

# 同心園地



台灣電力公司  
Taiwan Power Company



2017.05 | 雙月刊

專題故事

表達真實  
的勇氣



面對就業選擇

別再讓性別偏見

影響您的未來！



只要有夢想

有實力

你、妳都是

職場達人

性別不是阻力  
盡情發揮潛力

行政院  
Executive Yuan

更多資訊請上行政院性別平等會

Q <http://www.gec.ey.gov.tw>



## 表達真實的勇氣

文 | 本刊

大部分的人總會有「趨樂避苦」的行為模式，這是難以違抗的天性，因此當面對衝突或預期身心有受傷的可能時，我們往往會選擇避開而非直接面對，只為了保護自己。然而，當自我保護過了頭，築起那道冰冷高牆的同時，也拒絕了所有的人際互動與關懷，而那卻是生命中最重要的一部分。

本期〈專題故事〉，邀請大家分享當鼓起勇氣推倒高牆，邁開步伐正面承接人生喜樂悲苦時的成長。有同仁以人際互動為例，說明展露真實的一面後從困境中獲得的解脫與自由；有同仁鼓起勇氣，吐露幼時的不愉快回憶，終獲父親的認可與安慰；有同仁以電影《真實的勇氣》為引子，撰文為勇敢面對外界挫折仍默默堅守崗位的台電人打氣；有同仁從與父母的關係中自我省思，從冷漠閃躲轉為向家人敞開心胸。這些生命故事絕非示弱的行為，而是真正勇氣的展現。

近年來公司人力結構逐年調整，大量新進人員加入公司服務的行列，本期的〈台電一家〉刊登兩位新進人員於參與新進人員訓練的心得與個人成長，透過他們的文章或能憶起初加入公司的初心；另〈園地專欄—園地心發現〉則以 106 年度「關懷分享—創造幸福」員工協助方案為主題，說明在年度協助方案的架構下園地業務進行的方向，讓園丁們於推動時能有所依循，一同營造關懷溫暖的組織氛圍。

天氣轉趨炎熱，萬里無雲的天空搭配一望無際的海邊，或吹拂著沁涼微風的夏夜晚上，都是適合認識新朋友或相聚的好時機！提醒在如此熱情如火的時節，與人來往記得仍要謹守互動分際與互相尊重，營造友善和諧的氛圍，祝福大家擁有勇氣面對生命的真實。



# 同心園地

封面題字 / 薛德群 桃園區營業處

2017.05 | 雙月刊 170

封面裡 性別不是阻力

## 編輯手札

01 表達真實的勇氣 / 本刊

## 專題故事

04 真實的自由 / Azure妍

06 表達真實的勇氣 / Little Boy

08 寫給勇敢的台電人 / 李智揮

11 走出LINE的世界 / BECA

## EAPs停看聽

### 【兩性交往篇】

14 婚姻如飲水 冷暖自知 / 林蕙瑛

### 【少年教育篇】

19 都是網路惹的禍？ / 陳美儒

## 上班族心理系列

22 傲氣凌人，重創自己 / 林彬

26 同理心之鑰 以你為中心 / 羅瑞曉

30 母親的微笑 / 依凡

## 台電一家

34 愛在林訓蔓延——我的志工初體驗  
/ 吳以清

38 要把握、勤學習、懂珍惜、更努力  
——我在養成班的生活週記 / 楊可薇

## 人文采風

### 【人文關懷】

42 魯凱獵人為山林淚流  
希望樹種回千年蒼鬱 / Na'U

### 【電影人生】

46 記得我愛你 (Beautiful Memories)  
/ 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 一個憂心不已的兒子 / 本刊

### 【感恩回饋】

58 分享與感恩——員工協助培訓班、  
進階班訓練心得回饋  
/ Bizzy Bear、吳怡虹、陳良義、張淑瑀、葉沛玲

### 【園丁分享】

63 對員工之關懷及協談技巧——  
同心園地課程心得分享 / 翁翠璜

### 【園地心發現】

66 關懷分享 創造幸福 / 本刊

### 【園地活動】

68 以巧思建置溫馨哺（集）乳室 / 黃慧茹  
71 初發心的愛 直到永遠——  
送募款感恩之行心得報導  
/ 陳麗安



【台電之美】

74 蓬閣 / 許伊玲

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：表達真實的勇氣

封底說明：性騷擾防治你我他

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5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 古仲軒

Email d0960602@taipower.com.tw

地址 台北市羅斯福路三段242號11樓

電話 02-2366-7357

傳真 02-2365-6869

美術編輯 左右設計股份有限公司

地址 台北市仁愛路三段17號3樓

電話 02-2781-0111

傳真 02-2781-0112

 **台灣電力公司**  
Taiwan Power Company

# 真實的自由



文·照片提供 | Azure 妍

我們常說：「最難解決的問題，就是人的問題。」人的心思意念變幻莫測，往往連自己也不瞭解自己，遑論生長於不同家庭的他人，都各有著截然不同的性格與處理方式。每個人在思考上都有盲點與迷思，習慣以自己的邏輯思考，長年累積的相處經歷，使得人與人之間形成一道無形的高牆，一旦牆垣形成，話語底下隱藏的真實想法，便更需耐心探究。無論在職場、家庭或朋友間都有相處上的困難點，尤其一天將近10小時與同事處於同個環境下，相處時間更甚於家人，業務繁忙時更易帶出負面情緒，如何減少誤會與清楚表達，絕對是一門學問。有時因不明白該如何溝通，導致相處上一再受挫而封閉內心。

曾以為「委屈自己，成就別人」是美德，想著多替別人擔責能使他們改變行為，直到看了《過猶不及》這本書，才明白「界線」真實存在於人與人的相處中。錯誤的動機（想使他人心中愧疚或感

激）使我們不經意使用心理技巧進而成了操縱者，並非健康的做法。委曲求全一旦失效，長時間承受他

過猶不及，委屈求全，不健康的心理狀態終將壓垮自己。



人情緒及問題，縱使表面順從，心中的反抗和厭惡卻日漸加深，於是充滿苦毒、埋怨，成了一位連自己也厭惡的人，不健康的心理狀態終將壓垮自己。

職場或生活中總有習慣卸責的人，部分的人因不想造成不愉快而忍氣吞聲，或有另一部分的人過於習慣概括承受，一肩扛下，無論何種原因，均擔負了他人本該盡的責任。《聖經》寫得很清楚：「人種的是什麼，收的也是什麼。」真實存在的因果律，卻因卸責的人總有順從者替他背負責任，沒有得到應得的苦果與教訓，生命亦無法成長，對雙方均非好事。若遇到需要溝通的狀況，在動機良善的前提下，可試著用愛心說誠實話，溫柔而堅定的表達自身原則，讓他人無法輕易推託應盡的義務和責任，亦避免誤觸地雷或省去猜心時間。

身為基督徒，常因對他人發怒或無法付出愛而產生強烈的愧疚感，沈重的心理壓力使我在待人處事上失去自由。這種壓力來自對《聖經》錯誤的解讀，以為《聖經》要我們愛人如己，像耶穌一樣捨己為人，就該把他人的情緒和問題都攬在身上，最終把自己壓得喘不過氣。然而《聖經》本意並非如此，而是要我們互相擔當他人的「重擔」（突如其來的災變、離異），各人也必須要擔各人的「擔子」（應盡的責任義務），每個人都必須為自己的選擇及決定負責。立定界線並非自私的表現，想改變景況，惟有畫清界



人生不總是順遂的，我們都曾受過傷，帶著無數瘡疤走到如今。

線，才能在能力範圍內自由且真心地付出愛，心中沒有拉扯，達到真正的「愛人如己」。

人生不總是順遂的，我們都曾受過傷，帶著無數瘡疤走到如今，有些傷口已痊癒留下傷疤，成為成長的記號；有些傷口卻一直沒有被纏裹醫治，隱藏在黑暗中。大多數人或許認為「時間能使我們忘記過去的痛」。其實，時間只能「隱藏」傷痛，使我們誤以為忘了，一旦接觸類似情境或事件，過去所掩埋的情緒將會再次被挑起，想起似曾消逝的深層記憶，才發現它一直根深蒂固的存在著。我們都需要時間轉換心情，冷卻情緒，但終究不能靠淡忘或逃避企盼獲得醫治。傷口總是在光亮處被治癒，想得著全然的醫治，惟有勇敢面對心底瘡疤，過程雖沒有麻醉藥，痛苦和掙扎亦是無可避免的必經道路，然而當我們願意真實表達，讓真實的自我與別人連結時，才有可能感受真實的親密感，進而擁有與人真實的關係。 

# 表達真實的勇氣



文·照片提供 | Little Boy

## 夜幕

夜色中，約莫三、四歲的小男孩抓著他最心愛的小毛毯，瑟縮在陽台的雨棚下，噙著淚水卻掩不住他眼中透出的倔強。因為頂撞了嚴肅的父親，而在斥責中被趕出家門（其實不過只是被趕到後陽台），小男孩心中無限悲傷、失落，像一隻落水的小狗感到畏縮、害怕。

記憶，至今仍深深在他的心上發燙，只是那個小男孩已悄悄長大。

“*「讓我不要祈求痛苦的平息，只願賜予我征服它們的勇氣。」——泰戈爾《採果集》*

## 縛繭

為了生存，他必須隱藏真實的想法。漸漸地，他開始戴上愈來愈多的面具，直到面具已然無法從臉上脫去；穿上愈來愈多的盔甲，直到雙膝已然無法負荷重量而跪下。

“*「康健的人用不著醫生，有病的人才用得著。我來本不是召義人，乃是召罪人。」——《馬太福音 2:17》*

小男孩累了，他選擇封閉內心而沈沈睡去。幾十年前夜幕中烙下的

幾十年前夜幕中烙下的記憶，至今仍深深在他的心上發燙，只是那個小男孩已悄悄長大。





為了生存，他必須隱藏真實的想法，直到意識自己過度武裝，總算願意承認自己的軟弱。

意識到自己過度武裝的他，總算願意承認自己的軟弱，倔強的淚水終像斷了線的珍珠滾落雙頰；緊握的手、封閉的心漸漸敞開。學習謙卑，是獲得勇氣的開始。曾以為失去了一切的他，奇妙的生命氣息反而再次徐徐吹入他的心中。

## 蛻變

澳洲知名生命鬥士力克·胡哲，以他那著名的「小雞腿」過著「好到不像話的人生」激勵無數生命。罕見疾病作家何美意，用她樂觀正向的勇氣成為生命的小巨人，活出真實的自己，為自己生命站住立場。

看見了真實的自己，他們珍惜所擁有的一切，進而創造豐盛的生命。惟有明瞭每個被創造的生命，包括自己，都是極寶貴、有價值、值得被愛的，如此才能真正跨出恐懼之門邁向勇敢之地。

“  
耶和華是我的牧者，我必不致缺乏。  
他使我躺臥在青草地上，領我在可安歇的水邊。

他使我的靈魂甦醒，為自己的名引導我走義路。

我雖然行過死蔭的幽谷，也不怕遭害，  
因為你與我同在；你的杖，你的竿，都安慰我。——《詩篇23篇1-4》



惟有明瞭每個被創造的生命都是極寶貴，才能真正跨出恐懼之門，邁向勇敢之地。（圖為作者兒時紀錄）

## 成長

二十多年後的某一天，小男孩鼓起他最大的勇氣，向父親訴說那恐怖漆黑的夜。父親安靜了好一會後，給了那已成年的小男孩一個溫暖燦爛的微笑說：「你，總算長大了！」。

“勇氣不是沒有恐懼，而是戰勝了恐懼，幸福的祕訣是得到自由，而自由的祕訣是勇氣。”——古希臘史學家修西得底斯





寫給勇敢的

台電人

《真實的勇氣》圖片來源 / moviemovie.com.tw

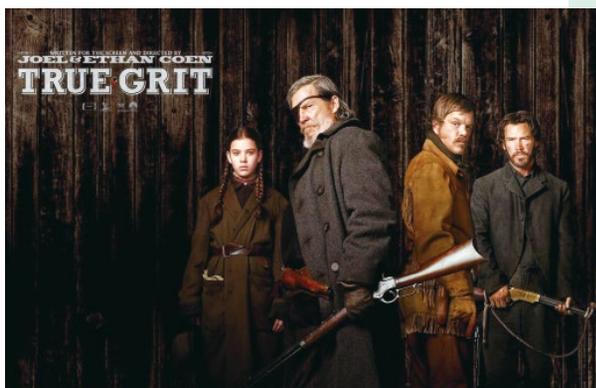
文 · 照片提供 | 李智揮 北區施工處

## 重溫《真實的勇氣》

在日光溫和的午後，倚著晴朗陽光的窗前，品味2010年美國電影《真實的勇氣》（True Grit），電影改編自查爾斯·波蒂斯（Charles Portis）的同名小說，由柯恩兄弟編劇和執導。發生在遙遠年代的故事，講述小女孩麥蒂·羅斯以她家庭唯一代表人身份來到史密斯堡尋找湯姆·錢尼，她聘請性格剛烈的聯邦執法官考伯恩，並與前來要求合作的德州騎警勒博夫，三人同行前往亡命之徒流竄的印第安特區，一路上三人微妙的衝突，最後也有意想不到的發展。重溫這部電影，看著一名14歲喪父的女孩，以頑強而執著的信念，激發一群男人在荒野中最真實的勇氣，不由得讓我想起台電人表達真實勇氣的點點滴滴。

滴滴答答的鐘擺，在靜默的時間中，寧靜是心情的影子，黃昏是微風的顏色。綜觀這部片的情事情節其實很單純，沒什麼懸疑與波折的情節，一如在台電大部分的工作與日常生活般平淡與直白。在台電做事需要平實的勇氣，每一天把每一件小事、好事，沈穩地讓一件又一件小事、好事順利進行，要讓每件事都有意義，都能讓人感受生活用電的便利。

我們經辦「七輸計畫」、「NPC—大用戶線」、「代辦工程」、「板橋P/S改建專案計畫」及「北區一期電網專案計畫月報表」之工程執行進度與預算實績，透過檢討每月預定與實際完成工程量表，追蹤各部門執行線路及變電工程成果，確保輸變電工程能順利進行。



重溫《真實的勇氣》這部電影，14歲女孩以頑強執著的信念，激發一群男人在荒野中最真實的勇氣，讓我想起台電人表達真實勇氣的點點滴滴。

## 開山闢海克險阻 電利台灣鋪坦途

電影中小女孩麥蒂一路上，沒有人一開始就幫助她，她沒有錢沒有人手沒有物資，她所唯一擁有的是勇氣，讓她不會被許多困難與挫折打倒。一如在台電做事需要堅持的勇氣，一路上都是挫折，台電人還能一直堅持下去，累積這些微小的堅持，讓台電人能渡過許多困難與挫折。在台電做事需要具有「真正的膽識」的勇氣，台電人辛苦付出，台電人是「真正的好漢」。

雨落，輕輕沾溼衣角，而我只是靜靜走過。我走過那些荒煙蔓草的巷弄，收拾幾張潦草心事，為避免施工



無論晴雨，工程抽查仍須繼續進行。

受阻，進度落後，無法依規劃時程完工，影響供電能力，不論晴雨，工程抽查仍要繼續進行。

## 有風有雨有艱險 有光有熱有台電

電影中一場考伯恩進行的決戰令人血脈賁張，他面對四名對手，以牙齒咬住韁繩，雙手持槍，硝煙四起，而對手一一落馬，這場大決鬥進行得緊湊無比，只有非比尋常的環境，才能激發真實的勇氣。

颱風天是台電外勤最辛苦的時刻，一旦颱風天停電時，民衆都想在最短的時間恢復供電，可是在等待恢復供電的時間，也是台電人員最辛苦的時刻，我們搶修恢復供電，曾經多少風雨，我們也不曾慌張，不曾畏懼，不管前路有多少崎嶇險阻，我們總在風雨面前抬起了頭，我們繼續堅持下去，只為送上一盞光亮給台灣民衆。

## 台電七十齊協力 百年電業開新局

電影中小女孩麥蒂勇於談判，不僅靠自己解決每一個問題，更積極溝通，說服身邊的夥伴繼續向前。傾聽風的叨絮，在小徑輕撫柔軟的花草樹木間，有回音在同伴迴盪，思念拍打在江湖上，所有美好瞬間都需好好珍惜。

回首台電過去幾年正值多事之秋，社會大眾對於核電議題



充滿惡意和攻訐，因為變電所、輸電線路為鄰避設施，屢遭民衆抗爭，阻擋施工，我們需要相當的勇氣一一回應。然而，我們都很有決心面對困難和挑戰，身為輸變電工作人員，我們除了專業熱誠之外，更必須回應來自上級機關及社會民衆四面八方的申訴、抗議、報告、答詢，在台電任職不是一件易事，因為我們不僅需要勇氣，我們更需要智慧和溝通。

### 一點一滴感恩心 一生一世台電情

《真實的勇氣》不是一部傳統的西部硬漢（Tough Guy）美國電影，而是呈現某種柔美、單純得讓人無限著迷。尤其，在三人的旅程中，三人三馬穿過一望無際的草原，或是落雪的林間，那大西部的風景美不勝收，人處在廣闊無邊的曠野之中，更覺得生活是如此廣闊而自由。長大後的小女孩娓娓道出：「就這樣，25年過去了。……而我們

在小徑傾聽風的叨絮，花草樹木間，有回音在同伴迴盪，所有美好瞬間都需好好珍惜。



在三人旅程中，三人三馬穿過一望無際的草原，人處在廣闊無邊的曠野之中，更覺生活如此廣闊而自由。

曾有過一段美好的時光。」小女孩靜靜地凝望時光流逝，彷彿忘了時間的流淌，不停沖刷記憶的堤岸，盼望這美麗的時刻能延續下去，這個地方是一個充滿喜樂的生活美地，更是一個充滿歡笑及溫馨感受的奇妙相遇。

回顧這一場台電人年少時的夢，多少次雨灑過寂寞的窗沿，我們露出了可以治癒人心的笑容，空氣中透露淡淡的芬芳。生活所醞釀出來的光與影，總伴隨著昔時那些人物所帶來的懷念時光氣味，讓我的生活豐富且生輝。一頁頁回憶就是一幅幅風景，紛紛夾藏在我內心的某頁，在台電工作多年，讓我們得以品味如茶香般回甘的日子。🍵



# 走出 LINE 的世界



文 | BECA

「我這禮拜有事情不回家喔！」短短的一句話，再加上一個略帶抱歉的可愛貼圖，加強我對於這件事情的歉意。送出之後，很快的已讀 1、已讀 2、已讀 3……然後一個「OK」的貼圖跑了出來，是媽媽回的，緊接著是「天氣冷了記得注意身體。」再次選了兩個可愛的貼圖「OK」、「晚安」之後，等了 2 分鐘確認群組內的所有人都已讀也不會再回覆後，便把 LINE 關掉，對話結束。

不知道從什麼時候開始，我便非常享受「不用面對面」的感覺。從大學開始離家北上求學，除了假日可以和家人有短暫的相聚之外，其餘的時間大多是利用手機跟家人聯繫。等到大學畢業後成了智慧型手機使用者，開始嫻熟使用 LINE 等通訊軟體，便更加享受躲在 LINE 後面的感覺。

其實我從小就很「愛說話」，像是一台不會關掉的收音機，總是嘖嘖喳喳說個不停，從不間斷，講好聽一點是「活潑開朗」，講難聽一點就是「聒噪吵鬧」。而且大概是爸媽生的好，從小我就聲音洪亮，從來不知道什麼叫做「輕聲細語」，尤其是情緒正激昂的時候，總讓朋友不時



嫻熟使用通訊軟體，容易讓人躲在通訊軟體的背後，隔絕對話的情緒。

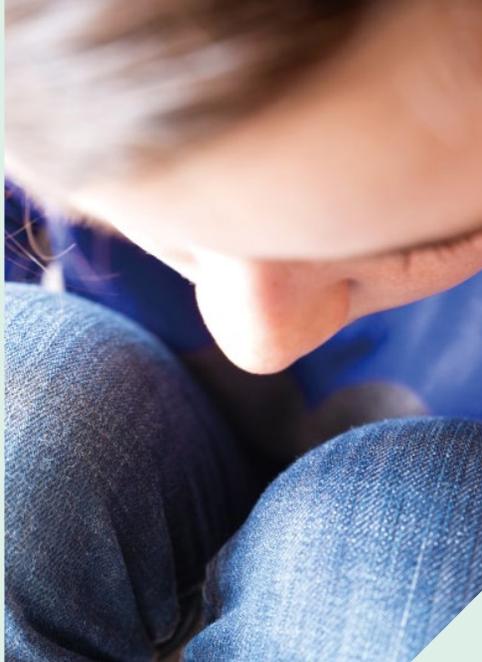
提醒「降低音量」，不然整間餐廳都知道我所有的故事了。另外，我也是典型「一根腸子通到底」的人，直來直往值得肯定，但往往是不知分寸、不經大腦；自以為博得滿堂彩，卻把所有人都得罪光。就算是經過了大腦，卻還是容易不知輕重，忘記要「得饒人處且饒人」。在過度鮮明的善惡感驅使下，就算是親戚、長輩以至於我最親密的父母，也對我的態度十分頭痛。

