

同心園地



2019.03 | 雙月刊



台灣電力公司
Taiwan Power Company

傾聽

靜下心來，
做一次深深的冥想，
靜下心來，
做一次細細的聆聽，
傾聽內心真正的聲音，
尋找一份真切而樸實的幸福。





陽光的安慰

文／白頭翁

不知道為什麼

看到陽光照在植物上

總是感到安慰

是不是植物

沒有歲月的皺紋

沒有哭笑的表情

不知道為什麼

看到陽光照在植物上

總是感到安慰

是不是植物

把感情都移交給了動物

只顧吃飽喝足花開繁殖

還是它們命運複雜

即使放慢了腳步

我們也看不清楚

即使風吹雨打

打亂它們無聲的駐留

也沒顯露欲望的掙扎

更不會起義爭權

建立社會國家

還是它們瀟灑自在

即使種子發芽

花開萬般嬌媚

蜜汁甜美與蜂蝶相約

也沒看到它們轟趴舞會

或聽見它們情歌綿綿

卻任由陽光雲月風流

但不知道為什麼

每當看到陽光照在它們身上

我總是感到安慰



文／本刊 傾聽

人與人的互動要能夠良好，「溝通」是很重要的一環。「說話」這門藝術要做好十分不容易，所以我們通常都是鼓勵大家勇於發言、為自己發聲，卻因此忽略同樣也很重要的「傾聽」。如果沒有好好的「聽」，很容易就「會錯意」進而「說錯話」、「表錯情」，衝突便一觸即發。如果沒有好好的「聽」，也很容易會錯過很多事情，留下一些遺憾。

本期〈專題故事〉邀請大家分享自己過去有關「傾聽」的經驗：有人從「傾聽」帶出母子的互動及感謝；也有把傾聽形容成鑰匙，可以開啟溝通的大門；或者是藉由成長歷程的聲音，譜出自己獨特的生命樂章；還有人從幾個故事中分享「好好聽話」的魔力；有的從心理諮商、朋友、師生、主管與下屬、家人間的溝通來帶出傾聽的重要性；更有人藉由自身的經驗，告訴大家傾聽就要用「心」聽。

去（107）年同心園地成立30週年，將179期以紀念專刊方式呈現。而本期則是同心園地雙月刊創刊30週年的日子，這次我們特別集結草創第1期到現在第181期的封面，和大家一起回顧雙月刊的過往點滴！此外，我們也邀請退休同仁妙筆生花，提供墨寶共同慶賀，希望大家繼續支持同心園地，迎來下一個30週年！

同心園地的成長，有賴眾人的支持。108年度員工協助業務方案為「轉型Up 溝通Hug」，期待大家在面對組織或人生任何的變化時，都能夠做好調適，迎向新局面；而傾聽是溝通的基本要件，藉由彼此理解更能包容與凝聚向心力。目前各單位同心園地不只是關懷內部同仁，也推己及人，把愛心向外推展的點滴紀錄收錄於園地專欄與您分享。另外本期「園地心發現」中，也和大家分享同心園地的靈魂人物——園長扮演的角色及職責。

春天的天氣有點後母面，時好時壞，晴時多雲偶陣雨，但也是各地賞花的好時機，提醒您在工作忙碌之餘，也要找時間出外走走、傾聽大自然的聲音！祝福您日日都好日！

■ 編輯手札

- 01 傾聽 /本刊

■ 專題故事

- 04 傾聽日常 /維風
08 傾聽那串閃亮的日子 /李智揮
12 傾聽成長的聲音 /葉志峯
16 人聲 心聲 自然聲 聲聲入耳 /咚也歸吾
20 回憶與追憶的「傾聽」 /小新
23 講得清楚，聽得明白？ /JUBA

■ 上班族心理系列

- 24 搭便車 /詹俊宏
28 那一年，我們一起跑步的日子 /林琬瑜
32 流蘇 /ffmm
36 通霄工地 /林立軒

■ 銀髮樂活

- 38 度百歲而動作不衰 /林寬文

■ EAPs 停看聽

- 親子關係
40 父母操心子女情事 /林蕙瑛

■ 人文采風

- 戲如人生
44 黑天鵝 /黃素菲
大地見聞
48 京都角度 /林家丞



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 葉紘秀
執行編輯 葉紘秀

Email d0960602@taipower.com.tw
地址 台北市羅斯福路三段242號11樓
電話 02-2366-7357
傳真 02-2365-6869

美術編輯 左右設計股份有限公司
地址 台北市仁愛路三段17號3樓
電話 02-2781-0111
傳真 02-2781-0112



園地專欄

感恩回饋

52 共為園地創刊三十週年喝采 / 林深

同心園地陪你走過的日子 / 本刊

56 分享與感恩－員工協助業務園長班訓練
心得回饋 / 林世昌、曾永權、黃陵育、蔡宗憲

傳愛人間

62 一位永不放棄的媽媽 / 翁秀花

園地活動

64 年菜溫暖獨老心 / 潘美秋

攝影風情

65 神之墨痕 / 天作之合

活動報導

66 員工協助業務花絮 / 本刊

園地心發現

70 親愛的園長們，感謝有您 / 小草

苦樂留言板

72 一個傷腦筋的菜鳥課長 / 本刊

資訊快遞

76 心靈補給站 / 本刊

78 新婚小語＋寶寶園地＋婚友
資訊 / 本刊

79 同仁對調服務信箱 / 本刊

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



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



封面主題：傾聽
靜下心來
做一次深深的冥想





文／維風雲林區營業處

傾聽日常



傾聽是一把鑰匙，可以打開溝通的大門，讓人際關係更加圓融。

傾聽是一種讓我們能謙遜的放下自我、願意聽對方說話的態度，也是同理心的首要關鍵。日常生活中，我們常急著說話，而不善於傾聽，但其實傾聽是一把鑰匙，可以打開溝通的大門，讓人際關係更加圓融。

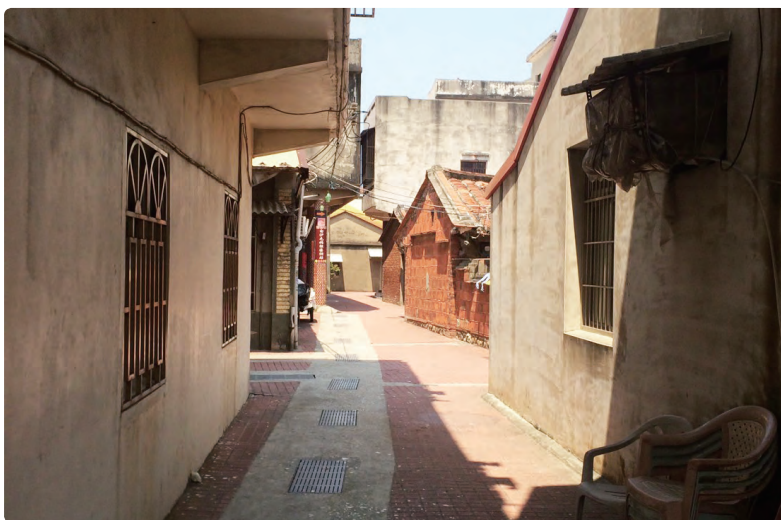
「傾聽」最佳代言－觀世音菩薩

觀世音菩薩是幾世代以來中國人最喜愛的菩薩，從「家家彌陀佛，戶戶觀世音」，就可以了解觀世音菩薩信仰的普遍。手持蓮花的觀世音菩薩，梵語：अवलोकितेश्वर



1

（Avalokiteśvara），是由佛經翻譯大師鳩羅摩什翻譯成中文的，「觀」是用眼睛看，「音」是用耳朵聽，乍看之下是互相矛盾的，細究之下，才發現原來「觀」不單單只是看，而是全



2

1.「觀」是用眼睛看，「音」是用耳朵聽。用心去看跟聽，才能達到真正的傾聽。

2. 進行家訪時，我發現，要當一名優秀的社工人員，傾聽的功力是基本配備。

心全意的體會與觀察，不是用眼而是用心。玄奘大師在心經中翻譯成「觀自在菩薩」，直指自在無所障礙的「觀」。翻譯有差異，但意義實相同。

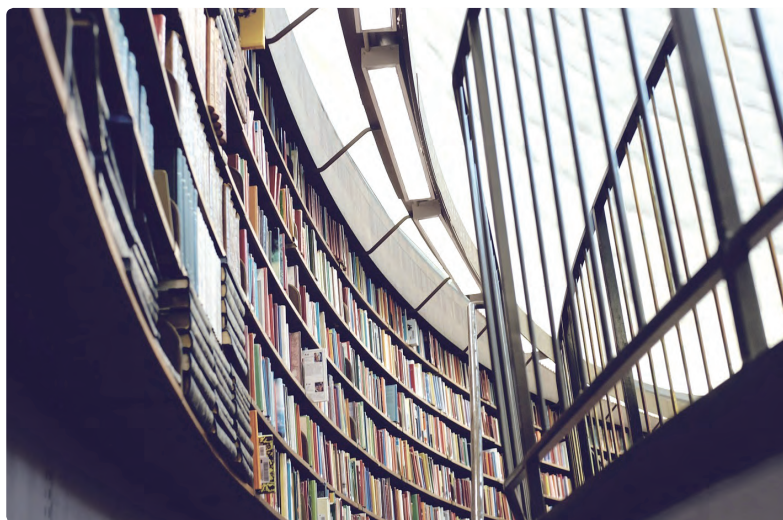
如果我們把觀世音菩薩轉換成我們身邊母親的角色，那就更加容易理解了。在我們的一生中，受到母親無微不至的關懷與照顧，才得以順利的成長，每個不同的階段，母親總能一眼明白你的心事和需求，並且無私給予，不求回報，就像「千處祈求千處現」的觀世音菩薩！

有此神通廣大，可以說全源自於「傾聽」，我們聽到一個小嬰孩哇哇大哭，肯定手慌腳亂的，而母親卻能從細微處辨識出哭聲裡的訊息，是餓了？是蚊蟲咬了？尿布濕了？下個動作立即沖泡牛奶或是換尿片，一點兒也不會出錯哩！為什麼母親能分辨的出來呢？我們只是

聽見哭聲，而母親則是用愛和心，專注的傾聽呀！就像觀世音菩薩「觀察世間音聲覺悟有情」，傾聽著世間芸芸眾生的音，才能夠眼到手到尋聲救苦，守護著我們，觀世音菩薩可以說是「傾聽」的最佳代言！

社工的基本配備－傾聽

某一次，我陪同一位社工朋友進行家庭訪視，那是一戶家庭遭逢巨變的急難救助戶，訪視時只有阿嬤在家，我們進了門稍作寒暄後，阿嬤突然一把鼻涕一把眼淚，不斷的訴說著家庭的困境，歇斯底里的誇張動作，著實讓我嚇了一大跳，不知如何是好，沒想到社工人員冷靜聽阿嬤訴說著，並頻頻安撫，待告辭出來走遠了，不待我詢問，社工朋友問我：「剛剛您覺得如何？」我回答：「情緒的表達不太有連貫性！」「有些演很大！」社工朋友說：「你的



1. 妹妹大學畢業後，婚姻大事隨著年齡逐漸拉警報，所幸我聽出弦外之音，替她促成良緣。

2. 在說話之前，靜下來慢慢傾聽，學習傾聽他人想法，才是有效的雙向溝通。

1

觀察力蠻厲害的，你都聽見了！」一般人大都會跟著陷入對方悲苦的情緒中，無法洞悉事實的真相。

根據資料，這家的大兒子已經找到工作了，生活已有逐漸改善的跡象，為了留住補助款，阿嬤才會有強烈的情緒表達，我們也不好戳破，只能盡力安撫，告訴她會盡可能幫忙爭取。

此次的訪視經驗讓我覺得，助人實在是一門大工程，需要專業與技巧，才能在適當的時機點，給予最有效的幫助。一名優秀的社工人員，傾聽的功力絕對是基本配備、不可或缺的。在聽的過程中，了解對方內心真正的需求，也能透過聽與看之間隱藏的差異，像雷達一樣全方位的掃描，不斷地修正訊息傳遞的誤差，並同時了解人性的多樣面貌，才不致於在對方的傷口上撒鹽，並在持續的互動中引導求助者，在心理上早日重整妥當，勇敢走出陰霾

迎向陽光。

弦外之音

妹妹大學畢業之後，有很長一段日子賦閒在家，總是參加些烹飪、裁縫班之類的活動，學些實用的技能，但婚姻大事卻隨著年紀漸長，逐漸拉起了警報，家人也跟著暗自擔心起來，那時我已離家上班去了，有次回家妹妹跟我說：「我們日文班有位成大的男生，啊！你們成大的，是不是都很臭屁？」我笑了笑，不置可否，趕著搭火車去了。就在父母親陪我搭火車的途中，我跟母親提起，妹妹身邊是不是有一個男孩在追求，不料母親說：「沒聽過耶！」不過後來也因為母親的積極介入，讓兩人一路從交往而後論婚，最後結成連理。

妹妹事後跟我抱怨，當時內心有些徬徨，本想找哥哥聊的，沒想到你竟然漠不關心，連哼都

沒哼一句，簡直大失所望。「我漠不關心？事情哪能就此圓滿達成呢！」我得意的笑了笑，從小妹妹跟我一向很親近，婚姻大事我豈能置身事外，當時我並沒有喋喋不休的詢問，也沒有滔滔不絕地提供意見，兄妹的對談中，我聽出了弦外之音，搬請老媽大人出馬，事情果然水到渠成。

不是說，而是聽，真誠且謙卑的傾聽，意味著願意聽你說，願意接納，願意走入你內心世界，日常生活中常存著這份心意，有助於人與人之間建立起溝通的橋樑。

「用心一點」的夢魘

在職場上，我們常聽到長官說：「做事情要多用心一點」，這「一點」卻有如千鈞之重，往往讓我們丈二金剛摸不著頭緒，哪裡錯了需要修改，哪裡需要補充說明，這個我明瞭，用心我也懂，但茫渺無邊，不知從何下手，尤其對於我們曾經的努力、下過的苦心，忽視且全盤否定，更讓我們深陷低落情緒中。

早年我曾見過主管捧公文，下屬默默撿起的畫面，內心震撼不已，「用心一點」雖屬語言暴力，卻同樣是我職場上小小的夢魘。其實我們也了解長官求好心切，「急」的感受，但是如果能在此刻靜下心來傾聽部屬的心聲，自問：

「難道一無是處嗎？」有的話，不妨先讚美一下，或者耐心的聽聽部屬怎麼說，了解部屬遇到的困境，「預算足夠？人力需要支援？」進而共同探討，怎樣做會有更好的方向，長官的遠見加上部屬心悅誠服的努力，經由合作產生的相乘效果，相信成績勢必更加亮麗。

傾聽的過程是複雜而且困難的，傾聽部屬的聲音，更需要拋開官樣的權威，實屬不易，然而真正有效的溝通卻別無他法，職場上經常互換與重疊的部屬與長官的角色中，有待我們學習傾聽的技巧，讓傾聽成為日常，不僅在生活中也在職場上，讓我們一起擁抱傾聽的藝術，共同創造新的生活文化。🍁



2

不僅在生活中也在職場上，讓我們一起擁抱傾聽的藝術，
共同創造新的生活文化。



文／李智揮 北區施工處

傾聽那串 閃亮的日子



熟睡的他，令你感到安心，充分感受到這一刻幸福的時光。

當花兒綻放美麗時，妳聽到它喜悅的笑聲了嗎？夢裡，聽已然形成的胎音，直到那一聲嬰兒的啼哭，如同一場春雨，使沉睡的大地甦醒，煥發生機。升上主管職與獲得新生兒的喜訊一同到來，那時妳親愛的孩子剛剛出生，這個虎頭虎腦冰雪可愛的娃娃，當他呱呱落地發出驚天一響，妳聽到了生命裡最美妙的聲音。

第一次當媽媽的妳，改變自己去迎接溫柔的人生角色。在妳眼底的波光中，為了使身邊的人都能被善待，於是像朝露或春風，滋養著妳的幼苗。午後，妳靜靜坐在被陽光照射過的暖軟

沙發椅上，在他耳邊哼著小曲，將他輕輕的抱在妳的臂彎之間擺盪。在喧擾日子裡，他無法靜下，妳也捨不得放下。在與河相鄰的這個房間裡，面向湛藍的太平洋，潮水有些接近，有些遙不可及，回望房間裡卻發現另有天地。許多長輩與親友們聚集於此，溫馨的小房間裡透著黃光，歡欣而熱鬧的笑聲此起彼落著。

夜裡，妳用手握住他纖細的手，撫摸他小小的臉龐，觸摸他的肌膚，充滿珍惜的將他捧在手心，感受這幸福的育嬰時光。他的身上有股香味，那不僅僅只是剛洗完澡的沐浴乳香氣，聞

著時感受到了從前沒有過的情愫。當他安睡時，妳親吻他熟睡的夢，聞著他香甜的氣味，聽著他規律的呼吸聲，感到安心；而當他夜裡輾轉時，妳也睡得不安穩，隨伺在側。與他相處的過程，妳彷彿踩踏在軟軟的夢上，而他一直在安靜的成長。

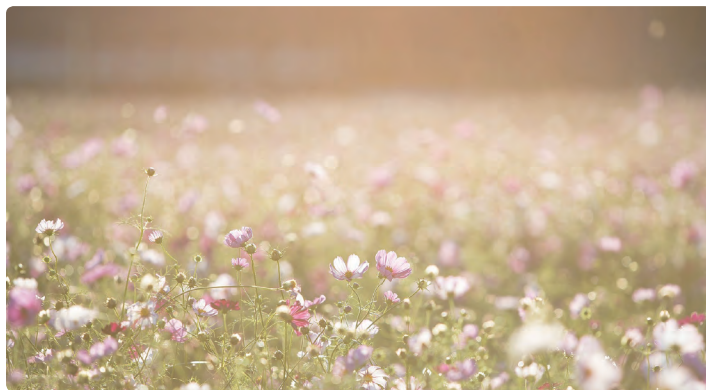
是的，他一直在安靜卻快速的成長，從襁褓中的嬰兒，只懂得咿咿呀呀地說話，到第一次出聲叫媽媽；從在地上爬的幼兒，到能站能走，每一步都是生命的印記。晨曦，葉尖的露水落下，庭前花開花落，還有一點青草香和涼風點綴，心情飄然。聽！風吹來了妳和他曾經的笑聲與對話，是那樣的無憂無慮。那時他還有些孩子氣，對世界充滿好奇。

天空的晴雨常常也是妳的心情，天邊的一抹橙黃，海浪輕拍港灣，靜謐的讓人佇足，風和海的氣味混雜，用太濕潤的筆法去描繪夕陽落下後，穿越那道平和的北海岸，妳會帶著他到海港礁岩之上，看著一望無際的湛藍大海，傾聽大海湧動。妳和他會站在海洋大學外堤防上，閉上眼睛，一同傾聽大海的潮起潮落，潮水聲

隆隆，洶湧澎湃，陣陣浪濤震撼人心，此刻妳平靜的感受這激越又壯美的樂章。

有時妳也會帶著他到大稻埕碼頭，回到妳的童年，那幾個浮雲日子隨流遠去，大稻埕那裡有條蜿蜒的時光，或夢或醒，河水繾綣流過，在粼粼波光裡映照出自己曾經少年的臉。大稻埕碼頭也曾有過風光的時期，現在則沒留下什麼以前的足跡，只剩鮮豔的大船帶出碼頭風情，閒情雅致的在渡輪和遊船中擺渡。

