

同心園地

2018.05 | 雙月刊



台灣電力公司
Taiwan Power Company



專題故事

走過



一桶水蓮

文 | 白頭翁 第一核能發電廠

一時

有人在鐵色樹旁
放了一個水桶
經過無數的夜晚
露水雨滴填滿了水桶

一時

有人在水桶內
放了一棵睡蓮
經過無數的日月
蓮葉青翠迎向藍天

一時

有人在鐵色樹旁
繞著圈圈
經過無數的早晨
微風吹過多重雲水

一時

有人在鐵色樹旁
讚嘆日本女貞的花香
朝陽透過山丘
照在樹旁的水桶上

彼時

有人在樹旁繞了無數圈圈
看見桶內清涼的甘露
在蓮葉上映著世界
水桶已鏽痕斑斑

此時

觀蓮的人在微風中想著
何時誰在鐵色樹旁
放了一桶甘露
在蓮葉上映著



走過

文 | 本刊

或許大家有類似的經驗，曾經蔚為風潮的流行，才過了幾年便落伍；熟悉的路邊攤改裝成冷氣店面，環境變得乾淨舒適，卻像是少了一味；隨著時間流逝，檢視過去走過的生活經歷，回顧的過程多了對自我的反思、當下的領悟以及對未來的啟發。

本期〈專題故事〉邀請大家開啟記憶的寶盒，細細品味每個足跡，懷新思舊，分享走過生活空間的今昔情景。有人分享在時代背景下，曾經大家樂風靡全台的奇特景象；有人憶起伴隨成長時光，食物因著親情帶來特別熟悉的滋味；有人回顧過去曾使用的社交平台，不僅把音訊全無的朋友找回再續前緣，走過回憶之後，更代表邁向無限的可能；除了記憶的回顧、生活的體驗，也有人從閱讀古人遺跡中再審視生命的價值；最後從故鄉之路、走過人生列車、遇見轉彎處的風景到走過思親哀愁等，這些都是前輩們生命裡深刻的體悟。

公司近 10 年屆齡退休人力占現有員工數達 36.72% 以上，為了讓一生為公司打拼的同仁，退休前有充分的資訊預作規劃準備，本期〈EAPs 停看聽—銀髮樂活篇〉特別專文介紹公司內網中的「屆退人員專區」，讓屆退人員得以順利度過人生另一個階段，謹此代表公司感謝資深同仁為台電付出的辛勞，亦祝福圓滿迎向美好的第二人生。

近年來公司積極宣導性騷擾防治措施，為協助同仁更加瞭解同仁申訴後相關調查處理程序，本期〈園地專欄—園地心發現〉介紹公司防治性騷擾措施申訴調查及懲戒處理作業，從申訴、評議、懲處到精進——說明，期讓同仁知悉性騷擾申訴流程，共同營造尊重友善的工作環境。

邁入五月溫馨感恩的時節，在此感謝母親一直以來對家人的奉獻，陪伴家中老小走過生活的每一刻，期盼同仁亦能以感恩的心關懷年邁的母親，並運用公司銀髮資源一起迎向美好人生。

封面題字 / 施寶求 電力修護處中部分處

封面裡 一桶水蓮 / 白頭翁



編輯手札

01 走過 / 本刊



專題故事

- 04 傳承暖心的旅程 / 張鈞南
- 05 走過「大家樂」的風暴 / 羅瑞曉
- 08 舌尖上的回憶地圖 / 米其林秘密客
- 10 那些曾經使用過的社交平台們 / Beca
- 14 從閱讀走過古人的浮光掠影 / 鄧葉仁
- 18 故鄉之路 / 詹俊宏
- 22 走過人生列車 / 黃博文
- 26 遇見轉彎處的風景 / 融導
- 30 走過思親哀愁 / 陳鐘成



EAPs 停看聽

【婚姻關係篇】

32 家庭中的三角關係 / 林蕙瑛

【少年教育篇】

36 有個「岳飛」來自德國 / 陳美儒

【銀髮樂活篇】

40 「銀」向美好人生——「屆退人員專區」
網站介紹 / 本刊



台電一家

42 認真走過 終將成就一切美好 / 游瑒鄉



上班族心理系列

- 46 不知老之將至 / 路人甲
- 50 擁抱大自然 / 陳尚勤
- 52 話蟋蟀 / 敬文



人文采風

【大地紀聞】

56 快意馳騁山林春景——平溪60K騎踏趣
/ Na'U

【電影人生】

58 偶然與巧合 (Hasards ou coïncidences)
/ 黃素菲



園地專欄

【園地心發現】

63 性騷擾申訴停看聽 / 本刊

【感恩回饋】

66 分享與感恩——員工協助進階班
訓練心得回饋 / 徐永禧、黃美雲

【攝影風情】

68 木棉花映春光 / 天作之合

【活動報導】

68 員工協助業務花絮 / 本刊

【苦樂留言板】

72 一個對自己懷疑又痛苦的員工 / 本刊



資訊快遞

- 76 心靈補給站／本刊
- 78 新婚小語、寶實園地、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：走過

封底說明：台灣電力公司轉介服務

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5月出刊

發行人 鍾炳利

總編輯 張廷抒

副總編輯 許芳玲

編輯小組 吉玲玲 黃新倫 陳彥婷 吳致中

執行編輯 陳彥婷

Email d0960602@taipower.com.tw

地址 台北市羅斯福路三段242號11樓

電話 02-2366-7357

傳真 02-2365-6869

美術編輯 左右設計股份有限公司

地址 台北市仁愛路三段17號3樓

電話 02-2781-0111

傳真 02-2781-0112



台灣電力公司

Taiwan Power Company



傳承暖心的旅程

文 | 張鈞南 發電處

奶奶跟爺爺的蜜月旅行，沒有華麗的行程，而是去爬了大觀電廠後方，五根高聳入天的「鐵管路」。坐在奶奶身旁的我，聽她又好氣又好笑地說著「ㄞ給婚，鐵管路ㄟ（台語）」¹，我想當時新婚年輕的奶奶臉上應該不只三條線、更是烏鴉滿天嘎嘎飛吧！

年輕時奶奶家住新竹，幼時她就知道父母持家的辛苦，所以常常主動徹夜幫忙家裡編製竹籠貼補家用，當老師知道奶奶的孝心時很受感動，所以偶而奶奶體力不支課堂中打瞌睡時，老師就讓同學們自習讓奶奶還能跟上進度。可惜，後來奶奶雖考上當時新竹女中初中部，但因家貧且住家距離學校太遠而只能忍痛放棄了升學。

失學的遺憾，讓奶奶嫁給爺爺後更是主動接受電廠臨時工任務，不分白天夜晚持家、工作兩頭燒，每天咬緊牙關堅毅辛勤地工作。攢下點點滴滴的錢，就都給一家七口子女們念到了高等學歷。「挖夠安那苦，隆

愛吼溫仔塔ㄗㄟ（台語）」²，握著奶奶粗糙的手，看著說話中的奶奶，我看見她眼神裡，有一絲絲的自豪與安慰。

「是愛吧！因為愛，帶著我們一路走到了現在。」走過了八十幾載的人生路，奶奶曾經纖細的雙手已變得粗糙扭曲，烏黑的青絲如今也已蒼蒼鬢白，往日的青春少女已不復在，而今在我身旁這位充滿歲月刻痕的老奶奶，她說：「哇梧鄰季鼎溫仔，哇丟就滿足（台語）。」³

子孫為老人的冠冕，父親是兒女的榮耀。《聖經 箴言 17；6》

「人生就像海一樣，海浪總會去了又來，來了又去；施與受之間有著微妙關係，自己人生富足的小水窪，總要努力，老天總會疼惜。」奶奶如此說著。奶奶用她的一生，走過、笑過、哭過，寫下點點滴滴的故事；因為她的堅持如今我們才能有幸同行。未來的故事待續，Keep Walking！

1（國語）剛結婚，爬鐵管路ㄟ

2（國語）我再怎麼苦，都要讓孩子讀書

3（國語）我有你們這群孩子，我就好滿足



走過「大家樂」的風暴

文 | 羅瑞曉 雲林區營業處

人上了年紀，總會習慣性的回首，來時路上的點點滴滴不時湧上心頭，有屬於個人微不足道的悲喜，也有大時代風起雲湧的波濤，「Gong with the wind」是唯一的定律，如今時間拉遠，隔些距離觀察，會有不一樣的體悟，感念在心者有之，也有些直叫人啞然失笑。

囤仔仙

大家樂是 1980 年代盛行於台灣的一種非法賭博方式，維基百科如是說，輕描淡寫，惟有當年身歷其境，才能真正體會那有如海嘯一般席捲全台的賭風，不管男女老少，都身陷此一風暴之中，熱烈瘋狂的程度堪稱空前絕後。回想當年本地斗六石榴地區出了位囤仔仙，在媒體吹捧之下聲名鵲起，飯後午休時刻大夥起鬨，提議咱們一起去囤

仔仙那兒瞧瞧，只見求明牌者絡繹於途，儼然成為一個觀光景點，人潮聚集攤販林立，走近一看幾個婦人蹲著圍成一團，直看泥沙地，竊竊私語端詳再三，人手一本筆記本或畫或寫，認真異常，原來囤仔仙剛剛撒了一泡尿，尿痕可以悟出明牌？看得我目瞪口呆。不一會囤仔仙拿來兩桶水，靠近一看裡面裝著魚，這下指著我們其中的一位同事周

股，要他用手抓，周股遲疑一下，挽袖猛然抓起 3 尾魚，囡仔仙叱喝一聲，要他另一隻手照做，同事接著毫不遲疑地又往桶裡一抓，抓起 3 條，眾人歡呼聲起，嚷嚷對了！就是 33。



求神拜佛找明牌成為全民運動，各地廟宇香爐火光熊熊，大家樂風潮盛況空前。

荒謬劇

眾人簇擁著囡仔仙往屋裡走，在一間鎖上的房間前，囡仔仙指著氣窗又指著一個人，意思是要他爬進去，被指到的是個胖子，用手指了指自己，睜大眼彷彿問是我嗎？接著猛搖手急搖頭說不，無奈囡仔仙不依，於是眾人不分青紅皂白抬起他，費盡九牛二虎之力，貫徹囡仔仙的旨意，只見那胖子痛得哇哇大叫，硬是給塞了進去，眾人又是一陣歡呼，紛紛猜起明牌來，窗子四個邊，胖子是 0 準是 40 沒錯，同意者不同意者紛紛發表意見，亂哄哄好不熱鬧，場面爆笑且滑稽，愚夫愚婦如此，知識分子這般，这一幕說有多荒謬就有多荒謬，可我也在其中呀！



那些隱身在山林偏遠的宮廟，也成為大家樂迷朝聖之地。

有次受邀隨一位長輩到草嶺山上看明牌，半山腰上風吹戶牖聲聲作響，大廳燈火通明，庭前香爐火光熊熊，對映著周遭的黑漆一片，有些肅穆也有些詭異，人不多，然而各個焚香默禱虔誠非常，煙盡之後眾人圍觀猜悟明牌，主人在簡陋的廚房招呼我們吃飯，我雖沒看出明牌之奧妙，但鄉下的野菜飯，尤其是竹筍料理，好吃極了，讓醉翁之意不在酒的我記憶良久。

貪婪的心

報載在大家樂最為風行炙熱的雲嘉南地區，八掌溪、濁水溪發現許多落難神明，原來是民眾求明牌不成遷怒神明的結果，記者表達了內心的不安，我也心有戚戚焉。後來，咱號稱颱風不侵的雲林地區，竟然接連二次颱風，韋恩以及艾貝怪颱，以近 90 度



五光十色的博弈世界，讓人性的貪婪表露無遺。

角轉彎，風直貫濁水溪口，造成雲嘉南十分慘重的災害，這不是危言聳聽也非馬後炮，而是確實有據的，大家樂的歪風乍起，台灣善良的心似乎被貪婪的心給蒙蔽了呀！禍也隨之而至！

風暴中的光

開獎的前夕，眾人蜂擁追逐明牌簽牌的結果，造成中華電信報線大當機，這是另一則新聞，旅居北部就業的子女，逢年過節才難得回老家，平日也疏於問候，大家樂風行期間，三不五時總會打電話問問老媽，村中的神明可有出什麼明牌，或有哪些小道消息牌可以簽，雖說是發財夢使然，然而鄰里之

間，親子之間的互動達到最高峰，學者開玩笑的說，台灣哪裡是冷漠的社會？誰說人際關係疏離？冷漠疏離怎可能打爆電話呀！雖說是笑話一則，卻也點出台灣社會的另一層人心熱絡的可貴現象。

野火之後

大家樂由南到北風靡迷全台的程度，堪稱美麗寶島第一場貪婪風暴，那些日子，大夥話題總離不開大家樂，像野火燎原一般，那家濟公壇開出明牌，那邊無名塚孤魂野鬼，動手搶了土地公內定要開出的牌，誰中了獎誰又槓了龜，不管你有下注沒下注，都不能免俗，幾家歡樂幾家愁，那能符實「大家樂」呢？至今回想有點百味雜陳，但它卻真真實實地發生在我們這片土地上，後來當政者意識到此一賭風嚴重影響社會秩序，有動搖國本之慮，於是把大家樂所依附的愛國獎券，在 1987 年 12 月 27 日，由台灣省政府宣布暫停發行，愛國獎券從此成為歷史名詞，才將這一股賭風強烈的大家樂氣焰給壓了下來，漸漸走入歷史，爾後的股市全民運動熱潮，鴻源成長基金的流行，延續了大家樂引爆的風潮，衛道者痛心疾呼貪婪之島，然而就像出疹子一般，讓台灣社會經歷貧窮走向富裕的過程，產生了新抗體，無論人民心態上或社會制度上，都能夠更加健全更加成熟。





舌尖上的回憶地圖

文 | 米其林秘密客

人如其食

英文有一句俗諺是：「You are what you eat.」相信食物會造就一個人的際遇，是否真的如此呢？從營養學或中醫食補的角度，日常飲食會影響人的精神狀態、氣血循環，甚至是激素與內分泌等，所以坊間不乏教導人們如何透過飲食得到好心情或好精神的書。我相信除了食物會影響我們的身體狀態外，記憶也受食物深深的牽引。對我而言食物就是我求學時期的記憶點，已記不清楚那時候課堂上老師教了什麼，但我始終忘不了那時候最愛的滋味及伴隨著食物的情感。

國小爺爺的魯肉飯

我就學前的歡樂時光都在台南的爺爺奶奶家度過。台南本身就是美食之都，加上奶奶手藝極佳，因而養成我從小會吃又愛吃的個性，但因上小學後爸爸媽媽擔心倆老太操勞，加上希望可以就近照顧姐姐和我的學業，因而把我們接往中部就學，回爺爺奶奶家的時間只剩學期間的寒暑假。每當學期末時，爺爺總在前幾天迫不及待地打電話跟我們說零食點心都幫我們備好了，再讓我們點餐。姐姐和我最喜歡吃南二中附近的一家魯肉飯，爺爺總會在我們抵達台南當天買好，在家裡等我們回去大快朵頤。肥瘦均勻鹹淡



適中的肉燥淋在晶瑩剔透帶點香氣的白飯上，再加上一瓣醃漬的黃蘿蔔，增加脆脆的口感和甜味，讓年紀小小的我們一吃就是一大盒。但這好滋味在小四那年爺爺去世後，再也沒有人騎著舊檔車幫我們買魯肉飯，姐姐和我在國中時曾經去買過想回味一下，但不知是店家轉手經營還是為什麼，總覺得味道不太一樣，可能魯肉飯對我們而言是和爺爺的連結，少了爺爺魯肉飯自然也走味了。

國高中家裡附近的牛肉麵

記得國高中時因為爸爸為人作保，朋友卻倒帳，債務便落到爸爸頭上，家裡財務並不十分寬裕，但爸爸總努力使姐姐和我不用為經濟擔憂。以前家裡有時會上館子，在家裡沒有餘錢後當然是沒辦法了，加上因為父母下班晚，家裡幾乎都是外食，父母會趕在黃昏市場的攤販或是自助餐收攤前賣得比較便宜的時候，多買一些菜，順便帶便當解決他們隔天的午餐。日常的自助餐外，爸爸偶爾會為了讓我們解解饞，奢侈地買一碗牛肉麵，但因為牛肉麵單價比較高，爸爸專門挑一家貴一點點但牛肉比較多的店家，再請店家加一團麵，剛好足夠姐姐和我兩人分吃。那幾年雖然知道家裡經濟狀況不好，但回頭看，總十分感謝父母很少因此讓姐姐和我感受到生活匱乏，現在每次看到牛肉麵時，也總感受到那時父母的呵護。

大學時的饅頭與槓子頭

上大學時我第一次北上離家，雖然身邊有很多朋友陪伴和大學生的各種活動，生活十分多彩多姿，但從小到大第一次離家那麼

久，難免會想家，所以大一的時候，課業壓力比較輕，每周五下午的課堂結束後，我就立刻趕車回家，等星期一早上才捨不得搭車北返。那時覺得回到中部吃的食物才有熟悉的味道。直到有一次逛到古亭捷運站附近看到一家熟悉的店，原來是奶奶最喜歡的槓子頭，抱著驚喜又懷念的心情，我買了現烤槓子頭和山東大饅頭，吃著槓子頭彷彿回到童年在台南的時光。因為奶奶是北方人，精通各式麵食，槓子頭跟大饅頭配辣豆腐乳更是爺爺奶奶的最愛，小時候不懂沒有調味的麵糰有什麼美味，長大後發現麵糰的美味來自扎實口感和滿滿的麥香，也藉由單純無調味的麵糰領我回到兒時那段單純快樂的時光。食物對我而言就是哈利波特裡面的時光器，可以將時間倒轉，將我帶回一生中各個時間點。我想對民國 38 年隨政府遷台的爺爺奶奶而言，食物更是他們與回不去的家鄉唯一的連結，大餅、過橋米線、粉蒸肉等等故鄉菜豐富台灣的飲食文化。遷台至今已近 70 載，多少當年的娃娃兵早已在此落地生根，當年的異鄉已成為他們子孫的家鄉，一如當年做為他們鄉愁出口的各省菜餚，也與台菜相融為獨到的口味。

平淡好滋味

各種滋味陪伴我紀錄成長時光，很多平凡的滋味因為回憶賦予了與眾不同的地位，而回憶也因為食物更添光彩。近年許多風靡各地的餐廳來台灣展店，其中不乏帶著米其林光芒的餐廳，但在忙著追「星」的同時，何妨找時間品嚐最熟悉的味道，讓它領你帶你前往專屬的時光隧道。





那些曾經使用過的 社交平台們

文 | Beca

出生在一個電腦慢慢普及、網路漸漸活用的時代，自從開始使用電腦之後，我的生活步調開始變得很不一樣，更不用說到了智慧型手機盛行的現在，我的生活可以說是「幾乎」完全離不開手機跟電腦。網路的生活讓一切都變得便利，把很多事物都「拉近」了，不管是知識還是人群，超越了地域的限制，很多事物可以說是唾手可得——只要一個按鍵、輸入一些資料，所有的事情都可以瞬間完成。

每天，公事上需要寫信聯繫事項，休息時間 Facebook 跟 LINE 是不停地變換著使用。回到家，或是利用電腦、或是躺在

沙發上滑著手機翻看著各樣資訊。研讀著網路分享的文章、其他人的貼文之外，瞥一眼「歷史上的今天」已是例行公事。藉由 Facebook 的「協助」，看著過去自己寫過、分享過的點點滴滴，有時覺得當時的自己真是傻氣的可以，有時對於那些湧上的回憶也會無比的感慨。

身為一個喜歡「追尋」著人群的人，為了可以融入更多的群體，我無所不用其極，從開始使用電腦、使用網路的這些歲月開始，使用了不少通訊和社交的平台，無論是否持續使用，都具有深刻的記憶以及滿滿的回憶。



臉書、微信等各種通訊軟體，超越了地域的限制，改變了彼此的生活步調。

國小的電話簿

國小時有幸開始接觸電腦，在老師的帶領之下申請了自己的電子郵件。但是那個時候，不是所有人家裡都有電腦，而且使用電腦的時間其實也不長，更多的時候電話才是最重要的交流方式。

電話簿是何其重要的東西，那時候老師做給每位同學聯繫用的電話簿，到現在我都還收藏著，另外，國小時大家喜歡寫那種書店賣的「畢業紀念冊」，把自己的資訊全部寫進去，只為了可能的交流，那個時候也是以電話為主，會寫上電子信箱的其實也不一定會使用到，甚至都忘記當時在學校申請的帳號了。記得那個時候，我背了很多常聯繫的同學家裡的電話，聽著那頭待接起的嘟嘟聲響，一直到對方接起來的剎那，到了後來開始從正事到開心聊天，都是很難忘的回憶。

國、高中的即時通

「你有在用『ㄣー』』『尸ー』』『ㄉ×ㄥ』嗎？」剛進入國中新生活的我，被這個問題搞得一頭霧水，那三個字還是拜託他們寫下來之後才懂得。

即時通，多麼淺顯易懂的名詞，把功能直截了當地在名稱中表現出來。從那個時候開始，我們交換的不再只是電話，更多時候是即時通的帳號，然後趁著寫完功課之後父母同意「放風」的時間，跟朋友聊天。

