

同心園地



台灣電力公司
Taiwan Power Company



2018.01 | 雙月刊

專題故事

黑暗中的一



最喜歡霧

文 | 白頭翁 第一核能發電廠

最喜歡霧
看不清楚的迷糊
痛可以藏躲
等待夢散

最喜歡霧
輕輕的撲臉
柔柔的淚水
但不會濕得淋淋

最喜歡霧
滿山滿谷的飄流
靜靜的撫摸
沒留下氣味

最喜歡霧
在溫泉上羽化
變幻的肉身
在轉世間滄茫

最喜歡霧
像有情之間的因緣
一陣一陣的飄來
也像日曆一頁一頁的撕去

最喜歡霧
看不清楚的迷糊
在草上凝聚一顆顆的水晶
而不會堅持你我

黑暗中的一米陽光

文 | 本刊

法國作家維克多·雨果於1862年創作的小說《悲慘世界》中，男主角尚萬強身為假釋犯偷取教堂銀器被警察逮捕，主教得知後未怪罪於他反而為其開脫罪責，跟警察說銀器是他送給尚萬強的，經過主教的教化，尚萬強真心懺悔並且成為一位光榮、有尊嚴的人。人一生際遇難免有艱苦困頓之時，心情如墜子落入深淵，世界宛如蒙上一層黑紗。不知過了多久，終於出現一雙溫暖的手擁抱住蜷縮顫抖的靈魂，猶如黑暗中的一米陽光，微小溫柔卻充滿力量，甚至能改變一個人的命運。

本期〈專題故事〉邀請大家分享自己人生旅程中的一米陽光，有人的陽光是父母，血濃於水的緊密連結支撐著暗夜前行的孩子，平日相處的種種，回憶起來全是思念；有人在枯燥乏味的生活中，放下心中黑暗及負面的想法，透過書籍及電影看見世界，讓想像力無邊奔馳；有人透過宗教的力量，以虔誠的信仰及堅定的心面對壓力，並透過轉念思考，擺脫負面思想及情緒。人生路上中總有陰雨，我們不能阻止黑暗到來，但一定會有一米陽光在不遠彼方，陪伴我們、引領我們，使我們不致迷失，繼續前行。

本期〈EAPs停看聽—性別平等篇〉從性別平權出發，探討相較於傳統社會下，現代女性在工作與家庭間的取舍及調適。〈EAPs停看聽—交往相處篇〉則深度剖析網路交友的盲點在於不實際的憧憬，並分享許多網路詐騙的案例。另外，〈EAPs停看聽—少年教育篇〉反映了許多父母望子成龍的心理，在「我是為了你好」的殷切期盼下，無數學子提早面臨了理想與現實的拉扯。

本期〈園地心發現〉介紹107年同心園地業務推動主軸「銀髮樂活 幸福職場」，除協助即將退休的同仁為老年生活預做準備外，亦開設工作生活平衡、強化同理心等訓練課程，同時鼓勵各單位運用團體諮商資源、強化性別尊重意識，營造幸福職場。

2018年初始，農曆新年也即將到來，不妨趁著春節假期，好好審視規劃整理，人生也好、思緒也好、房間也好，將原本一片雜亂重新收拾檢視，也許可以有不一樣的想法，以輕快明亮的心情迎接嶄新的一年，祝福大家新年快樂！



同心園地

封面題字 / 薛德群 桃園區營業處

2018.01 | 雙月刊 174

封面裡 最喜歡霧 / 白頭翁

編輯手札

01 黑暗中的一米陽光 / 本刊

專題故事

- 04 看見世界的一扇窗 / 窗邊的小荳荳
- 08 走過生命的幽谷 / 尤鱗
- 11 掠過我生命幽谷的一米陽光 / 石之文
- 14 黑暗中的一米陽光 繭愛 / 法凡
- 17 突破雲層 迎向陽光 / BECA
- 20 愛的光芒 / C.H.W
- 22 傾聽月光的聲音 / Little Boy
- 24 黎明升起 / HHY

EAPs停看聽

【性別平等篇】

27 工作與愛的追尋 / 乃欣

【交往相處篇】

30 健康戀愛的大前提是真實互動 / 林惠瑛

【少年教育篇】

34 當孩子的理想，
對不上父母的期望…… / 陳美儒

人文采風

【大地紀聞】

39 從深圳日常看「崛起的中國」 / Emilia

【電影人生】

42 超完美嬌妻 (The Stepford Wives)
/ 黃素菲

園地專欄

【活動報導】

46 員工協助業務花絮 / 本刊

【苦樂留言板】

50 一個努力工作的基層 / 本刊

【感恩回饋】

54 分享與感恩——員工協助培訓班、
進階班訓練心得回饋
/ 張鈞南、趙清聯、鄧志成

【園地心發現】

58 銀髮樂活 幸福職場 / 本刊

【園丁分享】

60 20元的感動 / 陳書華

【園地活動】

- 64 愛在即時 / 台中供電區營運處同心園地
- 66 單身貴族桌遊趣 / 梁素霞
- 68 「雪花飄落之前」——
我生命中的最後一課
同心園地讀書會心得報導 / 陳麗安



上班族心理系列

- 71 有你們在，就是我的家 / 秀秀
74 蔚藍堰塞湖 / Jimmy

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：黑暗中的一米陽光

封底說明：用電安全—承諾篇

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107年1月出刊

發行人 鍾炳利

總編輯 張廷抒

副總編輯 許芳玲

編輯小組 吉玲玲 黃新倫 陳彥婷 吳致中

執行編輯 吳致中

Email d0960602@taipower.com.tw

地址 台北市羅斯福路三段242號11樓

電話 02-2366-7357

傳真 02-2365-6869

美術編輯 左右設計股份有限公司

地址 台北市仁愛路三段17號3樓

電話 02-2781-0111

傳真 02-2781-0112

 **台灣電力公司**
Taiwan Power Company

看見世界的 一扇窗

文 | 窗邊的小荳莖

不知道大家是否注意，最近除了與上班族緊密相關的勞基法再度修法與工時問題，另一個連署中的熱門議題是：學校是否該延後上課時間及提早下課。報導顯示，台灣不只工時長，相較於歐美國家學生們在校的時間，台灣學子的學習時數也位居全球前幾名，如果說上課學習是學子的工作，在立法保障勞工工時的同時，是否也該重視學

生們的「工時」問題呢？針對不論減少上班時間或在校時數的議題，許多雇主、受雇員工、教育學者與家長，皆抱持不同看法並激烈地相互辯論，我並非勞動力專家或教育學者，不知如何公允辨別是壓榨勞動力、揠苗助長或是鍛鍊心智以提升台灣整體競爭力，但身為當前教育體制的過來人和勞工，也許可以分享一些我在求學及就業時，曾因學校及工作占據大幅時間，而感到受困無法自主的無助經驗談，以及如何在其中找到出口。



不管是上班族或學生的「工時」過長問題，都應受到重視。

在求學的過程中，因我的個性較順從，願意配合學校及教育體制的規範，許多人看我讀書時期，都認為走得十分順遂。國小、國中皆名列前茅，高中很幸運考取第一志願，原以為經歷國三的考試轟炸後，高中可以稍微鬆一口氣，殊不知迎接我的是更加沉重的課業壓力。好幾次在放學時，跟來接我



下課的爸爸用玩笑的語氣說想休學，也曾於姐姐關心我學校狀況時，崩潰大哭。在學校，我的座位在窗邊，外頭的一景一物吸引著我的目光，看著外面的馬路陽光透過路樹灑落在人行道上，但在教室的我卻感到彷彿被禁錮在碉堡的犯人，與窗外的風景絕緣。高中國文課寫作文時，每每提醒我自己生活經驗的貧乏，日常的移動路線不外乎學校、補習班和家裡的直線移動，對日常生活沒有體驗也沒有感觸，看著作文題目我只能發楞。順從的外表下，說不出口的是對現況的不滿及想衝撞體制的渴望，當內心逐漸被壓迫感籠罩時，幸運的是，我在此時找到可以通往世界的一扇窗，讓我從壓迫中有喘息的空間，並在黑暗中透露出些許光亮。

高二時因為教室在學校圖書館附近，我們班理所當然成為維護圖書館清潔的班級，我們必須使用自己的午休時間打掃圖書館，許多同學會覺得這是門額外的苦差事，但對當時的我而言，是件不可多得的好事。第一，在精力充沛不太需要午休的年紀，能在午休時間理所當然的在外活動，和寂靜的校園成為對比，是多麼與眾不同又像是對



微光閃現窗邊，窗外世界多彩繽紛，為平淡無奇的乏味日子增添生機。



順著作者筆下的視角，看見不一樣的人生，體驗每個角色的日常也豐富了我的高中生活。

體制合法而無聲的反抗。第二，在清掃圖書館時，可以隨意的瀏覽架上的圖書，遇到有興趣的書籍時，放下掃具偷偷翻閱幾頁，熟記位置待打掃完畢後借閱，不用跟其他人擠在下課時間又要找書，又要排隊借書，可以優雅的取好書後到櫃台借閱。也因為長時間的午休清掃，讓我有機會接觸到平常不會逛到的圖書區，意外的擴大我對書籍閱覽的胃口。養成讀書習慣更是讓我在高中時期，面對煩悶的升學體制下，找到一個方法，使自己不再囿於教科書、學校與補習班間的狹隘世界。讀到《魔戒》和《毫髮人歷險記》這些精靈奇幻小說時，書裡面人物的情誼及超乎現實讓我脫離現況，在想像中遨遊的空間。對僵化的升學體制不服時，我讀到《傷心咖啡店之歌》與《窗邊的小荳荳》，和書中的主角找到共鳴，他們替我衝撞日常的體制，大聲說出我不敢說的心聲。同樣在當下讓黑暗世界透出陽光的，還有朱天心的《擊壤歌》和鹿橋的《未央歌》，《擊壤歌》描述朱天心的高中生活，閱讀時彷彿透過她的眼睛經歷另一種度過高中的可能；《未央歌》則生起我對大學的好奇，那年代的大學有自由的學風與一群好友的情誼。

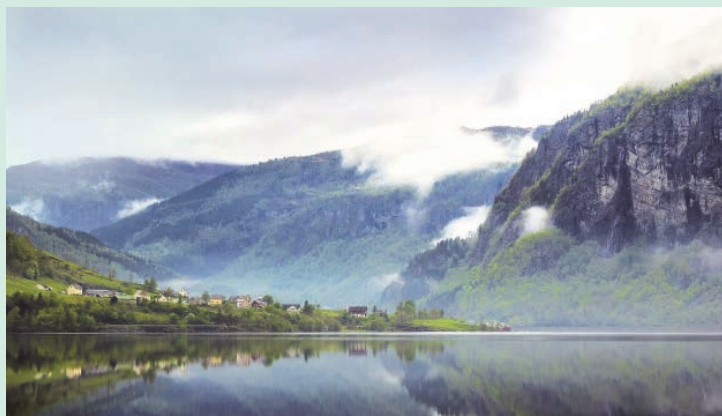
高中開始養成的閱讀習慣，隨時間推演，從一開始只是想在書中找到可以忘卻眼前困難的避風港，到現在書本成為養分，讓我的世界隨著閱讀而擴大。在無法出遊時，隨著他人的遊記，我在撒哈拉沙漠漫步、在法國學習區分各種起士、在希臘和左巴討論如何買魚，也認識日本神社的傳奇故事，透過書本雖非知盡天下事，但可以不出國卻增進對各國文化的認識。在工作初期，比起學生時期面對到的人事物皆愈趨複雜，尤其深刻感到學用落差，書本也成為我最好的老師，有充實軟體教導職場禮儀、溝通技巧等，到財務分析、系統性思考、製作簡報等硬實力，透過書本中許多大師級企業家的無私分享使我得以提高見識，並一窺各大企業的商業祕密。

然而隨著工作一段時間後，繁忙的工作壓縮看書的時間及享受閱讀的悠閒心情，我發現工作上專業能力增長，同時卻似乎染上輕微的職業病，與朋友聊天三句不離本行，因疏於閱讀，我的世界逐漸縮小、生活再度



關閉手機，適時讓自己享受難得的恬靜。

變得貧乏。朋友聚會時，不外乎抱怨工作上的遭遇，和對於未來不確定的茫然，雖然不滿於現狀，卻又覺得被困於其中，找不到改變的方法。好險當閱讀這扇窗雖因工作而變小，另一扇窗悄悄開啓——看電影。讀大學時，電影比較像是奢侈品，但對上班族而言，金錢相對充裕，看電影成為一種較省時省力的閱讀方式。此外，在通訊軟體發達的現代，工作與生活的界線因科技而便利，兩者間的界線卻也愈來愈模糊，上班族很難真



一開始只想在書中找到可以忘卻眼前困難的避風港，到現在書本成為養分，讓我的世界隨著閱讀而擴大。



正「下線」，透過兩小時左右的電影觀賞，關閉手機與外界的一切連結斷絕，能徜徉於電影中的情節，享受難得幽靜時光。如同書本一般，透過主角的眼光，我看見生活的不同可能，最棒的比喻應該就是楊德昌導演在電影《一一》中一句台詞，他說：「電影的發明，讓我們有機會用幾個小時走過不同人生，從某個角度來看，人類的壽命也因此延展。」看《三個傻瓜》時，我重新定義學習的價值；看《高年級實習生》和《鋼鐵英雄》時，我正面對工作內容轉換的適應期，它使我看見工作不同的意義和堅持自己信念的可貴；當彩虹遊行時，我想到《模仿遊戲》和《丹麥女孩》的主角，提醒自己不要因與己身不同而盲目歧視批判，忽略我們都生而為人，同樣有追求快樂的權利，試著包容別人不一樣的愛。

也許有人會覺得書籍與電影情節太過超乎現實。的確看完書本或電影，生活中的困難並非就此煙消雲散，或總是有個快樂結局，但至少書本與電影可以作為補充站，歇息一下，藉由書籍與電影我們的世界能超越物質的限制，不只可以跨越地理的障礙，連時間的界線都變模糊，在幾百頁的書本中或是兩小時的電影內看盡滄海桑田與世間百態，自己的煩惱似乎也縮小了。更何況太多的黑暗與痛苦不也是來自太過著眼於自身利益和眼前的困難，因而放任負面想法像流行病般無止盡地肆虐，忘記抬起頭看看世界仍十分寬廣、未來有無限可塑性。有幸生活在科技日新月異的現代，何妨放自己想像力奔馳，別讓眼前的事物限制自己的眼光，開啓一扇通往世界的窗，由美麗的風景取代身邊的黑暗。



閱讀書籍與賞析電影，除了放鬆還多了份感動。





走過 生命的幽谷

文 | 尤蟾

如果我們不曾預想過家人會有一天離開，那日子也就是這麼平凡的過著，日復一日，年復一年，任時間無聲地推移。家人，好像本來就應該好好在那裡當你的家人不是嗎？你看著他們吵架、鬥嘴、甚至惡言相向，總是排解不完他們大半輩子的恩怨恩怨，漸漸地，那些日常齟齬也成為你生活的一部分。而家人之間一條無形的血脈牽繫，卻將我們緊緊地綁在一起，不管你願不願意，所有成員的喜怒哀樂，他們這輩子個人的成功或失敗，也就自然而然的和你的生命攪和在一塊了。

從我有記憶以來，母親一直體弱多病，瘦弱的身體、憂鬱消極的性格，加上夫妻關係的不睦，讓她三不五時對著孩子怨嘆起父親的不是。久而久之，孩子眼裡的父親也慢慢變成了一事無成的「惡人」，父母之間

難分對錯、錯綜複雜的恩怨情仇，以及長期在外地工作導致與家庭的疏離，讓親友眼中向來幽默風趣的父親，對於切身的親子關係反而出奇的冷漠。平時我和他幾乎也說不上幾句話，偶爾從簡短的對話中「你頭毛油油愛去洗洗耶！」、「放假干有昧轉來厝？」你隱約知道他還是關心著你，但他板著的臉



無形的血脈牽繫著家人，看似不存在卻緊緊綁著彼此。



孔、帶點嚴肅的語氣，讓人著實很難察覺到他話裡傳遞的溫度。記憶中母親每一次的生病，都像突然按響了家中的警鈴，來得快也去得急，怪異的是，父親非但不能從旁協助，反而以漫罵反映出他心中的不耐與惶恐。次數多了，你會以為老爸像個外人，時間久了，你也會麻木地以為母親進出病院就只是一種例行公事，一開始急匆匆地掛急診、辦住院，然後幾天後病況解除、順利出院回家，再繼續投入這個大家庭漩渦裡，一切又恢復如舊，彷彿這是老天爺為這個家庭安排的劇碼，只是不定時地一再重演。

民國87年，父親多年的糖尿病史，加以血糖從未控制，即使他萬般不願意，最終還是走上了洗腎一途。而母親日益瘦弱的身軀漸漸負荷不起久病的肺葉，因為呼吸困難必須用上呼吸器，幾乎同一時間，兩人先後住進林口長庚醫院的病房。我依稀記得父親拄著拐杖，說要去隔壁病房探望母親的一幕，病榻前第一次看到沉默不語的父親緩緩牽起母親羸弱的手，短短的幾秒鐘，父親想說些什麼卻沒說出一句話來，彷彿千言萬語都盡在無聲之中，我不知道母親一輩子的怨是不是就此煙消雲散了？只記得幾天後她反覆提起這難得的一刻，她感慨地說：「伊嘎我手牽著……。」病房中幾個星期過去，我們家每次可以重頭再來過的劇碼沒有重演，過去以為幾天後就可出院回家的錯覺徹底被打醒。原來，家人是可能一病不起的，我也甚至沒想過，就在幾個月後賞完元宵花燈才沒幾天的上班日，父親就心肌梗塞突然走了！太平間裡躺著父親，忍不住跪倒在他身前痛哭失聲，我握著他仍有餘溫、粗糙的手，多

父親與母親相繼過世，讓我深刻體悟原來家人不是永遠存在的。



少悔恨、懊惱湧

上心頭「為什麼直

到這一刻我才能牽起他厚重的手？」、「父親怎麼突然間老了這麼多？」我更意想不到，一個月後，與他吵了大半輩子的母親竟也跟著他一起走了……。

家人突然離開人世的痛苦經驗你是否也曾有過？那感覺像一下子抽離了你生命的一部分，自此你便不再完整，鬱結的心情反覆找不到出口，一想到就是一陣酸楚。即使，人們都說：「時間，是療傷止痛最好的方法」，但失去親人之痛猶如疤痕，你只能忽略它卻無法徹底遺忘，往往在不經意間浮上心頭，一牽動仍會讓人隱隱作痛。「樹欲靜而風不止，子欲養而親不待」，過去我自

時間是療傷最好的止痛藥，但失去的親人的傷痕還是隱隱作痛。





惟有不斷突破生活困境，才能在未來茁壯。

以為與父親的缺口是可以時間彌補的，也或許等我娶了老婆、有了孩子，家中有了其他潤滑劑之後一切就能改觀，我是如此天真地認為著。然而時光飛逝，親人往往無法等待，每每想到父母劬勞一生，好不容易拉拔我們長大，卻沒能過上幾天舒服的日子就離開我們，就感到無比的自責與難過。父母雙雙早逝，人世間的悲哀也莫過於此！

這麼多年來，不幸、悲傷的情緒一直糾纏著我們幾個兄弟姊妹，每年的父親節與母親節變成我們追思的節日，在親友間提及此事更是不勝唏噓。直到在一本書中看到了一段文字：「任何事情都有它的得失面，對這個好，對那個就不好，宇宙的真相便是沒有絕對的好與壞，就像從小失去父母的人看起來好像是不幸，但長大以後才發現自己少了奉養父母的負擔，也不用擔心父母的健康，不用煩惱父母的身後事，更不會發生婆媳之間的問題或是產生代溝。從小沒有父母的人也較早熟，較能獨當一面及適應社會。」人生的幸或不幸究竟要怎麼去論定呢？沒有了父母的愛是我們的不幸，同時，我們也免去了長大奉養他們的責任；年少失去父母逼著

我們一路跌跌撞撞，卻也讓我們兄弟姊妹感情更加緊密，更早獨立自主進入這個複雜多變的社會。

多年以後我對人生才有了一些體悟，「得、失、來、去」便是生命本質的一部分；舊情人去了，代表新戀情也不遠了；爆肝的工作沒了也未嘗不是壞事，或許可因此賺回來健康的身體；歡喜迎接自己兒女的出生，意味著我們自己的父母也將逐漸年邁老去；貸款買了房子，代表我們擁有了房子，但是從此就要犧牲某些娛樂或生活品質。因為有得必有失，有來必有去，惟有活在當下，學會豁達的看待這一切，才能找到內心的平靜。「試著饒了自己吧？」上天並沒有對我們特別地不公平，現在的我比較能夠敞開心胸面對自己的不幸，也願意藉由我的故事告訴大家，千萬要珍惜身邊所擁有的人、事、物，因為他們絕對不是必然存在的，若要問世間真會有什麼不求報償的付出？那真的只有親人對我們的愛，如果你曾想過改善彼此的關係、或想表達一點對他們的愛，一定要及時，莫讓此生留下絲毫遺憾。🙏



