

同心圓地



2019.11 | 雙月刊

 台灣電力公司
Taiwan Power Company

禮物

在逆境的時候

記取經驗，逆風飛翔

在順遂的時候

心存感謝，謙卑前行

將生命送給你的種種挑戰與美好

編織成專屬於自己的心靈地圖

帶著這份珍貴的禮物

在人生這條漫漫長路上昂首跨步





浪花

文／白頭翁

中角灣

浪花朵朵

潮水青翠

岸邊

海濛果花盛開

白雪印上紅梅

誰推起了浪

誰催開了花

落花含苞何異

綠樹種子誰先

一棵彼岸花

花不見葉

葉不見花

誰見了葉又見了花

誰又在此岸望彼岸

誰在時間裡分先後

誰在先後間找光陰

誰在情緒海上高低

誰在寂靜中躲迷藏

誰在中角灣

迎著晨風

捨不得離去



禮 物

自從大家知道我喜歡貓之後，我便很常收到以貓為主題的禮物，文具、飾品配件……等等，只差沒有送我一隻真正的貓了！對許多人來說，收到禮物都是又驚又喜，在規劃送禮時也會絞盡腦汁，希望可以送出最棒的禮物。禮物，可以是有形的或者是無形的，乘載送禮者的心情與祝福，然後送到收禮者的手中，希望收禮者可以感受到送禮者的心意。

本期〈專題故事〉邀請大家分享自己跟「禮物」有關的經驗。對一些人來說，能與家人相聚、相知相惜，便是最大的禮物；也有人善用家人朋友給予的禮物，讓生命更加豐富成長；還有人將求學時或工作上從師長及前輩得到的智慧箴言奉若珍寶、細心留存、用心實踐；從他們的文章中可以感受到，禮物不管大小、輕重與否，都有著贈送者滿滿的愛與祝福，讓他們受用一生，永懷感念。

本期〈園地活動〉記錄了本年度舉辦的三場員工協助業務觀摩暨座談會，感謝長官的支持以及園長園丁的澆灌，大家同心維護這塊美好的園地。近年來各單位持續努力宣導性騷擾防治，讓所有同仁都可以瞭解自身權益、遵守相關規定，本期〈園地心發現〉也再次整理目前常見的個案態樣，提醒同仁注意並留心彼此間的互動，讓我們共同維護友善職場環境。

冬天是屬於團聚的日子，一年也即將進入尾聲。不管是家人或朋友的相聚，都能夠讓身體與心靈變得十分溫暖。就讓我們保持著感謝的心情，期待歡慶佳節，一同迎接嶄新的每一天！

■ 編輯手札

01 練習 / 本刊

■ 專題故事

- 04 化做干風 / 黃甘杏
- 08 禮物讓生命變得豐富 / 李智揮
- 12 3+1 個禮物 / 蓉濤
- 16 前輩的人生箴言 / 何費苦心
- 19 禮物，就是捕捉每一個當下 / Emilie
- 20 送你一份愛的禮物 / 羅瑞曉
- 23 父親送我的愛和回憶 / 陳曉瑩
- 24 住在老家對面的蔡伯伯 / 何立民
- 27 人生中最重要禮物 / 劉家豪
- 28 最美好的禮物：平凡之心 / 葉志峯



■ 上班族心理系列

- 31 全然平等的親子新關係 / 鄧慶曄
- 32 我的東部人生 / 雨神同行
- 36 我的「牠」 / 路人甲
- 40 鋼筆記錄的是我的青春 / 路卡兔

■ EAPs 停看聽

婆媳關係篇

- 42 準婆婆的威力 / 林蕙瑛

■ 人文采風

電影人生

- 46 《浩劫重生》—
從野蠻返回文明的救贖 / 鄧業仁

■ 園地專欄

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
/ 黃美雲、陳佩豪、暖暖的風

園地活動

- 54 「轉型 Up 溝通 Hug」108 年度員工
協助業務觀摩暨座談會活動紀實 / 本刊

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

- 56 讓愛！有愛無礙！／魏詩潔
- 60 從慶祝母親節到愛護大地之母／賴亭瑜
- 62 秋意漸濃－「舉頭望明月，低頭吃烤肉」
活動紀實／何孟親
- 攝影風情
- 65 美麗翠翼鳩育雛／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 遠離性騷擾心解／本刊
- 苦樂留言板
- 72 一位擔心部屬的中階主管／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

更正啟事

本刊第184期第69頁〈南區員工協助業務花絮〉刊登之「嘉南供電區營運處同心園地」108.8.8父親節「送蘋安活動」中，「曾副處長俊生、張簡副處長宗瑜」係為誤植，特此更正為「陳副處長慶守、王副處長春木」。



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：禮物

將生命送給你的種種挑戰與美好
編織成專屬於自己的心靈地圖



文／黃甘杏 台北南區營業處

化做千風



「母親」是上天給子女最美、最好、完全無可取代的禮物！

猶太人有句俗諺：「上帝無法照顧每一個人，所以創造了母親。」我從小就相信著，母親是上帝賜給我們家人最好的禮物。她這輩子就是心甘情願、無怨無悔的照顧著子女和家人。

不捨的禮物

母親說，我們4個孩子也是上天給她的禮物，但我們出生後，讓年輕時的母親忙翻了好幾翻，而這些禮物她捨不得丟掉，或也還不去。母親說，我小時候得了麻疹，結果轉成肺炎住院，差點養不活。而其他弟妹們的腸胃功能也不佳。記憶中，我讀小學時，遇到假日常要幫忙提著裝有尿布和水瓶的小布包，跟著揹

著弟弟或小妹的母親，搭台南客運到台南市的成功小兒科看醫生，母親總是耐心哄著不斷啼哭的孩子，餵水、餵奶或餵藥，從不曾見她眉頭皺一下。

後來我在公車上，每看到有母親不停的哄著哭鬧的孩子時，就會想起心急若焚卻耐心十足的我的母親，原來所有的母親捧著上天給的禮物時，就已嘗透「無怨無悔」的滋味！今年七月，在台中，我問年已89歲、體重只有35公斤的母親：「年輕時被我們折磨的你，有想把這4個禮物丟掉嗎？」虛弱的她搖搖頭沒回答，眼睛直望著我，彷彿在說：「胡說什麼呢？沒有一位母親會想丟掉老天給的禮物！」



