

同心園地



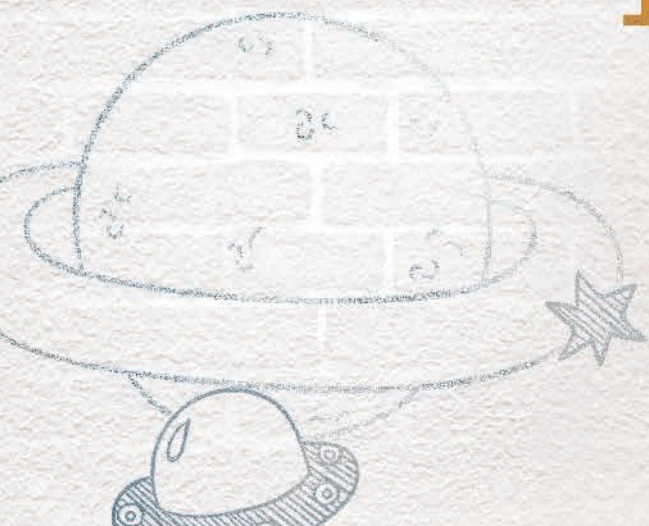
台灣電力公司
Taiwan Power Company



2017.07 | 雙月刊

專題故事

秘密基地



海浪與小雨滴

文 | 白頭翁 第一核能發電廠

一種偉大叫理想
一種平凡叫偉大
兩者都令人佩服
好像海浪與小雨滴
好像年輕與年老
說起年輕與年老的心境
是生命演化的設計
還是對未知與已知在認知上的差異
是不是被個人的因緣條件左右
而在不同的時空
對生命有了不一樣的翻譯

面對生命的軌跡
是趣味使然
還是造化作弄
海浪跟海浪上的小雨滴
沒說什麼
或許少了一本字典
冷冷灰灰的海邊
適合模糊的視線
看不清楚
也是一種心境
海浪與海浪上的小雨滴
轟隆轟隆也靜悄悄
沒說什麼

祕密基地

文 | 本刊

小的時候，最喜歡自己一個人窩在書房裡，翻閱著一本一本書，徜徉在知識的豐富中。平常沒事的時候就喜歡看書，當遇到難過的事情，更想在書房獨處——只要看著書，便可以忘記今天在學校遇到的困難，和家人發生的衝突，在故事的情節之中，讓內心慢慢地平靜。養精蓄銳之後，帶著滿滿的活力，繼續大步邁向前。

本期〈專題故事〉，邀請大家分享讓自己心靈獲得平靜的「祕密基地」。有同仁分享從小到大擁有過的祕密基地，在感到憂鬱的時候，祕密基地讓他得到很好的休息；也有同仁以「拼圖」做為其無形的祕密基地，拼成的圖案也同樣地變成了他心中美好的風景；更有同仁分享其孩提時光中大夥共有的祕密基地，儘管時光飛逝已成回憶，卻仍仔細珍藏，並重新建構自己的祕密基地。

人的相處便是不停的「溝通」，也要學習聆聽別人的意見，才能減少衝突的發生，讓彼此間的互動良好且順利，本期的「上班族心理系列」由同仁分享溝通與聆聽的藝術。另「人文采風—藝文走廊」介紹於總管理處人文藝廊展出之「國寶系列·交趾陶風華—賴國林師生陶藝聯展」，期藉由精雕細琢的陶藝作品，讓同仁在工作之餘能舒緩身心壓力，感受交趾陶造型及釉彩之美，本次展覽展期至106年8月11日，歡迎同仁呼朋引伴、攜家帶眷蒞臨觀賞藝術饗宴。

最近天氣狀況開始炎熱起來，早上豔陽高照燦爛地讓人睜不開眼，請大家注意多補充水分，儘量做好遮陽的防護。假日的時光，就找個喜歡的咖啡廳，尋覓自己的祕密基地，好好的放鬆心情吧！



同心園地

封面題字 / 薛德群 桃園區營業處

2017.07 | 雙月刊 171

封面裡 海浪與小雨滴 / 白頭翁

編輯手札

01 祕密基地 / 本刊

專題故事

- 04 我那會轉彎的祕密基地 / 融導
- 08 「豬舍寮」裡的春天 / 張財振
- 12 零散中組合的快樂——拼圖 / Mellon
- 16 我和我的祕密基地 / 小葉紙
- 20 SECRET / JN
- 22 我心中的祕密基地 / 劉家豪
- 24 孩時的夢想——樹屋 / 李坤達

EAPs停看聽

【兩性交往篇】

25 男女老少配 / 林蕙瑛

【親子教育篇】

30 尋找「小王子」的真心 / 陳美儒

上班族心理系列

- 34 聆聽的藝術 / 明道
- 38 衝突——由語言溝通談起 / 依凡
- 42 20、30、40的不安與成長 / 林耕傑

人文采風

【大地紀聞】

45 12天看見中東：以色列和巴勒斯坦
/ chih

【藝文走廊】

50 國寶系列·交趾陶風華——
賴國林師生陶藝聯展 / 本刊

【電影人生】

52 天才柏金斯（Genius） / 黃素菲

園地專欄

【活動報導】

56 員工協助業務花絮 / 本刊

【苦樂留言板】

60 不知如何求救的女子 / 本刊

【園地活動】

64 策略行政系統同心園地
「媽媽在哪兒」活動紀實 / 杜燕玲

【感恩回饋】

66 分享與感恩——員工協助培訓班、
進階班訓練心得回饋
/ 曹蜀宜、陳佩豪、賴健榮、呂金福

【園丁分享】

71 以蠹魚為師——
推廣同心園地心靈補給站圖書序
/ 路人甲

【園地心發現】

74 性騷擾防治教戰手冊 / 本刊



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：祕密基地

封底說明：家扶基金會 2017 公益廣告

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7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 陳彥婷 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

我那 會轉彎的 秘密基地

文・照片提供 | 融導 彰化區營業處

小學三年級以前，因為妹妹年紀還小，我喜歡下了課到同學家寫功課、看「淘氣的阿丹」漫畫集、玩扮家家酒。也時常和妹妹躲在農家大廳拜拜用的神明桌下，用一條大被單圍出一個祕密空間，胡說亂想的創造故事，有時就把家裡做衣服剩下的碎布或蕾絲，披在身上，飛出祕密基地，假裝行俠仗義或遇見奇蹟，故事其實沒什麼邏輯，卻玩得很開心。我就像美國漫畫家Hank Ketcham筆下那個頭髮亂糟糟、滿臉雀斑、鼻子上常有汙點的金髮小男孩阿丹一樣，每天都想找些趣事來填滿生活。

小學四年級起，學校重新分班，與要好的同學分開後，不再玩扮家家酒，那種小屁孩的玩意，我的祕密基地，放進了西洋童話或兒童雜誌。當時資訊的取得遠不如現在方便，一本故事書或「王子」雜誌，就圈起

一個快樂的祕密基地，書的內容可以一看再看，讀得津津有味，即使嗅一嗅新舊書本的味道，也有一種安心感。我還會用半透明的蛋糕紙，仔細描繪漫畫上有著茂密金色捲髮、閃著星星的藍色大眼、手腳修長穿著大蓬裙的美女，有時也試著改編王子與公主的結局和同學分享。



多愁善感的青澀年紀，我的祕密基地開始伸展到戶外、天空和遠方。

國高中以後，我渴望擁有自己的私房空間，心情不佳時，獨自坐在頂樓陽台上，望著天空不停幻化的雲朵，想像自己擺脫了考試，在雲端自由飛翔的情景。當夜幕低垂時，望向最遠方的地平線，偶爾可以看到，像一串白色燈管向前移動的奔馳火車，好像載著我奔向令人嚮往的遠方。那是個多愁善感的青澀年紀，我的祕密基地開始伸展到戶外、天空和遠方。

讀大學後，離家300里，方知幸福其實不容易。揮別過去拼命讀教科書及參考書的日子，開始吸納各種散文小說或尼采、齊克果的哲學思想，哪知知識愈發多元，內心愈不平靜。在團體生活中，即使百般不願意也要學會配合別人、感情受了傷要學會自我療癒、孤獨時試著找出生存的意義。「苦中作樂」好像是一種宿命，但說也奇怪，當日子過得還愜意時，挫折考驗很快就來；當日子快要撐不下去時，卻又突然豁然開朗，樂觀與悲觀應如何適可而止？到底誰在主宰我的



在青澀的年紀，想像自己在雲端自由飛翔的情景，我的祕密基地於是由此延伸至天空和遠方。

喜怒哀樂或命運呢？從前以為可以「快樂自在」的祕密基地，似乎一寸一寸的瓦解了。

也許每個人都要經歷那個「見山不是山」的心路歷程吧？那時我們迷戀著鹿橋小說《未央歌》的清純美好境界，或嚮往小野、林懷民的小說中擺脫現實、勇於做自己的主角，隱約知道自己有多想掙脫別人的價值觀，卻只是理想有餘瀟灑不足，最後不得不向現實生活屈服。即使已經進入職場工

知道自己想掙脫別人的價值觀，最後不得不向現實屈服，要達到「見山不是山」的境界真難。

作，我都是個外表看起來快樂、內心卻充滿疑惑痛苦的女人。如今回想起來，即使考進了公司，前幾年我都還是過著忙碌又盲從的生活，我忍不住會和別人比較和計較，既不知道自己要的是什麼？也不知道自己可以要什麼？直到有一天，進入開刀房才發現，如果人生就此終止於手術台上，這一生所為何來？那個不知愁、以為遠方更美好的自己，究竟要飛向哪裡？

歲月像一把鐮刀，割走那段青澀惶恐的日子，也割走一路的傲慢與庸俗。生活在這個資訊太多的世界，即使是走過聲光璀璨的街道，也已麻木多時、不易找到感動了。這一點都不像我想要的自己。於是下了班，我像彌補貧瘠缺口般大量閱讀，在書局一隅、家裡書房角落，一杯茶、一段音樂，依著個人的喜好，閱讀著雜誌、散文、詩詞、歷史小說和管理書籍等，何等快意！漸漸地，只要看得下去的書或文章，都能找到一段觸動心靈或啟發服務經驗的文字，有了些許的悸動後，便有了不吐不快的書寫念頭。

再回到「曾經感覺良好」的讀寫基地，有如回到興奮翻閱著「淘氣的阿丹」的童年，即使借我漫畫的好同學已離開人世，而我的人生卻好似重來。



美術館的休憩角落，拿起一本書，找到一段觸動心靈的文字，開啓內心的悸動。

有人說「成功的人懂得熬，失敗的人懂得逃」，在人生道路上，我曾經想逃，再不得不熬，如今管它成功或失敗，我只想一次又一次從舊的自己，進化成真實的自己。

這些年較少提筆了，但是藉由同心園地每期的專題，試著向內掏洗和練筆，從記憶或日常感受中，試著梳理那些湧上心頭的碎片，啊，原來一切仍然美好，只是一直沒發現！

最近「印度快報」（Indian Express）報導，印度有個17歲的高中資優生沙赫（Varshil Shah），大學考試得到99.9%級分，但是他對一流大學和高階工作沒興趣，決定



剃度出家做一名苦行僧，當「新德里電視台」訪問沙赫出家的動機時，沙赫回答：「考試得高分不會帶來快樂，只有內心的平靜才會有永恆的快樂。」人們如何才能快樂？據英國倫敦政經學院的研究，比起雙倍的薪水，擁有健康的心理和良好的伴侶關係，才是真正的快樂關鍵。

的確，如果追求更多的物質生活就能快樂，那麼富有的人應該不會得到憂鬱症吧！快樂與否，是個人選擇的結果，有人快樂的祕密基地是助人、做公益；有人是忙裡偷閒找個小確幸，而我也學會打開心境，不只是閱讀書本，在快走或慢步觸目所及的風景、人們互動的表情，都能納入我「快樂的祕密基地」，如此遇見夏日豔紅的鳳凰花、安靜佇立在池塘裡的含苞荷花，或開在路旁小草小花，總是驚豔不已。清晨，看見即將從沉睡中甦醒來的城市、莫內畫作般的天空，草葉上笑著醒來的露珠，都是開啓美好一天的電影預告片，如何不教人欣喜？

清晨遇見莫內的天空，開啓美好的一天。



安靜佇立在池塘裡的含苞荷花與蓮，都納入我的快樂祕密基地。

爬一段坡累了，坐在美術館的一角休憩，伸伸腿、聽聽隨身音樂，不就是「行到水窮處，坐看雲起時」的舒坦境界嗎？真的，每個人都需要有個「安定身心」的基地，不管工作有多忙、錢賺得夠不夠，只要能真正安下這顆躁動的心，有良好的人際關係、感覺受尊重、一份充實的工作，處處都是快樂的私密基地！回想起來，從童年到現在，我一直都有個「會轉彎的祕密基地」陪著我，也算是一種幸福的成長吧！





文・照片提供 | 張財振 大林發電廠

「蠟筆小新」是一部詼諧中帶有嬉笑怒罵等日常對話，以及摻雜些許不雅舉止的動漫片。劇中主人翁「小新」總以無厘頭或突發式裸露他那扭動「小屁屁」的招牌動作，搗亂或戲謔情境中的美女，攪得美女們驚惶失措且恨之牙癢癢，卻也無可奈何！

這部動漫片簡直活靈活現刻劃描繪出四、五零年代出生的我們這群人，當時的生活樣態與感觸，更如同我們成長歷程的一部鮮明生活史。每當看此動漫片時，總讓我的思緒跳脫軀殼而融於其中，不時應和劇情的演出而會心一笑，一旦劇情與童年的樣態雷同巧合時，更會隨著劇情的張力突然狂笑不已！想當然爾，會被內人數落一番：「你是咧驚死人呦！大人太種啊，這樣的動漫片真有那麼好看嗎？太誇張了吧！」

「春日部基地」，你知道它是啥嗎？就是「蠟筆小新」動漫片主人翁「小新」與玩伴所臨時拼搭成立的一個祕密基地，當作他們嬉戲玩樂或與敵對玩伴做為攻防、騎馬打戰之防衛據點，看到此，讓我童年生活的感觸益加鮮活，久久縈繞腦際揮之不去。

白河「客庄內」——我家，因地處偏僻且世代務農營生，後院有座廢棄的豬舍，因久未畜養，豬舍上頭早已橫擺著桂竹、堆疊束束稻草於其上，底下儼然形成一座三尺餘高的隱密堡壘（約百餘公分，適合小孩的高度），由磚頭砌起的豬圈牆面內縫隙往外瞧，正對著由村內蜿蜒而來，以石灰石鋪設的小徑，在此可窺視經過的每一個人的行蹤，堪稱隱密性高的藏身處所，此乃我們這群小蘿蔔頭的祕密基地，我們稱之為「豬



屬於我們的祕密基地「豬舍寮」。

舍寮」。每當大人們為謀三餐必須到田裡耕種時，我就吆喝左鄰右舍的小蘿蔔頭鑽入「豬舍寮」中玩起辦家家酒的戲碼，破瓦片當盤子、花花草草切碎後混拌當作炒青菜，男扮一家之主、女扮主婦，還真有個小家庭的氛圍。

最有趣且印象極深刻的一次，莫過於某年盛夏，正當龍眼結實纍纍之時，大夥協議去偷採鄰居家的龍眼來解饞，待得手後順勢坐於我們的祕密基地「豬舍寮」旁一棵樹蔭下的石頭上吃了起來，正當吃得不亦樂乎之際，忽聞腳蹬木屐的腳步聲由遠漸近，在後庭院內正在使壞的我們這一群小蘿蔔頭，一哄而散就近鑽入「豬舍寮」內默不吭聲，靜觀來者何人是也？留下滿堆狼吞虎嚥後殘存的果皮碎屑。

由磚縫往外瞧，只見有著一雙白皙骨瘦如柴似青蛙腿的伯公，蹬著木屐赤裸著上半身，且下半身也僅著一條寬敞通風的四角褲，嘴邊還叼著一根老煙斗，到處晃呀晃地

張家族群戶戶毗連而居的簷廊，如今頹垣景像人事已非，令人不勝唏噓！

遊蕩串門子去，他路過見滿地果皮碎屑便駐足咒罵著：「不知是哪些夭壽死囚，又在折損糟蹋別人家的果園，活像餓死鬼般！」待謾罵聲漸行遠去，銷聲於另一旁巷弄底，我們這一批一哄而散的小蘿蔔頭，又似嗜甜的蒼蠅般群聚而來，繼續得意地享用掠奪而來的豐碩戰果。

國小二年級的我，資質愚鈍，常是同學嬉戲玩弄、霸凌的對象，某個午後放學時，發覺自己的書包不翼而飛，心急如焚四處找尋，直至天黑依然無所獲。只好硬著頭皮帶著慌亂的步履跑回家，向父親說明事情的始末緣由，父親盛怒狂罵：「讀啥肖書？讀嘸書包無去！我看你啊！去牽牛吃草算了。」便不問青紅皂白取出藤條「啪哩啪拉」的撻罰著我，毫不留情的藤條，直直落在我纖細瘦弱的身體上，撻罰後全身紫斑布滿身，那



一段期間被同學戲弄、被父親體罰，心情壞透了哪也不想去，只能選擇至能撫慰心靈，能得到玩伴關懷的祕密基地療傷止痛，當下我那顆幼小的心靈是多麼無助，惟獨淚眼漣漣希望能得到基地內玩伴的憐憫關愛，慰撫我受創的心靈。

及至長大成人步入社會後，我渴望擁有似童年般祕密基地的欲望，卻始終不安分地觸動著我內心深處，此刻惟有透過對故鄉一景一物的尋覓追憶、收藏擁有滿懷回憶的玩物、重新建構屬於自己的沉思空間等，不同的形態將之轉化並讓其呈現，藉以療慰童年時累積的種種可能創傷與陰霾：

勾起滿滿回憶的老家簷廊

每當驅車回到店仔口老家時，往日成群孩童嬉戲追逐的大稻埕，如今卻門可羅雀，佇立良久，或可見到一、二位耄耋之年的老者，拄著拐杖並以狐疑的眼神瞧瞧，想必



充滿回憶的老家簷廊。



將老家過往的回憶藏於木篋中。

留下滿是問號的疑惑（心想那個陌生人是誰啊）。

而張家族群戶戶毗連而居的簷廊，正可連接到後庭院 我們那群蘿蔔頭的「豬舍寮」基地，小時候在此期間來回追逐跑跳不知凡幾，也因此對這條簷廊感情特別深刻，當下倚著簷廊的牆壁席地而坐，昔日母親及姪妯盛夏坐板凳，於此乘涼閒聊的情境，又再次浮現於眼前，全身長滿痱子的我，總是



舊時的腳踏車，至今仍善盡保存，懷舊之心溢於言表。



趴在母親大腿上求其搔癢。如今頽垣景像人事已非，令人不勝唏噓！

將往日的回憶藏於木篋中

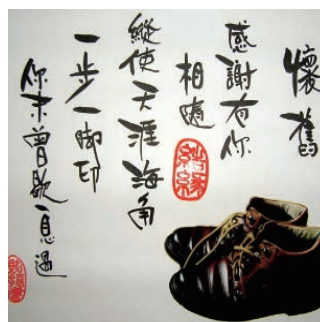
不知是個性或外來因素的影響，成長過程偏好收藏宗族內的古物、杯盤（想到族人婚喪時吃鍋巴的樂趣）、吹風機（想到自家姊姊開理髮店，為客人吹一頭油亮的髮型）、煙斗（祖父抽著菸的神情）、古老照片、梳粧台等，舉凡屬於古老的東西，我都特別喜歡，或許是這些古物或舊東西，能拼湊出童年或過往的些許片段記憶，才讓我愛不釋手珍藏之。

重新建構個人的祕密基地

當經濟壓力稍微寬鬆後，在居家二樓陽台建構一處小而巧的空中花園，藉遍植花木隱藏之，可由上眺望來往行人，置身其間，彷彿時光倒轉又回到往昔「豬舍寮」的

祕密基地，蝸居其間，可卸下緊繃的心防，並抒解職場所累積的壓力，能讓人忘卻所有不愉快，使心情獲得平靜，經再次充電後，又似一條活龍般充滿鬥志了。

四、五零年代，子嗣綿延枝葉繁盛的張家宗族，那曾風華一時的一落三合院大厝，因時代的變遷、人口的外移，在風吹雨淋日曬下日漸式微，大稻埕石灰岩鋪的地面，因龜裂早已雜草叢生，大半屋舍頽圯崩塌於荒煙蔓草間，徒剩「豬舍寮」那模糊的殘存記憶潛藏於心底，不時探頭觸動我內心的感受……。



