

同心園地



台灣電力公司
Taiwan Power Company



2017.03 | 雙月刊

人物專訪

人若精采 天自安排
朱董事長文成專訪

專題故事

我有一個夢



谷關山櫻紅

文／羅瑞曉 雲林區營業處

谷關山櫻小屋偶拾 甲午年正月

雲掩翠色 山村寂
客途驚心 子規泣
霧起夜半 聞犬吠
夢裡櫻花 落似雨

山色入簾 綠隨風
窗紙新裁 映櫻紅
獨倚黃昏 待月盈
酒冷易醉 相思重

我有一個夢

文 / 本刊

相信大家都有過這種經驗，從小開始，就被許多親友長輩詢問未來想做什麼，當時的我不明白，只覺得開計程車或是公車很帥，奇怪的是，大人們似乎都不認為開車是很棒的工作，尤其隔壁叔叔每次都要我說要當總統、才能光宗耀祖之類的，大人們就會很開心，看著他們喜悅笑著，我也覺得很開心，我想，如果世界上的人都當總統，那就太棒了！

上小學後，想做的事愈來愈多，從愛迪生到哥倫布、從艾佛森到村上春樹，有趣的事情太多，一切都充滿可能。國、高中後，課業壓力繁重，夢想不再重要，成績好才是真理。我問隔壁老是拿全班前三名的阿明，他也不知道未來想做什麼，我覺得他騙我，因為老師們都說要以他為榜樣，我想他一定知道，夢想的形狀……。

本期〈專題故事〉邀請大家談談自己的夢想。有人以擁有台電穩定的工作為夢，敘述自己歷經波折後，終能圓夢的心路歷程；有人想成為作家，工作之餘持續書寫生命裡的美好時刻；有人因緣際會愛上木頭，立志成為一名業餘創作者；有人已逾不惑之年仍跑在馬拉松的征途上；有人性格剛毅耿直，希望能當個現代俠客……。有夢最美，逐夢踏實，邀請你一起編織實踐。

本期〈人物專訪〉的來賓是台電大人物朱董事長文成，朱董與同仁分享他的生命哲學——工作上做好充分準備、放輕鬆、盡力而為，抱持無所求的態度，具備把事情做好的企圖心不斷前進；生活上對家庭負責、夫妻彼此互相扶持。「人若精采天自安排」，朱董面對台電遭遇的重重挑戰，以從容態度帶領同仁們前進，實踐台電的使命。

近日正是乍暖還寒之際，早晚溫差大，提醒各位同仁注意保暖。雞年初始，從一例一休到川普蓋牆，標誌著今年註定充滿變動。新的一年，台電持續灌注能量，至山川雲頂，至海天一線，至每個人心裡，我們一起加油！

同心園地

封面題字 / 薛德群 桃園區營業處

2017.03 | 雙月刊 169

封面裡 谷關山櫻紅 / 羅瑞曉

編輯手札

01 我有一個夢 / 本刊

人物專訪

04 人若精采 天自安排
朱董事長文成專訪 / 本刊

專題故事

- 10 42+0.195大叔的馬拉松夢 / 黃宇賢
- 15 我有一個老師夢 / 蕭憲欽
- 16 編織都會中的文學夢 / 融導
- 20 夢想 成為業餘藝術創作者 / 張財振
- 24 我的人生夢想 / 劉家豪
- 26 我的「俠客夢」 / 咻咻
- 28 我依然有夢 / 尤蟾

EAPs停看聽

【兩性交往篇】

31 是我把丈夫慣壞了嗎？ / 林惠瑛

【少年教育篇】

36 亞症少年阿旻的「翻轉」路 / 陳美儒

人文采風

【藝文饗宴】

40 「老闆不願透露的事」觀賞心得 / 小星

【電影人生】

44 《模仿遊戲》(The Imitation Game)
/ 黃素菲

園地專欄

【活動報導】

48 員工協助業務花絮 / 本刊

【苦樂留言板】

52 一個十分痛苦的女子 / 本刊

【感恩回饋】

56 分享與感恩

——員工協助業務園長班訓練心得回饋

/ 張瑞芬、毓群、顏國華

【園地活動】

60 單身貴族GO!GO!GO! / 鍾秋鳳

62 桃園區營業處

咱ㄟ園地分享系列活動記實 / 側拍記者

【轉介服務】

64 員工協助方案轉介服務流程 / 本刊

65 轉介服務行政作業流程 / 本刊

【園地心發現】

66 園長葵花寶典 / 本刊

讀者迴響

67 第168期同心園地雙月刊讀者意見迴響

台電一家

69 台電對我來說 / 潘建宏

上班族心理系列

72 旺伯的擔仔麵 / 天行



資訊快遞

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

徵稿

- 80 「同心園地雙月刊」徵稿 / 本刊



封面說明：我有一個夢

封底說明：時間電價

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106年3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



人若精采 天自安排

朱董事長文成專訪

文・照片提供 | 本刊

在任何場合，始終面掛微笑，以幽默親和力著稱的朱董事長，在去年8月銜命接下台電董座的重任，他以「我不是最好的，但願意把自己最好的貢獻出來」的真心，以及「把事做好」的企圖心，帶領台電人面對未來種種艱巨的考驗與挑戰，誠如他的座右銘：「對人對事的態度就決定了個人的成敗，每天都要努力用功求生存。」朱董事長認真努力求生存的態度，造就他不一樣的人生，邀你一同細細品味。

楔子

金雞初啼，朱董事長（以下稱朱董）以行動表達對同心園地的重視與支持，雖然日理萬機、行程滿檔，仍優先接受同心園地的專訪。親切的朱董一踏入採訪空間，即先向編輯小組握手寒暄致意，讓人感受他無比的親和力。坐定後，他看著編輯小組事先提供的採訪提綱，以開玩笑的口吻說：「你們是要我來交心啊！」朱董的幽默瞬間化解採訪前忐忑的心情。

談同心園地—落實「台電一家」

朱董一開始即讚許與肯定同心園地對公司的貢獻。他認為助人工作很不容易，需要耐心與時間，並需持續的學習，才能協助同仁正向面對人生課題，這股穩定的柔性力量，雖然有些看來是公務外的事，卻與公司營運息息相關，他非常感謝園長、園丁的耕耘，也承諾公司會持續重視。

家庭對人一生的影響很大。近年來同心園地持續推動「one section one family」



的價值，即是希望職場上因工作忙碌而疏離的人際關係，能透過家庭的形塑，維繫「台電一家」的情感與緊密度，藉由每一部門主管主動關懷部屬，帶動部門成員互相關懷、互助合作，進而建立信任與歸屬關係，讓每位員工背後都有家的支持力量，能安心投入工作，落實台電一家的精神。朱董相當認同將部門形塑為「家庭」的概念，他說：「每個單位都是一個家庭，組織成員互相影響與信任，會促成改變。」他也提及耳濡目染父母的身教言教，建立了一生最重要的價值觀：「工作勤勞」、「勤儉」、「誠信」、「廉潔」。

談家庭—負責任

談論到家庭經營，難得看到朱董靦腆的一面，他謙虛地說：「兩人的相處不足

為外人道，但相當感謝太太對家庭負責的付出，除了將家人照顧好，也讓我們在健康與生活上無虞。」他接著說：「前些日子，子女幫我們慶祝結婚週年紀念，兩人大為驚訝，居然已30多年了。」對於家庭，朱董認為與工作是一致的，只要每個人基本的態度正確，知道自己該做的事，盡到責任，家庭自然能和諧。從夫人在電機工程學會授獎章典禮上獻花給朱董的畫面，可以看得出兩人互相扶持、盡在不言中的經營之道。

談競爭—求生存

回顧過去，朱董自幼學習、就業工作、教職至台電現職，能持續不懈、兢兢業業，所秉持的即是隨時保持對專業的認真態度與好奇心，對未來則是要具有危機意識，他說：「生存之道很重要，希望和同仁一起努力認真求生存。」他分析台電過去因為是國營企業，面對的競爭是天災事變，而現在電業法修法後，公司面對的是業界開放競爭的環境，同仁必須隨著變化調整適應。他很清楚同仁面對的挑戰：「以前只要完成上級交付的任務就好，現在不只於此，有競爭對手出現、有比較，壓力會增加。」

面對電業法修法的衝擊，同仁內心難免惶恐不安，身為台電大家長如何安定與激勵同仁士氣？朱董提到，目前非核家園的政策，對核能部門衝擊很大，再生能源發電的開放，其衝擊有待評估，而公司轉型控股母子公司



談論到家庭經營，朱董相當感謝太太對家庭的付出。

司，仍有6至9年的準備期，他強調：「不管環境如何變遷，要懂得調適，不是等待，而是善加利用優勢創造機會，機會是人創造出來的。」今年新春團拜時，朱董談及今年三大重點工作，一為齊心穩定供電，二為創造新機會，三為面對電業法修法，共同貢獻心力。

對於基層同仁的憂慮，朱董說：「只要創造發展機會，就會增加新工作，例如目前天然氣有新發展，可盡量運用現有人力，提供同仁學習發展的機會，公司營運穩定，同仁人心穩定，大家自然能安心工作。」朱董認為身為主管要能創造可能發展的方向，尤其是各事業部的高階主管更為重要，應具備預測前景的遠見，雖然肩負壓力，但要對後進同仁負責，重視員工生計。朱董也強調，公司是大家的，這是所有同仁需要共同承擔的責任，必須盡全力做到對民眾有所交待。

談壓力—適度勿焦慮

至台電就任總經理前，10多年來擔任教職的朱董，面對與教職環境不一樣的挑戰——肩負全國穩定供電的壓力，不容小覷，如何看待壓力？朱董說：「工作不會沒有壓力，有壓力才會進步。如果壓力很大，那就要學會放鬆，鬆才能從容，有餘裕自在應對。我對台電同仁的工作能力有信心，凡事會做得很好，就可以放心、安心，不用過於煩惱和緊張。適度的壓力，可以讓人成長，但不要焦慮，也不要讓壓力影響到生活，對於外在的事須有定力，不用跟著起舞。」即

使面對電業諸多的重大挑戰，例如公司供電危機及電業法修法等，也能以泰然自若的態度面對。

談幽默—放輕鬆

相信許多同仁在朱董的演講場合，都聽過他演講的幽默功力，有朱董在的場合常引發笑聲不斷，令人不禁好奇，這樣一種談笑風生的能力，從何而來？談及朱董的幽默，他說：「幽默，其實是可以培養的。我天性原本拘謹，在美國讀書時，建立了自信，在與人互動中學習表達。另外，隨著歷練與教職的影響，要經常上台面對學生，教書的科目通常是工程、數學、物理等專業刻板的內容，為增加課程樂趣，使學生專心學習，因自己不善於說笑話，所以用輕鬆趣味的角度觀察與面對世事，自然有些『笑』果。」

談工作—充分準備

朱董在軍中退伍後，第一個工作為了多存點錢，選擇赴薪水為台灣4倍高的沙烏地阿拉伯擔任福華工程公司工程師。回憶當年在沙烏地阿拉伯的生活，電視節目只有可蘭經背誦比賽與新聞可以選擇，一部電影重複看12遍到台詞都能背誦的情況，朱董用了「不堪回首」四字形容。那時，他還沒成家，他便利用這樣單調苦悶的日子沉澱心情，取得GRE及托福成績，積極做好赴美讀書的準備。

在沙烏地阿拉伯，朱董有段值得分享的故事。原來他人生第一個工作老闆是日月



光集團創辦人張姚宏影（人稱張媽媽），民國67年張姚宏影前進沙烏地阿拉伯，福華工程與榮工處合作承包當地包括吉達軍港陸上工程等重要工程。她在沙烏地時，對朱董照顧有加，當朱董在沙烏地待了2年多，在美留學時，張媽媽仍請他返台工作，但朱董基於學業考量婉拒這份工作，後來才知道張媽媽提供的工作機會，居然是股價不凡的日月光公司，讓朱董被好友嘲笑讀博士卻錯失良機，對於這個錯過，朱董用豁達輕鬆的態度應對，他說：「人生就要輕鬆點，不該你得到的，就不要強求。」只看得到，不看失去的朱董，對於人生，他認為自己夠幸運了，第一個工作才去面試就被錄取，人生彷彿已被巧妙安排。

談與台電機緣—錯過又相遇

對於過往選擇教書作為志業一途，朱董認為是時勢所趨，原先設定出國進修只攻讀至碩士，在老師鼓勵下繼續研讀博士，但回國時，當年國內工作環境並沒有那麼多進用博士的需求，只有學校敞開大門，因此走

入教職，一路在大同大學任教、從系主任、院長、總務長到校長。以朱董的研究專長在汽電共生、電業自由化、電力系統等方面來看，當年似理所當然應進台電服務，然而早期公司規定不錄用博士，因而當時的朱董也就不強求進台電。不若現在，求才若渴的台電，正積極招攬博士人才，讓專修電力系統的朱董，與台電錯過因緣，繞了人生一圈，才再度與台電相遇。

與台電相遇，彷彿是朱董人生的必然。他分享去美國讀書時，雖然所讀科系是電機工程，但電力系統卻是相當專業，他已意識到未來的出路可能相當狹窄，不是進電力公司就是在汽電廠工作，雖然當年無法進入企業工作，但後來擔任教職時，卻有許多機會與台電往來，例如能源局、國營會有關台電的投資審查、事故調查案等，都會邀請他參



1981至1986年，朱董於德州大學阿靈頓分校攻讀電機工程碩博士。



1976至1978年，朱董於海軍預備軍官時期的照片。



1978至1981年，朱董（右一）擔任福華工程公司工程師，派赴沙烏地。

與交流，朱董說：「我願意問、願意聽，別人也願意講，學的又是電力系統領域，增加許多實務經驗，因此有機會來台電服務，很容易就接受。」隨時做好充分準備，不強求、順勢而為的他，真正實踐了他的座右銘「對人對事的態度就決定了個人的成敗」。

談挫折—無所求

聽起來一路順遂的朱董，人生中是否也有挫折的經驗？很意外地，他以「無所求就沒挫折」來回應，正呼應了很有哲理的一句話：「讓你受苦的不是事件本身，而是你對事件的看法。」態度和想法正是左右人生成敗的關鍵因素。

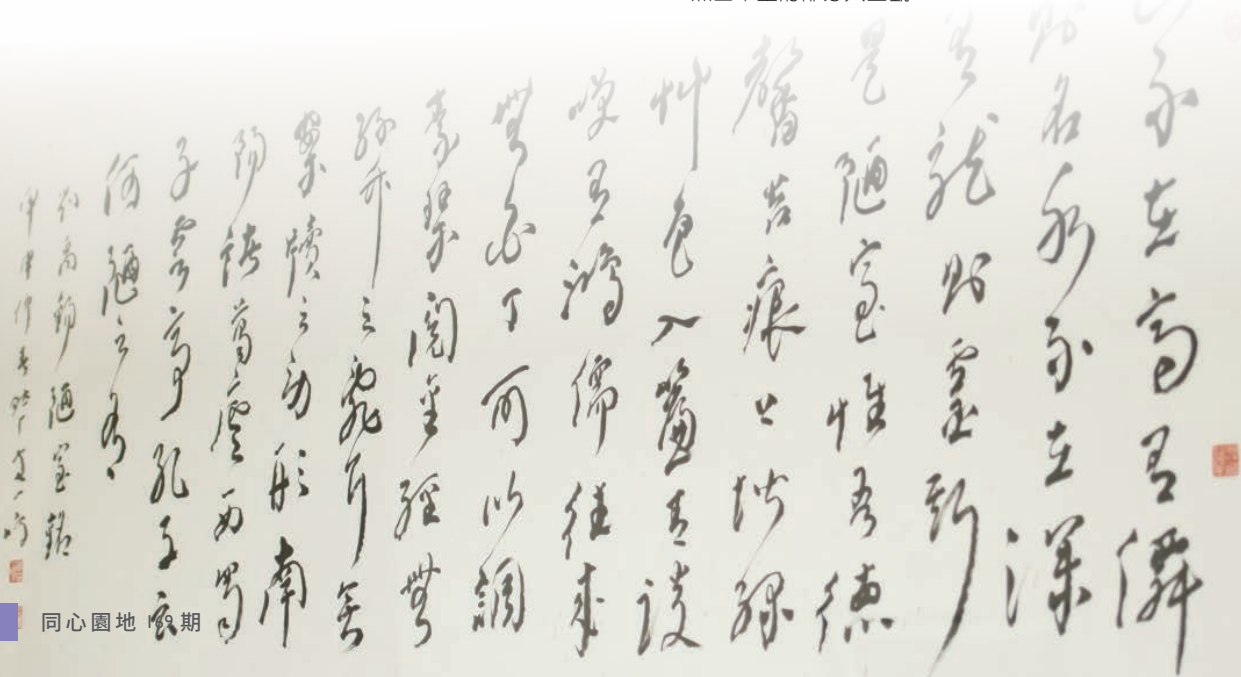
在大同大學擔任校長，有著一頭白髮，頭大大身體壯壯，走起路來很有氣勢，臉帶笑容，常被學生形容為「大同寶寶」的朱董，雖然處世哲學無所求，對應的可能是沒有企圖心，但朱董說：「企圖心是用在把



求學回國後，朱董走入教職，一路在大同大學任教系主任、院長、總務長到校長。

事做好，舉例來說，我研究的是電力系統，原本汽電共生看起來與此事沒有關係，但我關心的是併網以後的問題，另外與電力公司有關的是電業法修法後的因應作為，往前進的心是要有企圖心的。」朱董一席話，讓人更能瞭解他重視態度與求生存的真義。

採訪空間擺放的劉禹錫〈陋室銘〉書法字畫，也隱約映照出朱董的部分人生觀。





談貴人—不怕難的啓示

在人生路上，如能遇到貴人相助，是一生的福氣；如在生活細微處遇貴人即時點醒並奉為終生的信念，更是一生莫大的禮物。朱董生命中也有這樣的貴人，雖然他接任台電總經理的第一天，就得招架國際電學泰斗恩師陳謨星教授痛批台電發電效率不佳又說謊的猛烈炮火。面對恩師的言論「威力很大、震撼也很大」，但朱董在當時指出，其實陳教授提出的理論與實際有落差，台電因環境不同，裝置容量、運轉方式都有跟著調整。

朱董說：「雖然現在他和我在電力議題有許多不同看法，但我還是必須說，我的指導教授——陳謨星是影響我最深的人。」原來陳教授是當年鼓勵、支持及提供全額獎學金讓朱董攻讀碩士、博士，進而改變他人生的貴人。朱董分享，跟著陳教授做研究，可以學到以不同面向看事情：「性格剛直的老師從各種角度都可以批判，有時自己肯定的事會被他批評得一文不值，心裡難免難過，但從另一角度看，真的有所啓發，原來觀察事情，可以觀察到別人看不到的事。因此我在學校，爲了努力求生存，與工業界接觸時，會隨時運用老師教導的思考邏輯，因變通而看到機會。」

除思考邏輯深受陳教授的影響外，朱董另一項重要的價值觀也因陳教授而深植。他說：「當時老師爲我選擇一個論文題目，本來我覺得十分困難，擔心無法畢業，但老師跟我說：『簡單的事還需要找你？就是因爲困難才找你。』也因這句

話，給了我很大的啓發，從此不敢再說因爲困難而不去做，之後我也用同樣的信念影響我的學生。」

人若精采 天自安排

民國105年12月16日，中國電機工程學會召開105年會員暨會員代表大會，朱董榮獲電機工程界「電機工程獎章」之最高殊榮。他自謙表示，推薦名單中有許多佼佼者，他不是最好的，但他願意把自己最好的貢獻出來，以身作則「努力用功，創造自身最大的價值，做事投入，要做就做到最好」勉勵同仁，正驗證「花若盛開，蝴蝶自來，人若精采，天自安排」。

不講大道理，只求生存，無所求，卻有企圖心把事做好的朱董，一如金雞年「崇山峻嶺輸電力，大街小巷傳幸福，涓涓暖流遞美滿，點點心燈送平安」金句，面對台電的重重挑戰，他以從容態度，帶領同仁累積涓滴努力，匯聚員工智慧，用心實踐台電的使命，爲民眾點燈送上平安。

「花若盛開，蝴蝶自來，人若精采，天自安排」朱董以身作則「努力用功，創造自身最大的價值，要做就做到最好」與同仁共勉。



42+0.195

大叔的

馬拉松夢



文・照片提供 | 黃宇賢 財務處

42歲，應該是坐在沙發學百變怪幻化成馬鈴薯，猜測史塔克有沒有在鋼鐵衣裡安裝中央空調的年紀。可是，生命總是很現實的，體力的流逝連死裡逃生的蚊子都抿嘴偷笑！這裡痠那裡痛，幾乎只剩下一張嘴。

OK 遙不可及的馬場

看著FB好友們的運動紀錄，剛開始是無動於衷的。儘管不是小鮮肉，但大叔自認還是維持一定的水準，還不至於到副（腹）總（腫）的等級。直到年過四十有二，想到孔老師的「不惑」，當然也包括對體重計上數字的理解。

換了手機，下載運動APP變得容易，不運動的藉口少了一半；晨光輕易地喚醒中年大叔，不運動的藉口又少了一半。既然再也睡不著，就去試試新手機的運動APP，也實踐當初住在公園邊可以運動的夢想。

就這樣跑著，遙不可及的馬場彷彿正向我招手呢！就從那道任意門說起吧～

5 K

DORAEMON 趣味路跑

2015.11
15

夏天過去，雖然稱不上運動咖，倒也累積一定運動量。閒暇時上網爬文，看看別人怎麼練習。近年台灣路跑風氣正夯，網站也會介紹一些賽事，掂掂自己的斤兩，就來個兒時的回憶吧～看看那麼多的DORAEMON！

雖說是趣味路跑，大叔可是很認真的，畢竟這是第一次粉墨登場！顧不得趣味路跑應要細細品味主辦單位的精心安排，心中只想驗收近月來的成果，匆匆完成賽事，如願拿到小金人，有些小小的成就感。



2015年參加DORAEMON趣味路跑，開啓大叔的馬拉松夢，也拾回兒時的記憶。



\\

2016.01
24

10 K 渣打公益路跑

跑步也是會上癮的。

跑完趣味路跑，跟有經驗的朋友稍微聊一下就被推坑了！不知哪來的勇（傻）氣，糊裡糊塗便報名渣打10k路跑。

人生第一場路跑，就遇上霸王寒流，還好與友相約，不然可能繼續在棉被與周公下棋了。清晨五點半，體感零度的總統府前，有沒有這麼熱血啊！

老天很照顧大叔這位新手，連續幾天的淒風苦雨，在開跑前10分鐘停了。起跑後跟著長長的人龍，全神貫注、小心翼翼避開地上水坑，完全不知身在何處。3k後人潮疏散，大叔終於可以放腿開跑，但過度興奮緊張，總覺得腿使不上力，尤其是上坡路段。最後1k，傳說中的運動筆記網站攝影師出現，趕緊擺好POSE，大家都說：可以跑不快，但一定要帥！

