

同心園地

2018.09 | 雙月刊



台灣電力公司
Taiwan Power Company



專題故事

看見美好



The background of the entire page is a reproduction of the painting 'The Starry Night' by the Dutch painter J.M.W. Turner. The painting depicts a night scene with a turbulent, swirling sky filled with stars and a large, glowing crescent moon. In the foreground, a dark, silhouetted cypress tree stands on the left, and a small village with a prominent church spire is nestled in a valley. The overall color palette is dominated by deep blues, purples, and yellows, with visible brushstrokes throughout.

梵谷印象 《星夜篇》

文 | 羅瑞曉 雲林區營業處

襯著黑
有星星的夜
色彩閃燃
末日般
天旋地轉了起來

夢的邊境
鳶尾花盛開
猶豫著走進或轉身
街角的咖啡店
收容著赤裸的孤寂
影
似鬼魅
吞噬
明日



看見美好

文 | 本刊

真正重要的東西，只用眼睛是看不見的，唯有用你的心。——《小王子》

很多時候，我們以為只要有好事發生，人就會自然而然地感到快樂，卻常因埋首於工作，忙碌於現實的柴米油鹽當中，被繁雜的瑣事搞得焦頭爛額，心浮氣躁，而忘記去留意一聲讚美、去享受一頓大餐，甚至是一抹金色斜陽帶來的小幸福。心理學研究發現，其實只要懂得「消化」，生活中俯拾即是的美好，就可以很快樂。「所謂享受美好的瞬間不是先拿手機拍照，留著以後看，而是實際用心體會，享受當下給你的感覺。」

本期《專題故事》邀請大家分享曾經感受到的美好事物。從同仁們的分享中看到人生不如意事，十之八九，如意的事，尚有一二，若能〈常想一二〉，即便在生態環境被破壞的黑夜中，共同〈守護美麗的誓言〉、〈公益淨賽〉，或僅是旅行中萍水相逢的請託〈您可以和我換座位嗎〉，只要我們能在生活中〈看見美好，讓心情變好〉，細細品味工作中的人情溫暖，下班後簡單平淡的寧靜，就是〈我的美好時代〉；〈你的名字叫美好〉更是留意俯拾即是的小幸福，看著他人，同時感恩自己擁有的，轉個念，心情便會開朗許多，整個人更快樂了。

本期〈智慧語錄〉特刊黃前董事長重球受邀於 2018 年中原大學畢業典禮之演講稿，分享自身生命故事中淬煉出的人生智慧與金玉良言，期對公司年輕同仁看待一生職涯，有不一樣的啟發。

本期《園地專欄 - 園地活動》紀錄了本年度舉辦的三場員工協助業務觀摩暨座談會、總管理處同心園地 8/8 親子來電日、以及桃園區營業處「牽手在桃緣」未婚聯誼活動紀實，感謝各單位園丁與主管們對園地的付出與支持，因你們的無私奉獻，為台電文化注入愛與關懷陪伴的安定力量，本期〈園地專欄—園地心發現〉期協助園長園丁瞭解自身角色定位，透過打破藩籬、瞭解限制、善用並引薦資源，充分發揮熱情與能量，持續讓台電同仁與組織生命成長。

同心園地陪伴同仁走過了近 30 個年頭，今年即將歡度 30 歲生日！下一期，期待您與我們共同回顧過去、攜手同行、展望未來，回首生命成長的美好回憶，一同慶賀及分享這份喜悅與感動。

同心園地

2018.09 | 雙月刊

178

封面題字 / 施寶求 電力修護處中部分處

封面裡 梵谷印象 / 羅瑞曉



編輯手札

- 01 看見美好 / 本刊



專題故事

- 04 常想一二 / 宣
08 守護美麗的誓願 / 不墮之客
11 公益「淨」賽 / 開新團
12 您可以和我換座位嗎 / 向秀媛
13 看見美好，讓心情變好 / 貝卡
16 我的美好時代 / 初曉
20 你的名字叫美好 / 法眾



智慧語錄

- 24 點燃希望 航向未來
／黃前董事長重球



EAPs 停看聽

【婚姻關係篇】

- 28 我不會離婚的！ / 林蕙瑛



上班族心理系列

- 32 原來都是歌 / 曉歌
34 身在此山看水，雲起不知何處
／鄧葉仁
38 剝了「菠蘿蜜」 / 路人甲



人文采風

【大地紀聞】

- 41 徜徉浩瀚太平洋 海上行宮遊東瀛 / Na'U

【電影人生】

- 44 海蒂和爺爺 (Heidi) / 黃素菲



園地專欄

【感恩回饋】

- 49 分享與感恩—員工協助進階班訓練心得
回饋 / 陳信宇、程國城、黃淑美、林俊昌、王為名

【分享故事】

- 54 人生四道~我和爸爸之間的故事 / 洪貴忠

【園地活動】

- 58 「銀髮樂活 幸福職場」
107年員工協助業務觀摩暨座談會活動
紀實 / 本刊
60 「愛 關懷陪伴 生命成長」
107年度員工協助業務中區觀摩活動紀實
／吳啟榮
62 8/8親子來電日 一起fun / 宋昀芳
64 「牽手在桃緣」未婚聯誼活動紀實
／桃園區營業處同心園地

【攝影風情】

- 66 水悠人間千山路 / 天作之合

【活動報導】

- 66 員工協助業務花絮 / 本刊



【苦樂留言板】

70 已是一頭垂垂老矣的老牛／本刊

【園地心發現】

74 員工協助員角色定位／本刊



資訊快遞

76 心靈補給站／本刊

78 新婚小語、實實園地、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：看見美好

封底說明：30周年紀念專刊徵稿

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9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 葉紘秀

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



常想一二

文 | 宣

有句俗話說：「人生不如意事，十有八九。」但，反過來看，如意的事，十裡尚有一二！

第一次看到「常想一二」的句子，是在某一篇採訪張忠謀先生的報導文章中，他說：「我們生命裡面不如意的事占了絕大部份，因此，活著本身是痛苦的。但扣除那八、九成的不如意，至少還有一、二成是如意的、快樂的、欣慰的事情，我們如果要過快樂人生，就要常想那一、二成好事，這樣就會感到慶幸、懂得珍惜，不致被那八、九成的不如意所打倒了。」

近來，在朋友分享的 Youtube 影片中，有一段勵志人心的影片。大家也許都有

聽過歌手張韶涵的一首歌「隱形的翅膀」，而在大陸，有一無臂天使：李智華小姐，她並不是生下來就沒有雙臂，而是因為剛出生沒多久，即遇到意外而失去了她的雙臂！遭遇上天如此捉弄，卻沒有影響她樂觀看待事情的方向，她自己的 2 句名言「生命力量」及「行勝於言」都可以顯示她對於生命中所經歷的人、事、物，皆充滿了熱情與行動力。在她的演講中，我想還有一句話可以用來勉勵大家：「能抱怨，代表有本錢。」試想，我們所面臨的、所遭遇的，在人生經歷短短幾十年時間裡，根本微不足道！甚至也許在百年之後，隨著我們而煙消雲散，就好像沒有發生過任何事一樣。只是，在事情發生的當下，身為當事者的我們或多或少都



會過不去。但還好，習慣是可以養成的！如果平時就能練習「從不同角度看待事情」的訓練，相信日後看待事情的角度就會很明顯感受到有所改變。就像李智華小姐所說，如果你什麼都沒有，只能拼了命去做，哪裡還有時間去抱怨天對你不公、人對你不義、事不順你心……等諸如此類的事呢？惟有自己尚有能力，卻天不從人願時，才會去抱怨！

又比如，在幾年前，因為陰錯陽差，讓自己從有功人員名單中被「遺忘」！看著其他人因為同一件事，或多或少都有獲得有形或無形的獎勵，而自己卻什麼都沒有，當下自己也是過不去，甚至一個星期都沒辦法入睡，一直在想，到底是什麼原因只有自己被遺忘？因為整個星期心裡的鬱卒、煩悶，身體自然也就負荷不了。正想著有什麼方法

可以轉換自己的情緒、順便增加自己的能見度進而加深長官對自己的印象，也希望能藉由自己所經歷的遭遇，可以幫助到其他面臨工作低潮或不被長官賞識的同仁，而就是這麼剛好，有這個機緣可以加入同心園地的行列，進而讓自己轉換情緒及練習讓自己從不同的角度看同樣一件事。

老公曾說：「一天中如果遇到不順心的事，那就想想晚餐要吃什麼吧！」這看起來也許是個玩笑話，但卻成為我日後遇到不如意事時轉念的契機。「別讓不如意的事影響到一整天的心情，甚至不管在工作上或在外頭遇到了什麼，也不要帶回家裡！」心理學有一著名的「踢貓效應」：一位父親在公司受到老闆的批評，回到家就把在沙發上跳來跳去的孩子臭罵一頓，孩子心裡受委屈，轉身狠狠踹正在身邊打滾的貓，貓逃到街上，



被「遺忘」的事件，曾經讓我無法接受，但也因此讓我加入了同心園地的行列。

正好一輛卡車開過來，司機趕緊避讓，卻把路邊孩子撞傷了。家，應該是避風港，但我們卻往往「習慣性」地把家人當受氣包，不自覺地傷害了最親近的家人。

在生命的終點前，總是會遇到蜿蜒、崎嶇不平的道路，誰都不知道下一刻、下一秒鐘會遇到什麼，我們所能做的就只有把握當下。有一則故事這樣說：某天，上天指派一件工作給你，牽著蝸牛散步。為了達到上天賦予的使命，雖不情願但還是必須盡全力完成，但是，因為蝸牛實在走得太慢了，無論用什麼方法，還是無法使牠加快腳步，最後，你放棄了，乾脆讓蝸牛用牠自己的步調、速度往前爬，就在你配合蝸牛放慢步調往前走的同時，突然發現原來周圍的景色是這麼迷人、美麗，這時候才開始想：「上

天指派給你的這個任務到底是要牽著蝸牛散步，還是蝸牛牽著你散步？」回想當初，如果自己沒有被遺忘、或沒有從有功人員名單上被剔除的經驗，也許不會有這個因緣際會加入同心園地的行列，用自己微薄的能力去幫助可能需要幫助的同仁。

人的一生中，很公平的都會碰到生、老、病、死的階段，不同的只是其會以什麼形式、樣態發生。而人生，遭遇不幸是正常的，如果從小就一帆風順，都沒有嘗過「失敗」的滋味，一旦遇到了阻礙，一定不能適應，甚至從此一蹶不振！有一句話說：「Life is not easy, but this is life.」生命（人生）中，總會有不如意的事發生，但這就是生命（人生）。我們會在此時此刻來到這裡，一定有被上天或上帝賦予些許任務或是要學



學會放慢步調，才能發現生活中處處是美好。



人生不會總是一帆風順，遇到逆境時，常想一二能幫助你更快恢復活力，積極面對困難。

習的事情。一件事情，總是會有許多不同的面向，學著從不同角度看待事情，心境也許就會不一樣了。非常受歡迎的動漫—海賊王（One Piece）有一篇敘述，在頂上戰爭後，主角蒙奇·D·魯夫因為失去親愛的義兄波特卡斯·D·艾斯而一蹶不振時，魚人吉貝爾以「不要去想你失去了什麼，而要想你還擁有什麼」的精神訓話訓斥著精神幾近崩潰的魯夫，魯夫因此從失去義兄的痛苦深淵中，想起自己身邊還有很多值得信賴的夥伴在等著他一起繼續未完的旅程，進而振作起來並回到現實中，重新與夥伴再次約定相遇的時間。

人，很自然地都會想要接近笑容滿面的人，看起來不僅愉悅，也具有感染力，會讓別人的心情也跟著好起來！證嚴法師曾說過：「生氣，就是拿別人犯的錯來懲罰自己！」因此，雖然生活中難免都會碰到踩到

自己底線的人、事、物，然後，自己不自覺就「爆發」了！記得，在不開心、生氣前，先讓自己深～呼～吸～，再從別的角度看待同一件事，也許情緒就能稍微緩和下來了！

時間，是很公平的，每個人一天就只有24小時。那麼，你要選擇讓不開心的事情陪伴你一天？還是以快樂的心情過一天呢？🧘‍♀️



每個人一天就只有24小時，不开心是一天，开心也是一天。學習轉念讓壞情緒消失，儲存滿滿的好心情。



守護美麗的誓願

文 | 不塑之客

台灣從 2002 年開始規定部分店家不可以提供免費塑膠袋，在當時已經領先多數亞洲國家，今年元月政府擴大實施，手搖杯、麵包店等產業也不可提供免費塑膠袋，6 月更進一步宣布明年開始禁止提供塑膠吸管。這一項政策不只引起餐飲業者一片譁然，也讓各界開始腦力激盪各種吸管的替代方案，不論是實用版：用湯匙喝珍珠奶茶，或是創意搞笑版：用橡膠水管喝珍珠奶茶，也有相關產業因應推出各式材質的吸管，像不銹鋼吸管、玻璃吸管、竹吸管等等。

以美食聞名的台灣，從三步一家小吃攤，五步一間飲料店的密度，不難想像我們對一次性餐具的依賴，成長在珍珠奶茶一

杯只要 20 元和街頭充斥泡沫紅茶店年代的我，更是從小就養成喝手搖杯飲料的習慣。白天日頭炎炎跟著媽媽逛市場還要充當小幫手提重物，媽媽總會在路過市場裡的飲料攤時，買給我一杯解渴的檸檬紅茶作為鼓勵與犒賞；假日晚上一家人就在巷口的泡沫紅茶店點杯飲料和幾盤滷味，大人閒聊孩子玩樂，消磨一整個晚上時光；國中小月考前的週末，爸爸要出門，不放心姐姐和我兩個小孩單獨待在家裡，總喜歡帶我們去速食店吹著冷氣讀書，但在充滿誘惑的速食店，一定要點份薯條和汽泡飲料才能鎮住兩個靜不下心看書的皮蛋；前一陣子追逐各家網美飲料的風潮，透過透明塑膠杯可以看見茶湯漂



目前大部分的店家皆不提供免費塑膠袋，而明年 6 月將會進一步宣布禁止店家提供塑膠吸管。



拿塑膠袋很快，但分解塑膠袋很慢。貪圖一時的方便，卻為地球帶來極大的傷害。

亮的漸層色彩或是添加蝶豆花特調的神奇顏色。因為一次性餐具的便利性，這些享受中都不乏它們的身影，雖然當時隱約了解一次性餐具不太環保，卻總以有回收機制作為安心劑，我並不了解它對環境或是日常生活的影響。

直到大學時，朋友邀請我參加淨灘活動，那天拾起可以裝滿好幾個大袋子的飲料杯、寶特瓶、免洗餐具，不禁讓我思考日常生活中用過即丟的垃圾，都如何被處理，都跑去哪裡了？仔細研究後發現，很多原本該回收的資源，因為不敷成本或需耗費再製的能源過高，因而無法全數再利用，即便看似理所當然可以回收的紙杯都因防水防油的塗層處理，而屬於無法回收的類別，這些不能回收的廢棄物，最終只能進入焚化廠。更有一大部分沒被妥善處理的廢棄物，被隨意棄置在我們生活的環境中，隨著風吹或降雨進入河川，飄入海洋造成海洋生物的傷害。常見的例子有被塑膠圈套入導致龜殼變型的海龜、銜著塑膠袋的海鳥、被層層塑膠網住的海獅或是被塑膠吸管扎進鼻孔而窒息的海龜等等，最近一則新聞是今年 6 月初的時候，

有一隻領航鯨幼鯨在泰國的南部擱淺被發現，經過搶救仍回天乏術，解剖屍體後發現牠的胃中有重達 8 公斤的塑膠袋，這些塑膠袋占據胃容積，使幼鯨無法正常進食獲取需要的營養。看到這些動物為人類貪圖一時之便付出如此大的代價，令人心疼不已，原來一杯杯清涼解渴的飲料或是外帶路邊攤美食的輕巧塑膠袋，這些我隨手丟棄的垃圾，都是隱形的生態殺手。

還記得那時候發現這些事情的震驚與不知所措，讓人欣慰的是國內外有一群人正默默努力想從生活各面向下手改變現況。臉書上有粉絲專頁邀集願意為保護地球及其他生命改變的同道中人，面對無法被店家諒解時相互交換心得、加油打氣與分享減少拋棄塑膠製品的使用，例如推廣消費者有外帶需求時，可以自備食器，若是覺得密閉罐或保鮮盒過重，也有輕便好攜的食物袋可以選擇；許多拋棄式的日常用品，替代方案是挑選天然或可以重複利用的材質，像布製尿布、竹牙刷，取代拋棄式的尿布及不易分解的塑膠牙刷；國外也有倡導過著零廢棄生活的人們，在網路上分享如何過著極簡生活，



自備食器是現在最夯的流行，取代拋棄式的餐具，美觀又環保！

利用二手商品交換或共享，減少人為製造的垃圾的同時，也讓我們的心靈與生活環境更加清爽。除了消費端，許多產業也開始提倡循環經濟，從設計端即放入從搖籃到搖籃的概念，思考如何讓商品可以達到零廢棄，回歸自然；也有讓廢棄物不再只是廢棄物，臺灣著名的例子就是宗教團體慈濟使用保特瓶再製成毛毯，在國際救援時溫暖無數災民的心；臺灣一家印表機碳粉匣公司投入技術，研發印表機碳粉匣回收再裝填。其實回收整理到再利用的過程，極為繁瑣，需要清洗整理再分類，若是要再度銷售的物品像碳粉匣，廠商還須自行吸收因重複使用可能有瑕疵品的保固成本，雖然有種種麻煩，但他們並沒有退卻，只有想要留下美麗環境給下一代的心。

狄更斯的經典作品《雙城記》開頭寫道：「這是最好的時代，也是最壞的時代；這是智慧的時代，也是愚蠢的時代；這是信仰的時代，也是疑慮的時代；這是光明的季節，這是黑暗的季節；這是希望的春天，這是絕望的冬天，我們擁有一切，我們一無所有。」寫在 19 世紀的句子，在過了近 150

年的今天看來依然雋永。正當全球產業熱烈討論虛擬實境、工業 4.0、人工智慧等最新科技時，我們享有高品質的醫療，使平均壽命屢創新高。各種智慧化的裝置，消弭了時空界限，卻也因全球化使生物的原始棲地遭到以發展為名的破壞，當自然環境失去先天的平衡力量，面對天災、氣候異常，我們將無力應對與避免。幾十年前，我們追求科技與經濟發展，選擇犧牲環境，直到近年有一塊乍看與經濟無關的綠色經濟議題開始出現，為每況愈下的自然環境注入希望，也許可以在未來成為減緩生態浩劫與氣候異常的解套。

在這充滿矛盾的時代，我看見生態遭破壞，而了解環保的重要，發現從小習以為常的便利，不應該以此為正常，但在這生態的黑夜中，也看見一群人願意舉起微火燭光守護環境，希望可以點亮環境的未來。不以眼前的享樂，造成未來的困擾，隨處可見花樣繽紛的布製飲料提袋、充滿巧思的食物袋、晶瑩的玻璃吸管，少了塑膠製品更添質感，我想這會是我在臺灣所看見最美麗的風景。



保護地球，人人有責，就從你我開始做起吧！



公益「淨」賽



文・照片提供 | 開新團

目光沿著人行道旁的矮樹叢延伸至偌大寬廣柏油路上，許許多多燃燒至會燙嘴長度的菸蒂映入眼簾，偶爾在飯後沿著住家隨意走走的路上甚至會發現零星的空酒瓶，這時腦海中總會想像這些酒瓶被棄置前的故事，是在疲憊之後的慰藉還是完工之後的歡慶，然而我們眼前所見的全部，都存在於平常生活的街道、巷子或別人家門外的花園，就在我們的台灣。

偶然在網路媒體上發現身邊的人在進行一項最近風靡起來的運動——「淨街」，其顧名思義即是將街道上的垃圾撿乾淨，比起淨灘、淨山這類流行已久的環保活動，淨街則可簡單地在上班或回家路上就隨手將迷路的垃圾送回它應去的地方。看完影片後想做點什麼的念頭一直揮之不去，於是想到藉由淨街活動結合遊戲闖關的方式去吸引大家參加這項活動。在我把初步想法和同伴一起討論後，我們將活動整體架構及遊戲內容跟處內

同仁說明，並成功地邀請（騙到）許多處內及非本處的同仁參加。

本次淨街範圍鎖定台電公司周圍的公館及溫州街區域，遊戲過程中，我偶爾會詢問參加者的感想，大家對於街道上的菸蒂有志一同地認為過於氾濫，明明走個三兩步就有公設垃圾桶，抽菸的人卻寧可將整條馬路都當成他的垃圾桶。垃圾雖小但積少成多，活動才進行不到 1 個小時就快將手上的垃圾袋給裝滿，大家讓原本沿路有著紙盒、空寶特瓶甚至空麥香鋁箔包及菸蒂的街道回復整潔模樣，其辛苦不可言喻。

