

# 同心園地



2019.05 | 雙月刊

 台灣電力公司  
Taiwan Power Company

## 遺憾

人生在世  
不免有所遺憾  
不如  
輕輕地吹它一把  
讓遺憾隨風飄向遠方  
留下  
一篇又一篇的故事



# 一棵清純的苦楝

文／白頭翁



川七愛爬樹

蝸牛愛睡覺

生命總會找到出口

有田園需要鋤頭

沒田園需要筆墨

沒筆墨沒田園

就在心中塗鴉吧

古人解甲歸田

但如果

無田園可歸

無籬菊可採

就將最後的溫柔

付於如果吧

如果今生還有來世

如果生命總有出口

如果本來如果

何必開花結果

如果錯過

如果摔落

如果戲裡戲外

還有無窮盡的戲

人說

生命是自然演化的偶然

人說

生命是神創的奇妙恩典

時空怎麼開始

宇宙有多大

人說如果我沒我了

人說如果我沒罪了

就知道了

一棵清純的苦楝

細緻的葉

白紫的花

濃密的香

如果它的果是苦的

那一定也是人說的

我想是春天來了吧



在我們的人生歷程中，總難避免留下遺憾。面對變幻莫測的世界，我們做的每一個決定，導向的後果都無法預知，圓滿的結局是鳳毛麟角，更多的是在更久的以後，為自己做過的決定感到可惜甚至是悔恨。「也許當時……，就可以……，就不會……」儘管這些遺憾也許一輩子都無法抹滅，但是卻可以化作我們成長的動力，讓我們繼續向前。

本期〈專題故事〉邀請大家分享自己過去經歷過的「遺憾」：有人的遺憾來自過往的青春戀曲、未竟的曖昧情愫；或者遺憾自己人生中如果可以多加探索、學習，可能就會有不一樣的人生；也有人對於同窗好友的早逝感到惋惜、對於至親的離去感到思念；還有人從電影的分享、身旁的觀察，思考人生的遺憾以及對未來的展望、開啟活在當下的人生觀；更有人以自己工作的選擇，表達自己其實了無遺憾……這些都值得我們去探索和學習！

在「台電一家」單元中，從台中電廠的小燕鷗，帶出女孩和男孩的約定，以及電廠與環保的堅持；另一篇則是種下象徵退休人員的羅漢松，緬懷及祝福驟逝的同仁放心去旅行。「EAPs停看聽」中，藉由林蕙瑛老師的文章談到「主中饋」來討論夫妻相處及家事分工。「人文采風」除了電影欣賞外，同仁們的遊記、廚藝，期能帶給您不一樣的體驗。

最後，五月份的天氣漸漸炎熱，希望大家注意自己身體及交通安全！另外，也希望大家趁著母親節的日子多多陪伴家人、陪伴母親，讓彼此的愛消弭可能的遺憾，祝福大家佳節愉快！

## ■ 編輯手札

01 遺憾 /本刊

## ■ 專題故事

- 04 了無遺憾的斜槓路 /葉志峯  
08 遺憾瑣事的一二三 /小白  
12 遺憾拼圖 /羅瑞曉  
16 但為君故 /李智揮  
20 擁抱那個想念誰的自己 / Mymeow  
23 致青春，遺憾與繼續向前的勇氣 / Grace  
26 活在當下，你是如此耀眼 /洪沛靖  
28 錯愛 /哈尼兔  
30 讓遺留下來的不再有憾 /都市傳說  
32 爺爺的遺憾 /劉家豪

## ■ 台電一家

- 34 小燕鷗 環保情 /楊曉霓  
36 放心去旅行 /杜碧珍

## ■ EAPs 停看聽

- 家事分工篇  
40 你家誰主中饋？ /林蕙瑛

## ■ 人文采風

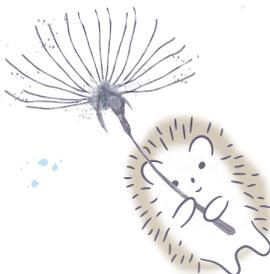
- 電影人生  
44 美麗佳人歐蘭朵 /黃素菲  
大地見聞  
48 澳門自由行我思我見 /蘅蕪  
美味關係  
52 思維食堂 /林家丞



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 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

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

### 園地活動

55 緣自相遇開始 愛在相惜之間 /沈文秀

58 用溫度點燃職場價值 /謝明憲

### 攝影風情

61 蓮 /天作之合

### 活動報導

62 員工協助業務花絮 /本刊

### 感恩回饋

66 分享與感恩－員工協助業務服務班、  
進階班訓練心得回饋 /本刊

### 苦樂留言板

72 一個想結婚又不敢結婚的女子 /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：遺憾

輕輕地吹它一把  
讓遺憾隨風飄向遠方



文、照片提供／葉志峯 核能後端營運處

# 了無遺憾的 斜槓路



如果當初沒有選擇嘗試，離開原有工作崗位，挑戰未知的未來，  
我會有這些回憶浮現嗎？

「在人生的交叉口，你會往哪裡走？」

面對不確定，總有一種強烈的不安全感。直到我看見了那扇門。那一刻，我毫無畏懼，充滿期待。因為我知道，走出去必是海闊天空。

—Susan Kuang

## 斜槓VS.升遷

「小葉，聽說你又要換單位啦，這次又換去哪？」W姐問著。「是啊，這次要去台北總公司，去學習新事物。」我回說。「年輕人學習新東西是很好啦，但你來廠裡也不過4年就已

經換了3個部門，現在又換新單位，不知道又要等多久才能升？」W姐道。「大姐，我當然知道這樣常換部門，對於升遷可能有所影響，但我想去嘗試、去挑戰自己，一樣的工作久了雖然駕輕就熟，但總局限在某領域，這單調又枯燥的生活不是我想要的。

何況歷練3個部門，已經學會不少新東西，你看這幾年我的考績都是甲，就知道我是真的有在認真學習跟做事啦。」我說。「我知道你很認真努力學習，也很優秀，但每每跟升遷擦身而過，你不會感到遺憾嗎？」

「你不會感到遺憾嗎？」我心頭震了一下，這



作者任職於北三段參與新東西線345KV架線工程高嶺工區下雪情形。

句話聽在耳裡，像是支擦上麻痺藥的箭，順著耳道，快而準地刺向心頭，一陣麻痺後陷入無意識只剩下空軀。回到家後我心想，都這般年紀了，如此這樣斜槓人生值得再繼續下去嗎？

躺在床上獨自空想，腦中浮現種種曾經畫面，鐵塔橫擔上看夕陽，深山裡勘測塔基、921谷關搶修鐵塔慘烈狀況、中央山脈裡頭345KV架線時的白色雪花紛飛、來回穿梭龍門工區的施工車輛，宜蘭自來水淨水廠稽核、參與核一廠反應爐開蓋時的驚訝等等。翻個身想：「如果當初沒有選擇嘗試，離開原有工作崗位，挑戰未知的未來，我會有這些回憶浮現嗎？」

### 為了幫助家中經濟，我決定服軍官役

回想27年前剛入伍時，人生第一次做重大的決定是因為想幫助家中經濟而轉服軍官役。深知父母只能靠勞力掙錢供我們幾個小孩讀書，領

大頭兵薪資，自己都可能不夠用，哪能幫得上家裡，因此毅然做此決定。服役期間那些讓男人屢屢茶餘飯後幹譙地獄般地操練，合理的要求是訓練，不合理的要求是磨練，如今都成了最美好回憶，是男人夢到都會笑的驕傲，這輩子我都不會忘記。

「如果當初沒有下這個決定，或許不會有這段精彩的回憶？當初你就勇敢做出人生的選擇權，現在你又何來擔心呢？想想，留在同溫層好整以暇等著聽牌，這是你要的嗎？」耳邊似乎有聲音輕說著。

### 想向孫子們話當年勇

轉過身腦海畫面來到89年離開北三段到辦公室當設計員時的情景，「一個月少20,000多元，又是以工代職身分，算袂和啦！」很多前輩勸說著。那麼，當初從裝修員斜槓為設計員圖的

是啥？心底明明白白沒有忘，圖的不就是能有自我成長跟進修的機會嗎？父母他們這輩子念茲在茲深深遺憾的是沒能讀書，我不就是要彌補他們的遺憾嗎？當完成二技跟碩士學歷後，父母的笑容摻有放下心頭那塊石頭的成分，濃度相當純。

好像每次歷經斜槓後都替自己帶來不同體驗跟結果，或許再過20年後，「看，那座好高高高的鐵塔爺爺有拉線過喔～」或者「看，台北101旁群樓下有座地底變電所，電纜線路是阿公設計的喔～」我可以向孫子話說當年阿公多神勇。

「職場上總是有斜槓機緣，端看你是否具有勇氣脫離同溫層，迎向新境界。」

### 我想我骨子裡天生喜歡挑戰

腦海畫面又閃過因緣際會轉調核一廠，從線路設計員改行去辦理採購，離開熟悉業務跟環境，心底沒有排斥，只是盡心力去學、去了解，期間也考取採購專業人員基礎跟進階資格。96年參加職員升等考沒上，隔年卻冒出一個補甄試機會，在當時經理的鼓勵下，每日下班後努力K書終獲錄取。

因此，我又斜槓到龍門施工處學習蓋核能電廠，在電氣組學習低盤設備安裝、拉線、測試等，工地事物複雜程度無法形容，讓你學不完，我了解到核能品保是龜毛到有剩，核安文化好新鮮，焊接、掛卡程序不可馬虎等。

102年9月時，在偶然機運之下，總公司在找

借調經濟部採購稽核小組人選，不知怎麼地，機緣就找上我來。長官詢問我意願時，許多前輩給我建議，有正面支持，也有要我三思。後來，我再度選擇斜槓去嘗試，我知道這次機會如果放棄了，就可能永遠不再有機會到大部學習而空留遺憾，就這樣，我選擇往高處飛去開闊視野。

借調屆滿回公司後到核火工處儀控組，104年7月中旬又因緣際會再度回到核一廠辦理採購，短短1年裡，將廠裡小額採購抑低業務做出成效，隔年便入選芳名錄；此時機會再度來敲門，品質組有大哥要退休了，W課長問我有無意願到現場做品質工作，我再度面臨要不要離開同溫層的抉擇。

「留在這（供應）就好啦，馬上就有2個課長前後要退休，你應該很有希望。」J課長說。我心底想的不是等聽牌，而是如果放棄去現場機會，以後還有機會嗎？採購固然熟悉，但總流於日常事務，鮮有挑戰性。

105年7月，職場上又再次斜槓到陌生環境從事品管業務。從生疏摸索到能自行寫程式開發Q/R1器材查詢系統。隔年（106年6月）核一廠遭受有史以來之豪大雨襲擊，重創核一廠周遭邊坡，長官把重要後續復原工作事項之彙整及追蹤大任交付給我，因此有機會參加後來每次的技術經理會議以增加現場的種種知識。

105年協助機械組做QCC，從處級比賽到全國團結圈大賽獲得銀塔獎，一路走來始終扮演好自己應該協助的立場，只要是能力所及都義不

容辭。如此結緣之下，W長官希望我能多到現場歷練提升現場實務知能，F經理亦有意延攬我辦理IST業務。

## 我想繼續為生命增添色彩

「機械領域我真的不行，恐無法勝任啦，謝謝您的好意。」我對F經理說。「沒關係，我知道你能力強，採購業務又熟，來這裡協助一些契約事宜，不懂的地方再慢慢學。」F經理說。於是，我又再次拉扯於同溫層留捨之間。

大部分人從進廠到退休都是在同一領域，日復一日做同樣的事，不但駕輕就熟而且很有安全感，因為在電廠裡落實核安之觀念，像老樹盤根似的牢固在每個人心中。「要去嗎？還是不要去比較卡妥當？」我遲疑著。「你不是說你骨子裡天生喜歡挑戰，渴望學習與成長嗎？你在遲疑啥？」耳邊又輕輕響起這句。於是，我又啟程去探索陌生機械領域了。

在機械組一年裡歷經很多職場第一次，穿輻防衣量測PUMP振動、支援總處大修稽查、參與反應爐自主開蓋作業，深入反應爐爐心、向核安委員介紹乾貯貯運過程、參與核安實兵演習當解說員，撰寫大修報告、參與PDST擬定，以及在管制區刷鞋子刷到無汙染為止等。總之

這次斜槓不但豐富職場體驗，也增進不少工作知能。這一年，好是精彩。

那些職場上的斜槓為我堆砌出寶貴經驗和知能，帶來工作上樂趣和自主決定權。來機械組還不到一年，命運創治（台語）人般地讓我到又面臨相同斜槓選擇。

「是，我想繼續為生命增添色彩，繼續廣闊視野，繼續結交五湖四海好友，繼續為兒孫多點話題話當年神勇，繼續為記憶相簿拼湊人生寫真，繼續發掘人生的熱情與意義。」這次我再明白不過了！

## 我，了無遺憾

「無論你是誰？位居何等職位？退休離開公司後能帶走僅僅是裝滿回憶的行囊，如何珍惜職場上的每次斜槓機運，決定了未來行囊裝什麼回憶給自己。」如果你對人生充滿好奇，想要了解未知的一切，就不會害怕嘗試新事物，也願意向不熟悉的領域學習。

如果能夠專注在真正有意義且重要的事情上，思考自己的一生，必然能夠比較肯定地說，我，了無遺憾。🍷

無論你是誰？位居何等職位？退休離開公司後能帶走僅僅是裝滿回憶的行囊，如何珍惜職場上的每次斜槓機運，決定了未來行囊裝什麼回憶給自己。

文／營建處  
小白

# 一二三 遺憾瑣事的



事過境遷，不僅對於只學習了 1 年的琴有滿肚子的遺憾，長大後在各種音樂會中，讚佩與仰慕之心總是油然而生。

## 學琴的小小世界

國小三年級時，興許是看到許多同學們都能夠彈得一手好琴，亦或是會拉提琴及吹長笛，也或許是想像他們演奏時展現的文雅姿態，於是自己也興起學樂器的念頭。

有天下課回到家，看到媽媽正在辛苦地備料準備著晚餐，見機不可失，我用撒嬌的口吻向媽媽表達我也想學習樂器的心願，「喔？好呀！可以學看看鋼琴，有個表姊現在在教鋼琴呢！」「表姊？」我心裡千百個問號想著到底是大家族中的哪位表姊呢？

學習樂器有項很重要的練習是「練聽力」，記憶中在學琴的時候，每次上完課，媽媽總是會坐在電子琴前彈奏各種音，讓我猜看看現在彈的是哪個音。我想：「那是要練就學琴者的聽力與音感吧。」在偶然的機會下，聽到練習烏克蘭麗麗的朋友在邊彈邊唱，竟讓我回想起小時候這段「練習聽力」的學琴記憶！

事過境遷，不僅對於只學習了 1 年的琴有滿肚子的遺憾，長大後在各種音樂聚會、音樂課或表演廳中，看著台上演奏者在鍵盤上舞動她的手指，讚佩與仰慕之心總是油然而生，坐在旁邊陪伴著我聆聽這場悠揚的音樂會、跟我座號



只差1號的高中同學完全理解我的心情。更令人感慨的是，當年那個一肩扛起照顧幼兒重任的女強人母親，如今，卻正漸漸將她的記憶一片片、一塊塊地丟棄。

### 念很少書的上一代長輩

四、五及六年級生的年代，很多人念到高中或高職畢業就出社會打拼了！家裡經濟許可的人也許還有機會繼續完成大學學業，之後若要想再進修也只能靠自己的努力了！身邊很多朋友的爸媽大部分都是高職畢業，之後就出社會為五斗米而折腰，擁有大學學歷的長輩是稀有動物，後來要有較高社經地位的多半得擁有研究所以上的學位了。

家中長輩身為長子，他跟最小的弟弟相差了十一歲，就是么弟剛出生時，他已經是準小學

畢業生了！現在聽起來是個荒唐的年齡差距，但在早年卻見怪不怪。基於家中的經濟重擔考量，父母親的工作也許常常入不敷出，只能依靠長兄提早放棄學業，出社會糊一口飯吃。

當年成績不錯的他，也許是後來數學或英文漸漸跟不上大家的程度，家裡又經濟狀況不好，只好忍痛選擇就讀高職，還好當年他很爭氣，考上了第二志願的公立高職，減輕了不少學費的壓力；後面的弟妹比他更會念書，基於比較心態，他不只念了個第二志願的公立高中，甚至還考上了大學，出社會後在科技業載浮載沉了好些年。

心理學家阿德勒的理論說，老二對老大而言是個競爭的對象，老二的出生也導致老大在父母眼中的地位受威脅，所以兩個孩子之間會有競爭關係，這種種特性不正好驗證了家裡長輩們的狀況？

「為什麼我要放棄學業，提早出來賺錢供給弟妹念書呢？」、「所以他書念得比我好也是應該的！」、「小弟比我有更多資源念書和生活，為什麼還可以這麼不爭氣？」、「爸媽對我不公平，我當初這麼早放棄升學，開始幫忙養家餬口，後來的資源卻也沒多分我一些！」

這麼多年來，這些問句和懷疑總是充斥在他腦袋中，鬱鬱寡歡與悶悶不樂的一塊塊拼圖拼湊出他的整個人生，看著他這麼多年這樣活著，好像全世界都對不起他似的。轉個念頭與想法，是不是可以讓遺憾減少許多呢？我很希望他能看開點。

1. 爺爺中風後話更少了，如果時光能倒流，我希望能有機會多跟他談天。
2. 大學時太認真念書，沒有參與太多社團及系上活動，現在想想是個缺憾。



1

## 幼時有爺爺陪伴的日子

爺爺在我國小時就過世了，小時候對於爺爺的印象只有中風和手腳不方便，他總是拿著單手四腳式的拐杖移動，還好阿公和阿嬤家不大，不需要花太多力氣步行就能到達目的地。

另一個記憶中的爺爺，喜歡在客廳觀看穿著清涼女生的電視節目，小時候不懂事，竟也在客廳坐著一起「欣賞」，這段對於兒童而言好像不是那麼「適宜」的回憶，也許是用另一種方式，讓我對於陪伴爺爺這事不會有遺憾。

爺爺似乎天生就安靜不多話，他中風後的話更少了，加上口齒不甚清晰，我小時候的台語也不夠流利，所以在零碎又朦朧的記憶中，我倒是沒跟爺爺說過什麼話。如果時光倒流，我年紀也夠大了，我希望有機會可以多跟阿公講上

幾句話，聽聽他年輕時打拼的生活經驗也好，聽聽他如何把爸爸們扶養長大的經歷也好，聽聽他和奶奶年輕時相處的愛情故事也可以，或是他在日治時代所受的壓迫及學習日語等生活亦可。

