

# 同心園地

2018.03 | 雙月刊

## 人物專訪

運籌帷幄 存乎一心  
專訪台電楊董事長偉甫

專題故事

來不及 · 說出口



# 祝福 2018

文 | 白頭翁 第一核能發電廠

20180101 像一本書

一頁一頁的翻開

一道一道的亮光

送走

2017 夢裡的陰霾

融化

2017 累積的冰封

祝福

像一陣一陣的涼風

像一串一串的雨珠

像一陣一陣的桂花香

像一串一串的陀羅尼

祝福

像一陣一陣的雪花飄

像一串一串的風鈴聲

像一陣一陣的流光

像一串一串的問候

祝福

像一陣一陣的寧靜海浪

像一串一串的花苞待放

像跳躍的音符

像秋千的笑

祝福

像一陣一陣寬容

串起人間的美麗

像花一朵一朵

在風中開放

祝福 2018



# 來不及說出口

文 | 本刊

你可曾想過，一直以來習慣的人事物，突然消失不見，是什麼感覺？常有人說，失去了才懂得珍惜，那麼在曾經擁有的時候，為何我們就不懂這個道理？還是說道理其實淺顯易懂，卻知易行難，礙於自尊或性格，我們選擇隱藏心中的感覺，不輕易表露。常言道，天有不測風雲，人有旦夕禍福，愈不去思考「失去」，就愈不懂得「珍惜」，往往遺憾也就因此而生。

本期〈專題故事〉邀請大家分享那些來不及說出口的感受。有人想要一台時光機，回到探問病中爺爺的那一天，告訴他自己最喜歡聽他說故事，告訴他那些他曾做的平凡又讓人驕傲無比的助人舉動深深影響了自己；有人憶起跟阿婆的互動是童年在搖晃的火車上那溫暖柔軟的指尖和淡淡的髮香膏氣味，也深憾未能親口表達自己的愛；有人訴說初戀是世界上最遙遠的距離，近在咫尺卻碰觸不到，彼此僅是人生中互相陪伴走一回的好朋友……這些動人的生命故事，透過同仁的分享，我們一起感受、一同成長。

本期〈人物專訪〉帶大家深入瞭解外界讚譽有加的「超人董事長」楊董事長偉甫。家中四代同堂的楊董非常重視家庭價值及成員之間的關係、互動，也感恩太太的體貼與辛勞；工作上，楊董從基層做起，花最多時間在溝通，也藉此機會與同仁分享溝通的技巧；對於未來，希望能打破公司內本位主義藩籬，促進橫向聯繫與溝通，並藉文化資產、青創讓台電變得更柔軟親民。此外，他也期許同心園地持續深耕讓更多人參與，協助組織及同仁生命成長。

本期〈園地心發現〉準備了園丁懶人包，做為新任園丁初入同心園地的敲門磚。園丁可先確認同心園地定位及價值，進而參與培訓班及進階班訓練課程，能夠初步以同理心關懷同仁並判斷問題與運用適當資源提供協助，並善用同心園地網站、ftp、苦樂留言板、危機個案管理流程及管理諮詢方案等資源，讓園丁除了幫助自己，也協助身邊的同仁及其家庭，進而擴散至社會。

春雷驚蟄伏，近日乍暖還寒的氣候一日三變，同仁們在辛勤工作之餘，也請多注意身心健康。新年伊始，萬象更新，帶著滿滿的元氣，我們一起加油！

封面題字 / 施寶求 電力修護處中部分處

## 封面裡 祝福2018 / 白頭翁



### 編輯手札

01 來不及說出口 / 本刊



### 人物專訪

04 運籌帷幄 存乎一心  
專訪台電楊董事長偉甫 / 本刊



### 專題故事

11 親愛的爺爺 / 櫻桃小丸子  
14 愛——要及時開口 / 鄧葉仁  
18 當風吹起記憶的扉頁 / 李智揮  
22 給我曾經的朋友 / YP  
24 那些年我來不及說的話 / 初曉  
27 來不及對你說：對不起，  
我真的好愛你！ / 宣  
30 錯過 / 跳跳虎



### 台電一家

33 追憶 蔡副總經理明隆 / 蔡芳燦



### EAPs 停看聽

#### 【婚姻相處篇】

36 不爭對錯 但求坦誠 / 林蕙瑛

#### 【性別教育篇】

40 誰來教我面對情與欲？ / 陳美儒



### 上班族心理系列

44 旅路 / 羅瑞曉  
48 冷水傷人莫在意 / 明道  
50 台北今日又擱勒落雨 / 路人甲



### 人文采風

#### 【大地紀聞】

53 莎卡蘭~花環頭飾的美麗呼喚 / Na'U

#### 【電影人生】

56 我出去一下 (Ich bin dann mal weg)  
/ 黃素菲



### 園地專欄

#### 【活動報導】

60 員工協助業務花絮 / 本刊

#### 【苦樂留言板】

64 一個想做自己的女子 / 本刊

#### 【感恩回饋】

68 分享與感恩——員工協助業務園長班、  
服務班訓練心得回饋 / 許志賢、張雄仁、Bizzy  
Bear、曾新嫻

#### 【園地心發現】

72 園丁懶人包 / 本刊

#### 【園地活動】

74 冬至耶誕展溫馨 林口齊心求穩供 / 顏大翔



### 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



### 讀者迴響

- 80 「同心園地雙月刊」徵稿／本刊



封面說明：來不及說出口

封底說明：企業形象——空氣防治

**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3月出刊

發行人 鍾炳利  
總編輯 張廷杼  
副總編輯 許芳玲  
編輯小組 吉玲玲 黃新倫 徐藝瑄 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





# 運籌帷幄存乎一心

## 專訪台電楊董事長偉甫

文·照片提供 | 本刊

擅長溝通、公職中常擔任救火部隊的楊董事長偉甫，短短時間從經濟部次長兼任中油代理董事長，在去年10月30日服務公職屆滿40年之際，又銜命接下台電董座的重任，跨度之大實屬罕見，被外界形容為「超人董事長」。就任時，楊董事長語氣堅定地指出，「台電好，台灣就會更好」，並沉穩且具信心地表示，「供電穩定是首要任務，會捲起袖子到第一線，和同仁一起打拚。」不怕說真話的楊董事長，強調凡事未雨綢繆應變，以柔軟溝通的用心與真心，帶領台電人一同面對重重挑戰，為台灣經濟發展貢獻更多改變的動力。

### 楔子

楊董事長（以下稱楊董）到台電不到兩個月，即以行動表達對同心園地的關心，即使行程滿檔，仍指示人力資源處針對同心園地的歷史緣由與運作方式及內容做專題報告。楊董在深入瞭解同心園地

後，予以肯定與支持，並接受《同心園地雙月刊》專訪，他擅長溝通，向來給人邏輯清晰、條理分明的理性形象，在專訪過程中，讓人感受到他對人性關懷的重視與柔軟溫馨感性的一面！



## 四代同堂，重視家庭價值

台電一向重視「台電一家」的精神，同心園地也以「one section one family」（一組一家），在組織部門推動人與人之間的關懷與連結，「家」對每個人來說，是最重要的精神支柱與價值。談到家庭，楊董開口就說：「我家年齡最小的是1歲，年紀最大的是92歲，這樣年齡的差距，讓家裡充滿許多的樂趣。」已含頤弄孫、又同時照護長輩的楊董，臉上露出微笑地說：「小孫女很可愛，是家庭歡樂的來源」。楊董分享，從觀察小的與老的，讓他思考人生的過程，不論生在什麼樣的環境背景，小的都是慢慢成長，老的則是慢慢衰退，其實走的是同一條路，只是一個正向往前，一個則是退步往後，這是人生必然的歷程。

家在中部、身為長子又是長孫的楊董，目前家中同住的有兩位老人家，92歲高齡的岳父與88歲的母親，還有大兒子一家，小兒子則在國外念書，家庭生活單純，在現今工商社會，能維繫四代同堂的盛況，實屬難能

可貴。楊董身在公職，大部分工作時間在台北，維繫一家老小的情感，扮演串起家庭每一份子的重要角色，全靠另一半的體貼、用心與辛勞，言談間，楊董對太太的感激之情溢於言表。

長年在台北工作，假日才返回中部與家人團聚的楊董說：「假日最開心的，就是帶小孫女與兩位老人家出去走走。每次回家後，返回工作崗位，就有充滿電的感覺。」曾有段時間與三個80歲以上的長輩同住，孝順的楊董提及陪伴長輩的心得說：「每個老人家的脾氣、個性和關注的事都不同，就像帶小孩一樣要小心呵護。」楊董非常感恩長輩身體健康，讓一家人一起幸福生活。

楊董家中長輩如此高壽又健康，不禁令人好奇他們養生的祕訣，楊董分享：「他們都愛唱歌，唱歌是他們最大的樂趣。唱歌腦筋不會退化，也許很多事都忘了，但歌詞旋律不會忘。」唱歌可以讓人身體健康，是最好的吐納運動。原來也喜愛唱歌的楊董有家傳基因，在建中、大學時都是合唱團成員，並經常代表學校參加校外合唱團比賽名列前茅。

楊董假日休閒活動，除了珍惜與家人相聚的時光外，運動及和太太一起去二輪戲院看電影是最大的享受。在各類型影片中，楊董最喜歡看紀錄片，因為紀錄片記錄的時間長，沒有經過太多的修飾，可以看見一個人的成長過程，也反映社會真實的現象，能給人許多人性面與社會面向深刻的啟發，楊董對人與社會層面細膩的觀察與關懷，從生活點滴中可窺之一二。



重視家庭情感維繫的楊董，全靠另一半的體貼、用心與辛勞，對太太的感激之情溢於言表。



30多歲的楊董因緣際會下，帶著一家三口前往美國留學。

## 留學進修，鼓勵自我成長

楊董出身傳統標準公務人員家庭；父母親及許多長輩都在教育界工作，他在大學畢業後進公部門前，本來打算出國讀書，因為身為長子又是長孫，考量家庭因素，留台工作。

在民國73年時，政府有計畫性選送公務員出國進修學位，當時30多歲的楊董，被選送公費留學，留職停薪，與欲轉行而辭職的太太一同攜子同行，一家三口在國外共度了一段美好時光。談及留學生活，楊董回憶過往說：「那段異地生活其實滿辛苦的，但卻是人生中一段重要的成長歷程。」

楊董很感謝長官的栽培與提攜，但也有些許遺憾。當時台灣去的留學生很多，大家得以互相照應，但卻無法完全融入國外生活，又因全家一同生活，時間多放在家庭，而跟當地的外國同學較少互動。楊董期許公司同仁，若有類似機會應該多接觸、多學習，在各層面增加跟當地同學的互動，畢竟出國看到與學到的，是一輩子也買不到的。

楊董讚許公司有培育英才的寰宇計畫，鼓勵同仁把握進修機會，自我成長，培育實力。

## 并肩作戰，再續台電因緣

台電對楊董來說並不陌生，他在經濟部次長任內，負責督導台電，一直與台電都有業務上的互動。不僅如此，令人意外地，楊董提到：「台電與我很早就命中注定結下緣分。」這「命中注定說」令人更是好奇，楊董娓娓道來，大學是讀土木工程學系，畢業後有兩條路，一條是出國，準備當助教後再出國；另一條進入職場工作，台電是第一志願。後來，因家庭因素打消出國計畫，原本準備進入台電還在建造中的德基水庫上班，又因地點較為偏遠，不易兼顧家庭，最後選擇進入公務體系水利局，開啟職場生涯的第一步而與台電暫別因緣。然而楊董與台電的因緣一直都沒有間斷過，由於在水利局服務的關係，與台電水力電廠同仁有許多接觸的機會，也因此對台電有一份因緣天注定的熟悉與親切感。

楊董在經濟部次長任內常跳到第一線與台電同仁一起解決地方抗爭問題，從外部來看台電，他覺得台電公司系統非常龐大，同仁素質優秀，也相當專業與敬業，但溝通時常用專業術語，一般民眾不易瞭解，容易遭致誤解，例如大林電廠地下電纜的輸電工程，造成文林路地下塌陷的危機事件，以及嘉義太保台澎海底電纜工程與通霄電廠高壓電塔居民抗爭事件，應該要如何使用庶民語言，放下身段以柔軟地態度溝通，這是台電需要加強與改變的地方，他會努力強化台電同仁的不足。因為這些案件與台電密切接



觸，所以當時在次長任內雖然負責督導四大國營事業，但對台電卻有一份特殊的情感。

### 柔軟傾聽，型塑美好溝通

楊董大學畢業，服完兵役後就進入水利局工作，從基層做起，在公務生涯中，花最多時間在溝通，深感溝通的重要。現在台灣社會在非核家園、節能減碳、地方環保正義等議題上仍有不同聲音，但觀念不同不代表是敵人，大家應該要努力溝通而非衝突。楊董深切瞭解台電的專業形象，所引以為傲的是「工程師文化」，但工程單位講話很直，和地方人士或民眾溝通時，常有意見不合而不愉快的情形。楊董認為溝通是可以學習的，除了維持固有工程師的素養與文化外，應調整心態，主動與外界多接觸，並學會用更柔軟姿態，加強與社會的溝通，以藉此在公司內部型塑溝通新文化。

如何做好溝通？楊董說：「其實溝通技巧很簡單，態度要誠懇，傾聽就是最好的溝通，先瞭解對方的想法，以謙虛態度傾聽，



楊董親力親為，多次前往現場查看掌握最新情況，與同仁一起面對困難解決問題。

如果用強烈的主觀意識先行說出，很難獲得對方的認同。同樣都可達到終點，但不一定要走直線。」楊董以他與水為伍的經歷分享：「美麗的河川，絕不會是直線的；如同美麗的人生，也不是直線的人生。直線溝通雖是最短的距離，但可能會耗費更長的時間才達到目標。」楊董肯定台電使命必達的文化，但強調「溝通」更重要，希望培養同仁溝通的柔軟態度與能力。楊董表示，先將大環境、前置作業與調查所得相關訊息完整掌握，堅持目標有毅力地執行，同時他會分享溝通的實戰經驗，協助扭轉公司對外形象，相信大家有共同的想法就可以達成目標。



楊董最喜愛在假日帶著孫女與老人家出遊。



楊董的三個孫女，是家庭歡樂的來源。

楊董支持各項文藝、公益活動，期許台電變得更「柔軟」、更「親民」。



台電合唱團成軍 30 年音樂會



文馨獎頒獎典禮

## 穩定供電，掌握危機處理

楊董以在水利署的工作經驗，深切體認到台電雖負有穩定供電的責任，但這不是台電一家公司就能處理的，需要社會資源與團隊力量進駐協助，就像水患需要消防和警力一同投入一樣，他會強化溝通，讓社會對台電有深入的瞭解，避免承受莫須有的誤解和撻伐。

楊董談到和平鐵塔倒塌、815全台停電事件，當時他去看現場施工，瞭解受氣候影



重視溝通與分享，楊董期許同仁以柔軟態度及專業能力為民服務。

響，電力與水利風險一樣高，他認為台電掌握訊息能力很強，但在細節上的處理也很重要，台電現在不只夏季缺電，冬季也缺電，一年到頭都有缺電的危機。楊董說：「台電供電穩定很不容易，危機預防和處理得好或不好非常關鍵。」

楊董回憶，到任台電時不久即發生空污議題，在該議題尚未發酵前，即成立空污小組，討論可能發生的問題，做好因應準備，果然之後台中市政府開始限制台中電廠的發電，議題持續發酵。「缺電不是台電的事，是全台灣的事」，楊董在媒體上直言，台電因空污受到地方限制發電條件，是不合理的，結果將是全民受害。外界對燃煤常有誤解，像林口燃煤電廠使用最新「超超臨界」機組，排污量比國家標準還低，在全球數一數二，「不能連最新機組都扼殺不能使用」，尤其在「增氣減煤」的措施下，楊董主張應從科學角度去考量，台灣最新的燃煤機組應適當保留且維持合理運用的時間。



真善美學堂邀請歐晉德開講



董事長捐就任祝賀植栽 競標義賣愛愛心

## 運籌帷幄，建構團隊合作

接任台電董座，即面臨國家能源轉型、穩定供電、節能減碳、非核家園、電業自由化等多重挑戰的楊董，要如何面對這麼大的壓力與重責大任？

楊董回應：「其實不只這些議題，眼前馬上要面臨的組織轉型及高階主管退休潮都是挑戰，尤其三年內，副總以上的領導階層將陸續退休，接班人計畫迫在眉睫，如何把重要的議題深入思考，列出急迫性次序及可能會發生的情形，分析盤點問題後，心裡有譜，就不會覺得困難突如其來，不知所措。除了『凡事豫則立』之外，還要找相關同仁共同討論，大家團結協力分工合作。」楊董對台電不易處理的困境確實還在傷神中：「以台電目前的處境，這些事都是同時發生，而且都有急迫性，所以下班後腦子也不得閒，還會不斷地思考再思考。」向來邏輯清晰、知人善任的楊董，針對近期退休潮用人規劃，已做了周詳因應，他說用人必須整體考量，找出適當的人擔任適當的位子。但

他也坦言不諱，來到台電時間不長，觀察與認識同仁的優點與特質，仍是一項挑戰，他同時強調瞭解人不能太急，太急可能會做出錯誤的判斷，這部分他會積極努力克服。

至於組織轉型的議題，楊董認為成功關鍵還是在溝通，凝聚台電內部共識是他戮力執行的重點，「一定要有共識，勞資關係必須調和」，6-9年的期程中，要有一段很長的時間與工會及同仁溝通。目前的問題是現在規劃組織轉型的都是即將退休的人，他笑著舉例比喻說：「就像一群平均年齡60歲的人在設計未來的服裝潮流，設計出來的服裝要年輕人穿，年輕人會說，怎麼不讓我們自己來？」所以未來組織改造專案小組，將納入中生代及年輕優秀同仁參與討論，這次轉型關係到台電未來的70年，以台電為己任的楊董說：「這些都是很急的事。台電公司轉型只能成功，不能失敗。」喜愛歌唱，強調團隊和諧如合唱的楊董，更以一曲《你儂我儂》重新定義組織轉型，「大家一起努力，才能朝著正確方向大步邁進。」



楊董肯定同心園地在公司所扮演的角色，期許這股柔性穩定的力量能在未來持續精進，與同仁共同成長。

另外，楊董認為台電家大業大，內部垂直分工太細，希望打破本位主義藩籬，促進橫向聯繫與溝通，並且亟需培養跨域人才，中間過程要建立平台，讓中階主管跨域學習，至少在同一系統裡面要跨單位整合，進行組織變革，這需要長時間來改變公司文化。

楊董對台電這家百年企業有很深的期許，除了在業務上跨入綠能、文創、土地開發等多角化經營，在人才培育上會更加著力，並且以文化資產、青創柔軟身段，所散發出的人文關懷，把台電的形象變得更「柔軟」、更「親民」。

### 關懷凝聚，深耕同心園地

初到公司各單位走動管理，楊董發現許多部門很專業、分工很細，但單位裡都有一處布置得很溫馨的地方，本來不清楚那是

什麼，在知道是「同心園地」之後，內心有一股莫名的感動。楊董說：「感動的是，這麼大的公司，同仁之間有一套內部關懷機制，是很不容易的，對同心園地有很大的期許。」他覺得台電這個大團隊亟需柔軟的元素，同仁間彼此的關懷是凝聚大家庭最單純、最溫馨、最好的做法，期許同心園地持續深耕讓更多人參與，同時透過不同單位的同心園地，可以看到公司組織或同仁共通性的問題，公司可以提供更多的資源與關注，協助組織或同仁解決問題，促進生命成長。

同心園地對公司未來的發展扮演很重要的角色，尤其是組織轉型階段，在同仁不知何去何從，心理上感覺茫然不確定的時刻，可以發揮一股柔性隱形的穩定力量。楊董強調如何讓同心園地的價值不只停留在同仁個案問題的協助，也能成為同仁在工作上的支持力量及內部溝通的最佳平台。在楊董的期許下，這是同心園地未來持續努力精進的目標與展望。

### 你儂我儂，穩供舍我其誰

「台電好，台灣就會更好」、「缺電不是台電的事，是全台灣的事」，真心直言的楊董，訪談中一直把台電當生命共同體看待，一如金狗年給公司的金句——「穩定供電舍我其誰 點亮台灣幸福相隨」，是使命的氣魄與責任的承擔。面對台電的重重挑戰，楊董以運籌帷幄，萬事未雨綢繆的態度，運用《你儂我儂》團隊合作，帶領同仁用心柔軟地溝通，達成台電穩定供電的核心任務，為台灣點亮幸福。 



## 親愛的爺爺

文·照片提供 | 櫻桃小丸子

時光機的概念於1895年H·G·威爾斯(H. G. Wells)發表的小說《時光機器》初次進入普羅大眾的生活，爾後從早期電影《回到未來》到近期《星際效應》、長青日本卡通《哆啦A夢》等無數作品皆以此為主軸。隨著科技發展，時光機走出人們的想像，有實現的可能性，但仍存在著無數的爭議，運用時光機回到過去，我們可以做什麼？是否如觀賞電影般，只可遠觀不可褻玩或是我們可以改變過去？是否可能改變過去影響現在，造成世界大亂？撇開這些道德與哲學問題，如果可以，你最想回哪個時間點呢？如果有時光機，我最想回去國小四年級的11月，在台南成大醫院的病房……。

爸爸是爺爺、奶奶的獨生子，也是村中出名的孝子，但因工作不得不搬到中部，即使無法隨侍在旁，爸爸仍每晚七點準時打電話回台南聽爺爺、奶奶的聲音，並確定兩老平安後才放心。在國小時期手機尚未普及，

當爸爸晚上不在家時，打電話的重責大任就落在姐姐和我的身上，小孩子總是愛玩，有時看電視就忘記這件事，爸爸回家得知我們沒打電話後，常大發雷霆，各打我們好幾大板，以前不瞭解爸爸為何如此生氣，只覺得