在這灰濛濛的下雨天，母親離開我們了，她也終於不再痛苦了。

十天後，母親發燒住院，接著轉加護病房，又過了一天後，我們失去了上天給的最好禮物！匆匆自處務會議離開，奔上高鐵，望向灰濛濛又落著雨的天空，母親近年來進出醫院數次，每次都平安回家，父親常說母親關關難過關關過，但這次她終於不再痛了，但我們痛得說不出——再見！妹說：「若知道那是最後一次見面，說什麼都會留下來陪母親。」愛不能即時，成為永遠的遺憾。

禮物1：安全意識

小時候的我真的很麻煩，唸小學三年級時。跌進水溝劃破了額頭，五年級爬上學校的精神堡壘嬉耍，又跌破右上唇嘴角。

第一次受傷時額頭包著紗布和繃帶，母親回家看到我的模樣，傷心的說：「哎呀，好端端的

臉破相了，又流這麼多血，要多久才補得回來啊？」

第二次受傷以後，她就轉念了，開始教我遊戲時要有環境安全意識，別在水溝邊轉圈圈，轉暈了頭很有可能跌進水溝；別在高處跑，一個不留神自然會摔下來。種什麼因得什麼果，怨不得別人，接著又告訴我，受了傷不僅自己疼，父母的心更疼。

禮物2：成年禮

升上高二的某一天，母親帶我到鎮上的銀樓，要我挑選一條自己喜歡的金項鍊，母親用她辛苦積攢的私房錢想買一條項鍊給我。

「為什麼要買金項鍊呢？」讀高中的我，忙著應付每天的考試，想著為什麼需要一條項鍊



1

呢？何況頸上掛著一條項鍊，運動及擦汗時多不方便啊！「這是台南的風俗啊，子女到了16歲，要過成年禮，母親要送女兒金項鍊或手鍊做紀念。」母親笑著回答。順著母親的意思，我挑了一個水滴型的墜子再配一條項鍊，然後交給母親保管。

母親在日據時代躲過空襲警報，經歷過戰爭的她，相信身上有些金子是生存之道。雖然她的金飾嫁妝都在破舊老家翻修時變賣了，但她仍想為我買人生的第一條金項鍊，那條項鍊沒戴幾次，至今仍閃閃發亮，烙印著母親對長女的期待和憐愛。

母親從未期望子女成名或賺大錢，若她有所祈求，就是希望我們健康平安，在她眼裡，子女都是無可取代的珍寶，已經無需比較或計較，能平凡過日就好。

禮物3：化做千風

母親往生後，我和大妹一起整理母親遺物，打開客廳的玻璃櫃，滿滿成堆的藥物，妹紅了眼眶，哽咽的說：「媽每天吃這麼多藥，受了多少苦啊！」「媽願意食這麼多藥，都是為了能多留下來看看我們，但，現在媽終於不再受苦了。」我回答。告別式上唸著祭文，我多想任性的放聲大哭，但顧及父親的哀傷，只能用極大的力氣忍得全身顫抖。到火化場，跪著送走母親時，腦中浮起每次離開時母親揮手道別的樣子，心跟著碎了，告別親人，是如此的痛徹心扉！

台南的小妹挑了母親一件紫色的羽絨衣當紀念，想念時可以抱著母親的衣服，感受母親的愛，畢竟她是母親最疼的么女。大妹整理所有母親的照片，讓父親可以懷念昔日美好的團聚



1. 母親是父親的同學，他們一生結的緣太深，要立即放手，不容易。

2. 化做千風的母親已永遠的活在我們心底，並在天上看顧著我們。

2

時光，母親是父親的同學，他們一生結的緣太深，要立即放手，不容易。

母親一生為家人操心，晚年更因憂鬱而飽受著身心的痛苦無法開懷，如今她不再受苦了，如同那首「千風之歌」(I Am A Thousand Winds)的歌詞，母親沒有棄我們而去，而是化身為千縷微風，翱翔在無限寬廣的天空裡；當晨曦升起時，她變成飛鳥輕聲喚醒著我們，夜幕低垂時她化為星辰溫柔守護著我們。

在母親往生後的百日前，我相信化做千風的母親已永遠的活在我們心底，她是我們最美、最好、完全無可取代的禮物。🍷



當晨曦升起時，她變成飛鳥輕聲喚醒著我們，
夜幕低垂時她化為星辰溫柔守護著我們。

文／李智揮 北區施工處

禮物讓生命 變得豐富



人生的禮物，來自回憶的源頭，生命旅程的點點滴滴，回甘在心中。

人生彷彿初見

那日太陽不算太大，雲朵遍布，樹在一明一暗之間調整自己的光彩，你靜坐在一旁的木椅，享受日光照下的暖意。人生的禮物，來自回憶的源頭，生命旅程的點點滴滴，回甘在心中，你想起一生中所獲得的三份特別的禮物。

阿母送的日記

剛讀高一的時候，你因課業壓力與三餐飲食不正常，患了腹膜炎，經住院開刀手術後返家休養，小道的盡頭站著熟悉的身影。阿母向你揮舞著手，臉上掛著燦爛的笑容。這時，阿母向

你走來，默默微笑著，送給你一本日記，讓你記錄在家休養的鄉居歲月。初春的芽，如此青嫩，狂放如斯，那時何以懂得滄桑。你聞到了泥土裡散發的陣陣幽香。在和煦的春風裡，吐納一地的芬芳，是春日的繁花似錦。風特別的輕柔，風是山林的靈魂，在人生的荒原上默默地迴盪，不再有任何的名利和喧囂，少了習習涼風，山林就要腐朽、崩壞。你在風中追逐，春日繁花飄散在詩人纏綿的筆墨裡，飄散在一幅幅書卷裡。

清風掀簾的盛夏，陽光從雲朵間的裂縫溢出，微微的照亮這座山林。漫天夏的顏色，那枝頭含苞的花蕾，抑或層層葉片之間的花蕊，一團



高一的時候，母親送我一本日記，讓我記錄在家休養的鄉居歲月。

團一簇簇，競相爭豔著。一朵朵的五月桐花，像枝頭留住了天降下的白雪，走在鄉野路徑，路邊還有野薔薇，一如書寫的字句，你站在前屋，隔著高聳綿延的山脈，遙望月亮，心在水邊、在山顛，當天色已暗，下著微雨，你在日記裡寫著，不論陰晴，讓更多花開，窗外的遠山近樹給了你無數人生的靈感。

