

同心園地



2016.09 | 雙月刊

《專題故事》

笑容的神奇魔力

《看見台電》

答案——

這一段和黃前董事長重球
相處的因緣



心情故事

文 / 小康

鬧鈴的聲音，喚醒沉睡的我，彷彿歷經時光隧道，從靜謐黑夜迎接晨曦，伸伸懶腰開始新的一天，布雷克佛斯特（註 1）我的活力泉源，啜飲一口等一個人咖啡，整理行囊，理清紛亂的思緒，迎向 85 的開始，一樣的空間，不一樣的感受，說不上好或不好，看著遠方轉動的梦想之眼（註 2），橋上的 MRT，從眼界布幔中消失又出現，放空身心靈，裝填未知的挑戰，日復一日，年復一年，忙到茫跟盲，看不清眼前的一切，時光稍縱即逝，無法定格重來，過去只能 Let it go，收拾片碎的點滴，拼貼甜蜜的糖果屋，二分之一的月台，漸漸的消融，片刻的小憩，就等著艾芙特倫（註 3）粉墨登場。

（註 1）breakfast

（註 2）夢時代摩天輪

（註 3）afternoon

笑容的神奇魔力

文 / 本刊

你有沒有過一種經驗，當面臨一個陌生的環境時，雖懷抱著興奮期待的情緒，但更多時候卻是緊張與不安，此時，一個迎面而來的笑容出現並拯救了你，笑容的溫熱由一個點逐漸擴散，使得原本冷冰的環境變得溫暖、不再如此難以接近。人類的生活型態，是群居、社會性的，因此我們的行為與感受，或多或少都有著互動的特性；就像對剛出生的小嬰兒笑，他會回報一個甜美的笑容，在與別人互動時，看見對方展露的真誠笑容，我們的嘴角也會不自覺的隨之上揚，人際互動便跨出了成功的第一步。

笑容蘊含著許多正向的意涵，一個人對著你笑，其背後代表著「我認同你」、「我接受你」等具有高度同理心的意思，這正是為什麼笑容總能化解緊繃的情緒、一「笑」泯恩仇。工作時，很多時候都必須透過與他人互動才能完成，如第一線面對用戶或與內部同仁溝通，如能帶著笑容、以開放的態度面對，相信必能減少許多不必要的阻礙，也充分體現公司「誠信、關懷、服務、成長」的經營理念。在本期〈專題故事〉便請同仁們分享了許多關於笑容的故事，從這些同仁的分享中，再次驗證笑容擁有拉近彼此距離與緩解情緒的神奇力量，不僅幫助化解工作上的衝突，讓對方感受到釋放的善意，對於展露笑容的人本身，更獲得意想不到的好處，獲得更多正面能量的同時，也能轉念一掃陰霾，走出低落的情緒，甚至幫助身體快速從病痛中復元。

不同年代男女交往模式不同，面臨的問題可能不同，但一旦認真考慮未來，現實與情感的權衡總是亙古不變，本期〈EAPs停看聽—兩性交往篇〉以同居男女的案例提醒熱戀中的伴侶，面對現實問題時仍有賴雙方誠心理性地溝通，方能順利攜手往前邁進；今年度新開設的專欄〈園地專欄—園地心發現〉，以「團體諮商」為題，提醒園丁們運用團體諮商的時機、方式以及後續作為，並再次提醒如有需要，應鼓勵單位同仁多加利用協助資源。

年度員工協助業務觀摩暨座談會已陸續於北中南各區舉辦，感謝園丁與單位主管們去年一整年對於園地業務的付出與支持，也再次對園丁無私奉獻與付出獻上最深的敬意，因為你們，才成就了同心園地，謝謝你們！九月適逢中秋佳節，祝福同仁佳節愉快，月圓人團圓！

同心園地

封面題字 / 陳萬金 財務處

2016年09月
雙月刊 I66

封面裡 心情故事 / 小康



編輯手札

01 笑容的神奇魔力 / 本刊



專題故事

- 04 練習微笑——
拉近人際距離的第一步 / 大西瓜
- 06 笑出美的極致 / 黃甘杏
- 10 寫給18歲自己的一封信 / 張書鈞
- 13 笑是現實世界的神奇寶貝 / 羅瑞曉
- 16 笑容與服務品質 / 水木公
- 18 幽默感可以治病 / 依凡
- 20 微笑力量大 魔力N次方 / 鄉鄉



上班族心理系列

- 23 明辨差異 無往不利 / 林彬
- 26 有為者亦若是 / 詹承軒
- 28 最後的擁抱 / 吉美
- 30 誰？傷害了快樂 / 花癡



看見台電

- 32 答案
——這一段和黃前董事長重球相處的因緣
/ 許泛舟



EAPs停看聽

- 【兩性交往篇】
38 愛情與麵包：奠基感情路 / 林蕙瑛



人文采風

- 【藝文饗宴】
42 「五斗米靠腰」之靠腰觀賞心得
/ 康仔
- 【大地紀聞】
46 天地萬物之逆旅
萬里苦行悟藏佛 / 黃芷庭
- 【電影人生】
50 我想念 我自己 / 黃素菲



園地專欄

- 【活動報導】
54 員工協助業務花絮 / 本刊
- 【園地活動】
58 8x3=23智慧心法
——「公務員常犯刑事犯罪案例分析」
講座心得 / 陳麗安
- 61 輕鬆學英文班之救救菜英文
課後分享 / 胡家禎
- 【苦樂留言板】
64 一個手足無措的新人 / 本刊
- 【感恩回饋】
68 分享與感恩—員工協助員進階班訓練
心得回饋 / 陳玲琬、劉芷伶、陳佩豪
- 【園丁分享】
72 從活動中得到的啟發 / 葉沛玲
- 【園地心發現】
73 團體諮商 / 本刊



封面說明：笑容的神奇魔力
封底說明：無窮世代



資訊快遞

- 74 同仁對調服務信箱 / 本刊
- 75 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165期同心園地雙月刊讀者意見迴響 / 本刊
- 80 「同心園地雙月刊」徵稿 / 本刊

封底裡 心理測驗、數獨遊戲 / 本刊



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5月創刊
中華民國105年9月出刊
發行人 鍾炳利
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11樓
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3樓
電話 02-2781-0111
傳真 02-2781-0112





練習微笑 拉近人際距離的第一步

文 / 大西瓜

「妳要記得笑啊！每次都對我們這樣，總是臭著一張臉。我們是欠了妳什麼嗎？還記得妳外婆也曾經說過，我總是面無表情，讓別人覺得很有隔閡。我一直都記著，希望妳也記住，然後付諸於行動，面對任何人都要記得展現笑容。」大學時，某天在家的早上，家裡只剩看著書的我跟做拼布的老媽，老媽突然丟出這一段話，眼睛還盯著她的拼布，手也沒停止動作，話題就這樣子又沉寂了。直到那天稍晚，回台北的客運上，睡不著的我才開始推敲與思索這段話。一回到宿舍就馬上走到鏡子前，看著鏡中的自己，訝異發現不笑的我看起來真的很「兇神惡煞」，好像這世界都對不起我一樣。

意識到這個問題以後，我便開始練習讓自己臉上掛著笑容。只是，儘管我的笑點很低，隨便一個笑話就可以讓我笑得歪七扭八，但開始認真的「練習」時，反而困難重重——該怎麼笑？什麼時候該笑？這些都是我會思考的問題。身為一個藏不住自己情緒的人，遇到不愉快的事情，就會讓我面無表情或是臭臉。面對人群時，因為過往與同儕相處時，曾遭受很深的挫折，加上太過在乎外界眼光，以及畏懼旁人可能的厭惡，使我的笑容彷彿太刻意、太虛假，造成反效果。

面對這個問題，只能先從鏡子前面開始練習，想著那些讓自己快樂或開心的事，想著自己練習笑臉迎人的原因——希望大家



彼此之間可以有很好的互動，說不定還可以成為很好的朋友，才慢慢開始變成了習慣。進入全新的環境，面對陌生的人，只要對到眼，我就會露出表示善意的微笑，有時有些人會忽略我的微笑，沒有任何回應，但更多的時候，大部分的人都會以笑容回饋。

有一次，組長曾經問過我：「為什麼總是笑咪咪的？這是一件很好的事情。」又有一次在電梯裡，和根本不認識的阿姨相視而笑，之後就聊了起來，她稱讚我笑臉盈盈，讓她也開心起來，還忘了自己原本不太好的心情。當好幾次都獲得類似的回饋時，我才發現，原來笑容的力量如此之大，也發現自己在這一連串的互動中，因為獲得回饋，變得更愛笑了。

記得求學時期，與人相處總是跌跌撞撞，我不知道自己到底做錯了什麼？為什麼大家都不喜歡我？不管怎麼修正自己的行



求學時期，與人相處總是跌跌撞撞，不知道自己到底做錯了什麼？不管怎麼修正自己的行為，還是無法改善這樣的情況。



笑容就像陽光，讓我身心都暖洋洋的，期許自己可以將這份光芒散發到其他人身上。

為，還是無法改善這樣的情況。後來我發現，因為一直以來都把自己當成弱勢者看待，心中總充滿無數的委屈與怨念，這些情緒都不由自主顯現在我的臉上。想當然爾，我那「悲劇女主角」的淒慘表情，就會讓大家更加退避三舍，惡性循環之下，我變得愈來愈不開心，和同學之間距離愈來愈遠。好像永遠都有一片烏雲飄在頭上，三不五時就會打雷閃電下雨。

還好有人點醒我，讓我有所覺醒與改變。現在我發現自己可以打招呼聊天的人，好像愈來愈多了，也接收到了不少稱讚與鼓勵的訊息，更發現身邊的人也會被影響而笑口常開，這些都是以前的我從來不會想到的。笑容就像陽光，讓我身心都暖洋洋的，期許自己可以將這份光芒散發到其他人身上。🍷



笑出美的極致

文 / 黃甘杏 訓練所

「媽！要拍了，來笑一個，手要比讚喔～好，123，讚！」

老媽對著攝影鏡頭，勉強咧著嘴角，擠出一個回應大家的笑容。我常想，如果我到了老媽這樣的年紀，穿著固定腰椎的硬腰夾，時時忍受著骨質疏鬆所造成的腰酸背痛，是否還能笑得出來？但如果不笑出來，生活會更好嗎？

「媽，別擔心啦！醫生說腰椎打骨水泥後，就不會再腰酸背痛了！至於膝蓋，打破尿酸後，就可以趴趴走了！媽，你最棒了！」父親節的家人聚會上，我們關心的焦點卻是在老媽身上。媽媽一直是我們兒女人生道路上最樂觀、正向的支持者，如今她老了，換我們成為她的正向支持者。

從苦中找到價值

從年長者或病痛者身上，最容易看到苦樂交織的人生印記，讓你心中升起一種警惕：「到底想過著怎樣的人生？」你應該希望面對苦難仍能微笑以對，於是——品嚐豐盛的一餐？到嚮往已久的國度旅遊？買心儀已久的名牌包、名錶？你會發現，心中的結打不開，那些物質的享受只能帶來短暫的喜悅，你的笑就像海上的泡沫！

仔細思量，什麼樣的經歷會讓你有刻骨銘心的笑容？有時是從經歷「以為度不過的苦」，到「苦盡甘來」；有時是從別人身上的病苦看到自己的幸福；有時是從服務助人之中，找到自己的價值！



仔細思量，什麼樣的經歷會讓你刻骨銘心的笑容？

我們每天都在服務內、外部顧客，卻不明白熱愛服務的過程就是一種幸福！我記得在電話客服中心服務時，每人座位前都放著一面鏡子，時時提醒自己：「耳聽電話臉要笑，手要拿筆心要靜」。當客服專家告訴我們：「講電話要有笑容，因為有笑容的聲音，才聽得出熱情、看得出自信。」起初我們一臉狐疑，但是每天聽電話錄音後，才真正體會到服務的細微處、笑容的魔力。

修掉脾氣和面子

當電話聲此起彼落響起，你知道有停電事故了，像一層高大的浪頭襲來，你用力吸口氣，接著電話鈴聲在耳邊響起，承接起浪濤，對著鏡子笑著說：「客服中心你好！敝姓黃，很高興為你服務！」

「高興個頭啦！我是二等公民嗎？一天到晚停電，你們去死啦……」一大串責罵的字眼，快要溢出話筒來。你太習慣這樣的對

待了，勇敢的繼續笑著回答：「對不起，先生，請問您的住處停電是嗎？我馬上為您處理……」

此時你必須在心裡OS：「對方生氣時，千萬不能隨之起舞！」、「對方因為太需要我們，才會這麼急切，冷靜！千萬冷靜」鏡子裡的你依然保持笑容，當電話那頭的聲音慢慢緩和下來，你的心也向逐漸遠離的浪頭道別。

電話客服中心是修行的場所，為了生存，肯定要修掉脾氣和面子、放棄爭辯和氣惱。你不會每次都有好心情或得到有禮的待遇，但是會在每次服務經歷中，從挫折中學會感恩！當解決客戶的問題或抱怨後，你舒了一口氣，對著鏡子擠眉弄眼，告訴自己：「好棒！你是怎麼辦到的？」或者：「笑一個吧！等一下又是全新的自己！」



電話客服中心是修行的場所，為了生存，肯定要修掉脾氣和面子、放棄爭辯和氣惱。



反覆練習來的

大部分的人不喜歡在第一線面對客戶，那是因為不知如何應對，一顆心不知如何安頓。沒有人天生就會做好服務，連簡單的笑容都要練出來的。東京迪士尼負責行銷的渡邊喜一郎說：「所謂的高品質，一開始根本不存在，而是反覆練習來的。」

面對抱怨也要微笑，起初是辛苦的、不甘願的，必須用意志力不斷提醒自己，甚至在快要崩潰時勉強自己：「再試一次，再試一次就好！」這樣持續和意志力纏鬥了一年半載，逐漸養成習慣，自律的行為就形成了。有很多優秀的客服員常常讓我們佩服不已，其實他們都是經過淚水洗禮的。

有一次我接到一個客訴，高分貝近乎歇斯底里的抱怨，要我非把客服員辭掉不可，不然要把錄音放到網路上……。當我聽完客



面對抱怨也要微笑，起初是辛苦的、不甘願的，必須用意志力不斷提醒自己，甚至在快要崩潰時勉強自己：「再試一次，再試一次就好！」

戶與客服員對話錄音後，立刻明白「彼此都沒有錯，只是立場不同」，客服員一旦被激怒，馬上就是得到「態度太差」的客訴（無論是面對面的服務中心或維護供電設備人員，只要是面對民衆，都有同樣的危機）。我這才明白，功力再強的客服員也會有「破功」的時候。

在安撫客戶、化解危機後，我問驚魂未定、心有不平的客服員：「你要先休息一下或回去接電話？」只見他笑了笑回答：「還是回去接電話好了。」於是我拍拍他的肩，又把他推出去「接客」，在他轉身時，我看到淚光閃閃的一抹笑，至今難忘。後來他成了優良的客服員之一。

先臣服再克服

面對困難或危機，誰不會先起怨懟或不甘心呢？我也曾被客戶折磨到輾轉難眠，甚至想退休算了，但是就算離開，我又學到什麼呢？我的氣憤難平無非是「不肯臣服」。客戶說，他沒收到電費帳單，要我補列印後送到空軍公墓，他現在人在那兒。客戶說他要到區營業處繳費，結果區處關門了，要我回電。我來不及回電，他用3支手機狂Call客服中心，然後到區處不肯走，非要我去道歉不可。後來我當面去道歉，在做出「臣服」的決定時，我居然鬆了一口氣，也笑了出來。我爭的是什麼呢？為自己或公司呢？原來我有太多放不下的傲氣。我「臣服」後再度修掉自己無謂的怒氣，「克服」走不出去的難關，「拾回」一顆感恩的心。



我常從回憶過往，去找回繼續往前走的能量，小時候在物質並不豐裕的年代，吃拜拜笑得開懷；考試進步十名，從老師手中領到一支鉛筆，笑得差點跌進水溝！雖然童年單純的開心，常被嚴肅的祖父罵：「不穩重！」但我仍然覺得高興的笑有什麼關係？又不是要當皇帝，幹嘛那麼穩重？

笑出美的極致

長大後，我以為要找回單純的心並不容易，最近我為某件小事和家人爭執，氣了一天一夜，直到我在交通車上遇見玲玲，我問她：「最近很忙吧？」（其實也是白問，在總處工作誰不忙？）她回答忙！但只要聽一場音樂會，她就覺得人生好美喔，一切辛苦都值得了！

這句話讓我當下像醍醐灌頂般，放掉了所有的堅持，笑了出來，決定要像她一樣，時時創造屬於自己的小確幸，把氣憤丟出車窗外。

笑是美的展現，但淚光閃閃的笑更是美的極致，因為其中蘊涵著領悟和自信。我覺得自己的人生好像不斷複習著：「不是路已走到了盡頭，而是該轉彎了」、「我不是永遠對的」。嗯，當我們笑著決定轉彎時，很快的眼前又是一段可走的道路了。也許你正在為家人、為情感、為同事或客戶煩惱，想想「我真的都是對的嗎？」要不要換個立場想想？我很幸運，常會遇到很好的主管，有的殷切叮嚀，有時強迫成長，結果都是滋養人生的養分，多好！有自信的人心軟了腰就軟，笑一笑吧！笑出了人際間最美的極致！



笑是美的展現，但淚光閃閃的笑更是美的極致，因為其中蘊涵著領悟和自信。



寫給 18歲自己的一封信

文 / 張書鈞 秘書處

Dear 張EE：

民國103年4月21日，你會進入全台灣規模最大的企業——台灣電力公司就業，不要懷疑，你就在台北市中正區羅斯福路三段242號5樓秘書處。

這裡空氣好～又清靜～望著市區四周無人又離家近！

最重要的是～最重要的是～是你的！（我在模仿《歷咕歷咕新年財》裡的劉青雲，租房子念RAP那段……對不起？）

以後！你長大了不少，你開始知道負責任的重要性，答應下來的事，你會盡可能去做到最好。還會開始接受自己的不完美，雖然不可能做到讓每個人都滿意，但無愧你心。

以後！你的生活作息會變得規律正常，平日你會早上6點起床，用重返羅馬買的摩卡壺煮杯黑咖啡提神醒腦，出門做個運動，然後7點進辦公室，因為你也知道，「時間，是自己找的」，這一小時你可以靜下心來完成一些業務。你再也不會把「時間不夠」當成事情沒做完、沒做好的藉口。

儘管你脾氣發作起來仍相當火爆，值得開心的是，頻率已降到極低。除了應酬場合外，你會開始滴酒不沾，同時，一天只抽5根香菸！

另外，職場上相處並不像老師們描述得如此可怕，什麼時候該認真你非常清楚，而閒暇之餘，在會議的尾聲、圖書室、茶水間、洗手間，你還是會無意識的散發出無厘頭式幽默感，讓同仁們覺



開始接受自己的不完美，雖然不可能做到讓每個人都滿意，但無愧你心。

得……嗯……不過！這時臉上那真心的笑容，可以拉近彼此的距離。

你還會跟你大學時的一位助教重新搭上線，雖然年紀差了幾歲、個性根本不同，但兩個人互相打氣、一起搞笑、接受對方的批評、容忍對方的差異。這種除了家人之外，超過所有朋友的真心關懷，讓你們覺得好溫暖！雖然相隔了一片太平洋、還有8小時的時空距離，但兩個人在日常生活中的笑容更多，整天神采飛揚，也讓各自身邊的人更加開心，這就是笑容的魔力！你會飛去洛杉磯親眼看到你現在很討厭，但日後會佩服——37歲的Kobe Bryant；他會飛來台北吃我們回味無窮的忠南飯館、帶來你會做為混搭的品牌「Supreme」。

可是即使是當時的你，你也早已知道，不是所有的事都能花好月圓，任何關係開始就有結束的一天，在一個出乎意料的情況下，你們再也無法是朋友！

你會很難受，周遭的人也會感受到你的低氣壓！因為你人生中第二次，喪失了你的

笑容「一段期間」，可以先告訴你，它會困擾你整整一星期，比現在的你還短，長大了嘛！

這個星期，你會再一次體會那種熟悉的感覺，什麼感覺？

每早刷牙洗臉時，對鏡子裡的那個人感到陌生，也許看起來很好，卻連一點感情都感覺不到；每天固定跟6~7個人說到話，與十幾個人通訊（未來，有個叫LINE的通訊軟體），什麼話題都有，卻沒一個是你真正想表達的；一家餐廳連吃了5次並非真的好吃，而是習慣了那種行為模式。

你有沒有很熟悉？這種當初讓你悶到發瘋的感覺又回來了！一個星期！這是當初目空一切的你最討厭的感覺，而且自以為是的認為未來絕對不會再次出現！它，又回來了，好險只有一個星期。

那種失去笑容的感覺……

一個星期後，你在公司會與某位前輩同仁變得熟絡，那毫無心機的交談、充滿活力的表情，讓你又有醒過來的動力！雖然你們在不同單位、個性依然不同，但偶爾的見面，見面時他的笑容，讓你、同時也讓我感受到了，笑容的神奇魅力！



不是所有的事都能花好月圓，任何關係開始就有結束的一天。



所以，張EE，我想告訴你

也許生活就是要讓每一個男孩從一次嘔吐、每一個女孩從一場痛哭開始，瞭解它玫瑰面紗背後的真面目，而你在生命的兩個階段，都會被這樣嚴酷考驗而喪失鬥志。我知道這封信在你眼裡，你的想法一定是「一個快要30歲的男人，已經老得如同隔夜菜，40多歲的男人就更不用提了，還在這裡跟我長篇大論碎碎念！」但沒關係，我不介意。因為在我自己20出頭時也是這樣想的。

不過我向你保證，人這一輩子的幸福與苦難，絕對都在你的承受範圍之內，生活比你更加瞭解你自己，它可以說是你人生最狡猾的人了！甚至比你大學那位脫你褲子的室友還狡猾！

因為生活，它給你苦澀，永遠讓你失望卻又不至於讓你絕望；它給你甜蜜，永遠讓你淺嚐即止，而充滿想要的念頭！總而言之：life sucks, but you will still love it!