跑完渣打路跑才發現某些運動APP對跑者真是佛心來的，10k的路程，卻顯示了11k多的距離，對於依賴APP量測距離的大叔，最後1k實在很遙遠啊！



最後1k，傳說中的運動筆記網站攝影師出現，趕緊擺好POSE，可以跑不快，但一定要帥！

\\

2016.03
20

14 K 萬金石迷你馬拉松

人生就是要不斷挑戰自己，對吧？碰運氣抽中有IAAF銅標認證的萬金石馬拉松，當作跑馬人生的試金石，老天爺對我不錯，抽中迷你馬，也該以認真練習回報。工欲善其事，必先利其器，有了過往經驗，狠下心買心率表，跟著APP的課表練習。

善變正是春季氣候的形容詞，賽前天氣跟渣打路跑一樣陰晴不定，直到開賽前一天，大叔還是拿不定比賽時的服裝。拎著包括雨天備案的沉重衣保袋搭乘接駁車，旁人大概以為大叔是跑全馬的吧！

有了之前路跑經驗，加上心率表協助調整速度，遇到補給站就適當攝取必要補給，直到最後的隧道魔王，還可以小小的刷過一些卡呢！



2016年挑戰14k的萬金石迷你馬拉松。

\\

2016.04
03

21 K 再看見寶來的美——山城馬拉松

初半馬，當然要獻給自己的家鄉啊！尋尋覓覓終於發現這場寶來山城馬拉松。八八風災後，高雄山區盡是滿目瘡痍、百廢待舉，舉辦路跑向大家展示寶來復原的活力，也投入觀光活水，實在頗具意義。那麼，就決定是你啦！

路途實在超乎想像的遙遠，賽前搭上午九點高鐵從台北出發，轉搭客運到達寶來已是下午四點半，沒想到台灣其實蠻大的！

前一天的山城之夜還在夢裡，鬧鐘就已經響起，住宿地點就在起點旁，在餐廳吃早餐時就可以聽到外頭已熱鬧非凡。

當時沒想到這是這一年唯一一場半馬等級以上沒有參與「步兵團」的賽事，心裡只想著：往前跑、往前跑。由於是山馬，有段不算短的上坡，平日不曾練習爬坡的大叔，也咬牙努力跨出步伐，終於在約16k處回到平地，本來想加速衝刺，但因路程中補給不確實，感受到大腿即將抽筋，為避免傷害發生，只能平穩地跑回終點。



人生初次半馬挑戰，獻給家鄉寶來山城。



為了一窺翠峰湖，越級打怪挑戰初馬。

42 K 太平山雲端漫步

2016.05
29

寶來初半馬後，鐵腿了兩天，也趁機休息兩天，仍繼續瀏覽賽事網站，尋找下一個馬場。

大四一群好友對畢業旅行的不滿足，相約的二次畢旅一直藏在腦海深處。看到「太平山雲端漫步」的報名簡章，想起零下五度空氣的味道，低頭品嚐濃霧瀰漫無緣面見翠峰湖的殘缺，燃起報名的渴望。但……半馬的距離到不了翠峰湖，我決定越級打怪，挑戰初馬。（吼～到底是哪裡來的自信心啦～）

折返點在翠峰山居，抵達時為正午，雖沒有零下五度的空氣，但停留的三十分鐘，卻湧現滿滿的回憶啊！繞到不在路線內的翠峰湖（臺灣最大的高山湖泊），終得一窺堂奧。

跑過太平山，也跑過心中那座山，帶著圓夢的雀躍奔向回程，我做到了！儘管是「步兵團」的固定班底，哪怕用了6個半小時之多，大叔還是回到那掛著FINISH的牌樓。謝謝一路上為大叔加油的陌生人，你們是我的好朋友，在我最需要鼓勵的時刻。



謝謝一路上為大叔加油的陌生人，你們是我的好朋友，在我最需要鼓勵的時刻。



43.8 K 合歡山越野馬拉松

2016.12
10

2015年大叔的第三個生日願望，本來只是一場半馬。太平山初馬平安歸來，拖著疲累的身體在歸途的遊覽車上，聽著鄰人訴說其他賽事，彷彿聽到「合歡山」幾個字，躁動的靈魂又不安於室。寶來初半馬（海拔1k）、太平山初馬（海拔2k），那就來個合歡山微超馬（海拔3k）吧！

到家立馬連線報名網站，比賽日期是國慶連假，和家人商量後快速下單，跑個生日馬兼家庭旅行，摸蛤兼洗褲。



「43.8k」合歡山越野馬拉松。

意外總在一切順利中發生，因擔心造成連假遊客不便，路權核發機關臨時喊卡，主辦單位只好更改日期，這場應該是大叔生日馬的賽事改到了十二月。可是民宿訂好了耶……就當作探路吧！海拔3k果然不好惹，稀薄的空氣讓人忍不住大口呼吸，國慶連假的淒冷陰雨，更加深幾分恐懼。大叔真的跑得回來嗎？

探路成功，感受到老天爺再一次厚愛，回家練吧！跑步這檔事，大家都說有跑就有、沒跑一定沒有。賽事延後兩個月，10、11月各300k的練習量，多準備了一些，但心裡依舊忐忑。賽前搭接駁車到

我的日誌		手動新增
2016年 11月	329.0 km	運動次數 28 >
2016年 10月	308.7 km	運動次數 29 >
2016年 9月	221.9 km	運動次數 26 >
2016年 8月	215.3 km	運動次數 24 >
2016年 7月	221.0 km	運動次數 29 >

國民賓館過夜，為的就是先適應高海拔空氣，獨自枕歌待旦，想著這兩個月的歷程，竟有些失眠。

真正上場的日子到來，是個大晴天（灑花）！有了寶來、太平山的山馬經驗，幾乎是最後出發的大叔，緩緩跟著大家的腳步前進，心裡清楚，以自己的能力，肯定又是場超過六小時的賽事。

這段旅程讓朋友最驚豔的地標是「武嶺」，是許多跑者、車友都想到達的景點。但大叔比較喜歡「昆陽」這個點，這是在軍中服役時的船艦，承載大叔將近兩年的青春。大叔跑的不是馬拉松，大叔跑的是回憶。

這場山馬比前兩場的強度更高，沿路停下來拉筋的跑友明顯較多，很怕很怕跑不回來的的大叔，準備了豐盛的私補，除了愛自己，還可以分享哩！由於要節省手機電量而停下音樂、拔掉耳機，卻也因而獲得和跑友聊天打氣的機會。跑步，雖然有人說是自我的修練，就像要成為武林高手，便注定要孤獨一世；但與世界的溝通還是很美好的，



全副裝備迎接「43.8k」合歡山越野馬拉松。



穿越車陣及邊跑邊抽筋也不放棄的跑友，大叔帶著滿滿的回憶和掛滿雙腿的檸檬（痠）回來了！

成千上百個人有著同樣的信念，全力往前跑只為完成同樣一件事，這是多麼幸福的一件事！

越過武嶺後的哭坡（上接駁車後才聽說，大叔沒做足功課）就是這場全馬賽事的下半程，短暫歇息後再度上路，接著的20餘k是一路的下坡，大腿的刺痛並不明顯，只是再也無法提高步頻。沒關係，一步步地往前邁進，被刷卡也無所謂，這是大叔的獨家記憶啊！最後1k，大叔滿溢的淚水即將潰堤之際，「咦～終點呢？」隨著工作人員的指引，穿越車陣及邊跑邊抽筋也不放棄

的跑友，大叔帶著滿滿的回憶和掛滿雙腿的檸檬（痠）回來了～

「0.195k」千里之行 始於足下

花錢報名，半夜讓接駁車把自己還沒真正睜開眼睛的身體載到起點，一堆人擠在賽道上燃燒自己的小腿，「跑者，真是全世界最白痴的生物。」（莊曉陽，民105）可是，馬場上的人，沒有一個是愁眉苦臉的！那容光煥發的笑顏、精實的肌肉線條，再多的疲累，也是為了更好的自己。

有人說，時間花在哪裡，成就就在哪裡。「真正快樂的唯一來源，是為某種我們看重的意義而花費我們的時間，我們的生命。」（李偉文，民102）而一年2k公里，讓大叔的腳步緊緊跟隨我的靈魂不斷前進。築夢踏實，只要你願意跨出那0.195k的距離，就足夠讓我們向更偉大的馬場前進～🏃

【引用出處】

1. 書摘：波士頓馬拉松跑者的終極目標，莊曉陽，運動筆記網站。（<http://ppt.cc/YzMrl>）
2. 真正的問題不在「管理時間」，而是「管理自己」，李偉文，康健雜誌網站。（<http://ppt.cc/rWzen>）



一年 2k 公里，讓大叔的腳步緊緊跟隨我的靈魂不斷前進。築夢踏實，只要你願意跨出那 0.195k 的距離。



我有一個老師夢

文 | 蕭憲欽 台北供電區營運處

回想自背著小書包上幼稚園起，我總是很幸運地能遇到熱愛教學的老師，不但對學生疼愛有加，也博學多聞，總覺得老師說的都是真理，不可違背，甚至當老師與爸媽說法不一致時，還會為此辯駁，像極誓死捍衛老師名譽的沙場戰士，因為，當老師是我的夢想。

大學時期，曾透過好友的推薦，獲得一次家教機會，不過因為距離大考只剩一學期，以及即將畢業離開學校的緣故，所以只教短短5個月的高職數學和英文件讀。那是第一次離老師職業那麼近的體驗，也真的想當老師過過癮，所以我收費低於市價，但我樂在其中，很慶幸學生的成績明顯有了進步，家長也相當開心。

師者，傳道、授業、解惑也。今年三十有五，是我現在的歲數，沒修過教育學程，以為我再也沒有機會實現當老師的夢想了；但是今年，另一位在高工教書的好朋友，預

計今年寒假後，邀請我準備一段談話，與學生分享我的經歷，讓學生明白畢業後有多一種選擇。我是51期台電養成班，而台電養成班只要有公立或立案之私立高中（職）畢業即具有報考資料，我的身分和經歷足夠提供學生未來方向的參考，雖然分享經歷只有一小段的時間，但我非常珍惜這次的機會，因為那將是一次真真正正站上講台，去面對所有學生，分享我的經歷。

我有一個當老師的夢，雖然職業不是老師，但夢想當老師這件事，過去是，現在是，未來也還會是，我還會繼續努力！🌱



編織都會中的 文學夢

文 | 融導

過年期間有較長的時間和爸媽相處，看到年老體衰的爸媽，我雖然記得他們年老退休前為生活拚搏的模樣，但也想知道，87歲的父母到底有過什麼夢想，足以支撐著他們度過平凡又有些艱難的人生？

「媽，你有過什麼夢想呢？」陪著老媽散步時，我問。



小時候我們都穿她親手縫製的衣服，而她不曾為自己做一件像樣的衣服。

「夢？我很少做夢？連剛剛說什麼都記不得了？哪記得做什麼夢？」老媽轉過她略佝僂的單薄身子，雙眼迷濛的望著我。

「我是說，有沒有曾經很想做，卻一直沒有做的事或心願？」我試著用更淺白的話解釋，雖然尚不足以表達夢想的意義。

母親的夢想

老媽繼續推著助步的手推車，沉默了。我以為她不想回答，或根本從沒想過有自己的夢想，正準備換個話題時，她突然開口：「身體好起來！」

我原以為她會回答：「做一套讓人讚美的衣服。」因為小時候我們都穿她親手縫製的衣服，而她不曾為自己做一件像樣的衣服，頂多把別人送的二手衣，修改成自己能穿的衣服。



我也以為她會說：「做一桌佳餚給大家吃。」因為她喜歡為家人做三餐，卻經常色香味不全，往往菜入盤「整裝」上了桌，我們嘗了一口，又倒回鍋中，或煮或煎的「大修一番」。長大後，我和大妹會「偷偷的修正」以顧全媽的面子。若重新配色，或從炒的變煮的「修得太大」，媽竟然說：「剛剛我炒的那盤，吃光囉？」眼裡閃著得意的光。

近二年來，老媽的身體急速衰退，完全不想做菜了，又因牙口不好，吃食彷彿只為了保命，令人心疼。

多數像我母親這般年紀的人，是說不出自己夢想的，只能由我們去解讀她一生的夢想可能是「家人平安健康」，直到她自覺老了之後，沒體力再為家裡忙上忙下時，才有著卑微的夢想「祈求自己的健康」，而這個夢想卻是因為不想拖累家人。

母親甘於將自己年輕的夢想，封存於「為家人忘了自己」的醬缸裡，讓我們在愧疚中，驚覺她的人生，烙下了一種難以形容的餘韻與回香。

小時的閱讀夢

至於我的夢想呢？

讀小學的我，不曾有過「宏偉的」夢想，即使作文寫過類似夢想的「我的志願」，根本是胡扯。志願非出於自願，只是為了免除挨罵。

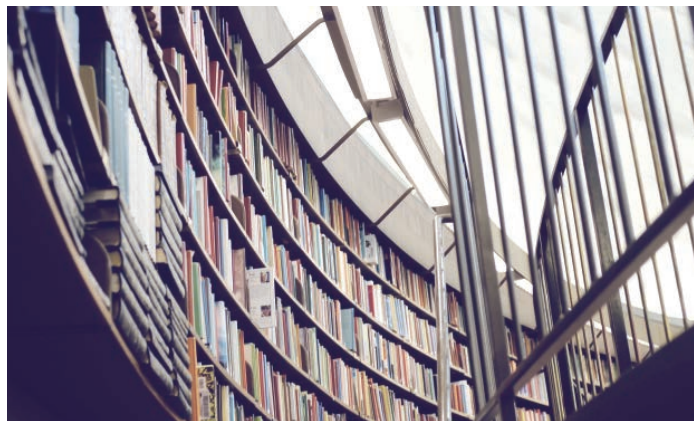
我真正的夢想是——能讀許多「非教科書」的故事書，然後自己編寫故事，與好朋



每當閱讀借來的童話或故事集，心裡就蜿蜒成一條幸福的小溪，不停地流啊流到一座美好的國度。

友分享。那時的我，不敢夢想「當作家」，因為小學的作文成績不是乙就是丙，我不忍心全班同學或老師笑掉了牙！不過，很清楚，每當閱讀借來的童話或故事集，心裡就蜿蜒成一條幸福的小溪，不停地流啊流到一座美好的國度！

讀高中以後，看到書店陳列的散文或小說，就有了企盼與等待，輕撫著書封，或翻開讀兩行，像浸泡在香甜汁液的果子，嘴角溢出了微笑的彎度。夢想，是一種踮著小小腳尖，眺望著遠方的滋味。



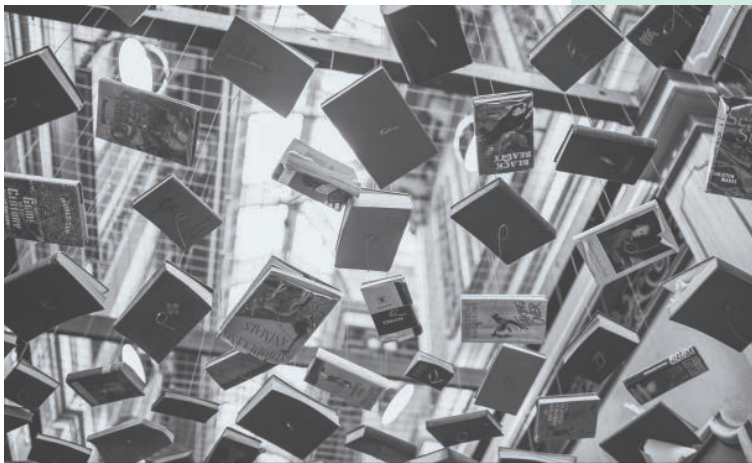
看到書店陳列的散文或小說，就有了企盼與等待，輕撫著書封，或翻開讀兩行，像浸泡在香甜汁液的果子，嘴角溢出了微笑的彎度。

大學畢業後，我曾夢想去奧美廣告擔任文案工作，看到短短的文句能串連出一個令人感動的行銷故事，比看一篇小說更迷人。不過，後來還是屈服於現實，經由考試成了公務人員，決心單純把服務用戶的工作，當成日日堆砌的夢想。

後來我在網路上看到一篇文章，說人生有限，應該建立自己的人生清單（a bucket list），開始逐年完成清單上的夢想。於是我試著撰寫自己的「人生清單」，無論它有多荒謬。結果，擠不出10項，我沮喪告訴自己，原來我期望的人生，已經和夢想沾不上邊！其實也對，如果公務人員有太浪漫想法，應該會不切實際吧！

都會中的文學夢

我們就這樣把人生重心都放在工作上，如果有一天退休了呢？有人工作之餘會規律運動、注重養生，期待退休後可以做自己想做的事，萬一等不到退休呢？若說「活在當



漸漸在心中浮現了一種類似夢想的企圖——在都會中擁有小小的文學夢。



我喜歡走路觀察、閱讀，不受拘束寫下自己的想法。我享受大量的閱讀，享受美好文字勾勒在腦海裡的畫面。

下」很重要，有沒有可能把工作當成最愛的夢想呢？或者求其次，努力工作之餘，抽空完成自己想做的事呢？

我開始檢視自己喜歡做什麼。有氧舞蹈是爲了健身，但不會成爲舞蹈老師；我偶而隨興唱歌，也不可能當歌手；但我喜歡走路觀察、閱讀，不受拘束寫下自己的想法。我享受大量的閱讀，享受美好文字勾勒在腦海裡的畫面，或在上下班途中留意觀察各種廣告或海報，思考之後可能是會心一笑，也可能是揪心之痛，漸漸在心中浮現了一種類似夢想的企圖——在都會中擁有小小的文學夢。

我自知文學底子不足，古典文學如「紅樓夢」至今都讀不完，但我安慰自己，總有一天會耐心讀完經典文學。然而這並不代表沒經歷過文學洗禮，就不能在生活中恣意享受文字意象。前天



我走出捷運站，迎面是一張名為「沉默」電影的海報，寫著「堅持與懦弱都需要勇氣」，我的腦海立刻浮現出一連串的念頭：「堅持是好的，而懦弱是壞的嗎？什麼時候我們會選擇懦弱呢？懦弱不是一種逃避嗎？為什麼需要勇氣？堅強一定是好的嗎？面對什麼樣的人我們會變得堅強或懦弱？而我是堅強或懦弱呢？別人眼中的我是什麼呢？……」

你可能會說：「去看電影或google一下，不就知道答案了？」是的，等公車時我用手機查了一下，原來那是一部改編自日本作家遠藤周作的同名書，並在台灣取景拍攝的電影，主要描寫葡萄牙耶穌會的教士，偷渡到日本傳教而遭到迫害的心路歷程。至於我，也藉由那段文字，經歷了一場心路之旅，先認清了自己當下正在感受的挫折，然後才能激勵自己更有勇氣走下一步，這不就是文學的力量？文學有自我療癒的效果，超越某種現實的苦痛或得到一種昇華的啟發，見到雨後的彩虹！

夢想總在招手

在日日往來奔波的都市叢林中，其實也會有遇見山、河、平野的時刻，而那些自然風光或人間語言圖文，無時不在向我們說法，只是我們常用忙碌快速的腳步視而不見（look everything, see nothing），猛一驚醒時，原來夢想曾經多次向我們招手，可惜我們並不認真看待。

我仍將持續閱讀，未來機緣來時，參加讀書會或婦女寫作協會，開始圓我小時難以



有一個待圓的夢在不遠處，似乎人生目標更明確而值得了。

說出口的夢，圓一個在都會中也可以浪漫編織的文學夢。

有天，清晨六點多出門前，我驚見一輪白色的滿月竟然高掛在西方天際，那是好大的、剛下班的月亮啊！幾許薄如棉絮的雲輕柔拂過，像慢慢哄它入睡般。

「嗨！值夜的月亮辛苦了！」感謝能有一夜的安眠，也告訴自己該出門打拚了，只是微寒的風像在耳邊問道：「你有多久不曾好好仰望天空了？」

同一天下班時，我又在公館往永和的橋上見到偌大的金橘色太陽，光芒已退但染紅了天際，美極！若非橋上眾多機車急馳而過，可能以為身處國外呢！忙碌的上班族不妨在巧遇自然美景時，暫時放下紛擾的念頭，隨緣找到生活的小確幸吧！如此才能讓自己心靈充飽電繼續前進，更重要的是，有一個待圓的夢在不遠處，似乎人生目標更明確而值得了，不是嗎？

夢想

成為業餘藝術創作者

文：照片提供 | 張財振 大林發電廠

憶起往昔猶歷歷在目，記得那年夏天的一個午後，課堂上老師笑問同學說：「各位小朋友啊！將來要立志當啥麼？」名列前茅的同學紛紛發言：「要當太空人、科學家、醫生……等」不勝枚舉，老師豎起大拇指說：「讚！」接著老師指著角落一旁，閃閃躲躲深怕被老師叫起來回答的我說：「那小張你呢？」，當下躊躇狐疑的我正想回答之際，老師已不假思索指著我，對著全班同學說：「我看你就放牛喫草去或揀牛糞好了！」霎時全班哄堂大笑，頓時面紅耳赤的我，真想找個地洞鑽進去。

如今回過頭檢視小時候的那些玩伴，卻也未曾見到那些自恃成績優異的同學，有著讓人眼睛為之一亮的表現或顯赫的社會地位，此刻的我，惟有會心一笑置之，來紓解孩童之時，被奚落的陰霾與不悅，並暗忖那位老師真是缺德，毀了我年幼的綺麗夢想。

「夢想」是會隨人年紀的增長而有所調整及轉變的，別人有無此現象，我不想知道也不以為意，此乃無可厚非之事，如同有能力者擔百二十公斤，無能力者改擔五六十公斤，依自己能耐隨時調整荷重是一樣的道理。小時候在窮鄉僻壤的村落，因周遭毫無競爭對手，總以管窺天恃才傲物，因此夢想總是比天高，及至融入大都會後，因都會

「人因夢想而偉大」因有懷抱偉大夢想者在荊棘的道途上鍥而不捨，終能突破被傳統思維禁錮的窠臼，成就人類無限可能的契機。

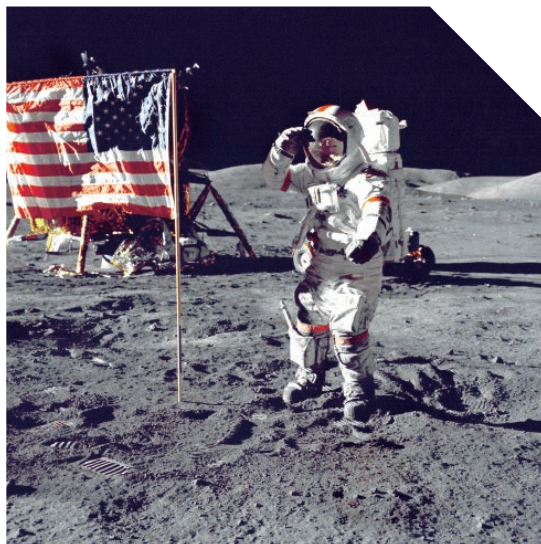




升學競爭激烈，被功利主義掛帥下的升學壓力，壓得喘不過氣的當下，竟也意志消沉意興闌珊，原來憧憬的夢想而也跟著消逝瓦解，所以呢，我論斷夢想是會隨著年紀增長而有所調整的。

