

同心園地



2016.05 | 雙月刊

《董事長聊天室》

談淨心 靜語 敬意

專
題
故
事

時光
倒流



綠綠綠——山徑陶醉

文 / 白頭翁

綠在漫延
光在交疊
黑貓在睡
點點點
音符是無聲的白蝶
春天正洗著雙眼
萊姆再來一杯
其餘的擱在一邊

樹在陶醉
果在增甜
偶爾飛來一對黑鳳蝶
蕩蕩蕩
童音把秋心漸拋漸遙遠

藍藍的天
一群鳥突齊唱著高調
討論
新芽老葉要怎樣搭配
春天看起來會比較美

綠在漫延
夏在準備
世界靜靜的
忙著交配
風在吹
花在搖
我也正想睡

時光倒流

文 / 本刊

美國心理科學期刊 (Psychological Science) 曾刊登過一篇有趣的研究報告，爲了研究回憶的威力，科學家找來一些人進行實驗，結果發現其中自認爲最孤單寂寞者，也是最愛回憶過去的人。接著，他們要所有受測者開始回憶過去，過程中，這些受測者感受到一股極大的社會支持力量 (Social Support)，如同眾人在身邊爲他們加油、共同安慰彼此的感覺。科學家也對參與實驗的工廠工人進行研究，發現其中較爲充滿鬥志、不屈服於外在環境者，也特別愛回憶過去。因此，回憶不僅是過往時光的拼圖，更是自我激勵、自我療癒的妙方。

本期〈專題故事〉邀請同仁分享生命中的美好與缺憾，準備考試必吃的夢夢口香糖、來不及對阿公說的一句話、無法坦承的暗戀、遙遠異地的情人、父子間棒球傳接情、魚雁往返串起兩地的思念，以及九年國教第一屆的小學生活。片段回憶醞釀出無數共鳴，勾勒出塵封已久、又無法割捨的那段時光。

本期〈董事長聊天室〉分享參加70周年日月潭慶祝活動優人神鼓「金剛心、台電情」表演的體悟。優人神鼓的雲腳修練以「淨、靜、敬」作爲修練的心法（即內心清靜無染、靜語及敬意）——走路時專注在踏出的每一步，不去想走不走得完，心緒不隨外在環境起伏，讓感官覺知回到自己的身體，放鬆意念，心性也回歸到深層的簡單與寧靜，這是一種淬鍊自我的訓練方式，對很多人來說也是一種新的體驗。

爲慶祝公司70周年，於總管理處、孫運璿紀念館、台中區營業處服務中心、南部展示館及花蓮區營業處舉辦特展及聯展，藉由照片、影片及互動體驗讓資深同仁回顧、新進同仁瞭解前人胼手胝足的奮鬥過程。開山鑿壁、飛天遁地，大時代大建設，時光倒流，各路英雄，風華再現。

同心園地

封面題字 / 陳萬金 財務處

2016年05月
雙月刊 164

封面裡 綠綠綠——山徑陶醉 / 白頭翁



編輯手札

01 時光倒流 / 本刊



董事長聊天室

04 談淨心 靜語 敬意 / 黃董事長重球



專題故事

- 08 青春從指隙間流過 / 黃甘杏
- 12 來不及說的一句話 / 向陽
- 14 我也很想他 / 劉紹楷
- 16 寫給遙遠的妳 / 李智揮
- 18 爸 我回來了 / 稻香
- 20 致我們終將失去的青春 / Na'U
- 22 「國中第一屆」的猴仔仔 / 羅瑞曉



看見台電

27 巴林行
——台電獲頒第45屆國際培訓總會績優獎
/ 許泛舟



上班族心理系列

- 32 謝謝你讓我在這裡 / 杯卡
- 34 妳所教會我的事 / 何佩瑩



EAPs停看聽

【性別教育篇】

36 談「性」說「愛」話尊重 / 林蕙瑛



人文采風

【藝文饗宴】

41 綠光劇團之《清明時節》觀後感
/ 小蘭

【大地紀聞】

46 英倫映像（上） / 李興國

【築夢踏實】

51 追風初馬紀實 / 風一樣的男子

【電影人生】

56 更好的世界 / 黃素菲



園地專欄

【活動報導】

60 員工協助業務花絮 / 本刊

【園地活動】

64 健康紓壓 歡唱同心「台電好聲音—
策略行政系統同心園地歌唱聯誼賽」
/ 陳弘育

【苔樂留言板】

66 一個手足無措的女子 / 本刊

【感恩回饋】

70 回想那一年 將感動化為行動
/ 賴肆華

【園地心發現】

74 One Section One Family / 本刊



封面說明：時光倒流
封底說明：性別平等 從你我做起



資訊快遞

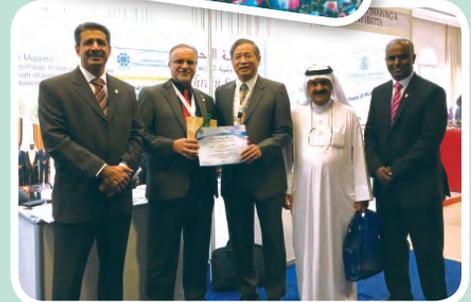
- 75 同仁對調服務信箱 / 本刊
- 76 心靈補給站 / 本刊
- 78 新婚小語、寶貴園地、婚友資訊 / 本刊



讀者迴響

- 79 第163期同心園地雙月刊讀者意見迴響
- 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5月創刊
中華民國105年5月出刊

發行人 朱文成

總編輯 許泛舟

副總編輯 張廷杼

編輯小組 吉玲玲 黃新倫 古仲軒 吳致中

執行編輯 吳致中

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

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





談淨心 靜語敬意

董事長

黃重球



今年4月16日，70位台電同仁和20位優人神鼓的表演者，在日月潭一起雲腳7.6公里，體驗優人的雲腳訓練。雲腳不只是走路的體能活動，其中含有極豐富的精神意涵。我們特別提出三個字「淨、靜、敬」，做為大家雲腳時共同遵守、學習和修練的心法。

今年是台電成立70年，從最初開始，每隔10年公司即會出版特刊或舉辦一系列的慶祝活動，一方面緬懷或檢討過去一段時間的努力和成果，另一方面當然對未來10年或更遠的將來能做個展望與策畫，藉此凝聚所有同仁的共識。70周年特別不同，因為過去10年，台電面對前所未有的虧損和責難，同仁的心情與感受有如坐雲霄飛車般的震盪和起伏，這個時候辦起活動來，感覺和滋味特別不同。

慶祝70周年活動的起站，我們選擇了

日月潭——台灣電力的根源地；70年前被盟軍轟炸後，滿目瘡痍的日月潭發電所，在時任機電處處長的孫運璿先生及其同僚，不畏艱辛，幾乎赤手空拳毫無外力支援下，突破各種困難修復電力。以當年而言，日月潭發電所是台灣電力的心臟，剛好日月潭也座落在台灣的中心，以「台灣之心」開始是很好的起點。而在本土的表演團體中，優人神鼓以擊鼓的形式展現力與美，觀眾可以直接感受到能量的存在，與台電是一家能源公司的精神最能契合，



因此，我們安排優人神鼓以「金剛心 台電情」的劇碼，在日月潭進行戶外展演。

為了讓觀眾和優人的表演能更融合，我們不只要優人在舞台上表演，台電人在下面觀賞，更額外舉辦一個有意涵的活動，讓台電的同仁和優人神鼓的團員一起「雲腳」。

雲腳精神

雲腳，是優人除了打坐、習拳之外的另一種精神修練方式，看起來只是禁語專心走路，連續走上一個月以上，一般人可能誤以為這是一種體能訓練而已，其實這其中含有極豐富的精神意涵。就像創辦人劉若瑀女士所說，在走路的時候，專注在踏出的每一步，不去想走不走得完，心緒不隨外在環境發生起伏，而讓感官覺知回到自己的身體，放鬆意念，心性也回歸到深層的簡單與寧靜，這是一種淬鍊自我的訓練方式。



優人神鼓創辦人劉若瑀女士。

淨、靜、敬

為了提醒同仁參加雲腳活動的深層意涵，我們不但要求所有參與的同仁都要參加行前說明會，瞭解雲腳的原意和方式，同時也特別提出三個發音都相同的「淨、靜、敬」，做為大家共同遵守、學習和修練的心法。

第一個「淨」，是清淨的意思，內心清淨無染，沒有欲望、沒有雜念。當我們專注在走路這一件事上，即使各種念頭不斷浮上來，只要不理它，慢慢的自然內心清淨，到後來，連時間、空間的感覺都淡薄了。走路時，不會去管還有多遠才到目的地，身體疲累了，也把這個念頭放下，只關注眼前這一步，這樣萬念歸於一念，內心接近清明的狀態，自然散發出一種單純的能量，可使內心更敏銳、覺察力和觀照力更強。



第二個「靜」，就是靜語，雲腳期間不說話，就是一種持戒。平常習慣有話就講，靜語期間有嘴巴卻不說，透過守戒將散漫的心收攝回來，這時候，眼睛一樣看得到，耳朵一樣聽得見，但視而不見、聽而不聞。內心了了分明但不隨外境起舞，這種狀態下最容易和內在的身體對話，可以很清楚感受到身心的律動，聽到自己內在的聲音，這就是「戒、定、慧」中的「因戒生定」。

第三個「敬」，就是敬意，也就是內心要非常誠敬。即使是一般人看來很簡單、很小的事，也要透過練習做到最好，不因為事小而便宜行事。走路基本上每一個人都會吧！但如何讓每一步踏得很沉穩，呼吸調得很勻暢，力量可以很平均落到腳底，卻是不容易的事，要經過長時間、非常專注的練習才能做到。

親炙大地 淬鍊自我

4月16日當天，公司70位同仁和20位優人神鼓的表演者，一起從玄光寺啓程雲腳到向山遊客中心，總共走了7.6公里。有同仁分享說，剛開始走路時，幾次遇到有趣或好奇的事時，話就差點脫口而出；心裡會有很多想法，諸如背包如何能背得更舒服、隊伍



的前導車是不排廢氣的電動車吧！看到同伴的鞋帶掉了很想去幫忙，同時也會去想很多事情，如家裡的牽掛、人際的煩惱、很多擔心等。全程3個小時都是靜語，應該對很多人來說是很新的體驗吧！

對我而言，也是一項修練和考驗。比如，有一部警用機車好心在最前方開道，但是引擎聲吱吱作響，久久不去，我好幾度動念想告訴工作人員請他離開；有時又動念想到美麗的湖光山色，是不是應該抬頭欣賞一下；有時又會動念大概已經走幾公里了。但在持續一直走之後，會開始把心放在腳底，專注在身體的感知與行進間自然的融合，然後不帶評判的看著行走的自己，突然發現所有的念頭都不重要、隨它起伏。到後來，即使經過遊客很多的地方，明明知道外面的情境，但已不會分心、不受干擾。





金剛心 台電情

下午「金剛心 台電情」順利開演，一出場就氣勢不凡、張力十足，這不只是一場舞台的表演，也不只是表現擊鼓的技巧而已。劇情的內容就留給優人神鼓有機會再向大家解釋，我在這裡只簡單分享我的臨場感受。我很清楚的看到每一位優人的眼神堅定、不飄不移；下盤馬步扎實穩固、難以撼動；可是動靜之間，能夠運行自如、沒有拖泥帶水；走位變化多端、錯落有致、但不混亂；任何一擊，都是聲音飽滿、乾淨俐落、沒有含混不清。觀眾的感動和震撼來自每一位表演者背後深層的修練，我想長年累積的打坐、習拳、雲腳，這種深層的內化功夫才有可能有如此的外在表現吧！整場表演透過演出者的表情、眼神、動作、走位、鼓聲直接和觀眾對話，道藝合一，真是一場無言的說法。



珍貴的祝福—齊心振鼓響七十

大部分同仁在參加活動之前，以為雲腳只不過是一個走路的活動而已，特別注重統一的服裝、鞋子、背包等比較表象的東西，但實際上的體驗，終於瞭解到雲腳確實還有著精神層面的內涵，這次活動最大的價值就是讓所有參與的同仁瞭解這一層深意。

我常講：「自助、人助、天助」，此次的活動能夠圓滿，不知道累積多少緣分促成。從確定優人神鼓的表演開始，主題的訂定、時間地點的選擇，到參加人員的安排、行前的準備、現場各項後勤支援與協助，展現了台電不同單位間的協調與合作。為了準備這次表演，劉女士還特別溯溪到日月潭上游，包括武界壩等地巡禮，去了解整個日月潭的源頭。

連老天都幫了個大忙，在活動的前五天和結束後三天，天天下雨，前一天排練時，還因雨勢太大，不得不收場，活動當天從早到晚晴空萬里，好像老天特別疼惜，為這次活動專門開了一扇窗，我想這是上天送給台電最珍貴的祝福吧！



青春 從指隙間流過

文 / 黃甘杏 訓練所

- 「還記得我嗎？我是小學坐在你旁邊，經常捉弄你的那個——屁小孩！」小學
- 畢業30年後的同學會上，一位蓄著鬍子的中年男子主動過來對我說：「很不好
- 意思，我小時候太皮了！」

捉弄人的屁小孩

望著他，我笑了笑，無端牽起遙遠的小學回憶。我記得他和我一樣個子不高，級任老師常把我們排在一起，儘管我們的桌子中間劃一條線，他還是經常越過「說好的疆界」扯我的頭髮，或把我的橡皮擦、書本丟在地上。老師頂多吼他一聲，對他來說卻無關痛癢，我也曾向老爸求救，老爸載我到學校特地警告他不可再欺負我，但他很快又忘記。漸漸我學會逆來順受，頂多是瞪他白眼，直到小學四年級換了另一個級任老師。不知是他看到級任老師對我比較

好，或者他已覺悟自己的捉弄手法太幼稚，我就逐漸擺脫他所造成的「上學陰影」。

「都過去了，你現在好嗎？」我其實已不記得30多年前的細節了，何況他主動過來道歉，也算是個「有反省的好人」吧！

「我經營的建築公司破產了，可能是老天處罰我，小學時常捉弄你！」他苦笑著。

「蛤？誰沒有輕狂的少年呢！」我回答。

只是想惹人注意

其實我也曾在國中時，趁著週六下午放學後，在學校操場燃放鞭炮，後來導師



找到教師辦公室訓斥一番。我坦白以告，並未對學校不滿，只是中秋節買的鞭炮未放完，找個空曠地方「物盡其用」而已。

如果時光倒流，我不會無聊到拿橡皮筋彈隔壁班英文老師的臉，我也不會對放學後跑到家前，高喊我名字又跑掉的隔壁班男生感到煩惱。如果可以，我想向那個無辜的英文老師鞠躬道歉，想不到國中的我，竟重蹈小學頑皮同學的覆轍——「沒惡意，只是想惹人注意」。那個國中隔壁班、經常喊我名字的男生，後來成了我國中母校的校長，他退休前二年在email中說：「經過多年以後，我已成了頭髮稀疏的老頭。」青春悄悄從指隙間流過，那些人、那些事，一個不留神，就只剩淺淺淡淡、浮雕似的輪廓了。

無憂的年代

未滿6歲，爸媽就把我送去國小附設的幼稚園，幼稚園老師花一年的時間，教我們注音、簡單的國字和算術，有時也會有回家作業，如：老師在鋼版油墨印刷的作業上，劃著2根香蕉和3顆蘋果，我

們就在（）內填（ $2+3=5$ ）。每天上學時，老師都會檢查白色圍兜上、別在左胸前的手帕，和口袋內的衛生紙，接下來的半天就在唱唱跳跳中度過，直到喝完綠豆湯或蕃薯湯，準備放學回家。幼稚園只讀半天，這週讀上午班，下週就讀下午班。有時讀下午班，糊里糊塗的上午就到學校，老師也不會吼你回家，而是將就的讓你隨班混個半天，不太熟的同學也會牽著你的手一起唱遊，那真是個無憂的年代。

讀完一年的幼稚園，在蟬鳴未了的季節，我穿著新制服、背著新書包跟著同學讀小學，入學前祖父居然嘆口氣說：「這個孩子要開始嘗苦滋味了！」國小三年級起要學書法和作文，那是我最痛苦的課，和書法無緣的我，連硬筆字都寫不好，至於作文是後來懂得閱讀課外書後才開了竅，幸好後來有了電腦，不然我這輩子應該不會想去投稿吧！

讀小學時，我唯一擁有的課外書，是一本表姊送的「王子」月刊，我用它來和同學交換格林童話、安徒生童話和「淘

青春悄悄從指隙間流過，那些人、那些事，一個不留神，就只剩淺淺淡淡、浮雕似的輪廓了。



氣的阿丹」漫畫集等。男同學和我交換書的程序是：先踢我的椅腳，再把書偷偷從他桌子下、我的椅子下遞過來；還書時，我也踢他桌腳，書從椅子下、桌下再接過去。若是光明正大的借書，無聊的男同學多半會瞎起哄：「喔！男生愛女生」徒惹麻煩罷了。至於那個「有膽識」借我書本的男同學，後來當了台大財金系的教授。



幼稚園老師花一年的時間，教我們注音、簡單的國字和算術，有時也會有回家作業。



有時讀下午班，糊里糊塗的上午就到學校，不太熟的同學也會牽著你的手一起唱遊，那真是個無憂的年代。

全班一起洗澎澎

我就讀的小學，除了有營養午餐、餐後厲行刷牙及洗自己的碗盤外，還有個

日式大澡堂。每週有一個下午，我們必須自備毛巾、香皂和乾淨的內衣褲，全班排隊進澡堂洗澡。澡堂中央有個大熱水池，男女生在置衣櫃前脫光後，各奔熱水池兩邊（男女分開，但沒隔間），每人分到一個木板凳和臉盆，以臉盆取熱水加冷水後，快速抹香皂、搓洗、沖水、擦乾，就可以穿衣離開熱氣蒸騰的澡堂。

似乎沒人問：「為什麼必須到學校洗澡？每天在家洗還不夠？」我們只是想：或許有部分的學生在家不洗澡，所以強迫全班去洗澡，誰也不敢抗拒！低年級同學只上半天課，免洗；中年級同學邊洗邊玩水，樂極；到了高年級，有些個子高的女生發育得早，脫光衣服扭捏不已，總是藉口不參加洗澡，而我最不習慣的是，洗完澡用溼毛巾裹著香皂，等放學回到家，香皂早就爛糊糊的，若是那時有瓶裝的沐浴乳就好了，後來學校的澡堂不知何時拆掉了。你知道嗎？周子瑜最近回國參加學力測驗的國小，就是我念的小學啦！

夢夢口香糖

上國中以後，老師會不斷提醒你：全力為高中聯考努力！考試前我會和同學約好到她家田裡的大榕樹下溫書，但溫書前一定要買條「夢夢」口香糖，起初吮著酸甜檸檬味的糖衣，再咀嚼內餡細軟的口香膠，讀書彷彿就在「夢想」中甜滋滋的度過，從此「夢夢」口香糖就和考試有了連結，後來市面上不再販售「夢夢」口香糖，令人空留遺憾！



走過少女時代，好像總是在享受別人的付出。
現在的我，希望也能多為別人付出。

就讀台南女中，班上有個好同學，放學後常陪我走到火車站搭車，週六下午我們也會一起逛書店或看二輪的西洋電影，買的書通常很勵志，像皮爾博士的「人生的光明面」，至於看電影，遇到像「阿拉伯的勞倫斯」那麼長的片子我就睡著了，但她從不埋怨，凡事都往正向解讀。成大畢業的她，後來成了耐心傾聽病人的中醫師。我常想，走過少女時代，好像總是在享受別人的付出，現在的我，希望也能多為別人付出。

無奈的背影

你可能會問，你也有無奈的時刻嗎？我讀高中時，每天通勤搭火車上學，有個夏天的傍晚，我在台南站的北上月台，看到一位虛弱到癱坐地上的男人，從他雙頰凹陷、蒼白顫抖的口裡不時吐出鮮血，而他的家人只能蹲在一旁，用雪白的衛生紙承接，普通車來了，那人被攙扶上去，望著那無力支撐自己身體的背影，我莫名悲傷起來。病重的人為什麼不在醫院裡治療，卻

只能從鄉下搭最便宜的火車到城市看病？明知貧病最是折騰人，那時的我缺乏勇氣關心他。後來即使人生遇到了困難，只要想到月台上的那個病人，就覺得自己的苦根本不算什麼，很快就轉念了。現在我們有了全民健保，醫療資源普遍，但我們有沒有更注意自己和家人的健康和 safety 呢？