你在日記裡寫著一簇簇野菊花，嫩黃的花瓣映著淡淡的晨曦，坦誠而透徹地擠滿了枝頭，高雅素潔的清香一下子染透整個身心。看到水岸那一排被陽光灑得金黃透綠的落羽松，挺拔的樹幹在水面上的倒影一字排開，這時候一陣風吹來，林葉間摩擦出窸窣的聲音，落羽松在耳語，隨風輕晃的枝葉，每當黃昏時刻，陣陣涼風就從山頂撲面而來。

經過秋涼的更迭，你的世界走入冬季。曾經的紅花綠葉在你眼中消逝，你見證年歲逝去的瞬

間，模糊了難以分辨的拍子彼此錯落，午後的陽光照耀山茶花瓣，落下一地斑駁的清影，留得殘荷聽雨聲的詩意。弦月微笑，星光自雲層底下亮出，是瑩閃其中的水滴，內心仍有淺流激盪著。

當平靜的生活成為日常，也只能隨著長河載浮載沉，冬季是容易落寞的季節，那些風從谷底而來，山頂的風尖銳而且冷漠，冷風持續吹拂著葉，山上的雨刺穿天空，直到雨季入夢。

阿母送的日記，是你人生中特別的禮物。大自然以其特有的方式對生存做了最深沉的詮釋，那份特別禮物背後的深意，讓你真正發現了幸福最初的完整與圓滿。人生的深深淺淺，都值得一字一句書寫。你喜歡自己手寫的感覺，在稿紙上攀爬也能覺得快樂。你寫人生，以輕逸的筆法，默默閱讀自己的生命，心裡漸漸變得豐富。



永遠忘不了那位素昧平生的老爺爺溫柔藹的笑靨與充滿祝福的草帽。

少女的剪貼簿

翻閱著日記，思緒不由得飄到了當年那個涼爽中透著絲絲悵然的夏夜。風起，舞出夏夜曼妙的小奏鳴曲。看見妳唇邊掛著淺淺的微笑，雙眼卻微微含淚，忽地憶起了今天是你倆能相聚的最後一個日子，抖顫著雙手接過剪貼簿。這本剪貼簿，記錄著你們青春歲月的點滴，包括男孩送給女孩的泰迪熊布偶，註記訂情的喜悅；男孩送給女孩的一朵玫瑰，藏著羞澀的告白，一幕幕回憶被剪輯其中。當你再度打開剪貼簿，你深信你們所擁有的曾經，是年輕最好的對白。空氣中飄盪著淡淡離愁，淚，無聲的滑落，在一片迷濛中，仰頭望向夜空，絢麗的煙火點綴上漆黑的畫布。耳邊流瀉出幸福的旋律，就代表妳正在遠方祝福著。你擦擦眼睛，手是暖濕的。一陣微微的清風吹來，吹散了瀰漫的塵埃，耳中迴盪著悅耳琴聲，奏出思念的曲調……。

陌生老爺爺的祝福

大學畢業的暑假，薰風習習，你總想逃離都市的悶熱與喧囂，因此三五好友決定環島之旅，彼時尚無智慧手機，也沒GPS，你們靠著手邊的地圖和腦中的經驗，從北到南遊走。你的思緒跌進了回憶的漩渦之中，那些零碎的記憶，終於拼湊出一個清晰的畫面。

那年夏日黃昏，天空泛著淡淡的灰色，厚重的雲層如一幅絲絨，你們路經一座陌生且迷離的山林，它們無聲的喧鬧和著你們的嬉笑聲，幾個都市人，在一片榕樹林中迷路。你們重複走著蜿蜒的山坡，陌生而熟悉。直到見著前方住所閃閃燈火，如獲救星般，向前而去。

你們敲敲門，懷著忐忑的心，一位老爺爺前來應門，在獲知你們的處境後，邀請你們一同入住休息。晚上，老爺爺跟你們一同談天說地，



在迷失的山夜，訴說著天南地北的經歷與人生夢想。他斑白的髮際摻進了太多故事，粗糙不堪的雙手拂了太多風霜，只是為了找尋一個能夠暫時忘記憂愁的地方，直到這條回憶長河流洩著寧靜山居的光影。山夜的光影，寂寞的顏色投射著他內心另一個自我，他的生命在時間裡湧動成詩，彷彿火光照耀著明亮的過去—那一股熟悉的家鄉味道。

隔天一早，用過早餐後，你們準備動身。他彎著佝僂的身軀，走進房，用他布滿了繭的雙手，慢慢的從抽屜拿出草帽，說是要給你們的禮物，這是他對你們的祝福。你回首遠山，一望無際的天空，晨起的日光，老爺爺那抹溫暖的微笑依稀投射在心影，讓人深深著迷。

這頂草帽，意義非凡，是一個年長者由衷慈藹的祝福。你看著他那充滿歲月刻痕的臉龐，露出一絲淺淺的笑意，思緒停駐在這裡，你永遠

忘不了那位素昧平生的老爺爺溫柔和藹的笑靨與充滿祝福的草帽，和當時心中的感動交集。

生命中溫馨的記憶

過去已成過去，唯一記得的，是那些禮物背後的心意。三份特別的禮物，那本日記，讓你的生命漸漸變得豐富；記錄著少女的剪貼簿是你年輕時的相遇；以及素昧平生的老爺爺溫柔和藹的笑靨與祝福的草帽。

這幾份禮物，對你來說，是生命中溫馨的記憶，也是人生路途上努力往前走的動力；這幾份禮物，串聯出生命中最令人感動的人、事、物，譜奏出生命中某些時刻的昂揚樂章。落日的盡頭將不再是一片漫無邊際的落寞，讓你可以沉湎於回憶的點點滴滴，此時你的心情異常平和，正好重新準備自己，想著接下來的人生旅程。☁️

文・照片提供／蓉禱 彰化區營業處

3+1個禮物



不知妳是否也這麼覺得，最令我們此生難忘的禮物，
從來都與金錢價值無關。

真摯相愛的光芒

小時候，相信每個人一定都讀過《麥琪的禮物》（The Gift of the Magi），美國作家歐·亨利傳於世人的極短篇。故事記述在80年代美國大城市居住的一對貧寒夫婦，為了購買耶誕節禮物送給對方，犧牲掉自己所珍愛的東西。丈夫賣掉心愛的金錶，想為妻子添購髮梳，讓她可以梳理那一頭如流水傾瀉般的秀髮；而妻子為了幫丈夫購買新錶帶，替換殘破且與手錶截然不同的便宜錶帶，把蓄留多年的烏黑秀髮賣給假髮商人。兩人只想到對方的需要，因此犧牲自身所愛，將身上最有價值的東西變賣用以購買禮物，雖然陰錯陽差送了彼此都已經用