小時候，我只是隻吃鍋內不知天高地厚的閃亮小米蟲，整天只會做些無謂的「kuso」，讓思緒放縱，讓想像如憑虛御風、雲裡來霧裡不知止於何處。待高中畢業後，方能體會到家境經濟拮据的悲哀，面對雙親為著每日眼睛一張，七口嗷嗷待哺所需的花費，及柴、米、油、鹽、醬、醋、茶等瑣碎支出，爹娘每每如無頭蒼蠅般忙得團團轉，且經常有籌措不出學費的苦痛，有鑑於此，自忖也不是讀書的料，終下定決心不再繼續升學。憶起往昔，倒也印證小學老師對我的未來期許所下的定論「放牛喫草或揀牛糞」的料了。

常言道：「人因夢想而偉大」，此句話含意甚深，也確有激勵振奮人心的力道。因有懷抱偉大夢想者的鍥而不捨、在荊棘的道途上不畏艱辛險阻排除萬難，終能突破被傳統思維禁錮的窠臼，成就其人類無限可能的契機；讓人類得以登陸月球，探索宇宙一窺天體的奧秘（讓航太旅行不再是夢想）；讓人們得以享有超音速的飛行速度，達到世界若彼鄰的願望；讓人們享有永晝的便利光源，照亮世界每一角落……等，在不久的將來，所有勞務也將由機器人取代。以上林林總總不勝枚舉的事例，也正印證了「人因夢想而偉大」。



因懷抱偉大夢想者在荊棘道途上排除萬難，成就無限可能的契機，人類得以登陸月球，探索宇宙一窺天體的奧秘。

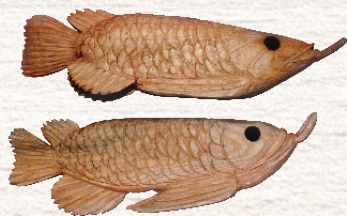
然而懷有夢想者，並非屬於學界胸懷大器之人的專利，市集販夫走卒亦可懷抱著小小夢想，哪怕是只想擁有一棟能遮風避雨、養兒育女之宅第，亦或能孝養雙親三餐溫飽都是個夢想，俗曰：有能力者成就千萬人事業，造千萬人之福，至於力不從心者，那就編織一小小夢想，並將之付諸實施，終將也能達成功彼岸。

進台電虛晃至今已有35個年頭，年輕禁不起歲月的摧殘，早已視茫茫、髮蒼蒼而齒牙動搖，顯現出老態龍鍾的模樣，但我依然擁有自己老年的夢想，且至今仍持續著。我的夢想說直白點也不怕人笑，就想成為一位「業餘藝術創作者」。此條件對我不算苛求，也應無一定標準，應很容易達標吧！現就將自己步入「成為業餘藝術創作者」的心路歷程與作品創作分享给大家。

猶記得南部發生大水災，滾滾泥流以雷霆萬鈞之勢，將南部山林如摧枯拉朽般蹂躪銷毀殆盡後，木材順著山洪直洩而下，頓時，整座台灣島內溪谷、海邊處處堆疊成山的漂流木，雖經數月清理，美麗的海岸線一眼望去，漂流木依然橫互綿延數里，怎麼清也清不完。

原本對木頭一無所悉的我，從公司同僚口中聽聞關於各種木頭的特性與紋理，外加每種木頭均有其獨特的香氣，或濃郁香醇或隱隱清香，不自覺就喜歡上並開啓業餘木雕藝術創作者的契機。在長期時間中琢磨、在汗流滿面、在手上流滿鮮血中，技術日漸熟能生巧，且熟悉如何順著木頭紋理從事雕刻與創作。目前我的創作均依木材特性、種類、外形加以去創作：

喜歡木頭香氣及其特性紋理，作者踏上業餘木雕藝術創作者之路，尤對奇形異狀的木頭情有獨鍾。



一、依原有外形處理：

僕因熟悉美工設計，故對奇形異狀的木頭情有獨鍾，往往這些奇形異狀的木頭不成材，並非一般人所喜愛，因此緣由取材資源更顯豐富，故依形體加以創作，使原本朽木化為神奇，增加玩賞的樂趣，如照片：鱧魚一夜干、雙魚遨遊等作品。

二、依居家需求角度設計：

遇有上等木料，質地佳、香氣濃郁者，均可透過美學角度設計，設計出實用溫馨的居家用品，舉凡家中的時鐘、銅鏡、花卉擺件，它們不但可方便日常生活所用，且有美化居家功能，真是一舉兩得。

三、依木頭紋理呈現出美感：

那渾然天成的木頭紋理，具有抽象的意涵，比任何畫作流暢自如、內涵豐富，如能夠善用其特有紋理變化，可製雕出山景畫或車製成花瓶、聚寶盆等裝飾用器皿，營造出家庭的溫馨氣氛。



四、雕刻小金魚飾品：

好的木料下腳棄之可惜，經我巧手發揮成爲一隻隻獨一無二的小金魚吊飾，每當同僚間有調動與退休人員情事，我爲表雙方深植友誼的可貴，總把精緻的藝術品相贈與（魚雕或龍柏拍打棒），當對方收到我們貼心的禮物時，往往熱淚奪眶而出，道謝不已。



想成為業餘藝術創作者，外行人看來敲敲打打好像兒戲，其實箇中大有玄機。

五、利用其他元素創作：

木頭可以籐木或銅片及其他金屬結合創作，會產生畫龍點睛的效果，也可讓廢棄物功能再生。

想成為業餘藝術創作者，外行人看來，感覺上好像兒戲，整天胡搞亂搞般敲敲打打而已，其實箇中大有玄機，木頭有的堅硬如石，有的軟如木塞，如何拿捏得當，方

能成就出一件好作品來。在藝術創作過程，常常碰到或刮或鋸或槌，往往差點把手槌廢了，自己還曾有過送醫院縫10來針的紀錄，然而這些皮肉苦痛都不算啥！只因想達成我簡單的夢想，就是夢想成為一位業餘藝術創作者而已。🍄



在長期琢磨中，作者依木料屬性創作各異其趣的作品。



文・照片提供 | 劉家豪 台北供電區營運處

從小我就是個愛好運動的小孩，每當下課鐘聲一響起，我便急起狂奔到球場，為的就是想搶一個好場地打球；學校舉辦的運動會，舉凡田徑、大隊接力等體育競賽，我都有不錯的成績，這種成就感，讓我每天上學就特別期待體育課的來臨。當時更立下志願：長大能當個體育老師。上班的同時也能順自己意打打球，又有寒暑假，不用上班就有薪資可領，真是太棒了！

然而，這個想法隨著年齡的增長改變了，因為自古以來有句顛撲不破之語「興趣是不能當飯吃的」，經我深思熟慮地思考好一陣子，心想：教師不是每個人都能勝任，最基本需具備愛心、耐心，還要能「有教無類」，基於我是個急驚風，最怕遇到慢郎中，在堅持與放棄的十字路口徘徊掙扎，最後決定放棄這個目標，以免誤人子弟。

生活日復一日地過去，我的夢想一直沒著落，有天偶然間與媽媽出門碰到鄰居，天南地北的瞎聊，不知不覺，時間就到了四點，媽媽急忙喊卡，說要回家準備晚餐，因為我的父親在台電上班，較能準時回家吃晚餐，相對別人的爸爸不到七點無法踏進家門，鄰居們都羨慕我們家能在六點吃晚餐；



從小我就是個愛好運動的小孩，每當下課鐘聲一響起，我便急起狂奔到球場，為的就是想搶一個好場地打球。



每當假日與家人一同出遊，沿路都會看到一座座台電的鐵塔，倍感親切。

因此我的心中又對人生有了新的雛形，想追隨父親的腳步，尋找一份朝八晚五的工作。

每當假日與家人一同出遊，沿路都會看到一座座台電的鐵塔、高速公路旁甚至港口旁會看到轉子葉片，那些都歸屬於台電，只要我們有相關於電的疑問，父親都會一一幫我們解惑，同時述說一些工作上的趣事，讓我倍感親切，且大學就讀電機工程系，希望將來能學以致用，進入台電工作，成了我的第二個夢想。

大學一畢業，二話不說馬上申請服兵役，服役期間，絲毫不浪費一分一秒，一有空檔，便開始準備經濟部考試，退伍後第一年考得不盡理想，進了中油，職稱是電子儀器技術員，雖然福利不錯，但經常要出遠門，遠至金門、澎湖，一去都要一個星期，期間還要參與非常危險的高雄氣爆及汐止漏油事件，並親臨現場做GPS管線定位工作，但這些都

不是我最終的目標；清代文人石成金曾經留下一句發人深省的名言：「志不可墮、心不可放」，緣此，第二年我再接再厲重考，終於讓我如願進入台電，受完訓後，我選擇了離家近的台北供電區營運處，實現了我的夢想，我將用我畢生所學，效力於台電，不再做他想。



實現了我的夢想，我將用我畢生所學效力台電。



我的 「俠客夢」



文 | 咻咻

我的夢想，就是當個「俠客」。

而且一開始還強調是「武功高強」的「俠客」。大概是從很小很小的時候開始，身為一個「電視兒童」外加「小書蟲」，收看的連續劇、翻閱的小說故事，特愛那種主持公正、維護正義的主題，看著身懷絕技的主角們路見不平、拔刀相助，而且還施展讓人嘆為觀止的武功，運用自己的智謀，打擊壞人，拯救面臨危難的人們，根本帥呆了啊！以前最喜歡拿起書本或



兒時的扮家家酒，也總要讓自己成為「正義的一方」。

打開電視機，沉浸在影像或是文字對故事情節的刻畫同時，也把自己轉換成那些行俠仗義的主角們，在腦袋瓜中幻想著那些打敗壞人、拯救好人的情節。回到現實生活中，兒時的扮家家酒，也總要讓自己成為「正義的一方」，甚至曾經為了「誰當好人或壞人」而和其他小朋友起了摩擦，最後大家都是好人，然後一起對抗想像中的大壞蛋。

隨著年紀增長之後，肢體的不協調，讓我已對「武功高強」的夢想完全放棄，但還是不放棄那種維持正義的熱誠與渴望，便轉而努力在思辨、才智上成為一個俠客。繼而將對俠客的崇拜感，化作對自己的期許，無論是面對求學時科系的選擇，甚至是未來出社會之後工作的目標，都希望能夠幫助別人、維持社會正義。高中時就讀第一類組的我，心目中的第一志願不是財金，也不是外文，而是法律系。那時候的想法很單純，不



內心的那個「俠客魂」總是不自主地蠢蠢欲動，雖然有點畏懼失敗，但還是想要做些什麼。

不管是成為律師、檢察官還是法官，都可以伸張正義、濟弱扶貧，讓壞人得到應有的報應，怎麼想都覺得跟古道熱腸的俠客精神不謀而合。

只是，也許是自己能力不足，更有可能是通往夢想的道路太崎嶇難行，而讓自己打了退堂鼓。大學進入的科系，並不是當時滿心嚮往的法律系，出社會後規律的上班族生活，更與自己當時的期許似乎扯不上邊。怎麼樣都跟當時的夢想漸行漸遠，甚至父母還曾嚴厲指責我為什麼要一直「畫地自限」、「故步自封」、下修自己的標準與志向、降低對自己的要求。也許父母說的沒錯吧——以前都覺得自己是「菁英」而暗自得意，覺得可以比別人更快達到目標。但是事實上，學校中的同學們都是臥虎藏龍之輩，個個十八般武藝樣樣精通，我則是連他們的

萬分之一都不到。而剛進入社會這個複雜的環境後，面對陌生的場域，以及更加厲害的腳色，更讓我開始懷疑起自己的能力。於是乎，慢慢在自己的自卑情結之下，我的俠客夢變成只是個笑話，於是被我默默地收了起來，甚至一度蒙上了塵。

可能因為自己也是萬般不願意將這個夢想隱藏起來吧？當看到電視新聞內容的故事，看著身旁那些需要幫助的人們，內心的那個「俠客魂」總是不自主地蠢蠢欲動，雖然有點畏懼失敗，但還是想要做些什麼。然後一個聲音在心裡響起：「不要再講那些冠冕堂皇的藉口了，你只是膽小所以不敢出聲而已。」那句話是曾和同學討論事情時，最後她對我的行為所下的評論。

這句話讓我重新思考，也許原先那條成為「俠客」的路徑可以比較快速達到目標，但並不代表其他的路徑就無法如此。雖然自己現在做的業務內容並不包含著「俠客」的精神，但工作以外的時間，我盡我所能參與社會議題，支持那些理想和目標與我相同的人們。日常生活當中，我也盡我所能，在別人有困難時，努力在能力範圍中提供幫助，然後努力磨練自己，增加自己的勇氣——去成為一位願意挺身而出的人。

不知道未來會怎如何，但是我的俠客夢似乎又慢慢地萌發，也許有一天可以破土而出吧！🌱



我依然有夢

文 | 尤蟾

混亂 迷失方向

結束了上午的進修課程，草草吞食掉中午的便當，下午又得面臨業務員生命中最常遇到的難題「今天我要去拜訪哪一位客戶呢？」這是一個一如往常的午後，我把客戶名單翻了一遍又一遍，第101次告訴自己：「唉！還是搭捷運早點回家吧！」自從被迫離開穩定的銀行工作，轉戰保險經紀人以來，業績時好時壞，雖也曾品嚐過上台領獎短暫的甜美，但更多時候，是徬徨於人際關係的難以捉摸，咀嚼著不知下一個業績在哪裡的苦澀滋味。將一份客戶的保單收進公事包裡，我信步走出營業處，邊走還不忘邊滑著手機——業務員

隨時都要做一點跟業務相關的事呀！我與一位多年未見的友人用Line刻意攀談著，企圖透過一點自以為是的專業，爭取一點朋友投資觀念上的認同。

捷運車廂裡沒有上下班時擁擠的人潮，到處空著的座位任憑選擇，我不停滑著我的



轉戰保險經紀人以來，業績時好時壞，雖也曾品嚐過上台領獎短暫的甜美，但更多時候，是徬徨於人際關係的難以捉摸。



列車加速奔馳著，但時間彷彿靜止，一分一秒都是煎熬。

手機，準客戶還是「執迷不悟」於市場上充斥的「龐氏騙局」，對我不起眼的低利保單全無興趣，我搖搖頭苦笑，覺得人真是奇妙的動物。就在同時，一個穿紅衣的年輕人突然向我衝來，不分青紅皂白往我身上刺了一刀，我起身本能地往反方向逃離，卻見另一車廂已橫七八豎躺了一些人，驚慌的乘客瘋狂地往頭尾車廂走避，跌跌撞撞擠在受困的車廂裡，面面相覷，像一群待宰的羔羊；層層疊疊，我們是網中的沙丁魚。列車加速奔馳著，但時間彷彿靜止，一分一秒都是煎熬，耳邊不時傳來恐懼的尖叫聲，下一站似乎變得遙不可及！終於捱到江子翠站，隨著乘客蜂擁衝出月台，等待救援中遠遠看著不遠處兇手已遭制伏，一顆驚惶的心這才安定下來。救護車急鳴的警笛聲，劃破台北市的天空，第一次

以仰望的姿態看著兩旁急退的街影，摀住傷口，我告訴自己：「一定要平安存活下來！」

夢 破滅

經過幾個月的苦讀，如願以高分進入郵局職員考試的面試階段，「再15分鐘，只要通過這最後的15分鐘，我就可以不用再東奔西跑，回到過去安安穩穩的上班族生活，再也不要看人臉色了……。」帶著老婆小孩走進面試的校園，心想著既然大老遠跑來台北，等面試結束後就帶家人到附近的白石湖走走。

考場內到處是遠道而來的考生，男的西裝筆挺，女的一身OL裝扮，每個人無不想盡辦法脫穎而出。自忖著「憑我的社會歷練，面試一定十拿九穩」。我刻意支開家人，還是不忘反覆練習3分鐘的自我介紹，就這樣一次又一次，



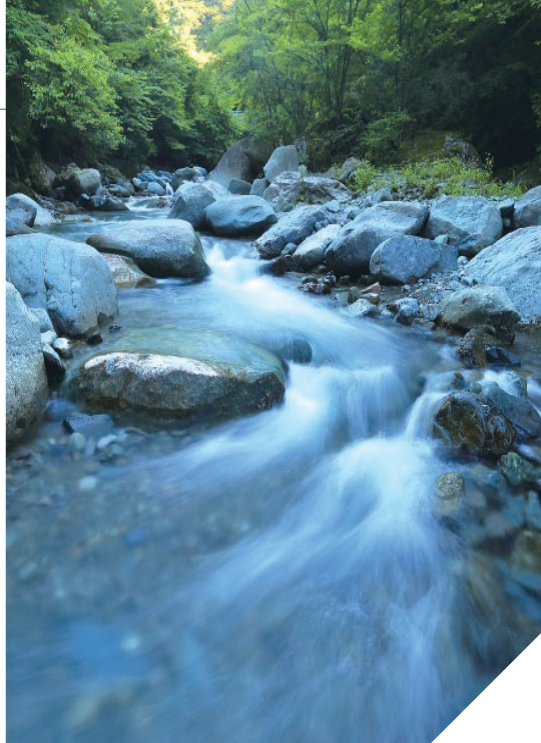
一次次挫折讓我不禁自問：「我還能有夢嗎？」

一遍又一遍練習著……，直到發覺附近的考生早已不知去向，才發現我犯了要命的失誤、錯過了提前集合報到的時間。

考場試務人員彷彿冷眼看一場咎由自取的笑話，硬是不帶我進入面試地點，任憑我寶貴的面試機會隨著時間一分一秒的消逝，我與我親愛的老婆從焦急地溝通轉而幾近苦苦哀求，最後兩人仍不得不絕望地離開考場。孩子們帶著疑惑、無辜的表情，小心翼翼地問著：「爸爸，我們還要去白石湖嗎？」讓我這位才從北捷事件歷劫回來、想要再爬起的父親，在家人面前難過得眼淚在眼眶打轉，「爸爸搞砸了……」一次次挫折讓我不禁要自問：「我還能有夢嗎？」

生命的轉彎 仍在夢想的道路上前進

兩個月後，當台電專車開進美麗的烏來山水之間，命運像屢屢開我玩笑後給了我一顆甜美的糖果作為報償，我想這也是「上帝關了一道門，也必為你開另一扇窗」的寫照吧？是的！回憶國家考場上那位台電監考官收卷前的祝福：「也許我們有機會變成同事喔！」竟然一語說中，我如願考進了台電，而如今那位髮已斑白考官卻不知如何感謝？



當我漫步在優美的烏來訓練所，大口吸著新鮮的空氣，相信你我都曾為此刻的喜悅久久難以忘懷。

時間回到20年前，意氣風發的我考進新銀行，受訓完的團體旅遊也是來到翡翠水庫，同樣一條澎湃的北勢溪水呀！時間的流水不會為誰停歇，她曾經承載了當年年輕的梦想昂首出發，而如今我又因緣際會回到這裡，不禁百感交集！年輕的梦想依舊，只是少年黑髮已綴星霜，我還能追逐另一個20年的夢嗎？我依然有夢，而且我一直走在夢想的路上。🍷



是我把丈夫 慣壞了嗎？

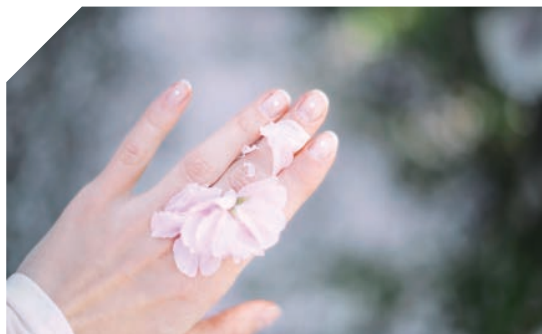


文 | 林蕙瑛 東吳大學心理學系兼任副教授

社區媽媽們幫忙辦完元宵節的里鄰活動，鬆了一口氣，聚集在里長的會客室，嗑瓜子吃水果點心聊天，其中有一位媽媽說要去補習班接兒子得先走。

「妳忙了一天夠辛苦了，妳先生為什麼不去接？」有位媽媽問。

「他在家看電視，說我反正已經人在外面了，就繞道去接孩子，唉，總是這樣嘛！」



先從自己改變起，以「妻子兵法」或「女子兵法」引導另一方，對方必會受到影響而做出不同的反應。

「是妳把他慣壞的吧！老坐著看電視也不是好事啊！」有人接話。

「那妳就快走吧，別讓孩子等太久。我可不想這麼早回家，想到我家那口子就有氣，還是留在這裡和姊妹淘聊天談心吧！」張媽媽抓住機會開始發牢騷。

張媽媽：「這已經不知多少次了，出門前才跟他嘔氣。他申請提早退休，找了個兼差，其他時間就在家裡蹲。我通常前一天晚上就做好三個便當，隔天我和兒子帶去公司吃，他中午就在家裡熱一熱他的便當，吃我削好的水果，多舒服啊！問題是他從來不洗便當盒及盤筷，就留在桌上等我回來收洗。一個人吃完飯順手洗乾淨是多麼簡單之事啊！」

「我抱怨，在孩子面前說他，也吵過，在兒子使眼色之下，他有當我面洗過

幾次，但我是希望他自動自發，吃完中飯就清洗乾淨啊！我曾威脅過，如果他不洗，我就不做中飯給他吃，而我真的做到了，結果他不是在家吃泡麵，就是去便利商店買便當盒，吃完還是把空盒空碗丟在桌上。我快氣炸了，可是又心疼他沒好好吃，還是幫他做便當，替他洗碗筷，心不甘情不願啊！」

「我看妳根本是心甘情願啊！老公跟孩子都是妳的心頭肉，上輩子欠他們的，呵呵！」一位媽媽擊中她的要害。這時年輕的李太太插話進來，

「我有一個問題想要請教各位媽媽們。是這樣的，我們算是晚婚，30歲才結婚，已經七年了，育有兩女。丈夫在私人公司上班非常忙碌，而我在公家服務，可以準時下班，先去娘家接小孩，再回去做飯，幫她們洗澡及做家事。先生常加班，我們只好先吃，再熱給他吃。晚上不是繼續上網就是看電視新聞，偶爾會逗逗小孩。彼此只有上床睡覺時才感覺到像夫妻。」

