

# 同心園地



2019.09 | 雙月刊

 台灣電力公司  
Taiwan Power Company

## 練習

每一次的練習

都是成長的機會

一點一滴不斷地累積

終有一天

它將會帶你找到全新的自己



# 來去旅行

文／白頭翁



隨一朵花去旅行

順著風的計畫

乘著水的自由

飄落下來的遊客

三三兩兩

隨一朵花去旅行

360 度繞著圈圈

停靠垂柳穿透雲煙

紅男綠女近灘遠浪

去了又回

隨一朵花去旅行

簡單的行李

落下的心情

風在導覽

龜背芋提供了涼

隨一朵花去旅行

翻越山徑

沐浴杉林

天雲似水

倒影海藍

隨一朵花去旅行

風的護養

水的搖籃

來去

有著落花的心情



# 練 習

電影《奇異博士》中，因為嚴重車禍而使雙手失去工作能力的的神經外科醫生史蒂芬·史傳奇來到加德滿都的「卡瑪泰姬」，在親眼見識上古尊者驚人的魔法力量後，他追問如何達到這個境界，上古尊者則反問他：「你是如何成為一個技術精湛的神經外科醫生？」「持續不斷的練習。」這是他的回答，也是上古尊者給他的答案。許多技能的養成，除了學習之外，更是要加上不斷的練習，才能熟能生巧，繼而臻至完美。

本期〈專題故事〉邀請大家分享自己與「練習」有關的經驗：有為人父母分享孩子在練習腳踏車的努力，以及如何練習放手使孩子成長的親子關係；也有同仁分享對於學習音樂的點滴；更有出外學子分享自己隻身在外求學，練習獨處、獨立的經驗；還有同仁分享自己從「支吾其詞」轉變成「侃侃而談」的心路歷程；而面對親人離世，要練習遺忘痛苦，著實不容易；這些練習不管是心理上還是技藝上的，都需要花時間、花心力，但是只要成功了，果實會是豐碩的。

每一個危機個案，對大家來說都是一個遺憾。但是事件過後，如何做到防患未然、避免憾事再度發生很重要。本期刊登之「危機個案管理流程」更明確定義個案協助後之管理作為建議，提供並協助組織面對危機個案之因應作為。另外，延續108年度員工協助方案「轉型Up溝通Hug」的主題，除了面對組織轉型、世代溝通之外，人生在不同的階段也會面臨不同的變化，本期「園地心發現」與大家分享「人生4.0」，強化終身學習及心靈成長觀念，運用科技建立人際關係鏈結，並善用資源，協助同仁及早規劃65歲以後的閃亮人生。

夏秋交界，偶有秋老虎撲來卻也漸有涼意，孩子們也回到校園學習成長。中秋月圓人團圓，期待大家與家人享受溫馨的團聚時光，在秋高氣爽的時節，練習讓自己邁向更美好的人生！

## ■ 編輯手札

01 練習 /本刊

## ■ 專題故事

- 04 練習放手 /何費苦心  
08 練習，是為了走向更好的將來 /阿樂  
12 人生的練習題 /羅瑞曉  
16 台上有風，非空穴來風 /黃皇橋  
20 尋 /路卡兔  
23 長笛學習之旅 /林佳穎  
24 練習遺忘 /蓉禱  
27 成為更好的自己 /C.H.W  
28 練習與自己對話 /Emilie

## ■ 上班族心理系列

30 舊周 /許伊玲

## ■ EAPs 停看聽

親子關係篇

34 爸爸缺席的日子 /林蕙瑛

## ■ 人文采風

電影人生

38 神隱少女 /黃素菲

大地見聞

42 東方小馬爾地夫  
越南芽莊熱帶風情 /Na'U

藝文心語

46 多少古典樂 均付笑談中 /許泛舟

## ■ 園地專欄

轉介服務

49 危機個案管理流程 /本刊

感恩回饋

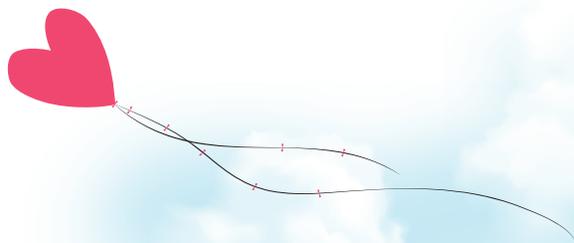
50 分享與感恩－  
員工協助業務進階班訓練心得回饋  
／喜睿、苦惱的人、石敢當



發行人 鍾炳利  
總編輯 張廷杼  
副總編輯 許芳玲  
編輯小組 吉玲玲 黃新倫 吳致中 葉紘秀 紀承宏  
執行編輯 葉紘秀

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

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



### 園地活動

- 54 親子日，一個屬於我們共同的日子 / 泉明子  
58 108 年度員工協助業務中區觀摩活動紀實 / 鄧志成  
60 同心傳一線 情動千里緣 / 劉秀芳  
64 退休前輩回娘家 感恩敘舊慶樂齡 / 潘美秋

### 攝影風情

- 65 紅塵·黑枕藍鷄 / 天作之合

### 活動報導

- 66 員工協助業務花絮 / 本刊

### 園地心發現

- 70 屆退人員人生 4.0 / 本刊

### 活動報導

- 72 一位想要出賣自己熱情的員工 / 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：練習  
每一次練習  
都是成長的機會



文／何費苦心

# 練習放手



想學好，就要先清楚自身的情況到底有多麼不足，有動機，  
才有改善的契機，才會積極找尋方法。

## 兒子的腳踏車初體驗

不記得是在多久以前，我們和6歲的兒子聊到小時候學騎腳踏車的經驗，學會以後突然覺得世界變得好開闊，因為可以騎著它探索新事物，生活變得豐富了起來。兒子聽了之後，便說他想要一輛腳踏車作為他7歲生日的禮物，而且是要沒有輔助輪的那種。

於是媽媽說：「那麼你要趕快學會騎腳踏車，這樣送你腳踏車才可以好好騎呀。」兒子便說希望能在生日前學會騎腳踏車，可以順理成章地收下生日禮物。

因著兒子的決心，我們選了一個晴空萬里的星期日，在夕陽出現的2個小時前，抵達了大佳河濱公園的自行車租借站，依照兒子的身高選了一輛適合的腳踏車，上頭有著不失童趣的配色，與藍天白雲相襯著，在大人眼中顯得非常可愛，但是看在初學騎車的小朋友而言，應該只覺得這是一場不易克服的挑戰吧？我不禁揣測著，不過兒子卻沒有一點的猶豫或退卻，早已迫不及待躍上車，非常喜愛。

不出所料，騎上車之後，兒子就因為重心無法保持平衡，馬上摔跤。他立刻再度蹬上車，開始第2次的嘗試，我看著他的背影不自然地扭



兒子在練習騎腳踏車時，抱持著一定要學會的精神，不斷地摔跤又爬起。

動，隨著腳踏板上下起伏，雙肩又過份用力而極度緊繃，可以感覺到他很努力，想用全身的力氣控制車子，只希望它能筆直前進，可惜車身卻總是或左或右的傾斜，始終無法如他所願走直線。

摔跤仍舊持續著，他的小臉不知何時已脹得紅通通，額頭上的汗珠不斷地冒出又滑落，由過去經驗推測，兒子恐怕即將瀕臨放棄的邊緣，我心裡有點擔心，伴隨著一絲緊張，正盤算著是否應該讓他放棄、還是鼓勵他繼續努力時，媽媽已開口問他需不需要換輛有輔助輪的腳踏車，但他說寧願跌倒也不換，固執與認真表露無遺。他應該可以學得好，我猜想。

## 我的練習大事紀

我不知道該如何教兒子才能讓他不再跌倒。對

於35年前的我是如何學會騎單車的，早已不太有印象，可是伴隨著小孩的成長，看著他開始學習注音符號、英文字母的時候，點滴回憶彷彿沿著褪色的足跡再度湧上心頭。

小時候我的國文非常糟糕，因為粗心，所以注音常常拼錯、國字時常寫錯，父母看見我的國語成績，只能搖頭嘆息。姊姊送給我的第一本書，書名就叫「不再寫錯字」，這種情況直到小學五年級後才有所改變，因為我開始喜歡上閱讀，學著欣賞優美的文章，並留意用字遣詞。

我很想要有和別人一樣的好文筆，所以透過不斷觀摩優秀作品與模仿寫作技巧、反覆練習與參加比賽，年復一年，我終於不再是那個注音永遠拼不對的小男生，轉變成大學聯考國文資優到可以保送中文系的自然組學生、撰寫的文



1



2

章也能登報的文青。

在學習英文的路上，我也有類似的經驗，為了挽救我的菜英文，只要逮到機會我就會向高手請益，探詢有什麼可以讓英文進步的祕訣，再過濾出適合自己的方式。最後，我使用很簡單的方法：每天閱讀一小段大約10分鐘的英文，找出5個單字，搭配朗讀與默寫句子。

日復一日的練習，到了第2年，我參加英檢考取了金色證書，證明這個方法確實可行。不過，因為傳授這個訣竅給我的前輩說「只要持續這個方法，10年就能變厲害」，所以我的練習至今仍舊持續著。

### 熟能生巧首先要「練習」

想學好，就要先清楚自身的情況到底有多麼不

足，有動機，才有改善的契機，才會積極找尋方法。用對方法加上持之以恆的練習，是學習成功與否的重要因素。在學習的開端，一位好的啟蒙老師或教練的確可以協助我們掌握重點或快速入門，可是當要精通一門學問時，反覆的多次練習是絕對無法避免的過程。經驗學習曲線也證明，唯有當練習量累積達一定的次數後，才能將不熟悉的事物變成熟悉、將短期記憶內化為長期記憶，存進大腦灰質的皺褶裡，真正成為「你」的一部份。

世界上有許多頂尖的心理學者（如《恆毅力》的作者安琪拉·達克沃斯、《刻意練習》的作者安德斯·艾瑞克森），他們都花費數10年的光陰在鑽研「練習」這件事，因為他們認為「練習」是學習中不可或缺的一環，練習的有效程度是決定一個人在專業領域獨特地位的必要條件。然而，大家往往只知道要善擇明師及



- 1.我們希望讓孩子知道，爸爸媽媽會在他身邊，他並不是孤單一人在練習。
- 2.經由反覆及持續的練習，我的中文寫作能力突飛猛進，也考取了英檢的金色證書。
- 3.孩子總有一天會長大，父母必須練習放手，讓他踏上單車，在風雨中找尋自己的路。

3

刻意關注學習成效（績），鮮少有人強調「練習」的重要性，而忽略了「練習」是最能操之在己的絕佳進步要件。

「練習」通常孤獨且夾雜著單調，惟有靠自己不斷地嘗試與修正錯誤，才能真正的練好一門本事，別人無法代替你練習，頂多只能從旁協助。就像是在學騎腳踏車一樣，當還無法控制車身時，輔助輪可以避免你跌倒，可是終有一天，輔助輪必須移走，否則永遠不可能學會。

### 家人會是你永遠的陪伴

我們輪流陪著兒子練習，有時在前面用手拉

著車頭，當兒子賭氣說著「我自己騎就好」跟我們鬧彆扭時，我們會來到他背後，仍舊偷偷勾著座墊，希望可以在他不小心摔倒的那瞬間，還有這點若有似無的牽絆，讓他知道爸爸媽媽還在他身邊，他並不是孤單一人在練習。

兒子始終沒有放棄，漸漸地越騎越穩了，我想在不久之後，他會騎得很好、騎得很遠。做父母的即使清楚知道孩子未來的路會顛簸、不可能永遠筆直順暢，還是必須練習放手，讓孩子自己踏上單車，邁向未知旅程，一個人沿著風景、嘗著風雨，在練習與試誤中，一點一滴慢慢地，拼湊出獨一無二的自己。🍷

同時，我也明白，像拆掉輔助輪一樣的放手，  
是初為人父的我，必要的練習。

文／阿樂

# 練習，是為了 走向更好的將來



每天完成功課後，我就打開琴本練習，日日夜夜、廢寢忘食。

## 學音樂的生活

就跟許多人小時候的求學歷程一樣，我開始學習鋼琴。不過不像許多人始於幼稚園，我是國小時才踏入鋼琴之路。

鋼琴佔據了我大半的國小時光，每天至少得花1個鐘頭練習鋼琴，從一開始左右手大拇指輪流彈「Do! Do! Do! Do!」，讓手指熟悉琴鍵的位置，到後來1個八度、2個八度不斷的進階。彈琴時，兩隻手先分別放在兩個八度的「Do」到「Sol」，通常琴譜上會分別寫著1（拇指）到5（小指）的數字，代表著這個音要用哪根手指彈奏。

有一次到國小同學家玩耍，他從幼稚園時就開始學琴，看著他家偌大的鋼琴，我們慫恿他演奏一首，只見《卡農》在他手指間舞動著，彷彿就是約翰·帕海貝爾（Johann Pachelbel）本人般，我們沉浸在同學的琴聲中，彷彿參與了一場音樂饗宴。

「換你來彈彈，如何？」「我？你確定嗎？」我羞怯地將雙手放在琴鍵上，心想這不是要我在關公面前耍大刀嗎？看著他指定的曲目，我將雙手放在琴鍵上，也注意到琴譜上1到5的數字，「5？所以是Sol的音。」「2？所以是Re的音。」我一邊想一邊彈奏著。當我彈完時卻見他滿臉尷尬，「剛剛這個5的音應該是



鋼琴佔據了我大半的國小時光，每天至少得花1個鐘頭練習鋼琴。



La喔，因為這首歌的音域比較廣，手指要伸開一些……」「哈哈！我就說我的程度還很基礎吧！哈哈」我也尷尬地回答他，心想著剛剛好多「5」的音耶！我到底彈錯多少個音啊？

「不行！我要好好練習！」我不服氣地在心裡發願。從此，每天完成功課後，我就打開琴本練習，日日夜夜、廢寢忘食。一天，鋼琴老師提到，希望每位學生都能在年末成果發表會上演奏一首曲子。「我能夠演奏《給愛麗絲》嗎？」我詢問老師，取得同意後，便戰戰兢兢地練習。最後，皇天不負苦心人，在一個大學音樂廳裡，我完成人生中第一次鋼琴成果發表

會，獲得許多親友的讚賞與鼓勵，頗有成就感，也感謝老師的指導與陪伴。

## 練習一個人的大學生活

高中職以前都在家附近的學校就讀，半小時內就可以到達學校，但生活圈狹窄也是滿無趣的，所以升大學後，我發現半小時車程外的新世界，就像隻脫韁的野馬。暑假末期的八月，我收拾著行囊，準備踏入「大學」這個未知的世界，一方面緊張、害怕，一方面也期待著未知與挑戰。

我進入宿舍區，研究我的宿舍是哪一間後，進入房間發現，對面床的室友已經將他的東西拿來了。「嗨！室友們，我已經搬來一些東西囉！但我要到週末才會真正入住。另外，我的名字很困難，你們一定不會念，嘿嘿嘿！」這是大一的室友A最讓我印象深刻的



1

地方，第一天就見到他這無厘頭的一面，經過後來大學4年的相處，更覺得他是個親切又搞笑的傢伙。

第一次離開家在外面居住，其實是令人擔心的。少了家人的陪伴，但每天有同學們一起打屁、聊天、上課、吃飯，也有不一樣的感受。但同學不是都上相同的課，有時也必須適應獨處時的寂寞。

大四時，因為宿舍床位的限制，必須在校外租屋生活，從團體生活變成自己一個人活動。那一年，我要練習獨立生活，身體不舒服時，就自己躲在房間吃藥及休息，等到真的撐不下去時才會打電話求助；以前下課會在宿舍跟大家一起討論功課或是參加社團，在外租屋後卻怕回去的黑暗路途不安全，所以不敢待太晚，也減少了許多課外活動，可惜了原本應該是美好及充實的大學生活。

現在，再次回首以前練習一個人的生活，我不後悔！至少曾經這樣體驗過大學生活，知道在外租屋的辛苦。

### 直線7秒的大罩門

以前在考試中都可以過關斬將，但從小到大最困難的考試莫過於機車路考了，甚至還在國小同學會中被同學嘲笑：「你的駕照發照年份怎麼是那個時間呢？」

大學時某個暑假，我去台中拜訪高中時感情很好的學姊，在沒有機車就很難活動的台中，學姊騎車載我到很多地方，她聽說我還沒考到駕照，就帶我到小公園練習。雖然騎車很穩，但「直線7秒」對我來說十分困難！「當你不穩時，就催油門加速！」「手放輕鬆，不要一直晃，機車會更不穩的。」雖然有學姊在旁提醒，但初學者如我還是無法掌握要領。後來



2

1. 再次回首以前練習一個人的生活，我不後悔！至少曾經這樣體驗過大學生。

2. 在爸爸的帶領之下，就這樣練習了很多個「學期」，才終於順利通過機車路考！

每個學期的開學前，在爸爸的帶領之下，到監理所不斷練習直線7秒，就這樣練習了很多個「學期」，才終於順利通過！

### 練習讓自己變得更好

求學時期，每當我遇到人際、課業等疑難雜症而導致心情不好時，我都會到輔導室求助，輔導老師都會當我的垃圾桶，聽我訴說心裡的不開心，他們認真聆聽，會給我「功課」練習，也會反問我許多問題。