不到的禮物，但剎那之間卻閃耀出無比耀眼、彼此真摯相愛的光芒！

妳是否曾想過自己這輩子收過最難忘的禮物是什麼呢？

我想過，是五年前的禮物，甚至，我也不知道那些是否該稱為「禮物」？五年前的中秋節晚上，銜著母命騎著小白機車送貨給顧客，家中若同樣做生意的就曉得，顧客裡面總是有那麼幾位老是貨快沒了，才急忙來電催促補貨。我們雖無奈，但還是得咬緊牙根送貨過去，頂多最後附上一句愛的叮嚀：「下次方便的話可以提早通知，避免人手不足無法及時送來。」



彼此犧牲珍惜的物品去成全對方的最愛，那是最純粹的、閃閃發亮的愛。

意外來得突然

摩托車才駛離家門，撲鼻而來的是家家戶戶的烤肉香，我雖已吃過晚餐，霎時不爭氣的腸胃還是飢腸轆轆起來，無奈的抬起頭仰望天空，心想：「一家人能坐下來一起烤烤肉、閒嗑牙，月亮是否清晰碩大倒也不是那麼重要了。」

沒想到，再看到父母、親人，已經是一星期以後的事了。「妳知道嗎？妳車禍昏迷住加護病房一個禮拜了！」這是我幽幽醒來聽到的第一句話。「這是哪裡？我在哪？幹嘛綁住我？」「放開我！」我放聲淒厲嘶吼著，用盡全身力氣扭動手腳，極力想睜開束縛。而我終於能體會精神病人被綁在床上的不適，就連翻個身、喝口水和大小便都是種奢求。原來，在我出門後不到30秒的時間，就在我熟悉不過的路口與一輛疾駛而過的機車發生對撞。肇

事者是外地年輕人，一群人騎著機車相互尾隨著，騎在最後方的小屁孩可能怕跟不上朋友，因此加足油門奔馳在鄉下蜿蜒小道上。事後聽母親眼角泛紅回憶道：「在家等好久遲遲不見妳回來，後來實在按捺不住，決定出門找妳，才剛走出家門外的第二個路口便看到閃燈鳴笛的救護車與警車、圍觀的路人們和地上的一灘血。」

後來，我足足在加護病房躺了一個星期，昏迷期間聽說處長、副處長、工會幹部及課長等長官同事都有來探視我，出了加護病房又躺在一般病房一星期才得以回家，而回到家後又再向公司告假近三個月復健及休養。

「友達以上戀人未滿」的那個他

當時經由親人介紹初認識一個男生，是「友達以上戀人未滿」的關係。發生車禍的前一天，



剛好同他一起去「大鼎活蝦」用餐約會，雙方都沒料到隔天竟發生差點生離死別的一場車禍，後來才經由親人得知我出了車禍！

第一個禮物—思念的信件

「今天是妳出車禍的第六天，妳就這樣失蹤了，我每天都好難過。昨天又聽說妳情緒和血壓不穩定無法開刀，我頓時紅了眼眶，急著想去看妳，但……還是無法見上妳一面。大象（這是他對我的暱稱）妳要堅強，這樣我才能去看妳，知道我好想你嗎？」這是一張他寫給我的信件，他的心情訴說成了我的禮物。

第二個禮物—修好的錶

在一次探望中，他從包包裡拿出一支手錶，外面用小小透明塑膠袋包著，輕聲告訴我：「這

是你車禍時摔壞的錶，我拿去鐘錶店修好了，現在還給妳，妳戴看看。」我頓了半晌才回過神：「謝謝你，我以為這錶早已摔壞不知丟到哪了，沒想到還能見到它，竟然是有人將它拿去修了，真是太謝謝你了！修理這需要多少錢？我給你。」「沒什麼啦，只是看到就順便拿去修而已，沒多少錢你不用給我，看到妳那麼開心我就很高興了！」那支修好的錶是他送我的另一個禮物。

第三個禮物—陪伴

回到家後緊接著是漫長的復健，每星期一、三、五下午都要到彰化基督教醫院報到，而他總是抽空陪我一同前往，協助我處理一些生活的小事，因為當時的我算是「傷殘人士」。在復健師耐心的教導與鼓勵，加上我揮汗如雨的跑步、電療和完成一堆復建項目下，讓原本不



兒子小暴龍是上天送我們的禮物，也是我送給老公最珍惜的禮物。

太會走路的我，漸漸可以正常走路，雖然腳步的平衡感與手指的準確度無法回復到車禍前的情形，但也好了八成。這一切都得要感謝他的第三個禮物—陪伴。

小寶貝，是我們最珍惜的禮物

五年光陰轉瞬間就過去了，他成了我的另一半，柴米油鹽醬醋茶的生活耗損了許多我與他的甜蜜。歲月是把殺豬刀，人的心智變得成熟但外表卻青春不再了，情侶間互相的羞赧情愫也不自覺的轉化成大刺刺的現實互動。

「叫你飲料喝完要收一收，不要留一口沒喝就

放在那，妳規矩習慣很差耶！」「好啦！好啦！很煩耶，我又沒說我不丟，阿肥！」這是我們夫妻間的日常，跟電視演的很不同，但卻是真實平凡的每一天。「你兒子一直在哭是沒聽到嗎？尿布那麼一大包快爆炸了，你還不幫他換！你沒看到我在弄他的稀飯嗎！？」「好啦！好啦！」老公這才起身離開沙發，不甘願的回應與要死不活的更換尿布。「把拔…把…把…」你看你兒子都一直叫爸爸還不太愛叫媽媽，你忍心不幫他換尿布嗎？

而那個整天哭鬧不停，但討抱抱時卻總露出令人不捨表情的小暴龍，就是我回送給他，也是他最珍惜的禮物—我們的寶貝。👶

兩人只想到對方的需要，因此犧牲自身所愛，
將身上最有價值的東西變賣用以購買禮物。

文／何費苦心

前輩的人生箴言



一個人能夠細數身邊的美好，時常懷抱一顆感恩的心，
就是送給自己最棒的禮物。

出差結束後，我總是馬不停蹄地趕回家，因為我知道開門之後，將會出現孩子們殷切企盼的臉龐。除了想念許久不見的爸爸之外，他們更對我自外地帶回來的禮物充滿期待。在打開禮物的當下，不論昂貴與否，小朋友發自內心的歡欣總會自然流露，開心不曾有一絲的隱藏。此刻，他們臉上純真的笑容帶給我的欣喜，是難以估算的珍貴禮物。