「我想我們還年輕，我可以內外兼顧，盡量讓先生在外面打拚事業，沒有後顧之憂。因為白天若打電話給他，他總是說忙碌，回家再說，或叫我自己處理，等於是白打，久而久之，我也不想自討沒趣了。只是晚上回到家，他的重心在於瞭解女兒的生活狀況及繼續趕他的工作，我想跟他聊一些事情，他總是要我精簡扼要。」

「於是我想出一個辦法，就是下班前先想好今天回家要跟先

生說什麼，一條一條列出來，打在電腦上印出來，吃過晚飯後逐條向他『報告』，他有聽進去，稍事討論，這就是我們的互動模式。我總覺得怪怪的，但至少他有理我，有回應，週末我們固定回婆家，他和父親及大哥一聊就聊不完，我一邊帶小孩一邊和婆婆及大嫂客套，我也覺得怪怪的。」

媽媽們聽完後不可置信，七嘴八舌地說：

「怎麼會這樣，聽起來像工作狂，電腦怪人啊！」

「太太打電話去公司找先生，一定是有事嘛，怎麼可以用這種態度？」

「工作真有那麼忙嗎？忙到沒時間與妻子談心聊事？」

「我也真佩服妳，想出這種方式向他報告，他又不是妳上司！」

以上兩位媽媽呈現的是夫妻互動問題，但婚姻年數的長短、問題解決的難易度，以及婚姻生活品質是有關聯的。

多年婚姻以智取勝、以柔克剛，解除自己心頭大患，強化夫妻良性互動。





張媽媽的婚齡近30年，夫妻一起走過苦與樂，基本上婚姻是不會動搖的，她做了多年便當，也替一家三口做了所有家務，一家和樂，她也從無怨言，洗便當盒盤筷的問題根本就不存在生活中。現在是因為先生退休了，兼差以外的時間在家，一向不習慣吃外食的他，仍仰賴妻子的便當，吃完後習慣地擺一邊，等著妻子清理，而妻子的想法改變了，「你在家閒閒沒事做，自己用餐器皿自己洗，為什麼要留到我回家給我洗呢？真不體貼，太會享福！」

退休本身就是一個巨大改變，尤其對於提早退休者，他得忙著適應不上班，沒有同事，面對白天妻兒不在的家。在他能力範圍之內，唯一不改變就是吃太太的便當。習慣成自然，留給太太洗。雖被嘮叨多次，心理上仍抗拒，為了兒子的顏面，才勉強洗了幾次。張媽媽只是一味生氣他的不聽話不體貼，威迫利誘未成，自己還是屈服了，懷著怒氣，一邊洗一邊罵，滿心怨氣，抓著機會抒發，回去才會好過些。只是問題並沒有解決，這雖是小衝突，卻會經常再現，一方緊迫另一方抗拒，會成為惡性循環，家庭氣氛受損，雙方親密感降低。

既然是張媽媽自己受不了，就得想辦法改變此僵局化解衝突。這要從心態上來調整。先以同理心體諒丈夫退休後的調適困難，自己也要思考如何配合一個已退休一個仍在職的家庭生活。張媽媽年紀也不小了，也可以在例行生活上做些改變，例如不必每天帶便當，偶爾邀請先生趁中午休息之便，來她公司附近，兩人約會吃簡餐，或鼓勵先生去看早場電影，順便自己在外面用餐。在吃便當的日子裡，張太太也不必強求先生吃完飯馬上要清洗，等到晚上吃過飯，一家三口可以輪流洗碗，再一起清乾淨。

張媽媽真的不需要埋怨或氣憤丈夫，這等於在跟自己過不去，生氣對自己毫無好處，最重要的是，她得用誘導的方式，把洗碗當成樂事，也就是一人洗碗另一人在附近一邊做其他事一邊與之聊天，然後誇獎丈夫退休後成為家庭大幫手，還有許多可發揮之處。張媽媽也要瞭解，多年婚姻丈夫已經很依賴她了，只能以智取勝、以柔克剛，總要試試看，解除自己心頭大患，強化夫妻良性互動。



在例行生活上做些改變，偶爾邀請先生趁中午休息之便，至公司附近，兩人約會吃簡餐。



李太太的狀況的確是個問題，結婚才七年，夫妻除了晚上睡覺及她整理出的報告項目聽取時間之外，平日幾乎是零互動，已是潛藏婚姻危機。很多夫妻年輕時打拚存錢，目標是以後年老去環遊世界，等到退休後身體毛病一堆，環遊世界也走不動了。夫妻現在不常聊天分享活動，等到老了就更不可能大聊特聊，相依為命了。婚姻是每天每分鐘都要過的，現在的良性互動、親密溝通就是未來的美好回憶。

李太太太體諒先生，小孩家事一手攬，還不敢打擾先生，只好把要說的話、要討論的事情打在一張紙上，每晚抽空報告。她也太認命了，但心底還是有個聲音告訴她不對勁，而李先生也太自私，工作及自己的時間擺第一、孩子第二、原生家庭成員第三，只把太太當成小家庭支柱，像個機器擺在生活中，因此大部分的問題在於先生，但是李太太也要負起部分責任。

這不是誰對誰錯的問題，他們的組合就是這樣，但的確互動不良，所以就要從此處改進。首先李

婚姻是每天每分鐘都要過的，現在的良性互動、親密溝通就是未來的美好回憶。



太太得破除「我不能打擾先生的工作，他在打拚就是為了這個家庭」的迷思，她自己做牛做馬，難道不是為了家庭？工作與家庭是一樣重要，且可以並存的。難道先生在公司把所有的話都講完了，回家就沒話講嗎？李太太在電腦上打出談話的清單，看起來是有規劃、有系統，但人際互動是活的，這樣做只是助紂為虐，僵化了原本就極少的互動。

李太太可以主動問先生白天若有事，什麼時候打電話較方便，若他忙，可



平日幾乎零互動，已是潛藏婚姻危機，表面上各司所責，其實是兩條平行線未有交集。



以說好回電，再忙總可以抽個三、五分鐘講電話。而晚上在家李太太也可投丈夫所好，陪他看新聞節目，由其中找話題，再聊到家裡的事，同時別忘了問他工作的情況，在情緒上與他同甘苦。試著走進丈夫的生活及他的心裡，而不是各忙各的，表面上各司所責，其實是兩條平行線未有交集。

丈夫可能較內向嚴謹，但本質善良、愛家人，他需要引導更需要放輕鬆，李太太不能以先生馬首是瞻，婚姻中女男平等，自己的需求需透過夫妻對話來表達，但求丈夫在家鬆懈身心，與妻子女兒同歡。而李太太回婆家時也應儘量融入成員互動，不妨聽聽丈夫他們父子三人聊些什麼，必要時可以加入，或回家後再與先生聊內容，表達意見，與先生同步成長。

李太太要學、要做的的確很多，非常辛苦，但因她心有疑慮與不滿，是主



羅馬不是一天造成的，僵化已久的互動也需要時間、耐心及愛心來活化。

訴求者，所以就要由有高度自我覺察者去引導另一方，就是所謂的「妻子兵法」或「女子兵法」，先從自己改變起，對方必會受到影響而做出不同的反應，不論改變的程度如何，還是有其效果的。畢竟羅馬不是一天造成的，僵化已久的互動也需要時間、耐心及愛心來活化。



婚姻問題可大可小，夫妻倆透過溝通、化解衝突、磋商協議，朝同心交聊、相依相愛的關係前進。

婚姻不可能沒有問題的，婚姻本來就是最複雜的人際關係，問題可大可小，大部分的時候，夫或妻，或者夫妻倆，可以做自己的婚姻諮商師，進行自我調整認知與心態，展開溝通、化解衝突、磋商協議，朝前嫌盡釋、同心交聊、相依相愛的關係目標進行。💡



亞症少年「阿旻的翻轉」路

文 | 陳美儒 青少年心理親子教育家

星期一，上午八點到十點的第一、二堂，是我導師班級的國文課。

八點十五，八點二十，……八點五十，第一堂都打下課鐘了，全班五十二個學生，惟有最靠窗的角落位子，依然空盪盪的。那是阿旻的座位，人沒到，一張桌子卻堆滿了各科課本、參考書和《海賊王》、《哆啦A夢》漫畫書；成疊堆砌有如幾個小山丘，又似堅定的護城牆。

九點十分，九點十五分，……我繼續帶領這群青春少年吟誦屈原的〈漁父〉，「舉世皆濁我獨清，眾人皆醉我獨醒」；追述這位生於西元前343年，出生楚國貴族，少年得志、光芒四射，卻因「信而見疑，忠而被謗」兩度被貶，流放江南長達近20年的悲劇愛國詩人三閭大夫。當他目睹秦將白起率20萬大軍攻下楚都郢、毀宗廟、破陵墓而傷心

欲絕；不久即以最決烈的「死諫」手段，身綁巨石投汨羅江以明志。

總是遲遲到校的少年

……九點五十六分，距離第二堂下課鐘響只剩四分鐘；就在這當刻，我瞥見緊靠走廊的教室後門，終於出現了，阿旻那在同齡少年間明顯瘦弱的身影。



開學都快三周了，阿旻天天遲到，像這樣趕在十點鐘前進入教室，其實可說是「早到」了。



亞斯的四大特徵

小斯：「對耶！我就是這個樣子！」

看我嘛～



社交困難

與他人社交時會有困擾，如不習慣眼神接觸、聽不懂反話、看不懂肢體語言等。



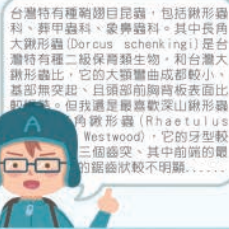
興趣偏執

因只熱愛特定的事物，所以會有近乎偏執的行為，例如喜歡昆蟲到在聖誕晚會扮演昆蟲。



感覺敏感

感官很敏感，容易被環境干擾。至於敏感的是視覺、聽覺或是觸覺則不一定。



用語特別

講話會特別咬文嚼字，喜歡使用自己才懂的黑話，旁人容易誤解。

圖片來源／Info2Act 製作團隊 (<http://facebook.com/Info2Act>)

「報告！」書包斜掛肩上、駝著背、歪著身子、低著頭，聲音小得像蚊子在叫；看他垂著眼瞼、撇著嘴角，一雙手緊緊壓著書包；側著脖子，舉步維艱穿梭過後面一排排座位，走向他靠窗的位子。

開學都快三周了，阿旻天天遲到，像這樣趕在十點鐘前進入教室，其實可說是「早到」了；聽說在高一時代通常是快十一點才來到，有時候甚至要到中午吃飯時間才翩然蒞臨。

其實早在開學前的暑假，當我已確定要帶這班孩子從高二到高三畢業時，即先跟輔導室調閱每個孩子的A、B檔案，仔細探索每個孩子的家庭個資、成長背景、性向測驗；身為孩子的班級導師，我想惟有詳細瞭解每位少年的家庭背景、身心狀況，才能更貼近少年的心，才能跟他們一起來面對生活、學業上的挑戰，以求解決困境。

阿旻：來自單親家庭，獨生子，居家跟爸爸住，亞斯伯格症。

開學第一周的「家長日」，阿旻的爸爸沒來，代表來到的是他的姑姑，姑姑看來十分疼愛這個姪兒。印象深刻的是，在會後與家長們各個道別時，姑姑緊緊拉著我的手，殷殷一再對我叮嚀：「老師呀，我家阿旻是個乖孩子，老師只要你好跟他講，他都會聽的。唯一的壞毛病就是不肯刷牙、不愛洗澡啦！還有，常常打電動玩遊戲，玩到三更半夜，早上就起不來，上學就遲到了。」

五人小天使 morning call

爲了解阿旻這個遲到的狀況，我找了班上四位高一跟他同班的少年，加我一人，組成「morning call」五人小天使；輪流每天清早六點三十，打手機叫他起床。



剛開始幾天，他還肯接手機回應，接下來，阿旻就把手機直接改為語音答錄，我們這組 morning call 小天使，也就無可奈何「破功」了。

高一跟阿旻同班的少年私下跟我說：「老師，他現在能趕在十點以前到，已經很好了啦！從前他都要十一點多才到的，我們高一導師曾氣得把他全記曠課。」可是我心想：如果不以「病假」來註銷，那曠課累積次數之多，豈不大大折扣操行評比？甚至影響將來是否能順利領到畢業證書？

不提他數理科完全不及格的低落成績，我特地在課後只讚美他國文、歷史、地理的優越表現；在開學第三天的一個午後放學時刻，我特地買來義美泡芙請他吃，在校園花園角落時與他並肩齊坐，像老朋友一般聊天說話。

當我故作驚訝問：「為什麼國文史地可以這麼強大？」時，只見他笑得一臉燦爛，斜陽照映他難得露出的整排黃黃牙齒，還有那像彎月般的雙眼，在那充滿光彩的笑靨裡，我初次讀到少年長久來失落的自信與自尊。

「可不可以答應老師，以後

打電動不要太晚好嗎？譬如以前每晚要打到凌晨一、兩點，從今天開始，我們提早到十二點，就停好嗎？不然，像現在，老師把你每天的曠課遲到，通通改成病假註銷，不就成了『上下交相賊』？你會陷老師於不義喔。」

「好好好，我不要害老師。」少年聽到「不義」二字，神情認真對我直點頭。

原來他是「鐵道小王子」

從那次交心相談之後，阿旻顯然不再把我排斥在他思維的「護城河」之外；他會在下課時間突然在我身旁出現，甚至無厘頭問我：「老師，你知道高鐵之外，台灣有多少條鐵道嗎？支線又有幾條？怎麼連結的，你懂嗎？」少年偷偷告訴我，他自稱「鐵道小王子」，宣稱要走遍台灣所有鐵道，將來有機會還要遠行探索歐洲的鐵道規模。

有一天，阿旻神秘兮兮在我辦公室桌上放了一張密封摺疊的紙條，裡面寫著小小的一行字：「老師，我喜歡一個女孩。」喔！少男的春心已動盪？是哪個女孩撥弄了他的少年心？



少年偷偷告訴我，他自稱「鐵道小王子」，宣稱要走遍台灣所有鐵道，將來有機會還要遠行探索歐洲的鐵道規模。



「是在補習班認識的嗎？喜歡，就勇敢主動去追啊！不過，老師可以女性過來人的心情告訴你，女孩啊，還是比較喜歡笑起來牙齒白白，看起來乾乾淨淨的男生喔！」阿旻聽得當場一愣一愣。

不過沒多久，我發現少年阿旻笑容增多了，肩頭上原本常「雪花」片片的頭皮屑不見了，笑得開心露出牙齒，哇，變得白亮亮的哩！

高二下的3月天，全班將參加學校4天3夜的「教育畢業旅行」；行前，大家決議要組一個四人「採購小組」，到學校附近「南門市場」買些肉乾、零食、點心當宵夜。

說到採購零食點心，我發現阿旻一雙眼睛都亮了起來，還第一個舉手，主動表示他要加入小組。

“紙片肉乾要什麼口味？微辣？芝麻？或黑胡椒？”

芒果乾是台灣本土或菲律賓進口？

QQ軟糖半斤多少錢？花生夾心酥要整包還是零散？不開發票會比較便宜嗎？”

現代物理學泰斗愛因斯坦曾說：「人人都是天才，但如果你拿『爬樹能力』來評斷一條魚，那牠窮其一生都會認為自己是個蠢材。」

天上一顆星，地上一個人；相信每個人天生都不免有些缺點、罩門，如何化腐朽為神奇，如何為生命找到另一個蒼翠出口？

我以為，惟有陪孩子尋得自尊與自信，才是創造人生契機的最大原動力。

阿旻帶著同學一邊試吃，還一邊跟人討價還價；我發現當他擁有掌控力、決定權的時候，少年阿旻就「領袖」氣息上身，神采奕奕、自信盎然。

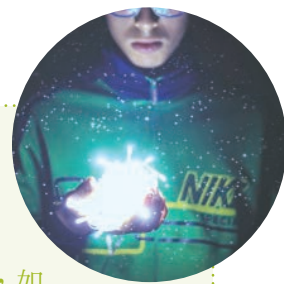
當上「總務股長」的阿旻

升高三的那個暑假，我跟班上同學私下溝通、運作，決定推選他擔任專管全班財務的「總務股長」。

自從當選總務股長的那一天起，少年阿旻更彷彿換個人似的，奇蹟般的每天八點不到就進教室，還會主動跟同學說話，甚至開玩笑；昔日肩上的「雪花」不但早已消失無蹤，連原本黃黃漬黑的牙齒也煥然變白；更誇張的是，從前老是在三、四十分徘徊的數理化，竟也飆升到六、七十。

大學學測放榜，我為阿旻寫推薦函，娓娓道述少年勇敢面對自己困境的轉變；果然，他成功順利申請到一所國立大學的資料檔案管理科系。

如今，少年阿旻早已大學畢業，並應徵進入一家跨國科技企業，負責的正是材料採購。



「老闆不願透露的事」

觀賞心得



圖片出處來源：<http://markleeblog.pixnet.net/blog/category/1573419>

文・照片提供 | 小星 營建處

劇情大綱

從公司小菜鳥晉升到「進階」菜鳥的馬克，在經過八個月的歷練後，終於稍微可以應付日日加班的公司文化，不過早已被操得不成人形的馬克，怎麼還沒從公司離職呢？「還沒離世就該偷笑了！」馬克說。在可以使喚的後輩還沒進來之前，馬克也學會了如何應付女強人之姿的Rita姐及最愛拍老闆馬屁的查理哥，當他們要推託工作給馬克時，他總是故意裝傻，想辦法避開不必要的危機，或是躲到不為人知的小角落隱藏自己，即使讓前輩們氣得牙癢癢的，馬克還是展現出從容不迫及「不干他的事」的樣子，也因此逐漸練就「兵來將擋，水來土淹」的態勢了！

規矩一堆、美感讓人懷疑，又以爲他是宇宙中心、全世界都繞著他打轉、聽到加

薪就裝傻、說要加班就嚴厲執行，身旁總有美麗又性感的小秘書打點瑣事，總是讓馬克羨慕不已，聽到關鍵字總要表演一段當年辛苦創業的哀傷感，而且大概是打從娘胎就把眼睛長在頭頂、擁有不知哪生出來自信的老闆，每天爲了高成本的支出及人事成本擔心，晚上不時要到處應酬以解決吃緊的資金流動，快被財務危機壓垮而倍感壓力，只好





低聲下氣到處跟高利貸借款，只希望順利度過每個月發薪日前的難關，而剛好在公司附近的老闆，忍不住對上天發願：「如果有人能幫我解決難關……？」老闆的生活在馬克眼中根本是「過太爽」，擁有權勢和財富的他，還有馬克朝思暮想的小秘書陪伴，加班的跨年夜，怨聲載道的馬克也忍不住向上帝說出他的願望……。是的！老闆和馬克透過謎樣般的作用，角色互換了！

原來是公司裡鬼神般的電梯先生施展魔法，將兩人身分對調了！對電梯先生而言，老闆和馬克都和他有深刻的連結及感情，他們倆都看得到電梯先生，也都可以與他互動，甚至向他請教如何應對與處理生活的困難。但隨著老闆開創公司後逐漸飛黃騰達，電梯先生就漸漸退出老闆的生活圈了！取而代之是初入公司、被繁雜瑣事壓得喘不過氣來的新人馬克，他們開始有緊密接觸，因為工作上遇到的種種不公平對待，馬克剛好又遇上這位如浮木般的「朋友」，只好不斷向他請教及求助了。然而，為什麼最近老闆又開始與電梯先生有交集了呢？「那是因為你最近過得不好的關係！」電梯先生這

樣解釋著，資金周轉不順利的老闆，只好默默接受這無奈的原因，繼續求助電梯先生的建議了！

角色互換之後，馬克充分體會到每天風光滿面的老闆，在下班後的生活型態，每天邀約不斷的應酬，即使身不由己，也得盡速趕到下個吃飯的餐廳或酒館，只為了每個月籌措出員工的薪水，飯局上見人說人話、見鬼說鬼話，原來這才是老闆的專長？財務漏洞的公司，也只能跟高利貸借款了……，「唉！到時的利息怎麼歸還呢？」馬克心想，原來老闆下班後的「夜晚生活」才正是精采的呢！馬克這才終於瞭解平時看似風光滿面的老闆，也有無奈和不為人知的另一面！

變成馬克的老闆也有另一番生活體驗，他發現原來自己平常是如此頤指氣使及壓榨員工？他接到龐大的案子，看來簡單，以為不就是個一加一等於二的流程，原來需要耗費這麼多時間與心力完成？平常他躲在辦公室與客戶電子信件往來及討論業務時，原來各個員工在辦公室的氣氛是如此低迷？Rita和查理平時交給他的完美工作成果，原來

都是在馬克幫忙下才得以完工？「這些資深員工表裡不一，看來該給馬克好好調薪了！」老闆心想。

最後馬克與老闆回歸身分後，老闆充分體會到員工的辛勞，雖然他還是像以



昔 以前加班，會感覺是種悲哀



今 現在加班，大家會說這是種幸福

前一樣要所有員工不停加班，也仍有繁重的工作量，但他還是對馬克釋出了善意，給他解酒液以恢復腦力，這也算是馬克與老闆之間不言可喻的小默契與小祕密吧！馬克因為深刻體會到老闆苦楚的另一面，也就不會這麼討厭及咒罵老闆了！

心得與評論

員工眼中的老闆，是個每天過得風光滿面的傢伙，隨時可以對員工頤指氣使，要求大家做牛做馬，以完成山脈般高的工作及文件；他好像永遠高高在上、深不可測，偶爾釋出的善意及親切感讓員工不禁懷疑：老闆今天大概是中樂透了？嚴肅和臭臉是他的代名詞，這樣的形象似乎才能展現他專業的經歷與位高權重的特性，讓員工無法輕易奪權。而老闆眼中的員工，是可以幫我完成「一大堆」工作的屬下，但他們能幫我賺進多少金錢呢？我從幾百個人中挑選出來的人，能力夠強嗎？能夠在短時間內幫我完成所有工作及專案嗎？開會時有辦法提出創新的建議或意見嗎？我分配下去的工作瑣事能準時且順利完成嗎？這些都是次要的事情，最重要的是，大家必須聽我的話，幫我完成我接到的所有訂單，才可以增加公司營收及得到愈高的利潤，否則，各位就只能等著拍拍屁股、回家吃自己了。

看完戲劇後不禁心想，如果有天我也可以和老闆交換身分，用另一個角度看待這



個社會、這份工作，不知道會有什麼樣的心得與收穫？我會不會因此體會到，他們處於那位子的視野及眼光，從此對他們的所有行為舉止更有同理心？是否有機會知道他們這一路走來是踩了多少人的肩膀，才爬到這個位置背後辛酸的血淚史？可否有機會瞭解他下班後為了公司發展而做的努力，因而忙得焦頭爛額的生活？是否有機會得知在別人看不到的背後，在學習及自我成長方面，他們花了多少心思、時間與金錢？是不是更能夠體會他們當初創業的野心與目光？是不是更能意會，他們在工作步步高升的過程中，學會的所有雞毛蒜皮的小事與技巧？我想這倒是個不錯的體驗機會。

