了4天3夜而已，擴展無限想像空間。「湯屋」所遇見「奇異的人」、經歷「奇異的事」，錢婆婆告訴千尋必須自己面對挑戰，也是宮崎駿用來「發聲」的媒介。

湯婆婆和錢婆婆這對雙胞胎，可比喻為榮格心理學善惡的陰陽原型，湯婆婆是「惡」而錢婆婆是「善」，是一體兩面，榮格認為必須整合陰陽兩面，擁抱陰影人格才能完整。「湯婆婆」和「巨嬰」的隱喻，可用精神分析客體關係的角度來理解；「無臉男」象徵無止盡的慾望，足以吞噬所有一切，面具可以遮蔽本性，變換身分為所欲為；「鍋爐爺爺」如變形的千手觀音，對衆生慈悲；「河神」角色具有重要的象徵意義，表達宮崎駿對當今環境污染的憂慮，他曾參與清理河道的活動，真的從河床淤泥拉出一輛自行車。河神剛出現時滿身淤泥和垃圾，並散發惡臭，澡堂以為是腐爛神，千尋辛苦清洗後煥然一新，才發現是河神，只是被垃圾污染。「白龍」外型是十二歲的少年，原是「琥珀川」河神，隨社會發展，興建大樓河流被填平而無家可歸，也是宮崎駿對都市化的一種抗議吧！

作爲客體關係中外在客體的湯婆婆

湯婆婆是澡堂「湯屋」的老闆，也是小鎮「鎮長」，是人人畏懼，法力強大的獨裁者，經常化身大鳥外出巡視。她是錢婆婆的妹妹，性格殘忍又貪財，有如現實生活中無情的資方。她對客人百般討好，笑臉相迎，每天在房間數錢記帳，十足吝嗇小老闆形象。她對勞方十分苛刻，凡不工作者都要變成豬被吃掉，為她工作的人都會被拿掉名字，一旦忘記原來身分，就永遠離不開澡堂，象徵人一旦忘記初衷，就永遠迷失在追名逐利、為五斗米折腰的現實世界。


3


4

作為掌控權力核心的湯婆婆，卻無法掌控她的寶貝兒子無所不從的嬌慣，解讀為母親被嬰兒綁架的形象，無法堅持「健康自我」。作為嬰兒的重要外在客體，湯婆婆缺乏協助嬰兒內化自我形象的能力，致使嬰兒始終留在被「本我」本能驅使的狀

態。客體關係理論認為早期與重要他人（尤其是主要照顧者）的互動經驗，是個人自我概念、對他人心理意象、情緒發展與日後人際關係的雛形。

「客體關係」是自體（self）與客體（object）互動形成的人際關係。具體的說，「客體關係」是嬰兒生命早期與主要照顧者（外在客體）的互動情感經驗，被嬰兒內化形成與內在客體的關係型態。個體日後與現實世界中其他外在客體的互動關係，會受到早期建立的內在客體關係型態的影響。人在嬰兒狀態形成「內在自我」是依賴他的外在「客體」的對待方式，**母親或重要照顧者對待嬰兒的方式，決定嬰兒的「內在自我」**。湯婆婆就是嬰兒的外在「客體」，她讓嬰兒「吞食」掉客體，變成無法「成人」的長不大「巨嬰」，無法發展健康的人我分際，成為自我中心、缺乏同理別人能力的病理狀態。

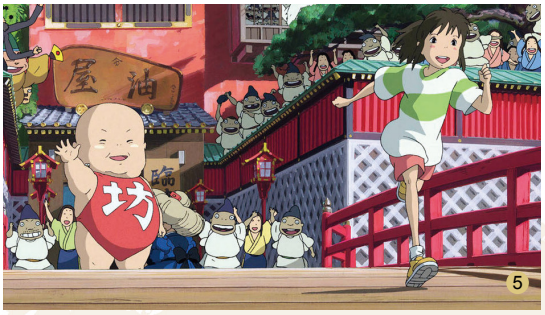
一個好的外在客體，應能夠：一、協助嬰兒學習知道別人對自己行為的期待，即發展面對現實的「自我」功能；二、提供精神／道德層面的價值觀，協助發展道德原則的「超我」功能；三、協助嬰兒發展從焦慮中平靜的能力。湯婆婆在嬰兒需要全然依賴時，沒有提供一致性的養育原則，也沒有創造一個涵容性的環境，所以「巨嬰」極具破壞性，缺乏同理心、經常憤怒或攻擊。

在正常的自體客體發展，兒童早期互動是處在自體客體的關係形式裡，在關係裡，他人被經驗為自體的延伸，嬰兒經常覺得母親是自我的延伸。在誇大自體階段中，兒童相信自己是全能的「我很棒，且你讚賞我」；認知他的需要被全能而完美的他人（通常是母親「你很棒，且我是你的一部分」）所迎接。湯婆婆顯然一直留在這階段，未前進正常發展的下一個「分離個體化」階段，致使嬰兒成為「巨嬰」，當嬰兒母親的需求相配合時，會在嬰兒和母親間漸增的分化，逐漸覺察自我與他人的自主性。但是，誇大表現癖「巨嬰」狀態，是因為企圖誘出母親持續的讚許，湯婆婆過度溺愛，並非對嬰兒正確的同理心，使嬰兒無法建立完整的自體，都可能導致「崩潰現象」如：攻擊、酗酒、嗑藥、自傷、強迫性行為等自我安慰。

巨嬰與精神分析

小少爺這個巨嬰，因害怕「細菌」而天天待在堆滿玩具和枕頭的房間，和多數孩子一樣用哭威脅人。「害怕細菌」等於害怕外在現實世界，可以理解成「拒絕進入成人世界」而續留嬰兒狀態。「鋼琴師與她的情人」片中女主角艾達一直不說話，只用鋼琴發聲，也是拒絕進入成人世界，艾達、女兒與鋼琴三位一體，成為不願意被馴化的表徵。

「巨嬰」以不願意離開嬰兒狀態否定成人世界，但「不願意離開」也注定是個否定，所以「巨嬰」其實是雙重否定，既否定嬰兒狀態也否定了成人世界。「巨嬰」可以延伸到任何形式的「停滯」或「退化」，像「逃避應負的責任與挑戰」等，終究都是對當下自我與未來可能性的雙重否定。「巨嬰」既表徵自身對世界的抗拒，也指涉湯婆婆作為客體的失能。



錢婆婆將「巨嬰」變成小老鼠，也是很有意思的悖反，或許就是這種反差較能產生頓悟。小老鼠跟隨千尋旅行，有了很大成長，故事最後他恢復原狀，發展出成人自我，能以「理性成人」狀態跟湯婆婆說幫小千的父母解除魔法。

慈悲衆生

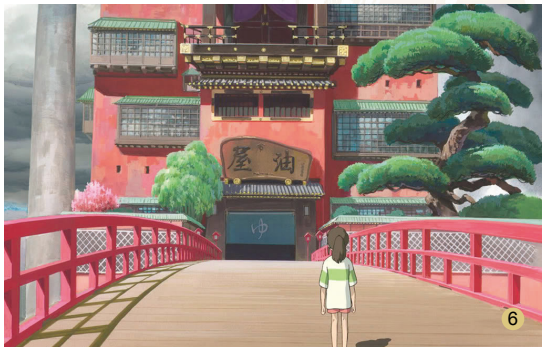
鍋爐爺爺是澡堂鍋爐房的主管，負責泡澡用藥材和熱水，他的身體形象像蜘蛛般，且個性堅定，也很慈善，如千手觀音化身，既權威又慈悲，掌管鍋爐熱水，如掌管人生源泉挹注生命能源，象徵溫暖與力量。

經白龍推薦，小千找到鍋爐爺爺，並要求讓自己在那工作，鍋爐爺爺表面不肯幫忙，還是讓小千找湯婆婆取得工作。鍋爐爺爺多次幫助小千，還拿出收藏多年沒用完的車票，讓小千能前往錢婆婆的住處歸還印章。人在困境時最需要援手，宮崎駿並沒有八股的散布「溫暖人間」的訊息，但鍋爐爺爺確實可以象徵困境中所渴望的隱形支持力量。

湯屋與湯女

湯屋是日本特色文化，也是孕育風化場所的紅燈行業，日據時代的北投曾被塑造成色情專區。千尋在「湯屋」的工作「湯女」，影射江戶時期公共澡堂接待男性的性工作者。片中「無臉男」給千尋很多金錢，可能意味可以用錢「擁有她」。不免讓人聯想日本特種產業崛起、孩童暴露此種環境的問題。依此而言，千尋算是為了父母的貪婪贖罪的雛妓少女。

有多少人也10歲搬家？家中有10歲孩子的父母，多處於事業發展的高峰，父母要搬家，孩子只能轉學。千尋雖說「舊的比較好」，也只能接受安排。就此角度看，「湯屋」可以比喻成無法選擇的命定環境。《神隱少女》就是部面對生命無法預測的風雲，如何因應的電影了。



資料來源

1. https://www.youtube.com/watch?v=2S-m3DnjxFs
2. http://www.hypesphere.com/archives/58742
3. http://www.hypesphere.com/archives/57098
4. http://www.hd.club.tw/thread-178582-1-1.html
5. http://2d-gate.org/thread-4850-1-1.html#.VsQFCvl96Uk
6. http://atg312609.blogspot.tw/2012/05/blog-post_9952.html



淡水小鎮觀後感

文・照片提供／野孩子　營建處

故事大意

《淡水小鎮》是果陀劇場於民國103年6月演出的戲劇，故事述說在民國48年到民國63年期間淡水鎮的生活點滴，此劇於民國78年首演，20多年來編改至今為第七版。

此劇特別之處是由說書人（第七版由曹啓泰飾演）負責引言及帶領觀眾進入劇情，不時穿插笑點並與劇中角色進行互動。故事第一幕講述淡水小鎮的風情與人文特色，純樸而平凡的生活瑣事，時時刻刻發生在周遭，鄰居三姑六婆間的閒話家常及熱腸古道，是個充滿人情味的年代。第二幕描寫男女主角陳少威（李沛旭飾）及艾茉莉（蔡燦得飾）從青梅竹馬到相戀，進而步入婚姻的故事。在那樣純樸的古早年代，女孩的羞澀及矜持、男孩展現的擔當及負責，呈現當時男女性面對愛情及婚姻的看法與思想。第三幕由艾茉莉的喪禮切入，從她與諸位已故長輩的互動、渴望回到人世間的期盼，直到她穿梭於天堂與人間，旁觀一幕幕曾經歷過的生活片段，才真正看透生死無常，也明白她已無法回去她所熟悉的過往時空，進而讓觀眾對生死有深刻的領悟，即時把握身旁的人、事及物，是全劇最發人深省之處。



淡水小鎮純樸而平凡的生活瑣事，時時刻刻發生在周遭，鄰居三姑六婆間的閒話家常及熱腸古道，是個充滿人情味的年代。（圖片摘自果陀劇場官網）

心得與體悟

我家住在台北南邊，淡水對我而言是個遙遠的小城鎮，長大有記憶以來，對它的印象僅止於熱鬧的老街、琳瑯滿目的小吃及夜市的小遊戲。記得國小校外教學曾去過紅毛城，那時覺得這建築物好壯觀啊！經歷過久遠年代，居然保存這麼好，不禁懷疑究竟是荷蘭人的建築技術精湛？抑或是這幾百年來門可羅雀、甚少有人進出其中？聽著解說員的講解，才知道這裡保存許多以前使用的器具，如：火爐、兵器、刀叉等，還有發射砲彈的砲台及關押囚犯的監獄，讓當時年幼的我倍感新鮮，想不到社會課本上的人物歷史與他們的生活場景居然就在眼前重現！一切是那麼真實且可觸摸，讓當時我小小的心靈，把鄭成功視為偶像般崇拜，希望有朝一日可以親眼見鄭成功一面。記憶中，紅毛城一帶著名的景點還有淡水河對岸的觀音山，像個側臥的女性橫躺於眼前，但究竟是何種力量造成如此神奇的外貌？則不是當時的我可以理解的。小小的紅毛城，記錄著我與淡水小鎮的回憶，也連結我跟它之間不可抹滅的痕跡，如果國小老師知道，當年校外教學可以在學生心中留下如此深刻的記憶，想必也會因此感到欣慰吧？