國中因為課業壓力，所以跟其他人聊天的時間少的可以。不過到了高中，一方面是為了社團方便聯繫，另一方面也是因為參加了營隊活動，認識了更多的人，所以使用即時通的時間變得更長，聊天的內容更是豐富多樣。



家用電話是國小時與同學聯繫的最佳工具。

大學的各種平台

上了大學，生活從過去的瘋狂讀書解放，認識的人更多了，而隨著時間的推移，社交平台也愈來愈多，腦波弱的我便跟著人群申請了很多的平台帳號，好像要申請通過了之後才會變成「真正的大學生」。於是，MSN、噗浪（Plurk）、Facebook、PTT 開始成為我生活中的一部分。

高中以前雖然大家都用即時通，不知怎麼的，上了大學之後好像人類學說的「rite of passage」（「通過儀式」）一樣，自從改用 MSN，申請帳號之後，好像自己正式從高中生變為大學生。MSN 跟即時通根本上幾乎一模一樣，後來有很長一陣子，我的電腦會同時開著即時通跟 MSN，希望自己

可以兩者兼顧，在與新朋友交流的同時，不要和過去的朋友斷了聯繫。只是好景不常，雖然很努力地維持，但是曾經的好友們也因為使用介面的習慣，所以登入即時通的人愈來愈少，有些轉到了 MSN 讓大家「再續前緣」，但更多的就斷了聯繫。時至今日，MSN 也早已不再了，有點不勝唏噓。

在大學同學的推薦之下，我開始使用噗浪，成為我在網路上表達即時「情緒」的一個非常好的平台。開始練習在有限的字數裡講清楚一件事情，除了分享自己的狀態之外，因為介面的設計也讓我清楚的知道其他人的情況。有很長一段時間，噗浪是我使用的平台當中，花最多心力的一個平台。



臉書、PTT、MSN 在大學時代已成為我生活的一部分。



另外，PTT 是為了比較能融入系上活動才開始使用的平台。那個時候，和系上的幾個比較要好的同學都是因為在 PTT 上常有互動才轉而在現實生活中打成一片，也有一些學長姐是在網路上互動一陣子之後，才在系上的聚會上「認親」。不過，現在則成了新聞媒體資訊來源的其中一塊，但仍然在我現在的生活中占有一席之地。

而說到 Facebook，剛開始因為好友人數太少、沒有什麼互動可言，所以很快地就退燒了。一直到了後來，學弟妹們使用臉書的頻率大過於使用 PTT，加上自己的好友人數也慢慢的增加，所以才開始重新使用臉書。而且臉書陸續把很多的功能整合在一起，不管是分享文章、影音，一直到即時交流都是十分的便利，以至於慢慢的我使用其他平台的時間也減少了，而是「全心全意」的花時間在經營臉書。

為了一個幼稚的堅持，直到大學畢業前我都還是使用一般的手機，接受訊息時總慢了一步，身旁已經開始使用 LINE 的同學也覺得聯繫困難。後來終於為了方便聯繫，辦了第一隻智慧型手機，自此之後我的人生就完全「回不去」了，LINE 讓一切又變得更方便。大家甚至使用手機時都背不太起來號碼了，也常常要對方用 LINE 打免費電話。對比於過去家人一直要我少用，因為軟硬體的不斷創新帶來的方便性，讓大家好像「離不開」這便捷的生活了！

回首過去，開了很多的平台，那時候「全盛時期」，每個都要沾到邊真的忙的不亦

樂乎。覺得自己朋友好多，花了好多時間要經營各種人際關係，雖然很忙碌但是朋友好多好開心啊！但總是會有「疲憊」的時候，漸漸地瞭解到朋友貴在好而不在多，重新的省思、分配自己的時間，到了現在，其實有很多的平台已經沒有再使用了。就好像曾經交過的朋友一樣，過去真的形影不離，但是為了一些原因，漸漸的不再聯繫甚至完全斷了聯繫。想來真的很可惜，但是這就是緣份啊！

不過還是有些朋友到現在仍一直聯繫著，就像有些「歷久不衰」的平台留了下來，電話跟電子信箱還是一個最基礎、最穩固的交流方式。尤其是電子郵件，在學生時期不常使用，反而在出了社會之後，尤其是在公事的聯繫上，根本成了現在不可或缺的平台。回到現在常用的 Facebook、PTT 跟 LINE，除了持續的遇見新的朋友之外，也已經慢慢的把一些過去「音訊全無」的朋友找回來「再續前緣」。這些社交平台帶給我的不只是過去走過這些回憶，更多的還有邁向未來的無限可能！📞





從閱讀走過古人的浮光掠影



文 | 鄧葉仁 大觀發電廠

我喜愛閱讀，一直以來從未間斷。

我的少年時期堪稱一段「慘澹黑暗史」，那正是面臨聯考升學的時代。那個年代，成績分數決定你是否成為一個「好」學生的標準。變形競爭壓抑體制下，每周固定模擬考的分數，讓張貼在公布欄的成績排名成為一種變態的羞辱，彼時人生彷彿只為提高測驗分數為目的而活，輪迴式的考試幾乎讓到學校上課成為我每天不得不面對的地獄試煉。

天天面臨生無可歡，於死有懼之下的人生，於是閱讀「雜書」成為了我逃避課業的道路。然而，即便是「讀書」，我們這種功課差的學生閱讀課外讀物也隱然是一種不守本分的禁忌。但是，開小差讀書的日子，在那個徬徨時刻裡卻是我唯一的救贖。國中三

年，每當模擬考試，讀雜書與不讀書之間雖然偶會使我猶豫，但求生本能卻會促使我選擇讓自己存活的道路。

面臨選擇，就像美國詩人 Robert Frost（羅伯特·佛洛斯特）在《The Road Not Taken》（中譯：未行之路）一詩末節所說：



在聯考升學的時代，輪迴式考試成為我每天不得不面對的地獄試煉。

「樹林中分出兩條岔路，而我選擇了人跡稀少的一條，並且使得一切變得多麼不同。」

拋開課業書本，投入閱讀雜書並沒有使我的少年人生變得順遂，聯考成績還是果斷的決定我的命運。但我始終不曾忘懷於文學的閱讀。對我而言，讀雜書既是逃避，也是一種愉快的體驗。

晉人陶淵明在他的寓意自傳《五柳先生傳》裡說讀書不求甚解，是指不要拘泥於文字上的偏狹意義解釋。陶潛在一千七百年前就已經告訴我們這樣的閱讀經驗，若是放在當代，他不失為一個「解構主義」（déconstruction）方式的閱讀者。南宋大儒朱熹《觀書有感》說「惟有源頭活水來」，即指透過廣泛閱讀追求知識，自然能達「問渠哪得清如許」的境界。

走過翻閱每一本書籍從文字析解出文本（text）的閱讀，是成就我對生命的另種啟迪方式的經驗。

書本文學必須經由文字讓人進入它的世界，與之溝通。但是，文字的功能並不僅止於提供文本與讀者溝通。有時，僅僅閱讀「文字」也是一種審美的藝術體驗——好比觀臨書法筆帖。藉由閱讀書帖我從中獲得不少知識樂趣。

古人的書法，是除了文字的理解以外，發展為別有獨特藝術的一種創作。中國文字演變自早期的甲骨、金石銘文、篆隸遞嬗至今。書寫從刀刻石斲碑文至狼羊毫書，都在呈現一種線條的優美藝術。墨色流動在白色宣紙鋪張上產生的線條視覺，筆意行貫，弛張急緩，飛白頓挫，書文流逸。書寫文體的不只是幾行短字、一篇文章，而是活生生跳脫眼前的人物形象。



臨摹書法感受古文線條優美藝術，書寫文體彷彿活生生的人物形象躍然紙上。

閱讀「書法」，眼前宛如古人的行止風流歷歷在目。號稱天下第一行書的《蘭亭集序》或稱《蘭亭集序帖》，除了書法，文章也是極臻佳作。據記載說是王右軍酒後之作，當他酒醒後欲執筆再書，卻自嘆再也寫不出原來作品的感覺。唐太宗極是推崇「王體」，生前廣為蒐羅之後再命善書法之大臣以雙鉤廓填法摹帖保存，真跡卻在他死後陪葬於昭陵。文學藝術作品即使成為帝王家的私藏淪為附庸，或者俗世將它摹作分了品相高低，似乎也未能減少它的藝術價值。

與父親並稱「二王」的王獻之，是王羲之最小的兒子，小名官奴的他書法也最常被拿來與父親比較。東晉名相謝安頗推崇王獻之人品，卻總認為他的字沒他父親寫得好。《世說新語·品藻》有記載，謝安曾故意問子敬（獻之字子敬）說：「君書何如君家尊？」答曰：「固當不同。」公曰：「外人論殊不爾。」王曰：「外人哪得知。」

謝安意思是問「你寫的字跟你父親比起來如何？」王獻之極有自信地回答「當然各有不同。」謝安接著又說：「外面的人都不這麼認為，」王獻之回答說：「外人哪能得知我們父子倆的書法特色。」可見王獻之在書法上是頗為自負的。

如《鴨頭丸帖》：「鴨頭丸故不佳。明當必集，當與君相見。」「鴨頭丸」是中藥名稱。晉人文士多有服食藥散的習慣，王獻之與友人討論了鴨頭丸這帖藥的效用，覺得不好，於是約了時間要再次當面討論。非常生活化的書寫口語。從文字來看，《鴨頭丸帖》短僅十五個字神縱情馳，筆勢體妍俊

拔，氣意連貫。連宋朝高宗皇帝趙構都在摹帖後併上一紙，書上：「大令攜華，絕今古，遺蹤展翫，龍蟠鳳翥……」這樣的讚語。大意也是指《鴨頭丸帖》所展現出來的筆意氣象及珍藏價值。

王獻之另有《中秋帖》，與《快雪時晴帖》、王珣《伯遠帖》，一併為清乾隆皇帝珍藏於「三希堂」。乾隆這位愛好附庸風雅的皇帝，大概也是世所罕有的「藝術品破壞專家」。如今我們在兩岸故宮展出的藝術珍品，無一倖存地被他滿滿或題字、或蓋印、或御筆批示。猶如證明凡走過必留下痕跡的無一倖免。乾隆這種喜好在藝術品上題文蓋章的「雅緻」簡直罄竹難書。放在當代，就像土豪暴發戶，極力想要展現自己所擁有財富的奢欲。

歷經千年歲月，晉人遺帖鳳毛麟角，今所流傳於世書帖，多為唐、宋摹本。而所存摹本惟「二王」父子掩蓋一時風華。唐人劉禹錫有詩稱：「舊時王謝堂前燕，飛入尋常百姓家。」王氏家族於書法上畢竟曾代表過整個世代。

晉人遺墨印證歲月宛轉遷移。走過東晉的書帖，彷彿閱讀完一種生命體驗。

宋朝大文豪蘇軾在《和子由澠池懷舊》詩中：「人生到處知何似，恰似飛鴻踏雪泥；泥上偶然留指爪，鴻飛哪復計東西。」也有過雪泥鴻爪的感慨。「和」這裡讀音「ㄏㄜˊ」，是古人詩酬和韻的答作。蘇東坡在這首酬答弟弟蘇轍的詩作，不無因「老僧已死成新塔，壞壁無由見舊題」中感嘆人生際遇變化了。

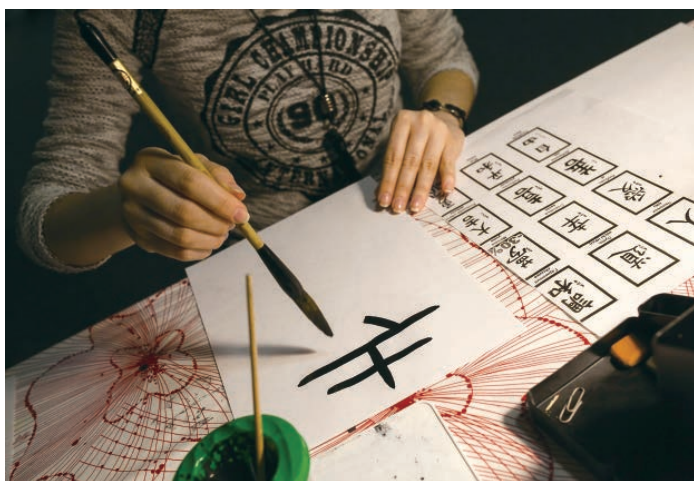


蘇軾一生官運蹇窘，屢因詆忤上意，得罪政敵而遭謫貶。他的人生在貶謫黃州之後，對於生命哲理的透析達到高峰。這段期間成就了他書法中的《寒食帖》與《定風波》、《臨江仙》等詞。

《寒食帖》分上下二首。詩末「也擬哭途窮，死灰吹不起」借晉代竹林七賢名士阮籍途窮而哭自況。大文豪的感情思想，於流放漂泊的不安定中得不到歸屬，卻從這裡得到昇華。

蘇軾書法當代第一，但他卻自謙所寫字是「石壓蛤蟆」體。有別於世俗常以「王體」、「顏體」、「歐體」、「柳體」評價。蘇東坡對自己書法，可以自嘲狀如被石頭壓扁癩蛤蟆的醜顏醜態，對他而言，書法藝術之美醜已轉換成一種人生態度的豁達。即使蘇軾名滿天下「蘇體」稱絕宋代，他更樂於當回「自喜漸不為人知」的蘇東坡。

蘇軾《寒食帖》除了文字意境，也像它如蘇軾命運多舛的境遇一般。「寒食節」本是晉文公重耳為紀念介之推沿襲下來的節日，當日不動烟火，只吃冷食。而《寒食帖》在清末曾遭兵燹，後為日本人菊池惺堂收藏，又險遭火噬，幾經輾轉流離均能完整無損，惟在卷底留下一道被火灼微燻黑的痕跡。最後為前外交部長王世傑購回保存於故宮。



書法的藝術需用心體會，用眼觀察，用手臨摹，感受文人的自在豪邁。

人生本質追求的應該是生命的內涵高度，在大量汲取沉澱積藏蘊孕出來那種透析觀察。我於閱讀不再是逃避救贖，反變為一種生命洗鍊。我們在永無止境的檢視與彌補中反覆，惟有探尋閱讀他人經驗以證明來過。

走過，是一種記憶的回顧。也許是一段生活體驗；或許一件值得回憶的事物。我卻從閱讀古人遺跡裡再走過審視生命的價值。記憶是在海馬迴裡探索漫漶剝離的碎斷殘片，它有時真實，時有模糊，有人憑藉走過人生閱歷經驗成為回憶，我的人生經歷乏善可陳，惟有閱讀帶領我不虛此行。





故鄉之路

文・照片提供 | 詹俊宏 桃園區營業處

已經沒有故人的故鄉究竟還算不算是故鄉呢？從小到大經過了幾次搬家，他鄉居住的歲月早已超越了故鄉，但對於那塊生於斯長於斯的土地，不知為何？總在我身心感覺疲累的時候，愈能感受得到他對我的呼喚……。

就在桃園大溪溪洲山的山腳下，鄰近石門水庫，一個曾經因為煤礦開採而繁榮，也因為礦場封閉、人口外流而逐漸衰微的村落。老家就位在可以遠望大漢溪沖積平原的小山腰上，往南眺望，不遠處是遠近馳名的石門山，假日吸引都市人登山健行的熱門景點。往北而走，是全台票選第一的觀光小鎮大溪老街。家鄉背倚著頭寮、慈湖兩蔣陵寢園區，左擁著石門水庫水湄勝景，雖然「左

擁右抱」這麼多的旅遊勝地，卻無法挽回他逐漸沒落的命運。偶爾回去逛逛記憶中的小山城，山腰間仍錯落著十幾戶紅磚造的舊瓦房，沿著登山小徑而建。頹圯的外觀難掩歲月的刻痕，後來我才知道，那小徑是採礦工人每日上工必經的步道，可以直達礦場行政中心——事務所。我曾想像一身污黑、戴著頭盔、頭燈的礦工魚貫上下這條山路的情景，店家、餐館逐著人潮在此落地生根，就



土塊厝老家傾頽成一堆黃土，但小時候又愛又怕的茅房，依然矗立在事務所老建築的隔壁。



山城唯一的礦場遺跡——風坑，曾為深入地底的礦工帶進賴以生存的新鮮空氣。

像九份、金瓜石一般曾經的繁華。也曾遙想當年經濟尚未起飛的年代，故鄉有多少和我的父親一樣的莊稼漢，放下種地的鋤頭，為了一家人的溫飽，拿起十字鎬，選擇投入礦工這個行業，在黑暗幽閉與煙塵瀰漫間挖出自己的的人生道路。

生於現代享受便利生活的我們，物質不虞匱乏，很難想像台灣六、七〇年代鄉村的生活樣貌。老家的土塊厝不偏不倚蓋在礦場事務所的下方，功能僅供遮風避雨，廁所則設在屋外。小小一間茅房緊鄰著舊事務所，後面貼著一大片蔓生的竹林，風一吹，竹枝交互摩擦就「咿呀咿呀」地鬼叫著。白天仗著天光上廁所還好，到了晚上若是內急就是個大問題，山城入夜後一片闌黑，鄰居相距幾十公尺外，要上廁所還真得先克服心理上的恐懼。除了雙手緊握著一把手電筒，兩眼直視前方小路不敢左顧右盼，更要呼朋引伴找來兄弟姊妹陪行壯膽，倘若不巧內急

發生在晚上八點檔的黃金時段，那再好的兄弟姊妹情誼都可能撕破臉。回想當年窘狀，也不是鄉下孩子膽子不夠大，舊事務所總繪聲繪影被謠傳著許多鬼故事。例如，某某老人半夜經過這裡，不知是老眼昏花還是有其事，他老人家看到一整排面無表情的人影拿著單子，在事務所前的石階上大排長龍。謠言傳開了，更有人鐵口直斷說那就是礦坑災變受難工人，手持著死亡證明來事務所蓋章……。

對於父親的記憶一直是片段的，礦工生活猶如逐水草而居的游牧民族，哪裡有煤礦就去哪裡挖，三峽、瑞芳還是苗栗的南庄，老爸待在家的時間少之又少。童年時期雖然也曾跟隨著他，到他工作的礦場「渡假」過幾次，但彌補不了父子關係聚少離多的疏離感。我依稀記得有一年暑假和大哥去苗栗南庄礦場住了半個月，父親擔心我們在山上無聊，出發前生平第一次帶我們到書局買書，



小徑是採礦工人每日上工必經的步道，可以直達礦場行政中心—事務所。

儘管我們兩個眼睛一直瞄著老夫子漫畫，最終他還是買了兩本沒有任何圖畫，全都是密密麻麻小字的外國翻譯小說，書名《兩兄弟》、《一生的讀書計畫》送給我們。因為內容實在枯燥乏味又明顯超齡，那是兩本我們從未看完的書。多年以後，當我也身為人父，我才慢慢領悟，這是當時國小畢業程度的父親藉著書本對我和大哥深切的期許，要我們兩兄弟和睦，要我們多讀點書，別再走他的礦工路。

故鄉清水祖師廟牆上仍留著當年「兩兄弟」虔誠的心意。



礦場生活對於一個孩子來說不免乏味，即使有吃不完的百香果、抓不完的溪蝦和大自然的蟲鳴鳥叫為伴，每日看著相同的人事物，在當了半個月的礦場頑童後就想要回家了！礦工的生活起居是我在礦場觀察的唯一對象，看著他們一身乾乾淨淨地坐上台車進入坑道，出坑後身體卻只有兩個部分是白的，一個是眼睛，一個是牙齒，尤其在黑如碳粉的煤灰襯托下更是白得晶亮。礦工出坑後必先洗澡，洗淨身體後一身白蘭香皂刺鼻的香味令人印象深刻，但礦工再怎麼洗，指甲縫的黑煤灰洗也洗不乾淨，彷彿是礦工身分的「正字標記」。洗完澡吃飽飯，有人喝酒聊天、有人圍桌聚賭，從四色、撲克牌到骰子，甚至象棋都可以賭，辛苦的血汗錢就在幾回交戰中易了主人。父親和大伯、二伯父都曾在同一礦場上班且位居要職，也頗得工人尊敬，聽一些礦場老礦工說：「詹家三兄弟一站出來，多少刺龍刺鳳、三教九流的礦工也要敬畏三分。」父親不賭，但會和同事在休假時喝點酒，「你兄我弟」沿著縱貫線一路從苗栗的酒家喝回桃園，常常是不醉不歸。我想礦工生涯在心態上是沒有明天的吧？因為入坑後就不知出不得來，許多人今朝有酒今朝醉，習慣用酒精與金錢遊戲麻痺著自己。

已經分不清楚是老宅再也承受不了颱風、漏雨及坍塌種種威脅，還是父親打拼多年後終於有了一些積蓄，父親決定要拆掉土塊厝蓋鋼筋水泥的房子。但半山腰的房子搬運建材向來是個棘手的問題，幾次因為載重的貨車輾壞了鄰居家門前的道路，引來器量狹小的鄰居與父親相互叫罵，不想受制於人的父親決定在自己的土地上沿著斜坡開出一



