



2019.07 | 雙月刊



台灣電力公司
Taiwan Power Company

同心圓地

追求完美

所謂的完美

在於你能接受多少的不完美

就像天邊的彩虹

總在一場雨後

陽光照耀下的美麗

追求完美就是

接受自己所經歷的獨一無二





擁抱

文／白頭翁

雨停了
鼓打得懶散
雲累成了黑暗
遠方的車聲
像童年午後的夢
就這樣
昨日走過的陽光
成了水滴中的記憶
記憶也將在陽光下
成為過去
也許是
雲曾在天空飄過
懷念起水上的影蹤
淚滴漾起了波光
從此不願停歇

也許是
雲散風輕
水上的浪太寂寞
唱起了歌
從此不斷擴散
就這樣
雨才來安慰
風才來撫面
陽光才來溫暖
雲卻忘了天空的擁抱
才會去流浪



追求完美

大家常用「好，還要再更好」來勉勵自己精益求精。不管是工作還是生活，我們都希望品質可以不斷提升，更希望可以臻至完美。要達到完美需要花費很大的力氣與時間，一旦沒有達到目標，難免會讓人覺得沮喪，甚至有墜入深淵般的感受，然而追求完美對我們的意義是什麼呢？

本期〈專題故事〉邀請大家分享對於「追求完美」的看法：有些人從過去的苦苦追求完美，後來經過休息、思考後，發現「減法」反而讓他的生活更加完美、完整；也有同仁分享自己的親人面對身體的殘缺更加奮發向上，追求自己的完美人生；還有人從健康的角度出發，提醒大家追求完美但也要照顧自己；更有人告訴大家，不是所有事情都能夠完美，不完美其實也是一種完美。大家對「追求完美」的定義都不同，想法也都不一樣，讓我們以更多元的方向來思考「追求完美」的意義。

本期「園地專欄」記錄了總管理處核能發電系統母親節活動的趣事，第三核能發電廠也分享參與家扶機構助童樂學的心得。此外，本公司為落實員工協助業務的保密機制，新訂「員工協助業務服務倫理與資料保存及調閱作業規範」，並在本期的「園地心發現」中告訴大家「我保密 你放心」，希望能夠協助同仁善用並信賴同心園地。

七月份的天氣十分炎熱，日頭赤炎炎，請大家要多加補充水分！暑假期間，親子互動、出遊戲水，也要注意交通和各項安全。祝福大家的夏日生活能夠充實愉快！

編輯手札

01 追求完美 /本刊

專題故事

04 留白，乘載完美的減法生活 /林家丞

08 邁向人生完整組 /葉志峯

12 致妳，追求人生完美的勇氣 /李智揮

16 追求完美婚禮 / Kyle

20 完美的加減乘除 /鄭佳穎

23 不完美的快樂 /張敏慧

24 追求完美，健康後退？ /宣

27 追求完美 /林佳穎

28 因為不完美 才完美 /蓉禱

31 並非事事都能兩全 /劉紹楷

32 不完美，才美 /莊沛安

34 與不完美共舞 / Ugly Beauty

36 落花的風情 /羅瑞曉

EAPs 停看聽

愛情陷阱篇

39 假學歷真結婚 /林蕙瑛

上班族心理系列

職場紓壓篇

42 淡味人生 /林麗明

人文采風

電影人生

44 龍紋身的女孩 /黃素菲

大地見聞

48 美崙鳥踏石 花蓮港憶舊 /何立民



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

52 總處核能發電系統 母親節活動紀實 / 泉明子

56 愛送家扶 助童樂學 / 張益維

攝影風情

59 油桐花風情 / 天作之合

活動報導

60 員工協助業務花絮 / 本刊

感恩回饋

66 分享與感恩－員工協助業務培訓班、
進階班訓練心得回饋 / 本刊

苦樂留言板

70 一位開始慌了的屆退人員 / 本刊

園地心發現

74 我保密 你放心 / 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：追求完美

所謂的完美
在於你能接受多少的不完美



文、照片提供／林家丞 花蓮區營業處



留白，乘載完美的 減法生活



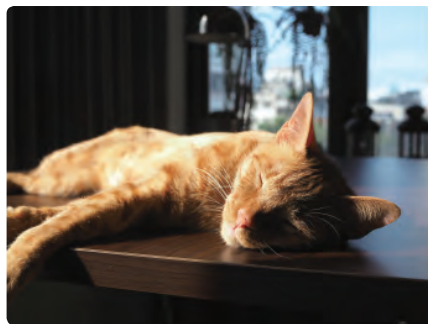
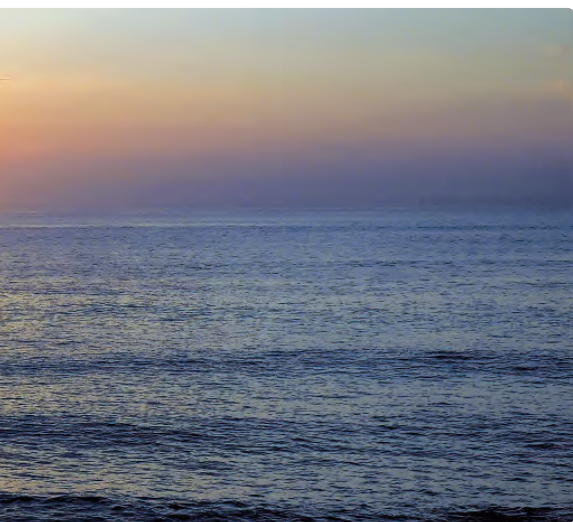
過去的一路上，我辛苦走著、爬著傳統道路，
路途的終點是長輩們繪製的完美人生。

坐在清晨的海邊，在薄暮的光線中，仰望天空由深紫轉金黃，當中透著淡紅，最後變成了粉藍色，一旁沙地上馬鞍藤綻放著，我嘴裡慢慢咀嚼著早餐，眼前有種純粹的美，感受到極致的和諧。對海洋的嚮往，大多是源於與自由、冒險的意象連結，驅使著自己日復一日，離開溫暖的被窩，前往岸邊迎接日出，看著微風吹皺海面上的波紋，也吹落沾上靈魂的灰塵。

海灘上有一隻橘色奶貓，瘦瘦小小的，跑過來對著我喵喵叫，單純覬覦著我手上的香腸飯糰，橘貓多半是公貓，這隻卻是母貓，她很特別，我撿走了她，給了她一個家。

我「有」什麼？

過去的一路上，我辛苦走著、爬著傳統道路，路途的終點是長輩們繪製的完美人生，認真讀書，拿到優秀文憑，畢業後進入大公司當科技新貴，憑藉專業能力升職，娶妻生子，含飴弄孫，各種元素必須環環相扣不斷疊加，才能發揮綜效，否則就會淪落被社會淘汰的命運，這是我所受的教育，我從沒思考過這條路，是否就是我所想要的，傻呼呼地進入了公司，開始了漫無天日的工作，背負巨大的專案壓力，每天發瘋般解issue，才發現所謂一片光明的前途，並非場景，而只



海灘上有一隻橘色奶貓，她很特別，我撿走了她，給了她一個家。

是一張紙厚度般地假象，無法僅追求工作的完美，就同時滿足人生所有構面的品質，在我沒有努力經營的地方，就不曾有過任何的進展。

我踏入這個畫面，穿破了這張紙，沒走過的人，不知道往後的風景，我的健康正急速消耗，沒有了自己的時間，更遑論生活品質。這段期間，因為工作任務的訓練，讓獨立思考能力大幅提升，但我也開始反思過去的選擇，畢竟追求人生中的光明，必須認真凝視眼前名為黑影的苦難。

好不容易，我抽空再次前往花蓮旅行，依著昏暗的漁火走在海邊，等著日出，我想起了52赫茲的傳說，52赫茲是一隻鯨魚的名字。牠歌聲的頻率迥異於同伴，導致無法被同伴們聽見，在海洋深處徘徊、唱著沒有同類聽見的歌聲，

牠的存在產生許多未解的謎題，是獨自遊蕩、主動離開鯨群選擇孤獨，堅持著他的曲調，偏執孤高地宣告：「我從沒想過要適應這個世界。」或只是單純被生理構造所侷限，導致寂寞孤單的狀態，無人知曉。其他時間，我扮演著其他人生命中該有的各種角色，有份正常的工作，過著正軌的生活，靈魂卻時常像個遊魂無所依靠，在失序的邊緣遊蕩。

然而，在這個黑暗沙灘上，沒有半個人，卻有一抹隨興走著、坐著或躺著的遊魂，與現實保持著距離，正享受著踏實活著的自己，享受著異於眾人的生活頻率。

我成為了我自己

這次我毅然離開原本的生活，還記得進入台電當時，選填志願的人最害怕選到偏遠地區，而



1

這卻是我的第一選擇。花蓮的山，對想家的人來說，如同把人困住的城牆，對我來說，卻像待在城牆之外般自由自在；時常地震的土地，承受不起高樓大廈覆蓋，卻多了旋藤開花的繽紛；陡峭下凹的海溝，無法讓遊客戲水，卻讓這片海的藍，產生更精緻的層次。

從小在市中心長大的我，也曾擔心會不適應花蓮的生活，如今四年過去了，我只慶幸當初做了這個決定，我曾努力在工作品質追求極致，也同時試著在生活品質追求完美，這不是天秤的兩端，而是生而為人的責任。

揹著行囊，踏下真正移居花蓮的第一步，我猛然想起了卡謬曾說過的一句話：「人，是唯一會拒絕成為自己的生物。」所有的事物對我來說，都充斥著語言的元素，或多或少、或實或虛，在真假之間，端看當時自己

的心境能捕捉多少的訊息。

由心開展的概念會在生活中擴張，成為一個人面臨選擇時的答案，因此大半的思維，終將寄託於抉擇其中，形成一個人的生活樣貌。人往往會厭惡過去或現況的自己，藉著反省進而蛻變，我想依據自己的現狀，做成一道反映對未來理想的料理，一道能揉合天秤兩端的料理。

簡單簡單再簡單

走進花蓮的重慶市場，同時迎面而來的是盎然生機與亡魅之氣，在生鮮蔬果攤位對面，吊掛著鮮紅臟器，駐足其中，感受到隱晦的競爭拉扯，一方招展著蓬勃，另一方揮霍著靜謐，該如何做，讓兩者和諧共存一體？將心臟洗淨川燙，以米酒及洋蔥丁醃漬後加入



2

1.揹著行囊，踏下真正移居花蓮的第一步，我想起了卡謬曾說過的一句話：「人，是唯一會拒絕成為自己的生物。」

2.那僅是嚮往幽暗恬靜卻活在喧鬧世界的人，低頭做出對自我的一盤理想。

薑片及麻油燉煮，抹過檸檬葉、迷迭香及些許醬料，與菇類、番茄一同烘烤。菇、番茄熟透撈出，連同柳橙、生洋蔥切丁佐以美乃滋及無糖優格。

走過燉、熬、炙、烤的心，口感是深不見底的神祕又完整，一旁多汁的生菜尚能一肩扛起喧囂熱鬧的重擔。但那僅是嚮往幽暗恬靜卻活在喧鬧世界的人，低頭做出對自我的一盤理想。畢竟在過往的荒謬現實中，綠意被燉到黑爛，而心被血淋淋地攪動，如今卻是靜止著。

在靜靜、慢慢的東部生活，我開始有自己

的時間讀書，無意間讀到《湖濱散記》這段話：「我想深深地扎入生活，吮盡生活的骨髓，過得紮實簡單，把一切不屬於生活的事物剔除乾淨，把生活極致簡化，回到最基本的形式，簡單、簡單、再簡單。」我和作者生活在不同的時空維度，卻因情感頻率，透過文字產生洪鐘般地共鳴，告別過去的自己，展開了全新旅程，我的完美生活方程式加入了減法符號，單純地僅留下貓、料理、海洋以及自由的心。「Serendipity」意指不刻意追求卻意外發現的美好事物，是頗具詩性與哲理的美麗單字，將生活留白，速度慢一點，物品少一些，那些空白之處，就留給自己用心感受，迎接那意外的美好。🍷

告別過去的自己，展開了全新旅程，我的完美生活方程式加入了減法符號，
單純地僅留下貓、料理、海洋以及自由的心。

文／葉志峯
核能後端營運處

邁向人生完整組



長期被浸在一個鼓勵人人都需要奮力追求完美的文化缸中，
全身上下都要淋滿追求完美的醬汁，
深怕哪處味道失真，會成為不完美的次級品。

我的未來誰的夢

「阿明年少時心底偷偷夢想著能有一個無父無母的生活。因為受夠了家裡那兩張老嘴，總是嘮嘮叨叨念著要他要好好讀書才考得上好學校，之後才能上台、清、交、成等國立大學，將來就一定能出人頭地那些蠢話。他曾厭惡那種以學歷來決定未來一切的論調，他也厭惡照著別人鋪好的路去走，他厭惡父母的眼神永遠關愛他成績單上的數字勝過關愛他本人。」

相信我們身邊都不乏跟阿明一樣的人，曾經有那麼一段時光，對於未來總是懵懵懂懂似是而非，也長期被浸在一個鼓勵人人都需要奮力追

求完美的文化缸中，全身上下都要淋滿追求完美的醬汁，深怕哪處味道失真，會成為不完美的次級品。追求完美的人生目標猶如填鴨似地被強塞進思想裡，讓每個人以為有能力就應該達到完美的境界，並以為達到完美就是人生勝利組，未來路途上有人為你灑花，也有人為你奏鳴歡欣樂章。而廣告裡那位高富帥，或者那位白富美，聲音爽朗、個性堅毅、收入豐厚、成就非凡、X罩杯、身形曲線黃金比例的人，也會是自己人生肥皂劇裡的寫照。

80% vs. 20%

不知是該慶幸還是該暗自悲傷，我不但渡過那



在這樣的人、事及環境洗禮下磨練成長，有機會從慢爬學站，逐漸變成大步往自己想要的方向邁出。

段時光，而且也倖存下來，但是，成為了味道失真的次級品。年少不愛讀書只能上私立五專，往人生勝利組路途上的賽事第一節，大概已經被判出局。

自民國85年考進公司後迄今，於不同系統和不同部門間學習不同的事物跟技能，這些年來的東奔西跑，可真驗證孔子曾說過：「三人行，必有我師焉。擇其善者而從之，其不善者而改之。」這段話的真諦。每個系統、每個部門都有臥虎藏龍、值得學習的榜樣，但也有少之又少、讓人敬而遠之的魑魅魍魎。

不同系統對於做事要求，常常會因為單位組織文化差異而有些許程度的不同，有時在A系統習以為常的做事方式，拿到B系統就會被質疑和修訂。或是在同系統下不同部門間，也會因為面對不同長官就會有不同的酸甜苦辣。所以在這樣的人、事及環境洗禮下磨練成長，有機

會從慢爬學站，逐漸變成大步往自己想要的方向邁出。對於職場上追求的完美的工作態度我也賦予屬於自己的定義。

完美（perfect）在《康橋字典》裡的定義是：在任何方面都是無瑕疵而且完整和正確的（complete and correct in every way, of the best possible type or without fault.）。照字義要每個方面都達到這種境界除非是神等級，或者大概只能是出現在動漫裡的角色和在夢裡出現的幻影。

幸好在職場工作上通常不需要這樣面面俱到，由過往經驗得知，大約有80%的工作是可以遵照程序書、作業要點或工作規範等指引來達到完整、正確和無瑕疵的境界；但是一樣米養百樣人，另外有20%的疑難雜症就是需要靠自己不斷的經驗累積來應付不同長官不同的喜好。

1.追逐完美就像小狗追逐著自己的尾巴一樣，只在原地繞圈子，而握在手心才是當下的真實和完整。

2.任何困難的事物，一定都有解決的方法，唯有重新面對它、思考它、分析它才是最直接，也最為重要的。



1

完美，自己定義

受過刺激、受過傷後，用自己累積職場20幾年的經驗給完美（perfect）重新下一個定義，用perfect英文單字的每一個字母賦於定義，也就是：對每件正確的事情，愉快的提升經驗（Pleasant Experiences Raise For Every Correct Thing.）。這定義的本質沒什麼高深的學問或奧妙的宇宙真理，說穿了其實也就是心的態度，面對困境時的態度，和聖嚴師父所力闡的「心五四運動」其中的四它，即「面對它、接受它、處理它、放下它。」有著相關的意念。

職場上那20%的疑難雜症，遇到時難免不知所措，尤其是無人可問、沒前案可循時的困境時常叫人抓狂，這時不如先告訴自己：任何困難的事物，一定都有解決的方法，唯有重新面對它、思考它、分析它才是最直接，也最為重

要，先放下負面情緒，繼續保持正向的情緒，相信在解決事情的過程中，最後一定能轉變成在正確的事情上，愉快的提升經驗。

人生完整，何必完美

Susan Kuang在《斜槓青年》這本書裡有這麼一段：「從小我們在長輩和師長的訓練中，建立了一套根深蒂固的邏輯：在學校好好讀書，念得好就能考上好大學；考上好大學就能找到好工作；好工作意謂著收入好，買房買車、結婚生子，老年生活才能過得好；等到孩子成家立業後，就能退休養老。從小到大，我們都嚴格按這種邏輯來計劃人生，然而我相信，每個人都會遇到那麼一瞬間突然開始懷疑，難道人生就這樣了嗎？」

我也曾這樣懷疑難道人生就這樣了嗎？其實任何人都不可能完美無瑕，也無法完全照長輩或



2

師長的邏輯規劃踏上人生路程；任何人在職場工作上也不可能一無是處。哈佛大學教授孔安（Nancy F. Koehn）在《記得你是誰：哈佛的最後一堂課》（Remember Who You Are: Life Stories That Inspire the Heart and Mind）一書中，以自身生活經歷告訴讀者，不必追求完美，有優點也有缺點，才是真實且完整的人。

即將邁入知天命之年，幫自己算個總帳也盤點一番，藉此找到自己的擅長和不足的地方，體認自己的工作態度是需要再更圓融一點，也改掉曾經因為羞恥心作祟而覺得自己無能的毛病。用自己定義的「完美」來面對工作。如今

