

同心園地



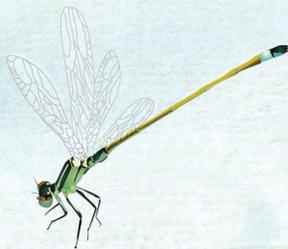
2019.01 | 雙月刊



台灣電力公司
Taiwan Power Company

結痂

悠長的生命河流，形形色色的挫折難關
點滴凝聚在心頭，漾起漣漪
淬鍊出現在的自己
回首過去 踏石而行
眺望未來 踏實前進



Laugh
&
be happy

找尋微笑

文 | 白頭翁



微笑的線
不是直角
卻有安定的構造
微笑的面
不是方塊
卻能牽動胸部的肌群
微笑的點
沒有顏色
卻在嘴角開花

花有各種顏色
顏色有冷色與暖色
抽象畫也有冷地與熱地
人認為
冬天比夏天冷靜理性
夏天比冬天浪漫熱情
用感覺給了點線面和色彩
分了四季

我走過無數的四季
想在冬雨裡
找尋微笑的顏色
先喝口熱可可
畫一條熱地的彎線
咖啡館正在烘豆
香走直角過來
我的視線睜成黑黑一片
黑裡透著紅光
有冷地的開懷

微笑好像有了顏色
像花瓣
在四季的晴雨中
微笑好像有了形狀
像陽光
走出暗谷的線條
微笑好像有了構圖
像一個呆子
偷偷的裝瘋
原來微笑
是一朵傻花
無聲的哈哈

結痂

文 | 本刊

小時候，總盼望能快快長大，好像成為大人，就能無所不能。長大就有錢買琳瑯滿目的衣服、就能掙脫門禁枷鎖夜遊、享受愛情的粉紅泡泡、盡情吶喊和呼吸自由，於是我們帶著純真跟夢想前行，赤裸裸面對這個世界的刀光劍影，即使受傷也未曾停下腳步。時間武裝傷口，結痂填補缺口，癒合後的疤痕，成為自己最強壯的地方。

本期《專題故事》邀請大家分享生命中曾經歷的挫折、衝突以及造成的影響，在〈結痂〉一文中，作者秦申罹患憂鬱症後察覺到身體的異樣，鼓起勇氣面對疾病就醫而拯救了自己的人生；初曉撰寫〈奇異果的滋味〉分享高中時甜甜的初戀，上了大學後因遠距離戀愛而成了苦澀的烈酒；維風〈聽見葉落下的聲音〉述說母親在外甥的婚禮上終於走出妹妹病逝的陰霾，再度擁抱母女間過去的回憶。在這些故事中，我們看到生命中的意外波折總會

隨著時間而淡化，進而淬煉出更成熟勇敢的自己。

本期《園地專欄－感恩回饋》記錄了許多同仁對於同心園地的感言，有人長期擔任園丁默默奉獻、關懷周遭的同仁，給予陪伴的力量，並在員工協助員訓練班學習到同理心及溝通的技巧，助人的同時自己也受益良多，不僅柔軟了生命也加深與親人、同事間情感交流；有人透過投稿抒發心情想法，除了能在同心園地雙月刊上留下生命的印記外，書寫時不斷進行自我內心想法探索的過程，更是一種與自己內在的心靈對話，進而深化自我的認識。透過這些經驗分享，歡迎大家一齊來耕耘同心園地這塊福田，豐富彼此的生命。

面對未來的變革，同心園地依舊是各位同仁堅實的後盾，園丁們如同寒夜中的暖爐，源源不絕持續帶來溫度。農曆新年即將到來，祝福所有台電人已亥年豬事大吉、健康平安，新年快樂！🐷

同心園地

封面題字／林深 退休人員

封面裡 找尋微笑／白頭翁



編輯手札

01 結痂／本刊

專題故事

04 結痂／秦甲

07 奇異果的滋味／初曉

10 遺憾的夢想／劉家豪

12 聽見葉落下的聲音／維風

15 心情留言簿／Little Boy

16 如果幸福可以重來—致愛裡的傷疤／李智揮

上班族心理系列

21 大同大禮步道之行／陳佩豪

EAPs 停看聽

26 諮詢服務篇

員工協助方案諮詢服務流程表／本刊

28 婚姻關係篇

瞭解婆媳願／林蕙瑛

人文采風

33 戲如人生

「當妳轉身之後」觀後感／小埃

38 大地見聞

冰島、挪威
北歐的深度旅遊／黃郁凱

園地專欄

41 感恩回饋

同心園地對我的影響及意義／JUBA

44 十八般武藝／羅瑞曉

47 同心園地是台電人心靈的充電站／洪沛靖

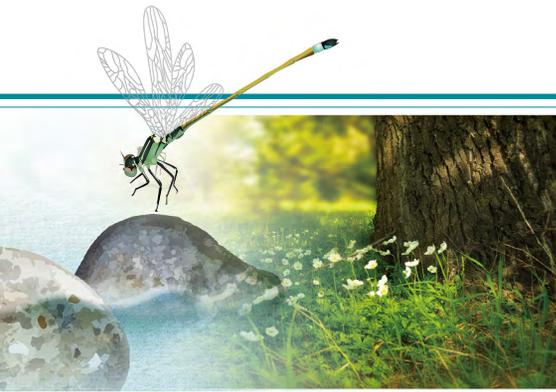
48 這是「種福田」好所在，大夥相揪來：園丁開墾之旅／葉志峯

52 筆耕澆灌同心緣起／鄧葉仁

56 分享與感恩—員工協助進階班訓練心得回饋
／吳其鎰、小藍、小螺絲

60 園地活動

同心園地30周年慶祝會—
「同心30 與你同行」紀實
／本刊



資訊快遞

- 62 主管及基層同仁溝通活動心得分享—同理心「連結」的力量 / 陳麗安
- 66 傳情義賣 讓愛與溫暖持續擴散 / 林姍儒
- 67 活動報導
員工協助業務花絮 / 本刊
- 71 園地心發現
轉型Up 溝通Hug / 本刊
- 72 苦樂留言板
一個不知如何是好的員工 / 本刊

- 76 心靈補給站 / 本刊
- 78 新婚小語 + 寶寶園地 + 婚友資訊 / 本刊
- 79 同仁對調服務信箱 / 本刊

招手微笑

- 80 「同心園地雙月刊」徵稿 / 本刊

封底裡 腦筋急轉彎、數獨遊戲 / 本刊

中華民國78年5月創刊

中華民國108年1月出刊

發行人 鍾炳利
 總編輯 張廷抒
 副總編輯 許芳玲
 編輯小組 吉玲玲 黃新倫
 吳致中 葉紉秀
 執行編輯 吳致中
 Email d0960602@taipower.com.tw
 地址 台北市羅斯福路三段242號11樓
 電話 02-2366-7357
 傳真 02-2365-6869

封面主題：結痂
 點滴凝聚在心頭，漾起漣漪
 淬鍊出現在的自己

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





結痂

文／秦申

對於結痂的印象，在小時候遭遇一次車禍後開始改變。從前以為結痂代表修復、新生。當傷口被痂覆蓋著，就能隔絕外界髒汙防止感染，保護裡頭的新肉慢慢生成，最後痂皮脫落，一塊粉嫩紅潤的皮膚再次新生。直到那次車禍，左腳踝受了嚴重的擦傷，傷口過了很久才結痂，深褐色的痂皮張牙舞爪像一隻黝黑吸血的水蛭趴在腳踝上，觸碰到就異常刺痛，後來去醫院檢查，才發現原來在痂皮底下的傷口還在發炎並沒有癒合，醫生說必須將痂皮除去，讓細胞與組織重新生長，否則傷口會有繼續感染的危險。我才知道，原來結痂的傷口，不代表已經真的復原。

結痂的意義

當天晚上，老爸拿著牙籤，一點一滴地將痂皮挑除，那是我記憶中最漫長的一夜。我痛到尖叫、哭喊、甚至微微發抖，我爸叫我媽緊緊抓住我，不要讓我因為疼痛而亂動，以防不慎將牙籤扎進我的傷口裡，他自己則在昏黃的燈光下忙得大汗淋漓，時間凝結在劇烈的疼痛裡，分秒都太過漫長。不知道過了多久，爸媽終究因為我不斷地抵抗被搞得精疲力竭而放棄。當我低頭一看，大片痂皮中間被挑起一個洞，鮮紅的血水混著膿液在傷口裡流動，我已痛到癱軟在床上。

那是我第一次深刻地嘗到疼痛的滋

味，長大之後，才明白人生多艱難、荊棘遍佈，勇往直前的過程中，一不小心就傷痕累累。奮鬥一生，傷痕一生。大部分的傷口當下很痛，時間久了就雲淡風輕，這種就是不深的傷口。結痂過後，等待時間療癒，再自然脫落，一切依舊美麗如昔。例如，學生時代被好友背叛；與初戀男友分手；或是眼睜睜看著心愛的寵物被送走。年輕時候的我們哪一個不是血氣方剛？哪一個不是死心塌地又情深義重？受傷的當下難過得以為末日降臨，而在酩酊大醉、痛哭一場後又是一條好漢，還是能夠與老友重修舊好、可以重拾愛人的勇氣及全心全意對待下一隻毛孩子。

當傷口太深的時候，則需要更長的時間修復。我們的身體怕傷口被二度傷害，所以會立刻結痂，這原本是一種自然保護機制，卻反而因為阻隔空氣和水的環境不利傷口復原，所以只能忍痛除去痂皮、除去保護，一切從頭來過，即便這樣的過程讓人痛不欲生。

無邊深淵的憂鬱

我曾經因為工作的挫折而罹患憂鬱症，那是健康的人難以想像的痛苦、正常人無法體會的煉獄。當莫須有的罪名似鐵鞭重打在身上，我無力抵抗；當明察秋毫被流言蜚語給蒙蔽，我無路自清；當冤屈發生在不對等的權力關係之間，我無法辯解。那一年，我活得自信盡失，像掉進一個無邊深淵，靈魂被抽乾，徒留一具軀殼。

在公司，我不敢直視他人雙眼，只要一與人對到眼就趕快把頭撇開。個性變得膽怯懦弱，說話音量越來越小、頭越來越

低、背越來越駝，終日活在恐懼中。我會挑人少的路走、怕與人接觸，連上廁所都跑到頂樓最少人使用的那間。在家裡，我的脾氣則變得暴躁陰沉，每天與先生吵得翻天覆地。常常不自覺以淚洗面，腦中不斷出現負面的思緒。我失眠又嗜睡，可以連睡十幾個小時，希望永遠不用起來面對這世界；也可以瞪著天花板發呆度過無盡的黑夜，靜看天空泛起魚肚白。我暴飲暴食，體重爆增七公斤，看著鏡中那個我幾乎不認識的自己，皮膚蠟黃、眼袋浮腫、贅肉下垂，整整兩個月不敢回娘家，不敢讓爸媽看到這樣的女兒，怕他們見了我卻認不得，也不敢打電話回去，怕一聽到他們的聲音我會泣不成聲。我的腦袋變得遲鈍，常常忘東忘西，就連平常熟練的工作也會突然卡關，腦袋當機。或許這就是身體的一種自然機制，當逼近人類承受痛苦的極限，生理機能強行在傷口上結痂，用短暫的放空讓腦袋暫歇，防止更多的傷害。





活成自己的模樣

當身體出現一系列的異狀著實嚇著了我，我才終於有了憂鬱症的病識感，鼓起勇氣向外界發出求救訊號，向心理諮商師與精神科醫師求助。在半年來定期的服藥、運動、讀書，轉移注意力再加上親友及同事的關懷，終於漸漸康復。在復原的漫漫長路上，與心理諮商師的每次對話都是一次次將痂皮剝除，重新審視傷口，過程中會疼痛、會流淚、會有很多的疑問產生，有一些可以透過思考得到答案，有一些可能暫時無法獲得解答。不論能否立即得到答案，在與自己對話的過程中，終於逐漸接受真實的我。這樣的我，不論在他人眼中是美麗、醜陋、善良、邪惡、有為、無能、可愛、可恨，我就是我，只要做事問心無愧，別人相信也好，不信也

罷，活成自己想成為的模樣，才是珍惜父母生養的我。真正能傷害我們的，從來都不是別人。無法強迫他人喜歡，但可以天天讚美自己。有時候，兩手一攤，裝裝傻，笑一笑，打打迷糊。長大後的世界，從來都不輕鬆。人生是不間斷的奮戰，生命是重疊的新舊傷痕。我們沒有辦法逃避這些傷，但是可以選擇用什麼樣的心態與方式去面對、處理。不深的傷口，任其結痂、痂皮脫落、自然修復，時間是最好的治療師；深的傷口，勇敢面對、直探痛點、與內心深處對話，才有可能從痛苦的深淵中解救自己。願我們不論遇到如何惡劣的情況都能昂首挺立；願我們不論遭到多麼嚴重的打擊都能永不放棄；願我們所有的傷痕都終將被撫平；願我們一輩子心上雖然有疤卻沒有補丁。



幸福沒有明天，也沒有昨天；不懷念過去，也不嚮往未來，
只有現在。



文／初曉

「如果妳已決定了要走，就請妳不要再回頭。」電話那頭傳來果決的聲音：「嗯！好！」回想當年也不知什麼地方學來的對白？哪裡鼓起的勇氣？我們就在最後一通電話裡結束了一段青澀的戀情，當下還自以為保留了一丁點男性的自尊，卻著實痛苦了好長一段日子……。事後回想，若不是最後這兩句決絕的對白逼我們走到了絕境，又豈能快刀斬亂麻地結束一段若即若離、彼此牽絆、卻早已互不歸屬的感情？

一轉眼30年過去了，有些感覺早已

淡忘，有些人被刻意地遺忘，直到自己一對兒女也陸續穿上黃、綠配色，活像奇異果的母校制服，興沖沖地談論著「奇異果節」（註）的活動花絮，那些塵封已久的校園記憶，久違的人事物，就像是自動解除了「封印」似的回到了我的腦海。

校園戀愛的滋味

我和她是同一所高中、同一屆的學生，在那升學主義掛帥的年代，「校園戀愛」無疑是高檔的奢侈品，學生渴望擁有它，卻要付出許多有形無形的代價，諸

如：花費多了、學業可能退步、人際關係變得疏離、師長父母的反對等等。然而愛情就像一場海嘯，一旦來了，任誰也抵擋不住！依稀記得和她初相識在學校地下室的桌球場，從小校隊的資歷讓我在桌球場上虎虎生風，且又是資優班的學生，而她是校內樂儀隊的長笛手，總是端著一臉再甜美不過的笑容，一句師父長、一句師父短地央求我教她打球。起先就只是單純的師徒關係，也不知何時開始，我們從師徒相稱轉變成男女朋友，從此校園中冒出一對形影不離、桌球混雙打遍天下無敵手的搭檔，多事的人替我們取了一個頗為夢幻的封號「神仙俠侶」。

「徒兒」是一個聰慧可人、早熟善感的女孩，吹著一手好笛子，寫著一手娟秀好字，平心而論，我想應該沒有一個男孩能夠拒絕得了這樣女孩的親近。有時我們會跨過欄杆，走過教室頂樓的陽台，選擇一塊遠離同學視線的僻靜角落，聽她吹奏一首「陽明春曉」；即使每日相見，幾句淒美的古典詩詞，也要親筆書信往來互訴衷曲；有時，就只是在圖書館裡相對而坐，各自準備明日的考試，也有一種莫名的歸屬感。「師徒」兀自沉浸在

小小的兩人世界裡，完全無視旁人的目光，所有事情都似與己無關。如今回想起來，



我們倆曾是桌球混雙打遍天下無敵手的搭檔，多事的人替我們取了一個頗為夢幻的封號「神仙俠侶」。

談戀愛還真不只是一種變態，而是一種病態！我也猜想在那競爭激烈的第一志願高中裡，如果會有幾個曠男怨女會對我們投以羨慕的眼光，其實就有更多的競爭對手正在暗自竊喜，笑我們愚痴笨呆！

畢業後的考驗

校園戀情最大的考驗總在畢業之後，為了前程我們各奔東西，馬上少了每天見面的機會。大學放榜後，一個考進政大，一個進輔大，雖曾短暫自責影響了對方，導致她未能考取心目中理想的大學，其實都是咎由自取，怨不得他人。面對嶄新的大學生活，視野大開，兩校遙遠的距離無疑是情人之間無情的殺手，就在一次陰錯陽差的誤會裡，一切的糾葛畫下休止符。

那一天難得上午沒課，我心血來潮決定去輔大探望「徒兒」，騎著野狼摩托車風塵僕僕的橫跨了大半個台北，自以為會是一個大大的驚喜，果然就在輔大校園中巧遇她與一群朋友迎面而來、正有說有笑著，我快步趨前幾乎是用跳的對她說：「嗨！Surprise！」一聲輕鬆的招呼，換來她冷冰冰、錯愕的表情，回過神的她淡



淡地說正要與朋友去玩橋牌，彷彿暗示著我是個不受歡迎的人物，我強裝識趣地說：「不好意思！突然跑來沒通知妳！」逕自落寞的離開了現場。午餐時間，我獨自一人在校園附近的餐廳吞食著無味的午餐，落寞的心情尚且未能平復，冷不防又撞見她與一位男士一前一後進來，才瞥見我即往地下室慌張遁去。可想而知，那頓午飯我更是吞嚥不下了！詩人鄭愁予的詩句反映正在淌血的心境，我達達的摩托車聲其實也是個美麗的錯誤，我不是她所期待的歸人，只是個過客……。「離開這塊傷心地吧！」回到家中等了一下午她的電話，希望能得到一個合理的解釋，當晚電話中換來一句「你怎麼想就是怎麼樣！」的冷漠答案。分隔兩地的感情漸行漸遠，終致無法延續，藉著這個千載難逢的機會，過去向來被動的徒兒終於揮劍斬向師父，開口攤牌了！隱約中彷彿聽見她說：「我要自由！」、「我不要有任何型式的牽絆！」

逝去的青春再也回不來了，面對塵封的往事猶如輕撫胸口難堪的傷疤，如今疤痕厚厚實實地封住了傷口，成為曾經走過的生命標記，卻已感覺不到它曾帶給我的痛楚。多年以後，人生的歷練讓我對那段往事有了全新的感受，內心已然平靜不波，曾經的無知懵懂、年少輕狂宛如過眼雲煙。直到現在也才終於明白了一些道理，原來當年無法釋懷的人、事、物都是

可以在時間的淬鍊下被原諒的。如果愛情誠如啜飲一口烈酒，濃嗆的酒精曾一度燒燙了喉嚨，但在苦澀之後終也留下喉際的一股甘甜尾韻，令人沉吟回味、難以忘懷……。那一晚，我漫步在母校的美池涼亭，等著接送夜讀的孩子回家，春草依舊碧綠，霧色氤氳中透著圖書館亮晃晃的燈光，感覺安詳而神祕，三三兩兩的黃綠人兒步出校門，恍惚間我好像看到了記憶中17、8歲時的那個懵懂大男孩，在夜色下走過了校門口的陸橋，對著我微微一笑……哈！不是別人，是我那傻氣的兒子突然叫了我一聲「爸！」。無比感恩！在苦澀的高中生涯裡，無情的升學壓力之外，我比別人多了一點酸酸甜甜宛如奇異果般的初戀滋味。🍌



人生的歷練讓我對往事有了全新的感受，
內心已然平靜不波，曾經的無知懵懂、
年少輕狂宛如過眼雲煙。

註：桃園市武陵高中自訂在每年三月的第三個周三為「奇異果節」作為屬於自己的節慶，學生自己設計相關紀念品，並將奇異果送到心愛的人手上，全校洋溢歡欣氣氛。奇異果節起因於武陵的制服顏色與奇異果相近。男生黃色上衣，搭配奇異果皮顏色的長褲，稱之為「黃金奇異果」；女生嫩綠色上衣，搭上奇異果皮色的長褲或裙子，稱為「碧綠奇異果」。學生更自稱「奇異果子民」。



