

同心園地



台灣電力公司
Taiwan Power Company



2017.11 | 雙月刊

專題故事

角色轉換的神奇力量



青春四帖

文 | 羅瑞曉 雲林區營業處

青笛

風化了的風
凌亂的
舞
蹈
記憶
夢的間隙
流浪
青笛
可還記得青春的歌？

黑森林

月光疾走
銜著枚
來不及呼痛
一隻鴉鴉
守著整座
黑森林
隱身處
青春之泉依舊
漾著光

驟雨

驟雨 淅瀝
荒原上
青春的列車
呼嘯
高速奔向
未知的未來
我只能
揀拾
一截 荒涼
咀嚼
一段滄桑

青春紀事

打個哈欠
天一下子 老了
時間
病癩著沿河岸
打撈
浮光掠影
的青春紀事
一隻鳥
緊咬著
祕密
飛過河去

角色轉換的神奇力量

文 | 本刊

現代人常需要扮演多重角色，不僅在工作上付出，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，適應轉換的能力更顯得重要。

本期〈專題故事〉，邀請大家分享在不同角色中，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。有同仁分享從觀察父親如何用心經營於各角色，期盼自己也能扮演好人生的多重角色；有同仁分享結婚生子雖犧牲實現夢想的機會，但也因為成為人母變得更加堅韌而柔軟；職業媽媽的多重身分，不僅在經濟獲得支持，也因而更重視時間管理與工作效率，找出屬於自己的節奏與幸福感；更有同仁分享儘管歷經婚變，然因堅守工作與父親的崗位，在親友、同事的鼓勵支持中，不僅帶給孩子典範，自己也更加堅強、自信，達成工作使命與目標。從同仁的分享中看見不論家庭、工作或其中的人際關係，每一處都帶來各自的能量，因著不同角色間的相輔相成，得以順利度過種種的困難與難關。

本期〈EAPs停看聽〉與〈上班族心理系列〉，延伸了角色轉換的主題，從生涯規劃的轉換、戀愛到婚姻的轉換、工作心態的轉換，學習在各種階段與經驗中取得平衡。

〈園地專欄——園地心發現〉則分享本公司曾發生的性騷擾申訴個案，期藉由案例讓大家一同學習，拿捏分寸，以建立尊重、友善和諧的工作環境。另，本期〈園地專欄——轉介服務〉宣導本公司管理諮詢協助方案以及危機事件處遇流程，希望提供管理資源與支持，充分發揮同心園地關懷協助的功能。

時節已步入晚秋，天氣轉變季節轉換之際，今年也逐漸步入尾聲。同仁們檢視今年是否還有未盡事宜、把握當下的同時，別忘了注意保暖，維護身心健康。



同心園地

封面題字 / 薛德群 桃園區營業處

2017.11 | 雙月刊 173

封面裡 青春四帖 / 羅瑞曉

編輯手札

01 角色轉換的神奇力量 / 本刊

專題故事

04 角色轉換的神奇力量 / 劉家豪

05 職業媽媽的神力力量 / 荳荳媽

06 失去 是另一種獲得 / Vicky

08 善解與善友 / Seda

10 角色轉換 優游自在 / 瘀青

14 轉念 重生 / 融導

18 我的工作與家庭角色轉換 / 呂理祺

EAPs停看聽

【少年教育篇】

22 手術刀與牛排叉的距離 / 陳美儒

【交往相處篇】

26 剖析戀愛 / 林蕙瑛

【婚姻相處篇】

30 男女角色轉換 / 依凡

上班族心理系列

33 神奇的心靈能量轉換 / Little Boy

36 天使的微笑 / 石之文

40 淺談從「心」開始、重新生活
/ 濤伯

人文采風

【大地紀聞】

44 藍色土耳其 神秘的美麗邂逅 /
Na'U

【台電之美】

49 飛入尋常百姓家
——訓練所藍鵲自在飛 / 路人甲

【電影人生】

52 新居風暴 (The Salesman) / 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 一個不安的女孩 / 本刊

【園地活動】

64 「桌遊同好——非常召集令」活動
紀實 / 廖吉義

【感恩回饋】

67 分享與感恩——員工協助進階班訓
練心得回饋 / 本刊

【園地心發現】

72 性騷擾個案面面觀 / 本刊

【轉介服務】

74 管理諮詢協助 / 本刊

75 危機個案管理流程 / 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

封底裡 心理測驗、數獨遊戲 / 本刊

更正啓示

本刊第172期第59頁〈苦樂留言板〉刊登之輔導內容，投稿者「核能火力發電工程處全體園丁」係為誤植，特此更正為「綜合研究所同心園地全體園丁」。

本刊第172期第80頁〈徵稿〉第174期刊登之徵稿內容，「106年1月號」係為誤植，特此更正為「107年1月號」。

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



封面說明：角色轉換的神奇力量

封底說明：家扶基金會第四代撲滿季

中華民國78年5月創刊

中華民國106年11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



角色轉換 的神奇力量

文 | 劉家豪 台北供電區營運處

父親在陪伴孩子成長的過程中，下班後除了教導孩子課業，還要一起運動，消耗孩子無限的電力；做為「新好男人」，還得陪老婆去菜市場，添購居家用品，維持夫妻相處之道；放假在家還要帶著全家福回鄉，讓孩子多和爺爺、奶奶聯繫感情，偶爾一起到野外踏青，一起共進晚餐，擔任好兒子與好女婿的角色。

身兼多重角色，往往形成無形的壓力，但藉由某種角色的成功經歷與自我肯定，能得到精神上的紓解。例如：每天看著小孩長大，再辛苦都值得；幫老婆分攤點家務事，讓她感受你的貼心，感情也能因此加溫。

工作之餘，與同事分享自己與小孩相處的趣事，大家互相交換心得，分享寶貴的經驗，增進同事間良好的互動。在職場上有時因為公務受到主管責罵，心情變得沮喪、

不美麗，一回到家，看見最愛的家人，還是會給予一個擁抱，把工作上的不愉快隱藏起來，為的就是不想破壞和諧的氛圍。父親那套看不見的「超人」裝扮，總隱藏在身體的內心深處，角色轉換的辛勞，可想而知。

如今，自己也即將邁向更多的角色轉換的階段，不知是否能像父親轉換的如此恰當，在不同的場合做出不同的角色的轉變，並且在不同的角色中取得平衡，這些我都必須再向父親虛心求教與取經，才能扮演好自己人生的多重角色。☁️





文 | 荳荳媽

職業婦女於懷孕生子後，面對經濟上的顧慮、陪伴小孩成長、家事分工、幼兒園或保姆的選擇、人生職涯發展等等思考層面，處於抉擇全職媽媽或職業媽媽的兩難情境。在家庭與職場抉擇的天人交戰之中，最後考量現實環境、個人生涯規劃，選擇職業媽媽的角色。

雖然職業媽媽很辛苦，但下班回家擁抱寶寶時，看她純真的微笑、安心熟睡的



臉龐，工作的疲累感即可瞬間消失。甜蜜負擔讓工作更有動力，對個人職涯發展更有規劃。如同美國心理學家馬斯洛需求層次理論，工作滿足我生理、安全與社交需求，工作收入讓家庭可負擔基本開銷，維持生活品質，也讓家庭對小孩物質生活與教育更有運用空間；穩定且安全的工作環境，讓我無後顧之憂地打拼；午休時與同事閒聊，擁有自我的社交圈，讓我暫時忘卻多重角色的高度壓力。

職業媽媽的多重身分也讓我更重視時間管理與工作效率，例如工作上運用行事曆與待辦事項清單，優先處理重要事項，確保工作事項能如期且未被遺忘，生活上減少不必要的應酬活動或使用3C產品的時間，以處理重要家務、陪伴孩子或休息，盡力找出屬於自己的節奏與幸福感。這一切也讓我更知足，感謝可愛同事們的體貼，感恩家人的支持。



失去 是另一種獲得

文 | Vicky

大學畢業後幸運地找到了一份環境和待遇都不錯的工作，於是我就在同一個職場中安穩平順地度過了七個年頭。有了經濟能力後，我和家人陸續買了屬於我們的車與房，每年也會安排一至兩個假期，和好友們相約到國外旅行。乍看之下自由愜意，是高生活品質的人生，卻在30歲那年產生了變化。

那時正盛行到國外打工遊學，眼看著身邊的好友一個個相繼出走，我的心也跟著動搖。原先安逸的生活模式雖然為我帶來了小確幸，但我卻覺得人生應該要活得更多采多姿，正當我打算脫離舒適圈、著手計畫出國進修的同時，老天卻突然給了我一個意外的禮物——一個寶寶。

孩子的到來，迫使我不得不放棄自我夢想的實現，轉而走入家庭。基於身為母親的本能，自己的世界在孩子出生後就開始只

圍繞著這個小生命打轉。照顧寶寶是項苦行僧修行，嬰兒時期，我必須要先學習她的語言，從她的哭聲、表情和肢體動作去解讀她想要傳達的訊息，肚子餓了、尿布溼了、身體不舒服還是想要人陪伴；半夜當她被自己的驚嚇反射而嚇醒大哭時，媽媽只能認命地爬下床將她抱起安撫，哼著兒歌、抱著她在





客廳來回漫步數小時，直到她再度熟睡；為了增強她的抵抗力，並增進母女倆的親密感，於是堅持親餵母乳，因為寶寶剛開始含乳的動作錯誤，所以每次都把媽媽的奶頭咬到破皮流血，但只要寶寶肚子餓了，還是只能硬著頭皮、含著淚，一邊哺乳一邊尖叫直到她喝飽。當她逐漸長大，隨著認知的增長、自我意識的抬頭，孩子會出現更多的情緒與行為，來考驗媽媽的智慧和情緒智商，

上天給了我一個無價的禮物，孩子全心的信任與依賴，讓我變得更加堅韌而柔軟。

可能是趁著你不注意的時候玩馬桶裡的水、出門時在捷運上大哭、當你要求她時永遠回答「不要、不要」，抑或是在你面前把整杯水倒在床單上，想看看你的反應等等。

媽媽這個角色，是當你決定生下孩子的那一刻就再也無法回頭，是終其一生要背負的擔子。從懷孕到養育的過程，每個階段都有著不同的考驗，這些考驗時常讓我感到筋疲力盡，但生命與生命間存在著一種奧妙的連結，就像分娩時產生的劇痛，在寶寶生下後，大腦就會自動分泌賀爾蒙，讓媽媽忘卻生產中所經歷的痛苦；就像所有因孩子而產生的種種負面情緒，在看到孩子的笑容、得到孩子的擁抱與感受到孩子全心的信任與依賴後，全部一掃而空，取而代之的是甜蜜溫暖的幸福。如果說當初的選擇，讓我失去了單身的自由自在與實現夢想的機會，我卻也在成為母親之後，讓自己變得更加堅韌而柔軟，在現實生活中的每一步都走得更加踏實，這不也是種成長與收穫？👶

所謂甜蜜的負擔，在我拆解這份禮物後，有了全新的體悟與感受。





善解與善友

文 | Seda

人生如戲，但不只一場，戲劇中一人大多僅飾一角；真實的人生，隨著歲月流逝，角色可謂變化多端，如何演繹，則視個人的抉擇而定。自然界中，飛蛾羽化，被視為神奇；綜觀人生由呱呱墜地至圓滿落幕，角色的轉換也是萬分精采，只是身在其中常不自覺。短短20多年寒暑，我遇過的角色也許不多，但在面對不同角色時，也曾撞牆，還好在許多師長及同儕的協助下得以度過。

大學時期，第一次離開家庭北上就學，大學生活開闊我的視野與想像。當我回家興沖沖想與父母分享我發現的新世界時，獲得的回應，卻是被認為不切實際與太過理想派，幾次以後，我發現父母難以接受抱持大半輩子的價值觀遭到顛覆，尤其被視為晚輩的女兒的「說教」；我則因為被否定而感到受傷，選擇小心翼翼地隱藏自己的想法，在

父母面前飾演符合他們期待的小女孩，以為不溝通便可以粉飾太平，平安脫離原生家庭的保護與影響，度過培養獨立想法的時間。然而事與願違，衝突仍無法避免，經過多次爭吵，埋怨父母無法理解我的同時，身邊的師長提醒我，是否太常以自我為中心發聲，而忘記站在父母的角色，理解父母與孩子價值觀相衝突時的感受，以及父母無法參與孩子轉變的失落。被點醒後，我想到當我面對各種多采多姿時，忘記牽著父母的手，陪著他們看見我的發現，而是一味以宣教的方式訴說我的新發現，指責他們的想法過時，也難怪父母以負面反應來回應我的分享。最後，我學會挑選時機，並以開放討論的方式，讓父母感受到重視，慢慢地，他們比較能接受不同的想法，有時還可以聽到他們跟其他長輩分享現在的年輕人在想些什麼。



適時的鼓勵與關懷，總能解開心中的疑惑與糾結，調解職場與家庭的角色定位。

畢業後，成為社會新鮮人則是面對另一個關鍵的轉換期。從只需對自己成績負責的學生，到成為在職場需與主管、同事共同作戰的一員。著重考試的教育體制，可以訓練出精於背誦標準答案的學生，然而在使用google便可搜尋各種知識、瞬息萬變的現代，記憶力已不再吃香。在職場，需要訓練整合及應變能力，所以一開始對於沒有明確指示及標準答案遵循的環境，讓我很不習慣。在與同儕討論時，才發現多數的我們對於職場有一樣的迷惘，因此我們一同組成讀書會閱讀商管方面的書籍，希望可以補足更多實務知識。補足技能的不足後，更發現職場禮儀及態度，有時比純粹的工作技能還重要，於是我們請教有工作經驗的學長姐，想瞭解如何調整正確的工作態度與職場人際祕訣。後來，又進一步地發現人際互動的祕訣，從家庭到職場，總不出於站在對方的角度來溝通或思考。當有真誠與為人著想的態度時，可以增加彼此的信任，而降低溝通的不確定性與成本。隨著工作年資累積，雖

尚稱不上游刃有餘，但相較初出茅廬時，已逐漸適應成為職場一份子，無法計算學長姐甘苦談或是商管書籍的知識發揮多少作用，可以確定的是，在迷惘時期，有學長姐的關心，願意點亮一盞燈照亮前方的路，並有一群同儕相互支持，是非常幸福且重要的一件事。

記得前幾個禮拜，在電視上看了一部很喜歡的電影重播——《功夫熊貓3》，圓滾滾的熊貓主角阿波，是十分可愛討喜的角色，看似搞笑的卡通，同時訴說著自我追尋及自我認同的過程。從第一集開始，身為被鵝養大的熊貓，抱持著功夫夢，一路憑藉貴人與信念，誤打誤撞解救了村人及解開了自己的身世之謎，直到第三集，才算是合格的神龍大俠。成為合格神龍大俠的阿波，理解到他是鵝的孩子，也是熊貓的子孫；是學生，也是老師；這些角色都是阿波。看似矛盾的組合，但若能妥當調合，即可和諧地出現於同一個人身上。就像我的經驗，在角色轉移時，面對不同時期的困難，不停尋找自我認同、角色定位，直到發現自己有一群堅穩的靠山，在迷惘時給我陪伴與方向，並能在每一處多點善解，如此一來，當遇撞牆期時，每次的經驗都可以成為下一次更順利的養分！也期許自己可像阿波一樣，當個學生，也當個老師，在接收協助的同時，也有機會為他人點一盞前行之燈，成為他的陪伴。🍵





角色 轉換 優游自在

文 | 癩青

我們都具有「多重身分」。這句話乍聽之下好像有點在合法與不合法之間徘徊，但是事實上在不同的空間跟情境之下，我們的確會擁有不同的身分。在家裡可能是父母、子女、兄弟姊妹或者是其他的血親姻親；在學校有教職員跟學生；在職場有長官、下屬跟同事；每個位子都是相對出來的



披上畢業袍，揮別難忘的大學生活，在這裡認識了一輩子的摯友，我們相知相惜。

身分定義，而一個人能夠擁有的身分其實不少，而且會隨著場域不停的切換。不同的角色擁有不同的元素，能夠豐富人生經驗，在身分不停轉換的過程之中，可能會發生衝突，但也有可以學習與汲取的地方。

細數了一下自己目前的「身分」，在家裡我是父母眼中常常讓他們擔憂的「女兒」、弟妹眼中很愛跟他們鬥嘴的「姊姊」；在學校我是成績還算不錯的「學生」及「同學」；進了職場我是個做事認真的「員工」以及同事們眼中的「開心果」；我更某些人有點瘋癲的「朋友」。我很喜歡自己所擁有的這些角色，不同的角色帶給我不同的感觸，有的時候正因為有了這個角色的經驗，讓我在面對困難的時候，能夠有其他的解決辦法。



多重角色帶來不一樣的體驗，讓我更有自信走向未來。

來自朋友的能量

曾幾何時，「朋友」一度離我很遠很遠。有很長一段時間因為人際關係的挫折，我封閉了自己，那時候隱隱約約還是希望能夠有那麼幾個人，不用多，在受挫的時候互相鼓勵，在高興的時候一起同歡。

幸好熬了一陣子後，終於在大學時期遇到了很懂我的那一群人，直到現在我都還是覺得自己很幸運，也一直很小心呵護這得來不易的緣分。

無論在待人處事還是學習上，他們都是我仰望的一群。當我遇到困難時，給我最合適的建議；當我心情沮喪時，靜靜地陪伴讓我發洩，或者給予鼓勵，讓我重拾信心。與他們的互動，讓我感受到了家人以外的溫暖。

不管是過去求學時期還是現在的上班族生活，每當我和家人發生衝突，或者是公事上遇到了困難的事情，第一個想要傾訴的便是那群人。馬上打開LINE的群組哇啦哇啦的丟了一堆訊息，或者是在待會兒的聚會上大吐苦水。也許是因為「旁觀者清，當局者迷」，往往在聽完我的敘述之

後，他們也可以馬上釐清事情的癥結點，陪著我抒發不愉快的情緒，也會適時的點醒我的盲點。除此之外，遇到開心的事情，除了家人之外，我也是第一個和他們分享。像是當初找到工作、找到落腳的地方，遇到了很棒的事情，希望他們也可以跟我一樣開心。當然在他們難過的時候，我也會是義不容辭地挺身給予幫助。

每次跟他們相處，把身分切換成「朋友模式」，除了知識上的學習以外，心裡受傷的那塊也會被能量慢慢的修補，讓我養足了氣力，面對未來更多的挑戰！

來自工作的能量

說自己是一個「熱愛」工作的人好像太過矯情了，但是實際上工作上的經驗真的帶給我很大的收穫。

也許是因為自己很幸運，來到一個很溫馨的部門，主管、同事們不只是學習的榜樣，平常工作之餘也給予我很多精神上的支柱。

記得自己初來乍到小菜鳥的時候，社會經驗明顯不足，還有很多需要歷練，還好在全體人的幫助之下，經過一個一個案子的磨練，慢慢的建立自信，也



與好友相處總會發生不一樣的趣事，我們互相分享、彼此療傷，一起成長蛻變。

對於現在的工作內容產生興趣，並且著手嘗試精進。

跟學校相比，工作的時候反而讓我學到更實用的東西。我很享受處理事情的過程，在這當中要關注的事情很多，卻也可以趁這個時候磨練自己，像是降低粗心大意，還有學習待人接物如何更加圓融。

雖然工作上偶爾會有力有未逮、遭遇挫折的時候，不過至少目前來說，工作上的事物對我來說都還是全新的體驗。每當自己又完成一個事項，便又增加了一些信心，讓我不只在工作上更加的快樂，有的時候這個成就感也會讓我回家的時候還是笑咪咪。然後全新期待，下一次開啓「工作模式」的時刻。

來自家的能量

家是避風港、是一個就算全世界的人都不要你，唯一會留在那邊等你的地方。

當我在家時，便會開啓兩種模式——身為「女兒」和父母相伴的角色，以及身為「大姊」和弟妹相處的角色。

身為「女兒」的時候，我的求學跟求職生活一路上都很平順，在外人眼中似乎很羨慕我的父母，覺得他們根本沒有什麼好擔心的。但是事實上，家裡的小孩中，我永遠是讓他們最擔心的。其一是我的個性從小就叛逆，總是讓他們頭痛，對我的管教，總是要來回過招個幾次，我才會乖乖聽話。其二就是我的的人際關係。小時候我的成績還算不錯，時常得到師長和長輩們的讚賞，自己也



同學的排擠讓我一度變得孤僻，不想與人交往。

引以為傲。但是在同儕之間的人際關係上，卻有很長一段時間大大的受挫。那時候完全不知道自己為什麼被討厭，想方設法的找辦法彌補卻也無濟於事，甚至愈來愈嚴重。小的時候常常都會哭著回家，因為在學校又跟同儕之間產生摩擦。那個時候，我自怨自艾，覺得全世界的人都與我為敵，所有人都討厭我。

但還好我的父母對我「不離不棄」。在安撫我受傷情緒的同時，也嘗試著提醒我：是不是哪個環節產生了問題？有沒有可以解決的辦法？自己有沒有不小心的失誤？最後，當事情真的沒有辦法解決的時候，他們還是包容了我的不完美，也告訴我既然無法解決問題，那就把問題變成前進跟改變自己的力量。