青春從指隙間流過，固然回不去了，幸好未來還有許多可以努力做的事，如果現在是過去的總和，我真的感謝能遇到各式各樣的貴人，遇到許多現在想起來不再煩惱，反而覺得有趣的事。每個年代都有屬於自己的青春記憶，而你的呢？

青春從指隙間流過，固然回不去了，
幸好未來還有許多可以努力做的事。





來不及說的一句話

文 / 向陽

人的一身，何其之短，於親人的歡聲笑語中誕生，卻在親人的悲傷哭泣中離開。生與死無法由自己決定，但仍需感謝慶幸自己擁有了這一生，我想這是每個人生命中都會經歷的事情，而這之中也多少藏著些許遺憾。

小時候因父親北上工作的關係，自小由住在鄉下的祖父母照顧長大，老一輩的人總對長孫抱持更多的期待，阿嬤即存有這典型觀念，生為長孫的我雖備受關懷，但也相對最被她嚴厲管教與要求。阿公則跟阿嬤不一樣，比較輕鬆隨性，故小時候我總喜歡繞著



他轉啊轉、跟前跟後，還記得那時總跟著他凌晨4、5點起床，阿公會騎著鐵馬伴隨電台的播放聲，載著我在鄉間小路晃，一路上我們有說有笑，聽他說著那些說不完的故事，從晨曦初露，一直逛至6點多太陽出來方才回家，那對映在陽光下的影子，到現在依然清晰。

阿公平時較隨性不太管教，也因此我永遠記得他唯一修理過我的事。還記得國中時很喜歡去電動遊戲場，在那跟朋友抽菸鬼混，有一次阿公就在那場合給了我一記耳光，跟我說都已要高中聯考，怎麼還一直在這地方浪費時間跟金錢，不好好學習也沒關係，但不希望我在這裡學壞、染上惡習，那時我才瞭解他平時雖不嚴厲，但其實一直都在關心著我，並在必要時刻引領我回到正確的路上，讓我能順利考取台北的高中，但也在那時，阿公身體發現異狀，經醫院檢查為肺癌末期。病得突然，治療也只能延緩惡化，很快病魔即從我們身邊帶走了他。我因上課之故，來不及見他最後一面，直到他過世前都沒能跟他道歉。聽到阿公過世那一刻，只能落淚後悔當時自己為何埋怨氣忿跟他賭氣，想著這一切若能重來，有多少淚水要重流？若能重來，能夠了卻多少遺憾？



雖逝者已矣，我將會延續這份愛，好好照顧與珍惜家人，擔起這最甜蜜的負擔。

現在的我有份穩定的工作，並找到能與我同甘苦、共患難的妻子成家立業，再過不久也將有自己的寶貝要出世了，好希望時光能倒流親身與您分享這一切，然逝者已矣，我已無法在您面前說聲「對不起，謝謝您」，但我們之間的牽絆不會斷，我會將您對我的這份愛延續下去，好好照顧與珍惜家人，擔起這最甜蜜的負擔。🍀

人的一生，何其之短，生與死無法由自己決定，但仍需感謝慶幸自己擁有了這一生。





我也很想他

文 / 劉紹楷 核能後端營運處

工作愈來愈忙，忙到久久才回一次台中老家，多日未整理，這次回去發現房間角落一隅，裝載多本日記的箱子已不堪負荷，破了一個洞。我捲起袖子整理，隨手揀起一本翻看，陳舊封面下是青澀的過去，以前生硬的文筆與有如流水帳的文句，自己看了都有些莞爾。翻著翻著，看到某一天的日記，是那陌生卻又熟悉的潦草筆跡，其中幾個字被水滴暈開。我艱難的解讀自己寫的天書，那一天被凍結的時光，又慢慢流動了起來。

還記得那年五月，天是那樣的藍，太陽的熱度是那麼熾烈。學校大發慈悲為即將畢業的班級，裝上一台台冷氣，聊表關心這群即將被大考荼毒的學子。除了考卷與祕笈在

同學手中傳閱外，畢業紀念冊也在大家手中一本接著一本傳寫，裡面的欄位比現在的履歷表還要複雜。本來在暗戀對象那欄，我都寫著NA，忘了哪次發神經，用了古詩詞的兩句話藏著暗戀對象的名字。當時Google還沒那麼強大，加上那兩句詩詞實在冷僻到極點，我壓根沒想到隔沒幾天，就有無聊人士去圖書館翻到那本古文詩集，破解我的字謎。

從古至今，八卦沒長腳，因為它長的是翅膀，不到半天時間，認識我和

艱難的解讀自己寫的天書，那一天被凍結的時光，又慢慢流動了起來。





不認識我的人，都知道我暗戀的對象是誰了。4,000個英文單字在我眼前糊成一團，我滿腦子都在想怎麼補這個尷尬的傳聞。對認識的人，我都說那只是順手亂寫的詩詞，沒暗指什麼人；對不認識的人，我都回答說那是解讀錯誤。可我唯獨對當時暗戀的對象，一直不知道該如何面對，所以只好祈禱她不會聽到。可是那一天還是到來了，而且選在我旁邊有一堆同學的時候出現。女生單刀直入一句：「你真的暗戀我嗎？」殺得我腦中一片空白，當機數秒後，我用很機械式的語調回答：「怎麼可能，當然是假的。」為了那無謂的面子，我當了一次不誠實的「姦貨」，我永遠忘不了，女生臉上那難以用文字表達形容的表情，當時我不知道那代表什麼含義，可現在我明白了，那是失望。

之後，她不再繞路陪我走回家、不再跟我交換筆記、互相訂正考卷、不再與我相約福利社，一起享受下午茶。這種種的改變，我都用滿滿的數學公式或英文單字填滿，滿到自己沒有痛的感覺。大考後，分數分隔了我們，很理所當然斷了音訊，我也終於痛到沒有感覺。



我們在臉書上聊了很多，但都刻意不談那天發生的事情。

這篇日記，好像又糊了幾個字。

我起身去筆筒拿了支原子筆，輕輕在糊掉的地方，重新加深了筆跡，以防我下次解讀不了這篇日記。不過我更想拿起立可白，重寫一篇新日記。坦蕩蕩的承認，並牽住她的手，繼續一起讀書、一起邊聊邊走回家，甚至一起上同一所學校。華麗的形容詞堆疊出一段青澀的戀愛故事，句點畫在完美的結尾。可惜，這一篇只是散文小說，不是日記。

前些日子，我在臉書上朋友的朋友那邊，發現她的帳號，她現已不在台灣，遠赴他鄉發展。我們聊了很多，但都刻意不談那天發生的事情。我算一算時差，應是她起床的時間，我用FB的聊天室，上傳那篇完美結尾的戀愛故事給她，沒多久畫面顯示已讀，但久久沒有回應，最後，她回傳一個Youtube連結，是一首歌：我也很想他。



上傳完美結尾的戀愛故事後，她久久沒回應，最後回傳一首「我也很想他」。



寫給遙遠的妳

文 / 李智揮 北區施工處

那年，我坐上飛機西行，飛越海峽到另一片土地工作，拼湊世界的藍圖。有時我仍會想起第一次在羅湖車站，看著車水馬龍的情景，有人擦過我的肩膀，一個接一個，站前的大道空曠，我成了邊陲。火車穿過無數道路，感覺自己離家鄉也更遠了一點。第一天我在深圳傾斜的日照中醒來，遠眺深圳的烈陽天空，我的心騷動起來，有一點點興奮和緊張。我拖著行李，站在工廠門口，正好趕上午飯時間，十幾萬人如同螞蟻般湧出，密密麻麻，瞬間自己就被淹沒在這人海中，成為默默無名的一座小島。

在人生中最寂寞的這段日子裡，光影斑駁的牆上有新的裂痕，日曆還停留在昨日，人聲鼎沸、機械馬達聲交錯布滿整個世界。親人都說工廠是個大染缸，我卻覺得只是色彩繽紛了點；有來自四川、來自湖南、來自廣東，還有各

個未知的地名，我緩緩淹沒，窗外不斷落下的未知，一點一滴散落的黑，與無數相似模糊的面孔，徒然令人沉默。

年輕的我，在當時完全看不到未來的方向。日復一日我行經熟悉的路口，在一片黑暗中，從窗面看見的自己，臉龐也灰茫茫的。

那年的某天，我忽然注意從暗處向自己發射的一道亮光，妳像風一般飄來。我偶然聽到妳唱著《在那聽遙遠的地方》歌曲，正好與妳



我坐上飛機西行，飛越海峽到另一片土地工作，拼湊世界的藍圖。



和妳同學在深圳邂逅，並在我生命中引發一段美麗的故事，我們三位青年相約走遍上海及北京各地，回首過程讓我感慨萬分。

月光朦朧，上海新天地每棟大樓前燈光燦爛，妳矢志追尋心目中的民族音樂，妳說過要融合漢、藏、回、維等不同民族、人民和睦相處的生活場景，讓人深刻體會那個遙遠年代，傳遞給我們追求美好生活的共同願望，妳說了一遍又一遍。於是，妳心中民歌創作的種子乘著微風、走過鹽漬的歷史、走過漫天風沙，如此簡單卻如此深邃，寫下了屬於妳繁華夜上海的醉人音樂故事。

妳看著我，就像看著遠方的山嵐，妳的歌聲遠颺山谷之中，使妳閃耀著迷人的色澤，每一滴雨都愈來愈溫熱，而我在窗裡找尋妳的身影，妳從北京的胡同中走來，充滿濃濃風情，我們攜手一起走過到處都是歷史遺跡的北京，踩過發出清脆的聲響，走過六百年鎏金歲月的紫禁城、新時尚頹廢浪漫的圓明園，逛著八達嶺長城，穿越故宮、頤和園、天壇，走過長城，傳說中孟姜女哭倒的長城遺跡。窗外寂靜的夜色把我們的影子越拖越遠，讓我們陶醉在美麗的歌曲時，也讓我們記憶留下了深刻的迴響。

我和妳短暫分離的十一長假，即使我用盡所有文字，也難以訴說我的不捨心情。那些日子已經是比記憶更久以前的事，即將溢滿的寂寞，非常需要宣洩的出口。在低溫冬日時期完全悶住，索性讓自己冬眠。讓我閉上眼睛，等著妳的心漸漸晴朗、清明。

剛下過一場遲來的冬雪，黑暗和冷冽侵襲全身。還記得那天寒冷刺骨，心卻滿滿裝著妳的暖和，那條在橋上妳送我親手織的一條長圍巾，緊緊包覆著我，我們在一片飄散白靄的雪地中對望，我想跟妳分享幸福，在妳耳畔訴說最誠摯的情話，雪冷得讓我們緊依著彼此，我擁妳入懷，圍上黑白格子相間的圍巾，心裡想著要用一輩子來還。



在一片飄散白靄的雪地中對望，我想跟妳分享幸福，在妳耳畔訴說最誠摯的情話。

纏繞如髮絲的愛戀成了千絲萬縷的相思，寄放許久的行李已經領回，我不捨的慢慢走遠。然而，相思終究敵不過海峽的距離，種種愛戀隨著第一塊冰雪融化的聲音而消逝，那個冬夜裡的轉身，青春的紅燭黯然，人更加沉默，人生向前，收置圍巾的櫃子成為我們漸行漸遠、一個可以收藏往事的角落。

就讓妳像風一般的走吧！歲月終將帶走我們的青春，我的心中有著輕輕扔下來的期待，不只為妳，也為自己。關於妳的歌聲和情感，都屬於沉靜與黃昏，無聲的黃昏閣上了，在陽光沉入深不見底的黑暗之前，海浪隨著夜色晃蕩，沉在波光粼粼的夜晚，伴眠記憶中美麗又寧靜的妳。☁️



爸 我回來了

文/稻香

「啪！好球！再多投幾球，爸爸就載你去上學囉。」

「爸爸，我今天投得好嗎？有進步嗎？」

「當然有啊，今天只有幾顆球掉到樓下去，比昨天好喔。」

「YA！我可以去跟同學炫耀了。」

這是1987年的某個夏天早上，那年我跟爸媽一家三口窩在一棟透天三樓的最上層樓，一樓住著開牙醫診所的房東，記得某次我從樓梯滾下，房東抱起嚎啕大哭的我，第一件事竟是檢查我的牙齒有沒有摔斷，而不是擔心我身上的瘀青，二樓住的是一對祖孫，還記得有次爸媽因晚下班，二樓的阿嬤陪我和她孫女洗澡，我竟不小心掉到馬桶裡；那時剛上幼稚園的我，最喜歡張雨生的「我的未來不是夢」，最愛的電視節目是「鑽石舞台」，每個星期一定要Follow郭泰源在日職的戰

績，每個晚上一定要無敵鐵金剛和玩偶熊陪睡，最重要的是，早上一定要跟爸爸在頂樓投球；那時我們沒有自己的家，卻有著最單純的快樂。



那年我跟爸媽一家三口窩在透天三樓的最上層，沒有自己的家，卻有著最單純的快樂。



上了小學後，我們搬到一棟公寓的5樓，剛搬進新家的我們仍然很快樂，只不過我最愛的節目變成「龍兄虎弟」與「玫瑰之夜」，最關注的球員變成了三商虎隊的鷹俠，而傳唱大街小巷的歌曲變成了「感恩的心」。然而，此時病魔開始侵襲我的母親，也因為生病，媽媽不得不提前退休，爸爸偶爾還會跟我投球，但我感覺到他的笑容變少、話也變少了。



爸爸偶爾還會跟我投球，但我感覺到他的笑容變少、話也變少了。

到了國、高中，我們搬進了大樓，那時中華職棒一連串的放水事件，讓我對棒球感到失望，轉而將熱情投入籃球，每天翹課必做的事情就是打一場接一場的籃球，喜歡的音樂也變成可以抒發精力的搖滾樂，然而我跟爸爸之間的關係變得更緊

張，我們要不沒話聊，要不就是吵架，我用我的叛逆、不念書、翹課、頂嘴回應他的管教，這樣的關係，即使到大學都還持續著。只不過，年紀漸大的父親已漸漸管不動我，而我卻還是那個憤恨不平的小子，還是用一樣的方式對待他。

爸，去年的3月你突然中風了，中風的那個夜晚，無數個小時的畫面在我腦海閃過，也有好多話想對你說，想跟你說聲對不起，我曾那樣頂嘴、跟你吵架、對你冷淡，也想跟你說聲謝謝，從你身上我學到對工作認真、對朋友熱情；你中風的3個月後，你的孫女出生了，我也漸漸懂得「父親」這兩個字有多難寫，「責任」這兩個字有多重，抱歉忽略你多年來的默默承受，雖然你也犯了一些錯，但我會慢慢學會接受與放下，因為我懂了，懂得當初那對在頂樓投球的父子，單純的快樂有多珍貴，即使人事已非，我們心裡都還是很珍惜那些畫面。



孩子出生後，我漸漸懂得「父親」這兩個字有多難寫，「責任」這兩個字有多重。





致我們

終將逝去的青春

文·照片提供 / Na'U 公眾服務處

「這些日子，你好不好」淡藍信紙上的浮水印，印著幾句繾綣思念……那是每個望穿秋水、等待綠色信差的日子。「今天考完試，放了一下年假……」、「我軍中的好友……」、「……也在我的心中留下了美好的回憶……」，即使魚雁往返的內容時效，遠遠還在MSN、ICQ的即時通訊年代之後，過時的內容，卻能讓異地好友感受身同的反覆咀嚼。

沒有Skype、沒有Line、沒有微信，三兩張信紙裡一字一劃的筆墨能交代的有限，卻讓思緒有了無邊無際的想像與滿足。「馬祖北竿郵政」、「台東市傳廣路」、「大韓民國漢城市」、「馬來西亞」等郵票的郵戳印記，劃破時空隔閡，串聯起兩地遙遠的相思。

致我們終將逝去的青春，那是個簡單的年代，擁有的物質不如現今充裕，能夠的貪婪有限，但心中卻很滿足這樣的簡單。



「這些日子，你好不好」淡藍信紙上的浮水印，印著繾綣思念。



三兩張信紙裡一字一劃的筆墨能交代的有限，卻讓思緒有了無邊無際的想像與滿足。



來自馬祖、台東、漢城、馬來西亞的郵戳印記，劃破時空隔閡，串聯起兩地遙遠的相思。

從台北跨縣市到新竹的跨校聯誼，總讓大學校園的男女們，一個月就滿懷憧憬。摩托車抽鑰匙的郊遊，同車的兩人，在狹小的椅座上，硬是在前後各隔出一點「男女接受不親」的安全距離。一整天活動下來交談互動不多，偶爾眼神交會還要刻意錯開，彼此青澀得好呆傻，卻能在之後靠著書信往返，一點一滴細細編織涓流般的關懷與溫暖。

假日的小旅行，沒有高鐵捷運、沒有 Google Map 的路線規劃，從木柵到淡水的 30 公里，小機車半飄浮著飆駛大度路，即使騎到雙臂發疼，還是拚著命用雙眼記錄浪漫的夕陽。年少輕狂偶爾發作，故意使壞忽略女舍門禁，直接上山到貓空看萬家燈火的台北夜景，不識愁滋味的當下，和著蛙鳴蟲叫與夏夜涼風，為賦新詞強說愁到東方魚肚白。

致我們終將逝去的青春，那是個緩慢的年代，掌握的資訊不如現今快速，能夠的效率有限，但心中卻很滿足這樣的緩慢。

台大椰林、醉夢溪畔的 PTT 一線連千里，宣洩著學子的思想熱情，宇宙般無限制的幻想空間帶領探索無限世界。在那個世界裡，傾心於痞子蔡的輕舞飛揚，卻為天妒紅顏抱不平、為命運捉弄而心疼啜泣；在藤井樹的篇篇動人愛情裡，透過別人的故事，驗證迴響著自己的情感。

用一把吉他輕和歌聲，簡單的弦音搭配簡單的音符，譜成了多少屆的回憶曲。在校園盛事金旋獎上，初識了陶晶瑩的敏捷反應、陶醉於陳珊妮的呢喃慵懶、跟著陳綺貞純淨歌聲到處旅行，卻心碎於張雨生的一夕殞落。

致我們終將逝去的青春，那是個做夢的年代，平台的管道不如現今暢通，能夠的行銷有限，但心中卻很滿足這樣的有限。

太過的充裕讓人不懂珍惜、太快的速度讓人錯過美景、太多的包裝失去本質的美。佇足時間軸上回首望，這些寫在信紙中、拍在相紙上、刻在記憶裡的點滴，反倒突顯現代的焦慮無助與空虛，或許偶爾重拾逝去青春的那種緩慢步調、極簡生活，不啻為滿足心靈的另一思維！🍷



佇足時間軸上回首望，這些寫在信紙中、拍在相紙上、刻在記憶裡的點滴，反倒突顯現代的焦慮無助與空虛。

「國中第一屆」 的猴囤仔

文 / 羅瑞曉 雲林區營業處

在生命的長河裡，時間不斷的往前走，而回憶逆流而上，那些消逝的人、事、物，以及可歌可泣的昨日一一重現。回首來時路，我有一段困頓的學習生涯，還有那破天荒的一段轉折，那就是九年國民義務教育的實施，剛好落在我們這一屆，讓我的人生有了不一樣的風景。

消失的考卷

時光猛然拉回民國52年，猶記當時剛上小學，我的生日在6月底，屬當屆末段班，細究實際年齡，與較年長的同學相差將近一年。智慧晚開的我懵懵懂懂，總搞不清楚考卷上的連連看，大狗連大球、

貓咪連魚骨頭。老師要我們繕寫一頁自己的名字當做作業，寫完才能放學回家，我的名字筆劃超多，總共近50劃，因是祖父用心取名，故不敢有所怨言，寫到手痠滿頭大汗，心情非常慌亂，眼看同學一個個陸續走出教室，我還獨自一人留在教室奮鬥，急得眼淚都快出來了。

總之，每天背著書包上學去，心情沉甸甸的不怎麼快樂，成績烏烏黑也就不難想像，遇到發考卷的日子可就難過了，放學時分一個人沿著學校外圍牆邊走著，趁著四下無人之際，不知哪來的勇氣，從書包掏出老師剛發的考卷，狠狠揉成一團，奮力一擲丟向大排水溝裡，載沉



