

同心園地



2017.01 | 雙月刊

《看見台電》

心繫林口 百合印記
—專訪林口發電廠朱廠長記民

專
題
故
事

靜心
即檔事





冥想

文 / 羅瑞曉 雲林區營業處

路隱在
月沒處
撥草尋
從前的從前
石隙
一朵野菊
冥想
遊走四季的
風
的
詠
歎

「靜心」那檔事

文 / 本刊

還記得高中時，有次體育課打籃球，因對方的肢體碰撞過於激烈，我當下理智斷線氣急攻心，馬上跟對方起了爭執，甚至有些肢體動作。後來回想起這件事，深深覺得人在脾氣上來時，那種六親不認的狀態，真會造成許多無法挽回的後果。

美國漫威公司的漫畫角色「綠巨人浩克」是個有趣的人物設定，他是位在意外中被過量伽瑪射線照射的生物基因學家，在生氣憤怒時，身體會變得巨大強壯，皮膚會變成綠色，並有著無堅不摧的怪力。仔細想想，我們在生氣的當下，是不是都腦門充血，活像個無敵浩克？在電影裡，只有浩克所愛的前女友貝蒂羅斯能讓他平靜下來，在生活中，你是否也有自己的貝蒂羅斯，能在千鈞一髮之際，拉住即將爆衝的自己呢？

本期〈專題故事〉邀請大家談談靜心這檔事。在同仁們的分享中，我們發現靜心的秘訣，即在於「轉念」，轉念的能力可以藉由自我反省及處事經驗逐漸養成，能夠讓人在即將抓狂之際，有效平抑高漲的情緒，著實是一種成熟豁達的生活智慧。現代人生活壓力大，家庭職場都是戰場，要妥善處理這些紛亂沓雜的情況，靜心及轉念是我們每個人的必修學分。

本期〈看見台電〉為大家介紹林口發電廠朱廠長記民，在他的領導下，電廠裡外煥然一新。對外，沿襲邱前廠長的願景藍圖，從新電廠的設計理念到百合滿開山頭；對內，重視技術傳承、透過跨世代和跨部門編組強化團隊實力凝聚共識，這些努力，讓林口電廠達成連續21個月發表技術報告以及試運轉前兩年平均跳機僅3次的傲人成就，再加上對於同心園地的鼎力支持，林口發電廠已成為「台電一家」的最佳典範。

猴年已逐漸步入尾聲，回顧今年發生的事件，電業法修法、一例一休、同婚修法爭議，在在影響我們的未來數十年，甚至更久。我們身處歷史的轉捩點，面對變局，更要以堅定信心迎向挑戰，點滴努力，積少成多，積善成德，雞年，行大運。

同心園地

封面題字 / 陳萬金 財務處

2017 年 1 月
雙月刊 168

封面裡 冥想 / 羅瑞曉



編輯手札

01 「靜心」那檔事 / 本刊



專題故事

- 04 用單純的心 輕輕閱讀 / 黃甘杏
08 修鍊開始 服務中心給我的領悟
/ 詹俊宏
11 深呼吸一口芬多精 / 莉仔
14 懷孕大小事 / 金曉涵
16 靈魂出竅 / Jimmy
18 做情緒的主人 / 伊晴
20 撐過水逆 心情就會變美麗 / 貝卡



看見台電

- 23 心繫林口 百合印記
——專訪林口發電廠朱廠長記民 / 本刊



EAPs停看聽

【兩性交往篇】

30 情緣或情怨 / 林蕙瑛

【青春陷阱篇】

34 青春正狂好被「欺」？
——少年白襪事件 / 陳美儒



人文采風

【大地紀聞】

37 夢幻九寨 瑤池黃龍
巴蜀奇秀人文遊 / 黃芷庭

【藝文饗宴】

42 台灣皮影戲概述 / 莊財富

【電影人生】

46 時時刻刻 (The Hours) / 黃素菲



園地專欄

【活動報導】

50 員工協助業務花絮 / 本刊

【苦樂留言板】

54 一個迷失方向的女子 / 本刊

【經驗分享】

58 意外邂逅，遇見真執
——我在同心園地的日子 / 路人甲

【園地活動】

62 「逗陣來促咪」～策略行政暨營建
工程系統同心園地創意趣味友誼賽
/ 馮振維、蕭敬倫



上班族心理系列

66 懷遠思親 / 林厚生

69 愛我，請給我選擇權 / 跳跳虎

72 母親與便當 / 明道



封面說明：「靜心」那檔事
封底說明：節約用電—美好生活



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167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



更正啟示

本刊第167期<苦樂留言版>第65頁刊登之輔導內容，投稿者「南部施工處同心園地全體園丁」係為誤植，特此更正為「南區施工處同心園地全體園丁」。

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106年1月出刊

發行人 鍾炳利

總編輯 張廷抒

副總編輯 許芳玲

編輯小組 吉玲玲 黃新倫 古仲軒 吳致中

執行編輯 吳致中

Email d0960602@taipower.com.tw

地址 台北市羅斯福路三段242號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



用單純的心 輕輕閱讀

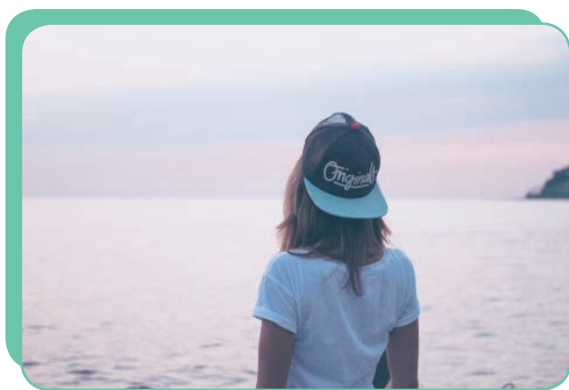
文・照片提供／黃甘杏 訓練所



冬至過後，趁著有陽光、有風的假日，在後陽台上洗晒衣服，不時入耳的是隔壁人家的風鈴。一串串急切的音符，拂面略帶涼意的東北風，正訴說著新的一年將至，把衣服掛上晒衣桿的當下，你看見衣桿上一件挨著一件的擁擠和委屈，心頭猛然一驚：「哇！又快過年了，這一年你過得順心否？」

你是否時常看見自己的心，像一座隨著煩惱不斷擺盪的節拍器？黯然於許久不曾靜下心來，好好看看周遭的季節變化？你發現有時好像對許多事情稍有領悟，可是很快又陷入迷惘，所謂的「當時是悟，轉身就迷」，你不甘心就在「迷悟之間」悄然度過，也不甘心曾有的熱情潰不成形！

和多數人一樣，當感到心情紊亂、無所適從時，你才想到需要靜心梳理，但有時心頭就是打個死結，煩惱才下眉頭又上心頭，難調難伏，人們常說的「放下」，其實不容易。

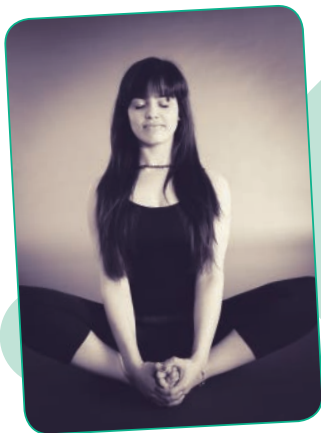


時常看見自己的心，像一座隨著煩惱不斷擺盪的節拍器，黯然於許久不曾靜下心來，好好看看周遭的季節變化。



征服自己

你想，也許「放下」需要方法吧？於是到精舍學習禪坐，從練習呼吸開始，經歷了起初的抗拒、質疑，到全然接受身體的痠麻，最後，散漫的念頭逐漸單純起來。有一天，一支香過後，你拍拍麻掉的雙腿，突然一個念頭湧現：「讓你過不去的，是真的困難或恐懼？是別人或自己？」



到精舍學習禪坐，從練習呼吸開始，經歷了起初的抗拒、質疑，到全然接受身體的痠麻，最後，散漫的念頭逐漸單純起來。

在1953年以前，攀登聖母峰的人，不是挫敗就是死亡，因此聖母峰被稱為「不能征服之山」，直到33歲的紐西蘭人——艾德蒙·希拉里(Edmund Hillary) 攀登成功，才打破了世界紀錄。艾德蒙留下了一句名言：「我們征服的不是高山，而是自己。」

(It is not the mountain we conquer, but ourselves.) 雖然你不認為每個人都有征服高山之必要，但非常有必要征服自己！因為你相信只有靜下心來，才能開始有所覺察。在現實生活中，你不免屈服於自己的心生恐懼，因為征服不了恐懼，所以選擇逃避？抱怨？也因為逃避和抱怨，讓自己不快樂起

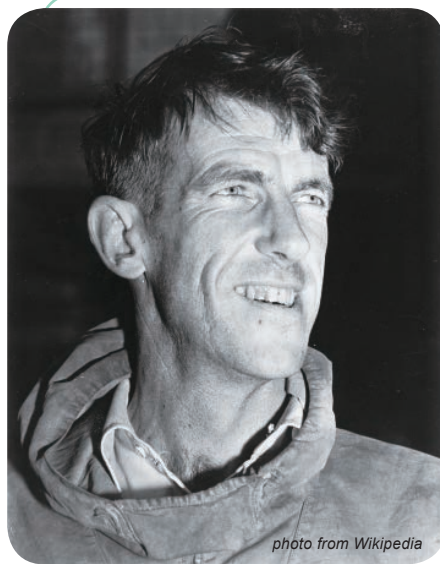


photo from Wikipedia

艾德蒙：「我們征服的不是高山，而是自己。」(It is not the mountain we conquer, but ourselves.) 雖然不見得每個人都有征服高山之必要，但非常有必要征服自己！

來。你終於明白，自己其實沒有想像中的堅強和快樂！

記得嗎？你曾經跟高階主管發展研究營的學員，一起參加優人神鼓的體驗活動，從山腳下的步道安靜行走起，引導人即要求你「專心於一步步踩踏上山的足下」，要你試著去感受身體周遭的樹與風的對話。接著到了一個只有頂篷，三面無牆的木質平台，你和其他人一樣，猜不透來到木柵偏僻的山林到底要學什麼？

接納自己

首先你和學員依著老師的引導，練習雙手不同步的動作，如「右手的動作是：伸向上、伸向右、伸向下；左手的動作是伸向上、伸向下」，當老師喊「1」時，你兩手



都伸向上；喊「2」時，右手伸向右，左手伸向下；喊「3」時，右手向下，左手要向上。如此反覆跟著口令進行左右手不同調的動作。很快的你發現自己錯了一步，急著調整，卻變得手更忙、腳更亂，最後連心都慌了，深恐團隊中只有自己與別人不同步！其實老師在前面看得很清楚，她說：秘訣在於心靜後的專注，一旦發現錯了，只要回到雙手同時向上的階段，就能從頭開始。漸漸地，你試著專心數拍子，聚焦在兩手的伸展，把「錯了重來」視為正常，接納自己的不完美，終於找到了身心協調的方式，原來每個人都有能力解決煩惱，只是心是否願意跟隨？

專注當下

第二個體驗是專心走路，隨著老師的口令，脫下鞋子，抬起右腳，放下時腳跟先觸地，然後腳尖再著地；接著抬起左腳，緩慢的腳跟先著地，腳尖再著地。像電影的慢動作一般，逐步去感受走路的順序，以及腳與土地碰觸的感覺。你跟著老師口令做，心卻質疑：「誰不會走路呢？誰會在路上走這麼慢？為什麼要感受雙腳的行走？」但你不敢說出口，只好繼續做，把心思放在呼吸、放在「前腳走、後腳放」的步履。漸漸的你發現，當你專注當下，無所謂堅持時，身心是輕盈的，輕風拂面，蟬鳴樹梢，而你還能聞到空氣裡有陽光穿透草皮的淡淡香氣。引導的老師說：「你有多久不曾體會自己雙腳走路的感觉？」

真的，只有腳受傷或痠疼時，你才對走路的這雙足有感，一向追求效率的你，何曾享受或感謝能有一雙健全走路的腳？你老是覺得走得不夠快、做得不夠好，忘記能自由走動的美好、忘記單純專注做事的幸福，忘記收拾驕動放逸的心。



當你專注當下，無所謂堅持時，身心是輕盈的，輕風拂面，蟬鳴樹梢，而你還能聞到空氣裡有陽光穿透草皮的淡淡香氣。

身心和諧

第三項體驗是打鼓，一人兩支鼓棒一個大鼓，跟著老師舉臂用力擊鼓，有一定不變的規律，但兩眼要留意老師打鼓節奏的變化，不然就會出現別人靜止時，你卻「放炮」的突兀。打鼓如打拳，力道施放有節，擊點秘訣亦是靜心及專注後的身心和諧。若以為自己打得還不錯，稍微得意或放鬆，以為抓到了節奏，很快即會出錯，因為老師隨時會變換節奏或停止，眼神只能一直放在老師身上，也只有大家都維持專注的默契，才不會「放炮」聲頻傳，干擾和諧。



在鼓聲明顯的節奏下，雖微微出汗，卻感到心情為之提振，把無謂的煩惱遠拋到山下的塵寰，任憑山上簡約而清淨的氛圍，滋養著疲累的心。

找到了身心和諧的力道，在鼓聲明顯的節奏下，你雖微微出汗，卻感到心情為之提振，把無謂的煩惱遠拋到山下的塵寰，任憑山上簡約而清淨的氛圍，滋養著疲累的心。你理解每個主管都難免有壓力，如果能經由這些看似非關經營績效的課程體驗，讓大家學習「自我覺察、靜下心來」，其實很值得！為什麼OECD要把「自我覺察」的能力，視為21世紀最重要能力之一？因為一個人有了覺察，才能對自我有所瞭解與接納，也才能面對不完美的自己與不完美的預期，接下來才能不斷修正與進步。

經由如此活動的體驗，你對「寧靜致遠」這句話，有了更深的體會，離開山上，回到紛擾的城市，你發現「所謂的得與失，不過都是抉擇的結果」，當你選擇某部分，勢必要捨棄某些東西，如同走路，前腳走後腳勢必要放，人生道路才走得下去，所以，何必爭執所謂的好或壞，不過是立場的不同罷了。

單純的心 輕輕閱讀

試著讓自己的心沉澱而安靜下來，其實不困難！你不需要盤腿打坐，只要坐著閉目深呼吸、行走時調息或專心閱讀、彈琴、繪畫、插花或打掃，都是靜心的好方法，只要找到自己喜愛的方式或節奏，就能緩和生活的緊張，啟發新生活的想像。



你最喜歡週末上午的閱讀和書寫時光，泡一杯加糖和加奶的熱咖啡，啟動你的「啊哈！儀式」，就著漸明的晨光，經由一本好書遨遊別人精采的人生，或書寫自己有滋有味的人生。到了星期天，你喜歡隨處走走，只要心安了，看見一汪有著天光雲影的水池、一個賣菜老婦的笑容、一株綻放路邊抖著身子沐浴冬陽的小花，無論是人、是景，都是令人動容的景致。好吧！忙碌的你也許累了？倦了？或暫時在原有的期待中挫敗，但說不定一切都是老天最好的安排呢！在錯綜複雜的人生道上，試著用單純的心、緩慢的步履，輕輕閱讀吧！



在錯綜複雜的人生道上，試著用單純的心、緩慢的步履，輕輕閱讀吧！



修鍊開始

服務中心給我的領悟

文 / 詹俊宏 桃園區營業處

我是在眾多選擇中，志願請調到區處服務中心。起初我以為，既是業務體系，遲早都要進服務中心磨練，躲得了一時也躲不了一世，倒不如早一點進去也能早一點結束。但我萬萬沒有想到，一旦選擇了就是宣告我苦難的開始。從進入中心以後才發現，顯示顧客等待數字的號碼機總有「殺」不完的數字，一個接著一個而來的客戶宛如一波波潮水。我一邊敲打著鍵盤，一手接起客戶的來電，還要處理前面客戶棘手的問題。偶爾，相鄰的戰友會被大聲咆哮的客戶「轟炸」，是去幫戰友解危？還是自顧不暇？內心總是天人交戰……。這樣的場景就發生在我的工作場合裡，對於一個新人來說，那真的是戰場、是煉獄。

高壓力、長工時的工作，一度讓我心生埋怨，埋怨公司同工不同酬、勞逸嚴重不均。眼看著別部門的同事輕鬆上班，五點準時下班，而我們才送走最後一批客戶走出小門，接著還要處理下一階段結案工作，說不



我的工作場合裡，對於一個新人來說，那真的是戰場、是煉獄。



眼看別部門的同事輕鬆上班準時下班，而我們才送走最後一批客戶，接著還要處理下一階段結案工作，說不怨懟，那是騙人的！

怨懟，那是騙人的！緊繃的神經與身體的勞累，導致上班無法耐心接聽電話，更甯談基本的電話禮儀，帶著一肚子怨氣回家，既傷身又傷了家庭的和氣。但日子總是要過的，如何靜下心來，面對職涯身體與心理的嚴峻挑戰？成為我進入台電的首要課題。



人說心靜才能長智慧，我想許多生命的體悟也都是透過反躬自省。

人說心靜才能長智慧，我想許多生命的體悟也都是透過反躬自省。回憶年少時光，即使衣食無憂，除了讀書並無其它責任與壓力，也能強說愁地自怨自艾。長大以後，出了社會自食其力，卻不曾知足於眼前的擁有。回到現實的我，考進人人稱羨的國營企業，卻又將自己陷入另一個痛苦的深淵。猛然間我才醒悟，歸根究底，所有困擾我的問題不外乎自己有了「得失心」與「比較心」。因為「比較心」所以目光短淺地只和



人一旦轉念之後，許多困擾我們的問題也就迎刃而解。

周遭的同事比較，遺忘了外頭民營企業裡朝不保夕、你死我活的現實鬥爭。也因為「得失心」計較著薪水高低，做的事情比誰多或少，所以看不到前人過去曾經的辛勞，也看不到自己尚有很多待學習的地方。

人一旦轉念之後，許多困擾我們的問題也就迎刃而解。我特別記得進公司時前輩分享的激勵話語，「在這裡你可以選擇當一個沒有人要的無用之人，也可以選擇做一個大家搶著要的有用之人，完全看你自



在這裡你可以選擇當一個沒有人要的無用之人，也可以選擇做一個大家搶著要的有用之人！

己！」、「再苦再忙也就如此，離開中心就會好很多」、「吃苦當吃補、快速成長的好地方」、「想你在此擁有的，別想你所失去的」。當我們迎向陽光，陽光為我們閃耀；當我們面向著黑暗，怨懟、負面的思維就像魔鬼般緊緊跟隨，與其怨天尤人，不如欣然接受，我想這就是正面思考的力量。

因為身處服務中心一線櫃檯，我常在工作場合遇到喜歡大小聲的客戶，平日已經夠繁忙的業務，若在精神上還要遭受虐待，有時一把無名火真會上來。這時候所能運用

的就是「同理心」。嘗試想像與客戶異地而處，「將心比心，換成自己是否也能保持心平氣和呢？」然後告訴自己：「這客戶一定是身體不舒服？」「可能剛挨了老婆罵？」

「家庭是不是也不太幸福？」「多聽聽他講什麼好了，講過了氣也消大半了」如果能夠換個心境去應對，理直氣緩，義正辭柔，事情多半大事化小、小事化無，否則針鋒相對，非要在當下爭個面紅耳赤，也不會有結果。常聽前輩們自嘲著說「公門好修行」，我們也算半個公僕，尤其現今社會消費者意識不斷抬頭，能夠藉由服務形形色色、千奇百怪的客戶，使我們練就一身好修養、好本事，真的是別的部門不容易學習到的。人說「忍一時風平浪靜，退一步海闊天空」、「比上不足比下有餘」、「知足常樂」，如今服務中心的煩與忙，已不再是困擾我的問題，反而成為我迎向下一個目標的豐富養分。在此我很樂意推薦新人「有為者亦若是」，如果想學真功夫，要不要也來服務中心修鍊一下？ 





深呼吸一口 芬多精

文・照片提供／莉仔

還記得小時候，阿爸在某一年的暑假，很開心的說要一起建造個祕密基地，於是跟媽媽一起準備了行李，就帶著我到鄉下的阿嬤家，那是一棟在山腰上的古厝，周圍有些稀稀疏疏的磚瓦房陪伴，零零散散的，雖然不是互相緊鄰，但小村莊每個人互相照料，愜意悠閒，彼此心倒是靠得很近；小小村莊裡住著一些老人家，平時種種菜、養養雞鴨，自給自足慢活每一天，而年輕人幾乎都外出打拚了，只有空閒時會回來看看年邁的父母，爸爸幼時就是在這裡生活，為了工作在水泥叢林裡買了一棵「清水混凝土」住著。

