

同心園地



2016.11 | 雙月刊

《人物專訪》

輕舟已過萬重山——

專訪人力資源處許處長泛舟

專 題 故 事

那些 珍貴的 寶物



聽風

文 / 羅瑞曉 雲林區營業處

探觸
記憶的底色
鳶語天藍
蝶說花紅
柳綠
聽說了
是風
一切
有你
我才放心飛

那些珍貴的寶物

文 / 本刊

學生時期曾認識一位朋友，他總走在流行的尖端，衣著相當時尚前衛，以現今的話形容，堪稱為一位「潮男」，但他的手腕上卻總戴著一只明顯與衣著不搭的舊式手錶，較為熟識後耐不住好奇心詢問，才知道手錶是他北上就學時母親送的，因與母親感情很好，故手錶總不離身，就像母親的關懷始終在身邊。當我們對物品賦予意義，情感的連結便隨之產生，它就成為我們心中唯一的寶；其實物品從來就不是重點，重要的是其蘊含人與人之間的情感，正是這份情感，才能夠觸動心中最底層的部分，並成為支持人們迎接未知挑戰的強大力量。

本期的〈專題故事〉請同仁談談自己獨一無二的寶物，以及寶物背後的故事。有同仁分享執行主管交付任務的經歷與收穫，並將其視為珍貴的經驗；有同仁承受嚴重的生理或心理的衝擊後，努力走出傷痛，回頭檢視這段過程已成為人生中不可或缺的部分，也幫助自我從生命中成長茁壯；有同仁將閱讀書籍的心得奉為座右銘，成為指引人生方向的指標；有同仁在整理過往物品時，回味過去難忘的回憶與海外友人捎來的祝福，再次感受當時獲得的溫暖與悸動。透過寶物的分享，讓我們更瞭解每個人身上不同的故事，也讓我們能更理解每個人的差異，並包容這份差異。

〈人物專訪〉特別訪問人力資源處許處長泛舟，許處長即將於今年底功成身退、卸甲歸田，處長於台電的職涯相當豐富精采，尤其於屆退的最後三年半接任人資處處長以來，一路帶領處內同仁面對各項挑戰、過關斬將，其於管理與領導的心法，值得一窺究竟；在〈園地專欄—經驗傳承〉則邀請已退休卸任的總管理處核能發電系統同心園地柯美珍園長，分享她帶領園地園丁推動員工協助業務的寶貴經驗，供園長園丁一同觀摩、學習。

時節已步入晚秋，今年暖秋後氣溫驟降，提醒各位同仁要注意保暖，也不要忘了對同仁的關懷，身暖的同時也讓心能溫暖。今年逐漸步入尾聲，是時候開始盤點這一年來的生活，有沒有年初預定的目標尚未達成？或超前進度？檢視過去、修正足下，才能為了未來做好準備。

同心園地

封面題字 / 陳萬金 財務處

2016年11月
雙月刊 167

封面裡 聽風 / 羅瑞曉



編輯手札

- 01 那些珍貴的寶物 / 本刊



專題故事

- 04 「潭心園」の班主任日記 / 杜碧珍
08 絕望中看見希望 珍惜平凡的幸福
/ 陳佩豪
12 為寶貝女兒現實 / 莊財富
14 自我肯定的寶物 / 劉家豪
17 無價的寶藏 / 張敏慧
18 無法斷捨離的寶物 / 貝卡



人物專訪

- 21 輕舟已過萬重山
——專訪人力資源處許處長泛舟 / 本刊



台電一家

- 28 105年總管理處 親子日活動側寫
/ 林華民



上班族心理系列

- 32 只因那天 我悄悄攙扶了聖駕一旅
/ 億元
35 快樂的捐血人 / 張江水
36 山海交會半線情
那年，我們一起追的回憶 / 黃芷庭



EAPs停看聽

【親子互動篇】

- 40 婚事成母子心結 / 林惠瑛

【人生抉擇篇】

- 44 青春的滋味
老師，我不想上大學！ / 陳美儒



人文采風

【藝文饗宴】

- 48 不一樣的角度
聽真善美講堂「服務體驗」及讀
《勇敢立大志 彎腰做小事》之心得
/ 黃慧芬

【電影人生】

- 52 丹麥女孩 / 黃素菲



園地專欄

【活動報導】

- 56 員工協助業務花絮 / 本刊

【園地活動】

- 60 「歡迎回家！」
105年員工協助業務觀摩暨
座談會活動紀實 / 本刊

【苦樂留言板】

- 62 一個膽顫心驚的員工 / 本刊

【感恩回饋】

- 66 分享與感恩—員工協助業務訓練
心得回饋 / 張均榮、熊英杰、振華



封面說明：那些珍貴的寶物
封底說明：星座省電



【經驗傳承】

- 70 歡喜承擔 甘願付出
柯美珍園長園地路心得分享 / 本刊



資訊快遞

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



讀者迴響

- 79 第166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11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



台灣電力公司

Taiwan Power Company





「潭心園」の 班主任日記

作者（前排左4）與新進人員合影留念。

文・照片提供／杜碧珍 大潭發電廠

序

請問是大潭發電廠嗎？有宿舍住嗎？我要自己帶寢具嗎？有網路嗎？有沒有餐廳？交通路線要怎麼走？不好意思，我是今年的新進職員，我要報到啦！

報到

新進人員像剛入伍的新兵，在親友陪伴下，拖著行囊，望著入口處告示板的跑馬燈文字：「大潭發電廠全體同仁歡迎您！」嘴角不禁揚起，驕傲與榮耀也烙印在發光閃爍的眼神中。看著歸去的家人、朋友，真的感受到已離家，來到桃園觀音區的大潭發電廠了！

跟著解說人員東瞧瞧、西望望，靦腆卻總是緊張地心跳加速與懷抱驚喜的情緒，正

是「新人」的最佳註解，他們的到來也是大潭發電廠年年必經的盛事與使命。

隔日一早，各項未來於職場包括食、衣、住、行等需要的資料，各相關組同仁早已就位準備著，只見新鮮人們魚貫地進入會場，頓時，年少飛揚的氣息瀰漫整個場地。

與新進人員們打著招呼：「早！昨天睡得好嗎？我是你們的班主任。」驚訝、微笑、稀落掌聲，各種似懂非懂的回應在夏艷裡綻放。9點一刻，薛廠長協同副廠長來到101會議室，真誠親切的問候關懷倒引來一陣竊竊私語，彷彿聽到：「這是廠長嗎？好年輕啊！」緊張無措的臉龐齊聲喊出：「廠長好，副廠長好！」學員們精神抖擻了，笑聲變大了。



午餐時間，同心園地、工會、各組學長姊熱情的招呼著，有的甚至開始邀約各種活動，充分展現學長姊的風範，他們都知道「離鄉」的滋味，也明白「緣起」不易之道理，報到不只是報到，是家的感受，是大潭兄弟姐妹的情緣。

改造布置

為迎接新進同仁，在擁有前衛想法的薛廠長支持與領導下，開始改造訓練教室並賦予新生命。同仁匯集創意，參觀「電火廳」的布置、收集水、火力電廠相關照片與資料，思考如何克服有限時間、預算才能優化場地的使用。最終以「家」與「水火力發電事業部」之薪傳為主軸，將冰冷的鐵桌換成柔和木質課桌，或半圓或對望的組合，營造零距離的空間感。投影布幕分掛左右兩側，沿著窗邊裝訂櫃枱並以編號作區別，可放置書籍或私人物品，枱上則陳架著公司最新刊物（如：同心園地雙月刊、台電月刊），牆面經由大圖輸出設計，貼上象徵「綠活」與「電能」間關係的畫面，高山上鐵塔串聯各



同仁匯集創意，以「家」與「水火力發電事業部」薪傳為主軸，以柔和木質課桌，或半圓或對望的組合，營造零距離的空間感。



訓練教室的設計，每月更換一期水火力發電事業部的介紹以及大潭電廠主題館，各式活動照片組成的愛心作為點綴。

個水火力發電廠，下方簡單介紹電廠座落點與發電型態。室內一隅則以橘、藍對比色沙發輔以懶懶貓造型抱枕，古典邊桌上貓頭鷹銳利的雙眼，對應兩幅本廠同仁的禪繞畫，昏黃燈光下，是放鬆身心靈的好地方。下課時，茶香或咖啡香四溢，談笑中，大家更接近了。

訓練教室的設計，並非一成不變，每月更換一期水火力發電事業部的介紹以及大潭電廠主題館，各式活動照片組成的愛心作為點綴。「加油」主題月，有著學員們認真學習、玩樂之身影，不再羞澀而堅定的眼神，配上燦爛笑容是年少的活力；「出發」主題月，嬉笑、吵鬧、或認真用功，都是揮灑生命色彩的痕跡。

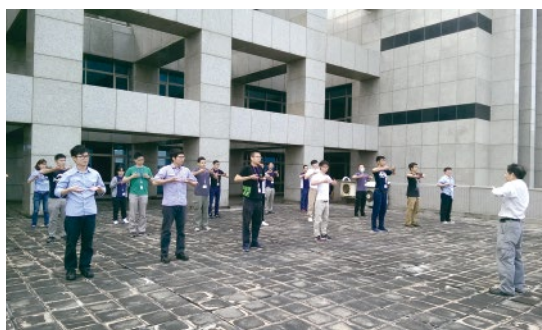
場地命名活動的舉辦，是為了讓同仁看見改變與提升參與感。同仁來到現場竟異口同聲道出「家」與「薪傳」的感覺，近40人參加命名，最終以會計組李馥如小姐以「潭心園」高票奪得冠軍，簡單地道出結合訓練、開會、休閒等多功能之複合場地，也是「談」心的好地方。



課程訓練

3個月的課程安排，新進職員與56期養成班一同參與，首日由薛廠長娓娓道出電廠高科技、環保、綠能的經營管理特色，並由各階主管介紹廠內機組構造，讓新進人員有豐富的收穫。

一日之計在於晨，大夥迎著朝陽開始30分鐘「八段錦」之環安衛活動，身著運動服的孩子，跟著指導的戴課長吸吐，呼吸跟上了，腳跟揚起了，精神也飽足了。



大夥迎著朝陽開始30分鐘「八段錦」之環安衛活動。

課堂中學員座位每月重新安排，創造互動的機緣。各小組每週訂立題目進行分組討論，透過簡報或海報製作，甚至行動劇展現無限創意。課中更歡迎學長姊們蒞臨指導，除能再度憶起那年身為新鮮人的新奇感，也前來吸收學弟妹們的創新思維。學員的想像力與創造力真是無極限，如利用吸管、捲筒紙再輔以沖水馬桶原理顯示液位水壓流程，解說者與操作者默契十足，一個按壓動作，藍色水位逕由高降低，馬桶上的人兒露出滿意笑靨，生動獨特的解說和肢體語言貫連，逗得在場人員捧腹大笑，就連班主任也忍不



課堂中學員展現無限的想像力與創造力，如利用吸管、捲筒紙再輔以沖水馬桶原理顯示液位水壓流程，解說者與操作者默契十足，生動獨特的解說，逗得在場人員捧腹大笑。

住放聲大笑！創意的展現值得肯定、鼓勵，是學習的足跡，更是抹不去的成長。

獎勵是循循善誘的驅動良方，每週一組團體榮譽及個人榮譽獎項讓學員卯足全力，課後精心製作簡報和別出心裁的海報，令人目不轉睛！團體組與個人優勝者的獲獎照片，被裱框陳列在休閒區供大家分享，成果發表海報則張貼兩側走道，學員與學長姊相互討論再打開另一扇學習大門。分享中，心寬了，灑脫了，感覺近了。

一晃眼3個月的課程來到期末測驗，練完八段錦回到教室，因為要考試，顯得今天特別安靜；成績公布後，優異的表現令班主任驚喜，這班果真不可小覷，莫怪乎課堂的講師們都誇讚不已。

感恩～感謝有您（你們）

知道將有包括養成班與新進職員近30位同仁報到時，心情是五味雜陳的。總是盼望新進同仁的到來，也許大潭電廠地方是偏遠些，可同仁們的心是熱的！來電詢問中不



獎勵是循循善誘的驅動良方，每週一組團體榮譽及個人榮譽獎項讓學員卯足全力。

肯定的詞語，表示自己只是「問問」、「大概瞭解一下」，我的心也跟著靜謐了。曾經設身處地的試想，若是自己大概也會做出一樣的行為吧？電話這端揚起嘴角親切的一聲：「歡迎您的加入！」電話放下時卻又像艘無動力的船隨著潮流漂蕩，往西或向東似乎都不重要，倦了、無力了！這終究只是工作，你們終是匆匆的過客。在大潭一千五百多個日子，初熟悉卻又送走你，這樣的戲碼反覆上演著，我依舊無法釋懷。

廠長的第一句：「改造訓練教室！」突然間，創意被激發如湧泉般衝擊著大腦，感覺是我被改造了。在廠長大力支持甚至親自參與討論，大膽嘗試、揣摩各種想要的感覺。在這麻雀雖小，五臟俱全的空間裡，我們以「愛」與「力量」刻畫出獨特風格，這些特點在票選中已無庸置疑。

廠長說的第二句：「班主任就由妳擔任！」以笑語與一聲輕笑掩蓋惶惶心扉，聳聳肩，肩頭好似沈重了些。天下無難事，只怕有心人，勉勵自己這是磨鍊，抱著姑且一試的心情，年輕學員應該是……很新鮮的。

在課程中嘗試加入UMU問卷統計，是師法訓練所的課程辦理模式，讓學員利用幾分鐘時間，滑手機填寫問卷，便改變講師過往缺乏回饋的授課模式。

晨曦的風中，八段錦從手忙腳亂到整齊合一的動作是成長的軌跡，嬉鬧中值日生的排定井然有序，獲獎後喜悅的分享是共同體的覺醒，思鄉關懷相互扶持是擺脫稚嫩蛻變成蝶的過程。猶記在課程期滿當天，對著大家說：「學習是蜜糖的外衣，恭喜我們解開了包裝，未來3個月的現場實習更是不同的領域，相信你們都是優秀的！」

是廠長您堅持的初衷，成就了「潭心園」，前瞻的領導著實激勵人心，同時也凝聚大潭群心。學員們年少氣息夢想青春的精神，也讓我再度遇見希望。當我開啓班主任日記時，字裡行間與滿滿的照片裡，最珍貴的寶物，就是您（你們）！感恩～感謝有您（你們）～



在這麻雀雖小，五臟俱全的空間裡，我們以「愛」與「力量」刻畫出獨特風格。



絕望中看見希望 珍惜平凡的幸福



文·照片提供 / 陳佩豪 花蓮區營業處

感謝長官及同事

感恩有這個機會，能讓我回憶過去那件發生在自己身上的事情。因為這些記憶對我而言，就像是已經深埋在地底已久的遺跡，許多過往的情緒、情感，都被沙覆蓋了，必須徒手慢慢去挖掘，才能夠回憶、感受。

一直想著，我的故事能帶給大家什麼影響，思索許久，想到兩個主題，一個是在絕望中看見希望，一個是珍惜平凡的幸福。

活到現在，隨著年齡增長，我愈來愈深深覺得自己是一個很普通的人，不管外界怎麼看我，我覺得自己就像是茫茫人海中，一個極其普通的存在，與所有人一樣，會漸漸老去，個性膽小、懦弱，然後一事無成、終老一生。但這不代表，我沒有自信。相反的，我比發生事情前更有自信，因為我藉由失去，反而更清楚自己要的是什麼；雖然拋棄了許多，卻知道自己擁有什麼，我知道有

愛我的老婆，有能接受我真實樣子的家人。我想在每個人的成長歷程裡，總會有人或是外在的眼光，強迫或引誘你追逐某些社會的價值，給予你稱讚，說你好棒，然後你的身上背負了很沉重的一層外衣，但在心底深處，你根本不想要這些。

在我受傷之後，一個人孤零零、獨自躺在漆黑，只有聽見醫療儀器滴…滴…的聲響，彷彿一個人被丟棄在世界角落的洋娃娃，我回想我的一生，才深深感受到，如果我此刻就這樣死去，我的



受傷之後，一個人孤單地躺在漆黑的病房，只聽見醫療儀器的聲響，彷彿被丟棄在世界角落的洋娃娃。



回想整個事件，就像一場惡夢，一個接地、一個電弧、一陣閃光，碰的一聲，一陣高溫融化了我的臉。

人生真的是白活了。在黑暗中面對赤裸裸的自己，我滿是懊悔，滿是慚愧，從前沒有好好認真的生活，我與上帝祈禱，希望能再回到以前的生活，過一個無悔的人生。

民國 100 年 12 月 1 日那一天……

回想整個事件，就像一場惡夢，一個接地、一個電弧、一陣閃光，碰的一聲，一陣高溫融化了我的臉，我沒想到，僅僅萬分之一秒的時間，卻需要這麼多代價與時間來修補，我像個嬰兒般，花了好長的時間，重新學習如何走路、學習如何說話、學習如何吃飯，學習如何照鏡子，面對自己。

事情發生的那天，是一個初秋，天空灰灰，吹著涼風的早上，所有事情就跟平常一樣，你感覺不出，也看不出任何徵象，我像平常一樣，帶了母親準備的便當到了變電所，開始了一天的工作。

我在變電所從事MCSG（裝甲開關箱）維護點檢工作，那時我與另一位班員正進行殘餘電荷放電工作，戴著絕緣手套，拿著接地線，從第一台做到最後一台，後面的蓋板都已全部打開，我蹲下作業，夾子一端夾著

裝甲開關箱外箱，一端夾BUS，到了最後一台，那是一台聯絡斷路器（TIE CB）。

當時我有想起，課堂中老師說過這台斷路器很危險，但我仍認為停電就伸出那該死的夾子去碰了，忽然轟隆得一聲巨響，一團火焰往我眼前竄出，在那個當下，我只看到一陣閃光，等我有意識的時候，變電所警報器響了，我只感覺眼鏡融化在我的臉上了，大家都跑了出去。

談及這段往事，真的覺得很難過，不是因為我想起那時的情景，還是痛苦的回憶，我很慶幸也很感恩自己走了出來，我難過的是，我後來一直看到重複的聯絡斷路器事故，一直重複不斷的發生，每看見一次，我就流一次淚，就算是我大意、我粗心、我沒有驗電，可是為何這類型事故卻一再發生，我覺得這設備本質安全就有必須解決的地方。

儘管驚魂未定，我仍舊看了工程車後視鏡裡的自己，我看見我的臉是一種烤焦的死白，某一塊黑，某一塊白，我記得我那時還很鎮定（其實心裡慌得要死），自己拿起手機打給老婆，我跟她說「貝貝，你先冷靜，聽我說，你要冷靜，我出事了，我現在要去門諾醫院，你要冷靜。」我搭著同事開的工程車直奔到花蓮門諾醫院，和另一位也被電弧燒到手的班員衝進急診室，沒想到裡頭的護理師看到我們衣衫不整，遍布燒傷的痕跡，很著急地揮揮手要我們趕快離開，她說：「我們這裡沒有燒燙傷中心，你們快去慈濟醫院，慈濟醫院才有燒燙傷中心。」我



們趕緊跑了出去，一出去工程車已不在，大哥已把工程車開走了，正當驚慌失措時，我看見急診室門口停了許多台計程車，我趕緊攔了一台，麻煩司機趕快載我們到慈濟醫院，真的很感謝那位好心的無名司機，至今我還欠他一筆計程車費。

那是一趟有如電影《終極殺陣》般在馬路上馳騁的驚險車程，我彷彿坐上一台內心瘋狂的計程車，不知道車會開往何處，我不敢觸摸我的臉，看著眼前的車子從旁呼嘯而過，我彷彿急促得快要窒息，到醫院的路程好像好難到達，覺得紅燈好久，時間卻又是那麼的短暫。

終於到達慈濟醫院，志工阿姨立即幫我做沖淋，大量冰冷的水淋上全身，只覺得好冷好冷，冷到快要失去意識。忽然聽到老婆的聲音從門的另一側傳進來，我飛奔到她面前，抓著她的手、看著她，害怕再也看不見她，我跟她說：「貝貝，這輩子我最愛妳了。」講完，我像是軟掉的橡皮條，就這樣失去意識癱軟在那個布滿磁磚，濕淋淋的房間。

接下來發生的一切，我什麼都不知道了。

後來的事，是清醒後老婆轉述的，她說燒傷後呼吸道會迅速腫脹，必須緊急插管，所有的人都很慌張，我母親更是跪倒在醫院，我老婆也不知該如何是好，但她跟我說，當下只有一個人很鎮定，冷靜地跟老婆說，應該要把我送往台北，只要我老婆答應，他會幫忙聯絡醫療專機、接洽處理後續



感謝公司與熱心的主管，幫忙聯絡醫療專機、接洽處理後續送往台北事宜，才讓我現在復原得這麼好。

事宜，那個人就是我現在的經理，劉經理。

真的很感謝公司與熱心的主管，因為這個決定，才讓我現在復原得這麼好，雖然這些波折感覺很沉重，像是一個血淋淋的戰場，有冰冷的大炮、坦克車、炸彈，和一些不舒服的事。但也因為正視這些不美好，才能在被忙碌麻痺的生活裡，重新感覺生命的珍貴及喜悅。

漫漫復健長路

到了台北榮總，北北區處一位大哥和曾陳經理已等著我們，醫生也準備就緒，馬上幫我做清創手術。所有的過程我都沒有印象，直到一星期後才在加護病房裡醒來。現在回想，雖然毫無意識，很奇妙地卻記得哪個護士對我好、哪個護士對我很兇，我也記得有一個護理師，我雖從沒真正看過她的長相，可是她為我換藥的時候，我覺得好溫柔，會一直跟我親切的說話，把我的繃帶拆下，再幫我細心的包紮。還有我隱約會聽到母親在外頭的哭聲、帶著口罩的老婆給我鼓勵，和郭大哥握住我的手、給我力量，要



我加油的感覺和記憶。其實我都知道，誰對我好誰對我不好，儘管我沒有意識，其實我都感覺得出來。這讓我想到同心園地，雖然有時，我們存著一個想幫人的心，或是幫助了別人，你會疑惑，這樣做究竟是有沒有意義？別人是否會感覺得到？我要告訴你們，就連無意識的人，都有著靈魂感覺得到，更何況是一般有意識的人呢！