遺憾的夢想



當老師怎麼那麼好？跟學生玩，還能有薪水入袋，我長大也要當老師，也有寒暑假可以休息，真是太棒了。

文／劉家豪 台北供電區營運處



好些日子覺得房間有點亂了，趁最近有空檔，便來個大掃除。整理整理著，翻到了高中的畢業紀念冊，突然覺得好懷念高中時的生活，順勢一頁頁找尋著當時的記憶。突然一個L夾掉了出來，裡面夾放著我高中時期的成績單，看到其中一門社團活動的成績，分數非常的低，僅僅只有60分，讓我回想起當時的林林總

總，這是我人生中一個被毀掉的夢想。

細說從頭，一向好動的我，總有用不完的精力，無論田徑或球類運動，我都不錯過。當我看著體育老師，小小心靈總想著：「當老師怎麼那麼好？跟學生玩，還能有薪水入袋，我長大也要當老師，也有寒暑假可以休息，真是太棒了。」

於是在高中課餘時，可選修社團一門課程，當時我看到籃球社，立馬報名參加，但這個社團不是任何人想參加就能參加的，必須經過甄選，然而沒有馬上舉辦甄試，必須在原有社團裡先選擇一門加入，待甄選通過後再辦理轉社即可。

終於甄選日子到了且通過了甄試，教練篤定的跟我道聲恭喜，歡迎我的加入。我滿心歡喜回到原本的社團辦理轉社事宜，但那老師不肯放人，還以威脅口吻說，他跟教務組組長很熟，所以不可能讓我退社的，而最後也真的沒能轉社成功，我非常難過且沮喪，不明白他為何不讓我轉社？現在我才知道，學生退社對他來說是丟臉的事。

看著同學們在其他社團辦理轉社手續皆已完成，就我無法轉社成功，當我去練球時，原社團就被記曠課，讓從不翹課的我，因此留下了一個汗點，也因為這樣，我只好乖乖地待在原本的社團，不再去籃球社了。我在原社團盡自己的本分，但學期末成績出來，分數真的令我傻眼，社團



分數竟然只壓底線般低空飛過。

幾年後，回到母校去見久違的導師，也看到了當年的那位社團老師，他就坐在導師隔壁，還跟我的導師說：「你的學生真有心、真有禮，還會回來看你。」我心想你可能已經忘了我吧？當年的你似乎不是這樣形容我的，真不知你說的這句話是褒還是貶？

隨著時間流逝，那些難以抹滅的印記、被狠狠毀滅的學生時期夢想，傷口雖已結痂癒合，變成了空氣演化成回憶，那些歲月的得失也早已是過往雲煙，但回想起來還是那麼的諷刺。🍷



聽見 葉落下的聲音

文／維風 雲林區營業處

隨著正夯的「我是一顆小呀小蘋果~」音樂旋律，搭配超逗的舞步，新郎新娘進場了，現場頓時響起一片歡呼聲，外甥阿武的結婚典禮正式拉開序幕。

一時之間往事歷歷，小時候的情景浮現眼前，記得阿武的弟弟阿誠出生時，妹妹將阿武托給母親接回家中照顧，不知是否換了個環境不習慣，還是想念媽媽，

夜裡哭鬧不止，連堪稱老手的爸媽都束手無策，差點動了怒，我急忙下樓將阿武接過手來，使出十八般武藝連哄帶騙，卻仍然哭鬧不停，幾經嘗試，才發現讓阿武趴在我背上，這招十分管用，終於安靜了下來，那一夜，他就這樣一動也不動的在我背上睡著了。對比眼前帥氣高大的新郎官，真有今夕何夕之慨。

現場人聲樂聲不斷，台上新娘新郎分享著人生各個階段的精彩照片，突然話鋒一轉，外甥感性的說：「今天婚禮上原本有一位我一生最重要的人在場，那就是我的母親，但是她今天缺席了。」他語音微哽稍頓了一下後繼續說：「很希望今天的喜悅，能跟她一起分享。」突如其來脫稿的台詞，讓我有點措手不及，僵在座位上，怕一動眼淚就會流下來，我回頭看了母親一眼，今天母親刻意的打扮，身影優雅，望向遠方的眼神若有所思，暗自慶幸著，重聽的母親聽不見這一席話。是的，阿武的母親，我最貼心的妹妹，母親最鍾愛的女兒，已經離開多年了，妹妹的辭世，一直是母親難以承受之重。

第一次從母親口中得知妹妹生病的消息，我震驚無比，相對於母親娓娓訴說的淡然表情，讓我錯覺不是一件大事，沒有想像中嚴重，但那也是我見過一向堅強的母親最落寞最無助的神情。

妹妹讀的是有百年校史的教會學校，她曾提及，校慶時許多上了年紀的學姐，氣質優雅儀態從容，回到母校看著一群年輕的學妹們，四處奔跑橫衝直撞，殷殷的告誡道：「日後我們都要為人母親的，要記住遇到事情切不可慌張，因為妳們必須是一家人的精神支柱，否則家就亂了。」妹妹如是分享著，也一直奉為圭臬，生病後，人前人後堅強的模樣令人不忍，心事與眼淚也只能在母親面前才得以盡情的傾洩。

記憶中有一陣子妹妹住校，曾偷偷溜回家洗澡，結果被學校逮著，要記過處罰，通知單寄到家裡，母親二話不說，直奔學校校長室，一路上老師、教官層層攔阻勸說，母親哪裡予以理會，非見校長不可，直嗆道：「我原本一個乖乖巧巧的女兒，送到你們學校，可是你們卻把她教成，違反校規非得記過不可。」「記過可以，校長您得先引咎辭職下台，負教育失



母親最鍾愛的女兒，已經離開多年了。妹妹的辭世，一直是母親難以承受之重。





新郎新娘即將展開屬於他們自己的人生，母親給予這一對新人最深的祝福。

敗之責。」一席話鏗鏘有力，有夠強詞卻又奪理，惹得旁觀的老師同學，嘖嘖稱奇哭笑不得，憑著母親母夜叉式的據理力爭，一支小過憑空給沒收了。幾個孩子一向跟母親很親，妹妹身為家中唯一的女生，寶貝之餘，可是跟母親有著革命式的情感哩！

前些時我十分喜愛的一位偶像歌手走了，逐桌敬酒時，有熟識的賓客問起：「心中一定很痛吧！」待回到座位上，我又起身趨前回他說：「嗯！但哪有失去妹妹痛呀！」彼此握了握手，相互拍了拍肩，交換一個了然於心的微笑。

天地之大竟容不下我唯一的妹妹，我曾經好長一段日子如此怨懟，更多擔心母親不捨母女連心難以走出陰霾，前陣子見到母親穿上一件好久沒穿的長T-shirt，上頭印有鳳凰展翅的圖案，那是當年父母親第一次香港行買的，妹妹喜歡則要了去，卻在生病後交還給母親，母親手上的一只

白金戒子，也是妹妹在病榻前卸下給母親戴上當作紀念的，「那戒指原本以為早丟了，沒想到又找了回來！」母親語帶哽咽卻又欣慰的說著，我默默地聽著，原來母親都留著這些，不捨不棄。「Come back（回來了）」同時意味著人生戰場上也繼續「Combat」，像浴火鳳凰展翅一般，母親終於敢擁抱這些與女兒共同的回憶了呀！

擁抱過去，同時也擁抱現在。眼前新郎新娘過來敬酒，即將展開屬於他們自己的人生，母親給予這一對新人最深的祝福，眼中散發著熠熠的光彩。

生命榮枯如四季更迭，有情天地五光十色，終究要還諸天地。葉子落了，我聽見葉落下的聲音，舊的枝椏會長出新的芽，相信傷痛會隨著時間淡化，正視著每一道疤、每一道痂，都是人生一場場戰鬥烙下的光榮印記，也是強者的徽章，讓我們不再害怕，更有勇氣面對明天。



心情留言簿

文 / Little Boy



因為愛，所以我們存在；成就圓滿，幸福自來。

人的心是肉做的，感情的事一旦沒有處理好，有時就像把利刃，劃出一道道深深的傷口，鮮血般的思念隨之泊泊地流。隨著時間過去，心中沒有治癒的傷口結痂成張牙舞爪冰冷僵硬的醜陋傷疤；血液乾涸的心臟，無力地痙攣、顫動。

遙遠的感情世界裡，一對小男生小女生，兩小無猜有著純純的情感，就像山林中很自然的一種單純清新氣味。長大後，兩人分了班偶爾還是會碰到面，只是，頻率漸漸少了。小男生長的高、跑得快、躲避球又厲害，在學校裡成了風雲人物，而小女孩則總是在一旁靜靜地看著他，只是男孩都沒有注意到她，他的心已著迷在球場上的熱烈廝殺。

快要畢業的時候，別班有人跑腿轉送畢業留言簿給小男生，是那個小女孩準備的。正好下課鐘響，小男生猶豫了一會，退回了留言簿，轉身像飛箭一般衝向球場，好像那裡才是屬於他的地方。那本留言簿，據悉在小女孩的淚水中被撕毀後不知去向，隨著鳳凰花開花落，他們倆也各

奔西東沒再見面；只是，小女孩那日哭泣的淚水，竟不知覺地灑滴在男孩心上，熱熱地、時而發燙。

懵懵懂懂的男孩漸漸長大，覺察到了他有意無意間殘忍地傷害到小女孩的心，他想為當時不夠成熟的自己道歉，只是茫茫人海中他尋覓不到那女孩，心中兀自留下遺憾的破口，隱隱作痛，時而發作。

到底，人的一生在追求些什麼？功名富貴？權傾一世？就好像當時小男孩熱衷的一切，他的眼睛看向花花綠綠的世界，享受眾星拱月、掌聲榮耀的種種。但當靜心下來驀然回首時，發現原來「圓滿人生，人生圓滿」才是他一生最大的功課與祝福。圓滿每一段緣分就像撫平內心每道傷口，恢復我們柔軟溫暖的初心。

女孩的眼淚，穿越時空溫暖融化了男孩冰冷的內心，一顆心，再次微微甦醒跳動。男孩心懷感恩的說：「因為愛，所以我們存在；成就圓滿，幸福自來。」陽光透雲而出，天，漸漸開了。

如果幸福可以重來 致愛裡的傷疤

文／李智揮 北區施工處

淅瀝的雨敲打窗扉，窗扉緊閉；當雨敲打寂靜的冷夜，遠方蟋蟀的窸窣聲蓬勃。惆悵憔悴的日子漸長，沒有盡頭，也無法推開身旁的霧。曾經有過一個人，讓我相思成病，然而歲月依舊，我輕撫嘴角漸被歲月撫平的傷疤，顛簸的心跳聲，按耐不住的心神，只能繭居在莫以名狀的愁緒裡，記憶是布滿時光的煙塵，筆尖依然寫不完那年的青春戀曲，只能成為心上未能滴淚的燭火。

那年的青春

那年的青春戀曲，來自於年輕的一場愛戀。初相識，稚氣的妳眼眸泛光，笑容燦爛如清脆鈴聲在風中搖曳，溫柔又

可愛，尤其妳俏麗的短髮綁了個馬尾，更讓我的心馳神往。妳的肩上披覆絲巾，繡滿春光的絲線，一派率性行事。我們的相遇，對於妳的美好無非是懷念，傾注自己對於年輕愛情的想像。妳是我的朝陽，燦笑的妳融化了我的孤寂，妳把關注的眼神給我，讓我荒蕪的土地開滿了花。妳的嫣然一笑，讓我微微出神，看著我的眼裡盡是溫柔，不斷的勾勒，編織著粉紅色的夢。

妳輕輕走過了滿塘的荷花池畔，青綠的荷葉隨風擺盪，娉婷搖曳生姿的荷花，一瓣、兩瓣、三四瓣，一波波地向下吹盪、傾倒，再盪回原先挺拔的姿態。此時更見一朵朵紫夢芭蕉、緬梔花迎風而立，

似在池塘中彼此一搭一唱，空氣中飄散著濃醇的花香味，輕輕地訴說柔柔的、淡雅的存在，而池中更住著從詩經跟紅樓夢書中連根移植水池的植物圖像，花朵、樹葉頂端那點點晶瑩的雨露，讓透出的日光，妝點得更加嬌柔。滿池塘的翠綠嫣紅，偶有幾隻黑喙、黑腿、黃腳掌的白鷺鷥飛來，嘎嘎對著兩兩清拍翅膀的白頭翁與紅冠水雞互相叫喝。

我們行經朵朵的艷麗花兒，一路走來的風景，滿滿的笑聲，相戀相愛是我們靠近的感動，我們的歌是青春的花火，當我凝視著妳的雙眼，一個燦爛的笑容綻放，我看見了妳雙眼中的一道彩虹，也在妳耳邊低語著，隨心自由漫遊，一起牽手尋找寧靜的暫歇處，然後妳我相視而笑。黃昏餘暉猶溫，前方一陣鳥鳴喧嘩，我倆尋聲而行，往森林靜靜聽深處的心跳，互相擁抱。在回憶中的我們形影不離，彼此配合的默契、溫柔的依戀、互相傾訴的濃情和蜜意，就像清風總在溪間泛起點點漣漪，

風已輕輕滑過溪水，水氣在山間任性地瀰漫，向前揮灑年輕的熱情，笑聲如漣漪向四周擴散，朦朧了戀人濃情蜜意的氛圍。

清晨微風吹拂昨晚未散的睡意，相戀的情侶，一切都是美妙的。我們迎著陽光，踩著追夢的步伐。妳喜歡大海，於是我倆總愛順著風漂流，一起走向深邃鬱藍的海洋，擁抱那片潮來潮往自由奔放的海浪。轉個海口，迎面便是海水正藍，閃耀著明亮青春。當妳開心的時候，我的世界也跟著微笑。那時我倆攜手輕輕走過燦爛夏夜，銀河下裝飾著星子，我們熬夜追逐星光，直至晨光初上。群山環抱，當月光在湖面倒映，在充滿星光的山谷中，照亮仲夏的青春夜色，恰好襯了妳臉龐，我們說著眼前上映如詩如畫的故事，憑添大唐詩人的浪漫。



初相識，稚氣的妳眼眸泛光，笑容燦爛如清脆鈴聲在風中搖曳，溫柔又可愛。

我閉上眼，而妳牽著我漫步向前，當妳握住我的手心，我仍然感覺暖暖的。秋風吹過田野，大地的顏色由綠轉黃，直到淹沒踏過的足跡。天邊一陣白鷺鷥飛過，妳銀鈴般的笑聲相應，我的手握得更緊了。當雨水抵達昏黃的黃昏，我們走過田間，看著金黃色波浪的倒影，目睹一日美麗熟成的稻浪。秋夜適合煮茶，煮著散溢的醇度，已入喉頭，再輕抿一口秋月，盛宴飲畢後的壺杯依然散發著香氣。中秋有著最圓最亮的月，我們圍著爐火飲酒，對著月色吟詩，如此良辰美景有妳在我身邊。

別離的遺憾

然而，曾經的愛戀如秋楓漸紅的季節，我們的人生終究要帶著輕微的遺憾。隔年服兵役時，妳決定出國尋找人生下一段旅程。人生還很漫長，妳說，不要等我

歸來，那是沒有邊際的等待。微微的細雨增添了一些濕冷的涼意，不留一絲夜色，我們無語行走於秋日的楓樹間，順著葉飄落的方向，凋落一地殘存的葉，我們隨手拓下了一份落葉的影，藏在蹙起的眉心，風停的時候，告別是那麼的安靜，唯獨滿腹惆悵，只剩瘦削灰木間的沉默，然後，妳的背影漸行漸遠，我們就此別過，人生自是遠隔天涯一方。

日子一頁頁撕去，曾經妳的笑容只能深藏在我心底，但妳的身影早已消逝，也因為妳的離去，我的世界開始下雨。我知道等不到妳的回頭，我無法忘記妳怎麼堅決的轉身，沒有回頭，因為那是妳唯一的身影。枯萎的戀情讓我臉上失去歡樂的笑容，只剩自己孤獨的影子。回想這樣的日子如何走過，那時天空總是陰沉，燈火寂寥，我的身影清冷，淒白的身影是難以言喻的苦澀，別離有多痛，黑夜漫漫卻更遙遠，孤寂的雨在我的身上無情敲打，沒能說出口的，成為無助的吶喊，無法填補我心裡的空虛，只聽得見寒風穿過樹梢沙沙的聲音，蕭瑟披著闌珊身影，沈鬱的心情不斷飄落黑色的雨。



我們曾經形影不離、默契絕佳、互訴濃情和蜜意。



我把曾經對妳
愛戀的情書，讓火焰一
張一張焚燒，卻難以焚燒我心
中的惆悵與寂寞，在這漸寒的季節，
時間走的緩慢，我的憂傷逐漸消逝。當妳
拭去這些美好時光，是否也會為這美好時
光而停留？往日妳我相處種種，午夜一直
在我的腦海迴盪，也無時無刻深深刺傷著
我的心，我們的電影尚未正式進入人生
中場卻已落幕，思念的心深深刻印在腦海，
已成為生命的一部份，難以割捨也揮之不
去，我的心碎了一地，無法放下，也無法
遺忘，於是，我成了一灘泥，只能渾渾噩
噩的度過每一天。關於幸福畢竟是太過完
美的想像，總要逃到無路可走了才了解，
我望向那段失溫的回憶，不再擁有妳溫柔
的懷抱，想要的幸福都碎了，而我是一隻
撲火的飛蛾，心被掏空，不惜渾身是傷，
甚至墜入自暴自棄的深淵，渾渾噩噩的日
子才在某個臨界點潰堤。

突來的意外

在那個飄雨的晚上，因為夜晚視線不良加上注意力不集中，我從學校開車回家時發生了慘痛的车禍，當下不知撞到的



車禍過後，我靜下心思
重新振作，曾經心中的
傷才終於釋然。

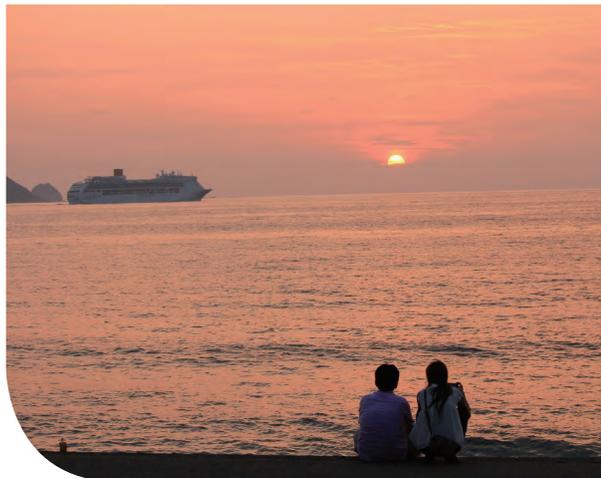
是何物，只有「砰」的一聲，我的腦子突然一片空白，隨後不省人事。當我回過神來，我只感到痛徹心扉的痛，而嘴角永久留下難以痊癒的傷疤。因為意外車禍撞倒路人，面臨可能的民事訴訟問題，當時年輕的我難免不知所措，那些午夜裡經常讓我驚醒的惡夢，從此收藏起受傷的心靈，不願再去碰觸，咬嚙我薄弱的身影，身體與心靈的傷口開始結痂，曾經懷疑只是寂寞，但憂傷未曾因為逃避而消失。

冷風在枝葉間疏影搖曳，小徑上的落葉覆滿層層的心事，只是拂在臉上的冷風，吹的臉龐都還是倍感涼意。我在賠上自己的健康和課業後，終於收到一張和解書，放下心中懸吊已久的一塊大石頭。那