這也讓我想起日前有部動畫電影《你的名字》，電影講述男女主角的靈魂在夢中意外交換，男生的靈魂在女生的身體生活著，女生的靈魂也因此進入男生的生活圈中閒晃，他們互相幫助對方能更瞭解男生或女生的思維與行為模式，也使彼此的生活更加多姿多采，甚至因此有機會在對方居住的城市努力及打拚，也因而體會到其他城市的生活





模式，彼此的朋友們都發現他們個性的轉變與詭異行徑，讓他們發覺自己似乎與另一個人交換身分了！

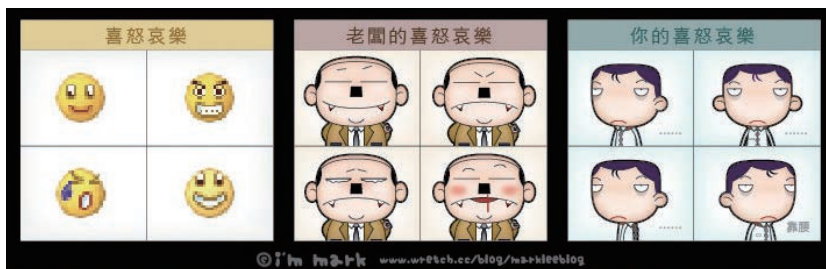
最後，在電車車廂上意外與對方——這個最熟悉的陌生人相遇，向對方詢問：「你的名字是……？」男女角色的互換，不僅牽涉到生理狀態的不同，思維、邏輯及處事風格更是大相逕庭，平時習慣的處事方式，現在卻令人覺得女性化？平常喜歡吃的甜點或做的事，現今在朋友眼中卻是男性的特徵？如果真有這種既視感的作夢經驗，我也滿想體會看看的。

每個人、每個角色都有他們不可言喻的開心與苦楚，也許他在旁人面前是光鮮亮麗

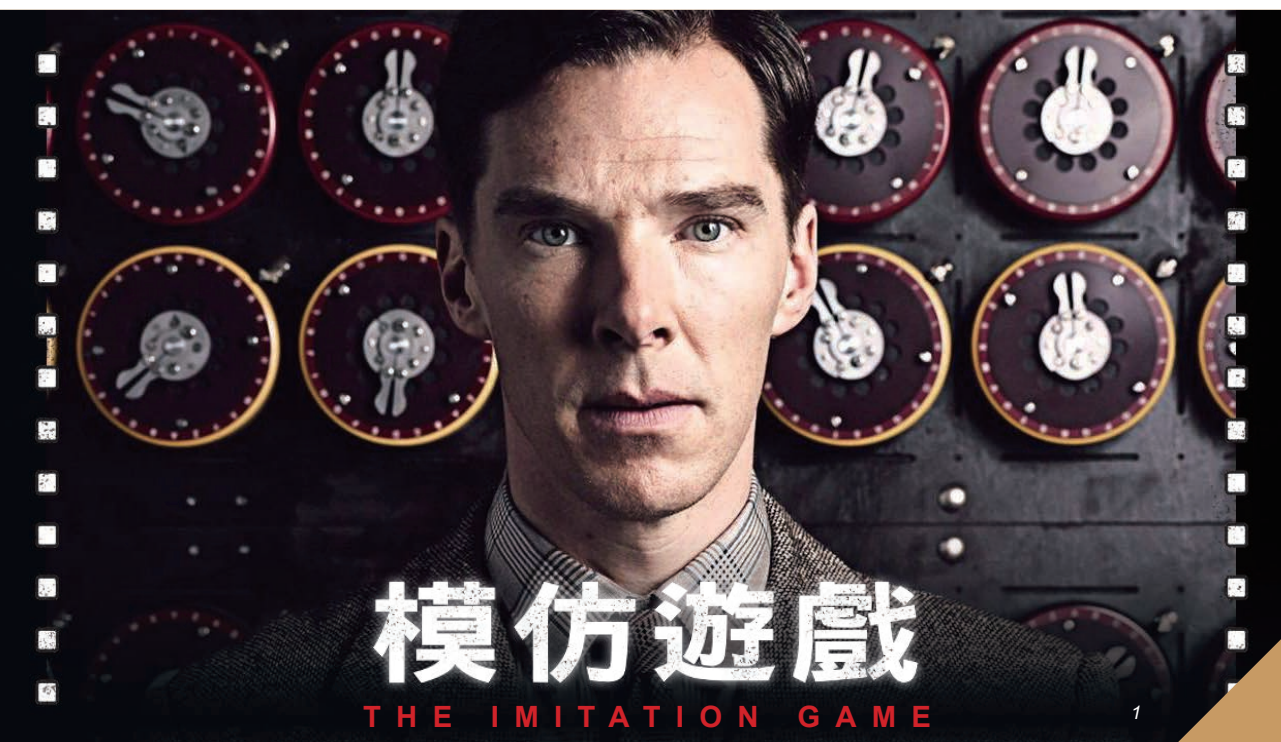
的形象，但回家面對的是整天爭吵得面紅耳赤的家庭；或許他是個領高薪的白領階級，但他內心更渴望的其實是有孩子的陪伴；他可能在工作上漫不經心，一天到晚老被老闆罵到臭頭，但在朋友面前卻是個開心果，有他在的場合不乏笑聲，令人哄堂大笑的言語與幽默總是不絕於耳；也或許他總是沉默寡言，只是默默完成每項工作，但他寫作時文筆絕佳，總是才思泉湧文情並茂，文章字字珠璣；又或許他在工作上總是不識相及吹噓自己，但在摯友面前總有談不完的話，一個眼色就可以明白朋友的心思。

如果真實世界也有這種與其他人交換身分的機制，我想就可以讓每個人更設身處為他人著想，試著站在別人的位置，對他人有同理心，也就不會老用既有觀念預設立場，用陳腐腦袋裡的觀念覺得：「正常人不就該如此嗎？」然後就一味指責他人與自己相異之處：「跟我做法不同？啊！他好奇怪呀！」人，不就該保持同理心接受及尊重別人和自己的相異之處嗎？多一點互相體諒與包容，甚至是為政者與基層人民的互諒，不在其位，不知其擁有的為難及痛苦，這不正是國高中的國文課本中「雅量」課程所希望教導我們的事嗎？為什麼隨著年紀增長，這

樣的「雅量」卻消失殆盡了呢？值得我們省思與改進！



人都有喜怒哀樂，但在老闆面前絕對不要輕易顯露出來，自古只有底下人看主子臉色，哪有主子看底下人臉色，大部分的時候，沒有表情就是最好的表情。



文 | 黃素菲 國立陽明大學人文與社會教育中心副教授

影片簡介

英國數學家與邏輯學家艾倫・圖靈(Alan Turing)，傳奇一生終於搬上大銀幕。本片是他在二戰期間祕密幫助英軍破解德軍密碼的真實故事，2014年在英國與美國上映(台灣2015年)。故事講述1941年，二次世界大戰期間，德軍研發出無法破解的通訊加密裝置「恩尼格瑪」(Enigma)，可將所有機密轉換成亂碼發送出去，全世界如臨大敵。

英國軍情六處祕密召集各路學者破解「恩尼格瑪」，圖靈認為「恩尼格瑪」只有用機器對抗機器才有勝算。圖靈被邱吉爾任命為團隊領導人，並獲得邱吉爾首相10萬英鎊的研究鉅款，但其古怪的脾氣卻受到組員的抵制，過程遭遇重重挫折，後來瓊・克拉克通過在6分鐘內，破解填字遊戲的考試，

加入團隊才使情況稍有改善。百位頂尖解密專家團隊，面對一台從德國偷來的恩尼格瑪密碼機，開始著手研發一台「最終解決方案」，試圖用人工聽譯亂碼中的情報。

劇情在限時解密下不斷推進，充滿與時間競賽的急迫與獵殺的刺激，時間迫在眉際，艾倫決定創造另一台會思考的電算機，能夠自動判別訊息的思考反擊，從成千上萬種組合中的找出正確含義，有如一場真人與





機器間的「模仿遊戲」。艾倫組員從德軍攔截到無數訊息中，經過無數挫折，最終成功研發出破解裝置，破解史上最難的謎，及時拯救各國無數性命！

圖靈在50年代初因同性戀行為，被逼以藥物「化學閹割」，41歲死於氰化物中毒，是自殺還是意外，說法仍紛紜。電影最後，圖靈在囚室中問：「我是什麼，是機器，還是人？是戰爭英雄，還是罪犯？」英雄總是寂寞的，當時的解碼事蹟被列為軍事機密，同性戀為當世不容，圖靈孤獨的一生，令人鼻酸。

還好歷史終究還予公道，2013年12月24日，英國女王伊莉莎白二世決定為他「平反」，赦免1952年因同性戀行為被定罪的圖靈。本片上映後的2015年2月23日，圖靈的家人向英國首相府邸發出一份超過50萬人簽名的請願書，要求英國政府赦免4萬9千名和圖靈一樣因同性戀而獲罪的人。關鍵解密功績曝光，「圖靈機」繼續演變，成為今天的電腦。艾倫·圖靈因此被稱為「電腦之父」。可是這位「電腦之父」可能想像不到，他的同性傾向與他的隱藏，終於可以攤開在陽光下，再也不是禁忌。



影片導讀

模仿遊戲（Imitation Game）是艾倫·圖靈提出的一套思想遊戲。原始的思維是有甲、乙、丙三個角色，甲是男性，乙是女性，丙則是審問者。玩法是丙不能看到甲和乙本人，只能透過筆談或者其他方式詢問甲和乙。甲的任務是混淆視聽，讓丙誤認他為女性，而乙的任務則要讓丙認為自己是女性，丙必須在見不到兩人的情況下，憑著問答做出判斷與決定。

電影中改良版的模仿遊戲，同樣有甲、乙、丙三個角色，不同的是，電影中的甲由機器扮演，三個角色同樣在被區隔開、見不到彼此樣貌的狀況下。假如審問者丙與機器甲、人類乙只能筆談，無法分辨誰是真正人類，那就代表這台機器甲通過了模仿遊戲，證明圖靈大膽的假設：機器可以思考。

電影圍繞圖靈的三重「模仿」

雖然本片以二次世界大戰為時代背景，導演與編劇著眼點卻不是以大時代的巨輪賺取觀眾的眼淚，反而是這些守在機器旁邊、遠離戰場，卻又置身其中的角色們，真實呈現他們的情感與掙扎，加厚本片觀影的縱深。

片頭圖靈的獨白 "What I will need from you now is a commitment. You will listen closely, and you will not judge me until I am finished."（我要你承諾，你會仔細聽，而且在我說完之前，你絕不妄下評斷。）點明了這部片子，表面上在講戰爭、戰爭中的諜對諜、科學競技等，其實更重要的是在講圖靈這個人。

片名《模仿遊戲》具有多種涵意，第一種是圖靈測試（Turing test），如果一台機器能夠與人類展開對話，「模仿」人類到某一種程度，而不能被辨別出其機器身分，使得人類無法透過對話辨認這是電腦還是人類，那麼這台機器就具有與人類相仿的智能。

第二種是對於正常及不正常的辯證。DSM的精神疾病診斷手冊是以統計為基礎，不符合常態分配中的多數就是「不正常」。圖靈的「不正常」特質相當明顯。他的智力與體能得到讚賞，社交障礙成為霸凌主因，同性戀性取向甚至被當時的英國視作是一種罪惡。圖靈在1952年因同性戀行為被定罪，被逼以藥物「化學閹割」，接受賀爾蒙治療，身心極度受創，幾乎崩潰。



第三種是圖靈不斷在「模仿」正常人。他不諳人際社交，表現善意的方式只能像個機械人般「說」出一個笑話，或是笨拙地拿著蘋果塞給他的夥伴們。他隱藏自己的性取向，圖靈喜歡未婚妻瓊，卻不能愛她，嘗試模仿大多數男性一樣結婚，卻只能透過召男妓發洩性慾望。圖靈開發出現代電腦的原型機，讓電腦模仿人腦的可能性化做真實，但他自己卻沒能成功「模仿」正常人。

或許，人的世界比電腦更加個別化，人的世界是無法「模仿」與「複製」的。圖靈是孤獨的表徵，不斷隱藏真實的自己，只能藉由「模仿」這個世界所期待的理想典型，讓自己稍微趨近正常人一些。

三個故事線的穿插敘事

《模仿遊戲》用一種極端切碎、不連貫的方式說故事，是一部藝術形式與精神核心完美互映的電影。電影故事不是依照時間順序推展，編劇拉出一條比時序更具有說服力的邏輯軸線，以插敘與倒敘法，同時處理三條時間軸線，分別是圖靈少年、圖靈青年以及圖靈中年。三條軸線彼此快速交錯，增加整部電影的劇情張力。

第一幕出現故事主線，為圖靈的中年時代，從二戰結束後的1952年開始，直接把電影焦點放在圖靈個人身上。圖靈教授的住宅遭到歹徒入侵，兩名警察試圖調查圖靈卻沒有任何成果。其中一名警察鍥而不捨，發現圖靈的軍事檔案屬於極機密資料，深入探查之後確認圖靈背後一定有著巨大謎團。

故事的第二條線是圖靈的青年時代，也是電影看起來的主軸。英國召集各路學者於布雷契壘（Bletchley）園協助破解「恩尼格瑪」，而當時正在劍橋任教的圖靈獨排眾議，不願意配合其他研究團隊。由修·亞歷山大（Hugh Alexander）為首的密碼學家希望透過歸納法整理出「恩尼格瑪」的法則，但圖靈卻認為「恩尼格瑪」的規則每天都會更換，可能組合又超過京兆，用人腦對抗機器是一條死路，只有用機器對抗機器才有勝算。



圖靈還在報章刊登「無線電公司」招聘廣告，劍橋畢業的美女瓊，成功通過圖靈的考試加入解密組。瓊的父母非常保守，認為「無線電公司」都是男性同事，反對女兒離鄉在外工作。圖靈貼心安排瓊與截聽密碼的女性組員一起住宿、工作，並與她分享自己建造解密機的計畫。在父母的強求之下，瓊只好遵從成命，準備離職回鄉相親結婚。圖靈爲了挽留瓊，即向瓊求婚，瓊即刻首肯，並成爲圖靈的未婚妻。



故事第三條線是圖靈的少年時代，編劇與導演有意突顯圖靈的「不正常」特質。他擁有超凡智力、卓越體能、社交能力障礙以及同性戀性取向。1926年，圖靈就讀寄宿學校時，因其獨特性格而飽受欺凌，當時只有圖靈的同學克里斯多福（Christopher Morcom）願意挺身而出。圖靈研發的最終解決方案，命名爲「克里斯多夫」，即是紀念自己的昔日密友。

藏在戰爭、科學之下的親密關係

《模仿遊戲》終究是一部關於自身親密關係的故事。圖靈深愛著少年時代的摯友

克里斯多福，只能以兩人開發出的密碼寫下「我愛你」，卻在決定遞出紙條告白時，得到克里斯多福已因肺結核病逝的消息。

在20世紀中葉，肺結核是一種致命的傳染病，必須隔離，克里斯多福無法誠實以告已然病入膏肓，仍以密碼告訴他「摯友，我們兩週後見」。圖靈也無法在校長面前，承認自己與克里斯多福形影不離的感情，年少的圖靈學只能壓抑自己的同性戀傾向，在那個社會脈絡下，他的愛情是一種必須隱藏、被視爲禁忌、不能說出口的愛，更是不能揭穿的祕密。圖靈可能無法知道克里斯多福的真正心意，不知道克里斯多福的謊言，是不是基於一種愛的怯弱。少年圖靈試圖掩飾自己，但眼眶硬忍的眼淚、顫抖的嘴角，終究洩漏了天機。

圖靈愛上了修，當修與瓊跳舞時，他忌妒的眼神投向瓊身上，圖靈多麼希望是自己跟修跳舞。「恩尼格瑪」機遭到破解時，他與所有夥伴擁抱，獨缺修一人，恰恰是「此地無銀三百兩」的寫照。任務結束後，眾人以大火焚燒所有關於密碼破解的證據，修將手搭上圖靈的肩膀，圖靈看了修的手指一眼，什麼也沒說，只是看著眼前的大火。他的眼神像是說著：「時光就此永駐吧！」



當真人傳記成為電影

根據Andrew Hodges最早寫的圖靈傳記《艾倫圖靈：恩尼格瑪》（Alan Turing: The Enigma）描述解碼的故事。Simon Singh的作品《碼書：編碼與解碼的戰爭》（The Code Book），可以發現電影爲了增加戲劇張力，有些情節並不符史實，如：破解密碼的過程，並非圖靈一人功勞；英國軍方其實一直很支持解碼研究團隊，並非電影中描繪：軍官使出諸多阻攔限制，甚至訂下解密限期。英國情報部門很早就知悉德國「恩尼格瑪」密碼機的漏洞，並不是電影中說的，圖靈忽然在關鍵

一刻靈光一閃想到，至於如何利用解密後的情報，更不是電影裡一般數學家能決定，這涉及到非常複雜的國際政治運作。

圖靈在1937年已發表經典論文〈On Computable Numbers〉，後來亦指導許多研究生，成就廣受認同，而且被揭發同性戀後，仍活躍於數學研究。劍橋大學對同性戀較包容，他在校內有伴侶，亦似乎過得寫意，不似有社交障礙。💡

圖片資料來源：

- | | |
|--------------------------|------------------------------|
| 1. youtube.com | 4. thescruffynerfherder.com |
| 2. collider.com | 5. femfilm15.wordpress.com |
| 3. hollywoodreporter.com | 6. theimitationgamemovie.com |

總管理處

員工協助業務花絮



農曆新年前夕，為讓同仁感受園地園丁的祝福，**總管理處輸供電系統同心園地**於 106.1.23 前往系統內各單位發送新年紅包袋，活動中由園丁裝扮成財神，搭配新年歌曲，讓辦公室內充滿了年節幸福洋溢的氛圍，園丁們也向同仁祝福新的一年財源滾滾而來，新年新氣象。



年後開工，為鼓舞同仁工作士氣，迎接嶄新一年的開始，**總管理處核能發電系統同心園地**於 106.2.8 邀請實踐國中師生於下班時間的總管理處主樓 1 樓大廳，進行各式才藝表演，節目除傳統的擂鼓、扯鈴及二胡表演，更有國標舞、鋼琴獨奏與 B-box 等現代表演項目，氣氛熱鬧令同仁們精神為之一振，一掃開工後的緊張感。





北區

員工協助業務花絮



宜蘭區營業處同心園地於春節前夕（106.1.18）舉辦撰寫春聯活動，活動現場除由洪處長龍良與同仁一同揮毫，更邀請書法大師李建德提筆創作，共得約三百幅作品，除讓同仁親筆寫下對來年的願景，感受濃濃的年節氣氛，也將作品分送鄰近社區居民，建立良好的鄰里關係。



鄉音應公司員工協助業務「one section one family」主軸，**東部發電廠同心園地**於 106.2.7 結合讀書會活動辦理分享會，席間由「菩薩與乞丐」及「菩薩畏因，衆生怕果」兩則寓言故事，分享面對事物的正向態度，接著再由同仁親身分享面對逆境的心態與省思，讓參與同仁獲得寶貴人生智慧也促進彼此關係。



近年公司人力結構快速變化，為讓新進人員快速融入工作、使生活步入軌道，**台北北區營業處同心園地**於 106.1.16 針對第 57 期養成班新進人員辦理新進人員座談會，除向新進同仁介紹同心園地業務與成員，也為他們的疑難雜症進行詳細說明，讓新進同仁初來乍到之際即感受公司的關懷與照顧。



為了讓同仁紓解繁忙工作的緊繃情緒，並促進同事間情感交流，**核能火力發電工程處同心園地**於 106.1.23 舉辦慶生會，邀請 12 月與 1 月的壽星到場接受祝福，並進行自我介紹，同心園地也運用此機會宣導轉介資源服務，讓更多同仁瞭解並懂得適時運用專業資源獲得協助。





為讓同仁瞭解政府長照 1.0 及目前 2.0 版本差異，以及長照政策推動下，申請長照所具備的條件，**中部施工處同心園地**於 106.1.24 辦理「長照 2.0 究竟是福利還是負擔」專題演講活動，透過簡報介紹政府政策及勞基法修法等議題，讓同仁具備長照觀念並瞭解其重要性。



新桃供電區營運處同心園地配合福利會於 106.2.2 舉行新春團拜，石處長吉亮期勉同仁在新的一年里以「迎變」努力精進各項作為。另由兩位新進同仁朗誦兩首新詩，象徵新的一年有一番新作為，大家以歡欣鼓舞的心情，迎接「吉（雞）祥如意」年的到來。



為瞭解新進同仁適應情況，**再生能源處同心園地**於 106.2.8 辦理「近 5 年新進同仁與單位主管溝通座談會」，會中陳處長一成簡要說明現階段重點工作、未來願景及因應情勢所進行的人力調整，並仔細聆聽及回應同仁的困難，最後勉勵各位新進同仁要勇於學習、樂在工作，為自己的人生開創精采的一頁。



台中發電廠同心園地於 106.1.18 辦理電影讀書會，影片主角在工作上不但能巧妙應對、察言觀色及貼心細心，就連在不專長的領域都可以運用這些特點幫助別人並主動出擊。本次影片兼具觀賞性及啟發性，同仁皆感獲益良多。





南區

員工協助業務花絮



為表達對同仁的祝賀之意，**大林發電廠同心園地**於106.1.26由園長帶領所有園丁至各部門逐一送暖及拜年，讓同仁抽出屬於自己的新一年祝賀卡片，其中另安排五份神秘小禮物增加活動氣氛，祝福同仁在新的一年里「雞年喜事多、幸福喜顏開」。



為強化同仁性別意識及性騷擾防治觀念，**澎湖區營業處同心園地**於106.1.16晨安早會由園長進行「性騷擾防治你我他」宣導活動，除介紹各種性騷擾樣態外，並呼籲同仁重視兩性平等、彼此尊重，共創和諧無礙的友善職場環境。



為促進健康，**嘉義區營業處同心園地**於106.2.6舉辦「職場常見的人因性疾病」專題演講，介紹包括長期壓迫引起的關節滑囊病變、壓迫造成的神經麻痺等人因性疾病的原因、治療方式及預防方法，使大家對於職場常見的人因性疾病防治有更多瞭解。



為祝賀同仁生日，**尖山發電廠同心園地**於106.2.3由歐廠長致誠帶領至各部門向壽星祝賀生日快樂，並藉此機會拜個晚年、閒話家常，並提醒同仁冬季在外工作應注意保暖、勿受風寒。現場員工感受到主管真誠的關懷，洋溢祝福與愉悅的氣氛。