之後的復健，我就像小朋友牙牙學語、學走路、學如何吞嚥吃飯。因為躺在病床上太久，我花一個月時間重新學習走路，因為受傷的皮膚會攣縮，我張嘴的幅度有限，吞不了一顆雞蛋，每天都要用多根壓舌板流口水撐著，直到再也塞不進口中為止，皮膚好不容易鬆開，睡一覺醒來，一切又得重頭來過。睡覺成為每天最幸福的事，期待晚上9點吞下安眠藥的時刻，可以安靜放空進入夢鄉。鼻胃管拆除後，又發現吞嚥的反射神經受損，食物進入食道，會厭不會反射性的閉緊，聲帶也無動作，導致食物流入氣管而無法進食，只能緊急再插回鼻胃管，其中還歷經感染、隔離、抽痰等不舒服的過



之後的復健，我就像小朋友般，從牙牙學語、學走路、學吃飯吞嚥一樣開始。

程，真的難以想像，日常生活中極其普通的事，當時對我而言都是惡夢，刷牙、洗臉、喝水，都會嗆得一把鼻涕一把眼淚；為了學會吃，我做了兩次食道攝影，花了半年學發聲練習，進度非常緩慢，遑論內心的煎熬與對未來的不確定感。但我很慶幸，這些事情我都不是一個人去面對，雖然我和老婆也常吵架，可是當我對未來失去希望時，老婆總是在我身邊，很認真的握住我的手，告訴我說，「貝貝，加油，你一定會好的！」

生命的奇蹟

那時滿腦子想的就是如果能進食，一切就會變美好，就能回到正常的生活。但能吃之後，卻又發現耳朵傷口一直無法復原，從原本一個小洞，逐漸蔓延擴大，像噴發的岩漿滲出血來，每天照著鏡子換藥，忍受著痛楚，傷口的白紗猶如我的面具，掩蓋無人知曉的隱憂。傷口時好時壞，在接近復原的時後，又會像傾倒的骨牌般瓦解崩壞，我像追逐烈日的夸父，不知道明日在哪裡。

遍尋各種治療方式仍無法根治，情緒始終處於低氣壓，甚至整日以淚洗面。後來老婆在網路上看到治療小耳症的資訊，便抱著姑且一試的心態前往桃園長庚，找台灣小耳症手術的權威陳潤荳醫師治療（大家都叫他荳哥）。荳哥是一個很斯文、很年輕、講話輕輕柔柔，但又不失醫生謹慎與嚴肅態度的醫生，當時看到我的傷口時，他很訝異說：「我們一直在致力於讓重建的人工外耳不因傷口而損壞，但你這傷口持續了兩年，



卻仍舊保持穩定。大自然的創造、母親給你的東西實在太奧妙了！」當時我聽到這些話，有點傻在那裡，明明我終日嫌惡，每天只想著要剔除的東西，卻被他說得好像很神奇、很美好一樣。茺哥真的是一個很偉大的醫生，他的診間永遠充滿了小朋友的聲音，每個小小的天使，都像重新獲得耳朵的小叮噹一樣，在診間笑著、玩著。雖然茺哥的行程已經排到明年的六月，但他還是立即安排我住院，並安插一個手術，在他精湛的技術下，我的耳朵好了，茺哥讓我看見台灣的希望，社會裡確實還是存在著這一群，默默耕耘、默默努力，值得信賴的人，因為茺哥，我也立志要成為一個有能力，可以幫助別人的人。

後記

與大家分享我的這段旅程，只想傳達一個信念，不管如何，心裡都要存著希望，我從一開始受傷、攔計程車，雖然慌張，雖然擔心臉可能會變得很難看，但我知道還有機會活下去；雖然會難過、悲傷、在黑暗裡無所適從，但我相信，可以在苦難中成長，儘管周遭的人都不看好你，認為你無法再站起來，但我們仍舊能看見希望的光，不放棄一點一滴的努力：生命就像是存在隙縫裡的光，非常的渺小短暫，但因為渺小，卻異常得燦爛奪目。



為寶貝女兒 現寶

文・照片提供／莊財富 興達發電廠



一家五口合照。(作者為圖中左1)



本人自幼在農村長大，老母親是典型的傳統農家婦女，一直保有多子多孫多福氣的觀念；所以家中雖已育有一女一子，老母親仍然期盼能再添一對，因此告訴我倆小兒子就留在鄉下，她會幫忙照顧。

隔年我老婆即將生產第三胎，我倆在預產期前返鄉探視兒子，當晚決定留在鄉下過夜；沒想到寶貝女兒提前到來，只能送往鄉內唯一的助產士處理接生，一開始助產士很有自信表明，依她多年接生經驗，頭胎都沒問題，更何況是第三胎；聽完了這一番話，我倆和老母親就比較放心。

生產時小女腳先出來，助產士說胎位不正，必須消毒一些器具備用；但是設備啓用沒幾分鐘就跳電，我趕緊幫忙檢查再復電，還好換個保險絲後就可以正常使用，一切終於準備就緒。開始生產時還算順利，但是到了露出肚臍後就下不來了，助產士表示，依經驗判斷是臍帶纏在頸部，惟有先剪斷臍帶才能順利生產，但可用的時間只有幾分鐘而已；若要轉送大型醫院，則有30公里的路程，而且當時是凌晨2點多，風險相當的高；經與家人短暫討論，助產士亦明確表示沒問題，便決定留在助產士這裡接生。

然而臍帶剪斷時，寶貝女兒突然雙手縮進子宮內；助產士看到這情況，瞬間臉色鐵青，慌張顫抖反覆自語，一直說：「時間可能不夠用，怎麼辦？怎麼辦？」當下我只能先安撫助產士，請她不要過度緊張；我亦別無選擇必須立即接手，右手托著寶貝女兒臀部稍往右移，左手輕撫老婆的腹部並拍拍左



目前的家庭成員。（作者為圖中前排左1，文中小女兒為圖中後排左2）

邊，此時女兒左手漸漸露出來，接下來將臀部稍往左移，換拍拍右邊，右手也順利伸出來，趕緊請助產士托著小女臀部，輕輕按住她的小手，我轉身站到老婆頭頂後方，告訴老婆不要擔心，我會幫忙把女兒推生出來，請她只要配合出力就可以了，我對她喊著「123 用力……」，不久，皇天不負苦心人，寶貝女兒終於在三方的努力下順利出生了。

陪伴在旁關心的老母親，一直默默看著不發一語，此時終於露出笑容，在場所有人都鬆了一口氣，這回真是有驚無險啊！此時老母親開口表示，這樣子生小孩很危險，現在三個就好了，主要把身體調養好，不要再考慮生小孩了，大夥聽了都哈哈大笑！只有寶貝女兒哇哇大哭！

這是家庭裡一段刻骨銘心的共同回憶，也是我第一次從書本得到的知識，沒有經過實習過程，就直接獻給寶貝女兒的體驗，應該像是人類潛能之轉化吧！願與大夥好朋友共同分享。這裡應該也要對那位助產士說聲抱歉，因為她接生完寶貝女兒之後，鄉內唯一的助產士也正式走入歷史了。

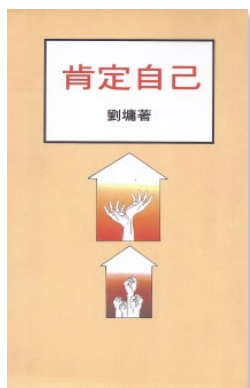


自我肯定 的寶物

文 / 劉家豪 台北供電區營運處

每個人的心中都有屬於自己最珍貴的寶物，從懵懂無知時期，我就收藏了許多小小的玩物，年齡漸長，收藏的東西也跟著改變，例如：郵票、電話卡……至今最珍貴的是一本書，書名叫做《肯定自己》。

為什麼珍貴呢？因為它的内容充滿了啓發性，可讓我隨時警惕自己，從中學到很多也更正不少的習慣與作為，在此與大家分享我的珍貴寶物。



收藏至今最珍貴的是一本書，書名叫做《肯定自己》。

劉墉（《肯定自己》的作者）說每個人應當從小就看重自己！在別人肯定你之前，你先得肯定自己。所以在他的書裡，每個單元都有一段至理名言，在此把它摘錄下來，它可以讓我們「吾日三省吾身」。

一、小心曝光——你要打工，可以！但絕對要認清對象，不能先讓自己毫無防範地曝光！俗話說：「防人之心不可無」，不要想在短時間能賺進大筆鈔票，要睜大眼睛，否則會付出更高的代價，唉！一失足成千古恨啊！

二、情到深處——朋友之間，最重要的是諒解，是將心比心，而不是拿自己的付出要求對方回報。切記！世上沒有永不爭執的朋友，卻有愈摩擦、愈光燦的友情。真正朋友的爭執，不見得非要錯的那方先伸手。

三、愛你，不是害你——當我看到留學生沒耐心聽完廚師的話，而冒然去端那油鍋



世上沒有永不爭執的朋友，卻有愈摩擦、愈光燦的友情。真正朋友的爭執，不見得非要錯的那方先伸手。

所造成嚴重的後果時，我不禁聯想到父母從小就教我要學做家事，這樣才不致於以後什麼都不會，出錯的機會也將相對的減低。

四、打贏每天的第一仗——睡夢提供我們另外一個世界，一個在現實無法滿足，在那裡卻能達成的世界。所以作夢有舒緩精神緊張的作用，但不能一睡不起，那可是會蹉跎光陰、一事無成的，休息只為走更長遠的路，而非懶。

五、報一箭之仇——「不信贏不了」的憤懣，會是你未來成功的動力。這世上許多了不得的成就，都起於這種「不服氣」。一個人要學習接受失敗。利用倒下來的時間喘氣，並思考再攻擊的方法。同樣的「放鬆」，一個放鬆心情，一個放鬆戒備，前者就得到了反敗為勝的機會。

六、再看他一次——毀容的人，常比癌症患者更可憐。後者面對的是死亡，前者面對的是生命、是人群，他需要更大的勇氣面

對人們奇異的眼光。然而在醫院時，只有真正的朋友會來第二次，因為第一次是人情，不得不來。第二次才是友情，是他真正的關心。所以朋友不在於平常多麼熱絡，而在於需要的時候，是否能及時出現。

七、使人驚艷——先認識自己的長處，不要急！不要慌！選擇最適當的時機和場合，將之淋漓盡致表現出來，那麼將有出頭的一天！

八、失重的感覺——大緊張與大興奮之後的輕鬆，不見得會是全然的快意，那輕鬆往往只停留短暫的時間，接下來的反而是疲勞的顯現或茫然失措。

九、一開始，就不讓它錯——以往我們做事都是從錯誤中摸索，而今在分秒必爭且講求效率的現實生活裡，我們必須用思想！用方法！用工具！不先計畫，就匆匆動手的人，未行動之前，就已經註定了失敗，所以從一開始，就不讓它錯！

十、別讓自己更孤獨——否定別人的人，常不能有很好的的人際關係，因為他自己心裡有個藩籬，阻擋了別人，也阻擋了自己。

十一、走下賭桌——「自我妥協」是人類的天性，如果無法戰勝天性，就很難獲得過人的成就！我也曾再玩一球、再睡一分鐘，雖然那都是小事，但自我妥協的細菌，真的侵蝕著我的骨髓；尤其是慢的人，在感覺上會認為是這個世界變得很快，他的時間變得比別人少。



世上使我們改變的，常是周遭的人，而周遭人對我們改變態度，常因為我們自己的改變。

十二、你自己決定吧——作主是不必凡事去請示；是能按自己想去做的方式去做，是擁有支配的權利，是不必再聽別人的使喚！也就是對自己的行為負完全的責任，我已年滿十八歲，父母也漸漸凡事讓我自己做決定，因為，他們不是我的影子，不能一輩子為我作主，所以漸漸地放手，讓我學習獨立。

十三、嗨！你好嗎？——你認識的人愈多、公共關係愈好就愈容易成功！俗話說「見面三分情」，那情常是你成功的保證，也是在困境中的通行證。

十四、靈活的戰術——當你發現原來的計畫行不通時，不要去想那計畫花了多大工夫，或有多完美，因為不通就是不通，再完美的計畫也沒有用。最重要的是：你必須立刻找其他可行的路，愈快反應，愈能成功。

十五、人是為活而生——人是為活而生，不是為死而生！即使死神敲門，叫我們明天走，今天也要好好活下去。

十六、辛苦的假象——拖，應該是人的本性，它基本的原因是懶；要治這個毛病，立即見效的辦法是：到手就做！不要猶豫，因為猶豫已經浪費了時間。

十七、哈佛夢想——哈佛最吸引人的不是教授，而是學生！不是校園，而是氣氛！學校重視的不是你已經「裝了多少」，而是「未來能裝多少」。這句話在鼓勵我們活到老學到老。

十八、秀一下——世上使我們改變的，常是周遭的人，而周遭人對我們改變態度，常因為我們自己的改變。

十九、做個世界人——想要未來成功，你必須現在走向世界！阿姆斯特壯的那句名言：「我的一小步，人類的一大步。」我們必須跨出自己的那一步。

書上提到他曾讀到一篇報導中的一段話而深深印在心上，那就是「成功者不見得有過人的才智，卻往往有其特殊的一種氣質，這氣質就是，他不信自己不能成功，也恨自己不能成功，那種憤懣，化為了力量，使他成功！」我要把以上種種摘錄視為我的座右銘，希望將來也能成就一番大事業，共勉之。

你認識的人愈多、公共關係愈好就愈容易成功！那是你成功的保證，也是在困境中的通行證。



無價的寶藏



文·照片提供／張敏慧
台北北區營業處

人的一生當中，會經歷許許多多的人、事、物，經過整理、沉澱以及時間的琢磨，仍停留在腦海中的記憶，一定是值得珍藏的寶物，如同有句俗諺云：「世間大多是過客，會佇足在生命裡的必定好好珍惜。」在我不長不短的40年歲月裡，也有些珍貴的寶藏，且讓我娓娓道來吧！

2000年初入社會時，還是社會新鮮人的我因誤交損友，造成人生有始以來最大的挫敗，原本內向單純的我變得眼神呆滯、時常恍神、對人性失去信任，往後的8、9年走得都不順遂。嚴重精神創傷之後，經常拿之前到西歐自助遊的照片出來看，「以前的我是什麼樣子呢？」，「我要恢復重傷之前健康的模樣……」這些話不斷在心裡吶喊著；不知道有多少次獨自一人躲在角落，一邊舔著自己的傷口一邊哭泣著，真的是很痛很痛；**時間的確是最好的治療劑**，經過10年漫長的復健之路，傷口漸漸結疤，也意識到自己精神逐漸復原，整個人脫胎換骨、有種重生的感覺，最主要**是我居然做到了「寬恕」，原諒別人也原諒自己了。**

烙印在身上的那條又長又深已結疤的大疤痕，就是我生命中最重要寶物，它象徵著一個生命蛻變的過程和浴火重生的試煉，那段艱難困苦、療癒大傷口的低潮期是我此生最大的資產，雖然走過高山低谷只是因為「不敢死」的原因，但是在往

後的日子裡，只要遇到任何挫折或困境，想想自己當初是如何逆風而行、越過逆境、度過難關，那些挫折與困難很快就能迎刃而解，化阻力為助力；此外，記憶會隨著時間逐漸淡忘模糊，雖然早已記不清容貌和聲音，但是社會上第一位照顧我、教導我的大恩人卻深深刻劃在心底最深處，這也是那道大疤痕注入的美麗印記吧！

我的另一項重要寶物則是記錄著幾十年來生活點點滴滴與國內外旅遊的黑白和彩色照片，這些堆積如山的相簿，使寶貴的回憶停格並留下獨一無二的片刻感動。在這瞬息萬變競爭快速的時代，每當翻閱整理好一本本幼年時期的相本時，除了感恩父親為我們拍下一張張難能可貴的身影之外，看著自己成長茁壯的歷程，心裡多了一份平安與感謝；在單調的日常生活中，偶爾翻翻國內外遊覽名勝的相片，彷彿重回現場、再次地身歷其境，就像平靜湖水起了漣漪，讓一成不變的生活增添不少絢爛的色彩，那些旅行帶回來的戰利品，每樣也都是情有獨鍾、精挑細選的寶貝呢！

很慶幸，能夠擁有這些無價的寶藏，除了非常珍貴美好的回憶，那道大疤痕帶給我無比的信心與勇氣，使我更堅強、更理智、更勇敢，只要活在當下，帶著永遠的寶物，朝未知的旅程繼續前進吧！



無法斷捨離 的寶物

文・照片提供／貝卡

前陣子的連假，雖然躲避了出遊的車潮，卻在爸媽的一聲令下，變成了不知道多久才會結束的大掃除。一家人就這樣浩浩蕩蕩的，從廚房、客廳、臥房到車庫都大肆整理一番，期待家裡煥然一新。

儘管讓家裡變得乾淨是一件好事，但是想到許多蜘蛛網、灰塵需要打掃跟擦拭，就覺得頭大。更不用說，身為一個蒐集狂，往往在不經意間蒐集了許多當時覺得「值得回憶」的東西，就算「斷捨離」這三個字的智慧箴言已經深深刻畫在我心，到了正式面對房間的「收藏品」時，還是無限不捨。儘管已經忘了放了什麼東西，但總是自己辛辛苦苦累積已久的「寶物」啊！每次最後的結局總是，只能出動老爸老媽，狠下心丟棄真的不再需要的東西。

又要重新來過一次這「椎心刺骨」的感受，我跟妹妹都哀歎不已。家裡的東西不管丟掉了幾遍總還是那麼多，除了房間的東西之外，家裡的儲藏室也堆滿了我和妹妹從小到大的珍藏品，除了獎狀、獎牌這些比較值得紀念的東西之外，連學生時期的課本、考卷跟參考書也應有盡有，後者在媽媽充滿威脅的目光下全數打包回收，其他的重新放好，再放入一些新的東西。戴著防塵口罩，一箱一箱的開啓這些箱子，逐一檢視了這些東西，許多的回憶也被喚起來了。「你看我以前上這個課的時候啊，如何如何……」、「哇～這個原來放在這邊啊！害我找了這麼久……」

忙了一陣子，好不容易找到一個空檔忙裡偷閒，老爸突然丟給我一個大紙箱：



「上面寫著你的名字，你自己處理，不然我就全部丟掉了。」除了上面浮著一層讓人噴嚏連連的灰塵外，紙箱保存的狀態還不錯，沒有受潮或發霉。拂去紙箱上的灰塵，打開箱子，裡面裝著大學時期喜歡的書、上課筆記、不知道裝了什麼東西的牛皮紙袋，還有一個漂亮的喜餅鐵盒。打開鐵盒一看，裡面全都是親朋好友寄來的明信片。

「我可以不要紀念品，但可不可以寄一張明信片給我？」我常常厚著臉皮跟要出國的朋友們這樣要求。身為一個害怕搭飛機的人，儘管也想自己出去外面闖闖，卻還是抵不過心裡的畏懼，只好轉換心情，收集來自四面八方的明信片。想像著這一張張的明信片，費盡千辛萬苦漂洋過海，冒著可能被寄丟的風險，突破重重關卡，終於將自己承載的祝福、分享與思念，傳到我的身邊。每次收到明信片，首先就是看著圖片，想像著自己也跟著到了異國，舉目所見的也許是一片豐收的金黃、精緻的建物，也有可能是廣大而滄桑的草原；再來讀著朋友們捎來的訊息，便想像著他們在外地生活，是熱熱鬧鬧地交了新朋友，勤勉的工作或讀書，還是遇到了浪漫的對象，又或者是濃濃的思鄉哀愁。雖然只是小小一張明信片，被附加的意



身為一個蒐集狂，往往在不经意间蒐集了許多當時覺得「值得回憶」的東西。

義其實好多好多。現在看著這一盒明信片，突然想起學生時期的種種，有一些難過的、悔恨的回憶，雖然想要忘卻但又想要警惕在心；但也有不少有趣而快樂的，讓我有點慘澹的學生生活沒有那麼痛苦的回憶。

整理和追憶完鐵盒裡的明信片後，接著便是一疊疊從國小開始累積的日記本。雖然從幼稚園大班就開始理解到「日記」的意義，卻也是從國小五年級在班導師的指定下開始寫起日記。一開始只是當成作業，不過也記錄了許多當時發生的事情，不管是當時新聞的報導抑或是自己情緒的抒發——漸漸的，我開始喜歡上寫作這件事情，而班導師

儘管紙本的東西還是會有泛黃而斑駁的一天，我心裡珍藏的那些回憶與連結卻是不會被抹滅的。



想像著這一張張的明信片，費盡千辛萬苦漂洋過海，終於將自己承載的祝福、分享與思念，傳到我的身邊。

成為我在寫作上的啓蒙與指導，也在她的鼓勵下參加一些比賽，慢慢建立起我的自信心。隨意翻閱，發現自己一開始也是一板一眼當成作業來寫，還煞有介事的對一些社會事件表達看法；還有幾天的日記可以明顯看得出來已經「江郎才盡」，不知道該寫些什麼只好草草了事。翻著這些日記，回想過去那個時候的自己，也總是自以為像個小大人一樣，想要好好地做一些讓人誇讚的事情，卻總是事與願違、弄巧成拙，到後來只能用一個慘字來形容，想來覺得好氣又好笑，以及無限的感慨——「如果那個時候我的作法是這樣，也許事情就不會一發不可收拾。」不過也因為這些「覆水難收」，才讓我有所成長，不斷改變自己的缺點，避免同樣錯誤的發生。

對我來說，「人際關係」是我一個重要的寶物，不管是我的家人或者是老師、同學、朋友、同事、主管，這些在我生命經過或駐足的人們，給予我鼓勵、責難、安

慰、陪伴又甚至是離去，對我而言，都是一堂堂值得用心學習的課程，個個都是不可多得、也不可或缺的緣分，值得好好去珍惜。

此外，身為一個記憶力還不錯的人——儘管書本上的知識硬背也背不起來，對於自己這短短人生中發生的種種，到現在都還歷歷在目。藉由明信片和日記這些紙本類的東西，更讓這些回憶越發鮮明起來。這些回憶，不管是趣味橫生的、高潮迭起的、痛苦不已的……全部都是我最珍貴的寶物，讓我能夠在這些回憶的帶領之下，繼續往未知的人生邁進，不斷的充實自己、勉勵自己做一個更好的人。

