

同心



台灣電力公司
Taiwan Power Company

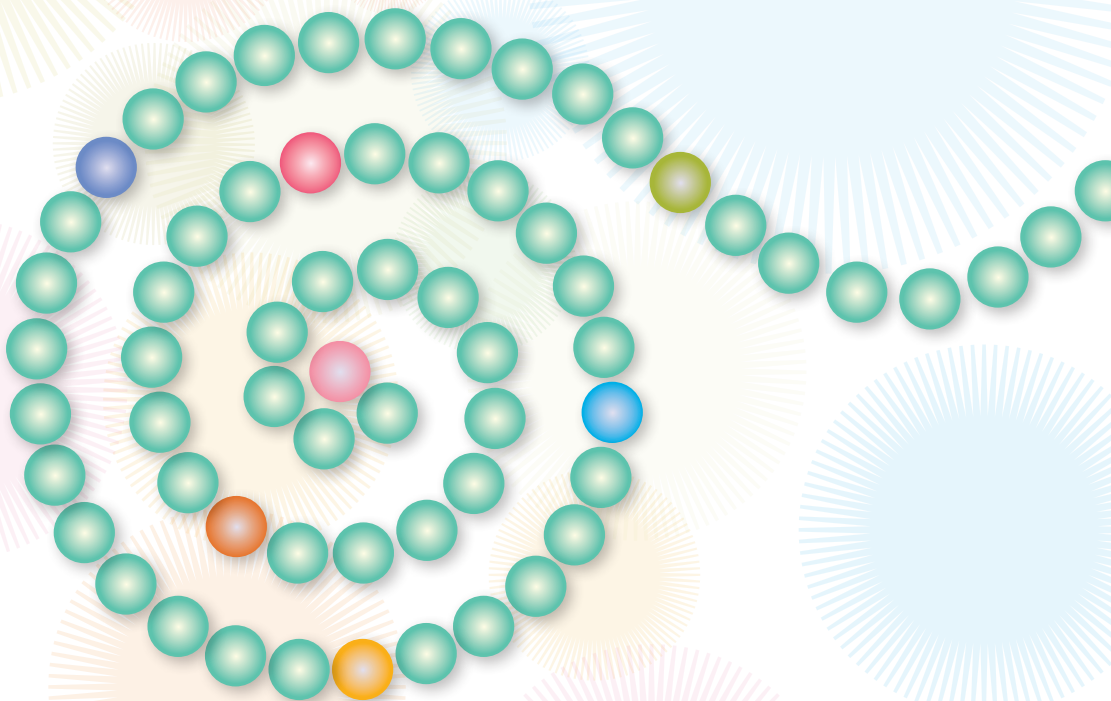


園地

2018.07 | 雙月刊

專題故事

我們不一樣



時間的舞步

文 | 白頭翁 第一核能發電廠

時間

是植物還是動物：

夏天到了
可是春天還沒走
換了短袖
再加件夾克

招牌亮了
可是黑夜還沒來
花開了
可是陽光還躲在雲的後面沉睡

黃昏的街上
夢若隱若現
油燈迎接著夜色
馬蹄聲遠了
酒館的人聲開始溫熱

LED 招牌亮了
油燈的影子在風裡飄動
身體累了
讓靈魂在生活裡駐留
讓心情在時空裡穿梭

身體變成了一棵樹
心情好像一隻動物
那路燈在問
時間有在移動嗎
它到底是植物還是動物

夜風如水魚在游
靈魂
在穿梭中起了疑問
猜想時間
它到底是動物還是植物

夜降臨了

風醉了

說時間

是花香飄過了落葉
是夢
在油燈下若隱若現

夜風裡

一條魚

躲在街邊問東問西
忘記了累

時間

到底是植物還是動物：

時間是植物
讓很多種子
發芽長大開花結果
時間是植物
讓很多無常
生起滋長發酵蘊藏

時間是動物

吃掉那家以前下班常去的啤酒屋
吐出了一家麵包店
時間是動物
吃掉那些以前生命裡許多的蜂蜜
吐出了消逝的過去

時間是爬在植物上的動物
吃掉許多生活上的記憶
吃掉許多生命裡的美麗
喝掉一瓶一瓶發酵的酒液
掃去落葉滿地

然後等候著自己



我們不一樣

文 | 本刊

長相、裝扮、言談舉止等「特立獨行」的人，馬上就會吸引其他人的注意。這些「關注」有的時候是讚揚、仰慕，有的時候卻造成攻擊、排擠。但是，每個人本來就是獨立的個體，生理、生活環境的不同，造就了我們的「不一樣」。不一樣並沒有好壞之分，在理解與包容之後，說不定還可以成為大家學習的對象。

本期〈專題故事〉邀請大家抒發自己對於「我們不一樣」的看法，每個人從自身的經驗開始出發，面對的不一樣也不盡相同：不畏外界對於「媽寶」的眼光而盡情享受家人的愛；生理條件的不同使人自卑，但努力正視自己的不完美，化作力量後鼓舞自己也幫助別人；因為無謂的迷信，造成自身被排擠，雖然有點憤恨不平，但同時也警惕自己要學習、理解他人的差異；也有人從旁觀者的角度，看著旁人無畏而颯爽的個性而心生羨慕；有人則從故事、電影或經典中，得到不一樣的啟發，意識到「不一樣」不會怎麼樣，而是各有自己的美麗。

人生境遇的不同，會帶來不一樣的生活。當有事件發生，影響到的不只是一個人，生活周遭的人們都會被影響著。本期〈人文采風—電影人生〉介紹一部真實事件改編的電影《不存在的房間》，故事描述一名被綁架的女子帶著被強暴生下的孩子努力生活著，但是在得以逃脫獲救之後，兩人的生活並沒有「從此過著幸福快樂的日子」，而是還要經過漫長的「療傷」。一個人的事故，不僅造成對當事人的傷害，身旁的人也都會受到影響，療傷其實需要所有相關的人共同參與。

延續「療傷」的話題，當同仁發生事故時，其身旁的同事、主管皆會受到影響，讓組織受到衝擊，尤其是當事發地點在辦公室，更叫人唏噓不已。當危機發生時，為了穩定大家的心情，本期〈園地專欄—園地心發現〉為大家介紹「安心服務」，藉由講座、文宣、團體、諮詢等方式，讓大家共同面對，並且好好療傷，才有繼續走下去的力量。

邁入七月，天氣日漸炎熱，偶爾還來一陣雨擾亂路上行人的步調。提醒大家除了要多補充水分、消消暑氣，也要時時注意交通安全、平安度過每一天！

同心園地

2018.07 | 雙月刊

177

封面題字 / 施寶求 電力修護處中部分處

封面裡 時間的舞步 / 白頭翁



編輯手札

01 我們不一樣 / 本刊



專題故事

- 04 「媽寶」與「癡寶」 / 維風
- 07 手冊不完美 / 張敏慧
- 08 我們不一樣 / 劉家豪
- 10 你將前往的遠方 / 李智揮
- 14 人生來一樣的不一樣 / 鄧葉仁
- 18 面「面具」到 / 梁豪傑
- 20 我們不一樣 / Yun
- 23 不一樣的美麗 / Wonder



EAPs 停看聽

【婚姻關係篇】

26 人生的新三部曲 / 林蕙瑛

【親子教育篇】

30 一個跳級資優生的眼淚 / 陳美儒



台電一家

34 走過 / 莊財富



上班族心理系列

- 36 蟬鳴 / 敬文
- 40 煙花易冷 / ffm



銀髮樂活

45 人生處處是風景 / 陳尚勤



人文采風

【大地紀聞】

46 旅行足跡 / C.H.W

【電影人生】

50 不存在的房間 (Room) / 黃素菲



園地專欄

【園地心發現】

54 安心服務 / 本刊

【感恩回饋】

56 分享與感恩——員工協助業務培訓班、進階班訓練心得回饋

／林莞菁、張彩滿、蔡易軒、陳庭誼、柿柿、偉大的渺小

【園地活動】

62 「就是想和你／妳來電」單身聯誼活動
／王淑菁

64 「生活法律漫談——車禍處理實務」
2018.04.26 專題演講心得報導 / 陳麗安

【攝影風情】

68 風中旅行 / 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 一個左右為難的新手媽媽 / 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：我們不一樣
封底說明：用愛包圍受虐兒

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7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 陳彥婷 吳致中 葉紘秀
執行編輯 葉紘秀

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



「媽寶」與「嫲寶」

文・照片提供 | 維風

人類是個矛盾的動物，渴望與眾不同，可是卻又害怕和別人不一樣，在自我肯定跟社會認同之間左右擺盪，困擾著你我，惟有真正的放下，才能夠做真實的自己。

媽寶的溫暖回憶

這些年來，台電職場不斷湧進大批新鮮人，長江後浪推前浪，確實會有不如歸去之感，可也打從心底發出一聲聲讚嘆，這一股年輕新勢力，讓整個辦公環境漾著不一樣的活力與朝氣，偶而也會讓我們回憶起，曾經有過的青春歲月。

那天，辦公室裡突然一陣騷動，原來又有一批新進員工來報到，報馬仔立馬實況轉播，說得眉飛色舞，欣喜之情溢於言表，

隨後傳來：「某個學員長得又高又帥」，「還是由母親陪同來報到的喔！」後一句，聽得出來夾雜著些許嘲諷的味道，我心頭不禁一驚，「媽寶」二字直衝腦門。

想起當年，考上台電，短暫的講習後，我被分發到區處報到，同樣也是母親陪伴我去的呀！不僅如此，加上父親、叔叔一行人浩浩蕩蕩，引起不少異樣眼光，我可不折不扣的「三寶」哩！事隔多年，還有同事談



起那天的場景，心中小小膽怯了一下，內心抗議道，又不是我叫他們來的，無奈地只能概括承受，拜當年沒有「媽寶」此一名詞之賜，小小心靈倒也沒很受傷。

當年，父母親總想給兒女最好的，總有過多的擔心，無視於過多的呵護會影響兒女們人格的發展，阻礙他們人生之旅的探索和體驗。有好長一段日子我籠罩在此一陰影之下，漸漸的父母親年紀大了，才驚覺那些讓我擔心的，別人怎麼看怎麼講的，都已經物換星移。



母親對孩子的呵護與愛無所不在，不管孩子成就與否，對於子女總是滿心歡喜。

相反的，多麼想回到當年，父親一把扛起我的行李，健步如飛的送我搭火車的模式，還有母親著鑲紅色邊的黑色套裝，光鮮亮丽的印象，依然閃爍在記憶深處。而現在只能喟嘆著不斷向前的時間，是如此公平卻又無情。

父親走後，母親搬來與我同住，一向自由慣了的我，內心不免有些擔憂，然而母親物質慾望低，超容易滿足，不管孩子成就與否，有錢沒錢，對於子女總是滿心歡喜。我

能給她的只是陪伴，卻輕易的博得孝順的美名，但內心十分清楚，相對於母親待我，可是超級不成比例的。「以前讓你父親照顧，衣食無缺，現在換你，富足更勝以往」，母親誇張的辭彙和表情，比下了升官發財，成了我最得意，最有成就感的大事。

那天母親運動時，不小心跌了一跤，身旁的我，沒能及時一把護住母親，內心愧疚不已，母親卻笑說，我非吃二百不可，不然怎麼照顧你們呢！聞言內心一陣淒惻卻故作鎮定，母親一大把年紀，內心還掛念著我們呀！意味著，我還得繼續做母親的「媽寶」嗎？「是的，我願意。」我不顧他人的眼光，拍了拍母親，牽起母親的手，大步向前走。



樂天知足的母親，總把孩子放第一，不論年輕或年邁，臉上始終帶著一抹幸福的微笑。

嬤寶的幸福時光

小時候跟阿嬤很親，聽說放學回家放下書包，一定得扯開嗓喊阿嬤，沒找到阿嬤之前是不會做第二件事情的，由於是長孫的緣故，阿嬤對我可是溺愛非常，人家送的鋼筆，弟妹沒有只有我有，當年很珍貴的蘋

果、梨子，阿嬤總藏起來再偷偷地拿給我這個寶貝孫子，在這樣子的環境中長大，要不任性才怪。例如吵著買一整把的糖葫蘆或一整盒的戳戳樂，當遊戲一般想沿街叫賣，卻沒膽出門，淨找阿公、阿嬤、叔叔、阿姨充顧客，而且強迫他們非買不可；不敢自己賭博，總逼著姑姑去跟人家玩牌，原因是，贏了是我的，輸了可以賴帳，諸如此類乖張行徑不一而足，「年紀小小，這般囂張長大了還得了。」有人告了狀，阿嬤總是笑笑，我也樂得安心做我的小小霸王。



身為長孫的我擁有阿嬤獨有的愛，這份正能量成為往後的座右銘——「不怕愛太多，只怕愛不夠」。

這樣的不一樣，享盡差別待遇，真是開心極了，在另一個層面上，卻有一種難以言喻的心慌，當阿嬤遞給我蘋果，而且催促著我，趁弟妹不在時趕快吃的時候，我總是愣愣地站在那兒，推拖著不肯咬下蘋果，那時不知怎地，心中只有一個想法——「要跟弟妹分享」。

多年以後當妹妹第一次正式介紹妹婿給我認識時，竟然脫口說出：「這是我哥哥，



不管是「媽寶」還是「嬤寶」，我都樂在其中，自在驕傲，享受這份溫暖的幸福。

從來沒有獨自一人吃一顆蘋果的哥哥。」頓時內心一陣感動，原以為只有我知道的童年往事，虧妹妹還記得，其實那時的蘋果，大多因為儲放過久，不新鮮了咬起來也泡泡的，加上阿嬤放置在樟木櫃裡，沾染樟木的味道，甚至有同時放在櫃中的正露丸嗆辣味，蘋果的滋味可說是百味雜陳，日後竟然成了兄弟妹間情感的芬芳味。這樣一點想與弟妹分享的念頭，讓我受盡寵愛卻沒變壞。

小學三年級那年阿嬤過世了，懵懵懂懂的，失去摯愛的阿嬤，有那麼一點似懂非懂的悲哀，要是早知道，嬤孫的緣分只短短的十幾年，阿嬤不加倍疼愛，寵翻天才怪哩！

至今我仍十分感謝阿嬤，從小讓我體會到無私的滿滿的愛，此一正能量，成了日後我愛自己和有能力愛別人的活水源泉，「不怕愛太多，只怕愛不夠。」這可是我在「嬤寶」的日子裡，深刻體會的座右銘哩！

不管我跟你一樣還是不一樣，是異是同，真摯的反思，無私的愛，是跨越彼此的藩籬與橋樑，深自期待我們的人生，在彼此互相尊重，互相體諒之中，綻放多樣與多彩的光芒。



手冊不完美

文 | 張敏慧 台北北區營業處

2008 年，在社大辦公室，當我此生第一次戰戰兢兢地拿出身心障礙手冊，準備做為報名課程優惠的憑據時，幫我辦理事務的辦公室職員，並沒有露出驚訝或怪異的眼神，泰然自若地將事情處理完畢。此時，原本緊張地想鑽入地底不敢見人的我，頓時放下一顆重重的大石頭，原來拿了身心障礙手冊之後，在他人眼中並不是異類，不會被用異樣眼光看待，這件事情給了我非常大的勇氣與信心。由衷感激那位辦公室職員，如今，她也成為我非常要好的知心朋友呢！

我們都害怕和別人不一樣，尤其原本是健康寶寶，只因職場工作的意外造成必須終身領取身心障礙手冊，其實我是不甘心也不甘願的，內心還是會掩飾，不想讓人知道我已是個身心障礙人士。不過，受到上帝的眷顧，非常感謝當時周遭

好幾位社大志工好朋友和家人有著成熟的心態，至今我還沒有被嘲笑過或是被瞧不起過，只有自己不敢面對已發生的事實。記得乾姊姊第一次看到我拿出愛心悠遊卡時，不但不動聲色，還開玩笑地說：「你很有愛心喔！」十多年來，也漸漸地能正視並承認自己現在這方面的不完美，對身心障礙朋友也更有同理心，雖然現在是領有手冊的身分，但是一樣可以自信地揮灑豐富精彩的人生！

2009 年 10 月，因著身心障礙就業服務的管道，我幸運地考取了台電台北北區處總機的工作，這是政府和公司給予身障人士的福利以及就業保障，同樣地，我也感恩台電的同仁對我諸多的照顧與愛護。在這個多元又變化快速的時代，只要彼此理解、互相尊重，多元就不會是異類，與大家共勉之！



我們不一樣



文 | 劉家豪 台北供電區營運處

每當下課鐘聲響起那一刻，同學們總是爭先恐後地往操場狂奔過去，為的就是能搶到一個好場地，在這短短的十分鐘可以盡情玩樂，然而在互不相讓中，也常造成推擠、碰撞或是跌倒…等受傷事件。

記得有一次，我正卯足全力衝到教室門口，卻被一位同學不經意地推了一下，導致我整個人偏向旁邊的窗戶倒了過去，在瞬間本能的反應是用手去抓住任何可以阻擋快要傾斜的身子的物品。當我定神一瞧，我的手掌正好就拍在玻璃窗上，有如定格般，玻璃出現裂痕，我輕輕的將手抽回，玻璃瞬間嘩啦啦地掉落下來，所幸毫髮無傷。此時那位同學聽到玻璃破碎的聲音，將我的手拉過

去一看，原先我還以為他是關心我有沒有受傷，沒想到他竟大喊說：「他斷掌耶，難怪玻璃會被他打破。」當時的我並不知道斷掌有什麼含意，只覺得大家看我的眼神變得有些怪異且不太敢接近我。接著就開始聽到一些謠傳，說某某人受傷就是因為被我的斷掌碰到、誰的東西是我拿去用才會壞掉，就連導師都認為如果有拿不動的重物找我就對了，因為傳言說斷掌的人，力大無窮，大家



短暫的課間休息時間，打球成了我們盡情放電的歡樂時光。



龜裂的玻璃嘩啦啦地掉落，而我斷掌的手也因此成為焦點！

聽到老師這樣說，同學們更加變本加厲。聽到同學們對我議論紛紛，心情不免感到有些低落，也因此有許多同學再也不肯借東西給我，深怕被我弄壞，之後的我成了跟別人「不一樣」的異類。

曾聽老一輩的人說過：生到有斷掌的孩子，長大後是會打死人的，理由是天生斷掌的人，不論是男或女，大都生性剛烈，倔強不服輸、固執。但這些都沒有科學根據，只因為一場意外與年少不懂事的同學的大肆宣揚，甚至捏造了一些傳言，而導師不幫忙緩頰就算了，還火上加油、雪上加霜，導致大部分同學都對我產生恐懼不安與歧視，甚至避而遠之。

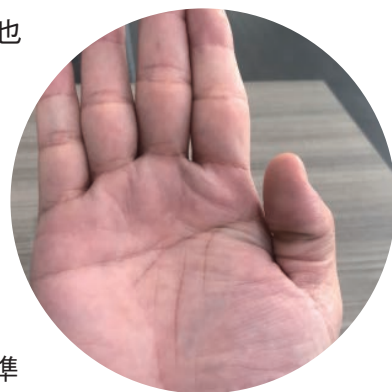
何謂「斷掌」？人的手掌大都是有生命線，智慧線和感情線三條主要手紋線，其中感情線和智慧線連在一起，稱為斷掌。傳說有通貫掌的人，大多情緒易激動暴躁，在這種狀況下打人，肯定很痛，若再激怒他，使他瘋狂，可能會打出人命。

雖然有些人不會去聽信這些古老的傳說，但這席話已經深深地影響了我的交友

圈。韓愈《師說》中有一句：「古之學者必有師。師者，所以傳道授業解惑也。」老師對學生的影響，可說是極廣大又深遠，若當時老師能適時的跟學生們開導、解釋，或許能改變班上同學的想法，不再對傳說留有刻板印象，也不會再因無知而傷害到他人，老師卻還跟著同學一起欺負我，真是有愧為人師表。

話說回來，斷掌是天生的，也不是我能說要就要，說不要就不要的，這是我無法改變的事實，傳說與算命真有那麼準

嗎？我跟別人不一樣，但那又怎樣？最後的決定權在我啊！只要我凡事小心，審慎處事，什麼禍與災難都近不了我身。「斷掌」你奈我何？



斷掌指的是感情線和智慧線連在一起，這個特殊的掌紋卻在我求學生涯裡掀起一點波瀾。



你將前往的遠方

文 | 李智揮 北區施工處

《我們不一樣》作詞：高進／作曲：高進／編曲：張亮／縮混：侯春陽／演唱：大壯

「這麼多年的兄弟，有誰比我更瞭解你，太多太多不容易，磨平了歲月和脾氣。因為我們彼此熟悉，因為我們共同走過青春的歲月，共同經歷了時間的洗禮，所以我們是兄弟。」

這首歌曲原本是唱給兄弟的，而我眼裡的光閃過我們這麼多年的舅甥情。我親愛的二舅啊！你個性熱情、樂觀、活潑，一向有著開朗的性格和燦爛的笑臉。儘管時空不斷交錯，關於你的故事仍不斷被提起，我們也不再需要照片回憶。