日當我走出調解委員會門口，我笑自己好傻，讓愛情的迷失造成意外的傷疤，當下如此脆弱不堪，有一種緣分叫作擦肩而過，在靜下心思重新振作之際，曾經心中的傷終於釋然。

放下的幸福

當我真的學習放下與珍惜的心，才能讓我抵達新的起點。如果幸福可以重來，我在過去中尋求青春熱情的愛，曾經妳我都能擁有它，最美的曾經，無法重來的幸福，接納過去記憶的傷疤，才能擁抱幸福，才能好好地帶著一起走。這一課仍需翻閱人生的學習課表，用不同的角度看愛情。當我走出那道傷疤帶來的苦痛，想起有緣人在我人生轉彎的地方，祈願展顏為



我歡笑，或許這才是放下的幸福。

夜星，一點一點的閃爍著。然而，我有時仍會在夜深萬籟俱靜時，半倦半醒在夢裡流浪，莫來由想起那場未竟的愛戀，一段我生命中不可抹滅的風景。多年以後，曾經自怨自艾的我明顯淡然許多。一生的日子不長，不是所有遇見的人都可以陪伴到最後，有些人會與之同行，而有些人只是擦身而過，人生來去、擦肩而過的剎那，總不時勾起那一段未竟的愛戀，人生的路上或許顛簸不斷，只有相互扶持，才是我最後的人生伴侶。曾經在人生的路上跌跌撞撞，我要默默學會遺忘，學著重新出發，走向前去迎向下一個春暖花開的日子，我背著簡單的行囊走在前方的路途上。🍷

人生的路上跌跌撞撞，我要學會遺忘，學著重新出發，尋找下一個春暖花開的日子。





大同大禮 步道之行

文、照片提供／陳佩豪 花蓮區營業處



在海拔幾千公尺的山頂上

到底為什麼要來這邊生活呢？我們爬過了一層又一層的山，在這裡圍著爐火取暖，看著太魯閣的阿嬤與她長大成人的孫子依偎在一起，邊用柴火燒著水，她的孫子邊跟她說著他在城市裡找到的工作，那像是另一個世界的事。遙遠的山下阿，城市裡的故事，對於他們如此習慣於山上生活的人，那都像是很陌生的地方吧？我不知道自己為什麼來這裡，也不知

道自己走了多遠，沿著潮濕的山壁，踩著溼滑的石頭，在窄小的山路間，一步一步攀爬而上，地上布滿了落葉，在這裡的一切，都是自然形成原始的樣貌，葉子在路上沒有人掃，樹枝斷了橫倒在地上，不會有猴子移開，花開了又謝，樹木也枯了一片，新生的芽卻出奇的枯木中升起，在這自然生成的綠色峽谷裡，鮮少看見的紅色鳥兒在峽谷裡飛翔，牠們自在地生活，高聲歌唱，牠們才是這裡的主人，我們在這



像是過客。阿嬤生活在這裡，說生病了才下山，她說在山下沒有土地，在這裡才是他們的家，我與她的孫子一同看著手機裡的影片，在海拔幾千公尺的山頂，雷神索爾似乎變得非常好看，我看著火從木柴的底下升起，沿著邊邊開出一朵朵火花，火紅的花瓣閃著片片的火光，白色的煙灰像是絨毛在風裡若隱若現，我看著火，思考人為何會這樣，在越是山林的地方，就會越對現代的社會感到興趣，身處在城市裡的人，卻渴望自然的生活，人就像天秤的兩端，當一端偏頗之後，就會不自主地往另一邊移動。

我披上外套的帽子，往山頂的濃霧裡走去，雨滴滴答答打在帽子上，我吐著白色的氣息，感受這裡的氣氛，山的氣味、冷冷的空氣、劈柴的斧頭、隨手可及山頂的煙嵐，那個我在窗口眺望的對面山裡的模樣，現在逐漸清晰起來，原來就是這裡啊，我所好奇這裡擁有的一切，竟是如此的荒蕪，什麼也沒有的生長，在這裡的一切是那樣的直接，沒有高深的學問、沒有拐彎抹角的隱晦、沒有WIFI訊號，取而代之的是濃濃的霧氣，瀰漫在左右，伸手去觸摸那真實的東西，那在山頂間移動的巨大薄霧、枯木的樹枝忘我的伸展、懸崖峭壁邊整群的芒草被雨和風推倒，一切都被不知道哪裡來的白色迷霧覆蓋了，森林、山、房子、還有我自己。當我聽見對



在資源稀少的山頂，一切都彌足珍貴，也變成了難以忘懷的記憶。

面的山傳來鳥類的啼叫聲，像是要我回應什麼，但我無言以對啊，這裡千萬年來形成的世界，是渺小的我所無法比擬的。我雙手合十感謝，手上拿著一顆飯糰，在資源稀少的山頂，一切都彌足珍貴，我咀嚼著裡頭的紫米飯和豆乾，想著剛剛爬上山，精疲力盡之後，拿著碗瓢沖洗的熱水澡，都變成了難以忘懷的記憶，存在我的心裡。



人就像天秤的兩端，當一端偏頗之後，就會不自主地往另一邊移動。

我閉上眼睛，躺在如同恐龍化石骨架的鐵皮屋裡，我數著高高的樑柱與脊椎，看著為我們遮風擋雨的空間，聽著隔著薄薄的鐵皮傳來的聲音，各式各樣的，聊天開懷的笑聲、雨滴打在屋簷下的聲音、蓋著棉被規律的呼吸聲，我也分不清楚自己究竟睡著了嗎？只覺得那各式各樣的聲音一直都在，只是隨著時間的漂移，換成了不同的人物與聲響，我好像不停的做夢，夢見了滿山滿谷，黑色與棕色的石頭，我在上頭奮力的跳來跳去；夢見了黑暗中的營火，閉上眼就在我眼前燃燒著，睜開眼就不見；夢見我們上次一起去搭的那艘豪華的郵輪，但我在夢裡無法理解自己為何獨自一人在船上，那艘有著我所需一切的豪華郵輪卻逐漸往下沉，我那在船上無意義的生活也隨著船一併沉落，在沉落的兩天裡，我只能吃著僅剩的兩片餅乾與一罐水，然後默默在心裡盤算著什麼時候開始要啃食樹皮與蕨類，忽然間有公雞在遙遠的山的另一邊啼叫，我就醒來了，看著睡在旁邊的老婆，像隻小貓般瞪大眼睛看著我。

專注自己跨出的那一步

說實在，這段旅程對我來說實在有些辛苦，我是拼盡全力，在峭壁懸崖邊抱著我要活下去的心情，踩踏在搖搖欲墜的碎石上走著，或許也是因為這樣的心情，讓我無法去欣賞周邊的景色，我專注在地上的每一顆石頭，每一片溼滑的泥土與陷在泥土裡盤根錯節的樹枝，路的旁邊看下去就是長滿雜草的邊坡，有時候我實在無法相信自己跨出去的那一步是否能受我所掌控，在心裡就胡思亂想，想著這步伐、

這橋、這階梯、這落石會怎樣怎樣墜落，但跨出去的步伐也無法再回頭了，索性就鼓起勇氣，相信自己的身體，慢慢的，一點一滴的前進，我相信只要不操之過急，保持兩點固定一點動的節奏，就不致於滑落太遠的距離，但到了最後，我的腿沒有感覺了，我分不清楚，是自己的意志讓它移動，還是慣性的反應，肌肉像是有自己的記憶與思考般，跟著眼睛看到的路線移動，但那已經不是大腦能去掌控的了，就這樣，一步一步，我們看見了深山裡美麗的部落，那像是薩爾達傳說裡，穿越峽谷後，種滿農作物美麗的村落，我們一群人沿著山坡的凹陷處，慢慢往下走去，整理的錯落有致的田園、綠油油的草地、數間



大同大禮步道。



可愛的小屋座落在各個山坡上，一座古老的教堂像是一位長老，靜靜的等待著我們，在這裡眺望群山繚繞，有人發現了我們剛開始行走起點的那間屋子，才發現原來我們已走了那麼高那麼遠的路。

說到這裡，我想引用美國著名詩人弗羅斯特「未選擇的路」。

黃色的樹林裡分出兩條路，
可惜我不能同時去涉足，
我在那路口久久佇立，
我向著一條路極目望去，
直到它消失在叢林深處。

但我卻選了另外一條路，
它荒草萋萋，十分幽寂，
顯得更誘人，更美麗；
雖然在這條小路上，
很少留下遊人的足跡。

那天清晨落葉滿地，
兩條路都未經腳印污染。
阿，留下一條路等改日再見！
但我知道路徑延綿無盡頭，
恐怕難以再回返。

也許多少年後在某個地方，
我將輕聲歎息將往事回顧：
一片樹林裡分出兩條路，
而我選擇了人跡更少的一條，
從此決定了我一生的道路。



感謝在這段路途中一路相伴的同伴們，若是沒有這些前輩們引導，我們是不可能成行的。

互相扶持一同歡笑

說真的，這段旅程若是沒有這些前輩們引導，我們是不可能成行的，若不是他們在後面殿後保護著我們，這段旅程將會充滿危險與艱辛。感謝在這段路途中一路相伴的同伴們，當我往前看時，我始終看著前方有一群人，拿著登山杖，像是探險家般，在這個原始的叢林裡，沿著蜿蜒的山路不斷的走著，這段路程真的人跡罕至，巨大的蕨類與從沒聽過的鳥聲就近在眼前，走著走著不自覺被沾滿露水的葉片



這個時刻裡，我們彷彿生命的共同體，互相扶持，互相等待，
一同歡笑，一同經歷這場雨，欣賞這美麗的景色。

打在臉上，每走過一段期間，就會看見不一樣的岩層，看著看著，像是沈睡數百年的馬雅文明，布滿了綠色的青苔，過了一個又一個彎，自然形成的山洞在峭壁間躲藏。我們每個人，走在這條路上，有著各自的想法，與各自的解讀，就像人生一樣，同樣的一條路，我們選擇踩上不同的石頭與路線，但都是用盡全身的力量，踏著步伐，在與世界搏鬥著。有時候我們看著前人走過的路，沿著他的足跡，但有時候我們也會選擇自己的路，但在這裡，這個時刻裡，我們彷彿生命的共同體，互相扶持，互相等待，一同歡笑，一同經歷這

場雨，欣賞這美麗的景色，或許想法各自不同，但都可以訴說自己的想法。

感謝在這段路途中一路相伴的同伴們，若是沒有這些前輩們引導，我們是不可能成行的。

在這片廣大的山林裡，我不知道自己究竟身在何處，也覺得自己渺小的微不足道，但我與妳一起烤著火，在這漆黑的深夜裡，覺得人就像是漆黑深夜裡的一抹柴火，雖然渺小無法照亮整個世界，但卻在我們彼此心中微弱的燃燒著，我們依偎著，看著黑夜中遠方的山，然後靜靜的等待，等待黎明。☺





EAPs

同心協力 助你幸福

Employee Assistance Programs



員工於工作上、生活上及健康層面之各種疑難與問題，除透過受訓後之各單位兼任員工協助員予以關懷與協助外，必要時可由員工協助員推介本公司特約外界專業諮詢（商）人員，提供專業之協助服務，協助員工處理影響工作效能相關問題，使員工以健康身心投入工作，增進員工自我成長。

本公司員工每人每年度（一至十二月）得有 **8 小時由公司付費之諮詢服務**。

服務對象：

本公司員工及因案情需要須一同諮詢協談之配偶或直系親屬。

服務內容：

健康、法律、理財、壓力管理、生活與工作適應、家庭互動與親子教育、人際關係、情緒管理與自我探索等。

服務方式：

- （一）可採面對面諮詢或電話諮詢。電話諮詢須以工作地點六十公里以內未有本公司特約諮詢協助機構及特約諮詢協助員者為限。
- （二）除有緊急或特殊狀況外，原則上諮詢服務須採預約方式辦理。

諮詢服務相關資訊：

本公司特約協助機構及特約協助員名單，請參閱本公司企業網站 / 人力資源處 / 同心園地 / 轉介服務。

員工協助方案諮詢服務流程表

員工視個人需要使用【員工協助方案】諮詢服務

當事人決定是否需與員工協助員初談

是

員工協助員與當事人初談

員工協助員推介合適【特約諮詢員或機構】

1. 專人聯繫：由各單位同心園地員工協助員聯繫約定諮詢時間與地點
2. 自行聯繫：自行與特約諮詢員（或機構）聯繫約定諮詢時間與地點

員工協助員填寫申請單

列印申請單 / 報支單及會談紀錄

當事人攜帶相關表單與特約諮詢員進行諮詢

視當事人意願與特約諮詢員評估決定是否有續談之必要

否

諮詢服務紀錄依規定存檔

結案

否

是





瞭解婆媳願

文／林蕙瑛 東吳大學心理學系兼任副教授

與男友相知相戀已四年，從以前開始他媽媽就對我很冷淡。兩年前我們決定同居時，她的臉色就不對了，表面上客客氣氣，對我說話卻是陰陽怪氣，我感覺到她在擔心我搶走她的獨子，有跟男友提過，他卻不以為意，說是我多心了。他根本就沒看到我和他媽一對一說話的情境！



文音的心結

看她是男友母親的份上，我不想對她不敬，但有一次實在忍不住了，我以較

重的口氣拜託她好好跟我說話，她不語，整個晚上都擺臭臉給我看，我也忍著。回家後向男友訴苦，他說兩個人都過度反應，下次別這樣了。

從此我不再去男友家了，因為不想去不受歡迎之處。男友還是三天兩頭回家打轉一下，偶爾陪父母晚餐。當然他有好言勸我跟他一起回家，說媽媽有在問我近況。我實在是不想熱臉貼冷屁股，我真的受不了他母親的態度。因為沒去他家，也有幾個月沒問候他父親了，一個不管事的好人！我不確定自己該如何處理這種情況。我們打算兩年後存夠錢才結婚，但我真的不喜歡這個可能成為我婆婆的女人！



玉華的痛處

我們倆都上班，老大四歲老二兩歲，自襁褓期起白天都放在婆家，由婆婆和離婚的大姑幫忙照顧，每天都由先生接送小孩，我則過年過節及偶爾周末會邀請他們還有公公在大餐館用餐，一方面家人相聚，一方面感謝他們的辛勞。一直以來大家都相安無事。

母親過世後，父親再娶去了美國，已婚的姐姐家就是我的娘家，我和她走得很近，丈夫和她家人也走得很近，我們也互相尊重彼此的家人。丈夫很體貼我身體弱，晚上下班幾乎都是他在照顧孩子，我只要煮晚餐即可，出門也都是他抱一個牽一個。

今年年初二我想回姐姐家，但婆婆要大姑及我們一家四口跟她回台南娘家，我

怕太遠會累，小孩也不適合長時間坐車，丈夫說是媽媽的意思，所以我很勉強同行。我坐在開車丈夫旁邊打盹，婆婆及大姑一人看著一個孩子坐後座。孩子睏了哭鬧，我說我來哄，大姑一面罵不乖、煩人，一面拿糖果哄，後來就都睡了。

到了目的地下了車，我想接手還在睡覺的老二，大姑硬要抱在手中，而老大剛醒來，呆若木雞還未回神，婆婆就一直教他：「等一下看到人要叫哦，小孩子要有禮貌，奶奶在教你喔！」老大不想聽，轉身要我抱，我攬到懷中，婆婆就命令他下來自己走。我再也忍不住了，說暈車想吐，就衝往樹蔭方向去大哭了一場。

過了好一會，先生得空過來安慰我，說別跟他媽媽計較，她說的話也沒錯，只是時間地點場合不對。我說我是母親，有自己教導孩子的方法，不需別人介入。



玉華不喜歡婆婆跟大姑教育自己孩子的方式，因此婆媳之間有了嫌隙。



我不想回她娘家，幹嘛偏要我跟孩子一起來？丈夫不敢作聲。此後我再也沒跟婆婆及大姑說過話。母親節她們也沒打電話說要聚餐，丈夫買了一個小蛋糕，跟孩子們在家裡替我慶祝。後來我有問先生，為何不自己去幫媽媽慶祝母親節，他說怕我不高興。當我提到婆婆大姑欠我一個道歉，他只說「親愛的，別這樣嘛！她們是我家人耶！」我真的無法釋懷，如今老大已上幼稚園，老二白天還在婆家，我真擔心她們教育老二的方式！

婆媳問題分析

自古以來婆媳問題不斷，且呈百態，本來也許是成見或誤會，卻因個人想法

不同和表現方式各異，一不小心就很容易點燃導火線，引起婆媳戰爭，最後不是小家庭與婆婆決裂，就是小夫妻離婚收場，其實是很嚴重的。本來是可以防範或補救的，化悲劇為喜劇，卻因婆婆食古不化，媳婦我行我素豁出去了，而丈夫不是說不著邊際的安慰話，就是保持中立，三方面都聽其自然任其惡化，也就沒有轉圜的餘地了。

案例一中，文音男友的母親剛開始必然對文音抱著不信任的態度，且在慢慢觀察。而小倆口可能在家裡並不避嫌，有不少親熱表現，令母親不滿也不安。兩老必定是盼望獨生子結婚前一直住在家中，最好是婚後也能與父母同住，雖然他們也明

白年輕人喜歡自己另外住組小家庭。但是兒子與文音交往兩年後就外出同居，這可能是他母親最無法接受之事。

男友母親私下對話的不友善令文音不快，而文音的表現也不甘示弱，但至少他母親還沉得住氣，表面上客客氣氣地應付，文音卻完全自男友家撤出，再也不踏進一步，心中一直責怪男友母親不喜歡她不接受她。好在兒子還算孝順，經常回家探望父母。他勸不動文音同行就放棄了，隨她高興，從未想到要當和事佬，婚前化解要比婚後調停容易些，畢竟還未進家門，還有些距離。而文音僅因男友母親不喜歡她就採對立態度，明知有計劃要結婚，遲早要叫婆婆的，卻把自己當成外人，以後結婚生子還是得帶孩子去見爺爺奶奶的，關係問題不處理，不僅自己尷尬，也難給孩子身教。

案例二中，玉華的脾氣很倔，平時白天孩子放在婆家由婆婆和大姑照顧，她們怎麼帶小孩玉華沒看到都沒事，就在由北到南高速公路的幾小時車程中，她不同意她們對待小孩的方式，也覺得身為孩子母親沒有被尊重，何況她認為自己和孩子是被迫去婆婆的娘家，心中怒氣憋了很久，又不能對人爆發，只好到樹林中大哭發洩。

儘管丈夫心疼她安慰她，並答應以後不用一起回台南，她下了決心宣示主權，除了白天不得已，以後晚上和週末自己

一定跟孩子在一起，不要參雜其他的照顧者，而且還要丈夫傳達她的心聲，要婆婆道歉，大姑代表也可以。丈夫當然沒有這麼做，此後婆婆和大姑就成為夫妻兩人之間的敏感話題，不提都沒事，丈夫也就噤若寒蟬了。

兩代人教育小孩的方式有不同，而奶奶和媽媽照顧孩子的方法也是不一樣，自己既然無法事事躬親，也只好心甘情願地把孩子教到婆婆及大姑手中，孩子的成長及安全她倆功不可沒，玉華僅以數小時相處的「眼見為憑」就裁斷婆婆與大姑不適任，也不尊重她，真的對兩個功臣很不公平。至於要婆婆道歉，其實也是氣話，只是她的怨氣也太多太久了，通常長輩很少向小輩道歉的，問題是婆婆根本就不知道出了什麼問題，可能覺得媳婦脾氣不好愛耍性子，怎麼可能出現道歉呢？

玉華結婚沒幾年，孩子也還小，但孩子終歸要長大去上學，以後就不需要放在婆家，難道就斷絕往來了嗎？小家庭固然是美滿，但大家庭的和樂對於孩子的家庭觀及家庭人際關係的學習，也是很重要的。而丈夫對於婆媳誤會採鸵鳥心態，消極無為，極易造成夫妻關係的不平衡，潛在婚姻危機會隨隙而生，最重要的，已經傷了公婆的心。