《淡水小鎮》描述艾茉莉與陳少威兩家庭與左鄰右舍相處的生活點滴，簡單又平凡的生活經驗，為這齣戲劇帶出樸實的溫暖情感：兩位男女主角誕生的喜悅、鄰居三姑六婆的閒話家常、不想寫作業而只想玩樂的小孩、青梅竹馬在房間窗邊遙望彼此的談情說愛、負責為每個家庭接生的小鎮醫生、父母擔憂兒女的心情、新婚男女的悸動、兄弟姊妹間的打鬧及交流、親愛的家人過世的悲傷心情。舞台呈現的種種場景就在平時生活周遭發生，述說著父母親那年代的生活經歷，讓我們此輩的子女可以一窺父母幼時生活，儘管事過境遷，也已搬離純樸的鄉鎮，仍可讓我們設身處地理解那樣的時代背景，我想這是此齣戲藉由「淡水」這個鄉下般的小鎮，所想要呈現的時空背景與故事。

爸媽與我從小出生在台北這座繁華的都市，很難想像鄉下的生活，也很難產生共鳴。過年過節不需舟車勞頓或搶買車票，步行或騎機車即可到達親戚家閒聊與交流，連假最後一天也不必擔心被堵塞在車陣中。我想這各有優缺點，早已習慣這樣生活經驗的我，一方面慶幸不需搶車票，另一方面也為逢年過節總缺少一點過節氣氛而感到些許沮喪，往好的角度想，這就是我出生的家庭，比較是沒有意義的。

前一個場景是新婚時甜蜜的新人，下一個場景隨即轉為艾茉莉的喪禮，亡故親戚



準備結婚過程中，新人羞澀的舉止、雙方父母「皇帝不急急死太監」、新婚男女的緊張與悸動，充分呈現了小鎮的純樸風情。（圖片摘自網路）

間的對話，描述這對男女主角在婚後幾年內，艾茉莉即因難產身亡。艾茉莉身穿白色衣裳，代表已亡故的身分，她希望可以重溫以前的時光，請求說書人帶她回去她熟悉的人世間，穿梭於人間的她，看著身邊走過的親朋好友，她努力想和他們聊天、努力呼喊著他們，卻沒有人感受到艾茉莉的存在，如同空氣般的靈魂，懷念著歷歷在目的往日生活，但再多的後悔及悔恨也早已無法彌補，事過境遷，她已不再屬於這個空間，故而情緒崩潰轉請說書人帶她回去。

人，總在失去後才後悔莫及，擁有時不屑一顧，總以為還有時間可以和親人好好相處，但意外總在轉瞬之間，再多的懊悔也來不及了！

這齣戲讓人不禁思考，如果被告知只剩下幾個月的生命，我會做些什麼？我又可能會有哪些懊悔的事？其實自己常思考，到底要做些什麼才叫「不枉此生」？從至高點跳傘而下，欣賞腳底風光？參加一年一度泳渡日月潭比賽並勇獲佳績？學習八國語言，並能流利與人溝通？報名101大樓登高大賽，證明自己的強壯腳力？暢遊及環遊全世界20多個國家？和心愛的另一伴相伴並共度此生，生活中偶爾鬥鬥嘴、吵吵架，即使膝下無子也怡然自得？我想我心底大概也有個底了！希望可以學習很多新事物，若能發展成第二專長，將來當作一項額外的技能也不賴。人生無常，讓自己努力地生活及學習吧！

這齣戲最特別之處，在於有「說書人」在一旁引導，他時而如同「上帝」般角色，時而與劇中角色互動，有時又要友情贊助、飾演其他路人甲乙丙丁的角色，我想說書人最重要的功用，是引導徬徨無助的女主角，適時的點醒、拉她一把，當頭棒喝分析事實的真相，一方面降低女主角在台上演繹內心戲的困難度，另一方面也能如「孫叔叔」般講解故事背景，一舉兩得！查網路資料發現，「淡水小鎮」於民國95年改編至第五版時，說書人是由逝世的陶大偉先生擔任，如今，人事已非，不禁令人唏噓及感嘆，當年演藝界出色的演員之一，現已成為記憶中的歷史人物，今後只能由以往的作品追憶！

此齣舞台劇流露的平凡生活，是現今社會氛圍所無法感受到的！匆忙又快速的步伐、擁擠的大眾運輸工具、人們冷漠的情感、壓得喘不過氣來的瑣事及工作……在在給予生活在都市的我們一個警惕，希望在繁忙的生活中靜下心來，好好聆聽不曾注意的聲音，也許是樹木上的蟬鳴，也許是鄰居家孩子的童言童語，期望我們可以試著過著簡單生活。提到生活周遭的聲音，想起先前看



說書人（曹啟泰飾演）負責引言及帶領觀眾進入劇情中，不時穿插笑點並與及跟劇中的角色進行互動。（圖片摘自果陀劇場官網）

過一部大陸歷史劇，一對貌合神離的夫妻，當初因為父母媒妁之言的牽線，從新婚開始就整天吵架到雞犬不寧，然而，當劇中女主角故意用激將法刺激父母，直到他們阿瑪都同意他們仳離，彼此才發現早已很在意及喜歡身旁的枕邊人，即決定繼續共度此生。少了爭吵聲的遮掩，這位阿哥突然發現背景有低頻的蟬叫聲，叫得他心神不寧，詢問僕人才知道，原來每天都有這樣的蟬鳴聲，只是這對夫妻總陷於劍拔弩張的環境，從沒認真傾聽而無法發覺罷了。如果我們也讓心沉澱下來，在夜深人靜的夜晚，是不是也可以發覺這樣奇妙的天籟之音？

回到淡水小鎮這齣舞台劇，同時也可看見父母對孩子的擔憂：怕女兒嫁作人妻後被欺負，故意教她戴戒指時手指要彎曲，代表不會輕易被丈夫套牢，這種文化習俗橋段，大概是只有台灣人才看得懂，令人會心一笑！準備結婚過程中，新人羞澀的舉止、雙方父母「皇帝不急急死太監」、新婚男女的緊張與悸動，充分呈現了小鎮的純樸風情。

戲劇謝幕完後，曹啓泰聲稱要留念並做記錄，攝影師還到舞台上往觀眾席拍照，但在場有幾千個人，每個人的畫面怎麼可能清楚？我還正襟危坐努力遙望舞台上的鏡頭，只能說真是個有趣又搞笑的看戲經驗！





與良友同行　路遙不覺其遠

——張家界6日逍遙遊

文・照片提供／路人甲

一、台北→張家界

搭上晚間6點55分，中國南方航空直飛張家界的班機，旅客依序進入機艙，待就定位後，飛機航向漆黑天際，展開6日張家界逍遙遊。約於晚間10點15分抵達張家界荷花機場，導遊指著遠處黑幕隱約可見的輪廓，說那就是張家界地標天門山，只是身心俱疲，無心想像，有人抱怨被A走了一天，但既來之，則安之，不比較、不計較，晚上好睡覺。

二、張家界→鳳凰古城

一早被急促的喇叭聲吵醒，隨後幾天超車、趕人而猛按喇叭的戲碼天天上演，馬路上大叔、大嬸倒是淡然處之，這是當地交通潛規則，就入鄉隨俗吧！今天要拉車3.5小時到鳳凰古城，走上高速公路，彭導遊正式出場，雖有點年紀，但薑是老的辣，讓我們在遊玩中多些便利。他對張家界的風土民情進行概略性的介紹，也預告當地食宿無法與大城鎮比擬，讓大夥心裡有底，別拿吃住品質問題考驗他，融入當地情境才能無掛無礙的觀物賞景。

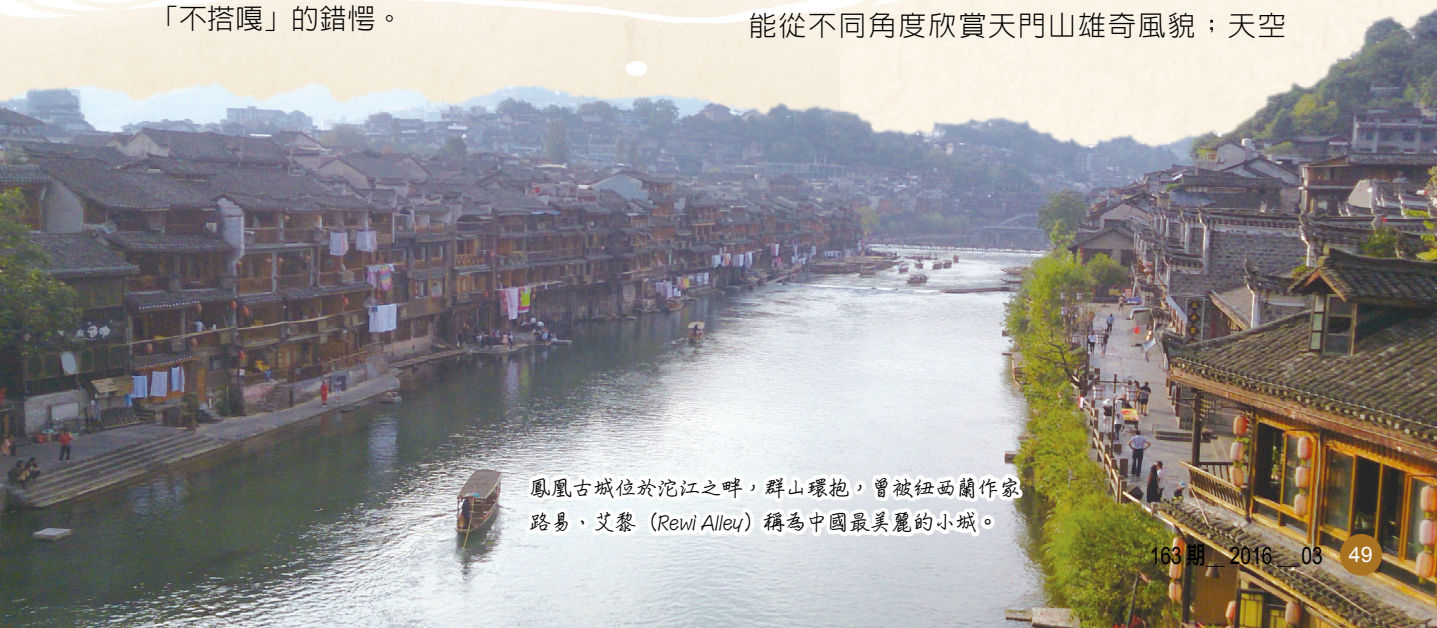
鳳凰古城位於沱江之畔，群山環抱，曾被紐西蘭作家路易・艾黎（Rewi Alley）稱為中國最美麗的小城。這座已有一千多年歷史的古城，不僅保存完整，又具有獨特的苗族風情，已然成為觀光熱門區域。廣場前人潮衆多，跟著老彭導遊走進歷史時光隧道，走覽沈從文故居、熊希齡故居、楊家祠堂、東門城樓、萬壽宮、虹橋等景點，雖有解說員現場解說，但因人數衆多、動線雜沓，只能走馬看花，若能事前做足功課，相信更能油然而生思古幽情，古城老建築物之美依舊，只是少了那般味道，猜想是時間的推移吧！也許我們對鱗次櫛比的小店鋪更感興趣，有賣土家煙燻臘肉、當地特產獼猴桃、果實碩美的大板栗等都呈現當地風味。

傍晚坐上烏篷船，順著沱江緩慢前行，看著兩岸已有百年歷史的土家吊腳樓，別有一番韻味。沱江從貴州境內流出，至此清澈見底。河上的跳岩，是典型的湘西風光，多少故人和故事，從那跳岩上走過。夜晚的沱江，越夜越美麗，現代化的五光十色，為寧靜的沱江與百年古城帶來新動能，亦有著「不搭嘎」的錯愕。