媽媽在生小孩後退出職場，擔任全職家庭主婦的角色，所以練就一身的好廚藝，面對生病的爺爺，她也總是擔起這辛苦的照顧者角色；而另一方面，奶奶卻沒有努力照顧及陪伴自己的另一半，所以舅舅及阿姨們多年來對於奶奶的行為總是頗有微詞。事過境遷、人事已非，在奶奶的人生終了時，母親也已經退化到無法照顧及陪伴她，在奶奶最後的日子裡，不知道她是不是會因為多年前沒有照顧爺爺而感到有所遺憾呢？而多年來已經善盡職責的母親，如果我是她，對於這個婆家，肯定已經沒有任何遺憾及懊悔了！



2

小時候對爺爺的印象大概還有從小到大第一次辦理的喪禮。紅、藍及白色帆布架起的臨時室外空間下，爺爺像是睡著般平躺著，外側是個捻香和放貢品的檯子，不時有親戚及長輩來上香，跟爺爺說說話，或是到大體旁看看他安詳又平靜的臉。對於每幾天就要舉辦一次的法會，當時年紀小，長輩總是以「隔天要上課為由」要我們法會不要參與到太晚，以免隔天無法上學。最後出殯那天，晚輩要在靈前大哭，以展現子孫的孝順。

後來從爸媽口中得知，爺爺在第二次中風後就跟他們提到，他現在的狀態已經無法自由地言語及行動，無法再像以前那樣到處採粽子葉

或自製菜瓜布回來供給家用，如果他又再次中風，就不要急救了吧！「Let it go！」大概是他那時候的最佳心理寫照。

這些幼時碎小又片段的回憶，連結及繪畫出我腦海中的一幅「蒙娜麗莎的微笑」，在在幫我記錄了完整的爺爺面貌，我想，我對爺爺的回憶已無遺憾。

## 大學時期的遺憾

另一個遺憾大概是大學時期太認真念書，沒有參與太多社團活動及系上活動，雖然4年間也認識了不少朋友及他系夥伴，但未找到幾個摯友及同好，也沒認識太多其他領域的佼佼者，對於未來發展的人脈倒是個缺憾。

也因為太沉迷於書海中，期中和期末考前的熬夜念書是家常便飯，念書時間永遠不嫌多，但成績似乎也未完全達到自己的目標，學習到許多知識是很開心的事，但身體似乎也不小心搞壞了。就像網路上看到的名言，人生是由「1000」組成的，生活、工作、愛情、學習等等是後面的一堆0，身體健康是1，沒有這個1，人生就等於是0，是無法運作下去的。

如果可以，希望那時候的自己更注重養生與飲食，也要多花些時間運動以維護身心健全，共勉之。

人生是由「1000」組成的，生活、工作、愛情、學習等等是後面的一堆0，  
身體健康是1，沒有這個1，人生就等於是0。

文／羅瑞曉  
雲林區營業處

# 遺憾拼圖



生命無論時間或長或短，我們能夠掌握在自己手中的，  
就只有「當下」了，及時把握住此時此刻，珍惜人與人之間難得的緣分。

## 原民老婦人的悲歌

電視上記者採訪一位人瑞級的原住民老婦人，佝僂的身體、滄桑的臉龐，正喃喃訴說著她的人生有夠悲苦，著實讓我嚇了一大跳，連記者也是一臉訝異，如此長壽可是許多人夢寐以求，而求不得的事呀！「老公早早離我而去，孩子也在前幾年過世了」、「連我最愛的孫子也意外走了」、「活得這麼久真是痛苦呀！世上沒有人比我更可憐的了！」似吟似唱地勾勒出她一生漫漫人生歲月的孑然和淒涼，歲數高，經歷多，遇見傷心的事，自然也就等比的多，長壽竟然是一件生無可戀遺憾的事，畫面

上低矮近乎穴居的老婦人，菸酒不離的模樣，讓我內心低迴不已。

記得父親說過，一個小孩夭折了，人們會說：「才剛剛來到這世間，連壞事都沒做過。」青年嘛！則會說：「人生大好時光才剛剛要開始呢！」到了壯年，人們則感嘆：「人生正要大展鴻圖。」換成老年，則不捨道：「才事業有成，還來不及享受努力奮鬥的成果呀！」人生每個階段，似乎都找不到一個適得其所之的時機點，都有著蒼天無眼、天不假年的遺憾。

既然人生憾事多，且無可避免，我們苟活於人



歲數高，經歷多，遇見傷心的事，自然也就等比的多，原住民老婦人道出她悽苦的心聲。

世，的確是一件極為辛苦的事，偶而回首，真的有不堪回首，心怯怯地無重新再走一遍的勇氣，悲觀者自有其悲觀的論述，然而生命無論時間或長或短，我們能夠掌握在自己手中的，就只有「當下」了，及時把握住此時此刻，珍惜人與人之間難得的緣分，此一體認，讓我轉化成傻傻的樂觀派，眼前一片灰濛濛的天空，彷彿有一道曙光，穿破雲層照進我心中，燃起生命的火花。

### 「願」與「怨」之間

之前看過一部日本電影「魔界轉世」，德川幕府為鎮壓基督教徒引爆「島原之亂」，以天草四郎為首的基督徒不幸戰敗全被殲滅，後來天草四郎復活了，並利用魔法讓一些當代含怨而終的人物一一復活，利用的原來就是人生未竟之願望。

「你人生不無遺憾嗎？不必說話只要點個頭，到魔界來，就能再起風雲，完成未竟的豐功偉業！」結果那些大豪傑、大劍客、一代宗師全部都到了魔界，成了魔人。雖說是虛擬的故事情節，然而當時內心十分震撼，平民百姓斗小民的一生遺憾少不了，怎麼那些叱吒風雲一生的將相豪傑也無一能倖免，人生終了都帶著遺憾闔眼長逝，換句話說每個人都有著滿滿的怨，而「怨」來自「願」，從電影反觀人生，是否芸芸眾生諸多的「願」的不滿足，轉化成了「怨」者比比皆是，怎能不叫吾輩深思並警惕呢？

俗話說「知足常樂」實在是至理名言，過多的願望常常紛擾我們的心，是不是該適時的放下，才能有悠遊自在的心呢？

本處沈處長釗立4月要退休了，我阿Q的旁

觀，日常位高權重慣了，是否會在退休的前夕無以調適呢？看著處長展開一幅長軸，是朋友贈送給他的書法，上面龍飛鳳舞地寫著「安然嗟理通世情，自在清心步紅塵」，望著沈處長淡然的微笑，從容豁達，慚愧我一介台電小兵，惶惶於人事之更迭，頓時放下了心中的石頭，無欲則剛，不多求則無憾，悄悄在心中比了個讚，默默地祝福長官，此去海闊天空、安然而在。

### 生命長河中的無常

鄭老闆是我尊敬的長輩，堪稱忘年之交，當年海山唱片旗下歌星簡直多似天上星星，他稱得上是台灣流行音樂教父級人物。

晚年得知他生病，每次打電話，一會兒在家，一會兒又住院，反反覆覆卻不改其樂觀與豁達，心想等他痊癒了，再去探望他。鄭老闆去世的消息，我也是見了報才得知，內心懊悔不已，成了人生一樁憾事。

爾後，在網路上看見一位網友寫懷念鄭老闆的文章，記錄他去醫院探望的點滴片段，他描述到鄭老闆在病榻上一個人孤零零的，身邊無一人相伴，內心嘀咕，遙想當年唱片界叱吒風雲的人物，晚景淒涼如斯，不捨得問：「就你自己一個人嗎？」「會不會孤單寂寞呀？」鄭老闆笑笑地回答道：「人生赤裸裸一個人來到這世界，回去的時候，也是孤單一個人呀！」令人噙出眼淚的一番話，卻是充滿智慧的人生經驗呀！

「君不見高堂明鏡悲白髮，朝如青絲暮成雪。」人的有限生命裡，如何能不殤春悲秋，不懼離怕散，了無遺憾呢？人生得意須盡歡，更要認真地活在當下，珍惜每一寸光陰。

城隍廟斗大的牌匾書寫著「爾來了」。小時候一腳踏進正殿，常常被這種肅穆的氣氛震懾住，望著兩側站立的黑白無常，沒有不心生畏懼恐懼萬分的，只是「怕」有點懵懵懂懂的，長大才深刻體認到生命長河中的無常，正是人生遺憾的根源。

死生大事一生一死，老天爺何其公平，任你貧富貴賤，無人能豁免，恆久恆遠人生無憾，原來是極其奢侈的卑願呀！如何看透看徹，豁達無礙，一念之間，可是人生一大課題耶！

### 雲深不知處

母親參加法會時認識一位巫師姐，手腳十分俐落，大小工作總搶著做，例如打掃大殿、整理神龕佛像，這些工作非得小心翼翼不可，萬一不小心給弄砸了，那肯定罪過不小。法會結束大夥梳洗完畢安頓就寢，巫師姐才從大殿回寮舍，也許是淋浴時聲響太吵，惹怒另一位師姐心生不悅，她毫不客氣地起身：「你不睡覺，大夥還要睡呢！」一陣搶白，巫師姐欲辯還休，一個人急跑出屋外，母親好意地跟了出去，巫師姐紅了眼眶，憤怒難平道：「說到吵架，我保證絕對沒人吵得贏我！」

巫師姐在丈夫過世後，獨自掌管一家大工廠，可是不折不扣的女強人哩！「我們來參加法



死生大事一生一死，老天爺何其公平，任你貧富貴賤，無人能豁免。

會，所求為何？難不成還打架哩！」一番對談惹得巫師姐破涕為笑，自此跟母親形同莫逆，巫師姐偷偷告訴母親法會結束後，回家辦完小兒的婚禮，工廠就要交給他們小倆口，她就要退休了！「不」，她要出家去了，源於丈夫過世後，強烈的無常感，讓她做出這麼一個重要決定，母親雖是不捨，卻也只能祝福。

過了一段時日，母親再次參加法會，責備巫師姐的那位師姐跑了過來，怯怯地問起母親：「那位跟你很要好的師姐呢？怎沒看見他來？」母親據實以告，只見她聞言愣了許久，

諾諾地說：「原本要找機會跟她道歉的。」可是這樣一個機會卻再也沒有了。其實母親依稀記得巫師姐好像說過要在白雲寺出家，可在往後的尋訪，也不果，緣分飄散淡淡的遺憾，就像雲深不知處般。

透視遺憾的本質，天道不可違，試煉著芸芸眾生，然而有些遺憾卻是掌握在自己手中的，不錯，正是來自於日常生活中的一言一行所造成的，能不戒懼謹慎乎。曾子曰：「吾日三省吾身」是儒家弟子的必修之課，也是減少人生遺憾事的良方。🏠

曾子曰：「吾日三省吾身」是儒家弟子的必修之課，  
也是減少人生遺憾事的良方。

文／李智揮  
北區施工處

# 但為君故



青青子衿，悠悠我心。但為君故，沉吟至今。

—曹操《短歌行》

當我站在你身前，你仍戴著黑框眼鏡置身事外，遠方有風，席捲過往，惆悵亦隨風襲上心頭。你長得斯文清瘦，在相片裡淺笑。

記憶一直保存在泛黃的相簿裡，在青春的年華裡，翻著翻著，翻出一堆塵封舊事。

## 青青子衿，悠悠我心

那時，高中校園裡，澄澄陽光下。慢慢地，遠方的你那身影在視野中逐漸移近，頎長身軀，黃卡其襯衫微微閃耀著，那捲起的袖口和移動的腳步同樣瀟灑。陽光般和煦的笑靨，美好得彷彿是首和諧的樂曲，青春如是。

靜謐的午後，巍峨校門下，學子們穿梭來往。陽光從窗戶斜斜射入教室，書讀到一半時抬頭，臨窗我瞥見你翩翩走來，走路時揚起的風，帶著笑意髮梢微揚，紅樓才子的你從陽光走來，正是桃花燦然開放的季節，我和你有緣成為同班同學，無話不談間成為好友。

當年求學時，個性樸實的我在人前總是拘謹、服從，而發洩的管道是將內心的衝突化成文章，那時候，我們吟詩，學作阮籍和嵇康。就讀自然組的我們都曾被繆思女神喚醒過，是最不像自然組的兩人，我們寫些文字，記下我們曾經走過年少輕狂，或耽於惟美的詩詞，整片文學園中盛開的花，夭夭如也。記得，那天太



正是桃花燦然開放的季節，我和你有緣成為同班同學，無話不談間成為好友。

陽不算太大，雲朵遍布，樹在一明一暗之間調整自己的光彩，我們靜坐在一旁的木椅，享受日光所照下的暖意。

下課鐘聲響起，陽光恰好落在校園的每個角落，我們會火速地衝向那籃球場，我們是自詡的黑衫軍。你用盡氣力華麗轉身地出手投籃，當準準地進了籃框，籃球刷過籃網那悅耳的聲響，喧鬧嘈雜的籃球場，遠遠聽到的是同學們為進球而興奮的吶喊聲，球投出後，畫出了一道火紅的拋物線，一顆遠距出手的三分球，咚咚咚地投著籃，籃球碰碰地撞擊地面，你恣意舒展地跑，跑得汗水淋漓，汗濕了青春的燦爛歲月，誰說紅樓才子只會在文章中拼搏。

汗珠從你雙頰滴落，滿臉通紅，短髮飛揚，打累了，你微微地彎下了腰，雙手扶著腿的，像是再也跑不動那般劇烈地喘著氣，甚至隨地而

躺，這時微風輕輕拂過臉龐，黃卡其襯衫閃耀著亮烈的光，在午後的陽光裡逐漸發散開來。汗水和著陽光，耳畔是彼此粗重的呼吸聲、氣息是彼此身上的氣味、眼裡是那如釋重負的微笑，不經意的風就這樣拂過了心頭。夜，一點都不寂寞。校園，也逐漸歸於夜晚的靜謐。點點的繁星點綴，閃耀著，使得夜晚的天空格外的活潑、閃耀。

### 有筆有劍有肝膽，亦狂亦俠亦溫文

升高三的暑假你說，你要為弱勢的勞工朋友辯護，決定考法律系，從自然組轉社會組。一年的準備，就讓你脫去物理化學的理工思維，直接跨向社會組的殿堂，大學放榜時，我看到你考上理想大學的法律系，離夢想更進了一步，而當你就讀法律系時，看著同學一窩蜂地投考司法官和高考，你覺得眼界太過狹隘，而我彷彿看到高中時代的你，亦狂亦俠又特立獨行。

在苦悶的法學生活中，你抽著煙，燃盡青春，吞吐著自以為是的滄桑，有著為賦新辭強說愁的善感。現實是什麼？個性不受拘束的你，不只狂，更有俠氣，只要行在坦然的正道上，從你的文字運用中，描繪出自己編織的景物風華，述明自己理念想法之外，我看到了真摯的情感和銳利的批判。

而文章中所展示的深切激越，正是一貫深沉而豪邁的俠骨風流，不需要能言善道的口才，知道自己正在做對的事，字句力透紙背，如在眼前。不單單是風景，每個走過的街角和路間，心情微恙與否，有沒有人和你並肩，是誰，全都有著不同的腳步，走成了迥異的故事。原來這個世界就像與你一同靜靜撥過的霧，你就成了風，成了豔陽，成了陣雨。涼風徐徐吹來，我們還在聆聽，彷彿寂靜最恰好，仰頭一探，繁星點點，特別舒坦，望著那柔美的夜空，身心舒坦許多。

那年我考完研究所碩士筆試後，你因趕著去國外的飛機，便匆匆離開了。走時，快步過來給我一個擁抱，我向你說了再見。後來，我們只能在網上交談，得知你遠在他方，我倆出社會之後，就任憑青春被時間淹沒，只剩那散不去的寂寞置在高閣。回首前塵，景色依舊，而昔日的友伴各因學業與事業等因素，每個人在生命轉彎的地方，走向不同的人生方向。而你我各自娶妻生子，各自航向人生的旅程卻屢有交集，現今慢慢回想，細細思索，這麼多年來，你也是同學朋友間的一座橋樑。

「人生得意須盡歡，莫使金樽空對月。」你從

國外學成歸國，在第一次就職後的兄弟酒吧，彼此熱情招呼，我們從臉書找齊當年黑衫軍的隊伍，訂下人生邀約。但當我們獨自在汪洋漂泊許久後，就算久別重逢，距離與時間也從來沒改變彼此的初衷，唯有曾經的青春是那照亮夜晚的燈塔，是那引頸期盼的港口，是心不曾改變的方向。

### 明日隔山岳，世事兩茫茫

雖然我們揮別青春歲月，然而我們始終懵懂。當年少的我們還沒背熟杜甫〈贈衛八處士〉，就已經「明日隔山岳，世事兩茫茫。」而人生太短太急，聽到你車禍出事的時候，那是你嗎？真的是你，或許是老天爺開的玩笑，你還正值壯年，因為對方酒駕撞上了你，沒事的，你不會死。然而，死亡是一道無可預期的答案，一如落葉，我的眼眶濕了，沒料到朋友新居落成時的我和你的寥寥數語，如同書寫給明日的留言，竟成此生最後一會！

微風徐徐，落葉搖晃，漫天鋪滿枯萎的顏色。我出席了你的告別式，在莊嚴肅穆裡，眼前你閉目不語靜靜尋思，你妻撐著那瘦骨嶙峋的身子一一答禮，你僅有的孩子年幼，還不到學齡，落下的淚如雨，著實令人心疼。

微雨，行人稀疏，前方黑色的傘一一撐起。「一切有為法，如夢幻泡影，如露亦如電，應作如是觀。」落下的雨滴，敲擊著沉寂的湖心，人生如此短暫的緣分，卻又無可奈何。你已羽化成蝶，你是自由的蝶，飛出眾生沉浮的紅塵，你選擇遠方，究竟有多遠？僅能依繫著



當我們獨自在汪洋漂泊許久後，就算久別重逢，距離與時間也從來沒改變彼此的初衷。

思念那條線，不停地飛。只在此山中，總是笑臉迎人的你，此時此刻，你卻在雲深不知處！

若干年後，我在人生的道路上走了很遠很遠，但你當年那股至死不渝的純真與豪氣，迄今讀來，還是滾燙熱烈，何等氣壯山河。回首前塵，我更有一種莫名的失落，景物依舊，人事已非。

當我再度站在你身前，你仍戴著黑框眼鏡遠望曾經的往事，曾經我們也都如此青嫩，像初春的芽，狂放如斯，那時何以懂得滄桑。此刻，我們彼此一句話也沒說，一陣惆悵隨風襲上心頭。在時間無聲的推進之中，我突然眼眶一紅，想念我們之間相處的默契，那時候的我，