當妳用心傾聽潺潺流水，一泓流淌的清泉，喧囂於耳邊的，不只有風聲與流水聲，還有天上雲捲雲舒的那份超然灑脫，山和森林和他的笑語一起迴盪，鶯歌燕舞，蟲鳥鳴叫，感受生命的快樂。走過柔軟且高聳的山丘，姹紫嫣紅的每朵花有不同的姿態和花語，花蕾在潤濕的空氣中展開，拂過鼻腔的千百種香氣，看著四月薰衣草的獨白、五月雪的桐花，聞著六月迷迭香的濃郁芬芳，傾聽花兒開放的微語，直到群花齊放時的欣欣向榮，一股香風撲面而來，徜徉在感動的芬芳中，體會季節的更迭。



一地的野菊綻放，一陣清風，寧靜怡然，盪漾妳的心。

眼前的花海讓他目不轉睛，他顯得興奮雀躍，悄悄的用他的小手探了遍地的青草與花紅。一地的野菊綻放，一陣清風，寧靜怡然，盪漾妳的心。明媚的午後，蝴蝶正翩然起舞，他會順著蝶舞的方向一同手舞足蹈。他眼睛很深邃，皮膚是健康的小麥色，融合成麥田中的一道顏色，妳看著他認真的樣子，覺得他很有風采。當妳和他走過田間，不只看到蔥綠的波浪，還有金黃色的波浪，夕陽的彩霞灑下，目睹這一日最美麗的時刻，成為難忘的回憶。

當山渴望雲的傾聽，披著像薄紗般的霧，每一滴雨的墜落，迷濛成一片打濕樹葉的雨點，打濕妳和他的臉龐，卻打不濕妳和他在藍天交換彩虹的興致。晚風經過，當妳從河畔走來，而他喧鬧的倒影，卻靜成漣漪。河很深，妳坐在岸邊，聽河的嗚咽，望著遺落在身後的河水，劃出一道筆直的流光，當流水經過指隙，指尖首先感受冰涼，並讓河水不斷拍打，紙船輕輕漂浮在河面上，船底濡濕。妳將夜晚的深，沉在河水裡，遠遠地凝望著，彷彿黎明還很遠。

放晴的季節裡，就足以傾瀉日光，他慢慢地坐在草地上，就要看見候鳥群飛走，期待有下一個好時光，等待花開，尋覓單純而溫柔的眼神、耳邊的輕語，鳥語呢喃，朦朧中他打起了盹，曾經有過那樣絢爛的彩霞，溫柔是一條跌入潺潺的溪，化為七彩的交錯，在細雨之外等待仰望的臉龐，柔軟眼角的餘光都有清晰的模樣，安慰妳的純淨與溫柔。

秋風有點冷，他露出一抹微笑，安靜的站在山頭向妳招手，倏忽夕陽落幕之際，雲火交疊露

出淡橘影的晚霞。有他在的地方就是妳的星空，孩子一路仰望星光。妳和他躺著看星星的夜晚，妳注視著他笑起來的眼睛，仰望月光與星子交錯，他的天空這麼大，手又是這麼小，不可能一下就抓住星星，一伸手就落空，卻說要帶星星回家。野地的風仍呼呼吹著，妳借住的民宿安靜的落在南方的夜晚。遙望星空，妳踏著月光遠行，如水的月光在湖面倒映，群山環抱，眼前上映如詩如畫的故事。

時間像流水一般，他收回目光，回過身來，從字跡中散發出了一股瀟灑、不受拘束的個性，涓細的從前時光於記憶中流過，他會在每周鋼琴課後，將他的心思所想透過琴聲彈給身邊的人聽，靜靜地洗滌心靈塵垢。妳用心傾聽，他指尖彈出的每一個音符、每一段旋律，不斷地流轉變換，閃爍著各種色彩，讓妳感動莫名。妳喜歡用心去傾聽，感受著世界的每一件美好的事物。

暮色濃了，是妳和他互相傾聽的時刻，那是一種享受，也是一種關懷，讓妳與他母子感情交融。當他開始牙牙學語的時候，妳逐字逐句唸著繪本與童書，聲音很有磁性，說著童話裡王子和公主的故事，而他渴望著傾聽妳說著一千零一夜的明天。當他升上小學高年級，他渴望被傾聽，渴望著與妳分享心中的點點滴滴。在學校不能對老師跟同學說的事，他都能與妳分享，當他訴說他在學校的生活，妳傾聽著並輕聲安慰。他就在妳柔柔催眠曲裡，沉沉睡去。

還記得那一次妳和他前往日本進行親子旅遊，只為了看到下雪的季節，前往看不見邊緣的北

海道，傾聽札幌雪祭冬雪飄飛，耳邊聽到沙沙沙沙的聲響，那時可愛的他凍得發白，藏在毛帽和圍巾底下小小的臉仰著，興致勃勃的伸出戴著毛毛手套的雙手，接下從遙遠天空飄落的一片一片白色雪花。那被捧住的雪是那麼輕柔，隨著風兒飄向遠方，積雪尚未融化，直到那一束暖陽，驅散冬日的嚴寒，溫暖而明亮。

前些日子，他身體微恙，一下班妳便煮了熱湯幫他進補，妳知道他喜歡吃什麼就煮什麼。在那段金黃色黃昏底下，他說愛妳，說完晚安，就那樣沉沉睡著。時光沙漏裡泛著金光的沙，慢慢地流逝，當妳看著身邊熟睡的他，感到莫大的幸福包圍著，心裡甜滋滋的笑了。夜，一點、一點的閃爍著。夜更靜，更深、更沈了，

他有著妳閃亮的眼眸，對新鮮的事物躍躍欲試，每一種生動的模樣、淘氣的表情，都深刻的印在你腦海中。當他眼中塞滿閃亮亮的笑意時，很適合掛在天空的最頂端，當那顆最亮眼的星，而妳很樂意當那個默默陪伴的月光。

「春有百花秋有月，夏有涼風冬有雪；若無閒事掛心頭，便是人間好時節。」妳和他一起並行走過人生，聆聽大自然的聲音，春天有百花綻放，秋夜高掛皎潔月亮，夏天吹拂著徐徐涼風，冬天飄著皚皚白雪；春夏秋冬四季分明更替，生命景色，一點一滴的轉變，就是這些反覆的萌芽，無數的花開花落，悲喜與寂寞，串成美麗的日子。傾聽那串閃亮的日子，迎向未來人生幸福的四季。🍁

春有百花秋有月，夏有涼風冬有雪；若無閒事掛心頭，便是人間好時節。





文、照片提供／葉志峯 第一核能發電廠

傾聽成長的聲音



一邊聽著海浪拍打岸邊的聲音，一邊回憶起童年深處的記憶。

自從呱呱落地後發出的第一聲起，就對環境的聲音充滿好奇，隨著年紀增長，在每個成長歷程都會對特別的聲音留下特別的印象；每個聲音都代表獨特的音符，而這些成長的音符，藉由不同位置的擺放，譜成不一樣的生命樂章。

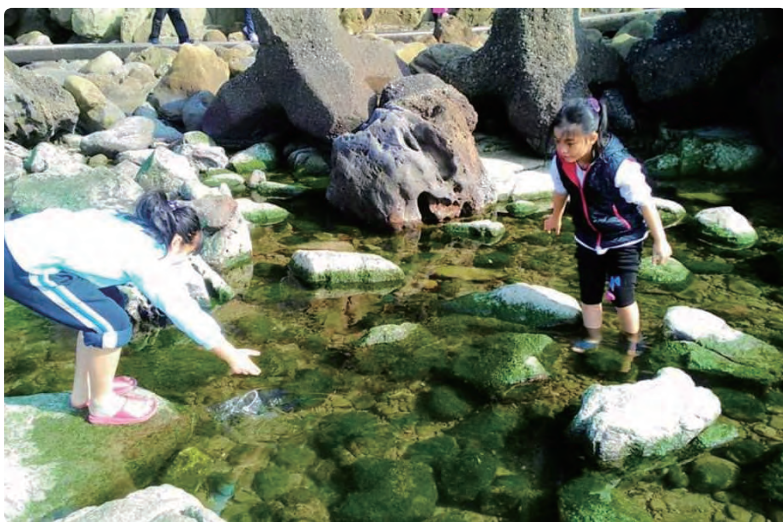
海的聲音是快樂的聲音

我自小生長在基隆八斗子海邊，那是一個充滿自然環境的地方，它的地質組成和構造，受到所處的氣候帶影響，形成某種受侵蝕及風化後產生的自然地地形景觀。八斗子這小漁村位在台

灣北部基隆的東北方，依山靠海，山有煤礦，海有廣闊的漁場及沿海自然資源，冬季時因東北季風盛行，故潮濕多雨的季節就是小時候印象最深的季節。

小時候記憶中的八斗子才剛開始興建，處處可見不斷受海浪侵蝕後形成的海蝕平台，也有部分的海蝕平台受到海浪的侵蝕，形成一道細縫，而後，在海水來回不斷磨擦、沖刷、侵蝕下，漸漸變成一條海溝。

在夏天剛來臨時，海蝕平台會長滿海草、石



1. 現在我時常帶著小孩舊地重遊，勾勒出回憶。

2. 小時候的快樂天堂——八斗子海蝕平台。



2

花、髮菜等海生植物，也會聚集一些小魚（如小丑魚、河豚和不知名五顏六色的熱帶魚）、螃蟹、貝殼等，於是這海蝕平台跟淺海溝就是我們漁村的小朋友最常遊玩的地方。上了國小、國中後，假日跟暑假時，最常遊玩的地方當然還是離不開這些海蝕平台，傍晚時，聽著海浪拍打岸邊的聲音，或是聽著不遠處漁船隆隆的引擎聲，天邊伴隨著晚霞暈開出深淺不一的金黃色，在腦海中烙印成一幅溫柔且溫馨的畫面。

長大後，出了社會也開始了新的生活，結交女朋友後，也會常常不知不覺回到這地方，聽海看海，互吐心情；結婚有了小孩後，也時常帶著她們來到這裡，一邊陪伴她們成長，一邊聽著海浪拍打岸邊的聲音，一邊回憶起童年深處的記憶。喔！現在我才明白，原來那時傾聽海的聲音，就是快樂的聲音。

雨的聲音是詩的聲音

記憶中，小時候的基隆，幾乎天天陰雨綿綿，總是想著老天爺怎有尿不完的尿，使得天空的雲，好像吸飽了水，感覺重到都快碰到地面了。滴滴答答，滴滴答答，這首曲子的旋律比世界上任何一首兒歌都還熟悉，簡單的音調，卻和青蛙王子們譜出無數的情歌樂章，歷經無數的癡情夜晚等待，只可惜公主依然沒出現。上了國中後就讀專科時，由於賀爾蒙開始發揮

化學變化，掀開少年情懷總是詩的序曲，我開始喜歡在下雨的夜晚，一個人靜靜地看書，魯迅、徐志摩、泰戈爾，詩經、唐詩、宋詞、元曲等，都是我曾經的學習對象；我喜歡下雨所帶來的詩意，開始喜歡尋找雨傘下的她，開始喜歡下雨後朦朧之美等等。彼時，雨讓一切看起來都是那麼充滿詩意。喔！現在我明白了，原來那時傾聽雨的聲音，就是詩的聲音。

風的聲音是自信的聲音

85年8月進訓練所，在高訓接受為期六個月的養成班訓練，我人生中第一次接觸鐵塔，是在大鵬變電所裡，由上課的老師和領班帶著全班去試試膽量。第一次爬鐵塔雖然只爬到繼塔部分（約18米左右），但大部份的同學跟我一樣，在塔上時，腳都不自主地顫抖起來。猶記得，那天繼塔上的風，迎面吹來，在大熱天的高屏地區，頓時感覺好清涼，伴著徐徐的聲音，我自信的在繼塔上駐足遠觀四方。

訓練期滿後，我被分發到北區施工處第三工務段，開始架線人生，也就是當起線路牛。隨著工程到哪，工務段就駐地在哪，不論是平地、高地甚至是中央山脈裡，工務段的前輩和弟兄們總是不畏艱辛地發揮線路牛吃苦耐勞的精神，爬上鐵塔，在高空中當起了蜘蛛人。記憶中，有時候在放線顧鐵塔滑車時，身在深山中，總是會有陣陣的微風，讓四周的樹或是竹林發出窸窣窸窣的聲音，像是告知我們即將完成今日的工作。有時候，在鐵塔緊線後，我喜歡坐在地線橫擔上，眺望風景；有時觀看雲海；有時恣意地享受微風所帶來的清涼，靜靜



聽徐徐的風聲，進而解放了今日的辛勞，心底告訴自己又完成一項神聖的任務了。喔！現在回想起來，原來那時傾聽風的聲音，就是自信的聲音。

吵吵鬧鬧是幸福的聲音

結婚有了小孩後，從原本兩個人甜蜜的生活，變成以小孩為中心的生活。成為父母後也才開始學習怎麼當父母，一切就如同人家所說的：「第一個小孩照書養」，的確，毫無經驗再加上沒有與長輩同住，所以一切都要靠自己累積實戰經驗。說小孩是甜蜜的惡魔，是再貼切也不過，哭哭鬧鬧是家常便飯，耍小脾氣也是飯後甜點。第一個孩子總是呵護，所以大都順著小孩哄哄就好，在老二老三同時出世（雙胞胎）後，家裡熱鬧了起來。一開始，老大都會發揮大姊的慈愛，照顧妹妹們，就這樣平靜快樂地過了一兩年，等老二老三稍微有自我意識時，只要一點小事，三姊妹都可吵上半天，父母介入調停通常裡外不是人，就這樣一路吵吵鬧鬧到現在，老大離開家裡上大學去了，老二老三也變得成熟懂事了，家裡頓時少了一些吵鬧的聲音，變得安靜。

當然，不只是小孩間的吵鬧，夫妻間的口角也

是偶爾有之，回想起來，就如同江蕙那首「家後」歌詞所寫的：「才知幸福是吵吵鬧鬧」。原來那時吵吵鬧鬧的聲音，就是幸福的聲音。

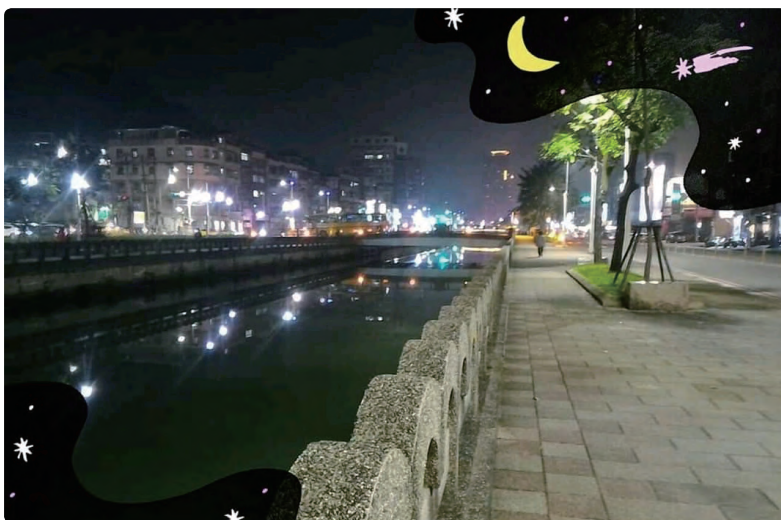
呼吸的聲音是心靈的聲音

現在的我已近知天命之年，回想退伍即進公司以來，從一個私立五專畢業的線路裝修技術員，一路受同事、長官的鼓勵，利用公餘時間進修，完成進修學業，同時也順利地考上升等考，到目前家庭、工作也大多安定下來，自己的夢想也已經達成了，小孩慢慢長大，心頭上大致已完成想要完成的事。

最近開始利用晚餐後的時間到田寮河畔走路，

我喜歡走路時的那一段時光，因為會讓自己有時間自我省思、回憶和觸動靈魂甦醒，放下白天的喧鬧，丟掉辦公室繁瑣雜事，卸下工作上攻防的防衛，踢開虛偽的猙獰，享受塵囂後獨自的放空自由時間，我總是慢慢的走，那樣靈魂才能跟得上自己，不要讓心跳聲喧賓奪主的逾越了呼吸聲，不再耽溺於肥皂劇的海裡，也不再沉淪於政論節目的口水中，讓自己享有跟自己心靈對談的私有空間。喔！現在終於明瞭，這時傾聽呼吸的聲音，就是心靈的聲音。

以上是我個人成長過程中，對這些聲音特別的感觸，每每傾聽這些聲音時，都免不了在心底喚起層層記憶。



1. 作者（揮手者）實際在中央山脈裡架設 345kV 新東西線線路情形。

2. 我常利用飯後時間到田寮河畔走路，享受心靈對談的私有空間。

相信每個人也都有屬於自己回憶的聲音，珍惜回憶，也珍惜自己。

文／咚也歸吾

人聲 心聲 自然聲 聲聲入耳



記得小時候住在南部爺爺奶奶家時，假日早晨窗外會有鳥鳴喚我起床，
現在窗外只剩機汽車的喧囂聲。

「聽覺」是人類極早期開始發展的感官能力，也因此有大家耳熟能詳的「胎教」一說，意即透過音樂或是說話，可以讓肚中的胎兒及早適應外界的波動及感受世界的祝福，甚至有播放特定音樂給胎兒聽，可以提高學習能力的說法流傳。除此之外，許多人也相信「聽覺」是人類過世後，最後消失的感官，所以有叮嚀家屬不能哭，要讓往者安心離開的說法，也有宗教基於這個理由提倡助念與禱告等等。但奇妙的是，從我們呱呱墜地起，我們怎麼「說」好像變得比我們怎麼「聽」來的重要。尚未學語言的幼兒，透過哭鬧表達他們的不滿或不適；牙



1

牙學語時期，一句「爸爸」、「媽媽」都像充滿魔力般，讓身旁的人綻開笑顏；從幼兒園到大學，老師鼓勵我們舉手發言、上台分享，校園中的風雲人物，眾人的目光焦點，也總是活



2

1. 在水泥叢林中，我們越來越少機會聆聽自然的聲音。
2. 有幾位願意傾聽自己困難的朋友，是件很幸福的事。

潑又幽默的同學；出社會後，工作簡報是基本技能，言之有物、應對得宜更是不可或缺。然而，在個人英雄主義掛帥，強調表現的環境下，我們逐漸只在意自己、只在乎我們說了什麼，卻對周圍的環境與他人說的話不再掛心。

在水泥叢林中，被各種高科技包裝的我們，越來越少精力關注環境自然的議題，也越來越少的時間接觸自然，或是聽自然的聲音。記得小時候住在南部爺爺奶奶家時，假日早晨窗外會有鳥鳴喚我起床，現在窗外只剩機汽車的喧囂。現在，即便去海邊或者是爬山，我也習慣戴上耳機，忘記去聆聽自然的交響樂。說來有趣，喚起我回憶的是，曾經有一段時間因為作息不正常與睡眠品質不佳，經由上瑜珈課希望可以調整身體狀態，每堂課結束後老師會放一些輕音樂，引導大家做瑜珈動作中的大休息，

