

同心園地



台灣電力公司
Taiwan Power Company



2017.09 | 雙月刊

專題故事

生命中**最抓狂**的小事



夏的笑容

文 | 白頭翁 第一核能發電廠

今天輪到雨休息

雲變得輕鬆

海也藍得乾脆

幾點白浪

追著雲走

雲換了輕裝

藍天歡迎著它

雖然有點涼意

但白雲笑得好開心

昨夜雨累了

今天陽光提早來上班

草浪慵懶

在窗外搖擺

不理雲將遠去他鄉

我抬頭尋找雲的行蹤

可是萬里晴空

只看見藍天裡

有過雲偷偷的笑容

昨夜雨累了

今天陽光提早來上班

當藍天歡迎著白雲

雲卻走的無影無蹤

我有點擔心

電會不太夠

也許不用想太多

因為想也沒有用

就讓水溫

像雲歡隨風

就讓心情

像海天一色

開始展開夏的笑容

生命中最抓狂的小事

文 | 本刊

生活中總是有許多令人抓狂的事情，這些事情溯及源頭可能都是一些雞毛蒜皮、輕如鴻毛的小事，最終卻可以引爆火花，甚至讓生活變樣。往往這一些小事，對別人來說看起來微不足道，對自己而言卻是重要至極，如何讓自己遭遇這些抓狂事後還能一笑置之，彷彿就是個人生命中的課題。

本期〈專題故事〉邀請大家分享曾看過、聽過或經歷過的那些重要小事，在互相拉扯的過程中，心情如何變化，最後又如何突破盲點，從紛亂雜沓的情緒中轉念。有同仁分享當身心疲憊時，有時家人不經意的關心反而讓自己抓狂爆炸、有事連絡不上或等待太久也讓人火冒三丈、對方無法理解自己是對的、家裡養寵物、工作上跨部門間協調，甚至一根髮夾也都可能是導致衝突的導火線。而當我們從事件的表象中理解抓狂背後的主因，站在對方角度思考，從同理中理解自己與他人，事件雖然仍舊存在，心情狀態卻能撥雲見日。

本期〈上班族心理系列〉由同仁分享認識、接納、愛自己，從中學習省思自我，更能在各種情境中接受並肯定自我價值。此外，近年來公司人力老化，為協助資深同仁及早面對生理、心理、社會等健康議題，本期〈EAPs停看聽－銀髮健康篇〉教導大家如何適應高齡生活。〈園地專欄－園地心發現〉則分享危機事件處遇機制，希望能協助組織面對各種危機事件，提供適當資源，以即時安定人心，充分發揮同心園地關懷生命分享愛的理念，一同學習成長。

106年度員工協助業務觀摩暨座談會已陸續於北中南各區舉辦，感謝各單位園丁與主管們過去一整年對園地的付出與支持，因為有你們，園地的存在才如此地有意義與價值！炎炎夏日供電吃緊之際，同仁們共體時艱面對挑戰，戮力付出為全民服務，在責任一肩扛之時，務必要多多保重自己的健康與安全！



同心園地

封面題字 / 薛德群 桃園區營業處

2017.09 | 雙月刊 172

封面裡 夏的笑容 / 白頭翁

編輯手札

- 01 生命中最抓狂的小事 / 本刊

專題故事

- 04 生命中最抓狂的小事 / Little Boy
06 那些抓狂的「小」事 / 咪咪
10 等待 / Comb
14 一個髮夾的故事 / 尤蟠
16 「米將」的無言，讓我學到些啥？
/ 秘書長
19 《生命中最抓狂的小事》的省思
——身在台電好修行 / 李智揮

台電一家

- 22 從關懷員工出發 林口冰枝再續環保
循環 / 朱記民、楊智欽
25 總管理處同心園地~「來電親子日」
活動紀實 / 吳怡虹

上班族心理系列

- 28 認識、接納、愛自己 / 天行

EAPs停看聽

【婚姻相處篇】

- 32 再婚也需要婚前諮商嗎？ / 林蕙瑛

【少年教育篇】

- 36 誰在乎第一名？ / 陳美儒

【銀髮健康篇】

- 40 適應高齡生活 / 乃欣

人文采風

【大地紀聞】

- 43 神秘金字塔 戀戀尼羅河 千年埃及情
/ Na'U

- 46 「嶺腳」行腳 / 路人甲

【電影人生】

- 50 岡仁波齊 (Paths of the soul)
/ 黃素菲

園地專欄

【活動報導】

- 54 員工協助業務花絮 / 本刊

【苦樂留言板】

- 58 瀕臨崩潰的小子 / 本刊

【感恩回饋】

- 62 分享與感恩——員工協助進階班訓練
心得回饋 / 鄭素琴、陳慧宜、杜燕玲、李淑蓉

【園地活動】

- 67 106年員工協助業務觀摩暨座談會活
動紀實 / 本刊
69 「電力、活力、國家生命力」——
106年度員工協助業務中區觀摩暨座
談會紀實 / 台中供電區營運處同心園地



【園丁分享】

- 72 樂齡慢活輕鬆過——
退休規劃與職場健康促進課程心得分享
/ 黃慧芬

【園地心發現】

- 74 危機事件處遇機制 / 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：生命中最抓狂的小事

封底說明：讓地球 COOL 一點廣告

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9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 陳彥婷

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



文・照片提供 | Little Boy

每個人都經歷過叛逆期，或早或晚，我也不例外。還記得，念書時期過程頗為順利，家人無須操心我的課業，一路成績穩定維持在前段班；課餘時間也投入社團，培養了不錯的人際關係。當兵期間雖然業務繁重，但仍過得非常充實愉快，我就像個天之驕子，一帆風順，自以為這樣無憂無慮的生活，會一直下去。

踏入社會後，在忙亂快速的工作職場中，求好心切的自己心情愈來愈浮動，稍有不順己意便容易產生消極負面的想法。漸漸地，身心都感到愈來愈疲憊沉重，逐漸無法處理生活上、工作上接踵而來的各項任務。當時的自己卻仍未察覺問題出在自己身上，還以為只是環境不適應而已。

一段時間後，緊繃的神經讓自己像隻驚弓之鳥，對於同事、他人、尤其是家人

的言語行為特別敏感，一點點的小事也能讓自己情緒大爆炸，畢竟身為天之驕子怎麼會有做不好、做不到的事情，長期累積的情緒沒有宣洩的出口，內心就像汽球一樣，快要爆炸。

回首過往，那真的是一段灰暗不堪的日子。靈魂就像是被抽乾一般，每天拖



繁雜的工作，讓我每天拖著疲憊的身軀，靈魂就像是被抽乾一般。



著疲憊的身軀，工作、回家、再工作。有時當自己像灘爛泥一樣，癱在家中失魂落魄，看著如同行屍走肉的我，家人心焦情急地只能乾著急。有時家人不經意關心的一句話，就是在低潮期間最能讓自己抓狂爆炸的事情。比如，自己蓬頭垢面、房間亂七八糟，家人關心提醒：「有空你應該整理一下房間、整理儀容啊！」又比如，自己作息和飲食亂七八糟又不正常，家人真切叮囑：「你應該吃營養的、不要老是吃垃圾食物啊！」低潮中的自己，真的是有顆「玻璃心」。聽到「你應該」三個字「霹呀」一聲心就裂了。羞愧、自責充滿心中，但惱羞成怒往往讓自己沒好氣的回應：「我知道啦！不用你們管～煩死了！」其實，那時自己都知道父母是對的、是關心自己的，但對深陷泥沼中的自己來說，「應該」這兩個字，實在好沉重、好沉重。

*眼前黑暗無極限，如履幽谷臨深淵；
盛夏酷暑心卻寒，光影閃爍映門前。*

忽明忽暗燭火般的心，需要一份包容，一份呵護方能維持那一點光亮；而家人的陪

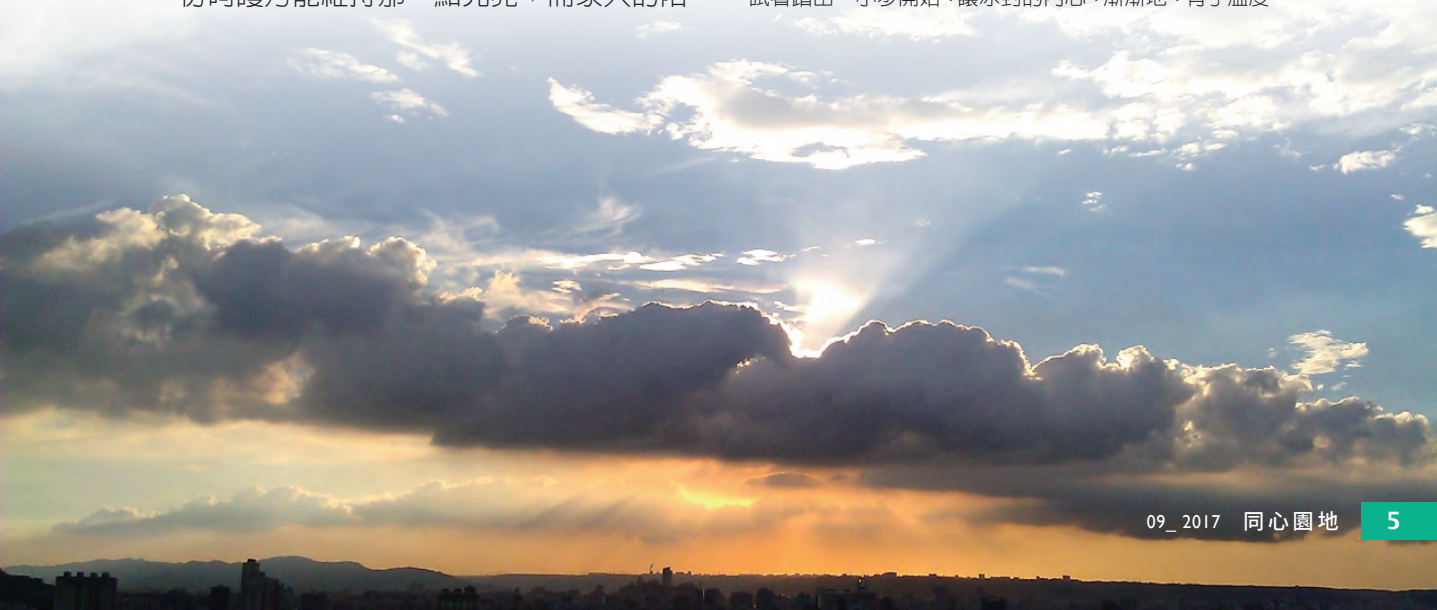
伴支持是協助我度過難關最重要的關鍵。陪伴有時無須言語、無須判斷，只要靜靜地「在」。混沌過日的時候，桌上的一份早餐、一盤水果，我知道「因為愛，家人他們一直都在。」

收拾起灰暗的心情，開始撥空窩到圖書館中閱讀心靈勵志相關書籍、開始調整作息、開始運動等，一切都是從試著踏出一小步開始。冰封的內心，漸漸地，有了溫度。

*轉個身，原來，背後陽光一直都在，
轉個念，原來，面前道路早已安排。*

回首過去，真的對過去幼稚的自己感到難為情。走過了這段特別的人生歷程，對於自己看待事物的想法，有了更寬廣的角度；用「傾聽」取代「應該」說的話；用「陪伴」豐富「應該」做的事。或許，生命自己是可以如同小草，找到屬於自己仰望的一片天空。原來，生命中最讓我抓狂的小事，竟是上天賜我生命轉折最值得感謝的一份祝福。老天爺，謝謝您，這禮物~我收囉！

試著踏出一小步開始，讓冰封的內心，漸漸地，有了溫度。





那些抓狂的「ㄉ」事

文 | 咻咻

不知道是不是牡羊座的人都是火爆跟急躁的性格，還是說百分之百來自家族遺傳，從小「好脾氣」就跟我完全扯不上邊。當一件不如意的事情發生時，縱使心裡有萬般的不服氣，旁人總是文文靜靜的，反觀我已經

隨著年紀增長，原本的尖銳終於被淬鍊琢磨，脾氣也收斂許多，學會如何「平心靜氣」。



轟轟烈烈、聲嘶力竭的表達我鮮明的立場。在家人們的回憶當中，我的性格急躁、容易緊張、暴躁易怒，就像是一顆超級不穩定的不定時小型炸彈，隨時都有突然爆發的危險，一發不可收拾，一點點星火就會讓我火冒三丈；爸媽總說我就是一隻刺蝟，受到風吹草動就會馬上把身上的刺揚起，一點點不如意就會讓我氣得直跳腳。

雖然我的脾氣來得快去得也快，但卻對我的人際生活起了不小的打擊。尤其是在我的求學階段，這樣子的「特立獨行」很快地就讓我的人際關係這條路走得崎嶇難行、波折不斷。但也感謝學校跟社會的「砥礪」，慢慢地隨著年紀增長，開始學會「懂事」之後，原本的尖銳終於被淬鍊、琢磨，變得比較圓潤一點，脾氣也比較收斂，懂得如何「平心靜氣」。



只不過，再怎麼改變自己的態度與脾氣，再怎麼收拾好自己的情緒，還是有一些事情是我無法「放過」的，一觸動那些「開關」的話，原本掩藏在我平和之下的易怒便會像火山一樣的爆發，再也掩蓋不住。

我討厭「聯絡不上」的感覺

因為我通常都是真的「有事」才會拿起電話聯絡對方，其他沒那麼緊急的事項我就會利用電子郵件、簡訊或LINE。所以當我撥電話的同時，就希望對方可以趕快接起電話，把事情快速地處理完成。面對無止境的電話嘟嘟等待聲，我就會開始緊張，是發生什麼事情了嗎？為什麼不接電話呢？這樣子未來在聯絡上會不會也發生類似的情形？加上聯繫的事項可能是十萬火急的事情，到最後我便開始氣急敗壞，怪罪別人「辦手機是要讓人家連絡不到你嗎？」之類的，明顯就是氣話的東西。

無法容忍約好的時間卻等不到人，主要是擔憂對方可能因是交通事故危害人身安全的狀況。

如何改變自己的態度與脾氣，而不會像一觸動就爆炸的「開關」！



我討厭「等待太久」的感覺

每當跟朋友們約好時間，只要發現自己快遲到了就會馬上打電話、傳訊息給對方告知晚到的消息。所以我不太能夠容忍約好的時間卻等不到人的狀態，主要的原因除了有點難過對方不守約定之外，更多的其實是擔憂對方「誤點」的原因，可能是交通事故還是什麼危害到人身安全的事件。除此之外，就算遲到了只要一通電話或訊息告知，我就可以毫無疑問地繼續等待，但很多時候連個訊息都沒有，完全的讓人苦等。如果說又出現了第一個「聯絡不上」的狀態的話，大概不到十分鐘的時間我就會氣急敗壞，來回踱步跟碎念還只是輕微的症狀，很多時候就會看到我抱著頭或抓著頭髮在位子上崩潰低吼。

另外，對象、事情的不同也會讓我有不一樣的「能夠忍受的程度」以及「抓狂



的程度」。舉例來說，我對外人的容忍程度通常都不高，尤其是在公事上，面對緊急的任務卻發現對方沒消息，會讓人完全火冒三丈。對朋友的話，也許是因為個性相熟了，所以容忍程度會比較高，但是當需要容忍的事情日積月累，便會是可怕的「爆發」。最後令人意外的，對家人的容忍程度極低，最瞭解自己的家人卻無法滿足自己的需求，有時候會因此感到難過。

想想，這兩個「感覺」大概就是我目前的死穴，只要這兩件事情交互著、交替的發生，大概就可以看到我崩潰的畫面。再想想，追根究柢這兩件事情融合在一起便是我最不喜歡的感覺——「被忽略」，發現自己或是自己相關的事情對別人來說並沒有那麼的重要，不只是讓人抓狂了，還有一點點的「絕望」。

記得有一次，補習班下課了，卻發現家人沒有在平常的時間出現，把可以看的書

在某些時空環境之下，原本的小事情變得那麼無法容忍。但時間一過去，重新回憶起來，那些事情竟然都沒有那麼值得生氣了。



面對緊急的任務卻發現對方沒消息，會讓人完全火冒三丈。

都看完了、補習班老師一直來關切，等啊等從六點開始等到了快七點半，才看到熟悉的車子停靠在補習班外面。在車上的時候很想對家人生氣，但是到了最後只是自己躲起來偷哭。那長達一個小時半的時間，我歷經了許多複雜的情緒：原本是憤怒的怨懟家人的遲到，再來則是擔憂是不是路上出了交通意外，後來更難過自己是不是被家人遺忘，到了最後有點鬆了一口氣。

又有一次，與同學們約好的聚會，竟然只有我一個人準時到達約好的地方。那時候我還沒開始使用智慧型手機，電話打了十通卻沒有接通，店家又不太願意只讓我一個人先進去等待，大約過了十來分鐘——雖然對我來說那十來分鐘已經像是過了一個小時——才接到了同學的電話，還要再晚個十來分鐘。那時我也曾經一度以為屬於我的世界末日就要到來，複雜的情緒在內心蜂湧奔騰著。

仔細的思考起來，那些令人抓狂的事



物，還真的有很多都只是一些雞毛蒜皮的小事情，但是就不知道為什麼，在那個時空環境之下，原本的小事情變得那麼無法容忍。不過也因為這些事情的歷練，也把我的脾氣細細地打磨，也讓我在其他事情上面可以看得更仔細、體會得更細膩，儘量減少自己抓狂的次數。那些事情，當下發作的時候可謂是天崩地裂、鬼哭神號，但是時間一過去之後，再重新回憶起來，那些事情竟然都沒有那麼值得生氣了。

所以到了後來，我慢慢地學會放輕鬆，想辦法利用智慧型手機、看書，轉移自己的注意力，減少自己的胡思亂想及緊張感。另外，便是訓練自己耐心的等待，鍛鍊自己的耐性，也不要那麼容易暴怒及焦躁。更要好好的修飾自己的情緒，因為一時的氣憤可能會有不好的影響，尤其是人際關係往往就因此而敗壞。最後，也花了一些時間跟家人、朋友、同學們溝通，告知自己在意的點，雙

方一起討論、取得對方的同意，尋求最好的平衡點，找到可以解決的辦法。儘管上述的事情對一個脾氣原本就差的我來說，真的是非常艱困的任務，但一想到過去破敗難堪的人際關係，便咬著牙硬撐，還好身邊的人都願意包容與理解，目前看起來似乎有漸入佳境的情況。

我知道，自己的脾氣一直都還需要磨練，而且可能還得花上很長一段時間。畢竟我的人生資歷尚淺，連第三十個寒暑都還沒渡過呢！生命中讓人抓狂的事物何其多，隨著時間的推移，隨著歷練的豐富，遇到的事情會愈來愈多、愈來愈光怪陸離。儘管我的容忍程度也許會因為這些事情不斷的磨練跟提升，但是同時也會有更多抓狂的小事，不斷的挑戰我的極限，刷新我的紀錄。

看樣子，似乎沒有「最抓狂」，只有「更抓狂」啊。



面對生活中大小事的挑戰，我仍要花費更多心力調整自己，期許未來自己能平心靜氣面對一切。



等待

文 | Comb

為什麼而等

我們為什麼等待呢？等待果實飽滿、等待食物熟成、等待美酒藏釀，都是為了最後的那一刻美好，世間萬物的精粹與成韻之道都得靠「等待」。然而反過來說卻未必如此，如果蘇武等了十九年，卻等不到回家的那一天？古今又有多少「衣帶漸寬終不悔，為伊消得人憔悴」？而慕蓉詩裡的故事那佛前等待的五百年，又算什麼？當我們望穿秋水，等到最後卻發現空無一物，那我們究竟為什麼而等？每天花了大把時間在等待：等電梯、等公車、等紅燈變綠燈，在等的過程想著：「等一下就來了、等一下就到了，等一下就綠燈了」，而這些結果也總會等到的，電梯總會來、公車總會到、紅燈總會轉綠，但習慣了以後，卻漸漸忘記我們最一開始為何而等，再也記不得等待的意義。

高中的時候，讀到詩人席慕蓉的詩〈一棵開花的樹〉，詩裡的主角為了遇見自己的心上人一次，在佛前求了五百年，最後化為一棵花樹謝於人前，故事之淒美堪為經典，當時總為詩裡的主角可惜，總覺得這佛前的五百年最後跟著那些花瓣一樣謝了、浪費了。幾年之後，成長了一些也