條新路。沒想到光是這一個決定就耗掉了他大半積蓄，老天爺像是在開玩笑，修築期間又經歷一次颱風，洪水沖毀了大部分路基，工程只能重頭來過。等路蓋好了，蓋房子的錢也所剩無幾，我們家住新房子的夢想化為泡影，村裡的人卻有了一條可以方便進出的全新馬路。多年來，一直到父親往生，他對於這樣的結果不曾有過一句怨言，我每每走在這條應以父親為名的小路上，睹物思人，既感傷又格外親切！這是父親造的路，也是我永遠的故鄉之路。大年初二，我又走回到故鄉，偶遇當年住在老家隔壁的老婆婆，當我表明是誰的兒子後，她主動回憶著說：「你爸爸當年做了件好事，蓋了條路供眾人走，當時沒有人資助他，只有我出五百元！」聽完這段話令我心酸不已，久久無法回話。阿婆呀！阿婆！我是要感謝您那一筆整村子中唯一的資助，還是要怨嘆您和這整座山腰上冷漠的村民，不會不知道這條路建築在我的新家夢碎之上，而我父親當年花的心血，何止是你那區區五百元的幾百、千倍？



這一條「故鄉之路」曾經承載我的童年新居夢想、是父親的血汗，三、四十年來一直是村落住戶出入的主要道路。

面對著鏡子，愈到中年愈從自己身上看到父親的影子，不知不覺間禿了頭髮、寬了腰圍，也常常無意間犯著父親同樣天真、理想化性格的毛病。父親已經走了近 20 年了，常想他短促忙碌又充滿抑鬱不得志的一生帶給我的究竟是什麼？他是那麼瀟灑與不爭的一個人呀！遺憾過去的我對他存著太多的怨懟和誤解，掩蔽了本該理解體諒他的許多機會。如今，養兒方知父母恩，常常感覺有一股力量召喚著我探尋著年少生活的足跡，所以我憑弔著故鄉中的一草一木、一磚一瓦，走踏著父親與我曾經走過的道路，內心獲得少有的平靜。我想這是心靈上一條與父親和解、親近的故鄉之路，從認識與理解自己的根源，試圖找尋出真正的自己，我也才有勇氣與毅力繼續走完我未竟之路。

謹以此文獻給我敬愛的父親，感謝他曾為我所做的一切！

從石門水庫的沉沙池望向故鄉山城，走踏著父親與我曾經走過的道路。



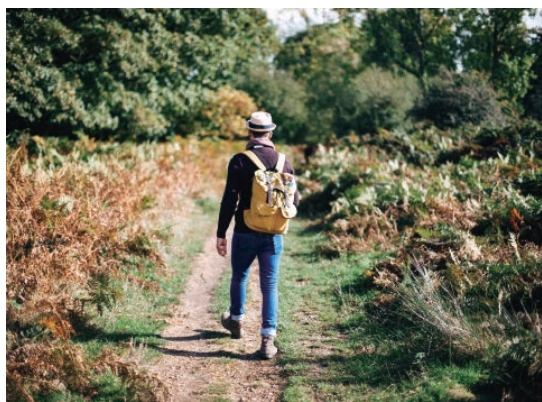
走過人生列車

文 | 黃博文 退休員工

俗話說「凡走過必留下足跡」，這句話讓我鼓起尋跡順藤摸瓜的衝動，提禿筆細述七十多個寒暑，重拾有點模糊的記憶，算是給自己一個心路歷程的縮影，讓爾後子孫多一層的教育和瞭解。

有人比喻：人生就像一趟火車之旅，它有車站、路軌邁向無止盡，每個人都是旅客，父母為我們買票，送上車也想陪著我們走完全程，但他們也許在某站不得已下車留下我們，沿途上也會遇上許多重要乘客，如兄弟姐妹、親友、孩子或在不識之客中選擇最愛的人，沿途相互扶持、付出、努力，當然旅程也充滿挑戰、幻想、期待、驚喜、失意、暫離或永別的過程，但沒有人會告知何時下車。所以深感面對人生，應活在當下，

勇於放下，無悔的付出、包容之餘也堅持公義和普世價值。期待在這段美好的旅程中，輪到我們下車時可留下美好的回憶和背影給仍在車上的乘客。



揹著行囊為自己的人生走出不一樣的路，精彩的人生旅程是因為你曾走過。



人生列車

我搭上這列火車是二戰將結束，物資極度匱乏的年代，台灣中心埔里也難逃受盟軍的空襲，社會瀰漫著敗戰失意的氛圍。我出生在世代務農的大家庭，剛畢業於日本東京工學院的母舅，給我取一個與日本明治維新名相——伊藤博文相同名字，待我成年後他才告訴我，日本人對他的崇拜和評價有如開國元勳和文學家，他的名言「計利應計天下利、求名當求萬世名」深深烙印在腦海中當作畢生追求價值。

我生在閩化客屬的家族，仍保有傳統客家刻苦耐勞不屈不撓的硬頸血統和精神，中小學都在數公里外，每天來回步行中完成。因父母早年出外謀生，我留守故居求學，由祖父母、伯叔照顧，雖養成寄人籬下的疏離感，卻也培養自立的能力。因為長輩常說做人除了偷、盜、賭、毒之外都可學，所以凡農事、家事、登山捉禽、下水捕魚、打工幹活不擇種類，另外有空就讀唐詩宋詞、雜記、文學、水滸傳、三國演義、史記等等都涉獵，就是沒專精研究。

服役後返鄉幫農一段時間，承蒙親戚介紹到台電奧萬大抽水站當短工，不久以契約工受僱約兩年，業餘和同事共同養雞、羊，晚上誘捕夜蛾、昆蟲，收入可比公務員高。業餘有廠內大量藏書可借讀，如福爾摩斯、亞森羅賓等探案、江戶川亂步的偵探小說，豐臣秀吉、德川家康傳、川端康成、三島由紀夫著作或南宮博譯本，最讓我愛不釋手。

台電生涯

五十八年我錄取本公司輸工處外線電工招考，因為這是危險又辛苦的職業，因此被內部的同事勸阻報到，但豐厚的月薪和旅費等誘因相當吸引人，我仍毅然投入工程團隊。實際工作後果然比想像更具風險和辛苦，幾度想放棄另謀他途，又為了五斗米而折腰雖忍受六年烈日酷暑或淒風苦雨，但能為家人購入當時最時髦的冰箱、彩色電視，不僅提升生活品質，也從中獲得成就感而滿足。也許是老天垂愛及貴人提攜，上級要我擔任總務工作，原以為脫離苦海而竊喜，不幸是一場災難和磨練的開始，深感戰士沒有選擇戰場的權利，我負責一個五十至六十人的工程大團隊生活起居、人員薪旅、各項支銷及工地遷移等多項雜務，並常住工地不分日夜服務。值得一提的是，當年賽洛瑪等幾次風水災來襲，工程沒有延宕空間，有感於當時正式員工不足，我再三建請上級權宜大量進用契約工訓練應急，後來契約工都考升為優秀正式員工。這六年在各級長官同事協助中跌跌撞撞，學習各種應變處置、文書工作，待人接物、應對日漸無礙，竊喜印證塞翁失馬焉知非福。

七十至八十年代台灣工商業起飛地價高漲，土地普遍惜售，個人主義抬頭，許多法規慣例、思維未解與社會脈動脫節等抗爭不斷，公司塔基用地取得日趨困難，上級幾度徵詢調任地權工作，雖明知是火坑，無奈厭倦十多年南北奔波的日子，除此外，於私考量家人和子女的教育，於公也想再創造被利用的價值，因而接任地權工作。日後每需

單打獨鬥應付三教九流、龍蛇雜陳的業主或代理人，我慶幸能秉持合理、合法、合情心態，讓地主信任理性溝通議價，解決問題，而今憶及十七年多的地權工作，取得數百筆用地，從未以強制徵收或讓地主有被騙的感覺，不僅聊以告慰，也無愧於於八十六年度獲內政部模範勞工表揚殊榮。

臨退休前數年北、中、南三處成立溝通小組，承上級垂愛，我被指派協助主管，草創擬定業務。除上級交付特定任務外，協助各部門的需要化解阻力，我們擴大人脈，舉凡政府機關、用地單位、各級民代建立關係和溝通管道、各平面、電子媒體人脈經營。猶記得中火超高壓線路完工，董事長蒞臨工地，所有平面電子媒體雲集，實地採訪正面大幅報導，同業皆盛讚董事長比總統風光，這也是平時耕耘布建情誼所致，我常自嘲為一家餬口而扮演迎新送舊、執壺、賣笑又坐檯、應召。雖然在台電奉獻三十多年歲月或許有些不如意的往事和遺憾，但是回首那段付出的心力、汗水，能透過輸電線路傳導光與熱至每一家庭造福眾生，有時舊地重遊中



回顧台電職涯一路從外線電工做起，挺過無數風雨創造自我價值，期勉台電同仁能繼續努力。

看到連綿數十百公里的線路塔基，那參與感也就無怨無悔。在此也感謝已下車的長官、同事並致上敬意懷念。也告訴尚在旅途中的同仁我們繼續努力。

人生伴侶

前述僅代表我的主軸人生過程，祖先造字「人」的組合必須二個個體產生功能，延伸後代才是完整的，我的那一半慢我五年才搭上同班車，經二十年後才認識，選擇相鄰為座，她也是在艱困的環境挑戰中成長，自幼年即幫助父母照顧四個弟妹和一個哥哥，初中畢業後就投入職場，償還房貸和生活所需，肩負重任。婚後我們有共同背景、價值觀、承諾和願景而結合，之後長女和兩個男孩相繼出世。

前後相伴四十年的內人持有高度學習專業、企圖心、服務、回饋社會的熱忱，她先後學習烹飪、東西洋花藝，後開店教學、推廣、一脈相承均無間斷，在業界眼中有實質業績和成就，她常說人生最重要的任務是培養優秀的下一代，那是責任也是我很認同的見解。望子成龍都是天下父母共同的願望，但執行的深度和方法卻是成功的考驗。很欽佩她身教、理念和一貫的堅持原則，雖然有時並不認同，今始印證成果，三個子女都能完成他們所要的最高學歷，就業後各在學術、網路、金融專業領域有正面的評價和地位。

在人生的帳簿裡我們曾承諾不留空白，善用時間拼命工作追夢，常自嘲等以後長眠再補睡。所以清晨常為孩子的母校當愛心媽媽，做交通指揮工作長達九年，也擔任衛生



花藝高超的內人開店教學，期許自己能培養優秀的下一代，將服務的理念傳承下去。

所、慈濟志工數年，我也在文化中心苦撐數年志工。而她的本業花藝無論全國、地方、廟宇花展都無償付出不計其次。還有社會弱勢團體或公益相關示威抗爭，我們為理念和價值也會仗義支持。誠如世界首富巴菲特所說：人生的真正成功和價值不是用賺多少金錢去衡量，它不會讓我們幸福，而是你曾善待幫助多少人實現夢想，讓多少人懷念你去評價。

活在當下

旅程屆，落日餘暉滿天彩霞，想到蔡琴所唱的〈晚霞〉歌詞：夕陽一霎時間又向西，留下了晚霞更豔麗，晚風輕輕吹送到長堤，帶來了一陣清涼意，海面上也吹起綠漣漪，和天邊晚霞鬥豔麗，我們緩緩走向圖畫裡，讓晚霞照映大地，多美的意境。李商隱

的：「夕陽無限好，只是近黃昏……」似無限的感傷和愁悵，但時代大變。現代人已坦然面對，認為下句應改為「旅遊要趁早」不要虧待自己。

今最感幸福和珍惜的是高齡九五的母親尚堅強、健康相陪，慈祥散發著母愛，三個弟妹各有子孫後代，美滿家庭常回家團聚或去老家廣闊田園重拾幼年歡笑。

前年在舍前購一地以解停車之苦。去年加蓋隔間。做為車庫、工作室空間、客廳、書房、運動器材空間區，以供親友訪洽泡茶、唱歌、打小牌、接待或個人發呆之所。心血來潮可沉溺在工作室書畫、鐵、木工創作或寫作自娛。晚年期在自主、無欲中度過，有空閒也北上探視兒女三個家庭及六個孫子相聚，含飴弄孫，郊遊或拜會久別親友瀟灑走一回，也是小確幸一樁。🍵



遇見轉彎處的風景

文・照片提供 | 融導

「你是台南人？啊，聽說台南人嫁女兒時嫁妝一牛車？」有些同事一聽到台南，就會如此問。

「小時候有聽過，嫁女兒時有些婆家會在乎媳婦的嫁妝，但沒聽說過嫁妝是牛車耶。」我總是如此回答。然而我不明白，所謂的嫁妝一牛車，是覺得台南人很疼女兒？還是覺得台南人太迂腐只在乎媳婦的嫁妝？

走過重男輕女的年代

從前，在重男輕女的年代，台南的有錢人，怕女兒嫁去婆家會很辛苦，為了減輕女

兒做家事的負擔，同時也想讓女兒有個風光的婚禮，所以嫁女兒時會使出渾身解術以嫁妝（通常是各種家電用品或汽車）來展現女方的財力（尤其是嫁給醫生）。像我一位高中要好的同學，從小就學芭蕾舞和鋼琴，成大畢業後也考上中醫師，結婚時仍陪嫁了位於台南市精華地區的一大片土地。婚禮上有些人會羨慕我同學的先生減少奮鬥 30 年，事實上我同學也是經過千挑萬選，才願意走入家庭，並且堅持婚後仍維持著自己的行醫工作。如今男女平等的觀念普及，婚後也多半獨立居住，女性已有很好的自主謀生能力，



財力不豐的父母似乎也不需要再擔心女兒嫁過去被婆家看不起或欺負。如果還有台南人「嫁妝一牛車」的觀念者，多半是上了年紀人舊有的觀念吧！

我出生的年代，祖父仍有「重男輕女」的觀念，幸好父母都很開明，無論對兒子或對女兒都一視同仁，由於家裡也沒有雄厚的財產，所以我和姊妹們都在大學畢業後，考上了公務員，用自己的薪水就能養活自己和家人。

剛進入公司時，辦公室的男性同仁約占八九成，還記得組長看到我報到時，忍不住嘆了口氣，憂心女性將來當主管時無法領導男性的部屬。直到我擔任主管時，也有男性同仁說：「可憐啊，以後就要被女人管了。」於是我告訴自己一定要做得更好，更讓人信服，而不是因為坐上主管的位子而已。誰知走過多年歲月，會計、人資和業務部門的主管已女多於男，大家又戲稱，男性要列入保障名額了。男女本來就有別，但是可以各自發揮優點，何況職場是個終身學習



女性在職場的比例愈趨攀高，許多優秀的高階主管也可見女性臉孔。

之團隊，永遠有驚喜和驚嚇等著我們，所以無論性別，每個人只要願意學都有機會改變命運。

走過不斷摸索的歲月

我和許多同事一樣，很慶幸選擇進入台電這個模範的國營事業，很認分的做菜鳥「該做」的業務，努力到「能做」，接著認同這份工作而「想做」。回想起來，走過的經歷雖是艱辛卻感到很值得。因為終於明白，如果沒有當初的臣服、接受，又如何努力獲得學習及提升能力？如何摸索與理解到自已真的「想做」什麼？

新人坐在櫃台直接面對著各種脾氣的用戶，難免會有想像不到的遭遇，為了在「職場求生」就要不斷的修正自己的脾氣和想法，同時也不斷觀察及學習資深或高竿的同事化解困難的功力。既然這是自己選擇的職場，也想在職場上生存下來，只有先修「願意」這堂學校並沒有教的課程。經由大量的閱讀，我才能說服自己「願意改變」——改變想法、態度和脾氣，因為心一旦願意了，才經得起挫折與困頓，接著又從許多的挫折中，磨出更好的方法與堅定信念的心法，路自然就走得愈來愈順暢了。

去年同期進來本處的新進人員，有人很快就適應，也漸入佳境，但難免有人頻出狀況。都說現在的年輕人很聰明，一考上就懂得打聽什麼「好康的缺」，但是心靈還是和我們當年一樣脆弱。有一個主管常抱怨，分發他部門的新人學習態度「不如預期」。於

是我和那位新人談談關於「改變」的想法，希望以自己的經驗告訴他，只要願意改變結果會很不一樣。

我是資質普通的人，考公家機關只求穩定，但是後來發現穩定的前題是要做出成績，而工作要做出成績，只有「願意改變」工作的方法和態度。我們的心一旦真心願意了，通常就可期待「癒後良好」。

果然，那位開了竅的新人換個工作後，他的新主管對其工作效率與認真的態度非常滿意。其實每個人都需要被肯定，沒有人故意來搞破壞（若真有不可教者，公司也有方法將之淘汰），我很感恩我的主管在我還是新人時，對我付出無比的耐心，當我稍有表現時也對我不吝肯定。如今看到台電的新鮮人，就像看到過去的自己，相信每個人都有一定的才華，而所謂的才華，也許有部分來自天生的興趣，但多半是不斷努力嘗試的結果，亦即來自於內心的願意與不怕挫折所致。

走過不同體會的風景

我從就讀大學起就離鄉背井，遠離家鄉是我自以為是的浪漫，在人生地不熟的城市固然可以增長見聞，那時還沒有手機，我們總想自己去體驗，卻也常在入夜後望著家鄉的方向吞淚水。在我那個年代，離開家鄉是獨立與承擔的學習，心裡上也是一種勇敢的表徵，經過一段時間的磨練，我們就在繁華都會與純樸原鄉間，取得生活的平衡感，明白無論是汗水或淚水，都是滋養人生的能量。

當時南來北往，唯一的選擇是搭火車，窗外一幕幕褪去的風景，常伴隨著無數的青春往事，想起忙碌通學的高中生涯，發覺在升學至上的考試制度下，錯過了許多欣賞沿途風光的美好心情。多年來，我從特快車、觀光號、莒光號、自強號坐到普悠瑪，車廂愈來愈寬敞明亮舒適，而路線依然是穿梭山洞、撩過海畔、走進田野，卻走完了我的青春。

不斷嘗試，不怕挫折，才能展現自己的光芒讓主管看見。



現在我每周穿梭在黑夜裡的高速公路或鐵路間，每周五下班後回台北；每周日天黑後南下彰化，窗外看到的多是與黯黑糾纏的天空和田野上偶綴的數點燈光，一旦南下看到高樓林立、燈光燦爛的台中，就知道離彰化不遠了。我常想每周有多少台電人要南北往返的奔走於旅途中？是否起初覺得有些異地新鮮，漸漸的感到對家人有些虧欠或不踏實？

話說回來，職場換個地域真的可以學到許多不同的人與事的處理方法，因為區處都有不同的屬性，農業、工業和科技業造就了區處不同的努力方向與重點，而在地的主管與外來的主管，因為經驗的不同而有不同的視野，大家融入而相互學習彼此都能進步。如今的我，在人與事中看到了不同的風景，也努力學習使區處因我的存在而更美好。

遇見石蓮花的新生命

從台南到台北定居時，老爸給了我一盆很容易存活和蔓生的石蓮花，屬於多肉植物卻不長刺的石蓮花，花瓣容易因碰觸而掉落，但落土的花瓣不需澆水就能靠自己蓄涵的水分長出新株，為它原本脆弱的體質找到新生的機會，於是你在牆邊、土堆旁很容易就看到茂盛的石蓮花叢。石蓮花瓣也可食用，拌在沙拉當蔬食或單品沾蜂蜜吃，消暑又清火。

現在我在宿舍的陽台，也種了一小盆台北的石蓮花，從一片青白色的花瓣悄悄的迸出新株，接著向泥土長出扎下的根，當原本厚實的花瓣日漸乾枯萎縮時，新株便以熱情



定居台北時老爸給了我一盆石蓮花，我期許自己也能如石蓮花般韌性的成長。

的多重花瓣之姿，複製著母株的形象，在中部的陽光、空氣和水的機緣下，展開了粉嫩可人的生命。在日日觀察石蓮花微妙成長的過程中，我不再羨慕牡丹或玫瑰的嬌貴，但求能像石蓮花般韌性的成長。

老爸給石蓮花時只因為容易養，也沒有說出任何道理，或許是生命的成長之道只能自己體會吧！敏銳的人自會從觀察中找出生活的意義，而且每人在每個階段自然會有不同的感悟。

仔細想來，凡是走過的路、遇見的風景，都有著不凡的意義，只是我們常常靜不下來思考下一步、下一趟，但路還是要走，每天一小步、每月一大步、十年一段路，成果自然會回報，但如果路不好走或走到盡頭了呢？那就轉個彎，去看看轉彎處的風景吧！



走過思親哀愁

文・照片提供 | 陳鐘成 高屏供電區營運處

初春晨霧瀰漫在蕭颯冷清的高雄市覆鼎金高地，下望圈圍著雙湖公園入口意象碑，不規則弧狀團圍內羅莎公主聖誕紅、金魚草、三色堇、一串紅、紫羅蘭等，紅、黃、澄、紫、白花簇在翠綠葉陪襯下，煞是一幅活潑油畫，區割成梯田式緩升護坡漫延波斯菊花海填滿空間。

眼前美景下方中式建物、塔館正是高雄市第一殯儀館區，而高地正在進行綠美化的雙湖公園前身，即為覆鼎金墓園區。從清代迄今，交互疊葬著各宗教和東西方人種入土為安。時空交替、展望天際，個人緩步悠遊慢映中，心中有著淡淡地美麗哀愁。

父母鵲鱗情深，家母歸西後剛好百日前一天，家父同蒙招引。時光倒轉：人身肉

體退化、趨弱、衰敗、外顯異狀、急診、住院、休養、再急診、醫師召集家屬說明、建議、家屬圍圈決議、家屬一一親撫、稟告呼喚、回家、接龍持續念佛、大體停置冰櫃、朝暮聽經祭拜、入殮、家祭、公祭、火化、撿骨入寺；在漫遊雙湖公園步程中，幕幕迴盪腦海。

極目向下眺望，畫面由近漸遠，懷恩寶塔、冷凍寄棺大樓、禮賓廳館、火化室、淨身區、水池園境、服務大樓、停車場等空間何等熟識；若大視野場景中，會不期而視映入動畫行列：眾僧前引——黑色靈柩車開導——拖拉白色布條牽引著至親好友——持慟幡、扶奉相片、捧骨甕和手拿百合花支人龍，緩緩行動畫面帶給周遭淡淡地思親哀愁。



長照 2.0 之內容與實務、現況與理想會有落差，亦不時躍上媒體報導或評論，瞧在眼裡更是百感交集；自身雖已是白髮人，更是三明治或稱夾心世代，但基於人性：感恩、可靠、信任，有餘力何不親手親為，扶持正衰弱中的父母，何況多年在外情傷；當然，世上個人情境均有差異性，兄弟姐妹自無須言喻，但大家盡力了。

陪父母步上衰弱旅程：從【牽】手散步、【扶】持走動、【撐】著移位、【推】輪椅向外擴展空間、到體能僅能坐臥，一路走來陪侍者體力何期苦勞和意志的艱辛，但誠如世俗言：這不也是在修行嗎？而其中的屎尿、褥瘡到其他傷口處置，更是磨練扶助者（子女們）心志；難怪嬰兒成長過程如此神似。誠如諾貝爾文學獎得主艾略特（T.S.Eliot）在其詩作「四關四重奏」小吉丁：

.....