在生命的長河裡，時間不斷的往前走，而回憶逆流而上，那些消逝的人、事、物，以及可歌可泣的昨日一一重現。

載浮隨波湮滅證據。因從小自尊心超強，自覺無顏見江東父老，只好出此下策，好加在眼前只是一條排水溝而不是烏江。

說來奇怪，父母從不追問考卷的下落，印象中也不必費心盤算撒什麼謊，這點比起「多啦A夢」裡的大雄可幸運多了，對於父母親「放任」的教育方式，至今回想起來，仍有著溢於言表的感激。

我一向有杞人憂天的特質，總先天下之憂而憂，二年級時看著三年級生拚命死背九九乘法，就開始擔心著，到了三年級看著四年級生放學後得留下來補習，經常在放學後刻意巡禮一番，張望正在水深火熱的高年級生，彷彿見到往後的自己。

灰色的惡補生涯

擔心的惡補終於來了，隨著年級變本加厲，我的成績也是直直往後掉，記得當年五年級念的是舊數學，雖說規定不准用

參考書，但「優等數學」、「武明算數」幾乎人手一冊，一早到學校眼睛還睜不開，老師叫10位同學上台各演算一題，當黑板擦逐一擦掉的時候，我連一題都沒能弄懂，「雞兔同籠」、「時針分針多久重疊」，至今我仍搞不清楚。放學時分降完旗，眼睜睜看著放牛班同學快快樂樂回家去，我們還得留下來吃營養晚餐，那時為求方便，廚房大多煮麵條，簡單的油蔥、



我那杞人憂天的特質，總先天下之憂而憂，張望水深火熱的高年級生，彷彿見到往後的自己。



蝦皮、青菜，可真是美味極了，是難得的快樂記憶，但接下來就不妙了，考卷一發埋頭苦寫，不懂的居多就來個猜猜看，記得有一次偷看老師忘記收走的教師手冊，囫圇背下答案，卻也緊張到嚇出一身冷汗。

考完試，下課的那一刻可真像是猛虎出閘。壓力鍋下的大解放，同學們齊奔教室外，打起無球場的躲避球，好像要把多餘的精力一股腦宣洩一般，為極度壓抑下的鬱悶情緒找到出口，個個玩得又瘋又帶勁。不過，黃昏夕陽餘暉中也有股悲壯味，在打人或被打之後，通通得進教室等著被老師打，錯一題打一下，緊皺眉頭很認命，只覺得天一下子就黑了，這樣的生活日復一日無際無邊，皮皮傻傻的人格特質，反倒是一種極佳的防衛機制，感覺受傷卻又不怎麼銘心入骨。

學校補習到

晚上6、7點才

下課，鄰近

村莊每每派

出村中壯丁

組成守護隊

護送小朋友

回家，放學時分

只見整隊點完名後，

便燃起大火把，前後各一，在熊熊烈焰中，腳踏車隊魚貫出了校門。火光漸行漸遠，暗夜中透著肅穆的氣氛，那時鄉下地方黑漆漆的，哪來路燈，再加上國共對峙氛圍詭譎，常常聽聞有的沒的傳說，無非是哪邊不甚平靜，出現長髮白影鬧了鬼、哪邊甘蔗田有匪諜出沒等。火把隊護送小朋友回家的一幕，深深印在我的腦海，有某種異樣的溫馨感。



壓力鍋下的大解放，好像一股腦想把多餘精力宣洩一般，為極度壓抑的鬱悶情緒找到出口。



我的同學

偶爾會想起有位名叫「李○造」的同學，頂著大光頭憨憨的，每次挨打他總是有份，老師的揶揄嘲弄當然不會少，好幾次在老師藤條起落間，總感覺像電影行刑一般，只見他皺眉、歪嘴、脖子一縮，那時我的內心總閃過一絲幸災樂禍的喜悅，殘酷且猙獰，因為證明有人比我差勁，文飾著殘存的優越感，可往後我總會憶起這位微不足道的同學，心態上也起了180度的轉變，好像他代我們受過一般，吸引嗜血殘暴的老師而免我們一難，恍然見到他被打後，臉上的一抹微笑，淡淡的似笑非笑、似怨似豁達，而今回想總叫我心頭一凜，包含著些許不足道的愧疚和感念「一旦易位，我當如何自處？」我不再自以為比他強，他的形象一躍成為心中的勇者，人生風雲流散多年，很懷念他現在不知如何？

懷念的人物還有校工老陳，他是一位退伍的老兵，養一條狗，住在操場邊的簡陋房舍，孤零零的身影是學校的一景，也是大時代的剪影，偶爾見他牽著一輛腳踏車，叫賣一些當時鄉下地區少見的包子、饅頭，只見掀開白布巾的一剎那，霧氣蒸騰、模糊的眼總像泛著淚光。

那一年的夏天

眼看要升上六年級了，然而實施九年國民義務教育的風聲已漸漸傳開，暑假課業輔導仍繼續著，但老師、學生已無心上課，



偶爾會想起那位同學臉上似笑非笑、似怨似豁達的表情，總叫我心頭一凜。人生風雲流散多年，很懷念他現在不知如何？

多是自習課，老師搬來圖書室裡國立編譯館編的兒童讀物，圖文並茂從低年級到高年級，一冊一冊傾巢而出，如久旱甘霖，我們像知識飢渴症似的狼吞虎嚥、爭相閱讀，鼓笛隊也加緊練習，啾啾嗚嗚快樂得不得了。

整個暑假實施九年國教的訊息像風吹，一陣又一陣，一會兒雷厲風行就要實施了，一會兒又說籌備不及，師資、教室、經費樣樣都是問題，被迫要延後一年實施，我們這一屆是國中第一屆還是末代初中最後一屆，



這劃時代的創舉，讓我們44尾45頭的這一屆，成了九年國教的開路先鋒。



心中狐疑忐忑不安的氣氛，隨消息左擺右盪。最終由當年蔣總統拍板定案，民國57年成了中華民國九年國民義務教育元年，可說是劃時代的創舉，我們44尾45頭的這一屆，羊尾猴頭成了九年國教的開路先鋒。

金字招牌的「國中第一屆」

如今這一群國中第一屆的猴囡仔，已屆60耳順之年，正在社會上發光發亮。君不見，即將上任的中華民國第14任總統蔡英文女士、當今立法院蘇院長嘉全都是我們這一屆呀！一起走過惡補四、五年級，



今日不見惡補，取而代之是各式各樣的補習，不禁令人跌進另一層次的深思之中。

一起擺脫惡補的陰霾，迎接無拘無束的小學六年級，而後再一起成為斬新學制的國中第一屆新生，站在教育史上的分水嶺上，多麼五味雜陳又無比深刻的一段人生經歷呀！我們常自詡這一屆可是有品牌的喔！「國中第一屆」彷彿一道閃亮的金字招牌，刻畫在我們這一群莘莘學子身上。

升上六年級，有了從不曾有的音樂課，而且還要參加合唱比賽，以前從不知繪畫課、體育課為何物，如今也全然真正五育並重起來，恣意享受前所未有的自由與開放。早年學習生涯跌跌撞撞，一路落後、一路苦苦追趕，這情形至此才完全改觀，沒了惡補卻反而不費力就能名列前茅。九年國教的實施，就我個人而言，見證大時代的變遷，也是人生的轉捩點，可以說扮演絕對的關鍵，一向崇尚自由風氣的我，深惡填鴨式的教育方式，深信「在自由的學習環境下，才能發揮最佳的學習效果」，這是我的教育觀，也是我的座右銘。反觀今日惡補不見了，取而代之是各式各樣的補習，一樣都不少，不禁令人跌進另一層次的深思之中。



巴林行——台電獲頒第45屆 國際培訓總會 績優獎

文·照片提供 / 許泛舟 人力資源處



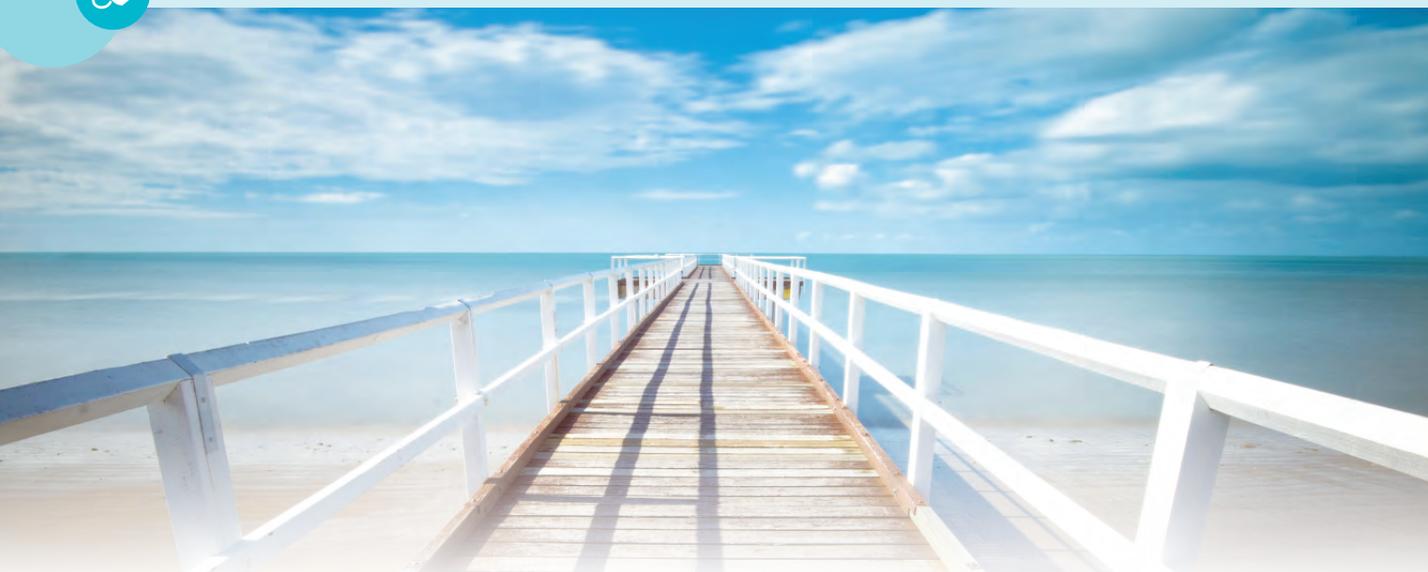
緣起

台電同心園地運作已27年，在內部扮演著隱形的穩定力量，這套運用「台電人幫助台電人」制度，吸引國內各企業、機關學校赴台電參訪觀摩學習，但卻從未以此為題參與國際評選，這幾年來同心園地在層峰領導下，有一番新作為，亦對公司產生極大的影響力，以及在人力資源處倡導研究風氣及形塑學習型組織文化下，遂以本公司員工協助方案制度為主軸，並以「企業內部員工自助助人支持計畫」為題，將計畫目的、團隊成員角色與職責、運用外部資源的情形、所遭遇的困難、如何解決困難，以及執行該計畫的成果及對組織的貢獻等項目具

體呈現，參加國際培訓總會（International Federation of Training and Development Organizations, 簡稱IFTDO）「2016年全球人力資源發展獎」評選，期盼能將「關懷」員工與「分享」的組織文化聲名遠播，揚名海外，經評選後榮獲「改善工作生活品質」類績優獎，獲得國際肯定的殊榮。

國際培訓總會

國際培訓總會係1972年在瑞士日內瓦成立，為人力資源發展領域的國際領導組織，我國是23個創始會員國之一，該會每年由不同國家之會員主辦大型國際會議，



領導者應具有高度的眼界，判別公司文化好和不好的一面，透過領導方式，將原具有固著性和排他性的文化，廣納意見，使各級主管及員工的言行朝一致方向前進。

研討人力培訓與人力資源發展之理論與實務，自2009年起並舉辦國際培訓組織績效獎，以促進全球人力資源之發展。目前全世界有150多個組織、團體、企業機構及學術機構加入該會，其所屬會員人數達50多萬人，分布於50餘個國家。IFTDO業於1996年獲聯合國正式納入國際性之非政府組織

(NGO)。中華民國訓練協會每年均邀請會員共同組團參加國際培訓總會之年會，以吸取新知並促進國際交流。

該會舉辦的「全球人力資源發展獎」，歷年來都是吸引各國從事卓越人力發展計畫之企業團體爭相角逐的獎項，本公司首次以「企業內部員工自助助人支持計畫」之同心園地具體做法為成果參加評選，在9個國家共33件評選計畫中脫穎而出，榮獲績優獎，實屬不易，於2016年3月21日至3月23日，在巴林舉辦第45屆IFTDO世界年會公開頒獎表揚。



本公司首次以「企業內部員工自助助人支持計畫」之同心園地具體做法為成果參加評選，在9個國家共33件評選計畫中脫穎而出，榮獲績優獎。

參加年會及領獎

本次前往巴林參加2016年IFTDO第45屆年會，係由中華民國訓練協會組團，獲獎機關(構)派員參與並前往領獎。

年會大會安排許多演講，主題為「來自領導者之課題」(Lessons from Leaders)，談到策略性領導、學習型領



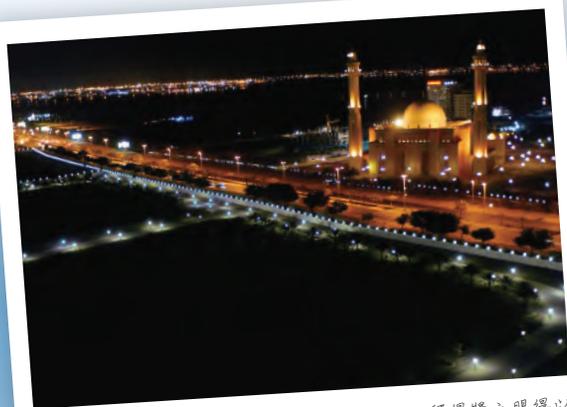
導、溝通式領導、賞罰分明領導、分享式領導、正向思維領導，事實上領導理論發展多年，是否有適合各階層、各階段、各組織之終極解決方案呢？即使企業找到自己完美解決方案，仍必須依時代前進，隨著時空變化而調整。

在巴林學習中體會到，領導是由內而外、由小而大、由心而身的修練過程，任何創新的思維及手法，只不過是智慧的再進化、再整合後，產生符合時代潮流的結果而已。領導者應具有高度的眼界，判別公司文化好和不好的一面，透過領導方式，將原具有固著性和排他性的文化，廣納意見，使各級主管及員工的言行朝一致方向前進。企業領導者善用賞罰，將企業導向有競爭力的文化，領導者決定企業的DNA，是非常重要的扮演者。以上學理鋪陳，我深有同感，台電黃董事長近4年來以身作則，在不同時間、不同地點對於「領導」都有很

好的闡述和實踐，即以Line發給人資主管群組分享「This year the topic is “Lessons from Leaders”，actually only learning from Taipower chairman would be enough.」個人認為任何領導方法可以從黃董事長身上汲取、驗證與學習。

領獎儀式安排在Amwaj Islands Art Rotana的Gala Dinner晚宴中，那是一間富麗堂皇、靠海邊的五星級旅館。台電得獎項目「企業內部自助助人支持計畫」是20多年來同心園地努力所展現之成果。

電力事業為高風險之工作，員工若因身心有困擾未能有效紓解，將影響工作表現，增加工安事故發生的風險。因此，台電在1988年仿照「義務張老師」模式創設「同心園地」，由內部員工擔任志工，藉由整合公司內外部各項資源，形成自助助人支持系統，改善職場工作環境，解決工作上所遇到的困難或問題。從成立至今，服務區域已遍



從未想過一生中會有機會來到巴林這國家，拜得獎之賜得以探訪，增加人生不同的歷練。



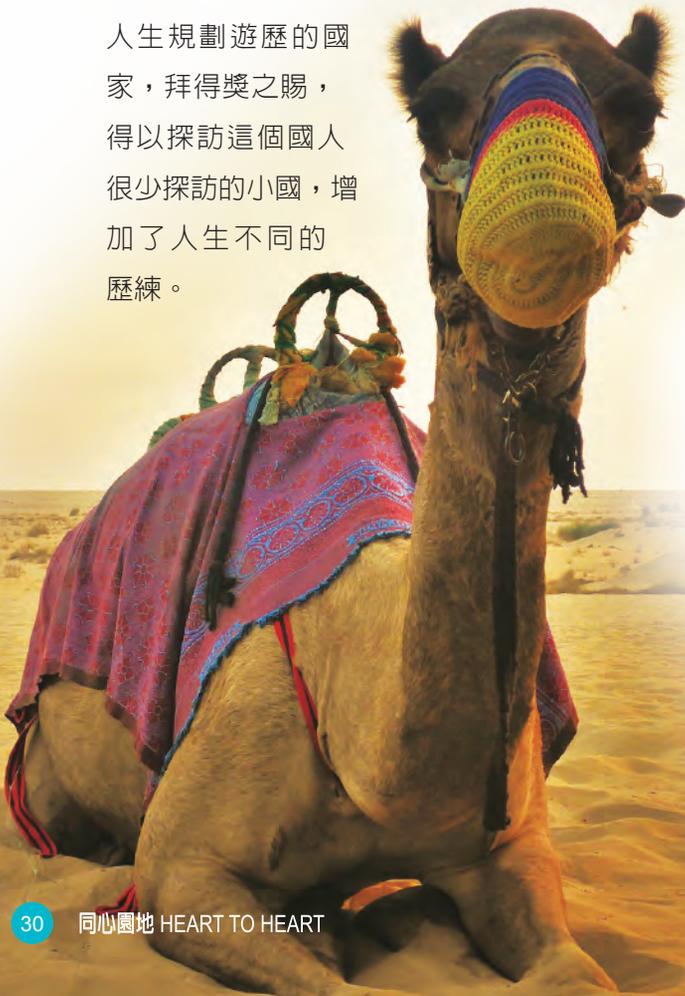
及全公司各單位，目前共有約640位的兼任員工協助員，深入協助27,000名員工，進而擴及員工家庭和社會，建立有效預防機制及自助助人之支持性網絡系統。一套制度要能持續運作、歷久不衰，甚至有新的突破，除仰賴園長、園丁們用心的付出、同仁的參與認同外，高層領導人對園地親力親為的支持力量及各級主管的鼎力相助更是缺一不可，也是促使本次能獲獎的重要因素，正因為上行下效，風行草偃，善的循環，才能持久和遍地開花。

巴林王國 (Bahrain) 見聞

從未想過一生中會有機會來到巴林這個國家。這個從未在人生規劃遊歷的國家，拜得獎之賜，得以探訪這個國人很少探訪的小國，增加了人生不同的歷練。

巴林王國位於波斯灣西南岸，其西22.1公里以沙烏地阿拉伯東海岸為鄰，西南48.3公里與卡達相望，係一重要地理位置及戰略據點，由33個大小島組成，總面積707平方公里（約新加坡一樣大小），總人口1,314,562人（2014年），外籍人士將近占一半，年平均溫度37°C，最高可達51°C，平均雨量77毫米。巴林早期受英國統治，於1971年3月宣布獨立。石油為巴林最重要的天然資源，其石油蘊藏量有限，未來10-15年內可能用罄，雖與沙烏地阿拉伯相鄰之海域蘊藏大量石油，目前卻無力開發，由沙國開採，簽約每天由油管送給巴林一定數量石油供其輸出。其人民信奉回教，什葉派占70%，其餘為遜尼派，執政者為遜尼派，所以隱藏著危機，但因經濟富裕且以石油輸出換取外匯，大力從事建設，所以倒也相安無事。

巴林民風不像阿拉伯一樣完全保守，但街上婦女仍以蒙面紗居多，甚至游泳也要全身包裹回服，相對阿拉伯女生不能開車，完全禁酒而言，巴林相對開放，人稱沙國之後花園。由餐廳一日式料理便當賣到巴林幣11.5元（約台幣1,000元）即可知其物價之昂貴；在巴林要看一個家庭是否富裕，看他種的樹多少，從家中綠化程度即可得知，因為水實在太貴，在這裡真的體會到水比油貴。另有一奇特景象，當地的Shopping Mall很大，但人卻相當稀少。





杜拜 (Dubai) 探祕

由於飛機轉機之故，可以入境杜拜，參訪杜拜世界第一高塔、帆船飯店、清真寺、阿布達比皇宮，而中東阿拉伯聯合大公國的建築，可以說將建築美學與創意發揮極致，有月亮型、貝殼型、鳳梨型、比薩斜塔型、相框型等，每一棟建築皆讓人嘆為觀止，如：世界第一大Shopping Mall、音樂噴泉、阿布達比清真寺。值得一提的是，阿布達比清真寺耗資55億美金，採用希臘漢方玉及46噸黃金，其中7個大型吊燈是世界最大黃金水晶吊燈，內部1,800坪的地毯是由1,200位伊朗工人花了一年時間編織，找不到一絲接縫，打造出寺宇典雅及聖潔信仰的神聖力量，置身其中令人有莫名的感動，相當值得造訪。更難能可貴的是，參觀如此華麗的建築，居然不用門票，表現出石油王國的闊氣，雖然安檢麻煩些，但參觀過後令人終生難忘，讓此行除了享有領獎殊榮外，更增添不虛此行之感。🚗