古物善加保存，並對舊物歌頌一番。



重建屬於自己的祕密基地。



陽光灑落，環繞植物的祕密基地，更顯綠意。



零散中組合 的快樂——拼圖

文・照片提供 | Mellon

祕密基地，是一個可以讓人回味再三而且願意一再前往的地方；它或許是某個靜僻鄉間的木頭小屋，或許是某個遺世獨立的湖中小島，或許是隨流飄蕩的海上扁舟，更或許是遠在萬里之遙的異國都市。對我來說，祕密基地無須遠求，無論是熙來攘往的速食店，僻靜溫暖的咖啡廳，或是家中的客廳、房間，只要有一塊簡單的平面，祕密基地就信手拈來。

我的祕密基地

每有朋友來我家，甫開門就會見到一隻大得驚人、立在枝頭的「翠鳥」，側身背對著門口，撇著頭看著進門的人，同時用嘴巴指著客廳的方向，彷彿說著「歡迎光臨，請由此去」。看著這樣的裝飾，總能得到朋友的會心一笑。

當然，這不是真正的翠鳥，但也不是標本或玩偶，「牠」是一幅1,000片的拼圖。每天不管是為了公司或自己的事，總是刮風打雷、日曬雨淋的在外奔波，回到家，打開門見到這隻鳥，總能讓我嘴角微微上揚，似乎下一刻，牠就會展翅起飛，帶走我一天的辛勞。

「翠鳥」並沒有裱框，而是壓膜後直接黏貼在牆上，家裡牆上懸掛著大小小小裱框的拼圖，則是精挑細選後的結果。房間門口「咖啡的成分」，每天早上彌補了我，因為胃病不能常喝咖啡的遺憾；穿堂掛著設計者的巧思，將幾何圖形組合出一隻開屏「孔雀」；客廳裡夜光版「璀璨煙花」，總在熄燈後持續閃耀；一旁的海報框「旅之企盼」，總在抽不出時間出遊，遷徙本能卻蠢蠢欲動時，讓我的思緒跟著筆直的軌道奔向遠方。



而房間裡，3,000 片的北海道「花開的富良野山丘」拼圖，不僅是我初訪北海道的回憶，更是與朋友友誼的證明。

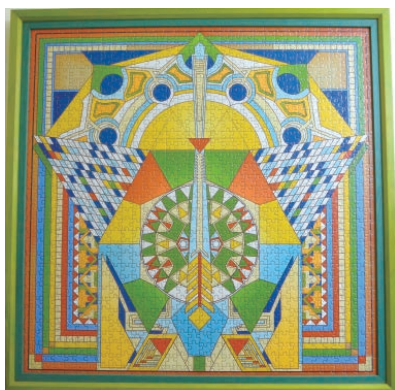
當然，更多的圖受限於環境（和經費），只能拼好後大拆收藏，而我的祕密基地，就建構在這一幅又一幅的拼圖之中。



01



02



03

-
- 01 玄關上的「翠鳥」圖，栩栩如生，看見牠總能讓人忘了一天的疲憊。
 - 02 房門上的「咖啡的成份」，彌補我無法常喝咖啡的遺憾，也為生活添加一分寧靜。
 - 03 幾何圖形，七彩色塊組合出的開屏「孔雀」，展現設計者的巧思。

過程 與自己的對話

無論是從邊框組起，或者直接向主體進攻，拼拼圖的過程，總是由零散逐漸到成型，再由成型逐漸到完整；這個過程在100片拼圖上有，在1000片上是，即使上萬片也是一樣。只是不管片數，在拼的時候，總會或多或少遇到停滯不前，只是可能短到外人看不出來，也可能長到別人以為我其實不是在拼圖，只是拿著拼片在發呆。

每每遇到這種「卡住了」的時候，在慢下腳步的同時，我總會重新觀察每一片拼片之間的差異，不管是刀模或是圖案本身，去找到蛛絲馬跡，而在找出線索，將拼片放在正確位置的瞬間，成就感油然而生。

也因此，常被朋友笑，有著重度網路成癮症的我，要從網路世界中暫時脫身的機會，大概只有在玩拼圖的時候。從把桌子擺好，從音樂資料庫裡挑出想聽的音樂，然後由「今天要開哪一幅」的選圖、「要從哪個部位開始拼」的抉擇開始，直到進入拼圖的「入神狀態」後，會渾然不覺時間的經過，常常完成一個段落後，抬起頭來才發現，原來已經過了很長的時間。

在這樣的狀態之中，一切喧擾就會自然被屏蔽在外，正是這種入神，讓每拼一幅拼圖就是一場我與我自己的對話；也就在這樣的狀態下，我能夠接近內心的平靜。有趣的是，這時候反而可以觸發許多在外奔波時，想不透事物的

新觀點或想法，無論是工作上的困擾或是與人互動時的結。換句話說，拼圖就是我脫離原本單線思維歷程的跳板，許多原本努力想破頭沒有解法的問題，都隨著一幅圖從零散到完整的過程，得到了解答。

享受 完成的瞬間

「那拼圖的完成不重要囉？」

就像跑馬拉松，從鳴槍起跑，過程中的點點滴滴，上坡、下坡、順風、逆風都是值得回憶的，但終點線無聲的等待，向來是呼喚跑者繼續跨步的支持；或像攀爬一座高山，通往山頂的最後階段，常是易滑的碎石或難行的陡坡，但山頂睥睨一切的風景，終究是引導登山者持續向上的牽繩。

拼圖也是一樣，當主體完成、邊框圍好了，就剩某一區或某幾區還沒完成，而這些區域，通常就是最困難的部分，所花費的時間甚至可能超過前面所有時間的總和。就像黎明前的黑夜，總是格外黯淡，此刻相較於拼圖，其他部分大幅提高的困難度，也總是特別令人喪氣。

每到這個階段，說是自我打氣也好、自我催眠也罷，我總是告訴自己，「加油，再找一片就好」、「來吧！再對一次就到了」。然後，就在這一次次地再一片就好過

程中，很神奇的，距離整幅拼圖完成的終點就在眼前了。

剩下最後幾片的時候，我總是隨著每一片的定位，喊出「54321」的倒數，在最後一片放入正確位置，代表一幅拼圖正式完成的瞬間，總幾乎感覺到隱形的電流，從那最後一片的所在，沿著拼片間的切割線竄動，整幅拼圖彷彿有了生命一般。然後，我總會



「旅之企盼」讓我的思緒跟著筆直的軌道奔向遠方，撫慰無法出遊的心。

稍稍後退，看著整幅完成圖，一面回味整個過程的各種點滴，一方面總會懷疑自己，之前是怎麼走過來的？

仔細想想，拼圖的英文，JIGSAW PUZZLE，原意是「切割的難題」，那麼完成一幅拼圖的過程，不正是在解決一個難題（SOLVE A PUZZLE）嗎？既然是難題的解決，那麼，「誰說結果不重要？」

不只娛樂 是承諾 不單耐性 是堅持

從選擇並打開一幅圖開始，拼圖雖是享受從零散緩緩建構、逐漸成型的過程；但享受過程之餘，唯一的目標就是完成它。這不光是對自己的承諾，也是對拼圖的承諾，否則，它經歷過的製造、印刷、切割包裝與運送，不就全都是一場空？

很多人聽到我在拼拼圖，尤其是較大片數的拼圖，通常第一個反應都是「要拼很久吧，你真有耐性！」不過，對我來說，拼



夜光版「璀璨煙花」總在熄燈後持續閃耀，讓拼圖的美不分晝夜，照亮我的祕密基地。

圖需要的不光是耐性，更是堅持，對於完成的堅持，拼得再慢都不是問題，問題是能否堅持到底？如果相信自己能，那完成就只是時間的問題而已。

所以，還在懷疑自己無法完成一幅拼圖嗎？不用擔心，拼下去，一起用拼圖建構自己的祕密基地吧！

從零散到完整的過程，就像跑馬拉松，終點線無聲的等待，是呼喚跑者繼續跨步的動力。





我和我的秘密基地

文 | 小葉紙

我也想要祕密基地！

小時候，總愛跟在社區內大哥哥、大姊姊的後頭跑來跑去，一下子說要去抓昆蟲、一下子大夥兒玩扮家家酒，對於熱愛「湊熱鬧」的我來說，他們都是十分有趣的一群，和他們在一起，我可以不休息一直玩下去。只因那時我初來乍到，才剛進入這個小群體，不像其他的小孩已對彼此十分熟稔，往往他們討論的事情，我總是一頭霧水，尤其當他們說要去「祕密基地」集合時，我就這樣被排除在外了。當看著大夥兒默契十足、心照不宣、甚至帶點優越感地說要去「那個地方」時，我真是有點灰心。

這也是我第一次認識「祕密基地」這個詞，也是從那個時候開始，我也下定決心要有屬於自己的祕密基地。

祕密基地「初體驗」

第一次擁有所謂的祕密基地，大概是升上國小一年級時，跟著幾個比較熟悉的小朋友們，約定社區內的一棵蓮霧樹做為彼此的「祕密基地」。那時候身手尚稱矯健，也沒那麼懼高。三兩個小朋友爬到樹上，劃定未來各自的位置，做了屬於我們這個小團體的記號之後，便宣稱這個地方是屬於我們的，沒有人可以越雷池一步。

祕密基地「落成」的那段時間我們都十分興奮，只要一下課，回到家做完作業後，就趕緊往那棵樹跑去。不過其實那棵樹實際上沒有很大，也沒有一個大家可以坐下來聊天的平台，大家都是各自占據一角聊著今天的狀況，笑鬧一陣等站到腳痠之後便各自回家。



CC BY SA bryan

祕密基地「落成」的那段時間我們都十分興奮，只要一下課，回到家做完作業後，就趕緊往那棵樹跑去。

只是可想而知，這棵樹矗立已久，本來就已是幾個年長孩子們聚會的地方，於是乎「好傻好天真」的我們，常常都因自己的領地被別人占領與破壞而直跳腳，但也無可奈何。

很快的，隨著彼此的年齡漸長，課業愈來愈重，有時間走到外面晃晃的時間變少，更不用說再爬上那棵樹了。大家的情感也慢慢被時間沖淡，彼此都往不同的人生方向前進，偶爾回想那段時光，總是感慨萬千。

而那棵樹後來改被白蟻「占領」，占地為王一陣子之後，因為結構被破壞，便在某次強烈颱風的摧殘後倒下。現在已經被清理乾淨，變成青綠綠的一塊草地，就像大家的友情一般，也就這樣淡了！

自己的房間

《自己的房間》是維吉尼亞·吳爾芙的著名之作，在當時傳統的時代，這本書被視為是女性主義的重要著作之一，這當中有一

個重要的句子深深吸引我的注意：「女性若是想要寫作，一定要有錢和自己的房間。」這句話特別強調了一個專屬於自己的空間，因為當時的女性，相較來說沒有那種空間可以發展自己學術的長才，才有了這句話。不過對於第一次看到這本書名的我來說，女性主義我並不熟悉，但是「自己的房間」卻是我真真切切需要的。

每個人都需要自己的「祕密基地」，對我來說，祕密基地指的就是自己的房間。雖然人是群聚的動物，很多時候都會聚在一起，並且有所互動。但是面對緊湊的生活和複雜的人際互動，總是會有那個刹那，希望「遠離喧囂」到一個沒有其他人的地方，讓自己好好休息與沉澱。

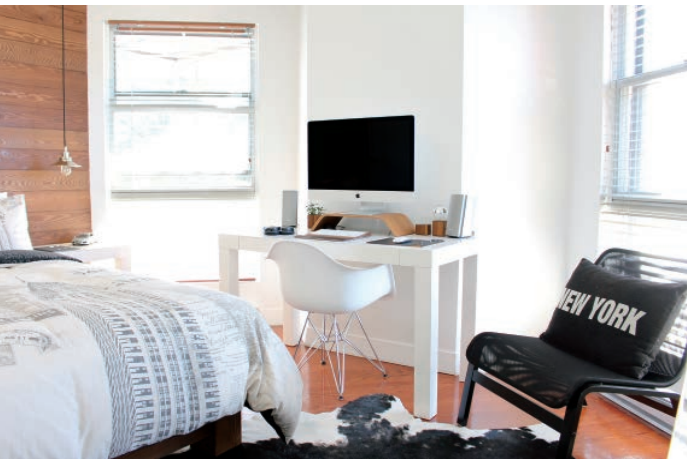


小的時候，家裡房間不多，所以我跟妹妹同一間房間。雖然說多一個人在同一個空間略顯擁擠，但對於膽小、怕鬼、怕黑的人來說，有個照應總是好的。但是吵架時就十分尷尬了——在還沒有和好之前，在同一個場域總是緊繃的，相看兩厭的情況下，真希望短時間不要再看到她。此外，有的時候很想全然的安靜，但與你同處一個空間的夥伴開始放起音樂，或是角色倒反過來時——最後都會理智斷線、又燃起紛爭。再來就是，等到自己開始愛面子之後，在紛爭結束、完全慘敗時，總想找一個不會有人看到的地方大哭或舔舐傷口……總歸而言，我一直都很想要一個自己的房間。

這個願望在我上大學之後，開啓了一道曙光。當時宿舍雖是兩人房，大一上學期時還是兩人「客滿」的狀態，但是到了下學期之後，原本的室友幫自己在其他地方「開闢」了新的棲身之所，便在得到她的首肯後，以不變動她的東西為前提下，開始了我的「獨居」生活。那個時候真切感受到「自由」——可以把所有自己珍惜的事物全部藏在這裡，按照自己喜歡的方式布置，休息的時候有了一個全然放鬆的空間。看個電影、放個音樂不用顧及旁人，不用在乎自己的坐姿、站姿、臥姿、趴姿……這種快意的生活，大概持續到我大四那年這位室友搬走，來了一位新的室友後才結束。

再一次與祕密基地的重逢，便是我北上工作後找到的新住所。雖然空間不大，但對我來說應有盡有，自己也會添購更多的布置。每每工作結束，在附近覓完食、散步逛街之後，回到了房間，心情便莫名安定下

回到了房間，心情便莫名安定下來。在這個地方我可以盡情「做自己」。



按照自己喜歡的方式布置，休息時成了我全然放鬆的空間。

來。在這個地方我可以盡情「做自己」，大哭大笑都可以，任性妄為，不用顧及他人的眼光，不用維持自己的形象。

腦海中的祕密基地

除了實體的祕密基地之外，我腦海中也開闢一個自己的祕密基地。

就像在腦袋裡面蓋一座「記憶宮殿」一樣，我也在腦袋中建構了類似的空間。這個空間放了许多我喜歡的東西：美麗的圖像畫作、優雅的詩詞佳句、讓人感到愉快的樂曲、引人入勝的故事、記憶中那些美好的事物……心情煩躁但什麼事情都不想動的時候，我就會找個舒適一點、不受干擾的地方，閉上眼睛，躲在我腦海中的祕密基地。把喜歡的故事拿出來瀏覽，把喜歡的音樂拿出來溫習，甚至是把一些過往較美好的回憶拿出來再次回味，或者乾脆什麼也不想、完完全全的平靜……慢慢地，原本的浮躁便會慢慢地被撫平，甚至直接安穩地進入了夢鄉。



家附近開設了幾間咖啡廳，在慵懶樂曲下，享受片刻的寧靜，身心都放鬆了。

更多的祕密基地？

儘管家裡是最為舒適的地方、最佳的「祕密基地」，但是「花心」如我，最近又開始效仿「狡兔三窟」，開闢新的祕密基地。住家附近開設了幾間在小巷子內、燈光美氣氛佳的咖啡廳，在慵懶樂曲下，享受咖

啡跟點心的同時，讀著自己帶來的書籍，或者搜尋咖啡廳的書櫃，享受片刻的寧靜，身心都放鬆了。另外，還有一些服飾、飾品店，在搜尋喜歡的物品同時，也同樣慢慢和店家成為很好的朋友，大家的關係不再只是金錢上的往來，更多的是變成情感上的交流。有的時候會覺得有點左右兩難——好希望這些不錯的店家可以生意興隆、事業有成，但同時又會擔憂太多人知曉的話，自己便不能如同以往，那樣恣意悠遊其中，也許又必須再找新的祕密基地了！想到這裡，便會更加珍惜與這些祕密基地相處的時光。

前陣子放假時回到家裡，找到了當時那棵「祕密基地」樹的原址。現在那塊青綠綠的草地旁，又種植了一些小樹苗，不知道它們長大了之後，會不會變成下一群小孩們的祕密基地？我暗自期待著。

現在那塊青綠綠的草地旁，又種植了一些小樹苗，不知道它們長大了之後，會不會變成下一群小孩們的祕密基地？





文 | JN

在社區公園附近遇到一群小學生，匆匆從我身旁跑過，下了課不打算回家的他們，好像有著什麼大計劃。「我先去祕密基地那邊，你們趕快過來。」聽到「祕密基地」我不禁噗嗤笑出聲，好久沒聽到這個充滿童趣的詞彙，似乎只會出現在幼年時期的遊戲中，但這卻也讓我想到好多過往的畫面。

小時候，跟爸媽道過晚安後，最喜歡跟姊姊躲在棉被裡，假裝已經睡了，但是在被子底下偷偷打開收音機，聽著廣播電台的深夜節目，好笑時兩人一起憋著笑聲漲紅了臉，或者跟著那些流行歌曲無聲的哼唱，抑或伴著主持人磁性的聲音沉沉睡去。翌日早晨，才在兵荒馬亂中掛著熊貓眼趕著出門上學，懊悔前一晚應該早點睡覺。對於我和姊姊來說，棉被底下就是我們的祕密基地，一個可以暫時脫離爸媽掌控的地方，有著屬於

我們自己的祕密，有著幼稚的天馬行空，那是我跟姊姊獨享最親密的時光。

在學生時代，某間空教室的角落，是我跟幾位好朋友最喜歡相聚的地方，中午一起吃著便當、交換菜色；考試前，一起抱佛腳念書；失戀時，一起陪著流眼淚；一起慶祝生日或是討論著未來的夢想，我們笑著鬧



最喜歡跟姊姊躲在棉被裡，聽著廣播電台的深夜節目，那是我跟姊姊獨享最親密的時光。



戀愛時，最常相約在咖啡廳，這裡是我們的祕密基地，我們交換著心事；慶祝每個紀念日；分享生活並計劃著未來。

著，直到金黃色的夕陽照進教室，再彼此揮手道別說聲：「明天見，掰掰！」結束我們金黃色的時光。這裡是我們的祕密基地，可以暫時躲開沉重的課本和考試，忘記時鐘上匆促的指針，讓我們可以歇歇腳再出發的地方。即便畢業後各奔東西，我們最愛回憶的，仍是一起在這空蕩教室裡盡情笑鬧的時光。

戀愛的時候，也有所謂的祕密基地，那是最常相約的一家咖啡廳，只是個普通到毫無特色的小小咖啡館，儘管每次都點同樣的餐點、撥放著聽膩的歌曲，但在戀人眼中卻是飄散著滿滿的戀愛氣息。在這裡我們交換

著心事；慶祝每一個交往的紀念日；分享生活並計劃著未來。不管外面天氣如何，不管身邊的客人來來去去換過幾輪，不管明天還有幾個交不出來的報告，不管生活的重擔已壓得快喘不過氣，此時只有濃濃的咖啡香，以及戀人幸福的微笑，兩個人相視而笑的時光，即是永遠，其他的事情，都被拋到比九霄雲外還遠的地方。

時光流逝、事過境遷，這些祕密基地都早已不復存在，但那些溫暖的記憶，卻依然在我心裡某個角落溫熱著，它提醒著我在人生旅程中，曾經發生過的那些美麗風景，不論是親情、友情、還是愛情，都感受過愛與被愛的美好。每當生活遇到低潮、挫折，感到自我懷疑的時候，每每想起這些溫暖的回憶，似乎能湧起一股力量支持我可以繼續往前、面對更多挑戰，也能分享更多正向力量給身旁的人。這些回憶才是我心裡最堅固的祕密基地。