這次活動帶來的意義，除了讓身邊的人體會到平常沒注意到的垃圾不代表不存在外，最重要的是我們實際去行動，就如同吃飯自己攜帶環保餐具、出門購物自帶環保袋一樣，這些行為將會默默地影響他人，就在我們的台灣。





您可以和我換座位嗎？

文・照片提供 | 向秀媛 台中區營業處



去年7月，大兒子因玩紙牌「Battle Spirits」獲得團體組的冠軍，可以免費招待來回機票及住宿去香港參加三天二夜的亞洲代表決賽，因他當時未滿18歲，所以我也獲得來回機票及住宿陪他一起去，並另行加購小兒子的機票，一行3人去了一趟香港。

在回程的飛機上，我和2個兒子的座位分散在3處，大兒子不以為意，小兒子則想要和我坐在一起，當然，這時就要開口拜託別人可否和我們換位子，但是我知道這事有點難度，因為我和小兒子的座位都在3人座的中間，而我必須向我左右兩邊及我兒子左右兩邊的旅客詢問能不能請他們改坐在這「3人座的中間」？我想成功的機率不高，但為了要和兒子坐在一起，只好厚著臉皮問了。

我分別向2位坐靠窗的旅客詢問後，他們都拒絕了，理由都是不想坐在3人座的中間位置，這是意料中的結果。接下來詢問靠走道的旅客，此時一位還沒來，另一位則是約莫40歲人高馬大的外國大叔，我

就用我的破英文說：「Excuse me. Can you exchange the seat with me? He is my son. I want to sit with him together.」然後這位外國大叔也是說他不適合擠在小小的3人座的中間，我就跟我兒子說只好分開坐了。

自從我拜託了這位外國大叔之後，他就沒再坐下來過，一直站在他的座位前，好像不好意思坐下來似的，後來遇到空姐過來，他馬上請空姐幫他換一個靠走道的座位，好讓我和我小兒子可以坐在一起。空姐則請他先坐下來，她會去幫他查查空位。後來如願地，這位外國大叔坐到了附近一個靠走道的座位，而我也和我小兒子坐在一起了。

坐定位後，為了感謝這位外國大叔，小兒子說要送他我們在香港買的餅乾，但他又不好意思拿去給他，所以我只好再次用我的破英文說：「Thank you for your helping.」並奉上一塊餅乾，很高興他收下了。

我們和這位外國大叔僅是萍水相逢，他卻為了我的請託使命必達，讓我銘記於心，也是這趟香港之旅最美的回憶。🍪



看見美好，讓心情變好

文 | 貝卡

如果時間不是很趕的話，與其選擇搭捷運，我更喜歡坐公車。看著外面的景色，觀察著其他來來去去的乘客，有時候會有有趣的發現。好比說，晚霞把天空染成美麗的暖橘色、大樓為了節慶亮起了七彩的燈光、廣告看板的創意太有意思等等，更有的時候，和鄰座的乘客抱著的小孩對上了眼，相視一會之後突然笑顏逐開的神情，讓人覺得療癒，忘卻今日的辛苦和沮喪。

不知道從什麼時候開始，心情很容易就會變糟。

還記得孩提時代，睜著大眼睛，充滿好奇的看著這個好像很新奇的世界，每件事

情感覺都超有趣超好玩的，每天都過得好開心。然後隨著年紀漸長，做錯事便開始會被指正，更多時候不是被責罵就是被狠狠的「修理」一頓。我開始害怕犯錯，覺得只要走錯一步路、做錯一件事，責難便會從四面八方排山倒海而來。一開始好痛苦啊，個性粗枝大葉的我，常常隨便一動不是小過就是大錯。

慢慢地，我終於開始會比較小心地去完成每一件事情，把錯誤率降低，但是也開始自視甚高，要求自己既然要做就要做「最正確」的事情。曾參每日三省其身，我每天都曾對自己犯下的小錯小誤感到懊悔不已。會

不會造成大家的困擾？大家會不會因此而怪罪我？累積到了最後，壓力也越來越大，越來越不開心，眼前的事物，看起來好像都是灰撲撲的。

旁人察覺我的異樣，開始關心我的狀況，但是我還是無法克制自己內心的壓力。一直到某天假日，原本想要躺在家裡虛度光陰的我，接到了朋友邀約的電話，思考片刻有點半推半就地出了門，搭上公車，無神的看著眼前的景色匆匆掠過，下了公車，抬頭看了一下天空。

今天的天空好漂亮，不是全黑而是帶點珠光，然後點綴著幾顆星星。我傻在那邊看了很久的天空，原本不開心的情緒慢慢地從我身上一點一點的流光，內心也變得很平

靜，好像稍早之前的陰霾根本就從不存在。回過神，繼續往前走，往左看著一對老夫老妻手牽著手，沒有言語搭配著彼此的步調緩緩的走著，畫面十分恬靜而美好；再往右看，一些人正在幫忙一個老人家撿拾不小心散落的紙箱。終於到了約定的地方，朋友訝異於我不自覺顯露出的微笑，而我也忘了自己為何出門前是那麼的憂傷。

新聞報導說，有研究指出，看一些美的事物的確可以讓人舒緩情緒，不會那麼憂傷。但是，美的事物也不是馬上就能看到的，不只要靠緣分，還要靠「練習」。有一句歌詞曾這麼說：「快樂是自找的，不是你給我的。」快樂的事情可能是來自於別人的行為，但是如果自己不覺得快樂的話，那就



同一朵雲的形狀，經過想像能有不同的圖案。同一件事情，經過不同的解釋也會有不同的觀點。練習「轉念」，讓人生更美好！



不可能快樂了。不同的事情，不同的觀點，大家感受到的也會有所不同。有的時候事情發生了，雖然一開始會覺得難過或者是氣憤，但如果可以「轉念」，除了心情會有所轉變以外，身體也不會因為負面情緒而負荷過大。

不過「轉念」畢竟需要不斷的練習，不可能說轉就轉。如果「轉不過來」，那就想辦法去看一些美好的事情吧！先把自己從事件當中抽離，然後找出會讓你心情變好的那些所謂「美好的事情」。可能是想著一件事情，也有可能是看一些自己喜歡的東西，不一定「很大」，有時一些細微的事情，卻讓內心產生極大的漣漪，那種突然發現的美好，尤其讓人覺得更加的開心。

每當遇到挫折時，常聽長輩勉勵：「從哪裡跌倒，就在那裡站起來。」目的是為了鼓勵我們，碰到困難不要氣餒，要越挫越勇，從錯誤中學習，然後重新出發、往前邁進！我常常都會拿這句話來激勵自己，遇到困難時不要就這樣一蹶不振，而且還要記得自己是被哪顆石頭絆倒的，下一次就會更順利。後來看了某段旁人分享的搞笑影片，作者開玩笑的「改寫」了這句話：「從哪裡跌倒，就在那裡『躺下』。」乍聽之下覺得有些惡趣味，好像就這樣要大家隨波逐流，講難聽一點甚至是要大家放棄，有點不思進取的感覺。有一段時間，我都把這句話拿來當「笑話」分享給旁人，也有點在嘲笑那些可能會躺下的不知長進的人們。

可是後來當困難的事情日積月累，慢慢的身心都開始感到疲倦，我已經沒有辦法



覺得真的無法站起來的時候，「從哪裡跌倒，就在那裡『躺下』。」又何妨呢？

努力讓自己站起來了，我已經找不到讓自己可以馬上重振旗鼓的情緒了。這個時候就會覺得，雖然聽起來好像有點丟人，不過就在那裡「躺下」又何妨？跌倒的剎那應該超級痛，要馬上站起來感覺更傷身體，甚至有點強人所難，但其實休息一下應該沒有關係吧？說不定躺下的時候，望著天空，也許可以發現平常沒有發現的事物，不管是藍天白雲，還是璀璨星空，看著這些美好，可以讓難過的心慢慢平息。

「總有這樣的日子，一早醒來，感覺烏雲層層逼近，這樣的日子，必須想想快樂的事。」我很喜歡的作家林婉瑜寫的〈你就是那件快樂的事〉的前半段，當遇到糟心的事情時，想著快樂的事，看著美好的事，雖然苦難的事情還沒有解決，不過讓心境不那麼痛苦，才会有空間去思考下一步。☁️



我的美好時代

文 | 初曉

職場工作了二十幾年，大半時間從桃園通勤到台北都市叢林中討生活，對我來說那句「錢多、事少、離家近」的求職名言，一直是家住偏鄉的我遙不可及的夢想。每一次工作的調動，朋友總會問我：「這一回有沒有離家近一點？」我的回答卻是莫可奈何：「我家住在桃園偏鄉，不管到哪上班都很遠吧？」年少時，也曾經聽過一些前輩叮嚀：「年輕時可以飛得高，飛得遠，最好到外地去闖一闖，多走走、多看看這個世界，等你年紀增長些，再慢慢把工作調回自己的故鄉。切莫一出社會就想待在家鄉就業，人一旦落地生根，就消磨了志氣，最後哪裡都不想跑了。」這樣的建議聽似老生常談卻也不

無道理。然而人生如夢，一晃眼二十年過去了！也許台北的工作經驗勉強算是遊歷了他鄉，而待過銀行、外商公司、直銷、餐飲、保險這些林林總總的行業應該也算嘗遍了職場冷暖。又或者，我壓根就是平生無大志，偏愛熟悉的泥土芬芳，故鄉如夢似囁般溫柔的召喚，一直是徬徨遊子心中永遠的期盼。

台電算是職涯最後的落腳處吧？我在號稱最忙碌的單位—服務中心，歷練了兩年多的時間，像是大戰中送往前線作戰的菜鳥新兵，在飽經戰火摧殘後快速脫胎換骨，雖然未至陣亡的地步，但身心早已是疲累不堪的老兵，每天固守著服務櫃檯這一道薄弱的防線，應付一波又一波的客戶浪潮，內心卻



是殷殷期盼著替補換防的一天可以到來。終於，機會從天而降，雖然遴選的過程幾經波折，也曾出現「職員應該留在區處磨練，不該下放服務所」的反對聲音，還是要感謝許多同事的協助以及長官的成人之美，我終於輾轉調回了故鄉的服務所，「哇！美夢成真了！」

早晨七點多在鳥叫聲中悠悠醒轉，從容地盥洗、吃完早餐，開著車出門上班，轉兩、三個巷口，就接上了直通鎮上的戰備道路，一路蜿蜒而下。這條原本封閉的小路在戒嚴的時代是為兩蔣的警衛安全而設的，路旁布滿廢棄的憲兵崗哨，如今倒像是特別為我這返鄉上班族鋪設的捷徑。上班行車若能與出鎮謀生的龐大車潮走相反的方向，基本上就是一種很奢侈的享受，愉快地與對向的車陣說「掰掰！」4公里，僅僅是一段剛熱車的距離，10分鐘，就到了上班的地點。停好車，拾起送報生丟在服務所門口的報紙，瞄一眼新聞的大標題，推開「嘩啦嘩啦」作響的小鐵門，拉起白色的窗簾、開啟



多年疲累的台北通勤生活，讓我殷殷期盼調回故鄉桃園工作的那天。

每一扇窗戶，迎來窗外整排桂花樹篩落的絢爛陽光。我彷彿早已融入這個每日不變的節奏裡，八點一到，大門一開，我便宣告服務所一天營業時間的到來。

服務所位於市區邊陲地帶，鄰近郊山，空氣清新怡人，窗外不時飄來濃郁的桂花香。寧靜的小鎮，聽不到都市裡車水馬龍的喧囂，偶爾傳來鳥語啁啾以及沿路叫賣山產的攤車廣告聲。周圍荒地上蔓生著野樹，四季輪流長滿小鳥們愛吃的野果。春天的桑葚才剛掉落一地的紫紅，初夏構樹橙黃的果子又接力似的熟了，再過不久，樟樹那深紫色的小漿果也將成為樹鵲、斑鳩以及紅嘴黑鵯等野鳥的最愛。只是委屈了我那停在樹下的轎車，貪圖躲避炎熱的驕陽曝曬，卻每每成為這些鳥輩用排泄物作畫的畫布，紫、紅、橙、黃，雪白車頂也隨著四季漿果顏色的輪替，變化著不同的塗鴉色彩。

「主辦！主辦！什麼事都辦！」頭銜好聽卻是不折不扣的「校長兼撞鐘」，所以千萬不要抱著小服務所裡就可閒著沒事幹的癡心妄想，即使上班時來客人數確實不比大服務所，但人力已精簡到極致之下，上至所長下至候收櫃員都得共同分擔大大小小的事務，光是每日經常性的事務就夠我們紮紮實實塞滿一天的營業時間，更遑論不時要一人面對不約而同光臨的客戶。往往在不知不覺間抬起頭，驚覺五點已經到了，這才匆忙趕去門口按下鐵捲門。不過小服務所確實也有吸引人之處，人說：「一方水土養一方人」服務所轄區內都是小鎮的居民，也有為數不少的原住民朋友，好山好水養出了一方樸



服務所位於近郊，蟲鳴鳥叫不絕於耳，漿果樹隨著四季變換顏色，美麗如畫。

實、善良的用電人，他們不吵不鬧，也不斤斤計較，偶爾帶著家裡自產的蔬果來看你，就只是因為你幫忙不識字的他多填寫了一回登記單。曾經目睹一位原住民朋友來繳電費，先是因為電費遲繳連聲道歉，後來又因為讓他緩繳而感激得一再點頭稱謝。我曾先後待過服務中心與各鄉鎮大大小小共 5 個服務所，見識過形形色色的用戶，瞥見這一幕也不免有感而發。現今的社會標榜個人的消費意識抬頭，美其言是大家爭取自身的權益，要不平則鳴，實則造就了不少自我過度膨脹的消費者，因為眼裡只有自己，也就漸漸失去了人與人之間原有的寬容、尊重以及同理心；稍有不如意便扯直喉嚨、拉大聲響，也不過是企圖以高分貝掩飾自己的無知與狼狽罷了。

回鄉上班以後我彷彿踏上一場尋根之旅，記憶中曾經熟悉而如今陌生的街道名稱、逸散在腦海中家鄉的小人物、失散多年的同學故友，總在處理業務的當下冷不防

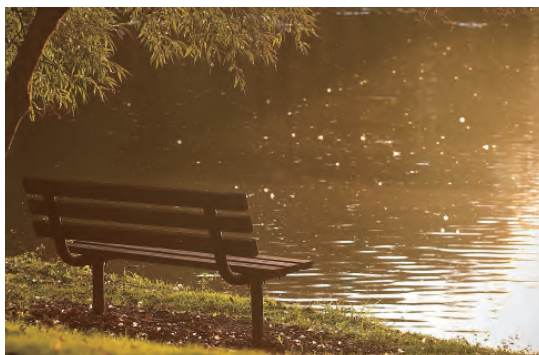
地，像突然尋到寶似的竄了出來。偶爾，像捕獲什麼獵物似的，那些在營業廳或在電話中被我叫出名字的親朋好友，當時他們錯愕與驚喜交雜的聲音或表情，總讓我有一種莫名的得意與滿足；有時，莫名其妙被一位陌生人叫住，支支吾吾猜了半天還認不出對方是誰；有時就只是在櫃檯上與用戶對話之間，曾經的老鄰居、老同學、母校闊別數十載的老師，故鄉的過去與未來的發展，因著一個似曾相識的地名或人名，一個點連成一條線，幾條線連成一張網，這才發覺多年在在地工作而遺落故鄉全貌的拼圖，竟也一塊一塊地拼湊回來了。

能為鄉親服務是再好不過的修行，能夠造福鄉梓、回饋鄉民的人是幸福的，因為生活在同一塊土地，所以人不親土親，客戶在業務上縱有多少不滿，也在見面三分情中輕輕帶過。員工在地就業對企業也是好的，因為工作不再只是單純的工作，就像服務自家人那樣的自然與盡心盡力，那些刻意矯飾的



禮貌應對已顯多餘。而且減少的通勤時間與成本，反映在員工生活品質的提升，也會間接改善上班時的工作效率。職場奮鬥了好多年，下班時已是披星戴月的日子一定有人和我一樣嘗過，許多人不圖高薪只是厭倦了外面責任制、爆肝的工作環境，轉而報考較有保障、工作壓力可能較不大的國營事業，以換取一點生活品質。然而，事與願違，目睹不少新人因著不同的單位、業務屬性、以及不同的命運，承受著沉重的職場考驗而無法擺脫，有些離鄉背井跨區就職，綁著數年不能請調的長約，苦等不到機會回到自己的家鄉，只是一點單純回鄉的盼望，卻顯得如此遙不可及！

下班了！夏季的艷陽在我步出服務所時仍刺眼地照著我，我回到家裡換上球鞋和運動服，公園球場上的籃球阿伯要上場了，幾場鬥牛後汗水淋漓的我，坐在花園旁享受



歷經形形色色的職場與客戶，現在的我安於平淡，享受生活中簡單的美好。

著這一刻的暢快與寧靜，心裡著實明白人生好景不會常在、服務所也不可能是我台電職涯最後的歸宿。「寶劍鋒從磨礪出，梅花香自苦寒來」，人生越是經過風浪之後，越能感念此時此刻簡單、平淡的美好，這段時光或許在別人眼裡平淡無華、索然無味，無疑的，卻是我曾有過的夢想、我的美好時代！



能如願回故鄉服務，是我現在最大的幸福！



你的名字叫美好

文・照片提供 | 法衆

「這個請你嚐嚐！」政風組張經理拿出幾顆圓形晶瑩翠綠，像綠色葡萄的果實給你。

「啊，這麼硬！」你用手指使勁的捏著：「能吃嗎？」

只見張經理抓起一顆，塞進嘴裡，你也跟著做。然後你咧開嘴又皺著眉頭問：「什麼東西？這麼難吃！」

品嘗油甘的美好

「這是油甘，起初又酸又澀，接著會回甘。」張經理平靜的回答，無視於你的大驚小怪。

這是你第一次與油甘見面，上網查了資料，油甘又名甘子，油是客家話「有」的意思，意即「會回甘的果子」，它含有豐富的維生素C及微量元素，具有抗氧化的作用，能生津解渴等，好處很多！

事實上油甘既硬又難以入口，除非知道它的營養價值，能忍受或習慣其酸澀，也願意耐心等待回甘滋味的到來才會想吃。

回想過往人生，總是譬如朝露，去日苦多，好比品嘗油甘的日子，那些「不經酸澀就會有甘甜」的好事，只在戲劇裡出現，不可能降臨在你身上。即使稍有得意之時，很快就會有挫折或失敗來考驗，因此你相信，



人生真正的曲線，根本就是一條上下又上下的折線。不過總比不斷向下的直線好，向下後又能翻上的生活叫做美好，能把谷底的心情翻轉向上，也是一種美好，如果能常常覺察而轉換成好的心境，你的名字叫美好！

獨享與共享的美好

今晚下了班，你決定一個人去「河洛」小館吃飯，點了炸豆腐和蒸飯，店家附送了一杯紅茶。等餐的當兒，你瀏覽著這間古意盎然、紫檀木色調裝潢的餐館，映入眼前的是停佇著無數水珠的落地窗，窗外是鋪著碎石子地的花園造景，昏黃燈下，霏霏細雨洗亮了碎石子地與綠色植栽，造景外圍是一層密織的竹籬笆，隔開有著圓拱長窗的白色教堂。寧靜是這兒的特色，飯館內，一對母女面對面各自取一個舒服的姿勢坐著，卻兀自滑著手機；一對年輕的母子，也是面對面坐著，母親讀著一本漫畫書，小男孩把手機橫架在桌上，專心看著影片和吸啜著一杯珍珠奶茶，彼此亦無交談。直到飲食結束，他們才結帳離開。你看見原來親子間也可以如此安靜的擁有獨享時空的美好。

現代的親情，是坐在一起卻各自擁有獨享的世界，不像你那個時代，飲食時總和家人又說又笑或又罵又叫，小孩又跑又跳。也不像你那個時代，父母老是要糾正你的坐姿，拿筷子的手勢以及剩在碗裡的食物，吃飯像上課，有時更像挨罵課，吃得如鯁在喉，恨不能逃之夭夭。