身為「大姊」的時候，在弟妹的眼中我是很多樣的——通常都會瘋瘋癲癲的，偶爾頭指氣使的指揮他們做事情，或者是因為一些小紛爭而有所爭執。不過因為經驗豐富



所以可以在學業上做一些協助，或者是發生事情的時候可以多一個人幫忙或想辦法。

當我開啓「家人模式」的時候，有的時候我會展現出姊姊的氣魄與威嚴，以自身的經驗去協助或帶領弟弟妹妹們處理事情，但更多時候是享受在家人羽翼下被保護的感覺，偶爾耍一點小任性也會被包容，至多只是被小小的碎念而已。儘管和家人相處時所產生的衝突往往是最多的，因為跟他們在觀念上有部分的落差，但是也因為相處最久、大家彼此都熟悉各自的個性，感情也最是緊密的，所以「愛的愈深傷的愈深」。每每和家人發生不愉快，總會任性的覺得還是朋友比較好，甚至連工作都比家人好——不過能無怨無悔相互付出的，真的也就只有家人了。



不同模式的組合

目前我的人生中最重要的，也就是「家人」、「工作」、「朋友」這三個模式，這三個模式各有各的優缺點，對我來說都十分的重要。每當我在某個模式上遇到困難時，通常都可以在另外兩個模式尋求解決的方法。當我在工作上發生了困難的時候，往往想到的便是和家人跟朋友訴說我的困擾，或者是從與家人或朋友相處的經驗去思考可能的解套；當我在家人和朋友的相處上遇到挫折時，工作反而可以讓苦惱中的我靜下心來思考，然後找到問題的癥結點。

感謝這三個主要的模式相輔相成，讓我的生活變得多彩多姿！🍬

工作上的磨練讓我成長，對於未來我會更加努力，有自信地邁開步伐往前進。



轉念重生

文 | 融導

「40歲起學會用息好好過生活」這是一個投資信託公司的廣告標題。副標題是「接下來的人生應該怎麼過？」和「人生下半場更要追求收益成長」。

未來準備怎麼過

「收益成長」只是關於金錢的累積嗎？如果人生已到了下半場，是不是該思考未來要怎麼過呢？最近我服務的單位，每個月都有同事退休，有的因為自己的健康亮起紅燈，有的因為另一半的健康需要陪伴，而多數是——屆齡，該退休了。參加退休惜別會時，除了聽聽他們的心聲與大家的祝福外，我忍不住會想：他們在退休的多少年前，會思考「接下來的人生該怎麼過嗎？」，他們如何轉換未來的角色？真的已經準備好了嗎？或者只是且戰且走，一切隨緣。

在職場上永遠有困難而做不完的事，我們只好常打趣的說，事情如果都很容易，那就找機器人做，不需要我們了。帶著疲累的身體回到家，也總有一大堆瑣事要處理，好不容易孩子長大了，又開始為年老父母的身體擔心，可能和兄弟姐妹輪流請假到醫院陪伴，也可能輪流陪著父母去看醫生，和父母視訊通話。

我常希望自己可以做好部屬、主管、學生、父母和子女的角色，但這樣會不會太貪心而做不好所有的



沏一壺茶，品味前中後不同層次的花香，淺嘗人生各個角色的韻味。



角色呢？只專心的做一種角色，在現代社會是不可能的事，也許只能選擇先做什麼事，留意忘了做什麼事。

你是另類的蝨蠅嗎？

柳宗元寫過一篇膾炙人口的文章〈蝨蠅傳〉，蝨蠅是一種喜歡背負重物的小蟲子，牠爬行時遇到東西就扛上背，以至於背上的東西愈來愈重，即使已經疲累到極點，還是不停地往背上加東西，有人同情牠，替牠拿掉背上的東西，牠仍然不斷的撿拾東西扛在背上，直到跌倒在地，偏偏牠還喜歡往高處爬，即使用盡了力氣也不停止，最後終於摔死了。

柳宗元固然是以蝨蠅比喻「日思高其位，大其祿」而「智若小蟲」的貪得無厭者，但對於想要做好每個角色而時間又有限的我們來說，會不會也變成凡事都要扛的「另類蝨蠅」呢？

「這就是我要的一生嗎？」走在下班後依然車水馬龍的路上，我感覺右肩上的包包，益發沉重起來。如果不想當蝨蠅，「什麼是最重要的呢？」現在手邊有沒有該捨去的東西。

我曾羨慕同學結婚後不用上班，這樣就不必像我們粉領族公私兩頭忙得焦頭爛額，也曾在挫折的顛峰上想過辭職或退休，還好一路走來，有不少好友可以傾聽或鼓舞支持，因為我的主管從來沒有放棄我，所以我也不能放棄自己，於是為了在職場上求生存，我開始學習轉念。



轉念後的心如湖水，沒有驚濤駭浪只有風平浪靜，一切彷彿靜止了。

接受命定的功課

每個人都有命定的功課，而我的功課首先是修忍辱吧！年輕時任性的我，註定要在客服的職位上經歷「千錘百鍊」後，才學會臣服和韌性。

例如接到客服中心催繳電費的語音電話的客戶，口氣不善的來電說：「我為什麼要繳電費？我怎麼知道你們的費用算得對不對？催什麼催……。」以前的我可能會回答：「蛤？用了電怎能不繳電費？那你又如何證明我們的電費算錯了？」

嗆回去是一種防衛的本能，然而要在職場上存活，從來都不是靠打敗別人，而是讓別人有路可走，才是真正服務的目的。這樣的體悟並不容易，需經過許多失敗的經驗後，才學會提醒自己：「喔喔，千萬別上鉤！那是考驗你的試題！」於是對著鏡子拉高嘴角面帶微笑，然後對著話筒說：「對不起，我們提醒繳費的電話可能打擾到您了，很抱歉，我們只是想提供更好的服務……。」接下來讓他好好發揮一下「抱怨英雄辯功」後，再試探性的詢問：「不知您是否方便這幾天來繳電費呢？」



惟有將心比心才能真正體會對方的難處，也才能打開彼此無解的溝通方式。

許多人喜歡做不必面對客戶的工作，尤其是慣於手機溝通的年輕人，但我相信沒有天生的服務高手，只有不斷的練習。我們不是從自己慘痛的經驗就是從別人得到的教訓中，點滴學會所謂的溝通。我知道自己永遠有修正行為的必要，因為稍不留意，就會露出回應不恰當的情形，只有不斷提醒自己，平心靜氣修養心性，畢竟公門修行並不容易！

變成客戶看服務

去年秋天颱風來襲，北部地區幸好並無重大災情，颱風在家，仍要不斷注意電視上的風向及災情報導，不巧的是我家的mod電視遙控器故障，換電池也無法解決，打電話給中華電信的客服中心，詢問可否拿個能用的遙控器來更換。客服員態度很好，但就是無法馬上解決問題。

客服回答：「沒辦法耶，因為颱風放假沒有人員可以換，宅配也不行，一定要我們人員確認遙控器是壞的才可以更換。」

我說：「可是接下來又是周末，星期天我都在家，可不可以來換？」

客服員說：「我幫您問看看明天如果颱風走了，可不可以派員去換。」

我說：「好！何時可以告訴我呢？」客服員說：「明天上午9點。」

第二天上午10點中華電信尚未來電，我再去電客服，客服員回答：「喔，昨天的客服員今天沒值班，我再幫您問看看技術部門可不可以派員去換。」掛了電話，客服員過了10分鐘來電表示：「對不起，技術部門還是無法派員去換。」即使北部已經風和日麗，中華電信還是因為颱風無法出門。

我告訴自己，已經多次交鋒也向中華電信的客服主管抱怨過沒電視可看。看來出門買點菜或購物，或許心情會好些。正當要出門，大樓的管理員說有個中華電信的人員在樓下，下了樓他拿了一個堪用的遙控器，換了我那個故障的回去，時間不超過3分鐘！

怎麼回事？技術人員都出門了，客服中心的資訊還是「無法派員」，顯然中華電信這樣業績優良、股票上市的公司，服務大眾的客服中心和後勤人員所提供的訊息，還有很大的落差！費了二天功夫的溝通，即使終於換了遙控器，感覺仍不甚滿意。當我們的電話客服中心無法得到後勤部門的正確訊息時，不也是如此？原來只有當我們變成客戶的身分時，我們才能體會客戶要什麼，也只有親身經歷過，才能感謝後勤人員及時提供資訊，同時也增加自己服務的信心。

回到家更要修行

在職場也許有好脾氣，但下了班回到家，好不容易馴服的那頭獅子，很快又跑



出來，因為在自己的領域內，常忘了語氣要收斂，對客戶可以耐心引導，對家人卻失去同理心。原來是忘了換個角色，即使換了環境，未必就有更好的能量，除非有細微的覺察。我常需要告訴自己，面對客戶都可以耐住性子，變成家人怎麼就不耐煩了呢？因為有了客服的經驗，換成子女角色對父母更應該有耐心吧！漸漸地我可以平靜的面對家人的碎念或抱怨，耐住性子閉住口，真的，沒有脾氣不好的客戶或家人，只有修養不好的自己。

有個假日，我重新看了一遍《阿甘正傳》，阿甘謹守著母親的良言：「生命就像一盒巧克力，結果往往出人意料。Life was like a box of chocolates, you never know what you're going to get.」於是努力的把天生的壞球打成了好球。看完這部電影，一整天的心情都有昇華的感覺，陪著年老患有輕度憂鬱症的媽媽，特別有耐心，即使我們很無奈，媽媽的脾氣因為身體的疼痛，逐漸變成孩子般的任性，我們也必須用鼓勵、傾聽及陪伴的方式讓她活得有尊嚴。對客戶我們能理解每個角色都有其基調，所以不同的需求就應該有不同的回應，但是對親密的家人更是如此。我們不能要求永遠有好運，只能要求自己智慧去回應，就算沒有大智大慧，若能像阿甘一樣，有著單純而正向的念頭，相信命運也會隨之轉變。

許多人喜歡假日外出走走，吸收來自大自然的轉換能量，但對我而言，閱讀和看勵志電影，比較容易把念頭移向光明面，產生正能量。當心中的憤怒獅子出籠或感覺灰黯

一盒形狀各異的巧克力有著無限的驚喜，當中的酸甜苦辣，只有你親身品嚐才能體會。



的布覆蓋時，就是該轉換的時刻了，柳宗元筆下的「蝘蝓」不知捨棄，但我們可以用一首音樂、一句話、一部電影或一場球賽，卸下心中的負面能量，讓自己有機會重生，感謝在職場上的魔鬼訓練，讓我轉念而重生。

轉個念宛如重生

這一生並不長，我們到底「收益」了什麼？「收」到了薪水，收到了年歲，可是「益」了別人什麼？在職場上我們並非只想平安退休而已，我們希望有人因我們的某些作為而有好的轉變！我，真的是我想要的我嗎？若沒有了職位頭銜，可以累積多少真心的情誼？仔細想想，哪些改變作為算是自我成長呢？若人生重來，會不會有所改變呢？為什麼年輕時以為「收入」最重要，年長後卻發現「支出」更重要呢？我們不得不開始重視生命支出的部分了，當我們換個角色，是否還保有初始的熱情呢？轉個念如同換個角色，宛如得到重生何不試試？

我的工作與家庭

角色轉換

文 | 呂理棋 企劃處

我年少時的家庭

我的家庭並不富庶且略顯平庸，但卻相當精彩。爸爸是位被迫放棄本業的油畫畫家，雙親養育我與妹妹時，經濟十分不穩定，為了謀生，爸爸與媽媽換了很多工作，依稀記得從小到考上大學前，我曾出現在台北行天宮前賣供品與護身符，春節前夕也曾在北港朝天宮賣冬天大衣……，甚至念大學前後也曾在士林夜市賣過法國香水、大陸的觀音木雕像、傷痛藥與雲南白藥等等。腦海中經常出現我拿著一本書，在紛紛擾擾的遊客吵雜聲中，準備著隔天大考的畫面。我和妹妹是在雙親辛苦忙碌的身影中，不知不覺被養育長大的。工作的意義是讓我們全家生活得以溫飽。年少的我經常感恩——「掌管陰晴圓缺」的

老天爺與「充滿情義」的老主顧，他們是我們全家真正的「衣食父母」。

工作對我的家庭

工作對家庭很重要，但在中年進入台電前，我的工作經常是不穩定的狀態。雖然



從小在夜市裡長大，父母辛苦忙碌的背後，為的是全家能三餐溫飽。



民以食為天，東西方皆同，簡單菜色卻有滿滿幸福。

頂著國立大學碩士的光環，一路走來跌跌撞撞，轉換過很多的跑道：銀行金融業、企管顧問業、生物科技食品業、大陸製造業、補習班、國中小代課教師，就像是家族接力賽一般，我接雙親的棒子，繼續為經濟奔波也從中練得「十八般武藝」！曾在夜深人靜的夜晚自己沉澱下來，細想大學時期教授教的馬斯洛「人類需求五個層次理論」。放在工作對我家庭的意涵，值得反思與玩味。

人都有五種不同層次的需求，由低層次至高層次，生理、安全、社會、尊重、自我實現。前二層「生理」、「安全」需求是溫飽階段、中二層「社會」、「尊重」需求是小康階段、最高層「自我實現」是富裕階段。

馬斯洛五個層次理論，陳述人類要生存，自身需求會影響其行為，需求從基本到複雜有一定的順序，當人類自身某一級的需求得到最低限度的滿足後，才會追求再高一級的需求，如此逐級上升，成為推動繼續努力的內在動力。

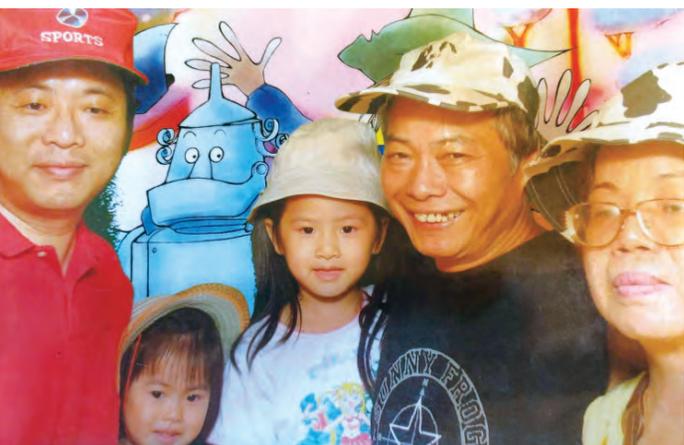
反思自己工作的內在動力的確如此，有了基本食衣住行的溫飽，再求經濟上的穩定成長；經濟上能穩定後，再求親友與同事間良好人際與互相關懷；有了人際關係良好互動後，再求家庭與自我被尊重肯定；有了家庭與自我肯定後，再求自我理想實現乃至精神靈性世界的提升與更深層的成長。

回顧過去歲月，工作收入是家庭最重要的經濟後盾。但是「天有陰晴圓缺，人有悲歡離合」，每次工作轉換跑道，就會產生家中經濟的動盪不安。例如近年擔任國中小代課教師，雖克盡職責，認真教學，但每年能否成功續聘是我的危機。尤其是去年因少子化，學校不再應聘我為代課教師時，卻能在半年間順利錄取台電職員甄試，實是不幸中的大幸，我家沒有斷糧危機，逢凶化吉，轉危為安，真的要感謝上蒼與台電對我的恩德。

家庭對我的工作

穩定的工作與健全溫馨的家庭是相輔相成的，進入台電工作之前，我的工作與家庭





在我的心中「家庭」是家人的避風港。

經過許多磨難，所幸一路走來，雖有波折也常有貴人扶持，即所謂「山窮水盡疑無路，柳暗花明又一村」，有驚而無險。

我的婚姻並不美滿，娶大陸新娘為妻，在兩位女兒年紀尚幼時，嫌家庭收入不穩定，移情別戀，離棄而他嫁。破碎的家曾深深的影響我，半年後才逐漸回歸正常。當時我的心境有如台語的一句俗諺：「一枝草，一點露」，凡事先難後易，生活也從極度不安到平靜，從平靜到經濟漸趨穩定。

婚變後，我激勵自己要帶給孩子典範。雖然我的婚姻不圓滿，但認真工作，使我忘卻婚變的悲傷，且從工作中獲得肯定，也因自己能扮演好工作者與單親父親的雙重角色，親友與同事給我愈來愈多的鼓勵與正面支持，因此工作愈發亮眼，也倍受長官肯定與重用。

在我的心中「家庭」是家人的避風港。當在外受挫折委屈時，有家人正向的鼓勵和支持才能繼續前進，而家人的正面能量使自

己面對外面挑戰更有信心。回顧我的生命，雖歷經婚姻挫敗，卻有健全的雙親、支持的手足和懂事的女兒，使我在工作中更發堅強、自信與堅持到底的毅力，讓我達成工作的使命與目標。

工作與家庭的角色之間

除了我親身的「故事」外，近日在TVBS「一步一腳印」節目「咖啡界的林青霞」，其在工作與家庭間的角色，能發人省思。

林青霞（與知名影星同姓名），是一位離婚時全無經濟能力的單親母親。為了養育兩位親生子女，曾將所有家當拿去投資，卻全部慘賠，她的前夫無任何贍養費的支援，身無分文的她，只憑與好友一起上過的「咖啡課程」，用一輛「腳踏車」組裝動態攤位，在附近街頭賣起「現泡咖啡」謀生。

「林青霞」努力學習與研發「泡製咖啡」的專業，經過千辛萬難通過19科難考的專業考科，終獲得一張「泡製咖啡的國際



五坪大的咖啡廳，瀰漫著濃郁的咖啡香氣，這裡除了咖啡還多了份母愛的溫暖。



證照」。她受國內諸多知名的咖啡農夫極高度的肯定，在「咖啡界」贏得「咖啡界林青霞」的美名。最後一家三口在相互扶持與努力之下，經營一間五坪大小，卻能終日主顧滿座的「咖啡坊」的故事。

這個案例給我們一些啟示，原來「認真的工作」可以與「溫馨的家庭」正向連結在一起。工作所得不僅可支應家中大小開銷、照顧家人的物質需求，滿足在工作中的熱情與成就感，讓我更有能量照顧家人，當孩子及家人看到我在工作上的努力與成就，對我也更感到認同。看見家人對我的支持，讓我不僅能夠面對工作上的壓力，甚至期許能更上一層樓，因為有了家庭，我必須用更長遠的角度來思考職涯的規劃。

角色轉換之間對自我的期許

「工作、家庭」對我而言如同雙手一般重要，缺一不可。



總管理處「親子日」活動的體驗，兩位女兒能看到我上班的情形。



夜裡的一盞暖光，持續在黑暗中閃爍，我期許未來的每個角色都能如此發光發熱。

在未進台電之前，我的生活是無序且又跌又撞。很榮幸終能進入台電，它像是「大家庭」一般，同事間、部屬與長官間總能相互關心、互相扶持。特別是我今年8月8日參加總管理處「親子日」活動的體驗，兩位女兒能看到我上班的情形。讓我內心總能浮現同事、長官們齊聚一堂，互享天倫之樂的畫面，台電真的是一個充滿人性、人情味和實現自我理想的地方，要好好感恩珍惜，這是我這生難得的好工作。

在家庭角色方面，感謝無私愛我的雙親、家妹和兩位女兒，雖少了一位「賢妻」為伴，但你們支撐著我「向上、向善」的正面力量，讓我終能「苦盡甘來」且「漸入佳境」，尤其有了「銅牆鐵壁」的台電大家庭做家人經濟的大後盾，今後在「照顧家庭」和「投入工作」不再有衝突，兩者得相輔相成。感謝有上蒼的「大恩典」，也感恩我有了台電！

手術刀 與 牛排叉的距離

文 | 陳美儒 青少年心理親子教育家

「老師，寒假快到了，您和師丈跟孩子如果南下高雄一定要讓我知道。現在有高鐵，90分鐘就到左營，上個月我開了分店就在左營，跟之前的牛排館有一些區隔，這家店我專營海鮮鐵板燒，有老師您最喜歡的溫哥華象拔蚌，還有空運進口北海道帝王蟹。老師，你們全家一定要來喔！」隔著長途電話線，聽著大智清朗的嗓音，還是可以暖暖

地感受到他的熱情。大智是我20年前的學生，昔日和大智同窗的少年，如今有幾個都在大型教學醫院裡當主治醫師，也有留學國外在海外落地生根，更多的留在國內擔任科技公司的高階主管；大智則是班上唯一沒有考大學，領不到建中畢業證書的少年。

立定志向的原因左右人生態度

其實大智當年思思念念，一心一意想念的就是醫學系，他告訴我，他想當一位醫術高明的外科醫生。

「我決定高二分組選丙組（第三類組）我要念醫科，將來當個操刀技術高明的外科醫生，所以我一定要比別人用功，比別人拚才可以！……當許多高一新生，走起路仍顧盼躊躇，仍成天陶醉在第一志願的光環



設下目標，勇往前進，為自己創造不一樣的人生。



時，大智已經嚴肅而類近宣示似地，把自己擺設在競爭激烈的醫科跑道上。

「可以告訴老師，你為什麼非當外科醫生不可？」在幾次個別談話交心之後，大智終於告訴我，就在國中一年級剛升國二的那個夏天，身為士官長的父親在一次胃潰瘍急性出血開刀時，意外地死在手術台上；留下那長年為人居家打掃、洗衣服的母親，跟一個還在讀國小三年級的妹妹。