看來人生上半場，雖稱不上絕世美女的妻子但也是仙女下凡塵；出門沒雙B來稱頭但也有國產車代步；沒有電視劇裡那懂事的孩子但也健康活潑；沒有大大的洋房但也有遮風避雨的蝸牛居；沒有筆直的西裝和傲人的職稱加身但也堪稱是份穩定的工作。驀然驚覺，原來人生上半場，自己是正朝著「人生完整組」而不是「人生勝利組」的途上大步邁去。

相信每個人對於完美都有屬於自己的定義和追求的體驗，對我而言，追逐完美就像小狗追逐著自己的尾巴一樣，只在原地空繞圈子，而握在手心才是當下的真實和完整。🐾

驀然驚覺，原來人生上半場，自己是正朝著「人生完整組」
而不是「人生勝利組」的途上大步邁去。

文／李智揮
北區施工處

致妳，追求人生 完美的勇氣



人的命就像蒲公英的種子，隨著風飄忽不定，而妳決定不要成為飄盪的失敗者，
生命中的荒蕪與殘敗，妳卻窺之以美，便有機會靜謐地飄上青春的高度。

那是很遙遠的記憶，遙遠到無法辨別遷徙的季節。翻開童年的相簿，一如印象中的妳，俏麗短髮，笑起來有酒窩。記得和遺忘隱沒在朦朧煙雨中，聽穿林打葉聲，那些羞赧，似乎還綻放著妳的笑聲，都該被溫柔的對待。妳是我親愛的堂姊，妳的一生卻總在天秤上傾斜出不公平，而妳卻以自己的勇氣讓幸運向妳傾斜。

昨夜西風凋碧樹，獨上高樓， 望盡天涯路

窗外陽光刺眼。妳在孩童時代就被診斷患了癲癇，當時的妳守著屋裡破舊的娃娃，總是穿素

色外套或連衣裙，無助的眼神望向天空，希望被秋風以拋物線的方式擲落遠方，妳的視線是一片迷濛，像稍嫌難解的秘密，眼神裡籠罩常年的霧，眼眶角落一片溼潤。

那個夏夜，我和妳一起走向操場，話從我起了頭，卻不知該如何繼續，天真地以為無聲勝有聲，卻看妳盤腿坐在操場上慢悠悠地說，人的命就像蒲公英的種子，隨著風飄忽不定，而妳決定不要成為飄盪的失敗者，生命中的荒蕪與殘敗，妳卻窺之以美，便有機會靜謐地飄上青春的高度。於是，對生命有所體悟的妳，勇敢向癲癇遞出挑戰書。



妳說：「我不要被癲癇網住我的身體和心靈，我要走出自己的路！」

「快過來啊！」妳大喊，牽著腳踏車說要學，要我幫妳扶著後座。此時的我好慌張，我看不見妳的臉，而妳說著：「大力向前走！」幾次練習妳都是狼狽跌落在地，但不知道為什麼妳很高興，疾聲要我快點跟上，甚至皮膚被石子劃出了幾道傷痕都不介意。「因為那是證明我勇敢的傷痕。」妳說：「我不要被癲癇網住我的身體和心靈，我要走出自己的路！」皇天不負苦心人，當妳學會腳踏車時，妳對自己與世界的距離又拉近了一點。妳不僅自己要學會腳踏車，更有著自己的主張要繼續上中學。妳還是青澀的模樣，妳決定走那條前方泥濘的路。原來那吶喊，不是為了別的事物，僅是為了自己的人生證明自己的志氣。

在那個鄉下，傳統觀念的守舊時代，女孩總要嫁人，高學歷沒有用處，更何況是患有癲癇的女孩，要趕緊找個夫家照顧，免得拖累。家人

跟鄉民的冷言冷語未曾澆熄妳的熱情，反而更加激起妳的鬥志，妳在家中絕食抗議，拒絕妥協，因此有了「鐵姑娘」的稱號。

衣帶漸寬終不悔，為伊消得人憔悴

想起那年冬天，妳堅決地收拾行李，天氣寒冷，煙雨總是朦朧，將離去之際妳逞強，沒有回頭，轉身邁去，霧和雨間，抹去了妳的身影，奶奶幫妳守著屋裡破舊的娃娃，奶奶沒捨得丟，因為那是妳唯一遺留下來的，如果生命只是個微笑，那麼酒窩裡，或許會有妳淺淺的夢，探出青春和寂寥，輕輕延伸到我的嘴角。

「別忘了定期吃藥，要多保重身體。」奶奶總為妳擔心，臉上澀而清淡，充滿縹緲又綿密的憂愁。但妳卻總是能安慰奶奶。但你卻總能安慰奶奶：「別擔心，我會好好照顧自己。」

妳從中學走到都市的大學，從一個地方走過另一個地方，體驗每一個地方的風土人情。妳當時決定勇敢地，逆光飛翔，都可以踩著驕傲的腳步遠離鄉村。妳從不同的地方寄回信封跟照片，背景是妳，標題是不同的日期跟地點。讓人不禁欽佩妳是如何突破當時的困境，沉澱自己、思考自己，透過不停的自我要求，走出一樣的人生。

我跟妳因為年齡相近，總有許多話可以談，說很多對未來的理想，即使妳遠離故鄉，一字一句，我們也會互相書信往來。初到異鄉的妳，為了學業壓力跟生活溫飽，曾在圖書館中日夜苦讀，妳細數桌上擺放的艱澀書籍，幾近學習與生活壓力的臨界點，也曾在黑夜中迷失不知回家的路。而我讀著妳的信，總不免擔心癲癇會不會成為那最後一根稻草，成為妳不得不倒退的殘影，每一天都為妳前行的路不停加油打氣，繼續走出自己的故事。

眾裡尋他千百度，驀然回首， 那人卻在燈火闌珊處

遠處，山谷的凝視，我沿著三合院走出曬穀場，暖風徐徐，稻香迎面撲來，又到了這個時節，遠遠地看著妳和身旁高大挺拔的男生。妳這次回鄉，帶了妳人生歸宿的好消息。而在異鄉求學工作之後，「鐵姑娘」在漫漫人世尋得愛戀之人，找到妳的白馬王子。

一輩子擔心妳終身大事的奶奶，卻是等不到了。妳跟未婚夫一起到奶奶的墳前上香，我過去看到奶奶的掛心，現在看到了準堂姊夫對妳

的呵護，妳像個小女人似地，一邊甜甜笑著，帶點絲絲的害羞。彷彿昨日還是一起在泥巴裡打滾的男人婆，現今卻愈發散發出女人的韻味與風情。

當妳結婚前夕，回到家族辦理家庭聚會時，我們聊著兒時彼此的頑皮，彷彿昨日還是小孩的我們，經過今日之後，陪妳從少女走到少婦，成為村人口中最美麗的新娘。突然，一個剛從外頭進入家門的村人打破這份喜悅，說著：「看不出來妳患有癲癇。」一時間空氣都凝結了，冷了。

「其實，我曾面臨幾次癲癇發作的情況。以前有幾次達不到自己的要求，人家批評我、工作達不到一個成就，我就覺得很痛苦！而當忘了按時服藥或是壓力達到臨界點，癲癇總會在不經意的時間、不經意的地點給我痛擊！」妳接著說：「記得發作的時候，所有的壓力都化為直衝而來的穿心颼，撞擊我的腦門，我的心神在狂暴抽搐，血液漸漸沸騰直到滾燙，撻打暴擊，眼前一道道張狂幻妄煙火，目光一座座形體崩毀，我像是被甩到五里霧中，直到內心一陣地動山搖後，我的靈魂才得以重新回到我的身體。」因為壓力越大，到底在追求什麼已經看不清楚，傷害最多的卻也是自己。直到因為懂得調整自己的腳步生活，妳才被慢慢走回正常的軌道。

當妳輕描淡寫地說著，呵一口氣在手心，有著昂首的驕傲。那畫面如此清晰地印刻在我記憶裡，心頭不斷縈繞著、想像著，妳人生的腳步好像從來沒有停過，有時候快、有時候慢，但



幸福不只是一場場順利美滿，當中也有試煉，而妳仍不停朝著追求完美人生的目標前進。

從來沒有停下來，這一生路迢迢，又豈是三言兩語可以道盡。

那日婚禮，是妳穿上婚紗，我們看著妳最美的時刻。「一定要幸福喔！我發自內心為妳高興而祝福著。」謝謝你，我走了！妳大方地說著。我揮手跟妳說再見，當我看著妳堅決的背影時，我又看到那個勇敢的女孩，為了追求更好的人生，不停向生命拚搏。

之後，故事再次輕輕轉動了歲月，當妳為人妻為人母，也是妳另一段人生的開始。幸福不只是一場場順利美滿，當中也有試煉，而妳仍不

停朝著追求完美人生的目標前進。陽光總是濃烈得刺眼，妳鐵一般的意志和勇氣鼓舞了患有癲癇的女孩，妳不僅在職場上努力工作、在家中相夫教子，面對人生困境，妳說生活是溫柔地捧起再溫柔地放下，只有面對癲癇的勇氣才是人生堅強的盾牌。

生命中總會不斷相遇與道別，故事是一只風箏，它愈飛遠，愈有高度可以俯看美景，妳的故事在風中飄揚出一段不平凡的回憶，這股溫柔的勇氣力量，牽動著一抹感觸的悸動，就像是一絲絲隱形的線將妳的故事串連在一起，碰撞出些許的火花以及感動。🍷

面對人生困境，妳說生活是溫柔地捧起再溫柔地放下，
只有面對癲癇的勇氣才是人生堅強的盾牌。

文 / Kye

追求完美婚禮



有時候完美的事情容易令人遺忘，而帶點遺憾，總是令人印象深刻。

在那個下著雨的周末，接到了一通來自女友的電話。「我媽問我，我們到底有沒有要結婚？」我還有點反應不過來，幾分鐘後，電話的那端傳來了啜泣聲。

我和她愛情長跑了9年，這段時間全力追求事業的發展，現在想來我們確實也到了適婚年齡，因為我骨子裡「要做就要做到最好」的天性，就這樣開始我們的追求完美婚禮之路。

盡心盡力準備，終會得到甜美果實

求婚這道程序不能免，也不能隨便，我的基本

想法就是一定要有驚喜，但因為老婆已經知道我要求婚了，增加困難度，何時求婚？怎麼求婚？最好就是讓她以為我不求婚了。我準備了3個方案，只要行動前感覺有被拆穿的可能，我就放棄，宛如諜對諜的戲碼，前2個企劃都被猜到，而最後一個成功命中紅心。

首先感動是必要，其次要有創意，再來是要有驚喜，再加上一點眼淚。因此我秘密地布了一個局，先是讓她的朋友約她去玩密室逃脫，而我當天臨時藉口另有要事，在老婆層層解謎的過程中，逐步發現當中藏有我倆的愛情線索，最後再輸入愛情密碼，然後成功通關。



因為緊張而結巴的告白：
「妳願意嫁給我嗎？」而
我得到了伴隨著眼淚與鼻涕
的「Yes, I do.」

而同時我就在外頭透過監視攝影機，觀看整個遊戲狀況，最後藉由小天使要講解整個通關的故事，播放剛剛解謎得到的故事影片。

這部影片是我花了許多時間剪輯而成，從每個轉場、音樂、特效到字幕都是精心設計。影片的第一幕先放出老婆回眸的照片，搭配字幕慢慢地傾訴我們的故事，過往的甜蜜的片刻一幕幕浮現，而老婆此時感動淚流，影片到最後，我穿著西裝捧著鮮花，帶著鑽戒進場，單膝下跪，在我心裡琢磨已久，卻還是因為緊張而結巴的告白：「妳願意嫁給我嗎？」而我得到了伴隨著眼淚與鼻涕的「Yes, I do.」。

遇到挫折，不要輕易妥協

說到結婚想必會想到潔白的婚紗，那神聖莊嚴純潔，很少人結婚會親自訂作一套婚紗，大多

會選擇向婚紗店租借的方式，我選婚紗店的基本要求：第一是老婆喜歡，第二是離宴客的地點及住家別太遠，第三是經濟實惠，價格合理。第一次踏入婚紗店，門市人員跟副理都很親切，特別是跟我老婆很聊的來而且當天就能試穿禮服，感覺老婆很開心，而且穿到她夢想了很久的龍鳳掛，所以自然而然的就簽約。挑婚紗時，婚紗部很細心也很快的找到適合老婆的婚紗，也與攝影師溝通了我們大致希望的婚攝風格。

然而，後續整體完成的照片，我和老婆並沒有非常滿意，儘管我們自認為已經清楚地說明我們希望的風格，但最終成果就是差強人意，可能是因為與攝影師溝通認知上的出入，也可能是我們沒有正確表達出我們的想法，重拍將導致我們的預算增加，以及延宕整體婚禮籌備的時程。



懷著忐忑不安的心情，我們還是將我們的想法與婚紗公司溝通，希望找出一個雙方都可以接受的方案，幸運的是，對方認為結婚是一生一次的，不想讓我們留下任何的遺憾，於是在可接受的範圍內答應讓我們補拍。這也應證了遇到困難時，面對問題才是最好的解決辦法。

即使再怎麼謹慎，還是有可能會出錯

因為自己也是有點完美主義者的傾向，每個流程都事必躬親，親自查對，確認每個細節、每個人員。然而，在迎娶時，我卻找不到捧花，那一瞬間覺得完了，捧花象徵著整個迎娶的精神代表，這最重要的環節，我竟然出錯了。

時辰到，我硬著頭皮帶著我浩大的迎娶伴郎團，來到新娘房準備磕頭認錯，說時遲那時快，就在我眼角餘光處，瞄到一盆桌花，飄著淡淡花香，立馬拿來頂替，新娘看我狼狽的樣

子端著一盆鮮花，也是又氣又笑，所幸一切平安過關，儀式圓滿結束。

有時候即使準備齊全，難免還是會有小差錯，只要無傷大雅，就不需要過分追究，這次的捧花虛驚事件，後來也常常作為我們茶餘飯後的小話題，想起總是令人會心一笑。有時候完美的物容易令人遺忘，而帶點遺憾，總是令人印象深刻。

追求完美需與他人配合

儀式後的重頭戲，就是婚宴本身，我們希望婚宴中放入很多很多的元素，但因此容易忽略整體的流程，適當的安排會使流程更為順暢，透過與婚禮企劃及主持人的溝通，每每有新的想法，我們就討論，從現場音樂、婚禮布置、婚禮小物，喜帖等相關周邊，與婚禮企劃好好配合，有助於整體企劃的完美呈現。



求婚成功時和婚禮中賓客投入的神情，成為我們的完美回憶。

我們的婚禮企劃與主持人都是同一人，這很重要，可以避免主持與企劃溝通上出現落差，而使主持風格與企劃主題脫節。不負所託，當天的婚禮上，主持人掌控好整個流程，帶動全場的氣氛。此外，我們費心企劃了一場分組對抗大賽，結合手機的APP遊戲，讓全場的賓客都可以參與遊戲，只要有手機就可以加入分組對抗，跳脫了傳統婚宴的遊戲方式。

完美會令人上癮，要抱持正確的心態

以上就是我追求完美婚禮的故事，可能在其它人眼中，這不見得是一場「完美」的婚禮，因

為完美無法量化，沒有一套約定成俗的標準，你的完美不見得是我的完美。然而，因為我付出了時間，盡自己最大的努力，想到求婚成功時那句摻了淚水的「Yes, I do.」，想到全場的賓客盡情的參與我們設計的遊戲，那些投入的神情，都是我們最棒的完美回憶。

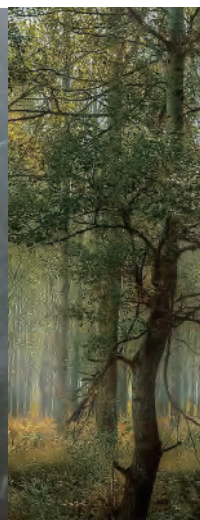
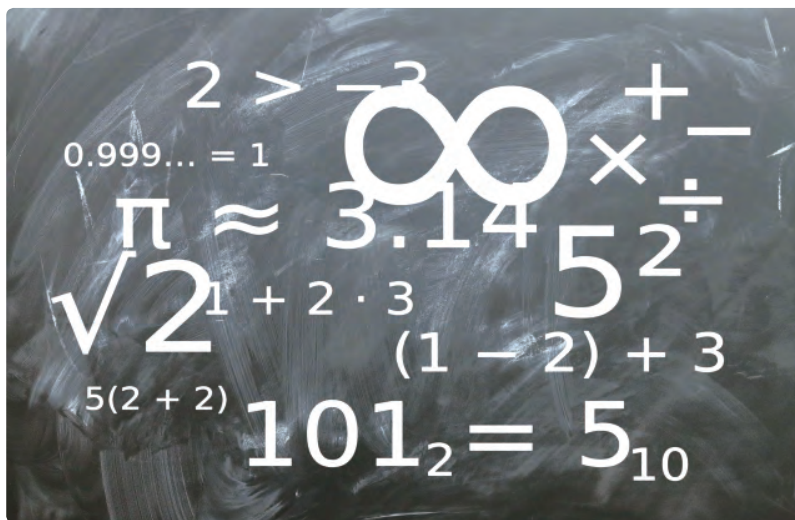
追求完美然後成功的經驗，宛如醉人的果實，一旦品嚐，就令人欲罷不能，然而並非每次都能如此順遂，因此要保持正確的心態，一旦失敗，也不要過分執著，汲取經驗，期待下一次成功的到來。