如今父母老了，飯菜隨手掉，但你感謝他們還可以拿筷子，不必別人餵。你珍惜每



彰化大佛前的天空。

個可以和父母共享餐桌的時刻，言談間，總想法子讓父母回憶些有趣或感動的事，激起他們生活的熱情。隨手拍張照片到家族群組分享，你看見了有父母共享的美好。

風光大縣的美好

隨著年齡增加與職責的加重，你不能避免的睡不好與脾氣不佳，但是你又希望自己能紓解壓力，維持著還算健康的身體和基本的修養，除了禪修的定課外，你儘可能一早就出門走走，看看朝雲清露，覺察自己的念頭，努力削去不愉快的稜角後，每天給自己一個重新開始的機會。

自從到了彰化，便愛上了天空。正確的說，那些變化可人的雲和月使人著迷。清晨的八卦山是一座吸納早起中老年人的健身房，濃密樹下紅衣白褲的氣功隊、抬手拉腿



王宮地區的燈塔。



如打蛋器的小風機。

做柔軟操的阿嬤團隊、公園一角獨自用功的太極拳高手，還有許多像你這樣，快步走過天空步道及繞道大佛的上班族。

聽說八卦山是退休公務人員的運動場，也許是因為規律的生活養成了規律的運動習慣，退休後褪下職位的身分，轉換成謙卑及輕鬆的步伐走得更自在。在人來人往、相互喊早的打招呼過程中，見到了一些相同路線的步行者，傳遞著簡單的關懷，你似乎聞到一絲懸而未決的情緒，彼此在心中說道：「一定要健康平安喲！」

你喜歡晴朗夏日，清晨在大佛前的半圓型眺望台上，享受拂面的涼爽微風、眺望在晨光中醒來的市容；昂首，與藍天上一抹輕忽的白雲相望；極目，是北邊台中火力電廠的彩色煙囪，南邊有白色修長的風機蜿蜒在

地平線上。

你想起那日到了臨海的芳苑地區，隨處可見地面或屋頂上的藍色太陽光板，海岸線上整齊羅列的白色大風機，還有小型如打蛋器的民營小風機，再搭配宏偉雪白的燈塔，彷彿到了充滿異國風情的北海。你看見所謂的風光大縣，就是在寧靜中不斷向太陽及海風吸收發電，取自於大自然的無限美好。此時若能覓一遮陽處，喝杯清涼飲料，翻飛的思緒想必可得到暫時的梳理吧？你深知整日像車行轆轤的忙碌，不必抱怨，因為只有在完成工作的剎那，才能真正享受放下的美好。

平日下了班，走出辦公室，已是一輪明月高掛天際，在彰化月亮似乎特別大又圓，和在美國加州山上見到的月一樣大而明亮，



而車棚內青春怒放的「使君子」傳來濃郁的花香，那是入夜才散發的陣陣香氣，使君子串紅色的花序所漫放的香氛，使勁一聞，竟如此撫慰著辛勤又遲遲下班的台電人。

轉念，真正的美好

坐在高鐵 3 車 6C 的 3 人毗鄰座位上，鄰座是一對穿同款式粉紫色休閒服的年輕母女。

「小朋友，你叫什麼名字？」媽媽問小女孩。

「我叫欣怡，欣欣向榮的欣，風景怡人的怡。」小女孩流利的回答。這樣解釋自己的名字的說法，不像一個 3、4 歲小孩會回答的內容，想必是大人教的而且經常複習著。

「媽咪，那，你叫什麼的名字？」

「我的名字叫美好！美麗的美，好事會發生的好。」說話的是一位長相甜美、充滿自信的年輕女人。

「什麼是美好？」小女孩問，雙手不斷扭著自己的髮辮子。

「爺爺取的名字。他希望我能長得美，而且發生在我身上的事都是好的。他說美好，美好，叫久了一切自然會美好。」女人望著窗外在回憶些什麼。

「媽咪，美好是什麼？像吃冰淇淋一樣好嗎？」小女孩問。

年輕女人笑了。你也笑了。美好是什麼？平凡人或許要經歷酸苦後的回甘，才會

感覺一切美好吧？例如感冒後嚴重鼻塞終於通暢，可以正常呼吸，感覺空氣真美好；飢餓後，吃下第一口飯感覺無比香甜，原來有飯吃就很美好。人生似乎要到了某個階段，才會發覺平凡、平安真是美好！每天你絮絮叨叨的提醒大家注意工作安全、小心駕駛，記得出門前，看一看工安樹上掛著的家人照片，允諾著一定要平安返回，有著牢記而謹慎行事的心，才能得到工作及生活上的美好。

你陷入思緒，那對母女繼續快樂的對話，像電影逐漸遠去的畫面。

日常生活中你覺得什麼是美好？吃好？穿好？用最好的？如果是這樣，為什麼還有煩惱？你也知道要常常感恩知足，比起上一輩的父母，自己已經好過太多，可就是覺得又忙又累。這時看看小朋友吧！多麼容易讓自己快樂！我們不太可能回到幼童時的簡單快樂，但是學著調伏自己的心是快樂必要的步驟。生活一定會有許多麻煩事（不然公司雇用我們做什麼？），但是懂得讓心靜下來，接著轉念，把不如意事逐一完成轉化成順利，是多麼重要的學習！

和一對母女同排坐固然無法安靜，但那位小朋友就像老師一樣，提醒你適時抓住美好，這種體會也是一種美好！

什麼是美好？當你咬著酸澀的油甘，心裡已經有所準備，心甘情願的像舔著冰淇淋一樣冰涼甜蜜，人生才有真正的美好！

插畫者描繪身心障礙者超越自身不便的表現並以此自勉——描繪單腳少年跳水游泳的畫面。



插畫 | 黃思惠 (作者女兒)



點燃希望 航向未來

2018年中原大學畢業典禮智慧話語

文 | 黃前董事長重球

黃前董事長重球在台電服務期間，對於人文關懷一向重視，並且投入相當多的心力，期許台電同心園地扮演同仁與組織促進「愛、關懷、陪伴與生命成長」的角色。本文係黃前董事長受邀於2018年中原大學畢業典禮演講，他所分享自身生命故事中淬鍊出的人生智慧與金玉良言，相信對公司的年輕同仁如何看待一生職涯，可以有不一樣的啟發，特刊本刊以饗讀者。

今年6月，承中原大學張光正校長邀約，在今年畢業典禮上以校友身分分享給畢業生一些智慧話語(Commencement Address)，我曾經和一些好友分享後，他們也覺得獲益很多，因此我將完整的內容整理如下。

各位同學：恭喜大家順利畢業，畢業對每個人來說都是人生旅途一個重要的起點。感謝校長今天特別安排我來和大家分享一些人生智慧，我大學畢業已超過40年，我想如果我能做到的，大概在座每一位也一樣都做到。



第一：要將眼光用一輩子的時間來看每一個階段你的工作，也就是要一輩子的時間才能決定成敗。剛畢業，一定希望可以很快地找到理想的工作，但大多數人很容易就陷入短期的目標追求，比如：同儕的競爭、升遷、薪資等。你也許會懷疑，這一次不贏，以後就永遠輸在起跑點了？非常少的人會靜下來思考或沉澱這些短期的追求，是不是就等於長期或一生中你自己要的？一時的成功，雖然可以給自己帶來無限的肯定，也是必要的過程，但是開頭跑得快，不表示以後都會一路順暢。甚至於這短期的成功，說不定已種下未來失敗的惡因。因此我們從年輕開始就隨時要問自己甚麼是成功？你如何看待你這一生？

人生的發展可能分很多段落，從縱的來說，你會從基層一直到高階，因此你會從被帶領者，慢慢成為帶領別人的人。從橫的來說，除了工作事業之外，你還要經營健康、家庭、朋友等層面。而每一個階段的投入除了為當時努力外，都還要為下一個階段蓄積能量。到了中年以後，就只談事業上的成就好了，就會和你的健康、家庭生活、人際關係密切相關，如果你在這個過程中，不注重身體的保養，飲食不節制，家庭生活沒有好好經營，小孩子成長過程中沒有花功夫陪伴，工作中為了自己的升遷，或為了營運績效的達成，用了不當的手段，這些種種都是在折損你自己未來再成長的能量。所以成長的路是曲折的，有時你可能贏了一時，轉身卻輸了全盤。

所以要平衡你的人生，不必貪一時之快，做出有違良心的事。如果剛開始，你不



黃前董事長重球以中原大學長的身分，向即將畢業的學弟學妹們，分享一些自身的生命經驗與金玉良言，期許大家能不斷的自我成長，找到人生的意義。

知道怎麼看一輩子那麼長的時間，那就先學習看 5 年或 10 年，至少從 1 年開始學習，慢慢地，你的想法就會清楚，跑得穩、跑得踏實，比跑得快來的重要。小時候我們聽到龜兔賽跑的故事，是真的會發生在現實生活中，不是寓言故事而已！

第二：遇到挫折或不如意的時候，要善體會外在的緣分。一輩子的時間很長，你總是會面臨很多抉擇和考驗，經常要面對很多不喜歡、不如意或意外的狀況：有時工作不順遂、有時升遷不順、有時身體不好，突然來一場大病，或碰到一場意外、有時你本來有好的機會，卻可能小孩子生病，家庭拖累，白白錯過這個好機會、有時投資失利，平白損失一筆財富，這些都會讓你心情不好，甚至於會認為別人對我不好，老天爺不公，總之都是別人的問題。可是久了之後，你或許會發現：「怪東怪西沒有用」，當下你認為對你很不好的遭遇，最後你終於明白沒那麼不好，你才能體會這是強迫你必須要轉彎了，不這樣你就不會懂，這時最重要的學



即使是最困頓的情況下，你都還要欣然接受和認真面對，甚至要探索開發學習你未知的領域。

習在於：「即使是最困頓的情況下，你都還要欣然接受和認真面對，甚至要探索開發學習你未知的領域。」

以我個人為例，我任經濟部技術處處長超過9年，同儕都已經升官了，只有我文風不動，後來部長安排我接國營會執行長，兩個工作性質很不一樣。除了工作內容不同外，最主要的，原來我熟悉的專業、人脈和興趣都斷掉了。在技術處，接觸的都是博士、董事長、科技業者、最新的知識，參加的是科技顧問會議，接觸的是世界級的大師，談的是產業發展策略，影響是未來好幾年的產業競爭力；但到了國營會，接觸的是鄉長或地方民代，每天都是很瑣碎的事，以協調一些陳年無解的抗爭老案為主，剛開始非常不習慣，不只業務不熟悉，也沒有人脈，還要學習一些之前從來沒想過要學習的事情。

比方說：有一次豬價太低，農民苦不堪言，有一位立委要替豬農發聲，他不去找農委會，反而到經濟部來，主要就針對台糖，要台糖不要再把豬肉釋放出來。他臨時抱了一隻小豬到經濟部來抗議，沒有人要出面，只有我出面來處理。這位立委就在經濟部大門口將小豬放下來亂竄，旁邊就有攝影機照著，這個情境真是讓我深深的感受到穿皮鞋的遇到穿草鞋的。

不過這樣的工作可接地氣，也是一種學習，可以直接和群眾的柴米油鹽在一起，感受到升斗小民的辛苦和面對困境的無助。我當時很清楚的感受到，前一個職位是在處理客廳的問題，這個職位就是讓你進了廚房啦！新的職位，讓我接觸到各個層面的人，擴大我的領域。後來我接次長，其後接董事長，才忽然發現，原來過去這樣的人生閱歷，對我接董事長是很重要的學習。中間雖然被強迫去做一些完全不一樣的事，但結果居然都有相加乘的效果。

第三：要特別學習做重要但不一定緊急的事情。我們不自覺習慣於做緊急的事，但卻不在意重不重要。我的這段經驗，最開始得從在大學時候上宗教哲學課程老師的啟示，這位老師是當時的校牧，他告訴我們一個故事：「他認識一位神職人員，每天都要保留30分鐘獨處，這30分鐘是和自己也和上帝溝通。」當初他講這個故事時，班上同學都笑了，我們那時不能體會，可是這個故事我一直記到今天。其後我讀到一位管理大師說過：「上帝給每個人一輩子足夠的時間去完成每個人的功課，如果你覺得時間不



夠，那就是你做了不該做的事。」

但這件事最關鍵的就是要持續不斷，就算你每天持續一點點，長時間累積下來也是不得了。每天加上 0.1，經十次後，1 就變成 2 了，蠶食勝於鯨吞，「聚沙成塔、滴水穿石」是很大的力量。

因此要培養一輩子的好習慣，每天至少保留一點點時間做重要的事，比如說 30 分鐘。什麼是重要但不急？運動、閱讀經典等，可能還有其他。這些事都不緊急，你不做，短時間都不會有不好的影響，所以很容易在我們生活中被忽略。弔詭的是，你做了，一時也不會立即有好的效果。但養成這樣的好習慣，一定會在你生命中某些地方留下痕跡，慢慢地你的生命品質就與別人不同，包括你的涵養、氣質、視野等都會大幅提升。

在職場工作中也會是一樣的修練，尤其當你慢慢成為高階領導者，你就會發現重要的事具有長期、無形、隱性、抽象的特質，這和基層工作者注重的是短期、有形、顯性、具體的性質很不一樣，因此，到了領導

者的層級必須有抗拒只做緊急事情的修練，從開始將十分的時間，至少撥出一分做長期的事，兩分做中期的事，這是一種練習，絕不能將十分的力量和時間全部投在短期、緊急的事上。一位優秀稱職的領導者一定具有這樣的特質。

最後，我要分享的是：不要看輕別人，也不要看輕自己，人有無限的可能，這件事來自我女兒對我的啟示。我女兒是唐氏症，她小時候動作比較慢，學習速度也較慢，所以現在有一個比較好聽的名詞就是「慢飛天使」，比方說剛開始教她寫字時，她總是沒辦法把一個字寫在一個規範的框框中，該畫直的也寫不直，因為她的肌肉張力不足，也有手眼協調不好的問題，小時候我帶她，內心總是會懷疑：「她會嗎？」不過到後來，我原以為她不會的，她不但都會，還超過我想像的很多，不只會寫字，還會背成語，不只中文，還會英文、日文，她現在還上大學，這個大學還是考的。她喜歡音樂和畫畫，已經出版 3 本插畫書，上個月，她還接受中國文藝協會頒贈的「中國文藝獎章」，還是大畫家歐豪年親自頒獎。所有我原來覺得她不可能做到的事，事後她都做到了！不但如此，她還超過我原先的期許，真是令我感到慚愧和懺悔。

所以人生中不能任意看輕別人，也不能小看自己。我們不能給自己和別人設定無形的天花板，這樣一個無形的念頭，會侷限了自己和別人成長的機會。



每天保留一點時間做重要但不急的事情，例如運動跟閱讀，養成習慣後，你的生命品質就會大幅提升。



我不會離婚的！



文 | 林蕙瑛 東吳大學心理學系兼任副教授

文音的遭遇

19 年的婚姻生活平平，明青每月薪水都拿回家，獨子也乖巧，只是夫妻能聊的似乎越來越少，親密生活一個月不到一次。我以為這就是中年婚姻生活，沒想到居然是婚姻解組的前兆。兒子考上北部大學離家住校，難得回家，丈夫卻在此時提出離婚，理由是他在婚姻中不快樂，追問之下，才獲知 he 有小三，正在熱戀中。我沒想到 he 如此薄情，心中充滿怨恨，當然不能敗給小三，乃堅決不離婚，於是他就搬出去住了，只匯一半的薪水回家。

做夢也沒想到我的婚姻會走到這地步，媽媽說不可以輕易離婚，一定要忍住、穩住、守住婚姻。我則是每天打電話，他不接，就去 he 公司門口等他下班，他臭臉趕我回去。我在家以淚洗面，媽媽怕我出事，陪我住了一個月。我們說了很多，也一起思考對策。有一天我終於擦乾眼淚，重拾樂譜，勤練鋼琴，報名參加山葉音樂教室鋼琴老師考試，也獲得一份教職，兒子抱著我狂喜。

儘管婚姻觸礁，我只想過好自己的生活，享受母親及兒子的愛，心情也逐漸平靜。就在此時，跟明青同居一年的小三，



文音的婚姻雖然觸礁，但她重拾樂譜，勤練鋼琴，終於獲得一份教職，也對自己更有自信了。

因等不到他離婚而分手了，他落寞地回來求和，兒子滿心盼望我們復合。而此時的我，已經不能信任他了，我既不願意復合，也不想離婚，閨蜜們也替我高興，我終於贏了小三。但是媽媽也認為明青不可靠，不能他提離就離，提合就合，所以現在就該給他苦頭吃吃。律師也說千萬別先提離婚，等到明青受不了時自然會再提離婚，到時我方就可提條件了。

我已經快 50 歲了，我的生活可以自己主宰，對嗎？

白菊的困境

我跟小山是青梅竹馬，相戀 10 年，還一起出國念研究所，他拿到博士學位後就回台灣某大學任教，我則是在企業界上班。結婚 15 年育有二子，平日真的是各忙各的，他的研究工作量重會議又多，只有週末才有

機會全家出去用餐或探望父母。我一直享受這種平淡但實在的家庭生活，直到有一天他說婚姻生活太死寂，要離婚。

我無法接受此晴天霹靂，怎麼說變心就變心，死也不肯離，他就去家事法庭訴請離婚，給了千百種休妻的理由。我真是傷心欲絕，原來他是這樣感覺我、看待婚姻的，還假好心，說孩子跟著我沒關係，他不會爭。我向法官哭訴家庭建立不容易，感情也不是說離就沒有了，法官心軟，離婚不成立。但他 4 年來每年都訴請離婚，而法官都同情我，我們就這樣拖了 4 年。

這期間我知道他戀上已畢業的女學生，小三想要結婚生子，一直守在他身旁，他們租屋而居，等我點頭離婚。孩子們當然希望



白菊的老公 4 年來每年都訴請離婚，但法官念於家庭建立不容易，離婚不成立。

爸爸回來，很支持我的堅持，我也去和爸爸的長姊一大姑姑，談過幾次話。她 40 歲那年丈夫戀上地政事務所的年輕女職員，三人行拖了 5 年，由於大姑姑堅決不離婚，姑丈就搬出去與小三同居已 32 年，小三沒有名份也不敢生孩子，如今也已 60 歲了，仍然無法扶正。

大姑姑說丈夫不在家，這些年來她也過得很好，兩個兒子又孝順。她要讓小三一輩子有遺憾！我也是這麼想的，丈夫不念舊情，小三橫刀奪愛，兩人相親相愛，我既無經濟之憂也有兒子在身邊，又擁有正宮牌照，不妨來比賽耐心。所以我一定要活得長壽健康，讓他們永無機會結婚！

以上 2 個案例都是丈夫對婚姻不滿意而向外發展，他們在平淡婚姻中了無生氣，再度談戀愛如遇甘霖，必然生龍活虎，愛得死去活來。而女生一定是希望與自己所愛的男人結婚，既然他婚姻不美滿，遲早會離開元配，那就等他離婚吧，只是感情或婚姻之事並非有期盼就可如願，碰上寧死也不離婚的元配，小三就只有 2 個選擇—等待或離去。

案例 1 的小三不耐等待，戀情經不起時間的摧殘及有婦之夫不倫戀的壓力，分手而去。丈夫有失落感及挫折感，不知是有悔意念舊情，還是無魚蝦也好，回家求和。文音經歷婚變，穿越痛苦，置之死地而後生，對婚姻感情之事看開了，先照顧自己最要緊，所以復合或離婚在此時對她而言均不是首要之事。丈夫從來不在乎她的尊嚴與感受，她又何必去關心他的欲求呢！如果丈夫

受不了這種消極的侵略而要求離婚，這次至少不是因有小三而要離婚，那就再說吧！

案例 2 的小三必然與小山發展出認真的戀情，雖沒有名分卻充分享受實質伴侶生活。小山每年都去訴請離婚，向法官申訴，與髮妻多年的感情原來是兄妹之情，不適合當夫妻，也忍了幾年，才決定要過自己的人生。只是法官每次都被白菊哭得動容，判離婚不能成立，而白菊又鐵了心腸要「懲罰」外遇男女，加上有大姑姑的榜樣及鼓勵，她也決心要先把她自己照顧的健康且活得好，絕不能遂他們的心願，讓他倆慢慢等吧！結果真的等了一輩子。

一般人對於這種情形會有 3 種反應：

1. 真是太傻了，這種變心的男人不要也罷，不但要將他從生活中趕出去，更要將他自心中連根拔起。他的心身都已經在別人身上了，不值得眷戀或等待，當然是趕快離婚，恢復單身，過自己的生活，自由自在，就算帶著小孩生活，也可以經營健康的單親家庭生活！
2. 勇敢的女性！捍衛主權及正宮地位，守住婚姻守住家庭！妻子又沒做錯事，小三破壞婚姻，丈夫說離就離，婚姻真的那麼脆弱嗎？妻子是那麼好欺負嗎？妻子絕不能離婚！丈夫在外有女友搞外遇，妻子無法管，但絕不能讓他們稱心如意登堂入室，他們會有報應的！
3. 婚姻如飲水，冷暖自知。婚姻觸礁，不論是關係本身的問題或外遇行為，在一陣混亂之後會歸於平靜的，配偶雙方都會有自