在一邊收拾一邊回憶之下，這為期三天的連假大掃除終於畫下完美的句點。洗好澡後坐在乾淨的地板上，看著煥然一新的家裡，對照幾天前的雜亂無章，心裡有著說不出的快活，也忘卻了三天灰塵帶來的過敏不適以及打掃的疲憊。想著那些明信片和日記本被我重新收好，放在一個可以妥善保存的區塊，自己內心裡面珍藏著的那些東西，也再次翻出來梳理過一遍，之後安置在一個永久都在的角落。儘管紙本的東西還是會有泛黃而斑駁的一天，我心裡珍藏的那些回憶與連結卻是不會被抹滅的。

這些在我生命中經過或駐足，給予我鼓勵、責難、安慰、陪伴又甚至是離去的人們，對我而言，都是一堂堂值得用心學習的課程。



輕舟已過 萬重山

專訪人力資源處許處長泛舟

文 / 本刊

照片提供 / 許泛舟 人力資源處



以幽默堅持之智慧，面對人生「猿聲啼不住」的課題，在台電職涯最後3年半奉獻畢生所學，引領人力資源處大小獎獲獎無數，持續向上提升的許處長泛舟，即將在12月1日，正式劃下台電逾40年職涯的句點，精采不錯過的人生，邀您一同細細翻閱品味。

初秋的午後，爽朗的許處長依約踏著輕快的腳步，走入訪問的空間，親切如昔的他，不若一般受訪者以一間一答的方式回應，而以說故事的方式，緩緩帶領我們進入他的回憶時光。

童年時光—苦中作樂

許處長從一段深藏心中、鮮為人知的祕密分享起：「其實我父親也是台電的員工，但不幸因公殉職，我在6歲時就失去了父親，從此由母親一人辛勞拉拔5個小孩長大。」憶起童年，因父親早逝，家庭頓失依靠，生活貧苦，從鞋子一定穿到破底可見一般。總是欣羨別人帶豐盛便當的許處長，瞭

解母親為了讓子女求學所付出的心力，特別珍惜上學機會。懂事的他，放學後，為使家中有免費煤渣可用，總是等在火車道旁，看到小火車緩慢駛來，即眼明手快用手中的竹掃把投入運煤車箱中。談起這段往事，處長眼中燃起了年少的輕狂恣意，一邊說一邊以手勢強調火車行進間，兄弟姊妹們如何手腳並用爬上了小火車，因為深怕一慢，運煤車箱被別人搶攻，家裡就無煤渣可燒了。

日子雖然困苦，但許處長不但不以為苦，還常苦中作樂。他憶起暑假期間去二林鄉二伯家，在溪邊游泳戲水「摸蛤仔兼洗褲」的時光，還有曾頑皮地隨堂哥到糖廠偷吃甘蔗，一群孩子為怕被逮而練就一身好功



秉持感恩心看待一切人事物，許處長每年皆會拜訪二伯母。

夫，少年不識愁滋味的歲月，處長笑說：「二伯父為了導正我們做人正確的觀念與行為，殺雞儆猴修理堂哥給我們看。」

求學路—順水推舟

求學過程，二伯擔心他成日嬉戲無法成材，讓他提早進入小學，於是他一路由中山國小、彰化中學，進到中興法商公行系，再到政大研究所，都是班上年紀最輕的，許處長開玩笑說，如果等智力發展好再上學，現在成就可能不只於此，但人生事難以預料，他總是秉持感恩心看待一切人事物。



許處長彰化中學求學英姿。

許處長說，現在每年除了拜訪二伯母外，還會去探視一位國小老師。當年這位老師非常瞭解他家經濟情況，放學後免費為他補習加強課業，他始終感恩在心。對於大學、研究所恩師亦逢年過節拜訪。

中學時，許處長考進彰化中學就讀，當年能考進彰化中學實屬不易，他相當珍惜在彰中讀書以及和同學間的情誼，即使迄今畢業近50年，在同學阮昌茂熱心聯繫下，每年都會有好幾百位同學回校聚首。到了大學，進入中興法商公共行政系就讀，是依照當時學校分數高低填寫志願的結果，如果有重新選擇的機會，處長說，他會選系不選校，因為聽從心之所向，才是明智的選擇。

雖然對於所讀科系不甚滿意，但許處長大學遇到了相交一輩子的朋友—李玉村（秘書處處長退休，曾任人力資源處處長）。他在許處長人生中扮演了許多關鍵角色，如在大三時，提醒他應該要用功了，因而獲得台電獎學金；大四時，建議他去旁聽政治大學的課程，因而順利考進政大研究所；同時鼓勵他參加普考，取得高檢資格，進而畢業就考取高考，各機關捧著工作機會任他選擇；甚至有緣分兩人都進了台電後，仍不斷鼓勵他學習語文，讓他得以有機會出國進修。這樣一種亦師亦友的情誼與因緣，讓人既欣羨又覺得不可思議，當然許處長懂得親近益友，適時察納雅言，才讓他的人生旅途能如此「順水推舟」吧？

台電職涯—貴人相助

因領受獎學金機緣而進台電工作的許處長說：「因家境貧苦，求學時即有先工作再求發展的想法。」剛進公司時，分發在台北市區營業處負責保險福利業務，他瞭解到單位只有3個8等職位，自覺能力不足以擔任



關注當下的心，不強求爭取，一路走來，許處長幸運能遇到多位貴人提攜，讓他在不同階段經歷不同的人生。

主管，自許能以8等退休就滿足，職涯中以安於現狀、關注當下的心，不強求爭取，一路走來，幸運能遇到多位貴人提攜，讓他在不同階段經歷不同的人生。

進入台電初始，處長母親曾提及要特別感謝一位朱姓長官（朱善增課長，後為本公司副總經理）對他失怙期間給予的協助與支持。進公司後，又因父親的因緣，朱副總給予他更多的關照與指導，處長說：「朱副總曾擔任總務主管的職務，稱得上是總務專家，台電有許多土地都是在他手上購置，以現今來看，投資確實有道，以現在市價衡量恐值千億以上。」因為朱副總的提攜，讓他一路升遷順暢。尤其朱副總提點的「人前人後」四字箴言，教會他事前準備、事中積極處理及事後檢討。許處長也曾任人事兼辦總務業務，因為朱副總的教導，讓他「一通百通」。

許處長擔任朱副總秘書職務期間，在朱禹銘研究員（時任核能部門人事室主任）認為秘書歷練不宜過久的考量下，建議將其調

任至核能人事室歷練。當時，許處長以33歲的年齡即擔任員工關係課長（今之組長），因同部門部屬大多年長於他，曾有部屬將整疊公文抱至他的坐位，表示能力不足，直接將公務交由他處理的經驗，為此雖備感壓力至胃潰瘍，但許處長仍笑著自我安慰說：「誰叫我這麼年輕就當課長，台電工作難不倒人，我相信我一定可以！」也因為勇於任事及積極承擔的態度，讓處長一路都受到長官的賞識與提攜。

另一位提攜與指導許處長的長官是孫副總經理立京。許處長回憶，剛從美國讀書回來時，在職位分類課擔任課長（今之組長），之後又調任訓練課長，當年人資副總是孫副總立京，他為人一言九鼎，決策果斷，對部屬相當嚴厲。在孫副總的關愛下，希望他擔任林訓中心主任，但處長卻以不懂核能為由婉拒，副總告知在其任內不會讓他升遷，但沒想到兩年後，林訓業務因推展不順，派令直下，還是由他升任林訓主任。





許處長提到與孫副總出國一段曲折的故事。原有機會與孫副總一同出國，但那時李處長錦田（後為本公司副總經理）提攜他為訓練所所長，舉薦他為人事績優人員，卻因溝通不良被孫副總換掉人選，內心耿耿於懷，藉故推辭出國，後來幸而有機會能與孫副總出國，才發現副總不若一般想像的嚴肅，而且相處後，從孫副總身上學習到許多，如：孫副總教導他，人事權及預算權是主管的權限，不應干預；提點他對主管說話要婉轉，勿隨意說主管的閒話等，並因此與孫副總建立了良好的關係。許處長以過來人的經驗提醒我們：「千萬不要學我，脾氣、堅持要用對地方，對長官要學會向上管理，並懂得順服。」

懂得感恩的許處長，對於曾提攜過他的主管，每年都會前往探望。訪談中，不時聽到許處長在人生每個階段，對於有恩於他

的人，不只銘記在心，更付諸行動表達，讓我們不只見識到他溫暖敦厚的一面，更理解他為何能常以感恩喜樂心面對大小事。



回首職涯—精采不錯過

逾40年的職涯，許多回憶深刻在處長心中：「賀伯颱風時，擔任林口訓練中心主任，因停水無水可用，為了守住林訓，避免風雨侵襲的破壞，台電同仁不分你我，將水



職涯最後一年，許處長將黃前董事長教導的典章制度工作方向加以整理，參加國內外比賽評選，共累獲12個獎項，10根手指頭數不完，創下不易挑戰的紀錄。

一車一車運至林口，讓同仁繼續堅守崗位，當時物資真的相當缺乏，但大家仍願將就陋食寡居。」這個經歷讓處長深刻體認到「台電一家」的精神。

還有擔任業務處股長（今之主管）時，一次赴金門農工辦理獎學金甄選，一段永難忘懷的搭飛機驚險記憶：「當時飛機失事消息頻傳，登機後坐上機艙，忐忑心情至今仍餘悸猶存。又因當地發生阿兵哥持槍掃射事件，無機位可返台，只能滯留金門，當時我剛新婚不久，苦無通訊，讓太太度過多日焦慮擔心的夜晚。」這些回憶由處長口中娓娓道來，即使再苦都已轉化成美好的生命體驗。

黃前董事長重球離開台電時，落下男兒淚的許處長，提到黃前董事長，充滿了感恩與感懷。他認為黃前董事長是一位肯投入、懂得運用方法指引部屬的領導者，同時也是心靈的引導者，用心將人文引進公司，每月除了送單位主管兩本書外，還親自主持研習營，將各單位主管互相結



合、創造平台、尋求共識。他非常感謝黃前董事長在他退休前調任他為人力資源處處長，才沒錯過在黃前董事長身旁學習成長的機會，創造精采的人生。

處長笑談：「剛接人力資源處業務時，心中百般不願意，本希望可以在訓練所安然退休，現在適應卻要退休了。上半年真的很辛苦，未結案件與糾正案件數相當多，夜裡經常睡不著覺，凌晨3點就會醒來，感冒、閃到腰更是接二連三。」直到黃董事長提點：「你心中止於至善那塊石頭沒有放下，要放下才能享受當下，承擔才沒有負擔，付出才會傑出。」讓他釋懷，進而重新思考，接受挑戰。

回顧整個職涯，許處長非常感念公司對他的栽培，以全額獎學金、薪給與生活費送他出國深造，他在那段期間認真學習，將所學帶回公司發揮運用。他十分慶幸沒有錯過退休前在台電最後3年半的歲月：「這3年半來帶給他不一樣的人生，前38年的職涯所獲獎的總和沒有最後3年來得

多，領到的獎金也最多。」處長以自身經歷勉勵同仁，遇到困難不要輕言放棄，堅持到最後一定會得到甜美的果實，他並且感謝上級長官對於人資業務的支持，讓他能用「堅持」、「正義」、「紀律」的態度面對各方的壓力與挑戰。職涯最後一年將黃前董事長教導的典章制度工作方向加以整理參加國內外比賽評選，共累計獲得12個獎項，10個手指頭數不完，也是創下一項不易挑戰的紀錄。

管理哲學—以身作則

對於擔任主管，許處長的哲學就是「以身作則、修好樣子、說到做到」，還有「盡心盡力和當責」。他說：「做最好自己，才能遇到最好的別人，也要懂得做好向上管理，讓上級長官認同，除了交辦的工作認真去達成目標外，做不到時更應適時回報，讓長官瞭解所遭遇的困難，以及尋求資源協助。」

「適才適所，將人放對位置」是處長在管理上相當重視的事，除了選對領導者、做對的事，處長更懂得激發團隊的力量，他說：「團隊真的很重要，許多事不是一個人可以做到的，但是團隊可以，如我自己去爬山都無法完成登峰，中途氣餒就放棄了，但是好的團隊，像雁行彼此激勵支持、克服困難、振翅高飛，完成團隊夢想。做主管只要看大方向，適時放手讓部屬發揮，才会有不同的思維與良好成效。」人資工作其實是不討喜的，但是人資處的同仁每個人兢兢業業



回顧整個職涯，許處長感念公司的栽培，以及對人資業務的支持，讓他能用「堅持」、「正義」、「紀律」的態度面對各方的壓力與挑戰。



勤奮工作，是一個十分優異的團隊，三年來一起共經風雨，一路同舟共濟，沒有這麼好的團隊，無法度過這許多困難，無法獲得如此多的掌聲和長官的肯定。處長認為身為主管一定要懂得善用三明治讚美法：「肯定，真實具體建議，再肯定」，以適時激勵部屬。另外，身為主管也要具備「說故事」的能力，懂得將自己的經歷，說成具啟發性的故事，才會感動人，並具影響力。處長說，「幽默感」更是不能少，如何以幽默的方式看待人生種種發生的事情，用四兩撥千斤的妙語撥雲見日，博君一粲，更是身為主管需要培養的能力。

家庭路—感激與珍惜

談到與太太秀彬（現任職董檢室）相識的過程，處長略帶靦腆地說，一路求學過程都是男校，因家境貧困，也沒想過要交女朋友，但進公司後，經許多主管與同仁熱心介紹20多個對象，但始終沒有緣分，直到太太的出現，才成就命定的姻緣。

訪問過程中，一再感受到處長對太太的感激與珍惜之情，處長賢伉儷是人人稱羨的神仙眷侶。在台電和太太相遇，因為太太認識了上帝，太太是上帝賜給他一生中最美好的禮物。二個小孩也從小就十分聰慧乖巧，如今一在國內一在國外有很好的工作。

問及處長對婚姻中兩人相處的感受，處長一如以往來個腦筋急轉彎：「相處過程中，有點『討厭』」，看到我們詫異的表情，他趕緊幽默地說：「嗯！是『討人喜



「愛情的最高境界是，雖已白髮蒼蒼，依然執手相視」是許處長對太太的情感最深情的註解。

歡，百看不厭』！」回憶相處過程中，處長說太太對他的信任令他非常感動：「結婚時，我沒有什麼存款，太太戶頭裡存了20多萬，便把存摺圖章交給我，對我完全的信任，到現在均未改變，我非常感恩太太，溫柔賢淑孝順婆婆，是一位有才德的婦女，教育孩子的理念又與我一致，讓我感到非常的幸福。」處長強調不管人生如何的波折，其實最重要的是你身邊的人，並以「愛情的最高境界是，雖已白髮蒼蒼，依然執手相視。」對於太太的情感下了最深情的註解。

人生路—勿為明日憂慮 選擇比努力重要

對於人生，他以自身經驗分享「憂愁今天的事，不要為明天的事擔憂。」他說：「剛調任人資處長不到一個月，即參與公司股東會，會中有股東詢問人資政策，甫到任的我，還在進入狀況中，當時



許處長在退休前引領人資主管與同仁一同挑戰攻頂登峰，激勵團隊邁向成功。

非常緊張，就禱告請求上帝，協助能順利與巧妙回答，沒想到，輪到這題時，黃前董事長主持呼叫股東戶號三次，居然沒人回應，就跳下一題了。」這提醒我們，擔心憂慮過多是不必要的，做好能做的事最重要。聖經上告訴我們「不要為明日憂慮，因為明天自有明天的憂慮，一天的難處一天當就夠了」。

許處長還分享「選擇」的重要性。他說選擇代表價值觀，比努力重要，因為方向對了，事情才有可能正確。像他選擇了努力學習，學習永無止境，所以才能活得更充實美好。他慶幸自己參與了音樂欣賞社，透過音樂開拓了人生不同的視野。他也感恩有信仰的帶領，並仰賴夥伴們的禱告，適時給他能量，增添他的勇氣，讓他在初任人資處長時，面對壓力挑戰的愁容得以展眉。

曾以「養樂多哲學」分享處世哲學的許處長告訴我們：「養樂多是『養』成良好習慣、『樂』在工作、『多』感恩」。許處

長以逾40年的職涯見證與實踐養樂多哲學，期勉同仁將台電當成終生志業，相信台電會提供良好的發展機會，只要盡心盡力，機會永遠會留給準備好的人。有一首蘇芮的歌「奉獻」：「長路奉獻給遠方，玫瑰奉獻給愛情，江河奉獻給海洋……我拿什麼奉獻給你，我的『台電』」這麼好的公司，仍有不少人為了些許不滿控告公司，許處長心中一直無法理解，因為縱然你賺得全世界，賠上自己的生命又有何意義呢？

尾聲—晚晴與放下

喜愛《晚晴》（註）一闕詞的許處長，自比晚受憐愛的鳥兒，經歷了人生的光采與榮耀，正要卸去光環返樸歸真，並以「該放下就放下」自勉，如黃前董事長對他所說「輕舟已過萬重山」，兩岸啼不住的猿聲，已化成笑談迴盪在空谷間，優雅轉身，惟有留下美好的身影。熱愛登山、騎腳踏車及游泳的許處長，在退休前完成了馬崙山、玉山和雪山之旅，引領人資主管與同仁一同挑戰攻頂登峰，激勵團隊邁向成功。許處長的領導風格與理念，對於人力資源影響甚深，他常說人生最高境界，就是你離開了，但你的故事還會如傳說般持續流傳下去……，許處長為我們樹立了最佳的典範。

註：《晚晴》 作者 / 李商隱
 深居俯夾城，春去夏猶清。
 天意憐幽草，人間重晚晴。
 並添高閣迥，微注小窗明。
 越鳥巢乾後，歸飛體更輕。



105 年總管理處 親子日活動側寫

文／林華民 系統規劃處
照片提供／本刊

前言

「朱爺爺好！」民國105年8月23日當天，總管理處迎來102位同仁子女、孫子女、監護人等眷屬，在主持人的引導下，向到場的朱董事長歡呼致意，為總管理處105年親子來電日揭開序幕。

管理專家說「員工是公司的重要資產」，但從如何落實公司重視員工、照顧員工的心意，進而凝聚員工向心力，提高員工的忠誠度，乃是現今人力資源管理的重要課題，本公司成立同心園地關懷組織以來，主要目標在協助員工維持身心平衡，進而提升組織績效，家庭如能維持良好的互動，將有助於達成前述目標，而親子日活動正是促進同仁及眷屬認同公司的極佳媒介。

準備中

總管理處有7個系統同心園地，對每位園長來說，如何妥適運用各系統資源，做好溝通協調辦好親子日活動實屬不易，承擔辦理這項活動是件不可能的任務，但同心園地



董事長簡短的致詞，親切向現場小朋友問好，並熱誠表示歡迎各位同仁眷屬前來公司參訪。



虎寶布偶及立可拍機台是大小朋友們輪流佇留的最佳景點。

就是不一樣的組織，每年都會有園長為了組織與同仁而勇於承擔挑戰，今年即是由輸供電系統扛下主辦親子日的重責。為求圓滿，經過多次請教前輩先前辦理經驗、蒐集資料，再透過多次園長會議共同腦力激盪，除了調度相關資源挹注，以及透過不斷溝通、協調，鼓勵各系統創新發想，積極投入節目規劃與細節設計，為親子日當日的活動，打下良好的基礎。

為求慎重，在親子日前一天，特別召開工作人員會議，邀集各系統園長及志工出席，就活動內容、活動流程、活動分組與隨隊人員安排等事項，再次完成確認，做好充分準備，等候第二天報名參加活動同仁的大小朋友們蒞臨。

開鑼進行式

承秘書處大力幫忙，親子日當天，總處大樓大廳騰挪出四分之三的空間，作為親子日的活動場域，活動從熱鬧的報到開始，台電虎寶布偶及台電寶寶們在報到現

場迎接各位貴賓，精美設計與台電親子日相關相框的立可拍機台，更是大小朋友們等待報到時，輪流佇留的最佳景點。活動開始時，董事長率各位副總抵達現場，興奮的情緒在人群中迅速流動，匯集成親子日活動的第一個高潮。

董事長在簡短的致詞中，先親切向現場小朋友問好，並熱誠表示歡迎各位同仁眷屬前來公司參訪，希望經由這樣的活動，可以讓員工眷屬對本公司有更深入的瞭解，大合照後，董事長與到場副總開始與眷屬合影留念，一時間，手機與相機的閃光燈不停閃耀，公司與員工間的溫暖互動，組成親子日的第一樂章，在大廳洋溢著。

總處大樓大廳經過近5個月的環境藝術改造工程，已經呈現出不一樣的風貌，本次親子日同仁眷屬參訪的第一站，就是大廳公共藝術的介紹，經由秘書處專人導覽，與台電大樓做第一次的親密接觸。





第二站「認識台電之旅」，特別為小朋友準備〈風生水起〉、〈北極熊〉、〈飛天妙妙屋節能減碳〉、〈宙斯也省電〉等卡通短片，並舉辦有獎徵答活動，用寓教於樂的方式，為來訪的同仁眷屬提供節能觀念。

緊接在靜態活動之後，轉場為團體動態活動，為了促進同仁間及同仁眷屬間的互動與分享，特別外聘專業人士主持，運用總處大廳空間，邀請所有在場員工眷屬參與親子活動，數字火車山洞讓大小朋友組成人龍，支援前線考驗團隊精神，再邀請小朋友們分享童言童語的參與心得，同仁眷屬與子女的歡笑聲、尖叫聲迴盪，為大廳增添不一樣的風貌。