等電梯、等公車、等紅燈變綠燈，每天生活不停地上演著。漸漸忘記我們最一開始為何而等，再也記不得等待的意義。



談了戀愛，輾轉再讀才發現，不論是為了誰，如此堅定在佛前五百年，都是一件難能可貴的事，沒有和那個「他」在一起也無妨，這五百年不也剛好證明了一個人能為愛付出到何等境界嗎？

但如果能在佛前堅定地求五百年，何不離開佛前，走出門外，也許在下一個轉角，正是那個「他」，我們總期待著「等待」的結果，卻忘記了「等待」僅僅是一個選擇，如果知道自己為何而等，也許主動出擊是更好的選擇。

關係中的等待

以前的我是一個脾氣很拗的人，尤其是和親近的人相處時更是如此。意見不合時，覺得自己是對的就不願意道歉，又或者在情緒起伏比較大的時候，心裡有很多的話總會鯁在喉頭，開不了口，硬生生的吞了回去。

直到遇見了我現在的男朋友。

還記得交往初期，尚在磨合期，「三天一小吵，五天一大吵」可是一點也不誇張，不過大多數的時候，男朋友會選擇包容我而向我道歉，安撫我。一開始的時候不明白，甚至覺得「這種不知道自己錯在哪的道歉只是一種敷衍」。對當時的我來說，比起道歉，我更在乎自己沒有辦法說服他「我才是對的」，甚至這件事讓我感到有幾分挫折。

有一次的爭吵特別激烈，那一天誰也不願意先低頭，甚至我氣到他的機車後座都不願上去，兩人僵持不下。最後，他生氣地揚長而去。隔天，兩個人氣都消得差不多了，但還是拉不下臉和對方和解，氣氛很是尷尬。



等待是一種浪費時間的行為，兩個人吵架後，我選擇等一個道歉，到頭來只是顯得自己過分保護自己想法而不願意溝通。

尬。其實心裡隱約明白把場面搞得這麼僵自己也有一部分的责任，但總是不願意先開口承認。我仍然選擇等待他，期待他能夠知道我生氣的原因，等待他真正的認錯，等待那一句道歉。最後，大概是我太會「一丁」了，到了下午的時候他終於來找我談談，但卻和我想像中的不太一樣。

他說，他道歉不見得是因為認錯，但絕對是因為在乎這段關係，因為在乎這段關係，所以願意拉下臉來道歉，不願讓兩人的關係就此破碎。

他又說，他明白我這樣生活十幾年了，本來就不會因為遇見他就馬上改變，他可以理解我，但也希望彼此可以慢慢的改變，找到適合彼此磨合的方式。

我思考著，的確每個人都有自己的生活經驗和立場，同樣的一件事在不同的人眼裡就會有不同的看法，希望對方理解自己的同時，對方也很希望得到自己的理解，於是，衝突就這樣產生了。



經過幾次的爭吵後，我選擇改變自己，為了真愛不再等待，主動出擊找到吵架的原因，讓彼此更加成長，愛才能長久不變。

在我心裡深處也很清楚，如果這段關係是我一味的等待，他一味的退讓，那肯定無法長久。而我當然也很在乎這段關係，所以在那次吵架之後，我開始嘗試改變。我開始試著在爭執發生時努力不讓情緒直接傷害對方，也試著不那麼堅持等待對方一句「對不起」了，開始願意「主動出擊」：對對方說對不起並努力說出自對方讓自己不舒服的原因。剛開始嘗試時，實在覺得非常不習慣，說對不起時，總覺得有些心不甘情不願的，表現出來更是警扭，明明是在道歉，卻惹得男朋友一陣好笑；後來慢慢開始習慣後，漸漸不那麼警扭了，不僅能夠好好表達自己，

很多事情如果不去嘗試，怎麼知道有沒有機會，有時，單純的想法往往會讓人得到意想不到的結果。



關係也更加穩定了，兩個人也不再「三天一小吵，五天一大吵」，男朋友更是驚訝我的改變，甚至對於這樣的改變很是感動，而在這樣愈來愈好的循環裡，我也開始發現了這些改變帶給我的感悟。

改變

雖然我們總是因為許許多多的擔心而選擇等待，擔心自己沒有面子、擔心自己不被瞭解、擔心自己失敗、擔心自己失去，所以選擇等待，但選擇等待也許依然沒有面子、依然不被瞭解、依然失敗、依然失去，萬事起頭難，而選擇等待也許很安全，但永遠不開始，直到最後再後悔，也許更加可惜。

而這樣的道理也不僅僅在伴侶關係中，在我們人生的路上亦是如此，有人一輩子沒有和爸爸說過一聲「謝謝」，在爸爸的喪禮上痛哭失聲；有人永遠悔恨自己當年沒有把握的機會，總有些人不停地後悔自己做的決定，但依然每一次都小心翼翼、被動地等待著，最後卻在失去與懊悔中掩面。甚至這樣的人不在少數，華人的文化脈絡裡對



於自己的情感表達比較內斂，很多時候，等待了一輩子都不如一時衝動做的一個決定，做了決定能夠說服自己「至少我曾經嘗試過了」，不要因為害怕，而讓自己裹足不前；不要因為猶豫，而讓自己失去機會，機會是掌握在自己手裡，有所想就要先付出。很多事情如果不去嘗試，怎麼知道有沒有機會，有時，單純的想法往往會讓人得到意想不到的結果。

對於我而言，我到目前為止的人生幾乎都是被動的，我永遠都在選擇「等待」這張安全牌，它像是保護傘一樣保護著我，但我卻永遠都沒有改變的機會，而當我開始改變自己在關係中的表情達意後，我慢慢發現我能夠掌握的事情變多了，也許前面幾次會很害怕，會像往常一樣擔心這擔心那，但漸漸



「等待」這張安全牌，像是保護傘一樣保護著我，但我卻永遠都沒有改變的機會。



我的人生我自己當主人，我要用我的步伐走出自己的路，不要躲在等待背後，而是勇往前進主動出擊。

地害怕的感覺慢慢褪去，每一次也愈來愈不擔心，而事情雖然沒有每一次都如我所願的改變了，但似乎變糟的情況並不多，我也愈來愈願意做出「主動出擊」的選擇，試著改變自己的人生。

佛家說：「人生無常！」，意指人世間有太多的事情沒有所謂的「常理」，或多或少解釋了人們總是不敢「主動出擊」，但反過來想，當世間都沒有太多「常理」的時候，我們不正是應該試著掌握自己的命運、主宰自己的人生嗎？如果繼續縮在「等待」的龜殼裡，又該如何脫離「無常」的漩渦呢？



一個髮夾

的故事

文 | 尤蟾

回想起來，真不知道我是怎麼熬過那一段工作與家庭蠟燭兩頭燒的日子？這已經是15年前的事了，結婚第三年，第二個孩子才剛要出生，而我在銀行多年的工作有了轉機，也不知幸或不幸？在那段現金卡如火如荼發行、卡債風暴隱約成型的瘋狂時代裡，我被公司指派為現金卡桃園支店的創店店長，一肩扛起了一家支店10幾名員工的招募、訓練、管理等工作，還要承擔發卡授信、催收等業務壓力。剛開店的一個月，銀行標榜「30分鐘立即發卡」噱頭，客戶聞聲而來、趨之若鶩，往往白天就跟這些「牛鬼蛇神」、「潛在詐騙集團」鬥智鬥法，在有限的30分鐘裡，決定給或不給幾萬塊錢的借款額度；晚上關起了銀行門，又開始挑燈夜戰、處理不來繳息的催收客戶，9點、10點下班是常有的事。



銀行標榜「30分鐘立即發卡」噱頭，客戶聞聲而來，挑燈夜戰天天加班，工作占據了生活大半時間。

當時，住家巷子口有一間我經常光顧的理髮店，老闆娘的女兒正好離職要找工作，看她年輕乖巧、反應不錯，我的支店又很缺人，於是介紹她來銀行應徵面試，一個星期後她就順利穿上了行員的制服，當起了桃園支店櫃員。我的想法其實也很單純，既然下屬就住巷子口，又得天天煩勞她加班支援，



早早出門晚晚回家，「家」對我來說只是個睡覺的地方，如何維持家人的情感，成了一大課題！

索性就順路開車接送她上下班，員工工作任勞任怨，主管照顧員工天經地義，一起上下班，美事一樁。但是，家中的太座可不這麼想，「非親非故，沒事推薦個年輕女生去自己部門上班做什麼？」、「介紹人去上班也就算了，每天還來個溫馨接送情，一定有鬼！」為了這一件我自認為的小事，幾次老婆跟我大吵大鬧，表面上我跟她陽奉陰違，總是「好啦好啦！又沒什麼！」一語帶過，背地裡我還是不時在深夜加班後送女同事回家。直到……那一次載幾個女同事出門送卡片給客戶，不知哪個殺千刀的，好死不死地留了一個髮夾在我車子後座，隔天，載太太小孩出門，小女兒像發現寶物似地拿起髮夾，「媽媽！這是什麼東西呀？」我當場傻眼、百口莫辯！



許多事若是從不同身分或觀點去看，就有許多不得不顧忌的事。

事後想想，當時老婆的心情也是苦悶的，或許也有那麼一點產後憂鬱，一個人獨力帶著兩個幼子，而老公的生活除了工作還是工作，早早出門晚晚回家，洗個澡睡一覺，隔天又去支店報到，「家」，對我這個男主人來說只是個睡覺的地方罷了，說實在的，那段時間和女同事相處的時間要比老婆多太多啦！也難怪她要疑神疑鬼。而我的心裡又是怎麼想的呢？畢竟自己第一次當主管，努力地尋求表現當個好主管不為過吧？而工作上的勞心勞力，卻得不到家人一絲的支持與體諒，反被誤會成外遇嫌疑人，還勞駕岳父大人來跟我道德勸說，勸我別再載女同事了，當時真的好想直呼「冤枉啊大人！」夫妻倆心中各有委屈，持續冷戰，一天也說不上幾句話。每每加班後回家就寢，躺在床上看著背對著自己的老婆，那真是全天下最近也最遙遠的距離。

現金卡的風潮來得快也去得急，投資之神巴菲特說：「當退潮之時就知道誰在裸泳！」隨著卡債風暴愈演愈烈，一家家銀行中箭落馬，我的支店長生涯也伴隨銀行的關門走入尾聲，但夫妻關係彷彿是和事業走著相反的方向，當我的部屬愈來愈少，沒事愈來愈早回家，反而擁有更多家人的愛。而我的清白，自認「清者自清、濁者自濁」，也才慢慢一點一滴要了回來。相信誰都不會否認，順道載同事上下班只是順水人情、小事一樁，但是若是從不同的身分或觀點去看，就有許多你不得不顧忌的事；同樣的，髮夾是個小東西，再平凡不過了！若在不該出現的地方與時機出現，那就會是個讓你吃不完兜著走的大麻煩了！





米將的無言 讓我學到些啥？

文・照片提供 | 秘書長

猶記得那年某個夜晚，外面夜雨正淅瀝嘩啦直直落，閉合的雙扇門，因強風吹襲搖晃而嘎嘎作響，心想在這風雨飄搖的夜晚裡還能幹啥？於是逕自擇屋後幽靜的角落處，心無旁騖的看著自己的小說，以消磨漫漫長夜裡的無聊，過了半晌，無意間看見小女兒與媽媽在大門旁，壓低聲調噤噤喳喳不知為何事比手畫腳爭論著，瞄眼瞧見小女兒硬推著媽媽往我這兒來，隨後又聽見媽媽對女兒小聲嚷嚷：「不行啦！會被你阿爸罵啦！」

「我會罵啥？你們倆母女在那邊嘀咕嘀咕些啥事？」我滿臉狐疑問著。

「我跟你女兒聽到門外有小貓微弱的喵喵聲，且外頭風雨這麼大，不知會不會怎樣？」媽媽回答道。

「你們是吃飽太閒喔，管牠會不會怎樣？」我答道。

「拔拔～貓咪叫得好淒厲喔，先讓牠進來取取暖，明天再送出去啦！我求求你啦！」女兒噙著淚水說著。



狂風暴雨的夜晚，外頭來了不速之客，女兒淚眼婆娑的要我收留「米將」，此時內心出現了兩個聲音「可養」、「不可養」拉扯著。



乾淨的居家環境，井然有序的擺設，讓我強力抗拒養寵物這件事，擔心用心維護的一切毀於一旦。

事隔多天，早已忘了貓咪借住我家這檔事了（原來小孩把它搬進自己房間內藏起來），不巧有天因公出辦事提早回到家，進入客廳見到眼前景象——貓咪在沙發椅上爬行並與女兒膩在一起玩，當下忿怒的火，爆如火山熔岩般四處噴發流竄，所到之處無不野火燎原，我大聲嘶吼著：「這到底是怎麼回事，寵物怎麼可以跟人住在一塊兒，難怪最近發現沙發椅有毛髮殘跡，且整個室內瀰漫著一股令人作嘔怪怪的氣味，現在馬上將貓咪給我丟出去！」

經過一番的家庭革命後，我懷著極度不悅，還是退讓一步，最終把叫「米將」的貓咪安置於屋後走廊上，在洗衣機旁的一處小空間內，並與家人約法三章：

1. 不得有寵物異味飄進來。
2. 糞便輪流清。
3. 要幫貓咪洗澡。
4. 絕對嚴禁讓寵物進入屋內玩耍。

以上如無法配合就將貓咪驅逐出境，

對於這些不合理的要求，家人為爭取「米將」的居留權也只能默默接受了。

自從家中養了「米將」後，舉凡在睡覺中、工作中、散步中，無不時反覆思索著「家中可養寵物？不可養寵物？」這問題。它就如藤蔓般一直纏繞糾結我的思緒，其觸鬚更不斷挑動我的主觀意識「家中絕對不可養寵物」，因為總覺得人畜分離是天經地義之事，且親自見證多例如下：

1. 同僚的子女，往往因一時心軟，領養遭棄置且又殘肢之寵物回家，不消幾天就棄之不顧，最終父母淪為收拾殘局的受害者。
2. 人畜可能引發疾病的互傳感染或遭抓傷、咬傷而感染蜂窩性組織炎的風險。
3. 寵物糞便隨地便溺，還得隨侍在側清理大小便。
4. 造成外出長途旅遊託養的麻煩。
5. 寵物死後，因彼此所培養出的感情難以割捨，還得花大把銀子買靈骨塔（同事的女兒就把寵物之死，以如喪考妣般方式來處理）。因看得多、聽得多，所以對家中養寵物之事悍然拒絕。

有一天晚飯後，夫婦倆依舊到附近的公園散步聊天，不知何緣故話題又扯到「家中可養寵物？不可養寵物？」之事而爭論起來，隱忍多時的內人突然間義正詞嚴對我說出：「你不要太死腦筋、太霸道



不讓「米將」進屋是我的原則，因此孩子和內人與「米將」玩都要偷偷摸摸的。

了，這區區小事你已煩惱多時了，連睡覺也輾轉反側難以入眠，有高血壓的人還是少動怒，免得累壞身體。況且養寵物累是我在累！你幫過什麼忙嗎？家裡的小孩子要與寵物玩還得偷偷摸摸的，這算什麼？」，聽到內人這番話，心頭陡然一震，默然無言以對。

在往後的日子裡，我雖心有千萬個不甘願家中養寵物，且也閉口不談有關「米將」寵物之任何話題，每當看到「米將」與家人膩在屋後走廊上玩耍時，我總是板著嚴肅靜默的面孔面對家人，甚至有時採戴口罩方式以示抗議，全家人雖看在眼裡，也心知肚明儘量不要在我面前觸及「米將」這敏感話題，在如此窘態互動中一年悄然已過。

就如同收養「米將」當天天氣一樣，閃電光亂竄雷鳴四起，是個刮著強風下著大雨的夜晚，「米將」好似意識到往日在

牠生命困厄及驚嚇恐慌之際的景象，當牠聽到閃電雷鳴時，像沒安全感似的死命要往室內衝，我不讓牠進來，牠便衝進浴室躲在角落處顫抖著，不再回到自己籠裡，幾經折騰後將牠放回籠內，隔幾天，卻陳屍籠內且背部朝外，似乎以無言抗議我對牠那段期間不平等的對待。

當天下午，毛毛細雨持續著，內人及女兒一路淋著雨將「米將」的屍體送到鼓山動物焚化場，繳800元火化處理「米將」屍體後，好一陣子採無言抗議著我對「米將」的不公，整件事時隔多年才漸漸平息落幕。

有一天，北部的女兒回家，手裡提著一只烏籠，看見我急忙地遞上說：「拔拔～～這是我親手養大的手養鳥，很黏人喔，怕你們空巢期會無聊，讓牠們來陪陪你們。」

「喔！是喔！謝謝你！」我面有難色回答道。

「拔拔～～聽媽媽說，你可以接受小小隻的寵物了，這隻是『帥帥』，那隻是『妞妞』，牠會自己洗澡打理，且鳥食乾淨無味，只是牠還是會便便……」女兒長篇大論解釋著。

「好的！好的！媽媽會照我的意思管理牠，我沒意見啦！」此時大夥抿著嘴相視而笑。☁️



《生命中最抓狂的小事》的省思

身在台電好修行

文 | 李智揮 北區施工處

「這世上存在著一條除了你沒人能走的單一道路：它會通往哪裡？不要問，順著它走就是了。」

—弗里德里希·尼采（哲學家）



《生命中最抓狂的小事》由六部短片集結而成的電影，2014 年上映，2015 年代表阿根廷參加奧斯卡最佳外語片的競賽。

圖片出處：

http://movie.talk.tw/Article.aspx?Article_ID=889

《生命中最抓狂的小事》的省思

不眠的午夜，觀看2014年阿根廷導演達米恩斯弗隆執導攜手西班牙導演阿莫多瓦監製，由六部短片集結而成的電影《生命中最抓狂的小事》（西班牙語：Relatos salvajes），此片更代表阿根廷參加2015年奧斯卡最佳外語片的競賽。

導演達米恩斯弗隆將日常最簡單的小事，諸如婚禮上看見新郎的前女友、違停被拖吊、開車時被挑釁等等令人抓狂的行徑，拍成六段宛如世界大戰的瘋狂喜劇，雖然六部短片都沒有關連性，看著片中主人翁遭遇到的事情都與我們的生活十分貼近，不免讓我想起身在台電好修行的相關經歷。

橫看成嶺側成峰，遠近高低各不同

故事的緣起，源於台北的風輕輕地吹。看一座山，站在不同的視點，就會看到遠近高低不同的山形。一抹自信的微笑，足夠柔軟的人，才能說出一個個人生故事，每一個到台電工作的人都有自己的故事。

記得當初選擇到台電工作是緣分也是使命，那是因為台電是為台灣人民做事的單位，可以造福人民，幫助人們的生活。是故，我們秉持兢兢業業的工作的精神，在工作崗位上勤奮的努力著，只因我們承擔著更多的責任和壓力。我們進入台電工作雖然總是謹言慎行，然而，實際工作中不免會有讓人抓狂的事情。

時任輸變電工程處工程管理組的人員，因為我們是執行第七輸變電計畫的工程單位，每次上級機關跟總處單位來電或來文總是來得匆忙且急，雖然當時是主管處，相關辦理情形均須聯繫三區施工處甚至工務段，來往溝通之中不免考驗溝通技巧。尤其，人算不如天算的突發工程事件，更令人措手不及，例如在104年9月台電大林廠至高雄港潛盾隧道發生場陷事件後，高雄市中林路場陷，除時任工管組長擔任連絡人之外，本組亦派員南下，而我們在台北組員們每日都要與總處、上級機關以及南區施工處同仁進行不同單位、部門垂直與水平溝通，不論大小事都在瀕臨情緒臨界點而屢屢令人抓狂，回首這段人生歷程，是一種工作鍛鍊也是心智的磨練。

此外，我們從事日常工作時，不免因為糾纏枝末細節而難以自拔。人存在主觀的

角度去觀察現象，其觀點常常是片面的、主觀的、表面的，難以認清事物的全貌。這些事情溯及源頭都是一些雞毛蒜皮的小事，隨著相處的時間拉長，火苗也隨之燃起，但最終卻可以讓我們抓狂失控。只有站在不同的視點，才能抽絲剝繭，免於陷入心情變調失控的漩渦。