己的選擇，自己得為所做的選擇負責，調整心態，繼續過日子。任何旁人均沒有權力勸或批判。即使是婚姻諮商師也是不勸合不勸離，只是引導當事人看清事實想通事情。

她們「好好照顧自己」的大前提固然是正確且正向的，但是死守在空殼婚姻中則沒有意義。兩位妻子與丈夫已經很少互動或零互動，夫妻關係也只是名義上，對外雖是X太太，事實上過的是單身／單親生活，好像具有雙重身份兩種角色，對外界對家人對自己都得忙著轉換角色，心理上一樣會累的。文音的心態保護自己居多，也有小部分的報復之心，而白菊則抱著賭氣及懲罰的報復之心。

文音的療癒與調適似乎比白菊好些，至少不像白菊那麼仇恨丈夫與小三，文音已經不在乎丈夫這個人了，她覺得現在關係操之在她，她可以復合、可以離婚，就先維持現狀吧。這樣的做法，短時間內是沒有問題，長時間還是對自己不利，兩個不再有感情的男女為何要綁在婚姻中呢？而白菊則是將丈夫及小三鎖在婚外不倫戀的枷鎖中，也將自己困在有名無實的婚姻桎梏裡，一輩子記仇，再怎麼樣，心裡總是有塊石頭，一輩子不可能真正的快樂。

離婚當然是不得已的生活方式之選擇，但是原來的婚姻已經不是婚姻，只剩下空殼，為了自己，為了教育孩子正確感情婚姻觀，還是放手吧，離婚後心更寬，天地更大！



只剩下空殼的婚姻已不值得戀，放彼此自由，好好經營自己的生活，找回屬於自己的快樂人生。



原來都是歌

文 | 曉歌

阿洲兄是我年輕時候參加社團認識的一位好朋友，人既樂觀又和善，有天打了電話來，電話那頭不掩興奮的說：「我又有了！」不待我糾正，又迫不及待地說：「不是我啦！是我太太啦！」雖也不是老蚌生珠，但他一對兒女都已上小學了，年紀差距頗大，難怪笑意中有些「拍謝」，電話裡少不了虧他兩句，末了依舊給予衷心的祝福。

隔了些時候，聽朋友說阿洲兄生了個男孩，隨後消息傳來，小孩罹患了一種十分罕見的先天性心臟疾病，心臟導管異位，輸入輸出心臟的血管弄顛倒了，小孩已經送往台北的台大醫院就診，我趕緊打了手機給他，

他請了長假，正在北上的客運途中，由於跟太太輪流照顧，夫妻倆常在高速公路上擦身而過，語氣中滿是倦容也充滿無奈，我簡單的致了意，安慰些許後掛了電話。

不久傳來噩耗，小孩還是沒能撐得住走了，隔了些時候，幾個好朋友找了來聚聚，阿洲兄強顏歡笑與會，會中有人忍不住說了句安慰他的話，不說還好，一說阿洲兄整個人情緒一下子決了堤，撲簌簌流下了男兒淚。「小傢伙很乖巧，而且超勇敢的，不哭也不鬧。」「每當想起他張著一雙無辜的眼睛，黑溜溜的直視著你時，總不免心頭一酸。」聽著他娓娓說著，一席話滿是洋蔥，



幾乎惹哭座上每一個人。

面對生命的無常，我也滿心不捨，甚至有點沮喪，Blue 的情緒持續好一段時間，有一天，突然想起了阿洲兄以前提起的一段故事，阿洲兄跟他阿嬤很親，周遭朋友都知道，有天突然大爆料說，他阿嬤其實並非親的阿嬤，當時大夥還真嚇了一跳，原來他親生的阿嬤，在生他小叔叔時，因難產過世了，他阿公極度悲傷中，怨道：「妳就這樣走了，放我一個大男人，怎麼帶一個幼囡仔，乾脆你一起把他帶走吧！」這句話像詛咒一般，小叔叔竟然真的病故了，聽著這樣的演變其實當時蠻震撼的，讓人啞口無言，後來他祖父續了弦，這個阿嬤將他父親視如己出，對於這個孫子更是百般疼愛，可說是不圓滿中的圓滿，直叫人額手稱慶。

比對這兩段故事雖然結局一樣，都是難以承受之重，過程卻大不相同，前一段，小小生命雖飽受病痛之苦，終至殞落，然而相

信小小心靈，在父母親全心全意照顧下，一定深深感受到滿滿的愛，因為愛而不再有遺憾。後一段，因為父親一句無心的話，小小生命來到這人世間，卻感受不到親情，不被愛與祝福，內心不免有些怨懟。解讀這一段陳年往事，讓我心中一片烏雲天，彷彿綻放出一道光芒，這可不是老天爺給的一道課題，試煉著芸芸眾生的我們，感佩阿洲兄夫妻以不離不棄的精神，用愛去圓一段緣，也彌補生命中無可避免的缺憾。

之後，一直沒機會跟阿洲兄分享我內心深深的感受，然而阿洲兄宗教信仰十分虔誠，非有大智慧，遭此橫逆之際，才能夠不起疑惑，不心生罣礙，依然開朗豁達的面對明天，好朋友們的祝福也一直都在。

「生命是一連串不斷受傷與復原的過程」，人生不盡美好，生命的長河是順是逆，是悲是喜，原來都是歌。此刻，在我內心之中如此喟嘆著。🍀



「生命是一連串不斷受傷與復原的過程。」縱使失去孩子相當難受，但阿洲兄仍然堅強的面對每一天。



身在此山看水 雲起不知何處

文・照片提供 | 鄧葉仁 大觀發電廠

人都喜歡追求美的事物，事實上我們卻很少理解對於美的感受究竟是在「心靈」的感觸還是「處境」上的觀識？

例如欣賞一帖書法，我們看《蘭亭集序》是因為觀察墨色線條體驗到書法家書寫時的情境波瀾流轉，繼而影響心理層次的感動。張若虛詩《春江花月夜》寫：「江天一色無纖塵，皎皎空中孤月輪；江畔何人初見月，江月何年初照人。」則是詩人賦予我們望月江畔，由月亮所觸發時空心靈上的感動。

美的感受應是在抽象的心靈與肉體的感官上均有啟發的體驗。對於美的感受人人不盡相同，美的定義也各有差別。追求物質或心靈上的美都不容易，須從生活中細膩的體驗美感內化而來，無法一蹴即成。或許，在看見完美前，我們可以先從日常生活中學習如何看見美的完成。

幾年前因為工作單位轉調的關係，上班時間不同於一般人，很多休假時候我獨自一人騎著車往山裡去。我喜歡騎車往山上跑，一方面因為原來居住的地方離山區近；另一方面則是山裡人少的緣故。

住家的鄰近鄉鎮山巒環繞，例如海拔1,390公尺的集集大山，地處集集、中寮、水里三個鄉鎮交界處，舊稱「大崙山」。山上設有一座轉播站跟水泥眺望建築，平日天氣好的時候我從住家附近即可遠望山峰上的建築物。

某天，我挑了一個晴天上山。年輕時曾跟朋友騎車來過，那時候道路崎嶇難行，路面黃土塵漫。而今眼下山勢依然陡峭，但鋪設水泥路面的新闢道路已好走許多。由於此次目的地是登頂，因此沿途我沒有停頓，直衝攻頂，到達山頂大約花費40分鐘。停好車，步上眺望台階梯，極目四望下，頓感眼



界胸襟遼闊四野弗屆。

依導覽解說牌說明，我往東邊看見的是日月潭。平時無法一覽全景的湖面，此刻盡收眼底，完全不見舟船在潭面往來泛馳，一面淺藍蔚郁的寶石，平靜鑲嵌在層巒交疊的綠絲絨裡；南望是玉山山脈，山稜線上是雲亦如殘雪，彷彿白綾半掩著山脈，山稜如鋒長劃，將白雲、藍天、翠巒畫成泅漫參差交駁的色塊。西部則是濁水溪蜿蜒的河脈跟集集攔河堰，車輛逡巡細小形如螻蛄，頭尾銜行在專用道路上。遠眺獨特的單臂鋼索「斜張橋」也變得纖細微小如玩具積木架設一般。

登高望遠，臨空遼闊，但覺凡事都變小，相形則襟豁大開，世俗煩惱皆如雞米之爭。夫子「登泰山而小天下」，唐人王之渙《登鸛鵲樓》詩：「欲窮千里目，更上一層樓」，古人誠不欺我。只是我還沒等到「白日依山盡」，山嵐將霧氣隱然送來，濃霧漸漸凝聚成水氣，來的路上有些路面青苔濕滑，枯枝敗葉滿地，為了下山安全起見，我只得提早離開。

有時我會往更深山處尋幽探勝，找些「花徑不曾緣客掃」的幽徑山路探訪。打水里沿台 16 線與往信義鄉交叉處，左岔路口再往「民和村」跟「地利村」方向經過便是潭南村了。這個村莊我從前不曾來過，起初也不知「潭南」名稱從何而來。第一次來此是在 2015 年 2 月，剛開始引起我注意的是矗立在路旁，一面寫著往日月潭「投 63」縣道的地標牌。

稱得上「路癡」的我，從不輕易嘗試這

種冒著風險的路徑，但是那條沿著橋下小溪蜿蜒的小路引起了我的興趣。我驅車往溪底旁路徑走去，沿途人車稀少，產業道路不時有枯樹橫枝沿空伸出擋住去路。路上我遇見在馬路旁邊烤肉的原住民叔姪 3 人，特地停下和他們聊天，他們有一搭沒一搭地回應我的話題，或許因為是屬於山林裡的人，生活恬淡散漫，此刻雖然一同身處山野，卻讓我有莫以名之的隔閡。身上帶來從鄉鎮裡沾染的塵囂凡俗，此時雖心懷閒雲野鶴的雅興，卻有如「山下問童子」之感。

未抵潭南村前，一路都是爬坡，這裡住著的村民多為布農族人，沿途不時可見他們以異樣的眼神盯著我這個外人看。過了潭南村我沒有進入村中，發現順勢往日月潭下山的路是在伊達邵出口，這才瞭解「潭南」原來是地處日月「潭」之「南」。

抵達了已商業化的日月潭國家風景區，我在一家商店前拍下果實爆開如倒吊懸掛綿羊的「美人樹」，接著轉往環湖公路從頭社方向離去。沿路又拍了幾張照，接近下午 4 點的春日，日月潭映著夕陽波光粼粼，潭面



皎皎盤兮，月出於東，白天的月比黑夜美。攝於信義鄉往潭南村路段。

幾方小舟輕點，泛開漣漪，縠紋如絲，潭面如網，明鏡一泓宛如畫作，灑成萬點金光奔向眼前。古人形容湖水景色有「碧波萬頃，烟波浩渺」豪氣壯大之語，此刻我在潭邊，從金波耀目至餘暉夕照卻顯無限靜謐，一人獨享「綠波如茵」，深潭一泓眼前即如唐人溫庭筠《罩漁歌》：「五色澄潭鴨頭綠」，又有「悠溶杳若去無窮」之景，真漪歟盛哉！只此情此景不知他日可否再得了。佔地利之便，我可以隨時走潭南這條路線。

此次離開，我於 12 月舊地重遊，在途中一處布滿鵝卵怪石嶙峋的乾涸溪床道路停下來拍了張照，這條溪床平日乾涸無水，但是在 7、8 月汛期，極有可能變成挾帶土石流洪汛的溪流。看看相機鏡頭裡在白天出於東方的上弦月，心下浮現蘇軾的《水調歌頭》，詞首「明月幾時有，把酒問青天」——我手中無觴，舉頭明月，一以月圓，此景則是月缺。距前次來才相隔 10 個月，四周景物看似無甚變換，鴻爪斑痕依稀可考，心情已然迥異。

曾經走台 21 線直往信義鄉轉台 18 線達「東埔垭口」（塔塔加）便是新中橫。一路南行可達阿里山、奮起湖等名勝地。2016 年舊曆年後我找了一天前往，平地氣溫尚可，孰知到了山上半途實在冷得受不了，於是佇足休息，順便看了看山——看看山裡的雲跟雲裡的山。西諺說「山不來，我便向山走去」，山中氣候幻化，我走近公路防護欄眺望山谷遠方，看得出雲在流動。遠方的雲依著山勢流瀉，似水乎！是雲乎！身處虛幻恍然是此去橫涯無際之境。



看遠方的雲順山勢流洩，大有此去一路橫涯無際之感。



「夫妻樹」是玉山國家公園的熱門景點之一。夫樹（右），妻樹（左）。

路是圍繞著玉山峰頂行走，山坳垭口凡無樹木遮蔽處即可見峰頭皚皚白雪。抵達塔塔加「夫妻樹」時已近中午。這兩棵樹均為枯死的紅檜檜木，杈杈橫枝的是「夫樹」；枝幹伸展的則是「妻樹」。兩棵樹枝杈向天，彷彿不甘就範做垂死掙扎。「夫樹」原本腐朽的基幹，因不敵連日豪雨，傾圮倒下，今後唯獨留「妻樹」原地佇立，更顯形孤影單。

行過遊客中心，停車場空無車輛，只見幾隻猴子閒晃覓食，這裡的猴子不怕人，會主動接近遊客乞討食物。2 年前陸客暴增，是以可見管理處的員工站在路旁「盯梢」，避免民眾餵食並加以規誡。



春天的山上氣候瞬息萬變，一過正午濃霧增多，可以看見霧氣像漫下薄紗輕籠，拍打眼前隨即散開，瞬即又復攏而上，伴隨倏忽飄落的毛毛細雨，可謂春雨如綿「濕」意盎然。為了避雨，我路過阿里山不入，逕行驅車回家。

台灣人稱寶島，但雪景唯在高山可見。冬天的合歡山是台灣著名的觀雪景點，位於武嶺上的台 14 甲線則是台灣最高公路。兩處都隸屬於「太魯閣國家公園」。

我特地選在 4 月上山，2、3 月時落下的積雪已開始融退，途中需經由埔里往清境，這天山上的雪融化參半，地上的積雪經遊人踩踏已是泥濘污穢。從昆陽望向對面山頭，峰頭上殘雪留白，黑山白雪像極一幅水墨畫。草叢處處可見屬畫眉科的「金翼白眉」上下跳躍，不知是見慣遊客行人，亦或不知人性險惡，並不怕人，方在靠近咫尺之處才飛離一邊，邇時又近向前來。

離開昆陽，到達極高點的武嶺反倒無甚可看。遊客大多聚集此處，停車場前的水泥建築高台矗立一座中國飛簷式的牌亭，上面

寫著「武嶺」兩個大字，過了武嶺繼續前走便是合歡山。

我調頭回程路上，地形之故，上來時我沒注意到一棵佇立在山坡的「孤樹」，幸運地下山時它突然出現在我的視線當中。我非常喜歡它「孤獨」的突兀感，彷彿呈現一種孤傲之美，孤獨而傲然遺世地挺立在植被坡與不知名的植物當中，是這一天最驚喜的收穫。

台灣是島嶼地形，南投縣是島內唯一地不臨海的縣市。因此別人下海我獨上山，我喜歡往山林野地跑。鐘鼎山林人各有志，雖波濤浩蕩，海洋浩瀚，我卻獨鍾烟山雲水，曲徑通幽。趁地形地勢之便四通八達，隨處皆可經由境內山徑道路抵達。杜甫有《望岳》詩：「會當凌絕頂，一覽眾山小」，我們面對大自然心生謙卑，但無須自覺渺小，詩人如是；吾亦猶是。收攬人生風景，垂手處處可得，上山入海，不一而足。用心來看世界，海闊天空之處，心靈所嚮之地，人跡所到之隅，微沙見大千，著花即菩提，即是眼觀處，何地不完美？





剥了「菠蘿蜜」

文·照片提供 | 路人甲

靠近圍牆邊不時傳來一股氣味，不似花香，又不是熟知的柚子花香，卻有著濃厚的香氣，印傭阿密很有經驗指著樹幹說：「這顆菠蘿蜜熟啦！」她輕輕拍打黃褐色、呈六角形突起的厚果皮，發出砰砰的鬆軟聲音，應是成熟了可摘果，於是阿密用鋸子割下橢圓形碩大的菠蘿蜜果，切口還滴落白色的黏稠乳液，她已準備將菠蘿蜜開胸剖腹取出精華物。

好幾年前朋友送來菠蘿蜜苗，隨手種植在圍牆邊，也甚少投予關愛眼神，任其自求多福，不出幾年已長成大樹一樣高，樹幹粗

重，枝葉茂盛，唯少見開花結果，即使有結果亦任其自然落地，化做春泥更護花，畢竟台灣水果滿天下，一年四季有不同的水果品種，何曾看見菠蘿蜜果的存在。

自從阿密到我家後，開始關心菠蘿蜜樹的生活起居，細心照顧，施肥澆水，讓它轉大人，長得有模有樣，也許正逢樹木青壯期，近幾年總是結實累累，掛滿樹幹，翻牆而過，引來東南亞移工評頭論足，收割成熟的菠蘿蜜果都分送給愛好此味者。今年南部雨水特少又無颱風侵擾，這棵菠蘿蜜結出大大小小的果粒，先割下發育不健全的幼果，



多虧印傭阿密細心照顧菠蘿蜜樹，近幾年總是結實累累，而且多汁又香甜。

保留體態渾圓飽滿者，讓全部多汁香甜的養分集中到位。

第一次品嚐菠蘿蜜果是乾燥過的成品，就如同一般水果乾品，香脆微甜無特殊風味，一般傳統零食店鋪或可發現。而剛摘取的濕潤菠蘿蜜果在市場上絕無僅有，只有鄉下小農自採自售，讓客人整顆帶回家料理。因菠蘿蜜果有股特殊味道，讓許多人不敢恭維，且取果非常麻煩，首要克服白色黏稠汁液，有經驗者傳授訣竅，要在菜刀抹上沙拉油，以減輕黏稠感，帶上手套，從果粒中間快刀直切兩半，用力扳開，再將包裹在瓢絲裡面的種子一顆顆逐一剝離，才可獲得香甜的橙色果肉，開剝菠蘿蜜有點棘手，難怪很少人會自找麻煩。菠蘿蜜的種子可以煮湯，味道像菱角，有興趣者可如法炮製。



菠蘿蜜英文名叫 Jackfruit，原產於印度熱帶雨林區。台灣中南部地區較常見，因為氣候適宜並有較大栽種面積。

拿起阿密剛剝好的菠蘿蜜，放入嘴裡慢慢品嚐，脆軟有汁，還帶出一股淡淡清香，以前印象中那種怪味全然沒聞到，與菠蘿蜜的第一次接觸感覺很有 fu，接連吃上好幾片，還會越吃越喇嘴，有人形容菠蘿蜜有著「香蕉＋芒果＋鳳梨」的清香與甘甜，難怪海畔有逐臭之夫，特興這一味。記得第一次吃榴槿果是在泰國旅遊時，禁不住導遊百般誘惑，連哄帶騙，捏著鼻子勉強吞下一口，頓覺滿嘴生香，綿密有甜，一股擋不住的感覺還想續杯，人間竟然有此美味，初嘗菠蘿蜜也有此種舌尖上的感動。

菠蘿蜜果引進台灣栽種已有段歷史，因其果實之特殊氣味與口感，就如同號稱水果之王的榴槿般，總有固定喜好的消費群。菠蘿蜜英文名稱是 Jackfruit，屬桑科多年生常綠果樹，原產於印度熱帶雨林區，為熱帶地

區重要果樹，台灣中南部地區氣候適宜並有較大栽種面積，一般人家也會屋前屋後種幾棵應景。其實台灣農友勤奮又富創意，長期從國外引進各式各樣水果，尤其東南亞各國與台灣地區氣候相似，許多受歡迎的熱帶水果，經農友改良再造，已華麗轉身，在市場上占有一席之地。

或許有人問菠蘿蜜從何得名之？與佛教經典「般若波羅蜜」有關係否？其實二者之間應無關聯。水果菠蘿蜜音譯自印度梵語 Paramita，而我們經常在佛經中看到的「波羅蜜」亦是梵語，譯作「度」，是「到彼岸」之意，應該是音同義不同吧！常行精進，廣學多聞，增長智慧，成就辯才，教化一切，悉以大樂，令心能達到最自在、安樂的彼岸；至於菠蘿蜜果就適時適量淺嘗即可，從貪欲起，少欲無為，則身心自在。