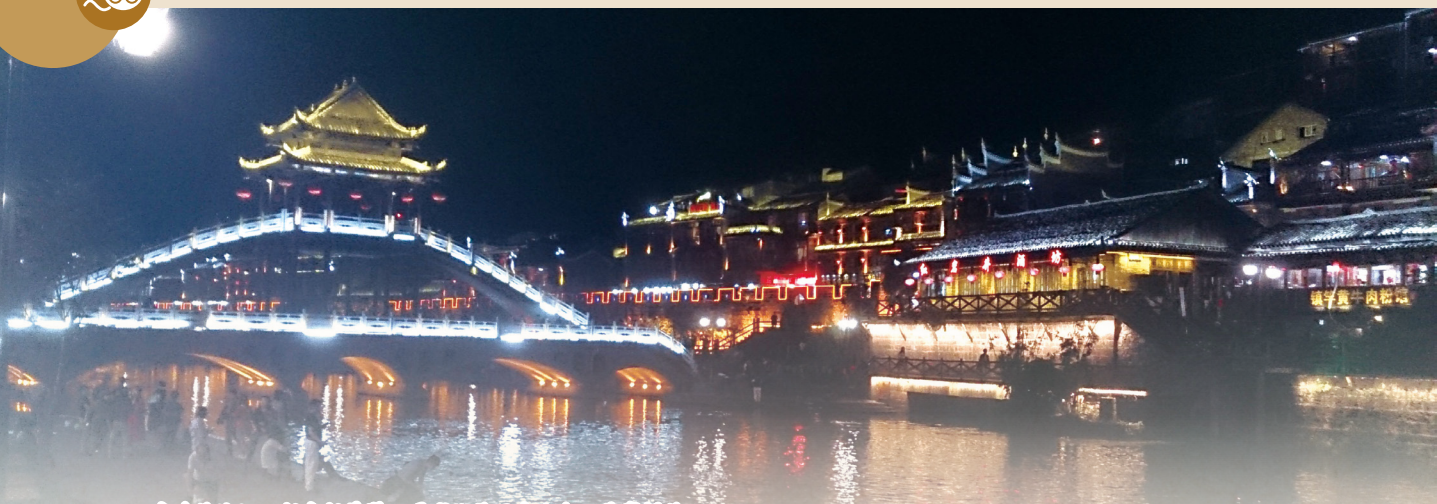
三、鳳凰古城→張家界→天門山風景區

早上6點30分Morning Call，8點離開鳳凰古城回張家界，又拉車3.5小時，或許昨晚夜遊太操勞，正是補眠好時機，老彭也識相閉嘴打盹，90分鐘車程到休息站廁所梳洗一番，又是一尾活龍，老彭也活過來啦！講湘西趕屍、苗女放蠱、土司家族等鄉野傳奇。午餐後便趕緊進行今日重點行程——天門山國家公園。先搭長度7,454公尺、高低差1,277公尺，號稱世界最長單線循環式高山客運索道上山，回程搭電動環保車，走共有99處拐彎的曲折山路下山。

天門山國家森林公園占地面積96平方公里，屬於典型喀斯特（岩溶）地貌，億萬年的自然變化，形成一座座四面絕壁的台形孤山。纜車站就在市區中心，越過屋頂、森林，越來越陡，大夥不覺拉緊橫桿，接近山頂時，索道幾乎垂直上拉，恐怖指數飆升，遠看環山道路彎彎曲曲，好似一條巨蟒，盤繞在崇山峻嶺間。27分鐘後終抵達山頂，繼續另一段緊張之行——鬼谷棧道與天空棧道。「棧道」是指沿懸崖峭壁修建的步道，能從不同角度欣賞天門山雄奇風貌；天空



鳳凰古城位於沱江之畔，群山環抱，曾被紐西蘭作家路易・艾黎（Rewi Alley）稱為中國最美麗的小城。



夜晚的沱江，越夜越美麗，現代化的五光十色，為寧靜的沱江與百年古城帶來新動能，亦有著「不搭嘎」的錯愕。

棧道懸吊在天門山頂西線，強化玻璃為底，最高處海拔1,430公尺，往下看有如腳下踩空，讓人腳底發軟、步步驚心！

走過棧道往天門洞前進，從隱藏在山壁中長達897公尺的手扶梯往下移動，經10多分鐘方走出洞口。天門洞是兩座山峰間的長橢圓型大型穿山洞，為全世界海拔最高的天然穿山溶洞，當地視為神聖的象徵，清朝詩人俞已謨為天門洞留下「莫畏山高空仰止，此中真有上天梯」的詩句。觀賞了天門洞天然奇景，我們選擇999階的天梯下山，一步步小心謹慎走回停車場，再搭車走環山道路下山，師傅大哥熟門熟路、車速飛快，引起乘客驚聲尖叫，阿彌陀佛，終於到平地啦！

接下來的景點是土家風情，解說員詳實解說土家族的信仰、祭祀、節慶、服飾等文化，土司城廣場前有一「虎」字石碑，與草嶺古道「虎字碑」相同，亦署名劉明燈，據說劉總兵正是土家族人！

四、張家界→黃龍洞→大峽谷

第4天行程來到張家界武陵源風景區，早上探看黃龍洞，下午登高大峽谷。黃龍洞屬石灰岩地下河侵蝕型大洞穴，洞內景觀面積約20公頃，分旱洞和水洞，共四層，長13公里，觀光路徑四通八達，洞內裝設五顏六色燈光，各式各樣的鐘乳石，憑人想像物化，反正三分實像，七分想像，本來不像，越看越像。

張家界大峽谷有山、有水、有洞，傳說甚多，也有金銀財寶藏於深山洞穴傳聞，今人來此賞景覽勝，無暇翻山尋寶。順著兩座筆直聳立山峰間夾隙形成的「一線天」景觀，走階梯緩緩往溪谷，陣陣涼風吹進山谷，兩旁是陡峭堅硬岩壁，腳底下是深不見底的峽谷，令人不寒而慄。步伐緩慢，雙手緊抓欄杆，終於下到溪谷，抬頭一望，相距百公尺的兩座山間，正在搭建玻璃棧道，來年將完工開放使用，更挑戰人類膽量。沿神泉溪一路往渡船津口走，溪谷中百鳥爭鳴、湖水清澈，群山倒蘸。形態各異的瀑布群，把生命之源傾瀉得淋漓盡致，一路嘻嘻哈哈、閒話家常，輕鬆走，雖路遙而不覺遠。

五、張家界→天子山→袁家界→楊家界→金鞭溪

連續看了幾天的山景，已經是「見山不是山」，今天有許多景點要跑，先搭車、轉乘纜車，再搭高速電梯，再搭車、搭小火車，最後散步金鞭溪。相同的地形地貌，一根根拔地而起的方型石柱，或獨立擎天，或成群環繞，各有特色，或因形狀特殊，再加上人們豐富的想像力，塑造成各種圖像，似人、似獸，全憑如是觀來。這裡有熱賣電影「阿凡達」取景的「南天一柱峰」，也是遊客排隊等拍照熱點，人潮洶湧，步道狹窄，老彭提醒大家注意安全，看景不走路，走路不看景，整個風景區處處都是景，凝佇一方，用心欣賞，別急於拍照，因山靜，山仍在，逐一接近它。

下午拜訪金鞭溪，這是天然形成的一條美麗的溪流，長約7.5公里，它穿過森林深處，來到止馬塔以後，轉彎繞道從四個天然岩門迴繞出去，最後流入索溪峪，因此這一景稱為「水繞四門」。金鞭溪流到這裡，地勢平坦開闊，前方一線群峰競起，撲面而來，一峰勝過一峰，山勢雄偉，震撼人心。順著金鞭溪旁小步道，信步往上游走，溪流曲曲彎彎，兩旁林木繁茂，溪水清澈，有湍流、小瀑、深潭、淺灘，有木橋、石板橋，走累了坐下聊天，東家長，西家短，好不愜意，微風習習吹過，偷得浮生半日閒。金鞭溪也是娃娃魚（大鯢）的重要棲息處，據說在該水域曾多次發現體型碩大的野生娃娃魚，讓張家界被譽為「大鯢之鄉」。最後行程搭乘電動小火車觀山看景走「十里畫廊」，因峽谷兩旁的巒峰隨著天氣和光線變化，呈現如詩如畫景致，看似國畫長廊而得名。山上的岩石形成了200多尊似人似物、似鳥似獸的石景造型，其中「孔雀開屏」、「采藥老人」、「壽星迎賓」、「猛虎嘯天」、「三姐妹們」最著名。

最後一夜於「溪布街」閒逛，這是張家界景區內唯一聚集水上酒吧、商店、餐館的複合型旅遊商業步行街，由當地政府規劃興建，整齊的店面，光亮的照明，精心布置的景物，無奈觀光客源不足，當地人又不捧場，與台灣知名夜市盛況不能相提並論。



相同的地形地貌，一根根拔地而起的方型石柱，或獨立擎天，或成群環繞，各有特色。

六、張家界→寶峰湖→台北

最後半天行程，前幾日都是遊山，今天改玩水，遊覽融合山水為一體的「寶峰湖」，寶峰湖位於武陵源區城南1.5公里，水面30公頃，水深72公尺，湖長2.5公里，水面如鏡，碧水常綠，湖中有綠島，四面奇峰環繞，景色如畫，是一罕見的高峽平湖，譽為「人間瑤池」。湖水可供發電、灌溉、飲用、調節等功能，搭乘華麗畫舫浮游湖面，土家阿妹沿路介紹景點，中途有阿妹、阿哥山歌對唱，響徹山谷，遊湖一圈30分鐘，再搭車回到瀑布區自由活動，行程輕鬆愉悅。

最後參觀「軍聲畫院」，創作家李軍聲是本地土家族人，以自創砂石畫聞名。砂石畫材料取自大自然天生之物，創作主題以描繪張家界山水峰林石柱，本地土家風光為主。這些具備厚度的素材，在畫布上形成類似浮雕的立體感，不同欣賞角度產生各種光影效果，是獨樹一幟的自創作品。

用過中餐往機場前進，中途「順道」參觀「老彭的太太的娘家的親戚的朋友」開的土產集貨店，展開血拼大作戰，舉凡花生米、薑糖、獼猴桃乾、岩耳，甚至銀器都買單了，賓主盡歡、皆大歡喜。登上飛機，直沖雲霄，天門洞越來越渺小模糊，眼皮也越來越沉重，回程應該有場甜美的夢境。

總管理處

員工協助業務花絮

歲末年終，**總管理處輸供電系統同心園地**選於年節前的 105.2.2 前往系統內各單位拜年，除了準備精緻美味的年節糖果獻上新年祝福，園地的林園長華民更粉墨登場扮演財神爺，伴隨應景的過年歌曲，在寒冷的天氣中溫暖了每一位同仁的心。



總管理處核能發電系統同心園地為加強基、中階主管於關懷員工與危機個案處理能力，特於 105.3.1 辦理「主管關懷及敏感度」系列訓練課程，邀請馬偕醫院心理師鍾昭瑛以「異常徵候人員面面觀」為題授課，課程中主管與老師充分互動，讓主管於如何協助同仁方面甚有助益。



北區 員工協助業務花絮

日前台灣地區遭遇「霸王級」寒流，全台陷入急凍狀態，**第二核能發電廠同心園地**於此際辦理 1、2 月同仁慶生會，在 105.1.28 中午邀請同仁於廠內卡拉 ok 室以高歌一曲方式同慶，藉由如此暖心暖胃又暖身的活動強力抵抗霸王寒流的寒冷。



為因應事業部成立後，勉勵赴單位進行交流人員，**北區施工處同心園地**於 105.1.4 舉辦交流人員溝通座談會，並邀請各級主管與會，給予交流人員勉勵，使其對工作環境更瞭解，並告知如有需要可隨時尋求同心園地的協助，讓與會人員能更安心的於新環境中發揮所長。



台**北南區營業處同心園地**於 105.1.9 與單位福利會在新北市中和區烘爐地舉辦健行活動，活動共計 112 人參與。該步道長約 7.5 公里，健走時間約 2.5 小時，健走過程中也一覽台北地區風景，透過這次的活動不僅聯繫同仁情感，也就此培養健康活動的概念。



為響應愛物惜物活動理念，**台北北區營業處同心園地**於單位內辦理愛物惜福二手捐義賣活動，設立無人自助攤位供同仁自由捐獻，共募得 3 萬餘元，並於 105.1.25 由任副處長華雲帶隊，偕同同心園地園長及園丁前往聖道兒童之家捐贈募得款項，獻上最溫熱的心意。