交流分享時間

考量單位主管時間安排不易，本次親子日的午餐，定位為員眷交流時間，因此採系統為小組的方式分組辦理，平穩的方式是訂



親子日的壓軸「親子彩繪」，帶領小朋友先想像日出到日落的景像，創作出一幅幅各式各樣的作品。



購便當在公司內使用，可提供較多的溝通時間；有的特別請工作人員為小朋友買快樂兒童餐，足見用心；也有基於需求考量，整組移往麥當勞；最特別的是核能發電系統，工作人員特別購買外賣歐式自助餐，既提供員眷多樣式的選擇，也節省來回的時間。為準備午餐，真可說是如八仙過海，各顯神通。

另外，本次親子日的重點主題之一為「爸媽職場大觀園」，讓眷屬能探視同仁的實際工作環境，有系統特別為來訪的小朋友安排「Baby Boss」活動，設計活動簽辦稿，請小朋友完成簽稿核章送文流程，辦公室各級主管，甚或副總經理也都配合鼓勵，得以順利通過者，取得完成合格認證。看著小朋友們在辦公室闖來闖去，讓平日寧靜的辦公環境，添了一分熱鬧，也製造許多歡樂話題。



各式活動規劃設計都以增進同仁眷屬間之互動及強化交流分享為目標。

貼近台電

下午的闖關活動「變裝拍貼照」，則藉由穿戴安全帽、夜光背心、絕緣手套等防護設備，讓眷屬貼近台電的工作及拍照留念；「3D心環保」運用3D立體電視與立體眼鏡播放核三進水口海洋保護區的紀錄片《魚類伊甸園》；「能源知多少」則藉由有獎徵答深化節能觀念；「藝文新視界」讓大小朋友感受台電具人文氣息的一面。受場地容納限制，透過交錯闖關設計，及各關主時間掌控得宜，流程得以順利進行。

親子日的壓軸「親子彩繪」，邀請國內知名藝術家主持，以「太陽在哪裡」為題，帶領小朋友先想像日出到日落的景像，創作出一幅幅各式各樣的作品，更進一步將所有作品數位化存檔，聚集成短篇的動畫，並在現場播映先前的成果作品，提高現場小畫家的參與感。在所有小畫家畫作完成建檔之後，再邀請小朋友分享作畫心得。

終曲

在彩繪現場隨機發問「明年如果有類似的活動，要不要再來？」「一定」、「一定要參加」的迴響絡繹不絕。此外，「要續辦」幾乎是本次出席貴賓共同的心聲與期盼，活動回收調查問卷，亦高度顯示本次活動參與者的鼓勵與肯定，這樣的正面回應要感謝各園地夥伴及總處同仁的用心投入與參與，期待明年見。（如果經費允許的話。小聲）



只因那天

我悄悄攙扶了聖駕一旅

文·照片提供 / 億元

© Yu Peggy

民國105年3月26日，天晴，妻聞白沙屯媽祖遶境護土佑民，即將回鑾，一大早便緊握手機追蹤「天上聖母」神跡，「欸！中午就到秋茂園了，快快準備！」妻邊說邊拿衣物快速刷洗，婦唱則夫隨，我趕忙晾衣，不多久一切就緒，便舉家上車一路飛馳直驅秋茂園。

來到園區，雖然熱鬧，但就是不見聖母神跡，問了路人，「我們也剛到，聽說神轎回拱天宮了。」「快！快！」妻急忙上車，回頭不久果然追到神跡，「快！鑽轎底去！」但停車大有問題，我一時情急，也就顧不了併排惡習，不過「好理家在」回頭

還有個「彪形巨漢」遊覽車護駕，「無大無小」的我頓時也寬心了些。

衝過對向車道，「神轎要來了，快趴下！」有人喊著，一聲令下，大夥陸續五體投地，只是人多擁擠，不足安全距離，「後退！後退！」前頭急嚷，我也幫忙指揮，一下子神轎就快到上頭，急忙脫下帽子，誠心禱告：「天上聖母，白沙屯媽，庇佑弟子……」說時遲那時快，只念半句，神轎已從頭上飄浮過去，挺身起立，卻不見妻女，父子只好往路肩迴避，稍後妻回來了，追問：「我們都已經鑽轎3次了，你們怎麼還愣在這裡？」「你知道嗎？很神奇喔！神轎



一直停留在我前面的人身上加持，那人必定得到很多保庇。」瞧她一副虔誠模樣，我想媽祖定會更加垂憐憫惜。

鑾駕快到拱天宮了，本想再鑽轎一回，興沖沖的到對向車道候駕，神轎再次接近，可惜工作人員卻道此刻不宜，只好一路虔誠伴隨，忽然，彷彿有種意念喚起，我趕上前去，悄悄攙扶了聖駕一旅，工作人員見狀後方才制止，我倒是慶幸難得如此寶貴的神緣奇機。



神轎要來了，快趴下！」有人喊著，一聲令下，大夥陸續五體投地。

鑾駕正要進入拱天宮牌樓，牌樓雖大，卻容不下這萬般人馬，我身不由己，隨波逐流被人潮擁來推去，忽然工安意識喚醒，即刻暫時退避，待人流稍退才再加入。隊伍來到了一處平交道，號誌剛好響起，「火車要來了！快！」工作人員嚷著，幸而指揮得宜，隊伍安全通過，否則這龐然大軍一旦「深陷後方」，後果堪慮。



遶境大隊將區區呎路擠得水洩不通、動彈不得，見鞭炮四處轟轟串起，濃煙迷漫，人群中隱約聽到：「我剛才被炸得一身炮灰，躲進屋裡也逃不過，真恐怖欸！」這場面挺嚇人！

大隊來到廟口廣場，只是區區呎路，卻擠得水洩不通、動彈不得，但見鞭炮四處轟轟串起，濃煙迷漫，人群中隱約聽到：「我剛才被炸得一身炮灰，躲進屋裡也逃不過，真恐怖欸！」這場面挺嚇人！

就在遲滯不前之際，忽然聽到路邊小販「錢裕彰」（這名號令我好奇）老闆說：「從右邊小巷可到廟口，較好走。」有貴人指引迷津，鑽出重圍，迂迴轉進，不久就達廟口，只是人潮依舊，仍不得其門而入，看見廟旁一戶人家裡有信眾歇著，我便跟了進去尋位坐下，不久忽覺內急，不敢再多叨擾，開口問附近洗手間位置，「廟邊有，但進不去，往回走還有一處。」道過謝，急忙起身前去。

沿路上一直懊惱這身子，該胖的不胖，反倒攝護腺瘦不下來，剛嘀咕著，果真水到渠成說來就來，且瀕臨水門將潰堤，趕緊問來人：「廁所在那裡？」身旁一位婦人熱心地說：「跟我來，到我家去！」



作者屈膝虔誠祈求，心誠則靈，連擲三「聖筊」獲賜聖母護身公仔乙只。

一進她家，窗明几淨，盥洗室更不在話下，真怕給弄髒了，但此刻「黃河之水身上來」，眼看潰堤在即，趕緊任它一路奔騰而去，一解圍城之急。幸虧這位貴人明現，適時救援得宜，否則這滾滾洪流一旦提前潰堤，波及「兩岸」無辜百姓，豈不禍國殃民，罪大惡極。步出洗手間，自當感恩圖報，連忙鞠躬致謝：「多謝！乎抵賺大錢！」「大家賺啦！」婦人心繫普生大眾，還時時不忘「兼善天下」，不愧為厚道人家，常言道：「有陰德者，必有陽報。」祝福她！

回到廟口，人潮熱鬧依舊，但不見家人蹤影，好在帶有手機，一路「隨侍在側」不離不棄，任我呼東喚西，「賴來賴去」，才得以整軍再發。不久，終登廟入堂，廟內萬頭鑽動，還得耐心等候膜拜，心誠則意敬，一時也忘了疲意，接著再排隊等候擲筊（連擲三「聖筊」可獲賜聖母護身公仔乙只），

我屈膝虔誠祈求，心誠則靈，果然如願。不一會兒，有位「少年仔」過來問道：「阿伯，您都跟媽祖說些什麼？」我開誠佈公，直言以對：「媽祖，求您賜我聖筊！」原來他連擲三筊無功而返，見我連中三元，甚覺神奇而來尋求「神功秘筊」，取得「通關密語」後興沖沖地回到隊伍，我幫媽祖為此「善男」上了一堂「神話通識」隨機教育，沒有辜負媽祖的護庇。

步出廟口已是過午時分，這趟「一步一腳印」的「腳踏實地」，此刻「大腸告小腸」正吵得兇，身子已快不聽使喚，忍不住拿起供品充飢，妻到廟後頭探知香客中心備有食膳，便舉家前去。

偌大的服務區卻顯得空曠無比，原來食客早已散去，僅遺菜湯幾許，一家隨遇而安，找個板凳將就吃了起來，盛菜之際，一位歐巴桑示意要我隨她過去，難道是因盜取菜餚，要將我送警處理？幸好，她只是引我進廚房，親切的說：「還有些工作人員的膳食，請在此用餐。」這是她的一番真心好意，道過謝，也不好意思大快朵頤，至少餐食無虞，只可惜其他家人少了這份禮遇。

回程談及這些際遇，妻笑道：「是媽祖的旨意，你的福氣！」

憶起當日諸多巧遇，果真神奇，也許……

只因那天，我悄悄攙扶了聖駕一旅。





快樂的捐血人



文・照片提供／張江水 材料處
相關資料來源：台灣血液基金會

捐血是充分發揮愛心並互助救人的善行義舉，更重要的，是可以挽救急需輸血之傷病患。血液至今仍無法以人工血品或人工製品取代，你的熱血，將是他人延續生命的重要支柱。

「捐血一袋，救人一命」，捐血的行為是「義」，而其動機則是發乎「仁」。捐血的基本條件是年滿17歲以上65歲以下，男性體重需50公斤以上，而女性體重只需45公斤以上即可。「年捐血量」以出生日期起算1年：1.全血捐血250c.c.，間隔為2個月以上；500 c.c.間隔為3個月以上；男性年捐血量限制在1,500 c.c.以內，女性年捐血量限制在1,000c.c.以內。2.分離術捐血（血小板或血漿）間隔為2星期以上，1年最多可捐24次，每次500 c.c.為限，全年捐血漿量不得超過12公升。

捐血不但可以促使血液新陳代謝，並可瞭解身體健康狀況，捐血一次，不但他人深受其惠，本人亦可獲得一次免費之健康檢查，誠屬利人利己之舉。一個健康的成年人，全身血量大約是體重的1/13。因此，對

一位健康的人來說，偶爾捐血對健康是不會有影響的。

筆者深深體會「取之於社會、用之於社會」的精神，以及「有錢出錢，有力出力」的道理，正所謂「飲水思源」，印證到今日的主題則是「有血捐血」。今年雖然接受捐贈140單位之表揚（目前捐血次數已逾148次），深信有生之年，定能留下美好回憶紀錄。

筆者來自戰地（金門），記得小時候接受他人的捐助，穿著外層印有「中美合作」麵粉袋裁剪做成的衣服，在號稱有十萬大軍駐守的前線，亦曾花小錢購買廚餘，並從中撿拾可再利用食物，時至今日，若有幸參與聚餐，亦秉持一本初衷「一粥一飯、當思來之不易」的精神，避免浪費。成年後，因過往接受他人幫助的經歷，使得自己也秉持自助助人的精神，投身助人行為，而「捐血」確實是助人益己的善行義舉，亦有益自己的健康，更重要的是可以幫助傷病患者挽救生命，誠「一舉二得」，心動不如馬上行動。



山海交會半線情

那年，我們一起追的回憶

文 / 黃芷庭 公眾服務處

「蛋黃肉包有買回去分享家人，都說好吃。

這裡天氣好熱，很適合吃冰！」

「中山國小對面、水利冰果室的雪綿冰超有名，一定要去吃！」

「早餐店好難找，這裡的人都不吃早餐嗎？」

「西式早餐店比較少，傳統味挺多，三民市場的肉羹湯、民權市場的碗粿配肉皮湯超讚！」

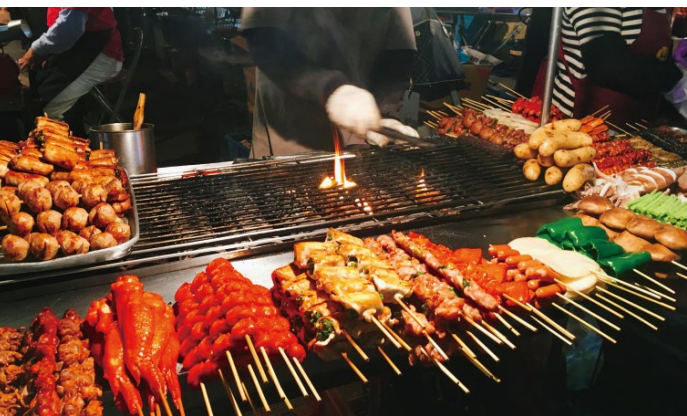
「好啊，找時間再來探險……」

「還有晚上9點才開賣的神祕魚市場爌肉飯……」

原本負責本處業務的人資處同仁，5月轉調彰化區處，身為彰化鄉親的我，當然不能失禮，開始熱情地將口袋名單裡所有私房小吃，一一分享給她，當然這也都是兒時記憶中的家鄉美味味！



寫下多少難分難捨的月台。



每逢週三週六入夜後，夜市美食香氣飄散呼喚饕客。

攤販臥虎藏龍 精誠夜市不夜天堂

九把刀的电影作品《那些年，我們一起追的女孩》票房賣座，酸甜苦辣的青春記事，勾起許多人的痴狂少年回憶。故事的發生地，就在彰化的精誠中學。被電影帶動熱潮的，還有緊鄰學校旁的不夜城——精誠夜市。這是彰化規模最大的流動夜市，每逢週三週六入夜後，偌大場地被暈黃燈火照得通明，聳入夜空的攤販旗幟飄揚呼喚饕客，水洩不通的車潮人龍更添熱鬧，碳烤香雞排、手工拋製還抹醬的香酥蔥油餅、加入大甲名產的芋頭牛奶、物超所值的紐西蘭牛排、外脆內軟Q的地瓜球，根本是要準備三個胃才能大快朵頤！

國寶級扇形車庫 全台唯一鐵道迷最愛

彰化古名「半線」，早期是平埔族群的活動區域，而採自平埔族「半線社」的語音翻譯。台鐵西部幹線山海線的南端交會點就在彰化站，有時北上旅客分不清山海線而搭錯車，遲遲未抵想去的山線「台中站」，

而一路搭到海線的「台中港站」。火車站是學子負笈、在地人外出打拚的起點，送往迎來、望穿秋水的每張臉龐，寫盡多少頁對未來的憧憬、椎心的別離與痴情的等候。彰化火車站還有處9旬高齡的國寶級扇形車庫，全台原有五座扇形車庫分別座落在台北、新竹、彰化、嘉義、高雄港，近年已陸續拆除，僅存彰化的扇形車庫，在地方人士與鐵道迷的極力爭取後，才逃過拆除命運。扇形車庫建於民國11年，有「火車頭旅館」之稱，主要用途是停放以及保養長途運作的火車頭，透過扇形轉盤鐵軌的移動，以方便火車頭180度轉向進出。如今扇形車庫不但是市定古蹟、市區著名的熱門景點，更是攝影同好熱愛的取景地。



國寶級扇形車庫，是攝影同好熱愛的取景地。

八卦山遠眺市景 情侶小心傳說

八卦山風景區是彰化八景之一，建於民國50年的宏偉如來大佛，是彰化最具代表性的地標，也是許多人兒時難忘的旅遊記憶。進入大佛佛身內部，層樓而上往外眺，感受從佛眼睥睨普世無常的超脫！有個難以印證

的傳說是，情侶若進到大佛參觀，最終都會以分手結局，因此情人打算一遊還是三思而後行囉！整修後的園區成為散步賞景的好去處，大佛前方的觀景平台可以270度大視角環景，看盡整個大彰化，尤其夕陽餘暉時，金黃大地的城樓剪影詩情畫意；待月亮東昇，萬家燈火及車流在黑幕上的繽紛作畫又是另一番的城市意象。

彰化三寶 肉圓、爌肉飯、貓鼠麵

身為小吃天堂，彰化光是肉圓就百家爭鳴、吃法各異其趣、饕客各有所好！「那」片拍攝地點的知名老店「老担阿璋肉圓」，不管平日假日總是人潮不斷，現做的肉圓晶瑩剔透，店家俐落的身手從低溫油鍋裡叉起翻拍去油、剪開、沾醬後，輕灑香菜端上桌，外皮香Q，內餡飽滿，一口接一口都是好滋味；再搭配獨特的湯品，例如「龍骨



口感多層次的彰化肉圓，一口接一口都是好滋味。

髓」、「鹹菜豬肚」、「筍乾排骨」，更是一絕！同在市區的另一家人氣店——阿三肉圓，則以棒球般大的飽滿餡料聞名，一次可以嘗到肉塊、花菇、干貝以及鴨蛋的多層次口感，特調甜醬、醬油、蒜泥、特製辣椒醬共四種醬料，淋在皮酥料多的肉圓上，就是阿三肉圓高朋滿座的祕訣啦。還有車站附近的北門口肉圓，也是超過半百的老店，肉圓先蒸後炸、外脆內軟，手工自製醬汁還添了一味芝麻，讓擁護者也是超死忠！



作家舒國治曾讚譽彰化是擁有全台最好小吃的地方，道道國民美食都是回憶滋味。

作家舒國治曾讚譽彰化是擁有全台最好小吃的地方，更特別點名爌肉飯為彰化的「市吃」，隨時隨處都可吃，焦桐也曾說彰化爌肉飯最好吃，品嚐過的「餓」勢力，相信不能同意再多了！肥中帶瘦的整塊爌肉又著竹籤，閃亮著光澤，豪氣擺放在粒粒分明的飽滿米飯上，澆淋上滷汁，再配塊蘿蔔乾，就是最地道的台灣味小吃！皮Q肉帶嚼勁的阿泉爌肉飯主攻早場，入口即化而不肥



膩的爌肉飯，總要配碗甘甜的蝦丸湯才更對味，小小的攤子翻桌率超高，通常中午就一定完售！縣府旁的阿章爌肉飯，小菜跟湯品非常多樣化，價格超親民，因著地利之便，傍晚的黃燈一掛，人潮就沒停過。

而神祕的魚市場爌肉飯則是專攻宵夜的深夜食堂，晚上9點半後才限量開賣，賣得快時甚至不到一小時就打烺收攤，慕名而來的食客，更少不了有數度遺憾撲空者！24小時都能吃到爌肉飯，擄獲了多少老饕的嘴，更是彰化傳奇的一篇！

一府二鹿三艋舺 古蹟小巷尋幽訪勝

羅大佑的「鹿港小鎮」唱盡鄉愁，讓每個繽紛華麗都會中打拚的離鄉遊子，情繫鄉土與家人。百年龍山寺、瘋媽祖必到的天后宮、人情敦厚的半邊井、淒艷愛情的意樓、饒富遐想的君子巷（摸乳巷）、九曲巷十宜樓，還有發跡鹿港、已成文物館的辜家舊居，古意盎然的鹿港老街，雖然繁華不再，但轉眼回眸瞬間都是歷史浮光掠影！



日治武館的武德殿為縣定古蹟。

除了燈籠、古玩、童玩，手工藝品等老店鋪林立，在地的風味小點更是遠近馳名！除了在地海產的獨特蝦猴、蚵嗲之外，復古風的麵茶、市場麵線糊、現烤牛舌餅的麥芽香、入口即化的鳳眼糕，款款令人懷念的老滋味，現吃或當伴手禮都能勾起無限的美味回憶！

念念故鄉情 情繫半線城

大學北上唸書加上都會就業打拚近廿載，泰半已被歸類為天龍國的人。遠離故鄉更悟故鄉的真、更識故鄉的善、更見故鄉的美！每當五月雪覆地舞春風的桐花季，輕羅小扇撲流螢的初夏，才知道老家附近的福田社區就是賞花觀螢的好地方！在基隆港讚嘆鷹群在空中隨氣流盤旋的自在時，才知曉每年清明時分的鷹揚八卦，兩三萬隻過境停棲的灰面鵟鷹和赤腹鷹群起盤旋時，場面之壯觀才更令人叫絕！而美不勝收的落羽松以身著紅葉高唱冬季戀歌，營造身北國風情之際，原來彰化諸多祕境更是超殺底片的攝影人最愛！

月是故鄉圓、水是故鄉甜！猶記初抵陌生的繁華台北時，震驚於千軍萬馬的車水人龍，徬徨於擾攘不息的不夜之聲，然而廿載的分秒累積，已然融入都會的便利與冷漠，如今隨著返鄉的次數天數逐年遞減，而更加珍惜故鄉的一切。無事漫步街巷時，總喜歡以緩慢的速度品味點滴，深怕走快了一步，就遺漏了記憶中的哪一塊拼圖；深信再多停留一秒，就能在腦海深處深植故鄉樣貌。這樣的半線情，相信你懂！





婚事 成母子心結

文 / 林蕙瑛 東吳大學心理學系兼任副教授



HOME

【案例一】

A男的心態：「研究所畢業後，媽就一直催我結婚，如今我終於交到一個喜歡的女孩，媽又嫌她單親帶著5歲女兒。我已經34歲，有自己的原則及判斷力，秋菊是個好女人，漂亮賢淑、通情達理、很能溝通，只是前次婚姻遇人不淑，她寧可自己帶小孩生活。」

「這兩年我們真的很談得來，她也知道我媽會有意見，希望時間能證明她會是一個好妻子、好媳婦，但我媽偏說我是老么被寵壞了，恣意妄為，結婚是家庭大事、人生關卡，怎麼可以胡來？可我就是對秋菊有強烈的感覺，我也不是沒交過女友，與她竟然如此契合，而且小女兒也很喜歡我，我告訴我媽，先有一個女兒好開心，等結婚後再生一個兒子，不是很圓滿嗎？」

「我媽就是反對，還以離家出走不照顧臥病的奶奶來威脅我，爸爸兩邊都不幫，我和媽則一天到晚吵架對罵，都是我摔門出去，我也不是故意要頂撞我媽啊！但她說話實在難聽！」





A母的心態：「這是造什麼孽啊！我最疼的么兒養大了跟我作對。條件這麼好的男孩要娶一個拖著油瓶又大他2歲的女人，她還不是想要給她女兒找一個爸爸，看到這麼好的男士當然要趕快抓住，兒子就這麼被她迷住了，親娘的勸阻也不聽了！」