當我對自己沒自信，或是在被人唱反調時，他們教我要反思：「為什麼這會讓我反應這麼大

呢？是不是過去有類似經驗？」他們教我阻斷這些負面反應，並告訴自己：「我並不像他們說的那樣！」也教我每天寫下一句稱讚自己的好話，做些正向積極的事（儘管只是很瑣碎的小事也沒關係），發掘自己的優點，增加自信心；他們也告訴過我，這些欺負人的同學也許過去也受到相同對待，才會下意識做出同樣的事情來滿足成就感，因為他們不好的舉動而心情差，有必要嗎？

一天一天慢慢的練習後，一直固定連絡的好友發現我變得更有自信了！也終於不再那麼容易受到外界的眼光所限制與影響了。☺

每天寫下一句稱讚自己的好話，做些正向積極的事，  
發掘自己的優點，增加自信心。

文／羅瑞曉  
雲林區營業處

# 人生的練習題



人生是一道道的練習題，端看我們如何面對抉擇，去做去行。

## 「業」究竟是甚麼呢？

「業」這個字，我們常見、常用也常說，然而因為不同的使用方式，詞義間難看出其關聯性，不說還好，越說恐怕會越模糊！搜尋之後，發現「業」有很多意思，它是指社會上的各種工作職務，如農業、商業；是學習的內容或過程，如修業、課業；業也是佛教術語，指由思想驅動的行為，這些行為在未來會形成結果，也就是業報或果報。

早年曾在《台電月刊》上見過一篇有關「業」的文章，十分精采。作者見解獨特，分析鞭辟入裡，文中指出「業」的原意：「寫在竹簡上

的字」。古人在沒發明造紙之前，舉凡文書都是書寫在竹簡之上的，老師將要教的內容寫在竹簡上，學生帶回家抄寫一遍叫做寫作業。

而其衍伸出來的意思，就更加耐人尋味了！

「業」是本來自己沒有的，透過模仿或學習，從別人加諸於你身上的，最後內化成為你自己的一部分，以後就跟隨著你再也難分開。企業、行業，甚至是佛教的「業」的概念，是否有逐漸清晰展現呢？

「寫在竹簡上的字」開啟了我們最初的學習模式，師者「授業」給我們，我們不斷地練習累積知識，成為一種謀生的本領，形成術有專攻



「業」也是佛教術語，這些行為在未來會形成結果，也就是業報或果報。

的職業，或者成為一種思想及一種信念，變成我們行為之依據、行動之準則。原始的「業」並無善或惡之分別，所有一點一滴學了、練習了、照著做了的一言一行，光和塵都一一沾染依附，才累積成了業。

人生是一道道的練習題，端看我們如何面對抉擇，去做去行，凡是走過的路，善結果或惡造業，均存乎一心，能不慎乎？

### 練習跳箱的啟示

回想那年剛上小六，九年國民義務教育正式實施前夕，遠離昏天暗地的惡補，學校教學課程漸趨正常化，開始五育並重。音樂、美術、體育課一下子通通都有了。印象中有一次，導師用音樂課跟另一位老師交換，來幫我們上體育課，那堂跳箱課，同學們起跑、加速、按箱、一躍而過，過程輕鬆俐落，輪到我時，不知是

否緊張過度，總是碰地整個人撞上跳箱，撞得我眼冒金星，十分悲壯。試了幾次，狀況依舊，嚇得老師連忙阻止說：「好了！好了！你不必跳了！」當時內心感到十分洩氣和沮喪，至今仍懷疑，當年哪來飛蛾撲火式的勇氣？

心有不甘之餘，便利用午休，趁著同學們熟睡之際，獨自跑到操場邊，將跳箱一層一層卸下，從底層開始，煞有其事的助跑、起跳、按箱、越過、翻滾，這個看似簡單的動作，我像個白癡一般，全神貫注的練習。接著加上一層，重複著剛剛的動作，好不容易終於成功了！再加一層，結果竟然了無障礙，一次次不可思議地飛躍而過，內心欣喜不已。一向堪稱體育弱雞的我，至今跳箱仍然是我少見的拿手項目。

「行遠必自邇」，練習再練習，毋寧是珍貴的人生啟示，往後成了我的座右銘，每當遇到學



習困境，我總會回憶起當年獨自一人，一次又一次練習跳箱的情景，此段經驗，鼓舞著我，靜下心來，慢慢地一點一滴從頭做起，努力不懈地練習，天下沒有什麼辦不到的事。

短短的午休時光，讓我突破逆境、重拾自信，後來我常想，假如早知道「1萬小時定律」，持續不斷地做1萬個小時，千錘百鍊後說不定能成就卓越非凡，變成體操界的跳箱王子了！不過朋友總毒舌道：「牛牽到美國，還是牛啦！」

### 黃春明的武功秘笈

黃春明是位知名的鄉土文學作家，記得大學時代我買齊了他所有作品，「兒子的大玩偶」、「看海的日子」躍上大螢幕，膾炙人口叫好又叫座。有次去聽他演講，有學員問道寫作的題

材從哪裡來？他說：「如果訂下目標，每年跟200位陌生人聊天，那麼您就有200篇寫作題材，因為每個人都是一篇獨一無二的故事。」

原來大師的養成，除了天分之外，靠的就是如此的「刻意訓練」呀！他提及曾在屏東客運站遇見一位原住民，聊著聊著便跟著他回好茶部落，這一段經歷的所見所感，讓他完成了一篇十分感人的文章《戰士、乾杯！》。原來寫作不是憑空而來，而是做足功課，在不同的故事裡，找到豐沛的創作泉源，加上自我的人生體悟，打造出一篇篇有血有肉，感動人心的文學作品。

### 林清玄的自我訓練

另一位暢銷作家林清玄，作品多又好，當年的菩提系列散文作品，文青的書架上幾乎少不



了。他曾說過：「寫作如果只靠靈感，那肯定要喝西北風，要成為專業的作家，少不了勤於筆耕的自我訓練。」成名之前，他規定自己每天一定要完成300或500的文字稿，沒有題材就指著當前任何一件人、事、物為題，逼著自己去寫，不僅下筆要快而且要言之有物。久而久之，駕馭文字的能力變強，寫作越來越熟練，成為文壇不可多得的暢銷作家，「鐵杵磨成繡花針」的精神，實在叫人感佩萬分。

從兩位文學大師的分享，我發現PRO級的光環背後，天賦不可或缺，持續不斷的努力，才是重要關鍵。莫嫌反覆練習的匠氣，它是熟能生巧的不二法門，也是成功的保證。🏠



我發現 PRO 級的光環背後，天賦不可或缺，  
持續不斷的努力，才是重要關鍵。

文／黃皇橋 鳳山區營業處

# 台上有風， 非空穴來風



沒有人是天生的演說家，都是靠不斷的努力，從挫折中學習。

俗語說：「台上三分鐘，台下十年功。」這句耳熟能詳的話道盡了兩件事：一是，才能不是與生俱來的；二是，想要出類拔萃，惟有練習、練習、再練習。

上台演講是人人都抗拒與畏懼的，但有時又無法避免，尤其是身為主管或從事教學、行銷的行業，更是躲不了。如何吸引聽眾的注意，並在短時間內傳達理念、引發共鳴，除了事先的準備、說話的技巧、使用的語言、動作，往往最容易影響聽者的目光與印象。很多人懼怕上台是因為看到一群聽眾兩眼直瞪著自己，想要好好講的內容便因為緊張而忘了，且面對聽眾

立即的回應，如何發揮臨場的機智、不凸槌，並保持情緒的平穩，是一門深厚的功夫。

## 練習台風的心路歷程

小時候在公眾場合的我總是話很少，記得唸小一第一個學期的成績單上，導師的總評語有句「沉默寡言」，那時長輩覺得在家調皮搗蛋的我，竟會有如此的評價，皆不解其意。其實是因為我上課容易發呆，常被老師叫起來答題，驚恐的我總是低著頭吞吐答題。國一寒假過後，老師要同學們上台分享過年的趣事，雖然準備好將年節坐車出遊卻吐個唏哩嘩啦的糗事



台上三分鐘，台下十年功。想要出類拔萃，惟有練習、練習、再練習。

拿來當梗，沒想到前一位上台的同學剛好是班上的搞笑王，講得生動有趣，台下爆笑連連，輪到講話結巴的我上台，與前一個反差過大，不但台下沒半點笑聲，還被狠酸一句：「一點都不好笑！」我頓時愣住，回神後草草做了結語就趕忙下台。時至今已30餘年，這句酸言仍是我腦海難以抹滅的烙痕。

大專學涯裡最令人心身俱疲的上台經歷，是某次在電子學課程上，嚴酷的教授想培養我們的講解能力，便兩人一組，以一星期的準備時間，在下次上課時輪流上台解說。如未獲認可，可再擇題解說一次，但要是還不滿意就會被死當了！這樣的規定，搞得同學們人心惶惶。不幸的，我被抽中了，又因為搭檔表現不佳，必須重新報告，想到已是畢業班，如被當掉延畢，有何顏面見父母？於是我抱著破釜沉舟的決心好好準備，用掉大半時間來演練，雖

然順利過關，卻因為這段時間的焦慮不安，種下日後腸胃容易不適的毛病。

進了台電，原本只是想做為考研究所的跳板，詎料連考3年均名落孫山，令我鬱鬱寡歡一段時日。有一天，現場勘察配電線路後的回程途中，心中突然冒出一個想法：「一向有人戲言，學工科的人思慮較死板，在企業亦難登管理高層，成就有限，想想確有道理。如要轉換跑道，應換個較有前瞻性的領域，企管似乎是蠻好的選項。」這個念頭促使我捨棄本科，改考管理研究所（MBA）。

然而，本以為管理類看看就懂，不像工科要懂公式及勤加演算，可放鬆心情去唸，卻在看著同學穩健的台風與清晰的表達，對比我第一次上台被教授無情的批評以後，整顆心都涼了！不過既然唸了，就得面對。有一位教授了解非



商管背景的學生較欠缺簡報技巧，便熱心的指導我們這群理工背景的學生。他說，沒有人是天生的演說家，都是靠不斷的努力，從挫折中學習。在上台之前，必須做足功課，反覆的演練，培養充分的自信，才不會讓台下觀眾不知其所云。平常演練也可以準備飲料點心，找幾位同學或好友一邊享用一邊聆聽，除了訓練膽量，親友們提供的意見也可精進技巧。MBA幾乎每科都要上台報告，我就在這3年的學習中，慢慢地掌握上台報告的技能，並藉由反覆練習找到未注意的細節，求完整後再求完美。

### 對工作上的助益

練就了台風，在升任主管後，無論是部門會議宣導或是專題報告，的確有頗多助益。諸如：如何加深聽者的印象、說話不致讓人昏昏欲睡、有效的與屬下交流意見等。尤以，回想近3年多來，由於有加強工程施工安全之需要，

每月月初均要赴3家配電工程承攬商宣導工安事項，俾能防制事故的發生。一大早5點多起床，對習於深夜1點才就寢的我來說，真是有夠掙扎與痛苦啊！但一想到做工安即是做功德，便振奮了精神。

驅車前往工務所的途中，腦筋並非一片空白，而是反覆思量待會講解的內容。待大家集合就坐後，利用不到20分鐘的時間進行講解，因為時間拖得太長，不但專注力會渙散，也會影響當日的出工作業時程，壓縮了關鍵作業的時間。有時工安事故案例或者宣導事項較多，要在短短的時間內重點式的講解，不然台下很快就會呵欠連連、交頭接耳。

41個月的淬鍊沒有白費，如今的我，已培養了如何吸引台下的目光、使用正確的語言、適時穿插詼諧的效果、與台下的人互動交流等紮實技能，據承攬商的工安員說，我雖為



1



2

1. 一步一腳印並持續練習功夫，才有可能到達想去的地方。
2. 在上台之前，必須做足功課，反覆的演練，培養充分的自信。

諄諄訓誨的工安說教，但還頗受歡迎，令我感到欣慰。

## 享練就是有型

10年有何意義？而超凡與平凡的界限在哪？在勵志書《異數》中，列舉眾多領域的傑出人士，歸結重要的成功因素，那就是必須經過1萬個小時的錘鍊，換算之即是10年漫長苦練的工夫。想想古代若要科舉成名，不也是需10年寒窗的苦讀嗎？曾經叱吒二次世界大戰的德國獨裁者希特勒，聽其演講總是讓人感到慷慨激昂，據說他小時候在人前是很害羞的，後來他嘗試對著大海練習演講，從而

磨練膽識。著名的演說家或主持人，不也是經由練習再練習才獲得群眾魅力？

漫長的練習之路，是孤寂、艱澀的，把握每次上台的機會，享受著酸甜苦辣的成長滋味，如果10年時光仍不足以成為名嘴，那就再來個10年吧！畢竟想要台上有風，絕非是空穴來風。🌪️



在勵志書《異數》中寫道，成功前必須經過1萬個小時的錘鍊。

漫長的練習之路，是孤寂、艱澀的，把握每次上台的機會，  
享受著酸甜苦辣的成長滋味。

文·照片提供／路卡兔

# 尋



最接近現實的，可能是我們必須不斷地在人生的道路上，  
學習失望及習慣失望。

## 長大後想做什麼？

這幾乎是每個人成長過程中都會被問到的問題。從成為英雄、總統、太空人、船長、警察、老師、醫生、飛行員……等，從不知道這些職業背後代表了什麼意義，到略知一二。接著在升學路上被詢問要選填什麼科系，不甚了解地想說填了資工就可以成為遊戲設計大師、讀了設計少說也可以拿幾個紅點（註：德國紅點設計獎）、選了文學可以成為暢銷作家或是寫出哈利波特、學了投資就可以打敗巴菲特、涉獵心理就可以催眠他人或是看穿人心……。

但最接近現實的，可能是我們必須不斷地在人

生的道路上，學習失望及習慣失望，學習不再為失望沮喪，最後學習不再因此失望。小時候想要成為的那個自己也因此而消失或被遺忘了；曾幾何時，那個年幼的自己突然長大成熟不再做夢了，甚至連跌倒都忘了如何哭泣。

## 小時候的夢想

幼稚園畢業前夕，老師為我們每個孩子寫下紀錄，他問我長大後想做什麼呢？我跟老師說：「我想當老師。」其實我從來沒有想過要當老師，而是當年的我，以為全世界只有一個職業——就是「老師」，我甚至以為我的爸爸媽媽也是老師，因為我的世界裡除了上學就是回



我希望能夠成為當年那個對世界有著單純相信而無所畏懼的自己。

家，我只看到當老師的大人，以及還沒長大到可以當老師的小孩，所以我以後當然也是老師。幾年後發現教我作業陪我玩耍的爸媽竟然不是老師，對我而言真是說不出的驚愕！

其實，當時年幼的我想做的，就像現今所謂的社會企業那樣，我想讓無怙無恃的孩子有人疼、想讓天冷在外的人有個家、想讓挨餓的人有溫暖的熱湯。隨著年齡漸長，發現自己能做的越來越少，而勇氣與年幼的自己相比，更是渺小到趨近消失。

如果說成長過程，不斷地讓我們學習成為一個更好的人，為什麼此刻的當下，我會希望自己能夠成為當年那個對世界有著單純相信而無所畏懼的自己呢？我學會了跌倒不再哭泣，但我忘記了年幼學步不怕跌倒；我學會了自我療傷，但我忘記了年幼不怕受傷而傻傻地往前去闖。我忘記了，小時候，我想要成為的自己。

## 成功總在失敗後面

成長的過程中，我們總是不斷地練習，似乎唯有達到成功才能在生命註記上些什麼；即使幾經失敗，但總有些部分可以驕傲。如同有人改寫了卓別林的名句，轉為「人生近看是失敗，但遠看永遠是成功。」成功總在失敗後面，就像黑夜過後才有天明。

練習忘記失敗，學習轉彎避免遇見失敗。現實退縮了勇氣，成長認清了無力，妥協退卻了堅持，無奈婉拒了夢想。隱隱約約，在心裡最深且被遺忘之處，埋葬了年幼時自己想要成為的那個未來——那個此刻理應是當年的未來。

## 兒時與青春回憶

我總試圖抓住兒時的相信以及兒時對未來的無限渴望。想起和朋友在烈日下揮汗一場又一場



長大以後，我漸漸地忘記了快樂其實如此簡單而不需煩憂。



的球賽；想起暴雨中和同學牽著腳踏車沒有撐傘笑著說要臨危不亂；想起留校自習但其實是三五成群的約到文化中心吃包心粉圓；想到更年幼時拿著日曆紙塗鴉；想到癡迷地讀著金庸，彷彿自己是百年難得一見的武術大師；想到胡亂拼湊幾個劇情成為沒有邏輯的故事；想到偷拿媽媽的髮雕把自己的頭髮弄成柯南造型，或是更大一點，跟同學把湯圓當水餃加水煮了三回、滿腔熱血打了電話跟企業說要帶團參訪、沒有經費硬是募集湊合找了師資授課社團、一時興起就報名學習樂器並參加合氣道……曾幾何時，我竟然忘記了曾不顧一切的傻勁與相信，也漸漸地忘記了快樂其實如此簡單而不需煩憂。

### 找回記憶抓住當下

人生短短幾個秋，我不想帶著遺憾到盡頭，說著當年沒有以及當年如果，所以我試圖抓回一



我想要找回當年遺忘的自己，牽著她，一起走向未來。

些什麼，抓回一些過去現在與未來的合一，抓回一些夢裡還沒有實現的那些不切實際，抓回一些笑著哭與或者哭著笑的快樂。

看著照片裡年幼的我，丟著彩色的小皮球，不會想著要成為貝克漢第二，或是成為新一代的羅納度，而是想要成為獨一無二的自己，因為我就是我，是小小的我，也是大大的我。

練習忘記長大，重新學習當個小孩，找回當年遺忘的自己，那個看著鏡頭會自然微笑，而不是現在拿著手機自拍為了打卡才會對著鏡頭微笑的自己。🐾

# 長笛學習之旅



剛開始學習長笛，我連長笛的音都吹不出來，  
勉強吹出來，也是沉重且混濁的氣音。

我是個熱愛音樂的女孩，在國一時參加了學校的管樂社，從而接觸到長笛。每當在電視、電影或街頭上，看見演奏者表演長笛的美妙姿態，又或是在CD、廣播裡，聽見長笛曼妙動聽的音樂，身心靈都深深為之感動，當時下定決心一定要學好長笛，並且立志考上音樂科系，繼續深造。

剛開始學習長笛，我連長笛的音都吹不出來，勉強強強吹出來，也是沉重且混濁的氣音，一點都不像在電視、CD或廣播裡聽見的那般美妙輕盈。但是我絲毫不氣餒，繼續尋找老師上課，並且按照老師的指導與協助，一再地練習才終於上手了。

那陣子真的是非常地辛苦，不但不知道如何吹出正確的音，長笛的指法也是要用用心去記憶。但是辛苦是有代價的，逐漸地，我摸索到訣竅，吹奏技巧有了進步，長笛的樂音越來越輕柔飛揚、悅耳動聽，指法也都了然於胸，不必一再地翻閱指法表，也都明瞭各個音的指法，最後我也真的去考了音樂科系，並且把長笛列為主修樂器。

雖然最終因為某些緣故，沒有進入夢寐以求的音樂系就讀，但是我依然深深愛著長笛，也還是能吹奏出長笛美妙輕揚的音樂，更曾在音樂教室教過長笛。這段心路歷程，至今依然深刻地印在我的心版上。🍷

文·照片提供／蓉禱

# 練習遺忘



It's been a long day without you my friend  
And I'll tell you all about it when I see you again.....