跟著老師的指示平躺調息，發現這些輕音樂都是來自大自然的聲音，像是鳥囀、海浪聲、潺潺溪流聲等等，我也才意識到原來最棒的放鬆音樂就在大自然中，因此我走出瑜珈教室，走入自然。透過登山、浮潛等活動，讓身體有適當的活動，提高休息的品質，在從事戶外活動時，讓我有機會把眼光向遠眺望，能注意到許多環境相關的議題，像無痕山林與塑膠製品對海洋的影響等等，希望可以透過淨山減塑，降低我們對環境的影響。

我們最容易忽略的傾聽是聽大自然的聲音，聽人說話則是最常見的傾聽。那麼，到底「好好聽話」有什麼魔力呢？有幾則故事讓我印象深刻，一則在報章上看到的軼事讓我對「好好聽話」的魔力驚訝不已，受訪的兩位主角是一對賢伉儷，媒體分別詢問雙方是否記得第一次見



1

面時的場景和氛圍，先生憶起過往場景，充滿甜蜜與懷念地說：「記得第一次見面，我們一起吃晚餐，而且在餐廳裡聊了一整晚，覺得彼此特別的投緣。」先生語畢，太太白了先生一眼，跟採訪者說道：「什麼聊了一整晚特別投緣！其實那天晚上他講了一整晚，我什麼都沒說。」雖然雙方有認知差異，但好險有太太的傾聽，讓彼此的第一次約會有一個快樂結局。

第二則故事則是來自我身邊一位善解人意的朋友，這位朋友就像電影《解憂雜貨店》裡的浪矢老爺爺一樣，他有一種奇特的能力，當身邊的人遇到困難或是疑惑時，總是很喜歡找這位朋友傾訴，而且似乎大家都能得到滿意的解答。有一次我忍不住問了這位朋友有什麼秘方可以幫助大家解答，他神祕地笑了笑跟我說，其實以前大家向他傾訴困難時，他也十分困擾，一方面擔心自己無法給別人幫助或是給錯方向，一方面他自己也容易隨傾訴者的情緒波動，但他後來發現其實大家在聊天時，往往只是想把眼前的困難找朋友分享，藉此分擔肩頭的重量，或是透過訴說來整理自己的思緒，並

不是期待可以得到完美解答，從此過著幸福快樂的人生。領悟到這個秘訣後，這位朋友輕鬆許多，因為不用邊聽邊苦思回應，可以更專注的去同理當下對方需要的是什麼，訴說者也因為被理解而感受到幫助。原來人際關係的訣竅不難，除了良言一句暖三冬外，專心聆聽說話者是重視對方的具體表現，更可以提升彼此互動的品質。

最後，最重要也最值得一輩子學習的課題就是聆聽自己內心的聲音。幼兒從3到4歲開始才學會觀察周遭人的情緒，小時候因為要依賴大人照顧，所以聰明的孩子往往能學會察顏觀色，開始上學後，許多孩子也能從與同儕的互動中，學會團體活動、相互配合，或是滿足社會大眾期待。就屬於群體動物的人類而言，這是十分自然的發展，只是當我們以普世價值的「成功」為歸依，忘記側耳聆聽心中的聲音與渴望時，我們常常會在其中迷失自己。直到驀然回首，才發現自己一路走來都在滿足無數人的需求，卻從來不知道自己想要什麼。就像我很喜歡的樂團五月天在《轉眼》這首歌中唱

道：「最平凡日子，最卑微夢想，何時才發現，最值得珍藏。有沒有人告訴我真相，時間就是最巨大的謊，以為的日常原來是無常，生命的具象原來只是幻象。」MV主角為了事業成功，放棄與家人歡聚的時光，以為未來還有許多時間，以為日常生活可以永遠如常，直到失去，才明白我們所擁有看似真實的現在，可能因為一個意外就轉瞬為空。除了迷失在追尋成功的過程中，也因為被現實面所迫，必須先追求麵包，才能追求夢想。近年來，就業模式改變，資訊交流便捷，因而出現了「斜槓青年」一詞，描述那些可以兼顧現實的生活與理想面的人們。曾經我聽一位攻讀博士班的學長跟我說過，因為高中時期功課不錯，長輩期待他讀二類組，以後可以當工程師，但他上大學後，才發現他的興趣其實是在哲學領域，並

不嚮往科技業的氛圍，為了持續有機會接觸哲學，所以他選擇藉由攻讀博士，希望未來可以成為教授或是研究人員繼續待在校園，或許能夠繼續擴展哲學方面的興趣。

不會聆聽自然的聲音容易讓我們遺忘我們與環境的關係，繼續忽視環境的怒吼，我們終將自食惡果；不會好好聆聽他人或自己的話，將會讓我們越來越孤單，不只會失去朋友可能也會找不到自己。不論聽環境的聲音、聽人們說的話或是聽自己的想法，我常常覺得耳朵是頻率的接收器，但聽覺真正的器官應該是「心」。希望我們可以清空內心，用心去聆聽感受對方想表達的東西。



1. 好險有太太的傾聽，讓彼此的第一次約會有個快樂結局。

2. 在不斷的追求成功中，我們需要停下來聆聽身邊的人和自己的聲音，不要等到失去了，才想要珍惜。

希望我們可以清空內心，用心去聆聽感受對方想表達的東西。

文／小新營建處

回憶與追憶的「傾聽」



傾聽對方的生活瑣事，除了以耐心及用同理心去理解對方的狀況外，更要適時地溝通及討論。



1

位個案目前遭遇了哪些不舒服的狀況和心情如何？這些事情的來龍去脈又是怎麼樣？他們如何幫助及引導個案們調適心情及處理狀況呢？必須仔細地「傾聽」個案的不適與心酸，心理諮商師們才能給予更好的協助。

人際關係處處需要傾聽

傾聽，可以分為很多種面相。小時候，孩子們正在牙牙學語，發音及咬字不清楚，通常身為主要照顧者的母親，都會很有耐心地傾聽孩子說的每個字、每句話。心理諮商師的專業，是要傾聽每位個案訴說及傾訴的故事與心情，這

朋友間的聚會，有時候是在傾聽對方分享的近期概況與目標，有時候是在傾聽與交流大家對生活難題的解決方式，有時候也是在傾聽對方和職場主管應對的難處或無奈，更有時候是在

傾聽朋友們對另一半及家人相處間的無力與抱怨，最後再一起討論出許多可能有幫助的建議與意見。

為人師表的老師們，在面對班上學生的爭執或衝突時，必須要以同理心傾聽學生間的矛盾，引導學生試著原諒對方，也要傾聽他們不滿彼此的問題及癥結點所在，以便適時處理及解決問題，並引導學生們不至於誤入歧途。

主管及屬下之間如果沒有彼此傾聽，就只是徒增工作的困擾罷了。每天工作至少八個小時的相處，只能彼此面面相覷，上演著心裡千百個問號的戲碼：「你到底又在搞什麼把戲呢？」若是能夠傾聽彼此的想法與意見，便能增加工作的效率與產能（但前提是，他必須不是恐龍主管）；伴侶間，每天都要傾聽對方的生活瑣事，除了耐心地傾聽，用同理心去理解對方的狀況外，更要適時地溝通及討論，兩個人才能一起朝幸福的康莊大道前進，維持婚姻的「蜜

月期」。

兄弟姐妹是小時候一起長大的夥伴，吵架和爭奪東西是家庭中常上演的戲碼，有時候兄姐會指導或指揮弟妹，希望弟妹遵守規範不要做出錯誤的決定及失控的行為，但相對的，兄姐也需要傾聽弟妹的意見和想法，一味地下指導棋，對於彼此的關係也不一定是件好事。

懷念愛講古的奶奶

多年前家中一位長輩過世，因為長輩已經高齡近九十歲，在最後幾年的日子，一般老人家常見的各種毛病畢竟是少不了的。還記得那陣子常常會努力湊出時間去探望奶奶，她坐在陽台的椅子上，我們試著讓傍晚和煦的陽光灑在她的臉上，讓她可以擁抱傍晚溫暖的日落。另外，因為奶奶的牙齒已經運作得不太好了，餵她吃水果的我，為了怕她噎到，只能盡量將食物切小塊，讓她可以不用咀嚼就順利地吞嚥



1. 兄弟姊妹間也需要傾聽彼此的意見和想法，才能擁有親密的手足關係。

2. 朋友間的聚會，也常常是在傾聽彼此的快樂與難過。

到胃裡頭。「大塊一點（台語）。」我聆聽她的需要後回答：「好，我弄大塊一點（台語）。」現在回想起來，那天還能夠讓她從嘴巴攝取養分是件幸福的事情！之後在醫院的日子只能插鼻胃管進食，令人不勝唏噓與感嘆。

印象中奶奶的記憶力非常好，民國六、七十年代發生的瑣事她都記得一清二楚，以前，她常常侃侃而談那些往事給我們聽，那個誰什麼時候嫁女兒、哪個姨婆的孫子出生了、哪位長輩以前搬家到了南港等等，她都可以如數家珍般仔細地敘述給我們聽，這麼多年來聆聽著她分享的大小故事，其實也覺得挺有趣的！讓生活增添了不少趣味，一面傾聽著她敘述著大家的事蹟，另一方面也知道了許多親友間的八卦往事，因此認識了不少親戚。

在最後住院的期間，奶奶有時候已經人事時地物都分不清楚了，時而清醒，時而胡言亂語。我去醫院探望了幾個晚上，幸運的時候，奶奶可以清醒地跟我說說話，但更多的時候，在醫院裡是不容易遇到她的眼睛是睜開的，或者是偶爾睜開眼睛，但說話的內容是沒有邏輯的，例如奶奶有時候會跟我們說：「今天拜拜好了，趕快去吃飯（台語）。」有時候又喊著不知道是哪個親戚的名字：「阿文（台語）！」有時候是喊著我們不熟悉的姑姑、伯父或叔叔的名字，有時則是喊著早已經過世的長輩們，

也不知道是不是他們回來看看她呢？這幾個陪伴奶奶的夜晚，傾聽著奶奶的各種話語，儘管語句不一定有意義與邏輯，但這樣靜靜地陪伴在她旁邊聆聽著她說的話，原來也是種平淡的幸福與深刻的回憶。

「緊勒！緊勒！妹ㄟ一、扁噉！（台語：趕快！趕快！要去廁所！）」我回答：「有用紙尿布了！」她說：「ㄟ、ㄟ一ㄟ、！（台語：會痛）」。現在回想起在醫院的點點滴滴，我們晚輩傾聽著奶奶的需要與陪伴她，並照顧她的身體狀況也讓她舒緩一些，使她至少在疾病的襲擊之下可以讓心情好一點。

不知道為什麼，爸爸多年來跟奶奶的關係緊張，他似乎老是覺得奶奶較疼愛他的三位弟弟。從小也因為家裡的生計，他念到高職就被迫出社會面對現實了！當年跟不上的英文程度一直是他的遺憾。我在想，如果當年奶奶有傾聽到爸爸的心聲與無奈，或許就可以讓他再多念幾年的書了吧？也許就能讓他在往後的人生不會有這麼多的遺憾了！

「麥擱靠啊！（台語：別再哭了）」這是夢裡的奶奶給我的最後一句話。以後，我會謹記著她從小到大的教誨。奶奶，謝謝您多年來的疼愛與照顧，我思念您了！您願意再來「講古」給我們聽嗎？

靜靜地陪伴在她旁邊聆聽著她說的話，原來也是種平淡的幸福與深刻的回憶。

講得清楚， 聽得明白？



除夕，兄弟回宜蘭過年，整理環境後，沖杯咖啡休息片刻，聊著市面上近來咖啡產業的蓬勃發展，除了一般的美式、義式外，多元的精品咖啡產地加上烘焙方式的變化，咖啡品項琳瑯滿目。我正感歎嗅、味覺遲鈍喝不出個所以然，哥哥一句他是他家的「ㄟㄩˇ」嘴，讓我們兩個弟弟好生羨慕，想著哥哥試茶、品酒、嘗咖啡，聞香觀色辨味即可觸類旁通，年過花甲的他有此敏銳度實屬難能可貴。這時他女兒突然爆料說：「ㄟㄩˇ」不是我們想的敏銳覺「察」，而是木柴的台語發音，指的是分辨不出差異的意思。這才澆醒了我們對哥哥的美夢。同一句話，我們卻有不同的解讀。

有一回，轉調到台中的同事回基隆，我與他口頭約在火車站前碰面。當天沒有詳細確認見面地點，結果讓兩人都等待許久。原來，同事在南站癡癡地等，我則在北站傻傻地望。調職的同事後來說他記憶中只有改建前的南站出口，

而我則只想著離電廠較近的是北站。雖然聽得是明明白白，但認知解讀卻是南轅北轍。

從嬰孩時期，在「說」之前，就是從「聽」開始。從小時候的「爸媽說」，慢慢到「老師說」、「同學、朋友說」，從聽的過程中學習累積人生的需要。然而在建立自我認同過程中，為了滿足被重視、被肯定的需求，更加著重表達個人意見；如何「聽」，反而成為需要學習的課程。上面兩個生活小故事，原本說的話其實並不模糊，但聽的人卻有不同理解。聽者在解讀過程中，難免會自我投射，用自身的經驗和觀點去解釋，有時難免產生一些誤會。

人有兩個耳朵，一張嘴，或許就是提醒著我們應該更用心地去傾聽。用耳聽話中內容，用心聽話中情感，甚或揣摩言外之意，更要運用同理心，試著站在對方角度，方能細辨語意。傾聽傾聽，即是「**傾向對方用心聽**」。



文／詹俊宏 桃園區營業處

搭便車



這一刻，人與人之間彼此信任，面對需要幫助的人就順手拉他一把，
既無傷己身，又能快意助人。



1

倒車回來，旅人露出笑容跳上汽車，開始了他的搭便車之旅。」這一刻，人與人之間彼此信任，面對需要幫助的人就順手拉他一把，既無傷己身，又能快意助人，瀟灑的旅人與慷慨的駕駛，在簡單的施與受之間，完成一幅人類社會中最生動有情的畫面。

我住在交通不便的鄉下

記憶中您是否有過這一幕？「筆直的公路向著天邊無限延伸，熾熱的太陽燒烤著旅人疲憊的身軀，旅人翹起的大拇指揮向前方，在幾輛呼嘯而過的汽車後，一部汽車像突然回過神似的

回憶兒時居住在交通不便的鄉下，家中除了一輛父親騎的破摩托車之外，沒有多餘的交通工具，這地區沒有火車經過，更遑論捷運了，若

要上班、上學、出門購物或訪友，公車就是我們唯一的選擇。但那畢竟是民智未開的時代，也沒有服務的概念，以現代人的標準來看當時的公車，「過站不停」、「經常客滿」、「班次太少」、「不準時到站」、「晚上七點就早早收班」等等，隨隨便便就可以數出一籬筐的服務缺失。我的小學距離家裡有5、6公里的路程，說長不長，說短不短，走路太遠，等公車又嫌太久，上下學如果有順路的便車可搭，那真是最幸運、最美好的經驗了。

小時候搭便車的美好回憶

還記得某位同學的父親開著小發財車，偶爾會在放學時段出現在校外的公車站牌前，他從來不清楚貨車載人是否會違反交通規則，也不在乎會不會超載，也沒有人教他應該徵求一份家長同意書再行動，他只是憑著一顆助人的心，順路載滿一車子同村莊的小學生返家。記憶中

的畫面依舊清晰，小蘿蔔頭們一個接著一個爬上敞開的後車斗，肩並肩排排坐著，小手抓緊任何可以抓牢的東西。車才啟動，強風就吹落了女同學橘黃色的學生帽，還好有一條白色鬆緊帶勾在脖子上，帽子就這樣伴著長髮飄呀飄的（當時的小女生流行留著一頭烏溜溜的長髮），因為實在坐得很近，大夥笑得又特別開懷，一轉頭冷不防就會瞧見女同學那一口嚼著紅色芒果乾猶如嚼檳榔般的鮮紅牙齒。迎著風，大家一路嘖嘖喳喳、哼哼唱唱，滿載著歌聲與笑聲，感覺才一下子就到了家了。

民國6、70年那個時代，交通相當不便，以現在人的觀點，可能很難想像當時的人怎會做出這樣匪夷所思的事情來。我國小時參加校內的桌球隊，教練就是我們的訓導主任，常常課後義務性的教孩子練球，有一回參加校外的桌球比賽，比賽結束後，教練的朋友竟然願意把我們一整隊的選手從都市載回鄉下，也不知是我



1. 我在老家路上遇到一位亟欲搭車去考國中會考的大男孩，我立刻停車請他搭我的便車，一路馳騁將他送到會場考試。

2. 貪睡的大姐，甚至常常在路邊隨手攔下砂石車，請求司機載她一程，以免上學遲到。

2

們營養不良或體型太瘦？還是當時的國產車「勝利牌」容量實在驚人，隊友前後左右相疊擠滿一整台小轎車。下車時，隊友個個頭昏眼花，有的吐了、有的腳麻站不穩，而司機氣定神閒就像剛完成了一次壯舉，驕傲地清點著人數，大大小小總共坐滿了十一個人！這陣仗簡直就像要去打破金氏世界紀錄似的。

而我記憶中美麗可人卻又貪睡的大姊，她的搭便車經驗更叫人瞠目結舌。因為通勤就讀都市裡的高職，要搭上鎮上唯一一班校車，就必須每日早起趕上清晨的首班公車，為了能夠準時到校，避免遲到挨罰，大姊不知是哪裡借來的膽子和勇氣，好幾次就隻身在路上隨手一招，攔下滿載砂石的砂石車，拜託口嚼檳榔的司機大哥順路載她到鎮上一程。這莽撞的行為也不知挨過父母親多少次的罵！

或許是因為成長的階段中經歷過無數次搭便車經驗的洗禮，受人點滴相助，便想著何時能夠回饋，伴隨著年齡增長，晉升有車階級之後，我慢慢發覺，若不是我對於人際關係存在著一種要不得的友善與熱情，就是我的腦袋裡一定從小就被深植著「載人一程」勝造七級浮屠的瘋狂基因，否則，長大後的我也不會時不時做出一些違反現代人的習性，想要給人搭便車的傻事來。

載人一程的經驗

話說兒子今年的國中會考進入第二天，基於對待子女務求公平的原則（姊姊考試也是我載的），所以照例送他去了考場，考場就位於兒

時家鄉的母校內，意義更顯非凡。送他進了考場後，我看看時間還早，便沿著這條以往上學的道路回到孩提時的故鄉走走。晨間的鄉野格外靜謐，本想探訪的故人卻急著出門將新鮮的蔬果送到客人手上，無暇招呼我這閒人，繞了一圈後索性打道回府，卻見老家路旁的公車站牌下佇立著一位穿著國中制服的大男孩，一臉焦急地昂首顧盼。此時、此地、此景，瞬間啟動了我腦內的某種反射模式，我迅速的倒車、按下車窗，然後問他：「你是要去考試嗎？」他說：「是！」我看看時間是8：15，記得兒子的第一堂考試應該是8：30，「來得及嗎？」還沒等到他的回應，我請他快快上車，讓他搭了便車，一路急馳考場。一問之下才知，原來男孩睡過了頭，老師在考場等不到他才打電話叫醒他，但因為只與祖母同住，並無其他親人可以應援載他一程，而且在這偏鄉，路上車輛很稀少，等公車更不知要等到何時。後照鏡裡男孩的身型長相似曾相識，探詢之下方知，原來這男孩與我有過一面之緣，數月前我回來老家拍照尋根，和他就相遇在半山腰的小土地公廟前，孤寂的山城裡，熱情的歸鄉客和把玩著手機的低頭族男孩，曾有過一段有一搭沒一搭的對話，記得他說他們是這半山腰僅