我拾起沙灘上的貝殼，在靜謐的岸邊聽著你的歸途。記憶中你是自由自在的風，我總是在人生道路上追著你的背影前進。人海潮來潮去，洶湧而來的浪花讓我找不到你的

身影，但我仍然記得你的長相、你的氣味。你天生樂觀、正直坦率、對人生充滿理想、外型有些不修邊幅、個性熱情又直接，出海衝浪就是你最大的嗜好。

人海潮來潮去，你酷愛和平、待人友善，而你走後，我的思緒又開始不清晰。所以我穿越人群，到夢裡找你，你的身體也曾蓄著一片海洋，摻著一些鹽味，你明確地表達「我們不一樣」所要傳遞的訴說和力量。你的腳步聲沙沙作響，在沙灘上拓印出腳丫



的痕跡。你拿著潛水裝備，踩進海水裡，視線在海平面下梭巡，而在海平面下的世界你手舞足蹈。

看著你記錄的日記填滿了對大海的嚮往，夢想勝於一切，讓你不因循舊規，而勇於追求所愛。你曾說要放下身不由己，在自己的渴求和夢想中尋找平衡，年輕就是要掙脫人生無止盡的鎖鏈，踏上未知的旅程，抱著夢想遨遊汪洋；青春就是要踏著浪濤，航向寬廣的大海。

你因為喜歡未知的遠方，選擇成為一名航海員，走向另一條更開心的道路。你對人生充滿熱力，更是勇於背起行囊，有著無與倫比的勇氣與過人的毅力，去追尋自我人生的滿足。你開始一邊旅行一邊工作，決定自己的人生方向。

每當你回國，我總聽著你又去過哪個城市，在哪座港口，那裡，你撞擊出人生的另一種風貌。船上是個大家庭，融合了來自四面八方的家人，大家分享著苦悶生活後的心情，也一起航向每一段旅程。每結束一段旅程，你總會寫下感動的點點滴滴。當停泊靠岸，你記錄在異國短暫旅行之際，經歷不同文化震撼，展開了這場有驚險、亦有驚喜和愉悅的奇妙旅程。走遍世界各地，你喜歡一個人在陌生的城市中探索的感覺，也喜歡靜靜在星光下看著海浪拍擊著停泊港口的那種美好，這是活在當下的最佳寫照。

當別人提及你為何決定放棄陸地的安穩生活，選擇在風吹雨打日曬中飽受漂泊的海洋生活時，你說：「我覺得自己從來沒有這麼快樂過！」、「地球不會因停下腳步的人而



你享受衝浪時的快感，大海每一刻的變化都讓你著迷。



你走遍全世界，去過好多個城市和港口，而我總是邊聽著你的異國故事邊心生嚮往。

靜止，我要勇敢追尋自己的夢想、聆聽心底最深處的聲音！」、「因為現在不做，以後更不會做！」一連串的回應顯示你無比的行動力和渴望，那是一場以青春勇氣換來的快樂與幸福。

當其他孩童追逐偶像時，我總以有你這二舅為榜樣。孩童時代的我，心中更是羨慕不已，你有著自己的目標，走向自己理想的道路，你以指尖指出新的航向，起身遠離明天的航道，漫遊大海的亮面，濺出破碎又零散的浪花。當你如願踏上海洋航行世界之際，我只能在岸邊看著你即將遠去的方向。當我再次遇見剛要出發的你，更多的話在我口中，梗在喉頭，暫別是為了更好的相遇。

二舅啊！我凝視著你，多少人能像你這般毅然決然，義無反顧的放下浮光掠影、平

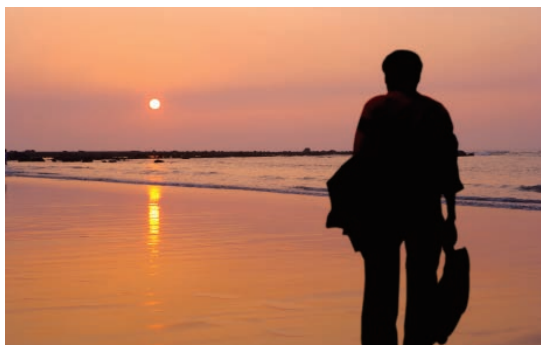
凡單調的生活，走在自己選擇的道路上。曾經的過去，揭露你不悔的選擇，為著自己的理想，勇敢的選擇船長生涯。你走過太平洋和大西洋，從許多不同的地方寄回你留下足跡的明信片，每一次我從家人口中輾轉聽到你又到外國港口拍下英氣挺拔的照片時，心中悠然神往。你曾走過的足跡，那才是男兒的方向啊！

然而我們總離現實太近，也太難以反抗。青春清脆如葉飄落，世界在你眼神流過，曾經青春的日子，回頭看又可以看到怎麼樣的故事。

然而，誰又能知曉命運的轉彎，關於海洋不經意的蹙眉，能有挽回的機會嗎？老天似是忌妒有才的你，當日子霎時傾斜，你最後的足跡突然在海上雷達螢幕上消失。



船難噩耗來得太快，無法相信年輕的你已離我們遠去。



縱使你已離去，但你的無畏精神將永遠留在我心中，伴隨著我的人生旅程繼續下去。

你在海上發生船難的噩耗傳來，不管來自血或淚，家中的外曾祖母、外公、外婆，長輩們眼中盡是止不住的淚水，現在的你剩下什麼？你總是有自己的處世哲學。

當最後的畫面都已過季，灰色的那天，雨還沒落下，只剩眼前的霧，笑得褪色，你是風，終究要走這人世的一遭！

「我們不一樣／雖然會經歷不同的事情／我們都希望／來生還能相遇／我們都希望／來生還能相遇」大壯演唱的強烈抒情方式，詮釋歌曲所表達的情感，令人難忘，讓人去思考「我們不一樣」真正的含義。現在請聽我唱著你無悔的青春，已逝的青春想要回味，竊竊笑語和往日的小祕密，海潮聲拍擊著往日的年少輕狂事跡，讓參與的人回味無窮。你溫柔善待每一個身邊的親人，你曾經是家中的笑聲來源，而留在大家心中更多的是你英氣颯颯的眼神，和勇於追求自我的形象。

我想起我們以前常會在和平島一道談天說地，在公園漫步，從下午直到黃昏，你依舊直視著前方，輕聲說了句：「看完夕陽，我們就回家吧。」

「好。」我笑了，也看向眼前的大海。

現在我依舊喜歡看著深深的夜色下，那片寬闊的大海。我想，你走的是另一段人生的遠方。但當你離開之後，我聽著浪濤聲一波一波的拍打著岸邊，心情卻怎麼樣也平靜不下來。

你依舊是那顆璀璨的星，更期待著這些回憶，可以成為未來那些閃亮的日子。而我在岸邊遙祭，火光灑落大海，尼采說：「當你凝視深淵，深淵也凝視你。」讓你把漫長睡成永夜，但你卻無怨無悔。是的，你成為了海上的風，也許，終究一切已成事實，無論走了多少事物，迷失所有路，最終你沉沉睡去。當我看不到你，你的身影到更遙遠的所在，放手已經是可以給予的慰藉，因你並非孑然一身、黯然離去。

我學會認清自己，如果你是地圖，我願為你走一回。凝視海面，海鳥清唱晚安，微風輕撫我的頭髮，繁星對我眨眼睛，請再給我一點你沉默的時間，你是否也有一樣的心情，當所有回憶藏進悠遠的歲月裡，給親人留下快樂的回憶，今後我仍會緬懷你曾經奮力的背影在自己的人生道路前進！





人生來一樣的不一樣

文・照片提供 | 鄧葉仁 大觀發電廠

關於人類的生命起源非常奇妙，歷來可見於各種傳說與神話當中。

《舊約·創世紀》裡說：「上帝乃照自己的形象造人。」於是有了西方人的老祖宗亞當跟夏娃。

中國的神話故事裡卻說是女媧造人。

據東漢應劭撰《風俗通義》：「俗說天地開闢，未有人民，……女媧搏黃土作人，劇務力不暇供，乃引繩於泥中，舉以為人……。」這段文字的意思是說：天地剛剛創始的時候還沒有人類，於是女媧用手抓起黃土和水做成了人的樣子。由於這種工作方

式既忙碌又缺乏效率，因此女媧便拿起繩子沾著泥巴，像甩鞭子似地揮舞著來做人。後來又有人說女媧一開始用手做成的人類，就成為了貴族跟優秀的人種，至於偷懶用繩子甩出來的人類，則成了普通百姓或較為低賤的人種。

其實神話只不過是我們的老祖宗在原始時代長期跟大自然和猛獸對抗獲得勝利，居於以生為「人類」而自豪的心理，乃假借「人」為「神力」所造，藉此提高自己的地位，並區分人跟其他生物之所以不同的想像。



西方傳說人的老祖宗為亞當跟夏娃，並且寫入《舊約·創世紀》中。

神話故事是民智未開，蒙昧不審之下的傳說，既是傳說自然不可相信。何況歷來傳說女媧的形象是「人頭蛇身」。若是我們老祖宗當真全是用黃泥巴攪和而成，才有如今黃皮膚的外狀形貌，那麼這位女媧女士也太懶惰了些。當時要是多費把勁兒，搓捏時仔細用心一些，搞不好流傳下來中國科學的什麼大發明就不會僅是指南針、火藥跟羅盤這三樣了。

所以說，不論是從上帝造人或女媧造人的角度來看，即使他們都具有「天工造物」的能力，畢竟造出來的「人」還是會男女有別、高低貴賤的差異。

當然，這是指他們在「造人」的技術層次而言。

但要真從生而為「人」的角度而言，每個人從呱呱落地開始就註定是不同的個體。

這種不同「個體」的相異處並非是指男女性別、智商高低、家世背景、尊卑高下等這些先天或後天的客體條件，而是以一個人存在這個世界上身為主體，在客體條件下，如何讓自己擺脫客觀環境成為一個獨特的個體。由於個體行為會受到後天環境影響，主客體易位導致原本的獨特性格消失，所以這種先天具有後來又會消失掉的「個體」認知，其追求是需要憑藉後天努力以及自我認同來獲得的。

以上這段文字說來拗口，實際上很容易明白。

就是說我們在人格上從一出生就是一個個體。就像嬰兒哭著來到世上，或是當內心悲傷時，流淚是人類再自然不過的情緒，但漸漸地長大後，有人會覺得哭泣流淚是一種軟弱的行為，於是他學習忍耐，久而久之他也認為別人流淚是弱者的行為了。這就是受到後天環境或教育的影響，導致失去自己獨立思考性格認知，轉而接受「泛社會化」的、「泛理想化」的或是「虛偽化」的思考方式跟觀察這個世界的看法眼光，於是社會上不乏會有「從善如流」的牆頭草，我們因為缺少與主流價值對抗的勇氣，更缺乏「求同存異」的眼界，因此選擇隨波逐流，「與時舒捲」繼而便「和光同『塵』」了。

有本書名叫《背離親緣》，作者安德魯·所羅門（Andrew Solomon）花了十年時間，針對三百個擁有異常小孩的家庭進行

深入拜訪，並寫出這本探討關於：唐氏症、自閉症、侏儒症、殘障、跨性別、思覺失調……等許多這些我們所謂「正常」人認為「不正常」的人的家庭，他們的父母如何去看待這些孩子，進而從中重新理解身為父母的意義。而這也是我們必須去學習的課題，如何正常地看待平時我們眼中不正常的人。

當作者為了採訪一位侏儒症患者，受邀來到他們一年一度的聚會場所，站在來自於全美各地的侏儒會場中，鶴立雞群一般的作者自稱：「感覺我才是這裡面最不正常的人。」

原來，平日我們眼中看到的不正常，僅僅只是一種主流看法的數量比例多寡罷了。

稱謂也是。如同我們一般都稱呼聽障者「聾子」，我們這麼稱呼的時候不是帶有輕蔑的說法，僅是從俗的稱謂。但是「聽」在他們的耳中（他們藉由助聽器可以聽得到聲音。而我們年老了也會重聽耳背），都是一種「特別」的說法。就像我們不會和相識的朋友或不認識的人，刻意用「聽人」這樣的名稱自我介紹或稱呼對方，藉以區分表示他是聽力正常的人。

我們都慣用普世認同的眼光看世界，而忘了同理心的解讀應該要無時不刻擴及設身

處地的關懷才是，哪怕是些微至日常簡單的一句稱謂語。

相對在我們眼中，被上帝所粗心大意遺忘或女媧甩繩「舉以為人」的人，他們多半從出生就必須具備自我人格特質的認知，也許是因為身處在生為少數的世界，惟有透過自我認同，他們才能活得比別人更為堅強更有尊嚴。

然而以正常人自居的我們，有多少人能有勇氣的認同做「自己」？

人來自於家庭。家庭的基本成員是由個人組成，而家庭亦是影響個人人格未來發展的起點，尤其成長在東方華人家庭的成員中，我們通常被教導應該如何維繫「祖宗家法」及承襲「家族傳統」的觀念，以至於我們成長過程裡，無論做什麼事情，考量的人情義理範疇總脫離不開「源及祖考」，或是「遺澤子孫」這樣的思維。

在家族宗法嗣源廣繁的封建架構底下，個人人性通常是處於被動或必須主動壓抑的，於是乎我們個人不再是個體的存在，我們存在的價值前提必須是能夠「光前裕後」，即使不成也要做到「光宗耀祖」，再不就是「顯祖榮宗」。即便無法克紹箕裘，承先啟後，至少也要做到無忝所生便是。

大自然造物有其原則，無須與主流意識隨風逐流，而是每天持續著自己的步調運行。



佛家《金剛經》強調萬物一體的平等觀念，生而為人皆有其獨特性，需彼此尊重。

所以說，一個人畢生的一切努力，彷彿都只是為了顯達你從沒見過面的祖宗，還有澤被跟你還沒見過面或是不可能見到面的子孫。因為我們都有可能在還沒「光耀門楣」成為人生勝利組之前就已經先在這頂傳統大帽子底下汲汲營營過勞死了。總是為他人而活，這樣的人生多麼無趣啊！

甚且當社會氛圍追逐潮流風靡時尚，民粹黨同伐異；舊社會文化傳統底下，生活周遭隨處可見的歧視性字眼充斥我們所使用的語言裡面。我們往往忽略了生而為人相對於彼此之間最基本的人性尊重：即是其獨特性。若說人生是藉由不斷的經驗學習成長，我們或許一生都要探尋如何發掘出自己獨特

的人格特質，並且在異中求同中定位真理。

宗教家總是教導我們如何將現實從出世與入世當中解脫。宗教哲學學理是種「泛愛」普及世人的價值觀，尤其佛家入門修法亦同。依照禪宗觀點來看，「心不住法，道即流通」，「法」就是「法門」，意謂修行佛法不是將「法門」時時刻刻的放在心上，以為這樣一來就能修法成道。反倒應該是「無所住而生其心」。

佛經裡又有句話：「無明所繫，愛緣不斷；又復受身」。

「無明」就是煩惱。這句經解是說：人因為牽掛著愛欲因緣，煩惱無法斷絕，因此便會一再的往復肉身輪迴。

「無明」是自尋的，刻意求法的我執，也是「無明所繫」。我們習慣以貌取人，但《金剛經》說：「凡眾生相，皆是虛妄；若見諸相非相，即見如來。」這是非常高明「萬物一體。」眾生平等的觀察。因此我們可以將它趣解為今天的主題並做一個註解。

生而為人，應該無先天上的等差分別，有為是者，則是在後天環境下如前言所述，是社會傳統文化教育的偏差而來。人人生而平等，就人格而言都是一樣，並無差異。

但是在生而為人的特質，人人不同，每人有每人的獨特性。小時候寫作，總說將來要變成誰或變成某某。事實上你是你我是我，彼此誰也無法成為誰。「千江有水千江月，萬里無雲萬里天」。一江一月，各自緣法。這就是我們每個人生來一樣而不一樣之處。





面「面具」到

文 | 梁豪傑 第一核能發電廠

在偶然的機會下看到此書《奇蹟男孩》。因「奇蹟」兩字太突兀，本以為類似《十月的天空》書中男主角鏗而不捨的實驗，一心想讓火箭飛高飛遠的勵志故事，這種勵志的故事往往讓我愛不釋手，可讓平日忙碌的工作之餘來點身心調劑。沒想到此書內容卻截然不同，上帝無情地把男主角天真可愛的臉龐活生生的硬扯下來，賜給他的卻是面貌全非的恐怖樣貌。父母也不想讓他自尊心受創，出門在外總戴著面具，成了名符其實的「蒙面俠」，此時我心想星爺電影中「還我漂漂拳」一定是他從小最想得到的禮物。父母深怕他會沒自信而處處矮人一截，便事事掛心他，唯獨不想讓他繼續與別人

「與眾不同」，母親便力排眾議想安排他去上小學，這看似很簡單的義務教育卻需要男主角付出很大的勇氣，不受別人異樣的眼光走入人群，這真叫人疼惜不已。古人云「養兒方知父母恩」說的一點真沒錯！猶記得老婆在臨盆分娩時，我則在病房外漫漫等候，那時的心情真是忐忑不安，深怕生少了什麼給他，「身體健康」成了我對老天爺的最大祈求，雖平常有產檢期間X光照片，但「眼見為憑」心裡才踏實。當小孩呱呱落地來到這世上，護理師小心翼翼地抱著她來到我面前，告知我是個健康的小女娃時，心中的一顆大石頭才安心地放下。



「平安又健康」是每個父母對孩子最大的祈求。

國小時期的回憶

書本中有段情節，當小男孩說他最喜歡萬聖節的到來。並非萬聖節可以挨家挨戶敲門大喊「不給糖，就搗蛋」而索取大量糖果，卻是在那天可以戴上各式各樣面具，大家彼此看不到彼此的臉，此刻他才享有「交朋友的權利」，小孩子不會見到他像鬼見愁似的惟恐避之不及。看到此段，讓我想起讀國小時，班上也有位因家族遺傳而智商不足的 Y 女同學，身上不時飄著一股特殊的味道，所以她也成了同學間嘲笑捉弄的對象。那時國小的桌子是兩人共用，就像某飲料廣告，每當男同學和女同學比鄰而坐時，女同學總毫不客氣在桌子中間畫上一條長長的楚河漢界線宣示主權，絕不容對方輕易越界。因此那時在 Y 女同學旁邊的位置就成了名符其實的「不愛座」，大家往往敬謝不敏。每學期開始舉辦的座位抽籤活動，其緊張度可



「萬聖節」是書中男主角最喜歡的節日，因為每個人都跟他一樣戴上面具，他終於可以放心的和大家交朋友。

不輸當兵的「金馬獎」，有次成績名列前茅的 U 女同學抽到「不愛座」，受不了同學間的冷嘲熱諷，因而惱羞成怒，國罵便脫口而出，隔天 U 女母親還特地跑來學校瞭解實情，最後也順利換了座位。還好書中的小男孩對此已習以為常，也把此缺點當作篩選朋友的條件，故不失為一種方法呢？表示親近他是真正想跟他作真心朋友。

一視同仁

看完此書才知道男主角是虛構人物，且作者還特地以很多人的角度觀點來描述故事中的情節，例如：男主角姐姐、男主角同學…等的觀點，不禁佩服作者對人物的特性觀察入微，讓讀者有種歷歷如繪的感覺。現實社會中也有些較弱勢的人，其實我們只要秉持一視同仁的理念，讓他們覺得與我們沒啥不一樣，不然異樣的眼光會造成他們很大的壓力，讓我們共同創造出友善的環境，便可使這社會更臻美好！



文 | Yun

國小的時候，班上來了一個印尼的僑生。是個可愛的混血兒，頭髮捲捲的、眼睛大大的、睫毛長長的，笑起來很漂亮，但是她說話的口音大家總是聽不懂，寫的字也不是那麼的好看，成績也不是那麼的好，以至於在班上，除了沒有什麼人會理她，分組選人的時候她也總是落單，甚至有一些人開始欺負她、嘲笑她的口音跟字跡。那個時候，為了「融入」班上，我也曾經加入欺負她的行列。一直到某天，老師把大家召集起來，告誡大家不准再欺負她，也大力地稱讚她的工作能力以及對學業努力的態度。這時大家才慚愧地把自己的惡意收拾起來。國小畢業

至今都快二十年了，物換星移之下早就人事已非，但是每當我想起這件事情，想到自己做錯的事情，總是懊悔不已。



小時候不懂事，跟著同學一起欺負外籍同學，現在想來實在慚愧又懊悔。



一直以來，我都是一種恐懼感，一種叫做「跟別人不一樣」的恐懼感。

不管是學生時代，甚至進入了職場工作之後，每次遇到的「小型社會」總是不經意地就會「分類」成一個個的小團體。依據性別、年齡、外貌、才智……分到了最後，一定會有幾個人不屬於任何一個小團體，跟大家的互動也僅限於課業活動、分組報告以及業務往來。記得國小時期，班上每年都安排特殊生跟大家一起上課；還有一些像是我之前那位僑生同學，可能口音、理解能力跟大家不太一樣；再來就是高中時代那些比較「前衛」、「特立獨行」的同學們，他們的想法都異於其他同學的想法，雖然很酷，卻無法打入任何一個群體。不管怎麼樣，這些人都有一個共通點：「他們跟別人不一樣。」