菠蘿蜜雖營養價值高，但也不宜吃多，適時適量淺嘗即可。



徜徉浩瀚太平洋 海上行宮遊東瀛



文・照片提供 | Na'U

「這艘遊輪真的很大，第一次坐那麼大的船！」「船上設施跟活動很多，該玩的都玩了，還有好多沒玩到！」「點個龍蝦配啤酒，一群人在甲板上吹海風聊天，實在很痛快！」

今年最熱門的旅遊話題，莫過於搭乘盛世公主號旅遊日本；辦公室休息時間或社團活動時，總有三五成群同事討論交換著這趟不同凡響旅程的心得與收穫！

盛世公主號是全球最大的嘉年華遊輪集團專為亞洲量身打造的巨型遊輪，於義大利建造完成後，2018 年開始，從基隆港開始展開首季的台灣航程！這座海上渡假村

提供 1,780 間艙房，每趟航程可載客 3,560 人，遊客可於船上盡享遊樂、美食、SPA、購物、表演秀等，豐富美好的假期。當遊輪停泊於基隆港時，長 330 公尺、寬 38.4 公尺、高 19 層甲板的船身，有如一棟高樓大廈，是遊客及攝影同好們搶拍的美麗嬌點。因為是公主船隊中最大型的遊輪，盛世公主號在台啟航後，立即吸引眾多遊客登船體驗。經由台電工會的簽約爭取下，台電陸續有近 4,000 名員工及家眷報名享受這趟奢華的海上遊程。

第一次登船的遊客在感到興奮與新鮮之餘，同時也擔心長時間在船上是否會暈船或



第一次搭乘盛世公主號遊輪旅遊，揮別龜山島，我們出發去日本囉！

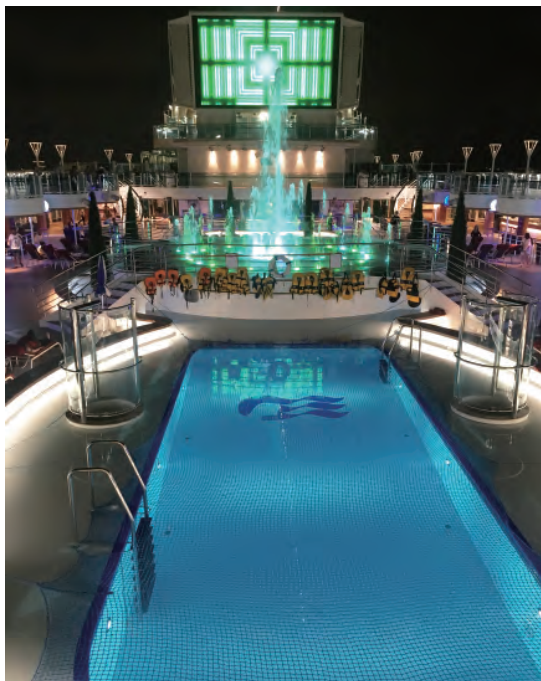


氣派華麗的大廳，讓人彷彿置身高級飯店，完全不覺是在遊輪上。

太無聊。登船後，發現因為船身碩大平穩，幾乎沒有聽到遊客有暈船不適的情形；此外，船上提供了多樣化的運動娛樂設施，像是室內外泳池、籃球場、射擊室、健身房、圖書館……等；並設計豐富的靜態與動態活動供遊客參與，包括藝術拍賣會、星象講座、歌舞秀、特技表演、主廚雕果秀、星空電影院、香檳派對、船長之夜等，因此即使整天都在船上活動，行程選擇與安排可滿檔亦可閒適。

全方位、全天候的餐飲，是遊輪另一個特色，遊客不但餓不著，許多人還因此體重增加。船上提供 20 間餐廳與酒吧，其中 2 間頂級餐廳特別聘請米其林星級主廚來滿足饕客們的味蕾。除了自助美食吧之外，還有法式餐廳、西式牛排館、義式披薩、廣東料理、古早擔擔麵，甚至把最具台灣特色的珍珠奶茶手搖杯搬上船，讓海上之旅充滿多國的味覺驚喜。

遊輪形同一座移動飯店，因此毋需每天打包行李更換住處，是其最大便利之處。航行在無邊無際的偌大海洋上，可以欣賞日出、日落到星星滿天的 24 小時海天美景變



遊輪提供各種娛樂活動讓遊客參加，即使整天待在船上，也不無聊。圖為水舞秀。

化；而公共設施包括樓梯、走廊等，處處可見扶手等安全設備以及無障礙設施，因此同船遊客中，除了甜蜜的儷人雙行外，更見不少家族帶著幼童或白髮雙親同行，船上亦有專為兒童打造的遊戲室以及配有專業老師的托兒所，是相當適合老中青三代家族同行共樂的旅遊方式。



5天的遊輪航程安排日本登島2次，也就是沖繩與石垣島2座充滿南國風情的島嶼。石垣島川平灣的白色沙灘搭配夢幻水藍大海，尤其令人感到療癒又驚艷。搭乘玻璃底船出海觀看海底世界時，在尋找繽紛珊瑚礁、與魚群錯身而過，或與海蛇不期而遇的過程中，船上不斷傳出陣陣的「哇！哇！」驚嘆聲，是小朋友最生動的生態教室。日本南端諸島因為氣候溫暖，畜產業中的養牛業特別盛行，因此靠岸登島之後，最不能錯過的就是絕品石垣牛，紅色肉身與均勻油花的分布本身就是一種完美，而入口即化的獨特口感與香氣更是一輩子難忘的銷魂美味！當然，血拼行程更是旅程中少不了的，在國際通大街上，有不少台灣旅客直接拖著空行李箱殺到超市掃貨，從零食、美妝品到日用品都有，更有遊客直接將整台電器產品連包裝扛回船上，收穫滿滿滿！

盛世公主號旅遊結束後，許多員工對這趟航程津津樂道、回味無窮。台電工會福利處處長黃建瑜表示：「因為價格優惠，會員1天的訂房量可高達約200間，4月3個梯



石垣牛入口即化的獨特口感與香氣，是我一輩子難忘的銷魂美味！

次約有1,100間艙房的訂房量，到7月初共約消費2,000間遊輪艙房。」提到這次與業者成功合作的契機，黃處長建瑜說：「簽約前為了不讓品質打折，因此層層把關。而這次充分發揮公司人數優勢的利基，讓工會會員以非常優惠的價格，享受國際級的遊輪之旅，是台電與業者的雙贏！」因為這次的成功合作，許多業者因此更看重台電員工的消費實力，也讓工會日後能有更多籌碼繼續為員工爭取更多的福利。👉

石垣島川平灣的白色沙灘搭配夢幻水藍大海，尤其令人感到療癒又驚艷。





海蒂和爺爺 (Heidi)

——在森林與草原的呢喃中「識」得

文 | 黃素菲 國立陽明大學人文與社會教育中心副教授

影片背景

《海蒂和爺爺》故事改編自瑞士作家約翰娜·施皮里 (Johanna Spyri) 在 1880-1881 年所著的同名小說《海蒂》(Heidi)。《海蒂》分別於 1937 年及 1993 年由二十世紀福斯及迪士尼改編成電影。最重要的是 1974 年由日本富士電視台，改編成動畫《小天使》共 52 集，成為台灣五、六年級生共同的童年回憶。2015 年電影版的《海蒂和爺爺》是一部德國、瑞士合拍的劇情電影。本片曾榮獲 2016 年第 66 屆德國電影獎的金質電影獎——傑出兒童或青少年電影。

故事簡介

海蒂從小失去雙親由姨母照顧，由於姨母必須到法蘭克福工作，而被帶往其爺爺所居之阿爾卑斯山。海蒂的姨母將她交給爺爺後便離開了，從此在阿爾卑斯山上展開了新生活。

海蒂在山上結交到了許多好朋友，有牧羊少年皮特，以及山羊等動物們，此外還有好多好多……。原本和爺爺在山上過著平靜且無憂無慮的日子，但就在有一天，海蒂卻被送往德國法蘭克福的有錢人家裡去了。由於這戶人家的女兒克勞拉不良於行，於是家



裡想為她找一名書童兼玩伴。而到了法蘭克福的海蒂，儘管對這裡的生活充滿陌生與不安，但由於和這家女兒克勞拉成了好朋友，稍稍緩解思鄉之情。只是，生活在大戶人家嚴厲的管教之下，海蒂幾乎被禁止表露自己的心情，以致煎熬成疾，在夜裡夢遊，在醫師強烈建議和克勞拉奶奶的慈悲佛心之下，最後她終於告別心碎的克勞拉，回到了最喜歡的阿爾卑斯山和爺爺身邊。臨走前海蒂和克勞拉約定好一定要再相見，而且這次是克勞拉要到山上來。

再度重逢的兩人，在美麗阿爾卑斯山上，和皮特、山羊們，以及植物們，盡情享受著大自然的一切，最後克勞拉在海蒂、皮特及大自然的陪伴下，不僅獲得許多成長，更成功克服了自己的腿疾，順利舉步行走。這次輪到克勞拉要回去了，同樣的，海蒂和克勞拉都彼此期盼著能再相見之日的到來。

影片導讀

孩子的眼光

這部電影會讓人聯想到紐約時報暢銷作家羅伯特·麥卡蒙（Robert R. McCammon）《奇風歲月》（Boy's life），《奇風歲月》於1992年榮獲年度世界奇幻獎最佳小說，故事主軸是發生在一個純樸的奇風小鎮的殺人事件，背景是二次世界大戰後的希特勒對猶太人的屠殺，以及黑奴解放後，殘留在南方的白人歧視黑人的種族衝突，如此驚悚的兇殺故事，如此沉重的歷史背景，由一個孩子的眼光說來，多了好奇，少了心驚；多了清純，少了歧視。小說最後，主角已經長大成



人，結婚生子，25年後帶著妻子和兩個孩子，重返童年故居，幾乎還能感受到作者心中，永遠埋藏著那種神奇少年的魔幻歲月。

而海蒂有著父母雙亡的悲慘身世，被丟來丟去的童年，甚至被阿姨賣到有錢人家去陪伴貴公主，只有保留著童稚的天真，單純的在山谷中、草原上奔跑，在大地的守護下，海蒂才有可能不去懷恨把自己丟給爺爺的阿姨，不會自怨自艾不想收留自己的爺爺，甚至把快樂傳遞給身邊的人。

明知是童話，卻寧可信其真

帶著天真，進入童話般的世界，是看這部電影需要準備好的狀態，我們都需要某些事物來幫助我們從現實的複雜中抽離出來。然後，只是去感受海蒂天真浪漫、融化一切的笑容。享受阿爾卑斯山的美景，憨厚令人發笑的山羊，連綿不絕的緩坡草原，終年不化的山頂白雪，以及一望無際的藍天白雲。

這不是一部經得起分析的電影，也無須分析，愈是簡單，愈經不起分析，就愈難寫！這部電影也讓我想起了當初看菲利普慕勒（Philippe Muyl）執導，由米歇爾



塞侯（Michel Serrault）和柯萊兒布翁尼許（Claire Bouanich）主演的《蝴蝶》。我看《蝴蝶》時，從頭到尾嘴角上揚，溫馨感人。主題曲《Le papillon》超好聽。《蝴蝶》講述了麗莎和鄰居的爺爺朱利安去採集蝴蝶所發生的故事。一路上，麗莎給爺爺添了不少麻煩，因為她有問不完的問題，還放走了爺爺採來的蝴蝶。麗莎掉進了一個山洞，爺爺著急，找來了救生人員。兩人的友誼、親情，與美麗的大自然融為一體。跟《海蒂和爺爺》一樣，單純、善良的情感，美麗、自然的山景。

群山懷抱而外剛內柔的爺爺

海蒂的爺爺是個脾氣古怪的老頭，不與村人往來，和兩隻羊獨居高山上。他起初不願收留海蒂，第一晚海蒂是和兩隻羊咩咩睡在羊屋裡。第二天爺爺帶她下山見神父拜託找個家庭收養，神父要他們三天後再來，他將去拜訪一戶農家，希望他們願意收養這個小女孩。

海蒂又跟著爺爺回到山上，對於爺爺執意三天後要神父送走她的事沒放心上，她只以眼見為憑，語氣純真問爺爺：「您只有一張床，一把椅子。」爺爺的臉藏落腮鬍後，

看不出喜怒，但是，觀眾都已經看見爺爺的孤絕，逐漸融化。

然後，爺爺默默的為海蒂做了一把椅子。有一種溝通就叫做「行動」，這種溝通沒有用「語言」只有「動作」，這種溝通沒有「聲音」只有「眼神」。有一種愛是用「沉默」來表達，必須用心才能感受。就像海蒂問爺爺：「今晚我還是要睡在羊屋裡嗎？」爺爺靜默無語，沒有回應。機靈的海蒂看到登上閣樓的樓梯，三腳兩步跳上閣樓，閣樓裡已經鋪滿乾草。海蒂的天真，正好毫無阻攔地能夠完全接收到爺爺所有無聲傳遞的愛與關心。

海蒂重新回到阿爾卑斯山，和爺爺重逢那一刻，真是無法言喻的、說不出的開心高潮。

好感可以培養嗎？

一個人對另一個人的好感，是天生的？還是可以經由後天培養的？爺爺對海蒂日漸增加的好感，是天生的？還是經由那些有形無形的互動培養出來的？剛開始爺爺對姨母把海蒂送到山上，充滿排斥與厭惡，還要請神父主張，找到安置海蒂的人家。海蒂無視於爺爺的冷漠。善良的海蒂，能夠看見內心深處而非表面的冷漠。是海蒂那雙天真無邪的眼睛，發現並軟化了爺爺深藏在內心的柔情？才使爺爺卸下心防，一老一少兩人，相依為命？

從社會建構論的角度來說，我們的「自我」，其實是在社會互動的脈絡中形成的。也就是說並沒有所謂「本質的自我」，所有



的「自我」都是在社會互動中被建構的。我們經常習慣於不自覺地「吞」進去別人對我們的觀點、看法與評價，並且「消化、吸收」成為自己的自我概念，而深信不疑這樣的「我」就是「真實的我」。

我們大多數人在成長的過程中，失去像海蒂那樣能與「天地相通的直覺能力」，無法繼續擁有天真、善良、開心的能力；相反的，我們被社會中的排名、衣著、貧富、美醜……所形塑，在社會比較的結果中，自卑、失落、甚至自我否定，而變成冷酷無情。我們被別人對我們的反應所牽制，而氣急敗壞地反駁或爭辯，殊不知「別人對我們的反應」是「別人的反應」，「別人對我們的反應」不是「我們的實情」。從社會建構論觀點，好感絕對是培養出來的。

整個村子對爺爺充滿批評，說他是冷酷無情的怪老頭，預言海蒂在他身邊將是苦難的結局。這是村民們的觀點所建構的爺爺。而多年來，爺爺也真的活成村人口中那個「冷酷無情的怪老頭」。即便爺爺一路奔跑，想要攔阻海蒂被送往火車站赴法蘭克福途中，仍然遭受許多冷言冷語。我想爺爺多少也「吞」進去不少村民的批評，「消化、吸收」成為自己的自我概念，也活成別人說的那個「冷酷無情的怪老頭」的樣子。

在海蒂作為一個天真孩童的眼中，衣服、鞋子不是禮貌、也不是階級，反而是束縛，海蒂能與「天地相通的直覺」，所擁有天真、善良、開心的能力，直接穿透社會建構的爺爺表象，進入爺爺的內心。海蒂具有穿透性的直覺力能夠理解「村民對爺爺的

反應」是「村民的反應」，「村民對爺爺的反應」不是「爺爺的實情」。是海蒂的天真回應力，給出不同於村民的互動，打碎了村民認定的「冷酷無情的怪老頭」，轉而形塑出「溫暖友愛的慈祥老人」。這是海蒂的觀點所建構的爺爺，也使爺爺有機會從「村民所建構的爺爺」挪移成為「海蒂所建構的爺爺」。



人為規範還是天地智慧？

海蒂的到來使雙腿不能行走坐輪椅的克勞拉變得開心起來，但管家小姐羅田麥爾對海蒂粗魯的行為舉止非常反感，嚴格糾正要求改進。海蒂的不識字更是讓自私又敏感的家庭教師羅頓邁爾不滿。住在大房子用叉子吃著精緻餐點，穿著漂亮衣服和鞋子，海蒂總是想念著阿爾卑斯山的美景和爺爺，帶著克勞拉跑到市集登上高塔，只為想看阿爾卑斯山一眼，山才是海蒂心中的家。當克勞拉終於來山上拜訪海蒂，並小住一段時間，變成由海蒂示範給克勞拉，如何丟掉湯匙直接捧著大碗喝牛奶，丟掉叉子直接用手拿乳酪口嚼食。

海蒂代表單純、善良與感恩的靈魂。海蒂的單純，使她對於天上飛翔的老鷹，馳騁

想像力，以模仿其翱翔作為回應。善良是對別人的傷害選擇性忽視和遺忘，別人對她的好，卻銘記於心；善良是看見別人的需要，海蒂看見克勞拉的需要陪伴；善良才能對自己已經擁有的當下懷有所感恩，把這份感恩實實在在地化成自己力所能及的、對弱者的關愛和照顧。善良而感恩的海蒂，看到皮特的奶奶雙眼失明，咬不動硬梆梆的黑麵包，母親不允許皮特多吃麵包，海蒂摟著爺爺的脖子說：我們很幸運，對不對？並且一直記著要帶鬆軟的麵包給失明的奶奶吃。

在森林與草原的呢喃中「識」得

識字重要嗎？文盲有什麼不好？海蒂聽到村子裡的人說爺爺殺過人，而且怪異孤僻，爺爺跟海蒂說：「別人說的，你就相信嗎？你要相信自己的眼睛和耳朵。」皮特跟海蒂說：「在山上不需要識字。」克勞拉奶奶也說：「不只是聽別人說，還要自己判斷。」最後，海蒂因為想要知道故事的結局，因為好奇的驅動，才學會識字。

海蒂是在湖水與森林的呢喃中，自然而然的「識」得，不是經由正規學校、教室的教育過程。「識」得也不僅僅是識字，「識」得是對世界的認識，跟領悟有關，識字是 Literacy，根據 Webster New World Dictionary 及 Oxford Dictionary 的定義，Literacy 專指讀、寫，跟學習能力有關。識字是一種認識的工具，同時也是被規訓的入口。不識字如同不說話，是另一個挑戰佛洛伊德的表徵。文盲也可以作為抗拒伊底帕斯情節與閹割焦慮的企圖，當主體能決定並拒



絕，識字就有機會脫離被父權主宰的命定，而成為「識」得。

生命提問

1. 最近一次親近山水大地，是什麼時候？
2. 你生命經驗中，親近大自然的深刻體驗為何？在哪裡？何時？跟誰在一起？體驗到什麼？
3. 你有最想去的山？或湖？或海嗎？還是就直接鎖定阿爾卑斯山呢？訂個時間，出發吧！
4. 最近一次單純的與兒童相處、對話，是什麼時候？
5. 你記得自己 8～12 歲最天真、快樂、開心的經驗，是什麼？打開記憶的水龍頭，把你的童年中的快樂，倒帶一下！
6. 準備好當爺爺奶奶吧！你的孫子孫女會給你無法預料的開心經驗。👨👧👦

圖片資料來源
<https://www.cineman.ch/>
<https://outnow.ch/>



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 | 陳信宇 林口發電廠

這星期的上課內容中，令我感觸最深的是李勝隆老師所教的「幸福人生計畫—家庭篇」。在我的家庭中，包含我太太以及兩位小朋友，一個四歲，一個兩歲，目前常常因為孩子管教與教養的問題使我與我太太容易產生爭執，加上小朋友很頑皮，一有不乖就更容易引發我們的火氣，造成整個家庭的不合樂；此外，漸漸的，小朋友也會藉由大聲叫來表達他的生氣，感覺就是在學我們似的。聽了李老師的5C及1M幸福寶典後，我發現我們家庭中缺少其中幾項。

Company，陪伴：陪伴不只是陪在身邊，重要的是心也須在身旁，常常雖然坐在旁邊，但手上卻拿著手機或是眼睛看著電視，必須要整個身心靈都陪伴著小朋友，這樣陪伴才有意義；**Communicate，溝通：**因為小朋友還小，做父母的常常沒耐心聽小朋友慢慢說，以至於小朋友常常說到一半，



我們就急著幫他下解釋，容易造成誤解或是誤會，這都是我們為人父母針對耐心這方面應該要加強的；**Celebrate，慶祝，鼓勵：**不只是小朋友，甚至是另一半完成一件很棒的事情時，我都吝嗇於給鼓勵，只會給批