我們叫做開始的往往就是結束
而宣告結束也就是著手開始。
終點是我們出發的地方。

.....

任何一個行動都是走向斷頭台，走向烈火，
落入大海

或走向一塊你無法辨認的石碑的一步：而這
就是我們出發的地方

我們與瀕臨死亡的人們偕亡：瞧，他們離去了，
我們與他們同行。

我們與死者同生：瞧，他們回來了，攜我們
與他們同俱來。

玫瑰飄香和紫杉扶疏的時令

經歷的時間一樣短長。

讚美是激勵的火花，能減輕當事者一時身心的苦澀，促進行為動機的永續。時光倒轉，每日黃昏牽扶長者繞街廓走路，或以輪椅推送長者到公園或海邊散步，無意中向對面或同行超越的陌生路人比個「讚！」，一時的心情何等地欣慰滿足；也種下成為老人孤兒，時空更悠遊開闊後，凡閒盪街道或踩踏鄰里區廓時，每逢遇見相互扶助的態樣，不管扶助的服務者是子女、兄弟、姊妹、親朋、父母甚或是外籍看護，我一定大方比個「讚！」，同時大聲呼叫「阿公」「阿嬤」你好！」並誇讚服務者「讚！辛苦了！」

艾略特（T.S.Eliot）在其詩作：

罪是不可避免的，但是
一切終將安然無恙，而且
時間萬物也終將安然無恙。

.....

不管我們重幸運的人們繼承到什麼
我們已經從失敗的人們取得了
他們不得不留給我們的一切——一種象徵：
一種在死亡中得到完善的象徵。

因此，通過動機的純化

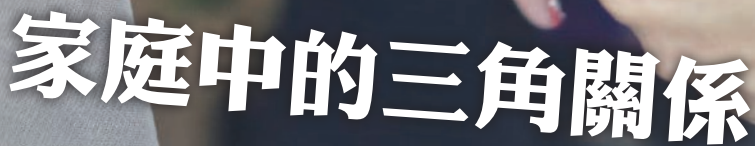
憑著我們祈求的理由

一切終將安然無恙，而且

時間萬物也終將安然無恙。🍀



人的一生在「牽」、「扶」、「撐」、「推」中循環，當中的酸甜滋味都是最美的風景。



家庭中的三角關係

文 | 林蕙瑛 東吳大學心理學系兼任副教授



今年初看到一則社會新聞，標題是「婆婆夜闖洞房，媳婦受夠訴離」，內容大約是一位四十幾歲的A婦訴請離婚獲准，且女兒監護權歸她。這十幾年的婚姻生活簡直是一場惡夢，她一直忍氣吞聲，直到現在女兒已讀高中，可以半工半讀，她自己也有一份兼差工作，才決定離婚，走出丈夫那不正常的原生家庭。

當初熱戀時只覺得男友的母子關係緊密，以為是好現象，婚後才發現原來丈夫是媽寶，自小到大一直由媽媽照顧他的起居生活，婚後亦然。更驚人的發現居然是，丈夫

婚前還和母親同一個房間睡覺，她覺得不可思議。

新婚期間婆婆關愛兒子的心意未減，經常夜闖洞房，對他噓寒問暖，弄得夫妻神經緊張也睡不好。而婆婆對A婦敵意很深，總是有意無意指責她「把兒子搶走」，還叫兒子「要常常罵，媳婦才會乖」。因此丈夫多次當著婆婆的面對妻子大小聲，什麼髒話、粗話都罵出來，似乎「罵給婆婆看」。

法院審理時A婦訴說，婆婆還常挑撥離間夫妻感情，防她如防賊，家裡大小事都不讓她插手，連生活費都叫丈夫少給，因此



妻子長期遭受丈夫的謾罵，不僅使夫妻關係緊張，也漸漸消磨彼此的感情。

這些年真的受夠了。儘管 A 婦丈夫承認因「生活瑣事」罵過妻子，但只是夫妻吵架，沒有感情不和。但是女兒上庭做證：「祖母會挑撥一些小細節」、「只要祖母一回來，爸就對媽大小聲，罵難聽的話」等，法官採信女兒的說法，以婆婆挑撥離間，造成夫妻婚姻難以維持而判准離婚，A 婦終於走出婚姻的枷鎖了！

A 婦真的是個了不起的女性，居然能跟媽寶丈夫維持了十幾年的婚姻，想必這位丈夫也有優點，有時候本性流露就對妻子不錯，但在母親面前就變成了長不大的孩子，生怕惹怒媽媽，對她言聽計從。雖有生理的需求及結婚的渴望，卻是無法自原生家庭分化出來。嫁進來的妻子對他們母子而言，只是家裡多了一個女人，家裡的一切都照原樣。因此 A 婦就很辛苦的在適應這個不正常的家庭，只因為對丈夫有愛，而且也不是沒有甜蜜時刻，她就勉強順著丈夫，扮演出氣筒，保護他的母子關係。

假戲容易真做，兒子前半生都是依賴母親的，深深被洗腦了，等到新婚的激盪過去後，他寧可責罵妻子，取悅母親，愈來愈少維護及安慰妻子了。也就是容易看妻子不順眼，且相信母親的告狀，一點小事就當著母親面前開罵，罵得愈髒愈難聽，似乎愈能取悅母親。罵多了，真感情也就褪色了，A 婦只好將感情寄託在女兒身上，一心將其教養長大。女兒從小看到父母親的不良互動及父親與祖母的奇怪互動，必然覺得不對勁，長大之後漸能辨是非善惡，終於在法庭上說出真相，幫助母親脫離沒有自我的不快樂婚姻。

這位媽寶丈夫也真無可救藥，已為人夫卻無法保護自己的妻子，不懂得珍惜，反而隨著母親去踐踏她的尊嚴。已為人父就沒有做好榜樣，做不到父母恩愛的表現，反而與祖母沆瀣一氣，欺負母親。還好母女連



媽媽眼裡的寶貝女兒是她可以在不愉快婚姻堅持下去的動力。

心，女兒沒有受到父親及祖母的影響，心理正向、人格正常。有這麼一位逆來順受的妻子，他當然不會想離婚，因此否認婚姻中的虐待，僅說是夫妻吵架，而 A 婦在十幾年共同生活後提出離婚，對此君來說，不啻是個重擊，雖然他母親會暗自竊喜，但母子關係必然不可能回到兒子未結婚前的單純依附關係了。妻子女兒都離開了，這位丈夫必會有很嚴重的失落感，畢竟家庭生活還是不錯的。他以後只好自求多福了。

這位婆婆看似強勢，其實是個可憐的角色，她的生活中只有兒子，她以控制的方式來愛兒子，媳婦的存在增深她的不安全感，她的冷漠與教唆，就是霸凌的主使者，兒子就是霸凌的執行者。強韌的 A 婦大有

愛心，容忍霸凌，對丈夫一再動之以情，一心期望丈夫能夠化解婆媳關係，以親情改變婆婆的偏見與敵意，然而失望再失望，她總算死了心也鐵了心，永遠不要再去管這對母子了。婆婆說不定會因法官判離婚而暗爽，眼中釘不見了，但她的孫女也離開了，兒子也有可能責怪她。總之，母子關係已經開始起變化了。

婚姻絕不是兩個人的事，而是兩家人之事，自古以來姻親問題是婚姻危機之一，尤其是在大家庭內，而姻親問題又以婆媳問題最常見。即使在現代的核心家庭中，小夫妻未和公婆同住，婆婆的觸角還是有機會伸進小家庭中的，為什麼兩個女人一旦放在「婆」「媳」的角色中，關係就會有問題？原因大致如下：

- 一、**有代溝**：不瞭解彼此時代背景所形成的觀念。
- 二、**家庭差異**：不習慣或難以接受對方的習慣或作風。
- 三、**個性不合**：天生相剋或看不順眼，漸成對立。
- 四、**婆媳爭寵**：都希望兒子／丈夫將自己擺第一位。
- 五、**寡母心態**：婆婆長期為單親或寡婦，與兒子相依為命直到他結婚。
- 六、**媳婦熬成婆**：從前婆婆如何對待媳婦，就代代相傳。
- 七、**家中男性無能**：身為兒子／丈夫，無法擺平生命中最重要的兩個女人。



婚姻不是兩個人的事，而是兩家人的事，婚後的「婆媳」、「姑嫂」相處需要用心經營才能長久。



婚姻關係和睦與否需要夫妻彼此共同努力，才能使雙方家庭關係相處融洽。

看起來好像婆婆比較有問題，其實也有許多好婆婆的。只是在很多傳統的華人家庭裡，男尊女卑，婆婆身為女人，仍然重男輕女，一切以兒子為重，媳婦在家裡是沒什麼地位的，如此的家庭關係運作，有些大女人的媳婦自然就受不了，難免回嘴或反抗，成為婆婆眼中的壞媳婦，而媳婦也視她為惡婆婆，婆媳問題就會愈演愈烈。如果碰上個媽寶或軟弱的男人，婚姻必定不幸福，家庭也難以和樂，對孩子人格成長亦有影響。

惡婆婆就跟後母心一樣，是社會刻板印象，畢竟是少數，婆婆也可以很慈愛的。正常的心態應是愛屋及烏，兒子娶了心愛的女人，家裡多了一口人、生力軍，是好事，何況她又是寶貝孫子孫女的母親。婆媳若是正向互動，你來我往，互相關心，親情恩情友情都可以發展出來的。家中兩個女人彼此支持依靠，成為家庭棟樑。加上現代雙薪家庭

常需要婆婆（或岳母）幫忙照顧年幼孩子，婆媳關係良好必促進三代關係緊密。

另外一種惡婆婆形象也是從前較常見到，就是對於兒子的下堂妻不假以辭色，不許她探望小孩。然而現代有不少離婚女性仍與前婆婆保持良好關係，不僅可以探視小孩帶他們出去玩，婆媳還相約吃中飯逛街，亦母亦友，雖然關係上是前婆婆與前媳婦，實質則是忘年之交，雙方有共同話題、共同背景及互相關心，此時有沒有兒子／前夫在，或不論他做什麼，都不會影響這份特殊情誼了。

婆媳關係並不如想像地「難搞」，但兩個女人的關係的確很微妙，如公公、丈夫、伯叔、姑嫂可以是干擾因素，也可以是促進因素，但婆媳個人的正確家庭關係概念及愛心付出才是關鍵，從陌生到熟悉，是需要時間及心力的。👉



有個「岳飛」來自德國

文 | 陳美儒 青少年心理親子教育家

天上一顆星，地上一個人。每個人頭上各有一片天，不同天空自有不同的美麗星辰。讓孩子培養個人專長，才是給予他最珍貴的生命寶藏。

認識這位來自德國漢堡市的「岳飛」，是在十五年前的夏天。就在九月開學的前一週，學校突然通知我，說我的班級將有一位來自德國的國際交換學生。

也許是因為過去多年，我長久兼任師大華語中心講師，有教授外國學生中文的資

歷，再加上六次代表僑委會、教育部，在暑假期間前往美國、加拿大、歐洲、中南美洲、南非、澳洲，擔任〈海外華文教師研習營〉巡迴講師的經驗。學校一接到國際交換生，總是依慣例「放」在我擔任導師的班級。透過「扶輪社」運作的國際交換生，有來自美國、加拿大、日本、法國、印尼和澳洲，不曉得為什麼，始終沒有遇見過德國學生。對這來自素來擁有高度榮譽感、高自律性、高度自尊的日耳曼民族少年，我充滿了好奇與期待。



少年來校報到的第一天，就引起校園不小的騷動。除了一頭金光閃閃的髮色和超級白皙的皮膚，最引人注目的，莫過於他穿起了繡著學號、班級和姓名的建中卡其制服，姓名欄繡著大大的兩個字——「岳飛」。「各位同學好，我來自ㄉㄛ ㄟ ㄟ ㄟ ㄟ，我叫岳飛。」上第一堂課，我請這位德國少年到講台自我介紹。少年挺著脊背，雙手交叉在後，操著不是很流利的國語，用心的說著。「哇——」少年的簡短介紹立即引來全班驚呼連連。「岳飛？他要北上攻打金兀朮嗎？」「還好他沒有取名叫秦檜。」「下午體育課上游泳，一定要看看他背後有沒有刺『精忠報國』！……」班上同學雖然被「岳飛」二字「嚇」得議論紛紛，不過還是又笑又叫的大聲鼓掌歡迎。為什麼叫岳飛？原來這德國少年在台灣 home stay 的爸爸姓岳，所以就為他取名「岳飛」。

沒多久，我發現德國少年和來自美加的子弟實在相當不一樣。美加的學生，個性表現總是開朗活潑，說話聲音明亮，會老遠就跟人打招呼；無論何時何地，永遠是笑嘻嘻的一張臉，走起路來蹦蹦跳跳的，坐在椅子上有時還會停不住的抖腿。



美加子弟活潑開朗的個性，總是三五成群一起玩樂。

「老師，屈原為什麼只因為國王不聽他的話就去跳河？」「老師，他是為了想吃粽子才跳河的嗎？」……不管是有厘頭或無厘頭，美加學生就是超愛發問，而且一定要追問到終極答案才肯罷休。而我們這位德國岳飛卻永遠睜著一雙迷人的藍眼珠，配著不愛笑的嘴角和一臉認真的神情看著人，表面上雖然十分和善，卻又隱約地讓人有種說不出的嚴肅感。

岳飛的中文說得不是很順暢，讀寫認識的中文字也十分有限，但不論是上課態度或是做功課，他總是超專注又特用功。我教蘇東坡的〈水調歌頭〉：「明月幾時有，把酒問青天，問天上宮闕，今夕是何年……」岳飛到底聽懂幾分不知道，只見他總是筆直著腰桿，睜大眼看著我，然後提起筆努力地一筆一劃書寫。

下課時間，我會個別教他一些生活用語，如：「爸爸媽媽，我上學去了！」「請問老闆娘，這多少錢？」「請問西門町怎麼走？」「謝謝！」「對不起！」「不好意思……」等，還買了國小生專用、格子比較大的練習簿教他寫字。通常我會要求他一天寫三張六面的文字當家庭作業，他卻往往一寫就寫了將近半冊簿子。執著認真的求知態度，平靜沉穩、不愛笑的模樣，幾乎也就成為德國岳飛的另一個標幟。

大概是在開學一個多月後的某天早上，我才進校門走在紅樓迴廊，卻見同學匆匆忙忙跑來對我說：「老師，今天岳飛好奇怪喲！他一大早來到教室，看著每個同學竟然都笑嘻嘻的大聲 say hello，坐在位子上也一

直在笑。」難怪同學會如此「驚嚇」，因為德國少年向來是不笑的呀！



「岳飛，什麼事讓你這麼開心？可以把你的快樂說出來，讓我們也跟你一起分享好嗎？」進入教室，我笑笑的鼓勵他。剛開始他只是微笑的一再搖頭，在大家的拍手歡呼下，他終於起身走到講台前，認真、用力地捲起舌頭咬字，大聲對全班說：「我，我姐姐昨天考上『可頌』老師！」說完，只見他一雙藍眼珠閃爍得更亮更迷人，嘴巴尤其笑得闔不起來。岳飛的話才說完，這下子換成全班同學噘起半張嘴，全傻住了。



在國外考取證照是相當不容易的事，所以岳飛很开心姐姐考到麵包師傅證照。

岳飛可能以為同學聽不懂「可頌」是什麼，於是立即再次認真地，好似在朗誦詩歌般的宣布：「我姐姐，昨天晚上打電話給我，說她得到麵包——老師。」說罷，左顧右盼還是滿臉的得意。這時候我才明白，岳飛本意要表明的是：「我姐姐昨天拿到麵包師傅的證照！」

看著岳飛一臉洋溢著光采榮耀的神情，回味著他剛才說的話語，當下著實給了我

小的一個震撼教育。噢，在歐美這些科技先進的國家，擁有一張專業能力的證照，是多麼的光榮，多麼的不容易呀！而我相信，這也才是未來社會競爭中最需要具備的個人實力。在岳飛眉飛色舞、真實呈現光榮光輝的那個課堂上，我立即提醒同學，台灣將來的走向與整個世界競爭的大趨勢，肯定是專業掛帥，追求專業能力證照的年代到來了。

然而，在多年後的今天，我們看到免試的十二年國教在二〇一四年全面起跑；大學多元的學測錄取人數年年在提高；七月大學指考（比較類似從前的聯考型式），錄取率早已超越百分之九十。昔日說，考大學是在擠窄門，聯考上榜是「鯉躍龍門」，而今此門早已大開，魚兒不逐波往上跳也不太可能了。

二〇一二年，根據教育部的統計，全台灣公私立大學研究所招收碩士生、博士生超越了六萬人。從這樣龐大的博士、碩士生陣容看來，人人大學生、個個碩士博士的高學歷時代已提早到來；擁有碩、博士學位的高學歷形勢，明確地已進入全民普及化。

此刻，卻發生一件驚動全台灣的新聞。「世界麵包冠軍」吳寶春師傅只有國中學歷，但他開設的麵包坊年營業額早已破億。日前他想申請台大的在職專班 EMBA，卻因學歷不合遭拒，但是新加坡乃至美加的 EMBA 卻立即張臂大力表示歡迎。「務必留住台灣之光吳寶春！」「絕對不能被別的國家搶走！」「這樣傑出的人才，是我們的國寶！」強大的輿論接二連三在各媒體發酵。馬英九總統第二天在出席總統府財經月報時，即表示：全球人才競爭白熱化，台灣應

該用更積極開放的態度，拿出具體可行的有效對策，才能留住本國傑出人才，也吸引外國優秀專業人士。因此教育部在一週內火速檢討、修法，讓擁有乙級技術士證，且有五年以上工作經驗者，或在國際競賽中取得傑出表現者，均可認定具有大學同等學歷，能夠報考 EMBA。

從德國岳飛的故事到今日的教育變革，經濟、社會重大起伏的這個年代，我始終堅持：天上一顆星，地上一個人。每個人頭上各有一片天，不同的天空自有不同的美麗星辰。父母、師長在陪伴孩子的成長過程中，

應該試著去發現孩子的人格特質，發掘孩子潛在的「優點」，讓孩子培養出個人的專長能力，才是給予孩子最珍貴的生命寶藏。

唐朝的詩人李白在〈將進酒〉裡說：「君不見黃河之水天上來，奔流到海不復回？君不見高堂明鏡悲白髮，朝如青絲暮成雪。人生得意須盡歡，莫使金樽空對月，天生我材必有用，千金散盡還復來。」大詩仙說得真好，不管是你擅長數理或我文學程度偏高，天生萬物人才，各自擁有與眾不同的天分，只要不妄自菲薄、不放棄希望，每個人頭上自有一片朗朗青天。



深情寄語

在建中紅樓任教，歲月嬗遞星光轉移之際，已逾三十六個寒暑。見過各式各樣不同才華的少年數千人，有人在師長、父母的鼓勵支持下，痛快揮灑自己的專長與興趣；也有孩子志趣與父母相左，卻偏偏無法違背父母的堅持，以至終日鬱鬱寡歡。

每個人，每個不同的心靈、個體，自有相異的秉性天成，也就是「父兄無法以移子弟」的人格特質與才情。就像森林裡的獅子、老虎、羚羊、長頸鹿、老鷹或猿猴，各有各的特別本領，也各有各的弱點罩門。美洲豹是世界上瞬間爆發力最強、最會跑的動物，短程勁跑是牠的特長，但牠無法像馬一樣耐操耐勞、跑得久，也不像老鷹能展翅翱翔天空。