文音和玉華不是衝動型，在長輩面前並未做出不敬的言行，例如出言不遜或當面失態，她們的怨氣在心中醞釀，自己不



小家庭固然是美滿，但大家庭的和樂對於孩子的家庭觀及家庭人際關係的學習，也是很重要的。

痛快，他們消極侵略行為的處理方式其實是無效的。文音應本著「己所不欲勿施於人」的原則，表現出希望男友母親對待她的行為，成熟而尊重。不可抱著勉強的心情跟男友回去，而是誠心誠意儘量地讓他父母看到兩人是真心相愛。文音要表現出對男友家人的關心，一定要有耐心持續一段時間，才能慢慢減輕他母親的敵意。說話要有技巧，讓她逐漸瞭解她不會失去兒子，反而會多出一個媳婦。

文音可以主動與男友溝通，表示想要改變與他母親的關係，很需要他的支持，希望他在公開或私下，都能傳遞文音想要多瞭解且多與他母親互動的訊息，也就是兩代女人之間的潤滑劑，男友必定喜出望外，積極配合。

玉華有自己的議題，除非她想通了，有自覺了，目前還是很難破冰，也許孩子的童言童語表達出對奶奶及姑姑的愛會軟化她，而丈夫則更需要有自覺及勇氣，

不要因太害怕妻子生氣而什麼都不說，這樣反而助長她停留在負面情緒主導的心態中。他可以動之以情勸之以理，強調感恩，自己感恩玉華給了他一個幸福的家，也感恩母親及大姐一直照顧孩子，自己願意以感恩的心帶領玉華朝著事事感恩的目標過日子。他可以主張誰也不必向誰道歉，本來就是一家人，不愉快的事情過去就算了，兩代父母一起來愛孩子。他若能一反安靜常態，說得振振有詞，婆婆及玉華必會驚訝於他的改變，感動之餘雙方都放軟身段，丈夫再趁機要玉華帶著孩子去向婆婆請安，化解冷戰。

婆媳一向都各有立場，如果能站在對方的立場設想，就能夠瞭解彼此的想法與情緒，而且兩個人都應該替自己所愛的人設想。理想上當然是婆婆能視媳婦為女兒或至少半個女兒，媳婦也要愛屋及烏，視婆婆為母親。但是現實生活中的人際互動既微妙又複雜，但看各人如何修行了。🌸



「當妳轉身之後」 觀後感

文／小埃 營建處



「當妳轉身之後」是2016年演出的世界劇場系列之戲劇，女主角是一位自我要求高、專業又理性的大學中文系教授，因為身體出現狀況而住院檢查，也許是長年個性與生活習慣使然，當得知自己罹癌後，她毅然決然答應醫生進行臨床研究的實驗。開始治療癌症期間，先是遇到以前醫學系學生的問診，讓她既尷尬又不知如何面對，接下來是一連串的用藥，一方面希望抵抗癌細胞，另一方面又要舒緩她的不適感，一幕幕的場景是醫生與病人的談話，以及護理師照護和

朋友探望的聊天交錯出現，隨著用藥量逐漸增加，她不僅身體每況愈下，也讓她每一個階段對於「死亡」都有不同的詮釋。死亡，是與指導教授談論的生與死理論、是書本上冰冷的文字解釋、還是真正到了人生盡頭時心裡浮現的一堆懊悔呢？如果當年她可以對學生們好一點，也許情況就不一樣了！護理師幫忙轉達放棄急救的意願，以及最後指導教授的探病，師生兩人透過聊天的方式傳達女主角最後的心願，最後，目送著女主角一步步地走上另一個世界。

「生命短暫」的意義

看完這齣戲劇，讓人深刻體會到「生命短暫」的意義，沒日沒夜、長時間的工作壓力下，忽略了身體平時的警訊，平時小小的、不以為意的身體症狀，在日積月累之下，可能是一個嚴重的疾病造成的。然而，有多少人日以繼夜地為工作或生活勞心勞累，做了多少努力，只為了得到主管的位置，可以使喚其他員工以成就內心的那股權勢感，等到發現身體不適時，往往為時已晚，只能換來終日與醫師及護士相伴的病榻生活了。這齣戲劇想以此狀況告誡觀眾，讓人警戒日後要注意生活習慣與心情，盡量不要讓身體出狀況，抽空努力去運動，每天就算只是步行一萬步也可以，也要避免垃圾食物，期待能有毅力執行！

如果我是重症病人

「重病病人，還需要繼續急救嗎？」看完戲劇後，我心裡這麼想著。我覺得這要分幾個部分討論，首先，如果我是個已經昏迷不醒和沒任何知覺、感覺的病人，在我變成這個狀態之前，我會先跟家人交代，如果我已經無意識，我也無法下任何實質的決定或做任何活動，那，就放我離開吧！一來，繁忙的家人也不必掛心我，而要常常跑醫院看顧我的狀態，那不僅耗財，也令家人的心理與生理上感到勞累。其次，如果這個病人是還有意識的，家人們跟他說話他可以聽到，也可以給與適時的反應，這樣就放棄他、讓他離開，是不是太殘忍了呢？如果我是這樣狀態的病人，面對家人的離棄，其實心裡會有股失落感，甚至可能會因此放棄自己的人



瑞士是可以合法執行安樂死的國家，我佩服傅達仁選擇安樂死的勇氣，寧願揮別這樣的人生也不願苟活。

生，兩手一揮、一走了之……。另一種情形是，這個病人仍有意識，但生命跡象微弱，只能過著走一日算一日的日子，每天抱著數饅頭的心情過日子，我覺得就讓病人開心地出院，在家裡或是外面的空間度過剩下的日子，至少聞到新鮮空氣了，也與不少親朋好友交流，在家裡也比較輕鬆地度日，不必被醫院裡沉重的氣氛束縛，也不須每天被藥物控制及其產生的不適感，心理狀態也許會比較健康與開懷，最後在這樣的心情中離去，我想是件很滿足的事情！

「醫師為了醫學研究，不斷犧牲病人，下重藥！」這是這戲劇讓我看到另一個不妥當的地方！站在醫生的立場思考，他們需要更多不一樣操縱變因的實驗者一病人們，得到更多數據可以讓統計數據更

有說服力，有更多變因也可以讓我排除掉更多不對的推測致病因子，或是由不同藥物針對不同症狀處理的適當性，亦或是藉由藥物用量的多寡與相異性，試著找出使病症消失的可能；然而，站在病人的立場：我是來治病的！我是希望醫生可以減緩我的不適感！要求我使用不適當的藥量適合嗎？或者醫生是在嘗試使用不同的藥物來處理不同的症狀？如果過重的藥量反而造成我有不舒服的副作用，這樣能算是醫療行為嗎？這些多少會讓人思考白色巨塔裡的生態到底適不適合呢？

在「病」之前，人人沒轍

不禁想起日前新聞火熱的話題—「傅達仁到瑞士進行安樂死」，我很佩服他的勇氣！我也很了解他重病無法醫治與久病



健康為一切之本，沒了健康，一切人生的努力都是徒勞。

厭世的感覺，如果一個人每天醒來，身體就有一堆病痛與不適感，他的心情會很好嗎？如果他每天醒來的目的只是要吃飯、上廁所然後就睡覺，接著又是隔天了，這樣的生活有什麼意義嗎？如果他因為不舒服而不時需要到醫院報到，這樣時常跟醫生與護理師們打交道的日子，他會快樂嗎？有時會思考著，這些退休後的老人家們，他們的生活可以做些什麼事，心情才不會太空虛呢？或是什麼樣的生活形態可以讓他們覺得有存在感？亦或是他們做的這些事，追求的也許不是成就感，只是一種讓他們有被需要的感覺呢？如果我跟傅先生是相同狀況，我可能會先完成所有想完成的事情與交代我的心願後，跟他選擇步上相同的道路。

儘管病人是社經地位高的大學中文系教授，但是，在「病」之前，人人都是沒轍的！日前照顧一位病人，年長的他已經許多病痛交雜，用藥已是治標不治本了，對西醫而言，他們是針對身體的不適感處理，此時的中醫似乎已無用武之地了，但對病人而言，此時的他，願意被關在醫院嗎？他們的兒孫，讓他們在醫院受苦與治療，究竟是對或錯的選擇？也許是為了能再盡一份孝心，可以為他們多做點什麼，又也許是新聞常出現的戲碼，子孫只是為了能拿到長者的退休金而治療？而另一個令人心有戚戚焉的是，隔壁床的是個三十幾歲的年輕女生，她受癌症之苦，我們在



在熟悉的地方度過剩下的人生，是件很滿足的事情。

旁邊看了只覺得心情沉重，希望她一切安康。

不留遺憾

「生病後，一切之前人生的努力、知識與素養，還有什麼功用呢？」這是看完戲劇後浮現在我腦海中的疑問，之前這麼努力學習的知識，那樣汲汲營營鑽研的技能，在人生將盡之前，我還有什麼可以做嗎？這些專業知識與技能存在我腦中，我如果走了，似乎也無法留下來給任何人，那當初學習這麼多是為了什麼？花了很多時間學習和付出，收穫很多是令人喜悅的，但如果沒有維持健康的身體，讓我得以繼續從事這些行為與學習課程，這一切還有意義嗎？為了賺取更多的金錢，花費大量時間與體能在工作中，我還會有多餘



之前這麼努力學習的知識，那樣汲汲營營鑽研的技能，在人生將盡之前，我還有什麼可以做嗎？

的體力去享受與玩樂嗎？

安寧病房是個讓病重者好好休息與走最後一程的地方，戲劇中，護理師在那詢問這位大學老師有沒有意願簽屬重病放棄急救的同意書，碩士班老師最後的探望更是為這齣戲劇投下催淚彈。如果有一天我也走到了這一步，我會希望各位親友能在我狀況好時來陪我說說話，一方面是能告知大家我的心願，另一方面則是，日後親友也不會因為突然收到死訊而後悔沒跟我見到面，儘管在醫院的狼狽模樣很醜陋又邋遢，也許還會跟竹竿一樣瘦骨嶙峋，也許還因此在朋友心中留下我削瘦的印象，但是，我想這是讓我們都不會留下遺憾的最好方法了。

如果我也是一位老師，當我病重遇到的醫護人員是我以前的學生，會有什麼樣的感覺呢？我想是有點五味雜陳吧。以前在課堂上、講桌前專業的模样，現今變成這副德性與樣貌，我的學生會怎麼看待我呢？身為醫生的學生以前是少不更事、懵

懂無知的模樣，今日眼前的醫生卻是如此雄赳赳、氣昂昂的樣子，自己以前嚴厲的臉孔，是否在這學生心中留下陰影，對照起如今這般風景，學生們說不定心裡正暗自取笑著我的醜陋吧？病懨懨的外表讓不熟的朋友或是認識的人看到，是多麼讓人覺得難為情呀！如果他沒跟我說曾經修過我的課，說不定我可以更自在地面對這個「醫生」，也比較敢跟他訴說我的病痛與不舒服，如今這種「相見歡」的場景，反倒讓人覺得全身不對勁，多說一句話都彷彿蟲蟻爬上身體一樣不舒服，每天在病房裡只能思考著：我以前沒有愧對他吧？以前我沒有偏心吧？以前的講課應該算清楚明瞭吧？身為長輩或老師，我會有這樣的不自在感，但身為醫生或學生的想法呢？我想他也許只是把我當成一個普通的病人吧？他大概也只能就事論事、問診及詢問我的狀況與不適，推測可能病因，然後開藥讓我食用或點滴注射，結束巡房。☺



冰島 挪威

北歐的深度旅遊



傑古沙龍冰瀉湖是冰島旅遊的重量級景點。

文、照片提供／黃郁凱 核能後端營運處

記 不清究竟什麼時候開始，到冰島旅遊已經成為我夢想中的一部分，是在小時候看了北海小英雄的卡通嗎？抑或是最近看了美國科幻劇情網路電視影集《超感8人組》或是《白日夢冒險王》？劇中那美麗的風景，光絲流動凝聚而成的北極光，萬年不化的冰塊堆積而成的冰川，火山溫泉與冰川冰原的強烈衝突，時時刻刻吸引著我，告訴我該來場屬於自己的白日夢了，於是趁著蜜月旅行的機會，開啟了我和我新婚太太的甜蜜的白日夢。

花了很多時間比較了市面上的各家



環道公路上沿途都是美好風景，隨處一瞥皆是驚人美景。

旅行社推出的北歐行程，畢竟這是我和我老婆的蜜月旅程，不想留下任何的遺憾。因此在比較了拉車距離、領隊品質、必遊景點、整體旅費後，相較於短時間內要遊覽很多國家的北歐五國行程，我們更喜歡單一國家的深度旅遊，於是「冰島」「挪威」的兩國深度旅遊就這麼雀屏中選了，



挪威蓋倫格峽灣與噸級遊輪停泊其中，遠方山頭還戴著皚皚白雪。

走在火山地形中看著島島白煙，讓人不禁讚嘆造物主的偉大。

果然這趟旅程，讓我帶回了滿滿的回憶。

這次的旅程首先是冰島而後是挪威，先來說說冰島給我的感覺好了，冰島是個人口不多的國家，但是土地面積卻很大，因此行駛在冰島最著名的環島公路上時，往往很難得看到一輛車，但是卻隨處可看見放牧的綿羊，遠方高聳的山峰還批著潔白耀眼的銀光積雪。因為已時近六月，綠草青青，綿延千里，夾道歡迎著我們這群遠道而來的旅客。

冰島是一座火山形成的島嶼，孤懸在北極圈內的北大西洋上，終年迎著北極吹

來的冷冽寒風，故有「極圈火島」之稱，島上有火山地形與冰河地形，宛如沉睡的火山冒著裊裊白煙，嘶嘶作響的噴氣口，時刻提醒著我們其體內還流淌著炙熱的岩漿。萬年不化的雪冰，盤據在冰島的中央地帶形成冰原地形，溢出的冰河切鑿著山脈，緩慢往山峰下滑動，臨近冰島南部的出海口處時，巧妙的遇到瀉湖地形，蔚藍的冰河崩裂成巨大的浮冰，如同迷你版的冰山，寂靜的漂浮在湛藍湖面上。這裡就是冰島著名的「傑古沙龍冰瀉湖」，而我們乘坐水陸兩棲船，近距離的遊覽其中。



冰島的美三言兩語說之不盡，冰與火究竟是如何譜出動人的旋律，真的要親自來到有冰與火的故鄉之稱的冰島細細傾聽。

說完了冰島，接下來我們要來談談挪威，這次行程是前冰島，後挪威，堪稱絕妙的安排。從冰與火的旋律，一個轉折，來到大山大海的峽灣之國「挪威」。挪威的美，首重峽灣，所以來到挪威，峽灣的地形一定要好好的暢遊其中，一同見證大自然的鬼斧神工，體驗維京原鄉風情。

然而並非所有的高山峽谷都能稱作峽灣，所謂峽灣是因為冰河時期的冰川作用，在海岸線上留下蜿蜒縱橫的谷壑，海面上升後，沿著這些峽谷通道一路蔓延進入內陸，形成內陸海灣。世界上80%的峽灣分佈在挪威，其中的北峽灣甚至被聯合國教科文組織列入世界文化遺產。挪威著名的四大峽灣，由北到南依序為：蓋倫格峽灣（Geirangerfjorden）、松恩峽灣（Sognefjorden）、哈丹格峽灣（Hardangerfjord）和呂瑟峽灣（Lysefjorden），我獨愛蓋倫格峽灣，因其狹窄但卻雄偉。而體驗峽灣最好的方式，就是乘坐觀光船遊覽其間，涼爽的海風迎面而來，海鷗環伺兩側，湛藍的海面被遊輪帶起白色絲帶，兩旁的群峰競秀，飛瀑空懸，迷人的美景，有股特殊的力量，讓人隨之心胸開闊。而另一種體驗峽

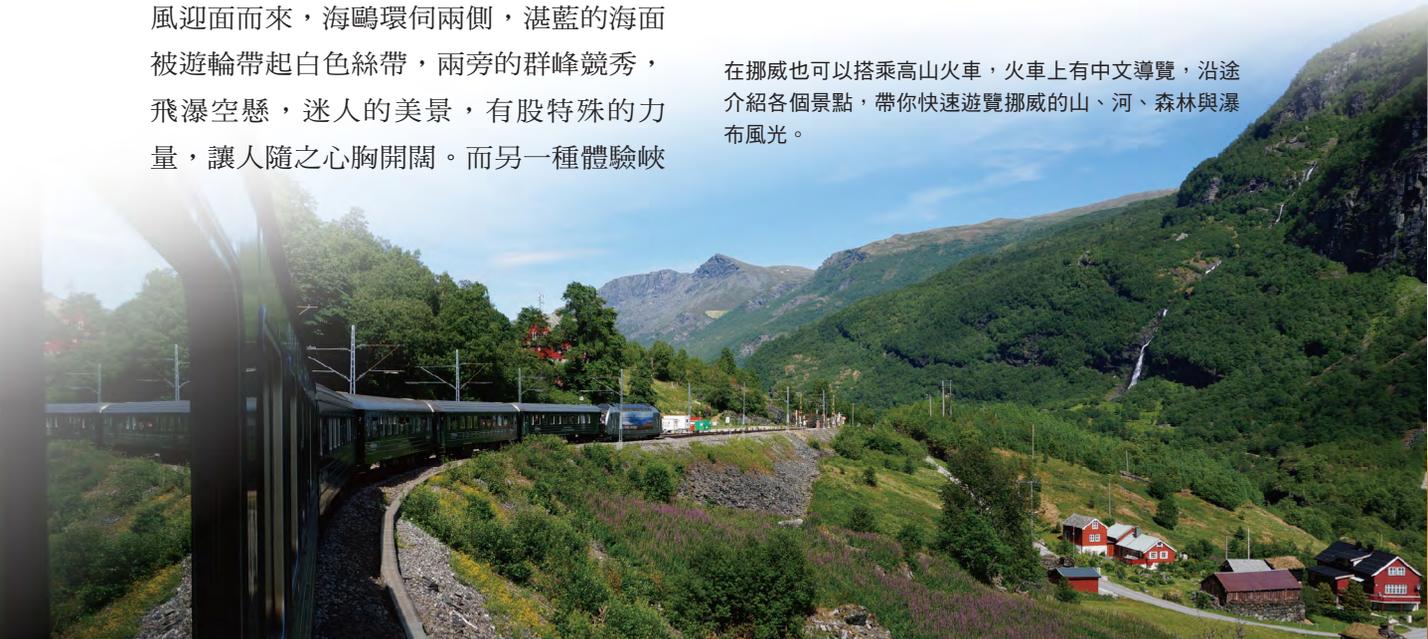


峽灣區的頂級貴族旅館克維克納 Hotel Kviknes。

灣的方式，就是入住峽灣區的百年貴族飯店，維克尼斯飯店（Hotel Kviknes）是挪威享有百年歷史之一的貴族旅館，坐落在Balestrand小鎮且緊依峽灣而建，享有松恩峽灣的壯麗景色，早晨在海鷗的鳴叫聲甦醒，打開窗簾，壯闊的山與海就如此印入眼簾，如此奢華的享受，搭配飯店歐式貴族早餐，真是令人陶醉。

這次跟著旅行社參加了冰島大環島與挪威峽灣的深度旅遊，真的是沒有遺憾。一場旅途的好壞，除了行程規劃的流暢，食宿的妥善安排，最為重要的是旅伴，而我的旅伴也是伴侶，與我共同分享旅途中的一切，使的這次的旅程留下了寶貴難忘的回憶。

在挪威也可以搭乘高山火車，火車上有中文導覽，沿途介紹各個景點，帶你快速遊覽挪威的山、河、森林與瀑布風光。





同心園地

對我的影響及意義

文／JUBA

偶然的機會，長官派我參加同心園地進階班訓練，雖然對園地內的運作一無所知，但憑著「助人為快樂之本」的熱忱，就這麼進入園地了。真正進入園地之後才發現，要當一個稱職的園丁並不是那麼容易，熱情當然是最基本的配備，真誠的態度、敏銳的洞察力、傾聽的技巧與同理心的關懷，都是不可或缺的工具。更重要的是，若要花園裡開出姹紫嫣紅的花朵，必得先有好的土壤，而滋潤土壤的養分便是我自己本身的情緒素養與學習成長。