「大學聯考取勝不急於一時，不要太早給自己太多的壓力好嗎？」當我輕拍他的肩頭時，沒想到身材高大的少年突然激動得哭了起來。一學期下來，少年似乎是用盡了努力；很明顯地，原本可以班排前十的功課，卻反而「倒退嚙」地被推到全班倒數。

「大智，老師相信依你的聰明才智和努力，兩年後一定可以達成心願的。只是你如果一再給自己太多壓力的話，有時候反而會變成了另一種阻力，知道嗎？老師看你好像都沒加入什麼社團，要不要嘗試選一、兩個社團參加，跟一些志同道合的朋友交往、聯誼，不但不會耽誤讀書時間，反而可以提升潛力喔！」實在擔心這個個性內向、看來鬱鬱寡歡的少年；當我又再度輕拍他的肩頭時，他不再像上次一樣地激動掉淚；他只是把頭垂得更低，雙手交叉緊緊地抓著外套左右長袖。

壓力，讓人際退縮更影響健康

第二學期開學後沒多久的一個放學黃昏，我看見大智似乎刻意遠離公車站牌前的

衆多同學，一個人孤單單地站在騎樓角落，又是把脖子彎得低低的。天氣逐漸轉熱，學校教官已宣布全校同學要脫掉外套、長袖，改換夏季制服了；不管太陽有多猛烈，不管氣溫已經快破 35°C ，大智始終穿著冬季長袖卡其衫。我開始發現，大智在下課時間常會獨自向著牆壁、對著窗外喃喃自語；上課時，他眼睛表面上是定定地看著你，可是那眼神卻是空洞、恍神的。更令我驚訝的是，他似乎會不自主地，不斷地用手指，左右地互捏自己的手臂。

「怎麼啦？這樣抓自己不會痛嗎？」一個午後下課的時間，我在教室迴廊「人煙稀少」的角落，找來大智。輕輕掀起他的長袖，天啊！只見一雙手臂殘留著斑斑血跡，舊痕新創看來全是被指甲活生生刮下來的傷痕。

「老師，對不起！我沒辦法控制自己不抓！我控制不了自己！……」話還沒說完，少年的左手又開始抓向右臂；發現少年長袖背後的祕密，我決定到少年的家去拜望。



少年煩惱千萬種，要學習紓解，才不會讓行為走偏。

懂事乖巧 ≠ 懂得壓力排解

在那個微飄著細雨的週日上午，我到台北車站轉搭客運來到郊外的一個小鎮。記得，走過好幾條彎彎曲曲，兩邊停滿機車的窄小巷弄，在穿過一處味道濃烈的養雞場，終於找到大智那離淡水河不遠，緊鄰一個資源垃圾回收處的木造矮房。

「老師呀，是不是我們家大智在學校不乖呀？拍謝喔，讓你大老遠跑來。」大智媽媽用一條粗布花手帕把頭髮紮在腦後，說起話來，輕聲細語，掩不住原有的娟秀與溫柔。雖然在來之前，已先知會大智且得到允許，面對正好端著熱茶進來的大智，我竟然還是有些心虛；看著雙頰泛紅的大智，顯然他比我更緊張。

幾番掙扎與無奈，終究還是把大智近來的表現情況對她一一坦敘。「難怪他每天都穿長袖，原來他怕我發現。」婦人拭去眼角的淚水，低低地說著：「老師，我只要他

能快樂、平安長大就好，我根本不要他當什麼醫生。爸爸突然這樣走了，我們不敢怪醫生，更不是孩子的錯！只是這孩子太乖、太貼心了。自從他爸爸走了之後，他總是幫我洗碗、收衣服，還要做菜給妹妹吃。……」婦人哭著訴說，雙手掩面一片嗚咽。寡婦慈母加上年幼的妹妹和年少的哥哥，在這風雨飄搖的小小家園，這樣母子親情的每一個出發點都源自於愛。可是又有誰能想到，濃郁的愛匯集到孤兒長子的心湖，卻成了無法承擔的沉重壓力與期許。

從少年幾個月來的種種言行舉止，我認為他極可能因為內心累積太多壓力，面對學業、成長低落、家庭驟變，以至人際關係的退縮；就行為心理學而觀，少年心理、生理無法自制不斷地重複一些想法和動作，而這一切行為已經影響到個人的常態生活。幾番奔波四處聯絡，終於為少年找到一位學長，在一家教學醫院擔任精神科醫師，願意義務幫少年看診治療。私下我找來班上幾個懂事、貼心的學生，希望他們能利用課餘時間，自然而主動地與少年交往，協助少年打開緊閉的心窗。沒多久，我看到少年原本灰黯的臉龐，開始有了笑容；雙手猛掐自己的次數頻率，也明顯降低了。

高一升高二，少年陰錯陽差地竟然沒有來到我的班。放心不下他，我不時仍會找學生、同事側問他的情況；很遺憾地，才開學不到一個月，少年竟然跟導師好幾次不愉快的口語衝突。突然地，少年在第一次段考結束後就辦了休學手續，從此似乎在人間蒸發。一直經歷了許多年的一個冬日午后，少



牽起手我們一起往前走，即使沒了父親，生活困苦仍要堅強度日。



年開著一部黑亮賓士車跑來學校找我；我方才發現，眼前這個西裝筆挺身材壯碩，滿臉自信光采的男士，早已取代了昔日那個瘦弱憂鬱的少年身影。那個夜晚，他拉著我到一家五星級飯店吃飯。餐桌上他滔滔熱烈地訴說著，他和母親、妹妹搬回高雄老家，他如何毅然決然地脫下建中制服，決定投入廚師的心路歷程。一切從洗菜、切菜做起，一塊肉還沒切好，卻已被大廚敲頭、甩巴掌好幾回；學煎牛排，煎得手背、手臂全是密密、不規則的油泡燙傷痕。

說到現在自己手創的兩家鐵板燒店，說到賢慧的太太和可愛的兒子；我看到從前那個慌張無助、對自己布滿不安定感的少年，早已隨著苦難淚水消逝了。細數少年成長的曲折路，真是一路泥濘，一路淒風苦雨；可喜的是，憑著熱忱鬥志與始終不放棄的自我鼓勵，終於柳暗花明走出一條璀璨人生路。少年自己一定也從沒想過，原來是立志要當外科醫師執握手術刀的，最終卻成了料理牛排高手，而且還業績長紅地變身為連鎖餐館



美味牛排來自於少年的堅持與夢想，這把刀雖有不同，但愛家的初衷不變。

的大老闆。由手術刀到牛排叉，這樣巨大的反差，在一般人看來也許是天與地的距離；但從成功的天秤上計量，後者的光芒亮點卻一點兒也不輸前者。自我期許、設定美好目標，固然可以讓自己清楚人生的追逐路，但是過高的預設標的，卻往往會造成內心過多的負荷，甚至造成另一種壓力。從大智的身上，我們看到一步一腳印，情願走慢一點、穩一些；相信假以時日，同樣也可以攀登人生理想的高峰。

適時衡量自己的步伐，調整後再出發，一步一腳印走出屬於自己的未來。



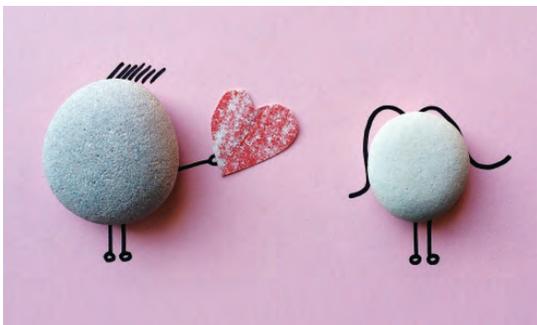
剖析戀愛

文 | 林蕙瑛 東吳大學心理學系兼任副教授

現在的年輕人相當早熟，有些才國高中就開始交朋友談戀愛，家長擔心，學校輔導中心也頭痛；也有些人因升學壓力，先以功課為重，考上大學後就自我解放，進入自己對愛情的憧憬世界，才發現感情關係有甜有苦，跌跌撞撞的感情之路大有人在，一路順暢的也可能是先甘後苦。因此有關愛情的講

座及性愛感情的書籍頗受歡迎，總希望能夠知己知彼，和睦相處，少走崎嶇路。

人，不論是同性戀或異性戀，都有親密關係的需求。市面上有關談情說愛的書都是為異性戀而寫的，並不是歧視同性戀，而是異性戀人口本來就比較多，案例也多，而同性戀即便感情有困難，也不敢發問，雖然性別有異，但其實都是伴侶之間的互動問題，問題的本質是相同的，不是個性就是人際互動有問題，因此探討問題的原因，對症下藥處理問題，才能建立穩定的關係，享受戀愛的甜美。



愛的能力與生俱來，不管是異性戀或是同性戀都需學習與調整，才能真正享受愛。

戀愛的發展階段

男女 / 女女 / 男男發展感情關係，通常可分為四大階段：



有些男女朋友會
監看對方手機，
顯示其有很強
的控制慾。



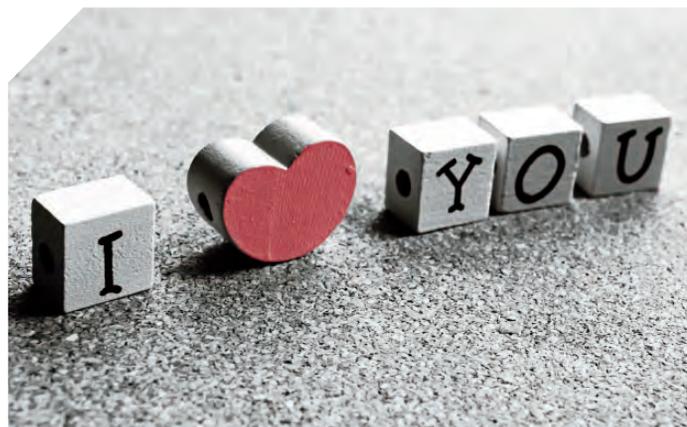
一、交往前：要不要告白及要如何告白是許多人的大心事，不論是第幾次交朋友，每一次的告白都是大事一件，困擾不已。不告白又怕對方不明白，且自己心意滿滿非說不可，但是告白後被拒絕又將如何自處及面對心儀之人。告白似乎成了賭注，決定一份關係的生死。其實兩個互有好感的人除了找機會多聊天互相認識外，誰約誰都沒有關係，創造相處的機會確認彼此的好感，也就是說從熟識到做朋友。

二、交往初期：成了朋友，分享的事物與活動漸多，好感逐漸形成情愫，彼此心中總有甜甜的感覺，很想多見面、多說話、多相處，但礙於顏面或現實生活中的限制，比較不敢放開自己，一方面享受這種若有似無的戀情，一方面又在擔心朋友／戀人的底線到底在哪裡。例如男友是萬人迷，女生很缺乏安全感，或者聽說系上學長也在追求她，她會不會覺得學長比較成熟等等。

三、交往中期：雙方的互動愈來愈頻繁，開始向對方坦白為何喜歡他／她，彼此已確定是戀人、是伴侶，有不少人在此階段就進入肉體親密關係。就因為身心都親近，個人的個性特質會自然流露，有人脾氣不好罵粗話，有人太愛黏人，有人占有慾強，不准男友打麻將或和別的女生說話，或者男生限制女友穿短裙出門，也有男生經常翻女友的皮包或互相查看手機。

四、交往後期：伴侶經過吵架、溝通及磨合，已很習慣一對一的關係，而因為有愛情，所以對於對方的缺點，不是接受就是忍受。此時兩人的關係應是更上一層樓，也就是兩人同心，尊重及支持對方的生涯發展及生活方式，逐漸融入對方的家庭及生活圈，也盡量同步成長，有共同的人生規劃，這種有建設性的戀情就能開花結果，幸福愉快。

但此階段也可能是覺悟時期，逐漸發現原來對方不是自己的最愛，或者深深感覺到彼此的不相容性，當然也有可能是外來的阻力，像父母反對，或第三者出現。更甚者，





性是男女之間情愛的調劑，但也可能因為習慣而忽略愛的感覺。

發現有一方的健康有問題，或者不努力工作，缺乏進取心等等，因為有了瞭解，感情關係中產生負面元素，不是拖拖拉拉，試著磨合，就是吵吵鬧鬧不歡而分手。

親密關係議題

親密關係的需求就是愛與性，兩人互相喜歡對方，決定一對一交往，由愛而性，也是正常的戀愛歷程，而性愛也是戀愛生活的一部分，只是當「愛」還在發展階段，尚未經過考驗，此時的「性」可以是關係中的阻力，但也可以成為助力。

社會心理學中的愛情三要素——激情、親密及承諾，年輕人談戀愛充滿激情，身體的親密有時走在心理親密之前，也就是因為有了性關係，彼此認定是伴侶，通常會有一段很甜蜜的時光，一直到性愛成了習慣，已經是兩人生活中的理所當然，在心理親密的基礎還未建立穩固前，關係中的干擾因素才會——出現。

但就是卡在這個性關係，即便對方的言行表現並不是自己所期待的，或者已經看到彼此的不合適，心中開始質疑及掙扎，身體卻很習慣性地接納對方，享受歡愉，並告訴自己這是份親密關係，即便有歧見或爭吵，就以床頭吵床尾和收場，並未真正地去磨合或改進。

當有一方愛的感覺消失時就會拒絕和對方發生關係，大爭吵就會出現。理性的人知道大勢已去，黯然離開，執意與對方分手，但也有心有不甘，想極力挽回者，無法認清現實，以致產生傷害對方、自殘或同歸於盡的想法或行為，造成對個人、家庭的傷害，也帶來許多社會問題。

健康的戀愛必備條件

不論你是想要談戀愛，剛開始或已經談戀愛了，不妨檢視一下，是否具備以下基本條件，才能自在又自信地與對方順利互動，談一場健康的戀愛。

一、尊重自己也尊重對方：不必怕對方不高興不理睬而刻意討好對方，也不要縱情私慾一意孤行或太具侵略性要主宰對方，雙方站在平等的立場交往。

二、自我瞭解也瞭解對方：瞭解自己的優缺點，思量這些優缺點對自己及對方可能造成何種影響。例如心直口快或容易動怒。另外也用心去認識對方瞭解其心性與脾氣、習慣，接納不同特質，才能在磨合的歷程中坦承溝通、妥協。



愛不是枷鎖，而是需要彼此互相體諒，一起往更好的未來邁進。

三、情緒管理：不少年輕人在家中常與家人鬧脾氣或愛理不理，生氣時會爆粗口或有大動作，也有部分女生不順心就愛哭泣。伴侶關係很親密時，本性會流露，應有自覺或經對方提醒而有所收斂或改進。其實這也是一個很好的自我檢視及自我成長的機會。

四、正確的性愛感情婚姻觀：談戀愛不一定要結婚，但也要享受戀愛，要結婚則一定要讓戀愛走得順，一邊在雙人互動中學習，一邊也可藉閱讀、進修或接受婚前輔導來破除性愛迷思、建立正確的性愛感情婚姻觀。

五、溝通技巧與方式：不想一見面就發生關係；對於對方的行為不以為然，卻放在心裡生悶氣；還不想結婚卻因為害怕對方生氣而不敢明說；不知如何開口解釋與前任男/女友的見面……，許多事情口難開，但愈不說就愈起疑心或不悅，說了卻傷害彼此感情。該說的還是要說，先抓住對方個性，以同理心及提供安全感，攻心為上，再來與對方溝通，這是可以經過學習與練習的。

結語

總而言之，戀愛是一種人際關係的歷程，也是自我成長的歷程，而愛情是雙向交流的「付出而得到」，健康的戀情就是雙方都能發展有建設性的關係，兩個人在一起只會使彼此變得更好更快樂。💕



簡單幸福增添生活溫度，學習愛人，懂得包容，才能擁有健康的戀愛觀。



男女角色 轉換



文 | 依凡

找尋相知相惜的你

在人間道上，男與女，是極為單純又複雜的問題，由男女而結合為夫妻，卻又是大多數人一生所必須經歷的過程，但試問：男女為何要成為情人？情人又為何要結為夫妻？恐怕世間男女在感情發生時，決定婚姻的當下，未仔細思索，此事雖極為平常，然而其中道理卻相當深遠。

「結婚」這件事在這個世界不斷地發生著，然而隨著時代的改變，「離婚」這件事也隨著結婚不斷地增加中。過去由父母作主的婚姻，雖難造就良夫美眷、天作之合的婚姻，卻也平平實實地持家教子終其一生。現在由自己作主的婚姻，卻動輒得咎，怨偶滿天，不禁要問：是前者太傻，還是後者太聰明？

其實男女之所以會成為情人，固然有其生理衝動的表象理由，但其更深的原因卻是來自兩個不同的生命，想要克服存在的孤獨感，找尋可以相知相契的理想對象而已。而情人之所以要結成夫妻，卻是基於彼此願意相契相知，在共同相處的形式中長存永續。這種亙古不變的需求，使得婚姻的形式反覆上演。



情人擁抱的背影，如此幸福甜蜜，對於未來我們有著相同藍圖。



婚姻與愛情的關係

所謂「婚姻始於才情終於德行」，自古文人皆倡言「愛情是婚姻的基礎」，而現代男女卻感覺「婚姻是愛情的墳墓」。反觀中國古代的婚姻，由於無自主性的交往，約束於傳統道德觀念下，捨棄唯美浪漫的戀愛觀，平實地順應婚姻體制，生活中沒有溝通，沒有自己，只有家庭，便共同在婚姻中「俗化」，這即是重德輕才的結果。今日男女，戀愛始於對彼此外貌、能力的吸引，經過刻意表現的相處而締結良緣，卻因人事物的變化，往日情人的形象不復可尋，婚姻即變成生命的枷鎖與累贅，這即是「重才輕德」的寫照。一段美好的姻緣，才德皆不可偏廢，應由才通德，一面享有才情的相契，一面擁有德行的滋潤。

然而，現代男女卻經常要接受種種挑戰，資訊的挑戰、社會地位的挑戰、財富的挑戰、工作的挑戰、人際的挑戰、健康的挑戰，愈來愈想保護自己，爭取滿足自己的慾



新時代女性，經濟獨立，充滿想法，已非過往那傳統有德無才的角色。



因為共識而走向婚姻，該如何保鮮恩愛，是彼此婚後一大課題。

望與權利。女人不斷爭取與男人在所有一切上的平等關係，男人因逐漸害怕失去權利，四處找尋慰藉。

現代婚姻的隱憂，在於面對傳統與開放之間的矛盾，拿不掉傳統男女有別的包袱，又汲汲地想爭取自由平等的生活方式。為了追求共同的生活夢想，丟下現實問題的隱憂，在一場世紀婚禮之後，白馬王子與白雪公主從此住進地窖，過著暗無天日的生活。我們大嘆社會環境惡質化，影響婚姻品質的同時，思考一下，自己在婚姻裡到底想扮演什麼角色？婚前又做過了那些溝通與準備？還是，只要我喜歡，沒關係。

適度溝通才是婚姻長久之路

夫妻相處，不會是你鏡中有我，我鏡中只有我自己；而是我泥中有你，你泥中有我的二人世界，以及二人共同創造的新天地。



讓婚姻永續，駛向美好未來，需要彼此用心、用愛呵護。

從兩個個體的結合，擴延至兩個人人際的整合、心理的準備，彼此的「誠懇溝通」是避免衝突與期待過高的不二法門。

首先必須清楚自己為什麼決定結婚？釐清彼此對婚姻的存在價值為何？再問問自己，為什麼選擇這個人做為伴侶？有沒有將自己對婚姻生活裡尚有哪些擔心，清楚向對方澄清？瞭不瞭解對方的家庭背景與社交、工作環境？對於婚姻的權利與義務的協調，有沒有建立一種好的溝通習慣與共識？還是各有一張婚姻藍圖，期待對方事事順從。

我不主張現代婚姻關係，將男女分為丈夫與妻子兩種角色，所謂一丈之內為夫，女人持帚為妻，意味著丈夫與妻子的角色與功能早已界定。我認為婚姻關係中的男女，都扮演著同一種角色——人生夥伴，共同經營彼此的人生。就如同事業夥伴一樣，為了創造更高績效，彼此分工合作，在尊重與誠信的原則下共事，所有的人際關係，都如同客

戶般的對待，事業即蒸蒸日上。既然談角色相同，如何分工可由彼此雙方決定，跳開夫妻間由傳統形成的權利與義務之說，漸漸取得平衡，其方法無它，將婚姻當事業經營，將彼此視為生命共同體，時時站在對方的角色上看問題，將心比心的相處。

婚姻中學習尊重

婚姻是一門人生功課，從古至今課題不變，都只是在學習一種態度——彼此尊重。雙方應珍視擁有的婚姻自主權，瞭解婚姻的價值，除了浪漫的感性外，善用理性去建立一種新的生活模式。如果人人都堅持用自己的想法與期待要求對方來適應自己，用太多的「你應該」去考驗對方的真情，再相愛的人都會因為過多的壓力而逃離。因為婚姻才是學習付出感情的開始，面對親情、友情、愛情的學習，存在婚姻關係中，應多扮演學習者，少扮演教導者。所謂「終生學習」是送給現代男女最好的結婚箴言。☁️