希臘哲學大師蘇格拉底說：「一切智慧都從認識自己開始。」認識自己的本質，看清自己的內在原貌，也就是栽培自己、成就自己的開始。

人生的路應不只是不斷重複或模仿，也不只是追求虛名、跟隨別人的掌聲而邁步；人生的路應有無限的創意、無限的寬廣，充滿個人魅力。



「銀」向美好人生

「屆退人員專區」網站介紹

文 | 本刊

若進入台電內網首頁，眼尖的同仁會發現焦點訊息裡頭，「新進人員專區」調整為「新進／屆退專區」，這是人力資源處針對本公司將屆退的員工特別設計規劃擴增的專區，已於 106 年 11 月 1 日正式上線！目前公司將於 10 年內陸續退休的同仁占現有員工數達 36.72%，為了讓一生為公司打拼的同仁，在退休前有充分的資訊預作規劃準備，無後顧之憂，屆退人員專區網站孕育而生。



上圖為屆退人員專區網站畫面，瀏覽路徑：
W3 內部網站首頁→新進／屆退專區

為充分表達關懷同仁、關照員工身心靈健康的意念，網站以「眺望遠景」概念設計，建置內容整合外界資源以及與屆退人員權益相關注意事項。「屆退人員專區」網站分「退休停看聽」、「心靈雞湯」及「退休大補帖」3項主題，以下表格就「屆退人員專區」的建置亮點摘錄介紹，提供屆退人員參考運用。

公司秉持「用愛關懷、用心陪伴、生命成長」的精神，精進各項與同仁相關的措施，屆退員工在退休前若及早做好身心及生活上的準備，即能順利過渡到人生另一階段，如同開啟一扇窗，得以正向遠眺未來，創造無限可能。再次感謝資深同仁為台電付出的辛勞，也祝福圓滿迎向美好的第二人生！



「屆退人員專區」網站亮點摘錄介紹

主題	各項主題	重點摘錄
 退休停看聽： 退休前應瞭解的相關資訊及權益事項	退休人員應注意事項	揭露退休作業重要規定、退休人員相關權益說明，以及退休人員應辦事項
	退休各項給付	提供公保、勞保及退休給付等試算連結
	退休照護事項	揭露「台電公司照護退休人員及因公死亡人員遺族項目一覽表」中關於照護事項資訊
	相關規章表單	連結本公司與退休有關的各式規定及表單
	退休惜別活動	公布每年惜別活動內容、日程表及講座資訊
 心靈雞湯： 擷取同心園地網站的資源精華	優質文章	連結同心園地雙月刊網頁，並有查詢功能，利用關鍵字查詢能便捷搜尋同心園地網頁相關文章
	諮商（詢）服務	轉介資源，如心理、法律、理財諮商（詢）等資源
	免費資源	整合許多有用的社會資源
 退休大補帖： 各項可運用的外界資源	志工服務	連結本公司志工服務網，提供給有興趣想要於退休後投身公益的同仁瞭解
	銀髮人才資源中心	勞動部整合社會各項資源的網站，同仁能從中搜尋到許多有用的知識或活動
	來去 long stay	觀光局針對銀髮族規劃一系列的旅遊行程，同仁能從中獲得樂活旅遊資訊
	本公司會館資訊	公司會館的資源
	長照資源	連結衛生福利部的「長照 2.0」網站



文 | 游瑟鄉 台北南區營業處



認真走過 終將成就一切美好

本（北南）區處於2月27日舉辦「106年僱用升任派用人員甄試錄取人員座談會」，本處李處長、陳副處長、蔡副處長及工會潘常理親自與會，恭喜7位新科狀元，並勉勵他們能百尺竿頭、更進一步，共同為創造台電公司榮譽而努力。筆者藉由訪談其中5位主角走過升等考試的心路歷程，希望寶貴經驗分享更多同仁。

撰寫程式一直是莊榮焜的最愛，已經擁有好幾張專業照證的他長年專研於各類資料庫程式，還不到50歲卻是資訊課重量級元老。「我的腦筋經常轉個不停，我就是喜

歡新玩意兒…」「哦？真的還不到50歲？」筆者追問著，自嘲「我就是長得『憂國憂民些』」表情豐富的他，說起話來慷慨激昂眉飛色舞。「我的童年是在物資缺乏的金門度過，12歲那年父親因病去世，個性堅毅的母親，一手把7個孩子帶大，影響我最深的是我的母親，母親也是我最欽佩的人，她堅強的意志力是我一生都需要去學習的功課。」阿焜俏皮地把10隻手指頭展開來，真的好多皺紋耶，手臂上還有好多歲月的「痕跡」。童年連吃飯的錢都沒有著落，哪裡有錢談讀書，於是年輕時一路半工半讀，筆



北南區處藉由辦理 106 年僱用升任派用人員甄試錄取人員座談會，恭喜新科狀元，更勉勵他們百尺竿頭，更進一步。

者頻頻點頭認同，相較於他的境遇，就在身邊隨手可得的幸福更要懂得珍惜，然而這次可以上榜反而要感謝他的女兒婷婷，「我能考上是被『噲』出來的」，「很有故事哦？」筆者追問，一向品學兼優的她亦是排球校隊，突然間學業成績下滑，你一天放學回家擺了一張臭臉，她噲著說：「你自己考試考了 10 年都考不上，還敢教訓我？」

氣急敗壞的阿焜，吃了秤砣鐵了心，「老爸我就考給你看，從現在開始爸爸每天晚上陪你讀書 3 小時，看誰進步最多。」就這樣持之以恆不到 8 個月雙喜臨門，婷婷成績名列前茅，阿焜也榜上有名。另外，還有一位他想要特別感謝的人，就是直屬課長林國瑞，他跟課長總是稱兄道弟，據說這麼麻吉的感情是用吞雲吐霧的時間培養出來的，「都已經考 10 年了，也不差這一次啦！」林課長經常這樣細細念，最後阿焜想要告訴大家，凡事

都要腳踏實地，成功是一點一點地累積，他從母親身上學到了堅持，也從女兒身上驗證了下定決心的力量，一旦下定決心就要勇往直前，才不會辜負家人及好友的期盼。

長像甜美，個子高挑的小蘭在台電已是第 7 個年頭，頂著國立大學金字招牌的光環，在外面找個金飯碗應該不算太困難，



阿焜（左）與最感謝的人——林國瑞課長。阿焜感謝課長總是耐心叮嚀，才能榜上有名。

「為何選擇走進台電這大家庭？」說到這裡，一向活潑大方的小蘭有點靦腆「會考上應該是意外啦，我真的從來沒有想過有這麼一天。」接著說：「媽媽是台電人，看媽媽樂天知足，對於自己也沒有太多要求，所以一切隨緣…，這次報考動機幕後推手是蔡文化副處長的鼓勵，在此要感謝副處長的武功祕笈，還有林秉德經理公文指導的加持。」天資聰穎的小蘭抓到要領，事半功倍！

說到已經是二個孩子媽的小玲，情況就大大不同了，每天上下班都要趕著接送 2 個小小孩（1 個 2 歲、1 個不到 5 歲），即使想考取也沒有多餘的心力念規章，筆者很好奇「可是你已經做到啦」，「所以『專注』對我來說很重要」小玲回憶著「我 98 年進公司，當時聽說 100 年 NBS（新電費開票

核算系統）」上線，99 年底就被指派參加主管處 NBS 小組，當時真的是趕鴨子上架，剛開始完全不知道什麼是基本電費、流動電費、包燈、高、低壓電力及時間電價等電價結構或各種開票制度，更遑論契約別、變動別、計算日…，1 顆頭 3 顆大，然而支援了 1 年，各種常見的或不常見的核算案例都被我遇見了，我就要求自己務必演算一遍後再作筆記加深印象」。「這麼說要歸功於 NBS 小組囉！那你的報考策略是什麼？」

「我的國英文共同科目不算太強，所以我專攻專業科目，所有需要計算如線路補助費、線路變更設置費、遲付費用及需量競價計費案例等等，只要是需要計算的，我都一直演練，這個部分我拿到滿分。」果然策略奏效心想事成。



S 君與 N 君都是本處的生力軍，期許為台電增添更優秀的新力。



曾經是南部某醫療院所的醫生助理 S 君，是一個看起來非常陽光的大男孩「在進來台電之前，我在幫病人照 x 光，常常需配合醫生輪班，因為我想要多點時間陪伴家人，所以報考台電，在台電工作已足足 6 年，檢驗課 3 年期間，要配合政府執行斷電拆表，還要跟著班長作用戶用電裝置檢驗，與用戶接觸的經驗比較多，也才知道公司講究的服務不是『蓋』的。另外，在線路課期間，令我印象最深刻的是 104 年蘇迪勒颱風過後，參與新北市烏來地區的搶修工作，當時停電戶數很多，每天早上 7 點出門，晚上超過 11 點才開始收工，這樣整整一個月只有一個字，就是『累』，班長說『台電人是沒有在放颱風假的啦，搶修是我們的宿命，也是我們的使命』，外勤工作比較耗體力也比較危險，天下父母心，未來的岳父大人鼓勵我考內勤，這樣對他女兒比較保險，所以我有很大動力報考職員而且一定要考上，每天抱著一堆專業科目『啃』，如屋內線路及電業供電線路裝置規則、還有一堆配電技術手冊，說什麼也要讀到心坎裡，終於我做到了，可以放心計畫成家」。

民國 78 年就進了台電的 N 君謙虛的說自己因為比較資深，所以先天比較占優勢（基本分數比較高），在南部區處服務所待了 2 年，舉凡表務工作上下傳、簡單的設計、新增設檢驗送電、路燈普查及停復電等雜項工作都難不倒他，北上後在本處維護組待了近 20 年，他說他最感謝的是已經退休的楊進義班長，楊班長總是耳提面命：「再怎麼忙都要注重工安，工安不僅為了自己，也為了妻兒。」巡修範圍包括線路、變壓器、人手孔及配電室等，如果是事故搶修就比較緊張，經年累月、各式各樣的事故搶修已經練就了一身淡定的好功夫，「專業能力本來就要自己下功夫，我 104 年取得配電饋線調度中心（FDCC）調度員檢定證照還嫌太晚，在此要呼籲年輕同仁們早點努力考取專業證照並為公司所用」。

佛家說我們說過的話，做過的事，走過的路，遇過的人，每一個「現在」，都是我們以後的回憶，所以待人要真誠做事要認真。故事中主角以親身經歷告訴我們，找一條相信自己能達成的路，只要堅持，總有一天會到達目的地。生命是一段段故事堆砌的旅程，相信把握每一個「現在」認真地走過，終將成就一切美好！



不知老之將至

文 | 路人甲

「有誰看到我的眼鏡？」「不是掛在你額頭上嗎！」這是大哥與小妹無厘頭的對話。「咦！我的手機在哪裡？」「你不是放在廁所馬桶蓋上面嗎！」這是老爹與小女兒的對話。曾經嘲笑別人帶著眼鏡找眼鏡，曾幾何時，自己也落得這般糗狀，相信自認有老態者常有的經驗，拿著話機找手機，打開抽屜卻忘了要找啥東西，拿了衣褲忘了鞋襪，至於忘記關燈、關水、鎖門，甚至瓦斯爐火，更是常有之事，碰見多年未謀面的同事、朋友，比著手指說：「你是！你是！……誰啊，怎麼也想不起來！」

孔老夫子曾自詡：「發憤求道和傳道就忘了吃飯，樂於和人分享得道和傳道的喜悅

而忘掉了很多煩憂，甚至都忘掉自己的年紀一大把了。」專注於一件大事情，就忘了歲月，忘了年齡。然現代人生活可忙得很，上班折腰五斗米、社交活動找關係、勤勞運動顧身體、家庭和樂要處理，但對自己的歲月雕痕還是斤斤計較的。

有一句頗為傳神的俏皮話這樣講，「歲月是一把殺豬刀，黑了木耳，紫了葡萄，軟了香蕉，瘦了荷包，折了我的腰。」時間是世界上最偉大的藝術家，總是在不知不覺中靜靜的雕塑世間萬物，驀然回首，那曾熟悉的街頭已不復存在，我們又平添幾多歲月，生活在忙與茫，步調緊湊的時代，因為現實中面對各種壓力，導致內在老化與外在老化



速度，如同雙軌並行的高速列車，年紀輕輕就出現各種老症頭。

最近流行一個名詞叫「初老」，網路上，流傳著各種初老症狀，其實現代人的心態往往比實際年齡老得快，來自工作壓力或是現實生活挑戰所影響，不知不覺中，年紀輕輕時，就開始面臨初老徵兆。

「初老現象」是一項統計數字，有人或有兼之，或是程度上輕重之別，目前科學界一致的看法，人類應該可以活到 120 歲，詩聖杜甫說：人生七十古來稀，或有人說：人生七十才開始，不管是實際歲數的累積，或是跨越人生高峰後寧靜再起，無可諱言，隨著醫藥科技發展，人類平均壽命提高，



周末喜歡在家看電視影集，對外出毫無興趣，這可能是初老現象之一。

追求健康長壽是現代人努力的目標，君不見手機上的 Line 或是 Facebook 傳來的訊息，有許多都是健康保健的知識，或是吃什麼補什麼，什麼 10 大抗癌食物，健康 N 點靈……，各種妙方技巧，讓人目不暇給，有關養生保健的書籍，曾是排行榜另類暢銷奇蹟。鄉民們篩選出他們共同認可的初老十大症候群（請參考次頁），有者則對號入座，大方接受事實，調整身心。



初老十大症候群

第十、不管前夜多晚睡，隔天總會定時

早起：雖說早睡早起符合健康要求，但大腦中宛如裝上定時器，生理時鐘一到點，總能翻身起床，決不眷戀，亦無關冬季冷颼颼的天氣，夜半笙歌，一夜好眠，總是一件遙遠的夢想。

第九、假日只想待在家裡睡覺：

從週五下班回家就開始放鬆，窩在沙發上當「馬鈴薯」，吃些垃圾食物，看電視影集等，直到深夜方入床安息，隔天總想睡到自然醒，至於年輕時代愛結伴上山下海，遊山玩水則變得興致缺缺啦！

第八、買食物前會研讀成分：

年輕時茶來伸手，飯來張口，咕嚕咕嚕吞下肚，管他卡路里、高糖、高鹽，甚至塑化劑、起雲劑，有本錢經得起人工甘味摧殘。不知從何時起也開始注意食物成分，東西好不好吃是其次，添加哪些化學原料，吃下了多少熱量，最好是天然有機產品，這些要項才需錙銖比較。



第七、不愛去人群眾多的場所：

人多好辦事又熱鬧，像夜店狂歡，生日派對熱情奔放，在舞池中盡情扭動身軀，伴隨著震耳欲聾的音樂聲，讓自己的情緒跟著嗨到最高點，是往昔快樂回憶，但若開始厭煩這種吵雜的環境，寧願找處小Cafe 或有品味風格的餐廳，與知心好朋友開懷暢談，或靜靜的沉醉在文字世界中，這也是初老的表現。

第六、去 KTV 先吃東西、唱老歌：

學生時期三五好友去 KTV 唱歌，一進入包廂就是麥克風爭奪戰，專點最新熱門排行榜上的歌曲，一群人在舞台上張牙舞爪的嘶吼。如今相同場景，我們卻先填飽肚子就感到心滿意足，再翻翻歌本，點幾首老掉牙的「淡水暮色」、「快樂的出航」虛應故事。

第五、開始隨身攜帶必備藥品：

一般居家必備的止痛藥、感冒藥、胃藥、酸痛藥膏、貼布等，開始出現在辦公室抽屜中，或家中廚櫃裡，甚至藥不離身，以防萬一，其他如保健食品，維他命、維骨力、綠藻、葉黃素、魚油精……，都是三餐加減服用，有呷有保庇，總要讓自己時時刻刻都能以最佳的狀態，面對生活中各式各樣的突發狀況！



初老十大症候群

第四、不認識最夯的網路資訊：身邊的Y世代，或是家庭中的子姪輩們，常討論一些我們有聽沒有懂，或從未聽聞過的人物、名詞、產品，而我們卻插不上嘴，甚至看過網路影片後覺得很無聊又不好笑，但還是讓年輕世代趨之若鶩，這是初老者百思不得其解的困惑啊！

第三、對「吃到飽餐廳」失去興趣：開創於台灣的吃到飽餐廳，對許多人而言有種無法抗拒的魔力，冷食、熱食、甜點、水果、異國料理，只怕你吃不下，不怕你不拿，且費用也偏高。但越過某個年齡層後，就不再能像從前那樣恣意的大吃大喝，隨便吃幾樣菜就覺得過飽了，感覺很不划算，沒有撈回本錢，因此再也吸引不到你了！

第二、坐在沙發上也會睡著：坐著沙發看電視，看到躺在沙發上睡著而電視仍開著是許多人曾有的經驗，或是打開書本就眼皮重也是常態，但為何不直接上床睡覺呢！忙碌一整天回到家，緊繃的神經鬆懈下來，看看電視消解疲勞，卻不敵周公召喚，眼皮就會自動變得愈來愈沉重啦！

第一、開始懷念從前的人事物：雖說好漢不提當年勇，但男人講到當兵歲月，總有聊不完的話題。有組台語順口溜這樣說初老現象，倒是蠻貼切，「站咧無元氣，坐咧就哈戲，倒咧困抹去，無食愛生氣，食飽教放屁，見講講過去，現講現忘記，出門無地去，要死無勇氣，祇好活下去。」學生時代讓人心煩的課業、考試、師長、同學，還有種種不光彩的事，殊不知等到長大以後，才發現原來過去那一段什麼都不需要擔心的時光，才是最讓人懷念！

古今帝王將相都曾傾洪荒之力追求長生不老之術而不可得，歲月流轉，人從自然而漸漸老矣，與其力抗，不如坦然面對它，認識它，接受它，與之和平相處，照顧好自己的身心狀況，跟隨四季更替，陰陽調理，順應之。頭髮白了、疏了、禿了，無關髮絲之

下的智慧，有髮則可，不問黑白色。天冷戴帽加衣，病痛入院就醫，傾聽身體發出的訊息，不再強充青春少年兄弟或是青春鮮美少女，善待自己的身體，還要敞開心理，迎頭趕上新世紀，相信「老罔老，猶會培土豆，嗎也變奇竅。」

擁抱大自然



文 | 陳尚勤 退休員工

上班時，因工作需要，經常風馳電掣於山間小徑或野溪河流旁，忙裡偷閒欣賞各地名勝風景，把大自然裡的心境、悠閒、人生觀結合，得以欣賞翩翩飛翔的蝶影，聆聽蟲鳴鳥叫天籟音符，揉搓而成對生命的感動，體驗水的沁涼，霜的解凍，草的柔嫩，讓大自然洗滌疲憊困頓身軀……一一化解於無形中。

退休後，蒔花植草享受輕旅行長知識，不僅能森呼吸芬多精的精髓，讓壓力釋放有一個出口，把所有不愉快的事情拋之腦後，達到最佳的體適能活動與舒展，更可傾全力去追求心中的夢想。踽踽獨行於十八尖山上，更能充分享受靜謐恬淡的隨興，放空一切，閉目冥想，悠閒自在的倘佯山間樹林，

沉澱心靈，讓思緒重新整理一遍，重新再出發的感覺，所謂一花一世界，一葉一如來，無論何種季節都有不同風貌的悸動，自然風景總是那般吸引人。

最近，參加退休人員的旅遊活動，徐前理事長語重心長地道出了內心話：「退休同仁要常走出戶外親近大自然，並多利用智慧型手機互通訊息，才不會得老人癡呆。」徐前理事長已高齡 80 歲了，閒暇期間仍然出國趴趴走、遊遍各地名勝，三不五時還 line 出各地名勝風景照片，羨煞大夥兒目光。

走向大自然，大自然是廣袤而深邃的，讓走近的人處處驚奇，不只在風的吹拂，空氣的鮮潔，草的綠和花的美，更在於植物間彼此的和諧共榮，相互依存。也拜訪春夏秋



冬四季的更迭，迎向陽光普照的藍天白雲，迎向山明水秀的世外桃源，迎向楓紅層層的詩情畫意，迎向雪花片片的白色大地，追尋白雪皚皚的快感，拋開一切心靈罣礙；依般若波羅蜜多心經，心無罣礙，無罣礙故，無有恐怖，遠離顛倒夢想，究竟涅槃。讓大自然洗滌疲憊的身軀。走向大自然，也擁抱大自然的夢幻之美。

當人與大自然四季轉移脫節，精神生活便日趨荒蕪。看時代社會的轉變如何殘酷地摧殘了大自然一切美好的東西，人們只能在水泥、柏油和一片廢氣中喘息著討生活，失望之情油然而生，愈是文明反而破壞大自然生態的平衡，是先進國家始料未及的地球浩劫。

童年的時光，追隨父母的腳步，飼牛種田無所不包，那時候，在河邊，連水裡的魚蝦都一目了然撈得到，放學後，溪邊捉蝦捕魚是家常便飯，直到黃昏時家家炊煙四起，才趕著回家吃晚飯，那是沒有電力、瓦斯、自來水的孩提歲月年代，我們也都是大自然成長的兒女。