或許你只會羨慕我的房子、車子、Cartier鑽石耳環、Saint Laurent Paris大衣，但我有的，歲月都會帶給你！而你有的，我再也不會回去。你沒必要因為日子不夠順遂、計畫不如預期，或是只想玩樂、不想付出而感到不安，進而「失去笑容」！因為每個人都是這樣過來的，再也沒有什麼比18歲的憤世嫉俗、怨天尤人更理直氣壯的事情了！甚至社會新鮮人也一樣！

但我不是說我羨慕你，如果有機會讓我回到十年前，我不會改變你任何一件事

情，因為我捨不得每一個選擇帶給我的回憶，即使不完全都是美好的！只是今天我要對你說唯一的忠告：好好工作、投入眼前、保持微笑。我這次，也是被前輩甜美的笑容救起來的！

這三件事是：一切並非天生王子的男孩成為國王、一切並非天生公主的女孩成為女王唯一的方式，更重要的是，他們能幫助一個人學會怎樣愛自己，然後你才能好好愛這個世界、愛別人以及被愛；你才能好好對世界綻放出真心的笑容、笑別人以及被笑，哈哈！

最後希望你瞭解，你所經歷的這一切最終會化成一個會心的微笑，所以請好好享受你的18歲，我也會好好享受我的28歲！努力而不費力的，等待「歲月」為我們揭曉答案！

喔，Kobe Bryant會退休，再也不是那位萬夫莫敵、對到我們支持球隊時，讓我們緊張的黑曼巴，但他最後一場拿了60分！

民國104年6月15日 張EE 



你所經歷的這一切最終會化成一個會心的微笑，等待「歲月」為我們揭曉答案！




笑是現實世界的「神奇寶貝」

文 / 羅瑞曉 雲林區營業處

全世界都在瘋神奇寶貝（寶可夢），現實世界中，微笑就是超級神奇寶貝，值得你我一生不斷去追求，而且它還會不斷地進化喔！

打開一扇窗

記得初調服務所擔任主任，報到的第一天，大夥自我介紹，當下有位同事露出十分親切的笑容，感覺上彷彿似曾相識，目光一轉，發現他右手上多了根手指，內心一驚，問道：「我們應該不是初次見面吧！待過斗南服務所嗎？」他微笑點頭，答案呼之欲出，就是「劉○春」沒錯。

記憶一下子拉回到多年以前，那時我剛進公司，記得是要去普查大用戶之工商登

記號碼，雖然工廠沒有幾戶，然而人生地不熟，根本無從下手，心生一計跑到當地的斗南服務所求援，待說明來意，不料主任卻說：「是這樣子啦！你們從京城來，要我們協助這、協助那的，阮一人對眾人，無法度啦！」講得既辛且辣，涉世未深的菜鳥對上老狐狸，只得楞在一旁不知所措，場面有夠尷尬。

只見一位年輕的服務所同仁挺身而出，一臉微笑的自告奮勇說：「走！我帶你去！」當時如釋重負、內心充滿感激，工作完成後，匆忙之中只記得那位仗義幫我的同仁，有一隻手有六根手指，名字中有個「春」字，來不及道謝就返回區處交差。回想當年那個誠摯的微笑，可是冒著得罪上



司的極大風險，可謂勇氣十足哩！一樣的笑容再次出現眼前，已是N年以後了！

服務所是台電服務最前線，與用戶接觸的機會頗多，劍拔弩張的場景在所難免，卻鮮少見到劉君與用戶有所爭執，偶發狀況也都能輕易化解於無形。後來漸漸發現，劉君即使據理力爭，也總理直氣卻不壯，維持一貫的笑意，嘴角微微上揚，尾音也不經意往上飄，從不曾真生氣，也很難激怒對方，結論是劉君有著與生俱來「微笑」的人格特質，此一獨特魅力，除了能廣結善緣外，常能有效的化解不少即將一觸即發的火爆場面。

笑像把鑰匙，輕輕打開人際關係的窗，讓世界變得更寬也更廣，讓我們的人生有著雲淡風輕的豁達，可以看見不一樣的風景。

美麗的錯誤

我個性容易緊張，尤其上了台，即使準備充分，還是一樣緊張到爆，儘管巧妙掩



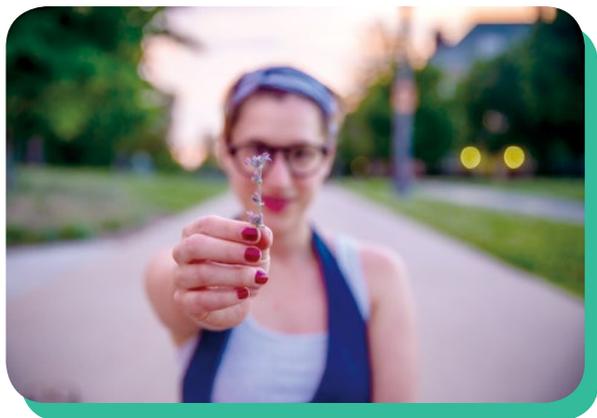
笑像把鑰匙，輕輕打開人際關係的窗，讓世界變得更寬也更廣，讓我們的人生有著雲淡風輕的豁達，可以看見不一樣的風景。

飾，乍似滔滔之際，仍隱藏著些許心虛。話說有次上台，我的學生益誠君送了盆很不經濟的花，給我壯壯膽，雖有點違背我省吃儉用的原則，還是竊喜平日教導的狗腿哲學發威，兩權相較，小小的虛榮倒是占了上風，心中竊喜不已。

雖然心理壓力依舊，可是多了盆花，多了層遮掩，躲在那花團錦簇背後，倒有效的減卻不少緊張之情。透過盆花的枝桠間隙，我望見一張笑臉，感覺上還頻頻頷首微微點頭哩！就是益誠君沒錯，不愧是首席大弟子，心中頓感安慰，這樣友善的笑臉，著實給予我莫大的肯定與鼓舞，整場演講愈講愈溜流暢至極，雖是小場面卻堪稱頗為成功的一場演講。

散會後我趨前向益誠君致意，感謝他的微笑助陣，意外的，他否認道：「我沒有笑呀！」有點摸不著頭緒似的，令我有些尷尬，還有更多疑惑不解，難道我會錯意了？後來幾經觀察，赫然發現原來益誠君同樣有著一張天生的笑臉，眼神炯炯嘴角往上翹，即使不笑的時候也有笑意，恍然明白，那次台下鼓勵著我的微笑，竟然是個美麗的錯誤，卻創造出意外的「笑」果。

微笑不花半毛錢，還可以為健康加分、為人際關係加分，免費無價CP值高，像我一樣經常「憂國憂民」天生苦瓜臉之輩，更應該時刻反省敦勉自己，千萬不要吝嗇笑容，要讓笑容像花朵般綻放在你我心中！



千萬不要吝嗇笑容，要讓笑容像花朵般綻放在你我心中！

真的假的

這是同樣發在服務所的一段故事，有天電務主辦黃君與用戶發生嚴重爭吵，起因於一婦人前來櫃台，申訴他們家的電錶有問題，此案由於已經多次派員前往查看，主辦自信我方已善盡查明之責，證實並沒有錯誤，因此顯得有點不耐煩，「跟你說過多次，沒錯就是沒錯，麥灰啦！」婦人卻一再堅持電錶不準，雙方聲喉愈來愈大，婦人情急之下竟然口爆三字經，身為主任正打算出面調解，不料主辦盛怒之下一越而過櫃台，質問對方為何出言不遜，傷及無辜老母，硬賞對方一個耳光，整個過程急轉直下瞬間失控。

不久派出所員警上門帶走了黃主辦，這下心中大喊不妙，驚覺「代誌大條」了，待同事提醒：「主任，別愣在一旁，還不趕快過去！」這才急忙趕到派出所。黃主辦氣已消了大半，見到我，滿臉愧意悶不作聲，而婦人的丈夫也趕來現場，一看就知非龍即鳳之輩，心中打了個寒顫，不過立馬鼓起勇氣打躬又作揖，盡陪笑臉、盡說好話，折騰一番才告一段落。

回到服務所少不得訓斥一番，怎麼把「顧客至上」、「服務第一」全給忘記了，年輕同事反倒戲謔的說：「主任您剛剛笑得好假仙喔！」不待反駁，只覺臉皮十分僵硬，嘴巴也有點酸，這輩子大概從沒像今天這般低聲下氣，賠這麼多不是，堆這麼多笑臉也是事實。幾經周折終於將大事化小，全得歸功於那天的「笑臉」，雖假猶真，俗話說：「伸手不打笑臉人」所證不假呀！

日後我常以此鼓勵同仁笑容的妙用無窮，自然的笑如沐春風，當然可喜可嘉，硬擠出一張假仙的笑容，保證勝過一張苦喪的臉，尤其咱們從事「顧客永遠是對的」的服務業，笑容是基本配備，笑就對了！



笑容與服務品質

文 / 水木公



服務品質向來是讓服務接受者滿意的最佳介質，而微笑則是提升服務品質與顧客滿意度的最佳魔法。

身為一家之主，照顧家人不致飢寒向來是我自詡的責任。每到假日午餐時刻，家裡三個成員對於用餐的選擇常各有所好，所以我常需光顧不同的小吃店購餐，以饗親愛的家人，卻也因為這樣，我能感受不同小吃店的服務品質。

這一天，我來到了炒飯店，炒飯中濃郁的紹興酒香是兒子的最愛之一，於是我點了紹興炒飯外帶，而且這家店加飯不用錢，是我與兒子最常稱頌的待客之道！然而這天，炒飯的女大廚顯然心情不佳，就連平常的笑容也完全消失，只見她一邊炒飯、準備食材時，一邊怒斥電話那端：「現在幾點了，還在玩，趕快到店裡幫忙！」炒飯裡令顧客垂

涎的紹興酒香氣仍在，卻多了一股怒氣；而令我們父子讚揚的待客之道，回到家時發現也沒有如往常添加飯量。服務，真的需要多一點心平與氣和！

第二家我來到著名的土魷魚煨麵店，土魷魚塊新鮮酥脆，油麵香Q有味，也是兒子女兒喜愛的美食之一。點餐時我突然發現誤寫「內用」菜單，趕忙跟點餐台的大嬸說：「抱歉，我要外帶！」示意寫錯單，應該填外帶單！只見大嬸正眼未瞧，更別說笑容了，逕自於點餐單上註明大大的「外帶」二字。在我付錢同時，大嬸未即時找錢、也沒說稍等，反而橫越我、跑出櫃台外找錢給另一位顧客，我的手舉到一半停頓僵硬，只好當下假裝伸展筋骨、故作無事。麵食雖然仍新鮮好吃，但服務的態度顯然讓我感覺有點傻楞與錯愕！



第三家則是久未光顧的自助餐店，時間已接近下午一點，人潮已然散去，只見始終笑臉迎人、客氣問候的年輕老闆。並未夾太多菜的我，在短暫的夾菜、結帳過程中，老闆一直用靦腆的笑容說著：「抱歉菜不多了、這樣就好了嗎？需要餐具嗎？」一句句親切的問候直入心坎，讓人感到無比的舒服與溫暖。若非因為餐盤真已無菜可夾，我還真有股衝動想再回頭多選幾樣菜呢！親切的微笑與熱忱服務，真的是吸引顧客上門與提升購買動機的最佳待客之道。

許多報導常提到「台灣最美的風景是人」，說的是台灣人熱情親切與樂於助人的處世態度，一種利他的行為表現。然而，人也會因各種情緒、性格、動機而有不同的行為表現，餐廳的服務人員，也可能因此表現出不同的服務態度。連鎖餐廳有標準化的服務流程（SOP）與顧客意見反應卡，服務品質是餐廳經營的重點，因為客人很容易因服務品質的下降而流失。這個服務品質重點，



連鎖餐廳有標準化的服務流程（SOP）與顧客意見反應卡，服務品質是餐廳經營的重點。



以微笑與真誠態度，協助其他部門同仁的問題諮詢與障礙排除，難題總能一一解決！

連鎖餐廳懂，但通常出菜都來不及了的小吃店，哪顧得了服務品質？

這些點餐經驗讓我聯想到公司內管理部門的服務品質，在我任職的總務部門裡，常需要對其他部門提供行政方面的服務或是受理採購程序的諮詢，在提供服務的過程中，總務部門同仁與其他部門同仁，常會存在著行政程序的認知差異，或是因為同仁的無端情緒而影響服務品質。常聽到有同仁抱怨工作繁多、作業程序繁雜，哪可能堆疊出笑容？但我始終秉持笑容是最佳溝通工具的信念，總會以微笑與真誠態度，協助其他部門同仁的問題諮詢與障礙排除，而難題總能一一解決，工作也總能順利進行，面帶善意的微笑，真的是提高工作效率最佳的潤滑劑了！

小吃店要維持讓顧客滿意的服務品質，貼心的問候是重要的第一步，微笑則能進一步塑造服務情境的舒適與自在。在公司內跨部門互動也是如此，要讓企業流程效率提高以及同仁感到工作滿意，就從「微笑」開始吧！



幽默感 可以治病

文 / 依凡

若說憂愁使我們致病，那麼，歡笑會使我們永保健康嗎？

幽默感是我們生活中的潤滑劑，能在我們平淡的生活中，增添幾許和諧的色彩。人人都明白「幽默感」的重要，也深知「一日三大笑」的道理，但是，如果將幽默和藥物放在一起，做為治療疾病的處方，可能還是一種新觀念呢！

醫院的病歷表中，記載著病人的年齡、性別、身高、體重、心跳、血壓等資料，因為這些和病情、處方，有著密切的關係。根據臨床實驗，醫院中的氣氛、醫護人員的態度、病人本身的幽默感，都與病人康復的時間有密切相關。

對病患而言，幽默感有其需要，對健康的人來說，適度的幽默感也有益於生理、心理的均衡發展。「笑」不分地域、國籍、年齡、性別，對任何人都有助益，但是，古今中外，卻沒有人能明確指出笑和人類健康的關係。「笑」是人類的特性之一，也是一種潛在的能力。許多專家指出，人是天地

萬物中，唯一有幽默感、懂得笑的動物。人們所具有的幽默感，是一種不自覺的流露，而非刻意的做作，別人也不會對這種幽默感，有什麼特別強烈的反應，除非過分或是牽涉到別人隱私的幽默，才會遭到對方特別的反應。

遺憾的是，人們生活在幽默的氣氛下，卻不曾有人對這門學問進行探討，致使我們對它始終抱持著模糊的概念。大家認為，生病了是醫生的責任，醫生有義務用最好的藥物、醫療器材為病人診治，也正因為此種根深蒂固的觀念，使我們忽略病人情緒對疾病的影響。若能明瞭其間巧妙的關係，對於我們今後為人處世的態度，多少有些助益。

不少病人已經病入膏肓，醫生也都束手無策，但因病人樂觀的心理、嘻嘻哈哈的態度，使得病情好轉、逐漸康復。這些案例都被醫學界視為奇蹟，然而這就是幽默和健康間顯而易見的關係。且來看看一些實際的例子：



亨利是個失眠患者，並且有經常性頭疼問題。分析他患病的原因，主要是因為他長期的抑鬱，對現狀的不滿。亨利沒有受過什麼教育，所以一直無法找到一份滿意的工作，在一家餅乾店打工。他討厭別人對他提出的各種要求，卻又不敢表示反對，只有默默承受。在亨利臉上從來沒有笑容，在他的內心，充滿對人世的厭惡，任憑別人如何開導，亨利還是一個厭世者。一天，亨利愁容滿面的告訴心理醫生，餅乾店換了一個新老闆，老闆對他們要求很嚴格，命令他們日夜趕工生產，完全沒有考慮機器的負荷量，結果，當老闆監督部屬的時候，機器突然出了問題，麵粉、糖漿噴得老闆一身。聽完亨利的「訴苦」，醫生、護士大笑，亨利也覺得這件事很「好玩」，所以露出了一次笑容。漸漸地，他笑的次數逐漸增多，遇事也比較開朗，以往的病症，也就不藥而癒。

康辛是一位醫學雜誌的編輯，因關節不適接受診斷，獲知是嚴重的風溼，有殘廢的可能。聽到消息後，他一度自暴自棄，想了此殘生。為了不使妻兒和主治大夫失望，他勉為其難做運動、強顏歡笑。在病榻上，他想到生存意志和疾病的關係，因而再度振作，每天以愉快心情面對人生，跟醫生、護士和鄰床病人開玩笑。他發覺住院的日子變得相當愉快，經過一段時間，病情更逐漸好轉。事後他回憶道：「假使因為工作的壓力使我致病，為什麼不能以愉悅的態度，使自己康復！」

約翰老態龍鐘的住進醫院，他已經幾天都不肯吃東西了，面色如土，整天也不講一句話。經醫院的查訪，知道他因兒女成年後各奔前程，一個人孤苦伶仃、十分寂寞。醫



對病患而言，幽默感有其需要，對健康的人來說，適度的幽默感也有益於生理、心理的均衡發展。

院的護士便把他當作自己的爺爺，早晚噓寒問暖，模仿小孩子的舉動，逗他開心。約翰逐漸想開，也沒有以往那麼沮喪，本來在垂死邊緣的他，又展開新的人生，因為在他的身邊，有那麼多值得關照的「孫女」。

從上述例子能知道，悲愁、哀傷，只會導致個人身心的不平衡，嚴重威脅到健康。無病的時候，要保持愉快的心情，好好享受人生。有病的時候，要保持樂觀的態度，使自己早日復原。

適度的幽默感，不僅可以在團體中製造笑料，更可以替自己解除許多僵局。公司的同事譏諷你，每天早到遲退，是為了巴結老闆，你不妨笑笑回應他們「勤能補拙」的道理。在我們每日的生活中，有許多僵局、窘事、尷尬……，只要能以幽默態度，巧妙處理這些「難題」，那麼「難題」不僅不存在，而且能成為生活中的點滴。

人生在世，不過短短的數十寒暑，要有豁達的處世觀，凡事不必斤斤計較，往牛角尖裡鑽。莫把事情看得太嚴重，應該以輕鬆的態度，面對一切。無奈的時候，聳肩一笑，培養自己的幽默感，會使你和你周遭的朋友，生活得更愉快。



微笑力量大 魔力N次方

因為微笑所以我們這麼YOUNG、健康、自信！

文·照片提供 / 鄉鄉 台中區營業處

如果一個人總是笑口常開，相信你對他的印象絕對壞不了，因為微笑，正是待人處世最好的通關密語。

微笑 up 感動服務限時專送

服務業競爭激烈，想要脫穎而出，就要感動用戶！有了深入人心的服務，才會贏得讚賞，台電向來以服務業自許，為了提供優質的服務、整潔的辦公環境、迅速確實回覆民衆電子郵件信箱、重視用戶滿意度調查、管控平均供電日數等基本服務的SOP，已成為最低門檻。臨櫃服務人員面帶微笑，受理各種用電申請、聆聽用

戶的需求、指導用戶或填寫登記單、用歡喜心為用戶解決問題，才能讓用戶感到尊重、溫暖。

蕭前副總統認為現今社會有多元的意見，沒有絕對的好或絕對的壞，微笑可以包容萬事，而包容的背後就是協調，倘若我們經常帶著微笑，對方（用戶）就會降低「敵意」與抱怨，服務有了微笑與包容，才能設身處地為對方著想，找到問題的癥結，雙方才有可能協商或接受協調的結果，更進一步而言，誠懇待人、務實處事，讓用戶瞭解台電說話算話，所以微笑也是一種「務實」的表現。



服務中心受理人員面帶微笑協助用戶申請用電。

面對快速變遷的社會，配售電系統亦正急起直追，以新科技或新通路策略回應用戶各式各樣的要求，民國105年5月特別舉辦的「創意翱翔服務飛揚觀摩計畫」，藉以聆聽優勝者的創作心路歷程，從無到有、從克服陌生到熟悉，每一個主角背後的故事都很精采，這活動的目的就是發揮創意想像力、挑戰自我，希望未來亦能以微笑的力量為開端，以輕鬆的心情、專業的角度、嚴謹的態度，塑造一個「創新」、「成長」環境，為用戶提供更多創新服務啟程。

笑口常開 幸運跟著來

有時候上班遲到，肚子餓來不及吃早餐，更慘的是被無理的路人甲冷嘲熱諷，心裡難免OS：「為什麼今天我這麼倒楣？」

心情DOWN到了谷底。沒錯，人生不如意十之八九，面對日常生活林林總總的不如意，更要常懷感恩的心面帶微笑，因為人生的旅程不孤單，我們的同事、朋友、長官與家人，都是成長過程中對我們有所幫助的人，發自內心的微笑，並懂得感恩貴人的幫忙，自己開心、周遭的人也跟著開心，而別人困難時我們也要記得伸出援手，當整個大環境受到影響時，社會就會產生良善的循環。

工商社會講求效率、競爭劇烈，容易生活緊張，幾乎每個人都有過在「壓迫感」情況下工作的經驗，久而久之，所謂「躁鬱症」、「憂鬱症」上身，或許是當事人長期受到壓抑、無法排除心中的怨懟，或是較多負面情緒無法獲得紓解。

日本作家野坂禮子藉由她的親身體驗和經歷告訴大家，用愉快的心情面對這個世界，這世界也會用以相對的態度面對你自己，這力量就是微笑，真誠而發自內心的微笑能產生正面能量，成為打開幸運之門的鑰匙，俗話說「笑口常開好運跟著來」就是這個道理，現在就試試看，以微笑面對人生百態！

微笑的問候是溝通第一步

台電近年來持續補充新進人力，幾乎每單位或部門都有老、中、青人力的配置，要落實公司各項政策、順利推展業務，老中青三代良好溝通成為關鍵，而「創造雙贏的溝通」更是職場上順利推展各項業務的不二法門。