過去我在關懷同仁時，容易加入個人情緒，急著分享自己的經驗與見解，動不動就否定當事人，用主觀意識下判斷，常

常事與願違，以「好心成壞事」收場。

許多年前同事父親過世，看到他悲不可抑，我自以為是的關心問候「對於你的悲傷難過，我感同身受……」。沒想到同事竟微微的抬起頭說：「我的心在滴血，你懂嗎？」當下一陣震驚與羞愧，自認的理解根本是無知的自大（心在滴血，我完全無法想像）。直到八年前，原本身體硬朗的家父突然發病，看著父親日漸羸弱的身軀，加護病房外的我只有束手無策的無奈與等候，靜寂中我竟能感受到心臟外圍緩緩流下聚集心尖的血滴，原來那就是所謂的心在滴血……沒有經歷過的人，又如何感同身受呢？諸如此類情形不勝枚舉，



進入園地養成的閱讀習慣，是自己最大的收穫，讓我學著敞開心靈，朝著正向、積極、樂觀的目標前進。



有時同仁的一個眼神、一句話，都足以讓我洩氣許久，我曾經反問自己：「是否繼續待在園地裡？如何能夠當個稱職的園丁？」

積極參與人力資源處安排的各項成長活動：

一、結合時事，系統性建立概念的受訓課程

為了邁向樂活與幸福職場的新境界，公司這幾年陸續推動「和樂AQ、健康EQ」、「銀髮樂活·幸福職場」等協助方案，深入關心員工的生活品質與身心靈健康。參訓的學員大多擁有樂觀及關懷他人的特質與主動付出的

熱忱；在相互體諒關心的學習環境中感覺特別溫馨，每回受訓完，總覺得自己電力十足，神采奕奕，啥咪擺不驚。

二、同仁真實故事分享的觀摩會

多年前工作時手部曾經大面積燙傷，每次清理傷口與換藥的疼痛總是叫人痛徹心腑，讓人心智潰敗，現在回想依然會起雞皮疙瘩，餘悸猶存。但是與我有同樣遭遇，且傷勢更為嚴重的東部電廠同仁—俊洲，卻是以正向感恩的態度挺過那段漫長的治療及復健過程。同樣的遭遇，不同的心態，俊洲在觀摩會分享的「感恩惜福，把握當下，廣結善緣，助人為樂」，令人

佩服他樂觀積極的態度與勇氣。

三、隨時補充正能量的心靈雞湯

書架上隨時有最新最棒的書籍、雜誌與月刊，不僅協助本人更加熟悉相關業務，有助於敏感度的提升，月刊裡苦樂留言板的案例與專題，總能提供有效而即時的資訊。進入園地養成的閱讀習慣，是自己最大的收穫，讓我學著敞開心靈，也讓自己更能如實面對問題，朝著正向、積極、樂觀的目標前進。

從閱讀中一點點成長，一滴滴累積，學習助人的技巧，突破觀念的盲點，個人深深體認到：有時改變真的比堅持難，稍不注意，與同仁對話中的個人情緒、自我

見解、急於分享等不適當言語就會脫口而出。因此，我不斷地告訴自己「觀念和想法的改變需要用心學習，態度和習慣的改變需要時刻練習」。

進入園地養成的閱讀習慣，是自己最大的收穫，讓我學著敞開心靈，朝著正向、積極、樂觀的目標前進。

由衷感謝同心園地提供各項學習資源，讓我成為園丁後，陸續認識許多樂觀優秀的園丁－學習標竿；聽聞許多真實感人故事－激發同理熱情；豐富精選書籍－帶動觀念更新改變。

期許自己一本初衷，懷著熱情的愛心，關懷協助同仁，同時能在學習中持續自我成長。



現在的我深刻瞭解到，一個好的園丁：

必須得到信任，讓當事人感受到尊重；必須用心傾聽，讓當事人感受到關愛；
必須敞開心靈，站在不同的角度看事情；必須摒棄成見，減少自以為是的批評指教；
必須設身處地去體會，當事人感受的心理歷程。



過去我在關懷同仁時，容易加入個人情緒，急著分享自己的經驗與見解，最後常常事與願違，以「好心成壞事」收場。



十八般武藝 我在同心園地的日子

文／羅瑞曉 雲林區營業處

對團康活動的恐懼

會議正進行著，一位來自救國團的夥伴，突然舉手：「會議太沉悶了，我們大家站起來，來個團康活動吧！」此一唐突之舉，讓我有點措手不及，趕緊來個尿遁，閃躲進會議室裡間的小廚房，不料裡邊早已躲了一個人，韓兄也是一副驚魂未定的模樣，兩人相視而笑，玩這一套，仿效當年團康紅人戴老師嘶聲力竭：「白日依山盡，黃河入海流」手舞足蹈的帶動唱，經常在很多團體聚會中出現，對我而言，卻是揮之不去的夢魘，對所謂的團康活動望之卻步。



情感的互動與交流，是一個成功的團康活動不可或缺的基石。

後來，參加了公司的零災害訓練營，主辦處重金禮聘一個年度團康活動冠軍得主前來，心想這下可慘了，無處可躲了，不料她一開場即直說她為什麼千里迢迢舟車勞頓，接這堂課的原因，她說：「我喜歡台電，也以台電人為傲。」「當外界對台電批評誤解時，我總是替台電抱不平，

颱風天裡我們往家裡躲，台電員工卻是往外衝，冒著風雨，冒著危險，就是要讓家家戶戶有光明。」一席話說到台下諸多台電人的心坎裡，好像我們的辛苦和委屈被聽見了一樣，心也瞬間被撫平了。

一場訓練活動下來，既順且暢，效果斐然，真教我瞠目結舌，見識到了團康活動的精華，不一樣就是不一樣。原來帶兵帶心，團康也一樣，把團體的情感帶出來，向心力帶出來，就對了。活動過程中滿場老老少少簡直是「隨著她的魔棒起舞」。我深刻的體悟到，情感的互動與交流，是一個成功的活動不可或缺的基石，至此才對團康活動徹底改觀，也一掃心中之障礙。

運用所學帶團康

日後我自己帶同理心成長營時，也一樣畫起葫蘆，先不急著run活動，而是先run感情，一旦激發出屬於團體特有的榮耀感和價值觀，往往就能水到渠成。此一經歷讓我不再視團康為畏途，也能更謙卑地看待事物，不一味排斥甚至逃避。

後來有幸加入了台電的同心園地，成為園丁一員，每年總有十分精采的在職訓練，草創之初，主辦的人資處，總是窮盡洪荒之力，網羅諮商輔導界最優秀的師資群來為我們上課，同樣主題的課程或活動，我們有幸在同一場活動中，以不同的方式來呈現，或在不同場次的活動中，見識到不同老師不一樣的演繹，簡直讓我看傻了眼，產生融會貫通的相乘效果，收穫可說是非比尋常。



比如說開場的「相見歡」，要怎樣才能讓自我介紹生動活潑，同時也要讓學員短時間內記住彼此的名字，在老師帶領下逐一演練過，得以綜觀全貌，了然各式各樣的變化，洞悉其間的差異優劣。

更讓我大開眼界的是，我見識到了團康活動的進階版—探索活動。「每一個探索活動皆是一種遊戲，透過遊戲的媒介可使學生表達情感、探尋人際關係、探索自己與環境，並重新建構與組織自我的世界。」探索活動是一種賦予活動目的與意義的團康活動，娛樂加上知性，寓教於樂，一兼二顧十分對味，讓我雀躍不已。

爾後遇到要策劃一項活動，我會針對不同的對象而有不同的設計，上述的經歷與訓練幫助我讓活動的目的更加清晰，活動素材的選用更加游刃有餘，有別於以往，只能照本宣科，選擇偏靜態活動居多，如今嘗試著將同理心、團康、探索活動以及諮商輔導鑄於一爐，可說是十八



至今回想起來，當時展現的勇氣與自信，全來自同心園地呢！

般武藝的養成，那一段同心園地的訓練實在厥功至偉。

佛學夏令營的體驗

後來經朋友介紹到地方精舍帶暑期佛學夏令營，對象是國小高年級和國中生，主持人十分年輕聰慧，由他親自面試，並要我當場敘述一遍活動的大綱和內容，雖然當時確實有點小驚嚇，然而我大膽的向師父提出，活動之前先策畫一個以大學生為主的「志工訓練營」，訓練一批富有年輕朝氣的志工，將來可以協助帶領夏令營的小朋友們，師傅點頭讚許；我又將探索活動「毒龍潭」，就是每一位參加的學員腳踏紙板，規則是雙腳不可著地，由這端一步一步移動到另一端的活動，轉換成「般若之舟渡苦海」，不待我講解完畢，師傅就點頭說好，「此岸到彼岸的概念，很棒！就用這一個！」望著師傅智慧滿滿微笑的眼神，我也有著會心的感動，我個性木訥不善表達，尤其不善團體活動，這次意外的不僅沒怯場，還說得頭頭是道，

全是因為我剛剛從同心園地的訓練回來呀！至今回想起來，當時展現的勇氣與自信，全來自同心園地呢！

同心園地有我成長的點滴

前些時候，跟當年一起帶活動的朋友聚會時聊起，這一段年輕時自認的豐功偉業時，他興致勃勃的說：「幾時我們風雲再起，找機會再來帶一班如何？」不知是否牛吹得太大還是心虛，一時為之語塞，摸了摸頭答道：「怎麼好像全忘光光了！」像極了布袋戲「六合三俠傳」裡的怪老子一樣，武功招數學太多，一時之間全忘記，舉座大笑，我卻有笑不出來的窘境，歲月呀歲月！何時將流年偷換。

然而看著同心園地的夥伴們一棒接一棒，奮力向前，內心感到十分的欣慰，如今台電同心園地走過30年，回憶過往燦爛如花火，其中交疊著我年輕的豪情和成長的點滴。同心園地在我生命中扮演重要的角色，在此謹表達我無限的祝福與感恩。🙏

同心園地 是台電人心靈的充電站



文／洪沛靖

起初，我對同心園地的認識跟絕大多數台電人一樣，只知道那是一本刊物，刊登著許多心靈療癒類的文章，還有書籍與影片介紹、聯誼活動、心理測驗等，是可以輕鬆閱讀的一本雜誌。

真正認識同心園地的契機是在2018年4月，那時我陷入情緒的重大創傷，加上本身免疫系統的疾病，兩者互相影響下，身心俱疲，體力也無法正常上班，精神與情緒都像是緊繃的弦，一點風吹草動就會整個人垮掉。那時，系統裡的園丁察覺我的狀況，主動關心我，在瞭解我的狀況後，他告知我員工每年有8小時免費轉介的心理諮商服務。

透過園丁的轉介服務，我接觸了公司提供的心理諮商。心理諮商是一段時間的療程，公司提供的專業諮商給我相當大的幫助，除了讓我不陷入鑽牛角尖的情緒中，也提供我轉念的練習方法。另外，同事還告訴我，我去諮商後整個人看起來都明亮起來了！

心境的改變，影響了態度，更影響了我的行為，於是整個人就煥然一新了，同心園地讓我瀕臨枯萎的身心又再度「活」了起來。

我很感謝同心園地，園丁的培育讓我覺得台電是個溫暖的大家庭，不只是同事間的關心，更有著像家人一樣的親密感，需要幫助的時候，同心園地這個安全網會緊緊承接住每位台電人，這種安全感是我在其他職場沒有過的體驗。

很幸運可以接觸到同心園地，讓我知道同心園地不只是一本刊物，它還是一個全方位的實體服務，照顧台電人的身心健康，關心台電人的幸福。🍷



這是 「種福田」好所在

大夥相揪來，園丁開墾之旅



文／葉志峯 第一核能發電廠

找到福田

同心園地成立迄今已30年了，早期以「員工諮商輔導」為重點，宣導心理健康與諮商輔導觀念，並連結相關專業輔導資源等，但隨著制度的成熟、環境的轉變，以及配合政府政策，與世界先進國家員工協助機制接軌，97年開始試辦「員工協助方案（Employee Assistance Programs，EAPs）」推動「新進人員」、

「法律諮詢」、「理財諮詢」、「管理諮詢」等協助方案，98年即正式從諮商輔導制度轉型為「員工協助方案制度」，朝向預防性、多元化的面向發展。黃前董事長重球也曾這樣期許：「『同心園地』要成為台電人修煉的平台，讓園丁成為值得信任的人，讓園地成為員工信賴的組織。促進生命成長、真誠地陪伴同仁面對每一道生命的課題，就是同心園地存在的價值。」那麼「同心園地」到底是啥？有何魔力？有何能耐能成為台電人修煉的平台？這對公司內部大多數人來說可能是個既熟悉又陌生的地方，曾經我也隱隱約約聽過這名字，但從未去了解它是在幹什麼。自85年進公司後，每天上班忙著處理公務或現場工作，而後下班，如此一成不變的工作模式，一如往常，我始終默默地做著自己分內的事，鮮少去接觸分外的事，重複著每天上班，處

理公務，而後下班的循環，有時樂此不疲，認為「平平淡淡」就是生活中最美的小確幸。

97年12月考上核四專案職員升等考試後，就分發到龍門施工處參與核四建廠，剛到核四工地擔任工程管理實習員，由於人生地不熟，剛開始就在辦公室看些有關核四計畫一些系統的說明和設計圖。有天自己突然心血來潮，就跑去找同心園地的園長，跟他表明自己想擔任園丁的意願，園長問我怎想擔任園丁呢？我就回答說：「其實呢，我是受到我以前課長（潘金枝課長）的感召，我看她當園丁時自己很快樂，也把快樂帶給別人，而且，我自進公司以來，從一個私立五專畢業的小技術員，一路受同事、長官的鼓勵，讓我利用公餘時間進修，現在也完成了國立大學、研究所的學業，同時也順利地考上升等考，家裡也是平安順遂的，所以我覺得自己的夢想完成了，就想來幫助別人，我相信我有些心路歷程是可以跟核四的年輕人分享的。」我一頭熱地栽進了這小園地，開始開墾這福田。



以下我就以自己曾經瀟灑走一回，當過園丁種過福田的歷程，來分享這台電人修煉的平台。

開墾福田

剛進同心園地時，會安排上協助員的課程，像是如何紓壓抗壓、認識憂鬱、躁鬱、辯證行為治療、世代溝通協助以及教人如何迎向光明面等的課程，這些課程對我日後在工地碰到的一些員工協助都發揮非常大的效用，透過這些課程也讓我深深體會，原來每天除了工作之外，身邊的人都需要我們付出一些關懷和協助。以往我比較不會主動去關懷身邊的同事，現在我會出於自身的熱情去寒暄問暖，也會邀請一些對工作抗壓性較低的新進人員，一塊到同心園地喝喝飲料聊聊天，藉由自己過來人的經驗，傳達遠方的路還很廣，眼前的小難題只是小磨練，學會如何化解難題，以後就是屬於你的，一輩子都忘不掉。每次談完天都能讓那些人心情變得更好些的話，自己也享受著愉悅的心情。

有時我會有些突發奇想的點子，跟園長報告後，園長都會支持我的想法，這更促使我對同心園地的熱情，像是利用網路免費程式碼改寫成同心園地留言板，以吸引喜歡利用網路當作溝通平台的年輕族群，這留言板同時也當作二手物品交流園地使用，有相當不錯的效果呢！另外也建置圖書借閱系統，讓在工地忙碌的人，就



現在我會藉由我過來人的經驗，鼓勵跟關懷新進的同仁，為他們指點迷津。



有機會學習讓自己茁壯，就越能擁有幫助別人的力量。

算沒時間也能利用吃飯的時間逛一下同心園地網頁，就可以隨時知道同心園地目前有多少圖書和DVD影片，有多少已經外借中，也可以替那些因怕白跑一趟而不來借書的人多點接觸同心園地的機會。

基層員工座談會暨慶生會通常是員工和管理階層溝通的良好管道，除了一些例行報告外，員工也能透過這場所侃侃而談，我則是會把握一些機會讓自己練習在眾人面前發表一些看法，每講一次，自己就會很high，因為我又克服了自己的心理障礙，沉浸在自己的小確幸中，慢慢的幾年下來，我在眾人面前更能自信地講話了，這是我種福田的一大收穫啊！

「修煉平台」

擔任員工協助員並不是表示有超強的問題解決能力，畢竟每個人都是專精在自己所學，而問題的湧現總是千奇百怪，

例如工作的、感情的、金錢的、人際關係的、情緒的等等，所以擔任協助員要一直精益求精，接受更多的協助技巧訓練和一些生活面處理的認知。有機會學習讓自己茁壯，就越能擁有幫助別人的力量，像是自己在接受一系列有關憂鬱症的認知課程後，粗淺了解憂鬱症的傾向和一些危險的徵兆，在幾次和工地年輕人的閒聊中，發現其中一人有所謂的危險徵兆，除了在工地時常找他聊天開導之外，晚上也利用網路聊天關懷其近況，同時也鼓勵他利用公司轉介資源做心理諮商，讓專業人士來為他開導，但礙於其他因素考量他婉拒了公司的協助。不久之後，他在個人身心、工作以及家庭等諸多因素下，潰堤了自己的心理防線，他淚流著對我傾訴他的痛苦、煎熬以及懷疑別人對他有異樣眼光看待的心情。即時的安撫跟同理心的關懷是我當下能做的，在經過一連串的努力以及溝通

之後，施工處的長官發揮了關愛的精神，終於讓這位員工的事件圓滿解決。

這件事情後，我發現雖然自己的處理能力不足，但是尋求協助是不二法門，跟長官良好的溝通以及持續的歡喜做、甘願受也是成功幫助別人的竅門。幫了別人，自己也收穫很多，藉由這小確幸讓我更堅定未來「種福田」的路。

這是大千的現實社會不是童話世界，所以不是每次幫助別人都能有圓滿的結果，有時也會讓人有熱臉貼冷屁股的雞婆感，有時也會有碰壁的失落感，所以，當員工協助員首要的要學會處理自己的情緒，對那些「雞婆感」、「失落感」就當作是「歡喜做、甘願受」的副產品，是滋養進補療效的好偏方。

走過，留下痕跡留下回憶

除了日常工地的活動外，我也會參加一些總處舉辦的活動，像是同心園地歌詞創作比賽（得到第三名佳績），同心園地LOGO創作比賽（有創作但沒出賽）以及一些同心園地雙月刊的投稿（有幾篇被刊登），或只是寫些感恩好話的留言等。這些出自於內心很想與人分享的短文被刊登或是有其他人的共鳴時，也會讓我沉浸在小確幸中，而心中的福田又更豐盛了。

人的一生中最大的追求是什麼？我不知道也不清楚，但是我明確的知道在同心

園地三年多的日子裡，我學了很多如何寬容、如何同理心以及如何關懷同仁。工作上的挫折是一時的，但友情卻是一輩子的，藉由擔任協助員的角色，也接觸到工作以外學不到的事物，心有多寬，路就有多寬，幫助別人同時也讓自己成長。目前雖然轉換單位而離開同心園地，但，那些年，我在同心園地的日子，無疑地是我在台電工作以來，最好的修煉平台，最值得開墾的福田。

現在，我在核一廠蔡正益廠長的感召下，從開墾個人的福田轉向開墾單位的福田，將核一廠優良事蹟、員工努力過程，促進核安等積極作為用透過文字記錄下來，並在核安文化專欄上發表，希望能讓核一廠充滿福田。回想黃前董事長重球對同心園地存在價值的期許，我真真實實的見證了。☁️