找到生活的平衡點，學會珍惜才不枉此生。



掠過我生命幽谷的 一米陽光

文 | 石之文

古簷下我臨摹明月，攤開一卷卷古史典籍，讀他和她的歲歲年年，讀得如履薄冰，此刻儉約的清風向我拂來。古屋旁邊的荒草漫漫，我尚未跨過廢墟，心情擱置角落，已經有些落塵。我手上的繭摸著歲荒的年月，那不堪的荒年啊。路燈斜影照亮時間的長河，記憶在長河上映射出我曾經走過的荒煙小徑。途中，雖然只是微風吹拂臉龐，卻也夠深刻，也的確確為這趟人生行旅，做了最好的點綴。

我來到這座陌生城市打拼，身邊人流不息，城市的繁華從來沒有凋零過，然而，人情如同冬夜那般冷漠。物質慾望、誘惑不斷腐蝕著我的心，我體內的熱情倏地凋零。昔日我過著一擲千金、紙醉金迷的日子，那是王維《洛陽女兒行》的「狂夫富貴在青春，意氣驕奢劇季倫」，也是少年時代狂恣

的幻覺，晨曦的來訪，一夜夢的恍惚，旁若無人地度過了青春，一種鎮靜地枯萎著的史詩，遺留的斷簡殘篇如一把沉重的鑰匙鎖印我的內心。人生有白天和黑夜，當所有的一切都換算成數字，城市的慾望和誘惑如魔鬼的影子纏著我，潛伏在一個又一個夜晚，潛伏在一個又一個雨季。



芒草隨風搖曳，翻開古史讀不一樣的人生經驗。



天氣陰沉沉的，還下著惆悵的小雨，像要淹沒快樂，把所有悲傷都模糊成不愉快的日子。在日子攤開在一片空白的日曆時，四周漆黑的影子，淒淒晃晃的，我恣意揮霍著浸泡在虛華踩過的歲月，帶著略許執著與不甘，目睹自己的腐敗與沉淪，而奢華買不了關心，也買不了真心，霧漫漫的雨，因時間變得緩慢，連雨降落的速度，都變得像臉上靜靜流淌的眼淚，寂寞夾在時間的縫隙，一艘扁舟行駛，如刀一般切開心，漣漪翻出一圈圈迷夢，我聽到空氣冰冷的聲音，無聲無息的啃蝕我的青春，我是捧住淚水的小丑，被絢麗的顏色所魅惑，我的心門也隨最後一絲光亮的消失而重重封閉起來。

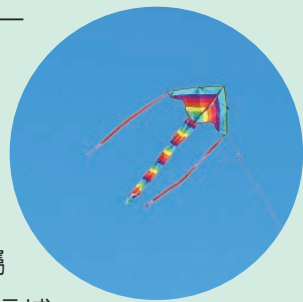
眼前已是一片火紅的晚霞，正燒著天際的那端，消失在夜幕升起之前。街道上那麼擁擠，城市一直是這樣，風從緊握的指間過去，而落寞在迷濛神情裡盪漾著。當狂風襲捲海岸，摧毀了房屋和農田，吹不走的是人們求生的必勝信念。生命需要一盞燈火照前路，無意間我在書局翻閱，

正值夫子從春秋戰國走來，《論語·學而》：「子貢曰：『夫子溫、良、恭、儉、讓以得之。』」在這個城市裡，所謂的溫和、善良、恭敬、節儉、忍讓這五種美德是否還存在，我對自己問著，滄桑一笑，那是陽光的指引，關於未來的生活我選擇演好一套新生的劇本。

當陽光已不復撫平心底的哀傷，走過的路，那些腳印早已被雨水洗盡，沖不散的是人們敬畏生命的堅強微笑。我不再徬徨，灑脫而去。我點燃重生的火把，試圖遺忘鏡花水月的夢境，我小心翼翼的剪下過去浮華的影子，為自己的生活做好計畫，革除奢華，崇尚儉樸，力行節儉經濟學。我戒奢寧儉、儉存奢失，避免過去日不敷出的窘況。儉以養廉、儉以養德，我因為養成節儉的習慣，養成廉潔的操守，更養成質樸勤勞的德操。

幸福是我一路牽著的風箏，隨著儉約的清風一路交遞而來。我看到陽光在跳躍，它劃破深邃而寒冷的夜，向我伸出了溫暖的手。溫暖是陽光所具有的屬

性，因為緣分，我與這城市的另一個女孩組成家庭，她總是面露微笑，輕聲細語，恬淡悠遠、蘊藉深刻的個性，像久違的陽光在此刻撒下愛的種子，傳遞著關懷與柔軟的情感，豐沃了我貧乏的心靈。於是，小倆口齊心協力、平日撙節費用，勤儉持家，肩並肩地向生命抗





爭時的團結，在陽光下手牽手，在一條未知的路上，從一無所有走向小康。最初的夢想，最終成了踏實的目標。縱使現實嶙峋，夢想遙遠，我們仍能攜手緩步前行。

夜色已覆蓋了整片天，路燈一路照著時間前行的影子，漫漫人生，滾滾紅塵裡，每個人內心都有一塊充滿黑暗、渴望墮落的部分，那是人們被誘惑吸引、被欲望驅使的原因。夜變得支離。也是在這個廣大城市中，所有戴著面具過生活的人們，在黑夜中追逐彼此影子、解放自我的方式像是在暗夜中玩著捉迷藏。

然而，忘不了在黑夜中有一雙溫暖的手向我伸來，忘不了來自妻子臉上深蘊的那一縷微笑，那是嫣然綻開的花蕾，那是四季宜人的溫馨，那是潺潺流過心田的微笑，如陽光般燦爛溫暖，風穿過指縫，指出下個方向，驅走當時我內心的嚴寒，帶領我走出生命的幽谷。

每當回想起那段旅程，過去的面孔一一從鏡頭前滑過，在一米陽光下被看得清清楚楚，細碎的記憶串聯起了難忘的每一刻，故事的厚重也是記憶的厚重。沉著

冷靜地去面對，去解決暫時的障礙，去迎取雨過天晴的那一天，才會有人生的幸福。不迷惘，才可以那麼堅強，用微笑面對人生，用樂觀看待事物，給自己一個勇敢、自信的笑臉，創造一個獨一無二的精彩人生。

節儉，是一種優良的美德，可是我們卻常常忽略它。常常節儉的人，就能養成不浪費、珍惜的好習慣，也可以以備不時之需。其實，外在的物質文明是一種上癮的毒，而佛洛姆也說：「在商品社會裡，人所採取的結合方式，並不是相親相愛，是各式各樣的假愛，或各式各樣的麻醉品。」對於從傳統走向現代的我而言，節儉更是一種自由的方式，不再受到外在物質的拘束。

仰望夜空，月光越境，我隨著儉約的清風一路走來，腳步很輕、很穩，伴著夜空彎彎星點映照人生滿滿的路途。🌙

仰望夜空，月光越境，伴著彎彎星點映照著人生。





黑暗中的陽光

文・照片提供 | 法凡 大潭發電廠

「四姐，媽不見了！」，「你不要以為我開玩笑，是真的！真的！媽不見了，你快回來吧！」。

朗朗明月照映著孤影久久不散，沁涼如甘露的空氣倏忽凝結成風，寒骨數落著混身疙瘩，額頭一絲一絲白髮滲入頸淹沒雙肩的汗珠一顆顆滑下。屏氣神回間，沉沉吸口氣，耳邊猶記起電話那頭傳來隱約啜泣聲，是二姐！天啊，不見了，不見了，是真的！



快速道路上颯颯風切聲擊破闇黑謬心，紊亂思語間喃喃告訴自己應該走不遠的，罹患「帕金森氏症」及「右側股骨粗隆間移位閉鎖性骨折」的您怎耐得住痛楚走下4樓公寓，甚而消失無影無蹤？

拿起媽媽打給姐妹們的鑰匙，嘩一聲門開啓，騎樓邊輪椅不在，順沿著階梯而上，層層明亮的燈火下也察覺不到任何蛛絲馬跡。4樓門前鑰匙甫插入鐵門轉了3圈，木門再啓，白光熾燈下紅著眼和泛著淚的姐妹心焦打著電話找尋。已報警處理，調閱路口監視器，健保卡、現金6000元不見，人去哪裡？在這深秋的夜，可有穿暖？為何二姐剛離開，妹妹正在回家路上，這關鍵的10分鐘，今天不能等？更何況看護再一個多月就到達台灣了，到底怎麼了？

繭愛～簡單的爱，造就無限情。



樓梯間不見您的輪椅，微涼的秋夜您去了哪裡？



三姐捎來信息警方要求提供照片以便發佈協尋。「姐，用這張加油打氣比讚的吧！別哭了，監視器沒拍攝到是事實，媽不見也是事實，我們別自亂陣腳，靜一靜，不會太糟糕，沒事，不會有事的！」

11點47分電話聲響，警方據報基隆漁港民衆發現一名年約70-80歲，身穿淺紫色鋪薄棉格子上衣的老婦人坐著輪椅在海堤邊，現已平安帶回派出所。淺紫色鋪薄棉格子上衣，不就是些許年前買給媽的那件也就是照片中那件，就是！一定是！是媽！

薄霧裡，鹹鹹濕濕的空氣中迎來幽幽桂花香，深吸一口，淡定幾許浮動的心靈，撥弄頭髮，雙手摩擦臉頰，抖擻起精神，謹記媽常說：「查某嬰仔人出門一定要乾乾淨淨



鼓舞打氣比著「讚」！

整整齊齊，不要邐邐遑遑！安妥，才會得人疼」。進入派出所，溫熱茶香嫋嫋迴盪著披散白髮，佝僂的背影像是做錯事又被發現的孩子般默默使著眼色告訴就近先趕來確認的大姐。「噓！不要再哭了，不要再說了，老四來了，安靜！安靜！」

「媽！晚上該吃的藥我帶來了，先吃吧！慢慢喝水，這樣手、腳等會兒就不會顫抖了。做完筆錄，謝過警官後，回家，我們一起回家。」



枯萎的葉子猶如我的身體，此刻我病了，家人們開始為我的健康煩惱著。

高速公路上，風不出聲人未發語，反覆自喃找到就好，但是，媽啊！您不是常說：出門就要有精神，怎麼現在眉不揚、唇無色，鄰居口中的「阿水姨」是這樣的嗎？在醫院時打勾勾說好勇敢快樂度過每一天，女兒們繞圈加油打氣的口號，您忘了嗎！難道這般堅決的勇氣是善意的謊言？是安慰？（後座的媽媽低著頭，睡著了）姐妹們，很抱歉！說好的情緒沒能壓抑，失控潰堤了，我…有點累…。

陰冷雲淡12月天吹落台上枯葉飄散，老四裝置葉克膜進入第2天，昏迷指數3，

周遭6台機器，指數未見好轉，大大小小的管子布滿紫色毛氈下，眼珠子微闔滾動著，每每靠近，眼角濕潤、心律加速，今天的狀況大概如此。「媽！別擔心，家裡雖是女兵但剛毅強韌、決不向命運低頭是您始終教導我們信守的理念。這個病毒也絕對沒有老四強，她知道您在等，來，吃一口吧！」

「媽，又一台機器移出去了，管子也撤了幾根，老四很努力耶！」廚房內，二姐嚙住淚揮著湯瓢煮著香噴噴的虱目魚粥，轉述著守候在加護病房外的三姐每日一報。客廳裡，正襟危坐的人嘴角微揚，點了點頭。「阿水媽咪，今天加菜慶祝喔，多吃些，有體力，臉色才會漂亮，吃飽還有桌遊連連看要玩，我們再闖個一關！」

晦塵鏡霧中，閃閃靈識，時而沉，忽遠颺，眼無暇，耀輝奪睇，耳裡詠佛聲伴著腦海萬千圖騰，瑰麗華貴，曙光下奮力張開雙臂彈彈指頭，緩緩映入眼簾是家人喜泣在側的呼喊。輕息裡，問著：「腳呢？手呢？怎動不了？」兒子說：「是醫生怕亂動把你給綁住了。媽咪，我會自己洗衣服、起床上課、煮泡麵，只是這十幾天一個人在家，感覺有點孤單。」「是啊！你好棒，辛苦了！長大了！媽咪回來了，回來了！」

冬至日，出院時，護理長娓娓陳述著我的幸運與奇蹟，白天、黑夜已不遑論，安靜地配合著一天解除一管，掌心緊握首杯微溫奶飲、凌晨3點小心翼翼含著第一口冰塊、雙管齊下的抽血、腫脹隱約抽痛的左臂左腳，反覆學著吸氣吐納的呼吸，慢步走、大步走、汗流浹背喘息聲、整拾斷開記憶訓

練，重新學一遍遍重頭做，皺眉抵嘴的秉持著記憶「回家」。

拭去激情，邁步上樓，姐妹們端出熱呼呼甜湯圓。「媽，我來餵您，別流淚，您的『男丁』回來了！哈～笑一個，看您穿著大紅袍，畫了眉，唇上艷紅，腮幫子粉嫩嫩地，可別哭糊了，那會醜醜的。」「喔，你想摸大腿這一整排釘書機（裝置葉克膜之縫線，我這麼稱呼），嗯嗯，它不痛了，醫師說疤痕會慢慢褪去的，沒關係啦！」待復健差不多時，開著車大夥共沐山林看日出度黃昏，聽風吹落雨聲，高歌天地間，賞悅明朝；或者，聚著玩個幾回牌翻轉大腦，在嬉鬧間忘卻疼痛培育勇氣，痛的時候，用力「咬」出來，就好，開心的時候，用心「笑」出來，最好！人生本是無常，沒有所謂輸、贏，自我情緒的管控，正向思維的意念是確切的。把握當下，懂得珍惜，實踐希望，生命這一米陽光是破繭展翅的力量，是無限試鍊的開始，相信平安喜樂的道路上我們自在輕安地～～活著。

後記：感謝長官、同仁們的厚愛與珍惜，家人支持陪伴更是存在的原動力，有你們真好！活著～～真好！



陪伴～快樂出遊，微笑迎接新生活。



突破雲層 迎向陽光



文 | BECA

洗完澡後在沙發上滑了一下手機，正當我開始昏昏欲睡時，臉書上剛好跳出了高中同學的貼文：「我要結婚了！」瞬間睡意全消，除了感嘆於自己的年紀也來到了會被紅色炸彈肆虐的時候，也對於這位過去相處還算平和的同學找到幸福而感到開心。簡單的按了讚、發了祝賀的留言後，才發現這個貼文還有其他資訊：

「為了確定喜帖跟宴客數，請大家趕

突如其來的喜訊讓我頓時陷入往日的回憶。



快來填寫表單！」看到這句的時候，不知道為什麼內心好像被什麼東西給困住了，有點難以掙脫，好像又回到過去的回憶中。一直到了收到喜帖，參加完婚宴，手上拿著超大盒的喜餅坐在公車上，都還是有一塊陰霾在我的頭上，不斷的下著雨。隨手傳了一封訊息出去，然後就陷入深思當中——

每當和別人提及有關人生中最黑暗的時刻，我總是可以不假思索的回答「我的學生時代」。小時候我最常看的電視大多都是類似這種主角被所有人欺負最後反敗為勝的劇情，每每看的都是心有戚戚焉，因為跟當下我的情境太吻合了。雖然說我平淡的人生並不像電影電視中那麼誇張——被全班同學當眾辱罵、私人物品被藏起來或丟掉、甚至有其他更可怕的舉動。簡單來說，我就是被班上的群體排擠。一

個班級就像一個迷你型社會，有不同的小團體集結著、彼此互動著，而我就是打不進任一個群體的邊緣人士。看著他們一邊看著自己，一邊耳語交談著，好像自然而然就有一個隱形的屏障，讓我覺得十分痛苦。偶爾他們會「開恩」，讓我得以比較「接近」他們，但我一直都知道等到玩樂結束之後，一切就會回復原本的生活，甚至會趁著大家笑鬧開懷的時候，出奇不意的讓我從天堂掉入地獄。記得每次不管是實習課還是校外教學，總讓我覺得既尷尬又煎熬，身為那個被剩下來而「沒有人要」的人，總是必須讓老師強制的分配，才能稍稍有一個棲身之所。隨著時間的過去，每每遇到了要分組的時候，我總是自動的遠離群體，甚至不去也沒關係。

這段時間，我把自己藏在書堆當中。書本變成我的好朋友，而學業更是我唯一可以拿出來自豪的成就。因為把原本拿來社交的時間通通拿來讀書了，反而因禍得福，成績一直都維持在還不錯的區段。也是在這個時期，我獲得了許多恩師的協助，他們看著我的成長，瞭解我的情況，更願意聽我訴說著自己的故事、對人際關係的渴求與挫折，並且提供我建議以及可行的辦法。記得國中時，班導常常利用課餘、午休時間，把我叫到辦公室詳談，甚至在當事人都同意的情況下，讓班上幾個意見領袖和我對談，驅使我直接面對自己的問題，然後尋求一個平衡點。雖然說結果並沒有如想像中那麼美好，我也沒有因為這樣就得到大家的友情，但這給了我一些頭緒，讓我在進入其他的群體中時，能夠避免掉自己可能的錯誤，平平淡淡

的與人為善。另外老師們也鼓勵我轉移焦點，培養自己的興趣，把對於人際關係的渴求，暫時轉移到其他的事務上。所以我看更多的書，也開始嘗試書寫短文、散文，投稿到校刊上，得到不錯的成績，也幫自己賺了一些稿費跟自信心。終於，好像有那麼一絲絲的陽光，從原本黑壓壓的厚雲層中，透了些光亮灑在我的身上。

然後上了大學，大家的課不再像國小國中高中時期那樣，幾乎每天都要相處在一起，各自選擇適合的課程，只有一些系上活動才有交流。這給我了一個新的機會，我開始把過去跌跌撞撞學到的經歷，運用在當下的人際經營上——參加社團、系上活動，終於開始有了回報，認識了我現在的摯友們。從他們的身上我看到了自己太過堅持的地方，也開始學會放寬心胸，更嘗試著把自己失散已久的自信心慢慢地找回來。當然這段時間其實還是很痛苦的，因為到現在為止，我的人際關係對我來說，總有一片烏雲影影不離的跟著我，準備趁我最脆弱的時候伺機

在閱讀的世界我怡然自得，透過寫作我變得更加自信。





摯友的陪伴與傾聽，讓我有足夠的勇氣面對心裡的烏雲。



透出微光的樹林，有著太陽的溫熱暖了我的臉和心。

而動。也因此到現在與人相處時，還是如履薄冰、小心翼翼，深怕自己說錯了哪句話、做錯了哪件事，可能又會重新陷入以前的泥淖而無法脫身。感謝摯友，願意用很多時間去開導我，讓我開始轉換自己的心境，更願意在我最痛苦的時候傾聽我的困擾。終於，黑壓壓的雲層稍微的比較沒有那麼厚實了，我終於開始感受到了陽光帶給我的溫暖。

一直到我度過了求職的撞牆期，這份溫暖並沒有減弱，陪伴著我進到現在的職場。而職場上遇到的人更多了，但是我已經沒有再那麼的害怕了。也很開心我能夠在職場上遇到許多志同道合的主管與同事，好像給了我一台超大的電風扇，把烏雲們再吹散些，讓更多的陽光照進我的生活中。而現在，為了讓陽光可以把其他黑暗的地方照亮，我決定在專業人員的幫助下，把自己內心

一直埋藏著的陰影，藉由合適的活動與演練來排除。

感謝這些陽光排除了千辛萬苦，衝破了重重的關卡，在我黑暗的時候給予我溫暖，也照亮我前方的路。雖然有時候還是會有小烏雲飄過來，至少我已經找到可以打破烏雲的方法了。

過了十分鐘，手機的訊息燈又開始閃爍：「恭喜你順利地參加完婚禮！反正過去的事情已經沒辦法解決，那你就好好看看現在、看看身邊吧。」群組裡面除了這段話，其他兩位也發了拍頭、擁抱的貼圖，在黑暗的房間中閃爍發光。還是覺得自己其實是幸運的，故事還是有好的結局，我想今天應該會是一個好夢吧！

突破雲層就能看見陽光，衝破黑暗就能享受溫暖。

愛的光芒



文・照片提供 | C.H.W

「望子成龍，望女成鳳」此句話應該是每位家長對孩子心中的期望。約莫五六年前，父親常一大清早載著我與媽媽前往高鐵站或火車站，東奔西跑的目的就是希望研究所推甄有好消息，而母親總會在面談前後鼓勵我，要我放輕鬆別緊張。所幸放榜的成績並不差，考了間還不錯的研究所，只不過需要離家北上獨自生活，讓當時才二十初頭的我顯得有些害怕。