「不一樣」的情況，有的時候會讓這些人跟大家的互動有「不一樣」的結果。如果是像我高中、大學時代那些很酷的同學，一方面大家心裡可能會覺得有點怪怪的，但更多的時候他們是被崇尚的對象。但是在國小、國中時期，大部分的情況下，這些同學通常是被排擠的對象，他們沒有達到跟這個小社會一樣的標準，所以變成大家嘲笑甚至是無視的對象。看著那群人被對待的景象，總是會讓人忍不住覺得害怕，害怕自己也孤單一個人，害怕自己也變成那個被討厭的對象。因為自己也曾是那些人的其中一個，於是為了不要再次被落下，努力的做了很多事情，藉由做到跟別人「一樣」來打入群體。



害怕被孤立、被討厭，所以常常做跟別人一樣的事情，希望能得到別人的認同。

我花了很多時間，在課業上努力求進步，想著也許可以藉由好成績而跟其他人變成一個小群體。結果嘗試過後，大家反而覺得成績好的我是驕傲跋扈的，反而跟他們不一樣。後來我開始思考自己的態度，開始學習讓自己變成更好的人，幫助需要幫助的人，讓自己可以成為大家信賴的對象，但是就算努力了很久，成效還是不大，我還是無法融入這些群體，我還是一個跟別人不一樣的人。

另一方面，我也開始思索：「到底為什麼一定要跟別人一樣呢？」每個人都是獨立的個體，從自己的基因、身體的部位、長相，再到家庭的背景、自己的個性，怎麼可能會找到一模一樣的兩個人呢？在學校裡面充其量只是一個大略的分類，只是為了大家方便認識彼此而已。後來我加入了一些營隊，還有等到我進入了大學生活之後，所有學校教我的都是去找出大家的一樣以及不一



全世界沒有兩個人是一模一樣的，正因為這些不一樣，我們才有機會跟他人碰撞出有趣的火花。

樣，但是不管是一樣還是不一樣，這些都沒有對錯，而我們要做的不只是去學習，更要嘗試著去理解，進而尊重。

想到這裡，我把自己的眼光轉移到了那群我覺得特立獨行而遠離的人身上，發現他們身上都有著我可以學習的特質，最重要的是，他們不在乎旁人的眼光，努力的堅守著自己的方向，到了後來也慢慢地朝著他的方向前進，甚至最後得到了當初那群拋棄他的人的尊敬。回過頭來，我也開始檢視自己的不一樣，也開始努力地去喜歡、去擁抱自己的不一樣。從自身跟別人的差異開始出發思考之後，我加入了更多人的社會，便發現這個世界上的差異以及複雜度可不只是我一個井底之蛙就能夠理解的。每個人都有值得存在的價值，也都有值得學習的地方。

想像一下，這個世界如果完全「一樣」會變成怎麼樣的景況——許多的書籍、故事都告訴我們，這個社會如果變成一樣之後，也許方便管理，世界也會比較整齊，也因此減少紛爭，不過同時也會變得了無生趣！而那些被劃分成不一樣的人，會怎麼樣呢？書籍跟故事也告訴我們，「不一樣」便是一種進步的動力，看著別人的不一樣，才能夠讓我們學習，當有天我們遇到的是用自身的知識無法處理的問題時，「不一樣」的知識便可能是解決問題的開關。

以前，我總是汲汲營營於追求「一樣」，現在我可以大聲的喊著：「不一樣，會怎樣？」我們不一樣，我們互相學習理解尊重，我們愛著彼此。💖



不一樣的美麗

文 | Wonder

沉默的間接加害者

《快思慢想》的作者康納曼描述人類思考分為「快系統」及「慢系統」，在演化中為了節省能量以增加生存機會，所以在面對經常與重覆性的事物時，會將事物貼上標籤後分類處理，而這些標籤與分類，也造成了我們與他們的區別，種族歧視乃至納粹病態般的種族淨化都是根於區分非我族類的標籤。從前讀書，在歷史課上學到這些時，總覺得這些事都離自己很遠，美國的種族歧視在平等法案後已經消失，二戰時期的納粹主義更是無知又殘忍，我一定不會成為他們

之一。但我沒發現的是，在家庭教育和學校教育提倡乖巧聽話與鼓勵和群，我自然地漠視種種因他們外在或內在不一樣而產生的標籤，以及那些標籤對他們的影響。

貼標籤分類的合理性

直到高中畢業後，大學開啟我的眼界成為我的啟蒙時代，我對經濟學中各式行為經濟學十分感興趣，更進一步選修心理學，想增進對行為背後的瞭解。其中，讓我印象十分深刻的是在一次普通心理學的課堂中，老師介紹一個心理學研究顯示，當在群體中



「貼標籤」可以傷害人也可以親近人，唯有將心比心的對待他人，才能促進世界的和平。

出現分類的標籤時，即便是隨機且毫無根據的分類，人們傾向對與自己擁有同樣標籤的人比較友善，這提醒我去思考我所擁有的標籤及分類是否合理，又是否可以藉此評斷他人，但這提醒的震撼亦隨時間流逝而淡化。

難以擺脫的冒牌者感

直到第二個來自大學時期好友的衝擊，記得那時我們一起搭公車，上車刷悠遊卡時，我發現她的卡片顏色與一般不同，我驚奇地驚呼一聲，接著追問她的悠遊卡片怎麼如此特別，原以為她會開心的與我分享她奇特的卡片，殊不知她馬上臉色一暗，沉默許久才吞吞吐吐地跟我說，她有聽力障礙但因不太嚴重所以不用配戴助聽器，而那張顏色特別的悠遊卡標記著她與其他人不一樣的身分，也是她始終難以啟齒的痛。開啟這話題後，她接著跟我述說因為入學考試時，她使用特殊身分加分，所以在入學後，她始終覺得自己是冒牌貨且缺少歸屬感，懷疑自己並非真正夠格就讀這所學校。聽到她的自

白時，我感到驚訝無比與心疼，驚訝來自剛認識時，曾經覺得朋友有特殊口音，但當時並沒有多想，在互相討論功課時，也總覺得她能提出許多精闢的見解，但對她而言，聽力障礙的標籤仍然如影隨形，在許多時刻跳出來，一再提醒她做得不夠好。因為心疼朋友，我開始閱讀與冒牌者效應相關的書，或關注被因貼標籤而造成的低自信等資料，在實驗中也發現不論明示或暗示的標籤，只要會讓對方想起自己的不一樣或缺少歸屬感，都會大大影響其表現。這些刻板印象中，人們浪費太多社會資源在爭論或仇恨，使得許多人無法發揮他們的天賦。

標籤仍然存在歧視尚未遠離

在電影中，我看見我以為離我很遠的歧視仍然存在你我左右。《模仿遊戲》中的圖靈，是一位才華洋溢的數學家，卻因性取向與大眾不同，法院迫使他認罪及強制接受治療，導致一位天才的生命就此凋零；《關鍵少數》中的主角們，不僅為當時 NASA 少見的非裔民族，更是以男性為主的工程師世界中少有的女性，她們需要花費比白人男性更多的努力才能消弭偏見，取得認同；《鋼鐵英雄》中的戴斯蒙，在從軍初期，因為他與眾不同的信仰與堅持而飽受譏笑與為難。即便在近代，1994 年盧安達大屠殺的槍聲與哀嚎尚未平息，近 2 年的緬甸種族清洗便近在眼前，這些表象分類的遮蔽，使我們看不見彼此隱藏在標籤下的亮點與共通點。

就像《奇蹟男孩》裡的奧吉，他覺得自己跟普通十歲男孩一樣喜歡玩耍打電動，



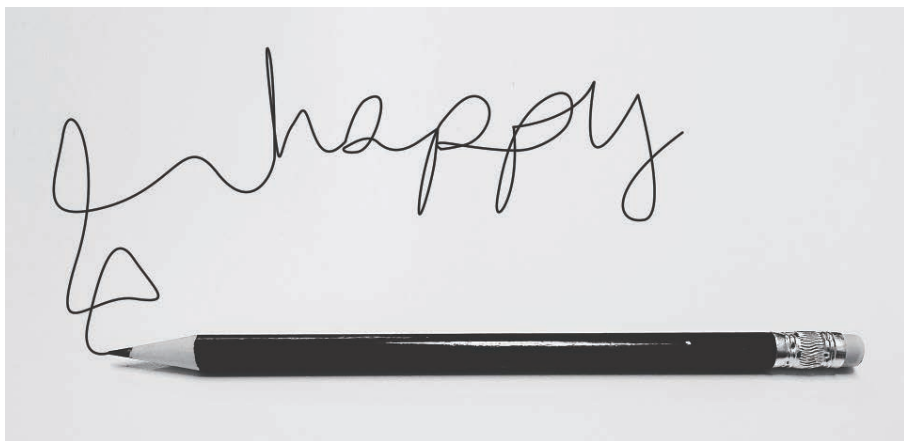
電影裡展現許多在世界上各個角落發生的各種歧視，讓我們以此為借鏡，學會尊重他人的不同。

但也意識到因外貌與普通孩子不一樣，小孩看到他會逃跑，大人會避開他們的目光，但除了與其他男孩不一樣的外表外，奧吉跟大家一樣幽默、愛開玩笑，當朋友問他為什麼不接受整形手術時，奧吉開玩笑地說道：「嘿！這是我整完型的樣子，我可是拼了命才讓自己那麼帥！」但在現實生活中像奧吉

有支持他的家庭與朋友仍屬少數，多數仍在標籤中掙扎奮鬥著。

在不一樣的表象中看見一樣的本質

在各種強調「身為人類皆為平等」的論述中，我最喜歡的是著名宗教領袖達賴喇嘛在演講時，常見的開場，他說：「我們都是一樣的，身為人或生命，都有追求快樂的本能。」針對這樣的見解，也有人提出疑惑與質疑達賴喇嘛是否過於簡化人們的特殊性，對此他的回覆是強調人類共有想遠離痛苦追求快樂的本能，並非抹滅人類的不一樣，而是提醒我們尊重彼此的不一樣，以及肯定每個不一樣的個體追求快樂的權力都值得被守護。也曾有人訪問過達賴喇嘛是否有方法幫助人們去除歧視，看見我們是屬於一體的，達賴喇嘛幽默地答道：「喔，有的，大概是外星人到的時候，人們會一同起身捍衛我們都是人類這件事。」雖然看到時會心一笑，但多希望可以不用等到外星人的到來，我們都可以活在沒有標籤的自由平等。🙏



達賴喇嘛說：「我們都是一樣的，身為人或生命，都有追求快樂的本能。」他肯定每個不一樣的個體都有追求快樂的權力。



人生的新三部曲

文 | 林蕙瑛 東吳大學心理學系兼任副教授

結婚本是人生大事，但現在離婚的人多了，結婚、離婚和再婚成了人生的新三部曲，這個過程包含多少歡樂、痛苦、失望、絕望、心酸以及希望，也牽連了身邊許多重要他人。照理說，當事人應該是成長得較世故，也對人生有不同的看法，更為珍惜現在所有。大明本來是這麼想的，直到他與四年未聯絡的前妻誤會冰釋後，他變得貪心，想要兼顧兩個家庭，然而前妻的要求，後妻的不安，女兒們的盼望，讓大明疲於奔波且心力交瘁。

大明的苦經

離婚三年單身的煎熬與苦楚在再婚的那一天就告終了，我決心要與英英廝守終生並視她女兒小玫為己出。新婚一年也是跌跌撞撞，畢竟單身也單親慣了的兩個人要共同生活不容易，好在兩人都有共識，要好好經營這個家。

當前妻美美為了達成兩個女兒想見爸爸的心願，而於父親節前一星期傳簡訊希望讓父女相見，我的妻子英英如雷轟頂，從這一



天起就產生極大的不安全感。而我真的雀躍萬分，與美美母女三人在麥當勞會面，看到前妻努力地向女兒「推銷」爸爸，還藉故去上廁所打電話，讓父女多些時間單獨相處，令我感動不已。後來又發現前妻除了上班，就是專心帶兩個女兒，心無旁騖，並未交男友或想再嫁。我從現任妻身上看到單親媽媽的辛苦，突然間同情心與愛心齊發，決心要好好照顧她們。



兩個活潑的女兒讓大明即使組了新家庭仍念念不忘她們可愛的臉龐。

表面上每月探視女兒兩次，每到星期六英英就想跟去，我都得費盡唇舌安撫她，解釋說女兒還小，美美必須陪同，她只是女兒的媽媽而已。然而當一家四口團圓時，頓時成了一個臨時的完整的家，每次都超過規定的四小時時間，吃完晚飯還買了很多東西，我們四個人才依依不捨地分開。

也不知怎麼搞的，我常在中午時分約前妻出來吃飯約會，送她禮物，有時還去等她下班，送她回家順便看看女兒。我當然是一再告訴自己，前妻家庭與現任家庭一樣重要，我都要盡量地付出，但絕不會減損對目

前家庭的愛。儘管每天回家前都會刪通話記錄、手機留言及照片，但百密還是有一疏，英英不小心在手機上看到一張四人全家福照，醋意大發，引爆積壓已久的怒火，後來更是堅持由她陪同去見兩個女兒及前妻。現在我所有心事都向前妻傾訴，並得到安慰，日子就在兩個家庭牽著走中過了半年。

英英的焦慮

明知大明抽煙喝啤酒且喜歡上網購物，我還是相信他是顧家的好丈夫，享受他的追求與照顧，尤其他對女兒小玫的生活起居與功課指點，更是無微不至。因為決心要脫離單親家庭，也給小玫找個好爸爸，才充滿期待地再婚。事實上我們也一直在磨合，誰知道這份安全感卻被前妻的出現破壞得蕩然無存。過去大明心中太多怨恨，從不提為何離婚，我就以為他跟我一樣，切斷過往只看將來。現在他重建與美美單親家庭的關係，雖是有報備，卻是避重就輕地陳述。

看到那一家四口的合照真令我抓狂，而在婆家小姑桌上看到她和前嫂子及兩個姪女合照也真令我不平。她也和我們一家三口照了很多相片，為何就不擺我們的合照呢？四年沒往來，現在前妻和兩個女兒周末會往婆家跑，是想和我爭寵嗎？我承認我不會奉承，也有點害怕婆婆，我只想和大明好好地過我們一家三口幸福的日子。現在這個前妻出現了，有如一顆不定時炸彈，不知道什麼時候會出什麼事。這種事我既不能求助於婆家也不能啟口於娘家，只能每天擔心！



再婚後的英英希望小玫可以有個完整的家庭。

美美的不解

以往年輕不懂事對大明有許多誤解，四年的單親生活讓我看到小孩的需要，所以我主動冰釋前嫌，然而他已經有新的家庭了。我並不想去破壞他的家庭，但他閃閃躲躲，在公開的會面周末外，另外約我或母女出來，都好像我是第三者，在做壞事一樣。我們都是在公開場所見面，他的現任妻為什麼那麼愛吃醋給大明如此大的壓力，我好心疼。

再說，父女定期見面乃人之常情，我們一家四口相聚出去玩，英英憑什麼想跟？是想監督我們嗎？她有她長遠的家庭生活，我卻只有短促的家庭相聚，她還有什麼不滿足的？而大明送我禮物請我吃飯載我回家也是人之常情，又不是我開口要的，他應該坦然，不必擔心讓他老婆知道，我真的覺得他老婆不識大體，整天疑神疑鬼的。

由於我和大明的和好，兩個女兒得以承歡爺爺奶奶膝下，兩老做美食買衣服給孫女，而前公婆及小姑也對我非常好，有時週末女兒還吵著要去爺爺家玩，我還得跟大明

敲定時間，免得前後妻要相見尷尬，但是我還是蠻享受大明的照顧。

專家的分析

公說公有理，婆說婆有理，每一個人都站在自己的立場說話。最苦的應該是現任妻子英英了，因為她自己的女兒在身邊，且與前夫恩斷義絕，她很難體會父女相思的需求，總覺得前妻率領女兒侵入她的生活與家庭，且直覺上感覺到大明對前家庭的關心與照顧，再加上在婆家看到前家庭回去團聚的證據照片，她覺得自己勢單力孤，原本屬於自己的丈夫，現在他的心居然一半放在前家庭上，英英真的恨死美美的了，以致於常和大明吵架，阻力反而成為助力，把丈夫推往前妻身邊。

而美美卻覺得還給女兒們親情是她該做的事，而「前夫前妻的關係能自不相往來的仇人，進展到不時見面的曖昧朋友，也是兩廂情願的啊！這樣不是對孩子們比較好嗎？大明都已再婚了，我又能怎麼樣？」就是她的心態。她與大明的互動陷入未離婚前的婚姻狀態，是一種慣性互動，且常以正宮自居來看待英英的「無理取鬧」，以捍衛女兒親情為名，她就是要讓這種關係自然發展下去。

大明就是太顧家了，失而「復得」的前家庭他如獲至寶，十分珍惜，但也重視已給承諾的新家庭，又要照顧兩個女人的情緒，工作之餘自己完全沒有休閒，不是抽空陪前家庭就是儘量伴著新家人，還得將時間安排得當，金錢適當分配。明知道前妻是英英的死穴，他還是得冒著隱瞞的風險跟前妻約會



一個幸福的家是由兩個成熟的父母所組成的，該如何取捨，端看大明怎麼調整心態。

吃飯，補償她四年來的感情空窗，這就是大男人的英雄主義毛病！

專家的輔導

婚姻絕不是兩個人的事，而是兩家人之事，現在大明的婚姻三部曲已經演變到多個家庭受影響。大明的所作所為牽一髮動全身，改變身邊家人的生活與心情，負面多於正面，長此以往必會爆發家庭戰爭。後家庭有可能解組，前家庭也不見得會復合，則每一個人都是輸家。解鈴還需繫鈴人，大明要有充分自覺，改變認知，劃清人際界線，修正一些行為，才能有健康的前家庭與健全的后家庭。茲從婚姻諮商觀點分述如下：

1. 夫妻關係：大明與英英目前的夫妻關係應是他生活的主軸，兩人朝夕相處，英英自然會嗅出他外移的感情，大明光是用安撫沒用，他得以行動來證明與前家庭的互動是適可而止的，而且也可以邀請兩個女兒到家裡來玩，讓英英接納她們，並與英英的女兒認識及互動。

2. 前夫前妻關係：大明與美美應認清過去的都過去了，目前的關係應是孩子們的父母以及朋友關係。大明所謂的照顧只是私心，他沒想到這樣是在阻撓前妻再交男友的機會，而美美的正宮心理也是報復的心態，且情緒上未離婚，自己若陷下去，未來就會要求得更多，當大明給不出來時，又將反目成仇，對孩子又是傷害。

3. 前妻後妻關係：兩個女人並無需要見面或互動，但也不必仇視或嫉妒對方。同為女人，應為對方設想並祝福。離婚的美美應尊重大明的新家庭，不踰矩朋友界線，專心經營自己的單親家庭，才能贏得英英的信任與尊重，而英英在丈夫面前也可表現出對他兩個女兒的疼愛及對她們母親的關心，以減低美美對她的防衛與敵意。

結語

大明與英英的婚姻可說是危機四伏，經常上演妻子吵鬧丈夫安撫，並不是健康的互動模式。英英覺得自己的婚姻受到威脅，就應該在爭吵之餘向大明建議一起去做婚姻諮商，在諮商過程中整治自己的心情，提示大明的自我覺察，兩人學會以正確角度來看離婚家庭與目前家庭，且共同努力來經營這個婚齡尚淺的婚姻關係。



攜手相伴共度一生，需要共同努力經營，才能讓再婚成為最棒的決定。

一個跳級資優生的眼淚



文 | 陳美儒 青少年心理親子教育家



跳級的資優生，總是頂著「聰明絕倫」的光環，但在那光環之下，孩子得承受多少超齡的心理壓力，面對多少想像不到的難堪處境呢？

「老師，我想留級！」少年放下攪動咖啡的小湯匙，突然抬起頭來對我說。

「留級？為什麼？要留到哪裡去？」

少年各科總成績平均高達九十四點五，是全班之冠；甚至在高二全學年三十三個班級，一千六百多人之中，也是名列前茅，排行第五。

「老師，我，我想留級兩次，留到國三去！」少年睜著一雙聰穎黑白分明的眼睛，

神情認真的說著；晶瑩飽滿的淚珠卻已迫不及待發的奪眶而出，撲簌簌地掉落到咖啡杯裡。

「留級就可以解決問題嗎？你目前功課這麼好，又要從何留起？心裡難過，有煩惱不能處理，不妨說給我知道好嗎？老師說不定可以幫你。」輕輕拍撫男孩的肩頭，可以清楚感覺到少年因埋首哭泣而不斷顫抖。

少年在很小很小、大概只有兩、三歲的年齡，我就看過他了。

當時我正懷著第一個孩子，心情十分緊張，外子陪著我，特地前往拜訪這位名氣十分響亮的婦產科醫師。



到了名醫位在台北精華地段中山北路巷子裡的家，在客廳就看到小男孩一個人很乖、很安靜在角落堆積木。小男孩的母親走入客廳，喚著他的小名要他叫我阿姨。小男孩很聽話，很快從地板上站起來，圓圓臉、笑嘻嘻的，咬字不是很清楚的直呼我：「姨——姨——。」

後來，在醫院醫護人員口中才知道，小男孩的母親——那風度高雅的婦人其實也是一位名醫，不過跟她的先生不同科，為了全力照顧小男孩，據說她毅然脫下白袍，辭掉醫生的職務。沒想到多年後的今天，昔日的小男孩竟成為我的學生。