幫了別人，自己也收穫很多，藉由這小確幸讓我更堅定未來「種福田」的路。



筆耕澆灌 同心緣起

文／鄧葉仁 大觀發電廠

我與《同心園地》的相遇

與《同心園地》緣起於一篇長文，收輯在2013年1月23日第144期至146期內。內文是記錄筆者現在所任職的大觀電廠一廠的簡介與懷想。這也是筆者第一次在《同心園地》投稿。原是無心插柳之舉，詎料文章受到編輯青睞，筆者一寫竟也「寫」興大發，就在相隔年餘再度投稿，分別在157期、165期以及今年度175至178共四期連續投了四篇徵文稿。幸賴《同心園地》雙月刊的審稿同仁不吝指正，拙作皆均能收入期刊。

筆者向無鴻鵠之志驚人之舉，作文大概是唯一自認為稍具拿手的本領。當然也曾文章投稿偶或中的，並非盡如人意，被退稿機率頗高。退回稿件，我總會一再審文增刪修稿，然後儲存在隨身碟內，以備來日再用。

筆耕的過程

閱讀是我平日嗜好，閱讀文章，他山之石可以攻錯，寫字久了，稍識通曉別人

遣詞用字的方法，也可舉為自師。其實，現在用「寫字」來說明所謂的作文，對多數人是錯誤的用詞。現代人的作文，大多是利用電腦上的「文書作業（Microsoft Word）」程式在電腦上用鍵盤「敲打」寫出來的「文字」。以前的人形容書寫文章，如同文題「筆耕」或「文耕」之云，係指俯首埋頭寫作就像農夫在田中彎腰低頭插秧耕作一般，所以又有「筆耕不輟」之語形容寫作的勤勉。自從有了打字機跟電腦文書作業後，「書寫」作文自然不再像以前伏案辛苦。

因此現在寫文章相較以往用筆一筆一劃書寫出來是容易許多。例如有些平日艱澀少用的文字，只需知曉讀音即可用拼音輸入，不用翻查字典便可找出相對應用文字，相當節省時間。唯一不便的是用注音符號輸入時，同時出現全是同音異字，或有些不常使用的生字、詞彙、成語，偶爾會看錯輸入別字。這種差錯必須通過自己在校稿時才能發覺。若是同音異字的字體

又往往會因為校稿默讀文字的通暢下而忽略。所以一篇文章交至編者手中，自己已是反覆閱讀數遍方成。

在文字創作中，是通過一種思緒反芻的過程，從生活細節裡擷取經驗；從生命歷程裡構築凝思；從閱讀的文章書籍中吸收轉化解構，將它再次重組灌注成新生命的文字表現。由於並非職業文字工作者，妙筆生花，行雲流水並非常態，偶爾不免會有筆思枯竭時候，這時，通常離開電腦螢光幕前，找本書來翻閱，讓心緒稍事沉澱，是不錯的方法。寫作對我而言，是一種對於自身閱讀後咀嚼他者智識化為文字的重生洗鍊。唐布袋和尚詩：「手把青秧插滿田，低頭便見水中天；六根清靜方為道，退步原來是向前。」這首詩饒富禪機，吾人不需六根清靜，但退步即是向前何嘗不是人生面對困境時珠璣之語。

如果將作成一篇文章視為文學創造，事實上它也的確是屬於文學創作的一種方式。將各種不同文類和創作集文成篇，無論是個人思如泉湧的成果也好，或幾人絞盡腦力的作品也罷，都是無數心血投入群心策力的結果。

《同心園地》的轉變歷史

成立三十年的《同心園地》給了許多人創作的機會。它雖不是專業的文學期刊，但內容豐富多元。得力於編審慧眼，精思審細、勞心瘁力的閱稿編撰，我們才可以在這個期刊園地兼容並蓄獲得各種他者經驗、專業知識跟基本生活常識。

古人以「十年磨一劍」隱喻沉潛待發。《同心園地》發行已跨越超出四分之一世紀，亦足以證明了《同心園地》雖然僅是在台電各單位流通的期刊，仍具有其



唐布袋和尚詩：「手把青秧插滿田，低頭便見水中天；六根清靜方為道，退步原來是向前。」



筆耕成文，集文成冊，方知古人惜字，一字字累積而成的書籍，始之不易。



吸引讀者之處。

第一期的《同心園地》刊於1989年3月31日。相關資料由於年代久遠，彼時我都尚未進入台電服務，只能從園地網頁資料中去翻閱查詢。有賴於電腦資料建檔完整，從公司網站的《同心園地》網頁裡找到了第一期，翻閱了目錄，第一篇文章標題寫著〈透過輔導圓滿人生〉的創刊言，簡單八個大字即道盡《同心園地》創建主旨。草創時期的《同心園地》內容並不像現在豐富多彩變化，排版色彩也不如近期內容的繽紛鮮麗。在《同心園地》雙月刊網頁螢幕左上角落，同心園地的形符——一個粉紅色系的大心形，寫著英文字「Heart

to Heart」，象徵大心小心相互交疊。我揣測在這裡的「心與心」所指並非自詡為心靈指導老師，應是想傳達《同心園地》與員工同仁心靈上的對話。粉紅色在顏色心理學中給人一種溫暖、熱情、沒有壓力的感覺，它可以軟化對立攻擊，安撫焦躁情緒，如《同心園地》的胖大微笑肖像圖示，用寬廣胖大兩手豎起拇指敞開心懷的形象包容一切，用心乃在於與同仁敞開心胸交談溝通，同時，也意味著園丁與同仁之間心靈相互澆灌成長的結果。

維護閱讀文化

走過三十年的《同心園地》，在內容



同心園地寶寶給人包容一切的形象，讓同仁們能放心在這交談溝通，為所暢言。



方面除了色彩的變化外，排版上也作了些許變化。如在2002年11月30日刊出第83期之前，內容文字均為直式排版。從2003年1月31日刊出之第84期起即將內文改為橫式排版方式。就像當期編輯所言：「新的一年，我們以換換門面也換換心情的想法，決定改為橫式排版，您手上捧著的正是我們的新年賀禮！」這僅僅些微的改變，卻足以看出《同心園地》同仁在這本期刊上所付出的心力。

我們也要特別感謝《同心園地》的編輯同仁共同辛苦努力，感謝你們每期嘔心瀝血般耕耘，默默推動這本期刊的成長。在紙本文字書籍、雜誌、期刊逐漸沒落的時代，「紙本書」隱然被邊緣化了。我們失去的不僅是一個閱讀的年代，也慢慢失

去一個可以提供愉快閱讀的時間。我們日常周遭，兩眼、雙手與思維已經為電腦螢幕與手機平板所佔據。眼花撩亂的3C產品充斥生活當中，快速、便利似乎成了一天一24小時的行為準則。這樣一個「紙文字」沒落的時代，《同心園地》雙月刊就像是在維護一種傳統的閱讀文化。成刊達陣三十年的期刊的努力成果，極難能可貴。期許《同心園地》在未來能繼續有三十年繼日以月，年復一年的衍續發展，也希望有朝一日能邁向單月刊的發行。

我們或許曾經錯過某些機會，但生命原本就是需要經過彌補缺口使其圓融。很感謝《同心園地》給了我得以發揮作文寫字的喜悅，也很慶幸在延續文字閱讀當中，讓我有機會參與其中。🍷



在紙本書逐漸式微的現今，《同心園地》刊物極力維護傳統的閱讀文化，實屬難能可貴。



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。

照片提供 / 徐玉珍 苗栗區營業處
/ 林國強 鳳山區營業處

心得分享

文 / 吳其鏐 嘉南供電區營運處



人生中三種人一定要認識：能力比你強，經驗比你多，人脈比你優。並記得口說好話，如吐蓮花；口說惡言，如吐毒蛇。

107年主軸為「銀髮樂活幸福職場」，以往的關懷重點放在新進同仁，近期查覺到公司即將進入退休高峰潮，退休族群的數量多且急需投入關懷，幸福的人生除了賺錢，更要工作與生活兼顧，身心要健康及平衡。

一生其實非常短暫，很多事情要成功，是要勉強來的；而好奇心是成功之母，學習事情時要多看、多聽、多參與，尤其是參與其中的學習，才是最有成效的學習。

工作前先問自己：「一天之中最重要的事是什麼？」接著擬定優先順序，有相關的活動要合併處理，並配合個人的能量曲線，充實的計畫時間，避免做計畫以外

的事項，以及控制與人晤談的時間（這是最需要學習的）。

在理財方面，我們不能只靠工資收入，可利用一些理財方式，並且學習不要侷限在自己的專業領域，懂得自我行銷，讓大家知道我的優秀，實實在在的做，轟轟烈烈的秀。

人際關係方面，要主動尋求際遇：莫等待、莫依賴、朋友不會天上掉下來。發覺對方關心領域並牢記對方姓名，還要樂於結交不同特質的朋友。人生中三種人一定要認識：能力比你強，經驗比你多，人脈比你優。並記得口說好話，如吐蓮花；口說惡言，如吐毒蛇。

家庭方面要學會：Care（關心）／

Company（陪伴）陪孩子一起看教科書，身在人在心在，何必在乎我等一下什麼家事沒做完呢？這部份是最需要學習的）／Community（從聽做起）／Check（檢查）協助非替代，完美非苛求／Celebrate（慶祝）給的禮物要貼心，盡心盡力就要獎勵。

銀髮族身心靈健康的課也學到好多，雖然我是護理人員，但學海無涯，許多知識還是不足。課堂上老師講述了很多新觀念，面對未來高齡化社會，我得跟上腳步才能照顧好自己、家人及同事。老師還介紹了我很不熟悉的長照2.0政策，原來對於需要照顧的長者，我們能做的還很多，社會上也有很多資源可以利用。

這五天的學習，讓我重新審視我的生活，有歸零沉澱、重新再出發、正能量的注入，也讓一成不變的家庭生活變得不同，每一次的員工協助員受訓、每一堂用心安排的課程、每一位經驗豐富的講師、活潑可愛的同學，都讓我收穫滿滿，回到生活及工作後，我相信會更有效率也更有能量面對。

2019年，我對自己期許是：從心找到自己的價值。工作上能將單位的健康管理做得更完善，親子間能多讚美孩子們，夫妻間能多點體諒及關心，多愛對方一些，把關注在孩子們身上注意力多一點給自己及另一半。期待著新的自己、新的一年、新的氣象。

心得分享

文 / 小藍



「觀察，不加評斷」、「感受，不加詮釋」、「需求，不是策略」
和「請求，而非要求」

因緣際會加入同心園地，才知道園丁們每年都有受訓的機會，可以自我充實，以提供更有深度的服務。這次活動在谷訓中心舉辦，參加的夥伴除了有和我一樣的菜鳥園丁，更多的是經驗深厚的資深園丁和園長，不論是課程的分享或是課後的相處，都從他們身上收穫良多。課程方面，感受最深的是第二天陳穎亭老師分享的幸福方程式系列課程中，有關「表達同理」和「非評斷式溝通」的介紹與練習。

同理可以分為初層次同理和高層次同理。前者是站在對方立場，設身處地的



為他人著想，在言語上表現的是「簡述語意」和「外顯的情緒反應」；後者則是在前者的內涵之外，適度的將當事人隱藏在內心深處的情緒或感受反映出來。

在練習時，我發現初層次的同理其實不難，使用有點類似簡單的重述話語，並且明確的點出他人的情緒，但是對話內容和平時的回應差異很大。例如，當對方說：「他工作都推給我，我自己都做不完了還要幫他做！」如果是一般對話，我們可能是「急於分享」，又或者是「急於詢問」。但表達同理的回應內容則應該是：「你對於必須承接他應完成的工作而感到內心不舒服，因為你自己工作也很吃重，你擔心完成不了，也覺得很不公平。」

由於我們聆聽時，會習慣性的想分享經驗，聆聽時非常容易出現邊聽邊想的狀態。對此，老師給予表達同理的建議是「專心的聆聽」、「用心的理解」和「認真的回應」，透過簡述並點出傾訴者的情緒與潛在的心境，讓傾訴者可以感受聆聽者的誠意與陪伴。其實傾訴者只是想說說心裡的話，對於事情早有決斷，聆聽者只要表達同理便可以讓傾訴者的心情舒坦。

非評斷式溝通則是我覺得非常實用的溝通技巧，具有「觀察，不加評斷」、「感受，不加詮釋」、「需求，不是策略」和「請求，而非要求」的特性，可以顧及溝通雙方的需求，是生活中很容易就可以派上用場的溝通技巧。

練習時，使用非評斷式溝通可以從「當我看到」、「我感受到」、「因為我需要」、「你是否願意」這四個要素來著手。在使用非評斷式溝通時，我覺得最困難的是「感受，不加以詮釋」的用字挑選，雖然老師有列出應避免使用的用字，但還是需要多加練習才能更加靈活運用。

「表達同理」與「非評斷式溝通」應是在同心園地服務必備的技巧，但在日常生活中，面對用戶的客訴、與長官和同事的溝通、和家人的談話間，其實都可以嘗試練習。以上是我覺得本次受訓最大的收穫，也期待在未來的生活中能活用這些技巧，增進自己的溝通能力。

心得分享

文 / 小螺絲



**沒有人逃得過變老，也沒有人能逃離面對親人的老。
老並不可怕，可怕的是畏懼老與沒做好樂活到老的準備。**

課程上的一句「界『限』越清楚，自由越無限」簡單話語，讓我有所省思。多數人在職場，總能理性溝通與設限，也會為彼此間的關係包上一層保鮮膜。對於人際經營，總能把它當成一回事的靜下心來思索。但在家時，多麼熟悉的環境，卻會讓人把一些人際的方程式通通拋諸腦後。

疼愛孩子的心，是每位母親展現的天性。但也因為無限的疼愛，失去了彼此間該有的設限與選擇。同時，也因為回到了所謂的避風港，而容易讓人喪失該有的同理與溝通。

每天忙完手邊的工作，總是迫不及待的飛車接女兒回家。看到她時，聽她喊句「媽咪」，心都融化了。但往往回到家後



的瑣事，常把這份愛化成了煩躁與憤怒，把原本的愛給掩蓋了，例如：氣她不吃飯、氣她刷牙洗澡太慢、氣她還不快快就寢，但其實我只是想讓一切按我的規則迅速就緒，而不曾去理解或傾聽她為何還不吃飯的原因，只一味地不想讓她的作息影響到我的排程，更遑論是與她溝通出彼此的界限。

親子間的對話如此，那夫妻間呢？身為員工協助員存在著一份使命：即使再忙也會抽出時間來傾聽、關心同事或朋友，所學的關懷手法及同理也能適時的用上。但當另一半遇到困境向我訴說時，似乎就無法冷靜理性的看待，常常急於詢問分享，甚至邊做自己的事邊聽。透過本次課程發現，其實家人雖是最能包容的關係，但也需要彼此間的專心傾聽與尊重，用心理解、認真回應。當家人在述說時，要有建設性的傾聽，不要責備與評價，也不要急於建議，有時給太多往往只是自以為好，而當時的他需要的常只是如同課程中所述的「建設性的陪伴與傾聽」，而非破壞性的回應。

有了家人間的幸福方程式，課程接下

來很貼心的安排銀髮族的預防照護與資源介紹。一個家除了要經營親子、夫妻關係外，讓家中長輩擁有完善銀髮的照護更是幸福的基石。

沒有人逃得過變老，也沒有人能逃離面對親人的老。老並不可怕，可怕的是畏懼老與沒做好樂活到老的準備。老可以老的很快樂，老也可以老的很充實，這一切端看自己無健康的心態。老或許伴隨著病痛，而我們現在能做的就是預防與保健。透過課程，我了解到常見疾病的徵兆，也了解銀髮族可能碰到的日常危險因子，更認識到如何正確的吃。這些知識非但自己受用，更能帶回去傳達給家人，引導家人樂向銀髮，健康加分。

最後，感謝人力資源處安排本次課程。多數人會把時間與資源放在小孩身上，但卻鮮少有人去關心、認識、搜尋高齡相關議題。期許自己能利用機會將這樣的觀念與資源傳遞給家人、里長及同事，讓大家提早正視及獲知銀髮照護，也謝謝本周陪我一起學習的夥伴們，因為有你們，讓學習更精彩。🍷



同心園地30周年慶祝會 「同心30與你同行」紀實

文、照片提供 / 本刊

30年，對美好的婚姻來說，就像串起來的珍珠般璀璨奪目。台電在民國77年12月正式成立同心園地，在各級主管、園長園丁及同仁的支持參與下，30年的累積與傳承，將同仁彼此各帶稜角的人生，精雕細琢成互相包容、溫潤潔白的珍珠，寫成頁頁動人的篇章，也造就台電一家關懷分享的氛圍。為慶祝與傳承得來不易的30年，並期許同心園地能持續發光發熱，特別定於107年12月25日這具有感恩與祝福意義的節日，在總管理處舉辦「同心30與你同行」慶祝會，邀請歷任及現任主管、園長園丁及外界貴賓蒞會分享與祝福，為了讓更多台電人及關心同心園地的夥伴們一同參與慶賀，運用科技全程直播。

慶祝活動以善的循環及溫暖傳承作為規劃的核心理念。各項佈置以營造溫馨氛圍出發，從進公司大門，即可看見「大型愛心海報」，愛心內累積了各單位同心園地30年

來共同創造的成果，張張精采的活動照片一步一腳印展現園丁們的付出；總處204會場主視覺則是以「與你同行」為題，讓同仁攜手同行於人生的道路上，互相扶持與陪伴；「希望之樹」則是以隻字片語承載眾人之愛、祝福與感恩的生命成長力量。

活動在主持人溫暖開場及介紹與會貴賓中揭開序幕。為了感恩同心園地在歷任主事者的支持下能持續開花結果，本次活動很榮幸邀請到前後三任董事長(楊董事長偉甫、朱前董事長文成及黃前董事長重球)齊聚一堂，電力工會丁理事長作一、經濟部人事處陳處長榮順、本公司鍾總經理炳利、各副總、專總及外界機構貴賓，均撥冗歡欣地與我們共同慶賀。

緊接著，開場表演是由一群熱愛合唱的園丁(董檢室曾名宏、台南區處曾淑媚、屏東區處鍾淑慧及李志宏)共同演唱同心園地自行創作的歌曲-〈你我同心〉。這



慶祝活動在楊董事長、丁理事長及李副總經理鴻洲共同切下慶賀蛋糕及生日快樂歌中圓滿結束。

首歌歌詞是由台南區處方惠敏創作，將歌詞配上音符，化為歌曲的靈魂人物則是曾名宏。他們熱力四射動人的歌聲，讓與會人員充分感受到同心園地的熱情，歌詞中「這一刻 你我同心」更展現同心園地讓同仁齊心的能量。

在美好的音樂後，長官及嘉賓的致詞更是帶來激勵人心的力量。楊董事長感動於同心園地深耕在台電發揮的價值與意義，讓同仁柔軟及勇於分享，型塑良好關懷分享文化，期許持續耕耘努力。曾任園丁的丁理事長，則是正面肯定同心園地對組織的貢獻，並承諾會持續支持同心園地。經濟部陳處長則以督導台電的立場，肯定同心園地對員工協助方案推動不遺餘力的努力。黃前董事長分享自台電退休後，同心園地的人與故事仍縈繞在腦海，並且樂於與外界分享同心園地的點點滴滴。朱前董事長則認同同心園地是組織中協助主管同仁最重要的隱形力量。

回首過往同心園地與同仁一起走過歡笑、淚水與感動，在照片與歷史交織、主管聲聲期許祝福及悠揚的樂聲中，同心園

地30年歷史軌跡的影片，帶領大家一同領略同心刻劃生命成長的美好回憶。

關懷與分享是同心園地的重要核心價值，特別邀請不同的對象現身分享與祝福：協助本公司組織及同仁面對管理及生命課題的馬偕醫院臨床心理師鍾昭瑛分享與台電人的故事；劉桂春園丁及其子褚峻宏分享親子間因同心園地而拉近距離，進而擴散感恩能量的故事；吳東益園長及陳俊洲園丁分享經歷生命的低潮，藉由同心園地走出低谷，進而回報園地的故事。藉由他們分享的點點滴滴，讓我們看到同心園地真真切切地讓善的循環不斷流動。