廬山煙雨浙江潮，未到千般恨不消

前年因緣際會轉到新單位，總會有很多雙的眼睛盯著自己，求好心切的自己不免跌跌撞撞。原本生活中很多不起眼的小事，卻開始讓人抓狂！在原單位的得心應手，到新單位卻屢屢撞壁，生命中抓狂的小事如蟻蜂迎面而來。新到北區施工處，由於每月工程相關報表作業採紙本傳遞填報，因人工彙報資料，致費時、費力，且資料的錯誤率高與無法即時修正、整合及陳報時效低，故而個人提案開始推動月報表在雲端平台的填報作業。

然而，本提案剛推行時，部分填報資料經辦部門有所排斥，經本組召開填報說明



只有站在不同的視點，才能抽絲剝繭，免於陷入心情變調失控的漩渦，和雞毛蒜皮的小事上。



會之後，並適時至各部門指導填報人員，各部門開始樂意接受，故線路工程月報等相關資料自104年12月開始、變電工程月報等相關資料自105年2月開始皆採線上雲端作業填報方式，推行至目前，確實縮短較以往紙本作業所需時間、節省紙張、增加填報後資料準確性，以及省掉填報部門重覆填寫報表的人員作業時間，並藉由線上雲端作業，可提供填報之工程報表最新相關資訊供大家分享並掌握，讓本處相關人員及時更新工程報表最新相關資訊。

「別只是坐著問問題、指出困難，換個角度看問題和思考問題常常會產生意想不到的效果。」當時工作上的課長的建議，至今仍謹記在心。因為設身處地，易地而處，讓我們變得寬容，變得灑脫，也能懂得互信互助的同理心。生活中不但要學習包容與尊重，更需要去除個人的分別心與成見，因為分別心與成見常使我們陷入迷惑的困境中。推動工作也是一樣，有時並不需要刻意而為。太過執著於心中所想，反而會為其所累，只有懂得放下執著與偏見，順其自然，才能水到渠成。

溪聲盡是廣長舌，山色無非清淨身

每月排定工程抽查時，我總愛親近青山綠水，花開的日子，天空是藍的，生活

是無邊的海。然而，生活不全然是愜意，熾熱夏日前往林口~頂湖架空工程，頭頂豔陽，汗水如雨溼透工務段同仁的工作服，辛苦勞動揮汗如雨的景象，不禁讓我想起今（106）年4月29日松湖~大安潛盾洞道出水、出砂事件，默默辛苦工作、揮汗如雨的同仁們。本事件係於工作巡檢時，發現位於光復南北路與八德路口正下方45公尺處之洞道內潛盾機頭設備略有異常出水、出砂。接到通知後，本處同仁義不容辭、振奮起身，媒體陸續報導台電封路搶修新聞，為了達成民衆對於早日通車的期盼，我們同甘共苦共同渡過最為艱難的搶救時刻，當中雖然不少令人抓狂碰壁的時刻湧現，人人齊心協力的付出，讓過往的民衆走過給我們大力比讚，當宣布恢復通車的那一刻，同仁們掛在臉上的笑容如星空般燦爛。

看著《生命中最抓狂的小事》影片，透過各種荒謬、諷刺，看似巧合卻又充滿聯繫的事件，因為日常最簡單的小事，處理不好卻令人抓狂的行徑，省思生命中快樂的祕密就是讓心自由，才能靜靜享受人生道路沿途的風景。



註：蘇軾，曾經用三首廬山的遊歷詩作《題西林壁》、《廬山煙雨》及《廬山東林寺偈》，說明自己經過了三個不同層次的人生體悟，在此作為三個段落標頭語。





從關懷員工出發

林口冰枝再續環保循環

文・照片提供 | 朱記民、楊智欽 林口發電廠

夏天就是要來上這一味，台電古早味冰棒，是最佳清涼消暑的好物！主打水質好、料多實在的台電冰棒，在員工及親友間口耳相傳下，各地都有不同的擁戴者。看似一枝簡單的古早味冰棒，其實背後隱藏著許多故事及意義，而非像外界對台電冰棒有「公器私用、與民爭利」的誤解。

從關懷員工出發，這是林口電廠冰棒最初的理念與精神。這樣的精神是延續最早期的火力電廠-松山火力發電所（1930-1970年），從一枝讓人透心涼又溫暖人心的清冰棒，發展到現在成為知名又暢銷的美味冰棒。

早期鑪煤發電 製冰關懷員工

松山火力發電所是在日據時代建造的

火力電廠，到台電公司成立後，還是主力的火力電廠，當時發電是使用與蒸汽火車相同原理的蒸汽發電機，都是必須靠人力用鐵鏟將煤炭送進鍋爐，除了非常耗體力外，面對高溫高熱的鍋爐，身體也快被烤焦了！當時



廠長為體恤鏟煤工的辛苦，利用廠內冷凍設備製作簡單的清冰棒。圖為台電洛神花冰棒，吃上一枝一枝的冰棒，清涼又消暑。





廠長體恤鏟煤工的辛苦，指示利用廠內現有的冷凍設備製作簡單的清冰棒，讓鏟煤工可以在完成一鏟一鏟的煤後，吃上一枝一枝的清冰，休息片刻後，重新再出發。

這樣簡單關懷員工的精神延續到後來的北部火力發電廠（1939-1989年）以及深澳發電廠（1960-2007年），後來因為冰棒實在太好吃，於是開始對外販售，讓民衆也能品嚐到這看似普通但料好實在的冰棒。原出於關懷員工美意，若干年後，這枝單純的清冰棒發展出更多不同的口味，現在變成全台非常受歡迎的商品。

林口電廠冰棒 擴大關懷眷屬

林口冰棒是從78年開始，當年剛調至林口的周大經廠長本諸於照顧員工及眷屬的心，成立籌備小組，自籌資金生產冰棒，而製冰室就設於林口市區的台電新村眷屬宿舍，成員都是由員工的眷屬所組成，利用與員工同樣的上班時間製冰，除了讓員工下班後可以品嚐到消暑的冰棒外，也增加收入幫忙負擔家計，這是除了對員工，也擴大對眷屬的另一種關懷。

製冰技術是由深澳電廠引進、配方則是請台大畜牧系人員指導，創造出屬於林口電廠的獨特口味，78年7月林口電廠冰棒就此誕生。現在林口冰棒共有11種口味，其中以鹹花生口味蟬聯銷售排行榜冠軍，這枝暢銷的鹹花生冰棒其實大有典故，因為這是專門為我們「台電永遠的孫老總」特製的懷念口味，也是孫老總兒時與姊弟們共同的回憶，這也讓孫老總第一次拆開包裝時，脫口而出

先說「就是這個色！」吃了一口驚喜更大讚「就是這個味！」所以這枝不簡單的鹹花生冰棒也成了孫運璿人文科技紀念館很受歡迎的「院長冰」。

環保生態電廠 創造循環經濟

林口電廠在103年除役後，更新改建為全台首座超臨界機組，新機組除了提升發電技術外，更以「林口百合生態電廠」著手，將環境、生態保護做為出發點，此時也正逢資深老員工退休潮所帶來的大批新血，加入了林口電廠的行列，新舊機組以及世代交替下，林口電廠將重新再出發，把外界認為是高污染的燃煤電廠轉型為一個友善的環保生態電廠。



鹹花生冰棒又稱為「院長冰」，因為這是專門為「台電永遠的孫老總」特製的懷念口味，也是孫老總兒時與姊弟們共同的回憶。

環保概念的產生，加上目前在台灣非常夯的「循環經濟」，所以林口電廠一直在思考要如何將循環經濟套在電廠上。首先是被視為廢棄物的煤灰再利用，新機組在技術方面提升了煤灰的品質，所以將煤灰收集後，摻進混凝土做為建物的材料，讓發電用的煤炭除了提供乾淨的電力外，也讓殘餘的灰燼再創造另一種價值，這也是對環境的一種友善關懷。再來，配合近年來公司開始推動的環保酵素，所以也將原本製作鳳梨冰棒所剩下的鳳梨果皮回收製作環保鳳梨酵素，而剩餘的果皮渣再做成培養土，剛好當作復育廠區百合花的肥料。除了鳳梨冰棒外，同仁也提議將芋頭冰棒的芋頭皮也做成培養土，所以一整顆鳳梨及芋頭從環境取得、使用，再循環回到環境裡，生生不息，創造無限價值。每當民衆到林口電廠參訪時，除了可以吃到美味的冰棒外，還可以拿到最天然的清潔劑-環保酵素當作伴手禮，藉以傳達綠色循環的概念。

從最單純關懷員工的清冰開始，延伸到現在對環境的關懷，這就是林口冰枝最真實的精神。圖為台電檸檬冰棒。



「循環經濟」是目前最夯的話題，台電跟上這股風潮，著手執行黃金環保酵素，創造價值，對環境友善關懷。

最純最真最暖 林口電廠「冰枝」

其實，冰棒應該要改為「冰枝」，因為最早期的清冰在閩南語的念法就是冰枝，清冰是最純的，從最單純關懷員工的清冰開始，延伸到現在對環境的關懷，所以林口冰枝被賦予一個生命存在的意義，並且延續松山火力發電所的精神，用最純淨、最虔誠以及最溫暖的心做出讓人透心涼的冰棒，林口電廠對待員工也是從關懷開始，所以員工可以再利用相同的心去對待整個生態環境。

今年適逢林口電廠創廠五十周年，林口電廠重新再出發，冰棒在包裝上也印上了百合生態電廠的圖案，斗大獨特的百合花造型煙囪以及純白的百合花束，讓每個人在吃美味冰棒的同時，也可以看見林口百合生態電廠之美。



總管理處同心園地

來電親子日活動紀實



文・照片提供 | 吳怡虹 環境保護處

來電初體驗

去年的這個時候，同心園地的活動都是有需要幫忙我才出現，今年開始協助園長處理各項事務後，才真正較常接觸同心園地。還記得第一次參加人資處每季召開的工作交流座談及分享會議，什麼都還很懵懂的我，只知道今年度的親子日活動要由水火力發電系統同心園地來主辦，還特地選了8月8日父親節來進行這次的活動。希望透過這個活動，讓員工眷屬認識同仁辦公場所，體會同仁平日的工作辛勞。

經過幾次討論之後，整體活動架構規劃逐漸成形，總算可以將活動訊息通知各單位，接著進行後續工作。這次輪到水火力系統主辦，園長召集幾位園丁及志工進行各項工作討論，可惜園長因為某些因素無法繼續帶領我們完成這次活動，這項工作就換我接

手。雖說由我們系統主辦，不過沒有經驗的我們，該做哪些事情，要怎麼做，還是只能麻煩人資處給予協助及幫忙。

接下這個任務，我告訴自己一切照著步驟來，就可以順利的完成這次活動，沒想到在報名階段就遇到報名人數遠遠超過限制人數160人的窘境。原本還在思考是否可以透過增加關卡、更

活動開場由台電大家長朱文成董事長揭開序幕，自稱「肯德基爺爺」的他，招呼孩子就像逗弄子孫般親切。



換活動地點、調整活動時間等各種方式，讓有報名的同仁都可以參加，然而討論過各種情況及方法之後，還是得透過抽籤來決定參加活動的人選，只能將人數限制調整到200人，讓沒有入選的同仁可以少一些。

來電你和我

8月8日父親節，對帶著小孩來參加台電親子日活動的同仁是輕鬆的一天，對協助辦理親子日活動的工作同仁來說，則是要提起百分百的精神將精心準備的活動呈現給大家的日子。

當日一早由台電大家長朱文成董事長揭開序幕，熱情歡迎員工眷屬蒞臨參觀總管理處，擁有和善慈祥外表的他，稱自己長得像「肯德基爺爺」，招呼員工孩子就像逗弄子孫般親切，並大方與員工家庭合影留念。然而適逢供電危機，各公務機關於下午一點至三點需要關閉冷氣，台電公司也不例外，希望同仁們共體時艱，這也是一個難得的機會教育，讓家眷深刻體會同仁的辛苦，藉此

同仁細心策劃的變裝與闖關遊戲，讓活動更添趣味，也讓參與的大朋友小朋友留下深刻的印象。



小朋友不畏高度，一路爬到最高點，同仁逗趣的說：「恭喜你，錄取啦！」

將節電省能源的概念傳給參與活動的每個人。

緊接著，在認識台電的活動中，家眷們一路跟著導覽志工欣賞台電打造的「公共藝術景觀」，頂著大太陽，大家依舊細心聽著解說。也透過幾段影片的欣賞，來瞭解各項的節電知識，有獎徵答贈送的兒童餐具組，讓大小朋友都非常認真看影片回答問題。工作同仁對這次活動相當用心，前一天就先布置會場，除了小朋友很喜歡的氣球以外，還特別借用了可愛的恐龍服裝吸引小朋友的目光，讓大家可以更愉悅地進行活動。

接下來由各系統同心園地設計的4個闖關活動，包括了「變裝拍貼照」、「藝文新視界」、「童（同）心微笑（酵）」以及「電力寶可夢~GO」。在各個闖關活動中都可以看到同仁們的用心。「變裝拍貼照」——同仁們準備了許多台電工作人



「童（同）心微笑（酵）」教導環保酵素正確用途，讓孩子從小學習愛護環境的正確觀念，充滿寓教於樂的精神。

員服裝或其他變妝道具，照片拍完還可以帶回家做紀念；「藝文新視界」——家長帶著小朋友一起製作沙畫，小朋友玩得意猶未盡，享受難得的親子時間；「童（同）心微笑（酵）」——瞭解環保酵素怎麼製作，有哪些用途，有獎徵答贈送小朋友漂亮的郵票，結束後每人都有一小瓶酵素可以帶回家使用；最讓我驚豔的是「電力寶可夢~GO」，負責此活動的輸供電系統園丁製作精美的闖關道具，除了小朋友喜歡的氣球以外，還租借皮卡丘的服裝和螢光手環來增加闖關的樂趣，在炎熱的天氣穿著悶熱的道具服裝，真的讓我深深感受到他們對這次活動的付出。

一早上的奔波告一段落，中午讓大家享用美食休息後，充飽體力再繼續下午的活動，這個時段除了讓小朋友參觀家長工作的地方之外，各系統也分別設計不同活動讓小朋友認識家長平常工作的內容，專業的工作內容也許無法瞭解，但是行政的工作例如領文具用品或是蓋章跑公文，還是可以讓小朋友來體驗。這次特別有趣的是，供電處的同仁在一樓大廳設置了一個迷你鐵塔，讓家眷

們可以體驗爬鐵塔的滋味，這樣難得的體驗不只讓小朋友們覺得有趣，還聽到有大人詢問是不是也可以玩，心裡想著其實我也很想去爬看看呢！有些小朋友不怕高的一直往上爬，讓協助攀爬的同仁們開玩笑的說錄取了，以後長大可以來台電工作，也有小女孩不畏懼的爬到最高點。

活動尾聲之際，邀請了林老師說故事兒童劇團來為大小朋友演繹老少咸宜、趣味十足的「老虎的長褲子」劇碼，看小朋友們非常融入故事之中，就覺得一天的辛勞都值得了。活動的最後，就在邊吃冰棒邊分享今日參與心得中畫下句點，看到家長疲憊的帶著玩到睡著的小朋友來兌換小禮物，覺得家長為了孩子不辭辛勞真的非常了不起，自己的辛苦和家長們比起來也不算什麼了。

謝謝你來電

整個一系列的活動結束之後，很多人都跟我說這次的活動就我最辛苦，但其實是其其他默默付出的同仁們，他們的辛苦是沒有人知道的。很感謝同心園地每位來幫忙的同仁，大家沒有領額外薪資的為同仁們付出時間與心力，沒有大家共同努力這個活動不會順利完成。相信每個為這個活動付出的同仁都會像我一樣，雖然覺得累，但是看到參加的同仁、家屬還有小朋友投入活動以及開心的表情，覺得一切也都值得了！



認識 接納 愛自己



文 | 天行

儘管上帝用同樣的模子，造出了外表極其相像的雙胞胎，但這兩個人的內在特質，一定也存有些許相異之處，或者個性、習慣不同，或者嗜好相異。總之，人都有差異性，每個人都是獨特的，這是不容否認的，但是，大部分的人對自己都不甚滿意，嫌自己不夠吸引人，情緒易失控，做事不能左右逢源，無法十全十美……等。當積了太多負面的自我評價，便會漸漸地開始討厭自

我、否定自我、排斥自我，覺得再也無法愛你自己，當你走到



二種截然不同的個性，有不同觀點，也各有所作為。我們不能要求大家的想法都相同。

此，就是紅燈亮起的時刻了，不妨靜下心來，放慢腳步，稍作停留，分析一下自己並尋求改變。當然，這也許是困難的事，但繼續躲在角落暗處之日子又何嘗快樂呢？心理健康的追求，原本就得由自己負責，由自己去調整的，讓我們一起來看看要如何達到心理健康吧！

我們先來談談個性，個性是人在社會生活所表現出來的自我，我們有各種不同的特質來表達自己的獨特性，有的人樂觀，凡事看得開，先天下之樂而樂；有的人則悲觀、敏感、先天下之憂而憂，即所謂預期性悲傷。所以，有人比喻，樂觀的人發明了直昇機，而悲觀的人卻發明了降落傘，實在相當適切，想想，二種截然不同的個性，順其不同的觀點，也可各有所作為的。



有的人是多愁善感、黛玉葬花型的，相當情緒化易受環境刺激影響；有的人則是大而化之的慢半拍。又有的人相當追求完美，幾近強迫性格，甚而吹毛求疵；有的人卻是標準的差不多先生，得過且過。有的人以自我為中心，唯我獨尊，主觀性極強；有的人卻過於重視別人的眼光，生活在別人所賦予的價值中，毫無自我。有的人行俠仗義，路見不平即拔刀相助，一心仿效膠添丁、蝙蝠俠、英雄人物；有的人卻只知自掃門前雪，凡事以己之利益為優先考慮……。一樣米養百種人，個別差異下存在著各種性格者，到底何種個性好呢？有絕對的標準嗎？你知道自己的個性嗎？你認識自己嗎？也許其中提到的正是你，你對自己滿意嗎？

為了再更進一步的認識自己，接下來談談人們常用的「自我防衛機轉」。一個人會有許多情緒的產生，如：焦慮或罪惡感、自卑感，而人們為了去因應這些困擾的情緒，防護自我受傷害，因而產生「自我的防衛機轉」。說得實際一些，這就好像，當我們碰



自我的防衛機轉就像一道鎖，即使生命中有諸多不同選擇，他仍選擇封閉自我。

到了面子問題，為了要圓場或找台階下，而戴上了面具一樣，可讓自己暫時逃避無法應對的現實。下面概略的敘述一些較普遍使用的自我防衛：

（1）壓抑：這是一種將恐懼、痛苦思想與情感從意識中加以排除的防衛方式。事實上，它並沒有真正的消失，只是被壓抑在潛意識中暫時逃避，在不自覺中仍會影響著現在的行為。要注意的是，一些不願去面對的事件，若壓抑愈久愈多，就可能如氣球吹的愈脹，總會有爆破、崩潰的一天。

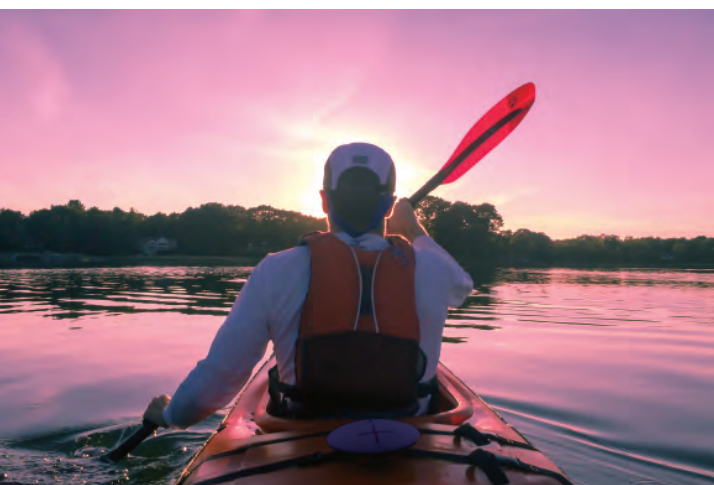
（2）合理化：即找出一些「適切」的理由，為自己的情緒、行為、思想辯明及作解釋。如：上班遲到，則謂「塞車」之故，非自己所能控制的，藉此合理的為自己的行為圓場。