如果有時光機我希望回到國小四年級的 11 月。

每天電話內容差異不大，今天沒打，明天再打不就好了，爺爺、奶奶一直都會在台南呀。直到小四那年11月底爸爸連打好幾天電話，台南家裡都沒人接，聯繫鄰居後才知道，爺爺因身體不適住院，老人家覺得是老毛病，怕爸爸擔心，所以沒說。依爸爸的個性，想當然已南下探望爺爺，媽媽在週末也開車載我們回台南，一路上我的心情充滿期待，因為從小我們由爺爺、奶奶帶大，直到國小才離開台南，只剩寒暑假可以回去，所以每次回去都像渡假一般，思念孫女的兩老也極盡可能準備各種佳餚款待我們。但這次行程比較不一樣，第一站改到醫院病房探望爺爺，說實話，我並不記得在病房和爺爺講了些什麼，只記得媽媽問候爺爺幾句，叮嚀爺爺好好休息後，帶我們離開病房，爺爺半坐起在病床上，一路目送，當時覺得像往常一樣跟爺爺、奶奶聊聊，不久後爺爺出院，我們放寒假，又可以來台南玩了。結果沒等

到寒假，下次回台南的時間比預期中還快，某天中午媽媽來到學校，跟老師說幾句就接走姐姐和我，跟上週末一樣驅車南下，一路上媽媽準備姐姐和我最喜歡吃的蜜餞，在車上吃著蜜餞，聽著收音機，一下子就到台南。跟上次一樣，回爺爺、奶奶家前，我們先去一趟醫院，但奇怪的是這次沒進病房探望爺爺，只是把奶奶接回家休息，後來才知道爺爺在當天稍早過世了。

那是我第一次面對死亡，對於死亡的含意毫無概念，我以為爺爺就像還在住院只是見不著面，何況爺爺、奶奶家也沒什麼改變，只是有張桌子擺著爺爺的照片，許多爺爺、奶奶的老朋友來家裡看爺爺，大家會誦經、摺元寶和蓮花，以及要穿深色或白色衣服，其他如常，好像過幾天爺爺就回來騎著車去買我們最喜歡吃的蛋糕和公園旁的魯肉飯。幾天後爸爸帶我們去殯儀館，說要去見見爺爺，我們來到一個全白的空間，旁邊有



這是我第一次面對死亡，一切如常卻莫名感傷。



一格格鐵櫃，爺爺從其中一個鐵櫃被抽出來，放在一個鐵架上面。那時爸爸問我們有沒有什麼想跟爺爺說的話，看著彷彿睡著的爺爺，我想不到什麼話可以說，出於好奇我伸出手，想把爺爺搖醒，也許他會有話想跟我說，我永遠記得當碰觸到爺爺的那一剎那，我愣住了，不同於以往的溫暖柔軟，爺爺的手變得冰冷又僵硬。不知道為什麼，那瞬間我像頓悟般突然懂得死亡的意思了……，在成大醫院那次是最後一次和爺爺說話的機會。但這種領悟似乎總來得太晚，長大後，朋友要出國讀書前，她跟我說，離家的日子最怕家有變故，我這才想通，爸爸每晚的一通電話，對他而言，不只是為了簡單話家常、問候爺爺、奶奶是否吃過晚餐，而是身為遊子，害怕家有變故，卻來不及陪伴在爺爺、奶奶身邊。



懷念著爺爺的故事時間，  
期待著爺爺能再抱著我。

所以如果有時光機，我想回到探病的那一天，跟爺爺說我最喜歡聽他在抗戰期間的故事，爺爺請醫師先醫治受傷更嚴重的同袍，導致腳上的傷口惡化，留下一個大大的傷疤，那些故事教會我堅強和勇敢、最喜歡吃爺爺買的蛋糕和魯肉飯，因為我知道那是對孫女們的疼愛和思念，也想謝謝爺爺溫暖地包容我年幼時的不懂事與任性，當我鬧著有想要的東西時，您總騎著車在台南大街小巷穿梭尋覓，只為一圓孫女的心願；但目前時光機還沒有發明，這些話再沒有機會親口跟您說，也一直不知道如何去述說。直到前幾年看到瞿友寧導演的作品《親愛的奶奶》，這部電影同時也是導演自身的故事，主角阿達以倒敘法描寫祖母一生的故事，他說道：「親愛的奶奶，要講你的故事真的很難，因為你是那麼的平凡，但奶奶你知道嗎，我們之間許多看起來好像不重要的事，其實卻都不小心改變了我。」我的爺爺也是一位平凡的老人家，但遇到有需要的人，即便麻煩，他仍不吝惜伸出援手，挺身而出，從不保持沉默，這是平凡卻讓我感到驕傲無比的爺爺。或許沒有機會為爺爺拍部電影或寫本書，也有許多話來不及對爺爺說，希望謹以此篇紀念親愛的爺爺，並期待自己可以傳承爺爺的行儀，在能力範圍內盡可能幫助別人，成為會讓爺爺驕傲的孫女。🍷



# 愛——要及時開口

文·照片提供 | 鄧葉仁 大觀發電廠

80年代台灣歌手鳳飛飛曾演唱過一首中文歌，曲名為《愛你在心口難開》，此曲一出即風靡大街小巷，成為口耳傳唱的流行歌。這首歌曲名是直接翻譯當年英國歌手Leo Sayer（里歐·沙耶爾）所演唱——《More than I can say》的歌曲而來。殊不知此曲原來是他翻唱更早前60年代來自美國歌手Bobby Vee（鮑比·維）所演唱的歌曲。其實歌曲原文直白，本是形容男女愛慕對方，卻難以用言語形容。中文歌詞則改成較為接近含蓄愛戀對象之意。

東方人性格內斂，情感表達不似西方人直接。往往在「說出口」與「難以開口」之間猶豫，致使錯失開口表達感情的時機，造成遺憾。該如何表達心中之情成了一大課題，人際關係間的親情如是；男女愛情如是；友情亦如是。

當過父母的人都有過這樣的經驗，自己小孩年紀小時，我們都會問他「你愛不愛爸爸媽媽」？通常，從稚嫩臉龐回答的肯定答案，有時會伴隨一個小小身軀的擁抱，至今我們都還記得那種溫暖。但是，當我們年長後，卻極少向自己的父母家人開口說「愛」字。



年紀小的我們，總能透過擁抱單純而直接的表達愛。

即使古時聖人在談孝道，也極少直接對父母開口說愛。《孟子·萬章》：「人少則慕父母，知好色則慕少艾……大孝終身慕父母……」，「慕」是指思念、愛慕。從這段文字孟子告訴我們：一個人在幼年時對於雙親自然感懷依賴以及年少時對於異性會產生的愛戀。而談到孝順的極致，就是終其一生去懷念父母的恩德。

中國人古典對於父母雙親的「愛」，是教導我們除了典型的躬身力行對父母盡孝道，還要用深藏在內心裡的感情想念去記憶父母，而非訴諸於開口。於是，相較熱戀當中的戀人，你儂我儂整日愛不離口，年紀愈來愈長的我們對於最親愛的家人，要用嘴巴來表達「愛」這個字，變得不好意思，而且是難以啟口的語言。這大概是幾千年來感情壓抑的結果。因此，即使是在傷痛親人別離，我們會用悲泣哭號來表現情感，甚且在淚眼盈眶之餘，方兀自懊悔未曾對親人具體說出「愛」。

「愛」是具有魔力的文字。英語中的「love」，既是具體付諸行為的動詞（V.）；也是充滿感性的名詞（N.）。它既抽象又可

以真實感受，適用於各種不同的人際關係。宗教家講求泛愛世人，政治家講究博愛大眾，這都是愛的極致表現。也許除了戀人以外，我們會羞於向沒有血緣的人開口說愛，但我們不應該吝惜向家人說愛。

網球賽事原是一種具紳士風度的運動。它的計分方式，一開始的零分，英文裡就叫作「love」，而非數學算式的「zero」。它自有其歷史來源的解釋，但是我喜歡將它視為人際關係的善意表示。像物理學一樣，即便家人，相處久了的情感也會產生慣性（inertia）。我們習慣接受親人的付出，享受被愛與關懷，總是忘了回饋簡單的愛，而讓遺憾在傷逝當中追悔不及。

所以，如果按網球的計分方式，我們為何不先從零開始愛自己的家人？



阿公與阿婆當年結婚照，充滿回憶且極具價值。

如同我記憶中對於阿婆的懷念。即使阿婆已經離開二十年，至今我仍然不時想起她。我們客家人稱父母親的母系長輩「阿婆（á pó）」，發音相異於對老婦人的通俗稱呼。跟外省人稱祖母、奶奶，北方人稱姥姥，閩南人叫阿嬤是相同的尊稱。

我始終記不住阿婆的忌日。卻會在憶及跟阿婆生平相處日子時，感覺和她從生病到離開這段期間的一切仿如歷歷在目。

面對阿婆的離世，彷彿刻意讓腦海裡不存在她離開這一天，每每在重新翻閱過往歲月的記憶中忽略這幾個數字，以為不認真去面對，就可以讓它變得不真實。

家中長輩我與阿婆最親近。幼時寒暑假經常陪阿婆北上探望姨婆，她是阿婆娘家唯一的姊妹。總在清晨睡眼惺忪地起床，媽媽幫我打理好衣物，將我交給阿婆。阿婆一手拎著碎花布包裹的行李，一手緊緊挽著我。婆孫迎著晨光熹微啟程，從鄉下搭乘每站都會停靠的普通列車。

漫長旅途，在車上除了睡覺就是聽阿婆說些往事，有時望著窗外景物發呆。火車行經隧道，煤烟潑刺刺沸騰似地從煙囪上頭傾倒下來，經由敞開的車窗捲入車廂裡，飄進眼睛，常令人痛得睜不開雙眼淚水直流，此時，阿婆會輕輕幫我撥開眼瞼，將飛進眼裡的煤塵吹出。

阿婆指尖溫暖柔軟，靠近的時候，身上總帶著淡淡的髮香膏氣味。火車慢吞吞搖晃，阿婆慈祥的眼神和令人懷念淡淡的童年，也伴隨氤氳的煤煙味輕輕擺盪在記憶裡。



阿婆的衣櫃像回憶寶盒般收藏著滿滿的情感。

退伍後離鄉工作，在家時間漸少。有回返家隔日，阿婆把我喚進房間，先是跟我聊些家常話，說著提到近來常夢見阿公和其他死去的親人，我默默聽阿婆說完。接著，阿婆顫巍巍起身，我伸手就扶，她轉身小心翼翼地從櫃子裡取出一套嶄新的棉襖外套，慎重地告訴我，這是她身後要穿的衣服……我寬慰阿婆，阿婆擺擺手要我聽她講完。放下棉襖，阿婆繼續又從衣櫃內取出一大包紅色塑膠袋包裹的物件。打開來看，裡邊都是喪家家屬所穿的孝服。阿婆說，這些都是當年阿公過世時我們所穿戴過的，辦完阿公的後事，她就收藏起來，為的是當她死後，我們這些晚輩可以再穿戴為她服孝。

一如往常，阿婆握著我的手，用客家話述說著，口氣卻彷彿交代後事。我輕挽阿婆的手，我感受到冰涼手掌輕輕摩娑手背上的粗礪感覺，那是阿婆長年從事家務勞動而變形的指節，和長了厚繭的雙手。心裡難過得想安慰阿婆，喉頭哽咽已說不出話。

我輕摟阿婆，此情此景，猶似幼童當年。阿婆如霜的白髮上少了髮香膏味道，身上散發出和衣櫃相同似有若無的樟腦丸氣



味。我看見阿婆臉上深刻的皺紋，霎那宛如掉入幼年另一個記憶當中——在某個清晨時光裡，阿公、阿婆與同三兩好友，併坐在家中雜貨店裡泡茶聊天。我睡意仍濃依靠在阿婆懷抱，聽見客台語參雜的交談聲音，鼻中隱約聞到茶香混合阿婆身上衣服味道。阿公背後窗口陽光斜穿，映照滿室金黃漂浮微塵的空氣，灑滿在阿公和他的朋友們暢懷聊天的臉上。喧嘩聲中，阿婆總是微笑無語默坐一旁……而此時，阿婆臉孔像是和阿公他們一樣融入金黃色的空氣裡，從我眼中如鏡頭慢慢淡出，逐漸模糊。

後來阿婆生病，住進加護病房。每天去醫院探視不能言語的阿婆，跟她說話，期望她再醒來，我才發覺從來不曾跟阿婆說過我有多愛她。最後一天看完阿婆，步出醫院，隨著日前氣象局的颱風報導，灰翳的天空壓低烏雲，彷彿蒙上心情的陰霾預言著我的遺憾。

阿婆過世後，在駛往火葬場的靈輿上，我「捧斗」坐在車內，內心情緒波然如紋。車廂裡瀰漫香火烟味和佛號，烟薰的眼睛睜不開。車隊在蜿蜒山勢上的舊台16線（現為投54號道路）緩緩行走，車身輕搖晃動，恍如小時候跟阿婆坐車的回憶。

車行偶而停頓，依然灼燙的香灰掉落手背，我抱著阿婆的雙手不禁稍微握緊了些。

火葬場到了。

道士搖鈴引魂走在前頭，我同阿婆跟隨著。火化前法事就畢，法師提醒家屬呼喊往生者魂魄往旁閃躲，不要被火燒著。我懷抱阿婆，用客語輕聲說：「阿婆，毋使驚！等下就帶恁轉咧……」眼眶卻燃燒似地灼熱起來。



爸媽與阿婆的合照，現在看來顯得無比珍貴。

午後，帶阿婆回程，餘暉映得外頭朦朧，我開了車窗，從橋上眺望得見濁水溪。迎面的風將青烟縷縷送出車窗外，把思念的不捨停留下來。

溪岸菅芒搖曳滿目輕款招搖。帶著初秋氣息的風沿著山澗而上，吹向眼睛，微微刺痛盈眶的心情。吹向後方，使得前方視線愈發迷濛了。我看不清前頭……朦朧中阿婆提著碎花布包蹣跚步向火車的背影漸漸走遠，阿婆身後菅芒低進眼底，芒穗婆娑舞動，直教人分不清楚是風還是芒花弄疼了雙眼……。

多年以來，我一直深憾未能在阿婆清醒時溫柔的告訴她我愛她。這二十幾年時而思憶起對阿婆的懷念與從未說出口的愛，便猶如菅芒穗尾在夕陽上閃耀跳動的芒尖，刺得隱隱作痛……

開口說愛吧，不要遲疑！將它視為生命中的課題，記得回家時給家人一個溫暖的擁抱。對你的父母，伴侶小孩；所有你掛念關心的人，對他們開口說愛。千萬別讓愛成為來不及說出口的抱憾。



# 當風吹起記憶的扉頁

文 | 李智揮 北區施工處

風很冷很大，木窗嘎嘎作響。日子很孤單，尤其，孤單時容易滋長寂寞，任何的聲音都是扣在心上的風鈴，隨風飄盪無所歸依，寂寞蔓延著床沿，散落滿地。年少幾多癡，愛是微微響燃的螢火，我曾看見你眼角的溫柔，該怎麼對你傾訴，雖然，我不停翻著一頁又一頁的日記，然後重複翻閱，卻無法靜下心寫下一篇，我不停寫著你的名字，只能望向遠方的思念，頻頻回首裹足不前的日子。

回憶的篇章，如潺潺流水一去不再重來。細數過往那些曾經一起走過的日子，人生彷彿初見，在茫茫人海中載浮載沉，你我的相遇是緣分，也是難以忘懷的情感，走過千山萬水之後，曾經希冀永恆，竟遙遠的像是我們的昨日。

## 初見的悸動

春日是我們相遇的季節，你向我走來，有那麼一點心動，初戀向我走來，眼前灑落一地的金黃，我的眼神會追隨你，你是雲，穿透樹影與水光，可以自由自在地旅行。



日出顯得燦爛，那時青春是一連串的歡笑，晨間熹微的光線溫柔地傾洩下來，你像風一般飄來，聲音潺潺清亮，直率、卻有天然的靈氣。你羞澀紅潤，卻又略帶櫻桃紅色的雙頰對著我笑，牡丹在臉上暈開。我不捨你的眼裡太多風情，像溫煦的風，笑聲在我的耳邊蔓延。

我眨了眨眼，悄悄刻印，對你的第一次心動藏在心中，倏地片刻的喜悅，卻怎樣也藏不住。你有足夠的溫柔，河邊全是你的倒影，一陣清風飄過，又再次淬鍊，化成你腳下的落花。

當我依約抵達門後，溫甜而一任悠然的日子，而你總是送我一個溫暖的擁抱。空曠的院子上有朵溫柔的微笑，我倆一起觀察院子角落裡綻放的新葉，盈握於掌心賞玩，你的腳踝是花，走過的小徑帶著淡淡的幽香，側身輾轉，讓手指滑過，被你拉著奔跑的我，急了，跨出一步，心跳好快好快。我是那只不眠的蝶，追趕著初夏的光。走過一些幽微的曲折，忽然聽到時光流過，又遠又近，看著六月盛開的花。

風吹送黃昏襲來的涼意，燒得通紅的晚霞漸漸退去，染上七彩斑斕的夜也從此刻開始。你坐過來，瞬間你靠了上來，靠得很近。你的髮絲，我為你沉黑的憂鬱顫動，手指勾勒線條的質感，小心翼翼的溫柔，撫摸愛情的模樣。映照出我們的夕陽，也很燦爛。

眼前這片美麗的餘暉，夕陽躲在山的身後，風也躲在你的身後。你的身影被風吹動著，閃閃動人。你的每個眼神都是情詩，

在招搖前之綻放，每當你笑，我就好難直視你，我眼前一切彷彿為你而存在，你在我心裡純潔無垢，思念在心中滋長蓬勃，那一刻的幸福，奢望一個短暫的溫柔，潺潺黃昏映在湖面的金黃，流轉波心起伏，就像我注視著你的眼睛。

那淺淺的風不斷在我的耳際吹拂。遠方一輪皎潔的明月，盯著你迷離的眼眸，帶點嫵媚，在流星色的海撒了滿地的銀色亮片，儘管很安靜，你眼中的純真，守住這勻勻的一片靜，我的夜色襯托出你穠纖合度的美。

但你會有最美，也最多次的回眸，鎖住沈沒眼眸的夜色，襯托微微燃響的營火，星火的餘燼，輕輕敲擊，飛落四方，享受此刻微醺的感覺。



相遇是緣分，細數回憶的篇章，人生將不在重來。

## 那一場遠方的雨季

直到當你身邊有個他，只是一股莫名失落。我不知道這是疼痛還是思戀，但我學不會該如何讓現在的自己不去愛你，寫下的字，都被放在那，只要忘掉你就好了吧，只要這些都轉成夜空中的繁星、海上的浪花，聽浪捲起風的謠言，朦朧中搖曳流瀉出來的月光。

總是在午夜時分，海上的浪花仍拍打著寂寞，風在我耳際呼嘯而過，可惜相思無用，我只能吞吐著這份感傷，對你的身影進行迂迴而不捨的道別。

看著眼前乖順體貼的女孩，為心儀的男孩整晚織就圍巾，我心思慌亂，那是忌妒的蛇，在心中亂竄。然而，你總圍繞在關於他的話題，在我們之間隔出一道牆，無法跨越。想念的雨，陰陰綿綿，不是浪漫的私語，而是冷意的飄絮。

寒冷的秋夜，任雨就這樣，一滴、一滴……拍打在屋簷上，拍打在我的心上。夜深了，還是睡不著，我問自己，在害怕什麼，害怕那陌生的口氣，害怕那愈走愈遠的你，雙眼仰望灰暗，用一聲長嘆，訴說那場青春的細雨。青春是如此潮溼陰冷，我卻無法平心對望。

## 曾經太遠的夢

那場遲來的冬雪，是他，卻辜負你溫柔的心意，只留下角落裡半條圍巾兀自嘆息。

那晚，我一直在你身旁，傾聽你的心事。你淚人兒似的哭了整晚，像穿透了停



青春的細雨打落一地潔白的花朵，此刻你已離開了我。

留在瓣緣的露珠，朦朧間你將半條圍巾圍在我的頸間，我倆彷彿在一片飄散白靄的雪地中對望，還是有淡淡的苦澀。原來，這些日子以來，我倆彼此始終未從對方的生命中撤離。

我倆是一輩子最好的朋友，你說。我懂你的心意。是不是，語默的你。所以，我不能承認喜歡你。你為什麼都如此美好呢？今天的我，安靜的讀著你，我看著你離去的身影，對我來說太遠，你給了我一個溫柔的笑靨，再次轉身離去。

總是在夜深人靜的時候，我不畏懼在夜空墜落，但無法坦然面對你的答案，我們距離太遠，無法跨越無形的界線。黑夜的祕密，卻愈來愈薄的影子。離開你之後我才發現原來我從來未曾真正靠近過你，我期盼擁抱了全世界的風景，擁抱不了你，這份痛，



毛線織出你對他的愛，而我只能用朋友身分喜歡著你。

只能加倍感受，走遍了所有的土地，卻永遠無法走進你眼中的景色。

昨晚是夢，在早晨睜開眼睛的時候，夢醒了，我拾起那半條的圍巾，如歌的思念讓人輾轉，以為記憶會隨時間推移而日漸模糊，才發現淚是熱的，雨從我兩頰滑落。而我，不能沉溺於過去，只能用朋友的身分喜歡著你。