中區 員工協助業務花絮



彰化區營業處同心園地於 105.2.4 前往和美彰化家扶中心捐贈禦寒物，由員工自行募得之 5 萬元購買襪子、毛帽、領巾及手套等，物資分送給彰化人安站以及彰化家扶中心，本活動受到地方肯定並獲聯合報導，對提升公司形象大有助益。



台中發電廠同心園地於 105.2.22 於龍港國小晨光時間，到校針對高年級同學用電宣導及說故事，故事題目分別是「書聖佳話」以及靜思語「一個缺口的杯子」，小朋友們聽完後皆有意猶未盡之感，跟台電叔叔們一齊約定好下個月再見。



中區施工處同心園地於 105.1.25 舉辦 1、2 月份壽星慶生會，會中介紹該處之「健康諮詢方案實施計畫及執行」暨同心園地業務宣導。會後同心園地園丁與壽星們進行意見交流，充分將園地業務及功能清楚傳達給同仁，除解決同仁之困惑外，並促進勞資關係之和諧。



為讓同仁了解自身可運用之資源及同心園地之服務，**台中區營業處同心園地**於 105.1.13 至潭子服務所舉辦基層溝通座談會，會中除宣導每人每年 8 小時免費諮商服務外，也介紹新書及 DVD 資訊，鼓勵同仁借閱，場面熱烈溫馨。

南區 員工協助業務花絮

為鼓勵讀書、培養員工內涵及知能，**大林發電廠同心園地**於 105.2.5 成立圖書室，並且推動「行動圖書館」的服務，藉由移動式推車的機動性、趣味性以及簡便的借書手續，將同心園地之圖書推廣給廠內員工，創新有趣的活動不只讓同仁有感並有效提升借閱率，順利達成知識推廣的目的。



台**南區營業處同心園地**於 105.1.29 舉行「公益捐款—天使撲滿回娘家」活動，連續 2 年認養南台南家扶中心多個天使撲滿，獲得同仁們的熱烈迴響。除了天使撲滿外，並自動自發拿出家中收藏的台電寶寶、郵政寶寶，一起用零錢助學，不僅幫助小朋友讀書，更顯社會溫情處處。



為增進本處員工之身心靈健康，**屏東區營業處同心園地**於 105.1.12 配合工作異動一般安全衛生在職教育訓練班課程，帶動與會員工一起來運動，用正確有效能的方法，分享人因性危害等預防運動，並培養運動風氣，提升免疫力。



為關懷新進同仁，協助他們快速熟悉新的工作環境，以建立良好人際關係與信心，進而獲得歸屬感及溫馨感，**南部施工處同心園地**於 105.2.4 辦理新進同仁座談會，於會中宣傳及介紹員工協助方案、諮商轉介服務、圖書及 DVD 借閱等，氣氛和樂溫馨。



限電的光陰歲月

文・照片提供／朱瑞墉　文史工作者



台灣光復後台電公司修復西部系統及濁水溪的日月潭兩個發電所（大觀與鉅工），民國38年已能發電259,000瓩。國民政府遷台後，電力需求大增，至民國39年底，全省最高負荷，竟打破日治時期最高紀錄，那時台電公司，是以「水力爲主，火力爲輔」，大觀、鉅工的發電量爲143,500瓩，占當時全台發電量的70%，日月潭水力號稱全台電的「水力王國」。

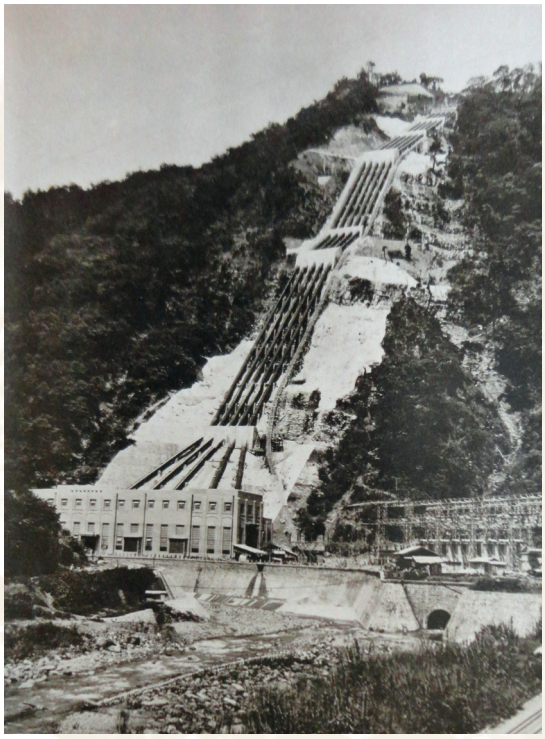
一、限電及輪流停電

民國38年至民國41年的枯水季時，如雨水豐富保持高水位，這年枯水季就不會有缺電危機。如雨水缺乏形成低水位，就是缺電電源不足的警訊。當時還沒有霧社水庫可調節，因而日月潭水位如降至2公尺下，即會引起：發生電荒、電壓不足頻率降低、實施限制用電、減少供電時間等，所以在民國38年至民國41年日月潭枯水，台灣省政府公布全省暫行限制用電辦法，採取全島不分用戶別，分區輪流停電（每日半小時），用電多的工廠，像鋁業、鹼業、鋼鐵業，在

缺電時往往首當其衝，最早被迫「停電」。民國38年3月7日起日月潭開始缺雨，同月18日久旱枯水嚴重，開始限制用電。當時1,000瓩以上電力用戶暫停供電，其電燈用電、不滿1,000瓩電力用戶及普通電燈用戶每天皆從晚上6時半供電至11時。電熱燒水煮飯及廣告用霓虹燈一律停用，電影院限於夜間放映。當時台電的小型水力發電所及所有火力發電所，晝夜不停運轉，日月潭二發電所午夜後及白天停止運轉，將流入日月潭水量存起來，自下午6時半起開始運轉，供給晚上高峰用電至晚上11時，到4月8日下雨才解除限電。民國41年缺雨水也形成低水位，行政院核准公布「台灣省內各級機關辦公處所及宿舍節約用電限制辦法」暨「台灣省營業廠商電燈用電節約限制辦法」，2月1日起包燈每天停電1個半小時，3月2日起實施每晚分區輪流停電15分鐘，白天每週分區輪流停電11小時，久旱不雨，直到七月才解除。43年9月日月潭水位再低降，大工業及包燈用戶實施局部限制用電，到同年11月限制用電全面解除。

二、日月潭的水位

當時台電的董事長、總經理每天「看到太陽就愁眉不展、陰雨天就笑逐顏開」，報紙常把日月潭水位作為頭版新聞，也有人譏諷台電是看天發電、靠天吃飯的公司。當時台電公司的高階主管，苦不堪言，也不敢出入公眾場所，惟恐別人責罵，當時台電總經理黃煇還因經久關心日月潭水位及該地的天



民國23年台電會社在門牌潭完成當時亞洲最大的日月潭第一發電所—大觀發電所。

候（下雨與否），而成為業餘氣象專家，預測還相當準。相信70歲以上的人，在當時都曾痛苦不堪，反而在颱風之後，能暫時解除這種痛苦（因水位上升）。由於日月潭水位的高低，影響發電量，其水位升降變成民眾注目的焦點，枯水期的低水位，固然引起大家的注意與惶恐；水位高漲時，亦引起人們的注目，當年在台電公司內，除了懸獎讓員工猜滿水位的時間外，亦設置「大觀獎金」以獎勵有特殊功勞的員工，亦曾有人作詩點出當時水、電與人之間密不可分的情景。

城鄉限電境悲觀，戶有尊長倍苦看；
坐困樓愁無活水，幪幪幢幢好心寒。

—張俊彥

三、大力建電廠　遠離限電

當年枯水嚴重採取對策如下：(1)限制新設用電；(2)輪流停電，以抑制最高負荷，當時日月潭的發電所，只在下午6點半起，才開始運轉，供給傍晚的高峰用電，至晚上11時後停止；(3)節約電力，以確保生產用電，如辦公室商店節約用電、包燈夜間停電、停用電熱用具（民國40年8月台灣省政府頒布「台灣省禁止販賣電熱用品暫行辦法」）、停用霓虹燈等措施；(4)加強取締竊電；(5)開發新電源。民國39年開始修護松山、高雄、北部火力電廠及大南、員山、清水、溪口等水力電廠，完成烏來、天輪、立霧等發電廠，暫時解決缺電危機。接著獲得大量美援，由民國42年開始，進行一連串的四年電源開發計劃，完成烏來、天輪、立霧、銅門、萬大、龍澗等發電廠，發電量急速上升，民國50年代完成深澳、林口、大林等巨型火力及青山水力發電廠，從此逐漸脫離限電危機，也取消用電申請限制。發展經濟要建立基礎工業，須充沛而廉價的電力。民國60年代以後，我們再完成核電及協和、興達、台中等巨型火力，得到足夠的電力台灣經濟就起飛了，獲得亞洲四小龍的美譽：

水火發電加核能，工商百業欣向榮。

四、勿讓限電再來臨

民衆生活水準提高，對電力日漸依賴，電力的需求也漸多，如不充實電力來源，會



車埕車站、集集支線火車是早年為興建日月潭電廠而建，因而限電或輪流停電時，車站特准不用停電。

影響到我們的經濟發展及生活品質。相信沒有人願再回頭過60幾年前沒有電或分區限電的情景，無電視、冰箱、空調的生活，你能適應嗎？不要受到少數人煽動，一味反對設電廠，導致國家建設受阻，經濟步入蕭條。所以孫資政運璿曾在台灣電力創業百週年時，親臨致詞道：「大家不要忘記光復初期，每年輪流停電，當時苦不堪言，現在若缺電，影響比往日更嚴重，因此當務之急是台電公司應努力開發新電源，不能因憂慮環保和核安等技術問題而減緩新電源開發。」除非經濟大衰退，用電減少，否則在環保人士推行非核家園，如核電皆停下：(1)除非經濟倒退，否則供電可能不足，限電會歷史重演。其代價可能如美國加州在2000年底的限電（停電）危機，因美國加州在當時的過去十年以來沒有興建任何的大型發電廠，但同期電力消耗量增加逾20%。(2)如燃煤燃油應急，會導致污染空氣嚴重，與現代節能減碳背道而馳。(3) 如燃天然氣或以風電、太陽光電供電，電價恐大漲。現在大眾重視個人利益，且環保意識的高漲，導致新電廠興建困難，如何在面臨環保與困境中，應用智慧突破困境，提升全民生活品質，是台電人今後的課題。



集集支線火車早年為興建日月潭電廠而建，限電或輪流停電時，特准不用停電。

近十年高達數萬家台商，設廠於廣東省的深圳、東莞一帶，促進了當地的繁榮。前幾年因缺電嚴重，經常停電或限電，常在夏天每週停電1至3天，導致已有不少廠家，遷移至長江三角洲及山東，或到鄰近的四川、湖南設廠。廣東工廠外移，就是限電的後果，希望在寶島台灣，前車不忘，後事之師，限電不要在台灣重演。七年前筆者到溫州，當地缺電嚴重，常常輪流停電，三分之一的商家自備柴油發電機，這種景象期望不要在台灣出現。

電力不匱乏，生活保繁華；
攜手迎光明，並肩創未來。



潔能南火　點亮高雄
—南部發電廠60週年廠慶 活動紀實

文・照片提供／趙億裕　南部發電廠

台電公司歷史最悠久的火力電廠，南部發電廠在民國104年10月30日歡慶一甲子的生日曜！回首前人篳路藍縷，創立之初，一步一腳印創建電廠，初期以煤炭作為燃料，後轉型以天然氣為燃料的高效能複循環機組，在這一天，南火的全體員工都以歡喜的心情，迎接60週年廠慶的到來。

為能展現對前人的辛苦耕耘，同仁們精心安排深具文化意涵的舞蹈並提供構想題材，邀請雲門舞集舞蹈教室郭欣穎老師擔任指導、同仁擔綱演出。參與人員分為老中青三代，涵蓋30至60歲，主題設定為「南火的過去、現在與未來」，參與演出的同仁皆主動參與，利用工作之餘進行排演，期能表現出對前人辛勞的緬懷、對目前的珍惜、對未來的期望，以及成為南火60週年慶祝大會中的亮點，在貴賓心中留下深刻的印象。