（3）投射：意即把自己無法接受的慾求與衝動，歸諸於他人。如：當一個人對某女性有非份之企圖時，他會自圓其說對方來誘惑他的，導致他無法壓抑自己的慾求。

（4）否認：對現實所發生之事加以否



背起行囊走出自己的路，過分重視別人的眼光，生活在別人所賦予的價值中，將變得毫無自我。



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。

定，不予承認。如：偷拿了別人的用品，卻矢口表示不知情、非己之行為。

（5）退化：個人面對非常強大的壓力，有時會以不成熟或不適當之行為來因應之。如：對學校產生恐懼的兒童，可能會整天哭鬧、吸吮姆指，過於依附父母或老師，因為回復到早期生命中，可尋求到片刻的安全感。

（6）替代：即當個體無法接近原始目標或人物時，將能源導向另外的目標或人物，藉以清除衝動。如：一個懦弱受到上司斥責的人，可能回到家則將不能處理的憤怒，發洩轉嫁到其妻兒身上。

（7）昇華：即將能源導向更能為社會所接納與讚賞之行為。如：有攻擊性衝動之傾向者，可被導向從事體育活動，不僅可洩其衝動性，亦可使其另有所發展與成就。

每個人在如此緊湊的生活步調下，壓力不斷，多少都會使用自我防衛機轉來保護

自己，以得暫時的緩解，這現象是常態的。但你是否曾過分的使用這些護身符，而導致「心身症」呢？也許因為常使用替代或壓抑之機轉，你開始有不良的人際關係；也許因為你「不定時炸彈」之情結，讓一些人對你敬而遠之，而你也漸漸的感受到孤獨；也許因為常使用「合理化」機轉，使大家對你已失去信心；也許因為你常使用「退化」機轉，你漸漸失去自我的成熟，使大家不知該如何與你共處……。

當你對自己有了認識之後，想請問你，你仍喜歡自己嗎？若答案是肯定的，你能欣賞自我的優點，亦能接納自己的缺點，我誠心為你感到高興；但若你不喜歡自己，可能此時的你是需要自我調整的時候了！

每個人都盼望自己是十全十美，是成熟的，在智能上，能有主見，但不主觀，接納建議後能自我修正，能為自己的決定負責；在情緒上，能客觀，對別人負面批評不記恨，心中不滿能合理表達而不意氣用事；在人際關係上，能順從社會規範，不以利



給自己一點時間，訂個方向目標，讓自己有機會去漸次的調整，往更好的自己向前邁進。



相取，以誠待人；在道德上，能明辨是非。這是成熟的標準，我們可能都不及，但這不重要，我之所以為我，就存在著自我的個別性，給自己一點時間，訂個方向目標，讓自己有機會去漸次的調整，倘若有些與生俱來不可改變的缺陷或能力限制，就去接受。

也許你曾迷惘，也許你身上已有了不為大眾所接受的標記，小至偷竊、撒謊，大至吸毒、坐牢等，讓你不敢抬頭而自暴自棄，你可以重新選擇你的生活，抹掉自我的負面評價，接納自己的弱點及不足之處，試著去自我調整。有句話「人比人，氣死人」，所以莫太在乎外人的看法，凡事跟自己比即可，只要有稍許的進步，也許旁人觀之並不以為然，但對你而言卻著實是跨出了一大

步。所以莫吝嗇給自己一個鼓勵與肯定，每個人都有情緒的低潮期，當時的所言所行，並不代表著完全的「你」，知道嗎？試著去接受自己、愛自己，肯定自己，如果你懂得「自愛」，偶爾遇到痛苦和不適，你就不會再怨天尤人，而會以成熟的態度去面對與處理了。

抱怨是最無益的事，只能使你愈陷於自憐自棄之情緒，而遲滯學習愛你自己的努力，它更使你減少增進情愛關係及與社會交往的機會。所以，認識了自己後，要學習毫無怨言的接受自己，進而更能愛你自己，肯定自我價值，你將會發現，生活原來是可以很快樂的！

學習愛你自己，
將會增進情愛關係
及與社會交往的機會。



接受自己、愛自己，肯定自己，懂得「自愛」，當遇到痛苦和不適，將以成熟的態度去面對與處理。





再婚 也需要 婚前諮商嗎？

文 | 林蕙瑛 東吳大學心理系兼任副教授

離過婚的男女不一定想要再婚，走過婚姻吃過苦頭總是會有戒心，但人有親密關係的需求，當遇見合適對象時，雙方都渴望能共同生活相伴餘生，再婚就是他們的選擇了。一般人都認為婚前諮商是為已談及婚嫁的未婚伴侶而設計的，結過婚的人已經知道婚姻的內容及滋味，他們必會痛定思痛，儘量避免重踩地雷，努力磨合及經營婚姻。理想上是如此，只是現實生活中，存在著太多的因素及變數，而兩人的新組合在婚姻與家庭中的互動必定有別於在個人前次婚姻中的互動，它是全新的經驗，也是新的挑戰。

只是二度單身者再度陷入熱戀，也會被激情沖昏了頭，只想要天天在一起，儘量地表達及付出熱愛，也抱著只許成功不可失敗的精神期望邁入第二次婚姻。然而再度畢竟與初婚大不相同，年齡、教育程度、前次婚

姻狀況、個人心理及生理需求、財務狀況、生活水準及方式、職業生涯，甚至個人有無孩子在身邊等等，遠比初婚更複雜，婚前諮商對於欲再婚的伴侶其實是非常重要的，但是一般人都忽略了。

再婚的組合相當多樣，光就年齡一個因素，就有三種常見的現象，年紀相仿或男比女稍大、老夫少妻及老妻少夫，而一般中年以上的離婚男性大都偏好找較為年輕的對象，古今中外皆然，較年輕的離婚女性嫁給年長許多的男性，除了真愛外，也有人是因為安全感或戀父情結，也有人是想要過較舒適的安定生活。尼克與伊莎的故事就是婚前諮商的範例。

尼克是白人，今年74歲，有過兩次婚姻六個孩子，48歲第二次離婚迄今都過著黃金單身漢的生活，中年時的事業如日中天，



年輕時許下的諾言，往往因為相處爭吵而有了微妙的變化，那些過往的愛就像回憶般逐漸消失殆盡。

攢了不少積蓄，自本職退休後還主導基金會，生活富裕無虞，他的個性活潑好動，登山駕遊艇打球看戲樣樣來，身邊不乏女伴，他也經常飛來飛去，不是開會就是探望散居美國各州的成年子女。

今年在住宅社區內的星巴克咖啡店認識了伊莎，新來的櫃台服務員，因為每天早上都要買一杯咖啡，伊莎早就記得尼克的喜好，當客人不多時還會陪著聊天。她37歲，墨裔短期在美合法居留者，離婚帶著兩個小孩與母親同住，曾立志當演員，只在電視劇中跑過幾次龍套，因生活所迫，與母親在不同的店端茶送咖啡。

伊莎總是笑臉迎人，尼克喜歡跟她聊天，也欣賞她秀麗的臉蛋與身材，也逐漸瞭解她的身世及經歷。伊莎與母親曾是非法移民，認識同年齡的墨裔美籍青年，很快就結婚了。該君脾氣不好導致經常換工作，兩個孩子陸續出生，經濟漸形拮据，夫妻吵架頻

繁，丈夫開始暴力相向，乃以離婚收場。伊莎因結婚而擁有臨時綠卡，期限到了若被抓到就得回國，所以她也在擔心這件事。

尼克與伊莎的第一次約會是新年除夕，約好六點，伊莎到八點才出現，原來是先在家和母親、孩子吃除夕大餐，將他們安頓好才出來，尼克覺得她很有責任感也很顧家。兩人一起吃消夜且開心的聊著天，互相感覺良好，尼克很久沒有和「如此」年輕女性單獨相處，不由得心動，而伊莎也強調兩人在咖啡店已認識三個月了，所以很自然就有了肢體上的親密，過了一星期她就在尼克家中留宿了，一個月後就談婚嫁了。

戀愛中的人真的是到了忘我的境界，兩個人親暱的舉動社區的住戶全看在眼裡，沒多久，一些三姑六婆就陸續來勸告伊莎，沒有必要跟可以當父親的男人在一起，以後就是看護兼傭人；而尼克的孩子們則強烈反對，苦口婆心勸告老父，好好享受人生，不要去侍候伊莎及她年幼的孩子。兩人各自感受到極大的壓力，但是又抑制不住想結婚的念頭，就在尼克的建議下兩個人去做婚前諮商，其動機其實是想獲得支持與認同，心裡才會踏實。

年長者離婚後通常更懂得享受生活，駕駛遊艇出遊更是高階階級的娛樂之一。



婚姻諮商師很專注地聽完他們各自的表述，也以同理心來應證兩個人的情緒，然後很客觀地詢問是否已準備好要同組家庭邁向未來，同時也丟出不少問題，如「尼克能打從心底接納五歲及七歲的小孩嗎？」、「尼克真的可以放棄單身漢的生活嗎？」、「一個人花錢很自在，以後就是四倍的開銷了」、「家庭生活是要以家人為主，尼克能承擔嗎？」、「伊莎有想過尼克84歲時兩個人的互動會是如何？性生活又是如何？」、「小孩跟慣了外婆，現在換繼父照顧，你覺得一樣嗎？」、「有想過人種不同及文化差異的影響嗎？」等等，讓他們認真思考再討論。

尼克斬釘截鐵地說：「我結過兩次婚，有過六個小孩幼年時的養育經驗，我會視兩個孩子為己出。我的心已漂泊26年，伊莎是我最後一個女人，我的心已經駐紮在她心裡了，我願意為她做任何事，因為我們在一起很快樂。」

伊莎也信誓旦旦地說：「我絕對不是



愛是不分年齡與性別的，只要認真知道自己要的是什麼，求助專業的婚姻諮商，再婚一樣可以美好而幸福。



人與人的相處由於生活習慣的不同，往往造成彼此的衝突，需時常溝通才能長久。

為了永久綠卡才跟他在一起，他是幽默風趣有深度的紳士，他處處愛我疼我，還愛屋及烏，令我感動，年齡不是問題，感覺才是真實的。結婚對我倆而言，都是人生重大的決定，在現在的階段我倆都有此需求，我們有信心及勇氣邁向新人生。」

諮商師持中立且客觀的立場，分析再分析，就是希望他們能夠預見婚後的種種挑戰，並審視自己的能力與耐性。兩個人也很認真地配合，因此經過四次婚前諮商後，他們決定先同居幾個月，嘗試新家庭的生活，於是尼克與高采烈地租了一個較大的三房兩廳公寓，也替伊莎母子買了醫藥保險，一家四口展開雙親家庭生活。

住在同一屋簷下，一舉一動都會被對方注意到，尼克教導孩子的方式立刻被伊莎修正，而他也不滿伊莎對孩子過分的保護，雖有溝通，發現是文化差異，無法改變。另外，在飲食方面，伊莎只會煮墨西哥菜，尼克可是吃遍世界美食，口味差太多。伊莎的舊車經常拋錨，尼克志願接送小孩，與學校



老師談話，回家給教育忠告，伊莎覺得他管太多。諸如此類的生活方式及文化差別，在小事上逐漸浮現，有一次尼克堅持切水果要放在小砧板上切，才是規矩，伊莎卻說自己一向都在平底盤上切多省事，就連這樣的小歧見也弄得不愉快。

孩子年紀小，本來就好動，老么又是過動兒，需要很多的注意，尼克太久沒照顧小小孩，忙不過來，也漸失去耐心，就急忙向伊莎求助，心急口氣就不好聲音也提高，而伊莎在前次婚姻中曾受語言虐待及身體暴力，聽到尼克說話口氣重嗓門也高，就開始焦慮不安，自然也就沒好臉色。

另外，孩子的外婆住得遠，她不滿女兒被老頭子拐跑，言明不許將孩子送回來給她臨時看顧，因此尼克和伊莎同居後幾乎沒有單獨清靜的約會，一下子就自戀愛的天堂掉入現實的試煉，那種甜蜜呢喃的情景不再，扛在肩上的就只有責任，留在心中的卻是愈來愈多的困惑，甚至有一點懊悔。就在同居的第22天，伊莎哭著說：「我們是行不通的，我要走了，謝謝你這三星期來努力照顧我們的生活！」尼克不想放她走卻又希望她走，也只好默默地幫她裝箱搬行李，彼此和平分手了。

經過兩星期的心情沉澱，尼克又來找原先的婚姻諮商師，向她述說同居經驗，並感謝因為有婚前諮商，才沒有衝動到立刻購屋結婚。尼克坦承當時真的被戀愛沖昏頭，



真愛是要經過考驗的，而兩人的感情若無法通過現實的考驗，就會像指縫漏沙一點都留不住。

以為兩人世界是天堂，愛情可以克服一切，但現在才瞭解那是激情，真愛是要經過考驗的，而兩人的感情根本就無法通過現實的考驗，因為兩人基本上是不適合的。

這雖然是發生在美國的案例，但也一樣放諸四海皆準。再婚並不能保證婚姻幸福，結婚五次當然不會是幸福四次，反而是一再的失敗，其實每一次結婚都像第一次結婚一樣，必須慎重、必須選對人、必須先溝通觀念共構婚姻藍圖，要討論的及交流的觀念是多層面的，光憑熱情與希望是不夠的，尤其牽涉到一方或雙方都有孩子，那就比初次結婚更複雜了。第一次結婚不幸福，沒有人會責怪，因為沒有結過婚，但再婚就得有幸福的把握，否則就不必「冒險」。因此想要再婚的伴侶，最好能一起去做婚前諮商，瞭解彼此的合適性及相容性，可為未來婚姻的基礎或為和平分手鋪路。💡



誰在乎 第1名？



文 | 陳美儒 青少年心理親子教育家

追求好成績無可厚非，但當「第一名」成為父母的另一種「面子」時，名次也就演變為孩子無形的枷鎖……。

學校同事一再邀我，要我一定得撥個時間看看她一個親戚的孩子。「那女孩小時候長得好漂亮、好可愛，還曾經拍過洗髮精廣告呢！鋼琴彈得好的不得了，功課更是一級棒。國小畢業拿市長獎，到了國中更拿全年級第一！誰曉得現在竟然變得連學校都不肯去了。她媽媽最近還說，想送她到國外遊學，說去個一年半載的，只要到國外，一切說不定都會好轉。」同事一臉憂心忡忡，但說到拍廣告、彈鋼琴跟優秀的學業功課，嘴角、雙頰仍掩不住流露出得意光采。同事告訴我，女孩的爸爸在一所私立大學教書，媽媽則是公家機關高階主管。女孩是家裡唯一的孩子，是父母的掌上明珠，現代嬌公主。

週六下午，我跟女孩約在學校附近的一家咖啡洋食館見面，沒想到女孩的媽媽也來了。微鎖的眉心，配著刻意迴避與人視線相接的眼神，膽怯與不安幾乎攻占了女孩瘦削蒼白的臉，那纖細的肩膀、身軀怎麼看也不像十六歲、即將升國中三年級的學生。倒是她的母親打扮十分光鮮亮麗，LV最新款手提包，搭配淺米黃剪裁合身的套裝，金框眼鏡邊後的眼眸則閃著綠綠的眼影。



女孩是家裡唯一的孩子，是父母的掌上明珠，現代嬌公主，如花一般嬌嫩，被細心呵護著。



「真不好意思，大熱天的還把您找來。這就是我女兒茵茵啦！她呀，從小讀書都是拿第一的，國中三年也是全年級排名第一喔！只有一次考第二，是上學期第二次期中考试，因為考前正好生病發燒，數學才白白做錯了六分。老師呀，您知道嗎？她現在常常不肯去上學，可是期末考總平均還是九十六呢！」女孩的媽媽才一坐下，桌上水杯還來不及喝，就已迫不及待滔滔述說起女兒的「豐功偉業」。女孩則是兀自坐在一旁，低著頭猛玩手機，對母親的談話，明顯擺出一副「事不關己」的模樣。

「無聊啊！誰要第一名！」這是女孩在臨走道別前，雙眼空洞無神的愣愣瞪著前方，喃喃自語的唯一獨白。坦白講，這是一次失敗的諮商會談，因為我要跟女孩溝通的所有問話，幾乎全被她母親一人獨攬、搶答完成。但也因此讓我深刻感受到一個「強勢」媽媽的氣焰和威力。這樣強勢的母親跟如此「柔弱」的女兒，這般強烈對比，她們的親子關係會是良好的嗎？

其實在女兒和媽媽推開玻璃落地門進來的那一刻，我已無意間看到一幕母女的「情

誼」表達。那就是女孩在伸手推門之際，母親很明顯想牽住女孩另一隻手，卻被女孩用力地一把甩開。說起話來，聲音總是上揚高八度；敘述起事情，更是如長江黃河一發不可收拾似的「嘩啦啦——」幾近聒噪。表面上「火力」十足、氣焰炙熱逼人的母親，面對女兒的沉默不語、冷淡冷漠的「對抗」；殘酷的說，不過是另一種外強中乾、虛張聲勢的頑強表現罷了。

在求學的路上，追求榮譽、好成績是無可厚非的。可是當「第一名」背後躲著成年人的虛榮心，成為父母展現在外的另一種「面子」時，這種名次數字也就演變為孩子身上無形的枷鎖，甚至默默、深深地傷害著青春年少的心靈。

拒學，排斥到學校上課，其實是女孩表達內心「抗議」的一種聲音。長年來，母親的權威氣焰一再「打壓」孩子原本內在的想法，有話不能說，有志不得申，女孩的心，生病了。

可是好強的媽媽仍一味強調，縱使女兒很少上學也照樣考第一，甚至還想要把她往國外送，以為離開台灣換個環境，一切就可以變好？卻沒仔細思慮，讓一個情緒起伏不定，心智未成熟的十六歲女孩，孤伶伶的飛越千山萬水，借住國外的陌生家庭，她可

當「第一名」成為父母展現在外的另一種「面子」時，也就演變為孩子身上無形的枷鎖，甚至默默、深深地傷害著青春年少的心靈。



有能力面對突來的挫折或不可預知的意外事故？還有，國外居處飲食習慣她能適應嗎？還有，跟來自不同族群、不同國籍的同儕人際溝通，她可以和樂相處嗎？親愛的強人媽媽，這一切的一切，妳可曾為孩子周全思量過？是誰要第一名？是誰在乎第一名？得了第一名又怎樣？是全班第一？還是全年級、全校第一？全縣市、全台灣第一？好啦，就算是全世界、全宇宙、銀河系第一，又如何？——從何比起嘛。人生的追求就僅止於「數字」而已嗎？

親愛的爸媽，請問，你還記得國小、國中、高中或大學，班上是誰拿了「第一名」嗎？請問那些拿第一名的，而今何在？

多年前，當大學學測還沒全面展開，推甄只屬於少數人的事，個人申請仍未開始的年代，報考醫科第三類組是得考國文、數學、英文、物理、化學、生物、三民主義七大科。班上一位來自新竹偏遠鄉鎮的少年，他可以在北聯高三模考七科總分拿

得六百六十八分，被扣的分數全來自國文作文和三民主義申論題。當時大學聯考大約五百五十分就可以上台大醫學系了。他真是我任教建中三十年，逾三千多菁英子弟中，極具天分、聰穎又十分擅長讀書、考試的孩子；同學從此稱他是「神」，是地球上「異類」的無敵鐵金鋼。

有一天放學黃昏，我路過植物園荷花池，卻看見他倚著池畔的花棚長廊柱子，一個人雙眼閃神閃神的在發呆。我趨前問他：「怎麼啦？一個人在想什麼？還沒吃晚飯吧？老師請你……。」男孩的家鄉是全村務農的客家庄，男孩一個人單獨在學校附近樓頂鐵皮屋租賃。

「我……我在想怎麼死才能讓人看不出是自殺……。」平日看來溫文有禮、俊秀聰慧的大男孩，怎麼說起話竟讓我心頭為之一震，驚嚇到一下子答不出話來。

「老師，你知道我們客家人是很重視名聲的，爸媽如果知道我是自殺死的，庄裡的人對他們的批評，一定會讓他們覺得丟臉死了。可是我一直覺得活得好累……。」大男孩說得哽咽，濕潤的雙眼，汨汨無聲的流下淚水。