總以為遺憾可以遺忘，直到這場大雨，才無意中澆醒那沉睡已久的記憶。「人生到處知何似？應似飛鴻踏雪泥；泥上偶然留指爪，鴻飛那復計東西。」或許是因為笑容依舊在眼前，卻已是紀念。寂寞還在，離別已有些許時間，卻好似從未離別。

人生短暫，昔日風光不再，如果曾經的友誼如落葉飄落飛散，那麼，就請趕快彌補吧，不要在無法彌補的時光中，看著時光流逝，獨自嘆息悔恨。在漫無目的地翻動書頁之間，然而這無以名狀的悵惘，秋風又吹了進來，落花風雨更傷春，人生無法回頭，只能勇敢地往前走，做人不能徒留遺憾，要懂得珍惜身邊的人事物，才能豐富經過的人生風景。🍷

或許是因為笑容依舊在眼前，卻已是紀念。  
寂寞還在，離別已有些許時間，卻好似從未離別。

文 / Mymeeow

# 擁抱那個 想念誰的自己



如果你讓自己被馴服，就有可能會流淚。

小王子說。

## 遺憾是馴服

長大後，知道敞開心扉，就會讓那個人變成妳的弱點。為何要經歷排山倒海的悲傷？為何要感受撕心裂肺的失去？為何要遇到難以挽回的遺憾？為何要感受久不落地的失望？所以，我們漸漸地學會了成長，成長就是為自己的真心塗上保護色。

而生命中，有沒有那麼一個人？讓妳想起他時，知道自己曾真真切切、毫無保留地活過？最重要的東西，用眼睛是看不見的。那些看不見的，是妳花費在那件東西身上的時間和妳自己的光陰。

他，是想起時會隱隱作痛的遺憾、是真實面對自己時會頑皮引起眼淚的思念、是脆弱孤單時讓妳信仰的力量，是生命中守護自己的天使。不是他有多好，而是他會讓妳想起來時，有很多的美好。遇見天使，曾經非常非常快樂，度過一段一起牽手作夢，非常非常快樂的日子。

## 遺憾是青春

那是一個毫無保留的年紀。所以「喜歡一個人」是那樣的真實純粹沒有雜質。我知道他不會發光，因為喜歡，他在我眼裡才如此閃亮。不否認他之於世界是如此平凡渺小，卻也理直氣壯地說，那渺小之於我，是如此浩瀚到足以



我為他寫詩、他為我唱歌，我們緩緩交換彼此生命的信息。

撐起整個星空。他讓我迎接了春天，活在自己的小小幸福裡。

他認真、執著、率性、真實，連固執的模樣也是單純的無比耀眼。不說話時看起來很稚嫩，但為正義而戰時，字句間卻有讓人無法輕忽的氛圍。

在很多一起走過的路，我們緩緩交換彼此生命的信息、喜好、性格、記憶。在操場聊天的夜晚、在電聯車上靠著他睡著、我為他寫詩、他為我唱歌，他因我受了委屈而生悶氣，我因擔心他生病如熱鍋螞蟻般焦慮難熬。他在我的課桌上放一顆巧克力、一起看著一本書或一部電影感動落淚、一起吃一份薯條、一支冰淇淋、一個漢堡或一碗排骨飯。在腳踏車道散步時，他念著一首歌名然後我心動了，他看著遠方不知名的煙火說「送妳」。因為是他，平凡變得無價浪漫，和他一起看在眼底的風景，和他一

起踩在腳下的足跡，都變得有意義。

他的擁抱，有著全世界最神奇安定的力量。他的手，是雙世界上最神奇的手，是雙會說「現在沒事了」的手。他還沒說出口的話，我都知道。他的解釋與不解釋，我知道那是理解。他溫柔的聲音，提醒我要多愛自己一點。他笑臉的嘴角弧線，像太陽初起，柔緩了我的世界。

那天，凝望著他，他笑著說「妳被曬暈了。」  
「我知道。」我心甘情願。

## 遺憾是治癒

也許在人生中錯過，但我們的相遇曾經那麼的美麗過。那些對別人毫無意義的思念，對我而言並非如此，能夠被一位天使這樣理解、傾聽、陪伴、輕輕地擁抱，曾經因為他讓我熱愛這個世界，儘管走不到未來，我也什麼都沒有

失去。上天允許，一輩子才能尋覓到一個如此契合的人。

想讓這個人幸福，我曾經不自量力地這麼想，結果得到安慰的卻是我。因為他，我變得幸福了。謝謝他在我的生命登場，成為了重要的人。當生活的壓力和人生的責任相繼而來，甘心承受想念的重量，對著命運，笑了一笑。

### 遺憾是思念

思念，是心裡住著一個人的代名詞。心裡頭曾經住了這麼一個人，默不出聲卻無法忽略。思念是將他從生命夢想中設為隱藏後，不時響起的鬧鐘提醒。有的想念因子很頑皮，在某些時刻，輕輕敲了妳一下，招惹妳眼淚掉了下來。想念一個人，其實是很需要勇氣的一件事，是無法投遞的惦記，對無法親手擁抱的誠實，對於不在身邊的、無法擁有的，唯一可接近的方式，想念是無形的知覺，無形卻又真實地存在於身體裡面。有些事註定沒有意義，卻還是讓人心甘情願去做。

長大時，仍會習慣發呆時望著永無止境的操場或天空，不是因為海闊天空，而是遠方，是被四面八方、排山倒海思念淹沒的妳，在這世界唯一找得到的方向，晴天雨天都沒關係，妳知道就在另一端的某處，就好像能望見他。

### 遺憾是擁抱

人生不停在追著的是什麼？又為了什麼而停留？誰會因為妳而變得快樂？妳因為誰而變得幸運？如果發現了值得妳付出時間的，要好好、好好地珍惜。

能在生命中能相遇，就是奇蹟。人生不會是完美的，也沒有什麼是最好的安排。告訴自己，只要盡全力去對待了，就是最好的。有些天生註定，失去或擁有，都由不得選擇。懂得天使來過的美好，所以更要認真的活著、認真的付出愛，活得更堅強，用一個溫柔的心情擁抱世界，就是對這份美好喜歡、珍貴相遇的報答。如果有一天，來到生命的盡頭。

快速倒轉人生的影片時，我會想起這一切，感激他陪我在這世上走過一段，他是曾經的我那麼愛世界的理由，我被這麼好的一個人，真心以待。寫下了遺憾，承認了思念，所有的美好經歷就都有了痕跡，知道我曾經是那麼被愛的存在。

偶爾的偶爾，遺憾像眼淚一樣，抵達了上限，接著就是往下。會把心往下拉著，把微笑弧度往下拉著。雖然偶爾會哭泣，但要笑得更多，去擁抱那個想念一個誰的自己，如果沒有人擁抱的話。🍷

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。

# 致青春，遺憾與 繼續向前的勇氣



夜裡，音響的音樂播放起五月天的歌曲：「只期待後來的你能快樂，那就是後來的我最想的，後來的我們依然走著，只是不再並肩了，朝各自的人生追尋了。」種種回憶如播放電影般浮現眼前，那是一段自大學18歲開始長達7年多的緣分，儘管後來並不是圓滿的結果，但在遺憾後的感悟，我感謝過去的相逢及現在的道別，儘管心中不捨難過，驀然回首過去，何嘗不是人生另一種難得的風景？

## 青春的年華，有你一起

18歲大學一年級的青春年華，在志工服務的社團活動中，我遇見了身為學長的你，還記得當時傻呼呼的搞不清楚狀況，在交談中才發現我們的老家都在台中，而且我們的家相近到坐公車就可以往返兩地，因為同家鄉和社團的關係，我們從原本疏離的學長學妹關係，走得越來越近。為了讓我熟悉台南，你先耐心地教我

騎自行車和機車，等我騎穩了，下課後的晚上你就會帶我吃遍台南各種夜市小吃，當時沿路上有你的帶領及陪伴，讓身處異地的我安心很多，自在地認識台南各地及各種美食，因而期待每次的出遊。

就這樣我們變成無話不談的好朋友，每次見面都有聊不完的話題，一起回台中時也像小孩子般怎麼講都講不完的聒噪。這樣的關係持續2年，你帶我到鹽水蜂炮及月津港燈節，在燦爛的煙火秀下對我告白你的心意，我們就這樣從異性好朋友躍升為男女朋友的關係，在煙火及蜂炮的綻放下，我們開啟了青春中名為愛情的美妙篇章。

從原本兩個人到認識彼此的父母及家庭，從最初的大學生歷經畢業、當兵服役、找工作、考上公職至就業的人生階段，日子一天天過去，我們就這樣度過5年多的時光。



隨著共同朋友越來越多，從原本兩棵不同的樹慢慢交織在一起，變成每天很自然的存在。從一開始牽手就如觸電般的怦然心動，慢慢變成很多事情都只是如陽光空氣水一般的平凡。

或許在這段細水長流的關係中，原本的心動都已成為習慣，也或許是我對愛情過於自信也信任我們與每個人的關係，沒有應該有的自覺及防備心。你經由我介紹換了更好的工作後，認識了她，原本愛情的幸福氛圍，從那一刻起，慢慢地變成甜蜜變奏曲，以遺憾的休止符，走向結束。

### 你說欣賞她的單純天真

介入我們感情之間的第三者，不是陌生人，而是我在高中幫忙身障同學時認識的別校同學，從小到大一直熱心助人為樂的我，得知這個消息的當下，除了晴天霹靂，更情何以堪。

還記得當時我強忍著悲傷問你，想和她當朋友的原因是什麼，你回答因為我和她高中有認識的人，臉書是共同好友，你一時好奇，後來在互動後欣賞她的單純天真，才想和她來往而有想當朋友的意願。即使當時你一直和我解釋只是想做朋友並沒有非分之想，但這份坦承卻讓原本重感情的我，心碎一地。但在你的一再保證及道歉，我選擇原諒了你，原本我還一直天真地認為，只要我努力地挽回你，只要我勸她放棄，一切的暴風雨都會平息。

然而在一次壓垮最後一根稻草的事件，你憤怒地甩開我原本想緊握你的雙手且要求道歉，才讓我徹底清醒，毅然決然選擇離開，再也沒有回頭。現在回想，我們之間就像當初決定交往時綻放的煙火般，儘管絢麗，最終卻只是人生短暫的情影，回味過去最值得回憶的美好，才是這段遺憾的緣分中最美卻又短暫的永恆。



你載著我玩遍台南各地，讓身處異地的我安心很多，也很期待每次的出遊。

## 謝謝你曾經陪伴的時光

當初選擇離開，決定放下長達7年多的緣分，需要足夠的勇氣及決心，如果沒有在彼此心中留下沒有結果的遺憾，我們又怎能好好的反思及更珍惜現在所擁有的呢？隨著時間的消逝及自我成長，此時的我，不再選擇以怨懟的態度回想遺憾，是以一顆感恩祝福的心，感謝最初的相遇、過程的傷痛及最終的結尾。

感謝你，進入我青春的篇章，儘管結果並不是那麼完美，但歷經甜蜜及心碎的這些回憶，都是我的人生中寶貴且真實的風景。感謝你的傷

害，讓我了解人與人相處，除了一顆真心的託付，更要有智慧，而且最重要的是彼此都要互相疼惜及愛護對方，才能共同創造最幸福的永遠。

感謝結束的遺憾，讓我懂得在未來某一天，如何以更成熟的自己，與未來更好的他相遇。也許未來幾年後偶然在路上相遇，我不再逃避，也不再難過，而是以充滿自信且煥然一新的笑容告訴你：「儘管過去遺憾的結束了，但我現在過得很好，謝謝那些年給我如此寶貴禮物的朋友，有你真好。」

感謝結束的遺憾，讓我懂得在未來某一天，  
如何以更成熟的自己，與未來更好的他相遇。

文／洪沛靖

# 你是如此耀眼， 活在當下，



我曾經把年輕、健康的身體視為理所當然，有一天，健康不告而別，  
就像是一夕間換上了衰老的身體，我措手不及。

如果一覺醒來，突然從青春年華的25歲變成70歲的老人，你會遺憾有哪些事還沒做呢？這是韓劇《如此耀眼》的劇情。

## 如果……就好了

我曾經把年輕、健康的身體視為理所當然，有一天，健康不告而別，就像是一夕間換上了衰老的身體，我措手不及，處在震驚與錯愕的當下，我用麻木的感官去回應我內心的無助，只能漸漸去熟悉這個陌生、不受控制的身體。

這是我第一個面對的遺憾，對我來說是相當大的打擊，我必須從原有的工作離職，那是一份

我從畢業前就相當嚮往的工作，過程中也非常的愉快，結交許多好同事，但我已經不能承受長工時、高強度的工作量，只能被迫切割這個建立已久的生活圈。

生病後我常想，如果我在健康時，有去國外留學就好了；如果當初有跟某人談場戀愛就好了；如果我現在還在做那份工作，現在的我會是怎麼樣呢？太多的「如果……就好了。」每一句都是遺憾，也像是哀悼自己逝去的健康。

很長一段時間，我總緬懷著過去，以及不可觸及的未來想像，覺得只有健康的自己才是美好的，自憐著現在的自己，日復一日，只能每



生病後我常想，如果我在健康時，有去國外留學就好了。

天被時間推進，沒有選擇，也沒有值得期待的事，覺得自己失去了快樂的能力。

## 從遺憾到釋懷

生病後，我常常看著路上的每一個人，羨慕著他們，每一個人都在往前邁進，只有自己停滯不前，甚至是退步了。聽著朋友們談論著令人憧憬的未來規劃，我卻對我的未來充滿未知。生病，禁錮住我的身體與思想。

直到我遇到一位諮商師，她告訴我，「生病」不代表我整個人，在生病前的我，跟生病後的我，「我」的本質一直沒有變。這句話，對當時過的渾渾噩噩的我來說，像是拔起心中的一根刺，那根刺就是生病的標籤，是我將生病的標籤牢牢的貼在自己的身心上，裹足不前。

諮商師告訴我許多練習的方法，舉例來說，即

使下班後筋疲力盡，也要告訴自己，今天好好的上了一天班，很了不起，又完成了一天的任務。在有限的的能力裡，做好每一件事情，就是了不起的大事。

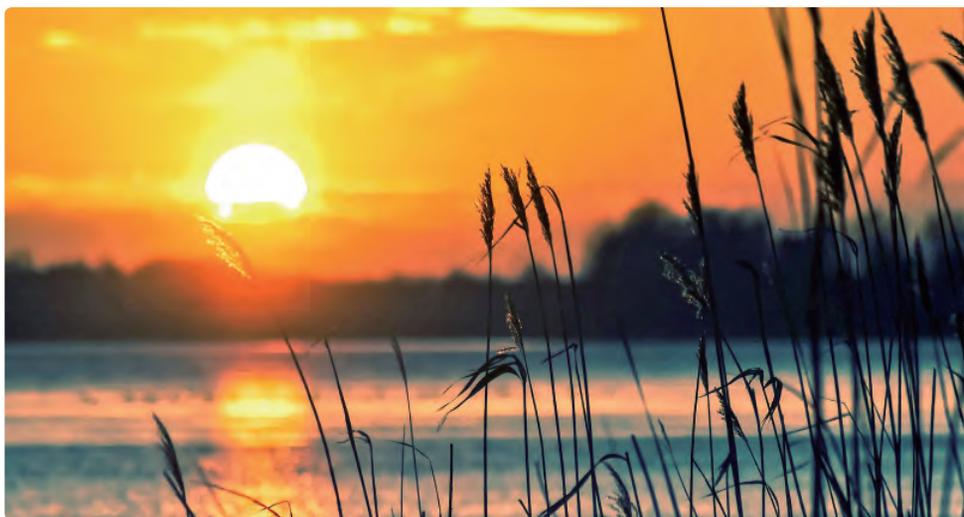
## 要踏踏實實地活在當下

漸漸地，我發現生活開始有了轉變。以前我羨慕朋友可以環遊世界，現在的我，周末跟家人爬山、共進晚餐，感受到充實平凡的滿足；以前的我習慣熬夜通宵，玩電腦遊戲、滑手機，彷彿這樣就能掌握多一點的時間自主權，現在的我習慣早起，在早晨的陽光下走走路，踏踏實實地活在當下，感受歲月靜好的和諧。

《如此耀眼》的完結篇，患了阿茲海默症的女主角說道，「不要因為充滿後悔的過去，與令你不安的未來毀了你的現在，請活在當下，耀眼地活下去，你有這個資格。」🍷

文／哈尼兔  
大潭發電廠

## 錯愛



一個不懂自愛的人，無法擁有愛；一個不懂愛別人的人，無法得到愛，  
讓自己成為自愛且會愛人的人，才能享受愛的真諦。

### 開始喜歡上他了

不知在什麼時間點，眼光總是不自覺的在他身上停留，好在意他的一舉一動，尤其是他偶爾對我的頑皮捉弄，總令我害羞又期待。我們之間「友達以上，情人未滿」，這種小曖昧在初期是甜蜜，久了，只剩酸澀與苦楚。

喜歡他的自信與沉穩，無論我遇到多難解決的事，有他在身旁，所有事都迎刃而解，但我發現即使再厲害的他，也無法解決我們之間尷尬、微妙的關係，或許他享受被人崇拜的氛圍吧！總有許多女生圍繞在他身邊，每個女生都被他逗得笑的花枝亂顫，而我不過就是那其中

之一，總期待自己會是那最特別的一個，但卻從來不是，也許，曾經是吧……。

### 誰先開口承認愛對方，誰就輸了

他告訴我：「我是個壞男人，不適合妳，我還沒想要安定下來。」曾有人說過：「在愛情中，誰先開口承認愛對方，誰就輸了。」我想，這句話說的不夠妥切，如果對方至始至終都沒想過為你安定下來，這段感情從一開始，先愛上的那個人就是個輸家。每天看著他和別的女生打情罵俏，真是種煎熬，儘管不看、不聽、不想，卻依然糾結，如果可以這麼輕易就放手，愛情就不會那麼折磨人。



多年後，我步入禮堂，和另一半深情注視相望，現在才明白，緊緊抓著一個不愛你的人，那並不是愛。

被他拒絕後的這3年來，我活的一點也不開心，不斷地想變成他喜歡的模樣，我變得連自己是誰都快忘了。他喜歡有女人味的女生，溫柔婉約、可以讓他專心在事業上，當個貼心的解語花，但偏偏我不是這類型的，每回和他相處，總在意自己是否夠漂亮？是否夠溫柔？好讓他的視線可以多停留在我身上。但我錯了，原本自信、開朗的我，慢慢地變得壓抑與自卑，我真的搞不清楚了，到底，我是真的很喜歡他？還是不甘心放手？這答案，在3年後的一個晚上，終於得到了解答……。