在雲霧繚繞的山林裡，我靜靜地離開。

### 櫃中的祕密——那半條的圍巾

我走在這顛簸的路上，聽見的聲音，冷風輕輕吹，林間沙沙做響，一輪明月隱藏我的影，讓我也經常忘記我有影子，讓我緩緩淹沒一點一滴散落的黑。拖著沉沉的夜

色，徒然令人沉默，我無法平息自己對你的依戀，順著時間的流不停不停往前。而你是我的祕密，我只能將你藏在最深的心底。將好好愛惜這一份得來不易的情誼，直到永遠，永遠。不管如何藏匿藏你，想著沒有你的長夜，那半條的圍巾讓這些逝去的日子看起來都像幻影的光，總是包裹著我難以明說的思念。

長路漫漫，我們一路走來，有些事一直擱在心上沒做，擱著擱著就變成回憶與祕密。年少的我們總是在感情世界中跌跌撞撞，故事隨時光落地，亦化風煙消雲散。

我閉上了眼睛，櫃內的小小空間，像漸深而膨脹的祕密。謝謝你給我的陪伴，走過人生最燦爛青春的風景，當你我在人生的十字路口走向不同的方向，故事是自己的，只有彼此的小小棲身之所，藏著那半條的圍巾，請讓我再看一次，我期待離你很近，纏繞如髮絲的愛戀，百折千回繞成了千絲萬縷的相思，那半條圍巾的絲絲溫柔，讓我不捨得走遠。

風很冷很大，我不停寫著你的名字，將心中說不出口的，只能望向遠方的思念，一一寫入日記裡，將前塵裏足不前的日子一一藏頁。





如果你看得到這封信的話，好久不見，你最近過得好嗎？

時間真是過得飛快！算了一下，距離我們認識已經快七年，而距離我們的「決裂」到現在也快六年了。天啊！我以為我們的友情已經維持很久很久了，但其實只持續了一年的時光，如此的短暫。

雖然電話簿早就沒了你的電話，但是Line的建議交友名單還是一直跑出你的名字。偶爾大學同學間的小聚會，你變成我們茶餘飯後的話題，回想大家一起經歷過的種種，不知道你現在身在哪裡，過得好不好。

認識你是在剛升上大二的時候，那時候我的人生正面臨巨大的變化。轉系成功的我忙於適應異於過去的生活。課業開始加重，

要學習新的課程還要把基礎補完，學分數到達上限，課表十分緊繃，對照過去的如魚得水，現在一片混亂。同時，一邊要認識新的同學卻覺得自己格格不入，想要和過去的同窗保持聯繫卻受限於課表跟時間，更重要的是，我找不到自己的歸屬，好像到了哪裡都不是我的「家」——

然後你就出現了。

原先你的身分是「朋友的朋友」，在幾次聊天聚餐之後，我覺得我好像找到了一個好朋友！我們過去的境遇好類似，想法好契合，我們無話不談，分享了彼此的故事。假日或下課後都「混」在一起，甚至回到家也開著MSN跟SKYPE，天南地北的聊，捨不得睡覺。更捨不得說再見。



直到有一天，興高采烈的你說你找到了「真愛」，雖然為你感到開心，卻又因為知道對方的底細，而擔心你受到委屈。結果你真的受了委屈，開始跟我大吐苦水，埋怨對方的不好，哀嘆自己的命運。一開始我還是很耐心的聽著，也一起想辦法——但是慢慢的，我發現你完全不想聽任何建議，卻又怪我沒有好好的幫助你。面對你的指責，一開始我慚愧地反省自己。但每每聽著你的「疲勞轟炸」，我開始感到沉重及無力。終於，被你丟了很多垃圾的我，整個人開始跟著變得「不對勁」，情緒變得更加的低落而無助。

後來其他人發現了我的異常，花了一些時間說服我暫時「離開」你。等到我狀況比較穩定之後，我鼓起勇氣，把我的想法在儘量不傷害你的情況之下告訴你。那是大夥兒準備升大三的暑假，也許是暑期的燥熱讓大家脾氣都不太好吧。那天你很生氣，我們也就不歡而散。後來我丟了道歉訊息給你，你卻已讀不回。在後來完全把我封鎖。我難過了一陣子，在旁人的協助下，慢慢地回到了平靜的生活。

某一天在早餐店意外的遇見你，「唷，這不是誰誰誰嗎？」你尖聲而諷刺的說著，我面無表情的拿著早餐離開。雖然是賭氣的舉動，但還是很擔心傷了你。

而且我沒有跟你說再見，但我想我們不會再見了。

共同朋友們偶爾會捎來關於你的消息，告訴我你過得不太好，但已經沒有再做傷害自己的事情了。在他們詢問之下，你苦笑著

告訴他們，我們兩個狀態不太好；而我則告訴他們，我們兩個大概就是決裂了吧。就算身處同一個校園，看到了也就當陌生人，就算對到了眼，也會警扭而又驕傲的別開眼。心裡對於失去一個朋友一直都痛痛的，不過還能怎麼辦呢？

然後畢業了，我奔向職場生活，邁向了新的旅程，期待自己變成一個更好的人。我們的共同好友也開始離開你，而你的消息慢慢的消聲匿跡。原本我的心態有點壞，就像《女朋友男朋友》那句台詞：「看著你過得這麼不好，那我也就放心了。」但現在已經變成過眼雲煙，心裡沒有那麼在乎了。

不過有件事情我還是有點後悔。就是早餐店的那一天，我應該要很帥氣的跟你說再見。

你一直都是個還不錯的人，願意把自己的全部都給朋友，只能說那個時候的我們太過幼稚而不知變通，然後互相傷害了彼此。

不知道這封信會不會真的交到你的手上，畢竟這是很久之前的電子信箱，是我花了一些時間，從我自己那個很久沒有使用的電子信箱中，找到你寫給我的第一封信上面你留的。那封信是我們大家第一次聚餐之後，你特地發了群組信給大家，上面寫著你很高興認識大家，希望未來都可以這麼好下去。

言猶在耳。卻已經事過境遷。

總之，再見了，再也不見了。

還有對不起，對不起我「丟」下了你。

以上。🍵



# 那些年我來不及說的話

文·照片提供 | 初曉

## 年少的青春

同樣來自於外縣市的你，和我在週日夜間返校的公車上不期而遇，我們肩併肩坐在公車的後排座位，隨意閒聊起班上同學的瑣事。我想那是你壓抑許久的疑惑吧？在一陣靜默後，你淡淡地說出：「我覺得之前你當我的小天使時感覺還蠻好的，你很貼心，還寫了小卡片給我，當時感覺好像有一點可能，但是後來也不知怎麼的？就沒有了……」我可以感覺到你話中微微的悵然，但似乎早已接受了這樣的結局，暗忖著你是

想把握這次難得的機會，從我這當事人的口中得到一個合理的解釋。而我年輕的心總是搞不懂自己真正的想法，像一下子被戳中了穴道，一臉茫然地不知所措，放任沉默逐漸籠罩著我們，彷彿車窗外暗黑的天色慢慢侵蝕著遠方朦朧的政大山色。疾馳的欣欣客運236公車經過路面高低落差頗大的道南橋橋頭，一慣地把乘客高高的拋起又重重摔下，我們沒有因為這突然的失速驚駭地失聲尖叫，凝結的氣氛宛如低氣壓比地心引力更叫人魂不守舍。身旁的你睜著汪汪的大眼搜尋



年少的青春對於突如其來的告白顯得不知所措。

我臉部的答案，怯弱讓我無法正視。只能說當時的我真的不夠成熟，囁嚅著雙脣直到終點站牌下車，終究沒有吐出一句像樣的、對你稍微體己的話……。

## 軍中的日常

也不記得是哪位前輩傳授了入伍心法，說什麼若能爭取到擔任一些特殊勤務的兵就愈是爽兵，可以不用站哨、不用打靶、更不用出操，基於這樣的最高指導原則，當兵時我莫名其妙考進「軍司法警察班」，調到泰山的憲兵學校受訓，又糊里糊塗的當上班級的學生長，嘗試在一群高學歷、鬼靈精怪的大專兵中當個領導者。憲兵學校內輔導我們的是隊長與輔導長兩位職業軍官，體制內的志願役對體制外宛如過客的義務役，以一種包容多於責難，呵護多於磨練的態度「照

顧」著我們。在那個年代當兵是要踢正步的，憲兵學校內治軍甚嚴的校長更是每週校閱一次，在看過隊長筆直站在「大鳥校長」面前接口水挨罵的畫面後，我們都確信職業軍人真的不是人幹的職業。初來乍到，隊長只安排一次半小時練習踢正步、耍指揮刀的機會，一個星期後就要我們上大操場上接受校閱。雖然大夥在憲訓中心都有過踢正步的經驗，但畢竟已是數月前殘存的印象與記憶，顯然隊長是過度樂觀了！他真的以為大專兵的高智商可以和好表現畫上等號，單憑我們的資質可以在上場前的十分鐘內憑著回憶與想像，把事情搞定！看著隊長口沫橫飛很自信地把該注意的地方又說了一遍，我們點頭裝懂，內心早就準備「出包」了，看他笑笑地走回閱兵台，我們也面面相覷地笑了！心虛地笑！



入伍後考進「軍司法警察班」，成為大專兵的領導者。



「出包的」踢正步讓我至今仍印象深刻。

如果時光能夠倒流，我能勇敢地站出來叫住隊長，坦白地告訴他：「親愛的隊長，我們還沒準備好！」我想我應該不會這麼做吧！因為那後面發生的事情太難忘了……。樂隊大鼓聲震耳欲聾，所有憲兵學校的隊部都集結在大操場接受校閱，軍司法班學員各個心臟也撲通撲通七上八下。「齊步走！」才一上場就出包聲連連，我這學生長走在前頭，手耍不熟練的指揮刀，大喊：「向右看！」口令起刀子落，要命的刀穗捲在我的手腕上，該耍的刀花全忘了，省略到只剩一個下劈的動作。後面緊跟的隊伍步伐聲音劈劈啪啪作響，與我距離忽遠忽近，原本應該整齊劃一的擺手與提腳變得此起彼落，宛如翻滾的浪花！我喊我的，他們踢他們的，隊長在一旁氣急敗壞地罵他的……，哎！真是慘不忍睹的畫面。當晚回到隊部與隊長同桌吃晚飯，隊長又變回了那



生命中來不及說的話，讓它留白更美。

個親切和藹的老好人「我剛剛會不會罵太兇了？」我笑笑地點點頭！他也笑了！當時是有些自責沒能來得及警告他，他就不用這麼生氣了，不過話說回來，提早警告又如何呢？鬧劇依然會發生。

生命中有些話來不及說，其實也無須說吧？或許就讓它留白更美、也更有趣！有缺憾的美更值得讓人細細品味！🍷



# 來不及對你說： 對不起，我真的好愛你！

文 | 宣 資訊系統處

如果可以，我想乘坐時光機回到2005年12月前！

還記得那年12月初某一天晚上，我正將照相機裡的相片傳輸到電腦裡，你上樓來看我在做些什麼，我們便順便合影了約2、3張，我卻怎麼樣都想不到，那會是我們最後的、共同的合照…

2006年過年，小舅說你瘦了！你只是淡淡地說：「可能只是最近沒什麼食慾，吃得少！」也就不了了之…如果，我能在那之前更注意你、更關心你，結局是不是會不同呢？

過完年（2月底），理當因為過年期間進補而體重增加的時候。你習慣性地經過我房門，順便量一下體重，不經意地說了一個數字，我聽到後對你說：「怎麼突然瘦這麼多？要不要去看個醫生，檢查一下？」雖然天天見面，真的沒有感覺你有變瘦，而且這個時間變瘦，真的太奇怪！所以聽到數字，覺得震驚！也突然想到過年時小舅說的話，便要求你去做個檢查…

回想2004年畢業後的第一份工作，由於家住中壢卻要到新竹上班，每天通勤坐交通車往返兩地，又是做行政相關工作，上班



看著相片中的你，笑容滿面，讓我不經自責沒能多關心你。

時雜務很多，所以下班回家，只想安安靜靜地，卻忽略你一個人在家，需要找個人聊天、交換一下彼此一天的生活。我還記得，在某一天下班後，我們一起準備晚餐，你正開開心心、興緻盎然地告訴我今天遇到什麼有趣的事，想跟我一起分享，我卻冷冷地說：「可以安靜一下嗎？我今天很累！」現在想想，我真的很後悔，這句話有多傷人啊！！我卻再也無法跟你說抱歉！

還記得嗎？從小就是個問題寶寶的我，一直有很多問題會突然冒出來…記得某一天下午，只有我們兩個人在客廳，我就隨口問了一句：如果你剩下的時間不多了，有沒有什麼事，是你感到遺憾、沒有完成的？你想了一下，馬上回我：沒有！當下，我覺得不可思議。雖然那時我也沒有具體想做的事，

但總覺得應該還有很多事等著我去做！所以對於你的回覆，覺得無法理解！

2006年3月初，檢查出來疑似是癌症，我們都措手不及，也沒料想到會是這種情況…開始一連串到林口○○醫院進行詳細的檢查。樂觀的我以為，沒有住院的狀況，代表病情還不嚴重！沒想到的是，該醫院根本沒有空的床位給我們。有個跟你很好的阿姨說，這樣三天兩頭往醫院跑也不是辦法，既然○○醫院沒有床位，為什麼不尋求其他醫院呢？待在醫院裡，醫療資源多，醫生也好就近照顧…可能真的是當局者迷，因為你突然的生病，我們都慌了手腳、亂了方寸，連這種最基本尋求協助的想法，居然還是外人提點！想來真是懊悔！

還記得那段期間，林口○○醫院的醫生只是不斷地幫你做各種檢查，似乎一直無法確定病灶，因此，也都沒有拿藥或做任何治療！我請假陪著你去醫院做各種檢查，看著你受煎熬，一下要到某科做這個檢查、一下要到某科做那個顯影…卻無法幫你分擔一些苦痛！心中又著急、又無力…某次，當醫生做完切片後，一邊等著醫生的檢查報告，一邊安撫著、聽你像小孩般吵著要去上廁所，眼淚不自覺一直往下掉，卻不敢讓你看見！當檢查報告出來、醫生叫號並告知我你的病況時，我哽咽著詢問醫生，之後有些什麼需要特別注意或忌口的？我不知道還能為你做什麼，也不知道你能陪在我們身邊多久，只記得當時的我，始終覺得醫生們會幫你戰勝病魔，於是在你耳邊輕聲承諾你：等你治療好了，我帶你去新加坡玩！卻，成了永遠不可能兌現的諾言…



經過了各種檢查後，也終於確定是癌症。後來，我們輾轉在台北XX醫院問到了床位，所以，決定轉院去XX醫院。

2006年3月27日，我終於從我第一份工作辭職了！想要好好在你身邊照顧你，卻在鄰居及父親以要做長期抗爭的心理建設，及不希望我自己先累垮的勸說下，改以看護照顧。而我，只能改以台北中壢兩頭跑！因為終於有了床位，所以心裡踏實了許多。然而這卻也沒能持續很久，你就在31日出院回家，但卻永遠離開我們了！諷刺的是，還記得那一天，林口○○醫院來電說有床位了，父親回答：不用了，人已經走了！那是我生平第一次看到在心目中始終堅強的父親落淚；那一幕，父親的潸然淚下，讓我清楚地知道，你是真的離開我們了！如果早知道你會這麼快就離開我們，當初就應該多堅持在你身邊照顧你的，如今想來，除了遺憾，更有撕心裂肺的痛楚！

你知道嗎？你上山的日子就選定在我生日的那一天，也是所謂的母難日哦！當父親告訴我們那天的行程時，我不經意脫口說出：噢，那一天是我的生日ㄟ！我知道，大家心裡都不好過，但，那時我心裡也打定了主意：從此以後，我不再過生日了！

這種痛苦，我從來都沒有過！之後好一陣子，我失去了所有感覺！什麼是喜、怒、哀、樂？於我，像是情感被人完全地抽離，就好似行屍走肉一般，臉上看不到任何表情！沒有一絲笑容、也流不出一滴眼淚！你離開我們的時間太快，總感覺像做了一場

噩夢一樣，但這個噩夢卻是無論我再怎麼努力、怎麼樣都醒不過來的！總想著明天一早一覺醒來，你依然在我床邊喚著：「宣，起床囉！」

來不及對你說，我真的很抱歉，抱歉從小到大讓你操心了！來不及說出口的是，我心中滿滿的歉意，在生養我的過程中，總是以自我為出發點，卻沒想過你的感受，甚至認為理所當然！來不及對你說，我真的好愛你，謝謝你對我們的付出，甚至犧牲了自己喜歡做的事及興趣，只為了有更多時間陪在我們身邊，所有的感謝及對你的抱歉，我都沒能來得及親口對你說…可是你卻再聽不到了！

如今想來，心中滿是懊悔：平常沒有多聽、多陪你說說話、沒有常把「我愛你」掛在嘴邊…這一切的一切都已经來不及了！而這種樹欲靜而風不止，子欲養而親不在的感覺，好痛！真的好痛！到今年，沒有你在身邊的日子滿12年了，你還好嗎？不用掛心我們！雖然沒有你在我們身邊，很多事情都變得不一樣了，但我們，會好好的…

謹以此文，悼念我在天上的母親！





## 錯過

文 | 跳跳虎 大潭發電廠

剛和他交往時，我的身材還算標緻，或許相處久、安心了，我的體重逐年攀升，比原本多了20幾公斤。剛開始，他總告訴我：「你肉肉的更好看，抱起來很舒服。」且常帶我上館子吃美食，晚上也會買宵夜給我，就怕我餓著，習慣被他寵溺，不自覺鏡中的自己已不是當年曼妙身材的我。

不知何時，他漸漸變了，他不愛帶我出門，說他的軍中同袍兄弟很注重另一半的身材，怕我會受到傷害，所以，他和哥兒們的聚會，我總是缺席。每回他和兄弟們聚會後，我們都會爭執不休，不為別的，就只是我真心很不喜歡那票兄弟，喜歡喝酒又愛叫

call妹助興，滿嘴評論女人：女人只愛錢，你有錢什麼事都可做、女人沒身材就不是女人，是恐龍……諸如此類的，為了他所謂的兄弟，我們幾乎每星期都在吵架，久了，他也不再跟我多說，只是落下一句「有事出門」，一夜不歸。

算算日子，我們已交往7年，從我高一開始就交往了，他是個軍人，而我是學生。在大學期間，我為他拿掉小孩，也因如此，我的健康狀況變糟，每次經期來都痛到無法下床，醫生說我代謝差，導致身體一直處於水腫狀態。儘管他不斷向我道歉，我的身子也不復從前，或許出於虧欠，不管我要什



麼名牌包，他都會給我，他一如往昔的慣著我，所有生活上的開銷都由他支應，只是這些年來的點點滴滴，正逐漸侵蝕我們……。

為了逃避生活上的壓力，我沉浸在線上遊戲裡，在這裡，享受被人追捧的愉悅，不需要為對方負責，就可暱稱對方老公、老婆。不斷的在遊戲角色中遊走，直到我遇見「他」，枯寂多時的心再次有人撫慰。他足足大我十歲，是個成熟穩重的人，每晚和他談心，已變成生活中重要的調劑品。我想，男友很難發現這件事，畢竟他一直待在軍中，只有周末能陪我，且他又常出門找朋友玩，陪我的時間就更少了，慢慢的，我愈來愈不在乎他，我只是期待另一端的「他」能夠來電關心我。



不知何時，你漸漸變了，這些年的甜蜜不在，時間正逐漸侵蝕著我們。



當愛變成牽絆將不在自由。

這樣背著男友和「他」聯絡，一開始，心中真的滿是掙扎與罪惡感，卻又覺得充滿刺激與好玩，我只是和「他」聯天而已，又沒有發生不正當關係，不至於會鑄成大錯！我正一點一滴淪陷，一個偏差，改變了這一切。和「他」相識3個多月，禁不住誘惑，總算與朝思暮想的「他」見面，不知怎麼發展的，我們不再只是單純的「朋友」，而我還能隱瞞祕密多久？

「你說，那個男的是誰？」男友一拳重重擊在牆上，怒火沖天的看著我，他發了狂似的不斷對我咆哮，「你這個不要臉的女人！」而我則怯懦的躲在床上。等到他情緒稍稍平復後，他對我斬釘截鐵的說：「我們分手吧。」在那一刻，我想我真的失去他了！眼淚撲撲簌簌，也無法博取他的一絲同情，睜睜的眼神望得我直發寒，他頭也不回地離開，門重重的關上，也關上了我們之間的連繫。

原以為和「他」交往，可以長長久久，可一個多月後，我們還是分手了。無法忘懷和初戀的過往，對他有深深的思念，但更多的是虧欠，我想，是我太貪心，想要擁有一切美好，卻又不負起相對的責任，每晚任由酒精來麻醉自己，卻又無比清醒。

半年後的某天晚上，門口前站了熟悉的身影，無法置信的掩住口：「是你嗎？」初戀深情的看向我並擁我入懷，他呵護著輕聲問我：「能再給我一次機會嗎？」我把臉埋在他的懷中，用力的點點頭：「願意，我願意~」此刻的我是幸福的！在過去無數的深夜裡，我想盡了千萬回，但沒有一次像此刻如此真實，我再度擁抱了他，可以感受著他的體溫、心跳與味道，好暖。

夜裡，一名趾高氣昂的女子來電：「你這個不要臉的女人，敢跟我搶男人，你以為他還愛你嗎？哈哈~當初你劈腿的時候，就別期待他還會愛你，你不過就是讓人拿來消遣的娛樂，哈哈~被人玩弄感情，很痛苦吧~」我迅速的關掉手機，耳邊還嗡嗡作響，她嘲弄的笑聲，笑得我心底直發寒，心中不禁充滿了疑問：「她是誰？」這不像是打錯電話，也不是一般的惡作劇，事情似乎沒那麼單純……