為了不讓自己的行為令人繼續頭痛下去，爸媽說了不下幾十遍「雄辯是銀，沈默是金」、「禍從口出」、「謹言慎行」……但我一直不太懂得這些話的真諦，雙方的討論往往變成爭吵，家裡的氣氛開始變得陰晴不定，這禮拜回去大家和和氣氣，下禮拜大概又會不歡而散，大家都痛苦不堪。為了避免這類轟轟烈烈的狀況再度發生，我漸漸減少回家的頻率，講電話時的內容也盡量減短，就怕衝突產生。到後來，開始使用LINE之後，更是變本加厲，對話中產生的情緒完全藉著LINE隔絕，簡單來說，我讓自己躲在LINE的背後。

那個時候，簡直是如魚得水，只要簡短幾個字，表達我的狀態即可，毫無任何負擔。不管我到底是以高興、難過還是憤怒的心情丟出那些文字跟貼圖，其他人嗅不到我的任何情緒。不想再度傷害別人，也想要好好保護自己，LINE，是我最堅強的堡壘，所有的情緒我自己獨嘗沒有關係，沒有必要影響他人。

但這樣真的可以嗎？

漸漸地，我發現了這樣的生活其實是有問題的，自以為不傷人，事實上卻適得其反：家



我把自己的情緒和想法完全藏在心裡，旁人並不知道我的痛苦和憤怒。

人對我的沈默感到十分不諒解，我利用LINE降低衝突、製造「體貼」，在他們看來只是冷漠、不想跟他們相處。除此之外，我把自己的情緒和想法完全藏在心裡，旁人並不知道我的痛苦和憤怒，累積久了，覺得自己滿身是傷、疲累不堪，卻沒有其他管道可抒發。說到底，我的處理方式是徹徹底底的鴛鴦心態，很多問題還是沒有得到解決，「擺爛」而已。更可怕的是，我幾乎不知道如何跟別人好好相處和說話了。

驚覺事情一發不可收拾，以及自己的異狀後，我認真思考自身的問題，發現自己矯枉過正，過度依賴通訊軟體。就像疼痛一樣，雖然藉由藥物可稍微緩解，卻未能根治，到後來，每隔一段時間就得面臨痛苦，而這些痛苦只會愈演愈烈，等到病入膏肓就來不及了。根治的確是痛苦的，但不治療不行，解決問題



的確困難，但不解決不行。唯一能做的便是「找到平衡點」，找到不那麼痛的治療方式，找到大家都可以接受的方法。

終於鼓起勇氣和媽媽說了自己最近的狀況，她沈默了很久很久，久到我開始害怕是不是說了什麼不該說的？媽媽才開口：「這些話，妳怎麼不早點對我們說呢？」媽媽的回應讓我如釋重負，眼眶不知道為什麼開始泛淚，淚水止也止不住。曾經的擔心、害怕已經不見了，終於明白長久以來的自以為是，超級可笑。先要找到問題，才能夠尋求解決的辦法。勇敢表達出來，也許有人會願意協助自己一起尋找答案，不只是分擔憂慮和哀傷，快樂，也能跟別人一起分享，不也是美事一件？

從前的自己走的太極端，不是太過就是不夠，無法好好與人溝通、抒發自己的想法與情緒。透過家人和朋友的協助，現在的我慢慢重新調整，從LINE的訊息開始，轉而透過電話溝通，最後是和人面對面交流。表達情緒時，別因害怕傷人而畏畏縮縮，也不要因為懶惰再回頭依賴無法表達完整情緒

的LINE，努力思考什麼是最恰當的語氣、字眼，讓對方瞭解自己最真實的想法。

以前覺得透過即時軟體溝通比較不會警扭，現在重新學習用最適當的方式「說」出來：開心、快樂、憤怒、憂傷……讓旁人知道你的狀況，就能獲得適當的回應。

「啞……喂，你好。」電話的那端接通了，我深吸一口氣：「喂，媽，是我，最近比較忙不能回去，家裡還好嗎……。」

勇敢向親友表達內心的疑問，不僅能分憂解慮，一起同享的快樂也是加倍。



# 婚姻如飲水 冷暖自知



Photo credit\_wewiorka\_wagner via Visual Hunt \_CC BY-SA

文 | 林蕙瑛 東吳大學心理學系兼任副教授

有關婚姻的講座總會有聽眾，尤其開設給一般大眾時。他們頂著大太陽，揮汗走進講堂，或冒著風雨，溼答答走進教室，皆是衝著婚姻議題而來。這類講座一向以女性居多，年輕的、中年的都有，男性一個人來聽的也有，偶爾也有退休族出現，最令人感動且開心的，就是伴侶／夫妻一同前來，還有人攤開筆記本用心寫筆記。

不同年齡、職業及婚姻狀態的聽眾都有，每一個人懷著不同的動機前來，概述如下：

1. 對婚姻好奇或有疑問的單身男或女。
2. 有婚姻困難或已呈現危機的夫妻檔、夫或妻。
3. 求知慾強，想多學習的社工、輔導志工或退休男或女。
4. 前來正規場所消磨時間，感受人群的退休男或女。
5. 有「婚姻強化，好上加好」概念的快樂伴侶／夫妻，夫或妻。
6. 陪伴婚姻有問題的要好親友前來聆聽演講或協助他（她）們發問。





在一場「婚姻經營有道有術」演講後的發問時間，聽眾們呈現一些有趣的問題：

1

A先生對結婚卅年的老友B先生要離婚之事感到不可思議。B先生經常抱怨妻子喜歡囤積東西，廚房儲物架堆滿了乾貨，臥房衣櫥裡塞得太滿，客廳裡硬擺了一個大櫃子，儲藏書籍雜誌及平日購買的小東西。食物零嘴經常放到過期捨不得丟，穿不下的衣服、過期的書報雜誌，擠滿了櫃子架子箱子的空間，家裡永遠雜亂擁擠。

丈夫抱怨，妻子就生氣，好幾次丈夫與孩子偷偷丟了一些東西被妻子發現，大吵大鬧。吵了十幾年，沒想到最近一次因堆積太多不給丟引發大吵後，B先生竟要求離婚，B妻立刻應允，孩子卻一片錯愕，跑來向A伯伯訴苦。



A先生的問題：為這種事值得離婚嗎？夫或妻難道就不能各讓一步嗎？



2

卅歲未婚的趙小姐，非常同情大嬸嬸的婚姻狀況。她說大伯於大嬸生完老二後即開始出軌，第一個小三交往四年分手，第二個小三長達十年，另外還有一些短暫外遇，夫妻始終吵吵鬧鬧，但沒人提離婚。

兩年前，大伯以79歲的高齡交上一個48歲的單親媽媽，如今大部分的時間都在「小」情人家中渡過，嬸嬸在75歲的高齡終於忍不住要求離婚，而大伯卻不肯。



趙小姐的問題：大伯為何一生樂此不疲？他又不是很有錢，怎會有中年婦女要跟他？大嬸為何現在才離婚？不會太遲了嗎？



### 3

H太太很靦腆地在大眾面前發問，一臉憂心。原來這兩年婆婆逐漸失智，許多事情失去判斷力，說話亦不若從前有條理，H太太聽了不對，就要矯正她，還要解釋，她認為對的就是對的，非要告訴婆婆不可。婆婆當然就不開心，甚至生氣，H先生看了很不忍心，指責妻子，要她改正。

H太太認為是非對錯一定要說清楚，這就是她的個性，先生一再要求她凡事順著婆婆，失智的老人當然不可理喻，但H太太說婆婆並非完全失智，很難區分哪些話語或決定是理性或糊塗的，當然要告訴她對的事情。夫妻爲了這件事經常起衝突，H先生氣太太不懂得孝順，妻子則怨丈夫不體貼不懂她的心。



H太太的問題：隨著婆婆的失智，他們的婚姻關係起了變化，婆婆已成敏感議題，兩人不再無話不談，親密感不再，也連帶影響了性生活，感覺不若從前，怎麼辦？

在場聽衆也許覺得是在聽生活中的故事，然而訴說的當事人是真心想尋找答案，即使不是發生在自己身上。以案例一的A先生為例，他關心好友的幸福，認為即使夫妻吵吵鬧鬧，在一起就是完整，離婚就是破碎。吵了一輩子竟然不顧孩子們的感受，說離就離，A先生自然是和孩子站在同一陣線，頗不以為然。

其實B先生深知夫妻個性不合，該勸的該說的都被妻子當耳邊風，一直都氣太太把家裡弄得像倉庫一樣，他無法像別人一樣有個清爽舒適的居住環境，但他從不放棄希望，總是要求再要求，甚至偷偷丟棄一些東西，因此爭吵不斷，卅年如一日。

應該是有一天爭吵過後，B先生突然驚醒，發現自己從未自妻子的立場著想，她個性節儉念舊，又缺乏安全感、自信，她一定

要擁有她認為重要的東西，其實兩人早在廿年前就關係疏離，雖同在屋簷下卻各過各的生活，何苦將兩人綁在吵架的日子中呢？

於是他和妻子懇談，道歉自己過去對她心理需求的忽視，年紀大了，兩個人都應該追求平靜的生活，如今雙方的個性依然不合，需求背道而馳，還不如和平分手做朋友。B妻可能也深感卅年來爭吵帶來的不快樂，也許做朋友比當夫妻關係會好些，乃欣





婚姻中雖有快樂，但免不了有歧見、摩擦、衝突，甚至危機，其中的苦樂，如人飲水，冷暖自知。

然同意。這些微妙的心理變化，他們當然不會立刻向家人或好友說明，因此才引起周遭關心者的困惑。B夫妻想通了、解套了，各人開始新生活，孩子們以及夫妻間的瞭解與共識，仍然將他們的心串連起來，親友若能同理，應予以祝福。

案例二的趙小姐與嬸嬸的感情不錯，嬸嬸的遭遇她一清二楚，也影響到她的心理，無法理解為何有些男人如此花心，尤其她大伯，臨老還入花叢。在她眼中，嬸嬸是個好女人，而她本來尊敬的大伯，當然應是疼愛妻子照顧家庭，卻如此忽視妻子，在外風流。

趙小姐只看到表面，她並非住在大伯家，不瞭解大伯夫妻平日互動情形，包括三餐、聊天、照顧及親密行為。他們的婚姻互動必定在哪一個環節或哪些環節出了問題，妻子不自知，而丈夫可能覺得不對勁，他們之間生活僵化、缺乏親密自在的互動與有效溝通，而大伯正好個性外向、不甘寂寞，懂得如何填補自己的欠缺，加上又有女性緣，自然就外遇不斷。

79歲高齡還有中年婦女不因金錢而與他交往，老男人必有他的魅力，而他具備的特質正好是「小」情人所欣賞或追求的，老少戀對某些人而言，也許是各取所需，但也可能是相見恨晚。過去的多次出軌對嬸嬸雖說是傷害，但她已習慣了，可以與之共存，也許是傳統觀念，或者她還愛著丈夫，對他還存些許希望，終有一日回頭成為老來伴，所以她吵歸吵，卻從未提離婚。

然而老少戀的事實真正傷害了嬸嬸，她的希望破滅了，比她年輕許多的這位小三，造成她生活中極大的威脅，也是痛苦的泉源，因此她從絕望中想通了，置之死地而後生，她終於下決心要離開這個不愛她的男人，好好開始心平氣靜的晚年生活。趙小姐應該慶幸嬸嬸想要走出婚姻，以前她沒想通，勸她離也做不到，現在是她自己的選擇，永遠不會太遲。

案例三的H太太本著自己的個性，依著從前與婆婆互動的方式對待逐漸失智的婆婆。從前婆婆是可以講理的，現在她自己根本不知自己在說什麼，但聽到媳婦的頂嘴說理與兒子的順從自己，對照之下，她對媳婦



沒有安全感，可能會顯出不安與不悅。兒子看在眼里，難免心疼老母而要求妻子敷衍順從老人家，H太太一則不願作假，二則覺得丈夫重母輕妻，沒給好臉色，兩人間的互動就在怨氣中逐漸疏離了。

看來像是婆媳問題，其實是夫妻對於與婆婆互動沒有共識，怨氣的累積形成一道牆，橫在兩人之間，縱使仍有性生活，也是生理需求的例行公事，那種渴望的心情與繾綣的心動消失了，也許H夫妻生理上得到滿足，心理上卻無甜蜜感，無怪乎H太太開始擔心。

婚姻生活是由生活中大小事情串連起來的，很多事情以情為主，而不是講道理，尤其對一個半失智老人。H太太並非不尊敬不愛護婆婆，只是她愛指正愛爭論的脾氣改不了，又自認沒做錯事。這不是對錯的問題，而是識時務者為俊傑，順勢而為。H太太是主訴求者，她希望能改變現狀，而解鈴還需繫鈴人，倘若她能找專業人士談談，就可以發現自己的個性及與婆婆、丈夫互動的行為，不僅會令他們母子不高興，也為自己帶來挫敗感。

個性難改，但人格特質可以修正，H太太可以改變認知，亦即婆婆已不是以前可以講道理好相處的長輩了，她年老失智也是不得已，並非她所願，自己必須調整態度，找出雙方都覺得可行的互動方式，如此一來，婆婆不會一直念，自己也不再據理力爭，丈夫不再兩邊為難，會有安寧感，自然會對她像以前一樣，溫柔關心且以小動作表達愛意。

H太太能夠在大庭廣眾間發言，表示她看到婚姻危機，很想找到正確可行的處理方式，其改變動機很高，聽了分析與輔導之後，若能改變認知、放下怨氣、調整心態、身體力行，必能心寬氣平，心情恢復，對待婆婆與丈夫的態度也就正向了。

婚姻中雖有快樂，但免不了有歧見、磨擦、衝突，甚至危機，其中的苦樂，如人飲水冷暖自知，外人儘管關心，卻難以真正體會，而當事人也有自己應對的方式，感覺受苦的那一方，只有自己真正想通了，不再責怪對方或自怨自艾，願意將執念放手時，他/她才能心更寬。🍀





# 都是網路惹的禍?

孔子曰：「君子有三戒：少之時，血氣未定，戒之在色；及其壯也，血氣方剛，戒之在鬪；及其老也，血氣既衰，戒之在得。」——論語·季氏篇

文 | 陳美儒 青少年心理親子教育家

星期五，是我一星期中，唯一可以稍稍晚起的早晨，因為身為導師為了配合第八堂班會課，所有課務全排在下午。

沒想到，大清早6點一刻不到，就被電話鈴聲叫醒。

只聽到話筒另一端傳來婦人哽咽的哭聲：「老師呀，我是大偉的媽媽，他，他闖禍了！」大偉——那來自台中、理著小平頭、國小5年級父親即病逝，目前獨自寄宿學校旁的大偉？看起來是個乖小孩，究竟出了什麼事？為什麼讓單親的母親哭得如此傷心？



清晨的電話鈴聲，話筒另一端傳來學生母親的哭聲。

我趕忙安慰她：「大偉媽媽不要哭，請告訴我發生了什麼事？」

「孩子一直到昨天才跟我講，說他誤上色情網站，對方這兩天一直要他匯5千元港幣；孩子好害怕，不曉得怎麼辦？」大偉媽媽邊哭邊說：「老師呀，我現在準備搭客運到台北，想請老師幫忙。」

喔，原來又是這些色情網渣，想來A少年郎錢了！

想著這位辛苦又堅強的單親媽媽，好不容易在工廠勞動工作把兒子拉拔長大，用功認真的兒子又遠征台北考上多少人稱羨的第一志願建國中學；此刻的她，一定心急心慌又無助。

我說：「不要怕！孩子還未成年，有必要，我們到警察局報案！你大概什麼時

候可以到學校？我帶你和孩子一起先去找學校的教官談，一定可以解決問題。」

「老師呀，讓教官知道他上色情網站，會不會記過呀？」愛子心切的大偉媽媽，聲音幾近顫抖。

「不會的，媽媽請放心！我會跟孩子一起面對問題，尋求解決問題的辦法，更不會讓孩子留下任何紀錄。」其實我內心比較擔心的是大偉，我擔心這向來孝順貼心的少年，可不要為這件事而內疚自責太深呀！

雖然開學還不到一個月，與這群來自高一各班組合而成的三類組孩子，相處不過三個星期，對大偉那髮長不及三分幾近「光頭」的模樣卻印象十分深刻。在班級充斥著時尚《來自星星的你》都教授髮型中，大偉的頭實在充滿著「亮」點。

下課休息時間，我曾問大偉：「早已沒有髮禁了，為什麼你會想把頭髮理得這麼短？」



我擔心這向來孝順貼心的少年，可不要為這件事而內疚自責太深呀。



網路詐騙層出不窮，5千港幣對大偉是多麼沉重的負擔。

結果，他眨著一雙圓溜溜的大眼睛，笑嘻嘻告訴我：「剪短一點，就可以久久才理一次，省錢喔……」在男孩自然而輕鬆的答問間，隱隱約約可以感受到這少年的溫暖孝心；想想，少年為了一次理髮80元都要省，那5千元港幣又是多大的一筆錢呀？

放下大偉媽媽的電話，我趕緊打了手機安撫孩子：「沒事的，不用擔心，老師一定在你身旁陪你。記得，把電腦帶來學校，我們一起來解決問題，沒事的！」

10點左右，媽媽一臉慌張、憂心忡忡的終於趕到學校。我撫著媽媽的肩，帶著大偉，找來本班的輔導教官立即關學務處密室商討對策。這時候，這學期才剛調來本校不久，長得又高又帥的中校主任教官，也主動加入熱心參與關切；兩位教官既年輕又充滿和善笑靨，更是英姿煥發。



先由孩子敘述他「誤入」色情網站的過程，以及對方緊迫盯人逼著要錢的狀況；只見主任教官打開電腦眼明手快的敏捷操作，沒多久，立即迅速判斷這一切的發生是電腦中毒。

電腦大清理的第一步：主任教官打開電腦眼明手快敏捷操作，迅速判斷是電腦中毒惹的禍。



兩位教官和孩子3人緊盯著電腦，而我和媽媽只好與他們「對立」而坐，不看螢幕，免得畫面尷尬。

最終結局是：由教官陪孩子到學校網管中心幫孩子的電腦大清理，資料文件再重灌；至於色情網站往來威脅要錢的文字則截圖保留，做為將來必要時至警局備案的證據。

圓滿處理完成，這時候大偉媽媽竟然高興得又哭了，邊拭著成串的眼淚邊說著：「從小他一直是懂事貼心的好孩子，沒想到會這樣，真是不好意思……」我抱著她，輕拍她的肩：「唉喲，沒事的啦！17、8歲的大男孩，不好奇想看這些才不正常呢！」

不小心，眼尾掃瞄，我看見兩位教官在一旁正頻頻點頭哩。

## 深情寄語

這些色情網站通常架設在國外，最愛「釣」的就是血氣未定的青春少年；不管你是有意或誤入，只要你一點入，就立即表示可以立即免費讓你嘗鮮看個10分鐘或15分鐘。奇怪的是，沒多久就說你超過時限，已自動成為貴賓「會員」，隨即不斷催你繳巨額會費，再不即威脅要訴諸法律。

好笑的是，本身就是違法的地下網站，還跟人談什麼法律？可是，有些少不更事的青少年，就像大偉一樣，往往一下子就被嚇得不知所措，害怕得不得了。

事實上，從前，就有學長在驚慌恐懼中，也不敢跟父母或師長求援，竟然白花花的匯了5千港幣過去呢！

# 傲氣凌人， 重創自己

文 | 林彬 第二核能發電廠

## 恃才傲物，骨肉成陌路

驕傲自滿為害之烈，其實大家都知之甚詳，但是做起來卻常難以避免，不但傷人更傷了自己，古人說「恃才傲物，骨肉成陌路」、「謙受益，滿招損」都說明了驕傲的壞處，然而人一旦得意、覺得高人一等了，優越感油然而生，盡洪荒之力也壓不下去，於是自然而然表現出躊躇滿志、傲氣凌人的態度而不自覺，直到路愈走愈窄，人緣愈來愈差，身邊正人君子遠離，只剩阿諛小人圍繞，終發覺眾叛親離、處處碰壁，才知積重難返、悔之晚矣！