1



2

1. 成長過程中，上下學搭過不少好心人的便車，讓我心存感激。

2. 開車到公司的路上總會經過公車站牌，看著明明可以順路搭載的乘客卻愛莫能助，這真的是一種遺憾。

剩的兩戶人家，許多鄰居很早就搬走了，而我自顧自地述說著一段他無法想像也沒興趣的前塵往事。8：25分，風馳電掣趕到了會考的考場，我說：「我們也算有緣！我兒子也在裡面準備考試，祝你考試順利！」他怯怯地回說：「真的謝謝您！」這句「真的」應該已是年輕人用語的極致了，我欣然接受他的感謝，揮揮手示意他趕快進去，一開車門他就一溜煙衝進去了。

回到故鄉上班後，開車到公司的路上總會經過公車站牌，看著明明可以順路搭載的乘客卻愛莫能助，這真的是一種遺憾，問題並不是我們不夠友善、或是長相太過難看，而是我們的社會教我們彼此要築起「防人之心不可無」的高

牆。我曾經打開車窗好心問一對老夫妻要不要搭便車，看到他們眼裡瞬間閃過一絲驚喜，但很快就被懷疑、畏懼與理智打回了原形，老妻搖了搖頭出手一把拉回了正欲趨前的老翁，我的好意又一次被冷漠潑了一大盆冷水。碰了幾次灰之後我才理解，當人與人的互動更加緊密、都市交通越來越便利時，有形的距離其實已被大幅縮短，但人際關係裡「心的距離」卻好像越來越遙遠。越是如此，我越是想念那個純真質樸的年代，只能反覆說服自己，相信每個人潛意識裡都有樂於助人的善念，也有接受他人好意的想法，只等待那適合的時機出現，啟動我們內心裡的溫暖程式，助我們成就善的循環。



相信每個人潛意識裡都有樂於助人的善念，也有接受他人好意的想法，
只等待那適合的時機出現，啟動我們內心裡的溫暖程式。



文、照片提供／林琬瑜 中區施工處

那一年， 我們一起跑步的日子

每個人都應該重視身體的「平時保養」觀念，
而不是只重視運動成績的表現。



所謂活動活動，活著就要動，有動有活力。現代人物質生活不虞匱乏，重視健康與精神生活的人日益增多，運動風氣的推廣與多元性，有如風起雲湧般，達到百家爭鳴的境界。「跑步運動」簡單易學，不受場地限制，近年來全台灣各地舉辦了各式各樣的馬拉松賽事，即可看出跑步風氣的盛行。一般人只要用一雙跑步鞋，穿著簡單輕便的運動衣服，就可以隨時隨地不受人數、器材、場地、時間等限制而開始「跑路」，因此公司同仁熱衷於跑步的「勇腳馬」，自然也不在少數。

千呼萬喚始出來

本處107年度勞工教育課程，於眾多班別中以人數多寡票選後提報開班，在主管處及各層級主管的大力支持下，首次於107年3月1日成立「慢跑訓練班」，並由本處縱橫馬場界的超馬選手傅裕宸同仁穿針引線，特別聘請到「台灣大腳丫長跑協會」第二任會長暨現任總幹事楊基旺先生來擔任指導教練，這對本處同仁是一大福音，因為有名師領進門，跑步才放心。而本處的大家長黃清松處長及工會64分會簡美惠

常務理事本身就是跑步運動的愛好者，簡常理更是已經完成100場全馬賽事的勇腳長跑女健將，所以對此課程鼎力支持。另外盛邀也是運動同好的輸工系統主管處的顏德忠前處長加入（107年2月退休），成為本訓練班的亮點人物。再由本處每週練跑100公里起跳、征戰中部馬場無數、號稱「第一跑神」的林鈺峰同仁登高一呼，大家開始呼朋引伴並邀請其他同仁加入，一起壯大本班學員陣容與聲勢。同仁定



1

期聚在一起跑步的日子終於正式開跑啦！

第一週上課以學科為主，楊教練先以「如何健康與正確跑步並達成快樂持續長跑」的目標做簡報講解，並輔以問卷及Q&A的互動溝通方式，預先瞭解參與同仁對個人跑步的成績、目標設定與期望等，設計適合本班學員的跑步訓練課程，例如跑步必須先從強化核心肌群與肌耐力訓練開始，讓同仁對本課程有基本概念，並對未來每週三下班後將進行2小時的跑步訓練有所準備。

開始有趣又艱辛的跑步訓練

心理建設課程結束後，每週三下班於本處鄰近之豐原合作國小操場，由楊教練帶領同仁實際進行各項跑步訓練，跑步要降低「不必要」的



2

1. 「慢跑訓練班」特別聘請到「台灣大腳丫長跑協會」總幹事楊基旺先生來擔任指導教練。

2. 教練讓我們進行「間歇跑」訓練法，這是非常專業且有效的訓練。

運動傷害，達到健身又不傷身的境界，跑前的熱身與跑後的伸展舒緩可是不容小覷。楊教練說：「每個人都應該重視身體的『平時保養』觀念，而不是只重視運動成績的表現；就像汽車要定期保養一樣，平時有保固，使用壽命才會長，車子性能與安全才有保障；而每個人的身體更應該透過平時正確的保養，才不會因長期規律地運動而累積一些疲勞與傷害。」另外，楊教練也以每週不同課表或設計因個人程度差異來進行訓練，有時要求提升跑步速度，然後再降低速度，在時而輕鬆有趣、時而艱難困苦下，不斷地重複進行，這就是俗稱的「間歇跑」訓練法，是非常專業且有效的訓練。

凡跑過必留下美好回憶

持續十二週訓練後，進行每位學員5,000公尺的測驗，並預計於課程結束前再進行一次測驗，以驗收學員們近半年的訓練成果。第一次5,000公尺的跑步測驗，是同仁最害怕的考試，楊教練特地為我們準備大型的專業計時器放置於起跑點，每個學員穿上專業號碼衣，並請來顏前處長及黃清松處長為我們加持並鳴槍開跑。萬事具備，只待槍響，「砰」一聲巨響，每個學員邁開大步向前衝，有些人一開始加速太快衝過頭，跑不到3圈就氣喘如牛；有些人一路穩定均速，到最後還可以加速超越別人，好似人生百態中的酸甜苦辣，就在這個跑步測驗裡逐一顯現。看著大家原本開跑前信心



1

滿滿的笑臉，跑了10圈後雙腳開始不聽使喚，臉部表情也越來越僵硬，但隨著時間一分一秒過、圈數一圈一圈倒數，終於每個人都跑回終點線的那一刻，大家情不自禁的響起如雷的掌聲與喝采聲！此刻心中想起那原先令人害怕的5,000公尺障礙數字，成績是第一名或最後一名都不重要，重要的是跑完全程的奇蹟，那可是每個人心中最大的滿足感啊！

假日的課外長跑訓練

在這半年的訓練課程中，楊教練也利用假日帶著大家做課外長跑訓練，選擇在風景優美的「潭雅神自行車道」，由潭子崇德路橋1.7K處往神岡、大雅方向起跑，一路跑到12.5K處附近，剛好是跑步團張啟忠同仁的住家—可可農莊。這一趟長跑訓練來回路程總計約21公里，讓身心得到最大的暢通舒展，結束訓練後又能享用啟忠賢伉儷熱情為大家準備的豐盛補給及親自栽種的水果，真是快樂又幸福的體驗。

成績是第一名或最後一名都不重要，重要的是跑完全程的奇蹟。

參加馬拉松賽事榮獲佳績

在結束半年來每週三的跑步訓練課程後，同仁並未因此中斷跑步的練習，除了自主發起每週六早上6點的12公里小團練，期間更號召16名同仁組成「電力樂跑A、B團」2隊，報名參加「2018第11屆傑人盃全國公益馬拉松接力賽」，這場賽事於9月30日在臺中市政府廣場週邊賽道舉行，全程約35公里，平均分為8段，以接力方式跑完全程，其中「電力樂跑A團」人人傾洪荒之力，咬緊牙關衝刺、交棒完賽，最後成績公布竟然榮獲公司機關團體組（計60組）第18名，獲得團體獎座一只，這是同仁第一次深刻感受到團體跑步的勝利與歡愉，而這意外抱回的獎座，當然要獻給辛苦指導的楊教練，他是為本處爭取公司業務以外榮譽的最大功臣。

越跑，心就會越強大

不是人人都有跑步的天份，但是跑步這件事，堅持一段時間就很容易上癮，就像本處王湘元課長所分享的心得—「千萬不要輕易開始跑步，否則，你真的會愛上她！」另外在喬治·席翰所著的「越跑心越強大」一書中所述：「中年以後，跑步豈止是跑步而已，跑步就是每個人詮釋人生的方式。一旦開始跑步，你要擊敗的，不再是其他對手，而是心中要你放棄的微弱聲音。如果你能克服疲累與惰性，持之以恆、心隨身走，你就是自己的英雄！」這段文字精準的描述每位跑者對跑步的愛恨糾結，因為喜歡才能放肆的去跑，但懶惰就是要不斷地去克服；跑步雖易，但堅持不易，只能且跑且珍惜。朋友，你喜歡跑步嗎？喜歡的話就和我們一起繼續為了健康，快樂的跑下去吧！



1. 令人害怕的 5,000 公尺跑步測驗，目標不在名次，而是完跑時的滿足感。

2. 報名參加「2018 第 11 屆傑人盃全國公益馬拉松接力賽」，榮獲第 18 名的佳績。



文、照片提供／fmm

流蘇



我與流蘇頗有一番淵源，喜愛異常，喜其名、愛其形，
「四月雪」的別稱，亦是動人，頗有意趣。

每日中午，趁著吃過飯的午休時間，在台電桃園區處的停車場逛了大半年，自覺該認識的樹木花草，大概都已知悉，連生長在邊邊角角，不起眼的小花小草，即使我叫不出名字也已熟識，常常瀏覽再三。

初春四月，乍暖還寒，不見梅雨，和風習習，陽光融融。常言道：「一白遮三醜」，雖是信步閒逛，還是得揀著大樹蔭下，略加閃躲，才是護膚之道。某日，依照慣例，踏進面積最廣的濃蔭之下，立即被不遠處的一片白色枝頭吸引，前日未見，怎地今日有此景象？趕忙靠近



1

細看，竟是一株小樹罩滿白色花朵，顯然是當日剛好怒放，心下立時生疑：「此為何花？難不成是流蘇？」正好手機帶在身邊，順手照了數張特寫，共有三株小樹，其中兩株已是白多於綠，白綠相間，極是美麗。回辦公室上網一

查，兩相對照，原來是「四月雪」。

我與流蘇頗有一番淵源，喜愛異常，喜其名、愛其形，「四月雪」的別稱，亦是動人，頗有意趣。無奈我有深度近視，又被需要穿恨天高的身材所限，從來未曾近距離清晰辨認，只能透過電腦螢幕的圖片觀其樣貌，竟是直至當日，方才得知流蘇的廬山真面目。

小樹不太高，伸手即可拉下一枝，細細端詳，果然名字取得好，微小密集、細緻潔白的花絮，流淌著風雅脫俗、晶瑩剔透的沉味，讓人百看不厭，一縷似有若無、內斂的清香，淡淡圍繞鼻間，嗅覺不靈敏的人，是聞不到的。

猶記初上北部時，汲汲營營於打工和繁重的課業之間，根本無暇顧及周遭環境和生活細節，日日快速穿梭於各課室之際，居然也能無意間

注意到，就在台大椰林大道旁，傅鐘附近，文學院前的小庭院邊，有一棵單人無法合抱的高大樹木，樹下立著小名牌—「流蘇」，因為覺得樹名特殊，是以牢牢記得。

以往只知衣服的流穗，稱做流蘇，那奔騰、活潑、靈動，為衣物增添許多風情的邊飾，居然也有植物以此為名，而且竟是極度穩重、修長挺立的大樹，對比強烈，甚覺有趣。經過想像、闡釋的名詞，加上日常生活物品造成的既定形象，早已心有執見，「流」字本身的意象豐富：流動、流淌、流連、流浪、流線、流暢、流轉、流水、流芳、風流、遠流、長流等等，名詞繁多，使用廣泛；「蘇」字，除了當成姓氏，也是植物名，作為動詞，還有採藥、覺醒之意，「流蘇」兩個字合起來，自有一番嶄新、難以言喻的意象，中國文字的巧妙和意趣橫生之處，真是令人讚嘆不已。



1. 以往只知衣服的流穗，稱做流蘇，那為衣物增添許多風情的邊飾，居然也有植物以此為名。

2. 某日獨行於椰林大道，遠遠一望，發現一幅流蘇的絕世美景，令我驚嘆。



中華民族對於詞語的使用，向來精簡，甚至到達斤斤計較的程度，特愛以極度精簡的字數，描繪出最為豐富的意境，而且功力高強，比如五言絕句，世上可還有哪一種語言，能以短短的20個字，道盡一處風景、一心感慨、一時情境、一生際遇。

現代人的生活因科技而大幅擴展，心思也比古人活潑許多，對中文的運用又更是靈活，已經不只是「活用」，甚至直達「亂用」的程度，但也賦予許多文字更生動的意象。

忽然想起，那日追劇，看到網友點評「瑯琊榜」中的靈魂人物—梅長蘇（蘇兄）時，稱為「酥胸」，玩弄同音字，大笑之餘，頓覺，流暢中帶點酥脆，在原本的視覺、感覺中，藉由聯想，得以帶上味覺，意在言外，另有風貌。

隔年，梅雨霏霏，鎮日裡下個不停，長達兩個月不見和藹的太陽公公，課業繁重的學生，無心理會發霉的衣服、潮濕的情緒，只煩愁著即將到來的期中考，還有各科已面臨繳交期限的作業報告，周末假日也不敢賴在家中，怕一享福，考試、功課應付不過來，到時候可就欲哭無淚了，於是年輕人無畏風雨，帶著大包小包、護雨用具，直奔學校圖書館用功，圖書館裡大有人在。

當時租屋處離學校近，住處狹狹吵雜，自然也成為勇於追求學識、努力用功的年輕人一

員，勤跑圖書館，館位不足，就找個未上鎖的空教室或有課椅的空走廊，一樣可以做事，效率遠勝在家東摸西摸。但是，那個假日，不知為何，校園中居然空曠無人，踽踽獨行於椰林大道，未至文學院，手略滑，傘偏斜，遠遠一望，頓時驚得倒抽一口氣，停步駐足，一幅絕世美景盡呈眼前。

只見濛濛煙雨之中，流蘇大樹頂著一頭大白帽，幾已不見綠葉，樹周一大圈白色細粉，想來是遭遇綿綿細雨打落的花瓣，落英繽紛堆在積水中，竟是不髒不亂，潔白如雪，周遭一片寧靜，杳無人跡，天地間似乎唯有此樹、此花、此雨，所謂「如詩如畫」，描述的便是此情此景吧！

一瞬間，如在腦海中開啟自動照相機，攝入靈魂的此幅詩畫，日後，只要出現類似條件，比如霪雨霏霏、經過大樹旁、看到「椰林大道」四字等等，便會不由自主把這張照片重新在記憶中播放一次，可惜，再也不曾有過所有條件同時具足之時，再也無緣親眼得見美景重現，更再也不曾有過類似的心靈撼動。

當時，獨享美景，驚豔之餘，心中竟然非常莫名地想起蘇東波的《定風波》：

莫聽穿林打葉聲，何妨吟嘯且徐行。

竹杖芒鞋輕勝馬，誰怕？一蓑煙雨任平生。

料峭春風吹酒醒，微冷、山頭斜照卻相迎。

回首向來蕭瑟處，歸去、也無風雨也無晴。

現實迫人，雖然依依不捨，仍只好一路念著「也無風雨也無晴」，快快離開現場，繼續往

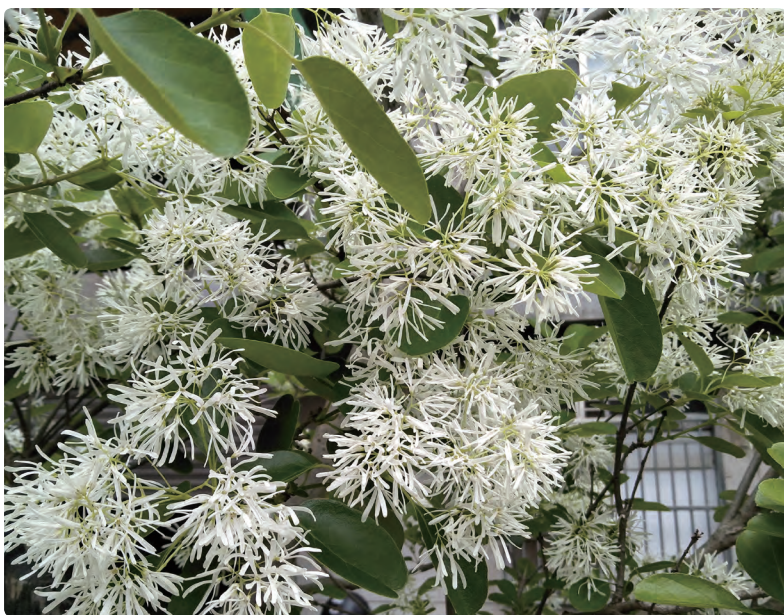
快快想著，流蘇真是豪氣呀，一開，便是至極怒放；一謝，便是瀟灑地走，
來去都絕不拖泥帶水，竟是毫無依戀。

奔目的地，但是震撼難忘，於是，繞著這七個字，深夜振筆疾書，總算把教授大發慈悲，延至期中考前才交的寒假作業一作文一篇，洋洋灑灑，毫無艱難地給趕了出來，一甩之前文思困頓、苦苦掙扎的困境。

作文題目為何？早已不復記憶；文中寫了什麼？也已淡忘，只記得當時看到教授給的分數，大大吃了一驚，居然拿到從小到大，有史以來最漂亮的作文成績，當時，只想著：「教授還真是佛心呀！一篇不長的廢文，給這般好看的數字。」多年後，才恍然大悟，能有那數字，追根究柢，是要感謝流蘇的，沒有那時情

感觸發，大抵是激發不起作出好文之潛能的。

與三株小流蘇匆匆一見後，隔日便是清明連假，休假歸來，再度前往拜訪小樹，卻悵然發現，兩株竟已繁花早謝，只餘一株雖仍茂盛，卻也頗見凋萎，畢竟今年不見梅雨，氣候乾熱，才四月天，即使是在大樹之下，也有些熱氣。只能快快想著，流蘇真是豪氣呀，一開，便是至極怒放；一謝，便是瀟灑地走，來去都絕不拖泥帶水，竟是毫無依戀。只是痴心人難免貪心，總是奢望能花好月圓，此時此境都能長長久久，自然有所失落。幸好，還有來年，尚可期待，春在枝頭的榮景再現。🌸



與三株小流蘇匆匆一見後，兩株竟已繁花早謝，只餘一株雖仍茂盛，期待來年再見枝頭榮景。

文／林立軒

通霄工地



古有云：「雲深不知處，只緣身在此山中。」

這是自己被分派到通霄工地一年來當現場檢驗員，親身經歷的感觸。

當年順利通過高訓中心的證照考試，進入台電公司時，令我非常雀躍，對剛出社會只工作一年的自己來說，非常慶幸有這個工作機會，我相當珍惜。公司有明確且公開的升遷制度和完善的福利制度，對年輕的自己，不可否認的是一股安定的力量。