判，其實不管做多做少都該給鼓勵，而不是批判，「鼓勵」會使人更有信心，即使做錯了，也才會有重新站起來的勇氣，批判只會打擊信心，對對方毫無意義；**Modeling**，**典範**：家裡的小朋友漸漸的會模仿大人的言行舉止，不管是好的壞的都會模仿，尤其是生氣的表達方式跟我們一模一樣，大聲吼叫，完全是錯誤的典範，這是我覺得我當父

親最失敗的地方。

「耐心」，是目前我所缺乏的，常常因為工作壓力大，一回到家，面對小朋友的吵鬧，心中便漸漸產生怒火，因而一發不可收拾，因此我所要做的，就是在進入家門口前，把工作上的煩惱留在門外，回到家中專心的陪伴家人，並且仔細聆聽每個家人的聲音，才能締造美滿的幸福人生。



心得二

文 | 程國城 電力修護處

人之所以會心累，就是常常徘徊在堅持和放棄之間，舉棋不定。生活中總會有一些值得我們記憶的東西，也有一些必須要放棄的東西。放棄與堅持，是每個人面對人生問題的一種態度。人之所以不幸福，就是沒有知足心。每個人對幸福的感覺和要求都不相同，一個容易滿足、懂得知足的人才更容易得到幸福。曾經看到過這樣一句話：「幸福就如一座金字塔，是有很多層次的，越往上幸福越少，得到幸福相對就越難。越是在底層越是容易感到幸福，越是從底層跨越的層次多，其幸福感就越強烈。」幸福其實就是一種期盼，是一種心靈的感受。只要我們用心去發現，

用心去感受，你就會發現幸福其實就在我們身邊，只是這樣的幸福常常被我們忽略。雞生蛋，雞也拉屎，但你肯定只吃蛋，不吃屎的，對雞如此，對人亦然。每個出色的人，都會生蛋，也會拉屎，例如他很會開公司，那你就買他家股票來賺錢，至於他亂說話，你就不用學。你最要緊是多吃雞蛋，少理雞屎，吸取營養，壯大自己。很多人放著蛋不吃，整天追究屎，難道你靠吃屎能變壯大？

選擇自己要走的路！跪著也要把它走完～當你來到這個世界的時候，你在哭，但別人都很開心；當你離開這個世界的時候，別人都在哭，你自己很喜悅。所以，死亡並不可悲、生命亦不可喜。





心得三

文 | 黃淑美 綜合施工處

此次受訓課程充分感受到享受學習、樂於分享及互相關懷的理念，每一位講師教授課程內容均十分精彩，另學員藉著自己單位所發生的案例，彼此分享處理過程及討論，自己受益良多，期許自己能將此次上課所學常識技巧應用於日常生活中及幫助同仁，並以樂觀態度面對人生及工作。

對於課堂上吉組長曾問學員們：「對於能夠接受小孩是同性戀的請舉手」，結果發現不能接受的同仁超多，理由是（1）可以接受別人，但不能接受自己的小孩（2）擔心傳宗接代的問題（3）無法忍受別人異樣眼光……等等。而我是舉手贊同接受的，其實以前的我，亦是站在反對的那一方，但自從於某次參加訓練所主辦之員工協助進階班課程，講師針對「性別平權」課程說明並

以醫學數據等之講解，我才明白原來錯不在他，而是先天時就注定給他們一個如此「艱難課題」面對，我們怎能不同理、不接受他？也因此我深深體會他們的苦，所以改變我的思維是「教育」，充分顛覆矯正自己對性別差異的認知，並建立尊重認同個人對性別的心理、生理特質及傾向的選擇，不再以異樣眼光看待，而對於他們站出來勇於面對群眾的決心，給予肯定、支持及認同。

上完此次課程及分享學員們推動的實際經驗後，建立了更正確的理念及信心，真覺得「知識就是力量」。此次受訓感謝人資處及訓練所用心策畫，期許自己能將此次上課所學充分應用及分享，建立和樂、健康的工作環境及生活。



心得四 文 | 林俊昌 海域風電施工處

在幸福方程式課程中，老師提到「分離」也是要訓練的，她用她女兒的例子說明給女兒糖果及貼紙讓她在想媽媽時可以吃糖果或有貼紙陪伴，也說明日後女兒也用這個方式來表達陪伴，女兒送給媽媽手錶讓她在上課時有時間可以看，也送她牙線棒讓媽媽三餐在外可以用，這個練習讓我想到大哥的女兒在一歲多時因為媽媽又生了一個弟弟，為了照顧弟弟所以把女兒放在奶奶房間睡，平常也都很乖不吵，但經常早上起床都沒人理，一個人躺在娃娃床等待媽媽起來找她，有時一等要等到中午，有時奶奶會帶著她到客廳玩，但她總想著要找媽媽，敲著媽媽的房門還是沒有回應，再過幾個月，原本懂事不吵的小女孩變了，變得會哭鬧，不願意跟奶奶睡，半夜哭個不停，說什麼也不肯睡，最後只好把她帶到媽媽房間，從此一直黏著媽媽，對待弟弟也很不友善，經常會跟弟弟搶東西，媽媽在抱弟弟也會一直要過去給媽媽抱，任何人要抱她她都不要，對人說的話也不聽了。記得有一句話說：「所有不可愛的行為都是為了討愛。」我們知道這小女孩



的心靈受傷了，但要如何讓她恢復一直很傷腦筋，我一個禮拜會回去跟他們吃飯一次，我們家父母都會要求小孩見到長輩要叫，但小姪女就是不叫，我也不會勉強她就是陪她玩讓她慢慢打開心房，等玩了一陣子她就會叫，經過了幾個月都是如此，直到有一天我一走進門，她就叫叔叔，我也給她一些稱讚。這個事件讓我知道小孩的不安全感是小時候造成的，需要很長的一段時間才有辦法慢慢恢復，老師上課的例子讓我知道原來分離的練習是可以讓小孩產生安全感，也讓我

知道大人的一些不經意的舉動可能對小孩都是傷害，所以教育小孩也是一個讓自己成長的很好的機會。



心得五

文 | 王為名 台北南區營業處

我對幽默風趣李老師「幸福人生計畫」的課程最深刻，也是第一次接觸新的課程，所以格外用心聽如何有效的學習。基本上分為「6」到：1、腦袋要想到。2、眼睛要看



起頭難，遇到瓶頸身體就要去力行，雙手要去嘗試，重複的做才能熟能生巧，成功之門也就不遠了。

試問你幸福嗎？你快樂嗎？其實幸福很簡單，只是看你如何經營家庭之道、親子關係、朋友之情，首先主動關懷一定要，用心陪伴不可少，耐心溝通為良藥。

有一陣子我也是深陷人生低潮，夫妻倆為了小朋友管教問題和生活瑣事，時常嘔氣、冷戰、吵架，缺乏情緒管理，實在不智！我有二位小朋友，一位高中，一位國中，老大考上算不錯的女中，離家也近，減少舟車勞頓之苦，我是位輪值人員，偶爾可順路載她去學校，平時下課補習或參與社團回到家已是深夜了，有時下班她已準備就寢了，父女能聊天的時間就是在送她上學的路

途中，雖然短暫但很窩心甜蜜、享受親情。原本她的課業還算兢兢業業、安份守己，但下學期完全走樣，熱於社團活動、開始愛美、網購衣服、荒廢課業，曠課變多了，學校時常寄曠課通知單告知家長，起初不知嚴重性，直到老師下最後通牒，叮嚀曠課千萬不能超過上課時數的三分之一，否則照校規辦理，神仙來了也難救。我一時驚慌失措，為此常常和老婆爭吵，責罵告誡小朋友，家的氛圍搞得烏煙瘴氣，有些絕望與無力感，完全沒有想回家的念頭，好在有同事的開導及本身上過園地的課程，試著靜下心與老婆溝通，一起學習如何當人父母，學習教導孩子，學習用愛關懷，用心傾聽小朋友的意見，至少她有改善行為，修正錯誤。雖然辛苦些，相信「累」是一陣子，不會一輩子，這就是「愛」。



人生四道～ 我和爸爸之間的故事

文・照片提供 | 洪貴忠 大林發電廠

在很多男孩子的成长过程中，小学时爸爸是巨人，国中时爸爸是陌生人，高中时爸爸是仇人，长大离家才感觉爸爸是家人，成家立业回乡后才发现原来爸爸是老人。我爸是个内向又木讷的人，他害怕面对改变，不擅言词表达，连跟人吵架都会结巴，我有时候甚至觉得他很窝囊，但是他在骂我们的时候倒是很流畅，三字经和五字经背了一整串。

我家在花莲北迴铁路边一个叫田寮的小村莊。50年前，阿公留了间铁皮屋、两块地和一笔债务给我爸。我们家三代务农，我

爸没读过书，也没什么技能，只会种田，收入又不好，所以小时候家裡很穷，其实我们整个村莊都很穷，但也饿不死，因为至少有米吃。贫贱夫妻百事哀，每次缴学费的时候就会看到爸妈在吵架，生病了也不敢吭声，因为看医生前先得捱过我爸一阵痛骂，因为他舍不得花钱。我跟他没有太多话说，因为他打我妈像仇人，打我们像打狗，不过这也不奇怪，那个年代老师打我们，爸妈还要去道歉跟谢谢呢。

民國 69 年北迴鐵路通車了，土地漲價了，農民翻身了，卻是我們家噩夢的開始，



因為別人都是把田地賣了換汽車房子，我爸卻是拿去換更多的田地來耕作，大家都笑他事業越做越大，他很得意，我們卻是越做越痛苦，因為我爸很龜毛固執，田裡的農事每樣都要求盡善盡美，我老是想不透，為什麼我們家的田裡不能有一根雜草？為什麼我們家的田埂就是要比別人直？為什麼我們家稻子要比別人整齊？我不明白，為什麼在他眼底，田裡的事比家事、國事、天下事還重要。

我家有 5 個兄弟姐妹，18 歲以前我們都是農夫，因為我們請不起別人，只好全家總動員，從小我們家 5 個小孩都有 1 個共同的志向，那就是長大絕對不當農夫，因為我們窮怕了，我們都想逃離這個家。我是我們家唯一書還念的可以的小孩，高職畢業前我去申請台電獎學金，被老師攔了下來，她說：「貴忠你成績不錯，別急著進台電當

技術員，等你考上台北工專後再拿獎學金進去就是工程師了。」我到現在都還記得那一幕，因為她害我退休金從勞保的每個月 4 萬變成公保的 2 萬。

結果我沒有考上台北工專，只考到高雄工專。我心想，沒關係，只要能離開那個落後的花蓮和做不完的農事就好了，我要去奮鬥我的人生了。專科畢業後我又去念了技術學院，心中仍然記得老師的話，所以又去申請台電獎學金，我跟面試官說：「你一定得錄取我，因為我已經錯過 1 次，不想再錯過第 2 次了。」結果我真的被錄取了，爸媽興奮的到處張揚，當時在我們村莊已經很了不起了。

選擇分發地點的時候，我選擇了高雄大林電廠，因為女朋友在高雄；其實真正的原因是不想再回到那個貧窮落後的花蓮，男兒志在四方，我心想總有一天我要衣錦還



阿公留了間鐵皮屋、兩塊地和一筆債務給我爸。雖然種田沒甚麼收入，但是至少有米可以吃。

鄉榮耀父母，讓他們過好日子。後來我才知道，滿懷期待我回到東部的老媽掉了一整晚的淚，老爸則是猛抽菸不語，可能因為他很失望我沒回去幫忙種田。

那年年底，一輩子沒出門旅遊的老爸，突然跟老媽說想跟著進香團環島，順便來高雄看看未來的媳婦和親家，經過6天的環島奔波，他們終於在回花蓮的前一晚來到高雄，我看到他們疲憊卻愉快的表情，心底有點過意不去，但也只能微笑以對。隔天晚上，他們回到花蓮，我爸在未進家門前就因為心臟衰竭倒在騎樓了，那一整晚睡夢中總覺得聽到單身宿舍的電話響個不停，我卻沒起身接聽，直到我未婚妻和她爸來電廠門口要求警衛讓他們到宿舍敲門我才醒來。找了在南部施工處的同學，我們連夜開車回花蓮，那一夜很長，那條回家的路更長，而我的心很自責，我不斷的問著自己，這是我離鄉背井想要追求的結果嗎？

老爸沒死，躺在慈濟加護病房的他對我說：「怎麼那麼多人來進香？」我無言以對，只是強忍奪眶的淚水。後來他在我看護的時候突然呼吸急促、眼睛上吊、心跳停止，我呼天搶地的叫來護士醫生再一次對他搶救，跪在慈濟醫院的佛堂裡，祈求觀世音菩薩用我10年的壽命換回他的生命，顯然菩薩聽到了，我爸從鬼門關又被救了回來，但醫師告訴我們，他只剩1到2年的壽命。

從那時起，辦公室和宿舍的電話響起，

老爸56歲那年被菩薩接走了，我們對話最多的那一年也戛然而止了。我對於來不及讓他過上好日子實在感到很自責。

我都會飛奔接聽，因為我不知道那是不是花蓮打來的，每天晚上7點的時候，我都會打電話和他聊天，他也會每天期待我的電話，那是我們父子一生中對話最多的時光，我們都明白這樣的聊天能多一天是賺一天，每天都聊到電話卡用完才停止。在用了300多張的電話卡後，有天上午辦公室電話聲響起，當我聽到二哥的聲音，我就知道我們父子間的對話結束了，那年他56歲，而我根本還來不及讓他過上好日子。

後來二哥才告訴我，老爸在去世前就已經把財產分配好了，他把阿公留給他的2塊地，變成6塊地，分給我們3兄弟，我這才知道原來他這些年省吃儉用過的苦日子，





是因為想多買一些地傳承給我們，因為他覺得這樣才對得起列祖列宗。二哥還告訴我，別把老爸的敦厚老實看成軟弱無能，他只是不擅表達，卻是腳踏實地的做好農夫應該做的事，沒有用盡心機，沒有投機取巧，只是一步一腳印堅持作對的事，直到倒下的那一刻，他手上還拿著鋤頭。守在阿爸的靈堂前，看著他微笑的照片，我才發現他依舊是我小學時候的巨人，而我卻是如此的無知和輕狂。

我和老婆選擇在老爸出殯的那一天結婚，因為我想讓他看到我成家立業，我們的婚禮是在告別式上完成的，老婆穿著禮服跟我在靈堂前跪拜成為夫妻，那是我們對父親

表達最至深的愛。

這 20 幾年來，我漸漸喜歡上回花蓮的路了，因為那裏有縱谷的稻香和我們一家人艱辛奮鬥的回憶，我偶爾會帶著小孩去看看那兩塊田地，我告訴我的孩子：「阿公沒讀過書，但卻有不平凡的成就，因為他用一生懸命的態度和努力不懈的毅力，扮演好農夫的天職，直到臨終那一刻都沒改變過。」我也告訴自己：「身上流著父親的血液，要效法他腳踏實地的精神，把自己的職業，當成事業在努力奮鬥。」

這是我和爸爸之間的故事，我來不及跟他道謝、道歉，也來不及跟他道別、道愛。如果你還來得及，記得常回家看看爸爸！



「銀髮樂活 幸福職場」

107 年員工協助業務觀摩暨座談會活動紀實

文・照片提供 | 本刊



同心園地各項活動中，最讓園長園丁們引頸企盼的盛事莫過於每年的員工協助業務觀摩暨座談會，今 (107) 年三場分區觀摩會分別於 7 月 20 日、8 月 10 日及 8 月 14 日在桃園、彰化和鳳山區營業處盛大舉辦。為讓來自各地的園丁夥伴有賓至如歸的感受，各會場皆精心布置安排，從接待人員暖心的微笑，到會場內處處可見的造型氣球、別具巧思的桌牌設計等，都讓來賓感受到滿滿的熱情與創意。另外，會場周邊也擺放了許多同仁自己的創作，包括字畫、卡片、海報及手工皮件等，展現台電人深厚的文化涵養與創造力。透過觀摩會，來自各地的園丁相聚一堂，許多老同事、老同學在報到處相認後就握手、擁抱彼此，歡笑聲不絕於耳，讓人感受到園丁們的熱情與活力。

長官是同仁最堅強的後盾

今年北中南三場分區觀摩會，督導員工協助業務的大家長李副總經理鴻洲均蒞臨親自主持，表達對於同心園地的支持與肯定。另外，最支持同心園地的台電大家長楊董事長偉甫更是在百忙之中抽空參加 7 月 20 日及 8 月 14 日分別於桃園、鳳山區營業處舉辦之北區及南區觀摩會，楊董事長表示台電擁有同心園地這樣的互助組織是同仁的幸福，每位同仁即使背景不一樣，但同樣都是為公司努力打拼，回到家也用心照顧家庭，擁有同心園地這個平台，可以讓我們彼此關懷分享。他也分享自己幸福的泉源是與家裡三位 80 幾歲身體硬朗的長輩以及三個孫女的天倫之樂，美滿的家庭生活可以為忙碌工作的現代人減壓。



關於同心園地，楊董事長希望同仁彼此之間能夠互相照顧，因為所有的同仁都是彼此的貴人，都是這輩子除了家人之外，難得能夠在一起的好朋友。期許藉由觀摩會更加凝聚同仁的情誼及向心力，他也再次強調，同心園地絕對是台電公司給同仁最棒的禮物。

以生命故事開啟慈悲心

分享能讓苦難減半，本次觀摩會邀請數位同仁與我們分享他們親身經歷的生命故事，有人分享他對父親情感的轉變，從畏懼逃避到難過不捨；有人分享與會的夥伴們可從他人的經驗中一同學習成長，與會主管也能透過個案分享更了解單位內同仁心之所繫，還有同心園地所扮演的角色與功能。

One Section One Family 分享交流及演練

為讓主管及同仁對分享模式有實務演練經驗，本次觀摩會藉由績優單位對「One Section One Family」的實務運作分享及憂鬱症正確認知的短片，引導與會人員彼此交流並進行分組討論，同仁以自身經歷或所見所聞，彼此分享對於一組／一課一家的想法與建議及陪伴憂鬱症患者的心得與體悟，並學習如何陪伴與傾聽。

性騷擾防治觀念紮根

公司去年發生 10 件性騷擾申訴案，較往年為多，除顯示同仁遭遇此類事件較以往更懂得保護自身權益而提出申訴外，也透露

公司部分同仁尚缺乏性別尊重意識而不自知。人力資源處積極於各種場合進行性騷擾防治宣導，宣導對象涵蓋單位主管至新進人員；另外，亦透過同心園地雙月刊及精心拍攝之性騷擾防治宣導影片等，傳達性別尊重的觀念，本次觀摩會更特別邀請現代婦女基金會李麗慧老師、中央研究院焦興鎧老師以及鴻毅法律事務所廖蕙芳律師宣導性騷擾防治觀念及案例分享，希望透過這些努力，使性別尊重意識根植在每位同仁心中，讓性騷擾事件不再出現在你我的身旁。

同心園地角色定位與期許

同心園地是個非正式組織，園長園丁們是仰賴許多具有正面能量、熱情與同理心的夥伴組成，藉由主管的支持，引薦資源協助組織、主管與同仁面對因工作、生活、健康等影響個人工作表現的問題，促進組織與同仁生命成長。今 (107) 年是同心園地成立 30 周年，期許同心園地持續做為讓主管及同仁信任的組織，讓愛、關懷、生命成長的能量陪伴台電邁向下一個 30 年。🍀



績優單位由楊董事長偉甫親自頒發，圖為鳳山區處獲獎畫面。

「愛 關懷陪伴 生命成長」

107年度員工協助業務中區觀摩座談會活動紀實



文・照片提供 | 吳啓榮 彰化區營業處



本處很榮幸能接獲承辦「107 年度員工協助業務中區觀摩暨座談會」之神聖任務，讓本處有學習成長的機會，在本處大家長林處長錫儀的全力支持及兩位副處長的卓越領導，同心園地曾麗珍園長及夥伴們的精心策劃之下，歷經 3 次的籌備會議，並將活動分成 5 組，各組長用心設計與周詳規劃，率領組員進行模擬演練；這段期間本處可說是全體總動員並凝聚一心，以歡喜期待的心情，戮力辦好本次活動。

會場設置於本處八樓寬敞的大禮堂內，各位嘉賓首先穿越的是由粉、紫色 400 多顆氣球組成的愛心拱門，會場前方掛著大幅鮮麗的布幔，寫著「愛・關懷陪伴・生命成長」的活動主題，舞台背景的是一幅由

1,216 個氣球建構而成的美麗彩虹天空，這是 4 位氣球達人老師在前一晚挑燈夜戰的共同創作。除此之外，現場色彩鮮明的「小小兵的綠能彰化風光區處」海報為另一亮點，海報內有風力發電機、太陽能板及充滿活力的向日葵，突顯出本縣是具有特色的風光大縣，也展現出彰化區處為推動綠能的熱情區處。