以下幾個小故事與大家分享，希能藉此他山之石以攻其錯，借鏡別人的經驗教訓，避免重蹈覆轍、傷人害己。

民國初年北京有一個非常有名的京劇團，受土財主重金邀請到北京鄉下表演，

因其名氣之大且不乏大牌名流之類，當知道是到鄉下地方表演，不免有傲慢輕侮之心，心想這些鄉下人有何水準懂什麼戲，隨便演演應付一下就得了。當天演出的戲碼是《姜太公巧遇周文王》，是一場對話精采的戲，京劇舞台沒什麼道具布景，講究的是身段台步。飾演姜太公的男主角按規矩應走七步半



圖片來源：[www.iqilu.com/html/weishi/news/2014/0124\\_1843934.shtml](http://www.iqilu.com/html/weishi/news/2014/0124_1843934.shtml)

電視劇《封神英雄榜》中的年輕姜太公。



表示來到河邊，也就是第八步要走半步表示小心翼翼靠近河邊，結果演姜太公的名角，因為有瞧不起鄉下人的心態，上台後啪啪啪走了八大步來到河邊，第八步沒有符合台步要求走半步。這時台下觀眾喊了句：「淹死你這個不守規矩的傢伙！」讓這位名角嚇了一跳，察覺到鄉下地方也有人懂戲，才認真地把戲演完，由此可見，人絕不可自認高人一等而心生傲慢並形之於外，十步之內必有芳草，一旦遇到高手行家只會自取其辱貽笑大方而已！

## 人外有人，天外有天

清末年間，一位老兄象棋功力十分了得，方圓百里無人可匹敵，於是動了念頭擺攤子，以授棋弈棋博彩為生，並在攤位掛了幅對聯，上聯是「南方來的讓單馬」，下聯是「北方來的讓雙砲」，橫批是「天下無敵」。開張後生意不惡，倒也能維持一家子的開銷。

某天，一個老頭牽了一頭驢看他跟別人對弈，下完後老頭說：「我想跟你對弈一盤，如果你贏了，這頭驢就歸你，如果你輸，這頭驢至少值三兩銀子，給我二兩銀子就行。」老闆說：「可以，老先生來自哪裡？」回：「南方。」「那讓你一隻馬嘍！」老頭說：「那敢情好！」便開始對弈！約一盞茶的時間，老頭敗象已露，最後不得不棄子認輸。老頭說：「甘拜下風！這頭驢歸你了，不過要告訴你，這頭

驢真能幹活，也能載重物跑遠路，但要給牠餵上好草料還要給牠洗澡才行。」老闆收攤後把驢牽回家，太太看了滿心歡喜，直說下棋還能賺頭驢，真是太好了！當晚便買上好草料餵牠，還給牠洗澡。翌日中午，老頭又來了，他跟老闆說：「我還想跟你再下一盤棋賭那頭驢。」老闆說：「這頭驢又吃好料又洗澡的，現在可不只三兩銀子了。」老頭說：「不然你贏了我給你四兩銀子，你輸了把驢還給我就成。」老闆說：「好！記得你是南方來的，老規矩，讓你一隻馬。」老頭說：「不用客氣就免讓了。」接著開始對弈，約半柱香工夫，老闆開始頻頻拭汗，心想這下遇到真正的高手，最後不得不低頭認栽，下完後老闆跟老頭說：「老先生您這不是擺明了耍我嗎？您明明是個頂尖高手，先詐輸給我一頭驢，又用真功夫贏回去，這是什麼意思啊？」老頭說：「實在對不住！我是因為要到城裡拜訪女兒的親家，帶著牲口麻煩人家不方便，我是看你下了一盤棋，知道有把握，所以才出此下策，請多包涵！」老闆無奈，只好帶老頭回去牽驢，老闆太太火大的罵老闆：「澡也洗了，上好的草料也



餓了，活都還沒幹，驢就讓人牽回去了，真笨！」老頭一走，老闆就把對聯橫批連攤子整個都拆了！他終於明白「人外有人，天外有天」的道理，這麼狂傲總有一天是要栽跟頭的！



圖片來源：i0.sinaimg.cn/ent/hdphoto/2009/0408/U3461P28T346D240F10949DT20090408184154.jpg

電視劇《三國》中的關羽。

## 尺有所短，寸有所長

《三國演義》大家都耳熟能詳，大部分讀者都希望正統的漢室後裔——劉備能獲得勝利一統天下，然而事與願違，其緣由究竟為何？主要的原因之一就敗在關羽的傲慢。有些人非常崇拜他的忠義勇猛封他為武聖，然而蜀漢的失敗實在咎由其所起，難辭其責。試想，站在身為受劉備委託指揮大軍的軍師諸葛亮的立場來看，面對旗下一個如此狂傲不馴的大將處處作對是何等的頭痛！何等的障礙！無怪乎諸葛亮要設計讓關羽守華容道的局，

難道以孔明神機妙算，算不出關羽會放走曹操？他當然知道！他只是要關羽欠他一份情，能夠收斂一下傲氣以利爾後團隊合作與服從指揮而已。

然而讓人失望的是江山易改本性難移，其後關羽依然故我，先是倨傲拒絕東吳的求親，拒絕就算了，還羞辱人地說出「吾家虎女不嫁汝家犬子」，讓孫權恨之入骨，欲除之而後快，孔明知道了也氣得要命，因苦心經營孫劉聯盟抗曹的計策完全被關羽破壞了。而後關羽又因自視過高瞧不起已非吳下阿蒙的呂蒙及陸遜，無視孔明再三囑咐，也不聽其軍師馬良的勸言，擅自出兵離開荊州北伐樊城，自以為若荊州遭襲趕得回來解圍，後呂蒙詐病時，更不聽勸的再調兵馬北上，僅留少數兵力駐守荊州，終為呂蒙所乘而攻陷，關羽攻打樊城亦損失慘重，呂蒙派兵追殺關羽，其遭受圍困時，如果駐守上庸的劉封肯出兵救援，還是有可能脫離險境。然而因過去關羽曾經辱過劉封致心生怨恨而見死不救，終於敗走麥



得道多助，就像埋下了一顆有益的種子，也許有一天開花結果庇蔭自己。



城慘遭殺害，可見狂妄而招致人怨，怨不在大，可畏惟人，就像埋下了一顆不定時的炸彈，不知何時會炸傷自己。

「尺有所短，寸有所長」，不要輕易小看任何人，因謙沖而廣結善緣，恩不在小，得道多助，就像埋下了一顆有益的種子，也許有一天開花結果庇蔭自己。蜀漢經此一役數萬兵馬死傷殆盡，兵家必爭之地的軍事重鎮荊州亦落入東吳之手，其後張飛聞知關羽死訊，復仇心切痛責部下造箭不力而被殺，劉備大怒之下失去冷靜揮兵伐吳而大敗一病不起，三兄弟如骨牌效應般地接連倒下，蜀漢至此元氣大傷，其後雖窮孔明一人之力圖謀匡復漢室亦回天乏術矣！追究原因，主要還是關羽的狂妄傲慢壞了大事，個人武功高強、義薄雲天固然值得敬佩，但若狂妄自大聽不進任何諫言，破壞團結影響大局，最終走向敗亡，實個人傲慢導致的惡果啊！

一個人自恃才華過人而傲慢地待人接物，就連親如家人也都會像陌生人一樣。

## 謙受益，滿招損

驕傲的可怕除了讓自己令人生厭處處碰壁之外，遺害更烈的是它會破壞團隊的合作，殺傷團結心與向心力，終而走向敗亡，做人實應常常提醒自己切勿得意忘形而趾高氣揚。古人云：「恃才傲物，骨肉成陌路」就是說一個人自恃才華過人而傲慢地待人接物，就連親如家人也都會像陌生人一樣。人可以有傲骨，例如威武不屈富貴不淫貧賤不移，但絕不能有傲態，如自信過頭表現出自負自滿，那就過猶不及了！有人說「絕對的權力使人絕對的腐蝕」，同樣的道理「絕對的技術使人絕對的傲慢」，當環顧周遭認為只有自己擁有獨到頂尖的技术時，驕傲之心油然而生，自滿之態表露無遺，因此傷人於無形而毫不自覺，排斥任何不同意見還自鳴得意；人都得罪光了，改善進步的契機也沒了，可見得驕傲為害之烈實在大到超乎想像。請牢記：「值得驕傲而不驕傲，就是令人敬佩的謙虛；應當謙虛而不謙虛，則是讓人厭惡的驕傲！」「謙受益，滿招損」走到哪裡道理都一樣，實應奉為圭臬力行之不懈，終生受用無窮無盡！





# 同理心之鑰

## 以你為中心

文 | 羅瑞曉 雲林區營業處

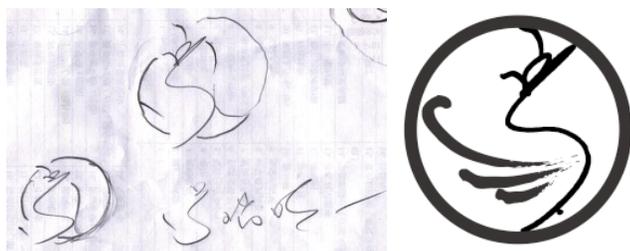
### 設計者的「心」

阿寶是我馬來西亞籍的網友，他是一位專職的美術編輯。有一天我突發奇想，請他幫忙設計專屬於我的 logo，好放在部落格上。我告訴他自己一直很喜歡日本幕府時代將軍家的家徽，E-mail 往返溝通了幾次。「您把心中的想法畫成草稿，寄過來給我參考好嗎？」於是我隨手塗鴉，將簽名用的姓（就是常常潦草到同事也難以分辨，只能頻呼藝術的草書體！）外加一個圓圈圈寄了過去，過沒多久，阿寶便完稿了，十足專業，又快又準。他共設計了 3 款讓我挑選，除了十分滿意他的使命必達，更圓了我長久以來的夢。

讚嘆之餘，發覺阿寶除了專業設計本身外，另一特質就在於他的貼心，換言之就

是「以你為中心」。他說：「不是給你我的設計，我只是幫你完成你心中的想要的而已。」這不正是行銷學中的「顧客導向」、「以客為尊」嗎？一紙設計圖，有著滿滿「以你為中心」的態度。

從草圖到 logo，以人為中心的设计，展現了作者部落格的精神。（圖為作者提供）





阿寶人極和善，精通國語、台語、英文、巫語，另外潮州話、廣東話也多有涉獵。要在當地複雜的環境中生存，早養成超高度的適應力，一顆柔軟謙卑的心跨越種族的隔閡，想想我們連顏色藍綠也能對決不休，不禁汗顏，凡事能「以你為中心」，肯定能消弭不少人與人之間的爭鬥和衝突。

## 用聽得懂的話說

曾經有一位教授這麼說，好的老師是要學生們仰之彌高，鑽之彌堅，要讓學生齊喊：「好難喔！我都聽不懂耶！」還是學生們不屑的說：「這麼簡單，我一聽就都懂了！」甚至還會跟老師唱起反調、討論一番呢！仔細想想，後者是不是更勝前者呢？

印象中有一次我應邀去一個私人團體演講，抵達會場、看見學員們，上年紀者眾，頓時傻眼，心慌了一下。然而就在我從簽到處走向講台之際，講稿迅速的在心中update一遍，針對聽眾特質，做了大幅度的修改，盡捨之前用心準備好的講稿，刪掉諸多的定義與學術用語，改採貼近生活的實際



朋友告誡病榻上的我：受傷了要多吃一點，營養夠，復原才能較為迅速。

例子講解說明。雖嚇出一身冷汗，所幸應變得宜，那些歐巴桑、歐吉桑們反應不差，還稱讚有加呢！

上了台，不能有高高在上的心態，更避免賣弄專業，要用台下聽眾聽得懂的話說，台上、台下才能真正的溝通與分享，達到最佳效果。為師之道：「師者，所以傳道、授業、解惑也。」多了一些「以你為中心」，才能解學生心中之惑。

## 病榻上的彩色音符

有一回我腳受傷骨折，有2週的時間行動極為不便，於是商請2位朋友幫我送餐，一名負責午餐，一個單管晚餐。晚餐的A君幫我準備得十分豐盛，總要花很多時間才能吃完，我向A君建議飯量是否可以少一些，他很霸氣的回應：「不可以，受傷了要多吃一點，營養夠，復原才能較為迅速。」我只得唯唯諾諾接受他的好意，常常吃累了躺下休息一會兒，再繼續發憤圖強再戰第2回合。B君則截然不同，總會詢問「這樣會不會太多？」「菜色搭配如何？」此舉直教人窩心加感動滿分。



為師之道：傳道、授業、解惑也。講台上，講者不能有高高在上的心態，更要避免賣弄專業。



多虧好朋友圍繞在身旁，才讓原本藍色的憂鬱加上灰色的沮喪，一轉成為彩色跳躍的音符。

好長一段時間，此段經歷常被當成笑話在朋友圈流傳，A君總故作生氣說：「有得吃已經不錯了，還挑三揀四的。」我也笑著賠禮，臥榻病床的那段日子，多虧好朋友圍繞在身旁，才讓原本藍色的憂鬱加上灰色的沮喪，一轉成為彩色跳躍的音符。

B君大學本科系為諮商輔導，也曾任職知名的諮商助人機構，可真不是浪得虛名，所學在日常生活大大的派上用場哩！無論A君還是B君，我至今都有著滿滿的感激之情。他們與許多人的差別在於多了一些「以你為中心」，也就是多了那麼一點體貼的心意。

到遊樂園企圖挑戰刺激度破表的遊樂設施，竟意外被孩子們「上了一課」。

## 遊樂園 fun 的初衷

姪子們還小的時候，我帶著他們到雲林地區頗負盛名的「劍湖山世界」遊樂園一遊，票價超貴的，心想一定要玩過癮才能值回票價。不料小朋友似乎對「大怒神」、「垂直降落」等刺激度破表的遊樂設施興趣缺缺，心急之下，硬拉著他們坐趟「雲霄飛車」吧！這下姪子開口了：「阿伯我幫你們顧背包好了！」見我沒答應，接著又說：「我身高還沒達到坐雲霄飛車的標準耶！」我望向妹妹，也是一臉畏懼的臉色，我終於放棄，退求其次轉而提議，玩離心拋飛那種很普通的遊樂設施，沒料到一趟下來，不要說小朋友，連我自己竟然也暈眩心悸，一臉鐵青蹲在地上良久。這下顧不得面子，只好順著他們的意，轉往小朋友專屬的「兒童玩國」走去。

一則心疼沒能值回票價，玩 CP 值高的遊樂設施，二則彷彿在侄兒身上看見一樣





懦弱的自己，「以我為中心」的意識爆漲，忘卻了最重要的是要讓小朋友高興玩樂的心意，思及此總令人啞然失笑，也成了日後反省的最佳教材。

如今小朋友都已長大，不知是否還記得這段難忘的經驗，但是侄子那麼小就會勇敢地跟阿伯討價還價，懂妥協、能溝通、善協調這方面的長才，我倒是從這次遊園經驗中看見了。

## 與「你」更靠近

「自我」是人類對於其自身個體存在、人格特質、社會形象，所產生的一種認知、意識與意象。沒了自我，個人將喪失其做為一個人的自主性與獨特性，相反地，一切以自我為中心，將容易形成固執與自私。佛家破「我執」，意指破除意念中有個「我」的意念，若能「以你為中心」將重心從「我」挪移成了對方，不失為破除「我執」的一帖良方。



關鍵就是要能放下自我，如此才能真正傾聽對方內在的聲音。

同理心是暫時有條理認同他人體驗的一種過程，像是穿他人的鞋子，試著感受其內在思維，其關鍵就是要能放下自我，如此才能真正傾聽對方內在的聲音，「以你為中心」，「我執」也就自然而然放下了。「以你為中心」處處為他人著想，將使得人與人之間的距離更加靠近。🌈



「以你為中心」處處為他人著想，將使得人與人之間的距離更加靠近。

# 母親的 微笑

文 | 依凡

記憶中，已許久不見母親真正開懷的笑容。自從父親走了以後，母親常掛在臉上的微笑，也跟著消失了。無情的現實生活使原本單純的她，嘗盡人間的酸甜苦辣。為了人情世事而勉強擠出的笑容，總摻雜幾許無奈和悽愴，母兼父職像千萬斤的擔子壓在肩頭，茫茫前程使她顯得如此無助和難以負荷，燦然的笑靨再也不綻放了。

為撫育5個失怙的兒女，原本嬌柔的母親發揮無比堅韌的生命力，每日一早即蹲在河邊幫人洗衣，迎著朝陽下田做幫工，厚繭布滿那雙都市中長大的手，烈日曬黑了皮膚，汗水浸溼了衣褲，母親寧自己吃苦，也堅持孩子繼續讀書。我們從學校領回的獎品獎狀，是她精神上最大的安慰。母親萬般艱苦撐起這個家庭，可是當我們到了能為她分憂解勞時，老人家的雙眉卻鎖得更深了，望

子成龍的希望落空，母親搖頭長嘆教兒比養兒更為艱難。

記得那個月滿人缺的中秋夜，我們左等右盼，就是不見哥哥的影子回來，母親臉上複雜的表情讓我好心焦，沈悶的空氣瀰漫屋裡每個角落。那晚，我第一次嘗到失眠的滋味，媽媽抽泣之聲響徹我心田。回想父親健在時，這個家充滿了幸福與歡樂。那時，爸爸是農場試驗所的職員，母親持家之餘，偶爾也客串試驗所的臨時工，生活雖平淡，卻過得樂融融，尤其哥哥聰明活潑善體人意，優異的成績常使父母親高興得合不攏嘴。而今一切都改變了，爸爸的醫療費，用盡了所有的積蓄，病魔使我們與爸爸天人永訣。母親為了家人不得不日以繼夜地奔忙，無暇顧及孩子們的成長，想不到一向乖巧聽話的兒子竟然夜夜遲歸。



為了改變哥哥的生活環境，母親讓他住到表叔的工廠當學徒，夜深人靜的夜晚，常見母親在爸爸的靈位前喃喃自語：「保佑啊！孩子的爸，讓兒子安心學手藝，有出人頭地的一天……。」

時間在母親的艱苦奮鬥中推進，哥哥也由瘦黑的鄉下孩子，轉眼變成高壯的美少年，表叔讚哥哥手藝精，表嬸說他勤快又聰明。希望的火花在母親臉上重新綻開，哥哥成為家中生活重心、母親的精神支柱、弟妹心中的英雄，猶記那段為哥哥打洗澡水和倚門引頸盼歸的日子，心酸中摻揉著幾許甜蜜。

當母親滿懷希望期盼兒子學成的歡愉時，哥哥突然提出結婚的決定，母親反對得極為堅決，可是在軟硬兼施均無動於衷下，只見她老人家終日一語不發、雙眉緊鎖，看著母親因操勞過度而日漸消瘦的身軀，布滿皺紋的臉上因營養不良而呈現蠟黃，我常常噙著淚。

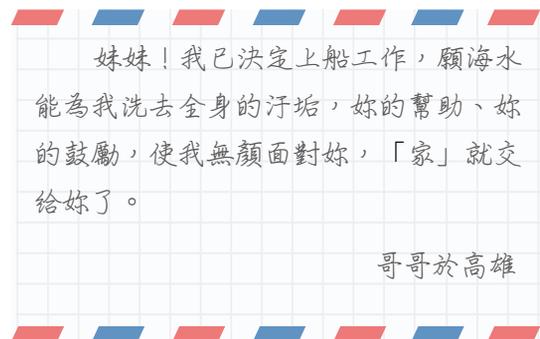
徵兵召集令追回了哥哥，也改變了他那顆飄浮不定的心，那晚他的神情好頹喪，瞧那落寞的樣子，使我聯想到讀過的小說詞句：迷途的羔羊，受創的小燕……。

母親嚴肅的臉仍緊繃著，幾次我輕聲要求：「媽，過去的已經過去，哥哥已知錯了，請您原諒哥哥，再給哥哥一次機會好嗎？」母親木然的臉開始有了表情，強忍住的淚水終於簌簌而下。

「孩子，爸爸走了，媽不求別的，只希望你這個做哥哥的，能做好弟妹們的榜樣，

然而你給我的，是一回比一回更傷心，一次比一次更失望。」母親激動得聲音顫抖，「明天你就要當兵了，但願嚴格的軍事訓練會磨去你所有的過失與荒唐。」母親含淚為哥哥掛上廟裡求取平安的香火袋，那時，我彷彿看見媽媽那深藏不露的「愛」，散發出萬道光芒。

時間緩慢得有如拖車老牛，侄兒、侄女相繼誕生，雖讓終年籠罩愁雲的家換上些許新鮮空氣，隨之而來的生活負擔，更令母親掙扎與操心，尤其退伍後的哥哥，一直尋覓不到理想的工作，讓老人家的舊怨添上新愁。