通霄工地的高壓工作環境

古有云：「雲深不知處，只緣身在此山中。」我想，這是自己被分派到通霄工地一年來當現場檢驗員，親身經歷的感觸。現場檢驗員把持

著台電所有施工設備第一道防護，說是先鋒也不為過，設備一旦完工，在使用年限上都要經歷二、三十年無虞的考驗，而且和廠商的直接接觸，常常會有各種意料不到的突發事故或現場緊急事件，對我在處理事情的反應上，是一項重大的考驗。

通霄工地的工程，因供電量吃緊，還受國營會的列管追蹤，其重要程度可見一斑。常言：「任重而道遠」，所以在工地的前輩及同事，都很值得令人尊敬，在這高壓的工作環境下，處處舉步維艱，自己也收穫良多，從一開始的



從旁協助，到擔任道路排水系統標的電氣協辦，甚至半年後被交付保護電驛汰換的工程主辦，因應不同的工程，每次不同的案子都需要去重新認識新的工作內容，相當具有挑戰性。

工作內容包含了估價單製作、投標、招標文件、契約簽訂、保險、ERP系統、PCCES、PO單製作、材料進（出）檢驗、現場的品質、工安、環保監造文件、完工及功能試驗、儀器合格證明、進出人員管制、進出場物料單、驗收及結算、資料移交等等工作內容，其中最重要的莫過於現場的施工正確及品質無虞，並配合土木、機械、電機的专业現檢員交換意見，因應現場的狀況，還要判斷及考量設計是否有瑕疵，進而向設計部門討論，否則真的施工下去，小工程或許還好，大工程所費不貲，除了對公司會有龐大的金錢損失，最大的問題是完工工期無法如期。

能在台電工作，我充滿感激

我認為進台電公司最大的成就感在於台電公司負起全台灣的民生及工業用電的重責大任，在台電工作廣義上是為了利民，而非賺錢，我想這是台電人也是當初高訓中心想傳達給我們的觀念，也很慶幸能有這個機會來這磨練，公司的資源在學習上提供我很大的幫助，更榮幸的是認識到了張哲騰經理以及當初在工地引領自己入門的陳奕璋課長（現已升經理）。張經理的專業能力強且勇於負責，面對大大小小的施工協調會，其糾正廠商錯誤之判斷，鞭辟入裡，聽說以前被稱作「黑臉」，但對待下屬，卻會常常問及其生活的近況及需求，偶爾也會帶一點小點心給我們品嚐，展現和藹可親的一面，甚至在我回隊部時，還大方出借自己的機車給我使用；而陳課長在工地的教導，更令人銘記在心，每每現場有狀況，他都會親自出面解決並指導我該如何判斷及處理，也不會太過責怪下屬，當陳課長說出：「不怪你，都怪我沒教好。」時，我都會在心中暗暗自忖：「下次一定不會再辜負課長的期望了！」我的心中充滿感激，感謝能遇到這麼好的經理、課長及同事，讓自己在思辨能力的學習上，更上了一層樓。

在通宵工地，只有沙、海水和太陽，但是和同事們一起工作，同甘苦共患難的日子，可以訴說的故事不勝枚舉，回憶起那時候，有一陣子下班時，大家還會揪團去泡溫泉紓解壓力，大夥的歡笑聲彷彿還在耳畔迴盪呢。因此，除了常常提醒自己珍惜當下，也期勵自己和新進同仁未來能奉獻所學，在工作上精益求精。 

文／林寬文 退休員工

度百歲 而動作不衰



余聞上古之人，春秋皆度百歲，而動作不衰；今時之人，
年半百而動作皆衰者，時世異耶？人將失之耶？

大哉問

黃帝內經是中醫古籍中的經典著作，黃帝內經開宗明義問於天師曰：「余聞上古之人，春秋皆度百歲，而動作不衰；今時之人，年半百而動作皆衰者，時世異耶？人將失之耶？」黃帝提出，同樣是人，上古時代的人皆度百歲而動作不衰，今時代的人年半百而動作皆衰。

天師岐伯對曰

天師為黃帝對岐伯的尊稱，岐伯精通醫理，為黃帝的太醫。岐伯對曰：「上古之人，其知道

者，法於陰陽，和於術數，食飲有節，起居有常，不忘作勞，故能形與神俱，而盡終其天年，度百歲乃去。」這是很了不起的一段話，岐伯在二千年前就認定人的天年在百歲以上。

古希臘哲學家亞里士多德（Aristotle）認為動物的自然壽命約為其成長期的5～6.5倍，人類成長期約20年，則自然壽命約100～130歲。

細胞學家海弗利克（Leonard Hayflick）研究發現，細胞分類是有限的，人的細胞分類次數在56次左右，每次分裂週期為2.4年，所以人的自然壽命約130歲。

但是要如何達到天年，岐伯的對話則相當玄奧，其基礎在「法於陰陽，和於術數」自然的作為再加上生活規律，就能度百歲乃去？可惜中國人二千多年的實踐未能證明這一點。現代的觀點是：上古距今大約三千年前，人類的祖先原來都是生食大自然含酵素的食物，經現代的研究，吃含酵素的食物，人身就充滿活性酵素，人就充滿活力與生命力，因此能度百歲而動作不衰。但現代之人，熟食更加精緻，新陳代謝病已很普遍。

野生動物的自然壽命

地球上幾億年來野生動物都是吃大自然含酵素的食物，生命力很強悍。本人十多年來幾乎每天看野生動物影片，為了印證野生動物不會患和人類一樣的新陳代謝病。若有人發現野生動物罹患新陳代謝病，那將是一大新聞。

新陳代謝病的預防和養護

在二十世紀初，醫師研究愛斯基摩人的健康狀況，那時他們吃很多生食，包括生魚生肉，發現他們都沒有新陳代謝病。新陳代謝病包括心血管疾病（心臟病、腦中風、高血壓等）、肥胖症、癌症等。每日三餐建議吃含酵素食物40～50%以上，即可預防癌症的發生。

大自然含酵素食物

大自然所產出的食物，包括動、植物及微生物，皆富含酵素。食物的酵素吃進人體後即成



為人體的酵素，幾乎可以完全消化食物，人體不須分泌多少消化酵素，該酵素可直接吸收或被消化分解後再吸收，因含有酵素的基因，很容易再被合成酵素，使新陳代謝用的酵素很充足，避免新陳代謝病。

可直接生食的食物包含蔬菜、水果、即擠的乳汁等。經處理可生食的食物如下：

- 1.種子類：因含酵素抑制物質，故不能直接生吃，應將種子發芽，可提升酵素含量數倍至數十倍，而酵素抑制物質消失，即可生食，這是最營養且經濟的酵素食物。
- 2.生魚片、生肉片：由於可能含有細菌及寄生蟲，不鼓勵直接生吃。生魚生肉要是以-35℃～-60℃處理一天，就可以完全殺菌殺寄生蟲，成為很營養美味的酵素食物。
- 3.發酵食物：現在大部分酵素營養食品皆由發酵萃取，發酵不只產生很多酵素，而且產生很多營養素如維生素、礦物質、胺基酸、多醣體、葉酸等，都是奈米物質，很容易吸收。

多吃含酵素食物，人體就充滿活性酵素，而我們的生命是酵素運作的結果，人體若充滿活性酵素，就能度百歲而動作不衰。 



父母操心子女情事

文／林惠瑛 東吳大學心理學系兼任副教授



父母與子女鬧翻其實是兩敗俱傷，不論是否合適，年輕人都會在自己的感情關係中學到教訓而成長的。

父親的憤怒

我們是醫生世家，對獨生女的期望很高。女兒小玟說她對醫學沒有興趣，想讀音樂。我說音樂可以隨時去學，只要她肯進醫學院，我會請名師教她鋼琴及聲樂，她才勉強答應了，最後考上了某大學護理系，我也遵守承諾，連續兩個暑假都送她去日本接受短期音樂訓練。

現在小玟已大學四年級了，上個月囁嚅地說要帶男友來見我，我就問是否是同校醫學系的學生，她搖頭，追問之下才說是警專畢業，目前任職消防隊。我簡直不能相信我的耳朵，這樣



1

的人居然敢跟我女兒交往。而小玟也隱瞞了我們一年，肯定關係匪淺，盛怒之下，我要求她立刻馬上與這個吳某斷絕來往。她一邊哭一邊抱著我的臂膀要求我們見男友一面，給他一個機會。



1. 小玟出身醫生世家，卻結交一位消防員男友，令希望門當戶對的父母相當失望。

2. 兒子在偏鄉小鎮當老師，偷偷與一位理髮小姐同居，讓父母非常生氣。

2

女大不中留，但我非要把她留下不可。這個吳某雖才26歲，但已在社會上混了幾年，要誘騙還是學生的小玟很容易，我根本不需要與人渣見面。小玟自小聽話，我們家規亦嚴，再三曉以大義後，她雖仍以淚洗面，已經答應不再來往，且當我面把與吳某的社群軟體聯絡人全刪掉了。我只希望小玟能順利完成實習，畢業後送她去美國深造，再替她找一個合適的年輕醫師完婚，但是我心中仍有隱憂，不知道他們會不會死灰復燃？

母親的不滿

兒子個性安靜，是思考型的，非常細心，經常幫我做家事，也很疼妹妹。原本我希望他讀理工科，但他卻選擇中文系，並修教育學程，畢業後自己要去偏遠地區教兩年書，我也只好隨他去。結果他居然愛上一位理髮小姐，而且已經同居半年了，要不是那天我想給他一個驚

喜，帶著一大箱拿手好菜跟粽子去找他，我可能要等到結婚那一天才知道吧！我和妹妹都嚇到了，兩人親密如夫妻！

這個如貞，農家出生，不喜歡念書，高中畢業就出來學髮藝，如今24歲，據說是髮廊的紅牌設計師，也立志要開一家自己的美容院，兒子覺得她受教育不高卻很有志向且努力工作，兩人又情投意合，乃決定住在一起節省開銷又可多瞭解彼此。兒子說兩人共同點很多，且都很喜歡小孩，常請班上的國中生到家裡來玩。

兒子不斷述說女友的好，我卻一點也沒感覺到，就是一個理髮小姐嘛，還想終生幹這一行！然後就綁住我兒子在鄉下，一輩子在這個小鎮當老師？為了女人連原生家庭都不管了，我真是白疼他了，還以為他多貼心多孝順呢！我絕不能接受這個女人，但又不能和兒子不往來，到底該如何是好呢？

讀了以上兩個真實案例，有一半的父母可能不以為然，孩子長大了，他就讀的科系、他有興趣的事物、他談戀愛的對象，又豈是父母可以限制的？讀者必然會覺得這兩個家長是在給自己找麻煩，給自己氣受，還傷害了親子關係。但是有另一半的父母可能覺得心有戚戚焉。父母辛苦大半輩子就是為了栽培孩子，希望他們以後能成為有用之人，在社會立足，且過得幸福快樂，如今孩子卻偏離父母的期待，怎不令人焦慮、生氣、擔心呢？

的確，每一個家庭對子女都有不同的期待，案例一的醫生世家就很明顯，家裡只能有醫學相關科系畢業的成員，但案例二的實習老師的家庭則不明顯，只是兒子也必須找一個條件相當可以匹配的對象啊！父母對孩子一直是活在自己的期望中，即使子女有異議歧見，也是經過爭吵、溝通而有一方妥協，子女也都背負著父母的期望，不敢做得太過份，儘量在某種程度的範圍內生活長大。

然而子女戀愛的對象就很難說了，連他們自己都無法預見會碰到什麼樣的人，這不是他／她所能控制的。小玟可能對消防員感到好奇，因此展開對話，談得愉快，一回生兩回熟，也就慢慢變成朋友，也不知什麼時候開始，彼此就產生情愫了。小玟必然立刻警覺到父母長年的期望與栽培，但天高皇帝遠，先順著自己的心再說，也就這樣瞞了一年，直到非得面對父母之時。

實習老師也是一樣，因為經常去理髮，可能是理髮女的言行令他覺得舒服，長相也正好是他

的菜，由不經意的對話發展成友誼，再加上他在異鄉，有人陪伴很開心，也就自然而然地成為情侶。他肯定也知道雙方背景及學歷有差異，但身處這樣的環境，有這樣的女友，並不會被人指點或反對，年輕人感情加溫急速，也就迫不及待的同居了，只是沒想到會被老媽逮個正著，感覺好像做錯事被抓到，可是自己又沒做錯事啊！

違背父母的意願或瞞著父母就是不乖的小孩，這是每個子女內化父母教誨所產生的罪惡感。小玟就是因為有嚴重的罪惡感而屈服於嚴厲的父親，內心當然是不甘心，但她選擇做乖小孩，而實習老師是有思想有主見且獨立的年輕人，他勢必要展開長期口舌戰與抗爭才能令母親妥協，爭取戀情。

冷靜面對情緒

父母的反對除了「門不當戶不對」外，還擔心萬一生米煮成熟飯必須補票時就慘了。現代年輕人一有了感情就很快地進入親密關係，甚至同居。孩子戀愛的對象已非自己的期待，出雙入對儼然小夫妻，怎不令父母臉上無光，在外人面前還得裝沒事，真是情何以堪。

天下父母心，父母盼著的就是兒女的幸福，子女卻不懂得珍惜父母的愛，有些父母無法忍受，就嚴厲相向逼其就範，也有父母被傷透心，絕望放棄，不再過問，卻自苦於心，不願正視。當然也有父母被迫接受事實，低聲下氣接納，圖的是不想失去子女及求一個家和萬事興，卻留心頭滿滿的遺憾。



倘若他們的戀情持續，通過時間及家庭的考驗，即將開花結果，父母應該也會被感動的。

父母即使不捨、不願或不滿，
也只能學習在成人親子關係中溝通、接納及妥協。

其實父母的反應不必激烈，更不需要責罵孩子不聽話或施行苦肉計，或對於子女的對象加以批評或拒絕，就怕阻力變成助力，反而要促成他們要在一起的決心。家長們若碰到這種情形，該怎麼處理才恰當呢？

1. 父母必定會有情緒反應，應先紓解自己的負面情緒，才能冷靜面對。
2. 不要對著子女批評他／她的伴侶，即便有再多的不滿。
3. 父母可視此「外人」為子女的任何一位同學或朋友，與之中性互動，不必假裝喜歡，也不用結仇。
4. 暫時接納子女的戀情，傾聽他／她的說辭及分享戀情，不予置評，以打開親子溝通的管道。
5. 以中性口吻忠告小倆口多認識對方，觀察彼

此的相容性與不相容性，以求磨合。

6. 不提分手或結婚，讓他們自然發展，也就是給子女留一個求助的退路。
7. 鼓勵小情侶各自努力工作發展專業，不論他們以後會不會在一起，至少關係的發展是有建設性的，讓他們知道長輩是沒有惡意的，防衛之心會減少許多。
8. 最重要的，是父母的態度要保持樂觀，子女畢竟還年輕，他們現在談「不對稱」的戀愛，不見得以後就一定在一起，父母與子女鬧翻其實是兩敗俱傷，不論是否合適，年輕人都會在自己的感情關係中學到教訓而成長的。

倘若他們的戀情持續，通過時間及家庭考驗，即將開花結果，父母應該也會被感動。





黑天鵝

文／黃素菲 國立陽明大學人文與社會教育中心教授

白天鵝與黑天鵝兩個角色，通常由一位女舞蹈家兼角，
對舞蹈家來說是專業生涯的挑戰。

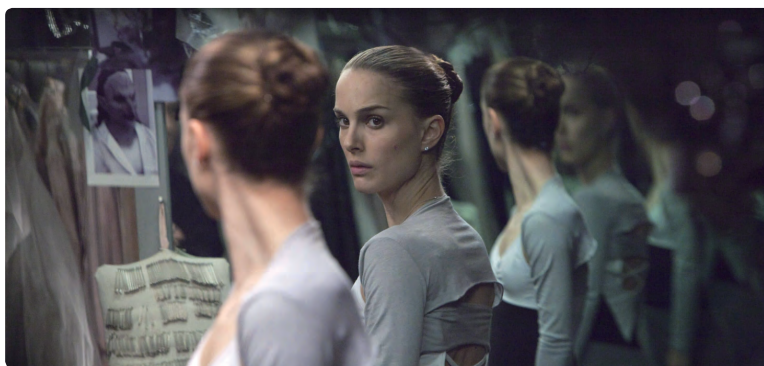
影片簡介

電影以紐約一個著名芭蕾舞團將演出柴可夫斯基《天鵝湖》的劇目為背景，舞團需要一位芭蕾舞者，她能同時能飾演單純且脆弱的白天鵝及黑暗又性感的黑天鵝。女主角Nina能完美地演繹白天鵝，而新加入的Lily的氣質能體現黑天鵝的角色，這使Nina感到壓力，更導致她在現實中失去控制，迎來悲劇的結尾。

故事背景

《天鵝湖》是柴可夫斯基3大芭蕾舞音樂中最有

名的一部，該劇是根據中世紀的德國作家穆賽烏斯所寫的童話「被奪去的面紗」編寫。該劇有兩種版本，一種是白天鵝的魔咒解除，與王子過著幸福的生活。本電影則採用悲劇的版本：魔王深愛公主卻不得回應，便將公主變成白天鵝，除非獲得真愛，否則無法恢復成人。經過了漫長的時間，某國的王子在森林中巧遇天鵝公主。魔王擔心天鵝公主找到真愛，施展魔法讓自己女兒化身為黑天鵝前往宮廷。遲到的天鵝公主看到王子已被假冒的黑天鵝所誘惑而心碎，決定結束餘生。劇中白天鵝與黑天鵝兩個角色，通常由同一位女舞蹈家兼角。要呈現這兩個完全不同的性格，還要完成超高難度



技巧舞步，對舞蹈家來說是專業生涯的挑戰。

己，這就是使她成為黑天鵝的心理動力。

影片導讀

影片中許多「意外」的經驗，刺激女主角Nina挖掘內心潛在的陰暗面，讓她能更融入黑天鵝的角色中。同時隱喻著人的成長歷程是從「禁錮」到「解放」，以便擁有更自由或是更完整的自我，而這也是很多現代人共同的渴望。

母親與女兒

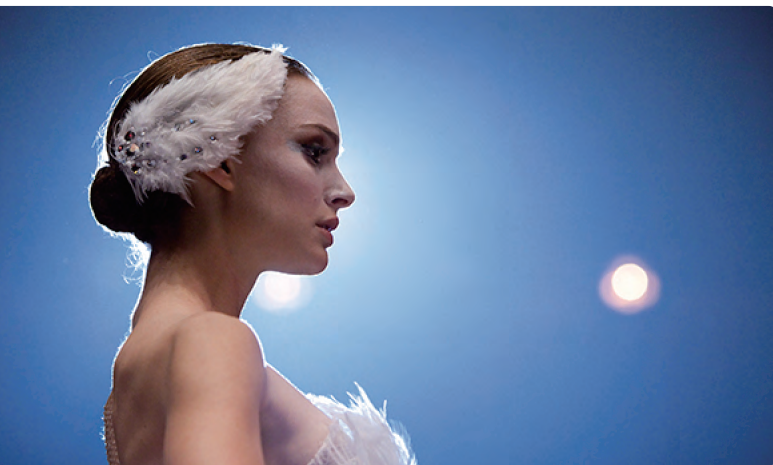
Nina與她曾是舞者的母親Erica一起生活，母親望女成鳳，將她年輕時的夢想都砸到女兒的身上，Nina也求好心切，希望成為萬人景仰的舞台明星。