起步

光復初期，物力維艱的時代，為發展工業所需，於是興建台灣第一座大型火力發電機組，以燃煤作為燃料，設有三部慣常燃煤火力汽輪機組。初期自動化機械尚未普及之初，大多以人力為主，員工靠著雙手鏟煤，用推車運送，用雙手拾取掉落的煤炭，發電機運轉產出的每一度電，都是前人辛苦用勞力換來的成果，這不僅是經濟起步的幕後推手，也是指引台灣經濟最重要的明燈。

蛻變

扮演好推動經濟起步的角色後，為配合國家經濟政策發展需要，舊機組於民國82年

11月屆齡退休，取而代之的是最先進且高效能的複循環機組，用潔淨的天然氣為燃料，兼顧經濟發展與友善環境。此刻，揮別過去，正式邁進自動化的時代，承襲前人經驗的累積，大家團結一心的精神，持續為點亮大高雄而努力。

展翅

承襲著老前輩的智慧，中生代辛勤耕耘下的成果，南火的未來，將交棒給年輕的Y世代，永續經營，持續發光發熱，就如蓄勢待發的大鳥，展翅翱翔，再創萬年青。

展望未來，一甲子60年，是一個循環，一個新的開始，未來南火的發展就像我們這次廠慶的主題一樣，「潔能南火，點亮高雄」，相信南火定能勵行「潔能減廢」，持續改善，繼續肩負起大高雄地區電力供應的重任。

後記

感謝參與演出的同仁，在感恩餐會中，廠長特別對參與演出同仁表達辛勞慰問之意，尤其是資深員工的參與演出，更顯得難能可貴，這正是南火員工向心力的表現。演練過程，已打破老師父教小徒弟的行為模式，是新世代引導老師父，更顯示出世代的融合。在經驗分享中，有資深員工表示，回想演出前的焦慮與緊張，為了要把演出做好，前一晚甚至緊張到腦筋一片空白、無法入眠。更有同仁表示，排演過程中，遇到受訓課程，深怕結訓返廠後跟不上進度，無法參與演出，更有同仁下班之後，舞步還一直在頭腦中循環思考著等，如此一般，可見本廠員工對事謹慎且追求完美的特性，值得讚許。還有人表示，排演過程中，從手忙腳亂，記不起舞步，節拍錯亂，記一個就忘了下一個舞步等糗態，腦袋不如年輕世代的清楚，但是經過兩週的密集練習之後，表現出的成果，不輸專業舞者，演出內容深遠意涵，不僅成為廠慶中的亮點，更成為來賓口中稱讚的舞團，為這次的廠慶留下深刻的印象。



承襲老前輩的智慧，展翅飛翔。



老中青三代齊力推煤，展現世代融合。


參與演出同仁合影。



繪聲繪影繪石門

文・照片提供／江志豪　第一核能發電廠

有感於石門區、三芝區的在地學子因學區地處偏遠，且多為弱勢家庭，孩子們的學習資源較少，又沒有可以發揮自己繪畫專長的舞台。為了敦親睦鄰、縮短城鄉差距，本廠蔡廠長正益感性提及：「要主動關懷在地學子，才能讓此兩區的孩子有更多參與學習的機會，使偏鄉的學童能和都市的學童一起成長、發揮繪畫的專長，以體驗學習的快樂、提升學生自信心。」成為辦理本次「繪聲繪影繪石門寫生比賽活動」的契機。

活動當天靠海的石門區陽光普照，藍天、白雲以及微微的海風彷彿一幅畫。早上9時，核一廠裡即展開此場年輕活潑、充滿色彩的繪聲繪影繪石門寫生活動。首先由石門國小林駿宏老師帶隊到達廠區，林老師帶著20位小朋友不急不徐下車，步行在廠區中，光線透過他們每人灑落草地，好似一幅溫馨和諧的圖畫，隱約中他們本身似乎亦成了最佳的寫生取景。隨著石門國中、乾華國小、三芝國小、三芝國中、興華國小及橫山國小師生陸續到來，揭開熱鬧的序幕。

本次活動特別邀請石門區長劉淑芬、三芝區長林克文前來勉勵，劉區長感謝核一廠對石門區及三芝區各級學校的關心，表示活動可以啓發學童的想像力、創造力、而且可以培養上進心、榮譽心、獲益良多。藉由寫生活動揭開電廠神秘的面紗，對電廠也不再陌生，也是一個溫馨的寫生場所。核一廠每年皆頒發「學優獎學金」給予石門區及三芝區的優秀學子，又增設「特別助學金」，提供家境清寒及身心障礙的優秀學子必要的支援，讓石門區及三芝區在地的弱勢學子能築夢就學。核一廠主動與石門國小辦理「課後輔導活動」已邁入第4個學期，且認養「石門國小樂樂棒球隊」，補助經費培養石門國小有潛力及優秀的選手。

此次與會的學校共有7所，年級分布從國小一年級到國中三年級，約有180餘位學生參加寫生比賽，有人以水彩作畫，有人用蠟筆、素描鉛筆及彩色筆創作，無論畫材是什麼，目的都是把美麗的核一廠景致留在畫紙上，成為彼此記憶的一部分。許多參賽者是本廠同仁在工作之餘幫忙課後輔導的孩子，一見到課輔志工哥哥、姊姊們深覺親切。比賽中有人選擇到電廠花園一角，以二號機發電機組為題材；也有人在草地上席地



圖為得獎者作品，藉由大自然的力量與人類智慧的結合激盪學生繪畫寫生的創作表現，加深對色彩搭配的基礎認知，使小朋友們心中充滿學習的豐足感。

而坐，以電廠的煙囪為素材，或以風力發電為角色。每個主題的選擇，相信都表現出他們眼中核一廠之美。在老師的細心指導下，每個人專注的神情、細膩的觀察，與用心的描繪，一步一步帶領小朋友進入彩繪的世界，繪得栩栩如生。許多學生對於第一次踏進核一廠區內，除了感到新鮮之外，心中不禁讚嘆怎麼跟原本印象中的核電廠不一樣！原來核電廠這麼美，周圍有美麗的風景，也有完善的環境保護措施，充滿著對環境的愛護，綠色的樹木、美麗的花朵，充滿著綠意盎然的景象。

評審團由各校專業美術老師擔任，區分為國中組、國小組低年級、國小組中年級、國小組高年級四組評比，每組各取前三名及佳作各五名，未得名者亦都有參加獎，經評審老師核定成績後，由蔡廠長親自頒獎。因為這些在地學子的參與，讓原本冷冰冰的建築物，變成一幅美麗的圖畫；讓彼此間的生澀，轉化成熱愛的情感，透過色筆，昇華成一個美麗的藝術作品，這就是辦理本次活動的目的。透過活動感受到偏鄉學生所展現出來的真、善、美與強韌的生命力，小朋友們都歡呼並熱烈拍手，留下深刻及溫馨的美好回憶，彼此相約明年「擱再來」。



核一廠蔡廠長正益於揭幕式與各校全體師生合影，並勉勵每位學童全力以赴，小朋友們無不高舉雙手表達開心之意，現場充滿歡樂的氣氛與笑聲。



核一廠蔡廠長正益（後方中間）頒發前三名及佳作獎，並與得獎小朋友開心合影，勉勵他們再接再厲，繼續努力學習。



在老師細心指導下，每個人專注的神情、細膩的觀察，與用心的描繪，一步一步帶領小朋友進入彩繪的世界。

感恩 同心園地 帶來的 成長

文／葉沛玲　彰化區營業處





如今 3C 產品充斥，吃飯配電視、用 LINE 代替面對面交談，表情符號取代彼此最真切的喜怒哀樂，淡化了親情交融的機會。

有機會加入同心園地接受員工協助業務訓練，讓我找回失落許久的「雞婆」個性。在這裡，我學到溝通、尊重和珍惜。在我關懷經驗中，最常碰到親子溝通的問題，當前社會兩代間時常存在無法跨越的鴻溝。記得小時候與家人在餐桌吃飯，聊天的內容雖是芝麻蒜皮的小事，卻能輕易凝聚全家人的情感！如今3C產品充斥，吃飯配電視、用LINE代替面對面交談，表情符號取代彼此最真切的喜怒哀樂，淡化了親情交融的機會，親子之間變得無話可說。

同事告訴我他讀高中的兒子，不想讀書要休學，夫妻兩人軟硬兼施好言相勸，孩子還是不為所動，家長只好妥協，退一步想，告訴孩子不讀書就去工作吧！至少不要整天關在房中沈迷電玩，但孩子仍然我行我素，總以沈默代替回答，讓兩夫妻非常無助與傷心，作為父親控制不住心中怒火，動手打了孩子，孩子也同樣充滿憤怒，導致父子關係只剩下憤怒與沈默。他說：「心好像被一塊大石頭壓著，不能好好睡覺，就怕工作時因精神不濟發生意外，不想讓周遭同事親友知道，卻又找不到可以傾吐的對象。」信任我的他希望我能幫忙。

聽了他的故事，接受到他的求助時我也猶豫了，害怕自己不夠專業無法給予協助，便建議轉介，讓專業人員協助，但他有所顧忌而不願轉介，我便尊重他的選擇，想起自己的孩子也是把大學當作醫學院讀，輾轉換了2個學校3個系所，「從北部唸到中部、從日間部讀到夜間部，從資訊轉到運動休閒。」我們夫妻對他的前途與健康感到憂心，那段日子的情緒是在沈默與憤怒中交疊，因此我能理解並對他們家人的痛苦與無奈感同深受！因為這樣的理解，我聽著他說、陪著他說長達一年的時間，我們不常碰面，但只要一見到，一個眼神，就知道彼此是互相關懷的，經過一段時間，他告訴我孩子已完成學業，當完兵也懂事了，現在一切都好，過往的暴風雨如今也已然雲淡風輕，聽了真為他們一家人高興。

或許你們會問我，我兒子現在怎樣了？當他終於可以很明確的告訴我們畢業日期時，我和孩子他爸真的好感動，寶貝兒子終於可以畢業了！現在的他已褪去以往的「撲克臉」，總是面帶微笑，會主動找我們聊天，出門會帶一碗豆花回家孝敬老爸，小小的舉動帶給我們的是天大的幸福，雖然不知道是什麼改變了他，但這個改變讓我相信，給孩子時間，耐心陪伴與等待，他終究會長大的。

聽著別人的故事，分享自己的經驗，在說故事和聽故事之間，反芻自己的經驗，原來自己認為家中發生「天要塌下來的大事」竟也很多人有著同樣的心情，透過與別人溝通分享，人與人之間的溫度也因而升溫。一開始因為他的拒絕轉介，我沒能解決他的問題，對我來說的感受或許是「沒有轉介成功」、「沒有解決他的問題」，但對當事人來說，他其實找到和他有相同困擾的人，在面對人生的困境和難題時，發現說出來後自己並不是孤單，原來在面對一件自覺很嚴重的事情時，每個家庭也都演著相同的劇本、面臨著同樣的問題、經歷類似的事件，或許當時無法解決問題，但經過時間，我們都能從事件中成長及療癒！



給孩子時間，耐心陪伴與等待，他終究會長大的。

謝謝同心園地有機會讓我學習工作業務以外的經驗，那些與我擦肩而過、可能沒有交集的人，因為同心園地讓我們有機會交談、彼此認識，甚至變成好朋友！感謝與我交流過的人，家人、同事都是我生命中重要的貴人，還有我的寶貝兒子，因為他的「特殊」造就了我的經驗，讓我有機會去分享與檢視我們的關係，更能同感同仁們「恨鐵不成鋼」的心情！

最後我要說的是，從助人的過程我找到人際的溫度、溝通，以及彼此尊重和珍惜，也希望藉著我們的手把愛傳出去，謝謝同心園地！

苦樂留言板

輔導案例

編輯先生：您好！

我目前服務於公司工程單位，進公司服務年資尚不滿10年，是人稱「中生代生力軍」的族群，也是夾在大量即將離退的資深人員與新進人員間的「夾心餅乾」，必須面臨承接前輩職責與傳承技術等撐起公司未來的重責大任，工作當然辛苦，但確實有成就感。