可能在其它人眼中，這不見得是一場「完美」的婚禮，因為完美無法量化，
沒有一套約定成俗的標準，你的完美不見得是我的完美。

文／鄒佳穎 雲林區營業處

完美的 加減乘除



「與其做好人，我寧願做一個完整的人。」

——瑞士心理學家榮格

人終究無法去討好每一個人，無法去成就每一件事，隨著歲月的累積，漸漸了解，有時候完美，有很多種方式。

完美是加法 恰到好處的多管閒事

業務處沈處長國揚曾經在會議中提到：「業務人員吃這一行飯的人就是要體貼，不能背離民眾的感情太遠。人類最高貴的內涵即是同理心。」

比方說受理櫃檯面對用戶，聽到簡單一句話：「我電不要用了，要廢掉。」此時千萬別直白地聽見廢掉就直接幫用戶辦理廢止用電。用戶

的本意是短時間不用電？還是房子要拆除的廢止用電？《民法》第98條亦說到：「解釋意思表示，應探求當事人之真意，不得拘泥於所用之辭句。」要說對方聽得懂的話，用聆聽和觀察，對方真正的信息，同理對方想要被理解的需求。在用電申請規章及流程，我們比用戶了解，在接聽電話或者受理用戶的申請時，應該要有恰到好處的多管閒事，多詢問幾句，化被動為主動，把服務做得更完美。

完美是減法 是樸實的嚮往

所有人生追求價值的最終作用，無庸置疑是希冀帶來喜悅與內心平和，過多不必要的浪費與



大自然是最好的老師，教導我們謙卑且珍惜我們所習以為常的一切。

汙染，只會帶來負擔與煩惱。周圍的物質世界就是我們內心世界的反映，當內心越富有，會明白，其實我們需要的並不多。

一個企業想要永續，一定要一肩挑起社會責任，需與國際先進環保思維接軌。除了這一代要受用之外，還希望保留資源給下一代，甚至下下一代使用。台電對於友善環境一直腳踏實地寫下許多動人的篇章，萬大電廠復育台灣原生種大豆、核三廠進水口呵護美麗的珊瑚，今年更率國營事業之先，提出《台電環境白皮書》，我們何其有幸處在一個重視環境永續的企業，能夠翻轉以往的舊思維，為守護環境邁開腳步展開具體行動。

大自然是最好的老師，教導我們謙卑且珍惜我們所習以為常的一切。在這個地球上，所有的人都是過客。居住和生活空間，都不是我們的，不該留下腳印，宇宙萬物才是主角，萬物

皆息息相關，還給它原本該有的單純，大自然會以令你難以置信的方式回報予你。

完美是乘法 是同理與包容

大法官釋字第748號解釋，讓台灣在婚姻平權之路踏上國際矚目的里程碑。不只是立法院法案審查，同時牽涉了同志人權、宗教信仰、大法官釋憲、民主公投，還有人民間的衝突與撕裂。

美國歷史上任職時間最長的大法官威廉·道格拉斯大法官（William Joseph Brennan, Jr.）說過一句話：「除非所有人的自由都受到保護，否則沒有人的自由是安全的。（The liberties of none are safe unless the liberties of all are protected.）」試想，法律是最低標準的道德，如果法律可以因為主觀個人好惡，而限制少數人的自由，那每個人都有可能有一天，會

告訴自己：即使不完美，
但是我愛這樣的你，值得
被愛的你。



遭受有被侵害自由的風險。

每個生命都應該是被尊重的存在。看到那些一直以來備受壓力與歧視的人們，人生因此有了希望與歸屬。哲學家伏爾泰說：「使人疲憊的不是遠方的高山，而是鞋裡的一粒沙子。」他們過想要的人生，走自己的路，只要不妨礙影響別人，為何愛人與被愛，需要向別人交代？人生已經好不容易，何必要互相為難？

地球是圓的，每個人都有可能有一天會遇到同樣孤獨的時刻，都會希望被公平且平等的對待。進步的社會，會透過包容與寬廣的心，為每個獨特的生命尋找溫柔的出口。

完美是除法 不執著的溫柔

年輕時，我們事事追求完美，對自己沒放過，對別人也不饒過。直到有一天發現，缺少了溫

度，也虛度了人生許多美麗。世上總有些讓人無能為力的事，完美，是種不執著的溫柔，不僅是對別人，也對自己。成熟與幼稚之間的差別不在年齡，而在安放情緒的能力。

如果你的世界只剩下最後一天，還有什麼是重要的事值得你如此執著如此放不開？是否真實的去愛過，真實的去感受過？我們帶給我們所愛的人什麼？又為他們留下了什麼？那些值得你付出心力與時間的，才是我們活過的證明。

當然，一開始並不容易，不過，一次又一次的嘗試。在微小的進步中漸漸找回自己。世界那麼大，不要在別人的眼光迷失了自己，成就無意義的完美。人要先能真實面對自己，才能夠要求別人真實回應。用對方和自己能理解的方式，在握與放、取與捨之間，找回真正的自己。告訴自己：即使不完美，但是我愛這樣的你，值得被愛的你。🍷

文／張敏慧
台北北區營業處

不完美的快樂



努力改進是好的，但是如果沒有看清事實或是要求甚多，
再怎樣努力也不可能達到那個與現實違背的目標，苦了自己也累了旁人。

在這個功利主義、名利掛帥、處處追求完美的社會，我應該算是異類，不在意他人的眼光，只聽從自己內心的聲音。記得國三高中聯考時，只告訴自己「中山就好」，可是導師卻說我應該要考上北一女，結果考到景美，志願填中正，後來五專幸運地考上台北工專電子科，展開人生關鍵5年的校園生活；我也不重視課業成績，只要Pass就好，喜歡的科目就專心上課，不喜歡上課時，也會蹺課去做自己喜愛的事，追求社團、打工、戀愛、人際關係等方面的學分，可是同學眼中好像認為我學業成績還不錯，最後也順利畢業了。

踏入職場後，也不看重業績和考績，甚至不在

乎別人對我的觀感，只想做自己；直到進入台電後，才曉得工作上的考績也很重要，至少關乎到可領取獎金的多寡，這時才懂得金錢的重要性，錢不是萬能，但沒有錢萬萬不能呀！

人往往都只看見自己缺少的或是不漂亮的地方，努力改進是好的，但是如果沒有看清事實或是要求甚多，再怎樣努力也不可能達到那個與現實違背的目標，苦了自己也累了旁人。世界上沒有人是十全十美的，我們應該看到我們所擁有的，認清並接受我們不完美的部分，發揮自己的長處，包容自己與他人的短處，方能知足常樂，讓世界更美好，人際更和諧！與大家共勉之。🍷

文／宣

追求完美， 健康後退？



在人生的道路上，只有自己能對自己負責，就算坐擁名聲與財富，
沒有健康，什麼都將歸於零！

「壓力大，又讓你胃食道逆流了嗎？」「你怎麼好像看起來變胖（瘦）了！」「最近身體不太好，咳嗽咳不停，看了醫生還是老樣子。」
「最近老是睡不好，頭又常痛，很容易覺得累。」現在人的壓力與日俱增，這些症狀，身體是最直接跟你反應、抗議的。

也許是自己個性使然，不！一定是因為自己的個性，造成現在這個情況，只能怪自己阿！不然還想牽拖給誰？

不爭千秋，而要爭一口氣

我還記得，最初在國中時期，什麼都可以拿來

比！不僅僅是成績可以比，私底下同學們還會互相比較在考前身體會不會不適、不適的嚴重性有多大等。比如，甲同學說他在考前會睡不好，尤其在大考前甚至會失眠；乙同學說她在考前會胃痛，更嚴重的甚至會痛在地上打滾；丙同學說他緊張時會流手汗，曾經在考試當中把考卷弄溼到無法作答。

咦，奇怪，怎麼甲、乙、丙同學的這些症狀我都沒有？是我不正常嗎？是不是應該要有一些什麼「症頭」才能顯示自己跟他們一樣「正常」？於是乎，我開始感覺自己是不是在考前有壓力時，胃會「稍微」不適？是不是在考前會輾轉難眠「一下」？會不會在考試當下，手



人生苦短，短短數十載的歲月，無關緊要的就讓它這樣過了！可是，又有多少人能真的放得下呢？多數時候，爭的，不過是「一口氣」罷了！

心有「冒汗」的感覺？覺得這樣，才能「融入」大家，因為他們有的症狀，我也有！所以能透過訴說身體的不適來一起感受到考試的緊張感，以及重視考試的成績，也能跟大家更有話題聊。

還記得剛出社會時，心中的抱負嗎？

還記得轉換跑道時，心中的不服輸嗎？

還記得長官指派新工作時，心中的忐忑不安嗎？

進入職場後，「拼輸贏」的心有增無減。雖然一直都知道，人生苦短，僅有短短數十載的歲月，很多事能不計較、無關緊要的，就讓它這樣過了！可是，又有多少人能真的放得下呢？多數時候，我們爭的，不過只是「一口氣」罷了！

放過自己就是和自己相處

曾經因為自己不服輸、追求完美的個性，加上事事都想跟別人比個高低，覺得別人可以做到的，自己也一定行！於是，為了達到「樣樣都通」、「能文能武」的境界，發覺自己的能力可能不足以應付，只能強迫自己透過不斷學習與努力，來達到想要完成的目標。但，往往都只能做到表面。漸漸發現，雖然努力很重要，仍有許多事情是需要靠天份的，好像如果沒有天份，再怎麼努力都無法達到100分、完美的境界！

也不掂掂自己有幾兩重，這麼努力地想做好每一件事，在旁人看來只是種逞強及天方夜譚！有很多次，跟自己比較好的同事問我：「為什麼妳要把自己的生活弄得這麼累呢？人生，不是只有『比賽』跟『輸贏』而已！人生都過了大半了，為什麼就是不肯『放過』自己、讓自

己好過一點呢？」也才終於明白，人最難的，就是跟自己相處！

人生，就是因為不完美，才顯得出它的精彩。曾經因為自己對某件事投入大把心力，最後的結果卻不如意，因此鬱鬱寡歡、覺得周遭其他每件事都看不順眼，好像都在跟自己作對！過沒多久，身體出現了警訊，後來雖然調整回到之前的狀態，卻明顯感受到身體已經不如從前了！真是早知如此，何必當初阿！

用健康換來完美，值得嗎？

隨著時代的演進、科技的進步，資訊爆炸的現在，絕大多數的知識不再侷限於教科書，而是透過網路學習、參考而來，也因此，訊息雖然來得快，卻不一定正確，網軍、酸民因此產生，因為沒有經過全面的通盤了解、不知道事情發生的始末，只就片面詞語、看到的部份加以評判、苛責，於是，產生網路霸凌！人生是自己的，不是別人嘴巴上的。旁觀者總是很容易說出一些見解、自以為是的話，那是因為不是說自己，而是別人的事，別人的生活與我何干？所以，很容易說出事不關己的話，但如果當事者是自己，心態就會完全不同了！

情商高（高EQ）、零負評等是天性使然？還是可以靠磨練及練習各種情境而培養出來？常可以在報章雜誌上看到，古今中外某些有高成就的公眾人物或知名人士的人格特質，是因為處事圓融，會看場合、對象說合適的話等，造就了與人為善，進而達到成就非凡的名聲或事業，這些都值得我們效法學習。實際上，為了

達到追求完美的各種目標，處事的方式是很重要的，只是每個人的人格特質不盡相同，選擇的方向也不同，如果為了成就大業、追求目標而失去了另一部分，例如自己的健康，還會義無反顧地往直直往前衝嗎？還是會拐個彎走呢？在人生的道路上，只有自己能對自己負責，就算坐擁名聲與財富，沒有健康，什麼都將歸於零！

在追求完美目標的道路上，因著每個人的人格特質不同所選擇的方式也不同，但可以確定的是，「壓力」一直伴隨左右，所以才有很多心因性、免疫系統，或者找不出原因的疾病，個人也曾經因為想要追求完美、達到某種境界而失去了健康，留下後遺症，這些都是始料未及，也是得不償失的事，因此，在追求完美的道路上，要再三評估，衡量能力所及，才不致做出會讓自己在年紀漸長後，回首當時，產生一種悔不當初的遺憾！



如果為了成就大業、追求目標而失去了另一部分，例如自己的健康，還會義無反顧地往直直往前衝嗎？還是會拐個彎走呢？

追求完美



我開始學習得失心不要那麼重，也明白「得」與「失」是一體兩面的。

我曾經是個努力追求完美的人，不是處女座，卻有著超乎常人的吹毛求疵的個性。記得國小、國中時，希望科科滿分，整日研讀學科，犧牲了許多與同學玩樂的時光，雖然課業始終保持著不錯的水準，但是卻一直缺少要好的朋友，人愈來愈孤僻，給人極度的疏離感，近視也一再地加深，如今是個千度大近視。

後來我發現，追求完美太累了！我逐漸明瞭，天底下沒有什麼人事物是十全十美的，在追求完美的背後，必定失去一些東西作為代價，我開始學習得失心不要那麼重，也明白「得」與「失」是一體兩面的。血型A型的人有追求完美的傾向，因此據研究報導指出：血型A型的

人罹患癌症與憂鬱症的比例，較其他血型的人為高，所以凡事量力而為，盡人事，聽天命，有盡力就好，只求問心無愧，若是事事追求完美，反而使人心力交瘁，要做的事樣樣落空。

人既不可能做到完美，何妨容許自己有些小瑕疵？也寬心看待他人的缺點，「仙人打鼓有時錯！」有些缺失，承認自己的不完美，彰顯他人的優勢是件美好的事，還有我也明白，追求完美的代價太大了！適度追求完美，是件好事，但是過度追求完美，反而容易使人失去自信，身心俱疲，遇到困難挫折時，以「阿Q」的精神安慰鼓勵自己，畢竟天底下沒有十全十美的人。🍷

文／蓉禱

因為不完美才完美



追求名次與成績的同時，
讓她明白她也正失去那一群平日與她玩耍聊天的好友。

第一名的失去

最近在《商周》閱讀了篇文章，一篇關於考試與排名在作者身上鑿痕及邂逅的故事。作者小學五年級時拿到生平首次第1名和獎狀，因老師、父母的讚揚，讓她飄飄欲仙似在雲端。從此，頂著第1名光環不願取下，按表操課勤讀書。兩年12次考試，考了10次第1名，家裡掛滿獎狀，從未如此風光！

在小學最後一次考試，卻深深感受到班上迷瀾漫著打倒「李○○」（作者）的氣氛，當看到好友們群情激憤拿著考卷向老師爭論著一題，關係到她是第1名還是第2名的一題，那一刻，

她才明瞭她是班上眾人的眼中釘！

到了高中時期，她似脫韁的野馬，想嘗試上課考試排名以外的事，諸如熬夜研讀蘇東坡詩詞等，導致成績一落千丈，甚至在一次月考中有4科不及格，眾人不解當年名列前茅的好學生跑哪裡去了？快快樂樂過了3年高中生活，讓她最後還得重考才得以如願當醫生，問她後悔嗎？她說：「當然不會！」她回想起漫漫20年的上學之路，中學是她這輩子最快樂、也是最值得回憶的求學生涯。她很感謝在小學六年級的小小年紀，追求名次與成績的同時，讓她明白她也正失去那一群平日與她玩耍聊天的好友。



當看到好友們群情激憤拿著考卷向老師爭論著一題，那一刻，她才明瞭她是班上眾人的眼中釘！

錯過，才會是對

愛因斯坦：「一個從未犯錯的人是因為他不曾嘗試新鮮事物。」大學時期，拋下升學壓力，許多人生活焦點轉向談戀愛，而我也是。記得大四的某天，地點在麥當勞，他若有所思的神情讓我有種女人直覺般的不安。「怎麼了？」我鼓起勇氣輕輕試探地問著。他表情沒什麼太大的變化，嘴裡緩緩吐出了：「妳知道的，不久後我就要畢業了，接著要去當兵或念研究所，所以，我想，跟妳分手，這樣對妳比較好。」什麼？我像許多人一樣，雖然每個字都聽得很清楚，但嘴巴不自主還是說了：「你說什麼？再說一遍。」你要跟我分手？我又沒做錯什麼？為什麼要分手？我歇斯底里大吼著，一點都不在乎速食店其他客人的異樣眼光加上窸窣窸窣的聲音，所幸當年手機還沒那麼流行，不然我似潑婦的形象應會被登載在「爆料公社」。

他像個懦夫選擇沉默不語，接著我從包包裡拿出了小電話簿，翻到他名字的那一頁，大力、瘋狂撕毀它，當時情形回想起來就像八點檔，有點灑狗血。

我對他說：「分手，這個我想也不需要留著了。」四周夾雜著漢堡味、黃金薯條味及我滿滿的咒怨，突然遭逢的一切，雖然情緒感到又氣又恨，但不爭氣的眼淚還是像兩道瀑布傾流而下。愛錯人，成長的過程難免會有，也因為錯愛過，才會更珍惜未來的另一個對的人。

當下，充滿意義

最近公視《我們與惡的距離》剛播完了，相信看過的人都有許多感想。劇中患有思覺失調症的應思聰，得獎新銳導演，因工作上不被認可，加上女友逝世精神狀態受到重擊，本來看似人生勝利組的一切頓時灰飛煙滅，整个人活



一切有為法，如夢幻泡影，如露亦如電，應作如是觀。

在虛幻、陰影中。遇上類似這樣的事，每個人在成長過程中或多或少都有，有的人爬不起來，一灘爛泥自暴自棄；有的人卻能挺過去再站起來，將那些經驗化作養分持續向前，邁向康莊大道。造成兩種不同結果，每個人有不同的原因，自我個性對「完美」的執念，我想也是很重要的原因之一。但若早能體悟《金剛經》中：「一切有為法，如夢幻泡影，如露亦如電，應作如是觀。」應可以重新再出發，取得更大且超乎你意料之外的成功。

聖嚴師父曾告訴我們：「把握當下，凡事盡力。但盡過力就好。」職涯中，每個人偶爾都會感到失落，覺得努力不見得成功，成功的人看似也沒多努力。初衷的理想，在自以為完美地完成公司所交代的各項任務，但與升遷的距離卻相當遙遠。古人云：「謀事在人，成事在天。」天時、地利、人和，缺一不可。工作也是一樣，我總告訴自己，正視並把握當下的職

責，看似無聊、乏味或不重要的工作，還是提醒自己要專注，思考如何實現馬雲所說的，將複雜的事情簡單做，簡單的事情重複做，重複做的事情用心做。想必天時到了，自然會被發現的，人們不是常說莫忘初衷。

電影《深夜加油站遇見蘇格拉底》的最後，在奧運比賽場上，緊張的隊友想知道蘇格拉底傳授了什麼祕訣給丹。丹說：「只要拋開心中的雜念，不要想自己做不到；一站上去，就專心做好每個動作，不要想奪金，只要全心投入那一刻就好。」