當李副總、人資處張處長、本處林處長及劉前董事漢通蒞臨會場時，來自各單位的主管、同仁及員工協助員皆給予最熱烈的掌聲；首先是由本區處劉書瑜等 11 位熱情洋溢的新進人員呈現給大家的「小小兵迎賓舞」揭開了序幕。

策略行政系統的大家長李副總經理鴻洲



致詞時感念同心園地從民國 77 年成立至今將屆而立之年，一直扮演著幫助同仁解決工作及情緒問題的角色，是一份愛與安定的力量；本公司已成為各公民營企業標竿的學習企業，且期許同心園地保存的珍貴資料將可列入台電的文化資產的一部分；副總也感謝本處林處長所領導的優質團隊與同心園地的默默付出，令他感動與印象深刻的是展現彰化區特色的迎賓舞及人文素養；最彌足珍貴的是李副總感性的分享他的三段職涯過程及當年以優異的成績申請泰國亞洲理工學院獎學金的留學經歷，回憶服務於抽蓄工程處期間，每天工作於 3D(dirty、dangerous 及 difficult) 的地下廠房及隧道內，李副總帶著大男孩的燦爛笑容回首來時路，他鼓勵主管要不吝於和同仁分享個人的故事，這是一種領導藝術與哲學，亦是一種愛的傳承。我想就是這樣艱困的工地環境，和嚴謹的地質研究，淬煉李副總艱苦卓絕與謙卑的性格，如此屬於專業工程師的科技人，卻也兼具有高度、寬度及深度的涵養，而李副總現正以運籌帷幄的策略性思考領導我們邁向公司的轉型與變革。

觀摩單位簡報則由本區處同心園地林課長世昌報告，本處從 103 年起每年辦理捐血活動，「捐血一袋，送米一包」；在寒風中，捐蘿蔔溫暖了聖智啟智中心的師生，處長邀約善心人士共襄盛舉義賣二手物，並將義賣所得捐給弱勢團體讓愛延續。本處單位正、副主管領導讀書會，型塑深具人文氣息的組織文化，辦理引導正念減壓及激活副交感神經的壓力管理訓練；本處為照顧同仁身心健康，於配電中心建置健康促進室，由護理師



督導員工協助業務的大家長李副總經理鴻洲分享生命故事。

彰化區處林處長錫儀歡迎蒞臨的長官。

安排高風險員工接受諮詢管理，另亦提供同仁依自身健康問題預約諮詢。

午餐時間本處以簡樸清淡為考量並與當地有名的飲食特色結合，精心準備爌肉飯便當（彰化三寶 - 肉圓、爌肉飯以及貓鼠麵之一）、五行蔬菜、水果，並讓與會貴賓自行取用牛蒡雞湯、素麻油猴頭菇及沁心冰涼綠豆湯，每一道佳餚均令會場貴賓讚不絕口；為了讓活動更加添色，安排園丁們參觀同心園地及參與「原來我們這麼像—親子臉比一比」票選活動，同心園地會場布置典雅溫馨，資料書籍豐富，希望每位嘉賓皆能收穫滿行囊。

感動的時間總是過得特別快，滿懷長官們的期許與祝福，李副總經理率各單位主管及員工協助員們在禮堂講台前大合照，留下美麗的回憶與文化人文關懷資產，結束溫馨感人的觀摩座談會，在大家互道珍重後，我們期待再相會，並深信每個單位愛的故事將再啟航與延續。



8/8 親子來電日 一起 fun



文・照片提供 | 宋昀芳 董事會秘書室

今年(107)的8月8日真是太熱鬧了，出現許多爸爸、媽媽牽著自己的小孩，阿公、阿嬤帶著孫子一同上班的畫面。總管理處各系統同心園地特別選定父親節舉辦「親子來電日活動」，以協助同仁促進親子關係，加深同仁間的認識與連結。

為使所有同仁皆可報名參加，今年參與人數高達 350 人，創下歷年來最多參與人數的一次，並結合台灣電力工會第一分會、總處職工福利委員會以及育樂活動推行委員會共襄盛舉。為了歡迎員工眷屬的蒞臨，策略行政系統同心園地園丁特別裝扮成可愛的恐

龍人偶，成功吸引許多小朋友爭相拍照。當天亦邀請社團法人中華民國器官捐贈協會辦理宣導活動，提供爆米花及扭蛋玩具，讓小朋友一踏進台電大樓就有如置身遊戲場般，玩得不亦樂乎。

上午八點五十分，先由美麗的女主持人吉玲玲組長炒熱全場氣氛，接著董事長率總經理及八位副總、五位專總抵達現場，董事長以大家長的身分簡短致詞，歡迎所有員工及眷屬蒞臨參加，工會更是替每位小小孩準備紅包表示歡迎，福利委員會亦熱情贈送每位參加者一份小蛋糕，台上台下互動熱絡，



將現場氣氛炒到最高點。接下來董事長、總經理、副總、專總及各單位主管都留下來和在場的同仁及眷屬們合影留念，留下難得的溫馨畫面，也宣告一年一度的親子日正式展開。

活動的第一站，先由各系統同心園地引導進入大禮堂，播放2部「認識台電」之宣導短片，包括「日月潭引水人」以及「爸爸回來了 My Daddy My Hero」，以真實故事傳達台電同仁為台灣電力建設辛苦耕耘、默默付出與堅守崗位的辛勞，感動在場所有人，透過黃建仁課長生動有趣的有獎徵答，成功引起現場小朋友的迴響，紛紛舉手作答。隨後邀請超人氣「如果兒童劇團」演出「愛 Party 的蚱蜢」，劇組人員運用可愛的道具，馬上吸引小朋友的目光，童言童語間，歡笑聲不斷，也讓孩子提早瞭解「該工作的時候認真工作，該玩的時候盡情玩」的道理。

欣賞完劇場表演後，已近中午時分，各系統同心園地分別發放精心安排的麥當勞、漢堡王、健康營養便當等午餐。在休息片刻養足精神後，供電處精心策劃「迷你鐵塔攀爬活動」考驗一下大家的體能，也讓小朋友們體驗第一線維護人員的辛勞，當下就有許多大小朋友毫無畏懼勇敢的嘗試，工作人員隨身在側，以確保安全無虞。

此外，另一項有趣的活動是「爸媽職場大觀園」，除了讓員工眷屬了解同仁工作之環境外，各系統同心園地均精心策劃各有特色的辦公室親子活動，例如財會系統同心園地安排小朋友包裝手工餅乾分送辦公室同

仁，而策略行政系統同心園地亦設計了可愛簽陳闖關卡，由大小朋友體驗跑文核章的樂趣，看到寶貝們為了蓋章，羞澀的向長官遞上闖關卡，跑來跑去的嘗試完成任務，替平日安靜的辦公室增添了不少歡笑，各單位主管也頗具巧思準備精美紀念品送給完成任務的孩子們作為獎勵。

由於親子日活動當天，也是一年一度的父親節，各系統同心園地另巧思安排由園長攜同一位家長和子女代表在董事長高層會議休息時間，向董事長、總經理以及在座的各級長官，親手送上手工餅乾，祝福父親節快樂，讓不少長官在收到禮物的那一刻，既驚喜又感動。



由同仁及小朋友贈送董事長、總經理以及各級長官們手工餅乾，獻上滿滿的父親節祝福。

最後，在活動接近尾聲之際，安排「親子音樂分享會」，讓寶貝們聽著故事及優美的旋律，結束充滿歡樂的一天。回家前，還不忘致贈每位參與的員工及眷屬一支台電冰棒，感謝大家熱情的參與。主持人吉玲玲組長問大家：「明年還要不要再參加？」孩子們皆異口同聲的說：「我要！我要！」聽到這樣熱烈的迴響，每位同心園地的伙伴們皆洋溢著開心的笑容，所有的辛苦都值得了。

「牽手在桃緣」 未婚聯誼活動紀實



文・照片提供 | 桃園區營業處同心園地

為留住新進人員，本處除整建空有房屋，提高備勤房屋住宿，協助租屋、生活環境適應、健康關懷等，使其盡早融入職場外，亦關懷未婚同仁幸福及情感交流，故於107年8月18日主動洽桃園市政府、敏盛醫院、桃園郵局、台新銀行、台灣企銀、聖保祿醫院、長庚醫院、壠新醫院及桃園醫院等鄰近單位，共襄盛舉，期新進人員找到好姻緣。

本處未婚聯誼活動在單位主管的持續鼓舞及支持下，已連續辦理多年，普獲好評，今年未婚聯誼活動報名人數非常踴躍，由男、女共計60人報名參加，特地挑選在七夕情人節的週末舉行，過程中在所有的work夥伴於本職業務繁忙中，特地撥冗時間籌備一切，活動場地精心布置繽紛浪漫的粉紫色

氣球及點綴玫瑰花，製造浪漫來襲的溫馨氛圍。本處業務副處長張文在致詞時表示，台電會窮盡一切手段及方式確保供電穩定，永遠為全民來電。在辛勤工作之餘，也對未婚同仁的幸福相當關懷，因此希望透過精心策劃的聯誼活動與節目安排，增進未婚男女彼此間互動機會，在參加活動之後男生勇敢追愛，女生也可以遇見Mr. Right，讓大家都幸福來電。

面對許多外界單位的未婚男女，本處人資經理許志賢也樂於分享，台電公司的人事升遷、福利、待遇及環境等條件都還不錯，最近每年都有舉辦新進僱用及派用人員甄試，歡迎有興趣的年輕夥伴可以踴躍報考，成為台電的新鮮人，為台灣電力未來的發展盡一份心力。



活潑帥氣的大立哥及幽默甜美的小歐妹聯合主持，揭開一連串活動序曲。



輕鬆的遊戲開啟相見歡的序幕。

這次的活動從破冰開場遊戲開始，敞開心房，以輕鬆的遊戲開啟相見歡的序幕，接著螢幕情緒大考驗「大地遊戲」分組互動，藉由「神來之筆」、「你是 Word 演」、「急中生智ㄅㄆㄇ」、「小蜜蜂」等單元互動的團康活動，讓大家再次有機會在趣味的遊戲中互相認識，對彼此有更進一步的了解，還有螢幕情侶大考驗；就想賴 (Line) 著你 (妳)；真愛來敲門……等，藉由活動中分組大地遊戲，於平凡中製造點點驚喜，打卡、拍照、傳 Line，敲敲打打、傳送想念，為彼此譜出幸福的樂章。中午有我們餐務組精心準備精緻的美食餐點、點心及水果，共享浪漫午餐。

值得一提的是，去年參加未婚聯誼活動且配對成功的男女主角之中，已有一對於今年踏上幸福的紅毯共結連理，活動中也邀請

這對佳偶分享去年活動的甜蜜浪漫點滴及交往中的幸福分享，讓現場參與夥伴沾沾這對新人的喜氣，並由本處同心園地園長送出第一對祝福的大紅包禮金；此外，請新娘子藉由丟捧花的橋段，將幸福繼續傳遞給在場的未婚男女，期待明年會有更多對佳偶互許終生，幸福真愛來敲門。

美好的相遇隨著活動愉快的歡笑聲中，最後真愛來敲門，男生女生配，幸福真的會來臨，本次活動計 5 對佳偶速配成功，致贈配對成功禮及花束，讓速配成功佳偶持續聯繫增溫感情；同時，開放真情告白，搭起更多愛的橋樑，計有 5 位男生主動向女生告白成功，促成 10 對速配成功佳偶，整場活動氣氛熱絡，配對成功的唐小姐分享：「台電的男生都很活潑，不像刻板印象中工程技術人員都是內向木訥型」；陳先生也說：「參加的女生溫柔婉約又大方。」期盼參加的帥哥美女能在園丁及夥伴們的服務下，藉由活動找到心中的有緣人，搭起友誼的橋樑，踏出幸福的第一步，「牽手在桃緣，邂逅在台電」，讓大家都能幸福來電。



速配成功佳偶持續聯繫增溫感情。



文・照片提供 | 天作之合

悠悠，
繁華已過了，
人間咫尺千山路……



總管理處



員工協助業務花絮



總管理處輸供電系統同心園地於 107.8.17 辦理閱讀推廣活動。活動導讀《人類大命運》一書，並邀請同仁分享不指定書目閱讀心得。期藉由同仁意見交流，在周末七夕情人節播下愛上閱讀的種子。



為感謝職場父親的辛勞，核能發電系統同心園地於 107.8.8 陪同各核能單位主管，親自致送多肉植物小盆栽，象徵父親吃苦耐勞，屹立不搖地為家庭的付出，以慶賀父親佳節。





北區

員工協助業務花絮

東部發電廠同心園地於 107.8.6 辦理「聊鬱、療癒及反毒宣導」專題講座，講師以自身原生家庭與婚姻歷程道出憂鬱症經驗。與會現任及退休高階主管播放影片並分享故事，會場如同心靈分享會，感人溫馨。



為使同仁於高壓工作環境下有效釋放壓力，**北**部施工處同心園地於 107.8.7 辦理「情緒管理及壓力釋放」專題演講，教導釋放壓力 3T 原則：Talk- 說出感覺；Touch- 與朋友保持接觸；Try- 嘗試不放棄讓自己快樂，及檢視自身壓力的成因。



第二核能發電廠同心園地於 107.8.3 假北部展示館辦理「107 年度家庭親子交流日」，現場出現「巧虎」吉祥物，熱鬧萬分。在觀看麥當勞互動表演秀、3D 動畫影片後，搭乘巴士進廠巡禮及中央公園休憩，行程歡樂。



為培養危機處理能力，**台北西區營業處同心園地**與工安組於 107.8.20 合辦「職場危機心理減壓」安心講座。講師說明經突發事件或重大轉變後創傷反應，與會同仁了解危機事故技巧，獲益甚多。



中區

員工協助業務花絮

中區施工處同心園地 於 107.8.8 辦理「家庭親子日」，邀約同仁及眷屬共同參與「親子環保愛地球」活動，透過親子共學動手，建立親子環保新關係，並傳承家庭美好的記憶。



為慶祝父親節，**新竹區營業處同心園地**與福利會、工會共同舉辦「夏季電影週」活動，於8月上班日夜間舉辦包場觀賞影片。同仁攜家帶眷，紓解工作壓力並促進家庭和樂，幸福畫面隨處可見。



苗栗區營業處同心園地為推廣閱讀活動，於 107.8.13 辦理「謝罪的藝術」導讀活動。與會人員分享圓滿道歉之方法，並要預測狀況，做好「風險與危機管理」，現場討論熱烈頗有共鳴。



為表達對同仁的關懷，**台中區營業處同心園地**於 107.8.16 由郭處長芳楠率領園長園丁探視慰問車禍住院同仁。除致贈慰問金外，郭處長謹代表全體同仁，轉達對同仁的關懷與祝福，祈望早日康復。





南區

員工協助業務花絮

屏東區營業處同心園地於 107.8.1 辦理自他單位調入人員座談，宣導員工協助方案、「員工身心靈健康促進協助方案」及性騷擾防治，期望提供同仁適當資源，為同仁身心健康與職場環境盡一份心力。



為台南區營業處同心園地於 107.8.7~8 舉辦「爸爸透心涼」感恩茶會活動，由員工福利餐廳老闆製作割包及冰涼綠豆湯，與會同仁享用美食佳餚，歡慶佳節。



金門區營業處同心園地於 107.8.8 準備精緻小蛋糕祝福父親節，由榮譽園長楊處長崇和率領同心園地至各部門分送，並叮嚀夏季炎熱，做好防暑，小小動作令同仁充份感到溫馨與被重視的感覺。



嘉義區營業處同心園地於 107.8.8 辦理「無毒一身輕」專題演講，介紹台灣癌症及身體保健方法，並教導如何選擇益生菌產品，以保健腸道健康，資訊豐富實用，令與會同仁收穫滿滿。



苦樂

留言板

輔導案例



編輯先生：你好！

我是4年5班的老員工，從小不太喜歡讀書，但學技術卻是一把罩。進到公司以後，從技術員做到高級技術員。成家後，育有一子一女，家庭美滿，業餘更是精通多項體育活動，並投入紅十字會，擔任各項海陸救生、救難教練，並長期義務講課。

然而好景不常，3年前妻子因病快速仙去，我的人生彩色瞬間去了一大半，兒子也在上班途中，車子被追撞，人也因而受傷，為此買車接送照顧兒子，但這對於在家中習慣當老爺的我而言，實在很難適應。在職場上，技術員退而未補，工作量變大，又憂慮技術未能傳承，因此我常在工作崗位上嘮叨，漸漸的感到自己的人際關係逐漸變調。

而今離退休日期越近，子女又未成家，也無老伴，雖然同事與朋友都有關心，但總覺得無精打采，垂垂老矣，了無生趣。想找園丁談談，又怕被人笑，因此希望藉此請園地幫忙，告訴我該怎麼辦才好？

已是一頭垂垂老矣的老牛 敬上



輔導內容



已是一頭垂垂老矣的老牛：你好！

人生漫長的歲月中你已度過了 60 餘載，雖然不愛讀書的你卻對工作充滿著專業與熱誠，生活也過著多采多姿，按照著社會體制下擁有令人稱羨的家庭。近來在一帆風順的人生中起了漣漪，波濤一波一波朝你而來，你內心的煎熬著實令人不捨，當挫折來襲時，如何站穩腳跟迎接人生巨浪的衝擊，以下幾點淺見與你分享：

1. 妻子的仙逝讓你的人生蒙上陰影，你害怕面對孤獨寂寞、生活中大小事皆需獨自面對，對在家中習慣當老爺的你而言很難適應，無奈列車的終點站每個人皆不同，對現階段的你來說，以前培養的興趣及志工作是堅強的後盾，建議你多接觸不同的人事物，將可恢復你彩色的人生。
2. 子女雖尚未成家但已成年出外工作，兒子雖一時發生意外需你照料，讓你身心俱疲，惟這些只是暫時而已，請加強維繫親子間的感情，與子女做朋友，未來的日子你有子女相伴，應不致孤單，希望孩子有個好歸宿也是父母最大的欣慰，然而每個人都是一個獨立的個體，只能尊重他們的決定。

3. 職場上壓力是一定有的，技術斷層新人又尚未補足，求好心切的你很想把所知所學盡速交接，然而凡事不能操之過急，建議此部分可與長官說明，把工作內容量化分段教給新人，以及給自己放一個假，走出戶外放鬆心情，別把自己逼得太緊，相信再次回到工作崗位，有同事長官的體諒，你也轉變了心情和想法，一切都會好轉的。公司擁有你們這一群專業技術人員實在幸運。

在體制、社會、家庭、傳統和現代的多重壓力下，每個家庭都像熱鍋上的螞蟻，在密密糾結、傷痕累累的關係中掙扎。我們無法決定下一秒人生會發生什麼事，但可以決定在發生的當下，要用甚麼態度面對、要做出什麼樣的反應來處理，每個決定都影響著我們的生命品質，更改變我們下一秒鐘的人生。我們由衷的祝福你能克服目前難關，一樣繼續投入紅十字會、一樣擔任各項海陸救生、救難教練，並長期義務講課，將日子填滿、適時的與親友聊天，甚至文字書寫紓解壓力，人生又將會是另一個開始。

訓練所同心園地全體園丁 敬上



已是一頭垂垂老矣的老牛，你好：

面對即將退休，子女又未成家，老伴也不在，公司人力退而未補，工作量變大，又憂慮技術未能傳承，因此常在工作崗位上嘮叨，漸漸的感到自己的人際關係逐漸變調，讓你感到家庭與職場上雙重壓力不知如何是好？顯示你是一位認真、負責的好員工，你的心境及困擾我們可以理解。本處同心園地員工協助員經研討後，提出下列看法供參，希望能對你有所幫助。

一、用心規劃退休生活

有人在退休後，頓失生活重心，無所適從，而覺得無聊，甚至產生焦慮或憂鬱，因此退休生活需要用心規劃。

1. 愈早準備愈好

從中年時就該開始經營，到了退休時，才能有老本、老伴、老友，較不易得憂鬱症。在接近退休的前幾年，更要積極規劃，包括把工作或手上的計劃圓滿結束、經驗傳承、尋找退休後的合適居處並籌劃各種活動。