雖然工作上還算順遂，但生活卻少了點色彩，直至今日仍是單身一人。從小就讀的學校幾乎都是和尚學校，大學與研究所更就讀工科相關科系，與異性接觸的機會少之又少，因此對於如何和異性互動相當苦惱，但其實一直對交女朋友懷有期待，卻總是被女生歸類為「工具人」或「好人」，追求異性，似乎那種韓風帶點壞壞氣息或口才好的男生才吃香。

我的年紀已稍過適婚年齡，不僅家人著急，家族聚會時常收到長輩「關愛」的眼神與詢問，工作場所也有許多前輩關心，造成我不小壓力，好像我真的是異類；不過老實說，自己也有點緊張，難道就這樣打光棍一輩子了嗎？所以進公司後，只要有未婚聯誼機會，我一定報名參加，希望能藉此找到另一半，只是每次都無法盡如人意，結果都很慘烈，櫻木花道的失戀次數大概都快被我打破了吧？！因為覺得人就是要多相處才能發現彼此是否適合，所以每回的聯誼活動，遇到心儀對象時，我總會盡力找話題跟對方聊天，或多接近對方尋找互動機會；活動的當下都覺得彼此很聊得來、互動很好，也會盡量讓對方知道我的事情，但活動後想進一步認識，卻不得其門而入，總得到冷淡的回應，好一點的會對我說：「你人很好，但是……」，不好的就已讀不回根本不聯絡，甚至還有人會不客氣的說：「少煩我」，更誇張的還曾經被女生告性騷擾而上警察局。

總聽人說「女人心海底針」，在我看來真是一點都沒有錯，實在猜不透女生的想法，前一刻還很開心的聊天，下一秒卻變得像陌生人，甚至嚴厲的斥責我。不斷被拒絕、對方冷淡的態度讓我對交友愈來愈沒有信心，說了不怕您笑，有時晚上想著想著還會因此而失眠，甚至對人生失去希望。俗話說得好「立業成家」，工作上即便再有成就，缺乏為另一半、為家庭打拼奮鬥的目標，總感到些許的空虛，我是不是就這樣沒有希望了？請幫幫我！

一個孤單寂寞的男子　敬上

輔導內容



一個孤單寂寞的男子：你好！

從你的來信知道你是位認眞工作、克盡職責的員工，也是位主動積極的青年。在這個資訊充斥卻人際淡泊的時代，失望與喪志不能改善現況，惟有改變心態才是解決之道，園丁們在討論後提出幾點建議，希望協助你度過目前困境。

一、單身與否，仍自在快樂

「幸福」不是專屬戀人的名詞，單身是一個值得細細品味的狀態；人應該活在當下，學習獨處，做喜歡的事並自由追逐人生，切勿封閉內心，沉浸在沒有愛情的自憐心態。仔細想想，自己並不孤單，有工作的成就、家人的陪伴、朋友的關懷，有這些來自四面八方的愛，面對自己時也能感到滿足。

二、改變態度，勇敢愛自己

沒有任何一次失落注定終身寂寞，性格與態度是決定人生的關鍵。樂觀的人，會找到一百個讓自己充滿力量的理由，悲觀的人，只看見種種抱怨藉口而自怨自艾。爲找到Mrs. Right而苦惱，會讓人悶悶不樂且完全不迷人，現在開始好好去愛即使受傷依舊勇敢的自己，將失去當作擁有、將帶來傷痛的人當作生命的貴人，如此寬容雖需要智慧與氣度，但勇敢把每次失去當作一塊形狀獨特的拼圖時，才能拼湊更圓滿的自己。

三、充實自我，發光吸引人

利用時間充實自我、肯定自我，對生命永遠熱情，如參加一直想學的課程、培養運動習慣，或建立第二專長；調整生活重心、拓展生活圈的同時，不僅增加自信心，更有機會在不同生活領域接觸興趣相投的朋友，進而遇到眞正適合的對象。

四、等待緣份，幸福來敲門

茫茫人海中，遇到適合的另一半是極爲不易且幸運之事，愛情沒有標準答案，不適合不能強求在一起，人生漫長，能產生共鳴的人才是最契合的伴侶。就讓自己在無法盡如人意的故事中成長，每次都是往對的人更近一步的過程，相愛前要先會愛自己，當準備好了，喜歡你的人自然會出現。

最後想提醒你，同心園地雙月刊的婚友資訊及友情園地，是除了未婚聯誼外，可善用的公司資源之一。希望以上建議對你有所幫助，相信如此積極的你，未來定能找到生活及心靈歸屬！



桃園區營業處同心園地全體園丁　敬上

輔導內容



一個孤獨寂寞的男子：你好！

「執子之手，與子偕老」無疑是人生完美的ENDING。拜讀你的來文後，對你自信積極的態度，勇於追求人生另一半的精神深感佩服。你缺乏的只是一些吸引異性朋友的經驗和技巧，在此願開門見山，與你分享以下論點與愚見，並預祝你早日「有情人終成眷屬」。

一、注重自己的外表和穿著：

注重個人裝扮和外表不僅是一種禮貌，更能增進異性對自己產生良好的第一印象。除了讓自己看起來更迷人外，又可增加你的自信與異性對你的好感。但要說明的是，你不需要很時髦、不需要扮酷，更不需奇裝異服，只要讓人看起來整潔舒適即可。不要每次都穿同樣的衣服，你不需要是最好看的那一個，但你要讓別人留下美好的印象。除此之外，面對異性時不要扭扭捏捏，適時以自然的處事態度，在嘻笑怒罵和言談之間，切記分寸拿捏得宜，有定見即可，眞正重要的是如何吸引她對你的注意。

二、最初宜採取「多目標策略」：

一開始要期待做好朋友而不是女朋友。如果有了這個體認，你就不會只局限於那些一見鍾情的異性，而是試著和更多的女生交談、交往，了解和認識。慢慢擴大你的生活和交友圈，進而找出與你有共同興趣和嗜好的異性。不斷去嘗試和邀約，不要害怕失敗或拒絕，把握機會再表達你的意圖，並且練習眞誠讚美異性。她或許可以只是一個可愛的姿勢，或是一個無心的小動作，察覺並且讚揚你對她的欣賞，讓彼此更加吸引對方。

三、保持幽默感、落落大方：

根據調查顯示，每個人都希望自己的另一半是位幽默風趣的人，因爲能盡情享受與你交談的樂趣。讓她開心、快樂、讓她更懷念與你在一起的時光、對你有更多的期待，亦增添你的無限魅力。只要有你在的場合都能讓一切變得風趣詼諧、輕鬆自在、人人如沐春風。

四、多方面的培養興趣與嗜好：

惟有這樣才可以讓對方找到你們的共通點，透過更多相同的特質相互吸引，而不是以一昧討好對方或死纏爛打等方式附和對方，不僅容易讓異性對你退避三舍且拒絕往來。

五、了解異性內心對你的最終要求「安全感」：

首先，安全感是一種感覺、心理、是一種讓人可以放心、依靠、可以相信的言談舉止等各方面表現所帶來的。要讓異性對你有安全感，最先要做的，就是讓對方相信自己、信任自己，經常對她說出心裡話、想法，經常以電話、LINE、臉書等通訊方式關心她的生活，更願意爲她改掉所有的不良習慣。在此恭喜你的是，你已有一個人人稱羨的公職，物質方面不虞匱乏。因此透過情感與物質的安全感，便能順理成章讓你們透過婚姻的方式昇華，最終完成你的人生大事。最後，希望你能提振精神、恢復自信，並藉由以上隻字片語幫助你順利成家立業、脫離孤單與寂寞。

彰化區營業處同心園地全體園丁　敬上

輔導內容



一個孤單寂寞的男子：你好！

先跟您分享一個笑話：有一天，小白兔去釣魚，釣了很久都沒有收獲，感覺很沮喪，人家問他：「你用什麼當餌啊？」小白兔說：「我都用最好的紅蘿蔔呀！」這跟與異性交往的道理類似，了解對方、投其所好，才能提高成功的機率喔！您的困擾亦是很多周遭年輕朋友的頭痛問題，爲此本處所有同心園地協助員集思廣意彙整以下的建議供你參考：

一、從了解異性開始：

可多參加兩性課程、演講及線上相關教育課程，以了解及尊重兩性身心發展的差異、兩性在團體中的關係與互動、培養兩性良性互動的態度、了解性別角色的多樣性與破除性別刻板化印象。

二、正面而輕鬆的交友心態：

不需要帶著高度交往期待去認識異性，從「女性的朋友」開始，會更爲輕鬆自然，做好情緒覺察的功課、掌握說話的適當時機，用關懷對方的友善態度，開啓雙方的親切互動與好感。

三、發展個人專屬的大絕招：

不管男性或女性，身體裡面其實並存著兩性特質，只是傾向程度不同，由此可體會異性基本的想法與喜好，並搭配個人的正面特質（善於傾聽、樂於助人、經濟能力、好看的身材長相、廣博的學識優雅的文筆……），或特別的興趣（運動、電玩、軍事、天文、歷史、工程、文學……），運用長處、展現個人魅力，並對自己的優勢有信心，才能啓發異性對你的好感與好奇心。

四、成爲一個連自己都喜歡的人：

人際的互動會隨著時間的經過，日漸深化而顯露眞實面，即使第一眼印象取得高分，還是要靠內在涵養、正向的價值觀，涉獵社會性話題增加談話內容深度，培養幽默感，讓彼此的吸引長久，因此提高自己的C/P值，產生讓異性感覺能共同面對問題、解決困難的安全感，是獲得青睞的關鍵。

五、製造相遇的機會：

一段愛情的起點，總是要有牽起二個人開始的機會，爲了製造相遇的機會，可參加公司外社團活動，認識相同興趣女生，擁有共同話題輕鬆交流互動，是不錯的開始，而參加婚友社，以「門當户對」、「結婚爲前提交往」的條件式配對，也是不錯的選擇。

身於網路資訊發達的時代，影響這一世代的人們變得「宅化」，降低人際互動的機會，你的交友困擾也是許多人面臨的問題，相信保持正面開放的心態、尊重異性、了解自己要什麼，對的緣分就會在巧妙的時機出現！在努力的過程中，同心園地的門永遠爲您敞開，歡迎隨時與我們分享您的喜怒哀樂，祝福您！

南區施工處同心園地全體園丁　敬上

好姻緣不易覓得，無怪乎世間男女殷殷期盼月下老人相助，牽起那條命運的紅線；兩性相處貴於一字「誠」，以真誠的心與人交往，即便無法造就人生伴侶，仍可視為一段善緣，才能更為自在，吸引契合的心靈。本案援例三篇，另提供台北市、嘉義、屏東區營業處；林口、大潭、大觀、通霄、大林發電廠；第二核能發電廠；訓練所；青山、中區、中部、南部施工處；新桃、高屏供電區營運處等單位園丁之建言供參考，期協助同仁以正向的態度面對交友議題，發現即將到來的春天。



分享與感恩

—員工協助園長班訓練心得回饋

105年度員工協助業務園長班訓練課程，配合「和樂AQ 健康EQ協助方案」主軸，安排個人與組織的復原力、從性別看相處之道及人際關係經營與溝通等課程，另亦針對員工協助業務推動實務進行分享，期能增進同心園地園長帶領團隊及員工協助相關技能，強化同仁間的連結與分享意識，以利員工協助方案之推動，以下為園長參訓後之心得分享與回饋。

心得一

文／營建處　侯淑貞

「溝通從分享開始」這一句廣告詞，深刻在我心。

溝通是人們彼此之間每天進行的活動之一，人們藉由溝通進行信息及思想的傳播。曾經看過一篇文章說，善於溝通的人，往往令人尊敬、得人擁護。卡耐基也曾經說過，一個人的成功，主要是取決於溝通，知識和技能面其實只占不到六分之一。

而懂得藉由分享來溝通，更是最好的交流方式。美國思想家羅夫・瓦爾多・愛默生的名言：「生命中最美麗的報償之一，便是幫助他人的同時，也幫助了自己。」，責任因分擔減輕，歡樂因分享加倍。分享別人的喜悅，讓喜悅無限加倍。瑞典天文學家麥爾修也曾說過：「所有的東西經分享後，就更為壯大。」