每當生活遇到挫折，感到自我懷疑的，每每想起這些溫暖的回憶，似乎能湧起一股力量支持我可以繼續往前。

我心中的秘密基地



文・照片提供 | 劉家豪 台北供電區營運處

每個人在感到煩惱、沮喪、悲傷、難過的時候，都有自己的解決方法，而你會如何抒發自己的情緒呢？是找好麻吉、閨蜜聊聊心事，一吐為快？還是約三五好友去KTV唱歌，好好嘶吼、放鬆一下？抑或去跑步運動，隨著汗水的流失忘掉一切？更或者是去大吃大喝，大快朵頤一番？又或者是到一個專屬自己的祕密基地，好好地靜一靜？沉澱、平復一下心境。無論用哪種方式，只要能讓人忘掉所有的不愉快，使心情獲得平靜，何嘗不是一個好方式？

小時候，我用巧拼在床尾組合了一個獨立的小空間，裡面存放一個乖乖桶，桶內有我最喜愛的玩具。每當犯錯被訓斥後，我

便會默默地走進我所擁有的小城堡，好好反省一下自己的缺失，也因為小城堡內有許多我所熱愛的小東西，它帶給我滿滿的能量，可以消除我超惡劣的心情。歲月如流，轉眼之間，童年的小城堡，已無法再容納我的身軀，因此，我開始另闢新的祕密基地。

升國中那年，因補習壓力，去了趟台北市最大的公園——大安森林公園，一圈一圈地繞著，漸漸釋放這一陣子的讀書壓力。後來意外發現一座木頭搭建，兩層樓高的休息平台，跟兒時的小城堡有些許類似，但這次卻是真實的建築。當我踏上休息平台，來到最高處，閉上眼睛，清涼的和風徐徐吹來，滿腔的壓力瞬間被吹散了，胸中的鬱卒已整

個平靜下來，再次緩緩張開雙眼，一整片綠意盎然的大樹映入眼簾，消除我所有的疲勞，我決定它是我的第二個祕密基地。

爾後，只要心情鬱悶時，我便會來到我心中的祕密基地——大安森林公園的休息平台，吹吹風、看看綠意盎然的美景，直到夕陽下山，倦鳥歸巢，我也帶著愉悅的心情返家，迎接新的一天來臨。



當踏上休息平台來到最高處，閉上眼睛，清涼的和風徐徐吹來，滿腔壓力瞬間被吹散了。



時光飛逝，日月如梭，踏上職場的我，因為一直居住在台北，又與大安森林公園為鄰，每當工作一遇瓶頸，便會一如往常前往祕密基地放鬆自己。然而，在一次回到我心中的城堡時，殊不知其城堡已消失得無影無蹤，心中難免有些難過，但此城堡已成為我心中永遠唯一的祕密基地。

大安森林公園的休息平台，如今雖已消失，卻是我心中永遠的祕密基地。

兒時的夢想 ——樹屋

文・照片提供 | 李坤達 南區施工處

一座搭建在大樹上的樹屋，一個孩子的祕密基地，是多少人兒時的夢想。我的老家就在一棵百年老榕樹下，在這棵樹下，孩子們嬉戲玩鬧，聽著長輩訴說一個個在樹下發生的故事，想望著，若能在上方搭建一座屬於自己的城堡，有著自己的一片天地，該有多幸福啊！

偶然的機緣下，來到恆春的白榕山谷，盤根錯節的白榕矗立眼前，一座由大自然建造的樹屋，一方屬於自己的祕密基地，就這樣，兒時的想望成真了！顧不得雙腳的疲累，孩子們飛也似地奔向那大樹的懷抱，或爬，或坐，或躺……。一時之間，山谷中充滿了孩子的歡笑聲，也將我帶回了那無憂的童年。

小時候，我也常爬樹，哪個住在樹下的孩子不爬樹的？抓著樹爺爺的鬍鬚晃蕩，抱著樹爺爺的身軀捉迷藏，孩子總是天不怕地

不怕，開心就大笑，摔下就放聲痛哭一場，再拍拍屁股繼續向前衝。如今，看到這大樹，我倒是猶豫了！鼓起勇氣，慢慢坐上樹的臂彎，試著找回小時候那天不怕地不怕的衝勁，慢慢地，緊抓的手鬆了，僵硬的表情和緩了，大樹，撫慰了我。

白榕山谷，住著許多的榕樹老爺爺，老爺爺們蓋起了一座城堡，敞開手臂歡迎我們到訪。這一方天地，孕育著許多孩子的夢想，是屬於每個愛好自然者的祕密基地。但願我們能用心護佑這方天地，讓更多的孩子有機會到訪這座神奇樹屋。🌳





老少配

文 | 林蕙瑛 東吳大學心理系兼任副教授

最近法國新出爐的總統馬克宏，是個異類，思想行為均獨特，尤其他的女大男小婚姻，甚受矚目，引起全球熱烈討論，老少配的議題又再度被掀起。雖說這是一個男女平等的社會，但男女的生理畢竟大不同，男大女小與女大男小的老少配有分開討論的必要。

自古以來，無論中外，男長女幼的婚配比比可見，婚姻斜坡的理論，在當時社會是被認可的，亦即男性在年齡、教育、收入及身高方面均要比女性高，女性要仰賴的夫君必須是成熟有閱歷、收入穩定、懂得疼惜，且家庭內外都能做決策，她才能有安全感，可以依靠終生。然而現在已是21世紀，女性自身條件不比男性差，連身高也不輸男性，且男性能擔當的行業，女性一樣能做，為什麼還有那麼多女性願意嫁給年長許多的男士呢？

人一旦陷入戀愛，就有他／她的執著，無論異性戀或同性戀，愛上就是愛上了。老少戀與一般人相戀不同的就是年齡而已，男性當然比較喜歡年輕的女性，而女孩可以跨過年齡的差距去欣賞對方的優點，感受對方的愛意，的確相當了不起，不是一般的女孩。2004年楊振寧82歲時娶28歲的翁帆，當時大家都跌破眼鏡，也一直不看好，如今



人一旦陷入戀愛，就有他／她的執著，無論異性戀或同性戀，愛上就是愛上了。

楊振寧95歲，翁帆41歲，兩人還是相惜相愛。翁帆是出自內心景仰楊振寧，真心愛他，而楊振寧也擁有一顆年輕的心，懂得疼惜感恩，因此他們是一對幸福的老少配。

國父孫中山與宋慶齡相差了27歲，而現實生活中金庸與妻子林樂怡相差29歲，施明德與陳嘉君也相差27歲，李敖與妻子王小屯亦相差29歲，而郭台銘則大曾馨儀24歲，他們的婚姻都穩定持續，美滿快樂。這些人均為名人，有其個人成就與社會貢獻，嫁娶的女子必定仰慕其才華且志同道合，而最重要的是，除郭台銘以外，這些男性先前均有過失敗的婚姻。也許當時太年輕不懂相處，也許時機不對，或者雙方的確不合適，在遇到年輕且懂自己的女子時，正好時機也對了，自己年齡大了，想過安定的家庭生活，雙方都因珍惜而付出，於是天時地利人和，老少配一樣幸福美滿。

老少配是個不尋常的現象，也是個冒險，所以英文裡有一個專門名詞「Chronophilia」，指的是年齡差距較大的伴侶。在婚姻研究中，男比女大10歲以內的婚配，其婚姻解組的機率要較男比女大10歲以上的婚配來得低。10年就是一個代溝，因成長環境不同，價值觀與生活習性也不相同，彼此要有興趣及努力，走進對方的世界，互相學習，才能通過代溝之考驗。

歲月不饒人，「老」是避免不了的，現代的男人5、60歲看起來是還可以，但到了7、80歲，身體開始衰老，體力也大不如前，如果保養得不好，疾病也上身。夫妻一定要水乳交融，妻子才能挽著老態龍鍾的丈夫在家裡相處自在，在街上散步不懼眾人的注視。自然變老就會產生性生活不和諧的問題，他們真心相愛，就有他們自己的方式調適與磨合，仍然可以「性」福的。

彼此有興趣及努力，走進對方的世界，互相學習，才能通過重重考驗。





現代人自我概念高，注重自己的喜惡，敢於違抗父母，也較不在乎他人的非議，這幾年來的老少配新聞中，17歲女孩愛上爸爸的57歲同學引起家庭革命及社會譁然，這只是他們的開始而已，17歲還是大小孩，毫無社會經驗，57歲的男友已有個人成就及社會地位，兩人的成熟度、人生觀、價值觀相差太多，現在其實是亦父亦女亦友亦情人的多重關係，感情親情愛情匯聚，只是希望好的開始能經過歲月的考驗。另外柯賜海於2013年娶了比他小30歲的林思佳，這些年齡差距實在太大的夫妻，既然有勇氣在一起，就要好好享受相聚的緣分。

在台灣還有另一種老少配現象，各大醫院中，無論是護理之家或在病房，都有東南亞或中國大陸來的看護工，而大陸看護工都有身分證，是因為她們嫁給老先生，目的在於賺飽台幣後回家鄉養老。全日24小時看護病人每天有2200元，3、5年下來就可存到相當的養老金。以李姨為例，喪偶後嫁給大她36歲的榮民已10年，住在狹小的國宅公寓中。她做的是半天看護，每天晚上七點下班，回家做晚飯並做兩個便當，一個自己隔天中午吃，一個給她先生。



既然有勇氣在一起，就要好好享受相聚的緣分。

老先生每天早上走下6樓樓梯到小店吃早點，然後搭公車去國父紀念館散步，在館內看報紙吃便當及休息，快黃昏時再搭公車回家慢慢地爬上6樓，在家看電視等太太下班。夫妻倆當然沒有肌膚之親，卻有恩情。李姨會請假陪老公去醫院看病，幫他拿慢性病的藥。兩年一次回大陸省親一定帶上他，並提醒按時服藥，李姨在醫院都對人說，她老公對她很好，如果沒有這個婚姻，她就沒辦法在台灣賺錢存錢，她很感恩。

醫院裡還有一位周姨54歲，與台籍丈夫相差20歲，是公務員退休，雖然全天候看護工的工作聚少離多，丈夫每天中午會送自己在家裡做的便當到醫院給太太吃，而休假時她也會陪老公回他雲林老家看親人，偶爾也會有肌膚之親。另外一位張姨今年62歲，10年前嫁給大她30歲的榮民，結婚8年他就往生了。張姨領著丈夫的退撫金，全天候在醫院工作，準備65歲後帶著一大筆儲蓄回大陸，成年子女看她有錢在身就不敢不孝順。她也坦承像她這樣，與丈夫並不恩愛，只是各取所需的大陸看護工，在台灣並不算少數。

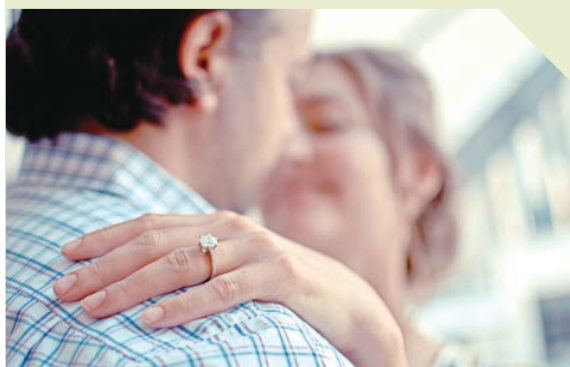
老少配中隱藏的問題還不少，在美國也是一樣。86歲的華裔美籍退休教授一直很會理財，房屋土地股票甚多，已經分了一些給5個成年子女。3年前相差5歲的妻子去世，他逐漸覺得一個人去旅行演講很寂寞，看了他的助理秘書，一個28歲只有助理經驗的美國女孩。兩人開始交往，她55歲的媽媽

居然沒有反對，還被教授邀請同去亞洲兩次。教授的友人都以為教授是要和55歲的美國女士訂婚，一聽到是28歲的女孩都傻住了。

接下來，則是5位成年子女及他們家庭的激烈反對，教授為了平息家庭革命，把絕大部分的家產分了出去，子女仍然不贊成，揚言不參加婚禮，只是28歲的小妞及她母親，發現教授只剩下學校的月退俸是他自己名下的收入，老少戀的結婚就此破局了。

74歲的老美尼克有過兩次婚姻，48歲離婚之後就享受風流單身漢的生活，他曾是某大城市的交通局長，人面廣財源闊，身邊不乏女人。半年前他和所住社區咖啡廳的服務小姐愈聊愈開心，兩人開始約會，很快便陷入熱戀。他會去等她下班，

社會對老少配持著正反兩種看法，保守派認為年齡差距將打亂家族的輩分。



追求幸福與快樂是任何人的權利，不能因為其他因素阻擋真愛。

兩人手拉手在社區庭院散步走去停車場，一路上惹來住戶們異樣眼光。馬上就有好心的姑婆阿姨們，勸告這位35歲的卡娜，老男人要的是年輕肉體，她會賠了關係又當看護工。

尼克很開心地與兩位成年子女分享戀愛好消息，也遭到義正詞嚴的說教，感受到強烈的敵意，與卡娜互相傾訴心裡的不舒服，阻力反而變成助人，他開始走進卡娜的單親家庭。原來她和她母親是非法移民，還沒拿到正式綠卡前，卡娜的丈夫就離開她，好在兩個孩子是在美國出生的，她可以工作，因為沒有好學歷，當然不能獲得好工作。尼克在超市幫她付錢，一起帶小孩去旅行，讓卡娜深深感到生活品質與家庭溫暖。看著卡娜年輕的臉龐，深情的眼睛及有彈性的胴體，他也突然間覺得很幸福，有個年輕有活力的妻子及兩個活潑好動的學齡小孩。

即使申請結婚辦理身分，幫卡娜一家三口辦理健康保險及醫藥給付，手續繁瑣，費



力費時，尼克卻甘之若飴，卡娜也很興奮，往後生活都不用愁了，小孩也有繼父可以幫忙接送，自己也可以在美國長住，以後可以參與總統選舉投票。尼克的同學朋友，都是有頭有臉的退休人士，表面上恭賀為他高興，私底下紛紛討論，都替臨老蕩春心的尼克擔心，單身26年自由自在的他，拖著一個單親家庭，老來不得閒，現在身體健康，自然一切順利，以後衰老生病時，正值小孩青春叛逆期，家庭關係會演變成什麼樣子就不得而知了。

尼克可能感覺到親朋好友的心思，他語重心長地說，「我已經74歲了，我要去做我想做的事，我要去追求我渴求的快樂，這就夠了！」他都這麼說了，旁人也只有祝福他了。

社會對老少配必定持正反兩種看法，保守派的一定認為不倫，年齡差距將家族的輩分都打亂了，而且不是結婚動機有問題

就是心理有問題，戀父情結太嚴重或不知自己老之將至等，有太多的隱憂，尤其孩子與老父的年紀相差太多，父親與子女怎麼



可能親近溝通呢？老少戀的婚姻，的確有一些隱藏危機，有些可以排除，有些無法改變，然而自由派則認為老少配是值得祝福的戀情，主張追求幸福與快樂是任何人的權利，且愛情是神聖的，不能因為其他因素阻擋真愛。

因此旁觀者無權也沒有能力改變老少情侶的選擇，每個成年人都要為自己的行為及感情負責，就因為老少配，才需更忠於自己的選擇，學習相處及溝通，排除生活中的潛在危機，讓幸福之花盛開。💖





尋找 「小王子」的真心

文 | 陳美儒 青少年心理親子教育家

我到許多中小學的父母成長班、親師家長會跟爸爸媽媽們談青少年的煩惱，為爸爸媽媽們探索青春兒女晦暗不明、若即若離的內心世界；我也應邀到許多中學的週會，與青春年少的學生談情感EQ，談如何學業情愛，魚與熊掌兼得，談如何與老是「講不通、聽不懂」的爸爸溝通。

孩子的嗆辣 令人心受傷

最常遇見中年媽媽語帶哽咽，眉頭糾結問我：「老師呀，我們這樣疼他、愛他，為什麼孩子還是這麼不懂事？回家多問個一兩句，他馬上回聲就嗆：『煩啦！』砰一聲，關起房門不理人。」

也有媽媽會這樣告訴我：「孩子小時候真的很乖，很聽話的，還會主動陪我上

市場買菜，搶著幫我提菜呢！可是自從上了國中，不曉得為什麼，一下子全走了樣。回到家，不是整晚盯著電腦打電動，就連吃個晚飯，都在滑手機。好言相勸也沒用，有時候真的生氣了，多講個兩句，他就直接回：『無聊！』頭也不甩跑回房間。」

通常來自爸爸的心情，總是比較「低調」。不過也曾遇見一位爸爸在我演講結束時，突然出現在會場的走廊角落，神情透著落寞又似帶著羞澀地問我：「老師，我女兒現在國二，八年級，學業功課還算中等，只是交了一大堆愛玩的同學，一下子什麼沙灘烤肉，一下子又要跟學姊唱卡拉OK，有時說要到補習班上課的，但我發現她根本翹課。不瞞老師說，我是單親爸爸，現在孩子變成這樣，覺得自己好像已經管不住她了。」



青春兒女晦暗不明、
若即若離的內心世界，
有時令人心受傷。

總覺得爸爸媽媽難溝通

「我愛青春好時光」、「爸爸媽媽請聽我說」是我校園巡迴演講，最常出現的兩大主題。

「唉唷，受不了耶，口口聲聲說什麼都是為我好，卻這也管，那也管的。補了英文、數學，不想補理化，他們就生氣罵人，說辛苦賺錢讓我補習，我卻不懂得珍惜。」

「動不動一下嫌我成績不夠好，一下子又批評我朋友太多，說我全交些狐群狗黨。」

「誇張耶，我只是隨便說說我們新來的體育老師帥爆了，我媽媽就直追問：『結

婚了沒？』還說，『結過婚的，更要特別小心！』真是莫名其妙，什麼跟什麼嘛！」

「人家學校都不太管服裝儀容了，我家老媽還生活在古代，說我瀏海都快蓋到眼睛，會看不到路；好笑噢，還擔心我走路會摔跤。」

昔日少年 今日老爸

與畢業二十年、三十年的學生開同學會相聚，談到當年「年少輕狂」的「豐功偉業」，就有現為一家教學醫院外科主治兼副院長的他，這樣告訴我：「不瞞老師，前天晚上都快十二點，還看到我讀高二的兒子在玩電腦遊戲，忍不住念他一、兩句，那混小子竟然嗆我：『想睡就自己快上床啦！』噢！我當場還真想一頭巴下去，唉，最後還是忍住了。想想，這一頭巴下去，我們父子肯定又要一、兩個星期互不對話了。」

「老師，現在的小屁孩，都這麼公民自主不聽話嗎？」我的學生副院長，最終末了這樣問我。

讓孩子自由的飛，爸媽適時的放手才能讓孩子成長。



緊接著，一位在跨國電子科技公司擔任CEO執行長的阿傑，這樣回應：「現在回想當年十七、八歲的自己，也不曉得為什麼，對爸爸媽媽說的話，不管任何事，反正聽了就是不喜歡、不順耳。縱使明明知道他們是在關心我，為我好，可是聽了就只是反感加討厭罷了！」

一位被學生推崇號稱「建中化學之神」的老師，昔日是我建中子弟，今日則已與我同事多年。一天放學時刻，我看他獨自坐在辦公桌前，氣嘟嘟著鐵青一張臉。

忍不住問他：「怎麼啦？都快六點了，還不回去？」

「氣得快爆炸了，不想回家又看到那個混帳小子！」

「啊！是兒子又惹你生氣了嗎？」

「老師，學測都剩不到三個月，他竟然跟我說要休學，他不想念了。」

「有問兒子為什麼嗎？」記得他兒子念的是知名友校數理資優班，成績向來超猛的。

「報告老師，那混小子就愛跟我作對！明明可以上醫科的，他卻偏偏跟我掰說除了醫師，他什麼都肯念。老師，他肯定就是衝著我來的呀！」說起正當青春的兒子，我眼前這「化學之神」幾乎快幻化為「祝融神」了。

也曾走過狂飆青春期

「人不輕狂，枉少年」，青春年少幾乎成了叛逆、搞怪的代名詞；難道這一切囂張行為，都因體內賀爾蒙騷動、動情激素找不到平衡點所造成？

回想我的少女時代青春期，似乎很難找到什麼特殊目標來抗爭？

在那保守、清純的年代，對我這向來遵守校規、不敢違背任何大人之言的「乖寶」，唯一作怪、用來對抗權威的就是：當學校規定裙子一定要長及膝蓋以下三公分時，背著教官，我就偷偷把裙子腰帶往上捲個好幾回，讓裙子拉短到膝蓋以上十公分；