送禮滿是學問

我也會在旅途中添購伴手禮分送長輩及親友，儘管經過精心挑選或是買較高價位的禮

物，卻不曾見到類似小朋友收禮時的那種暢心開懷。踏入社會之後，隨著往來送禮的機會增加，我越能體會人們收禮時的喜悅程度往往會與漸增的年歲與見識成反比，尤其現今資訊俯拾皆是又流通快速，人們對於禮物的要求也愈來愈高，所以送禮滿是學問，收禮亦難真心歡喜，這是現代社會的現實。

現代的社會氛圍，人們常常傾向用價格高低來衡量禮物的價值，昔時先哲的「贈人以軒，不若以言」與「贈人以言，重於珠玉」的觀念，早已典型在夙昔，至今少有人提及。然而，我的內心似乎藏著一個重視義理



現今社會腳步快速，資訊俯拾皆是，人們對於禮物的要求也愈來愈高。

勝過物質的守舊派，以至於我對此說深信不疑。在人生旅途上，幸運得到三位前輩的提點，讓我永遠銘記於心，一路相伴成長，也在冥冥之中改變了我待人處事的態度，讓我的人生際遇變得不同。前輩善意相贈的良言，對我而言比許多禮物更為受用。

前輩們致贈的人生箴言

第一位前輩的贈言，是在我剛進公司的那一年。對於生活有些徬徨，雖是鬥志滿滿，卻不知該如何使力，有時容易分心外務，導致工作表現平平。前輩察覺後，並未當面點破，而是找到一個較無壓力的場合，跟我說：「年輕人應該要將時間花在可以讓自己成長的地方。」這句話讓我重新檢視自己的人生目標，決心利用時間，專注於加強外語與專業能力，每當鬆懈或是迷惘時，我就會

用這句話敦促自己回到提升自我的軌道上。

另一位前輩，和我分屬不同單位，但我們有著相同的球類運動嗜好，透過參加處際球賽而相識。那次比賽的結果是我慘敗，賽後他對我說：「你這樣不行，要多去外面練習跟比賽。」雖然直白，但事實就是如此，讓我在欣賞他的球技之外，也欣賞他的坦然，由於興趣相投的緣故，我們成了忘年之交。在一次談天時，他跟我說：「看一個人的球友，就能知道一個人的球技。」另一回，我比賽失利後，抱怨運氣不佳，他告訴我：「沒有實力，沒有運氣。」這兩句話歷經多年仍舊鮮明的留在我的腦海中，讓我時常用來砥礪自己要勤練球技，也要培養善擇友伴的智慧與服善的氣度。

第三位前輩是我的直屬長官，能說一口流利的外語。每回陪他接見外賓時，不諳外

語會話的我，只能靜默的待在一旁，讓他獨自一人賣力地與多位外賓對談周旋。幾次下來，他向我抱怨說：「你不能每次都只讓我一個人跟外國人講話，這樣讓年紀大的人太累。」他希望我好好加強口說能力，教導我每天利用跟讀（shadowing）的方式練習，推薦我赴異地受訓，在全外語的環境下磨練。多年過去，如今的我已能從容應對要說外語的場合。在他退休的前夕，還不忘消遣我一番：「你以前（外文）實在講的有夠爛的，沒想到今天可以講成這樣。」謝謝，這一切都是托你的福，我微笑著在心中感恩。

珍視身邊看不見的禮物

非常感謝前輩們分享給我的人生智慧，喚醒了我的自知之明，洗滌我的自以為是，讓我能發掘自身的缺失與不足，得以更加貼近真實自我的本質，進而去積極思考如何加強與

改進，獲得發揮潛力與進步的機會。這些樸實無華的誠摯箴言，在崇尚物質的現代社會中，更顯難能可貴，我十分珍視這些看不見的禮物，一直深藏在心裡。

看不見的禮物還有很多，只是得來太過容易，或是長久存週遭令人習以為常，一不小心就忽略了，比如：歲月送我的禮物是成熟，讓我可以完整思考與探求內心；小孩送我的禮物是耐心，讓我在擾攘爭鬧中，仍不時窺見他們的可愛；父母給我的禮物是選擇，讓我可以海闊天空，投資自己做點白日夢；上天送我們的禮物是平安，家人常聚，歡笑四溢。這些是否都平凡的不像是禮物，而是理所當然呢？我提醒自己千萬別像飛翔的鳥兒，習慣了翅膀的存在，當某天不能展翅高飛時，才意識到要珍惜。🍀



小孩送我的禮物是耐心，讓我在擾攘爭鬧中，仍不時窺見他們的可愛。

禮物，就是 捕捉每一個當下



記得國中學到「present」這個單字時，
老師說有兩個意思，一是「禮物」，另一則是「現在」。

約莫半年前，我爸買了一台Canon單眼相機當作我的生日禮物。在這之前，我爸不曾買過這麼昂貴的禮物給我。家父愛攝影，夏季往高山追銀河，觀光季則追逐璀璨的花火。耳濡目染之下，我也開始跟隨著父親的腳步學習攝影。

稍縱即逝的絢爛煙火透過長時間曝光，煙火在相片中呈現好似空中灑落的金絲般耀眼。出遊時則最喜歡捕捉朋友最自然的笑容，按下快門的剎那都將每個瞬間化作一段動人的篇章。

記得國中學到「present」這個單字時，老師說有兩個意思，一是「禮物」，另一則是「現在」。當時只管囫圇吞棗般地學習，長大後才

知道原來這個單字有如此深刻的意涵。古羅馬詩人賀拉斯在其拉丁文語詩集寫下「Carp Diem」，意為活在當下，今天盡力讓明天變得更好。

經典的柯尼卡廣告「你抓得住我」，一語道出相機功能，當今手機的功能不斷進步，拍出來的照片效果都有如單眼相機。但不同的是，單眼相機按下快門鍵的聲響是手機無法匹敵的，按下快門的瞬間除了構圖、時間掌握、意境之外，在小小的觀景窗中看到的是這張照片即將敘說的故事。感謝爸爸送我的這份禮物，也讓我明白原來家父每日坐在電腦前為每張攝影作品修圖並細細品味著的原因。📷