在深刻的生命故事分享後，登場的是代表圓滿及環環相扣的水晶球及幻象環表演，藉由街頭藝術家黃大晏先生精采的演出，呈現同心園地緊密相連的情感及團結互助的精神。

壓軸活動則是象徵園地需要各級人員用心澆灌始得成長的傳承及代表慶賀的切蛋糕儀式，分別邀請園長園丁、各級主管、上級長官及楊董事長、丁理事長一同用希望之珠澆灌至同心園地的愛心裡，更在愛心被澆灌滿後，點亮希望之光，象徵同心園地溫暖照亮台電人的心，並能持續「心」火相傳，再創下一個30年的燦爛與感動。慶祝活動在楊董事長、丁理事長及李副總經理鴻洲共同切下慶賀蛋糕及生日快樂歌中圓滿結束。

30年，是里程碑，也是另一個起點，在各級長官同仁的期許祝福與園長園丁們前仆後繼的傳承下，相信60年鑽石般閃耀的光芒，正引領守候我們同心向前。

慶祝會直播影片
哪裡看？



主管及基層同仁溝通活動心得分享 同理心連結的力量



文、照片提供／陳麗安 南區施工處

歷年來本處「主管及基層同仁溝通活動」由人資組主辦，同心園地配合辦理。而今年正逢人資組業務繁忙無暇舉辦，但逢退休潮的來臨，11月1日本處李處長退休，新科張處長耀宗上任，12月1日二位新科副處長，張副處長喜翔、陳副處長武昌上任，真是熱鬧的月份，為增加主管及同仁互動機會，快速彼此認識連結形成南區施工處組織文化與默契，所以園地於107年12月7日舉辦主管及基層同仁溝通活動。

活動由中華生命協會主任蔡松齡主講「釋放壓力鍋～壓力與情緒管理」後，接著續辦主管及基層同仁溝通活動、主管分享、同心園地業務宣導等活動項目，另播放一部影片（此是參考106年人資處假電力修護處南部分處辦理「106年度員工協助業務南區交流分享會」，選播一部微电影並分享一個感人的小故事，李副總勉勵與會的園地，於單位內可比照此分享模式，以真實故事來訴說「愛、關懷陪伴、生命成長」的精神，讓所有的同仁感動、

生命成長。本次活動中選了一部「身碎人不碎（Ted演講）」真實故事播放，供同仁分享觀賞，以下為生命故事的心得分享：

「身碎人不碎」

主角是一位奧運越野滑雪選手（珍妮），體能訓練時發生車禍，內、外傷（脖子穩定性骨折，背部完全被碾碎，頭部創傷、頭皮向後掀，頭骨露了出來）。手術六個月後，醫生告訴珍妮，手術雖然成功了，但中樞神經系統的神經損傷，沒有任何方法可以治療下半身麻痺，腰部以下可能沒有知覺，也可能回復10至20%的知覺，內傷的部份導尿管，如要恢復到行走，得用導尿管及助行器。

如何走向正能量的人生

(1) 生命即是機會

珍妮身為一個朝冬季奧運目標前進的越野滑雪選手及澳洲滑雪隊選手，原本認

為自己的機會就是奧運夢。某年秋天正與隊友進行自行車訓練騎向雪梨西邊時，被一台超速的貨車撞上，被直升機送往雪梨的一家大型脊髓中心醫院。

事件發生後那十天，她的意識不斷在兩個向度中來回飄盪，意識到自己在身體裡，但同時也意識到自己在身體外的某處從高處看著，好像事情發生在別人身上。「我為什麼要回到那個支離破碎的身體裡？」，但有個聲音不斷喚著我「拜託、堅持下去」、「不要，這太難了」、「拜託，這是我們機會」、「不要，那個身體已經支離破碎，不堪使用了」、「拜託，堅持下去，我們可以攜手度過難關的」，我在人生的交叉口，一場生命搏鬥，十天後決定回到自己的身體裡。

手術後雖然僅有一腳的大拇指可以微微的移動，珍妮說：「太好了，我可以去參加奧運了。」珍妮樂觀的不放棄自己，而讓她於生病的過程中覺悟到生命即是創造與擁抱的機會。

(2) 開啓「同理心連結」的信念

珍妮在醫院與五個全是癱瘓的病人共處一間病房，她們僅能單純靠著心領神會來彼此交往，病房中沒有膚淺的對話，因為大家彼此分享內心最深處的想法，恐懼，以及離開病房後對人生的期盼。醫院裡有一位強納生護士在他們身上放了一堆的吸管，他說：「大家開始把吸管串起來」，然後他把病人手上的吸管接成一圈，他說：「好了，大家握住你的吸管，這就對了，現在我們彼此相連了」。「同理心的連結」此刻在珍妮心中落下了深深的信念，也開啟了她對未來生命的動力。



然後我明白，不是只有我一人的生命如此。

Youtube「身碎人不碎」（Ted演講）。

(3) 你我不再孤獨，大家是一個「生命共同體」

當強納生護士請珍妮的所有病友們握住吸管時，我們知道這趟人生旅程中，彼此並不孤單。珍妮在病房中已感受過令人難以置信的深度與豐富性，以及過去從未曾體驗過的真實感與因彼此連結而形成生命共同體的感動。

(4) 對生命中的一切學會感恩

當珍妮出院時，陽光照到臉上沉浸陽光中的感受原是唾手可得的事，但她感知到不要把世上一切事情當成理所當然，即使是大自然中陽光的照耀，如此簡單的事也要感恩，她學會時時感恩、處處感恩，對世上的一切感恩。

(5) 逆境的沮喪與放棄念頭是必然的，但需靠堅定的信心，才有力量走出不一樣的人生

剛出院在家時，她開始問自己「不知道生命會不會再度變得美好，怎麼可能我重視的所有東西都沒了，我所努力的一切都失去了，消失了」，就如醫生及莎曼珊修女說的，人會真的變得沮喪，想放棄。但從生病中一路走來的人生中，讓她有堅定的信念，思考如何勇敢的、真實的面對現有的困境，走上未來的人生路程。

(6) 知足、感恩是學習來的

珍妮在16歲病友瑪麗亞身上學到知足、感恩，因瑪麗亞是一位車禍受傷者，從頸部以下及身體四肢麻痺無法動彈，但她總是帶著微笑的臉與心態，她認為生



命是一種恩賜，瑪麗亞開始說話時人們聽不懂她說什麼，但她從不抱怨，且一次也沒。瑪麗亞的心境讓珍妮覺悟到「人是有選擇的，可以繼續抗拒癱瘓這件事或是放下，不只接受自己的身體，也接受人生的境遇。」因此珍妮開始停止問：「為什麼是我？」而是問：「為什麼不能是我？」人從哪裡跌倒，就從那裡爬起來。

(7) 人生因為無常，所以有太多的可能，觀念改了人生就跟著改變了

或許谷底是一個重新開始的好地方，重建人生是一件每人皆可做的事。珍妮開始自由探索人生的無限可能，而這個領悟改變她的人生。有一天她看到窗外的飛機，天真的想：「就是這個！如果不能走，那就用飛的！」於是她去報名私人飛機駕訓班，小小的目標，讓她一路堅持，取得私人飛行員執照，學導航，飛遍澳洲，取得雙引擎執照，好壞天氣下飛行，取得儀器飛行資格，取得商業飛行員執

照，飛行教官執照，教其他人飛行，且珍妮想為什麼不學倒立飛行呢？所以她也成了特技飛行教官。那是珍妮從離開醫院不到18個月時間完成的目標。她領悟到身體有所限制，但精神卻無人能檔，觀念改了，人生就跟著改變了。



(8) 放下後即可重生

珍妮是一位外國人，她居然能領會老子的哲學，她以老子曾說的一句話來詮釋人生，老子說：「當你放下原來的你，便能成為可能的你」，放下那個我自以為的「我」才能創造這個全新的人生，沒有放下那個我認為應該擁有的人生，就不會擁

有這個等著我的人生。

(9) 明心見性後照見「我是誰的自在與慈悲」

珍妮知道真正的力量，從來就不是來自我的身體，身體雖改變，「我」還是原來的我，內心的指示燈依然亮著，就像每個人一樣，身體不能代表「我」，你的身體也不代表「你」。無論你外表如何？來自何方？靠什麼維生？身份地位是什麼？富貴貧賤等等便不再重要。重要的是我們可以藉由活著以極致創意呈現我們的真面目，繼續給人性光輝的火焰煽風，因為我們都是藉著數百萬的吸管相互連結著，我們要一一連結起來且緊緊的握住，朝著集體幸福前進，我們要擺脫對外表的重視而去擁抱內心的善與美。

發揮「連結」的力量，開創集體幸福的人生

巧用科技的便利，上網搜尋好的故事，由別人的生命經驗中學習成長。如珍妮用同理心「連結」成「生命共同體」，彼此鼓勵、彼此成長，讓我們在現今冷漠的大環境，且價值觀分歧的讓人們不知何去何從的大世代，發揮「連結」的力量，大家以正能量遠離恐懼煩惱，讓我在這期的生命裡，皆能快樂幸福、自在遨遊，一起開創集體幸福的人生。🍷



老子說：「當你放下原來的你，便能成為可能的你。」

傳情義賣 讓愛與溫暖 持續擴散

文、照片提供／林姍儒 新竹區營業處

家人能一起做些什麼？聊天、出遊，或是一起享受美食？有沒有考慮過一起支持義賣、傳遞溫暖呢？

新竹區營業處自104年發起「給魚給竿，拉人一把」活動起，迄今已連續4年舉辦愛心義賣，有別於直接捐款弱勢的作法，採協助弱勢就業者行銷販售自家商品的方式增加其收入，更自105年「陪伴慢飛兒一起飛翔」活動起，搭配區處內的「傳遞愛心·分享愛」傳情活動，及「買咖啡送咖啡杯」的作法刺激買氣，拋磚引玉凝聚同仁們的愛心，一同為改善弱勢就業者生活努力。今年延續往年的作法，由大家長蔡處長蓮州帶頭，揪團送暖小腦萎縮症患者邵建霖一家人，以及「綠光種子教室」，另再注入咖啡調理訓練班學員的愛心能量，一同為義賣出力。

自公司推廣one section one family以來，新竹區營業處除了以部門為一家之



外，讓勞教班及社團有相同興趣的同仁也成為一家。咖啡調理訓練班學員因為對咖啡的喜好成為一家，其中有多位成員擔任同心園地協助員，此次的義賣會，一家人一起站出來，共同為愛心義賣努力，除了現場手沖咖啡回饋購買義賣商品的同仁外，也採直接販售的方式，並將所得捐給「綠光種子教室」作為弱勢孩童的課後安親之用。

與愛心義賣一起舉辦的傳情活動已邁入第3年，台電新竹區處同仁終於有更多人打開心胸，願意在傳情時留下自己的姓名，並寫下感謝話語讓協助員連同咖啡一同送往被傳情對象手中，負責傳情的協助員也在過程中感到溫暖。除了區處內的傳情外，也將溫暖擴散至苗栗區營業處，並感謝台元科學園區廠商響應義賣，為此次的義賣注入更大的能量。

今年的愛心義賣活動在一片歡笑聲中劃下完美的句點，過程中曾經一度因為蛋捲及咖啡太熱銷致備品不足的小插曲，但在大家同心協力之下也化解了問題，參



與人員都累癱了，但臉上卻掛著滿足的笑容。每次活動結束，心中總是充滿感謝，這一次大家主動的參與及分工更著實讓人感動，一家人一起做公益，意義真的很不一樣！

總管理處

員工協助業務花絮



為加強主管關懷員工之協談技巧及個案危機處理能力，**總管理處核能發電系統同心園地**於107.11-12月辦理3場高階主管「關懷與敏感度訓練」成長團體，透過專家指導與個案研討，有效提升主管對部屬及同仁之關懷及危機處理能力。



總管理處輸供電系統同心園地於107.11.21響應Bravo電台主辦之「盒中有愛，幸福喝采，耶誕鞋盒募集」活動，向同仁募集物資裝進鞋盒轉贈基金會，作為東部偏鄉原住民部落貧童的耶誕禮物。無論是捐贈禮物同仁或熱心參與志工都感受到溫暖與助人的快樂。

北區 員工協助業務花絮



輸變電工程處同心園地暨北區施工處同心園地為響應公眾服務處策劃的「電力大地」文化資產保存特展，於107.10.20專程帶領義光育幼院童參觀並導覽。此項活動除了彰顯本公司對公益活動不遺餘力外，也說明了有愛無礙，台電始終與弱勢同在。



為提倡運動風氣、強健同仁體魄，台北市區營業處同心園地與福利會、工會於107.11.23聯合舉辦職工運動會，全體同仁於緊張又歡樂的氛圍中，卯足全力參加各項競賽，達到紓解工作壓力、放鬆身心靈之目的。



林口發電廠同心園地於107.12.22舉辦冬至團圓暨鄉親聖誕節繫祈福卡活動，由朱前廠長記民帶領同仁寫下願望並掛上祈福卡，象徵同仁團結圓滿，並準備甜鹹兩種湯圓供享用，藉此表達對同仁的關懷，暖胃也暖心，讓同仁充份感受到溫馨和樂的過節氣氛。



為促進身心健康並宣導同心園地諮商轉介資源，第一核能發電廠同心園地於107.12.1辦理淡水宿舍健行活動，邀請同仁攜家帶眷前來參加，活動從宿舍出發走入鄉間小道至淡海水管公園，美麗的風光讓人通體舒暢，有效紓緩平日工作的辛勞。

中區 員工協助業務花絮



為讓同仁能對癌症有認識與了解，明潭發電廠同心園地於107.11.6辦理專題演講，邀請「中華民國有機生活環境教育推廣協會」講師—黃萬華老師，為同仁分享防癌飲食及生活習慣。



電力修護處中部分處同心園地於107.12.7辦理11、12月份壽星慶生會及業務宣導，購買蘋果及柿子等水果點心象徵「平平安安」及「事事如意」，祈願工安零災害。



為關懷在地農業及關懷員工，南投區營業處同心園地與工會於107.11.27認購南投縣產高麗菜，除捐贈弱勢團體，亦贈送給所有同仁，並伺機宣導員工協助方案，共同創造幸福樂活的工作環境。



雲林區營業處同心園地與福利會、工會為讓同仁有「聖誕節」氛圍及凝聚向心力，於107.12.24聯合舉辦「107年聖誕節分送糖果、柿子及祝福小卡片」活動，祝福同仁「聖誕快樂」、「事事如意」！

南區 員工協助業務花絮



輸 變電工程處南區施工處同心園地於107.11.21舉辦11、12月份慶生會活動，讓同仁暫時拋開工作的繁忙，在享用佳餚的同時聯絡彼此的感情，快樂迎接下一次的工作挑戰！



為 提倡同仁培養正當休閒活動及興趣，鳳山區營業處同心園地於107.12.15舉辦「手拉坯」活動，在采青窯陶藝老師的帶領下，除對手拉坯有進一步認識外，亦增進同仁親子間互動！



大 林發電廠同心園地於107.11.22舉辦「身心健康與情緒調適」專題演講，邀請高雄長庚精神科系復健及社區精神科洪琪發主治醫師，引導同仁們進行壓力的管理與適應，獲致真正的身心健康！



高 屏供電區營運處同心園地於107.12.25舉辦聖誕節關懷活動，由許處長國隆、張簡副處長敏、王副處長春木身著Q版耶誕老公公服裝，至各部門致贈禮物，期望同仁身體健康、行車平安！

——轉型 Up 溝通 Hug



園地好，民國108年員工協助業務推動主軸為「轉型Up 溝通Hug」員工協助方案，請問規劃與推動內容是什麼呢？園地又能夠為單位及同仁做什麼事呢？

園丁夥伴好，謝謝您的提問！108年訂定「轉型Up 溝通Hug」為推動主軸，是因為公司在電業法修正後，將轉型為控股母公司與子公司運作的型態，對同仁會帶來變化與影響，另因近10年屆齡退休人力占現有員工數達3成5以上，公司持續招募新血後，跨世代間傳承溝通的議題迫在眉睫，協助組織轉型向前，搭建跨世代溝通平台及營造關懷分享氛圍，是同心園地的使命也是期許。

為了達成上述期許，規劃主題分為5大重點，一為「變革適應力」，二為「家庭對話」，三為「跨世代溝通」，四為「運用成長團體」，五為「經驗傳承」。

一、變革適應力

組織中，小至人事異動，大至組織變革，對同仁來說都是必須面對的課題，如何即時做好準備、適應面對，進而擁抱變革，藉由老師講解面對異動時，同仁心情產生的起伏與歷程，處理面對方式及資源運用，提供各級主管人員學習與成長。

二、家庭對話

同理心的演練是同心園地員工協助員必備的武功，而家庭則是人際關係的源頭，如何將同理心運用於各種關係的經營，透過強化園丁同理心的基本功，將家庭觀念延伸至職場，藉由老師帶領的實務演練，開啟我們對關係的不同認知，讓各員工協助員重新拾起與運用同理心，進而發揮對同仁的關懷與影響力，型塑台電一家。

三、跨世代溝通

不同世代間如何互相理解包容，尋求和諧共處之道，進而提升組織績效，藉由個案研討，共同看待組織正面臨的溝通課題，期許透過研討，構建討論平台與方案。

四、運用成長團體

成長團體包含主管關懷技巧與敏感度課程、管理諮詢、危機管理及各式成長活動(含變革議題)，依據主題選擇合適之師資，帶領主管及同仁團體討論分享，以預防及面對組織或生活中之各種挑戰。藉由曾使用過的園丁分享心得，提升各同心園地運用成長團體的多元性及使用率，開啟各級人員新的視野。

五、經驗傳承

同心園地能深耕關懷守護台電同仁30年，仰賴園長園丁們前仆後繼的參與，園地的傳承與經營是組織能持續不墜的關鍵，目前園地與台電一樣面臨新舊傳承的交融時期，為使園地的核心價值—生命成長不斷地傳遞，藉由資深與資淺園長的分享對話，將各園地彼此凝聚成小型成長團體，共同學習。

新的一年，人資處希望重新定義同心園地，持續爭取各級主管支持，引導主管同仁運用園地提供之資源，以充分發揮園地影響力。希望在主管信任支持下，園丁可充分發揮助人的熱情，同時也希望園丁因懂得運用資源協助組織後，更能爭取主管的信任，創造正向善的循環，也如層層期許的將同心園地的能量向外擴散至關懷弱勢團體，成為社會穩定的力量。



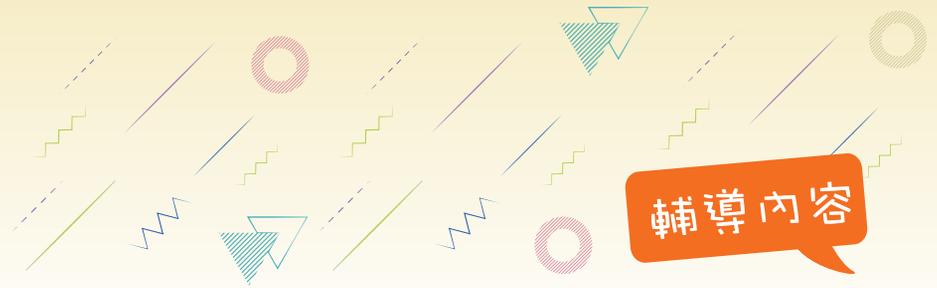
編輯先生：你好！

我進入公司5年了，這期間輪調了3個部門，近來我調到新部門，面對新的工作有一種厭惡的感覺，深深覺得自己不喜歡現在的工作內容及職場氛圍，每天抱著憂鬱煩躁的心情上班常常令我坐立難安。我目前單身一人獨居在外，沒有老婆與孩子，年屆40，夜夜失眠。