青春年少幾乎成了叛逆、搞怪的代名詞，其實也象徵孩子愈長愈大，想獨立自主。





想拿回「主控權」的青少年，與極力控制引導的父母師長，雙贏或兩敗俱傷，決定在彼此的溝通EQ上。

當學校規定頭髮是：「中分耳上三公分，左右三根黑髮夾」時，我故意背著教官悄悄拔下髮夾，放下瀏海。

然後在教官「草枯鷹眼疾」的情況下，好幾次被出沒無常的教官「逮」個正著，除了被訓罵：「愛漂亮喔！蓋頭蓋臉的，這樣會比較好看嗎？」還狠狠被記了幾個警告。



爸媽和青春期的孩子，彼此處於拔河狀態，必須找到一個平衡點，才能和平共處。

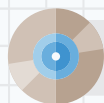
從天真無邪的童年走向青少年，其實也象徵每個孩子愈長愈大，想獨立自主，想擁有更多屬於自己的祕密，想從父母師長拿回「主控權」；而爸爸媽媽、師長卻在另一端，極力想控制、引導，甚至想用自己的成長模式「保護」指揮孩子。這一切似乎形成了另一種人生「拔河」，究竟是雙贏或兩敗俱傷，全決定在成人與孩子的溝通EQ上。

聖艾修伯里Antoine de Saint-Exupéry的The Little Prince 〈小王子〉裡說：「惟有用心才能辨識事物的價值，光憑肉眼是看不到事物的精髓。」

同樣的，惟有用心與真情，才能破解青春兒女內在的自我衝突，才能助益父母師長放下威權的假面具而與青春期的孩子「心心相印」，一起再成長。



惟有用心才能辨識事物的價值，光憑肉眼是看不到事物的精髓。



DVD 哪裡借？

《小王子》一片，請至貴單位同心園地借閱。

聆聽的藝術



文 | 明道

在今日的企業或機關中，主管人員每日花在聆聽上的時間，幾乎占其絕大部分的工作時間，可是很少有人把它做得很好，故效果欠佳，以致無法克盡厥職。聆聽是主管人員獲致成功領導的一種有效利器。主管大人只要能自我學習訓練，必可養成良好的聆聽技巧，非但能克盡職守，且能平步青雲。

聆聽是一種極其珍貴的技巧，它在人們日常的意見溝通過程中，普遍被運用著，不過卻少為人們所瞭解與



聆聽是珍貴的技巧，在日常生活被普遍的運用著，是溝通過程不可或缺的一部分。

研究。我們無時無刻不在聆聽，由於習焉不察，以致忽略了它，從而做得不好，效果欠佳。

要做好聆聽是需要一些技巧的，這些技巧包括集中注意力（即專心）；瞭解別人觀點的意願；洞知別人所言之意旨或其內涵；以及判斷如何運用這些資訊。

在檢討怎樣才能成為一個良好的聆聽者之前，我們先將差勁的聆聽者定義成幾種不同的類型，將有所裨助。差勁的聆聽者類型有下列幾種：

一、煩躁不安型：

這種聆聽者的身體語言及表情姿態，均充分顯示出，他對於別人所講的話，一點也不感興趣。事實上，他可能是對那些與其無



差勁的聆聽者常讓人感到無奈，無法讓訊息有效傳遞，也無法為傾訴者解決問題。

切身關係的事情，甚少感到興趣。這種類型的聆聽者，通常認為聆聽是一種負擔，而說教才可以滿足他的支配慾。

二、過分熱心型：

這類型的聆聽者與煩躁不安型的聆聽者正好相反。這種人是處心積慮地想成為一個良好的聆聽者，以致在交談時，常虎視眈眈地盯住對方，使人有受壓迫之感。

三、偽才智者型：

此種類型的聆聽者，只是聆聽對方的各種表面見解，對那些隱藏於見解之後的情感，卻充耳不聞。結果，由於他不能瞭解這些言語背後所隱藏的信息，所以經常為大多數人的交談所苦惱。當人們只是為了找某人做為傾吐煩惱的對象時，他對這些人的問題，常常能很快地提出解決方案。

四、完全被動型：

此種聆聽者，在與人交談過程中，毫無一點貢獻，只要對方說什麼，他都一律點頭表示贊同，這可能是懼怕上司所養成

的習慣。這種人由於他認為做個被動的聆聽者，比起做個主動的聆聽者，更能夠感到快樂，因此你是無法與他做誠懇的意見溝通。

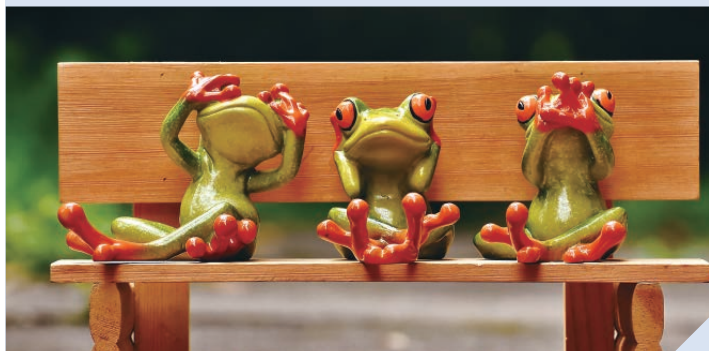
五、粗心大意型：

此類型的聆聽者，如果有人對他說正在忙，便會擔心自己遭到對方拒絕。由於一直想深入瞭解談話內容的意義，有時會曲解所聽到的談話內容，以致無法聽懂人們所講的話的真意。

良好的聆聽者，在意見溝通過程中，往往可以鼓勵對方傾吐心聲。我們已將差勁的聆聽者之類型予以描述如上，接下來將檢討，成為一個良好的聆聽者應具備的特質：

一、瞭解做為一個聆聽者的權力：

在任何交談的場合中，聆聽者具有其真正的權力與責任。一個差勁的聆聽者，常會破壞了談話者的發言意願，或對他自己意見溝通能力的信心。而一個興致勃勃



被動的聆聽者，容易使人緊張產生畏懼，無法與他做誠懇溝通。



做為一位良好的聆聽者，需靜下心仔細聆聽每一句話，讓傾訴者可以獲得十足的安全感。

的聆聽者，則能夠主宰或支配談話的方向，同時可自由自在地仔細觀察對方的言行舉止。仔細觀察某個人的談話，確實是瞭解他的一個良好機會。與人交談時，應仔細看對方的面部表情、姿態、一般的行為語言，以及眼神。

二、有疑問則要追問：

不要因客氣或表示禮貌而不好意思追問疑點，應將問題弄得清清楚楚，承認你並非萬事通這一事實。只要是不懂，就不要裝

懂，而且一定要抱著打破砂鍋問到底的精神，直到對問題有真正的瞭解為止。

三、反映情感，發出共鳴：

當交談的對方表現出一種特殊感應或情感反應時，你也應該作同樣的反應，讓對方明白你已經瞭解他的感受。這也是隱含著你對他的看法或觀點表示同感或共鳴，至少表示你瞭解他。當他解釋為何不能與某人一起共事時，你應重複陳述他所提出的各種理由。在重新陳述或扼述其說詞時，如有必要的話，請他改正你所複述的話，如此會有雙重的益處，一者有助於你徹底地瞭解事情真相，再者可使談話者知道你對他的談話感到興趣。

四、使你的表情姿態與你所說的話互相一致：

最近有關行為語言的論著甚多，你可能口裡說對某事頗感興趣，可是你的身體語言卻表示出你很不耐煩。因此，務必要確定你

使你的表情姿態與你所說的話互相一致，防止傾訴者感受到你的不耐煩。





的姿態與表情，能反映出你對某一問題的瞭解與興趣。

五、瞭解你情緒上的偏見，同時隨時注意：

個人的態度與偏見，常是有效傾聽的最大障礙，而且將會扭曲我們所聽到的事物。例如，當你一聽到某政府機構，是否會直接地聯想到官僚腐化與無效率？這就是一種主觀的反應，將會使事情的真相被矇蔽起來，且會損及有理解力的聆聽者的權力或影響力。誠然，要完全沒有個人的偏見，是不可能的。只要知道這些偏見的存在，那就能夠協助你去將它們消除掉。

六、交談中，應避免做評斷：

如果交談的對方認為你正在評估他所說的每句話，他就會沈默不語。倘若你真如此，千萬別讓對方知道。一個良好的聆聽者，必會創造一個溫馨熱絡的氣氛，以鼓勵交談的對方能暢所欲言、傾吐心聲。如果某人正在抱怨未能獲得晉升或加薪之時，你首

先應該保持緘默並洗耳恭聽，直到他傾吐完畢為止。切記！在他未把話說完之前，絕對不要做任何的解释。

七、交談中，應避免發怒：

對大多數聆聽者來說，最主要的困擾，乃是他們自己的憤怒。當你受到別人的言語攻擊時，採取自我防衛措施，俾求自保，是很自然的事，尤其是當交談的對方論及有關種族、道德或性別上的歧視時，更是如此。一個談話者也可能因傲慢自大、跋扈飛揚，以致在無意中使你

受到中傷。切忌，勿做過分激烈的反應，此時，你的最佳防禦方法便是保持冷靜、緘默，並且不動肝火。



避免發怒，
切忌聆聽時勿做出
過分激烈反應，以
免衍伸出更多不必
要的衝突。



衝突——

由語言溝通談起



文 | 伊凡

團體由一群人所組成，既是一群人，必然產生人與人之間的互動。互動的過程可能是互補的溝通，彼此有問有答，相互滿足而產生建設性的人際關係；但也可能是交叉或曖昧式的溝通，雙方枱面上禮尚往來，枱面下卻各懷鬼胎或甚而直言相衝、爭執不斷，即所謂「衝突的產生」。

認真想想，在任何經過一段時間的交往關係中，都會有衝突的產生，不管你們多麼親近、多麼瞭解、多麼相容，你的觀念、做法、需求或目標，仍會與你周遭的人有所出入，這種衝突存於各種關係中，或夫妻、親子、同儕、主雇中。可能你喜歡粗茶淡飯、清粥小菜，你的另一半卻堅持滿漢全席、中西合併，因而你們每天就為了三餐無法彼此配合而衝突。

或者你喜歡在夜深人靜時挑燈夜戰以應付課業，隔天早晨卻偷懶賴床，此時你的長輩便說起教來：「早睡早起身體好」、「早起的鳥兒有蟲吃」，因此有了爭執。或者上班族的你是個「差不多先生」，凡事得過且過，覺得無論何事必依此想法完成之，



衝突的產生，往往讓人際關係陷入危機。



不一樣的生活習慣，也是衝突產生的重要因素之一。

偏偏老闆是個完美主義者，凡事吹毛求疵，如此的搭擋，在工作上必然產生衝突。你一天生活中，舉凡類似之衝突實在是不勝枚舉，說真的，就某些狀況而言，「衝突」早已成為日常生活中的家常便飯。現在我們就來談談由語言溝通看衝突的產生。

是否有過類似的經驗，雖然竭盡所能表達自己的意思，但對方終究不瞭解你的想法；有時候可能你會覺得別人在跟你玩文字遊戲，可能話中帶刺、指桑罵槐的運用語言來暗示、嘲弄你，因此產生誤會，使溝通發生問題。也許原本雙方均無惡意，只是誤入語言的陷阱而影響到我們對人、事、物的看法，若因而犧牲彼此的情誼，實在可惜！

我們天天在講話，用語言來傳達意思，但語言終究只是代表某種概念的符號，它們並不是概念本身，往往一句話或一個字的涵意不在它的本身，而在說話者身上。舉例：某男對某女說出：「我很關心你，天氣涼了，自己要注意身體。」這一段話，而兩人對這句話的

詮釋不同。男方以友誼為出發點，表達朋友之間的關心；而女方是個相當傳統、保守又被動的女孩，第一次有男孩如此體貼對她說，因此，女方便將這段話詮釋為「喜歡」的暗示語，認為對方正在表達愛意。這樣互動下去，故事的發展，自然是繼續不斷誤會及可能的衝突，而故事結局，則可能是悲劇收場。所以，字或話的本身原來並沒有意義，是人們在溝通過程中賦予其意義，而偏偏雙方對語言的認知又不同，衝突、爭執因而產生。

此外，下列幾種語言應對，常會產生語意上的誤解，並導致無謂的衝突，以下提供參考：

一、相對性的話語，因為是由比較中來得其意，所以個人常以主觀的看法著眼，忽略對方感受，故容易造成溝通上的問題。

例如，甲說：「今天的試題很簡單，不用大腦都可得高分。」這是甲和前天試題比較後得到的結論；但乙卻認



是否有過類似經驗，雖竭盡所能表達自己的意思，但對方終究不瞭解你的想法。

為試題很難，深怕自己連低空飛過都有困難，聽見甲這麼說，著實感到自己能力極差，也開始對甲的傲氣有幾分敵意，認為甲蓄意嘲笑，因此在彼此關係上大打折扣，或甚而直言相衝，爭執因而發生。

誤解之所以產生，乃因每個人在使用「相對性語言」時，所持標準不同。所以在使用「相對性語言」時，應該用更精確的方式表達，如前例的甲若改說成：「今天試題比前天的簡單一些！」可能較具體，而不致導致被誤解而產生種種問題。



人的情緒來自於主觀的感受，生活中的喜、怒、哀、樂端看自己如何解釋。

二、言過其實、刻板化的語言最容易犯「以偏概全」之毛病，也最易得罪人。

例如，在感情上受創傷的男女喜歡說「天下的男人都不是好東西」、「女人都是禍水」；夫妻或親子間常在對方做錯事時，就嘮叨地說：「你每次總是……」，如此一竿子打翻了



標籤就像一把鑰匙，可以让你很快接受對方，也可能讓你鎖起心房，誤解對方。

所有對方曾經表現不錯的言行，而予以負面的標籤，造成彼此敵意的怒氣油然而生。

所以這種言過其實的語言，往往比我們真正要表達的還多，也相對傷了很多人的心，雖然我們不是故意的，但卻常犯這種錯，宜慎之！

三、模稜兩可的話語，讓人不只有一種解釋，因此易產生誤解，造成溝通上的衝突，這種情形也常在日常生活中發生。

例如，有位護士對一位住院很久的病人說：「你以後不必再穿醫院的病服，也不必再吃這裡的伙食了！」病人聽完，心情為之頹喪、心神不寧、愁眉苦臉，持續一整天後，護士納悶詢問原因，原來病人以為自己已病入膏肓、無藥可醫，所以不必再住院了。但護士所要表達的卻剛好相反，乃示意病人病情已穩定，可以出院回家，再也不用待在病房了。



一樣的風景，有人無奈惋惜，卻也有人感動萬分。

四、另外一種是屬於情緒性之語言。話語有表面意義和延伸之意，表面意義，顧名思義是指客觀意義，而延伸之意則加入了主觀的情感意義。

例如，「懷孕」一詞，乍聽之下，眼前浮現的，必是一幅滿心歡喜挺著肚子的婦女，其表面意義是指女性孕育下一代的生物狀態。但對一個未婚少女而言，「未婚懷孕」一詞必帶來極強烈的情緒反應，且有受傷害的感覺。另外，如果某乙欣賞甲男，對周遭朋友所認為他的「固執」，對某乙可能會將

之形容為「很有決心」；若某甲曾經和乙女有過誤解，可能會將她的「苗條身材」形容為「骨瘦如柴」。

諸如此類情緒性的字眼，在運用上，端視說話者的主觀態度而定，巧妙運用易造就人，不當使用也易得罪人，所以應該特別謹慎使用，以免造成無謂的衝突。

有位國外學者曾提到一段話：「世界上的人、事、物，我們都會給他冠上一個名字或名稱，即所謂標籤化。貼上標籤的功能，乃在區分每樣事物的不同，但標籤也阻礙我們對事物的真正認知；並因而對事物、對自己、對別人都產生了標籤下的刻板印象。」

也就是說，語言或文字並不代表其本身之意義，而是標籤化的作用塑造或影響下之看法與態度。關於溝通模式，前面提到一些容易產生曖昧、不良的溝通，易導致錯誤訊息引起衝突之語言型態，應予避免。要先弄清楚對方所使用的字語，是否和你自己所會意的相同，再進行適切的語言互動，如此一定可避免招致誤解或溝通障礙，進而減少人際間的衝突。



試著學習與人溝通，不要過度解讀別人的訊息，必能減少不必要的衝突與誤會。





文 | 林耕葆 北部施工處

新的環境、新的工作、新的人事物，讓人有一種新的不安與衝擊，對我而言即是如此。每當得知要到新的環境，我就會好幾天睡不好，腦中不斷上演各種劇本，心中湧現的不安與期待，同時出現與角力。

20歲

記得考上研究所的那一年暑假，因要前往新學校報到，找研究所的指導教授，並請老師收為研究生，由於對新學校完全不認識，也沒有同學一同考上，總感覺孤單與惶恐。我舉起有如千斤重的手，勇敢敲老師研究室的門，經過與四個老師談話並被拒絕後，原已喪失繼續找另一位老師的勇氣，但腦中出現了一個聲音「好不容易考上國立大學，這樣放棄你甘心嗎？」因不想放棄，所

以敲了第五位老師研究室的門，經得上天憐憫，這位老師問了一些基本問題後，很豪爽收留了我，我的不安也就消失，緊張的心情轉而安定下來，心中大石頭頓然消失無影。兩年後順利畢業取得學位，至今經過十多年，這劇情仍記憶猶新、歷歷在目！

初入工作環境，不安的感覺依舊存在，第一次正式離家踏入職場，雖早已被告知職場中應具有的態度，但心中仍會害怕，怕自己是否能勝任？是否會連累他人？第一天前往單位報到，在人資部門填寫完相關資料，即直接被帶往要進入的部門，一走進辦公室，發現每位前輩年紀似乎與父執輩相當，我是部門內最資淺且年紀最小的，平時面對長輩，我一向不敢造次，認分成為我的唯一，也是一直以來的選擇，但感謝大家對我



每當得知要到新的環境，腦中不斷上演各種劇本，心中的不安與期待同時角力。

的照顧如同家人，對我的包容，如同對待自己兒子般，讓我把不安忘掉並且很快融入工作環境。在公司一晃眼十多年過去，第一天報到的那一幕，總深深烙印在我的腦海裡。

30 歲

進入公司約六年後，大潭電廠興建計畫結束，部門改組，我被調往一個從未接觸過的工作領域。回想起初接任新職務的那段時間，常常提心吊膽，深怕自己搞砸，心裡的不安影響身體發生一些變化，體重明顯下降，肌肉常感到僵硬，血液循環變差，面對每一個新事物的挑戰，雖然戰戰兢兢，但



面對每一個新事物的挑戰，雖然戰戰兢兢，但也只能硬著頭皮往前衝。隨著一件件挑戰過去，自己變得不再那麼害怕新事物。

也只能硬著頭皮往前衝。隨著一件件挑戰過去，自己變得不再那麼害怕新事物，會去尋找資料和解決方法，每經過一次就累積一些經驗，漸漸也不會害怕新挑戰，感謝主管們的安排，這段時間是我成長最多的時間，不管是在本職學能上或是待人接物上，都讓我收穫滿滿。

40 歲

公司有輪調的制度，每個職位固定年限滿了就必須調動，公司職務異動又來了，這次的調動調離原來的部門，主要任務是到新部門去歷練。在這之前只要專心注意自己的工作執行，現在除了自己工作要做以外，也要學會協助後進的新同學，突然間才發現「什麼！我也要練習帶人了！」帶人的壓力很大！每一位同仁都是公司最重要的資產，如果不能好好引導新進員工，恐將對不起公司及同仁。一直停留在這樣想法中，真的很累！下班後總會回想今日與同仁的相處是否得宜？談話內容是否適合？工作經驗的分享，是否能順利傳達？在這些自我對話與