令人稱羨的人生勝利組

研究所時期，認識一群志同道合的好友，時常邀約出遊及三不五時來趟美食之旅，並在課業上也給了我不少的協助，讓我漸漸地適應台北生活。研究所生涯中每天都處於快樂的時光，成績也突飛猛進，加上有學長及同學的幫忙，居然可以提前半年畢

業，馬上開始準備找工作的事宜。幸運地，在一個月後拿到了三四間知名科技廠研發工程師的職位。

當時許多同學還在害怕不知是否能順利畢業，亦或是煩惱畢業後是否能找到合適工作的同時，我已經取得畢業證書及多家公司的錄取通知，並準備好前往公司開啓我的研發工程師生涯。進入公司一年後，輾轉得知學姐考取公務機關，過著準時下班安定的日子，讓我相當羨慕，而當時公司恰巧接了個大訂單，分配到的工作也相對增加不少，於是在心中燃起轉換跑道考公務員的火焰。與家人商討過後，決定一邊工作一邊準備考試，雖然辛苦，但也甘之如飴。





挫折，使生命更加茁壯

正當我漸漸在工作與國考間取得平衡之際，工作上的兩三位學長相繼轉職，頓時我變為最資深的工程師。由於尚未補足新人，所以工作量大幅提升，再加上當時初嘗落榜的滋味，心情大受打擊。此時，母親發現我長時間心情低落，特地北上給了我一個大大的擁抱，一向堅強的我居然在母親的懷裡淚潰堤。她句句的安慰及無微不至的照顧，給了我走出陰霾的力量及充滿勇氣面對眼前難關。還記得在每次考試前，母親總要我把准考證影印回家，她要虔誠的祈求神明希望能金榜題名，母親不只用話語鼓勵孩子，也用行動證明她對孩子的愛與呵護。終於，在調整心情後的下個年頭連中三榜，瀟灑地脫離科技業的苦海，能有那麼優秀的成績，真的感謝母親在我遇到挫折時，用她的愛照亮了我當時所面臨的黑暗時刻。

人生的旅途裡，或多或少總會遭遇工作、感情、家庭等各層面的挫折，若能堅強的面對它並找出適當的解決方法妥善處理，終究能迎接嶄新璀璨的新人生。

一、自我對話，懂得求救：

遭遇困難時，先靜下心來理出頭緒和平靜情緒，透過自我對話，確認問題發生的原因，並善用手邊的資源。可視情況找家人、朋友甚至是同心園地的園丁做協助，大家一同討論出合適的解決方式。

二、勇敢面對，堅持到底：

俗語說：「不經一番寒徹骨，焉得梅花撲鼻香」。成功的路上不一定是一帆風順，歷經一些挫折能適時磨練自己的意志，

或許也可激發出意想不到的潛能，坦然勇敢面對，別被挫折擊垮。找到合適的解決方法後，也別忘堅持到底，才能有成功的一天。

孝的 feedback

工作穩定後，開始計畫每年的孝親旅遊，旅遊地點已經不單單限於國內亦或是鄰近的日韓，甚至連歐美洲都有我與母親的足跡，旅遊的方式自由行或跟團都有，而天數也慢慢從三到五日拉長到十日或十二日的深度旅遊。透過每次的旅遊，發現母親臉上笑容愈來愈多，甚至還會迫不及待的詢問我下一站要去哪裡旅行。前半段人生您用愛的光芒幫我走出黑暗，並找到人生的方向；而我希望能用孝的光芒陪伴您的後半輩子。☁️



1 | 2
3

1. 富士山前母親燦爛的微笑。
2. 聖維特主教座堂是捷克的一座天主教堂，我和母親在此留下了一段美好的回憶。
3. 德國街道一隅深具當地特色的建築文化。

傾聽月光 的聲音

文 | Little Boy

你永遠不懂我傷悲 像白天不懂夜的黑
像永恆燃燒的太陽 不懂那月亮的盈缺¹

因為暗夜漆黑，才更顯白晝燦爛；黑夜與白晝在你我生命中都一樣真實、重要且寶貴。在黑暗中的人們，看不見一絲絲的陽光，而在光芒中的你與黑暗中的人們，就像處在兩個不同的世界，只有跨過光與暗的分界時，才能彼此真正感受到黑暗的冰冷或白晝裡的溫暖。瞬間看見陽光可能太刺眼、太強烈，但溫暖如你，或許可以成為黑夜中的月亮，發出淡淡的光，照亮指引回家的路。

國中的時候，自己念的是升學率超高的明星國中，每天林林總總的考試不會少於10張考卷，老師耳提面命的天條就是「考上好

高中、考上好高中、考上好高中」，似乎人生只有單行道，而考上好高中後，我的人生就會全面勝利、無憂無慮。

帶著這樣的期盼，焚膏繼晷、日日夜夜埋首

國中求學期每天考試
是家常便飯。

註 1：出自歌手那英的流行樂曲「白天不懂夜的黑」

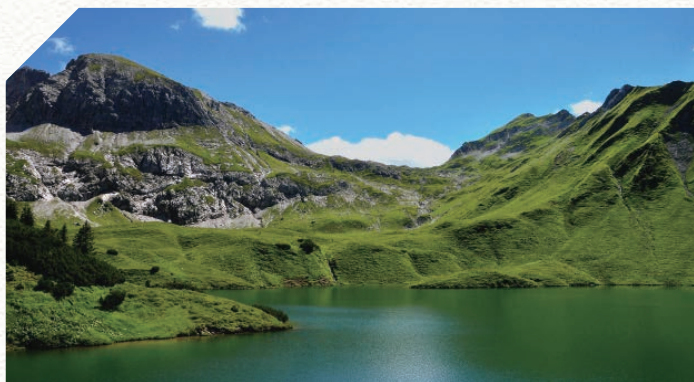


讀書，生性獨立的自己成績也總保持在中上，我想：「或許，我的人生也可以一帆風順吧！」然而，七月大考酷暑熾熱之時，步出考場自己卻是手冰腳冷、萬念俱灰，心想：「完了，完了，好多題都不會，完了。」渾渾噩噩地回到家，想到一路來三年的努力毀於一旦，又不知其實生命可以不只有念書，失落的龐大壓力找不到出口，只能把自己往無盡黑暗深淵推落。

「穿破黑暗霧鎖的契機，有時來自他人接起了您的一滴眼淚。」

看出她的寶貝有了異樣，媽媽來到我身旁靜靜地聽我說出心裡的不安。沒有批評、沒有論斷，母親就是在我身旁「靜靜的陪伴」。比起光亮奪目的指導說教，此時，靄靄月光般的陪伴與傾聽更能引領我同行。

在光明與黑暗交織的人生樂章裡，惟有突破逆境，才能迎接陽光。



走過生命的幽谷，就能看見不一樣的風景。

*我雖然行過死蔭的幽谷、也不怕遭害，
因為你與我同在，你的杖、你的竿、都
安慰我。*

<聖經詩篇 23:4>

在生命低谷無力時，往往黑暗會占據我們的內心。若我們處在黑暗，試著透過自己真誠的面對與開啓尋求協助的心門，成為邁向光明的重要開端；若我們身在光明，試著透過靜靜用心陪伴與傾聽，開啓引領苦難者脫離黑暗的重要過程。期勉我們時時帶著感恩的心，勇敢穿破黑暗迷霧飛向光明，彈奏出每天光明與黑暗交織的人生樂章。



黎明升起

文 | HMY

聖經約翰福音12：24提到：「一粒麥子不落在地裡死了，仍舊是一粒；若是死了，就結出許多子粒來。」這句話的意思是，麥子如果要有結實纍纍的收穫，需要屏棄原本種子的樣式、並且經過土壤的埋蓋、衝破既有種子的軀殼，最後才能長出新芽結出更多的子粒。

人生亦是如此，每個人人生階段，我們都在突破自我的「種子」，然而在未突破前、被埋在土裡的日子是黑暗的，非得

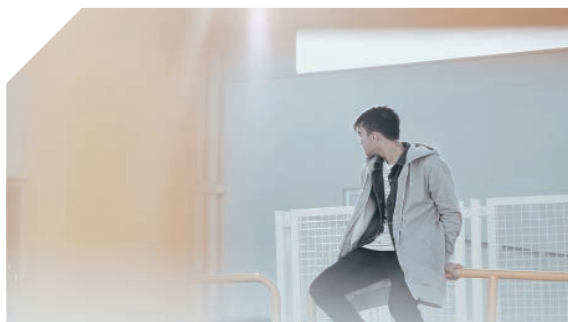


種子突破軀殼才能長出新芽，做自己人生的主人。

有決心面向陽光的毅力，才能得到美好的結果，否則繼續困在安逸的土壤裡，雖然舒適，卻永遠在黑暗中，也無法知道陽光的美妙。

打從出生，我們就面臨了許多關卡：如何走路、第一次上學的恐懼、競爭的升學壓力、戀愛學分、身體健康、婚姻經營、婆媳問題…等，甚至沒有孩子會煩惱，有下一代也會頭痛。太多來自四面八方的生活壓力充斥在日常環境中，也有太多需要在意的世俗眼光施加在自己身上，導致自己總是聚焦在個人的問題身上，陷入了鑽牛角尖，而忘記自己的目標是什麼。

東方教育裡常常無形地灌輸我們，什麼樣的年紀要完成什麼樣的任務。18歲要考大學才找得到工作、28歲以前結婚才不會成



日常的生活壓力，總讓人陷入鑽牛角尖，常忘了自己的目標在哪。



不同的數字代表不一樣的人生壓力常不定時發出警訊提醒著你。

為剩男剩女、35歲以前生小孩才能對長輩交代、40歲在工作上要有所成就才不叫失敗、50歲身上的財富累積有達到才能安心，太多太多社會上的觀感給我們的壓力，告訴我們什麼該做、什麼不該做。

事實上，有名的肯德基桑德士上校在65歲才開始從事炸雞速食業，而他的創業基金是一張105美元的救濟金支票。當時身無分文極度沮喪且即將邁入中老年的他並沒有放棄自己，66歲那年他開著1946年的福特老車，載著11種獨特的配料和他的得力助手——壓力鍋，開始上路，逐州兜售炸雞配方。這筆看似宣告他人生末期的救濟支票，卻也幫助他展開了新事業，讓他在88歲高齡時大獲成功。

每個人的人生時間點是不一樣的，每個人要去突破自己「種子」的時間與目標也是不一樣的。像是30歲對很多年輕人而言是關鍵的轉捩點，不管是步入了婚姻建立自己的家庭、有了小孩、在工作上也累積了小小的成就，30歲同時也是很迷惘的年紀，因為可能剛剛提到的未來藍圖描述，在自己身上卻

沒有一項實現。而面對到外在環境龐大的關心與比較，我們就落入了黑暗中，無法解決突破黑暗，也無法接受黎明前的等待，因此陷入了惡性悲觀情緒循環，讓自己落入未知的恐懼之中。

但世界上有超過60億以上的人口，從來沒有一模一樣的人生道路，更沒有絕對正確的人生規劃。網路中有一篇很好的短文，內容點出我們容易羨慕或者嘲笑他人的人生進度，但每個人的進度時區各有不同。有的人雖然在22歲的時候順利大學畢業，卻花了5年才得到一份好工作；同為美國總統，歐巴馬於55歲從總統職位退休，而川普於70歲才就任美國總統。身邊有些人看似走在你前面，也有人看似走在你的後面，但是實際上每個人都在自己的時區進行著屬於自己的步程與競賽，你並未落後，也沒有領先，而是在命運為你安排屬於你恰恰好的時區裡。

跌倒不等於失敗，而是更清楚地瞭解自己踏出的每一步伐如何更站立的穩。以米老鼠動畫知名的迪士尼創辦人華特·迪士尼，

在擔任第一份畫師的工作中也曾被公司質疑繪畫能力，甚至上任1個月後就慘遭解雇。而後他與公司同事接連2次創業接廣告畫、製作動畫短片，但只懂畫畫不懂生意的他，面臨公司成本大於收入、慘澹經營的泥沼，最後公司經營不善只能關門大吉。歷經了多次失敗與黑暗挫折，似乎沒有澆滅華特·迪士尼對動畫影片製作的熱情，過去的失敗的經驗與學習到的技術也成了華特·迪士尼的豐富養分。半年後，第3次創業的他以《愛莉絲夢遊仙境》的影片，成功取得發行商的購買，進而成立了迪士尼的動畫工作室，直到現在建立了風靡全球老少的迪士尼動畫帝國。但又有誰能預料，成功的距離竟然是離倒閉後短短半年的時間而已呢？

面臨到自己黑暗的撞牆期時，有時我們會懷疑自己，有時候會被負面的思想情緒圍繞，用許多糟糕的話來控訴自己，覺得自己無能失敗。此時突破最好的辦法就是：不要看自己所缺乏的，而要看自己所擁有的，永遠不要忘記感謝並且抓住正確的信念，忘



滿地落葉的樹不是為了取悅誰，而是為了下一次發芽做準備。

記背後，努力面前，不被旁人的言語影響，專注在自己的目標上繼續努力。惟有讓我們的心智更堅強，才有力氣去突破埋蓋的土壤，長成茁壯的枝芽。

雖然黎明前的夜是最黑的，但我保證，黎明即將到來。



黎明前的夜是黑的，種子發芽前只能靜靜等待，只要堅持下去陽光與嫩芽就會出現在眼前。



工作與愛的追尋

文 | 乃欣

男女平等思潮的衝擊下，受過大學教育的婦女，在踏出校門之外，對於工作與愛，都渴望獲得發展和成就。但是因為種種社會觀念的限制，女性常常在這兩者中產生徘徊和衝突，這種徘徊和衝突，甚至不論女性結不結婚，都會延續下去，可說是現代女性人生的一大理想，同時也是一大負擔。

在工作與愛中產生衝突，自然因為女性將這兩者皆當作完成人生的目標。於是有人說，女性何不放棄一項，只選擇其中的一項，好好去完成它，來解決這種衝突與矛盾。這種說法雖有一部分的道理，卻不能徹底解除女性的衝突與矛盾。比如女性只選擇愛，由於愛而只投入婚姻、家庭，將自己的愛完全給予丈夫兒女來完成其人生，並不見

得容易達成。這條路看起來容易執行，它的不容易，並非因為它是傳統女性的道路而不足取，乃是因為現代婦女對愛情與婚姻所要求的品質，已遠超過傳統婦女僅要求被養活不被拋棄的要求了。



女性在職場上的表現逐漸受到重視，較男性多了份優雅細膩。

在愛情與婚姻中，女性所認定的幸福內容，比傳統婦女複雜很多，而大多數現代男性尚未能自覺，仍習於將愛情與婚姻的幸福問題，看作女性單方面努力的事情。男性仍努力於自己的成就，以滿足社會對男性的價值觀，於是兩性在現代愛情與婚姻的幸福感中有點各走各的路。故現代女性即使傾全力投入愛情婚姻而未獲得幸福與滿足感，便在於此，俗語說「愛情是女人的全部，卻是男人的一部分」則充分說明了這種兩性衝突的癥結。

許多女性有感於此，加上現代社會人際關係的複雜性，離婚率的上升，使他們不敢完全將自己的人生寄托於愛情婚姻，又因受過高等教育，便努力在工作上求發展。而事實上也證明，只要婦女肯努力，在許多的工作上，女性的能力絕不弱於男性，而且就個人而言，有些女性的專業表現，往往遠超過同儕男性，更肯定了女性工作上內在的滿足感。然而女性到底也是有血有肉之人，有工作之樂，也有愛之需要，而一位工作能力高的女性，不論漂亮與否，男性對她們皆有畏懼感，如果她們想要男女之愛，她們立刻

能感受男人對她們的畏懼和焦慮感，於是她們與男人交往時，不是在工作能力上需要謙虛，便是在情緒上要非常小心地擔待男性。

即使如此，男性仍無法將自己與這種女性之間的關係調適良好，這種無法調適良好的原因，在於傳統社會殘留下來的男女交往的模式與牢籠中。男人在能力比他差又崇拜他的女人身上較易得到滿足感，男性尚未學會與女人平起平坐中來獲得同伴的快樂，這是因為男女從小的社會化所使然。如果女性無法委曲自己，對於在工作上有成就的女性，尤其難在智力上委曲自己，是故在愛的追尋上，便困難重重。

一方面，女性在愛情與婚姻幸福感的品質升高後，男性沒有跟著提高，另一方面女性在工作能力升高後，男性沒有接納女性的雅量，故女性無論完全投入愛情婚姻，或完全投入工作，都感受男性沒有配合的委曲，前者要男性在婚姻中不止付出金錢，而且要付出精神和肉體的愛意，後者要男性瞭解女

女性意識抬頭，要突破舊思維才能活出自信人生。





要兼顧工作與愛，常讓女性陷入矛盾。

性智力與他同等，智力同等的愛情關係不再是支配與附屬的行為模式，而是互為包容互為負責的行為模式，男性一向所習慣的自我中心的滿足感便產生失落。男性的這兩種表現，逼得現代女性停留在兩性的衝突徘徊之中。

為了解決這種情況，許多人開出的藥方是讓女人走向傳統，丟棄現代化。事實上這是可能的嗎？因為人類的歷史發展，從來沒有倒流的，只是會陷入泥淖中掙扎而已。再加上目前仍是男性支配整個社會，女性在工作與愛的追尋中所發出的吶喊，雖然已使男性感到苦惱，卻並未使他們自覺到自己應有的改變和責任，使得女性在擁護愛情婚姻與發展工作成就中陷入矛盾衝突，他們有意無意中給予女性一個假象：「那是你們女性的問題，由你們自己去解決。」造成女性要愛情婚姻便得捨棄工作成就，要工作成就便得捨棄愛情婚姻，如果兩者皆要，便在身心交瘁的情形下努力掙扎。同時男人也得不到什麼好處，只使他們無窮盡地抱怨斥罵女人的要求過多，不守婦道只為自己，因為他們未完全看清現代社會的兩性角色轉變的劇烈和深廣的實情。

那麼，現代女性該怎麼辦？事實上，工作與愛的追尋，原是不分男女，皆為人生的重要需求。女性要如何調適這兩者？或者如何選擇兩者之一？最重要的仍然是女性要先自我瞭解，並瞭解整個社會的處境。當我們瞭解自己要愛情婚姻，我們就選擇愛情婚姻，不過在選擇丈夫上，實應在男人的賺錢能力之外，看看他是否尊重女性，是否也重視愛情婚姻的品質，這樣才會減少愛情婚姻的幻滅感和無法調適的痛苦。如果我們充分喜愛工作成就，就努力發展工作成就，先別怕因此得不到愛，只要我們在生活及交友上仍保持各種興趣，愛的機會仍很大，婚姻之路也有可能，只是要更為精選男人而已。更重要的是女性應該互相瞭解，瞭解我們在工作與愛的追尋上所遇到的挫折，有一半的責任在男性的未能改變上，我們更該聯合起來，要求他們改變，這樣方能完全解決現在女性的衝突與矛盾。



迎著風感受微風帶來的清新，對於未來我能真真切切的活出自我。



健康戀愛的 大前提是真實互動

文 | 林蕙瑛 東吳大學心理學系兼任副教授

戀愛本是件美好之事，但並不是每一個人的戀愛之路都走得順暢，許多大學生的初戀心痛收場，有分手不明不白的，也有被誘姦的師生戀等。而社會男女也不見得因為有工作在上班，他們就懂得談戀愛享受戀愛，也有人談得遍體鱗傷，也有人遭騙財騙色，心理大受影響，對人，尤其是異性，產生不信任，對愛情也敬而遠之。

戀愛的負面新聞實在太多，打開報紙社會版，情侶翻臉成仇告性侵、負氣跳樓、情

殺、網路騙財等比比皆是，其中最不可思議的就是與從未謀面的「對象」在網路上大談戀愛，愛之深則有求必應，以女友／男友之急需或安危為首要，心甘情願地數次匯款，直到渺無音訊，才知道上當，這期間已建立了長達半年至一年的「關係」，頓時由「擁有」化為全無，整個人被打敗了，懊悔莫及。

一般而言，受騙的男性多為宅男或工作忙碌的上班族，人際互動不活潑或工作時間長，在家上網是放鬆也是休閒，「不小心」在網路上交了一個女友，照片上顯示的是年輕貌美好身材，打出來的文字或語音對話又是嬌滴滴字字打動人心，男士就認為豔遇上門，為什麼不交交看，就這樣養成習慣，每天聊天。自以為在談戀愛，也就應「女友」要求，陸續匯款，直到阮囊羞澀，才發現不對勁，才報警處理。