參觀中東阿拉伯聯合大公國的華麗建築，讓此行除了享有領獎殊榮外，更增添不虛此行之感。



中東阿拉伯聯合大公國的建築，可以說將建築美學發揮極致，每一棟建築皆讓人嘆為觀止。



謝謝你 讓我在這裡

文 / 杯卡

我最親愛的R：

今天是個好日子，我如此深信著。

起了個大早，完全不用鬧鐘提醒。陽光從窗簾的隙縫中透了進來，預告一整天的好天氣。泡了些麥片囫圇吞棗後，便迫不及待把前一天準備好的衣服、包包、鞋子、耳環拿出來穿戴好。接著，跟隱形眼鏡奮鬥一個鐘頭仍告失敗後，發現時間有點來不及了，便急急忙忙攔了一輛計程車，和計程車司機有說有笑來到飯店，找到昨天通電話時，你說的房號，敲了敲門，你一身華服出現在我眼前，給了我一個大大擁抱。

這溫馨的一幕得以出現，來自一個月前，不常使用臉書的你，竟然罕見丟了訊息給我，而是一個勁爆的消息：「我要結婚了！」讓我差點就在安靜的客運上失聲歡呼。下一句：「我希望你可以參加我的婚禮。」則是讓我又驚又喜之餘，眼眶也因感動而溼潤。在期待了三十個晝夜之後，我來到會場，懷著祝福見證一對新人的結合。

身著象徵喜氣的大紅，在還沒開始之前，你向我介紹你的父母、新郎官跟你未來的公婆，還有你大學時的好姊妹，大家都和和氣氣，期待接下來的儀式跟往後有趣的生

活。在飯店人員的提醒下，大家到了正式會場，你依舊不疾不徐走穩每個步伐，端莊的在好命婆攙扶之下坐上椅子，開始訂婚儀式。坐在觀眾席，看著你們隨司儀指示完成儀式，小心翼翼，莊重又不失溫馨。拍大合照的時候，躲得遠遠的我們仍被抓進去，和你們一起為這美好的一天同樂、留下紀錄。

接著你緊鑼密鼓在新祕的協助下，換上高貴典雅的白紗，卻淘氣笑著要我們好好思考，待會新郎官迎娶時的「關卡」。雖然心裡有點捨不得，但又更希望你能找到幸福，所以在新郎官拜託下，我們開心放行，讓他拿著捧花走向你，和你一起跪在雙親面前。看著你父親笑嘻嘻但微微落寞的眼神、你的母親則紅著眼眶不發一語，在這樣氛圍的渲染之下，身旁的人也都忍不住紅了眼眶。

儀式順利地落幕，你的身分也變得不一樣了。

一邊擦著眼淚，我不禁想著，時光飛逝，我們脫離高中生活竟也快十年了。想當年高二時你才轉到班上，走著高貴但不驕縱的小公主路線，舉手投足都十分得體，完全是所有父母們都喜歡的好女兒形象，唯一跟這形象不符的，是你打人很痛，我們這群人都承受過那種「切身之痛」。反觀那時的我



在班上則是一個被邊緣化的人物，覺得自己可有可無，也許是坐的位子近而常有互動，慢慢我們開始熟稔起來，後來變成一群死黨。一夥人一起聊天、打球、討論作業、互相打鬧。高三準備考試時，還一起組了讀書會，取了非常沒有創意的「學測會」，還有後來的「指考會」，約好這星期要寫多少頁的評量、做多少頁的習題，然後期許將來一起考上理想的學校。

你後來走入喜歡的外文系，我則在社會科學中載浮載沉。「指考會」的一夥人各自在不同的學校、不同的科系，發展屬於自己的大學生活。雖然相隔多地，但只要有時間，大家便會不遠千里，重新聚首，聊聊彼此的生活近況，在這有點寶貴的相聚時刻盡情玩耍。後來智慧型手機開始進入大家的生活，LINE群組裡面偶爾分享生活、時而隨興約聚會，讓大家的距離因為電子產品而更加緊密。

從畢業到現在，聚了許多次，但每次聚會不是H在外地求學就是L臨時有事。唯有這次，就屬這一次，大家為了你全員到齊。在婚宴開始前，其他夥伴都從各地，帶著滿滿的祝福趕到飯店。人到齊後，大家噁噁喳喳、嘻笑怒罵，擺著奇怪而搞笑的表情，為了這一天好好留下紀念。恍惚之間，覺得自己又回到了高中的操場，大家一邊繞著操場散步，一邊聊著未來的生活與期待。「我結婚的話，你就當伴娘，所以你一定要來啊！」大家互相約定著，言猶在耳，沒想到這麼快就成真了。

宴席進行到一半，新婚的你們準備了一些有趣的活動。本著好玩，答應你參加抽捧

花的遊戲。也許是新手的好手氣，又或者

是冥冥中註定，其他參加人都不肯跟我換緞帶，就這樣輕輕一扯，我手上的線連結到你手上的捧花。

你笑著跟我說你並沒有「動手腳」，一邊將手中的捧花交到我

手上，我又驚又喜接下這束美麗的粉紫色鮮花，好像從你手上接下了幸運一般。

你和你的丈夫笑容燦爛，分享象徵喜氣的糖果，到這時候，看著你幸福的臉龐，大家才終於相信你已嫁做人婦、找到幸福。笑鬧一陣後，其他的夥伴決定找個地方休息聊天，當作一次小型的同學會，一邊聊著最近工作、學習上的生活點滴，一邊猜測下一個丟出紅色炸彈的會是誰。

「欸！今天是3月20號！我們是3年20班！天啊怎麼這麼巧！」H像是發現新大陸般叫出來！又是一個奇妙的巧合！

三月，大地回春之餘還是偏涼。拿著一大束捧花很難不引起旁人的目光，便挑了較少人走的小徑。一邊走，一邊細數今天發生的所有美好的事情，一邊回想著高中時候有點瘋狂有點白癡但美好的我們。

謝謝你讓我在這裡，參與你最耀眼的時刻，也許在不久的未來，希望你也能看到最閃亮的我。



你笑著將手中的捧花交到我手上，我又驚又喜，好像從你手上接下了幸運一般。

你的高中死黨 Y

妳所教會我的事

文 / 何佩瑩 大潭發電廠



● 電話那頭，低沉的嗓音訴說著令人痛心的消息：「曉月姐姐今年初四開刀，原以為只是子宮內膜異位症、執行手術拿掉子宮就會好了，誰知原來得了子宮頸癌，醫生說情況並不樂觀，她的老公和婆婆知道消息後，每天痛哭……。」

● 怎麼會！怎麼會？怎麼會是我認識的曉月姐姐，她才31歲，有個可愛的3歲兒子，和老公的婚姻生活是這麼幸福美滿，為何偏偏是她？

當有天發現，我們所摯愛的家人、朋友，他們隨時會從我們的生活中消逝，這感覺還是令人難以承受。身為一個晚輩，無法在老人家身旁盡孝道，只能讓白髮人送黑髮人，這等心酸，有誰知道？身為一個妻子，無法與另一半相伴到老，那年結婚的誓約是否只能在來世完成？身為一個母親，無法看見孩子成長，卻只能強顏歡笑，告訴孩子：「兒啊，媽媽過得很好，即使到天上，也依然會陪著你長大。」



當有天發現，我們所摯愛的家人、朋友，他們隨時會從我們的生活中消逝，這感覺還是令人難以承受。



「如果有天我們能夠選擇，你會選擇你先走、還是我先走？」難過而認真問著老公傻氣的問題，「我會選擇我先走」我們兩人異口同聲回答。我緊緊抱著他：「好好照顧自己，就是對我最好的答案。」生命中有太多無常，而我們是否懂得珍惜每一刻的相處時光？如果上帝給我們這一世的生命，只有短短31年，那麼你完成自己的夢想了嗎？還是有好多事沒做，正後悔著？

小時候，想當個藝術家，每天夢想自己可以創作好多漂亮作品，但是爸媽總是這麼告誡：「當個藝術家能有飯吃嗎？做人實際點，好好讀書才會有未來。」出社會後，順著父母的期望，當個老實的公務員，有個不大不小的房子，身邊有妻子和孩子相伴，每天過著一成不變、三餐溫飽的生活，不久後，總算熬到退休，正想好好規劃如何四處遊玩時，才驚覺年輕時存下的金錢，竟是為了修補自己老弱不堪的軀體！於是不斷聽到有人這麼說：「要是我有錢，我早就……」、「要是我還年輕，我早

就……」、「要是我早一點這麼做，或許結果會不同……。」

當下能夠完成的夢想，為什麼要拿這麼多藉口來說服自己：沒有也沒關係，等到事後無法挽回時，才不斷用其他方式彌補。你知道嗎？其實你比任何人更清楚一件事：當你想要A的時候，你必須有勇氣去爭取，即使失敗，你也不會後悔，但絕不要等到事後，為了彌補自己，硬拿B安慰自己，因為你曉得：A永遠不會是B。

曉月姐姐的事情，讓我明白：人生或許短暫，但今日的努力，是為了明日的美好，人生就不留遺憾。🍷



人生或許短暫，但今日的努力，是為了明日的美好，把握當下，人生就不留遺憾。

當你想要A的時候，你必須有勇氣去爭取，即使失敗，你也不會後悔。



談「性」說「愛」話尊重

文/林蕙瑛 東吳大學心理學系兼任副教授

- 在一次對高中教師舉行的性別平等講座中發現，老師們最困惑的，就是不知如何與學生談「性」說「愛」。問他們有沒有對自己的孩子進行性教育，他們的回答居然是學校的健康教育課程會教。身為父母沒有以身作則與孩子談「性」說「愛」，又如何去教導自己的學生性教育呢？又怎能將責任推給教授健康教育的老師呢？

演講結束後，一位老師發表感言並提出問題，他感慨現在學生太開放，高中生的偏差行為除打架外，抽煙、喝酒、吸毒現已進入校園，濫交、懷孕、墮胎則是每年都有的案例。這些行為都已發生，當然就是進行補救、善後、矯正而後產生正確行為，目前已有學校諮商師與許多社會單位正在執行，而身為老師則應學習如何預防「意欲」的行為發生，他舉出一個實例：

「A女高一，在班上過度活潑，時常和男生打鬧，她經常對男生勾肩搭背，對女生卻不會，比較離譜的是，她在打鬧之餘，常一股腦兒坐在男生大腿上，有些男生抗拒，她就一屁股硬擠硬坐，還說要看他們有沒有生理反應。她其實人蠻好的，功課也還好，就是這個行為讓女生們看不順眼，男同學也有怨言，她卻仍是我行我素。」



在一次對高中教師舉行的性別平等講座中發現，老師們最困惑的，就是不知如何與學生談「性」說「愛」。

「我是男老師，不知該如何制止，也不會輔導A女，只對她說『拜託妳有個樣子好嗎？』當然也就沒什麼效果。唉，不知該如何矯正她的行為，以免有後續的事情發生。」

這位老師憂心忡忡是有遠慮的，他擔心男生若起了生理反應就會胡思亂想，也許會對A女有遐想，以致兩人發生性行為，當然他更擔心A女此舉會招惹一些不必要的麻煩，因而吃虧受傷。身為授課老師或級任導師，自然是關心及愛護學生，可以請A女至辦公室私下會談，先不針對此行為教訓或責備，而是廣泛談她的在校生活及人際情形，深入瞭解她的個性，多給予關心及鼓勵，一定要讓她覺得老師是真誠的，才能建立信任感與流暢的師生關係。如此一來，才好進入人際界限的議題及她可能有的個人議題，如：別人的身體不可隨便

碰觸、自己的身體也不可讓人隨便碰觸，以及她到底在想些什麼等。接著，鼓勵A女去輔導中心與諮商心理師談談性愛感情的議題，因為A女可能缺乏正確的性愛感情觀，只憑道聽塗說，透過與男生打鬧、坐在男生腿上，以吸引男生的注意；或者，A女真有生理需求，她以這些行為抒發慾望，而內心深處也渴望能交到男友。此時的她，是自我中心的，不會想到他人的眼光及感受，等到別人對她已到不能忍受的地步，就會被譏諷或排擠，自尊心因而受損，人際關係也就更差。



A女可能缺乏正確的性愛感情觀，只憑道聽塗說，透過與男生打鬧、吸引男生注意，以這些行為抒發慾望，而內心深處也渴望能交到男友。

因此諮商心理師宜小心翼翼地建立關係後，進入A女的內心世界，瞭解她對愛情的憧憬及情慾的需求，從她的自我價值切入，引導她建立正確的性愛感情觀並提升自我概念，強化只有先尊重自己、尊重他人，別人才會尊重妳、喜愛妳，促進她的



自我成長。A女的家庭背景也是重要關鍵，若是來自不正常、不健康的家庭，父母的關心及教育都不夠，只有靠老師及諮商心理師的愛心及引導，拯救一個在成長過程中徬徨的少女。



瞭解她對愛情的憧憬及情慾的需求，從自我價值切入，引導建立正確的性愛感情觀。

演講結束後有一位女老師私下詢問自己家裡發生的事：

「我兒子八歲，跟爸爸感情很好，經常打鬧追跑，只是每次打鬧，他都作勢要抓爸爸的下體，手就往爸爸的褲襠摸，老爸不甘示弱，也回摸回去，兒子閃躲不及也被摸到。這種戲碼經常在家上演，我制止他爸無效，只好訓兒子，那個部位很重要，不可以隨便亂摸，尤其他還是小孩，若傷到怎麼辦？」

「沒想到我兒子不領情也不受教，還說『我以後去做太監好了』，真是把我氣死了，請問我要如何制止這種行為？」

孩子才八歲，對太監一詞似懂非懂，對自己的身體的器官也沒概念，媽媽只是一味禁止與訓示，爸爸卻還是跟他打鬧，他會覺得很奇怪與矛盾，何況小孩子玩心重，一旦瘋起來，完全忘記媽媽的訓誡，同樣的動作又出手，然後媽媽依舊生氣，她關心的議題還是存在。

學校裡有諮商心理師，不要因為是同事而不好意思去問，這位老師媽媽不敢說出性器官的正確名稱「陰莖」及「陰囊」，以「下體」通稱，平日也未和丈夫溝通「家庭性教育」的重要性，只是叫嚷與禁止，讓自己擔心不已。她可以在請教諮商心理師的過程中，學習如何邀請丈夫一起跟孩子談性說愛，兩人商量措辭、態度要合作、口氣一致，不妨自身體器官談起，每一個器官都有它的功能及脆弱性，如何愛護及保養，可以逐一說明，也聽聽孩子的意見或發問。



邀請丈夫一起跟孩子談性說愛，兩人商量措辭、態度合作、口氣一致，不妨自身體器官談起，逐一說明也聽聽孩子的意見或發問。



談到性器官時，要使用正確名稱並強調其隱私性，身體髮膚受之於父母，不可輕易損毀，要愛惜自己的身體各部位，不隨便讓人碰觸，要尊重他人，即使是爸爸的身體。當然爸爸得先道歉，父子打鬧慣了，其實是不應該碰來碰去，尤其是摸彼此的陰莖，所以父子一起修正打鬧行為，還是少鬧不打，換個較佳的互動方式。

很多人對「太監」的看法是「他不是男人」，就是因為他的陰囊與陰莖被割除，失去生殖能力、雄風不再，然而太監的性別仍是男性，他仍有情慾，只是不能以一般的做愛方式享受歡愉，歷史上也傳出不少太監與冷宮妃子的戀情。既然孩子的玩笑，不經意提到太監一詞，老師媽媽就得以他聽得懂的語言跟他解釋，太監是古代宮中的人物，其實是很不人道的方式對待貼身侍者，小孩子最好不要開玩笑說自己要當太監，而且陰莖若因打鬧受傷，與割除陰莖、陰囊完全是兩回事。這就是機會性教育，灌輸孩子正確的觀念與常識。



身體髮膚受之於父母，不可輕易損毀，要愛惜自己的身體各部位，不隨便讓人碰觸，並尊重他人，灌輸孩子正確的觀念與常識。

另一位女老師也湊上來，詢問有關她小孩的行為：

「我兒子六歲，在家裡有時候會玩弄自己的小雞雞，我曾打他小手制止，他會立刻停止，但下次又照做。我曾想過要給他冰淇淋吃，轉移注意力，但又怕這樣做，反而增強他自摸的行為，不知如何是好？」

這位老師媽媽的擔心是自然的，但充滿傳統的迷思：一、不敢說陰莖，以小雞雞代替，有如在對她小孩說話。二、身體各部分都可以摸，就是不能碰觸陰莖。三、處罰（打小手）可以消除「意欲」的行為。但她想過的處理方式是合乎邏輯的，因她學過學習理論，擔心在孩子自摸時給冰淇淋會增強他的行為。

其實她不需要太驚慌，小孩有探索自己身體的本能，會摸摸自己身體的部位，有時也會去碰父母的身體，而小孩也常對自己

尿尿的地方感到好奇，用手觸摸也會有感覺，難免會玩起來。媽媽不必視此行為骯髒可怕，宜避免以處罰來制止，而是以非獎勵方式轉移他的注意力，如：「弟弟，你好像長高了，來，站起來讓媽媽看看。」、「你手臂上被蚊子叮了一個包，來，媽媽幫你換藥。」或者「電視出現哆啦A夢了，快來看啊！」等，並不是忽視





此行為，而是讓孩子停止此行為，不處罰也不鼓勵，等過一陣子他的行為就會消失了。

三位老師的提問中，第一位公開發問，是提到班上的現象 / 困擾，其他兩位則擔心自己孩子的行為，不好意思當眾啓口，乃私下詢問。由此可知，只要跟「性」有關的大小事，老師也好、父母也罷，都有疑惑、掙扎，不知如何處理。那是大人們先就看到的現象加以批判，負面思考帶出負面情緒，就更難與學生 / 孩子們溝通了。

健康教育課是課綱的一部分，當然很重要，不光是知識的傳授，也是情感的引導，但是家庭性教育是性教育的重要基礎，老師們也是為人父母，心教、言教、身教非常重要，平日在家中適時給予孩子機會性教育，讓他們覺得此話題是可以討論的，則有疑問自會詢問，親子之間溝通無礙後，老師在課堂上及課後也就可以坦然與學生談「性」說「愛」。



健康教育課是課綱的一部分，當然很重要，不先是知識的傳授，也是情感的引導。



親子之間溝通無礙後，老師在課堂上及課後也就可以坦然與學生談「性」說「愛」。



綠光劇團 之 《清明時節》 觀後感

文·照片提供 / 小蘭

戲劇背景

《清明時節》是綠光劇團於民國99年推出的台灣文學劇場首步曲，由導演吳念真改編知名小說家鄭清文的作品《清明時節》與《苦瓜》兩部作品。鄭清文善於使用平淡與樸實的文字描述，為故事情節帶出更多發展空間，吳念真因此能夠架構出《清明時節》劇中完整的人物特性與戲劇背景，民國99年首演後，於民國102年11月至民國103年1月先後於台北、高雄、新竹、台中與台南再次上演。

整齣戲劇由林美秀（飾演女主角秀卿）、王識賢（飾演男主角輝昌）、張靜之（飾演女二梨花）、柯一正（飾演梨花父）、吳念真（飾演水果店老闆）與羅北安（飾演調解委員會成員）等人飾演多位調解委員會成員、多位鄰居、銀行職員、男女高中生，為了符合故事設定的鄉下背景，台詞幾乎以台語呈現為主。