那天晚上9點多，電話聲響起，來電者是他的同性友人，也是我的同學，電話聲裡，一群男男女女開心地唱歌、喧譁吵鬧，同學帶點醉意地說：「妳等一下，他要唱一首歌給你聽。」我聽到他唱歌給我聽，也聽到男男女女起鬨鼓譟著：「她有聽到嗎？」這端的我，無語，靜待他結束，最後，我草草地告訴同學：「我聽到

了，沒事的話，就這樣。」掛掉電話後，我仍傻愣在原地，我從沒想過，他會這樣子對我，他令我覺得無地自容，公開的在別人面前嘲笑我對他的感情，原來會是這麼的痛！

## 放手，才有機會遇見更好的

多年後，我步入禮堂，和另一半深情注視相望，現在才明白，緊緊抓著一個不愛你的人，那並不是愛，是不甘心、不願放手。那年的驕傲與自尊，不容許自己失敗，最終，只讓自己傷得體無完膚；給了對方機會傷害你，卻又以「受害者」自居，不斷地重蹈覆轍，終將自食苦果。我們都曾「錯愛」，但這不代表我們沒有能力愛人或配擁有愛，只是選錯對象而已。感謝那個曾讓我瘋了心的人，是你讓我知道：一個不懂自愛的人，無法擁有愛；一個不懂愛別人的人，無法得到愛，讓自己成為自愛且會愛人的人，才能享受愛的真諦。🍷

文／都市傳說

# 讓遺留下來的 不再有憾



如果遺憾已是既成事實，那我們是不是能努力讓遺憾可以不只有遺憾而已。

「叮咚～～」咖啡店的門被推開了，又一位客人為了咖啡廳的都市傳說而來，聽說坐在那個位子上，喝了時田數泡的咖啡就可以回到過去，甚至未來時光，去見思念的人，但無法改過已成為事實的事情。

這是電影《在咖啡冷掉之前》的故事主軸，主題在探討各式遺憾，不論沒有及時表達愛意的情侶、無法了解失智妻子的丈夫、逃避回家無法好好跟妹妹道別的姐姐，或是遺憾被媽媽拋下而難以釋懷的故事主人翁時田數本人。遺憾的存在多是來自對過去行為的後悔或是對現狀不滿，覺得可以有更好的選擇，但電影中的設定是即便回到過去人們仍然無法改變既定的事

實。電影中我覺得有趣的是，從過去回到現在後，就客觀條件沒有任何改變，但因為當事人心態已經改變，也讓遺憾顯得不再那麼遺憾。

發生一件憾事是客觀的事實，但對這件憾事的態度，將決定這件憾事是否會擴大造成更多的遺憾，或是能汲取這件憾事中的能量，為世界點起光明。舉一個例子是最近受到許多關注與討論的電視劇《我們與惡的距離》，裡面敘述一件令人心痛的憾事主角之一宋喬安，她在隨機殺人事件中，失去了長子，因為過於自責，宋喬安開始埋首工作，逃避與兒子相關的一切，忘了丈夫和女兒也跟她一樣承受著失去摯愛的痛，允許遺憾的漣漪無止盡地衝擊她的生



電影《在咖啡冷掉之前》探討各式遺憾，電影設定即便人們回到過去，但仍然無法改變既定的事實。

活，甚至也幾乎成為兇手無辜家人的加害者。

第二個例子跟第一個是相似的真实案例。2年前發生在臺北內湖的隨機殺人事件，一位女童——小燈泡，在出門接外公的路上，無故被殺害，這則新聞轟動全台，讓我印象深刻的是，當時小燈泡的父母含著淚不是一面倒地訴求社會譴責兇手，而是呼籲政府和社會關注這個議題，如何可以讓台灣的家長安心地讓孩子生長在這塊土地上？如何可以關心這類的精神患者，防患於未然？同時他們也知道，除了自己，其他孩子也正承受失去手足的傷痛，因而懇請社會給他們家庭應有的空間和隱私。

第三個例子，是位兼職作家葉揚的故事。去年，葉揚經歷流產，失去她還未能與世界見面的小女兒，這對許多媽媽而言，都是難以啟齒的痛，葉揚自己也曾被哀傷層層包覆，找不到出口宣洩，後來透過文字的書寫，她的書不只

幫自己找到一條路，也引起無數共鳴，治癒無數擁有相同哀傷的女性。

孩子生命的消逝，對父母而言都是生命中難以承受的痛，我邊看著電視劇的片段邊思考著，宋喬安的反應應該是多數人的正常反應，沒有承受過如此椎心之痛的他人，對於她所做所為的要求與指責，似乎都是一種傲慢，沒有人知道在生命中遇到同樣的檻前，我們會不會也被絆倒。但同樣的，我們也都難以去體會，若我們的親人成為傷害別人的加害者，又是多麼的沉重和難以言喻的悲痛和無助。

值得思考的是，如果遺憾已是既成事實，那我們是不是能努力讓遺憾可以不只有遺憾而已。雖然我們沒有可以回到過去的咖啡店，也一樣沒有改變過去的力量，但也許可以嘗試改變我們的想法，讓現在的遺憾不會延續成為未來的遺憾。☺

文／劉家豪  
台北供電區營運處

# 爺爺的遺憾



人生雖然不能盡如人意，但我希望爺爺的來生能夠翻盤，  
別再那麼辛苦，這樣就了無遺憾了。

## 由彩色變黑白的人生

在爺爺那個年代，家境困苦，所以沒有受什麼教育的他，被迫卸下學生身分去當個磚窯童工；每天為了生活，十分拼命工作，慶幸的是曾祖父讓爺爺讀了一點書，因此受到工地老闆的賞賜，晉升成為了工頭，幫忙工廠記帳整理資料。

婚後也因為沒有節育的觀念，新的家庭成員陸陸續續相繼誕生，導致家中經濟入不敷出，有時買東西還需賒帳，生活相當拮据；基於沒讀多少書的「遺憾」，爺爺就算勒緊褲帶也要送自己小孩去上學。但好景不常，因經濟不許

可，大兒子最終也只能脫下制服去當學徒，賺點零錢貼補家用；老二是女孩，非常喜歡念書，成績也相當不錯，但俗話說：「女子無才便是德」，當時重男輕女的情況還很盛行，儘管成績好也沒辦法繼續升學。

然而，吃五穀雜糧，難免會有病痛，但生病必須看醫生，看醫生要花錢，看一次醫生等於一個禮拜的全家生活費，家境清寒的爺爺無法負擔此費用，所以通常是到中藥鋪抓藥回來吃，總是吃一吃就痊癒了，但誰也沒料到這次竟發生晴天霹靂的憾事—女兒竟沒能治好而夭折了。而有一次，奶奶也不知誤吃了什麼，腿筋突然縮了將近10公分，奶奶簡直傷心欲絕，俗

話說：「有錢能使鬼推磨，沒錢萬萬不能。」  
爺爺懊惱自己沒錢送奶奶去醫院，導致奶奶的腿再也無法回復正常行走，更對奶奶深感虧欠，自此開始處處讓著奶奶，任她絮絮叨叨，也絕不回嘴，久而久之，爺爺只能凝視著她，不發一語。

## 吞雲吐霧的快樂

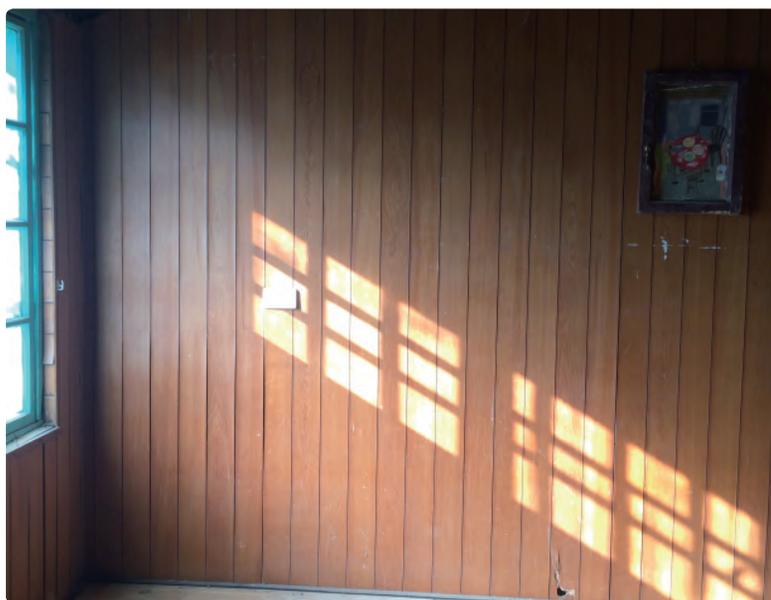
每天朝九晚五努力工作的爺爺，生活中幾乎沒有娛樂與消遣，漸漸地生活有了些許的改善，爺爺與奶奶總算卸下了一點重擔，找到他們的良伴，那就是：「飯後一根菸，快樂似神仙。」有事沒事就叨著一根菸，享受一下吞雲吐霧的快感，此時的香菸，對他們而言，幾乎是能讓人忘卻煩惱的慰藉。

日子就這樣過得還算愜意，但天不從人願，爺

爺開始出現咳嗽現象，健康狀況亮起了紅燈，於是爺爺毅然決然地把菸戒了，毫無眷戀，也因為這樣，上天剝奪了爺爺唯一的消遣；接下來的日子，總是看著爺爺無所事事地坐著，不知做什麼好？電視也不是他的最愛，開著他只看新聞，看著看著就睡著了。

爺爺的一生中，有著許多遺憾。一、無法功成名就，二、喪失了愛女，三、讓自己的老婆無法快樂地蹦蹦跳跳，四、沒有經濟能力讓自己的小孩接受高等教育，五、因為努力工作養育兒女而失去自己該有的興趣與消遣，人生幾近黑白，沒有色彩可言。

人生雖然不能盡如人意，但我希望爺爺的來生能夠翻盤，別再那麼辛苦，這樣就了無遺憾了。🙏



爺爺的一生留下許多遺憾，希望他的來生能不再那麼辛苦。



文·照片提供／楊曉霓  
台中發電廠

## 小燕鷗 環保情



牠的身體就像電廠一樣，嘴尖上的黑色就像煤炭，  
黃色細長的嘴就像鍋爐，乾淨純白的前胸就像產生的電力。

盛夏時節，陽光將路面烤得發燙，手中的冰棒冒著白煙，涼進心底卻抵擋不了烈日如火的熱情。走在龍昌路的人行道上，湛藍的天空襯托出煙囪的高聳鮮明，就像婚禮上穿的那套黑色西裝一樣筆挺，憶起那段「那些年我在電廠追的女孩」，可說是刻骨銘心的滋味，是苦盡甘來的一縷清香。

「拍50張小燕鷗的照片我就答應你。」那女孩嘴角揚起，用調皮的笑容對著我說。所謂情人眼裡出西施，對於鳥類完全是門外漢的我，初看小燕鷗總是那麼不順眼，路上的麻雀還比牠

可愛，百思不得其解為何女孩這麼喜歡？但為了幸福，我還是認命地來到大肚溪出海口。

揹著器材踏上這片濕地，卻始終不見牠的情影，回去做功課才明白，牠是生性敏感又珍貴稀少的鳥類，於是我整裝再出發。隨著連日來的拍攝與觀察，看著牠們找地孵蛋、捕食以及父母輪流照顧雛鳥等等，漸漸發現牠們其實還滿可愛的。

當拍到20張照片時，我發現這片棲息地還有許多垃圾，但漸漸地看到，垃圾越來越少，小燕

鷗群聚的次數越來越多，也看到附近居民來淨灘，還有電廠的同仁也來盡一份心力。而後與女孩約在此地，我好奇地問她世上有千萬種鳥類，為何她只對小燕鷗情有獨鍾，於是女孩娓娓道來……。

「我下班後常來這裡散步，在遠處看著牠們，慢慢覺得牠的身體就像電廠一樣，嘴尖上的黑色就像煤炭，黃色細長的嘴就像鍋爐，乾淨純白的前胸就像產生的電力，而牠灰色的翅膀就像煤灰，還能再利用，繼續展翅高飛。另外，你看過《小燕鷗殉情記》嗎？裡面就在寫牠對愛情的忠貞，我想，也像是電廠對環保的堅持吧。」女孩如此認真地說著，使我了解原來小燕鷗和我們電廠息息相關。

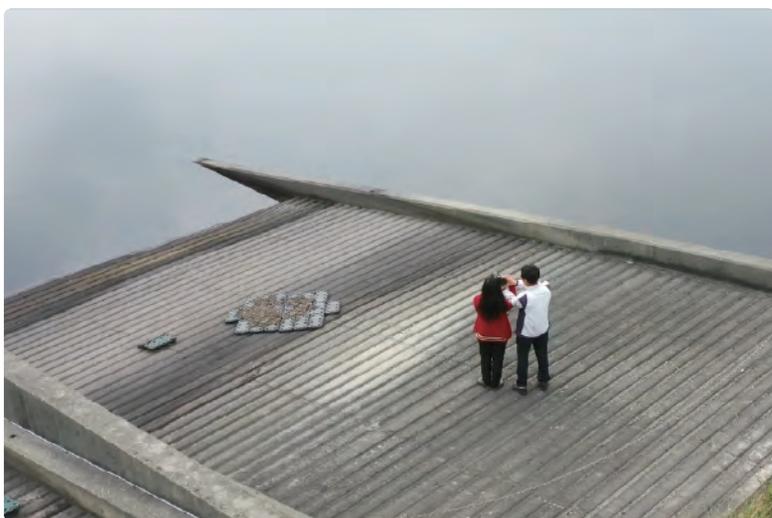
「而且小燕鷗不是一年四季都在台灣喔！」女孩頓了頓。「牠們每年4月乘著西南季風到台灣繁殖，9月再乘著東北季風回南半球，除了要有足夠的體力外，還要面對天敵跟多變的氣

候，全都是攸關生死的考驗。不過儘管面對這麼多困難，還是能安全到達，就像電廠近來受到很多批評，但我們還是堅守崗位，帶著小燕鷗不畏風雨的決心，只為照亮每個角落。」女孩平靜地描述著，卻讓我心裡產生極大的漣漪，在這裡工作那麼久，才知道原來小燕鷗是我們台中發電廠的精神象徵。

女孩講完後似乎想起了什麼，靦腆地笑了一下，伸出手問：「所以你有拍到50張照片嗎？」我把照片遞給她，看著她掩飾不住內心的喜悅，甜甜地對我說：「哇，你還真的拍50張喔！這種傻勁只有你才做的到。」我告訴她其實還少一張，她充滿疑惑。

「第50張，當然要和妳一起拍才有意義。」

語畢，女孩泛起紅潤的臉頰。我緩緩牽起她的手，望向海平面的交界。



1. 小燕鷗身上的色彩如同台中發電廠的縮影，是台中發電廠的精神象徵。

2. 小燕鷗不僅讓男孩牽起女孩的手，也牽起與台中發電廠的連結。

文／杜碧珍  
大潭發電廠

# 放心去旅行



人生的風景，有風也有雨，我們總在旅途中，不斷找尋自己，  
或許有些話不需要說明，這一次，准許你，不告而別，放心去旅行……。

我知道你去了更美的地方，不再有眼淚也不再  
有悲傷，當我想你，我會抬頭看天上，當你也  
想我，就到我夢裡逛逛，我的微笑是你喜歡的  
模樣，我會盡量勇敢的一如往常，時間的網留  
住了美好的過往，終究會翻越心裡的那一道  
牆。

（引用羅文裕先生之歌曲「放心去旅行」）

「大哥，就這顆羅漢松，既翠綠又強壯，況且  
就在我們大樓的前方左手邊，不知道你覺得這  
樣好嗎？」我問，「嗯！隨便啦，都可以，我  
沒意見！」「待會妳可要記得寫一下昨天我們

談妥的溝通記錄啊！」，「妳啊，他X的，老  
愛我提醒……」，「唉呀！大哥，我知道您疼  
我，照顧我，對我最好了。來來來，喝杯咖  
啡，歇歇腳。待會就好了，麻煩您再幫我看  
看好不好？若可以就請簽上大名，哈，畫個  
押！」，「少噁了，待會喝完還要趕著出門辦  
事，南部幾個兄弟早就等著我去呢。」他說，  
「大哥，辛苦了！這些孩子多虧有您，也真讓  
您掛心啊！」，「資料處理好了，您看看這樣  
行不行？」我問，轉身後，微溫見底的黑咖啡  
飄著絲絲餘香，時鐘正翻跳至凌晨2點52分，  
噢，大哥呢……？



1. 夢裡您的身影依舊清晰，話語仍然豪邁，我們都好想念您。

2. 在會議中我見識到您「大砲」的威力，不由得心生佩服。

冬夜的冷風依舊颯颯吹拂著，揉揉眼，起身倚窗呵一口氣，玻璃窗朦朧了，滴答、滴答的雨敲打著，一串串沾滿了院子裡的天堂鳥花瓣。

來這裡與您共事也6年多了，猶記得第一次到外地參與會議，不假思索的我隨性穿條牛仔褲搭配休閒T-shirt、厚底鞋就出發。一上車，您用開玩笑的語氣虧我下次記得要穿得體面點，而我也不甘示弱地說：「哇災啦！下次改進，哈哈！」一搭一唱的我們，引來全車哄堂大笑，也讓我深深感受到這位重量級大哥的幽默。

冗長的會議飄散著火藥味，各方較勁火力全開，每一項主題都引來翻天喧譁、爭辯不斷，而您提出的見解是幾經抽絲剝繭後蘊含彈性的空間，在隆隆炮火中，暗自做筆記的我，揚起頭窺視著您偌大身軀站立著，手中麥克風震耳

欲裂，一陣犀利迴盪會場。不容小覷的權益抗衡，是各家必擁的唇舌利器，莫怪乎下車那時大夥迎著您，尊稱一聲：「大砲」！

「喝酒！！」因為豪氣拉著不做人，是家常便飯，翌日猶能神采奕奕上班，這點著實令我心生不解與敬畏，不過，我想這就是「天公仔子」的由來吧！工作中，一杯咖啡，人生裡，一杯醇酒。當您問我需不需要協助時，您說這叫「協商！」我的建言您早已安排妥適，霸氣地不讓我有喘息說一句話的餘地，久處驚心才知您圓融果斷的處世原則。

「大哥，明天下班，你們會裡的餐敘，我可能沒辦法參加耶！不過，請放心，我會請最強最勇的去，您說好不好？」我問，「你們家誰強？我怎沒聽說？是那個？是你？還是這位小妹妹？」，「喲！怎麼一指就給指對了，您別