反思過程中，不斷地修正，期望能找到一條對大家都適當的路，這個大功課至今仍在思考中，相信有一天我一定會闖關成功！

常說的那句話「上帝關閉了一扇門，但同時也開啓了另一扇窗！」如果每次轉換環境時，我都帶著拒絕與防備的

心，自己絕對不會成長；如果不先學會去承受與迎接挑戰，便上不了新舞台，更不可能看到奮鬥後，柳暗花明又一村的世界；如果沒有堅持到最後，這一切都不可能成真，而只會是一場夢！踏實走過，心就安了。在這些職位的轉換過程，有時會想自己到底獲得了些什麼？有形上的是年資的紀錄，無形上的是經過每一次挑戰，發現自己在哪一個環節會容易緊張與不安，未來遇到同狀況時知道如何與自己相處，改變自己，進而超越過去的自己。

總覺得像是打電動，每過一關，除了經驗值的累積外，裝備與配件也跟著同時升

深深覺得自己是幸運的人，一路上總有不吝支持與陪伴的長官和工作夥伴，造就今日能夠獨立作業的我。



如果沒有堅持到最後，這一切都不可能成真，而只會是一場夢！踏實走過，心就安了。

級，更有基礎能力可去打怪。有過這些經歷，深深覺得自己是幸運的人，一路上總有不吝支持與陪伴的長官和工作夥伴，總在我想往後退一步回頭逃避時，軟硬兼施頂住、鼓勵、造就今日能夠獨立作業的我，心中想說的，是除了感謝還是感謝。🍷



12天看見中東： 以色列 和 巴勒斯坦

文・照片提供 | chih

前言

以色列是由猶太人建立的國家，在地圖上看以色列，國土形狀很像台灣，貌似較長的番薯。而原本生活在這塊土地的巴勒斯坦人，如今多數居住在境內的加薩走廊和約旦河西岸，前者是無法進入的地帶，也就是「戰區」，不適合旅遊觀光。而後者是今天大家普遍認知的「巴勒斯坦」。然而，這個耳熟能詳的名字一直消失在谷歌地圖上，你能找到只有「約旦河西岸」（West

Bank），因為截至目前為止，它並非是一個真正的國家，在巴勒斯坦流通的貨幣，還是以色列幣謝克爾，甚至聽說在加薩走廊部分的地區，使用的是埃及幣。如今，巴勒斯坦建國運動一直持續著。

如果你是一位有明確宗教信仰的人，以國絕對是畢生朝聖之地，因為這裡有著名的哭牆（Western Wall）、圓頂清真寺，還有在聖經上出現過的地名：拿撒勒、伯利恆及耶利哥等，有許多關於耶穌的遺跡；如果



伯利恆街頭藝術，此圖呈現了「戰區」的生活概況。



街頭隨處可見，當地人民想突破現實枷鎖的塗鴉。



01 大城市也有嚴厲的檢查，隨處可見帶槍的警察。



02 圓頂清真寺，是猶太人與穆斯林信徒常常發生衝突的地方，故可見攜槍的警察。

不是朝聖遊客，你也可以選擇在特拉維夫沙灘、耶路撒冷古城或死海等地，享受一個悠閒的假期；又或許你可以跟我選擇一樣：停留在約旦河西岸多一些，這個善良、好客的民族，會帶給你和跟團遊客無法享受到的「意外驚豔」。

世界最嚴謹的出、入境檢查

在以色列不用填寫入境表格，但換來的是長時間的面對面詢問。下飛機後，直衝入境櫃台，馬上面對以國世界聞名的入境手續。我算是同班機乘客中，最先到達入境大廳的人，但看到現場狀況，差點沒昏倒：滿滿的人潮！因為在星期五下午抵達以國機場，需趕在日落前，到達耶路撒冷市區，找到旅館住下，否則碰上安息日，一切都會變得相當不方便，所以心情開始有些焦急。雖然開了8個審查國外旅客護照的窗口，但估計每個人被審查詢問的時間都會超過5分

鐘，最多10分鐘，在排隊等待的期間，還目睹有人被帶走！後來才知道，只要你的護照上沒有去過阿拉伯國家的紀錄，檢查人員都不會刻意刁難，而且問題都可以簡短帶過，例如被問到：「第一次來？」、「來以色列的目的？」、「停留多久？」、「一個人來？」、「職業？」等簡答題。問到你「合格」之後，會給你一張比感熱紙厚一些的簽證卡，上面有你的黑白大頭照、可停留天數，以及紅外線感應條碼等資訊，簽證卡跟你的護照一樣重要，要隨身攜帶！之後感應卡上的條碼，即可入境以色列啦！但出境以色列時，就不是這麼一回事，檢查總共分三關：第一關是驗票員，除了驗票，還會進行10分鐘左右的QA，如「你去了哪些地方？」、「停留多久？」、「你去約旦做什麼？」、「行李是自己整理的嗎？」等；第二關行李檢查，這時候除了搜身也被要求親口說出本人護照上的名字，並拿出背包內所有東西一一檢查；第三關出境櫃台，又再次被問到驗票員問的相同問題。個人認為，在以色列出境，比入境手續更加嚴格，而且相當耗費精力，所以提前3至4個小時到機場是必要的。



聖殿山最大景點：圓頂清真寺。



- 03 哭牆前，可見清一色穿正式的猶太教徒，讀經禱告。
- 04 耶路撒冷日，是慶祝以色列在六日戰爭中，從約旦手中奪回耶路撒冷。

聖城—耶路撒冷

到首都耶路撒冷，必訪舊城區和聖殿山。舊城區是以國在六日戰爭中，從約旦手中得到的領土。有趣的舊城劃分成穆斯林、基督徒、亞美尼亞和猶太四個區塊（但個人實在感受不到，它們之間的差異）。在這裡，會看到多元的市集與髒亂、聞到垃圾臭，調皮的孩童會在這一個3D的立體迷宮中穿梭玩耍。同時有天主教徒、基督教徒組成的旅行團，成群來到十字架苦路（Via Dolorosa）朝聖。據說是耶穌背著十字架到各各他（Calvary）釘死在十字架上的路，路線上有14個供信徒參拜的停靠點，稱為「苦路14站」。聖殿山屬於回教聖域，如果猶太教徒想造訪，必須要有回教警察帶槍陪同才能進入，而且禁止禱告。聖殿山西側外就是哭牆，在哭牆邊會看到，清一色穿著相當正式的猶太教徒，隨著身體擺動，讀經祈禱。同時你可以鼓起勇氣，靠近牆前寫一張給上帝的字條，塞進哭牆縫中。

2017年5月24日正是「耶路撒冷日」，慶祝以色列在六日戰爭中，從約旦手中奪回耶路撒冷。這一天以色列各地有大批人馬「回歸」耶路撒冷，並揮著藍白相間的以色列國旗徒步環繞舊城。值得注意的是，在耶路撒冷日，哭牆前會出現前所未有的人潮；舊城區內，部分的收費景點免費進場。

在巴勒斯坦路上

如果你來以色列不是因為出差，也不是為了朝聖，那這趟旅程無疑是為了造訪巴勒斯坦。以色列這神奇的國度由猶太、伊斯蘭和基督等三大宗教拼湊起，卻又因猶太和巴勒斯坦，兩個民族之間的衝突、動盪，讓人心生畏懼。以色列和巴勒斯坦邊界有座名為Qalandiya的檢查哨，最吸睛的是那一層樓高的隔離牆，東西向延伸出去將以、巴隔離成兩個完整和不完整、富足卻又貧乏、享受卻又辛苦的世界，是一個矛盾、衝突的地方。每次通過以、巴邊境，心情都相當沉



納不盧斯最美的人，大人小孩總是樂觀開朗，在市集免費招待的土耳其咖啡、甜點和水果更是常見。

重，這兩個地方是如此靠近，但又是這樣遠離彼此，不得不說，不同民族之間還是存在著國界。但被以色列當成二等公民看待的巴勒斯坦人，卻是好客熱情、樂觀而且善良！走在這裡的市集裡被小販招待免費的土耳其咖啡、糕點和水果是正常的，他們釋放出的熱情，會讓你很有安全感，你會忘記這裡是以巴衝突進行式的約旦河西岸。也是在這裡，哈了第一口阿拉伯水煙（Shisha）以及好喝的貝都因茶。還有到這裡不要吝嗇你手上的相機，如果他們要求你幫他們照一張相時，請拿起相機拍下最好的他們，他們只奢求留給遊客好印象，僅僅如此而已，往往你也會得到小小感動的回饋喲！

雖然生活水平遠不如以色列，約旦河西岸的觀光景點，可是一點也不輸給以國。在這裡可以去首都拉馬拉（又稱東耶路撒冷）、耶穌出生之地伯利恆、存在一萬年的古都耶利哥城，以及試探山，或是在死海（Dead Sea）上漂浮個半天，但再怎麼樣都比不上我喜歡的城市——納不盧斯（Nablus）！它沒有死海那般炎熱，也不會像伯利恆，充滿過度的宗教氛圍，卻又比首都拉馬拉多了一個迷人的舊城。更重要的，這裡出產當今個人認為，最好吃的甜點「庫納法」（Kunafeh）。

2017年5月22日，美國總統川普造訪以色列，引爆一場為期一天的監獄「禁食抗爭」（hunger strike）。巴勒斯坦自治區內，所有城市全面封鎖，巴士停運、商店不營業。包括納不盧斯，從早到晚，如同陰屍路劇中的死城一樣，安靜得可怕！隔天一位

回教徒跟我說明，這次抗爭主要是藉由川普的到訪，引起國際關注，主要訴求獄中巴勒斯坦犯人的基本人權，例如和家人通話、空調設施、解除禁書等。另外一提，一位計程車司機跟我說，近年來巴勒斯坦境內，不斷有大量以色列人購地居住。這類的國土蠶食現象，加上前述公民權利的抗爭，讓人覺得「和平」在這裡，是那麼脆弱。電影《愛與黑暗的故事》是對的：以色列當年建國是充滿希望，今天看來卻令人失望。以巴衝突遲早會再大爆發！

在以色列的旅途上，不會有太多的感受，除非來到巴勒斯坦。在巴勒斯坦，有美味的甜點，最美的風景是人，但最苦的是現實，願上帝永遠護佑這土地。

最後啓示—加薩走廊

在約旦旅遊時，從一位曾進出加薩走廊三次的比利時朋友口中得知，可遠觀不可進入的加薩區，因為早年與以色列進行一次大規模戰火之後，一直以來大小衝突不



Qanlandiya 檢查哨：站在隔離牆前的小孩。



直至今天，以色列和巴勒斯坦仍然努力爭取屬於他們的和平。

斷，至今加薩區仍無法重建，難民營人口成為多數，至於加薩難民為何不離開加薩區？比利時朋友不是很肯定，但他同時給了一個說法：若他們（難民）離開，就等同放棄巴勒斯坦公民的權利，同時在哈瑪斯的政權下，也不允許如此，因為當他們一離開，似乎說明巴勒斯坦向以色列舉旗投降，也會讓以色列輕易相信，只要以武力的方式，就可獲得領土，那麼也可以同樣方式獲得約旦河西岸，不是嗎？如此一來，巴勒斯坦人在以色列境內的生存權，就不復存在，更甯談建國。

結語

回到台灣，被問到以色列好玩嗎？說真的，答不上來，因為真正踏在以色列國土的時間太少，而且只停留耶路撒冷和拿撒

勒兩個城市，其餘時間都花在約旦和巴勒斯坦。這篇遊記，不談約旦，是因為約旦真的很「觀光」！如果你不是考古學家，只要把月亮峽谷（Wadi Rum）、佩特拉（Petra）以及首都安曼（Amman）周遭景點走過一遍，大概一輩子都不會再來（但不要誤會，約旦相當好玩）。

既然大多時間都待在巴勒斯坦，那幹嘛不直接到巴勒斯坦或約旦就好了？這是個好問題！因為看似唯一能從約旦進入巴勒斯坦的關口侯賽因橋（Hussein Bridge），都是由以色列管制，加上巴勒斯坦境內沒有機場，所以要到巴勒斯坦只能乖乖入境以色列。另一方面，巴勒斯坦好玩嗎？我也答不上來，但是有兩個，你當下要來的理由。第一、巴勒斯坦建國：很可能從此之後，以色列和巴勒斯坦兩國之間，只能擇一觀光；第二、以色列的蠶食：前面有提到，以色列人在巴勒斯坦購地居住的現象，很可引發下一次的以巴衝突，屆時巴勒斯坦，會成為另一個加薩走廊，不適合旅遊。

當然，這只是我的猜想，也許都不會發生。另外這12天的旅行，一直搞不懂的是，到底是「以色列境內的巴勒斯坦」，還是「巴勒斯坦境內的以色列」？這個問號，不知還會糾結多久？





文・照片提供 | 本刊

交趾陶，對大部分人而言是既遙遠又陌生，然而其背後蘊含著傳統文化技藝的傳承，是創作者透過藝術展現獨具特色的地域性以及多采活潑的民族性。細細品味著每一件作品，藉由吉祥寓意的名言佳句，透過交趾陶的塑形、上彩、燒製，不僅為傳統精神做一具像的反應和詮釋，更將美好的祝福帶給人們。

在開幕茶會中，李副總經理鴻洲談到，公司近年來積極推動藝術與企業合作的理念，從102年起於前棟1樓大廳開闢「人文藝廊」專區，陸陸續續舉辦了一連串的藝文特展，透過藝文活動展現人文關懷，期為同仁們在工作繁忙壓力繁重之餘，藉由藝文欣賞陶冶身心紓解壓力，更期許能將這份對藝術與美學的熱愛推廣至社區鄰里，讓里民們在休閒與日常生活中，得以在充滿人文氣息的空間裡，駐足欣賞台灣優質的藝術作品，提升社會藝文風氣。

公司在今（106）年舉辦了7場藝文特展，其中第4場於6月5日起邀請到賴國林師

生，以「國寶系列・交趾陶風華」為主題，展出賴國林大師及北海岸法鼓山社區大學學生的陶藝成果作品。賴國林大師從事交趾陶多年，致力於陶瓷藝術推廣，其作品有別於傳統工藝，以現代創作讓交趾陶走向更令人驚豔的新面目，其創作的作品每一件都是獨一無二，不僅國內各大企業如鴻海、台積電均有收藏賴大師的作品，目前亦有海外十餘國的收藏家收藏中；其學生師事賴國林老師長達十餘年，極具天分與堅持，藉由此次師生展覽使觀眾得以欣賞台灣北部交趾陶藝術之美。走近總管理處1樓人文藝廊，入門處映入眼簾的便是象徵富貴的如意牡丹，與蝴蝶翩翩飛舞以及出雙入對的綠繡眼相互作伴，彷彿印證了唐代詩人劉禹錫

「唯有牡丹真國色，花開時節動京城」之詩句。

展場中的作品亦可看到交趾陶從素坯到上釉的歷程。事實上，交趾陶的製作十分艱辛，每件作品都





01



02



03



04



05



06



07

- 01 賜福龍龜
- 02 大展鴻圖
- 03 富貴大麒麟
- 04 藍腹鵠
- 05 太平有象
- 06 翠玉白菜
- 07 香爐金炷

是嘔心瀝血之作。從雕塑、陰乾、素坯窯燒、上釉到釉燒，兩次窯燒至少850度～1100度高溫，歷時20天或更長時日，優質的交趾陶作品必須毫無瑕玷，為追求作品精緻度及動態精準度，窯燒的時間、溫度、角度以及作品的重心等都要設計精準，若有任何瑕疵便遭受打掉重練的下場，從構圖與做圖重新開始，賴大師說如此費心的製作歷程其實相當仰賴公司讓人無後顧之憂的供電品質。此次展覽，精挑細選展出其師生陶藝共21件作品，展覽作品不僅充分展現出交趾陶的塑型與釉彩之美，更帶來福祥吉兆，藉由富貴牡丹、吉祥動物、上古瑞獸等題材，在展現作品精湛工藝同時，希冀透過展覽所傳遞那份圓滿福氣，譬如展覽中「金雞報喜」是隻石頭上的大雞，象徵今年夏季供電危機之時，藉由麒麟、貔貅、金猊、龍龜等四神獸的加持，台電如雞坐在石頭，穩如磐石，事事大吉。

交趾陶，有別一般藝術作品，不僅集純手工雕塑、繪畫以及窯燒於一身，更須兼

具色彩、造型、內涵之美，使觀賞者不單從釉彩感受到繽紛豔麗的視覺衝擊，亦欣賞到巧手精雕細琢營造動作表現之美，更重要的是，作品透過題材內涵帶給觀賞者內心共鳴，這一切全憑藉創作者的堅持與細膩才能造就一場精彩的展演。

賴國林大師對於交趾陶的投入，經過28年的漫長歲月的深耕，在專注、心定、心靜中，淬煉出對藝術文化深刻的認知與理念，其將藝術創作承襲中華文化的吉祥之餘，同時融合台灣本地文化養分，試圖將傳統技藝與現代文化激盪出新的對話，進而造就出一件件精采萬分的作品於眼前，讓同仁與外界民眾一飽眼福，有機會近距離欣賞傳統文化，一同接受吉祥如意的祝福。☁️

【展覽資訊】

展覽時間：2017/06/05（一）～2017/08/11（五）
展覽地點：台灣電力公司總管理處人文藝廊



天才柏金斯

G E N I U S

1

文 | 黃素菲 國立陽明大學人文與社會教育中心副教授

導演與劇本

本片由麥可格蘭道吉執導，他出生於1962年，活躍於英國戲劇界，曾擔任許多舞台劇導演，2008年被國際權威媒體Telegraph評選為「百大英國文化風雲人物」。《天才柏金斯》為其首部執導電影作品。

本片為真人真事，依據美國出版史上最傳奇編輯麥克斯威爾柏金斯（由柯林佛斯飾演）在1978年出版的傳記《Max Perkins: Editor of genius》改編而成的電影。柏金斯一生與書為伍，本人雖從未出書，卻留下許多與作者們討論書籍的信件、電報、筆記等寶貴的資料，成為傳記的重要參考。書中提及的重要作家，費茲傑羅、海明威和湯瑪斯沃爾夫是第一次世界大戰期間成年的一代，

也是對世界產生懷疑與迷惘的「失落的一代Lost Generation」。

原著中的前半段主要是描寫柏金斯的生平背景以及發掘費茲傑羅、海明威和出版其作品的過程，後半段除了提及一些新銳作家外，主要敘寫費茲傑羅和海明威的生活與著作，其中包含費茲傑羅與柏金斯之離世。

影片簡介

柏金斯在紐約史克萊柏納出版社任職，他勤奮與敬業，讓美國在經歷大蕭條時期仍有激盪人心的著作。柏金斯性格謹慎，卻不吝惜給予別人機會，在1914年到1947年的編輯生涯中，柏金斯獨排眾議，出版了費茲傑羅、湯瑪斯沃爾夫及海明威的作品，讓他們成為廣受注目的暢銷作家，成為文學史上的超級巨擘。



1929 年的紐約，柏金斯收到一疊厚達六十公分，已經被其他出版社拒絕的小說手稿，便對這位神祕的作家湯瑪斯充滿好奇，他感受到湯瑪斯無比旺盛的創作能量，便決定出版其創作。先出版了湯瑪斯的成名作《天使望鄉》（Look Homeward, Angel），接著收到長達五千頁的手稿，在焚膏繼晷的兩年多後，終於又出版了大受好評的《時間與河流》（Of Time and the River）。自此湯瑪斯驕傲自大的態度更加猖獗，最後導致兩人關係決裂。最後湯瑪斯因突發性腦瘤驟逝，逝去前親手寫了一封信給柏金斯，深刻反省並致上感謝，算是給柏金斯的最令人動容的禮讚。

影片導讀

與其說這是湯瑪斯的傳記電影，不如說這是柏金斯的傳記電影。作家的文字有如原石，編輯有如設計師，經由打磨和設計，始能綻放本身的光采。文思泉湧的湯瑪斯，一下筆就不能停止，經驗豐富的柏金斯想以結構性觀點刪減文字，湯瑪斯則捍衛他嘔心瀝血的每字每句，雙方爭論不休如同一場文

字攻防戰，「收服」文學藝術家刪文，也許比黑山道士「降妖」還要磨人！本片凸顯出柏金斯堅定溫婉的「剪裁功力」，最後當湯瑪斯念出去蕪存菁後的文句，發現綻發出如鑽石般的熠熠光芒，不由得佩服柏金斯。