電影對於完美的追求有不一樣的想法。如同電影台詞一般：「沒有開始與終止，只有過程。」很多時候自己會發現就算達到預定目標也不見得快樂，回顧起來發覺那過程才是開心的泉源。把握當下，明白每個時刻都有意義。人生，也就完美了。🍷

並非事事 都能兩全



萬事古難全，唯願寬心待，這句話用了一生來學。

兩全其美，是處理一件事情的最高境界，品質100分，一切進度都在掌握中。如同在學校就學一樣，科科滿分是屬於非常少數人的專利，一般學生，常常僅能在有限的時間內，把每科準備一個大概，甚至要對一些科目有所取捨。

進入職場後，也是如此，一個主辦人員通常手上會有數個案子一起在進行，處理的方式、介面與時間都有所不同，在如此複雜的狀況下，讓每一個案子都兩全其美，更是一個天方夜譚。

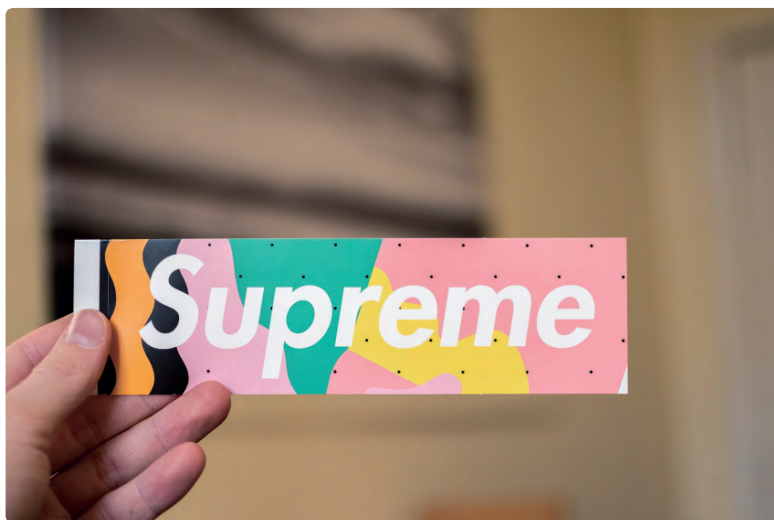
也因此，品質與時間兩邊的考量就要有所拿捏。時間充裕的狀況之下，可以把品質提高一

些；但發現時間很緊迫的時候，就要分析所有的條件，什麼條件是必要的，什麼事情可能為非必要項目，或者什麼項目之後再處理也沒關係。兩者如何平衡的處理，是一輩子的學問。

生活也何嘗不是呢？家庭、個人與工作，如何在一天之中，將短短的24小時分配？因為時間就這麼多，想要在工作上有所表現、升官，那可能就要在工作時間外在額外加班，這勢必就要犧牲了家庭與個人的時間。如何將時間分配，讓家庭生活、個人時間與工作，萬事古難全，唯願寬心待，這句話用了一生來學。都達到平衡，是一門藝術，而且也沒有任何人可以教，因為個人的目的將決定了分配比例。☁️

文／莊沛安

不完美，才美



一旦表現不好，事後會很長時間沉浸在懊惱的情緒裡，
這讓我愈來愈抗拒失敗，因為失敗讓我聯想到不快樂。

幾年前，我被一個初次見面的人劈頭問道：「你是A型的吧？」我驚訝地回問：「你怎麼知道？」對方笑笑地說，從你的肩膀就看的出來了！原來我在不自覺的狀況下，總是微聳著肩，身體呈現備戰緊張的姿態。

A型性格帶來的身心壓力

A型性格可以稱為「壓力性格」，具有強烈進取心、侵略性、高自我要求的性格特質，常顯得爭強好勝、野心勃勃，要面子也怕丟臉，對自己有很高的期望，甚至苛求自己想要達到更完美的境界。另一方面，也總想著同時完成很多事，時間總是不夠用，即使是休息，頭腦跟

身體常常都難以放鬆。

真的是句句入心，幾乎每一項都被說中了！回想求學階段，身為獨身女的我，從小就在父親的殷殷期盼下，每一樣事情都必須做到最好，A型性格也是培養出來的習慣，事事追求效率與完美，追求成績卓越，才華最好是樣樣精通。一旦表現不好，事後會很長時間沉浸在懊惱的情緒裡，這讓我愈來愈抗拒失敗，因為失敗讓我聯想到不快樂。

這樣的個性驅使下，我的確在升學、求職路上一路順遂，成績優良、工作表現良好，得到了許多滿足他人期待的成果。對主管來說，我是



我想著，心慢不下來，就從動作開始吧，我開始練習瑜珈，從緩慢伸展中放鬆緊繃的肌肉，用身體帶動心境，學習放鬆。

一個高效率的員工，交辦的事提前完成，甚至會超量完成，不會拒絕加班；但我可能不是一個好同事，在自我要求高的同時，對別人的眼光也相對苛刻，會希望自己包辦經手的所有事情，出自手中的作品樣樣達到標準，長久下來，過度的勞累與緊張讓身體開始反抗。

生病後的覺醒 開始慢下來

長年積累的壓力，讓我得了自體免疫系統的疾病，醫生說，這是完美主義者的標準疾病。心理學家Hewitt曾經將完美主義性格分為三種類型：第一種是「要求自我」型，給自己設下高標準，追求完美的動力完全是出於自己，也就是嚴以律己。第二種是「要求他人」型，替別人設下高標準，不允許別人的錯誤，也就是嚴以待人者；第三種是「被人要求」型，追尋完美的動力是為了要滿足其他人（例如父母、伴侶、主管）的期望。囊括上述三種類型，我是

不折不扣的完美主義者，難怪身體會吃不消。

生病之後，我試著改變自己的性格，想讓自己「慢下來」，但性格的養成非一朝一夕，要改變也非一蹴可幾。起初，我聽從朋友的建議練習打坐，每當靜坐下來，就是雜念叢生，想著事情愈來愈多，愈坐愈煩躁，反而製造了反效果。我想著，心慢不下來，就從動作開始吧，我開始練習瑜珈，從緩慢伸展中放鬆緊繃的肌肉，用身體帶動心境，學習放鬆。

接著，我試著在睡前給自己10個深層腹式呼吸，深深的吸氣，肚子鼓起，緩緩的吐氣，肚子放鬆，這些身體上的練習都讓我的睡眠品質變好了。從中我發現，唯有當自己不再執著完美，真正的完美才有可能發生，放鬆，才能獲得更多。最後，想跟追求完美主義的夥伴們說，我們真的辛苦了，從現在起，完美，從開始放鬆吧！🧘🏻

文／Ugly Beauty

與不完美共舞



完美其實是不存在的迷思，
我們永遠無法滿意所有人，達到完美的境界。

完美是什麼？似乎是有點抽象，很難一言以蔽之，但不論打開電視、搜尋引擎、雜誌、報紙，甚至路旁公車站的廣告，無時無刻不在提醒著我們什麼是完美。

身為完美的上班族需要精進你的語言能力，英文要聽說讀寫樣樣精，只有一種語言還不夠，要再學習第三或第四外語；完美的父母不能讓孩子輸在起跑點，所以從小要喝高級奶粉、玩益智遊戲，學齡前要去補習班上語言或才藝課程，之後孩子才會感謝你；完美的外型也是必須的，鼻子要再高一點、眼睛再大一點、小細紋和曬斑這些歲月的痕跡都要消滅，還要記得衣服是品味的代表，得穿上這季最潮的衣著才

可以。這些對完美的暗示，讓我們以為完美是有標準可循的，並試圖滿足每一個人對我們的期待，追求每一種角色的完美。

在臺灣的演藝界，最有名的完美小姐應該非蔡依林莫屬了，從一開始出道少男殺手的風光，後來因為經紀約的問題沉寂了一段時間，復出後被多數人不看好，到後來不斷逼迫自己進步努力，以追求完美為目標，打破了所有不看好她的傳言。最近的專訪中她才坦誠因為個性使然，總會想把事情做到極致，加上過度在意他人眼光，因此她曾經度過一段痛苦的時光。直到有一天突然想通，原來沒有人知道什麼是完美，每個人都有不一樣的精彩故事，她才學會



若事尚可為，云何不歡喜；若已不濟事，憂惱有何益。

認識並接受自己，開始傾聽自己的聲音，也才明白完美其實是不存在的迷思，我們永遠無法滿意所有人，達到完美的境界。

我一直覺得我的個性屬於隨遇而安，完美主義似乎與我毫無關係，漸漸長大，面對多元的角色與職責後，我才發現原來我也是努力想滿足每個人期待，成為別人眼中演繹完美的人。

想要保持完美形象的習慣讓我背起厚重的偶像包袱，在不同人口中的完美標準疲於奔命，身體也因為情緒緊繃而容易全身僵硬，原以為只是單純的疲累和工作壓力而去按摩，經驗豐富的按摩師傅邊和我聊天、邊跟我說：「你喔，就是什麼都想做好，把自己逼得太緊了，所以身體都繃著，當然氣血都流不通。身體要和做事情一樣，都要柔軟有彈性才可以呀！」聽到按摩師傅的「診斷」，我下意識辯駁道：「身體緊繃只是最近比較累而已。」當時並沒有將

按摩師傅的話放在心上，直到過一段時間跟朋友聚餐時聊到按摩師傅說的話，她分享最近讀的《薩提爾的對話練習》，書裡說可以透過跟他人及自己對話來探索引導自己，而我的應對狀態像是屬於忽略自己的討好型。她建議可以經由這本書的對話練習探索自己，讓自己可以適當的表達，達到內外一致的應對狀態。

在調整自己的過程中，我常用佛家的一句話「若事尚可為，云何不歡喜；若已不濟事，憂惱有何益。」來提醒自己，盡力但也不要苛求自己和他人。雖然現在還是會在意別人對我的評價，但經過和自己對話，認識自己真正的樣子後，我不再一味追求其他人心中的完美形象，開始學會表達自己的想法與對方溝通。不再背著完美形象這個偶像包袱後，當然偶爾還是會身體緊繃肩頸痠痛，但我學會接受自己，並在尚可努力的範圍盡力，面對難以改變的不完美也試著欣賞它並和它共處。🍵

文／羅瑞曉
雲林區營業處

落花的風情



花開有花開的美麗，花謝了也自有花落的風情呀！可不是嗎？
不完美也是自然的一部分，要能懂得欣賞不完美中的美，才是自在的人生。

看見不完美中的美

日本的文字平假名、片假名源自於中國，漢字不少，有時用猜的也能猜到幾分，以致於我們常常認為學習日文並不困難，其實不然，其關鍵之一在於日文中介系詞多且難搞，在中文裡無關宏旨的介系詞，在日語中卻扮演著十分關鍵的角色，一字之差甚至能翻轉文意。文化上盛唐遺風隨處可見，建築、美術、書法等不一而足，仔細觀察形似意卻有別，不同於咱泱泱中華文化，形成特有的日式文化意涵。

有聽過這麼一則故事嗎？有位日本老和尚摘了一朵十分美麗的花，心想好花要與好朋友分

享，便叫小和尚送去給鄰近寺廟的另一位方丈，小和尚拿著花走著走著，沿途被風吹得花瓣飄零，等送到目的地，美麗的花只剩下一枝梗及幾片殘瓣，小和尚見狀急哭了，大師接過花來，笑笑地安慰小和尚，花開有花開的美麗，花謝了也自有花落的風情呀！可不是嗎？不完美也是自然的一部分，要能懂得欣賞不完美中的美，才是自在的人生。這一個故事點出了日本文化中追求完美的同時，也能珍惜不完美的殘缺之美，形成日本獨特的美學，可以說是難能可貴的情操。

早年，母親經常會在客廳插上一盆花，滿室溫馨，可是隔些時日，一旦凋謝了，可就慘不忍



在陶瓷藝術創作中，有所謂的缺角的美感，讓美有不同的視野。

睹，雖說是藝術，我卻視插花為畏途，一向對「完美」相當執著的我來說，乍聞此一則故事，實在有如當頭棒喝。四季常更迭，生命有榮枯，花開花謝月盈月缺自有時，人生亦復如斯，那能盡完美盡如人意，能夠體會人生的殘缺，懂得欣賞落花的風情，才能創造更美好的人生。

懷石料理中的旬味

飲食文化上，除了完美呈現食材之美外，日本懷石料理，更講究的是旬味，旬味意指「當季」、「應時」，師法自然跟著季節走的意思，比方說竹の子料理，睽違久矣的春筍品嚐其鮮嫩青澀，一償想念的滋味，夏至筍子盛產，量多味美，盡情享用其豐腴肥美好滋味，夏末筍老甚至帶微苦味，一期一會，再見已是來年，味蕾之間滿是感謝與依依之情。不獨取最完美豐盛，而是認真品嚐食物隨季節推移，

交織成多層次的滋味，日本飲食文化的細緻處，頗令人動容。

異曲同工的還有在陶瓷作品上，常在博物館或各式展覽會場上看到日本陶藝家的創作，精緻美觀者有之，歪扭殘缺者也不少，著實令我人百思不得其解，後來才明瞭不完美的美，一樣呈現在陶瓷藝術創作之中，跳出極致完美的框架，讓美有不同的視野，展現缺角的美感，對照存世的汝窯瓷器，都是萬中選一的極品，屢次在國際拍賣會上迭創天價，光彩奪目，雖顯寒嗆，自展風華，一樣美麗不遑多讓，多了份自信和平易近人。

跟自己對話

人追求完美是文化提升的動力，也是成功進步的泉源，有位天后級的歌手在錄專輯時，遲遲不肯下錄音室，心想下一遍可能會更好，結

果一遍又一遍，製作人拍拍她肩膀安慰她說：
「不要給自己太大壓力！」「給自己的演藝事業留下一點進步的空間吧！」

我們不也一樣？

年輕時一路奔跑追逐，年紀漸長，猛然發現心中的完美拼圖，正一塊塊斑駁剝落，青春不見了，健康拉警報，疼愛我們的長輩老了、凋零了，年輕時為將來功成名就做好準備，面對老之將至，卻惶惶束手無策，想想不免心驚，就像與病菌共生共存一般，我們似乎也要有心理準備，跟人生的不完美來一次對話，坦然地面對和接納。

日本歌手濱崎步的一首歌「You」歌詞有一段

寫著：

「きっとみんなが思っているよりずっと
キズついてたね 疲れていたね
気付かずにいてごめんね」
「你一定傷得
累得比大家想像得還要沉重
對不起 我一直沒有發現」

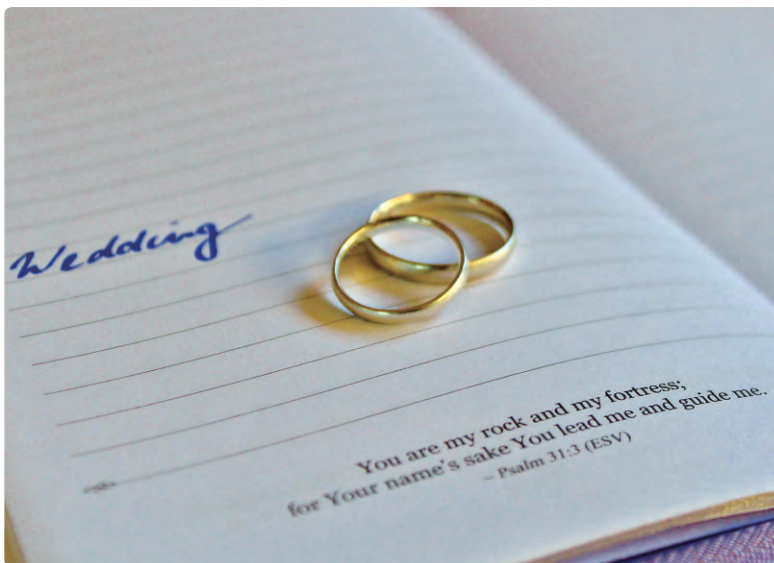
那個「你」也可以是「自己」，我們是不是也曾經很努力，努力追求著成功，追逐著完美，一心一意想出人頭地，疲倦了，累了，總是不肯說，不願承認呢？不要再逞強了吧！放下「完美」的執著吧！跟自己說聲「ごめんね」（對不起）！學會欣賞落花的美，看見不完美中的美。🍁



放下「完美」的執著吧！，跟自己說聲「ごめんね」（對不起）！學會欣賞落花的美，看見不完美中的美。

文／林蕙瑛
東吳大學心理學系兼任副教授

假學歷真結婚



婚姻不是兒戲，不論是年輕人、中年人或老年人，都得張大眼睛，理性思考。

在報紙的社會新聞版上讀到一則新聞，大意如下：「現年44歲的單親媽媽黃女，聲稱要撫養女兒，連續偽造國立清華大學學士、碩士畢業證書，應徵工作皆獲錄取。更離奇的是，她還以清大碩士假身分嫁給一位台積電博士，結果對方發現她答不出自己的碩士論文論點，閃離後才知枕邊人是個大騙子！」

偽造學歷的行為，男女均有之，通常都是謊報學歷，比較容易被拆穿，也有人真的去偽造畢業證書，可以瞞天過海一時，其動機大致可分幾類：

1. **自卑感作祟**：學歷低又不想進修，深知這是個講究學歷的社會，乃謊稱自己是某國

立大學學士或碩士，自欺欺人，獲得心理上暫時的滿足。

2. **虛榮心驅使**：虛榮心是人性之一，想要在別人面前有面子，乃謊稱較高學歷，自以為就讓別人瞧得起，可以平起平坐。
3. **求職需求**：急需找工作，或自己很想要獲得的工作，其資格必須有碩士學歷，乃不擇手段，說謊並偽造證明、證書。
4. **婚姻條件**：在交友、戀愛、結婚的過程中，為了讓自己更有優勢，與所青睞的對象匹配，因此謊稱或偽造學歷來達到個人目的。