台中區處林副處長騰安（圖中二排左4）、李副處長衍新（圖中二排左5）勉勵中部客服及業務組同仁工作辛勞。

根據卡內基訓練機構針對Y世代（約7年級生）的工作意願調查，Y世代員工跟上一代主管們的最大差異，在於Y世代擅長運用新科技、隨時上網、有創意、學習力強、喜愛社群互動，期望主管在意其工作與生活平衡並展現關懷，所以如何贏得Y世代員工的合作，使他們在工作上更投入、表現更好？成了各階層主管們的重要課題。

有一位中階主管回應說：「我們這一代也可以向下學習，看看年輕人喜歡什麼？都關注哪些事情？厭惡什麼事情……，或許如此才有辦法領導Y世代吧！」也有高階主管認為「以笑容面對開始，避免情緒用語、

不批評，以讚賞取代責備才是良好溝通開始。」看來我們各階層的主管都有包容開放的胸襟，不僅是Y世代的福氣，也為公司奠定未來成功的基石。

微笑似春風 有愛無礙

「電力就像愛心，哪裡有需要就往哪裡去！」正呼應台電「誠信、關懷、服務、成長」的經營理念，志工們總是主動積極投入各級學校、社區、各地宗教團體或醫療院所等進行服務，每每到了服務地點，首先就是傳遞微笑。在傳遞微笑的同時，為受訪者帶來愉快、友善的訊息，滋潤服務對象的心靈。長期以來，台中區處秉持愛心回饋鄉里，不遺餘力照顧弱勢團體。

「熱情、自信、希望、友善……」，微笑帶來許多正面能量，不僅為世界開啓友誼的窗，也為自己帶來最好的禮物！



林副處長騰安（圖中左2）帶領志工團隊前往華山基金會，捐贈款項與白米，在傳遞微笑的同時，為受訪者帶來愉快、友善的訊息，滋潤服務對象的心靈。



明辨

差異無往不利

文 / 林彬 第二核能發電廠

面對差異，採取不同的對策因應，以順利達成目標，也就是所謂的差異管理，近年來愈來愈受到大家的重視，凡事難免有例外，時過會境遷，事因時而變、因人而異，面對不容忽視的差異改變存在，仍一味墨守成規，宥於應變而一以貫之，必將付出相當的代價，甚而功敗垂成。

其實差異管理的觀念自古即有，如在春秋戰國時的孔子，曾為了弟子曾參因惹怒

父親被以大杖重責，臥床養病許久險些喪命而非常生氣，他說父母責罰應當「小杖則受，大杖則走」才對，因為惹父母生氣了，他如果拿了小棍子打我們，那應當承受，免得跑掉讓他們更生氣，但父母在盛怒之下，拿了大棍子打我們，有可能會出人命、導致父母坐牢，那就陷父母於不義了，所以要「大杖則走」，這就是典型的差異管理觀念的濫觴，此外孔子說「因材施教」，學生「因材施教」也是相同概念的正確應用。差異其實無所不在，但有時容易被忽視，而付出慘痛的代價，稗官野史記載：

范蠡在幫越王勾踐滅了吳國之後，決定掛冠而去，他勸大臣文種也一起離開，他說勾踐鼻如鷹、嘴如喙（即是鼻子像老鷹、嘴像鳥嘴），可共患難不可共安樂，文種聽了一笑，說：「我一無所求，毋需多慮。」



面對差異，採取不同的對策因應，以順利達成目標，也就是所謂的差異管理。



結果沒多久果然被勾踐殺了，所以認識人性上的差異也是很重要的！

後來范蠡經商得法，生意興隆賺了不少錢，即人稱之「陶朱公」，西施前後幫他生了三個兒子都已長大成人，一次二兒子在京城犯了罪，依律要問斬，消息傳來全家震驚焦急不已，託人打聽結果：若許以重金應可免罪釋放，於是全家人商量由誰去京城營救較妥，范蠡年事已高，即說：「就讓三弟去辦吧！」全家人均感詫異，大哥立刻站出來說：「二弟有難，不派我這個大哥去，反而派三弟去，則我將何以自處？」其他包含西施在內的許多人，也都認為應派大哥去才合情理，范蠡拗不過大家只得從之，臨行前再三交代大兒子救人第一，務必捨重金把人安全帶回來。

大兒子唯唯諾諾而去，到了京城順利找到線人，議妥先送半車黃金為前金，待人釋放前再送半車黃金為後謝，前金送進去後，很快就有好消息傳來，將於近日放人，大哥打聽了一下，其實二弟犯的罪也沒那麼嚴重，而且進行得出奇順利，讓他覺得應該不用花那麼多金子即可解決，於是線人來要後謝時，推託不給，想省下半車黃金。

孰知案情急轉直下，人不放了，且將即日問斬，大哥慌了，急著找線人想把半車金子送去，線人已閉門拒見，終於大兒子最後領到的是二弟的屍首，當運回到江南時，西施一見忍不住抱棺痛哭，范蠡不禁長嘆一聲說：「本性難移，實乃天意啊！」眾人圍著

他，問何出此言？范蠡說：「大兒子小時家中十分窮困，故節儉成性，小兒子出生已十分優渥，故出手闊綽，當初即擔心大兒子會捨不得金子而誤事，奈何衆意堅持，如今不幸而言中，實乃天性使然也！」

由故事可知，指派部屬擔任工作時，依據個人差異，適才適性是很重要的，不但易於成事且可避免遺憾。

30年前，我國有一位十項運動的名將李福恩，當時正值巔峰迭創佳績，放眼亞洲已無人能出其右，之後參加第11屆亞運，國人都十分看好其奪取金牌，應如探囊取物、志在必得，然而到了比賽當天，撐竿跳竟然3跳都不過、吃了個鴨蛋，最後非常遺憾以第5名做收，到底是怎麼回事呢？當天撐竿跳比賽時，李福恩為了節省體力，在較低的高度都先派司（pass），等到有把握的4米70高度開始跳，沒想到前2跳都沒過，於是壓力來了，他想前2跳都是用國外引進材質較佳且成績有進步的短竿跳的，但今天卻跳不順，所以他第3跳改成以前常用的長竿



指派部屬擔任工作時，依據個人差異，適才適性是很重要的，不但易於成事且可避免遺憾。

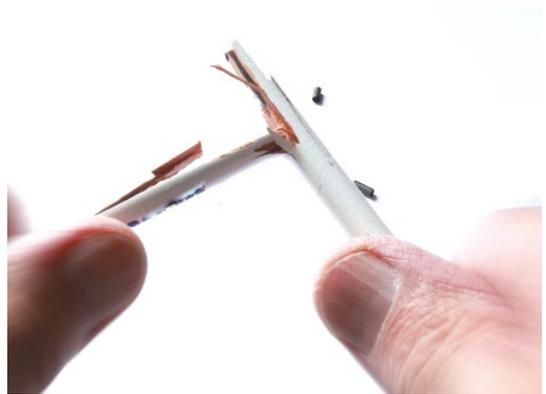


跳，就在他一躍而過，全場歡聲雷動的時候，緊接著觀眾就發出了嘆息聲，因為人雖跳過，但橫竿被長竿打下來了，原來李福恩忽略了最大的差異，就是短竿不會碰到橫竿，但長竿會！這些日子以來他都用短竿跳，不用推竿已經習慣了，臨時改用長竿，讓他忘了躍時一定要輕輕往外一推才行，終至飲恨抱憾無力回天，因此面對差異的存在，一定要時時提醒自己，在關鍵時刻適時處理才能克竟全功。

面對已知存在的差異，在業界也有既定的方法應對，例如自向衛星工廠採購一批零件30,000個，由於全檢耗時費錢且是長期合約的執行，品質一般都很穩定，故大部分採用抽樣檢驗來驗證品質，如果該批零件沒有差異存在，即採取隨機抽樣，只要每一件都有機會被抽到就可以了，但如果已知這30,000個零件是由3個班做出來，其技術與日夜班工作有差異存在，抽樣的方法就不一樣了，如抽樣規定要抽3%共900個檢驗，那就針對3個班各抽300個以消除差異的影響，取得具有代表性的樣本，驗證真正的不良率以確實掌握品質，這就是面對差異所採取的適當對策，也就是有名的「分層抽樣」。

有些差異明知已經存在，不過是自己不喜歡的，有時會刻意忽略或拒絕接受，而造成大問題，例如一個家庭，哥哥從小就很會念書，非常努力拿到博士學位，就業後也一帆風順，然而弟弟卻正好相反，不愛念書只對汽車有興趣，一心想念高工汽車修理

科，父親面對這麼不成才的弟弟，如此大的差異根本完全無法接受，開始施壓痛責但完全無效，弄得雙方劍拔弩張，爸爸火大要跳樓，弟弟氣壞要出走，幸好哥哥出來勸爸爸，接受了這個差異，畢竟鐘鼎山林各有天性，硬拗只會折斷、毀了一個年輕人，後來弟弟開了修車廠，由於專業與認真，生意十分興隆，賺的錢比當博士的哥哥還多，因此對於難以改變的差異，認清接受並妥為因應實在是很重要的，惟有如此才能得到美好的結果。



鐘鼎山林各有天性，硬拗只會折斷、毀了一個年輕人。

有人說：「魔鬼藏在細節裡」，其實細節裡最重要的部分就是差異，因此可說「魔王隱身差異中」，也可以說「細節重要甲成事，差異重要甲細節」，所以掌控細節因應差異，實乃成事致勝的不二法門，不僅在待人處事上如此，生活上也用得到。差異無所不在，對於不容忽視的差異，一定要明察秋毫、妥善因應，才能避免意外而高枕無憂、無往不利。🍀

有為者亦若是

文 / 詹承軒 桃園區營業處

綜二F6，我最優秀！（作者為圖中右1）

我是以第一名的成績進入台電的，但卻讓人一點也光榮不起來，因為這個第一，是「備取」第一。

還記得去年平安夜收到成績通知的時候，整個人彷彿從天堂掉到地獄，在僅獲得備取資格，無法保證能錄取的情況下，如此難熬的平安夜，讓人平穩不下心情、安定不了情緒。

直到年假結束後不久，訓練所的一通電話讓我重獲希望，終於等到遞補錄取，可以進訓練所報到了！好像失而復得一般，興奮的我帶著家人的期望與親友的祝福，總算如願進入台電公司的大門。

但是，開心的感覺並沒有維持多久，訓練所的報到流程馬上將我拉回現實。看到自己的姓名座號被貼在教室的最後一個位置，才驚覺自己「吊車尾」的成績要怎麼跟大家比拚？受訓期間的成績將決定選擇單位的順

位，前排的學員們就像一堵高牆，讓人有種難以攀越的無力感。

相信無論多麼樂觀的人，進入新環境面對陌生的人、事、物時，也難掩心中的不安，尤其又在高度的成績壓力之下。訓練開始，首先面臨的難關就是「回歸」正常的生活，每天清晨六點起床，晚上十點就寢，對於一個長期日夜顛倒的夜貓子考生來說，這種早睡早起的規律作息實在太遙遠、太痛苦，相信其他學員也有著相同感受。永遠記



資深夜貓子，終於調回時差了！



得第一天晨操時，大家臉上那張愛暈到全都皺在一起的臉，打著呵欠做操，眯著睡眼跑步，簡直太狼狽了！

想要得到良好的訓練成績，除了要消化堆積如山的專業課程，應付每週的驗收測驗，甚至連個人內務也不能鬆懈！為了怕長官檢查，也為了那區區零點幾分的操行分數，明明睡覺時間已經夠少了，我跟室友卻還是每天驚醒，提早起床摺棉被、理床單、清桌面，想盡辦法讓房間變得跟新的一樣。如此戰戰兢兢，簡直像回到當兵時的生活，這感覺是多麼的緊繃，卻也多麼的熟悉。

縱使早起如此痛苦、課程如此艱澀、摺棉被如此讓人不耐，但長官總歸是體諒我們的，因為每位學員在衣食住行上都被照顧得無微不至，餐盤上的菜餚總是如此豐盛，送洗回來的衣服總是柔軟且平整。在衣食無虞的愛護中，讓我們可以心無旁騖認真學習，爭取更高的成績與更好的機會。另一方面，專業課程雖然陌生、龐雜，但訓練內容十分人性化，不時穿插心靈成長、團隊建立，以及體能育樂的課程活化學習，讓我們可以適時減壓，面對接下來的挑戰。

此外，最令人難忘的，是所上舉辦的慶生晚會，實在難以想像在我們念書考試的沉重壓力下，居然還能撥出時間籌劃節目、布置場地，完成一場又一場的精采表演，為壽星獻上誠摯祝福；最照顧我們的麗容所長也十分「相挺」，不計形象上台和同學們大跳「小蘋果」，與學員零距離互動。這不僅是慶生，更凝聚了向心力，讓彼此產生「一家

人」的溫馨情感；慶生會結束後，大家似乎也「卸下心防」，開始熟悉先前比較陌生、少接觸的同學。我覺得自己最大的改變是已經可以漸漸記得大家的名字，也能和從沒說過話的同學聊上幾句，這種融入群體而生的歸屬感，是從活動中得到的最大收穫。



這段時間，最照顧我們的陳所長麗容（前排中）。

以備取的成績進入公司，我承認自己最初的心態有些自卑、消極，總覺得不如其他同學優秀，沒有選擇單位的餘地，只能被動接受分發後的結果。但在短短幾週受訓期間，經過長官的鼓勵、同學的砥礪，一路打拚，這個先前吊車尾，甚至要滾下車的「備胎」，最後竟然也能爬到近乎前十名的成績結訓，順利選取心目中的理想單位。此時此刻，我領悟訓練所希望傳達給學員的，並非生硬的規章、冰冷的數據，而是一種正向積極與團隊互助的台電精神，憑藉這種韌性，讓我們可以在一片負面輿論中，繳出轉虧為盈的亮麗成績單。有為者亦若是，只要做好自己、穩下腳步、抓住機會、不輕言放棄，改變就從今天，「翻轉」就在明日！

最後的擁抱

文 / 吉美



四姊安詳的走了，揮別了她旅居65年的人間歲月，以及所有的喜樂哀愁。

由於時空背景的關係，咱們家七仙女姊妹年紀懸殊相差20歲，當初因父母為生計而忙，身為尪女的我還曾由已婚的大姊帶著幫忙照顧，到了年紀稍長懂事後，姊妹們也因結婚或工作等原因一一離開家裡。年歲愈長，兄弟姊妹更難得有機會同聚一堂，偶有喜慶始得大集合，雖留下不少歡樂，可總是聚散匆匆！

今年初有一機緣看到婆婆生前和其眾多姊妹同遊澎湖的留影，突然想起我都已屆花甲年歲，兄姊們更是已近耄耋之年，大家卻從沒機會一起去旅行過呀！我便萌生把握當下，邀請大家結伴同遊的念頭，這個念頭也得到先生和小孩的支持。

籌劃之初，礙於各種原因，我的提議得不到大家的回應，只有四姊一口答應，姊妹間我倆住得最近，所以最常聯繫，也最親近，其他兄姊則分散南北各地，雖然四姊的身體狀況不佳，卻是姊妹裡最活力充沛的，每每當她帶著自己種的無毒蔬果，氣喘吁吁



四姊安詳的走了，揮別了她旅居65年的人間歲月，以及所有的喜樂哀愁。



對四姊來說，人生的幕雖落了，但願這一次的旅行帶給她的，是一場「無憾的落幕」！

地給我時，我心中總是不捨；所以旅遊一事我只好改弦易轍，考量更適合每位姊妹情況的內容排定行程，經與四姊鏗而不捨的遊說及安排，終於獲得全體兄姊的首肯。啊！當時我真是太高興了，這是多麼令人興奮的一件事，我們終於可以一起去旅行了。

5月上旬一趟前所未有的兄弟姐妹同遊之旅終於成行，來自南北各地，扶老攜幼，在台北相會時大家相擁成一片，每個人臉上都掛著燦爛的笑容，散發如炙人陽光般的熱情和喜悅。搭上專車往宜蘭和花蓮出發，遊覽了蘭陽博物館、傳藝中心、太魯閣、七星潭、鯉魚潭等知名景點，感受台電三星會館的雅緻舒適和冬山河遊船的優閒，也體驗湯

圓溝的溫泉魚、立川漁場的摸蜆兼洗褲活動，一路上品嚐三星蔥蒜餐、南方澳海鮮、花蓮扁食、黃金蜆大餐等各地美食，也難得陪著兒孫輩戲水撿石，更有姊妹們的秉燭夜談，聊從前談現在；三日的行程，有滿滿的收穫，更留下無數最可貴、最自然的歡樂笑聲與歌聲，以及難忘的回憶。

雖然旅程結束了，在網路上的迴響卻是一波波不間斷，各家紛紛提供相擁搭肩、牽手促膝、小兒嬉鬧等的照片，彼此分享著點點滴滴，兄嫂及姊妹們更不吝於給予小妹我讚許和謝意，成功促成這趟兄弟姐妹會。

當大家內心還被甜美的回憶浸潤著，7月4日卻被無情的劃了一刀，四姊突因心臟衰竭永別了我們，留下驚愕、不捨和傷痛。大家聚在一起的情景已不再可期，那熱情的擁抱也不再復得，只剩在她的告別安息聚會時，大家的相擁而泣。

拭去止不住悲傷的淚，願大家珍惜這份血濃於水的感情，這份相思不要淡了、遠了，更要好好把握每個當下，對家人和朋友表達你的愛和感謝，緊緊擁抱他們！

對四姊來說，人生的幕雖落了，但願這一次的旅行帶給她的，是一場「無憾的落幕」吧！



誰？傷害了快樂

文 / 花癡

當家人決定放手讓朋友獨自旅遊，在歸程裡，她便懷著對家人無比的想念，盈溢著感恩不斷想著，爾後因為懷抱著對家人的愛，任憑東風吹還是南風吹，只要自己捉著風箏的線，風箏都能飛得又高又遠，不能任由「情緒」主宰自己，影響所有人的幸福。要努力和他們分享，一路上有的只是充滿感激的風景，因為先生、小孩的包容而理解自己擁有的太多，謝謝她對家的付出，讓她可以毫無牽掛、擁有知足快樂的感受，她不斷回想著，該怎麼表達她的快樂和感恩呢？應該要更努力做好賢妻的角色，讓家人感受她自己的成長，和偶爾的放手有多值得。

抱持期待開門後，她看到驚人的一幕：一片狼藉的垃圾、零食、塑膠袋橫陳在沙發、桌上，轉頭一看，廚房的水槽裡還堆疊著沒洗的碗盤，油膩而髒亂，幾天沒

洗的衣服，就像一座山還安眠在洗衣籃裡，那種讓她厭惡的感覺就像火在心中燒，而那些她原充滿感激的家人，正滿足在這樣的髒亂中，彷彿開門的一瞬間，她的存在才是他們幸福自在的剝奪者，她聽到自己不由自主，脫口而出的第一句話是「這家的人都是都死了嗎？」無情的刻薄，也讓她不由得感到驚怖，放下行李後，彷彿寒冬降臨，空氣瞬間凝結，伴隨著的，是家人如同蟑螂見著人



只要自己捉著風箏的線，風箏都能飛得又高又遠，不能任由「情緒」主宰自己，影響所有人的幸福。



類，四處竄逃的恐懼，瞬間！電視關了，一片靜默，所有人起身離開那令人膽寒的世界，但不過是一道門開、門關的距離，為何成為快樂和憤怒的永遠？

她義憤填膺訴苦著，我卻忍不住想著，到底是誰奪走了門前的知足快樂？又是誰奪走了門後的幸福？她原來不是應該歡喜擁抱著她的家人嗎？對他們訴說著感恩戴德的寬容，到底是哪個兇手讓她失去幸福的？她仍叨絮著「難道我的價值就永遠是個佣人，我不在的時候，家務還是留給我？難道我永遠得為他們做著打掃、收拾殘局的工作？」

有嗎？我問著：「他們有請妳做收拾的工作嗎？還是妳自己不能容忍髒亂？」她說：「我們是人，人能住在和豬一樣的環境嗎？」我又問：「豬一樣的環境是妳的標準？還是大家的標準？妳不在的期間，他們是不是安於這樣的標準，悠然自在？妳有沒有想過，為什麼憑著一眼的感受，毀了妳所想回報他們的感恩，成了一個忘恩的人，甚至是幸福的毀滅者？」我忍不住說她被自己的「我愛執」傷害了。

「我愛執」本身就是只為我自己的利益著想，我要快樂、我要這個、那個，我要、我要……。這種只管自己的心，如果沒有刻意檢查、觀察，很難看到。世間敵人再怎麼傷害，最多傷害我們的身，絕對沒有辦法傷害我們的心，世間敵人來的時候，我們可以

逃，但是對「我愛執」，我們卻逃不掉。對世間仇人，逃不掉的時候，可以向他磕頭、道歉，可是向「我愛執」卻不行。對世間的仇敵，你能夠忍耐，能夠遷就的話，也許容易化解問題，可是如果遷就「我愛執」、順從它，問題只會更嚴重，你會成為「只要我想要，有什麼不可以」的人，自私無理只為滿足我要的快樂，不惜傷害別人，自以為得到快樂，沒想到卻是更苦的結果。

朋友冷靜想想，說：「我本來就想讓他們感受到『放手的值得』，同樣都是家務整理，如果我和顏悅色的做，不用多說什麼，故事的結局就不一樣了，我是被自己的感受傷害了，也傷害了家人。」好的結局雖然來晚，但最終還是會發生的。

很喜歡寂天菩薩說的「衆生欲除苦，奈何苦更增，愚人雖求樂，毀樂如滅仇」我們常常因為看不到事情的真相，而做了很多讓自己更苦的事，所以會看到小孩明明牙疼還是想吃糖，因為不懂人際互動，孤單寂寞反而陷在網路虛擬尋求慰藉，卻更加無法面對現實的顛倒，反觀那些一天到晚為別人幸福忙碌的人，像德雷莎修女、新加坡最幸福的長壽老人許哲女士，從不刻意追逐物欲，卻擁有任何金錢也買不到的幸福快樂，關鍵就在那顆「愛他人」勝過自己的心，追隨聖者努力朝著他們的方向走，也許我們也都能成為愈來愈快樂的人！