當我再次見到妳，要跟妳說些什麼呢？為此，我已經琢磨了好久。

## 那些年，我們一起玩耍的日子

小時候慾望不多，姊妹倆與堂兄弟姊妹時常聚在一起玩跳格子、大富翁、橡皮筋等等遊戲，這些就足以讓笑聲繞樑不斷、遍滿整個童年。妳總喜歡跟在我後頭，我做什麼妳就做什麼，我吃什麼妳也會想吃什麼。這些事都已經好久好久以前了，但似乎就像昨天才剛發生一般。

「姐！我們各出100元，去買新的大富翁好不好？」小時候1、200元在小孩子眼裡可多著呢。「好阿！好像有出新的中國大陸旅遊大富

翁，叫奶奶帶我們去買！」奶奶不疼孫要疼誰？拗不過2個小蘿蔔頭撒嬌攻勢，奶奶一下子就舉白旗投降了，不僅大富翁買到了，連錢也不用我們出了。現在回想起來令人莞爾，原來我們姊妹倆是這樣認識中國大陸，而小小年紀對各省份土地價值，竟也了然於心。

## 長大了，各有各的生活

但殊不知，到了求學年紀，姐妹感情似乎逐步變淡了，各有各的同學、朋友及生活圈，大家各忙各的，男朋友也是選擇彼此喜愛的類型，或許因為鄉下風氣比較保守，未曾聊過彼此的感情生活，我們的青春就在讀書、聯考及



人生的乍然離別，常常殺我們一個措手不及。有誰能夠為離別練習呢？

嬉鬧中匆匆流逝。

翻開已積累不少灰塵的屬於妳的精誠高中畢業紀念冊，看到的不僅僅是如同電影「那些年，我們一起追的女孩」一幕幕校園場景，也看到妳秀氣典雅的個人照和在教室一角與同學們的合影。照片裡大夥兒燦爛的笑容，可以感受到妳在班上的好人緣。在那個為賦新詩強說愁的年紀，畢業紀念冊不免點綴著即將離別的詩詞，看到妳照片旁恰巧有段話是這麼述說著：「有時候，不是你拋棄了誰，或者是誰背叛了你，而是時候到了——自然分離。」讓人感觸似乎冥冥中注定了什麼。

### 突如其來的壞消息

記得那天，興高采烈的妳已經準備好妳的行囊，趁著炎炎夏日跟公司告假準備與表哥、表妹們一同去花蓮踏青、賞鯨及親近妳愛的大自

然。一切皆是那麼突然，剛下班回到家的我進門便聽媽說：「妳妹花蓮行取消了，現在人在醫院。」聽說是妳上廁所時大量出血，急忙送去彰化基督教醫院進行檢查。幾天後，報告出來了——是大腸癌。

未曾想過不到1年時間，妳我姊妹緣份就盡了。104年6月8日我生日的前3天，第一次要載妳去看中醫時，平常很少傳Line給我的妳，告訴我：「不急，明天再看就好了。可以幫我拿一下牙線嗎？」我看了後回覆說：「喔！好，我去拿。」沒想到這幾句話就此成為妳我Line的最後話語。

6月20日中午，護理師叮嚀我們：「聽覺是最後消失的，可以坐下來和她握手，說些對她感謝、道別和安慰的話，讓她能安心離去。」許多親人站在病床周圍頻頻拭淚地看著妳，而妳靜靜地離開了我們。

幾年過去了，重讀張小嫻《流浪的麵包樹》時，書中有段話深深觸動著我：「人生的乍然離別，常常殺我們一個措手不及。有誰能夠為離別練習呢？倘若可以練習，便不會有那麼多的眼淚和懸念。」是的，很多事情是可以預先準備與練習的，但有些事情則不行，而妳的離開就屬於這種事情。

### 生命中的過客

最近我常聽「See You Again」、「過客」這2首歌曲，覺得它們可撫平我的心情。未來的未來，練習遺忘妳，將是我一生的課題。而這些年我一直以為我可以不停歇地練習忘記妳，但幾年過去，我開始疑惑了，我穿妳的衣服、睡妳的房間和騎妳的摩托車，我是一直練習忘記妳呢？抑或不斷練習的是……不遺忘妳。

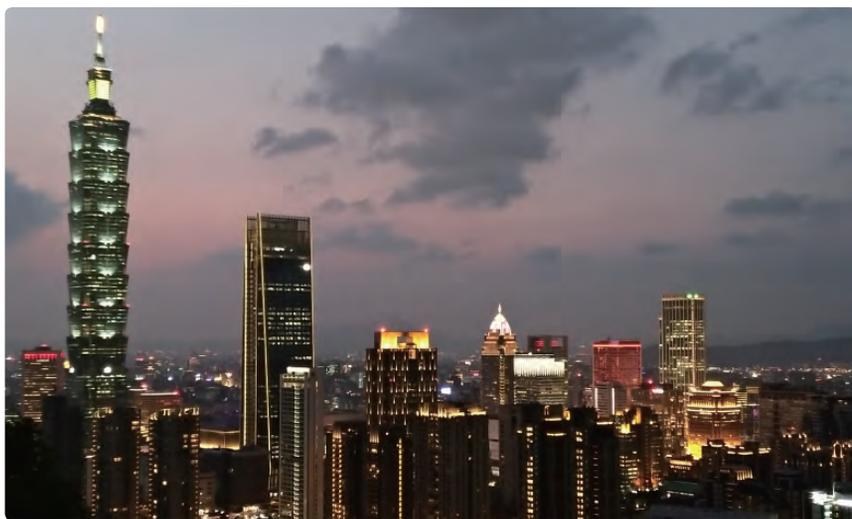
「你只是一個過客從我的世界路過，我不敢太多不捨怕你看出我難過。也許我想的太多卻不能給你什麼，努力把傷心變少笑容變多就好了……。」



我們的青春就在讀書、聯考及嬉鬧中匆匆流逝。



# 成為更好的自己



「真誠去改變、認真去生活、用心去創造。」秉持這樣的生活態度，  
加上持續不斷的練習，必定能成為更好的自己。

我從小就是個倔強的孩子，血液中有著一股不服輸的性格，「放棄」似乎不曾出現在我的生活中。因為擁有這樣的個性，縱使人生的旅途有時不如預期般順遂，我仍會透過鍥而不捨的練習，努力達到目標。猶記國小時期，體育老師宣布下週進行踢毽子測驗，對於運動一向不在行的我來說，簡直如臨大敵。此時不服輸的性格竄出表態，想著只要經由一次次地練習，必定能找出踢毽子的訣竅，在考試中踢出佳績。後來發現只要身體放軟、腳抬平就能踢好毽子，這讓我了解到，透過練習，可以達成原本認為困難的事情。

被迫開始練習獨立，是從考上台北的大學開

始，對於初次北上的我來說，有好長一段時間無法找到合適的生活步調。台北曾經是我小時候嚮往的城市，但沒想到真正在此生活，還是需要極大的勇氣，想辦法撐住，因為是我自己的選擇，必須靠自己的意志力走完的路。

於是我硬著頭皮，藉由參與社團活動結交新朋友，每天一點一滴調整生活方式，後來也發現，台北這個繁華都市擁有交通便捷、美食料理眾多等優點，此外，象山夜景還是個沉思、找尋自我的好地方，想不到台北的吸引力居然也不容小覷！原來「獨立」也可以藉由練習，轉換成一種習慣。時光飛逝，晃眼間已在台北獨立生活將近十個年頭了呢！🍷

文·照片提供／Emilie

# 練習與 自己對話



生活的點滴都是成長的養分，勇敢地放開依賴，  
邁開大步往前走，靜下心來和自己對話。

## 在一起孤獨

曾讀過一本探討人類在數位時代面臨的問題，書名為「在一起孤獨」，作者一針見血地說明了當今的科技冷漠，在朋友或家庭聚會中，總能發現大家面對面坐在一起，眼睛卻緊緊地盯著手機螢幕，還不時咯咯地笑著。有一句經典的電信廣告台詞中曾經說過：「只有遠傳，沒有距離」，道出手機的方便性，一通電話就能聽到遠在他鄉親人朋友的聲音，逐漸地，智慧型手機的興起，卻也使得人與人之間的感情慢慢地疏離。

「叮！」聽到熟悉的通訊軟體的通知聲音，大

家都會不由自主地拿起手邊的智慧型手機查看訊息，繁忙的生活當中似乎連自己的時間也沒有。韓國曾興起一股「來去監獄住一晚」的熱潮，在五平方大的空間中，吃飯和上廁所都在裡面解決，體驗者需要交出手機。在牢房裡，沒有電話的叨擾、沒有通訊軟體的訊息聲響、沒有任何聲光效果的吸引。唯獨自己，享受短暫而幽靜的個人時光，傾聽自己內心的聲音，與自己對話。

## 一個人也沒關係的練習課

幾年前，網路上瘋傳一張國際孤獨等級表造成熱烈迴響，10個等級中從最輕等級的自己逛超



### 國際孤獨等級表

第一級	一個人去逛超市
第二級	一個人去吃餐廳
第三級	一個人去咖啡廳
第四級	一個人去看電影
第五級	一個人去吃火鍋
第六級	一個人去 KTV
第七級	一個人去看海
第八級	一個人去遊樂園
第九級	一個人搬家
第十級	一個人去做手術

出自網路

隻身坐上快艇前往七美嶼，初次親眼看見雙心石滬時難掩內心的激動。

市、去看電影、吃火鍋、看海，到最孤獨等級的一個人去做手術等。有些人認為，一個人看電影也太孤單了吧！但是對於習慣孤獨的人，一個人看部自己有興趣的電影是件稀鬆平常的事，也不用擔心旁邊看不懂劇情的友人頻頻問東問西，搞得很出戲呢！

因工作關係，從生長20幾年的南部隻身來到純樸的澎湖，沒有家人朋友和隨時想逛就能逛的熱鬧商場，一種孤獨感油然而生，才發覺一直以來都是依賴著他人，而忘了該如何與自己好好相處。偶然想起曾經看到的國際孤獨等級表，霎時靈光乍現決定來實踐幾項別人所謂孤獨的行為。

趁著假日選定一間靜謐的咖啡廳，信手挑一本順眼的書籍，點了一杯不加糖的重乳拿鐵和一塊檸檬磅蛋糕，等到踏出咖啡店時天色已暗，內心卻充實無比。

在小小的海島國家生活，去鄰近小島探索也是近期清單之一，隻身坐上快艇前往七美嶼。做好萬全的防曬工作，揹著單眼相機，滿心期待地見到國小地理課本所看到的照片。初次親眼看見雙心石滬時難掩內心的激動，相機喀嚓聲不斷。靜靜地看向遠方的大海，頓時覺得自己的渺小，原本紛擾的思緒也隨著平靜的海面感受到片刻的寧靜。「一個人也沒關係啊！」內心有個聲音對著自己說。

### 一個人的美好時刻

真正的孤獨能讓你自在地和自己相處，而不會感到不安。這需要慢慢地練習，使之成為自己喜歡而自在的方式。生活的點滴都是成長的養分，勇敢地放開依賴，邁開大步往前走，靜下心來和自己對話。走吧！一個人旅遊，一個人品嚐美食，享受一個人的美好時刻！

文・照片提供／許伊玲 雲林區營業處

## 舊周



註：「舊（ム×ㄟゝ）周」出自《爾雅·釋鳥》，為燕的別名，亦用以稱子規鳥，即杜鵑。

自烏來訓練所結訓後，從此開啟了異旅生涯。  
揮別繁華熱鬧的都市，毅然決然深入窮鄉僻壤。

在台電的生活，是一首飄泊的詩句。韶華以萍蹤浪影為文思，以離愁為韻腳，以寂寞為平仄，融入深沉蘊藉之辭風，信手拈成永矢弗諼的篇章。

### 異鄉的氣候萬象

自烏來訓練所結訓後，從此開啟了異旅生涯。揮別繁華熱鬧的都市，毅然決然深入窮鄉僻壤，此處沒有肩摩轂擊、紅塵熙攘，僅有一彎明月、幾點殘星、萬縷清風。辦公處所與海比鄰，狂風終年吹拂不休，空氣中始終瀰漫著厚重溼黏的水氣，一如煩悶的鄉愁滋味。沿海地帶，天晴時驕陽如炙，雲陰時暮靄四合，驟雨

時雷鳴響徹，氣候萬象。五感知覺，在這裡似乎都被放大了無數倍。

### 我的靜謐天地

公司的宿舍樸實無華，四層樓高的建築簡潔俐落、儼然有序。外牆的白色瓷磚經年累月的被海風與鹽霧薰染成深沈色調，散溢出惆悵寂寥。門前種植的海欖果，純白花蕾中心點綴著一簇艷紅，臨風盪漾，彷彿點點離人淚。單人房間格局方正、採光明亮，素雅的百葉窗隔離出一方靜謐天地，但只要將窗戶半敞，任清風流轉，便可享片刻悠然。萬里無雲之日，視野開闊，可覽觀海流之勝；日暮西斜之時，紅霞



此處氣候萬象，五感知覺，在這裡似乎都被放大了無數倍。

萬里，遙見天色昏暝，日輪漸沈，「望極天涯不見家」的憂思不覺油然而生。

宿舍對面有一座花園，草木沿著步道兩旁種植，芳華葳蕤，風緻嫣然。中心有一涼亭，木造橋樑曲折迴繞，一畝池塘碧水微瀾，池中鯉魚輕逐流水，潺湲琤琮，彷彿低聲輕訴著亙古的密語。

### 那抹恬靜淡然的陪伴

而那株杜鵑，無聲無息的在繁忙的生活間隙，悄悄融入我的日常。那正是草薰風暖之季，天空碧藍如洗，百花爭妍怒放，天地間一片旖旎風光，萬物展露出強勁的生命力。春陽柔軟而溫煦，灑落在桃紅花蕾上，綻出明亮輝煌的色彩，純粹的令人屏息。

輕風胎盪，花瓣宛若蝶翅翩躚輕嫋，那飄然

的弧度如雨後初晴的虹霓蜿蜒入心，醞釀一片綺麗柔情。我養成習慣，晨起、下班、煩悶時，便會望向那抹花影，它成了我在異鄉生活的一縷溫柔慰藉，伴隨我度過無數寂寞日夜。

也許杜鵑是助長冥想的產物。鶯飛草長時節，我透過夭矯冶艷的花霧，見到彼岸花徑那道展翅欲飛的身影。那樣翩然裊娜的姿態過於粲然，美麗的仿如幻覺。我於逆風中飛翔，耳旁是霓裳雲嵐，面前是渺渺穹蒼，身側是澄澈清風，錦鏞江河、綿邈山川盡展於眼下。然而，意識中彷彿有一個千年不滅的意念，驅使我尋尋覓覓，徘徊逡巡。執念很深很重，而我耗盡心力，迷失於冷漠的天涯水湄間，卻找不回魂牽夢縈的舊時雲煙、故土人情。

碧落的空氣清冷凜冽，順著呼吸淌入四肢百骸，將心口排遣不去的憂悵激盪為鳴音，聲



聲悲涼。這一刻，埋藏在內心中許久的情感，終於尋訪到出口，一點一滴漫溢出來，浸透了整個世界。啼聲淒切不絕，而我已淚水盈眶。

我在飛翔中跌落。睜開雙眼，耳畔似乎仍迴盪著淒楚的哀鳴，室內光影昏暗，空氣中彷彿蘊含著一絲深沈的悲傷。微雨輕落窗櫺，泠泠不絕於耳。開窗一看，尚是天接雲濤連曉霧的時分，只見那株杜鵑依舊以恬靜淡然的姿態佇立雨中，綿綿輕絲墜入花蕊，瑩瑩如淚。