輔導案例

編輯先生：你好！

從求學時代開始，我就沒什麼人緣，每次看著同學們三五成群地聊天、吃飯、回家，自己卻是獨自來回學校、補習班以及家裡，總覺得十分寂寞，也很羨慕那些人。但是不知道為什麼，當我想要靠近人群的時候，他們反而離我愈來愈遠。我覺得很痛苦，希望可以趕快畢業，心想也許換至新的環境就會好了。後來出了社會，進入台電，起初我仍舊自己一個人上班、吃飯、回家。早上看到人頂多打個招呼，卻也只是一聲「嗨」之後就無話可說，實在有夠尷尬。

其實我已經自我檢討過——是不是我都面無表情，讓人難以親近？是不是我的口氣不太好，被認為不友善？還是我自己都龜在電腦桌前，面對人群的時間少，更不用說好好地跟人交流了？分析完自己的缺失之後，我努力改進——努力讓自己保持微笑，努力將長官交辦的業務完成得到讚賞，努力練習自己的口條，也更努力在業務上協助大家。

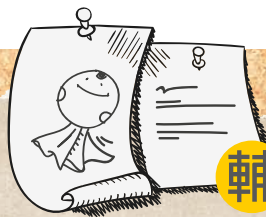
在我的努力之下，終於有兩個人肯跟我講話了！我們常常談心，偶爾一起吃飯。從他們的身上，我學習到很多，也在他們的幫忙之下，慢慢地可以和其他同事開啓話題，而不是沉默無聲，我的人際關係終於有了起色。我覺得很興奮，也更努力為大家服務，更自告奮勇參與許多活動，每個活動的場合一定有我，我的聲音也是最大的那個。

但好景不常，也許是我有點得意忘形了吧？慢慢地，我跟大家的相處模式從謹慎、小心翼翼，到後來自以為跟大家「搏感情」，有時候一些調侃的話就脫口而出。雖然當場氣氛熱烈，但是「聽者有心」，漸漸我發現身邊的人好像愈來愈少，就像是爬到山頂之後，開始往谷底下滑，我開始感到慌張，然後就更努力地搞笑，卻是弄巧成拙。

到最後，我發現大家都在避著我。不管我走到哪裡，都被當成空氣人。原本正在開心嬉鬧的一群人，只要我一出現馬上鴉雀無聲。有的時候更察覺到了敵意，看到我時總是竊竊私語，好像在說我的閒話，讓我十分痛苦。更難過的是，原本一剛開始跟我最好的兩位朋友，也跟著其他人一起疏遠我。

我知道自己有地方不對，但是我應該從哪邊開始著手，改變自己呢？

一個十分痛苦的女子 敬上



輔導內容

一個十分痛苦的女子：你好！

從你的信中，我們可以感受到你為人緣不好很難過，心也很受傷，也為了擁有良好的人際關係曾下了一番苦心，只是事與願違。但我們也發現你是會自我檢討並肯改變自己的人，這是非常難能可貴的事，以下提供幾點建議供你參考：

一、接納自己，重新出發，服務他人

你曾因服務他人獲得友誼，是值得繼續經營的，故公司舉辦的一些活動，你還是可以自告奮勇幫忙，可藉此增加你與同仁的接觸，也可以自然地與同仁聊上幾句，漸漸地，或許就可以打入同仁的生活圈。幾次之後，他們會注意到你是樂意幫助別人的人，將來有一天，當他們有需要時可能會主動找你幫忙。另外，多用心去「看」、去「聽」別人的需要，並在適當時候給予協助，會給人溫暖的感受，同仁會發現你的真誠，友誼可慢慢建立起來。

二、勇於改變，學會傾聽與說話

來信中提到你有時為了跟大家「搏感情」，常說出一些調侃對方的話，導致現在大家都疏遠你。其實每個人都喜歡講話勝過於聆聽，但別因為想要贏得別人注意，急於表現或搞笑，失去你原本的個性，反而容易弄巧成拙，建議往後與人交談時，能先聽對方說，並保持適當的眼神接觸及尊重對方的態度，說話時學習離開本位想法，多說正面積極鼓勵的話，話說得合適，讓人如沐春風。

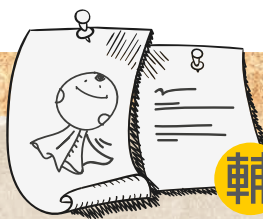
三、充實自我，找到「自身價值」

由於你提到常常和同事道早安後，便無話可說，有些尷尬。因此我們建議你可以利用工作之餘，參與公司社團或勞教班等團體，一方面可以增廣見聞，另一方面也可以紓解工作上的壓力。參與這些活動，不但可以認識許多同事，彼此也有共同話題可以談論，藉此增進人際關係，慢慢建立自己的自信，另外，整潔儀容的外表也會提升自信心，為自己的人際關係加分。

在人際關係的發揮上，不斷學習以微笑待人、虛心傾聽他人的意見；不斷學習瞭解自己也關愛他人，發展自己獨特的本質，相信你很快就能融入群體社會，擁有好人緣並可與大家輕鬆閒聊。

核能火力發電工程處同心園地全體園丁 敬上





輔導內容

一個十分痛苦的女子：你好！

從你的來文中，感受到你對於與他人互動有相當的期待，想要擁有良好且持續的人際關係，卻因某些因素導致人際關係不太理想，為此本廠同心園地集思廣益，就你的需要提供一些幫助：

一、瞭解原因、勇於面對

你提到也許是自己有點得意忘形，說了一些調侃的話，導致旁人或當事人「聽者有心」，漸漸身邊的人愈來愈少。建議可找適當時機，如在茶水間或休息時段，跟對方真誠表達歉意。適度的幽默感可以增進友誼，但應避免拿他人開玩笑，以免被誤會成人身攻擊。另外在溝通時應避免發號施令，多改用問句，會讓對方較能接受。

二、充實自我、培養興趣

會成為長期的朋友或夥伴，常常是因為有共通的任務或是專長、興趣；也因此能有共通的話題、能彼此協助，而增進友誼關係。在工作之餘，你也許可以試著想想自己有哪些感興趣或特別擅長的項目，可以藉此充實自我，當你的生活豐富，有許多可分享的事物，人際關係常常因此有奇妙的改善。

三、心情穩定、常保微笑

我們喜歡跟心情好的人相處，也期待自己每天都有好心情，但事實上這並不容易，心情有高低起伏是很正常的事，在好的景況中，能不自大自滿並把正面能量帶給別人；在不理想的境遇當中，深吸一口氣，保持穩定的心情面對當下，並適時求助；當你的好態度傳染給別人，別人就會自然喜歡接近你。

四、真誠讚美、謹慎評論

發掘他人美好良善的地方，適度地表達讚美；並且謹言慎行避免批評。肯定與讚美一定要根據事實並且真誠，以免被視為不真實的逢迎；當面對別人在論斷批評他人或事件時，建議先傾聽，仔細思考、沉澱心情、理解事實並避免發表情緒批評。

五、人生變化、享受單獨

人生在世，陪自己最久的人就是「自己」，試著重新認識自己、學習如何與自己相處，當自己有表現不錯的地方，給自己一個口頭的讚美或是具體的小獎勵；當自己心情沮喪的時候，給自己一個安慰或是擁抱，當自己是一個人的時候，不一定要理解成孤獨，試著能夠享受「單獨」，反而有時間、空間成為一個連自己都喜歡的人。

台中發電廠同心園地全體園丁 敬上





輔導內容

一個十分痛苦的女子：你好！

從來信中得知，對於人際關係的經營，你嘗試努力改變過，卻仍不得其解，以下提供幾個方向，供您參考：

一、拓展生活經驗、培養興趣

培養興趣，自己喜歡，所以會投入參加各種活動，可協助你找到一群志同道合的朋友，也可豐富自己的生活經驗。而這些生活經驗，都是自己的養分，是自己成長的歷程，讓你適時地切入別人的對話，讓大家認識你，發現原來你有不同的面貌，幫助你拓展人脈，擴大交友圈。

二、學會傾聽、察言觀色，拿捏說話的藝術

去聽聽同事間的閒話家常、長官們開會時的你來我往，或是上對下、下對上的應對進退，用耳朵去傾聽，用腦袋去思考，學著去「聽懂」他人的話，從中應該可學到不少事情，再由你自己去判斷、學習，並且轉化成適合你的方式。另外，在職場上，「說者無心、聽者有意」，甚至扭曲話語的事情常時有所聞，學著去斟酌說話的用字遣詞，對於人際關係也有幫助。

三、認識自己的不完美，無需刻意討好每個人

每個人都不完美，所以才會被某些人討厭。學著認識自己，面對自己的缺陷，缺點可以改，也或許難改變，那就面對它吧！別人要說什麼閒話，就任由他們去說，要討厭，那也是他家的事情，反正自己行得正，做得直，能把長官、同事交辦的事項，如期如質地完成，對得起這份薪水，不也是件很驕傲的事情！

四、朋友不求多，有知心者，幸矣

家人、伴侶、朋友都是在特定的時間來到你的生命中，在某個時間點離去。他們都是來教會你一些事情、讓你成長。朋友多，不見得就是好；朋友少，也不一定就孤單。能有個知心、懂你的朋友在身邊，是生命中的幸福，且行且珍惜。若哪天這位朋友也離你而去，那就自己一個人旅行、吃飯，沒什麼不好，少了阿諛諂媚，少了屈膝奉承，不也挺好的？生活簡簡單單，就努力當個平凡的普通人，不也很不平凡？

有人說，在家靠父母，出外靠朋友。朋友的確重要，但其實靠自己最實在。所以好好的提升自己，讓生活過得精采，待人以誠，別預設立場，也別期待付出一定有回報，或許哪天你的優點就會被發現，瞬間變成朋友圈中的中心人物。

新營區營業處同心園地全體園丁 敬上

想要有好人緣，要先了解自己、傾聽他人，多參與社交活動，擴展人際網路，在工作之餘也能藉由培養興趣來認識同好；待人以誠，無需刻意討好每個人，自然能交到志同道合的好友。本案援例三篇，另提供桃園、新竹、彰化、台南區營業處；台北、台中、嘉南供電區營運處；東部、大林、尖山發電廠；龍門核能發電廠；北區施工處、中部施工處、青山施工處；電力修護處南部分處等單位園丁之建言供參考，期能協助同仁跨越社交難題，與他人建立深厚友誼。



分享與感恩

—員工協助業務園長班訓練心得回饋

照片提供 | 本刊

106年度員工協助業務園長班訓練課程，配合「關懷分享 創造幸福協助方案」主軸，安排協助倫理實務、人際關懷、人際分享技巧等課程，並特別增加實務分享時間，讓園長彼此分享園地推動心得同時練習分享技巧，深植分享文化，以下為園長參訓後之心得分享與回饋。



心得一

文 | 張瑞芬 核能火力發電工程處

帶著一股對生命關懷的熱情，懵懵懂懂地接下同心園地園長一職，繼而來到訓練所參加園長班的訓練課程，為期一個星期的課程下來，深刻領悟員工協助這份任務，不是我膚淺及粗糙的熱心所能及，惟有虛心學習專業領域的諮商技巧、向其他單位園長及人資處員關組多方學習，才能有效推動員工協助之業務。



身為一位基督徒的我，這兩年來，曾協助一位朋友輔導其患有亞斯伯格症及強迫症孩子，另協助一位被毒癮控制的孩子，這兩案例處理到我筋疲力盡，不僅沒處理好，還差一點失去兩位朋友的情誼，上了鍾昭瑛老師的課，才知道原來我爲了分擔朋友教子重擔，把朋友的責任扛過來，沒有設定界線導致涉入太深，鍾老師幫助我認清自己只是一個協助者角色，



不能讓當事人過度依賴我，用自己的價值觀幫當事人做決定，課程中我學習到助人倫理的觀念。

在張純吉老師的認識團體諮商課程中，我學習到如何選擇團體帶領者及如何帶領團體活動，成功運用團體活動，可以有效達到團體的療效，另外在張純吉老師快樂人生課程中，體會到壓力是正常的，面對壓力時，雖可能無法瞬間改變壓力來源，但是調整心態，改變思考模式，以正向情緒取代負向情緒，在壓力中仍可營造一個快樂的人生。若該壓力太大仍然無法勝過，公司提供我們員工很好的協助，透過轉介諮商可以順利度過壓力期。

林烝增老師的人際關懷技巧課程很實用，這課程教我如何觀察受助者的情緒、如何聽得懂受助者的心情，並使用正面的溝通話術，此一技巧不但可以陪伴受助者，更可以帶來陪談的成效，另外在分享技巧這課程中，我也學習到帶團體分享的技巧，對於在團體中唱反調

的人、打岔者以及沉默不投入分享者，帶領者應具備之態度及可以使用之話術及技巧等，相信藉由多次的操練，技巧會更加成熟。

感謝人資處開此課程，對於一個甫接園長的我，聽了處長的專題演講、吉玲玲組長的解說，以及副處長帶領的業務分享與學習研討，幫助我瞭解到自己的定位點、今年度推動的重點業務、可以運用的資源，以及在這園長班多位園長的指導下，減少了我對此業務的摸索與惶恐，期許自己在今年，不只在主責工作上更精進，也能在同心園地業務上很快上手，並與本處其他協助員同心關懷本處員工，順利推動各項業務。



心得二

文 | 毓群

第一次初任園丁，第一次初任園長，心情甚為惶恐，因為以前沒接觸過同心園地，每回園地期刊來，有時間多看看，沒時間就傳給下一個人，基本上個人也覺得同仁大多數也都和我一樣，甚至有淡淡的抗拒感，因此要如何破除這些迷失，是一件挑戰，另外，若有人前來尋求協助時，又要如何應對，這又是另一個更大的挑戰。

所幸去年底的一次園丁訓練班及這次的園長班，在人資處精心安排的課程，對我而言都是一個寶貴的經驗傳承及經驗分享。



今年的園長班的訓練課程內容以「轉介流程研討」及「帶領分享演練」作為課程設計主軸。這兩項課程也讓我對於未來工有了一絲絲的了解和信心，當然對於具體操作，仍然需要個案的操作及未來更的訓練和演練。以下是簡短的心得分享：

一、應花時間關心較少與人接觸的同仁

從細微處發現同仁的生活異常，進而關心其背後發生的原因，在適當的時間伸出援手。

二、持續推展One Section One Family

可以用不同類型的組織，建立主管的同仁的關係、定期透過分享，關懷同仁。

三、透過公司同心園地的網頁，學習成長

從這次吉組長的介紹，才知到公司同心園地的網頁，是那麼的豐富，還真能從裡面挖到寶。

四、助人倫理

同理心：只是同理當事人的感受和心情，而不是同意他的所有行為；提供訊息，而不是提供忠告；助人工作，並不是幫人做決定。

五、公司內部可以成立的團體

透過不同的團體類型，可以拉近同仁的關係，減少同仁間距離，有助於工作推行。

六、快樂人生

每個活著的人都有壓力，不同時期有不同的壓力，因此要學習彈性思考，改變心態；接受無法改變的壓力，學習與壓力和平共處。



這兩次員工協助業務的訓練課程，給自己一些新的想法或認知的改變，除了有助推動員工協助工作，自己也都能感受到生命的成長。

這次園長們齊聚一堂，不但給予知識上的充電，也有精神上的鼓舞跟激勵。總覺得願意付出，不求回報的人，往往就是最有福報的人。



心得三

文 | 顏國華 龍門施工處

本訓練班設定目的，是期望能藉由課程教導及團體演練方式，增進同心園地園長帶領團隊及員工協助相關技能，以利員工協助方案之推動。今年（106）員工協助方案推動之主軸為「One Section One Family」，主管關懷敏感度課程以及分享文化推廣。基於此目的，訓練所精心洽請經驗豐富之資深心理師授課並做案例分享，其範圍涵蓋協助倫理、性別尊重、團體諮商運用、快樂人生、人際關懷技巧、人際分享技巧還有公司推行同心園地工作之業務分享及學習等。

本處前園長因職務調動而離開本單位，處長於是指派本人承接同心園地園長工作，並參加此次園長訓練。35年來工作歷程中，很幸運地未發生重大狀況而須使用同心園地



資源，亦未與園丁或協助員有任何接觸，因此從未瞭解同心園地存在之意義，及其提供員工諮商之功能為何，懵懂中就踏進此領域，著實任人無措及不安。

從報到至結業檢討短短不滿五天的課程，若說因此已學會諮商之技巧及能力，那就是對所有專業諮商師及心理師之侮辱；若說全無所得，則是味著良心說瞎話，亦浪費訓練所苦心經營。對我這全未接觸此領域之生手老員工而言，此次課程確實為我打開全新的視野及觀點，長久以來，有心或無意間避開或未接觸之人際關係及互動，其實並沒那麼困難，但糟糕的是，我們一直用自以為是、自我感覺良好的方式處理，其結果往往是負向多於正向，未必任人心碎但卻任人心痛。

身為主管，無論是願意或不願意，都無法避免需處理員工之各項事務。工作、生活、心情等，多多少少都會遇到。在沒參加此次訓練前，我渾然沒意會到以前案例處理及對待之對錯與否；經此幾天的聆聽與學習，豁然發現我也曾做過傷口撒鹽、倒打一耙的糗事卻還沾沾自喜。確實，近幾年身

旁亦發生員工性騷擾案件及員工感情糾紛案例，對比這幾天老師所教導，確實讓我對之前的處置方式、之前的無知捏把冷汗，更壓根兒沒想到同心園地資源之充足，本處同心園地確實有很大的改善空間，也或許自己要有更大的改變瞭解、發揮及促進同心園地的運作功能。

這幾天的課程，對我最大的助益就是對自己能力限制之認識，明知不可為，千萬不要強制為，公親不能變事主，交給專業處理……等。另老師教導的諮詢或助人倫理、指引、技巧及方法等，對我亦有相當之啟發，也讓我認識察覺有許多的政府、公司或專業機構團體之資源可求助運用。回到單位部門後，我會督促自己要多撥點時間推展此業務，多請專業人士演講，不僅讓員工更加認識自己，亦期望員工遭遇挫折失敗時能由正確的管道，獲得及時的協助。

參訓之前，處理之政風經理感慨萬千地對我說，同心園地不能只服務員工，也要對長官提供服務。其語重心長所指的是單位長官與同仁一般，對於專業轉介資源，也一樣會有需求與瞭解的需要，很高興人資處針對此部分，已有規畫相關課程，本人寄以期望。

最後，自我期許能多以同理心對待員工，多撥些時間觀察同仁，期能於第一時間對有需要的員工提供協助；同心園地部分，先瞭解處裡運作之模式，園丁互動與分工，年度工作規畫，盼能讓每位員工安心地、主動地提出協助請求。最後更謝謝訓練所所有同仁及長官精心安排此優質的課程，還有受訓期間之各項照顧！



單身貴族 GO!GO!GO!



文・照片提供 | 鍾秋鳳 台北北區營業處

民國105年初，本處同心園地工作計畫奉處長核定後，我們這群園丁就盼望著歲末年終時節的到來，期望藉由一個為未婚年輕人搭建的相識平台，能為新進同仁及員工眷屬們創建一個自然又溫馨的相識大橋，好讓年輕的朋友們因為我們的關心及熱心，成全一生的幸福與好姻緣，這是多麼令人興奮、盼望又期待的一天。

民國104年年底，北北區處與北市區處在北市區處大禮堂，聯合舉辦一場未婚同仁及員工眷屬相遇的饗宴，在兩個區處園丁們的共同努力下，迄今圓滿成就了3對正交往中的戀人，正因如此，園丁的服務熱誠再次被激勵，點燃了二度與北市區處合辦未婚聯誼的信心。

這次的單身聯誼活動，經園丁們討論後，活動取名為「單身貴族GO!GO!GO!」

希望透過活動，讓年輕朋友們感受到動的能量，就是要「GO GO GO」啦！本處同心園地於活動前展開一連串的會議，為活動進行周全準備，訂定於民國105年12月10日在北北區處大禮堂舉辦，前後共召開5次會議籌辦各項事宜，園丁們在公忙之餘擠出時間，彼此同心協力及分工合作，為同仁服務，夥伴們皆忙得非常開心。

在大家同心努力下，活動終於上場，當日參加人員共33對，好不熱鬧啊！活動自上午10:00進行到下午3:30，在主持人熱情的帶動及園丁們熟練的配合下，大家一起進行當日的行程，看著參加朋友們



相信 in 活動過程中，自然又開心的相遇，彼此相知相識之門，就能打開了。



參加的朋友們都玩得非常盡興，笑聲不斷，臉上洋溢著滿滿的笑容。

熱烈的參與及融入，園丁們心裡不由得盤算著，今年應該是豐收的一年。團康及相識活動內容主要有：

- | | |
|--------------|-----------|
| 1. 蛋的進化 | 7. 我是小偵探 |
| 2. 單身巧遇貴族 | 8. 浪漫的午餐 |
| 3. 追蹤旅行 | 9. 人際實果簽名 |
| 4. 溫馨的家 | 10. 交換小禮物 |
| 5. 打卡拍照傳LINE | 11. 燭光分享 |
| 6. 解開你我的結 | |

整場活動過程中，因有擅長帶活動又能掌控全局，創造快樂及浪漫氛圍的主持人，

加上北北區處與北市區處園丁們，在活動中配合得天衣無縫，因此參加的朋友們都玩得非常盡興，笑聲不斷，臉上總洋溢著滿滿的笑容，園丁們也營造出自然的互動氛圍，好讓彼此相識，這樣的感覺，別說年輕朋友們好開心，園丁們見他們有說又有笑，心中也湧現滿滿的喜樂與滿足，這樣的感覺真好！相信的活動過程中，因為參加朋友們自然又開心的相遇，想必相知相識之門，自然就能為他們而開了。

時間稍縱即逝，快樂的時光總是過得特別快，活動已漸近尾聲，在66張當日活動回饋問卷中，幾乎是讚聲連連，95%以上參加人員都表示非常滿意，5%人員表示很滿意，並在字裡行間表達對北北區處及北市區處同心園地園丁的感謝，也建議希望明年可再繼續舉辦，對於參加朋友們的鼓勵與肯定，讓每位協助員都深受激勵，也感到相當安慰，我們也誠心祝福每位參加的朋友們，開始一段浪漫的戀情，並祝「永遠幸福」。





桃園區營業處 咱ㄟ園地分享系列 活動記實

文・照片提供 | 側拍記者

前言

歲末年終之際的冬至前夕，桃園區營業處在工會、福利會幹部及同心園地園長、園丁齊心努力安排下，於民國105年12月20日的溫暖午後，規劃「咱ㄟ園地」揭幕、同仁藝文展、冬至慶湯圓、員工協助業務分享會等一系列關懷分享活動，為同仁們身心靈充電，讓我們來帶看當日的活動盛況！