案例中的黃女動機滿滿，先是獲得申請的工



1

作，有收入可以撫養女兒，但她不覺滿足，下一步的目標是找一張長期飯票，既給女兒找個繼父，又可以豐富自己的積蓄，可謂是心機很重，目標遠大。黃女可謂見識廣博，深奧人心，她先上交友網站相中在台積電工作的博士宅男A君，展開網路聊天，A君某次在線上吐露單親爸爸的心聲，黃女以同樣是單親的身分拉近彼此的距離，進而藉著照顧小孩的機會深入交往。

A君就是太宅，不懂情趣，當初才會離婚。突然有黃女對他們父子噓寒問暖，感動不已，乃決定成婚。婚後因工作繁重，在家時間不多，平日較少深聊，交談的大多是孩子的事及柴米油鹽等家務事，根本未察覺妻子是假碩士。由於A君年薪達數百萬元，婚後不久，黃女即要求A君將高級車過戶到自己名下，後來還頻繁刷丈夫的信用卡，並領出其薪水使用，A君心生疑慮，兩人因金錢事產生芥蒂。

吵架之餘，A男逐漸發現黃女談吐實在不像受過高等教育的碩士，有一次拿出黃女的碩士論文來問她，她竟然答不出來，由於疑點太多，感情降溫，隔閡出現，無法再共同生活，結婚一年就離婚了。離婚後A君越想越奇怪，又心有未甘，乃拿著黃女照片向清大經濟研究所相關人員求證，得到的答案是有這個姓名，卻非本尊，碩士是另有其人。

再進一步追查，黃女與這位清大碩士同名同姓，原因是黃女最早以本名應徵工作時使用假學歷被拆穿，她腦筋一轉，乾脆去戶政事務所改名，改成與清大經研所女畢業生一樣的姓名，從此就拿著偽造的畢業證書，以清大人身分自居，至於她真正的學歷應該是高中畢業而已，因為當面對檢警調查時，她居然說不清楚，稱：「不確定是逢甲，還是靜宜的學士。」依舊在扯謊！哪有人不知道自己是哪一所學校畢業的？



2

1. 黃女謊稱自己是國立大學碩士畢業，因此找到工作、順利嫁人，卻也吃上官司。

2. 黃女以同是單親的身份拉近彼此的距離，與 A 男深入交往進而結婚。

假學歷對於黃女來說太重要了，除了移花接木、自我陶醉外，找工作、找男人、找錢，都是利器神器，也一直很好用。虧她想出改名字，的確較不易被識破。那段婚姻對她而言只是手段，她要的是金錢保障，所以就在暫時的避風港內以自己對 A 君及「家」的付出，換到她想要的錢財與舒適生活，並非真心愛 A 君，也未努力經營兩個單親家庭組成的雙親家庭。

可憐的 A 男是典型的科學園區男性，工作繁忙，沒有時間談戀愛及享受人生，偶爾閒下來就上網站找人聊天談心。具有優厚的條件及宅男作風，正中黃女下懷，兩人很快就聊上了，以致淪陷而未察覺彼此的差異與不合適。

婚姻是每天的生活，就算工作再忙，交談時間很少，相處久了，每個人都會原形畢露的。黃女混社會的個性、毫無學術味道的談吐，以及頻頻取錢用錢的行為，已經令 A 君感到她並非

自己當初認為的真命天女，心中總覺得不對。而學術人畢竟是學術人，想得出以黃女清大碩士論文（A 男必然上過清大網站查論文）來考她，一試便拆穿！

婚姻不是兒戲，不論是年輕人、中年人或老年人，都得張大眼睛，理性思考，絕不能因被戀愛沖昏頭、財務困難、急需成家或渴望為自己找個伴、或為孩子找父／母親而進入婚姻。每一個年齡層都有屬於各自對婚姻的需求，未婚者認為兩人相愛，進而結婚是理所當然；單親者則對第二春有憧憬寄予厚望。

雖然婚前交往不見得與婚後幸福成正比，但至少多交往多認識多瞭解，在互相信任、安心放心的基礎完全建立之後，才能談婚嫁，不論是第一次結婚或再婚，因為婚姻失敗的代價是很高的。💡

文／林麗明
電力修護處南部分處

淡味人生



我每個平凡的一天，卻是帶點甜味，內心有些滿足，
味道或許平淡些，但這就是我的人生。

過去的一年，我的生活有了很大的改變。我的女兒一歲多了，現在正是最可愛、最活潑的時候，每天看著她的成長，心裡滿滿的甜味。先前我很刻意地教她說「媽媽」，一開始她睜大眼睛看著我，咿咿呀呀地嘟囔著，而現在已經會大聲拖著長音喊：「媽媽。」

每當她喊著媽媽，我們就知道她要討抱抱。抱著女兒時，我輕輕拍撫她的背，她也會用小手拍拍我的背，我想這就是一種滿足的快樂吧！小孩子的生活很簡單，就是吃、玩和睡。她會很簡單地表達出來，她也會想要很直接的回應。看著她滿足的微笑，我身心的疲勞也就消除大半了。

在台電工作，都會有相當的壓力，這些都是我們要去調適的。或許我們也應該向小孩子學習，遇到走不出的問題，就該直接地表達出來，不用刻意壓抑或逃避。不單是職場的壓力，還有家庭、經濟、人際關係等等的壓力，都是圍繞在我們的生活中。

例如我每天都要經歷老婆苦口婆心的嘮叨、爸媽無限的關心和叮嚀，或許會讓我有些煩躁，但這就是生活的一部分，我甘之如飴。

如今，我的女兒正在學走路，時不時會想要站起來，試著往前一步，然後跌坐在地上。一旁的我也會陪女兒說說話：「女兒呀，妳要快



快樂是自己慢慢去摸索、去找尋出來的。

點學會走路啦，那就可以陪爸爸去公園散步囉！」她那似懂非懂的眼神望著我，過一會她又努力再站起來。陪伴的動力，是種隱形的力量，緊緊地聯繫生活上的情感。

在台電工作，都會有一定的辛苦，這些是我們要去克服的。就像是小孩子學習走路，跌倒了，再站起來，慢慢積累經驗，最後總會有所成。我在台電工作已12餘年了，其實和大家一樣，曾經倦怠，也會有挫折，當然也有過低潮，但還是得要自己去慢慢走出來。

而我釋放壓力的方法很多，在陪伴女兒的過程裡，她的活潑好動、她的歡笑聲構成最美妙的舞蹈旋律，而親子間的互動是相互分享快樂、來品味生活點滴，這是我最為喜歡的。

或者，和同事們去吃吃喝喝，多去品嚐美食，而我們特別喜歡去網路評價高的餐館，也算是

犒賞自己吧。

還有最令我期待的，便是出國旅遊了，暫時放下工作，走出現有的環境，前往一個不同的國度，體驗異國的風情，每年至少給自己出國一次的機會吧。

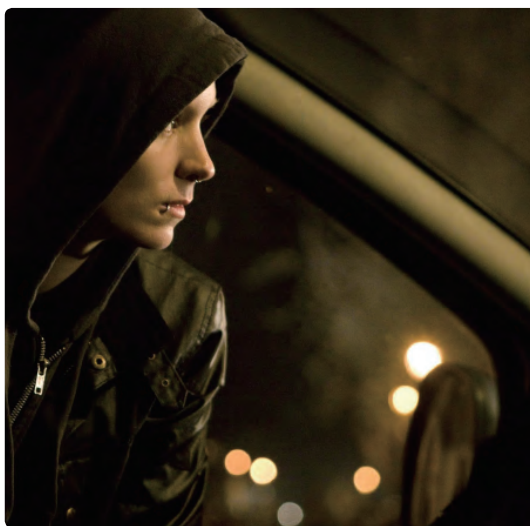
總而言之，在一成不變的作息下，是會慢慢拖累自己的，所以自己要去添加些多彩的元素，來增進生活的情趣，釋放積累的壓力。人生是要去經營的，開心也是過一天，悲傷也是度一日，而你會如何去選擇呢？

人生追求什麼會讓自己覺得快樂？學校沒有教，問爸媽也不會有答案，快樂是自己慢慢去摸索、去找尋出來的。我每個平凡的一天，卻是帶點甜味，內心有些滿足，味道或許平淡些，但這就是我的人生。



文／黃素菲 陽明大學人文與社會教育中心教授

龍紋身的女孩



想控制的人，基本上心理都缺乏安全感，
而要找回掌控感並不能外求，只能向內自求自我認可。

影片簡介

《龍紋身的女孩》是全球暢銷同名小說改編的電影。男主角布隆維斯特是財經記者，以揭發企業醜聞的犯罪陰謀為職志，但不慎落入陷阱，葬送自己的職業生涯，面臨牢獄之災與信用破產危機。此時，有位大亨找上他，以優渥的酬勞請他撰寫家族史，但真正的動機是請求他調查其姪孫女海莉的失蹤案。女主角莎蘭德則是神祕女駭客，她蒼白、瘦小，短髮、眉毛和鼻子上穿了孔，全身都是刺青，透過薄衫，可以看到一隻布滿後背的巨大龍紋身的輪廓。她擁有高超詭譎的電腦技能與調查能力，並在

一家保全公司擔任調查員，相當受主管重視。她善於調查他人隱私，但不擅長人際交往、有暴力傾向。兩人開始合作調查，而男女主角共同的特長，讓他們合作無間，發掘更多故事。

作者簡介

作者史迪格·拉森（Stieg Larsson）本身是記者，以「揭發瑞典極右派組織的不法行動」為職志，經常遭受恐嚇。著有《龍紋身的女孩》、《玩火的女孩》、《直搗蜂窩的女孩》和《蜘蛛網中的女孩》，稱為「千禧年系列」（The Millennium Series）。《龍紋身的女



孩》及《直搗蜂窩的女孩》更先後於2006、2008年奪下北歐犯罪小說協會最佳犯罪小說「玻璃鑰匙」獎，使拉森成為瑞典有史以來第一位兩度獲頒該獎項的作家。拉森也在2008年入選英國《每日電訊報》「一生必讀的五十位犯罪小說作家」，又在2009年打敗丹·布朗等人，成為全歐洲Top1暢銷作家。但卻在寫完《蜘蛛網中的女孩》的草稿後不幸因心臟病過世，無緣目睹自己的著作帶來的風潮與盛況。瑞典電影製作公司Yellow Bird製作了「千禧年三部曲」小說的電影版，於2009年上映。後來好萊塢也重拍這部電影，由大衛·芬奇擔任導演，男女主角由丹尼爾·克雷格和魯妮·瑪拉擔綱，並於2011年上映。

影片導讀

《龍紋身的女孩》劇情複雜，一樁疑似小島密

室的謀殺案、一個權貴家族的黑暗歷史、一場小記者對抗資本家的正義之戰和一段受害女子的復仇之路，情節高潮迭起，尤其壞人遭到報應、好人得到補償，是一部大快人心的影片。這次，我想從幾個角度來談這部電影：

一、兒童的成長發展及監護人制度

兒童的概念是指從生命誕生之始到成年期之前的人類，從16世紀開始，人們意識到兒童不再是縮小版的成年人。兒童是人類社會最弱勢的群體，應獲得各方面的保護，包含法律、社會和家庭等。監護人即是指對無行為能力或限制行為能力的人的人身、財產和其它一切合法權益負有監督和保護責任的人。一般來說，未成年人、精神病患者及其他有嚴重精神障礙的人，都應設置監護人。本片最諷刺的部分就是指定監護人的法定制度，反讓監護人能夠隨心所欲控制與傷害未成年者。

女主角莎蘭德就是其中的受害者。莎蘭德的父親常常家暴她的母親，又因故被送到精神病院，甚至被她的指定監護人性侵，這些過往的創傷造成莎蘭德的「怪異」。有時候這種立意良好「人為的」法治條款，經常在執行的時候遠離本意，比無法抗拒的「非人為的」意外天災，所造成的傷害還要巨大。

二、陷入絕望的時候，你是徹底放棄？還是絕地反攻？

我曾經有一段日子，受過被人攻訐排擠的煎熬。那時候我做了一個夢，夢中的我正因為戰



爭逃難，流離失所、物資缺乏，而且總是擔心受怕。下雨打雷，路上泥濘難行，我躲在一個破棚子底下過夜，隔日清晨，棚子破洞灑下陽光，我看著金閃閃的陽光，嘴裡小聲說著：「都會過去的！」但夢醒之後，那些攻訐排擠我的人還在！我失聲痛哭，陷入深深的無助與絕望之中。

其中的關鍵是失控感。失控感是主觀感知受到刺激超出理智掌控的範圍，是一種「不管我做什麼，事情都不會好轉」的無力感。通常這種時候，人就會企圖想要找回掌控感。像是在人際關係中我們經常看到，這類人總是要求他人做出改變，甚至會以「被動攻擊」達成目的；對別人品頭論足，總是要在爭論中占據上方。從心理學角度分析，想控制的人，基本上心理都缺乏安全感，而要找回掌控感並不能外求，只能向內自求自我認可，自我安頓，自尊自重。

三、被欺負的時候，可以為自己做什麼？

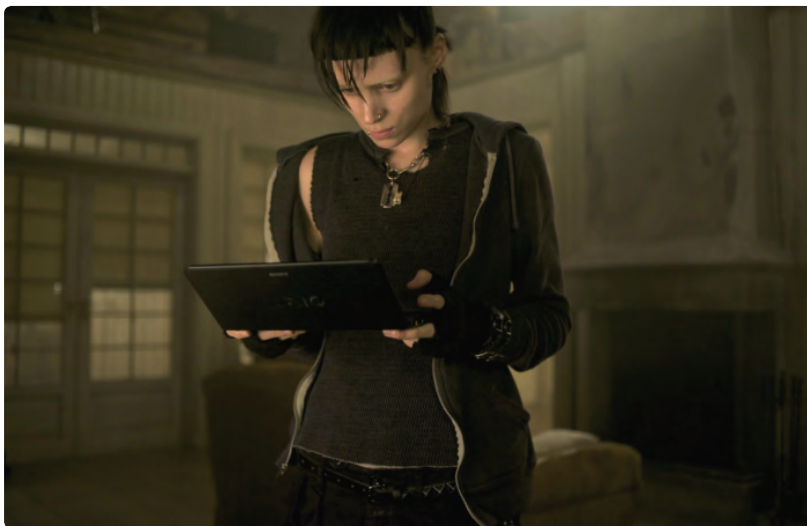
這個世界上有正義嗎？每個人對公平正義的標準都不同，法律所能做的僅是盡量貼近眾人，但不論立法如何完善，都無法人人滿意。當周遭世界都背叛你，像莎蘭德一樣的時候，你要如何幫自己扳回一城？

・以牙還牙、以眼還眼？

莎蘭德被律師侵犯之後，成功地進行了復仇，並在色狼身上進行報復性刺青，在他肚子上刻下「我是一隻有虐待狂的豬，一個強姦犯」。在電影情節的進展上，真是大快人心，也顯示了莎蘭德這樣的復仇風格。

・伺機而動智慧反擊？

本片莎蘭德遇見的律師是一個衣冠禽獸，對外



道貌岸然卻作出汗濁不堪的事情。莎蘭德理直氣壯的以牙還牙。但是她任性而為、不管社會規約束縛，將對方的不義之財轉到自己名下，仍然屬於偷竊。每個人對公平正義的標準都不同，立場不同帶出不同的觀點，但沒有人有資格振振有辭地說自己絕對是正確的。

・忍氣吞聲？

忍耐與壓抑是有極限的，一旦超過了極限就會失控。心理學家在這種時候喜歡談衝動控制，所謂「衝動控制」是指知覺到自己在行動前的慾望，並能提前調控出合適的行動。通常越是目標導向的人，就越要注意「衝動控制」，因為這種人太想完成目標，容易將妨礙他完成目標的人、事、物視為障礙。要能衝動控制就要談談情緒覺察，情緒是心理的紅綠燈信號，情緒沒對錯，唯重掌握分際，情緒亮紅燈（高漲）時，要暫停行為，等待情緒綠燈（平穩）

時，再去溝通或做決定。

・別人打你的右臉，你該把左臉也給他打？

宗教家認為忍耐與壓抑本質上不同，忍耐讓人愈挫愈勇，為了理想、目標可以吃苦耐勞，壓抑卻是忽視內心的真實感受，也失去累積能量的機會，學習忍耐的工夫，等於為自己打造了通過人生考驗的鑰匙。

小結

一直都失去對人相信的人，如何重新拾回對人的信任？這真是一個艱困的命題，沒有受過苦的人講的道理，經常會讓身陷水深火熱者嗤之以鼻。如果現實中有人也經歷過莎蘭德所經歷的種種，或許會在《龍紋身的女孩》影片中獲得療癒感，那麼上文所說的種種，就暫且以鼻嗤之吧！🙄

文・照片提供／何立民 花東供電區營運處

美崙鳥踏石 花蓮港憶舊



花蓮港在昭和6年動工，歷時8年，於昭和13年竣工，
成為可以容納3,000噸級商船的東部大港。

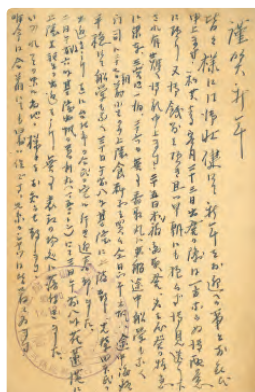
前幾個月搜到一張立石鐵臣先生的隨意插畫，他畫了一幅台灣全景在明信片上，從明信片樣式來判斷，是戰後立石先生的插畫。但畫這張畫又是送給誰呢？便不得而知了。畫中立石鐵臣將基隆、台北、台中、台南、高雄位置全標示了出來，東部則僅標示出花蓮港的位置，他也標示出了新高山，之後便是一艘船駛向花蓮港，隨意畫上的大船，毫無形象，暫就想像成常往來於基隆與花蓮間的貴州丸吧。

花蓮港都市計畫的起源

花蓮港在昭和6年動工，歷時8年，於昭和13年竣工，配合花蓮港的規劃，美崙都市計畫也規

劃完成，花蓮港成為可以容納3,000噸級商船的東部大港。計畫成為東部漁港開發中心，又有廣大指定為都市計畫的工業用地，大工廠建設在戰時也陸續進行，或許在都市計畫規劃初始，萬萬也沒想到花蓮港—美崙一帶會成為日本帝國國防計畫重要的一環吧。