1. 出遊的回憶令人難忘，那裡有一望無際的海洋、鮮美的烤牡蠣，和您開懷暢飲的模樣。
2. 大哥，雖是萬千遺憾，但您就放心去旅行吧，我們也會好好的。



1

看她個頭嬌小，勇氣可是絕佳，還請大哥您多多照顧。」我說，「妳指的照顧是一手啤酒？還是58度……？」「怎麼每次我叫妳來，妳總是理由一堆，唉，算了，我也懶得再聽。記得，今晚要來領人啊！」，「我的老天鵝呀！這真是辛苦，太為難了，呵呵。」我笑著說。

您在工作上霸氣又豪邁，私底下對我們這群孩子則照顧有加。有一次出國就特地帶回異國的黑巧克力讓我們品嚐，雖然讓嗜甜的我嘗到苦頭，但還是很感謝大哥總是記得我們這群孩子嘴饞。

那次在澎湖，頂著30幾度的烈陽，您像是老鷹展翅般帶領著我們到下榻飯店放置行李，看看大家有無身體不適者，口中唸著：「快喝點水，待會車就來囉～」話未畢，眼神挪移間竟對著我說：「買雙拖鞋吧？妳穿這樣，待會看

妳怎麼走路！」，「大哥啊，這次來，我可是謹記著沒有隨便穿搭，怎麼變成要買拖鞋咧！？」時近中午，蔚藍天空和海連成一線，鹹魚味咕啞石，風伴著小艇搖晃，海水粼粼，岸渺渺在後方。船上用餐看海一望無際，享用不完的烤鮮牡蠣和冰透的啤酒，長條桌上鐵架滋滋作響，鮮、甜、鹹、攪亂著味蕾，張口竄流奔入喉，清、甘、爽，霎忘人間幾何年。見您再斟舉杯，是責任？是傳承？是為自身堅持的信念，此刻正無聲流傳頌誦著。

去年歲末，歡樂的舞台響起帶動跳，身為福利會副主委的您雖是體態圓潤但俐落身手立馬跟上節奏跳了起來，舞蹈中，還不忘叫我出來跟著跳，好幾次腳步踏錯，您總是張大眼示意著：「左腳踏出再轉回擺手，再換右腳踏腳出再轉回擺手」，就這樣一遍又一遍重覆著，現場氣氛嗨了起來，如雷的掌聲頓時湧上。在台



2

下，您對我說：「放開自己才能看得更廣。這群孩子就是要帶動，當妳扮演什麼角色就去做好他，懂嗎？」

而今，台上演唱著「放心去旅行」這首歌，也許您沒聽過，但，我覺得很好聽。大家靜靜地聽著，目光盼著望著聚會的每個角落，多希望聽到您的喝采。我想您會說：「這個場合唱這首，會不會太落寞了，可不可以換「瀟灑走一回」？」是啊，「天地悠悠，過客匆匆，潮起又潮落，聚散終有時，留一半清醒留一半醉，至少夢裡有你追隨，何不瀟灑走一回！」大哥，快一年了，天寒裡是否記得穿上我稱讚不

已而您道我眼光好的那件大衣保暖？是否還背著我笑談與您身材不成比例的「上班專用小背包」？是否在旅途中記得我們？

羅漢松葉上被吹落的雨滴，一滴、二滴、三滴，是不捨是追憶，眼模糊、心觸慟，感謝人生旅程中與您相識、共識、成長！這群孩子依然認真、可愛。雖是萬千遺憾，但請放心我們會好好地守護來不及的事和說不出的話，這次，就准許您不告而別，放心去旅行。☺

附註：1.羅漢松植栽是「退休人員」留念的儀式。

2.謹以此文遙祭我們親愛的大明兄。

羅漢松葉上被吹落的雨滴，一滴、二滴、三滴，是不捨是追憶，  
眼模糊、心觸慟，感謝人生旅程中與您相識、共識、成長！

文／林蕙瑛 東吳大學心理學系兼任副教授

## 你家誰主中饋？



吃飯是民生大事，在每日的婚姻生活中尤其不能避免，  
然而這等大事，在婚姻中卻是可大可小。

不論人是為吃而活，或為活而吃，吃飯是民生大事，在每日的婚姻生活中尤其不能避免，然而這等大事，在婚姻中卻是可大可小。自古以來有錢人家自有僕人備膳，一般人家也都是媳婦主中饋（註），而傳統的家庭晚餐則是媽媽忙著燒菜煮飯，做上一桌菜，等丈夫下班孩子放學，一家和樂融融地圍著餐桌享用晚餐。

只可惜這幅傳統畫面現在已不多見，現代家庭，尤其在大都市，都只有一兩個小孩，而母親仍有傳統觀念也疼愛子女，即使是雙薪家庭，她也盡量攬起家事，只要孩子聽話好好唸

書，茶來伸手飯來張口，媽媽是毫無怨言的。因此不論男孩或女孩自小就可以不碰油煙卻享受家中美食，長大後常吃外食，直到結婚後才開始學習煮飯做菜，週末還一定回家吃老媽的飯菜，臨走還帶了幾盒菜回去。

台灣的麵攤、小吃店及大餐廳在市區大街小巷均可見，單身也罷，全家人也好，要填飽肚子很方便，便利商店及超市亦有冷凍或冷藏食品，買回家簡單操作即可食用。只是長年外食，暫且不說衛生條件，吃多了真的會膩，而且最重要的是營養不均衡，多油多鹽少綠色蔬



1



2

1. 一般人家都是媳婦主中饋，而傳統的家庭晚餐則是媽媽忙著燒菜煮飯，但現在的家庭有各種不同的吃飯模式。

2. 台灣的小吃店在大街小巷均可見，要填飽肚子很方便，但吃多了會膩，而且營養也不均衡。

菜，長遠而言，對健康很不利。

A男與B女談戀愛時當然是經常在外用餐，A母極其不悅。她是傳統妻子，燒得一手美味江浙菜，最得意的就是丈夫兒子從不到外面的江浙餐廳吃飯，因為手藝沒有她的好。她等到新媳婦進門的第二天，就帶她上菜市場買菜，急於傳授一身本事。

無奈B女自小被媽媽寵慣了，廚房大小事一竅不通，笨手笨腳，光是洗菜切肉就深深就引以為苦，又經常切到指甲或被油濺到。婆婆不懂怎麼會有如此笨拙的女人，而B女則覺得婆婆在做魔鬼訓練。最重要的是，她根本沒興趣做菜，新婚的丈夫除了安慰之外，並不支持她，反倒與母親同一陣線。B女只好天天藉口加班，自己在外面用完餐才回家，丈夫知道她撒謊未揭穿，婆婆則是沉著臉相向。

A男試著與妻子溝通在家裡煮食及用餐的重要性與意義，B女就是不肯學手藝，她說不是婆婆繼續做飯就是她買現成菜回家，於是夫妻因有歧見而日漸疏離，當然也不見容於婆婆。就在結婚13個月之後，B女終於受不了婆家的氣氛，主動要求離婚，A男也沒有挽留。

C女也是婚前沒進過廚房，母親的好手藝，加上她工作應酬極多，吃盡美食。下班後即使一個人，她也會去餐廳大啖一番。38歲才認識D男，是個經常開畫展的畫家，喜歡自己動手做美食。C女很好奇及耐心地看著D男做菜，注意他的火候及翻炒時間，看著男友得意洋洋的表情，她覺得很開心。

婚後C女開始拜丈夫為師學做菜，第一次完成複雜費時的炸醬，她送了一盒回娘家給父母品嘗，還說了一個笑話給他們娛樂一下。原來有



一次丈夫要她下班順道買白豆干回來，她捨近求遠，沒去全聯超市，卻跑去SOGO樓下貴桑桑的超市買，回家拿給丈夫，看他臉都綠了，他解釋說這是日本進口的嫩豆腐皮，但不是台灣的白豆干，且價錢差上八倍。

丈夫沒有嘲笑她或責罵她，完全以教育的口吻告知。C女覺得很不好意思，自嘲自己的無知，但願意更加努力學習，夫唱婦隨，夫妻同心，互動良好，感情自然提升。

婚齡較長的夫妻，互動已經有了默契，每個家庭自有一套家庭晚餐的模式，男性主中饋的案例越來越多，觀察了幾對夫妻，相當有趣。

E男夫婦是音樂界的神仙伴侶，E男除了忙於教學及演出，還酷愛美食，因此除非他出差或有應酬，每天晚餐必親自買菜及下廚。動作

快、菜色有變化且色香味俱全。他不放蔥薑蒜，不加亂七八糟醬料，自然的原味，好吃又健康。妻子負責洗切菜及清洗鍋鏟碗盤、倒垃圾廚餘等，合作無間，而女兒自小看看父母親的互動，對廚藝及清潔善後有概念，也會幫上一手。

F男自小看著媽媽做台灣料理長大，生性好吃的他經常在家裡廚房繞著媽媽打轉，耳濡目染就學會了一些菜，長大後在餐廳用餐，又很注意食材及口味，回家如法炮製。愛吃又愛煮，經常找朋友來分享，妻子正好也很好客，她就研究糕餅點心，做得一手好點心，他們的人緣與體重節節升高，人前人後的積極且良性互動，即使有不孕的遺憾，夫妻感情依舊親密，如膠似漆。

G女夫婦各自為主管，經常加班，週末在家她



2

1. 婚姻生活中大小事其實是不分性別的，有夫妻平分家務，也有輪流承擔家務的，重要的是相互同意。
2. 煮飯做菜說起來很簡單很例行化，其實是一段蠻複雜的過程。

自願當起傳統煮婦，為的是讓丈夫多休息，且順便做星期一全家四人的便當，一星期才帶一次便當，家中每個人都很喜歡。娘家也就在附近，因此孩子們下課先去外婆家做功課，外婆星期一到星期五要煮六人份的晚餐，兩老與孩子們先吃，G女與先生下班後再回來吃，G女幫媽媽把廚房整理乾淨才全家離去，所以他們每星期六晚上一定帶娘家父母到有名的餐館享用美食，表達感謝並共享天倫樂。父母對子女愛的表現是無所不在的，煮了一輩子飯還要照顧已經結婚有家庭的子女之兩餐，也真難為他們了。

不是每一對夫妻都有婆家或娘家人相助，現代小家庭中，傳統的夫妻角色已不再適用，新好男人新好女人的口號亦已過時，婚姻生活中大小事其實是不分性別的。女主外男主內的現象也不是沒有，男主外女主內也還不少，或者夫妻平分家務，但也有輪流承擔家務的，包括主中饋，重要的是要相互同意且心甘情願，誰做那些事都沒關係，是雙方的協議，而不是刻板性別角色的工作。

家中廚房其實要比臥房更能培養感情，喜歡做菜的一方必有成就感，做其他家事的另一方也樂得享受配偶的手藝，從旁協助，再加上開冰箱喝牛奶或整理冰箱或用餐善後等，夫妻及家人在廚房聊的話題會較多，感覺也較親近。

煮飯做菜說起來很簡單很例行化，其實從買菜、想菜單，洗切到下鍋炒完後上菜，是蠻複雜的過程。這是一種生活技能及生活樂趣，也可以發展成為生活的藝術。父母經常大顯身手，成為子女的好榜樣，也是他們長大後的舌尖回憶。因此不論年輕夫妻或老夫老妻，都可以重新看待主中饋一事，在生活中做些改變，給婚姻注入活力與樂趣。🍷

註：古時把女性為家人烹飪的勞動稱為「主中饋」。出自《幼學瓊林·卷二·女子類》：「婦主中饋，烹治飲食之名。」

家中廚房其實要比臥房更能培養感情，喜歡做菜的一方必有成就感，  
做其他家事的另一方也樂得享受配偶的手藝。

文／黃素菲 國立陽明大學人文與社會教育中心教授

## 美麗佳人歐蘭朵



原著《歐蘭朵》一書作者維吉妮亞吳爾芙將這部作品獻給激進的小說家兼詩人、也是她的摯友——薇塔·薩克維爾·魏斯特。

### 影片簡介

《美麗佳人歐蘭朵》電影是1993年轟動歐美影壇的傑作，由新銳女導演莎莉波特執導，並由蒂妲絲雲頓擔綱演出，述說主角歐蘭朵奇異的生平故事。身為英國貴族，歐蘭朵有著許多奇異的人生體驗，他飽受人遠離的折磨，想將人生寄情於詩作卻又遭受批評。心灰意冷的他於是遠赴東方擔任大使後功勞顯赫，不料卻在受勳之夜昏迷，醒來後發現自己變成女人！歐蘭朵的一生跨越三個世紀，場景橫跨歐亞兩大陸，更置身於無數的性別、角色變換中。

原著《歐蘭朵》一書作者維吉妮亞吳爾芙將這部作品獻給激進的小說家兼詩人、也是她的摯友，著名的「西辛赫斯特花園」的創造者——薇塔·薩克維爾·魏斯特。本書以嘲諷的筆調將所謂「偉大男人」的傳統歷史重新寫出，並回顧幾個世紀以來的文學思潮，是二十世紀最重要的女性主義作品之一。

### 轉換觀影為意識化的行動

影片中有好多鏡頭是主角歐蘭朵對著鏡頭說話，基本上是要觀眾「保持清醒」，不要過度



入戲，記得自己是有意識的主體，這當然跟電影以性別為主軸有關，也要觀眾「保持性別清醒」，不要被電影「玩弄」。《法國中尉的女人》在電影中也穿插主角在現實生活的故事線，兩條故事線虛虛實實、交互掩映，成為後現代電影的代表作之一。我想多少都想要挑戰佛洛伊德隱身在病人後面的權威專家角色，企圖還回去觀眾的主權，邀請觀眾將觀影轉換為意識化的行動。

### 青春不朽？死亡焦慮？

歐蘭朵的主題曲由閹童主唱，閹童是英國在發育前將少男閹割，以保有男童清亮的聲線，閹童既男又女？非男非女？是男是女？這些疑問也帶出了主角對自我認同的困惑。

很多人認為老人幾乎等於死亡，影片中滿臉皺

紋垂垂老矣的皇后，即使位高權重也無法逃脫死亡的宿命。皇后垂涎年輕小鮮肉，賜給主角一座城堡，條件是保持青春，不准變老。以此作為電影鋪陳隱喻的荒謬卻富於想像力的基調，主角活了400年，貫穿16到20世紀，青春不朽，並且變裝男女。

### 因為我愛妳，所以妳是我的

1610年，主題是「愛」。蘇俄大公國公主莎夏來英國訪問，歐蘭朵無法控制地愛上了莎夏，並且展開熱烈追求。當時男人社會中的自我中心，有如英國在世界上的自我中心，英國人不說法語，那遇到外國人怎辦？英國人會把英語說得更大聲。正如歐蘭朵遇到莎夏不回應他對她的愛，就說得更大聲。

承受未婚夫當眾跟莎夏調情，忍無可忍的未婚



妻終於不顧禮節大罵「負心漢」，而歐蘭朵還振振有辭地說：「男人必須忠於他自己的內心。」其他人的勸阻也無法動搖歐蘭朵的意志。最後莎夏離開了，此時歐蘭朵對著鏡頭，跟觀眾說：「殘酷的結局，負心的婆娘。」

作為男人的歐蘭朵先辜負了未婚妻，卻說「男人必須忠於他自己的內心」，而莎夏拒絕求愛卻又被歐蘭朵說成「負心的婆娘」，難道「女人」不是也「必須忠於他自己的內心」嗎？

### 你太認真了，光認真是沒有用的

後來，歐蘭朵進入追求詩詞作家的階段，卻不幸發現，一季一付（pay quarterly）的薪水並無法支持文學家的高貴靈魂，作家還是得要有穩定的收入。在維吉妮亞吳爾芙的著作《自己的房間》中，強調女人若要成為文學家，必須

要有自己的房間、有固定的收入，她才有可能像男人一樣創作。

她還虛構出莎士比亞的妹妹做為反諷的比喻，如果莎士比亞有個與他同等才能的妹妹，妹妹卻會因為受限於女性身分，被拒於劇場、社會之外，沒有生存空間讓她發展自己的文學才華。換另一個方式說，不管男人還是女人，都得要衣食無虞，才能投身創作。

### 戰爭成為殺人無罪的藉口

1700年的主題是「政治」。歐蘭朵成為英國出使東方的大使，在那個大英帝國自詡為日不落國的年代，所謂兩國友好，究竟是真的兄弟情誼，還是其實是大吃小的掩飾？在敵軍兵臨城下的時候，阿拉伯王子問：「你願意幫我抵禦外侮？你願意助一臂之力嗎？」如果歐蘭朵



無法正面回答並允諾，那麼他所說的一切就都是謊言。但就算歐蘭朵真的願意跨刀相助，在戰場上可不是只是「政治」語言或手法而已。後來歐蘭朵脫掉假髮，換上阿拉伯服飾，作為「種族平等」的表徵。導演藉著政治這個段落的主題，呈現出政治與倫理的矛盾，戰爭與人性的困境。

## 性別迷宮

時間到了1750年，歐蘭朵變成束腰束胸翹臀蓬裙的女人身。18世紀科學主義掛帥，理性思維當道。男人擁有政治、社會、經濟、文化的一切資源，女人跟小孩則必須依附男人生活。

英國的宮廷花園，總是會設計迷宮，是當時園藝學的一種流行。宮廷中的女人與小孩會在迷宮中遊玩，為枯燥的生活解悶，也象徵著千辛

萬苦地尋找生活／人生的出路。進入迷宮的歐蘭朵，一路奔跑一路解衣，來隱喻他的脫胎換骨，拋棄束縛與網綁，衝出迷宮撲倒在地，親吻泥土的芳香。

不禁想到澳洲女性導演珍康萍的《鋼琴師與他的情人》，畫面裡一再出現空寂難行的泥濘與有如潛意識般深不可測的草莽叢林，象徵女性自我的發展歷程。如同歐蘭朵必須從社會的迷宮，找到出口走出自己的道路。

## 什麼是美好的人生？

時間來到20世紀初，歐蘭朵遇到跌斷腳踝的休莫丁。休莫丁告訴歐蘭朵他要去美國追逐自由。歐蘭朵成為女人之後，有了對男人不同的認識。誇口其豪情壯志的男人她見多了，所以雖然歐蘭朵懷了休莫丁的孩子，可是她拒絕跟休莫丁去美國，她要這個孩子，但不要丈夫。

現在的年輕人進入成人角色要花更多的社會資源、更長的時間、更多元面貌、更長的年齡跨度，點明每個人的生涯階段並沒有固定時間表；越來越多女性延緩進入家庭，或是不進入家庭，卻願意接受母親的角色；未來家庭結構與型態受到很大的挑戰，傳統一夫一妻及共同擁有小孩的固定思維已經轉變。

影片最後，導演以重生（Birth）作為結束的主題。歐蘭朵成為作家，與出版社談出版事宜。騎著陽剛的摩托車，載著女兒，馳騁在無限生命可能性的大草原上，隱喻著女性終於可以自己決定要去的方向。🍷