「不要這樣，有什麼不開心的事，你可以讓老師知道，老師跟你一起承擔！」我忍不住伸出手臂，把淚眼婆娑的大男孩緊緊抱住。

「第一名，第一名，我討厭第一名、我不喜歡第一名！為什麼每個人都認為我一定拿第一？老師，妳知道嗎？在跑第一的競賽

面對家人的期望，我只能勇往前進，用盡全力拚第一，所有的壓力我只能獨自面對。





孩子是張白紙，讓他們用自己的畫筆彩繪出屬於他們獨一無二的人生吧！

中，我永遠面對的是『前無古人』，後面卻有『追兵無數』的威脅！我只覺得孤單、寂寞、不快樂！」大男孩愈說愈急促，終於放聲號陶大哭。

隻身背負「江東父老八千子弟兵」期待，來到大台北首府「征戰」的少年，「第一名」的光環，差點成為壓垮他這隻青春「駱駝」的最後一根稻草。

事隔十多年後的今天，回想這資質傑出

少年的哭泣模樣，彷彿歷歷在眼前。當年少年涕淚泗流中說的每一句話，此際也句句分明在耳邊重現。根據最新的一項CNN新聞報導，美國一群大學社會學家依多年的訪查和統計，發現學生時代在班上排名第十的，往往是社會成就、企業成功的大老闆。主要原因是，這些人比學業前九名者歷經較多困難和挫折，這些失敗傷痕反而造就了個人的堅強韌性和勇敢抗壓力，更趨使他（她）往成功靠近。

至於那些學業功課老是盤旋在前三名的，卻常因為追求完美第一的慣性，反而在進入社會、面臨激烈競爭時，卻往往因為害怕挫敗，而顯得瞻前顧後、畏首畏尾，不敢有創意建業的勇氣，當然也就喪失了許多開設新局、創立大業的機會。

陪孩子找到肯定自己的能量，找到個人才情實力的根源去發揮，人生的大道自是無限寬廣、繁華多姿任你選擇；因為，每個人都是自己的第一名！

深情寄語

讀書、考場勝者固然可喜，挫敗了也不表示自己無能。生命裡有各式各樣的第一名、第一志願，有人也許擅長數學、物理，也有人擅長歌唱、繪畫，生命的定義原本就不必透過考試、排名才能獲得肯定。

擅長數理解題的，並不一定會跑會跳、歌唱得好；文章能寫得感人肺腑的，並不一定史地分數高；不同個體，自有不同的思維和理想，也才能創造出各種不同的生命風貌；第一名、第一志願跟人生幸福與否，是沒有等號相通的。青春e世代的兒女面對未來，應該積極增添的是個人專業能力，例如：如果你喜歡電腦操作，就朝電腦程式設計工程師或網際網路發展的目標走；如果你偏愛佳餚美食，那就藉此深入參與實務烹飪或找機會去餐廳打工，親自觀察接觸；第二個「阿基師」金牌大廚，第二個「吳寶春」麵包烘焙大師的名號，說不定就是你將來的代稱呢！至於喜歡隨性塗鴨繪圖的你，將來也可以成為3D立體動畫高手哩！

適應 高齡生活



文 | 乃欣

每一個人的健康幸福，都受生理、心理、文化、經濟、環境、人格等因素的交互影響。當其中之一發生改變，都會對人產生不等程度的情緒壓力。老年人體驗到多重生理上的自然改變，又遭遇退休及老友、配偶、兄弟的去世，子女的遠離等，頓時喪失了精神上的支持與生活上的安全感。所以老年人常有孤獨與被拋棄的感覺，而這種情緒上的隔絕，又會在生理上產生某種程度的傷

害，如此相互影響所造成的後果，實在不可忽視。

我們知道年輕人的成長，在於體能的增強、知識的吸收；而老年人的成長，則在於學識、理論的實際運用與變通。生理機能的老化，是一種自然的過程；但不幸的是，人們常常把隨著年齡增加而產生的變化，認為是一種「失去」，而非「成長」。生理上的改變人人皆然，必須靠適應力的發展，來減少因改變所帶來的不便。不可因為某一感官的不足而逃避，結果使得老年人在社會中更為退縮及孤立。針對老年人生理狀況的改變，需要做那些方面的適應呢？



老年人經驗到多重生理上的自然改變，又遭遇退休、子女的遠離等，頓時喪失生活上的安全感。

一、神經系統方面

老年人在讀報、寫字、縫紉等工作



老年人應避免劇烈的運動，同時保持情緒的平穩，公園散步是很棒的選擇，走累了還有長凳可休息。

時，都要有充足的光線，對強光、螢光及反光牆壁等應避免直視，夜間睡眠時，宜在洗手間及走道上留有一盞小燈以方便夜間入廁。此外，老年人因為有夜盲，所以不宜夜間開車。聽力的輔助，可請教醫師配帶合宜的助聽器，由於老年人僅對高頻率的聲音聽力有障礙，故只要沒有特殊疾病、只要有足夠的音量，在一般情況下均能做恰當的處理。食品可採喜歡的調味料來加強味道，以滿足口慾。

二、心臟血管系統方面

必須避免劇烈的運動及保持情緒的平穩。突然的體力與精神上的壓力，會使心臟無法負荷，而造成全身性的損害。所以規律的生活，適當且持續性的運動，不但可預防疾病，促進肌肉力量，有助於血液循環，更有利於冠狀動脈側枝循環的加強，因而增強心臟的耐力，冠狀動脈疾病就可大大的減少。為預防姿勢性血壓的意外事件發生，老

年人日常活動中，都應避免急速的起、坐、跳，而應採溫和、緩慢的方式來變換體位。

三、呼吸系統方面

時時注意保持胸背的挺直，常常做深呼吸，使胸部充分擴展，肺臟充分換氣。這不但使呼吸肌肉有完全的運動，尚可減少肺部死腔，小支氣管擴張，增進換氣效果。間接也改善了肺與心的血液循環，而呼吸道的分泌物，也因此容易排出而裨益全身。所以每天早晨的深呼吸動作，以及一天多次的擴胸運動，可使人整天精神充沛。

四、腎臟與排尿系統方面

由於老年人膀胱、尿道括約肌功能缺失，又因鈣質排泄量增加，為了預防結石與感染，老年人應多喝水來稀釋尿液，增加廢物的排除量。而多吃酸性水果，也有助於鈣質溶於尿液而排出體外。特別是不要忍尿，因為這不但有損肌肉張力，而且容易引起膀胱炎與尿道炎。水分的攝取最好集中於白天，晚餐過後應減少或停止，以免因夜間排



多吃酸性水果有益健康，可補充身體所需的維他命，有助於鈣質溶於尿液而排出體外。



牛奶可補充鈣質，預防骨質疏鬆症，預防骨折的發生。

尿而妨礙睡眠，甚或尿急、失禁而造成心理的挫折感。如有尿急、失禁現象時，可藉訓練腹部與會陰肌肉力量來改善。

五、消化系統方面

口腔的清潔，除早晚刷牙外，最好每進食後都能漱口，一方面可除去食物殘渣，同時可藉此來潤滑缺乏唾液而乾燥的口腔黏膜。咀嚼功能受限制時，應求牙醫整治，配戴適當的假牙。少量多餐的進食方式可避免太多食物一次聚集在食道與胃中，造成胃酸反流而傷害胃壁。進食時不可急促，飯後可做緩緩將雙手上舉至完全伸直的動作，避免蹲或彎腰的姿勢，以預防反流，促進消化的效果。

六、骨骼肌肉系統方面

適當的運動可幫助維持肌肉張力、防止萎縮。臥床休息宜採硬實的床墊，不但有助全身肌肉充分的鬆弛，而且有助於維持脊柱正常的功能姿勢。骨質疏鬆易發生骨折，

除動作緩和小心外，還要避免提重物 and 抱小孩；在飲食上多攝取鈣——以奶製品最佳。老年人要避免長時間坐、站、臥。搖椅是促進全身肌肉活動的很好設備，不需花太多的力氣就可達肌肉收縮的效果。對於體重過重的人，預防關節不適，最好方法就是減輕體重與運動。

七、皮膚方面

乾燥而且缺乏皮脂保護的皮膚，不宜經常洗滌，每星期兩次到三次淋浴已足夠了。宜採中性無刺激性的肥皂，使用後一定要確實沖洗乾淨，特別是皮膚皺摺處，以免引起刺激。使用中性乳霜保養皮膚，同時施行按摩以增加韌性。避免日光過度曝曬而加速皮膚的老化。頭髮易落，除保持清潔外，不宜過度的刷梳，而造成對頭皮的傷害。內衣因直接接觸皮膚，最好選用質地柔軟的棉質吸汗布料，可防止皮膚過敏或溼疹。

認識並接受老年人的生理改變，可以幫助老年人減少所承受的壓力，渡過更健康充實的生活。🍵



中性無刺激性的肥皂適合老人乾燥的肌膚。



神祕金字塔 戀戀尼羅河 千年埃及情



文 · 照片提供 | Na'U

神祕金字塔、人面獅身像、悠悠尼羅河，在非洲沙漠中，譜成埃及古文明的千年樂章！

古代世界七大奇蹟 金字塔唯一僅存

誠如阿拉伯俗諺所述：「人類怕時間；時間怕金字塔。」屹立四千多年的金字塔，是古代世界七大奇景中，唯一未受地震火災摧毀而依然僅存的！金字塔建造的原因、用途、石材的開採運送，以及建造的工法，至今仍是科學難解之謎，甚至一度推測是外星人的傑作，如今雖然已有許多證據證明確實是古代埃及人所打造，但謎樣般的金字塔傳奇，至今仍吸引全球遊客絡繹不絕的遠來窺奇！

金字塔相傳是古王國時期法老王的陵

墓，最著名的三大金字塔，分別由古夫、卡夫拉、曼卡表三位法老王所建造。前一晚入住於召開開羅會議的飯店時，陽台天空的三角錐剪影，已然讓人感受到金字塔的氣勢磅礴；隔天一早進入金字塔區後，仍不免震懾於眼前「世界最大建築物」的高大雄偉與不可思議！其中最古老也最經典的胡夫-吉薩金字塔，從底端到塔頂約由1千300萬個石塊組成；走近金字塔底部，每個高度將近等身的石塊重達2.5至5噸，將近50樓高的層層疊疊直上天際，站在金字塔前，瞬間變得好渺小，難以想像千年之前，沒有重機具的年代，是如何構築搭建此般奇蹟。

要進入金字塔內法老王的地下墓室，首先得爬上約半層樓高的入口處，接著是一路陡斜的下降通道，狹窄的通道寬僅容兩

人，高度1米多必須彎拱著身子，在昏暗的燈光下低頭拾階而下。在三面石材包圍的密閉狹道間挨著前人的腳步行走，一股緊張的情緒油然而生。終於走到最後較為寬闊的密閉石室時，環顧四周一物不存、徒留空間，微弱燈光中，只見墓室地上還有一個挖好的長方形小坑，應是法老王原本的埋葬處。

矗立在卡夫拉金字塔前的人面獅身像，完全由一整塊的岩石雕刻出來，雖然面部已遭毀損，但就像個沈穩的長者般，千年來始終盡責的守衛在金字塔前。

母親之河 尼羅河谷地巡航

古希臘歷史學家曾說：「埃及是尼羅河的禮物！」世界第一長河的尼羅河，雖然年年氾濫成災，卻是埃及的母親，在廣袤的沙漠中，以豐潤的水源孕育出埃及的文明！從航運交通、水文、耕種、曆法、祭祀……等，無不與尼羅河息息相關！要感受尼羅河晨昏星夜的日夜風華，洗禮中王國時期南部兩大城市一路克索、亞斯文的文明遺址，遊



尼羅河巡航，感受古埃及文明的搖籃。



矗立在卡夫拉金字塔前的人面獅身像，千年來始終盡責的守衛在金字塔前。

輪之旅，絕對是最佳選擇！

例如全球最大露天史前古蹟之一的卡納克神殿，門前左右兩列獅身羊面像一字排開，高大的門牆後，是高聳入天、雕刻及著色精美的石柱，以及埃及現今最高的29公尺方尖碑，再再令人讚嘆！耗時30餘年打造的艾得夫-霍魯斯神殿，主要獻給正義化身的鷹神霍魯斯，是目前埃及保存最完整的神殿建築！而從尼羅河就能領受壯偉氣勢的康孟波神殿，是座同時供奉鷹神與鱷魚神的雙神殿！

值得一提的是由整座山挖鑿而成的阿布辛貝神殿，神廟外連同拉美西斯二世等四尊



高聳入天、雕刻精美的石柱，是現今最高的方尖碑，有29公尺之高。



高20公尺的坐姿巨像，氣勢雄偉壯觀；神廟內描繪拉美西斯戰功彪炳的壁畫，幅幅精緻傳神；而最內部的神龕終年昏暗，惟獨在每年2月21日與10月21日（拉美西斯二世生辰及登基日），太陽升起的第一道光束會照進神龕內的三尊神像，獨獨讓最左邊的冥神繼續處於黑暗之中，令人驚奇古埃及人精算千年的天文學！而亞斯文水壩的工程興建，一度危及這座遺址將會淹沒於湖水中，所幸聯合國發起國際救援運動，費時將近20年，才將神殿安全遷移到現址！

熱氣球巡禮 沙漠飆吉普 埃及鮮體驗

除了古文明建築的禮讚之外，埃及還有不少的新鮮體驗可以挑戰！例如在旭日東昇之際，搭乘熱氣球俯瞰帝王谷、飛越尼羅河；或是搭乘吉普車快意飆馳於沙漠之間，拜訪貝都因部落騎駱駝、學習沙漠生存之道；更能在努比亞人天生好歌喉的載歌載舞中，乘坐三角風帆船欣賞尼羅河的旖旎風光！

不過開心旅遊之際，也有許多觀光客要留意的事，例如攤販或缺水部落的飲食，千萬不要輕易嘗試，以免腸胃不適；金字塔觀



01



02

01 清晨準備升空的熱氣球。

02 雕工精緻的艾得夫神殿。

光區的熱情小販們，會藉著照相名義而無端索費，讓遊客不勝其擾；購買手工藝品時，交易的金額、幣別、數量及品質，千萬要仔細談妥，才不會壞了遊興！

康孟波雙神殿。





文・照片提供 | 路人甲

中視每個星期日中午有個收視率非常好的MIT台灣誌節目，以細膩的鏡頭，創意有趣的旁白，結合最新科技，上山下海，橫越離島，探索台灣人跡罕至的崇山峻嶺，或是有特色的鄉土民情，甚至地方特產小吃，帶領觀眾認識台灣之美。曾經以專集方式，詳實介紹平溪鐵道沿線各個小站的歷史遺跡，人文景觀，及當地特殊景色，嶺腳一地也有它獨特的小確幸值得親臨探訪。

「週末派」是登山社固定正規行程，最近又興起「週三派」，是由幾位熱心的退休前輩組成耆老隊，每逢週三前即呼朋引伴，相約爬山越嶺，品嚐鄉土野味，充分享受退休多元生活，人數由最初三五成群，漸漸增加成九條好漢在一班，人數有逐漸增加趨勢，他們也勇於突破，開闢出許多新登山路線，也願意與週末派成員分享，今天嶺腳之旅就是耆老隊探勘的路線。

嶺腳舊名「嶺腳寮」，是平溪線鐵道中途一小站。據聞清乾隆嘉慶年間福建興化人林資成及其父所墾，因在姜子寮山系的南麓築有小屋故以此為名。早期由古道串聯基隆暖暖地區，透過貿易而發展成聚落。嶺腳車站是煤礦交煤轉運處，月台旁有大東吊橋遺



周末最大樂事是呼朋引伴，相約爬山越嶺，品嚐鄉土野味，充分享受退休多元生活。



跡及舊橋墩等景物。日據時期遺留的嶺腳古橋橫跨基隆河，與百年土地公、蔡家洋樓、姜子寮山系南麓刻於岩壁上的市定古蹟，「平溪南無大悲救苦觀世音菩薩碣」及平溪第二大簾幕式瀑布「嶺腳瀑布」，都成為嶺腳歷史文化與自然地景。

到嶺腳可在木柵馬明潭搭795公車，行車時間約60分鐘，或反方向搭平溪線鐵路在嶺腳下車。今天行程輕鬆愉快，老少咸宜，吸引近60幾位山友共襄盛舉，集合時間順延到10點，公車部隊到嶺腳才9點10分，嶺腳尚沉靜在睡夢中，遊客稀少，商家閉戶，一幅恬靜無爭的鄉野情趣。沿著彎曲鐵道往溪谷走，先去探訪「嶺腳石窟大瀑布」，這是平溪區第二大瀑布，僅次於十分瀑布，是屬於簾幕型瀑布。基隆河沖蝕巨岩，河床高低落差，形成兩道水勢滂沱的瀑布，岸邊有水

流沖蝕的石洞，令人驚嘆大自然的力量。

等到10點眾山友集結完畢，嚮導阿中高喊：「出發啦！」大夥沿著低矮民房後方小道往上走，向嶺腳寮山前進，一會兒又接上產業道路，兩旁是農家栽種的蔬菜瓜果，自給自足，不施農藥，與蟲共享。前方有一棟紅磚建築物，應該是蔡家洋樓，庭院外有一棵大樹，樹葉盡脫，伏石蕨爬滿枝頭，為古洋樓添增幾分幽意。洋樓主建物仍維持良好狀態，但門窗深鎖，似乎無人定居於此，洋樓見證煤礦業興盛衰退浮沈痕跡。

走過蔡家古厝，小道往上走，這是今天唯一上爬路段，其實對身經百戰的山友亦是「桌上拿柑」。前鋒部隊約20分即登上山頂，嶺腳寮山，海拔293公尺，有一顆土地調查局圖根點，山頂空地，設有木椅，視野不甚佳，在尖峰聳立的平溪群山之中，只是



清涼冰心，沉浸寧靜，我們來到了「嶺腳石窟大瀑布」，屬於簾幕型瀑布，僅次於十分瀑布，是平溪第二大瀑布。



小而美的平溪線是一條兼具自然與人文美景的鐵道，想接觸大自然的，不妨規畫一趟鐵道之旅吧！

一座冷門的小山而已。山友拿出鮮甜水果、餅乾甜點與大家分享，小小山頂，客滿為患，人聲鼎沸，與山林間蟲鳴鳥叫，交織成一首不協調的樂曲。

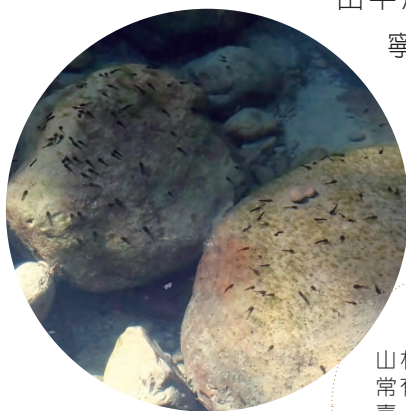
接下來右轉一路往下走，往望古瀑布前進，一路是好走的泥土小路，轉個彎，繞過大樹，越過小野溪，攀爬富有創意的網狀階梯，一派輕鬆愉快行。只是偶見樹枝上掛著一團白色物，原來是

天燈燃燒後殘剩的骨架，平溪地區是天燈的故鄉，在觀光行銷推廣下，施放天燈已成為熱門活動，這些後遺症是必然的。遠處不時傳來陣陣重機呼嘯而過的吵雜聲，和山林間恬靜的景致很不協調，真是殺風景之舉，古人曾以「清泉濯足，背山起樓，燒琴煮鶴」等事是殺風景，現今重機成群結隊，橫行鄉間小道，才真的是大殺風景。

望古瀑布的湖光山色隱身於山谷之內，像是與世隔絕的一處世外桃源，雖不及十分大瀑布壯闊，但具原始自然風貌。溪水自岩頂沖瀉而下，瀑底形成一大水潭，今天陽光普照，在水面上形成粼粼波光，瀑頂兩側綠樹遮頂，感受到無比清新涼意。山友在此三五成群，或聊天、或戲水、或觀魚、或靜靜的享受「空氣維他命」陰離子的精華，一群女山友排起人龍，齊秀大腿舞，引得眾人哄堂大笑，山友就是這麼可愛。

本日行程到此是終點，然還覺得意猶未盡，體力尚未放空，領隊決定加碼挑戰，

由平溪支線上最寧靜的小站——望古車站，走到十分



山林裡的小野溪，常有不經意的小驚喜，山友們喜歡探索崇山峻嶺、自然美景認識台灣之美。



站。然兩地間路況不甚明確，不利大隊人馬行進，走公路又怕重機騷擾，基於安全考量，領隊拍板定案，按原計畫路線回嶺腳。說到望古車站有些典故，「望古」地名的緣由，根據文獻記載，相傳咸豐年間，來自泉州的胡結，於此地開坑採煤，不幸礦場被洪水淹滅，乃命名為「亡礦坑」，後來改名為「望古坑」。因為土地貧瘠，早期鮮有人來此開墾定居，是平溪區較晚開墾的地區。原名慶和車站的望古車站，與大華站皆因煤礦開採，應員工的要求而設立，不過在民國61年設立之初便已是招呼站了。