正向的分享是好事，但負面的情緒分享卻會對他人造成負擔。在職場的這許多年，遇過許多「情緒垃圾人」，所謂的情緒垃圾人是指每天忙著為生活而打拚的人們，而不如意事十之八九，積了滿肚子的苦水需要找到能宣洩的出口，一吐為快。因此他們身上充滿了負面的情緒像是：沮喪、憤怒、忌妒、算計、仇恨、偏見、抱怨、失望等，他們到處跑來跑去，看到人就像海上的浮木一樣，見人就傾倒心中的垃圾，但往往我們自身也因這些負面情緒受到影響，甚至因而沮喪。但其實助人是相當耗能量的工作，喜



歡傾聽或與人互動，才有辦法樂在其中。這些人要的並不是隔靴搔癢的關懷，而是「傾聽的耳朵」，當別人訴苦時，盡量去傾聽接納，而不要立刻去評價或給建議。並在聽完後，有正確的管道可以將這些訊息消化掉，不要留負面情緒給自己。

第一次接受營建系統園長任務，也第一次接受相關課程的洗禮，讓我更進一步體會——適時的關懷同事，讓他不再覺得自己是孤單一人在陰暗角落，願意主動關心、傾聽與接納別人，解決他人的疑惑，當個稱職的「業餘」心情垃圾桶，乃是最重要的起步；或許我無法當下解決他的問題，但可藉由「轉介」之機制，回歸專業由專家進行輔導，應可迎刃而解。



心得二

文／基隆區營業處　洪世傑

抱願不抱怨的園長特質

本次訓練的夥伴們有不少新芽園長，甚至還是剛加入園地的協助員，故提問相當熱絡，提問的內容也五花八門，有園長詢問要如何做好員工的協助業務，資深的園長們紛紛提供經驗分享，交流的情誼隨之熱絡起來。做為一名願意助人的園丁，熱情就是你的動力與價值，但只是熱情難免會遭到別人誤解，不過千萬別因此沮喪或感到挫敗；依我個人擔任多年園丁工作的經驗，員工協助員是我們工作之餘願意多付出的一分心力，因此兼任員工協助員是屬額外的工作也非單位編制部門，可想而知，在單位推動各項協助業務時，別人可能會以為我們忽略了工作職責，因此遭遇到種種困難是很自然的，如果遭受主管或同事冷漠、譏諷對待時，沒有正向的思考，或忘了助人的初衷，甚至會產生莫名的負面壓力，致使熱情的助人本意消失殆盡。個人認為，員工協助員，除了具備服務的熱忱外，更要提醒自己用「凡事尊重」的態度去面對，尊重和包容別人有不同的想法，站在對方的立場考量，再用恭敬心去對待，並且保持愉快的心情，時時面帶微笑，自然會很快樂，充滿活力，也就能認真的處理好一切事物。因為把對方當作佛菩薩般尊重，恭敬心、慈悲心、平等心便油然而生，放下了堅持己見的執著、人我的分別，我們就會努力地把事情做到最好，圓融成事，永保我們熱心助人的初衷。

園長是單位員工協助業務的火車頭，更能感受員工協助業務的重要及繁瑣，希望單位的各層級主管都能重視這份出自員工自願兼任的同心園地業務，並鼓勵所屬部門員工多多參與，這樣才能使單位的同心園地生生不息、茁壯成長，並引領單位同仁養成正向思考的習慣，促進員工對組織的認同，也希望所有園丁都能不斷學習自我成長，自助而助人其實就是員工協助員最迷人的地方，我會一直堅持下去，並且以擔任過園丁、園長為榮。



心得三

文／桃園區營業處　許志賢

如果說本公司員工諮商輔導階段是1.0版，轉型為員工協助方案（EAP)是2.0版，那現在我們應該是要思索如何進階為3.0版、甚至於4.0版。同心園地要從生活關懷進展到生命成長，要進化為內隱的穩定力量及生命成長；從關懷同仁生活提升到生命成長，進而成為組織穩定成長的力量，從事後補救亡羊補牢提昇進化為事前預防。

以身作則、練習改變

葛史密斯在「練習改變」一書中，提到一個重點，很多主管想要改變部屬，改變家人，改變全世界，但卻從來沒有想過，要改變什麼行為，讓自己變得更好。葛史密斯又指出，我們常忘了環境的力量，它是行為改變的死敵，隨時準備挑戰我們擊倒我們。身為園長的我們，必須要以身作則，練習改變自己的行為，練習改變週遭環境，有一流的園長，才有一流的園丁，能做到組織全體同仁提昇進階，才能帶領員工協助業務進化為「生活關懷、生命成長」4.0。

Copy—內化—創新

人資處每年舉辦員工協助業務訓練、分區座談觀摩會、分享會等等，無一不是要從觀摩學習引領大家，善用別人的長處優點內化為自己所有，如何善用周邊可行方法、工具，如何整合運用內部、外部資源，如何帶領同心園地向上提升，進而突破創新發揚光大，將同心園地從關懷同仁生活提升到生命成長。凡事從簡單的開始，務必要擬定員工協助業務計畫， 有組織結構計畫，就無法及時追蹤回饋調整改進，也就無法督促及進步。有關員工協助業務（EAP)相關規定，培訓班基本助人功夫，進階班提升助人技巧，以及如何運作等，是需要透過學習的，生有涯學無涯，學習是一輩子的事，幫助自己成長也是幫助別人成長，更何況不是每個人天生下來就會什麼。

抱願，不抱怨

員工協助業務經常會讓人處於困頓困惑之中，要如何脫困解惑，除了做好角色扮演不要陷入情境中之外，董事長於同心園地第162期雙月刊「董事長聊天室」中分享「抱怨，只是將問題留給大環境去解決，是被動消極的；抱願，至少可以自主地踏出解決問題的第一步，是主動積極的。」同心園地園長們，平常就要多培養善心正念，多加練習少抱怨、多抱願，廣結善緣、累積能量，自助人助而後天助，終會度過困境難關。各位有緣擔任園長，是一種緣分也是福分，切記要抱願不抱怨。



不放手直到目標到手

人資處許處長於「蛻變－人力資源新作為」中分享，許多事情不做不會怎樣，但做了會很不一樣，心態不轉，境遇就不會轉，人的心就像降落傘，只有打開時才能發揮最大功效。園長們是單位中的精英，只要在單位內以身作則，善用工具、資源整合運用，創新求變、有感行銷，堅持-不要半途而廢，凡事做就對了，終能迎刃而解達成目標。

本次課程講義中，哲學家Epictetus「人不是被事情困住，而是被對那件事情的看法困住」一言；智儀老師分享「你不能控制環境、你可以控制想法」、「人人嫌沒人閒、人人好沒人好」在員工協助過程中，遇到任何困難困境，要學會轉化、接納、尊重，眼前困境若無法控制，可改由替代方案解決，只要認清問題、自然有解決的方法。人人成為別人生命中的貴人，處處是園丁處處無園丁，才能將同心園地員工協助業務提昇進化，共勉之！

園地發現

員工協助與轉介



園地好，我甫接任園長職務，心情猶惶恐中，擔心無法勝任，沒想到立刻就有同仁來找我聊他遇到的困擾與問題，經評估已超越我自己能提供協助的範圍，請問我要如何協助員工呢？若想替員工轉介，轉介流程為何？



很感謝園長的熱心關懷與付出，讓同仁能放心對您訴說困擾，公司賦予您的責任讓您產生壓力，真的很抱歉，但相信園地有您的加入，一定對組織同仁多有助益！您剛接任園長，即能懂得尋求資源的協助及運用實在非常厲害，同心園地新建構的「園地心發現」專欄就是希望架構一個交流平台，成為園長、園丁們的最佳後盾。

個案協助部分

同心園地已將歷年各園長、園丁用心討論與分享的案例，分類摘要整理於同心園地網頁平台，組織內曾發生過的各種案例，經過前輩們寶貴經驗積累，初步應可以提供您一個參考處理方案，另建議您邀集園地的夥伴們一起集思廣益，看可以如何運用組織資源一同協助同仁。



轉介資源運用

若您與同仁初步協談後，請先填寫「協助個案紀錄表」並自行留存，如同仁經您推薦已願意使用轉介資源，再麻煩您至同心園地網站搜尋特約資源，或可提供讓同仁自行選擇特約資源，再協助同仁聯繫轉介服務，同仁如自行先聯繫再請您轉介亦可，之後即請您備妥相關表格「轉介單、轉介報支單、轉介會談紀錄、轉介續談單」並於各式表格蓋上同心園地章戳，再由同仁攜帶至特約協助員或機構即可進行諮商（詢），後續報銷事宜會由外界協助員及機構直接對人力資源處處理。有關轉介會談紀錄的提供，如果同仁有疑慮擔心隱私曝光，請您讓他瞭解此表格是不記名的，且填寫內容不會涉及隱私，主要目的是為了統計使用轉介個案的類型，以利組織瞭解同仁需求而能做後續規劃運用。若個案的困擾非一次轉介即能解決，也要麻煩您持續關懷追蹤及協助再次轉介。

同心園地已將轉介流程步驟，整理成冊，並提供範例供下載，若仍有疑問，也歡迎來電人力資源處員工關係組洽詢。希望以上的回答對您有所助益，再次感謝您的付出，祝福順心如意。

同心園地　敬上

路徑：

- 同心園地案例分享平台：
  同心園地網站(http://10.10.7.200/tph2h2/index.asp)/雙月刊/苦樂留言板案例輔導
- 轉介流程表單及範例：
  同心園地網站/轉介服務/轉介表單下載



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
1212	◎	新營區營業處/業務管理師	台北北區營業處、南投區營業處	碩士
1213	◎	北部施工處/機械技術員	南部施工處、大林發電廠、南部發電廠、興達發電廠、高雄區營業處、台南區營業處	碩士
1214	◇	興達發電廠/電機工程師	台南區營業處、新營區營業處、嘉南供電區營運處、高屏供電區營運處	大學
1215	◇	宜蘭區營業處/資料處理員	台北市各區處	大學
1216	◎	高屏發電廠/電機工程專員	興達發電廠、高屏供電區營運處	碩士
1217	◎	高屏發電廠/土木工程員	興達發電廠、高屏供電區營運處	碩士
1218	◎	台北北區營業處/業務專員	嘉義、新營、台南、高雄、鳳山、屏東區營業處	碩士
1219	◎	台北供電區營運處/一般行政管理員	基隆區營業處	大學
1220	◇	通霄發電廠/爐控值班專員	大甲溪、明潭、大觀、卓蘭、桂山發電廠	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1211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。

地址：台北市羅斯福路3段242號11樓 ｜ 電話：（02）2366-7357 ｜ 微波：（92）22774 ｜ Email：d0960602@taipower.com.tw

心靈補給站

人力資源處為同心園地購置以下5片DVD、5本新書，請同仁向貴單位同心園地借閱。

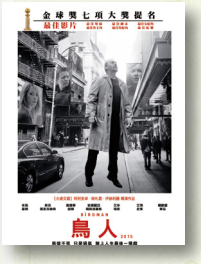
DVD



《腦筋急轉彎》

導演／彼特達克特
演員／黛安蓮恩、愛咪波勒、凱爾麥克拉蘭

11歲的萊莉因為父親工作的因素，從風光明媚的明尼蘇達州舉家搬遷至舊金山，對未來充滿期待的萊莉，因不適應新環境而沮喪。此時，萊莉腦中控制歡樂與憂傷的兩位腦內大臣樂樂與憂憂迷失在茫茫腦海中，大腦總部只剩下掌管憤怒、害怕與厭惡的三位幹部負責，導致本來樂觀的萊莉變成憤世嫉俗的少女。樂樂與憂憂必須在複雜的腦中世界回到大腦總部，重拾萊莉原本快樂正常的情緒……。



《鳥人》

導演／阿利安卓崗札雷伊納利圖
演員／麥可基頓、愛德華諾頓、艾瑪史東、查克葛里芬納奇

一位企圖證明自己是位藝術家的過氣演員雷根，希望能在百老匯東山再起，但在此之前他必須面對自己的自尊、剛出勒戒所的女兒珊、搶戲十足的配角麥克，此外，現任女友與前妻也來攪局，逼得他喘不過氣……。機智、富有想像力的情節和目眩神迷的攝影手法，導演以驚人的場面調度集合艾瑪史東、愛德華諾頓等精采演員，一同打造這部「大膽，原創」而得獎無數的傑作！