讀完信，我已淚眼模糊，眼前浮現那雙本是炯炯有神，而今卻變得空洞的眼睛和習慣仰天求助的無奈神情，哥哥，願您此去煥然一新。

歲月如流水般過去，哥哥隨遠洋漁船出海已3年，每次漁船靠岸就捎來長長的家書，談不完的未來計畫，訴不盡的悔不當初，每封信我都一字不漏念給母親聽，並偷偷注意她臉上充滿希望的欣慰表情，似乎已治癒母親心靈的創傷，也撫平她那層層的心



願母親寬容的微笑，隨著清風吹渡海洋，飄落在哥哥的船上。

痕，願母親寬容的微笑能化成朵朵白雲，隨著清風吹渡海洋，飄落在哥哥的船上。

「爸爸回來了！」

隨兒女們的歡呼聲，哥哥帶著志得意滿的瀟灑神態出現家門口，像歡迎百戰榮歸的英雄般，將闊別3年餘的哥哥迎進家門，母親緊握哥哥的手，從他們的表情，我感覺那

冰凍的母子關係已然融化，嫂嫂小鳥依人般依偎著哥哥，前塵往事早已化為烏有，10幾年來，全家人第一次無拘無束的相聚。

久別重逢的歡笑，卻如曇花一現般消失得無影無蹤，滿心以為哥哥從此能接下家中的擔子，沒想耐不住寂寞的他，又在平靜3年餘的家掀起陣陣浪濤，接二連三的風波，再度摧毀母親內心深處重燃的希望之火。

寒風凜冽的冬夜，母親的來電驚醒好夢正甜的我，驅車直奔醫院，看見躺在急救病床上的哥哥，霎時間百感交集：哥哥又跌倒了。是命運安排？或是際遇弄人？不！他才30有7，理當壯年有為。寡母、弱妻、稚兒，還有從小相依為命長大的弟妹，他忍心嗎？

那晚我頹然坐在窗前，腦中像一望無際的暗空，布滿重重的愁雲，以及新舊層疊的痛楚傷痕，心想是否能夠重新激起他的奮鬥意志？

哥哥，過去的一味遷就也許是造就今日的主因，若當初能適時給您當頭棒喝，或許不至落得這難堪的局面。為了不忍讓您脆弱的自尊心一再受創，我一直排除眾議與您站同一陣線。今夜我考慮再三，終於決定說出壓抑許久的話，如此只有加深兄妹間的隔閡，但我還是不顧一切，只希望能讓您從幻夢中警醒。

哥哥，您是理想主義的夢想者，好高騖遠、走捷徑，妄想一步登天的錯誤觀念，耽誤原本美好的大半生，也許此刻我不該再以如此激烈的言詞刺激您，這幾年已記不清您更換多少工作，嘗試多少行業，有興旺了一年半載的，有一起步就跌倒的，有只聞雷聲不見落雨而胎死腹中的。哥哥，您有聰明且上進的心，就是沒有面對現實挑戰的勇氣，從來不肯腳踏實地。因此，十幾年來，日子總在希望與失望之



間輪轉。如今該來的都已經來了，您沒有挺身面對一切後果，卻懦弱地想一走了之，試問這棘手問題，豈是幾句輕描淡寫的留言，就能不了了之的？

好在一切都會過去，哥哥，過去種種譬如昨日死，明日種種譬如今日生，勇敢站起來吧！人生的仗本來就不好打，何況我們赤手空拳了無庇蔭，白手起家雖不容易，卻也並非無例可循！只是每個有為者，在成功的另一面都蘊藏許多的辛酸，凱旋門絕非用玫瑰和絲帶編織，而是以沈重的打擊和滲血的傷痕做為建造基礎。因此，艱苦的生活並不羞恥，它能考驗一個人的志節情操，它能砥礪我們奮發向上，哥哥，熱愛它！同時也更要熱愛您的生命。

經過此次生死掙扎，哥哥又有遠洋出海的計畫，手足情深，化別離的痛苦為誠摯的祝福，但願浪潮撫慰疲憊的心境，海水洗淨心靈創傷。哥哥，我始終堅信您會有揚眉吐氣的一天。

再見哥哥已是4年後，這4年他很少寫信，也沒有歸期，母親默默為其撫育下一代，多少的怨懟和嘆息，無盡的擔待與期盼，老人家就這樣無可奈何的與命運掙扎著。

當理著短短的西裝頭，提著簡單行李的哥哥出現在家中客廳，我幾乎懷疑自己是在夢裡，懇切的眼神、穩重的神態，正是我夢想中所敬愛的大哥。此番蛻變的歷程，想必下過不少的苦功，從風霜裡熬過來的他，也許已悟出了什麼。每當看見他日漸充實的神采，談起他在廠裡的點滴，我滿心虔誠祈禱著，但願半生飄泊的哥哥，從此能夠穩住方向，順利將漂流海面的小船，駛向安全的港灣。

去年12月8日，是娘家新居落成的大日子，為了這一天，我從幾個月前就高興著，想著從未辦過喜事的娘家，看那在風雨飄搖

中好不容易才建立起來的家園，怎能怪我滿心興奮的失眠了1個多星期？

那天，我攜家帶眷懷著前所未有的輕鬆愉快心情回娘家，遠遠就見兄嫂笑咪咪地迎在門口。母親熱切地跟鄰居親友們敘述興建新居的始末，還誇耀領著親友們參觀整棟樓的每個房間和各種設備，滿足感寫滿老人家的臉龐，難抑的喜悅盈滿母親那歷盡滄桑的眉宇，興奮的淚水溢滿我的眼眶，我終於見到母親好久不曾綻放的笑容！🍷

願半生飄泊的哥哥，從此能夠穩住方向，順利將漂流海面的小船，駛向安全的港灣。



# 愛在林訓蔓延

## ——我的志工初體驗

文 | 吳以清 再生能源處 · 照片提供 | 林憲廷 桂山發電廠

### 快樂出航

民國106年1月25日，中午冷風凜冽、天陰雲厚，雖讓人感覺寒氣逼人，但想做好事的滿滿愛心讓我精神振奮不已。林訓中心同仁暨第57期機械運轉修護養成班學員約110人，在中心胡主任帶領下，分乘3輛遊覽車浩浩蕩蕩出發前往財團法人桃園市私立怡德老人長期照護中心，進行志工體驗學習之旅。該中心位於桃園縣蘆竹鄉山腳村，隸屬敏盛醫療體系，屬公辦民營養護機構，提供年長者長期照護服務。

自去年12月12日報到參加訓練開始，生活及學習的步調非常緊湊，各項訓練要求及同儕的競爭壓力，讓每位同學幾乎喘不過氣來，難得碰到付出愛心的軟性課程，每個

人臉上不禁露出難得一見輕鬆又自在的笑容！約40分鐘後，我們抵達長照中心，映入眼簾的是寬敞開闊的空間，小橋、花園、魚池、垂柳……美不勝收，從位於台地的中心往下看，居高臨下的視野令人耳目一新，顛覆我對傳統養老中心髒亂的印象。也許是我個人之前務農的經驗吧！看到入口處有一堆雜草很是礙眼，內心覺得門面整齊頗為重要，於是打定主意等會兒有機會就會要求幫忙除草。

### 鉅細靡遺的工作指導

大夥集合在1樓交誼廳，胡主任勉勵我們：「希望學員們可以藉這次志工體驗，



1. 胡主任秀琴（圖右方站立者）勉勵我們「施比受更有福」。
2. 同學親身體驗行動不便者坐輪椅的感受。

學習如何在體力與精神的付出中分享愛，因為施比受更為有福，期勉每一位學員能夠成為一顆善的種子，散布出去，落地生根，進而開花結果。」長照中心黃主任特別提到：「外界說這是間『老人院』，但我認為這其實是年長者的第二個家，這裡就是他們的家，有他們的房間、庭院與朋友。」此時正好有幾位長者下著象棋，從他們怡然自得的眼神，我體會到「家」的感覺。

趙社工指導2位同學示範如何推輪椅，讓同學實際體驗行動不便者坐輪椅的感覺，也要我們細心感受輪椅要怎麼推才能讓長者最舒服，這就是最簡單易行的同理心培養。

趙社工還說，長照中心對長者採開放式管理，很自由、輕鬆，比較特別的是對部分日常生活無法自主管理的長者，社工團隊常需絞盡腦汁設計許多感官刺激的遊戲及活動，用色彩、聲音、嗅覺及肢體按摩刺激活化長者的感官，足見中心為照護不方便的長者可是用心良苦，期望能夠讓長者感受到尊嚴與快樂，進而促進健康。

## 親力親為 善的體驗

聽完長照中心的說明，總算該我們上場了。有的同學被分配清潔電風扇葉片及空調濾網，有的去花園走道搬移石磚，有的去油漆小橋……，個個有工作，個個都用心，突然間，我想到中心入口處及魚池邊雜草漫漫，主動向總務組大哥詢問除草機是否堪用，也向本班駐班輔導員許學長請示後，戴上安全護罩，發動引擎，馬同學也自告奮勇要了一部推送式除草機，我倆併肩合作希望能在短短一小時內把草除完。林訓中心陳組長怕我太累，過來與我輪番上陣，想不到他的技術不在我之下，真令我刮目相看！看著偌大一片園區有好多工作可以做，但長照中心園區營繕管理編制好像只有2人，怎麼有辦法負荷呢？若不是林訓中心特意安排志工學習課程，我也不會有參與長者照護工作的經驗。

相信每一位參與者心中都種下了善的種子，知道社會上有許多角落，正需要我們的關懷與付出。將來只要工作之餘，我們應該

為長者多付出並陪伴他們，讓他們知道他們並不孤單。這不正是〈禮運大同篇〉中「力惡其不出於身也，不必為己。」的景象嗎？也許我們的社會還不夠完美，但只要每一個人能夠散發善的能量，相信祥和幸福的大同世界，遲早會有實現的一天。

油漆彩虹橋，形塑賞心悅目的環境。



## 巧遇族人 土親人更親

工作結束收拾好工具後，我們進行第2階段與長者的互動學習，依班別人數分別分配至不同樓層與長者們「面對面」互動。我被分配到2樓，長者們早已在長廊等候，剛開始我們都瑟縮著不知如何進行關懷，看著同班2位女性學員自然大方地與長者噓寒問暖，我內心感到慚愧與挫折，為什麼我就做不到呢？是缺乏一顆柔軟的心嗎？唉，我真的要好好用力地自我反省一下了，或許是平

常太缺乏與長者互動的關係吧！這更讓我體會到林訓中心安排這次活動的美意。

突然間同學跑來告訴我，有一位原住民阿美族的長者在等我們，於是我忘掉剛才的自卑，一聽到有原住民長者我就格外激動與親切，因為讓我想到我年長的雙親。用簡單的阿美族語向他問候，知道他因為中風行動不便坐著輪椅，身體半邊不聽使喚。長者雙眸中不時透露著思鄉的惆悵，辛苦了大半輩子，晚年淒涼的無奈，盡在無言之中，我蹲在他的輪椅前不敢以志工關懷者的角色自居，反倒像是長者在殷殷敦勉後輩般。我們推著他的輪椅找到另一位更年長有些失聰的阿美族阿婆，她的餐桌上有些許食物碎屑掉落，我抽出隨身的溼紙巾細心幫她清潔著，也拿著隨身的檜木精油揉搓她的手掌，希望藉嗅覺的刺激，可以喚起故鄉山林的遙遠記憶……。我想重點不在於我們用了什麼方法、做了什麼事，而在於互動本身蘊涵了人與人之間的情感，它觸動了心底那份最深層的感動，可以支持我們迎接未知的各種挑戰。



與長者互動學習，激起一顆柔軟的心。（作者為中間蹲下者）



## 愛與被愛的省思

結束了短暫的互動學習，我們準備離開長者們，簡單的擁抱道盡了千萬的不捨與珍重，長輩們，請千萬要自我保重，雖然您們正逐漸衰老，而我們是正值青春的青年，但千萬別忘記，正因為有長者您們的奉獻與辛勞，才有我們的存在，雖然靈魂各自坐落在不同的軀體，但實際上我們是一體的同胞與族人。

回程的遊覽車沈浸著一股肅穆寧靜的氛圍，我知道不是大家都累了，而是我們都在想這次志工體驗到底對長輩們有什麼幫助？我們又學到什麼？我們到底該怎麼做，才能不負個人的人生使命？至少有一點我可以確定：我們做的太少。在愛與被愛的功課上，我們遠遠落後應有的現代公民標準，至少這



愛心回饋，致贈成人紙尿褲。

次活動給了我們反省的機會。謝謝長照中心所有的家人與社工團隊，也謝謝林訓中心精心的課程安排，有反省就有進步的空間，為台灣帶來電是我們的使命，工作之餘怎樣培養一顆柔軟有愛的心，關懷弱勢族群也是我們必須要學習的功課。同學們，大家一起加油！

臨別合照，期待再相會。（作者為前排右2）





# 要把握、勤學習 懂珍惜、更努力

——我在養成班的生活週記

文 · 照片提供 | 楊可薇 台北市區營業處

2016年12月11日是我第1次踏進台電訓練所的日子，比其他同學還提前報到，因為車程時間長、距離又遙遠，所以爸媽陪同我到訓練所。這天，我非常緊張，當爸媽轉身離開的時候，才驚覺此時此刻只有我一個人。這是我第1次離家到外地獨處，心情忐忑不安，但我告訴我自己必須要勇敢面對，因為這樣才能成為一個獨立的人。

## 生活多感觸

隔天12月12日是正式報到日，接近10點左右，偌大的1101研討室已坐滿學員，左右兩旁的同學很熱情，主動與我打招呼，互相自我介紹；原本焦慮緊張的情緒，慢慢適應著這個陌生的環境，也漸漸減輕心中的畏懼及不安。

訓練所的宿舍生活其實就像高中住校時期，有嚴格的時間管控，早晚都要點名，每節上課要刷卡，各項食、衣、住、行都有詳盡要求。這是團體生活的約束，也是強化個人紀律及訓練責任感。我個人在適應環境上是屬於「慢熟型」的，需要多一點時間調適心態、作息、氣氛。其實第1天就寢時，腦袋瓜一想到明天6點就要起床，6點半集合、點名和晨操，課程緊湊，更有不熟悉的人、事、物，等著我去面對。我害怕自己跟不上腳步，腦子轉個不停，開始感到焦慮、慌張，身體即使疲憊，但卻被混亂的情緒給折磨著，翻來覆去，無法入眠，熬到半夜3點多才睡著。有天晚上和室友聊天時，我問她：「你來這邊會不會緊張啊？」她說：「當然很緊張啊！」我再問：「那你怎



訓練所生活作息緊湊，團體晨操讓一整天活力滿滿。  
(照片提供 / 陳書華 訓練所)

麼調適這種感覺？」她回：「就是告訴自己要適應這個環境，因為我們現在已經在這裡啦！」這句話在我腦海中徘徊許久，既來之則安之，把握現在就是永恆。

第3天，聽完「情緒管理與壓力調適」課程，突然有種豁然開朗的感覺，老師講授的內容完全切中我正因壓力所苦的現況。老師以橡皮筋比喻壓力來源以及如何排除壓力的方法。「橡皮筋什麼時候是放鬆的？」「當它拉緊、彈出去的瞬間。」就像任務從執行到完成的過程，因為克服了壓力，最後才能享受放鬆時的美好。另一個壓力來源來自處於不確定的困境，因為不知道下一步怎麼走？會有什麼狀況？該選擇面對或是逃避？過多的不確定因素，會讓我們感到不安，第一個念頭往往選擇逃避。先前我

也有著同樣的苦惱：未來會到哪裡工作？完全沒有把握，種種的不確定性增加了害怕跟擔憂。但我發現了一個很好的方法：就是「珍惜、把握」，因為能感覺到「不足」，就是非常重要的體會，表示自己還有許多學習進步的空間，與其看著時間流逝，不如抓住現在。重新整理心態後，我不再輕言放棄，選擇繼續往下走。或許壓力讓我們喘不過氣甚至想逃避，但只要想著當初報考台電的初衷，就能一直堅持下去。

### 同學來相助

同學們由陌生到熟悉，到無話不談、玩成一片。建立人際關係，也是一項需要學習的課程。在團體生活中，人與人之間的互動與相處特別重要；與室友同處一個屋簷下，

學習找出最舒適的自己，那就是一種合作和互助。此外，在和其他的同學相處方面，應秉持尊重他人、關懷他人的精神，從「心」的角度去感受他人、看見他人。本來陌生的彼此，到後來都成了相知相惜的夥伴。

經過幾週團體生活，我和同學們愈來愈有談天的話題，也和室友相處融洽。下課後，我們會在附近走走，去便利商店買零食，或者在晚自習後相約一起到操場運動。從分享訓練生活的點點滴滴，到心靈上的交心深談，兩週前，我們彼此還並不相識，但「緣分」，卻讓我們在這短短的時間內成為好朋友、好同事、好夥伴，讓我更加重視這段友誼。

飛碟球競賽、簡報製作比賽、慶生晚會以及製作結業紀錄冊等，讓我更珍惜這份情誼。考試期間，同學不吝惜分享筆記菁華，還有小老師臨場指導。簡報比賽則是重頭戲，各組絞盡腦汁，花樣百出，每個人都想呈現最好的成績。我負責較複雜的動畫及闖關設計，從中摸索學習很多不曾使用過的技巧，進而強化了我製作簡報的熟悉度，過程中，更是激盪出許多靈感跟想法。來到慶生晚會的高潮戲碼，精采有趣又搞笑。我是當月壽星，上台講感言的時候，回想第1天在大家面前自我介紹的模樣：只敢盯著地板、天花板，不然就是眼神飄移。但今晚，我找到了眼神的聚焦點，甚至能直接注視他人，我覺得自己突破了一面高牆。

健行活動後留影。（作者為前排左4）





## 課業打基礎

訓練初始對我來說算是滿艱難的，因為一天之內要吸收大量知識，加上準備考試，成績又關乎未來分發單位的順序，壓力真的很大！由於大部分的課程都是初次接觸，所以從接收到吸收的過程中遇到了些困難，一開始只能稍微記住該科目的基礎知識。配合考試制度設計，除了必須理解課程的基礎內容，更要記住實務操作流程等細節。雖然如此，我覺得這裡的課程全都非常精采，培養訓練我工作的基礎能力，課程排得緊密，精神必須非常集中。這是一種磨練學習意志的好方法。除了要求自己在課堂上緊跟著老師的授課進度，更要同步抄寫筆記，邊聽邊寫、邊寫邊記，在缺乏充足時間的條件下，可以迅速加深課程的重點。

## 滿滿感謝詞

來訓練所之前，我給自己設定了一些要求：在受訓期間自動自發、改掉晚睡習慣、鍛鍊身體等等；到目前為止，大概達到了8成的目標，雖然還是比較晚睡，但比起之前的生活作息，我覺得進步了很多，還要繼續努力。我想感



訓練課程緊湊，學員課間時間合影。（作者為前排左3）

謝訓練所各位長官、班主任、陳組長、溫課長、輔導員對我們的溫馨照顧，尤其第1個星期天氣候溫差大，大家的溫暖讓離家到異地生活的我，由衷感到窩心。還要感謝每天幫我們整理浴室、洗衣服的阿姨們，讓我們在訓練所可以專心學習，毋須顧慮生活瑣事，以及在餐廳準備伙食，把我們餵飽飽的叔叔、阿姨們，讓我每天活力滿滿，有能量面對繁重的課程。雖然我不認識你們，但我想跟你們道聲：辛苦了！雖然不知道未來將落腳何處，但此心安處是吾鄉，相信只要保有正面積極的態度，勇於接受挑戰，無論進入哪個單位服務，都能夠維持彈性應變的最佳狀態。🍀



文 · 照片提供 | Na'U

這是一個超過半世紀的故事！

魯凱族老獵人 **Legeai**，在屏東縣霧台鄉的祖居地裡，從年輕時開始用他的雙手，為遭砍伐的受傷森林，一棵一棵種回原有樹種。80 多歲的老獵人，身形並不高大，歲月皺紋刻劃的臉龐上，一雙炯炯有神的眼睛，似乎能看穿一切；慣用族語的他，大多時間顯得寡言，但講起伐木與種樹這件事，三言兩語鏗鏘有力，句句重重敲擊人心！

### 「樹木就像大地的骨頭」 誓死抵擋山林砍伐

**Legeai** 見證了兩個政權對台灣山林的貪婪砍伐，他說：「想到土地被這樣對待，心裡覺得很累很辛苦。」「眼淚！」他用這兩個字，形容難以言喻的心痛。他的兒子 **Sula** 在旁說明：「原住民的觀念中，不會把

棲息地當作物品使用，而是視為與人類同等級互相尊重，不會任意破壞。」「若把土地當成物品，就只會拿取、不會保護，無形中變成剝削。」從山下嫁回山上部落的媳婦 **Dresedrese** 補充：「過去獵人到山林打獵，不是只為抓取獵物，更重要的目的，是要觀察山林環境的變化，跟著土地一起脈動，聽取需求，用心經營。」