「我們家為什麼要平白替別人養女兒？長大了也不會感激，而且是要嫁人的，就算兩人婚後再生小孩，怎麼確定一定生男孩？女人年紀大了，生男孩的機率會變小啊！我這兒子真是傻，我絕不准這個女人進門，兒子如果執意要結婚，就永遠不要回家！」

【案例二】

B男的心態：「年輕時愛玩又縱情，一天到晚換女友，把我媽急死也氣壞了，但她都試著和我的每一任女友相處，她們也都很喜歡她，現在我40歲了，因緣際會認識小我8歲的C女，她很漂亮、很能幹，也有幾分傲氣，我們磨合了2年、分手2次，但還是決定要在一起。我單身慣了，也享受同居生活，然而C女想結婚生子，所以我們打算結婚，我媽卻大大反對。」

「她反對的理由是C女事業心太重，雖在公司居高位，薪水卻拿回娘家，生活費用都是我在負擔，而且她愛打扮，喜歡上大餐廳又愛買名牌。可是這都是我心甘情願的啊！只要我負擔得起，養一個漂亮的太太又有何妨？當然C女是比較個人主義，不會主動跟我爸媽聊天獻殷勤，這是個性問題，我也沒辦法啊！」

「我媽說絕不會參加婚禮，爸爸及妹妹也不准去，我真是煩惱。常常一開口就被我媽罵，母子就吵起來，她經常掛電話，我常奪門而出，她為什麼不能給我祝福呢？」

B母的心態：「想說兒子閨女多矣，挑來挑去撿到一個賣龍眼的。我就不知道這個女孩有什麼好，只顧自己，找到高富帥的男人，享受愛情，進而巴著他要結婚。從未主動請我們家人吃飯，我們家族聚餐邀請，她還經常找藉口不來，我不高興，兒子就出面頂著，也不許我抱怨。本來想說他喜歡就好，隨他去，以前不也這樣，經常見色忘母。」

「但這女孩就是不適合當妻子、當媳婦的料，既然要我兒子，當然要對他家人和善親近，永遠就是那麼冷漠客氣。先生年紀大了，兒子又不肯接家族生意，我們準備賣掉去買一棟別墅過晚年。想到以後什麼都是這個女人的，我就是一千萬個不甘心。看樣子他們會去公證結婚，我是不會祝福他們的，且我在世時，別想從我身上拿到一分錢！」





案例中的兩位男主角，都是年輕一代中較不年輕的，雖然以前交過女友，不是不合意就是還不想定下來，現在時機到了，碰到合意對象，經過相處與瞭解，雙方都願意共同生活、共組家庭。A、B兩男覺得既然情投意合，雙方滿意為什麼不能結婚？年輕人比較不在乎離婚或單親，也不介意妻子與姻親的關係，只看到自己的愛情關係，忽略了父母的感受。他們最大的問題，不是要一個單親媽媽，或者要一個只顧自己的女孩，而是不知道如何利用親子之情與父母溝通自己的婚姻感情觀，非要硬碰硬，形成母子對立。

母親是上一代人，總是用選媳婦的眼光審視兒子的婚姻及他的女友，當然不合格，因為實在不是她理想中的人選。一個是離婚有小孩，一個是只要兩人生活，不管男方原生家庭，當中牽涉到金錢用度及未來繼承產業，就更複雜了。兩位媽媽都想得很遠很

複雜，無法用心去感受兒子因戀愛而想婚的渴望心情，愈反對他就愈不平，阻力反而會變成助力。

結婚之事是兩相情願，男女必有他們的計畫及共同目標，兒女輩若真能有幸福美滿的婚姻，父母必會感到欣慰與放心。婚姻是一門大學問，看起來兩個不適合在一起的男女，若能攜手合作鑽研經營，則是他們的努力，萬一以後離婚，也是他們的選擇，父母窮操心只會變嘮叨或得憂鬱症。等到年輕夫妻當了父母，有了自己的小孩，他們就會體會父母的辛苦及愛心，自然會慢慢回饋親情的。

A 母非常保守，無法接受單親對象及其女兒，A 男一定要勸秋菊不要害怕，以成人對成人，小輩對長輩的態度相處之，也教小女孩主動叫奶奶與她玩，A 母雖然卡在傳統觀念，但她也是血肉之軀，面對禮貌及柔情攻勢，她即便不願意也不好意思翻臉。A 男要以智慧製造相處的機會，讓彼此產生熟悉感，並展開談話。

有沒有血緣不是那麼重要，現在很多人都在收養小孩，那是一個可愛的生命，提供一個家庭給小孩成長，也是做善事。反正 A 男婚後還要再生，孩子有伴，父母同心教養，祖父母當然要以愛屋及烏的態度來疼愛兒子的繼女，家中也多了一個孫女以後孝敬老人家。A 男一定要不吝口舌低姿態與母親溝通，而不是大吼大叫爭個輸贏，這樣拖個一年半載的，母親基於愛子心切，心防還是會瓦解的。



年輕人比較不在乎離婚或單親，也不介意妻子與姻親的關係，只看到自己的愛情關係。



婚姻是一門大學問，看起來兩個不適合在一起的男女，若能攜手合作鑽研經營，則是他們的努力。

B男就是太挺女朋友了，他從未細說與**C女**相處的感覺是自在放心、可以做自己，只是一昧地反駁媽媽批評**C女**之處。他應該順勢而下，感謝媽媽說出看法，每一個人都有一些個性上的缺失或優點，她小時候吃過苦，很想抓很多東西在手上，所以很上進、努力工作賺錢。基於她的優點與她的情意，**B男**在能負擔的情況下，買名牌包當禮物而已，並非揮霍，請母親諒解。如**B男**常常

說，而且說得愈多，母親愈聽得進去，因為她會覺得母子關係親近，兒子與她分享他跟女友生活的一些細節，這也是攻心為上。

用家產來威脅孩子聽話，是老一代長輩的防身之術，時代不同了，婚姻自主，養兒不防老，父母也不一定要省吃儉用、留家產給孩子，自己在世時盡量花用，畢竟是自己賺來的，有餘錢補助孩子們買房子或替孫子買保險、存教育費，或者每半年全家三代一起去國外旅行，讓小輩明白以後父母不會留很多錢，現在有錢大家一起享天倫樂。

當子女的婚姻受到父母的阻力時，一定要低姿態，忍受嘮叨與責罵，找機會，愈多愈好，才顯出有誠意與他們溝通。倘若父母固執偏見依舊，成年孩子當然可以自主婚姻，盡量別跟家裡鬧翻或積怨，就算婚禮沒有家人參加也就認了，來日方長，從婚後開始修補兩代家庭關係。🍀

倘若父母固執偏見依舊，成年孩子當然可以自主婚姻，來日方長，從婚後開始修補兩代家庭關係。





青春的滋味

老師， 我不想上大學！



文・照片提供 / 陳美儒 青少年心理親子教育家

黃樹林裡有兩條叉路，而我，選擇了人跡稀少的那一條，而這一切變得多麼不相同。
——羅伯特·佛洛斯特〈未竟之路〉The Road Not Taken

羅伯特·佛洛斯特Robert Frost（1874-1963）四度獲得普立茲獎，可說是20世紀美國最受歡迎、家喻戶曉的大詩人；一直到現在，美國的中小學課本、聖誕卡片，甚至背包、手提袋上，都喜歡把他的詩文選錄在上面。

「老師，我不想參加學測，因為我不想上大學！」下課休息時間，我沒有離開教室，我喜歡留在教室，坐在講桌前的小椅子，跟同學有的沒的閒談生活趣事或小煩惱。問A男：「昨晚幾點睡？為什麼剛才上課看起來有點累？」問B男：「媽媽生病住院，好了沒？回家了嗎？」問C男：「怎樣？跟中山的女孩還在進行式嗎？」

當阿宸彎下他那將近190的高大身子，擠到桌前，半蹲在我身旁，張著一雙大眼

睛，表情認真、語氣篤定的這樣告訴我時，確實教我大大的吃驚。

自從1978年應聘來到這所眾人稱羨，堪稱全台首屈一指的男子高中學府，歲月嬗遞星光荏苒，一轉眼38年了；除了第一、第二年任教高一，數十年來，都被學校留在



《小王子》表面看起來以為是童話寓言，其實它是一本探討人生哲學的書。



二、三年級，而且只教三、二類組，陪伴一心想從醫或走理工路線的孩子。

因緣際會，初次來到這成立不到10年的「體育資優班」，這群來自全省各地各具運動專長的孩子；有世界青少年盃勇奪銀牌的游泳健兒，也有兩岸競賽拿特優的田徑高手，網球國家少年代表，全省乒乓高手，而全班最大的主力軍就是風雨無阻、日夜操練、撞擊，常常打到遍體鱗傷、骨折脫臼的橄欖球隊，建中「黑衫軍」。

阿宸就是「黑衫軍」的前鋒猛將。

還記得在寒假時，他曾在FB臉書來訊問我：「老師，您覺得我在假期裡應該看什麼書？」我回他：「買本《小王子》來看看。」開學沒多久，他帶來了《小王子》告訴我：「老師，我看不太懂耶，實在搞不懂他為什麼要這樣跑來跑去的流浪？他是外星人嗎？」「沒關係，老師建議你，就把它帶在身邊，有空就翻一翻，看個一、二章，一小段都可以。表面看起來以為是童話寓言，其實它是一本探討人生哲學的書。老師相信，在不同的時間、不同的心情、年齡看它，都會有不同的感覺。」

阿宸是全班在寒假幾乎沒有一天休息，為了爭取全國「三連霸」而猛操勤練「鬥牛」的「黑衫軍」勇將少年裡，唯一跟我主動要求提閱讀書單的孩子。

此刻，他也是我在建中38年來，春風化雨教育過數千子弟，第一個，也是唯一的一個，跟我說：「老師，我不想上大學！」的孩子。



挖土機即俗稱的「怪手」，從國小一年級開始，即是阿宸的好朋友。

「老師，我覺得爺爺、爸爸年紀大了，我要趕快跟他們學一些開怪手的技術，我想承擔這個家族事業的延續。說真的，老師，我真的不喜歡呆呆的坐在教室，聽一些我沒興趣也聽不懂的東西，這都無助於我開怪手。」少年說得真誠也坦白，看來他的決定絕不是一時衝動或貪玩。

所謂的挖土機也就是俗稱的「怪手」，有大型也有迷你型，大的差不多有20噸重，小的1、2噸都有，阿宸家大約擁有60多部挖土機和7、8部卡車。

以這樣龐大的資產為背景，身為家中長子的他，不也就是一般人稱羨的金湯匙「小開」嗎？可是我眼前的阿宸卻從不穿什麼名牌鞋、潮T的。

他告訴我，假日最愛的休閒「活動」就是刷洗他那部20噸的「怪手」麻吉好友。通常要先用水幫它沖洗全身，再上清潔劑，然後再拿柴油塗滿車身、輪胎，細縫小處都要用力刷，最後再拿清水做最後沖洗才算完成。



我問：「這要花多少時間？」他嘴角勾著笑，聳著肩：「至少兩小時跑不掉！」

說到幾歲開始接觸「怪手」的？

少年露出慧黠又掩不住得意的笑靨窩：「大概是在國小一年級的時候吧？偷偷爬上去，發動了。被阿公發現叫下來，還被打屁股。」

「可是沒辦法呀，我真的愛怪手！從那一次起，怪手就成了我的好朋友。」

在距離大學學測不到一個月的時刻，少年阿宸跟我提出了他的怪手「宣言」。

最後我只能跟這意志執著的少年約定：期待他專心去開怪手一年，年輕讀書求學的時光不宜中斷太久，希望明年還是要回來參加大學學測，老師還是可以為他的申請入學寫推薦函。

還有，他允諾答應我：不酗酒、不吃檳榔、不抽菸。

八月中旬，蘇迪勒颱風來襲重創烏來山區，我在FB上看到他開著他的麻吉怪手：明明前天深夜還在新店廣興護岸砌石搶築第一條臨時便道，今天清晨7點不到就進到烏來泰雅族信賢部落，搶救災區受土石流重創的泥濘荒地。

私訊叮嚀：睡眠充足，安全第一最重要，孩子，為了走更遠的路，工作之餘，你一定要保護自己、珍愛自己。

少年怪手阿宸很快的回我：「謝謝老師的關心，我會聽話。不過看到原本樹倒亂

草一堆的滿目瘡痍，到終於把路打通，把物資送到他們的手裡；見到他們快樂的笑臉，開心的歡呼。老師，我覺得那是人生的大幸福！」

阿宸幾乎每天都會將他工作現場圖片、進度的內容，透過FB分享給我；日前我看到他一直在念厚厚一本的《土木工程學》，裡面幾乎全在計算土立方的運算程式和各種岩石特質的理論。我問：「為什麼念這些大學用書？」阿宸告訴我：「開怪手不只在於技巧技術，也要懂得理論計算才可以準確做到回填沙作業、土方運輸、坡坎砌石、土心降控；所以，老師，我也有在讀書喔。」

阿宸最近從熟悉的西濱海岸來到東岸台九線，準備開鑿一條從蘇澳到和平的「觀音隧道」，讓後山花蓮人可以避免危險處處的蘇花公路，而擁有一條安全回家的路。

我曾問少年：「怪手工作中，什麼是你的挫折？」



睡覺前，我收到少年彷彿如詩歌又似心底聲音的文字：「我像漫長山洞裡，勤奮的小螞蟻；我要在困難中超越自己，而不是別人。」



少年思索了半晌才告訴我：「想到明天的工程可能困難重重時，我會覺得壓力很大；最怕車子突然故障，一時又沒有收訊可聯絡，也會懊惱事前為什麼沒有多檢查幾次？」

昨夜睡覺前，我收到了少年彷彿如詩歌又似心底聲音的文字：「我像漫長山洞裡，勤奮的小螞蟻；我要在困難中超越自己，而不是別人。」

深情寄語

羅伯特·佛洛斯特〈未竟之路〉原文是這樣寫著：“Two roads diverged in a yellow wood,and I took the one less traveled by, And that has made all the difference.”

他一生探索詩文，執意要成為詩人的際遇過程，其實也是〈未竟之路〉的寫照。

佛洛斯特15歲開始寫詩，從此立志要成為一個詩人。年紀輕輕21歲就結婚的他，隔年就有了孩子，後來陸續生了兩個兒子、四個女兒。既要養家活口又要追尋他的詩人夢，他只好帶著一家老小，從西岸加州遷往東北的麻薩諸塞州，甚至遠渡重洋到英國。

歷經各種生活的艱困、折磨，精神上的焦慮、茫然、挫折、沮喪，一直到40歲才在倫敦出版第一本詩集，成名獲得好評之後，他方才舉家重返美國。



Robert Frost一生探索詩文，執意要成為詩人的際遇過程，其實也是〈未竟之路〉的寫照。

1961年甘迺迪總統，特地邀請當時高齡已87歲的他，在就職典禮上朗讀他的〈全心奉獻〉The Gift Outright這首詩。

在佛洛斯特身上，我們看到「莫忘初衷」的美好與勇氣。

不必跟著他人或一般社會的價值觀，去選擇人生的道路；你覺得那是你志趣的所在，縱使道路荊棘遍野、坎坷難行，在獨自踽踽而行，寂寞無人問的時刻。

只要你堅持理想，終究會走出一番與眾不同的境界。

在怪手少年阿宸的身上，其實我隱隱約約看見了佛洛斯特的〈未竟之路〉。





聽真善美講堂「服務體驗」及 讀《勇敢立大志 彎腰做小事》之心得

不一樣的**角度**

文 / 黃慧芬 促進電力發展營運協助金審議委員會
照片提供 / 丁保銘 公眾服務處

真善美講堂是我一直很期待參與的在職訓練課程，每每在這2小時聆聽來自不同八方專業領域的學者、專家、企業家的理念、管理及故事，的確可以在很短時間內汲取他人智慧之精髓，內化成自己生活上的運用。

很幸運今年8月12日，有機會被派訓參加真善美講堂，而這陣子恰巧換工作、調職位，每天被一堆公事追著跑，實在搞不清楚主講人是誰？也是早上一通電話提醒今天有真善美講堂的課程，才好好挪出時間、問清楚聽講時間，匆匆前往赴會，一看到204會議室斗大的海報寫著：歡迎老爺酒店集團執行長沈方正先生，我就暗自竊喜：「今天實在超級幸運，可聆聽自己偶像的精采講演，得來完全不費工夫。」

何以說沈執行長是我心目中的偶像呢？原因是曾在電視節目「TVBS看板人物」中，觀賞主持人方念華訪問老爺集團執行長沈方正，那時沈執行長說過一段話，一直觸動我心，他這麼描述：「中午我有1小時，我旁邊有一個小公園，我要坐在那邊讀一本書，讀5頁書，回去辦公室以後，我又有一個新的人生，其實人在很多很多地方，是可以這樣子跟自己對待自己，好好給自己一點點空間，但是現在的人都把這些壓縮到、放快到這些都不可能，但是要給自己一個承諾，就是說我活著somehow還是要有點品質，這個是我很努力想要做的事情。」沈執行長認為，現在人對美好生活的想像，總是設下過高的標準，即便1天只有10分鐘，在繁忙的都市生活中，也能找到為自己充電的

方式。這種理念跟我的生活哲學不謀而合，是的！人生活著還是要有點品質，好好的給自己一點點空間，而讀書竟可以有新的人生感受，說得實在太巧妙了！於是乎，我就一直把沈執行長當成偶像，謹記在心。

沈執行長在真善美講堂這2小時的演講當中，臉上總是帶著笑意，並用他那宏亮的聲音，與我們分享他在職場上管理的經驗、服務的故事以及如何因敏銳覺察力，使他一關過一關，到達現在的成就。若用如痴如醉形容這場講演，實在也不為過！到了最後的分享時間，我搶頭香問了沈執行長一個問題：「如何在每天千篇一律的工作中，儼然機械化的生活裡，仍然保持敏銳的覺察度？」執行長毫不猶豫地以「細心觀察、用心體會、感同身受」的生活故事，給我一個最好的答案，今天講座我得到最好的一句話就是沈執行長說的：「人生不是怎麼『過』的，人生是怎麼『想』的。」同時我也獲得一本由沈執行長親手簽名的《勇敢立大志 彎腰做小事》的好書。



最後分享時間，沈執行長以「細心觀察、用心體會、感同身受」的生活故事，給作者（如圖）一個最好的答案。



《勇敢立大志 彎腰做小事》此書從觀念、態度，思考三大面向來說明「立大志」與「做小事」。

打鐵趁熱，迫不及待花了3天時間閱讀這本書，這本書述說著：「所謂遠大的志向與目標，其實不用設定，找到自己的興趣、從最小的事情入手，然後不厭其煩地認真投入，自己的實踐及周邊的扶持就會把你帶到一個從來沒有想像過的地方。然而，這一切需要有個『開始』，需要有點『耐力』，需要懂得『感謝』，肯在未知的路途上如此嘗試的年輕人，才是真正的不凡與勇敢」這本書從觀念、態度，思考三大面向來說明「立大志」與「做小事」，看來像兩個不同方向的概念，實際上卻是互為一體，所有的成功，最初也都是源自無限的小事；只要能把小事做好，實現大志也就不遠矣！



其中，書中有兩個主題閱讀後特別有接觸，與大家分享：

（一）創造自己的工作擁有權

書中這麼說的：「主管講得愈多，員工的工作擁有權愈低，……。你自己想創造什麼？想告訴別人什麼？只有找出這個答案，才能在每天辛苦的工作中，創造出對它的「ownership」（擁有權）。也惟有抱持「ownership」的態度，把一切視為對自我的挑戰，才能真正面對高度的時間壓力和工作量，把事情做到最好。而這段歷程所塑造出的人才，就是未來組織發展最重要的枝幹。」

我在台電已經工作了四分之一個世紀，我非常同意書中所說「相信每個人在工作中，一定會碰到很多能為自己、為別人擴充工作擁有權的時刻。當你有了這個意識，生涯之路自然會愈走愈寬。」國營事業當然一定須要依法行政，而台電的工作難道只能被賦予被動的完成嗎？當然不是，去發掘自己工作的「ownership」（擁有權）吧！在工作既有的框架下，去探詢有沒有可能有揮灑得更好的方式、更進步的空間？在這樣創造自己「ownership」擁有權的理念下，以我自己的職涯經驗中，的確從無到有創造出不同的撞擊火花。

首先，我要非常感謝公司提供給我的工作舞台，在這樣豐富的工作資源中，我在工作中思考創造不同的可能性，例如：從無到有推動「電費帳單搭載廣告夾頁」的業務，為公司帶來數千萬的業外收入、從對文化資

產保護法的陌生到熟悉，將位於台北市精華區青田街，是變電所用地也兼具文化資產保護的歷史建物，藉由不斷溝通協調，成功與台北市文化局老房子運動作連結，順利尋找出優質團隊進駐營運，這個成功的案例，提升公司除了電力建設貢獻，也對文化資產保存盡一份心力的正面形象外，同時也為公司帶來穩定的租賃收入。

這2個案例，都是自己一步一腳印，願意克服困難，找到解決方法，在同仁懷疑、主管不看好之情形下，掌握自己工作的「ownership」、有意識尋找自己工作擁有權的成果！不因為環境、時機或其他人的因素，碰到阻礙就走不下去，靠著自己平常多方探詢，才能不斷橫向沿伸出各種新方向、從無到有的新成就。

（二）小聰明，大智慧

書中描述的小聰明與大智慧：「真正成功的人，都不是靠著追逐眼前利益極大化的『聰明』，而是把當下的事情認真做好，眼光看得遠，具備利己也兼顧利人的「智慧」。什麼才能帶給自己真正的助益？不是靠聰明，而是智慧。什麼叫智慧？是眼光看得遠，不是只想到今天；事情不是只計算到自己，而是計算到大家；思考不是只顧著目前的處境和位置，而是有一定的高度。」我在大學時，很喜歡難得糊塗這句話，這是鄭板橋先生的名言，說明著聰明難、糊塗難、由聰明轉糊塗更難。那時正值青春的我沒有什麼智慧，不知難得糊塗就是一種智慧淬鍊，隨著自己歲月的累積、透過困難與歷練，才漸漸瞭解智慧的美妙。