故事大綱

此齣戲劇描述一對夫妻秀卿與輝昌，因為長年生活瑣事造成兩人漸行漸遠，感情

梨花，身為秀卿與輝昌婚姻的第三者，她和一般女性一樣，和她所愛慕的男性有著一段刻苦銘心的愛情，只可惜對方是位有婦之夫！就感性層面來說，梨花的愛情沒錯！她追求的是自己的愛情，她與他彼此惺惺相惜，她為他無私付出，她與他有著心靈交流（也許這就是秀卿與輝昌之間所缺乏的），但就理性面來看，介入他人家庭的第三者是該被譴責的！腳踏兩條船的一方，也許和另一半感情失和、也許是兩人漸漸沒有共鳴，所以他或她在外邊找尋心靈慰藉……，但這又如何？和另一半失和就可以是外遇的藉口嗎？既然當初決定共組家庭，那麼無論風吹日曬，是否該努力不斷為它澆水施肥？因為一些小小的困難就決定放棄，是否該是一個成年人該有的行為呢？而梨花這位「小三」也是成年人，不論在生理或心態皆已發育成熟，明明知道介入他人家庭是不對的行為，卻何苦還是深陷其中呢？

另外，第三者梨花的父親是位老師，在社會上代表具道德感的角色，畢竟為人師表，必須事事以身作則，梨花身為老師的女兒，我想她一定更加感受到不少來自親朋好友、左右鄰居的壓力，而她的父親當年又是秀卿與輝昌婚禮的公證人，這又更加諷刺了！儘管她這麼努力想守護這段愛情，但道德上是不被允許的，而輝昌心裡也總不敢也不願承認，所以總把她隱藏得很好，今天是銀行業務、明天變成朋友的妹妹，她只能以其他角色生活在輝昌的身旁，一日、兩日、三日……，梨花只能充滿壓力、無奈與難

過，只能不斷跟輝昌爭吵她心中的苦，這又怎麼可能會是段正常的男女關係？如此無奈又不健康的關係，又怎能期待繼續發展呢？

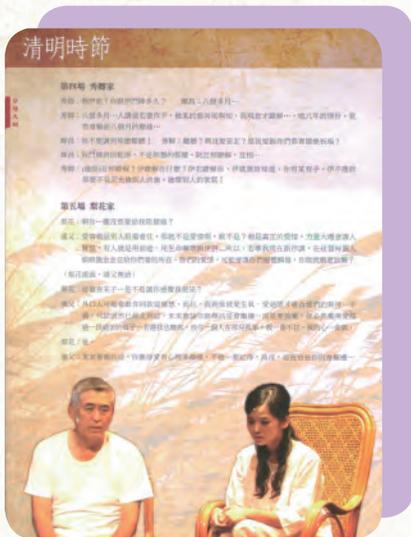


第三者梨花的父親是位老師，在社會上代表是具道德感的角色，當年又是秀卿與輝昌婚禮的公證人，帶出戲劇性的諷刺！（圖片摘自《清明時節》節目單）

劇中最重要的男主角——輝昌，他對秀卿說，婚姻若沒有了感情，就像這些桌子、椅子，只有形體、沒有靈魂，秀卿又何不退讓一步成全他？這樣不負責任的輝昌，盤旋在兩位女性之間。在家中，他對秀卿與孩子只剩責任與負擔，在這裡，是個可以盥洗、睡覺及休息的地方，每天聽秀卿談及生活瑣事，今天隔壁張三說什麼八卦，明天是最近菜價又漲了，後天是孩子最近考試成績不錯，其餘的呢？就沒了！對輝昌而言，下班後帶著一身疲憊回家，他想聽到的也許不是這些雞毛蒜皮的小事，而是希望秀卿能夠給他溫暖，聽聽他對工作或上司的抱怨，並能夠給他一些建議及幫助，然而，他得不到他要的；在外面，是他與梨花的惺惺相惜，他們深愛著彼此，也能夠有深刻的心靈交流，輝昌的「心」有了照顧，然而，為了保全自

己的面子，卻只能不斷偽裝梨花的身分，或是兩人只能到沒人認識的村外約會……。

最後，這樣不負責任的男人選擇走上自殺一途，他不必為了他的生活重擔負責，也不需要對愛人有所交代，兩個曾經相處與相愛過的女人，最後卻也兩個都沒有得到。他的遺書中，不斷敘述梨花離開時越走越遠的背影，搭配場景的配置，讓人很容易想像他們分離的畫面，「你的背影，越走越遠……，你穿一舒很水的洋裝的背影越走越遠……，你穿一舒很水的洋裝的背影越走越遠……」簡單的幾句台詞，我想也帶著他對梨花的虧欠吧？畢竟，他留給秀卿的，是一筆可以負擔生活的保險金，但他對梨花，只有留在心中的那段難以抹滅回憶，這份感情也因他的去世而無疾而終。



一個三角關係的主軸中卻又帶著另一段不為人知的三角關係，只是人事已非，今非昔比。（圖片摘自《清明時節》節目單）

其他角色的心境

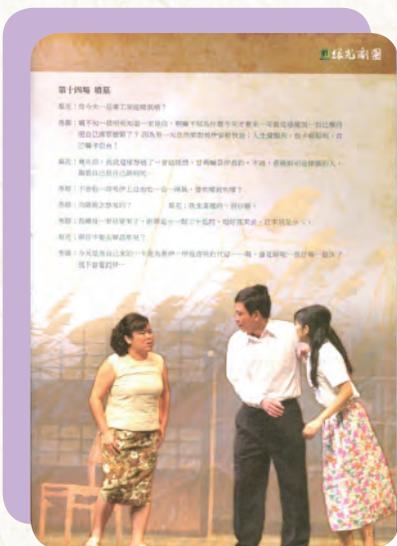
梨花的父親，身為秀卿與輝昌的老師，也是兩位的證婚人，然而，自己的女兒卻成

了他們的第三者，這是何等的諷刺？身為老師，他一定很自責自己的女兒有這番脫軌的行為，他甚至登門道歉，希望代替女兒得到秀卿的原諒！但身為受害者，就算道歉的是昔日的師長，又怎能輕易原諒「小三」呢？另一方面，身為父親，希望自己女兒得到幸福的同時，也希望她能順從自己內心的聲音，他藉由一段外遇的故事開導梨花，而就在他娓娓道來的同時，梨花也因此得知當年母親上吊自殺的原因……。我覺得梨花的父親比較勇敢，他沒有藉由自盡逃避責任，但他卻造成梨花母親的死亡。最後，他當然沒有與外遇修成正果，但也失去梨花的母親。戲劇看到這裡，很佩服編劇對劇情的安排，一個三角關係的主軸中卻又帶著另一段不為人知的三角關係，只是人事已非，今非昔比，當年存活下來的是腳踏兩條船的男人，現在的這個男人卻選擇逃避責任。

社區調解委員會現身營造的歡樂場景，由搞笑的綠光團長羅北安演出，並有一堆路人甲乙丙丁的亂入，想必是為了讓大家有時間擦乾眼淚而安排的吧？但羅北安這「戲劇第一把交椅」的戲份卻這麼少，實在很可惜呀！

秀卿：「今天不是來掃墓的，今天是為了自己來的！」輝昌過世後的幾年，秀卿每年都去掃墓，一方面思念亡夫，一方面也藉由掃墓漸漸褪去自己對輝昌的恨，而梨花想必也做著同樣的事！多年後，又是一個清明時節，也許是冥冥中的註定，秀卿與梨花相遇了（戲劇看了這麼久，到尾聲才終於

瞭解為何劇名叫做「清明時節」)！她們彼此述說這幾年如何度過，秀卿如何經過時間的沉澱，而能夠原諒輝昌的外遇？梨花又是如何原諒輝昌的撒手，只留給她滿滿的追憶……。其實，原諒輝昌不忠的同時，秀卿也原諒了梨花的介入，今天，她是為了自己去的，這個清明時節，她是來追憶一位曾經很親密的朋友……。



最後男人選擇走上自殺一途，兩個曾經相處與相愛過的女人，最後卻也兩個都沒有得到。(圖片摘自《清明時節》節目單)

心得感想

秀卿的故事讓我想起一對日前剛結婚的朋友，男方這兩年剛考上人人稱羨的公務員，而女方則在男方所在單位任約聘人員，不過女方在結婚後即退出職場，當個整天在家、過著無憂無慮生活的專職家庭主婦，看似閒適的生活居然還讓女方得到「新手閨妻」症，導致壓力過大、造成身體不適？我不禁為這對夫妻的生活感到疑惑，儘管他們不是生活在天價的台北，但光靠男方的一份

收入，有辦法支撐起兩個人的生活嗎？女方太過閒適的日子，是否也漸漸引導他們走向秀卿與輝昌的生活型態呢？一個人努力在外面為生活打拚的同時，另一半雖努力於繁瑣家事與學習烹飪，但我覺得很容易導致兩人之間越來越沒有話題，而變得面面相覷，無法為婚姻帶來更多的火花，甚至兩人都為了彼此的目標努力著而互相鼓勵、進步，這樣的生活型態，對一個女性的生涯規劃是好的嗎？我倒不這麼認為，一方面，男方身上扛著太沉重的包袱，為了有更好的生活，他們也許要省吃儉用，但若發生什麼不可預期的意外，女方漸漸失去謀生能力，她將來該如何獨自生活著？另一方面，女方的生活圈變得很狹隘，整天的生活只有菜市場、家裡、也許偶爾有公園或圖書館，但由於沒有新知識或事物的刺激，是不是會漸漸變得孤陋寡聞？我想她正漸漸步向所謂「三日不讀書，便覺言語無味，面目可憎」的人生吧？對於我這種對自己有些期待的人來說，我是絕對不能夠忍受自己過著這樣的人生！



男人遺書中，不斷敘述梨花離開時越走越遠的背影，簡單幾句台詞，留下一段難以抹滅回憶，以及因他的去世而無疾而終的感情。(圖片摘自《清明時節》節目單)



英倫映像 (上)

文·照片提供 / 李興國 電力通信處

楔子

近年來由於台灣赴英留學人數增加，以及歐盟對台開放觀光免簽證，以自由行方式到歐洲旅遊已蔚為風潮。因子女正好在倫敦工作，夫妻兩利用假期借住幾天，上班的人按表操課，我們就自行當起背包客到英倫闖蕩。因非參加旅行團，多少對倫敦的風土民情有較深層的體驗，於是便將旅遊期間所見的浮光掠影與大家分享。

昔日大英帝國的潛藏實力

英國由英格蘭、蘇格蘭、威爾斯及北愛爾蘭所組成，土地面積24萬3千平方公里，為台灣的6.7倍，人口6千4百萬，為台灣的2.8倍。雖自二次世界大戰後，各殖民地紛紛獨立，早已非海權時代的日不落國，但其國民所得為台灣的1.8倍，更由於歷史文化的深層厚度，雖然尚保有君主立憲體制，但卻開啓上下兩院的民主代議制度，是最老牌





的資本主義社會，對於引發18世紀中葉的工業革命，進而帶動人類現代文明的演進，其影響極其深遠。

英國雖屬歐盟成員，但幣制獨立使用英鎊，雖然在2008年的世界金融海嘯遭受波及，但相較於2012年延續至今的歐債危機，相對受傷較輕。英國倫敦與美國紐約都是世界貿易金融重鎮，人口數也相仿都為840多萬，但倫敦由於地理位置的關係，與東亞最大的經濟貿易體中日韓等國時差為7~8個小時，部分重疊白天上班時間，相較於紐約與東亞的12個小時時差，占了些許優勢，也因與歐洲及非洲大陸毗鄰，外來移民、就業與旅遊的人口多元，造就都市風貌的豐富與活力，是一個非常值得造訪的國際大都會。

綿密便捷的火車與地鐵網路

每在倫敦地鐵上下車總會聽到「Mind the gap between the train and the platform!」的叮嚀，此時便會浮現2013年金士頓（Kingston）公司得獎廣告片A Memory to Remember的片段台詞「Mind the Gap!」，莞爾之餘要為台灣的廣告創意鼓掌，也為倫敦地鐵的古老歷史做了最好

的見證（倫敦較老地鐵站月台常為弧形，與車廂的間距及高低差極大，因此上下車廣播總會提醒旅客注意車廂與月台間距）。

英國的鐵路從1825年開始，到了19世紀中葉，火車已經延伸到了倫敦，但這些鐵路卻不允許穿越市區，因此倫敦的聯外火車站散布多處，有Paddington（伯丁頓）、St.Pancras（聖潘克拉斯）、Euston（尤斯頓）、King's Cross（國王十字）、Charing Cross（查令十字）、Waterloo（滑鐵盧）、Victoria（維多利亞）等車站。為了在市區連接這些分散的鐵路終點站，英國於1863年開始建造世界第一條地鐵，至今已有152年的歷史。

倫敦地鐵目前已有12條路線以不同顏色區分，加上輕軌DLR與地面的Overground車種，都可以持相當於台北悠遊卡的Oyster Card通關，不過要注意的是押金為5英鎊，如果停留倫敦的時間需要7日以上，建議選購Travel Card，由於倫敦地鐵行車並無電信網路，但智慧手機可下載離線可用的APP「Tube Map London Underground」，就足以穿梭整個大倫敦區域了。至於搭鐵路到其他城鎮如愛丁堡、劍橋等最好上National Rail網站訂購，較特殊





國王十字車站候車大廳屋頂結構系統。

的是票價訂購得愈早（Advance）與利用離峰時段（Off-Peak），相對就較便宜，不過整體來講，昂貴的交通費是英國人沉重的負擔，在倫敦每天出門搭車，最少都要有相當4百元台幣以上的花費，對比我們的物價水準，簡直是天價！

新舊夾雜的都市建築意象

相對於世界級金融中心的都市意象，紐約與東京無不以高樓林立的商業建築為象



倫敦市區天際線新舊建築物夾雜。

徵，倫敦市區近年在舊金融區（約略利物浦街車站、聖保羅大教堂與倫敦塔之間）逐漸有前衛新穎的商業建築出現，雖然必須與四周環繞的歷史建築並存，但其天際線仍然有混搭的美感。新舊建物的融合以St. Pancras（聖潘克拉斯），這個連結英國與歐洲大陸間行駛歐洲之星的國際車站更新案為例，陽光透過30米的大跨距天藍色圓拱鋼構玻璃頂棚，灑向名為The Lovers的銅雕，以及懸浮於空中的朵朵白雲，配上維多利亞型式磚紅的舊牆，反而更顯優雅。另類的創意也在對街以電影《哈利波特》而成為觀光熱門景點的King's Cross（國王十字）車站見到，國王十字車站是倫敦搭往英國中北部方向，如：愛丁堡、劍橋的交通樞紐，2012年完成的購票、候車及商店街大廳，外觀如半個飛碟，內部卻是大跨距懸吊式輻射樹狀結構系統，部分屋頂配上玻璃透光節約能源，新穎的建築與具有163年歷史列為古蹟的車站完全融合。



Brick Lane的街頭塗鴉藝術。

倫敦都市意象的魅力，就存在於它蜿蜒又不寬敞的街道，與新舊夾雜古樸石造的古典建築外觀，他們的都市更新要求建物立面石材須做仿古處理以免突兀，但是建物內部卻是完全現代化的設計，並實施暖氣空調等設備更新，也有完整的電信網路系統，因此所謂古蹟不僅是為觀賞而保護，而是賦予新生命讓居住者繼續使用，這是值得我們省思與借鏡。

倫敦都市的規劃並無刻意以貧富劃分區塊，雖然傳統上受經濟發展留下歷史的印記，倫敦的西區環境與治安較東區好，泰晤士河北岸房價也較南岸為高，但是各區都有政府興建的公共住宅（Council Housing），居住者也多是社會收入較低的弱勢，還是存在治安的問題。倫敦的高房價甚至也造就在Hamilton Terrace豪宅區附近

小威尼斯（Little Venice）船屋的興起，很多人買不起房子，只好住進船屋。

就在東區俗稱The City舊金融區以北，利物浦車站以東的印度巴基斯坦人聚集的Brick Lane區域，非常吸引年輕、新潮與前衛的人士，從Old Spitalfields Market到

Brick Lane之間，假日人潮洶湧，來此逛二手市場、名牌出清品、獨立音樂創作碟片，以及著名的街頭塗鴉藝術，這裡的逛街氣氛猶如台灣的夜市，但是更為多元與充滿異國



小威尼斯的船屋。

風情，應該是除了逛哈洛斯（Harrods）精品百貨公司Shopping外的另類體驗，這一區的都市意象與位於St. Mary Axe街30號，俗稱小黃瓜（The Gherkin）的綠能商業大樓也只有15分的步行距離。

國會大廈、西敏寺教堂等歷史建築巡禮

很多人看到國會大廈（Houses of Parliament）鐘塔（俗稱Big Ben）都會忘情喊出「大笨鐘我來了！」國會大廈與毗鄰的西敏寺教堂，這兩個左右英國歷史的建築應該入內參觀，雖然門票有點貴，但是參加導覽的收穫絕對值回票價，多少對英國的歷史有進一步的認識。

國會大廈原為西敏宮，是皇室居住之處，最早建於1042年，1512年火災後，皇宮遷往白金漢宮，1834年的大火燒掉了大部分的建築，原址於1857年重建，為目前的哥德式建築——內有上下議院的國會大廈。進入國會大廈參觀就好比在台灣參觀立法院一樣，但是通常僅於假日開放，安檢規格嚴於機場，除了做人身與行李的掃描之外，還有手持衝鋒槍的警衛在旁侍候，進入等候區目前是以英文、法文、德文、義大利文、西班牙文和俄文六種語言由專人現場帶開導覽，講解人員對於國會大廈內部擺設及歷史典故熟稔，100分鐘的講解行動是受到約束的，不能隨意拍照，也不允許脫隊上洗手間，且隨時清點人數，不過能夠步入以紅綠兩色區分上下議院座椅，冥想進入議員激



國會大廈（Houses of Parliament）。

辯的情境，其實是見證代議政治運作難得的體驗。

西敏寺教堂（Westminster Abbey）座落於國會大廈西南方，始建於960年，歷經1245年國王亨利三世的興建，目前的形制是在15世紀完成，教堂平面為十字型，長156米寬22米，最高的鐘樓達68.5米，是典型英國歌德式建築的代表。從11世紀以來，就是英國國王舉行加冕典禮之處，也是皇室舉行婚禮的地方。最為特殊的是，它也是國葬的陵墓，教堂內埋有20多位國王外，著名的文人、科學家及政治家，如：狄更斯、達爾文、牛頓、邱吉爾都長眠於此。西敏寺教堂提供中文導覽器，入內參觀有很詳盡的解說，並無語言的障礙。（未完待續）



追風 初馬紀實

文·照片提供 / 風一樣的男子

準備

「滴…滴…」手機的鬧鈴準時於日本時間六點響起，從床上「彈」起把鬧鐘關掉，「終於到了啊……」心中暗想著。

損友相聚總想做些瘋狂的事，去年與朋友聚會一時腦充血，決定挑戰人生初次全程馬拉松，但我們從未挑戰過如此高張力的運動，自己也覺得很冒險和蠢，一方面卻又感到無比熱血。為了讓這愚蠢又熱血的事更華麗且有戲劇性，我們把舞台設定在海外，參加了東京與京都馬拉松的抽籤（這兩場

馬拉松報名人數往往超額，只能抽籤賭手氣）。可惜幻想是美麗的，現實是殘酷的，9月公告抽籤結果，真心期盼卻換得「We regret to inform you that you have lost the lottery…」的絕情以對。未中籤後過了一段行屍走肉、食不知味的日子，四處向人哭訴我的真心遭受無情對待，或許天見我猶憐，抑或身旁的人已不堪騷擾，同事建議我試著報名知名度較低的橫濱馬拉松；當晚便上網報名，以為需要等抽籤結果，怎料隨即收到報名成功與已刷卡付費的通知，在電腦螢幕

前呆坐5分鐘才搞清楚發生什麼事：我要去國外跑馬拉松啦！讓日本女性欣賞我跑步英姿的夢已經不是夢了啊！

確定參賽後，朋友檔期卻兜不攏，本已有孤獨前往的心理準備，幸而另找到友人大砲同行，雖然他沒有跑，但作為後勤支援也放心多了。只是練習時間只剩半年不到，之後更因身體出了小狀況無法運動，直到12月底才正式練跑。3月就要開跑，究竟這個一時「中二病」發作的決定，有沒有完成的可能？

起跑線

我起床後稍作梳洗、著裝完畢即趕往車站，當天平均氣溫約攝氏7度，等車同時邊抖邊咒罵，但至少是個適合跑步的天氣，不會過熱讓體力迅速流失；搭乘的電車上，有冒著暖氣的神奇椅子，撫慰了受寒的身心，約莫40分鐘即抵達目的車站——橫濱的櫻木町站。