再次見到少年，總有幾分似曾相識的感覺，從我為學生建立的個人檔案資料中，很快就發現他原來就是那位名醫的孩子，那個多年前我就見過，曾喚我「姨——姨——」的小男孩，現在來到我任課的班級。對這少年，也就不免多了幾分關注。

雖然我不是少年的班級導師，不過少年的同班同學卻一直跟我很親、很要好。所以，當校內舉辦籃球、排球賽或大隊接力時，我除了為自己的導師班在場加油吶喊，還常常得「趕場」為少年的班級加油打氣。

沒多久，我就觀察到少年在班上總是「形單影隻」，好像沒什麼可以開懷對談的同學。

這時的青少年，正值十七、八歲荷爾蒙旺盛分泌的年紀，凡事老喜歡往「情色」聯想。當讀到漢初政論、辭賦家賈誼的〈過秦論〉：「……試使山東之國，與陳涉度長絜大，比權量力，則不可同年而語矣。……」

說到「度長絜大」四個字，同學總愛拿身體的第五「肢」來聯想，然後有意無意地起鬨玩鬧。我卻發現少年不曉得是搞不懂同學的「性」致涵意，還是對這種玩笑視為「無聊」之事，他總是孤伶伶的不笑也不鬧，成為特殊的獨立「絕緣體」。

好幾次，我特地藉機讓少年為我收作業，單獨跟他談天，問他：「爸爸媽媽還是那麼忙嗎？姐姐現在讀哪一所大學？班上有什麼談得來的同學？」

提到家人，少年輕輕皺起眉頭：「爸爸現在自己出來開醫院，更忙了；姐姐在高雄念醫學系；媽媽從去年就陪弟弟到美國讀書，一有空就會回來看看，要我和爸爸多注意營養健康。」再說到同學的相處，黯然神色就浮上臉龐：「其實我也知道同學沒有惡意，只是有些人老愛有事沒事就拿我開玩笑，笑我是國中生小弟弟！有時候，我會覺得很煩、不舒服……。」



資優生與同學的年齡差，造成不少隔閡，讓青春期的他感到無比孤獨。



資優生每天都埋首在教科書裡，從沒時間閱讀課外讀物。

原來，少年在國小只念到五年級，就因為「資優」跳級升上國中；到了國中，在爸爸媽媽全力以進資優班為前提的情況下；為少年找來各校名師，在一對一的高價指導下，特別加強各學科能力。

果然，少年在國中二年級結束時，立即被甄選為資優保送生，不必經過高中聯考就跳級直升這所為無數青少年父母羨慕、被許多多國中生視為第一首選的「建國中學」。

因此，他比班上同學整整小了兩歲多，根本還沒正式進入青少年發育期，個子更是全班最矮小的。雖然他的天賦好、數理領悟力強，可是無論心智年齡和身材，都比同期的同學稚嫩許多。在十七歲男孩最熱愛的籃球架下，他那小小的身高成為許多同學不願與他搭檔的「罩門」；同學笑說「天龍地虎」已難搭配，何況他卻是更可怕的「天龍壁虎」。課堂上，青春少年兄習慣以兩性話題為玩笑焦點，他也因為聽不懂、無從加入而倍感孤寂。

少年的純真善良令人心疼，他的無奈與無助，我更想多予扶持，於是約了一個放學

的午後，帶他一起到「金石堂書店」看書，在二樓「金池塘」吃晚飯。在眾多書架前，我選了具勵志作用的《海倫·凱勒傳》，還選了當年紅極一時的暢銷書《別鬧了，費曼先生》以及王國維的《人間詞話》送他。

結果，少年捧著書，竟楞楞的問我：「老師，海倫·凱勒是誰呀？費曼先生在鬧什麼？」

我方才驚訝的發現，天才資優跳級生除了課本、除了資優鑑定考科是他最熟悉的事物，對其他知識見聞、課外閱讀竟是那麼薄弱。

這樣一個令天下多少父母為之驚羨的跳級「資優生」，在整個學習和成長的過程中，除了不斷考試、解題，到底看過什麼課外書？金庸、古龍的武俠小說，倪匡的科幻可曾碰過否？

「坦白告訴老師，我向來只念考試會考的書，其他跟考試無關的小說或漫畫書，爸爸是不准我碰的。」少年一副「不食人間煙火」，說得一副名正言順的模樣，實在教人難過又訝然。



所幸少年最終選擇發揮天資、堅持下去，才不枉費一路走來的辛苦，順利的成為一位優秀的醫生。

當少年在餐桌前，哭著低嚷：「老師，我真的想留級，我想留到同年齡的班級去，我不要老是被人當小弟弟。」那時，我才猛然驚覺，鹹鹹的淚水不曉得什麼時候，竟也滑過我的脣畔。

在得知少年內心的苦楚之後，我很清楚我沒有能力改變他名醫父母的心態與想法，但我想，至少可以先從少年周遭的同學「著手」。於是我請同學收斂玩笑的言行，以減輕少年對「小弟弟」一詞的心理負擔；在我

的鼓勵，特地安排下，逐漸地看到，他也開始學會與同學融洽相處。

少年最終沒有跑去「留級」，在他不到十七歲那一年，就參加大學聯招，而且以第一志願考上台大醫學系；人家醫科要念七年才畢業，他卻六年就修業完成；兩年前升任主治醫師，繼承父親的志業克紹箕裘。

那曾經在我面前落淚、想要留級的少年，最終還是發揮了他的聰穎天資，順利走完這條艱辛的路。

深情寄語

回想當年，當我看著少年淚珠掉落咖啡杯的當刻，因為心疼和難過，曾衝動的想跑去找少年的爸媽理論：你們這樣做，到底是為了孩子好，還是出於個人的虛榮、愛面子？

你們知道孩子在跳級資優生的光環下，得承受多少超齡的心理層面嗎？你們知道孩子在比一般同學小兩歲多的情況下，要面對多少你們想像不到的難堪處境嗎？

愈是善良、懂事的孩子，不管自己能否負荷父母的期待，總是把自己遭遇的苦水，硬生生的往自己肚裡吞；等哪天累積到滿溢、飽和的狀態，情緒就會有如江河氾濫般潰堤。那時候會發生什麼事？可能會超乎所有人的想像。

跳級資優少年的真實故事，還好最後有了圓滿的結局。可是這並不保證每個跳級資優生，都可以在父母不知情，同學不明瞭心境感受下，安然健康、愉悅成長。跳級資優少年的故事，發生在二十年前，令人遺憾、心痛的是，在少年畢業後的第二年，學校的一個數理資優班，一年「走」了一個學生，三年「走」了三個資優生。🍁



文・照片提供 | 莊財富 興達發電廠



我出生於 1955 年，當時國小畢業後，要繼續讀初中，必須經過考試，有考上才有學校可念。初中畢業時，我考慮到家庭因素，只好選擇就讀建教合作的職業學校，畢業後可以直接就業貼補家用；到了服完兵役之後，同學大夥討論的結果，決定考個公營單位比較單純且安定，擬選電信局、郵局、中鋼、鐵路局、台電…等，實際報考時只有我選擇台電。

民國 67 年台電同時招考 9 個班，我考進「機械技術訓練」班，在基隆和平島的「經濟部北區職業訓練中心」受訓；工作訓練則全班集中在林口電廠柴油機股（原本結訓後要到沙烏地工作），當我們即將結訓之際，沙國與我國斷交，變成分發各電廠；這時候核一廠已接近完成，核二廠正在興建

中，公司鼓勵我們去核能廠（標榜廠區乾淨，待遇又好），因此本班（41 人）有 16 人到核能廠，我則選擇火力廠，被分發到深澳電廠。



民國 68 年合影於深澳電廠，我（右一）在此結交了許多好友。



前往深澳電廠報到當天，在基隆火車站詢問時，幸運的遇到電廠的先進劉安雄兄，我就一路跟著他搭基隆客運，在建基煤礦站下車，步行爬過山到單身宿舍放行李，再走路下山到電廠人事課報到；這回如果沒有劉兄帶領，可真要摸索一番，在此再度感謝劉兄！

深澳電廠這個地區，每當冬季時總是陰雨綿綿，屋內的地板、牆壁，常常是溼溼冷冷的感覺，偶爾還會出現白白毛毛的現象；對於久住南部的我，真的有點不習慣。民國 69 年結婚，內人和我搬到山上眷屬宿舍住，內人的體質對於這種陰溼的氣候更為敏感，極度不能適應，還因此造成流產。當下也只能積極尋求調回南部的機會，歷經好一陣子都沒有進展，長官的一貫說詞是有補充人員才能放人；直到 71 年，北火分廠要除役了，人員陸續併入深澳本廠，屆時已經沒有人力不足的問題；又適逢南部的興達電廠 # 1 號機正準備要商轉，接下來的機組也持續興建中，所以需要補充一些有運轉經驗的人員，但最關鍵的還是當時興達李嘉麒廠長願意收留我，並且鼎力相助，才得於 71 年 8 月順利調往興達電廠。

到興達電廠隔年女兒就出生了，再來添個兒子，接著小女也跟著出世，如此一來孩子的媽只得放棄學校的工作，全天候培育這三個寶貝。我就一直待在運轉輪值工作（值班薪資高一些），每天均按照輪值表上下班及休息，至於逢年過節的民俗節慶或是國定假日，就漸漸的給淡忘了。在 97 年時，煤場的組織改變，新成立燃料組，電廠運轉組燃料課併入燃料組，當時我配合內部調動，



民國 69 年和內人結婚，72 年陸續生下三個寶貝，為了家庭內人放棄了學校的工作。

被調到燃料營運課；100 年時再度配合內部調動，調入碼頭營運課至現在。

回想到這裡，屈指一數進入台電已走過 40 個年頭，但很多人、事、景、物之畫面都還歷歷在目，難以忘懷；有些人常常說要「活在當下」，我是一個平凡的人，這一點實在做不到，總不可能把走過的一切，忘得乾乾淨淨，當成什麼事都沒發生，這也不符合感情動物的人性吧！如今自己概算一下，再不到兩年的光景，就要屆退了，也就是在台電的職場旅途，即將要走入歷史，我是個很念舊的人，況且我一直認為回憶總是美好的，不論走過的當時經歷的是成敗得失，或是喜悅、憂愁，既然已經走過，每當再度回想起時，應該是引發陣陣會心的微笑才對吧！不知各位先進以為如何？☁️



蟬鳴

文 | 敬文

楊柳樹碧條搖青，鳳凰木繁花吐火，路樹濃蔭重重，徐風陣陣吹涼。「知了」「知了」，從四面八方傳來長吟短唱，耳熟能詳，異常親切，引起兒時一段生活回憶，告訴我：「又是蟬鳴季節到了。」

對於蟬，在我童年的生活中，占了不少時光，蟬鳴季節蟬和我的生活，幾乎打成一片。玩蟬的樂趣，雖然是老遠的舊事，至今仍記得清清楚楚，有無窮的回味，亦有不盡的懺悔。

老家的故園，占地少說也有兩百多坪，竹壇、花架、水井、池塘、穀倉、晒樓，分

布在四周，錯落有致，更為園中平添無限的景色。園中有不少喬木和果樹，例如：枇杷、石榴、桃子、扁桃、海棠、花紅、葡萄、櫻桃、柚子、柿子、木瓜、薔薇、玫瑰、枸杞、竹子、香椿，還有無花果等等。有的一兩株，有的四、五株，有的一叢叢，把整個花園點綴的花團錦簇，多姿多彩。香椿樹、柚子樹都有七、八株以上。園左邊的晒樓，隔一道牆就是大門巷，大門口有三株樹徑達兩人合抱的大楊柳樹矗立，樹齡到現在已有一百餘歲，樹幹沖霄，枝葉蔽天，代代相傳，家裡的小孩，夏天常坐在石門檻



上歇涼談笑，不知在這裡消磨多少時光？猶記祖父有一聯為大門寫照：「門前矗立三株樹，歸巷便是一大家。」

我特別提出香椿樹、柚子樹、楊柳樹，因為這三種樹是蟬兒最喜歡落腳的所在，尤以柳樹為甚。我們看看國畫的昆蟲圖，蟬兒大都是抱著柳枝搖曳，足以為證。雌蟬產卵在樹皮的空隙，沿著樹皮直下鑽入樹根泥土，據說要經過十多年才能長成幼蟬，破土而出，爬上樹幹，蛻化而成大蟬。你只要看看這些樹到了夏天，樹根下的土面，有許多密密麻麻的小洞，那就是幼蟬的故居遺跡呢！

蟬兒喜歡棲住的一些樹木，我想不外是：（1）喜歡吮吸此種樹汁。（2）此種樹皮鬆弛，幼蟲容易隨著空隙爬行入土。（3）枝高葉密，容易隱蔽，比較安全。三者有其一，便是蟬兒認為理想的「家」了。



蟬聲「知——了」「知——了」，總讓我想起童年的夏天。

夏日炎炎正好眠，「知——了」「知——了」，蟬兒唱起催眠曲，大人正好尋夢去了，小孩子無拘無束，此時正是我們小孩子的天下。堂兄弟、表弟、小叔們都活躍起來，大夥兒跑到園中，拿著捕蟬的長竿，長竿上縛著一根竹篾，竹篾頭上紮好一個馬尾做的活絡圈套，我們尋覓蟬兒棲息的所在，仰望樹梢，活絡圈套對準蟬兒，蟬兒似乎覺得有點癢癢地，不高興我們擾亂它的清幽，或許以為小蟲來淘氣，用牠的前腳撩開馬尾，但卻蠢得不飛走，終於活絡套緊了牠，要想掙脫飛去已來不及了，愈拉愈緊，就成了我們甕中之蠶。

還有一種捕蟬法是用黏劑來黏，黏劑的製造有兩種。一種是蒐集蜘蛛的網絲，攪水搗成膠糊。一種是把麵粉揉和成一團，在清水裡洗去粉質，剩下來的就是黏性很強的麵筋。取一小團黏糊在筷子頭上，紮牢在竹竿上，只要碰到蟬兒，牠就會被就粘得牢牢不能動彈，這方法比馬尾絡還來得快捷，但我們並不喜歡這樣，一來是得花許多準備功夫，二來是粘得蟬兒髒兮兮的，有損它的丰采。所以我們多半還是喜歡用馬尾絡的。捉到蟬兒後，扳開牠們的胸腹部位，雄蟬的兩側有一對鳴器，鳴器上有薄膜，就相當於笛子的膈膜的作用，振動了薄膜，就能嘶鳴不已，絮聒不休。雌蟬沒有鳴器，我們叫牠們為啞蟬。

提到蟬兒，若玩得厭了，就用廢紙一包捲好，用火鉗夾住送入煤灶一烤，一兩分鐘內取出，剝掉紙屑，去掉頭尾翅膀，剩下拇指大的一粒精肉，以上好醬油蘸著吃，非常



小時候大夥總愛相揪一起去捕蟬，玩得不亦樂乎！

鮮嫩可口，是一般人難得一嘗的野味。莫怪我們貪吃，聽說大有消食化積的功效呢！

夏天一陣大雨過後，傍晚時分，幼蟬從樹根下紛紛破土而出，慢慢的往樹幹上爬，因為這時泥土溼潤，大可減少牠們掘洞而出的困難，省卻了牠們許多力氣。我們在楊柳樹下，香椿樹下，柚子樹下，遠遠望到許多帶殼的幼蟬，從地底下破土而出，有些身上還帶著溼漉漉的泥土，在樹幹上慢慢的蠕動，有的已經半個身體脫出殼外，在晾乾牠們的翅膀，這時我們只要一伸手，便如探囊取物，手到擒來。

到了晚上，將一大匣的幼蟬取去，只聽到牠們「悉悉索索」的亂爬，惟有將破殼而出的幼蟬，才會爬到匣子高處，靜止不動。我靜悄悄的在美孚燈下，慢慢看牠們的蛻化。將要蛻化的幼蟬，起先背上裂開一條小縫，裂縫漸漸擴大，幼蟬的頭部先褪出來，一會兒，整個身體也慢慢掙扎出來。兩對翅膀，好像小摺扇兒摺著，慢慢的伸展垂下。

全身是乳白色的、溼漉漉的、軟綿綿的，就好像初生嬰兒那樣柔弱惹人愛憐。一會兒，顏色由乳白變為淡青，由淡青變為深綠，由深綠變為棕褐，由棕褐變為墨黑。翅膀亦由濛濛柔軟變為透明又硬朗，脫胎換骨，色彩鮮明，由醜八怪轉變為俏姑娘。這段蛻化過程，看得我入神，真是有趣極了。

晴天的傍晚，泥土乾巴巴，幼蟬出土實在吃力。我們在樹下看到一些小洞還未全開，僅僅露出頭那麼一小點，知道其下必有小蟬，恨不得牠們快點出來。我們把小洞掏大些，澆一瓢水下去，逼得牠們快點出來，好做我們的獵物。如果性急用手指往洞內探索，牠們會反向而逃，愈爬愈遠。

早晨，天才露出一點肚白，睡眠惺忪，揉一揉眼眶，翻身下床，又跑到園裡撿蟬去了，但就是撿不到幼蟬，反而是樹幹上的蟬蛻，三三兩兩，東幾個西幾個，可以撿到不少，積聚多了，還可以賣給中藥店，賺幾個



蟬兒在蛻化過程中身體及翅膀的顏色變化，美麗的讓我看得入神。



我喻蟬為昆蟲界的「隱士」，牠與世無爭，高鳴長吟，自得其樂。

零用錢。因為蟬蛻是一味好中藥，《本草綱目》記載：「蟬蛻有止夜啼、定驚癇、逐邪熱、殺疳蟲的功效。」還記得小時候如有不舒服，常常服用中藥鋪的「六味茶」，蟬蛻就是其中的一味。

宋朝周敦頤獨愛蓮，說是：「出淤泥而不染，濯清泉而不妖，中通外直，不蔓不枝，香遠益清。」比之為花中的「君子」。而蟬呢？出髒土，破薄殼，抱高枝，凌霄漢，餐風飲露，與世無爭，高鳴長吟，自得其樂。我想比之為昆蟲界的「隱士」也恰當不過呢！

蟬的清高節操，令人愛慕，自古詩人頗多吟詠。如駱賓王：「西陸蟬聲唱，南冠客思深。……無人信高潔，誰為表予心。」李商隱：「本以高難飽，徒勞恨費聲。……煩君最相警，我亦舉家清。」借物喻人，可見一斑。

蟬，有許多好處，小時懵然無知，想盡方法捉弄牠，還要殘害牠的生命，吃牠的肉，現在想來，真是太罪過了。幾時回到故園，我要深深懺悔，再也不敢驚動牠，看牠自由自在的爬上高枝，聽牠自由自在的吟唱，聲聲高鳴，來警醒我的愚昧。🍷





煙花易冷

文 | ffm

《煙花易冷》作詞：方文山 / 作曲：周杰倫

繁華聲遁入空門 折煞了世人 夢偏冷輾轉一生 情債又幾本
如妳默認 生死枯等 枯等一圈 又一圈的 年輪
浮屠塔斷了幾層 斷了誰的魂 痛直奔一盞殘燈 傾塌的山門
容我再等 歷史轉身 等酒香醇 等妳彈一曲古箏
雨紛紛 舊故里草木深 我聽聞 妳始終一個人
斑駁的城門 盤踞著老樹根 石板上迴盪的是 再等
雨紛紛 舊故里草木深 我聽聞 妳仍守著孤城
城郊牧笛聲 落在那座野村 緣份落地生根是我們
聽青春迎來笑聲 羨煞許多人 那史冊溫柔不肯 下筆都太狠
煙花易冷 人事易分 而妳在問 我是否還 認真
千年後累世情深 還有誰在等 而青史豈能不真 魏書洛陽城
如妳在跟 前世過門 跟著紅塵 跟隨我 浪跡一生
雨紛紛 舊故里草木深 我聽聞 妳始終一個人
斑駁的城門 盤踞著老樹根 石板上迴盪的是 再等
雨紛紛 舊故里草木深 我聽聞 妳仍守著孤城
城郊牧笛聲 落在那座野村 緣份落地生根是我們
伽藍寺聽雨聲 盼永恆



每遇人事紛擾，總是不由自主地想起這首歌。

許多歌手翻唱此曲，林志炫備受推崇，但個人並不認同。林的歌藝過於完美，精準猶如機器，反倒失去此曲清冷無奈、缺陷人生的意境，倒是向來歌藝普通的周杰倫，將曲中的惆悵演繹得入木三分，令人驚豔。

當年，一聽傾心，大抵也就是此生最愛了，於是，親手剪輯成鈴聲，每當手機響起，時刻提醒：煙花易冷，人事易分，何必認真。

古有明訓：「世事如浮雲，虛幻變化，聚散無定。無常變動，本是人生常情。」是以，金剛經亦云：「一切有為法，如夢幻泡影，如露亦如電，應作如是觀。」

不必認真，並非玩世不恭，只是世情看淡，許多層面無須糾結，太多小事不必計較，心神精力不用白費，就放心、放手、放鬆以待。

爭得一時，難爭千秋；欲爭千秋，一時難爭；現在贏得，卻可能是未來輸去的遠因；現在輸去，亦可能是未來贏得的遠因。世事變化之快速不定，極難有固定模式和經驗論，無法人人加以套用。