或許，女人的直覺天生就很靈敏，和初戀復合的日子，開始是幸福，但是，總覺得彼此之間似有屏障隔著，儘管，我們都嘗試要回到像過去甜蜜的日子，但變調的情感就是變調了。眼前忽然一幕場景浮現，那是我們交往三週年，在雲霧繚繞的布雷尼格湖旁，坐在草地上的我們靠著彼此，他牽著我的手承諾：「執子之手 與子偕老。」此

刻，心中糾結著痛，那年的誓約如今只剩謊言。是阿，是我先鬆開了手，又怎怨得了他的報復。

這次的幸福，我並沒有享受太久，和他復合的日子以來，我深知一切都回不去了。是我傷害他太深，才讓他變成了這樣的人。那天，我質問他：「為什麼要這樣對我？」他也只是冷淡的回我：「我不過是想讓你嘗嘗被劈腿的滋味，痛苦嗎？還是你也覺得無所謂，畢竟當初先背叛這段感情的人，是你！」望著像隻刺蝟的他，我難過的流淚：「對不起，我不是故意的。」

一句道歉，早已挽回變質的情感，這天，我們是徹徹底底的結束了。

我們都曾犯錯過，但有些事，有些人，一旦錯過了，就回不來了。最初的美好，如今剩下是空白，期望某天會有人再度添彩，但心中為你留下的地位，早已無可取代，愛過、錯過、別過，人生若能再一回，我絕不輕言鬆手。

一段失敗的感情，雙方都有責任承擔錯誤，但我們最喜歡做的事，就是拒絕當主導點，並把全部的過錯怪罪在對方身上（自己是影響點），好減輕自己的罪惡感，這種方式是人們普遍愛用的：成為完全的受害者，而這樣的做法，並無法為你帶來快樂，畢竟，你已把決定快樂的主權交給對方了。那些你所羨慕的感情，過程裡都有你看不到的付出與努力，雙方為了彼此的共同目標一起奮鬥、相互扶持。其實，經營愛情就像是划龍舟，與隊友步伐、節奏一致的前進，終會平順地到達目的地。☁️



文 | 蔡芳燦 退休員工



已故蔡副總經理明隆（以下稱副總）係本公司業務（現配售電）系統的前大家長，於106年中感覺身體略有微恙而赴大型醫院診治，許多舊識、同仁及舊屬聞訊均陸續前往探視，然近數月來病情卻日漸惡化，終致不敵病魔而於106年12月31日仙逝離我們遠去，聞此噩耗，均感不捨與難過。為感念副總，特為文追憶其生前紀事及對公司的貢獻。

副總係於53年經特考進入本公司台中區營業處服務，歷經主辦、股長（現稱課長）、課長（現稱經理）、區處及業務處副處長，嗣後升任苗栗、彰化、台中區處處長、業務處處長，90年升任業務系統副總經理



副總在公司服務44年，對公司的貢獻卓著，實足為台電人立下不朽的典範。

理，並於97年屆齡退休，擔任副總經理長達7年，在公司服務44年，除對業務系統付出許多心力外，對公司的貢獻更是卓著。

業務處自68年成立費率課由副總擔任首任課長，晚輩有幸亦於同年進入費率課工作，斷斷續續接受副總的指導、教誨、薰陶與栽培。如今副總與世長辭，僅能就往事點滴予以追憶。回憶以往，深感他是一位極具智慧與專業的長官，對於許多重大、棘手或疑難案件都能憑其豐富的專業知識、智慧及經驗，指導同仁做出正確決策。記得曾多次碰到棘手複雜案件，在業務處相關人員再三討論後簽報副總，副總認為未盡周延，經他分析後教導我們如何處理，我們才恍然大悟，當下我們對自己的笨拙感到羞慚，也對他面面俱到、縝密的決策思維深感佩服。每次調整電價或向經濟部或立法委員等報告備詢時，副總非常沉著冷靜應對且慮事深遠，減少了後遺症或善後處理工作，值得我們敬佩與學習。

回憶以往與副總的互動，他總是以真誠、善良、耐心地教導同仁，從無虛言以對。當同仁的工作品質未達要求或偶有疏失，亦從未大聲斥責，總以不愠不火的態度，輔以幽默，讓我們會心一笑，並領會他的用心。他認為惟有透過領會，才能有效的

學習。慈祥幽默如他，會嚴格要求同仁必須分辨是非，避免因是非不分而鑄下無可彌補的大錯；對於較不急迫案件則以啟發方式訓練我們思考；對於急迫案件，則找相關人員到辦公室做一次性指示，以減少各個層級人員間文件往返時間。記得曾發生一件非常急迫的案件，相關人員都到他辦公室討論，他一面說明，一面親自執筆，完成後再由我們清稿，這一點也讓我們學習到當主管的應該如何處理超急迫案件。

副總更是一位勤奮、認真、負責的長官。他是早起的鳥，每天很早就到辦公室，卻很晚才下班，上班時間總是思索如何改善眼前的工作，以及開創新的業務，再交代我們執行，例如客服中心的成立、開發電費新開票系統等等，都多虧他積極推動，才有今日的成績。為了推動這些業務，有時一天數次找我們到辦公室討論或指示相關工作。記得有一年他要到訓練所參加聯合檢討會，當時適值要調整電價，為了爭取時間，他要求相關人員也到訓練所另覓教室討論，再利用會議空檔時間到教室指導我們，這種工作精神令我們由衷感佩。



副總也常參與台電舉辦的大小活動，與同仁相處融洽。



年輕又勤奮的副總常公而忘私，卻也相當重視家庭天倫之樂。



電價費率攸關公司的財務收入與經營，更攸關民眾對電費的負擔是否合理，副總堪稱是電價費率領域專家，能精確掌握國外電業發展趨勢。為能時時精進費率領域，尤其重視費率人才培育與業務傳承，除要求同仁深入瞭解訂價理論與原則，奠定必要的基礎外，更以各項革新電價為主題，要求同仁以不同面向分析、試算成本，試擬電價，預為因應電業自由化下的電價策略發展。副總為磨練與指導後輩不遺餘力，其用心良苦令人感佩。

現任彰化區處的林處長錫儀回憶說，那時他擔任台中區處巡修課長，在「921地震」後的電力復舊期間，副總時任該處處長日以繼夜、夜以繼日的指揮調度區處的電力復舊工作，曾創下連續十幾天都睡在公司、沒有返家的紀錄。已為民眾的復電工作傷透腦筋、耗盡體力的副總，仍然關心當時在第一線搶修同仁的餐食，他對同仁的關懷，至今仍深深令人感動、難以忘懷。

現任桃園區處的郭芳楠處長也回憶說，副總總是能夠將每個事件做全盤性的規劃與考量，永遠在人家問他第一個問題的時候，就把後面一連串問題的答案都設想完畢。另外副總總是將公事擺第一，在周五下班經常無法於預定時間趕上火車回台中大甲，而郭處長經常收到副總裝著火車票的信封袋，請其代為退票，副總展現公而忘私的精神，著實令人感動。



副總桌上放著最疼愛的小孫女照，洋溢著幸福溫馨的祖孫之情。

另曾多次與蔡副總有從屬關係的楊再添處長，憶及最難忘的兩件事，其一是副總出身技術背景，既精通配電技術，又熟稔售電服務業務，思慮敏捷幹練，見解獨到，律己甚嚴，對公司除全心全力無私奉獻外，對部屬同仁更是照顧有加。為了提升同仁技術及處理業務的能力，協助有意參加升等考試的同仁，能在競爭的考試中順利通過，儘管當時已貴為區處處長的他，經常犧牲自己的休閒生活，利用下班時間，義務幫同仁上輔導課，深受同仁的愛戴；另一件則是副總給人的印象望之儼然，不苟言笑，但他辦公室座椅後方的矮櫃上，放著一張長相非常甜美，漂亮得像洋娃娃小女孩的相片，那即是副總最疼愛的小孫女。每當談完公事，副總話匣子一開，就會眉飛色舞提及小孫女說過的童言童語，和祖孫生活的點點滴滴，幸福洋溢之情表露無遺，也讓我們感受到他們祖孫相處的那份喜悅與溫馨，天倫之樂著實讓人欣羨。

回首過去，往事歷歷在目，副總對於公司的貢獻與付出實在難以三言兩語道完，而其嚴肅、認真、負責、遠矚、無私的工作態度，是所有與其共事過的同仁有目共睹，更是所有後進晚輩要多加學習的榜樣。如今副總雖已離我們遠去，然其一生奮鬥為公司所做的貢獻，實足以為台電人立下不朽的典範，昔人雖逝，精神長存。



# 不爭對錯 但求坦誠

文 | 林蕙瑛 東吳大學心理學系兼任副教授



玉萍和文遠相戀兩年，結婚兩年半，與未婚的大姑同住在公婆投資的公寓裡。文遠是台商，來往於廈門桃園之間，玉萍原本是某大公司會計，懷了老大後辭職在家帶小孩。公婆住在附近，經常來探望孫子及女兒，再三囑咐玉萍要做飯給單身的大姑吃。

最近玉萍剛生完老二，在家中坐月子，文遠請假一星期陪家人，聚少離多的夫妻因對家庭生活的期待有落差而起了衝突。玉萍向娘家哭訴，父母不忍女兒受委曲，立刻驅車前去，將女兒及兩個孫子一起帶回，一住就是一個月。文遠在爸媽陪同下赴岳家兩次要接妻子回家，岳父母不肯罷休，玉萍也哭著說要離婚，兩家戰火煙硝味甚重。



剛生完老二，夫妻因聚少離多使家庭生活有了衝突。

## 玉萍的積怨

1. 你很少在家，一回家就看電視，不肯幫忙做家事。



2. 生老大時沒有回來，生老二時總算回家了，但只是逗嬰兒玩，要求你學習餵奶瓶換尿布洗澡都不肯。
  3. 擠奶很慢很煩，奶脹難受又擠不出來，你不但體諒，還敢向我求歡，真是太自私了。
  4. 上床不睡覺，半夜還在滑手機，且面帶笑容，原來是和一個女生在通Line，還有一張親密合照。
  5. 幫傭月嫂來六個禮拜要花12萬，我要求改請印傭可用六個月，你媽居然諷刺我想當少奶奶，硬是不准。
  6. 一定要住在這個透天厝嗎？生活機能差，要走20分鐘才到市集及便利店，我可是帶著小孩還拿購物推車，超辛苦的。
  7. 你不在家我還得煮二菜一湯給大姑吃，我是傭人嗎？
  8. 獨子就是長不大，什麼事都聽媽媽的，就不肯聽我的！
- ### 文遠的防衛
1. 你跟我結婚時就知道我的工作狀況，不當台商如何賺錢養孩子呢？
  2. 長年在外，一回家當然是要放鬆，看電視是最好的調劑方法，家事本來就是女人該做的，你又沒上班。
  3. 家裡有月嫂，她照顧嬰兒是專業，我笨手笨腳幹麼要在她面前出洋相？
  4. 這個透天厝是爸媽買的，怎麼好意思說要搬出去住？生活機能不佳也是沒辦法的事。你爸爸不是常帶菜帶肉買補給品來嗎？
  5. 我媽也是想說年輕人住在一起可以聊天可以互相照顧，而且姊姊上班忙，下班就想回家休息，你反正自己要吃飯，多煮一人份又會怎樣？
  6. 你擠奶痛苦心情不好就遷怒於我，不肯跟我親熱？丈夫找妻子天經地義，我被拒絕身心可是煎熬著！
  7. 滑手機聊天又沒做什麼壞事，那個女孩是公司新來的總經理室助理，她剛好也回台灣省親，我們同機而回，又沒怎樣。
  8. 你又不是不知道媽媽不喜歡外人住家裡，印傭通常都不可靠，她聽太多雇主外勞不合的實例了，而這個月嫂可是她千辛萬苦找來的！



## 姻親的敵意

### 岳家：

1. 女兒在家我們捧在手心，嫁到夫家什麼事都自己來，還要受氣，她們母子可以一輩子住在家裡我們來照顧。
2. 太太在做月子，丈夫就要求親熱，同時還有精神外遇，我們支持女兒離婚！

### 婆家：

1. 岳家老爺強行進入民宅，擄走我兩個金孫，還要讓他們長住娘家，破壞小夫妻的感情，是不是太過分了？
2. 我們兩老帶著女婿登門帶媳婦回去，絲毫不給面子，你們衛護女兒，我們可心疼死兒子了！

這對夫妻的婚姻生活的確有許多問題，潛藏在表面的良性互動之下，卻在某一個時機引爆衝突。玉萍看見先生長時間滑手機及與女同事親密合照，認定是精神外遇（她也只敢這麼想，已經難以接受了），積壓已久的情緒在新仇舊恨中崩潰了。

剛開始時大家都很衝動，一家親突然變成兩家怨，上一代的加入，都是袒護自己的小孩，自然是火上加油，讓兩個媽寶更持己見，指責對方的不是。玉萍雖然很氣丈夫，但她認為這原本是兩個人的互動問題，牽動太多人，心裡過意不去，乃要求父母親先停火，不要再介入，岳家不再有動作，婆家也就按兵不動了。

玉萍在娘家過了六星期舒服的生活，靜下心來想了很多，看著兩歲半的哥哥及兩個



雙方決定各退一步，放棄彼此堅持，一起去見婚姻諮商師。

半月的弟弟，心裡開始動搖了，想著是不是應該給孩子一個完整的家，也給自己和文遠一個機會。因此當文遠第五次來岳家探望母子時，她終於邀他坐下來談重整婚姻生活的議題，文遠表現出最大的誠意，願意一起去見婚姻諮商師。

當兩個人有共同目標，對婚姻有正向期待時，防衛之心就卸下，兩顆心也就又連結上了。文遠道歉說他才是遷怒的那個人，當求歡被拒後他就故意上線與新來的女助理寫訊息聊天，至於那張看起來親密的照片是在機場等班機時女助理自拍兩人照後寄給他的。他發誓說他就是再媽寶也不會對不起妻子的。

玉萍總算安心了，也解釋自己不是要逼他做家事照顧小孩，只是希望夫妻能一起做一些家中瑣事，才能同甘苦有分享的感覺。但是她很哀怨地說大姑住在同一屋簷下，為什麼不能輪流煮食？看到文遠面有難色，諮



先生適時的分擔家務，才能維持良好的夫妻生活。

商師就要兩人先列出目前婚姻生活型態中，各自或雙方認為哪些是可改變的事情，哪些是不可改變或難以改變之事。

雙方公認文遠的事業暫時不能放開，畢竟奮鬥了十幾年，所以聚少離多是目前的选择，而婆婆的觀念也很難動搖，玉萍必須以智取勝或先順從在教育。他倆非常同意婚姻諮商師分享的理論——核心家庭的夫妻關係最重要，發展健全關係穩固則可以同心去改變不利的現狀。山不轉路轉，兩個人在諮商室及各自在家腦力激盪，並與諮商師討論可行性，終於有了以下共識：

1. 玉萍願意真心待大姑為自己的姊姊，既然是住在一起的家人，多少要為家庭盡一點力。如果她不喜歡煮飯，她可以打掃家裡，或者下班回家的路上幫忙買些菜、肉、用品回來，可減輕玉萍長途跋涉之勞。文遠很感激妻子沒有趕姊姊回婆家住，欣然同意去跟父母及姊姊溝通。

2. 文遠也承認自己自小到大從未做過家事，願意承諾去學習，尤其照顧孩子這一部分，以便玉萍安心做瑣事及做飯。
3. 不管父母怎麼看，小夫妻決定每個月有一天將孩子交給公婆或岳父母帶，兩個人要單獨出去約會。
4. 為了要慶祝破鏡重圓，兩人一起去車行選購全新小車，以後玉萍帶著兩個小孩上街購物或回婆家娘家探望就方便省時。
5. 兩人很高興，在諮商師的引導及示範之下，學會了溝通，原來溝通不光是說話或聊天，而是聆聽彼此的心聲，交流想法，達成共識以處理問題，化解衝突。
6. 三年後玉萍要回職場工作，所以從現在起就要打好兩代關係，熟絡祖孫互動，以後才能委託爺奶照顧。

婚姻諮商於第六次結束，小夫妻約好日期，由文遠開著新車來岳家接玉萍母子三人回家居住。岳父母亦詫異於小倆口態度的改變，全家人吃了一頓豐盛的晚餐，岳母感嘆地說：「原來你們內心深處都還愛著對方，當初玉萍哭著回娘家時，我們都擔心情緣已盡。這真是太好了，完全是你們兩個努力的結果！」

的確，夫妻對彼此的愛仍在，則是婚姻諮商的動力，也是希望，氣話及誤解固然傷人，感性的溝通、真誠的表達是可以撫平傷口的，因此諮商情境中學習到的良性互動是可以應用於現實生活中，避免以後的衝突。🍷



# 誰來教我面對情與欲？

文 | 陳美儒 青少年心理親子教育家

「教室當眾活春宮」——斗大、令人驚悚的標題占據報紙頭版的新聞，誇張的是在新聞稿的左上方還特地放著一張3×5，副標寫著「學生嘗禁果」的電腦現場模擬示意圖。「……新北市一所高職16歲小情侶，竟然在同學起鬨下，當著3名同學面前嘿咻，過程還遭圍觀同學以手機拍下，性愛照片更在校園間瘋狂傳播。學校當局對此事渾然不知，直到有學生家長驚見孩子的手機竟然有這種限制級鹹濕照，氣得到學校追問，整個事件才曝光……。」在捷運站月台，我看到兩個4、50歲的中年婦人，一邊盯著報紙一

邊大聲的嘟囔，一個說：「夭壽喔！有夠敢死！」另一個則喃喃道：「真是下世下眾（台語意思：丟人現眼）！」

## 似是而非的「性」念

當天上課，我表情認真的問這群17、8歲高三大男孩對這個新聞事件的看法。提到事件裡的女孩，全班48個大男孩竟然異口同聲的告訴我：「她真的好傻！」我說：「站在你們男生的角度，你們認為男方又是什麼心態？」



我看到好幾個男孩嘴角明顯的往下撇：「好壞！」、「炫耀喔！噁心！」罵聲在教室四周響起；不過也聽到有兩三位同學在嘟囔：「笨蛋！沒膽拒絕呀！」面對這起青少年在教室的「愛愛」事件，對家中有兒女初長成的爸媽們，肯定是一顆親子震撼彈，那絕不是一般成年人嘴裡罵罵傷風敗俗、世風日下就可以算了的事，也不應是青少年男女在嘻哈笑鬧間，當成飯餘鹹濕話題的故事而已，我認為，它絕對是青少年性教育的重要議題，也是父母師長正視青少年兒女情欲困惑的關鍵時刻。學生對我提問的回應雖然簡短，卻因為年齡相近、最容易同儕往來接觸，說出來的話語也才是最貼近青少年自身的心聲。分析女孩被迫配合「演出」的心態，不外乎是她在乎眼前的這個男孩，她以為用身體鎖定對方，也就印證對男生的愛的回報。所以我的學生認為她「好傻！」

男孩勇於如此限制級表現，主要還是來自於逞強又不好意思拒絕，也是對彼此情愛的「主權宣示」，只可惜這實在是一項錯



女學生錯誤的心態，想框住男友往往造成反效果。

誤的「示現」。所以我的學生認為這樣不為女生著想的男孩「好壞」，帶著炫耀意味的虛榮，既噁心、自私，又沒擔當。其實我最關心的是，事件爆發後的善後行動與心理療癒。當事者、圍觀者，都仍是未成年的孩子，人生的路才正要開始，他們急須扶持與幫助，來面對排山倒海的責罵或羞辱。利用手機迅速瘋傳影片的孩子，知道這麼做是犯法的嗎？當事者的父母，你還在責怪謾罵孩子嗎？你還在生氣孩子讓你丟臉嗎？要知道，現在再多的責罵都已於事無補，重要的是要讓這個風暴在第一時間設下停損點；接下來，一定要重新檢視你和孩子的親子關係。請問你有多久的時間沒有和孩子親密對話、促膝長談、交心？請問你還記得你上一次讚美孩子的貼心、孩子的好，是多久以前的事？你還是每天在嫌孩子懶、不愛讀書嗎？



新世代的性觀念薄弱，造成許多社會問題。

## 生日禮物的「特別」驚喜

性，是人類最古老的問題，卻也是人生最重要的課題之一。所謂的性知識、性資訊並不等於性教育；所謂的追求身體自主權、追求性別平等，更不是性氾濫。

青少年對性愛的期盼，固然是來自成長激素賀爾蒙作祟所致，其中隱藏更多的因素，乃出於好奇和等待被人愛憐、嚮往情愛的浪漫所導引。

記得多年前一個周一清早7點多，我走在教室前的走廊上，竟已有好幾個學生一臉興沖沖的跑來「報馬仔」說：「老師，等一下上課你一定要問大偉，問他昨天生日在補習班收到什麼神祕禮物！」在高三面對大學聯考大陣仗，天天大考接小考密集穿梭的日子裡，我驚奇的看到這群17、8歲的大男孩，竟然是一致的笑呵呵，而且有人還笑得雙頰泛紅。大偉是全校有名的風雲人物，人長得帥，籃球打得好，幾次模考下來更始終排行全年級前十名。他到底收到什麼生日禮物？一進教室，就看到大偉堆著一臉