彷彿寒冬降臨，空氣瞬間凝結，一片靜默中，所有人起身離開那令人膽寒的世界，成為快樂與憤怒的永遠。



答案

這一段和黃前董事長重球相處的因緣

文 / 許泛舟 人力資源處

黃前董事長重球領導台電治理嚴謹，展現了鋼鐵般意志和紀律，四年來銳意改革，終使台電轉虧為盈，惟帶領同仁又展現柔情的一面，教導我們生命成長，將組織注入厚實人文底蘊，個人受其教誨甚多，啟發人生智慧甚深，特為文和同仁共享。

人生有許多事找不到答案，找到的答案是不是真正的答案呢？不知道，也不一定。7月29日下午1點，公司發生一件驚天動地的事，同仁瘋傳風傳媒報導台電黃前董事長因健康因素請辭獲准，下午2點自由時報電子報也刊登此消息，國營會馬上宣布下午6點召開記者會說明原委。原先根本不相信此一惡夢居然會成真，這個結果實是台電之不幸，更非國家之福。8月4日黃前董

事長惜別與祝福演講會，說出心情故事，表明離開的原因只有一個，就是和總經理同樣是41年次，二人相差1個月，如果繼續做下去，到時兩人同時離開台電，高層人事一定從外面派人，終非台電之福，因此其中一人提早離開對台電是好的。

這是真正的答案嗎？大家相信這個答案嗎？只有留給大家無限想像的空間和問號。依個人看法，真正原因應該是幫台電



講出沒人敢講，也應該要講的話，因為核能機組一大修就不能啓動，再生能源倚靠之風力、太陽能還有一段路途要走，台電備轉容量每天皆在走鋼索，雖然用盡一切方法，但仍隨時有限電可能，因此他說「萬一缺電、限電不能要台電負責，政府要負責」，此話一出，惹惱政府高層，這才是真正合理的答案吧！

黃前董事長的退休離職本來是運作常態，反正鐵打的軍營，流水的官，台電仍會繼續營運下去，台電成立至今70年來，已換了17位董事長，台電的電還是照樣發呀！以我自己41年工作生涯中，數一數也換了12位董事長，每一位董事長離開就離開，從未如此悲傷過，黃前董事長的離開，卻是觸動內心痛處，他在公司最艱困、虧損最嚴重的時候，挑起了千斤萬擔，將一生所學貢獻給台電。我擔任處長3年餘來，見證台電公司徹底的改變，坦白說，人資業務沒有高層支持，許多業務根本難以推動，因職務關係，受黃前董事長指導教誨互動特別多，有一種亦師亦友特別的情懷。

回想民國101年5月的台電，因為油電雙漲，外界罵聲連

連，加上公司累計虧損2,086億，外界撻伐聲不斷，肥貓、績效不彰通通出籠，再加上核四工程不順，工程一延再延，電視上名嘴甚至以罵台電為樂，以消遣台電為榮，一向為各界讚揚的公司，人人想考進來的公司，一下子好像什麼都不是，員工士氣盪到谷底。黃前董事長來了以後，將一生所學奉獻給台電，巧妙運用各種管理方法，加以其個人多年之修練和修為，有一種異於一般領導者的氣度和丰采，用生命影響生命。和他相處日子裡，令人望之儼然，即之也溫，聽其言也厲，談話中雖是交待工作、指導方向，但每次皆可獲得不同智慧啓發。以他領導公司27,000多人，每年有約6,000億預算要執行，其龐大繁複，不可言喻，但由其所作所為、領導方式及制定的制度等，可以看出來



筆者擔任處長3年餘來，受黃前董事長指導教誨互動特別多，有一種亦師亦友特別的情懷。



其實他是一位大智大慧、百年難得一見的經營奇才，台電有幸在其領導4年下，不再只是工程師文化，不再只是機關，而是一個企業，他激勵了所有員工，獲得全體員工愛戴，從他8月5日下午離開大廳時，擠滿夾道送別人潮，留下不捨淚水，就可以看得出受同仁支持愛戴程度，但他卻謙虛表示這4年在台電是上帝安排的奇妙之旅，台電是他修練的道場，感恩台電同仁豐富了他人生的經歷。

在這4年2個月中，其個人特質、領導風格、道德修養只能作一粗淺描述，也許無法展現其真髓，許多只是個人的看法，可能還有諸多疏漏之處，只能靠每個人自行體會。

共同願景的擘劃者

領導者必須提出一個成員認同的願景，才能讓團隊長期維持強大的動能，願景是一個團隊的策略企圖和方向，黃前董事長知道台電要長治久安，將來電業法一定會修正，台電也不可能長期保有統合上中下游全包之綜合電業，所以上任之初，即提出正確的改革方向，成立七大改善小組，分頭研討降低成本、提高價值方法；強調廠網分離、會計

獨立必須先作，須預先研擬四大事業部之成立方式，才能使台電同仁重視成本、提高績效，終於在其任內無論有多少反對、多麼困難，事業部成立了，印證其秉持「對的事做就是了」的做事方法。將來對於電業法的修正，台電未來應走的方向，在其言談中也有一套獨特見解，可惜早一步請辭了。

行雲流水的指揮家

指揮是樂團的靈魂，像柏林愛樂每次演出，都是全球樂迷注目的重點，這個角色要領導的，是全世界音樂天才，要讓這100多個音樂家各自詮釋、化為優雅和諧樂音，看似簡單其實相當困難，他必須有深厚的音樂素養，瞭解各個樂曲的型態、曲風、作者的原意，再加上自己體會及人生歷練，不同指揮家就有不同風格，另外還必須對各聲部以



黃前董事長對企業遠景的描繪，正如指揮對曲子的表達、演出。四年下來，盤整資源，最後融合成優美的樂章，演奏出和諧的曲音。



及演出者技術能力充分瞭解。台電公司有七大系統各司其職，各自發揮所長，互相交流有相當困難之處。黃前董事長利用各種大小會報、各種不同會議瞭解公司各種資源、各系統之優劣點，巧妙將之交流整合，其對企業遠景的描繪，正如指揮對曲子的表達、演出。四年下來，盤整資源，該加就加，該減就減，終使公司轉虧為盈。正如原本各唱各調的聲部，最後融合成優美的樂章，演奏出和諧的曲音，這是多麼美麗的領導境界。有一次我問他帶領這麼大的公司，每天面對的問題如此複雜又難以解決，董事長會覺得辛苦嗎？當時黃前董事長回答辛苦與否取決於心態，心不覺得辛苦就不會辛苦，他真的是一位優雅且行雲流水的指揮家。

正向領導的實踐者

正向領導學是近幾年哈佛最受歡迎的通識課程之一，其內涵是真實的樂觀、情緒、智力、信心和希望，最重要的是肯定部屬長處，鼓勵員工保有正向情緒，如：熱情、樂觀，塑造正向關係，然後對部屬全力支持、有效的指導。黃前董事長這幾年引進企業文化，將「成長」觀念導入經營，就是要員工有正向情緒，不僅業務工作成長、生命也要

成長，要追求的不再只是Maslow最基層的生理需要，而是要追求尊重及自我實現。他對於有績效、有功勞之人或事，均發給高額獎金激勵，對表現優異的事蹟，均於公開場合給予讚美鼓勵。以個人為例，如在民國104年公司經營研討會中，其簡報內容提到人資業務改善、績效優異、成果非凡，特別要我起立，接受大家鼓掌，讓個人深覺榮耀，一切辛苦皆化為烏有。另外對於發生災難搶修或員工自殺事件，第一時間到單位安撫員工、紓解同仁心理壓力。他踏遍公司每一單位，光龍門工地就已去過30餘次，去傾聽同仁的聲音、瞭解工作困難，好不容易龍門可以運轉時，卻封存了，這是現實的無奈，也是歷史的悲歌、全民的共業。他說當我們遇到困難時，如果只有抱怨，只怨別人、怨外界、怨環境，事情永遠沒法解決，抱怨只會給別人負面能量，要給別人正向能量，就要「抱願」不抱怨，就立言高度，其實他可以到大學講授正向領導的理論與實踐課程。

大智大慧的領航者

黃前董事長治理台電從事的是一場寧靜的革命，是人心的改造，他知道改變不是





那麼容易，要點點滴滴不停去做，要從人的基本觀念心態改變，如果改變得太快太急，像開車急轉彎一樣，是會翻車的，所以他除了經常利用各種機會在大禮堂、訓練所、各單位演講自己經營理念及人生哲學外，更利用每二個月出版的《同心園地雙月刊》，在十分忙碌中，抽空將自己對人生的看法、對同仁期待，寫出自己心得，如：談偶然、樣子、分享、錯過、信任、單純、平常心、得失、願力、臣服等共18篇文章，其間充滿智慧的言語，指引同仁人生的方向，如：「如果你的生活和工作老是沉緬於過去、想像著未來，而忘了趕快去做你自己現在該做且

可以做的事，那就是錯過了」《談錯過》，「得失心最重要的修練，就是在參透得失的本質和實相之後，心中完全放下對得失的執著和罣礙」《談得失》，他說許多事不做不會怎樣，做了就會很不一樣。他提供的智慧言語、道德文章可以流傳千古，經常吟誦，肯定對事業、對工作、對家庭有太多的幫助，他真的是一位大智大慧的生命導師。

上善若水任方圓

黃前董事長常告訴我：身處絕境，不必失望，那正是希望的開始，好像在幽暗隧道中行走，看不到出口的亮光，只要一



深受愛戴的黃前董事長重球，離開台電大廳時，兩旁擠滿夾道送別人潮。

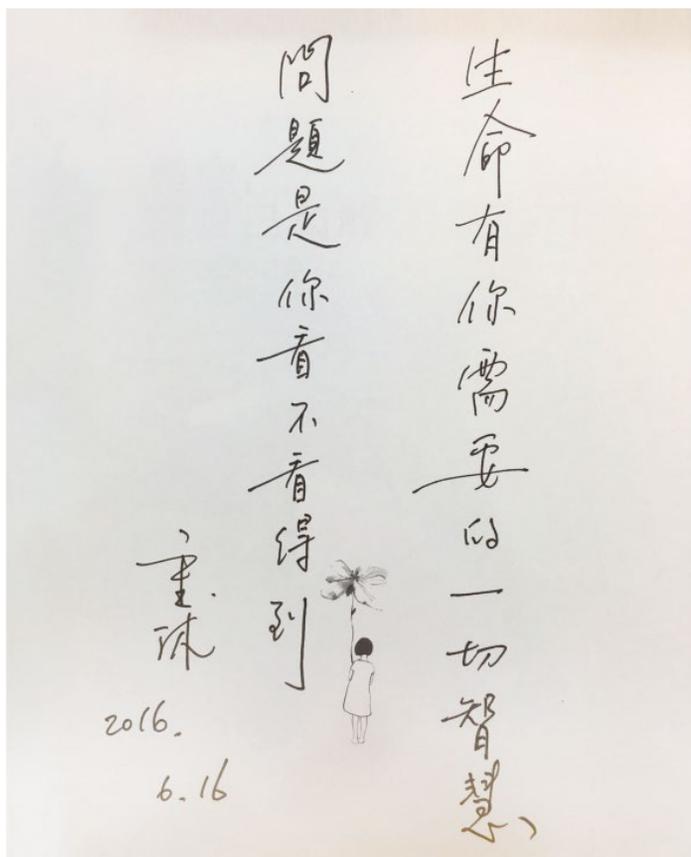


步一步往前，終會看到亮光。其實正如黃前董事長所說的，分清楚什麼是自己的事，什麼是別人的事，什麼是老天爺的事，要先自助才有人助而後天助，這種情境就像「行到水窮處，坐看雲起時」，把得失心放下，就會有平常心，就會有新的局面產生。黃前董事長用人生最崇高的思想「愛」，播種理想、播種力量，不僅用言語播種，更用行動耕耘，不僅用汗水澆灌，更用心血滋潤，終於發揮生命的光輝。四年下來累壞了身體，但卻將台電帶入一個新的境界、新的氣象。在慶祝台電

70周年的今天，他已經寫下一頁令人懷念的詩篇，台電人將永遠記得這一段共同奮鬥轉虧為盈的日子。今天黃前董事長從高峰引退，固然不捨，但心情正如有一首詩歌「神未曾應許」內容一樣，「神未曾應許，天色常藍，人生的路途，花香常漫，神未曾應許，常晴無雨，常樂無痛苦，常安無虞。但神卻曾應許，生活有力、行路有光亮，作工得息，試煉得恩助，危難有賴。無限的體諒，不死的愛。」

個人有幸在黃前董事長指導下，度過3年餘擔任處長的日子，沒有錯過這段善的因緣，過錯是一時的遺憾，錯過將是終身的遺憾，也因為他的關係，人資處得到國內外獎項無數，個人在

臨退之前，有無比的榮耀和說不出的感恩。黃前董事長常說，上帝製造離別感傷，是要我們沉澱再出發，聖經告訴我們「凡含淚撒種的必歡樂收割」。盼望黃前董事長離開後能夠「君子如水，隨圓就方，無處不自在」。黃前董事長送我的一句話送給大家，「生命有你需要的一切智慧，問題是你看不看得到？」人生的智慧，你看到了嗎？人生的問題，你知道答案了嗎？相信未來台電每一位同仁，都會秉持黃前董事長立下的規矩及諄諄的教誨，繼續努力不懈，創造再度重逢的喜悅。🍀



黃前董事長用人生最崇高的思想「愛」，播種理想、播種力量，不僅用言語播種，更用行動耕耘。



愛情 與 麵包： 奠基感情路

文 / 林蕙瑛 東吳大學心理學系兼任副教授

【案例】美美的難題

「與大明熱戀一年，我們不顧各自父母反對，離家租愛巢同住，言明所有開支平均分攤，如今已一年。本來生活算是甜蜜，但最近他被資遣，無法負擔他那一半的費用，又不肯回家向父母拿。如今每一張帳單都是我在付，包括房租、網路、食物、汽油錢，甚至他的電話費。」

「他並未積極找工作，我每天下班回來很累，而他並沒打掃房間洗衣服，也沒做飯，只是坐在電視機前，要不然就上網玩遊戲。好像我是他的媽媽，煮飯洗衣打掃，還在養他。我不知道他是否還把我當女朋友，我已經不記得他上次主動吻我是何月何時了。」

「我很痛苦，我真的很愛他，但我撐不下去了。我不認為這樣是公平的，裡裡外外的事情全是在我做，而他卻逍遙自在享受懶散生活，說多了變成嘮叨，他聽而不聞。有一天我受不了，對他大吼，說寧可一個人住。大明就跑去高中好友家住兩星期，再三天就要回來了，我真不知該如何是好，又不敢回去問爸媽，他們會罵我活該，怎麼辦呢？」



美美的狀況看起來很普通，年輕的上班族同居後產生經濟問題、影響感情，不捨放手卻也無力改變現狀、感覺累了。其實這個案例裡有許多的人生議題——家庭關係、金錢觀、責任感、生活作息、親密關係、婚姻觀及未來規劃：

家庭關係

年輕人往往為了愛，不顧父母反對，硬是搬出去住，只想過著兩人世界的生活，卻沒想到在外開銷大，住家裡可以存錢準備結婚，這也正是父母所希望的。為了愛侶而和原生家庭鬧翻，一旦有了問題就不敢或不好意思向家裡求援。不管如何父母對子女的愛是無條件的，當初不肯聽勸，讓父母傷心，但當子女回頭找父母，他們一定會接納的，且這是修補家庭關係的大好機會。

金錢觀

年輕男女以為同居會較一個人住省錢，言明一切費用平均分攤，「反正我只出



年輕人往往為了愛，不顧父母反對，硬是搬出去住，只想過著兩人世界的生活。



在同居或婚姻關係中所謂的責任感，不先只是勞務區分，還包括對關係的承諾與金錢的負擔，以及對共同生活的未來規劃。

一半錢」的觀念，促使他們提高生活享受，網路用最快速的，有線電視一定要有，吃的用的要好，穿的則是名牌。平時生活是夠用，實則沒有規劃、毫無積蓄，一旦需用或一方失業，財務危機產生，關係危機亦出現。而未婚伴侶對於金錢的約定應遵守，有借有還，保持誠信，才有信任感。

責任感

同居的意義（結婚也一樣）並不是24小時相伴而已，兩人既有一個愛巢，就得全心投入這個家，否則就和室友沒兩樣。日常生活瑣事、煮飯洗衣掃地倒垃圾都得分工合作，且如果兩個人都在上班，理應相互支持協助，而不是全由女性來做。在同居或婚姻關係中所謂的責任感，並不光是勞務區分而已，還包括對關係的承諾與金錢的分擔，以及對共同生活的未來規劃。



生活作息

同居男女（或夫妻）並非一定要作息時間相同，彼此還是有不同的事在忙，但也不能相去太遠，如因失業賦閒在家或生病休養的一方，若半夜起來看電視或玩電子遊戲，而白天睡大覺，不但亂了共同生活的一致性，也產生了彼此的疏離感。

親密關係

人們因相愛而同居，每天生活在一起，親密無間，但同居生活過了一段時間，日常互動生活起居成了習慣，新鮮感漸無、刺激感消失，雖有形體上的靠近，心靈的相連與溝通容易被忙碌及理所當然取代。本來就容易產生親密危機的階段，若有一方失業，終日閒閒沉迷電視及電玩，也許是自暴自棄，或暫時麻醉自己，這時的他已自顧不暇，哪有心情顧及枕邊人的感受？於是接吻不再、性愛停止，身心親密危機已然出現。

婚姻觀

每對同居伴侶的動機不同，有人是不顧一切只想在一起；有人則是試婚，若相處的好，可以往婚姻邁進；有人是以同居為生活



同居者並非一定要作息時間相同，各人還是有不同的事在忙，但也不能相去太遠。

的目的，想要共同生活一輩子，不在乎那紙結婚證書。然而大部分年輕人之所以同居，都是因為「我們相愛，反正遲早要結婚，就先住在一起好了！」以結婚為前提本是好事，雙方才更應在同居生活中真誠相對，學習尊重、體諒、分享苦樂，致力「好的開始是成功的一半」，準備進入優質婚姻。

未來規劃

同居生活的詭譎在於既是未婚又是非單身，各人有各人的工作、交友圈及生涯，不一定會融入對方社交圈，也會顧及自己的生涯發展。如果還未有結婚藍圖，就很難有心將兩人的生活融合成真正的共同共通生活，如未來若換工作時，地點的考量、婚後居住地點、事業發展與家庭建立的平衡點、與對

以結婚為前提本是好事，雙方應在同居生活中真誠相對，學習尊重、體諒、分享苦樂。



方原生家庭的相處等，倘若彼此都以各自的生活為主，一旦有特殊因素介入，通常會先為自己著想，關係易受影響。

案例中大明失業，原本是暫時性，年輕人找新工作是正常現象，但檢視以上七大議題後，就可以瞭解他和美美的關係危機不僅是經濟問題，而是經濟問題所引發出原已藏於兩人關係的問題，這突顯兩人的個性差異與合適性。大明的生活脫離常軌，心理呈現退化作用，躲進自己幼稚的世界中，而美美為了使生活維持常態，把所有的事情都攬下來，自己則身心俱疲，有苦無人訴，忍到極點，只好求助於婚姻諮商。

從現實面來看，美美應立刻節流，停掉有線電視及高速網路租約及其他不必要的開銷，要用網路可以買網路卡因應急需，也可杜絕大明沒事在家享受「免費」（她出錢）視聽娛樂。大明可能因此而暴怒，但美美必須堅定表明50%的分擔是不夠付月租的。

從共同生活面來看，與大明共處的生活已無正向面。他未積極找工作，也視美美的勸說與溝通為嘮叨，更不願意做家事，這樣的同居生活已失掉原來的意義，而且美美也無法繼續負擔全部的費用，因此目前最好的做法是，兩人懇談協商，各人搬回自己父母家居住，既可暫時度過經濟難關，又可冷靜兩人關係。無論大明同意與否，美美得率先打包，退租搬離公寓。

在冷靜期間，美美得回顧同居生活細節，尤其是生活面家務事，重新審視大明的個性、金錢觀、婚姻家庭價值觀及兩人的合適性。因兩人沒住在一起，有時間空間的距離，若要分手可聽其自然、慢慢淡去。美美若要給自己及大明一個機會，則可以像朋友



日常生活中每一個細節得為自己與對方設想，每一天每一個行動都是為感情 / 婚姻關係打基礎。

一樣來往，心平氣和討論生活中感情上許多議題，同時也鼓勵大明儘快找工作，騎驢找馬，恢復心理振作、經濟獨立。

無論是戀愛同居或結婚，雙方要的都是有一段穩定的感情關係，而欲進入長期關係，承諾與投入是重要的概念與行動。既然是共同生活，日常生活中每一個細節都得為自己與對方設想，每一天每一個行動都是在為感情 / 婚姻關係打基礎，也就是秉著誠信與承諾，努力經營好兩人關係。



五斗米靠腰

之靠腰觀賞心得

文·照片提供 / 康仔 營建處

圖片來源：果陀劇場官網

故事大意

「五斗米靠腰」的主角——馬克先生，是位剛畢業的社會新鮮人，投履歷、找工作卻到處碰壁，在一次面試中與應徵公司裡謎樣般的「電梯先生」邂逅，這位不知是鬼神、還是人類的電梯先生，傳授他一堆面試技巧與技能，讓他莫名其妙獲得了五十家公司中唯一的工作機會（雖然，他獲得工作的原因是，他擁有董事長兒子夢寐以求「全球限量發行鋼筆」的盜版版本）。本以為好不容易獲得的工作能讓他一展長才，但馬克身為全公司最菜的菜鳥，每天只有被壓榨的份，做雜事、點便當、檢查老闆兒子的作業、訂飲料等，每天加班到半夜，還會不時收到老闆交代的訊息；或是半夜正準備要下班，卻會遇到剛接到一筆生意的老闆，