湯瑪斯是一個創作天才，也是一個冷酷的自我中心主義者。他將靈魂出賣給文字，將生命燃燒給藝術，最後死於腦瘤。他的文學世界繽紛多彩，現實生活卻一片荒蕪。跟他接觸的人會感受到他的光芒，愛他的人注定要受傷，就像為他拋夫棄子的艾琳，最後只有以冷漠做為防衛，才能讓自己不被一傷再傷。



湯瑪斯有如文字的囚徒，呼吸與話語的速度都跟打字一樣亢奮，像一部永不關機的電腦，隨時下載著腦袋中飛速而過的字句，直到柏金斯下令「到此為止」，才得以從「文字獄」中解脫。湯瑪斯與柏金斯的對話充滿典型英國式的文學氣息，華麗的辭藻、繁複的句型、講究的用語等。湯瑪斯滔滔不絕、咬文嚼字，華麗詞藻底下，充滿著焦慮混亂，光芒顯耀背後無法遮掩的陰暗晦



澀。他無視於現實生活，無視於他人感受，這種「無視」，輕微一點可以說是特立獨行，嚴重起來就是自戀型人格（Narcissistic personality）。

自戀是指自我陶醉的性格，源於希臘神話，Narcissus是一名俊美的希臘青年，他拒絕了女神Echo的求愛，最後愛上自己在湖中的倒影做為懲罰。自戀型人格帶有貶抑之義，代表誇張、傲慢或自私的性格傾向。柏金斯何止是個編輯，他幾乎是湯瑪斯的再生父母。為了編輯新書，柏金斯犧牲與家人相處的時間，除了協助編輯湯瑪斯的創作，柏金斯也會在湯瑪斯的待人處事上提出諫言，這種真摯對待，使湯瑪斯有感而發的說：「我這輩子沒交過朋友，直到我認識你。」

片中幾個場景特別印象深刻。

場景一： 沉穩的主旋律與飛揚的變奏曲

柏金斯知道每個作家的特性，他知道湯瑪斯的文字如瀑布，也知道費茲傑羅的字字

斟酌。他曾經痛斥湯瑪斯：「你的通篇可能比不上費茲傑羅的五個字。」費茲傑羅總是精準的以主角命運帶出整個時代精神，他估算的每一個字句，跟科學家一樣精確。

柏金斯的嚴謹拘束，湯瑪斯的狂熱激情，形成劇情的對比張力，在湯瑪斯帶著領柏金斯去聆賞黑人的爵士樂那晚，迸發到最高潮。湯瑪斯遞給樂團一首曲子，薩克斯風簡單平板的奏出主旋律，接著其他樂器加入，開始即興變奏，洋溢出活力四射的多元旋律。柏金斯更加體會到湯瑪斯拋棄形式、奔放不羈所碰撞出的獨特風格，也展現出他創作時的心理世界。他的腦波浪起的共振頻率，激越而神馳的巨浪拍擊，幾乎淹沒他，他赤紅著眼球，渴望下一波文字靈感撲打過來的淹沒感。他的日常，時時刻刻都帶著龍捲風襲擊的能量。他筆下《時間與河流》主角尤金在月台就可以寫出五十頁、尤金遇見初戀女孩的那一瞬間，周圍顏色、畫面與呼吸空氣都起了各種的變化，別人平靜的日常，都是他捕捉的光譜。那盈盈滿帳的感受，都說明湯瑪斯命中注定孤單，使他必須被文字靈感撲打的浪潮驅使而持續創作。

場景二：愛上一個只愛自己的人

艾琳百般哀求湯瑪斯，來看她舞台劇上演前最後一次，也是最關鍵的排演，湯瑪斯冷漠的拒絕讓艾琳傷心欲絕，跪倒在電梯門口，那悽慘的一幕真令人心碎。艾琳在生命低潮時遇到湯瑪斯，受到他的生命能量所振奮，她在經濟、生活、創作上都給予湯瑪斯全力支援，絕對是促成湯瑪斯第一本書創作的幕後功臣。



艾琳無條件的付出，卻遭受湯瑪斯冷漠以對，使得艾琳變得情緒異常、歇斯底里，她仇視占有湯瑪斯時間的柏金斯，她吞藥自殺、拿槍威脅柏金斯。在飽受折磨後，她終於成功說服自己，不再對湯瑪斯存有任何企盼，因為她終於知道，愈多盼望就愈多痛苦。於是，當湯瑪斯倦遊歸來，提議兩人重修舊好時，艾琳冷冷地說：「我看著你的臉，但我感覺不到任何東西。」不知該說艾琳最後是「心如槁木」，還是「心如止水」。我想艾琳心中應該是餘恨未消，不然她不會忿忿然地跟柏金斯說：「現在他還看重你，不久之後，他就會看重另一個人或另一件事，他會拋棄你，就像他現在拋棄我一樣，你等著吧！」還好，柏金斯還沒等到湯瑪斯「另結新歡」，就已不歡而散。

場景三：都是藝術家，卻都不一樣

兩對夫妻四個人，一同在餐館慶祝小說成功的飯局，導演鮮明標誌四個人的性格差異。湯瑪斯忘情沈醉在成名後高峰經驗，艾琳因為嫉妒丈夫的注意力從自己身上轉移，而對所有人口出惡言。湯瑪斯與艾琳流露出的粗野、無禮；而柏金斯與妻子雖因湯瑪斯夫婦的失禮而尷尬，卻一如往常的安靜跟禮貌，展演出典型的英國貴族的行止。有趣的

是湯瑪斯和柏金斯兩位的妻子性格迥異，卻都從事舞台劇。我想導演是有意釋放出藝術家並非一個模子，解構大家對於「藝術家」的刻板印象。

場景四：河流最後都流向自己的方向

柏金斯這個「文字鍊金師」基本上是個戀家的男人，劇情最後以雙軸線剪接穿插進行，一條線是描寫湯瑪斯在海邊散步突然倒下，生病逝世的場景，另一條線是以柏金斯的父親角色－為女兒朗誦湯瑪斯著作。隨著湯瑪斯親手寫下關於父親與河流的文字，後來亦隨著父親的腳步病死在同一間病院。如同河流流經父親家門又離開，最終仍然必須回到屬於自己該匯集的地方。

湯瑪斯的《時光與河流》題獻給柏金斯，讚揚他的忠誠與奉獻。海明威也將1952年出版的《老人與海》題獻給柏金斯表達敬意。柏金斯在片中一直都帶著帽子，他認為這是「獨立之帽、個性之帽、美國之帽」。直到最後一刻，當柏金斯讀著湯瑪斯的病床遺言時，他才將帽子取下，表示對痛失天才的緬懷和致哀。



湯瑪斯活在自己的才華裡，比所有人都自由，但是也比其他人更加恐懼與焦慮。可以隨時帶你去任何地方，然後有可能把你棄置於荒野。何況，才華有時盡，代有人才出？自由無邊際，只能靠自己？

至於編輯，柏金斯深知作家這個孤獨的行業，注定以孤獨結尾。雖然柏金斯在片尾感嘆：「我們真的有讓書變得更好嗎？」

做為天才的裁縫師，柏金斯承受巨大的壓力，因為，好則識得天才而千古留芳，壞則濫砍佳作而遺臭萬年。

至於我呢？湯瑪斯與柏金斯，既相輔相成，又併蒂生輝，且相滅亦相生吧！孔子說：知我者其惟＜春秋＞乎！罪我者其惟＜春秋＞乎！，經典之作（片）業已完成，觀眾與讀者自會給它新的生命。💡

圖片資料來源：

1~6 <http://www.hi-check.com/movie/> 電影情報局 - 柯林弗斯 -x- 裘德洛 - 主演傳記小說改編

總管理處

員工協助業務花絮



為使同仁瞭解如何利用同心園地資源、取得工作及生活中情緒心理、理財、法律等各方面相關問題之協助，**總管理處輸供電系統同心園地**於 106.6.3 辦理員工協助方案宣導活動，使同仁瞭解轉介服務申請流程及同心園地於過程中所扮演的協助角色；另舉辦職涯規劃心得交流，增進同仁情感交誼。



為增進主管同仁與基層人員溝通，以較開放無拘束的方式交流，藉此增進同仁身心靈健康，**總管理處水火力發電系統同心園地**於 106.5.24 舉辦卡拉 OK 活動，藉由高歌一曲達到舒壓放鬆、充分對話交流、瞭解彼此的目的。





北區

員工協助業務花絮



為促進主管與員工有效溝通，創造和諧友善工作環境，**核能火力發電工程處同心園地**於106.6.14舉辦「職場壓力調適與溝通技巧」專題講座，講師透過介紹壓力源、影片欣賞及壓力指數測驗，幫助同仁自我覺察，並勉勵大家適時排解壓力，有需要者亦可善用公司諮商轉介服務尋求專業心理師的協助。



為深入了解新進同仁狀況，**台北北區營業處同心園地**於106.6.12辦理新進同仁溝通座談會，會中由園長、園丁與新進人員互相自我介紹，並介紹同心園地舉辦活動、諮商轉介服務及書籍、DVD等資源，園地並採取個別關懷措施，讓每位新進同仁都能獲得適當協助及支持力量，也期許新進同仁能對未來充滿願景及活力。



為增進同仁與異性交誼，**輸變電工程處、北區施工處、核能火力發電工程處及綜合研究所同心園地**於106.6.10為未婚同仁舉辦「人際關係成長營」活動，藉由點名拋接、吸管傳橡皮筋等活動增進彼此交流及認識，並於午餐時發放幸福小卡讓彼此建立聯繫方式，活動最後於中庭浪漫留影後圓滿結束。



基隆區營業處同心園地於106.6.12舉辦「輕鬆擺脫代謝症候群」專題演講，講師說明平時要從預防三高（高血壓、高血脂、高血糖）做起，謹守三低一高（低鹽、低油、低糖、高纖）飲食原則，並配合適當運動，即可遠離代謝症候群。代謝症候群近年有逐漸年輕化趨勢，講師勉勵同仁養成良好生活習慣，建立預防勝於治療的養生觀念。





現 今人們的生活已被 3C 產品充斥，為讓同仁重拾手工卡片傳遞出的溫暖與感動，**彰化區營業處同心園地**於 106.5.8 ~ 5.12 辦理母親節感恩母親卡活動，從 4 月中旬著手製作 700 張精美的母親卡，並親自發送卡片至每位員工與外包人員手中，讓同仁與眷屬感受到公司的關懷，活動迴響熱烈。



為 慶祝端午佳節，**新桃供電區營運處同心園地**與福利會於 106.5.25 中午 12 點辦理「慶祝端午飄粽香活動」，同仁踴躍參加共襄盛舉，滿桌各式各樣的粽子、炒米粉及湯品、水果……等。大夥歡聚一堂，開心享用美食並閒話家常，場面熱絡溫馨，共渡愉快的端午佳節。



台 **中發電廠同心園地**於 106.6.5 赴龍港國小進行用電宣導與說故事活動，分別為兩個班級的小朋友講述「灰姑娘」及「西漢司馬遷」的故事。「灰姑娘」使用平板電腦導讀，圖文生動活潑，老故事新說法，同學認真安靜觀賞；「西漢司馬遷」受到同學熱烈反應，同學上台侃侃而談，活動在校方頒贈感謝狀後歡欣落幕。



為 加強關懷基層新進人員，**南投區營業處同心園地**於 106.6.16 辦理 102 ~ 106 年新進基層人員溝通座談會。會中長官期勉同仁努力學習，於歷練中成長，並由園長宣導同心園地優良圖書、DVD 資源以及每人每年 8 小時免費轉介服務時數，歡迎同仁多加利用。





南區

員工協助業務花絮



鳳山區營業處同心園地於 106.5.6 辦理「母親節系列活動 - 生態之旅」，前往彰化永靖後花園—「成美文化園區」，欣賞異國風情的落羽松大道及日式造景庭園的田園之美。活動過程聆聽解說員的說明，並在歡笑聲與往事的分享聲中，舒緩平時壓力，增進員工及家眷情誼交流，場面熱絡溫馨。



為提倡員工休閒與增進未婚男女認識相處的機會，**高屏供電營運處同心園地**於 106.5.6 辦理「相遇薰之園 - 未婚聯誼活動」，由林務局的同仁共襄盛舉，共同相遇屏東縣里港鄉薰之園園區進行一日知性之旅。在同心園地園長與協助員帶領下，氣氛熱鬧溫馨，增進參與人員情誼。



為加強宣導同事間彼此學習相互尊重，建立性別平權觀念，**新營區營業處同心園地**於 106.6.12 工安早會宣導性騷擾防治觀念，教導同仁如何避免性騷擾事件，並提醒同仁與單位遇到性騷擾事件正確的處置方式，共創和諧無礙的友善職場環境。



嘉義區營業處同心園地 106.6.12 辦理新進人員座談會，由園長介紹區處環境、同心園地業務並關懷同仁生活問題予以協助，會中邀請單位正、副主管、工會與相關部門主管訓勉新進同仁以台電為終身職業，充實專業，提升個人價值，並提醒同仁時時注意工作及交通安全，以全數取得乙級技術士證照為目標。





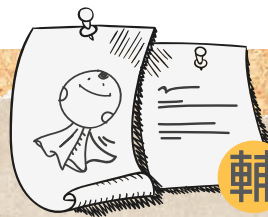
編輯先生：你好！

我進公司服務近10年，原本工作與生活都算平順，但近來女作家因過往遭疑似性侵案件而輕生的新聞，引起社會大眾的熱烈討論，讓我一直以來想走出過往不愉快經驗的努力，因這個事件又將我拉回那個漆黑的陰暗角落裡。

高中時我都是搭公車通勤，下課的尖峰時段車上總擠滿了通勤的人，對於與陌生人擠在密閉車廂裡早習以為常。某天一如往常的搭車上學，卻感覺身旁那個人的行為舉止非常怪異，讓我相當不舒服，本以為只是太敏感，但發生的頻率愈來愈高，有時還有肢體碰觸且都是同一人所為，讓我很確定自己被騷擾了。此後，通勤的時間變成一場惡夢，因太害怕且覺得這是丟臉的事，我根本不敢對任何人說，我覺得是自己做錯什麼才會遇到這種事情，晚上更常常驚醒，狀況持續快一年，直到升上高三後作息改變，改搭不同公車才結束。

事情雖然過去，傷害卻無法抹去。此事發生後，我變得對與一群人於密閉空間共處相當排斥，也害怕與異性獨處，公司以男性同仁居多，工作時很難避免只有我是女性的狀況，總處於緊張焦慮的狀態，但為了工作，一般互動還能忍受。只是最近的事件，許多類似的受害者說出經歷，讓我再次憶起這段不愉快的記憶，高中時的症狀再次出現，半夜常驚醒甚至失眠，與男性同事共事時我開始說話會結巴、情緒激動地要對方別靠近我，身體也不自覺的顫抖，最近愈來愈無法專注於工作上，過去的厭惡與自責感充斥腦中，擔心是不是會再碰到騷擾的事件？萬一再碰到，我又該怎麼做？聽著同事大聲談笑，我甚至覺得他們是不是在嘲笑我。我好氣自己，當時為什麼不夠勇敢、為什麼不懂得說出來？其實，我對於步入婚姻是有憧憬的，但現在不要說正常交往，連工作都受影響，我到底該怎麼做？我好無助，希望園地的大哥大姊幫幫我。

不知如何求救的女子 敬上



輔導內容

不知如何求救的女子：你好！

我想你現在一定很想擺脫過去、擺脫那個不夠勇敢的自己，同時也很想忘記那段不愉快的記憶、想順利的步入憧憬的婚姻生活、想恢復那個自信的自己。

事實上，遇到這件事並不是你做錯了什麼，做錯事的是那個做出不正當行為的人。人在遇到出乎自己意料之外的事情的時候，通常當下都會腦筋一片空白，無法思考，以致無法迅速的做出自己原本能做出的反應，所以請不要覺得自己不夠勇敢，現在你能真誠的面對自己的感受，並勇於尋求幫助，這已經比大多數的人勇敢了，你很棒，現在就只差一隻強而有力的臂膀，一個能讓你轉念的方法，來幫你渡過現在的瓶頸。

現在有兩個小小的建議提供給你，希望能幫你找到那一隻強而有力的臂膀。

一、先解決當下最急迫的問題，正常社交以及職場相處：

因為騷擾事件的影響，你會對於類似事件發生的場景及情況都會感到排斥，所以建議能先找到信任的主管以及園丁（當然私底下，你的家人或朋友也是陪伴你的最佳人選），盡可能都以女性角色為優先，先從你最舒服的情境開始做社交練習，然後增加陪伴練習的人數，之後再慢慢的增加男性的角色，隨著練習的次數增加，再開始增加單次練習的長度，這一切都盡量以你不會無法忍受的強度下來練習。一開始在你還無法平復原本的心情時，建議你找一位能理解你的狀況的園丁或者是職場上的同事，一同向你的主管表示你的難處，請他將近期的工作內容做個調整，盡量將工作氛圍轉變成你所能承受的程度。我相信你的主管在歷經陪伴你練習的過程後，能夠瞭解你目前所遇到的困難，繼而做出對你更好的工作內容調整。

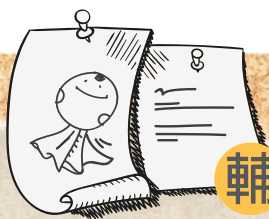
二、利用公司的轉介服務資源：

公司內對於員工每人每年有提供8小時免費的諮商服務，你可以利用這項資源去找專業的心理諮商師，通常他們都能察覺到我們一般人所察覺不到的盲點，也更能理解你心底真正的想法及需求，進而撫慰你內心的創傷。

上面兩個建議希望對你有幫助，相信你能擁有更多的勇氣來追求你嚮往的生活。



核能火力發電工程處同心園地全體園丁 敬上



輔導內容

不知如何求救的女子：你好！

首先，我們為你願意將內心的問題說出來，勇敢的跨出第一步，感到欣慰。從你的敘述中可以理解，因近期媒體新聞，對於性侵案件的報導及許多性騷擾受害者說出類似的經歷事件，再次翻轉出你內心陰暗角落裡過往的不愉快經驗，造成在職場上與男同事相處的焦慮與不安情緒，進而影響工作感到無助，當前重要的課題是如何讓創傷的心理治癒？自己勇敢走出來。提供如下建議供參考：

一、錯不在自己的行為認知

清楚明白，自己當時遭受的傷害與無助，錯不在於自己，有如在路上走著走著，被一條狗咬了，千萬不要跟自己過不去，產生不堪的自責。

二、向知心朋友訴說

找個讓自己感覺安全，不會傷害自己的知心朋友訴說宣洩，罵個痛快，進行意見交流。

三、勇於求助

當感覺嚴重影響自己生活時，要勇於求助，和心理專家進行溝通，逐步緩解壓力，解開心結。很多女性由於顧及面子及自尊，在被騷擾後，大多選擇沉默，第一反應是：算了，沒有過分的舉動就好；殊不知，這無形之中助長了騷擾者的僥倖心理。

四、和異性正常交往

先從親近的同學或同事開始，相信台電的工作環境是很友善的，建議可以與幾位較親近的男同事試著談談天，慢慢踏出第一步，延長與異性相處的時間，多多參與辦公室的互動，試著在言談中放輕鬆自己，自在大方的正視對方的眼睛，表現出自信的一面，相信能幫助妳克服心理障礙。

五、運用公司同心園地內外部資源

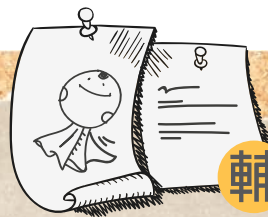
可以與單位內協助員晤談，進一步瞭解本公司可供運用之有關資源，或者經由轉介服務，由專業諮商老師解惑，充分利用公司提供的每人每年8小時免費轉介的諮商服務，打開心門，提升自我肯定價值，增加生活動能。

自1980年代以來，人權及性別歧視議題日益受到重視，職場性騷擾相關立法運動也在世界各國漸次展開，致力於破除性騷擾的文化迷思，建置全面的職場性騷擾防治。本公司同樣也在總管理處設置性騷擾申訴評議委員會，有申訴專線電話，當一切與性或性別有關的言行舉止，讓被行為者感到不舒服、不自在，覺得被冒犯，被侮辱，可撥打申訴專線電話：(02)2366-7730、申訴專用傳真：(02)2367-9295，以及申訴電子信箱：a960601@taipower.com.tw。