但從小與自然為伍，怎會忘記天然的純淨美好，所以阿爸很常帶我回阿嬤家，看看

阿嬤，順便將一身的都市水泥氣用芬多精洗髓伐毛，讓我也沾染著自然的風味，再帶著純淨自然的心回城市面對日常。這次也不例外，但多了一項特殊任務，爸爸不知道從哪弄來一堆木板，託人運到阿嬤家的庭院，然後我們的行李裡面多了一些榔頭、鋸子與鐵釘等，平常不會想去碰的生冷鐵具，阿爸笑瞇瞇拿著工具對我說：「嘿！小子，你覺得木屋應該怎麼建呢？然



小小村莊裡住著一些老人家，平時種種菜、養養雞鴨，自給自足慢活每一天。



阿爸很常帶我回阿嬤家，順便將一身的都市水泥氣，用芬多精洗髓伐毛，再帶著純淨自然的心，回城市面對日常。

後我一個人可能無法完成。」我想，這應該不是在詢問我的意見。

後來我們大汗淋漓、溼透了一個月的豔陽天，終於在離古厝約10公尺外巨無霸老榕樹旁的小丘上蓋好了一間小木屋，阿爸說不要造成榕樹爺爺的負擔，所以不建在樹上，在旁邊的小丘上也可以享受到樹蔭的庇護，而且視野更好，先是遠眺一片鬱鬱蔥蔥的山坡，再過去銜接著淺綠色的草皮，綠草如茵，最後才是一顆一顆的房子，如棋盤般的都市和一望無際的地平線。

「完成了，坐著休息一下，你深呼吸一口，芬多精裡有沒有木頭香

味？」我們就這樣完成了祕密基地，而我也記下了芬多精在胸腔裡的清新。

光陰如芭蕾般往前跳躍了幾個夏天，在生活中接著響起的是「大黃蜂的飛行」，工作與生活的壓力接踵而來，我就像在琴鍵上瘋狂亂竄的手指，乍聽下雖然小有成就，但總快喘不過氣。而當我彈錯一鍵，或抖了一個章節，每個人都化身俄羅斯作曲家高沙可夫惡狠狠瞪著我。

如有次同事休假，請我協助代理工作，並在前一天將工作清單交給我，而我拍拍胸脯表示沒問題：「放心去吧！好好玩，這裡就交給我！」我這麼說著。但是那陣子事情剛好有點繁雜，就在我忙完自己的工作後，已經下午了，這時我才想起答應同事的事情，回頭去找那份工作清單，但無論如何東翻西找，就是找不到，腦中響起了貝多芬



眺著遠方，蔚藍的風景被落日染上一抹橘，我的心也被染上愜意，微風拂來，生活上的壓力瞬息一筆勾銷。



的命運交響曲，一個念頭閃過，「天啊！我該不會跟剛剛的文件一起拿去餵食碎紙機了吧！？」

冷汗直流，我告訴自己還是要完成，於是我深呼吸，停止翻找，憑著印象馬上處理被託付的任務，拼拼湊湊下，自然是完成的零零落落，還得讓主管協助收拾爛攤子，而那天晚上恰好是與女朋友的紀念日晚餐……。

好慘的一天，睡前我靜坐在窗邊，深呼吸一口記憶中的芬多精，小木屋的味道混合著黃暈的月光，讓我的壓力退了一些，想想隔天要去賠罪的人還真不少，還是要硬著頭皮為自己的粗心大意收拾殘局，並在心底發誓下次不會再讓類似的事情發生了。

後來我找一天回到小木屋那坐著，榕樹爺爺依然傲骨，陽光穿過葉子，細碎灑落在木屋上，清風拭去堆疊的疲憊，端著一杯熱茶，就這樣眺著遠方，禪意為生活暫時畫了休止符，不知過了何時才回神，蔚藍的風景畫已被落日染上一抹橘，而我的心，也被染上了一整個愜意，微風拂來，生活上的壓力都一筆勾銷了。

充滿木香的芬多精繞樑在腦袋裡，當餘音響起，總能讓我放鬆心情，喘口氣再重新振作！



當時年輕力壯的阿爸如今也滿頭白髮，我取代了他的位置，向我的小子介紹這間木屋的來歷。

幾年後在木屋裡，小時候的回憶在腦海裡慢慢湧現，當時年輕力壯的阿爸如今也滿頭白髮，我取代了他的位置，向我的小子介紹這間木屋的來歷，並一起動手修繕維護著，笑瞇瞇拿著工具對他說：「嘿！小子，你覺得這祕密基地怎麼樣？這是我與阿公一起建的！」我想，從他的笑容告訴我，這裡對他也有一股放鬆的魔力。

而我知道，離開木屋後，我還是要面對接下來的樂章，這就是人生嘛！一場一場演出為的就是照顧家人，然後成就自己，獲得滿堂彩。而演出不順遂時，老榕樹旁「祕密基地」就是我的休止符，充滿木香的芬多精會在腦袋裡繞樑，當餘音響起總能讓我放鬆心情，喘口氣再重新振作，為自己演出人生的協奏曲！





懷孕大小事

文・照片提供／金曉涵 花蓮區營業處

懷孕是件令人高興的事，但對我而言，一開始知道懷孕其實驚訝大於驚喜，結婚一年多，人生計畫裡也有小孩，但一知道懷孕後，腦袋還是迷迷糊糊，會想：接下來該做哪些事？要不要做自費檢查？自費檢查那麼貴，做了沒問題也不見得小孩就是健康的……。

從前三個月的小心翼翼，忍受不舒服的孕吐過程，到現在懷孕中期肚子明顯隆起，綁個鞋帶和穿件褲子動作變得如此緩慢，還得忍受每天睡覺時會腰痠背痛、痛到睡眠品質不佳，隔天還是得拖著疲憊的身軀上班，越到後期開始準備小孩用品時，得上網搜尋哪個牌子評價好，到處比價，找來找去、比來比去，心都煩了，詢

問各位媽媽的意見眾說紛紜，有時候不問還好，一問又徒增煩惱。

此外，能用錢解決的事還好，沒辦法用錢解決的事更煩，例如找保母，要找到一個有愛心、住附近又願意帶的保母真是難上加



躡手躡腳閨女照。



難，再加上開始搜尋相關補助，殊不知台灣育兒環境怎麼那麼差呀！乾脆只生一個的念頭突然湧現，最後還要心理建設跟自己說，小孩出生後的前幾個月都是睡不飽的，熬過去你就海闊天空，熬不過去你也得熬，綜上所述，從懷孕之後，不論在生理上還是心理上，沒有一天好日子過。

但是身為孕婦，胎教是很重要的，每天愁眉苦臉還有易緊張、易怒的情緒，會影響小孩的成長，所以讓自己放輕鬆、靜下心來，便成為目前最重要的課題。每位媽媽都樂意提供他們的育兒經驗，我曾經光是因為挑奶瓶材質、寬口還是標準口徑、奶瓶消毒鍋的必要性就覺得心情非常的「Y 雜」（台語音譯）。

每個小孩都有自己的偏好，我歸納的結論就是，所有的嬰兒用品沒有一樣是可以完全適用在所有新生兒中，就像尿布一樣，價錢再貴、評價再高的牌子，如果會得尿布疹，你一樣得換，原因無他，就是你的小孩不買帳。我其中兩個姐姐都有生小孩，一個



聽完姐姐的育兒經，當下如釋重負，感覺養小孩就是一塊小蛋糕，大家都熬得過去，我沒理由熬不過去。

是照書養型、另一個生三胎都是照豬養，我就比較喜歡跟後者聊育兒話題，因為她總是會跟你說：「消毒喔，熱水燙一燙就好啦！」「沒胎動喔，再等晚一點啦！你小孩跟你一樣懶。」「你没看我三胎都這樣養，也沒事啊！」跟她聊完以後，就覺得我的憂慮實在沒必要，像我也很常問她：「你養小孩時有沒有存到錢啊？」她總是一派輕鬆的說：「哪有存什麼錢？夠吃就不錯了。」我：「你不會憂鬱嗎？」她：「有什麼好憂鬱的，日子還是要過，你看我現在不是好好的嘛。」看她的反應我當下真的如釋重負，感覺養小孩就是一塊小蛋糕，大家都熬得過去，我沒理由熬不過去。

在經歷五個多月的身心靈折磨之後，每當我開始憂慮時，我便告訴自己說第一步就是大原則抓住，第二步朝省錢省事方面著手，再不行就找有經驗的人聊聊天，從他們口中說出其實育兒沒那麼難，隨便養也隨便大，只聽自己想聽的話，如此心情才容易平復，輕鬆育兒去。



身為孕婦，胎教是很重要的，每天愁眉苦臉、易緊張、易怒的情緒，會影響小孩的成長，所以要讓自己放輕鬆、靜下心來。



靈魂出竅

文·照片提供 / Jimmy

小時候擁有無限想像力，整個房間都是我的戰場，用床與枕頭搭成堡壘，一顆一顆蜷曲的襪子砲彈，數十個綠色小士兵捍衛疆域，迎戰對面強襲而來的玩偶大軍，拔山倒樹而來，前進一步都會天搖地動。而我就是最高指揮官，站在枕頭上俯視著整個戰場，號角一吹，千軍萬馬在我眼中都動了起來，開始進行一場驚天動地的保衛戰。

我把自己想像成站在城堡最頂端的指揮官，縱觀局勢，每個命令都會決定空中有幾顆襪子砲彈在飛，有多少士兵與玩偶倒下，雖不至血流成河，但耳邊會響起哀鴻遍野的壯麗楚歌。

從小這樣玩遊戲，常常覺得就是自己靈魂出竅，在上方俯視著整場戰爭遊戲，直到

長大後，雖然遊戲移到了螢幕內的視角，但生活上我還是時常用想像力，讓自己靈魂出竅看著身邊發生的一切。數學課時，我靈魂出竅，在天花板俯視著老師與所有同學，像



小時候擁有無限想像力，整個房間都是我的戰場。



個督導一般，看著老師用心教學，卻有同學用心發呆；到銀行洽公時，我靈魂出竅，看著戰戰兢兢點鈔的行員，與著急籌錢週轉的公司會計。雖然失去了指揮權，倒也能自得其樂，為生活增加了不少有趣時光。

後來發現這招好用，尤其在特別不順遂的時候，像剛出社會上班時，對人情世故尚不瞭解，單純對同事的請托有求必應，本著助人為快樂之本，卻不小心被誣陷而背了黑鍋，經理震怒、主管震怒，我也特別震怒，卻不能說，在被叫進辦公室進行「特別教育訓練」時，面對面紅耳赤的長官，我也只能卑恭唯諾，再想像自己抽離了身體，從上空中看著這有趣的場景，看著自己困悶的表情，然後再往上飛，在半空中看著城市景觀、在雲層中看著地平線交會海平面、在太空中看著綠綠藍藍的地球，靈魂歸位後也差不多被念完了，但心情卻反而舒暢。

在受到委屈、不順或心情憂鬱、焦躁的時候，把自己提升到一個層次來看，你會覺得這不過就是一件小事，我的精神損失，在時間與空間上來看，似乎也微不足道。



縱觀整個局面，不同立場有不同的看法，也讓我可以保持客觀，並更容易察覺事件的盲點。

道，縱觀整個局面後，不同立場有不同的看法，也讓我可以保持客觀，並且更容易察覺事件的盲點、突破點，不僅平復了心情，也解決了事情。

下回，你若見我面無表情的沈思，時而左顧右盼、時而凝視前方，別懷疑，那就是我的靈魂出竅了，我可能正看著你疑惑的表情，也可能飛到外太空去占星揀月了，等我回神，你也可以問我，今天，海是什麼顏色？





做情緒的主人

文/伊晴



現代人在日常生活中有許多事項須管理，如：時間管理、財務管理、飲食管理等，但往往疏忽了情緒的管理。情緒在生活中占有相當大的比重，每天我們都會有各種不同的心情，喜、怒、哀、樂四種情緒悠游於我們體內，情緒管理若是處理不佳，則常會為我們闖禍，如我們偶爾會在大庭廣眾之下，看見兩個人在爭執，彼此爭得面紅耳赤，但當旁人勸架時，當事人反而會說我沒有生氣，我在與人講道理。這種怒火中燒，自己卻不自知的情況，就是對情緒的失控。

情緒是一種暫時性且流動性的感覺，心情正如天氣，也是會有變化的，如同我們出門前看天氣狀況、注意氣象報告，我們的情緒也需要管理，才能讓我們一天的生

活，較不會有脫序的行為，干擾處事及人際關係。

情緒管理就是讓我們自己成為情緒的主人，要成為情緒的主人，則要清楚知道情緒究竟是怎麼一回事。我們可從經驗中得知，情緒的發生是件很自然的事情，可分為內在刺激和外在刺激的引發。有人肚子餓了心情就不好，這是內在刺激所引發的；有人看



如果過去的生活累積許多的不愉快，長期下來也會累積在我們體內，影響現在的身心健康。



到某人心裡就不舒服、火氣就上來，這即是外在刺激所引發的，外在刺激的引發，常會牽涉到個人本身過去的經驗，亦即長期或短期累積不愉快的心結所造成的情緒發洩。

另一項情緒的發生，則是情緒是一種會累積的事情，現在我們重視管理自己的情緒，常常也是為日後的心理衛生鋪下基礎。如果過去的生活累積許多的不愉快，如：自卑、憤怒、悲哀等情緒，長期下來也會累積在我們體內，影響現在的身心健康。人無法重返過去，因此，需要好好把握當下，察覺目前生活中油然而生的情緒。

心情不好時，我們本能的會做一些事，有些人即會以建設性的方法疏導情緒，如找個可信賴的朋友發洩一番，道出心中所有的感受。然而尋找可抒發的對象則是相當重要，若是不適宜的對象，則可能會造成傷害。可抒發情緒的對象應具備下面兩個條件：

一、信守祕密者：當我們道出心中的感受及隱私時，總不希望第二天立即成為流傳的小道消息。

二、瞭解當時事情的狀況，而不至於被這個情緒所嚇到。

當我們在情緒之下述說事件時，往往會誇大事件本身，或是強化對某人的不滿，但事實上，跳離了那個情緒之後，觀點可就



另一項建設性的行為是寫日記，記下情緒的生活點滴，在一段時日之後，再去檢視成長的軌跡。

不同了，因此可抒發情緒者，在對事件本身應有一定程度的瞭解。

另一項建設性的行為是寫日記，記下情緒的生活點滴，在一段時日之後，再去檢視成長的軌跡，有些人也許不是以寫日記的方式，而改以色彩去塗抹，這也是情緒管理的好方法。

一個好的情緒管理，很重要的因素即是自我察覺，暫停當下的立即反應，給自己片刻的安靜，聽聽內在的聲音，感覺心情的變化，思考這當中變化的原因。「反求諸己」的態度，可以緩和當時衝動的情緒，對情緒的控制和檢視情緒的來源是種很好的方式，若是不做稍稍的停頓，則常會出現人際關係上所謂的「反彈」現象，傷害了彼此的關係及情誼。

有情緒並不是件可怕的事情，反而需感謝情緒對生活的貢獻，因為有了情緒，日子才是變化多端、多采多姿的豐富一生。 





撐過水逆

心情就會變美麗

文/貝卡

你有沒有遇到「水逆」過？

「水逆」，也就是「水星逆行」，是天文學用語，指的是因為軌道運行關係，應該會跟其他星球一樣「東昇西落」的水星，在地球上人們的視覺看來卻是往反方向走。從占星學來解讀，「水星逆行」會讓人在那段時間思慮不周、做事不順、一步錯步步錯，就像農民曆上那黑色粗體的「諸事不宜」。然後「水星逆行」變成時下流行的一句話，大概只要遇到不那麼順遂的事情，就會覺得自己的「水逆」來到。

不過有的時候，真的不得不承認，人在某些時候，莫名其妙的「衰」事總會毫無間斷地一直發生。事事做不成，白費許多力氣，結果因為這樣，脾氣變得差到一個不行，有時氣急攻心還會遷怒旁人，或是被家人、朋友用一些有意或無意的言論刺傷或激怒，不是大吵大鬧，就是躲在房間孤單的舔

拭傷口。一切就無限的惡性循環著，痛苦地想要找尋出口，卻發現找也找不到，想向外求援卻怎麼也無法叫出聲音。

最後只能萬念俱灰想著，這大概就是世界末日了吧？

回想前陣子，那時真是我最糟糕的時候，這大概就是遇到一個超級大水逆吧！

大水逆來襲

那個時候，在處理自己的例行業務之餘，不知道哪個神經斷掉，跑去承攬一堆額外而緊急的業務。一剛開始覺得十分有趣，感覺好像自己有學到新事情



承攬一堆額外業務後，開始感受到「貪多嚼不爛」的真正意涵。事情永遠都做不完，解決完一個，下一個已經蠢蠢欲動撲過來。



提高經驗值，但是後來才發現「貪多嚼不爛」的真正意涵。突然發現時間不夠用了，事情怎麼永遠都做不完，解決完一個，下一個已經蠢蠢欲動想要撲過來。不一會兒就發現，自己一直都處在忙碌跟慌亂的狀態，每天都「壓力山大」，上廁所、喝水的次數屈指可數，業務排山倒海而來，讓人覺得自己快滅頂了。儘管如此，卻還是死都不肯先求援，又或者說，自以為會有人拔刀相助，但事實上大家都在忙，然後就在一個自覺「孤立無援」的情況下，自暴自棄，坐實了悲慘故事中的女主角，唉聲嘆氣，嗚呼哀哉。還記得那幾天，回家的路上都用帽子與口罩將自己遮閉密實後，才敢默默地哭，不然怕嚇到旁邊的路人。

好不容易回到老家，回到舒適圈想要好好放鬆一下，卻又開始被家人規勸自己的想法、態度、行為，在原本情緒狀態就已經不怎麼安定的情況下，衝突一觸即發，忍不住又跟家裡的人大吵一架，最後心中帶著滿滿的疙瘩回到了租屋處。下一個工作日又是一個讓人不開心的開始，然後日復一日，痛苦依舊存在。甚至到了最後，連自己的身體也開始出現狀況，失眠外，其他的生理機能也變差，就算看了醫生還是沒有起色，情緒也因為害怕而愈來愈糟。

想想還真是莫名其妙。

其實從小到大，我一直是一個脾氣不太好的人。認真思考起來，我似乎常常處在一種隨時發飆的狀態，不管是大事或小事，都

可能讓我心情變得不愉快，更甚者有的時候就開始「哇啦哇啦」的碎碎念。大部分的情況，只要情緒馬上獲得抒發和釋放，發作個一陣子後就沒事了。但隨著年紀增長，遇到的困難也愈來愈具挑戰性，身處的場合也愈來愈不能那麼恣意而為，得察言觀色、謹慎以對，脾氣也連帶愈變愈糟，愈來愈沒有耐性。

「但是不應該是這樣子啊！」每每陷入低迷或是憤怒情緒的時候，內心總會小小的跑出這句話，理智雖然在很遠很遠的地方，但它還在某個角落企圖力挽狂瀾。除此之外，每每在發過脾氣之後，也總因為自己的失常及不好的態度懊悔不已。總而言之，不管是「水逆」還是其他原因造成的問題，我開始慢慢找出一些讓自己能稍微回歸「平靜」的方法：

離開這裡 放鬆自己

在工作的場合覺得自己快要撐不住時，我會在工作完成到某一個狀態後，到走廊旁邊的休息空間、茶水間或者是洗手間整理心情；如果是和人發生爭執的時候，也會找適當的時間趁勢離開現場，避免更多的衝突。不管是到休息空間吹吹風，吹散自己的抑鬱，或在茶水間為自己泡一杯茶或咖啡，讓香氣盈滿自己的胸腔，或是洗把





臉後看著愁眉苦臉的自己之後噗哧一笑，總之，離開那個讓自己崩潰的環境，稍微休息一下，養精蓄銳之後，就有力氣武裝自己的心，不再被鼓動或刺傷。

戴起耳機 隔絕刺激

我喜歡聽音樂，而我喜歡聽的音樂有很多，從流行搖滾到古典，只要覺得合得來就會找來聽。耳機是一個奇妙的東西，可以將外界大部分的聲音阻隔在外，然後在你耳邊播放你喜歡的歌。有的時候，我就只是戴上耳機，把外面的世界隔離，不過大多數的時候是會伴隨音樂，然後慢慢的，原本難過的心情或是憤怒的情緒，就在歌聲的催化下慢慢消散。雖然不一定會讓人產生快樂的情緒，但至少負面的情緒已經不見了。有的時候，音樂反而可以讓我專注於眼前的事物，不被外界其他聲音干擾。只是戴耳機只適用在工作場合外，且要注意音量的控制，不要讓自己的聽力受損，也要記得平靜之後，要趕緊重振精神，回到自己應盡的義務上，不然得不償失啊！