上演前，Erica發現女兒不穩定的行為，試圖阻止其演出，此舉完全激怒Nina，長久以來不就是母親一手高壓，要讓她成為出色的芭蕾舞星嗎？怎麼會在陣前倒戈呢？Nina站起來反抗母親，是劇中女主角的心理高潮，與其說她想反抗脫離母親，不如說她想反抗脫離的是她自

現實還是幻覺？

電影為了凸顯女主角內心的衝突，刻意強調Nina與Lily的競爭與對立。兩人的性格對比鮮明，Lily爽快張揚，Nina則內向壓抑。Nina對Lily夾雜著又愛又恨的複雜情緒，既害怕她搶走角色，又忌妒她的能力。一次爭執之後，Lily向Nina致歉並邀請她晚上外出。Nina一開始害怕違反母親規定所以拒絕，但又因為她正處在想要「自我反叛」的狀態，而對「母親反叛」也成為內在心理動力的表徵，所以還是依約外出了。

這個「自我反叛」狀態繼續表現在迷幻藥事件中，Lily給了她迷幻藥，被Nina拒絕之後卻趁她離開座位時加在她的飲料中，有意思的是Nina其實早就目睹整個過程。另一個「自我反叛」狀態表現在和Lily發生同性的虐待性關係，這場床戲看似兩人的同性纏綿，更像是Nina的「白天鵝自我」與「黑天鵝自我」的相互愛戀。最懸疑的是，隔天早上Lily並不承認



昨晚所有的事情，使得Nina意識到自己陷入分裂的時空狀態。

物理學的時間

20世紀物理學的一個偉大的發展是量子力學，高涌泉（2013）在科學雜誌「電子沒有世界線」一文中提到，愛因斯坦曾問：「你不看月亮時，它還在那裡嗎？」每個人都知道答案——月亮當然在那裡！但是對於電子而言卻是否定的，因為薛丁格發現電子在測量之前並沒有位置或速度可言。時間不是客觀的存在，是在人的意識裡，人的記憶才讓時間存在，所以Nina記得的雖然跟Lily不一樣，卻也都對。

Nina在幻覺中殺死了她的對手以後，她的全身開始長出令人戰慄的雞皮，最後羽化為翼。指甲的流血譬喻本來純潔白淨的手，蛻變為漆黑、邪惡的爪子；背上的抓痕，是預備要讓黑羽生根而長出的。掙脫白天鵝的束縛，黑天鵝正式誕生。

是人際衝突還是自我衝突？

正式演出當晚，Nina在表演中經歷內心拉扯與撕裂，導致飾演王子的搭檔讓她摔倒，她悲痛欲絕的回到更衣室，竟在幻覺中見到Lily的挑釁。兩人激烈的搏鬥，Nina一手抓起玻璃碎片刺向對方的肚子，其實刺傷的是自己。她跟Lily鬥爭的幻象，是跟自己鬥爭的真實，她幻覺中的Lily是假的，鏡子破碎刺傷自己卻是真的。她移除了身上的玻璃碎片，然後返回台上繼續演出黑天鵝。之後Lily向Nina表示祝賀，並表示認同她的努力，她這才意識到其實刺傷的是自己。

舞蹈的最後，白天鵝在懸崖上躍下前，Nina望向在觀眾席上哭泣的母親。她一躍而下，跌在後台的安全墊上，場內的掌聲雷動，Thomas與眾演員上前祝賀她時才發現她嚴重出血。在白色的天花燈的映照下，她喃喃自語：「我覺得很完美，我是完美的。」從頭到尾Nina的敵人都是自己，要挑戰與征服的也都是她自己。

《天鵝湖》的最後一幕，是Nina蛻變的時刻，戲裡的白天鵝死了，Nina衝破自我的侷限性，釋放出長久潛藏奔放的黑天鵝。

人類的雙重性格

一提到雙重性格就讓人想到病態，人格違常等等，像是2016年由奈·沙馬蘭執導和編劇的《分裂》（Split），該片講述擁有多重人格的神祕男性因故綁架了三名少女，使她們接觸了一連串的驚悚際遇。

就榮格的觀點，雙重人格幾乎發生在每一個人身上。當我們描述自己具有所謂的積極、勇敢的性格，可能只是性格中的「陽面」，是比較顯現出來的性格，相對的是謹慎、保守這種「陰面」的性格，只是「陰面」被「陽面」遮蔽，暫時不被感知。我們的性格之所以表現出積極、勇敢，可能是成長過程中這些特質曾經帶來成功經驗，而相對的謹慎、保守可能帶來比較多挫敗感，因此我們就將這些特質壓抑或隱藏。

不只是性格具有雙重性，「黑天鵝」與「白天鵝」也具有類似的雙重性。「黑天鵝」這詞，在歐洲隱喻那些「意外」事件：在發生前，沒有任何前例可以證明，但一發生就會有極

端的影響。這個現象稱為黑天鵝效應（Black swan theory），是由黎巴嫩裔美籍的哲學家納西姆·尼可拉斯·塔雷伯，在2007年出版的書籍《黑天鵝效應》所提出。18世紀由於歐洲人見過的天鵝都是白色的，便以為「天下天鵝一般白」，直到親眼目睹澳洲當地的黑天鵝後，視野才打開。這引起了人們對認知的反思：「一直以來認為對的，不等於以後總是對的。」一直以來都是對的白天鵝，一旦出現黑天鵝的挑戰，反而變成不對了。

為藝術犧牲？

追求完美極致的藝術境界，到底要付出多大的代價？天才往往差一步就會進入瘋癲，可是不靠近最瘋癲的邊緣，又到達不了完美的境界。藝術家進入到人性最內裡的幽微，才能迸發最璀璨的光華，幾乎是燃燒殆盡、粉身碎骨。不禁想到霸王別姬中的張國榮，他的現實生活與藝術表達，似乎難以區隔。尼采將藝術家稱為「患病動物」，達利也曾說「從瘋子到天才僅一步之遙」。

《黑天鵝》可以說是追求極致的夢魘嗎？做一個人，還有另一種選擇：「可以不必追求完美，只要追求完整就好。」

做一個人，還有另一種選擇：「可以不必追求完美，只要追求完整就好。」

文、照片提供／林家丞 花蓮區營業處

京都角度



我沒有明確想去的目的地，而且我也沒有太堅持要走哪一條路，
只是心急如焚地想要移動。

我想親自前往京都，主要就只為了看看位於東山區的八坂塔（法觀寺），於是訂了春節連假的機票，和老婆以自由行的方式探索這歷史古城。若你問一般人，日本的首都在何處，有很大的機率會得到「東京」這個答案，但其實日本並沒有相關的法律文件指定首都的位置，反而在許多日本人的心目中，昔日皇室宮廷所在位址「京都」，才是真正的日本首都。

初來乍到，感受到京都人的特殊氣質，有人說內斂，有人形容優雅，有人認為高傲腹黑。要我描述，那是一種「冰冷的溫暖」，把心中的喜怒哀樂，調節至適當的溫度後，以不突兀甚

至有點涼冷的方式輸出給對方，不留痕跡地融入整個環境。他們的敬業精神，也帶著一絲不苟的冰涼，例如藝妓及廚師都必須做許多犧牲，藉嚴苛地自我消耗將技藝昇華至完美境界，這也許就是「讓皇城之內顯得一片和氣」的自保法則吧。此時，不自覺聯想到了八坂塔在低矮的町家建築當中拔地而起，卻又讓人看不清細節的畫面，我隱約聽見了這座建築想傳遞給我的，一些關於京都的事情。

清晨六點半，避開吵雜的觀光人潮，獨自靜靜地享受漫遊，這是自由旅行的好處。街上只有我跟老婆兩個人，我們駐足在八坂塔前，在天



1. 清晨六點半，避開吵雜的觀光人潮，我與老婆靜靜地享受八坂塔的美。

2. 日本的佛寺建築，壯觀且優美。

1



2

空黑幕的背景中，它映出了街燈暖黃色調，一隻巨大烏鴉從頭頂飛過，叫聲劃破寧靜夜空；當天空濛濛微亮，轉為混著橘黃的深藍色時，街燈熄滅，五重塔瞬間轉為深深的黑影，卻突顯了飄落的白雪，有些雪花直接落在屋簷，有些則依附在寺院木頭的裂痕中；當天空完全透亮，視覺在明暗的對比下，又讓人看不清屋簷下的細節。在這座塔前，我們彷彿翻閱了一章日式古典美學—侘寂之美（わびさび）。對比金閣寺光彩奪目的金箔外殼，曾經遭受祝融的八坂塔，展現了世事無常所留下的更深層美感。在不很確定光圈、曝光時間是否正確的狀態下拍攝了幾張照片後，我心想，到底是什麼

樣的文化，撐起了這座舊舊的塔，造就這幅美景？帶著好奇心，騎上單車，我繼續旅行。

騎著一台藍色的單車，這是向投宿的飯店租借的。其實，京都的公車系統四通八達，但任性使然，我想用更自由的方式探索這座城市，想起了日本作家澤木耕太郎時常被旅人引用的一段話：「我沒有明確想去的目的地，而且我也沒有太堅持要走哪一條路，只是心急如焚地想要移動。」生活中盡情釋放感官，用最大面積去擁抱生命，在不影響他人的前提下，稍微任性按自己的意願隨心所欲行動，我想也許是回顧一生歷程時，比較不會有遺憾的方式。

踩著單車，一間間精巧的店面住家如幻燈片閃過，我的背包裡裝著路邊隨意買來的海苔牛肉壽司，順著鴨川沿岸騎行，再隨興的坐在河岸旁，往河川的盡頭看去，可依稀見到雪白的山頭。我拿出背包裡的壽司，伴隨清澈流水及鴨



1

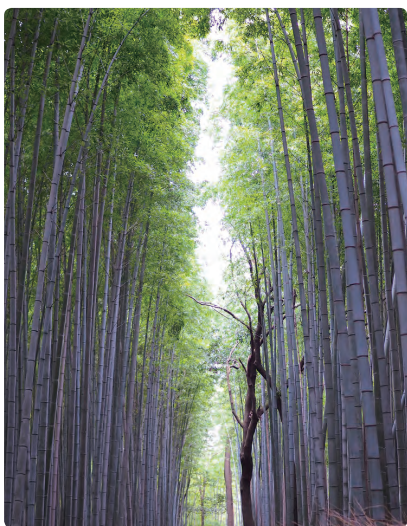
聲入耳，連同老京都人的愜意和優雅一併吞下肚。雖然台灣四處都買得到海苔壽司，但調味與食感所突出的構面，卻有些不同。京都有許多名產，支撐這些名產背後最根本的重要角色，是京都美味的水，水讓京都發展出特殊文化，例如茶道宗師千利休，最愛用的井水之一便位於京都烏丸，由於京都地底下蘊藏豐沛的千年山泉水，水質含有微量鐵，使種植的食材或沖泡的茶飲產生豐富風味。

到了祇園，走在寬敞且乾淨到有點不真實的石板街道上，純白的水產貨車，頻繁在巷弄間穿梭卸貨；往花街小巷彎進去，視線盡頭見到一位身穿白色工作服，認真洗刷著地板的料亭師傅；身處斜陽尚未射入的暗巷，陽光卻像聚光燈灑落在上半身，仔細看才發現，幾乎每一家料亭前都放著剛使用完的清潔用具，「整理、整頓、清潔、清掃、教養」這些詞語突然在我的腦中浮現。眼前這五個動詞確實地被落實，

我想無須懷疑內部的服務和管理，一定也是有條不紊。可惜的是，許多有藝妓接待的高級割烹料亭或茶屋都有著嚴格的會員制度，堅持用一期一會的態度服務熟客，拒絕了遠道而來的旅人，又是一樁優雅的矛盾。

其中一天，我搭乘當地客運來到了美山，美山町北村是離京都車站約兩小時車程的深山茅葺屋村落，海拔約900公尺，冬季時常降雪，相對商業氣息較高的合掌村，這裡的氛圍更像是與世無爭的桃花源。村落被群山環抱，我來的時間點積雪稍溶，不過有些微殘雪仍攀附著長滿青苔的稻秸屋頂，在溫柔的陽光照射下，有種莫名的療癒感。

此時一旁的八幡神社，恰好舉行著日本傳統舞蹈表演，稱作「奉納舞踊」。在娛樂相對較少的深山村落，是重要的祭祀盛事，我也趨步前往。沿山壁登上階梯後，看見穿著單薄和服的



2



3



4

1. 嵐山的船夫幽幽的滑著船前行。
2. 竹林小徑令人心情平靜。
3. 我在鴨川沿岸，享用事先準備在背包裡的壽司。
4. 美山町北村是茅葺屋村落，座落在深山裡與世無爭的桃花源。

舞妓，隨著悠悠琴聲，以優雅姿態緩步舞扇。屋簷角落懸掛燈籠的舞殿正中央，正在緩緩擴散著一抹精緻的沉穩及溫暖，我似乎感受到精神層面的滋潤，如積雪被一股暖流融化成河川，再被乾渴的人們所汲取，獲得了力量。少了俗不可耐的煙硝四射、鑼鼓喧天，這種樸實淡雅的慶典方式，確確實實地安定了心靈。即使在沒有宗教信仰的我心中，也被眼前韻致優美的表演藝術所慰藉。

我嚮往美好的事物，甚至有點偏執，喜歡抽絲剝繭，也喜歡無拘無束，這種性格徹底反映在自己規劃旅行的方式上，從一開始被八坂塔的

美，挑起了對京都的好奇，決定把自己投身其中，打開自己所有感官觀察、聆聽、思考後，再帶著好奇去下一個地點尋找解答，如此不斷往前進。在攝影過程中，也自我對話，學著把焦點對準在重要的事物上，其他的紛擾就任其虛化朦朧吧。用了近一週的時間完成京都小旅行，經歷了一幕幕京都日常場景，也如同欣賞了一場精采的浮世繪展覽。在體驗了神秘含蓄、精緻優雅以及矛盾的藝術美學後，我也終得以一窺京都背後的文化脈絡。如果你在日常生活中已經感到靈魂乾涸，那就隨興找一個想去的地方，獨自出發也好，開啟自己和世界的對話之旅吧！



如果你在日常生活中已經感到靈魂乾涸，那就隨興找一個想去的地方，
開啟自己和世界的對話之旅吧！

同心園地

同心園地

共為園地 創刊三十週年 同唱采
戊戌之冬 可容



同心園地陪你走過的日子

今年同心園地雙月刊滿30歲囉！感謝前人的文思泉湧、妙筆生花，不吝在這個平台和大家分享自己的生活點滴，也讓同心園地變得多采多姿。我們特別集結從創刊第1期到本（181）期的封面，現在就讓我們藉由回顧這30年來大家匯聚的心血，一同慶祝吧！







這 30 年來，感謝前人們的妙筆生花，
一筆一筆匯聚成一本本溫馨的《同心園地》。
期許《同心園地》繼續溫暖所有台電人的心，關心所有台電人的幸福。



分享與感恩 員工協助進階班訓練心得回饋

108年度員工協助業務園長班訓練課程，配合「轉型Up 溝通Hug員工協助方案」的主軸，安排「變革適應力」、「家庭對話，有愛無礙工作坊」、「跨世代溝通個案研討」及「性別尊重你我他」課程，並深化分享時間，讓園長彼此分享自身故事，同時練習分享技巧，深植分享文化，以下為園長參訓後之心得分享與回饋。

心得分享

文／林世昌 彰化區營業處

**世代交替快速，新進同仁陸續加入，技術能否順利傳承？
老中青同仁對於彼此觀念的落差，能否相互了解差異？**

《電業法》修法通過後售電業將開放民營，可能在便利超商就可以受理買電、賣電及收取電費，區營業處同仁首當其衝的是業務及電費部門，年輕同仁們面對未知的變革，心理上亟需穩住陣腳。黃智儀心理師的「變革適應力」課程最契合他們所需，協助同仁於組織變革產生時，從工作、家庭、人際、健康、及精神生活等面向檢視壓力源，並盤點這些面向有哪些資源可以運用，將這些壓力源及資源具象化後，對於不重要及不可控的部分不必理會，對於重

要又可控制的部分好好擬定應變計畫，心理壓力自然降低。

世代交替快速，新進同仁陸續加入，技術能否順利傳承？老中青同仁對於彼此觀念的落差，能否相互了解差異？理解與包容至關重要。因此林雪琴諮商心理師的「跨世代溝通個案研討」課程適合各部門，透過老師的帶動，用同理心讓我們先理解彼此的不同，並看見那些不同背後的原因；而愛讓我們用尊重且包容的



心，去看待彼此的差異，並尋求合作且共好的可能，關懷多元的彼此，放下那些刻板印象的負面標籤，回到同理和愛的基礎上，做更好的溝通。

新進同仁陸續加入台電大家庭，也漸漸地建立自己的小家庭，然後迎接孩子的出生與成長，而幸福美滿的家庭是需要二人共同經營的，更

需要有方法去經營，邱惠振分享的「家庭對話，有愛無礙」課程，讓我們找到了相處和諧的好方法。

借力使力可以讓園丁更省力來服務同仁，採用成長團體的諮商方式，並透過專業心理師來帶動，應該能夠幫助需要的同仁，在這變動的年代裡，協助組織穩定向前。

心得分享

文／曾永權 第一核能發電廠

年輕人不喜歡你騙他們，將互信看得非常重，
因此相處的方式最好是站在一個平等的方式來討論。

由於本廠今年8月即將進入除役過渡前期，因此人力減少，組織也有部份變動；同仁除了原有的工作外，也額外增加了除役規劃的工作，在此變動時期，人心浮動在所難免，因此在107年11月舉辦的「園丁與主管座談」中即提出此一問題，並將108年協助方案之主軸以

「環境改變下心情調適協助方案」做為今年的重點，初步規劃已在進行中，也正在與諮商老師協調如何推動此一計劃。

我感到很幸運能參與此次園長班課程，從「變革適應力」課程中獲得很多的新觀念，正好可

藉由此次課程來修改我們的計劃並藉以推動，也讓我知道我所面對的問題，應該要給他們想法而不是要幫他們解決問題，在過程中應清楚告知公司的資源供其選擇，而最後結果如何都是自己該要面對的。

電廠新進人員頗多，我最近接觸到一位年輕人的案例，他的口頭禪問題很嚴重，在此次課程中提到的職場暴力問題也可做為此次事件的處理方式參考，讓我更清楚的知道，在防治上的處理順序與面對的方式。

關於世代溝通的議題，在我接觸的年輕人中，我發現現在的年輕人可以補足我們的不足，我分下述幾項來說明：

我是技術部門經理，現在年輕人電腦很強，因此在資料收集及處理上是非常有優勢的，一個主管應好好的利用此一特點。在我的溝通過程中發現，與年輕人討論問題時，我會告訴他們處理某件事的目的，但也要提醒他們達到這個目的的方式有很多，請他們思考，找到相關資料後再來討論。最後的成果每每超過我的預期，常常看到他們的創意及一點一滴的蛻變。