步行約10分鐘抵達會場，火速寄放衣物、與大砲約定賽後集合時間，便隻身前往



參賽跑者人數眾多，據說超過2萬5,000人，連上個廁所都要排隊10分鐘。

起跑區準備。大會依據跑者報名時填寫的個人最佳成績或預期成績分組，成績越好的跑者越靠近起跑線；因是初馬，保守估計自己約5小時30分鐘完賽，被分配到F組，距離起跑點「天壽」遠，總參加人數據說超過2萬5,000人，連上個廁所都要排隊10分鐘。

8點左右抵達起跑區，離開跑還有30分鐘，趕緊把握時間暖身。一邊偷偷觀察身旁的跑友，不少人彷彿參加嘉年華般費心打扮，有穿上握壽司道具服的三人組、打扮成漫威角色「浩克」的人，更有穿著電玩遊戲超級瑪莉公主服裝的阿伯！不少日本女生則



到達橫濱的櫻木町站，出車站後一路上都有指標。



F組的起跑準備區，距離起跑點極遠。



選擇可愛路線，戴著兼具保暖的造型頭套，我前面正好有個戴章魚燒頭套的嬌小女生，背影看來相當可愛，想起曾看過一位挑戰24小時路跑的女諧星訪問，她說完賽的祕訣就是緊跟著一位外型帥氣的跑者，可以激發潛在的野性能量，聽來荒謬但也不無道理，而且這顆章魚燒看起來很會跑的樣子，便決定起跑後要緊跟著她，讓野性能量助我一臂之力。



不少人彷彿參加嘉年華般費心打扮，我前面正好有個戴章魚燒頭套的嬌小女生，背影看來相當可愛。

起跑！

8點30分，隱約聽到遠方起跑點處主持人興奮吶喊，可是完全沒有移動，人真的太多了！等待約20分鐘後才開始移動，但也只能以「龜速」緩步前進，終於走到起跑點附近，跑道旁的舞台有大會代言藝人剛力彩芽與橫濱地區官員揮手為跑者加油打氣，一旁還架了仿古式大砲噴出乾冰，輔以音效宣告賽事盛大開始。

經過緩步的長途跋涉，9點才來到起跑線，從預備區出發竟然花了半小時！趕

緊打開運動APP，朝著終點奔跑吧！等等……我好像忘記了什麼？章魚燒妹咧？遠遠只看到一顆章魚燒跳啊跳的，與我的距離越拉越遠，我猜著了前面卻沒猜到後面，她果然很會跑，但我完全跟不上！



仿古式大砲噴出乾冰，輔以音效宣告賽事盛大開始。

0 ~ 21KM

過去曾經跑過一次半程馬拉松，這次準備時也練過21公里，因此前半段的路程尚能應付，以比平常練習時稍慢的速度前進；參賽前曾向馬拉松前輩請益，他提醒前半段路程要維持一定速度，後半段體力下滑而減緩速度時，才有足夠的時間可運用，所以一開始便專心保持速度，也還有餘裕可以欣賞在地風景。

前半段的路程多在橫濱市區內，途經多處著名景點，包括橫濱中華街、紅磚倉庫、橫濱關稅局等，橫濱為一港口城市，過往扮演日本對外重要窗口，建築融合各種文化特色，別有一番風味，讓喜歡觀賞不同建物風格的我很享受這段路程。大會在各補給站還邀請不同表演團體為跑者加油，有中學生管樂團、合唱團，小朋友的街舞團、啦啦隊，日本特有的加油應援團等，即便頂著寒風，這些表演者仍散發高度熱情盡全力表演，讓跑者獲得強大的激勵（至少我有）。



一路上補給站的豐盛食物補給，讓我前21公里跑得還算順利，也達成預估的時間。

提到補給站，不得不提補給食物的豐富，一路上我吃到包括：巧克力、鹽糖、牛奶糖、蛋糕、日式點心、香蕉、葡萄乾、紅豆麵包（好吃！）、飯糰，最重要的還有草莓！也因為草莓害我在補給站多耽擱好幾分鐘，有了豐盛的補給，讓我前21公里跑得還算順利，也達成預估的時間。

22 ~ 40KM

21公里後就是未知的世界了，是我過去從不曾踏入的領域，懷抱著既期待又怕受傷害的複雜心情繼續往前跑，此時卻發現APP記錄的里程竟超過大會標示約2公里，如此矛盾又衝突的狀況搞得我好亂啊！只是想這麼多也於事無補，因此摸摸鼻子繼續悶頭跑。

隨里程接近30公里，累積的疲勞已開始作用，從起跑點起算已超過3小時，身體進入慣性運動而非有意識的往前跑，是該時候休息一下，上個廁所、順便拉筋。因為參賽跑者真的太多，任何一個路邊的廁所都要排隊，一停下來才發現身體彷彿擔了千斤重，大腿和小腿異常緊繃，上完廁所準備起跑時，暗自喊了一聲「不妙！（台語）」不知為何就是跑不起來，只能快走，可能停太久身體冷掉，幸而暖身後又能再度起步。

接近尾聲的35~40公里路段，體力與肌肉負擔感受越來越強烈，中間一度停下來走路，以為折返點就在前方不遠處，卻始終看不到盡頭，那種無力感一再沉重打擊肉體與精神，是對意志力的嚴峻考驗，此時支撐我繼續跑下去的，是一股想證明自己的



不服輸想法，以及路旁穿著皮背心與熱褲的重機Show Girl了，衝啊～我的野性泡爾（Power）。

41 ~ 42.195 KM（終點）

最後2公里的路程回到橫濱市中心，路旁圍觀的民衆越來越多，大家都大聲為不認識的跑者加油，讓我亂感動一把的。但偏偏有許多交替的上下坡路，體力已瀕臨極限，只能跑跑走走，也顧不得跑不起來的遜咖樣。隨街景越來越熟悉，終點已經不遠，當看到42公里的標示牌，我知道我做到了！憑著僅存的一絲體力邁開步伐衝刺，用當下能到達的最快速度，帥氣通過終點線——我完成全馬了！也比預期

更短的時間抵達終點！從工作人員手中接過特製的完賽獎牌，船錨的造型，背面上全馬的42.195公里，沉重的手感與精美閃亮的設計，彷彿呼應這場賽事之於我的意義，如此沉重卻又美好。



完賽獎牌彷彿呼應這場賽事於我「沉重卻又美好」的意義。

完賽後與大砲會合，看著他一臉感動的模樣，覺得這個朋友太夠意思，對我完賽的感動與喜悅感同身受，正想上前讚美他幾句，他卻先開了口：「你跑完了喔？我剛剛在一家店成功搭訕女店員，還一起貼臉合照欸，超嗨的啦！」……大砲，我真的猜不透你啊！你這樣不和我一起合照對嗎？對嗎？



完賽紀念毛巾由工作人員披在跑者身上，就像榮耀完賽者的披肩。

後記

和經濟學家的假設不同，我一直覺得大部分的人是感性衝動的。以自己練跑為例，練習時都懂得控制速度、保留體力，但比賽有時會因群體的壓力而腦充血，激起競爭心態與腎上腺素，在一開始就衝動耗盡體力。

但由於很焦慮跑不完這次的初馬，起跑後便不斷告訴自己切忌爆衝，即使被超車也不在意，提醒自己最初的目標就是在時間內「快樂」的跑完，這是場和自己的比賽；當確定了目標與想法，意外發覺更能享受整個過程。雖然有點浮誇，但覺得這就像人生，確定目標後，外在的干擾都不再是困擾，內心會變得篤定、自在，過程中即便遇到考驗、感受痛苦，仍明白這是自己的選擇而沒有猶豫。過程中只關注自己、關注當下，就像進入「無」的狀態，雖然肢體疲憊，內心卻很平靜。這樣的經歷，彷彿也讓內在的某個開關被打開，覺得面對事情更豁達了，期許自己永遠記得這種感受。

接著，下一場要報名哪裡呢？



HÆVNEN 更好的世界

IN A BETTER WORLD

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：東方與西方的對話

原始片名Hævnen在丹麥文的意思為復仇，英文片名改為「In a better world」。劇情以兩條故事線平行敘說人生的暴力現象。一條是在非洲蘇丹毫無法律與人權的野蠻世界；另一條則是在看似文明的丹麥，孩子與父親面對暴力人生的血性與理性反應，這部電影探討許多兩極：報復與寬容、強者與弱者，也向眾人提問什麼是對和錯？

東方的哲學觀從對天以及天人關係的不同理解展開論辯，老子提出「有」、「無」的原創性思想，他說：「天下萬物生於有，有生於無」。《易傳》主張太極為天地的本源，提出「形而上者謂之道，形而下者謂之器」，並以「一陰一陽之謂道」，肯定事物對立面的相互作用是事物發展的原因，相互轉化是普遍的規律。

從啟蒙時代後，西方文明幾乎支配了20世紀後全世界的生活方式，簡單說就是控制與操縱。物理、數學等學科，都是「人定勝天」，想要掌控自然的具體證據。這樣的世界觀，衍生出理性邏輯的知識論及實證主義方法學。心理學也是因循這樣的理路而發展，行為主義服膺操弄行為後效及可預測行為的塑成，認知行為學派強調認知調整架構與內涵，認知神經心理學更直接研究大腦的神經傳導監控人類思考與行為。這部電影，在剛強與柔軟之間遊走，在掌控與失控之間對照，是東方與西方的對話。

以暴制暴是強者哲學？

Elias是移民丹麥的瑞典人，在家裡面對父母失和，在學校則經常被欺負。這時Christian轉到Elias的班上，因為同是7月7日生，被老師安排坐在一起。



Christian看不慣欺負Elias的Sofus，仗義執言卻反而被打。Christian認為對付Sofus這種惡霸，只能以暴制暴，於是找機會反擊，拿刀架在Sofus脖子上，警告Sofus不准再惹他們兩人。事後Christian把刀送給Elias，從此兩人成為莫逆之交。

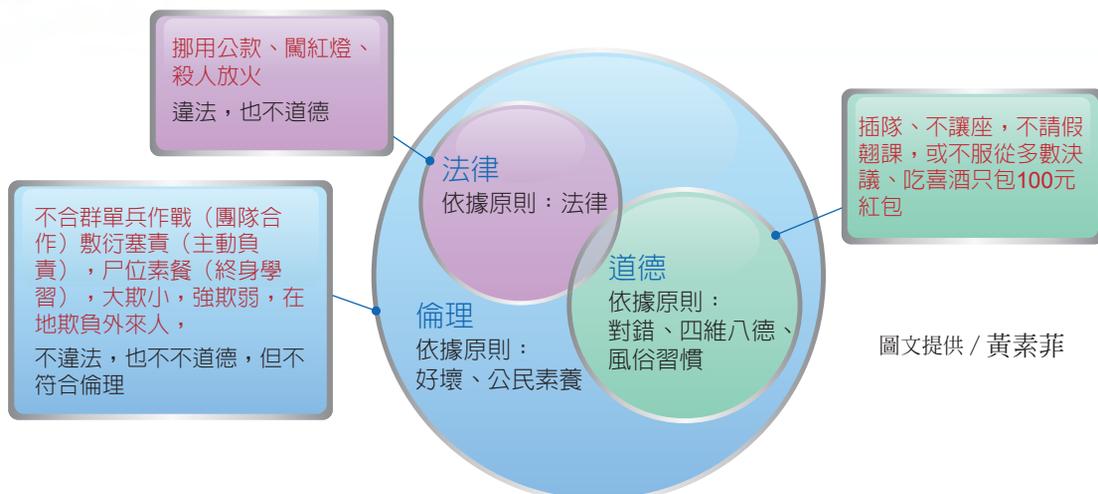
什麼是對？什麼是錯？這裡我嘗試提出拉岡的主體間性（Intersubjectivity），他認為主體是由其自身存在結構中的「他性」界定的，針對笛卡爾的「我思故我在」，拉岡則反提出「我於我不在之處思，因此，我在我不思之處。」對於Elias而言，他經由Christian有仇必報的剛強，而理解到自己的委屈隱忍，而Christian也是在Elias受傷後，才體認到自己的行為很「白癡」，兩人是互相對照的。

拉岡認為「我在我不思之處」，是對笛卡爾的「我思」主體的最大摧毀，也是對現代性思想根基的摧毀，更是對於絕對的「對錯好壞」解構。主體間性把自我看作與其他主體的共在，自我的存在是相對於這個社會性而相互產生跟影響的，所以「對錯好壞」這個作為人世間行為的標準，並沒有絕對的客觀性，而是需要回歸到個人的社會處境。

回到個人的社會處境，就勢必得回到根本的倫理位置。「倫理（ethics）」和「道德（morality）」有點不同卻又相關。倫理學的兩組基本語詞是對的（right）或錯的（wrong），以及好的（good）或壞的（bad or evil）。對錯這組字用來描述行為。好壞這組字則用來描述動機、品格或事務狀態（states of affairs）。道德關乎對錯，因此常常跟法律有關，殺人放火違反法律，是錯的，也不符合道德行為。倫理在乎好壞。有一些文化當中的霸凌行為，例如：大欺小，強欺弱，雖然法律管不到，卻都是不對的。這些道德上的不對，更是倫理上的不好。闖紅燈不只違法也不道德；插隊雖然不違法，卻不符合道德標準及倫理上的原則。

職業道德或專業道德跟「對、錯」比較有關，例如：不盜取業務機密，不挪用公款等。職業倫理或專業倫理跟「好、壞」比





較有關，例如：負責，團隊合作，專業成長等。究此，倫理範疇比較大，也比較模糊。

倫理的核心概念不是行為，而是人。先決定我們應該成為什麼樣的人，就能決定我們應該有怎樣樣的行為。從這個角度來說，有道德自律的人，在不同情境中都能堅守倫理，無須外在客觀標準，仍能保有一致性的「對錯好壞」的判斷。

Elias受傷後，Christian到醫院想探望時，Marianne因為兒子受傷而情緒崩潰，抓住Christian聲嘶力竭的說：「你害死他了，你這個小變態，你不要在這裡。」關於一個母親的情緒失控，你能說她這樣的行為錯了嗎？而Anton雖然仁心仁術，但是他的外遇傷透妻子的心。一個看似助人對的行為，有可能變成錯的傷人後果，反過來，一個看似不好的行為卻有可能是對的。

何謂輸贏？

放假回家的Anton帶兩個兒子和Christian出遊，弟弟Lars為了搶鞦韆而和人起衝突。Anton想調停卻反被攻擊，然而他並不要報復。孩子們並不認同Anton的忍氣吞聲，Elias還嗆Anton：「你去打他一頓

啊！如果你不這麼遜，媽媽就不會離開你了。」為了做出示範，Anton帶著三個男孩找到惡棍工作的修車廠，這惡棍依舊惡性不改，但Anton始終沒有還手，走到外面他跟三個男孩說：「他輸了，他以為他贏了，其實我一點都不痛，他輸了。」我想Anton要說的是，表面上盛氣凌人看似贏了，其實是把自己交給生物性的衝動。惟有能夠把握自己的主體性，沒有任由外在情境來掌控自己，才是真正的贏家。

電影透過兩個個性迥異的孩子所給出的不同情境脈絡進行對照：1.Sofus老是霸凌Elias，Elias只能默默承受。從這個脈絡來看，Sofus是贏的，Elias輸得很慘。2.Christian認為對付霸凌者唯一方法，就是以其人之道還制其人，所以給Sofus狠狠警告，看起來Sofus輸得很慘，Christian大獲全勝。3.Elias認為造成別人的困擾不對，傷到無辜更是不對，所以拒絕做「壞事」，看起來Elias也是贏的。

再回到主體間性，就Christian的脈絡而言，Anton被打而不反擊根本就是輸家，所以他要製作炸彈執行他的「贏」。但是當他看見Elias為了警告散步的母女不要靠近車子

而受傷倒地時，Christian嚇壞了，剎那間他發現一直堅信的「贏」，有可能變成嚴重的「全盤皆輸」。

天人交戰的價值衝突

影片裡一再重複「對錯好壞」難以論定，鼓勵觀眾思考。尤其是Anton面對「大人物」因傷來到醫務所，儘管所有人都叫他不要醫治，他仍本著醫師救人的使命診治。直到他在急救一位重傷的孕婦，「大人物」毫無人性的反應終於讓他無法忍受，便把「大人物」轟出醫療營，任由他被積恨長久的居民圍毆。對居民來說，對「大人物」見死不救才是對的，但是對醫者來說，救助不分身分才是對的，所謂的對與錯都要放在當時的脈絡中才可以得到解釋。

除了對錯好壞之外，死亡是個禁忌的話題？

Christian的母親因癌症過世，他怨恨父親放棄救治母親，所有的悲傷轉成對父親的不滿與疏離。但他並不知道最後讓母親選擇安寧照顧，並不是放棄，而是尊重死者的積極身心療護。

在經歷悲傷的時候，不要因為他是孩子而不讓他經歷事實，而是陪他一起度過。相較於華人文化中的「不知生焉知死」，其實瞭解死亡終究會到來，把每一天活得像是最後一天那樣，人生才能過得淋漓盡致。此外台灣習俗不讓孩子接近喪禮、不討論死亡議題的民間禁忌，也值得探討。

曾經有一個哀傷的例子，一個小學四年級的男學生X。上課到一半老師慌張告訴他，他的父親因車禍喪生，一陣混亂後X回家見到躺在地上的父親，大人們哭成一團，沒有人跟他說發生什麼事情。X被叫進房間，只能隔著門牆，拼湊出零碎的故事。從此X變得安靜乖巧，但心中對死亡的疑惑與不安緊緊纏繞夜夢中，被遺棄的害怕和孤單一直無法散去，父親是實質上的離棄他，母親沉浸在悲傷中等於是心理上拋棄他。當X以為自己已經遺忘父殤的隱痛時，指導教授因為心臟病發被急救的畫面，讓他聯想到自己的父親，情緒瞬間崩潰，才理解十歲那年發生的事情，將需要用好幾個十年，才能夠消解那沉重的恐懼。



如果那時候大人們能夠陪伴著X一起悲傷、回答他的問題，而不是讓小小年紀的他，面對死亡的巨大陰影，一切都會不同，電影中的Christian也不會變成冷漠而憤怒的孩子。如果大人需要很多的支援安慰度過這種殤慟，那孩子更需要大人加倍的陪伴與理解。

最後一提：溝通是聽見說話的「人」不是聽到「話」而已

Christian問他父親：「如果我死了，你會住在這裡嗎？」這並不是一個容易理解和回答的問題。Claus不知道他在問什麼？何以要這麼問？兩人沒有交集，Christian的悲傷被壓抑在怨恨與憤怒底下，Claus則毫無頭緒成為攻擊的對象。只聽到「話」，卻聽

不見說話的「人」，是溝通的困境。海德格說「語言是存在的家」，人一說話就給出他的存在處境。Claus需要「聽見」Christian這個人，而不只是他說的話。這樣Claus才能讀懂Christian憤怒底下的悲傷，剛強底下的脆弱，冷漠底下的孤單，Christian才會感覺到被理解。也許就不會再有之後發生的悲劇了。

資料來源

1. <http://www.raisingfilms.com/interview-susanne-bier/>
2. <http://www.rabbit-reviews.com/movie-recommendations/drama/in-a-better-world-aka-haevnen-2010/>
3. <http://4bluestones.biz/mtblog/2011/04/post-2226.html>
4. <https://filmdrift.com/2011/05/20/in-a-better-world-movie-review/>

總管理處

員工協助業務花絮

為 增進同仁對於同心園地的認識與認同，總管理處水火發電系統同心園地於 105.4.29 在發電處重新開張並舉行揭幕儀式，鍾副總經理炳利、發電處處長丁財、陳處長建益及環境保護處蔡處長顯修等多位主管皆蒞臨現場同賀，現場備有紅豆湯供與會人員享用，園地夥伴們也藉此宣導同心園地業務，鼓勵同仁多使用園地提供的資源，在溫馨融洽的氣氛中，也讓同仁對園地留下更深刻的印象。



近 來地震事件頻傳，讓民眾紛紛擔憂自身居住環境的安全。為使同仁安心，更瞭解各種地質問題，總管理處營建工程系統同心園地於 105.3.2 特別邀請營建處地質組焦組長中輝以「你住的地方安全嗎？你看不見的台北盆地」為題，介紹包括台北盆地的地質演化、土壤液化的評估與災害防治對策等專業地質議題，也為同仁們解答心中的疑惑，使同仁獲益良多。





北區

員工協助業務花絮

為 倡導運動風氣及正當的休閒娛樂活動，林口發電廠同心園地於 105.3.27 辦理「八里—淡水單車活動」，除舒展筋骨、增進彼此感情外，更讓眷屬們更加瞭解同心園地及其所展現出台電一家的精神。