我記得，大音樂家貝多芬在面對困頓坎坷時，他常在大自然裡散步，大自然不只給他創作的靈感，也給了許多無言的教誨和安慰。連大詩人華茲華斯也說：「到大自然來，讓大自然做你的導師！」颱風過後，大自然草木的不屈不撓，縱使履仆，也能履起，依舊展現了他清新的容貌，這難道不也給了我們許多的人生啟發嗎？

一位事業有成的中年人問禪師：「我現在有錢，有權，要什麼，就有什麼。但我內心裡頭，總是有一種失落感，總覺得還缺少了些什麼，這是什麼原因？」禪師說：「你欠缺的就是愛，就是欠缺對四周環境的愛，對別人的愛，對大自然的愛。」中年人說：「那我要如何做呢？」禪師說：「這很容易，當你經過一棵樹的時候，你要在心裡用喜悅的情懷跟它打招呼，當你經過一盆花的時候，你要帶著深深的關懷和愛心看一看它，當你看見一群飛雁掠過天空時，你要真誠地為牠們寄上無限的祝福；如果你能使一棵樹，一盆花，一群飛雁，一切自然景物快樂，那麼那棵樹，那盆花，那群飛雁，那一切自然景物也會讓你快樂。」因此，隨時隨地用愛與喜悅，和森林裡的樹木對話，和路邊的小花寒暄，和所有大自然裡的萬物聊天，跟他們說聲：「你好！我愛你們，我喜歡你們。」那樣會讓我們的心胸更開朗，讓我們的心情更愉快，也讓我們的心靈更昇華。

智者之言，有如暮鼓晨鐘，不論再忙，都要儘量抽出時間，用輕鬆的心情去親近大自然，可以打著赤腳在泥土上漫步，也可以忙裡偷閒走到山巔，仰首看白雲，走到河邊低頭看流水，或是起個清早，和荷葉上的露珠一同呼吸，也不妨在夜深人靜的時候，探出窗外看牛郎織女星。儘量接近自然，儘量和自然打成一片，任運自在的祕密就在其中，愉悅快樂的祕密也在其中。



話蟋蟀

文 | 敬文

名號知多少

在自然界昆蟲類的世界中，蟋蟀雖然是一只小蟲，但其名號之多，恐怕是獨一無二了。古人通常稱蟋蟀為「促織」，一名「趨織」，或稱「趣織」，也有叫做「青蛭」、「青蛰」；俗語又呼蟋蟀為「曲曲兒」，吳越一帶，把牠叫做「棧唧」，山東人稱牠為「懶婦」，荊楚地區尊稱蟋蟀為「王孫」或稱「孫」；他如散見於古書裡的「吟蛩」、「絡緯」、「莎雞」、「寒蟲」、「促機」等等，也都是蟋蟀的別名。總之，牠是昆蟲類名稱最多的一個；其中奇奇怪怪，有雅有俗。

蟋蟀不但有牠自身的名號，古來一些名人雅士，亦常以「蟋蟀」為其居處命名：如明代劉士驥名其別墅為「蟋蟀軒」；又清人張度之亦將其書舍命名為「蟋蟀窩」。均屬俗中有雅，雅中有俗，可謂別具風韻。凡此種種，俱足以令人想像到蟋蟀確有其多采多姿與眾不同之處。

擇其善鬥者而畜之

蟋蟀天性好勇鬥狠，據學海集云：「蛩（即蟋蟀）近陰，依于土，以陽而為聲，故背翅鳴；然其性陰妬，故相遇必爭。」所謂「其性陰妬，相遇必爭」，其實就是人們



利用「同性相斥」的心理，再加上種種巧妙的刺激，使之達到戰鬥的目的而已。不過，據生物學家研究，蟋蟀的確是夠「狠」的。當一隻雄蟋蟀兇性大發時，會把自己的兒子吃掉，有時一對新婚的蟋蟀，正在洞房花燭之夜，轉瞬新娘竟成為新郎的一頓豐富的晚餐；因此在牠們的社會裡，一向是雌雄分居，小家庭制度是不存在的。



玩蟋蟀既然與戰鬥不可分離，所以在選擇品種方面，「精兵主義」是非常重要的。凡是善鬥的蟋蟀，體型方面，大都是：頭大、脖子粗、鬚直、腿長、鉗齒寬闊，呈火紅或桃紅色，身背碩實，腹部肥短而略方，渾身雄糾糾，氣昂昂，一望而知不是凡品；在顏色方面，今「促織志」說：「其色白不如黑，黑不如赤，赤不如黃，黃不如青。」通常內行鑑別優劣，又有所謂「青頭」「麻頭」之分：「青頭」頭部純深褐色，陽光下週身現金色絨毛，非常好看；「麻頭」則間雜淺黃、灰白色或略帶淡紅綳紋。這些都是能鬥善戰的上等貨色；至於「三尾子」這類東西，看看玩玩還可以，是不能上戰場的；所謂「三尾子」，其實就是雌性蟋蟀，其中一尾是牠的產卵器；此外，「促織志」還列舉了蟋蟀的四大禁忌：「一仰頭，二捲鬚，三練牙，四踢腿」；並指出：「凡頭尖，頂瘦，腳細，腿薄者，皆下也。」這些都是古人多年玩蟋蟀的經驗談。

飼養不容忽視

選好的蟋蟀，把牠養在特製的小瓦盆或泥罐中，底下鋪層薄薄的泥土，平時的飼

料很簡單，只須雜糧清水就行了；像賈似道「促織經」所說的：「用鰕魚、菱肉、蘆根虫、斷節虫、扁擔虫煮熟栗子、黃米飯。」那是宰相人家的派頭，一般人誰肯去找那些，實際上也不容易辦到。不過，養蟋蟀還是有平時、戰時之分，不能老是一樣。一般長養蟋蟀的人，常常一到戰時屆近，馬上就改善飲食，飼以蛋黃、小米粉之類的東西，補養補養。出征這天，吃喝尤特別重要，最好是拂曉即提前飲食，不可過飽。有的這餐還特別饗以蒸熟的蝦腿肉或蝦卵，飲以洋參煎水，謂如此能使蟋蟀特別興奮，制勝疆場；此外，雄蟋蟀平日的性生活，也值得注意。在正常狀態之下，不妨適時配以異性同居，這對雄蟋蟀是有益無損的。不過，臨陣的前幾天，一定要細心管制，以免過分損耗戰將的精力。

蟋蟀有時也會生病，醫治的方法，據「促織經」的說法是：「嚼牙喂帶血蚊虫，內熱用豆芽尖葉，落脂糞結用蝦婆，頭昏川芎茶浴，咬傷用童便蚯蚓糞調和，點其瘡口。」據說明清之季，民間還有專為蟋蟀治病的「蟲醫」，算是熱門職業，亦趣事也。

為戰鬥而生，為戰鬥而死

鬥蟋蟀這個玩意，以往地無分南北，人無分老幼，很多人都喜愛此道，是不受什麼限制。不過，孩子們鬥蟋蟀，是為了好玩；大人則把牠當作賭博的工具。一場蟋蟀鬥下來，輸贏動輒由數十元到數百元、數千元，以至若干萬元不等；甚至有為蟋蟀弄得傾家蕩產，猶不肯回頭，這又失去唐人所謂「從事為遊戲閒玩」的原意了。通常正式賭鬥要用一種特製的瓷器鬥盆，雙方的蟋蟀，同時放入盆中，置於高桌之上。裁判站在桌邊，手執蟋蟀草輕輕地撩著蟋蟀，使之發怒而鬥。你別看蟲兒雖小，鬥起來卻厲害非凡；一隻蟋蟀縱然被打得遍體傷，甚至折翅斷腿，只要牠有勇氣戰鬥到底，永不投降，還是不算輸的。必待強者振翅高唱凱歌，對方俯首稱臣，不敢再戰，這才可以決定勝負，輸家自然也就輸得心服口服了。

蟋蟀相鬥，不只是蠻力死拚而已，牠們是懂得戰術的。兩隻敵對的蟋蟀猝然相遇，並不馬上開火，誰也不肯輕舉妄動；起初是振翅高鳴幾聲，繞場走幾個圈子，忽進忽退，欲戰還休。這便是施行威力搜索，以試探敵方的作戰能力。等到敵情明瞭以後，立即張開牙鉗，搶先採取攻勢。有時雙方前腳抱持如人立，難分難解；有時四牙相錯咬緊不放，形成膠著態；有時又進入一進一退的拉鋸戰；有時節節敗退，勢在危急，忽然反身一擊，又轉敗為勝。總之，牠們善於運用虛實之勢，奇正之兵，真使人們觀戰以後，為之讚嘆不已。



古人是怎樣玩蟋蟀的

鬥蟋蟀肇始於唐。但真正的全盛時期，還是要讓宋、明後來居上。南宋理宗時，右丞相賈似道在他的西湖葛嶺賜第裡，加造了一座專門鬥蟋蟀的「半閑堂」，為了玩得痛快，竟將前方告急的軍事也置之不理，瞞了皇帝不使知道。

在宋史上曾有這樣的記載：「襄陽圍已急，似道日坐葛嶺，起樓閣亭榭，取宮人媚尼有美色者為妾，日淫樂其中，惟故博徒日至縱博，人無敢窺其第者。其妾有兄來，立府門，若將入者，似道見之，轉投火中。常與群妾踞地鬥蟋蟀，所狎客人，戲之曰：『此軍國重事耳。』」賈似道還著了一部「促織經」，內容搜羅極富，為後世鬥蟋蟀的藍本。當時一般想升官發財的人，也就以這種蕞爾小蟲為進身之階，賈似道因此亦贏得「蟋蟀相公」的外號。



明代民間還有專門鬥蟋蟀的賭博場，可見古人多熱衷於玩蟋蟀。

明代大家袁中即，是提倡生活趣味的名士。其所著「畜促織」一文曾載：「京師人至七、八月，家家皆養促織。……不論男女老幼，皆引鬥為樂。」

明代民間還有專門鬥蟋蟀的賭博場。據謝肇淛所著五雜俎載：「三吳盛鬥蟋蟀之戲，鬥之有場，盛之有器，左右袒者各從其耦。其鬥法在高架之上，只為首二人得見勝負，其為耦者仰望而已；而較之千百而不悔，甚可笑也。」。

此種賭鬥法，只有當事的為首二人「得見勝負」，其餘的人只能仰頭觀望，坐待消息，這和現今圍棋、象棋比賽，雙方對奕，

其餘的人看大棋盤的情形相類似，可見其「熱門」了。

又野獲編曾載：「我朝宣宗（明）最嫻此戲，曾密詔蘇州知府況鍾進千個。一時語云：『促織翟翟叫，宣德皇帝要。』」此語至今猶存。蘇州衛中武弁，聞尚有以捕蟋蟀比首虜功得世襲者。今宜審蟋蟀盆最珍貴，其價值不減宣和盆也。近日吳越浪子酷好此戲，每賭勝負輒數百金，至有破家者。」

這樣看來，明代的蘇州，可以說是蟋蟀之都，玩這個東西的人，有的升官發財，有的又弄得傾家蕩產，這又是幸與不幸了。





快意馳騁 山林春景 平溪 60K 騎踏趣

文・照片提供 | Na'U

「106線我之前騎過，很舒服！」

「那…喬一天揪團來騎吧！就拜託你帶隊囉！」

有著單車環島的紀錄、燃料處的鄭勵淵每天騎單車上下班，也經常跟著處內熱血鐵馬愛好者一同騎乘；因此雖然來到台北工作不過一年多，反倒比我這個老台北更熟稔大台北的單車路線！一句簡單的起心動念，熱心的他當下答應策劃此趟的「萬隆～平溪單車60K」！

「我們在基隆路了，現在立馬過去捷運萬隆站！」週六早上6點鐘，手機群組的熱鬧對話，為美好的單車遊揭開序幕！優美駕馭著紅白相間的公路車，同行的還有人資處的纖纖以及在警界擔任人民保母的好友大翰，四人一團就在晨光照耀下輪動前進！

從市區、木柵轉進106縣道而到深坑，矗立的高樓、高聳的捷運逐漸退到身後，轉換為翠巒映入眼簾、綠溪曲流環繞青

山流水；漸息的都會喧囂分貝聲，此刻也被山林的呼吸聲取代，大口呼吸則是一股大自然獨有的芬芳與清新！

車過石碇後，是分別往平溪與坪林的分叉路口，不少重機同好群聚，也趁著春光美好一同出遊！「從這裡開始算是山路了，大家加油！」蹬上椅座、踩上踏板，低頭一看，雖是考驗腿力的連綿緩坡，所幸平視眼前是無盡的綠意蜿蜒，抬頭上望有無垠的藍



天白雲飄，耳畔猶有山語溪鳴與鳥啼，誠如隊長所言：「只要有美景就夠了」，身體的疲憊，自會被大地之母安撫忘卻！

沿路注意車況並關注團員，細膩的熱血隊長一路恆速輪轉，騎來煞是輕鬆；有著三鐵挑戰紀錄加持的肌肉猛男大翰，踩踏之間也是行雲流水；而嬌小的纖纖雖然是頭次挑戰山路，不過實力可不差，上坡始終保持一定速度；倒是久未練車的我實力大退，從到尾都墊後。「上坡前，先換比較輕的齒輪會比較省力！」「不用急，慢慢騎！」「記得要喝水補充水分喔！」一路上隊友的加油打氣，不時化為踩踏的另股動力！人生路上不也如此，有時高峰有時谷，每逢低潮或失去動力之際，親友的支持與喝采，就是讓人再拾勇氣、努力再戰的原動力！

在姑娘廟及大轉彎處兩次短暫停歇後，抵達第一個景點「菁桐車站」，不過巧遇遊覽車團客，鐵道旁的狹小老街更顯擁擠，牽著自行車閒逛稍顯不便，因此隨意拍照留影、簡單補充涼飲、餐點後，就再返回 106 縣道享受無人的山林清幽！

時值春天萬物繁盛節氣，路邊不少民宅村婦剝著早上現採的綠竹筍、或是削匏瓜

成條，就著豔陽高照晾曬成菜乾，煞有鄉野農家的閒適感！不到十分鐘的路程，原始表定終點的「平溪」出現眼前。倚著清澈溪水閒坐，水中一陣陣銀白色光芒閃耀，那是苦花、石賓正在愉悅的翻身就食。一看手錶才早上九點多，似乎大家都還嫌不過癮，於是臨時決定加碼，再往前行到嶺腳瀑布！

轉進 106 線的叉路、沿著單線鐵軌邊小騎、再拾階步行而下，一幅壯闊山水令人驚豔！彷彿一匹白絹垂掛碧潭之上的巨石間，嶺腳瀑布的芬多精迎面撲來，涼爽的山風拂髮而去；稍坐片刻，輕吻山林、輕撥潭水，感受大自然的獻禮，因為渾然天成的絕景總令人虔敬讚嘆，更是工作煩雜之餘最好的撫慰！

返回嶺腳車站，與充滿人情味的雜貨店閒聊，恰逢台鐵彩繪列車到站，在藍天白雲綠山碧水的布景中，別有一番風情！踏上回程路，清晨拉長的影子已然縮短，和煦的朝陽已成頂上的烈日，還好一路大多是舒爽快意的下坡馳騁，偶然還可向馬路對面正在努力上坡的同好大喊「加油！」。回首來時路，原來曾克服過這麼多的上坡及路程；生命的韌性不也如此，總能度過許多難以想像的關頭，事後才震懾意志力及耐力的強大能量！

深坑老街就在眼前了，冰涼的洛神花茶、美味的在地豆花，無疑是炙陽烘烤下最大的犒賞，也是首騎團完美的句點！就在各自返家後的一小時後，原本晴空萬里的天際，瞬間風雲變色、烏雲密布，雷雨轟然驟下，暴雨豪不留情的傾倒，心中慶幸早已把握良辰、享受過週末的美景，也期待下次單車社或同好，能再共辦騎車一同出遊！



4 人單車團首騎共賞沿途美景，期待下次能再一同出遊！



偶然與巧合 (Hasards ou coïncidences) ——時間是各種有意義的巧合——

文 | 黃素菲 國立陽明大學人文與社會教育中心副教授

劇情簡介

舞者米莉安與男舞者因拍片而相戀，結婚後生下一子塞吉，但不久兩人分手。米莉安帶著八歲的塞吉回到當年位於威尼斯的拍片現場，卻因賣假畫的畫商皮耶將母子二人繪入畫中，而開始一場邂逅與熱戀。

皮耶將巴黎畫派蘇汀的假畫賣給紐約的酒吧老闆後，打算帶米莉安去諾曼第度假三日，接著再回土耳其老家看世界最大的駱駝，並帶米莉安母子去實現塞吉的三大願望：拜訪曲棍球明星、探望北極熊、去跳水崖跳水。但皮耶和塞吉在諾曼第海上先後落水而亡，傷心的米莉安帶著攝錄影機，想重新再次拍攝兒子的心願。

然而在最後只剩高空跳水的旅程中，攝錄影機卻在機場失竊，巧的是，竊賊將它轉賣給在大學教未來學（futurology）的馬克。原本已有未婚妻的馬克一見影帶中的米莉安，竟開始了一路的追尋，並遠赴義大利發掘她的身世，但也因此與未婚妻漸行漸遠。

馬克在阿卡波柯目睹米莉安跳水自殺，大呼土著將她救起後，馬克將攝錄影機及帶子還給米莉安，但米莉安卻不告而別。米莉安到紐約的酒吧拍攝了蘇汀的假畫，並從黑人老闆口中學到「相信上帝，也要相信自己」；接著到土耳其皮耶的家中，以及皮耶母親的墳前跳迴旋舞。



在生死的相續中，米莉安自殺的念頭漸漸淡薄了。米莉安先回義大利見她的父兄；正如父兄所言，當她準備好時就會出現。最後，米莉安主動到加拿大找馬克。



電影導讀

心靈(soul)和精神(spirit)不同

米莉安帶著塞吉回當年認識丈夫的威尼斯拍片現場，皮耶卻恰好將母子二人繪入畫中，而開始了米莉安與皮耶的戀情。可以想見米莉安是想回去重溫舊夢，殊不知往昔的「舊夢」餘溫，竟然足以醞釀出一段新的人生。如果說工作生涯比較由「精神」來統領，情感生活則比較是由「心靈」來引導。我想米莉安是帶著浪漫的情感回到威尼斯的，這種氣場比較能誘發出情感的氛圍。

心理治療師湯瑪士摩爾(Thomas Moore)不斷強調心靈和精神的差異，精神能激勵我們，而心靈則能探索事物更深沉的層面；精神設立目標，心靈則緩緩前行，沿途進行更深入的探索；精神會讓我們放眼世界，關注人生哲學，心靈則讓我們打掃房子、學習廚藝、打球玩遊戲、和孩子相處、

探索並喜愛居住的區域；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，心靈則讓我們與世界產生連結，這是愛的一種形式；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。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。若要充分掌握自我心靈的意涵，必須先跳脫自身的侷限，置身更大的格局。我們必須思考其他人的心靈，還有地球及宇宙的心靈。弔詭的是，要充分餵養自己的心靈，必須先照顧好更大的心靈，滋養人生的唯一途徑就是超越它。

當我們遇上重視心靈的人，會感受到對方實實在在地生活，以及他的複雜與深刻。一個人的獨特性、特質、存在的感覺，以及

愛與被愛的能力，都是心靈存在的指標。Thomas Moore 時常告訴精神科的學生：「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，我想回到威尼斯的米莉安遇見皮耶時，一定是那種彼此都想要一起約出去吃晚餐的感覺。

人生無法複製

電影一開始就設定在一個非理性、非線性、非邏輯的位置。當皮耶與米莉安帶著塞吉去拜訪曲棍球明星、北極熊之後，皮耶和塞吉不幸在諾曼第海上先後落水、雙雙身亡。傷心的米莉安帶著攝錄影機，想重新再次拍攝兒子的心願。可是人生是無法複製的，人生中每一次的遭逢都是獨一無二的遭逢。米莉安以再次造訪曲棍球明星做為對兒子的記憶、想念，但是米莉安已經找不回當初塞吉第一次見到曲棍球星的悸動與興奮，甚至被誤以為是要投懷送抱。再次去到北極熊的雪原，在飛機失事的現場，米莉安不滿意幫忙入鏡的司機，對於失事現場的說詞，甚至氣急敗壞地想要指導他怎樣說故事，



只因為米莉安真正要尋找的既不是曲棍球明星，也不是雪地裡的北極熊，而是在他們背後的塞吉。

偶然中的機緣巧合

科幻驚悚小說之父——麥可克來頓（Michael Crichton）在《時間線》一書中，提出多元空間論來挑戰牛頓（Issac Newton）的線性時間觀。在麥可克來頓的多元宇宙中，人可以「同時」流通於過去、現在及未來，沒有時間及空間的侷限。許多實際的存在體，是一般人的大腦知覺所感覺不到的。最讓人反覆咀嚼的是書中提到，時間不是窄窄扁扁的細線，而是各種有意義的巧合，同時落在一起的當下。