文、照片提供／蘅蕪

# 澳門自由行 我思我見



由於澳門地方不大，腳力好的人，半島區半天時間應可東西南北逛一圈，因此澳門直到現在才開始興建輕軌捷運。

大家常說出國才知台灣好，沒想到這次澳門旅程充分印證這句話。適逢兒子放寒假期間，半年前即著手規劃澳門4天3夜自由行程，原本滿心期待，然而，希望愈大失落愈大，才踏上澳門陸地的第二天，我就覺得這輩子再也不想來第二次了。回國後，與同事分享時，發現有同樣感想的不在少數，於是決定將這段旅程的所見所聞，略加整理記述與大家分享。

## 澳門的城市印象

抵達澳門機場，第一印象就是機場好小，廁所設備陳舊，清潔度也有待加強，與我印象中每

年擁有豐厚賭金收入，還可年發紅利予市民的澳門有相當落差。

搭乘飯店接駁車抵達澳門半島後，首先映入眼簾的是五光十色、俗豔浮誇的葡京酒店、永利澳門酒店、星際酒店等，我們不免俗地還是去看了網路推薦的永利酒店「發財樹及富貴龍」的表演，看到酒店將一顆活體樹漆上金漆，與天頂垂下的水晶燈交疊輝映，極致誇張飽滿的構圖，彷彿拉過皮的中年婦女，將翡翠、紅寶、珍珠綴滿全身，俗不可耐。

70%的澳門人集中居住於半島北部地區，此區



1



2

1. 永利酒店的「發財樹及富貴龍」的表演一景。

2. 值得造訪的大三巴遺址。

密布高達20層以上的住宅大樓，棟與棟間可謂櫛比鱗次，毫無採光日照，各戶陽台未見種植綠色植物。坐在車上時，可見隨處有工地，但都未設有隔柵或圍籬，以致推土機、施工器具外露，塵土飛揚。總結澳門除路氹城有各式奢華絢爛的賭場區在爭奇鬥艷，整體澳門城市印象就是灰濛濛，有點髒、有點舊、有點醜。

### 觀光區的物價高

到達飯店時已近晚上8至9時，就近在下榻飯店的新口岸區覓食，先到一家燈光明亮的川菜店，裝潢就像台北街頭隨處可見的牛肉麵店、快炒店，我們一家看到菜單內平均1道菜澳門幣168圓（約台幣640元）起跳時，全家難得有共識地一致起身往外走。另外尋了一家「滋味滿屋」餐廳，作為我們進入澳門的第一餐，我們點了雲吞公仔麵、皮蛋瘦肉粥及流沙包，每份餐點分量不多，口味還算美味，要價卻是澳

門幣178圓（約台幣681元）。

第二天前往當地人居住區的關閘午餐，本預計要走到有當地人廚房之稱的「祐漢熟食中心」用餐，但因大夥已飢腸轆轆，就在下車不遠處選了一家門口有人排隊的「華豐」廣式燒臘餐廳，我們點了蝦餃、蟹黃燒賣、白灼菜心、蘿蔔糕、流沙包、燒臘飯、牛肉腸粉、雞仔包等，先不說分量誠意十足，令我最驚艷的是蝦餃、蘿蔔糕以及流沙包，1顆內蝦餃足足有2隻新鮮飽滿的蝦仁；蘿蔔糕則是道地的廣式作法，軟嫩中吃得到蘿蔔絲甜味及些許臘肉末；流沙包內餡相當飽滿，濃濃的蛋黃及奶油融合得恰到好處，一點也不膩口。

重要的是，結帳時連茶資竟只要澳門幣227圓（約台幣1,055元）。原來小小澳門，在觀光區與非觀光區的物價竟有天壤差別，強烈建議朋友到澳門旅遊一定要安排1到2餐到關閘地區



1

用餐，不要隨意聽信網路的介紹到觀光區名店湊熱鬧。

另外，澳門的五星級酒店自助餐也是不錯的選擇，行前在網路預先買票訂餐通常可取得7至8折價。以此次為例，我訂了一家位於半島區漁人碼頭的勵宮酒店平日中午自助餐，一人僅約台幣560元，餐點包含鱈場蟹腳、淡菜、螳螂蝦、白蝦、燻鮭、鮭魚握壽司、花壽司、各式熱菜料理、生菜沙拉、水果、甜點一應俱全，海鮮食材都很新鮮，不像台灣某些1,000出頭價位的自助餐通常提供的海鮮都像冰凍3年之久般食之無味。

這次行前也在網路預先訂好位於路氹區港澳名店「新斗記」的午市點心套餐，雖為米其林餐廳，但餐點卻沒達到應有的等級水準，個人以為較之關關的「華豐」餐廳，後者雖用餐環境大大不如新斗記，但美味及用料卻略勝一籌。

## 路氹區和半島區的酒店比較

基本上來澳門，很多人在網路上訂機加酒，大多以住路氹區酒店為主，我們這次行程均為自己規劃，2晚選住半島區酒店，1晚住路氹區酒店。住半島區酒店的好處是，離傳統市中心近，隨處有便利商店、超市，規模較台灣小，類似社區型美廉社，有些甚至像古早時候的柑仔店，附近也有很多餐廳、小吃店等，可隨時滿足覓食之需；路氹區酒店則價位通常再高一級，附近沒有超商、小吃店，只能吃酒店內餐廳或附設美食街等，但飯店內設施較為豪華齊全，可充分享受度假的感覺。

路氹區的酒店，每家都無所不用其極地比大比氣勢比豪華，例如永利皇宮酒店的宮廷風，連廁所都像皇宮般金碧輝煌；美獅米高梅是低調奢華藝術風，酒店內陳列很多藝術作品；銀河酒店是金光閃閃寶石風；新開幕的摩帕斯酒店



1. 漁人碼頭一景。
2. 漁人碼頭中一希臘風情建築。
3. 永利皇宮酒店金碧輝煌的廁所。
4. 威尼斯人酒店天頂裝飾畫。

是科技未來簡約風；威尼斯人酒店則有點受盛名之累，整個酒店大堂塞滿觀光人群，鬧哄哄的實在看不出是酒店還是市場。

## 到處走透透

由於澳門地方不大，腳力好的人，半島區半天時間應可東西南北逛一圈，因此澳門直到現在才開始興建輕軌捷運，旅客來到澳門可善用各大酒店提供的接駁車，基本上機場、港澳碼頭、關閘這三地，接駁車都可到達。半島區的古蹟建築群列入世界遺產的大三巴遺址，確實讓人震撼，佇足於此可發思古之幽情，其餘如議事亭前地的建築群，總覺得不是那麼真實，人工斧鑿痕跡過多，反而不美了。

這次還安排造訪半島區漁人碼頭，據網路搜尋，此區為澳門首個主題公園和仿歐美漁人碼頭的購物中心，由澳門賭王何鴻燊及周錦輝投資興建，總投資約為澳門幣18.5億，經過5年時間籌備與興建，於2006年12月正式開幕。佔地面積約13公頃，內有羅馬競技場，以及西班牙、地中海、巴比倫等各式風情，美侖美奐的歐陸式建築群，是網美打卡拍照的好地點，另規劃有3間五星級酒店、遊艇碼頭、飲食、購物和娛樂設施，可惜的是，似乎是近來賭場景況不若往年風光，遊客消費力道銳減，整區冷冷清清，只有零星觀光客走動，商店也大多不開張營業。以此區的投資建置規模，如移植台灣，相信人潮一定絡繹不絕吧。🍷

半島區的古蹟建築群列入世界遺產的大三巴遺址，  
確實讓人震撼，佇足於此可發思古之幽情。

文·照片提供／林家丞 花蓮區營業處

## 思維食堂



料理，可以是生存的手段，但更多時候，  
我把它當作是自我對話、滋養靈魂、療癒傷痕的工具。

料理是我每天下班後短暫專屬於自我的時光，我認為料理是時間與溫度交織而成的控制藝術，許多活著的人，在某些程度上就像食材一般，受盡環境中的煎、烤、炸、燒，成了一道道料理成品，淬鍊出美味豐富的藝術或思想。

有時候，我試著將書上讀到的一段話、欣賞的一幅畫作，甚至是一段樂句，取其背後的哲學，把抽象的思維演繹成具體的料理，在填飽肚子同時，靈魂也被滿足，是我結束一天戰鬥，最好的自癒方式。面對已失去生命的食材，使其在盤上說故事，是一項很有成就感的挑戰。以下有三道我曾經做過的料理，這些料

理所表達的事物，並非侷限在料理成品本身，反而大部分是展現在過程中的體驗和思考。

### 第一道 炙燒鮮魚湯

因罹患色盲，無法正確辨別色彩的梵谷，眼中所見的色調全走了樣，無法精確複製正常人所見景象，卻仍執意拿筆作畫，反而超越了眾人，那是在收斂與狂奔思緒之間雕刻詩句的靈魂，縱然是每個人都見過的星夜，最後卻畫出了無人能想像的意境。

我想試著做出一道料理，在視覺上異於常人經



1



2

1. 炙燒鮮魚湯中點綴一朵雛菊，象徵性的代表梵谷的經典作品「向日葵」。
2. 選用市場中滿是戳印的豬皮碎塊製作出的法式蔬菜凍。

驗，但本質卻貼近一般人心底經歷過的感受，梵谷曾在生前倒數第2封書信中寫下：「I put my heart and my soul into my work, and have lost my mind in the process.」令人感同身受。透過梵谷的視界，演繹這道料理，品嚐關於「信念」的味道。

做法如下：

將雙眼透亮的鮮魚清理後切分為三，腹部撒上黑胡椒、鹽、芥末粉後炙烤。頭部及尾部熬湯，加入香檸、昆布、柴魚、西洋芹、紫甘藍、蘿蔔、番茄等蔬菜熬製成高湯，最後加入適量的鹽，即完成這道料理。

眼前的色調直接跨越味覺經驗的理解範圍，真摯卻失序、悲傷且靜謐地吶喊著，擺盤點綴一朵雛菊，象徵性的代表梵谷的經典作品「向日葵（Vase with Twelve Sunflowers）」，咬下一口燃燒的靈魂，致敬在黑暗、在荒野，在焦

慮磨難之中尋求光明的執著信念。

## 第二道 法式蔬菜凍

試圖與所有人產生共鳴，或消除所有人的偏見，將會造成個體的庸俗，一個人唯有在孤獨時，得到真正的自由，最終才成為了自己。擷取叔本華說過的一句話「Be lonely or be vulgar」，品嚐關於「自由」的味道。

採買時看見肉販的平台僅約6平方公尺，卻存在著階級式的排列，某些肉塊以精品的方式擺放、懸掛，展示著華麗雪白油花及鮮紅肌理，震盪著葷食者的味覺記憶。

對比下，滿是戳印的豬皮碎塊，隨意被堆疊在髒亂的角落，導致豬皮即使新鮮也引發不了共鳴，乏人問津，但美味的事實只有本身能證明，於是我決定選擇這項食材。



一顆半熟荷包蛋覆蓋在澆滿散發豬油香氣的冒煙白飯，是民國 60 年代眾人的回憶。

燙熟表皮後，割除皮下脂肪，加入水、洋蔥、新鮮迷迭香葉等調料，沸騰兩個小時，萃取出膠原蛋白，再加入炙烤後的根莖蔬菜，倒入容器，放入冷藏室靜置一晚凝結。

心中浮現一幅畫面，一隻小豬獨自踏著輕盈步伐，在青草地上優雅翻滾，任花草沾附、纏繞，我藉由擺盤想陳列出一種快樂與孤獨並存的自由意象。

### 第三道 豬油拌飯

除了前兩道概念性料理，我曾在深夜時，用這道料理將自己拉回現實，「豬油拌飯」是早期台灣人共同回憶，民國60年代，許多中下階層家庭將肥豬肉炸出油，添加到白飯當中拌入醬油，便成為一餐，這是我沒參與過的歷史，40年後，台灣已經歷經濟爆炸性強盛時期，而又回歸疲乏，是我輩面臨的現況。

煮一鍋熱騰騰的白飯，在煎鍋中加入一塊白色豬油，油溫燒熱後，淋下一匙醬油，醬油在熱豬油中產生梅納反應及焦糖化。

醬汁發出了深沉的啵啵聲響，然後撒下一小匙糖、油蔥酥以及蒜頭酥，倒淋在白飯上，接著再打一顆土雞蛋，利用剩餘的油，把鍋底的味道，藉由蛋白凝固，貪婪地吸附，完成半熟荷包蛋，覆蓋在澆滿散發豬油香氣的冒煙白飯上，最終，萃取出一碗安定自己心中徬徨的療癒感。

料理，可以是生存的手段，但更多的時候，我把它當作是自我對話、滋養靈魂、療癒傷痕的工具；可以經濟通俗，也可以精緻高雅，在馬斯洛需求層次金字塔當中上下穿梭、在演繹與歸納之間玩味，是我對料理持續著迷的原因。🍲

文、照片提供／沈文秀 北區施工處

# 緣自相遇開始 愛在相惜之間



## 美好緣起

3年前，在本處陳處長來進熱情地倡議並大力贊助下，一群對未婚聯誼活動毫無概念的同仁，由園長帶領著園丁和福利會樂育組的成員，在懵懂摸索中開啟了籌辦「未婚聯誼」的學習之旅。工作人員為了降低參加者的尷尬心理，特別將「未婚聯誼」的名稱調整為「人際關係成長營」，希望藉由一開始的「正名」活動，獲得報名者的青睞。

凡事草創惟艱，活動從最初的制訂實施計畫、擬稿發文，到會場布置、各式團康規劃；過程中，小至個人名牌、看版、公告、文宣內容的設計製作，以及開場引子和串場點子的花絮，大至邀約單位的緊密聯繫、場地的勘查選擇，還有道具的因地制宜，無一不挑戰同仁的能力與耐力。然而，經過一次又一次的會議，我們終於列出了鉅細靡遺的辦理事宜，而在一遍又

一遍的事前模擬，我們也編織了笑聲迭起的歡樂遊戲，這期間所經歷的種種艱難與點滴，若非全程參與，是無法體會與想像的。

時至今日，辦理「未婚聯誼」已整整3年，工作人員從最初的倉惶失措到現在已逐漸從容，顯現「累積經驗」和「齊心努力」的成果，縱使目前仍有許多細節亟待加強，但多半作業已能理出頭緒，大夥兒在籌備時不再心慌意亂，而是更明白該如何改善不完備的地方。但願在一次次努力的張羅中，能為有心尋覓佳偶的年輕人，掀起一波波愛的漣漪，進而撮合一對對儷影成雙的結局。

## 步履足跡

回顧3年前的夏末初秋，我們精心挑選在中和四號公園辦理首次的未婚聯誼，未料因為場地過於空曠，主持人聲嘶力竭地在活動中串場，



1

嗓音與精力既損且傷，而所有在場人員頂著秋老虎的艷陽賣力活動，以致大家汗水淋漓有苦難言，各自暗忖「活動盡快結束」或「趁早離開」的思緒，再加上最初擬訂聯誼日期時，難以預估氣候，加劇不確定因素，相關防範事宜更是費盡心思卻只是徒耗。

有了第1次戶外曝曬的經驗，隔年再度舉辦便改弦易轍，工作人員商借了核火工處室內的大會議室辦理，雖避開了風雨，我們卻遇到了團康場地過小的難題，或許是場地面積與參加人數不成比例，使得眾多俊男美女在原本寬敞的會議室裡，竟顯得人聲鼎沸、雜沓擁擠，掩蓋了許多浪漫氣息，始料未及，實為可惜！

接連2年的經驗，從戶外天氣溫度及濕度在事前掌控不易，到室內的「空間」和「人數比例」過與不及等諸多狀況，因此第3年辦理，我們改採戶外並搭建有遮棚的農場進行烤肉活

動，一併解決了戶外與室內可能衍生的問題，便是一心要讓參加活動的人，有個最舒適的場地，從而創造出具有質量的男女交誼。

然而，事非經過不知難，本以為選定戶外兼有室內功能的農場，應該是萬無一失的場地，想到農場位於郊區，往返耗時又形成另一個問題，因此當日有些慣於利用假日補眠的報名者，便因地點較遠而趕赴不及。唉！要確實達到賓主盡歡、處處完美，實在不易！難怪有工作人員喟歎，籌辦過程中不斷審慎評估與深思熟慮，辦理聯誼並不亞於接下燙手山芋的大工程啊！

### 點滴結語

一個人過日子不一定覺得孤獨，但是偶然「盼」起有緣人便會感到落單；一個人在他鄉打拼，也並非絕對無聊，但是常「想」起家人



2

1. 一心要讓參加活動的人，有個最舒適的場地，從而創造出具有質量的男女交誼。

2. 工作人員為擴大辦理，除了與一向合作的「輸工處」再度並肩外，更聯袂多個單位，一起共襄盛舉。

便會感到寂寞。近年來，許多年輕的新秀，為了工作離鄉背井，在台北日復一日的形單影隻，無論在地同仁相處多麼融洽，也抵擋不了思鄉情緒，不論南北交通如何便捷，一段段急於返鄉的路程，依舊催促著遊子的腳步。本處有鑑於此，為了留住全力培育的人才，也為了讓離開故鄉的菁英早日在台北落地生根，鏗而不捨地連續3年辦理未婚聯誼，但願這份惜才愛才的真心，能順利牽引「雙人幸福」，讓愛的火花四處綻放。

比爾·蓋茲曾被問及，一生中最聰明的決定是創建微軟還是大舉慈善？他回答，都不是，找

到合適的人結婚才對。而巴菲特也認為自己人生最重要的決定是和什麼人結婚，並不是任何投資，可見婚姻對男人的重要。台電員工的性別比例，始終是男多於女，而工程單位的豪傑比比皆是，因此尋覓紅粉佳人的渴望，遠遠高於嬌娃對英雄的召喚，為此我們將強化「遍尋芳蹤」的腳步，為每一顆漂泊流浪的心靈，尋找幸福溫暖的陪伴！

夜晚有了星星，天空更顯絢麗；男女有了伴侶，生活更加甜蜜。但願一次又一次的聯誼，能夠成功串起「彼此心儀」又「相互珍惜」的男女情誼。🍷

但願在一次次努力的張羅中，能為有心尋覓佳偶的年輕人，掀起一波波愛的漣漪，進而撮合一對對儷影成雙的結局。

文／謝明憲  
彰化區營業處

## 用溫度點燃 職場價值



你是否也曾回想起當初進入公司的初衷？

日復一日朝九晚五的生活是否也讓你忘了在職場工作的價值與目的？

電業法修正通過，組織轉型的腳步一步步地邁開，身為國營事業的員工，你是否也曾回想起當初進入公司的初衷？日復一日朝九晚五的生活是否也讓你忘了在職場工作的價值與目的？本處同心園地邀請黃副處長銘宏以「用溫度點燃職場價值」為題發表了一場精采的職場講座，筆者覺得值得在這變動的年代分享給各位同仁參考。