找個傾聽者

大家都喜歡有人聽自己說話，尤其是吐苦水的時候，希望能夠有人理解、有人傾聽、有人回應，尤其是自己最親密、最要好的朋友。儘管對方不一定可以提出見解或建議提供參考，但有的時候在自己說出不滿的過程中，腦袋也會開始重新運作，問題的解

答反而在自己的心中，內心也就隨之平靜下來。不過要記得，「傾聽者」一直承接著負能量是十分辛苦的，請好好善待他們，或者改用其他方法讓自己回復平靜。

睡醒又是一個新世界

太過疲累也會影響自己的情緒，沒有力氣好好保護自己的心，所以當發現自己快爆炸的時候，「不顧一切」地先睡一覺，睡醒之後可能就忘記當時自己生氣的緣由，平和而冷靜地分析整個事件的過程，然後找到處理的方法，或是避免再有同樣的情況發生。有的時候就算還沒有睡意，躺在床上讓自己的身心稍作休息，也是不錯的選擇。

老實說，「水逆」只是一個讓我們能夠有所責怪的目標物，但也不是什麼東西都可以責怪，也不是只要責怪完就什麼事情都不用做、什麼事情都無須爭取了！不管是「水星逆行諸事不宜」，還是「流年不利小心翼翼」，人生本來就充滿不斷的起起伏伏，跌到谷底之後就會再往高處爬去。困難在前，剛開始當然充滿苦惱，但事情還是得完成，而該用怎麼樣的情緒通過考驗，保持平心靜氣還是最好的方式。讓自己避開充滿負面情緒的環境，幫自己尋一個最舒適的空間躲著，找一個喜歡的事情排解情緒，當時的衝動就會慢慢消散，問題的解答也隨之浮現。

撐過水逆，你會發現，人生變得更美麗。





心繫林口 百合印記

專訪林口發電廠朱廠長記民

文・照片提供／本刊

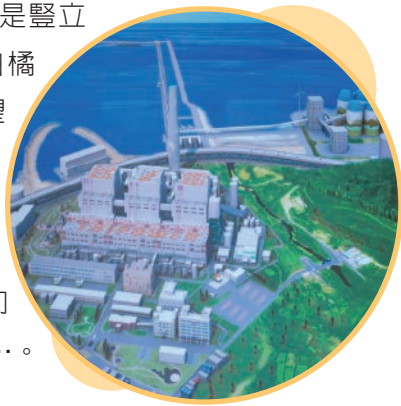
不知你是否曾聽過百合電廠？百合電廠已逐漸成為林口電廠的代名詞，在這裡，有關百合的傳說與故事，藉由員工口耳相傳與擴散，已成為林口電廠人共同的印記與語言，這些點點滴滴，不是偶然，而是林口前後任單位主管，運用願景領導並實踐經營下的必然結果。接下來，藉由朱廠長記民與同仁的共同分享，邀請你聽聽有關林口一家的故事～～

緣起

民國105年7月間，同心園地首次舉辦主管交流分享會，邀請分享領導、關懷的心得與心情。令人記憶深刻的是，林口發電廠朱廠長記民除分享促進跨世代融合的經驗談外，在分享近期單位剛發生令人遺憾的事故時，因其真切感受同仁對廠內的向心力及自責情緒，而難掩激動落淚。他對林口電廠的情感與投入，讓林口電廠創下連續21個月發表技術報告的不可能任務；也讓各電廠試運轉前2年平均跳機42次的情況，被林口3次新低紀錄拉低；更令人驚豔的是，3年前，還被看扁的林口「電氣組」，目前已已是發電系統界的模範生，他們究竟是如何做到的？

林口印象 工地到百合

採訪當日，雖接近12月歲末，原應寒冷時節，但卻陽光煦煦、風和日麗，接近電廠的途中，快速道路兩旁，一頭是一望無際的海洋，另一頭是豎立的馬賽克煙囪與白橘紫色塊建築，仰望湛藍天空，美好景色盡收眼底，對於林口舊電廠紅白煙囪、重整工地的印象，已逐漸瓦解……。



豎立的馬賽克煙囪與白橘紫色塊建築，仰望湛藍天空，美好景色盡收眼底。



踏入採訪接待室，公關人員親切的介紹，讓人一下子就能輕易窺見今昔之不同，而在如陽光般溫暖的朱廠長現身後，更是讓人沐浴了一身清新與收穫滿滿感動。

朱廠長指著新林口電廠示意圖，緩緩從百合建築說起，他如數家珍般說著新電廠建築的設計理念，自豪說著新煙囪身上的百合圖騰是世界最大的，而白橘紫相間的建築，更是百合的象徵，他說：「其實整個林口電廠的設計，都是發想自百合。」聽到採訪者對有此理念與確實落實的讚嘆，不居功的朱廠長說：「這些都是來自邱泰川廠長的願景藍圖，我做副廠長的，只是負責實踐發酵而已。」此時，安排接待的阿花姐剛好端著茶水進來，朱廠長說：「當初，就是她說林口電廠過往是被百合包圍的。」阿花姐則說：「是邱前廠長問我，林口有什麼特別的地方，我本覺得沒什麼特別的，就是記得以往春天時，看出去的山頭都是白白的、一點一點的，有滿滿的百合花搖曳生姿。」一句話，一個發想，讓前後任廠長，前仆後繼的將夢想實現。



朱廠長如數家珍般說著新電廠建築的設計理念，自豪說著新煙囪身上的百合圖騰是世界最大的。

風華再現 百合綻放

為使林口電廠重現往日風華，並加強同仁與林口的記憶聯結，朱廠長（時任副廠長）於民國102年起，即開始尋找百合與林口的可能，很幸運地，讓他發現了一塊百合秘境，就在人跡罕見的油槽邊。過往，因百合葉生得像野草，總被當野草除盡，為了讓百合有出頭的一天，朱廠長下令採用放養方式，希望復育百合。結果，隔年，綻放於油槽邊的百合，讓有心人朱廠長吃了定心丸，獨樂樂不如眾樂樂的他，藉由同心園地的力量，舉辦了三梯次的忘憂之旅，讓同仁在工作繁忙之餘，以30分鐘的賞百合行，沈澱心情，與百合進行第一類接觸。

為重現點點百合綻放山頭的美景，朱廠長除了善用內部資源，讓員工於公於私接近鄰近區域時，都去撒種外，還運用與區域結合的方式。一開始先拜訪附近耆老，希望藉由曾有此記憶的人共同努力，但沒想到只換來：「百合花像師公花，有什麼好看的？」一句話。雖然被潑了冷水，但朱廠長轉念思考，既然年長的行不通，就向下扎根吧，而改從環境教育做起，他結合鄰近興福國小的資源，讓國小四、五年級的學生進行植物觀察，從播種開始，一路看到花苗、花苞、開花、結果，再進行播種的循環，每年都讓新升學的四、五年級學生參與，如此培養出愈來愈多的育種尖兵。一年下來，學子的影響力超乎想像，原本完全不參與的附近耆老，於廠長再度登門拜訪時，居然一改以往態度，積極尋問是否需協助除草播種事宜。朱廠長笑說：「原來這些長輩的孫子們，回去



跟爺奶說：『我親手種了百合，還有插名牌呢！』疼孫的這些長輩能不一起投入嗎？」懂得權變也用心的朱廠長，收到了無心插柳的豐碩成果。

百合烙印 深植心中

百合的故事不僅止於環境復育，為更強化員工與百合的聯結，朱廠長請同心園地舉辦「林口百合風華現之人文創作比賽」，除了同仁自行投稿外，更鼓勵新進同仁採訪資深同仁，記錄過往的故事與美好，朱廠長笑說：「有位同仁說他以前都會採百合送女朋友，我最喜歡調侃他：『我聽說你都一次採10幾枝，是送給幾個女朋友？』同仁會很自然反應，叫我不講出去讓現在的老婆知道。也因百合，製造了許多笑料與增進同仁間的互動。」

採訪結束後，供應經理很雀躍的跟我們分享，廠區內已經有百合了，要帶我們去看，正覺得奇怪，不是應該春天時才會開花嗎？原來他要我們看的是已冒出頭的百合葉。百合在朱廠長用心經營下，已變成林口電廠共同的話題。朱廠長說：「在重油槽開出純潔的花，更能彰顯我們對環境保護的重視，我希望同仁瞭解環境生態是電廠生存之戰的關鍵因子，也成為大家共同的印記。」想得深、看得遠的兩位廠長，清楚以燒煤發電的林口電廠，未來面對的挑戰即是環保課

題，有百合純潔的存在，可證明電廠對於環境永續的承諾。

技術傳承 改變習慣

對於朱廠長而言，百合象徵電廠永續發展的重要，技術傳承則是維繫電廠安全運轉且迫在眉睫的關鍵課題。朱廠長回憶：「因新舊機組同時並存，且機組從亞臨界轉換至超超臨界，是跨兩個世代的新技術，人都習慣待在舒適圈，有舊機組在，會讓資深員工沒有學習動機。我當初接到負責林口試運轉工作的指令，發現這是個大問題。」朱廠長過往在台中電廠即負責試運轉的工作，清楚瞭解試運轉的工作必須即早投入，因為一旦技術遺失將很難銜接。邱前廠長與他有共同一致的理念，認為這是必須解決的問題。

為打破現狀，民國102年5月，剛調任林口，時任副廠長的朱廠長，選定電氣組為示範部門，帶著電氣組進行1年半的教育訓練，連續安排20幾個星期，1星期2次的課程，讓新進與資深同仁一同上課。課程主題由廠長指定，新進同仁須輪流上台簡報10分



朱廠長結合鄰近興福國小四、五年級的學生進行植物觀察，從百合播種開始，一路看到花苗、花苞、開花、結果，再進行播種的循環，培養育種尖兵。



在朱廠長帶動下，林口電廠在民國102年至民國104年間，達成連續21個月在發電處發電通訊，至少發表1篇技術報告的不可能任務。

鐘，參考資料則來自廠長提供自己撰寫的論文與報告，簡報結束後則是由廠長主持30分鐘的Q & A。為求表現，每位新進員工莫不充分準備，信心滿滿的上台，但朱廠長總能找到質疑與挑戰之處，並從中指定值得發展的技術報告主題。也因此，林口電廠在民國102年至民國104年間，達成連續21個月在發電處發電通訊，至少發表1篇技術報告的不可能任務。

過往林口電廠電氣組在發電系統中被認為是相對較弱的團隊，因為資深同仁多，大家習於按慣例做事，而新進同仁因無中生代的傳承，各項上級交辦業務常無法順利推展。朱廠長說：「訓練課程過半年，廠內就有聲音說：『電氣組現在是林口電廠最強的組。』後來，換發電系統在問：『你們電氣組怎麼不一樣了？士氣提升，開會也感受專業自信。』」

激發潛能 締造佳績

強化實力與凝聚團隊共識，不僅止於課程訓練，朱廠長還透過編撰cross check

（交叉測試檢查表）的任務編組方式運作，他將全廠拆分成15個小組，設計每一個組別都包含資深、新進員工、維護與值班人員4種身分，希望打破過去壁壘分明、互不過界的情形，寓傳承與尊重文化於無形，朱廠長也從中建立專業與威信讓同仁徹底信服。

電氣組成功的案例，則陸續推展至其他各部門，朱廠長自豪的說：「這一段時間累積了154篇cross check的成果，也建立起林口獨有的共同語言。」剛開始，朱廠長要求由資深員工帶領新進員工，從舊機組部分研究起，資深員工一開始有優越感也具優勢，能從口袋挖出許多武功祕笈教導新進員工，如此建立了資深員工的自信，同時也養成新進員工尊敬的態度與佩服之心。但後來情況慢慢轉變，因參考資料多為原文，資深同仁逐漸不具優勢，而需仰賴新進員工的資訊提供，他們會對廠長說：「你的新進人員太厲害了！」從這句話，廠長感受到資深員工緊張，擔心被超前的壓力，還好因廠長最初的安排，讓不同世代互相尊重的態度已養成，大家願意一起拚命往前衝，也才有故事持續發展的可能。



以燒煤發電的林口電廠，面對未來環保課題的挑戰，有百合純潔的存在，帶出電廠對環境永續的承諾。



朱廠長感謝說道：「慶幸林口有一票非常好的人，在硬體設備更新過程中，我們妥善運用資源，配合天生地養的客觀環境，才能將各種願景展現。」累積豐碩成果卻以實踐者自居的朱廠長，歸功於願景擘劃得宜，讓邱前廠長在公開場合澄清：「這些都是朱廠長自己玩的。」

堅持 激勵與期許

朱廠長說推動過程中，也遇到一些阻力，像民國102年時，新進同仁出去受訓，他曾接到友廠朋友問：「你是怎麼操你的新進同仁？」因為新進同仁同期在一起比較時，會發現成長壓力大許多。但朱廠長堅持對的事，即使因而獲封「鐵血副廠長」的名號也不放棄，他相信他不是針對一人要求，又有團隊提供後盾，這是讓新進同仁成長的最好方式。到現在，每位新進的同仁因為經過紮實的歷練培養，都有論文的展現，也相當自豪來自林口。

除了給同仁成長舞台外，為了激勵同仁，朱廠長在民國102年即取得邱前廠長的

支持，將發表論文做為升遷的評分標準，也承諾不論升7或8等，同仁不需再分優劣一起升遷，他認為每位新進員工都是夠優秀的。但他也考量到未來主管職缺瓶頸恐會限制新進人員發展，故開放讓同仁調動，同時限制只有夠優秀能代表林口的同仁能調動離開。朱廠長期許林口電廠成為發電系統的人才搖籃，如此留下與調動的人都會持續有升遷機會。

此外，朱廠長成立跨部門的試運轉小組，從各值班部門抽調8位新進人力執行溝通協調工作，將每天試運轉相關工作與資料彙整並分工聯繫，廠長每天早上會召集小組成員15分鐘，告知運作理念。這個小組運作半年，廠長又將8位中的6位放回原部門，有人問廠長：「不是運作的不錯，為何要換人重新訓練？」廠長說：「因為我發現被抽出來的人已與原值班部門產生隔閡，命令無法被有效貫徹執行，放回人力是讓已瞭解小組團隊運作的人，能發揮溝通協調的能力。」隨時保持彈性動態調整的結果，讓試運轉能順暢運作，且刷新跳機平均值的紀錄，刻意栽培的團隊，在工作崗位上也表現相當優異。

信任 彈性與容錯

不論是百合電廠、技術傳承，甚或人文精神培育及人際間的互動，各項作為都看得到朱廠長的用心與投入，但除了直接領導與影響每位同仁，或運用同仁與同仁間的影響力，朱廠長又是如何經營主管與同仁間的互動呢？朱廠長說，在安全範圍內，他對主管給予充分的信任與空間，讓主管能再給同仁



現在，每位新進的同仁因為經過紮實的歷練培養，都有論文的展現，也相當自豪來自林口。



新生代同仁羅時歆分享從開始跟不上廠長到享受成長的心路歷程。



看到林口電廠改變的人資組邱經理認為朱廠長形塑了相互尊重的環境。



對於陳順泉園長來說，朱廠長奠定人與人間互相尊重與信任的基礎，是同心園地業務推動的最大助力。



彈性發揮及嘗試錯誤的機會，他說：「我給了方向後，剩下的就看同仁的，其實這樣，同仁無形壓力反而更大，但同仁總會做得比我預期的還好。」像撰寫技術報告，他除了給主題外，若有問題就直接退件，雖然偶爾會提點方向，但不會告訴細節，廠長自詡為誘發潛能者，充分給予同仁發揮舞台，結果也證明同仁是夠優秀的。

朱廠長說：「民國105年是轉型的一年，『AS NEW』是我的理念，我希望機組1樓地板都能打蠟。」朱廠長再次運用願景領導，期許機組運轉維護，始終如新。近期新進人員座談中，他以「林口電廠未來的挑戰」為題，期勉同仁：「不管電業法、

其他外在挑戰是什麼，重點是你準備好了沒有？」他用想在前，親身示範的領導風格，運用代代相傳的方式，持續教育新進同仁。

平衡報導 同仁之林口印象

身為園丁同時也是廠長用心栽培的新生代同仁羅時歆說：「一開始真的有點撐不住，覺得辛苦壓力大，因為跟不上廠長，但努力學習後，現在已可掌控，有自信可以面對，喜歡成長也有成就感。」

曾任林口電廠人資組經理，又再度回任的邱經理榮富，看到了林口電廠的改變，他說：「朱廠長會藉由各種機會充分傳達理念，取得大家認同與支持，他的領導，讓新





進與資深的同仁都在改變，也因大家處在彼此互相尊重的環境下，所以較無世代衝突的問題。」

陳順泉園長則說：「因廠長支持，上情均能下達，供應組也熱心配合，讓園地業務不分你我，推動相當輕鬆。」

One Section One Family

同心園地對於朱廠長來說，是傳播理念的最佳法寶，而對於陳順泉園長來說，**朱廠長奠定人與人間互相尊重與信任的基礎，是同心園地業務推動的最大助力**，民國105年公司開始推動的「One Section One Family」，在林口電廠，很容易就開花結果了。各部門依園丁人數分成9個關懷家族，除了園丁外，每個家族還加入「服務員」的角色，與園丁一同關懷陪伴



朱廠長奠定人與人間互相尊重與信任的基礎，是同心園地業務推動的最大助力，「One Section One Family」，在林口電廠，很容易就開花結果了。

員工，即時提供資源，而辦理的各項活動，主管均會積極參與支持，讓同仁更有意願投入，像蒐集電廠關於百合的故事，也藉由家族力量累積，再分享擴散，點點滴滴凝聚發酵，釀成林口一家。

後記

採訪中途，同心園地活動正溫暖進行中，林口電廠接力新竹區處，辦理慢飛兒活動傳播愛心，陳園長說，口頭跟廠長報告後，廠長馬上響應購買咖啡分享部門主管，而部門主管又將溫暖傳播下去。林口電廠內暖暖的人情味，隨著廠長的用心經營，迎風飄散，百合的意象，不再只是過往傳說，而更深耕萌芽化為印記，就像採訪當日的陽光、皎潔百合與咖啡香，伴隨著篇篇故事，幻化成值得讓人珍藏與細細品味的生命記憶。



林口電廠接力新竹區處，辦理慢飛兒活動傳播愛心，暖暖人情味，點點滴滴凝聚發酵，釀成林口一家。



情緣 或 情怨

文 / 林蕙瑛 東吳大學心理學系兼任副教授

每天面對食古不化、錙銖必較、毫無生活情趣的妻子，山海覺得了無生氣，好想掙脫婚姻的枷鎖，呼吸外面新鮮的空氣，但看到兩歲的兒子，想到媽媽的愁容，他躊躇不前，直到上星期一一封電子郵件再度敲開他的心扉，原來初戀女友碧倩從美國回來定居了。

當初兩人是大學情侶，感情相投，然而碧倩是富二代，肩負家族企業重任，唯父母命是從，戀情不敢告知家裡，能和窮小子戀愛，拖一天算一天，直到畢業被父母送去美國讀書就業。山海只能祝福她，發誓要在台灣打拚事業、累積財富，不久也就在媽媽的敲邊鼓下與自己以為還不錯的護士結婚。但沒想到理念相差太遠，花錢方式迥異，婚後口角不斷，為了息事寧人，山海大多順從，心裡卻是一百個不願意。

山海與碧倩互通訊息，偶爾見面，碧倩言下之意責怪山海已婚，兩人不會有戲唱，山海也知道自己是攀不上高枝，卻因比較兩個女人之後，不顧妻子的簡訊轟炸表明愛意及媽媽的眼淚，他狠下心送出離婚協議書。妻子絕望之餘，要求擁有兒子及五百萬。為了自由，

山海應允了，恢復單身後的一個月，碧倩約山海在高雄某飯店見面，兩人纏綿了三天三夜後，碧倩說她要嫁給父親安排的某富二代。



不顧妻子的簡訊轟炸表明愛意及媽媽的眼淚，山海送出離婚協議書，掙脫婚姻的枷鎖。



久未聯絡的碧倩突然送來一封電子郵件，山海的心又被攪亂了。

為了不干擾她的幸福，也不想觸景生情，山海跑到深圳友人處上班，想要開始新生活，卻因滿心創傷、身心寂寞，抵擋不了年輕美眉的攻勢，工作之餘成了情場浪子，享受情慾。就這樣擺盪了三年，過膩了經常換女伴的生活，很想定下來的他，因而交往一位小八歲的女友，才剛開始約會，此時久未聯絡的碧倩突然又送來一封電子郵件，說目前人在香港洽公，週末要帶一個人至深圳看他。此刻，山海的心又被攪亂了，心中永遠的那個她，現在不知如何了？她又為什麼要帶一個人來見他呢？