當牽起手的那一刻，我們已是生命共同體，將心比心的相處之道，才能避免無謂的爭執。



神奇的心靈能量轉換

文 · 照片提供 | Little Boy

「在生命光芒裡，每個人生來都是顆寶貴鑽石，從不同角度，每一面都能閃耀璀璨的光芒。」

還記得我們小時候有很多夢想嗎？夢想能有個變身電話亭，跑進去後一下子就能變成可以拯救世界的神力超人；或是有個麻吉哆啦A夢，喝上一罐神奇變身藥水就可以變成想要的樣子，可惜這麼神奇的東西，可能沒有個好幾十年是沒辦法發明出來的，太殘念啊！

不必灰心，正所謂「上帝關了一扇門，必會為我們開啓另一扇窗」，雖然沒有這些神奇高科技的幫忙，但老天早已給了我們每個人另一種更高層次的神奇配備——「心靈能量轉換器」。就像是鋼鐵人胸前發光的

微型反應爐般威力強大，存在於你我心中，而且這是每個人的標準配備。坦白說，這配備應該讓我們游刃有餘的度過人生才是；可是平心而論，我們待人處事中還是會三天兩頭的卡關，這個心靈能量轉換器似乎常



鑽石宛如人生代表獨一無二的存在，每個橫切面象徵著不同的角色，都閃耀著無可取代的光芒。



神力超人的無比力量與正義感，滿足了每個孩子的夢想。

常「秀斗」，讓我們的生活跳針暴走。當靜下心時，我們不禁自問：「For God' s sake, what' s wrong with me?」

俗諺說「山不轉路轉，路不轉人轉，人不轉心轉」，一語道破我們人生的修練。原來，「心靈能量轉換器」需要時時啟動才不會生鏽。「轉念」就是一項日常的修練。

自己在出社會後第一份工作是業務型態的工作，每天需要整理大量資料、溝通演練、考取證照、拜訪客戶等，似乎一下子要變成八爪章魚才能面對太多變化的人事物。自己不停地像陀螺般轉啊～轉轉轉，轉得都已經頭昏眼花，分不清東南西北了。環境轉變太快，但我的心跟不上快速切換的節奏，累積的壓力愈來愈大，像吹氣球般地不斷膨脹。有時忙到半夜才回家，累積一天的疲勞情緒終於大爆發，對待同住的家人總是沒好氣，心裡很容易煩躁、情緒低落而變得負面消極，搞得自己裡外不是人。

或許是自己覺得已經「沒法度」，就死馬當活馬醫，於是開始接觸各類心靈書籍、演講、訓練等，試著尋找自己心靈轉念的開

關與能量，步履蹣跚漸漸地找尋出一些適合自己轉換角色的方式，簡單歸納四點與大家分享共勉：

一、進一步，勤無難事：心靈轉換的能力，是從小事點滴開始培養，就像每天磨利斧頭的樵夫，在需要砍柴時就能事半功倍；就像世大運百米金牌得主楊俊瀚每天鍛鍊肌力，在百米衝刺時就可以爆發出強大力量突破界限達至成功。禪宗神秀偈子：「身是菩提樹，心如明鏡台，時時勤拂拭，莫使惹塵埃。」亦點醒我們要能順利轉念必須時時覺察、時時訓練，才能培養轉念的強健心志。

二、退一步，事緩則圓：人際相處時總是會有摩擦，尤其和親密的家人更是如此。專欄作家張怡筠也曾提到「先處理好心情，再處理事情」。當自己有負面情緒時的對話，往往有溝沒有通，大多只是自顧自的說自己的話。回顧幾次與家人衝突爭吵時，當下想起「事緩則圓」四字而多給了彼此一點空間與時間，一段時間後，待彼此消化了當時激烈

透過閱讀尋找自己心靈轉念的開關，學習如何跟各個角色的自己相處。





的情緒，再來溝通都有尚稱圓滿的結果；退一步，真的可以海闊天空。

三、時間管理，質與量：現代忙碌的社會，角色扮演瞬息萬變。比如，有時同仁身分是職場大老闆、有時是孩子的媽、有時是爸爸的小女兒，有時是社福團體義工等等，我們一天有限的24小時，絕對需要用心做好時間管理，讓每分每秒都能有效運用。家人相聚與人際相處，除了時間量的投入，更要做到質的提升。創造平凡中的不平凡，是我們用心多寡的結晶。知名作家哈佛教授克雷頓·克里斯汀生，在《你要如何衡量你的人生？：哈佛商學院最重要的一堂課》一書中，提到「資源、流程與優先順序」三面向來對個人能力進行檢視。其中最重要的優先順序設定，是左右我們如何分配我們有限的時間。如何在短暫的時間中創造美好最大的角色價值，就是需要不停地省思、靜心、修正。

四、空間管理，內與外：每個人都需要找尋一個自己心靈安靜的角落；在忙亂的角色變換中，找到一個重新充電可安歇的地方，比如山林間、咖啡館、圖書館等。就像我家旁邊有一間圖書館，平常我就很喜歡信步走去圖書館，在安靜的氛圍裡透過閱讀漸漸地



每個人都需要找尋一個自己心靈安靜的角落。

將心靈沉澱。我們的生活好比一個陀螺，常常轉到後來都忘了自己生活的軸心在哪裡，但當自己靜下內心時，不管我們轉向哪個面向，都能從容、喜樂地轉換不同角色的樣貌且適切以對。

就像沒有人可以只靠自己就來到世上一般，也沒有人生來能只靠一種角色度過人生。當我們面對各式各樣的角色轉換，惟有找回自我價值的軸心，如此觀照每個角色的轉換發生，方能從內心汲取真正積極光明的力量，如同聖嚴法師智慧樸實的箴言：「面對它、接受它、處理它、放下它。」

如此一般，生命自在璀璨的光芒，才會在我們身心當中透亮、流轉。

事緩則圓，退一步，海闊天空，撥開眼前的烏雲，就能看見曙光。

天使的微笑



文 | 石之文

當我們從親密二人組變成快樂三人行

人生是一張白紙，關懷就是那幸福的顏料，你總是喜歡彩繪屬於人們的幸福，而這紙幸福的感動記錄著你的生命故事，自然流露出樸實無華的真摯。你的角色是情人、妻子也是媽媽，你總愛乘著微風，繪著溫馨的童畫故事，訴說著小皮蛋、爸比和媽咪，一家三口攜手人生路的平凡生活。

你口中的小皮蛋，B型，雙子座。一開始，你對於在生命中出現了他，有點無法適應，他讓你頓時沒了電視節目主控權，話題也不再是時尚圈和娛樂圈。剛開始學習當媽媽的你，總不免手忙腳亂。早上六點到出門上班，是你唯一和姊妹淘的連續劇時間，而你總是膽戰心驚，惟恐驚擾了小皮蛋，跟你一起搶拿電視遙控器。

微風吹拂四方，吹拂有情土地，笑聲隨風般層層擴散。風與回音先後來到，回家的路是一種追尋，讓你下班懷抱著燕子想返回棲地的強烈渴望，一心想回到屬於溫暖的家。

幼稚園時期你口中的小皮蛋，始終有你微澀帶甜的記憶。



家是我們的城堡，溫馨而幸福，小王子的誕生為城堡帶來滿滿的愛。



小皮蛋的必殺絕技無辜的眼神，就是依著你的裙角，一再央求你買著各式各樣的玩具，從米奇老鼠全系列、海綿寶寶方型氣球、湯瑪士火車組、喜羊羊與灰太郎的讀本，玩具總是被拆的體無完膚，從床邊到客廳、從走廊到儲物間，從樓上到樓下，一不小心總會踩到散落一地的湯瑪士火車。晚間小皮蛋總是要跟爸比玩小浣熊散步，一屁股坐上爸比的身軀，在床上走來走去，一直到玩累了才沉沉睡去。

雙子座不愧是水星守護的星座，說話能力比起其他星座有過之而無不及，童言童語經常弄得你啼笑皆非。讓你一下子便脫離原本的時尚圈和娛樂圈的粉絲團，而轉入幼兒園圈，和昔日同窗聚會也總是說著媽媽經。小皮蛋讓你的人生不再黑白，緩緩鋪陳出彩色的生命風景。

愛與被愛，緣起於母性的顧念，你打開窗，輕輕走進過往回憶中。你靜靜地凝望時光流逝，彷彿忘了時間的流淌，不停沖刷記憶的堤岸。



純真的笑容掛在臉上，這是爸媽最幸福的時刻。

「請問是小皮蛋的媽媽嗎？」你聽著熟悉幼稚園女老師的聲音。

「我是。」

「我是小皮蛋，我要唱一首歌祝媽媽永遠快樂。」

當小皮蛋在幼稚園大班時，那年母親節前夕，你在上班時間突然接到幼稚園老師的電話，你聽到手機另一邊唱著媽媽祝你快樂的歌曲，你的眼淚從不爭氣的眼眶中一點一滴掉了出來。

我們卸下城市輕染的煙塵，換上旅人的行裝

當小皮蛋升上小學後，我們一家三口不時前往台灣各地旅遊。北起野柳海洋公園、故鄉基隆和平島、濱海公路、東岸宜蘭童玩節、花蓮七星潭，西岸苗栗、桃園、新竹至台中中友百貨、林蔭大道、科博館，宿居雲林友人家中，老婆娘家台南十二佃的純



台南白河風姿萬種的荷花，是你最愛的風景。

樸農家、白河，南至高雄愛河、多次義大世界旅遊及頂級套房招待、墾丁之旅……。

有一次我們前往台中林蔭大道，陽光明媚，天空映照著飄浮的白雲。蒼鬱的樹木，光從榕樹的葉與葉的縫隙中透過，小皮蛋清亮的聲音，在耳畔迴盪。只見小皮蛋在生態公園岸邊步履輕盈，你拾起那些記憶的憑依，彷彿森林中的精靈在人間漫步。

你看著街景，一望無際的天空，壯美的日落，心中一陣溫暖，讓人深深著迷。

「再多停留一會兒好嗎？」只見小皮蛋露出淡淡的微笑說著。

小皮蛋帶著淺淺的影子，那抹溫暖的微笑依稀投射在心影，讓你我有了一個能夠暫時忘記憂愁的地方，直到這條回憶長河流抑著寧靜黃昏的光影。爸比牽著小皮蛋的小手，微笑走過，風藏匿著黃昏的光影，頓時你的生命在時間裡湧動成詩，彷彿火光照耀著明亮的過去。

天色漸漸暗下來，落日的盡頭將不再是一片漫無邊際的落寞，至少你醒來後，依

稀記得在夢境前一刻的畫面，讓你繼續沉迷於小皮蛋總要跟爸比互動的點點滴滴，而你只是揚起嘴角笑了笑。

每當我們路經台南，你總會想起那片處處荷田的地方——白河。翩翩荷葉，那招展的姿態，看蜻蜓、鸚鵡別荷花。那片翠綠，那股泥土氣味，樹梢晃動的枝葉，果實是粉粉的紅。前往白河，我眼中的白河是荷花，你則繪著眼中的荷花那種獨特氣質，一旁則是期望成為自由自在的風的小皮蛋，我們一家人在這片靜默的月色下緊緊相依。

當我們攜手人生路

去年暑假，小皮蛋央求著你要去外地露營。身為慈母的你從原本反對到心不甘情不願的點頭。

「一路上要小心注意安全啊，記得多照顧自己呀！」

當時的你是強作爽朗的風，而手中的線隨著小皮蛋的影子愈走愈遠，細雨灑過寂



旅遊成為重要的家庭活動，各地隨處可見我們的足跡。



寞的車窗。只記得妳屢屢企首留戀的張望，眼中卻湧著迷霧，直到小皮蛋一周外地露營回家後，你迷霧的眼才又有母愛的光。

天空泛著淡淡的灰色，厚重的雲層如一幅絲絨，你輕輕走在這條日常的巷弄，傾聽風的叨絮。曾經發生在小屋的故事，都屬於寧靜與黃昏。黑夜是影子的顏色，輕聲無息地悄悄走來。仰望蒼穹，繁星點點。夜晚一輪明月高掛，稍欲停歇在林子鄉間的小路上，而你只是靜靜走過。

你坐在床沿，撫去床被皺褶，露出了微微的笑容，空氣中透露出幸福的味道。朦朧的月光照著小皮蛋的臉龐，泛出純潔無瑕的光芒，你口中的小皮蛋，卻也是你眼中的小天使，現正沉沉的睡去。夜已深，你抬頭仰望燦爛的星空，再度低頭繼續在繪本上勾勒著小皮蛋的一眸一笑，塗繪著往日小皮蛋的笑靨，讓我們一家的生活幸福且快樂。

你周遭任何一個改變，都會是一個新的起點。因為角色串連交織出生命的豐



明月掛在黑夜的畫布上，顯得皎潔動人，寧靜的讓人無法移開目光。

富和多樣性，你是否覺察到每一個角色的轉換，都會掀起內在的某種情緒，那不單只是一種感覺，更意味著人生的成長及生命的軌跡。對於我，你和小皮蛋的一顰一笑就是一幅幅美麗風景，一幕幕過往的景象，總在不知不覺之中，早已盤旋在腦海中，反覆不停地播放著。責任是我內心中的一種幸福的選擇，我們攜手人生路，不只擁有一個夢，蓋滿星光與微笑的足跡，享受遊走月光邊境的幸福。🍷

和煦的黃昏有你相伴，是我這輩子最珍貴的時光。

淺談從心開始 重新生活

文 · 照片提供 | 濤伯

由農業進入工商業後，緊接著科技業快速的轉型，台灣經濟跟著快速成長，速度令人瞠目結舌，在這短短十幾年內，經歷如此快速轉型的我們，著實令人有種無所適從之感慨，因時代快速變遷，衍生出巨大無比且得順應潮流，求新求變，因應新知識學習的需求，身心也開始蒙受著無形的壓力，壓力的輕重因人而異，端看你面對多元社會所扮演的角色多寡而定。

農村出生的我，需分擔家計及孝養雙親的支出。且因工作需求與雙親居住地相距甚遠，得隨時奔波往返白河及高雄，承受舟車勞頓之苦，此乃為人子女的角色扮演。

高科技數位微電腦家電產物紛紛出籠，產品多樣化令人目不暇而無所適從。育樂方面，五彩繽紛的新機能服飾及酷炫日常用品

充斥坊間，在傳媒不斷促銷及多重利誘下，吃鍋中飯的孩子們受不了物欲的誘惑，均想擁有屬於自己的數位化電玩及3C產品，以便於和同儕在遊戲技能上切磋及尋求認同



隨著科技發達，人手一機的時代來臨，相對的也為生活也帶來了許多文明病。



中醫是遠古歷史的智慧傳承，中藥更是許多東方人調理身體的良物，藥性溫潤，副作用少。



感，在經濟拮据狀況下，惟有勒緊褲帶，過一日是一日，反正俗曰：「豬母可以過，豬仔也可以過。」，此乃扮演一家之長滿腹辛酸及承載重擔的角色。

此外，隨著科技的進步，職場從原本筆耕書寫的方式行文及報表的產生，直至每人擁有一部個人使用之電腦，以應付目前大量數據業務的需求，及各類簡報動畫的製作，對年紀稍長的我而言，惟有整天駝著背、盯著螢幕目不轉睛的制式動作來學習與完成工作，如此一整天、一整月、一整年下來，不知不覺中老花眼鏡早已悄然爬上滿是皺紋的臉龐，且終日腰疾纏身、渾身痠痛、頭疼欲裂，此乃職場工作者角色應面對的課題。

某天，因身體不適趴在桌上稍事休息，突然間有雙厚實的手在我頸部、肩部移動搓揉按摩著，我起身一瞧，原來是同僚「鐵嘴兄」，他說：「瞧你這種三寶身體，總是久坐不起身舒展，終日盯著螢幕瞧，引發頸、肩部氣血滯塞、血壓和眼壓飆高，頭部暈眩

眼花撩亂，似風中殘燭的老人，如此下去你的身子我看還能撐多久呢？」。因「鐵嘴兄」曾研習過中醫氣血經絡及醫理，經過他巧妙的手法推搓調整後，短時間內竟能全面改善身體的不適症狀，「鐵嘴兄」還告訴我說：「好好去運動並去中醫醫院看診調養身子吧！」。

因夫妻倆均已五十好幾，年輕時內人整日在家養兒育女、張羅三餐、灑掃庭除、整理家務，經久累月也搞得渾身痠痛。此時的我每當一回到家也總得故作無事，趨前為其按摩搓揉一番，以慰其辛勞，但心想：「我倆夫妻身體狀況不佳，長久下去總不是辦法？總得勇敢面對問題」，因此才燃起重新咀嚼「鐵嘴兄」給我的警示，開始身體力行進行身體再改造。

一、尋求優質中醫診治：某日晚上偕同內人赴中醫院看診，透過醫師把脈後瞭解氣血循環及心跳狀況，對症下藥來調理，而手足經絡氣血滯塞不順暢引起的疼痛，當下由醫師指點整脊師幫我們整脊及舒展筋骨，讓眼前的疼痛先行獲得紓解。治療過程中，醫師不厭其煩針對造成我倆夫婦的痠痛症狀起因，加以剖析，並指導我們有



療效的「自我保健」常識，如今儼然已成為我們的家庭醫師。

二、大量汲取健康保健新知並試行：每當看診回家後，內人及我皆會用心查詢藥材內容、功用及療效方面的知識，並透過網路徵詢相同症狀的當事人親身經歷的說法，同時觀看傳媒的醫學新知，譬如像「健康×點靈」，現在內人及我對中醫藥理大致已瞭若指掌。

三、爬山健走保健康：下班後或例假日，則和內人一起去公園做體能訓練，先來段筋骨伸展操，將各關節肌肉做伸展後再慢跑6公里，讓心肺充分達到效能，且將一週滯塞體

逐漸養成的登山習慣，讓身體變得健康，心境也變得年輕不少。



內的有毒物質透過大量流汗排出體外，日積月累不斷調整心肺活動量及大量排除有害毒物於體外，我倆夫妻體能儼然回復30~40歲中年人的狀態。目前嘉義阿里山附近大小山，假日均有我們的足跡蹤影，日爬7~8小時山也不嫌累。

四、拉筋拍打成效佳：除了透過上述尋求中醫診治、大量汲取健康保健新知並試行爬山健走保健康等法子外，在自我保健過程中，領會最為有成效的乃是「拉筋與拍打」。

我是在偶然間學會拉筋的，話說在20幾年前學太極拳時，每天打拳前總得先活絡筋骨、拍拍身體讓其血氣活絡，打起拳來才能意到、氣到，精力百倍。後來為參加太極拳比賽，精進趨於直線的拉筋動作、彈跳樣樣學，想不到至今依然蒙受早期拉筋訓練的效用。由於筋絡鬆馳，快活走路或跑步時，因關節靈活而不易踉蹌跌倒，至今跟內人慢跑前，拉筋舒展已是常態制式動作，目前所有的日常生活均透過持續「拉筋」，如此能自我調整脊椎，避免神經受壓迫，就可從根本解決問題，讓各類痠痛症狀不藥而癒。

而拍打這一味，我們夫婦倆最是喜好且比別人更瞭解箇中滋味與苦楚，每當晚飯散步洗澡過後，開始撫摸額頭、頭部、軀體、四肢等部位，一發現有不正常的紅斑點或隱藏於雪白肌膚下的暗青色膚斑，立刻指按關節疼痛點，熱敷過不舒服之處，再用微弓的手掌、拍痧板或拍打棒在痛點處周圍開始拍打，不一會工夫，痛點處會呈現紅轉青轉暗色，像瘀血一般。起先帶出毒痧之際疼痛難當，過一陣子瘀血漸漸化開疼痛減緩，隔天



泡薑母加米酒熱湯可促進血氣順暢，加強保健同時增強抵抗力。

瘀血處已消逝無蹤，疼痛因而解除。如同通水溝一般，氣結一打通，全身血液循環暢通無阻，只要循環無礙，日積月累囤積在身體中的毒素，便可以漸漸被排出。沒有毒素作怪，新陳代謝也恢復正常，免疫系統可以被重建到最佳狀態，藉此喚醒人體與生俱來的自癒力。

五、加速促進血氣順暢：最後，當登山、健行、慢跑、拉筋、拍打或手足冰冷睡不

著時，以薑母用水熬煮後外加米酒泡脚，可以讓氣血疏通活絡，改善血液循環不佳狀況，並加速拍打過後的瘀血化開，薑母熱湯外加黑醋後，可暖腎養腎及刺激足部所有穴位，增強各系統的新陳代謝，以消除連日來的疲勞。

今天，槁木死灰的我能有枯木逢春轉變之喜悅，全然因同僚「鐵嘴兄」勸勉與鼓勵，與他為同僚服務熱忱之心所感動，加之他所研習的中醫氣血經絡、醫理及推拿手法常識，的確是年屆六十的我們所需要及欠缺的，今天能將他的優點學習並成為自身的技能，而活用於自己及家人、同僚的健康保健，真是一舉數得。現在原本因身體痠痛、體能欠缺而導致工作上、社交上的多層壓力，瞬間一切已迎刃而解。🍵