受到性騷擾雖然不是自己的錯，但是造成的心理衝擊卻是很大的，希望你能早日走出過往的陰霾。



苗栗區營業處同心園地全體園丁 敬上



輔導內容

不知如何求救的女子：你好！

對於你仍無法揮別求學時期被騷擾的不愉快陰影，我們感到十分心疼與不捨，我們無法預料壞事情會不會再發生，但是絕對有方法降低它對我們產生的影響。首先必須要建立一個信念：「性騷擾者是一種性侵害，絕對不是被騷擾者做錯事」，所以無須自責，告訴他人或舉發騷擾者也不是件丟臉的事，反而有機會制止其再繼續傷害別人，甚至得到應有的懲罰。

根據內政部在101年的研究報告顯示，在性騷擾的調查方面，有遭受性騷擾者占全部受訪者的46.4%，其朋友也有遭受相同經驗者占16.65%，而且性騷擾事件女性被害人高達九成七，顯見性騷擾的現象普遍存在於社會，無論是校園或是職場上都有可能遭受熟識的人或陌生人不同樣態的性騷擾，而為防治職場上性騷擾事件發生，本公司也由總管理處設置受理性騷擾申訴之管道，申訴專線電話：(02)2366-7730，申訴專用傳真：(02)2367-9295，申訴電子信箱：a960601@taipower.com.tw，並設有性騷擾申訴評議委員會，負責處理性騷擾申訴案件，保護員工不再受到性騷擾之威脅。所以，若在職場上再碰上騷擾案件，千萬要記得你並不孤單，勇敢的告訴親人、好朋友，甚至是主管，找適當可信任的人說出你的遭遇和感受，幫助紓解情緒及釐清問題的癥結，並獲得相關訊息，以發展出應對的策略，而更有力的打擊性騷擾。另外，雖然申訴不見得可以獲得最終的正義，因為部分性騷擾事件可能因證據的缺乏而導致不成立，但卻可能讓行為人對自己的言行有所警惕，也可以理解性騷擾的定義。

現在的你願意說出過去不愉快的經驗，基本上已經向擺脫陰影前進一大步了，建議你請單位內的同心園地幫忙轉介外界的諮商輔導機構，尋求專業的協助，他們也能提供心理技巧的訓練，如「自我肯定訓練」或「壓力管理技巧」等，來強化我們的適應能力。我們知道，性騷擾對你而言是一種可怕的夢魘，但還是要鼓勵你勇敢的面對曾經發生的不愉快，積極處理它對你帶來的傷害，強化自己的心理素質，才能真正擺脫困境。這做起來不容易，但是我們相信你可以做到！園丁們也會陪你一起尋找生命的陽光，加油！

台南區營業處同心園地全體園丁 敬上

會遭受到性騷擾絕對不是被害者的錯，除了被騷擾當下要勇敢明確表達拒絕外，也請記得循正確申訴管道維護自身權益，另若心裡持續感到不適，甚至影響日常生活及工作，須及早向心理諮商師或精神科醫師求助。本案援例三篇，另提供台北北、桃園、南投、鳳山區營業處；林口、大觀發電廠；新桃、嘉南供電區營運處；青山、中區、南區、南部施工處；電力修護處南部分處；第一、龍門核能發電廠之建言供參考，期藉由多方集思廣益及關懷心意，讓同仁有勇氣解決生命的難題，迎回健康人生。



文・照片提供 | 杜燕玲 董事會檢核室

什麼樣的媽媽令人驚豔？什麼樣的媽媽永難忘懷？什麼樣的媽媽令人開懷大笑？惟有親身經歷體驗過，才能感同身受。

為了向全天下母親獻上最誠摯的祝福，策略行政系統同心園地特別在5月12日母親節前夕，精心設計一場溫馨逗趣的俏媽咪體驗活動——「媽媽在哪兒？」，藉由同仁扮墨登場，反串秀展現各式媽媽的服裝造型與姿態，讓參賽型男體驗媽媽平日的辛勞，並透過逗趣詼諧的裝扮活動，凝聚同仁情誼，沉浸在另類母親節歡樂氣息中。

2位熱情洋溢的主持人揭開序幕後，由人資處、秘書處、資訊處、企劃處組成4隊，每隊派出3位型男及1位媽媽參賽。各隊參賽者除了在服裝上精心策劃，選擇適合的女性服飾和裝扮，也在動作與姿態上發揮許多創意和巧思，就是要讓現場同仁難以辨認哪位才是真媽媽，參賽隊伍反串愈成功愈無

法讓其它3隊猜出真媽媽者，即可獲得愈高分數。

「娥眉聳參天，豐頰滿光華……」歌聲響起時，具有威武氣勢的武則天媽媽出現了，但因是第一位出場的參賽者，有點緊張，走路姿態馬上被識破；陸續是小蘋果女



四位裝扮別出心裁的真假媽媽，你猜得出來誰是真正的媽媽嗎？



同仁們發揮偵探精神，仔細觀察選出真正的媽媽。

孩、美少女戰士與還珠格格出場，經過現場同仁品評後，一眼即辨識出身分，雖然輕易被識破，卻帶給大家滿堂的歡笑。

現場氣氛超嗨，接續參賽隊都竊竊討論並適時改變戰略，讓一旁觀賽的同仁也感受到各隊想爭取第一名的決心；比賽最終由資訊處與企劃處分別獲得比賽第一、二名，

主辦單位頒發獎金以茲鼓勵。活動過程中，另由各隊參賽媽媽發表身為職業婦女的甘苦談。令人印象深刻的是，有位媽媽談到，媽媽對於孩子的責罵與嘮叨，總蘊含著愛與關心，舉手投足間，總掛念著孩子的健康與平安，這些都是母愛的展現，也是她成為媽媽後才有的領悟，所以在這個特別溫馨的日子裡，要非常感謝她的母親。節目的尾聲，由策略行政系統的大家長李副總經理邀請1至6月的壽星同仁來到舞台前共享祝福，在「生日快樂」的歌聲中，為此次活動畫下完美的句點。

策略行政系統同心園地總是竭盡所能，為同仁規劃優質活動及服務，落實「台電一家」的精神，期待能炒熱每場活動氣氛，點燃同仁內心的熱情因子，藉以抒解平日工作中的壓力，無形中也拉進彼此距離，凝聚團隊向心力，感謝每一場活動的參與者，讓我們一起記錄這充滿歡笑的時刻，一起幸福微笑地向前走。🍰

與1-6月壽星一同慶祝，也宣告活動順利結束。





Feedback

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 | 劉棟松 台中區營業處

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 | 曹蜀宜 台中區營業處

遇到任何的人、事、物，都抱持著開放的態度，久而久之，在我身邊的人，都覺得我是一個很隨和的人，無論處在怎樣的狀況下，我都可以用「隨便」兩個字，輕鬆地度過許多難以克服的難關。印象最深刻的是，曾有一位好朋友對老先生說，我最大的優點，就是「隨便」！哈！這個隨便，還真不是普通的隨便！

然而，上完一週的課程，我開始思考，一個在根本上悲觀的人是否真的適合成為一

位協助員？而一位協助員是絕對不能用「隨便」的態度去面對來尋求幫助的個案的！否則，後果有可能比我們想像的更為嚴重，因此，我開始思考，或許我回到自己的單位後，應該先將自己轉介出去，瞭解自己之後，才能幫助他人！

對於協助員的認知，是由剛進公司，我的導師—陳慧宜小姐所感受到的。另外，總是會有人問起：「你是自己想加入同心園地？還是被人拉進來的呢？」說真的，我還



真的是自願加入的！說自己是熱心的人嗎？也許吧！但我想，更多的原因是我喜歡「看別人快樂」的樣子！或許，這和我從小生長的背景有很大的關係！

從小時候開始，家裡始終就是吵吵鬧鬧的，父母之間因不和而分離，也多少造成我心理上的陰影和不安定感，然而，我卻覺得自己很特別，因為這樣的成長背景，對所有事都非常悲觀，轉變為因感到所有事情，都已糟到不能再糟的狀況，那麼，接下來所發生的事情，都會是比我目前，或我曾經經歷過的還要好，因此，這樣的我，似乎成了一個凡事都好像抱持著樂觀態度的人！

還有一位陳源龍大哥，直至今日，他們兩位依然時常關心著我，讓我感受身在台電這個大家庭，真的是很溫暖的一件事！當然，自我進入公司至今，也確實發生過

一些，令我感到困擾及無法處理的事件。這兩位園丁和同事，始終陪伴在我身邊，即使他們無法為我解決事情，但他們都是讓我能夠有力量、有信心，能夠走出當時困境的重要助力；我想，這是我們同心園地最大功能吧！因此，我也自我期許，未來的某一天，也有陪伴的能力，助人走過低潮，扮演一個橋樑，成為別人走出困難的媒介，讓有需要協助的人能夠找到出口，看到別人的笑容，我會比他們更加快樂！

再次感謝公司，讓我們有機會聽取這樣的課程，並為我們挑選了這麼多、這麼棒的導師，讓我們不但能夠自我成長，還可以協助他人，真的是不可多得的機會！

另外，期待未來有更多機會，接受更多有助成長的課程，當然是在不造成事業單位負擔的狀況下嘍！再次感謝各位，辛苦安排課程的長官以及上課的老師們。



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 | 陳佩豪 花蓮區營業處

這次課程，讓我印象最深刻的是林丞增老師，分析有關保羅·艾克曼對人類情緒與面部表情關聯性的論述，他把人類的情緒大致分為生氣、害怕、哀傷、嫌惡、輕蔑、驚訝、愉快、擔心等八種基本情感，然後用細緻謹慎的實驗開發了一套「面部動作組織系統」，向我們演繹了一場原始的、無法說謊的臉部表情辨識，我看著投影片上模特兒各式各樣的表情，原本我以為嘴角上揚是開心的表情，竟然是生氣輕蔑的情緒，看著看著我愕然發現，我與老婆吵架時，她表情的變化不就是投影片上，那種冷冷看著我的樣子，她的眼睛縮小，眼瞼放大，臉頰的肌

肉僵硬牽引著嘴角微微上揚，問她有沒有生氣，她都會用力的回答：「我沒有生氣！」到了更進一步氣到極點時，她的眼睛會眯成一直線，嘴巴縮得更小，臉上更是面無表情的可怕，我在課堂上想到那時的情景，真是倒抽了一口氣。那時真是不怕死，都把她氣到極點了，她是在強忍著不爆發，我還白目的在跟她爭辯，想要在她的身上置入些什麼。現在我才恍然大悟，那時她都沒說的情緒，或是沒講出的話語，都從遙遠的時空裡傳了進來，那時我沒察覺的她的表情，卻都深深印入了我的腦海裡。在離開家之後，我才深深覺得自己是這樣的一個人，能讓她感受到悲傷、喜悅、憤怒、擔心、害怕、失望，零零總總如此多情緒的人，也暗暗震驚自己在世界上，在另一個人的心裡竟有那麼





大的影響力，能讓她感受到如此巨大的情緒能量。直到後來，我也才發覺，老婆就是自己的影子，自己的鏡子。

衝突是一件很複雜的事，理性與感性，同理心與自我防衛，就像是在堡壘裡拿著槍掃射的人，你卻硬要他裸身與你赤裸裸的肉搏，我知道這是很困難的事情。雖然世界很大，人心很複雜，但我有時候很單純的相信，我們的內心與這世界隔著一層水狀的隔膜質地，而這質地的純淨與否取決我們的心，如果我們的心是清澈的，從外部的世界穿過隔膜取進來的東西，會經過清澈的水清洗，變得鮮豔，晶瑩剔透；如果我們的心是混濁的，就如同在黑油污染的槽裡取出碗筷般，再怎麼純淨的喜悅，都會染上一層油污，所以這世界的美好與醜陋，我始終相信是取決於我自己，包括我對這世界的看法，世界的景象反應在我們的內心，而我們又似乎可以影響外在的世界，像是個鏡子，彼此交映成長變化。很喜歡張純吉老師引述尼布爾，寧靜禱文裡的一段話：「願上帝賜我平靜，接受我無法改變的事；願上帝賜我勇氣，改變我能改變的事；願上帝賜我智慧，明辨兩者的差異。」謝謝所有讓這次訓練成真的人，我想把這句話帶回去，送給心愛的人。



心得二

文 | 賴健榮 協和發電廠

團體諮商對我來說是相當陌生的，但聽完張純吉老師的介紹後，才瞭解團體諮商是一把利器，是可以用在員工協助業務上的武器。我們身為員工協助員，常會覺得自己

擁有的武器不夠，自己的能量不足，沒辦法提供我們單位同仁關懷的資源，但藉由這次進階班，我覺得每位園丁都是單位凝聚的種子，即使自己的能力不夠，透過進階班課程的安排可以使我們提升自我的內涵、專業與判斷是非的能力。哪些是我們園丁可以協助案主的需求？哪些是我們的極限需要專家介入？若是無法拿捏進、退的分寸，那就會造成自身及案主之間信任的連結斷裂，使得單位、團隊破裂，有效凝聚團隊每個成員的心，是園地業務順暢推動的關鍵，同樣也是園丁們的終極目標，期盼由自身做起，持續學習「關懷、陪伴與同理心」的能力，從生硬的職場工作環境中薰陶出柔性及感性的力量。

我特別喜歡講義中尼布爾神父的一段話「願上帝賜我平靜，接受我無法改變的事；願上帝賜我勇氣，改變我能改變的事；願上帝賜我智慧，明辨兩者的差異。」雖然我不是天主教或基督教徒，但是也深深地被這句話的涵義而感動，所謂「力氣要用對地方」學習去和壓力共存共處，調整心態彈性思考，現階段不論是公司內或單位中，人力斷層非常嚴重，待退人員和新進人員占了多數，技術經驗青黃不接，新進人員抱怨成長時間不夠，常處在大家期盼短時間能夠獨當一面的疲勞轟炸中；青壯年也抱怨人手不夠，真正能處理事情的人總是那幾個。最後，單位中每個人都都在抱怨，每個人都跌入職場工作壓力的泥沼中，但是轉換心態，不停地怨懟也無助於人力斷層等不可改變的困境，不如多花點心力在自己能改變的事情上。新進員工應該對自己的職務負責，謙卑學習，虛心求教；青壯年熟悉單位的生態，

瞭解資源的所在，應該對單位勇於承擔大部分的責任。總之，以正向情緒取代負面思維，工作不是人生的唯一，而工作壓力也不過是人生中壓力源的其中一個，樂在工作是現代人們需要學習的課題，沒有一帆風順的人生，只有調整心態的自己。



心得三

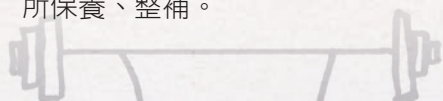
文 | 呂金福 新竹區營業處

等很久，也很難等，為什麼呢？那是因為員工協助進階班是我每年最期盼的訓練，就好比轎車跑了一年，至少須進場保養一番。而我又再續任員工協助員，反而愈來愈發現自己有不足的地方，此週便排定來訓練所保養、整補。

其實，不知為何受訓在別人眼裡是種苦差事，而我卻能夠感到如此美好、如此快樂以及正向壓力呢？因為平時自己實在有太多不足的地方，例如遇到同仁協助時，自己容易把角色給模稜兩可了，同仁或許是目前同部門或是曾經共事過，甚至是認識很久的好朋友，以前的我，心中角色的界限拿捏，就像人的心臟「偏心」，所以協助結果縱然是OK，但過程中會因情緒而影響判斷，造成事倍功半的效果。

能藉由受訓，邀請外部資源，資深臨床心理師授課，台上講師就像園丁，到花圃滋潤我這一棵小樹苗，給了我適當的水分、陽光、肥料，使我能夠繼續成長茁壯，也希望回到單位後，擔負起園丁的角色，每日巡視各部門花園，幫需要的同事澆澆水，滋潤他們，也不忘向花園裡其他的樹苗、花朵跟他們說說話，樹苗長得很好又茂盛，花兒也開得很美麗，欣賞他們、稱讚他們。

回去後，第一步我想先從自己的電費組開始，藉由組務會議結合同心園地，**one section one family**，讓組裡同仁能夠更認識彼此，關懷分享，心裡的事能敞開心胸找人說說，不論找同事、主管或是園丁，把同事間的距離拉得更近，有機會引導大家不吝稱讚美同仁，未來感染其他部門，得以創造幸福的企業—台灣電力公司。 



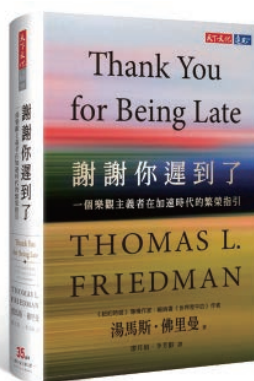


文・照片提供 | 路人甲 訓練所

開完處務會議回到辦公室，王經理桌上又擺放一個四四方方的包裹，他知道這是人資處同心園地每兩個月寄來的書籍。迅速開封，6本最新出版的書籍呈現眼前，有自創作品，有翻譯文章，翻開書頁，貼近臉龐，一股淡淡書香，這是送給同心園地的精神糧食。

有一本《謝謝你遲到了：一個樂觀主義者在加速時代的繁榮指引》，是紐約時報暢銷作者湯瑪斯·佛里曼至今最具抱負的一本書，趕緊推銷給愛看書的溫課長，還不忘請她寫一篇心得報告供分享；有一本育兒寶典，當然要推薦給剛生頭胎的小芳來照書養。把這些書籍登錄、編號、上網、公告，歡迎同仁來「喜閱」，與作者共同神遊寬廣無邊的腦力世界。

王經理平常有閱讀習慣，至新單位後即接任同心園地園長一職，對擺放在同心園地



2017年出版，《紐約時報》暢銷作者湯瑪斯·佛里曼至今最具抱負的一本書。

書櫃中題材豐富，內容精湛，卻又乏人問津的圖書，覺得非常可惜，因為這七百多本的圖書，都是精挑細選的暢銷著作，當然也配合時代脈絡選擇最新思潮典籍，也有生活實用操作手冊，還有敘述古老故事的珍藏本，透過閱讀書籍可增進身心靈的成長與精進，應該要讓圖書發揮這種功效，而不是當成裝飾品。故他積極促銷借書閱讀的活動，在定期處務會議中，一定報告新進書籍，並簡介

其內容，當有新進同仁報到，一定帶他們到圖書室參觀，鼓勵借書看書寫心得，並將成果投遞公司期刊及讀書會中發表，還有因人擇書，推薦好書給有特殊興趣者，也常參與各部門自辦讀書會，分享同仁不同面向的見解與思維。王經理常用蠹魚蛀咬書籍，要同仁以蠹為師，引經據典說故事，鼓舞同仁用眼看、用口誦、用心思，引發大家閱讀趣味。

王園長說道：「……小時候常常見到一種節肢小昆蟲，我們稱之為『蠹魚』或是稱白魚、壁魚、書蟲，因它會咬破衣物，故又稱『衣魚』。蠹魚會啃食書籍果腹，牠們吃起書來隨興所至，不按編頁、不諳作者原意，想讀哪、就吃哪。每當翻開久未經手的書籍時，總會在內頁發現坑坑洞洞破損的痕跡，原來都是蠹魚的傑作，看它好學不倦，勤於閱讀的習性，當是飽讀詩書，滿腹經綸，所以蠹魚可說是最有智慧、最愛讀書的小昆蟲。」



書櫃中，擺滿了7百多本各式暢銷書籍，期待愛書惜書看書的你一同品味。



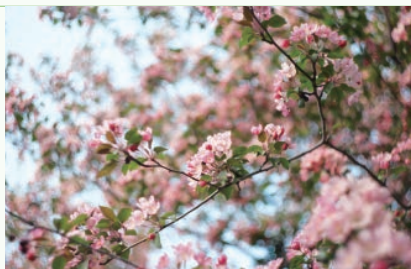
閱讀可以沉澱心靈，獲取知識，讓繁亂空虛的心，得到最棒的電力。

也許我們誤解了蠹魚，它啃咬書籍只是為了填飽肚皮而已，至於是否詳閱書籍內容，擇優而食，則不得而知，但它那種勤啃不輟的精神，值得我們學習。人們常說：「書籍是我們的精神糧食」，雖然不能像蠹魚一般，把書冊囫圇吞棗，勉予下咽，但這種精神糧食雖不足填飽肚皮，卻能增長智慧並填補心靈的空虛。