只是，凡人常識道理都明白，實際做來，可往往又是另一番情境了。

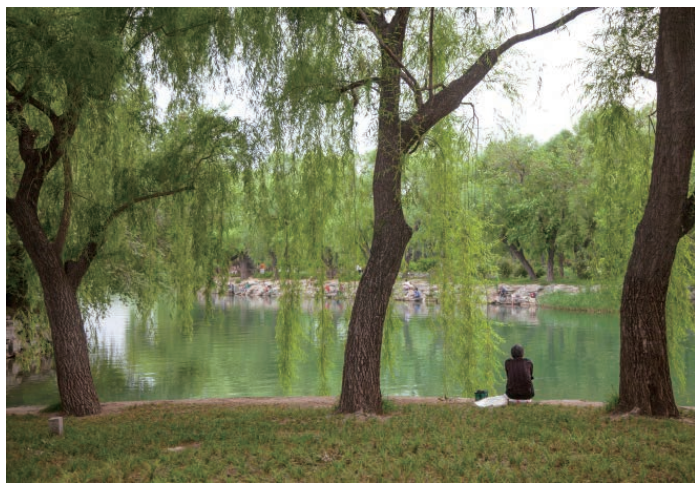
據說，此曲是周杰倫所有作品中最哀傷、最膾炙人口的一首，並曾在 2011 年，獲得 2010 年北京流行音樂典禮的「年度金曲獎」，可見早已引起廣大共鳴。提起人世

紛爭，小至私人，大至廟堂，稍有人生經歷之人，都必然自有一番心得，自然心有戚戚焉。

多年吟唱下來，對方文山、周杰倫二人詞曲中意境的理解，愈來愈有心得，面對生活周遭難以逃避的複雜人事物，既然毫無智慧可加以巧妙解決，氣急敗壞過後，也惟有學習佛法中的看淡、看破，調整自己的心境，轉念以對，終於漸漸也可稍加掌握一二要訣，只是距離真正能夠放下，似乎仍然遙遙無期。

之前，曾有機緣向麻吉們闡釋過個人對片段詞意的理解，近來面對難以掌控的人事紛爭，心緒多少又起波瀾、無法平順，無數次回想詞意，也許，又多了幾分領悟。

人世間，能無風無浪、無煩無惱、平穩安度一生之人，長期觀來，竟是屈指可數，是以，八點檔連續劇中噴灑的，不盡然是狗血，現實生活中，竟更多的是更離奇莫名、匪夷所思的情狀。



楊柳依依，我依戀的那個人，現在在哪裡呢？

多數人只能堅強面對，試圖以自己有限的能力和知識，盡力與之糾纏，試圖解決自身周遭一切的不平和順，勉力度過，直至閉眼棺蓋，便是一生。

少數人選擇遁入空門，由繁華走入冷清，世人認為或是逃避，或是頓悟，其實皆已不重要，一切不過是自己的選擇，熱鬧未必是歡樂，清寂未必是淒苦。

只是辛勞輾轉一生，勢利之人為的，多是名利色；尋常之人為的，不過幾本情債，親情、友情、愛情、師生之情、袍澤之情……，本本難以細算，誰負了誰，誰又得了誰，今日之負，也許是明日之幸；今日之得，也許是明日之哀，因緣二字，緣深緣淺，即便是當今最強大之 AI 智慧，大概也計算不清。

但是，情字為關，英雄難過，即便遁入空門，理得去三千煩惱絲，不見得理得去午夜夢迴時的那份依依。

春風吹過，一年又一年，樹可增長一圈又一圈的年輪，高大強壯，而人呢？人心在等待中，極易一圈又一圈地萎縮成團，若是造化弄人，由生至死，枯立鵠候，換來的或許仍是一場空。

望斷天涯路，等盡眾燈殘，浮屠斷層，山門傾塌，魂牽夢縈，深深依繫，竟只剩直奔內心的痛楚，歷史何曾轉身，時光永難倒流，亟待再細聽伊人一曲，已是難求，風過石板，窸窣絮語，依稀是故人琴音，奈何只得二字：再等。



煙火稍縱即逝，如同年少的青春，曾經那麼璀璨亮麗過。

只是，等到何時？盡頭何處？等待之意，究竟為何？無非放不下心中那份想望和執著。

不是說：緣份天定，既然相遇，定當相守，正如盤根錯結的老樹依偎著高大城門，不離不棄，而今，各處一方，回憶凋零，惟有荒村廢城外，牧童笛聲依然清亮。

夜夜魂夢青春年少時，青春，總帶著點跋扈張揚、唯我獨尊的特權，讓人無法壓制，只能欣羨，唯獨不敵時間大神的摧殘，



當時光流轉，年華老去，再美好的歲月，亦成歷史，儘管腦海中的惦念依然鮮明，禿筆一隻能記載下來的，卻往往無法盡現當日嬌豔的風貌，更無法留住昔時的歡笑聲，躍然於書紙上的，居然只剩今日落寞的對比。

曾經的青春，好比飛射升天的煙花，光耀奪目，燦爛動人，可惜，只得璀璨數秒數分，瞬即灰飛煙滅，剩下的依然只是清冷孤寂；就如同過盡千帆，數量再多，不久亦是消失無蹤，徒留平靜無波的水面。

人來人往，緣薄的，不過擦身而過，有的竟連四目交接的機會都沒有；緣厚的，也得看是善緣或惡緣。結善緣來的，固然難分難解，仍舊不敵生死輪迴，總有分手的一日；結惡緣來的，就是艱困折磨，徒增苦痛，遲遲等不及分離的時刻，是以，還是佛法說得簡單明白：「愛別離，怨憎會，人生不過一字苦。」

因此，如何認真？！認真，執著同義詞，再認真、再執著，也難以留住心中最在意的那一剎那，時光永遠繼續往前走，既是一剎那，便無法成永久，好的，留不住；壞的，又何須留住？！

痴心人總盼著情牽七世，生生世世戀住一個人，千年不移，萬世不變，然而現實的演進盡是多變、虛幻、無常，總不能盡如人意，日夜期盼時刻相隨，同心共意，無懼紅塵風霜，攜手浪跡天涯，難免只成虛妄的夢想。

小小個人私情私愛如此，偌大的家國功業亦如此。今日榮景，明日黃花，顯赫功業，滄海桑田。再強盛的王朝亦有衰微之時，再繁華的洛陽大城仍有頹敗之日，就算名留青史，後世在意之人幾希？

人生僅一眨眼的時間，種種過往如過眼雲煙，
只見青山依舊在，夕陽依然紅。

于右任之名言：「不信青春喚不回，不容青史盡成灰。」未經世事的年輕人看來慷慨激昂，有為者亦若是，然而，略有人生歷練之人看來，或許往往只能面露苦笑，默然無語。現實之殘酷，常非凡人能與之力敵，青春從來喚不回，青史向來盡成灰。

歲月奔馳至科技昌明的現代，價值觀大改，世風日下，人心不古，存有丹心照汗青之大志，願意不顧現實、捨身追尋夢想之人，日趨少矣。

古人早有定論：「滾滾長江東逝水，浪花淘盡英雄，是非成敗轉頭空。青山依舊在，幾度夕陽紅。」

白髮漁樵江渚上，慣看秋月春風，一壺濁酒喜相逢。古今多少事，都付笑談中。

萬般情狀，但求能一笑而過。

「伽藍寺聽雨聲 盼永恆」，真是神來一筆，前面的萬般悲涼，哀嘆世情的淡漠，無以為力，直至最後，居然仍是不肯放棄，盡顯人性中的不向命運低頭，不屈不撓，仍然心懷期盼的心理頑抗。

只是，佛寺簷下靜聽淅瀝雨聲時，本應揣想佛門勸世的四大皆空，但竟然有所期盼，盼者為何？若是期盼此情此景永恆，或是世事永恆，怕是不能。

又或是，盼的是：能真正領略佛性之空，看破放下，心境能修練到不再隨世情人事動盪起舞，萬念之海從此平靜無波，才是真解脫，才是真永恆。



人生就是一場不斷修練的過程，學會看淡一切，才能從世間的勞苦中解脫。



人生處處是風景



文 | 陳尚勤 退休人員

別把工作當負擔，與其生氣埋怨，不如積極快樂的去面對，當你把工作當作生活和藝術，你就會享受到工作的樂趣。

一個人處在家裡的時間，或在職場上工作的時數，總比外出旅遊的機會長，但旅遊的愉悅心情，是可期待、可幻想的，那種美妙旅遊的風景線是筆墨難以形容。但如果換位思考，生活裡不必渴求別人的理解和認同，因為別人也沒有這些義務；靜靜的過自己的生活，俗話說：心若不動，風又奈何，你若不傷，歲月無恙。

經常和鄰居老廖閒話家常，他常感慨人生無聊透頂，不知如何排遣生活打發時間？我則勸他學會知足，人生最大的煩惱是從最沒有意義的比較開始，這個世界總有不如你的人，也有比你強的人；念小學時，當我哭泣我沒有鞋子穿的時候，我發現有人卻沒有了腳。

人生的腳步常常走得太匆忙，所以，我們要學會停下來笑看風雲，坐下來靜聽花

開的聲音，沉下來平靜如海，定下來靜觀自在，心境平靜無瀾，萬物自然得映，心靈靜極而定，剎那便是永恆。

佛法上說：生、老、病、死都是因為「我相」「我執」所形成的。在生活修行過程中，我們一定要徹底清除「我相」，不可心存妄念，不執著一切財色名利，自然心涼自在，水清魚現，清淨無相的心靈智慧就會流露出來。念佛不是聲音數目，而是清涼心地。

曾經在網路上讀了一篇「有意思的一段話」中有一段文字是這麼說的：我們就是一邊擁有，一邊失去，一邊選擇，一邊放棄。人生，哪有事事如意，生活，哪有樣樣順心，所以，不和別人計較，因為不值得；不和自己計較，因為傷不起；不和往事計較，因為沒有意義；不和現實計較，因為還要繼續。





旅行足跡

文・照片提供 | C.H.W

十五年，從第一次出國旅行至今已經十五個年頭，走過了約莫十幾個國家，世界擁有的五大洲中，只剩非洲尚未有機會拜訪，其餘四洲皆有我旅行的足跡。旅行的意義到底是什麼，回來後人生會有什麼改變，相信每個人的答案及感受皆有所不同，至少我認為旅行豐富了我許多不同的人生閱歷，並在遇到挫折時給予我一顆平靜的心，好面對未來的挑戰。

不知道從什麼時候愛上旅行，學生時期缺乏經濟能力，所幸大學提供暑期交換學生制度，連兩年分別去了英國貝爾法斯特女王大學及大陸山東大學當起了暑期交換學生，

將原本那漫長且無聊的暑假增添了不少樂趣，迄今回憶起那段時光嘴角還會不自覺的上揚呢。在這十幾段的旅行中，其中最讓我印象深刻的莫過於這兩段旅程，一為大學畢業時參與美國「work & travel」計畫，前往黃石國家公園打工三個月；另一則為近期剛完成的英國深度之旅。

在一次因緣際會的聚餐中，認識了剛從美國打工回國的朋友，與我分享了在美國工作的經驗，眼神還不時放出喜悅又帶點自信的光芒，他告訴我出國打工不僅能加強自己的膽識還可以認識各國的朋友，更重要的是還可以打工賺取旅費。而在與家人商討後，



我馬上著手準備打工計畫。分發時很幸運的分配到黃石國家公園擔任 Housekeeping 的職務，並提前兩週抵達美國，與同行友人先去西雅圖旅遊。西雅圖曾因為湯姆漢克斯主演的電影「西雅圖夜未眠」聲名大噪，而給人浪漫的印象。我們拜訪了西雅圖地標太空針塔、派克市場、華盛頓大學還有最特別的是參觀成立於 1971 年位於西雅圖的星巴克創始店，招牌 LOGO 維持最早的註冊商標，裸露雙乳有著兩條魚尾巴的人魚女妖，是這裡最大的特色之一。曾經在許多雜誌與書籍上閱讀許多有關西雅圖的介紹，但親自走一趟還是有不同的感受與悸動，果然驗證一句話「讀萬卷書不如行萬里路」。

一望無際的美景，並擁有眾多的間歇泉、湖泊、峽谷、瀑布特殊景觀，除此之外還有豐富的野生動物物種，是我對黃石的第一印象，也難怪黃石公園被譽為「世界瑰寶、地球之眼」。進入黃石公園後，很快地



一望無際的美景，黃石公園擁有得天獨厚的特殊景觀，翻開照片美麗風景仍歷歷在目。

展開 Housekeeping 的工作，原以為是份複雜且辛苦的工作，但換個想法後覺得不就是換換床單、清掃浴室等清潔工作，當下立刻就適應了。工作期間常常是獨自一人要完成 16 間房間，因此我學習與孤獨共處，並試著在專心工作之餘也思索著回國後的人生路。那段日子，培養了我獨立生活的能力也堅定了回國後想繼續讀研究所的決心。當然也認識了許多來自各國的摯友，大家彼此分享著生活的點滴，關係如同家人般的親密。

老忠實噴泉是黃石內著名的景點之一，而被稱為老忠實的原因則是因為它每天總在特定的時間噴發，這種特殊的自然現象，常吸引來自世界各地的遊客前來一睹它的風



黃石公園內著名的景點—老忠實噴泉，每年吸引了眾多遊客一睹它噴發的震撼感。

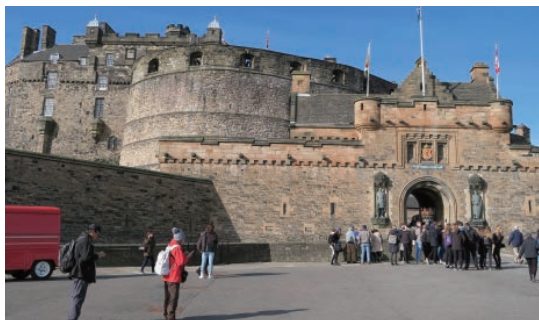


泰晤士河岸旁的倫敦眼是歐洲最大的摩天輪。

采。跟著一望無際的人群靜靜地等待它噴發，噴發的那刻大家會一起站起來鼓舞歡呼，至今我還無法忘懷噴發那刻的震撼感。

另一段的旅遊之所以深刻，是因為在十年前曾到英國上兩個月的暑期課程，這次有機會再次拜訪英國，也算是舊地重遊吧！

愛丁堡古堡是蘇格蘭最熱門的觀光景點，城門上方是中世紀時蘇格蘭王國的紋章，上面是一頭吐著藍色舌頭、尾巴分岔的紅獅子。這隻獅子首次被十二世紀的蘇格蘭國王威廉一世採用，威廉一世野心勃勃，在位期間數次入侵英格蘭，但最後以失敗告終。縱使如此，歷史學家因為他旗幟上的獅子，而稱他為「獅子威廉」。導遊詳細的從城門解釋到城內的各個景點，大家聽得津津有味，也對於守護蘇格蘭的愛丁堡古堡歷史有多一層的認識與瞭解。



愛丁堡城門上的紋章含意表達了蘇格蘭人不屈不撓的個性。

此次行程除了走訪了牛津與劍橋雙大學城、愛丁堡、史前巨石等多項著名景點外，在回國的前三天，終於拜訪了英國首都——「倫敦」，其中西敏寺據說一直是歷代英國君王的加冕所在，也是一千多年來安葬和紀念英國歷史上許多著名人物的地方，就連日前剛辭世的英國物理學家霍金也長眠於西敏寺中。此外，大英博物館也是個不能錯過的景點，從中東時期的亞述王國到古埃及的木乃伊甚至連雅典伊瑞克提恩神廟的六座女像柱中的一柱真品，也收藏於大英博物館內。



史前巨石陣是英國最著名的史前建築遺跡，它的建造起因和方法至今在考古界仍是個不解之謎。



收藏於大英博物館的雅典伊瑞克提恩神廟的六座女像柱，令人嘖嘖稱奇。

館內豐富的收藏，令人嘖嘖稱奇，參觀後才知道原來世界這麼大，而我所讀過的書、所知道的事竟是那麼的微不足道。惟有看過的東西愈多，才會感覺自己的渺小。

透過一次又一次的旅行，讓我從無知變為慢慢地建立起大量的知識庫，也讓我從狹隘的台灣走向寬闊的世界。多去聽不同的故事、多體驗不同的生活、多去走訪不同的國家，這些過程自然會引導你人生的方向。當然，這些重要的經歷，最後都將成為生命的養分。



Walking 是旅行中最美好的時刻，能親身感受大自然的遼闊視野。



不存在的房間 (Room)

——心理創傷與療癒

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

《不存在的房間》以奧地利真實的綁架事件為藍本，改編自紐約時報十大小說之一的《房間》(Room)，愛爾蘭作家愛瑪唐納修以童真視角，將真實事件轉變成動人的溫馨故事。故事以小孩的視角做為敘說的切入點，講述一名遭囚禁7年的年輕媽媽，與年僅5歲的兒子一起在不到五坪的小房間裡的生活點滴，也描述了回歸真實生活後兩人所面臨的難題。

本片由藍尼亞伯漢森執導，榮獲超過130個獎項的肯定，扮演遭囚禁的年輕媽媽

的新生代女星布麗拉爾森在片中精湛的表現，也為她贏得金球獎等多項影后獎項。而飾演兒子傑克的雅各特蘭姆雷，同樣也獲頒多項影評人協會的獎項肯定。





電影導讀

房間的真實與世界的真實

電影從一個孩子的喘息聲和物件的特寫開始，傑克起床後跟周遭的物品一個個說早安來開啟這一天。這天是傑克的5歲生日，喬伊、傑克母子倆一起做蛋糕。一切看似平凡無恙，直到母子倆為了蛋糕沒有蠟燭而開始爭執，故事開始感受到異樣。

喬伊的孩子傑克，從出生到現在都在工具間度過，沒有見過外面的世界。為了避免傑克看到自己和尼克同床共枕的場景，每次尼克留在房間過夜時，喬伊規定傑克要睡在衣櫃裡。

有一夜傑克半夜走出衣櫃，醒來的尼克試著和傑克說話時，喬伊為了保護傑克激動反抗，差點讓尼克殺了自己。當尼克離去後，母子相擁而泣。隔天起床，房間被斷電了，喬伊害怕有天尼克會傷害傑克，而且傑克已經5歲了，便下定決心想辦法逃出來。

在第一次藉由裝病來逃出的計畫失敗後，喬伊把傑克捲在地毯裡要傑克裝死，逼得尼克要載傑克出去埋葬，當傑克依照之前的沙盤推演，從地毯裡面滾出來時，他驚奇的睜大眼，眼中的天空不再被窗戶框住。

傑克並沒忘記逃跑的事，想把紙條交給陌生人，卻被尼克發現並收走，幸好陌生人注意到不對勁，一陣騷動後，尼克丟下傑克跑了。儘管傑克一開始對世界一無所知，他甚至不知道尼克的名字、房間的位置跟媽媽的名字，最終喬伊還是得救而母子團聚。



創傷是一道疤痕

一場意外的車禍，使得人不得不留下傷痕。值得注意的是，這種看似外在的生命創傷，也會在當事人心中留下無法估量的陰影，包括：恐懼、不安、焦慮等等負面情緒。本片女主角喬伊，在17歲時受騙被綁架，關在工具間7年後終於脫困。獲救之後，理當接軌之前的平安快樂生活，但事實上發生的過往並無法一筆勾銷，喬伊需要費盡心力，才能夠掙回心理的寧靜。

他們逃出去後，家人也不斷催促喬伊把創傷丟到腦後繼續前進，讓她備感壓力。而面對已經離婚的父母，父親甚至不願正眼直視傑克，因為這會讓他想起傷心往事，況且傑克還是那綁架犯的孩子。而母親好像也過得不錯，除了她之外大家都過得很好，這讓喬伊有點生氣，但其實對所有人來說，這些年也一樣難熬，大家都有著這個創傷帶來的痛處。

重新建立創傷後的家人關係

當所有人（甚至當事人）以為逃出來就是光明人生的開始，實情卻不是這樣，喬伊



脫困之後還是痛苦不堪，傑克則覺得跟媽媽疏遠也感到難過。

倖存者需要足夠且安全的空間，還有足夠的時間療傷。他們需要家人的度量以及理解，也非常需要「絕對親密」的情感支持。倖存者會要他的家人付諸行動，日夜不倦、永不出錯，但其實沒有人可以完美無缺，重要的是家人要思考：「我願意提供什麼？而無怨言。」也不要自認為可以無條件 24 小時待命。其實只要願意陪伴、取得信任，就能慢慢療傷。

誰為誰而活著？

葛根在《關係中的存有》一書中說：「人與人之間的關係，人與人在互動中的溝通，決定了世界的面貌。」喬伊在面對記者媒體的詢問：「你怎麼沒想過要叫尼克把孩子送去孤兒院，給他一個正常的童年呢？」這些「以孩子為念」的原則，雖然在一般生活世界被視為理所當然，但放在喬伊身上，卻完全成為陌生的指責。喬伊因為有了傑克，才獲得被囚禁而能繼續保有活下來的力