文・照片提供／羅瑞曉 雲林區營業處

送你一份 愛的禮物



送你一份愛的禮物，我祝你幸福，
不論你在何時，或是在何處，莫忘了我的祝福。

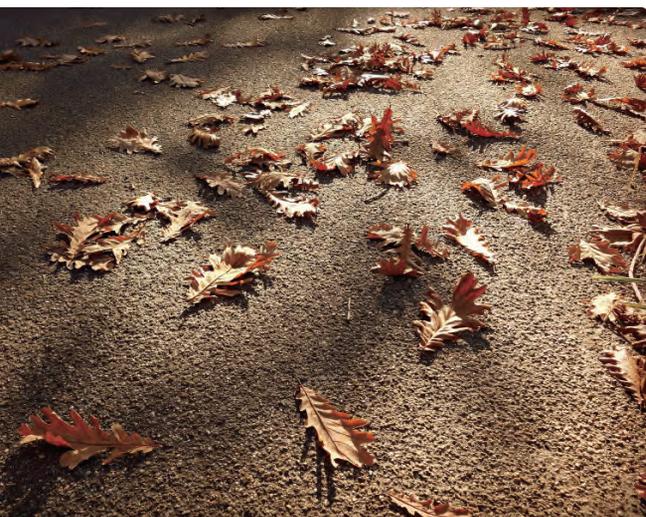
幸福的歌聲

父親走後，母親足足有一年的時間，才從谷底慢慢的走出來。父親晚年體力漸衰，走著走著突然腳會使不上力而跌了一跤，總被母親嘮叨「平常叫你多運動都不聽」、「腳要用力一點」，藉由諄諄鼓勵，希望父親能堅強的站起來，也許是急了，口氣變嚴厲了，感覺上像責罵，面對人生的不可逆，母親心中一定也有著某種程度的無奈和心慌。一旁的我暗自心焦，父母親恩愛一輩子，印象中連日常爭吵都寥寥可數，更何況怒目相向，是鄰里、親戚中人人稱羨的模範夫妻。在這人生的後半場，難道就要崩毀於一旦了嗎？只見父親一味傻笑的模

樣，心中有些不捨。

父親生病期間多次進出醫院，都由母親親自照料，母親笑說：「我要做你的特別護士喔！」父親點了點頭欣慰的笑，看在眼底，稍稍鬆了口氣寬心了些，加護病房裡榻前，父親握住母親的手說：「下輩子我們再做夫妻吧！」母親猛搖手說道：「人生何苦！下輩子才不要再來呢！」學佛的母親一直都這麼以此為念，死生契闊兩茫然，只憑添幾許惆悵。

內心感念老天爺，憐賜天下痴兒女，父母親結褵半百，相互扶持無怨無悔，人生即將畢業的前夕，毋寧劃下一道完美的句點。幾度窗前，



看見父母親一起大聲合唱著「螢の光」（中文歌名：「驪歌」）

螢の光、窓の雪、
書読む月日、重ねつゝ、
何時しか年も、すぎの戸を、
開けてぞ今朝は、別れ行く。

喔！這應該是父母親年輕歲月時朗朗上口的歌曲吧！日暮之年重唱此曲「不知不覺，歲月已悄然溜走，離別就在今朝，從此各奔前程」濃濃的離別情緒，別是一番滋味在心頭，歌聲中有著他們青春的回憶，當時父母親唱得很用力很亢奮，沖淡了人生舞台將謝幕的感傷。

前些時，母親突然興奮的說：「好久沒夢見你爸爸了，昨天回來看我了，進門來，四處走走瞧瞧，一幅扁扁的樣，最後丟下一句：『我上班去了！』」看著母親心滿意足的模樣，也同

時看見母親的寂寞和對父親的思念。此時母親即興哼唱起：

送你一份愛的禮物，我祝你幸福，
不論你在何時，或是在何處，
莫忘了我的祝福。
人生的旅途有甘有苦，要有堅強意志，
發揮你的智慧，留下你的汗珠，
創造你的幸福。

高齡的母親仍有一副好歌喉，唱來抑揚頓挫，一字不差，還真是令人佩服。這首歌曲是台灣國民天后鳳飛飛的「祝你幸福」，1972年鳳飛飛的首張個人專輯裡的主打歌，此刻聽母親娓娓唱來，療癒效果十足，可真是名副其實！

「祝你幸福」像一份愛的禮物，「不論你在何時，或是在何處」穿越時空、跨越生死，不遠千里迢迢傳遞送給了你，父母親互敬互愛的一生，何嘗不也是一份愛的禮物留給我們後代子孫，在無盡的歲月回味幸福的濃純香，那是最真摯動人的美好滋味。

來自父親的禮物

父親學生時代拿手項目除了作文之外就是書法，聽茂林叔叔說父親第一次應徵工作，老闆要求用毛筆寫一遍國歌，感覺上有點刁難的意味，不料父親提筆寫來一氣呵成，老闆一看態度馬上180度轉變，激賞不已。

有次妹妹要完成一幅美勞作品，得在扇形的素材上做詩畫，便央求父親提筆就墨寫來當範

本，斗大的「靜心」二字，因為是試寫之作，談不上傑作，之後就隨手放在櫃上，父親走後才赫然發覺這幅作品，這是父親碩果僅存，唯一留下的書法墨寶，望著望著有些悵然，卻又滿心喜悅。

從小，不怎麼乖的我，脾氣可說有點拗，至今引以為傲的是，就算我犯了錯，頂多是被父親一把抓過來，用手無關痛癢的「拍」個屁股三兩下。回憶起幾次父子間發生爭執，怒不可遏的我上樓鎖上房門，可是過沒多久，我就急奔下樓跟父親道歉「別生氣啦！」，關鍵就是源自於此，一個不知體罰為何物的父親，我怎麼捨得讓父親生氣呢！

父親無為而治的教育哲學

父親十分重視教育，他擅長「作文」與「書法」，卻從不曾強迫我們學習，連從旁指導都

闕如，這兩項才藝肯定讓我們功力大增受用無窮，父親默然而笑，此一無為而治的教育哲學，深深影響日後我的人格養成與人生觀。

考上台電時父親高興滿足的模樣，讓我備感安心。他樂於胸無大志，孩子怎麼做怎麼歡喜，讚賞的多責備少之又少，「兒孫自有兒孫福」是父親的口頭禪，我見到一切順其自然的豁達與從容。

我也遺傳到父親溫和的個性，只是溫和之中卻隱藏著又急又躁的因子。脾氣超好的父親，記憶中鮮少見到他生氣的模樣，父親是如此身教。知子莫若父，「靜心」彷彿是冥冥之中父親送給我的禮物，隨時提醒著我以和為貴、以悅待人的道理，每當我生氣動怒之際，這兩個字總適時浮現眼前，再三提點著我要靜下心來，退一步海闊天空。🍵