現在的年輕人不喜歡你騙他們，將互信看得非常重，因此相處的方式最好是站在一個平等的方式來討論，你做得到跟做不到的都可以談，最少他們不會不願意再與你對話。

現在的年輕人也有獨特想法，因此年資稍老的不能倚老賣老、一味認為年輕人是錯的，而是要站在他們的立場去想問題，站在一個雙贏的環境共同來解決問題。

總之，雖然世代有代溝，但當我想起自己23歲進職場時的白目樣子，與長者也是格格不入；但當時他們很有耐心的對待，慢慢的教導我，使我短時間內即能進入狀況。現在的年輕人比我當時更優秀，語言能力也以我強，兩相比較下，我不認為現在的年輕人有問題，只是每個人都用自己的主觀判斷來做結論。

最後我想以民國67年的一段新聞報導來詮釋這個問題，當時報紙寫著「現代的年輕人戴著耳機，聽著walkman(隨身聽)，不知未來如何承擔重任。」而當時的年輕人就是我們這一群初老的人。所以，讓我們一起有耐心的陪著他們成長吧。





心得分享

文／黃陵育 明潭發電廠

世代不同，工作價值觀存在差異，但也各有優缺點 身為主管或園長的我們就要融合跨世代的優點來因應變革

這次訓練是本人第二次的園長班訓練，和以往不同的是吉組長將同心園地順利推動的兩大要素提列出來，一是經費預算表，二是業務績效評分標準，這對資淺的園長而言是一大助益，而我就是以此可用預算來請教資深園長們經費預算是如何來辦理活動，也對比評分標準，藉此達到合理分配。在此也期盼人資處長官在訓練課程中安排資深園長談經費如何運用及額外資源如何尋求的經驗。

明潭電廠在李彥群廠長全力支持下，將同心園地大幅整修，塑造成溫馨園地，去年底在同仁們貢獻專長布置下終於落成，在本人的邀請下，南投區處、大甲溪電廠、萬大電廠、大觀電廠、煤倉工務所均允諾至本廠同心園地相互交流，以推動業務成長。

本年度EAPs推動主軸為「轉型Up 溝通Hug」，這也符合本廠未來的需求。明潭、大觀兩電廠早已有風聲即將合併（廠長已於101年兼任），相信在公司轉型前就會進行，同仁們也希望在合併的前後能減少衝擊，也因此同心園地將以此為主軸，制定實施計畫。另外諮商轉介服務線上化也是同仁們所期待的，個人會將現今試辦情況告知同仁，加以宣導。

在變革適應力的課程中，智儀老師希望在場的園丁們先將自己的心態、立場、角色定位清楚，並瞭解資源種類，學習整合，以提供尋求協助的同仁選擇。我們的任務也需告知同仁選擇的道路後續情況分析，以期將衝擊減到最低並消除焦慮，增加因應變革的信心。



在明潭電廠，同仁們尚未感受到變革會影響的程度，也因此個人將在主管會議、溝通會議時加以說明。對今後組織變革，人資處也已開設相關課程，同心園地也將EAPs推動主軸「轉型Up 溝通Hug」之訊息傳達給所有同仁。

在性騷擾防治課程中，要請各位園丁注意，任何案件關鍵都在當事人的感受，因此接到案子後便將此案轉到人資處後續接辦。在課堂上所聽到的案例也將於各種會議宣導。

在「家庭對話，有愛無礙」的課程中，以各種理論與實務相互搭配講解溝通的方式。溫和的溝通、有效的溝通、雙贏溝通，均可以用四騎士vs四解藥來加以詮釋，在播放的影片中也反應出夫妻溝通、親子關係的困難處，讓我回想起過去自己和太太的衝突，隨著年齡所長、同心園地書籍、影片、受訓課程的教導，漸漸能體會應如何做才是比較好的溝通，相信日後有

同仁需要協助時也能有所助益。

在跨世代溝通案例方面，個人屬五年級前段班，離退休尚有8年多，在公司為資深主管。我曾因單位間調動時受到冷落的待遇，也因此特別注意同仁來報到時的接待，個人的做法是食衣住行育樂在短時間內告知清楚，尤其第一天報到往往是家人陪同前來，因此宿舍在前一天就要由同仁先初步打掃乾淨，再將他接待至宿舍，並清楚告知安全須知，家人才能安心。

所幸本廠新進年輕同仁均無較難溝通的人員需協助（經訪談各經理及課長後確認），雖然如此，但也覺得因世代不同，工作價值觀確實存在差異，就同老師播放的影片中所示，各有優缺點，身為主管及同心園地園長的我就要以本次訓練學習、討論及認知的技巧，融合跨世代的優點來因應工作與未來的變革。

心得分享

文／蔡宗憲 北部施工處

台電這幾年面臨組織轉型，最困難的就是員工心態能否調適 員工的工作舒適圈改變，可能會造成對工作權益的焦慮與不安

在參加「員工協助業務園長班」期間，本處園地適逢舉辦「春節揮毫贈春聯」的活動，原本擔心自己來受訓，可能會不夠人手支援活動現場，所以當園丁小綠說：「園長你放心去受訓，我會和建達hold住全場！」頓時讓我寬心不少。自從去年接園長以來和園丁們一起辦活動、討論分享個案，已經培養出革命情感，大夥發揮團隊精神，熱心地為單位同仁服務，也堪稱「One Section One Family」之團隊。

台電這幾年面臨組織轉型，最困難的就是員工的心態能否調適。其實心態一轉變，其他就比較容易解決。變革主要會造成工作的改變、家庭的改變、人際關係的改變、健康的改變與精神生活的改變等。主因是員工在同一工作環境舒適圈改變後，因而無法掌握未知的變化，可能會導致對自己工作權益的焦慮、不安、氣憤、不信任之情緒反應，在腦海無限擴張使得心理產生壓力。同仁面對重大變革所造成的負面思緒，我們可以透過協助員工將各個影響的面向以紙本訴諸文字，給予具象化表列分析，統整出合適的應變程序，最後會發現情況並非想像中的糟糕，可以全面與正確地看待問題，幫助員工避免產生抗拒變革的負面情緒，使同仁安全感增長，正面迎向變革。

園丁的功能在於處理及同理員工的情緒，還可以善用公司既有的資源，如內部員工協助方案

(EAPs)、外部的諮商轉介資源、團體諮商等，供個案選擇，至於個案要選擇過何種人生？要不要運用園地建議的資源？仍然要靠自己的決心行動，園丁無法代替他走到終點。否則公親變事主，對於同心園地與個案都會造成困擾與傷害。

去年有位員工出現脫序之異常行為，當下主管、工會、人資組與同心園地介入安撫，之後也持續給予關懷。為了使該員工之主管們能夠正確地與該員工相處，有效適應工作崗位，經詢問人資處員關組表示可以使用管理諮詢。透過新倫課長的建議邀請心理精神科方面的專家馬偕醫院鍾昭瑛醫師來協處理。

之後，同心園地邀集其相關各級主管與鍾老師進行主管關懷與管理諮詢，會中鍾老師說明員工之異常行為發生的成因、種類、治療方法與家屬同仁陪伴之道，使主管們了解有此病症的人若接受治療且按醫囑服藥，應不會影響工作表現，但若因性格造成與同事間相處磨擦，公司員工每人每年度有8小時由公司付費之轉介服務，可以提供給個案使用這個協助資源。

規勸個案生活規律，避免輪班工作，並暫時交付他簡單的工作。經專家諮詢協助後已經圓滿完成，使用管理諮詢對單位的幫助極大！

文、照片提供／翁秀花（屏東區營業處鍾淑慧協助代為整理）

一位永不放棄的媽媽



因為一場車禍毀了她的美夢，
但上天也幫她開啟了另外一扇窗，
她現在是一位串珠老師了。

我的女兒雅婷，在18歲前夕遭逢一場嚴重車禍，傷到左腦神經，導致右半邊身體癱瘓，醫生跟我們說，她有可能成為植物人。在醫院這段期間，我似乎成了沒靈魂的母親。27天後，雅婷奇蹟式的甦醒，她醒來第一句叫了我一聲：「媽。」這一天正好是我的生日。

醒來後轉至復健科，上午復健，下午上語言課，一個月後終於可以出院回家了，回家途中，陽光普照，可是我淚如雨下，復健這條路很辛苦漫長，想到雅婷正值花樣年華，還那麼的年輕，我暗自哭泣著。

每日風雨無阻，奔走在中西醫院，絕不放棄任何復健的機會。復健老師很用心的教導一些職能復健動作，且重新學習語言和寫字，我努力地在一旁做筆記，回家後不斷反覆訓練，每晚幫她復健手腳運動後，她的爸爸會背著她上樓就寢。我先生每日一大清早就要到市場工作，他是家裡的經濟支柱，去醫院復健的工作全落在我身上，無論大太陽或下雨，我每日總騎著摩托車載著她一路往醫院復健，從不間斷。日復一日，在家人的愛與照顧關懷之下，雅婷終於站起來了，手也動了，雖然腳走得不太穩，手也不太靈巧，卻也出現了一線希望。



1



2

1. 在雅婷不斷地努力之下，她終於克服艱難，成為一位專業的串珠老師。

2. 雅婷在台電同心園地愛心攤位擺攤，桌上滿滿的是她的串珠作品。

有一晚逛了夜市，在昏暗燈光下走著，雅婷看見自己不協調的身影跟我說：「媽媽，我是一個癱子。」我忍著眼淚告訴她說：「我們能站著走路有多棒，雖然姿態不好看但沒有關係，有些人還在復健坐輪椅，他們多麼渴望能站起來走路呀！」我既是雅婷的媽媽，也是她的心靈老師和好伙伴，我現在是多重角色的媽媽。

有一天，因為一個機會她接觸到「串珠飾品」，不靈巧的右手連拿起串線都不穩定，雅婷用嘴咬住一邊的線，一手拉緊另一邊的線，學習串珠的過程相當艱辛，但雅婷不畏艱難的克服了！在馬光中醫院的針灸復健師得知雅婷有如生命勇士、永不放棄的精神，就將她的故事刊登在馬光期刊上，更在醫院櫃台前置放她的作品義賣。在院長的鼓勵下，雅婷也考上了大仁科技大學夜校，之後我仍然每天晚上騎著摩托車載著她上課，一路伴讀，馬光期刊刊登她的故事引起很大迴響，諮商老師也開始培訓她串珠的教學機會及作品展覽，她的挑戰越來越多，終於找到了勇敢與自信。

之後，我會每天騎摩托車到處尋找街上的布條活動訊息，哪裡有辦活動我就打電話接洽，然

後載著雅婷跟一整箱滿滿的作品去擺攤，就在今年6月9日，參加了台灣電力公司屏東區處辦理一場節約能源宣導暨公益慈善嘉年華會，活動結合了身障攤位。看著雅婷跟人群接觸互動並介紹自己的作品，客人愛不釋手的買回串珠並給予鼓勵，那天她無比開心，這是一場非常有意義的宣傳活動，後來胡忠興處長也歡迎我到屏東區處設立的同心園地愛心攤位擺攤，很感謝台電給予身障人士一個工作機會。

很榮幸地雅婷得到屏東縣政府「國際殘障身心傑出身障人士金翼獎」，同時也是街頭藝人，身為媽媽的我，也曾受邀演講，講述我和女兒的勇敢奮鬥故事，給大家正面能量。雅婷也教了很多女性朋友學習第二專長，在課程中雅婷雖然行走不便，但她卻能用很樂觀的笑聲讓學員開心上課，也獲得學員們的稱讚及鼓勵，我們都為她感到無比驕傲。原本，在雅婷高中快畢業時，她夢想成為一位美髮師，卻因為一場車禍毀了她的美夢，但上天也幫她開啟了另外一扇窗，她現在是一位串珠老師了。

我是一位永不放棄的媽媽！雅婷妳最棒了，我們全家以妳為榮！👉

文、照片提供／潘美秋 南投區營業處

年菜溫暖獨老心



農曆春節時，許多獨居老人無法在除夕夜與親友團圓圍爐，而且今年農曆過年期間，公部門送餐單位休假超過1週，在這樣寒冷的天氣裡，若無人送餐，很多獨居老人就只能吃簡單泡麵、餅乾充饑，令人深感不捨及心酸。

為關懷南投縣內的獨老弱勢，本處於108年1月24日由黃處長美蓮親率志工服務團及同心園地園丁與華山基金會共同合作辦理年菜募捐活動，將本處同仁關懷獨老弱勢的善心付諸行動，在同仁愛心接力下，一天即認捐年菜88份（共計52,800元）。為能拋磚引玉，亦透過新聞發布，讓社會大眾能多多關注弱勢獨老的生活困難，進而將關懷的愛心繼續傳遞擴散，踴躍捐助愛心年菜，解決獨居老人春節期間的餐食問題。

華山基金會草屯天使站韓站長說，獨居老人愛心年菜一份600元，供1位獨老6天享用，包括

6菜1湯1甜點及1份元宵，由愛心廠商煮好並以真空包裝冷凍，該基金會義工會在農曆除夕前將年菜送到南投縣內各鄉鎮的獨老家中，老人家只要用電鍋加熱即可在春節假期間享用美味的熱食，即便獨自過節也能感受社會大眾的溫暖與之同在。華山基金會韓站長非常感謝本處同仁的大力相挺，將滿滿的愛心與關懷付諸行動，踴躍參與「揪您-用愛心填滿年夜菜」認捐年菜活動，讓孤單老人們歡喜過好年。

「一盞燈可以照亮空間，一盞心燈卻可以溫暖人間。」本處黃處長美蓮表示，希望藉由實際的認捐年菜活動發揮拋磚引玉之效益，喚起更多企業、社團一同響應，照顧社會弱勢，帶動社會更多的關懷與正向能量，讓愛心傳達到社會各個角落，因為台電員工不僅可以供電，讓一盞盞的燈照亮空間，台電員工滿滿的愛心與善心更是一盞盞的心燈溫暖著人間。💡



素胚勾勒出青花筆鋒轉淡，
冉冉檀香透過心事我了然……神之墨痕。

照片提供／天作之合



員工協助 業務花絮



同心園地期許能關懷同仁、理解困難並適時協助，各同心園地也都藉由舉辦活動，與同仁們積極互動，期能建立連結以達到互信互助的目標，甚至把愛向外擴散到社會大眾。

總管理處

員工協助業務花絮



水火力發電系統同心園地於108.1.30辦理農曆除夕前關懷拜年活動，特邀陳副總建益、蔡專總顯修與各單位長官向同仁表達拜年之意，並致贈糖果、餅乾及賀年小卡，慰勞同仁一年來的辛勞。



策略行政系統同心園地於108.2.19元宵節當日，舉辦送小豬燈籠慶祝活動，由系統聯絡人胡副處長國堅率領各園丁拜訪董事長、總經理、各副總經理及本系統各單位同仁，並祝大家新的一年能諸（豬）事順利。



員工協助業務花絮



台北北區營業處同心園地於108.1.28辦理寒冬送暖愛物惜福二手捐助義賣活動，由朱處長榮貴帶領同心園地及志工團將愛心捐款送至士林真理堂，並親訪弱勢單親家庭，透過嘘寒問暖、閒話家常，分享生活點滴，豐富彼此的生命。



為善盡社會責任，鼓勵同仁定期定量捐血，台北供電區營運處同心園地於108.1.15辦理愛心捐血活動，在謝處長鋒勳率先響應及園丁積極鼓吹下，同仁們以實際行動支持，共計48人次參與，捐血72袋，成績斐然。



台北西區營業處同心園地於108.1.29舉辦「金豬報喜迎新春送春聯」活動，邀請3位書法名家親臨現場揮毫供當日臨櫃用戶及里民免費索取，希望藉由本項活動與民眾一起除舊佈新，迎接喜氣洋洋的一年。



北部施工處同心園地與工會、福利會於108.1.18聯合辦理「諸事大吉好彩頭」活動，提供蘿蔔糕及發糕供同仁品嘗，象徵新年好彩頭。同時舉辦「One Section One Family」活動，由主管與同仁分享工作生活上的點點滴滴，展現台電一家的精神。



員工協助業務花絮



為鼓勵同仁發揮愛心，投入公益，**彰化區營業處同心園地**於108.1.23舉辦贈送民眾春聯活動，邀請慈愛殘障教養院設置攤位義賣應景伴手禮，並配合捐血愛心宣導，鼓勵在場民眾、同仁做愛心！



台中發電廠同心園地於108.2.1邀請亞洲大學心理系系主任孫旻暉參訪，並安排「從心啟程－談助人工作的技巧與增能」專題演講。演講結束後與朱廠長記民、同心園地園長、園丁互相交換辦理員工協助方案的意見、提出合作方案與建議！



台中供電區營運處同心園地於108.1.24辦理退休人員茶會，歡送張副處長如松，感謝其對公司近40年的貢獻！現場邀請各級主管及各部門分享副處長為人處事及過去點滴，場面十分溫馨！



為推動One Section／Division One Family，**新竹區營業處同心園地**於108.2.12利用學長姐會議，帶領同仁進行分享，現場氣氛輕鬆活潑，同仁們更加放心說出遭遇的困難，使同心園地可以及時提供協助，同時也增進團隊凝聚力！



員工協助業務花絮



台南區營業處同心園地響應台南南區家扶中心零錢助學活動，於108.1.19由黃處長肇祥率領同仁帶著認養的天使撲滿回娘家捐贈，為弱勢學子的學雜費助「一幣之力」！



嘉義區營業處同心園地於108.1.30農曆春節前夕舉辦「做公益送春聯迎好年」活動，邀請書法家現場揮毫，贈送春聯給現場民眾及同仁，並同時舉辦愛心自由樂捐活動。現場還有健康諮詢及表演活動，讓大家感受過年歡樂的氛圍！



新營區營業處同心園地於108.1.28響應華山基金會「第16屆愛老人愛團圓」公益活動，除捐助愛心年菜外，也親訪現場關懷，希望透過此舉發揮拋磚引玉的效力，使更多人參與！



尖山發電廠同心園地於108.2.1新春佳節前最後上班日，在歐廠長致誠的帶領下至各部門拜年，並祝福2月份壽星生日快樂，也特別至值班部門，感恩同仁犧牲假期，讓大家能在穩定供電中平安過好年！



文／小草

親愛的園長們， 感謝有您，



因為有您，讓身陷低潮的同仁重生信心與勇氣；
因為有您，讓這條助人之路走得更加堅定踏實。

去年，同心園地歡度了30歲的生日，在長官及同仁們的祝福與期許下，邁向下一個新的里程碑。30年來，同心園地陪伴同仁走過歡笑、感動與淚水，點滴俱在心頭，一路走來，相信同心園地在許多人的生命中，留下了動人的回憶與故事，也帶來了深刻的影響與意義。

同心園地的靈魂人物

十年前因緣際會與同心園地結緣，因而有機會認識許多滿腔熱血的園長園丁們，並且一同參與同心園地的活動，因為受到同心園地的影響

與啟發，讓我平凡的人生更加精彩豐盛，對於這片園地，我始終懷有一份特別深厚的情感。經過多年來與園長園丁的相處，讓我深刻體會到，同心園地之所以能不斷成長茁壯、枝葉滿庭，是因為園長園丁們的無私奉獻與付出，用愛、用心耕耘澆灌，而這片園地中最重要的靈魂人物，非園長莫屬。