女性在網路交友多因為對愛情的憧憬常容易受騙上當。

台灣是個詐騙王國，騙子的招數無奇不有，有以全民或老人為對象，也有自以為懂得愛情心理學的騙子，跑單幫及大集團都有，選定芳心寂寞想要有親密關係的一度單身或二度單身者下手，而受害人中女性遠比男性多，就是抓住女性喜歡甜言蜜語，享受情感在心中發酵的戀愛感覺，於是這些騙子就善於營造追求及戀愛的假象。

案例 A

曾經有一位自稱台日混血的A君，穿白袍或手術袍假冒榮總醫師把妹，還網路截圖手術室照片，騙女友上床再找理由借錢。一名護士給了他三萬元，一名粉領族不同意起疑心，兩人分別向榮總查證，才發現被騙。這名騙子利用女性認同醫生的地位及高收入心理，很容易就開始交往，不論是在網路上或見面時都殷勤相待、深情款款，女性享受被呵護被疼愛的感覺，認識沒多久就心甘情願發生關係，此時「男友」才開始藉著「愛情」開口要錢了。

其實這種騙術是有許多疑點的，當局者迷，旁觀者清：

1. 網路上認識的追求者本來就不可靠，一定要多方查證。如果他真是醫師，裡裡外外他就是醫師，不需要截取文字貼照片來昭告天下，不必急著讓女性相信他的身分地位。
2. 為什麼會有人對我這麼體貼殷勤？真命天子會突然從天而降？很多人就是相信網路上的「緣份」而無法分辨真假，還覺得自己很幸運，終於等到了如意郎君。
3. 未能注意兩人之間的對話內容。剛開始當然是互相瞭解，男方必定吹噓自己，且很會順著女方的話回應，討她歡心，然後就是甜言蜜語，而女生都愛聽情話，很快就被攻陷了，沒有去注意對話內容的真誠與否和虛實，是否有內容與涵義。
4. 男方通常都是與女性一對一的交往。他專注在目標身上，不會邀請她進入其社交圈，也沒有要求要見她的朋友，不是藉口忙碌，就是營造忘我的兩人世界。
5. 花言巧語很快就騙上床。本著騙財騙色的心態，溫柔體貼，女生的心早就獻上了，身體也就順從其要求，感覺到親密關係更上一層樓，自己都是他的人，當然應該事事為他著想。這就是騙子深遠的布局。
6. 假裝關心、企圖瞭解女性的財務狀況。男方總是以關心的口吻保護的姿態，在言談中瞭解「女友」的財力。有人先給甜頭，約會付帳及贈送小禮物，以釣大魚；也有惡劣者表示時運不濟暫時

拮据，都讓女方付錢。有了肉體親密之後，開口「借」錢就容易了。

7. 有意無意將結婚掛在嘴邊。女生都想嫁給如意郎君，尤其是熟女，總是盼望戀愛能修成正果。因為想結婚，身為未婚妻應該幫男友度過經濟難關，「只要他對我好，以後可以一起享福」的紅蘿蔔在眼前晃，女生也就乖乖掏錢了。

跨國詐騙或洗錢的案子層出不窮，用愛情來騙錢的手法中外皆然，雖然不是每一個女性都有勇氣或願意談異國戀愛，但只要接了招就必重招，失財又傷心。

案例 B

六年前一位女博士在網路影音聊天室認識自稱美國四星上將即將出任中情局局長的D君，在網路上談戀愛而後論婚嫁，男方允諾來台迎娶，然後共赴法國過新生活，女博士不僅匯了三萬美元，還辭掉高薪高職，癡癡地等待郎君來台。如果不是拿著未來夫君寄給她的偽造旅行支票去銀行兌換，被警方逮捕，涉入疑似跨國詐騙案件，她是不會夢醒的。

最近有一單身熟女在臉書上認識自稱德國籍工程師，以照片加上甜言蜜語，塑造富高帥的假

網路詐騙方式多，就連網路戀愛也變得危機重重。



單身的人對愛的渴望常因過度相信對方，導致幻想破滅失財又傷心。

象，透過翻譯軟體互動，熟女陷入熱戀中。獲知情郎投資的化學產品在非洲被海關扣押，深信身為教徒的愛人絕不會騙她，乃急忙去銀行匯款，行員覺得可疑力加勸阻，警方也來苦口婆心相勸，她才恍然大悟，原來是騙局。

女博士的英文程度好，能夠與老美（不知是真是假）溝通，熟女則很用功，透過翻譯軟體與老德談情說愛，兩女都很真心談戀愛，仰慕自網路跳出來的男友，一邊做著異國婚姻的美夢，一邊期盼能夠早日見到「愛人」，她們就是太專注於自己堆積起來的感情，認為聊天室的文字與語言都是愛情的「鐵證」，這世界上就是有這麼一個深愛自己的好男人，雖然也知道網路上虛虛實實，有很多陷阱，但總認為那都是別人的事，而自己則是那個幸運者。

兩個最大的疑點她們完全沒有注意到：

1. 男友居高位高職應該有很廣的人際圈，不需要到網路上亂槍打鳥找跨國女友，何況他公務商務纏身，必定很忙碌，哪有时间一天到晚上網談戀愛，用常理想就知道。當然不是沒有人在網路上談戀



愛而後成功結婚，那是雙方是真心誠意聊天，而且約出來見面交往，感覺良好才有後續的。

2. 光在網路上聊天，儘管是情話綿綿，但都沒有見過面，這樣算是戀愛嗎？談戀愛是一定要約出來見面的，光看照片不為準，畢竟它是一張張畫面而已，何況截圖貼他人照片比比皆是。惟有兩個人面對面，看著彼此的眼神，聽著對方的話語，觀察臉上的表情及舉止，分享生活中許多活動及事情，覺得彼此可以相處，不妨交往看看，則可自朋友逐漸發展成情侶。

她們所謂的戀愛完全是自己的感覺堆砌起來的虛情，根本沒有這個對象存在，因為女性對愛情有很不實際的憧憬，以為甜言蜜語就是羅曼蒂克，以為男性對她好就是愛，雖然一切都在網路上進行，卻是精神上的愛，心中滿滿的，不足為外人道也，所以她的朋友家人都不知曉。她曾經一個人在網路上享受甜蜜，事後也得一個人承擔被騙的痛苦與傷心。



所謂的爱倘若只是一盤散沙，一旦強風來襲將不堪一擊，消失不見。

因此健康的戀愛是在現實生活中進行的，兩個人面對面相處，共同經歷生活中一些事，也逐漸進入彼此的生活圈及人際圈，情愫開啓，愛情在心中發芽發展。此時的感覺甜甜蜜蜜，但也不是不會有歧見或爭吵，那是因為愛情之外，兩人的差異出現了，愛情只是人們生活的一部分，若有了愛，兩人的磨合就容易多了，經過瞭解、溝通、融入與協調，對生活中許多事情有共識，感情關係就能穩固茁壯。

願天下有情人皆擁有健康的愛情關係！



愛情需要面對面相處，共同經歷生活才能穩固茁壯。





當孩子的理想， 對不上父母的期望……

文 | 陳美儒 青少年心理親子教育家

媽媽希望他懸壺濟世，孩子卻想做個浪漫現代詩人；這是差距多大的志趣分歧，父母真的有權利替孩子決定嗎？

「老師，是誰規定爸爸是醫生，爺爺是醫生，舅舅、舅公也是醫生，我就非念醫科不可？」為學校首創「《二十五史》研究社團」，成天著迷於歷史演變線索的小霖，大學學測拿了七十四級分，面對即將提出的大學科系申請，卻是懊惱得不得了。

小霖只差一級就滿級分，根據我長年帶高三班的經驗預估，除了台大醫學系可能上不了，其他大學醫科卻都勝券在握。「為什麼讀歷史的，將來注定找不到工作、甚至沒飯吃？其實，我爸爸還好啦，他並沒有強迫我非醫不可。倒是媽媽總是說，不管是爸爸這邊或是媽媽那邊的家族，全是在行醫救人。如果我不當醫生，就好像會對不起祖

宗三代！偏偏我就是愛歷史、愛文學新詩寫作，老師你也知道呀！」大學學測成績發表的當天放學時刻，小霖氣急敗壞地揹著書包跑到我面前，皺著眉頭嘟囔抱怨。

小霖確實出身醫生世家，他的父親目前就是一所大型教學醫院的副院長，爺爺



未來的路掌握在自己手上，我想畫出我的美好世界。



則當過某大學醫學院院長。每學期的學校家長日，小霖的爸媽每次都聯袂出席，而且一定等到所有家長都走光了，他們夫妻再趨前殷殷行禮，要我多多關注他們這個寶貝獨生子。他們總是這樣對我說：「老師，一切拜託喔。小霖雖然會讀書、會考試，可是在家裡卻悶得很，平常根本不太理我們，有時候多問個一、兩句，他就乾脆把自己鎖在房裡，也不曉得在做什麼？老師，我看呀他只聽你的話，就請你多多照顧。」其實，他們夫妻二人對我的叮嚀，也像極了所有家長對我說的話：似乎所有十七、八歲青少年的父母，都再也管不住、說不動孩子了，唯一能寄望的就是學校老師。

看著小霖聰慧又充滿自我的青春容顏，我實在不敢告訴他，媽媽早在成績發表的兩小時內就急急來電：「老師，我們家小霖考七十四級分，醫科絕對沒問題。老師，請你一定要盯他寫自傳、送備審資料。老師幫他，他一定會成功的！」究竟是要行醫懸壺濟世，還是要鑽研中外歷史，或做個浪漫現



看著蝴蝶在花園隨意飛舞，我也好想義無反顧自在選擇我想去的路。

代詩人？這是多大的志趣分歧路，少年的媽媽卻要我直接出手干涉。我真想問少年的媽媽：妳知道兒子國中就讀完司馬遷的《史記》嗎？兒子實在還是貼心好兒子，他乖乖依照你們的決定，在高一升高二的分組類別，選了主戰醫科的第三類組。可是兒子同時也在升高二的暑假，讀完了司馬光的《資治通鑑》；高二，一整年加上高三上學期，少年終於翻遍了《二十五史》，還拿了兩次「紅樓文學」的新詩創作首獎；讓人「驚豔」的是，他的數學、物理、化學更不曾落後別人。「老師，如果我把台大歷史系當第一志願，不曉得爸爸媽媽會怎樣……唉，我還真怕老媽的淚水攻勢！她一天到晚就會說，她只有我這個兒子，如果我怎麼樣的話，她就不想活了！老師，我要怎麼辦？」小霖面對選擇大學科系的懊惱，讓我想起多年前，大學多元入學只有「推薦甄試」，而所謂「個人申請」尚未開放時，那個高中前五學期學業成績一直保持在全校前百分之一的阿良，卻把台大森林系填為第一志願的故事。



每個選擇都會影響每個人生，但此題沒有正解。

記得推薦甄試校內選拔名單公布當天，擠在榜單前的許多同學，看到阿良的名字高掛在「台大森林系」時，隨即引起不少同學瞠目結舌驚訝的問：「那個十五班的阿良，成績不是好得嚇人嗎？上次北聯模考他還勇拿第一，為什麼他沒選醫科，卻跑到森林去？」是呀，阿良學業功課上的傑出全校聞名，卻少有人知曉，向來輕輕鬆鬆就可以考高分的阿良，最愛的卻是各種飛禽鳥獸。他曾經拉著我的手，要我仔細聆聽窗外的鳥鳴，滿臉喜孜孜地對我說：「老師，現在是四月天，那是畫眉鳥在求偶的聲音。」他得意洋洋的告訴我，他可以分辨出三十多種不同鳥類的叫聲。他也愛透了各種昆蟲小動物，為了「守護」這些他的「最愛」，他決定把第一志願獻給森林系，立志走遍大大小小的森林來照顧那些昆蟲鳥獸。

可惜，喜悅快樂的神采在他臉龐停留的時間並不長，沒多久，我開始看見他清俊的眉宇又開始緊鎖了。「擔心媽媽知道了會



面對父母的期望與個人興趣的抉擇，好希望鏡子裡的那個我可以幫忙完成父母的願望。

不高興，是不是？」依阿良的學業評量，就是選擇台大醫科也極可能入選，只是阿良始終堅持他追求昆蟲動物的夢想。「媽媽一直希望我當醫生，就跟外公和三個舅舅一樣。可是我不喜歡看到血，我不想當醫生，又怕媽媽知道我的決定，她會傷心。」阿良的父親長年在外地經商，阿良絕大部分的日子是跟母親相依為命，母親對他的期待幾乎成為他生活的唯一指標，他始終是戰戰兢兢在





滿足母親的要求。不久後，我在阿良的週記裡，讀到他滿載傷感又無奈的文字：「老師，我這樣的選擇是不是很不孝？我違背了母親的希望，我是個不孝順的兒子。當老師在教我們詩經〈蓼莪〉時，我念著：『蓼蓼者莪，匪莪伊蒿，哀哀父母，生我劬勞。』我覺得好慚愧，我對不起母親。」在理想夢幻和親恩浩瀚間，我看到一個大男孩痛苦地擺盪著。

當爸媽的期望與執著，與兒女夢幻理想產生對抗時，親子之間的情感溝通，往往也就沉溺在極欲說服對方的拉鋸拔河間而不自覺。如果爸媽硬要給予孩子高壓性的強制規劃，只怕青春年少的心，反彈力道更大，最怕落得兩敗俱傷。二十多年前，也曾有一個男孩，只因為違背了母親的「旨意」，把唾手可得的台大醫科改成純研究的數學系。結果個性跟兒子一樣剛烈執著，十多年來一手帶大孩子的寡母，竟憤怒地吞下大半瓶安眠藥，還好及時發現，救回



冷靜地與家人真切表達自己的夢想才能避免衝突。

一命。事隔多年，我仍難以忘懷那個深夜在急診室裡：身高一八〇的大男孩滿布驚恐、害怕、充滿自責的眼神；他看到我，像個小孩子急急撲過來，雙手環抱住我，全身不斷發抖，放聲大哭。

也許你會好奇，阿良是否真的去擁抱森林？與寡母相依為命的大男孩，到底有沒有去讀數學系？

為守護昆蟲鳥獸的阿良，最後跟母親協商成功，終於擁抱森林，如今是中部一所國立大學森林系副教授；至於在急診室抱著我哭得唏哩嘩啦的大男孩，則在遞交志願表前夕，最後還是把數學系改成醫學系，現在則在北部一所私立教學醫院，擔任醫學系教授兼神經內科主任。其實大男孩在母親重返人間的當刻，就笑笑的對我說：「數學跟母親比起來，又算什麼？愛算數學、喜歡微積分，我可以一面拿手術刀一面算呀！再說，我又不討厭生物、也不怕看到血，去當醫生又何妨？」

未來的路怎麼走我期望父母認同，讓我可以不用徘徊在矛盾中。



深情 寄語

每年大學學測一放榜，總是幾家歡樂幾家愁。不論考好或考壞，為了填選科系志願，身為高三導師的我，總會遇到學生的父母打來電話向我訴苦抱怨，生氣孩子為什麼那樣不懂事、不食人間煙火？他們總是覺得，爸媽的人生閱歷、生活經驗比孩子多太多，我們的決定都是為他好，為什麼他就是不聽話，要讓爸媽傷心、失望？「明明他的成績可以上電機的，為什麼偏偏填些純理論研究的數學？」「好好醫科不念，為什麼要跑去讀那種冷門的植物系？」

現實與理想，究竟孰重孰輕？父母的盼望，就真的是兒女未來幸福的依歸嗎？也許父母應該先認真思考，對兒女的冀望，究竟只是為了彌補昔日年少時曾有的失落，還是真的覺得這樣的人生藍圖，確實合乎孩子的人格特質？父母為兒女做的抉擇，真的能發揮孩子本有的潛能嗎？

二〇一三年，擊敗好萊塢大導演史蒂芬史匹柏，再度奪得奧斯卡最佳導演獎的李安先生，要不是一路走來，始終堅持對電影藝術的追求，何來今天的揚眉國際？吳寶春先生沒有特別高的學歷，卻為完成母親的願望，贏得世界麵包賽冠軍；美國第一夫人蜜雪兒在美國總統歐巴馬就職典禮上，身穿華裔設計師吳季剛的禮服，驚豔全場。這位從小喜歡為芭比娃娃剪裁設計衣服的吳季剛，其背後最大的支持力量就是他的母親。

親子之間的溝通，最怕一方堅持執意不放，另一方也頑固對抗到底，彼此既少了轉寰的空間，更徒增對立情緒。惟有一起輕輕放下那份執著堅持，彼此放低身段，才可能有理性溝通，創造完美的雙贏結局。



父母的建議是未來的一盞明燈，還是阻礙前行的絆腳石，端看彼此溝通的智慧了。



從深圳日常 看「崛起的中國」

文・照片提供 | Emilia

每到一個地方旅行，地鐵站帶給我的衝擊與震撼總是最深刻。地鐵在我心目中，代表的就是最道地的日常生活，通勤的上班族、約會的情侶、買菜的婆婆媽媽、帶著孫子到處溜達的爺爺奶奶，在地鐵上組成了這個地方的風情。

深圳也是如此。朋友說她初來乍到深圳時，因未來茫然而對這城市的每個巷弄街

道都覺得苦澀而難以入眼。我就不同了，下了阪田地鐵站，映入眼簾的是炙熱的天空；不絕於耳的喇叭聲、此起彼落的南方方言、隨機器聲紛飛的粉塵，濕黏地構成了深圳。深圳給我的感覺除了新鮮，更多了許許多多的活力，每個建築工地都像隨時會有「契機」蹦發出來一般。

許久沒有旅行了，所以來了這一趟深圳之行，當然不能只是遊覽觀光，還要探索橫街窄巷、體驗深圳日常，才能不虛此行。有人說：「要看二千年的中國，到西安；要看近千年的中國，到北京；要看近百年的中國，到上海；要看近十年的中國，到深圳。」而朋友住的龍崗區，是深圳的「關外」。所謂關內外，是以「梅林關」為界線，在深圳還沒有地鐵的年代，常流傳著一句話：「關內堪比歐洲，關外不如非洲。」說的就是治安與經濟發展的

便利的深圳許多設施深具特色，快速的捷運也讓人驚豔。





拖著行李看見眼前新穎的社區，這是我今晚的落腳處——信義嘉御山。

差別，關內甚至被稱為「經濟特區」（含羅湖區、鹽田區、福田區、南山區）。但從2010年開始，深圳經濟特區已經擴及全市，關內外的區別也不這麼大了。深圳的物價和房價，在中國許多城市中已居首位，也超越了台灣。根據2017年中國「新一線城市研究所」統計，中國一線城市仍由「北上廣深」（北京、上海、廣州、深圳）四個城市拔得頭籌，地位不可動搖。

常聽見來台觀光的中國人對我們的「便利商店」數量感到驚奇，但其中更隱含著「為何中國不需便利店」的思維。物流快遞業正在中國快速崛起。像是朋友的家，也就是我這個禮拜的住處，社區中就有好幾處設有「e棧」：一種包裹寄存設備，網購或待收的商品都會被寄存在這一格格小櫃子中，住戶可以下班後再到這邊領取自己的包裹。為使這樣的裝置普及，廠商通常會祭出優惠：前24小時免費，過了24小時起就得收費了。而這樣的設備我在台北見過幾次，令

我不禁思考，台灣面臨人口老化、少子化、甚至是人口斷層，勞工過勞問題也迫在眉睫，全球都在開發替代人力的當口，我們是否亦需重視這個議題？因為對於忙碌的城市人而言，快遞寄存裝置再便利不過了。

接著是另一個讓許多人驚奇的故事——滴滴打車。雖說先前已略有耳聞這個有點可愛的名字，但親眼所見之後，才能親身體會其便利。滴滴打車是中國目前最大的手機app叫車服務，其精神是效法Uber的「共享經濟」，而共享經濟的概念最常出現在共乘、合租，簡單來說就是「我已經開車出門，製造的碳排放和所花費的成本已然是沉澱成本，何不讓別人一同分擔呢？」而滴滴打車起初只能預約計程車，到現在已發展到可以預約專車、搭順風車、代駕、試駕、甚至還可以拼車出行；也因如此，在中國，滴滴打車已將Uber合併，吞食整個市場大餅。雖然台灣也有Uber、電話叫車或類似的手機軟體服務，但仍無法普及，等待時間也較為漫長。然而滴滴打車的整合度之高，令我這兩年沒出門旅行的「山頂洞人」驚歎！使用



層層疊疊高聳入天的大樓，深圳處處充滿機會。



崛起的中國，各項硬體設備相對提升，帶來生活便利。



首次造訪深圳，貼近人性的各項便利為旅程劃下完美句點。

者可以在手機上直接選擇車型、到站地點、甚至司機性別等細節，點選完畢後更清楚顯示車號、車子顏色、司機姓氏，讓使用者能更快速找到即將到來的車輛，前後不用三分鐘時間，車子就出現在你眼前！一邊搭乘一邊直接用手機付費、在軟體上給司機評分，目的地也差不多就到了。再者，其普及程度相當驚人，此行中兩個城市——深圳和東莞，當地友人都非常習慣使用這個服務。這就是崛起的電子支付、崛起的中國，處處充滿驚喜。