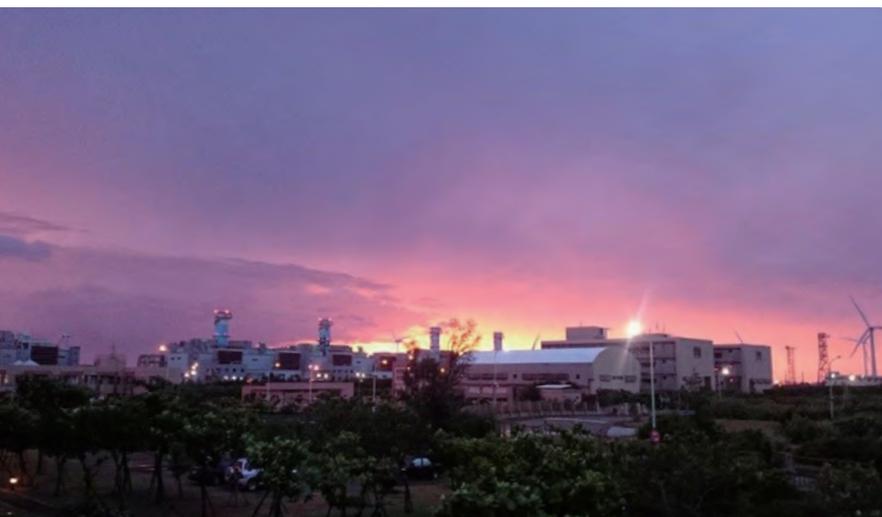
## 花開花落的思念

方寸之間，天與地安靜如詩。此刻我驀然想起關於它的傳說。漢李膺《蜀志》有云：「望帝修道，處西山而隱，化為杜鵑鳥，或云化為杜宇鳥，亦曰子規鳥，至春則啼，聞者淒側。」據傳，杜鵑鳥日夜哀鳴而啼血，染紅遍山花

朵，因而有詩云：「舉國繁華委逝川，羽毛飄蕩一年年。他山叫處花成血，舊苑春來草似煙。」古籍記載了一段玄妙奇麗的軼事，道盡牠歷經千年風霜也化散不去的相思與哀愁，牠身上披著歷史的回憶與韶華的滄桑，深沈如煙海，渺遠如銀漢。

千年過去，這雙羽翼流浪過許多異鄉，牠的心魂已憔悴，雙翼已疲累，嗓音已枯竭，於是牠墜落大地，翎羽被土壤收埋，魂靈隱於花葉，再也飛不出后土的囹圄，只能以每年春季的盛放，向世人傾訴悠久歲月以來所承載的悲傷，每一次花開花落，都是永無止境的思念。

於是我終於明白，即便相思難表，夢魂無據，但不知不覺之間，我竟入了它的夢。原以為能參透「他年誰作輿地誌，海南萬里真吾鄉」的超然灑脫，但鄉愁卻是一襲揮散不去的憂思，無聲無息的漫延入腦海，攀緣入意識，而後深



1



2

1.人言落日是天涯，望極天涯不見家。

2.晨起、下班、煩悶時，便會望向那抹花影，它成了我在異鄉生活的一縷溫柔慰藉。

深的滲入心底。正如「此夜曲中聞折柳，何人不起故園情」，此番相思與之共鳴，因此它以委婉曲折的夢境，向離人傾訴幽微雋永的心事。縱然不是青帝，但在這場鏡花水月中，我已深深體悟它的思念與懷想。

### 流離生涯如萍無依

深入僻地多年，看盡年年歲歲花相似，歲歲年年人不同的人事乾坤。無數日夜過去，它依然如萍無依，但我終於結束飄泊。今年的煙花三月，蒼靈的腳步似乎特別迅捷，春寒仍然料峭，此處卻已芳菲滿徑。臨別之際，夕曛妍麗，雲蒸霞蔚，與斜陽相互輝映的花朵爛漫如火，激灑如水。猛然驟風吹過，卷起千堆雲

彩，飛花翩然羽化，逸出哀愁的芬芳。恍惚之間，我彷彿見到蓊鬱枝葉中的一縷艷紅在風中幻化為飛翔之翼，盤旋輕鳴，而後瞬間隱沒於漫天紅霞。

也許，所謂的神話並不僅是存於遠古，令人悠然神往的奇聞異事，而是上世殞落的記憶，溫存在意識深層，被荏苒韶光淘洗成虛實難辨的南柯。當心境與之相應剎那，千古傳說便於此時此刻翩然重現。

羈旅故事終於完結，但在這裡的流離生涯，將成為生命中銘肌鏤骨的句讀，陪伴我走完台電人生。☁️

羈旅故事終於完結，但在這裡的流離生涯，  
將成為生命中銘肌鏤骨的句讀，陪伴我走完台電人生。

文／林蕙瑛 東吳大學心理學系兼任副教授

# 爸爸的 缺席的日子



不論是父兼母職，或母兼父職，只要心態正確，  
家庭生活正常、親子關係良好，單親父／母是可以營造一個健康的家庭的。

## 婚姻對孩子的影響

婚姻研究顯示說道：「在父母不和的雙親家庭中長大的小孩較健康，而單親家庭中的小孩容易變壞。」、「單親家庭雖不完整，但也可以是很健康的。」這些定論都有實證支持，但不論是父兼母職，或母兼父職，只要心態正確，家庭生活正常、親子關係良好，單親父／母是可以營造一個健康的家庭的。

然而單親家庭畢竟是不完整的，缺席的那一方不僅帶給離異的配偶傷痛與怨恨，也帶給孩子失落與空白。隨著歲月而來的疏離，形成個性上的特質，造成一生的影響。一般而言，孩子

通常都跟媽媽住，缺席的通常都是爸爸。

## 美麗與弟弟的成長缺憾

小時候爸爸即隨二奶赴美國定居做生意，不肯離婚的媽媽一直嚴加控管美麗和弟弟大同，下了課就將他們關在房裡不准他們出去、孩子頂嘴她就去學校鬧老師，還在教師辦公室當場撕了女兒的週記、規定孩子做完全部的家事才有飯吃，連後來上大學也被監督不准交異性朋友。而媽媽一直都不工作，靠著爸爸每月給的錢生活。

兩個孩子雖然恨爸爸，但依舊需要爸爸的濟



單親家庭畢竟是不完整的，不僅帶給彼此傷痛與怨恨，也帶給孩子失落與空白。

助。美麗在大學一畢業就出國念書，拿到博士學位就在某大學教書，弟弟拿到碩士學位後，被心中的原罪壓迫，覺得自己是家中獨子，應陪伴在母親身邊，所以萬分不願意地回去與媽媽同住。美麗原以為天高皇帝遠，然而在每週一次的母女通話中，依舊感受到母親的控制慾。

### 與缺席的父親和解

某天二奶來電告知爸爸得了末期癌症，已擴散全身，美麗立刻趕了回去，姊弟倆待在病床前決定原諒這個有名無實的父親。他們回憶兒時沒有父親的日子，母親視兒女為禁臠，將失婚的怒氣發洩在他們身上，而當時年紀小不會說也不敢說，所有的情緒與想法都往肚裡吞，只知道要聽話，不可以讓媽媽生氣，對於父親的角色則是很模糊，長大後則視其為支付學費及生活費的經濟來源。

說著說著，情緒大為觸發，姊弟抱頭痛哭，半睡半醒的父親也留下兩行淚，虛弱地說：「孩子，爸爸對不起你們，爸爸不在身邊的日子你們這麼苦，為什麼從來不說呢？原來我和媽媽各以不同的方式在傷害你們。」病危的父親知錯了，成人親子關係得以和解，很像電影中的情節，卻是真人真事。但是媽媽毫無自覺，仍然活在怨恨丈夫與控制兒女心靈的心態中。

### 李教授回憶悲傷的童年

教學認真、研究經驗豐富的李教授也有類似的遭遇。爸爸自他小學到成人都缺席，一生中相處最長的時間就是他結婚那天——長達8小時的相聚。多少年來，他和妹妹已經習慣沒有爸爸的生活。媽媽年輕時，每天咒罵與小三遠赴日本的丈夫，耳提面命孩子長大後不可當負心漢或狐狸精，小孩似懂非懂，只覺得這兩種人很可怕！



李教授接納兒時的悲傷回憶，  
成為一名花草樹木專家。



怕同學知道爸爸跟別的女人跑了，李小弟在學校一直都很低調，話不多更不敢出風頭，是眾人眼中的乖小孩。不僅用功，只要同學有問題，他會幫忙，但卻很少主動交朋友，雖有人緣卻人際關係平平，只知道要認真念書，成為一個有用的人，才不會被瞧不起。

除了在單親家庭扮演好哥哥外，他一路在國內讀到博士並留在母校執教，爾後娶妻生子，並撫養因絕望而篤信佛教的母親，生活倒也平順安樂。

## 面對及處理過去的陰影

有一天在路上巧遇兒時的鄰居王大哥，兩人在咖啡廳興奮敘舊之時，王大哥的關心突然勾起他小時候太多的悲傷回憶，李教授才了解自己為什麼會主修園藝，成為一名花草樹木專家。本來就喜歡大自然景觀的他，唯有徜徉在花草

之間才能平和靜心，感到世界的美麗面。只要悉心照料，植物都會長得茁壯美麗，在太陽光中閃出亮麗色彩，在微風中向人招手，而他一直享受在花草世界中。

這才恍然大悟，原來自己一直都在逃避過去，真實發生過的醜陋面也好，悲慘事件也好，他始終都只在做半個自己，那個真實的自我被壓抑了好多年，該是面對的時候了！自我覺察後，心情豁然開朗，接納自己有好多要處理的課題，回家告訴太太，說他決定要去心理諮商，整理自己的過去。

## 單親家庭後來的人生

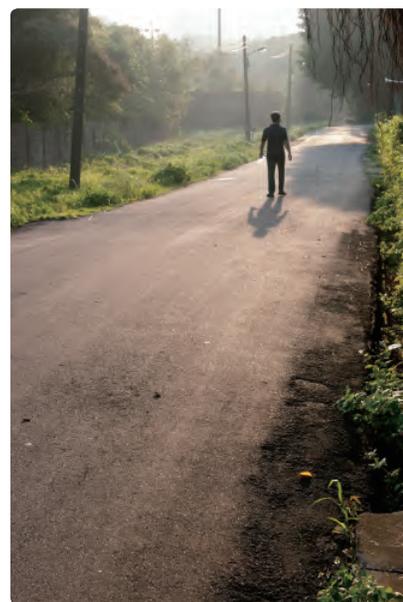
如果是因為夫妻不合，反目成仇離婚，不論時間長短，對孩子的影響都非常深遠，有可能是一生的痛。現代社會中外遇與離婚的案例越來越多，討論協商離婚的條件之際，一定要對



「如何在離婚後各自／共同照顧及愛孩子」的議題上有共識，並身體力行。

人生中曾有過爸爸缺席的成年人中，有人悲憤於來自破碎家庭，變得不信任婚姻，追求短暫親密關係；也有人封閉自己，照樣結婚生子。

運氣好的就婚姻幸福、家庭美滿，運氣差的就吵架、離婚，並歸咎於父母的婚姻不美滿；但也有一種人，因為自己人生有缺陷，他／她決定要守護自己的婚姻，保護自己的孩子，要讓自己的後半生過得幸福美滿。由此來看，這三種人中，有好婚姻關係的機率是五成以上，也不知這是憂還是喜？🍷



人生中曾有過爸爸缺席的成年人中，有人決定要守護自己的婚姻，過得幸福美滿。

如果是因為夫妻不合，反目成仇離婚，  
不論時間長短，對孩子的影響都非常深遠。

文／黃素菲 國立陽明大學人文與社會教育中心教授

## 神隱少女



每個事物本身都包含著它自身的否定面，  
遇上人生的挫敗，並不鼓勵直接反擊。

《神隱少女》是一部由吉卜力工作室製作、宮崎駿擔任導演和編劇，於2001年上映的日本動畫電影。此片獲獎無數，是日本歷史上最賣座的影片。內容講述一個小女孩誤闖了神靈世界，之後經歷成長的故事，裡頭充滿大量的隱喻與象徵，讓人不斷思考。

### 《神隱少女》的隱喻

電影中，一個小女孩因為父母「貪婪」而被賣去「湯屋」（風化場所）當雛妓。宮崎駿在電影中用「豬」比喻為人類，用「食物」比喻金錢，「貪吃」就是「貪慾」。千尋的父母陷溺

於「貪欲」而變成豬，千尋為了幫父母「還債」，還原為正常人，小小年紀就必須隻身面對陌生的異世界。故事的設定中，千尋純真的善良，是這個黑暗世界的光明。她用從河神那裡獲得的丸子，讓無臉男擁有善良的心，也讓白龍吐出身上所有的惡，拾回原來的身份，不再繼續受湯婆婆控制。

### 在資本社會中委屈求生

宮崎駿有意藉本片諷刺資本主義消費社會。千尋的父母自恃有錢便是老大，闖入空無一人的店家大吃美食，於是受詛咒變成豬。湯婆婆的



湯屋中，也幾乎都是見錢眼開的人：白龍著迷於湯婆婆的魔法、小玲貪小便宜是為了大啖美食，其他人更是追逐小利而甘做奴才、奉迎客人；每個人都失去了自我。

千尋一進入湯屋，湯婆婆就要他簽賣身契。這張賣身契特別之處，便是出賣自己的名字「荻野千尋」，改成「小千」。像在監獄中，罪犯都只剩下編號，從今以後，千尋沒有了自己，只剩下一個代號，有如物件一般。湯屋中人聲雜沓、物欲橫流，來消費的客人形形色色，說是各種神明，其實更像是妖魔鬼怪。

### 無臉男影射為空洞生靈

大家都只願意招待有錢的大爺，無臉男沒有身分、來歷、甚至沒有身體跟臉，在片中象徵平庸、邊緣、貧窮的nobody，只有小千願意理

會他。無臉男拿到河神的黃金，讓自己有身分、地位後，變成暴發戶，開始撒黃金當大爺。宮崎駿將無臉男定位為一個無心、無腦、無靈魂的空洞生靈，在片中象徵醉生夢死、空有軀殼、沒有靈魂的失根的一代。

### 白龍隱喻為在現實中求生存的眾生

白龍是本片的男主角，為了習得魔法，只能卑躬屈膝。宮崎駿以白龍影射現實世界中，為五斗米折腰的兩難。白龍見到千尋時，將心比心的想要保護千尋，叮嚀千尋千萬不要忘記自己的名字；他像是臥底身分，表面上受制於湯婆婆，但其實是虛應故事、隱藏自我、尋找機會。白龍是千尋的靈魂伴侶，願意尋求真我，也願意伸手援助他人，有如在浮華塵世中，一面借力使力往前行，一面又努力把持穩固不致翻船的表徵。



## 湯婆婆與惡的距離

通常湯婆婆很容易被定位為反派角色，但我反而覺得湯婆婆只是象徵社會中位處高階、擁權自恃的權貴之流。湯婆婆用魔法經營湯屋，利用權勢巧取豪奪，但也為了湯屋的眾人付出；回到家中更扮演慈母角色，為了養育子女，不得不追名逐利。顯然在宮崎駿的設計下，湯婆婆並沒有被定位成十惡不赦的大壞蛋。

## 巨嬰隱喻不願長大的成人

精神分析學派的客體關係理論，專門研究人際關係的內化及其對行為的影響，並聚焦在早期與雙親或主要照顧者的互動模式。嬰兒與外在客體（雙親）互動時，受到早期建立的內在客體關係型態的影響，一直以自我為中心，無法成功的分化客體（object）與自體（self）之間的界線。一旦嬰兒無意識地想要「控制」客

體，而客體又焦慮自己不夠好，就會繼續以嬰兒為中心去滿足其心理需要，嬰兒的「控制」得到滿足，就會繼續以此方式生存，「巨嬰」於焉產生。宮崎駿很可能是想要借用「巨嬰」來隱喻不願意長大、負責任，想依賴、控制父母的成人，就像近年來日本社會中大量出現的繭居族。

## 河神是腦滿腸肥的色男

影片中滿身污泥、散發惡臭的河神，非常值得注意。是多大的貪婪，才有這樣大的肚臍？試想一下，一個腦滿腸肥、身穢嘴髒的老男人走進妓院，哪個妓女願意接待？但千尋是裡面的菜鳥，只好由千尋去幫他「洗澡」。「洗澡」當然要用到水，水與火在影片中都隱喻著性愛。千尋幫河神洗澡，河神後來開心地離去，隱喻千尋滿足河神的性慾望。台灣一直到1986才開始正視雛妓問題，並隨著民間團體



有系統地推動相關人權的立法行動。在這之前「賣女兒」對許多貧困人家是家常便飯。被賣身的雛妓，支撐家庭的開銷，自身的感情路卻往往不順，甚至落入暴力的關係中。

### 最後的隱喻

故事到最後，千尋對著豬圈，沒有在裡面認出父母。為人父母，怎麼會把自己的女兒，賣去湯屋做雛妓呢？父母因為縱慾變成豬的那時候，就失去為人父母的資格了。

### 宮崎駿的世界觀

千尋進入「湯屋」，在磨練之下變得強壯

後，理應推向一場正邪大戰，但劇情不是這樣發展，流露出宮崎駿的東方思維。西方世界觀是二元對立、非黑即白，正邪勢不兩立；但東方世界觀往往是禍福相倚、塞翁失馬焉知非福，每個事物本身都包含著它自身的否定面，遇上人生的挫敗，並不鼓勵直接反擊。