來回嶺腳是一條O型小步道，也是輕鬆好走散步行，中午來到興福宮，在大樟樹下與土地公共進午餐，再慢慢晃回嶺腳，有人吆喝到小吃店小酌消暑、有人再挑戰走到十分站、有人搭平溪線往平溪站、菁桐站做深度之旅、有人直接搭795公車打道回府。小而美的平溪線是一條兼具自然與人文美景的



陽光灑落，微風徐徐，這樣得天獨厚的自然美景，隨手拍都是美到令人驚嘆的風景照。

鐵道，全長12.9公里，從侯硐經三貂嶺、大華、十分、望古、嶺腳、平溪、菁桐，大致沿著基隆河前進，一路上不但可飽覽基隆河的河谷風光，而且隨處可見煤礦場遺跡，每個車站都有獨特風光景致，值得好好利用假日來一趟鐵道之旅。

隨著採煤產業的沒落，平溪線上許多景點的運煤橋，漸漸變成當地的景點，吸引許多觀光客駐足拍照，此圖為猴硐運煤橋。



—— 岡仁波齊 ——



Paths of the soul a journey to humanity and faith

文 | 黃素菲 國立陽明大學人文與社會教育中心副教授

影片說明

《岡仁波齊》是由張楊執導，尼瑪紮堆、楊培、斯朗卓嘎等主演，於2017年6月20日在中國上映。張揚是一位難得能在藝術和商業之間取得平衡的年輕導演。其實岡仁波齊在2015年就拍完，後製花了兩年時間。

岡仁波齊在藏語中意為「神靈之山」，在梵文中意為「濕婆的天堂」（濕婆為印度教主神），被印度教、藏傳佛教、西藏原生宗教苯教以及古耆那教認定為世界的中心。其中印度教裡三位主神中法力最大、地位最高的濕婆神（Shiva），就住在這裡。而印度的印度河、恆河的上游都在此發源，所以，在岡仁波齊峰可以見到大批的印度朝聖

者。而藏民、印度佛教徒等，一輩子最大的心願，就是能轉一次岡仁波齊聖山。轉山的意思就是轉一圈岡仁波齊這座世界中心的聖山之意，岡仁波齊轉山一圈，可洗盡一生罪孽。轉十圈可在500輪迴中免受地獄之苦。轉百圈者便可以升天成佛。而在釋迦牟尼誕生的馬年轉山一圈，則可增加一輪十二倍的功德，相當於常年的十三圈。幾個世紀以





來，岡仁波齊峰一直是朝聖者和探險家心目中的神往之地，但是還沒有人能夠登上這座神山，或者說還沒有人膽敢觸犯這座世界的中心。所以轉山是來自不同地方朝聖者最常採用的方式。

劇情簡介

地處川、滇、藏三省區交匯處的芒康縣普拉村，村民尼瑪紮堆在父親去世後決定完成父親的遺願，帶著叔叔去拉薩和岡仁波齊神山朝聖。時正馬年，正好是神山岡仁波齊百年一遇的本命年，小村裡很多人都希望加入尼瑪紮堆的朝聖隊伍。這支隊伍裡有即將臨盆的孕婦、家徒四壁的屠夫、自幼殘疾的少年，每個人都有著不同的故事也懷著各自的希望。為了去岡仁波齊，這支11人的隊伍踏上了歷時一年，長達2500多公里的冒險朝聖之路。

本片接近紀錄片形式。影片全部採用素人演員，都是非專業演員出身的當地人本色出任，電影沒有腳本，全部真實記錄。

在海拔4000多米上的高原全程真實紀錄，無論吃住還是工作，劇組全程都在這條實實在在的朝聖路上進行，環境極其惡劣的情況下耗時一年，跟著一組真實朝聖的隊伍拍攝。整個電影使用有源聲音，從頭至尾沒有主動添加任何音樂，惟有朝聖隊伍的真實地行走。

主題曲 **No Fear In My Heart**詞曲由朴樹擔綱，他一直處世低調，是一位有個性的歌手。隨著朴樹的歌聲觀眾似乎也到達了那片淨土。

電影導讀

原本張楊以為腦子裡設定的人物，孕婦、掌舵人、老人、少年、小女孩、屠夫等一行朝聖者，要七八個村子才能拼湊齊整，沒想到一個村子全解決了。在朝聖的路上，孩子出生了，就出生了，老人去世了，就去世了，沒錢了就去打工，賺到了錢再上路。導演並沒有刻意表達信仰的價值，就只是平和的呈現一種和我們不同的生活。整部電影



2



3



這一群人，並沒有進入最後的轉山，這才是電影的妙筆，電影全程都只在通往岡仁波齊的路上。關注結果，追求成功，可能恰恰好錯過了過程的細節與精彩。

拍攝過程就是修行

對於這樣一個題材，並不是大眾之所好，但卻又真正對於這個缺乏信仰的社會很討巧。從構思了十多年的一個想法，到長達一年的拍攝歷程，劇組跟著朝聖隊伍拍攝，讓電影的拍攝過程就像是一場修行，渡人渡己，修心修性，外化於行，內化於心。

除了壯麗的自然風光，還有那些虔誠向前，渺小卻又偉大的信徒們，向我們揭示了一個單純、自然又富有哲理的人生意涵。2500公里，幾乎要繞台灣三週，用五體投地的方式朝山前行，光用想的就會寸步難行。他們一行人磨壞一打又一打的布鞋，一件又一件的皮製圍裙，一雙雙木製手板。其實，朝山是不能用大腦籌劃的，一直重複單純做同一個動作。就只是專注在當下這個匍匐到地的動作，專注在身體與大地的親吻，

專注在每一個舉手到額頭對上蒼的禮讚。不是用腦思考，而是用心感受。

單純的信仰

在電影中不同身分背景的人一起踏上了朝聖的旅途，各司其職，一直到到達聖山岡仁波齊，每天晚上他們都會聚在一起念經，就像是一個古老又現代的冒險史詩，各種災害和意外也時有發生，讓人時不時會停下來思考生命和人性。這正是朝聖的意義所在，面臨艱難困苦，並面對它們。



這一場「朝聖」是精心策劃過的一場旅行，雖然是演員在表演，表演者卻不是職業演員，他們的確是真正的素人，也想要去一趟岡仁波齊和拉薩朝聖，因此這場電影的拍攝既完成了拍攝，又完成了一群人的朝聖心願。我認為就是一場行動藝術的展演，這也是為什麼張楊拒絕將之稱為「公路電影」而叫做「真實電影」，因為「公路電影」缺乏岡仁波齊的真實性。

雖然《岡仁波齊》不免對西藏、對朝聖過度詩化和符號化，但並不影響這部電影打動人心的力量。用它來認識西藏，當然是不



夠深入，用它來閱讀內心，確實能收沉穩定靜之效。

生老病死都在路上

《岡仁波齊》中23歲的次仁曲珍，懷孕在身還去朝聖，途中生完孩子繼續上路。好像人類的懷孕生產也是萬物生生不息的一個常例，不必刻意造作。72歲的楊培，尼瑪紮堆的叔叔，走過拉薩之後，在一個夜裡睡去就再也沒有醒來，清晨他們把他安葬在雪山裡。生生死死，有如朝朝暮暮的平常。

9歲的紮西措姆，仁青晉美最小的女兒，是整個隊伍中年紀最小的朝聖者，雖然她總是耍點小聰明，多走幾步才拜一次，不減少她在影片中的重要性。不知道日後長大的她，會如何繼續提取這一年朝聖所給予她的生命之泉。

路過住家或其他紮營停駐的朝聖隊伍，總是會有人吆喝，一起喝口茶。甚至，獨居老者隔日要播種，11個人就留下來一週，幫忙老者一起作完農事再繼續前行。好像生活裡就是日昇日落，不必汲汲營營趕赴目標，當下就是生活的本然。

意外是生活的日常

片中車禍一幕令人印象深刻，肇事那方，因為車上有病人急於趕赴醫院因此撞壞了尼瑪紮堆的卡車，發動機全毀。他們索性丟下車頭，徒手用人力拉後面的車廂繼續前行。一則是，他們視車禍是他們生活中遭遇



的小枝小節，就像人與人行走不免撞到肩膀一樣稀鬆平常，互相道歉，又繼續前行，沒有賠償、作證、互告等等繁瑣的法律求償過程，這確實是都會人生的反差寫照。另一則是，拉車前行的男人們，把車拉到定點，又走回去開始拉車的原點，繼續五體投地的朝聖儀式，沒有偷斤減兩、僥倖之心。這樣的人，這樣的態度，怎麼可能做出惡行？

走到一段路，融雪的水溢滿路面，停了一下，要繼續拜行通過嗎？繼續走吧！一群人，此起彼落，撲身下地，濺起水花，五體投地在水裡再起身，一身水花、笑聲四溢。這一地的雪水，多麼像日常生活遭遇的小小困頓，約好的人沒出現，該來的火車誤點，該飛的班機停飛……我們能像他們一樣，無視橫阻而繼續前行嗎？

途中盤纏沒了，他們就駐點打工，湊到費用再繼續前行。這樣的單純與相信，對於在資本社會中，被層層社會制度與機構包圍

的現代人來說，是需要多少的成長團體、個別諮商、自我超越與反思，才能修練到的安全感啊！

這一生所經歷的每一件事，遇到的

每一個人，翻過的每一座山，走過每一步路……歡喜或心碎，忌妒或驕傲，都是生命中唯一的真實。重點不是遭遇到什麼，而是如何面對這些遭遇。



生命提問

1. 為什麼要朝聖？朝什麼聖？朝山，會不會不是指有形的聖山？如果你一生有一座要朝聖的山，會是哪裡？
2. 你曾經經歷過那些困頓、挫敗，你滿意你當下回應的方式嗎？如果有更好的回應之道，會是如何？
3. 如果把我們的一生，也看成是一個朝聖的過程，那麼，看待身邊發生的各種事情，會有所不同嗎？



圖片資料來源：

1~6 <http://trendsfolio.com/2017/06/gangrenboqi/>

總管理處

員工協助業務花絮



為宣導園地業務並表達園地對同仁的關懷，**總管理處**核能發電系統同心園地於 106.08.08 父親節，贈送手工餅乾給總處核能發電事業部各單位辦公室，讓同仁感受到過父親節的氣氛，慰勞各位爸爸們平日工作的辛勞。



近日供電吃緊，為體恤員工並落實 one section one family 的精神，**總管理處**輸供電系統同心園地於 106.08.03 舉辦慶生點心會，讓同仁在工作之餘可以紓解壓力並聯繫同仁間的情誼，讓職場氣氛更融洽。





北區

員工協助業務花絮



為讓員工紓解壓力與身心平衡，**北部施工處同心園地**於 106.7.26 聘請到劉瑀潔老師帶來「咖啡與音樂」專題講座，帶領同仁認識及品味數種不同風味的咖啡，並與音樂做結合，讓同仁學習品嚐好咖啡，同時品味生活，釋放壓力。



台北供電區營業處同心園地於 106.07.25 舉辦協助理財活動，邀請摩根資產管理公司資深協理林冠廷小姐為同仁帶來「全球投資停看聽 搶進市場好時機」的分享，課程內容包含退休規劃及投資理財觀念，穿插有獎徵答，讓大家收穫滿滿。



訓練所同心園地於 106.07.06 舉辦「勇敢奮力跨出第一步－雇用人員升任派用人員甄試心得分享會」，讓通過升等考試的同仁分享考試經驗，並對於準備考試的心態、資源給予詳細的分析與建議，期望幫助有準備考試需求的同仁能從中獲益。



大潭發電廠同心園地於 106.08.08 父親節當日舉辦「家庭親子日」活動，除讓眷屬瞭解同仁工作之辛勞外；並藉由卡通欣賞、動物標本觀賞、投籃機、繪畫、撈金魚等活動，增進員工及家人間的互動，促進家庭關係和諧。





中部施工處同心園地於 106.8.4 辦理「十分鐘搞懂醫療險架構」，協助同仁瞭解現行醫療險種與內容，講師並根據專業理賠經驗，對保險公司理賠與否之議題予以說明，講座在同仁收穫良多下圓滿結束。



為營造友善職場工作環境並加強同仁性騷擾防治及性別平等觀念，**新桃供電區營運處同心園地**於 106.7.5 邀請現代婦女基金會李麗慧老師蒞處進行「職場好心情 - 談營造性別友善職場環境」專題演講。參加同仁與講師在活潑對答互動中學習性別相關法律知識，獲得同仁高度評價。



電力修護處中部分處同心園地於 106.7.19 辦理家庭親子日活動。活動邀請皮雕藝術講師現場 DIY 製作貓頭鷹，與會人員親身感受皮革工藝無限可能的魅力，並透過講師講解與現場照護員的協助，小朋友迅速完成組裝，增進同仁親子間的互動及感情交流。



為增加慶生會精彩度與多樣性，**彰化區營業處同心園地**於 106.7.6 以跨部門方式舉辦慶生會。會中邀請書畫大師現場揮毫，以有獎徵答方式致贈大師墨寶，除林處長錫儀騎著飛帚駿馬奔騰外，各級主管與同仁們熱情尬舞，最後大合唱為活動劃下最美句點，成功營造和諧職場環境。





南區

員工協助業務花絮



尖山發電廠同心園地於 106.8.3 辦理「電影讀書會」，本次討論影片為《完美陌生人》，影片內容涵蓋「婚姻、婆媳、教養和出櫃」等議題，探討人與人之間的社交關係，活動知性充滿啟發。



為提倡正當休閒活動，澎湖區營業處同心園地 106.7.22 於澎湖觀音亭辦理「106 年澎湖灣攬勝員脊健行活動」，鼓勵同仁攜家帶眷走出戶外享受大自然的洗禮，以強健同仁及眷屬的身心健康，增進親子關係，展現同仁團結和諧，強化台電一家的理念。



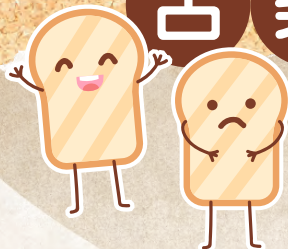
大林發電廠同心園地與福利社聯合於 106.7.8 舉辦綜合運動會及跳蚤市場拍賣活動，同仁將家中全新而未使用之物品捐出，由有需要之人自由認購，並將拍賣所得全數捐為慰問弱勢或贊助公益團體之用，使同仁們共同發揮善心，活動熱烈圓滿成功。



南區施工處同心園地配合福利社及電力業務宣導活動，於 106.7.8 辦理「夢時代藝文及電力業務宣導活動」，帶領同仁眷屬欣賞「蜘蛛人返校日」影片，同時邀請高雄市私立慈輝關懷學園的同學共襄盛舉，讓台電同仁眷屬瞭解家人工作辛勞與努力，亦讓弱勢團體的孩子實現看電影的梦想與快樂，並瞭解台灣用電便宜與便利，活動極具意義。



苦樂



留言板



輔導案例

編輯先生：您好！

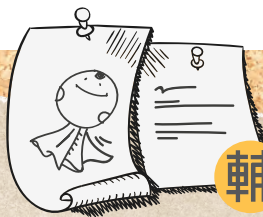
或許是成長背景或是個性使然，從小對自己的學業及各項事務嚴格要求。進公司後，工作表現也獲得主管相當的讚許，但一段不該發生的愛情就在1年多前發生。

剛調部門時，學長平時對我的工作與生活都很照顧，工作上不懂的地方，會很仔細的說明，而且帶我重新練習過一次，所以對於這份新的工作，很快就能上手，和部門內的同事也都相處的很融洽，和學長的關係，也由陌生慢慢變成無話不談的哥們，午休或下班後常膩在一起吃飯或品嚐小吃，假日也常相約一同出遊。漸漸地，我發現我對學長的感覺，好像不只是好哥們的兄弟情誼，似乎還存在著一份戀人的感情。

這份感情原本一直藏在心中，就在去年的情人節，學長表白了他對我的感情，這份突如其來的喜悅，讓我們之間的關係極速上升，後來的發展也相當穩定。為了避免異樣的眼光，在公司內，我們還是保持一定的同事關係，但是情人眼裡容不下一粒沙，看到學長和其他同事往來較密切時，總會忍不住心中的悶氣，在部門內，情緒上下起伏變化很大，同事們也常常被我突如其來的情緒變化，搞得莫名其妙。

二個月前，學長說他交女朋友了，這晴天霹靂的消息，讓我頓時之間腦筋一片空白，內心深受打擊，情緒完全崩潰。雖然曾經告訴過自己這未來即可能發生的情況，但是沒想到一切來的這麼快。原本就是一段無法曝光的愛情，如今在沒有心理準備的情況下知道這個消息，更讓我不知道如何宣洩情緒，找誰訴說，求助無門，夜晚常因此而失眠或半夜驚醒，工作上也經常出現狀況，曾經幾度想尋短，皆因家人發現制止，家人和幾位同事問我最近發生什麼情況，我真的不知道怎麼開口。我覺得好茫然、好無助，該何去何從？

瀕臨崩潰的小子 敬上



輔導內容

瀕臨崩潰的小子：你好！

看完你的來信，只想著如果見面一定要給你三個大大的擁抱。

第一個擁抱

你一直以來由求學、工作到生活都嚴以律己，在各個面向上想必也是追求盡善盡美吧，所以總是在眾人面前表現堅強，但私底下應也有需要有人關懷、有人聊聊的時刻吧。所以第一個擁抱想抱抱你跟你說辛苦了。人是血肉之軀，情感的動物，也總是有脆弱的時刻，人是有口能說話，有手能寫字，所以不要覺得情感的表達是懦弱的象徵，很感謝你鼓起勇氣提筆寫了這封信。

第二個擁抱

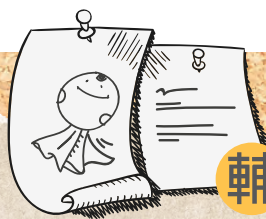
同性戀，或許無法坦然的跟別人道出，也擔心受到異樣的眼光，帶有顏色的標籤，所以在你堅強的外表與傑出的表現下，壓抑著自己的情感，藏著一個無法跟人分享述說的祕密。第二個擁抱想抱抱你跟你說委屈了。雖然我們處於一個多元的世代，但仍無法完全的消除各種歧視，但我們會繼續努力。你也要努力，要正視著自己，或許還是不容易說出口，但你要知道，同性戀並沒有錯。

第三個擁抱

小子，這不是一段不該發生的愛情。人生的旅途，本就會遇到很多你愛的人，很多愛你的人，可能來自於親情的愛、友情的愛、愛情的愛或悲天憫人的大愛等，或許愛很多，所以無法維持一生一世，但有長有短，有刻骨銘心，也有過眼雲煙，正因為有差異，所以需要去付出去努力。第三個擁抱想抱抱你跟你說受傷了，但也幸福過。你要謝謝學長，正因為他的主動告白讓你知道了他的心意，讓夢不再是夢，幻想不再是幻想，雖然愛消逝了情破滅了很痛苦，面對現實也很殘酷，但你要謝謝學長，愛過你也讓你愛過。或許你在意的是這愛來的快，走的也快，這一段見光死的愛情，讓你迷惑是否曾經彼此愛過經歷過。不妨與學長正式的分手吧，找機會跟學長吃飯談談，把你還想跟他說的話說完，不留下遺憾。同時學著接受不完美的自己，給自己一點空間，正視自己，學著這一段愛的啓示，讓下次情人眼中不再只有沙。人生有很多愛，你還能繼續去愛人，也還能被愛，也歡迎你繼續來信。

核能火力發電工程處同心園地全體園丁 敬上





輔導內容

瀕臨崩潰的小子：你好！

多數愛情的誕生，往往都是在無意間萌芽，非理智可控制，每段愛情的誕生都是值得祝福，無關性別，而其帶來的美好讓人沉醉著迷，當下總想著要將幸福緊緊抓在手裡不放，然而，因為種種原因對方選擇離開，不論原因為何，愛情的本質是希望對方過得幸福，感謝過去對方的付出、給予祝福，然後放下，便是給自己最好的救贖，慢慢讓自己從失去的悲傷中堅強，走過痛苦蛻變為更成熟的自己，以下是同心園地全體園丁討論後得出的方法協助渡過這段艱難的過程：