量並撐過這 7 年。換句話說，喬伊是一個「需要孩子的母親」，而非「一切以孩子為念的母親」，但這不代表她不愛孩子。喬伊被綁架時才 17 歲，過了 7 年也才 24 歲。即使在斗室之中，她仍然很努力扮演好母親的角色，沒有因為孩子的父親是綁架犯就遺棄孩子，很難對喬伊苛責什麼，換做其他人，也很難做得比她更好。

原以為喬伊跟傑克平安歸來後，等著他們的是家人的思念、熱情及無限包容。但現實卻有如一把尺，重新丈量、評估喬伊的對與錯。喬伊做為一個倖存者，並無法承擔這種看似理所當然的道德審判。那次訪談後，喬伊崩潰了，這個崩潰與其說是這個世界太不友善，不如說我們對於倖存者的認知太狹隘。



倖存者的心理世界

「羞愧感」和「自我厭惡感」在倖存者身上經常隱而未顯卻根深蒂固。這種「自我



厭惡感」經常以兩種方式表現：1. 藉由完美或良好的表現，以彌補內在不好的感覺；2. 以自我毀滅的方式將內在不好的感覺表現出來，包括自殺、自我傷害、依賴酒精藥物等，或是在即將邁向成功之前搞砸它，以證明自己不配得到「好」。

後來喬伊選擇自殺，面對喬伊的自殺，傑克在見不到媽媽的這段期間，從一開始的充滿防備，到漸漸和家中的人打成一片。傑克的適應及復原，也給了喬伊重要的復原力。

原諒並不是痊癒的必備條件，倖存者常被要求要原諒加害者：「如果你不原諒，就註定要終生痛苦，帶著怨恨走完一生。」能夠原諒固然不錯，不能原諒也是一種必然，就算你堅持傷害你的人不可寬恕，但是能夠繼續往前邁進才是活下去的重點。

跟創傷說再見

傑克想回房間看看，對傑克來說，房間是他的記憶、他的童年、他人生中珍貴的小小世界。在電影開始時，傑克曾跟家具道早安，現在則來跟他的回憶告別，他對房間所有的東西說再見，也要求喬伊跟房間說再見。喬伊有點意外，雖然本來不想要來這個令她痛苦的地方，但她還是看了房間最後一眼，用脣語說：「房間再見。」當你願意和過去和解，就更有繼續走下去的勇氣。

圖片資料來源

1. <https://geektyrant.com/news/>
2. <https://www.imdb.com/>

解決良方是提供希望，找到能激勵自己的目標，讓生活重新得到力量。事情已經過去，雖然人生已經烙上陰影，但能夠接受這段受害的事實，記不記得什麼已經不重要，重要的是決心要開展未來的人生。



生命提問

1. 遭遇意外導致生命的創傷，與獲救之後的重新面對生活，你認為各需要怎樣的能力與態度？哪個更困難？為什麼？
2. 為何「羞愧感」和「自我厭惡感」往往在倖存者身上隱而未顯卻根深蒂固？
3. 你認為喬伊是一個「需要孩子的母親」還是一個「一切以孩子為念的母親」？或是兩者皆然？
4. 你認為人在受創之後，什麼是支持未來人生的重要力量？
5. 倖存者常被要求要原諒加害者，你的看法如何？🍷



DVD 哪裡借？

《不存在的房間》一片，請至貴單位同心園地借閱。

壹地♥發現——安心服務



園地好，我是園長，最近單位遇到同仁於辦公室內離世的衝擊，聽聞安心服務對職場遇到此類衝擊與危機事件是有幫助的，請問該如何使用，安心服務的內涵又是什麼？

園長好，謝謝您的提問，感謝您積極協助組織危機事件的處理，安心服務是一項可提供組織與同仁穩定力量的資源，藉由以下分享，希望不論是各級主管、員工協助員或同仁，均有所認識，進而善用同心園地資源，一同營造關懷溫暖的工作環境。

Ans

安心服務是什麼？

安心服務是針對人在生活中遇到衝擊事件的心理宣導和協助，衝擊事件包含傷亡與意外事故，像 921 地震、桃園空難等社會事件，或工安意外、輕生及猝死等，可以提供遇到衝擊的人員一個宣洩心情的管道與窗口，並適時針對「心理」的傷口急救。（參考 132 期《同心園地雙月刊》p37 —〈用心理學「收驚」〉）

安心服務的服務內容包含**安心講座**、**安心文宣**、**安心團體**與**安心諮詢**。**安心講座**是由專業講師引導參與人員瞭解在危機事件下，自身會經歷的哀慟與創傷反應，並提供自我調適的方法。**安心文宣**是講座

的文字版，可以張貼或分送受衝擊人員。**安心團體**是讓與死者關係密切的人、目擊者、幫忙送醫者等，藉由共同座談，一起分享面對事件帶來的衝擊。過程中邀請大家回顧事件發生時的情緒、行為及認知、分享與死者間的關係、如何得知事件、第一時間得知的念頭、事件發生後的生、心理反應，如何幫助自己處理面對已產生的生、心理反應，事件帶來的學習、啟示與心得，最後會藉由老師引導將事件的衝擊轉念為祝福與行為改變。**安心諮詢**則是針對因事件衝擊，生、心理反應影響較劇者提供的個別服務，並藉由協談，評估當事人是否需要持續的心理諮商或藥物治療。



安心服務運作實務

安心服務在本公司已運用及推廣多年，部分單位因發生危機事件而使用過此服務，目前較常使用此服務的情況為同仁輕生、工安意外及在職場猝死等危機事件，服務對象為因事件受到衝擊的主管、同仁及家屬。

當單位發生任何危機事件時，除了應先處理危機事件本身外，如通報警消和其他相關單位並聯絡家屬等（參考 173 期《同心園地雙月刊》p73 —〈危機個案管理流程〉），於初步妥適處理後，接著應將心思移轉至參與事件處理或與事件相關的人，對象應包含單位主管、各級直屬主管、工作夥伴、私交甚密、協助處理案件、目睹者及家屬等，因為這群人受到的衝擊相對較高，也需要較多關懷。

如事件衝擊層面廣，可同時運用講座、文宣、團體與諮詢，除了協助大多數人員一起瞭解事件對自身帶來的衝擊與影響外，也可協助受影響較深的人進一步接受事件的發生。如衝擊層面範圍較小，則運用團體與個別諮詢即可。另應視事件本身的影響層面及單位的特性做適切的安排，毋須一次到位，可以先行安排，當發現不足時，再予補強。目前本公司已建置安心服務的專家團隊資源，可即時協助各單位面臨危機事件，單位評估有需求又不知如何運作，歡迎來電人力資源處洽詢。

過往運作經驗中，發現即時的安排對於人員的穩定與恢復有重要的效果，但安

排首要須獲得單位主管支持，另須考量參與人員工作特性，配合輪班情形等做適切安排。安心團體的安排則更要注意時間及地點的挑選，如在大修趕工期間，同仁可能因工作壓力，無法專注參與；事件調查中，參與人員恐頻繁出入，也非適合安排的時間，應另選擇安靜、避免嘈雜或人員進出複雜的地點。因為上述的情形都會影響同仁是否能安心專注參與講座或團體，畢竟心理層面的事，需要專注參與，諮商師才能深入同仁內心，進而協助與服務。

未來運用

目前本公司大部分單位是將安心服務運用於組織發生同仁傷亡事件時，其實只要同仁因為某事件惶惶不安時，就可以啟用安心服務，如單位有行為異常人員，恐有自傷傷人之虞時，即可運用安心服務讓周遭同仁瞭解異常行為人員的狀況，透過討論知道如何與當事人相處，或進而協助當事人。另可搭配管理諮詢的資源，讓組織上下同心型塑安全的工作環境。再次感謝您對組織同仁的關懷，希望您能善用安心服務資源，協助組織度過危機事件的衝擊或預防危機事件的發生。

安心服務相關資訊：

W3 網頁 / 單位網站 / 人力資源處 /
同心園地網頁 / 員工協助方案知識
地圖 / 參考資料 / 安心服務

分享與感恩

員工協助培訓班、進階班訓練心得回饋

107年度員工協助員培訓班訓練課程，延續歷年基礎助人課程，安排助人歷程與技巧課程，讓新進園丁認識正確助人行為與態度，持續為園地注入新生命力，以下為園丁參訓後之心得分享與回饋。



心得一

文 | 林芄菁 大林發電廠

助人與自助

經過一週訓練課程的洗禮後，深刻的體認到助人的同時也是自我檢視的機會。當同仁遇到一件事，心裡感到憤怒，並做出踢桌子的行為時，除了按照課程中的步驟與技巧來因應外，當我花心思理解並處理個案時，不禁也會思考如果是我，是不是也會這樣做？如果我這樣做與不做會有什麼樣的後果？這樣的後果我能夠承擔嗎？如果不能，是否有方法與資源來因應？在不斷反問的過程中，我發現原來助人者也會因而自我認識與重新檢視，進而達到自助的效果。

陪伴與傾聽

「說」是一種整理，「聽」是一種幫助。當事者因為要解釋給我們聽，所以就會自己整理要說什麼內容，而同時我們耐心的傾聽，

會讓他覺得不孤單，並找到自己的答案。因為其實每個人對自己的問題，都會有一個解決的想法，只是因為當事者不確定這樣做好不好，所以他才會找我們尋求支持！因此，陪伴與傾聽是面臨個案時的重要原則。

轉介資源與方法

當有同仁突然跟你說：「我想要自殺。」身為協助員的我們該如何處理呢？首先，面對個案，身為協助員，請記得「不知道」的道理，你不知道個案在工作、家庭、人際關係、健康、精神生活五個方面發生了什麼事？這件事對他的影響有多少？困擾他多久了？因此，請先評估以上的問題再進行助人的步驟，幫他找到喘息的空間。

接著，我們可以說：「我知道你現在心情 down 到谷底，如果你決定這樣做，然後



呢？如果你不這樣做，然後呢？」引導他思考，再幫助他正確選擇方法與資源，如果方法不足，便幫他找資源，讓他知道原來踏出第一步後，可以有新的出路，否則他只會一直尋求已知的結果，落入慣性循環。

因此，協助員還有最重要的一件事就是，當發現問題已超出能力所及時，請提供

正確的轉介資源與方法，就交給專家吧！我們千萬不能也不要硬撐！

最後，很感謝公司提供這樣的課程資源，也謝謝各位老師的傾囊相授，讓我對於擔任協助員有了概念性的理解，也深深的感受到助人又自助的滿滿正能量！

心得二

文 | 張彩滿 新竹區營業處

這是第2次來訓練所參加有關員工協助員的培訓，上次來是針對「尚未」成為協助員但對園丁工作有興趣者開設的「入門班」，即使當時的我已加入園丁，但在擔任協助員的角色上仍是一知半解、力有未逮，雖然老師教授了許多的概念與技巧，但在面對真實個案時，往往仍不免顯得生澀，甚至會有詞窮的狀況發生，即便自己是專業的醫護人員，仍然無法精確掌握對話的精髓，雖然在某種程度上，心理學提到的事件衝擊所造成的情緒歷程，與以前在學時期學過的精神心理內容大致吻合，但過去畢竟偏重理論學習，少有實務的經驗，大多時候光憑想像與模擬實在也是強人所難。

2次的訓練都有不一樣的體悟，但不變的是強調「團隊合作」的重要性。在遊戲中瞭解群體的力量永遠大於個人的力量，先藉由團康的設計傳遞「信任與互助」的重要，再安排後續黃老師「助人技巧與歷程」的課程，切實釐清助人的基本概念與精神，再輔以談話技巧，循序漸進地鋪陳協助員該具備

的角色與功能，以及如何避免「幫過頭」的麻煩發生，更重要的是學習到如何自我調適及自處的技巧，呼應「在照顧別人之前，先學會如何照顧自己」的前提。

其實，成為園丁前並沒有多想為何要加入園地，只是單純的認為就好似過往參加學校有關散播愛心的社團，成為團員，大家一起做公益，關懷弱勢那樣簡單的動機，但在實際加入園地後，卻深刻地感受到台電有這樣的一個任務型組織，為員工的身心靈提供一處可暫時「喘息」的空間與服務，真的非常在乎員工的感受。另外，也發揮了我的專業，在每次的園地會議中，進行個案討論時，我總能從各園丁的評估分享裡發現可能需要醫護介入的部分，也十分感謝單位的正副主管每回都輪流撥空參與園地會議，並用心聆聽每位園丁的分享與意見，也尊重醫護的專業評估與建議，讓每位個案都能接受到實質的協助與足夠的支持，這是我成為園丁後感到最欣慰也最驕傲的部分，也真正落實資源整合與保密原則。

在上 2 次有關員工協助的課程後，心裡真切地認知到一件事，那就是應該每年至少開 2 次「職場員工協助主管班」，為什麼呢？誠如黃老師所說壓力都是「別人」給的，只是看當事者如何因應，我相信其他單位也有很多個案或一般同仁同樣承受著工作方面部分來自主管的壓力，因為許多 2、3 級主管從未參加過類似的訓練，無論員工是否有狀況，往往都無法用「同理心」的方式去做初步的關懷與處理，畢竟協助員不可能時時刻刻都在崗位上，這時部門主管就顯得格外重要了，不論是平時部門內同事的相處，亦或是公事的交辦，部門主管永遠是同仁們最直接、最頻繁接觸的人，若是主管們都能循序漸進地接受「同理心」的訓練，



也許對同仁們來說背負的壓力源可以減少一些，也更有餘力去因應其他的壓力，做出正確的選擇。



心得三

文 | 蔡易軒 電力調度處

五天的課程轉瞬即逝，在這短短的五天中，每一位老師都竭盡所能地傾囊相授，但做為一個協助員，我們所受的訓練還遠遠不夠，所幸我們還有公司內部的轉介服務可以利用！身為台電的一份子，我年資尚短，做為同心園地一員的時間就更短，不論是所受的訓練，或是人生閱歷，我都比不上各位前輩先進。這次的訓練讓我學到很多，更重要的是讓我明白協助員的能力、功用與定位，還有自身的不足。

在尚未加入同心園地之前，我對園丁的印象停留在舉辦活動這個部分，而加入同

心園地後，因為業務上的需求，我們的部門需要頻繁的出差，所以實際上我也並未承擔任何同心園地的員工協助業務。現在回想起來，那些一邊處理公司業務，一邊在同心園地貢獻心力的同仁非常厲害，很感謝這次各位老師的訓練課程，不然我很可能跟其他未加入同心園地的同仁一樣，雖然知道公司有同心園地的制度，卻對其一知半解，完全不瞭解同心園地存在的內涵與重要性。希望有朝一日，我可以用此次培訓班所學到的知識，幫助那些處在困境的同仁與朋友。🍀



107年度員工協助進階班訓練課程，配合「關懷分享創造幸福協助方案」主軸，安排團體諮商運用、協助倫理、性別尊重及人際關懷分享技巧等課程，透過課程讓園丁體會年度主軸推動精神，以形塑關懷分享的組織氛圍為目標，讓園地成為支持組織的安定力量，以下為園丁參訓後之心得分享與回饋



進階

心得一

文 | 陳庭誼 核能火力發電工程處

每年其實最期待的就是參加一年一次的員工協助員訓練班，因為在這短短幾天內，總是能從各個學識豐富、知識淵博的講師們身上，學到許多不管是在工作上、生活上、甚至人生的道路上都能夠學以致用的道理及知識。人的生命有限，而尚未學完的學問無限。幸好有訓練中心的同仁為我們找來這些在其領域中為佼佼者的講師，以其豐富的經驗，將他們廣泛的知識為我們量身打造、濃縮成適合我們的語言及文字，讓我們得以順利地吸收其功力的精華。

課程的一開始，黃新倫課長為我們詳盡的講解園丁在這新的一年需要推動的業務及我們所能運用的資源，也再次的讓我們複習了園丁所需具備的觀念以及在推動同心園地業務應有的態度。每一年度我們所經歷的業務及個案和在園地活動過程中所得到的心得與體悟，在此刻，都重新歸零。我們就像裝滿各式各樣飲料的水瓶，在接受更新的同時，將心內所有體悟和雜質，通通倒出水瓶，讓自己重新成為一個嶄新無瑕的水瓶。

而諮商心理師陳穎亭就是一位鐵匠，將我們這批初具雛形的粗胚，透過各種同理練習，讓我們成為自身錘鍊的鐵鎚，在一次的情境中嘗試，瞭解錯誤，學習到更好的互

動方式，進而冶煉出過往因不正確的心態及行為而沉澱在心裡的雜質，讓我們這群粗胚往更幸福方程式的最佳解形狀前進。

雙贏管理顧問公司李勝隆老師教我們，在讓別人幸福之前，得先讓自己幸福。那要如何取得幸福呢？在於取得人生的平衡。我們在任何時刻都可以自己問自己：「我是怎樣的一個人？我想要人生到達怎樣的境界？而我要如何到達？」接著可以將自己人生的區塊更細分為：人際、家庭、健康、財務、工作、休閒心靈、學習等方面。藉由將夢想具體的項目條列式出來，對於自己在人生的各階段應達到的程度，更能清楚的知道短期、中期、長期所應該做到的事。一步一腳印的逐項達成所列出的細項，人生幸福的城堡便能在這一磚一瓦的累積中踏實的蓋成。

人生要過得精采，最重要的前提就是得有一個健康的身體，年輕人要趁早就養成良好的習慣，而銀髮族更是要及時糾正以往不良的行為，才能在人生末段的旅途中過得更加愉快自在。對於銀髮族的健康有著深入研究的郭哲誠老師，很詳盡的教導我們各項關於老化的症狀以及如何初步判斷一些突發性的病症和如何作出正確的處置和自救措施，以期能讓各種突發狀況的傷害降到最小。但

治療的效果不如事前的預防，所以老師教我們要多多鍛鍊自己的肌肉，做一些負重運動，讓我們對身體有更好的控制，更能減少意外的傷害發生。同時心理更要從煩惱中解脫出來，並且勇於對人表達愛與樂於接受別人的愛，才能讓我們接近恆常的幸福狀態，進而創造美滿人生。

這次課程使我獲益良多，使我更能覺察自己的狀態，時時提醒自己，刻刻的要求自己，期能過著更加喜樂的人生。



心得二

文 | 柿柿

加入同心園地的團隊之後，最期待的是參加協助員的講習，因為藉由講習除了能得到一些協助業務的精進技巧，另外透過一星期課程中的討論，及各單位協助員的分享，可以檢視自身的盲點。例如這次透過轉介作業電腦化的討論，瞭解到其他單位的做法，尤其台中電廠邀請諮商師進廠及一些單位辦理團體諮商，提供同仁更方便的諮商協助，這給我非常大的啟示，以後在轉介業務上可以更精進。

近年由於備轉容量的不足，供電吃緊，外界對台電的批評聲浪不斷，任何事故停電都被放大檢視，不理性的批評充斥整個社會，台電成了眾矢之的，同仁工作備感壓力。感謝人力資源處本次安排「幸福人生計劃」課程，在工作篇中老師以外人的觀點來幫助我們重新檢視自己，希望同仁可以重拾信心，看見自己的責任，讓台電一家，天天快樂，這應是同心園地最終目標。

在性騷擾相關規定及案例研討的介紹，陳老師明確的定義何謂性騷擾的行為：不受歡迎的行為。在個人方面要勇於說不，避免成為性騷擾被害人外，也要檢視自己的態度，不要成為行為人而不自知。在我們工作環境中也常有同仁逾越這些界線，但大多數同仁只是因為一些習以為常的玩笑或過度的

關心，並未意味到對當事者而言可能是非常大的壓力，所以我們對辦公室的情況要更加的注意，適時的提醒同仁多加注意，營造良好的工作環境，提升職場幸福感。

本期課程的重點還是回歸到家庭的經營，而這部分經常被我們忽略，應是我們總是把家人間的施與受視為理所當然所致，也因此對親人的要求過於苛求，以為經由長久的相處會很瞭解對方，以為對對方好，殊不知這一切自以為是的偏執，常讓我們所愛的人受傷害，而使家人相處關係緊繃。經由此次課程的學習，檢視自我，確實發現自己總是很努力經營對外的關係，耐心的溝通，但對家人卻常 耐心火冒三丈，總是忽略身邊最親近的人。說來慚愧，要應用所學照顧大家，為何對我最好的家人卻獨缺，這些的提醒應是一星期來最大的收穫，希望可以改正以前的錯誤，善待自己的家人。

感謝人資處的用心，我們感受到公司對這塊園地的重視，整體的運作更加的細膩，讓公司工作氛圍多了許多溫柔。上完一星期的課程，藉由老師的指導，希望可以更敏銳地瞭解周遭的同仁、親友、家人的感受，能傾聽並適時地提供協助、伸出援手，讓周遭充滿著溫情。藉此訓練應可使我協助他人的技巧更加成熟。



心得三

文 | 偉大的渺小

换位思考，同悲同喜

我們時常在傾聽他人訴說心聲時，落入一個想「拯救」他人的陷阱中。例如當對方說：「我的孩子都不讀書，只知道玩電動。」此時此刻多數人的回答會是：「你就把他電動玩具沒收。」但良好的傾聽及具備同理心者應該會回答：「你一定很困擾，很替他的課業擔心吧！」其實我們都無法解開困擾者的結，所以能做的便是當一面鏡子，如實的反映出他內心深處真正想說的，也就是弦外之音，並且從我執跳脫出來。當困擾者感覺到有人跟他站在同一陣線，或許能緩解他的擔憂，進而理清自己思緒，為自己的問題找到解決的辦法。