宮崎駿的世界觀，從《龍貓》、《魔法公主》、《霍爾的移動城堡》都一再重述，世間存在不同的因緣巧合。過著看似平淡的生活，一次機緣遇上陌生又奇異的世界，從而改變生命、留下回憶。宮崎駿不是在問是非對錯，而是在問我們如何經歷這一切。

圖片來源：<https://wall.alphacoders.com/>、<https://m.xkodom.com/>

過著看似平淡的生活，一次機緣遇上陌生又奇異的世界，  
從而改變生命、留下回憶。

文·照片提供 / ZOU

# 東方小馬爾地夫 越南芽莊熱帶風情



熱情艷陽、無垠海岸線、湛藍海水、  
細白沙灘與搖曳椰樹，這是初見芽莊的第一印象！

## 清澈見底的海水 美麗的白色沙灘

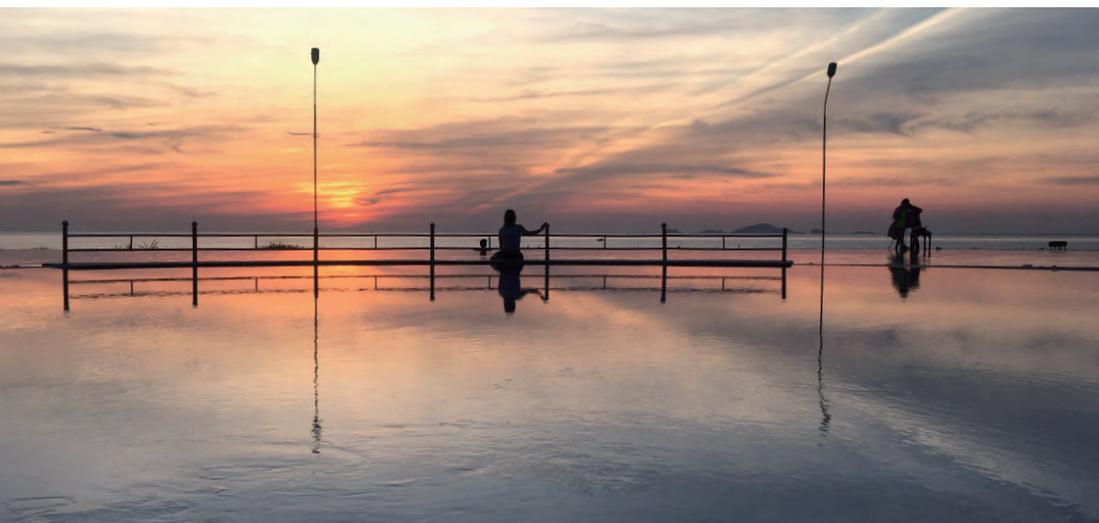
位在越南中南部的芽莊（Nha Trang），以清澈見底的海水及綿延長達6公里的月牙型白色沙灘而著名；過去是美軍的渡假勝地，近年來吸引各國觀光客前往休閒娛樂，還曾被國家地理雜誌評選為「一生必去的50個地點」之一。

從金蘭機場進入市區的海岸公路上，整排開發中的豪華渡假村，與市區24小時不停施工的一幢幢嶄新高樓大廈，是對芽莊的第二印象。在地導遊王進才說，芽莊旅遊業從2003年萌芽，近幾年蓬勃發展。目前每年約600萬

遊客中，華人佔了6成，最大宗的中國遊客去年就有160萬人次，這也使得過去以農漁業為生的芽莊，如今有6成經濟都倚靠旅遊業。

身為海濱城市，芽莊清澈宜人的海水，從早到晚都吸引不少熱血泳者。沙灘上的日光浴遊客，不乏有許多遠從俄羅斯南下避冬的洋面孔，這是因為兩國曾在1979年簽訂協議無償租用金蘭灣25年，讓芽莊沙灘成為戰鬥民族們的渡假勝地，如今每年約有20萬俄羅斯遊客到訪。

得天獨厚的海天一色中，繽紛的海底生態是潛水者的天堂。鄰近島嶼的木島海邊，可以浮



潛、也可以搭乘船夫搖櫓的圓型玻璃船，直接目視分布廣闊的珊瑚礁群裡成群的彩色雀雕、藍綠色鸚哥及熱帶魚悠游其中。再跳島至蠶島，碧海藍天讓網美們快門按不停，而豐富又刺激的水上活動，像是水上鋼鐵人、拖曳傘、香蕉船等，則是處處讓人尖叫聲連連。

珍珠島是親子共遊的上選，直接乘坐東南亞最長的3,320公尺的跨海纜車，就可抵達位於竹島、與芽莊隔海相望的遊樂園，眾多的設施及表演秀，讓全家人玩上一整天沒問題。

### Nha Trang千年古廟 越南小吳哥窟

佛教的龍山寺、天主教的大教堂、印度教的占婆塔，多元宗教建築與文化呈現，是芽莊給人的第三印象。

建於西元7至12世紀前的婆那加占婆塔，是歷

史上比吳哥窟還悠久的世界文化遺產，拜奉印度教中的天依女神，其地位有如台灣的媽祖，保護靠海吃飯的漁民們。不同層次褚紅石磚堆疊的建築物，在耀眼藍天下佐襯古木參天的茂盛綠葉，更彰顯其獨特瑰麗與秀美。

因為靠海，芽莊不乏與海洋相關的傳說與科學。導遊手指岸邊外海一處石頭上、收藏骨頭的鯨魚廟說著，在地漁民視鯨魚為守護神，傳說颱風巨浪時牠們會保護漁船；而在海上首位發現鯨魚屍體的漁民務必優先拖回岸埋葬並舉行喪禮，之後運氣將會大發2年。

芽莊附近的「海洋學博物館」則是越南最早設立的海洋研究機構，4,000種不同海洋生物的2萬件標本中，陳列有25公尺長的巨型鯨魚骨頭。

至少有86年歷史的哥德式芽莊大教堂，整座以



石磚蓋成，雄偉大器中洋溢著法式風情，雖然位處市中心鬧區，但走進挑高的教堂內部，陽光穿透彩繪玻璃點綴其間，傳達著一股平和與靜謐的氛圍。這天還巧遇一對新人在此取景，可見亦是在地熱門婚紗照地點。

### 泥漿溫泉保青春 夜市一條街殺價血拼

很難想像在熱帶國家泡溫泉是什麼感受，不過芽莊泥漿溫泉的獨特，讓一行人體驗過後紛紛稱讚感受奇特！鑿井百米的泥漿泉，原始泉溫60餘度，據說富含礦物質與微量元素，浸泡時倍感柔滑細緻，難怪蔚為美容聖品。相互認識的一行人，在石頭浴池中個個泡成黃泥人，邊享受泥漿浴邊話家常，讓此行更顯樂趣。

海產新鮮澎湃，消費平價親民，是芽莊的第四印象。因為靠海，這裡的飲食少不了各式新鮮海產，沿街不少人聲鼎沸的啤酒碳烤海鮮店，路邊小攤則現烤著一隻隻通紅的龍蝦，引人垂涎，但深怕腸胃無福消受，只能飽飽眼福。購物按摩的行程則不能少。芽莊幾百公尺的小夜市內，陳售著當地盛產的腰



果乾貨、手工編織品與特色服飾紀念品。你來我往的殺價過程甚是有趣，戰利品一袋袋往手上提，只是越南盾幣值較小，售價數字動輒幾十萬，常常折算新台幣到眼花，而分不清台客陸客的店家與小販，總是熱心的幫你算好人民幣價格，一時不知從何解釋滿臉尷尬。

奔波一整天，睡前當然不能錯過拜訪街上四處林立的按摩店。同團大哥早已做好週邊行情市調，熟門熟路帶領團員以非常優惠的價格，享受優質的全身按摩。果然足足90分鐘的按摩後，告別疲勞、通體舒暢，還有團員舒服到睡著呢！

## 感謝電力工會福利處促成越南行

這次同行團友們，半數以上都是公司同事，其餘亦多是親友，還有兩家三代同行。雖然原本互不認識，但不消多久時間，大夥開始熟絡，話題經常三句不離公司，還有來自配電系統的團友不忘觀察在地電桿與台灣的異同；幾天下來，大家打成一片感情融洽，彼此相互分享、關心、照顧。

雖然是跟團旅行，但行程中沒有購物店強迫消費，團員實地比價，確實比市價優惠許多。感謝電力工會福利處的努力，讓同仁能享受優質旅程，為這趟越南初行寫下許多美好的印象。

感謝電力工會福利處的努力，讓同仁能享受優質旅程，  
為這趟越南初行寫下許多美好的印象。

文·照片提供／許泛舟 退休員工

# 多少古典樂 均付笑談中



音樂可以說是人類生活的一部分，也是抒發情感、反映現實的工具。

音樂可以說是人類生活的一部分，也是抒發情感、反映現實的工具。有人因音樂得到鼓舞激勵，也有人因音樂獲得療癒。在生活、工作、許多廣告電影中，甚至婚喪喜慶我們都離不開音樂，是一生中不可或缺的貼心良伴。

## 中流砥柱

總處音樂欣賞社已成立了20年，共舉辦了475場音樂導聆，帶給同仁心靈慰藉，開拓知識領域，是一個優質成功的社團。許多同仁縱然退休多年，仍不辭辛苦固定回來上課，令人感動。一個成功的社團，背後一定有一位強而有力的指導老師，那就是鄭郁卿教授。鄭老師幽

默風趣、口才便給，研究古典樂已有一甲子，加上國文系高材生的深厚國學底蘊，除了談古典樂，其出口成章的才華，就像悅耳的音樂。

## 三B祝福

此次鄭老師運用巴哈、貝多芬、布拉姆斯作曲之曲名做為20周年賀詞，相當精彩：

「醒吧！醒吧！長夜已盡，感謝你們力抗睡魔勇敢地來聆聽我的符音，祝福你們樂來樂快樂！」——Bach

「有你們做我的助聽器，雖聾亦復何憾！祝台電音樂欣賞社的知音，Power無限、歡樂無限。」——Beethoven



鄭老師總會配合來台演出的團隊，事先介紹，讓我們了解音樂背景。

「你們建造了巍峨的校園，開啟了一個沒有點名、考試、作業，可隨意睡覺、翹課、早退、滑手機，最後All趴的音樂烏托班。」

——Brahms

鄭老師先以巴哈的「醒吧！那聲音召喚我們」做為開始，巧妙敘述每次上課時間，同仁上完班疲累的對抗睡魔來參與社團。貝多芬「第九號交響曲」中的第四樂章「歡樂頌」，則希望同仁歡樂無限，再加上Power（電力）無限，切合公司的目標。「大學慶典序曲」首段，是布拉姆斯的管弦樂作品，整首曲子莊嚴神聖，讓人對大學巍峨學術殿堂肅然起敬，期許欣賞社像大學校園一樣，永遠屹立不搖，有很多的20年。



貝多芬肖像

## 永不缺席

鄭老師20年來從未請假，也未更改時間，只有一次上課途中跌倒受傷，無法上課，因學員已到，幸虧我向鄭老師學得一些素材，臨時可派上用場，倒也蒙混過關。風雨無阻，多麼不易，475場，場場精彩，從巴洛克、古典、浪漫、現代樂派到現今流行的作曲家、指揮家、樂團，幾乎都有涉獵。更常常配合來台演出的劇團、樂團或巨星，事先為大家簡介，讓我們以高價購買的票不會浪費。

鄭老師介紹的紀錄片也都相當令人感動，如Isaac Stern的《從毛澤東到莫札特》，記錄一個美國小提琴家如何在中國改革開放的初期提升中國音樂水準，培植音樂人才。在日劇《交響情人夢》風行時，老師也配合劇情介紹其中的古典樂，許多古典樂因為這部日劇，引起大家的好奇關注，進而聆聽欣賞，獲得喜愛。此



在音樂中，我們可以得到情感的紓解，更可以領悟管理上的溝通技巧。

外也挑了幾首古典樂製作成CD，使大家課餘時可以回味，這也是我長途開車的良伴。

### 幽默導聆

在老師的導聆下，讓我們了解音樂家的生平軼事，如韓德爾的「彌賽亞」唱到「哈利路亞」大合唱時，因為當時國王喬治二世聽到後感動肅然起立，全場觀眾亦隨之起立，到現在已成大家聽彌賽亞歌劇的習慣。布拉姆斯終生未娶卻寫下搖籃曲，成了眾人皆會哼唱的曲子。貝多芬為何耳聾？巴哈為何稱音樂之父？太多精采故事，老師都配合音樂一一敘述，使我們知識大開。

### 音符福音

音符二字換個順序就是福音，有人說音樂是上帝透過音符向我們傳播福音。一首動人的曲

子，是一個多重觸發體，讓人產生領略共鳴，對演奏者是個人藝術極致和追求，對作曲者是嘔心瀝血之作，對聆聽者是一種心靈滿足和精神的震撼與感動。

在音樂中，我們可以得到情感的紓解，更可以領悟管理上溝通、領導創意的技巧。管理階層如果常來上音樂課，相信對管理能力一定有很大的幫助，盼望有一天可以到大禮堂上課，造福更多同仁。

法蘭克福歌劇院牆上刻有：「巴哈帶給我們上帝的話語，莫札特帶給我們上帝的歡笑，貝多芬帶給我們上帝的火焰，但上帝卻賜給我們音樂，讓我們可以不用言語也可以向祂祈禱」。

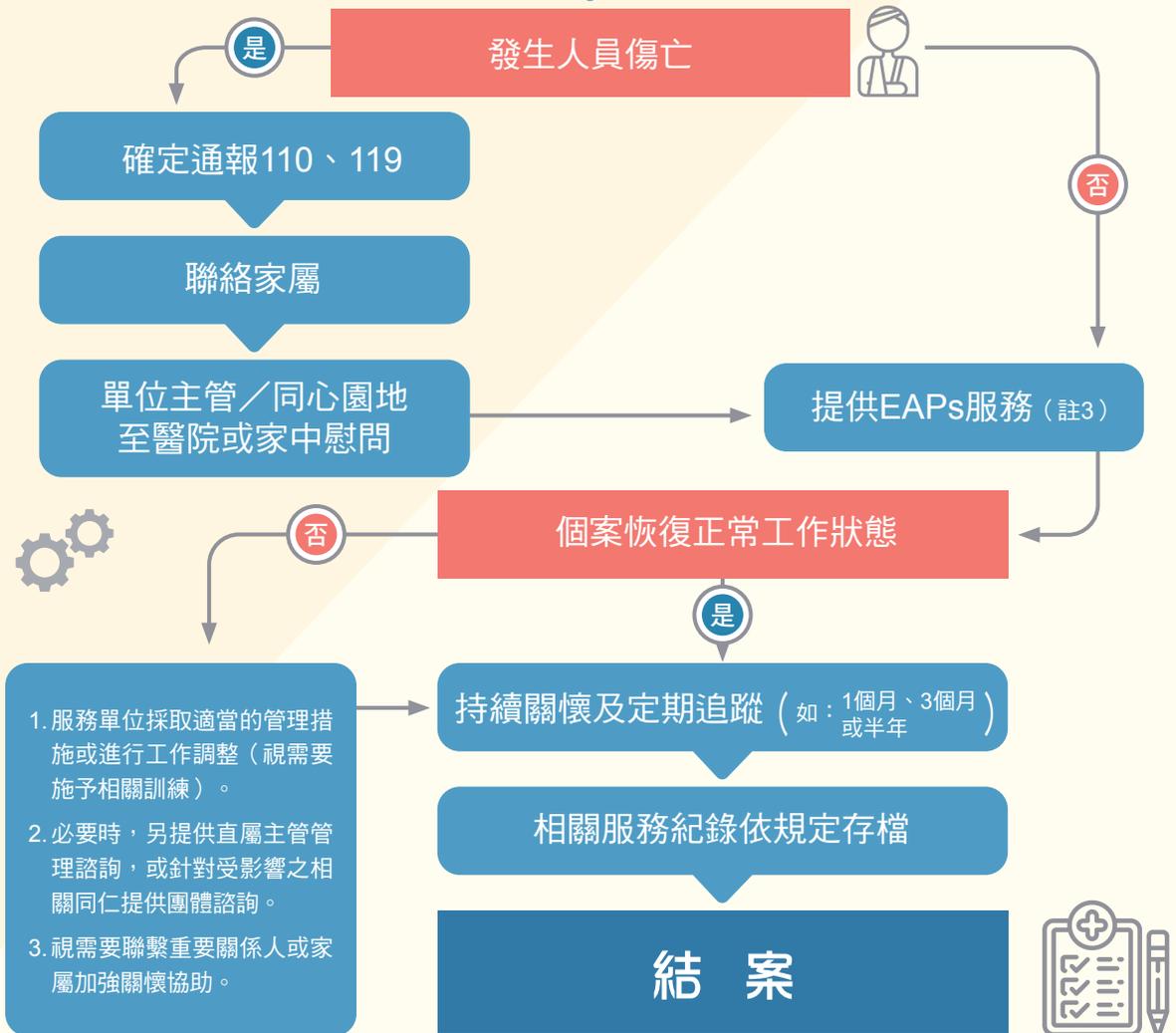
感謝鄭老師帶給我音樂的視野、藝術和感動，在浩瀚無垠的古典音樂世界中，有機會聽到老師導聆，真的是奢華的幸福。🍷



# 員工協助方案－危機個案管理流程

單位發生危機事件（註1）

通報單位正、副主管並依規定成立專案小組（註2）



## 註1：危機事件定義

1. 因重大意外造成員工傷亡或猝死之情形
2. 因員工個人（心）理、精神因素引發員工自傷、傷人或其他嚴重影響單位同仁之情形

## 註2：相關規定可參閱

1. 執行職務遭受不法侵害預防計畫：工業安全衛生處網頁／職場健康宣導
2. 本公司從業人員困難及申訴事項處理要點：人力資源處網頁／法遵專區／公司章則／4.7.1／9.2