咱ㄟ園地揭幕

為營造及提供一個快樂安全的工作環境，特地於區營業處內的悠活館，整理出一個舒適獨立的空間「咱ㄟ園地」，除了提供同仁休息時間閱讀書報雜誌外，更發揮三項功能：「責任／留言版」提供同仁抒發意見並凝聚向心力、「創意／SHOW自己」讓同

仁秀一下十八般武藝、「榮譽／英雄榜」提供得獎、比賽獲勝、表現績優的同仁張貼功績。

為了實踐「咱ㄟ園地」的「創意／SHOW自己」目標，同步舉行同仁藝文展，讓同仁勇敢秀出自己的作品，任何創意都非常歡迎。在經過長達一個多月的籌備，同仁們報名踴躍，約有20餘位參展，作品內容豐富多元，有書法、水彩畫、油畫、攝影、壓花、手工藝品、中國結等約50餘幅，同「咱ㄟ園地」揭幕，分別於悠活館、「咱ㄟ綠地」及川堂等三區域展出。當日參與「咱ㄟ園地」揭幕的人資處長官及同仁們均表示，讓同仁發揮創意，勇敢秀自己的點子深具意義，不但能讓同仁紓解上班壓力，更讓大家發現原來同仁中臥虎藏龍，令人刮目相看。



同仁們在欣賞「咱ㄟ綠地」藝文展後，到了甜甜胃、暖暖心的時刻，每年的「冬至慶湯圓」總是人氣最旺的活動，來碗甜暖有人情味的客家鹹湯圓和紅豆甜湯圓，大家齊聚一起相互寒暄並加油打氣，互祝來年都能圓圓滿滿、事事順利。

員工協助業務分享會

本日活動的壓軸「員工協助業務分享會」，希望藉由觀摩學習的方式，引領大家善用別人的長處、優點內化為自己所有，思考如何善用周邊可行方法與工具、整合運用內部及外部資源、帶領同仁向上提升，進而突破創新發揚光大，將同心園地從關懷同仁生活提升到生命成長。桃園區營業處同心園地為搭起主管與同仁間溝通互動的橋梁，營造一個樂活職場，達成One Section(Division) One Family目標，特邀前人力資源處許前處長泛舟分享台電生涯心情故事「輕舟已過萬重山」。

許前處長在分享會中表示，3年半前奉派擔任人資處長時，是百般的不願意，經過格格不入的衝撞期、磨合期、蜜月期，然而到享受期時，已經要退休了，而人生就是如此，不要有太多的錯過，平常生活中的一場電影、演奏會、約會、升遷……，都有可能錯過，但有些事錯過後，今生可能就永遠無法再重來一次，所以一定要把握當下，珍惜現在所擁有的。

把握當下的職務，享受現在所從事的工作，不要抗拒工作輪調及任何能學習成長的機會。許前處長亦分享台電如何在黃前董



1. 「同仁藝文展」報名踴躍，作品內容豐富多元。
2. 「冬至慶湯圓」活動，在吃湯圓之餘，一邊欣賞同仁自製春聯。

事長的領導下，面對困境一步一腳印，否極泰來轉虧為贏，告訴大家：「身為台電的一分子，一定要齊心協力，共同突破台電困境的挑戰」，他以黃前董事長的「生命有你需要的一切智慧，問題是你看不看得到」這句話，勉勵各位主管要以身作則，同仁要態度正確，做現在應做的事，未來自然就會好。

後記

經由這次的系列活動，期望能為同仁們豐富心靈，增加工作的熱情活力及生活的正向力量，更希望透過許前處長的分享活動，種下同仁分享的種子，回到工作崗位後繼續發芽茁壯，帶領同仁向上提升，進而突破創新、發揚光大，提升工作績效並促進同仁生命成長。🍵

員工協助方案轉介服務流程

本公司員工每人每年度（1-12月）得有8小時由公司付費之諮詢轉介服務。
超過8小時之諮詢費用則由員工自行負擔。

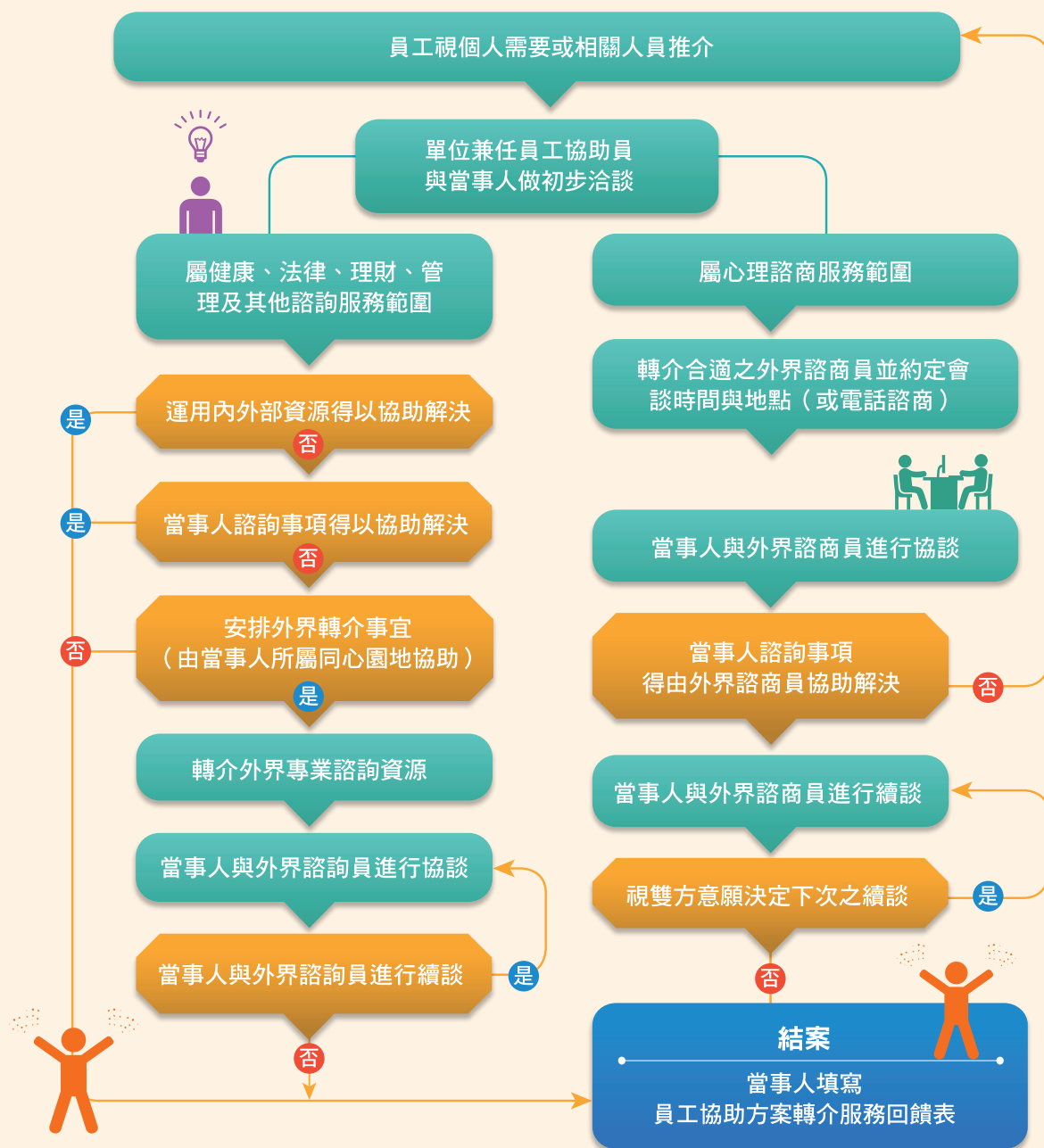
員工於工作上、生活上及健康層面之各種疑難與問題，除透過受訓後之各單位兼任員工協助員予以關懷與協助外，必要時可轉介至本公司特約之外界專業協助人員，提供專業之服務，以安定員工情緒，增進其身心健康及自我成長。

轉介服務對象：

本公司員工及因案情需要須一同諮詢協談之配偶或直系親屬。

轉介服務內容：

健康、法律、理財、壓力管理、生活與工作適應、家庭互動與親子教育、人際關係、情緒管理與自我探索等。



轉介服務行政作業流程

步驟	作業內容	作業人員	
		員工協助員	同仁
1	員工協助員進行初談，填寫【協助個案紀錄表】並留存，確認轉介需求	✓	
2	至同心園地網站／轉介服務，搜尋特約轉介資源並聯繫 同仁自行聯繫或協助員代為聯繫	✓	✓
3	填寫【轉介單】、【轉介報支單】，準備空白【轉介續談單】 3份表單皆蓋園地戳章	✓	
4	攜帶【轉介單】、【轉介報支單 第2、3聯請特約協助員寄回人資處】、【轉介會談紀錄 請特約協助員填寫寄回人資處】（註）、【轉介續談單 如有續談需要請特約協助員填寫】進行諮詢		✓
5	再次轉介，聯繫特約協助員／機構	✓	✓
6	準備空白【轉介續談單】，填寫【轉介報支單】 2份表單皆蓋園地戳章	✓	
7	攜帶【轉介報支單 第2、3聯請特約協助員寄回人資處】、【轉介會談紀錄 請特約協助員填寫後寄回人資處】、【轉介續談單 如有續談需要請特約協助員填寫】進行諮詢		✓
8	確定結案，填寫【轉介服務回饋表】		✓
9	填寫【轉介服務初談統計表】 年度彙整即可	✓	

註【轉介會談紀錄】可先將電子檔傳送特約協助員以利填寫。

轉介服務方式：

- (一) 可採面對面諮詢或電話諮詢。電話諮詢須以工作地點六十公里以內未有本公司特約協助機構及特約協助員者為限。
- (二) 除有緊急或特殊狀況外，原則上轉介服務須採預約方式辦理。

轉介服務相關資訊：

本公司特約協助機構及特約協助員名單，請參閱本公司企業網站／人力資源處／同心園地／轉介服務／外界轉介資源。

園地心發現 — 園長葵花寶典



園地好，我是新任園長，很想為同心園地奉獻心力，但千頭萬緒不知從何著手，可以教教我嗎？



園長好，非常感謝你願意參與同心園地與承擔園長的角色，同心園地運作裡，園長是取得主管支持、同仁信任及激勵園丁團隊合作的關鍵角色，我們很樂意與你分享第一次當園長就上手的小撇步。

一、善用資源

(一) 網站

首先，請你進入「同心園地」網站，那裡有一座豐富寶庫等你挖掘。舉凡員工協助業務相關規定、轉介資源、園丁專區、知識地圖等，都是初步至深入瞭解同心園地運作的利器。

(二) ftp

同心園地建置平台 (ftp://10.16.16.21:60/)，是各園地交流分享平台，裡面有各園地歷年辦理之活動成果紀錄。另外，「園長交流園地」中，有退休園長分享經營園地的檔案，可讓你快速入門。

(三) 訓練

每年度同心園地會依據組織及同仁需求，設定不同的員工協助方案，並作為當年度推動主軸，訓練課程的安排應運而生，故每年初的園長訓練班相當重要，除了是園長互動的最好時機，也是瞭解公司年度重點計畫的最佳管道。若你年中才擔任園長，也請務必先參加進階班的訓練課程，如此應是最快上手的方式。

(四) 評比表及評比報告

為順利推行員工協助業務及充分發揮關懷能量，同心園地設計評比制度以促進單位間良性競爭，園長可藉由評比表內容，瞭解園地運作的優先順序及項目，做為年度規劃及分工依據。另每年度公布的評比報告，會將數據資料分析及各園地運作的特色詳實記錄，做為園長持續前進的參考。

(五) 苦樂留言板

《同心園地雙月刊》的苦樂留言板，是同仁各種疑難雜症的集結，透過各園地園丁的討論，提供同仁建言。此專欄已持續 20 年，積累許多前輩智慧，因生命中會遇到的挫折起伏大同小異，本專欄已做摘要及類別整理，可供在協助員工時，初步釐清問題及提供方案的建議。

(六) 園地心發現

《同心園地雙月刊》自 163 期起，新增「園地心發現」專欄，回覆園地內常見的疑問，已累積諮商轉介、性騷擾防治、one section one family 及團體諮商的主題，園長若有類似疑問，可閱讀文章解惑，也可運用文章教育分享同仁。

二、用心經營

(一) 對主管

園地經營中，取得主管支持不是件簡單事，若遇主管大力支持，想推動任何業務即如虎添翼，但若尚未獲主管支持也別灰心，除了堅持做出成果讓主管轉而支持外，也可先開設「主管關懷敏感度課程」（參考資料可至 ftp 下載），讓主管因瞭解進而支持。另外，人資處也會加強溝通宣導，協助取得主管支持。

(二) 對同仁

關懷同仁首重信任，而信任需靠時間累積，所以請園長別著急，當同仁有需求時，引介資源提供協助，用心關懷陪伴，謹守保密義務，



若同仁拒絕協助，也請別氣餒，你可利用轉介資源，將同仁的問題帶去詢問專家，除了讓自己更具信心，也是一種學習過程，相信假以時日，同仁一定會被你融化的。

(三) 對園丁夥伴

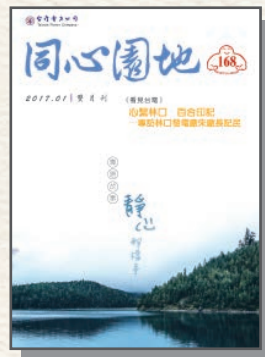
夥伴經營存乎一心，曾有園長分享：「園丁在精不在多。」除激勵團隊士氣外，建議定期檢討園丁參與情形，避免園丁有心無力影響園地業務推動，尋求團隊一致共識，如此，更能讓園地細水長流。

最後，幾件拜託園長協助事項如下：

- (一) 年初請按時繳交評比資料及員工協助方案。
- (二) 各項活動辦理後，填寫活動成果紀錄表，即時上傳 ftp。
- (三) 園丁夥伴異動時，請提醒人資部門同仁更新網站資料，並隨時更新訓練班別。
- (四) 請鼓勵同仁多投稿《同心園地雙月刊》。

其實園地業務可做深且廣，但求用心，若有任何疑問，人資處會是你的最佳後盾，請別過於擔心，相信既然你願意提問，必是「無難事的有心人」！

第 168 期同心園地雙月刊 讀者意見迴響



鍾秋鳳 台北北區營業處

我感動的文章：〈做情緒的主人〉。因每天都必須面對許許多多令人意想不到的事情，若不警醒，確實常常容易掉入負面情緒裡，因此看了這篇文章後，覺得隨時提醒自己「做自己情緒的主人」，確實深具提醒的作用，頗有受益。

韓偉忠 台北南區營業處

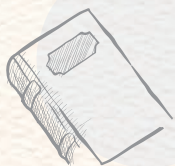
時下不少同仁遇到問題發生時，往往容易陷入負面情緒，忘記「先處理情緒，再處理事情」，有時候甚至引起不必要的困擾與衝突。如果能先從靜心向內找，放下無謂的執著，再透過轉念，強化正向合理的信念，有效培養正面思維的習慣，遇事定能扭轉乾坤，朝向良性發展的方向解決問題。在〈修煉開始—服務中心給我的領悟〉文中，發現同仁將「職場」視為「道場」，藉實際面對各種客戶，以正面心態及同理心，理直氣和，借事煉心，提升心性與能量，這種堅持正向學習成長的精神，值得欽佩。著名的養生功法亦特別提到，「向內找」是修煉的重要法寶。透過靜心「向內找」，才能有效發現無謂的我執（如：得失心、比較心……）。「放下我執」是靜心的重要關鍵，進而才會客觀轉念，以正向心態及信念面對事物，最後得到善的循環及好的結果。

專題故事

專題故事

人文采風

園地專欄



金曉涵 花蓮區營業處

我滿喜歡〈靈魂出竅〉這篇文章，畢竟很多事情無法如人所願，當面對自己不喜歡的場面時，想像自己靈魂抽離軀殼，漫翔在空中，既可以避免自己與對方起衝突，也可以讓自己心情暫時好轉，是個不錯的 idea。

孫昀萱 台中供電區營運處

看見芷庭提供九寨溝如仙境般的美景照片，已令人心曠神怡，再搭配栩栩如生的文字描述，自己猶如身歷其境，一同暢遊於其中悠然自得，最後一張團體合照，更展現了公司同仁像一家人般的密切及好感情，能加入這個大家庭覺得自己好幸福。



翁文瑛 新營區營業處

給一個迷失方向女子的一封信

親愛的小妹妹：安好！拜讀妳在同心園地專欄中的【苦樂留言板】，心中心疼不已，但願能以過來人的身分，提供一些些對妳有幫助的方法；如果不嫌棄的話，可透過機制，加入 Line 群組，持續交流（真有點往自己臉上貼金，一笑）。我是跟妳同一國的女生，民國 68 年以電機工程員身分考進公司，整個辦公室除了一位事務員是女生外，其餘同事都是我的異性同仁。開始的不信任感及工作能力的質疑，均發生在每日工作中；所以，堅強、壯大自己的能力，調整自己的心態，是刻不容緩的事情。請依同心園地園丁的建議方法，寬心就教外，在下我亦提供下列方法，請斟酌參考。

1. 在同一工作環境中，結識可談心又有好建議、可學習對象的同仁；記得敞開心胸的人，才能海闊天空任遨遊。
2. 「不恥下問」是不二法門，承認自己的缺失，才有進步的空間；請記著，我們考試可沒有永遠的 100 分。
3. 多閱讀對自己有幫助的書籍，可由同心園地、書店、上網查詢，或可透過朋友介紹而得。
4. 公司法規章則一定要熟讀，那是妳吃飯的傢伙，裝進腦袋的，就永遠是妳的。願上述可稍解妳心中的迷失，祝福妳。



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！



台電

對我來說

文・照片提供 | 潘建宏 材料處

小時候阿公家是個大家庭，家裡有在電力公司上班的小叔、在電信局上班的老爸、在國小當老師的姑姑、在台糖的姑丈、在當郵差的二叔。每天早上大夥兒吃早餐時，我會在一旁寫字。姑姑老說我名字寫得歪歪的，拿出練習本就要我抄兩面。每天我都想辦法躲她躲得遠遠的。喝完「ㄗㄟ ㄗㄟ」後會迫不及待出動我的鳳凰號——那是一台小三輪車，怎麼騎都不會倒，在上面覺得自己就是科學小飛俠。

二叔總在這時候準備去送信，要我別跟著他，因為狗會咬人。我一聽，那不正是打擊惡魔黨的機會來了嗎？心裡高唱：「飛啊！飛啊！小飛俠」就黏著他拚命往前衝，雜貨店的小黑發現目標靠近，對空鳴槍吠了兩聲就殺過來，一陣混亂後，鳳

凰號竟不爭氣地倒在路邊。二叔趕忙將我提起來，另一手則拎起跛腳的鳳凰號。這戲碼上演幾次之後，每天早上二叔就躲我躲得遠遠的。

有天聽到小叔說今天要去「ㄊㄧㄣ ㄣ ㄣ」，禁不住我再三哀求，只好帶著我坐上工程車，我們穿過蜿蜒山路來到目的地。小叔一夥人爬上電線桿修理電線。野外炎熱蚊蟲又多，不一會個個汗如雨下。中午一行人來到北山坑發電廠，小叔同事會做港點，只見紅綠黃色各式燒賣鮮豔無比。「ㄊㄧㄣ ㄣ ㄣ」是日本話，指的是外出查修障礙，不過我從此就將他和燒賣畫上等號，時常吵著要跟去吃燒賣。

「ㄊㄧㄣ ㄣ ㄣ」不一定都發生在白天。有一回吃飽飯全家在看包青天，正

精采時眼前突然一黑，不是被老爸揍而是——停電了。這下沒有電視可看，電風扇也不能轉。等了一會電還是沒來，街坊鄰居索性點著蠟燭在門口聊剛剛的劇情。這時巷口一道亮光伴隨轟隆轟隆的引擎聲，轉進一台大卡車，那不正是燒賣工程車嗎！小叔及同事們從車上跳下來，熟練爬上電線桿。鄰居們的目光全聚集在上頭的小叔，我興奮向隔壁炫耀那是我叔叔，大家你一言我一語，臆測停電的原因以及電何時會來。小叔下來邊擦汗邊對著無線電說了幾句話後，「電來啊！電來啊！」現場頓時響起一片歡呼鼓掌聲。小叔帶我吃燒賣，又能打敗黑暗點亮光明，那時的台電對我來說就是英雄。

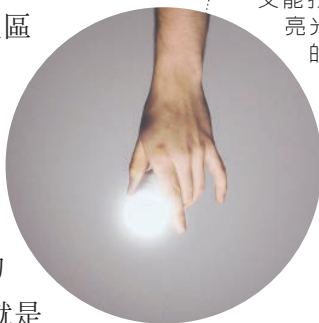
長大後搬到台中，附近人口稠密，一到夏天常常無預警跳電。有天聽說社區裡頭要蓋變電所。對於民眾來說，哪邊都能蓋就是不能蓋在我家旁邊，這等於是政府要來蹂躪踐踏家園。別看居民平常開住戶大會意興闌珊，一旦自己利益被侵犯時，

可是一馬當先激動無比，於是社區主委帶領住戶前往抗議，來自美國在中科工作的James當初就是

看上那一大片綠地才會買下這裡的房子，他也綁上白布條高喊：寧願賓拉登不要變電所。大家還找來民代立委一起嗆聲；電視媒體共同施壓。台電當時營運狀況極佳，不僅斥資數億直接買下土地，圍起圍籬並揚言要凍結地方回饋金。變電所要蓋在我家，對於尋常百姓、升斗小民來說，此時的台電猶如洪水猛獸。

台電過去一直是國營事業模範生，年年上繳國庫高額盈餘，員工薪資福利羨煞上班族。然而這十幾年陸續面臨鉅額累積虧損及核四停建封存，各項條件今非昔比。幾年前考上台電時，親朋好友們是羨

小叔帶我吃燒賣，又能打敗黑暗點亮光明，那時的台電對我來說就是英雄。



當變電所要蓋在我家，對於尋常百姓、升斗小民來說，此時的台電猶如洪水猛獸。



慕又忌妒。現在再看到我，則是同情又憐憫。每逢圍爐拜年、掃墓祭祖以及社區聚會聊天時，大家總是問到核電安全嗎？你們虧那麼多會不會倒？我不悲觀也不氣餒，像傳教士一樣，不厭其煩把內部講座聽到的訊息向大家說明。

我們家裡有許多電器。

電視機外型簡約適合客廳。

廚房果汁機馬達強勁不怕來硬的。

答錄機你說二他不敢說一。

而洗衣機獨坐陽台，受盡風吹日曬。

我的姑姑就像電視機，老師說的話沒有人敢不理。

姑丈好比果汁機，台糖的東西甜甜蜜蜜誰不歡喜。

二叔有如答錄機，郵局忠實傳達訊息。

現在的台電對我來說，就像木訥的洗衣機，從來沒有怨言，你丟多少他都洗。你要多少電，台電就設法發給你。木訥的洗衣機學不會討喜，春夏秋冬洗過多少四季，所有電器都住屋裡，只有它孤獨在陽台，受盡風霜和灰塵，沒事不想理。