昭和14年底，一位原住於長野的內地人櫻畑伊助先生，23日輾轉從家鄉至名古屋、東京、橫濱搭乘香取丸至門司港，一路暈船，30日到達基隆，在台北朋友田中先生的收留下，就在台北跨年了。昭和15年元月2日午後6時搭乘了1,500噸級的貴州丸，3日凌晨來到花蓮港，落腳美崙。對於美崙的第一印象，



櫻佃伊助先生的手寫明信片。

在元月的當下，大家穿著卻有如內地熱天一般。櫻畑先生來到花蓮，主要是來擔任花蓮港廳勸業課森林主事。在當時，響應國家移民募集政策，也大多移民至美崙地區，比方台灣總督府殖產局在昭和13年至昭和16年為期4年時間，向日本內地招募漁業移民，每年平均25戶，主要移住地就是美崙，要將美崙打造成有漁業及工業的都市計畫地區。

在美崙海岸築港

當時花蓮港廳廳長是高原逸人先生，高原先生原任高雄州內務部，在高雄事務官期間，二戰爆發，戰爭初始，日本帝國將高雄作為南方軍事據點，又配合都市計畫令的實施，高原先生共同規畫大高雄都市計畫，使40萬人的高雄配合戰時時局規劃，發展高雄都市計畫有成受矚目，而被台灣總督府拔擢為花蓮港廳廳長，在廳長期間，將規劃理想抱負

集結成冊，東部台灣開發論一書，成為參考戰時花蓮規劃的經典。

美崙進入花蓮歷史舞台，要從大正4年說起，時任鹽水港製糖壽農場的津堅門俊雄先生沖繩縣民，3月時出差來花蓮，在花蓮海岸邊散步時，見到了沿海黑潮洋流有如沖繩家鄉一般，便思索著花蓮濱海可能就像家鄉一樣有烏賊、鮪魚等洄游性魚類，便暗自打算招募漁民來花蓮。隔天他沿著北濱海岸度過了美崙溪來到美崙一帶岸邊，看見海浪拍打的岸邊有海藻、貝殼以及脫殼的蝦殼等等，開始了他招募漁業來美崙的構想。

但他提出的計畫在當時並不被重視，在向內地調募資金過程中，一位內地步兵軍曹赤比地澤治先生發現美崙地區與他所在的沖繩近海相似，便在赤比地先生的引薦下，大正5年有14位沖繩籍漁民來到了美崙，以沖繩型丸木漁船



開始捕魚，果然補獲了烏賊、鮪魚，並將漁獲賣與花蓮港街市場。

但美崙海岸一帶未築港前暗礁多，漁船在早晨天未明前出航有很大的風險，雖然多次有漁民向政府陳情也未見重視。直到大正9年10月花蓮港廳長江口良三郎到任，津堅門先生的陳情為江口廳長採納，而興建防波堤，另給予火藥將暗礁粉碎，並且開通米崙至花蓮市間的道路使魚貨載運輸出更便利，往後的江口立碑也正是由津堅門等沖繩漁民發起。赤比地先生最後因為在花蓮得了風土病死於花蓮並就地埋葬，津堅門先生在戰後則為少數被國民政府留用的日籍漁民。

防波堤（即江口突堤）興築期間，米崙灣成了在住花蓮內地人的新旅遊景點，大正11年，田中竹風先生與工作同仁邀約來到米崙灣遊玩，他們從花崗山走朝日橋（當時還是

鐵線橋），過了橋，百合花與石竹盛開，沿著坡道走就到了太平洋岸邊，見到石油發動汽船在海上捕魚，也見到突堤基礎與除石作業興建工程。岸邊高處是事務所、職工合宿所、作業小屋等等興建工事。他們借了職工合宿所休息，在那邊做日光浴，漸漸地，漁船都回到岸邊，一行人便跑去與漁民交易，買來兩尾松雕，烤魚吃便當、喝啤酒好不暢快。

前人遊花蓮 寫下優美詞句

花蓮港築港期間（昭和6年～13年），本島人、內地人也會來此郊遊，比方昭和7年奇萊吟社社員陳堅志（號竹峰）先生便留下了題名為米崙灣的七言絕句：

居民大半數琉球，臨水堪容避暑遊。

待到港灣成就日，應多萬斛往來舟。

內地人當然就是紫陽花歌會，在昭和11年5月



1



2

1. 猜想花蓮濱海擁有迴游性魚類，讓沖繩縣民的津堅門俊雄先生開始招募漁民來花蓮。
2. 日本人規劃的花蓮港，被稱為花蓮八景之一。

天來到米崙灣。看著海上鯉舟漁船，廣植相思樹、開著鳳凰花、當天還下著雨的米崙灣，歌者寫下米崙吟行的吟唱俳句。如渡邊美鳥女所寫，ほのけさの青田の色や雨の坂（微晨，如青綠稻田的色彩，以及，雨中的斜坡。）、又如古賀朝一郎（俳號古賀山青）燃ゆる花つて 向く鳳凰樹（望向窗外，鳳凰樹上，如火焰般燃燒的花）。

前人來花蓮一探究竟，並寫下令人讚嘆的優美詞句，現代人或許就是拿著手機直拍吧。

戰後，紫陽花歌會消失在引揚船上，奇萊吟社相對的低調。民國40年，溥心畬先生暫居花蓮花崗山，與當地文人郊遊，駱香林、海南王彥等，在花蓮民國40年代初期，留下許多詩句。海南王彥民國37年來花蓮，對於治安之好感到驚訝，本認為是效日人之法，之後在看了《裨海紀遊》後，覺得是台灣人的

本性。這樣的觀點與當時抗戰剛結束，仇日情結（王彥於民國40年寫的詩仍會將日本稱為「倭」）很有關係，但對於被稱為花蓮八景之一的花蓮港，卻又是另一番認識。

在築港歸帆一詩中，「…今來看洄瀾，風檣何婀娜，始知疏鑿功…明燈指安流，萬鈞一機掬，豈惟商旅便…。」對於日本人規劃的花蓮港，感到佩服。

鳥踏石一帶的沖繩籍移民雖留用了幾年，但仍還是引揚回國，土地則輾轉由政府分配與台灣漁民，土地所有權則為國民政府接收，為台灣省政府土地，由花蓮縣政府代管。直至民國61年，已年久失修經受颱風、地震侵襲名義才又賣與當地漁民共23戶。隨著花蓮港的擴建，鳥踏石在民國77年終究成為歷史名詞，在昔日空拍圖裡現身。



文／泉明子 核能安全處
照片提供／張瑛俞 核能後端營運處

總處核能發電系統 母親節活動紀實



設計／謝楊正 核能安全處

嚙花卡嘛通，千里傳心意

「世上只有媽媽好，有媽的孩子像個寶，投進媽媽的懷抱，幸福享不了…」這樣熟悉的歌曲，每一年都會在五月的第二個星期日前，就開始在每個為人子女的心中響起，也提醒人們即便再忙，也要抽空對自己的母親送上最真誠的祝福，因為不論是鐘鳴鼎食或糙米白飯，在愛的天秤上，是沒有分別的。

總處核能發電系統同心園地的園丁及志工，為了今年的母親節，規劃一個「嚙花卡嘛通，千里傳心意」的活動。從母親的角度，母親節收到什麼禮物最讓人印象深刻？本系統園丁及志工決定有別於以往的「節日花－康乃馨」，而

改由同心園地購買卡片，發給總處核能系統各位同仁親自撰寫卡片，然後由同心園地同仁代為寄送。籌備過程中園地的夥伴們都曾有過疑慮：「不送花？這樣不是很奇怪嗎？母親節就是要送康乃馨呀！」不過在園長以身為母親「掛保證」的經驗分享說道：「我到現在還留著兒女小學送的卡片。」這才眾人同心，硬著頭皮執行。

原本曾考慮購買現成的卡片分送，後來決定由園丁自行設計本系統獨一無二的專屬卡片，卡片設計完成後，大家無不驚豔，既溫馨，也討喜。因卡片印製是頭一遭，從原公



用言語表達對母親的愛，必定勝過任何的桌餐或禮品。

司附近的影印店，到後來上網找廠商，並且從廠商的雲端系統提供列印電子檔。拿到卡片成品後，園地及志工隨即於4月26日發放並於5月2日回收寄送，從一開始卡片的設計到寄送，就可以看出園地夥伴們的用心，以及戮力達成目標的決心。相較以往單純送花給各單位同仁拿回家送給自己的母親，繁瑣很多，好在大家都很願意鼓勵並提醒單位同仁對母親或夫人擇一親自撰寫卡片。

更有單位同仁表示還想要多寫，母親、夫人都給，反應相當熱烈。這個代寄活動發出488份卡片，回收代寄共122份，其中台北市地區有27份，新北市地區有34份，其他地區有61份，最遠寄送至金門地區，並有同仁表示要親自交到母親或夫人手上。5月11日母親節前，已有少部分同仁上傳自己的母親或夫人收到卡片的合照，就連筆者的母親，在拿到卡片的時候脫口說出「咦，XXX寄卡片給我」。

表達對母親的愛，對於情感較為含蓄內斂的我們來說，好像還缺乏一種勇氣，所以活動的另一個高潮就是「千里傳心意」，於5月10日邀請單位正副主管打電話給母親或夫人問候，以慶賀母親佳節。有感於母親節的慶祝，不外乎是請吃飯或是吃蛋糕，但是現在的社會，人手一機，打電話或許不是最方便的方式，但是卻是最能表達心意的方式。尤其在工作繁忙之餘，還能想到自己的母親或者另一半，在這母親節前夕，說一聲「媽媽，您辛苦了！」必定勝過任何的桌餐、蛋糕甚至是價值不菲的禮品。

那麼哪一位先開始帶頭示範呢？當然是我們核能發電系統的大家長－蔡副總經理。蔡副總很應景的在園丁等的眾目睽睽之下打給了自己的母親，並送上幾句溫馨的祝福：「母親節快樂，挖富豐啦，你乾烏收丟卡片？」「鳴啦，阿沒開」接著傳來一陣笑聲，歡笑聲中，免不



了的是話家常。看到此景讓我們不禁感嘆，這樣的問候已不知從現在的家庭中消失多久了。不僅蔡副總，本系統聯絡人康副處長哲誠（以下簡稱康副）除了打電話給母親外，也與夫人通話，活動期間還跟大家分享母親收到卡片的喜悅照片，沒想到在大家心目中，每遇公務面不改色的康副，也有靦腆的時候。面對至親至愛的家人，也許大家做得很多，卻也有愛在心裡口難開的情況，一句「母親節快樂」，其背後所代表的意義，就己是一個為人子為人夫對自己的母親／另一半最大能說出口的祝福。

園地團隊接著到了核能發電處，又是另一個小高潮。首先是林副處長榮宜（以下簡稱林副），打給了自己的夫人。當然，免不了說是應活動要求，除了一聲「母親節快樂」外，言談之中才知道，林副是第四個打電話給其夫人祝賀的，表示已有其他人早林副一步，搶先向其夫人祝賀，南部人的率真，就在這一來一往

的對話中表露無疑。接著，核能發電處的劉副處長鴻漳（目前已升任核能技術處處長，以下簡稱劉副），打給了自己的母親，也說了聲「母親節快樂」。

然後就是一連串的客人話閒談。說真的，旁人都霧煞煞，聽不懂兩人的對談，林副也在旁用客家語加入了對話。原來對母親的愛，不管哪種語言，不管在哪裡，不會改變的，就是傳達一份心意，也就是對母親的一份敬意。

接著活動團隊來到了核能安全處，只見邱處長顯郎（以下簡稱邱處長）不疾不徐地打電話給夫人，然後把電話轉過來給大夥看－（噢～是視訊），園丁志工團隊也見招拆招的回應：「嗨～您好！母親節快樂。」在邱處長還來不及接話時，園長問了夫人一句：「邱處長平常浪不浪漫啊！」「一點都不浪漫」邱夫人開玩笑地回應。邱處長道：「有改進的空間啦！」



這樣的互動，拉近了彼此間的距離，也平衡了前面幾位主管僅有個人與電話的另一頭母親／夫人對話，增加了與同心園地團隊的互動。

來到核能技術處，莊副處長鴻瑜（以下簡稱莊副）及李副處長平仁（以下簡稱李副）相當配合的打電話。莊副還被園丁提醒，記得對夫人說「我愛妳」，場面相當歡樂。在各單位正副主管的帶頭示範下，基層同仁也起來響應這樣的活動。過程中，真的可以發現，同仁們太少把對母親／夫人的愛說出來了。也許，我們一直認為所謂的付出就是愛的表現，因此積極扮演一個好兒子、好丈夫的角色，依循著「少說多做」的原則對待我們的母親，甚至是另一半。殊不知，言語，甚至是無法以言語而表達

的文字，才是對她們最好的貼心禮物。

三毛曾寫過一篇〈守望的天使〉，文章說，每個人都擁有兩個天使，一個是父親，一個是母親。他們沒有會飛的翅膀，他們的翅膀是用來遮風避雨的，他們也沒有閃亮的光環，有的只是無限的關愛，無求的付出，無限的包容和無止盡的守望。也許我們不一定清楚知道母親為我們付出的每個細節，但我們可以在每年這個溫馨的日子裡，向她們說一聲：「謝謝，您辛苦了，母親節快樂！」相信一句「媽媽，您辛苦了」一定能讓母親重綻燦爛的笑容！因為天下所有的母親都是那麼容易被感動，因為她們對自己兒女的要求真的很少。🍷

向她們說一聲：「謝謝，您辛苦了，母親節快樂！」
相信一句「媽媽，您辛苦了」一定能讓母親重綻燦爛的笑容！

文：照片提供／張益維 第三核能發電廠

愛送家扶 助童樂學



一般人常常一轉眼就花掉的1,000元也可以捐助出來，
讓社會上許多需要幫助的學童，感受到自己並不孤單。

1,000元可以讓人完成什麼事？

對許多台電員工而言，1,000元可以讓1家四口到電影院看場電影，使一家人共度2小時的歡樂時光；1,000元也可以讓男女朋友去餐廳各點1份套餐，一同創造2人的幸福時刻。再者，1,000元也可以提供2名好友，從高鐵新左營站搭計程車直達墾丁，給假期帶來一個好的開始；當然，這筆在小康家庭常常一轉眼就花掉的1,000元也可以捐助出來，讓社會上許多需要幫助的學童，因為這1,000元而感受到社會上有人在關心他們，讓他們感受到自己並不孤單，增加他們對生活的信心，甚至影響他們未

來的人生發展。

貧窮家庭的困境

位處國境之南的恆春鎮，因地形位置的關係，居民就學、就業皆不方便，使得鎮內有許多青壯人口為了生活外出打拼，年幼子女則交由老邁雙親照顧。尤有甚者，因為有限的就業機會，使許多父母無法得到理想的工作，在工作的不如意下，染上酗酒甚至吸毒的惡習，讓其兒女在家不但無法享受天倫之樂，還要遭受被虐的風險。當然因為收入的不穩定，自然希望子女不要繼續念書，最好能早點賺錢分攤家



核三廠的愛心不落人後，積極捐款資助屏東孩童。

計，因此斷絕了許多學童的就學之路。屏東家扶中心有鑑於此，為了鼓勵有心向學的學童，在每個學期開始之際，都會想辦法籌措一筆獎助學金，希望能助家境清寒或遭家庭暴力的受虐兒童一臂之力。只是近來因社會經濟不景氣，收入減少的家庭越來越多，募款難度越來越高，讓屏東家扶中心十分困擾。

核三廠的鼓勵與支持

核三廠地處恆春鎮內，對於電廠所在地的社區關懷、在地服務一向都不落人後，只要恆春鎮內有需要核三廠服務的地方，核三廠都很樂意協助，希望地方和電廠都能共同發展，共存共榮。在3年前偶然的機會下，核三廠得知屏東家扶中心募款的困難後，便在廠內發起「愛送家扶，助童樂學」—104年家扶暑假獎學金勸募活動，希望核三廠員工能秉持著人飢己飢、人溺己溺的精神，慷慨解囊，關懷弱勢，幫助

社會上許多需要幫助的人。最可貴的是，這項活動不是三分鐘熱度，不但沒有曇花一現，迄今，每年固定上、下學期開始之際都會捐助，而且捐助金額還有越來越多的趨勢。

根據屏東家扶中心張督導表示，核三廠的獎助學金捐助金額從最初的12萬元逐漸成長，到最近一次已經達到25萬2,000元，給屏東家扶中心相當大的幫助。

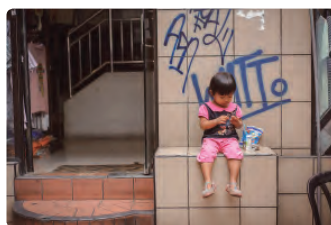
讓學童感受到溫暖與力量

以目前家扶中心頒發的金額，國小學童1,000元、國中學生3,000元計算，這筆25萬2,000元共可以對63名國中小學生盡點棉薄之力，雖然獎助學金額並不多，但希望在每位接受獎助學金的學童心中，可以讓他們感受到在社會的各個角落，存在著許多有愛的人，只要小朋友本身願意努力，不要灰心，不要放棄，願意往



正向的目標繼續走去，都會有人願意伸出援手幫助他們，鼓勵小朋友們繼續往理想的道路上試看看，努力求學，改變生活，將來有能力之後，也可以回饋社會，幫助需要幫助的人。

此次獎助學金捐助活動，在108年3月6日假屏東家扶恆春服務處舉行，由核三廠江明昆廠長親自捐贈，會中家扶中心安排了幾位學童表達了他們對核三廠的感謝，而對於可以回饋社會幫助學童，江廠長也秉持著「施比受更有福」的觀念，強調核三廠和地方本就是共同體，能對恆春鎮學童盡點心力，核三廠也是相當榮幸，希望核三廠能長長久久，繼續為恆春居民盡一己之力。