青少年對性愛的期盼，乃出於好奇和等待被人愛憐、嚮往情愛的浪漫所導引。

尷尬的笑容，被好多人「圍剿」在座位。這聰明的大男孩究竟發生了什麼事？「老師，我，我以為它真的是巧克力。我根本不知道它…它是…」大偉還來不及說出口，卻已有許多同學大聲的代答：「保——險——套。」原來昨天週日在補習班裡，中午時刻大偉突然收到一盒包裝精緻的巧克力，署名：「知名不具，祝生日快樂！」休息時段，大偉跟周遭同學說：「你們拿去分了吃吧。」勁爆的是，同學打開巧克力才赫然發現，天呀，那一顆顆漂亮繽紛的巧克力根本就是保險套。同學在驚呼中大叫：「大偉，你卯死了。」、「你要用到什麼時候呀？」最可憐的是大偉，那整個下午他不敢去上廁所；因為那一群也是名校的女生，正好坐在位於往廁所的方向，而送來巧克力的「不具名」的女孩就是其中之一。沒想到在補習結束搭電梯的時候，偏偏女孩們跟大偉擠進同一部電梯，他嚇得趕忙低下頭，倒反而是女孩大方的抬頭直視大偉，還故意問：「怎樣——？」充滿挑釁意味。以我跟青少年多年來的相處經驗與觀察，在大男孩衝動、好勝的驅使下，有時候是會彼此打賭競賽「追功」；約定一星期或3天之內，就可得到某位女孩的手機號碼或請她一起吃剉冰。只是現在時代轉進，女孩也變得不甘示弱、反守為攻，主動出擊罷了；你不能說女孩厚顏或男生太壞，其實只是少年男女的另一種「示愛」競賽，在同儕間比賽敢不取的另類遊戲。我想，身為父母師長的，面對這種「遊戲」不予鼓勵，但也不必太過於認真、責罵。



## 深情寄語

青春是充滿希望的代稱，卻也充塞著各種驚險考驗；青春有如青澀的變化球，每個年輕的生命都在期待智慧的心靈捕手出現。以下三項必要提醒，希望爸爸媽媽能知曉：

1. 如何讓這些少年男女懂得兩性的互相尊重與珍惜，是性教育的初階。
2. 一定要讓女孩明白縱使在迷情熱戀中，也不要妄想用身體來鎖定對方。
3. 要男孩知道天上掉下來的「禮物」絕對不是「賺」到了，更非「卯」死了，因為一時下半身衝動的結局極可能帶來無窮的性病後患。

至於，教室「愛愛」事件所引發的後續法律刑責，不論是成年或未成年的青春兒女，都請詳閱以下法條：

- 第233條（使未滿16歲之男女為性交或猥褻罪）意圖使未滿十六歲之男女與他人為性交或猥褻之行為，而引誘、容留或媒介之者，處五年以下有期徒刑、拘役或五千元以下罰金。以詐術犯之者，亦同。意圖營利犯前項之罪者，處一年以上七年以下有期徒刑，得併科五萬元以下罰金。
- 第234條（公然猥褻罪）意圖供人觀賞，公然為猥褻之行為者，處一年以下有期徒刑、拘役或三千元以下罰金。意圖營利犯前項之罪者，處二年以下有期徒刑、拘役或科或併科一萬元以下罰金。
- 第235條（散布、販賣猥褻物品及製造持有罪）散布、播送或販賣猥褻之文字、圖畫、聲音、影像或其他物品，或公然陳列，或以他法供人觀覽、聽聞者，處二年以下有期徒刑、拘役或科或併科三萬元以下罰金。意圖散布、播送、販賣而製造、持有前項文字、圖畫、聲音、影像及其附著物或其他物品者，亦同。前二項之文字、圖畫、聲音或影像之附著物及物品，不問屬於犯人與否，沒收之。



# 旅路



文 | 羅瑞曉 雲林區營業處

人生是一段一段的小旅行，旅路中經歷的人、事、物，在時間的滾滾洪流裡，淬鍊成為一幕幕美麗的風景。背起行囊的霎那，意味著你有勇氣向昨日告別，邁向嶄新的未知的旅程。

## 一個人的旅行

曾聽旅遊達人說過，旅行就是要一個人，結伴同行的話，往往會跟同伴膩在一起，對於外界新鮮事物的領略，也就相對的減少，收穫自然也較低。這番論調蠻有道理的，對我而言卻不管用，行不得也，少了朋友我可是哪兒也去不成，一旦有伴，戰鬥力立馬飆升，雖說也曾有過浪漫的夢想，想要一個人去旅行，不安全感往往形成難以跨越的天障，然而旅遊的樂趣，正源自那一份不可預知的不安全感上。

記得有次去新竹五峰的清泉旅遊，住在天主教堂裡，自然是一大夥人去的，飯後，見到一個年輕人獨自一人，相對於我們的人多勢眾，顯得有些人孤影單，我們隨意的攀談，他說他從小就十分的怕死，後來他總是經常一個人獨自旅行，藉由旅路中各種情境的面對與化解的過程，來克服心中對死亡的恐懼，我睜大眼睛默默聽著，跟我迥異的心理特質與心路歷程。

他提起有次去登山，走著走著，面前突然出現一隻台灣黑熊，胸口白色的V字白



毛，像閃電一般直射腦門，頓時腦筋一片空白，腳都僵住了動彈不得，更別說裝死，就這樣四目相視數秒，大黑熊悻悻然轉身離開，逃過一劫的他，不知多久意識才恢復過來，他輕描淡寫地描述，這一段曾經最接近死亡的片刻，我可聽得驚心動魄。當下話鋒一轉，他也曾走過一條山路，瞬間眼前出現一片花海，不知名的野花沿著山徑，像瀑布一般婉蜒而下！此刻他興奮的眼神好像朵朵花綻放，令人心馳。

事後回想，他在說這兩段截然不同的經歷時，臉上同樣掛著一抹淡淡的微笑。這位生命中擦身而過的朋友，多年後仍深深記得那一夜的深談。



一個人獨自旅行，藉由旅路中的過程，我克服了面對死亡的恐懼。

## 異鄉迷途

有一次去新加坡欣賞一位歌手的演唱會，演唱會結束後，大夥一起參加當地的一日遊，走馬看花南洋獅城的風光。

牛車水是當地華人聚集的觀光市集，遊覽車在路口將我們放下，叮嚀我們集合地點就在街那頭，當年網路剛剛起飛，從網路上

號召而來的迷哥迷姐還沒很熟，只好自己一個人閒逛，在台灣杏仁茶配油炸粿是挑擔擺攤的，此地竟然是一整間店，還裝潢得古色古香，盤算一下時間還夠，為了體驗一下，就進去喝一杯吧！喝完出來順著街往前走，走著走著集合地點消失不見了，我的方向竟然臨時罷了工，愈走心愈慌，眼看著集合時間已過，人生地不熟的孤獨感頓時湧上心頭，趕緊打開手機連絡領隊，不料此刻手機竟然沒電了，猛抬頭一望“Dead Street”是街道名稱嗎？菜英文的我，偏偏這幾個字我認得呀！此刻，真有如陷入日暮途窮當街慟哭的窘境。

待靜下心來，發現轉角有間發糕店，趕忙跑過去求援，台灣過年過節才蒸煮的發糕，這裡竟然整家店賣的全是發糕，中年老闆很是忠厚老實，要我再次打開手機，利用殘餘電量迅速記下領隊的手機號碼，再由他幫我撥打電話連絡，終於聯絡上了，老闆接手告之所在位置，領隊囑咐我遊覽車會繞道過來接我，為了不打擾老闆工作，我再三道謝後，跑到對街等候，忐忑不安的心稍



牛車水是新加坡華人聚集的觀光市集，到處充滿南洋風的建築風格。

稍歇，卻仍極目四望，遠遠的看見那位好心的老闆，不時放下手中的工作，跑出來探望我，朝我揮揮手。

終於遊覽車來了，整車的夥伴朝窗口猛揮手，上了車少不了被揶揄嘲弄一番，日後網路上戲謔地留言：「曉哥穿著一件紅色 polo 衫、孤單無助地站在街口，看見了我們，感激涕零的跑過來，我們善心大發，把曉哥帶上車了。」

他鄉異國上演的一齣迷途記，手機沒電再加上身處有著詭異街名的街上，那情境真是有夠驚悚哩！多年後輾轉求證，街名由來源自殖民時期，當年這裡是刑場所在，至今回想起來，仍有絕處逢生之感，然而那一幕幕的揮手，都成了生命中最美麗的風景。

## 澎湖西嶼

念祖兄的老婆阿媚是澎湖人西嶼人，雖說早就舉家移居本島，放假仍經常回西嶼渡假，聽說祖上經營中藥材買賣，從大陸轉口至台灣，留下的宅院十分氣派講究，當年電影「桂花巷」開拍前就被勘景隊選上，要當作劇中主場景，畢竟清末古厝仍存舊觀的很少，後來一場颱風導致老厝傾頹又漏雨，於是緊急僱工修護，現代式工法減損其原本之古意，讓劇組徒呼奈何。

有次我們大夥跟著去西嶼渡假，我喜歡從馬公一路騎摩托車穿越跨海大橋的寫意快感；也喜歡無所事事一整個下午流連奇石嶙峋的海邊，撿拾一小顆一小顆的珠螺，煮熟了剔下，加上醬油、蒜頭、辣椒就是一罐下飯的美食；同行的畫家畫下了草地上野放的

牛隻，也畫下有著厚牆小窗，空無一人的咕啞石古厝。



晴朗天氣帶來陣陣涼意，此處是澎湖有名的跨海大橋。

當地人「魚」的發音念「胡」，早上魚湯麵線滋味鮮甜得不得了，阿媚的母親招呼我們「吃胡」的聲音，至今依舊親切如昔。既然來到澎湖，大夥興致勃勃要到漁港去買「高貴」的魚，歐巴桑幾次阻止我們，「貴可不一定好，魚只要新鮮就好呀！」當時不免有些些掃興之感，多年後卻有如醍醐灌頂般，老人家告訴我們的是一種生活的態度，何嘗不也是一種智慧呢！

夜遊是少不了的，有次經過一座家祠，裡邊燈火瑩瑩，陣陣敲打聲響傳來，我好奇地探頭，正要一腳踏進去，卻給友人一把抓住，喝道不要亂闖！只見他手比在嘴上，直到走遠，才說哪邊是打造棺材的呀！這下頭皮發麻，旅途中的好奇過頭差點撞了邪哩！

好奇惹禍還不只如此，隔日走在一處小村莊，習慣了當地十室九空，加上門都敞開，仍然不免好奇的東張西望，這下子，竟然看見一戶人家大廳上正擺著一具漆黑的棺木，或許是眼花了吧！一時狐疑難解，趕忙



逃離現場，心中可是悶悶難安，後來竊竊的詢問街坊，才知是當地的風俗，老人家早早把棺材買回家，沒地方放就立在大廳上，雖說釋懷不少，餘悸還是猶存的。

澎湖歸來，皮膚都起疹子發癢得厲害，中醫師說是熱到了，用刀片在指甲上方根部畫上一刀，擠出幾滴血珠來，十足領略到島上的風和太陽協奏的威力，天人菊在貧瘠的野地上迎風綻放，感受到早期住民生命的韌性，還有面對生死的豁達。

## 江爺行腳

退休的話題偶會在大夥閒聊時觸及，「你退休後想做什麼？」，「我嘛！想建造一個夢幻家園」，「不行，孩子們都不再身邊耶！」，「我想四處去旅行 long stay 的喔！」腦筋靈光一閃，這可不是江爺的退休模式嗎？

江爺是咱公司一位退休同事，當時他正 long stay 斗六，退休後他買了一台休旅車，打算隨遇而安採露宿的模式，不過在嘗試第一夜後就打了退堂鼓，原因倒沒說，後來他改以租屋的方式，以 4 個月為一期住了下來，不過台南一地就住了 8 個月，讚賞台南不愧是文化古都，底蘊深厚，人情更是純樸，讓台南人的我不禁與有榮焉，圖書館、傳統市場，是他必到之處，尤其傳統市場走一遭，可以更加貼近庶民的生活，一覽原汁原味在地的風土人情。

問他對於斗六的觀感，他說家樂福前面有家久安饅頭你吃過嗎？「紮實有勁，吃在嘴裡層次分明，滋味十分的精彩。」真是誇



充滿古意的台南，處處都是純樸的文化氣息。

張的江式語彙呀！原來平常細微的事務，細細品味一樣令人感動呀！他還說古坑綠色隧道非常的棒，非假日時分四周靜悄悄只有鳥鳴啾啾，芒果樹環抱綠意盎然，陽光細細碎碎的撒落，真想住下來呀！想不到平凡不過的綠色隧道，也可以是我們的驕傲。

說起他住阿里山的經歷更是一絕，他詢問了一家民宿，老闆娘反問他一個月要以多少租下？他隨口說了一個數字，老闆娘說那可是咱一天的房價呀！不合啦！待江爺走了出來，老闆隨後趕上，提議尚有一間衛浴設備尚未安裝好，您不嫌棄的話就依您的價格好了，於是江爺意外的住了下來，還跟老闆成為好友，經常一起種菜聊天呢！他還發現街道往上走，有一處荒廢了的直升機停機坪，那一段路荒徑無人聲靜得令人屏息，那時節落葉飄飄美得令人驚豔，他連走了 3 趟才捨得回家呢！

另類旅遊方式原來不是夢，住了下來放慢腳步，才不致流於走馬看花，才有閒情去慢慢體會沿途的風景和人情，所謂的深度旅遊原來融於生活之中呀！江爺為我上了珍貴的一課。🍵



# 冷水傷人莫在意

文 | 明道



光美今天在工廠裡得到老闆所發的一個特別獎金，理由是她在例行的安檢中，細心地發現了不明氣體在工廠裡擴散，於是她趕緊報告工廠安全部門的主任，及時化解了一場危險。

她很得意地把這件事情告訴老公，沒有想到在同一個工廠服務，但職務比光美高的另一半，卻用很不屑的口吻說：「廠裡面有煙霧自動辨識系統，一旦煙霧過濃，就算沒有人報告，警鈴也會自動響的。」言下之意，光美根本是「雞婆」。

光美聽完就含著笑意說：「喔，好險，我們主任沒有你這麼聰明，不然，我那裡領得到這筆獎金呢！」

阿雄第一次月考考了第三名，興匆匆趕緊回家，把成績單交給媽媽看，然而，媽媽在還沒有看之前，劈頭一句：「那隔壁文光這次考得怎麼樣？」

「怎麼樣，廢話，當然是第一名啦！」阿雄委屈萬分地想。文光幾乎每次考試都是滿分，媽媽天天罵他，為什麼不向文光多學學？他在文光後面拚命追趕，好不容易，這次終於考進了前三名，媽媽竟然一點也不關心，還是只在乎那個臭小子的名次。但是，他心念一轉，用開玩笑的口氣對媽媽說：「喔，文光啊，他這次都沒有進步耶！」

小林興奮告訴課長，已經把那台六十萬元的車子賣出去了。他這個月已經賣了四台



車，景氣這麼不好，他還能夠有這種成績。「不賴了吧！」小林掩不住洋洋得意。

可是，這個月課長自己卻極為不順，除了月初交了一台客戶上個月訂的1300c.c.陽春車之外，整個月他業績掛零，所以當聽到小林又開張了，竟然有失主管風度地嘲諷了一番，說他「不知道是用什麼方法賣車的」，還強調業績雖然重要，但是公司「很注重業務員品德的」。意思好像是說，小林是用了什麼見不得人的手段，才達成這種業績似的。

小林知道課長手氣背、心情差，所以也沒多說什麼，只輕輕點頭說：「課長放心，我小林不會丟你的臉的」，一番話說得課長有些不好意思了。

遇到習慣性潑人冷水的人，真是一件痛苦的事情，原本預備好要說的話和情感，往往也在聽到這些冷冰冰的話之後，變得沒有任何再談的興致。

也許是都會生活壓力太大，人與人之間的關係緊張，因此，在我們生活週遭，喜歡

說風涼話的人似乎是愈來愈多了，這些人說話的特點是，從來不說正面性的話，他們的本事就是在每一件事情上都能夠找出可以批評的地方，和這樣的人溝通，整個心情、生活的士氣與工作的鬥志都會受到影響，而使我們的人生逐漸失去光澤。

究竟應該要如何和習慣性潑人冷水的人溝通呢？

首先是，弄清楚這個人潑你冷水的動機，也許是嫉妒，也許是他真的覺得你所做的事情「沒什麼」，還有一種可能是，他自己本來就是一個欠缺信心的人，所以「不敢」承認這個世界還有美好的、成功的事情，所以特別容易對親近的人大潑冷水。

瞭解動機可以幫助我們選擇正確的因應態度，因為並不是每一個愛潑人冷水的人都心存歹毒，有的時候他們只是情不自禁。

其次是，瞭解這些人的話對你的實質影響在那裡。如果只是一些不重要的人，請記住，不要輕易被激怒，被冷水潑多了，你的抵抗力一定會增強許多，別人對你的傷害會慢慢減輕。

把冷水撥開，仔細想想，他所要溝通的訊息究竟是什麼？有的時候，層層冷水只是煙幕，根本不是溝通的重點，如果你完全不受影響，繼續直搗黃龍，潑你冷水的人自己會猛然清醒過來。

遇到習慣性的冷水客，一定要練習讓自己有能力讓心情「輕輕一撥，就回復原來的樣子」，根本不動於心，繼續往下進行必要的溝通。🐼





# 台北今日又攔勒落雨

文·照片提供 | 路人甲 訓練所

清晨天空一片灰暗，偌大雨點滴滴答答落個不停，挾帶一絲寒意，又攔係落雨天，看來今天預定到侯硐走淡蘭古道的既定登山行程又要打退堂鼓了，怎麼都要在星期假日下雨啦！

記得大學時代在木柵山城念書，每逢冬季總是靈雨綿綿，風冷路滑，帶著傘嫌麻煩，不帶傘衣服會漸溼透，從南部來的小孩，超不習慣這款溼溼冷冷的氣候，辦系所活動，做什麼事，都挺不方便。在70年代，公共運輸體系尚未暢通，常常搭236、237兩路公車到市區，一群溼漉漉的莘莘學子，擠進無空調的巴士中，行走在長路漫漫的興隆路，那一車五味雜陳的怪味總令人難受。而今在訓練所任職，雖是鳥雨花香，花木扶

疏，青山環抱的優美環境，但數不盡的冬雨季節，寒風助威，低溫讓人多加厚衣，怎麼也揮灑不開來。

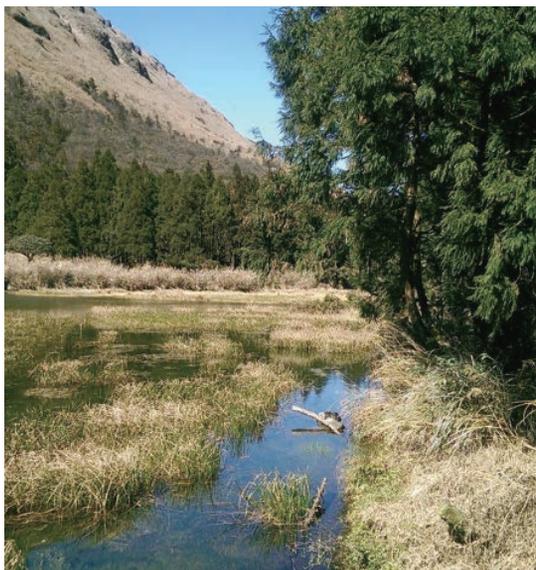
週休假日的行程總是這樣安排的，星期一大早就跟隨總處福利會登山社去爬山，不管是大台北地區，或跨縣市一日遊活動，總要遊蕩大半天，帶著愉悅疲憊心情回家，就是一天；而星期天就是家庭日，上午到傳統市場採購一週的食材，買魚買肉買青菜，回家洗洗切切準備中餐及明天的便當，在悶



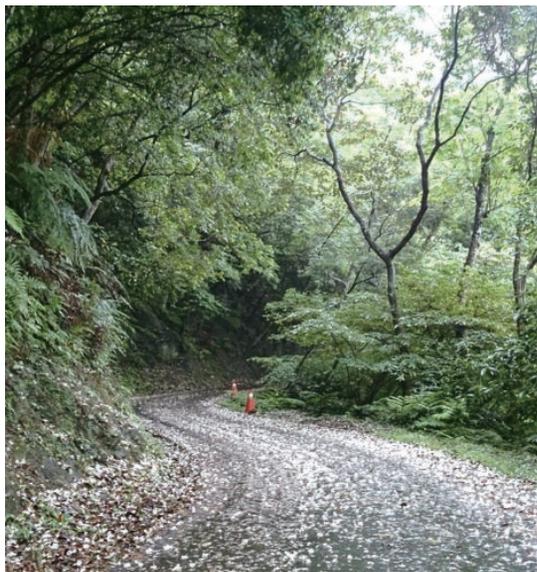
熱的廚房中享受當「一家之煮」的樂趣，中餐過後觀賞台灣MIT電視節目，再小睡一頓，下午就在頂樓我的小花園整理花木，修剪樹枝，又是一天啦。

規律的作息被大雨給打亂啦！突然感覺時間多出來了，不知如何填空，再躺一下吧！約7點30分起床，例行清潔梳洗，打掃門面，再買份報紙配早餐悠閒翻閱。大雨沒有停歇的樣子，無所適從，想到附近有一間新開幕的小超市就去逛逛吧，但此處是地下室改裝，面積狹窄，貨色不全，沒啥可添購，還是傳統市場較有趣味。回家弄幾樣簡單青菜當中餐，還是先上樓整修花木吧，雨還是一直下，到處溼答答的很不方便，連兩隻小狗也無處可去，露出無奈的狗臉歲月。

午睡後精神清爽，雨也暫停了，想到要買一雙登山用雨鞋，山友說後火車站華陰街有幾家老店有貨品，就出去散散心。大雨把



人群都給集中到站前廣場地下街，整條地下商店街擠滿人潮，寸步難移，喧囂聲起，不適應如此場景，一股不安與煩躁隨之而起，東逛西晃找不到想要的東西，還是趕快逃離現場回家為安，就這樣過了一天，明天就是星期日，再看看吧，或許雨會停下來了！