排山倒海，且必須於半夜兩點完成的工作又默默地出現了，導致馬克多天夜宿於公司，「家」，都變成旅館了！

有一天，主管、前輩及老闆先後出現與交代工作，腦袋已經渾沌的他，發現這幾個場景居然不斷重複發生？這些詭異的幻想影像，讓他有機會思考怎麼樣才能聰明處理工作瑣事，在經過兩次腦袋裡的「實踐」後，馬克終於找到一個順利又快速完成工作的方式了！他也終於可以下班，離開這個已經待了三到四天的公司了！

雖然工作量壓得馬克喘不過氣來，然而，每天上班唯一讓馬克期待的事，莫過於與老闆秘書Vivian接洽了！她總是讓馬克臉紅心跳又小鹿亂撞，是馬克上班最開心的事。

觀賞心得與評論

這是個爆笑的爆米花劇場，讓人看了心情愉悅，而且從頭笑到尾，完全沒有冷場的橋段，也令人忘卻工作的煩憂。比較特別的是，在戲劇開始前，兩位主持人如相聲般一搭一唱的開場白，稍微介紹戲劇大致內容與戲劇發展的來龍去脈，再開始戲劇的內容，而且不時會與前排觀眾互動，我想這是戲劇少見的橋段。另外，因為外場搭配發放及販售爆米花，所以他們故意選擇新光三越的劇場場地，讓觀眾可以在劇場裡，一面吃著爆米花、喝可樂，一面觀賞戲劇，實在是很特別的看戲經驗呀！

戲劇內容最令人產生共鳴的，是馬克總有如雨後春筍般出現的工作及雜事，身為一個新進人員，很多老鳥不想做的事，總是



「五斗米靠腰」爆笑的爆米花劇場喜劇，讓人看了心情愉悅，完全沒有冷場的橋段，也令人忘卻工作的煩憂。

壓到他的頭上，這些老人仗著自己屁股坐得熱、坐得久，乾領高薪又不想做事，「看起來好困難的事？啊！那就丟給馬克就好了呀！」然後這個可憐的新人小弟，每個月只領著22K的低薪，卻要做一大堆事情，還不一定有加班費可以領，可憐的馬克，只能默默承受，連反抗與拒絕的機會都沒有！但換個角度思考，這些工作可以幫助他更瞭解公司經營的情形，當他對這公司更瞭解後，能夠更快的步上軌道，或許，這就是所謂的「因禍得福」吧？很多看似無趣的制式工作，若是稍做紀錄與細心留意，其實也可以找到許多規則的！或是由紀錄中可以得到許多長官的習性與喜好，如：老闆週一總愛來杯大熱拿鐵、小主管週五總是提早下班，所以一堆工作丟給他，他也必須提早完成其餘的事情才行，下次長官交代前，馬克就可以未雨綢繆、先馳得點，不也是種讓長官感到「揪肝心」的方式嗎？

另一方面，這種前輩及老人的尸位素餐、欺負新人的文化，好像在大部分的公司都很常見？這些人每個月領高薪，平時又分擔了多少工作？為公司謀取了多少利益及營收？替公司解決了多少問題？又完成了幾個專案、設計圖、報告與計畫等？他們又為公司帶來多少新知識與想法？除了沒有任何業績之外，這些老前輩們還可以揶揄且大刺刺說：「年輕人最厲害了，這些新的技術交給他們學習就好了！」做的工作量與領的薪水完全不成正比，馬克又怎麼可能會心甘情願與心服口服呢？我想，要如何解決這種不公平的工作問題，就要靠主管們的智慧了！

身為年輕人的馬克充滿抱負，躍躍欲試、興高采烈進入這間公司，想要大展身手，為公司賺進大把鈔票，撇開每天繁瑣及沉重的公事不說，身旁不斷壓榨他的同事，就已經讓他喘不過氣來了。對比現今社會，有多少初入社會的新鮮人也曾跟馬克一般，想要一展身手發揮長才，然而，工作上所遇到的事務與學校所學的不一定會相符，學校老師教得天花亂墜的知識，在社會上必須透過觸類旁通，才能將知識適時運用，有時認為與所知相似的案例，經過思考過後卻又不完全相同！好不容易找到相同的狀況，比較過後又發現不完全一樣，這是什麼樣詭異又讓人撞牆的事？族繁不及備載的事情每天都在上演，在在澆熄不少年輕人的熱情，這些年輕人又怎麼會想要兩肋插刀，幫助這間公司更上一層樓呢？這就好像朋友遇難，我們想要相助，但朋友卻不斷冷言冷語回應，三番兩次被潑冷水後，我們也不想熱臉貼冷屁股了，只好眼看朋友不斷陷入泥沼中，自求多福吧！

這齣戲最厲害的地方是，整場100分鐘的戲劇，只有4個演員演出，其中有兩位



整場100分鐘的戲劇，只有4個演員演出，除必須在極短時間內變換妝髮及造型，改變角色的口音和腔調，更須正確說出台詞！

還分飾多角，一下是電梯先生，下一秒又變成同事查理（Charlie），另一個是身兼老闆秘書的薇薇安（Vivian）和同事瑞塔（Rita），因此他們必須在極短的時間內變換妝髮及造型，再用迅雷不急掩耳的速度，改變角色的口音和腔調，且正確說出台詞，真是辛苦他們了！

我覺得全劇最厲害的，是長得溫存無害、一副會被欺壓的馬克，他不斷展現出低聲下氣的態度，想要拉攏前輩們，受委屈又不敢反抗，只敢默默吞下苦水及淚水，這根本就是每個公司新人的最佳寫照！再來是展現高度自信、一副「我是老大」的老闆也演得很到位，完全演出高位者看不到底下基層員工苦楚的狀態，還自以為是活在自己的小世界裡，覺得整個世界都很美好，不過，如果可以弄個禿頭的造型，就更接近現實狀況了！



儘管每天都有狗屁倒灶的鳥事，但馬克找到了上班的動力及小確幸——與老闆秘書 Vivian 接觸！身材姣好又善於打扮的她，總是讓馬克臉紅心跳，儘管直接與秘書接洽的機會微乎其微，但還是讓馬克每天都有所期待。看來，我也該找個增加上班幸福感的事物了！

多數上班族的心聲

這齣戲反應出大多數上班族的心聲，尤其剛畢業的新鮮人，看了戲劇後會更「心有戚戚焉」：為什麼他是整個公司裡領著最低薪資的新進人員，卻要負擔最多的工作量？為什麼明明是應徵動畫設計師，卻還要肩負幫同事買咖啡、倒垃圾、列印資料、傳遞文件、統整細節、完成專案等族繁不及備載的瑣事？為什麼每每在接近下班時，他已經完成今天所有的工作，老闆和主管卻老是在最後一秒丟出急件，且規定要限時完成？為什麼老闆開會時總一堆冗長的說明和介紹，導致會議時間一再延長，進而導致員工沒有充分的時間表達意見和討論？為什麼臨時被交辦的業務，老闆給的期限總是在半夜兩點，導致他只能不斷加班、熬夜才能結束工作？為什麼同事們可以講得天花亂墜，結果錯誤百出，卻還被老闆接連稱讚？為什麼每次老闆主持的會議總是冗長又沒效率，最後卻沒決定任何具決策性和有意義的事務？為什麼他身旁充滿著一堆狗腿的同事，每天唯一的工作就是不斷阿諛奉承、吹捧長官的厲害，平時不需要擔任太多職務之外，也沒有完成太多的業務，卻總是得到主管的青睞？為什

麼總有些三腳貓的同事，喜歡自大吹噓自己的厲害，連說錯基本的觀念也不自知，還可以得意忘形？為什麼他抱持著滿腔熱血進入公司，不斷被一堆雞毛蒜皮的事情澆得滿頭冷水後，只能懷疑他在這公司裡還能有什麼發展性？為什麼身旁的這些前輩同事們總能裝忙碌，而且一副理所當然、面不改色把工作推給他，導致所有工作只能由他一肩扛起？為什麼當他抱著一大堆工作上的疑惑，想請教同事卻總是求助無門？為什麼老闆總是無視員工怨聲載道的心情，永遠活在自己的小世界裡，用自以為對公司有益處的方式處理事情？為什麼老闆總喜愛那些幫他處理私事、公事卻置之不理的員工，還接連幫他們晉升官職？

人生如戲，我們總能在裡面看到現實生活的投影，劇場內歡聲笑語的背後，不知埋藏著多少疑惑與無奈。



人生如戲，劇場內歡聲笑語的背後，不知埋藏著多少疑惑與無奈。



天地萬物之逆旅 萬里苦行悟藏佛

夜暮中的布達拉宮

文·照片提供 / 黃芷庭 公眾服務處

入夏的台灣襍暑上身，心，卻迴盪在三千公尺的西藏高原。這不只是趟視覺的洗禮，更是藏族思維生命觀、深植於生活、彰顯虔誠的悸動。

第一秒的撼動，來自轉經道上，衣衫襤褸、卻燃燒信仰的堅定眼神。一個跨步、雙手趴地、五體伏地磕頭敬拜，毫無遲疑。接著起身、雙手合十高舉過頭、喃喃唸詞祝禱，再跨步伏地。周而復始不間斷，從故鄉的第一步，到轉山的最後萬萬步。

信仰，沒有打折。那是什麼樣的力量？生命歷程中，未曾觸及的神祕，如黑洞般有感知力。

這並不是偶一朝聖者，布達拉宮轉經道上，隨處之多，呈現一樣的堅定：兩位婦人齊跪拜，手指頭上只靠兩個小貝殼滑行；男子們則背包扛肩、布裙綁身、指套滑板，簡

陋孑然一身。步行轉經的藏民們，見狀總會隨喜資助，他們則雙手合十、回贈燦顏。

久久……我不能自己，嘗試感受一絲神祕動力；終究，我只是個旁觀者。徒嘆：



在神佛之前，擺上如此渺小的自己、獻上無瑕至誠的心意。

「世俗財物富足者，汲汲於更多物質；匱乏一無所有，卻滿足於心靈的富裕。」

大昭寺廣場、小昭寺轉經道、千佛山牆面，一樣的场景、幕幕震撼眼簾。朝聖者在自己定位上，綁好腿肚裙擺，一次次伏地叩首不停歇；在神佛之前，擺上如此渺小的自己、獻上無瑕至誠的心意，無視、無懼旁人眼光。突兀的闖進者是我，先是驚嘆、轉趨好奇、從而敬佩，靜靜屏息感受那難以觸及的心靈。



(圖左) 終年絡繹不絕的朝聖者。

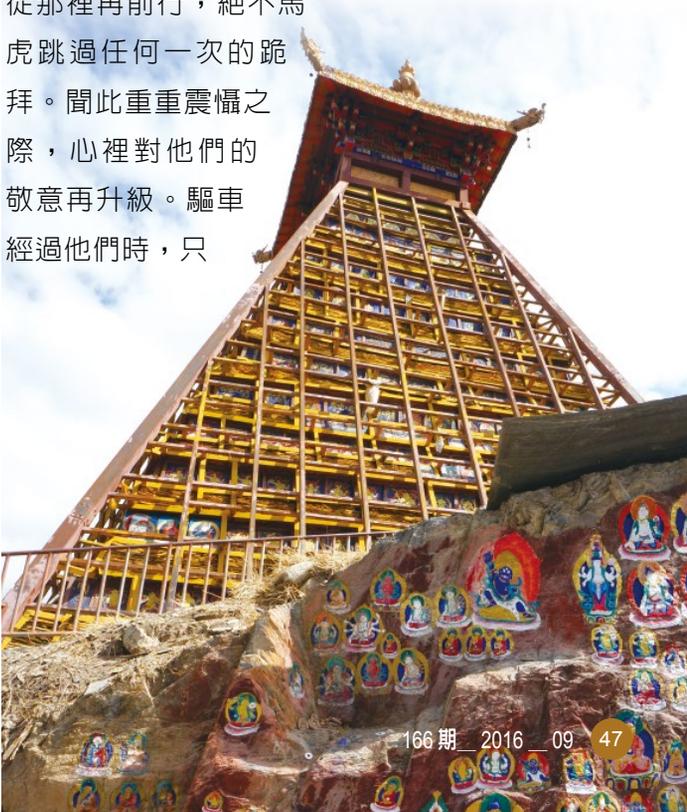
(圖右) 歲月紋臉的僧人。

在八一鎮邊的山路上，巧遇兩位6旬老翁，滿臉風霜與歲月刻痕，一米多的身軀瘦小卻精實，一次次匍匐丈量萬里大地。他倆是從川藏邊境出發的「轉山」朝聖者，離家已6個月，往前要到阿里，還有6個月的膜拜路，所有的家當，只在一部小三輪車上。曬黑的額頭與雙頰、塵封在一層灰土後，牛皮裙和手上的木頭滑板不知破過幾套，吃、喝、睡，卻從不曾是朝聖的考慮事項之一，連我們想布施的食物都予以拒絕；憑藉的，是炙熱的信仰熱血。

對靈性大山反覆繞走的「轉山」，為自己、也為衆生祈福。可以洗脫罪惡、淨化身心，遇苦難者可藉由對神山反覆繞走，減少罪愆；轉10圈盡贖一世罪惡，免受輪迴之苦；轉108圈，今生即可成佛。

藏族認為，一生至少要朝聖一次。我不知他們心底將朝聖的種子埋了多久，才終於等到發芽的這一天。兩位鬢髮斑白老翁，我們看到的是他們的苦行，但他們卻掛著比陽光還燦爛的笑靨回應，因為他們正在圓滿畢生心願。

在拉薩遇到的朝聖者，多為單獨行動；而在郊區則不乏三五成群，或一家同行的藏人。波密往然烏的泥濘山路上，三度與一家人擦身而過。兩婦人與一男性帶著幼兒，大人朝拜，小孩跟著一路戲玩。藏族導遊解釋，他們前一晚超前至前方投宿，因此隔天折返前一晚結束朝拜的點，從那裡再前行，絕不馬虎跳過任何一次的跪拜。聞此重重震懾之際，心裡對他們的敬意再升級。驅車經過他們時，只



能從窗內揮手向他們致敬，他們欣喜若狂或跑或跳向我們揮手。欲不足、欲知足，或許這是亙古不變的人生道理。

一趟朝聖，磨破鞋子衣物，磨亮意志與心靈，內心換得平和寧靜的法喜。一生一次的轉山，讓佛常存一心；此般宗教上的富裕，非俗世標準得以衡量。

天大地大打造而出的藏族生命觀，不假雕飾的顯現在每個樸實小眾的生活裡。德仲溫泉位在墨竹工卡縣城東北方73公里，離拉薩約1小時路程，海拔約4,500公尺。唯一一家溫泉賓館，從318國道轉往山谷村路，還得開近2小時，難怪少有台灣團到訪。不過如此深山林內的飯店，設施倒不馬虎，藏風陳設與山谷合一，打造近20間房間，另有廚房和泡湯區。

臨壁而建、近溪底的溫泉池，分為男湯與女湯兩區裸湯，房間區比湯池高，走在迴廊時，男湯一覽無遺，春色無邊！一板之隔的女湯，還佐以帆布，掩蔽性較佳；板上掛有泡湯規則，全部藏文。這天天寒，夜半到訪，巴不得趕緊跳入湯池暖身。此時，池內早有約10名藏族婦女，從老到少都有，我們成了唯三的外來客。一位帶孩子同泡的婦女，頗為和善的與我們暢談。

泉溫約40°C，初泡頗燙，下池水深及胸，婦女指引池邊兩處小台階，拾階而下。泡久漸熱，身體漸暖，倒也可以坐上池壁，微光中的胴體氤氳飄散，置身高原冷風中調和冷熱。連日舟車勞頓趕路，已經連續兩天無法洗澡的我們，此時只有一句：「好舒服啊～」



依山傍水的德仲溫泉。

清晨二沐德仲溫泉時，有幸與一位拉薩婆婆同泡，言談句句皆哲理。老人家講述大師於此地制伏妖女的傳說，並說此泉為蓮花生大師所加持，藏醫甚至以泡溫泉當藥引子，據說可治關節、婦女病逾60種。老嫗每年兩次造訪溫泉，一為初春乍夏之際、一為秋收冬藏之前，因這段期間疫病好發。一番自身經驗，確與褥熱易菌的科學實證相去不遠。

得知我們來自遙遠的台灣，她說能來西藏至少具備三項條件：一為經濟能力、二為勇氣、三則福氣。聽聞智老一言，反芻這10天的西藏行，我們點頭如搗蒜。因為有勇氣，才能探索陌生的三千公尺世界屋脊，才能熬過高原反應的不時折磨；因為有福氣，才能與藏族導遊、駕駛結緣，才能在險峻顛簸山路平安而歸；更在大昭寺萬般榮幸目睹釋迦佛12歲金身而淚流。

雪域西藏，白雪盡褪的高原童山濯濯。草木難生的國度生養的子民，其生命觀更因珍惜而獨特。初抵西藏那天，蔚藍拉薩河一路相伴，不禁從口腹之欲的角度好奇問：「河裡有哪些魚可食用？」藏族導遊答覆：「藏族人不食魚。魚的體積小，若要以

此飽足人類，則需要殺害很多生命。」雷霹般的震撼臨我！何其大器而尊重的生命思維！台灣高山民族早年多以狩獵維生，多日後我從此觀點再追問，所獲回答又是一次洗禮：藏族不打獵，不主動傷害生命。對生命的平等尊重，已內化為一種日常態度。從拉薩往林芝、一路西行至然烏，漫步馬路上之牛羊何其之多，藏族駕駛總是相當有技巧的閃避。

高原之舟——犛牛，西藏最重要的耐寒家畜，能騎乘、能馱貨、泌乳可製酥油茶、牛皮可製渡船筏、牛角供當藝品、牛骨亦為藏藥材、牛糞曬乾當燃料、粗毛編禦寒厚毯、低脂肉質更是最重要蛋白質。因為一個生命的犧牲奉獻而被餵養，藏民擺上感恩、絲毫都不浪費。

最神祕的生命觀，則是世俗難以理解的天葬。此行拜訪世界三大有名天葬台之一的直貢梯寺，內心忐忑卻期待。直貢梯寺位於墨竹工卡縣以北的門巴鄉，佇足平地仰望，緊貼懸崖峻嶺而建，蔚為建築奇觀！此時遠方黑煙裊裊升天，導遊說該處即為天葬台，每天幾乎皆處理十數具大體。

天葬、火葬、水葬、土葬和塔葬當中，已有千年歷史的天葬，是藏人最崇高的喪葬方式。將大體捲綁形如母體胎兒，包裹在白布內，停屍唸經超渡。出殯日，背屍人背至天葬台交託天葬師，送葬者嚴禁回頭觀看。據說家人總難割捨，因此多由一名親友代為送葬。

從寺廟到天葬台，大約有2公里山路。過去貧困的門巴鄉村落，村民總在山下搶著背屍；如今遺體可由拖拉機運送，而村落也因多採摘冬蟲夏草的中藥更易維生，不再背屍。

天葬台燃煙時，兀鷲聞訊飛來群聚等待。天葬師將大體骨肉剝離，禿鷹搶食；之後以石敲碎未食盡之骨頭，和以糌粑二次鷹食。禿鷹食盡是善業，禿鷹不吃是惡業，若有殘餘則焚化。藏族駕駛說，盤旋高飛在天的兀鷲最接近太陽，被視為神鷹，可帶靈魂扶搖升天；去年鷹量過少不吉祥，所幸今年鷹數已增。藏宗教觀認為，魂魄離去後只剩肉體，布施大體亦為慷慨善事；餵飽禿鷹，也可免去野兔等山林動物慘遭獵食命運。

數年前，曾有日本人拍攝天葬並公開播放，引發國際軒然大波，因此目前已禁止非藏族進入天葬區，更禁止拍攝照相。據傳之前闖入的代價，除了被住持狠丟石頭外，隨身相機、手機都會被砸爛，相關證照甚至遭到註銷、沒收。因此我們只能在遠處，用想像力揣摩藏族一生終將面對的昇華。

藍天下，寺頂的喇嘛，吹響低沉的海螺聲，我們遠眺那羊腸小徑，想像著天堂門後的神祕。此時成群飽食、展翅翱翔的禿鷹，盤旋頭上藍天；同樣飽餐的百隻烏鴉，群飛遮天一片陰影，陸續佇山壁。

是輪迴吧？或許哪世也是禿鷹、也成烏鴉。終究，生命總是平等無貴賤的！



我想念 我自己

STILL ALICE

文 / 黃素菲 國立陽明大學人文與社會教育中心副教授

1

影片簡介

本片改編自哈佛大學神經科學博士Lisa Genova的同名小說，她因為自己祖母罹患阿茲海默症過世而決心寫下此故事，雖然故事純屬虛構，作者用阿茲海默患者的角度，而不是照護者的角度詮釋，忠實呈現患者真實的心路歷程。

影片導讀

艾莉絲是位事業有成、家庭幸福的女性，與丈夫育有三名子女。她在某次演講時意外失語，在熟悉校園跑步突然迷路，經醫院檢查，確診其罹患早發性且遺傳性PS1基因變異的阿茲海默症。

無法治療的疾病

艾莉絲身為知識分子，以智能、論述或演說界定自我成就，阿茲海默症有如一個惡

劣玩笑，諷刺大腦累積的「知識成績」多麼荒謬不可靠。如果將組成大腦的腦細胞視為「物質」，所有物質都會消逝，存在大腦的知識、記憶，死亡時都將一併歸零，阿茲海默症就像提早取款，讓帳戶掛空。

阿茲海默症於今仍是無法治療的疾病，病症不可逆轉，治療只能使其和緩。患者會先喪失短期記憶，然後是長期記憶，最後連語言、文字、空間、時間的記憶都將完全喪失，成為無法自理生活的嚴重失智者。





基因檢測得知結果

基因檢測指標可以得知三個孩子是否遺傳這個疾病，兒子湯姆是陰性反應，女兒安娜是陽性反應，將會跟艾莉絲一樣逐漸失憶。小女兒莉蒂亞不願檢測，如果你的父母有某種疾病的遺傳基因，你會提早做檢測，像安娜做胎兒檢測預作防範？還是跟莉蒂亞一樣，拒絕檢測順其自然？