在職場上，尤其是公司除了組織上權責的劃分、上下屬的關係，真正的事實是，你能奈何得了誰？能拿誰怎麼辦？若人不自知，工作仍然得照做，漸漸形成「能者多勞」的情形，正面的說，這是上對下的一種信任關係的建立，長官覺得你可做得好，交付的任務當然就比較多，或許有人會想，這難道是聰明反被聰明誤嗎？「從一輩子的角度來衡量，聰明在當中所占的比重是很低的。頂多，是別人一見到你，覺得你反應很快、很會說話，但是能做出真正對人生有價值的決定，靠的絕不是聰明，而是從挫折、失敗或各種考驗的局面中，像篩金一樣，點點滴滴篩出的智慧。」在這些長官交付的任務當中，獲得最多的也是自己，在這樣的工作歷練之下，自己會更有機會成長、壯大！我回頭看自己的職場經歷，確實沒有公平這件事，高低起伏、冷暖自知，但我卻在這樣的歷程中，點點滴滴篩出自己的工作智慧，成就現在的自己。

這本書書中每段文章有「延伸思考」的單元設計，它分別以主管及員工的面向看同一件事情，據以分析同一件事，不同角度所產生的結果，這與我學習到的一個管理故事不謀而合，故事是這樣說的，「有一間教室放著幾乎占滿教室的大球，從前門進教室看到球的教授說，它是一顆紅球；從後門進來的學生出教室後說，這是一顆藍球，教授與學生爭辯不已，最後證實這顆球一半是紅色的、一半是藍色的，不同答案的產生是因為

所觀察的面向不同，沒有人是錯的，只是看到的角度不一樣，答案當然會有差異。」我以為，尤其在公司新、舊血大量交換之際，是身為公司主管及同仁應該要知道的道理：接受不一樣角度，掌握不同思考角度下，所產生的多元結果。

最後，跟大家分享我職涯中的一個故事，在一次跟長官的對話中，這位長官曾經指著對我說：「你知道你最大的缺點是什麼嗎？」我非常好奇的對他搖搖頭，也期待聽聽長官對我的期許，他接著說：「你最大的缺點，就是待過太多單位。」當下的我非常震驚！因為這是我一直以為擁有的利基，許多不同工作經驗，帶給我的是不同廣度的思考，多方規章、法令以及制度面的學習，全方位的融合產出自己的新思維，我一直感念公司給我這種多元平台，並且認真做好自己的工作，這是不同角度、不同看法最好的親身應證，往往「一樣的眼睛，不一樣的想法；一樣的耳朵，不一樣的聽法；一樣的嘴巴，不一樣的說法；一樣的心，不一樣的想；一樣的錢，不一樣的花法；一樣的人們，不一樣的活法。」在這本《勇敢立大志 彎腰做小事》一書中也提到，**試著用不一樣的觀察與思考去看世界，生活，取決於你的態度跟想法，享受生活的前提不是時間跟金錢，而是你有沒有努力，在接觸每件事時，能不能抱著好奇心，不設限地去體驗和學習，只是現代人太忙，忙到沒時間停下來凝視自己，與大家共同分享與互勉之！** 

試著用不一樣的觀察與思考去看世界，生活，取決於你的態度跟想法。



丹麥女孩

the
DANISH GIRL

文 / 黃素菲 國立陽明大學人文與社會教育中心副教授

1

1926年哥本哈根一對畫家夫妻，妻子格爾達畫人物，始終未獲畫壇青睞，她感慨道：男人不習慣被女人注視！丈夫艾納·韋納格的風景畫已經大受好評，但他始終只畫風景畫，似乎永遠畫不夠。

沉睡後的甦醒

一天，格爾達的人物畫還有下半身的畫作未完成，她的女模特兒失約沒來，便拜託艾納幫忙，艾納已經穿上絲襪，但是不願穿上裙子，那是一件典型20世紀初，極具女性特徵的白色蕾絲紗質蓬裙。格爾達說服他說沒有要他穿上，只需披著就行，但卻開玩笑說：「我們可以叫你莉莉（Lili Elbe）。」穿上絲襪的剎那，艾納全身像是觸電般，滑進畫中、沉入沼澤，回到他兒童到青少

年階段的家鄉，他和漢斯的情誼、為風箏哭泣……。這是電影的伏筆，艾納在家鄉熟悉的地景中，埋藏著他的性別身分祕密。

格爾達似乎透過艾納的扮裝找到她人物畫中的精隨，她的繪畫作品始終缺失的一角，莉莉成為格爾達的「靈感女神」。她的畫作行情開始看漲，受邀到巴黎開畫展。某個程度來說是格爾達無意中喚醒艾納心中沉睡已久的女性靈魂，格爾達也在莉莉身上找到創作的靈感，兩個人相互支持、幫襯。格爾達會驚訝於莉莉著女裝的美，艾納則自然回答：我一直都很美，只是妳不知道而已。艾納會偷偷穿上格爾達新買的洋裝，再把西裝套在外面，表明自己是披著男人外衣的女人。格爾達經常請莉莉做她的模特兒，甚至鼓勵艾納以莉莉的身分出席格爾達的畫展。



性別身分流動

為了讓艾納第一次以女性身分公開亮相，他們倆大張旗鼓採辦裝束，買假髮、鞋子、宴會裝等，艾納像小孩學步那樣，開始學習女人的動作、表情、情緒與行為，接受男人的注視眼光，開始習慣於女性的情慾位置，害羞、斂眉、欲拒還迎、欲擒故縱，學做一 **beautiful shyness girl**，畢竟那是 1920—30 年代。畫展上莉莉成功吸引了桑德爾的目光，桑德爾同志身分的敏銳力，發現躲在莉莉背後的艾納，吻了莉莉（其實桑德爾應該想要親吻艾納），然後說：我覺得像在吻我自己。

第一次成功以女性身分出現在公開的社交場合，對莉莉是很大的鼓勵與誘惑。身分認同本來就是社會互動下的產物，當我們開始嘗試定義自己為「美女」，我們會說出、做出各種與「美女」相關的舉止，而這個「美女」的身分，繼而獲得社交性回應，就更加確認了「美女」的身分。這個「」可以加入任何名詞，「自卑的人」、「台客」、「順從的人」，都可以獲得類似的「身分認

同」歷程。社會建構論強調「身分認同是社會建構的」，焦點是形成這個「自我」的社會文化脈絡；而心理學家艾立克森認為在社會心理發展的第五階段的主要任務是「自我認同」，在此階段若發展順利，則個體能具有明確穩固的自我認同，否則會發生認同混淆。前者更注重「自我」在社會互動中「認同」如何蘊生，是不斷發生的動態歷程；後者強調「自我認同」在某個生命階段「心理任務」的完成所出現的「特質」，是靜態的結果。

接著，在家時莉莉出現的時間越來越多，艾納在家出現的時間愈來愈少，艾納已經不再畫畫。格爾達開始覺得不對，她對他說：莉莉還是別回來比較好，我們創造了她，我們必須停止，你必須停止。艾納表示不可能停止，因為對他而言，莉莉並不是格爾達認為的「無中生有」的創造，而是艾納長久壓抑的「自我」的重生。莉莉一直和桑德爾約會，桑德爾看得見艾納身上的莉莉，也看得見艾納，但是桑德爾是個男同志，他不會愛上作為「女性身分」的莉莉，他要愛也可能只會愛上作為「男人」的艾納。





永恆懸念的主題

終於艾納跟格爾達說了埋藏在心中多年的祕密，艾納跟漢斯一起在廚房，艾納父親發現艾納穿上奶奶的圍裙，只有漢斯愛上過艾納身上的莉莉，父親把漢斯毒打一頓，從此莉莉從艾納身上消失。所有艾納畫的風景畫都是兒時跟漢斯一起走過的家鄉田野風景，一起踩過的沼澤，一起放風箏的山坡。



很多人一生中，都一直有個永恆懸念的主題，艾納的主題是性別身分，是與他共享性別身分祕密的童年好友漢斯和一起徘徊過的家鄉地景。張愛玲一生懸念的是愛與被愛；草間彌生各種形式的南瓜、無止境的圓點、那些燦爛至極以至於讓人忘記她年齡的「永恆的靈魂」；碧娜·鮑許打破舞蹈與劇的界線，以悲傷融合幽默，殘酷暴力的情緒肢體表現深沈的孤獨感、對愛的渴望、兩性衝突等主題；比利時超現實主義畫家雷內·馬格利特，13歲時母親投水自殺被撈上岸時，看見衣物覆蓋母親臉上，影響其作品常以衣布覆蓋著臉孔作為主要元素。

變性是一種「症狀」？

格爾達決定回到艾納的身分認同的根本主題，她找到漢斯，說了艾納現在的情況，因為漢斯是唯一能讓艾納安靜下來畫畫的人。格爾達逼著艾納去看醫生，不知道是真正為艾納的心理健康著想，還是這只是要解決格爾達自己的不安。過程中艾納受盡屈辱，大多醫師的診斷是他有精神疾患。

《精神疾病診斷及統計手冊》簡稱DSM到1988年才正式把同性戀從病態中除名，1990年世界衛生組織（WHO）才將「同性戀」從精神疾病中除名，一直到2013年出版的《精神疾病診斷及統計手冊第五版》（DSM-V）雖然將「變性慾」診斷名稱由原本的「性別認同障礙疾患」（gender identity disorder）改為「性別不安症」（gender dysphoria），卻仍然認為變性是一種「症狀」。

艾納開口向格爾達借睡衣，格爾達拒絕了說：「莉莉從來沒有留下來過夜。」這表示艾納已經完全不想回到原本的身分，她想徹底成為莉莉。艾納說：「我穿什麼都已經不重要了，我做的夢都是莉莉的夢。」是的，穿什麼都已經不重要，表面的、生理的、看得見的性別都已經不再重要，重要的是心理上的性別認同。

格爾達向艾納說：「我們必須停止這場遊戲」但艾納悲傷的回應：「妳怎麼會認為這是一場遊戲？」對艾納來說這是舊的人生的結束，新的生命的開始，是至為真切的事



實，絕對不是一場遊戲。格爾達哀求莉莉，讓艾納出現：「我仍然是艾納的妻子，我需要我丈夫，我要跟我丈夫說話，妳能讓他出來嗎？」如果你站在格爾達的位置，你可以深切感受到格爾達的悲傷與失落，莉莉取代艾納而存在，宣告著格爾達失去了艾納，等於是失去丈夫。艾納活著，丈夫活著，可是艾納消逝了，丈夫不見了。

艾納說：「我不能給妳要的，我不知道我們還能維持多久？我不知道我還能守著妳多久？我愛妳，但是我得找到答案。」這是需要勇氣的真誠對話，所謂需要勇氣是指繼續戴著面具簡單多了，要承認自己，非常困難，而艾納跟格爾達都非常勇敢。艾納不能給格爾達一個對原來丈夫的期待，艾納還愛著格爾達，或者說即使變成莉莉，仍然還愛著格爾達，從一個「丈夫對妻子」的愛，轉變成一個「女人對女人」的愛？但是，格爾達也能跟著愛一個「從丈夫變成的莉莉」嗎？格爾達能從異性戀結構中的妻子愛丈夫，變成同性戀的愛一個女性伴侶嗎？

嚴酷的世界

艾納以莉莉現身世界探索自己的身分，在這個嚴酷的世界裡，莉莉受到許多社會的考驗，被欺凌、暴力相向、邊緣化，最後莉莉終於求助漢斯，她不想格爾達看見自己被打的狼狽模樣。漢斯仍然是艾納信任的人，漢斯知道現在艾納身上，莉莉占了大部分，艾納所剩無幾了，便介紹一位願意做變性手術的醫師給艾納。

艾納必須知道自己是誰？確定的是，他無法以一個男人的身分去愛女人了。但他是同志嗎？哪一種同志？是女同志嗎？以一個女人的身分跟格爾達相愛？但是，他是個生理男性。是男同志嗎？以一個男人去愛另一個男人？還是以一個女人的身分去愛男人？艾納想徹底成為女人，以一個完全的女人去跟一個完全的男人相愛。莉莉還是想留在異性戀這一端，艾納身體裡面住了一個女人，艾納想讓這個女人出現，這注定她遲早一定會離開格爾達。真實世界的這對夫妻，在結婚26年後，還是離婚了。

踏上她自己的旅程

格爾達仍然愛著艾納，但是她必須放手讓艾納走，她必須面對失去艾納的痛楚。格爾達經歷了一般常人無法體驗的痛楚，讓一個活著的愛人消失、讓他成為另一個人。艾納終於踏上她自己的旅程，獨自面對變性手術，導演用了非常象徵性的手法，讓格爾達去車站送艾納上火車，孤獨走上自己人生的征途。



是格爾達催生了莉莉，格爾達的畫筆賦予了莉莉美麗，也賦予莉莉力量，格爾達的畫有力量，格爾達本人也好有力量，格爾達終究是全程陪伴艾納進行變性手術的最重要依靠。第一次手術，切除陰莖之後，格爾達陪莉莉回到丹麥，兩個人還是住在一起，莉莉過了短暫的女性生涯，她在方式女裝擔任櫃員，有一群姊妹淘，像大多數年輕女孩那樣的手帕交，逛街、聊天、說悄悄話。

艾納感謝格爾達照顧她、接納她，但是莉莉想要有自己的生活，她想要自己照顧自己，她也希望格爾達去過自己想過的生活。艾納夢見格爾達結婚，莉莉也想結婚。太想成為真正女人的艾納，決定回去做

第二次手術，重建人工陰道，不管醫生警告的手術風險，格爾達還是陪同，並自責改變得太慢。後續漢斯也趕來，術後艾納因手術失敗，傷口發炎，一直發燒。最後莉莉夢見自己在媽媽的懷裡，是個嬰兒，媽媽叫他莉莉。雖然手術沒有成功，片尾卻隱喻著：莉莉出世重生！



DVD哪裡借？

《丹麥女孩》一片，請至貴單位同心園地借閱。

圖片資料來源：

1. <http://womany.net/read/article/10102>
2. <https://www.thenewslens.com/article/37168>
3. <http://punchline.asia/archives/21256>
4. <http://www.teepr.com/416726/lexychang/>
5. <http://www.movier.tw/post.php?SID=87739>

總管理處

員工協助業務花絮

為 關懷新進同仁及瞭解新進同仁對公司之建議與想法，總管理處財會資源系統同心園地於 105.10.20 辦理新進人員溝通座談會，由張副總經理明杰主持，各單位主管列席參與，現場營造開放輕鬆的氣氛，讓新進人員針對生活與工作上的問題與現場主管進行意見交流。



有 鑑於同仁平日在辦公室鮮少有機會互動，總管理處策略行政系統同心園地與總管理處營建工程系統同心園地於 105.10.22 辦理趣味競賽活動，期透過趣味小活動拉進同仁距離，活動過程中不時爆出笑聲與驚呼聲，同仁見識彼此不同於工作場合的輕鬆一面，共同度過一個輕鬆愉快的上午。





北區

員工協助業務花絮

為增進兩性互動機會，**輸變電工程處北區施工處同心園地**於 105.10.1 於新北市中和區二二八紀念公園辦理未婚聯誼活動，活動當日不僅天氣宜人，人員報到狀況相當踴躍，現場安排多項互動活動，期藉由活動的參與開展人際交往契機，發展未來的新人生篇章。



台北供電區營運處**同心園地**為響應現今環保愛地球的精神，105.10.11 在謝處長鋒勳的號召下，邀集同心園地園丁與熱心同仁，利用下班後一個小時協助清理三級古蹟寶藏巖與河濱公園周邊環境，過程中不僅幫助恢復環境的整潔，同仁也藉此機會閒話家常、相互關懷近況，達到關懷陪伴目的。



為讓同仁瞭解公司未來發展，**綜合研究所同心園地**於 105.10.5 辦理基層同仁溝通座談會，會中邀請所內電力經濟與社會研究室宏主任紹平主講電業發修法簡介，讓同仁瞭解修法過程與可能影響修法內容之社會情勢，讓同仁對現況更加清楚。此外，林副所長正義也於會中期勉同仁定位自我核心技術，以加速職場適應。



為激發同仁自我健康照顧意識，**桃園區營業處同心園地**於 105.10.3 舉辦「體重與健康」專題講座，課堂中介紹體重與健康的關係，以及如何維持健康體重等主題，讓同仁學會養成「聰明吃、健康動、天天量體重」的好習慣，朝充滿活力、健康的生活邁進。





中區

員工協助業務花絮

通霄發電廠同心園地於 105.9.26 發起「秋節送愛到華嚴」活動，藉此活動讓夥伴們瞭解布施的方法及意義，付出不以物質、錢財多少衡量，而是在與人互動中能適時適地給予一個關心、一句話乃至一抹微笑，活動在與院童的熱絡互動中歡欣落幕。



為增進同仁彼此良性互動、凝聚向心力，**中部施工處同心園地**於 105.10.6 舉辦主管與基層同仁溝通座談會暨慶生會，會中主管對同仁的努力表示感謝，同仁也反映工作及生活感想，過程溫馨熱烈。



台中供電區營運處同心園地為宣導員工協助業務、「和樂 AQ（逆境應變力）健康諮詢協助方案」實施計畫、同心園地分享會及各項業務辦理情形，於 105.10.5 舉辦宣導活動及幸福學堂有獎徵答，在歡樂氣氛中同仁踴躍搶答，順利達成業務宣導目的。



為促進同仁間情誼及抒解工作壓力，**新桃供電區營運處同心園地**與福利會於 105.9.12 共同舉辦中秋慶團圓烤肉月光晚會暨卡拉 OK 歡唱，現場備有許多美食，加上音樂助興，在歡樂的氣氛中把同仁向心力凝聚至最高點，充分發揮台電一家的精神。





南區

員工協助業務花絮

為宣導環保觀念、捍衛社區環境清潔，**高雄區營業處同心園地**與工會、電力退休人員協會於 105.10.15 辦理「南壽山淨山活動」，參加人員從南壽山登山口經規劃的路線進行健行淨山活動，沿途隨手清理垃圾，並在過程中建立起「登峰造極拚體力，鄉土環保盡心力」的信念。



為感謝社區鄉親長期對電廠的支持愛護，使電廠得以順利運轉，**興達發電廠同心園地**於 105.9.22 辦理「關懷社區耆老—贈白米供應老人營養午餐」活動，社區理事長和代表鄉親感謝電廠長期以來對社區耆老主動關懷之美意，也表示會全力支持電力營運及建設。



鳳**山區營業處同心園地**及福利會、工會於 105.10.7 辦理致贈重陽節敬老禮金及水果活動，特別選擇到該處員工家有年紀滿 90 歲高齡以上父母親的家中拜訪，看到同仁父母親雖已 90 高齡，皆都健康快樂，特別感到開心，場面熱絡溫馨。



為達到預防勝於治療及健康促進的目的，**嘉義區營業處同心園地**於 105.10.19 與嘉義市聖馬爾定醫院合作辦理 50 歲以上同仁、承攬商員工及眷屬施打公費流感疫苗活動，活動參加人數合計 51 人，成效卓著。





文・照片提供 / 本刊

員工協助業務的年度盛事——員工協助業務觀摩暨座談會，在員工協助員們的殷殷期盼下再次熱鬧展開！在北中南各分區協辦單位：台北北區營業處、通霄發電廠及南區施工處員工協助員們與單位主管的大力支持下，分別於8月2日、8月30日及9月22日盛大辦理，三個分區會場延續多年來的傳統，塑造溫馨熱鬧氛圍，也於場地布置上絞盡腦汁展現自身特色，讓前來觀摩的園丁們共同切磋、學習寶貴的園地運作模式。整個會場的氣氛就像歡迎各地的園丁們「回娘家」，四處可見熱絡問好與聊天的園丁們，有的園丁甚至就像與久未見面的兄弟姊妹重逢般相互熱情擁抱，話匣子一開便欲罷不能，聊得忘我到讓會議差點無法開始，甚至得靠司儀再三提醒才捨得就座！



會場氛圍溫馨熱鬧，園丁們就像與久未見面的兄弟姊妹重逢般熱絡問好與聊天。

分享 是最好的成長養分

隨近年層峰對於員工照顧的重視，關懷陪伴等人文元素也開始融入組織文化，人與人的連結已成為公司於員工協助業務推動時的重點，為加深人的連結，學習「分享」便是一項關鍵的課題，也是個人與組織成長



的重要推手。自民國104年開始，人力資源處便以「one section/division one family」（一課／組一家）為口號，鼓勵以一課或一組為分享單位，號召同心園地的園丁協助辦理小型分享會，將課或組塑造成如家庭般能彼此陪伴並給予支持力量的環境，分享會中由成員分享工作或生活中的各種體會與心得，增進彼此的瞭解與理解，也從他人的生命故事學習寶貴經驗，成為自己生命成長的養分。

因此，在員工協助業務觀摩會這大型的「家族聚會」裡，分享是絕對不可或缺的部分，今年一樣邀請多位同仁與園丁，或分享自己從生命旅程中跌倒後再爬起的經驗，或分享從旁陪伴他人度過難關的生命故事。每段分享都讓人真實體會當事人面對困境當下的掙扎與不安，就像陪伴著分享者再次走過這段經歷，並與自我生命相對照，引發聽者開始反思自己所擁有的是如此富足、如此幸福。透過這個過程，更讓包括單位主管、各階層主管與園丁們學習如何分享、同理他人，深植關懷分享文化。

園地需要主管一起參與

在每場分區觀摩會，除了有督導員工協助業務的大家長林副總經理宏遠蒞臨參與外，朱董事長也於百忙中排除萬難參加9月30日的北區觀摩會。董事長在會中表示，同心園地在公司扮演了重要的角色，自己相當重視員工關懷的業務，也向無私付出的園丁們致敬。董事長並以過去在學校「導師制