一、避免接觸，工作調整：

由於與當事人為同部門的工作夥伴，上班時間有很多機會與當事人接觸，可適時與主管溝通調整工作內容或是工作輪調，盡量不要與當事人有過多交集，若是短時間無法改變工作環境，同心園地提供一個舒適的空間可以讓你有短暫沉澱心情的時間，將情緒調整過後再進入工作狀態，以免因情感問題影響工作與職場人際關係。

二、多參與戶外、團體活動，改變生活型態：

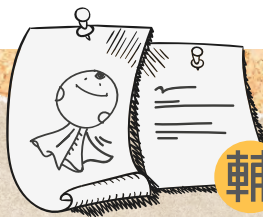
陷入難過、悲傷的情緒之中，此時若是一個人默默療傷，往往會無法從負面的情緒走出，建議可發展新的人際關係，培養新的興趣，例如：籃球、羽球、烹飪、舞蹈、閱讀等等，同時拓展自己的交友圈，豐富工作之餘的休閒生活，同心園地提供大量書籍、影片借閱，前往找尋對自身有幫助的書籍閱讀或是電影觀看，或許會有不同以往的想法，另推薦《被討厭的勇氣》一書提供參考。

三、尋找宣洩情緒出口管道：

此事讓你甚至有了輕生的念頭與行為，可想而知帶來的衝擊之大非個人可單獨解決，難以向家人、朋友訴苦，相信單位內同心園地的園丁會非常樂意傾聽，公司提供同仁每年8小時的免費諮商，若有需要園丁可協助轉介服務，另外，亦有外部資源如「張老師專線1980」、「生命線1995」可供利用。

想著自己戀情與多數人不同，擔心遭受異樣眼光選擇獨自承受痛苦並不是好的方式，不同於過去傳統社會，現今社會普遍思維開放，許多人對同性、異性戀間以平常心看待，兩者在愛情中只是形式不同，本質上並沒有差異的，不須過多擔心，每個人在愛情中面臨到的困擾與難題都是一樣的，最重要的是心態上的轉換，而時間是最好的解藥，回首來時路一切都會雨過天晴，在此獻上誠摯的祝福。

中部施工處同心園地全體園丁 敬上



輔導內容

瀕臨崩潰的小子：你好！

我知道你現在一定很難過，因為你必須面對心愛的人突然離你而去，又必須獨自面對悲傷。你渴望這段情感，也勇敢的去追尋，即使必須躲藏與遮掩自己的性向，但我想，你已經盡自己最大的努力去控制自己的情緒了。學長的不告而別應該是令你感到最難受的吧？畢竟你們曾爲了這份感情挑戰了社會的眼光，也曾經如此相知且相惜。你的家人與朋友擔心的反應是正常的，畢竟他們還未瞭解你的狀態。不過，你可以不用急著一定要對他們解釋，或許等你準備好時再說。謝謝你願意向同心園地坦露這些事情，我們很願意傾聽，也願意在你最無助的時候陪伴你一起走過這些情緒。

以下幾個建議，提供讓你參考，希望能幫你勇敢走出心理創傷：

一、尋找可以抒發你壓力的場所

找一個安靜的地方，或者一個吵雜到震耳欲聾的地方，你可以放心的、盡情的發洩情緒，千萬別覺得哭是一件丟臉的事情，因為眼淚代表的是你的真情流露，也是一種釋放悲傷的好方法。

二、好好向這份感情道別

硬要忽略或強迫自己忘記一份刻骨銘心的感情相當不容易。因此，你可以做的就是好好向這份感情說再見，這可能需要半年至一年的時間，然後你或許會發現這份經驗所帶給你的成長與改變。

三、尋找正確的諮商管道

公司每年提供每位員工8小時的諮商服務，由外界專業心理諮商師來協助你減輕心靈層面的負荷，也能幫你對自己有更統整性的瞭解與認識，或許你曾經想不出能解決痛苦的方法而有過自殺的念頭，但透過諮商師來釐清你對外界眼光及內在渴望的矛盾與衝突，我想你或許就能慢慢找到這兩者之間的平衡點。所以，如果你有需要，只要填妥相關表格，即可啟動這項服務。

最後，請給自己一個大大的擁抱，因為我知道當你提起筆寫這封信給同心園地時，你就已經非常勇敢了。也期望藉由我們的建議方式能让你早日走出心裡的陰霾。

嘉義區營業處同心園地全體園丁 敬上

不論對何種性向的人來說，一段親密關係的逝去，都會造成內心巨大的失落。此時參加多方活動，轉移注意力之餘亦可拓展社交關係，填補內心心中的空洞；除此之外，向親友訴說也是紓解壓力的方式；若真有一些原因不願向身邊的人訴說，亦可找尋心理師等專業資源協助。本案援引三篇，另提供台北南、台北北、桃園、苗栗、鳳山、新營區營業處；大觀、大甲溪、台中、大林發電廠；台北、台中、高屏供電區營業處；輸變電工程處；電力修護處南部分處之建言供參考，期給予同仁情感支持，陪伴同仁為自己活出自信的人生。

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。



照片提供 | 本刊

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 / 鄭素琴 核能技術處

滿懷期待地來到了谷訓中心，遇到舊友新知，親切問好，猶如回到闊別已久的大家庭，心都暖了！吉組長殷切地提醒員工協助員協助的倫理是「不知道」及「同理」的要領，其宗旨是讓對方有被瞭解的感受，而不是論是非對錯，棒喝了與人分享時常不自覺加入主觀價值的我，第一堂課就讓我汗顏！期待這一週課程的洗禮，讓我覺察到更深層的感受及學習更好的情緒處理技巧。

以往對於辦活動，如演講、旅遊…，都質疑對同仁能有多少幫助？純吉老師解除了我的困惑。團體諮商是由有帶團經驗及助人證照的專業諮商師來帶領進行，效果較能彰顯。本公司的員工協助員並不具備相關專業知識及技巧，故辦活動的目的，主要建立同仁間良好的互動關係，讓我對員工協助員有更明確的定位。純吉老師進行大風吹、荒島求生等活動，讓我們理解到諮商師可以透過活動，加入諮商元素來進行，以達到自我瞭解、情緒宣



洩……等療效。我喜歡純吉老師分享的「求助是雙贏的行為」，有些事個人解決不了，找人幫忙是處理問題的勇者，身邊有很多資源可運用，相信大家也都樂於助人，所以自助、助人是一體兩面，事情處理好了，大家都快樂。

烝增老師深入詮釋關懷的技巧，一聽二問三討論及建議，先關懷同理再引導解決，員工協助員沒有專業諮商能力，一直停留在傾聽、同理階段，有可能讓個案持續沉溺在情緒中出不來，所以同理後要進一步引導探問，幫助個案可以自己找到情緒出口及問題處理方法。解決問題的重點雖然在討論及建議，但若個案還有情緒時，是無法聽進任何建議，所以要先情緒同理，確認個案可以被引導，才能進一步討論。由於一般人互動習慣是以我為出發，對於關懷技巧還不熟練的我，總擔心步驟錯了，讓個案有不被同理的感覺怎麼辦！？還好烝增老師表示，若先建議，對方



也沒有情緒反應，就繼續討論也沒關係；若有，及時調整，相信也來得及，著實讓我較釋懷些。重點還是要多練習同理技巧，相信有做到同理，事情就解決了大半。

三位講師都用他們的經驗感動了我，今年感覺上「對如何做員工協助員」有更深刻的體認，讓我體認到無私的真愛，是如此憾動人心。個人願意學習再練習，把這些方法，資源實際去運用，讓自己及週遭的人都活得自在、快樂。





心得二

文 / 陳慧宜 台中區營業處

有一位教師給學生上課時拿出一只十分精緻的咖啡杯展示，當學生們正在讚美這只咖啡杯的獨特造型時，教師故意失手讓咖啡杯掉在地上摔成碎片，這時學生中不斷發出惋惜聲，教師指著這只咖啡杯的碎片說：你們一定對這只杯子感到惋惜，可是無論如何你怎樣惋惜也無法使咖啡杯再恢復原形，今後在你們生活中發生了無可挽回的事情時，請記得這只破碎的咖啡杯。看完這篇文章後心有戚戚焉，回顧進入職場後，每每因為公司工作職務等不如意時，心中難免有所期待也有失落感，而導致自己的情緒起伏轉折變化很大，甚至無法釋懷。但通過破碎的咖啡杯，讓我體會到在無法改變失敗和不幸的厄運下，埋怨、自怨自艾或拍桌叫罵都改變不了事實，只有學會轉念並學會接受它適應它，才能轉換自己低落的情緒，只看自己有的不看自己沒有的，凡事心存感恩才是正確的人生態度。

原本我的人生向來只求獨善其身，努力做好自己該做的事，經過這幾年擔任協助員所受過紓壓自助助人的課程訓練中，讓我學會如何調適自己工作上的不如意，我開始懂得自我審視一步步走出來，重新為自己定位並肯定自己，慢慢體會到與其怨天尤人或抱怨自己的努力有獲得回報，不如學會接納它，學習保持良好的正向心態，才是自我成長的最佳方式。接受協助員訓練後，現在的我試著將觸角延伸去關懷陪伴周遭的同仁，藉由和同仁相處後才發現，我們常常會用自己的看法去糾正批判別人的想法或觀念，然後又因為別人不認同自己的看法而傷了彼此感情，同仁之間常常因為陷於執著而無法釋懷，感同身受中讓我看到了自己的盲點，同時在協助關懷同仁下找到自我價值，體認到為他人付出是件令人快樂的事。

感謝人資處每年舉辦的員工協助進階班，讓我收穫良多，結訓後總是帶著滿滿的知足與感恩，去勇敢面對未來人生的各項難題與困境。





心得三

文 / 杜燕玲 董事會檢核室

「熱情、活潑、開朗」是園丁烙印在同仁心中的第一印象，但除了這些外在的形象以外，園丁（協助員）更應形塑「值得信賴」的口碑，以提升同仁對於「同心園地」這個大家庭的認同感，讓需要關懷的夥伴們快速得到完整的諮詢，以獲得專業資訊的協助；協助員的態度，更應由內而外散發出「誠懇」、「正面思考」、「主動積極」、「富同理心」的氣息，以落實公司「人文關懷」之宗旨。

藉由此「同心園地員工協助進階班」精湛講授的課程，讓我深刻瞭解到「協助員」的實質蘊涵應是「同理心的陪伴者」與「資源的提供者」。記得，曾看過一部可愛的動畫，標題是：「搞懂『同理心』和『同情心』的差別，你才能真正安慰別人。」終於在夥伴輔導分享案例中，我找到了答案。想想，能擔任「同心園地協助員」的角色，通常都具備一顆柔軟心，我們往往無法忍受看到別人陷於苦痛之中，而在夥伴發出求助訊息時，就急於想要替對方解決問題；或強迫對方看到光明面；亦或以安慰口吻否定對方的感受……等等，然而這些行為僅是我們對於求助者的遭遇感到同情而已，往往會讓求助者感覺到「你不懂我的心情」、「你在譴責我的抗壓性不足」……等，不僅無法減輕對方的痛苦，更會破壞彼此間的信任感。由課程之互動與分享學

習到，我們應以

「同理心」

的角度出

發，設身

處地的

陪伴，除

深刻瞭解

求助者的痛

苦，陪伴他的處

境與狀態，避免給予

評價，讓對方感受到我們有一起面對難關的誠意外，更應針對求助者的問題，提供適當專業諮詢的服務管道，畢竟我們並非專業心理諮商與法律服務者，能力與技巧不足下，無法提供較深層之協助，惟有協助找到專業管道才有實質幫助。

「做中學、學中做」，在不斷的學習中瞭解自己的不足，在每一次的輔導案例中修正方向，只要我們傳遞的是一份感動，就能跨越彼此間的隔閡，在互信的基礎下，相信都能從過程中得到適切的回應。就像吳念真導演，他總能拍出讓人感動於心的廣告，他總能編導出扣人心弦的舞台劇，原因無它，而是他能從各個階層的角度看待事物，體會他們的辛苦、付出與痛苦，這就是最佳「同理心」的表現，有了「同理心」就會有共鳴，有了共鳴就會有信心，這也是我對自己未來擔任「協助員」的期勉。然而，「同理心」並非天生的，所以未來學習的路還很長，惟有「相信初心」，銘記擔任「協助員」的那份真心，溫暖感動身旁需要關懷的夥伴，期能為同心園地盡一己之力。





心得四

文 / 李淑蓉 會計處

台北市臨床心理師公會副理事長張純吉講授團體諮商運用及快樂人生，張老師提醒我們接受許多壓力是無法改變的事實並分享與壓力共存的方法。老師第一份工作在竹東榮民醫院，需值班協助榮民清點遺物，由原先的恐懼厭惡，覺悟到是送「終身奉獻國家的榮民」最終旅程的人，深感欣慰之餘，甚覺是極有意義。附中三年從原與損友為伍，功課一落千丈，到益友為伴成績跳升全校50名的褪變，最終考上台大心理系所，從事喜愛的助人工作。二度留長髮中明瞭到父親無私支持的愛，父親怒而不言的形象下，真實面是十分在意兒子的內心感受，超出凌駕於外人的指指點點！教導我們孝順父母與珍惜父母相處的點滴，依循年輕時的舞棍因子，找回跳有氧舞的熱情，亦尋獲攝影的新興趣投入，未來將從瑜珈拓展健康嗜好。以自身經驗為例分享，課堂中大家嘖嘖稱奇，其近半百的人生就是一部活教材！

馬偕紀念醫院資深臨床心理師鍾昭瑛講授協助倫理實務，並分享近來公司頗多案例的性別尊重議題，強調性騷擾牽涉個人心

理諮商及管理諮商，不建議園丁協助員過度涉入，否則恐變成園丁裡外不是人，造成公司、同仁、園丁諸多的遺憾結果，正確處理方式僅需提醒當事者，公司有單一受理管道可申訴。

當了園丁後認識的人多了財會資源系統內四五百位同仁，經由父親節送餅乾，母親節送康乃馨的互動中都知道我這號人物，勇於面對眾多同仁，同時自己能參與其中互相分享經歷、故事。上台發表感言時，我再三強調做為園丁以來仍一本初衷以擔任園丁為樂為榮，且現行已有初淺的成效，能快速從煩心到順心，提升挫折復原力的能力，並經常能和同事亦師亦友的分享，期能從自我提升內化進而影響周遭同仁親友，形成一股樂活勇敢作自己的氛圍！🍕





「關懷分享，創造幸福」 106年員工協助業務觀摩暨座談會活動紀實

文・照片提供 | 本刊

今年最令協助員們期待的年度盛事——員工協助業務觀摩暨座談會，分別於106年7月19日、8月15日及8月24日於大林發電廠、台中供電區營運處及林口發電廠盛大舉行，各分區會場無不使出渾身解數，除提供舒適寬敞的場地外，另擺放布置各式同仁的雕刻、盆栽、字畫等等作品，讓與會眾人感受到豐沛的文藝氣息，一解平日工作的勞累。來自各單位的長官及園長園丁們極具熱情及活力，許多人在簽到處就熱絡的聊了起來，欲罷不能，令人充分感受到「台電一家」的溫暖跟情意。

人力資源處自民國104年開始推動「one section/division one family」（一課／一組一家），鼓勵各單位以一課或一組為單位，透過辦理慶生會或是餐會等小型分享會的模式，分享生活中的喜怒哀樂，促進彼此

之間的交流及理解，透過互相關懷及陪伴，塑造出同仁間強有力的支持力量。

長官支持，堅強後盾

北中南三場分區觀摩會，除有督導員工協助業務的大家長李副總經理鴻洲的蒞臨參與外，朱董事長更是在百忙之中參加7月19



董事長百忙之中參與南區觀摩會，長官的支持是同心園地堅強的後盾。

日於大林發電廠舉辦的南區觀摩會，不僅跟大家分享自己過去在學校所見「導師制度」的執行情形，更大力讚揚同心園地「one section/division one family」能夠深入紮根，同仁就近關懷朝夕相處的夥伴，讓彼此感受到關懷及支持，相較於學校設立的輔導室制度更為直接有效。

分享交流，你我同心

今年觀摩會一樣邀請許多同仁及園丁分享自己的生命故事，有些分享者分享自己親身經歷過的痛楚，當下心中常常夾雜許多悲傷、怨懟與絕望的情緒，每次分享時憶起這段過往內心都會再痛一次，即便如此，還是希望能透過現身說法，協助有同樣遭遇的同仁懂得尋求適當的資源，解決自身的困境。另外，有人分享陪伴同仁走出生命低潮期的故事，過程雖然辛苦，但在不斷的努力下，透過持續的關懷陪伴以及使用同心園地諮商轉介服務的專業資源雙管齊下，讓原本單位內的重點關懷對象，能再度重拾工作的步調，脫離人生的困境。

團體諮商是一帖良藥

每場分區觀摩會，人力資源處都分別請來不同的專業心理諮商師進行專題演講，

今年以團體諮商為主題，講解團體諮商進行方式並邀請協助員實地演練，讓與會眾人瞭解使用同心園地諮商轉介資源進行團體諮商的過



感謝每位園丁的分享與參與，讓同心園地的功能可以發揮到最大。

程及情境；另有諮商師直接進行團體諮商，透過遊戲或問卷等方式促使眾人自我思考，進而加深對自我的認識，協助釐清人生的目標及方向。

關懷分享，持續紮根

今年人力資源處大力推動「主管關懷及敏感度課程」，已有許多同心園地於單位內開辦，讓單位各級主管增加對於組織內異常行為的敏感度，對於需要關懷的同仁能夠及時給予關懷及協助，並瞭解如何利用公司提供的專業資源來協助同仁及組織，加上「one section/division one family」的各種分享會，期盼將關懷及愛傳播給每個人。另外，透過三場分區觀摩會的個案分享及績優單位分享，我們看到許多人的用心付出及成果，點滴在心頭，也讓與會人員感動之餘也獲得生命成長。正因為每位園丁無私的奉獻，讓同心園地的存在極具意義與價值，也期盼在主管支持與參與下，園地「愛·關懷陪伴·生命成長」的理念滲透到組織的每個角落，帶給組織支持與安定的力量。 



「電力、活力、國家生命力」 106 年度員工協助業務中區觀摩暨座談會紀實

文・照片提供 | 台中供電區營運處同心園地

事前準備：台中供電區營運處的第一次

絕大部分的人做任何事情都有過第一次的經驗，當下心情自然是既緊張又期待。台中供電區營運處也是第一次承辦員工協助業務觀摩暨座談會，除了帶著緊張與興奮的



氛圍外，一開始也有點摸不著頭緒、找不到方向的感覺。直到參加了由大林發電廠所承辦的「106年度員工協助業務南區觀摩暨座談會」後，本處許處長國隆立即對同心園地團隊下一顆定心丸：「沒有什麼過不去的事情，盡力做，就像同心園地總是盡力的幫助同仁。我們第一次反而有更多的空間可以揮灑！」也因此，在許處長的領導下，我們採取「不一樣」的目標與方針，以活力、幽默以及創新帶出台中供電區營運處同心園地的特色，展現本處的動能，並以本處的精神標誌——「電力、活力、國家生命力」，做為本次行動的精神口號，期望在時下供電吃緊的危機中，我們仍能展現活力，藉由同心園地帶給同仁與國家溫暖及希望。

在準備期間，我們歷經了數次會議討論，並進行多次沙盤推演。內容大至會場設

計、人員安排、餐點供應、影片製作等方向敲定，小到簡報設計、海報製作、會場布置、接送事宜等事項確認，都由本處參與同仁細心提出，並逐項深入討論，希望給與會來賓「從原本的家回到另一個家」的溫馨感。與此同時，本處也重新檢視現有資源，希望以有限創造無限，將台中供電區營運處同心園地最大的能量帶出來。許處長也是親身參與各個環節，就算公務繁忙，也是對活動業務念茲在茲。這次活動能夠成功的重要因素，絕對要歸功於本處同仁的默契與行動力，以及處長的用心、關心和愛心。

當日紀實

相信一進到活動會場，就可以感受到本處總務組「粉紅小尖兵」的魅力與活力，笑容滿盈的接待每一位與會來賓。本處同心園地的園丁們也不落人後，溫暖又熱情的招呼，就像回到另一個家。而本次活動的第一個亮點，即是我們劃時代的「老少配」司儀組合，尤其在「少」的部分，是本處末滿「百日」的新進「小鮮肉」，生平第一次接