### Who are you ?

黃副處長的開場以「Who are you ?」點出人在職場的價值，論述如何看待自己在職場的定

位並以分享自己的人生故事（一段屬於嘉義的故事——凝視山城今與昔）作為暖場，描述自己自小從偏鄉外出求學到進入台電公司的心路歷程，這與日前李副總經理鴻洲蒞臨本處同心園地座談會中分享己身的人生故事一樣引人入勝，李副總當日勉勵在場的園丁及各事業單位的正副主管，在適當的場合不吝分享自己的人生故事，三人行必有我師焉的道理自古皆然，正副主管在職場或人生中遭遇的各項經歷豐富、多元，對於同仁有很大的啟發，也能藉此拉近與同仁間的距離。黃副處長也勉勵同仁，面對生活中的挑戰與起伏，把握以熱情取代激情、冷靜取代冷漠的處事原則。



電業法修正通過，台電組織轉型的腳步正一步步地邁開，如何應對企業轉型，是台電目前的課題。

## 變與不變

職場與生活中有許多變與不變的因素，組織轉型轉動的齒輪一步步地展開，國營事業的員工應該有所體認、知覺，從而做好準備以應對變動的未來，否則就像溫水煮青蛙般陷入危險的境界而不自知。然而人一生中追求的終極目標應當是不變的，就是「追求美好的人生」，為了達成這終極目的，需要設定很多的短期、中期或長期的計劃，以達成各階段的人生目標，試著回想，進入公司至今的每一次職位變動或是升遷就如同人生道路上的不同目標，而適應或遷就變化即為您採取的手法及計劃。生涯與職涯何其漫長，為了達成自己的人生目的，為了讓這一路走來不枯燥乏味，我們可以用溫度與熱情來點燃職場價值。

另一項不容改變也不容打折的是「工作安全」，工作安全一旦疏忽，整體追求人生幸福

的終極目的將立即大打折扣甚至於嘎然中斷，因此在即將面臨的公司轉型計劃中，工安是不變的職場價值，然而在無數的宣導及檢討下，為何總是無法達到零災害？這最後一哩路關鍵為何？黃副處長提出從心出發做工安的理念，只有每位同仁能夠發自內心的注重及落實工安，工安才能形塑成台電的優質文化，內化於心，效果自然樂觀!怎麼做呢？

本處透過推動一組（課）的工安樹形象設置活動，以樹為型，以同仁的家庭合照及對家人的安全承諾標語為葉，將工安樹設置於同仁出入的顯眼之處，「大樹給予人們穩健踏實的印象，有遮風避雨的形象，如同每位同仁都是家裡不可或缺的一份子」，日復一日的提醒同仁，工作安全對於自己與家人的重要性，將注意工作安全的小心謹慎隨時放置於內心，成為從心出發的工作安全文化，應對即將面臨的企業轉型。



工作安全一旦疏忽，整體追求人生幸福的終極目的將立即大打折扣甚至於嘎然中斷。

## 改變ing

聽完前半場已經可以感受到，「在漫長的職涯中透過創造自己的職場價值，用正向的態度及理念一步步的改變現況，透過每個小階段的改變持續讓自己朝著自己的人生目的邁進」是這場演講想要傳達的理念。透過回顧本處這幾年軟、硬體的改變，讓台下聽眾而且親自參與其中的同仁們更能心領神會，正向的改變是如何改變職場氛圍、營造快樂職場。

## 要感動別人先感動自己

感動是什麼？它應該是能觸動對方感覺並激發出共鳴的人、事、物。對方有感覺才會產生感情，有了感情才會轉化成感動，在職場上對用

戶、對同仁亦然，但前提是，當你在嘗試感動他人時，請先自問，如果主角換成你，是否也會被它感動？如同講題中提及的以溫度點燃職場價值，感動職場上的人就能溫暖這個你每天至少得至少待上8小時的地方，如果職場環境冷冰冰或者一成不變，雖然日子還是每天過，但幾十年過去，恐怕會抱著遺憾退休。

值得一提的是依據研究指出「好的情緒會感染，不好的情緒也會汙染」，正面的情緒可營造愉悅的氣氛，進而感染周遭的人。如果是組織內部的領導者，會比多數人擁有更強大的情緒感染力，因為多數人都會密切注意主管的言行，情緒會像漣漪般擴散至整個工作團隊，因此單位各級主管責無旁貸，更需時常提醒己身注意。🍷

在漫長的職涯中透過創造自己的職場價值，  
透過每個小階段的改變持續讓自己朝著自己的人生目的邁進。



### 蓮

綠塘搖艷接星津，軋軋蘭橈入白萍，  
應為洛神波上襪，至今蓮蕊有香塵。

文、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



總管理處水火力發電系統同心園地於108.3.20舉辦慶生會，邀請大家長陳副總經理建益為壽星獻上生日祝福及嘉勉話語，並播放同心園地30週年紀念影片使同仁了解園地之用心，更特別舉辦繞口令大賽，並備有餐點供同仁享用，氣氛熱絡。



總管理處核能發電系統同心園地於108.4.10辦理「喜迎新生命的準備與嬰幼兒照顧及過敏的預防」專題講座，內容涵蓋備孕的準備事宜至新生兒照護等，讓與會的新手爸媽皆感獲益良多，也更了解未來生活的變化。



## 員工協助業務花絮



為發揮博愛精神，善盡企業社會責任，台北南區營業處同心園地、工安組與台灣血液基金會台北捐血中心於108.4.2聯合辦理愛心捐血活動，希望捐血善舉能廣為傳遞，並養成定期捐血的好習慣，不僅可以幫助別人，更能保障自己。



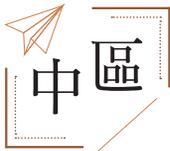
綜合施工處同心園地於108.3.27辦理「運動的美好」專題講座，林講師是專業車手、跑者、三鐵選手及專業旅遊達人，她教導同仁運動要循序漸進、持之以恆訓練自己，另外，也以自己跨越運動傷害的低潮為例，鼓勵大家凡事多堅持一下，離成功就不遠了。



為紓解工作壓力、建立良好親子關係，台北市區營業處同心園地與工會、福利會於108.3.23聯合辦理景美仙跡岩登山健行活動，同仁們攜家帶眷，沿途歡笑聲不絕於耳，度過了活力健康的一天。



林口發電廠同心園地108.3.27辦理協助敬老活動，由該廠志工及協助員們輪流至社區服務，並鼓勵長者走出戶外，增進生活品質。本次活動結合電廠、社區及民眾，凝聚民眾的社區意識，讓每個人都能感受到電廠對社會的回饋。



員工協助業務花絮



新桃供電區營運處同心園地於108.3.4辦理新進身心障礙人員相見歡及員工協助方案業務宣導。除了正副主管的勉勵以外，同心園地也進行業務宣導，期待同仁可以盡速適應工作情況，在台電開啟新的生活！



台中區營業處同心園地於108.3.8辦理「豐原分處成立25週年暨婦女節慶祝大會」活動，邀請創處第一任分處長一同共襄盛舉，同心園地亦同時介紹單位最新上線的「線上借書系統」，大家互動熱絡、場面十分溫馨！



配合工安組「安全衛生活動週」，雲林區營業處同心園地於108.4.1邀請天主教若瑟醫院失智症共同照護中心陳美蓉護理長進行「淺談失智症」專題演講，分享失智症的預防、十大警訊、後續醫療等，使同仁收穫豐碩！



中部施工處同心園地於108.4.9舉辦基層同仁溝通座談及4-6月份慶生會，增進同仁彼此互動、凝聚向心力。除了祝福壽星生日快樂，也希望同仁可以身體健康、工作平安，氣氛溫馨和諧！



員工協助業務花絮



嘉南供電區營運處同心園地於108.3.8舉辦變電部門讀書會，邀請園丁林經理榮森分享「從骷髏紈扇圖探討出生入死」，藉由其古玩收藏的經驗以及個人的人生閱歷，解說北京故宮南宋畫家李嵩的骷髏幻戲圖，使在場同仁增廣見聞。



適逢植樹節，提倡傳承與永續的理念，鳳山區營業處同心園地於108.3.12舉辦「種下愛與希望活動」，大家一同在區處門口種下紅花風鈴木，期待樹木茁壯不只能遮陽，美好的景色也能讓人心曠神怡，朝向幸福職場邁進。



高雄區營業處同心園地於108.3.19辦理專題演講「說話的藝術－讓人一聽就懂的說話方式」，邀請台灣新生報記者何弘斌進行分享。讓大家瞭解到溝通的重要，並學習溝通的技巧，進而改變自己的工作與生活。



第三核能發電廠同心園地於108.3.27舉辦「恆春城老故事從老照片回憶半島風華」，邀請紅氣球書屋林彥廷導演，從老照片與新照片對比出時代的變遷，並分享從恆春建城以來的歷史故事，吸引許多同仁踴躍參與。

照片提供／陳庭誼 核能火力發電工程處

## 分享與感恩 員工協助服務班、進階班 訓練心得回饋



108年度員工協助業務服務班課程，安排團隊合作、助人歷程與技巧、社會資源運用與服務、制度介紹及志工角色任務等課程，讓參訓的志工及同仁認識同心園地組織及相關資源，進而參與奉獻，以下為志工參訓後之心得分享與回饋。

108年度員工協助進階班訓練課程，配合「轉型Up 溝通Hug員工協助方案」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」、「長青人生」及「性別尊重你我他與家事分工」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。

### 服務班心得分享

文／核能後端營運處 鄭吉閔

有時候，我們太過著急想要提供幫助，不見得是件好事。  
**客觀的理解與認知，也是助人與助己不可或缺的要素。**

以個人而言，員工協助業務服務班是一個難得的學習機會。我們每天不論上班或在家生活，都在面對各式各樣的人，扮演各種不同的角色。因此，學習助人的技巧及諮商入門，對心靈成長及未來人生的道路，有很深的幫助。三天的課程，令我學習到，當身邊遇到需要幫助

的同事，可以從對方的肢體語言或話語，觀察出一些客觀的訊息，接著進一步提供協助。

平時就要適當地讓需要幫助的同事了解，自己是個願意提供協助的人。接著學習等待，等待對方願意主動找上門來，再以同理心理解對方



當身邊遇到需要幫助的同事，可以先從對方的肢體語言或話語觀察，再進一步提供適當的協助。

所面對的困難和此刻的心情，有時候，我們太過著急想要提供幫助，不見得是件好事。

也許是華人文化的間接影響，當我們聽到對方訴說自身困難時，我們時常急於提供建議，或者拿其他人的較差例子，來和案主的事做比較。有時候，對方只需要有人願意好好傾聽，在傾訴的過程中，案主自己也能慢慢理出脈絡（可透過協助者的話術引導），不管最後問題有無解決，都對事情有正向的幫助。把耳朵打開一點，聆聽多一點，大家都能好過一點。

起初，我覺得核能系統的同心園地，在辦活動上面相當積極，園丁與志工也會熱心幫忙，但總覺得在「關心別人」這部分，沒有辦活動來的積極。後來，才認知到必須透過這些活動傳遞一些訊息，來使更多人了解同心園地。當需要協助的同仁知道資源後，前述的等待才能變得有意義。

我有一個好朋友，目前正在讀諮商研究所，也因為上過這堂訓練課的關係，見面時就會一起討論幫助別人的技巧及話術，除此之外，對事情能有更深層、客觀的理解與認知，也是助人與助己不可或缺的要素。

這些課程的體會，不只能運用在工作上，更對自己未來人生遇到重大困難的時刻，幫助很大。也使我進一步意識到，不但自己可以幫助自己外，要知道求助於別人，是很健康的行為。這次的學習過程是個很棒的開始，人生是不斷學習的過程，透過這過程，我們得以使自己在這領域更精進。

最後，感謝公司中有人肯默默無私地在耕耘同心園地這一塊，或許平常用心的地方，別人也不見得會看見，但同心園地確實是每個公司員工重要的防護網，尤其在遇到人生重大困難之刻，他們會伸出強而有力的雙手支援。



### 進階班心得分享

文／珊瑚樹

我開始用問句問：「那你覺得什麼才能幫助你？你擔心的是什麼？」  
關懷地問他心情怎麼樣時，當事者也表示正在整理與面對問題。

在危機處理經驗及成長團體分享與學習時間，有協助員分享該單位發生的工安事件，分享內容從剛發生時如何啟動公司資源進行安心服務、團體諮商及個別諮商，到後續關懷與協助的過程。

由於我有類似的個案經驗，曾經參與關懷與陪伴的部分，課程中我亦有進行回饋分享，希望能對同學們有所幫助。

### 個案的疑慮

每當我說安心服務及諮商可以幫助他們的時候，當事者卻覺得諮商根本幫不了他們，而且相當的排斥。我開始用問句問：「那你覺得什

麼才能幫助你？你擔心的是什麼？」同仁覺得當下他們最需要的是想知道將要面臨哪些事？該如何處理？處理不好有哪些後果要承擔？最最擔心的事是會不會有刑責及內心的自責！

### 協助安排有經驗的人士

後來我們安排了一位工安經驗豐富且順利處理過多項工安事件的退休經理，回單位指導同仁如何面對並處理他們擔心的事情，他們才能比較放心去面對接著排山倒海而來的內外部單位之各種工安查核、文書作業、報告、開會與檢討。而我就每週進行關懷與陪伴，一開始當事者有太多事情要處理，所以關懷頻率需視情況而調整。



2

1. 去年年底發生的工安事件，我除了尋求專業的協助，也持續關懷當事者，3個月後，個案終於渡過了難關。
2. 透過專題演講或是進階規劃成長課程，讓更多人能接觸與學習，讓同心園地自助助人的精神更加擴散。

## 持續發揮關懷的力量

1個月後，我還是每天持續發揮關懷的力量詢問：「最近好嗎？您心情怎麼樣？」個案就會開始告訴你最近發生了什麼事、事情處理得怎樣了、碰到什麼困難、怎麼解決了。當我關懷地問他心情怎麼樣時，當事者也表示正在整理與面對問題。

3個月後，個案露出了出事到現在的第一個微笑，因為家屬和解了，並且也謝謝我這段期間的協助，幫他渡過人生最艱難的日子。

## 受訓的養分

我思考我到底做了什麼，讓個案覺得我確實幫了他。呼應黃智儀老師的教導，協助個案的5步驟：1.發生了什麼事？ 2.影響了什麼？3.影



響多久了？4.盤點可運用資源5.協助個案運用資源面對與選擇人生。我就這麼潛移默化用了協助技巧，真的覺得很不可思議，因為我一直覺得自己的協助技巧很不好，但受訓的養分與能量在不知不覺中就運用出來了。

## 擴散自助助人的精神

如果能將這些優質的課程引進單位，透過專題演講或是進階規劃成長課程，或許也是研習的效益最直接延伸的方式之一，讓更多人能接觸學習到這麼有意義的課程，讓同心園地自助助人的精神更加擴散。



1

### 進階班心得分享

文／馮惠敏 台南區營業處

在溝通技巧上，永遠都是先處理情緒，再處理問題  
情緒只要被接納，就可以打破僵局，展開對話

今年的主題是「轉型Up 溝通Hug」，這世界唯一不變的，就是變。身處在高變動的時代，本身就要具備「應萬變」的能力，智儀老師說：「每2年就要重新檢視自己的人生，以免遇到事情無法反應。要不斷檢視自己的3力（能力、財力、工作力）與老本（老生（健康）、老友、老伴、老本（錢）、老居），調整生涯規劃，以應付未知。」

感謝人資處與老師們的用心，3天課程設計互有關連，除了授課，還用很簡短的遊戲互動、心得分享、影片欣賞等，讓我們在很短的時間內長知識、心靈有共識。雪琴老師讓我們分組，讓同年代的人圍在一起，並說出當年代的重大事件，只是一個小遊戲，就讓我們看見世代的差異，出生在不同時空背景的我們，現在

在職場上相遇了，價值觀與人生規劃都不同，所以溝通上也容易出現問題。一旦衝突出現，攻擊是本能，是人失去安全感時啟動的防衛機轉，與其劃分界線，不如將心比心，看見彼此的優點，找出互相都能接受的互動模式，這當中說話方式很重要，老師提醒：「使用『我』開頭、具體的描述、說出『正向』的期待，彼此給出『好』。」

另外，以科學的角度出發，有人說夫妻會不會離婚是可以被預測的，而且準確度高達92%，其中導致離婚的關鍵，竟然就是在互動中出現「輕蔑」的表情（如嘴角上吊、翻白眼等）。這提醒我們人的一生，家庭關係是核心，有愛與支持的家庭，能提供本質上的安全感，遇上關鍵時刻，這份內心安定帶來的力量，會大得



1.我們人的一生，家庭關係是核心，有愛與支持的家庭，能提供本質上的安全感。

2. 人生有很多面向，不是只有工作，從現在開始學習與規劃，永遠都有更好的空間。

2

令人出乎意料。

在溝通技巧上，永遠都是先處理情緒，再處理問題：認同情緒，不用認同價值觀；不用認同做法，但要認同情緒，成功的情緒管理不是否決不當情緒，而是接納情緒，不是每個問題都有辦法處理，但情緒只要被接納，就可以打破僵局，展開對話，人生就有機會再往前走。

智儀老師是一個能量很高的人，能感受到她是真心誠意想要把她畢生所學，在短短的時間內輸入到學生身上，而她教的也真的是一些非常實用的東西，老師用很實際的故事，讓我們理解受衝擊者會有的反應，以及實際告訴我們該如何幫別人整理，面對改革帶來的變化。

在她身上我學到：決定衝擊大小的，並不是事件本身的嚴重性，而是承受者的因應能力，要處理首先要有危機感。如果聽見一個人用「撐」來形容自己時，代表已經不是正常狀

態，代表能量已經耗盡，是用硬擠出來的力氣在繼續，這很危險，再不介入，到後來會走向無可挽回的後果。

再來，遇上一個人不要預設立場，只要聽他說，因為說就是一種整理，聽就是一種幫助，問問題是為了要幫對方整理，相信問話本身就有力量，要讓對方自己說出答案，才是正確答案，重點是，不要管不能控制的事，人生有很多面向，不是只有工作，從現在開始學習與規劃，永遠都有更好的空間。

每次上課，除了課程本身，讓我最感動的是人，那些真心誠意的給予、付出與陪伴，感受到同心園夥伴們的友善與熱情，那些把自己生活過得閃亮亮的人，總是給我很多方向與力量，我跟自己說，練習當個接受者，當讚美或好事發生，就收下，然後說謝謝，並且真心地回饋給對方，用好用來回應好，發揮1.1乘1.1乘1.1……，然後會趨於無限大的精神。☺