爬遍嘉義阿里山大小山巒是我們夫妻倆最愛的休閒娛樂。



★藍色土耳其

神祕的美麗邂逅



文 · 照片提供 | Na'U

11天的土耳其之旅，難以完整探索它的千年之美，內心激盪澎湃的感動，卻是逾月未了的漣漪餘波！這不止是一趟五千年的古文明之旅、多元宗教的洗禮，也是座豐富地質地貌、天氣多變的大自然教室；而在這塊全球唯一歐亞交界、東西文化交融的結晶中，更充滿著宏偉建築的讚嘆，以及瑰麗工藝的驚奇，難怪曾經探訪的朋友們，談起土耳其旅人經驗，總是難掩興奮的回憶！

魔戒之境的熱氣球奇幻旅程

土耳其的戶外活動相當多，最不容錯過的的就是卡帕多奇亞（Cappadocia）的熱氣球體驗！

卡帕多奇亞以奇岩異石的特殊地貌聞名，聯合國教科文組織列入世界遺產名單，

美國《國家地理》雜誌社也評選為十大地球美景之一。這是數百萬年前火山運動的熔岩和火山灰覆蓋此地後，經過長時間的風雨侵蝕沉積，才得以造就今日奇景。連綿的灰黃地表布滿波浪皺褶，有如煙囪香菇般的巨大



變化萬千的風化岩，壯麗奇景。



01



02

01 古羅馬時代的希拉波里斯古城。

02 番紅花城保留八百棟 19 世紀鄂圖曼式房屋。

岩柱錯落矗立，居民穿鑿為家的岩洞建築，可見鴿子屋上一孔孔的窗戶採光；而想飽覽卡帕多奇亞的地景，搭熱氣球從空中飛行鳥瞰，無疑是最佳上選！

平躺在地上的熱氣球，在清晨微光中，隨著駕駛員不斷充灌熱氣而站立。被藤籃搭載的20人，緩緩離地騰空的那一刻，水平線從視野中往下調降，畫布般的景物愈拉愈

遠。熱氣球一路飛行，360度的視野不絕於目，用歲月鬼斧神工雕刻的地質之美，緩緩地往身後飛逝，再加上整片皚皚白雪的銀色大地，想必這是造物者引以為傲的抽象畫。

當旭日綻出光芒的霎時，熱血的駕駛員操縱熱氣球自轉一圈，讓大家輪流沐浴在金黃朝陽的感動中；山陵起伏之境，駕駛員再秀上一段飛行技術，先是沿著山勢一路急升，讓眼前峭壁漸漸沉入腳下，終於飛越山頂，再現一片遼闊，因此又是一片掌聲與歡呼。飛行在安那托利亞高原上的奇幻境地，此刻的我們，也成為絕景之一，因為淡藍色的天幕上，上百顆熱氣球或遠或近、或大或小的妝點穿插其間，真是令人永生難忘的一幕。

卡帕多奇亞的風化岩壯麗奇景變化萬千，不乏有「精靈煙囪」、「蘑菇谷」、「駱駝岩」的別稱，令人讚嘆自然力量的偉大。而數千年以來，教徒為了躲避宗教迫害，在岩面上就地鑿了上千個洞窟，改造成住屋、教堂、修道院，甚至向下挖掘避難用的地下城市。像是葛拉梅露天博物館至今仍保存完整的宗教壁畫，處處都是藝術傑作；而凱馬克利地下城市深入地底十餘層，拱身彎曲行走，洞洞相連峰迴路轉，完善的通風口設計、碾米石磨、廚房

卡帕多奇亞是最適合搭乘熱氣球地點之一。

炊事、起居室等空間規劃之良好，讓人佩服多世紀以前的先人智慧！

聖經名城以弗所 千年前的先進都市

2015年入選世界遺產的聖經名城「以弗所」，同樣是處處令人驚豔的古文明城市！

原名「艾菲索斯」的以弗所，當時挾著港口交通便利之優勢，成為羅馬時期中亞地區最重要的商業中心，人口一度多達25萬，是最富庶繁榮的都市。完善的都市規劃包括可容納2萬4千人觀賞表演的露天劇場、圖書館、大理石街道、古羅馬浴場、公廁、神殿、市集、音樂廳等等的宏偉遺跡。

一度消失在歷史上的以弗所，直到十九世紀後期被發掘才重現人世，目前是東地中海保存最為良好的希臘羅馬時代古城。有趣的是，仔細觀察對照石壁石柱上的雕刻，可以發現諸多時尚運動品牌圖騰的蛛絲馬跡。行走在多個王朝累積打造的康莊石道，撫摸著華麗的石雕、仰望高聳的石柱，揣摩著數千年披掛飄逸服飾的希臘人，在街市摩肩接踵熙來攘往的喧鬧，瞬間彷彿有時空錯置的幻覺！

番紅花城大宅門 盡顯鄂圖曼帝國富盛

歷經西台帝國、拜占庭帝國、塞爾柱王朝，以及鄂圖曼帝國的朝代更迭，豐富的族群文化洗禮，孕育出安那托利亞半島豐富的人文色彩，包括宗教、藝術、飲食，以及建築上，處處展現其多元的風華魅力。

像是依山而建的番紅花城，1994年入選世界遺產，目前仍然保存大約有八百棟19世紀的鄂圖曼式房屋，典型木造大宅院矗立在彎延石板街道兩側，彷彿猶然盡力展現大帝國的昔日榮光。

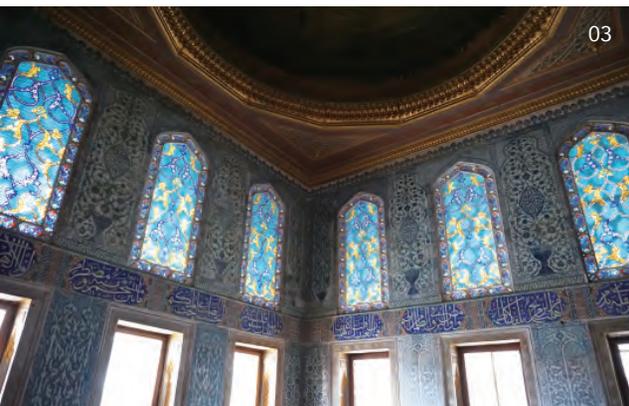
鄂圖曼帝國時代，番紅花城銜接了由伊斯坦堡到黑海之間的貿易路線，是東西方貿易商旅必經驛站，致富的商賈富豪們於是在此廣建華宅，形成今日以磚頭為底、上層木造的鄂圖曼宅邸。循著起伏山坡的狹窄巷弄內，細細品味動輒數百年的老屋舍，走入歷史，找尋時光留下痕跡，編織一種無盡繾綣的復古幽情。

千年之都伊斯坦堡 全球唯一橫跨歐亞兩洲城市

伊斯坦堡不但是世界上唯一橫跨歐亞大陸的城市，更是拜占庭、鄂圖曼兩大帝國

土耳其三面環海，藍色，是它給旅人最美的底片。





03

03 彩色玻璃之美，展現極富藝術價值的工藝技術。



04

04 鄂圖曼式房屋紀念物幾乎是人手一個

的首都，被馬爾馬拉海、金角灣、博斯普魯斯海峽三面水域包圍的它，曾經名列全世界政治、宗教及藝術中心長達二千年之久。新舊交替、東西融合，伊斯蘭與基督教文化並存，讓這裡成為一個充滿傳奇與隨處驚喜的旅遊勝地。

1985年登錄為世界遺產的伊斯坦堡舊城區，有不少值得一訪的東羅馬帝國時期與鄂圖曼帝國時期的名勝建築！像是建於西元六世紀的聖索菲亞教堂（St. Sophia Museum），以其巨大圓頂而聞名於世，被讚賞為「改變建築史」的拜占庭式建築典範。它見證了近一千五百年的漫長歷史，屢屢遭到地震、火災的破壞，這座圓頂紅色大教堂的身分，也隨征服者的統治，從教堂變身成為清真寺，以至土耳其建國後，成為今日眼前的阿亞索菲拉博物館。

步入宏偉巍然的正廳，高聳的中央圓穹令人屏息震懾，相連側廳和大廳的廊柱，營造了空間的權威與層次感，40座彩色玻璃的拱形窗戶透進光線，更添幾許神祕與莊嚴。天花盡展的伊斯蘭書法、精緻的鑲嵌畫、直

豎的大理石柱，皆是極具藝術價值的工藝極品，而且同時滿載著歷史人文的思想軌跡。

包上頭巾，走進座落對面的藍色清真寺（Blue Mosque），它建於17世紀鄂圖曼帝國鼎盛時期，是世界上唯一有6根尖塔的清真寺，牆壁全用藍白兩色的瓷磚裝飾，不勝壯麗。藍寺內紛來擾往的，不止是向著麥加朝拜的虔誠教徒，更有慕名而來的遊客蜂湧，由於必須脫鞋入內，據說夏季高溫時，內部的五味雜陳，令人難以恭維！

此外，身為鄂圖曼帝王及土耳其蘇丹居所的托卡普皇宮（Topkapi Sarayi），就矗立在面臨馬爾馬拉海的山丘之上，宮內金碧輝煌、陳設收藏皆為珍寶。在錯綜複雜的後宮內院裡，轉眼瞬間，彷彿依稀感受到後宮佳麗爭寵鬥爭的歷史氣息。而末代鄂圖曼帝國向列強貸款興建的新皇宮，巴洛克建築華麗繁複，宮內裝潢擺設極盡奢華，雖然是博斯普魯斯海峽旁最耀眼的一顆明珠，卻也逃不過驕奢必敗的王朝傾覆命運。

陽光迤邐，船遊博斯普魯斯海峽，土耳其以它最典型著稱的藍色擁抱我們。海



藍眼睛有避邪之意，也是相當熱門的伴手禮。

峽兩岸的城堡、皇宮、別墅等鄂圖曼建築，幕幕有如歷史

跑馬燈，卻也是幅真實人生的畫作。一邊是歐洲，一邊是亞洲，土耳其人於歐亞兩塊大陸之移轉，就如展翅翱翔海鷗般的自由，僅需過橋的頃刻即可辦到。

要感受歷史洗禮，要體驗市井小民日常，伊斯坦堡Kapli Carsi大市集可以同時滿足兩種期待。這個世界上最大且最古老的有頂市場占地廣闊，內有21個門、60多條街，超過3000間的商舖，包括地毯、織品、香料、珠寶、飾品等成千上萬的琳瑯滿目，熱情的老闆不時以簡單的中文攬客，還可感受異國討價還價的樂趣。或到塔克辛廣場，逛逛土耳其版的巴黎香榭大道，欣賞街頭上有如男模般的土耳其型男，品嚐沙威瑪、烘菓子等國民小吃、啜飲土耳其咖啡、現榨紅石榴汁，沾染歐亞交界的土耳其時尚。

喝茶王國 舌尖盛宴

土耳其食物，素有世界三大美食之一的美稱！中亞遊牧民族血統的土耳其人，對各式肉類燒烤以及麵包的烘培，保有豪邁不羈的民族特性。餐桌上的麵包總是無限量供應、畜牧產業而出的起司類型百百款，茴香、蕃茄的葉菜拌橄欖油，想必是

保持體型的祕訣；而天然香料的運用，例如黑胡椒、荳蔻、百里香、迷迭香更是常見。此外，茶與咖啡，更是每日不可少。當地俗諺「寧可三日無食，不可一日無茶。」據說平均每人每天喝六杯，可見喝茶之重要性，而兩層水壺與腰身玻璃杯，更是家家戶戶必備。土耳其的碳燒咖啡相當獨特，研磨成粉的咖啡，在特製長柄杓以小火烹煮，隨著水滾而浮上的一層濃郁泡沫，據說可判斷品質等級，喝完的杯底咖啡渣，當地人還會依此占卜未來運勢。

11天的旅行，感受到的多是土耳其人的純樸熱情與包容萬千。由於與敘利亞國土緊密相連，土耳其要面臨每年兩百萬逃避戰火而來的敘利亞難民。在伊斯坦堡街頭，就目睹孤苦母子在車陣中乞討，街角更躲著沒穿鞋、六神無主的青少年。兩國語言不通導致的隔閡與摩擦，已然衝擊土耳其社會。旅程結束後返台，醉心豐富旅程之際，慶幸自身的平安歸來，問候土耳其導遊的平安之後，也祈求這個藍色的歐亞國度，能夠終止動盪，繼續以它「文明搖籃」之姿態，展現神祕而多元的文化之美！🇹🇷



唯一橫跨博斯普魯斯海峽的大橋。



飛入尋常百姓家 — 訓練所 藍鵲自在飛



文 · 照片提供 | 路人甲

訓練所行政大樓前有一排亞歷山大椰子樹，是多年生長的綠喬木，圓柱形的樹幹單立，高聳筆直，有明顯的環紋，已長達四樓頂。每年六月是它的花期，淡黃色的肉穗花序成串下垂，像美麗的流蘇。這是台灣藍鵲享用美食的季節，白天總會看見成群結隊的藍鵲，高掛在花穗間，肆無忌憚的啄食花團，偶爾還會爭先恐後，搶奪飽滿果核而傳來拍翅驅趕舉動，對於同仁們貼近女兒牆觀看他們的動作毫無懼怕，我們也能藉此靠近牠們拍張美麗的身影，台灣藍鵲已把訓練所這個適宜的生活環境當成牠們自己的家！

鳥類是大自然中最常見的一類動物，而且處於食物鏈的中上層，因此鳥類與人類的周圍環境可以說是息息相關，其生存和繁殖的一切條件必須從周圍環境中獲得，環境會對鳥類產生一定的影響，亦是觀察環境優

劣的指標，當鳥類種類族群多樣性與數量穩定成長時，表示生態環境有良好保障並不受人為過多的干擾。



藍鵲生活在訓練所，讓同仁們興奮不已。



尊重自然生態，營造友善環境，是我們努力的目標。

訓練所位居新北市新店區，北勢溪與南勢溪交會處，緊臨供應大台北地區之重要水源地翡翠水庫。青山綠水環抱，環境幽美，交通便利，自民國40年成立迄今，已為國家培育無數電力營運專業人才。十年樹木，百年樹人，所內一草一木皆是頤養天年的老樹，又前輩主管有心孕育台灣原生樹種，寸土寸地栽種最適宜的樹種，幾經歲月考驗，亦成另一特殊景觀，來到訓練所總感覺綠意盎然，處處充滿生機，這也是學員們最喜愛的訓練場地。本所亦正推動以「低碳學習」、「綠色生活」、「生態保育」、「人文采風」為主軸，構建「綠色學習園區」，採取友善環境措施，不噴灑農藥、除蟲劑、除草劑，廣用環保酵素洗滌，尊重自然生態環境的管理模式，營造成蟲鳴鳥叫，生機盎然的綠色森林園區，為各式各樣天上飛的、地上爬的小動物，提供最佳生活環境。

台灣藍鵲應該是「春江水暖鴨先知」的先驅者，在訓練所算是原住民，台灣藍鵲又叫台灣暗藍鵲、長尾山娘、長尾陣仔、山娘，為台灣特有種，亦是珍貴稀有保育鳥

類。連雅堂台灣通史卷二十八虞衡志作練雀中，就這麼形容這種美麗的鳥類：「俗稱長尾山娘，翠翼朱喙，光彩照人。」這樣多種顏色在一身，常引人群駐足觀看的藍鵲，很難讓我們和全身通黑的烏鴉聯想在一起，牠們還都是鴉科一族。台灣國際觀鳥協會曾推動網路「國鳥選拔」活動，全球53國逾百萬人投票，在帝雉、藍腹鵲、黃山雀、台灣藍鵲4種台灣特有鳥類中，台灣藍鵲贏得初選，以約49萬票勝過帝雉，可見其優美的身影深植人心。

台灣藍鵲主要活動區域性是中低海拔闊葉等樹林的樹冠上層，外觀特徵相當明顯，嘴巴及腳都是鮮紅色，頭部到頸項，還有上胸為黑色外，全身均為寶藍色，中間尾羽兩根特長，末端白色，其餘尾羽末端先黑後白，淺黃色的眼睛，構成台灣鳥類中少見的鮮豔羽色，常是攝影專家入鏡的最佳「麻豆」。但看似美麗的外表，卻有著名實不相符的個性，台灣藍鵲生性兇悍，常攻擊其他鳥種，甚至會吃其他鳥類的雛鳥，對於生殖期間有強烈護巢行為，對闖入築巢區的人類，也會肆無忌憚的發動攻擊，直到威脅消



哺育長大的藍鵲幼鳥在樹下自由來去。



樹上告示通知同仁小心藍鵲，以免無故遭受攻擊。

失為止，曾有台灣藍鵲在在職大樓前鐵冬青樹頂築巢孵育下一代，有同仁在樹下閒逛，就遭受牠們俯衝攻擊，在這段期間所內也呼籲同仁儘量不要去干擾牠們的作息，要人鳥均安，和平共存。

藍鵲是雜食性鳥類，可吃的食物總類非常多，老鼠、昆蟲、果實、廚餘都會吃，其中最常吃的就是蜥蜴和毛蟲，但它們是節儉一族，有將食物吃得很乾淨、不糟蹋浪費的習慣，如有吃不完的食物，還會藏匿起來等餓了再吃的有趣習性。訓練所無毒環境，是許多小動物、小昆蟲生存的快樂天堂，大大滿足藍鵲口腹之慾，尤其是活動中心旁幾棵人瑞級老蓮霧樹，每當開花結果季節，就是藍鵲飽餐一頓的最佳食物來源。還有廚房

後面幾株高聳木瓜樹，每當瓜熟透黃時刻，看到一群藍鵲爭相啄食場景亦是一大樂趣。

台灣藍鵲富饒台灣味，在兩岸領導人馬習會登場期間，為了凸顯台灣特色，總統府準備了「台灣藍鵲」手工瓷器，送給習近平主席當見面禮，足見台灣藍鵲在國人心目中地位，牠們堅忍刻苦，合群互助來保護下一代，以前雖然曾經遭遇過人類無情濫捕，但還是能夠堅強地生存下來，甚至更繁衍下一代，族群穩定成長，現在在都市叢林中、在公園綠地旁、在城鄉小鎮間，都能見到牠們美麗的蹤影。除了台灣藍鵲在訓練所安居樂業外，還有其他不知名的鳥兒也愛上這裡環境，有灰色、有黑色及其它雜色鳥群、至於我們熟知的白頭翁、麻雀等更是常客。訓練所綠色學習園區正朝向生態保育目標努力，我們要打造一座有綠樹、有動物、無

干擾、無破壞，充滿活動力的大地，為環境學習奠立良好根基。



藍鵲屬台灣特種，擁有華麗的羽毛讓人一眼即可辨識。



The Salesman

新居風暴



文 | 黃素菲 國立陽明大學人文與社會教育中心副教授

電影導讀

一對年輕夫妻拉娜與伊瑪德因為公安問題導致房屋龜裂，必須搬遷。劇場同事巴貝克幫忙找到德黑蘭一間公寓，新居有一個房間一直堆放著前房客艾瑚滯留的物品，她是個帶著一個小男孩的未婚女士。

搬到新居之後，好不容易安頓下來。有一天女主角拉娜以為是丈夫按門鈴，開了門就去浴室洗澡。沒想到進來的是前女房客艾瑚的男恩客，男恩客以為是原來的房客艾瑚，就進去浴室抱住她，拉娜驚嚇大叫，男恩客性侵拉娜得逞之後倉皇逃走，來不及拿走的手機和卡車鑰匙留在現場，以及一如過往，嫖妓後應付的現金。接下來這對年輕夫妻伊瑪德和拉娜兩人的生活陷入一片混亂與黑暗，拉娜無法一個人待在房裡，伊瑪德

情緒失控。伊瑪德在住家路邊附近停放的車輛，一輛一輛車子去試鑰匙，最後找到卡車及卡車主人，也找到兇手。伊瑪德覺得自己的生活被這個事件擾亂了，怒氣難消，想要羞辱男恩客以達到報復的目的。

當憤怒被引發

伊瑪德一方面要關心拉娜，一方面要維持劇團演出，有些時候無法分辨朋友是關心還是八卦，最困難的是還要陪伴拉娜走出創傷後壓力症候群。

後來伊瑪德對拉娜開始沒有耐心，上課時也常精神不濟，對同事不滿，對學生不耐煩，不管學生如何求情，伊瑪德都盛氣難消。伊瑪德發狂的查詢性侵者的線索，翻找信件、查聽電話留言、查詢小貨



車車主地址，終於找到了車主的麵包店位置。伊瑪德本來以為兇手是年輕的馬吉，想盡辦法約馬吉出來。馬吉的老岳父有心臟病又有幽閉恐懼症，伊瑪德想要確認馬吉是否就是兇手，堅持逼迫老岳父打電話要求馬吉立即過來對質。