本次活動的第一個亮點—台中供電粉紅小尖兵，笑臉迎人接待與會的來賓。



老少配司儀，充滿傳承精神，更為此次活動添加活潑趣味。

下司儀的重任，實在相當不容易。不過，正所謂初生之犢不畏虎，活動當天除了展現多次演練後良好的搭配默契外，在「老」經驗的帶領下，更呈現畫龍點睛之效，使活動表現淋漓盡致、活動流程順暢圓滿，本處的經驗傳承與接棒展露無遺。

活動開始後，首先由人力資源處張處長廷抒致詞，除了稱讚本處的用心與溫馨外，更是從同心園地的歷史與角色來顯現同心園地的重要性。張處長也強調人力資源處一直秉持同心園地的精神，是大家最堅強的後盾。接著，由本處許處長國隆致詞，除了感謝與會來賓的參與，並介紹本處特色外，許處長更特別感謝人力資源處給予承辦活動的機會，以及本處同仁的用心與努力。

活動的第二個亮點，為本處同心園地園長曾經理麗珍的業務分享中，邀請到未婚聯誼成功的同仁來到現場現身說法。他的幽默與真誠，深深打動了台下每一位聽眾，他也特別感謝台灣電力工會第48分會的蕭常務理事光輝，因為正是蕭常理牽線促成這段姻緣。



個案分享讓愛無限延續，更落實「分享」與「分擔」的意涵。

第三個亮點，則是執行力股份有限公司鄭總經理偉修講授「練習改變」課程。鄭經理設計一系列的互動，讓大家能夠更瞭解自己。藉著每日清單審視自我，看看自己是屬於哪一種類型的人，並督促自己多多關心身旁重要的人、事、物。這些正是同心園地的夥伴們在關心他人之餘，最欠缺的部分。看到大家都熱烈的回應，相信一定都收穫滿滿！

下午，李副總經理鴻洲蒞臨本處，除稱讚同心園地的功能與制度外，更期望台電的工作安全衛生能夠取經同心園地的柔性與溫暖，使工作安全這件事深深烙印每一位同仁心中，減少憾事發生。

最後，由其他單位同心園地的夥伴們分享執行業務的經驗，以及個人親身經歷的生命課題，給予與會來賓最直接的心靈衝擊。同心園地最成功的地方，正是「分享」與「分擔」。藉由分享，可以讓更多

人知道他人的生命故事，進而感同身受，發揮關愛；藉由分擔，可以使當事人減輕痛苦，由眾人的力量一起支持，讓當事人不再是一個人獨自承受。

心的輕旅行

經由這次辦理觀摩會的過程，我們瞭解到這不單單只是一場活動，而是一次「心的輕旅行」。我們透過觀摩的形式與來自各地的夥伴進行心的交流與互動，也透過座談的方式接受了生命故事的分享與分擔。其實，這正是同心園地一直以來堅持的精神，即是用「愛」來進行「關懷陪伴」，不論是關懷者或是被關懷的人，都能在其中得到「生命成長」。

歡樂的時光總是過的特別快，不過，短短一天的相聚，卻讓心進行了一次旅行，得到放鬆與充電的機會，這是令人最驚喜的收穫。會後，我們得到許多讚美，也謝謝各位夥伴的回饋與支持，希望大家的心也都是充滿電的狀態回到單位，也都能一起得到成長，就讓我們開始期待下一次的旅行吧！



貴賓熱烈的參與和回饋，整場活動圓滿落幕。



種金錢觀，各位不妨想想自己是屬於哪一類金錢觀念的人：

1. 給予與奉獻的金錢觀
2. 自由與彈性的金錢觀
3. 安全與保護的金錢觀
4. 身分與價值的金錢觀
5. 任性與享受的金錢觀
6. 計畫與管理的金錢觀

退休之後，因為沒有如同上班時固定的收入來源，自然在花錢上會保守謹慎許多，此時就需創造非工資收益（不用靠勞力賺的錢），例如以下列舉之項目：

1. 租賃：買房子然後收租金
2. 利息所得：
 - 錢存在銀行，每年收到的利息
 - 買股票所獲得的股息股利
 - 買債券所獲取的利息
3. 資本利得收益：
 - 出售或是轉讓財產時的價差獲利
 - 股票價差、期貨、基金、債券等
4. 寫稿、寫書、作曲、演講的鐘點費或是版稅收益及版權
5. 年金
6. 專利
7. 機會中獎的獲利

在現今的資訊時代中，我們的錢多數是在許多商業行銷的包裝下，不知不覺花出去的，我們有必要有這多件衣服、這麼多雙鞋及吃這麼多的健康食品嗎？在這樣生活便利的今天，我們並未創造出更多的收入，但支出卻被墊高將盡10倍，怎麼可能不捉襟見肘？所以，面對這樣的現實下，退休規劃中要掌握三要點：1.退休後每月的支出概念、2.生活品質是由自己思考創造出來的、3.時

間是由自己規劃出來的。掌握以上3要點，再者，要有執行的4方針：1.未來老年生活的支出計畫、2.未來退休時間創造收入的規劃、3.退休生活每月平均收入必大於支出、4.勿太涉入利益關係人（如：父母兒女、兄弟姊妹等）的財務狀況。

在這次第一階段理財的課程當中，建立自己正確的退休理財規劃之外，更獲知了為因應樂齡年代的來臨，許多相關退休後的樂齡機構或課程也應運而生，如國立中正大學成人及繼續教育系、全省樂齡學習中心、全省樂齡學習網（<http://moe.senior.edu.moe.gov.tw/Home/SeniorCenter>）等，都是退休再學習的好管道，不妨上網瞭解，提早規劃。

在一天課程的洗禮下，明白如何從容變老，變老其實遠比自己想像得好，如果還想做些什麼，也不必等退休再做，現在就可以計畫趕快去做；退休之後，記得以豁達的態度活在當下，別與外界失聯，找個信仰進入人群中，有目標地規劃自己的樂齡生涯，如何走得遠、走得輕鬆、過得漂亮！最後，還是要謝謝人資處安排這次精彩的講座，讓參與的同仁受益匪淺、滿載而歸！

退休不等
於等老，而
是讓自己可
以重新再為自
己而活！





園地好，我是園長，單位裡有位同仁有自傷傷人之行為，讓主管與同仁人心惶惶、心生恐懼，擔心其異常行為稍有不慎即會衝擊組織安寧，請問目前應採取何措施為妥呢？



園長好，謝謝您的提問，單位如有異常行為的員工或危機事件時，對組織內的主管與同仁來說，都是很大的恐懼與不安，尤以直接主管與其周遭的同仁為甚，同心園地在此時希望能發揮即時安定的功能，提供適當的資源，協助組織、主管與同仁共同面對難題。很感謝園長在事件未擴散前即時詢問，以園地過去協助各組織面對各種危機事件的經驗，有幾項重點想跟您分享，期許一同學習成長。

一、立即通報並成立專案小組

首先，第一時間通報單位主管，告知其事件嚴重性，並可視事件參考「執行職務遭受不法侵害預防計畫」或「從業人員困難申訴事項處理要點」立即成立專案小組，召集與事件相關的各部門主管或相關人員。若事件涉及自傷傷人之虞，還應立即通報「自殺防治中心」及「警察機關」。

二、尋求專業資源

就像園長您現在做的，若不清楚該如何做，或做什麼時，應運用專業資源所提供的建議與諮詢，在團隊已整合的前提下，同心園地在此時若能扮演好尋求專業資源的角色，對組織來說，將會是極大的助益。

主管與同仁對異常行為或危機事件最擔心害怕的即是未知的恐懼，找到適當的專業心理師，能提供主管決策的充分資訊，也能協助同仁理性的看待正面臨的危機事件。

以園地過去協助幾個組織的案例，在單位主管的支持及充分整合資源的團隊運作下，搭配專業心理師適時提供行為預

測及管理諮詢方案建議，往往當事人的異常行為能有效的被控制與管理，且團隊運作可讓組織口徑一致，能避免多頭馬車，各說各話，讓事件處理橫生阻力。

三、充分記錄

各事件的發生與處理過程應被妥善地記錄，以做為不論是判斷的依據，或未來檢視案件時的充分證據，是協助個案同仁與保護主管，避免行政責任的最佳利器，園地協助組織的經驗中，留有充分記錄是能協助專業心理師做行為預測評估的最佳法寶，也能進一步讓主管有充分資訊及勇氣做出負責與正確的判斷。

四、與家人聯結

員工在組織內發生異常行為時，應適時讓其家人瞭解，一同關心協助，如遇家人對組織不友善情形，可詢問專業心理師的建議，瞭解應從同仁的家人間取得何種聯繫與支持。



五、對員工態度堅定、不姑息放縱

有些異常行為員工，行為會愈來愈偏激或異常，有時是因組織過於體恤與關懷的結果，只要是與組織規定不符的事，該告知、記錄或依公司規定處理是必要之處理原則，畢竟公司是企業，對異常行為同仁的包容與關懷應運用於合理的層面，如傷心、難過、悲痛的陪伴，而非放任其破壞體制的行為與態度。據心理師分享，其實因精神疾病而行為異常的人，只要遵照醫囑按時正常服藥，其行為與工作表現還是能有基本的發揮，我們不要因為自己對疾病的想像而將仍有工作能力的人姑息養成不事生產的員工，若能協助其發揮正常功能，這樣對組織與同仁來說，才是雙贏的局面。

六、資訊透明與公開

當單位發生危機事件時，常常會因耳語八卦而讓組織不得安寧或使情況更為複雜，此時最重要的是單位主管在掌握案情時，應適時對組織宣布正確資訊，避免以訛傳訛，如此除能穩定組織，更能讓事件處理較為單純。

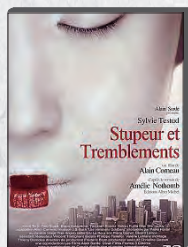
以上僅就園地曾協助處理危機個案的經驗分享，更重要的是園長園丁清楚自身

扮演協助提供資源的角色。單位各層級主管亦瞭解同心園地雖有組織(非正式)，但同仁均是兼任，且未有充分行政資源能力，面對與處理危機最重要的是組織具決策權的相關人員充分參與並做出正確判斷與決策，方能妥善處理問題。因此，很重要的是讓主管重視與組織團隊，園地再適時扮演提供專業諮詢的角色及關懷陪伴，如此，園地能發揮最大的價值與意義，協助組織、主管與同仁面對難關。

再次感謝您的提問，希望以上分享能協助您的組織順利渡過危機事件，人力資源處也願意當您最佳的後盾，協助您找到適合的專業資源，提供組織穩定與安定的力量。

規定 哪裡找？

1. 執行職務遭受不法侵害預防計畫：
工業安全衛生處網頁 / 職場健康宣導
2. 本公司從業人員困難及申訴事項處理要點：
人力資源處網頁 / 法遵專區 / 公司章程 / 1.7.1/9.2



《艾蜜莉的日本頭家》

導演 | 亞倫柯諾

演員 | 希薇泰絲特、香織里、諏訪太郎

在日本長大的比利時少女艾蜜莉，長大後重返出生地日本，並在東京某大企業謀得一職，卻不料有如闖入了怪獸公司，躁狂上司，怪誕同事，令艾蜜莉忙於招架「上司」發威、「下屬」發抖的日式天皇文化，艾蜜莉這個介於東西方的兩棲人卻不怕死的和美女上司森吹雪爾虞我詐，最後竟由翻譯員淪為洗廁所的女工。



《100公尺的人生》

導演 | 馬塞爾巴雷納

演員 | 艾芭瑞巴斯、亞麗珊德拉希門涅絲、克萊拉西庫拉、丹尼羅維拉、大衛貝爾塔格、卡拉埃雷賈德、瑪麗亞德梅黛洛

擁有完美人生與家庭的成功企業家拉蒙，正期待第二個孩子的誕生，醫生卻告訴他罹患罕見的「多發性硬化症」，自己很快地連100公尺的距離都走不到。但他並沒有放棄人生，反而決定為了即將出世的孩子努力配合化療，並在前體育老師的岳父幫助下，開始練習鐵人三項，決心突破疾病限制，跑出自己的鋼鐵之路！



《速食遊戲》

導演 | 約翰李漢考

演員 | 羅拉鄧、琳達卡德莉妮、米高基頓、派屈克威爾森

故事描述「麥當勞」創始人備受爭議的創業傳奇。雷克洛克原本是一名過氣的奶昔機推銷員，某日他來到南加州麥當勞兄弟經營的漢堡小店，看到無限商機，於是與麥當勞兄弟聯手，引進SOP流程和加盟店經營模式，但最後雙方卻反目成仇，雷不擇手段奪走了經營權。如今，「麥當勞」已是全球最知名的連鎖品牌，更成為每年創下22億美元驚人營業額的商業帝國！

BOOKS



《這些人，那些事》

作者 | 吳念真 出版社 | 圓神

本書是吳念真導演經歷過人生的風風雨雨和最大低潮後，所完成的生命記事。他用文字寫下心底最掛念的家人、日夜惦記的家鄉、一輩子搏真情的朋友，以及台灣各個角落裡最真實的感動。這些人和事，透過他真情摯意的筆，如此躍然的活在我眼前，笑淚交織的同時，也無可取代的成為烙印在我心底、這一個時代的美好縮影……。



BOOKS



《長日將盡》

作者 | 石黑一雄 出版社 | 新雨

一絲不苟的「完美總管」史蒂文斯侍事一家豪門三十餘載，不惜為尊嚴與忠誠付出一切；經歷兩次大戰，見證歲月偷換、人事移徙。他沉緬詼諧的冥想與記憶，反覆確認後又重拾猶疑，熱衷自我法庭上的詰問與申辯。如逝去時代的遺民，戀戀不捨舊日的美好與輝煌，即使賦予他生命意義的世界已不復存，他仍耽溺往昔的虛幻風景。



《阿德勒的幼兒教養課：培養孩子面對挑戰的勇氣（二版）》

作者 | Don Dinkmeyer, Gary D. McKay, James S. Dinkmeyer 出版社 | 遠流

父母效能系統訓練（STEP, Systematic Training for Effective Parenting）是依據阿德勒學派觀點發展的一套親職教育實用方法，藉由探討錯誤行為背後真正的目的，正確回應孩子的需求，讓孩子在包容接納的氛圍中，學會以獨立自主、負責的表現來肯定自我。



《城市狗，鄉下蛙》

作者 | 莫·威廉斯 作；強·穆特 繪 出版社 | 小魯文化

到鄉下的第一天，城市狗瞧見他没看過的东西正坐在一塊石頭上。那是鄉下蛙。鄉下蛙教城市狗跳躍、潑水，以及呱呱叫的蛙遊戲；城市狗教鄉下蛙東嗅西嗅、叼取獵物，以及汪汪叫的狗把戲。他們在春天嬉戲、夏日追逐、秋天回憶、冬季別離。友誼的最後並非只剩別離與孤寂，縱使未能再見，只要心中保有回憶，便能繼續前行。



《獾的禮物》

作者 | 蘇珊·巴蕾 出版社 | 遠流

獾離開了牠的身體，也離開了所有的動物朋友。雖然，獾說過，牠死了以後，牠希望大家不要太難過，但是，在寒冷的冬天裡，這對大家而言，實在好難。直到春天來臨，所有的動物聚在一起懷念獾，大家的悲傷才慢慢撫平。獾雖然永遠離開了，大家卻常利用牠留下來的禮物，互相幫助。



《艾瑪畫畫》

作者 | 溫蒂·凱瑟曼 著；芭芭拉·庫尼 圖 出版社 | 三之三

作者以老人為主題，平實地描繪艾瑪奶奶老年生活的孤寂與落寞，面對老伴死亡、子孫不在身邊的日子，的確讓人感傷，唯一的陪伴就是她的貓和往事的回憶了。儘管如此，艾瑪奶奶沒有向孤單低頭，反而成功的將生活重心轉移到繪畫上，創作出一幅又一幅的精彩作品，而這些畫不但是她最好的朋友，也是生命中最美的收藏了。



新婚小語



文·照片提供 / 江仲勤 電力調度處

找到了你，我們立下了誓約，
再也不乏一個人的日子，
自此有你，與我相知相守，
時光如水，讓我們守候著彼此，
細水長流。



寶寶園地



文·照片提供 / 蔡侑達 人力資源處

To：小桃子
感謝你用如此有穿透力的聲音
跟我們說：哈囉！我來了！
歡迎你成為我的女兒，小西瓜的妹妹，
今後請多多指教。



婚友資訊



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、
看演場會。
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：0933-876980

396 陳小姐 民國72年次，164公分，47公斤
大學畢，現為國小教師。興趣：閱讀、羽球、音樂、旅遊。
徵68-74年次，170公分以上，台中工作為佳，職業穩定，
身體健康，樂觀正向，斯文有禮，貼心有責任感，不抽菸之
未婚男性。
聯絡人：陳小姐
電話：0921-291355



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
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
1249	◎	澎湖區營業處 / 運轉策劃員	高雄、屏東、台南、新營、嘉義區營業處	碩士
1250	◎	嘉南供電區營運處 / 材料管理員	台南區營運處	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 1239 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。

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」。

174期

106年1月號
106年12月5日截稿

專題故事：黑暗中的一米陽光

海倫凱勒說：「面向陽光，陰影就在背後。」，但我們的人生卻未必時時刻刻都能夠如同海倫凱勒一般，擁有如此過人的膽識與勇氣，甚至有些時候我們的人生就像行經死亡幽谷般，如伸手不見五指般一片黑暗，亦或是時不我予、懷才不遇之感。然而在這一片幽暗中，是否出現了一點陽光，照進你的心底，給你溫暖，給你力量，支持著你突破重圍、破繭重生？

174期專題故事邀請你分享屬於你的生命故事，不論是求學時期亦或是職場生涯中的黑暗時刻，都有著對應這份幽暗的陽光存在，期待你分享在那樣的幽暗中你是如何咬牙堅持，而黎明來臨時心境又是如何變化，歡迎你和你的故事陪伴那些仍在黑暗中的夥伴們，並與我們一同為他們振奮精神、找到那「黑暗中的一米陽光」。

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

等紅綠燈，看你的個性如何？



過馬路、等紅綠燈的時候，注意到自己是用哪種姿勢嗎？

- 1 腳踏出斑馬線外
- 2 雙腳不停踱步
- 3 抬頭看天上
- 4 低頭看地上
- 5 死盯著紅綠燈，準備踏出去

測

你的擇友條件是什麼？



廣闊的草原上有隻鳥在覓食，你認為是什麼鳥？

- 1 候鳥
- 2 鴿子
- 3 孔雀
- 4 鴛鴦

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

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

難

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



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 等紅綠燈，看你的個性如何？

過馬路、等紅綠燈的時候，注意到自己是用哪種姿勢嗎？

1 腳踏出斑馬線外

你的個性相當活潑外向，但有點輕浮，善於待人處世，是屬於推銷員型的。

2 雙腳不停踱步

你的個性有點神經質，大多有畫畫天份，歌也唱得不錯，是屬於藝術家型的。

3 抬頭看天上

你的個性冷靜穩重，很會精打細算，邏輯強，數理科方面很強，是屬於教授型的。

4 低頭看地上

你的個性較沒有主見，容易被人牽著鼻子走，是朋友眼中的好人，是屬於小職員型的。

5 死盯著紅綠燈，準備踏出去

你反應很快，也擅長理性思考，比較不會被人情所影響，興趣廣泛，是屬於運動員型的。

測 你的擇友條件是什麼？

廣闊的草原上有隻鳥在覓食，你認為是什麼鳥？

1 候鳥

你是從「共同興趣」來擇友，你比較重視玩樂，若要選朋友，會先看對方是否跟你有共同的興趣，這樣才可以一起遊玩。

2 鴿子

你是比較注重直覺的人，通常會用第一印象來決定這個人的好壞。所以外表比較有特別、有流行感的人，會是你的優先擇友對象。

3 孔雀

你是從「知心程度」來擇友，你很重視心靈的交流，所以你選擇朋友的時候，會找有心靈契合、有共同話題的人，才能隨時隨地跟你談天說地。

4 駝鳥

你是一個滿計較感情的人，感覺也很敏銳。如果對方將來會在金錢、或是其他方面對你有幫助，你就會把這個朋友交起來，以備不時之需。

123 數獨遊戲解答

易

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

難

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





台灣電力公司
www.taipower.com.tw



讓地球COOL一點！

氣候變遷、全球暖化，早已是不爭的事實，
不要等到末日電影裡的災難預言實現，
才來後悔沒有及早準備，
與其一味等待末日英雄的奇蹟拯救，
倒不如從現在起，隨手關燈、節能省電，
早點為地球降降溫，為世界的未來種下一點希望。