花木扶疏，青山環抱的訓練所，但數不盡的冬雨季節，寒風低溫，讓人怎麼也揮灑不開來。

幾天前與多位退休長輩聚會，他們說退休後啥不多，時間最多，尤其平日習慣忙碌公務的主管級人物，真不知如何來打發時間。有人一天批閱好幾份報紙，看看電視，看手機訊息，廣傳Line問候圖像，甚至連百貨公司週年慶的DM也詳細閱讀，遇到同事、朋友，話匣子一打開就說個沒完，想回到原辦公室找老同事敘舊，又怕影響他人工作，或同輩也離退，新人無交集，只在原工作地點晃啊晃，看是否能碰上有志一同的同伴。或是藉由繳納費用、領取退離給付，或詢問保險等問題來到原單位人資部門，也可以見見老同事聊聊天，亦是一樂也！

有人寵愛毛小孩，天天陪牠散步走馬路，每天噓寒問暖，當個十足貓狗奴才。有人樂當「孝子、孝女」，有事沒事掛通電話給兒孫輩，重複講述陳年往事而不知止，大事小事每事問，甚至愛幫忙上市場買菜買早餐，反正有件事讓他做就可以消磨時間，日復一日，年過一年，連平常不愛參與的社區活動或進香團也都來參一腳，哪裡有演講，哪處辦活動，能去就去，能走就走，只要能與人交往，閒話家常，有吃有玩，何樂不為。

專家說面對退休後要過著有品質的生活，就要及早培養「六老」，所謂老本、老伴、老友、老健、老趣、老傻，才能充分享受無事一身輕的退休好時光。其實時間是最公平的，對上帝佛祖、平民百姓、販夫走卒、高官權貴，都是一天24小時，有人覺得不夠使用，有人卻閒得發慌，何以致之，陶淵明說：「結廬在人境，而無車馬喧。問君何能爾？心遠地自偏。采菊東籬下，悠然見



溼答答的天氣，連兩隻小狗也露出無奈的狗臉歲月。

南山。山氣日夕佳，飛鳥相與還。此中有真意，欲辨已忘言」，當下清清楚楚，明明白白的這顆心能作主，能動、能靜，能隨心所欲，端看個人修為功夫，所謂「借事練心，借境修行」，在匆忙間也能怡然自得，在空閒處亦可充實滿滿。🐶





## 莎卡蘭～ 花環頭飾的美麗呼喚

文·照片提供 | Na'U

舊名「莎卡蘭」的屏東三地門鄉口社部落，近年來積極打造成為花田部落。排灣族人以頭飾植物為主題，繪製巨幅彩繪牆，並透過部落裡的祕密花園打造雛形，鼓勵家家戶戶培育這些傳統植物，以此發揚排灣族的頭飾文化！

### 花環植物入畫 彩繪牆前文化遊

「這個呢？像煙火的花？」

「是萬壽菊！」

「那個是山芙蓉！還有蝴蝶、kalabiabi  
(排灣語)！」

口社部落幾個小朋友，嬉遊於一樓高的彩繪牆前，一邊以排灣族語道出牆面上的植物名；圖中還有梔子花、百合花、紅藜、萬壽菊、熊鷹、蝴蝶等數十種動植物，都是排灣族頭飾文化的材料與元素。



彩繪牆的一花一草都蘊含深意，主導的靈魂人物是巴格達外·日不落。

幾個月前，這面牆還只是面破爛不堪的擋土牆，經過口社社區發展協會的整理粉刷，並以頭飾花環文化為主題，重生了這幅相當有族群特色的彩繪牆，主導的靈魂人物，就是協會志工巴格達外·日不落。

「莎卡蘭部落一直傳承著傳統頭飾的美感，非常重視使用的樹葉花朵，還有編結的方式，變成了部落的最大特色。」站在一筆筆親手繪畫完成的彩繪牆前，巴格達外·日不落如數家珍的說明每個圖案背後的文化意義：「這個是我們部落開拓者每次慶典或婚禮時，為紀錄他們光榮事蹟，而以檳榔樹編結的頭飾。」「這個蝶是古老的蝶種，但是目前消失了。我希望像這隻蝶展翅飛翔帶領族人，喚醒他們對我們部落花草樹木以及山林的眷戀。」

致力推動頭飾文化的藝術創作者巴格達外·日不落說，過去排灣族的石版家屋旁，只要有空地的地方，族人總會植栽各類的花草植物，以便在祭典儀式之前，摘採編織成為美麗的花環頭飾；不過現代化之後，水泥地變多，花草素材卻減少了。為了找回這些

逐漸消逝的美麗，口社社區發展協會費時數月田野調查出50多種頭飾植物以及傳統故事，進而將它彩繪在部落的閒置空間。

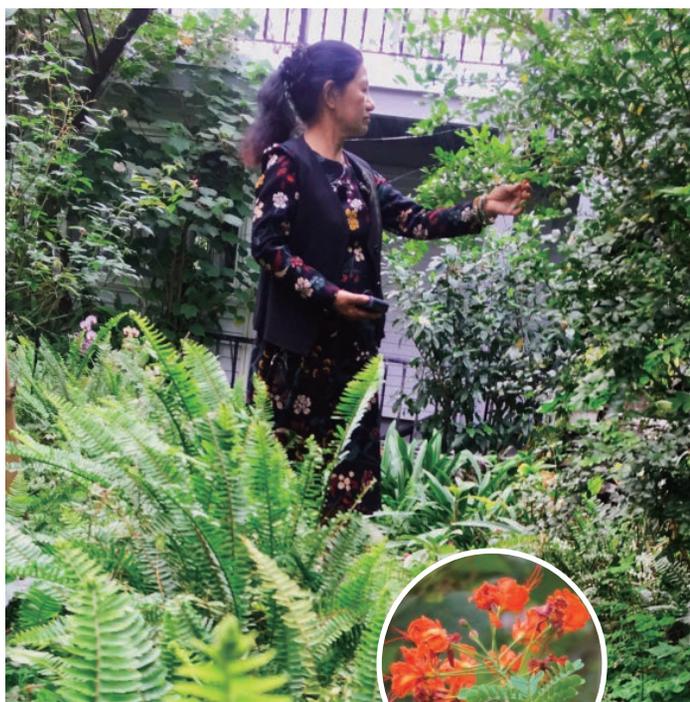
「起初的動機是來自一個族人的呼喚……。」巴格達外·日不落談起這段巧妙的因緣際會，「他說，你那麼喜愛花環文化、種那麼多的花環植物花草，是否將部落的牆面，當作你的繪本來作畫。」巴格達外·日不落一度猶豫，因為她年事已高，要爬高繪畫，自己都有些擔心。後來那位弟兄辭世，加上協會理事長的鼓勵，才讓她接下這項託付。「彩繪過程中，部落耆老們都很關心，不斷提供跟花環有關的智慧來充實彩繪牆的內容。」作品完成後的迴響，更讓她感動的是：「小朋友過來遊玩時，從中認識了花環植物，甚至有些父母親主動帶孩子們來觀賞。」

### 祕密花園為雛形 打造頭飾部落花園

能夠唯妙唯肖的傳神詮釋花環植物，除了自身熱愛之外，巴格達外·日不落住家的祕密花園，更是最佳的臨摹範本！



「像這株番蝴蝶大多都是來做額頭上面的裝飾。我們的古調裡面所吟唱的，番蝴蝶是形容女孩美麗的眼神。」走進這座祕密花園，林林總總的花草樹木以原生位置自由生長著，別有一番原始美感！站在兩樓高的盛開山芙蓉樹旁，巴格達外·日不落回憶起40幾年前的部落景象：「我結婚那天，坐著轎子走過莎卡蘭溪時，遠望滿山都是盛開的山芙蓉，真是美極了。可惜山芙蓉因為有經濟價值，以至於族人為了生活而砍伐，這樣的美麗於是失落了。」巴格達外·日不落更述說耆老所傳述、山芙蓉的哀淒愛情故事：「一對青梅竹馬戀人Puljaljuyan跟Viljuaq，相愛的倆人準備結婚，但是此時Viljuaq卻被貴族王子看上，家族對此迫切地推波助瀾。Puljaljuyan聞訊後很傷心地消失在森林裡面，Viljuaq因此放棄榮耀婚禮，轉而追尋



俯拾皆文章的祕密花園是巴格達外·日不落的家。

愛人行蹤。」巴格達外·日不落溫柔的接著說，「後來族人發現，凡是Viljuaq走過的河谷山坡地，紛紛長出一棵棵的山芙蓉樹。而當最後一朵山芙蓉花枯萎的一剎那，Viljuaq就化為寬尾鳳蝶飛翔而去。

這座祕密花園不但栽植了與頭飾文化相關的花草樹木，更打造一座「頭飾文化茶亭」。巴格達外·日不落開放族人參觀花園，並期許族人可以在茶亭裡，聊聊頭飾文化的故事。「我們的願景就是把莎卡蘭部落，變成一個頭飾的部落花園！」巴格達外·日不落深邃的眼神看著未來的願景，「走出水泥迷思，我們以頭飾文化為起點，盼望莎卡蘭的家家戶戶都有自己的家屋花園，公共空間整理設置花田或花園，讓整個部落成為一個花環文化的大花園！」



花環是排灣族傳統服飾不可或缺的一部分。





# 我出去一下

## Ich bin dann mal weg

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

本片是德國女導演尤莉亞馮海茲（Julia von Heinz）轉型之作，也是尤莉亞馮海茲迄今最成功的電影，更同時炒熱了縱跨法國與西班牙「聖雅各古道」（Camino de Santiago）。據說這條中古世紀的朝聖路線，對應著天上的銀河，能讓行走其上的朝聖者，不論是為宗教虔誠，或是為靈性追求，都能因其能量獲得心靈啟發，甚至從奇幻的經歷中獲得啟示。從法國南端，經由庇里牛斯山，橫越西班牙北端，抵達西班牙西北端的天主教的聖地——聖地牙哥的朝聖之路，是聯合國科教文組織承認的世界文化

遺產之一。全長791公里，等於繞台灣一圈半，全部走完需一個月。

故事描述作家哈沛本人從18歲走紅，到36歲事業巔峰時，生活看似豐富美滿的他，身體卻發出警訊，因為他毫不節制的吃垃圾食品、拒絕爬樓梯又工作過度，導致脾氣變得暴躁、產生聽覺障礙，膽絞痛！醫生警告他必須休息三個月，這三個月內，什麼事都別做。他不聽從秘書建議去馬爾地夫度假兩個月，而是選擇來到西班牙世界聞名的聖地牙哥之路，進行徒步朝聖之旅。有天他低調地跟好友們說了聲：「我出去一下！」我想去西班牙某處，而不是成天待在家，躺



在大紅沙發上，喝熱可可，起司蛋糕。便一個人踏上了這趟「聖雅各古道」的登山朝聖之旅，生命重新洗滌。



## 影片導讀

現代人最大的病痛是「心靈的喪失」，心靈一旦遭到漠視，便化身為各種身心疾病、成癮、暴力行為、空虛感。這些現實的磨難或苦痛，正是靈魂需要照顧的呼喚，可別把它當成需要治療、消滅的「問題」，不然我們將會錯失和靈魂溝通的絕佳機會。朝聖正好提供了一種深度的自我獨處與對話的機會，以便照顧在工作中枯竭的心靈。如果你病痛，不妨聽聽靈魂透過疾病要告訴你什麼？如果你憂鬱，也許它正開拓出一片心靈空間，讓智慧停駐。將照顧靈魂變成你的

生活方式，就能達到和諧、滿足的精神狀態——這，不就是真正的幸福嗎？

## 先找到自己再找上帝

往聖雅各之路，必須獨自步行，抵達終點時，一切的罪都會被赦免。一開始啟程，哈沛問自己：我相信上帝嗎？這真是個好問題，我也不知道！要是到了盡頭他們說沒有上帝，一無所有，我會不會承受不住？我甚至不清楚自己是誰？這樣又如何知道上帝是誰？先找到自己再找上帝！濕婆、基督、阿拉、耶和華、佛陀……不管你叫什麼名字，神真的存在嗎？「你認識自己嗎？」在朝聖起點出發的火車站張貼著這樣一張海報，似乎提醒所有朝聖者此行的目的。旅遊書上說在這趟旅程中每個人至少會大哭一次，這是大家來找解答的地方，哈沛則要先找到問題。最後，到達終點時，哈沛體會到，鐘聲恆久在他心中響著，他每天都會見到上帝。這趟旅程會耗盡你所有的精力，之後卻還給你三倍多的力道。這趟旅程只是人生無限可能性之一，它不是唯一一條路，有千萬條康莊大道。它只是問同一個問題：你是誰？這條路遲早會震撼每一個人的心靈，你得獨自上路，否則無法揭密。





哈沛6/9從法國西南小鎮出發，是聖雅各古道起點，7/20抵達終點是「繁星原野聖地牙哥」，花了40天，平均每天走20~30公里，對哈沛這種缺乏運動的胖男，簡直是酷刑。到時會收到一張拉丁文的證書「繁星原野聖地牙哥證書」，據說有了這張證書，所有罪過都會獲得赦免。剛開始在出發起點的小鎮，人聲沸騰、十分吵雜、互相推擠，有如走入一齣宗教喜劇片。片中同行的史黛拉，在哈沛為自己選一隻行走手杖相遇，史黛拉說：相信我這些你都不需要。顯然是識途老馬。另一個重要的同行者是獨家爆導報社記者蕾娜。哈沛曾經累到想放棄，又告訴自己不能放棄，德國人不會放棄，他們一開始就會堅持下去，直到最後。有意思的是，每個人都可以決定停止繼續前行，轉頭回家，哈沛也是，但是哈沛說：我為什麼要回家？似乎已經有所領悟。

### 告別過多期待是快樂之鑰嗎？

曾是天主教修士、心理治療師的Thomas Moore，不斷強調心靈和精神（spirit）的差異。精神會將我們的注意力

導向宇宙與行星、偉大的想法及遠大的冒險、祈禱、冥想，和其他的靈性實踐。精神會讓我們放眼世界，關注人生哲學。精神會擴展我們的心靈和心智，帶給我們遠見及勇氣，讓我們對存在的意義及目的更有想法。哈沛在朝聖路上與自己的心靈連結，體驗到心靈比精神更私密、更深沉，也更具體。我們打掃房子、學習廚藝、打球玩遊戲、和孩子相處、探索並喜愛居住的區域。心靈讓我們與世界產生連結，這是愛的一種形式。當心靈撩動，我們會有更多感受，不論是愛還是憤怒，我們都會產生強烈的欲望和恐懼。我們會全心投入生活，而不是用理性或是過多的道德限制束縛自己。

透過朝聖可以淨化自己，如果沒有40天的假期踏上朝聖之路，其實每天都可以向自己的心靈朝聖。精神能激勵我們，而心靈則能探索事物更深沉的層面。精神像是舉會議討論計畫，心靈則如漫長深刻的對話。精神設立目標，心靈則緩緩前行，沿途進行更深入的探索。精神獨立於其他事物之外，而心靈則深陷於那些老地方、老朋友，還有對家的歸屬感的牽絆。精神和心靈都非常重要、非常可貴。我們不需要在兩者之間尋求平衡，因為所謂的平衡太過完美，這本身就是個從精神層面出發的概念。只需要視情況在當下給予這兩個層面各自所必需的照顧就可以了。

### 受苦是開啓快樂的鑰匙嗎？

朝聖之路是瞭解自己軟弱的寶貴機會。史黛拉是帶著女兒遺願來朝聖的，女兒重病



卻意志堅定地堅持上路，她上次跟女兒一起走到一半半途而廢折回，總之沒有成功。史黛拉以為只要再踏上這條詛咒之路，就可以懂得她女兒到底要的是什麼？事情或許可以簡單一些，可是女兒的情況仍然每況愈下。朝聖無關路程，而是照顧心靈，朝聖不是去走上朝別人走過之路，更重要的是朝自己內心之路。

Thomas Moore向人們發出鏗鏘有力的呼籲：「人生最重要的事，就是好好照顧自己的心靈！」史黛拉用朝聖來療癒喪女之痛，就是再照顧自己的心靈。柏拉圖筆下的蘇格拉底用了一個希臘文的字therapeia，意思是「照顧」或「服務」。蘇格拉底說，就像是照顧農場裡的一匹馬，我們會餵牠吃飯、幫牠梳毛、讓牠活動、給牠喝水、打掃馬廄；我們也應該如此照顧心靈，每天關照

心靈的特定需求，每天跟自己 and 周遭，跟天地和自然連結，在生活出現裂縫時，才有安頓自己的療癒力。在任何時刻，照拂自己的心靈，便是自己的治療師。

### 心靈和真誠及深度有關

我們天生就直覺地瞭解心靈，但卻經常忽視它的需求。心靈和真誠及深度有關，顯現在生活各個層面：真誠的友誼、愉快的交談、藝術的感動、宗教的洗滌、徜徉大自然等等。如果我們碰上了一個非常聰明、很有成就的人，可能會很崇拜他，但不會想要跟他共進晚餐。想要一起吃飯，也是心靈的指標。蕾娜卸下心防、重新感受哈沛，讓哈沛成為一個「想要一起吃飯」的朋友。我們可以關注日常、親密的議題，如婚姻、孩子、家庭、個人歷史，以及大自然。試著擺脫現代社會對現實和文字字義上的理解，變得更有詩意，對故事及隱喻更有興趣。更努力活出人味，而非努力活得完美且正確。與人徹夜長談、分享洞見，而不是上課吸收更多知識。照拂心靈有自己的一套方式，這種方式比較親密、與日常生活更貼近，也更重視深刻體會。





1. 如果我們碰上了一個非常聰明、很有成就的人，可能會很崇拜他，但不會想要跟他共進晚餐。想要一起吃飯，也是心靈的指標。你有一些「想要一起吃飯」的朋友嗎？
2. 朝聖的路走到終點，必須自己一個人走，必然會體驗到逃不了自我在暗夜裡漫遊的孤獨。經常是身在啟示之路，卻仍處晦暗之中。你同意，受苦是開啟快樂的鑰匙嗎？
3. 保持靜默是不容易的，要把思緒沉澱下來更是困難重重，我們的腦子總是一直東想西……腿好痠，想吃馬鈴薯沙拉，我的鑰匙在哪裡？你有思緒清明、乾淨的時刻嗎？
4. 現實的磨難或苦痛，正是靈魂需要照顧的呼喚，可別把它當成需要治療、消滅的「問題」，不然我們將會錯失和靈魂溝通的絕佳機會，你認為呢？
5. 如果你病痛，不妨聽聽靈魂透過疾病要告訴你什麼？如果你憂鬱，也許它正開拓出一片心靈空間，讓智慧停駐。將照顧靈魂變成你的生活方式，就能達到和諧、滿足的精神狀態——你認為這是真正的幸福嗎？

圖片資料來源：<https://www.moviemovie.com.tw/db/program/17858/gallery>



總管理處

## 員工協助業務花絮

**總**管理處核能發電系統同心園地於107.1.30舉辦「林專總德福榮退茶會」，夫人與子女以神秘嘉賓現身會場，同仁亦以「德以服人諄諄教誨領銜桃李滿天下，福氣飽足洋洋得意揮灑自在好人生」，祝福專總退休後生活悠閒自在，多采多姿。



**總**管理處水火力發電系統同心園地特敦請系統大家長陳副總經理建益與王專業總工程師振勇，率領全體園丁於107.2.13農曆年前舉辦「農曆春節前夕關懷拜年活動」，向同仁逐一拜年，附上祝福小卡片及糖果，代表新年幸福甜在心頭。





北區

## 員工協助業務花絮

**台**北北區營業處同心園地舉辦為期一個月的「寒冬送暖愛物惜福」活動，於107.2.7圓滿落幕，並將同仁的捐獻義賣之衣物及款項送至體惠育幼園，付出行動，給予實質幫助，期盼在年前帶給院方些許暖意。



**春**節前夕，宜蘭區營業處同心園地為敦親睦鄰，於107.2.7與福利會一同舉辦「寫春聯活動」，邀請同仁現場揮毫，並將完成作品供社區居民索取，現場氣氛十分熱絡！



**寒**流來襲，喝一杯暖暖的薑母茶吧！林口發電廠同心園地與北部施工處為關懷員工身心健康，於107.2.1辦理「煮薑母茶活動」，不僅喝了嘴甜心暖，手腳暖和，同仁間亦藉此活動促進情感交流與人際互動。



**第**二核能發電廠同心園地於107.2.8舉辦「慰問員工身心障礙眷屬活動」，在農曆春節前至同仁家中探訪，致贈本廠「愛心社」春節愛心關懷慰問金，給予長期照顧者肯定與鼓勵，並表達廠方及全體同仁「春節送暖，愛心關懷」之意。



中區



## 員工協助業務花絮

**台**中區營業處同心園地於107.2.5邀請亞洲大學附設醫院心臟內科醫師蒞臨說明「阻塞就在一瞬間—預防心血管疾病」健康講座，亦詳細講授心肌梗塞與三高等狀況，協助同仁瞭解健康保健知識。



**彰**化區營業處同心園地於107.1.15舉辦「新進人員座談暨協助活動」，關懷新人並介紹區處環境，亦告知各園丁所屬部門，表示若有需要可就近協助。主管們勉勵新人虛心求教，多學多問，累積實力，前途必無可限量！



**台**中發電廠同心園地於107.1.22舉辦「龍港國小晨光時間用電宣導及說故事活動」，由台電志工投影播放故事繪本，帶來生動活潑的導讀，現場同學們回應熱烈，享受美好的晨間閱讀時光。



**為**協助同仁維護健康，中部施工處同心園地於107.1.19舉辦「衛生教育講座活動」，邀請大里健康諮詢中心衛教部主任主講，提醒「預防勝於治療」不應淪為口號，盼能讓同仁具體落實在生活中，自力自濟才是最根本有效的方法。





南區

## 員工協助業務花絮

**為**使同仁培育健康觀念，南區施工處同心園地配合工安組於107.2.25辦理「健康促進馬拉松健走活動」（結合高雄市政府2018MIZUNO國際馬拉松），鼓勵同仁實際參與運動，活絡筋骨，盼帶動公司同仁養成樂活運動好習慣，形塑健康職場文化。



**大**林發電廠同心園地於107.1.29辦理「迎新送舊感恩歡送餐會」，時逢張園長顯義2.1屆退，特辦此餐會感謝園長一年來的辛勞與貢獻，並邀請工會、相關部門主管及園丁夥伴們一同共襄盛舉，會場溫馨感人，洋溢祝福氣息。



**尖**山發電廠同心園地於107.1.27舉辦「圍爐餐會健康促進活動」，配合關懷獨居長者年終圍爐活動，特別商請澎湖醫院醫師蒞廠服務，宣導衛生保健，提供健檢、健康諮詢等服務，並辦理有獎徵答，陪伴長者度過愉悅的午後餐會。



**本**著協助與關懷精神，屏東區營業處同心園地於107.1.30辦理「家扶中心學生職場體驗活動」，由屏東區處處長忠興宣導本公司職場環境並鼓勵參訪的46名青年學子報考，讓學生們對本公司職場留下深刻印象。



# 苦樂

留言板

輔導案例



編輯先生：你好！

我是家中的獨生女，從小父母對我疼愛有加，把所有期望都放在我身上。自小就為我擬好未來計畫，包括要讀什麼學校和出社會的所有規劃，為了不讓他們失望，我也都按照他們的期望去做。