夢有多大，未來就有多大

「每當我遲疑，從不曾忘記，活在我心深處，那頑固的自己。」這首歌在教室內播送著，迴盪在耳際，以此提醒自己「莫忘初衷」。曾幾何時，我們都嚷嚷著要成為未來國家的統治者，又或者是幻想著自己某天也是那位「自己的一小步，是全人類的一大步」之未知星球開拓者。曾幾何時，我們都還勇敢的做夢，但如今的我們，卻被現實的環境退得我們只敢求溫飽，連做夢的勇氣都消失殆盡。夢不一定能成真，但不實踐，就永遠沒有實現的一天。李勝隆老師的課程勾起了我相當多的感觸及反思，有本書叫做《勇敢做夢吧！不走都不知道自己有多厲害》，夢是一個開端，努力實踐更是重要的課題，不做不會怎樣，做了會很不一樣！

Do more , learn more

人生就是由各種的選擇組合而成。有句話說：「多做多錯！」探討這句話的真實語意其實是我們害怕失敗、挫折。在我們所受的教育裡，只有教導我們如何接受他人的讚賞及表揚，卻忘了告訴我們，失敗的可貴以及如何面對挫敗。生命中每一件經歷過的事都有它存在的意義，哪怕是失敗，也提醒我們下次應該如何避免同樣的錯誤，以免重蹈覆轍。因為我們都忘了成功的背後，都是從一次又一次的失敗經驗中堆疊起來的。你做得多，學得多，看得更多。當你的視野變廣了，想法變不同了，我相信爾後若遇到難題也不會畏懼，因為你懂得思考、善用資源並找出最適方法來解決問題。在職場裡，我也不斷提醒自己，為了讓自己變得更好，就不要害怕做事以及做錯，因為天才只占了1%，剩下的99%都是靠自己努力以及學習來成就自己。

為將來的生活做準備

擁有幸福的人生前，我們必須先知道何謂幸福。幸福就是珍惜所得，舉凡實體的用品乃至抽象的感情。為了擁有幸福的人生，我覺得必須先充實自己，讓自己有內涵，像是瞭解身體保健的知識、如何體察他人、力行事先規劃等，這些都可以讓自己的生活更富足。自己富足了，也能提升家庭圈、朋友圈的幸福感，將來年紀大了，邁入銀髮階段了，一樣可以過得很精彩。有些人會抱怨生活不快樂、不如意，其實幸福隨處可得，只是你有沒有領會而已。

「就是想和你／妳來電」 單身聯誼活動



文・照片提供 | 王淑菁 嘉義區營業處

107年6月9日，是嘉義區處同心園地睽違十年之後，再次舉辦未婚聯誼活動的大日子。有鑒於同仁們平時公務繁忙，無暇交流，同心園地於今年特別奉處長指示，辦理「就是想和你／妳來電」未婚聯誼活動，並擴大舉辦，誠摯邀請雲嘉南等鄰近區處及發電廠的同仁們一同共襄盛舉，希望藉由本次活動，促進同仁間的互動，更進一步瞭解彼此。本處張處長為提升參與意願，更是發下承諾：「第一對經由本次聯誼結為連理的新人，可憑喜帖領取一萬元禮金！」

受到處長的鼓舞，工作人員們無不使出渾身解數，如火如荼進行本次活動規劃。從



為了提高睽違10年舉辦的未婚聯誼活動士氣，處長承諾：第一對經由本次聯誼結為連理的新人，可憑喜帖領取一萬元禮金！



一開始的日期選定、場地規劃、遊戲設計、活動彩排以及宣傳行銷……，全都有賴工作人員們齊心協力、分工合作，才能使活動順利完成。為了公司同仁的幸福，大家都從忙碌的工作中擠出時間開會討論，相互傾聽意見，並貢獻所長。在籌備過程中，無不體現嘉義區處如一家人的精神，工作人員們努力排除萬難使本次聯誼能夠順利推行。



有賴於幕後工作人員們齊心協力的籌備，活動順利的進行也圓滿的結束。

在布置有浪漫粉紅氣球的8樓禮堂中，66位參與者用「賣湯圓」遊戲破冰，為此次活動揭開序幕，同時踏出他們相識的第一步。初次見面的尷尬似乎隨著輕快的音樂和主持人信手拈來的幽默橋段漸漸融化，取而代之的是期待及雀躍的心情，到處充滿愉悅的歡笑聲。緊接著破冰之後，是個人特質分類遊戲，相同的特質和興趣如同搭建情誼的橋梁，讓互相不熟悉的人們藉由分類板找出共同點，增加彼此共同話題，慢慢拉近彼此的距離。

活動持續進行，氣氛逐漸熱絡，團康遊戲和桌遊讓大家更能觀察心儀的對象，並與其進一步接觸。所有遊戲中，最讓人印象深



活動的最後，在浪漫的雙人舞中畫下句點，並衷心期盼參加的各位都能有個幸福的開始。

刻的是「月老賜線」，同一組男女須絞盡腦汁解開纏繞成一團的紅線，最後循著命運的細線，找到配對的那一位，才能繼續接下來的遊戲。在現實生活中亦同，茫茫人海，彼此都是獨身一人，奇妙的緣分令你我衝破重重阻礙，遇見命定的對象，我們不再是沒有交集的陌生人。在往後無數的日子中，創造共同回憶，學會珍惜彼此，讓兩人能夠在未來的路上相互扶持且共度白首。希望參加本次聯誼的每個人都能把握機會，握住手中的紅線，找到心目中的理想對象。

在活動的尾聲，大家圍成兩個同心圓，女生在內，男生在外，開始今天的最後一支舞。成雙成對的男女就著悠揚的曲調翩翩起舞，舞出男生的紳士、女生的優雅，也舞出對彼此的情愫。隨著音樂的結束，也是本次聯誼的終章，不過卻是每個參加者幸福的開始，真心祝福每位男女主角在經過今天的聯誼後，可以找到自己的真命天子及真命天女，一起為自己創造美好的幸福，期待你們修成正果的那天！



「生活法律漫談 ——車禍處理實務」

2018.04.26 專題演講心得報導



文・照片提供 | 陳麗安 南區施工處

前言

考量同仁上下班通勤的路上如果遇到車禍，如何圓滿的處理是一個非常實用的課題，故本處政風組與同心園地特別於本（107）年4月26日上午9時30分邀請台灣橋頭地方法院行政訴訟庭楊富強法官前來專題演講「車禍處理」之法律適用及法院判決案例。

楊法官曾任台灣高雄地方法院庭長、審判長，自93年起即任高雄市採購申訴委員會委員迄今，用相當豐富的車禍審判經驗來說明車輛行駛注意的事項，並告訴大家如何

去面對車禍發生的處理步驟等等常識。楊法官法學底蘊深厚，講述案例時幽默風趣，其事故情節及處理方式，常跌破一般人的思維邏輯。在家樂福等大賣場內碰撞可叫警察來處理嗎？車禍糾紛如何解決？車禍保險有哪些？同仁莫不屏氣凝神，仔細聆聽這寶貴的一課。

什麼是車禍？

「道路」係指供公眾通行之地方，而好市多、家樂福內的賣場車道，是否為道路交通管理處罰條例所稱之「道路」？本案建築



物附設停車場或公私立路旁停車場，如有自訂內部管理規定，對使用人資格加以限制，且未具有供公眾通行之功能，當不符道路交通管理處罰條例所稱「道路」之範圍，故不能適用相關之規定，所以賣場車道不屬道路交通管理處罰條例所指道路。之前新聞報導民眾在賣場車道發生車禍，要求警方酒測但警方未實施酒測，就說警方失職，但因為發生車禍地點不屬道路，所以警方也無權要求民眾酒測，更遑論警方失職了。

車禍跟道路交通事故處理辦法第2條所稱之道路交通事故不同，道路交通事故係指駕駛汽車或動力機械在「道路」上行駛，致人受傷或死亡，或車輛損壞之事故，所以在單位私設通道內車輛的碰撞只能說是車禍而非道路交通事故。

面對車禍處置注意事項

一、報案

車禍發生時，有人受傷一定要撥打110報案，因撥打110報案已符合自首條件，日後若涉及刑事追訴因符合自首要件，法院得減刑；若用手機報案，撥打112其接通速度會比打110及119快，撥打112再按9等同撥打119，若再按0等同撥打110。（另建議手機安裝警政APP，該APP具手機定位功能，便可不用再向警方說明所處位置，若被綁架亦可按一鍵報案，或登山迷路不知方位，警方都可依此追蹤你現處位置。）

二、保留現場

道路交通事故發生時，一定要保留現場，切勿移車。如肇事者跟你說，現在是上



路上的「飛來橫禍」十之八九，學習如何處理車禍場面，以備不時之需。



發生車禍時請勿移動車輛，絕對要保留現場，以利警方正確判斷肇事過失。

班尖峰時間，我們的車如果再不移車，占住交通要道、阻塞交通，待會交通警察來會開出一張妨害交通新台幣 600 元的罰單。此時還是千萬不要移動車輛，因為移動車輛，現場與車禍原狀就已不同，警方即不會繪製道路交通事故現場圖，日後車禍之過失責任將無法釐清，保險也無法理賠，如果收到一張妨害交通的罰單（通常大部分情況都不會開單），比起日後責任無法釐清與保險無法理賠而言，問題簡單多了！所以車禍發生時一定要保留現場！

三、自行和解的方式

車禍發生時，絕對、絕對、絕對要留在車禍現場，千萬不能自行離開車禍現場，否則會構成刑法第 185-4 條肇事逃逸罪。另車禍發生時，最好報警處理留下證據，縱使私下和解也要留下處理車禍的證據，不然事後對方如果對你的賠償金不滿意，而向警方告你肇事逃逸的話是有可能成立的，而留下處理車禍的證據最好的方法是用手機將雙方

當場合解的內容（包含人、事、時、地、物等）錄影錄音存證，以避免日後的麻煩。

四、可以拒絕警方提供行車紀錄器？

車禍發生時，若你覺得對方過失比較大，可向警方提供你的行車紀錄器檔案當佐證，但若發覺你的過失比較大時，便可拒絕提供行車紀錄器檔案，警方也無權進去你的車內搜索你的行車紀錄器記憶卡，除非是有人員死亡，警方才可緊急搜索，而且事後警方仍需報請檢察官許可後，向該管法院聲請補核發搜索票。

五、肇事是什麼？

撞人、被撞皆是肇事，地方法院教育訓練必上的肇事逃逸真實案例：宜蘭地方法院張姓法官在 106 年某日，開車行經宜蘭市中山路岔路口時，遭到無照騎車還闖紅燈的林姓少年撞上，導致林姓少年與後座的邱姓少年倒地受傷，但張姓法官認為被撞沒事，而且趕著去接小孩，所以並未下車察看及報警處理就迅速離開現場。待他處理事情後才趕緊繞回事故現場，並向已經到場處理的員警自首，但已經觸犯肇事逃逸之罪。

這起車禍事故經車輛事故鑑定委員會鑑定結果，張姓法官並無肇事責任，但其肇事逃逸部分事證明確，全案經檢方完成偵訊並提起公訴，宜蘭地方法院合議庭法官審酌 2 名少年所受的傷勢沒有嚴重危及生命，以及被告（張姓法官）肇事後約 10 分鐘立即返回現場向員警自首，犯後也坦承犯行，態度尚可，另外也與 2 名少年達成調解，而對於車禍事件被告本身並無任何過失，因此判處有期徒刑 8 個月，緩刑兩年，但需在 6 個月



之內向公庫支付 5 萬元。所以就算被撞也要依循道路交通事故處理方式辦理。

六、損害賠償、強制險死亡保險金的請求權

全民健康保險法第 95 條第 1 項第 1 款定有明文：按保險對象發生對第三人有損害賠償請求權之汽車交通事故，本保險之保險人於提供保險給付後，得向強制汽車責任保險保險人代位行使損害賠償請求權。是依全民健康保險提供醫療給付者，該項醫療費用請求權，已法定移轉予中央健康保險署。原告係依全民健康保險身分就醫，依前開說明，由中央健康保險署所提供之醫療給付部分，自不得再向被告請求，所以肇事者可主張在賠償總額中扣除健保費已花費之費用。

強制險死亡保險金的請求權，共分為四個順位，第一順位是車禍受害人的父母、子女及配偶，第二順位是祖父母，第三順位是孫子女，第四順位則是兄弟姊妹，因為強制險理賠的遺屬順序與民法規定不同，故跟受害人談賠償時，要把其父母親、子女及配偶

全部拉進來一起談，並全部簽名蓋章，才不會漏掉某一個，事後又來向你求償。

後記

楊法官以多年處理車禍事件的經驗提出諸多法院見解，佐以判決案例說明交通事故發生時，有「行政」、「刑事」、「民事」3 種責任需要面對。而解決車禍紛爭最好的方法，楊法官建議採和解或調解，訴訟解決是最下策。車禍何時會發生沒人能預料，縱使你已經很小心，但別人不小心，仍會發生車禍，而躲避此風險最好的方式是用保險來轉移風險。

本次專題演講，真的是讓大家站在巨人的肩膀上，2 個小時裡習得處理交通事故的重點，讓本處人員對於車禍案件相關法律的處理環節，增加了相當的警覺性和敏銳度，真是收穫滿滿且意猶未盡，期待下次能有機會再次聘請法官來講述其專長之一：繼承實務法律知識。🍷





文・照片提供 | 天作之合

風中旅行……

黑面舞者。

未曾生我誰是我，

生我之後我是誰……



總管理處



員工協助業務花絮



總管理處水火力發電系統同心園地於 107.6.12 辦理 107 年度第 2 季慶生會，由陳副總經理建益帶領壽星們齊唱生日快樂歌，並親自送上生日禮物。由於適逢端午佳節，同心園地特別準備香包 DIY 活動，透過分享建立彼此更緊密的連結。



為感謝職場母親的辛勞，總管理處輸供電系統同心園地於 107.5.11 邀請藍副總經理宏偉、蕭專業總工程師勝任及各處室主管，向同仁逐一致贈母親節慶祝花禮，藍副總也分享身為父母的育兒辛勞及心得，感謝職場母親在工作與家庭兩頭燒的辛苦貢獻。





北區

員工協助業務花絮

為營造友善組織氛圍與工作環境，編織緊密關懷網路，**北區施工處同心園地**於 107.6.4 辦理 One Section / Division One Family 關懷交流分享會，由協助員分享參加進階班訓練後之心得，對於早已習慣的平凡生活感到更加幸福而知足，同仁間亦彼此交換想法與生活經驗，氣氛溫馨和樂。



為促進同仁身心健康，**第二核能發電廠同心園地**分別於 107.5.31 及 6.7 辦理「談如何輕鬆戒菸」專題講座，講師直言戒菸最重要的是菸癮的控制，抽菸往往是心理需求多過生理需求。此外，讓學員分組討論不吸菸的好處，並透過簡單的舞蹈來放鬆心情，邁向更健康的人生。



綜合研究所同心園地於 107.5.10 辦理 107 年度第 2 次基層員工座談會，洪所長紹平與范副所長振理、鍾副所長年勉、楊副所長金石於會談中與同仁討論學習進修、升遷發展、福利、工作、考評等議題，瞭解同仁的想法與遭遇到的困難，並進行說明及交流，以凝聚全所共識與向心力。



為響應「捐血一袋救人一命」的精神，**台北北區營業處同心園地**與台北捐血中心於 107.6.12 合作舉辦「熱血愛分享」公益活動，由朱處長榮貴帶頭挽袖捐血，同仁紛紛響應，伸出溫暖的雙手，一袋袋熱血是強韌病患的生命力，更是給予一個家庭希望，共同紓解近期血荒問題。



台中發電廠同心園地於 107.6.8 辦理「擁抱人生逆轉勝」珍愛生命宣導活動，邀請駐廠陳孟鈞臨床心理師，以個案舉例分享如何及早發現自殺者心理徵兆，成為別人生命中的貴人，與會同仁獲益良多。活動內容將剪輯成影片再至值班部門宣導。



為落實「one section one family」之精神與關懷同仁，苗栗區營業處同心園地於 107.6.12 在陳處長哲章率領下，協同福利會總幹事、工會理事探視慰問開刀住院同仁，關心同仁復原狀況，特別囑咐多多休息，祝福早日康復，關懷之情溢於言表。



為增進同仁身心健康，以及提高工作效率，台中區營業處同心園地於 107.6.15 辦理「公務員專書導讀會暨讀書會」，導讀中國經典小說《三國演義》。講座詼諧且貼近生活，講師授課淺顯幽默，令成員陶醉，重溫經典小說中的智慧與謀略。



彰化區營業處同心園地於 107.6.11 辦理 58 期配(變)電養成班「新進人員歡迎會」，由新進同仁展現團隊精神，舉牌向長官及導師們致意開始，林處長錫儀及各級長官勉勵新人虛心求教，精實自身能力，以不負公司期望，場面溫馨充滿活力。





南區

員工協助業務花絮

為鼓勵同仁攜家帶眷增進親子關係，並強化台電一家理念，陳處長慶平率領澎湖區營業處同心園地，於 107.5.26 配合澎湖縣環保局辦理「水土保持暨環境教育推廣活動」，共有 20 位台電員工眷屬參與，一同用行動愛地球。



南區施工處同心園地於 107.6.14 辦理「當下的力量與自我覺察心靈成長團體課程」，帶領同仁瞭解正念的涵義，從身體掃描培養定力，並從正念飲食練習中，覺察自己身體、想法、感受的變化，啟動同仁對周遭事物的覺察力。



為提升員工身心健康，並提供安全健康職場環境，新營區營業處同心園地與工安組於 107.6.12 邀請奇美醫院醫師辦理臨場健康服務。服務內容包含工作傷病防治、健康諮詢、緊急處置、勞工健康紀錄分析與評估，同仁諮詢踴躍滿意度高。



尖山發電廠同心園地為落實推動員工身心靈健康，提升生活品質，於 107.4.13 辦理「認識代謝症候群，你會健康又自在」健康講座。教導同仁辨識自身代謝狀況，並帶動漢方有氧健康操，期盼同仁在工作忙碌之餘，仍不忘追求自身健康。



苦樂

留言板

輔導案例



編輯先生：你好！

自己因為身體的關係，所以在努力了一段時間之後，才終於成功地迎接了寶寶的到來。成為新手媽媽雖然很累，但真的是甜蜜的負荷，每天在月子中心陪伴著寶寶成長，內心總有說不出的感動。

打從知道懷孕的那天開始，為了迎接寶寶的到來，我已經跟丈夫充分討論了寶寶的照顧。因公婆住得比較近也願意提供協助，考量我們兩人的工作及節省保母的費用，決定早上交由公婆照顧，下班後再回去把寶寶接回家。所以等到我的產假結束之後，就馬上回到了職場，過著每天上午上班，抽空到哺集乳室準備寶寶的糧食，晚上再趕回家陪伴寶寶的生活。

剛開始，多了人手照顧寶寶，同時還可以回到有興趣的工作職場上努力，感覺很不錯！但幾個禮拜過去後，工作的「旺季」來到，大小事情接踵而來，我開始不得不留些時間在公司，往往去接寶寶的時候他已經熟睡了。漸漸地我發現寶寶跟我好像沒有那麼親，寶寶看到公婆的時候會直盯盯地看，對我反而沒有什麼反應，有時要把寶寶接回家的時候他還會大哭，晚上也會哭著想要找公婆。好幾次也從公婆的口中聽到寶寶的第一次，我才驚覺自己錯過了寶寶成長的很多事情。

幾經思量之下，「育嬰留資停薪」這個原本被我排除的字眼回到我腦中，只是我很喜歡我的工作，也剛好遇到了一個機會可以讓我好好表現，現在要放棄有點捨不得，加上害怕育嬰留停回來，可能也沒有我原先的位置了。另外，當初我請產假去生產的時候，剛好組內人手不是很夠，同事幫我負擔了不少的工作，好不容易盼到我歸隊幫忙，我也擔心他們會不會對我不諒解，主管會不會對我生氣。

但是我真的很希望可以好好陪伴孩子的成長，有沒有什麼兩全其美的方式呢？

一個左右為難的新手媽媽 敬上



一個左右為難的新手媽媽：你好！

恭喜你，邁向甜蜜的新人生階段，多了「媽媽」這個新角色！看了妳的來信，知道妳是一位認真負責也熱愛目前工作的人，也覺得妳很不容易，經歷這麼巨大的生理以及心理變化過程，依然盡力的把家庭和職場這兩方細心設想並打理周到，期望能兩全其美。

但若希望家庭和工作都要兼顧，勢必需付出雙倍的努力和心血，然而每個人一天的時間只有這麼多，魚與熊掌難以兼得，難免會有互相衝突的情況發生，這時就要靜下心來思考，捫心自問心裡的優先順序，如果兩方只能擇一，是不是能接受被犧牲的那份不完美。

在此分享筆者的經驗給妳做個參考：我是兩個孩子的媽媽，當初懷孕生產時一樣面臨要不要請育嬰假的心理拉鋸戰，一方面擔心工作上人力不足，希望及早回崗位幫忙；另一方面，彷彿寶寶身上綁了雷達隨時和媽媽連線，總是放心不下…。後來家人因為有事無法照顧小孩，筆者還是選擇請了3~6個月的育嬰假，等寶貝大一點再託人照顧。雖