# 苦樂 留言板

一個想結婚又不敢結婚的女子

編輯先生：您好！

身為一個台電的員工，我為自己感到驕傲，穩定的工作、規律的生活，我很滿意現在所擁有的一切。但隨著年齡衝破了三十五，父母打電話來的第一件事，不再只是噓寒問暖和過得好不好，而是什麼時候要結婚，老大不小了，最讓我備感壓力的是現在逢年過節，身旁的親戚就會帶著有目的的笑容問我說：「到底什麼時候才要邀我們吃喜酒啊？你父母年紀大囉，他們很擔心妳耶！」我的天啊，即使內心有超多想要反駁的聲音，還是只能微笑的回：「我會努力的！」（努力什麼啦，感情這種事又勉強不來，何況現在女性主義當道，女人當自強，難道一定要邁入婚姻才是必須的人生規劃嗎？）我努力地這樣說服自己。

其實認真想一想，不是我不想結婚，而是我有「婚姻恐懼症」！我也不知道這個症狀是從什麼時候開始的，一開始可能是常在新聞媒體上看到關於婚姻的負面消息，和看著自己身旁有些親友同事的例子，原本是很甜蜜的戀人，互許美好的承諾決定進入婚姻，但婚後才發現一些生活的價值觀有很大的落差、婆媳問題等等，而最終還是離婚收場。雖然我知道不能以偏概全，但面對這可能存在的風險，對婚姻的恐懼也逐漸佔據曾經在少女時期對步入禮堂的美好嚮往。

我一直試著要面對心魔，所以我就聽從父母的意見去相親，原本一開始是很抗拒的，覺得都什麼年代了還要用相親的方式來認識異性，真的太奇怪了啊。但的確我自己身旁的男性在我的防禦機制底下，默默地都被我列為朋友和哥兒們，所以我還是妥協於父母的安排。其實相親並沒有我想像的那麼古板，我們就跟一般戀人一樣，從一開始的不熟識，到慢慢了解對方，而互相有了好感，漸漸地走向戀人的角色。談戀愛的感覺真的很好，對方對我的好，都讓我感覺到很幸福，甚至我覺得這樣或許可以讓我遺忘我曾害怕的事。但隨著兩人的關係都逐漸穩定時，對方開始提出想要一起邁入婚姻的打算時，我心裡又開始逃避了！聽著對方描述著未來共同的夢想藍圖，雖然很感動，但我卻無法真的投入到他想去的未來。害怕進入婚姻的恐懼，又漸漸地浮了上來。我要如何才能消除對婚姻的恐懼，抓住屬於自己的未來呢？還有到底要怎麼在愛情和婚姻裡取得平衡呢？

一個想結婚又不敢結婚的女子 敬上



## 一個想結婚又不敢結婚的女孩：妳好！

恭喜妳尋覓到了摯愛。從妳的來信敘述，沉浸甜蜜幸福戀情的妳，對於愛情、婚姻卻不知所措。妳的煩惱我們都能夠體會，至於妳的恐懼，經過我們討論後，試著提出一些想法與妳分享：

### 消除婚姻恐懼感的要素

**認識婚姻的價值：**婚姻是幸福的另一個開始，但也不要對婚姻生活有過高的幻想，人都不是完美無缺的。要清楚認識到婚姻的可貴，不受別人的影響，耕耘自己的幸福。

**建立融洽的婆媳關係：**婚姻是兩個家庭的結合，要尊重和愛戴彼此的家人，用多一點的包容和忍讓，來營造和諧的家庭。可以的話，在婚前多瞭解雙方家人生活習性，促進將來的良好關係。

**體會家庭生活：**結婚後的女人都會成為「主婦」，要學會獨立、相互尊重。另外家務事不是女人的專利，夫妻雙方平分家務，這樣更能促進夫妻之間的感情。

**創造美滿人生：**夫妻共同經營幸福家庭，價值觀要取得平衡及共識，才能共同面對未來，培育幸福的家庭。

以上4點是比較關鍵的要素，創造幸福美滿的人生；十年修得同船渡，百年修得共枕眠，有特別的緣分才能成為一家人，希望大家都能「且行，且珍惜」。

### 愛情是憧憬，婚姻是現實生活

**有生命力的感情從來都不是互相制約：**兩個人相遇相知相戀，最重要是找到兩人之間的平衡點。交往時可藉由良好的溝通，讓感情穩定和持久。

**每個人都是獨立的個體：**不做愛情奴隸，也不是誰要為誰放棄，而是要給對方自主的空間。

**婚姻不是愛情的墳墓：**婚姻是夫妻共同攜手經營，認知家庭生活的需求，盡量排解生活上的瑣碎和煩惱，只要經營好一個家庭，便可享受美好婚姻。

**夫妻相處之道是互相扶持：**夫妻相處，最美的關係就是彼此相互支持、體諒與疼愛，不是接受和給予，也不是束縛和羈絆，更不是犧牲和將就。走進彼此生命都帶著善意和體諒，均以「愛更好」為理想。切記婚姻是由愛情累積產生的，唯有愛才能創造美滿婚姻與幸福家庭。

以上提供妳參考，希望能對妳有所幫助，以後如有困擾，隨時歡迎來同心園地，我們全體協助員願意陪伴妳一起研討解決。祝福妳有一個美好的婚姻。

嘉義區營業處全體園丁 敬上

## “ (中區) 輔導內容 ”



### 一個想結婚又不敢結婚的女孩：妳好！

看完來信，「婚姻」這件事讓妳覺得非常的困擾，心裡所承受的各方壓力一定很大，由於家人對妳的期待，安排相親，妳心裡雖不願意，但還是能聽命於父母親安排，這是很棒的做法，代表妳已嘗試走出第一步來接受交往，但結婚那種恐懼陰影還存在著，本廠園丁們經討論後提供一些意見供妳參考：

#### 調整心態，勇於接受

由於妳看到許多媒體的報導及親友同事的案例，讓妳有「婚姻恐懼症」而不想結婚，這是妳看到的一面，但往往不是最真實的一面，心理壓力或恐懼是可克服的，可從心態的改變、心理的調適，去嘗試接受，就如同妳接受父母親安排相親而讓妳感到幸福一樣，所以慢慢去調整、去接受、去嘗試待嫁女兒心的那份少女的期待。

#### 設定自己的目標

找尋自己的幸福之路是一件很重大的事，多接觸婚姻美滿幸福的同事、朋友，去學習如何經營婚姻之道，調整以往對婚姻害怕恐懼的心，學習接受婚姻的藍圖，藉由展開交往熱戀去嘗試解開逃避婚姻的心，對自己設定一個目標，讓自己步入紅地毯後能過著美好幸福的日子，

就像妳當初談戀愛的感覺。

#### 樹立危機意識

人說「相愛容易相處難」。如能樹立危機意識，和伴侶思考、討論婚後可能遭遇的問題，做好心理準備，也許比較心安。例如：如果我生病，對方能否全心全力照顧我？若在婚姻中迷失自己我應該如何處理？當性趣不再時我要如何應變？最後發現我們是兩個世界的人，那要如何生活？這些危機意識先建立，有了周全的準備，然後試著接受愛情和婚姻。

#### 可以善加利用公司的轉介專家資源

若同心園地園丁們無法協助到妳的問題，請善用公司貼心為同仁提共的8小時免付費轉介諮詢服務資源，透過園丁的轉介尋求專家諮詢，讓專家來打開妳對「婚姻恐懼症」的心房。

總之，「婚姻恐懼症」是一類很具代表性的現代社會心理疾病，理性尋求解決之道是妳目前所需要的，園地的前輩們均非常願意協助妳很快走出婚姻恐懼，把握結婚的年齡，期待各園丁所提供的意見能帶給妳一些幫助，解開對婚姻的困惑與疑慮。

明潭發電廠同心園地全體園丁 敬上

## “ (北區) 輔導內容 ”



### 一個想結婚又不敢結婚的女孩：妳好！

從妳的來信看來，妳對於婚姻恐懼的來源主要是他人經驗的分享、婆媳問題的擔憂以及價值觀差異的憂慮。由於成長環境不同，每個人在原生家庭養成的生活習慣也都有所不同，因此新婚夫妻生活往往需要一段時間相互適應與調適。倘若是婚後和夫家（亦或是婆家）共同居住，家庭成員除了新婚夫妻二人還有其他家人，就需要更長的時間才能適應新生活。

調適的當時，妳對於婚姻的恐懼其實都只是無謂的擔憂，為了縮短新婚生活的調適期並減少生活磨擦，建議妳在婚前就先行討論家務分工與金錢運用模式，透過這兩個基本問題的討論，可以讓準夫妻對於婚後生活有更實際的規劃，也可以在討論中清楚知道彼此的價值觀。

### 家務分工

現在社會大多是雙薪家庭，夫妻二人一同處理家務已成為趨勢。為了維持生活品質，家中環境的整潔、衣物換洗、垃圾傾倒等等生活瑣

事，卻往往是爭吵的源頭，該如何分工合作以維持良好的生活，讓家庭中的每一份子都有所貢獻，家務分工就變成很重要的議題。

### 金錢運用模式

婚前的男女朋友大都是經濟獨立，婚後由於生活模式的改變，將會出現共同的生活花費，金錢的運用模式也會有所不同。婚後生活是夫妻成長的開始，夫妻將擁有許多重要的人生目標與課題，例如撫養孩子、購買與更換房產、車輛等等，隨之而來的花費就需要更加妥善的規劃。不論是何種模式，都應該於婚前多加討論，在討論的過程中了解彼此對於金錢運用的期待，可以減少婚後因為金錢而衍生的爭吵。

在茫茫人海中，找到值得託付終生的對象是人生最大的幸運，婚後的生活除了柴米油鹽醬醋茶，學習相互忍讓化解衝突，更不能忘了分享彼此的內心世界，維持熱戀時期的愛慕，訂定共同的生活目標，一起努力朝目標邁進。

台北南區營業處同心園地全體園丁 敬上

### 結語

恐懼多來自於無知，婚姻是人生大事，雙方在婚前就要透過充分的溝通，理解彼此對於婚姻的期待，以及對於家務分工、金錢運用、育兒等的想法，方能建立共識、攜手同行，一起學習成長。本案援例三篇，另提供總管理處財會資源系統；台北北、基隆、新竹、苗栗、彰化、新營、鳳山、屏東區營業處；新桃、台中、嘉南供電區營運處；南區施工處；大潭發電廠；輸變電工程處等單位園丁之建言供參考，期能協助同仁解開心中的結，邁向下一段人生旅程。

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本新書、4片DVD，請同仁向貴單位同心園地借閱。

## 波伽利：聲命之歌

導演：麥克瑞福  
演員：安東尼奧班德拉斯、托比賽巴斯汀、赫蒂莫亞

阿莫斯生來就擁有美妙嗓音，卻因為先天性眼疾，加上一場在學校的足球比賽意外，讓年僅12歲的他完全失明，從此他的世界變成一片黑暗。個性好強的他沒有放棄自己，在恩師的嚴厲指導之下，他的歌唱技巧不斷提升，經過長時間的沉潛，他開始受到樂壇擁戴，朝史上最成功的跨界男高音之路邁進。

## 登月先鋒

導演：達米恩查澤雷  
演員：雷恩葛斯林、克萊兒芙伊、傑森克拉克、帕布羅薛伯

改編自詹姆斯漢森的第一人稱口述傳記【登月第一人：尼爾阿姆斯壯的人生】，講述美國太空總署登月任務的精彩故事，49年前的7月20日，阿波羅11號上的尼爾阿姆斯壯在月球上踏出了第一步，重現阿姆斯壯和美國執行史上最危險太空任務時的犧牲和努力。

## 波西米亞狂想曲

導演：戴克斯特佛萊契  
演員：雷米馬利克、埃丹吉倫、露西波頓

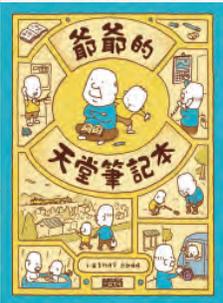
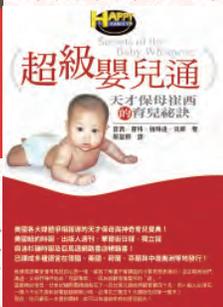
描述搖滾經典的不敗傳奇「皇后合唱團」及其樂團的靈魂人物主唱佛萊德迪墨裘瑞短暫卻耀眼的一生為故事的主軸。透過皇后合唱團極具原創性與獨樹一格的標誌曲風以及他充滿穿透力的歌聲，觀眾看到皇后合唱團的崛起、崩解，又再次使出渾身解數完成搖滾樂史上最撼動人心的表演。

## 小偷家族

導演：是枝裕和  
演員：Lily Franky、安藤櫻、樹木希林、松岡茉優

在東京下町林立的高樓大廈之間，這家人仰賴初枝的老人年金過活，當年金不夠用時，就靠在外順手牽羊來補貼家用。某個冬天，治在附近大樓發現一個瑟瑟發抖的女孩由里，於是他將由里帶回家中，隨著由里加入到這個貧困潦倒的家庭之後，卻因為某件事情發生，讓原本融洽的家庭開始崩離析。





## 我是賣豆腐的，所以我只做豆腐

作者：小津安二郎  
出版社：新經典文化

書中精選39篇小津安二郎在各大報章雜誌上的電影見解、幕後花絮，文字透露出他對電影的愛、拍片時的各種堅持。同時另收15件小津於二戰期間在戰地時與家人朋友往來書信與投稿文字、1篇獨家專訪、小津自評53部劇情作品，極有珍藏意義。

## 咦？不是你去刷馬桶嗎？

作者：蓋瑞·巧門  
出版社：格子外面

幾乎人人都認為，只要彼此相愛就能進入婚姻。然而，多少夫妻的幸福婚姻夢早已幻滅在那些最日常的生活事件中。無論你是單身或已有固定對象，這本書都能幫助你們決定「是否與何時」共結連理。如果你們已經訂婚，甚至結婚了，這本書可幫助你們檢視關係的基礎，讓你們學到建立美滿幸福婚姻的必備技巧。

## 超級嬰兒通

作者：Tracy Hogg & Melinda Blau  
出版社：如何

崔西懂得所有嬰兒的哭聲、臉部表情與肢體語言，可以和還不會講話的小寶貝溝通。這麼棒的保母，你必須花500美元才能和她電話諮詢2個小時，必須花1,000美元請她在你家一整天！但是，現在你只要花2小時的時間閱讀就可以知道她所有的育兒祕方！

## 老年的美好滋味

作者：曾野綾子  
出版社：天下雜誌

本書展現87歲長青作家曾野綾子的老年人生觀。作者捨棄枯燥的哲學講述與說教，參雜小說的筆法，藉由一篇篇的故事性短文，以輕鬆而引人入勝的方式訴說步入中年以後更能品味人生。很少人會對年紀的增長感到喜悅，然而作者卻說，晚年才有滿滿的、未曾預期的幸運。

## 家有青少年之父母生存手冊

作者：彭菊仙  
出版社：天下文化

許多家有青少年的家長一定有這樣的困擾——父母眼中的乖寶寶，到了青春期的轉瞬間變成難以溝通的怪小孩，家中氣氛從此丕變。他們到底在想什麼？父母如何與他們溝通？如何引導他們的學習與生活、維持良好的親子關係？

## 爺爺的天堂筆記本

作者：吉竹伸介  
出版社：三采

爺爺的「天堂筆記本」描寫了天堂的模樣，還計畫了上天堂後守護家人的方法！爺爺對上天堂是期待，還是害怕呢？日本最具創意插畫家吉竹伸介再次挑戰想像力的邊界，在生命議題上舉重若輕，以創意魔法棒為讀者帶來不同的感受！



## 新 婚 小 語

文、照片提供／李國賢 秘書處

男：妳知道我姓什麼嗎？

女：李啊，不然勒！

男：原本姓李，但遇見你之後姓「福」。



## 寶 寶 園 地

文·照片提供／鄭婉潔 人力資源處

你的到來讓爸爸媽媽更加美滿，  
願你亦能迎向健康平安幸福的人生。

## 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397以前之資料及「婚友資訊」表格置於同心園地網頁服務資訊項下，歡迎查詢及下載。



## 同仁對調服務信箱

編號	年齡	現在服務單位／職位名稱	調區	學歷
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
1285	30歲以下	高屏供電區營運處/電機工程師	興達發電廠、嘉南供電區營運處、台南區處	大學
1286	31~40歲	電力修護處中部分處/機械工程專員	發電處	碩士
1287	41~50歲	大林發電廠/總務	高屏供電區營運處、屏東區營業處、鳳山區營業處	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1277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。

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？

184

期

專題  
故事

## 練習

108年9月號/108年8月5日截稿

體育課一直都是我的夢魘。還記得國小的時候，某次的體育課是前滾翻練習，老師在講解完基本的技巧之後，便開始要大家輪流練習，看著大家輕巧且迅速的完成動作，輪到我的時候卻失敗了，大家的笑聲讓我覺得很丟臉。

後來為了分數，也有賴於別人的鼓勵，在老師的協助下不斷地練習，最後雖然還是不俐落但是至少達到及格標準。世上有很多東西無法一蹴可幾，都是要靠不斷的練習才能夠熟能生巧！

184期專題故事邀請大家分享自己過去曾經有過的「練習」經驗，也許是隻身在外要練習一個人生活，或者是面對困難時在多次練習之後得到解決，抑或是對自己喜歡的事物透過練習達到專精的成果！誠摯期待你的分享，讓我們一起練習，成為很棒的自己！

### 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

# 急筋腦轉彎

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！

為什麼暑假比寒假長？

暑(夏)假(長) > 寒(冬)假(短)

蚊子不叮哪一種動物？

(蚊)叮(人)

怎麼讓珍珠奶茶變大杯？

品(茶)罪(大)

誰殺了牛奶？

奶(牛)殺(殺) > 奶(牛)殺(殺)

一顆心值多少錢？

(心)值(一) > 心(一)值

死前放屁叫什麼？

屁(死)

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

難

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

# 急筋腦轉彎

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！

為什麼暑假比寒假長？

熱脹冷縮

蚊子不叮哪一種動物？

布丁（狗）

怎麼讓珍珠奶茶變大杯？

大悲（杯）咒

誰殺了牛奶？

綠豆沙（殺）牛奶

一顆心值多少錢？

億（一心一意）

死前放屁叫什麼？

絕響

# 數獨遊戲

解 答

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

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

難

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



台灣電力公司  
Taiwan Power Company

人力資源處 編印

E-mail : [d0960602@taipower.com.tw](mailto:d0960602@taipower.com.tw)