## 註3：EAPs提供之關懷協助

1. 提供心理諮商服務
2. 提供安心服務，針對特別親近之同仁引介悲傷輔導
3. 提供團體諮商服務，協助受影響之同仁，重建工作信心及具體工作目標
4. 提供管理諮詢服務、組織及管理層次之各項作為
5. 提供法律諮詢資源
6. 引介同仁改善身心調適之資源，避免創傷後壓力症候群發生
7. 提供家屬慰問關懷服務

# 分享與感恩

員工協助業務進階班  
訓練心得回饋



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。

## 進階班心得分享

文·照片提供／喜睿

從別人的故事成長自己，這真的是一片很棒的福田  
值得我們用心耕作，它更是一個修鍊的平台

報到後的第一堂課，吉姐問我們：「來受訓是自願的、十分願意的、九分願意的、被迫（指派）的……」要大家舉手時，我內心思忖：「是呀！曾經我是萬分願意承擔這個角色的，為何從十分的熱誠慢慢降溫了呢？到底怎麼了？」我默默告訴自己，這期的課程我一定要找到答案！

其實，研習也是我加入這個團隊的目的之

一，因為每次的課程都會啟發我不同的思維，對於協助的工作有很大的助益，也更清楚自己的角色——陪伴者、傾聽者，而非問題解決者。

例如去年課程中，智儀老師的「不知道」理論就讓我協談的經驗增益匪淺，因為不知道就沒有預設的立場，更能透過問話（聽到、聽懂、聽完）來瞭解及澄清問題。



「說」是一種整理，「聽」是一種幫助，與去年的「不知道」相連結。透過我們的「說」（重覆他的言語）與「聽」，幫助對方思考，又因不預設立場，就可讓個案經由思考的過程尋找到屬於他（她）自己的答案，也可藉由問答的方式協助當事人尋找可運用的諮商資源。

最後一堂課，台中電廠均榮大哥的分享令人印象深刻又感動，在分享前他先讓我們欣賞一段影片，一播放我就哭了，影片記錄著我們這些天上課及下課時夥伴們互動的點點滴滴，此刻心中有一個聲音告訴我，原來這就是協助員，關懷是無時無刻的、是在每一個當下。

課程結束了，我心中五味雜陳，有感恩、內省、反思、反饋，吉姐的聲音在我耳邊迴旋——「從別人的故事成長自己，這真的是一片很棒的福田，值得我們用心耕作，它更是一個修鍊的平台。」

感謝園地安排這樣一個成長的課程，讓我們回來充電，不僅心靈層面有更寬廣、更成熟的學習與成長，更重要的是學習如何讓遇到問題的同仁有一個安心的出口，紓解心靈的困境；「分享」是一種「信任」，感恩個案對我們的信任，願意與我們分享他們的人生故事，也讓我們有耕福田的機緣；此時此刻心中滿溢著一股莫名的幸福感，彷彿又拾回當初承擔這個角色的熱誠與使命感。

進階班心得分享

文／苦惱的人

協助員應該著眼於協助對方的情緒抒發

待他情緒平靜後，再引導思考有哪些可能的選擇，替對方尋找資源

每一次改變，都是新的起點。進來公司多年，考量需要銜接現場技術工作，訓練所課程都是挑專業技術類別，因此我遲遲未參加協助員訓練班，即便這次來受訓，適逢機組大修，內心也是糾結了一番才來參加，但是，我非常慶幸自己這次能來參加訓練，讓我的思路又有新的起點。

課程以學習「如何當一個協助員」為主軸，內容包含溝通、同理心以及協助員的實質角色。從事園丁多年，因為一直沒有上協助員的課程，讓我對擔任協助員的做法有誤。原本我的做法是，當我聽到同仁的反應，先是緩和對方情緒，接著用自己的主觀意識，建議對方做法。透過這次的課程，才發現這樣是錯的，我們協助員應該著眼於協助對方的情緒抒發，待他情緒平靜後，再引導思考有哪些可能的選擇，替對方尋找資源，不應用自己的想法，替對方決定辦法，這樣可能公親變事主，反而讓情況更糟。

學員的組成分布在各年齡層，在跨世代溝通的課程需編組討論，恰巧本組有位即將退休的大哥，以及Y世代的領頭羊——我。討論的過程中，思想衝擊，讓我終於領悟平時上班時老前輩們的想法，或許平時礙於同事關係，怕未來相處尷尬，老前輩才沒有道破。職場倫理及禮儀在年輕一輩似乎漸漸的不被

注意，或許這是一種隱憂，容易造成兩個世代的衝突。感謝訓練所開設此門課程，讓上課的學員可以無憂的分享彼此的想法，溝通討論，了解彼此，協助同仁在未來可以減少衝突與紛爭。

課程中，學員常常模擬情境、提出問題及討論。在討論的過程中，我發現，其實很多學員本身也是有些煩惱，只是沒有大到妨礙生活。在討論模擬的時候，就像在為彼此諮商，大家的問題拿出來被討論、被引導，或許問題本身沒解決，但是藏在心中的疑惑，似乎有了出口，情緒也有了抒發。感覺大家表面來上課、來學習，其實無形中撫平了腦海中的波瀾，讓內心得以平靜。

我本身有家庭方面的困擾，但是討論中一位大哥的話，讓我的想法從消極的忍讓，轉成主動式的感恩，要維持良好的婚姻關係，平時就要從小地方著手，就像存錢，一點一滴累積，累積久了便可以維繫到終老。這個想法從現在開始發酵，希望未來可以品嚐香甜的美酒。

未來公司會越來越年輕化，可能會演變出同世代的問題。因為同事間年資及年齡差異不大，為了升遷，可能衍生勾心鬥角的問題；抑或是年齡年資相近，無法派工的問題；也

有可能發生因升遷無望，漸漸喪失工作責任心的問題。種種的同世代問題，或許未來的課程可以朝這方向規劃。

此次上課，學到了如何從事協助員的方法，也讓我思想得以改變，有了新的思維，「每

一次改變，都是新的起點」，期許未來能成為更好的自己。感謝這次有幸參與課程，下次有機會，我一定會再來，或許下次又有了新的起點，邁向更美好的人生，可以幫助更多的人。

### 進階班心得分享

文／石啟當

#### 不同世代可以先試著了解對方 進而相互尊重，吸收對方的優點讓自己成長

我覺得本次的課程最讓我感動的，還是黃智儀老師的課程。回想自己剛開始擔任員工協助員時，在員工協助培訓班就上過智儀老師的課程，當時只覺得觀念清楚很實用，經過了幾年，在有了跟單位的個案或親友實際操作的經驗後，現在發現再次聽智儀老師的課，有更深一層的體悟跟感受。

這次課程有專為公司轉型設計的變革應變適應力課程，對我非常受用。回想去年調單位，才意識到職場的轉換會對身心帶來衝擊，不斷的自己嚇自己，因為跨系統的不熟悉累積挫折感，忐忑不安的心情導致身心壓力變大，有一種生不如死的感覺，如果早一點來上課我應該可以調適得更快、更好。

另外這次關於婚姻關係的課程，我學到婚姻中的衝突沒有對錯，只是彼此的觀點不同，如何回到兩個人當初在一起的初衷，感恩對方的付出，讓兩個人在信任跟承諾的基礎

下一同面對問題，才能互相成為對方的「神隊友」。想起某一次在中國大陸的節目「奇葩說」中，演說者轉述楊瀾女士對婚姻的註解，她說「婚姻裡不只有愛，還有肝膽相照的義氣、不離不棄的默契和刻骨銘心的恩情」，我也覺得非常認同。

另外關於世代溝通的部分，我認為還是脫離不了「尊重」以及「適應力」。各單位資深員工行之有年的工作方式與根深蒂固的觀念，面臨新世代員工的新觀念、新作法，本來就是會有文化衝擊，如同公司變革帶給所有員工的衝擊。相信在遵循公司紀律的前提下，不同世代可以先試著了解對方，進而相互尊重，吸收對方的優點讓自己成長，才是促進世代溝通、讓公司更好的方法。

這次的員工協助進階班，一如以往為我補充滿滿的正能量，感謝公司能夠提供我們這麼好的資源。

文·照片提供／泉明子

# 親子日，一個屬於我們共同的日子



時光時光慢些吧，不要再讓你變老了。我願用我一切，換你歲月長留。  
謝謝你做的一切，雙手撐起我們的家。總是竭盡所有，把最好的給我。  
我是你的驕傲嗎，還在為我而擔心嗎…



耳畔傳來「筷子兄弟」的感人歌曲《父親》，讓我心裡震了一下，因為發覺父親節快到了！8月8日，這個屬於公司裡每一位父親的日子，也是總管理處的親子日，為了讓子女體驗父母工作的環境，了解父母平時上班的情況和辛勞，增進彼此的關係，總管理處各系統同心園

地在父親節這天，開放員工帶子女一起來上班，希望透過「親子日」活動，增進親子間的聊天話題及天倫之樂。

## 報名人數歷年最高

親子日適逢暑假，是孩子的空閒時間，也是颱風季節，不免擔心天公不作美，影響大小朋友參加的興致。從開始著手活動的安排，總處各系統同心園地工作團隊就開了好幾次會議，並積極鼓勵同仁報名參加。終於，在同仁踴躍的報名下，連同公司員工及眷屬，參加人數將近500位，這對工作團隊而言，可謂憂喜參半，



1



2

1. 楊董事長偉甫、鍾總經理炳利、彭董事繼宗，以及各系統副總經理應邀出席，感受小朋友的活力。
2. 核能發電事業部蔡副總富豐、林副處長志保和台電吉祥物虎寶開心合影。

喜的是公司員工支持並熱情參與活動，讓團隊夥伴的努力沒有白費；憂的是活動當天的各項事務安排跟規劃，也讓工作團隊「作戰」的號角正式吹響。

作為親子日的主辦單位，總處核能發電系統同心園地在得知這樣的報名結果後，絲毫不敢大意。除了幾次的正式會議外，也經常與人力資源處承辦同仁討論溝通，團隊們每一次的會議，工作團隊都不斷地進行沙盤推演，包括用餐場地、下午各系統職場大觀園活動場地的規劃及協調，以及智慧電網導覽等，每一項環節都經過工作團隊再三思量才定案。

### 利奇馬颱風來襲

經過數月的事前安排，以及8月6日的預演，一切都已準備就緒，然而工作團隊夥伴們的心情，卻無法輕鬆起來。因為根據氣象局報導，

當週有利奇馬颱風來襲，其路徑極有可能登陸，且8月8日至9日又可能是颱風影響最劇的時候。聽到這樣的消息，工作團隊的夥伴們也只能在心中暗自祈禱，盼望活動能順利進行，不受颱風影響。

### 人山人海的活動現場

活動當天，工作團隊的夥伴們「集氣成功」！只見大廳滿滿的員工和眷屬，當然還有許多可愛的孩子們。主持人在報到完成後宣布活動正式開始，首先，請出了人氣最高的虎寶，以及張牙舞爪的恐龍和小朋友相見歡。董事長、總經理以及各系統副總經理也應邀出席，感受小朋友的活力。代表總處職工福利會的彭董事繼宗，更宣布致贈每一位小朋友一個「澎湃」的牛奶捲，孩子們頓時心花怒放。

眾人合影後，就前往副樓大禮堂進行「認識台

電」的活動。有別於以往員工在工作領域上的默默努力，公司近年來積極走向幕前，除了有新聞，還有網路影片，特別是動畫。

為了能讓孩子們有收穫，我們精選播放「山區迷路就靠電力座標」、「是跳電不是缺電喔！」及「小鳥站在電線上會不會變鳥仔巴？」等3段影片，並在影片後進行有獎徵答，增加孩童的生活常識。孩子們不僅認真的看影片，更積極搶答，可見公司在這方面的努力，已經得到很大的認同。

## 小丑對小孩的奇幻魔力

透過影片認識台電後，接著安排了令人萬分期待的表演——夢想小丑的雜耍表演。小丑拋接物品從3個、4個到5個，孩子們驚呼連連；踩高蹺也是本場表演的一大賣點。看著小丑拿著物品，方的、圓的一個一個往上疊，又要保持平衡，真讓人捏一把冷汗。

之後由另一位小丑表演氣球魔術秀，並且現場找小朋友上台，小丑做什麼，小朋友就做什麼，表演的小丑先生當然沒問題，但是上了台的小朋友，似乎抓不到要訣，無法做出同樣的效果，小朋友臉上那充滿狐疑、不敢置信的表情，引來台下觀眾的笑聲與掌聲。

緊接著的高潮則是小丑先生邀請了小朋友上台，用大泡泡把他們包住，一看到泡泡居然能把人包住，底下的孩子們更興奮的衝向舞台，每個人都自告奮勇要被泡泡包裹，上午的活動就在歡笑中度過了美好的時光。



1

## 泡泡與氣球是孩子們的最愛

各系統同心園地也照著行程，各自帶往預備好的場地，與各系統內的單位主管相見歡，讓主管們認識員工及他們的眷屬。用完餐後，各系統同心園地分別設計活動，讓員工陪著眷屬一起參與，增進親子間互動，例如總處核能系統同心園地就安排了創意汽球教學。

說到孩子，最能代表童年、歡笑、快樂的，那絕對就是泡泡跟汽球了！有別於購買別人做好的汽球，這次讓大家「動手做做看」，倒是讓孩子們雀躍萬分。

只見孩子們看到老師用汽球作了寶劍、貴賓狗等，都向身旁的父母表示「我也要！」沒想到，這可苦了在一旁陪伴的家長，為了不讓孩子們失望，費盡心思也要做得跟老師一樣，因此問的問、學的學，失敗也好，成功也罷，看



2



3

1. 一看到泡泡居然能把人包住，底下的孩子們興奮的衝向舞台。
2. 核能發電事業部蔡副總富豐和夫人及孫女一同摺創意氣球。
3. 如果劇團不負眾望，以生動活潑的表演方式激發小朋友的興趣。

到每一位同仁拿著「成品」送給自己的孩子時，那一份心意和愛，正是親子日最佳的詮釋。

## 認識智慧電網

隨後安排的智慧電網展示場導覽，是公司一項將專有名詞與民眾拉近距離的重要規劃。展場位在台電大樓大廳一側，藉著解說員的介紹，使員工眷屬對智慧電網有基本的認識，也了解這個項目對我們生活中的便利性。

## 如果兒童劇團「我愛地球媽媽」

最後，來到整個親子日活動的高潮，那就是如果兒童劇團「我愛地球媽媽」的演出，讓那些小觀眾能投入當中，接收正面又有教育意義的訊息。為讓節電教育向下紮根，本次演出主題結合大型繪本說故事，透過行動劇的真人演

出，同時鼓勵小朋友們互動參與，一起幫助地球媽媽恢復健康。演出的過程中，劇團不負眾望，以生動活潑的表演方式激發小朋友的興趣，整場氣氛完全被劇團掌握了，讓每一個小朋友知道愛護地球的重要。

## 親子日，大成功

親子日活動，從事前規劃、活動過程中的狀況掌握等，都有賴所有工作夥伴的配合。如果真的有這麼一個結果，或者收穫，是能夠讓幕後的同伴們覺得有價值的，那就是與會者的回應。

所有參與活動過程的夥伴都能見證，員工及眷屬們參與活動節目時，臉上顯出的愉悅的表情，說明這一次親子日的成功。這份成果，不僅屬於所有參與者，也是對於工作團隊夥伴們最好且最棒的鼓勵！👍

文・照片提供／鄧志成 苗栗區營業處

# 108年度員工協助業務 中區觀摩活動紀實



正當大家以為僅止於此時，下一刻工作人員將台上二字翻轉90度後，「苗栗」竟成「細妹」，也是客家話「小姐」的意思，不同的角度就有不同的視野，顯現同心園地「同理」的意涵。

## 事前準備

4月份得知將由苗栗區處主辦本(108)年度中區觀摩會時，大家心中有點忐忑。上次主辦觀摩會是民國100年，距今已8年，當時曾參與的園丁，現在僅剩一位，況且當時主導規劃的正是時任本處人資經理的人資處張處長廷杼，而他這次也會來到苗栗「舊地重遊」。我們能否辦好這次活動，甚至青出於藍，面對這樣的挑戰，園丁們難免有些不安。

所幸，本處陳處長哲章對同心園地非常支持，雖然他不諱言是來到苗栗後才開始有機會參與

相關活動，但在107年於鳳山區處舉辦的南區觀摩會中分享後，那次的經驗讓他印象深刻。為了這次的觀摩會，陳處長多次召集各組同仁討論工作分配及細節，並期許全體同仁對這次活動有參與及認同感。適逢園地近年來陸續有新血加入，在蘇業務副處長英賢的帶領下，配合辦公空間重新配置，運用現有器材重新裝潢，在多次討論及實作後，一切終於在活動前一週全數到位。捏把冷汗之餘，新落成的同心園地也帶給大家全新的感受，成為工作以外的溫馨角落。

至於開幕表演節目則請園丁宥如構思，業務組



同仁協助及排練，而且準備過程保密到家，連處長都不知道表演內容，只能等到正式演出時一窺究竟。

## 觀摩會當天

終於來到活動當天，一大早各組便分頭執行任務。隨著各單位參加者陸續抵達，工作人員也依照事前演練，有序地引導大家入座。李副總經理鴻洲與人資處張處長在眾人的掌聲歡迎之下抵達會場後，活動便正式開始！