屏東家扶中心積極籌措獎助學金，希望能助家境清寒或受虐兒童一臂之力。

小花絮

108年2月18日核三廠舉辦一年一度的勵進餐會，會中摸彩活動，某位經理抽中5,000元大獎，再加碼5,000元，於晚會舞台上捐出一萬元給家扶，另一位課長抽中5,000元大獎亦當場捐出，讓核三廠的勵進餐會充滿溫馨與大愛。

鼓勵小朋友們繼續往理想的道路上邁進，將來有能力，
可以回饋社會，幫助需要幫助的人。

油桐花風情

似水的溫柔
隨波思揚
染透了
人世間的雙眸
夢佇立在蒼穹之下……

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



為紓緩工作壓力，增加同仁與眷屬間情誼，**總管理處核能發電系統同心園地**於108.5.25舉辦白石湖身心成長健行活動，由捷運大湖公園站出發，途經大溝溪生態園區、圓覺寺步道，造訪後湖濕地浪漫同心圓池及白石湖吊橋，美景盡收眼底。



為慶祝母親節，**總管理處財會資源系統同心園地**於108.5.10至各處室親手致贈康乃馨，祝福所有的母親並表達感謝之意，並由系統連絡人陳副處長麗珍帶領所有園丁拜訪林副總經理宏遠，林副總除對活動表達支持外，也感謝園丁的付出與辛勞。



員工協助業務花絮



為善盡企業責任，並配合溫馨六月關懷幫助喜憨兒，**台北供電區營運處同心園地**於108.6.12辦理「愛在六月 感恩無限」活動，園丁以微薄的善款捐助喜憨兒基金會，盼能帶給憨兒家庭安心終老的未來。



為增進人際關係，**輸變電工程處、北區施工處、核能火力發電工程處、綜合研究所、台北供電區營運處及訓練所同心園地**於108.5.26聯合舉辦「人際關係成長營」，透過自我介紹、團體活動及美食互動讓活動參加者更了解彼此，祝福未婚同仁都能因此覓得良緣。



為敦親睦鄰並增進與地方互動，善盡社會公益責任，**北部施工處與林口發電廠同心園地**於108.5.14舉辦捐血交流活動，並邀請工程承包商及鄰里鄉親共襄盛舉，本次活動共70人捐輸117袋熱血，緊急補充血庫燃眉之需。



東部發電廠同心園地於108.6.11舉辦基層同仁團體溝通座談會暨one section one family 分享會活動，透過對談了解同仁們的現況及想法，並再次向同仁們介紹員工協助方案服務項目及轉介服務流程，以及進行珍愛生命和性騷擾防治議題的宣導。



員工協助業務花絮



再生能源處同心園地於108.5.9舉辦108年度第1次基層同仁溝通座談會，由陳處長一成主持，為因應本公司再生能源計畫，向大家說明現階段及未來工作計畫，同心園地亦於會中宣導員工協助方案，向同仁表達關懷。



為響應「捐血一袋，救人一命」，電力修護處中部分處同心園地與彰化區營業處同心園地於108.5.16共同辦理「熱血台電捐起來」捐血活動，熱血同仁利用工作空檔，分批前往彰化區營業處，挽起衣袖、快樂助人。



新竹區營業處同心園地於108.6.3舉辦6月份慶生會，由蔡處長蓮州及電力工會11分會呂常務理事金福贈送每位壽星禮券及小蛋糕，同心園地亦致贈慢飛兒鑰匙圈，氣氛十分溫馨。



為建立同仁正確法治觀念，苗栗區營業處同心園地於108.6.12邀請苗栗地方法院檢察署黃振倫檢察官，為同仁講授「廉政倫理」相關法令課程，分享與同仁有切身關係的法令知識，內容實用、收穫良多。



員工協助業務花絮



屏東區營業處同心園地與福利會於108.5.3共同舉辦「慶祝五一勞動節暨母親節聯歡晚會活動」，特別邀請弱勢家庭一起參加，除致贈康乃馨花束及伴手禮外，胡處長忠興亦化身舞者與大家同樂共舞，場面十分歡樂。



為使同仁瞭解本公司環境保護目標與策略，金門區營業處同心園地於108.5.24邀請總管理處蔡專總顯修，為各位演講「電力與環境、溝通與協調」，從友善環境、綠色行動談到良好溝通的重要，讓百年電業招牌能永續經營。



高屏供電區營運處同心園地於108.5.27辦理惜別茶會，為6月1日屆退的調度中心陳經理木川辦理經驗分享及慶生活動，同心園地亦以「人生4.0」祝福陳經理開啟精采新人生！



電力修護處南部分處同心園地於108.6.6舉辦法律專題演講，邀請橋頭地方法院楊富強法官，分享道路交通事故之法律觀念及司法處理實務，楊法官富有專業知識，演講方式幽默風趣，讓大家用輕鬆的心情增進法律知識。

分享與感恩 員工協助培訓班、進階班 訓練心得回饋



108年度員工協助員培訓班訓練課程，延續歷年基礎助人課程，安排助人歷程與技巧課程，讓新進園丁認識正確助人行為與態度，持續為園地注入新生命力。

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。

培訓班心得分享

文／林淑風 嘉義區營業處

協助員要了解初衷，找到自己的定位 才不會在諮商過程中變成個案的唯一浮木

因緣際會加入同心園地，又在風光明媚的谷關訓練所參加員工協助員培訓班，要特別感謝人力資源處安排了充實的課程，讓過去不甚瞭解員工協助EAPs方案的我們，有了更深入的瞭解。

老師除了介紹本公司同心園地服務的功能，包含為同仁提供身心靈健康、諮商、理財、法律諮詢、工作適應等課程或服務，協助同仁解決工作上、情緒上、生活上的困難，更在課堂中再三提醒協助員要了解初衷，找到自己的定



常常太過投入，把別人的事當成自己的事，結果這些垃圾壓力都掛在自己身上。

位，才不會在諮商過程中變成個案的唯一浮木，要記得適時整合運用組織內部及外部資源；唯有看見自己的限制，才能給予他人有品質的陪伴與協助，適時的轉介資源、引入資源也才能自助助人。

在這幾天的課程中，老師們分享了很多自己的心路歷程、個案分析；同學們也很熱烈的在老師的引導下上台分享自己的生命經驗與想法；這是多麼難得的經驗啊！

雖然我沒有上台，但是上課過程中也會激盪出深刻的自我省思，每天下課後漫步在所內園區時，腦海不斷反覆地回想老師所說的話語，內心也開始不斷地在跟自我對話，原來當園丁不是只要辦辦活動、講座而已，心靈輔導與成長才是關鍵，真的是很棒的體驗！

雖然知道擔任員工協助員從事助人工作並不是

件輕鬆的事，心裡頭總是戰戰兢兢的，害怕做的不好而遭遇批評、責難與挑戰，但經過這幾天的課程洗禮後，心裡已有些概念，知道同事找上門時，我們應如何考量自身的立場及能力、清楚對方的需求、評估適合的方式來協助同仁整理情緒及處理壓力。

正所謂師父領進門，修行在個人。此次課程過後方知道自己還有很多需要學習精進的地方，工作之餘仍應積極找尋政府、民間組織團體提供之身心靈衛教資源、資訊講座或透過網路學習來加強補足。

感謝同心園地為我們開了一扇心靈之窗，幫助別人也幫助自己，期望未來能略盡心力提供同仁協助，透過溝通協調，建立主管、員工與組織間的共識，達成公司以人為本的文化氛圍，讓愛的關懷陪伴一起見證生命成長。



培訓班心得分享

文、照片提供／黃啟峰 電力調度處

是心情造成痛苦，而不是事情造成痛苦

事情已經發生無法改變，所以我們要解決的是對方的心情

同心園地這個名詞對我並不陌生，主要先前有參加和協助過幾次同心園地活動，但本身對於同心園地實際要負責的工作並不是那麼的清楚了解。今年初知道自己被指派擔任同心園地協助員，一開始心裡其實有點沒那麼願意，主要是本身業務已經很繁重了，擔心是否還有餘力來參與協助同仁，後來想想反正自己也喜歡幫助別人，所以決定調整心態擔任園丁。擔任初期還真的完全不知道園丁要做什麼事情，大多是園長需要辦活動時協助幫忙，或是業務的宣導，還好有此課程讓我可以了解協助員該做的事情，及有哪些資源可以運用。

本次課程共邀請了3位講師來為我們授課，課程分成「找到熱情、建立團隊向心力」、「性

別互動的界線與家事分工」、「協助倫理實務分享」及「助人歷程與技巧」幾個主題。這幾天課程中，讓我印象最深刻的是黃智儀老師的「助人歷程與技巧」，也是讓我受益最多的。課程中明確的讓我們了解，協助員所擔任的任務與位置，該做與不該做的界線、不要幫人不成反而害到自己。我本身個性比較和善，而且也願意幫助別人，所以很多人願意把我當成垃圾桶來倒垃圾，但是自己常常太過投入，把別人的事當成自己的事，結果這些垃圾壓力都掛在自己身上，然後越壓越重，最後不是自己受傷了，就是害怕再次幫助人。

黃老師很明確地告訴我們要掂掂自己的斤兩，協助員最主要是協助讓個案知道有哪些資源可



以用，而不是我們跳下去幫助他。而且幫助人一定要秉持著「不知道」這個原則，不要妄下判斷，而沒了解對方到底需要什麼，造成雙方的誤會與困擾。我很喜歡黃老師的一句話：「你憑什麼覺得自己可以解決對方的問題。」先前遇到有人訴苦，或是看到有同仁心情不好時，就會想要去幫助他們，聽他們說說，並給予建議，但是都沒去想，對方有沒有需要幫忙，我們的幫忙常常是以自己的經驗及想法做為出發點，這對對方其實並不一定有幫助。另外老師也提到，是心情造成痛苦，而不是事情造成痛苦，事情已經發生無法改變，所以我們要解決的是對方的心情，而不是針對他的問題提供一堆我們認為的解決方法；我們應該是要跟他談心情，而不是談事情，這對我來說真的是又學了一招。比較可惜的是原本老師還有一個同理心演練，礙於時間關係，就沒有讓我們練習。

很感謝公司願意舉辦這個訓練課程，這幾天的訓練確實讓我初步了解同心園地協助員所負擔的責任與壓力，不像我原先所想，就辦辦活動、發發禮品就好，還需要主動去關懷同仁，協助同仁或協助長官。

上完這次的訓練課程，讓我重新思考幫助人的定義，之前常常別人來找我訴苦，發現他們不依我的建議來做時，就會覺得很沮喪，所以有時候還會不敢去主動幫助人。幫助人是需要勇氣與技巧的，這次的協助員看起來大多都是年輕面孔，經驗較為不足，有些熱心的協助員可能會幫忙過頭，讓自己無法脫身。或有時會遇到個案認為你年紀太輕、經驗不足，而不願意接受幫助，這些經驗的累積就需要靠協助員們慢慢地摸索，適時地回想一下老師的教導，應該可以加快我們的學習歷程。

爸媽接著在一年內走了，全家在悲傷中聚在一起，我才想到都沒有好好的陪過爸媽。



進階班心得分享

文／孫修齊 台東區營業處

學習如何用溫和的語言，不要用批評、防衛、反擊、輕視及築高牆的言詞；
學習如何覺察對方的情緒，先處理情緒再處理問題。

在台電有一群人，雖然不一定跟你同一個部門但會主動跟你噓寒問暖，關心你的工作、注意你的喜怒哀樂、願意聽你的故事，有困難時他會陪伴你一起渡過，協助你找出解決的方法，他就是同心園地的園丁。

同心園地的夥伴都有一個共同的特質，都是願意幫助別人與一顆憐憫的心。有的是曾經受過同心園地的幫助回來報恩，有的是被園長看上邀請加入。加入同心園地團隊後，經過一些協調溝通課程的訓練，也會增加對自己的認知，學習如何認識自己、接受自己、分享自己。

我曾經迷惑過，對任何事都很認真地做，但常常無法兼顧工作與家庭。工作時間長，陪家人的時間就少了。假日常往公司跑，家人就變陌

生了，可以有時間跟同事應酬，沒時間跟家人吃飯，得到長官與同事的肯定，卻失去家人的認同與關愛，一家人只剩下點頭打招呼，工作上受到肯定，有成就感，卻沒有快樂。

父母不怪我，知道我工作很忙；老婆常抱怨我，我說工作需要沒辦法；小孩不會找我，因為知道我沒時間陪她。漸漸地，得到升遷、薪水增加，但是父母老了走不動了，沒時間照顧，只好送去養老院。跟老婆也常常吵架、冷戰，小孩也只有點頭打招呼，而我也樂得認真工作，沒人吵我。直到爸媽接著在一年內走了，全家在悲傷中，我才想到都沒有好好的陪過爸媽、沒有全家一同出外過夜郊遊。

有一次參加同心園地的課程，有位夥伴分享，

下班回到家在陪老婆散步的過程中跟老婆說，我今天在公司上班偷了一樣東西，老婆驚訝的停下腳步看著他不說話，老公才回答說：「我今天上班的時候，有偷偷的想妳。」就是這樣，我回到家吃飽飯幫忙收拾後，提議去倒垃圾散步。散步時就跟老婆說了一樣的話，她也很驚訝的停下腳步看著我不說話。我們都很在乎對方，都不想傷害對方，只是往往一個不經意的動作，或是不經意的一句話，會造成對方的傷害。

加入同心園地後，安排學習了解自己，介紹自己給別人認識，進而學會如何接受自己、改變

自己，學習表達愛，適時地問候與陪伴。學習如何用溫和的語言，不要用批評、防衛、反擊、輕視及築高牆的言詞；學習如何覺察對方的情緒，先處理情緒再處理問題，要多感激讚賞對方。在我逐漸改變下，老婆比以前更快樂了，小孩會找我談工作與生活了，並且還規劃每年一起家庭旅遊。家庭關係改善了，工作上更想幫助需要幫助的人。每天跟同事相處的時間不會比家人少，希望上班的環境是個快樂的地方。工作能順利完成，大家互動良好，遇到事情同心協力解決，就不會太計較得失，大家有如一家人般瞭解彼此的優缺點，接納與諒解缺點，就可以營造和樂友善的職場環境。

進階班心得分享

文／江羿潔 尖山發電廠

在互助助人的情況之中，容易以幫助者的角色自居，卻忘了去檢視事件中的問題是否是真切的「問題」。

此次課程的主題主要串起了變革、家庭、跨世代的溝通和適應，真切感到相當受用，這3個主題無論在公司或家中，都可能會遇到且極為常見。

分組討論的安排很巧妙，在各年齡層都有學員的情況下，能看見世代的思考差異，年長的同仁覺得女性應該要有該有的樣子，而年輕的同仁覺得活出自己、表現自我舒服的模樣，自然會吸引到合適的另一半，令我印象深刻。我們時時刻刻都有可能處在跨世代的交流之中，特別是在公司內的傳統文化之下，你來我往間互有見地的討論，都可看出世代對彼此的「異」有著某種執著，立場相互對應，著實有趣。

課程中最印象深刻的一句話是：「不是你有問題，而是你遇到的問題有問題。」在互助助人的情況之中，容易以幫助者的角色自居，想釐清當事人遇到的情形是否是自身的問題所造成，抑或是身邊情形變動等才導致有求助的事件發生，卻忘了去檢視事件中的問題是否是真切的「問題」。從其他同仁的真實分享與思考的相互交換中，課程真的做到了「提醒」，提醒協助員許多應當及不適當的作為，還有處理的合理流程和轉介的資源等，都是協助員需定時回訓被一再叮嚀的。謝謝人資處妥適的安排課程，讓協助員適時充電、心靈及互助助人的技巧都獲得更新。

苦樂留言板

一位開始慌了的屆退人員

編輯先生：您好！

幾個月後我即將屆齡退休，慢慢地感受到我原本一成不變的生活即將改變。

時間過的飛快，轉眼40年已過。進公司後，我一直待在同一個單位，期間只換過2個部門，工作及環境皆熟悉不變。由於自己個性內向，雖然工作上兢兢業業，但還是很晚才升上課長一職，也即將以此職位退休，不過職位高低我看得並不重，依舊繼續努力的工作著。

我未婚，年紀較輕時曾經嚮往過婚姻生活，但因家裡有經濟缺口需補足，實在無能為力也沒辦法去想這件事，加上個性木訥，唯一的興趣就只有電腦了。這些年來我的工作並不需要加班，下班後回到我的單人小套房洗澡及睡覺，日子過得很簡單。

我沒有什麼知心朋友，自從父母相繼離世後，也很少與兄姐往來，生活就是日復一日的上班及下班。也許是因為即將要退休了，最近我開始會擔心未來，不知道退休後要做什麼？若我有什麼意外會不會沒人發現？或者拖很久才發現？而且退休之後突然多了這麼多時間，要幹嘛呢？儘管我還沒退休，卻也開始擔憂未來，而懷念起我熟悉的辦公室及工作。

有時想想就會慌了，最近晚上開始會失眠，腦袋裡一直出現年輕時許多的記憶及影像，無緣的女友、曾有的留學夢、還有當時臥病在床的父母，許多的人生點點滴滴使我潸然淚下，我的這一生難道就這樣了嗎？希望您能給我一些建議，感謝！

一位開始慌了的屆退人員 敬上



一位開始慌了的屆退人員：你好！

相較於結婚、生子，多數人處理退休這事就顯得低調許多。有人覺得個人私事不值得大肆宣揚；更多人則是在面對不確定的未來不知所措。你在信中提到自己大半青春都奉獻給別人，如今面臨人生的十字路口卻只能自己獨自面對。為此，我們全體夥伴討論後，提出一些想法，希望能緩解你徬徨的心：

退休後的理財規劃：要確保衣食無虞

這幾年日本流行一個名詞叫「下流老人」，意思是隨著日本年金制度崩壞，原先準備的退休金就連維持基本生活開銷也出問題。而台灣也面臨高齡化、少子化以及低薪問題，若期待政府照顧你一輩子無異是緣木求魚。所以退休前應該好好檢視自己的理財規劃，如果不如預期或是仍未規劃，請一定要立即尋找理財專業人員協助，及早因應才不會讓自己變成「下流老人」。