大學畢業後到台電工作，希望能將大學所學的專業應用在工作中，找到成就感實現自我價值。父母一開始很反對，因為這並不在他們的計畫裡，他們認為我不用這麼辛苦出來工作，之後只要幫我找個門當戶對的好人家嫁，讓男生來負擔經濟就夠了，我為了說服他們，答應他們結婚之後就會辭掉工作，專心在家相夫教子，他們才勉強同意我繼續工作。

就這樣慢慢來到適婚年齡，父母開始介紹眼中的理想對象給我，對方條件很好，我對他的感覺也不差，所以我們開始交往。一年後，雙方父母開始催促我們要準備進入婚姻，這時我卻突然慌了，對我來說，這一切太快了，可是我卻無力反抗，最終還是選擇妥協，開始準備結婚相關事宜。在別人的眼中，看似完美無缺的人生，卻讓我的內心有一種很深的無力感，我必須信守對父母的承諾離開這份我喜歡的工作。

一個月前跟高中同學吃飯，聊起創業的心路歷程，她說當中有多辛苦多困難，但言談中卻很開心。我問她：「父母反对你創業嗎？」她苦笑說：「一開始當然反對啊，但這是我的生命，又不是他們的，我想做什麼就做什麼，才不想留下遺憾呢！」這一刻，這句話，重重打在我心中。當晚，我把自己鎖在房間裡，她說的那句話，不斷在我腦中盤旋，我才突然意識到，從小到大我努力做父母眼中的「乖女兒」，可是我卻把「自己」遺失了，這是我的人生，卻沒有能決定方向的權力，想到這裡，我忍不住崩潰大哭，就這樣不吃不喝把自己鎖在房間一整個晚上。

從這天起，我開始用冷漠對待父母，不願與他們多交談，雖然明知他們是為了我好，但他們所謂的「好」，現在卻令我很痛苦。但這樣下去，我們之間的關係只會愈來愈惡劣，我不知道該用什麼樣的方式溝通，但我真的不想活在他們的期待裡，我想做回我自己！我該怎麼做，才能在勇敢做自己和父母的期待中找到平衡呢？

一個想做自己的女子 敬上



北部

一個想做自己的女子：你好！

想必你是位溫柔的女孩，才會陷入如此煩惱。從小到大扮演著雙親眼中的「乖女兒」，遵循他們的規劃與安排。我想，只有善解人意又願意為他人著想的人才能做到這點，長久以來辛苦了。

其實你一直都很希望掌握人生、找到成就感及實現自我價值，才会有「在外人眼中看似完美無缺的人生，內心卻有很深的無力感」的想法。現在的你處於情緒混亂的狀態，一方面，為了追求自己想要的人生不願再言聽計從；另一方面，長久以來的順從已成習慣，對於違背父母感到十分罪惡，也因明白父母的出發點是為了自己「好」而感到十分痛苦。

建議可閱讀作家侯文詠的《不乖：比標準答案更重要的事》，他認為所謂的「不乖」是成長過程中對於被迫做某事、受挫時的行動反應，並培養獨立思考能力，進而探索自我，思考自己真正想成為怎樣的人。我想，若無這樣的「不乖」，就沒有熱愛寫作的名作家侯文詠，而是台大醫師侯文詠。

或許可以想想，什麼是「乖」？是聽從父母所有指示毫無疑問嗎？若答案是否定的，請再繼續想想，作為乖寶寶的你快樂嗎？「乖」能保證人生一帆風順、毫無波瀾嗎？再試想看「乖」的定義，聽從父母是「乖」，違背父母就是「不乖」嗎？成長過

輔導內容



程是否有過「不乖」的想法呢？藉由不斷與自己對話思考，誠實的面對自己，傾聽內心聲音，相信思路會愈漸清晰。

至於令人苦惱的溝通問題，請秉持「態度堅定，語氣溫柔」的原則。父母已習慣你乖順的個性，若一開始即表達自己的想法，必會遇到強烈的反彈。請務必堅守原則，態度堅定，語氣則能緩則緩，完整表達看法及說明未來的方向。用父母能理解的語言溝通，才是有效的雙向溝通。父母從不認同到理解你的感受，並非一蹴可幾之事，長久下來或許能改變他們的想法。即使他們的想法無法改變，我想你也知道該怎麼做了！

人生猶如一艘船的行進，也許前三十年的掌舵人是你的父母，現在你能試著拿回掌舵權，透過船長室的玻璃窗，看著外面的風景，往左往右皆隨心所欲，祝福你……。

台北供電區營運處同心園地全體園丁 敬上





## 輔導內容



一個想做自己的女子：您好！

您是一位乖巧又孝順的同仁，在過去工作及婚姻中努力做父母眼中的「乖女兒」，卻因對自己的人生沒有決定權，面臨在「勇敢做自己」和「父母的期待」兩者間尋求平衡點的困擾；很高興您願意與我們分享您的心情，本處同心園地園丁經研討後，提出幾點淺見供您參考：

### 一、勇於尋求溝通：

研究顯示，擁有幸福、美滿婚姻是有好處的，婚姻讓您：

#### 1. 生活更健康、長壽：

擁有幸福、美滿婚姻的男性和女性，比未婚的男性與女性更健康長壽，有「家累」的他們為了不讓另一半擔心，會更懂得注意自身健康及安全，雖有養家糊口的壓力但也甘之如飴。

#### 2. 有共同奮鬥的目標：

雖結婚之後要買房、買車和養小孩很花錢，卻也讓你門有共同奮鬥的目標，一同為將來的生活努力打拚。

#### 3. 更好的生活質量及幸福感：

結婚讓你們擁有一個共同的家，不再像一個人生活的時候，東西老是亂丟、冰箱空無一物或衣服總是不洗……等等。你會開始在意如何讓彼此擁有更好的生活，想讓心愛的另一半過得更快樂舒適。

### 二、尋找支持來源及情緒抒發管道：

將雜亂的痛苦感變成有秩序、可控制的記憶，需要有人能打氣鼓勵、傾吐壓抑的情緒，再裝入新的能量和信心。有足夠的心靈能量才能培養良好溝通與表達，周邊親人、朋友、同事、教友、支持團體的伙伴、同心園地及專業諮商人員等，都可以考慮。

### 三、培養良好溝通與情緒表達：

有父母的照護與關懷是您幸福又甜蜜的負擔，雖然溝通常在無形之中把過多壓力加諸於自己，影響日常生活，甚至造成生活或身體上的不適，歡迎找我們聊聊。另公司提供同仁每年8小時免費外界專家諮商輔導，如有需要園丁可協助轉介服務。

學習自我壓力的調適，使自己在照護過程中不至於崩潰，我們同心園地協助員，希望能提供給您最及時、最適當的協助！在努力的過程中，歡迎隨時來與我們分享！

中區施工處同心園地全體園丁 敬上





南部

輔導內容



一個想做自己的女子：您好！

從生命誕生的那一刻起，多數父母會祈求上天保佑孩子平安順利長大，為避免孩子走冤枉路，會以自身經驗來規劃孩子的未來，如直昇機般在上空盤旋，守望著一舉一動，直昇機父母一詞不遑而走。以你而言，從小在父母期望下長大，因工作及婚姻想保有主控權而用冷漠來抗拒父母，為此，同心園地全體夥伴討論後，提出一些建議供你參考，盼能化解你和父母間的歧見：

### 一、釐清自己想要的人生，找到方向

問問自己要的是什麼？想為他人工作嗎？大公司還是小企業？傳統產業或科技新貴？若想創業要做什麼呢？作家、SOHO族？去環遊世界或遊學？到任一地方擔任志工？而目前的經濟狀況是否能支持這項計畫？必須先釐清問題，清楚想法並擬定執行計畫，一步一步前進，而非讓家人感到任性與反抗。

### 二、溝通代替對抗，讓父母瞭解你的理想

有明確可行的計畫後，接下來就是好好溝通。除了把想法推銷給父母外，也可拿社會上常見狀況做為例子，畢竟經濟獨立的女

性在婚姻中也較有安全感及自信。當父母知道你有明確可行的理想，也能放心並給你實質的支援。

### 三、另一半的支持也是非常重要的

來信中提到父母介紹條件很好的對象，他能支持你的想法嗎？若你們已經進展到結婚階段，就有必要列入考慮。讓他瞭解工作帶給你多大的成就感，一起為家庭打拚也是一種幸福，畢竟未來是兩人一起面對，兩人在同一陣線會更有說服力。

每個人都要學會對自己負責，而不是活在別人的期待中。父母因為太愛我們，一定會希望我們走一條安穩的路，但人生如何活得精采快樂應由自己決定，並讓父母知道你有能力照顧自己，別讓他們擔心！

盼望上述建議有所幫助，若還有迷惑無法解決，也可利用公司提供員工每人每年8小時的免費諮商服務，讓專業的諮詢師提供更精闢的見解。最後歡迎你隨時將想法告訴我們，同心園地所有園丁都願意陪伴並傾聽你的心聲。

嘉南供電區營運處同心園地全體園丁 敬上



### 結語

每個父母都希望孩子過好生活、衣食無虞，也因此為孩子設定了一條通往幸福人生的道路，但若親子對未來的期待不同時，就會產生誤解，惟有透過良好的溝通，讓雙方瞭解彼此的初心，方能化解歧見，達成共識。本案援例三篇，另提供總管理處核能發電系統；桃園、台中、彰化、嘉義、台南、高雄、新營區營業處；東部、大甲溪發電廠；台中供電區營運處；中部、南區施工處；核能火力發電工程處；訓練所等單位園丁之建言供參考，期能協同同仁化解誤會，釐清人生未來的道路。

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

## 員工協助業務園長班、服務班訓練心得回饋



107年度員工協助業務園長班訓練課程，配合「銀髮樂活 幸福職場員工協助方案」主軸，安排「銀髮族身心靈健康平衡」、「幸福人生計畫—工作生活平衡」、「強化同理心—經營好關係從家庭開始」及「性別互動界線」課程，並深化分享時間，讓園長彼此分享自身故事同時練習分享技巧，深植分享文化，以下為園長參訓後之心得分享與回饋。



園長

### 心得一

文 | 許志賢 桃園區營業處

什麼是幸福？有人說：「如同在浴缸水中抓肥皂，愈想抓住就愈會從手中溜走」。今年園長班一系列「幸福職場協助方案」相關課程分享，老師及園長們在課堂上的故事分享，讓大家印象深刻，不容易從腦海中溜走，是本次園長班訓練最大的收穫，有您們的分享真棒！太幸福了！

失敗並不可怕，不去嘗試開始，才可怕；開始，就是一種改變的行動；不做，就永遠不知道。涂瑞玲老師的情緒管理與同理心研習，最主要是從活動劇中，讓園長們嘗試去做角色扮演，從親身體驗當中，體會對方與自己真實的情緒，由外往內、由淺入深，充分瞭解對方與自己真正的情緒，進而才能真正同理感受，表達真正的想法，提供正確有效的資源，以免誤判情緒，表錯想法，弄巧成拙。同理心，不只是瞭解對方的

情緒、想法，也要反應對方的情緒、想法；不是消極的聆聽，而是積極的聆聽；不是沒感覺，而是能辨識自己與他人的感覺，能體會對方的主觀經驗與感受，又能保持客觀的觀察與理解，同心、同步陪伴對方。

接納情緒並非跟著情緒走，也並非順著情緒作反射性的決定，而是讓行為與正在經驗的情緒之間，能夠保留一小段距離。不跟著情緒走之後，我們才有更多的自由覺察，陪伴與關照自己的內心狀態；有覺察地採取行動，達到想要的結果，而不是被情緒「牽」著走。體會情緒感受，情緒回應，是同理心的第一步，也是園長們比較欠缺的實務經驗，有待加強的地方，透過活動劇課程體驗學習，想必園長們跟我一樣受益良多。只有雙方想法均獲得尊重，才是最好的同理、最好的溝通。



侯文詠說：「一個人一輩子最偉大的成就，就是接受自己，並且勇敢的成為自己」。要勇敢面對自己、接受自己，談何容易，確屬一件很不容易的事，既然身為園長，就要勇於接受、勇於承擔。課堂上，老師提到要做抬頭實幹的馬，或是做埋頭苦幹的牛，操之在己，不同的選擇造就不同的人生舞台；聰明的人，看別人做什麼；智慧的人，看別人怎麼做。工作、生活、健康、家庭、財務、人際關係、休閒、身心靈及學習等如何兼顧，個人工作及家庭才會平衡、才會幸福？錢雖不是萬能，但是開門七件事，就是錢錢錢！幸福就是在於如何均衡人生？祈受訓後，各位夥伴們均能做個既聰明又有智慧的園長，回到單位成就各自的員工協助舞台，發熱發光發亮，幫助需要幫助的人。

時值寒流一波一波來襲，哲誠老師課中提到「殭屍、微笑、說話、頭痛」預防腦中風口訣，真的很有用，我們單位園丁曾經利用它來判斷同仁發生症狀，立即叫救護車緊急送醫，成功的挽救同仁避免發生腦中風，請大家一定要記起來，以備急需，當然最好是備而不用。

天底下不外乎自己的事、別人的事及老天的事三種。成功的人，永遠做好自己的

事；失敗的人，永遠不負責自己的事，抱怨老天爺的事。勞基法修法、公司變革之際，如何幫助同仁轉念凝聚向心力，協助公司成功轉型，是同心園地也是每位園長義不容辭的責任與義務，希望各位夥伴們一起為公司造就幸福職場善盡心力，大家一起加油！

園長

## 心得二

文 | 張雄仁 第二核能發電廠

課程中，老師問我們同心園地的定位是什麼？讓我沉思頗久，園地在廠內，被多數人定位為類同張老師功能的小團體，除了透過辦理活動來凝聚大家的向心力外，還會主動的來幫助、關心同仁的身、心、靈健康並提供必要的資源服務。然而，雖然在忙碌的工作中付出額外的時間、精力來作義工，但是看到受幫助的同仁能走向正面，獲得新生，這種無形的喜悅與成就感，是無法用物質來取代的，自己更能從協助的個案中獲得成長。另外，能夠參加每年由人資處邀約名師精心設計的課程來充實自己，能與公司及社會接軌，學習吸收新知，使得我們園丁能先自我提升，然後知道如何幫助別人，因此「自助助人，成長學習，快樂成就」這就是我對同心園地定位下的註解。





107年度員工協業務服務班訓練課程，安排團隊合作、助人歷程與技巧、社會資源運用與服務、制度介紹及志工角色任務等課程，讓參訓的志工及同仁認識同心園地組織及相關資源，進而參與奉獻，以下為志工同仁們參訓後之心得分享與回饋。



## 心得一

文 | Bizzy Bear

老師於課堂上說：本班主要是給「pre協助員」的預備課程，但對於能有機會學習，總是非常的珍惜和期待，溫故知新，內容或許聆聽過了，但總是有不同的吸收和體會。

因為工作業務的關係，與人的接觸和交談機會很常發生，需要付出耐心和關懷，而該如何說及做才能讓對方信任你，學問真的很大。再一次溫習「不知道」，也一直警惕著自己，界限的拿捏真的很重要，才不會落入探人隱私、或給了錯誤的意見，因為我們不是當事人。我們可以表達「我理解你」，但不要因此濫用了同理心，而反駁或否定對方、急著給予意見。

課程中最大的收穫乃是對自己言行舉止的自我反省。剛好也在課程的前幾天跟先生

討論到小孩教養的問題，我們現在所說的、做的真的需要檢討和控制，他現在還小，但我們所施與的教導和行為，他真的都記在心裡。我說：我們尊重彼此當下的教導，不介入，但當我情緒將失控時，你就好比是我的外部資源，我希望你介入把我拉開，我們都在學，我們相互警惕一起努力吧！

如同課堂老師說的，想要幫助一個人，先自我幫助，把自己調整到適合幫助人的狀態，並結合外部資源的運用，才能將每一個「助人」帶向適合它的出口。壞情緒常會讓人失去理智，讓你、我當彼此的心情急救箱，傾聽、陪伴、帶你轉移，協助你度過低潮及當下的情緒。

此外，對於「壓力」也有正確的認識，「壓力」永遠都是別人給的！端看自己對事件的選擇和承受度，當應變不來時就變成壓力了！這讓我有新的省思。以前總是認為「壓力」是自己給的，不停的把責任和錯誤往自己身上扛，殊不知自己總愛把垃圾往自己身上倒、總是選擇錯的路，思維錯了，事情就變得不輕鬆了。如同這幾天發生的一個社會案件，父親親手勒昏11個月大女兒，剛開始想說又是家暴吧？內心不免咒罵和不





捨。而後才知道它是因照顧缺陷兒的身心壓力無法負荷而造成家庭悲劇。

此事件給了我一記當頭棒喝，我也錯了！「不知道」真的很重要！在資訊爆炸的時代，閱聽者經常在弄清事實真相之前，急於表達自己的憤怒、不捨或意見，惟有冷靜思考後的結果才「有可能」是真實的，因為眼見未必為實，需用智慧看見背後的真相。再者，當產下缺損兒那一刻開始，內心就開始承受莫大壓力，家長選擇全數壓力都扛在自己身上，獨自面對。從王碧穗老師的課程中瞭解到，其實政府、社會、民間組織、慈善團體，提供的資源真的很多，如：經濟補助、機構安排、復健醫療、生活照顧…等等，以降低長期照顧的壓力，盡量維持原本的生活狀態，減少負面思考。只是很多人不知道這些資源及如何申請使用，真的很可惜。總告訴自己：當你有需要時，或許我幫不了什麼忙，但我可以幫你找資源、找管道，你不是一個人面對；當你想傾訴時，我可以握緊你的手，傾聽你、陪伴你。

因此，做為一個園丁／協助員，除了資源的整合力，自身一定要具備足夠的助人技巧，才能快速的澄清問題，傾聽、同理他人的感受。所謂好的EAP是一座橋，讓任何人都可以連結到想要連結的地方，也是員工與公司溝通的緩衝區。這就像跑接力賽，企業是第一棒，園丁／協助員是第二棒，社會的專業資源是第三棒。

本公司的EAP更是企業界的標竿學習對象。台電公司不僅提供一份穩定的工作，同時也為員工打造幸福的工作環境，使身、

心、靈都受到最完整的照顧。讓在漫長達20~30年的職涯中，使其感受自己不是孤軍奮戰，同時為組織創造績效，打造雙贏局面。



服務

## 心得二

文 | 曾新嫻 大潭發電廠

談話的藝術很重要，我盼望眼前被事所擾的人可以透過講述自己內心感受的過程舒緩鬱結的情緒，但人的感情很脆弱，往往一句無心、不合時宜的語句，就有可能讓眼前的人心門關上，不願再多說。感謝此次訓練的所有講師，在每堂課上都不斷的提醒我「你覺得聽的人有什麼感受？」我們沒有辦法感同身受每一件個案，卻能以同理心去理解對方心情。很多時候，人在抒發情緒的時候，要的不是一個一直提意見的人，反而僅僅只是一個陪伴的聽者。

職場上適度的表達自己的立場是必要的，但在與人溝通談心時，我們應該做的不是對聽到的事情發表意見，而是要觀察講述的人的心情是否因而偏向正軌，適時地發現並關心，讓職場溫暖能走進每一位員工的心中。

# 壹地 ♥ 發現 —— 園丁懶人包



園地好，我是一個新加入同心園地的園丁，很想發揮滿腔助人熱血，但助人的工作好像是門大學問，我應該從何入門著手，才能確實幫到組織與同仁呢？



園丁好，謝謝您的提問，非常感謝您願意參與同心園地與承擔園丁的角色，同心園地團隊裡，每個園丁都是關懷陪伴同仁、凝聚與促成組織穩定運作的關鍵角色，希望本次分享，能協助您儘速發揮您的熱情與能量。

Ans

公司近期因年輕世代的大量加入，增添許多活力，但在業務的銜接與傳承上，也同時面臨挑戰，需仰賴資深的同仁與知識管理的工具方法，藉由口耳相傳或資訊科技，將應該保存的專業及文化適時留存。我們同心園地在此新舊交替之際，亦必須積極面對與充分傳承，但助人工作的特性，讓同心園地不只要做知識管理，重要的還有對組織的認同與瞭解，所以首先請您先瞭解同心園地是什麼，及園丁的角色。以下提供幾點心法與功法，供您在參與同心園地各項業務時參考及運用。