首先登場的就是神祕的開幕表演，本處的欣樺在擔任司儀的宥如的輕聲朗誦下現場揮毫，寫下「苗栗」二字。正當大家以為僅止於此時，下一刻工作人員將台上二字翻轉90度後，「苗栗」竟成「細妹」，也是客家話「小姐」的意思，不同的角度就有不同的視野，顯現同心園地「同理」的意涵，也鋪陳接下來由姿伶等人

演唱的客家歌「日頭花」（陽光），雖然表演者皆非客家人，但活潑的表現方式吸引眾人的目光。

本次的個案分享，邀請兩位園丁與大家分享自己的故事。一位是發電處的張鈞南，分享自己身為「人生勝利組」，工作上遭遇不順及瓶頸後，在家人的陪伴支持下重拾自信。另一位是通霄電廠的黃泰源，勇敢分享自己苦澀的童年，但後來努力踏出陰影，用愛擁抱家人，期間數度哽咽，讓人不禁心疼。有了前面的拋磚引玉，核二廠許廠長永輝、雲林區處趙副處長淑芬也陸續分享自己的小故事。緊接著李副總亦分享擔任公司發言人時的甘苦點滴，對於工作與家庭生活的平衡，帶給我們一些啟發。

在陳處長以地主身分，介紹苗栗區處同心園地的活動成果，並進行107年度員工協助業務績優單位頒獎後，上半場以溫馨的大合照作結。

下午安排社團法人台灣力人關係促進協會進行「銀髮樂活人生4.0」專題講座，除了使資深同仁對樂齡生活有所瞭解外，也希望年輕同仁在「準備永遠不嫌早」的觀念下提早規劃。接著，今年即將退休的鳳山區處林處長騰安、彰化區處林處長錫儀也以過來人的身分分享自己的經驗，並期勉新進同仁以正面的心態來對待職場與個人生活，今日的活動便在歡笑聲中圓滿結束。這是本處難得的大型活動，儘管面臨世代交替，園丁人力尚未補足，所幸在主管及同仁的熱情參與下，活動順利完成，並獲得各方的肯定與讚許。🍷

文・照片提供／劉秀芳  
通霄發電廠

# 同心傳一線 情動千里緣



在茫茫人海中彷彿就是有一條無形的紅線，  
冥冥之中默默地牽引著彼此，走到對方的面前。

## 為你為妳牽一線

近年來，因為世代交替的原因，台電公司組織面臨人力斷層的挑戰，透過招募方式，也使得台電新進同仁越來越年輕化。為了使新進同仁安定，減少組織人員流動率問題，通霄電廠同心園地近年來不遺餘力地舉辦未婚聯誼活動，希望同仁能藉此擴大社交圈，並從中尋找對頻投機的伴侶。

自通霄電廠同心園地舉辦未婚聯誼活動以來，歷任廠長皆相當重視，每次活動皆全程親自參與。活動的安排都是經過園長與園丁討論過

後，選擇可行地點進行實地勘察，再秉持以「互動」為主軸，逐一將報名方式、限制條件等各式環節列出並精心規劃設計，待籌備完善才開放自由報名。於是，在107年選定了上田咖啡館，經過幾番思考討論後，決定以有趣的桌遊方式，讓參加者從遊戲中相互認識；108年度則於8月3日，在綠草如茵的飛牛牧場舉辦「投抱大自然」併烤肉活動。

初見面的環節，由男生精心準備象徵自我個性的禮物，讓女生挑選，再向對方說明選擇該禮物之理由。初步認識瞭解後，園方解說員以園區巡禮讓參加者結成群隊，擴大互動對象。接



108年8月3日在飛牛牧場舉辦「投抱大自然」併烤肉活動。

著透過男方為女方烤肉及小活動讓彼此盡情展現自我，最後在活動結束前建立Line群組，留下所有參加者的聯絡方式，令其自由進行後續發展。

因參加者不侷限於本公司員工，所以報名者來自四面八方，也正因如此，使得活動在不同的地點、不同的互動遊戲及不同的思維下衝撞，意外的產生了奇妙的化學反應。

### 緣自奇蹟 人海之中遇見你

下班後的電廠，理應是僅有蔚藍的天和幾部車輛在警衛人員的指揮下緩緩駛出大門，歸還公司大樓外圍一片寧靜。但就在107年7月5日陽光耀眼的這天，公司門口夾雜著喧鬧的笑聲及來回忙碌園丁的交談聲，他們正安排著一位位聯誼活動的參加者上車，大夥準備前往綠意盎然彷彿世外桃源般的上田咖啡館。



107年7月5日於彷彿世外桃源般的上田咖啡館舉辦的聯誼活動。

在繚繞著咖啡香的環境中，不知是不是咖啡因起了振奮人心的催化作用，每位參加者都帶著高昂的興致，進行同心園地精心安排的桌遊活動。先透過公司設計的桌遊讓參加者初步瞭解台電後，再用坊間熱門的桌遊活動帶動全場氣氛。在所有參加者不斷地互動下，也讓所有參加的男男女女瞭解彼此的思維，確定心裡所屬的對象後，再進行深入瞭解。



1

緣份是一種奇妙的自然現象，在茫茫人海中彷彿就是有一條無形的紅線，冥冥之中默默地牽引著彼此，走到對方的面前。只要命中註定，人海轉角也能遇到愛。例如本次聯誼中，有對男女就湊巧地已經在社區大學中擦肩而過，曾經看過彼此卻從來沒有認識過，剛好在這次的活動當中相聚，更巧的是還被安排在同一組別中，就因為這樣的機緣讓他們開始認識發展了……。

### 一生的願望與你連理

同心園地舉辦聯誼活動無非是以「撮合」為目標，也想讓年輕的員工在工作忙碌之餘為生活增添幾分色彩，倘若真能撮合成功也是我們所樂見的。本廠同心園地的伙伴們，每次舉辦活動時，總是用盡心思預想活動當日的情況，無非希望活動圓滿落幕，但更希望讓每位參加者留下美好的回憶。

活動結束的同時，對園丁而言並非是故事的句點，而是繼續秉持著同心園地之初衷「One Section, One Family」的精神，持續關懷每位參加者後續情況及反饋，讓園丁們不斷改善、進步、再精進，希望能夠為下一次的活動做更完善的規劃。

美好愉悅的過程總讓人捨不得放手，每一場活動的結束，對某些參加者是一個句點，而對某些參加者是另一個起點。天下無不散的筵席，散會時總有幾分淡淡的哀傷，也許你我只是擦身而過的路人甲乙，在筵席後就忘了彼此，在某個路口上再相遇時，就僅僅只是路上的陌生人，但至少我們曾經有緣一起參加活動，度過一次美好時光。

在107年所舉辦的聯誼活動中，讓同心園地每位成員津津樂道的便是成功產生了一對命中註定的佳偶。我們就像是看著他們長大的長輩，



2

1. 參與聯誼活動的兩位男女夥伴，即將成為佳偶，參與由台電公司所舉辦的聯合婚禮。（圖非當事者）

2. 利用桌遊帶動氣氛，也讓參加者在有趣的遊戲過程中認識彼此。

從他們相識的過程，繼而看著他們步入人生的另一個旅程。這樣的幸福洋溢，空氣中似乎也瀰漫著無數的粉紅泡泡，讓我們也感受到他們的喜悅和感動。更讓人振奮的是，這對佳偶也即將參與由台電公司所舉辦的聯合婚禮。在同心園地所有園丁的見證祝福下，希望他們永永遠遠地幸福下去，永結同心。

生老病死是人生必經的過程。你我都是從一個人的自由到兩個人共居磨合，最後再回到一個人的原點。然而，在心境上的起承轉合也是由一個人的獨立轉由兩個人的共存依賴，最後又歸零到初始狀態，而我們也因為這一連串的轉變，讓我們人生像心電圖一樣起起伏伏，這也是人生另一種圓滿的循環。

同心一條心，園丁們用相同的心舉辦這類的活動，無不希冀用這樣的心，牽出一對對的紅線，讓這一對對的紅線，在開花結果後，彼此也用這樣的心，在未來的路上永結同心。

## 同心結語

「願得一心人，白首不相離」是人生最幸福的事，本廠同心園地自舉辦聯誼活動以來，希望每位參加者都能找到好歸宿。當然今年也不例外地希望再創造可以開花結果的果實。此外，在本次活動中，我們發現活動布條上的「未婚」字樣頻頻引來路人的好奇，這也將成為我們之後活動改善的方向，讓參加者在未來活動中可以表現得更加自然不拘束。🍷

同心園地舉辦聯誼活動無非是以「撮合」為目標，  
也想像年輕的員工在工作忙碌之餘為生活增添幾分色彩。

文・照片提供／潘美秋 南投區營業處

## 退休前輩回娘家 感恩敘舊慶樂齡



為辦理配售電系統重要文資收集工作與慶祝南投區營業處成立四十週年，本處於108年6月24日舉辦「退休員工回娘家講古座談會」，邀請退休同仁回來敘舊，共同見證與回味區處的蛻變與成長。

因本處成立時間較晚，且部分房舍歷經921大地震震毀而改建以及配合檔案管理、材料報廢等事項，有形文化資產收集困難。故本次便邀請與會前輩分享歷史文物與大事紀（含時序圖）及口述資料等，俾利配售電系統文資展出，讓歷史記憶文化再現風華。

本處在黃處長美蓮英明領導下，107年度營運績效成績創歷史新高。感謝退休前輩們將人生最璀璨的歲月，貢獻給區處，打下堅實的基礎，再加上全體同仁發揮互助合作精神，相關部門戮力以赴，才能有如此亮眼的成績，不僅塑造南投優質團隊形象，更大幅提升老前輩與

本處同仁對公司的向心力，展望未來，我們將持續把南投區處的金字招牌擦亮。



現職同仁及退休老前輩相見倍感親切溫馨，一起話家常、聊過去、談未來。老前輩滔滔不絕細數處歷史變遷軌跡，也邀請前輩陳宗得現場穿著私藏古董登桿鞋展示，共同見證台電歷史的改變，更對於未來的文資工作給予建議，他也不吝提供私藏之古董寶物借予本處彙集，希望讓大家了解前輩們在時代巨輪下之貢獻。本次活動，讓老前輩再次重溫「身為台電員工的驕傲」及「區處心、台電情」，留下美好回憶，期待未來能再有機會舉辦此類活動，延續「台電一家」的情感。🍵

## 紅塵 · 黑枕藍鶲

六合唯心觀神而上  
萬象流轉形意其中

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



為推動108年度員工協助業務，總管理處策略行政系統同心園地於108.6.15規劃身心成長活動，舉辦「飛牛牧場生態體驗之旅」1日遊，透過大自然生態體驗，增進同仁間情誼與身心靈健康。



總管理處水火力發電系統同心園地於108.6.26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，另為增加慶生會刺激感，特別舉辦食神大賽，並備有餐點供同仁享用，現場氣氛熱絡。



## 員工協助業務花絮



為促進同仁身心健康，紓解工作壓力，凝聚同仁向心力，**馬祖區營業處同心園地**於108.8.8辦理基層同仁溝通座談會，張處長毓哲特別對同仁工作及身體健康表示關心，並強調如遇困難，隨時可向各級主管、工會、同心園地及人資部門反映。



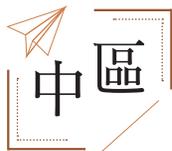
為鼓勵長者走出戶外，藉由共餐與鄰居好友閒話家常，**林口發電廠同心園地**於108.7.31辦理老人共餐活動，除偏遠地區有專車接送外，隨車有協助員及志工的陪同更讓老人家們覺得窩心，紛紛讚賞林口電廠服務周到，有效提升公司企業形象。



因本公司近年面臨電業自由化、人力斷層及各相關政策轉型及推動，為加強部門間及基層主管間跨世代溝通，**花東供電區營運處同心園地**於108.8.1辦理「職場世代溝通、工作氣氛和諧」講座，以建立好的對話習慣作為目標，氣氛融洽圓滿成功。



提供長照政策的認識，妥善規劃自己及親人的未來照護，**綜合研究所同心園地與台北供電區營運處同心園地**於108.8.27合辦「善用政府提供的長照優惠」講座，讓同仁更了解年改現狀及社會現象，並提供政府與私人企業合作之解決方案供參考。



員工協助業務花絮



為協助同仁關注並擁有健康的身體，彰化區營業處同心園地舉辦「健康體位——腰瘦！要動動」系列活動，並於108.7.1驗收同仁的努力成果，33位參加者在3個月內共減去75.4公斤，由林處長錫儀頒發「減重達人獎」等獎項鼓勵。



新桃供電區營運處同心園地於108.7.17舉辦「職場好EQ——工作倫理與世代溝通」演講，邀請中崙諮商中心黃龍杰臨床心理師向新進同仁分享如何適應職場倫理、世代溝通、情緒管理及溝通技巧等主題，並以安心五寶「信運藝同轉」與大家共勉。



台中供電區營運處同心園地於108.7.25邀請亞洲大學心理系李志鴻教授辦理「跨世代溝通專題暨金魚缸焦點訪談」，先以演講及短片分享不同世代的價值觀和溝通方式，接著以「金魚缸式焦點訪談」互動交流，讓與會者有特別的體驗。



今年的父親節，台中發電廠同心園地改變慶祝方式，於108.8.8與福利會及咖啡社共同舉辦「喝咖啡做公益——傳遞幸福」慶祝活動，義賣手沖咖啡及掛耳包，並將所得全部捐給公益團體，讓同仁品嚐咖啡之餘也一起做公益，形成善的循環！



## 員工協助業務花絮



台南區營業處同心園地於108.7.9邀請寬欣心理治療所副院長葉金源臨床心理師，與大家分享「如何聽懂人話」，從人體結構切入影響溝通不良的原因，協助同仁學習如何「聆聽」對方的動機，增進溝通技巧。



為鼓勵同仁工作之餘不忘家庭關係，強化台電一家的理念。澎湖區營業處同心園地於108.7.27與福利會共同舉辦「108年澎湖南方四島國家公園大手牽小手環境教育活動」，讓大家貼近自然、強健身心，留下美好回憶。



嘉義區營業處同心園地於108.8.6為使同仁成功迎向老年生活，邀請成功老年學院執行長郭哲誠老師與大家分享「成功老化，銀向成功」，以淺顯易懂的方式，帶領同仁深入瞭解與老化相關的問題，培養成功老化的健康觀念！



嘉南供電區營運處同心園地於108.8.8父親節舉辦「送蘋安活動」，由曾副處長俊生、張簡副處長宗瑜帶領工會理事、福利會、工安組及園丁，贈送蘋果給每位來上班的同仁，祝福大家父親節平平安安、健健康康！

文／本刊

# 屆退人員人生4.0



Q

園地好，近期在宣導場合聽到公司訂定屆退人員「人生4.0前哨站計畫」，請問「人生4.0」是什麼？為何要做此規劃呢？同心園地能做些什麼呢？

A

園丁夥伴好，謝謝您的提問！經統計自108至118年止，本公司屆齡退休人力占現有員工數高達35%，5年內退休同仁更達22%，為使一生為公司打拼的同仁，在退休前有充分資訊學習成長，故特針對屆退人員（60—65歲）做「人生4.0前哨站計畫」，協助同仁於台電職涯中建立與退休生涯之鏈結，以順利開展璀璨的人生第二春。

## 人生4.0

108年2月16日業務聯合檢討會中邀請簡董事長又新蒞會進行「永續世界，長青人生」專題演講。簡董事長提到「人生4.0」，分別為0—6歲「人生1.0」學齡前階段，「人生2.0」為求學、獨立生活，「人生3.0」為求職與成家，「人生4.0」則指65歲後的樂齡生活，而1.0—3.0每個階段的人生都會為下一個階段學習預作準備，但唯獨4.0的人生，在職涯中較少有人注意與學習，因此「終身學習」非常重要，尤其退休後生活之規劃更要提前5年學習。

## 目前已建立之成果

人資處自107年起，針對屆退人員身心靈成長以「銀髮樂活 幸福職場」協助方案，開設「銀髮族身心靈健康指南」、「幸福人生計畫」、「經營好關係從家庭開始」等課程，將同心園地之資源挹注於屆退人員身上，協助同仁為「人生4.0」展開學習，並再藉由各種活動，例如演講、座談會、分享會、退休人員惜別等活動，以及運用退休人員協進會之資源，協助屆退同仁連結人際網絡，以享受樂齡生活。另，已於W3內部網站架設「屆退人員」

專區網站，提供屆退人員權益事項、公司內外資源等豐富資訊，並於《同心園地雙月刊》內報導。

## 未來努力之目標

為使屆退同仁可充分瞭解樂齡生活，建立終身學習觀念，人資處參考教育部樂齡教育架構，規劃屆退人員應充分學習5類知識，分別為生活安全、運動保健、心靈成長、人際關係及貢獻服務等。檢視已建立的成果及盤點各項核心知識主題內容，發現生活安全、運動保健及貢獻服務部分，已於組織內持續推廣，且外界資源豐富，而心靈成長、人際關係層面，對於屆退人員影響甚鉅，故特別予以強化，尤其是「學習閱讀」、「活化記憶」、「家人相處」及「科技運用」等。考量因時代潮流如資訊流帶來的生活改變，物聯網影響的交易秩序以及人工智慧導入的新世代等帶來的衝擊，強化同仁「終身學習」的觀念及與數位時代接軌更為重要。