報復，可以說是一種憤怒與仇恨所導致的攻擊行為。我們當然可以說：是因為你先錯在先，不要怪我報復，我只是討回公道而已，這是你應得的。但是，報復可以解決創傷嗎？

面對自己的良心是最大的懲罰

在伊瑪德逼問老人打電話叫馬吉的過程中，伊瑪德發現不對勁，何以老岳父竟然沒有女婿的電話？剛剛換手機？手機掉了？伊瑪德逼老人脫下鞋襪，得知老人的腳底受傷，以至於在樓梯地板上留下血跡，沒想到兇手竟然不是馬吉，而是眼前這位病弱的老人。

伊瑪德逼迫老人叫妻子、女兒、女婿馬吉到現場，想要在老人的家人面前羞辱他，讓他們看清楚這位貌似高尚，卻做出性侵勾當的老男人。拉娜認為這無疑是在報復，她不斷制止伊瑪德，甚至威脅伊瑪德若是執意要當著老人家人面前羞辱他，不惜離婚以對。

誠實面對自己的過錯，這是最大的懲罰，也需要最大的勇氣，更需要深沉的智慧。老人承認自己做了壞事，承認自己起了色心。他求拉娜的原諒，在家人來之前放他走。做錯事就應該被懲罰？還是知過認錯善莫大焉？導演很巧妙的避開這個兩難困局，安排老人心臟病發，這也是另一種天譴嗎？

受害者、加害者 vs 拯救者

伊瑪德在壓力驅使下成為情緒不穩定的復仇者，其實，伊瑪德也是間接的受害者。最值得玩味之處是，伊瑪德將老人關在小房間裡，促使老人症狀發作，伊瑪德還



協助老人找藥，本來的受害者成為解救者，準備離開時伊瑪德的一個動作卻使老人昏迷一度停止心跳，伊瑪德又從受害者變成加害者，導演刻意將伊瑪德的身分快速轉換，模糊掉加害者、受害者、解救者的界線，我們的身分都是在特定時空下短暫的一種存在狀態而已。

原諒 VS 報復

要原諒做錯事的人嗎？做錯事的人一定要得到應有的懲罰嗎？如何原諒？伊瑪德想要報復，因為他太生氣了。拉娜選擇原諒，她對丈夫說：如果你要在他的家人面前揭發此事，我們夫妻就到此為止。

終於，伊瑪德決定清除兇手在樓梯上留下的血跡，好像要清除某種陰鬱，要清除掉這件事在生活中造成的陰影。沒想到跟鄰居的一段對話又勾起他的千愁萬緒。鄰居說：我本來要請清潔工來打掃，但是怕你們報警要留證據所以作罷，伊瑪德故作輕鬆的說：又沒有怎樣！又不是什麼大不了的事！

鄰居語重心長地說：那是因為你沒有看到你太太事發現場有多可怕！倘若你看到就不會這樣說了，當阿利莫拉迪先生開門時，還一度以為你太太沒救了。對伊瑪德而言，最刺耳的是「阿利莫拉迪先生開門時」，所以，第一時間看見拉娜衣冠不整、狼狽地倒臥血泊之中，是「阿利莫拉迪先生」。這就是性侵害很難痊癒復原的原因之一，受傷的不只是被性侵者，身邊重要關係人也不容易走出陰影。

總是無法預期的，不知道什麼時候，偶然的一句話，傷口又被揭開，似乎永遠難以結痂，總是隱隱作痛。伊瑪德已經分不清楚是為拉娜痛苦，還是自己痛苦，找到兇手給予報復成為伊瑪德憤怒情緒的重要出口。

性侵害是不能說的祕密

鄰居在醫院跟伊瑪德描述事發過程，鄰居聽到樓上有人慘叫的哀號聲，還以為是家暴，後來聽到有人匆忙逃竄下樓的腳步聲，才驚覺出事了，鄰居趕上去查看時，兇手已經逃走，在樓梯留下血跡。重點在拉娜被鄰居發現倒臥在浴室時，應該是裸體，女性鄰居幽幽的說：她倒在血泊中，我幾乎以為她活不了了，我幫她穿上衣服……。這位女性的丈夫立即出言制止：說夠了吧！總之還好傷勢沒有更嚴重。似乎在描述整個事件時必須跳過跟浴室洗澡有關的事實，在說完「受傷流血」就好了，再去描述「沒穿衣服」好像是一種骯髒、猥褻的禁忌。其實真正隱藏在「沒穿衣服」背後必須噤聲的是，更加嚴重的「性侵」事實。





伊瑪德生氣的質問巴貝克為什麼不警告他們，巴貝克不明白要警告什麼？劇場中的同事們，為了保護拉娜，一併聯手掩蓋性侵的事實，他們告訴巴貝克：拉娜在浴室跌倒受傷了。伊瑪德罵了半天，巴貝克丈二金剛：到底要我說什麼？其實，伊瑪德陸續在鄰居口中，和詢問拉娜的過程，才逐漸拼湊出事情的面貌。最後巴貝克還是以為伊瑪德在嫌棄前房客，氣憤地說：好啊！要找到優質前房客的房子就去找啊！這種牛頭不對馬嘴的對話，恰恰好凸顯出整個保守社會的位置，性侵害是不能說的秘密，性侵害受害者也就難以獲得該有的療癒空間。



創傷之所以痛

性侵害並不是性行為，性侵害是暴力行為。性侵害的暴力本質，使人感受到恐懼與威脅，性暴力剝奪的是人的身體自主權與身體自尊感，當然更致命的是，性侵害的暴力行為侵犯的是個人身體隱私權。

受害者會想要躲起來，不願意回想，害怕獨處，無法入睡，噩夢不斷，不敢一個人在房間，不敢進浴室堅持要回到舊家洗澡，不敢再次面對自己的身體，害怕別人知道他發生什麼事，不斷陷入悲傷的情緒中，又無法表達自己的感受，卻又極度渴望被瞭解支

持與安慰。會極度難過、生氣，把氣發洩在最親近的人身上，就像拉娜攻擊伊瑪德：你不知道我經歷了什麼，而你卻什麼也沒做！不去找房子，也不去找人代課。其實伊瑪德也很苦，他自己也說不清楚。

拉娜擔心伊瑪德告訴劇團的人，她不喜歡朋友圈用受害者眼光看她，甚至轉移重點，遷怒那個大嘴巴的人。性侵受害者需要安靜的角落療傷止痛，有時候朋友的關心、探視反而是另一種負擔。釋放痛苦，可能要承擔搔不到癢處的安慰；壓抑痛苦，可能又要強裝笑顏、社交應酬。她不知道兇手是誰，她也不記得對方的長相，她只知道之後就什麼都不記得了，她在乎：是誰把我抬出送到醫院？他們看到時，我是什麼狼狽的樣子？但是，拉娜卻記得某種眼神，總覺得還是有人用那種眼神看著她，或是記得某種身體經驗、難以抹滅，害怕再次發生身體接觸，即使是最親近、熟悉的人。

拉娜不願意報警，不想要在眾目睽睽之下談論這件事，伊瑪德問：是有發生什麼事嗎？拉娜說沒有。否認、不知道、不記得，都是典型的創傷後反應，甚至會想，他為什麼不乾脆把我殺了？或是，我為什麼不乾脆一點，在跟對方搏鬥時重傷致死？同時，當事人也會陷入不斷的自責、自恨，要是我多問一下是誰才開門，事情就不會發生了，要是我……可能就不會……！

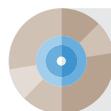
陪伴是個大功課

拉娜希望伊瑪德能陪她，請假別去學校，但是伊瑪做為她最親近的伴侶，也十分

苦惱，他不知道如何陪伴受傷的拉娜。伊瑪德只想讓事情快快結束，要不就報警，要不就忘了這件事。伊瑪德的反應也是一般性侵害家屬友人典型的反應：你為什麼還出不來？你還要困在裡面多久？他希望拉娜可以振作一點，他不能明白拉娜何以一直說她無法一個人待在家裡，情緒反覆無常，晚上不讓他碰她，白天不讓他出門。

陪伴是一種安靜的能力。安寧定靜、濁水自清、智慧現前。陪伴不需加油添醋

的安慰，也不需自作主張的勸導，更不需要自以為是伸張正義。真正的陪伴是以對方為中心，溫暖的去關注、理解、同步，既不推她／他前行，也不拉她／他往左或往右，而是默默同步跟行、用敏銳的同理心略略早一步識得她／他的生理、心理的狀態或需要。無為之為大為矣！💡



DVD 哪裡借？

《新居風暴》一片，請至貴單位同心園地借閱。

圖片資料來源：

1~6 <https://www.moviemovie.com.tw/db/program/17097/gallery>

總管理處

員工協助業務花絮



總管理處策略行政系統同心園地於 106.9.13 邀請人氣氣象主播李富城先生以「氣候暖化與糧食危機」為題進行專題演講。李伯伯指出溫室效應對環境造成影響，加上全球人口不斷成長，勢必形成糧食危機，並以實事求是的工作態度，激勵每位與會者培養求真、認真的生活態度。



為傳達主管對同仁之關懷及落實「one section / division one family」的精神，總管理處輸供電系統同心園地於 106.9.28 前往慰問開刀住院同仁，表達關心之意，並祝福早日康復。





北區

員工協助業務花絮



為推動 106 年度「和樂健康安全協助方案」，營造幸福快樂、健康和諧及安全的工作環境，**桃園區營業處同心園地**於 106.9 製作生日卡（員工協助護照），由園丁陪同主管致贈生日卡及生日禮物給當月壽星，表達祝賀之意，主動搭起主管與同仁間的溝通橋樑，氣氛溫馨和樂。



為響應「捐血一袋，救人一命」公益活動，**台北西區營業處同心園地**於 106.9.14 辦理捐血活動，由台北捐血中心派出捐血車及工作人員開設臨時捐血站，同仁本著「人飢己飢、人溺己溺」的精神踴躍響應，把關懷轉化為行動，使病患能及時獲得需要的資源。



為紓解同仁工作壓力，**台北南區營業處同心園地**與福利會於 106.9.23 辦理文山農場烤肉活動，同仁們攜家帶眷一同烤肉、品茗、體驗製茶，漫步林蔭大道，令人心曠神怡，身心舒暢，也增進了彼此的情感，活動在此起彼落的笑聲及眾人滿足的神情下圓滿結束。



訓練所同心園地於 106.9.18 舉辦環保教育專題演講，邀請鄭麗玲老師分享「大自然的生命故事」，鄭老師從輸變電工程處工務段旁的加羅林魚木說起，以看圖說故事的方式，講述動植物生命的韌性與挑戰，還有人類對其他物種的關懷與無知，讓同仁享受一趟心靈知識之旅。





為 關懷員工促進身心健康與保健預防，**南投區營業處同心園地**與工安組於 106.10.18 邀請南投基督教醫院辦理「流感疫苗接種活動」，接種疫苗的同時，協助同仁瞭解接種流行性感冒疫苗的禁忌，同仁共襄盛舉反應熱烈。



萬 **大發電廠同心園地**於 106.9.26 舉辦「One Section One Family 交流分享會」，前往松林部落健行，促進同仁之間彼此關心如一家人的連結，並關懷電廠周遭社區，活動悠閒愜意。



為 與同仁共同生命成長，**台中發電廠同心園地**於 106.9.12 辦理「升等考試經驗談分享會」，由人資組說明試場考試規則與公勞保轉換差異，並邀請廠內通過升等考試的同仁與考生們分享考試經驗，以及身分與工作改變後的體驗與心得，場面充滿溫馨與祝福。



彰 **化區營業處同心園地**為關懷同仁，擴大未婚員工暨眷屬社交生活領域，於 106.10.1 幸福花園婚宴餐廳辦理「遇見幸福～未婚聯誼」活動，環境優美浪漫，活動進行順暢，在單位正、副主管祝福下，同仁感受到主管展現愛心與親和力的真心關懷。





南區

員工協助業務花絮



第三核能發電廠同心園地配合福利會及南灣眷屬宿舍社區於 106.10.2 辦理「中秋節聯誼晚會，現場準備豐盛佳餚，加上卡拉 OK 熱力渲染，氣氛活潑歡樂融洽，同仁結束時仍意猶未盡，共度盡興快樂的夜晚。



為促進同仁身心健康，新營區營業處同心園地於 106.10.18~19 邀請新營醫院至處內辦理口腔癌篩檢及防治觀念宣導，院方準備牙膏等小禮品以鼓勵到場篩檢的同仁，活動順利，同仁反應熱烈。



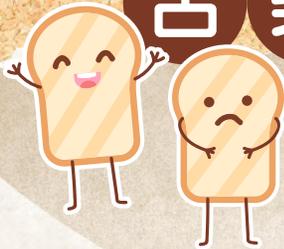
嘉南供電區營運處同心園地於 106.9.27 邀請柳營奇美醫院護理師蒞臨進行「菸害防制」宣導講座，讓同仁瞭解吸菸對自己、家人及朋友的各種危害。透過醫師諮詢及同儕互相督促鼓勵打氣，期盼有吸菸習慣的同仁早日戒菸，一起擔任職場戒菸尖兵，共同維護自身健康。



為關懷社區耆老，興達發電廠同心園地於 106.10.5 在各主管的帶領下，赴永安區鹽田及新港里烏林投社區活動中心，進行贈送白米供應老人營養午餐及用電安全宣導活動。社區的老人除了感受到滿滿的關懷，也樂意全力支持電力營運及建設，場面溫馨感人。



苦樂



留言板



輔導案例

編輯先生：你好！

最近下班回家途中，我變得疑神疑鬼、忐忑不安，一切都起因於一個禮拜前發現自己被跟蹤了！我不確定他是從公司開始跟蹤我，還是從捷運站開始跟蹤我，但當我發覺有異樣的時候，是在捷運上。

一開始注意這個人是因為他身上有股難聞的味道，對到眼的時候不像一般正常路人掠過，而是感覺到被盯著看，因為覺得不舒服有稍微用餘光留意他的動向，在換車的時候想確認自己是不是多想了，特別走到離三四個車廂遠的地方換車，進車廂找到位子坐下後，發現他也進了我在的這節車廂，站在我的對角方向往這裡看，我心想慘了好像真的被跟蹤了。當坐在我旁邊的乘客下車後，他很快地坐到我旁邊的位子，我裝作若無其事，同時想著等一下回家要怎麼擺脫他，路程中無數次考慮是不是要離開位子，但不知道還能走到哪裡去，不知道該如何應付這種情況。

終於到站要下車時，我一樣走到離兩三個車廂遠的地方才下車，心裡暗暗祈禱也許他家不在這裡就不會下車了，出了車廂開始埋頭快步走，連往後看都不敢，只希望能夠拉開距離，直到出站後，透過外面店家的玻璃反射，發現他還是跟在後面，雖然心裡已經有被跟蹤的認知，但是隨著時間和距離的累積，我的恐懼愈來愈深，腳步也愈來愈快，過馬路時甚至跑了起來，直接跑進對面的便利商店，但他依然跟了進來，我假裝在挑東西並用餘光觀察他的舉動，發現他很明目張膽地一直盯著我看，甚至連假裝挑東西的樣子都沒有，期間我試著在貨架間不停走動，但仍然擺脫不了他的視線，這種狀態維持了好一陣子，後來不知道他是不是等得不耐煩，便走出便利商店。

基於安全考量，我還是用手機和家人求救，一開始弟弟還認為我是連續劇看太多，直到他走近便利商店時，便發現那名男子正躲在柱子後方往便利商店觀望，他才驚覺事態嚴重。雖然這整件事平安落幕了，但直到現在我想起那天一逃一追的場景，還是令我頭皮發麻，很納悶也不明白跟蹤尾隨者到底在想什麼？被跟蹤的當下又有什麼具體的辦法可以保護自己呢？

一個不安的女孩 敬上



輔導內容

一個不安的女孩：你好！

從你的來信內容中，跟蹤事件雖平安落幕了，但直到現在仍會想起那天一逃一追的場景，令你頭皮發麻，身心處於不安與擔心中，知曉你雖然害怕，仍想主動尋求積極保護自己的方式，我們覺得你真是一個非常勇敢的女性。經園丁們討論後，我們提供以下意見及看法，希望對你有所幫助：

一、時常保持警覺

建議你應時常提高警覺，保持高度敏感性及警戒心，一般較屬於高危險的地點有：高層建築物中的升降梯及陽台、傳統樓梯的轉角處、密閉大廈長廊、易於阻隔視線的死角處、無人管理的盥洗室、無照明設備的狹巷路段、停車場、公園或荒遠的道路河堤、陰暗的地下道及廢棄的空屋、舊宅等，平時外出建議可攜帶適當的自衛防身器物（器械、哨子或求援的個人警報器），以備需要時可隨時取用保護自己。

二、居家安全措施

認識你的鄰居，特別是那些緊急時可請來你住處的人，平日的相互往來，有助於守望相互關係的建立，遷入新居應更換新鎖，或加裝鎖具等防範裝置（有插栓的門鏈裝置、可由內而外透視的眼孔等）；不讓別人知道你是獨居者或單獨一人在家，並養成隨手關門的習慣，減少歹徒任何機會；如遇猥褻、不明電話應立即掛斷，使用電話答錄機，切忌在留言中說出自己何時返家，友人夜間來往亦應注意，服裝不宜過分暴露，只在客廳接待訪客，保持燈光明亮。

三、外出街上安全守則

平時你應避免深夜、凌晨單獨外出活動或行經暗街，上街如無特殊需要，別攜帶笨重物品，保持雙手之靈活，必要時隨時打電話求助，行走不要太靠近停放路旁的可疑車輛，如有問路的人車也應保持距離，以避免被強行擄走，如遇可疑人物跟蹤，不可停下來，應繼續前進，沿道繞行一圈回原地，以確定是否被跟蹤。若已確定被跟蹤，可變換路線移到路中央行走或往人潮多處行走、進入熱鬧商店或有憲警人員地方、找最近的居家按鈴，向主人求援；踢或搖動路邊停放之車輛，讓警報器大響，如同你這次的經驗一樣，你很冷靜也處理得很好。

四、遭遇襲擊時建議作法

無論攻擊歹徒與否，應儘量降低歹徒的警戒心，使歹徒易於分心，增加逃脫的機會，如歹徒持有刀械私武器，應設法讓歹徒放下武器，可與歹徒攀談，儘量拖延、困惑歹徒，如告訴歹徒你正值生理期、懷孕、生病（如性病、高傳染疾病），或要求歹徒更換至你較熟悉可掌控的地點，選擇歹徒最脆弱的部位（眼、耳、鼻、髮、下體等）給與奮力一擊後，趕快逃跑，儘快求救，逃脫時，求救以喊「失火」代替喊救命或非禮，較容易引注意。

以上的建議提供給你參考，希望能對你有幫助，遇到問題用積極的心態去面對及防範未然，是非常值得鼓勵的生活態度，也感謝你願意提供這樣寶貴的經驗分享给大家，加油！



桃園區營業處同心園地全體園丁 敬上



輔導內容

一個不安的女孩，你好：

從你來信，我們對於你從勇於說出被「不明的跟蹤」經歷，到能機警化解，深感慶幸與佩服；但也對你內心的不安、恐懼表示關懷及認同，很高興你願意與我們分享你的心情，本處同心園地園丁經研討後，提出下列幾點淺見供你參考：

一、別讓危險躲在你身邊，勇敢站出來

只要你確定自己不認識他，而他卻一直跟著你，就可以報警，讓警察來保護你，他們會派人關切，問他不認識你卻一直跟著你做什麼？只要有傷害你的意圖，就可以先予以制止他，若跟蹤者仍持續緊隨在後，造成人身自由及隱私的妨害，你可以立即向司法警察報警，由司法警察依據社會秩序維護法第43條、第89條第2款之規定，對於「無正當理由，跟追他人，經勸阻不聽」者，可裁處新臺幣三千元以下罰鍰或申誡。

二、善用警調資源

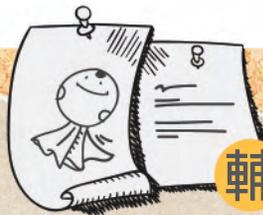
你可以隨身帶相機，看到對方想辦法拍下來，這樣報警時你也可以把照片提供給警方參考你可以向就近派出所備案（說明並告知你平常的路線，或許有監視器存入），遇不明跟蹤時，要和對方明確的表示「不要再跟蹤」（最好自備錄音或錄影工具，更好是有證人...），如果對方仍不聽從，這時你就是在原地報警，並想法子留置該人，待警方來處理。

三、尋求協助、保護自己

不要一個人單獨回家或出門甚至晚回家，或可攜帶會發出聲音的哨子、警報器（遭到威脅時，嚇阻侵襲者）；若發現被尾隨、跟蹤時，加快腳步，走向燈光較亮、人潮較多之處，立即走入附近憲警單位、商家等請求協助或打電話請家人、朋友前來陪伴同行；若無憲警單位、商家的暗巷、街道，可腳踢路旁停放之每部車輛，讓其警報器大響，並喊「失火」，以代替求救。或按每家電鈴，大喊失火以代替求救，引起居民的注意，只要有人出來，就可以趁機求援。

將原本雜亂、不安的感覺，漸漸變成有秩序且可控制的記憶，需要有人給自己打氣鼓勵、可以傾吐心中壓抑的情緒，倒出心中的不安垃圾，再裝入新的能量和信心，同心園地歡迎隨時與我們訴說你的感想！