這樣的觀點與物理學家——傑瑞米海華（Jeremy W. Hayward）不謀而合。傑瑞米海華為了向女兒凡妮莎解說他心目中的宇宙觀，寫了《給凡妮莎的信：一位科學家解開女兒心靈封印的 25 則真言》。書中寫到：「我們生命的每一刻都是巧合（co-incidence）。其中 Co 的意思是一起，incidence 則來自拉丁文，意思是 fall（落）的意思，因此 Co-incidence 的意思就是『落在一起』。巧合這個字就代表每一刻都有事情落在一起，可是科學就是沒有辦法告訴我們『當下』這一刻會有什麼事情『落』在一起。」

從麥可克來頓的《時間線》與傑瑞米海華《給凡妮莎的信：一位科學家解開女兒心靈封印的 25 則真言》都在訴說同一件事：「人在解釋他所觀察到的世界時，不自覺地



受到日常經驗的制約。換句話說，人的知覺與意識是有限的，我們所知覺到的並不是完整的世界，真正的世界遠大過我們所感知到的部分。」

因此很多正在世界的平行時空中同時發生的事情，不是人的知覺所能觸及。而影片中的馬克似乎想要「同時」穿梭出米莉安的過去、現在及未來，但米莉安在悲傷之中，無法感通平行出現在眼前的馬克，甚至一直認為馬克是騙子，直到當米莉安從黑人老闆口中學到「相信上帝，也要相信自己」接著到土耳其皮耶的家中，在皮耶母親的墳前跳迴旋舞，似乎漸漸開啟了感通平行時空的能力。

土耳其迴旋舞的中心，也象徵米莉安在愛情與人生中的搖擺與跌盪。與其說米莉安在尋找愛情，不如說她在尋找生命可以信賴的不變軸心。愛情經常美在讓人心碎的淒美，於是很多人既想愛又怕愛，想的是愛情中的迷醉，怕的是幻滅。而愛的圓心是什麼？恐怕還是得懂得放下，才有資格去愛。這也是最後米莉安終於主動去找回馬克的原因。馬克對米莉安而言似乎是個禮物，使米莉安「先見」自己人生的許多巧合其實不是偶然。是的！人生的巧合並非偶然。

由於傑瑞米海華的科學背景，他引用了很多心理學、超心理學和物理學上的實驗證據來支持他的論點，使人不得不服。科學家已證明，空間充滿了能量、情感與覺察力，而所有我們看到或看不到的空間與事物，都具有同源性（homology）。我們眼前的所有一切，所看過的所有一切，及將會看

到的種種，都是能量，都會互相牽引。這是個活的世界，能量的聚合導致了諸多偶然與巧合，這跟影片中未來學者馬克的觀點十分相似。所以，他的舞台作品也以虛實交錯作為主題，似乎在說明人生的巧合並非全屬偶然。



陰陽、虛實是動態過程

神應該長得什麼樣子？這部戲很幽默地用倒置手法塑造了一位黑人爵士神，我還蠻喜歡這個安排，蠻合於我這個在信仰國度中流浪的異教徒，給我比較沒有教條壓力的喘息休憩的空間。我活得愈老就愈相信，一切都是最好的安排；但是，我拒絕說這是因為我愈老愈宿命，我也不認為自己已經到了豁達的境界。我在思考的是，未來學者馬克所挑逗的虛與實的界線，而虛實、陰陽其實是動態過程，一如中庸並非一種靜態的楚河漢界，而是流動如雲、須與萬變中的不變。

「什麼是真實（truth）？」也是這部電影拋出來值得思考的問題。說出來的才是真的？發生過的事情才是真的？或者被思想過的才是真的？米莉安第二次（還好有去第二

次)去看北極熊，將司機的話「因北極熊先到，所以失事飛機上無人生還」，改成「因北極熊先到，用它溫暖了傷者，所以無人死亡」。不論哪個說法才是真的，米莉安的生命卻因此而得到完全不同的詮釋。



重新整編故事是為了找到隱藏的視野

說故事永遠都是從現在回看過去，倒敘與回顧（backward）在這部電影中非常能夠呼應米莉安的心境，再回去一次是重要的，米莉安回到兒子來不及實踐的人生，去旅行、去履行，然後回到現在，帶出令人驚訝的情結轉折。也就是重視個人所賦予事件的意義和解釋，也看重本身對問題的在地知識。好像悲傷更適合用故事的方式來敘說。倘若我們沒有機會重溫生命故事、不去凝固漂浮著的生命經驗、缺乏得以容身的生命故事，我們的現在或將延伸為無止盡冷酷與荒漠的未來，我們將停滯不前、了無生趣、喪失生命活力。真正關鍵是，往事的力量極

大，其束縛生命的力道，足以扼殺現在的生活和未來的機會。當我們重整生命故事時，我們拾綴生活事件、描繪記憶地圖、連結經驗意義，將之串聯成獨特的情節與意義，如此，不僅照亮了過去，也連結了現在的顧慮、需求與感受，和未來的前瞻與渴望。

故事具有層層疊疊、峰迴路轉的引人之處；悲傷一旦進入故事，就顯得寧靜而莊嚴。多年來做諮商工作，我深信不移的信念是：回顧過去是為了錨固未來。諮商師帶著案主回到過去，並不是要深陷在過往的創傷之中；案主在回顧生命故事時，經常會驚訝於當時遺漏的諸多場景，或是啞然於當時的單一思維。因此，重新整編故事是為了找到隱藏的視野，發現其中蘊藏的奧秘意義，重新賦予過往的記憶嶄新的價值。

敘事治療理論認為我們每一個人都有權力成為自己生命故事的作者，我們將自己的經驗說成獨特的生命故事，不必經由專家或權威的認可，甚至要鬆綁被權威的社會論述形塑成的「問題」故事，將「問題」與人分開，由人做為解決「問題」的專家，重新找回創作生命故事的作者權。所以，再回去一次是重要的。人都要回到自己的過去，去發現，去看見，去重寫，然後再回到現在，給出新的意義。感知自己與別人，而不是去分析與論辯。生死跟信仰一樣，無法藉由研究或推敲來達成目標，它仰仗的其實是自己對生命的體驗。🍄

圖片資料來源

<http://app2.atmovies.com.tw/photo/fCatm0895033/>

http://ilooker.com.tw/movies_pic.php?pid=&id=1465

https://www.youtube.com/watch?v=bID_CoSvhJA

<http://www.baike.com/wiki/%E5%81%B6%E7%84%B6%E4%B8%8E%E5%B7%A7%E5%90%88>



發現——性騷擾申訴停看聽

園地好，我是園長，最近在協助宣導性騷擾防治措施時，有同仁詢問提出申訴後之相關調查處理程序，想請問公司在收到申訴案後，是如何處理此類案件呢？

園長好，謝謝您的提問，也感謝您積極協助人資部門宣導性騷擾防治措施，您的疑問是許多同仁欲瞭解的，藉由以下分享，希望不論是協助者、申訴案兩造雙方或各級主管人員，都能獲得充分的資訊，進而信任性騷擾申訴評議委員會（以下簡稱申評會）的客觀與專業，一同營造友善尊重的工作環境。

Ans

申訴

性騷擾申訴案因性質特殊，調查也極需專業，故本公司為保護同仁及單位各級主管，於總管理處設置申評會（處理窗口人力資源處），依照本公司「防治性騷擾措施申訴調查及懲戒處理要點」及相關程序，統一處理公司申訴案。申評會委員有 11 位由總經理任命，副總經理擔任主任委員。目前 11 位委員中。5 位為外界專業人士（律師及學者），6 位為總管理處之高階主管，依規定女性委員不得少於二分之一，目前性別比為 6 女 5 男，力求專業、客觀及公正。

同仁透過公司公開申訴管道（電話、傳真、電子信箱）申訴後，由申評會首先確認申訴資料的正確性與完整性，請申訴人於 14 日內補正。申訴內容應包含申訴人姓名、性別、出生年月日、國民身分證統一編

號或護照號碼、服務單位及職稱、住所或居所、聯絡電話等資料，另應明確記錄申訴之事實內容、相關證據、請求事項、申訴之年月日及簽名。

評議

公司接獲性騷擾申訴案件後相關流程請參考次頁之作業流程圖。若申訴案件確認受理，主任委員會於 3 日內指派 3 人以上之委員組成專案小組，目前專案小組成員由 2 位外界專業人士，搭配一位公司內部高階主管組成，另依規定女性委員不得少於二分之一，故性別比會以女 2 男 1 之方式安排，以維公正、客觀。

專案小組組成後，立即啟動調查程序，除訪談雙方當事人外，亦通知關係人接受訪談說明。訪談期間以保密、不公開之方式進

行，以保護當事人隱私。訪談過程中均會進行錄音，並將訪談內容做為逐字稿請當事人及關係人簽名確認。在調查及處理過程中，會視當事人及關係人之身心狀況，主動轉介或提供心理輔導及法律協助。

申訴人及關係人來申訴或訪談時，最擔心害怕的常是工作權受影響，或遭受報復，本公司由申評會統一處理性騷擾案之目的，即為降低此方面之疑慮，並提升同仁之信任與安全感，訪談過程中，如有感受到任何不利的對待，可即時反應，申評會將隨時提供資源協助，以維護申訴人及關係人的權益。

懲處

性騷擾案目前法律規範由被申訴人的雇主調查處理，是希望藉由內部懲處的行政流程與機制，矯正被申訴人的行為，進一步型塑友善和諧的工作環境。本公司懲處機制在雙方當事人對於評議結果無異議後，由單位參考申評會對案情情節輕重之建議提報懲處，並由公司員工獎懲審查委員會決議懲處額度。考量性騷擾案之特殊性及為求懲處方式之衡平性與客觀性，自 106 年 4 月 28 日起懲處移由公司層級決議，一方面單位或主管處不瞭解案情，另一方面因部分申評會委員同時擔任本公司獎懲會審查委員，對於案情與影響程度較能掌握。過往性騷擾申訴成立之案件，懲處額度由申誡至大過，亦有被扣減獎金，甚或自請辭職之情形；此外，另要求被申訴人閱讀網路學習課程及撰寫心得，部分個案則會被要求接受心理諮詢。

精進

除了針對被申訴人的行為矯正外，亦要求單位再次強化性騷擾防治作為，並針對該案衍生之管理問題改善處理，經確認相關作為已能將申訴案妥善處理後，案子始告終結。每一個申訴案都有其特殊性，本公司若發現有任何行政面能改善的作為，會持續進行精進與宣導，雖然仍有性騷擾申訴案之發生，但也是發現問題，進而改變的開始。

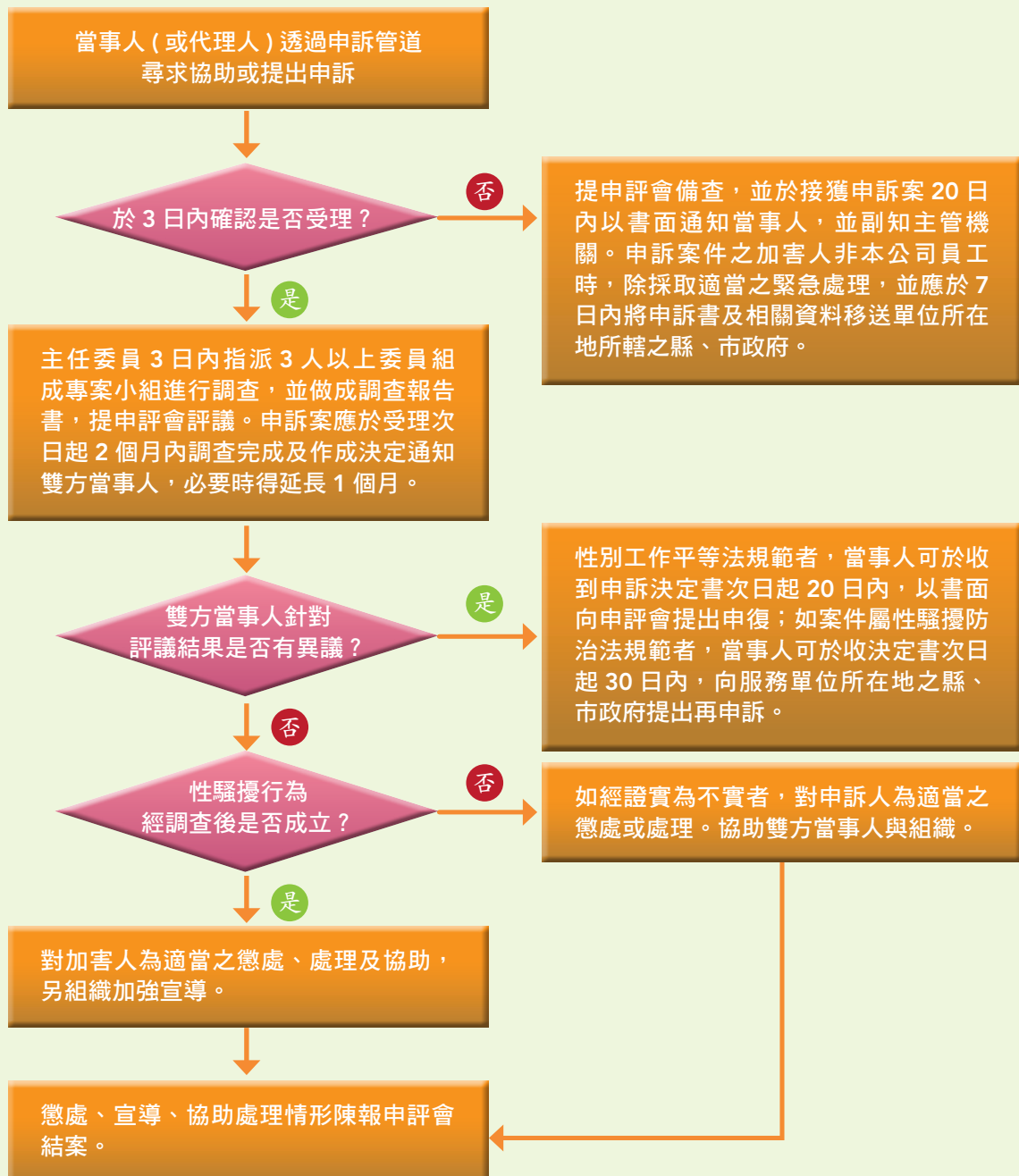
性騷擾案的發生，對於單位是複雜的課題，尤其雙方當事人屬同一單位者更甚，因此本公司處理流程的設計，是為了降低單位的參與，以保護單位避免涉入紛爭，單位各級人員知悉相關疑似案件時，最佳的處理方式就是告知正確申訴管道，支持申訴人申訴，並記錄已告知之相關事宜，其餘行政程序，就交由公司性騷擾申訴唯一窗口人力資源處處理。再次提醒，避免評價與傳播、做好隱私保護是協助申訴人最好的方式，期盼藉由您的關心瞭解，共同營造尊重友善的工作環境。🙌



禁止性騷擾
Anti-sexual Harassment



防治性騷擾措施申訴調查及懲戒處理作業流程圖



申訴專線電話 (02)2366-7730
 申訴專用傳真 (02)2367-9295
 申訴電子信箱 a960601@taipower.com.tw

備註：於調查及處理過程中，視雙方當事人及關係人身心狀況，啟動員工協助方案轉介機制。

分享與感恩

員工協助進階班訓練心得回饋

107年度員工協助進階班訓練課程，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，讓園丁彼此分享自身故事同時練習分享技巧，深植分享文化，以下為園丁參訓後之心得分享與回饋。



心得一

文 | 徐永禧 台中發電廠

接觸同心園地以來，改變了許多自我的觀念，也改善家庭親人的關係，我喜歡上每年的進階課程，當成是充電自我成長的學習機會，如涂瑞玲講師情緒與同理心課程，身而為人，活在世上有兩大基本的需求與動機，包括愛與被愛的需求，渴望與人建立親密連結，因此產生「愛」的情緒；以及對所從事的活動或工作有興趣投入，從中獲得成就感，覺得自己有價值，因此有「喜」的情緒。同理心辨識令我收穫最大，觀察傾聽客觀事件並澄清具體事件始末核對，真正聽懂對方內心聲音。

銀髮樂活幸福職場協助方案是今年主題，留住青春永保健康也是每個人最大的期望，看到 58 期年輕的學員在高訓中心穿梭，彷彿看到 26 年前自己的身影，景物依舊在，當年的小樹苗如今都已成兩人環抱的巨木，在走廊大鏡子前一瞧真是髮白齒搖

了。郭哲誠講師的銀髮族幸福生活指南，讓曾親身經歷過雙親病苦纏身的我，上課時在內心不斷的發出他說的對！原來是這樣！從小祖母最疼我這個長孫，常常擔心我挨餓受凍，長大後我也立志要好好孝順敬養祖母，但當我在國中二年級，祖母在雨天餵食雞鴨不慎跌倒，從此不良於行臥病於床七年。郭講師的跌倒預防與研究，重拾了我對祖母的懷念與不捨。父親則是郭講師口中的標準案例，因不當用藥，輕忽血壓，不注重飲食更無法於黃金時間及時送醫，造成父親後半生進出醫院頻繁，真是不堪回首的一段記憶。

當事件發生後，大家常說：早知道！千金難買早知道，透過課程安排學習，和學員間的交流互動獲得他人經驗與知識，提早預防及修正，就是擁有早知道的能力。最近有一位國中同學被家庭事業與老人健康，兩件事忙得焦頭爛額，長者不願意住進安養院，



年輕人也因為工作生活都在北部，有千萬個理由無法親自照顧母親，但又擔心自己獨居在鄉下的母親健康情形，倘若有萬一將背負不孝的罪名，非常積極的尋找安養院要安置母親，但母親並非小孩，那麼容易就能連哄帶騙的去幼稚園，同學正為此事所苦惱。我現學現賣立刻告訴他，郭講師的銀髮族長服務資源 2.0 資訊，相信能為這同學帶來很大的幫助。各得其所是大家所願，願大家都

能身體健康，家庭幸福美滿~~原來這也是需要透過「學習」來獲得「早知道」能力。



心得二

文 | 黃美雲 中區施工處

歡喜作 甘願受

當吉組長問我們園長最重要的任務是什麼？我腦海中浮現的是黃處長的支持，工會常理的肯定，是同仁的信任，最後園丁夥伴同心協力的團隊合作。如 107 年 3 月 8 日處內依計畫辦理健康講座及慶生會，我只發了 LINE 短信告訴夥伴們園長受訓，請大家依任務分工，手機螢幕上叮咚聲響的回覆，要我放心去受訓，這就是我們可愛可敬的團隊。

四道人生習題 放下遺憾 充滿感恩

「道謝，道愛，道歉及道別」是我們生命課題的實踐。記得 105 年剛開始推動分享會，我初試啼聲，先拋出自己生命中對往生的老同事「敬愛公司情操」給予道謝，接著學伴也紛紛應響，有的道出對母親之愛，有的對兄長的抱歉及對好友往生來不及道別之不捨之情，我深深感受到說出來才能放下，才能化解。人生不如意十之八九，但如果那

些受傷遺憾的經歷，被瞭解及接納後，最終終能釋懷。過去所有的傷疤，提醒我們要珍惜生命的美好，並增加了我們生命的韌性及勇氣，「所有的發生都是最好的發生」。

親密的人不離不棄 看到生命的堅強面

當曾遇到身旁的朋友罹患憂鬱症，然而不論我想用何種方式幫她，都只是給她更大的壓力，我們琅琅上口的大道理和生活習慣，其實都是很正確的觀念，但已經得了憂鬱症的人，無力消受這些藥方，而讓她覺得自己更糟了，因為別人熱心的建議自己怎麼就做不到，於是急著把自己封閉起來，不想再麻煩別人，到後來甚至感到沒人能真正瞭解自己而絕望。這時候，朋友需要的是有品質的陪伴、傾聽和醫師專業的診療。看著她與先生手牽手的背影，我見到她沒有倒下，仍試圖努力地與別人對話，那異於常人的堅強，是生命的韌性。🍀



文・照片提供 | 天作之合

木棉花映叢祠小，
越禽聲裡春光曉，
極浦幾回頭、
煙波無限愁.....