父親十分重視教育，他擅長「作文」與「書法」，卻從不曾強迫我們學習。



父親送我的 愛和回憶



現在的我，明白當年我收到的禮物有多特別，
才終於明白爸爸送我的是「愛」和「回憶」！

我是家中的次女，爸爸是位職業軍人，因為工作性質需全省輪調，一年到頭見到爸爸的機會不多，但爸爸每回放假就把握時間，帶我們姐弟3人四處遊玩。18歲那年，爸爸帶著我到巷口的金子店，讓我自己挑選1只喜歡的金戒子，接著請金子店老闆烙印18數字在戒子內圈。爸爸笑著對著我說：「恭喜你成年了，送份成年禮給你，以後每年生日爸爸都帶你來買。」，果不其然，每年生日爸爸都帶我去挑金戒子，從18歲、19歲、到20歲共3年，爸爸送我屬於我個人的成年禮物。

21歲那年，爸爸加碼了，送了條觀音像金項鍊，說我北上唸大學騎機車有發生過車禍，帶

個過香爐的觀音像可以保平安，當時唸大學的我，覺得俗氣，不喜歡爸爸的禮物，拗脾氣不戴，丟在房間的抽屜內，一直塵封著……甚至出社會以後的我，爸爸約買金飾，我只會跟爸爸說：「我生日禮物要換錢，我要買衣服買包包，金子好俗……」

經濟自主後，知道原來小時候家裡並不富裕，只是爸爸都把最好的留給小孩；結婚持家後，知道沉默寡言的父親用他的方式愛小孩。

現在我是2位孩子的媽，翻開我的首飾盒，最有故事的首飾是爸爸送的金戒子和項鍊，翻開首飾盒，喚起的是和爸爸的美好回憶。📖

文・照片提供／何立民 花東供電區營運處

住在老家對面的蔡伯伯



一個世代結束了，一個時代流轉了40年也要落幕，
人與人的回憶塵封在過往曾經經歷的人們心裡。

輾轉得到蔡伯伯多年的蒐藏，裡頭盡是充滿時代想像的禮物。

住在老家對面的蔡伯伯前陣子走了，時間發生在晚上7點倒垃圾的時間。蔡伯伯從房內走到門口等待垃圾車，站立不久後就倒地不起，剛好街頭巷尾鄰居都出來倒垃圾，發生狀況後鄰居立即打電話叫救護車，但蔡伯伯被送到署立台東醫院後仍回天乏術。

老鄰居們議論紛紛，因為如果蔡伯伯倒在自家內、或是不在倒垃圾的時間出來，在意外發生的時候就難被發現，這是一個老社區、老鄰居、獨居老人的晚景寫照。

台東的馬蘭新社區

說是老社區，但地址卻是新社，新社在台灣有很多原住民部落，比如宜蘭有新社、花蓮也有新社，大多是平埔族的老聚落。台東的新社是馬蘭阿美族的聚落所在，建立的時間落在1970年，當時的縣長是黃鏡鋒，社區的規劃師是建築界鼎鼎有名的虞日鎮先生。

虞先生選定了這塊屬於原住民的田地，施了魔法，用美式的鄰里設計規畫概念，讓原本四周荒野的田地立起了新社區，新社區內有國小、幼稚園還有菜市場，這都是在鄰里規劃需要考慮的點子。社區距離台東市有段距離，並期許



蔡伯伯畢生的收藏讓我大開眼界。

多年後台東市區與馬蘭新社區會因為都市擴張而銜接起來，虞先生的期許現在也成真了。當時社區房子便宜的貸給了軍公教人員，這些1970年代相對於較貧窮的軍公教人員買了這裡的房子，又再轉賣與一般市民，就這樣我從台東天后宮的外婆家搬來馬蘭新社區。

老家前排20餘戶，預留給附近國中教師宿舍，國中也很有人情味，一些退休員工可以住到百年之後再退宿，而蔡伯伯就是享有這樣的福利。

小時候我對蔡伯伯沒有太大的印象，他表情看來嚴肅，但家庭和諧，當時的電視常播放《天才老爹》，他的外表形象就像那位老爹。以前我也很憧憬如同《天才老爹》裡頭家庭成員的像朋友般地相處模式，但年紀小，不知那是屬於美式中產階級家庭的家庭樣板，我們學不來。

另外一則印象是，記得每年元宵節，台東天后宮會在賓客大樓舉辦猜謎活動，蔡伯伯家總是會流出一些猜謎謎底，所以每次猜謎活動我們都可以帶一些獎品回家。

還有在當時升學至上的時代，如果應屆考上大學，原來的高中還會寫張紅榜給畢業生帶回家貼在牆壁上。蔡伯伯卻覺得自己女兒雖考上高中，但可以依自己意願去選填職校，不必在意別人的眼光。時光轉到現今，念高中實在也沒什麼了不起，大學學歷也不再崇高。

蔡媽媽突然離世

10多年前蔡媽媽去世，那是在兒女分家之後，聽說原本只是一般感冒引發肺炎，送到署立台東醫院不到1個禮拜就離世了。在台東，送醫院，除了署立台東醫院，就是馬偕醫院，如需要更精密的醫療檢查，就得去高雄，往花蓮、



上台北，這是台東人的宿命，而蔡伯伯也接受了一個人獨居的宿命。有一陣子，很少看見蔡伯伯在社區散步，也有一陣子，會在夜晚聽見蔡伯伯如小孩般地嚎啕大哭。

蔡伯伯畢生的書籍蒐藏

蔡伯伯去世，要在短短的1個月時間退宿，一切來得太急，家裡的書也都清出來回收，較值錢的家具也就分送給左鄰右舍，老媽與蔡媽媽是多年好友，獨居老人也是互相照應，領得的家具自然也多了一些。

老媽知道我喜歡買書，便拿了一批差點要回收的老書給我，這些書讓我為之驚艷，比方《寄園吟草》、《香奩詩話》、《偏遠堂吟草詩畫》、《清詩評註讀本》等等，也找到蔡伯伯

從前自印的舊詩集，翻翻內頁，發現蔡伯伯竟是台東寶桑吟社社長，當時元宵節燈謎，都是委託寶桑吟社出題，蔡伯伯腦袋不知裝了多少謎語。

我上臉書搜尋「寶桑吟社」，跳出了寶桑吟社的活動，蔡伯伯在世時對著幻燈銀幕吟詩的畫面也留在網頁裡。這些老書中，《清詩評註讀本》最是難得，讀本分上中下三冊，上頭都有蘇宜秋先生的鈐印，下冊還有1930年台灣始政40周年博覽會參訪朝鮮館的印章，看來蘇先生親歷了那場華麗的博覽會。