在火車站看到碧倩帶著兩歲的兒子出現在他面前，原來她已為人母，漂亮依舊，多了幾分豐腴與成熟。回到住處放下行李，就帶著母子去遊樂場玩，又去麥當勞吃漢堡，完全迎合小孩喜好。晚上夜深人靜時，碧倩才撲到山海懷裡，訴說夫妻不和，忍受語言暴力，瀕臨離婚邊緣，她只求帶著孩子脫身，爸爸也願意聘請律師辦離婚。

山海曾經多次幻想和自己心愛的女人結婚過家庭生活，但是現在，碧倩帶著一個小孩來找他，纏綿之後還問他會不會嫌她生過小孩且要離婚。山海低頭不語，兩人雖從未有過山盟海誓，但碧倩真的是他此生最愛，想到她目前的遭遇，心頭一陣痛楚，好希望自己能給她幸福，但事業未成沒有錢，自己是絕不會接受碧倩家裡的幫助，且看到她的小孩就會想起留在前妻身旁的親骨肉，為什麼我不疼自己的兒子，卻去疼別人的兒子？山海猶豫了，碧倩於是不停啜泣。

第三天碧倩母子回台灣，相約再見面之時就是自由之身，即是願意給山海一點思考時間，山海有被逼上梁山的感覺，煩惱不已。「這已經不是愛不愛的問題了，現實是殘酷的，要考慮的因素太多了。」三天三夜未能成眠，新女朋友的邀約，也藉口身體不適而婉拒了。



「碧倩真的很可憐，她永遠是我心中的最愛，我雖然不是為了她離婚，但她也沒有選擇我就從父命和別人結婚，現在又跑來找我，要我幫她收拾殘局？」

「我問過 10 位男性朋友，他們都認為我幹嘛要去當別人小孩的繼父？我自己又不是沒兒子！」

「我將如何面對我媽？她一定會怪我丟掉自己的骨肉，認別人的骨肉為兒子，作孽啊！」



「以後我兒子長大了，他如果問我為什麼不要他卻跑去扶養別人的兒子，我該怎麼說？」

「碧倩現在有難，我理應陪她渡過黑暗期，但我不想給她希望啊，真的不想傷她的心！說不定她已經知道答案了？」

”

山海不是像隻無頭蒼蠅四處亂飛亂問，就是自己鑽牛角尖，帶著傳統的觀念，總是往最壞的方面想，以「我」、「她」及「骨肉」、「非骨肉」做二分法，嘴上說愛碧倩，卻不斷以非理性思考將碧倩推離自己，試圖合理化自己的思考，卻是愈陷愈感痛苦。山海抗拒諮商，因為未離婚前，妻子曾邀約進行婚姻諮商，被他拒絕了，但他很想找一位信任的人談談，乃前往友人老闆的高齡母親面前，尋求忠告。

“

「孩子，初戀本身就是一種未盡事宜，當碧倩去了美國，你們少有聯絡就已經是終結了。後來你結婚有了家庭，就已經是各人有各人的生活了，大學的青春戀情永遠是甜蜜淒美的，你是很有感情的人，未能將初戀收好，當碧倩自美回國時，你自己加了點糖，讓它發酵了。」王媽媽溫和地說。

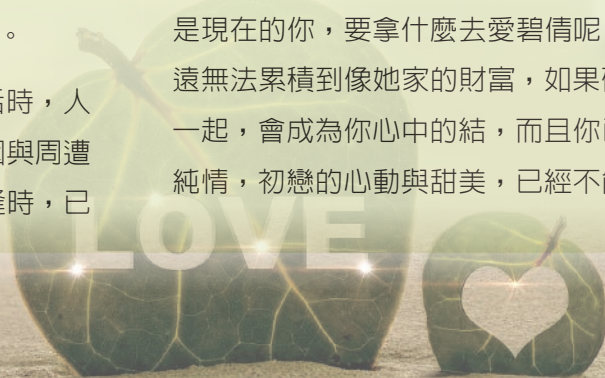
「當各人在不同環境過自己生活時，人的性格、行為、需求及心理狀態都因與周遭的人事互動而在改變。當兩人再相逢時，已

是滄海桑田人事全非了，不變的是初戀時的記憶，你離婚她結婚，在無力無助無奈的情況下，你遠走大陸工作，想要忘卻往事，麻醉自己，然而你不快樂，因為你心裡還藏著一些慾望，而且自己也沒什麼人生目標。」

「唯一聯繫你和碧倩的就是心裡那份記憶，現在她有難了，第一個想求助的就是你，婚姻浮沉中就想抓住一根浮木。你倆一見面就有了親密關係，都是為了要實踐當初的未了情。但激情過後又得回到現實世界，她急於要你表態，而你卻毫無準備、措手不及，於是她難過、傷心、自卑，而你則是充滿罪惡、抗拒、同情、猶豫的負面情緒。」

「人的個性與原生家庭很有關係，碧倩一向順從父母，現在到了婚姻不能忍受的地步，才想為自己活，但連離婚都要父親找律師出面，依賴家庭的成分還是很多。她以為投到一個自己信任的男人懷裡，就可以拯救她的不幸，或者只是要逃避現實，因此她自己的問題很大，根深蒂固的家庭依附議題如果不及早處理，她是沒有辦法建立自己的人生的。」

「而你，孩子，你確實愛過碧倩，但是現在的你，要拿什麼去愛碧倩呢？你永遠無法累積到像她家的財富，如果硬要在一起，會成為你心中的結，而且你已不再純情，初戀的心動與甜美，已經不能滿足





你的感情生活了，因為你有過家庭有過孩子。你非常思念自己的兒子，相隔兩岸，無法親近，深感愧疚及遺憾，但請記住，這是你的選擇。既已離婚，也不可能破鏡重圓，但至少可以選擇與兒子親近，在台灣也是上班，在大陸也是上班，你是應該選擇面對現實了。」

「回台灣，盡量找時間找機會給兒子父愛。父母離婚固然是小孩的不幸，他們的確是無辜的，但只要離異父母能各自及共同處理好親子關係，傷害可以減到最低。父子天性，只要你努力，雖不住在一起，親子關係仍可以緊密的，這樣一來你就不會如此抗拒『別人』的小孩，他畢竟是你心愛女人的親骨肉啊！只要真心對他好，給他一個好環境長大，沒有血緣的父子，親情也可以建立的。」

「就因為你和碧倩都充滿了非理性思考，她急著要答案，你也不想忤逆自己的感覺，其實也沒那麼急，畢竟碧倩連婚都還沒離成呢！你得駁斥自己的非理性思考，現在不是生死關頭或 Yes-No 的時機，而是認知

重建慢慢思考的過程。離婚的事碧倩自己要努力，那是她走向新生活的第一步，而你則要思索人生大方向，新女友才剛交往，如果你回台灣生活，她還願意維持遠距戀情，則表示有戲唱，否則你還是在台灣扎根吧！」

「回台灣是為你自己，不是為了碧倩，倘若兩位都是自由之身，則兩個熟悉的陌生人可以從頭開始，一個離婚的男人與一個單親媽媽交往，由朋友做起，各人都得包容對方的一切，體會日常生活的互動，感受相處的相容與矛盾，且本著幼吾幼以及人之幼的心情去疼愛碧倩的兒子，如此的慢火煲感情，以友情為底，培養愛情親情激情，是有希望結成連理的，否則也可以成為一生的好朋友。當然大前提是兩人對交往的認知與期待是同等的。」

”

與慈母般的長輩談了幾次話，山海豁然開朗，看到了自己過去逃避的態度與行為，也瞭解了碧倩的心態，同情不再，友情加溫，他下定決心想要幫助自己，也要幫助碧倩，期盼各人能先走出自己的難關，畢竟人生的路還很長，是自己要走完的。🍵

與慈母般的長輩談了幾次話，山海豁然開朗，瞭解了碧倩的心態，同情不再，友情加溫。

Friends



青春正狂 好被「欺」？

— 少年白襪事件 —



文：照片提供／陳美儒 青少年心理親子教育家

四時可愛唯春日，一事能狂便少年。 —— 清末民初·王國維「曉步」

—— 年四季最可愛的，只有春天；只要有件事讓你滿心狂熱的去專注、去投入，便有如那青春紅顏的少年。

少年白襪事件

所謂「少年白襪事件」就發生在這群17、18歲的少年身上。

話說，有個身穿運動式夾克外套、外表斯文和善的「大哥哥」，總是在下午四、五點鐘學校放學時間，出現在校門口對面的植物園，或校園圍牆外椰林樹下的南海路上，或學校側門泉州街的「建中老麵店」附近。

「同學、同學請你幫幫忙，我陪我母親到植物園散步，結果她剛才跌倒摔傷了，

現在急須止血。拜託，你的襪子先借我去急救好嗎？」見義勇為、日行一善，幾乎是每個年輕孩子的熱心反應，有不少孩子確實當場就停下腳步，脫下襪子給了「大哥哥」；只見「大哥哥」當下感激萬分的直直點頭感謝之外，還不忘問同學：「可以給我你的手機電話嗎？改天好把襪子洗乾淨還你。」不過，絕大部分同學一心只想助人，一雙襪子算得了什麼？不用還啦！所以通常是不會給電話號碼。

在泉州街巷弄口、在重慶南路路橋上遇見的「大哥哥」，重點的襪子「梗」沒變，卻是換了另一套說詞：「同學，這位建中同學，我朋友在前面路邊被摩托車撞了，需要



急救止血，求求你，可以好心借個襪子當繃帶嗎？對了，請留個電話，改天洗好務必奉還！」惻隱之心，人皆有之，少年單純想幫助人的心意更是立即湧現，二話不說，脫下球鞋脫掉襪子就急忙遞給對方；至於電話呀，免了啦，一雙襪子嘛，不用麻煩了。

告訴我這些「故事」的同學說：「這些事情全都發生在高一的时候。」接著他竟又追補了一句：「也許，小高一的模樣看起來比較傻，比較好騙吧？」

行為這樣「詭異」的「大哥哥」，到底有多少孩子遭遇過？是單純只愛討個襪子？還是後續藉口還襪子要手機電話的動機，才是隱藏著另一種重大危機？



見義勇為、日行一善，幾乎是每個年輕孩子的熱心反應，有不少孩子當場就停下腳步，脫下襪子。

在班會課導師時間裡，我跟這群17、18歲高二的孩子說起「白襪子事件」，並且問他們：「有誰遇見過？」沒想到一班48人，竟有6人在高一的時候被探問過「借襪子」。



行為「詭異」的「大哥哥」，是單純只愛討個襪子？還是後續藉口還襪子要手機電話的動機，才是隱藏著另一種重大危機？

其中一位學校游泳校隊代表「水中蛟龍」的健兒，遇到「怪哥哥」的地方居然是在台北車站補習班附近的巷弄；在同學的注視中，靦腆說著：「那天9點多上完數學課，我騎著腳踏車，結果有個人騎著摩托車靠近，叫我『同學，同學』，神色慌張，講話甚至有些結巴：『這位同學請你救救我朋友，他在前面路口車禍了，急需繃帶止血，你的襪子可以先借給我嗎？還有，請你留個電話給我，改天好把襪子還你。』」

好哇！可以救人一命，送上一雙襪子又有什麼關係？於是當場就到路旁停下腳踏車，然後把襪子脫了給他。只是在遞出襪子時才發現，襪子腳趾竟然有個破洞，只好一再表示歉意問對方：「這樣子會不會包不住血？」

同學們聽到這裡，有人忍不住噗哧笑了開來。





八分之一的孩子都遇過「借襪子」的怪哥哥，而「受害」的同學，有的座位就在前後或左右，卻彼此不知道際遇竟是相同。

全班48人，八分之一的孩子都遇見過「借襪子」的怪哥哥，而「受害」的同學，有的座位就在前後或左右，卻彼此都不知道際遇竟是相同，這究竟又是為什麼？

我問：「有沒有同學經過這些事情後，回家會告訴爸爸媽媽？或跟老師、同學談？」不說、不談，因為孩子事後想想就會覺得怪怪的，甚至感到丟臉，更遑論與人提起這樣的「糗」事。

唉唷！心術不正的邪人心機深沉，而年少青春的孩子心地乾淨無雜念，往往憑藉助人的熱情，日行一善的好意，卻掉入孟子所說的：「君子被欺之以方」的陷阱呀！

深情寄語

也許，您要說：「借雙白襪子又有什麼大不了的？老師，你想太多了。」

其實，反覆深入思考，很明白的，對方的「詭計」主要是想拿到同學的手機號碼，接下來的後續重點則是以還襪子為由，約了見面，然後就有機會互通往來。

根據學校輔導單位可靠消息，兩年前就曾有一現在已畢業的學長，給了襪子也給了手機號碼，結果在對方多次邀約之下，見了面，吃了「虧」，最後演變成司法訴訟。



夢幻九寨 瑤池黃龍

巴蜀奇秀人文遊

文・照片提供 / 黃芷庭 公眾服務處

「中國水景之王！」「遺落山林的寶鏡！」「瑰麗迷人的海子美景！」
「中國山水極品，色彩學的極致！」光是聽聞這些盛名美譽，就足以讓人燃起對九寨溝美景的想像與好奇！為了滿足心懷多年的無限憧憬，二話不說即報名參加總處職工福利會於10月底安排的「九寨溝8日遊」旅遊自強活動，果然不虛此行！

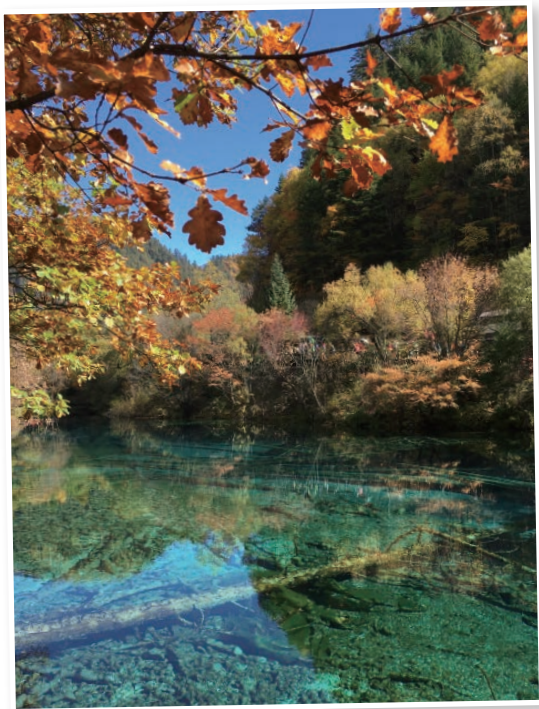
繽紛彩林 幻化海子

「哇！」「哇！」「哇～！」環保遊園車才剛駛進九寨溝的樹正溝，車上一陣陣驚呼聲不斷，相機、手機快門「咔嚓咔嚓」無法停歇。相映成趣的山光湖水連綿不止映入眼簾，緊接著藍綠水帶柔飄穿越整片芒白蘆葦海，絹秀雅緻的美景還沒結束，大地舞台

如跑馬燈般，立刻又換了一幕磅礴雄偉的大瀑布。俯拾皆是的秋日盛景目不暇給，令人驚嘆造物之絕妙神奇。置身這塊大自然畫布裡，頂觀飄著朵朵白雲的湛藍天空，仰望紅黃彩林繽紛妝點的群山層疊，平眺七色炫彩



藍綠水帶柔飄穿越整片芒白蘆葦海，絹秀雅緻的美景令人驚嘆！



九寨六絕因時因地風采多變。

湖水隨著光影跳躍，俯探水面下魚群穿梭靜沉湖底的枯木勾勒的幾何無限！

九寨溝位於四川省西北部的阿壩州藏族自治州，距省會成都市460公里，因為高山圍繞的地域內有九個藏族村落因此得名。傳說中，九寨溝是女神色莫失手摔破隨身的寶鏡，而形成目前114個海子。身為中國首批五A級風景名勝區，九寨溝1992年列入世界自然遺產，四時迥異、一日多變的風情，讓許多人為之魂牽夢縈，每年吸引超過百萬名的遊客。

九寨溝處處美景，而九寨之美卻是流動的。「翠海、疊瀑、彩林、雪峰、藍冰、藏情」，這六絕會因時因地而有不同風采。陽光明媚時，湖光山色繽紛豔麗；陰雨綿綿

時，雲蒸霧繞宛如仙境；在當地有「晴看水、陰看山、半晴半雨看雲煙」的說法。誠如導覽所描述的：「秋天的九寨，有如雍容華貴的貴婦般，是最燦爛的季節。」幸運如我們，不但在最美的季節一親芳澤，更得老天爺垂憐，一早就賞了個陽光充裕的大晴天，得以品味最五彩繽紛的極美九寨；在地導遊說，隔日的九寨溝雨勢不斷，已無緣我們當日目睹的奇幻美景！

壯麗奔瀑 九寨仙境無限旖旎

「黃山歸來不看岳，九寨歸來不看水。」水，是九寨溝的靈魂！「鏡海」平滑光潔的水面如鏡，不起一絲波瀾，山光、樹景、花草倒映水面，真景與倒影虛實相連，水面上與水面下，各有一道山壁棧道與人龍，形成一個很不真實的幻化世界。「五花湖」的湖水最為豔麗，或藍或綠的多彩，有如變幻莫測的萬花筒，還能觀賞到「魚在天上飛，鳥在水中游」的奇景！

瑰麗迷人的鈣化池海子，美景多層次，除了五彩斑斕的彩林倒影之外，清透見底的



「五花湖」的湖水最為豔麗，還能觀賞到「魚在雲上游」的奇景！

湖水，時而碧綠、時而蔚藍變色閃耀，同樣令人叫絕，再加湖底枯木斜躺更添一景！瀑寬320米的諾日朗瀑布為「中國最寬的瀑布」，瀑聲雷鳴、壯觀奇麗。樹正群海和樹正瀑布則有水磨和小木橋點綴其間，水流穿越矮叢而涓流，另種秀雅奇趣！

要能感受絕景山水的洗禮，不止需要好天候的運氣加持，現場更需要一番修鍊！因為時值旅遊旺季，每個景點都是川流不息的觀光人群，令人難以招架。入園處的票閘口，3、4百人等候進場，插隊文化讓人嘆為觀止卻莫可奈何；進園後想在一好角度拍張照，則須擠過重重人群、抓準空檔、輪流卡位，在喧鬧聲中精準構圖，按下快門後立即閃人。九寨溝之大，安排一天飽覽風光，時間被壓縮每處只能停留10至15分鐘，難以奢望靜心陶醉品味之餘，只能把握分秒快步瀏覽！體力方面，更是團員們的非常考驗。因為前一天才險度高原反應、在海拔3千公尺的黃龍健走5小時，雙腳痠痛尚未褪去，來到九寨溝又

是一整天的山路行。幸好有專用遊園車一路接送，不但省下腿力，更不用跟滿園的遊客肉搏戰搶搭車。

力抗高原反應與腿力 一睹人間瑤池黃龍溝

要說此行最挑戰的行程，非當「黃龍」莫屬，心理跟身體上的雙重挑戰！

海拔3千公尺可能發作的高原反應，讓許多人在報名時就打了退堂鼓！確定參加的團員，出發前紛紛備妥中西藥方，甚至提早服用，唯恐高原反應冷不防的反撲！抵達四川後，大陸導遊沿途不斷預警高原反應，尤其抵達黃龍之前，必須翻越海拔4,007公尺的山頭，讓大家心中的恐懼更加生根。

當日午膳後，在黃龍溝口搭乘纜車上山，5分鐘飆上直達海拔3,500公尺的溝頂，步行50分鐘穿越蓊鬱森林，才抵達最著名的五彩池池底。在森林步道中，特別設有「氧吧」，花1元人民幣可吸1袋枕頭大的純氧，座無虛席似乎需求度挺高！在高原薄氧中，氣喘噓噓、手腳並用的沿著