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 107.3.22 舉辦「輕鬆樂在工作，享受幸福人生」專題演講，邀請雙贏管理顧問公司首席講師兼執行長李勝隆主講，幽默的談吐、豐富的內容及互動式教學讓與會同仁收穫滿滿。



總管理處輸供電系統同心園地於 107.4.2 辦理性騷擾防治宣導，分享構成性騷擾行為要件及性騷擾事件處理原則。活動中亦彼此分享兩性議題與相處之道，也鼓勵同仁自洽同心園地使用轉介服務。





北區

員工協助業務花絮

為紓解同仁工作壓力，增進情感交流，台北南區營業處同心園地與福利會於 107.4.12 舉辦「卡拉粉 OK」自由歡唱聯誼活動，同時為 4~6 月生日同仁慶生，現場備有美味佳餚，在熱鬧的氣氛下同仁們享受了一場美妙的音樂饗宴。



為感謝屆退同仁對公司的貢獻，林口發電廠同心園地於 107.3.22 舉辦退休同仁歡送餐會，透過頒贈紀念品、獎牌等儀式及餐會活動，盼留給退休同仁美好回憶，營造台電一家的氛圍。



為增加同仁對家的關懷，花東供電區營運處同心園地於 107.4.14 辦理美崙山健走暨同心園地活動，同仁扶老攜幼踴躍參與，增加家人間的互動及相處，活動圓滿成功。



訓練所同心園地於 107.4.12 辦理「輕鬆滾出雪球股」理財專題講座，邀請會計處退休主管溫國信先生主講，教導同仁如何在景氣好壞下都能增加收入，活動反應熱烈，與會眾人皆獲益良多。



為關懷同仁凝聚向心力，**南投區營業處同心園地**於 107.3.13 以「感恩」為主題，辦理 2 場「One Section One Family 分享活動」。與會同仁發言踴躍，也分享自身感恩的心情及最近工作心得，場面充滿歡樂與溫馨。



明潭發電廠同心園地於 107.3.14 辦理「One Section One Family 分享活動」，由黃陵育園長帶頭分享自我成長過程，內容精彩且勵志。經由此次分享，將推廣至各組辦理，落實一組一家關懷分享與學習成長的文化。



為增進同仁身心健康，提高工作效率，**台中區營業處同心園地**於 107.4.17 邀請亞洲大學附屬醫院復健醫學中心徐副院長弘正舉辦「腰酸背痛的預防及治療」講座。經由醫師的講解，同仁更能照顧自己，避免腰背扭傷，同仁皆感獲益良多。



新桃供電區營運處同心園地為增進樂齡健康促進，營造友善職場，於 107.3.26 辦理「退休怎麼辦—運動來相伴」與「財務健康與安全」講座，協助即將退休的同仁得以調適，亦讓年輕同仁關懷身旁長輩，營造銀髮樂活，幸福職場氛圍。





南區

員工協助業務花絮

為薪傳台電團隊合作工作精神，鳳山區營業處同心園地組成「台電鳳山宋江藝陣」表演團隊，於 107.4.4 參加高雄市政府觀光局主辦「全國創意宋江藝陣文化」活動。表演團隊舞動魅力，博得現場觀眾熱烈迴響與掌聲。



為加強及維護職場性別工作平等權與外包人員免受性騷擾之工作及服務環境，電力修護處南部分處同心園地於 107.3.29 辦理性騷擾防治宣導，加強宣導正確性騷擾防治觀念與正確申訴管道，共創平等尊重的友善職場工作環境。



台南區營業處同心園地於 107.4.1 於劍湖山世界舉辦未婚聯誼活動。路途中藉由自我介紹破冰，進入園區後，藉由遊樂器材更拉近一層關係，最後共進晚餐。活動在熱情高歌且歡樂的氣氛中，圓滿結束。



為營造良好組織文化與工作環境，嘉義區營業處同心園地於 107.4.13 辦理資深同仁經驗分享交流座談會。處長以遊戲方式帶領同仁分享「職場生涯中最深刻的一件事」，同仁從中練習傾聽與讚美，並獲得寶貴工作經驗，場面溫馨且歡愉。



苦樂

留言板

輔導案例



編輯先生：你好！

我進入目前服務的部門已經幾年了，因個性較追求完美，所以主管交辦的事情我都會盡力處理，也深得主管信賴，但最近發生的事，讓我也開始對自己的處理能力產生懷疑。

事情是這樣開始的，一直以來的直屬主管最近調升到別的部門，公司也從其他單位調動長官至我們部門擔任主管。因主管對部門內的業務尚不熟悉，而我在部門內也算資深，因此主管經常將較棘手的案件直接交由我處理，這倒也挺受主管信任。

但就在幾個月前，主管開始會對我處理的案件給些「建議」，而這些「建議」都是迫於現實無法達成或是超越我權限的事，一開始我向主管反應時，他還可以同意我的說法，但逐漸的，主管認為我是在推託工作，經常對我冷嘲熱諷，說我是老鳥，凡事都比他懂之類的話語，我真的覺得好委屈，我真的沒有那種想法，身為一個不能把事情做錯，必須依公司規定及依法行事的員工，只是想把事情做對的想法，真的錯了嗎？我真的對自己產生懷疑，不再確定自己的判斷，也懷疑自己是否能勝任這份工作，甚至萌生轉換工作的念頭，每天上班看到主管總覺得特別痛苦，逐漸失去上班的動力，這樣的我與過去充滿自信面對工作挑戰的自己截然不同，很希望園地的前輩們能幫幫我，脫離這樣的困境。

一個對自己懷疑又痛苦的員工 敬上 敬上



一個對自己懷疑又痛苦的員工：你好！

看你來信，想必你一直是公司優秀的員工，最近因與新任主管的相處受到許多委屈，影響了對自己的自信與面對工作的挑戰，感到十分的痛苦。本廠同心園地全體園丁深入瞭解及討論後，提出下列幾點淺見供參考，希望能化解你心中的不安。

一、學習與主管的溝通

善用每一種主管的特性，不管到哪工作，都能把壞人變貴人，大多的部屬都曾認為「為什麼主管無法瞭解我？」溝通能力不會隨著職位與能力增加，特別是主管，他又要做事，又得管理，還要對更上級的主管負責，因此很多時候，主管都得繃緊神經。不管喜不喜歡，都會受到主管的影響，因此，與其抱怨主管，不如趁機學習自己與主管的溝通能力。

二、適時表達自己的想法

每一個人都有自己的習性，沒有對與錯的問題，適時向主管表達自己的想法、自己的心境，也可抒發壓力。面對各種不同的主管，練習從中抓出重點和談判協商，無論換什麼工作，都會有不同特性的主管，為自己創造好的工作環境是必要的。

輔導內容



三、練習自己回話的方式

當你不贊成主管的建議，一般人會向主管說「這很難辦到」，學著說「我覺得這樣做，對部門比較有利」，讓主管有多一些的考量。當你工作來不及完成，造成延遲時，一般人只會向主管說「對不起」，學著說「我是為了做得更好，不把事情做錯才會延遲」，讓主管知道，你是因為太用心。遇到困難先向主管報告，說出你的處理構想，讓他有參與感，顧及他的面子，分散自己的壓力，也拉近相互間距離。

四、就事論事的討論

遵守職場倫理，做該做的事，說該說的話，需要向上級請示的事情，決不擅自決定。有些事情要主動，面對主管順勢而為，有時候以退為進，有時候換位思考，如果你是主管你會怎樣處理，如此事情做好，人與人的情感也建立了。

希望以上的建議能對你有所幫助，同心園地是你永遠的朋友，隨時歡迎你！

第一核能發電廠同心園地全體園丁 敬上





輔導內容



一個對自己懷疑又痛苦的員工：你好！

看完您的來信，可以感受到您是一位負責盡職，會盡力把事情做好，在工作崗位上一直受到主管賞識的好員工，也對是公司寶貴的人力資源。從您的敘述得知，由於主管輪調，對新任主管交辦案件給的「建議」都是一些迫於現實無法達成或是超越權限的事，所以開始懷疑自己能力、特別痛苦，令人感到不捨。經園丁們討論後，謹提供以下意見及看法，希望對您有所幫助：

一、靜觀檢視事件，正向轉念思考

每位員工一生職涯中至少會遇上6位以上直接主管，沒有自由選擇主管權力，每位主管的企圖心、行事風格很難一致，轉個念頭來看「條條大路通羅馬」，主管的建議未必不可行，以往一成不變作法也未必沒有改進空間，所以建議您再對事發的原因平靜認真檢視，並觀察他對其他同事的態度是否一致，也許您會發現事情並沒有您想像的那麼糟。俗話說：沒有過不去的事情，只有過不去的心情，退一步想海闊天空。

二、主動找時間與主管溝通懇談

從來信中似乎可以推測主管對您較常反應意見已有所誤會，分析其中原因可能是主管未詳盡說明交付工作內容，或者主管認為您未充分理解指派事情重點，也有可能是主管已不耐煩，隨便回話所引起誤會，建議找個時間和主管懇談，以較平和簡淺明確言詞對談，日後如遇到棘手問題，建議與其他同

事一同請示，有助於提升溝通品質，避免不必要誤會。

三、善盡職責，學會舒壓

如果您真的不幸遇到較畸形的主管，也不用過度擔憂，主管與您都可能輪調，俗話說：「三年官兩年滿」，雨過總會天晴。或許您仍然無法釋懷，且感受較大工作壓力，建議您學會舒壓技巧，如：運動，均衡飲食，充足休息，多聯絡朋友，積極參與家庭生活，轉移關注焦點後，無形中有助於降低工作上的失落感。

四、善用同心園地資源

如果您已嘗試許多方法仍無法改善現狀，建議透過公司提供的內外部資源，如：座談會、同心園地、轉介服務、困難申訴管道等，反應您在生活上、工作上面對的困境。以上的建議及看法提供給您參考。祝您能早日重拾工作熱情，追逐幸福美滿理想人生，展開另一段嶄新的職涯生活！

新竹區營業處全體同心園地園丁敬上





輔導內容



一個對自己懷疑又痛苦的員工：你好！

從您的敘述當中瞭解您是一位對自我要求有一定程度、負責、認真的人，所以當有些事情與自己原先理解的想法有出入或是沒有被肯定時，真的會讓人產生懷疑與痛苦，園地就有同仁在外工作面臨相同的處境，被下「功高震主」的結論，一度也想要以離職來做最後的解決之道，但是您知道嗎？假設您離職的原因是跟「人」有關，其實走到哪都可能面臨一樣的問題，只是早晚而已，因此以下提供一些建議給您參考：

一、處事能力先有，再檢視處事的做法

在職場上，需要的是解決問題的做法，若認為主管的建議是較無法實踐的話，或許可以反問主管與其討論，共同目標都是要解決問題，在討論的過程中，瞭解彼此的想法修正。畢竟每個人的性格不同，行事風格也不同，難以用同一套做法去套用所有人，所以，調整心態並主動出擊瞭解，才能事半功倍。

二、工作認真好棒棒，情緒低落好沮喪

職場中難免會遇到被批評的狀況，而此情緒如果無法對外，就會轉向自己，產生消極或絕望的感覺，如何避免職場情緒化影響發展呢？換位思考是個好方法，從他人的角度去看待問題，去理解對方的心理狀態，

惟有不一樣的視野，思考角度才能更廣泛，並培養理性的判斷能力和情緒控管的能力。

三、讓壓力變成你的正能量

「壓力」可能會對我們造成很深的傷害，但另一方面，對身心的成長又是必要的。除了抒發壓力，例如：和朋友聊天，做些讓自己開心的事情，或轉移注意力等，亦可把壓力視為一種變堅強的機會而化為助力，坦然面對種種逆境，可更有效改變我們和壓力之間的關係。

四、規定自我解讀，尊重主管裁量權

公司有很多相關規定，或許每個人對於解讀上多少產生些許落差，配合公司管理上的制度，只要合法、合理、不違反公司規定，「尊重」或許可以是使自己脫離困境的良藥。

職場課題百百種，共同解決點都可以先從自省開始。多加學習培養專業能力；多觀察，接近人緣好的同事增進人際能力。無論什麼問題，一定可以找到方法，一個人看待工作上的挑戰或困境時，他的心態與視角，反應解決問題的能力與方式，所以，問題永遠是自我學習的機會。

大林發電廠同心園地全體園丁 敬上



結語

工作中若能受主管信任，與主管相處融洽是絕大多數上班族夢寐以求的事，但當主管的要求與員工的認知有差異時，就會產生衝突，甚至令員工心灰意冷。然而危機正是轉機，此時或許是練習與主管溝通，檢視自身處事，練功提升自我的大好時機。本案援引刊登三篇，另提供台中區營業處；協和、台中發電廠；新桃供電區營運處；第二核能發電廠；輸變電工程處；北區、中部、中區施工處等單位園丁之建言供參考，期能協助懷疑自我的同仁走出困境、找回自身的力量。

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。

心靈補給站

人力資源處為同心園地購置以下3片DVD、6本新書，請同仁向貴單位同心園地借閱

DVD



《可可夜總會》

導演 | 李安克里奇

演員 | (英文配音) 安東尼岡薩雷斯、蓋爾賈西亞貝納

(中文配音) 海特 - 蕭敬騰

墨西哥的鞋匠家族有個代代相傳的家訓，就是家族的成員絕不能與音樂有任何關係，但天生音樂魂的男孩米高難以抵擋音樂的魅力，時常躲在家中閣樓練習，更無師自通了一身不得了的吉他技巧。直到亡靈節當天米高誤闖「夜總會」，並遇到已故的祖先，才發現他的家庭有段不為人知的過去。



《模犯生》

導演 | 納塔吾彭皮里亞

演員 | 茱蒂蒙瓊查容蘇因、查農桑提納同庫、依莎亞賀蘇汪、
提拉東蘇帕龐皮尤

天才高中生小琳專出奇招幫學生在考試得高分來牟取暴利，因緣際會下，她接下超高難度的天價新委託，要在國際會考「STIC」中傳答案，為了挑戰這次任務，小琳決定鋌而走險，找另一名記憶力極佳的天才學生阿班一起跨時區到雪梨參加考試，再將答案傳回泰國，一切看似順利，他們完美的計畫是否真的能夠成功？



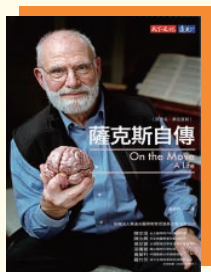
《沉默》

導演 | 馬丁史柯西斯

演員 | 安德魯加菲爾、連恩尼遜、亞當崔佛、淺野忠信、窪塚洋介、
加瀨亮、小松菜奈、塚本晉也

在17世紀日本江戶幕府的禁教時代，兩名天主教神父偷渡到日本調查恩師受迫害宣棄教之謎，在潛藏日本的過程中，目睹了各種凌遲與磨難，兩人開始懷疑自己一直堅持的初衷，更被迫面臨最艱難的抉擇……。

BOOK



《薩克斯自傳》(原書名：勇往直前)

作者 | 奧立佛·薩克斯 出版社 | 天下文化

奧立佛·薩克斯寫過十二本醫學人文暢銷書，獨樹一幟。他的成名作《睡人》搬上大銀幕，名噪一時；他在紐約成為流浪醫師，巡迴關懷弱勢精神病人；他曾以身試「藥」，親自體驗各種感官的幻覺；他不是「看病」而已，而是看病人、醫病人的病。他一生多采多姿、喜歡冒險、勇往直前，他是絕無僅有的，奧立佛·薩克斯醫師。



《你的第二人生始於你明白人生只有一次》

作者 | 拉斐爾·喬丹奴 出版社 | 圓神

卡蜜兒擁有看似令人豔羨的工作與家庭，但卻總是覺得焦慮難耐，喘不過氣來。有一天，她在開車洽公的途中因暴雨迷了路，衛星導航完全失去作用、手機收不到訊號，然後「砰！」一聲，她出了車禍……亟待援助的她在雨中循著微光走進了一幢住宅，住宅主人遞給她一張名片，從此改寫了她的人生……。



《過度付出的愛：為什麼我們在一段關係中付出這麼多，卻得不到想要的回報？》

作者 | 羅賓·諾伍德 出版社 | 遠流

「過度付出」是一種充滿陷阱的行為與思維模式，我們耗費時間與心血，以為讓對方夠依賴自己，就不必擔心被拋棄，卻因為眼中只有對方，反而看不清真相：最大的癥結，在於我們不願意把人生的重心放在自己身上。我們確實有能力逆轉痛苦的關係，只不過，我們也必須先照顧好自己，才能重新上路，愛得更有力量的。



《寬宥之南：開普敦天空下，一趟責任與原諒的和解之旅》

作者 | 莎蒂絲·艾娃, 湯瑪斯·史敦吉 出版社 | 遠流

莎蒂絲在十六歲時與來自澳洲的交換生湯瑪斯陷入熱戀，沒想到湯瑪斯強暴了因酒醉無法動彈的莎蒂絲。莎蒂絲靠著遺忘及憤怒所換來的勇氣與生活對抗，意圖證明自己「沒問題」，直到九年後情緒潰堤才驚覺時間未能撫平創傷。湯瑪斯有著人人稱羨的生活，但潛藏在美好表象之下的是滿滿悔恨、羞愧和自責。一場暴力傷害了兩個人！不堪的回憶猶如鎖鏈，讓他們寸步難行。而解脫的那把鑰匙兩人各持一半，這一次他們決心一起直視陰影，重拾向前邁進的勇氣。



《最後的秘境 東京藝大：天才們的渾沌日常》

作者 | 二宮敦人 出版社 | 悅知文化

無論東西古今，所有藝術的魅力透過年輕人們的言語，生動地展現出來，讓人感受到藝術是如此地令人炫目。某些意義上來說，甚至超越一些知名藝術家或評論家的言詞。藝大生們就像是剛摘下的新鮮蔬菜一般，雖然不是什麼名牌貨，卻有著高超的新鮮度。本書令人歡笑、驚奇與感動，同時它也是一本值得推薦的優秀藝術入門書。



《謝罪的藝術 吉本興業的完美危機管理法》

作者 | 竹中功 出版社 | 台灣角川

任職於日本娛樂大手事務所吉本興業35年，歷經各種道歉記者會的「謝罪大師」竹中功，以實際失敗／成功案例來說明，在事件發生時，要如何平息被害者的怒氣、如何架構道歉記者會的流程，平時又該如何準備「特別小組」、「道歉劇本」，還有最實用的日常人脈積累及溝通方式等，而這些事前準備，都要回歸到「做到最好、避免道歉」的心理建設。

樂小語婚



文・照片提供 / 陳雅慧 人力資源處



那麼，
就一起笑著迎接旅途中的各種風景吧～

寶寶袁世



文・照片提供 / 陳彥婷 人力資源處

親愛的小酒窩～
謝謝妳成為我們的寶貝，
妳是爸爸媽媽生命中的美好♥
願妳平安健康長大，
未來我們一起彼此合作喔～～～

婚友資訊

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

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

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

400 王小姐

民國80年次，164公分，54公斤
大學肄業，現為台電員工。興趣：音樂、戲劇、美食、命理、逛街、旅遊。
徵72、76、79、82年次面貌端正雙眼皮，性格聰明樂觀浪漫開朗風趣之火象星座或天秤座未婚男性，有正當職業、無不良嗜好。
聯絡人：鄭小姐
電話：(O) 93-62371 #523 (H)0918-963517

編號 396 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
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
1268	◇	雲林區營業處/處理員	總管理處、北南區處、北西區處、台北供電區營運處	大學
1267	◇	協和發電廠/控制機械維護員	大林電廠、興達電廠、高屏供電處、高雄區處、鳳山區處	碩士
1266	◆	台北南區營業處/主管電費	台中地區	碩士
1265	◎	南部施工處/電機工程專員	高雄訓練中心、高雄區營業處、鳳山區營業處	大學
1269	◎	北部施工處/機械工程師	台南區營業處	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 1259 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 7 月號
107 年 6 月 5 日截稿

177 期

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，嘲弄行為更是變本加厲。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。

178 期

107 年 9 月號
107 年 8 月 5 日截稿

專題故事：看見美好

最近的心情有點糟。工作上頻遭挫折，跟同事起衝突；回到家想休息一下，電視新聞的腥羶色讓人倒胃口，心情變得更不好了——怎麼舉目所見，淨是「不好」的事物呢？決定出去走走散散心，就在我站在路口等紅綠燈時，碰巧和一個小孩子對到眼，然後看著他眨著水汪汪的大眼睛，對我露出開心的笑容——頓時心情變得特好，後來看到的事物都變得不一樣了！

有時候，當我們忙碌於現實的柴米油鹽當中，往往都被繁雜的瑣事搞得焦頭爛額，心浮氣躁。但是其實生活中還有很多很美好的事物，等待著我們看見，給予我們繼續好好生活下去的動力。178 期專題故事，邀請您分享曾經看過的美好事物，讓大家一起看見美好，轉換心情，微笑生活！

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

1 秒鐘看出你現在的愛情狀況！

▶ 在下面這幾組數字中，選出一組你最喜歡的，不是選電話號碼喔！

- 1 7800
- 2 7105
- 3 8561
- 4 7906
- 5 8683
- 6 8005

測

未來另一半會是什麼星座？

▶ 走在街上，突然有個人跑到你面前，說了一堆聽不懂的話，接著又拿出一副撲克牌，抽了一張給你，你覺得會是哪一種花色？

- 1 紅心
- 2 方塊
- 3 梅花
- 4 黑桃

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

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

難

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



心理測驗、數獨遊戲解答請上本公司內部網站查詢：
W3 首頁／同心園地／雙月刊／心理測驗、數獨解答

在人生奮鬥的路途中，您累了嗎？
您感到挫折、徬徨或倍感壓力嗎？
或者您身邊的家人正在困難中，
您想幫忙卻不知如何是好，
需要專業的協助。
歡迎您找個老師談談，
在有如幽谷的生命道路上，
找回內在的力量。



本公司員工每人每年度（1-12月）有 **8** 小時
由公司付費之諮詢轉介一對一服務，
安全溫暖・輕鬆自在・專業保密

因案情需要，外界專業特約協助員認為員工
之配偶或直系親屬有必要一同諮詢協助者，
其單獨或與員工偕同前往諮詢時數併入員工
年度諮詢時數計算，歡迎同仁善加運用。



不僅有心理諮商，
同心園地提供
多元諮詢服務內容！



同心園地
轉介服務內容

欲知詳情，請善用同心園地網站或洽詢貴單位園丁。
同心園地網址：<http://10.10.7.200/tph2h2/index.asp>