病人擔心成為別人的負擔

艾莉絲第一次跟丈夫透露病情的夜晚，幾近歇斯底里的失聲痛哭，她哭喊著「我的大腦正在死亡，我畢生努力累積的心血都在慢慢流失！」很多人不願意說出自己生病，一方面害怕流露脆弱、痛苦而崩潰，另一方面擔心要應酬別人的關懷更增加負擔。

艾莉絲不願連累家人，剛發病時錄製了一段短片，告訴自己有一瓶藥，吞下所有藥丸，然後躺下休息，不要告訴任何人。最終艾莉絲沒有自殺成功，但是明顯的自殺意圖，說明她拒絕接受病程最後的無能與對家人照顧的內疚。



照顧者的兩難

艾莉絲希望約翰休假一年陪她，看著自己的變化，因為這可能是她記得自己的最後一年，但約翰卻希望帶艾莉絲去佛羅里達，接受梅耶診所的邀聘。即使在失憶中，艾莉絲仍然知道：「他沒有要陪我度過最後記得自己的一年。」

人生中到底什麼事是重要的？及時把握工作晉升機會？及時把握與至親的相處時光？及時把握當下美好的陽光與鳥鳴，多一點當下、少一點匆忙？及時把握餐桌上的美好時光？多一點關心、少一點指責？



莉蒂亞為了日記被看而和媽媽起口角，隔天艾莉絲就忘了前一天的恩怨情仇、喜怒哀樂，沒有在心裡留下痕跡，一起經歷的莉蒂亞則學到了放下。真正的難關，還是在莉蒂亞、病人的家人身上。

照顧阿茲海默病患需要付出的心力，絕對不如片中呈現的那麼輕鬆，不只是在病患尿褲子時幫忙換褲子、不厭其煩回答重複問題、不認識看護等。家中有需要長期照顧的病患，誰擔任照顧者？我主張不應剝奪任何

一個人過自己生活的權利，而成為全職照顧者。我支持約翰不因艾莉絲生病而停止自己的生涯發展，但請假半年或一年陪伴重要家人，卻是彌足珍貴的人生選項，莉蒂亞就做了這個選擇。

台灣每天新增60個失能失智患者，6年後更將升到85人，以後只會更多。在立法院延宕4年的「長期照顧服務法」，終於在民國104年5月中旬三讀通過，預計民國106年5月上路，為台灣社會福利添新頁。

更多相關內容：<http://goo.gl/W5LyJd>

疾病不只剝奪健康也剝奪尊嚴

疾病剝奪的不只是健康，也剝奪工作能力、社交生活，迫使你改變生活，甚至自我價值。艾莉絲寧願自己得癌症，至少不會在社交場合因失憶而出醜。

失去記憶的病程是緩慢的，每個人的症狀有所差別，剛開始只是偶爾在熟悉的地方迷路，偶爾記不起熟知的名字或字詞。慢慢重複剛說的話或做過的事，無法有系統的組織資訊，如艾莉絲無法有系統的講課，會把現在錯置成5年或10年前，時間感從錯亂到消失。

原擁有的人際界線、尊重、體諒，可能都會消失，社會性功能下降，個人被建構的社會化歷程，逐漸消解無蹤，愈來愈脫離社會生活，這也是為什麼艾莉絲拒絕參加晚宴，因為她擔心行為失當。認知功能退化

後，就像艾莉絲說的，字詞像在空中飄盪，就是構不到。人變得昏沉嗜睡、沉默呆滯，最後成為一個完全不認識自己與別人的人。



莉蒂亞要演出話劇，艾莉絲想記住日期地址，安娜說她不必記這些，莉蒂亞則主張讓她記，安娜以面對病人的態度對待艾莉絲，體諒她的處境，想照顧、保護她；莉蒂亞尊重艾莉絲的堅持，以她仍有的功能協助她當下運作自己，保有她當下的完整性。你同意安娜還是莉蒂亞？是否看似照顧、保護艾莉絲的安娜，恰好剝奪艾莉絲作為人的尊嚴？把她推向病人的邊界？艾莉絲半夜起床瘋狂的找手機，無助的說幫我找手機，約翰安撫她說明天再幫忙找，結果一個月後在廚房的抽屜找到。你會願意幫她找手機？還是覺得她只是在胡鬧？

關於莉蒂亞的舞台劇

影片中艾莉絲與家人一同觀賞莉蒂亞的演出，莉蒂亞應該是演出契訶夫舞台劇《三姐妹》中的二姐伊莉娜，這齣舞台劇是「知識分子才能無法施展、抱負無法實現、受困於現實必須妥協、但對未來仍存有希望」



的故事。對照艾莉絲是如此熱愛工作的高知識分子，卻受困阿茲海默症的困頓現實裡，主題上互相呼應，也是艾莉絲完全可以感受劇中角色絕望與喜悅的原因。

人文療癒

莉蒂亞與艾莉絲雖對前途發展產生歧見，但當艾莉絲生病時，只有她花心思深入瞭解與關心，並學著相處時多讓著媽媽點。莉蒂亞是唯一想瞭解與聆聽媽媽的人，其他人把艾莉絲當成一個需要「處理的問題」，莉蒂亞認為媽媽還是媽媽，依舊是艾莉絲。

艾莉絲在家人談話現場打瞌睡，任由丈夫兒女談論她的未來，她被異化成他者。這是很蒼涼的畫面，一個人失去為自己做決定的權利，家人會以維護健康等理由強迫病人吃、睡，更遑論醫療護理或把屎把尿時，完全失去身體隱私權。

所謂人文療癒，最底層回到身體經驗本身，回到艾莉絲被囚禁在空白的空間裡，才能照護因病受苦的人。彭榮邦（2015）在《聆聽疼痛》譯序中說到：「受苦經驗的內向性和屬己性—這痛苦是我的，除了我自己，沒有人能夠代為領受—讓受苦者從原本『活在世界裡』的投入狀態，轉而遁入一個旁人無從參與的內在荒原。身旁的人或許近在咫尺，但對受苦者來說，那是隔著高牆的兩個世界。人文療癒強調貼近的聆聽……在苦難之前『堅持不放棄的面容相對』，是聆聽受苦

者話語的倫理基礎，也應當是各種醫療作為的本心。然而現代醫學的技術性思維的主導，把研究與臨床工作的焦點，從無法明確界定的照護工作（care），轉移到可以明確觀察、測量、界定的疾病及其治療（cure），西方醫學得以在短時間內脫胎換骨，成為一個綿密結合產官學網路的龐大體系。……在目前普遍由技術思維與管理思維主導的醫療現場，病人的『人』弔詭的成了配角，而『病』反而竄升為主角。」



疾病的反思

艾莉絲於劇中的演講極為精采，她說：「我的昨日已經隨風逝去，我的明日無人知曉，那麼該為什麼而活？我謹守一日哲學，決定活在當下。」她在學習失去的藝術，阿茲海默症讓她變得奇怪，像是另一個人，不是原來的自己。但是那些只是疾病的「症狀」，症狀不是「我」，也不是「艾莉絲」。失憶的人沒有在受苦，是體現活在當下的人群。

「活在當下，擁抱現在」是多麼簡單說出卻又難以實踐的人生哲學，多數人習慣計畫以擁有掌控感、秩序感。「當下，現在」充滿了不確定、突發性，也增加不可控制性，使我們不知道該如何反應，使我們慌張與混亂。

片尾莉蒂亞為母親讀的詩更加精采，殘破不堪的臭氧層，像件縫縫補補的破外套，亡魂們手牽手把破洞補起來……。莉蒂亞問媽媽這首詩如何？艾莉絲費盡千辛萬苦才講出：愛，這是關於愛。

這部電影讓我們思考：當昨日的記憶被燒毀，明日終究無力盤算，感受眼前的溫

暖才是無與倫比的美麗；也讓我們思考，當失去記憶，就是失去自我意識，失去了過去人生所有累積的學習、知識，幾乎什麼都不是，過去的一切全部消滅，再也找不到自己，那時候只剩下身體意識、無意識或是健康的人感受不到的世界，沒人可以教我們了，我們能教自己嗎？



DVD哪裡借？

《我想念 我自己》一片，請至貴單位同心園地借閱。

圖片資料來源：

1. <http://ianchenhoho.blogspot.tw/2015/12/still-alice.html>
2. 4. 5. <http://www.mongrelmedia.com/film/still-alice.aspx>
3. <http://aeimee.pixnet.net/blog/post/296217298>
6. <http://theatrical.catchplay.com/Movies/stillalice>

總管理處

員工協助業務花絮

為 凝聚同仁們對於家庭與公司之情感連結，總公司各系統同心園地於 105.8.23 共同辦理親子來電日活動，藉由邀請同仁眷屬蒞臨公司，參訪同仁辦公環境，及透過各種互動，促進同仁親子關係、也加深同仁間的認識與連結。



策 略行政系統同心園地為加強基、中階主管於危機處理能力及對員工敏感度，於 105.8.18 辦理「主管關懷及敏感度」系列訓練講座，邀請馬偕紀念醫院鍾昭瑛資深臨床心理師、諮商心理師公會全國聯合會林烝增副秘書長，希望透過課程讓主管更善於運用資源協助同仁。





北區

員工協助業務花絮

為向資深園丁表示其對同心園地付出的感謝，**桃園區營業處同心園地**於 105.7.4 辦理員工協助員頒獎典禮，由郭處長芳楠親自頒發獎牌，表達對園丁之重視及最大謝意，也期許園丁在工作、生活、健康上多關懷及協助同仁，協助營造快樂安全的工作職場。



綜合研究所同心園地於 105.8.4 邀請台北市立聯合醫院職業醫學科的楊慎絢主任演講，主題為「新興職業病與心血管疾病健康」，講座中介紹了職業性肌肉骨骼疾病與人因性危害因子，久坐、單一姿勢之改善方法，以及職業性下背痛和腕道症候群，讓同仁在努力工作之時也能照顧好健康。



大潭發電廠同心園地於 105.8.8 辦理父親節暨慶生活動，祝福即將當爸爸以及已經是爸爸的同仁們佳節快樂，活動中不僅有「藝文社」表演及烏克蘭麗麗演奏，還有趣味競賽「最漂亮新娘打扮」，在快樂氣氛中讓同仁度過難忘的慶祝活動。



為瞭解新進同仁在廠工作及生活適應情形，**東部發電廠同心園地**於 105.7.14 邀集新進員工參加座談會，透過互動及以歌會友的方式，讓新人們有更多熟識的機會，也利用此機會再次向同仁們介紹員工協助方案服務項目及轉介服務流程，以使同仁順利融入工作環境及職場文化。





中區

員工協助業務花絮

台中發電廠同心園地於 105.8.20 舉辦未婚聯誼活動，總共 38 人報名參加。參與人員剛開始互動時稍有緊張，透過主持人的帶領，藉由各種活動加深彼此印象，開啓交友的第一步，活動最終在溫馨愉快氣氛中劃下句點。



彰化區營業處同心園地於 105.8.10 上午推動 One Section One Family 員工協助方案，將同心園地的資源傳達給公司同仁，會中準備了醫學新知、協助員聯絡電話、同心園地免費諮商知識地圖等，鼓勵同仁善加利用公司照顧同仁的這份禮物，獲得同仁熱情迴響。



新竹區營業處同心園地於 105.8.1 利用擴大工安早會活動時間準備生日蛋糕為同仁慶生，將壽星名單秀在銀幕逐一唱名，並致贈生日禮品兌換券，大家合唱生日快樂歌祝賀，會中充滿溫馨與喜悅的氛圍。



雲林區營業處同心園地於 105.7.18 工安早會中對於支援台東區處搶修風災事故的六位線路課同仁進行表揚活動，除邀請同仁上台接受獻花之外，並頒發獎狀及獎金，表達公司對於同仁無私奉獻的感佩之意。





南區

員工協助業務花絮

為慶祝父親節，慰勞父親工作辛勞，**台南區營業處同心園地**特別在炎炎夏日「請爸爸呷涼涼」，由園丁們親手製作三明治，還準備了清涼退火的綠豆湯和酸梅汁，讓在外辛苦工作的爸爸同仁十分感動。



為瞭解新進同仁在工作及生活適應情形，**澎湖區營業處同心園地**於 105.7.22 下午舉辦新進人員溝通座談會，會議中與會新進同仁皆表示工作及生活適應良好，此外，也針對同仁在生活或工作中面臨的問題進行討論，並於會後協助循相關管道進行反映。



電力修護處南部分處**同心園地**於 105.8.5 舉辦法律專題演講，針對同仁於工作中發生事故及個人資料遭盜用時，就自身責任、權益逐一檢討分析，幫助同仁權衡利弊得失並釐清事故中應負之相關責任，讓每位同仁更加注意工作安全。



為關懷弱勢、落實睦鄰工作及提升公司良好形象，**高屏供電區營運處同心園地**於 105.7.19 至十全里里辦公室進行低收入戶、貧困老人及殘障生活扶助關懷活動，並致贈貧困低收入戶、老人及殘障生活扶助金，以表達公司對於社會弱勢族群關懷之意。



8x3=23

智慧心法

「公務員常犯刑事犯罪案例分析」講座心得

文 / 陳麗安 南區施工處

本處政風組與同心園地合辦法律演講，因應施工單位工程量多、工地轄區大的業務屬性，為提升同仁於職場的法律知識免於觸法，讓工作順利、平安、上班愉快無煩惱，所有的同仁於公於私上，身心靈健康平安快樂，以達到同心園地功能目標，所以舉辦一場「公務員常犯刑事犯罪案例分析」演講，特別聘請政大法學博士、曾任台灣高雄地方法院23年的法官——陳樹村律師主講。

陳律師演講從案例切入，時時提問同仁問題，以利瞭解同仁的法律常識層次，並將他畢生法律生涯的心得重點「責任體系表」（即法律的葵花寶典）公布於世，還要求在座約120位聽講者，一定要筆記記下、用心聆聽；當案件發生時，一定將依此「責任體

系表」——1.刑事2.民事3.行政法規3.懲戒4.公務人員（褫奪公權、緩起訴、2年後不起訴）5.國賠6.補償7.政治因素8.社會觀感等，拿出逐一分析檢視，判斷未來可能衍生的後果，才有可能將問題傷害降至最低，其中他分享一個非常經典8x3=23故事。



8x3=23的故事，不僅啟發了人的智慧，亦啟發人的慈悲心。



8 × 3 = 23 智慧心法

孔子與顏回的8x3=23故事：一天，顏回去街上辦事，見一家布店前圍滿了人。他上前一問，才知道是買布者跟賣布者發生了糾紛。只聽買布者大嚷大叫：「八三就是二十三，你為啥要我二十四個錢？」顏回走到買布者跟前說：「這位大哥，八三是二十四，怎麼會是二十三呢？是你算錯了，不要吵啦！」買布者仍不服氣，指著顏回的鼻子說：「誰請你出來評理的？你算老幾？要評理只有找孔夫子，錯與對只有他說了算數！走，咱找他評理去！」

顏回說：「好！孔夫子若評你錯了，怎麼辦？」買布者說：「評我錯了、輸上我的頭。你錯了呢？」顏回說：「評我錯了，輸上我的冠。」（因古人冠對讀書人而言等同於生命一樣重要）二人打著賭，找到了孔子。

孔子問明情況，對顏回笑笑說：「八三就是二十三哪！顏回，你輸啦！把冠取下給人家吧！」顏回從不跟老師頂嘴，聽孔子評他錯了，即老老實實摘下帽子，交給買布者。那人接過帽子，得意的走了。對孔子的評判，顏回表面上絕對服從，心裡卻想不通，認為孔子已老糊塗，便不想再跟孔子學習了。

第二天，顏回藉故家中有事告假回去。孔子明白顏回的心事，也不挑破，點頭准了假。顏回臨行前，跟孔子告別。孔子要

他辦完事即返回，並囑咐他兩句話：「千年古樹莫存身，殺人不明勿動手。」顏回應聲「記住了」，便動身返家。

路上，突然風起雲湧、雷鳴電閃，眼看要下大雨。顏回鑽進路邊一棵大樹的空樹幹裡，想避避雨。他猛然記起孔子「千年古樹莫存身」的話，心想：「師徒一場，再聽他一次話吧！」即從空樹幹離開。他剛離開不遠，一個炸雷，把那棵古樹劈個粉碎。顏回大吃一驚：「老師的第一句話應驗啦！難道我還會殺人嗎？」顏回趕到家中，已是深夜。他不想驚動家人，就用隨身佩帶的寶劍，撥開妻子住室的門栓。顏回到床前一摸，「啊呀呀，南頭睡個人，北頭睡個人！」他怒從心頭起，舉劍正要砍，又想起孔子的第二句話「殺人不明勿動手」。他點燈一看，床上一頭睡的是妻子，一頭睡的是妹妹。

天一亮，顏回就急返回孔子家，見了孔子便跪下說：「老師，您那兩句話，救了我、我妻和我妹妹三個人哪！您事前怎麼會知道，要發生的事呢？」孔子把顏回扶起來說：「昨天天氣燥熱，估算會有雷雨，因而就提醒你『千年古樹莫存身』。你又是帶著氣走的，身上還佩帶著寶劍，因而我告誡你『殺人不明勿動手』。」顏回說：「老師料事如神，學生十分敬佩！」

孔子又開導顏回說：「我知道你請假回家是假的，實則以為我老糊塗了，不願再跟

我學習。你想想：我說八三二十三是對的，你輸了，不過輸個冠；我若說八三二十四是對的，他輸了，那可是一條人命啊！你說冠重要，還是人命重要？」

所以陳律師說，「很多案件發生時，您的處置方式是選擇冠呢？還是人命呢？」案發時即使跪著認錯，比您死不認錯，硬拗結果丟了工作，下場是丟冠丟人命，任君三思啊！其實這 $8 \times 3 = 23$ 的故事，不僅啟發了人的智慧，亦啟發人的慈悲心。



很多案件發生時，您的處置方式是選擇冠呢？還是人命呢？

結語：活著價值勝於價格

陳律師說有些案件，當事人僅考慮可能觸犯到1.刑事2.民事3.行政法規這幾個層面，未考慮到4.懲戒5.公務人員（褫奪公權、緩起訴、2年後不起訴）……等，而造



人是需要終身學習，才能活得快樂與自在。

成工作丟了，連帶退休金全部化為烏有，甚至衍生額外的賠償金等。他出來演講不是為了錢，而是為了價值，不然有法律問題的人，去事務所與他談話，一小時新台幣5,000元，而演講一小時僅新台幣1,600元，他為的是不捨社會上因無正確的法律常識，造成無謂的混亂及痛苦，因而非常樂意將畢生法律上所見所聞及經驗，於演講中與大家分享，他還說 $8 \times 3 = 23$ 是他的通關密語，要大家記住這個心法所涵蓋的意義，如：在座的聽講者以此通關密語，向他洽詢一些法律問題，可免收諮詢費用。會後部分同仁向律師請教許多問題，他也不厭其煩一一回答。

這場精闢的演講後，本處李處長正芳語重心長交待同心園地說：「多辦類似的演講，提升同仁們身心靈成長的課程，讓大家不會因離開了學校，進入忙碌的職場，而中斷學習成長的機會，人是需要終身學習，才能活得快樂與自在。」願這篇 $8 \times 3 = 23$ 的智慧心法，得以讓您終生受益。🍀



輕鬆學英文班 之 救救菜英文 課後分享

文·照片提供/胡家禎 第三核能發電廠

核三廠於今年三月開始，每週四18：30～20：00，舉辦「輕鬆學英文」課程，由恆春基督教醫院鄭武宏醫師擔任課後英文教學，鄭醫師夫婦旅美20多年後回台服務，期間有感台灣人對於英語的運用有如最熟悉的陌生人，許多人從小接觸英語，卻在面對外國朋友時，出現鴨子聽雷的窘境，也因為台灣的英語學習環境有6成以上都是條件式的，如：學生時代學英文是為了應付考試、社會人士充實英文能增加升遷的優勢等，而對當時在美國執業的鄭醫師而言，英文無非是他生活的工具。

鄭醫師與我們分享起初他到美國時，英聽能力稍顯不足（外國人講話速度快也有自己的口音）曾鬧了不少笑話也曾被揶揄

過，讓他深感語言惟有先聽得懂，才能做出正確合宜的回應，他曾請太太念一篇英文文章給他聽，沒想到當時太太對於開口說英文也欠缺信心，文章念得支支吾吾，讓我不禁脫口對太太說：「妳有國中畢業嗎？」因為這句話，讓太太也立志訓練自己英聽與口說能力，這讓鄭醫師體會到沒有英文的環境，英文只是個科目並不能稱為溝通的語言，也從與自己太太互動過程中體會到，惟有無壓力的學習環境才能讓人享受在語言的學習裡。透過本廠人資組李思慧課長的熱情邀請，鄭武宏醫師夫婦義不容辭表示，願意為核三廠提供每週一次免費英語教學服務，於是核三廠的「輕鬆學英文班」就這樣誕生了！



在鄭武宏醫師的愛心教學下，我們英文班的氣氛一向很輕鬆，學員也從兩三人增加到目前近十幾人，在一個半小時的課程裡包含鄭醫師的英文故事導讀（想練習口說的學員可主動導讀）、生活英語實用對話與經典英文歌歡唱時間，上課過程中可以自由發問也可以默默聽講，大家選擇自己最舒適的方式輕鬆學英文，而我也從一開始單純參加的心態，轉變為期待每個星期四下班後能去上英文課。

在英文班滿一季後，班導師（人資課長）偕同本廠同心園地籌辦了電影欣賞同樂會，目的希望能讓更多人在輕鬆的環境下接觸英文，於是我們全體師生那天一同觀賞了「救救菜英文」這部電影，故事敘述印度一

個熱愛做拉杜球（印度點心）的傳統家庭主婦「莎希」，生活在丈夫與女兒都不懂得尊重她的家庭，某日她為了協助外甥女的婚禮而隻身前往美國，在透過語言學習的過程中，重新找回自我價值的故事；讓我們深刻認識語言不僅是溝通的工具，更能傳遞愛與尊重的情感，其中幾幕經典對白發人省思，在此特別跟大家分享：