訓 練所同心園地與福利會於 105.4.23 辦辦法鼓山開山紀念館參訪活動，享受一趟「看見傳承與延續之旅」，「開山」代表法鼓山弘揚漢傳佛教的階段性成果；「紀念」則是感念歷代祖師大德推展佛法，同時感恩護持法鼓山的全體信眾，活動充實，富含意義。



為 擴展同仁社交領域、增加未婚同仁認識異性的機會，東部發電廠同心園地於 105.4.17 辦理『2016「縱谷心—湖畔情」單身旅遊聯誼活動』，經由互動分組及交流聯誼增進男女雙方默契及互動，並藉鯉魚潭分組踩船、真心話時間進行更深層的交流及認識，活動圓滿成功。



為 因應現代人壽命逐漸增長，長期照護需求不斷攀升，台北供電區營運處同心園地於 105.4.12 辦理長期照護保險方案講座，邀請保險公司主講長照保險的內容，以及針對公教團體所設計之長照方案，讓同仁增加對長照保險的瞭解，解除即將邁入高齡者的後顧之憂。



中區

員工協助業務花絮

為表達對婦女同仁努力付出的謝意，**通霄發電廠同心園地**於 105.3.8 辦理「花開富貴戳戳樂」活動，首先以數位鮮花表達男性同仁對女性同仁的感謝，男性協助員會同志工媽媽們一起合作，親自調理紅豆湯圓點心讓同仁們享用，並由戳戳樂說好話活動，互相分享勵志小語及感恩祝福，活動氣氛熱絡溫馨。



因應去年圖書及 DVD 借閱率偏低，**雲林區營業處同心園地**於 106.4.6 以不定期推出行動圖書館的方式，用推車主動出擊至各部門鼓勵同仁借閱，盼能養成閱讀習慣。同仁深感此舉富有創意，給予許多回饋，也成功提升圖書及 DVD 的借閱率。



新竹區營業處同心園地於 105.3.28 舉辦新進同仁座談會，林處長及兩位副處長對新進同仁的居住情況表達關心，並期許新人能加速成長、守法守紀，並於工作崗位上盡量發揮、樂在工作。新人如有任何需要幫忙之處，同心園地也會盡力予以協助。



為加強同仁健康知識，維護身心健康，**新桃供電區營運處同心園地**邀請林口長庚醫院中醫師於 105.3.17 進行「癌症預防及健康保健講座」，於演說中介紹癌症成因、臨床檢查於預防方法，讓同仁瞭解癌症預防的要點，在預防勝於治療的原則之下，做好日常生活飲食調整，減少癌症發生的機率。





南區

員工協助業務花絮

高屏供電區營運處同心園地為建立溫馨關懷的工作環境、營造良好組織文化，於 105.3.29 於高雄超高压變電所舉行 One Section One Family 交流分享會，會中經由聊天交換彼此意見及生活經驗，互動熱絡。



嘉義區營業處同心園地與天主教馬爾定醫院及嘉義市政府衛生局合作，於 105.3.1 辦理「外食健康吃」專題講座，介紹六大類食物、代謝症候群的診斷、飲食紅黃綠燈食物介紹等，經由營養師的講解，同仁皆感獲益良多。



興達發電廠同心園地因廠內員工心情溫度計量表填寫後，發現有情緒困擾者占 10%，特於 105.3.10 舉辦心理健康促進及疾病預防宣導活動，以提升同仁心理健康知能及實踐心理健康促進行為。



輸變電工程處南區施工處同心園地為促進員工自主健康管理及提升健康知能，於 105.3.14 辦理口腔癌、大腸癌篩檢及「幸福捕手健康講座」，營造友善關懷的工作環境，凝聚同仁向心力，期望帶給同仁身心健康跟滿滿能量，並宣導同仁如在生活中或工作遭遇困難時，可尋求公司內外部資源支持，協助度過難關。



健康紓壓 歡唱同心

「台電好聲音—策略行政系統 同心園地歌唱聯誼賽」

文·照片提供 / 陳弘育 企劃處



總處策略行政系統同心園地為了落實「one section one family」及「和樂AQ 健康EQ」的宗旨，特別企劃在4月1日愚人節這天，於大禮堂舉辦第一屆「台電好聲音，show來大家聽」歌唱聯誼賽，希望在這特別的日子裡，大夥一起放鬆心情，自娛娛人，增進情誼。

本次活動個人組共11位，團體組共8隊，不以比賽為目的，而以聯誼為目標，因此特別尋找能帶動全場歡樂氣氛的主持人——建仁及志豪，他們妙語如珠，製造輕鬆歡樂溫馨的「fu」，增添現場娛樂效果，也消除緊張氣氛；為了評分的公平性，仍找專業的評審來講評，感謝電力退休人員協進會李玉村祕書長，熱情邀約聲樂家簡文秀女士、鋼琴家周幼英女士為大家講評。此外，為了鼓勵同仁參與，特別用APP現場投票方式選出最佳造型、最佳效果及最佳勇氣獎3個人氣獎衝人氣。

活動在企劃處徐處長演唱「風雨無阻」，唱出台電同仁不畏艱辛、凝聚一心的氣勢下揭開序幕。此外，策略行政系統大家長林副總經理宏遠、朱總經理文成、吳董事再益、蕭專總金益及財務處潘處長清水等長官亦至現場聆聽以行動表達支持。



長官至現場為大家加油打氣、捧場聆聽。

高手雲集 熱鬧歡樂

個人組方面，臥虎藏龍高手輩出，有些平常不見其鋒芒的同事，上了舞台換了一個模



聲樂家簡文秀女士、鋼琴家周幼英女士為活動專業講評。(圖右為企劃處黃副研究員偉先)

樣，台風穩健、情緒到位，一再讓人驚艷。得到第一名的同事，甚至被評審稱讚真假音轉換有職業的水準，獲得一致好評。團體組更是精采，由台電合唱團的同事組成秋蟬二重唱，唱完後其他組只好以爭取第二名為目標；有些隊伍則強調團隊精神，聲勢浩大，現場歌詞內還加入口白，頗具意境，最後囊括了三大人氣票選獎項。

此次聯誼賽每位參賽者無不發揮全力，配合旋律手足舞蹈，底下觀眾也使出全力，替自己單位參賽者歡呼加油打氣，並呼朋引伴在APP替單位選手拉票集氣，好不熱鬧。雖然參賽者皆謙虛表示志在參加，但每每試唱完畢，無不詢問底下聽眾需精進改善之處，雖說有小螢幕提示歌詞，但幾乎都將歌詞琅琅上口，根本無須提詞。

活動持續至最後，依舊維持最初熱度，最終由評審公平公正評選出團體獎第一、二名及個人獎項第一至三名，獲獎者是實至名歸，此外亦由現場投票APP票選出，由董祕室組成的「風中的羽翼」團體囊括三大人氣票選獎項。

健康舒壓 調劑身心

評審講評時提到，台電人多具工程師特質，質樸、閉俗，往往放不開，忙碌工作之餘適

時放聲高歌，恰能夠釋放壓力、緩解心情、調整步調、增進工作效率。而當天恰好也是愚人節，提醒我們生活中要隨時保持幽默感，保持開朗心情。

除此之外，如同評審所說，「唱歌是健康的吐納」，許多科學研究結果顯示，唱歌不僅能讓我們心情愉快，還能鍛鍊肺活量、改善循環、增強免疫能力，實是讓我們保持身心健康的一劑「天然良藥」。

本次活動，重點不在結果而在過程，同仁平時工作忙碌之餘，藉著舉辦歌唱聯誼賽活動，讓同仁有機會展現美好歌喉，看到另一面活潑的個性外，也希望單位的長官、園丁及志工們，能利用機會拉近同仁間的距離，透過彼此交流與分享，增進團體的互動。

美好回憶 下次再見

本次「台電好聲音」是策略行政系統的第一屆，同仁倉促成軍，硬體設備方面雖未滿足評審的專業標準，幸而多虧園丁及志工們的同心協力，活動準備工作（尋找廠商、聯絡評審、布置現場，以及製作投影片、投票APP設計等）的繁複與困難都陸續克服，感謝各單位長官、評審老師及同仁們的支持，達成預定目標，讓此次活動順利完成。這次成功的拋磚引玉，期待未來會有更多人共襄盛舉，一起健康紓壓、調劑身心，並為彼此加油打氣，增進感情、凝聚向心力，實現我們台電一家、和樂融融的精神。🍷





輔導案例



編輯先生：您好！

我叫小美，最近遇到非常難解的問題，想藉由同心園地一吐心事，也想聽聽各位的意見。

我今年約30歲，2年前因工作環境以女性居多，不易認識異性，在朋友的介紹之下，認識了現在的男朋友，一開始我對他沒有特別的感覺，但他對我非常好，也十分貼心，更不可思議的是，在我生氣或心情不好時，他總能察言觀色，知道我在想什麼，或許這就是所謂的心有靈犀？我漸漸對他產生好感，也漸漸瞭解他的為人，我們約會次數不斷增加，在某次帶他回家吃飯之後，我們開始正式交往。好姊妹們聽到我男友在外商工作又有穩定高薪，無不感到羨慕，其實我只是想找個穩定的交往對象，如果感覺對了就結婚！

交往初期，一切都很好，我們常常吃美食跟看電影，曾經我覺得那是我人生的全部，上班不管多麼累，下班看到他就能讓我忘卻公務的繁忙及壓力，隨著交往越久，對他的瞭解也越來越深，我發現他很喜歡跟朋友出去喝酒，本以為小酌無妨，但他總會喝醉，醉了就打電話跟我胡言亂語，又不准我掛電話，讓我在週末晚上常常無法好好睡個覺。不過這就算了，更扯的是某次他找我跟他朋友一起喝酒，他喝醉了又堅持要開車送我回家，不讓我叫計程車，那天坐在車上我嚇死了，也自此常跟他產生口角，有次他喝醉跟我吵架，甚至作勢要動手，我永遠無法忘記那種恐懼感，而他隔天又極力否認，說他不記得有這種事，說是我先無理取鬧，更讓我覺得無言。另外，對於他的生活習慣，有些我也看不下去，有時候跟他溝通，一開始會聽，但沒幾次之後又故態復萌，對此我也懶得再說，人家說哀莫大於心死，大概就是這種感覺。

心裡處在持續煎熬的狀態下，我曾決定跟他提分手，但沒勇氣跟他說，只好傳Line表示彼此不適合，他顯示已讀後立刻來電，語氣激動想解釋，我怕難過不想聽，把手機調整至飛行模式，結果他一不做，二不休，凌晨一點還打電話到我家，讓我爸媽也來關切發生什麼事，隔天我沒回他Line，他索性打到我公司，讓我覺得很困擾。因為不想把事情鬧大，也不想承受四面八方的關心與拷問，加上想起過去種種，心一軟就順著他，不再堅持要分手了。

雖然說了許多他讓我覺得很糟糕的地方，但當他沒喝醉時，真的對我還不錯，我也不敢想未來能不能再找到另外一個懂我的男人。親友們都覺得他是個很不錯的對象，不斷催促我們趕快結婚。我常想，如果現在不結婚，之後找對象會不會更加困難？也常想起他對我的好，淡化那些不愉快的記憶，但我實在無法忽視心裡那種不踏實的感覺，我不知道該不該繼續跟他走下去，請大家給我一些建議，謝謝！

一個手足無措的女子 敬上





輔導內容



一個手足無措的女子，你好：

能夠擁有美好的愛情，是人生最快樂的事情之一，但當出現言語與肢體暴力的時候，恐懼不安的心情隨之而來，讓你與家人備受煎熬，雖然想努力掙扎，但始終在對方糾纏下而妥協，無法離開這感情漩渦，希望下列幾點建議，能夠對你有所幫助：

一、認識暴力警訊：

在親密關係中，有任何攻擊、強力控制的行為，如：大聲咆哮、肢體衝突、失控危險行為等現象，如果婚前已發生此種情形，並沒有任何改善的話，婚後變本加厲的機會是非常高的，因為暴力的本質為權利與控制，有意識為了達成目的之手段，絕非偶發事件。

二、改變非一蹴可幾：

雖然你有試著去溝通，想改變男友的習慣，但結果卻是哀莫大於心死，可以先試著問問自己：「守候這份感情的原因是什麼？」，如果無法改善，而是靠自己的原諒與隱忍來維持，逐漸形成暴力循環，未來將更難逃脫對方的控制，奉勸你婚前要張大眼睛，理性思考適合與對方共度一生嗎？

三、如何安全分手：

- 「拖」字訣：雖然你有提過分手，但馬上激起男友負面情緒，擴及親友與同事，受到四面八方的關心跟拷問，嚴重影響你的心情，建議先放慢腳步，逐漸減少雙方見面的頻率、疏遠彼此的關係，後續再談分手時，較能減緩衝擊的程度。
- 尋求親友協助：找出合適的分手理由，並與信任的親友討論，事前做沙盤推演，研擬談判過程中，對方可能出現的情緒，討論因應的對策。
- 分手的時機很重要：應避免對方情緒低落或是酒醉時提出，最好雙方心平氣和時。
- 自我保護：為了確保安全，談分手時儘量選擇可以求援的環境，如：警局附近的咖啡廳，遇到失控局面時，可以快速得到他人與公權力的協助。

四、分手後應注意的事項：

- 你糾纏，我蒐證：如果受到電話、LINE騷擾，應保留紀錄作為證據，以便後續採取相關法律行動。
- 外出要小心：如果對方心有不甘，可能會有報復行為，此時應避免隻身外出，或是養成報平安習慣，讓親友隨時掌控自身安全；如果發現對方有跟蹤情形時，立即依法報警處理。

感情是需要雙方互相體諒與尊重，親友們的關心是希望你過得更好，但箇中滋味，如人飲水冷暖自知，每個人都有權去追尋自己的幸福，希望你能做出最好的選擇。

林口發電廠同心園地全體園丁 敬上

輔導內容



一個手足無措的女子：你好！

從你的來信知道你是個心思很細膩、感情豐富的女生，相信這件事已造成你不小的困擾，甚至不知如何面對未來的一切。先跟你分享一個故事：

有一次，幾個哥們一起去朋友家中看球。男人看球，總離不開香菸，直到球賽結束，才發現不知不覺中，已經抽了三盒菸。朋友的妻子也一直在旁邊陪著，但她竟然什麼也沒說，只在我們不注意的時候，打開窗子，讓新鮮空氣進來。我們覺得很奇怪：「你怎麼就不管管他和我們這樣抽菸呢？」一個哥們兒問道。朋友妻微微一笑，說：「我知道抽菸有害身體健康，但是如果抽菸能讓他快樂，我為什麼要阻止？我情願讓我能快快樂樂活到60歲，而不願意他勉勉強強活到80歲。畢竟，一個人的快樂，不是任何時候或金錢可以換來的。」我們再看到這個朋友時，他已經戒菸了。問為什麼，他憨笑著說：「她能為我的快樂著想，我也不能讓自己提前20年離開她呀！」

你的困擾在於男女相處模式上的問題，園丁們在討論後，提出幾點建議供你參考：

一、先自我檢視：

首先要瞭解自己的喜好，而在遇到「疑似理想伴侶」、進而交往之後，絕對不是就此鬆懈。要找到男/女朋友的困難度，與「長久穩定的交往、甚至是進入婚姻」相比，可以說是相對簡單，因為長久交往/維繫婚姻的關鍵，並非「戀愛的感覺」，而是能不能一起「過生活」。

當兩個人已經確認可以就此「定下來」，才能把目標建立在瞭解「我們」→設定「我們的」目標→持續不斷的溝通交流→雙方不斷的成长……。

二、良好的溝通：

Love的第二個字母是O，是Open的意思。一個懂得愛的人也必然是一個Open的人，所謂Open是指良好的溝通。我們知道情侶間相處需要溝通，才能增進彼此的感情和瞭解。不良的溝通，就是有溝沒有通。事實上，良好的溝通是一種心理需求，是尋求彼此的了解，它需要長時間。那麼如何才能有效的溝通呢？溝通可分為四個層次：第一個層次的溝通，是分享我們所知道的事情；第二個層次的溝通，是分享我們所想的事情；第三個層次的溝通，是分享我們所感受的；第四個層次最難，是分享你自己。

三、不要期待對方改變：

改善親密關係的關鍵，也是最困難的部分，就是「放下你希望對方改變的想法」。我們渴望一個和枕邊人有某種差距的「理想伴侶」，因此在生活中總是覺得不滿或挫敗。很多夫妻從來沒有認清自己「心目中的對象」和「實際對象」的真相和差距，因此總無法和實際生活中的彼此接近。

最常見的反應是，「除非她/他改變，否則我絕不會快樂！」問題是，就算伴侶真的改變了，我們的滿足感也是稍縱即逝。「當我們堅持將幸福快樂繫於伴侶的改變時，將會發現自己要求的改變也愈來愈多。」

最後想提醒你，好好去想想你需要的未來伴侶，換另一個方式去溝通，或許會有不同的效果出現，在努力的過程中，同心園地將會是你最大的依靠，祝福你！

大甲溪發電廠同心園地全體園丁 敬上



輔導內容



一個手足無措的女子：你好！

從你的來信得知，你是一位柔情惜福的人。惟有認清自己的需求，才有辦法讓自我的心靈自由。提供下列建議供你參考：

一、瞭解自我：

不同的成長背景與際遇，造就不同的興趣、性格、價值觀，對「他很喜歡跟朋友出去喝酒」這件事，所衍生的種種困擾及痛楚，不會因為你們選擇結婚而會有所改變；問問自己將來想過著如此提心吊膽、酒後變天的日子嗎？還是自己有信心、有能力用愛改變他？或者拿出「但是他沒喝醉時，真的對我還不錯，我也不敢想能不能再找到另外一個能夠很懂我的男人」來安撫自己，並淡化那些不愉快的記憶？是自己放不下親友的評定？還是陷入了「如果現在不結婚，之後會不會找對象就更困難」的框架裡？

二、理清關係：

請重新檢視彼此情感關係的發展歷程，彼此之間是如何開展、維繫、增進情感與衝突處理？是否有協商與情緒管理之能力？例如：發生口角後，憂心暴力傾向的恐懼，能否任由漠視、壓抑、逃避以及羞於啓口而粉飾太平？維持這段關係能否讓自己比單身更快樂且有意義？還是聽從眾人之言保有令人稱羨的高薪對象穩定交往？如果覺得感覺對了，就結婚吧？你必須先釐清這段關係真的是自己想追求、擁有並互許終身的嗎？

三、活出自我：

當我們對自我的生命有了覺知覺察時，同時也賦予自我身心療癒的能力。嘗試將目前的狀況說清楚、講明白，說出自己的心聲並尋求支援。建議你接受轉介諮商，並在適當時機對男友說出你對這份感情的看法，同時讓親友知悉現況，而不是自己暗自獨撐。另建議可偕同男友接受轉介諮商，邀請他一起面對並改造未來的可能性。若男友珍惜彼此的感情，也願改變自己酒後慣性，再談論未來結為連理的可能性也不遲。

四、耕耘自己：

本屆諾貝爾生理醫學獎共同得獎人屠呦呦在受獎時有一段感言：「不要去刻意追一匹馬，用追馬的時間去種草，待到春暖花開時，就會有一批駿馬任你挑選」。年齡只是生命歷程的刻痕，豐富自己比取悅他人更有力量。你若盛開，蝶自來！永遠別小看自己心懷夢想的執行力。

十九世紀法國大作家福樓拜，在他《情感教育》裡描寫一個資質、家世都不錯的青年，由於沒有清楚的認知，總是瞻前顧後、變來變去，因而錯失了每個愛情機會，最後只剩憂傷。有時，當身處生命的陷落時刻，同時也可能是生命的覺醒時分。不妨思考與學習如何在愛中成長，進而才能發展優質、平等，並能愛己愛人的健康情感關係。誠摯祝福你努力以赴，為幸福的未來，勇敢跨出一大步。

大林發電廠同心園地全體園丁 敬上

婚姻是終身大事，兩個人之間互相尊重、彼此協助，才能擁有幸福和諧的生活。若另一半染有惡習、積習難改，又有不理性言語或行為，則須審慎思考對方是否為合適的伴侶。世上沒有完美的情人，若對方的優點是自己所喜愛、重視的，缺點是自己可以承受、接受的，那這個人就會是最佳伴侶。本案援例三篇，另提供台北西區、桃園、新竹、鳳山、屏東區營業處；協和、興達發電廠；第一核能發電廠；新桃、嘉南供電區營運處；北區、中區、中部、青山、南區施工處等單位園丁之建言供參考，期能協助身陷情關之苦的同仁走出困境，找到適合的伴侶。