以種樹為終身志業的老獵人。



「樹木就像大地的骨頭一樣」，老獵人說：「森林比任何生物都更重要，因為只有在保護土地！」老獵人用流利的魯凱語表達想法：「森林為什麼很重要？」「因為她可以抓緊土壤，又可以餵飽動物，當颱風來襲，能保護房屋不會被吹倒。」「以前大家都一致認為不能砍樹。」老獵人納悶：「造林需要講嗎？」更不理解：「為何要伐木？」

Legeai 年輕時，曾跟著熱潮進入伐木班，觀察工作型態。赫見伐木不止砍下樹身，竟連樹頭都挖掉，當時他已預見山林命運。爾後每逢颱風來襲前，他總會叮嚀子女，一定要遠離哪個山區，以免大雨後遭受土石流侵襲。Dresedrese 說：「霧台山區早期開始有伐木商進駐時，公公更心痛，因為他一直以為他的家鄉不會遭遇這樣的事情，可是終究難以倖免。」Sula 說明那個年代的矛盾：「當時部落產生對立，一方贊成伐木，一方不贊成。但是伐木者已向政府合法申請，具有法律依據；而且當時年輕人外流到都市求學求職，部落只剩老人家，商人以補償、免費開路等利益，很容易成功遊說地主，父親因此沒有理由加以阻止。」

「他唯一能夠阻止的，就是自己土地上的樹木不要被伐。當他知道有人要偷採時，他帶著孩子到第一線抗爭，堆高石頭攔路，連配刀都已綁上長矛，把對方當作山豬般，誓死保護山林。」媳婦 Dresedrese 說，老獵人捍衛土地的決心讓很多伐木商退卻；只是無奈沒有足夠資本，買下那麼多土地，因此後來策略性地買下重要隘口，並串連族人地主，形成封鎖線，攔阻剝削勢力繼續深入。



守護原生樹，守護土地與家園。



巨木參天。

## 八八風災活見證 達巴里蘭再見希望

「高中的時候，就跟爸爸與伐木商奮戰，那時我對養樹這部分還很陌生……」Sula 回憶著，「賀伯颱風那年出現跡象，颱風後山林發生土石流，以前河川原本都是深潭，有很豐富的魚類、鱸鰻，卻在一夕之間風雲變色被泥沙淤積，那個時候我才體會，這就是伐木的惡果。」

為了感受種樹對保護山林的真實見證，這天 Salu 大哥帶著我們到某個造林處。爬上小發財車車斗，從這座山的蜿蜒產業道路，一路下探河底，奔馳過冬季枯水期塵沙飛揚的河床後，爬上另一座山。車程 20 分後的分叉口，路面從水泥路，轉換變成僅容車身寬的羊腸小道。「左邊是公部門的路，你沒有辦法封起來，因為是國家的；但是右邊的路是我自己私有的，不能擅自進入，更不能採集。」Sula 無奈表示，「我攔不住伐木商，所以只能用這種辦法，買下一點點土地，不給過。」

樹林小徑裡的泥巴路，讓小發財車更為顛簸，從上車出發到抵達下車，足足晃蕩了一個多小時，令人難以想像，Sula 一家人每天這樣奔波的疲累！「很辛苦啦！」Dresedrese 說，「每天往返去種樹，再回來部落睡覺，然後又去……。」八八風災之後，不但沖毀部落，也沖毀水源。「要灌溉卻無法就地取水，只好從部落運水上去，一棵一棵的澆水。」「消磨非常大！不但是往返的油錢、車子的消磨，還有人的時間、精神跟體力的消磨！」

「這個叫『猴難爬』啦，九穹。」「喔！這個山黃麻。」「這邊都是青剛櫟！」走進原始林，Sula 大哥如數家珍介紹每棵樹種及特色。「青剛櫟為什麼那麼重要？它生長力旺盛，很喜歡在稜線，所以你看到青剛櫟都是一群。」「它運氣不好，因為是很好的香菇材，所以過去被砍來當燻木種香菇，被砍得差不多了。」

沿著石階爬到山頂的廢棄工寮，180 度俯眺環山群峰，大塊崩塌怵目驚心，初春歷

有的脆綠山林卻有如削肉見骨般，一片蒼茫的土黃色。「八八風災重創山林，下面的佳暮部落被迫遷村，就是活生生的例子啦。」站在已被地基滑動拉扯而歪斜的房舍前，Sula 指向屋後的那片樹林，「這個房子地基下沉，但是隔十公尺而已，那片森林的地基就沒有滑動，這個就是伐木的反撲。」不過老獵人面對風災，卻有不同思維。「老爸當時跟我們講，不要驚慌！」Sula 大哥繼續說，「這個以前就有了！我們自己做出來的後果，要自己承認。」「希望透過風災有個轉機，所以老爸還是繼續種樹。」

一伙人隨地席坐，工寮前，清柔山風拂臉，暖陽輕灑而下，對面山腰兩層瀑布如紗。Dresedrese 告訴我們，老人家說那是彩虹出沒的地方。對魯凱族而言，看到彩虹有如看到造物者賜予的希望般，因此她對這塊復育園地有了更深的一層情感連繫：「這個區域讓我看見希望，讓我每一天都看見希望，所以我把她講成是 Tabalrialane。(譯音：達巴里蘭。魯凱語：彩虹出現處，暗喻希望。)」

## 多元栽種開放認養 盼成綠色經濟護地傳文化

種樹，聽來容易，然而四季卻各有所忙！

「一整年的工作大約是在原始林採集種子、播種、育苗、移植，等樹苗夠強壯了，就找適合的季節，回到原生地種植。」這天剛好有 4 位從全台各地來的青年朋友，一起幫忙裝盆移植的工作。「種樹不難，照顧的時候最難！」Sula 一邊挖苗一邊解釋：「尤



1. 橫渡隘寮溪床上山造林。  
2. 把過去被砍伐的再種回來。  
3. 與車身同寬的林間泥道。



等待發根的兩年生樹苗，志工們讓種樹進度加快不少。

其最辛苦的是對付藤類！藤蔓不清除的話，雨季一來，藤蔓很快會把樹苗纏死，等於白種了。所以小樹成長前，大約 5 年都要在那個區域照顧！」

Sula 今年要培育的有櫟木、楠木、黃連木、楓香，以及青剛櫟的中海拔樹種。「我們是採多元啦，採多元的種樹法！」Sula 解釋，多元種植是依循大自然法則，但也要仰賴長輩們的智慧。「老人家熟悉多高的海拔種什麼樹，從這海拔到哪個海拔有什麼野生動物，就儘量把那個食材種回來。」

熱心朋友們的協助，加速種樹的進度，兩天內就移植了近千棵的櫟木及楠木等待發根。從過去自認傻瓜般默默的埋頭做，到近年有人上山幫忙種樹，甚至主動認養，期間過程也是種意外的祝福！「十幾年前因為種樹認識的朋友，莫拉克之後再聯絡，知道我們還在種樹保護山林。這些熱心的朋友主動 PO 上網，沒想到獲得迴響，甚至主動要求認養。」Dresedrese 感恩而謙虛的說，「愈來愈多的朋友認同並且以行動支持，我們不能自滿，只能自勉要繼續努力！」

身為離開部落、遷居山下的第三代，Dresedrese 過去跟長輩溝通時，因為語言

落差，總覺得有距離。嫁到山上幾年，她的族語飛快進步，從而拉近與長輩的情感與族群的認同。因此她希望下一代也能在這樣的環境中長大：「你一定要回到部落生活，在那個環境裡面生活，你的語言、你的文化才會延續下來。」

「種樹實在是很辛苦，你是有一餐沒一餐的；即便有人認養，但還不夠穩定，無法號召部落族人一起加入。」Dresedrese 說，種樹不止是種樹，他們還看到了族群的未來希望！「如果每年有 3 千棵樹被認養，就可以支撐 10 個家庭每年的經濟。如此一來，父母不用外出謀生，他的孩子留在部落，部落就不會有獨居老人、不會有隔代教養，小孩從小聽著父母親跟老人家對話，可以從小耳濡目染族語及文化。」

13 年前，老獵人一家成立了霧台愛鄉發展協會，為山林發聲，如今也吸引了一些關懷土地的綠色人士，或是親身一起種樹，或是透過認養來支持種樹。「因為人類的貪婪而破壞了森林，所以我們必須要用人類的方式去照顧她，讓這片山、這片林可以重燃生機，把野生動物們的棲息地還給牠們，人類則跟牠們一起共用。」十年樹木，百年樹人。他們希望將種樹成為綠色產業，支撐起部落的經濟，不讓人口再外流，進一步成為語言文化的傳承支柱。

他們種下的，不止是樹，更是無限的希望！

\* 若認同種樹愛山林的理念，想加入種樹或認養行列，或是想進一步了解細節，可電洽「屏東縣霧台鄉愛鄉發展協會 0912-900-270」。



# 記得我愛你

*Beautiful Memories*

1

文 | 黃素菲 國立陽明大學人文與社會教育中心副教授

柯萊兒遺傳到母親無藥可治的慢性失憶症。記憶、言語和現實，都會一點一滴離她遠去，字彙與時間被遺忘了，月光和第一個吻卻被永遠記住。她被送到復健中心「松鼠療養院」治療，在這裡，她遇見了菲利普。帥氣溫柔的菲利普原本是品酒師，因意外事故而暫時失去片段記憶，一段特別的愛情在慢慢失去記憶的女人和慢慢找回記憶的男人間悄悄滋生。這兩個人因觸動內心深處的美好回憶而相戀，彼此互補的結合，彌補彼此的缺憾，也有了心靈的依靠。菲利普因與柯萊兒相愛而恢復了自我，但柯萊兒的失憶卻日益嚴重。一次柯萊兒獨自回家時失蹤，眾人遍尋不獲，菲利普第二天在林中找到完全喪失記憶的柯萊兒，雖然一再地表明愛意，但柯萊兒似乎永遠聽不到菲利普的呼喚。

## 記憶是美麗的風景

記憶是大腦的祕密檔案，以非常獨特的編排拼貼每個人的人生。記憶彷彿使得流逝不止的人生可以暫時停格，心靈得以在瞬息流變的日常生活中創造出永恆，回憶是時光穿梭機，在猶如漫漫太空的滄海人生裡，抵禦表面上帶著正義面具、其實萬分無情的時間。記憶也使我們可以如蓮花出淤泥，超脫於塵世的喧囂而不染，在渾沌忙亂的腳步





中，保住一份清醒的護戒。像是一片濁世的安寧淨土。雖然心理學家伊莉莎白·羅夫特斯（Elizabeth Loftus）認為記憶不可靠，她的研究證明目擊證人經常錯誤指認罪犯而導致不少冤獄。但也正是記憶的這種可拼貼性、可重塑性，使心理治療得以針對創傷者改善創傷後症候群，使個案能重建負面經驗，從中賦予正向意義感。

本片法語片名《*Se souvenir des belles choses*》，是女主角寫在記事備忘錄封面的文字，也是本片要傳達的概念。「*Se souvenir*」是要自己記得，「*des belles choses*」是美好的事物，「*Se souvenir des belles choses*」，就是要記得生命中美麗的風景。柯萊兒與菲利普相遇時，柯萊兒逐漸失去記憶，菲利普卻逐漸恢復記憶，他們在兩個人記憶力衰退與增長的交叉線上相遇，只記著月光與第一次吻的柯萊兒，或許是幸福，記憶對菲利普猶如隨時出沒的幽靈，菲利普要如何面對曾經相愛的人不記得他的殘酷事實？想起美國總統雷根在1994年11月宣布罹患阿茲海默症（Alzheimer's disease），也記起作家平路，她陪伴晚年得失智症（*mentia*）的父親（台灣學界心理測驗泰斗路君約教授）。但是柯萊兒還那麼年輕，她的失憶跟老化無關而是一種腦部病變。

## 失憶不好嗎

當菲利普問醫生：「為什麼我恢復記憶之前比較快樂？」醫生指著面無表情的病人說：「他每天不飢不渴，沒有任何慾望，你覺得這樣就是快樂嗎？」失憶到底好不好？菲利普是車禍的倖存者，妻兒當場喪命，還好不記得，才得以從傷痛欲絕中「解脫」，不是嗎？如果一生中所有過往的事情全都記得，比較好嗎？平路曾寫過：「回憶是否能夠『還原』當時的情境則是另一回事。……記憶總是可疑的，然而，對敏感的孩子來說，傷害卻如此真實。」如果只記得美好快樂的、忘記醜陋傷心的，這樣的失憶似乎不錯，但要記住或忘記什麼，卻非患者可以選擇。對當事人來說，比較殘忍的是感知到漸漸失去當下的過程，真的都不記得了，也就像是未曾發生吧？親人失憶，對身邊的人比較不好吧？這一段漫長的道別過程，尤其是看著你愛的人視你為陌生人，像片中的菲利普望著柯萊兒，應該是人間最殘酷的折磨吧！

根據失智症的流行病學調查發現全球有2,500百萬人罹病，其中70%在開發國



家，每20年增加一倍，2020年將達4,000萬人，到了2040年將達8千萬人，平均每7秒增加1個新病例。2011至2012年台灣失智症盛行率調查顯示，65歲以上的失智症人口約占8%（約23萬人），每12人即有1位失智者且年齡愈大盛行率愈高。80歲以上的老人每5位約有1位失智。台灣地區65歲以上人口失智症之盛行率在社區方面平均約為4.48%，在機構方面，安養機構為24.54%、養護機構為61.17%、護理之家為65.70%，民國95年10月底止，以台灣地區65歲以上老年人口227萬2,239人來估算，則社區中約有10萬1,796位失智老人，若以上述機構床位數估計，則安養床位約有1,279人、養護床位約有1萬6,705人、長期照護床位約有1,063人罹患失智症，合計約有1萬9,047人。過去13年來，每年增加3,700人，未來20年，每年將繼續增加。

也有樂觀的研究結果，陽明大學的張立鴻教授是美國布朗大學認知科學博士，近日他的「視知覺學習」研究有新發現，老年人學習緩慢，不在於學習能力變差，而是無法像年輕人一樣過濾生活中不重要的訊息。老化是大腦發展的最後一個階段，大量文獻指出老化的過程會伴隨著認知與知覺功能的衰



退，那麼老化的大腦是不是還能夠學習呢？研究團隊利用「知覺學習」的行為與大腦造影實驗，目前普遍認為是人類的視覺系統在成年後還具有可塑性的證據之一，近年來也被應用在弱視或是視覺功能受損的研究上。

## 失智症候群

失智症其實不是單一疾病，而是多症狀的組合，也就是——症候群（**Syndrome**），這一群症狀主要是以記憶力、定向力、判斷力、計算力、抽象思考力、注意力、語言等認知功能障礙為主，同時可能出現干擾行為、個性改變、妄想或幻覺等症狀，這些症狀的嚴重程度足以影響其人際關係及工作能力。**Birren**和**Birren**（1990）認為認知功能的定義是一個人的心智狀態表現在知覺感受的功能、記憶力的狀況，以及解決問題與表達事物的能力等。認知功能的改變受到個人腦神經功能、身心健康狀態，以及對於外界環境的變化或社會心理壓力的刺激之適應力所影響。換句話說，記憶跟認知功能有關，失憶是一種認知功能缺損。病理醫學上不說失憶，而說是失智症，這是因腦部傷害或疾病造成的進行性認知能力退化，意思是失智症是疾病現象，而不是正常的老化。

美國精神科協會所發表的《精神疾病診斷準則手冊（第4版）》（**DSM-IV criteria**）中，所訂的失智症診斷標準除記憶力喪失或減退，至少出現下列一項症狀：一、失語症（**Aphasia**），即失去正常語言使用的功能；二、失用症（**Apraxia**），即運動功能良好，卻出現執行運動活動之能



力缺損；三、失認症（**Agnosia**），即感官功能良好，仍有認識或分辨物體之能力缺損；四、執行功能異常（**impaired executive function**），即計畫、組織、排序、抽象思考之障礙。報紙上常見使用「癡呆」這種字眼，其實是「阿茲海默症」，通常發生於65歲以上的老人，故以往稱之為「老人癡呆症」或稱「老年失智症」。阿茲海默症與其他癡呆症（**dementia**）之間最大的差異在於阿茲海默症病人腦部中的某些區域，會有「貝他類澱粉蛋白」（**beta-amyloid**）所形成的類澱粉斑塊沈積。阿茲海默症是種腦部疾病，造成腦部神經細胞逐漸喪失，其主要症狀是漸進性的記憶喪失，但語言能力的下降、視覺的減退、情緒的失控也很常見，隨著時間的進行，病人甚至連最基本的日常生活能力都會喪失，像是刷牙、吃飯、上廁所。有時候智力測驗也關心記憶，瞬間記得愈多愈正確的人智商就愈高，只測量認知不測量情感，這種測量恐怕是一種偏執，而記憶其實是情感的。

### 記憶是歲月的證書

有種說法，人在閉息之後48小時魂魄並未遠去，家人的身影音言都還能傳送給剛剛過逝之人，那是另外一種對人間的記憶

嗎？若果如此，記憶還能連繫生死之間難以跨越的鴻溝。我們有時記得的是味道，記著母親在廚房溢出來的紅燒肉香，一種被愛包圍的感覺；有時是一種表情或眼神，父親接獲我的大學聯考成績單肅穆而斂眉的臉龐，一種在沈默中暗暗夾雜迸發著內疚感與立志發憤的決心；有時是一種撫觸，第一次牽手，手心微微的汗溼。

記憶有時是一種溫茶入喉的溫暖，一張多年前的照片，當時照片上的人情感的流動，霎時順著吞嚥湧入心頭。記憶有時是一張蓋過章的證書，夾在書頁中的卡片，燙著老朋友的問候，證明生命歲月中，曾經有一段無端陷落的低迷，你記起那段歲月，你正為了一段即將逝去的情感神傷，啊！當初那麼看重的人與事，現在竟然顯得模糊而不復可得。記憶有時是一種泛黃的色彩，在曾經隨手剪下來一塊留著時光腳蹤的剪報中滑出來，上面是一篇年輕年代最衷愛的作家辭世的悼念文，遠去的高中生涯片段悄然飄浮在此時此刻。記憶也會像一面鏡子，以一種熟悉的面容逼視你的眼睛，突然在路旁轉彎看見迎面高聳的一棵白干層，跟老家後門口那棵一樣的挺立，童年就有如電影似地一幕幕在眼前播放。知道生命中這些還留存著未被



擦拭塗銷的記憶，讓我們更有勇氣去迎接不可知的未來。

如果《我想念我自己》（Still Alice）一片引發讀者思考：「當昨日的記憶被燒毀，明日終究無力盤算，感受眼前的溫暖才是無與倫比的美麗；也讓我們必須思考：當人失去記憶，就是去自我意識，失去了過去人生所有累積的學習、知識，幾乎什麼都不是，

過去的一切全部消滅，沒人可以教我們了，我們能教自己嗎？」那麼《記得我愛你》則像一首詩，典型的法國片：她的吻 / 敲開我塵封的記憶，他的溫柔 / 令我難捨生命中的美好，如果月亮願意 / 請照亮失憶森林 / 讓她記得我愛妳。在這裡，字彙與時間被遺忘了 / 月光和第一個吻卻被永遠記住……給觀影者如漣漪不斷的微微感傷。🍷

圖片資料來源：

1. [cinenode.com/film/3553/se-souvenir-des-belles-choses/affiches](http://cinenode.com/film/3553/se-souvenir-des-belles-choses/affiches)
- 2,4. [www.imagesetmots.fr/pages/cinema/adieu\\_memoire\\_photos.htm](http://www.imagesetmots.fr/pages/cinema/adieu_memoire_photos.htm)
3. [television.telarama.fr/tele/visuels.php/628561/](http://television.telarama.fr/tele/visuels.php/628561/)
5. [medias.unifrance.org/medias/48/12/3120/format\\_web/se-souvenir-des-belles-choses.jpg](http://medias.unifrance.org/medias/48/12/3120/format_web/se-souvenir-des-belles-choses.jpg)
6. [www.allocine.fr/film/fichefilm\\_gen\\_cfilm=28605.html](http://www.allocine.fr/film/fichefilm_gen_cfilm=28605.html)
7. [spanish.fansshare.com/gallery/photos/12599054/se-souvenir-des-belles-ch-ii-movie/?displaying](http://spanish.fansshare.com/gallery/photos/12599054/se-souvenir-des-belles-ch-ii-movie/?displaying)