2. 擔任志工

你精通多項體育活動，並投入紅十字會，擔任各項海陸救生、救難教練，並長期義務講課，擔任志工服務他人，應繼續讓自己覺得有用處，生活更有趣。

3. 生動有趣的作息

走進社區、邁入人群，透過交朋友、出遊、運動脫離三等生活！（等看電視、等吃飯、等孩子回家）

輔導內容



4. 與親朋好友和晚輩多相聚

互相串門子、喝下午茶、吃商業午餐、一起出遊等，不僅聯絡感情，也才不會落寞無聊。至於要不要幫忙帶孫子？見仁見智，每家都不同。如果子女忙碌，自己身體硬朗、捨不得孫兒被別人帶或基於經濟的理由，那麼就幫忙帶，那可是個全職工作。折衷的方式是不定期的、在需要時候才幫忙帶，既可以含飴弄孫，又可以保有自己的生活。

二、善用同心園地的外部資源轉介服務

若你還是覺得束手無策感到無力，那麼善用內外部的資源，可尋求單位內部同心園地協助，轉介專業諮商師協助。本公司員工每人每年度（1至12月）得有8小時由公司付費之轉介服務。

以目前的平均壽命台灣男性77歲，女性83歲來看，65歲退休後還有一、二十年的光陰。退休只是從職場退休，並不是從生活退休，只要好好規劃，會有更多的時間、自由和智慧來享受美好的第二個人生，以上拙見僅供參考。

中區施工處同心園地全體園丁 敬上



輔導內容

4年5班的員工，你好：

我不想稱呼你是「一頭垂垂老矣的老牛」，因為從你的來信，我看到了「慈悲心、柔軟手」，你利用業餘時間擔任各項海陸救生、投入救難行列，以那雙柔軟的手展現你慈悲的心。

妻子仙逝、兒子車禍受傷，可想而知對你原本幸福美滿的家庭生活勢必造成很大的衝擊，記得海倫·凱勒說過：「面對陽光，陰影就會在你背後。」當背對太陽時，我們只會看到自己的陰影；何不試著轉個身面對陽光，那陰影自然就會在我們身後了。雖知失去親人的傷痛並非一朝一夕可平復，仍然期盼你嘗試讓自己的心靈面對陽光，做一朵永遠朝著陽光生長的向日葵。

看過這樣的比喻——「陪伴」就像饅頭裏的水，揉麵的時候需要它，饅頭蒸好了，水就不見了。水是生命中不可或缺的元素，我想你也是那滋潤家人的泉源啲！兒子受傷需要你的接送，如果轉個念，把它視為是增加你們親子間互動的機緣，會不會讓你的心情更舒坦呢！

職場型態的轉變，工作量不同以往，又面臨核心技術的傳承問題，讓你感到無比憂心，卻也因此影響了你的人際關係，可以理解你所承受的壓力，為此，同心園地全體伙伴們共同討論，提出幾點建議供你參考，盼能化解你心中的不安。

一、放鬆壓力，尋求情緒出口：例如——冥

想、規律運動、聽音樂、閉上眼睛想像最喜歡的旅遊地點或者實地出遊，這些都有助於提升注意力，也能暫時讓你忘掉工作的煩惱。

二、經常微笑，接受你無法改變的事：笑是一種不花錢又可產生正能量的最佳良藥。即使是短暫的，一個簡單的微笑也能產生微妙的心理變化；調整人生觀，學會接受無法改變的事實，可以改變的事情我們就盡力而為。

三、規劃退休生活，重新改寫自己的生命故事：退休是人生的轉捩點，也是一個全新的機會，讓我們有機會發現不同的自己，藉由自我肯定的方式，重新找到自我價值的定位。縱使心裡偶有失落的感受，要接受它，因為那仍是你人生中的一部分喔。

四、學習感謝、時時感恩：每個人生活中都有許多值得我們感謝的人、事、物，試著感謝你的家人、朋友、幫助過你的人、你幫助過的人（給你付出的機緣）。培養感恩的習慣有助提高幸福感，同時也更容易獲得快樂。

期盼我們的建議對你所面臨的困境有所助益，同心園地隨時歡迎你，祝福你有一個安身、安心、隨緣自在的職涯及退休生活。

嘉義區營業處同心園地全體園丁 敬上

結語

老年階段因面對生心理或家庭生活的變化，打從面臨即將退休，陸續會感受到「失落」、「寂寞及孤獨」、「無能或無助」、「希望被尊重」與「生命逝去焦慮」等感覺。有鑒於公司近10年屆齡退休人力達3成5以上，本公司已設置「屆退人員專區」，並推動「銀髮樂活幸福職場」員工協助方案，供各同心園地與同仁多加運用。本案援例三篇，另提供桃園、彰化、台南、屏東區營業處；石門、大觀、台中、大林發電廠；台中、高屏供電區營運處；輸變電工程處；核能火力發電工程處；中區施工處等單位園丁之建言供參考，期能協助同仁順利過度人生另一階段，圓滿迎向第二人生。

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。



發現

——員工協助員角色定位



園地好！我是園長，想請問關懷陪伴同仁或協助組織面對危機事件時，園丁都很願意付出，並且過程也已盡力，但當有些事情無法盡如人意，甚至有遺憾發生時，園丁常成眾失之的，讓整個團隊相當的沮喪與無力，究竟我們應該做到什麼程度，才能盡到園丁的責任？

園長好！謝謝您的提問，也感謝您願意參與同心園地與承擔園長的角色，在同心園地團隊裡，園長是凝聚與促成團隊穩定運作的關鍵角色，希望本篇分享，能協助您清楚認識園丁在組織內扮演的角色與定位，讓您充分發揮熱情與能量。

Ans



打破藩籬 注入能量

社會環境的變遷及組織變革在即，同仁的生、心理將面臨更大的衝擊與壓力，需要更多支持力量，主管與同仁也有更多元的需求需要被瞭解、關懷與協助，同心園地是個非正式的組織，仰賴許多具有正面能量，能適時關懷陪伴的夥伴組成。園長園丁扮演的是愛、關懷、陪伴與生命成長及提供資源的角色。因此當組織、主管或同仁有與人相關的困擾時，第一時間常會想到找同心園地協助。同心園地透過辦理各式活動，目的是預防與宣導員工如何以健康的身心投入工作，是一種接引與橋樑，為的是拉近同仁間或同仁與主管間的距離，建立人與人之間信任關係。

瞭解限制 發揮熱情

一般而言，主管及同仁對同心園地的期待，都是希望園丁能解決組織內員工的問題或有問題的員工，如此才是發揮同心園地的功能，事實上，園地並非萬能，園丁必須先瞭解自身的限制與協助關懷的真義，在組織內，園丁雖兼任助人工作，但並非專業助人工作者，因此我們的專業應為充分瞭解資源與善用提供資源，協助主管及同仁面對問題，並找到適當的資源處理難題。另同心園地為非正式組織，未具有組織的行政權，要發揮影響力首先必須取得主管支持，讓主管了解同心園地提供資源與服務時，掌握影響力的還是主管或同仁本身，我們能做的是運用資源與熱情把大家聯結，共同面對個人或



組織的問題，如果單位內大家事不關己，只覺得是同心園地的事時，我們會孤掌難鳴，難以協助解決任何問題。

善用資源 整合團隊 (註 1)

瞭解限制後，組織交付的任務或個人求助的問題，除了關懷陪伴外，引薦資源是最佳的支持力。如果個案願意使用，我們直接協助轉介，但實務經驗中，有些同仁其實並不願接受協助，但當個案拒絕接受關懷陪伴，也不願接受轉介資源時，可以評估個案狀況是否已影響工作，若未影響，應尊重及適時關心即可，但若其狀況已影響工作，此時，可建議周遭主管同仁運用管理諮詢及團體諮商，進一步瞭解個案狀況。關懷及管理員工係主管職責，我們可運用開設主管關懷敏感度課程，協助主管具備關懷部屬、敏感度能量及瞭解善用同心園地資源。

職場有時為了自我保護，會發生同仁互推工作，避免惹禍上身的情形，需要靠一些不計較，願意多做一點事的人，把大家整合起來，尤其是人的事，因為變異多端不可掌控，所以常是大家不敢碰也不願碰的事。同心園地在主管信任下，被交付協助個案任務時，最重要的就是提醒主管運用既有制度與組織，如執行職務遭受不法侵害預防計畫，將人員整合到位，一起充分討論組織的事或人的事，再藉由同心園地已整合的專業資源及經驗，提供單位建言參考，讓主管敢做決策，以安全和諧為組織目標，充分協助各級主管、同仁及個案。

另外，當危機事件或輕生遺憾發生，同

心園地確實會成為眾人情緒的出口或成為被指責的對象，此時，我們能做的是理解與包容，再次看清自己的角色與定位，即時提供如危機管理及安心服務 (註 2) 的資源，讓組織與同仁安定，回復正常工作的能量，若園地因而受挫，也要善用轉介資源協助團隊看待助人工作的限制與為難，畢竟生命自有其出路與選擇，我們能做的就是盡力與尊重，也嘗試將遺憾轉化為預防的動力。

給人釣竿 生命成長

希望園地裡的園長園丁不是以直接餵人魚吃協助解決問題，而是一個可以提供人家釣竿，也引薦資源教人釣魚的角色，讓主管與同仁因為學習而擁有面對及處理問題的能力。若您有任何疑問與指教，歡迎與人力資源處聯繫，希望我們能成為您的最強後盾。期待同心園地成為讓主管信任的組織，同時也理解同心園地的限制與難處，而各園地能在主管的支持與園長園丁熱情付出下，讓即將邁入 30 年的同心園地，帶著對生命的熱情、愛與關懷陪伴的能量，持續讓台電的同仁與組織生命成長。🍷

註 1：若需深入瞭解園長園丁的資源，歡迎參考《同心園地雙月刊》169 期〈園長葵花寶典〉與 175 期〈園丁懶人包〉。

註 2：危機管理及安心服務相關服務與資源，詳見《同心園地雙月刊》172 期〈危機事件處遇機制〉與 177 期〈安心服務〉

心靈補給站

人力資源處為同心園地購置以下5片DVD、4本新書，請同仁向貴單位同心園地借閱

DVD



《奇蹟男孩》

導演 | 蒂芬切波斯基

演員 | 茱莉亞羅勃茲、歐文威爾森、雅各特倫布雷、伊莎貝拉維多維克

奧吉是一個有罕見遺傳基因，天生臉部有殘缺的男孩。小時候，他不論走到哪都戴著一頂太空人頭盔，因為唯有躲在頭盔之下，才不會引來別人異樣的眼光。十歲這一年，奧吉第一次踏進學校，一場萬聖節的惡作劇卻把奧吉的自信打到谷底。惡作劇背後真相究竟是什麼？



《水底情深》

導演 | 吉勒摩戴托羅

演員 | 莎莉霍金斯、麥克夏儂、李察傑金斯、奧塔維亞史班森、麥可斯圖巴

1962年的冷戰時期，伊莉莎在高度戒備的政府祕密實驗機構擔任清潔工，不會說話的她過日復一日的規律生活，當只有鄰居嘉爾和同事瑟達是她的朋友。當神祕的兩棲人形生物被送進實驗室，伊莉莎原本平靜而無聲的世界卻悄悄的被喚醒……



《海洋奇緣》

導演 | 朗克萊門

演員 | 奧莉伊卡拉瓦爾侯、巨石強森

莫娜是位一心嚮往大海的酋長之女，原本跟族人在島嶼上安居樂業，直到有一天，漁獲量及農作物漸漸短少，樹木慢慢枯死。莫娜認為唯一生路就是向外拓展，但父親卻認為大海凶險嚴格禁止出航。然而莫娜的祖母卻告訴莫娜，她是大海選中之人，使命就是要找到半神人毛伊，請他歸還海洋之心，讓一切恢復原狀。懷抱著對族人的責任與對大海的熱愛，莫娜無畏地踏上一段不凡的旅程！



《壽司之神》

導演 | 大衛賈柏

演員 | 小野二郎、小野禎一、小野隆、山本益弘

現年86歲的小野二郎是全球最年長的三星大廚，在日本地位崇高，「壽司第一人」的美譽更遠播全世界。終其一生，超過55年，他都在握壽司。如今，小野二郎的兒子即將承繼他畢生的心血。透過鏡頭，我們將看見完美壽司背後，絕不妥協的信念和態度。小野二郎帶給饕客的，不僅是口腹上的滿足，更是心靈上的感動！



《血觀音》

導演 | 楊雅喆

演員 | 惠英紅、吳可熙、文淇

棠府住著三位不同世代但一樣懂人心的女性，沒有男人的棠家，一向由棠夫人主持大局，在權貴間穿針引線，個性如刺蝟般的大女兒棠寧為求母親肯定，勉力配合，乖巧的小女兒棠真靜靜觀察，唯母命是從。某天，棠家親密友人慘遭滅門事件爆發，一向以大局為重的棠夫人，為了守護一切，用盡心機，卻讓三人走向不同的命運……



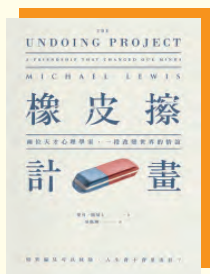
BOOK



《單車失竊記》

作者 | 吳明益 出版社 | 麥田

那些被棄於街頭、回收廠、廢墟裡的腳踏車，每一個零件的縫隙都還留著故事……一封讀者的來信、一張照片、老眷村廢棄房舍的地下室、二戰期間一支神祕的銀輪部隊、緬北森林的大象運輸隊、圓山動物園，以及一場樹的戰役。一切從失蹤了二十年的父親及一輛被遺忘的幸福牌腳踏車說起。



《橡皮擦計畫：兩位天才心理學家，一段改變世界的情誼》

作者 | 麥可·路易士 出版社 | 早安財經

1969年，丹尼爾·康納曼和阿莫斯·特沃斯基聯手解開了人類判斷與決策的理性模式。他們的研究成果贏得諾貝爾經濟學獎，也觸動作者寫這本書的念頭：有一天，康納曼提出了「橡皮擦計畫」給特沃斯基，他想知道，遭遇人生中的挫折，我們是如何面對的？我們如何「抹除」一個又一個的遺憾與悔恨，繼續迎向明天？但是，特沃斯基沒有立刻回覆他，直到……



《天長地久：給美君的信》

作者 | 龍應台 出版社 | 天下雜誌

人走過1920~2020一世紀的生命風景。1925年美君出生，列強瓜分中國；1935年，日本殖民下的台灣，禁止牛車走在馬路上；1946年明星花露水，香氣渡海來台；1963年梁祝旋風，創造850萬票房，美君最愛的電影明星，正是凌波；不曾參與的過去，只有透過照片一頁頁回顧，封裝父母的生命記憶，不讓他們的故事隨風而逝。



《別讓抗壓力害死你：寫給心累上班族，找回工作平衡的逆境力》

作者 | 榎本博明 出版社 | 今周刊

別再讓抗壓力綁架你！已經很努力，人生卻總是不順利每天加班工作卻還被主管洗臉，明明用盡全力衝刺，結果卻無法盡如人意，心好累，怎麼辦？人生越艱難，你就越該學會柔軟，這個社會嫌你沒有抗壓力，殊不知一味堅強反而成為最大弱點！真正的失敗不是被擊垮，而是主動放棄。10個思考模式+13個好習慣，提高逆境力，打造完美職場表現。

樂小語婚



文・照片提供 / 范倩瑋 人力資源處



旅程由此展開

Our road starts here.

寶寶袁世



文・照片提供 / 賴榮理 人力資源處

歡迎你來到我們的大家庭，
更謝謝你讓阿理媽媽變成阿理嬤；
祝福你健康、平安的茁壯，
成為大家的開心果。

婚友資訊

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

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，如透天厝小套房包租公、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，體重44~52公斤，身心健康，朝八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)0965-107201

401王先生

民國77年次，175公分，70公斤，大學畢，現為國營事業員工。興趣：閱讀、理財。

徵樂觀正向、溫和有禮之未婚女性。

聯絡人：王先生

電話：0910657813

編號 397 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
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
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	大林電廠、興達電廠、高屏供電處、高雄區處、鳳山區處	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
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
1274	◎	營建處/土木工程師	台北供電區營運處、輸變電工程處北區施工處、核能火力發電工程處	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 1264 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 12 月號
107 年 10 月 15 日截稿

179 期

30周年紀念專刊：同心30 與你同行

自民國 77 年 12 月開始，同心園地陪伴同仁走過了近 30 個年頭。多年來同心園地秉持著傾聽、支持、陪伴及關懷的精神，給予同仁力量，就像一雙隱形的翅膀，承載著愛與希望，引領同仁在生命中展翅翱翔。回首過往，我們一起走過歡笑、感動與淚水，同心刻劃生命成長的美好回憶。

今年，同心園地即將歡度 30 歲生日！值此時刻，期待你與我們一同慶賀及分享這份喜悅與感動。同心園地從諮商輔導到心靈成長，歷經不同階段的轉型蛻變，一路走來，你有什麼樣的心路歷程與感受？同心園地對你的影響及意義為何？你跟同心園地間有著什麼樣的回憶與故事？邀請你用文章、詩詞、小語或照片訴說對同心園地的情感、祝福與期許，留下歷史性的一頁。期待透過你的分享，讓我們共同回顧過去、攜手同行、展望未來，再創下一個 30 年的燦爛與感動。

180 期

180 期 108 年 1 月號
108 年 12 月 5 日截稿

*因配合同心園地 30 周年紀念專刊出版
原訂 179 期專題故事〈結痂〉遞延至 180 期刊登

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。

180 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 你的幸福會從哪裡來？

▶ 你與情人到海邊漫步，你覺得你們正在欣賞什麼樣的景色？

- 1 滿天星星的晚上
- 2 令人感慨的夕陽
- 3 感到振奮的日出
- 4 熱鬧的沙灘聚會

測 陷入低潮時，你是個怎樣的人？

▶ 一對情侶坐在公園的椅子上，看來像是準備分手。不久，女孩開始掉淚，你直覺接下來會？

- 1 女孩邊哭說「再見」，然後跑掉。
- 2 女孩一直默默哭著，等恢復平靜之後，說了「再見」就走掉。
- 3 女孩在強顏歡笑。男生對她說「再見」就走掉。

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

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

難

			6					1
2			1					9
7			4				5	
	3			2			8	
	9		8				4	
	1		5	9			3	
	8				6			7
9					8			3
1					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 你的幸福會從哪裡來？

你與情人到海邊漫步，你覺得你們正在欣賞什麼樣的景色？

1. 你的幸福來源：朋友之泉

理想化的你，在現實中很難有幸福，你總喜歡建造自己的夢想王國，當回到現實，往往不能接受。建議你還是在日常生活中多跟朋友交流，令自己習慣殘酷的現實吧！

2. 你的幸福來源：智慧之泉

你認為上天給予人類智慧，就是用來解開世上的神祕。你熱衷於探索這神秘的世界。追求知識、讀書、都可以讓你感到無比快樂！

3. 你的幸福來源：自由之泉

你希望去世界各地流浪、追求自由、快樂和幸福。對世人眼中的價值觀不太關心。對你來說，人生只是一個中途站，只要自由自在就好。

4. 你的幸福來源：家人之泉

你是個很愛家的人，認為家是最重要的地方，人生的幸福來自美滿的家。來自親人的安慰、呵護、鼓勵，對你來說是最快樂的。

測 陷入低潮時，你是個怎樣的人？

一對情侶坐在公園的椅子上，看來像是準備分手。不久，女孩開始掉淚，你直覺接下來會？

1. 你是個好勝心很強的人。由於堅強、不服輸的個性，即使是陷入低潮，你也會盡最大的努力掙扎。

2. 你一旦陷入低潮時，會耐心等待，讓它自然恢復正常，或是研究最好的對策。因為與其去掙扎，倒不如靜待事情慢慢轉好。

3. 你是一個很會想的人。一旦陷入低潮時，反而對事情能有不同的角度，能想開、包容別人的缺點，讓事情有了新的一線曙光。

數獨遊戲

解

答

易

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

難

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



同心園地從諮商輔導到心靈成長，歷經不同階段的轉型蛻變，已陪伴同仁走過了近 30 個年頭。多年來同心園地就像一雙隱形的翅膀，承載著愛與希望，引領同仁在生命中展翅翱翔。回首過往，我們一起走過歡笑、感動與淚水，同心刻劃生命成長的美好回憶。

今年，同心園地即將歡度 30 歲生日！值此時刻，期待你與我們一同慶賀及分享這份喜悅與感動，邀請你用文章、詩詞、小語或照片訴說對同心園地的情感、祝福與期許，留下歷史性的一頁。期待透過你的分享，讓我們共同回顧過去、攜手同行、展望未來，再創下一個 30 年的燦爛與感動。



徵文截止日：

107 年 / 10 月 / 15 日

熱烈徵稿中



文章出刊月：

107 年 12 月



徵稿內容：

1. 同心園地的蛻變，你的心路歷程與感受
2. 同心園地對你的影響及意義
3. 你跟同心園地間的回憶故事



徵稿形式：

文章、詩詞、小語、畫作、照片或圖文並茂