棧道階梯拾級而上，順著人潮一路走走停停，終於在體力耗盡的最後一刻，抵達頂端3,900公尺的五彩池，精神馬上為之一振。



壯闊的諾日朗瀑布。



黃龍為鈣化博物館。

黃龍溝擁有世界罕見的鈣化景觀，長達2.5公里的山脊，從天空俯瞰，有如金色巨龍從原始森林中奔騰而得名。溝內滿布各式各樣色彩豔麗、結構奇巧、規模宏大的彩池、盆景、湖泊、瀑布，儼然一座天然的鈣化博物館。600多個層層砌疊的彩池深淺不一、色彩隨著周邊景色以及光線角度，呈現出調色盤難以調製的幻炫色彩。

陽光加持，讓五彩池顯得格外繽紛，水中世界隨著光影幻化無窮，而慕名前來的遊客量更如蟻群般驚人。先是纜車排隊至少半小時，期間還有用各種理由與姿勢強行插隊的惡霸；沿途遊客如織摩肩擦踵，觀景平台上不但有厚厚人牆擋在第一排，還有吆喝照相做生意的小販驅趕遊客、強占最佳拍照點！所幸天佑吉人，兩車團員60多人，幾乎全數登上五彩池，下行近4公里的健行路線，也都安全下山。回程路上，部分團員輕微頭痛或腸胃不適，算是此趟的高原紀念品了，不過腦海中刻劃，以及相機捕捉的美景，是更難以抹滅的珍貴回憶！

千年都江堰舉世無雙 雲朵上的羌民族慶新年

「天府美自古堰來」。曾經旱澇不斷的成都，能有「天府之國」美稱，完全拜都江堰之賜，而且歷經兩千多年，至今仍在使用的。「深淘灘、低作堰」、「遇彎截角、逢正抽心」，治水英雄李冰以此原則，花費23年時間，以在地天然材料，利用物理原理，設計修建魚嘴（分沙堤）、飛沙堰（洩洪道）、寶瓶口（引水堤），成功讓岷江無壩引水。都江堰自此成為集防洪、灌溉以及航運的偉大水利工程，而且完全沒有破壞當地自然生態。李冰的智慧造福萬代，讓同團的年輕工程師感念矢志，要以此般服務精神，提升台灣電力工程！這，不也是此行令人振奮的收穫！

幸運之神的恩賜還不止於此，參訪坪頭羌寨時，巧逢過年節慶前的排演。羌族人家家家戶戶著上傳統服載歌載舞，一片歡欣喜悅。羌族生活在終年雲霧的山腰，而有「雲朵上的民族」別稱，頭頂瓦片頭飾的女解說員說，羌族女尊男卑，女性要頂起半邊



「雲朵上的民族」羌族。



岷江沿途不少水力電廠，電力設施成為旅途話題。

天；推竿選親時，男坐轎送進女方家，團員們一聽，紛紛為未婚男性同仁們起鬨！這位年輕的羌族解說員說，她原本也到外地念大學就業，但汶川大地震時，一夕感受人生無常與親情無假，於是毅然決然返鄉為文化效力，令人動容！

第一次參加公司主辦的旅遊團，是個很特別的經驗！由於團員們都是公司員工或眷屬，因此感覺像自家人一樣，彼此隨時交流

互相照應。像是團員連爬兩天山而腿痠、甚至腸胃不適，大家立馬支援相關藥物；在大陸地區遇到的手機收訊障礙，則共享解決方案；購物遇到騙局，提前叮嚀警戒勿上當；未婚的年輕工程師，更成為前輩們熱心做媒的對象。

有趣的是，大家在旅行中還不忘工作，每當路過水力發電廠、變電所、變電箱或輸變電鐵塔時，還會認真研究比較，徹底的「職業病」上身；後進的晚輩偶爾也針對專業領域，伺機請教他處前輩，意外發揮處際溝通與世代交流的加乘效果！此行有幸與登山社員們同車，徹底感受仁者樂山的熱情，像是社員買的一大袋東北花生，一路分享整車，以致於滿車花生香、花生屑四飛，談笑風生間更不忘招收年輕新社員。除了巍峨山水、雅緻風景、工藝建築、川味美食之外，點點滴滴的人情趣味，更是此行格外珍貴的回憶！





台灣皮影戲概述

文・照片提供 / 莊財富 興達發電廠



一、影戲起源之傳說

關於皮影戲的起源，傳說甚多，但是以漢武帝與李夫人的故事說法比較普遍。傳說中，漢武帝的愛妃死後，武帝悲傷至極，以致無心治理朝政，因此大臣們商討後，請來一位自稱可以招魂的江湖術士；這位術士為了滿足武帝的心願，即架起一個布幕，藉由微暗的燈光，用剪好的李夫人人形，在布幕上呈現人影，說是李夫人的亡魂出現，藉以紓解漢武帝思念愛妃的情愁，進而使武帝能重拾心情管理朝政，就此開起影子戲之基礎概念。

二、皮影戲的傳入與淵源

說到台灣的皮影戲，相傳是在清朝同治初年，由閩南人許陀、馬達、黃索等三人，由閩南傳入台灣。還有另一說法，是從廣東潮州一帶傳至台灣南部；流行於高雄岡山和鳳山境內，向北發展到二層行溪，往南延伸至高屏溪一帶的鄉村中，當時擁有廣大的農民觀眾群。

以往皮影戲都是在夜間演出，觀眾隔著布幕看到的是戲偶的影子，所以特別帶有一種虛幻的神祕色彩。皮影戲多半是因應民眾

酬神許願、神佛壽誕中演出，另外也有在結婚、生子、週歲，乃至新居落成時，邀請戲團前來表演，藉以增加熱鬧氣氛。戲劇演出的地點，前者大多選在寺廟前的廣場，後者一般會在請戲人的住宅庭院。

戲團演出所使用的唱腔，除了在廟會酬神儀式中偶用北管外，其餘大多用南部比較流行的南管或潮州調。從早期皮影戲團所流傳的抄本及其戲曲唱腔來看，可以合理的推論，台灣初期皮影戲與大陸潮州地區的皮影戲有一定的關連性，應該是無庸置疑的。

台灣老一輩的皮影藝人，亦常稱其所演唱的戲曲為「潮州調」；由現存的抄本，亦可發現常以潮州方言進行記錄。再來，在潮州皮影戲通常稱為「皮猴戲」，聽說是因為皮影偶臉部側面形狀很像猿猴的緣故；皮影戲這個名稱，在台灣以往也是如此稱呼。只有客家庄稱它為「紙影仔」。雖然，我們沒有明確的證據可以斷言，台灣皮影戲一定是從潮州直接傳入，

或由潮州傳至閩南，再由閩南傳入台灣，但基本上認為台灣皮影戲，屬於潮州皮影戲的系統，大概是可以相信的。

三、皮影戲的演變歷程

相傳在滿清時代，台灣南部的皮影戲就很盛行，但是大多集中在臺南、高雄、屏東等縣市。據老前輩流傳下來的說法，在清朝末年光是岡山地區，就有3、40團，而當時路竹的上、中、下三寮等地，也有20幾團。不過當時的皮影戲藝人，大都不是專門以演戲謀生，他們演戲之餘，都另有其他職業。日治以前，戲團也沒有特別的團名，一般人僅以他們居住地的地名，以及主要演藝人的名號加以區別稱呼。

自從日本殖民統治以後，各地的皮影戲團開始自立團號。但在太平洋戰爭爆發之後，日本實施「禁鼓樂」，並於高雄成立「高雄州影繪協會」，收編所有戲班，強迫台灣民間的戲劇團，所有演出都要接受日本



簡易的外場戲台。



傳統牛車戲台。



當局的嚴格管制，未經許可不得正式演出；台灣皮影戲團要以日語演出，所謂要發揚日本皇民思想的官方版劇目「皇民劇」，始能給予正式演出。

二次大戰結束後，皮影藝人終於可以再拿起影偶，自由表演屬於本地風味的戲劇，這時期皮影戲才又重新回到民間舞台，漸漸發展到以往鼎盛時期的熱絡。此時戲團除了深入各地廟會、神誕、慶典之外，更進一步駐入全省各地的戲院巡迴演出，盛極一時，風靡男女老少戲迷。

然而好景不常，到了50年代中期，新興的電視崛起發展，皮影戲難敵科技產物的競爭，演出機會受到極大的排擠威脅，戲團迫不得已只得選擇退出戲院市場，演變至此階段，皮影戲劇團開始相繼轉業找生機。窘困的經營環境延續到60年代，又有電影及歌舞秀滲入廟會，從此皮影戲觀眾更出現嚴重的流失與斷層，大多數劇團為了生計，不得不解散戲團，團員各自另謀出路。

四、皮影戲進入政府扶植期

在民國69年經立法院修法完成後，使得傳統戲劇在各縣市皆有展演空間。民國70年以後，台灣的文化建設，尤其是本土化的大方向才真正起

步。緊接著行政院成立文化建設委員會，主管全國文化事務。民國73年公布〈文化資產保存法施行細則〉，台灣皮影戲正式進入政府扶植期。在民國74年選出第一屆民族藝術薪傳獎得主，皮影戲由東華的張德成團長獲得。翌年，復興閣的許福能團長也獲得同樣殊榮。至此，皮影戲的傑出演藝師終於獲得國家的肯定。再來民國75年起展開成立皮影戲館先期計畫，至民國77年正式籌備規劃與建設，歷經五年多的努力，終於在83年開館營運。

五、皮影戲館成立至現況

皮影戲館一開始營運，就得肩負起保存與推廣的重責大任；所謂保存——將傳統的戲偶、劇本、樂器、文件資料等收錄典藏，



戲團準備演出，圖為復興閣許團長與作者（圖左）合照。

並做展示解說。至於推廣的範圍——包括舉辦研習、比賽、巡迴演出三大方向。

皮影戲館自開館以來，無不絞盡腦汁，為這傳統藝術的延續保存、推廣創新做最大的努力。但是這個行業演變到目前為止，全國傳統的職業皮影戲團，僅剩下高雄市四個團：彌陀區永興樂及復興閣、大社區東華、燕巢區高雄（民國91年創立）等皮影戲劇團；業餘團有一團——蒜頭皮影戲團（民國103年成立），各團均為了延續傳統藝術默默繼續工作著，這種努力不懈的敬業精神，除值得嘉勉與鼓勵，更期待對傳統戲劇有興趣者，能呼朋引伴共襄盛舉，讓此門藝術可以繼續存在。



為延續傳統藝術，各皮影戲團默默工作著，期待更多朋友共襄盛舉，讓此門藝術可以繼續存在。

皮影戲館外觀。





{ 時時刻刻 }

THE
HOURS
IN THEATRES THIS CHRISTMAS



文 / 黃素菲 國立陽明大學人文與社會教育中心副教授

1

影片導讀

故事描述三個不同時代女人的某一天，吳爾芙是《戴洛維夫人》的作者，蘿拉為《戴洛維夫人》的讀者，而克拉麗莎過的日子，則像似書中的戴洛維夫人，為了照顧前

男友李察而忽視自己的人生。有一天吳爾芙的老公問她，為何要殺掉她小說中的角色，吳爾芙回答：有人必須死亡，才能讓其他人映照出活著的價值（Someone has to die so the rest of us can value life more.）。

電影的第一個故事軸線

描寫的是維吉妮亞·吳爾芙本人，《時時刻刻》的故事即從上述的遺書展開，遺書和投河自盡是電影中，維吉妮亞·吳爾芙生命故事的序曲，接著電影鏡頭轉回1923年吳爾芙開始寫《戴洛維夫人》一書開頭的那一天，經過一番苦思竭慮，她告訴丈夫，她終於想到如何為這本小說寫下第一句話：「戴洛維夫人跟自己說，她要自己去買花。」



2

但這部影片精緻之處，正如其原著的精心設計，在於另外創造兩段不同時間軸和背景的故事片段，在平行穿梭間進行心理對話。以《戴洛維夫人》小說為中心主題貫穿其間，並與吳爾芙的個人故事互相交織，形成一部充滿創意又別出心裁，描寫女人內心世界的精采電影，如同吳爾芙在《戴洛維夫人》一書所說：「一個女人的一生，全濃縮在這一天之中，是的，這短短的一天。」

電影中有關吳爾芙生活部分的描寫，比照她的傳記，可說相當寫實，時間設定於1923年中的某一天，吳爾芙著手動筆寫《戴洛維夫人》，當天下午她的姊姊凡妮莎帶著小孩來訪，影片呈現出吳爾芙的日常生活寫照，她幾乎很難定格在現實生活中。從影片中火車站夫妻爭執那場戲，可看出吳爾芙多麼抗拒活在近乎窒息的「正常人該過的生活」中。妮可·基嫚無以倫比的精采演技，傳達出吳爾芙「堅毅卻絕望的情緒，理智又瘋狂的行為」。

吳爾芙生前著名同性戀女友Vita的兒子奈吉爾·尼可森所寫有關她的傳記《找不到



出口的灵魂》一書，作者在書中花費不少筆墨描寫吳爾芙夫妻兩人的生活，其中有一點事實值得我們注意：他們之間幾乎沒有性生活。這層事實不難理解，理由很簡單，吳爾芙天生性冷感，又是同性戀，而且又有精神分裂疾病。其實她完全是一個不適合活在家庭中的女人，家庭這看似溫暖所在，對像吳爾芙這詩人一般的藝術家，確實是個令人窒息的牢籠。

電影的第二個故事軸線

描寫的是茱莉安·摩爾主演的逃家女士——1951年一位洛杉磯家庭主婦蘿拉。除了小說《戴洛維夫人》這個中心主題不時出現之外，乍看有些突兀，實則不然。吳爾芙除小說創作之外，她更宣揚女性自主的主張，《歐蘭朵》和《自己的房間》在1920年代出版之際，可說為女性主義論調，說出許多極剴切中肯的話，電影中第二段茱莉安·摩爾的角色，正是塑造當作此論調的註





腳：追尋自我的生活空間。這帶有延伸吳爾芙主張的企圖，將她的話語加以擴大演繹。也差不多是以一天來說出全部的人生，她有位聰明，而且知道母親不快樂的兒子李奇(Richie)，並懷了第二胎，正為老公的生日派對做準備，她難以做出一個生日蛋糕為丈夫慶生，說出她難以在中產階級社會中扮演家庭主婦的困境。茱莉安·摩爾精準的詮釋出「我知道這樣做很糟，但再不做我就要崩潰了」的困頓。



弗洛伊德生前曾經提出這樣一個問題：「女人到底要什麼？」大師終其一生並未真正回答，不過從今日眼光看，這問題的答案似乎可以是：女人要的是自由和自我。套用西蒙·波娃在《第二性》一書中，以存在主義哲學為基礎的主張，換句話說也就是努力去做自己。電影中茱莉安·摩爾的角色，讓我想到了卡繆在《異鄉人》中對主角的描述：「這本書的主角之所以被定罪，因為他不肯演戲。就這層意義來說，他是他社會中的陌生人。」



她曾企圖以自殺擺脫布爾喬爾似的安居歲月，最後以拋夫棄子終場，一個人幽居加拿大擔任圖書館館員，成了「社會中的異鄉人」。與電影一開頭，維吉妮亞·吳爾芙的自殺相互呼應，是對生命提出的一致質問：「人能得到真正的自我與自由嗎？」她和易卜生筆下的愛瑪一樣，丟棄丈夫和小孩離家出走去追尋自我。五十年後她再度出現，為跳樓自殺的兒子收屍時，已經是雞皮鶴髮，垂垂老矣！而這中間漫長的五十年歲月，她得到什麼樣的答案？或許電影中戴洛維夫人的一天，等同於她的五十年歲月，也等同於維吉妮亞·吳爾芙的一生。

電影的第三個故事軸線

描寫的是52歲的戴洛維夫人，電影中梅莉·史翠普所主演的一段，基本上即是現代版影像化的戴洛維夫人一天之中的故事，2001年的紐約和1923年的倫敦，基本上並無太大不同：她的內心世界，在這一天之中的確扮演了她整個一生的故事。跟第一段寫

維吉妮亞·吳爾芙一樣，都只說了一天的故事，人的一生可以濃縮成一天，短短的一天。

化身為戴洛維夫人的梅莉·史翠普，這一天晚上她要在家裡舉行宴會，早上的時候她說她要自己去買花，就在這一天之中，她的內心世界經歷了前所未有的翻騰經驗，她重新省視一遍她所走過的生命，並且以嶄新目光看生活周遭的一切，頻頻雀躍呼叫：活著真好！表面上看似什麼都沒發生，實則內裡澎湃洶湧不已。當然，這天至少也在她身上發生了兩樁重大事件：三十年前曾一起同居又向她求過婚的一位男士從印度回來，翩然登門造訪；另一樁是她長期照顧染患愛滋病，並為精神疾病所苦的靈魂伴侶跳樓自殺。梅莉·史翠普這硬底子的實力派演員，詮釋克拉麗莎擺盪在快樂與悲傷之間，深刻描繪出「對未來快樂的渴望成了一種幻覺，最終體認到快樂只存在於某個當下」的無奈。



7

電影《時時刻刻》麥可·康寧漢的原著，顯然是一本向吳爾芙致上最高敬意的小說作品，我們甚至可以把這本小說看成是《戴洛維夫人》的簡易解析版。事實上，一本兩百多頁篇幅的小說，從頭到尾幾乎毫無故事情節可言，多的是一連串漫無邊際和天馬行空式的心靈抒發，這讀來像是曼殊菲爾短篇小說的擴大描寫，而曼殊菲爾正是吳爾芙所心儀，和她同時代的紐西蘭女作家，她們在文學上都是走在前頭的現代主義先驅。

用心靈去體驗生活

大衛·鄧比在《華麗的冒險》一書中說：讀吳爾芙必須以不同人生階段，加以反覆重讀，然後在不同層次的內心體驗中來回擺盪，藉此深入生命的感受，繼而得到極大的閱讀樂趣，因而吳爾芙的世界是內在和反省的，而不是外在和具體的。我深深認同這樣的看法，特別是如果把《戴洛維夫人》和《燈塔行》這兩本小說作品，加上《歐蘭朵》和《自己的房間》以及她的日記和書信集等放在一起讀，我們會發現一個內在世界多麼繁複細膩，以及觀察眼力多麼獨到銳利、風格統一的吳爾芙，況且她的英文敘述文體亦是獨樹一幟，說得上是美麗動人，我們甚至可以這麼說，她的小說根本不具任何吸引人的具體故事情節，但會吸引住我們繼續往下讀的，毋寧還是她那細緻婉約的散文敘述風格，反覆閱讀之餘，沒有人會否認，《戴洛維夫人》的確是一本偉大的當代英文散文體傑作。



電影《時時刻刻》真正為我們做的，是釐清吳爾芙蕪雜零亂和天馬行空般的思緒，用電影特有的蒙太奇交叉剪接手法，將生活中最深刻的內在感觸呈現在我們面前，我相信這是這部影片最成功之處，使我們深切感受到，生活的真實體驗來自內在細微的感觸，而非虛華浮誇的外在表象。

從文學經驗角度來看，讀吳爾芙的作品確讓我們更懂得如何利用心靈體驗生

活，也更能勇於坦然面對自己靈魂的真實面。吳爾芙本人或許不易親近，但是她書寫的本質卻深入人心，只要耐著性子一步步走入她的世界，就能因為她如放大鏡似的文字魅力，使內在幽微的感觸，變大、變慢、變清晰。



DVD哪裡借？

《時時刻刻》一片，請至貴單位同心園地借閱。

圖片資料來源：

1. <http://zh.fanpop.com/clubs/the-hours/images/15473442/title/hours-wallpaper-wallpaper>
2. <https://goo.gl/6HJzhi>
3. <http://popcultureguy-don.blogspot.tw/2013/05/dvd-recommendation-hours-2002-starring.html>
4. <http://www.movieforums.com/community/showthread.php?t=40246&page=2>
5. http://mannabanna.blogspot.tw/2012_09_01_archive.html
6. <http://www.bitchflicks.com/2013/04/the-hours-worth-the-feminist-hype.html>
7. <https://www.pinterest.com/barbaraderbyshi/the-hours/>



員工協助業務花絮

策略行政系統同心園地於 105.12.22 辦理慶生會暨園長交接典禮，會中除為壽星獻上生日祝福，也以影片方式進行園地年度活動的回顧。回顧影片結束後，在策略行政系統大家長李副總經理鴻洲的見證下，完成園長交接儀式，活動在溫馨的氣氛中落幕。



身處目前高度壓力與多變的工作環境，如何掌控自身情緒、順利完成工作，已成為人人必修的課題，**核能發電系統與財會資源系統同心園地**特別邀請洪蘭教授於 105.11.9 以「掌握情緒快樂工作—工作用腦不用惱」為題進行演講，試圖從演講中幫助同仁瞭解自我長處，接受自己不足，不讓情緒主宰自身的未來。