在這「家族聚會」裡，同仁與園丁或分享自己從生命旅程中跌倒後再爬起的經驗，或分享從旁陪伴他人度過難關的生命故事。

度」的經驗為例，說明如同學生關懷，及時關懷陪伴有狀況的同仁，便能瞭解其困難並給予協助，董事長並期勉主管應一同參與園地業務，指出員工關懷不能只有園地在做，主管更應扮演主導的角色，讓關懷滲透到組織的每一個角落、縮短人際的距離。董事長的細心提醒，讓在場同仁重新思考主管的義務與責任，更體悟員工協助的重要性。

我在台電一家

「台電一家」是近年愈來愈為同仁琅琅上口的一句話，也是許多員工生命的寫照，他們將大半生的時間奉獻給公司，台電就是他們另一個家。正因有這些員工，公司才得以持續朝百年企業挺進，每位員工都是無比珍貴的寶物。期望如同董事長的期許，有主管的支持與參與，讓園地「愛·關懷陪伴·生命成長」的理念成為組織 DNA 的一部分，打造由各個小「家」組成的「台電一家」！



輔導案例



編輯先生：你好！

我是新進員工，進台電未滿一年。能進入台電這塊閃亮亮的老字號下工作，很雀躍，對未來也充滿著憧憬與理想。實習初期我對工作充滿新鮮與好奇心，覺得每項工作都好深奧也很有趣，足以引發我學習的興趣，這個階段做任何工作都樂在其中。部門中有誰請假時，我都願意當其代理人，所以主管交付的各項工作，我都全盤接受，並已做好準備，朝全方位學習的方向前進，希冀學習期滿後，能早日獨當一面，在工作領域中可以好好表現。

但是，我在台電的幸福感，卻在實習結束後幻滅了，我竟要面對平生前所未有的司法案件，因我代理某位請假同仁的工作，而他卻被投書，最後演變為工程弊案，我也因此捲入這宗司法案件，受到司法的約詢調查。唉……我只是聽從前輩的教導，代理查驗時，對自己所做的事負責簽章而已，我很努力想把工作做好，想到竟牽涉弊案之中，在調查過程中，我很害怕，也很無助。

經歷了這個事件，對我的心理造成很大的衝擊，人生觀也產生了巨大的變化。我會不會因此被判刑？發生了這種事，工作上的表現肯定會有某種程度的負評，會不會因而影響工作考評成績？很多的問號與負面思維在我腦海中揮之不去，雖然長官們都一致認定我是無辜受牽連的，也不斷安慰我，並為我加油打氣，但我還是很不安、很茫然。

現在我對工作產生了疑慮，有時候會因為想太多，而裹足不前，將簡單的事情想得很複雜，舉凡涉及法規條文規定和負責簽章的事，我都會心生膽怯，很怕重蹈覆轍。現在工作對我而言，存在著一股莫名的壓力，甚至有想換個職場工作的念頭，但好不容易考上台電，能擠進這個窄門真的很不容易，我很想要一個安穩又有保障的工作，台電很符合我理想中的公司，辭職換個工作，真的會比較好嗎？如何取捨，我很掙扎。

因為怕家人擔心，在他們面前，我都是故作堅強，人前強顏歡笑，人後鬱鬱寡歡。不斷壓抑自己的心情，讓我覺得活得好辛苦也很不快樂。我在這個幸福企業還能繼續幸福的工作下去嗎？還能樂在工作中嗎？請大家幫幫我。謝謝！

一個膽顫心驚的員工 敬上





輔導內容



一個膽顫心驚的員工：你好！

首先歡迎你加入台電這個大家庭，對於你現在面臨工作上的問題，讓你身心疲憊產生無力感，造成心理上的創傷，無法勝任工作，甚至想換個工作環境，我們感同身受，此為新進同仁常面臨狀況。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、勇敢面對問題：

你那麼辛苦考進台電公司又有滿腔熱血的精神，想替公司盡心力，但卻讓你捲入司法案件，心理上無法釋懷、感到精疲力盡、心灰意冷，這是人之常情。但這是工作職場常會遇到的類似問題，也是工作磨練的經驗，所以要勇敢面對此問題，尋求解決困境，建議你試著與公司長官及同仁溝通，說明此時工作心境，一同尋找可以解決的方法。

二、善用資源，尋求協助：

公司有很多資源，你可善加利用，如同心園地諮商服務、請單位長官或公司法務人員等協助，更可以找你信賴的園丁或至人力資源處／同心園地／轉介服務查詢，或利用公司員工每人每年8小時之轉介服務，藉由與專業人員的諮商協助，改善你現在所面對的問題。

三、面對工作環境，勇敢向前不畏懼：

將危機化為轉機，不論公家機關或是私人公司，都會遇到你目前所提的狀況，如何克服這些難題，是考驗你的智慧，也是磨練你處變不驚處理事情的機會。建議你打開心房，不要受司法案件影響，拋開一切負面想法，勇敢向前行，在職場好好學習，短暫挫折放在一邊，畢竟未來是長遠、也是最重要的。

四、多參與公司辦理育樂活動，抒解壓力：

公司利用假日辦理許多育樂活動，可多多參與，除了能抒解壓力、放鬆心情、有益身心健康外，亦能將煩惱拋至九霄雲外，並能藉由同仁互動，吸取前輩之經驗，更能多瞭解公司，有利未來職涯發展。

任何事情均有正反面，朝好的方向想，就有光明一面，司法案件讓你對工作產生了疑慮，無法勇敢向前學習，而有退卻想法，這是不健康，是逃避，台電公司是一個好的大家庭，進來不易，要珍惜這好機會，試試再重新出發，避免回想以往種種事情。上述建議謹供你參考，最重要還是需你自己抉擇並加以調整，過程中如有需要同心園地園丁協助或與特約協助員會談，每位園丁都願意竭誠提供協助。

台北南區營業處同心園地全體園丁 敬上

輔導內容



一個膽顫心驚的員工：你好！

你好，由你來信中的內容，可以想見你對身處的情境有多麼的不安與害怕，我們非常理解你的恐懼及膽怯，看著一個涉世未深的新進同仁捲入這樣的紛擾與不安之中，我們除了不捨，也深感同情與遺憾。在此提供以下幾點建議供你參考：

一、靜心檢視事件，必要時請求協助

在擔心害怕之餘，你是否曾認真思索到底是哪個環節出了錯呢？或許靜下心來仔細思考，事情將能看得透徹明白，恐懼感也會隨之減少。若你仍舊無法走出陰影，建議讓同心園地協助員陪伴你走過這段低潮。

二、熟讀瞭解工作相關法規

在接觸新工作之初，犯錯是難免的！幸運的是，公司裡有不少的工作都訂有作業書可供參考，有助於你瞭解作業內容，遇有疑慮之處，建議多向相關人員或主管請益，不用擔心問太多讓人心生厭煩，事前預防總比事後補救來得好。此外，不妨積極參與訓練所提供的相關課程，相信藉此你對任何工作都能無往不利。

三、轉個念，正向看待經歷，積極處理事件

其實換個角度想，剛進公司就遇上這樣的事件，對你而言也是一種幸運，讓你體驗到法網恢恢，疏而不漏的道理，許多人遲至身陷囹圄後才有所感悟，悔不當初。再者，清者自清，過去也曾有多位同仁與你有類似經歷，但依法行政的同仁大多能安全過關，若你仍感到不安，建議使用公司提供的法律諮詢，擬定日後種種的因應方式。

四、汲取過來人的經驗及專業人士的建議

坊間有許多書籍是有關無端被捲入司法弊案人員的經驗談，書中記載公務員被波及的情況，並提供律師給予的建議，分享如何讓自己可以在無端捲入司法案件時，能有效證明自身未涉入不法之中，建議你可以細細詳讀，並思考如何落實於工作之中。

台電公司確實是個幸福公司，除了在工作上有明確的規章制度可供參考外，在生活上也提供各種援助，包括心靈及法律上的援助。最後引用莊子「厲風濟，則眾竄無以為慮」來勉勵你，既然事件已過去，與其鎮日惶恐度日，影響日後的工作表現，倒不如讓心安定下來，勇敢向前，不管結果如何，至少你曾經努力經營過。請記得你並不是獨自一個人面對！因為尚有許多同仁在身旁，同時，亦有同心園地陪伴著你。

新竹區營業處同心園地全體園丁 敬上



輔導內容



一個膽顫心驚的員工：你好！

首先恭喜也歡迎你加入台電這個大家庭，有關不幸涉入司法調查乙案，其實不必惶恐，既然熟悉工作的長官們，都一致認定你是無辜受牽連，也不斷安慰並為你打氣，可見你的擔心是多餘的，畢竟新人因對工作內容及權責不熟悉才會導致恐懼，只要行為均符合公司「採購人員倫理準則」及「經濟部所屬員工廉政倫理規範」規定，和廠商間亦無往來對價關係，即無違反規定或法律之行為，何來判刑之虞？只是無端受到牽扯，遭受司法約詢調查，甚是一種精神壓力，但逆境總會過去，就當是另一種經驗學習，增加工作上的歷練，爾後再困難之事也能迎刃而解。

以下幾點建議希望對你有所助益，並安心地繼續留在台電工作：

一、詢請主管及政風部門對本司法案件之建議：

部門主管對業務內容熟悉，經驗豐富，向其請教以往相同業務的正確作法是如何，與你的作法是否有差別，你的處理是否真有失當？詢問有法律背景的政風人員更可就法律規定及實務上協助判斷行為是否涉法，並請求建議適當的回覆內容及作法。

二、必要時依「公務人員因涉訟輔助辦法」申請補助：

本公司為協助同仁面對因公涉訟事件，提供及時必要之支援，以維護同仁及本公司權益，除有「台灣電力股份有限公司協助同仁處理因公涉訟事件機制」規定各單位應提供相關協助事宜外，亦可依「公務人員因涉訟輔助辦法」申請協助及補助，減輕經濟上之壓力。

三、虛心請教前輩同仁有關部門標準作業程序及工作內容、建立情誼力量：

建議從部門會議或參加單位內相關組織及活動，找出可以在工作上學習及請教的前輩，透過指導深入瞭解部門工作內容、標準作業程序及相關注意事項，可減少重蹈覆轍之情形，熟悉工作的正確作法，當然也就無觸法之虞。

四、利用內部及外部資源協助解決內心情緒的困惑：

當工作及生活上遇到問題或困難時，建議可尋求單位內同心園地一同解決，藉由客觀的分析及建議，將有助於解決相關問題，甚至可轉介給專業諮商協助你做最好的分析。

除上述意見外，建議你可多參加單位內相關社團、組織（同心園地、工會及福利會等）舉辦之活動，藉由同仁間之聯誼聊天，可適度宣洩情緒及工作壓力，讓自己樂在工作中，加油！祝福你能早日走出陰霾，邁向幸福的台電人生。

南部施工處同心園地全體園丁 敬上

初入職場的新鮮人總懷抱著滿腔熱血與抱負，希望能為組織盡一己之力、開創新局，惟職場與生活總難盡如人意，如何從挫折中學習經驗並維持熱情是所有人必經的關卡，也將決定往後職涯的發展。本案援例三篇，另提供基隆、苗栗、嘉義區營業處；台北、嘉南、高屏供電區營運處；林口、大觀、大林、興達發電廠；第二核能發電廠；青山、中區、中部施工處；輸變電工程處等單位園丁之建言供參考，期能協助膽顫心驚的同仁走出陰霾、勇敢向前。



照片提供 / 汪瑞護 資訊系統處

分享與感恩

—員工協助業務訓練心得回饋

員工協助
進階班

民國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 / 張均榮 台中發電廠

每一年員工協助員的課程總是令人期待，經由豐富的課程再充電後，總是給自己一股持續走下去的動力，惟有不斷的充實與向上提升，才有更多能量協助與陪伴身邊的人。

「從性別看相處之道」課程一開始，有學員開玩笑地問李麗慧老師，談「兩性相處藝術」、「性別主流化：如何從生活中落實性別平權」、「性騷擾防治與因

應」有需要上7個小時嗎？自己停留在狹隘思維，認為上帝只創造男人跟女人。但課程一開始，終於發現自己猶如井底之蛙！

隨著李麗慧老師講述課程，自己腦袋開始進入系統更新，將以前認知的「男人與女人」的世界，引領至「兩性」相處的世代，這個名詞尚未輸入腦袋，馬上被現在談的「性別主流化」新紀元更新。

老師透過不斷提問，使腦袋舊有的資訊得以一次又一次更新，世界上不只有XX（女人）、XY（男人）而已。原來有生理的性別、心理的性別、性別特質、性傾向，不是談兩性關係這麼簡單而已，所要談的是「性別」？



老師透過不斷提問，使腦袋舊有的資訊得以一次又一次更新。

如何從生活中落實性別平權，好像就不是那麼簡單了？如何讓大家瞭解「性別」是如此多樣化，不再是只談兩性的時代。然而要落實性別平權，要先教育一般人接納跨「性別」的人，接著家庭組成、稱謂及既有的身分證件、衛生設施等都得有不一樣的定義與設計，才能真正落實性別平權。

「兩性相處藝術」經由統計、分析及現場學員的提問，發現男女真是大不同，不只外觀不同，個性、思維、喜好都不一樣。老師以最簡單的旅遊時看地圖及方向感、男女買東西逛街的意涵就不一樣。惟有瞭解先天的不同，才有助於彼此的瞭解與體諒，才能建立良好的相處關係與溝通模式。

每次的訓練課程都很棒，但是不一定能將所學轉化運用，總得透過上課不斷提醒自己試著練習，才有辦法使用課程中的方法與技巧。就以黃智儀老師一再提醒：

溝通最大的毛病是安慰、比較、建議，這些是沒用的。檢視自己，好像有時難免陷入此模式，真的像人家所講的凡夫，總是反反覆覆犯同樣的錯，還好有這群師資不斷的教導，才慢慢懂得運用這些技巧。

長久以來走在員工協助的路上，感恩有總公司員工關係組的同仁用心規劃與帶領，也感恩大家用心付出時間與心力。夥伴們彼此期許，我們台中電廠同心園地的團隊每個人工作都很忙，所以推動、規劃的活動，要以同仁的需求為出發，才能給同仁帶來最大效益，也不致虛耗夥伴們的時間。員工協助的推動真的要感恩全體同心園地的員工協助員，「感恩你們、有你們無私的奉獻真好」。



文 / 熊英杰 嘉南供電區營運處

「同心園地的協助員不是問題解決者，而是資源提供者。是陪伴一段路，而非解決對方的問題。」這兩句話敲醒了混沌的我，跳脫了無力的漩渦，我們是「資源轉介與運用者」，扮演「橋梁」的角色，把「需要幫助者」與「專家」之間的線牽起來，這樣求助者方能得到最佳的協助資源，而協助員也才能真正快樂的持續在這條助人路上前進。



公司提供每年8小時的轉介時數應善加利用，不只求助者使用，協助員在遇到個案處理上有困難時亦應積極運用，向專家諮詢討論後，除了有助於面對個案，自己更是受益。

協助別人前要先幫助自己，認識自己的情緒，才能更接近別人的心情，學習尊重與接納自己和他人的情緒，情緒可以調節，運用一些技巧，如正常化、一般化等，可以協助對方將悲傷或憤怒的情緒緩和。

溝通從傾聽開始，但要「聽到」、「聽完」以及「聽懂」，聽懂對方的價值觀與想法，聽懂他的心情、重視（想要）什麼，這往往是容易忽略的地方，很容易有聽 有懂，尤其和家人溝通時，更容易犯錯，告訴自己一定要努力當一位善解的傾聽者。

傾聽加上智儀老師的七句話簡直就是「武林祕笈」，勤練必可功力大增，助人除了有「心」外，更要有「能力」，否則容易感到「力不從心」，因為常常犯了「安慰、

比較、給建議」的錯誤而不自覺。

復原力中提到「正向思考」，吳宗憲說：「高潮享受成就，低潮享受人生」，我們不能控制環境，但可以控制想法，讓生命的歷程成為復原力的養分，人生中難免會遇到困難和挑戰，智儀老師說在哪裡跌倒，不一定在哪裡爬起來，可以換個方向，繞個彎，人生可以再一次精采。



同心園地的協助員不是問題解決者，而是資源提供者。是陪伴一段路，而非解決對方的問題。

員工協助員 培訓班

105年度員工協助員培訓班訓練課程，配合「和樂AQ 健康EQ協助方案」主軸，安排助人歷程與技巧、從性別看相處之道及人際關係敏感度等課程，期培養園丁們敏感度並強化對同心園地的認識及向心力，以下為園丁參訓後之心得分享與回饋。



心得三

文 / 振華

若說人生有什麼覺得可惜的，太晚接觸助人領域算是一件，因為過去人生中遇過許多需要幫助的個案，但以前我不覺得



那是問題，反而覺得是對方無理取鬧，就像肚子餓了吃飯就好，心情不好散散心做些消遣就好，我完全沒有意識並非每個人都能走出困境，尤其是在沒有任何幫助之下。

再者就算我嘗試幫助別人的心理問題（除金錢問題非我能力所及），即便當初認為自己所為是對的且對別人有貢獻，現在檢討起來真是錯誤百出，我甚至相信以毒攻毒，若心情不好我就用刺激的方法，讓對方知道這不是最壞的情況，對過去曾被我不嘗試幫助的人感到抱歉。

助人要有正確的觀念和方法，必須量力而為，先照顧好自己，否則反而成為別人的累贅，最重要的是不能陷入對方情境，時時提醒自己並不是神，留意自己立場，行為和話語要適可而止。談話內容不宜過深、注意保密，扮演的角色應是傾聽、適當的陪伴，當問題超出能力範圍就必須求助外力，適時轉介向專家請教。

說話技巧也相當重要，要有同理心，但談何容易，畢竟如人飲水冷暖自知，能運用這些技巧需要相當的練習。首先要有一顆關懷的心，很多人都是被推派參加同心園地，但能被認可加入協助員，必定是受到單位信任，悲天憫人應該是證嚴法師才能達到的境界，但是一顆敏銳而善良的心是協助員不可或缺的，以非強迫的口氣關懷對方，但須尊重他的意願。傾聽是件「說易行難」的事，人都是主觀的，自己未必能理解別人的痛苦，聽沒兩句可能就



說話技巧也相當重要，要有同理心，但談何容易，畢竟如人飲水冷暖自知，能運用這些技巧需要相當的練習。

想插話、發表高論，殊不知如此做法恐嚇到對方，對方如同氾濫的水庫一般，最要緊應是宣洩痛苦，正確的傾聽不但可以瞭解對方想法，也可以疏解對方的鬱悶，俗諺說借酒消愁未必不好，藉由酒精的助益或能說出心事，但酒是穿腸毒藥，若能遇到好的傾聽者，就如美酒般醉人。用對方的眼睛看他的世界，由內體會他的生活方式、目標及方向。我覺得同理心的使用也有一定的風險，很多人容易陷入對方的痛苦無法自拔，如果對方抱怨公司，你感同身受，最終變成兩人一起義憤填膺，只是更增加對方不滿的情緒而已。

一個人的能力真的很有限，令人崩潰的難題都很難解，即使想幫助對方，可惜自己並非專家，公司有提供資源，**一位稱職的協助員必須瞭解資源，替對方尋找資源，透過轉介提供幫助，記住自己不是神，一個人的力量是遠不如一群人的力量的！**





歡喜承擔 甘願付出

柯美珍園長園地路心得分享

美珍園長（後排右3）在園地內交到一生的知音與摯友，常定期聚會出遊。

文/本刊

照片提供/柯美珍 退休員工

核能發電系統同心園地在柯美珍園長的用心領導下，獲得總管理處各系統同心園地成立後，第一屆績優單位殊榮，在總管理處主管同仁工作如此忙碌，尤以核能系統壓力更高的情況中，她如何獲得主管與員工的大力支持與信任，成功扮演園長穿針引線、居中協調或者默默關懷的角色？接下來，透過美珍園長的分享，讓我們一窺她的神奇魔法！

加入機緣

美珍園長已於民國105年9月1日自核能發電處光榮退休，為了將她腦中的智慧寶物記錄傳承，本刊特別邀約她於退休後回公司接受專訪。卸下園長職務的她回憶民國87年7月加入同心園地，已參與18個年頭，會加入同心園地的行列，是因年輕時曾與妹妹一同參加生命線長達半年的志工訓練課程，對於心靈成長與探索極具興趣，故當核能發電處前任園丁因服務多年想休息，請部門主管推薦接任人員時，即允諾參加遴選，並從此愛上園地。美珍園長說：「母親常叨念我與

妹妹：『吃自己的飯，管別人的事。』口吻雖帶著擔憂，但也聽得出母親對我們姊妹能為社會付出而驕傲。」這也是讓她無悔投入的最大支持力量。

園地路 園丁到園長

原本總管理處所有單位在民國102年前歸屬於一個園地內——總管理處同心園地，美珍園長當時擔任園丁的角色，感受到園地裡付出做事的園丁占少數，真正熱心不計辛勞的，在工作時間外尚需投入許多時間。而因工作忙碌，願意付出不求名分的她，始終



不願接任園長職務，在經歷多任園長的帶領過程，她從歷任園長不同風格中，學習到各種待人處事的方法，也成為日後擔任園長的寶貴經驗。美珍園長說：「擔任園丁其實不是一件輕鬆的事，例如主動與同仁互動、學習基本初談、法律及理財等相關知識，都要願意且需不斷學習，當然只要有足夠的熱忱與意願，這些都不是問題。」也因為美珍園長樂於關懷與學習的特質，讓她在民國102年總管理處同心園地由1分為7時，被核能發電系統副總相中擔任園長，也無法再逃避擔任園長的天職！

園長特質 雞婆不計較

美珍園長從歷任園長學習到的武功秘笈，加上自家心法修練後，於擔任園長時充分展現。在收到人力資源處發布評比之評分標準後，依據評分標準的重點工作項目，在年度開始前，即先行擬妥年度活動計劃，而計劃的活動項目及認養內容，則是先與副園長及活動組成員敲定，經由園地工作會議討論做成決議，再陳系統副總核定後，即據以執行。