輔導內容



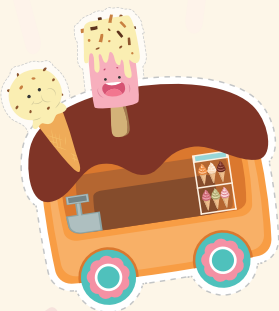
然對於工作上難免會有些影響，既然選擇家人放在優先位置，心裡就要坦然面對。工作生涯還很長，若未來工作還有20~30年，這些影響會隨著時間被稀釋淡忘，只要持續在職場上努力耕耘，工作表現終究會被看見。

孩子的成長很快，若不想錯過牙牙學語的可愛寶寶階段，可以考慮3~6個月的育嬰留停，期間若要延長或提早回到工作崗位，依公司的人事制度也能彈性調整。若有家人的全力幫忙可以支持妳繼續在工作上打拼，也是很棒的，整合運用妳的資源，放心去做，孩子和媽媽是骨肉相連，現在或許懵懵懂懂，長大了和母親的關係永遠是最親密的。

每個人的抉擇都會因地制宜而有所不同，重要的是聆聽內心的聲音，透過覺察做出合適自己的決定，接受不完美，即使會有些遺憾，但不會後悔。

帶剛出生的寶寶蠻辛苦的，若有什麼問題或困難，可以藉由相仿情況的新手父母或相關管道，互相討論以抒發心裡的壓力。加油！同心園地的大門隨時為妳敞開，在此送上滿滿的祝福！

大潭發電廠同心園地全體園丁 敬上





一個左右為難的新手媽媽：你好！

首先恭喜您晉升為媽媽，寶寶的到來一定為您家裡增加了許多歡樂及喜悅，雖然養育寶寶的過程是辛苦的，但也如您所說的是一種甜蜜的負荷，從您的信中內容對於寶寶的到來，面臨工作與家庭上選擇的困難，心中難免產生疑慮，甚至有了育嬰留資停薪的想法，對於剛為人父的我也是感同身受；經所有園丁、主管研討後，有了許多不同面相的意見，供你參考：

一、工作面

- (一) 對於全職的新手媽媽來說，要兼顧家庭、小孩與工作是非常不容易的，適當找尋協助與安排時間是非常重要的，若對於目前工作相當有興趣，建議您可與主管溝通討論，調整工作量或請同事短暫支援，以增加您陪伴寶寶的時間。如果工作量真的太多，也可考慮先準時下班，將工作資料打包帶回家，待寶寶睡著後再處理。
- (二) 對於目前的社會環境，育嬰留資停薪已經相當普遍，如考慮育嬰留資停薪，應多與主管溝通，做好交接資料與作業程序（SOP），使分擔您工作的同仁能較快速上手，我想主管大多能接受，應不用過度害怕原有工作位置不見，或主管同事的不諒解。

二、家庭面

- (一) 對於信中鮮少提到爸爸方面，建議可與先生溝通，能多分擔照顧寶寶的工作，讓您有較充足的時間工作，以減輕您的壓力。假日多陪伴寶寶遊戲，讓寶寶與您的互動更加親密。
- (二) 如您選擇育嬰留資停薪，您是否有考慮全職照顧寶寶的辛苦、是否已具備能帶好寶寶的能力，另外有考慮公婆的想法？是否會有剝奪了倆老帶寶寶的樂趣。

三、個人心態調整面

- (一) 信中提及發現寶寶跟您沒有那麼親，對於小孩大多活在當下，真實反映自己的情緒，對於3歲以前的記憶是模糊的，所以您也不必太擔心，現階段寶寶與您不親近，等寶寶大一點，您就得多多的陪伴。
- (二) 建議您多學習觀察寶寶行為及公婆與寶寶相處的方法，發現寶寶喜歡的動作、聲音或玩具，學習逗弄寶寶，令寶寶開心的方法，應可拉近與寶寶的關係。
- (三) 您可能因陪伴寶寶的時間少了，感覺虧欠寶寶，給自己太大的壓力，以寶寶目前階段，如能給有帶小孩經驗的公婆或保姆養育，教導正確的生活習慣，對寶寶應是比較好的，所以您可多轉移注意力，生活重心不要全放在家庭與工作間，應抽點時間給自己安排休閒活動，放鬆心情。
- (四) 寶寶成長雖只有一次，但寶寶成長時間也較短，如因寶寶而犧牲了太多的工作機會，日後心中是否會有遺憾，進而轉變成寶寶的期盼，對於小孩日後成長產生更多壓力。

四、利用公司資源協助探討問題

可尋求單位的同心園地討論您的問題，亦利用公司8小時的免費諮商之專業諮詢師探討，讓您更能釐清內心的困擾，來供您抉擇滿意的方案。

家庭、寶寶與工作的抉擇，全視自己心態的調適與取捨，本園地提供以上意見與您參考，祝您早日尋得適合您兩全其美的方法，當個快樂稱職的母親。

南區施工處同心園地全體園丁 敬上



輔導內容

一個左右為難的新手媽媽：你好！

首先恭喜您，成功地迎接了新的生命，優秀又認真負責的您，因工作及家庭所增加的壓力，面臨留在職場表現或留資停薪陪孩子成長的兩難抉擇，那種內心的煎熬真令人不捨，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，提出下列幾點淺見供您參考：

一、養成正面思考習慣

當人竭力的抑制負面情緒時，其實只會更強化它，使它變得更難根除。因此當負面的感覺出現時，對這種情緒保持警覺，但不在思想中強化、看重它。使自己保持不為這些情緒所牽動，然後靜下心來問自己：還有什麼辦法可以想，從找到失敗中的智慧，進而解決問題：

- (一) 經濟問題：小孩若能自己帶當然是最好，可以省下很多錢，且很多事情無法要求保母或公婆做的地方，都可以按照自己的想法。陪伴寶寶成長的這段期間，看著孩子點點滴滴的成長，當然是很值得。
- (二) 自己的意願：記得，不辭職帶小孩不代表你不是好媽媽喔！若自己帶孩子要有被小孩磨出耐性的準備，在漫長的職業生涯中能休息片刻體驗不同的生活方式也是一種福氣，陪孩子玩，陪他讀故事書，看著他一天天長大，那就是另一種在職場找不到的成就感！
- (三) 職場形態：育嬰假復職怕回到工作崗位時被刁難，也擔心原本的職缺不保，其實公司人事編制大，還有調整的空間，關於育嬰假的復職問題與權益，建議可

先與公司業務主管及人資部門洽詢、溝通瞭解。

二、誠懇的與家人討論

家人是生命共同體，雖然現在家裡出了小狀況，但是家人的愛還是在的；建議你與家人懇談，藉此再次將家人的心緊緊繫在一起。支持系統自己要去找，和家人有共識，累的時候有替手，每個星期至少給自己放個假，安排自己的空間、時間，不要忘了要疼自己，也要保持自己的成長。

三、善用內外部資源，尋求協助

各地縣、市政府都設有心理諮商機構的服務，且公司正積極推動員工協助員方案，你可向本單位同心園地尋求協助，本公司員工每人每年度得有8小時由公司付費之轉介一對一服務，安全溫暖、輕鬆自在、專業保密。

四、調整心態，重新出發

人可以因心態改變而使人生轉彎，只要改變心態就能改變生命。要讓家人明白，在未來的日子裡，你和家人必須同舟共濟，一起努力面對問題，重新整裝出發，先將憂慮、難過拋至腦後，只要「留得青山在，不怕沒柴燒」。

在這麼為難的時刻，或許您的情緒會很低落，家裡每個人可能會有自己的情緒要發洩，只有清楚表達自己的需求以及相互的體諒與包容，才能將壓力減至最低。我們相信以您的智慧一定會讓家人彼此鼓勵與扶持，克服目前的難關。我們由衷的祝福你能順利解決問題。

中區施工處同心園地全體園丁 敬上

結語

新生命的來臨是十分幸福的事情，如果能夠兼顧工作與家庭，那真是再好不過的事情！只可惜面對到的總是「魚與熊掌不可兼得」的困境，選擇了工作，便會錯過了孩子的成長，選擇了家庭，卻增加了同仁的工作量，更不能保證回到原來的職位。針對這個「兩難」，本案援例三篇，另提供台北西、台北市、宜蘭、新竹、台中、台南、屏東、鳳山區營業處；林口、明潭、台中、大林發電廠；台中、高屏供電區營運處；北部施工處等單位園丁之建言供參考，期能協助同仁找到最適合自己的方式，找到工作跟家庭之間的平衡點。

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

DVD

人力資源處為同心園地購置以下5片DVD、5本新書，請同仁向貴單位同心園地借閱



《古都》

導演 | 齊藤由貴

演員 | 橋本愛、成海璃子、松雪泰子

電影《古都》是描寫日本文豪川端康成經典長篇小說《古都》的後續，書中主人翁長大成人之後的故事。在京都奉獻畢生，繼承傳統的雙胞胎姊妹花由松雪泰子一人分飾兩角。本片的故事背景在四季分明的京都，側寫和服、茶道、花道、書道、日本舞蹈等傳統文化，禪味濃厚的京都全實景拍攝，獲得當地全力協助，得以拍出更細緻、美麗以及莊嚴的京都。



《漫漫回家路》

導演 | 葛斯戴維斯

演員 | 戴夫帕托、妮可基嫻、大衛溫漢、魯妮瑪拉

他5歲離家8900公里，Google Earth幫他找到25年前回家的路！

5歲的薩魯布萊爾利跟著媽媽和哥哥生活在印度的小鄉村。在與家人失散後顛沛流離來到澳洲。25年後，按耐不住對親生母親和哥哥的日思夜想，薩魯決定開始展開艱辛的尋根之旅。他憑著兒時片段零碎的記憶，透過Google Earth模糊地形的拼湊，只為了重回母親的溫暖懷抱……



《不存在的房間》

導演 | 藍尼亞伯漢森

演員 | 布麗拉森、雅各特倫布雷

一段傷痕累累的過去，卻帶來無與倫比的勇氣。一個不為人知的房間，卻是他們的全世界。小小的房間是傑克的全世界，他與媽媽在裡面遊戲、生活，從未意識到這是座將他們監禁起來的牢籠。就在傑克5歲生日時，媽媽決心告訴他真相，兩人靠著母子間絕佳的默契與信任，策劃了一項大膽的逃脫計畫，但愛與勇氣真的足以面對這真實的世界嗎？



《芝加哥》

導演 | 勞勃馬歇爾

演員 | 凱薩琳麗塔瓊絲、芮妮齊薇格、李察基爾

本部是知名百老匯音樂劇改編的電影。夜總會舞女薇瑪·姬利，因一怒之下槍殺妹妹與老公而被關進大牢。當地律師比利·弗林受理案件，並藉媒體炒作使薇瑪瞬間成為紅人，他自己也聲名大噪。然而羅西·哈特的案件卻讓比利轉移了注意力。比利決定要把她包裝成楚楚可憐的受害者，令媒體更瘋狂的大肆報導。薇瑪覺察形勢不妙，為了成名，她跟羅西之間的鬥法不可避免的開始了。



《隱藏大明星》

導演 | 阿德瓦香登

演員 | 阿米爾罕、賽伊拉沃西、米荷薇潔

「你可以阻止我參加比賽，但無法阻止我追夢的決心！」

來自印度巴羅達的14歲女孩茵希雅，從小熱愛歌唱，唯一的夢想就是登上印度最大選秀舞台高歌一曲，但父母卻希望她專心在課業上。當她以蒙面歌手之姿，偷偷在網路上傳自彈自唱的作品，她的好聲音一夕爆紅。此時，她與印度最強音樂人的意外相遇，從此改變她以及被她歌聲所感動的每一個人生命。



BOOK



《同情者》

作者 | 阮越清 出版社 | 馬可李羅

1975年4月，西貢陷入動亂。在某處別墅裡，一名將軍喝著威士忌，在他信任的軍官幫助下列出一份名單，決定誰能搭上離開這個國家的最後一班飛機。將軍和他的同胞在洛杉磯展開新生活，卻渾然不知在他們之中，那位軍官正暗中觀察著他們，並將一切報告給越共。這部作品以尖刻的手法探索認同問題、體察在兩個不同世界生活的難處，同時也是個關於愛與友誼、感人至深的故事。



《心態致勝：全新成功心理學》

作者 | 卡羅·杜維克 出版社 | 天下文化

本書為應用心理學的經典暢銷著作，也是第一本探討人類心態的專著，杜維克博士經過長年對不同群體的研究，發現人有兩種心態：「定型心態」和「成長心態」。擁有「定型心態」的人，總是急於追求證明自我，將所有成果二分為成功或失敗。擁有「成長心態」的人，則是樂觀看待自己的所有特質，將個人的基本素質視為起點，可以藉由努力、累積經驗和他人的幫助而改變、成長。



《好好存在：一位心理學家的療癒書寫》

作者 | 汪淑媛 出版社 | 啓示出版社

人生美好，但持續美好不容易，因為，人生的苦難從不止息！本書字裡行間呼應及傳達了心理專業知識的論述；在每個難以忘懷或承受的生命場景裡，梳理了人心和人性。每個外在人際情境與內在衝突，都在這本書找到呼應與共鳴。盼望本書能協助人們重視心理衛生，有能力縫補過往無可奈何的人生破洞，也有勇氣因應來自環境的不斷挑戰；找到屬於自己安頓身心的方法，好好存在。



《童年的傷，情緒都知道：26 個練習，擁抱內在陰鬱小孩，掙脫潛藏的家庭創傷陰影，找回信任與愛》

作者 | 二宮敦人 出版社 | 悅知文化

本書針對「內在小孩」發展出一套嶄新且極具成效的方法。這套方法結合精神醫學及心理學，從你我心中那個受了傷的「陰鬱小孩」出發，幫助你理解心理的陰暗面，擺脫那些一再將我們引入死巷與不幸的舊思考模式及自我保護方法；同時喚醒內在的「陽光小孩」，以新的角度重新看待發生在自己身上的事，進而創造出屬於自己的幸福關係與充實人生！



《一個木匠和他的台灣博覽會》

作者 | 陳柔縉 出版社 | 麥田

你知道80多年前，台灣有過一場「至今都比不上」的大型博覽會嗎？博覽會帶來人潮與錢潮，周圍店家也無不使出渾身解數，製作特色印章，供參觀民衆遊訪購物之餘，留下紀念的一記。一位專做外國人生意的木匠一個章一個章地，蓋得了三百多枚紀念章；八十年後，一張老照片牽引著作者重啓泡過時光染液的集印簿，回返日本時代，不僅呈現商店的面容，還要繼續說那些始終說不完的故事……。

樂婚小語



文・照片提供 / 張宜文 台北南區營業處



從今以後，要一起開心地生活！



寶寶袁世

文・照片提供 / 黃鈴芳 新桃供電區營運處

「不用太聽我們的話，
不要讓任何人告訴你，
你該怎樣對待世界，
或它該怎對你，要跟現在一樣隨心。」

婚友資訊

397 謝小姐

民國74年次，160公分，45公斤
大學畢，現為業務秘書。興趣：運動、理財。
徵喜歡規劃，穩重有責任感之未婚男性。
聯絡人：謝小姐
電話：0952794989
Email：d227597@gmail.com

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
1263	◎	電力修護處/技術員	深澳、北部施工處；第二核能、協和發電廠	大學
1265	◎	南部施工處/電機工程專員	高雄訓練中心；高雄、鳳山區營業處	大學
1266	◆	台北南區營業處/主管電費	彰化區營業處、中部地區	碩士
1267	◇	協和發電廠/控制機械維護員	大林、興達發電廠；高屏供電區營運處；高雄、鳳山區營運處	碩士
1268	◇	雲林區營業處/處理員	總管理處；北南、北西區營業處；台北供電區營運處	大學
1269	◎	北部施工處/機械工程師	台南區營業處	大學
1270	◆	興達發電廠/電控專員	台南、新營區營業處	專科
1271	◎	屏東區營業處/設計員	南部施工處	大學
1272	◎	業務處/業務管理師	台中及苗栗地區各單位	碩士
1273	◆	高屏供電區營運處/電驛維護專員	台東區營業處	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 1262 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 9 月號
107 年 8 月 5 日截稿

178 期

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！

179 期

107 年 11 月號
107 年 10 月 5 日截稿

專題故事：結痂

周末整理書房時，從櫃子深處翻找出一個小鐵盒，我小心翼翼的抹去其上一層灰後打開，內有一張以娟秀字跡寫上「抱歉」的紙片，那是念大學時女友給我最後的情份，也是她為自己因移情產生的虧欠感所劃下的休止符。幾個月之後，她交了新的男友，我還在舉目黑白的世界裡尋找自己。幾年之後，街角偶遇，當年之事，都說不在意，卻已回不去，我撫著結痂的傷口微笑說著「我很好」。我想，我不再想；再見，再也不見。

179 期專題故事邀請大家分享生命中曾經歷的挫折與衝突，它對你以及周遭的人造成什麼影響？當下的情緒如何影響你的生活與人際關係？在事情發生後，隨著時間過去，能夠雲淡風輕的看待嗎？又或者成為一根刺，扎在心頭一輩子？結痂癒合的傷口，是智慧經驗的累積，還是痛苦的印記？期待透過你的分享，讓大家一同感受，一同省思。

以上來稿請附填妥之「同心園地雙月刊投稿相關資料表格」

- ※請上本公司內部網站：W3首頁／同心園地／雙月刊／投稿說明／投稿相關資料表格，以利來稿採用後，處理稿費相關事宜。
- ※本刊對於來稿有刪改權，如不願刪改請註明。
- ※本刊文章已刊登於本公司對外網頁，請勿一稿多投，來稿請自留底稿，本刊恕不退稿。
- ※照片投稿以照片或電子檔傳送均可，如以電子檔傳送，圖檔檔案大小至少800KB以上，並請附照片說明。

- ※來稿請寄：台灣電力公司「同心園地雙月刊」
 - 地址：100台北市羅斯福路三段242號11樓人力資源處員工關係組
 - Email：d0960602@taipower.com.tw（本刊投稿專用）
 - 電話：(02) 2366-7357
 - 微波：92-22774
 - 傳真：(02) 2365-6869

心理測驗

同心園地每一期都會提供各式各樣的心理測驗，如愛情測驗、友情測驗、財運測驗、性格測驗等，讓公司同仁可以輕鬆地從心理測驗中發現自己，瞭解自己！

測 你會成為人生勝利組嗎？

▶ 你終於要畢業了，朋友舉辦一個狂歡派對，讓大家玩得十分盡興。請問，這次的派對是在哪裡舉辦的？

- 1 PUB 夜店
- 2 KTV
- 3 租了一間豪宅
- 4 某位同學的家中

測 你的人生何時才能無憂無慮？

▶ 新的一年，你要換新的床單和枕頭套，你會選擇什麼顏色的床套組呢？

- 1 藍色床單，橘色枕頭套
- 2 紅色床單，藍色枕頭套
- 3 粉紅色床單，藍綠色枕頭套
- 4 黃色床單，藍色枕頭套
- 5 藍色床單，白色枕頭套

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

難

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



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

心理測驗

解

答

測 你會成為人生勝利組嗎？

你終於要畢業了，朋友舉辦一個狂歡派對，讓大家玩得十分盡興。請問，這次的派對是在哪裡舉辦的？

1. 你總覺得自己可以闖出一番成就，可是現實狀況卻不是這樣。你的問題出在你沒有行動力，每天說得天花亂墜，但隔天就忘了。你只是夢裡的大贏家。
2. 你胸無大志，不想花時間學習，對於人際關係又不擅長，無法成為人生大贏家。雖然消極度日，沒什麼成就，但自己過得挺快樂的。
3. 你在人群中十分突出，你心裡有股強大力量，將你推至高點。當你經過完整訓練後，一定可以成就一番事業，在你的人生中沒有不成功的道理。
4. 你的資質不錯，求知慾旺盛，反應好，人緣佳，照理來說是具有大贏家的基本條件。但是你要學習控制脾氣，否則美好的前途將毀在氣話上。

測 你的人生何時才能無憂無慮？

新的一年，你要換新的床單和枕頭套，你會選擇什麼顏色的床套組呢？

1. 你相當理智，凡事按部就班，中年時可以達到無憂無慮的境界。
2. 你對任何事都很難放下，個性執著，過分想東想西，這輩子很難無憂無慮。
3. 你是個理想化的人，會先經歷一些嚴重打擊，晚年才能達到無憂無慮。
4. 你是天真過頭的人，事到臨頭才開始煩惱，建議你及早為人生做規劃。
5. 年輕時就知道自己要什麼，對未來也很清楚，訂定目標前進，無憂無慮離你不遠。

數獨遊戲

解

答

易

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

難

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

用愛包圍



受虐兒

代言人 孫燕姿



兒保好鄰居招募中

守護兒童 立即行動 家扶專線 0800-07-8585

線上捐款 搜尋家扶基金會→家扶官網首頁【線上捐款】

現金捐款 至 7-ELEVEN i-bon捐款 (開放至6/30或至全台家扶據點)

家扶基金會 | 搜索

主辦單位



家扶基金會

協辦單位



維他露基金會

VIVO



贊助單位



媒體協力