- 一、當女主角莎希準備從印度出境時，一個黑人海關發現她不太會說英文，於是問她：「如果妳不會說英文，那去美國幹嘛？」當下讓莎希很難為情，旁邊另一個海關馬上幫她解圍：「就像你在印度也不會說印度話一樣啊！」在這裡，我們看到某些人會利用自己的優勢，譏笑那些不擅長的人，這樣的言語像長滿了刺的空氣，傷人於無形；讓我想到第一次去英國過海關時，也緊張到一直練習英文對話，深怕一個問題答不好就困在那裡了……出國在外，覺得英文真的無敵重要啊！
- 二、上飛機後，莎希想喝水卻不知該如何表達，座位旁的老先生不僅示範給她看，更用幽默的方式，鼓勵她勇於嘗試飛機上的新事物，讓莎希在陌生的環境裡多了一份安全感，這樣的言語，不僅充滿了愛心也拉近了人與人之間的距離。
- 三、莎希到美國第一次外出點餐，因看不懂英文，也聽不太懂的情況下，被店員狠狠奚落，在混亂過程中，連周遭的人也



一同羞辱她，讓她慌忙奔出咖啡店後掩面痛哭，腦海中除了當時難堪的景象，也浮現出國前丈夫與女兒對她英文程度差的輕視與嘲笑……於是種種的打擊下，激發了她立志把英文學好的動力。

我想：「家人應該是最堅強的後盾，是最能幫助自己給予支持的。」如同莎希所言：「家人是最不應該互相批評的一群人，家人永遠不會嘲笑彼此，不會讓你覺得自己很渺小。」而當這個後盾失去愛與尊重，

就容易讓人拋下感恩與珍惜，當身為一個丈夫沒有尊重妻子，連同孩子也會看輕自己的母親，一家人彼此若缺少愛與尊重的連結，形同住在同一間房子的人罷了！這不僅會發展出缺少溫暖的家庭關係，也會間接影響社會秩序的和諧，因為家庭是最小的社會。

在這一季學習英文的過程中，感謝鄭醫師夫婦無私的付出，一步一步化解我們對英文的距離感，讓學員們在輕鬆自在的氛圍下享受學習，也因為彼此的愛與尊重，大家都相處得很融洽，而我的英聽與閱讀能力，無形中也比以前進步一點點了，感謝核三廠這個大家庭開辦了這門課，讓我們能有機會一起成長彼此學習，也救了我的菜英文，哈哈！🍷

圖片資料來源：

1. http://ilooker.com.tw/buffet_info.php?id=8542
2. http://ilooker.com.tw/news_info.php?ctid=1&id=8248
3. <http://metawilly.pixnet.net/blog/post/229902415>





輔導案例



編輯先生：您好！

從事此工作是我的志向，這兩三年連日苦讀好不容易才通過職員考試，離家北上進入公司成為正式職員，拿到了屬於我的識別證，內心相當澎湃，對工作也充滿著熱情、對未來有無限憧憬。

但是，剛上班不到三個月，就傳出母親患老年癡呆症的壞消息，因為不放心讓母親自己在家鄉生活，便將她接上來一起住，也方便就近照護，起初母親情緒很不穩定，且會一直吵著要回家，在家總是待不住而往外亂跑，好幾次都接到派出所打來，請我下班去接她回家的電話。她的狀況有時很正常，甚至會教訓我衣服亂丟、垃圾不倒等，有時情況卻嚴重到把我認成是他弟弟，以為自己回到童年時期，每每看到她這樣，總是令我很心疼卻也很無助，畢竟還要上班，不能整天照顧她，讓我很擔憂。

現在我每天下班都馬上回家陪伴母親、帶她看醫生、陪她做復健，希望情況能好轉些，為此我將很多同事聚會與應酬都推掉了，我以為他們能夠諒解我、支持我，一開始大家因為想多關照，認識一下新人所以會約我，但我總是婉拒，漸漸他們就不再問我了，我猜他們可能覺得「反正一定還是不會去，問了也是白問」，就這樣我和同事們，除了公事上的事情以外都不太閒聊、話絕對不說超過五句，聽聞他們覺得我孤僻、耍大牌，都不屑跟他們出去，竟然被這樣誤解，我覺得無奈也很難過。

我也想下班和大家一起出去吃飯、聊天放鬆，但要我怎麼放得下心，將母親獨自留在家中呢？一連好幾週這樣緊繃精神的照顧，就連夜裡我也擔心母親突然自己跑出去街上而睡不好覺，導致隔日遲到、精神不濟各種不良的工作表現，而被主管盯上，再加上同事間流傳的傳聞被主管得知，致使我時常被糾正訓話，說我態度高傲不尊重前輩、是不是瞧不起主管交付的任務等。我開始覺得在公司孤立無援，好像做什麼都是錯，不管多盡力表現，都還是會被雞窝里挑骨頭、被說閒言閒語，回家也沒有人可以讓我哭訴，母親反而像個小孩一樣，和我討價還價不看醫生、不吃飯，讓我感到身心俱疲，真的不知道該如何是好，有沒有什麼方法能協助我改善現況呢？

一個手足無措的新人 敬上





輔導內容



一個手足無措的新人：你好！

從你來信知道，你是一位認真、負責又孝順的同仁，母親生病的事實及照料的重擔，就像個大石頭壓得你喘不過氣，對於生活及工作的影響，應該已超過你身心的負荷；很高興你願意與我們分享你的心情，本處同心園地園丁經研討後，提出下列幾點淺見供你參考：

一、認識老年癡呆症，尋求正確治療：

以正規治療為主軸，建立良好醫病關係，經由求知的過程培養正向態度，得以認識疾病及治療方式，以主動、積極的態度面對及參與治療計畫；從不同角度觀看疾病的意義，打開心靈接受母親的病痛，它帶給生命的另一收穫——學習「愛」使為子女的人格更完整。

二、尋找支持來源及情緒抒發管道：

照顧工作不但耗損體力，同時也耗損心力。照顧的歷程中，需要有人為自己打氣鼓勵、需要有人可以傾吐心中壓抑的情緒、倒出心中的垃圾，再裝入新的能量和信心，有足夠的心靈能量，才能有圓滿的照顧歷程。親人、朋友、同事、教友、支持團體的伙伴、同心園地及專業諮商人員等，都是可以考慮的。

三、善用社會資源、參加家屬支持團體尋求協助：

家有老人癡呆症親人目前很常見，因此社會上有該家屬互相交流的團體，在此團體中可學習他人經驗、分享新的資訊、表達困擾、抒發情緒、獲得瞭解及支持，這類團體對老人癡呆症照顧者調適壓力有很大的幫助，可多多運用；另外，各縣市政府社會局都有提供不同程度的老人津貼與服務，也可洽詢相關社區照顧資源，提供給你「家事管理」、「居家陪伴」及「居家照顧」等服務。

四、設定合理的照顧目標及自我期待：

認清自己的能力限度及個性，不為了「孝子」的美名而逼迫自己，瞭解自己承擔的能力，斟酌自己的身心狀態、自己的個性、家庭狀態、經濟能力、手足的支援、可能的資源與替代方案等，再決定要承擔多少；照顧工作需要相當的體力，平日就要有規律的運動、均衡的飲食、足夠的睡眠，有足夠的體力才能勝任照顧工作。

五、培養良好溝通與情緒表達，與親人協商照顧責任的分擔：

要求親人和您一樣投入照顧，恐怕很困難，但是，清楚表達照顧需求、自己的限度、需要的支援等，是被肯定的允許，照顧者不表達需求，其他家人也不清楚如何協助，你絕對有權利主動表達需求和困難，好好溝通，與親人協商照顧責任的分擔，共同度過難關。

照顧老人癡呆症患者是非常辛苦且難為的，即使在有良好準備的狀態下開始照顧的歷程，也常在無形之中，把太多壓力加諸在自己的身上，不但影響自己的日常生活，甚至造成生活或身體上的不適。因此，學習自我壓力的調適，使自己在照護過程中不至於崩潰，是非常重要的，在努力的過程中有什麼想法或心得，都歡迎隨時來與我們分享！

中區施工處同心園地全體園丁 敬上

輔導內容



一個手足無措的新人：你好！

首先恭喜你苦讀考上台電！細讀你的處境，協助員們可以感覺你在工作與親人之間的拉扯與煎熬，向你說一聲辛苦了！你的問題基本上可以細分為工作人際關係上及親人照護兩方面，在此提供你一點建議，希望能為你解決心裡的困擾：

一、工作方面—一人與人間相處貴在真誠：

1. 來到公司就是為了順利完成工作，而不是要把每個同事都變成好友，但「做人重於做事」，單打獨鬥永遠比不上團隊合作。同事間的聚餐就成了培養感情最好的機會。假使你下班後必須回家照顧雙親，不妨利用中午用餐時間，找幾個較知心的朋友吃飯以維繫情誼。同事間有基本的情誼後，自然就會彼此幫忙，工作也就事半功倍。
2. 每個人個性不同，「地雷」也不盡相同。平日避免讓私事影響情緒，盡量笑臉迎人，見面說聲「早」或「你好」、常把「謝謝」掛在嘴邊，這些基本禮儀可以減少許多不必要的摩擦。另外，避免揣測別人竊竊私語的內容與情緒，放寬心胸做自己，無愧於心最重要。
3. 嘗試以「求救」的方式向同事或主管建立溝通及聯繫的橋梁。如你可以這麼說：「學長，你這公文如何做得這麼快又這麼好呢？可以請你教我嗎？」或是保持禮貌的向長官請教：「不好意思，有件公文我第一次遇到，可以請你教我嗎？」如此一來，你的同事與主管也如同得到你的讚美及認同。
4. 適時、適度向主管或同事坦承自己生活中的困境，任何一個正常的主管都不會拒絕幫助下屬。但如果你只是悶在自己心裡，卻又埋怨沒有人可以幫你、瞭解你，這樣只是獨自難過，對你的生活也沒有任何幫助。

二、親人照護方面—樹欲靜而風不止；子欲養而親不在：

1. 老人痴呆症亦稱為失智症，不是單一項疾病，而是一群症狀的組合（症候群），是一種疾病現象，而不是正常的老化。目前發病原因不明，藥物只能治標而不能治本，但起碼能減緩大腦退化速度。有些現象請你要從原因去思考，且諒解你的母親，比如你提到，搬到台北後你的母親總是往外亂跑，這也許是因為轉換新環境後，內心不安加上藥物的副作用，或是宣洩體力等因素。建議你可以為她（1）戴上愛心手鍊或衛星導航器、（2）居家環境的安全設計規劃、（3）請大樓管理員或親友鄰居幫忙注意。
2. 善加利用資源：以你母親的實際狀況，向戶籍所在地鄉（鎮、市、區）公所社會課提出申請，且在索取身心障礙鑑定表後，一同前往醫院鑑定。而目前適合你的照護與社會資源有：（1）長照管理中心（2）居家服務（3）日間照護（4）養護／護理機構（5）失智專區／團體家屬（6）喘息服務（7）老年精神科病房（8）心理衛生資源（9）福利津貼（10）外籍監護工申請（11）交通服務—復康巴士（12）法律資源。

我們瞭解你過得很辛苦，而照顧失智症親人，就是一場漫長的過程，你要保持堅強、樂觀且健康的身心，因為只有照護者健康且無後顧之憂下，才能給予失智者最完善的照顧。當然也別忘了公司給予每個人每年8小時的免費諮商。希望這些建議能為你帶來些許的幫助。在此為你獻上南部施工處全體同仁最大的祝福，希望你的母親能早日康復，你能在工作中如魚得水，工作順利、身體健康。

南部施工處同心園地全體園丁 敬上



輔導內容



一個手足無措的新人：你好！

首先歡迎你加入台電這個大家庭，對於你現在面對母親的身體狀況，以及與公司中同仁相處上的為難等蠟燭兩頭燒之情形，讓你產生無助的感覺，我們感同身受。經過全體員工協助員討論後，我們提出以下幾點建議供你參考：

一、面對問題，敞開溝通

世事變化無常，人生總會面臨生、老、病、死的階段，我們不能預期何時會發生，但是，請相信你不是自己一個人而已，找尋你可信任的導師、學長姐或同儕傾訴或分享，只要願意敞開心懷、轉換心境，相信可以柳暗花明。另建議你開誠布公與公司主管及同仁溝通，說明所面臨的困境，一同尋找可以解決的方法。

二、善用資源，尋求協助

公司同心園地有提供諮詢服務，可以找你信賴的園丁或至網站查詢，建議可利用公司員工每人每年8小時由公司付費之轉介服務，藉由與專業人員的諮詢協助，改善你現在所面對的問題；另建議你與社區村里長合作透過「社區關懷」定期關心令堂的狀況。此外，「長照法」的通過對於「身心失能持續已達或預期達六個月以上者」，依其個人或其照顧者之需要，所提供之生活支持、協助、社會參與、照顧及相關之醫療服務，這部分提供你參考，看是否令堂符合上述之條件，進而達到較完善的照顧。

三、學習放下，勇敢向前

誤解不是一天、兩天造成的，工作上的種種為難，因為誤解而產生了化學變化，不僅對於你的努力打了折扣，甚至造成你心理上的負擔。不堪回首的過去，就將它放下，無論如何日子總要繼續過下去，讓自己再回復初衷，學習放下，繼續勇敢向前，人生偶爾會流淚，懂得放下的人，可以讓空了的手，獲得再度擁有幸福的權利。

雨果曾說：「正因為人生存在著挫折，我們才會找到生命的轉折，因此，應該把挫折當成鼓舞自己前進的力量。」其實，只要是人，都難免遭遇到困難和挫折，人生的路崎嶇不平時有，端看我們以何種心態面對生命中的各種挫折，它們才可能變成人生的轉折。不論多大的打擊，多大的損失，只要留得青山在，都會有再崛起的一天。我們真摯的祝福你，早日越過低谷，重新迎接光明的未來。

基隆區營業處同心園地全體園丁 敬上

隨著社會的高齡化，老年長照成為需要重視的問題，照顧者在照顧他人時應謹記，惟有照護好自己，才有餘力照顧別人；當身陷困難時，也不要害怕向外求援，永遠都會有一雙溫暖的手等著你，協助你找到方向。本案援例三篇，另提供總管理處核能發電系統；台北西、新竹、彰化、苗栗、嘉義、鳳山、新營區營業處；新桃、嘉南供電區營運處；輸變電工程處；大潭、台中、大林發電廠；第二核能發電廠等單位園丁之建言供參考，期能協助手足無措的同仁走出抑鬱的迷霧。



分享與感恩

—員工協助員進階班訓練心得回饋

- 105年度員工協助進階班訓練課程，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、健康的性別相處之道、以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，期能增進園地員工協助相關技能，強化同仁間的連結與分享意識，以利員工協助方案之推動，以下為園丁參訓後之心得分享與回饋。



心得一

文 / 陳玲璇 核能後端營運處

這是一場快樂與淚水交織的訓練，這麼多年來第一次覺得豐收滿滿，尤其是黃智儀老師以半天的時間複習協談技巧，讓我們一直覺得拗口的問候語，變得似乎較易出口了。

直接給答案或建議，常是我們園丁易犯的毛病，也是大多數同仁想尋求協助的目的。在一次次複習與學習中，我逐漸領悟這層道理：有些人要的不是答案，而是有個傾訴的對象，在他的輪迴中尋求些許慰藉與暫

時休息的港灣。我們又何必強加我們的價值觀與自以為是的是非對錯，他們的問題要他們才能解決。

每個人對情感、家庭、工作都有不同的定義，豁達與參透是不同的層次，聽到黃老師對生命的體驗，為什麼她摯愛的父親那麼早離開了她？她過去20年救人無數，是她的福報？或可轉至家人？累世的因緣與因果又怎可以現況細分對與錯、公平與否？許多事情是需要時間沈澱與經驗累積，才能真正釋懷與放下的。

黃老師她左手肌腱發炎軟骨增生，吊著膀子來上課，讓我們看著心疼，但她用正向



的「復原力」詮釋她的課程。改變只是一個過程，非結果，卻也是另一個機會的開始。老師說的好，不要教人：在那裡跌倒，在那裡爬起，而是「不要在那裡爬起」。跌倒一次就好，下次要繞路，找出另一條光明可行的路。這是另一種新的思維。當我們遇到困難或挫折時，當想想現況，再找尋有何資源與支援，有了彈性改變後再出發，必不會再深陷泥沼中。

與人溝通時，總以為別人已充分瞭解我們的問題，長官下命令時，常以為他已經講得很明白，但往往一句話到達對方耳中，只剩下60%了，這也是很好的點醒。以前聽到有原住民朋友回答不清楚時，會說「我不瞭解你的明白」，當時總覺得有些怪又好笑，但這幾年下來我反覆思量這句話，很多時候對方真是不明白我們瞭解之處。所以和人對話時要聽到、聽完也要聽懂，故確認、澄清是十分重要的，誤會常是因為我們的自以為是而發生的。

江淑娟老師說的好：人不是被事情困住，而是被對那件事情的看法困住。工作上十分忙碌，每天無法預期有什麼突發狀



況，堆疊的工作愈來愈高，要加班做完呢？還是不理它？按部就班慢慢做？事情總是靜靜的在那兒，它沒有抱怨，而我們卻被事情無法做完、無法向長官交待的心給困住。在生活中，我們總要勉為其難地去達到心中的目標，但這是必須的嗎？我覺得……、我認為……是很重要的嗎？這是個值得深思的問題。

李麗慧老師今年不再給我們「震撼教育」，改用充滿歡笑的溫柔方式告訴我們兩性相處的藝術，男女真是大不同啊！不點不明！所以溝通方式要調整，行動與言語傳達是兩性間的不同，一個是講重點，一個是叨叨說著過程。我們都需要學習才能成為一個好的聽眾與溝通者。

另外一堂性騷擾防治課程，因正好碰到需處理類似事情，給我很多啟發，回到辦公室正好派上用場。當然老師的論點：天不從人願，凡事要做最壞的打算，要有雨天備案，這也是很好的思維。

現代父母對孩子的教育是違反天命的，給他們太多的保護「只要我喜歡有什麼不可以？」一直要當人生的勝利組，稍遇挫折就是別人的不對，是很值得現代父母深思的課題。

今年課程最大的不同，是最後一天沒有分組表演，雖然同組間少了一點合作的樂趣與火花，但好好的與同組人交換工作心得與想法，也是很棒的點子。同仁分享的過程也是很好的交流，或許往後可以讓同仁先準備再到課堂上分享，會更加生動。



本次課程佳句：

- ☺ 你不能控制環境、你可以控制想法。
- ☺ 天不從人願，凡事要做最壞的打算。
- ☺ 人不是被事情困住，而是被對那件事情的看法困住。
- ☺ 在那裡跌倒，不要在那裡爬起。人生只要犯一次錯就好了。
- ☺ LOVE的方程式：
Listen傾聽 Observe觀察 Verify辨明 Empathy同理心



心得二

文 / 劉芷伶 台中區營業處

每期上完員工協助員的課程，總覺得課程上老師提供的某些想法或觀念，有如醍醐灌頂，給我自己一些新的力量及啟發，覺得獲益頗多，也許偶爾有些重覆提到的觀念，但在人生不同階段，每每有不同新的體認。

在兩性相處上，由於先天生理發展上的差異，所以男女的生長表現及學習力亦不同，加上後天文化教養方式上的不同，造成男人與女人對生活及處理事物的觀點及做法也不同，應用在生活中，面對小孩的教養，我們應學習用開放的眼光，看待男孩女孩間的差異表現，減少親子間衝突；在夫妻及朋友的相處上，應多些諒解及包容，這樣才能在家庭及生活中避免爭吵及維持和樂氣氛。在今講求性別平權的時代，許多法案的推行及產生，都是經由前人流血、流淚換來的。身處瞬息萬變時代的我們，應該用更寬闊的胸襟，給予不同族群尊重及認同。

在面對同仁的傾訴，我們常急於給建議，認為自己具有同理心，能瞭解當事人的苦，卻忘了先確認同仁的意向，凡事要當作「不知道」，由一連串問句去發掘當事人真正的問題及需求，他只是來訴苦或欲尋求協助。處理同仁的困擾，首先要保護自己，除了開門見山尋問同仁的困擾，在傾聽的過程中需多用問句，確認當事人真正的想法，以及問題是否和自己所接受到的訊息相同，然後在自己能力範圍內給予協助，或找資源協助他解決問題，在協助員個人能力無法解決的情況下，公司亦提供員工每年8小時的轉介系統，可多加利用尋求外界專業人士協助。協助員只是擔任陪伴、協助當事人尋求解決方法及資源的角色，不要將自己個人的情緒投射過多到個案中，也不要讓自己陷入事件中。

人生不可能永遠一帆風順，偶爾會「天不從人願」、「事與願違」，而挫折、忍耐、調整才是人生成功的要素。面對人生的不如意及挫折，我們要學習瞭解自己現況，培養積極正向的思考，尋找自己抒壓及可以運用的資源度過難關，才能達到自我成長的目的。

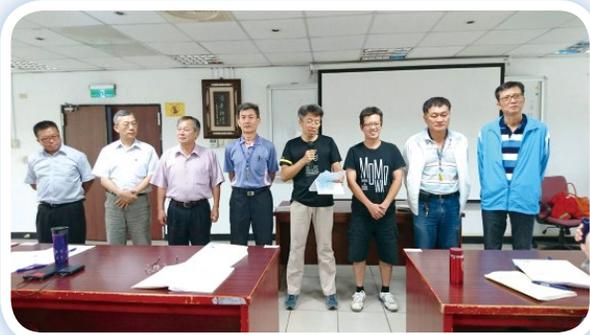


心得三

文 / 陳佩豪 花蓮區營業處

這是一個很特別的課，像是一個特別的禮物放進了我的心裡，我一直記得這句話。在回家的路上、在客運的車上、在東海岸優美的車廂裡。還記得上課當天上午，我抱著與老婆吵架的情緒離開家，拖著不耐的行李，下午到達訓練所時，還因為一場傾盆大雨淋了一身溼，諸事不順啊！我在課堂裡拖著疲累的情緒發呆，環顧四周，似乎都是陌生的臉孔，不免覺得不太習慣。