回想那一年 將感動 化為行動

文 / 賴肆華 台中發電廠

● 回想起民國103年11月14日下午5點多，那時候正值八號機大修快結束。
● 可能因為工作疲憊，精神上較不集中，下班後騎著機車，在電廠外面與別
● 人機車發生對撞，在那一撞之下，人當場昏迷意識不清。

當意外發生時 同仁的陪伴

當我恢復意識時，時間大概過了一星期。剛醒來的時候，看到在一間陌生的房間內，父母親陪在我的身旁，醒來當下只覺得疑惑，也不知道發生什麼事了！接著被問到的第一句話是：「你知道你發生車禍嗎？」這時我才知道，原來自己發生了車禍，被送進醫院。因為車禍造成臉部多處骨折，需要將牙齒固定起來，讓臉部的骨頭慢慢癒合，右腳腕骨關節的地方，也因為撞擊力道過大而骨折斷裂，所以右腳也被固定起來。後來同事把當時機車的照

片拿給我看，看到我那台機車被撞爛的樣子，才知道當時發生的車禍有多麼嚴重。幸好在大家的幫助和關心下，身體經過調養，現已差不多完全康復了，目前也沒留下嚴重的後遺症，真是老天爺保佑，可說是不幸中的大幸。

在住院的這段期間，非常感謝工會謝代表世國、眷屬宿舍黃主委國庭、還有所有關心我的同仁及同心園地員工協助員們的協助與陪伴。車禍後我一直處於意識不清狀態，從屏東趕來探望而心中滿是擔憂的父母親，當時他們一臉茫然與無助。還好有這群同仁的陪伴



位院的這段期間，非常感謝同仁的陪伴與關懷，協助安排相關事情。

與關懷，協助安排相關事情，讓父母親不至於因為我這突然發生的意外，而感到手足無措。當時黃主委在我準備開刀以及開刀中的這段時間，都全程陪伴焦急的雙親，在後續治療還有住院等方面，都主動幫我們跟院方溝通。謝代表也將自己的眷屬宿舍暫時借給我爸媽住，讓我爸媽在焦急的時刻不必煩惱休息的地方，能夠就近照顧在醫院的我。謝代表和我的課長羅永霖，在製作筆錄、保險理賠和申請公傷假上，不辭辛勞四處奔波提供許多幫助。我回來後看到抽屜裡那一疊厚厚的事故報告相關文件，就知道這要花多少精力去整理，還好有公

司的公傷假讓我可以在家休養，期間不需要擔心錢的問題且能夠安心養傷。

這些都是大家幫助我的一些片段，雖然只用簡單的描述表達，但對當時的我來說真是感到很溫馨。非常感謝大家當時對我的用心與付出，我這人不善言詞表達，多虧同心園地這次邀我分享我的心路歷程，讓我能有這個機會在這裡向大家表達我衷心的感謝。

自己發生意外後的「體悟」

經過這次事件之後，我有一些體悟跟感觸……

第一、生命是脆弱的

在一個不經意之間，寶貴的生命有可能就消逝了。我從小到大已經習慣平穩的生活，覺得日子就是這樣一日度過一日，雖然意外總是時有耳聞，但是發生在別人身上，自己並沒有多大的感受。在這次意外發生之前，從來沒想過有一天，意外會發生在自己身上。在經歷過這場車禍，現在我覺得要更加珍惜生命。我們在電廠工作時、上下班的交通中，處處都可

在一個不經意之間，
寶貴的生命有可能就消逝了。



能充滿危機，多留心注意安全，就可以避免許多憾事的發生。除了自己多注意安全，也要提醒身邊的人多留點心，正因為自己親身發生過，更能體會出意外發生時，自己的傷痛及家人的憂心，希望大家都能平安健康。

同仁的體諒倍感「溫馨」

第二、互相體諒

會有這樣的感想是因為剛回到工作崗位時，我還是照著以前的工作步調，這時大家都說不用急著去現場工作，先做些簡單的就好（如：文書之類的工作）。主管及同仁們說先

把身體照顧好最要緊。就算現場工作很多，他們還是說那些交給他們就好，我先不用操心，這讓我感受到大家對我的照顧與體諒。雖然自己覺得不好意思，但仔細想想，真的要先把身體照顧好，才能在大家不用擔心我的狀況下，幫上大家的忙，這才是回應大家心意最好的方式。因此我就心懷感激的接受了。我想如果大家都能將心比心、彼此體諒，以相同的心情對待他人，將他人的事當作自己的事一樣，那人與人之間，無論在生活上或工作上的相處，想必也會更加和諧。

人與人之間的「溫情」

第三、人與人之間的人情溫暖

住院期間有許多人特地探望鼓勵我，甚至平常只有見面打招呼的同事也特地前來看我、提供幫助，真的讓我感到非常意外。在這

彼此間互相幫助、一起前進，再多的難關也不用覺得害怕了。





心慌徬徨時刻，同事們所表現的關懷，讓我深刻體悟周遭人的熱心溫情，這對處於困境的人有多麼重要，可謂是「患難見真情」這句話所表現出的人情溫暖。因為他們的無私付出，讓我終於跨過這次的難關，面對生活上或是職場上所遇到的困難，在大家的幫助下，我也因而有信心能夠度過。

所以人與人之間就是在互相協助下，一起前進的。平時要與人為善，當遇到人生難以捉摸的打擊來襲時，也會有許多願意施出援手的人幫助我們。爾後如果他人遇到困難的時候，那就換我幫助他們，彼此間互相幫助、一起前進，再多的難關也不用覺得害怕了。

將感動化為行動 造福社會

這次藉由同心園地舉辦的分享會中，分享我在經歷過這次車禍後的一些感想與心得。除了讓這些經歷與感想能長存我心，讓我



在接受別人幫助之餘，自己也能將這些感受，轉化為行動力去幫助別人。

如果能幫助大家在心靈上有所成長，那我也會覺得很高興。要是大家能夠把這份體會到的感受，更進一步回饋到周遭生活上，適時伸出手幫助人，藉由大家的善心美意不斷傳遞下去，我想一定能夠形成一種優質的循環，持續造福我們的社會。🙏



園地 發現

One Section One Family



園地好，我聽說同心園地今（民國105）年推動主軸是「One Section One Family」，這是什麼意思？又如果單位想要推動，有什麼建議的模式呢？



感謝您的提問，也謝謝您關注同心園地的運作！

「One Section One Family」

指的是一組一家，或一課一家，推動目的是希望藉由部門主管（中階或基層主管）將所屬部門經營成家庭的方式，編織緊密的人際關懷網路，以深入關懷每一位員工，如此除能激起同仁珍愛生命的意識外，更能形塑組織關懷分享與學習成長的文化。

何謂「One Section One Family」？

其實「One Section One Family」是一個概念，沒有既定的運作模式，可因地制宜，最重要的是在於主管有沒有願意關懷部屬的心，盼能藉此概念的推動與運作，翻轉多數主管長期以工作績效為導向，缺乏關懷屬員意識的氛圍，協助主管能關懷自己、關懷屬員，創造和諧友善的組織氛圍與工作環境。

考量一套模式若沒有一些具體作法與建議，好的想法恐淪為口號，故同心園地建議各部門可運用Line的群組功能，將一組或一課凝聚成家庭，透過定期座談分享心情與心得的方式，再搭配園丁認養各家庭，引導、關懷與提供資源協助，更強化彼此鏈結。

主管運用Line群組功能時，應謹記此平台是以分享關懷、分享愛為出發點，盡量避免在此論

及公務機密，或交辦公事（尤其是在下班後）。另外，定期座談分享部分，強調非以公事討論為目的，可由園丁參與引導同仁分享生活或工作上的喜怒哀樂，分享時，可準備些小茶點讓同仁放鬆心情。另外，主管也可藉由每日上下班的問候做起，從一句簡單的：「早安。」「再見，路上小心。」到「怎麼了？你的臉色看起來怪怪的。」的關懷語句，一步一步落實，期許同事間也可發展像家人般的情感。

園地要怎麼做才能鼓勵主管經營家庭呢？

除先跟單位主管溝通取得支持外，再來就是細分群組，進而對各級主管動之以情，也可藉由略施小惠，如提供分享座談時的小點心，鼓勵分享的啟動。曾有園地分享，他們單位的運作是視部門群體的文化發展，如：年輕人喜歡吃美食，Line群組中就可以用美食團為號召，吸引同仁加入後，再發展成關懷支持團體。另《163期同心園地雙月刊》封面裡真有一款宣傳頁面，可供各園地推廣運用。

如果遇到主管不支持怎麼辦？

請園丁及同仁們不要心急，這個模式不是要單位一蹴可幾，可從願意做的主管先做起，一點一滴改變即可，因為我們也發現主管的特質及領導風格對於此模式的運作，具有關鍵影響力，故民國105年同心園地規劃一套「主管關懷與敏感度課程」，希望在各同心園地平行展開，透過讓主管上課，瞭解關懷的重要性、懂得如何關懷，進而願意展開關懷與付出的行動。

希望以上的回答對您有所助益，若仍有疑問，也歡迎來電人力資源處員工關係組洽詢，祝福順心如意。

同心園地 敬上



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
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
1221	◎	大林發電廠/機械工程專員	通霄發電廠	碩士
1222	◎	第一核能發電廠/核能工程師	基隆區營業處	大學
1223	◇	花蓮區營業處/工管專員	北市、新北地區	碩士
1224	◇	花蓮區營業處/配電設計專員	嘉義、台南、高雄、屏東地區	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1214以前之資料及「同仁對調信箱刊登申請表」可逕至本公司內部網站：人力資源處／同心園地／服務資訊／同仁對調信箱查詢及下載。



心靈補給站

人力資源處為同心園地購置以下4片DVD、6本新書，請同仁向貴單位同心園地借閱。



DVD



《間諜橋》

導演 / 史蒂芬史匹柏
演員 / 湯姆漢克、艾美萊恩、亞倫艾達、馬克里朗斯

本片改編自冷戰時期美國律師詹姆斯多諾萬真人真事。故事描述來自紐約布魯克林的律師受中情局聘用，擔任與蘇聯談判的代表，以交換蘇聯情報分子魯道夫阿爾貝來營救被劫持的偵察機飛行員，卻因此被捲入冷戰風暴之中。



《塾底辣妹》

導演 / 土井裕泰
演員 / 有村架純、伊藤淳史

辣妹彩加，是校長口中的人渣，爸爸氣到叫她「酒家女」。高二的成績，科科墊底。焦急的母親，為了能讓彩加順利畢業升大學，便將她送到備受稱讚的教師——坪田信貴的課堂上學習。有老師的特殊教法，加上彩加勤奮不懈的精神，彩加用自身實力，扭轉周遭人們對她的刻板看法「誰說辣妹不會讀書！」，同時也改變家人間的緊張關係。



《海街日記》

導演 / 是枝裕和
演員 / 綾瀨遙、長澤雅美、夏帆、廣瀨鈴

日本鎌倉的香田三姊妹，居住在祖母遺留下來的屋子裡相依為命，某天收到父親突如其來的死訊，對她們來說，15年前拋下她們的父親，早已印象模糊，感受不到任何難過情緒。在父親葬禮上，與同父異母的妹妹重逢，發現小妹親生母親早已過世，繼母也並未善待她。三姊妹決定接同父異母的四妹與她們同住，展開在一個屋簷下的日子。



《我的少女時代》

導演 / 陳玉珊
演員 / 宋芸樺、王大陸、李玉璽、簡廷芮

神經大條且長相平凡的林真心，每天眼珠都是跟著校內風雲人物歐陽非凡轉動，而徐太宇身為學校頭號痞子，則一心要把上亮麗的校花，他們青春，一身是膽、不自量力。夢想愛情，卻總是看著別人享受愛情……。



BOOK



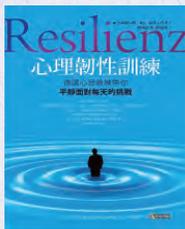
《活在一个爱恨刚好世界：一个殡葬業者的人生思索》

作者 / Thomas Lynch 出版社 / 好讀

本散文集是民國86年美國國家書卷獎決選之作《死亡大事》一書續作——20篇令人動人的散文，精采溫馨、辛辣嘲諷依舊，主題囊括好友、已逝鄉親、親愛家人，以及對殯葬業本質與市場的省思。人間大小事，是一場抓住和放手的永恆遊戲，抓住了，卻要放掉，好難。愛與被愛、愛與被傷害，愛與宛若新生，我們天天都在重複練習著。



BOOK



《心理韌性訓練：德國心理教練帶你平靜面對每天的挑戰》

作者 / 丹尼斯·穆藍納 出版社 / 究竟

有成就的人士顯然具有一種不同於他人的特質：內心平靜。他們能克服生命中的困境，不受人際問題影響，即使處於高壓環境也不會表現失常。這種優質的心理韌性，讓人有明確的努力目標，有行動的貫徹力與自制力，能快速降低生活遭遇的負面性，並因此獲得個人成就與身心健康。德國心理學博士、韌性訓練專家穆藍納透過本書，帶領你展開一場通往自我生命的精采旅程，成為具有高度心理韌性的人。



《初心》

作者 / 江振誠 出版社 / 平安文化

他是台灣第一個世界級的頂尖名廚！

嚴長壽：隱藏在江振誠背後全心投入、不屈不撓的勇氣和毅力，真是台灣年輕人應當努力的方向！

當我覺得一道菜完美的時候，就是我放手的時候。當我覺得到達顛峰的時候，就是回盼初心，從零開始的時候……既然喜歡這件事，那就要把這件事做好，做到最好。就是這份心意，讓他一路堅持到底，不斷超越旁人眼中的「不可能」。



《今天也要用便當出擊：日本酷媽用怨念便當收服叛逆女兒》

作者 / ttKK (Kaori) 出版社 / 時報

便當是媽媽最強大的武器！做便當，怨念退散，收服逆女、逆子、逆夫！不碎念、不說教，叛逆兒女也能轉大人！誰說溝通一定要說話！怨念何必留給自己！用幽默搶救無趣人生！讓搞笑化解冷颼颼的關係！便當是神奇的武器，幽默是奇妙的酵素！加入創意，便當既是「怨念便當」，也是「愛的便當」；是說教，也是鼓勵；是搞笑，也是療愈！誰說溝通一定要說話！用便當發功吧！



《朱江淮回憶錄(上)》

作者 / 朱江淮口述，朱瑞壩整理 出版社 / 南天

朱江淮先生，生於1904年日治時代的台中大甲，日本京都帝國大學工學部電氣工學科畢業，是台籍人士第一位電氣工學士。進入台灣電力會社服務，成為台籍第一位電氣工程師，41年的電力生涯，參加日月潭電力建設、推廣用電、歷經接收、修復、擴充、發展，迄今全台電化普及率高達99.97%。



《朱江淮回憶錄(下)》

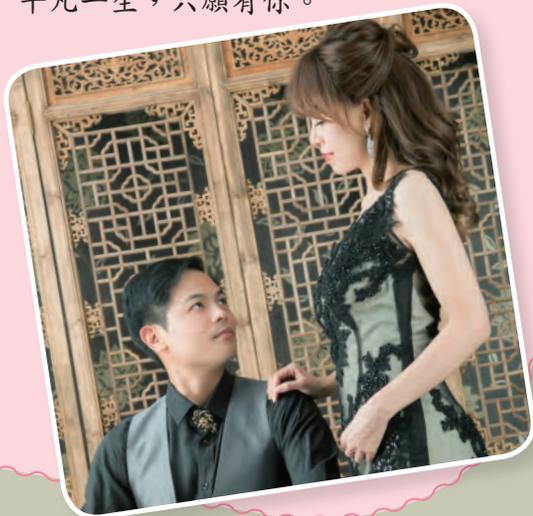
作者 / 朱江淮口述，朱瑞壩整理 出版社 / 南天

朱江淮先生促進了「大甲溪開發計畫」與「台中港重建」兩大建設；擔任中日文化經濟協會幹事，促進了中日兩國親善工作；後接任台肥公司董事長、行政院顧問等職，歷經日治和國府兩個時代的經濟建設活動。



文·照片提供 / 李康鈞 大林發電廠

平凡一生，只願有你。



文·照片提供 / 王譽晴 高雄區營業處

哥吸的不是奶嘴，是憂鬱。



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 163 期同心園地雙月刊 讀者意見迴響



莊財富 興達發電廠

董事長聊天室

拜讀了董事長「讀易有感」一文，讓我回想起民國 100 年，巧遇「半塵居主人」徐老前輩，徐老亦提到易經內容之應用——實為宇宙及大地之自然恆常與變易之道理，以及人類生存適應之方法；與董事長所言不謀而合，然而董事長更以深入淺出的論述，讓閱讀者容易悟出大自然之道，對往後的日常生活或為人處事助益良多，實為閱讀者之福。

韓偉忠 台北南區營業處

「讀易有感」一文提到「宇宙時空、外在環境永遠是變動的，…，是照天地間既有的軌道定律在變，…，不是照人的好惡在變化」，這是毋庸置疑的。而易經各卦象內涵，就在呈現這些「軌道定律」。當人具備真知灼見的智慧時，才能洞悉它的運行法則，進而見微知著，順天承運，趨吉避凶。台電人都是有福報的人，若能修德敬業，開啓智慧，審時度勢，與時俱進，樹立優質的企業文化，就能點亮光明的未來。

專題故事

胡琮偉 大甲溪發電廠

「谷底奮起的生命」一文，透過公司員工現身說法，闡述經歷憂鬱症及自閉症後，還能勇敢樂觀面對人生的心路歷程，實在感到非常難得。在近年自殺案例不斷攀升的社會，能帶給同仁正面的能量，也是造福人群，希望能有更多這類型的文章，讓處於谷底的同仁能振奮起來。

園地專欄

曾麗珍 台中供電區營運處

看了 163 期園長班的分享與感恩，雖然課程已經結束，仍讓我們感受到上課中，大家一起熱烈討論的溫度，以及彼此互相支持的感情，真的很懷念大家。還有看到沛玲的文章「感恩同心園地帶來的成長」，從學習鼓勵支持他人時，我們學到溝通、互相尊重及珍惜，感謝園地讓我們都成長了。

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。



專題故事：故鄉

165期

105年7月號

105年6月5日截稿

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，如同萬里長城般橫互，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，「獨在異鄉為異客，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。



166期

105年9月號

105年8月5日截止

專題故事：笑容的神奇魔力

笑容，是通行世界各地的語言，笑容彷彿有一種無法言喻的力量，能讓人們扭轉低落的情緒；一份心理學研究便顯示，僅僅改變臉部的表情，便能改變人們情緒感受、使人感到愉悅；近年來更有團體標榜「大笑」有助於促進身體健康，增強免疫力。常言道「伸手不打笑臉人」，更呼應了笑容能化解負面能量之神奇力量。

一個真誠的笑容，有著讓人獲得心靈療癒的力量，讓人從心底暖起來、一掃陰鬱的情緒；笑容也讓臉上的線條更柔和，拉近彼此的距離，消弭不必要的衝突與誤解。166期邀請你說出有關笑容施展神奇力量的故事，不論是與用戶的接觸、和上司同仁的合作、最親密的家人的互動，一個真心笑容便抵過千言萬語，消弭劍拔弩張的氣氛、融化冰封緊張的關係；一個貼心的關懷搭配溫暖的笑容，也總讓人卸下心防，說出心中的糾結。一個笑容便足以扭轉局勢，改寫故事的結局，試著拉高嘴角的弧度，讓我們一起見證「笑容的神奇魔力」。

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：你現在被什麼事困擾？

你正乘坐熱氣球環遊世界，突然氣球急速下墜，原因是重量過重。你會最先拋下哪樣東西？

- ① 照相機
- ② 時鐘
- ③ 皮箱
- ④ 燈
- ⑤ 罐頭

測：你的另一半在哪裡等你？

桌上放著一瓶酒和一個檸檬，你會做哪一種聯想？

- ① 這酒可能要摻一點果汁才好喝
- ② 這果汁可能要加一點兒酒才好喝
- ③ 水果和酒根本沒有什麼關係
- ④ 喝完酒之後吃水果



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！

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

容易

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

困難

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

性別平等 從你我做起

性別平等好觀念 家事分擔一起來！