說到旅行，「深圳」可能不會是眾人的首選，不過這一趟深圳之行仍令我開闊了眼界。朋友曾問我：「旅行對你的意義是什麼？」我想了想並回答：「是人。」旅途中我最沉浸於壯麗的風景、古老的建築，但這些都隨著「文化」有所變動、並浸染上不同的氛圍，而構成文化的就是「人」了。觀察人們令我著迷，在深圳亦然，我和他們外表有著差不多的髮色，我和他們口中說著的是一樣的語言，但時常因用語不同仍需要「翻譯」，因為文化已然相差了十萬八千里。讓我們期待下一趟旅行吧，繼續打開新視野！

Adios! 🇨🇳

夜裡的深圳七彩炫目，讓旅人留下美好回憶。





超完美嬌妻

The Stepford Wives

1

文 | 黃素菲 國立陽明大學人文與社會教育中心副教授

影片簡介

本片被歸類為黑色幽默劇，也涉及賽伯（cyber）議題。女主角喬安娜·艾柏哈是個電視圈女強人，她是EBS電視網史上最年輕的總裁，一手策劃製作主持現場直播的性別平權電視節目，鼓吹女性擁有自主權。可是她所策劃的節目造成觀眾風波，老闆直接炒她魷魚，她整個人崩潰。喬安娜的老公華特·克雷斯比認為轉換環境會對她有所幫助，所以他們決定離開大城市，舉家搬遷到社區，在康乃狄格州一個叫史坦佛（Stepford）的田園小鎮重新出發。但是這個宛如桃花源和人間樂土的小鎮，其實有許多奇怪的地方，這不禁讓喬安娜起了疑。芭比麥考維茲也跟她一樣覺得這小鎮有點不對勁，芭比最近才跟她

的老公大偉搬來這兒，另外一個新居民則是羅傑班尼斯特，他是一個作風誇張的男同志，他才跟他那思想保守的伴侶搬來史坦佛，但是他也覺得這小鎮有什麼蹊蹺。

這兒的太太們，她們都跟克萊兒·威靈頓一樣，美麗大方、幸福快樂，而且這些超完美嬌妻都會做女紅、烤蛋糕、油漆房屋、除草、陪孩子玩，甚至穿上性感內衣迎接老公下班回家。這些美得過火的超完美嬌妻讓喬安娜覺得毛毛的，但是她的老公華特在這兒卻是如魚得水，快樂得不得了，他幾乎每天都泡在小鎮上的男人俱樂部，和鎮上的老公們哈啦打屁，玩一些男人之間的幼稚遊戲。

克萊兒·威靈頓是一個成功的腦基因科學家，可是某天克萊兒回家之後發現



丈夫與自己年輕的研究助理搞在一起，她幾近崩潰了。等她冷靜下來之後，她突然想，為什麼不運用自己的科學家研究能力打造一個理想的社區，讓自己的丈夫可以重新愛她。她把丈夫改造成機器人，再把丈夫放在男性社群中當作領袖，改造這些男性的妻子，克萊兒說：「我只是想要讓男人更愛女人罷了。」

影片導讀

一、20 世紀中葉美國的女性典型

美國50-70年代有一種典型中產階級的家庭形象，其中也形塑出典型的家庭主婦形象。梅莉史翠普和克林伊斯威特（1995年）主演的《麥迪孫之橋》年代背景大約是1965年，梅莉史翠普和雷妮齊維格飾演母女的《親情無價》中的年代大約是1960年，以及維吉尼亞吳爾芙的《戴洛維夫人》改編的電影《時時刻刻》（The Hours）裡三段故事中，蘿拉布朗的時代背景大約是設定在1950年代左右。那時候家

庭中的女性，大多數是溫柔、賢淑、烤蛋糕、烘麵包、縫拚布床巾、做感恩節大餐等等，每一個家庭的起居室都收拾點綴得光鮮明亮、溫馨宜人。電影似乎在緬懷那逝去的《美好的古早年代》（the good old time）。

當華特開車載著全家進入史坦佛小鎮時，一路上的景象確實十分恬靜美好，規劃完善的街道，整齊的草坪，一棟棟玲瓏的住屋，向你展露微笑的鄰居，穿著典雅碎花洋裝的優雅婦女，一切都是十分令人嚮往的甜蜜溫馨的居家生活。最後喬安娜也被打造成像芭比娃娃一樣的金色長髮、束腰洋裝的美女，成為推著購物車在超市選購日用品的超完美嬌妻。



二、三種女性典型或是三種對於性別的刻板印象？

隨著女力時代崛起，女性形象劇烈轉變，儘管女性已抬頭，但長久以來男尊女卑的刻板印象依然深植人心，至今男女仍未完全平等。「女強人」、「男人婆」、「女漢子」，基本上都是對於背離傳統女



性形象的描述。雖然很多人覺得三者有所不同，但其實大同小異，基本上女強人還是保有女人的韻味，像是片中的喬安娜；男人婆則傾向於去女性化或中性化，像是片中的芭比麥考維茲；女漢子就是獨立上進，雷厲風行、強勢拚命，在工作上有「拚命三娘」的特質，例如片中已經被植入晶片的那些成功女性。「女強人」、「男人婆」、「女漢子」，與其說是三種女性典型，不如說是三種對於性別的刻板印象。

而「正妹」雖說是正面肯定，仍是另一種對女人的刻板印象，因為有正就有不正，就會有「醜女」、「肥女」這類冷酷的標籤。「娘娘腔」則是對男性的負面刻板印象，反映出厭女情節，羞辱有女性特質的男性，例如片中作風搞怪的羅傑班尼斯特。片中安排一對同志伴侶也是頗有意思的橋段，羅傑班尼斯特故意被設計成背離男性典型的特質，植入晶片後竟然成為一個酷愛權力的政治參選人，失去所有的創意與幽默，也可以視為對於傳統大男人的一種反諷，可以說這就是超完美郎君

嗎？如果這種典型的超完美郎君很「枯燥乏味」，其實超完美嬌妻應該保鮮期也很短吧！不久之後應該就會變成「空洞無聊」。

三、為難女人的竟是女人自己

說到底，超完美嬌妻到底要服務誰？當然是服侍她們的丈夫，當女人成為超完美嬌妻受惠的是男人。使女人變成「超完美嬌妻」的竟是女人，因為克萊兒·威靈頓這位超級女博士抵達學術頂峰，日以繼夜地在實驗室裡做科學研究，沒想到卻橫遭感情失落，掉入一種困局，女人有了事業就會失去愛情，她決定把她多年的研究成果，直接打造一個完美的王國。克萊兒要什麼？愛她的男人？克萊兒似乎認為只要去除自己的腦神經科學博士女強人的身分，讓自己回到傳統女人在家庭主婦的位置，就有機會奪回失去的愛情？她不只把女人弄退步了，她也把男人弄退步了。劇中人的男人看起來簡直蠢斃了，只會在俱樂部聊一些沒營養的話題、做一些沒大腦的遊戲而已。

控制作為失控的手段，克萊兒經歷婚姻失控就把丈夫設計成機器人，一切可以按照她的設計來打造不會失控的王國。為什麼只設計她丈夫一個人是機器人？為什麼不是讓鎮裡的男人都變成機器人？全都變成超完美郎君？卻是讓過去叱吒風雲的「女強人」們在大腦裡植入晶片，變成超完美嬌妻？何況，不管是男性或女性植



入晶片，這樣的控制其實無法解決失控的難題，意外、改變本來就是人生的常態，一旦渴望沒有意外、改變，就注定要過單調、乏味、蒼白和無聊的人生。

四、完美還是完整？

或許配偶、親子、師生、主管部屬等等之間，都沒有完美的關係，尤其是配偶之間日夜相處，各有所需各有堅持，摩擦在所難免，這可能是滋生煩擾，也是樂趣之所在。有時在走過五年、十年，回想過去點滴，共享淚水歡笑，歡樂中有辛苦，辛酸中有快樂。台灣大學每年舉辦30周年畢業同學會，成為一種傳統。在聚會現場，互相回顧大學生涯時，總是能夠在彼此身上回想各種年輕時候的糗事，甚至互挖舊時癢疤而哈哈大笑。或許，我們在生活中各種真實的經歷，不是去要求完美，而是去要求完整，因為沒有完美的賢德嬌妻，沒有完美的相公郎君。

完美的嬌妻，等於是完美的機器人，要一個完美的機器人？還是要一個有缺點的真人？機器人會按照你的意願給你回應，滿足你的需要，甚至會依照你的指令說我愛你，完美嬌妻幾乎是零缺點，百依

百順的小女人，腦部被植入晶片，所有反應是經過程式設計的，不會出現你不想要的情緒或行為。真實的妻子會有個性，有主見，不按牌理出牌，甚至會跟你爭辯、吵架、鬧脾氣，可是絕對不是因為你命令她，她才說我愛你。華特猶豫在究竟要怎麼樣的老婆？性感漂亮在家燒飯澆花輕聲細語等著他回家的嬌妻？還是不管何時何地總有自己主見與性格的悍妻？片中最後華特選擇了後者，似乎也同意世上沒有完美的賢德嬌妻，沒有完美的相公郎君。

女人的困境是「想要享有跟男人一樣的空間去揮灑人生，又想要享有被男人呵護的小鳥依人？」或是「既想要獨立自主，又想要被愛被疼？」或是「既想要變巨大，又想要變弱小？」男女之間從基因結構開始就注定有差異，為了避免永無止盡的爭鬥，時至今日已經不必去追求性別平等，而是追求性別平權。性別平等是在追求齊頭式的平等，男性有的女性都應該要有，問題是身體結構就有根本上的差異，很難做到完全平等，而性別平權比較是在打造互相尊重的社會，分享彼此的優勢，互補彼此的不足。





影片反思

1. 你同意電影結局：唯有接受對方的不完美，並繼續維持兩人的感情，才是真實的婚姻嗎？請舉例說明？
2. 男人以為自己在這個鎖上可以呼風喚雨，得到自己夢想中的老婆，殊不知，他們到頭來還是女人的點子，請問男性讀者，有何感想？
3. 有的男人不甘被冠上「小男人」的名號，無法忍受自己的另一半比自己出色，進而心理不平衡，請問男性讀者，會嗎？
4. 老婆成為百依百順的小女人，要她往東絕對不會往西，這應該是很多男人的夢想？請問男性讀者，同意嗎？
5. 克萊兒只設計她丈夫一個人是機器人，為什麼不是讓鎖裡的男人都變成機器人？全都變成超完美郎君？請問女性讀者，有何感想？
6. 克萊兒卻是讓過去叱吒風雲的「女強人」們在大腦裡植入晶片，變成超完美嬌妻？請問女性讀者，同意嗎？
7. 女人在工作上有成就性只會使蠟燭兩頭燒愈來愈嚴重，請問女性讀者，是嗎？
8. 你同意為了避免永無止盡的爭鬥，時至今日已經不必去追求性別平等，而是追求性別平權的觀點嗎？

圖片資料來源取自網路：

1. <https://goo.gl/rPzfm7>

2.-4. <https://goo.gl/4c69E1>

5. <https://goo.gl/NX4nyZ>

6. <https://goo.gl/NsJNZR>

總管理處

員工協助業務花絮



為 增進同仁感情、促進交流，總管理處核能系統同心園地於 106.11.11 舉辦「苗栗飛牛牧場身心成長活動」，並有 DIY 瓶中信、自製奶油等活動同樂，一起度過了充實滿足的週末。



總 管理處營建工程系統同心園地於 106.12.21 舉辦 106 年度「人際關係成長營」，安排田尾、溪湖一日踏青健行活動，使同仁忙碌工作之餘，不忘親近大自然，增進身心靈健康。





北區

員工協助業務花絮



為深植同仁環保意識，台北供電區營運處同心園地與福利會、工會及志工團於 106.10.28 辦理淨山環保活動，大夥沿著步道深入草叢一路清理，平日穩定電力供應的勇士化身為保護環境、善盡社會責任的環保義工，更有父母帶著孩子同行，讓環保落實到下一代。



為關懷社會盡一分心力！輸變電工程處北區施工處於 106.12.13 舉辦「冬令送暖義賣活動」，將家中仍可使用的物品捐予需要的人，並於義賣結束後全數捐作公益使用，幫助弱勢團體，活出更有意義的生命。



為提倡運動風氣，促進同仁身心健康，林口發電廠同心園地於 106.11.13 ~ 24 辦理「關懷幸福從心（新機組）開始——百合播種」活動，將百合種子撒向山區野林間復育生態，期盼藉由寓教於樂之方式，以行動關懷職場，展現台電一家精神。



核能火力發電工程處同心園地於 106.12.22 舉辦耶誕節感恩活動，由同心園地全體人員向辦公室同仁發送小禮物及感恩卡片，謝謝同仁一年來的辛勞，並同時宣傳同心園地相關業務，傳達對每位同仁的關心。





台中供電區營運處同心園地於 106.11.27 與志工服務團隊一同關懷霧峰區僑榮國小攜手班兒童，獎勵表現優異學生，並透過寶可夢大富翁遊戲與孩子們互動，提升對本公司電力建設及節能知識，同仁無私的愛、關懷及奉獻為這群孩童帶來溫暖。



為紀念九九重陽佳節，表達對老人們的敬重，苗栗區營業處同心園地於 106.10.20 舉辦「重陽敬老活動」，由陳處長阿勝帶領福利會及同心園地前往拜訪，表達公司祝賀之意，祝福老人家們延年益壽，身體健康。



為宣導電力業務，電力修護處中部分處同心園地於 106.11.4 舉辦「繞著風機路跑之路跑活動」，會同再生能源處同仁一起於珍珠廣場路跑，盼能使鄰里更加認識綠能政策，達到宣導功效。



為鼓勵婚育，促進未婚員工之交誼，通霄發電廠同心園地與福利會於 106.10.14 舉辦 106 年度聯誼活動，邀請同仁一同至如意園農莊，在輕鬆有趣的氣氛中認識彼此，介紹家鄉特色，拉近距離，並 DIY 禮品做為活動尾聲的紀念禮物，贈送給有緣的人，活動在歡樂溫馨的氣氛中圓滿結束。





南區

員工協助業務花絮



為服務社會，發揮仁愛助人精神，大林發電廠同心園地與南部施工處於 106.10.19 舉辦「捐血助人活動」，鼓勵同仁挽袖捐血，展現出台電愛心不落人後的精神。



台南區營業處同心園地於 106.11.25 舉辦「員眷運動會——親子遊戲活動」，鼓勵同仁帶家中小朋友一同在運動中玩樂，增進親子互動，同心園地特地為國小以下小朋友設計可愛闖關活動，最後個個有獎，讓孩子們收穫滿滿樂開懷。



金門區營業處同心園地與福利會於 106.12.21 在金門區營業處及塔山發電廠舉辦「冬至吃湯圓活動聯誼會」，讓寒冷的冬天因著一碗碗暖呼呼的湯圓而溫暖起來。



鳳山區營業處同心園地為增進同仁親子間互動，於 106.12.9 舉辦「手拉坯活動」，由采青窯陶藝老師介紹泥土特性、手拉坯設備及技巧，活動過程中同時宣導同心園地業務，強調「One section one family」的理念，彼此關懷、照顧，獲得熱烈的迴響與肯定。





輔導案例

編輯先生：你好！

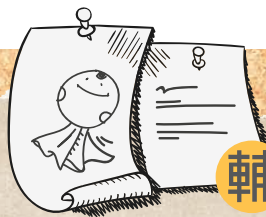
最近工作壓力很大，上班常常要同時處理公文、購案審標與研究案件等，公文通常都有急迫性要處理，而購案審標需要細心、研究案件需要深入探討數學物理公式意義，並確認計算結果的合理性，同時要兼具速度及細心，而我對自己要求水準又高，常常忙到身心俱疲。此外，公司近日常常進入備轉容量低於6%，亮起橘燈「供電警戒」，更甚者亮起紅燈「限電警戒」，身為第一線供電單位的同事們都進入備戰狀態，精神緊繃，下班後也是手機開著24小時待命，為了堅守輸電品質，常常作夢也都會夢見自己在大調度平台調度電力，線路有事故跳脫要馬上處理，導線已經達到緊急運轉電流，接近上限溫度，是否該跳脫此回線？尤其現在供電吃緊備轉容量亮起紅燈，萬一調度不好，會全面導致系統崩潰等等情境，壓力總是導致睡眠品質不好。

當下班回到家裡，通常都已經過晚餐時間，哄完小孩睡覺後，太太細數著同事們都去哪邊出遊，也體貼地替我們規劃假日行程，我很想陪太太一起去遊山玩水，但最近這個時間點實在不恰當，平常上班日光處理公文與標案都很晚下班，六日常常還是得帶設計案件回家處理，根本沒有時間可以陪家人出遊，只好請太太自己帶小孩出去走走，我再從照片分享他們的喜悅，總覺得有些落寞。

以前學生時代都會保持著運動的習慣，但現在工作之後，加班之餘的時間都必須陪家人，看到自己逐漸發福、吃一下就胖的身材，特別感嘆；有時候滑著FB看著在科技業的好朋友，也會羨慕他們怎麼這麼快就換車，又有閒錢投資房地產、股票，偶爾跟三五好友聚餐，大家的感情還是跟以前一樣熟絡，朋友們總討論著哪款新車上市了、哪幾支新錶非常有質感值得購買，卻不是我可以插進的話題，他們總會笑說之後等我有需求可以請教他們。

有時候深夜一個人繼續趕公文、翻閱研究案、鑽研計算公式時都會想到，以前還沒出社會總是夢想到年薪要破兩百，在各地置產，年年出國買重機、好車之類的夢想，而現在回頭看看自己的工作，有時候會想說倘若當初和朋友一起進科技業打拼，會不會就有完全不一樣的結局、斬新的人生……。

一個努力工作的基層 敬上



輔導內容

一個努力工作的基層：你好！

讀完您的來信，我們感同深受，曉得您對工作懷著高度熱忱且有責任感，但追根究柢，您的焦慮感來自工作的不確定感與壓力。因此，先確認目標與方向，想清楚自己要的是什麼？若這是您喜歡且有成就感的工作，壓力是必須付出的一點代價。相信您知道，科技業的光鮮亮麗是用加班、輪夜班及健康的肝和生命安全換來的，國營企業待遇不一定好，但工作環境與工時較穩定，有時間陪家人及做想做的事（如旅遊、運動），重點是您想過怎麼樣的人生。

確認目標與方向後，接著是尋找壓力來源並找到適當的紓壓方法，經過全體園丁討論後，提供一些方法供您參考：

一、工作負擔

若旁人的要求超過負荷（如工作量、效率、達成率、跨領域能力……等），必然會產生壓力導致身心失衡，全力以赴的同時要明白自己的極限，適時向同事求救或說「不」，否則「無法負荷」的情緒將成為持續焦慮來源。

二、人際關係

「老闆」及「同事」是許多人工作時的壓力來源，我們可學習王建民在比賽中只注意棒球的態度，專注在工作目標，不理會其餘耳語，會發現人際相處並不難。完善人際關係可協助我們找到資源，鼓勵您，無論面對喜歡或不喜歡的主管、同事都勇於溝通，保持良好關係。

三、調整心態

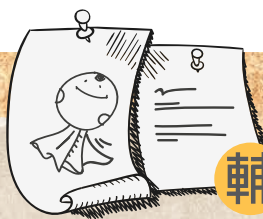
「期待」與「擔心」是焦慮與壓力的最大來源，建議調整工作心態——「無所期待，為一切做好準備。」俗語說：「藝高人膽大」，擁有多項能力的人較不會對未來感到不安，機會來臨時也較不會退縮，建議可運用「說、唱、做、寫」四字訣，幫助您擺脫焦慮：

1. 「說」出焦慮與不安。
2. 「唱」歌或大聲喊叫抒發不滿。
3. 「做」減壓操、運動、腹式呼吸調解情緒。
4. 「寫」下心中的壓力與煩惱，整理個人思緒。

衷心建議您，面對壓力時先釐清是自己或他人的問題，再逐步面對，找出解決方法，並養成紓壓的好習慣，重點還是在於如何找到自己的步調，排解壓力並活得美麗精彩，全體園丁也會陪伴您一同面對，誠摯的祝福您！

台中供電區營運處同心園地全體園丁 敬上





輔導內容

一個努力工作的基層：你好！

字裡行間中能感受到您是為工作鞠躬盡瘁的優秀員工，然而對家庭卻心有餘而力不足。想拍拍您的肩膀說聲：「辛苦了，感謝您的付出，有您監守崗位才能讓全台灣人民用電無虞。」積極思考能對自身職務肅然起敬，並維持兢兢業業的心態。之前也曾與您遇到相同問題，日日感嘆，因此完全能理解您的心境，想給您一些建議：