但，就如同我所講，這是一個很特別的課，在課堂裡，每個人都有機會發言，我也有機會說出心裡的話，在這幾天的課程結束後，我頓時覺得在我的世界裡，原本人與人都只是二維平面上的標定與分類，慢慢變成三維立體的分布，因為聽了他們的分享，感受到他們的情緒，每個人都變得有深度了起來，可能是多了一個感情的象限吧？因為這條象限，人與人之間的關係不一樣了，包括自己的心情也變得不一樣了，我在課堂上聽著老師的話，思考著要如何藉由老師的話、教的方法，回去和老婆溝通。也在課堂裡，覺得自己有時候實在沒考慮別人的心情，也沒聽懂所謂的「弦外之音」，而故作聰明，自以為「啊！我知道你這個是怎樣～怎樣～你就照我說的去做好了。」



我開始試著把自己的姿態放低，把自己的想法放空，就這樣默默去觀察每個人說話，體會他們的心情與想像他們的情境，我開始覺得在每個人的立場下，沒有什麼是做錯的事情，用自己的立場去看別人，卻往往陷入他都沒有做對的情況下，我突然發現，原本我很堅持的對與錯，之間的界線，變得好模糊，像是這條線拉長了不少，裡面開始參雜一些東西，我把它稱之為包容，還有理解，多了點體諒，把同理心像個往上飄的氣球般拉著，最後就是放下了。

放下這件事不只寬容別人，最重要的是寬容自己，像是每個園丁在園地裡細心呵護他的花園，經歷春夏秋冬、人情冷暖，有的花綻放了，有的花枯萎了，園丁在這個花園裡得到快樂、開心、難過，然後留著淚看著自己的雙手，發現原來在這個花園裡收穫最多，成長最多的，是自己的心啊！我相信兩句話，第一句就是：「對別人好，就是對自己好。」、「要照顧別人，先把自己照顧好。」期許自己能更冷靜的看待這個世界，欣賞這世界人與物與環境的美好，把握當下，幫助自己，也幫助別人。 

★從活動中得到的啟發



文·照片提供 / 葉沛玲 彰化區營業處

20歲那年順利進入公司任職，我的年少歲月在彈指間，從少女時代做到了快可以領老人年金的歲數！我那曾經的工作熱情，在20幾年朝九晚五的模式中逐漸被消磨，每天的工作變成一種習慣，制式化、機械般的生活，漸漸忘了還曾擁有過對人的溫度，還有曾懷抱的工作熱情，我以為我將被冰冷的數字和平淡的鍵盤敲擊聲，完全掩蓋直到退休！

8年前加入同心園地擔任協助員後，辦理各種公司指定或由處內園丁集思廣益後的活動，很開心可以將自己擅長的美勞美工、手工藝應用在每一場精心策劃的活動中，我用心布置會場的每個角落、費心設計DIY教學內容，在設計和規劃這些活動時，我的工作和生活因為這些活動有了連結，連帶日子跟著精采起來，也讓一向愛分享的能量找到出口。

其中，令我印象最深刻的活動是舉辦每年一度的「家庭親子日」，從民國102年到104年，三年間共辦了3次，我們精心布置會場，讓參與的同仁一抵達，映入眼簾的是生動活潑的場地，他們感受到的是我們的

熱情！我們腦力激盪、絞盡腦汁規劃節目內容，努力製造親子互動的機會，所以設計手工藝DIY使參加的同事和他們的家人可以共同完成作品，得以互相欣賞和分享。在DIY過程中我們看到了一家人從無到有的成品，那種水乳交融和協力完成的喜悅，在每場的活動中顯露無遺，從他們的眼神中我看到了親人的凝聚力是可以如此濃烈，喜悅掛在彼此的臉上，雖然會互相吐槽，但那何嘗不是一家人的溝通密碼！

幾年下來「家庭親子日」活動獲得廣大的迴響，同仁眷屬分享「大人和小孩都非常期待每一次的活動，也好奇新的DIY內容！」開始在設計DIY時，我原本以為只是自己一頭熱，從在活動中他們滿足的眼神、迴盪的笑聲以及結束後的正向回饋，讓我產生了更大的動力。

從家庭親子日活動中，我看到一家人的感情是如此容易藉此凝聚、連結，我知道我正朝著對的方向前進，從他們豐富的表情，更加確定我的用心會傳達到我們想要關心的人身上，這是在同心園地規劃活動中，得到最大的成就感和滿足。



園地 發現

團體諮商



園地好，我是園丁，最近組織內有同仁發生異常行為與狀況，造成主管及周遭同仁的困擾，但當事人不願意使用公司的轉介資源，聽說有團體諮商的資源可運用於組織，請問團體諮商是什麼？組織該如何運用呢？



感謝你的提問，也謝謝你的熱心，願意瞭解資源的運用與協助組織同仁。

團體諮商運用

團體諮商通常運用於某事件發生後，對組織內的主管與同仁同時產生一些影響或衝擊時。運用團體諮商，藉由老師的引導，可達到抒發、療癒與安心的效果，也可以藉由團體諮商的辦理，瞭解主管與同仁的心聲，進而尋求共識，找到改善或解決的方案。目前公司在組織發生同仁輕生、憂鬱、暴力衝突事件及性騷擾個案時，人資處會立即運用與引進團體諮商的資源，協助組織及同仁面對及處理問題。

像你提問的狀況，其實很適合運用團體諮商的資源，因為通常一些有異常行為與狀況的同仁，並不認為自己有需要去尋求轉介資源的協助，但他的行為可能確實造成組織與周遭同仁的困擾，此時，園丁如果已經意識到組織同仁的需求，可透過與人資處聯繫，或藉由平時建立的資源，找尋適合的心理師，告知單位發生的情況，尋求提供團體諮商的資源與服務。

防患未然

團體諮商過去通常運用於事件發生後，但組織內其實有些事情是可以預期與預防的，像公司目前面對電業自由化及非核家園的議題，其實同仁心中的不確定及壓力，都是可預期

的，可藉由團體諮商的引導，讓同仁建立一定的韌性，以面對組織環境變動的衝擊。另民國105年人資處請各單位推動的「主管關懷與敏感度」及「異常徵候行為」課程，其實也可視為團體諮商的一種形式，藉由課程中，老師指導一些關懷的技巧，讓主管能提升敏感度，辨別同仁的異常行為，更進一步藉由課堂中主管詢問個案的互動，提升主管關懷及運用資源的管理技能，當主管有需要時也可運用管理諮詢的服務。（欲辦理相關課程請參考同心園地ftp專區）

除上述所提之內容，還有另一種團體諮商的形式，是開設心靈成長的課程，一次邀請少數同仁參與，讓同仁認識老師及資源，透過參與後的信任與瞭解，進而讓可能有需求的同仁願意使用轉介資源。

安心工作

曾有使用過團體諮商的主管分享：「組織上有很多重要的事待辦，但同仁都無心工作，根本無法推動業務，需處理好同仁心情，才能專心工作。」其實團體諮商是一種資源與方式，可提供組織與管理者沈澱、思考及喘息的機會，更重要的是協助同仁穩定心情、安心工作。同心園地員工協助業務的推動目的，即是為了讓組織同仁能安心工作，充分發揮個人潛能，再次感謝你對園地業務的支持與關心，提醒你，若組織遇到任何困難與需要時，請記得嘗試運用團體諮商資源，也記得人資處可即時提供的諮詢服務及額外資源協助。

主管關懷敏感度課程 ftp 路徑：

同心園地網頁 / 好站連結 / 同心園地 ftp 專區
ftp://10.16.16.21:60/ 主管關懷與敏感度課程



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
1225	◎	塔山發電廠/內燃機技術員	大甲溪發電廠	專科
1226	◇	雲林區營業處/收費帳務專員	高雄地區	大學
1227	◎	興達發電廠/儀控工程專員	新桃供電區營運處	專科
1228	◎	台中發電廠/儀資維護專員	興達、南部、大林發電廠	碩士
1229	◎	台北供電區營運處/電機工程師	宜蘭地區單位	大學
1230	◇	彰化區營業處/工務專員	台中發電廠	大學
1231	◎	台中供電區營運處/土木施工專員	嘉南供電區營運處	碩士
1232	◎	高雄區營業處/調度員	鳳山區營業處	碩士
1233	◎	再生能源處/機械工程師	林口、大潭、通霄、大甲溪、明潭、大觀發電廠	碩士
1234	◎	台北南區營業處/配電計劃專員	花蓮區營業處、花東供電區營運處、東部發電廠	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。
- ※ 註：編號 1224 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6片DVD、6本新書，請同仁向貴單位同心園地借閱。



DVD

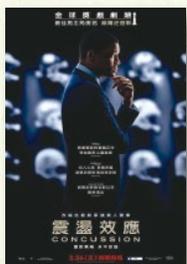


《動物方城市》

導演 / 拜隆·霍華德

演員 / 伊卓瑞斯·艾巴、珍妮佛·古德溫、艾倫·圖克

女主角茱蒂是動物方城市新到任的警官，也是第一位成為警官的兔子。但沒想到她一到任，就被捲入一件奇案當中，為了追查真相，茱蒂被迫要和一位狐狸尼克合作。兔子和狐狸本是天敵，一開始不太對盤的他們，隨著後來案情升溫，有更大陰謀正醞釀著，他們必須通力合作，才能揭發幕後的真相。



《震盪效應》

導演 / 彼德·藍德斯曼

演員 / 威爾·史密斯、亞歷·鮑德溫

美國非洲裔腦神經學權威班奈特·奧瑪魯，他是首位發現慢性創傷性腦病變（CTE）的醫生，而此病變尤其多發於經常性撞擊的美式足球員身上，於是班奈特醫生打算將真相公諸於世，卻遭到美式足球聯盟的嚴加否認與阻擾，也讓班奈特醫生的事業受到強大衝擊，並面臨了身敗名裂的危機……。



《驚爆焦點》

導演 / 湯姆·麥卡錫

演員 / 米高·基頓、馬克·魯法洛、瑞秋·麥亞當斯、李佛·薛伯

波士頓樞機主教管區內，頻傳神父不當性侵孩童的醜聞事件。教會知情卻視而不見，甚至暗中保護他們。2001年，任職於《波士頓環球報》的五位新聞工作者，組成「焦點小組」，與新任主編秉持新聞工作者追求真相的社會責任，對這個事件展追開調查。他們從原本鎖定的13位神父當中，循線查到將近90位曾性侵過孩童的神父。就在他們追根究底的調查之下，結果竟震驚了全世界……。



《年少時代》

導演 / 理察·林克萊特

演員 / 埃拉·科爾特蘭、伊森·霍克、帕特里夏·阿奎特、派翠西亞·艾奎特

導演理察·林克萊特以12年的時間，描述一名男孩從童年到成年的歷程。主角梅森從8歲開始，與他的單親媽媽和姐姐度過童年、青春期、成年。過程中有喜悅、有波折，親情、友情與愛情一幕幕融入其中，從孩提時代與父母和手足相處，求學與自己的朋友、情人分合，再到職場上與上司同事互動，梅森必須在自己的熱情、風險與夢想之間，找出屬於自己的人生方向。



DVD

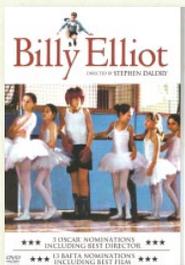


《聖母峰》

導演 / 巴塔薩·科馬庫

演員 / 傑森·克拉克、傑克·葛倫霍、綺拉·奈特莉、羅蘋·萊特、艾蜜莉·華特森、山姆·沃辛頓、喬許·布洛林、約翰·霍克斯、麥可·凱利

改編自1996年真實的「聖母峰」山難事件，描述來自世界各地的登山隊伍，並從其中幾位登山者的角度展開，他們有些人有家庭，有些人則是生活失意，唯一的共通點就是對山的熱愛。在全世界最危險的山峰上，人類的身體會因無法適應而產生種種不適，但他們義無反顧挑戰自己體能的極限，在嘗試攻頂「聖母峰」的途中，卻遭受人類有史以來所面臨最險惡的暴風雪襲擊，在挑戰自我極限的逆境生存中，又會對他們的一生造成什麼樣的啟發？



《舞動人生》

導演 / 史帝芬·戴爾卓

演員 / 傑米·貝爾、茱莉·華爾絲

11歲的比利被礦工出身、為了薪水終日罷工跟警方搞對抗的父親，送去學拳擊。可是比利真正想學的卻是芭蕾舞，於是他瞞著父親，把拳擊手套換成了芭蕾舞鞋，將心中的憤怒從拳頭轉移至腳尖。比利的啟蒙老師威金森太太，是個菸不離手，擁有重量級身材的女士，她被比利的決心及熱情感動，也喚醒了她美麗的芭蕾舞夢想。笨拙的舞姿、父親的反對、經濟的壓力，顯然都阻擋不了比利的決心，最終他靠著意志力打破階級、性別的藩籬，真正舞動人生！



BOOK



《轉念，與自己和解：哈佛醫師心能量2》

作者 / 許瑞云 出版社 / 皇冠

家庭是一個人生命的根源，家人同時也是成長記憶裡最親密的人，然而這樣的愛與牽絆，卻也往往成為我們心底最難割捨的掛念。在紛擾的家事裡無法自處，年深日久，身體裡的能量受到阻塞，精神及健康狀況愈來愈差，各種身心問題接踵而來。孩子的不安，其實是因為他們對父母執著的在意；父母的憂慮，其實是源於他們對子女長情的牽掛，而你的傷痛背後，其實蓄積著他們滿滿的關心，那些不忍觸碰的傷口，原來都是愛的痕跡。於是，在那個不完美的家裡，有這樣的一個你，愈趨完整，愈趨美好……。



《怕輻射，不如先補腦》

作者 / 廖彥朋 出版社 / 時報出版

本書以輕鬆有趣的方式，講述有關輻射與放射線的基本知識，各篇均輔以幽默插圖和清晰易懂圖表，讓讀者對日常生活中與輻射相關的事物能有正確的認識，並能因瞭解真相而得以安心。



BOOK



《遇見你之前》（電影《我就要你好好的》原著）

作者 / 喬喬·莫伊絲 出版社 / 馥林文化

露薏莎·克拉克是一個再平凡不過的女孩，但突如其來的失業，讓她不得不接下一份陪伴四肢癱瘓者的工作，她的人生將會因此帶來什麼轉變？

威爾·崔諾，一個年輕有為的企業家，但大雨中的一場事故，卻狠狠奪去了他順利的人生與事業。一切對他而言，都變得微不足道，無力且無奈，他所想的，只有盡快結束這一切。但他不知道的是，克拉克即將闖進他的世界，帶領他進入五彩繽紛的生活。

這命定的兩人將會如何改變彼此的一生？



《覺醒父母：找回你和孩子的內在連結，成為孩子最佳的心靈成長夥伴》

作者 / 喜法莉·薩貝瑞 出版社 / 地平線文化

這是一本獻給在教養路上充滿挫折感的父母。作者提供一個重要的方向建議——問題不出在孩子身上，問題出在父母身上。親子關係的問題，不在於缺乏愛，而在於缺乏「覺知」或「意識」。這肇因於我們那無意識的自己，總是將我們懸而未決的需求、尚未滿足的期待，以及無法實現的夢想強加給孩子，將他們囚禁在我們從自己父母那承襲來的情緒裡。透過全心投入的覺察，與孩子的真正本質做朋友，並默默信任孩子對他們一己天命的直覺，這樣才能真正協助孩子發展出更美麗的人生。



《面對父母老去的勇氣》

作者 / 岸見一郎 出版社 / 天下文化

你愛父母，卻沒辦法和他們獨處？你愛父母，卻只能靠中間人傳話？你愛父母，卻只願付出金錢而不願付出時間？你愛父母，卻對他們的關懷詢問避之唯恐不及？你愛父母，卻無法忍受他們的嘮叨碎念？你愛父母，卻不肯面對他們愈來愈需要你的現實？

當父母老了，你的機會來了，拿回親子關係的主導權，換一種方式愛他，重新建立人生最重要的人際關係。



《宮前町九十番地》（10週年紀念版）

口述 / 張超英，執筆 / 陳柔縉 出版社 / 麥田

張超英——戰後台日關係的傳奇人物，沒有他，將是截然兩個不同的世界。他比一般人想得高、想得純潔，不覺自己位置渺小；因為這樣單純的執著，竟能湧出巨大的能量。不管是當時他所做的工作，或後來我們看到的這本書，都散發出和他的地位不相當的光芒。



文：照片提供 / 陳秀華 人力資源處

在最美好的時刻，遇見最美好的彼此，
我們相知相惜相守，攜手共度一生。



文：照片提供 / 吳慶煌、魏君卉 彰化區營業處

魚兒魚兒水中游
我似魚兒滑溜溜
四季承歡品生活
逍遙自在樂無憂



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)23667350



391 陳先生 民國67年次，176公分，67公斤

大學畢，現為台電員工。興趣：打球、游泳。

徵民國72年次後，有正當工作、身體健康且不胖的女生。

聯絡人：陳先生

Email: s19781227@gmail.com

LINE : s19781227



392 林先生 民國64年次，177公分，71公斤

碩士畢，現為台電員工。興趣：騎腳踏車、看電影。

徵27~36歲，具穩定工作，無不良嗜好，身心健康之女士。

聯絡人：林先生

Email: blackjack6698@taipower.com.tw



第 165 期同心園地雙月刊 讀者意見迴響



董事長聊天室

韓偉忠 台北南區營業處

「臣服」一文提及「……能讓自己覺察，放下自我的執著，而能心平氣和的體察形勢變化……順勢而為……。」正如同駕馭汽車一樣，愈刻意操控方向盤，愈無法發揮車子的性能，要隨順其特性駕駛，才能充分發揮其效能。換言之，真正能放下自我（小我）的執著，才能看清事物的本質，進而順應其變化，融入宇宙（大我）的自然規律中，從而與時俱進，走向光明的未來。從歷史的角度來看，每個人的順逆或企業的興衰，都有一定的軌跡或脈絡可循。當我們身在其中時，通常是很難看清楚。所謂「當局者迷，旁觀者清」。因此，真正放下自我執著，是非常重要的第一步，真正抽離自己，傾聽周遭的聲音，放大自己的心田，站在足夠的制高點，如此才能「浪濤行陣，剎海大閱」。誠如黃前董事長榮退的心情故事：『生命有你需要的一切智慧，問題是你看不看得到』，無論對個人或企業而言，這真是一句智慧之語，值得我們深思體會。

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：那些珍貴的寶物

167期

105年11月號

105年10月5日截稿

每個人心中都有一個珍貴的寶物，這份寶物不是金錢能夠衡量，是專屬於個人、不可替代的，它可能是一個對象、一件事情、一段回憶、一張照片、一個物品，甚至一個地點，因人而異。如知名文史學者謝哲青在其著作《走在夢想的路上》中，提到父親關於人生抉擇的一席話影響了自己一生；又或者當家庭迎接新成員的到來，就此改變自己面對人生與價值權衡的立場。可以發現這些寶物即便呈現的型態不盡相同，但都存在一個共通點，它們都連結到一段觸動人心的生命故事，寶物之所以珍貴，也正是因為蘊含的故事與情感對個人具有特殊意義。

167期專題故事邀請各位同仁「現寶」，與大家分享你的寶物，這個寶物對你而言為何如此珍貴？是如何讓你感到驕傲而迫不及待想向大家分享？又是如何影響你？寶物連結的故事，拼湊出現在的我們，讓你我之所以成為與眾不同的個體，期待聽到你獨特精采的生命故事。



168期

106年1月號

105年12月5日截止

專題故事：「靜心」那檔事

俗話說：人在江湖飄，哪有不挨刀。人生旅途中總會遇到許多千奇百怪的狀況，考驗著我們。工作內容繁複而瑣碎，面對不同領域的人要想方設法的溝通理解，又要應對讓人措手不及的突發事件，在在都需要耗費心神；回到家，面對家人過多的期許造成的無形壓力，外加其他生活上瑣碎又惱人的小事，一個氣急攻心，內心負面情緒便有可能突破重圍，一發不可收拾，產生無法挽回的遺憾。人與人的關係可能因此破滅，更慘的是事情還是僵在那裡，問題依舊沒有解決。

當可能的衝突襲來，當可怕的情緒蠢蠢欲動時，我們需要有方法冷卻自己逐漸升高的情緒溫度，才能夠以清楚的腦袋解開那些謎團。可以躲在一個自己的小空間隔絕一切塵囂，或者是聽聽音樂抒解情緒、梳理複雜思緒，也可以像「蠟筆小新」裡妮妮的媽媽在生氣時就會去廁所打兔子玩偶洩憤……。168期專題故事邀請你跟大家分享曾遇過哪些讓你腦充血的事，以及當下你如何穩定情緒、轉念思考的祕訣，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：分析你的個性缺點！

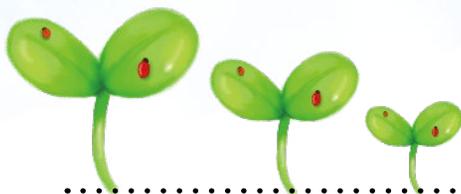
你明天就要參加一場重要考試，你最害怕出現的狀況是？

- ① 出現沒見過的題型
- ② 路上發生意外，趕不上考試
- ③ 莫名其妙被懷疑作弊
- ④ 明明背很熟，就是想不起來

測：你是個合群的人嗎？

你對什麼樣的髒亂最不能忍受？

- ① 垃圾、煙蒂亂丟
- ② 機車亂停
- ③ 雜物堆放在騎樓
- ④ 招牌令人眼花撩亂



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！

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

容易

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

看類 + 消費



助貧，不是一個人做很多，
而是我們都做了一點。

掏掏口袋零錢
幫幫孩子童年



家扶娃娃 第三代認養

價格：NT\$800元/個 (免運費)

材質：PVC材質、17cm高、紙盒包裝

管道：家扶官網、Yahoo拍賣、各地家扶中心

洽詢電話：04-22061234 分機217