鑑於公司面臨轉型，對同仁勢必造成衝擊，因此108年特別規劃「轉型Up 溝通Hug」協助方案，協助屆退人員人生轉型，不僅公司為提升競爭力必須變革，個人在人生階段也面臨轉型，退休即是同仁個人生命的重要轉折，為何特別關注在「心靈成長」及「人際關係」兩大面向？

在「心靈成長」面向，因為活到老學到老，學習閱讀可以讓觀念與時俱進，對於新時代所帶來的衝擊較能適應與找到平衡點。面對年齡的增長，無可避免有老化現象，而頭腦卻是用進廢退，活化記憶便能延緩退化。因此透過巡迴講座、成長團體以及人生4.0聊天室的方式，強化屆退人員重視「心靈成長」是下半場人生重要的功課。

在「人際關係」面向上，屆退人員一生投入職場，對於即將完全回歸家庭，與家人要長時間相處，可能會有不適應的情形，如何開啟家庭對話，強化夫妻、親子或祖孫的互動更是一項不可忽視的課題。針對與數位時代接軌，協助屆退人員學習科技運用於社群活動的能力，對活絡人際關係非常的有助益，包含3C產品上手、社群工具體驗及保健、理財法律新工具等，可以開拓屆退人員人生的新視野與增加生活樂趣。

## 期許

上述觀念與做法也會持續透過多元管道例如W3－屆退人員專區及退休惜別與退協會等資源精進，同心園地在人生4.0的角色係提供適當資源及辦理各式成長活動，以協助屆退人員建立正確健康的觀念，做好迎接新生活的準備。期待公司屆退人員在公司的重視與關懷下，都能有個美好圓滿富足的4.0人生。

註：「銀髮樂活 幸福職場」協助方案詳參 174 期 p.58〈園地心發現〉

「轉型 Up 溝通 Hug」協助方案詳參 180 期 p.71〈園地心發現〉

「W3－屆退人員專區」詳參 170 期 p.40〈EAPs 停看聽〉銀髮樂活篇

# 苦樂留言板

一位想要出賣自己熱情的員工

編輯先生：您好！

我是剛進公司不久的員工。對我來說，能加入台電這大家庭，是件幸福的事情，剛下單位，我就勤奮努力學習，有了導師制度，更加速我對業務的熟稔度，也慢慢融入了台電生活。原以為我所待的部門相當美好，但隨著時間的推移，一切似乎變了調……

在部門裡，資深員工相當多，而我是最資淺的。因此，我的工作量忽然變很多，因為有些資深員工總以「新人要多做，這樣才能更熟悉業務」的理由將工作塞給我。剛開始，我了解他們的「用心良苦」，也很願意學習，但久而久之，我似乎中了甜蜜的陷阱，常看到那些資深員工無所事事，到處和人聊天，而我卻要加班趕地點處理業務。雖然我有找主管談過勞逸不均的問題，但似乎起不了什麼作用，課長有心想幫我解決，也想導正這樣的歪風，但是更上層的主管根本不想處理……就這樣，新進人員不想認真做事的人越來越多。

剛開始，常常告訴自己不要受那些人的影響，但有時候我發現我的定力沒那麼好，當業務太多，會讓我感到心煩意亂，還有工作越多，偶爾出錯被主管責罵時，就會羨慕那些推工作的人，畢竟少做少錯，業務敷衍了事就可以了。那些不做事的人縱使會被人背地裡說閒話，但他們還是依然故我，有時，我也真想向那些不做事情的人「學習」。

我知道有這樣的念頭很不好，也不想向下沉淪。但一張純白的布，在大染缸裡也很難不被染色。請問我該如何在這種歪風的部門裡生存呢？

一位想要出賣自己熱情的員工 敬上

## “ (南區) 輔導內容 ”



### 一位想要出賣自己熱情的員工：你好！

如同你所說的，能加入台電這大家庭，的確是件幸福的事情。而工作場所的勞逸不均，讓你感到壓力，又因為跟主管溝通無效，委屈失望而產生糾結。這一個糾結打不開，既影響工作效率，心情也難以平靜。在此提供幾項建議供你參考，希望對你有所幫助：

#### 喚醒自己，專注當下

因為工作上有了糾結，所以會感到心煩意亂、雜念叢生。這時候，一定要有所警覺，喚醒自己，切斷糾結，回到現實，想辦法從糾結中醒過來，別忽略了自己珍貴的特質，好好地做自己，切勿隨波向下沉淪。

#### 專注工作，充實自己

喚醒自己，切斷糾結之後，重新聚焦在工作中，讓心情逐漸平靜下來，回到工作上。趁著青春還在，不要吝惜自己的努力，不斷充實自己，盡可能儲存知識，學到自己需要的東西，讓你變得日漸完美，越來越受到上級的重視。

### 保持超然，規劃未來

目前你是最資淺的員工，將來總會成為資深一員。不妨站在主管的立場去看這件事，將有超越自己原本的認知及不同解讀。當自己有能力有資歷，有改革的決心時，就能改變現狀，而目前重要的是要規劃自己未來，面對新的挑戰，為日後的發展打下基礎，才能達成目的。

#### 安心放下，勇往直前

工作上勞逸不均，一定會讓人不愉快。我們無法改變目前現狀，與其讓不好的想法在腦子裡流竄，產生負面情緒，倒不如學習放下不再去關注，轉念朝向正向思考。保持自我個性，發揮自我才能與潛力，堅持不懈，勇往直前。長此以往，假以時日，你就會變得更強大，活得有意義，回首人生才不會感到空虛。

以上是我們的建議，希望對你有幫助，最後祝福你工作順心如意。

鳳山區營業處同心園地全體園丁 敬上

## “ (中區) 輔導內容 ”



### 一位想要出賣自己熱情的員工：你好！

從你的來信中得知，你是位滿懷熱情、充滿鬥志的新人。部門曾讓你充滿美好感受，但目前的氛圍讓你覺得勞逸不均，有新人被欺壓感；雖然向上級反應，但似乎未達預期，讓你內心很掙扎。你目前的煩惱我們都能夠體會，經過我們討論研議後，提供一些方法與你分享。

### 適時反應，委婉說明

業務過量會造成壓力，讓人感到心煩意亂，要適時向主管反應，避免造成身心過勞不適。新業務處理上有困難，要適時向主管委婉的說明清楚。若工作績效不佳，基層主管更著急，別不好意思辭退，勉為其難接受。工作量多，心會越煩躁，容易忙中出錯而被主管責備。錯誤並非別人造成，理當自己來承擔，此時要以虛心的態度面對和修正。出錯是一種很好的學習與成長，也是積蓄能力的不二法門。

### 調整心態，勇於面對

由於世代遞變，資深員工與新進人員間，不自覺形成一道看不見的隔閡，思想和價值觀會有很大的落差。年輕同仁行事風格較豪爽、積極，思想面較開放、勇於創新；資深同仁在職場文化薰染下，日積月累已成為慣性，處事較為保守。有些資深人員的行為讓我們很不習

慣，但是無法改變別人之時，只能調整自己，用良善心態去包容、體諒他們。

### 逆向思考，永不放棄

公司轉型之際，身處這漩渦中要如何邁步向前跨，個人該有所體認和覺知，準備好自己，因應瞬息萬變之未來。換個角度，逆向思考，或許我們年輕人經驗不足，而資深員工有他的竅門，談笑用兵中速戰速決。我們需要探索如何提升業務處理能力，朝更好、更快、更完美之目標邁進。天上送來的考驗，是鍛鍊我們成長的禮物，不要自我放棄，消極只會讓熱情和鬥志消失，不知不覺陷入溫水煮青蛙的險境。別人如何做事，我們尊重，只求自己行得正、坐得直。

你的問題，我們也曾經經歷過。在同心園地園丁陪同當事者和主管做良善溝通，主管也積極回應並思考對策改善後，幾經溝通有了完美結局。公司在新舊文化激盪時，我們要為公司注入新活力，也許你就是迸發出嶄新格局的那個契機的人。只要在能力容許承受範圍內，努力以赴，便能創造更高的CP值，讓自己處於更高的能見度。同時歡迎你善用同心園地的柔性功能，只要你願意，我們都可一起來和主管再做良性溝通，讓我們的職場更和諧。

大觀發電廠同心園地全體園丁 敬上

## “ (北區) 輔導內容 ”



### 一位想要出賣自己熱情的員工：你好！

歡迎你加入台電這個大家庭，聽到你來信的心聲，也讓我回想起初入職場時，對未來的憧憬與迷惘。

勞逸不均是職場常見的問題，每個職場都有看似沒有貢獻的員工，當大家埋首於工作時，他卻悠哉的閒聊或「討論公務」，繁瑣的工作交給年輕人，福利卻要大家輪流，向上級反應怕被認為計較太多或是被貼上草莓族的標籤，我非常瞭解你的無奈與不滿。

既然課長有心幫你解決問題，那就先請課長調整你工作量，畢竟過多的工作不但傷害員工的身心健康，也會降低部門績效表現，長官基於職責，也有必要輔導、解決你工作上的問題。

「上層主管看似不想處理，新進員工不想認真做事的人越來越多」，公司裡總有些對職涯沒有期望、只求工作越少越好的員工，尤其在國營事業捧鐵飯碗，若有這種心態，主管更難對

其約束。其實各級主管也有更上層的主管會對其進行考核，所以沒有主管會希望自己的單位裡有無所事事的員工，但單位裡的毒瘤通常不是短期內可以治癒。

從你的來信看得出你對工作的理想與責任感，而勞逸不均的問題會使有心工作的員工感到力不從心，何不一方面讓上級瞭解你的工作負擔，適度減輕你的壓力，另一方面轉換心境，化逆境為成長的契機，在別人悠哉地浪費生命的同時，你卻持續充實、成長，展現自己的價值，而不是被劣幣逐良幣，漸漸成為自己不喜歡的人。

看完你的來信，相信你是個有抱負有熱情的員工，願意追求自我價值的實現。員工是公司最寶貴的資產，期待你能兼顧身心健康、工作與家庭平衡，同時也能在職場中找到自身的定位與價值。

總管理處核能發電系統同心園地全體園丁  
敬上

### 結語

身為新進同仁，本著躊躇滿志的心服務公司，卻因為勞逸不均的狀況而感到挫敗，甚至想要跟著「向下沉淪」。但面對不同的人群、環境，不如意、不公平的事情必然存在，如何調整工作負擔，轉變心境，繼而充實自己的能力，是非常重要的課題。本案援例三篇，另提供台北、桃園、新竹、苗栗、嘉義、高雄、新營區營業處；東部、台中發電廠；第三核能發電廠；台中、嘉南供電區營運處；輸變電工程處；核能火力發電工程處；中區施工處等單位園丁之建言供參考，期能協助同仁找到解決的辦法，讓我們共同營造友善、快樂的工作環境！

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。



**親愛的初戀**  
導演：葛瑞格·貝蘭提  
演員：秀尼克羅賓森、珍妮佛嘉納、喬許  
杜漢默、凱薩琳蘭福德

描述尋找自我認同與墜入愛河的成長故事。每個人都值得一個偉大的愛情故事，但是對17歲的高中生賽門來說，卻是一件超複雜的事，因為他還沒告訴朋友以及家人他是同志，面對這尷尬的人生時刻，賽門該如何找到自己…。(福斯) 圖片由得利影視提供



**大象席地而坐**  
導演：胡波  
演員：彭昱暢、王玉雯、章宇、李叢喜

四位主角的人生，交織在這個虛無與憤怒的悲哀故事裡。他們的困頓與時間的流動，晦澀；他們的希望和生命的交錯，卻是寄託於一篇聽來的傳說：在遙遠的滿洲里，有一頭席地而坐的大象。這傳說，彷彿成了他們的亂世浮木與救贖。(迪昇數位)

## Movie

電影是一個很好的藝術載體，它是啟發人的思維和想像力的一種媒介。

可以再現過去，表現未來，也可以影響一個人的成長。

—— 史蒂芬·史匹柏



**交友網戰**  
導演：揚勇庫魯安庫拉  
演員：納特奇查理、瓦里沙拉羽

兩個APP新創團隊負責人，一次偶然相遇，讓兩人發現彼此擁有許多共同興趣，也啟發邦打造出嶄新風格的交友APP「Inviter」。就當邦與茱兒的曖昧情愫即將展開之時，邦卻萬萬沒有想到，擁有相同內容與風格的APP「Amjoin」隨後上線，人氣與下載量甚至威脅到「Inviter」。(采昌)



**為了與你相聚**  
導演：查爾斯馬丁史密斯  
演員：布萊絲達拉斯霍華、艾希利賈德、亞利珊卓希普

貝拉，因緣際會之下遇見了此生中命定的主人——盧卡斯！她被盧卡斯帶回家一同生活，但致力拯救流浪的盧卡斯因此惹禍上身，不得已與主人被迫分離的貝拉，她仍一心想回到心愛主人的身邊，因此勇敢踏上遙遠的返家之旅。(采昌)

# Book

讀書不要貪多，而是要多加思索，這樣的讀書使我獲益不少。

—— 盧梭



①



②



③



④



⑤



⑥

## ① 但願有一天你會懂

小孩與大人間的角力與拔河，在幾米筆下化成可愛又讓人深思的畫面與對白。每個人總是希望「但願有一天你會懂」。（幾米，大塊文化）

## ② 沉默的遊行

我們總認為「犯罪」離自己很遙遠，但平凡善良的你與「犯罪」之間的距離，可能只有你對另一個人的想念與不捨。（東野圭吾，皇冠文化）

## ③ 情緒寄生

### 與自我和解的34則情感教育

透過內在自我覺察與外在相互理解的可能性，才能在明知情緒存在的狀態下，還能做出貼近自己內心的選擇。（許皓宜，遠流出版）

## ④ 料理神手吳秉承的萬用電鍋食譜：

利用電鍋，也能做出千變萬化的美味料理，無需大火油煙，無需顧爐火，一鍵搞定，保證讓家人讚不絕口啊！（吳秉承，日日幸福）

## ⑤ 從孤寂到恬適

本專書篩選出52本能舒緩樂齡者負面情緒及增進心理健康的情緒療癒繪本。協助樂齡者預約健康幸福人生。（陳書梅，旺文社）

## ⑥ 婚癌

婚姻長了毒瘤，是夫婦彼此之間的事。夫妻是彼此之痛，還是彼此之藥，全憑一念之差，以及共同經營婚姻的承諾。（李維榕，張老師文化）



## 新 婚 小 語

文·照片提供／鄭承維 人力資源處  
黃曼欣 核能發電處

「謝謝你讓我成為更好的人，直到白髮蒼蒼，我還是想和你牽著手，走在路上，看人生的風景。」



## 寶 寶 園 地

文·照片提供／葉孟穎 燃料處

你可以睜大眼睛看著爸媽，舉起雙手擁抱世界。

## 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）退休後越多達成財務自由。

興趣：理財/羽毛球。

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

聯絡人：許先生

電話：0965107201

### ♂ 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：0930-910491

### ♂ 403 黃小姐

民國71年次，157公分，48公斤，大學畢，現於南部學校擔任校護。

興趣：料理/唱歌/運動。

徵有正當職業、價值觀談得來、未有不良嗜好，體重不拘，身高比本人高，這樣好靠在你肩膀談心之未婚男性。

聯絡人：黃小姐

電話：0938-474729

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
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	通霄發電廠、大潭發電廠	大學
1297	30歲以下	台中供電區營運處/事務管理專員	桃園、林口、新竹地區	大學
1298	31-40歲	彰化區營業處/電機工程師	台中發電廠、大甲溪發電廠、明潭發電廠、大觀發電廠、台中供電區營運處、海域風電施工處、中部施工處	大學
1299	31-40歲	新桃供電區營運處/電機工程師	中區施工處、再生能源處、台中發電廠	碩士
1300	31-40歲	供電處/電機工程師	總管理處其他單位、林口發電廠	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1290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。

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！

186

期

專題  
故事

## 挫折

109年1月號／108年12月5日截稿

想當初剛出社會的那半年，是我人生中挫折感最重的時期。面試常常失敗，讓我漸漸否定人生求學中所累積的經驗，挫折猶如一把刀默默地挑動我那脆弱的神經，帶來無盡痛苦及絕望。後來，為了擺脫如附骨之蛆的挫折感，我慢慢調整心態，反省自己，改變以往的做法，讓自己走出那段痛苦的日子。

在人生歷程中，挫折是必然會遇到的，因此培養自己的心態是必要的。挫折兩字或許難以跨越，沉重如山，但卻是淬鍊身心最好的磨刀石。挫折不代表全然的失敗，只是在人生上短暫的停頓，或許就是因這短暫的停頓，檢視自己，調整往前的腳步，最後走向成功的終點。

186期專題故事邀請大家分享自己過去曾經有過「挫折」的故事以及如何調適？誠摯期待你的分享，一起培養正確的心態，面對挫折！

### 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！

為什麼飛機飛這麼高都不會撞到星星呢？

因為星星是閃爍的。

哪一種蛇生命力最強？

（無）正之斷之扣三

地震的時候什麼地方最安全？

下斷地

什麼布切不斷？

出擊

透明的劍是什麼劍？

（隱）百之學

最堅固的鎖怕什麼

落鑿

# 數獨遊戲

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

易

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

難

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

# 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！

為什麼飛機飛這麼高都不會撞到星星呢？

因為星星會閃爍

哪一種蛇生命力最強？

三吋不爛之舌（蛇）

地震的時候什麼地方最安全？

飛機上

什麼布切不斷？

瀑布

透明的劍是什麼劍？

看不見（劍）

最堅固的鎖怕什麼

鑰匙

# 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

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

難

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



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)