曾經考慮離職或請調其他單位，但總覺得缺乏信心，若調至新單位擔心自己無法適應，若離職擔心找不到好工作；也曾到精神科求診，醫生說我抗壓性低，習慣逃避而無法面對問題，要我訓練自己勇敢面對。

父母皆已年近80，兄弟姊妹也不在身邊，平常也沒什麼朋友，人海茫茫，不知有誰能夠幫助我，希望園地的前輩們能幫幫我指引人生的一條光明之路！

一個不知如何是好的員工 敬上



輔導內容

一個不知如何是好的員工：你好！

讀完你的來信，我們感同深受，然而這些困難與擔憂並非全是你的問題，每個人在轉換新的工作環境時，同樣都會面臨新的挑戰與不安。而你願意求助醫生或同事，已踏出解決問題的第一步，調整工作心態只需要一個轉念而已，與其選擇逃避，不如先試著改變自己，把問題看作獲得經驗的機會，不怕挫折，更重要是建立自信心，並以適當的減壓方法消除心理上的壓力。本處園丁經討論後提供以下幾點建議，希望對你有所幫助。

一、在適當的時候尋求協助：

人是群居的動物，他人的支持對我們非常的重要，有時更可幫我們渡過難關，因此感覺有壓力時，可以找朋友、家人或同事談談，還有同心園地的園丁們，可以提供你溫暖的回應與建議，當自己打開心胸時，就會有新的正面能量進來。當你與同事分享工作上的點滴，傾吐心中的苦悶，也會發現別人跟你一樣，在適應學習的過程中挫折、痛苦是難免的，要適時的把負面能量釋放出去。

二、多運動並參與其它的活動：

心情不好、壓力大時千萬不要自己悶在角落，以免越想越往牛角尖鑽，一

定要走入人群，轉移壓力的焦點；運動也可以促進血液循環，平衡血壓、增進心肺功能，讓人健康有活力。

三、善用公司訓練資源，增加工作技能：

剛到一個新的部門時，應抱持虛心學習的態度，多問、多學，吸取前輩同仁的經驗，累積自己的工作技能，尤其是公司內部有完整且多元的訓練資源，應多加以善用，以充實自己的本職學能，我們改變不了環境，但可改變自己，分散自己對沮喪孤單的注意力。

四、多陪伴家人，創造共同的回憶：

工作不能陪伴你一生，惟有家人才能終生陪伴，請至少每周一日放下工作的重擔，與家人相處，他們是治癒的良藥，別忘記一切的努力也是為了他們啊！同時，讓身心靈適當的釋放與休息，下一個工作日又能提起精神與活力面對工作了。

此外，也可充分利用本公司同心園地資源，相信同仁們都很樂意為你服務，必要時亦可由同心園地轉介至專業機構進行輔導諮商。以上是我們的建議，希望對你有幫助。

台北市區營業處同心園地全體園丁 敬上

中區

輔導內容

一個不知如何是好的員工：你好！

從你來信知道，你是一位孝順又謹慎的同仁，面臨新環境及不喜歡的職場氛圍，仍然認真工作，但新工作的挑戰對於生活及工作的影響，應該已超過你身心的負荷；很高興你願意與我們分享你的心情，本處同心園地園丁經研討後，提出下列幾點淺見供你參考：

一、培育職場的專業知能：

尋覓同仁前輩的指導，好好學習、吸收經驗，在遇到問題時，除了能夠解決與主管及同仁之間的嫌隙而造成公事上的障礙之外，也可透過這位導師讓主管了解你學習進度與對工作的想法。

二、爭取參與職能訓練：

新的環境，一切尚不熟悉，要從基礎做起，基本工作都是學來的，爭取受訓或講習機會，除能確實掌握目前的工作，更可以學習到新的工作技巧，更可認識工作中其他單位或部門的夥伴。

三、享受工作中與人合作的過程：

一個工作調適良好的人「用心完成自己的份內工作」是基本，另建議「擴大工作參與面」，增加整體作業的觀念，對其他的業務有所瞭解，若能「樂於分享」、「教學相長」必能結交更多的朋友，認識更多有才幹的人，進而增進職場人際關係，享受與人合作過程中互動所帶來的充實感，

建立連結的關係，遇到問題或誤解自然會得到同仁的協助。

四、善用社會資源、參加支持團體尋求協助：

參與單位內相互交流的社團，學習他人經驗、分享新的資訊、表達困擾、抒發情緒、獲得了解及支持，對調適壓力有很大的幫助，可多多運用。另公司正積極推動員工協助方案，你可向單位同心園地尋求協助，運用內外資源。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，專業保密、安全溫暖。

五、調整心態，不求「事事圓滿、人人完美」：

人生是多元的，如何在無法改變的環境裡找到生存的意義，就看個人的目標設定，越是寬宏視事越能找到寬廣的目標，你能進入公司任職，在基本知能已受肯定，切勿灰心。只要有心，事情一定會漸趨圓滿的。

歡迎你到園地來聊聊天，祝你能很快從迷惘的情緒中走出來。人生本來就是一場不停歇的挑戰，只有冷靜迎戰的人才是勇者。有智慧的人能開口、伸出請求的手尋求出路。在努力飛翔的過程中，歡迎隨時來與我們分享！

中區施工處同心園地全體園丁 敬上

一個不知如何是好的員工：你好！

剛輪調到新部門，該工作內容與工作氣氛讓你非常不適應。心理的負面情緒也可能會影響生理狀況，你能夠察覺問題並求助精神科醫生，這一點做得非常好，代表你也想要解決問題。對於你目前的狀況，以下幾點可以供你做參考：

一、勇敢面對問題是解決壓力最佳方法：

改變面對壓力的態度，鼓起勇氣並勇敢面對才能提高抗壓性，閃躲只會造成壓力的加劇。學習新事物並不是一蹴可幾，可以請教主管或有經驗的同事，逐步學習與改善。

二、從錯誤中學習：

工作上犯錯時，抗壓性不足的人會害怕面對錯誤，會自我辯解、自怨自艾，將問題投射到工作內容的不喜歡或周遭的人事物上，而不去檢討犯錯的根本原因。最重要的是要用正確的態度去面對，確保自己下次不要再犯同樣的錯。

三、坦誠面對自己：

缺乏自信的人首先要學會面對自己，承認自己的「有限」，先設定一個較

容易達成的目標，再逐步調整難度，慢慢累積信心，提高自身的抗壓性。勇於嘗試主管交辦案件，抱持著學習而非表現的心態，把期待讚美的心態改為期待批評，從改善中自我成長、肯定自己。

四、設定人生目標：

尋找人生旅途上的夥伴是很重要的一件事，公司於不同單位皆有設立社團，藉由參加社團活動培養興趣。認識團體中具有正面特質的夥伴，學習正面思考，調整以往的負面思緒，抱持著感恩與喜悅的心情展開每一天的生活，藉由經驗分享，拓展更多的交友機會。

希望以上的建議可以為你帶來一些幫助，其實每一個人在不同的期間都會有各種的難題需要面對，以前在學生時代面對升學歷力；出社會工作後面對工作的挑戰；結婚生子後面對養育家庭的經濟壓力與成員相處問題等。期待現階段的磨練可以為你帶來成長，危機就是轉機，嘗試改變並把握成長的機會，恰如蘇軾《定風波》寫道「回首向來蕭瑟處，也無風雨也無晴。」事情的好壞取決於你用怎樣的角度去面對。

屏東區營業處同心園地全體園丁 敬上

結語

轉換新環境會面臨許多新的挑戰，難免會有擔憂跟不安，能夠察覺自己身心的變化並尋求幫助，就邁出解決問題的第一步，努力學習、善用資源並調整心態，就能讓危機成轉機。本案援例刊登三篇，另提供總管理處核能發電系統；台北西、新竹、苗栗、台中、南投、嘉義區營業處；東部、明潭發電廠；第二核能發電廠；北區、南區施工處；嘉南供電區營運處等單位園丁之建言供參考，期能協助同仁共同面對外在環境變化帶來的不確定感，為其帶來安心的力量。

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

心靈補給站

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

1



2



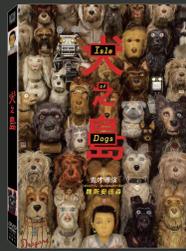
3



4



5



6



1 大佛普拉斯

導演：黃信堯
 演員：陳竹昇、莊益增、戴立忍
 圖片來源：佳佳唱片

在佛像工廠擔任夜間警衛的菜埔，每天最重要的工作就是深夜幫董仔啟文開大門，他撿破爛的換帖兄弟肚財平時沒事就會來這裡看電視。意外從一個單純享受情色廣播劇的小確幸夜晚，莫名捲入一個政商勾結、情慾橫流的超完美謀殺計畫，不同背景的小人物一同刻劃出最荒謬的甘味人生……

2 與神同行

導演：金容華
 演員：河正宇、車太鉉、朱智勳、金香起、李政宰、都敬秀
 圖片來源：佳佳唱片

金白鴻是個正直又盡責的消防員，卻為了拯救一個小女孩而葬身火窟。來自地府的三位陰間使者出現在他面前，指引他通往死後的世界。作為19年來的第一位「模範死者」，他們告訴金白鴻，如果想要「轉世」，他就必須在七七四十九天之內，通過七場審判……

3 最後的禮物

導演：房秀吟
 演員：李順載、鄭志薰
 圖片來源：佳佳唱片

德求與妹妹德熙，一起和爺爺住在一個小村莊。幾年前，德求的爸爸因為交通事故過世，備受衝擊的媽媽離家出走。爺爺只能四處打零工，努力扶養兩個孫子。當德求將進小學時，爺爺發現自己時日不多，擔心年幼的德求無法照顧自己和妹妹，爺爺準備了最後的禮物要給他兩個孫子……

4 歡樂好聲音

導演：葛斯·詹寧斯
 圖片來源：傳訊時代

巴斯特曾經經營一家過去高朋滿座現在卻窮途潦倒的劇場，為了不讓劇場倒閉，他舉辦一場全世界最盛大的歌唱選秀大賽。經過競爭激烈的海選之後，晉級總決賽的五位選手終於出爐，他們都相信這將是改變他們一生的最好機會，巴斯特也在悉心指導這五位選手的過程中發現，也許該拯救的不只是他的劇場……

5 犬之島

導演：威斯安德森
 演員：布萊恩克萊斯頓、艾德華諾頓、比爾默瑞
 圖片來源：得利影視

故事背景設定於距今20年後的日本群島，因犬隻的數量達到飽和，加上犬類流感的蔓延，巨崎市政府公告將所有的犬類動物流放到名叫「犬之島」的垃圾場。此時，小林中亦開啟旅程，尋找他的保鏢和他最好的愛犬朋友。他在旅行中認識了一群新「犬」友，展開一場史詩般的旅程，也決定整個城市的命運。

6 記憶中的擁抱

導演：朱利安法黎諾
 演員：班尼狄克康柏拜區、凱莉麥當諾、史蒂芬坎貝摩爾
 圖片來源：佳佳唱片

童書作家史蒂芬路易斯擁有成功的事業及美滿的家庭，但家庭遭逢意外變故後，他的生活與婚姻徹底崩解；妻子茉莉心碎離家，而他自己也遲遲無法自痛苦中復原。面對命運的打擊，他們該如何走出生命中的絕望幽谷並且再次看見希望？

1



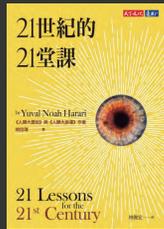
2



3



4



5



6



1 父親故事集(二版)： 親愛的爸爸 您寫下了一個時代

作者：亮軒等47人
出版社：長歌藝術傳播有限公司
圖片來源：長歌藝術

《父親故事集》由47位出生於民國30至50年代的作者，為他們辛苦了一世、流離了一世的父親，留下或燦如明星、或微如螢光的故事。他們不刻意歌功頌德，只是真誠地寫下成長過程中所知所感的父親形象……也真實地留住了時代的深刻記憶。

2 陳澄波密碼

作者：柯宗明
出版社：遠流出版
圖片來源：遠流出版

本書籍由一樁神祕的畫作修復委託案，兩條以日治時期與解嚴前夕為背景、彼此對照牽引的時空軸線，逐步挖掘出埋藏在台灣美術家陳澄波畫作中的懸疑謎團。進而追索出他的動盪身世，以及橫跨三地的曲折際遇，建構出有血有肉，有真摯情感亦有想像投射的台灣歷史小說新面貌！

3 你的孩子不是你的孩子

作者：吳曉樂
出版社：網路與書出版
圖片來源：大塊文化

說故事的人，打開一扇又一扇的大門，走進不同的家庭，見證了各色光怪陸離的景象……她以為她是家教，只需帶給學生知識，沒想到學生及他們的家庭帶給她更多的衝擊。本書沒有給家長教條式的叮嚀與建議，只有一個個震撼人心的故事。期待我們靜下來好好想想，把小孩帶到這世界上的初衷。

4 21世紀的21堂課

作者：Yuval Noah Harari
出版社：天下文化
圖片來源：天下文化

在《人類大歷史》，哈拉瑞展現了他「後見之明」的洞識，深刻闡述了人類簡史；在《人類大命運》，哈拉瑞則以他「先見之明」的睿智，為我們預示了未來簡史。而在這本「人類三部曲」的第三部，哈拉瑞聚焦於世事紛紛擾擾之際，我們應該思索、也應該教導孩子的21項核心課題。

5 賴嘉綾的繪本報一報

作者：賴嘉綾
出版社：聯經出版公司
圖片來源：聯經出版

繪本職人賴嘉綾將生活帶入冊頁之間，帶你一起看見生命的本質，找到最純真的初心。原來，每個生活的轉彎處，只要有了繪本的陪伴，可以不再孤獨。原來，繪本可以觸動內心最柔軟的部分，開啟「心」生活！本書從六大主題，帶你暢遊繽紛的圖像魔法世界。

6 生命這堂課：心理學家臥底醫療現場的26個思索

作者：陳永儀
出版社：三采文化
圖片來源：三采文化

臺灣第一位曾身為「關懷師」和「緊急救護員」的心理學教授，帶你看見那些生命中突突的交會路口。在這裡，即使只經歷短短時間，也能讓人們明瞭了生命的脆弱與強韌。她在現場目睹發生的一切，用心理學的角度給予協助，並用真實的筆觸和故事告訴我們，真實人生往往比小說還離奇……



新媽小語



文· 照片提供 / 沈幸潔 人力資源處

在未來的日子裡，願一屋二人三餐四季，
一如既往地平凡而溫暖。



寶寶



文· 照片提供 / 蔡逸傑 企劃處

看著妳胖嘟嘟的臉龐、圓滾滾的眼睛，還有那讓人融化的笑容—我突然有種小鹿亂撞的感覺。
難怪有人說：「女兒是爸爸前世的情人。」
親愛的小米果，歡迎妳來到這個世界。
願妳平安健康長大。

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公分~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

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

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

402 廖先生

民國80年次，170公分，68公斤，大學畢，現為新北市政府交通局員工。

興趣：旅遊/運動/觀星。

徵有正當職業之未婚女性。

聯絡人：廖先生

電話：0930910491



同仁對調服務信箱

編號	年齡	現在服務單位 / 職位名稱	調區	學歷
1270	41-50歲	興達發電廠/電控專員	台南、新營區營業處	專科
1271	31-40歲	屏東區營業處/設計員	南部施工處	大學
1272	31-40歲	業務處/業務管理師	台中及苗栗地區各單位 碩士	碩士
1273	41-50歲	高屏供電區營運處/電驛維護專員	台東區營業處	大學
1274	31-40歲	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
1275	31-40歲	新桃供電區營運處/輸電設計專員	苗栗區營業處、中區施工處	碩士
1276	30歲以下	高雄區營業處/電機工程師	台南區營業處	大學
1277	31-40歲	嘉義區營業處/處理員	彰化(社頭、田中、員林等臨近SC、區處)	大學
1278	30歲以下	林口發電廠/機械工程師	台北市單位(總管理處、綜合研究所等)	碩士
1279	31-40歲	台中區營業處/工務專員	南投區處、台中發電廠、大甲溪發電廠、明潭發電廠、台中供電區營運處、海域風電施工處、台中煤倉工務所、再生能源處	碩士



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

備註：

- ※ 同仁對調信箱僅係提供同仁對調資訊分享的平台，期能使有對調意願的同仁得互相聯繫，且仍須循行政體系與調動之必要行政程序及規定辦理，而為契合單位人力運用需求，各單位對申請調動（調出或調入）案件具有裁量權。
- ※ 註：編號 1269 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

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。

181

期

專題
故事

傾聽

108年3月號 / 108年2月15日截稿

認識我的人都笑說我可以「開『話』展」，在任何的場合、對象，我都可以侃侃而談，而且無話不談。因為我喜歡說話，更希望大家可以都聽我說話。直到某天，愛說話的我竟然得了重感冒，將近一個月都無法好好的「發聲」。一開始我有點害怕，大家都不來找我、不聽我說話了怎麼辦？後來我發現大家還是會找我說話，不過這次說話的人不再是我。我聽著他們分享一切，他們的想法、困擾、快樂的事，才驚覺自己說了很多話，卻也錯過了很多事情。溝通最重要的兩個環節，一個是「說」，另一個就是「聽」，如果這兩個沒有同時並重的話，就不算是溝通了！

181期專題故事邀請大家分享對於「傾聽」的看法。你是喜歡傾聽還是喜歡說話的人呢？傾聽對你生活中有什麼特別的意義嗎？在你的生活中，有沒有跟傾聽有關的故事呢？不管是傾聽別人，或者也可以「傾聽」自己的身心靈。期待你的分享，一同學習傾聽的藝術！

182

期

專題
故事

遺憾

108年5月號 / 108年4月8日截稿

幾個月前，外公的驟逝讓大家措手不及，幾乎連難過的時間都沒有，便要忙碌的處理後續的事情。直到事情圓滿以後，才有時間整理自己的情緒，難過、錯愕，更多的是遺憾。回憶著與外公的點滴歲月大多落在孩提時期，後來課業與工作的忙碌，回外公家的次數漸少，而外公的病重更讓祖孫的距離越拉越遠，對話跟互動變得尷尬而安靜，等到想要做一些改變的時候，一切都來不及了，只能安慰自己往事已矣但來日可追，好好把握身邊的家人，讓自己不要再有下一個遺憾。

182期專題故事邀請大家分享自己曾經有過的遺憾，也許是一段逝去的友情、親情，抑或是自己被中斷的梦想、未完成的目標等。面對這些遺憾，自己是如何面對，或調適情緒、轉換心境，甚至是化為動力，不讓自己再次留下遺憾。誠摯期待你的分享，讓大家回顧過去的自己，勇敢的面向未來！

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

急筋急轉彎

顛覆平常的思維，挑戰腦袋的極限，學習以不同的角度及方法解決問題，答案就在出乎意料的地方，一起來動動腦，激發你的潛能吧！

在什麼地方有人敲門，
你絕不會說請進？

敲門聲

人的長壽秘訣是什麼？

壽星公，如松柏

世界上最小的島是什麼？

海手公的打器

用椰子和西瓜打頭哪一
個比較痛？

椰頭

借什麼可以不用還？

借

太平洋的中間是什麼？

太平洋

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

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

難

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

腦筋急轉彎

顛覆平常的思維，挑戰腦袋的極限，學習以不同的角度及方法解決問題，答案就在出乎意料的地方，一起來動動腦，激發你的潛能吧！

在什麼地方有人敲門，
你絕不會說請進？

在廁所裡

人的長壽秘訣是什麼？

保持呼吸，不要斷氣

世界上最小的島是什麼？

馬路上的安全島

用槌子和西瓜打頭哪一個比較痛？

頭比較痛

借什麼可以不用還？

借過

太平洋的中間是什麼？

是平字

數獨遊戲 解答

易

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

難

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



台灣電力公司
Taiwan Power Company

人力資源處 編印

E-mail : d0960602@taipower.com.tw