中部施工處同心園地全體園丁 敬上



輔導內容

一個不安的女孩：你好！

接到你的來信，不禁為你捏一把冷汗，幸好你機警，即時採取應變措施免除當下危機。被人跟蹤是件不愉快的事情，心情難免會受到影響，對於你所面臨的困擾，我們能體會你忐忑不安的心情，經過我們協助員討論後，提出一些想法與你分享：

一、相信自己的直覺

不要低估自己的不舒適感，當感覺到事情不對勁或有所懷疑時，保持警惕非常重要，當天你也採取了正確的行動，轉移地點來確定此人是否在跟蹤自己，留在人多的地方，這絕對是應該採取的行動，聯絡親友陪伴，這樣就能剝奪對方繼續跟蹤的機會。

二、向對方示警

可在人多的地方停下來轉身，假裝找東西、繫鞋帶或找人，然後以堅定的眼神看向對方，讓對方知道你已警覺他的跟蹤行爲，通常歹徒發覺行蹤被發現，大多會放棄行動。

三、不要示弱

就算你很不安，不要讓對方覺察到你的害怕，抬頭挺胸走路，展現你強勢的一面，打電話給親友，大聲告訴對方有人跟蹤你，動作要大，讓對方知道你有所防備，很可能讓對方選擇放棄你。

四、改變生活作息

規律的作息有利於他人掌握行蹤，如果擔心特定人跟蹤，可改變生活作息時間及通勤路線，並打亂行爲模式，在不同的時段到不同的地點消費或休閒，以提高他人跟蹤的難度。

五、尋求他人協助

短期內儘量不要落單，出入最好有人陪伴降低危險性。若無法避免，單獨出門時可隨身帶警報器，遇到緊急狀況可立即啓動，以遏阻跟蹤者或吸引他人注意得到協助。

六、勿打卡洩漏行蹤

推特、臉書及line可即時的與親友分享你的生活趣事，但也讓有心人有機會掌握你的生活型態，增加危險性。

這些建議提供給你作為參考，你不須辛苦獨自面對困境，同心園地的協助員非常樂於與你一起面對困難。

高雄區營業處同心園地全體園丁 敬上

上下班途中懷疑自己被跟蹤時，感到人身安全受到威脅，內心必定驚恐無措。保持警覺的同時，試著轉換自己的位置確認是否真的被跟蹤，並往人多、明亮或警察機關處所行走，與親友電話聯繫大聲通話，此外，平時隨身攜帶防身備品，必要時結伴同行，改變日常生活作息，都是讓自己處於安全的方法。除上述方法外，同仁若需要法律諮詢，亦可運用轉介資源。本案援例三篇，另提供林口、協和、台中發電廠；新竹、彰化、苗栗、台南、屏東、新營區營業處；中部、南部施工處；訓練所；總管理處核能發電系統；核能火力發電工程處；電力修護處南部分處等單位園丁之建言供參考，期能協助不安的同仁保護自己，走出恐懼的情緒。

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。



「桌遊同好—非常召集令」 活動紀實

文 · 照片提供 | 廖吉義 高屏供電區營運處

以下這句廣告台詞想必大家一定耳熟能詳：「講到火鍋要好吃，首先湯頭要原味。」那講到桌上遊戲，不知各位看官想到的是什麼？資深長者可能說：麻將、橋牌

啦！中年級生說的可能是：陸軍棋、跳棋、大富翁！這其實都對，但今天如果只是想告訴大家這些東西，可能看官們第一印象必定要來發表個懷舊三部曲了。今天來談個新玩意兒，您聽過什麼叫「矮人礦坑」、「阿瓦隆」、還是「卡坦島」嗎？如果這幾個名詞，您和我感覺一樣陌生，認為這是啥、沒聽過，那恭喜您，基本上我們只能接受這個封號囉——人老囉！



跟著潮流走才能和年輕族群搭上線，桌遊——讓我們開始有了連結。

桌遊，沒錯，就是桌上遊戲！那可是現在年輕朋友聚會的好東西。依據網路爬文顯示，這個活動，既可以跟一群朋友培養感情默契，又可以動動頭腦為生活增添樂趣，簡直就是室內活動的霸主！桌遊其實在國外相當風行，尤其是德國，桌上遊戲風氣相當盛行，而台灣大約在七、八年前開始漸漸流



燈光美、氣氛佳，再搭配上滿坑滿谷的桌上遊戲，令人目不暇給，好不熱鬧。

行。一開始都是學生圈子互相揪團，後來也漸漸吸引到各個年齡層的玩家！

近年來桌遊也愈做愈精緻，主題愈來愈多元，包括電影、戲劇、歷史甚至時事的題材都紛紛被做成桌上遊戲，更不用說那些網路上討論最熱門，最被網友喜愛的各式爆紅桌遊！如果不是加入同心園地園丁的行列，這個名詞大概也不會和我有什麼交集吧。在一群年輕同事的瞎起鬨下，瞭解到現在的聯

誼活動老早就脫離以前那種男男女女排排站面對面的方式進行了。

常說現代人工作壓力大，加上宅男宅女們通常都會有以下的通病，當面對電腦、手機、網路等虛擬世界時，個個生龍活虎好像全宇宙的救世主，但在現實世界面對人群時，卻往往安靜得像隻小貓一樣，連喵喵叫個一聲都不敢。思來想去真的不知道要如何才能讓這些宅男宅女們願意走出來面對人群，願意和大家互動，讓自己不要再承受這麼大的工作壓力，有個可以紓解的管道。在與同心園地園丁和本處賢達人士溝通後，終於找出一個還算不錯的方式。今天，就讓我們用野人獻曝的心情，希望透過這樣拋磚引玉的期待，和大家來一起正視這個現象。

根據網路文章顯示參加唱歌活動，可以增強免疫力、舒緩壓力並改善心情。因此我們想到的是卡拉OK的聯誼活動。另外，針對同心園地這麼多按時補給寄來的心靈雞湯影片，我們希望藉由本處提供電影賞析的方式，引導大家如何看電影，主動分享彼此的

窗外綠意美景，搭配美味佳餚，讓遊影拉社的活動變得好時尚。



想法和看法。最後是最厲害的——桌遊！各位看倌啊，這看似平凡無奇的三件事，其實是有文字密碼藏身其中——桌遊（遊）、電影（影）、卡拉OK（拉），所以答案揭曉了，同心園地和這些年輕朋友在本處成立一個共同分享紓壓社團就叫做「遊影拉社」，取其諧音，有影啦，表示我們的社團真的是要讓大家都藉由社團活動的辦理來放鬆身心，真的是有影啦！

人說宅男宅女，好像講的是一群只會窩在家中舒適圈內吹著冷氣、對著電視電腦、不善言辭，不會與人互動的新時代男女，當然他們也是有特長的，那就是他們之中隱藏著一些在網路或虛擬世界裡的強者或是領主、國王之類的，在那個區塊是以巨人的高度獨存著。但是為何回到現實面中，所呈現的就是那副沉默、冷酷又事不關己的樣態。那真正的事實究竟又是如何呢？真的人人都真有真與假兩個面具嗎？是不是因為我們沒有碰觸到他們心中的那個點，才導致這個藏寶箱一直找不到開啓的鑰匙呢？

經過他們向同心園地推薦的桌遊活動中，我們看到的是一群願意在活動中樂於救援隊友的神隊友，絕對不是豬隊友。我們看

到的是一群願意為了舉辦這個活動而貢獻心力，真真切切來協助各項籌備工作的年輕同事。我們看到的是一群在桌遊遊戲過程中願意與人互動、願意與人談天、及願意給人親切笑臉的同事們。



活動的舉辦，同心園地當然僅能選擇量力而為。但要思索的是活動過後，究竟還留有幾分效果，雖然我們不能說這是一個成功的活動，但對於這些同事而言，絕對是一個可以一直高度期待持續性的活動，隨著每次定期桌遊活動公告的發布，看到那一張張期待的臉龐，搭配我們的電影賞析和卡拉OK，呼應我們的標題，這真的是一個非常特別的「非常召集令」，召喚的不是別人，而是這群隱身在公司中的年輕族群。本次活動除了印證成立時的宗旨，更希望藉由文章的刊登，讓更多公司其他單位熱衷此道的桌遊同好們，能和我們聯繫搭建起屬於大家的共同平台。🍷





分享與感恩

——員工協助進階班訓練心得回饋

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 | 蔡奉宏 高雄區營業處

自從三年前加入同心園地至今，雖然助人的收獲頗多，但也在今年感到心力交瘁，還好有機會上「員工協助進階班課程」，猶如能源耗盡的卜派適時補充菠菜，讓我充滿能量面對工作上的考驗。

其實輔導個案的經驗，曾讓我感到挫折。用盡身邊人脈及耗費精神心力，卻未獲得個案的認同。原來他要的只是工作調整，



而我則是白忙一場。曾經問過一些從事心輔工作的專業人員，在繁瑣及助人的工作中，是否特別容易倦怠，答案是肯定的。所幸有這次受訓的機會，從鍾老師那兒學到一些助人的工作指引：「知道自己的限制在哪裡、以案主的需求為焦點、瞭解文化的角色、覺察自己的價值觀、避免有害的雙重關係及照顧自己才能照顧別人。」更讓我瞭解個案的抱怨或理由，不一定指當下的事情，有時要注意其背後的意義，不要陷入困境，人的心情經常是流動且不意捉摸的；陪伴與支持，以同理心對待他，最重要的是不要隨之起舞；助人的熱誠要持久，不要被無心人消磨掉了。

感謝同心園地辦理這次課程，其實來受訓前，已萌生退出意願，但上完課後，又像蓄滿能量的動力機器人，再出發！



心得二

文 | 吳啓璋 澎湖區營業處

在為期一個禮拜的員工協助進階班課程，很幸運地聽到每位諮商師、心理師他們寶貴的臨床經驗，即便不是擔任同心園地的協助員，也能將這次訓練中所學、所聽到的運用在家庭及工作環境上。課程中聽到諮商師提到「換位思考」這個名詞，也就是所謂的「同理心」，我覺得同理心可以說是人際相處的重要元素，如果對別人沒有同理心，往往會讓人覺得粗心、不體貼及自私；相反地，有同理心的人，會讓人感到體貼、溫暖。大部分不能同理別人感受的人，主要原因是他們不習慣去同理別人的感受，而不是

沒有能力去做，所以人際關係不好的人只在乎自己的感覺與想法，將自己的看法強行灌輸給對方，卻忽略對方的心情與感受。

舉例來說，當別人跟你說：「我女朋友跟我分手了！」他此刻的心情可能是難過、沮喪的，你可以怎麼同理他呢？你可以說：「我想你一定很難過」，這就是同理心的表現。又或者，當對方說：「我爸媽昨天晚上又吵架了」，你猜測他的心情肯定是煩躁、沒有安全感，你就可以跟他說：「我想這樣的情況一定讓你覺得很煩，沒有安全感」。站在對方的心情上說話，可以讓人有一種窩心的感覺，因為他會覺得你完全知道他內心的感受，你是瞭解他的。

一般人為什麼會缺乏同理心，最主要的原因應該是我們每個人都是以自我為中心，我們並不習慣於思考別人在想什麼。另一種原因就是現今的社會比較強調競爭、強悍的氛圍，並不會重視同理心這種比較抽象的表達模式，就造成我們大多數的人都不習慣以對方的角度來看待事情。

也許有人不解，同理心有那麼重要嗎？我想當然重要，因為這代表你對當事人的尊





重、理解與認同。我們希望別人怎麼對待我們，我們就要怎麼對待別人。若有一天你遭遇困境，你向別人傾訴你的情緒，但他們不以為意、嘲笑你小題大作，你的情緒一定會更低落甚至暗自生氣。同理心是需要培養的，它是人際關係的黏著劑也是培養別人對你信任度的催化劑，讓需要被幫助的人知道，你是有在關懷他的。



心得三

文 | 高大晉 南區施工處

本次課程大致以同心業務、性騷擾、助人、團體諮商、人際關懷分享等為主軸，對於轉介業務一向陌生的我，很感謝講師的講解，一直覺得轉介是協助員的核心價值，因為園地本來就是提供同仁資源，並倡導資源引用的自主使用性，進而解決同仁面臨的困擾。另外上課前在網路學院學習性騷擾課程，也有些微的基本認識。

本處近三年皆舉辦團體諮商，初次接觸就感覺只是玩玩遊戲，聊聊事情的看法，沒有很深刻的體會，透過純吉老師介紹團體

諮商，才知道原來讀書會、電影欣賞皆是類型的一種。原來我們每年辦的活動都是有重大意義，讓團體成員彼此分享，情緒宣洩，進而灌輸希望凝聚團體的向心力。去年九月調至隔壁課，業務上與原先完全不相同，那時壓力非常的大，頭痛三個月之久，後來業務漸熟，壓力也漸消，課程也聯想到原來有壓力是正常的，壓力不會消失，只會不斷替換，最重要的是遇到壓力要彈性思考，也就是轉念，無法解決就學習與它共處。

對於丞增老師講的關懷分享人生也讓我雨露均霑，欣喜若狂。怎麼說？小兒上禮拜國小入學，患有嚴重入學焦慮症，半夜及上課前均哭鬧不已，當下沒先調節自我的情緒，並同理兒子的心理，因為快遲到了，只會用罵的方式處理。直到老師教導一聽二問三討論及大腦構造情緒傳遞的過程，當下當頭棒喝，覺得自己在情緒的管理有很大的成長空間，於是回家運用老師的技巧情緒聯結，兒子的情緒果真較平緩，或許症狀須時間沖淡，但也凸顯先處理情緒再辦理事事情的重要性，非常感謝丞增老師。

最後一天玲玲組長引導我們one section one family分享演練，並非如我想像透過LINE成立群組，組員自行暢所欲言即可，最





好設定特定主題，再由帶領者引領發表並相互討論，達到回饋分享及利他，過程也回饋轉介及性騷擾殘留問題。公司園地業務這幾年主管接受度日益增高，故配合案例趨勢舉辦敏感度及認識性騷擾課程也愈來愈多，由於近幾年公司面臨電業法及事業部等重大衝擊，主管後面對的種種問題只會愈來愈多，所以建議在主管心靈情緒調節議題也需注意，畢竟主管照顧好自己才能照顧部屬。



心得四

文 | 黃美雲 中區施工處

此次員工協助進階班課程，有三大心得：課程精彩，溫故知新、辦理成果；再接再厲；從生命關懷、生命成長，相信「生命會找到自己的出口」。

一、課程精彩，溫故知新

此次課程每一堂都是精彩中的經典，加上老師和藹可親帶著我們練習人際關懷的技巧，雖說已是老園丁，但仍百聽不厭，並且溫故知新；也不時與目前本處EAPs方案對照，一一記下可精進之處：

(一) 宣導員工之配偶與直系親屬可納入其個人轉介時數。

(二) 性騷擾案件處理再教育。性騷擾案件的處理非常需要專業技巧與隱私保護，我們園丁的角色，就是陪伴、支持與告知申訴管道，而非熱心地介入處理。

(三) 收集團體諮商資料。團體諮商其實是很多樣化，尤其「安心服務」，是新的團體諮商治療方式。

二、辦理成果，再接再厲

本處105年辦理「主管關懷敏感度及異常徵候人員面面觀」課程後，部門主管反應良好，後續曾有幾位經理詢問一些「問題員工處理技巧」的狀況。

另，值得一提的是從本處辦理「One Section One Family」交流分享會中，也讓我們學習到活動辦理技巧，因此在讀書會、父親節、親子活動、母親感恩、酵素製作分享等，也有相當成功的經驗。

記得有次分享會，身為主席的我，首先發難引述一段「身故退休同仁的心願」的小故事，因為他的敬業，大家有目共睹，因此我鼓勵大家分享心中「感恩的事件或人





物」，引起同仁廣大迴響。有人感謝職涯中提攜自己的前輩，有人涕述含辛茹苦養育自己的媽媽，現場也有感謝自己鄰座主管的溫馨畫面，更有為了過動兒管教方式跌跌撞撞的媽媽之分享。從每次園地的宣導與訓練中，教導我們在分享會中快樂學習，無私回饋，讓我們有福份來感受。俗話說有種東西愈分享得到愈多，那就是「仇恨」、「祝福」與「愛」，聰明的我們都會選擇兩者。

三、從生命關懷、生命成長，相信「生命會找到自己的出口」

我們的個案，在生命歷程中遇到挫折，當他們陷入怨天尤人的情緒中，或許我們能有效地利用公司內、外部資源讓他們打開心門遠離苦難。身為園丁，見苦知福，自己能伸手幫助別人，這是何等幸福的事，而當下給予的生活關懷及付出，就是給了我們生命成長的養分，更是生命正向美好的昇華。

我們或許沒有或尚未有經驗無法言語的傷痛，強忍著淚，不讓它流下。但從輔導個案陪伴、經歷的過程中，我們體會到「他是如何撐過來的」，這就是生命有無限地可能，是可以有那麼大的韌性，而他沒有放



棄、選擇輕生，卻能勇敢面對，驗證「生命自然會找到出口」。

員工協助業務貢獻度其實是很難量化的，成效往往礙於保密原則無法公諸於世；面對同仁的問題，我們除了陪伴還是陪伴；若不幸發生自殺案件，面對所有的批評、責難及挑戰，園丁們需要更多的心理建設，除了每年接受員工協助員的訓練，對於輔導業務就是盡力而為了。未來也期許能整合退休園丁的外部資源，「一日園丁，終身園丁」，目前中部地區有「中區老園丁同心緣」，共享心情及資源，建議可邀請園丁回娘家共同分享或觀摩。





園地好，我是園長，最近簽署「禁止性侵害暨性騷擾書面聲明」，內容提及「防治性侵害及性騷擾人人有責，所有員工均有責任協助確保一個免於性騷擾之工作環境」，但據瞭解，性騷擾的定義好像是以當事人主觀感受到不舒服就可以申訴，想請問如何協助同仁拿捏分寸，避免騷擾行為？公司發生過什麼案例呢？

A

園長好，謝謝您的提問，公司近期持續有性騷擾申訴個案的發生，有些個案在被申訴時，也會反應因不清楚定義而誤踩地雷，為此，公司除了由各單位人資部門加強宣導性騷擾防治的觀念外，也請各主管上網路學院閱讀相關課程，另也請每位同仁簽署聲明書，期望能從各層面共同型塑友善職場。

性騷擾範圍包含性別工作平等法及性騷擾防治法中定義之行為(詳參人力資源處網頁/性騷擾防治專區)，而是否受歡迎或有無違反被害人意願，為性騷擾認定之主觀要件，而主觀要件具備與否，應由被害人之立場，而非由加害人之認知加以認定，如該行為於客觀上對被害人已侵犯或干擾其個人人格尊嚴、人身自由或正常工作表現時，即構成性騷擾。依據性別工作平等法，性騷擾之認定，應就個案審酌事件發生之背景、工作環境、當事人之關係、行為人之言詞、行為及相對人之認知等具體事實為之。因此當彼此間存在認知差異時，常會發生被申訴人強烈否認，且各說各話的情形。雖說依據相關規定及判例，無法明確定義何種行為一定構成性騷擾，但有些原則還是可以協助同仁做為判斷依據，如尊重、謹言慎行與懂得察言觀色等，以避免無意卻造成別人心生不悅的感受，甚至成為被申訴的對象。

以下就公司曾發生的案例，希望同仁引以為鑑，避免重蹈覆轍。

一、言語騷擾

- 有同仁長期於下班時間以 LINE 傳送「回到家了沒?」「在幹麼?」「有交男朋友嗎?」「你又休假喔?身體不舒服嗎?可能沒有親親做愛吧?」等文字給新進同仁。
- 有新進同仁以 LINE 傳送「你有做援交嗎?」文字做為交友開場白，在對方生氣回復「做人可以不要那麼骯髒嗎?好好做人很難嗎?」他又再傳「我也想好好做人，生個娃兒。」
- 有資深同仁以「青春的肉體」(台語)開新進同仁玩笑，加上手碰觸肩膀的行為。
- 有同仁以關心及愛意表達之信件，持續追求心儀女子，該女子已明確表達拒絕之意後，同仁仍長期出沒於其周圍，致其感受騷擾及威脅。

二、肢體騷擾

- 有資深同仁以手環抱並貼近他人、或以手觸碰女性同仁胸前的頭髮，亦有同仁



於交通車上以手觸碰他人腰部試探後，再觸碰大腿的情形。

- 有同仁喝醉酒後，觸碰他人胸部及脖子。

三、視覺騷擾

- 有同仁於上班時間辦公場所觀看清涼不雅照片，使鄰近座位的同仁有不舒服的感受。
- 資深同仁以 LINE 傳送清涼不雅圖片及含性意味之影片給新進同仁。

四、不受歡迎性要求

- 有主管詢問部屬「可以做愛嗎？」「可以一起泡湯嗎？」等性暗示的邀約。

尊重與謹言慎行

上述案例，情節或輕微或嚴重，有些話語或行為對誰都說不得做不得，像性要求、公開場合觀看不雅照及碰觸他人敏感五部位——嘴、胸、腹、臀、大腿等。有些員工常習慣在公開場合開黃腔或藉故碰觸拍打其他人（吃豆腐），被申訴時，卻以本身個性大而化之或藉長輩關懷之名辯稱，而怪罪申訴人。性騷擾的認定，係依被害人主觀感受為申訴依據，雖然成立與否要再由專業判斷，如能預防並避免有遭致誤會的言行舉止，才能真正型塑友善職場環境。