## （一）成立宗旨

本公司為電力事業，經營理念之一為關懷，鑑於電力事業為高風險工作，員工若因身心的困擾問題無法得到適當紓解時，將

可能影響個人工作表現，甚至擴及組織工作氛圍與營運績效，因此為協助同仁解決工作、生活及情緒上之困難或問題，故公司於1988年12月起仿照「義務張老師」模式創設「同心園地」（heart to heart）、設置「兼任員工協助員」、建立「員工協助制度」，藉由內部志工團體組織之支持系統，以「兩利經營」的人性管理理念，進而讓員工自己幫助自己，並能協助身邊的員工及員工的家庭，進而擴散至社會。

## （二）確認定位

您會擔任園丁，相信因為您具有相對別人沒有的熱情與關懷能量。常聽同仁對同心園地的評價為「很會辦活動」，但辦活動其實是為了促進人與人之間的連結，讓同仁參與瞭解的媒介，「同心園地」的核心價值



是促成組織與同仁生命成長，因此在辦理各項園地業務時，應先確認辦活動的目的與意義。同心園地雖是非正式組織，卻是助人團體，需要大量的學習與專業，因此同心園地園丁除關懷陪伴外，可以扮演「適時提供組織與同仁需求資源」的角色，毋須事必躬親，並藉由整合團隊，讓主管與同仁充分參與，以達成事半功倍的雙贏效果。

### （三）參與訓練

助人需要專業，我們期許園丁可以做到半專業的程度，至少在聽到同仁問題時，能初步以同理心關懷同仁，進而判斷問題與運用適當資源提供協助。上述專業，每年園地均安排豐富的課程及專業的師資，希望給您滿滿的信心面對與運用。因為您是剛加入的園丁，建議您先從「員工協助員培訓班」開始參訓，另請您每年選擇一期「員工協助進階班」持續學習，除可學習專業外，亦可與不同單位的園長與園丁交流，達到正向學習與擴散的目的。

### （四）善用資源

資源的有效運用更是一項重點，會讓您輕鬆入門同心園地。

1.「同心園地網站」：舉凡員工協助業務相關規定、轉介資源、園丁專區、知識地圖（免費資源、訓練教材、宣導資料、講師資訊…等），各項園長分工（撰寫輔導案例、辦活動、轉介同仁、投稿等），均可從中獲得您所需的。

2. ftp：同心園地建置之ftp平台（ftp://10.16.16.21:60/），是各園地交流分享的平台，各園地歷年辦理活動成果紀錄可供您辦理活動參考，藉助別人的經驗，比自己從頭開始更為容易及快速。

3.《同心園地雙月刊》苦樂留言板：本專欄已持續 20 個年頭，集結同仁各種疑難雜症，透過各園地園丁的討論，積累許多前輩的智慧，並經摘要及類別的整理，可供您在協助員工時，初步釐清問題及提供方案的參考。

4. 危機個案管理流程及管理諮詢方案運用：組織與同仁遇到任何狀況與問題時，建議參考同心園地建立之流程與組織人力，適時善用轉介資源提供管理諮詢、團體或個別諮商。（詳情可至同心園地網站/雙月刊中搜尋）。

5. 電詢人力資源處員工關係組：我們是規劃同心園地組織的窗口，期許作為園丁的最強後盾，若您有任何疑問與指教，歡迎與我們聯繫，希望我們能一起經營同心園地。電話：02-23667357；微波：92-22774。

園地的業務仰賴各園丁的積極參與及協助，再次感謝您的熱情提問，相信在像您這樣的有心人參與下，可協助更多的組織與同仁，園地也一定會愈來愈茁壯！



## 更新擴建新機組 堅強硬實力

回顧去年三百多個日子，因為更新擴建的三座機組是台電首次採用，無論是發電的效率及煙氣的排放都是目前的標竿電廠。雖然機組的效率好、排放低，但因為沒有實際維護與運轉超臨界機組的經驗，所以電廠同仁天天都在戰戰兢兢的心情下度過，所幸我們在廠內長官的卓越領導之下，關關難過關關過，在摸索過程中不但自我成長且累積更豐富的運轉經驗。

## 溫暖關懷眾同仁 培養軟實力

廠內長官認為林口電廠使用的機組設備是目前台電火力電廠中最先進的，也希望同仁的心態以及技術也能夠同步更新到最新，藉由長官的安排，資深同仁同步帶領新進同仁，將老師傅幾十年的經驗傳承給下一代；而新機組使用的資料反而由新進同仁吸收消

化，再解說給資深同仁聽，資深與新進互相將新知識與舊有經驗融合，不但讓新進及資深同仁藉由互相成長的方式融洽相處、進一步彼此關懷，也能快速提升對新機組的熟悉度，將斷層或是世代的隔閡降至最低，巧妙融合舊經驗與新知識成為即戰力。機組更新擴建，維護與運轉壓力極大，而達成穩定供電的目標也令工作壓力倍增，讓這麼龐大先進的電廠能夠24小時穩定供電不停是多麼困難的事情啊！幸運的是同仁都能夠在自我榮譽心的鞭策之下不斷往前邁進。

當然，同仁的辛勞長官看在眼里，除了公司固定每月給予薪水及福利是實際而有形的，氣氛溫馨、員工關係融洽、感受到關懷，則是無形卻也無價。而關懷員工算是其中重要的一環，也可從許多事情中作起，例如將新機組施工中的環境整理好，以避免工安事故的發生；或者是眾長官常常叮嚀同仁



寒冷的季節將至，尤其大夜班（一值）執勤的同仁更須注意保暖；年末溼冷時常常是流感的高峰，同仁外出要記得戴上口罩，雖然叮嚀瑣碎，卻看得出長官愛護我們的心意。個人體會其中，也覺得能在林口發電廠服務，是很幸運的一件事情！

此外，以106年冬至為例，廠內安排同仁與鄉親大家齊聚一堂，熱鬧一番，目的不單單僅是吃飽喝足，實則藉由節日的活動包含著對所有同仁與鄉親的關懷；為同仁工作的動能增柴添火，也讓鄉親知道我們電廠同仁為了新機組更新擴建所做的努力及為了國家穩定供電而拼搏的決心。

### 冬陽溫暖人心 湯圓溫暖同仁

今年的冬至是12月22日，「周禮·春官」提及：「以冬至日，致天神人鬼。」因此從周朝以來，古人就在冬至那一天謝天祭祖，吃湯圓則是源自南方習俗，每當冬至，家家戶戶都要準備湯圓，代表寓意是全家團圓。

本以為是寒冷嚴峻的日子卻意外的充滿著陽光，讓人感覺無比溫暖，電廠準備了有甜鹹湯圓任君選擇，甜湯圓吃了讓你感覺甜甜蜜蜜、鹹湯圓吃了祝福團團圓圓，除了應景也希望讓來廠的鄉親與電廠同仁明年都有個好的開頭。尤其是鹹湯圓，紅蔥頭加上爆香過的肉絲、香菇、蝦米及茼蒿，軟滑的湯圓滑進心裡真是無限滿足，暖冬陽、鹹湯圓、耶誕樹，讓人覺得這是個幸福的下午。

不單是冬至吃湯圓，本廠也另外準備了耶誕樹讓全廠同仁有回到家裡的感覺，溫

馨而熱鬧，看到杉樹般挺拔的耶誕樹掛上琳瑯滿目的裝飾品還有包裝精美的禮物，相信大家嘴角應該都會哼起「Jingle bells, jingle bells, Jingle all the way;...」大家聊天的聲音此起彼落，平日鄉親與同仁都各自忙著工作，難得有機會邀請鄉親在廠內彼此多多交流，對內關懷同仁、對外關懷鄉親，落實敦親睦鄰。

### 眾人衷心祈福 同仁意念相乘

冬至當日，一切布置就緒，邀請鄉親來廠的人數也差不多定位，電廠大家長朱廠長接著致詞，首先希望廠內同仁及鄉親來年能順順利利，再來也給今年因為忙著機組更新擴建而打拼的同仁打氣加油。同時我們也準備了祈福卡片，讓同仁與鄉親能夠寫一些祝福小語，不一定要能夠激勵人心的長篇大論，或許只是溫馨小品，朱廠長的祈福語僅只12字但卻鏗鏘有力：「林口穩供、環保安全、順心平安」，簡短但令人感動想哭。

而同仁的祈福也是各式各樣十分有趣，有同仁已經生了一個小男生希望今年能一舉得「女」就可以湊齊一個「好」字；而資深同仁則是希望身體健康，退休之後可以好好的含飴弄孫；也有單身同仁希望來年找到另一半，脫離單身俱樂部成員，把大家的眼睛都給閃瞎。在這歲末年終的時刻祝福大家有夢最美，希望相隨。此外，最多人寫的是「運轉順利、平安順利」，相信在廠內長官的管理帶領之下，再加上同仁鄉親的意念相乘，林口發電廠是一定能夠順利圓滿達成的！

# 心靈補給站

人力資源處為同心園地購置以下4片DVD、7本新書，請同仁向貴單位同心園地借閱

DVD



## 《鋼鐵英雄》

導演 | 梅爾·吉勃遜

演員 | 泰瑞莎帕瑪、安德魯加菲、山姆沃辛頓、路克布萊西

1945年二戰在沖繩島的美軍遭遇前所未見的慘烈苦戰，雙方傷亡人數超過16萬人！一名士兵戴斯蒙杜斯因信仰而拒絕拿任何武器上戰場，數度被同袍恥笑霸凌。但當上級下達撤退命令時，只有他獨自留下來，憑藉一己之力來回穿梭槍林彈雨中，拯救了75名重傷同袍的生命。



## 《心靈小屋》

導演 | 史都華海澤丁

演員 | 山姆沃辛頓、奧塔薇亞史班森、蘭妲米契爾、提姆麥格羅

歷經喪女的家庭悲劇，麥肯一直無法走出痛徹心扉的傷痛，某天他意外收到一封署名上帝的來信，邀他到小女兒被殺害的山中小屋，他充滿疑惑和憤怒，決定踏上這趟沉重的旅程，回到小屋找尋信中背後的祕密，而他在小屋發生的一切，就此改變了他的一生，他真的遇見上帝了嗎？

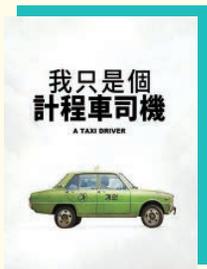


## 《誰來晚餐》

導演 | 斯坦利·克雷默

演員 | 史賓塞·屈賽、凱瑟琳·赫本、薛尼·鮑迪、凱瑟琳·休斯頓

開朗大方的白人女孩喬與陷入熱戀的有為黑人醫生約翰，希望得到雙親對婚事的祝福。儘管喬的父母都是反種族主義的自由主義人士，父親卻無法接受這事實；而約翰恪守傳統的父母也不知媳婦是白人女孩。素未謀面的雙方家長，黑白聯姻的社會壓力，加上眾人異樣的眼光，最終會是……。



## 《我只是個計程車司機》

導演 | 張勳

演員 | 宋康昊、湯瑪斯·柯瑞奇曼、柳海真、柳俊烈

首爾計程車司機金萬燮在老婆病逝後獨力扶養女兒，為償還妻子生前的龐大醫藥債務，唯一能倚靠的就是一台老舊的計程車。某日，萬燮聽說只要能載一名外國乘客前往光州，並趕在宵禁前回來就能撈上一筆。一場意外的偶遇，讓平凡的小人物萬燮，即將一腳踏入歷史巨流的暴風核心之中。

BOOK



## 《東方快車謀殺案》

作者 | 阿嘉莎·克莉絲蒂 出版社 | 遠流

火車上所有的一切都是精心安排……一群素昧平生的陌生人登上了東方快車。深夜，乘客富商竟被刺殺陳屍在臥鋪包廂之中，車廂內的所有人都有嫌疑！大名鼎鼎的神探白羅也在車上，在橫跨歐洲的三天旅程中，他將一一偵查來自不同國家、年齡與階級的13位乘客，搶在火車到達終點站前找出兇手……。



## 《跨界思考操練手冊：從個人探索到解決問題，7 步驟找出你的優勢，讓跨界經驗發揮最大效應》

作者 | 陳永隆、王錚 出版社 | 時報出版

跨領域的實踐者與研究者、連續12年榮獲《管理雜誌》「華人500大企管講師」的陳永隆博士，從多年的教學與實務中，研發出一套完整而有效的跨界思考方法，跟著書中的7大步驟找出自己的優勢，讓跨界經驗發揮最大效應。



## 《學領導》

作者 | Marshall Goldsmith 出版社 | 長河顧問有限公司

隨著在組織的位置愈來愈高，你愈需要讓其他人贏，而不是自己贏。只有當你喜歡領導，你才能夠對你帶領的人帶來啟發。領導並不是告訴人們該怎麼做好工作；領導，是幫助人們把工作做得更好。



## 《薩提爾的對話練習：以好奇的姿態，理解你的內在冰山，探索自己，連結他人（書 + 有聲 CD 兩片）》

作者 | 李崇建 出版社 | 親子天下

薩提爾於一九七二年提出「冰山」一詞，每個人能被人看見的只是冰山一角，而更大一部分則藏在冰山的深層，那是人的內在，包括感受、期待、渴望與自我。我們只能猜想、揣測、自以為，衝突因而產生。薩提爾將告訴我們如何透過冰山對話，一步步探索。



## 《沒有良知的人：那些讓人不安的精神病態者》

作者 | 羅伯特·海爾 出版社 | 遠流

心理學權威羅伯特·海爾博士總結二十五年研究精華，生動描繪出精神病態者的真實樣貌，讓我們一窺這些詐欺犯、小偷、性侵犯和其他掠奪者是如何運用自己的魅力、謊言，操控身邊的一切。我們要怎麼認出精神病態者？該如何保護自己？在這些掠奪者找上你之前，你必須學會辨識他們。



## 《完美婚姻》

作者 | 羅倫·葛洛芙 出版社 | 新經典文化

婚姻是一段很長的對話——洛托與瑪蒂德在大學的最後兩個月相遇，畢業時已結婚了。他們瘋狂相愛，接下來幾年過得貧困卻浪漫。婚後十年，當洛托為堅守理想而活，卻從不明白瑪蒂德是為他的理想而活；他凡事都視為理所當然，也從不理解成功背後不可或缺的重要推手，其實是她……。



## 《當你的才華還撐不起你的夢想》

作者 | 一直特立獨行的貓 / 趙星 出版社 | 今周刊

送給在青春之後，在認輸之前的你。那些年，我們一樣焦慮迷惘，一樣渴望改變現況。世界是無情的，不會因為你想要什麼就給你什麼，也不會因為你的彷徨、孤獨，就對你格外開恩，世界又是仁慈的，它給了每個人都正擁有，或曾擁有的年輕，就足以為你贏取所渴望的未來。

# 樂婚小語



文·照片提供 / 朱振源 電力調度處



謝謝你愛我勝過一切，  
今後還要繼續請你多多費心，  
老婆，我愛你！謝謝你～～



# 寶寶袁世

文·照片提供 / 林慧雅 材料處

就在爸爸媽媽想要湊個「好」字時，  
你就迫不及待來了!!  
雖然結果是「子子」，但看在你那麼可愛的份上，  
我們就樂於迎接你的到來吧！  
希望你一直用充滿好奇的眼光探索世界喔！ ^^

## 婚友資訊

### 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，現為業務祕書。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  
大專畢，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

### 399 許先生

民國68年次，165公分，70公斤  
二技畢，現為高市府環保局員工，兼被動收入，如透天小套  
房包租公、儲蓄險收入等比薪資高。興趣：羽球、籃球。  
徵72、75、76、78、79年次，大學畢，身高158~163公分，  
體重44~52公斤，身心健康，朝九晚六在高雄居住或任職之  
女性。  
聯絡人：許先生  
電話：(H)07-6231276 (M)0965107201

編號395以前之資料及「婚友資訊」表格置於同心園地網頁  
服務資訊項下，歡迎查詢及下載。



# 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
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
1260	◇	金門區營業處 / 工程管理專員	高雄、鳳山、新營區營業處	大學
1261	◇	澎湖區營業處 / 事務管理專員	高雄、屏東地區(鳳山區處、屏東區處、高訓尤佳)	大學
1262	◇	基隆區營業處 / 採購專員	高屏供電區營運處、高雄區營業處等鄰近單位	碩士
1263	◎	電力修護處 / 技術員	深澳施工處、北部施工處、第二核能發電廠、協和發電廠	大學
1264	◎	第二核能發電廠 / 機械設計專員	林口發電廠	碩士



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

備註：

- ※ 同仁對調信箱僅係提供同仁對調資訊分享的平台，期能使有對調意願的同仁得互相聯繫，且仍須循行政體系與調動之必要行政程序及規定辦理，而為契合單位人力運用需求，各單位對申請調動（調出或調入）案件具有裁量權。
- ※ 註：編號 1254 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。

地址：台北市羅斯福路3段242號11樓 | 電話：(02) 2366-7357

微波：(92) 22774 | Email：d0960602@taipower.com.tw



## 向你招手微笑徵稿

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。

107年5月號  
107年4月5日截稿

176期

### 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。

177期

107年7月號  
107年6月5日截稿

### 專題故事：我們不一樣

還記得國小時，有個男同學長得斯斯文文，說話輕聲細語，舉手投足比較秀氣，平常也都跟女生玩在一起，當時班上許多男同學覺得他看起來特別奇怪，時常模仿他的動作或聲音來開玩笑，有時候會有女同學會跳出來說你們這些臭男生不要欺負他，這又讓臭男生們覺得更好玩，嘲弄行爲更是變本加厲。當時的我們，深深害怕跟其他人「不一樣」，對於那些跟眾人不是一樣的人，出於恐懼或不安的歧視，讓我們失去了彼此瞭解的機會，如果當時明白什麼是彼此尊重，或許就不會再因害怕跟無知而傷害他人。

177期專題故事邀請你分享曾經歷過或聽聞過的「不一樣」的人事物，你如何看待他們？其他人又是抱持著什麼想法？又或者自己就是他人眼中的異類，周遭的人對你好嗎？彼此尊重嗎？期待你的分享，讓大家共同思考、彼此理解、互相尊重。

### 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 你這個人有多小氣？

▶ 市面上有各種各式各樣的鞋子，你比較喜歡哪種鞋子的造型呢？

- 1 網球鞋
- 2 棒球鞋
- 3 籃球鞋
- 4 足球鞋
- 5 慢跑鞋

## 測 你這個人有多「傻」？

▶ 你夢見上帝告訴你大樂透的號碼，你醒來後做的第一件事是？

- 1 趕快寫起來
- 2 只是夢一場
- 3 打電話告訴朋友
- 4 繼續睡
- 5 高興有個好兆頭

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

難

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



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



## 測 你這個人有多小氣？

市面上有各種各式各樣的鞋子，你比較喜歡哪種鞋子的造型呢？

### 1 小氣指數：50%

你屬於對自己大方，對朋友卻很小氣的人物。為了犒賞自己，花再多錢都無所謂，可是對於朋友，卻往往小氣過頭，讓別人在心底偷偷咒罵你而不自覺。

### 2 小氣指數：20%

你很大方，無論是對朋友或是對自己，你最不容許別人說你小氣吝嗇的事，寧願打腫臉充胖子，即便負債累累你也選擇當個有錢少爺。

### 3 小氣指數：90%

你很小氣，甚至被朋友當作是守財奴。不管是對朋友還是對自己，你就像個鐵公雞，總是一毛不拔，拔了會很心疼。

### 4 小氣指數：70%

其實你骨子裡也是很小的，只是你懂得做人的道理，把小氣的個性隱藏得很好，使你的人脈仍維持得不錯。不過日久見人心，相處久了，會被人揭穿的。

### 5 小氣指數：30%

你不是個小氣的人，對朋友甚至比自己還好！尤其對你幫助愈多的朋友，你更是捨命陪君子。只是有時候，你有金錢上的困難，卻也不願跟朋友開口。

## 測 你這個人有多「傻」？

你夢見上帝告訴你大樂透的號碼，你醒來後做的第一件事是？

### 1 傻的指數 99%

「渾然天成型」。你少根筋，很單純很好騙，很容易相信別人，真是白目到不行。

### 2 傻的指數 20%

「偶而裝傻型」。你覺得身邊的人實在太笨了，只好偶而裝傻配合一下。你非常清楚自己要什麼，是個聰明的人。

### 3 傻的指數 80%

「熱心公益型」。你其實滿衝動的，會忍不住為很多人出錢出力，因此常常會因為這樣而勞財傷身。

### 4 傻的指數 40%

「心不在焉型」。你只有在太累的時候，才會做出一些傻事。

### 5 傻的指數 55%

「生活白痴型」。你在學業、工作上的表現可能一把罩，在生活上卻像是個白痴。

# 數字猜謎遊戲



易

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

難

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

台中電廠，自1991年運轉至今，已伴隨臺灣社會經濟發展近30年，目前全臺每5度用電就有1度來自台中電廠，而在確保供電穩定的同時，它也努力兼顧社會對於環境保護的更多期待，持續改善環保設備，過去以來，硫氧化物排放減少約8成、氮氧化物及粒狀物各減少約5成。

現在，台中電廠進一步推動空污改善計畫。

努力。  
在供電之外



排煙脫硫吸收塔是硫氧化物排放防制設備，將燃煤發電產生的煙氣引接至塔內，以吸收作用去除硫氧化物，目前正進行設備更新升級，將脫硫效率提升至**96.5%**。

### 台中電廠空污改善計畫

Year • 2017 ----- 2018 ----- 2021 ----- 2023 ----->

台電將投入超過**1500**億元，改善台中電廠環保排放設備；在供電之外，持續努力。

#### 1~4號機空污改善

排放  
減量

粒狀物  
↓20%

氮氧化物  
↓35%

硫氧化物  
↓50%

#### 5~10號機大修改善

降低粒狀物及氮氧化物

#### 降低揚塵

完成棚式室內煤倉

#### 能源轉型

新設潔淨天然氣機組