北區

員工協助業務花絮

北部施工處同心園地響應年度員工協助業務「One Section One Family」的主軸，於 105.12.15 以慶生會形式，由該處建築組辦理小型分享會，分享議題從工作到家庭生活，主管與同仁互動熱絡，也透過活動讓彼此的距離更接近。



秋冬時節總為流行性感冒橫行時期，台北供電區營運處同心園地與綜合研究所同心園地為提醒同仁自我保健的重要性，於 105.11.28 聯合辦理 50 歲以上同仁疫苗接種活動，透過活動除提醒應留意自我健康維護，也宣導養成良好衛生習慣的重要，照顧好身體才能照顧心理。



年末時期，大潭發電廠同心園地園丁特別戴上象徵聖誕節的紅色錐形帽粉墨登場，於 105.12.22 辦理聖誕活動，前往廠區各部門辦公室分送聖誕禮物、向同仁獻上園地的新年祝福，讓同仁感受園地對於同仁的關懷與陪伴，度過一個溫情滿滿的佳節。



林口發電廠同心園地於 105.12.20 特別邀請「慢飛兒庇護工場」入廠進行咖啡商品義賣活動，當日更提供現沖咖啡的服務。林口發電廠大家長朱廠長記民也響應活動，購買現沖咖啡分送主管以感謝一年來的辛苦。活動不僅幫助社會弱勢族群，同時也讓同仁感受主管的關懷感謝之意。





中區

員工協助業務花絮

鑒於心血管疾病之高盛行率，為促進同仁、眷屬及承攬商對自我健康的重視，**彰化區營業處同心園地**於 105.11.10 辦理「如何預防心血管疾病」專題演講，同仁們除藉此認識心血管疾病的相關知識、破除錯誤資訊外，也進一步瞭解自主健康管理的重要性。



為陶冶員工性情、增進人文涵養，**台中發電廠同心園地**於 105.11.23 辦理讀書成長活動，本次閱讀書籍為《挪威的森林》，作者村上春樹說本書是一本極度自傳式、個人性的小說，每位讀者都可以賦予這個故事更多的生命力，「劇情接下去如何發展端看我們自己啊！」，活動知性充滿啟發。



因流感疫情升溫，**中區施工處同心園地**為照顧同仁健康，於 105.12.5 辦理「施打流感疫苗活動」，聯繫豐原區衛生所蒞處為同仁免費服務，使同仁面對健康疑惑情境時，可充分感受到公司關懷，得到適當資源協助。



為加強關懷與照顧新進人員，**南投區營業處同心園地**於 105.12.8 辦理近 5 年新進人員與單位正副主管、工會常務理事、同心園地溝通座談會，由新進人員擔任主持人，長官期勉同仁努力學習、傳承專業技術及以同理心服務用戶，會中並分享彼此生活及業務學習的心得。





南區

員工協助業務花絮

為 關懷服務所同仁、聽取基層員工心聲及推行「One Section One Family」活動，**新營區營業處同心園地**於 105.11.8 前往六甲服務所與同仁面對面溝通，鼓舞士氣凝聚向心力及提高工作效率，並實際瞭解同仁之需求與生活狀況，協助解決困難。



為 結合手機的普及與社群軟體的參與熱度，**高屏供電區營運處同心園地**特別於 105.11.17 員工健康促進活動中，推廣另類網路行銷活動，藉由臉書的便利性，開設該處同心園地粉絲頁，並提出粉絲頁按讚的認同度提高活動加深同仁對同心園地的認同，也讓同仁瞭解同心園地能為他們帶來的協助及陪伴。



為 增進親子互動關係，促進家庭和諧，**台南區營業處同心園地**與福利會聯合於 105.11.26 辦理員脊運動會，除趣味競賽項目有許多眷屬參與外，還特地為國小以下小朋友們安排「溜溜保齡球」和「觸感大考驗」活動，最後通通有獎的安排讓小小朋友們樂開懷，暖暖冬陽下，展現無限活力。



南區施工處同心園地於 105.11.29 辦理 11-12 月慶生會、卡拉 OK 歡唱及同心園地業務宣導三合一活動，由處長向所有壽星祝賀生日快樂，各組亦準備祝福話語，由壽星上台接受祝福及小禮物，氣氛在卡拉 OK 社及愛好歡唱的同仁帶動下更顯火熱，讓與會同仁度過一個感性愉快的上午。





輔導案例



編輯先生：你好！

我是一個容易緊張的人，在學生時期每逢大考、報告等高壓力的事件，我就會緊張焦慮到不行，前一晚不僅睡不著，那一段期間也常會鬧肚子、跑廁所（當然，這狀況在公司筆試跟口試時也發生了，我還因為鬧肚子差點趕不上口試……）。好姊妹們都勸我放寬心、得失心不要太重，但我的個性就是這樣，短時間內也難以改變，而且別人愈勸我不要緊張，愈容易造成反效果讓我更加緊張，冷汗直流。

幸好後來趕上口試，最終順利錄取進入公司。自從進入公司服務後，工作上我一直秉持兢兢業業的態度以對，很希望將主管交付的每一項任務做好，擔心自己一時疏忽犯下不可彌補的錯誤，總而言之，我不想被別人認為是工作能力不好的員工。但即便我再怎麼注意留心，偶爾還是會犯錯，如簽辦公文時寫錯字、數字誤植，發文漏附件等，每次發現錯誤都讓我自責不已，覺得自己怎麼會粗心到連這種小事都沒注意，每每自責到失眠。而我鬧肚子的狀況也一直沒有改善，以為工作較上手後，狀況就會好轉，現在遇到重大的工作還更嚴重，有時一天甚至必須跑好幾次廁所導致常不在座位，身為女孩子真的很不好意思向主管（主管是男性）說明這種事情，卻間接造成主管的不諒解與誤解，被認為是出勤狀況異常的人，即便主管跟我晤談，我還是不敢說出真正原因，現在我似乎也感受到同事對我的態度有點不友善。

既然已經被認定出勤狀況有問題，我覺得更應該在工作上有所表現，翻轉主管對我的印象，現在每個工作我都要確認再確認才敢安心呈報，但其實交出去後還是提心吊膽害怕是不是有哪個部分疏漏了，導致我花在重複檢查的時間越來越多，嚴重影響自己上下班的作息時間，為了不影響完成時效，我另外花許多時間完成確認工作，覺得身心已快崩潰、被擊垮了！而我愈是想要避免出錯，心情就愈焦慮，愈焦慮身體就愈容易不舒服，間接讓主管同仁對我的評價更不好，我很努力想讓大家認同我的能力與表現，為什麼卻適得其反？我覺得自己現在的生活一團糟，工作沒能獲得成就感，私人時間也壓縮得少的可憐，身體常常不舒服，去醫院檢查也查不出原因，如果這是一份考驗，折磨我的時間也太久了，究竟老天要我怎麼做？我怎麼做都不對！

一個迷失方向的女子 敬上





輔導內容



一個迷失方向的女子：你好！

關於你的問題大致上已瞭解，很高興能為你提供意見，你願意求助，就表示已踏出成功第一步，但除了他人的協助外，更重要是自助，也就是自信心的建立，適當的減壓方法可以消除心理上的壓力。造成主管的不諒解與誤解、同事態度不友善，最大的原因就是他們不瞭解狀況，我們建議將原因坦白告知主管，讓他們瞭解與協助你一起面對困境。

每個人遇到高壓力的情況都會緊張，有些人緊張身體就會出狀況（輕者心跳加速、想上廁所、手心冒汗，重者可能造成腹痛或生理痛等），每個人面對壓力時身體狀況都不一樣。你的狀況較為嚴重，長久造成身體負擔，更無法脫離惡性循環。可以適時跟同事或朋友傾吐情緒垃圾，與好友外出踏青、看電影等，保持愉快以舒緩心情。

可以自我探究使自己緊張到肚子痛的原因，如果自己沒辦法，也可以透過同心園地轉介，尋求諮商師進行個別心理諮詢服務，減少巨大的壓力下所產生的後果。

以下幾點小訣竅，可以在平時自我提醒，謹供參考：

- 一、每天早上花幾分鐘安靜地獨處、靜坐或躺著觀察自己，看看窗外的天空，聽聽周遭的聲響，或起來安靜地在房內行禪。
- 二、若搭捷運或公車上班，走路時將注意力集中在腳的移動，並時而觀察你的呼吸。等車時，或在公車捷運裡，注意站姿或坐姿，同時觀察自己的呼吸。
- 三、坐在辦公桌前，先感受一下自己的身心狀態，緊張嗎？有疲累感嗎？試著放鬆一下。
- 四、休息時間，藉機走2~5分鐘的路（如：到上或下一層樓上廁所），放鬆但專注的走路。
- 五、午餐或休息時間跟同事聊聊，但每週最好至少有一次安靜地，且緩慢地單獨吃一頓飯。
- 六、盡量每一小時「停止」工作1~3分鐘，放鬆！再回到呼吸並觀察你身體的感覺。
- 七、下班前回想一下今天所做的工作，恭喜自己完成了這些事，把明天要做的事先列表。
- 八、回家後，換上家居服（慢慢地換穿），這可以幫助你轉換另一個角色。如果時間允許，再花5分鐘靜靜坐著或躺一下，回到你的呼吸。

你對自我要求高且嚴苛，產生了患得患失的心理甚至失去自信，讓身體有不良反應，你應該重建信心，同時凡事做最好的準備，做最壞的打算。既已全力以赴，無需過度擔心，即使結果不如理想至少心安理得，在缺失中反省改進將漸入佳境，你的情況是「情緒糟，不是你很糟」，不是你不好，是負面情緒影響了你，只要從中跳脫，勿使自己陷入泥沼，必能日漸得心應手，祝你成功。

第二核能發電廠同心園地全體園丁 敬上

輔導內容



一個迷失方向的女子：你好！

首先還是恭喜你通過本公司就業考試，成為台電大家庭的一員。由你的案例中，得知你進入公司時即秉持兢兢業業的態度，並且積極想證明自己的工作能力，但因太過在乎自己的表現導致壓力太大，進而產生身體不適的狀況，以致工作成果反而不佳，甚至被主管約談，也造成同事誤會，導致你對陷入惡性循環中困擾不已。我們對你的處境深表同情，也能理解你的痛苦，經過討論後，給你如下建議：

- 一、緊張有時是好事，因為緊張可以驅使你做得更好、更多的準備，這對於提升工作品質有正面意義。把這種看似負面、減分的狀態，積極轉化成正面的能量；緊張無法改變，只能順應、接受，並將之融入成為自己完整的一部分，把緊張的情緒轉化為更精確的做事態度，以及更積極的工作動力，是一個嚴肅而正向的課題。
- 二、區分事情的緩急輕重，依事情的性質決定辦理的先後次序，並研判是辦理的速度重要或精確性重要，有些事情是精確性比速度重要，有些則不然；若能保持這種意識，請教主管並在其指導下，依事情的優先次序，循序漸進逐步處理，有條不紊辦起事來不致慌張。若能如此當可緩解緊張情緒，也可改善身體不適的情況。
- 三、改變個性、轉換心境，放棄樣樣求滿分、事事要完美的心態。想法如果可以更健康一些，或許有小瑕疵、小缺點是預留給自己一個進步的空間。完美主義者，容易給自己壓力，也常出現焦慮、憂鬱或身心症狀，所以改變對事物的看法與態度，降低標準，隨遇而安，腸胃自然沒承受太多的壓力。
- 四、尋求適當的醫療協助，即便你的狀況似乎是心理因素造成，但生理上的不適還是有必要尋求醫療協助，必須有耐心的就醫，可能要配合腸胃科與精神科診治方可奏效。
- 五、養成運動習慣：運動不但可強身，尚有放鬆心情、消除鬱悶情緒及強化腸胃機能等好處；至於運動的類型，則可依你的喜好、體能、方便性等考量選擇，基本上只要身體力行，每日只要20~30分鐘，持續不間斷就會有效果。

此外，本公司同心園地、福利會等資源，也可充分利用，相信同仁都很樂意為你服務，必要時亦可由同心園地轉介至專業機構進行輔導諮商。以上是我們的建議，希望對你有幫助。

青山施工處同心園地全體園丁 敬上



輔導內容



一個迷失方向的女子：你好！

經由你的問題，瞭解到你是一位負責任的員工，對工作要求極高，只是愈想有好表現，愈常事與願違。你因為擔心、緊張，把自己搞得身心交瘁，於是健康出了問題。由於心理影響生理，如此惡性循環，連帶影響了人際關係。以下針對工作、健康與人際等三方面建議，供你參考：

一、工作方面——人非聖賢，孰能無過

首先，犯錯乃人之常情，你只需做好份內的工作，無愧於心。其次，建議你勇於向主管或同事說明自身狀況，表達困難之處，或是尋求單位園丁的協助，相信他們都能體諒與理解。最後，對自己的要求不要過高，不要因為渴望得到主管認可，而勉強訂出超出能力範圍的目標，如此只會庸人自擾。你要給自己多一點自信心，工作只要按部就班完成，不求快只求好，既能避免錯誤增加正確率，更能省時省力。

二、健康方面——放鬆心情，釋放壓力

在你身上彷彿看到自己的影子，個人也是一位容易緊張且常讓自己處於壓力環境的人，因此長期腸躁症纏身，便秘與腹瀉交替的結果，以致需要服用藥物控制情緒以免影響腸胃等問題。建議你能效法我在工作之餘適時放鬆，離開工作崗位走動走動；與同事聊聊天，關心對方也讓自己轉移注意力。

三、人際方面——扭轉印象，重新出發

在職場中，首重與同事的相處之道。你因為太在乎別人對自己的看法，放大了同事的一舉一動，情緒被牽動感染，便覺得心力交瘁。更嚴重的是，你因為人際相處占去部分心思，以致拖累工作表現。人難免會在意別人的觀感，但試著別把外界眼光全放在心上。做好份內之事，適時與主管和同事溝通，平時主動幫忙，見面面帶微笑，扭轉印象，重新出發。

綜合工作、健康與人際以上三個觀點，你需要學習不怕犯錯，並且適時紓解緊張情緒，更要放下旁人眼光。上述三點相輔相成，相信你的問題定能迎刃而解。最後希望你身體健康，也期待你在工作上有更好的表現，與同事主管相處融洽。

台南區營業處同心園地全體園丁 敬上

緊張焦慮會讓人感到身體不適，輕重程度則因人而異。想要完美的完成工作，是一種負責任的表現，值得肯定，但若因緊張造成過度心理壓力而影響健康、工作及生活，應尋求醫療資源提供適當協助。本案援例三篇，另提供桃園、新竹、嘉義、高雄、屏東區營業處；第一核能發電廠；台中發電廠；台北、新桃、台中、嘉南供電區營運處；輸變電工程處；北區、中部、南區施工處等單位園丁之建言供參考，期能協助迷失方向的同仁撥雲見日、安心工作。



PASSION LED US HERE

意外邂逅 遇見真執

我在同心園地的日子

文·照片提供 / 路人甲 訓練所

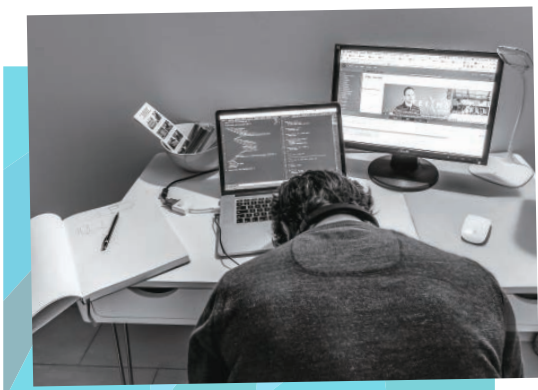
第一次接觸同心園地是在總管理處副樓單位任職時，總處同心園地設於此，園地中有許多期刊、雜誌、書籍，還有許多卡式錄音帶，內容以心理輔導、勵志助人，或是趣味相聲之專題演講為主。我總是借用一整套專輯，利用下班走路回家時段，一邊走一邊聽，慢慢享受這趟生動有趣的知識之旅，2年多來把所有錄音帶聽過一遍，這是與同心園地的第一類接觸，至於說同心園地是甚麼組織？有何功能？則尚無所悉。

初任園長 重整園地

隨後工作輪調，單身赴任到最偏遠的南部第三核能發電廠任職，接任HR主管之職，也兼任園長工作，這是走進園地的第二類接觸。打開只有三坪大的小隔間，凌亂的書籍、雜誌、期刊，還有錄音帶、光碟片

散落在各處角落，桌面上覆蓋一層薄薄的灰塵，想必是好久無人問問，這裡就是我們的園地，利用半天時間重新整理、清掃、編排、歸位，總算有個門面可迎客見人。接著集合失散許久的園丁，大家先見面熟悉，再將園丁資料整理、美編、公告周知，也算是有個起頭。至於年度活動項目，在運作上配合福利會、工會或工安部門共同舉行，常是一魚多吃，或是由主管指示「關照」廠內重點人物，或是慰問同仁及眷屬。

核三廠有一套公開網路交流軟體，任何人都可以上線使用，公務連繫、發表心得、資訊交流、招兵買馬等，是很好的溝通平台，我即利用它把手邊搜集的勵志文章、心靈小品、管理短論、民俗典故等文章，每隔3至5天就PO上網，至於反應如何則不待言，幾番時日同仁漸漸有互動，有人讚賞鼓



我們同時協調處理幾件工作輪調、倒會糾紛、酗酒問題等，但也發生同仁猝死、欠債離職、宿舍配住爭議的遺憾事，雖無關處理權限之議，但總感到一股不安歉疚。

勵，有人續貂接力，其中一位萬姓值工師跑來找我說：「園長，你PO的文章讓我們深深感動，在單調孤獨的值班室裡，陪伴大家度過漫漫長夜。」這是一年後的溫馨回饋，當年也得到年度進步獎。我們同時協調處理幾件工作輪調、倒會糾紛、酗酒問題等，但也發生同仁猝死、欠債離職、宿舍配住爭議的遺憾事，雖無關處理權限之議，但總感到一股不安歉疚。

整合資源 關懷新進

2年6個月後再度輪調新竹地區任職，同樣接任園長。因民國96年起公司大量進用新進人員，同時積極推動導師制度，引導新進人員快速融入台電大家庭，同心園地照往例配合福利會活動，也常與工會到現場部門、工地宣導業務或慰問關懷同仁，這些例行活動持續推廣，但此時業務重點，擺放在關懷輔導新進人員身心健康與生活適應上，故員工與單位主管座談會是最常舉辦的活

動，從各次座談會中瞭解他們的學習情況、生活適應、或需要協助者，都相當獲得支持與肯定。有二個個案可當經驗之談，甲君是新進養成班學員，因個人身心適應問題，造成單位極大困擾，是單位內部門間的「人球」，也是園丁關注對象，曾轉介輔導被拒絕或半途而廢，加上家屬時時無理袒護，從中作梗，不願面對問題，還有央求立法委員介入施壓，使問題更趨複雜，園丁也束手無策，只能依公司相關規定處理，是單位一顆尾大不掉的未爆彈。另乙君因婆媳關係緊繃，再加上辦公室同仁相處調適問題，總是不敢怒也不敢言，長期壓抑自己情緒，終於罹患乳癌，人生頓時變黑白，終日惶恐不安，如驚弓之鳥，甚至有輕生念頭，園丁默默陪伴，陪她哭、陪她笑，帶她走出戶外曬太陽，到各部門與同仁接觸，也請工會幹部適時伸出援手，幾經歲月，終於協助找回昔日的自我。

在新竹地區同一單位擔任HR主管滿5年，應是空前絕後的任期，每天花費3小時



民國96年起公司大量晉用新進人員，同時積極推動導師制度，引導新進人員快速融入台電大家庭。

多時間搭車，所費車資不論，光台北至新竹兩地通勤，早出晚歸，也是異常辛勞。

卸任園長 持續投入

結束漫長5年任期，配合輪調回北部單位任職，終於不用再擔任園長一職，園地裡許多書籍、DVD成為我的精神食糧。有一天湯園長還有其他同仁來找我，相約去台大醫院精神科病房，探視住院同仁，過往經驗讓我成為陪同人選，也提供些許經驗供參考，又是一樁女性同仁與家中長輩相處適應不良而離家出走的個案，有時清官難斷家務事，園丁頂多扮演溝通的媒介，或提供外界專業協助，解鈴還需繫鈴人。

平日或隨處長或副處長到各現場部門走動管理，也順手將活動記錄成篇，投稿同心園地雙月刊，開啓記錄寫作習慣。不當園長、園丁，頓時有種解脫的快感，能以較輕鬆的心情，參與處內各項活動，或是站在協助者角色提供意見或支援，也較能以旁觀者角色觀察同心園地運作現況，無「官」一身輕期間，也參加同心園地創作歌詞競賽，及「2014愛·分享 說台電人的故