察言觀色

察言觀色部分，則要請同仁眼睛放亮，當自身言行讓人面露不悅時，應立即停止並道歉。而任何碰觸均有可能會涉及性騷擾，最好是盡量避免任何肢體接觸，以免引發爭議及誤會，尤其是異性間更應謹慎拿捏分寸，本公司案例中，有屆退資深同仁一生名譽因被申訴性

騷擾而毀於一旦，人際間互動及尊重的界線，必須慎重看待，就不會有此遺憾。

勇於說不

另外，提醒被騷擾者，在碰到有人意圖騷擾，而使自身不舒服時，最好在第一時間勇於拒絕或運用 line 等通訊軟體，表達不歡迎的意思，因為在調查實務上，發現有些個案在未立即明確拒絕下，會遭致愈來愈嚴重的騷擾行為，此方式除能自保外，在申訴時，亦是留存有利證據的最佳方法。

很感謝園長您的詢問，以上係過去各申訴案例的綜合整理與心得分享，期許藉由大家一同學習，可以讓台電成為尊重、友善和諧的工作環境。



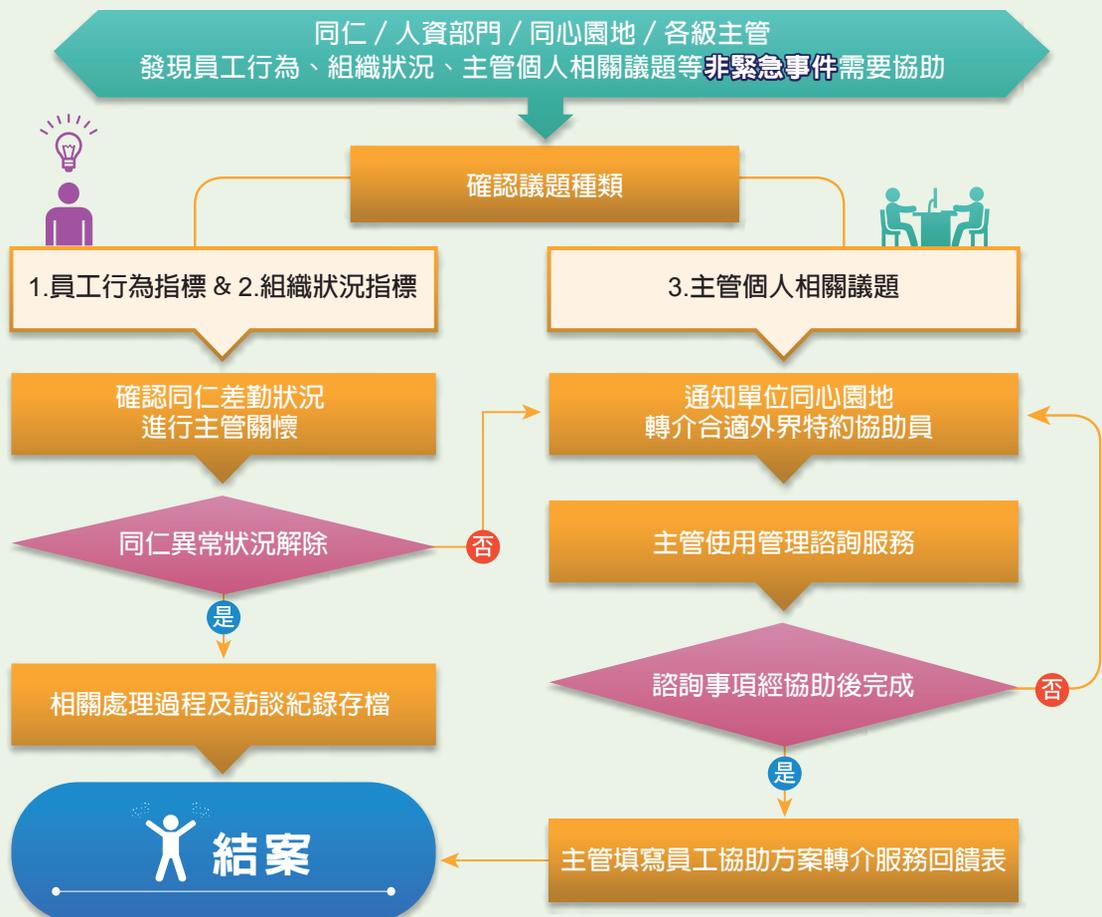
員工協助方案—管理諮詢協助

管理諮詢：

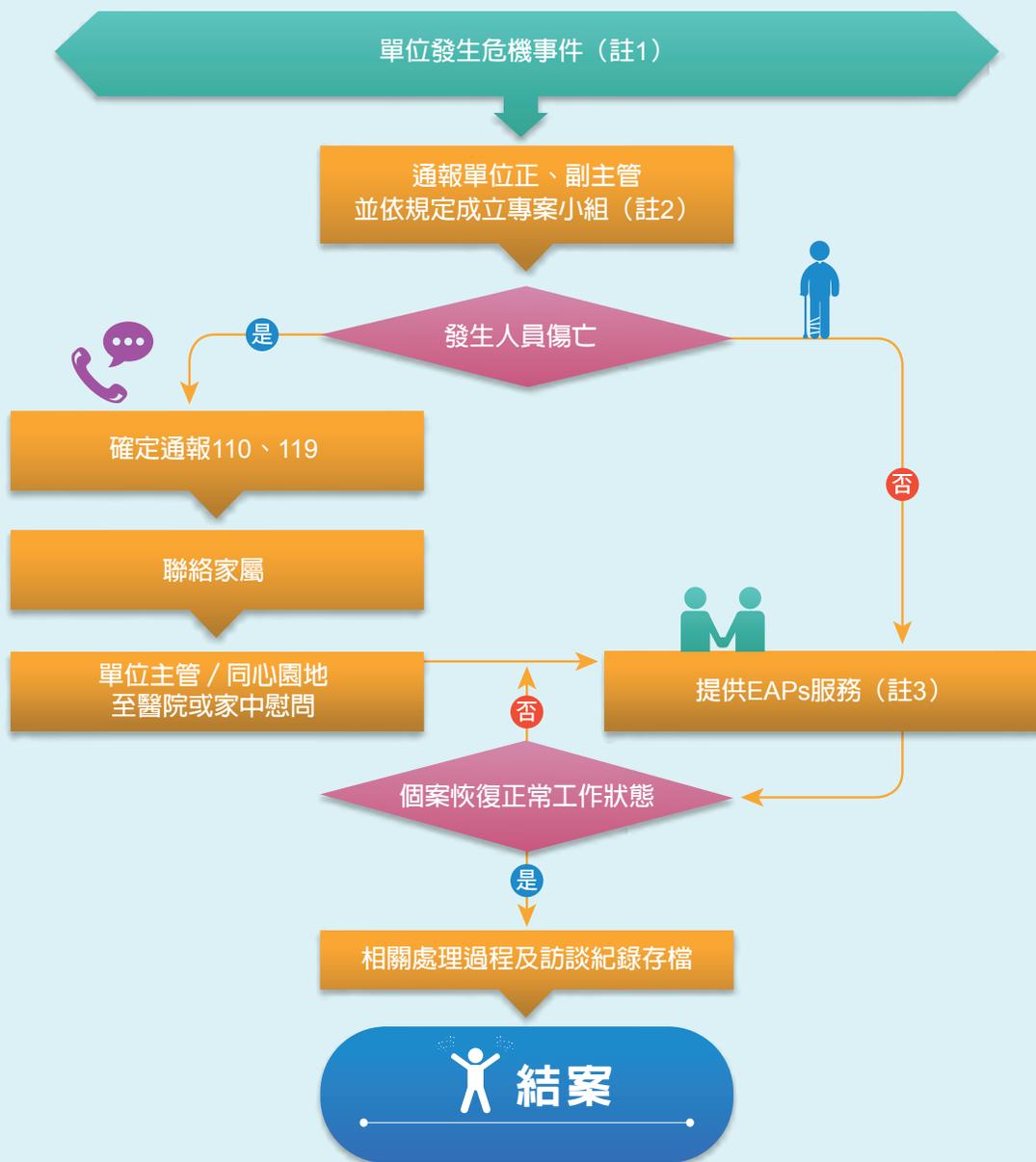
協助管理者面對員工個人議題影響工作績效或組織運作時，提供管理者協助員工及組織之管理資源與支持。

管理諮詢適用時機：

1. 員工行為指標	2. 組織狀況指標
<p>員工出現下列行為時，造成管理領導困擾，徵詢相關協助與管理意見：</p> <ul style="list-style-type: none"> 員工近三個月越發頻繁出現怪異言行。 員工持續一週以上因睡眠不足導致精神不濟。 員工情緒出現絕望感，或透露輕生訊息。 員工出缺勤異常或無故曠職。 員工與他人衝突增加或互動減少。 員工發生重大事件且影響工作績效及表現。（如：喪偶、失親、離異、噩耗…等） 	<p>組織出現下列狀況時，影響同仁情緒或組織氛圍，徵詢相關協助與管理意見：</p> <ul style="list-style-type: none"> 組織變革、人力調整影響同仁情緒或組織氛圍。 員工狀況影響其他同仁或組織氛圍。 因員工生命逝去，影響其他同仁情緒或組織氛圍。 員工出現攻擊、威脅他人之行為，影響同仁人身安全。
3. 主管個人相關議題	
<p>主管因下列議題，徵詢相關協助與管理意見：</p> <ul style="list-style-type: none"> 管理溝通領導風格。 管理角色調適。 與員工溝通相關議題。（如：部屬工作適應、績效考核、調動等溝通） 個人發展與組織發展期待落差。 	



員工協助方案—危機個案管理流程



註 1、危機事件定義：

1. 因重大意外造成員工傷亡或猝死之情形。
2. 因員工個人生（心）理、精神因素引發員工自傷、傷人或其他嚴重影響單位同仁之情形。

註 2、相關規定可參閱：

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。

註 3、EAPs 提供之關懷協助：

1. 提供安心服務方案，協助受影響之組織及同仁。
2. 提供團體諮商服務，協助受影響之組織及同仁，重建工作信心及具體工作目標。
3. 提供個別心理諮商服務，引介身心調適資源，避免創傷後壓力症候群發生。
4. 提供管理諮詢服務，提供組織及管理層次之各項作為。
5. 提供法律諮詢資源。
6. 提供家屬慰問關懷服務。



《比海還深》

導演 | 是枝裕和

演員 | 阿部寬、樹木希林、真木陽子

曾獲得文學獎的作家良多風光一時，如今卻不得志兼差當起私家偵探，甚至還把當初獲獎的獎金跟兼差的薪水都花在賭博上，最後連自己小孩的學費都付不起，前妻帶著兒子離他而去。眼看獨自在老人社區生活的年邁母親及前妻、兒子漸漸有了自己的生活，良多終於決心振作想重新融入一家人的生活。突如其來的颱風夜將良多、妻兒、母親一家人困在一起，僅此一夜的家庭時光就此展開……。



《7號房的禮物》

導演 | 李煥京

演員 | 柳承龍、葛瀾轅、朴信惠、鄭進永

智能障礙的中年男子永谷被誣陷犯下殺人案。天性忠厚的他在監獄七號房裡因緣際會救了老大一命，老大決定率眾幫永谷實現願望，偷渡跟他相依為命的6歲女兒妍思進來相會。永谷無私的父愛與小女孩溫暖甜美的笑容漸漸感動了這群失去自由的罪犯。耶誕節前突如其來的死刑令感動了這個溫馨的小天地。身陷囹圄的這群人展開周詳計畫，無論如何都要讓這對只有彼此的父女在一起。



《生命中最抓狂的小事》

導演 | 達米恩斯弗隆

演員 | 李奧納多斯巴拉格利亞、瑞卡多達倫

生活中有很多不起眼的小事，卻常常讓人抓狂！阿根廷鬼才導演達米恩將日常最簡單的小事拍成六段宛如世界大戰的瘋狂喜劇，這六段跌宕起伏的故事看似不相關，但主題節奏一致。觀眾無法預期結局，卻能藉此釋放平日無法宣泄的情感，讓電影變成一種集體療癒的工具。



《川流之島》

導演 | 詹京霖

演員 | 尹馨、鄭人碩、陳鼎中、蔡祥

劇情描述面臨失業的國道收費員阿雯，遇到南北往來的台客貨車司機，兩人的相遇相識，也講述單親媽媽與叛逆兒子的親情。



《攻敵必救》

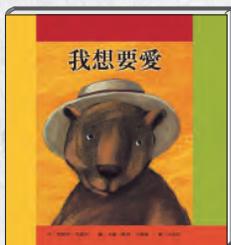
導演 | 約翰馬登

演員 | 潔西卡雀絲坦、馬克史壯

絲羅女士是華盛頓首府呼風喚雨的政治人物，在美國槍擊事件接連發生情況下，不惜犧牲自己職業生涯，戳穿槍枝法案的慘酷內幕，縱使阻力重重，蝦米對抗鯨魚的戰爭，她仍決心背水一戰，不吝任何價值也要爭取成功……。



BOOKS



《我想要愛》

作者 | 克萊兒·克雷芒 出版社 | 小魯文化

大熊吉米幼年時失去了媽媽。有一天，他的爸爸給了他一頂帽子後，也離他遠去。於是，大熊戴著帽子，踏上了尋找愛的旅程。在這趟旅程中，他會遇到誰？會有什麼遭遇？他找得到愛嗎？…本書呈現出一段尋找愛的旅程，旅程中有相聚，有別離，有歡樂，有悲傷…就彷彿人生的路程。始終尋找著愛的大熊，說出了每個人對愛的渴望，也引導大讀者、小讀者瞭解到：當你能愛別人時，你也才能擁有別人對你的愛！



《便利店人間》

作者 | 村田沙耶香 出版社 | 悅知文化

36歲未婚女性古倉惠子，大學畢業後沒有就職，在便利店打工已歷經18個年頭，至今未交過男朋友。每天吃的是便利店賣的食物，喝的是便利店的水，就連睡著都夢到自己在櫃檯收銀，望著清爽乾淨宛如透明盒子的便利店景象。某天，以尋找結婚對象而加入打工行列的男人白羽，卻對惠子的生活方式提出質疑：「你不覺得丟臉嗎？」從此，惠子向來信奉的價值被徹底顛覆了，失去基準的她，能找回真正的自我嗎？



《人浮於愛》

作者 | 侯文詠 出版社 | 皇冠

心彤曾經深信，相愛的人必定能夠長相廝守。為了毅夫，她將自己裹上層層謊言，好與毅夫「董事兒子」的身分相襯。學歷是騙人的、工作是捏造的，這樣的愛，還算不算得上是真的？從什麼時候開始，再多的物質也換不到一段感情？在認識顧醫師之前，小琪沒有想要卻買不起的東西。在認識顧醫師之後，她才發現，有些東西並非買不起，而是打從一開始，就沒有標價……。



《阿嬤要我跟你說抱歉》

作者 | 菲烈烈·貝克曼 出版社 | 天培

艾莎七歲，她的外婆七十七歲。外婆是艾莎的超級英雄，也是她唯一的朋友。她們會在半夜翻牆闖入動物園，或者在睡不著的夜晚，一起到「幾乎甦醒之地」跟「米阿瑪斯王國」。而當她在學校受同學欺凌時，外婆總是給予她面對的勇氣。可是，有天外婆卻不敵癌症而離開了她。艾莎決定要完成外婆的心願，幫她送信給她想要道歉的人，意外的冒險之旅於焉展開。



《貓的思畫—少年遊》

作者 | 愚溪 著；黃思惠 繪 出版社 | 普音文化事業股份有限公司

思惠，一個因醫療疏失而早產的唐氏症女孩，由於不擅言語表達，乃寄情於畫畫抒發內心的情感，受到日本動畫大師宮崎駿作品《貓的報恩》啟發，以擬人的貓入畫，並于今年1月出版的繪本《貓的思畫—少年遊》在世界詩人大會中，獲得世界藝術與文化學院頒發獎章。沒有奇蹟，不是僥倖，思惠與家人一路走來，點點滴滴和每一個家有唐寶寶的家庭一樣，不容易。



新婚小語



文·照片提供 / 徐孟妘 人力資源處



文·照片提供 / 呂雅婷 人力資源處

To：荳荳
謝謝你的到來，
讓我們家更完整幸福。
要健康平安，快樂長大喔！



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：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
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
1251	◎	興達發電廠 / 工程師	協和發電廠、基隆地區、綜合研究所	碩士
1252	◎	北部施工處 / 電機工程師	南部施工處、興達、大林、南部發電廠、高雄、鳳山區營業處	大學
1253	◎	彰化區營業處 / 配電設計專員	新營區營業處、嘉南供電區營運處	碩士
1254	◎	台北西區營業處 / 電機工程師	林口、協和、通霄、大潭、台中發電廠	大學
1255	◎	台北南區營業處 / 工程管理專員	新竹區營業處	碩士
1256	◎	彰化區營業處 / 電機工程師	明潭、大觀發電廠	大學
1257	◎	新營區營業處 / 電機工程師	嘉義區營業處	碩士
1258	◎	新營區營業處 / 線路維護專員	曾文發電廠	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 1247 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。

174期

107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」。

175期

107年3月號
107年2月5日截稿

專題故事：來不及說出口

國中時，班上有位罹患罕見疾病的同學A，因其身體狀況不佳，諸多方面需要同學的協助，也十分重視跟其他同學之間的友誼。當時，班上有位問題學生，打架鬧事混幫派，無役不與，同學們畏懼他，更讓他在班上呼風喚雨。漸漸地，同學A跟問題學生愈走愈近成為好友，卻發現此情誼僅建立在金錢的無償借用上，當時的我看到霸凌及勒索，卻毫無勇氣站出。多年後，偶然得知A因病過世，心中滿滿愧疚但A再也聽不到了。

175期專題故事邀請你分享生命中那些來不及說出口的故事，曾受恩於人而滿懷的感激之情、暗戀悸動深藏於心的傾慕、子欲養親不待的遺憾、傷人以言甚於劍戟的愧疚，這萬千種情緒，藉由你的分享，我們一同經歷、一起體會，期待你的來信。

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

你會對朋友的情人動心嗎？

▶ 你的弟弟或妹妹，戴了一個非常別緻的飾品，你非常喜歡，你會？

- 1 問他在哪裡買的，趕快也去買一個
- 2 心想可能很貴，買不起
- 3 向他借來戴
- 4 覺得不適合他戴，向他要來自己戴

測

和異性相處時你的致命錯誤？

▶ 你正在國外度假，想要挑一張明信片寄給心上人，你會選哪張？

- 1 日出
- 2 山
- 3 花田
- 4 雪景

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

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

難

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



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 你會對朋友的情人動心嗎？

你的弟弟或妹妹，戴了一個非常別緻的飾品，你非常喜歡，你會？

1 問他在哪裡買的，趕快也去買一個

你不會去搶朋友的情人，即使很喜歡，也只是放在心裡。但你會「當作參考」，找一個條件類似的情人來愛。

2 心想可能很貴，買不起

你有隨遇而安的個性，不與人爭，也不會搶別人的伴侶。你有自己的品味，重視精神生活，會選擇跟你個性相同的伴侶，感情很好。

3 向他借來戴

你會情不自禁跟朋友的情人示好。雖然很白目，不過如果運氣好，有可能占到朋友的情人。你的多情、熱情，讓生活相當豐富，朋友多、戀愛機會也多。

4 覺得不適合他戴，向他要來自己戴

你是個競爭型的人物，充滿自信，在愛情的戰場上，只要看到你喜歡的獵物，就會大顯身手，即使是朋友的情人，也會硬搶過來。

測 和異性相處時你的致命錯誤？

你正在國外度假，想要挑一張明信片寄給心上人，你會選哪張？

1 日出

你對異性可以說是小心翼翼，態度也很客氣，但卻給人過度謹慎的感覺。除非是和你感情特別好的異性，否則你無法敞開心扉和對方交談。這樣是不容易交到異性朋友的。

2 山

你對待異性的態度，平常是有一點冷淡的，但只要出現了讓你感到興趣的異性，你就會拼命想要去親近對方，在別人看來，實在是太明顯了一點。

3 花田

可能是個性的關係，你面對異性的態度，給人一種嘻皮笑臉的感覺，如果真的遇上喜歡的對象，想要跟對方表白，有時候會被誤認為是在惡作劇。

4 雪景

老實說，你可能有點拿異性沒轍。只要是和異性在一起，你不但不會高興，說不定反而會有覺得痛苦的傾向。所以人家也不會把你當對象看。

123 數獨遊戲解答

易

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

難

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



掏掏口袋零錢 幫幫孩子童年

GOOD LUCK

Hope · Faith · Love · Luck

幸運(福)不會從天而降，需要努力尋找



家扶娃娃 撲滿認養

第四代(幸運草)單筆認養費 **800**元 /個

洽詢專線：**04-2206-1234** 分機 **217**

- PVC材質、17cm高、紙盒包裝
- 家扶官網、Yahoo拍賣、LINE Pay、各地家扶均有



活動詳情：[無窮世代](#) |