一、換位思考：公司沒有您不會倒，但家人沒有您卻是失去全部

事實上，依您的人格特質無論從事何種工作均會盡心盡力完成，做到最好，因此要換的不是工作，而是您的心態。工作上要求完美的個性是每位主管夢寐以求的員工，對於需要精算的數理工作更是如此。若有天因工作失去健康，試問：這時工作能給予什麼樣的補償呢？還有您所愛的家人呢？可省思自身工作項目，哪些該放，哪些該收。

二、重新創造平衡，勇於說「不」

為使工作與生活達到平衡，對每日大小事做「減法」，安排優先順序，對於讓生活「無法平衡」的事情要勇敢說「不」，且設定目標時勿好高騖遠，以免被壓得喘不過氣。在台電幾十年的工作中，用盡全力嘗試與挑戰，離開舒適圈才能從中成長。若您不停工作，卻總感到無法達成目標且時常疲累，可能正處於「工作倦怠」，造成心靈、身體和情緒的耗殆。這時請勇敢提出您的看法，與組織溝通，相信一定會有讓您滿意的答案。

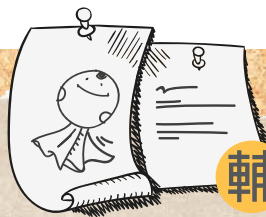
三、強迫自己放下工作，放過自己，與家人創造回憶

工作不能陪伴您一生，惟有家人才會終生陪伴您，請您至少每周一日放下工作的重擔，與家人和孩子相處，他們是治癒您的良藥，別忘記您一切的努力也是為了他們啊！同時，讓您的身心靈適當的釋放與休息，下一個工作日又能提起精神與活力面對工作。

最後，人生面對工作與生活，在不同階段需做出不同的調整。如果您有辦法同時兼顧工作與家庭，且不會總是對兩者感到虧欠，才有可能真正走向成功。工作和家庭就像天平的兩端，必須不斷調整兩邊砝碼的重量，不斷從錯誤中學習才能維持平衡。



高雄區營業處同心園地全體園丁 敬上



輔導內容

一個努力工作的基層：你好！

古人說：「人無遠慮，必有近憂。」表示壓力是無時無刻存在於身旁的。每一個年齡層都有其特殊壓力，如青少年以課業壓力為主、成年人有家庭和工作的壓力；邁入老年以退休、孤單、面臨死亡為壓力，適當的壓力可以讓人成長。

角色的扮演不同，壓力也不盡相同，當老師和當學生的壓力不同；做主管和做員工的壓力不同；身為父母和身為孩子的壓力不同，而一個人往往是身兼數種角色，集數種壓力於一身。如何應付生活壓力？是現代人所關心的重要課題，這裡提供一些觀點，讓同仁參考。

其實生命中有五個球，依序為工作，家庭，身體健康，朋友和心靈。當你很努力地擲著這五個球，不讓它們落地，你會瞭解工作只是一個橡皮球，當你不幸失手落下，工作這顆橡皮球還是會彈回你手中；但是家庭，身體健康，朋友和心靈這是四顆玻璃球，若不小心失手落下，這些球可能會少了一角，多了些傷痕，留下無法挽回的記號、刻痕、損壞，甚至碎落一地，基本上不會跟原本一樣的完美無瑕。每個人必須學習這個道理，並且致力為平衡生命中的五顆球而努力，當您將這五顆球的輕重緩急、優先順序排出來，自然而然就可以知道該重視的是什麼。

與三五好友相聚是人生一大樂事，但千萬別拿自己和朋友做比較，這只會降低了自己原有的價值。因為每個人都是獨一無二的。別人認為重要的事不是你該列為遵循的目標，「捨得」顧名思義，有捨才有得，當你知道什麼最適合你，盡力發揮，自然就會突顯你個人的核心價值，如果能夠活在每個當下，也就活出了生命中的每一天。

最快速也最重要的還是要放鬆心情，不要讓這件事情影響身心與生活，如果壓力還是過大、心情遲遲無法平復，可以透過單位內部同心園地，轉介專業諮商師尋求協助，每位同仁每年有八小時的協談服務，由公司出資聘請專家提供協談與輔導，幫助你調適生活與工作上的壓力，以上是本系統同心園地的建議，期望對你有所幫助。

總管理處輸供電系統同心園地全體園丁 敬上

台電同仁具備「當責」的特質，工作力求完美之餘，也要充分休息及紓壓。一天24小時，需審慎思考如何適當分配至工作、家庭、健康、社交、休息等層面。人生中有無數的岔路，我們做了無數的選擇，不論回首願盼是喜是悲，在每個當下都做了最好的決定。本案援例三篇，另提供總管理處策略行政系統；台北西、台北市、新竹、苗栗、嘉義、新營、屏東區營業處；東部、大甲溪、台中發電廠；中部施工處；嘉南、高屏供電區營運處；電力修護處等單位園丁之建言供參考，期能協助同仁邁向工作與家庭平衡。

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



分享與感恩

——員工協助培訓班、進階班訓練心得回饋

照片提供 | 張鈞南 發電處

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



心得一

文 | 張鈞南 發電處

心靈的力量，透過語言有力地影響與傳達，就像漣漪首先漾起自己內心，進而傳播四方。俗諺「良言一句三冬暖，惡語傷人六月寒。」在本次員工協助員培訓班中，不論是吉玲玲組長、黃智儀老師、楊慶祥老師或是林丞增老師，都用他們生命中實際經歷分享睿智話語。

印象中，吉組長分享了人生需要圓滿「自己、他人、天地」三大關係，而「所有的發生都是最好的發生，所有的經歷都

是最好的經歷。」有時候，當我們遭遇挫折困境絕望時，如同踏入無盡的黑暗幽谷，似乎黎明希望的曙光永遠不會來臨。然而，原來生命最棒的祝福，往往就在苦難事件的背後。

還記得今年10月，自己興高采烈地帶著家人沖繩旅行，卻正巧遇上22號颱風「蘇拉」不偏不移直撲沖繩，自己與家人雖然踏上了沖繩土地，但整整一天狂風驟雨將我們困在山區旅社中動彈不得，行程整個大亂。所幸家人與我帶著既來之則安之的心態，「享受」生平第一次的海外颶



風日。因著相信「所有的發生都是最好的發生，所有的經歷都是最好的經歷。」後續，導遊領隊感受到我們體諒他們辛勞與願意配合他們行程調整的支持時，他們反而更使出渾身解數為我們爭取許多額外的資源與福利。因禍得福，不但我們每個景點全都一一飽覽外，更因其他同行旅行團全都撤離，我們獨享了意外的清幽與VIP的服務。

經由此事，我想起一本曾閱讀過的心靈小品，書名為《達賴喇嘛的貓》，書中達賴喇嘛分享到：「我遇到一些人，商界領袖、演藝人員，還有其他人，他們都告訴我，那些曾經似乎是有生以來最糟糕的事情，事後看來，結果卻變成最好的。」就像電影「阿甘正傳」中的名句一般：「生命就像一盒巧克力。你永遠也不會

知道你將拿到什麼。」只要帶著感恩、惜福、珍惜當下的心，每時每刻的辛苦，相信也都是一份上天為我們包裝的祝福。

除此之外，黃智儀老師在助人歷程與技巧課程中分享到：「助人前要先懂得認識自己、保護自己，再去幫助他人，而身為協助員助人可以不要這麼辛苦，不要背著太大的翅膀而壓垮了自己，這是一場團隊合作的接力賽，一棒接著一棒，陪伴生命穿越她遇到的瓶頸障礙。」這段話就像當頭棒喝點醒了我，其實，我們無須過度膨脹自己的角色而忽略了團隊合作的重要性。我們是要成為陪伴同仁適切獲得資源的橋梁，而深刻的自我認識，就是能否成為合適橋梁的關鍵。

關於自我認識，在《投降的勇氣》一書中提到：「真正的力量只能在軟弱裡找到」，當我們惟有在承認自己的軟弱、擁抱自己的軟弱、顯露自己的軟弱時才是真實的、完整的，而邁向成為協助員的道路，期勉自己可以首先看見自身的軟弱，勇敢承認並面對，帶著「存好心、說好話、做好事」感恩的心，珍惜每個服務中與生命共同成長的機會。



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 | 趙清聯 桃園區營業處

在加入同心園地之前，我對它的功能並不熟悉，本次的受訓讓我更瞭解園丁的責任與使命，這份工作需建立人與人之間與公司對於員工的保密、信任與關懷；在個人工作調適及身心關懷處理方面，讓我知道在我們需要幫助時，我們並不是孤立無援，因為在公司裡有一個關懷我們的團隊，他敞開大門張開雙臂與我們站在一起。

獲得同仁信任需要長時間耐心與行為考驗，短時間獲得別人信任更非易事，這有賴自己平時努力、檢討與改進，但信任的破壞卻是在一個眼神、一句話或一個動作中瓦解，這幾天課程中講師言語表達及案例說明，更加讓我深信園丁工作要做好，不只需要熱情更要有顆同理心及適切的言語表達與行動。

生活中不論好事或壞事必定有壓力，工作壓力更是無法避免，每個人對工作壓力承受度不同，也因此顯現出對於工作表現不同反應，在與同仁對話閒聊中，有時同仁想辦理退休，最大原因是現在工作壓力大，得不到適當紓解與關懷。紓解壓力方法有很多，除了找尋最適合自己方式外，尋找他人協助

或由同心園地團隊適時支援，以提供多方向思考模式也是選項之一。

本次授課中講師以其豐富教學經驗，搭配著實際案例說明，同學配合現場情境模擬，包括如何縮短與需求助者的距離，淡化求助者創傷，傾聽連結求助者的傷痛探詢求助者需求，討論建議而不主觀提供決定；如何帶領一個團體由陌生到互相認識，如何化解團體中分歧的意見，建構改變談話之提問，讓我對同心園地的園丁責任有更深一層的認識。

社會的進步促進大家重視友善工作環境，公司近年來經常宣導性別平權及工作環境拒絕性騷擾。性騷擾的定義為：表現出不受歡迎且具有性意味或性別歧視的言語或行為，而損害到他人的人格尊嚴，或不當影響他人的學習、工作機會或使人心生畏懼，感





受敵意或冒犯的情境，但未達性侵害程度就可以稱為性騷擾，性騷擾常以言語、肢體、視覺、不受歡迎的性要求的樣態出現。我身為園丁，當以事前預防（協助宣導與訓練）、事中處理（同理心協助申訴）及事後處置（持續宣導營造友善工作環境）為職志，為性騷擾防治宣導及友善職場盡一份心力。



心得二

文 | 鄧志成 苗栗區營業處

每個人都難免有情緒，對事情往往都會有先入為主的看法，造成面對問題的時候，被自己的看法所困住，沒辦法好好的與人溝通、傾聽。

幾次上課下來，說到要處理人，而不是處理事情，這應該是關鍵。每每遇到個案，為了幫助解決對方的問題，反倒使自己奔波勞累，甚至公親變事主，自己也受傷，忘了自己也非全能，有其限制。

像老師常提到的，個案把問題丟出來後，自己輕鬆了，結果協助的人太認真而造成自己的壓力。

有些時候自己在單位內，不管是正式的組織或小團體中所扮演的角色，會與園丁有所衝突。如何在與個案接觸時拿捏尺度也是個學問。雖然自己與個案熟識，卻因為角色的關係不得不請另一與其沒那麼熟穩的園丁加入，當然那位園丁輔導的效果也會因此打折。

轉介上，較常遇到個案怕被貼標籤，亦或對園地有所疑慮而不願經公司轉介。除此之外，也遇過主管為了評估部屬就醫的情形，希望瞭解其轉介情形而要求詢問個案或諮商師等等，但我覺得這會使個案對於透過公司轉介更加排拒。

除了個案外，應該也要注意個案對於周遭人員的影響。這次上到的團體諮商與安心服務，我認為應該除了轉介個案外還需有其他的配套措施。為了使單位恢復正常運作，也應考慮個案對單位的影響，而非僅聚焦於個案身上，卻忽略了其他原應正常上班的同仁。

我們不一定可以成功幫助個案，但我們可以保護其他的同仁能有安心的環境好好上班。在協助他人之前，我們應先保護好自己，才能幫助別人。🍵



園地心發現

——銀髮樂活 幸福職場



園地好，民國 107 年員工協助業務推動主軸為「銀髮樂活 幸福職場」員工協助方案，請問規劃與推動內容是什麼呢？園地又能為單位及同仁做什麼事呢？



園丁夥伴好，謝謝您的提問！107 年訂定「銀髮樂活 幸福職場」為推動主軸，是因為公司近 10 年屆齡退休人力占現有員工數達 3 成 5 以上，另營造幸福職場是同心園地期待發揮的價值與持續努力的方向，園地認為若能為老年預做準備，身心靈健康及工作生活平衡，運用同理心，經營好各種關係，則離幸福不遠矣！

為了達成上述期許，規劃主題分為 5 大重點，一為「銀髮族的身心靈健康平衡」，二為「幸福人生計畫——工作生活平衡」，三為「強化同理心——經營好關係從家庭開始」，四為「運用團體成長課程」，五為「深化性別尊重意識」。

一、銀髮族的身心靈健康平衡

即將退休的員工，除了面臨身體的老化，心靈的衝擊與適應更是需預做準備，為了協助這一群為公司已奉獻多年心力的同仁順利由工作崗位卸任，身心靈健康平衡的知識與運用，藉由老師專業的分享，希望可再透過園地的擴散，實質協助本公司的銀髮族，也可讓年輕同仁及早瞭解準備，或運用於關懷自身長輩，讓同仁能安於工作，也安於退休。

二、幸福人生計畫——工作生活平衡

身在職場，要達到幸福人生，工作與生活平衡應該是首要課題，如何做好職涯規劃，適時計畫幸福人生，應該要從現在做起，不論你在何位階，明確瞭解自己，調整步伐，才有機會邁向幸福人生。藉由老師帶領幸福人生計畫之實務操作，希望各園丁帶回單位運用與推廣。

三、強化同理心——經營好關係從家庭開始

同理心的演練是同心園地員工協助員必備的武功，而家庭則是人際關係的源頭，如何將同理心、家庭動力與心理劇運用於各種關係的經營，藉由老師的專業分享，開啟我們對關係的不同認知，也藉由老師帶領的實務演



練，讓各員工協助員重新拾起與運用同理心，進而發揮對同仁的關懷與影響力，型塑台電一家。

四、運用團體成長課程

105 至 106 年間，人資處持續鼓勵各單位同心園地辦理主管關懷技巧與敏感度課程，期望各主管能透過參與，瞭解園地提供的服務與資源，也鼓勵各級主管持續關懷部屬，營造幸福職場，此部分在分享會中各單位主管亦予以正向回饋，對部分單位面對危機個案確實有所助益。106 年核能發電系統在蔡副總富豐的支持下，將此課程深入推廣至各中階主管，且以小型成長團體的方式辦理，讓各中階主管針對管理議題可以一同分享，並藉由諮商師的帶領，讓主管瞭解可以運用何種資源與態度面對管理議題。

107 年各系統 / 單位同心園地可以善加運用人資處提供的團體諮商 / 成長資源，協助各級主管重新看待與人相關之管理議題，提供各級主管一個新的視野與服務。

五、深化性別尊重意識

106 年本公司性騷擾申訴案數高達 10 件，從數據與個案資料分析，同仁自我保護意識已與社會同步抬頭，惟

許多同仁的行為並未與時俱進，學習性別尊重，故申訴個案仍層出不窮，為了協助同仁瞭解與改變，人力資源處開始運用宣導列車模式，於各高階主管集會會議場合宣導，另也持續透過新進人員、員工協助員訓練課程及觀摩座談分享會中適時宣導，針對不同的對象，提醒各自在性騷擾防治中扮演的角色，也藉由外界的老師，提供專業的性別互動界線與建議。

另 106 年末，台北市政府勞動局函知本公司同仁陳情有新進女性同仁皆分配較輕鬆、工作量較少之內勤缺情事，經本公司舉證及說明已獲該局認同於工作配置未因性別而有差別待遇之情事，並未違反性別工作平等法相關規定，惟仍提醒本公司應加強各單位主管及員工之性別工作平等教育訓練，這提醒我們在營造幸福職場的同時，性別基本的平等與尊重，在各個層面都應被納入考量。

同心園地業務推動仰賴各員工協助員的熱情參與及推廣，107 年推動的主軸以幸福職場的型塑為題，從各層面協助員工檢視現在與創造未來。期許各園丁夥伴在工作忙錄之餘能運用資源照顧自己，行有餘力可善加利用大力推廣，也鼓勵大家踴躍參與訓練，再次感謝大家為園地投入的心力與奉獻，祝福大家新春愉快。

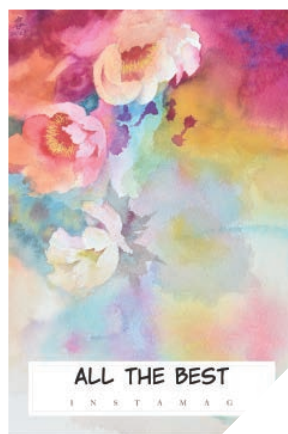




文・照片提供 | 陳書華 訓練所

每個人對於生日這一天的態度不同，有人以平常心待之；有人呼朋引伴相聚歡；或是家庭聚會享受天倫之樂；或根本忘了它的存在，這屬於私領域的範疇。在公司通常由福利會來主導，籌辦慶生會、送蛋糕、送鮮花，當然還有生日禮金，戲法人人會變，巧妙各有不同，總希望在有限資源下給同仁留下美好回憶。

同心園地嘛足感心A！也來慶祝所有同仁生日快樂，每年每人編列20元購買員工協助業務品或生日卡，於員工生日時發放祝賀，以表達關心慰勞，員工人數以購買時員工實有人數為準（含預估之新進員工人數），然這20元讓園丁常感巧婦難為無米之炊，通常購買大批有生日賀詞的生日萬用卡，當次月前請單位主管簽名，於同仁生日



每張生日卡都是親筆繪製的精彩作品。



前轉給壽星，制式化作業，欠缺一股熱情，相信收到這賀卡者只高興一下，還有人記得我啊！但通常是無感，少了那種Fu，怎樣讓20元發揮最大效益？讓送者大方，收者實惠有感呢？

訓練所陳所長麗容學習繪畫多年有成，已開創出自己的風格與品味，回憶過往，對繪畫的潛能與興趣早在幼年時期已萌芽生根，受限環境因素未能如願發展。因緣和合，在偶然機會透過友人引薦再次重拾畫筆，享受繪畫樂趣。從素描入門，由最基本的線條、色塊、色差、圖形、透視等基本功學起，再漸漸的臨摹仿作、靜物寫生，到風景寫生等，一路走來非常歡欣喜悅，尤其見到一幅幅作品如同自己的孩子般，親手創造出來，所帶來那種滿足及成就感，形成一股推動生命向前進的力量。並從繪畫中體悟天生萬物是如此美妙，都值得細心觀賞珍惜，還有「專注」帶來的神奇力量，一筆一世界，這種身心靈的契合與寧靜，令人滿心喜悅而且悠遊自在。當園丁把次月生日賀卡送請所長簽名並寫下祝賀時，福至心靈，有一個念頭跑進心底，何不將多年繪畫習作成品，化身為張張生日賀卡呢！

協助員溫定對「心理諮商」這塊領域有著濃厚興趣，她總認為人是依附著某些堅定的信念，才會創造出目前生活的樣態，除非徹頭徹尾認清綁架著我們的觀念並釋放它，才能擁有自在喜悅的人生，也就是「一切唯心造」的意思。她加入同心園地這個大家庭後，總會積極參與活動，共同推動員工關懷業務發展，常有令人讚賞的表現。雖然是土

木本科系生，卻有著女性特有纖細心靈與敏銳觀察力，對美好事物有獨特審美觀。所長把觸動心靈的Idea說出來，邀請她共同來設計一組讓同仁有Fu的生日賀禮，一拍即合，挑戰自我，由所長出貨（畫作），溫定出力（設計製造）來開創「手作生日賀卡」的新奇嘗試。

第一次嘗試仍採傳統賀卡格式，先將所長的畫作翻拍成照片的影像檔，其畫作細膩度仍清晰可見，經所長解釋，這些都是色鉛筆畫，主要利用色彩的筆觸與線條配合疊色技法，才能塑造出立體感與精緻感，整體來說，讓人感受到一種純淨與柔和，對於製作卡片的風格，心裡大致有了構思與方向。