有時清官難斷家務事，園丁頂多扮演溝通的媒介，或提供外界專業協助，解鈴還需繫鈴人。

事」，都有好的分享體驗。當然單位也發生同仁工作不力而辭職、性騷擾疑案、貪瀆案、罹患癌症病逝案等，這些個案園丁也幾無置喙之處，而是部門主管及HR的權責，法規制度面的爭議，則依法行政，是否有種無力感！

重出江湖 成績斐然

民國103年11月再度回到訓練所任職，也再次重作馮婦，前幾任園長努力創建有品牌聲譽的園地，年年有獲獎殊榮。典雅寬敞的空間，藏書、期刊、光碟片，編碼排列，櫟木地板，原木桌椅，精緻廚櫃，是一處休憩閒談的好地方。經過幾年接觸，對同心園地有較具體的認識與體會，加上主管強力加持，公司高層主管堅守信念，身體力行，蔚然成風，讓我在忙亂業務空檔，仍擠出時間推動，這時該是第三類接觸。所內同仁及來受訓的學員，還有新進人員都是我們關懷的對象，把定期受訓的知識與技巧，適時應用到實務層面，關心同仁、帶動新人、關懷眷屬、傳播新知、參與活動、編撰刊物、討論



長期通勤，舟車勞頓，漸無心力照顧園地發展，常是且戰且走的消極態度，常自嘲我們的園地雜草叢生。



個案、活動記錄、參與分享，倒也忙得很。尤其鼓舞同仁撰稿投遞雙月刊更得到良好回應，竟在某期刊物中，有4篇本所同仁文章，已超過年度評分高標，就讓我們繼續看下去。

真誠關懷 自助助人

吾人個性內向害羞，不善與人交往，謹言慎行，獨善其身的特質，與園長（丁）需帶點愛管閒事，還有正義感的雞婆特質，頗不相稱，但親和力與真誠赤子之心確無庸置疑。很佩服及感動某單位的園丁，可以數十年如一日，用真心陪伴同仁，走過人生困頓之路；還有其他單位的園丁，對因公傷亡或家庭突遭變故者愛的陪伴；當然平時舉辦錦上添花的身心靈促進活動，對外之訪老輔幼、社區服務、院童關懷、捐血救人義舉等更是不勝枚舉。

同心園地每年定期有訓練課程，一星期時間有來自不同領域、不同主題的精緻

課程，聆聽專業講

師授課，也讓我

們增知識、長

智慧，自我成

長，重溫當

學生的樂趣，

每趟受訓結束

後，總會撰寫一

篇2,000至3,000字的心

得報告，這是最甜美的收穫。當然與同仁

好友相見歡，認識新朋友，共同研習、討

論、報告、分享亦是一大樂趣。

「愛 生活關懷 生命成長」這是黃前董事長對同心園地的註解，所謂自助、人助、天助，人世間有眾多不平等，生老病死，酸甜苦辣無法均分，才顯現多元的世界，以有餘補不足，以真愛關注人間，同心園地僅是一處散播愛意，散播激勵的基地，園丁也是凡夫俗子，找出人性最原本的善心待人就是真理。





策略行政暨營建工程系統同心園地創意趣味友誼賽

文・照片提供 / 馮振維、蕭敬倫 資訊系統處

縝密規劃 隆重登場

「逗陣來促咪」是策略行政系統同心園地民國105年度與營建工程系統同心園地合辦的活動，也是首次主動舉辦的「跨系統」活動。主辦宗旨為配合人力資源處民國105年度推動「One Section One Family」主題，提倡員工團隊合作、促進身心健康。經過長達2個月的縝密規劃，終於在10月22日假台北市區營業處大禮堂隆重登場！

活動開始前，由沈夏專業總工程師致詞開場，沈專總強調現在政府機關及民間機構非常流行「跨域合作」，亦即藉由跨部門、跨領域、跨區域的合作模式，創造「雙贏」甚至「多贏」的局面，本次活動結合2個系統多達7個單位的同仁參與，期勉同仁經由

這類的「跨域合作」，除讓部門間的同仁有進一步的認識外，未來在公司業務的推動上定會更加順利，進而提升公司整體的競爭力。

接下來，由兩位經驗豐富、活潑逗趣的主持人——公服處的芷庭及營建處的效良，為還不熟絡的各隊帶動暖身操「蘿蔔蹲」提振士氣。主持人先指定每隊的蘿蔔顏色，再以大家耳熟能詳的蘿蔔進行曲（紅蘿蔔蹲～紅蘿蔔蹲～紅蘿蔔蹲完～白蘿蔔蹲～）指定哪一種顏色的蘿蔔要蹲，隨著蘿蔔進行曲的速度愈來愈快，在台下警戒蘿蔔指令的夥伴們似乎都醒了過來，而氣氛在主持人自己也上氣不接下氣的喊出指令下，熱絡起來。



沈夏專總特別前來為此次活動致詞，勉勵同仁並祝活動圓滿順利。

「環環相扣」比的是全隊的速度與默契，隊員們皆全神貫注。



「超級快遞」這項目比的是全隊的速度，同仁們間要有相當的默契。



君子之爭 緊張萬分

本次趣味競賽的隊伍由營建處分別與企劃處、人資處組成2隊，資訊處、秘書處、公服處及法務室的夥伴們分別組成2隊，共計4隊參賽。整場活動共計10個趣味競賽項目，但各個項目都趣味十足，且在分數的較勁上，也是緊張萬分，因此每隊需推派1人為隊長，負責指揮調派，每個活動因需求的選手人數不盡相同，每隊各選手們私藏的能力，或者平時就是運動好手，當場就被隊員們一一挖掘出來，同在選手區的我們才知道街舞好手、或是慢跑同好，原來離我們這麼近，當然也成了隊長們手上的祕密武器！

第一個活動「同心協力」，是隊員兩兩一組背對背手勾手夾著氣球，跑到指定的

交通錐位置繞一圈後再跑回原點，過程中氣球可能飛走或掉落，考驗隊員的默契，看著平常忙碌工作不太交集的夥伴們，在前一隊出發後，便開始聚精會神的研判分析，有什麼是不讓氣球掉下，又可以迅速回來的方法，並非常熱心聚集起來告訴下一個即將出發的隊伍，「成敗」糾結著大家的緊張氣氛，但「突鎚」卻也意外成為大家歡樂與笑聲的記憶，在跑跳間傳遞了一股同事情感。接下來的活動是「跳繩」，比的是隊員的筋骨是否靈活，平日有沒有運動，別看好像只是個簡單運動，就連三不五時也會利用假日去慢跑的我們，要邊跳繩邊跑步，這下子沒練過，還真的像是大鵬展翅，一路誇張的踩繩回來呢！



「有口接杯」利用拋接原理，使上方杯子落到底杯相疊收在一起，需要一點技巧，比速度更比穩定度。

再來就是魔王關卡「有口接杯」，這個活動利用杯口對杯口相疊接，並要抓住其中一個杯子，再將另一個疊在上面的杯子往上拋，緊接著要將拋出去的杯子跟手上的杯子疊收在一起，每人限時30秒，疊到一個算一分，但要在短時間內摸索出手感，還真有些不容易，就在這時舉凡手抖、手汗等各種症狀都會跑出來，好緊張啊！

接下來的「快手疊杯」項目跟「有口接杯」一樣，要將6個疊起來的杯子往上堆成金字塔狀，看著有些女隊員速度超快，神速收起杯子，想起媽媽曾經嘮叨要我多做家事是對的，讓我不禁汗顏，從今天起回家杯子要自己收了。

緊接著第五個活動是「魔法乒乓球」，活動方法是利用吸管吸起乒乓球從起跑點跑到目的地後放到南瓜桶裡面，考驗隊員的肺



「魔法乒乓球」項目是每位隊員從起始點用吸珍珠奶茶的吸管吸乒乓球，吸到終點將球放在桶子才算過關，途中乒乓球掉下立即換人。

活量及技巧，有些夥伴們連吸都吸不起來，更不用說要將它一路吸到對面的南瓜桶子內，心想，要是平時有做有氧運動或是參加合唱團，應該就可以一口氣完成任務了吧？

「宅」能力 也是一種專業

經過上半場緊張刺激的活動後，好多平日沒運動的夥伴已經不行了！（喔～是我已經不能不喝點水喘口氣啦！）主持人非常瞭解夥伴們的期待，先讓大家休息10分鐘，下半場的第一個活動——智力大考驗「寶島小吃健康操」，由每隊各派一位夥伴上台比手劃腳比出其中一個字，讓大家猜是哪一道小吃，各隊聚精會神擠到台前認真猜謎的模樣，真是大團結的畫面。印象最深刻的，是其中一題「排骨酥麵」的「排」字，夥伴比了一個很像卡片還是識



「心手相連」這項目要手牽手相連，將呼拉圈運用身體頭入腳出的方式，從第一位傳到最後一位，來回各7次，全隊都互相幫忙。



季軍的PK賽，1人咬住冰棒棍，另1個人只能用單手拿桌上的杯蓋，疊5個杯蓋，hold住3秒優先不掉落之隊伍獲勝。

別證的東西放在胸口，在台下的我們拚命猜「心」，「什麼～快點快點……」完全沒有頭緒，後來知道答案後才恍然大悟，原來他要說的字是「牌子」的「牌」的諧音。（好吧，真的不好猜啊！）

最後一關「心手相連」，由夥伴10個人手牽手將呼拉圈由第1位傳到最後1位，此時資訊處的策略是派出筋骨比較「軟Q」的女生，果然得到此關的第一名，這也讓資訊處由落後第一名30分的情況，急起直追，與第一名只剩下7分落後，（顆顆～只能說「宅」能力也是一種專業啊！）雖然最後資訊處獲得第2名，沒有逆轉勝，但懂得利用戰略，當場亦贏得了許多讚美及掌聲。此外，由於有2隊同分必須進行季軍PK賽，PK的同仁屏氣凝神，1人咬住冰棒棍，另

1個人單手疊5個杯蓋在冰棒棍上，而且要hold住3秒，瞧加油的同仁全部擠到台前，認真的程度可見一般。

人際關係學習 建立共事基礎

透過本次活動，不論成績如何，已經讓同仁間的情感更加緊密，平時每位夥伴都忙於自己的工作，鮮少時間或者沒有時間與其他人互動，下班之後有些同仁也要回家照顧小孩，人與人相處間總是感覺少了些什麼，人說相逢自是有緣，天下沒有不散的宴席，能夠在一個輕鬆的場合與夥伴們並肩作戰，是人際關係的一種學習，也在共事的基礎上建立了一份情感，雖然週末假期的第二天起床全身痠痛，但從這樣趣味又兼顧運動的活動中所獲得的能量，也深印在人生裡，成為一道美好的記憶，非常值得！

懷遠 思親

文 / 林厚生 台北市區營業處



懷古追遠多少人事，憶舊如僅懵懂而過，思親如僅些許面相，恐有失緬懷真意。樂曲總有終了時，戲劇終有落幕時，父親雖一介凡人，但緬懷其不凡點滴，卻煙不消雲難散。

家族是我們最早接觸的團體，也是社會組成的基本單位，衣食住行的供給，待人接物的啓蒙等，無不來自家族。建物的堅固與否，完全取決梁柱，父親是我們家族的梁柱，打從70年前，就一梁一柱開始建設與奠定家族的基礎。

出生自中國福建省泉州府南安縣楓樹鄉，民國21年時，祖父、母帶著父親，橫渡傳說的「黑水溝」，渡船時惟恐走失，父

親身前貼了名牌並照相為證，除留下生平首照，亦為「唐山過台灣」留下見證。

3人來到日治時期台北城日新町一丁目（舊稱棕蓑街、現為重慶北路）234番地，



樂曲總有終了時，戲劇終有落幕時，父親雖一介凡人，但緬懷其不凡點滴，卻煙不消雲難散。



父親是我們家族的梁柱，打從70年前，就一梁一柱開始建設與奠定家族的基礎。

住居月租日幣3元木板平房，冀望擺脫原地謀生不易的夢魘，開創一片新天地，由此開始的日子有辛酸、有淚水、有歡笑，也展開豐富與多彩的人生旅途。來台生活十分困苦，曾祖父從事棕衣製造，日出而作、日入而息，父親身為長子，13歲就要幫做棕衣，一年只有春節一天可稍休懈，也僅此日有微盛晚餐。衣食已匱，遑論受教，父親只在每月學費日幣70錢的「國語講習所」（現寧夏

路南京西路口東側第5間紅磚屋）上了一年的課，後來被迫中斷，所幸天賦聰穎、思維清晰、辯才無礙，自學識字，能通國、台、客、日語與福建家鄉土話。

談及棕衣，父親有說不盡的話語，簡言其要，棕衣製程術語含「起頭」、「鋪胚」、「分裙」、「縫綴」，亦即剝棕、抽絲、搓絲、做領、拓肩、展背、下擺、拼接等，當時每件可賣日幣3~7元，目前台灣仍擁此技者，寥若晨星。除了製造棕衣，父親到處經商，後因同業關係，在中壢認識並於21歲時迎娶母親。

台灣光復後，由於棕衣製造的技術，啓迪父親從事毛刷生意的念頭，即在西門町開了一家毛刷店。父親稱毛刷雖屬小品，但各形各色種類繁多，舉凡陸海軍、汽車修護廠、鐵路局、菸酒印製廠、工廠等公

私營機構乃至個人生活，無不用及，生意與日俱增，除到處投標，民國45年還參加在台南市舉行之台灣工業產品聯合展覽會，見證台灣經濟起飛雛形。彼時中央印製廠訂購的一米長毛刷，其單價竟幾近一間房屋；除擁西門町獨棟店面與整街獨支電話，還有永和竹林路近千坪工廠，30餘位工人午餐還得用鈴鐺召喚，事業鼎盛，可見一斑。

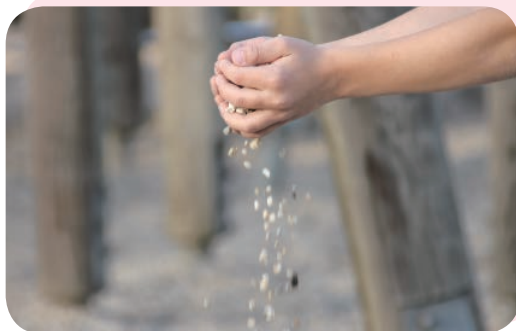


曾祖父從事棕衣製造，日出而作、日入而息，父親身為長子，13歲就要幫做棕衣，一年只有春節一天可稍休懈。



論父親事業成敗，謂之成於事敗於人，實不為過。一生汲汲築巢，卻經蠅營一覆，屢而巢破卵裂。由於豪氣與遇人不善，一再遭連帶保證、欠帳、倒債牽連，變賣廠房、事業鉅創，幸基礎穩健，逾70年資歷的事業，仍得殘存並傳承於嗣，目前規模雖不言大，但稱老店，實不為過。父親為人敦厚，言行一致，始終秉持「不自欺、不欺人」原則待人處事，盛事豐業，於末成空，一生受累，也不負人，除贏得誠信，也留下「不自欺、不欺人」家訓與「不受欺」教訓，爰此，吾等行事云為，莫不依此而循，「不自欺、不欺人、不受欺」亦於潛移默化中成為自律與自戒的座右銘。人心險惡，古今皆此。世風日下，我不患人，人卻患我，防患未然，已是定理。

父親喜以古之1碗10分錢陽春麵講商論事，從其幼時「丸公園（現今圓環）」的日幣3錢、民國34年台幣2角、民國37年台幣3萬元（民國38年6月台幣改制，當時的舊台幣4萬元，只能兌換新台幣1元）、民國50年代新台幣2元，到現今新台幣40元。陽春麵乃近代史人民最基本主食之一，簡單而不



懷遠思親，一生波折與辛勞及時代演變與進化，彼時的他們，此時的我們，披荊斬棘與養尊處優的強烈對照，不言而喻。

失美味與飽足，歷久也不棄，其價變與倍數，簡單清晰反映台灣商業發展演變，衡諸新舊幣制改革、正常物價波動、民生經濟成長之關聯與探索，其指標性恐難出其右。

懷遠思親，一生波折與辛勞及時代演變與進化，彼時的他們，此時的我們，披荊斬棘與養尊處優的強烈對照，不言而喻。

父親一生，波折起伏、活躍商界、敦睦宗親、廣結善緣。父親生前，善於交際，菸酒均沾，仍享耆壽，堪稱傳奇，幸蒙天寵，雖不足傲，析究其因，樂觀使然。緬懷父親，秉持家訓、記取教訓、傳承經驗，洵不容辭。☁️





愛我請給我

選擇權

文·照片提供 / 跳跳虎 大潭發電廠

身為一個單親家庭的小孩，我仍感激上蒼讓我擁有一個疼愛我的母親，為了養活我們，每天打兩份工，從早到晚只休息不到6小時，看著她日漸孱弱的身軀，我不禁溼了眼眶。比許多單親家庭的小孩幸運，因為我多了一對養育我的「父母」，他們是我的舅舅、舅媽，在我心中，已是我的再生父母。

「小靜，妳年紀也到了，是時候選一個好人家來嫁，阿珍媽媽知道有一個男生條件很好，家境富裕、人品好、學歷也很優，現在還有一份穩定的工作——公務員，嫁過去妳就享福了，這男生的父母和我是舊識，夫妻倆很開明的，不會有婆媳問題。」看著阿珍媽媽（舅媽）殷殷期盼的樣子，我不知該如何是好，我乖乖聽著並答應她和對方父母及那位男生吃飯。

穿著合宜的衣著，略施脂粉的我，從對方父母的眼神中看見了滿意，「小靜，這是我的兒子雲天。」雲天的母親向我介紹她的兒子，她是個五官精緻的美麗女人，很難想像她已經50歲了，這場宴席中，大人們開心的彼此交談，我則是靦腆的朝著雲天笑了下，雲天開朗的和我聊起天來，原以為會是如坐針氈的飯局，想不到卻意外的順利，而我和雲天在飯局後成為了男女朋友。



來到異鄉的不安全感不斷衝擊我，腦海不停思考，到底這樣的選擇是對是錯？



雲天的工作地點遠在家鄉花蓮，他並沒有每個星期回來，平常要通個電話都相當的困難，畢竟我們的工作時間不一樣，看在阿珍媽媽的眼裡，甚是著急，她勸我離職：

「小靜，這樣好的男生不多見，妳要好好把握，妳就辭職跟他一起在花蓮生活吧！」

「可是我……」我猶豫著，「阿珍媽媽是為妳好，不然以妳的條件，是不可能找到像雲天這麼優秀的男生了，想想妳媽媽，為了賺錢這麼辛苦的生活，若妳能嫁到好人家，她才能放寬心啊！」是啊！媽媽為了我已經犧牲這麼多了，我又怎可如此不孝？

那夜，乘著火車至花蓮找雲天，到站已是11點，雲天怕我餓著，不斷詢問我是否要吃點宵夜，我連忙搖搖頭：「不用了。」到宿舍後，我請雲天給我宿舍的鑰匙，雲天納悶的逼問：「妳要做什么？」我漲紅臉悶聲不回答，一氣之下就跑去睡了，我們彼此不再談話。我將臉埋在棉被裡偷偷哭著，來到異鄉的不安全感不斷衝擊我，不敢讓對方知道自己其實是個食量大的女生，畢竟從言談中，得知雲天喜歡是纖細的女孩子，腦海不停思考，到底這樣的選擇是對是錯？這夜，好難熬。

清早，雲天已到公司上班，待在8坪大的房間裡，看向窗外的綠蔭蔥蔥，我想得出神：這真是我想要的對象嗎？是我想過的生活嗎？就這樣靜靜等著他回家。傍晚，房門口響起一陣腳步聲，打開房門看向我的他，瞬間有點尷尬，或許讓才交往不到3個星期的兩人，這麼快就先面對同居的生活，是有

那麼點怪異。雲天是家人極力推薦的對象，可我依然放不下心中的「他」，我們是青梅竹馬，但因為他的家境不夠優渥，所以家人強力反對，「小靜，不要怪阿珍媽媽沒提醒妳，若妳執意嫁給我們不認同的對象，妳也別奢望我們會去參加婚禮，更別說要什麼嫁妝了！」這些話語一遍又一遍在腦海裡重播，而我無奈和「他」切割感情。