總管理處

員工協助業務花絮



**配**合民國 106 年度公司員工協助業務「關懷分享一創造幸福」主軸，**總管理處核能發電與策略行政系統同心園地**共同於 106.3.14、106.4.19 及 106.5.16 辦理系列講座，分別以「身心靈抒壓保健」、「情緒管理與人際互動」、「性別平權及性騷擾防治」為主題，提醒同仁身心健康自我照護的觀念與正確的人際互動方式，期促進同仁生命成長。



**考**量同仁平日工作忙碌，為協助其有效紓解工作壓力並增進同事情誼，**總管理處水火力發電系統同心園地**於 106.4.19 辦理卡拉 OK 歡唱活動，不僅透過高歌一曲排解積沈已久的壓力，也藉機讓參與的同仁認識彼此、發現不同於工作中的另一面，園丁們也於活動中關心同仁近況，讓同仁對於同心園地更熟悉與培養信任感。





## 北區

## 員工協助業務花絮



**台**北南區營業處同心園地為擴及園地關懷至單位內各部門，於 106.4.11 赴土城服務所辦理基層同仁溝通座談會，會中除宣導每人每年有 8 小時轉介資源可使用外，也針對友善性別職場營造與性騷擾防治等議題進行說明。另外也辦理小型分享會，從分享中傳達正向的人生態度。



**為**提醒同仁留意自身健康、為自我身體狀態把關，台北供電區營運處同心園地於 106.4.10 邀請台北市中正區健康服務中心到處舉辦包括子宮頸癌篩檢、大腸癌篩檢等多項免費篩檢活動，不僅讓同仁有自我健康檢查的機會，現場也備有多項小禮物贈送參與人員，獲得同仁踴躍支持參與。



**我**國人口結構已逐步轉為高齡化社會，如何擁有完善的財務規劃已是一項重要的課題。北區施工處同心園地與輸變電工程處同心園地即於 106.4.7 合辦「投資理財新思維？打造黃金退休生活」講座，邀請理財專家針對退休生活的財務規劃進行說明，讓同仁未雨綢繆，做好個人財務安排。



**大**潭發電廠同心園地考量廠內電氣二組因承擔工作推動、人員經驗傳承等多項壓力，為給予支持力量、關懷同仁，於 106.4.14 辦理「one section one family」活動，邀請同仁說出心中的壓力，或分享工作心得，分享後由其他同仁回饋、甚至提出建議，無形中拉近彼此的距離，由同仁的生活關懷中持續朝生命成長邁進。





**萬**大發電廠同心園地與福利會於 106.3.16 辦理 3 月份慶生會，會中特別準備簡便菜餚，邀請全廠同仁共聚一堂為壽星祝壽慶生，並祝大家平安喜樂，家庭美滿幸福。



**為**宣導關懷生命、自殺防治、性騷擾防治及性別平等意識，苗栗區營業處同心園地於 106.4.14 在一年一度的聯合所務會議辦理同心園地業務宣導活動，希望藉由推動一課一家來達成「台電一家」的理念，並鼓勵各所成立群組進行交流分享，以關懷同仁之需求與生活狀況。



**為**提升生活品質與紓解壓力，並促進身心健康，通霄發電廠同心園地於 106.3.16 辦理心靈成長專題演講，講師以過去在台電工作的經驗跟大家分享，鼓勵正向思考、強調轉念的力量以及積極助人並不求回報，如此才能活出輕鬆喜樂。本次活動同仁熱烈參與，在不絕於耳的掌聲中圓滿畫下休止符。



**為**加強基、中階主管對關懷員工之協談技巧及危機個案處理能力，南投區營業處同心園地於 106.4.27 辦理「主管關懷及敏感度教育訓練」，內容包含工作適應不良、情緒失衡、行為異常等案例，並就情緒管理、人際關係、女性議題、親職議題、性騷擾、身心健康與壓力調適及其心理治療策略、創傷後減壓等提出說明、互動討論，同仁反應熱烈。





## 南區

## 員工協助業務花絮



**曾**文發電廠同心園地於 106.3.24 辦理民國 106 年度第二次基層員工溝通座談會，會中進行員工轉介服務的宣導及經驗分享，期藉由專業外界資源的協助，讓生命遭遇難關的同仁能夠釐清想法、得到解答。曾廠長東劍亦就電業法修法後公司走向與同仁分享及溝通，氣氛融洽。



**台**南區營業處同心園地於 106.4.11 辦理健康保健專題講座，講師除講述脊椎保健之重要性外，對於脊椎病變造成的腰酸背痛、椎間盤突出等，亦可藉由運動及改變姿勢習慣等方式來預防，並提醒同仁一旦受傷須立即就醫，切勿延誤治療時機，須與醫師充分討論及溝通。



**為**關懷社區老人、宣導用電安全，興達發電廠同心園地於 106.4.6 辦理「關懷社區耆老——贈米供應老人營養午餐及用電安全宣導活動」，楊廠長仁和感謝社區理事長及地方人士對興達發電廠的支持愛護，並表達對長者的關懷之意，地方耆老們也感謝興達電廠的長期回饋，表示願全力支持電廠建設，場面溫馨感人。



**為**增進同仁間情誼、凝聚向心力，南區施工處同心園地 106.4.5 辦理溝通組 One Section One Family 活動，由溝通組同仁輪流分享公司工作安全、健康保養及紓解壓力的心得，增加彼此的人生經驗，學習不同想法與常識。活動充實，交流熱絡，眾人皆表獲益良多。





## 輔導案例

編輯先生：你好！

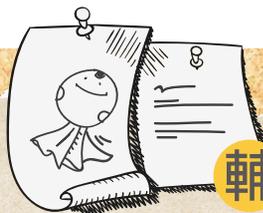
對於人生的無常與悲歡離合，最近我有很深的感觸。祖父在年前無預警地走了，這個噩耗來得令人措手不及，幼時祖父相當疼我，猶記當年確定錄取進入公司服務時，他笑著對我說：「要努力工作，但求無愧於心！」與那帶著欣慰驕傲的眼神，一切都還歷歷在目，怎想意外發生得如此突然。父親身為家中獨子，加上祖母已患有老人失智症，只得強忍悲痛和母親一肩扛起喪葬處理事宜並照顧祖母。

祖父過世後，我最擔心的就是父親。父親的個性相當傳統，不輕易露出脆弱的一面，雖然不說，但我知道他其實比誰都還要難受，幾次經過父親房門口，看到他拿著幼時與祖父的合照發呆，連淚水滑落臉龐都不自知；自小父親稱職扮演著慈父與嚴父角色，我很尊敬他，卻從沒看過他如此憔悴與悲傷的模樣，不知該如何安慰或支持父親，更不用說我自己也還深陷悲痛情緒裡尚未恢復。

辦完祖父的後事，父親的情緒一直處於低落狀態，最近甚至開始表現出不同於過去的異常行為，情緒管理總是很好的他，竟會突然因為小事而動氣，甚至大聲責怪母親；以往喜歡的戶外活動也不再熱衷、足不出戶，在家裡就把自己關在書房。上週突然說打算提早退休，便開始向公司請特別休假，但他離屆退年齡還有好多年，深得公司主管與部屬的信賴，主管與關心的同事甚至打了好幾次電話挽留他仍不為所動。如果這是父親的生涯規劃，我絕對支持，但怎麼都覺得他只是頓失生活的重心而自暴自棄，因為請假後他依舊整天待在家裡，不見任何向前邁進的跡象，我很擔心退休後父親就這樣自我封閉，再也走不出來。

平常我的工作忙碌，早出晚歸，在家的時間已經不多，回家後一身疲憊看著日漸消沈的父親，實在束手無策，不知道該如何幫助父親，與母親討論時她也一臉愁容，再繼續下去，我覺得家裡就要被父親的負面情緒拖進黑暗不見光的角落裡，究竟我該怎麼辦？

一個憂心不已的兒子 敬上



## 輔導內容

一個憂心不已的兒子：你好！

來信獲悉你祖父在年前無預警過世，導致身為家中獨子的父親因家庭頓生變故，須一肩扛起喪葬事宜，並要照顧患有老人失智症的祖母，影響父親身心迄今仍處於低落狀態中，易為小事動氣，原本熱愛戶外活動，如今變得足不出戶，甚至想提早退休，等等轉變令你十分憂心；你更擔心退休後的父親從此陷入自我封閉，加上你平日工作忙碌，在家時間不多，父親種種狀況均讓你憂心忡忡。經本系統同心園地園丁討論後，提供以下幾點建議，希望對你能有所幫助。

### 一、照顧好身體並處理好心情，才能照顧其他家人

至親驟然離世，令人震驚與痛苦，惟人生無常，這是每個人都會遇到的關卡，因此只能轉念接受與面對，時間就是最佳的良藥，畢竟我們無法終日沈溺憂傷中，生者仍要正常過生活。建議你平日可多與知心同事聊聊，並可找同心園地園丁與志工協助，有必要可轉介心理諮商，尋求協助，避免自己也掉入憂傷的情境。

### 二、多陪伴家人，協助父親早日平復心情，恢復往日正常生活

透過陪伴、聊天、開導、溝通，分享彼此間的愛與感受，逐漸打開父親心中的鬱悶。平日工作忙碌的你，即使在家時間不多，上班時也可打電話向父親問安及聊聊，偶爾可請假陪伴父母親四處走走，如有小孩則可讓父親與活潑的孫子、女玩玩，轉移父親哀傷心情；必要時，甚可陪同父親轉介，讓專業諮商師予以協助，避免憂鬱症發生。

### 三、透過社區及專人照顧，減輕身心壓力

患有老人失智症的祖母，因祖父過世，父親更須花費許多心神及時間獨立照顧祖母，建議你可利用社區的日照護理中心，協助照護祖母，如經濟上許可，也可聘請專人照顧，讓自己與父親均能減輕壓力。

以上是本系統同心園地的建議，期望對你有所幫助，也祝福你的家庭能恢復往日平靜的生活，家庭幸福美滿。

總管理處核能發電系統同心園地全體園丁 敬上





## 輔導內容

一個憂心不已的兒子：你好！

你的遭遇我們感同身受，在此提供一些建議，希望能為你解決心裡的困擾：

### 一、以同理心感同身受

同為喪親者的家人，你所傳遞的安慰是很重要的。死亡雖是不可抗拒的事情，但溫暖與支持的安慰，會為喪親者的生活持續注入生命力量，產生重建生命的力量與勇氣。安慰，是為了使人減輕痛苦而非增加痛苦，所以需要一些心理預備與技巧。然而，最重要的莫過於「心」，也就是態度。態度影響行為，行為影響安慰的效果，因此要用「同理心」來安慰令尊，也就是感其所感、知其所感，最好能在安慰的當下表達出來，讓他瞭解家人也是一樣的感受。

### 二、關懷陪伴、共度難關

失去親人的悲痛情緒會持續一段時間，期間會經歷震驚、封閉、淡化等3個階段。第1階段是震驚期，通常會哭泣或情感麻木，一時無法相信；第2階段是封閉期，情緒與思緒完全被死者占據，會憤怒、悲傷、失眠、沒有食慾，對事物失去動力，不想和外界接觸；第3階段是淡化期，逐漸找到新的方式取代或淡化對死者的思念，重新找回生活的樂趣。每個人度過這3階段的時間都不同，但若陷在第2階段2個月以上，罹患憂鬱症的風險相當高，建議親友特別注意。失去至親時無法走出傷痛，可能會覺得沒安全感，情緒難以平復；再來是常會否定自我價值，容易陷入憂鬱。此時，家人的陪伴至為重要，希望身邊的親友能在身心靈各方面，多加關懷、陪伴、照顧、共度難關。

### 三、參與團體活動、走出悲傷

這麼巨大的悲傷，不是「換個想法」、「想開一點」就可以過去的。這個過程裡，不批判的態度、同理的關懷、聆聽與接納，是最重要的支持。每個人度過悲痛所需的時間不同，有些人很快就能釋懷，有些卻始終走不出；你可以利用假日帶令尊參與戶外旅遊活動，或是參與宗教團體活動，藉此抒發情緒，或從信仰中找到心靈寄託，早日走出悲痛，進而回復到正常的生活軌道。

### 四、學習改變、重新調整

雖說悲傷是合情合理，但要與它培養一種信任關係與默契，能與它共存，絕對是需要學習的。我們必須認識悲傷，知道如何對待悲傷、面對悲傷，到某一個時刻，甚至能欣賞悲傷，欣賞這人生的特別景致。希望令尊的悲傷只是暫時性，即使他此時遭受如此巨大的噩耗，期待他能早日放下悲痛，繼續自己的生活。

嘉義區營業處同心園地全體園丁 敬上





## 輔導內容

一個憂心不已的兒子：你好！

遭遇親人的死別，可說是生命經驗裡最沈重的歷程，亦充滿著挑戰。面對親人過世時，心理方面的悲傷反應，大部分喪親者的共同特徵是：有強烈的悲傷、痛苦、不想走出家門、不想做任何事情。每個人生命中，除了要面對自己的死亡外，親人的死亡亦是大多數人需要面對的情境。我們討論出幾點建議供你參考，希望能對你目前的困難有所幫助。

### 一、陪伴失親者，讓他們盡快走出悲傷

陪伴失親者，最忌諱的就是用過來人的角度勸他要走出來、看開一點，這實際上是適得其反。這是屬於他個人內在的歷程，歷經心境或處境的改變，才可能真的走過去；我們直接告訴他結果，對他來說沒有意義，因為他現在看不到我們所講的境界。在這個時候，我們只能順著他的「境」陪伴他。

### 二、傾聽他的苦，聽懂他的情緒

傾聽父親的苦，你會知道這不是你的故事，過去就過去了；鼓勵他把不知道該怎麼談的心情，因為你的傾聽而講出來，這對他來說才是有幫助的。如果父親真的整天待在家裡，沒辦法完成平常可以做的事情，這個時候可能尋求專業協助會有幫助。

### 三、善用同心園地的外部資源轉介服務

若你還是覺得束手無策，那麼即可善用內外部的資源，透過單位內部同心園地，轉介專業諮商師尋求協助。本公司員工每人每年度（1至12月）得有8小時由公司付費之轉介服務。

面對驟失親人的傷痛，往往會令人不知所措，而且往往伴隨著許多情緒反應，如：悲哀、焦慮、困惑等生理及心理現象，這時重要的是陪伴父親走過這段傷痛的日子，傾聽父親談已故祖父的一切，以抒發排解或轉換悲傷的情緒。以關心、接納、尊重的態度傾聽，以同步陪伴的方式鼓勵父親傾吐內心的感受，給予適當的安慰，並要避免急於講大道理、建議、分析等行爲，更要避免掉入父親的悲傷情境中，和父親一起陷入悲傷的感覺中。

苗栗區營業處同心園地全體園丁 敬上

家中遭逢劇變，任何人都難以接受，精神上的打擊更令人手足無措；此時最需要的就是旁人的支持與陪伴，讓我們能從傷痛中逐漸恢復。本案援例三篇，另提供台北北、新竹、高雄、新營區營業處；北區、中區、南區、中部、青山施工處；大觀、大林發電廠；電力修護處；高屏供電區營運處；第二核能發電廠；訓練所之建言供參考，期讓同仁在照顧好自我心情後，進而陪伴家人走出傷痛。

歷年各期苦樂留言板案例及內容，可至同心園地網站 / 雙月刊 / 苦樂留言板案例輔導下載參考。



# 分享與感恩

## ——員工協助培訓班、進階班訓練心得回饋

照片提供 | 本刊

106年度員工協助員培訓班訓練課程，延續歷年基礎助人課程，安排助人歷程與技巧課程外，亦配合「關懷分享創造幸福協助方案」主軸加入提升敏感度課程，讓新進園丁認識正確助人行為與態度，持續為園地注入新生命力，以下為園丁參訓後之心得分享與回饋。



### 心得一

文 | Bizzy Bear

幾天課程下來，說實話，非常好，也非常開心能有此次上課機會，即便身邊很多耳語，內心卻非常充實及滿足。很多技巧、方法都是要多練習才會熟練、才能變為自己的東西，將來需要時才能伸縮自如的運用。

如何行有餘力幫助別人呢？現階段栽培自己是最重要的，把實力建立起來，不僅建立在反應和進退應對上，更要栽培自己的態度，從身邊做起吧！反省吧！還記得第三天課程結束後，帶著滿滿的省思回家，路上跟先生用臉書訊息討論事，忍不住又激動起

來，冷靜下來後，主動跟先生道歉剛才的態度。上班中的他，忙一段後看訊，回覆：妳是誰？帳號被盜？哈，我早預測他的反應會是如此，只能說平時相處太過自我，我有一個非常包容我的先生。突然變得柔和，他不習慣了，哈，但這就是反省檢討吧？

然而，面對辦公室的那人那事，在既有的體制下，依然是無解，只能接受。有句話說：如果無法改變你的舞台，就絕不要抱怨，因為你沒有努力過，所以沒有資格。或許，努力還不夠，也不要妄想可以改變別人，不如調整自己的心態、修練自己。有人說忽略吧，就等於放過自己。



很謝謝所有傾囊相授的老師們，因為您們，我才可以學到很多東西，學到從不同角度去看待輔導諮商和資源運用，不管是知識行囊或心靈層次，都是豐富和收穫滿載，真希望能有更多機會上這樣的課程！



## 心得二

文 | 吳怡虹 環境保護處

這次參加同心園地協助員的訓練之後，學到許多觀念以及技巧，很多都是以前沒有注意的地方。以前總想著，別人分享心情或想法的時候，就是想聽取意見，卻常常忘記有些人只是想要抒發一下心情而已。想要幫助別人首先要知道別人需要什麼幫助，但是其實我們往往都不知道對方想要的是什麼。我們不知道對方抒發心情是希望得到建議或單純想找人聊天，也不知道對方在抱怨事情時，到底抱怨的人或事情，是不是自己所接收到的訊息。但常常在聽完對方述說後，很容易就將自己對事情的看法發表長篇大論，或跟著對方一起批評他所想要批評的人或事，但這些不一定是對方想要的幫助，有時更可能會讓自己跟著陷入紛爭當中。

而在此次的課程當中，學習到最重要的三個字，就是「不知道」。保持著「不知道」這個想法，面對與他人的溝通，不要在聽完對方敘述事情後，先入為主的開始對這件事情以及對方的想法下結論、總結及發表心得與建議，這是我們常常會發生的錯誤。

對於自己擔任協助員輔導同仁的心情一事，還有許多需要學習的地方。要懂得如何傾聽、觀察對方的微妙情緒、要確認對方表達的意思是否與自己聽到的相符，瞭解並回應對方所想，才能做到真正的同理心。

除了輔導同仁的心情部分外，引導同仁使用員工協助方案也是一項很重要的工作。畢竟，我們並不是專業的心理諮商師，能力與技巧都不成熟，能夠提供同仁實質面的幫助也很有限，因此協助同仁找到其他管道也是幫助的一部分。

對於加強宣導員工協助方案的工作，除了在公司內相關適當場合向同仁口頭說明外，覺得自己應該也要善加使用，不只因為能因此更加瞭解整個員工協助方案流程，幫助其他有需要的同仁，更因為員工協助方案是公司提供很好的福利之一。

除了規劃並辦理同心園地例行性活動外，覺得自己應該也要多注重關懷同仁的部分。在對的時間給予需要的關懷、傾聽及陪伴，給予對方需要的幫助，希望可以做得比現在更多更好，是我在結束整個課程後，對自己的期勉。



106年度員工協助進階班訓練課程，配合「關懷分享創造幸福協助方案」主軸，安排團體諮商運用、協助倫理、性別尊重及人際關懷分享技巧等課程，透過課程讓園丁體會年度主軸推動精神，以形塑關懷分享的組織氛圍為目標，讓園地成為支持組織的安定力量，以下為園丁參訓後之心得分享與回饋。



## 心得一

文 | 陳良義 台南區營業處

很高興今年開春就可以參加訓練，當中聘請幾位經驗豐富的心理諮商師講解教導人際關懷技巧，還有助人倫理觀念、團體諮商快樂人生概念及兩性性別尊重等課題。最大收穫就是學到要更有心專注地傾聽伙伴表達的內容，察言觀色，不帶入個人社會的價值觀判斷，學習同理體會對方情緒，並適時承接及調整情緒，拉近彼此距離，鼓勵使用員工協助轉介方案，共同走過情緒障礙期。

由於目前外在環境改變，同仁壓力增加不少，我們擔任協助員本身工作上也有自己

的壓力，適度壓力給人成長，但壓力過大過勞常造成身體心理傷害，對於如何撐過壓力很有感受，其中透過瑜珈等運動放鬆身體，透過結交不同領域朋友，看不同類別書籍電影，走訪不同風情國家區域，改善自己僵化思維增加彈性思考空間及調整心態之能力，並在撐不下去、很累時找人幫忙，如此點點滴滴累積自己內在能量，遇到真正需要幫助的伙伴，才有助人之實力。