在不同時期，不同情境，台電對我來說具有不同歷史意義。小時候台電就是英雄，家園變色時，台電猶如洪水猛獸，進了台電後才發覺他像洗衣機，克盡本分毫無怨言。我認為台電未來會像傳教士，信仰簡約與管理的真理，並且將安全與公司治理，不厭其煩向群眾宣講。未來我在台電的日子，台電對我來說永遠是真理。💡

台電像傳教士，信仰簡約與管理的真理，對我來說，台電永遠是真理。





旺伯的

擔仔麵

文 | 天行



一

一盞小小的電石燈，是旺伯的招牌，在燈火璀璨的夜市裡，顯得特別起眼，與眾不同。

旺伯的擔仔麵攤子也別有一格，矮桌、小凳，好像孩子們扮家家酒那樣的座位。旺伯坐在中間，圍在他四周的，一邊是一個爐子，燒得滾滾的肉骨頭湯；另一邊是一大鍋肉燥，和一籐籃煮好了的麵。

來吃麵的人，一定要彎著腿、彎著腰，才構得到，不論有多少客人，旺伯總是那麼有條不紊的，先抓一把麵，用竹製的爪籐往熱湯裡一滾，再加上一點青菜，便倒進碗裡，加上作料、肉燥，對上一湯瓢的骨頭湯，然後才端到客人的面前。

四十多年來，這個工作一直沒變，變的是他那一張臉，從青春的光潔，到滿面縐紋，現在牙齒又弄掉了不少，嘴也癟下去了，不過，不論風雨、晴天，每天夜市

的燈亮起時，他的電石燈也隨之亮起，直到午夜。

他二十五歲的那年，從他老子手上接下這個攤子，他就在這條街上，這個地方，足足待了四十來年。這四十多年中，他討老婆、生孩子，現在又有了一大群孫男孫女，而他，仍然每晚守在這個攤子上。除了討老婆和他的老伴去世，他沒有一天「缺席」。

旺伯從不吹牛他的擔仔麵是台南第一，但，貨賣識家，識貨的都會蹲上他的小攤子。所以，坐到他攤子前的食客，絕對不能說：「這麵不好吃！」如果說了，而又被他聽到了，他會堅持不收那五塊錢，說什麼也不收。

二

我從穿開襠褲時起，便是旺伯攤子上的常客，長大了到外面做事，但回到台南時，一定要到他的攤子上去吃上一兩碗擔仔麵。他的擔仔麵實在太少，嘴巴大的人，一口便可以吃光，如果要當晚飯一樣吃飽，最少也得七、八碗。



我曾經建議他，不妨賣得貴一點，麵多一點，好讓人家吃飽。他笑笑：

「攪仔，你不懂，吃什麼東西，都是少吃多滋味，多吃沒滋味。如果我改用大碗，吃的人便不會有這麼多了。」

「還有，點心，點心，只是讓你點點心，不是讓你吃飽的，你懂了嗎？」

說實話，我不太懂，人家說：「開飯店不怕大肚漢」，獨有旺伯與眾不同，他不希望人家吃飽，大概淺嘗即止頗有吊胃的功能，可以維持生意不墜。

據我所知，旺伯有三個兒子，都做很大的生意，老大開著一家建築公司，也曾叫旺伯收起攤子，享享老福，旺伯卻不幹，他說不上什麼理由，只是覺得一旦離開了擔仔麵，他便活不下去。

「攪仔」他把小白菜摘碎了，放進鍋裡：「大概我是天生的勞碌命，閒不下來，這樣，我反而活得很快活，假如要我在家休息，一定會憋出病來的。」

「其實，你可以讓給別人做，你自己監督監督不就好了嗎？」

「攪仔，我問你，你跑過很多地方，人家一談起台南來，都說台南有什麼特別的吃食？」



不論風雨、晴天，每天夜市的燈亮起時，他的電石燈也隨之亮起，直到午夜。

「那當然是擔仔麵啦！」

「是啦，擔仔麵是台南的招牌，假如做得不好，豈不是砸招牌，所以我不放心別人。」

「旺伯，你今年高壽？」

「七十一啦！」

「是啦，你老人家不找個繼承的，將來誰能夠學到你這一手呢？」

「我也想過。」旺伯黯然地說：「我的七個孫子，沒一個肯幹這一行，我又有什麼法子。」

「不要說沒人做這種生意，將來，吃的人也會慢慢地少了。」有一回，旺伯突然有了牢騷。



旺伯攤子的對面，是裝飾得金碧輝煌的一家百貨公司，這家公司附設有廣東茶樓，那設備自然不用說，冷暖氣，漂亮的女侍，各式各樣的廣東點心，每天晚上車水馬龍，把夜市的生意搶走了不少。

這一條長街，白天是寬敞的馬路，晚上便擺滿了夜市攤，有賣牛肉的、賣鱔魚的、賣海鮮的，大都有涼櫃、有高桌子，唯獨旺伯這個擔仔麵攤，夾在一些高高的座位中間，顯得十分特別，還有，人家都接上了電燈，他卻不，仍然是那盞陰陰的電石燈。

桌子太矮了，有時候汽車經過時，捲過來一陣黃沙，便會飛進麵裡，成了另外一種作料，這也許便是有人「倒胃口」的原因。

我勸過他，把桌子架高，改用電燈，其實這也用不了多少錢，旺伯也不是沒有錢，可是他就是不肯改裝，他一定要維持現在的樣子。

他的理由很簡單：「吃擔仔麵就是這個樣子，一改就不像了。」

旺伯解釋擔仔麵的由來，是挑在擔子上，在大街小巷叫賣的，買的人都是捧著碗，往地下一蹲，就稀哩呼嚕的吃起來，假如正正經經的擺起桌子，那便稱不得是擔仔麵了。

所以，他堅持這個傳統，絕不改變，擺在他嘴上的一句話是：「吃擔仔麵便要有擔仔麵的樣子。」

四

旺伯不會忘記那黃金般的日子。

他做擔仔麵生意，已經四十多年，然而，前十幾年是勉強強強餬口過日子，討了老婆，孩子一個個生了下來，加上日治時期，本省人連吃都吃不飽，哪有閒情來吃「點心」，幸而他有老母、妻子，還有三個兒子，所以才沒被日本人拉去作「軍伕」，總算是半飢半飽的挨過了。光復以後，他的命運好轉了，老一輩的人，都會記得那個鏡頭，旺伯的老婆，抱著老三，蹲在旺伯的後面，她並不能幫上太多的忙，但是，她待在那兒，似乎是旺伯的一大支柱，旺伯有時會停下手來，回過頭去，和她輕聲細語說上幾句。

孩子一天天長大了，他們不喜歡這個擔仔麵攤，旺伯也不勉強他們，他們各自開創了事業，當然旺伯會給這些孩子經濟上的支援。

旺伯夫婦也相繼老了，她手上抱著，是他們的孫子、孫女，但也抱不了多久；他們都上學去了，晚上，他們站到攤子前，

叫一聲「阿公、阿媽」，不曉得帶給旺伯內心多大的喜悅。

有時候，旺伯也會問：「阿公把這個攤子給你們，誰願意要？」

小孫子們相互望望，然後都搖搖頭。

旺伯很失望，但他對孫子和對兒子一樣，一點也不埋怨，只是心裡有點感慨——這個小攤子，使大家成長、茁壯，現在卻沒有人要它。

本來嘛！他的三個兒子，老大做建築公司的大老闆，老二開了一家機車行，老三在一家公司裡當副理，都很有成就，他們當然不會幹這個買賣。

五

旺伯的太太死了，這是他一生中，最沉重、最悲哀的打擊。

他想起她太多的好處，但更重要的是：她和他一樣，喜歡這個擔仔麵的攤子。在她



CC BY-ND CheWei C. via VisualHunt

旺伯的小攤子撐起一家三代的成長，雖感慨無人承續，但堅持傳統的態度，從未改變。



CC BY greenjacket88 via VisualHunt

旺伯做擔仔麵生意已有 40 多年，回過頭忘，總難忘那黃金般的歲月。



去世前三天，她和以往一般，蹲在旺伯的身後，遞給他一把青菜，把吃過的碗洗乾淨。不料就在三天前，回家的路上，不小心摔了一個筋斗，當時還沒在意，沒想到這一摔，竟摔出了腦震盪，三天以後，她便在醫院裡去世了。

她過世時是67歲，說起來也不算早逝，但旺伯這份哀戚，卻是無法排解的，這一次，他的擔仔麵足足休息一個星期，在她下葬以後的第三天，他才把攤子擺出來，很多老主顧知道這件事，沒人提。但也有一些半生不熟的客人們，會不識趣問上一聲：「你太太呢？」

旺伯的反應是，先抬起頭來，向你瞪視一下，然後眼淚便簌簌地流下來。

看了這些，不識趣的人也會變得識趣了。

懷念他的老伴，加上不願意丟下這個攤子，和兒子媳婦們一起生活；他顯得更老了，嘴巴也癟了下去，但他的攤子卻一如從前。

六

後來，台南新開了一家點心城，把所有的本省點心，集中在一起，布置十分華麗，擔仔麵是台南的特色，自然是少不了的。點心城的老闆很有眼光，便專程請旺伯去當主廚，是擔仔麵的主廚。

旺伯受到邀請，只是傲然的笑笑：「告訴你，假如我要搞，我自己也可以搞個點心城，還會做你的伙計，這不是笑話？」

他這句話一點都不誇張，旺伯的擔仔麵，平均每天至少要賣五百碗，每碗五元，可以賺到兩元，每天淨賺一千元，一個月就有三萬元，他自己相當省，所以靠了這個攤子，兒子一個個都成了百萬富翁，他自己也有好幾棟房子，真要開家點心城，那還真一點問題都沒有。

「我說過的，吃擔仔麵便要有擔仔麵的樣子，假如坐到有冷氣的地方去吃，那還有什麼意思？」

「您怎麼一點都不懂得進步，這才是進步呀！」

「對不起，我不知道什麼叫進步，但我知道，我的主顧，從阿公吃到孫子，他們沒有人說我不進步，也沒有人嫌我的麵不好吃！」

七

在那條長長的夜市街上，就那麼一塊小牌子，三個大字——擔仔麵，沒有其他裝飾，也沒有耀眼的霓虹燈，有的便是那一盞電石燈。

在搖曳的燈光下，那稀疏的白髮，正在輕微地搖動著，旺伯忙著把一碗一碗的擔仔麵，遞給他的顧客。

每當回到台南，經過這個攤子，我內心總會泛上一個問題：旺伯如果去世了，這裡的擔仔麵，是不是便會失去原有的傳統了呢？



旺伯的攤子沒有耀眼的霓虹燈，在搖曳的燈光下，卻有著熱騰騰的人情暖意。





《小王子》

導演 | 馬克·奧斯朋
演員 | 瑞秋·麥亞當斯、詹姆斯·法蘭柯、瑪莉詠·柯蒂亞、傑夫·布里吉、
瑪康莉·佛伊利

住在都市叢林裡的小女孩和媽媽相依為命，她們的生活目標就是讓小女孩照著媽媽的規劃，朝成功人生邁進，小女孩即使不情願也得認真念書。搬進新家的第一天，竟從隔壁飛來一架紙飛機，小女孩因此認識行為古怪的鄰居老爺爺，紙飛機每天都會飛到小女孩家，想向她介紹一個「什麼事情都有可能發生」的世界。小女孩禁不住好奇打開紙飛機，一頭栽進老爺爺和小王子一起探索的魔幻國度……。



《白鯨傳奇：怒海之心》

導演 | 朗·霍華
演員 | 克里斯·漢斯沃、班傑明·沃克

1820年冬天，一艘從新英格蘭出發的捕鯨船艾賽克斯號，遭受難以想像的敵人攻擊，那是一頭碩大無比的抹香鯨，牠擁有超越人類的強大意志力與復仇決心，如惡魔般攻擊捕鯨船。艾賽克斯號的倖存船員一步一步被逼向極限，他們勇敢面對大海，狂風暴雨與致命的攻擊、從飢餓、寒冷、最後陷入恐慌甚至無法思考只為了生存。



《怪奇孤兒院》

導演 | 提姆·波頓
演員 | 伊娃·葛林、山繆·傑克森、阿薩·巴特菲爾德

當16歲的傑克跟著祖父留下的線索，發覺一個不同於現實和時代的神秘世界，在這不為人知的「怪奇孤兒院」裡，住著由裴利隼小姐所保護，擁有非凡能力的小孩。然而恐怖的噬魂怪，卻也跟著傑克一起來到了這個奇幻國度，讓這地方更加危險。傑克必須運用他的超能力，引領著這群孩子，以保護他們的世界……。

BOOKS



《少，但是更好》

作者 | 岸葛瑞格·麥基昂 出版社 | 天下文化

作者以「少，但是更好」做為本書的核心概念，闡述為什麼讓生活化繁為簡如此重要。一旦有「事事都重要」、「有沒有辦法做好所有事」的想法，不管什麼請託、要求都攬在身上，結果就是自己愈繃愈緊，焦頭爛額，反而工作生活兩頭落空。

本書不是教你如何最短的時間內完成最多事情，而是教你如何只做正確的事，提供一個系統性的方法，教你如何在個人和專業領域中變得更有效率、更有生產力和更有影響力。



《我生氣，但我更爭氣！》

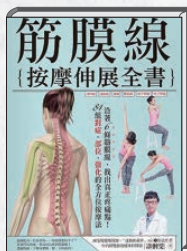
作者 | 曾柏穎 出版社 | 張老師文化

當柏穎的生命多了不速之客——妥瑞症，無法控制肢體和言語，加上強迫症的思考與行為模式，無論在學校、人群中，總會遭遇霸凌、歧視以及不友善的對待。國中時期，是他病狀的顛峰，已無法適應校園生活，也無藥物能穩定控制，在壓力、藥物成癮、幻聽幻覺影響下，某天下課從四樓教室一躍而下，然而上天對他已有最好的安排。

即使沒有拿到一副好牌，但試著創造有利的環境，使自己繼續向前，哪裡會有輸的道理？重點是如何看待眼前滿布的荊棘，是放棄？還是堅持到底？



BOOKS



《筋膜炎按摩伸展全書：沿著 6 條筋膜炎，找出真正疼痛點！84 組對症・部位・強化的全方位按摩法》

作者 | 涂俐雯 出版社 | 采實文化

國家隊隨隊隊醫、「運動新視界」NO.1作者、中西醫雙修復健專科醫師涂俐雯首度出書！基本的肌筋膜治療法，是「伸展」和「按摩」，涂醫師特別在本書收錄的84組肌筋膜自癒按摩中，加入了「肌筋膜訓練」，利用肌肉用力、放鬆時會「收縮」、「拉長」的特性，除了立刻緩解疼痛，更讓你維持肌肉彈性，保持正確姿勢，維持健康通順的代謝，別等小毛病累積成大問題，現在就開始在家自己做專業又科學的肌筋膜伸展操。



《姿勢決定你是誰：哈佛心理學家教你用身體語言把自卑變自信》

作者 | 艾美・柯蒂 出版社 | 三采

艾美・柯蒂發生車禍受傷後，智力嚴重受損，醫生估計她連大學都沒辦法畢業。但今天，她不但順利拿到大學學位，更成為哈佛教授和世界頂尖的心理學家。她的研究發現人的非語言動作，對自己的態度和心理有強大的影響。透過某些行為、動作，竟可傳達力量，刺激帶來力量的賀爾蒙分泌，使你在高壓狀態下，穩定表現，展現信心十足的最佳狀態！本書幫你深入瞭解肢體，只要2分鐘的簡單調整，就可以帶來極大的改變！



《沒有任何事，能阻止我享受生命的美好》

作者 | 林虹汝 出版社 | 原水

一個七年級生，20歲罹癌，青春年華時被診斷罹患何杰金氏淋巴瘤，歷經抗癌、復發、再抗癌，終在7年後，取得癌症學校頒發「抗癌成功」的結業證書。接著又花7年完成紐約學業，並回台投身非營利組織工作，支持、鼓勵病友勇敢面對癌症。作者分享不同角度的思考方式，期望讀者也能轉換心境，鼓勵大家在顛簸的路上依然能正向面對：「生病只是人生的一個過程，還有很多美好的事物等著我！」



《問題員工背後的解答》

作者 | 凱西・霍利 出版社 | 美商麥格羅・希爾

針對管理者在職場上普遍會遇到的幾種問題類型，本書不僅陳述問題可能的發生原因，更「因材施教」提出各個擊破的因應之道。各類型問題員工，都有屬於他們本身的解答方案。每個人都希望自己在職場上能有高效能的表現，身為管理者若能運用敏銳的觀察力，及時發現員工因各種因素而產生的問題，並和員工一起尋找解決之道，相信問題員工有朝一日也能成為明日之星，為團隊及公司帶來最大收益和價值！



《OFFICE 心靈教練——企業的焦點解決短期諮商》

作者 | 茵素・金柏格、彼得・薩柏 出版社 | 張老師文化

職場人都迫不及待想踏上通往成功之路，不論是達到單一目標或想改善工作與私人生活的平衡、獲得更好的工作前景，或只想發展潛能；心靈教練能透過與當事人進行特別設計的對話，藉此支持當事人，讓他們排除阻礙，順利展開旅程，全力朝目標前進。



新婚小語



文・照片提供 / 李宗穎 燃料處

在陌生的國度牽起彼此的雙手，
一同走入婚姻的殿堂，
只盼，執子之手，與子偕老，
從此是一起同甘共苦的共同體。



寶寶園地



文・照片提供 / 陳信豪 業務處

親愛的小石頭寶貝：

謝謝你成為爸爸和媽媽的家人，
因為有你，每天都是幸福快樂的日子！
你要在爸爸和媽媽的愛中，
健康、快樂地長大唷！



婚友資訊



390 翁小姐 民國76年次，158公分，52公斤

研究所畢，現為公務員。興趣：運動、旅遊、看電影、聽音樂。

徵公職人員、無不良嗜好、穩重、有責任感之未婚男性。

聯絡人：賴小姐

電話：(O)02-23667350

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

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

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



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
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
1240	◎	高屏供電區營運處/電機工程師	南部施工處	碩士

本信箱為求慎重起見，同仁來函均按密件程序處理，個人需保密資料不會刊登，如有適合對調者將分別另行通知，有需要本信箱服務者請與人力資源處員工關係組聯繫，若已調動或改變調動意願者，請來電或來信通知取消刊登。備註：

※ 同仁對調信箱僅係提供同仁對調資訊分享的平台，期能使有對調意願的同仁得互相聯繫，且仍須循行政體系與調動之必要行政程序及規定辦理，而為契合單位人力運用需求，各單位對申請調動（調出或調入）案件具有裁量權。

※ 註：編號 1229 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。



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。

170期

106年5月號
106年4月5日截稿

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。

171期

106年7月號
106年6月5日截稿

專題故事：秘密基地

幼時常常會用手邊的物品，在某個角落搭起專屬的秘密基地，遇到不開心的事情時便躲進去，一頭栽進自己的想像空間。長大後，雖然不再像小時候扮家家酒，但秘密基地始終存在，只是轉為不同的形式，可能是某個實際存在的地點，如勾起滿滿鄉愁的老家、不為人知的秘境，或藏於巷弄的小店，也可能是心靈上的寄託，如某個對象、書籍、物品；無論何種樣貌，秘密基地總能讓人忘卻所有不愉快，使心情獲得平靜。

171期專題故事邀請你分享專屬你的「秘密基地」與在秘密基地裡的小故事，不論過去或現在，秘密基地是如何帶給你滿滿的正能量、轉換負面情緒，充電再出發面對挑戰？在基地總能獲得平靜的原因與背後連結的故事是什麼？期待你的分享，與大家一同找到心靈的平靜。

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

你的處世態度如何？

▶ 過新年時，你會選擇買下列哪一種主題的月曆掛在家裡，陪你迎賓送客？

- 1 異國風景
- 2 美女明星
- 3 可愛動物
- 4 大師名畫

測

從電影票看你的性格？

▶ 去看電影時，買票之後，你是如何拿票的？

- 1 把票放進口袋
- 2 把票捲起來
- 3 把票放進錢包內
- 4 緊捏在手上

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

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

難

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



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 你的處世態度如何？

過新年時，你會選擇買下列哪一種主題的月曆掛在家裡，陪你迎賓送客？

1 異國風景

你希望得到所有人的肯定，所作所為都希望別人能接納，使你漸漸失去自我。考好學校、找好工作，都是別人的期望，留點時間讓自己的本性透透氣吧！

2 美女明星

和你交往的人，只要被你發現有一絲虛假，大概就沒機會跟你說下一句話了。你喜歡跟你一樣的老實人，因為相處起來不需要假惺惺，做自己就可以了。

3 可愛動物

即使內心思緒糾結，你也會掩飾得很好，一點也看不出來你在憂心什麼。你可以說是戴著快樂的假面具，在人群中生活。

4 大師名畫

對你而言，這世界就是一個大舞台，你是演誰就像誰的天才演員，做什麼像什麼。不論你是否真的瞭解，一定可以表現出專家架勢，你實在很會唬弄人哦！

測 從電影票看你的性格？

去看電影時，買票之後，你是如何拿票的？

1 把票放進口袋

你是個固執己見的人，比較無法敞開心胸，而且愛恨分明。

2 把票捲起來

你的女性氣質強烈，帶點神經質，愛漂亮的人常常會這樣拿票。

3 把票放進錢包內

你待人親切，很容易與人打成一片，是懂得體恤別人的類型。

4 緊捏在手上

你一旦決定了要做什麼事，便努力向前邁進，是個積極行動派，值得信任的類型。

123 數獨遊戲解答

易

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

難

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



住商型簡易 時間電價

節能減碳，綠色地球是我們共同努力的目標！為響應節約能源，愛護地球，本公司於**105年10月1日**推出「住商型簡易時間電價」，根據不同的用電時間按不同電價計收電費，藉由減少尖峰時間用電，或調整用電時間，將尖峰用電移轉至離峰使用，您將可節省更多電費。

聰明選擇 **綠** **黃** **紅**
移轉用電輕鬆省



離峰時間

晚上10點半~
隔天上午7點半



半尖峰時間

上午7點半~10點
中午12點~下午1點
下午5點~晚上10點半



尖峰時間

上午10點~12點
下午1點~5點

註：以夏月(6/1~9/30)三段式時間電價為例。

歡迎來電詢問！

每月用電度數700~4000度者可評估選用！

- 1.撥打台電客服專線1911，
或至各區處服務中心洽詢。
- 2.請多利用台電網站試算服務。
(<http://www.taipower.com.tw>)



試算服務



立即申辦



台灣電力公司

廣告