栩栩如生的蝴蝶翩翩飛舞在生日卡片上，讓人體會手繪的溫暖。



各式貼紙彩帶裝飾，為簡單的卡片增添了幾分趣味。

溫定常利用假日到多家書店，找尋心目中想要的材料，從最基本的紙張、信封、膠帶、貼紙，再進階到彩色緞帶、花邊剪刀、打洞器，其中難度最高的是小飾品，要控制在預算內，還要搭配所長的畫，愈是精緻材料，單價就愈高，常常舉棋不定，左思右想著如何搭配才能襯托畫作主體性，但手工工藝的樂趣，從尋找材料時就已經蘊釀開啓，就像旅行的樂趣，從規劃行程，就已經投入喜悅的心力，兩者有著異曲同工之妙。

首批生日賀卡誕生啦！五彩繽紛的畫作框入不同底色的厚紙，有方型，有長型，賀卡四周還有輕巧的設計，或加彩色膠帶，或加蕾絲邊，或剪成鋸齒狀，各有巧妙，內頁則由所長寫下祝福話語，所長還特為同仁選

擇不同風格卡片，許多同仁把賀卡豎立在電腦上，感謝所長及同心園地的用心。

熟能生巧，巧則變通，對製作生日賀卡愈來愈有心得，再出新招，利用專業工程之「矢量圖」，下載後再將矢量圖與畫作影像檔做構圖與搭配，找出最有吸引人的圖案當成卡片的雛型，再加工點綴，在內頁部分，增添些許飾品，提升豐富性及手工感，這就不單單只是一張彩色列印的紙張，而是經巧思與妙手，用感情獨創的產品哦！算是更新第二版。

窮則變，變則通，製作一段時間後出現瓶頸，列印出的卡片雖較之前拼貼的方式有了多樣性，但立體感略顯不足，她又動腦筋搞精進，參閱相關資料尋找新點子，比如在卡片貼張透明瞄圖紙，以增加柔和朦朧感，也可在卡片上方打圓洞，綁上麻繩或是緞帶，或是在側邊綁上鈴鐺、墜飾，或小布

手繪生日卡的樣式都是獨一無二的。





偶，更顯得活潑花俏，就是這種多元微調方式，讓生日賀卡又添加了生動與趣味性，這是更新第三版。

所長作畫信手拈來，得心應手，繪畫作品進入量產階段，每隔一時間就有新作品誕生，或畫山繪水、花草樹木、蟲魚鳥獸、靜物雕像都是入繪題材，故再思來次組合圖案。將樹木春夏秋冬構成一圖，將飛翔的鳥兒蟲兒和諧搭配，四季輪迴的景觀完美呈現。再由溫定巧思組合，再展現創新風格，進入第四次改版。

接下來再考量實用性，讓同仁可常常看到美美的圖畫，遂做重大改變，將賀卡改變成書籤方式，同仁可放在書本內，夾在講義或公文中，而原來的圖像就在書籤方寸間，巧妙展現出最佳視覺效果，這是創新翻轉第五版。

這幾年間全所同仁在生日這一天，都會收到同心園地贈送，由所長與溫定協助員共同創作的生日禮物，雖然禮很輕但情意

更濃，同仁也不吝嗇給所長、給溫定說聲謝謝。事實上同心園地相關預算是可以流用，這一年更要提高優質感，我們選擇高貴不貴，有粉紅色、靛藍色二種的木質小畫框，將所長的作品擺放其中，背面所長寫下祝賀語，就是一幅精美繪畫，可豎起當家庭裝飾品，真是一舉數得，對於屆退同仁，所長更是愛心大放送，特挑選大規格作品贈送之，讓本所充滿濃濃的溫馨。

誠如所長所言繪畫可以陶冶心性，可以讓人享受寧靜的喜樂，將好東西與好朋友分享亦是一樂也。溫定也說，這一項不在計畫中的任務，對她而言確實是一項挑戰，但也是一個自我突破的機會，從沒想過自己也有製作生日卡的潛能，其實每一張不同風格的卡片，會送到誰的手上她無法預知，只是在完成的當下，單純的給予最誠摯的祝福，願收到這賀禮的壽星，在增長一歲的同時，擁有更多的平安與豐收，感受到所長及同心園地最大的祝福。🍷



小卡裝進相框裡成為人人愛不釋手的優雅藝品。





愛在即時

文・照片提供 | 台中供電區營運處同心園地

溫暖之日

106年9月18日，霧峰白天仍承襲著夏浪，炎熱難耐。不過當夜幕降臨時，卻只留下溫暖，如同餘音繚繞般包覆全身，久久不散，令人感到平靜祥和。我想，是因為這天我們與一群「瑪利亞的天使」一同共度了一個美麗的下午。

位於霧峰的瑪利亞霧峰教養家園，主要由15歲以上，重度或極重度身心障礙的園生所組成，為財團法人瑪利亞社會福利基金會的附設機構。財團法人瑪利亞社會福利基金會秉持著「愛永不止息」的服務宗旨，努力落實身心障礙者就養、就醫、就學、就業四大面向的服務，並陪伴差異生命的各個生命階段，迄今已成為社會中生命教育實踐的場域。而台中供電區營運處亦不落人後，努力落實社會關懷，每年皆投入其中，與瑪利亞

一同經歷了許多的回憶。今年，同心園地團隊除了與志工團共同辦理「餅乾義賣讓愛心流傳捐在一起」的活動，短短兩週內就募集可觀成果外，更與台灣電力工會第48分會一起結合了「霧峰進南宮」、「霧峰單車隊」等在地社團，於9月18日共同前往拜訪瑪利亞霧峰教養家園，與園生一同慶祝生日，度過了一個溫馨又溫暖的午後派對。



本處同仁滿滿的愛心，讓募集活動迅速達成。



瑪利亞的天使

當日，台中供電區營運處許處長國隆、工會第48分會蕭常務理事光輝、進南宮胡主任委員、單車隊志工洪老師，以及本處同心園地園丁、志工、福利會合唱班周老師等共20餘人一起熱熱鬧鬧的在瑪利亞霧峰教養家園辦了一場生日趴。園生看到我們，就像看到親人一樣熱情招呼，並與我們一起點亮、吹熄生日蛋糕上的蠟燭，切下生日蛋糕，園方也派出代表接受我們捐贈的物資。之後，本處福利會合唱班周老師也帶著大家一起唱歌，除了應景的唱出了「月亮代表我的心」等歌曲，更以時下最流行的「小蘋果」讓氣氛嗨到最高點，園生們如同天使般忘我的高歌、舞動。最令人訝異的是，竟然沒有一首是他們不會唱的。最後，單車隊志工洪老師以薩克斯風吹奏月兒像檸檬等樂曲，園生們也一一上台獻唱，給予我們最誠摯的祝福與感動，替活動畫下完美句點，我們也相約明年一定會再相見！



1. 周老師帶領唱歌跳舞，場面溫馨愉快笑聲不斷。
2. 美麗的天使與大家一起唱歌跳舞，展現天真無邪的純樸與快樂。



許處長國隆代表本處接受園方感謝狀，為此次活動畫下完美的句點。

愛在當下、愛在即時

其實，我們常常看過很多公益活動，聽過很多案例，甚至有一些捐款的經驗，卻很少親身投入，與他們一起分享、一起分擔。若沒有親身接觸，我們不會知道「瑪利亞的天使」，真的如同天使一般，純潔、快樂，沒有心機，認真的活在當下，也不會知道自己相對於這群天使，是不是反而缺少了什麼。或許，我們可以停下腳步回頭看看，細數一下生活：也或許，不是我們在幫助他們，反而是這群「瑪利亞的天使」用歌聲和舞蹈，拯救了被繁華俗世所淹沒的心靈。最後，要請各位與自己對話，你有多久沒有跟自己相處了呢？你有多久沒有跟親朋好友相聚，分享近況、分擔煩憂了呢？千萬不要吝嗇愛的表達，不需要等到追求擁有，才開始分享、分擔。愛要當下，愛要即時，愛也表現在當下，表現在即時。愛自己，更要愛每一位珍視自己的人，與所愛的人一起活在每一個當下，並細細的感受生活，都會成為日後溫暖的泉源與回憶，並為我們的生命帶來不一樣的體悟。



文・照片提供 | 梁素霞 台北北區營業處

105年台北北區營業處辦理「單身貴族GO! GO! GO!」後，經問卷調查結果，有多位同仁建議本處辦理具創新性並富新鮮感的活動，經協助員在同心園地園務會議中熱烈討論後，106年我們決定為年輕同仁及員工眷屬找一家暨美味又氣氛佳的餐廳，以桌遊活動辦理本次的未婚聯誼，並將本次活動定名為「單身貴族桌遊趣」。訊息發布後，果然引起了年輕同仁們熱烈的迴響，報名人數破表，這給了我們同心園地、職工福利會及工會帶來驚喜與鼓舞，惟因餐廳容納人數的限制，最後只好忍痛錄取66人參加。

本次活動在朱處長榮貴的鼓勵與指導下，經同心園地精心策劃與多次的工作會議討論後，大家分頭努力去尋找合適的餐廳，

完成各項分工後，如期於106年11月4日劃破寂靜，打開了未婚聯誼活動的序幕。

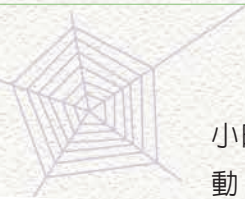
活動當日參加活動的66位單身貴族們全部準時到齊，無一人遲到，讓我們工作人員非常非常的感動，在朱處長開場後，因當日



朱處長為此次活動開場，揭開活動序幕。



桌遊活動開始，笑聲此起彼落讓活動處處充滿歡笑。



小時的活動，中場休息拍團體照傳訊息互動，並為參加的朋友們成立Line群組，便於他們日後的聯絡。

緊接著就是燭光晚餐饗宴，餐點是西式套餐，有前菜沙拉加麵包和湯品，主餐有牛排、烤魚、雞排、素百菇擇一，最後還有甜點飲料共計七道，非常豐富，在桌遊與用餐期間，我們特意為參加者精心設計了六次換位子活動，讓參與的單身貴族們可在不同的時段認識不同的人，增加他們互動聊天、彼此認識的機會。

人生沒有不散的筵席，快樂的時光總是過得特別快，再美好的事總有劃下句點的時候，從下午3點到晚上7點，活動進行到桌遊分享送禮物，單身貴族們可互動找尋接受禮物的另一位夥伴，分享遊戲的主題。送完禮物後，本次活動已漸近尾聲，大家在依依不捨的離情中紛紛說再見，另有1桌的單身貴族們仍留在原桌聊天，直到9點才離開餐廳，在溫馨的氣氛中工作人員向單身貴族們一一道珍重並給予祝福，祝福他們在不久的將來都能找到相知相惜的另一半。



適逢萬聖節將屆，同心園地安排了一段應景小短劇，由工會幹部扮演邪惡魔王迫使現場無預警停電，順勢宣導1911台電服務專線，接著宇宙極光出現與魔王經過一場慘烈的廝殺後終於復電，重現光明，這一幕帶給未婚同仁及員眷滿滿的驚喜與回憶。

桌遊趣味活動是近年來蠻受年輕朋友們喜愛的活動，我們邀請了桌遊公司的講師及助理帶著大家玩各類好玩的桌上遊戲，講師介紹三款：德國心臟病、誰是牛頭王、超級犀牛，講師帶領的方式活潑、幽默又有趣，藉由趣味桌遊活動在互動中認識彼此，現場很快的進入愉悅歡樂及專注鬥智的氛圍中，遊戲中歡呼聲此起彼落，好不熱鬧！經過兩

活動圓滿完成，祝福每位與會的單身貴族能找到相知新惜的另一半。



「雪花飄落之前」

——我生命中的最後一課

同心園地讀書會心得報導



《雪花飄落之前》

文・照片提供 | 陳麗安 南區施工處

南區施工處同心園地自102年起，辦理演講均邀請輸工系統自家人當主講人，演說有關「健康、工作生活智慧、老年癡呆」等議題，口碑不錯，同仁反應熱烈，他們的演講功力也不輸外聘的講師。另在台灣邁入高齡化的社會世代裡，「生、老、病、死」亦是被探討的熱門議題，在這種機緣下，曾於104.12.08邀請政風課徐慶世課長針對作家簡嫔的一本「誰在銀閃閃的地方，等你」做專題演講，這是一本標榜生者的「完全手冊」、老者的「百科全書」、病者的「照護指南」、逝者的「祈福禱文」，五十歲以上的人該要隨身一本攜帶以防萬一，五十歲以下的人則應該每晚睡前翻讀一章，日日砥礪，由此可見如何面對人生的這趟旅行，是我輩要學習、且應及早正視老年生活之

適應，「臨老死如何展現當有的尊嚴與風度呢！」

2017年名作家瓊瑤小姐，她以慘烈的親身經驗，寫了一本《雪花飄落之前》，深入探討「老、病、死」的問題。因本處同仁平均年齡51.45歲，加上退休潮的來臨，我們同心園地又再次邀請徐課長，以瓊瑤這本書做為讀書會研討的內容及讀書會後的心得分享。



時間不斷流逝，
面臨老死該如何
有尊嚴與風度地面
對一切！



一、「生」

作者以「生是偶然，死是必然」的事實，喚醒人們正視死亡，尤其中國人最怕談死，大家認為那是觸霉頭的一件忌諱的事，但她以「生是偶然」世俗的論點來談「生」，是讓人有點惋惜。

如以佛教的觀點來說，「生非偶然、死是必然」，所以「生」是必然、「死」也是必然，才有二、三十年前一位美國醫師利用催眠治療他的病患，而寫了一本暢銷書「前世今生」談到輪迴，人是不死的只是換個不同的身體罷了，所以他表達珍惜得了人身，應該如何於每一世中去學習並完成每個人的使命與功課，來提升個人的靈性淨化直至完美（光輝燦爛偉大的存在體）；亦如佛教教導人們依「衆善奉行、諸惡莫作」的做人普世價值等觀念及諸多修行方法來達到覺悟之境界，其有一句名言「欲知前世生，今生受者是，欲知來世果，今生做者是」，由此可見「生非偶然」，人生要以「善因得善果、惡因得惡報」的生命價值積極的作為，來創造選擇優質的「生」，且讓這一生得以過著幸福美滿的人生。



徐慶世課長為大家逐一剖析關於「生、老、病、死」的心得分享。

二、「老」

有人說少年憋不住氣「朝陽」、青年憋不住話「烈陽」、中年憋不住淚「暖陽」、老年憋不住尿「夕陽」，即如李商隱對「老」的詠嘆，「向晚意不適、驅車登古原、夕陽無限好、只是近黃昏」，「老」是無可迴避；例如有人說一個人老了，不只是一個人的事，是一個家的事，整個社會的事，為什麼一個媽媽可以養三個孩子，三個孩子養不了一個母親。我們不能讓上述的故事發生，所以我們要從現在開始思考如何經營自己的健康、財富、朋友等，勇敢面對老的課題讓我們老得優、雅、安、靜。

三、「病」

話說三國時代的張飛在孔明面前，誇稱自己死都不怕了，人生有什麼可怕的事。結果孔明沾了一滴水即在桌面上寫了一個可怕病魔——「病」字，然後問張飛怕不怕？張飛連忙點了好幾次頭說：「怕！怕！怕！」可見「英雄也怕病來磨」！

台灣將成超高齡社會，其中65歲以上達20%，意即每5人就有1位老人。台灣步入老化後，病的情況很容易發生像平鑫濤是否需要插鼻胃管以及傳達仁想尋求安樂死的問題。其實，行政院已有「安寧緩和醫療條例」，這個條例於2000年通過，可在健保卡註記拒絕心肺復甦或接上維生器，避免生命末期搶救增加病患痛苦；2016年1月6日又通過「病人自主權利法」，將範圍擴大到昏迷者、嚴重失智者、不可治癒的疾病等人都能適用，預計2019年後會實施。因現在



懂得養身之道、維持身體健康，才能讓老年生活更加自在。

醫療發達，活到8、90歲變得稀鬆平常，但老了多少有病痛，如果僅為了怕死與其痛苦地靠儀器、打嗎啡維持生命，我們則要有正確的「歹活恐怕還不如好死」生命存在的價值與意義！

但我們更要正確的認知人非病才會死，所以我們從現在就要開始注重運動習慣、養生之道、保險等等觀念，自我期許當個健康的老人，且有老人服務老人的能力，無疾而終的願力。

四、「死」

瓊瑤說：「如何面對死亡，和接受死亡，是我正在學習的課程。這堂課是用我的生命和全部感情在學習，面對的是此生最摯愛的人。」當生命不再能笑能哭、能喜能憂時，如何稱之為「生命」？當愛未能適時放手、成全所愛之人的心願，如何稱之為「大愛」？所以瓊瑤小姐呼籲社會重視老人死的「善終權」。喚醒人們用正能量的方式，來面對親人的「死亡」。「愛到極致，是把痛苦留給自己，對摯愛的人放手！不是用醫療

加工的方式，讓摯愛的人求生不得，求死不能！」

生死本是自然事不足畏，與其煩惱死亡，不如用心照顧好當下的人生——把心思放在這有限的人生盡情的發揮其功能，超脫對「死」的煩惱，這才是最真實的。

結語：雪花飄落之前一盡己所能無私的奉獻

人生就如金剛經所說：「一切有為法，如夢幻泡影，如露亦如電，應作如是觀」。「生時如火花，燒到生命最後一刻」，即是盡己所能的無私奉獻，完成這一生的使命與功課，提升靈性淨化直至完美（光輝燦爛偉大的存在體）；「死時願如雪花，飄然落地，化為塵土」，即是不執著、不牽掛、無憾、無悔，那死亡對我們來說只是一種境界，隨緣而去，放心而去、自在而去。☁️

用心經營自己的人生，這是我健康的老年日常。





有你們在， 就是我的家



文 | 秀秀

你們總說我是一個「冷血」的孩子。

最初的紀錄當數妹妹出生的那段時間。還記得，为了不手忙腳亂以至於忽略當時才兩歲的我，你們決定暫時讓我回奶奶家住。短短十幾天的分離，對你們來說是無止境的煎熬。好不容易妹妹出生，我被帶到醫院探望你跟妹妹，但我進了病房也只是晃了一圈，完全沒有那種全家團圓的感動。甚至連離開醫院時，也就揮揮衣袖不帶走一片雲彩，你說那時你哭了好久，而我一點記憶都沒有，估計是在奶奶家當大王太久，快活到忘記了。

我就是這個個性：只要有得玩，就會六親不認。常常都是傍晚了，你們氣急敗壞地出來找人，我才會被拽著衣領回家，再被好好的「修理」一頓。後來北上讀書，同學都是一群念家的孩子，羨慕我可以每個禮

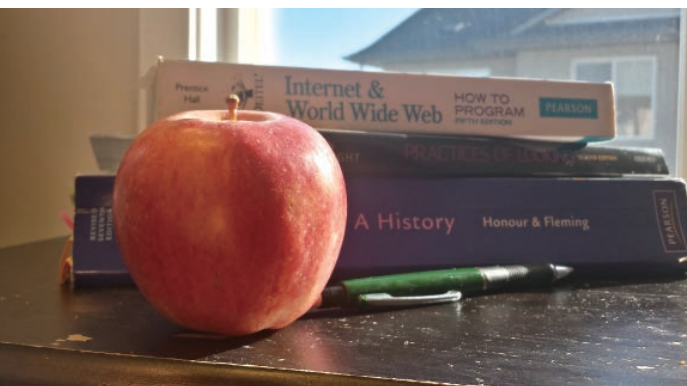
拜回家；殊不知我成天想著「合情合理的理由」（其實是藉口）不回家。外面可是美妙的「花花世界」，有很多新奇的事物在等著我，錯過了我一定會覺得很可惜！而且那時候的我，任性的覺得我的家「又不會跑掉」，妄想著你們一定都會等著我，也因此常常跟你們有所衝突，我也變得更不常回家，避免更多的摩擦。



對新奇事物總是充滿好奇，眼裡只有外頭的風景，這是我孩時的記憶。

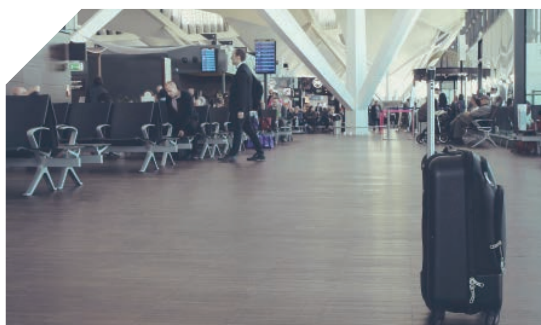
時間來到大四，跟著同學們一窩蜂的申請出國交換學生，竟也申請上了國外的學校。消息公布的刹那，一開始是興奮且期待的，而且這也是最後一次可以用學生的身分好好地探詢異地，還可以稍解不久之後「畢業即失業」的焦慮，所以不管怎樣我都想要出去嘗試這一次。

當我興高采烈地回家分享訊息時，感覺你們都很開心，還不斷督促我準備資料，幫我找認識的旅行社買機票、安排保險，有時候更會為了我的拖拖拉拉而生氣。但不知為何，總是隱約地感覺到你們有點落寞——儘管心存疑惑，可我不敢問出口。