《尋找心樂章》

導演／小林聖太郎
演員／松坂桃李、西田敏行、Miwa

曾經的知名樂團「中央交響樂團」因頂尖團員紛紛被挖角而解散，剩下的樂手們幾乎已經放棄音樂，開始從事跟音樂無關的工作。某天，一通電話把大家集結到廢棄的工廠練習，目標是一個月後的演奏會，集結大家的人是謎樣的指揮家天道，沒人知道他的來歷，但在他的引導下，團員們漸漸演奏出自己從沒聽過的美妙音樂。就在這場改變命運的演奏會前夕，天道突然不見了！眾人在兵荒馬亂之際，發現他集結樂團的真正原因……。



《名畫的控訴》

導演／賽門柯提斯
演員／海倫米蘭、萊恩雷諾斯、丹尼爾布爾

1938年，納粹勢力侵襲維也納，德軍強行闖入民宅大肆搜刮，瑪麗亞跟她的猶太裔家族也難逃被政府迫害的命運，惟有瑪麗亞順利逃亡美國。二戰後，政府雖歸還了部分家族財產，但幾幅由畫家克林姆為瑪麗亞嬸嬸艾蒂兒所畫的肖像，卻被沒收成為國家藝術品留在奧地利美術館。如今，在美國生活了幾十年的瑪麗亞，仍無法忘卻家破人亡的慘烈記憶，她現在唯一能做的就是將畫作奪回、讓歷史還她公道，於是她找了一位美國律師，準備到奧地利對國家美術館提出告訴，一同為遲來的正義奮鬥到底。



《藥命關係》

導演／史蒂芬索德柏
演員／查尼塔圖、魯妮瑪拉、裘德洛、凱薩琳麗塔瓊絲

艾蜜莉與華爾街金融大亨馬丁泰勒原是一對令人稱羨的神仙眷侶，卻因馬丁內線交易被捕入獄4年，艾蜜莉開始出現失眠、罹患重度憂鬱，並有自殺傾向。馬丁出獄後，艾蜜莉向知名精神科醫師強納森班克斯求助。醫師大膽嘗試剛上市新藥，在病況好轉之際，馬丁卻遭人刺殺於自宅。證據指向艾蜜莉謀殺親夫，眾人卻認為是醫師處方的夢遊副作用導致誤殺，法庭判決艾蜜莉無罪，但需接受強制治療。此時一封黑函指出班克斯醫師與艾蜜莉治療過程曾發生性關係，於是班克斯不但失業，又面對家庭革命。不甘身敗名裂，妻離子散的班克斯只好設法找出真相……。

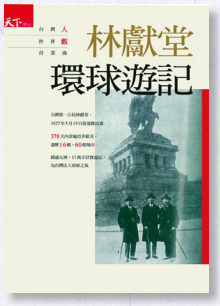
BOOK



《跟指揮大師學領導：讓高爾、蓋茲、頂尖 CEO 都著迷，用聆聽和行動打造卓越競爭力》

作者 / Itay Talgam　出版社 / 先覺

作者是以色列知名指揮家，他將企業比喻成交響樂團，領導者就像指揮家。過去20年來，他除了在世界各地指揮樂團，也成為眾人的「指揮大師」，從全球知名政治人物到新創產業企業家，從科學家到反恐作戰部隊，從廣告事務所到難民署，大至《財星》雜誌百大企業的執行長，小至家長與孩童，淬鍊20年的教學成果正是本書核心。



《林獻堂環球遊記：台灣人世界觀首部曲》

作者 / 林獻堂　出版社 / 天下雜誌

《環球遊記》不僅是台灣第一部公開發行的歐美遊記，也是最早一份台灣人看世界的翔實記錄。林獻堂以日記、遊記的形式紀錄所見所聞，以台灣為出發點，鉅細靡遺探討歐美各地的風俗民情，同時訴說著台灣在殖民統治下所遭遇到的種種困境，讓《環球遊記》不僅僅是遊記，更是赴西方取經的精華手札，從細膩的文字中更可看出其豐富的情感和幽默的一面。



《呼吸的自癒力：簡單幾步驟，降低壓力和焦慮，提高專注力，帶來情緒的平衡》（附贈 CD）

作者 / Richard P. Brown MD,Patricia L. Gerbarg MD　出版社 / 天下生活

一呼一吸，是維繫生命的證明，善用呼吸練習，則能療癒身、心、靈，讓你恢復愛的能力，找回真實的自己。人體的每個細胞都有自我療癒的能力，身體組織每天也會汰舊換新。早在西藥問世前，薩滿巫師、僧侶、祭司、部落首領就知道如何啓動人體與生俱來的能力，以預防並治療疾病。



《走在夢想的路上》

作者 / 謝哲青　出版社 / 天下文化

人生之中留下痕跡的，往往是看似瑣碎而不起眼的細節。剛在電視圈受到注意初期，一次返鄉與家人相聚，臨行前寡言的父親，突然正色看著我：「青青，你不要覺得自己已經是誰！你可能不知道自己要什麼，但你要知道，你不要什麼。」停了一下，他又叮嚀一句：「謹言慎行。」十多年後，再聽到這句話，意思完全不一樣。我可能沒有走在他期待的路上，慶幸的是，我始終記得他的教誨。



《身體不說謊：再揭幸福童年的祕密》

作者 / Alice Miller　出版社 / 心靈工坊

自古以來，東、西方文化皆標舉「孝敬父母」為至高道德，但米勒卻向世人呼籲，這些強調「天下無不是的父母」的戒律，便是使人染上身心疾病的潛在囹圄。光是寬恕施虐者，並無助於真正的和解。無論是治療師或當事人，都需要努力掙脫「孝順」的綑綁，才能促成心靈的真正解放。關於童年的記憶，我們的意識或許說了謊，但身體卻是真相的守護者，透過此書學習面對童年顯性或隱性的創傷，讓生命更美好。

新婚小語

文・照片提供 / 李怡秀　人力資源處

珍惜所有，擁抱幸福。



寶寶園地



文・照片提供 / 陳耕榜　工業安全衛生處

你們的笑容是我最好的維他命。

婚友資訊

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

389 許小姐　民國76年次，167公分，65公斤

大學畢，現為教師。興趣：唱歌、看電影、郊遊。
徵性格樂觀開朗幽默，希望身高可以超過175公分，有正當職業、無不良嗜好。
聯絡人：李小姐
電話：(M)0912-787268

390 翁小姐　民國76年次，158公分，52公斤

碩士畢，現為公務員。興趣：運動、旅遊、看電影、聽音樂。
徵公職人員、無不良嗜好、穩重、有責任感之未婚男性。
聯絡人：賴小姐
電話：(O) 23667407

第 162 期同心園地雙月刊

讀者意見迴響



董事長聊天室

張均榮　台中發電廠

董事長聊天室「談願力」提到「抱願，不抱怨」、「少抱怨、多抱願」，「願與怨」同樣的發音但蘊含著截然不同的意義與思維，真的令人受益良多。常聽人家講「思想改變行為，行為創造命運。」只要轉個念就會有不一樣的結果。有願景就有動力，讓我們一起學習「少抱怨、多抱願」，相信生活一定更美麗。

韓偉忠　台北南區營業處

「談願力」一文，值得賞析深思，尤其幾則自助天助的實例，顯示心中秉持善念、正念盡力而為，就符合「物以類聚」的自然法則，凝聚正能量加持。當天時、地利、人和因緣具足，自然水到渠成。因此，凝聚「正能量」最好的方法，就是當面對挑戰時，心中秉持正確信念，賦予正面意義及價值，盡心盡力全力以赴，以平常心樂觀面對。相信每位同仁都是翻轉台電未來的希望種子，在心中想著「台電因為有我，可以變得更好」，讓我們一起努力「抱願」、用心耕耘。

園地專欄

吳長棋　台中發電廠

最近幾期苦樂留言板內容很貼近員工生活實際需求，尤其是新進同仁的困惑多，需要多一點案例參考學習，建議多以新進同仁背景之案例，嘉惠更需要的同仁。

雙月刊

黃耀文　嘉義區營業處

文辭並茂，圖畫充實，故事、人物內容真實。

劉聖男　南區施工處

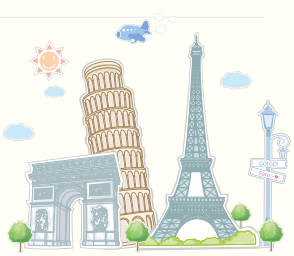
感謝同心園地的用心，每期雙月刊都使我獲益良多，感謝你們的付出！

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

迴響經刊登將致贈精美宣導品！



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。



164期 ▶ 105年5月號 105年4月5日截稿

專題故事：時光倒流

「我的少女時代」自上映以來，熱潮席捲兩岸三地，是繼「海角七號」、「那些年，我們一起追的女孩」之後最膾炙人口的本土電影。片中將大家塵封已久的粉紅少女心揪出來擺盪拉扯，回味青春的酸甜苦辣，許多舊式的場景跟用品更是勾起無數大叔跟熟女的青春回憶。那麼，如果能夠乘著時光機回到過去，回到夏日蟬鳴的震耳欲聾、回到聽錄音帶翻AB面的興奮期待、回到雜貨店跳跳糖在嘴中如同沖天煙火的刺激、回到週六中午放學時的歡聲笑語……你有沒有想遇見誰，想做些什麼事、說些什麼話，來彌補自己心中那些來不及填滿的遺憾？

164期專題故事邀請你分享那些來不及說出口的話、來不及做的事，它是未寄出的情書、它是說不出口的感謝、它是深埋的歉疚、也是來不及的告別。如果能夠回到過去，你會怎麼做？做了之後，可能會帶來什麼影響？還是因爲這些來不及，你對於現在與未來，更學會了珍惜？誠摯地期待你的來信。



165期 ▶ 105年7月號 105年6月5日截止

專題故事：故鄉

我是台北人，從出生之始至大學畢業之前，幾乎都在這個我最熟悉的城市生活成長，直到當兵到了花蓮，思鄉之情像畫筆從心頭腦海勾勒出許多熟悉的畫面。中央山脈高聳入雲，如同萬里長城般橫亙，我總是望眼欲穿地想越過山頭，看看台北的天空是晴是雨、親人是喜是憂。在部隊裡，每天晨跑三千公尺，汗水淋漓濕透每位弟兄的背影，也濕透了回憶，「獨在異鄉爲異客，每逢佳節倍思親」。

放假時回台北，信步街頭，彷彿可以在每個轉角看見過去的自己，青澀、開懷大笑、憂傷、平靜的面容像電影膠捲般一幕幕在腦中輪轉：中正紀念堂石階憑欄處，暮沉，大風起；霞海城隍廟，百年香煙裊裊，繫紅線；貓空一壺茶，舉杯明月、對影三人。在花蓮無數個夜，無數個月是故鄉明。

165期專題故事邀請你分享故鄉的一切、分享外地遊子的思鄉之情、分享人與人間深厚的羈絆，誠摯期待你的來信。

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
- Email：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：你容易得罪人嗎？

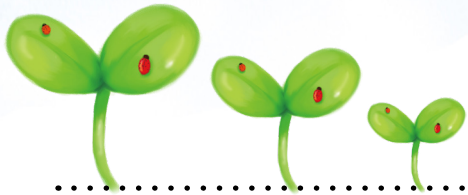
你是棒球比賽中的打擊手，現在球投過來了，你直覺自己下一個動作會是？

1. 被球 K 到
2. 打出安打
3. 打出強勁滾地球
4. 揮棒落空
5. 當然是全壘打

測：你的處世態度如何？

過新年時，你會選擇下列哪一種主題的月曆掛在家裡、陪你迎賓送客呢？

1. 異國風景
2. 美女明星
3. 可愛動物
4. 大師名畫





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！

容易

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

困難

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

廣告

台灣電力公司

生命的分分秒秒
我們都在編織記憶

從清晨到夜晚
從出生到年長
透過指尖的觸動
和你一起編織那一刻的記憶

點亮一扇扇窗
讓微小故事不斷發生
呵護一寸寸土
讓光明任務持續轉動

過去 現在 未來
為台灣來電的堅持依舊
持續刻劃生活的美好
傳遞幸福記憶的溫度
分分秒秒
TAIPOWER 為你而在

TAIPOWER
為 你 而 在

2016

1946