退休後的人際關係：持續與社會連結

你提到自己個性木訥，下了班也選擇待在家，但退休後不能再這樣！曾有人退休後沒有踏出家門的動力，不僅影響身體健康、精神也變得

消極。你可以參加志工社團或社區互助隊，發揮所長來幫助需要的人，比較容易認識志同道合的朋友，說不定還能遇見談得來的知心伴侶。彼此互相關懷、照顧，生活才會有品質。

退休後的健康保養：要活就要動

依據106年內政部統計資料，台灣地區到了屆退年齡後，平均餘命仍有18至20年不等；試想如果退休後只是把辛苦賺來的錢都花在醫藥費上，那不是太無趣了嗎？擁有健康身體很重要，可以利用網站或書籍，在衡量身體狀況後，找到適合的保健良方。

人生就像是一次漫長的旅程，你可以把退休當成轉換交通工具，用不同的方式來體驗生活。但前提是要有夠用的錢、互相幫忙的旅伴以及健康的身體，才能好好欣賞沿途風光。

你準備好換車了嗎？期盼我們的建議能緩解你的憂慮。你也可以利用公司提供員工每人每年8小時的免費諮商服務，讓專業的諮詢師提供更精闢的見解。最後祝你退休後一切順利，有空別忘了回公司來看看老朋友！

嘉南供電區營運處同心園地全體園丁 敬上

“ (中區) 輔導內容 ”



一位開始慌了的屆退人員：你好！

感謝你為公司努力付出40餘年，相信你是位專業、敬業且負責任的好主管。面對即將到來的退休生活，因為改變而令你感到焦慮不安，我們都能感同身受。其實在我們生活裡唯一不變的就是變，改變並不是可怕的事，而是新的開始及契機，對於改變最重要的事之一就是勇敢的去面對它、接受它。當你對於即將到來的退休生活感到忐忑不安而願意分享出來時，代表你已經開始準備面對，如能再以過去職場上積極穩健的方式，做好退休安排規劃，我們相信退休後的生活將會讓你感到安心自在。在我們經過集思廣益後，提出以下建議供你參考：

參加社團活動，活到老學到老

擁抱人群，感受人與人之間互動的熱情溫暖，持續對未知的事物進行探索，培養感到興趣的事或嗜好，透過持續的學習，可以增廣見聞並認識興趣相同或志同道合的朋友，擴展人際關係。

做個快樂志工，保持鍛鍊運動

加入志工行列，參與社會服務，貢獻自己的經驗和能力，做與自身利益無關的好事，可以帶來深度的滿足感，以及內在和諧的喜悅。對於

自己有興趣的運動，持續規律且適度地進行，可以預防骨質疏鬆、增加支撐力量，對身體有更好的控制，可減少跌倒與骨折發生。

製作自傳、回憶錄

生命最珍貴的部分之一就是回憶，透過製作自傳或回憶錄，正面肯定自我的人生，以及找回曾經遺落的美好事物，圓滿的人生並非完美，而是完整，從求學、就業到退休，都是寶貴的生命經驗，值得我們一再地回味與感受。

申請長照服務

政府推動之長照2.0計畫，為了實現在地老化，提供從支持家庭、居家、社區到住宿式照顧之多元連續服務，以提升長期照顧需求者與照顧者的生活品質。可以向各縣市長期照顧管理中心提出申請，並透過居家服務、居家護理以及日間照顧、暫托、喘息服務等，讓退休生活得到照顧和保障。

最後，期盼我們的建議能對你有所助益，也祝福你退休後可以享受美好愜意、精彩豐富的新生活，迎向圓滿完整的人生。

台中區營業處同心園地全體園丁 敬上

“ (北區) 輔導內容 ”

一位開始慌了的屆退人員：你好！

你在台電公司服務了這麼長時間，一直兢兢業業努力工作，又擔任課長的職務，一定是相當勤奮且優秀的人才，為了公司付出這麼多年，以至於錯過婚姻及留學的機會，辛苦你了，公司內有像你這樣的員工，是很幸運的一件事，公司理所當然要盡力協助解決你的困擾。

為了幫助與你一樣面臨問題的員工，公司已為退休人員打造「屆退人員專區」，在公司的內部網站中可以查詢（<http://10.16.16.1/retirement/index.php>），網站中彙整多樣資源，協助即將退休的同仁做好準備，可多加參考利用。有任何問題，也可以就近尋求公司內同心園地園丁的協助，相信熱心的園丁都會盡力幫忙的。

我們也提供給你一個觀點思考，以你多年的工作經驗，如果能夠保留下來，分享給年輕朋友，是很有價值的事情。退休前，也建議你跟公司內年輕夥伴多聊聊，一方面經驗傳承，一方面可以交朋友，讓自己退休前保持良好的心

情與人際關係，對於心情的轉換會有幫助的。

除了公司資源之外，台灣現今有長青學苑、銀髮樂齡學苑等各式各樣的銀髮族社群，建議可以提早開始參加有興趣的社團，毋須等到退休後才進行。藉此多認識一些年紀相仿、興趣相投的朋友，不僅可了解別人如何規劃退休後的生活、作為自己的參考，亦可相互討論退休生活可能面臨的類似問題，不論是醫療養生、理財保險、旅遊美食等的交流，或是你也可以為朋友解決電腦問題，這些都可以拓展你的生活圈、豐富你的退休生活、降低你對未知的恐懼。

此外，加入志願服務工作的行列也是一項很好的選擇。醫院、圖書館、博物館、社福機構、宗教機構等都有志工的需求，你可以挑選服務性質適合自己的機構，從實做中發現自己的興趣與價值所在，雖然退休，仍然能持續對社會有貢獻。

最後我們祝福你，雖然即將面臨巨大的改變，讓你有點心慌，但危機亦是轉機，相信你在多方深入了解、詳加規劃後，必可自信活出後半人生。

龍門核能發電廠同心園地全體園丁 敬上

結語

面臨屆退，獨居生活加上對未來的憂慮，會影響身心健康，建議多加運用公司提供的每人每年8小時免費諮商（詢）轉介服務，先處理內心的焦慮感，並透過公司內網「屆退人員專區」，妥善規劃退休生活。本案援例刊登三篇，另提供總管理處財會資源系統；台北西、基隆、新竹、苗栗、嘉義、高雄、鳳山區營業處；協和、大觀、台中、大林發電廠；綜合、中部、南區施工處等單位園丁之建言供參考，期能協助同仁安定身心，往人生下一段旅程前進。

文／本刊

我保密 你放心



Q

園地好，近期收到公司發布「員工協助方案服務倫理與資料保存及調閱作業規範」之函文，請問為何要訂定這項規定，又同心園地在安排同仁諮商（詢）服務時，要注意什麼事項，才能讓同仁放心使用呢？

A

園丁夥伴好，謝謝您的提問！同心園地在提供員工協助服務予同仁時，常牽涉同仁的隱私如何保密及將相關文件妥善保存管理是同仁信任的基礎，為了強化既有之專業倫理與保密機制及資料保存與調閱作業，故另訂定作業規範。

保密責任

為了讓同仁信任同心園地提供的各項資源及服務，從園長園丁之選任起即是重要的工作，因此單位主管會評估考量並挑選具備熟悉單位事務、人際關係良好、具服務熱忱的人擔任，再經勞資會議通過後賦予助人工作。擔任園長園丁即是以最高的熱忱服務同仁，對員工求助事項應積極處理，並予以保密。另員工協助員任務及工作事項中，明列應將「個別協助」記錄於員工協助個案紀錄，由接案之員工協助員保管，並以密件處理，不得公開或洩露。（詳參

本公司兼任員工協助員工作作業規範）。

另當同仁使用轉介諮商（詢）服務時，當事人諮商（詢）之內容，員工協助員及特約協助員均有責任為當事人保密（詳參本公司轉介服務作業規範）。保密責任是助人工作服務倫理中最基本也是最重要的守則。

保密適用對象與例外

新的作業規範將具保密責任之對象，如特約諮商（詢）服務機構（人員）、園長園丁及人資



處辦理員工協助方案人員等明確納入。而為了保護同仁與遵守法律，保密還是有例外，此次亦明定隱私權可由本人或透過法律代表決定放棄、涉及緊急危險性（當事人有自傷傷人之虞，含輕生）、當事人有傳染疾病或涉及刑案及相關法律規定得不予保密等。

資料保管與調閱

此外，為了讓同仁更清楚瞭解與自身的相關資料如何被保存，且有無被調閱的可能，故此次更清楚明訂資料保存與調閱方式。目前與同仁相關的資料除了個案紀錄外，尚有諮商（詢）轉介的報支及諮商（詢）資料，上述報銷資料存放於人力資源處。

涉及轉介報銷流程，往往是同仁最有疑慮的部分。此部分是由諮商（詢）機構直接檢據向人力資源處辦理，不會經過單位陳核，而核銷資料內容謹註明諮商（詢）日期、起迄時間、地點、金額，不會列出當事人資料，故使用服務的同仁毋須顧慮會被主管或同仁知悉。園長園丁在協助同仁運用資源時，則應依正確的轉介流程（註），以密件處理各項表單，當同仁有所顧慮時，即應告知同仁相關作業處理方式，使其放心使用。資料保管與調閱明定各項諮商（詢）機密資料，包括諮商（詢）紀錄、其它相關的書面資料、電腦處理資料、個別或團體錄音或錄影帶、測驗資料等均已被妥善保管。

調閱者除本人有權查閱外，其餘合法監護人及其他人士查看，均須以書面徵得當事人同意，才可以調閱。而專業人員所擁有的諮商（詢）資料轉移部分，亦須經當事人同意，方可採取適當安全措施進行資料轉移。

期許

員工協助業務推動的目的在協助主管與同仁安心工作，進而增進工作績效。因此如何讓同仁放心的使用服務，是同心園地在茲念茲，期望不斷精進之方向，期盼透過園長園丁對隱私保密的重視與身體力行，讓園地的能量能持續擴散，協助更多主管與同仁安心投入工作。🍀

**擔任園長園丁即是以最高的熱忱服務同仁，
對員工求助事項應積極處理，並予以保密。**

心靈補給站

人力資源處為同心園地購置以下7本新書、4片DVD，請同仁向貴單位同心園地借閱。



一個巨星的誕生

導演：布萊德利庫柏
演員：女神卡卡、布萊德利庫柏

具有豐富演唱與表演經驗的音樂老手傑克森，發掘了擁有極佳音樂天賦的藝術家艾利，與她墜入情網，並鼓勵她不要放棄歌手的夢想。然而，當傑克森給予了艾利機會站在鎂光燈下，她的歌聲逐漸受到矚目與喜愛時，兩人的戀情卻逐漸瀕臨破局，私生活也變成了一場惡夢。



把哥哥退貨可以嗎

導演：維塔亞東俞揚
演員：桑尼蘇莞門坦諾、烏拉薩雅斯帕邦德、尼坤

在模範生妹妹珍面前形同廢柴魯哥哥的查，從小到大只會找麻煩與搞破壞，特別是以惡整老妹為樂，而這次查，要如何出招來惡搞珍與天菜男友「小餅」的完美愛情？

圖片由勁藝多媒體提供



奇蹟熱氣球

導演：邁克爾赫比格
演員：弗萊德里奇穆克、大衛克勞斯

冷戰高峰期，身在東德的甘特和彼得為了追求自由，用超過兩年時間自製一個巨大的熱氣球，並打算用它載著家人逃往西德。不料，就在即將越過邊境之時，熱氣球卻意外墜毀，並引來東德秘密警察鋪天蓋地的調查。在緊迫的偵查之下，他們拼命著手打造另一個新的熱氣球，一場分秒必爭的絕命逃亡就此展開……



冠軍大叔

導演：金容完
演員：馬東石、權律、韓藝利

馬克曾夢想在腕力比賽中成為世界冠軍，但因故低調的在洛杉磯夜店當保鏢，直到被經紀人說服，回國參加比賽。馬克從小被領養，30年沒再見過母親，卻在找母親時，遇見「妹妹」和她的一雙兒女。雖然後來一度弄傷手臂，在家人的支持下，馬克又燃起熱情。只是，面對眼前重重困難，馬克能一圓夢想嗎？



受傷的孩子和壞掉的大人

作者：陳志恆

出版社：圓神

作者希望，這本書能幫助許多受了傷的孩子，以及那些與孩子互動最緊密的大人，讓大人練習陪伴、和孩子建立起穩定的情感連結，使孩子逐漸看到自己的價值，知道自己值得被重視與被愛，並且被允許活出屬於自己的姿態。



與自己相遇

作者：賴杞豐

出版社：心靈工坊

家，是愛與創傷的源頭。本書是家族治療師賴杞豐多年治療、教學歷程的真誠分享，每個故事都標記著華人家庭的關鍵字：掌控、權威、以愛為名、義務、父母期望、失去自我……賴杞豐從童年痛絕的傷中走出來，陪伴受傷的人找回自己，還有與家人的愛。

媳婦的辭職信

作者：金英朱

出版社：采實文化

作者以為和自己愛的人結婚，就能開始過幸福的人生。但是，婚後她與先生的距離卻越來越遠，和公婆之間也因為孩子的教養問題，心裡累積著許多委屈。她不希望女兒重蹈覆轍，於是她對公婆提出「辭職」，也開始思考自己的問題和婚姻的困境。



好好拜託

作者：海蒂·格蘭特

出版社：天下雜誌

哥倫比亞大學改變人心深層動機的熱門課，結合半世紀以來社會心理實驗的重要發現，以及政商界頂尖人士的拜託之道，教你學會洞察求助時機、掌握說服技巧，並給人動機幫助你成功。



大腦喜歡這樣學（二版）

作者：芭芭拉·歐克利

出版社：木馬文化

本書作者很害怕數學，但數學不好竟然妨礙了她的升遷。在重拾學生身分後，她善用大腦特性，建立新的習慣，逐漸掌握數學理科。後來她不但學會了，還學得呱呱叫。



餐桌上的偽科學

作者：林慶順

出版社：一心文化

我們每天接收各種食物和養生保健的訊息，但因為沒有受過科學訓練，無法分辨哪些是誤傳或捏造，在不知情中可能還會加速傳播錯誤訊息。本書精選了超過40則讀者最為關心的保健迷思，用最新科學論文佐證，希望讀者對保健謠言的抵抗力。



會說話的房子

作者：中國文化大學廣告學系Bombers小組

出版社：台灣電力股份有限公司

台電公司近年積極推動「智慧電表」，並與文化大學廣告系合作繪本《會說話的房子》，期望未來透過智慧電表，結合多元開發之各類智慧服務系統，加速推動台灣邁入智慧生活。



新 婚 小 語

文・照片提供／陳柏如、盛耀平 秘書處

如果這一生我可以有1000次好運，我願意把998次都分給你，只留兩次給自己：一次是遇見你，一次是永遠陪你走！



寶 寶 園 地

文・照片提供／沈雨潔 政風處

橘子姊姊最期待的柚子弟弟來囉！
謝謝你成為家裡的一員，有你真好！

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，164公分，70公斤，二技畢，現為高市府環保局員工，兼被動收入（套房出租、儲蓄險、股票）退休後越多。

興趣：理財/羽毛球。

徵72年次以後出生，身高158-163，體重45-52公斤，身心健康，沒有不良嗜好和習慣，南部漂亮女性。

聯絡人：許先生

電話：(M) 0965107201



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
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
1288	30歲以下	林口發電廠/化學維護專員	新竹區處	大學
1289	31～40歲	台中區營業處/電機工程師	台中發電廠、通霄發電廠、大甲溪發電廠、明潭發電廠、核火工處中部施工處、海域風電施工處	碩士
1290	30歲以下	業務處/購電專員	台中發電廠、彰化區處、台中供電區處	大學
1291	30歲以下	台中區營業處/線路裝修員	高雄/鳳山	大學
1292	31～40歲	新營區營業處/營業員	台中供電區營運處、南投區營業處、台中發電廠、苗栗區營業處	大學
1293	31～40歲	興達發電廠/儀電工程師	嘉南供電區營運處	碩士
1294	31～40歲	材料處/資訊專員	總管理處各單位（不含材料處、資訊處）	大學
1295	31～40歲	新桃供電區營運處 / 電機設備裝修技術員	台北供電區營運處	大學
1296	31～40歲	核能發電處/核心營運專員	大潭發電廠、通霄發電廠	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1286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。

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！

185

期

專題
故事

禮物

108年11月號／108年10月5日截稿

國小時與班上格格不入，每天上課總是感到無助與沮喪。某天收到一封信，那封信鼓舞了我，給予我自信及勇氣，也讓我開始對寫作及閱讀感到興趣。這封信來自於當時的導師，那四頁寫得滿滿的內容，讓我到現在都銘記在心、感謝萬分。

大家都很期待收到禮物吧！「禮物」以不同的方式，有形無形的、不論價格或大小，承載著贈送者的心意，傳達到接收者的心中，建立了雙方的情感連結，產生更多溫馨、有趣的故事。

185 期專題故事邀請大家分享自己跟「禮物」有關的故事——你曾經收過什麼印象深刻的禮物嗎？有沒有收過什麼特別的禮物？或者說，你是送出禮物的那方，還記得準備禮物時的心路歷程，以及送出禮物後的互動嗎？深切期待你的分享，像禮物一樣，給予我們無限的感動！

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！

冰塊最想做什麼事？

融 (溶) 化 (化) 冰 (冰) 塊 (塊)

為什麼壞事一定要在中午做？

因為 (為) 午 (午) 午 (午) 午 (午)

人在不飢渴時也需要的是什麼水？

口水

和尚打著一把傘，猜一句成語？

無風不起浪

從前，遍地是金的山是什麼山？

金山

狼來了（猜一水果名）

梨 (梨) 子 (子)

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

難

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

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！

冰塊最想做什麼事？

退伍，因為他當兵（冰）當很久了

為什麼壞事一定要在中午做？

早晚會有報應

人在不飢渴時也需要的是什麼水？

薪水

和尚打著一把傘，猜一句成語？

無髮無天

從前，遍地是金的山是什麼山？

舊金山

狼來了（猜一水果名）

楊桃（羊逃）

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

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

難

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



台灣電力公司
Taiwan Power Company

人力資源處 編印

E-mail : d0960602@taipower.com.tw