「小靜，妳還是回家鄉生活吧！」雲天認真向我說，而我無從反駁，隔天，我便搭乘火車回到我熟悉的環境，但此舉卻讓雙方父母焦急起來，「怎麼這麼快就回來了？不是說好要在花蓮一起生活嗎？」連日來，同樣的問題，追問我和雲天，感覺精神快被轟炸殆盡，但更想不到的是，雲天為了表示他願意負責，在這個週末向我求婚，我不知道他是被逼迫還是出於自願，心亂如麻的我向他搖搖頭：「我還沒準備好……。」

「小靜，為什麼妳要拒絕雲天的求婚？」阿珍媽媽氣呼呼的不斷質問我，而我沉默不願回答，真的不知從何講起，阿珍媽



阿珍媽媽的關愛，從來沒考量過我的意願，她只希望我照著她的方式過生活，她眼中幸福快樂的生活，從來就不是我要的。



我長大了，有自己的想法，即使我的選擇將使我的人生過得跌跌撞撞，那麼也請放手讓我去闖闖。

媽的關愛，從來沒考量過我的意願，她只希望我照著她的方式過生活，她眼中幸福快樂的生活，從來就不是我要的，曾經的反抗，只遭致更多怨懟與批判：妳真是不孝，舅舅、舅媽花了這麼多錢一起養大妳，而妳居然忤逆他們，他們這麼愛妳，怎麼可能會害妳，但妳居然不聽他們的話！

是嗎？這真的是「愛」嗎？那麼，可不可以愛我，但同時尊重我，我有我的選擇權！我從來不懷疑你們對我的付出與關懷，

我可以理解你們希望我未來生活幸福美滿，我很謝謝你們這些年來的教導與陪伴，但我長大了，我有我的想法，即使我的選擇將使我的人生過得跌跌撞撞，那麼也請你們放手讓我去闖闖，如果人生一路順遂，不再有驚喜、快樂、哀愁、憤怒，那這淡而無味的人生，每刻都煎熬得令人瘋狂。

是的，我真的好愛你們，你們的用心良苦，我每分每秒都銘記在心，也因為太愛你們，所以，我無法面對你們失望、痛苦的眼神：當你們發現從小養育到大的小孩，將不再聽命於你們的時候，你們的不安與惶恐將使你們的世界崩盤。原來，愛

一個人需要的是智慧，不是為對方安排往後的一切，他就會心存感激，因為他必須有能力為自己做決定並負責；愛一個人需要的是勇氣，明知對方會跌跌撞撞而受傷、痛苦，卻仍願意讓他去體驗生活的喜怒哀樂；

「愛」，真的不簡單，放手的那刻其實就擁有了……。

謹以此文獻給每位疼愛小孩的父母。



母親與便當

文/明道

迢迢跋涉後，在早已過晚膳的時刻，取出猶有餘溫的便當，儘管餐盒的外殼老舊，菜色也非美味珍饈，可是吃進口中的感覺，卻是那麼香醇可口。飢腸確已轆轤，一個飯盒入腹，早已飽脹，可是身旁的袋子裡，卻尚有幾粒頭角崢嶸的粽子靜待著剝衣呢！

幾個同事帶著笑謔的口吻，揶揄著我的迂吝，不過我早已習慣這種氣氛——這昔日令我尷尬的場面。我深知一個餐盒並沒有多少錢，犯不著千里路遙自家裡顛簸帶來，然而在面對嘲弄的背後，沒有人會明瞭，我的心正漾著濃濃的幸福。

談起便當，就有一份莫名的情誼，那是沈潛在心靈深處的奇妙情愫，說來人是矛盾而善變。

小時候，每天天未亮，母親便起床為一家大小準備熱騰騰的便當，儘管到中午前便當仍舊要蒸熱吃，可是母親說當天炒煮的飯菜才新鮮。那時候最羨慕每到中午時分，看著一群同學到校外吃飯，因為他們回來時，總會拎著各式各樣的零嘴，一個個



求學異地的日子，三餐都在外解決，儘管餐館的菜式豐美、氣味芬芳，可是吃久了，入喉總覺得缺少了些什麼？



吃得滿嘴油光，快意非常。於是欣羨他們，偶爾便藉故不帶便當，譬如為了趕車而遺忘了，然後正大光明和同學們到校外吃零食。

這種心理直到稍長負笈他鄉後，竟反成了我的鄉愁。求學異地的日子，三餐都在外解決，儘管餐館的菜式豐美、氣味芬芳，可是吃久了，入喉總覺得缺少了些什麼？就像湯汁裡忘了摻合鹽或味精，那種遺失的感覺濃鬱鬱地卻說不上來。那時看到同學吃著自家裡帶來的便當，我常想起幼時的懵懂無知，不會珍惜，於是開始思鄉，思念母親親手烹調的羹湯。

謀職在外，旅居他鄉，懷念母親做的便當，似乎是愈來愈遙遠的記憶了。這些年，餐風宿露的遊子生涯，緊張的生活、繁忙的工作，各種飲食的不適，將原本健朗的腸胃，折騰得羸弱不堪，竟致染了胃疾。於

是童年每到用餐時刻，母親的呼喊聲，開始在午夜的夢中響起，那聲聲喚著小名的嗓音，輕脆嘹亮扣人心弦。在多年後的現在回想，猶似黃鶯出谷，餘音繞梁，悠悠然入骨三分！夢裡飄搖著那一方沈甸甸如舟的便當盒，渴望恍若沙漠中的綠洲，刻骨銘心。

其實母親做的便當無甚特殊，不過是白米加上家常菜，是最平凡無奇的了，可我就是這般眷戀，眷戀每一顆蘊藏故鄉土味的飯粒。母親慧黠，深察我心，於是每在啓程客地，奔搭舟車之時，她便會為我準備一份便當，囑咐我在用餐時刻取出享用。在每一個奔赴的旅途中，我以便當祭著乾扁的五臟廟，暢飲以親情釀製的鄉愁之酒！

母親做的便當，除了蘊涵豐富的愛外，最重要的是它絕對衛生。功利社會中，市面上許許多多的不法事件，只為私利而罔顧人

體健康的不法商人，使人心驚膽寒，面對這樣的餐飲，你豈能吃得安心？家中的便當絕無此疑慮。

根據醫學報導，吃母乳長大的孩子，較親近母親、較具孝性，蓋因吸吮的是母親身上濃厚的愛與血；若真如此，那麼母親裘集以愛精心烹



這些年餐風宿露的遊子生涯，緊張繁忙的工作與生活、各種飲食的不適，將原本健朗的腸胃，折騰得羸弱不堪。



其實母親做的便當無甚特殊，不過是白米加上家常菜，是最平凡無奇的了，可我就是這般眷戀，眷戀每一顆蘊藏故鄉土味的飯粒。

製的便當，相信吃下後的身體裡，也會轉化成戰力的泉源。

一個小小的便當索價無多，路旁車上50元一個便夠豐盛了，可是咀嚼自家便當裡的每一口飯菜，彷彿嚼著嚼著，便嚼出了滿口關懷，令人不忍嚥下，只願在齒頰永遠留香，這份感覺，在商業交易的餐盒裡，永遠找不到。

如今，我已習於在每一個趕赴他鄉的時候，帶著母親為我調製的便當，似乎又回

到幼年的時代。以往，我在廣眾之前靦腆打開家中的飯盒，害怕被人譏笑吝嗇迂腐，現在這份畏懼已全然消失，我反倒喜歡在人前掀起盒蓋，讓菜香瀰漫在雜濁的風中，讓鄉味牽引每個旅人的鄉愁，讓鄉愁之河流到從前，流出每個母親親手為我烹飪的便當——那已漸被遺忘的記憶！

一個小小的便當盒，是母親一份濃濃的關懷。



母親衷集以愛精心烹製的便當，相信吃下後的身體裡，也會轉化成戰力的泉源。





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
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	台北供電區營運處、綜合施工處、綜合研究所、新桃供電區營運處	大學
1238	◎	台中區營業處/電機工程師	再生能源處、台中發電廠	大學
1239	◇	桃園區營業處/線路裝修員	新竹地區	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1228以前之資料及「同仁對調信箱刊登申請表」可逕至本公司內部網站：人力資源處／同心園地／服務資訊／同仁對調信箱查詢及下載。



心靈補給站

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



DVD



《救救萊英文》

導演 / 葛莉辛德

演員 / 詩麗黛瑋·阿雅潘、梅迪·內布、普莉雅·阿南、阿迪爾·胡珊

美麗迷人的莎希是印度傳統的家庭主婦，看似擁有全能的才藝和美滿家庭，卻因一口破英文缺乏自信，受到女兒與丈夫的輕視。姊姊邀請她到紐約參加女兒婚禮，莎希為了幫忙不得不獨自前往，第一天即因點餐問題出糗，讓她決心報名英文會話速成班，而這趟紐約行讓她逐漸贏得女兒和丈夫的尊重。



《清秀佳人》（20週年數位修復典藏版）

導演 / 蘇利文

演員 / 梅根·法羅、莎莉·麥克琳、芭芭拉·荷西

在美麗的愛德華王子島，馬修和瑪麗拉想收養一個男孩幫忙農事，孤兒院卻送來名叫安的紅髮小女孩，安的想像力豐富、能言善道，但自由的個性也惹來不少麻煩。安從差點被送回孤兒院，到少女時期立志成為作家，卻為糊口選擇擔任教師，又為夢想拒絕青梅竹馬吉柏求婚；後與吉柏復合，卻碰到戰爭爆發，婚事再度產生變數……絲絲入扣的情節，讓全球千萬影迷為之瘋狂。



《飛躍奇蹟》

導演 / 戴克斯特·佛萊契

演員 / 泰隆·艾格頓、休·傑克曼、克里斯多夫·華肯

儘管沒有天賦過人，但是勇氣十足的艾迪，卻從未放棄前進奧運的夢想。在叛逆和魅力的教練皮瑞的幫助下，艾迪搶到了1988年加拿大卡加利冬季奧運會的參賽門票，甚至是贏得全世界觀眾的心。由《金牌特務》導演馬修·馮恩監製，全片以喜劇的手法讓這部勵志電影更具可看性，成為全球影迷口碑沸騰的熱血佳作。



《6號房女士：音樂拯救生命》

紀錄片

英國北倫敦某間公寓裡，每天早晚固定響起悠揚美妙的鋼琴聲。琴聲的主人——愛麗絲·桑默，是位109歲的高齡女士，有著不凡的人生經歷。曾經幸福美滿的愛麗絲，在納粹德國的毒爪下，與丈夫分散、跟兒子被送進集中營。在那艱苦的環境，愛麗絲不改其對音樂的喜愛，彈琴成為她活下去的動力。愛麗絲的音樂故事和人生哲學，值得做為世人對生命的省思。



BOOK



《被討厭的勇氣 二部曲完結篇：人生幸福的行動指南》

作者 / 岸見一郎、古賀史健 出版社 / 究竟

無論任何人，從這一瞬間開始就能獲得幸福。只不過所謂的幸福，並不是停留在原地就能享有的。辭去大學圖書館工作、成為國中老師的年輕人，再度來到哲學家的書房，他在教育現場實踐阿德勒理論，卻備受挫折，正為是否放棄而苦惱：「阿德勒在現實中根本無用，只是紙上談兵！」對於年輕人的控訴，哲學家表示：「是你誤解了阿德勒。」

阿德勒的結論——為了幸福，人人都必須做出「人生中最重大的抉擇」，究竟又是什麼？



《為了活下去：脫北女孩朴研美》

作者 / 朴研美 出版社 / 大塊文化

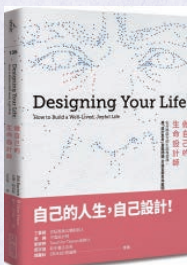
十三歲那年，飢荒加上父親入獄，迫使朴研美一家冒著生命危險從北韓逃到中國，卻發現落入人口販子的手中，研美與母親只能再次冒著生命危險逃亡。研美以無比的勇氣、尊嚴和幽默的語調，完整道出這段驚心動魄的往事。本書證明人類精神的強大韌性，以及追求自由的強烈決心。



《怦然心動的人生整理魔法》

作者 / 近藤麻理惠 出版社 / 方智

五歲起，麻理惠就把百分之八十以上的人生都奉獻給了整理這門藝術。經過苦心鑽研和無數調整，她驚覺「心動」是唯一正確的取捨標準，她自創「麻理惠整理魔法」，至今已幫助上萬人獲得怦然心動的幸福人生。目前已是日本知名整理諮詢顧問的她，開設的「少女的整理收納課」和「社長的整理收納課」不但贏得高度評價，預約更是排到半年後。



《做自己的生命設計師：史丹佛最夯的生涯規畫課，用「設計思考」重擬問題，打造全新生命藍圖》

作者 / 比爾·柏內特、戴夫·埃文斯 出版社 / 大塊文化

生活中每樣東西都源自設計，設計師靠「設計思考」解決問題，也引領我們來到現代世界。本書作者說明如何透過設計思考，創造出有意義又快樂的人生。不管是誰，身處何方，都可以藉著那些帶來世上美妙科技、產品的設計思考，打造專屬於自己的事業與生活，活出圓滿、有趣、創意無限、永遠有驚喜等在前方的人生。



文·照片提供 / 鄭婉潔 人力資源處

謝謝老公出現在我的生命中，
使我的人生更加圓滿，
你的疼愛及付出，深深溫暖我的心，
未來的每一天，我們好好經營，
幸福甜蜜長長久久……



文·照片提供 / 陳明鏡 企劃處

爸媽生命中多了你，變得更精采了，
願你長大後，也努力富足自己人生喔！



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

電話：0913-076698

Email: blackjack6698@gmail.com



393 黃先生 民國74年次，183公分，74公斤

大學畢，現為台積工程師。興趣：電影、音樂、動漫、3C、手工。

徵會讀空氣、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

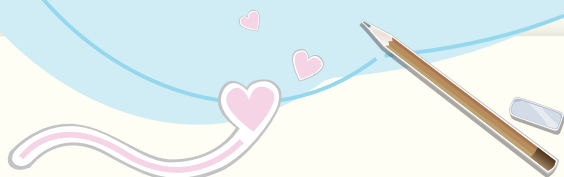
電話：(M)0978-612798

(H) 04-25683705

備註：編號 390 以前之資料及「婚友資訊表」表格置
於本公司內部網站：人力資源處 / 同心園地網站 / 服
務資訊 / 婚友資訊 項下，歡迎查詢及下載。



第 167 期同心園地雙月刊 讀者意見迴響



黃芷庭 公衆服務處

透過同心園地雙月刊，更瞭解同事間社團的運作及情感的聯繫，也認識更多分布於全台各單位大內高手們的天賦及雅興。除了親友外，同事是每人生命中，花最多時間相處、最長久的一群，透過雙月刊的平台，傳播更多公務之餘的交流，實是豐富心靈的維他命！

園地專欄

韓偉忠 台北南區營業處

「分享與感恩」一文，提到「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、重視什麼。」這在多元價值盛行的今天，尤為重要。真正有效溝通，不僅要耐心聽到、聽完，更不能預設立場，要感同身受聆聽，才能聽懂對方內在的想法。因為每個人的價值觀不一樣，通常聚焦的也不一樣，要聽懂其延伸的想法，必須真正耐心聆聽。又如文中「老師一再提醒：溝通最大的毛病是安慰、比較、建議，這些是沒有用的。」換言之，寧可「沉默是金」，真正「感同身受」聆聽，才能開啓有效溝通之門。誠如黃智儀老師曾說：永遠提醒自己，保持對人事物的「不知道」。也就是「淨空」自己，才能虛心聆聽對方，接收最完整的訊息，以利有效溝通。

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：我有一個夢

169期

106年3月號

106年2月5日截止

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。小時候的夢想總是天馬行空、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。

170期

106年5月號

106年4月5日截止

專題故事：表達真實的勇氣



隨著年齡增加，我們在生活裡逐日成長，從嘗試與錯誤中吸取經驗，學習知識與常識，認識所謂的「社會規範」，努力讓自己遵循「有禮貌」、「知進退」等社會人標準，為的不過是成為眾人眼中「成熟的大人」。卻發現為遵守潛規則，彷彿扮演一個連自己都不認識的角色，即便面對親密的人也是如此，真實的想法與情感，已經不敢或不會表達，其實在小的時候，我們開心就笑、難過就哭，不喜歡或喜歡都能直接說出來，但長大後就像彼得潘故事的飛行魔法粉末，真實表達自我的能力都隨著消失了……。

你是否有過為假面所苦的感覺？明明內心洶湧澎湃，卻裝作毫不在意，想表現滿腔的熱情，但害怕嚇到對方？或壓抑說出真實想法的衝動，只因同理聽者心理，怕他無法承受？與親密的家人或革命情感的夥伴產生摩擦時，即便想言歸於好，卻因誰都不願摘下保護的盔甲示弱，而使雙方關係降到冰點？然而當勇敢跨出那一步時，會發現一切並非想像中嚴重，彼此不過害怕受傷而築起城牆，使真實的想法無法順利地傳達，當卸下心防後，更能感受其情感流動，瞬間拉近原本遙不可及的距離。170期專題故事，希望藉由你的分享，溫暖冰冷的社會氛圍，讓周遭充滿真誠感人的互動與支持能量。

以上來稿請附填妥之「同心園地雙月刊投稿相關資料表格」

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

- ※ 來稿請寄：台灣電力公司「同心園地雙月刊」
 - 地址：100台北市羅斯福路三段242號11樓
人力資源處員工關係組
 - 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

從手指頭分析你的愛情！

▶ 如果你五個手指都割傷了，但你只有一個 OK 蹦，你會先貼哪個手指？

- 1 大拇指
- 2 食指
- 3 中指
- 4 無名指
- 5 小拇指

測

從吃魚方式，測你的花錢態度！

▶ 餐桌上擺了一條好吃的魚，你會從哪裡開始吃呢？

- 1 魚頭
- 2 肚子（中間部分）
- 3 魚尾
- 4 沒有特定地方，到處亂吃

123 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！

易

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

難

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



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



心理

測驗 解答

測

從手指頭分析你的愛情！

如果你五個手指都割傷了，但你只有一個OK蹦，你會先貼哪個手指？

1 大拇指

你是個幸運的人，因為個性比較豁達、單純，你能夠看開很多事情。這樣的你，一定會有人用一輩子去愛你，反而是最有機會得到真愛的。

2 食指

你是個情感細膩、敏感的人，你的快樂和悲傷，都被緊緊套在愛情上。如果你遇見了喜歡的人，會不計一切去愛他。祝福你，一定要幸福！

3 中指

你是一個天真爛漫的孩子，心裡有很多幻想，你會喜歡上很多的人，也會愛上很多人。奉勸你好好把握，不要輕易放手，否則錯過以後會很後悔、很痛哦！

4 無名指

你是一個缺乏安全感的孩子，對事情抱著懷疑的心理，不敢輕易去接受愛。一旦對方不再溫暖，你就會更恐懼，迅速回到自己的領地。這樣的你，讓人心疼。

5 小拇指

你個性很倔強，有點不可理喻，這正是你特別的地方，所以一直以來，會有許多人喜歡你。但愛情只有兩個人，多一個很擠的，一定要很快做出選擇，不然會有很多人受傷哦！

測

從吃魚方式，測你的花錢態度！

餐桌上擺了一條好吃的魚，你會從哪裡開始吃呢？

1 魚頭

只要是讓你看中意的東西，若不得手你絕不罷休。不過，這種情形發生的頻率並不高，因為，能讓你看中意的東西，並不是很多。

2 肚子（中間部分）

你是百貨公司大特價時，最受歡迎的客人。對吃的、穿的更是一點也不吝嗇，只要喜歡掏錢就買，常刷爆信用卡的就是你這種。

3 魚尾

你是標準的鐵公雞、守財奴，買一包泡麵都還要考慮半天。斤斤計較就是你的習慣，你說，夠不夠小氣？

4 沒有特定地方，到處亂吃

你是那種時常忙到三更半夜，卻做不出什麼成果的人。做事漫無目標、花錢的態度也很無所謂。錢這種事，你都交給別人處理。

123

數獨

遊戲 解答

易

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

難

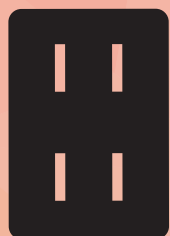
3	8	7	6	9	1	4	2	5
1	6	2	8	5	4	9	3	7
5	4	9	3	2	7	1	8	6
7	2	1	9	4	5	8	6	3
8	3	4	1	6	2	5	7	9
9	5	6	7	8	3	2	4	1
4	9	5	2	3	6	7	1	8
2	1	3	5	7	8	6	9	4
6	7	8	4	1	9	3	5	2



節電

=

浪漫



拔掉插頭，跟你最愛的人聊聊天

廣告



台灣電力公司
TAIWAN POWER COMPANY

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