講完蠹魚的故事，王園長又舉古人愛看書的實例，佐證閱讀的樂趣：宋朝翁森所描繪「四時讀書樂」的境界，「山光照檻水繞廊，舞雩歸詠春風香。好鳥枝頭亦朋友，落花水面皆文章。蹉跎莫遣韶光老，人生惟有讀書好。讀書之樂樂何如？綠滿窗前草不



藉著書籍遨遊未可達的天地，也是人生一樂。



春



秋



夏



冬

四時皆有讀書樂，
四季皆有讀書趣，
遠古至今皆相同。

除。」這是春意正濃，充滿生機的春季；
「新竹壓檐桑四圍，小齋幽敞明朱曦。晝長吟罷蟬鳴樹，夜深燼落螢入幃。北窗高臥羲皇侶，只因素稔讀書趣。讀書之樂樂無窮，瑤琴一曲來薰風。」這是初夏微暑悠閒的時節；「昨夜庭前葉有聲，籬豆花開蟋蟀鳴。不覺商意滿林薄，蕭然萬籟涵虛清。近床賴有短檠在，對此讀書功更倍。讀書之樂樂陶陶，起弄明月霜天高。」這是秋高氣爽季節；「木落水盡千崖枯，迴然吾亦見真吾。坐對韋編燈動壁，高歌夜半雪壓廬。地爐茶鼎烹活火，四壁圖書中有我。讀書之樂何處尋？數點梅花天地心。」這是寒冬下讀書之樂。雖有人把讀書當成苦差事，常有推脫之辭：「春天不是讀書天、夏日炎炎正好眠；

秋高氣爽好玩耍、收拾書包好過年。」和翁森相比較，倒缺少那份喜閱之情。

雖說讀書並不一定能達到宋真宗所言，「書中自有千鐘粟、黃金屋和顏如玉。」但增廣見聞，吸收新知識，提升生活品質，神遊作者心境，藉著書籍遨遊未可達的天地，也是人生一樂也，讓我們學學蠹魚吧！



本書 哪裡借？

《謝謝你遲到了：一個樂觀主義者在加速時代的繁榮指引》一書，請至貴單位同心園地借閱。

一年過了一半，今年你看了幾本書？是否該擬個讀書計畫呢？



園地好，我是園長，聽了性騷擾防治的訓練課程，很想在單位強化宣導，園地應該扮演什麼角色與提供什麼資源才適當呢？

A

園長好，感謝您的提問，讓園地能再次宣導性騷擾防治業務，也謝謝您願意主動擔負起宣導的責任。以下就組織內各人員分別應擔負的角色說明，希望提供大家充分的資訊，一同為塑造友善工作環境盡一份心力。

一、身為園長園丁

園長園丁因具備關懷熱心的特質，常常會是被騷擾同仁第一時間求救的對象，園長園丁除了平日須積極學習相關性別尊重及防治的知識，並運用轉介建置之資源，尋求講師辦理專題演講外，當有同仁求救時，應第一時間告知正確申訴管道，聆聽同仁心聲，陪伴及協助其面對申訴的歷程。

二、身為單位主管或各級主管

各級主管對性別尊重的意識相當重要，型塑友善工作環境是主管的責任，尤其是當單位疑似發生性騷擾申訴案時，主管對於同仁的支持更是重要，可以避免同仁被標籤為麻煩製造者，而被排擠或心生恐懼。平日主管應扮演支持宣導的角色，當部門同仁有可能涉及騷擾行為時，應予以提醒與制止；若真的發生同仁涉及性騷擾行為時，各級主管應扮演支持申訴的角色，告知正確申訴管道，避免掩蓋或視為家醜而阻止申訴，因為被申訴同仁有可能為慣犯，通常不瞭解自身行為對別人造成的困擾，如此方能發掘問題，對症下藥改善組織文化，避免類似情形再次發生。

三、身為人資人員

人資人員平日應擔負起宣導性騷擾防治相關資訊的角色，強化宣導全公司性騷

擾申訴管道為申訴評議委員會，窗口為人力資源處，當同仁發生疑似性騷擾情事時，常因過於慌亂，而求助主管或人資部門，此時，人資人員應協助各級主管，在面對同仁告知疑似被性騷擾時，以同理心的關懷與陪伴態度，提供正確的處理流程，除告知相關規定外，亦應提醒避免干預及評斷性騷擾案件之有無，且立即協助當事人瞭解正確申訴管道、處理過程做成紀錄，並支持當事人自主判斷。

四、身為一般同仁

一般同仁在性騷擾議題上可能會碰到三種情況，一是騷擾別人，二是被騷擾，三是聽到別人被騷擾，如何避免被騷擾或騷擾別人，有些小撇步供參考。

（一）避免騷擾別人

注意自己的言行舉止，留意別人的反應，因性騷擾的申訴，是當事人主觀意識不舒服就可以申訴，雖然申訴不代表成立，須經過調查認定，但為了避免惹禍上身，平日的謹言慎行就相當重要，尤其是與不熟的人，不要熟裝、開玩笑，自以為幽默，或是用行為掩蓋動手動腳的事實，如此方能明哲保身。本公司曾發生喝醉碰觸親吻別人、藉長輩關懷之名行試探之實、跟蹤及過度追求（信件、電話、行為）、公開觀看不雅照



片、以 line 問候私事、傳播黃色影片或不雅文詞、提出性邀約等，經調查確實成立的案例。被申訴人往往大喊冤枉，但其行為確實造成申訴人不舒服，如何避免因有意無意而導致被定罪，讓職涯蒙上陰影，自省與行為改變才是最好的方法。

（二）避免被騷擾

其實只要大家有性別尊重意識，不做出騷擾行為，就不會有人被騷擾，但有些人長久養成對人動手動腳或開黃腔，又被姑息，在沒被糾正或被申訴下，以為他的行為是可被容許的。現在新進同仁愈來愈多，跨世代相處愈來愈頻繁的情況下，有些人仍用以往的方式對待不同世代的人，而自以為幽默或是拉近距離的方式，造成許多誤會，這種情況，除了持續宣導或懲處這些人的行為，達成殺雞儆猴的效果外，也要仰賴覺得不舒服的人去警告或提醒這些人，避免做出或說出讓人不舒服的行為或言語。另外，有些人確實有騷擾的意圖，或是藉由試探性的行為，看是否有機可趁，此時，自保的行為，則是在第一時間明確的拒絕或提醒，可以避免日益誇張的言行舉止。說到底，其實應該是由騷擾人，避免做出騷擾行為，但教育是長久之計，即使公司已強化宣導或懲處，但有些人在沒被舉發前，行為仍未改變；而雖然公司處理過程公正客觀，惟被騷擾的人常會經歷別人對其另眼看待，調查過程中的等待，也是另一種煎熬，如何保護自己避免與這種令人不舒服的情形有關聯，勇敢說不與拒絕，或是主動申訴，避免他人受害，都是自護護人的方法。

（三）聽到別人被騷擾

除了告知正確申訴管道與記錄外，最重要的是保密、立場保持中立，避免評價

是與非。此類案件處理過程中，常發現因大家習慣性的八卦，在不清楚情況下，喜歡論斷案情的真假，造成當事人二度傷害，甚至形成組織霸凌或集體排擠的情形。若你是當事者信任的人，還可以扮演支持與陪伴的角色，付出關懷，協助當事人面對情緒的低潮及申訴的過程。

五、尊重專業 來電諮詢

人力資源處已建置與架構完整的資訊於性騷擾防治網頁，任何資訊均可由網頁上下載，但性騷擾案的處理，確實是一門專業，如何避免錯誤處理，最好的方式是當有疑問時，詢問人力資源處諮詢與申訴專線。公司曾有一案例原本申訴人因被申訴人並無悔意而提出申訴，但後來被申訴人接到調查處理電話後，發現事態嚴重而生悔意向申訴人道歉，申訴人因而原諒撤案。此個案不代表撤案是最佳解答，但如何正確的處理，避免掩蓋事實引發二度傷害，或是讓被申訴人食髓之味故態復萌，是性騷擾申訴案中很重要的事。法令規定，性騷擾申訴案由被申訴人的公司處理，即是希望藉由公司內懲處的行政流程與機制，矯正被申訴人的行為，進一步型塑友善和諧的工作環境。期許公司內各同仁都能扮演恰如其分的角色，建立彼此互相尊重的意識，共創幸福的職場。

性騷擾防治資訊與申訴管道

網頁路徑：人力資源處 / 性騷擾防治
電話：(02)23667730
傳真：(02)23679295
信箱：a960601@taipower.com.tw

若欲瞭解更多正確申訴流程，詳見 165 期同心園地雙月刊 p74「園地心發現 - 性騷擾防治」



《樂來越愛你》

導演 | 達米恩查澤雷

演員 | 萊恩葛斯林、艾瑪史東、J.K.西蒙斯、約翰傳奇

當小演員遇上鋼琴手，夢想與愛情要如何抉擇？落魄的爵士鋼琴家賽巴斯汀與懷抱明星夢的小演員蜜亞相遇相知，相愛相惜，一起在充滿可能的洛杉磯互相扶持，追逐夢想。但是，當他們逐漸邁向成功，現實的壓力卻磨損了原本美好的愛情，兩人的關係面臨巨大的考驗……。



《情書》

導演 | 岩井俊二

演員 | 中山美穗、豐川悅司、柏原崇、酒井美紀

住在神戶的渡邊博子，在未婚夫藤井樹山難身亡三年後的忌日，前往探望樹的母親，意外發現其國中畢業紀念冊。博子依照當年北海道的舊址寄了一封信，沒想到，這封信竟寄到了一位同名同姓的女子手中，而女子還是樹的國中同班同學。兩人開始書信往返，一封寄往天國的情書，開啓了兩段刻骨銘心的愛情……。



《關鍵少數》

導演 | 西奧多梅爾菲

演員 | 塔拉吉P.韓森、奧塔薇亞史班森、賈奈兒夢內、凱文科斯納

關鍵少數改編自一段不為人知的真實故事，三位聰明絕頂的非裔數學家凱薩琳強生、桃樂斯范恩、瑪莉傑克森，她們於1960年代在美國太空總署擔任擔任工程計算人員，並參與了美國太空任務史上重要的一役。凱薩琳強生與其他女性數學家在那個充滿標籤的年代裡跨越了種族、性別的藩籬，而帶來鼓舞人心的力量……。



《美麗人生》

導演 | 羅貝托·貝尼尼

演員 | 羅貝托·貝尼尼、妮珂塔·布拉斯奇、喬治·卡塔里尼

電影講述在二次大戰時期，一對義大利猶太裔父子被送進納粹集中營，天性幽默的父親故意不忍年僅五歲的兒子約書亞飽受驚恐，利用自己豐富的想像力扯謊說他們正在參加一個遊戲，必須接受集中營中種種規矩以換得分數贏取最後大獎。影片笑中有淚，將一個大時代小人物的故事，轉化為一個扣人心弦的悲喜劇。

BOOKS



《別讓現在的壞事，趕走未來的好事》

作者 | 艾爾文 出版社 | 方智

36歲的艾爾文已提早實現不用上班的財務自由夢想。他·憑·什·麼？！憑的是天生植入體內的好奇心與後天停不下來的企圖心，更重要的是想讓自己「變更好」的決心。面對人生冷不防的襲擊，卡住的生活、無解的關係、高壓的工作、抱怨的職場、混沌的未來，艾爾文正面迎擊擱下一句話：「別讓現在的壞事，趕走未來的好事。」



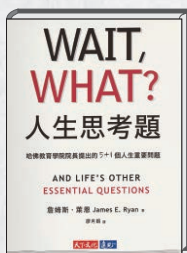
BOOKS



《即使家庭會傷人，愛依然存在： 讓你沮喪的不是人生，而是你的焦慮》

作者 | 許皓宜 出版社 | 如何

本書領你回到原生家庭，探索焦慮源頭，自我修復創傷。沒有受過傷的人，不會真正強大。當你無法理解某些大人的行為時，只要把他們想像成小孩，很多事情你就懂了。內在小孩，指的就是我們心底最深層的那份焦慮。如果你曾停下來仔細檢視，就會發現這些焦慮其實通往生命最主要的核心——父母親。



《人生思考題：哈佛教育學院院長提出的 5+1 個人生重要問題》

作者 | 詹姆斯·萊恩 出版社 | 天下文化

哈佛大學教育學院院長剖析人生最重要的5+1個問題，不管在會議室或在教室，我們花了太多時間和精力在尋找正確答案。事實上，問題和答案一樣重要，甚至可能更重要。好問題能讓我們超越有限的認知，勇敢面對困難、未知、令人尷尬，甚至不愉快的處境，讓我們對人際關係和世界有更深入的瞭解。



《解憂雜貨店》

作者 | 東野圭吾 出版社 | 皇冠

靜僻的街道旁，佇立著一家「解憂雜貨店」。只要在晚上把寫了煩惱的信丟進鐵捲門上的投遞口，隔天就可以在店後面的牛奶箱裡拿到回信解答。當他們紛紛寫信到雜貨店，不可思議的事情也接二連三發生。而那些一瞬間的交會，又將如何演變成一生一世的救贖？這是一本無須謀殺，不用警探，甚至連惡人都沒有的推理小說。



《善待細胞，可以活得更好》

作者 | 李豐 出版社 | 原水文化

這是一本最適合送給親友、自己珍藏，最溫暖的禮物書！我的細胞病理專業讓我明白，生病都是咎由自取。是我們置自己的細胞於死地，讓身體沒有機會復原。罹癌後，我開始自我反省，改變了飲食、作息、運動與對生死的看法，至今已和癌細胞和平相處超過40年。現在希望大家跟我一樣，好好愛你的細胞，健康自然跟著來！



《彩虹麗子》

作者 | 藤原進三 出版社 | 遠流

從曲曲折折的女人心事，窺看詭譎的世界局勢，咀嚼奧妙的繪畫藝術，另類時事小說，深具臨場感的閱讀體驗。小說透過彩虹生命數字，窺見了她們的欲望與掙扎、脆弱與超脫；從持續有最新進展的焦點事件，更看懂了詭譎且瞬息萬變的國際政治局勢。文學與時事同步俱進，兩相對照，小說不只是解讀，更可能是指引！



新婚小語



文・照片提供 / 陳彥婷 人力資源處

執子之手 與子偕老
感謝你進入我的生命裡
未來有我與你
共同守護我們的家



寶寶園地



文・照片提供 / 陳維揚 企劃處

十個月，280天，
不是特別長也不算短，
總是殷殷切切盼著你，
每天都在倒數計時，
終於，我們見面啦！小寶貝！



婚友資訊



387 許先生 民國68年次，165公分，65公斤

二技在學，現為服務業，兼非勞務所得：如透天厝小套房包租公、每年儲蓄險收入等。興趣：羽球、籃球等運動。

徵70、72、76年次，大學畢，身高158~163公分，體重44~52公斤，身心健康，朝八晚六在高雄居住或任職之女性。

聯絡人：許先生

電話：(O)07-6222805 (H) 07-6231276 (M) 0912-161913

389 許小姐 民國76年次，167公分，65公斤

大學畢，現為教師。興趣：唱歌、看電影、郊遊。

徵性格樂觀開朗幽默，希望身高可以超過175公分，有正當職業、無不良嗜好。

聯絡人：李小姐

電話：(M) 0912-787268

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

395 陳小姐 民國74年次，160公分，55公斤

大學畢，現為國營事業員工。興趣：健身、唱歌、羽球、看演唱會。

徵68-76年次，170公分以上，公職北部工作、收入穩定、有運動習慣、無不良嗜好之未婚男性。

聯絡人：陳先生

電話：0933876980



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
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
1246	◎	新桃供電區營運處 / 材料管理員	苗栗區營業處、台北地區	大學
1247	◎	台中供電區營運處 / 管理師	台中區營業處	碩士
1248	◎	海域風電施工處 / 電機工程品質專員	高屏供電區營運處、電力修護處南部分處、南區施工處、南部施工處、大林發電廠、南部發電廠	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 1238 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。

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面，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。

173期

106年11月號
106年10月5日截稿

專題故事：角色轉換的神奇力量

現代人常需要扮演多重角色，不僅在工作中付出，也必須兼顧家庭，在家庭中更可能同時兼具父母、配偶、兒女等種種身分，肩負的角色愈來愈多元，適應轉換的能力也更顯得重要。常常聽到某某因家庭、工作無法兼顧，健康亮紅燈、身心出狀況，但是，多重角色一定帶來多重壓力嗎？身兼多重角色除了形成衝突外，對個人而言原來也具有正向感受，特別當我們能將某個角色的資源或成功經驗運用到另一個角色時，例如，工作的熱情與成就感，使我們更有能量照顧家人、因為與同事交流生活經驗，提升了家庭照顧的能力。而家人或孩子支持的力量，使我們有了面對工作壓力的動力、又或者者為了家人，更有動力維持工作或更上一層樓。

173期專題故事邀請你分享，在不同角色中獲得的各種資源或成功經驗對其他角色產生的正面影響，及角色轉換與適應的心路歷程，而這份內在力量帶來的助益，如何讓你在不同的角色中找到平衡，期待藉由你的分享，讓同仁一起享有這份「角色轉換的神奇力量」。

以上來稿請附填妥之「同心園地雙月刊投稿相關資料表格」

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

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



心理測驗



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

測

你心中的問題是什麼？

▶ 你一起床，發現快要遲到了。偏偏有個東西一直找不到，你想會是什麼？

- 1 錢包
- 2 文件或課本
- 3 車票
- 4 家裡鑰匙

測

你的潛力還有多少沒發揮？

▶ 你在滑雪，不小心摔了一跤，山頂上仍有人陸續往下滑，這時你會？

- 1 乾脆坐在原地欣賞雪景
- 2 擔心會被其他人撞
- 3 努力站起來繼續滑

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

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

難

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



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 你心中的問題是什麼？

你一起床，發現快要遲到了。偏偏有個東西一直找不到，你想會是什麼？

1 錢包

你心中的問題是：待遇
現在的你，是否對於薪水、零用錢不滿意呢？你覺得自己付出很多，但是收穫卻很少，而感到忿忿不平。建議你可以重新檢查一遍自己的人生規劃，再決定是否要辭職。

2 文件或課本

你心中的問題是：將來
你對自己的將來，感到茫然、無所適從，心中充滿了不安，不知道是否要繼續目前所做之事。認真面對自己的內心，找出真正想做的事情，不要再徬徨了！

3 車票

你心中的問題是：學業或工作
現在的你，無論是學業還是工作，似乎都碰到瓶頸，讓你感到心有余而力不足，很可能是因為你做事情缺乏計畫。靜下心來，在紙上詳細寫下你的目標和規劃，相信狀況很快就可以改善。

4 家裡鑰匙

你心中的問題是：感情
鑰匙就象徵秘密，現在的你應該有著別人不知道的秘密，多半跟感情有關。你滿希望找到一個志氣相投的朋友、或是戀人，惟有如此，你才覺得生命是有意義的。

測 你的潛力還有多少沒發揮？

你在滑雪，不小心摔了一跤，山頂上仍有人陸續往下滑，這時你會？

1 乾脆坐在原地欣賞雪景

你做事非常持之以恆，即使目前輸在起跑點上，最後會贏得最多的掌聲！你的潛力已經開發得差不多，很能夠順應環境。

2 擔心會被其他人撞

其實你還有很多潛力，沒有完全被開發，很多時候你會過度謹慎、容易低估自己，你需要有人在旁鼓勵，潛力才能夠充分發揮。

3 努力站起來繼續滑

你的潛力剛好開發到一半，需要多結交不同的朋友，讓不同特質的人，引發出你各方面的潛能。

123 數獨遊戲解答

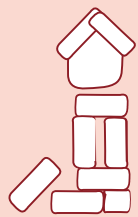
易

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

難

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





打開家門 讓愛住進來

家像積木般被推倒了
希望有一天它能再站起來...



代言人



有些孩子遭不當對待，或親生家庭遇變故，需及時的溫暖與照顧，
家扶邀請您加入寄養家庭，幫助孩子、照顧不間斷。

【加入寄養家庭】♥夫妻結婚逾兩年、身心健康
♥年齡25-60歲、具高中以上學歷♥家庭有穩定收入、足夠空間

招募專線 **0800-07-8585** (限市話撥打)



主辦單位



家扶基金會

協辦單位



美味生活

家扶寄養 | 查詢

贊助單位