不斷的學習是通往幸福人生之法門，非常肯定感恩今天課程中所學到的正向內容，大家好好帶回去落實親證，「愛、關懷陪伴、生命成長」故事將一直源源不斷發生在我們身邊。

(照片提供 / 許明賢 電力調度處)





## 心得二

文 | 張淑琄 台南區營業處

一個助人工作者，縱使已具備一顆熱情助人的心，但在賦予各種大大小小責任下所應具有的能力，就有賴各項資源的幫助，尤以公司每年提供一整週進階班的受訓課程更甚。與其說是受訓，我更愛稱之為充電進修！在助人專業上，最重要的就是控制好自己！惟有控制好自己，才能在幫助他人時，擔任旁觀者清的角色，照顧自己才能照顧別人。園丁進階班是我最喜歡回訓練所受訓的課程，每每回訓都讓自己注入滿滿能量。尤其最滿意人資處在課程及講師安排上，大多為園丁選擇具有臨床實務經驗和理論基礎的專業心理師授課。

這回在認識團體諮商議題上，收穫頗豐。過去總一直將諮商與一對一聯想在一起，對團體諮商的理解，頂多是在電影情節中看到國外常因某種議題而有數人圍成一個圈圈，圍坐著個別分享自己過去的經歷，那些人通常都有相似的歷程，如：曾失去過孩子、家人因病離世，甚或失戀、減肥……等，彼此分享類似的生命歷程！這就像是今年同心園地主推的「關懷與分享」！團體內每個人都是學員也是老師，每個人都有不同的人生經驗，透過討論、互動與分享，使得「信任」的氛圍充滿在每個參與者之間，利用一開始的丟球，讓彼此間不斷接傳，增加每個成員的投入，造就成吃火鍋的概念，成功完成每一次的團體諮商。而原本對團體分享能用何種形式進行感到模糊，藉由講師的介紹，頓覺除了成長團體外，還有心理劇、



讀書會、電影欣賞和治療團體……等各種不同的模式可以展開，這大大有助我們回單位後，知道如何開始推動與同仁間的團體分享。

另外在課堂上讓我印象最深刻，並且能在課程後仍能展延下去的，就是講師在課堂上介紹觀看的電影情節片段，及推薦學員們回家後可參考的諸多片單！透過電影的手法，容易使我們深入淺出地瞭解一些人生哲理，所以也期盼講師們都能多多推薦一些電影片段及片單，讓學員們能夠在課後繼續不斷有所收穫！

加入同心園地，一直覺得收穫最多的是身為園丁的自己！每年一度回訓練所參加的進階班課程，總是大大幫助自己的心靈成長！民國105年底，媽媽被診斷出肺腺癌。從被告知到開刀，而後手術成功仍要吃數年的化療藥，雖不是自己身體受苦，但面臨最愛的媽媽生重病，許多要跨越的心路歷程仍是艱難及倍感壓力！課程中談到如何撐過壓力：放鬆身體、調整心態、找人幫忙！其中的調整心態確實是能讓不佳的情緒轉換最有效的方法，利用彈性思考、改變心態，往往一個小小的正向轉念，就能讓自己從地獄躍回天堂！於是，最深的心得還是感謝，謝謝公司提供給園丁們所有的資源！



## 心得三

文 | 葉沛玲 彰化區營業處

擔任協助員不知不覺中已近10年，因為協助員這身分，讓我理所當然地參加每年的協助業務進階課程，透過人資處以專業角度費心安排的訓練內容、與志同道合的人共同學習的過程，感覺自己被激勵的同時也有被溫暖擁抱的感覺。

樂心助人可以說是協助員具備的共同特質，在熱心助人後得不到迴響，甚至得到負面反應，難免產生挫折感；第一堂課即開宗明義告訴我們，審視自己能做到什麼？在認真熱心付出的同時，要先照顧好自己，自己健康了，才有活力可以照顧別人；要認識自我，對於自己無法做到的，不要給予承諾，被協助者也有拒絕的權力，所以在分寸的拿捏上是每位協助員必須學習的，這就是助人的倫理。

本年度協助業務推動的主軸延續民國105年的「One Section One Family」，希望藉由建立小群組近距離互相關懷、訓練主管對異常徵候的敏感度，以防範事件發生於未然；民國105年彰化區處辦理了幾場一課一家的活動，本著做中學的原則，修正每次活動不足的地方，因為有了辦理的經驗，在對照今年課程，將對推動本項主題時能有更具體的方向與做法。

園丁扮演的，是提供資源的角色，每年一期的協助業務訓練則是豐富協助資源的寶庫；時代的演變與公司經營變革趨勢



下，主管人員普遍承受著領導統御與業務績效的龐大壓力，所以本單位園丁認為主管關懷對我們來說，是一件非常重要且刻不容緩的任務。

由楊瑞玉老師代班「人際關懷技巧」，其豐富的諮商經驗與生動活潑的肢體語言，上起課來全場笑聲不斷，觀賞片段的電影情節後及心理解析的課程，讓原本覺得非常抽象的觀察變得具體有意義。去年辦理主管關懷與敏感度訓練後，夥伴們苦思本年年度將以何種方式提供主管抒壓與敏感度進階訓練；楊老師的課程對我來說如獲至寶，希望能將這樣的課程帶到單位中，讓主管人員一同體驗分享。

「認識團體諮商」課程的張純吉老師，讓我覺得有著正邪兩面的特質，所以能馴服桀驁不馴的人，所以也希望能有機會邀請這麼特別的張老師到本處帶領團體諮商。

為期4天豐富實用的課程訓練及同班的夥伴共同分享與關懷，感到鬥志高昂，收穫滿滿也幸福滿滿！最後以吉組長玲玲的「事事願意就能萬事如意」自我勉勵，並期許繼續為園地耕耘！



# 對員工之關懷及協談技巧

同心園地課程心得分享

文 | 翁翠璜 台中供電區營運處 · 照片提供 | 張勝至 台中供電區營運處

## 對專業「敏感」

台中供電區營運處於今年 3 月 20 日舉辦「主管對員工之關懷及協談技巧」訓練課程，邀請諮商心理師林丞增授課。老師讓我們反思一句話：「處理事情容易，抑或處理人容易？」大家的反應非常迅速，想當然是處理事情容易。為什麼不能只解決事情就好，還要把人處理好呢？因為主管的「管」字，不只是管事也管人，這正是邀同仁來上課的原因。

首先，重新定義「敏感」這個詞，很多人都將它汙名化，認為是無法控制情緒的負面詞彙，但其實「敏感」是很好的形容詞。為什麼呢？如身為專業人士，一定要對其專業「敏感」。台電人員對「電」一定有相當的敏感度，各位主管要管人，所以一定要對人「敏感」。老師是心理諮商師，是對

人「敏感」的職業，對人的情緒有相當的瞭解與認識，剛好可以向我們分享。

## 認識情緒

情緒的基本類型有 4 種：喜、怒、哀、懼。為何非一般認知的喜怒哀樂？因「樂」是「喜」的強烈情緒反應，可歸納在同類。4 種情緒產生之時機，「喜悅高興」為自我需求獲得滿足時；「憤怒生氣」為覺得受傷時；「悲傷哀





怨」為自我評價不高時；「焦慮懼怕」為對未來無法掌握時。

了解自己何時會產生上述的情緒後，便可學習如何從對方表情判斷情緒。除了上述提及的4種情緒，還有4種常見的情緒：擔心、驚訝、嫌惡及輕蔑。觀察臉部表情的關鍵部位是上眼瞼，針對上眼瞼肌肉的緊繃程度可做簡單的判別。當處於愉快、正常情況時，上眼瞼不會有過多或過少的肌肉拉扯。當上眼瞼處於緊繃，眼睛間距會縮小，眼睛相對大，這種情況判斷為擔心、驚訝或害怕。而上眼瞼處於相對放鬆時，眼睛間距會變大，眼睛相對小，這種情況判斷為生氣或輕蔑。

## 溝通技巧

老師以《It's Not About The Nail》這部短片告訴我們日常溝通時經常出現的困擾。影片中男人想點出問題幫忙解決問題，但女人想說說話發洩情緒，兩者在沒有共識的情況下成了雞同鴨講。雖然影片中是以男人、女人的互動來呈現，但現實中，我們與他人的溝通經常也會陷入如此窘境。唯有先冷靜下來，等對方紓解完情緒，才能進入正題解決問題。溝通技巧1為「Holding」，緩和對方的情緒，用簡單的傾聽即可達成；溝通技巧2為「Coaching」，引導教練，可用問與答及討論的方式來注入理念至對方的思考中，讓對方自己找出解決問題的頭緒。

談話過程需注意對方的情緒反應，用感同身受的方式來拉近距離，並記住技巧1是緩和，而不是火上加油。技巧2的使用在技巧1之後，而且是用引導的方式，不是命令與指派。最後驗收成果的方式是問問題，讓對方能自然地覆誦我們所引導的內容，如此便是一次完善的溝通。



## 問題與討論

溝通技巧能搭起人跟人互動的橋梁，但是運用在長官對下屬交派任務時，仍有些局限與難為。交派工作本來就容易讓人不開心，如果要先處理情緒，而且還是一群人的情緒，工作可能就一直在「Holding」與「Coaching」間循環，無法推動。

溝通技巧其實是在提醒主管在溝通前不注意對方的情緒，再給予適當的回應。而不是直接劈里啪啦地講完後，才來處理情緒。也許對方因為家庭因素或身體因素導致心情不佳，突如其來的任務，導致情緒更差，這樣的結果不是我們要的。倘若衝突已經發生，千萬不可再由雙方當事人直接溝通，因

為雙方都還存有情緒，無法進行溝通，要透過客觀的第三方協助處理。

## 溝通力提升工作力

敏感度這門課，林老師教我們先認識情緒，再教我們溝通的技巧。情緒的判斷主要看靈魂之窗：眼睛，而溝通時要先緩和情緒後再引導。也許大家還沒有習慣這樣的說話方式，但可以先從與家人、朋友間的互動練習起，說不定會有意想不到的回應。期許同事間的溝通也能如此，尤其是有機會當第三方協調者時更可以應變練習。當大家都具有溝通能力時，工作氣氛會變好，工作效率也一定能有顯著的提升。🍀





# 園地心發現



## 關懷分享 創造幸福



園地好，民國 106 年員工協助業務推動主軸為「關懷分享－創造幸福」員工協助方案，請問規劃與推動內容是什麼呢？園地又能夠為單位及同仁做什麼事呢？



園丁夥伴好，謝謝您的提問！106 年會訂定「關懷分享－創造幸福」為推動主軸，是因為公司近 3 年園丁初談協助個案問題的前 3 名，均為健康、身心壓力及公司內人際關係，園地認為若能將關懷分享能量扎根，將有助於主管及同仁在面對各項難題時，因獲得支持力量而能轉念面對逆境，創造幸福人生。

為了達成上述期許，規劃主題分為 5 大重點，一為持續推動「One section one family」，二為開設「主管關懷敏感度課程」，三為運用「團體諮商」，四為強化「分享能力」，五為深化「性別尊重」意識。

園地藉由每年開設的員工協助業務訓練課程，將 5 大重點規劃於課程內容中，並提供資源給園丁帶回單位擴散運用。以下分述五重點內容，希望園丁或同仁瞭解後，能更發揮自身關懷及分享的能量，並協助組織及同仁正向看待人生課題。

### 一、One section one family：

職場上因工作忙碌而疏離的人際關係，希望能透過將部門形塑為家庭的方式，藉由每一位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。而各部門各家庭的運作，可先由具急迫性（如壓力較大）或主管較具關懷度的開始做起，園丁可運用各種聚會場合，引導主管表達對部屬的關



心或鼓勵主管同仁分享心裡話，或協助主管運用通訊軟體（如 line），建立家庭關懷小組。

## 二、主管關懷敏感度課程

各園地可運用人資處已建置之講師資訊及額外提供之專題演講資源，將講師延聘至單位授課分享，一來可建立主管關懷部屬的觀念，提供主管關懷部屬的技巧及辨識異常行為徵候，二來由外界講師來推薦同心園地的資源，可更收「外來的和尚會念經」之效，當主管有需求時，他們更懂得善用園地的資源，讓主管能即時關懷，化問題徵兆於無形。

## 三、團體諮商

各園地可善用各種團體諮商的模式，如讀書會、電影會、成長團體等做預防管理，當組織面臨衝擊時，亦可運用於危機管理，藉由專業師資的帶領，讓有需求的團體，即時獲得正面的能量。

## 四、分享能力

分享能力是可學習擴散的，本年度藉由老師的引導，讓各園丁學習帶領分享的技巧，希望各園丁回單位運用於各式活動的帶領，讓各園地辦理的活動不只是停留在辦活動的階段，而能更進一步深入心靈成長層次。

## 五、性別尊重

本公司持續有性騷擾案件發生，代表組織對於性別尊重的意識仍嫌不足，而每個個案發生，對組織都造成巨大的衝擊，更甚者會製造敵意的工作環境，人資處已連續3年在園地課程中列入性別課程，希望藉由園丁柔軟關懷的心，消弭工作場域中不友善的氛圍，也建議各園地可延聘講師針對性別尊重課題授課，建立和諧友善的工作環境。

《同心園地》雙月刊自民國105年3月起，在【園地心發現】專欄陸續以專文說明如何推動園地與運用相關資源、業務宣導等資訊，包括「員工協助與轉介」、「One Section One Family」、「性騷擾防治」、「團體諮商」及「園長葵花寶典」等主題，其目的就是希望各園丁夥伴能更深入瞭解各推動主軸的意涵，並能善用資源推動宣導。期許各園丁夥伴在工作忙碌之餘，要懂得照顧好自己，另外，若尚有餘裕，再發揮擴散關懷分享的能量，再次感謝，因為有你，我們才有可能經營與創造出幸福的台電一家。



### 【園地心發現】專欄哪裡看？

欲瞭解各期詳細內容，請至同心園地網站查詢。  
路徑：公司內網 / 同心園地 / 雙月刊期刊  
查詢欄位輸入「園地心發現」關鍵字

Teamwork



# 以巧思建置 溫馨哺(集)乳室

文·照片提供 | 黃慧茹 台中供電區營運處

## 喜迎新生 開心當媽

殷殷期盼下，親親吾愛甫來世上，融暖了每一個父母親的心窩，也迫不及待想給吾寶最好的一切，而每位準媽媽在分娩前所受的衛教資訊，都清楚瞭解哺餵母乳的重要及益處，包括：可增強寶寶抵抗力及促進腦部發育，且不易引發兒童糖尿病及過敏；未來在校學習、智力表現亦較優秀等。對產婦可促進產後子宮收縮、加速身材恢復及減少罹乳癌比例等，種種優點可說是不勝枚舉。

## 落實傾聽 符合需求

供電單位陽盛陰衰現象係屬正常，惟奇特的是台中供電區營運處總務組男女比例相反，組員23人（男性9人、女性14人），又女性同仁高達9位逢適孕年齡，近年來

形同接力賽似的陸續「接棒」增產報國。原本處內既設的哺乳室因位處地點距離

辦公大樓偏遠且設備簡陋，女性同仁為求方便，皆就近在廁所「做便當」給寶寶，讓持續母乳哺育的意願相對低落。有鑑於此，本處許處長國隆於傾聽女性同仁心聲後，決定大力推動溫馨哺(集)乳室的設置，以落實性別平等與建立友善工作環境。



## 用心建置 暖心設施

台中供電區營運處建置哺(集)乳室過程，共分為以下幾個階段，與園丁夥伴們分享：



一、尋覓最適合場所：前期調查並彙整處本部女性同仁之需求後，覓得位於倉庫大樓2樓電梯旁之儲藏室，距離辦公大樓路程時間僅1至2分鐘，不但動線佳且顯而易見。

二、購置全新標準化設備：考量同仁哺（集）乳時的需求，設置包括舒服靠背扶手椅、貼心置物小茶几、專儲母乳小冰箱、通風舒適空調設備、清潔衛生洗手設施、方便使用電源插座、隔除異味有蓋垃圾桶及可由內部上鎖之門等友善設施。另為再提升哺（集）乳媽咪同仁使



令人莞爾的溫馨標語。



用之隱密及安全性，設置緊急求救鈴也將納入第2期工程，保障加分！

三、訂定使用規範：妥善訂定本處哺（集）乳室使用規範及指派專人每日定期維護清潔1次，並做成紀錄；每月定期檢查各項基本設備之可行性，亦做成紀錄供備查。

四、提供貼心服務：於哺（集）乳室內提供育嬰手冊及哺（集）乳等相關資訊文件可免費索取，還可預約本處護理員諮詢相關衛教服務。

五、用愛規劃、以巧思布置，營造溫馨舒適友善環境：用心蒐集網羅本處媽咪同仁超可愛寶貝照片布置成寶寶園地，運用創意構思張貼了溫馨標語，還利



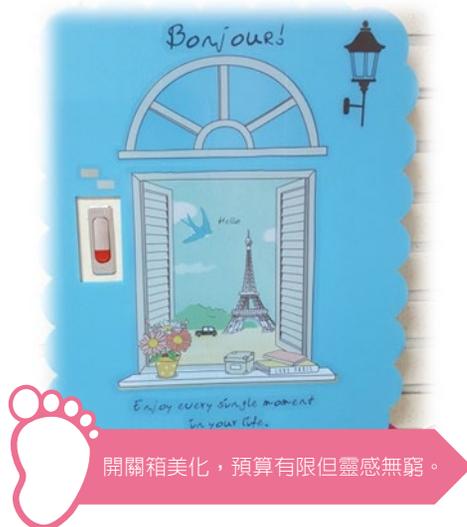
1. 設置哺（集）乳室之位置，應有明顯區隔之空間，除專供哺（集）乳外，不得作為其他用途。
2. 同仁大方分享親愛寶貝照，感受生命到來的喜悅。

用巧思美化既有鏽蝕開關箱及凹凸不平的牆面，進入哺（集）乳室，滿室幸福感油然而生。

## 將心比心 深得您心

巧建哺（集）乳室獲得的迴響與成果：

- 一、有形效益：原儲藏室未整修為哺（集）乳室前，牆面磁磚坑洞多且不雅、木櫃外層塗漆剝落、木材老舊需重新裝修，若全面整修，經詢市場訪價所費不貲，考量預算有限及損壞部分無涉結構安全之虞下，即運用創意巧思布置，以不超過千元的小額費用之材料成本及無價之創意靈感，獲得逾百倍之效益。
- 二、無形效益：本處用心建置哺（集）乳室此一支持友善環境的舉動，除運用創意巧思，以小額費用獲得大效用之外，亦能提高女性同仁工作滿意度及向心力；也得以留住優秀員工，降低其請育嬰假意願；還可預約單位護理員諮詢衛教服務，讓同仁吸收完整衛教育兒知識。



牆面美化，巧思創意無所不在。

## 愛與關懷 永無止盡

孩童滿載愛與希望成長茁壯，台中供電區營運處善盡社會責任之餘，透過事前用心規畫、貼心設計、讓女性同仁能安心哺（集）乳、專心工作並感受溫心服務等5心級服務，放眼未來，亦將持續努力，以期能打造更理想及優質的哺（集）母乳環境。



# 初發心的愛 直到永遠

## 送募款感恩之行 心得報導

文·照片提供 | 陳麗安 南區施工處

### 愛的緣起

南區施工處認養家扶中心兒童於民國96年至106年迄今已有11個年頭。從民國96年廖處長本泉、羅處長勇雄、張處長憲章、郭處長麟瑛，直至現在的李處長正芳，歷經5任處長。緣於歷任長官奉獻社會的熱誠與對同心園地的支持，民國96年起，徐園長聯焜、楊園長明峰、方園長惠敏乃至現任的我，皆感到這份「愛」深植於本單位文化使命，源源延續不斷傳承，讓「愛」得以印記在每位南區施工處同仁的心裡。

每年2月，同心園地主動發起同仁勸募，以單位為認養人，每年認養家扶中心2位兒童，冀望同仁亦能共同發心，將愛發散。為有所延續不間斷，原則上每年認養2位，超出認養費用的募款，則由家扶中心視需要運用於其他用途。11年間，持續認養3

位兒童：從民國96年至民國100年扶助一名男孩，並另於民國100年起認養另一位男孩至今，還有一名女孩從5歲起接受扶助，至今已滿15歲。此外，每年端午、中秋、生日、春節過年等節日，另額外加送紅包給受認養的孩子們：我們這些叔叔、阿姨們在佳節時期亦掛記著他們呢！孩子們也不時來信說說學校近況、郵寄自繪賀卡感謝大家。看到他們的天真與可愛，我們知道，希望已離未來的他們不遠啦！