成功申請上留學後，我開始嚮往未來的生活。

幾個月之後，爺爺的猝逝讓大家都措手不及。在一連串的儀式進行的同時，學校也開始催促我繳交後續資料。「你確定要去嗎？」看著我認真準備資料，你問了我這一句。雖然很難過於親人的逝去，但我還是很希望可以出去一趟增廣見聞，覺得這種難得的機會一定要好好把握，也對於你突如其來的問題覺得心裡怪怪的。



在偌大的機場我帶著行囊，準備開啓一趟為期半年的留學之旅。

很快的離搭飛機的日子愈來愈近，我帶著既期待又害怕受傷害的心，忙碌於出國前的準備，也開始認識要一起去交換學校的朋友們。「你確定要去嗎？」這句話又出現了，我開始感到不悅，覺得你在阻止我，但看著你哀傷的表情我又有點內疚。那時候我不知道你的身體已經出問題，很希望家人的陪伴。儘管如此，想要出走的玩心大於一切，而且只是半年而已，半年我就回來了，然後會花上很長一段時間賴在家裡。所以我就任性的提著行囊，來到了坐飛機三個小時的新地方。

初來乍到新學校，還沒好好熟悉環境便馬上迎接忙碌的生活。在接待同學的協助之下，辦好入學的手續，選課的程序、適應學校的環境、採買生活用品，找好未來覓食的所在……在此同時，雖然已經到了外地，還是習慣著一到房間就傳訊息報平安，聊一下近況，你們總是要我別擔心，再順便叮囑我那些重複千遍萬遍的話。一切稀鬆平常，就跟大學時一樣，只是要等半年才能回家。

等到安頓得差不多之後，便開始跟室友們趁著假日出遊。回到學校宿舍，開心地



以照片和你們分享。此時你卻準備進入手術房。後來妹妹私下傳了訊息，我才知道你病的不輕。知道消息的那刻，我馬上離開房間到走廊大哭。每次看著視訊中的你躺在病床上，勉強撐起身子跟我打招呼，總覺得自己是十足十的壞小孩。後來只要跟別人出遊，夜深人靜時就不由自主的默默流眼淚。

雖然是罕見的，不過我終於開始想家了。

我不住地想念起家裡的飯菜，你們的笑臉甚至是跟你們吵架的時光，還想念奶奶家的綠山藍海、外婆家結實滿滿的稻田和瓜果。這些東西，都在我向交換學校新認識的同學介紹台灣時，同時也想念著的。只要有人跟我問起台灣的一切，我便開始口沫橫飛的開始講解，從台灣的多元文化、著名景點、特色小吃，到自己家裡的大小小，任何疑問「有提必應」。然後走在異國的路上，看到了跟「台灣」有關的食物，便會買一份來嘗看看。不是因為味道太熟悉而差點熱淚盈眶，就是覺得根本就不是「台灣」的東西而難過甚至是憤怒。

還好你的病慢慢地有了起色，距離我回到台灣的時間也愈來愈近。終於在過年前，



喜歡和你們分享我在異地的生活，但在您生病之後，我的心境似乎有了不一樣的體悟。

我提著行囊回到了你們的身邊。看到你們的剎那，心情像是大石落了地，在機場放聲大哭。你們笑著我的眼淚，調侃著我的衣著，和我聊著過去那半年的生活——我只想著你們健康的在我身邊，一邊看著熟悉的一切回到身邊，一邊感謝老天爺讓我回到這裡，回到你們身邊。

啊，回家真好。



時間過得很快，我的身分從學生轉變成上班族，回到熟悉的台北作為就業的起點。跟幾年前的交換生活比起來，台灣到哪裡都近。雖然曾經考慮過是不是回到家裡，回到你們身邊，但是請原諒我——有鑑於我的個性還是沒有那麼成熟，有點「距離美」也是好的。當然隨著身分的轉變，「不能回家」或者是「短暫的回家」的頻率也變得比較高，除了自己愛玩以外，也得處理工作上的事。我知道你們的捨不得，要擔心一個不在身邊的人十分辛苦，不過也很感謝你們願意放手。而我也會盡全力不再讓你們傷心，也會努力的在外好好生活，更會全心呵護每次回家的時光。

畢竟有你們在的地方，才是我的家。



湖塞堰藍蔚

文 | Jimmy

老家是在近郊的坡上，老舊的大厝身，是個很標準的三合院建築，樑柱上還有不知打哪來的交趾陶裝飾，猜想可能是阿祖自己親手做的，只是當我發現的時候，顏料都隨著記憶一起褪色了。前埕是用紅磚鋪成的，時常看到長輩們在埕上曬土豆或菜脯，當沒有農作物在做日光浴時，就是我們這些屁孩的遊樂場，而那時還太小，覺得家裡有點像迷宮，一間一間的，廚房、廂房、閒間與正廳，無論兩邊或中間，門口都長得很像，進門才知道這是哪一間，跑錯房間找錯人是常有的事。

因為是在坡上，地形是稍微隆起，幾厝人家就一搓一搓的散落在小平原上，彼此相

離不遠，邊坡有條小溪環繞著大家，潺潺清流從深山裡冒出，為鄉民的日常灌溉了不少農作時間，帶走了酷熱，讓微風蹉跎了午後的閒聊與乘涼。

直到了那晚深夜。

九二一真是個可怕的數字，睡夢中一聲巨響就帶走了幾位鄰居，三合院也不合了，磚磚瓦瓦躺在路邊無力再堆疊，老家是倖存



標準的三合院建築，是我記憶中的家鄉古厝。



交趾陶裝飾象徵著平安吉祥，默默守護著大家族。

的磚瓦厝，可能是阿祖在正廳坐鎮，祈求平安吉祥的交趾陶默默守護，所以家裡除了東西散落外並無大礙。

隔天東方一抹魚肚白，大家互相道平安後，一起弔唁永眠的鄰居，有些鄉親也開始打包收拾，打算搬進城市裡與兒女同住，說是比較安全，也珍惜彼此還存在的時光，所以坡上人家慢慢變少了，這一震讓感情遠了，也近了。

不遠處，靜默的堰塞湖引起了大家的好奇。約過了幾個月，湖的周邊冒出青翠的小草，確認土壤穩固後，鄉親們合力搭了一個小棚子，稍微突出在湖面上，並延伸出去一個小小的棧道，像個碼頭一樣，這小小的棧道把鄉親們聚集在一起，無論是農事後閒暇、思念遠親、懷念離世親人、抑或是午後消暑，大家都會坐在棧道上發呆，而湖水映著藍天白雲，就這樣靜靜的陪伴著。

後來爸爸買來一艘簡陋的小木船，船身不長，只可以擠兩個成人，但躺在船上就像躺在吊床上，弧度很舒服，漂在湖面享受微風帶來的催眠曲，漣漪隨著節奏輕

輕搖晃，一眨眼就晃了整個午後。

如老人與海一樣經典，老人耗費了大量時間與馬林魚較勁，最後光榮返家；在這湖面



上的劇本是愚人與湖，我們這些愚人，在日當中吞吐了不快，只好回來躺在湖面上與人生較勁，偷得浮生半日閒，看著天空中微風挾走白雲，一抹灰白消失在山間，就像放掉了手上的釣竿，丟下心上的大石，讓煩惱都沉沒在湖底。沁涼的湖水洗滌了雞皮疙瘩上的冷汗，悠遊了午後，精神也清爽了，與老人不同的是我們手中的執著不再緊握，但回家時內心是一樣地滿足。

日子過著過著，紅葉落了好幾個秋，三合院依舊，而牆面斑駁了些，像是約好似的，鄉親們的臉上也爬滿了或深或淺的歲月痕跡。蔚藍堰塞湖已是鄉民的心靈寄託，湖底記載了一些光陰的故事，煩悶的、心碎的、憂愁的或是苦痛的，雖無法抹平臉上的皺紋，但卻撫平了我們大家的心。



蔚藍堰塞湖是鄉民的心靈寄託，記載光陰的故事，撫平了大家的心。



《我和我的冠軍女兒》

導演 | 涅提帝瓦里

演員 | 阿米爾罕、法蒂娜薩納謝赫、沙克希坦沃

瑪哈維亞是摔跤金牌得主，卻因生活與體制問題放棄摔跤夢。多年來他膝下無子，卻有四位寶貝女兒。在偶然機緣下，發現兩個女兒的摔跤天分並開始訓練，過程酸甜苦辣，這幫父女怎麼面對來自四面八方的輿論、歧視？他們又真的獲得最後的勝利嗎？



《神力女超人》

導演 | 派蒂珍金斯

演員 | 蓋兒加朵、克里斯潘恩

故事敘述亞馬遜族的公主戴安娜，自幼生長在與世隔絕的天堂島上，她被嚴格訓練成為英勇的戰士。某天得知世界正經歷一場大戰，數以百萬的生靈塗炭，她深信自己有力量能阻止這場戰爭，在大戰中，她為正義而戰，並發現自己真正的力量和她與生俱來的天命。



《戀妻家宮本》

導演 | 遊川和彥

演員 | 阿部寬、天海祐希、菅野美穗

中學教師宮本陽平與妻子美代子結婚27年，兒子將步入婚姻搬出家裡，兩人終於可以回歸小倆口生活。沒想到，陽平竟發現美代子已簽好的離婚協議書。眼睜睜看著心愛的妻子漸漸離開，不擅言語的陽平該如何面對美代子，讓她重新找回當年戀愛的感覺。



《衝突的一天》

導演 | 穆罕默德迪亞布

演員 | 耐莉卡里姆

茉莉花革命後期，上任兩年的埃及民選總統穆西遭到人民推翻，軍方嚴陣以待，出動鎮暴囚車進行掃蕩。這輛載滿25個不同政治訴求與宗教背景人士的卡車，意外闖進了示威群眾中……。一場24小時、充滿人性考驗的衝突於是上演。



《星際效應》

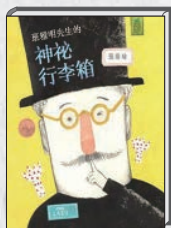
導演 | 克里斯多福諾蘭

演員 | 馬修麥康納、安海瑟薇

本片以世界末日為主軸，故事結合科幻、人性、親情和冒險等元素。未來地球的劇烈氣候變化，地球上的農作物難以種植。根據物理學家的理論，突破科學極限、穿越「蟲洞」進行時間旅行，一群探險家扛起人類史上最重要的任務，在星際間尋找人類未來的可能性。



BOOKS



《班雅明先生的神秘行李箱》

作者 | 張蓓瑜 出版社 | 三民書局

這是一本聊歷史、人性、自由的繪本。班雅明先生是位喜歡思考，充滿各式各樣超棒想法的哲學家。然而有一天，他的國家決定要把這些擁有與眾不同想法的人通通抓起來，於是班雅明先生尋求費特可太太的協助，堅持帶著一只沉甸甸的行李箱，展開一場翻山越嶺的大逃亡計畫。



《擁抱 B 選項》

作者 | 雪柔·桑德伯格；亞當·格蘭特 出版社 | 天下雜誌

Facebook營運長雪柔·桑德伯格有著眾人嚮往的A+人生。但兩年前，丈夫意外驟逝，她的人生瞬間陷入不見底的痛苦。書中書寫她如何走出喪夫的傷痛，重新發現幸福的歷程，也收錄了來自各領域許多人克服逆境的故事，看他們如何重寫人生，展現人性的堅強。



《跟阿德勒學正向教養：從 49 個練習開始，用鼓勵提升孩子的歸屬感與自我價值》

作者 | 簡·尼爾森；布萊德·安吉；瑪麗·尼爾森；坦伯斯基
出版社 | 皇冠

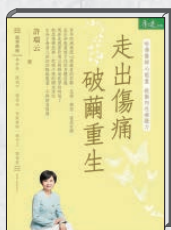
行為不當的孩子，是一個受挫的孩子，挫折感來自於「沒有歸屬感」的信念。本書擷取「正向教養」最經典實用及最新的49項練習，給予孩子尊嚴與尊重，提升孩子的歸屬感與自我價值，你將發現孩子不僅能改善負面行為，也會擁有更好的品格與技能。



《心理界限：尊重自己的意願，3 個練習設立「心理界限」，重拾完整自我》

作者 | 楊嘉玲 出版社 | 采實文化

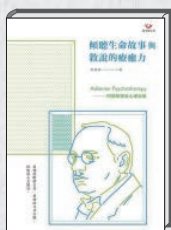
「心理界限」(boundary)，顧名思義就是每個人在心理上能夠接受的極限。超過某個特定的範圍，就會有一種被勉強、逼迫的感覺。作者透過我們日常生活中常見的「心理界限」故事，以精準、層次分明的角度，剖析心理界限的各種情境，帶領我們戒掉不必要的人際傷害，找回自信！



《走出傷痛破繭重生：哈佛醫師心能量啟動內在療癒力》

作者 | 許瑞云 出版社 | 天下生活

這本書開啓了傷痛療癒之旅，常年的病痛跟心裡的抑鬱、悲傷、憤怒、委屈有關，是生命能量被卡住的身體反應，把悲傷釋放掉，生命才會湧入汨汨的輕鬆能量，不再揹負傷痛。32篇故事，32種你我都可以跟著做的心靈清創術，幫助你啟動自我內在的療癒力重生！



《傾聽生命故事與敘說的療癒力：阿德勒學派心理治療》

作者 | 曾端真 出版社 | 張老師文化

作者在阿德勒心理治療的教學與實務工作中，感受最深的是治療師如何傾聽案主的生命故事。治療師從傾聽中，猜測案主故事中的隱喻，產生帶領案主的方向。療癒力來自聽懂自己的故事，接納自己的故事，探照出生命故事中的意義和復原力。



新婚小語



文・照片提供 / 鄭幸宜 人力資源處
江奇勸 人力資源處

My heart is with you !



寶寶園地



文・照片提供 / 陳秀華 人力資源處

親愛的禹睿，
謝謝你來當我們的小寶貝，
能夠當你的媽咪是全世界最美好的事，
希望你平安健康，快快樂樂的長大。



婚友資訊



395 陳小姐 民國74年次，160公分，55公斤

大學畢，現為國營事業員工。

興趣：健身、唱歌、羽球、看演唱會。

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

聯絡人：陳先生

電話：0933876980

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66-74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：0921291355

397 謝小姐 民國74年次，160公分，45公斤

大學畢，現為業務秘書。興趣：運動、理財。

徵喜歡規劃，穩重有責任感之未婚男性。

聯絡人：謝小姐

電話：0952794989

Email：d227597@gmail.com

398 王先生 民國68年次，167公分，68公斤

大學畢，現為國營事業員工。

興趣：電腦、書籍閱讀、桌球、籃球。

徵大專以上，身高158-165公分，溫柔、隨和、孝順之未婚女性。中部地區尤佳。。

聯絡人：林先生

電話：0937738010



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
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
1259	◎	台北市區營業處 / 營業專員	宜蘭區營業處	大學

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

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

※ 註：編號 1249 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。

175期

107年3月號
107年2月5日截止

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。

176期

107年5月號
107年4月5日截止

專題故事：走過

記憶在時間的寶盒裡堆積，回首過往，走過淚眼婆娑的遺憾、步履踉蹌的低潮、開懷的歡笑、成功的喜悅……。因著世代更迭，記憶中歷歷可數的風景與流行，童年的鄉間小路、熟悉的老店家、B.B. Call、錄音機……，灑落一身斑駁，步入全新的未來。隨著數十年來時間的流轉，空間與心境也隨之變化。

176期專題故事邀請你開啓記憶的寶盒，細細回味每個足跡，懷新思舊，分享你生命中曾經走過生活空間的今昔情景，或生命中低潮失意、歡樂喜悅等改變，述說個人對此改變的感受、看法或影響。期待藉由你的分享，我們一同走過歲月刻畫的痕跡。

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 三秒鐘測出你最不喜歡哪種人？

有人邀請你出席一個大的宴會。宴會中你見到各式各樣的名人，你可以邀請任何一位與你合照，你會找？

- 1 知名企業家
- 2 影藝或廣告明星
- 3 知名作家、藝術家
- 4 很少露面的名人（幕後工作者）
- 5 政治界名人

測 你是人家的「長期飯票」嗎？

你正在吃感恩節大餐，就在第一刀切火雞的時候，突然媽媽尖叫一聲，你覺得是因為？

- 1 火雞突然大罵髒話
- 2 火雞突然賞你兩巴掌
- 3 火雞往外狂奔

數獨遊戲

在空格中填入數字，使每個直行、橫列和九宮格的數字都不能重複，就可過關。以下提供 2 個等級的數獨題目，等您來挑戰，一起來動動腦玩數獨吧！

易

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

難

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



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 三秒鐘測出你最不喜歡哪種人？

有人邀請你出席一個大的宴會。宴會中你見到各式各樣的名人，你可以邀請任何一位與你合照，你會找？

1 知名企業家

你最怕遇到三心二意、猶豫不決的人。這種人很龜毛，好不容易勉強決定了，又臨時改變主意，讓你覺得很沒意思。但對方又表現出一副無辜的樣子，讓你也狠不下心發飆，只好自認倒楣。

2 影藝或廣告明星

只要別人一說幾句讚美你的話，你就會暈頭轉向，不知身在何處。你要特別小心那些平時和你很好，喜歡你甜言蜜語的人，他們會將你迷得七葷八素，然後再你背後出賣了你。

3 知名作家、藝術家

你愛好自由、做事隨興。你受不了那種對你管頭管腳，大事小事都要干涉你的人。尤其是緊迫盯人，常常把舊帳翻出來數落你的人，最令你無法忍受。

4 很少露面的名人（幕後工作者）

你最害怕大嘴巴的人。到處打探人家隱私、四處廣播的人令你反感。你不喜歡自己的事成為別人口中的話題，只要讓你知道，你朋友在背後說你的八卦，你一定會翻臉與他絕交。

5 政治界名人

你是吃軟不吃硬的典型。別人若有要求，只要是好好和你商量，通常有求必應。若對方採威脅或是激將法，一定讓你產生反感。若是要規勸你，一定要用好話相求才有用，如果你難堪下不了台，你會記恨一輩子。

測 你是人家的「長期飯票」嗎？

你正在吃感恩節大餐，就在第一刀切火雞的時候，突然媽媽尖叫一聲，你覺得是因為？

1 火雞突然大罵髒話

在異性眼中，你是個純金的飯票，保證純金。才華洋溢，吸金能力又強的你們，在異性眼中是一個可以託付終身的人，而且你們非常的慷慨，對人又好。所以要找長期飯票，黏住你們準沒錯了。

2 火雞突然賞你兩巴掌

在異性眼中，你只是充場面的飯票而已。你雖然會賺錢，但也很會花錢，時間久了你也會跳票，不想把錢花在愛人的身上。選你當飯票的異性，要特別小心了。

3 火雞往外狂奔

通常，異性會心甘情願當你的長期飯票。因為你滿會演小女人或小男人的，異性很容易被你唬弄過去，覺得你滿楚楚可憐，惹人憐愛，又滿溫柔體貼的。所以你可以把存摺收起來啦，異性會自動掏錢養你的。

123 數獨遊戲解答

易

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

難

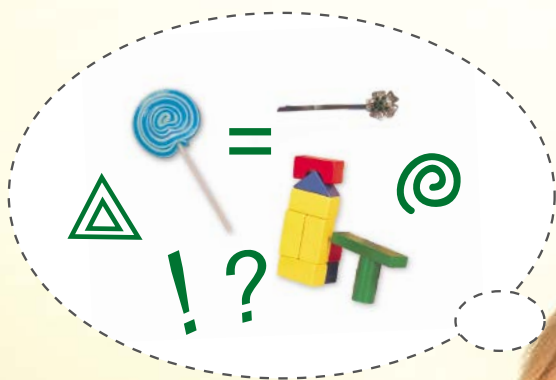
7	6	8	1	4	2	3	5	9
9	5	3	8	7	6	2	1	4
2	4	1	3	9	5	8	7	6
6	3	2	7	8	1	9	4	5
8	1	9	5	6	4	7	3	2
4	7	5	2	3	9	1	6	8
1	9	6	4	2	3	5	8	7
5	8	4	9	1	7	6	2	3
3	2	7	6	5	8	4	9	1



承諾

安全是對孩子的

金屬物品容易導電，
如不慎插入插座將造成觸電意外。
呵護孩子的成長，請關心 居家用電安全



室內用電安全須知

- 不要用潮濕的手去觸摸電源開關及電器用品，以免觸電。
- 插座連接太多電氣用品，將造成電線插座負荷過量，容易造成電線走火。
- 電氣插頭拔起時應手握插頭拔下。
- 不用的插座應先行封閉，不可插進金屬類，以防發生意外。
- 檢查或修護電器時，應使用絕緣良好的工具並先切斷電源。



台灣電力公司

廣告