在同心園地的運作裡，園長是取得主管支持、同仁信任及激勵園丁團隊合作的重要角色。有些時候，園長就如同一座橋樑，搭建起組織、主管及同仁之間的溝通之路，園長在這之中扮

演穿針引線、居中協調的角色。而有些時候，園長還必須要像精神領袖，帶領團隊前進，克服挑戰、完成任務。要能成功整合團隊，就如同演奏交響樂曲，必須由一群樂手們合力完成，只有一支小提琴，無法呈現宏偉的樂曲，而只有指揮一個人，更是無法演奏動人的旋律。因此園長在園地經營中很重要的任務，就是需要激勵團隊士氣、尋求團隊一致共識、凝聚園丁向心力，才能讓園地細水長流。

曾經有園長分享：「園長是一個團隊的掌舵者，是一份榮耀，更是一份責任，有義務帶領好一個團隊，協助長官及需要幫助的同仁解決問題。」擔任園長其實不是一件輕鬆容易的事，因為同仁的問題五花八門，舉凡工作、家庭、財務、健康、人際關係等，園長除了要主動關懷同仁，願意同理傾聽外，還要不斷學習基本初談、法律及理財等相關知識，再加上需要有足夠的熱忱與願意付出的心，才能維持正向熱情，陪伴同仁渡過人生中的難關。

齊心經營園地

曾聽到有些同仁說，同心園地跟人資業務相關，所以園長應由人資主管（同仁）擔任。但從同心園地長久的運作可以瞭解到，擔任園長首重人格特質，要能善於傾聽、同理他人的感受，在單位也要有良好的人際互動關係及溝通能力，才能獲得員工的信任，也才能讓團隊共同成長。因此，從客觀的角度來看，我認為園長並非一定要由人資主管（同仁）擔任，而是應綜合考量人格特質、熱忱及使命感等因素，來選擇適任的人選。如果能讓不同領域、不同

專業的人共同加入，肩負起園長的工作，相信能為這片園地注入更多元豐富的能量。而園地的經營也不僅僅是人資主管（同仁）的責任，僅靠他們的力量是無法長久運作推展的，而是要靠所有同仁齊心努力，一起參與、一起付出、一起經營，才能讓這片園地持續成長茁壯，歷久不衰。

傳遞愛的能量，啟動善的循環

園長並非完人，能做的事當然也有限，同心園地雖是非正式組織，園長也是無給職的工作，但是他們卻「甘願做，歡喜受」，願意承擔責任，在助人的路上與同仁共同學習，幫助自己的同時也幫助別人成長。他們相信只要用心做，適時提供同仁所需，就能真正發揮同心園地守護同仁的功能，並能擴散無窮的正能量，啟動善的循環。我們在享受同心園地甜美果實的同時，也要對這些辛勤付出的園長們，報以最大的掌聲與鼓勵。

在同心園地裡，遇到許多美好的人和事，我很珍惜這份情誼。每當看到園長們一張張溫暖和善的笑臉，總是能帶給我滿滿的能量與感動，也不禁對每位園長抱持萬分的佩服、敬意與感謝。因為有您，讓身陷低潮的同仁重生信心與勇氣；因為有您，讓這條助人之路走得更加堅定踏實；因為有您，讓我們的心緊緊相依、串起生命的共同記憶。

親愛的園長們，感謝有您，
有您真好！



苦樂留言板

一個傷腦筋的菜鳥課長

編輯先生，您好：

我是近期才被長官賞識與拉拔的基層課長。

進入公司10餘年，每天兢兢業業做我喜歡的工作，腳踏實地的當個工程師，自覺游刃有餘。升上課長後，換一個位置，也要換一顆腦袋，更要換一種態度。在其他組同仁暗笑的眼光中，我躍躍欲試，想要把本課同仁帶得更更有活力。每日一上班就派工督導零災害、工具箱會議，整理公文、電子郵件、發包文件審查、巡視工地現場，忙得跟蒼蠅一樣，一天下來，累得跟狗一樣。

接下來，一連串跨年度大事接續登場：董檢室的巡迴檢核、公司的財務聯合大抽查、接二連三的機組歲修等等，每天開會、文書整理、器材配件檢點，忙得團團轉。課內同仁，老的老（資深技術專員將退休）、少的少（資淺的新進工程師），老的口頭說沒什麼事卻不做事，少的驚得要死也不肯接工作，最後，工作推動還是落在自己身上。

自我勉勵「天將降大任於斯人也，必先苦其心志，勞其筋骨」。只是時間管理、KPI都用上了，還是覺得心有餘而力不足。但最大問題還是課內同仁無法跟上節奏，閒言閒語出現了，怨言也出來了，團隊的氣氛逐漸變得不和諧，要老師傅們學習使用電腦文書作業，總要花費許多時間說服，就算威逼利誘，效期還是不長，更怕逼得太過火會造成反彈。而新進工程師們在技術上沒問題，但是也是要花費等量的時間安撫他們，協助他們跟上大家的腳步，來面對快速變遷的工作環境。

要如何維持團隊的和諧，讓團體內部不同的年齡層都可以滿意，又可以讓業務順利的進行，希望園地的同仁們可以提供給我一些建議！感謝！

一個傷腦筋的菜鳥課長 敬上

“ (南區) 輔導內容 ”



一個傷腦筋的菜鳥課長：你好！

首先恭喜你晉升課長，職位的提升是對自己的一個肯定，當上主管後，須要有更周詳或更宏觀的視野，所以就會有「換一個位置也換了一個腦袋」的說法。面對新環境及不和諧的職場氛圍，讓你感到無力傷透腦筋，並影響到你的生活與工作；本處同心園地經研討後，提出下列幾點淺見供你參考：

面對問題是解決壓力最佳方式

雖然工作如雪片般的飛來，但每一種工作都有艱辛，在工作場所中發揮我們的所長，從工作中找到我們的價值與成就感，也是對人生、對自己的一種肯定，這種肯定在我們人生有一個很大的佔比，幫助我們確認人生目標，因此這個過程是值得的，現階段最重要是協助同仁提高學習效率，來面對快速變遷的工作環境，並讓業務更順利的進行。

誠懇的與同事溝通討論

在職場上一定有壓力，求好心切的你很想把整個團隊帶領起來，然而凡事不能操之過急，建議先了解每個同事所扮演的角色，及其家庭背景因素等，才能將人安排在正確的位置並安排適當的工作。在工作閒暇之餘找機會與同事多聊天，辦理組課內活動，增加聯誼機會，讓大

家知道你的心意，自然就會減少閒言閒語，讓團隊凝聚士氣，再創佳績。

調整心態，不求百分之百圓滿

職場就是一個小型社會，各種人都有，有時候不管我們多努力、多誠心的對待別人，但回饋可能不如預期，人生是多元的，如何在無法改變的環境中調整心態是很重要的一件事，當我們無法改變或掌握狀況時，也不必氣餒灰心，可以尋求同事或好友的心理支持，然後繼續往對的方向走，堅持下去，最後事情一定會有所改變。

尋找正確的諮詢管道

單位內同心園地的園丁都非常樂意傾聽你的心聲，再適時提供必要的協助，公司每年亦提供每位員工8小時的諮詢服務，專業心理諮詢師可以協助你減輕心裡的負擔，更能幫助你對自己有更完整的瞭解與認識，慢慢的在工作與生活中找到屬於自己的路、自己的人生。

最後，你要相信自己可以走出這個困境，堅持信念，一定能雨過天晴！同心園地所有園丁都祝福你，重新找回自己並迎接美麗的人生。

新營區營業處同心園地全體園丁 敬上

“ (中區) 輔導內容 ”



一個傷腦筋的菜鳥課長：你好！

面對下屬老的老、少的少，事必躬親的情況已讓你感到心力交瘁，但卻又不知道如何著手改善，這樣動輒得咎、左右為難的窘境讓你不知如何是好，我們能夠體會這樣的辛苦與無助，對此提出以下幾點建議供參：

好好照顧自己的身心

首先要學習化解別人的嘲諷與不滿，由你的來信中得知，除了龐大的工作量以外，周遭的眼光，也正慢慢耗蝕你的身心健康，在遇到困擾而有煩惱時，可以先分析狀況，並告訴自己受到他人的曲解或冤枉，已經是不舒服的事，如果再影響自己的心情，猶如二度傷害，這是雙倍的不划算啊！

人在遇到自己不喜歡的事情時，一時的情緒反應是難免的，別讓他人的「一時」傷害自己的身心。

試著感受工作夥伴的內心世界

相信下屬們不願學習新事物或不接受新的工作安排，都有其各自原因，試著對他們的顧慮表達誠摯關懷，使其感覺到受重視，並表達願意協助的心意，幫助他們克服顧慮，必要時可以商請同心園地安排團體諮商，讓部門成員更瞭

解、同理對方處境，營造老少互相幫忙，克服障礙（專業技術、電腦文書）的工作環境。

保持堅定的信心及對生活保持熱情

試想自己是如何培養出獨當一面的能力，現在你眼中的新進同仁有可能也是當時主管眼中的你，或許可以透過一些茶敘、餐敘，分享你在工作上的經歷，進公司後的成長歷程，藉此鼓勵新進員工，相信你積極的態度及對工作的熱情一定能感動其他人，讓他們不再卻步不前。

學習如何授權他人

世面上有很多教導主管如何授權的書，可見授權是門需要學習的藝術，建議你可以參考這些書籍，或是透過公司提供的相關課程，學習如何下授才不會造成下屬的壓力與反彈，藉由這些技巧，慢慢地將可授權的工作下授，減輕你的工作量，也為部屬製造成長的機會。

夾在兩個世代間的壓力及無力感可想而知，相信對工作認真、對下屬用心的你，一定有足夠智慧去改善目前的狀況，別忘了需要充電時，同心園地的門隨時為你敞開，祝福你突破眼前的困境！

新竹區營業處同心園地全體園丁 敬上

“ (北區) 輔導內容 ”



一個傷腦筋的菜鳥課長：你好！

聽完你的狀況,在此提供幾項建議供你參考,希望對你有所幫助：

因材施教

可重新思考對於不同部屬採取不同的領導方式,對資深成熟型部屬,採取充分授權管理方式,設定目標跟期限,給予多一點空間去發揮;但對於資淺新進同仁,則要由主管示範帶著做,給予多一些關心,讓他培養信心慢慢獨立作業。

激勵士氣

對一個團隊而言,士氣絕對是最關鍵的因素,所以做為一個團隊的領導人而言,除了知人善任外,更重要的是要懂得如何激勵團隊的士氣。做一個賞罰分明的主管非常重要,當部屬在工作上有傑出的表現時,絕對不要吝嗇給予鼓勵及讚美,甚至積極爭取實質的獎勵,這對部屬而言是非常大的鼓舞,對於士氣的提升絕

對有相當大的幫助,而若部屬在團隊中做出不恰當影響士氣的行為時,主管需要立即制止,否則最後一定會造成團隊士氣低迷的現象,進而造成惡性循環。

以身作則

對主管而言,以身作則絕對是帶領團隊最基本的要求,相信你在這一塊已經做得非常好,繼續加油帶領你的團隊往前衝。

關心部屬

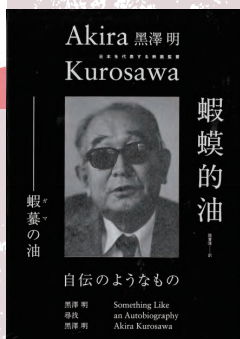
讓部屬們感受到主管真誠的關心,不僅僅在工作方面,隨時關心同仁的情緒,伴隨同仁走過生活上的低潮,相信部屬未來在工作上一定會竭盡心力為團隊付出。

以上希望對你有所幫助,能做出對自己最好的選擇。最後衷心祝福你,工作順心平安！

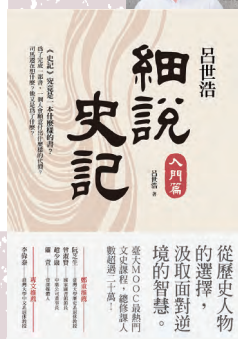
北部施工處同心園地全體園丁 敬上

結語

成為新任主管,終於有能力可以做改變,躍躍欲試的心情是一定有的。但是就像電影「蜘蛛人」中的一段台詞:「能力越強,責任越大。」升職後需要承擔的事也變多了,不只是業務加重,身為團隊中的領導者要如何協調團隊工作配置、促使團隊和諧,讓業務推展順利,更是非常重要的課題。本案援例三篇,另提供苗栗、嘉義、高雄、鳳山區營業處;林口、台中、大林發電廠;第一、龍門核能發電廠;新桃供電區營運處;核能火力發電工程處;中部、中區、南區施工處;訓練所等單位園丁之建言供參考,期能協助同仁找到解決的辦法,帶領團隊往前邁進!



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



**因為尋找，所以看見：
一個人的朝聖之路**

作者：謝哲青

出版社：時報出版

本書是謝哲青首度踏上千年朝聖古道「聖雅各之路」，向未知探尋，所帶出的一部靈魂放遊書寫。哲青這次的文集，除了傳遞他所擅長的人文、歷史與藝術，在這趟古道之旅，也獲得更開闊的人生省思，是出書以來最坦誠感人的的一部療癒之作。

蝦蟆的油：

黑澤明尋找黑澤明

作者：黑澤明

出版社：麥田出版

作者受法國導演尚雷諾寫自傳的鼓舞，以「不要怕丟臉」的態度回顧拍出《羅生門》這部經典作品。為了找回過去的記憶，他和許多朋友促膝長談，從與良師益友乃至憎惡之人的回憶中，尋找自己之所以能有後來成就的故事，並自喻是隻站在鏡子前的蝦蟆，因發現過往的種種不堪，嚇出一身油。

媽媽的悔過書

作者：李柳南

出版社：采實文化

作者是一位國小校長，在專業領域上表現優異，回家是個盡力的母親，兒子是

優等生，女兒也就讀知名女校。某天，她的一對優秀的兒女開始拒絕上學，前程似錦的他們瞬間成了廢人，當時她甚至出了書，教父母怎麼教育孩子！這是一位驕傲的老師卸下自尊為孩子寫下的反省文，也是一個絕望的母親找回孩子的心痛故事。

呂世浩細說史記：入門篇

作者：呂世浩

出版社：時報出版

龐大恢宏的巨著《史記》匯集了中國上古文明的精粹，記載了無數精彩非凡的歷史人事。太史公不只想記錄歷史，更希望從歷史中找尋人類問題的終極解答。翻開書，讓臺大歷史系名師呂世浩引導我們細讀《史記》，一探《史記》究竟，從歷史人物的選擇，汲取面對逆境的智慧。

念念時光真味

作者：吳念真

出版社：圓神出版

遺傳母親的體質，吳念真早在多年前就已失去嗅覺，進食彷彿只為了維持生存所需，不再是種療癒或享受。但上天補償給他的，是深刻難忘的記憶。每一道菜色、每一樣食物，在他的腦海中，都伴隨一個動人的故事。這是食物真味，亦是人生百味，如回憶之醍醐，迴盪不散。

與神同行：最終審判

導演：金容華

演員：河正宇、朱智勛、金香起、馬東石、金東旭、李政宰

三位陰間使者江林、解怨脈、德春即將帶領第6位「貴人」金秀鴻進行地獄審判，他們同時發現人間有一位家神，試圖把早該陽壽已盡的老人強留人間。陰間使者為了帶走該名老人，開始與家神展開激烈決鬥，而在這個過程之中，三位陰間使者千年以前的前世之謎也將被一一揭開……。

追夢 MAYDAY 五月天 3DNA (2D+3D)

演員：五月天

【五月天3DNA追夢】結合五月天在台灣、香港、北京、新加坡等地的演唱會片段以及三段故事，以3D立體電影攝製技術，創造了新的娛樂形式。

幸福路上

導演：宋欣穎

演員：桂綸鎧、魏德聖、陳博正、廖慧珍
在台灣幸福路長大的林淑琪，終於在夢想的美國生活，卻總是夢見幸福路的童年。當一通從家裡來的電話告知外婆的

死訊，林淑琪回到了家鄉，走在熟悉又陌生的幸福路上，她回想起自己成長的種種，曾經有過的教育、友情、父母的愛與期盼，想起自己失落許久的幻想與理想。一趟回鄉之旅，讓她開始想回到當年最想逃離的家鄉。

快了快了

演員：馮翊綱、宋少卿、黃士偉

【相聲瓦舍】創團30週年，第二波強檔好戲影音重現：一項絕無僅有的超能力，他會想！想想……吃飯了嗎？快了快了！拉屎了嗎？快了快了！插入了嗎？快了快了！三十周年，好戲連台，演員包含相聲鐵三角：馮翊綱、宋少卿、黃士偉，瘋狂演出，開拓喜劇人生。

台灣經典歌謠・懷舊之夜

表演者：指揮郭聯昌、鋼琴卓甫見、小提琴麥韻萱、長榮交響樂團

為推廣台灣經典歌曲，特邀請鋼琴演奏家卓甫見教授、小提琴演奏家麥韻萱教授、名指揮家郭聯昌教授以及長榮交響樂團共同演出「台灣經典歌謠・懷舊之夜」多首大家耳熟的台灣歌曲，希望當二重奏遇上交響樂團的演出能帶給聽眾不同的享受與體驗。





新婚小語

文、照片提供／ 楚之瑜 人力資源處

哎呀！被你抓到我這隻漏網之魚！



寶寶園地

文、照片提供／徐孟斌 人力資源處

「太好了！一面倒的像我啊！」

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



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



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

編號398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

編號	年齡	現在服務單位／職位名稱	調區	學歷
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
1280	41～50歲	台北西區營業處／業務專員	台中區營業處	碩士
1281	41～50歲	南部施工處／儀電工程師	台南區營業處	大學
1282	30歲以下	綜合研究所／電機工程專員	新竹地區單位	碩士
1283	41～50歲	金門區營業處／欠費處理專員	桃園區處或北部各區處	大學
1284	31～40歲	系統規劃處／資訊維護員	通霄發電廠、苗栗區處、彰化區處	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1275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。

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。

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夢想、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！

183

期

專題
故事

追求完美

108年7月號 / 108年6月5日截稿

現代社會工作的生活步調，凡事求快求好，一般來說，追求完美是良好的工作習慣，更是許多成功人士必備的特質，但若事事皆追求完美，有時候會造成反效果，讓人緊張焦慮、精疲力盡。完美主義者因為恐懼及害怕被他人瞧不起而努力，害怕失敗不願承擔風險而缺乏創新能力，害怕被拒絕而與他人保持距離導致人際關係不佳。心理學家大衛伯恩斯將完美主義者描述為「一些擁有無法達成的非理性目標的人群，他們會不斷強迫自己完成不可能實現的目標，並且只以生產力與成就來衡量自己的價值。」

183 期專題故事邀請大家分享對於「追求完美」的看法，你是個在工作生活上都追求完美的人嗎？對你來說怎樣是「完美」呢？在追求完美的過程，你是駕輕就熟還是遭遇了不少困難？面對無法到達「完美」的時候，又是怎樣的心情呢？

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

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！

什麼時候太陽會從西邊出來？

翻到背面

早晨醒來，每個人都要做的第一件事是什麼？

醒醒腦

打什麼東西不必花力氣？

翻到背面

黑人為什麼喜歡吃白巧克力？

對白巧克力過敏

偷什麼東西不犯法？

偷懶

哪一個月有28天？

任何一個月

數獨遊戲

在空格中填入數字，使每個直行、橫列和九宮格的數字都不能重複，就可過關。以下提供 2 個等級的數獨題目，等您來挑戰，一起來動動腦玩數獨吧！

易

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

難

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



台灣電力公司
Taiwan Power Company

人力資源處 編印

E-mail : d0960602@taipower.com.tw