### 第一站 北高家扶中心

每年募款後，本處皆由處長或副處長帶領數名園丁將款項送至家扶中心。現任李處長正芳於民國104年底到任至今，秉持「以

到家扶中心贈與募得款項，除與家扶中心主任敘舊，瞭解孩子們的近況，亦感謝家扶中心為社會所做的貢獻。



你我的愛，讓兒童充滿希望」的信念，皆親自到家扶中心贈與募得款項，除與家扶中心主任敘舊，瞭解孩子們的近況，亦感謝家扶中心為社會所做的貢獻。

園丁們陪同主管拜訪中心已11年，在與家扶中心主任的對話裡聽到許多案例，社會結構、集體價值轉變之際，為因應時代、安定人心，中心的服務項目應運增加。為有別於其他濟貧慈善團體，中心結合專業社工的學術及實際經驗，服務項目包括：貧困兒童與少年家庭扶助、兒童少年家庭寄養安排、兒童保護服務、原住民鄉家庭服務、重大天災救援及重建工作。在家扶中心主任以及所有社工的用心與專業下，首要之務是協助受助者走出貧困的生活，進一步再輔以心靈諮商，協助他們擁有富有與健全的心靈，才能跳脫真正的貧窮，得以獲得健康和快樂。

有一首歌〈掘井人〉，歌詞可以用來代表家扶中心的精神：

生，展開了笑臉  
老，迷濛回憶的眼  
病，催促著最後的離別  
可不可以至少溫暖地再見  
汗，溼透了肩膀  
淚，滋潤泥土芬芳  
心，喚醒著沈睡的力量  
一鋤一鋤掘出未來的希望  
熱切的汗水會讓大地也慈悲  
種下的心願會在明天長綠葉  
愛生生不息，情深源源不絕  
讓我是掘井人，洗清世界的塵灰  
學將心比心，付出無怨無悔  
讓我是掘井人，給需要的人甘甜  
疼惜的淚水，會讓彩虹浮現  
堅定的信念讓不可能都實現  
現在的努力是將來的紀念  
我們是掘井人，留下永遠的甘甜



## 第二站 休休文教基金會

有感於民間公益團體募款不易，本處便主動找尋弱勢團體辦理公益活動，於民國104年贊助休休文教基金會舉辦的「慈霖園夏令營」睦鄰活動，並被他們的精神深深感動。

近年來，社會發展失衡，所得分配嚴重不均，出現愈來愈多的弱勢或失能家庭，其中影響最大的就是孩童。休休文教基金會蘇嘉雲董事長發現長期生活在貧窮線下的孩子，如不及時伸出援手，成年後多數無法擺脫家境貧困的命運，形成惡性循環。於是自民國100年6月籌備成立慈霖園，提供弱勢孩童扶持與協助。

休休文教基金會是個沒有企業團體護持的機構，所以本處同心園地與主管商議後，

即自民國105年起，向同仁宣傳基金會的理念，並在每年2月家扶中心募款活動啓動的同時，增加說明休休文教基金會的宗旨，一併募款；一份愛二份情，擴大愛，拉長情，讓「愛」在本處裡持續發酵。

### 讓愛直至永遠

《三字經》裡的「人之初，性本善」，這裡的「善」可以是人人原有具足的良善，亦是發自初心的愛。愛心是需要被啓發、初觸動的。這是學校裡沒有的教材，慈善團體以初發心的愛，用社會上實實在在的活教材感動了我們，真實觸動每個人內心良善的一面。我們雖然不是扮演掘井人的角色，但我們可以是被觸動的那個人，亦是將開啓初發心的愛，恆持到永遠的人。❤️



# 逢

# 閩

文·照片提供 | 許伊玲 材料處

終於，我來到了妳面前。

那日，日光掩映，雲幕低垂，迎接新客的她，以霏霏細雨慎重妝點曼妙容顏，用山嵐雲霧描繪嬌柔儀態。青山是她的眉，溫潤而秀美；流雲是她的髮，細緻而飄緲；燕雀是她的眸，靈動而宛轉；虹彩是她的微笑，娉婷而綺麗。但見遠山含靄，緬邈幽深，近樹朦朧，碧煙凝翠，益顯得她丰姿綽約，清麗明媚。而空山新雨後，她褪去層層粉黛，展現出最素淨的姿容，此時，深邃藍天澄澈無雲，重巒疊嶂清晰朗朗，偶有飛雁點掠而過，頗有「山氣日夕佳，飛鳥相與還」的怡然。

位處山區的谷關訓練中心，被同仁讚譽為最美麗的訓練所；自新進台電之初，就已悠然神往，而如今親睹實景，更覺名副其實。遠離市區的訓練所並沒有熙攘店面與喧

鬧人聲，只有靈山秀水、花鳥芳草，恬靜得彷彿得以留住時光的腳步。中心內部勝景榮華，生意盎然，自然萬物涵養出樸實無華的平穩大氣，最是純粹，卻也最為引人入勝。附近溫泉會館森然羅列，可享片晌寧靜愜意；園區旁則有台電巷，別名好漢坡，青樹翠蔓，蒙絡搖綴，參差披拂。駐足其間，



碧池悠漾，流水微瀾，波粼激盪。



幽林氣息清冽而沁涼，隨著呼息滲入四肢百骸，令人神清氣爽、精神奕奕。優閑漫步山徑，品味微風的波長，聆賞林葉的和音，只見好鳥親近如佳友，飛花徐落見詩意，爛然滿目，不覺逡巡留連，徘徊忘返。

而園區內植栽上百種花木，四季依時綻放，萬紫千紅，香遠益清；百卉爭妍，風韻卓犖，各有千秋。春之緋櫻，一樹千花，清秀嫵媚；夏之紫薇，千般袅娜，萬般旖旎；秋之楓香，葉似胭脂，燦然奪目；冬之雪梅，暗香浮動，瑩潔清浚。其他尚有嬌豔如玫瑰、鳳凰木、羊蹄甲；優雅如木樨、風鈴木、杏花；清純如苦楝、流蘇、梨花；素淨如玉蘭、夜合花、山茶花……；姿采華茂，丰緻嫣然。閑踱碎石小路，兩旁碧草芬芳，郁郁青青，落紅滿徑，花彩繽紛。更有碧池一畝，流水微瀾，波粼瀲灩，杜鵑叢聚，妖嬈清豔。烏龜在小石間踽踽漫步，錦魚在波中優游繾綣，一方天地，滿載萬物風情，得窺衆生百態。

除花木湖泉之美，谷關訓練中心更以倚傍山勢而建的小木屋名聞遐邇。簡潔而優美的木造建築，穩健且屹屹而立，錯落有致，風姿率然，兼以綠樹環繞，繁花相依，盡顯純然和諧之美。夕照薄幕下，露臺的夜燈隨之點亮，昏黃柔和，溫馨暖溢，彷彿守候著離人歸來。倚頻露臺欄杆，品味天高氣爽，沒有夜露霜冷的蕭瑟，只有晚風徐徐的清涼，但見月夜星輝，銀河掖地，風清如水，



木造建築屹屹而立，綠樹環繞，風姿率然。

天地間一片璀璨光景。居於此，觀看流水琤琮，賞味落花羽化的飄逸；耳聞蟲鳥鳴叫，欣羨浮雲流轉的自在，不知不覺，胸懷隨著巍峨山巒而寬闊疏朗，心境跟著光風霽月而舒緩安定。所謂寒山轉蒼翠，秋水日潺湲，倚仗柴門外，臨風聽暮蟬的淳樸風情，不外如此？恍然之間，似乎可以體會王孟寄情田園的恬淡閑適，陶潛放情山林的灑脫寫意，於是樂而忘憂，不知時間流逝。

在谷關訓練中心的時日，朝與山水舉杯言歡，夕與雲嵐把燈暢談，但感天地與我並生，萬物與我為一，真正體驗了隱逸之士的優閑淡泊、澄淨空靈。與她告別那天，晴光和煦，雲霄澄澈，蒼山蒼鬱，風聲雋永，優雅的像一則美麗的詩篇。下山路程，長路漫漫，回首相看，她依舊靜靜佇立，一如以往的美好與溫婉。萬壑有聲，清風微語，彷彿與訪客約定再會，重新見證她的多般姿采。🍁

註：蓬閣一間，音同「朗」，泛指仙境。



## 《我的意外爸爸》

導演 | 是枝裕和  
演員 | 福山雅治、尾野真千子、真木陽子、Lily Franky

野野宮良多是個嚴峻的父親，他對兒子慶多也有諸多期待，而慶多也總是乖巧地順應父親的要求，因此事業有成的良多和妻子綠、慶多三人一起過著幸福美滿的生活。然而在慶多六歲時，一通醫院的來電，改變了他們安逸快樂的生活，因為醫院造成的錯誤，六年來朝夕相處的心愛兒子，竟然與自己沒有任何血緣關係……。



## 《意外製造公司》

導演 | 麥克·馮戴姆  
演員 | 亞倫·范·康寧斯伯格、喬治娜·維班

年輕的億萬富翁雅各，對自己的人生不滿意。母親過世後，他一心想死，但總是死不成。於是他找上專為客戶量身安排各式死法的「自殺設計公司」，更選擇了「意外」方案。在等待死亡的過程中，他遇見了同樣報名尋死的女子安妮，兩人在幾天相處後，漸漸愛上對方。雅各決定毀約與安妮共度餘生，卻因此引來自殺設計公司的連環追殺，一段驚險意外不斷上演，愛的大逃亡就此展開。



## 《新居風暴》

導演 | 阿斯哈·法哈蒂  
演員 | 塔蘭妮·阿莉多絲蒂、沙哈布·侯賽尼

一對演員夫妻搬離舊居，本以為搬到新家可以展開全新生活，未料妻子竟在家中遭到外人襲擊，丈夫一心想為妻復仇，卻使家庭更陷風雨飄搖。導演法哈蒂在這部新作中，呈現人性中最高貴的寬恕。電影將男、女主角的夫妻生活與拍戲場面交織呈現，宛如外況與內心的糾纏，戲劇力道驚人。



## 《最美的安排》

導演 | 大衛·法蘭科  
演員 | 威爾·史密斯、艾德華·諾頓、綺拉·奈特莉、凱特·溫絲蕾、海倫·米蘭

熱愛生命、傑出而且創意無限的廣告人霍華，在痛失至親後，變得厭世、與世隔絕。在偶然的機會下，霍華的同事們發現他開始寫信給「時間」、「愛」與「死亡」，他相信這三個元素連結了世上每一個人。得知霍華試著探索宇宙尋找答案，他們想出一個極端的方法，要在霍華失去一切之前喚醒他，幫助他勇敢面對人生。

# BOOKS



## 《情緒勒索：那些在伴侶、親子、職場間，最讓人窒息的相處》

作者 | 周慕姿 出版社 | 寶瓶文化

周慕姿心理師以精準且層次分明的角度，剖析情緒勒索的面貌，以及何種人最容易陷入情緒勒索的困境，並且針對華人文化，提出提升「自我價值感」為避免情緒勒索的最主要關鍵。此外，適時建立情緒界限，搭配練習，重新掌握自己的人生，因為，這是你的人生，你不該為滿足別人的需求而活。

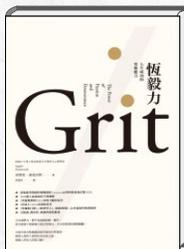


# BOOKS



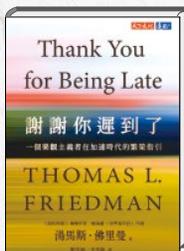
## 《霸王之夢：一場歷史的思辨之旅 4》 作者 | 呂世浩 出版社 | 平安文化

作者現任國立台灣大學歷史學系專任助理教授，他將其於網路上開設 MOOC 中文文史課程「秦始皇」課程結集出書後，在兩岸均引起廣大迴響，《秦始皇》、《帝國崛起》、《敵我之間》三書長據各大書店暢銷排行榜，更掀起一股「秦始皇管理學」風潮。本書將繼「大秦三部曲」後，帶你探究最膾炙人口的吳越爭霸成敗關鍵！



## 《恆毅力：人生成功的究極能力》 作者 | 安琪拉·達克沃斯 出版社 | 天下雜誌

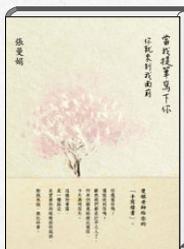
作者達克沃斯博士是美國研究成就與人格特質的新生代心理學家，曾任麥肯錫顧問、小學教師，也是兩個女兒的母親。她長期研究發現，創造卓越成就的關鍵不是天賦，而是結合對目標的長期熱情與堅持的恆毅力（Grit）。更重要的是，恆毅力是可以自我掌控、自我培養的特質，不像天分無法改變，人生各方面的優秀都是刻意練習出來的。



## 《謝謝你遲到了：一個樂觀主義者在加速時代的繁榮指引》

作者 | 湯馬斯·佛里曼 出版社 | 天下文化

本書為《紐約時報》暢銷作者湯馬斯·佛里曼至今最具抱負的一本書。這位專精於全球性議題與時事分析的新聞記者，也是三座普立茲獎的得主。他在書中運用許多精采實例，告訴我們現在世界已經進入一個快到令人目眩神迷的地步，並且為我們提供一些良方，教我們如何安度這個加速時代。



## 《當我提筆寫下你：你就來到我面前》

作者 | 張曼娟 出版社 | 麥田

曼娟老師一天一則，精心為你書寫的心情手帖，從與家人相處、戀愛這件事到多年處世心得……每一段精句，都是歷練繁華人情提煉而出的生命結晶。你有多久沒有提筆寫字了？你是否已忘了手寫銘刻時的悸動心情？讓我們跟著張曼娟，一筆一畫，體驗手寫字的美好靜心時刻，寫下對家人、愛人、朋友、世界的無限情意。



## 《少年凡一》

作者 | 藤原進三 出版社 | 遠流

本書的寫作初衷，原是身陷囹圄的父親，以小說筆法書寫的另類家書，是送給孩子的十八歲生日禮物。面對正值成長期的孩子，無法陪伴左右的作者，一週一章，透過小說的語言魔力，召喚古今東西人物，揭示他們的生命歷程，試著解答孩子可能遭逢的生命提問。



## 新婚小語



文·照片提供 / 鄧翔允 工業安全衛生處

在人生的道路上有妳陪伴，  
是我一生最幸福的事，  
願往後的日子裡，  
能一齊經歷生活中大小事，  
串起我們愛的故事！



文·照片提供 / 梁德平 南區施工處

親愛的momo，  
雖然妳的喜怒時常讓我們手忙腳亂，  
但卻為我們留下甜蜜的回憶，  
感謝妳來做我們的寶貝，  
Love you forever！



## 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

### 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

### 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



## 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 |
|------|----|------------------|-------------------------------|----|
| 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 |
| 1241 | ◎  | 台北西區營業處 / 核算員    | 鳳山、高雄區營業處                     | 大學 |
| 1242 | ◎  | 核能技術處 / 核機儀控專員   | 台中發電廠                         | 大學 |
| 1243 | ◆  | 新桃供電區營運處 / 外線技術員 | 金門區營業處、塔山發電廠                  | 專科 |
| 1244 | ◎  | 金門區營業處 / 人事管理專員  | 新桃、嘉南、高屏供電區營運處、新營區營業處         | 大學 |
| 1245 | ◇  | 台中供電區營運處 / 電機工程師 | 大甲溪、卓蘭、台中發電廠、南投區營業處           | 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 1235 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。

171期

106年7月號  
106年6月5日截稿

## 專題故事：祕密基地

幼時常常會用手邊的物品，在某個角落搭起專屬的祕密基地，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，但祕密基地始終存在，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、不為人知的祕境，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，祕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「祕密基地」與在祕密基地裡的小故事，不論過去或現在，祕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。

172期

106年9月號  
106年8月5日截稿

## 專題故事：生命中最抓狂的小事

記得曾在某課堂上聽過一個故事，一對交往很久的新婚夫妻，才結婚一年竟大吵一架，周遭的親朋好友很擔心，紛紛表達關心，也想瞭解是什麼原因造成夫妻失和，一問之下才知道，起因竟為「馬桶蓋到底該不該掀」，讓眾人跌破眼鏡。課堂上講師有句話令人印象深刻，「很多夫妻、朋友間的激烈爭吵都源自芝麻綠豆的小事」，有了導火線，吵架時一古腦兒把舊帳全翻出來，更容易造成難以挽回的後果。

172期專題故事邀請你分享曾看過、聽過或經歷過的那些重要的小事，這些旁人看起來微不足道的小事，在當事人之間造成多大的漣漪？在互相拉扯的過程裡，心情如何變化？最後，又是如何突破盲點、妥善解決彼此的紛爭，抑或衝突過於激烈，終成兩條平行線不再交集。這些人生點點滴滴，歡迎你來信與我們分享。

### 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** 你在哪方面臨場反應最好？

▶ 如果你學會了裁縫，你第一個會想要做什麼？

- ① 衣服
- ② 包包
- ③ 窗簾
- ④ 抱枕

**測** 你的「潛在個性」是什麼？

▶ 你的房間有一扇窗戶，可以眺望外面的風景。如果現在要加上窗簾，你會選哪一種花樣？

- ① 素色的
- ② 方格線條的
- ③ 花朵款式的
- ④ 百葉窗
- ⑤ 白紗窗簾

## 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**

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

**難**

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



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 你在哪方面臨場反應最好？

如果你學會了裁縫，你第一個會想要做什麼？

### 1 衣服

你遇見仇人時，臨場反應最好！  
遇到仇人或競爭對手，你會保持很優雅，腦中可以列表他過去對你做過的壞事，然後你會馬上找出他在意的點，面對微笑，酸溜溜地攻擊他。

### 2 包包

出糗的時候，臨場反應最好！  
當你不小心出糗的時候，你很能有屬於自己的一套說法和理由，把自己的糗事隱藏得很好，幾乎沒有人看得出來。

### 3 窗簾

應徵工作時，臨場反應最好！  
面試、應徵工作，或第一次跟某人見面的時候，你能夠把自己介紹得很好，讓對方的第一印象很不錯，這是滿少見的能力。

### 4 抱枕

遇見舊情人時，臨場反應最好！  
你遇見舊情人，會露出淡淡的哀傷，讓他還對你有一些眷戀。你也會自動在他面前展現出自己最好的部分，讓他後悔沒有選擇你。

## 測 你的「潛在個性」是什麼？

你的房間有一扇窗戶，可以眺望外面的風景。如果現在要加上窗簾，你會選哪一種花樣？

### 1 素色的

你把工作與私人生活分得很清楚，平時在外面拚命，下了班一點也不希望被公事困擾。你喜歡的對象，也是時間能安排得很好的人。事業有基礎，卻不是工作狂，懂得安排生活的人，最令你喜愛。

### 2 方格線條的

你注重安全感，一切都規劃得很好，不喜歡與別人爭得頭破血流。太累人的感情方式，例如三角戀情、婚外情，你一點也不想碰。喜歡的對象也許年紀會比你大一點，有放心依靠的感覺。如果你喜歡的方格子愈大，這種傾向愈強。

### 3 花朵款式的

你活在一個單純的世界，從小到大任何事情都算順利，沒有經歷過大挫折。你對未來相當樂觀，喜歡交朋友，也認為世界美好。你喜歡跟你一樣開朗，像孩子一樣無憂無慮的人。

### 4 百葉窗

你的個性較獨特，對自己及別人要求都蠻高的。不會浪費時間在無意義的事情，而是用來追求你的理想。喜歡思考，不喜歡私生活被干涉，會和朋友保持一定距離。喜歡與自己條件相當，容易瞭解的人。

### 5 白紗窗簾

你的個性多愁善感，常被自己的情緒影響，以致於正事都做不好。對你而言，心情是做一切事情的原動力。你容易被有才華的人吸引，並且會陷入感情的深淵中。

# 123 數獨遊戲解答

易

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

難

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



# 性防 騷治 擾



## 一、如何自我保護？

### (一) 性騷擾？

相關資訊—

人力資源處／性騷擾防治專區

### (二) 避免騷擾別人

君子動口不動手 三思過後再開口  
君子好逑看臉色 拒絕別又追不捨  
幽默分寸看場合 黃腔亂開禍上身

### (三) 避免被騷擾

密閉空間不單獨相處

## 二、遇到了，如何處理？

### (一) 被騷擾想申訴

記得申訴管道—人力資源處

- 專線電話：(02)2366-7730
- 傳真：(02)2367-9295
- 電子信箱：a960601@taipower.com.tw

### (二) 別人說被騷擾

- 告知正確申訴管道  
做成書面紀錄  
保密、保持中立
- 不調查、不對質  
不息事寧人  
(個人行為，非家醜)

## 三、學習

- (一) 第一時間說不
- (二) 申訴在個人  
成立看專業
- (三) 不八卦與評論