美珍園長認為園長的角色相當重要，雞婆及不計較的特質不能少，除了規劃與分工外，跟催確認的動作，更是讓各項員工協助業務能順利推動的關鍵。舉例來說，園丁必須分擔活動規劃陳報、活動訊息公告、專題演講聯繫、海報製作、廣播稿、採買、活動場地借用布置、攝影、照片整理、成果報告及案例分析……等工作，園長除了掌握進度及品質外，還需扮演召開園務會議、推派人員參與員工協助業務（訓練、觀摩會、分享會及會議）、預算申請、園丁異動程序及上級長官臨時交辦事項……等業務的推手。

主管支持 團隊運用與激勵

以上所提事項林林總總，相信還沒擔任過園長的人，看到都不禁對每位園長抱持萬分佩服與敬意，其實同心園地是非正式組織的運作，又是無給職，因此園長在整合團隊，讓團隊具有凝聚力，也是個不簡單的任務。園長分享，園地運作最主要的支持力量來自高階主管，那她是怎麼取得主管支持呢？她說：「因總管理處核發系統的主管大多來自核能發電廠，原本這些主管就清楚





同心園地的功能並相當支持，故當其調升至總管理處後，也持續支持同心園地的業務。核能系統有個特別的地方，雖然辦理各項活動，同仁們因為公忙，無法踴躍參與，但各高階主管除了自掏腰包支持活動外，都會積極到場參與，更甚者，有些主管還會跳下來一起當說客，鼓勵同仁踴躍參加同心園地舉辦的各種活動。」主管願意支持是一回事，但忙碌的主管與同仁怎麼可能會記得同心園地舉辦的任何活動呢？本刊認為園長在幕後扮演的角色，才是主管或同仁能親身參與的最大關鍵，一再挖寶下，園長說：「只要有本園地辦理的重要活動，我們都會親手製作邀請卡親自邀請副總、專總及各單位層級主管，活動前更是透過走動管理的方式積極宣傳，貼近各級主管與同仁。」

凝聚團隊每個成員的心，也是園長覺得園地業務順暢推動的關鍵，總管理處各系統園地是跨單位組成，核能發電系統包含核能策劃室、核能發電處、核能安全處、核能技術處、核能後端營運處及緊執會，在同一單位跨部門運作同心園地業務都不容易下，要跨單位整合人力與資源成為團隊，更是相當不簡單。園長說：「總處核能發電系統內各單位業務原本就互有關聯，跨單位同仁間原本就有互動，園丁也幾乎全是舊識，園丁們常會互通單位自辦活動訊息、聚餐、相邀歡唱或欣賞演出活動等，增進團隊凝聚力。」園長還分享維繫團隊動能的撇步——建立更換園丁機制，她認為：「園長是一團隊的掌舵者，是一份榮耀，更是一份責任，有義務



美珍園長（右3）透過安排聚餐，增進團隊凝聚力。

帶領好一個團隊，協助長官及需要協助的同仁解決問題，遇到沒意願或太忙的夥伴宜委婉勸離，並讓他知道等他有空時，歡迎他隨時回團隊幫忙。」為了避免園丁心有餘而力不足，僅掛名無法參與的情形，園長也會積極協調人選的更換事宜。

經營園地心法

為了團隊運作順暢，讓每位園丁都能積極投入與參與，雖然需要額外付出時間與心力，園長仍甘之如飴。園長說：「園地是一個團隊，有時僅要2、3個人就能做完的事，還是要通知所有的成員，鼓勵大家一同參與，一來要讓團隊每個成員知道園地目前在做什麼，各個夥伴也可以在自己單位幫忙宣傳，二來可凝聚向心力。」園長還會藉由互動過程，觀察每一成員的特質與專長，以求活動分工時能讓其發揮，同時也鼓勵大家互相學習成長，她說：「這樣認養工作的夥伴臨時有事，很快就能找到替代者，否則工作就必須自己承擔。」



核能發電系統同心園地努力嘗試辦理各種不同活動，吸引興趣不同的同仁參加。



總管理處還有個特別的地方，因園丁名額的限制，各系統運用許多志工為同仁服務，而志工多為年輕新進的同仁，如何鼓勵年輕夥伴加入園地，美珍園長則自有一套方法：「因各單位對於新進同仁都有很完整的訓練規劃，並定期舉辦會議追蹤他們的工作與生活適應情形，而會議均邀請園丁列席，讓園地有機會宣導業務，園丁也會設計較討年輕人喜歡的活動，邀請他們參與，各級主管也會鼓勵年輕人加入園地志工行列，讓志工們成為未來園丁的儲備者。」

核能發電系統同心園地努力嘗試辦理各種不同活動吸引興趣不同的同仁參加，例如旅遊、歡唱、手工DIY、健康講座、慶生會、心靈講座、主管關懷講座、新進人員座談會、音樂欣賞、舞蹈欣賞……等，每場活動的迴響都讓美珍園長充滿許多感動，有些活動獲得主管同仁的讚美，有些則是促進夫妻、親子、同仁間的互動，園長說：「因核能系統單位很多同仁都工作到很晚，曾在一次旅遊活動，由林專總德福邀請大家輪流分享心得，結果有家屬回饋：『以為自己老公

很晚回家，沒想到是小巫見大巫，我算幸福的。』」還有主管關懷講座，也有主管回饋：「更清楚同心園地的功能了。」這些點點滴滴都讓美珍園長深刻感受到「生命成長」的價值與意義。

莫忘初衷 歡喜承擔

「莫忘初衷，歡喜承擔」是園長的座右銘與信念，她說：「如果真的沒意願投入園地工作，或真的撥不出時間，這份工作應該會讓自己覺得很有壓力。」願意奉獻犧牲的園長，雖然本質工作相當忙碌，仍不改當初加入園地「心靈成長」的初衷，即使面對主管同仁一時的誤解或衝突，會以「包容心」與「彈性」面對與接納，這也是她能在園地18個年頭，卻始終「歡喜甘願」的最大因素。

提及核能系統同仁特別有壓力的問題，自謙的美珍園長說：「除了關懷外，其實尚未找到可以讓主管或同仁釋壓的方法。」但園長慶幸主管會主動發現同仁需求，進而運用同心園地資源協助關懷同仁，



像林專總德福，就曾主動請園地安排以「核能氛圍與因應」為題，為系統同仁專題演講，勉勵同仁不要受目前環境影響而停止學習成長。其實園長能做的當然有限，但只要用心想，努力做，跟著環境變化，適時提供同仁需要的，相信能擴散的正能量是無窮的，小如加油打氣，大如專題演講。一如園長所說：「只要平日的互動誠心誠意，無論是工作或生活上的關懷，即能獲得同仁的信任。」園長在同心園地所投入的用心與精力，著實令人感動與佩服。

心期許

這些默默用的心與進行的事，是讓核能發電系統同心園地在評比中能脫穎而出的關鍵，也是支持同心園地前進力量的葵花寶典。同心園地評比制度不是一個句點，而是一個開始，是一個讓各位園長更清楚同心園地運作的操作手冊，希望園長們藉由評比，找到各園地的運行方向，也藉由評比將值得

學習的運作方式廣為運用流傳，以期能對組織與同仁發揮最大助益。

美珍園長感激歷任直接主管對她投入園地業務的支持，是她能積極付出的最大助力，園長說：「雖然投入需付出許多心力，但自己收穫學習成長最多，在這裡遇到許多知音與摯友。」即使已經退休，對於園地仍充滿使命感，她除了承諾隨時支援系統園地業務，也願意將其畢生智慧結晶分享流傳，對於園地，她鼓勵有志者參與，建議新任園長最好曾擔任過園丁，如此才較能順暢推動園地業務，另外她也期許園地夥伴們持續學習「關懷、陪伴、同理心」的能力，如此才能真的發揮同心園地守護大家的功能。園長說：「身體受罪了，心靈不要受罪。」因此她用最圓滿的心，豐盛的靈，看待世間所有事，從她身上我們看到了同心園地最美的風景。同心園地在這麼多愛園地的園長、園丁澆灌下，相信會持續茁壯成長，開滿燦爛芬芳的花朵，也期盼你一同投入。 

園地 發現

美珍園長的智慧寶物，除了文章所提經驗外，她亦將經營園地的相關工作簡單文字化及表格化。同心園地已將她整理的相關檔案（如：年度活動計畫與分工表、活動計畫格式、輪值表、園地業務概述及移交清單等）置於同心園地ftp專區供下載分享運用，

讓新接任的園長能藉由前輩的智慧更快上手，也希望拋磚引玉，讓各園地經營的智慧心血，分享擴散與流傳。 

下載專區：

人力資源處 / 同心園地網站 / 好站連結 / 同心園地ftp專區 / 園長交流園地 / 柯美珍園長傳承資料



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
1226	◇	雲林區營業處/收費帳務專員	高雄地區	大學
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
1236	◇	興達發電廠/儀電工程師	彰化區營業處、明潭、大甲溪發電廠、台中供電區營運處	大學
1237	◎	台北市區營業處/資料處理員	台北、新桃供電區營運處、綜合施工處、綜合研究所	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 1225 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2片DVD、8本新書，請同仁向貴單位同心園地借閱



DVD



《與森林共舞》

導演 / 強·法夫洛

演員(配音) / 史嘉蕾·喬韓森、伊卓瑞斯·艾巴、克里斯多佛·華肯、比爾·墨瑞

意外中失去父母的男嬰，由狼群收養照料，隨著他漸漸長大，叢林裡的霸者老虎對他起了戒心，一心想將男孩驅逐，狼群無法與殘暴的老虎抗衡，唯一的希望就是將男孩送回人類村莊。就這樣，孤獨的孩子踏上一個人的旅程，在路上，他遇到了棕熊、黑豹、蟒蛇、還有猩猩王，各方人馬對於人類的出現各有盤算。不甘於離開從小長大的家園，男孩該如何起身對抗森林之王，爭回屬於自己的家？



《老鷹想飛》

導演 / 梁皆得 旁白 / 吳念真

人稱「老鷹先生」的沈振中原是位生物老師，民國81年因目睹自己觀察許久的老鷹，慘死在獵人捕獸夾下，毅然放棄10年教職生涯，立志花20年用生命為老鷹（黑鳶）寫傳記。民國101年沈振中實踐了對自己的諾言，並培育了年輕一代繼續傳承。同時，梁皆得導演一路伴隨，用鏡頭拍下這段守護黑鳶的動人故事。《老鷹想飛》將帶領人們看見生命同源最原始的心靈，體認大自然最真的感動。



《不被遺忘的時光：從失智症談如何健康老化》

作者 / 黃宗正 出版社 / 心靈工坊

失智症無法根治、好轉，但可以預防；而且及早發現與治療，可以減緩失智速度。陪伴過許多年長患者的黃宗正醫師，在本書中詳述失智症的類型與成因，並對治療、照護、法律與倫理議題提供臨床實證作為參考，幫助家屬與患者共同度過一段溫暖有尊嚴的寶貴時光。



《八週正念練習：走出憂鬱與情緒風暴》(附練習光碟)

作者 / 馬克·威廉斯、約翰·蒂斯岱、辛德·西格爾 出版社 / 張老師文化

憂鬱的自責、焦慮的恐懼、承受壓力的筋疲力竭……即使在最困難的情境，也有一種安靜、明智的聲音，讓人收拾散亂的心，回到呼吸和身體感受。當我們的心變得穩定，就能回應生命中的艱難與痛苦。正念練習提供一條發現之路，讓人真實地參與，深度地感受，產生悲憫的行動，真誠地活出生命。



《財團治國的年代：從自由市場到不自由的人民》

作者 / 詹姆斯·米克 出版社 / 時報出版

英國資深記者詹姆斯·米克在2005年離開《衛報》後，有感於社會逐漸走向貧富兩極，為了釐清亂象，他投入私有化領域的研究。本書揉合他的個人觀察、旅行報導、訪談、歷史敘事與嚴謹的論述，探索英國過去二、三十年私有化浪潮背後的故事。

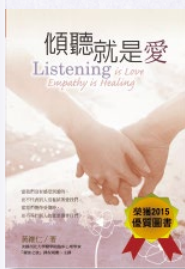
在現今貧富差距已破百倍的台灣，政府正朝著開放市場發展，對於私有化帶來的低選擇權、高負擔，我們更應有所警惕。



BOOK



BOOK



《傾聽就是愛》

作者 / 黃維仁 出版社 / 財團法人愛家文化

我們可以激怒別人，讓別人變成惡魔；也可以疼惜別人，讓別人變成天使。閱讀這本書，可以不斷自我成長，學習為自己的幸福快樂負責；可以透過愛的語言，不斷標明別人的長處和善意，學習化解傷害與衝突，尋求雙贏……。



《梁旅珠教養書：教出錄取哈佛、史丹佛七大名校女兒的教養秘笈》

作者 / 梁旅珠 出版社 / 寶瓶文化

梁旅珠在這本書，首度完整披露她的教養觀。從女兒出生起，除了愛與安全感，她最嚴苛要求的是生活教育，而且完全沒有妥協空間。生活教育包括人格教養、價值觀。對梁旅珠而言，生活教育就像一塊沃土，當你將沃土整理好，無論你播灑什麼種子，都會美麗綻放，結出豐盈果實。



《一個人的療癒：真正的放下，是你不介意再度提起》

作者 / 約翰·詹姆斯·羅素·傅里曼 出版社 / 大是文化

一生中我們一定會遇到一些困境，然而，我們幾乎都在用錯誤的方法來處理「失落」的心情。這些方法沒有真正解決那段失落，只是轉移了。如果沒有讓一段關係真正「了結」，心裡頭的空洞依然會在那裡，導致失落傷心多年未解。了結，不是遺忘，因為你不可能遺忘，而是要在身體、情緒和精神上，把「失落」發生當時來不及表示的，做個結束。因此，你應該學會正確的「一個人的療癒」方法。



《阿丹老師的幸福說話課》

作者 / 劉秀丹 出版社 / 平安文化有限公司

在大學開設「人際關係與溝通」熱門課程的阿丹老師認為，我們常常會不經意地用負面、非理性的語言來評價自己和別人，因此才會造成溝通的障礙。只有正向語言，才能帶動正向關係，懂得傾聽、讚美與分享，就能啟動幸福的迴圈。阿丹老師在本書中並教你運用「還好」的力量掌控情緒主導權、用「洗碗精說話術」表達內心的需求，以及如何問對問題，避免成為「句點王」……只要跟著阿丹老師改變你的說話習慣，從今以後，就能輕鬆「說」出幸福人生！



《男人玻璃心：親愛的，我想明白你》

作者 / 郭彥麟 出版社 / 寶瓶文化

精神科醫師郭彥麟貼近女人的困惑和不安，從專業觀點切入23種男人類型，溫暖同理承受著內心枷鎖及外在束縛的男性，深藏的憂鬱、委屈與壓抑、自戀和自卑……。這是一本重要的修復之書，喚醒我們重拾愛的初衷，也是一把珍貴的連結之鑰，幫助我們以全新的理解，走向彼此、擁抱彼此。支撐起這片天空的，永遠是情感的交織羈絆。



文·照片提供 / 張藝齡 人力資源處

一條線，牽起地球兩端的緣分
 兩顆心，相近的頻率決定要一起幸福
 笑過，哭過，甜蜜過，生氣過
 交往的點點滴滴串成我們生命中最美好的記憶
 一起經歷過的曾經，讓幸福的模樣愈加清晰
 我們是彼此最安心的依靠
 從今而後，我們將牽著彼此的手幸福直到永久



文·照片提供 / 黃鈴芳 新桃供電區營運處

這一刻，最重要的事
 是屬於你，最小的事



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@gmail.com



393 黃先生 民國74年次，183公分，74公斤

大學畢，現為台積電工程師。興趣：電影、音樂、動漫、3C、手工。

徵會講空氣、為人著想、打扮得宜、工作認真者。

聯絡人：黃小姐

電話：(M)0978-612798

(H) 04-25683705



394 黃先生 民國76年次，176公分，60公斤

大學畢，現為公務員。興趣：彈吉他、編曲、運動。

徵有正當職業，BMI正常，公務人員、喜好音樂者。

聯絡人：黃小姐

電話：(M)0978-612798

(H) 04-25683705



第 166 期同心園地雙月刊 讀者意見迴響



看見台電

韓偉忠 台北南區營業處

從〈答案〉一文，看見黃前董事長所寫：「生命有你需要的一切智慧，問題是你看不看得到。」值得深思體會。每個人都有自己的生命功課不易覺察，其所需的智慧，通常都在遭遇困頓或挑戰時，才有機緣去正視。此時逃避面對，恐怕看不見所需智慧。如果真正懂得放下自我，放大心田、深思內省、調整心態及觀念，自然就會萃取生命所需的一切智慧（活水源頭）。對企業來說，亦是如此。當企業遭遇困頓或挑戰時，一定是獨具慧眼的領航者，以正向思維的風格，引領同仁拋棄舊思維，調整「心態」、翻轉「觀念」，才能創意發想「真空妙有」，找出新契機與方向，及工作的意義與價值，積極務實面對挑戰，點燃企業再成長的動能。

人文采風

翁文瑛 新營區營業處

《我想念 我自己》主角艾莉絲一生獨立自主，奮鬥事業，卻抵擋不了基因遺傳的詛咒；面臨人生逐漸失去的記憶及行動能力，理性的不給家人增添麻煩，內心卻也脆弱地祈求更多的關愛，道盡長者的心聲；身如晚輩的我們，選擇讓長輩們能有尊嚴自主的處理其尚存的能力，方為上策，因確實可增加其活在世上的動力，就如同我家的寫照。

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：「靜心」那檔事

168期

106年1月號

105年12月5日截稿

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。



169期

106年3月號

106年2月5日截止

專題故事：我有一個夢

相信大家都有過這種經驗，從小開始，就被許多親友長輩問過未來想做什麼。小時候的梦想總是天馬行空、斑斕奪目，說出來常被長輩訕笑，大概只有同年齡的小朋友能夠心意相通，說一聲我懂你的明白；年紀稍長之後，斑斕無際的幻想逐漸收斂，隱約開始有了雛形，也開始有了目標及方向，經過一番寒徹骨的努力後，有些人達成了傲人的成就，但更多的是在努力的路上跌跌撞撞，在堅持與放棄的岔口徘徊掙扎。不管結果為何，每位曾經有過夢想、勇敢逐夢的人，相信都不曾後悔經歷這段旅程。

169期專題故事邀請你跟大家分享曾經有過的夢想，不管是有努力過的、沒努力過的、天馬行空的、荒誕不經的、感人肺腑的、難受想哭的，都是人生裡最美的一道彩虹，期待你的來信。

以上來稿請附填妥之「同心園地雙月刊投稿相關資料表格」

- ※請上本公司內部網站：W3首頁／同心園地／雙月刊／投稿說明／投稿相關資料表格，以利來稿採用後，處理稿費相關事宜。
- ※本刊對於來稿有刪改權，如不願刪改請註明。
- ※本刊文章已刊登於本公司對外網頁，請勿一稿多投，來稿請自留底稿，本刊恕不退稿。
- ※照片投稿以照片或電子檔傳送均可，如以電子檔傳送，圖檔檔案大小至少800KB以上，並請附照片說明。

- ※來稿請寄：台灣電力公司「同心園地雙月刊」
- 地址：100台北市羅斯福路三段242號11樓
人力資源處員工關係組
- Email：d0960602@taipower.com.tw（本刊投稿專用）
- 電話：(02)2366-7357
- 微波：92-22774
- 傳真：(02)2365-6869

心理測驗

同心園地每一期都會提供各式各樣的心理測驗，如愛情測驗、友情測驗、財運測驗、性格測驗等，讓公司同仁可以輕鬆地從心理測驗中發現自己，瞭解自己！

測：你的人生不能沒有？

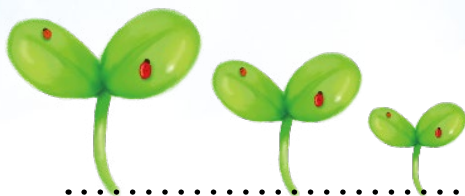
現在你是個科學家，要研究新品種的水果，你最想研究的是什麼呢？

- ① 鮮甜鳳梨
- ② 肥美荔枝
- ③ 香軟芭樂
- ④ 可愛草莓
- ⑤ 迷你橘子

測：你是個講義氣的人嗎？

如果讓你伸舌頭「裝可愛」，你覺得哪一個動作最可愛？

- ① 舌頭往前伸
- ② 舌頭往右伸
- ③ 舌頭往左伸



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！

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

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

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



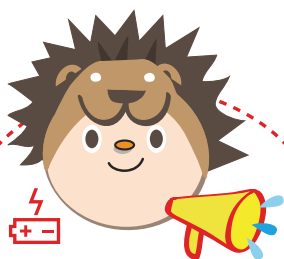
巨蟹座/道德感強：

出門前拔除長時間不用的電器插頭，每月可省 5 度電，身為地球的一份子一定要省！



雙子座/事半功倍：

煮飯蒸魚兼燉湯，每週少用一次電磁爐，以每天使用 30 分鐘估算，一個月可省 2 度電，真是一舉兩得！



獅子座/天生領袖：

每日生活少開一盞燈，以每天使用 5 小時估算，每月就可省 2 度電。Good！你 我 還有他，開始行動！



金牛座/勤儉持家：

把二盞 5W 神明燈換為 0.8W 的 LED 燈，就算天天 24 小時拜公媽，每月也可省 6 度電，真是划得來！

當星座遇上省電會怎麼做？



雙魚座/浪漫感性：

每天提早 30 分鐘起床關冷氣，每月可省 15 度電！省電環保又可享受晨間美好時光，多浪漫！



牡羊座/意志堅強：

心靜自然涼，每天少吹冷氣 1 小時，每月約可省 30 度電，就算熱到翻我也撐得住！



台灣電力公司

<http://www.taipower.com.tw>

節省省電好處多，舉手之勞真輕鬆！

找出適合你的省電密技、分享你的節能撇步，從日常中落實、從小地方累積，你的
一己之力，就能創造美好未來！（更多節省省電小技巧，請上台電網站查詢！）

廣告