蘇宜秋是何許人也？我查詢了谷歌，他是1930年台南善化鎮成立的淡如吟社創辦人之一，寶桑吟社卻是在1921年就創立，蘇氏在戰後來到台東入社，重整社務辦得有聲有色，甚至在1958年詩人節，主辦全國詩人大會，極盛一時。如此一說，《清詩評註讀本》可謂是一脈傳承，書本歷經了淡如吟社到寶桑吟社、書本流轉從蘇宜秋到蔡伯伯，最後流到我身邊，算是一種時代的連結，好似自己也被整個時代圈圍起來，這正是蒐藏的樂趣，也是蔡伯伯給的充滿時代想像的禮物。



輾轉得到蔡伯伯多年的蒐藏，裡頭盡是充滿時代想像的禮物。

文／劉家豪 台北供電區營運處

人生中 最重要的禮物



直到現在我始終沒有忘記老師的這句話與發洩的方法，
這是老師給予我最棒的無形禮物

有句諺語說：「牛牽到北京還是牛。」小時候的我，應該是遺傳到父親的「拗」個性，脾氣不好且易怒，只要有同學、鄰居說我的家人或我的好朋友一些不中聽的話，我便會去跟對方理論，甚至跟對方打了起來。只要打架，我一定卯足全力，非打到贏絕不罷休，因此一再地被老師叫去罰站。

升上三年級，我碰到了一位願意糾正我壞脾氣的老師，他很有耐心地教我許多做人處事的道理，有句話我從不會忘，那便是「三思而後行，謀定而後動。」回家後，我反覆思考了幾天，終於領悟老師真正的用意。我的導師是教體育的，雖然他教我們打躲避球，但他也說任

何事都不能用拳頭解決，但如果氣不過又憋不住，可以尋求他法來發洩情緒，與其兩敗俱傷，何不自己去運動一下，消耗一點體力；他教我拿著躲避球去一面牆前，使勁地丟，當球回彈時，叫我不用手去接，讓球直接打在我身上，越生氣就要越用力丟，打在身上就越痛，越能發洩，直到氣消。

直到現在我始終沒有忘記老師的這句話與發洩的方法（既不傷人，又能訓練忍耐的個性），這是老師給予我最棒的無形禮物，要是沒有這個禮物，我真不敢想像現在的我會是什麼樣子？可能是流氓？魯夫？這位體育老師給的「禮物」真的對我日後受益良多。🙏

文／葉志峯
核能後端營運處

最美好的禮物 平凡之心



當一位鼓掌的平凡人，自然就會減少物質跟世俗的枷鎖。

我從小就過得很平凡，不只長相平凡，身高平凡（應該算是矮小），才能也平凡，家中更是家徒四壁似的平凡；總覺得身邊的事都平平凡凡，只是旁人看事情的角度，受心情或世俗眼光影響而對平凡的真諦產生混淆。

「平凡」絕對不是世俗所認知的「平庸凡俗」，是要歷經人生的淬鍊、受情感的虐心，忍人所不能忍，淡人所不能淡後才能讓你有所開悟。大部分的科學家都會同意一個說法：「世界上最艱難最複雜的數學或物理理論，不管背後有著多深奧的推演論證，其實都立基在一個定義上：1+1=2。」看，1+1=2是多麼的平凡再也不過，接受平凡的事實後，才能得知

平凡的對立「不平凡」，很多人給「不平凡」冠上華麗的修辭，隱喻為高尚、傑出、美好、尊貴等，隨著年代歲月之推移，甚至讓後人誤解「平凡」就是高尚、傑出、美好、尊貴等的「相反詞」，套句現代年青人的話語，就是「魯蛇（loser）」。

達到不平凡終點後，看到的也是平凡

從小平凡長大後受盡旁人眼光所影響，也想要來個不平凡，退伍後，平凡的私立專科學歷一時無法在不平凡的眾人眼光中獲得青睞；求職時面試官清一色都是劈頭就問：「什麼學歷哪個學校的啊？」不以平凡為意的我不加思索地



為了突破學歷的平凡，我重拾書本，終於拿下了國立大學的碩士學歷。

回說：「XX工專電子科。」通常在聊幾句話之後，接著就會冒出一句：「請先回去等候通知，如有職缺會最先通知你。」之類的話語。我想面試官心底都會OS著：「私立專科生喔，我不是瞧不起你，只是很難看出你到底哪裡不平凡。」

為了在學歷上突破平凡，進職場後7年後終於有機會重新開始拾起書本，利用假日耗時2年半讀完二技，接著又花了2年正值青春的時光，摘下國立大學碩士學歷後，我自以為職場上可以不平凡了。一回神，恍然又發現辦公室的年輕人滿滿台、清、交、成名校，讓剛踏上不平平凡的我，頓時間又跌入平凡人生。

渾噩3年後，心想：「不，我要擺脫平凡！」於是，以年近40大叔之姿又再度回到學校，裝文青也好，求道解惑也罷，說穿了心底烙著是那道「不平凡」的陰影。7年後，我終於

再度站上撥穗的舞台，和校長一塊在台上合影，這時眼底映入的盡是滿禮堂的畢業服和捧著花的家屬，心底想著是：「台上的我和台下的他們沒有不同，褪去袍服後都是平凡的另一個開始。」原來，達到不平凡終點後看到的也是平凡。

用平凡的心面對每日的不平凡

有時會覺得會議室裡，不乏「上知天文，下知地理，無所不知」的不平凡之士，用著華麗工整的八股文句，細吐著他們對事情認知的不平凡，傾後又會以不平凡之口吻訴說他們的不平凡。我通常以平凡的心態面對職場的不平凡，以不變應萬變，而餘波盪漾的湖面終究會回歸平靜。

看似不平凡實則平凡的回憶，又引領我回到平凡。用平凡的心境看待周遭的事物，你會覺得

事事平凡中有不平凡的美好。在清晨路上給修道人手上的鉢裡投些硬幣，其平凡的身影有了不平凡的回應；為辦公室的一草一木，每天澆點平凡的水，也會長出不平凡的樣態；客運上給平凡的母子或長者讓座，會得到不平凡的微笑和謝謝。於是在歷經日常事務的沉澱後，我瞭解到：「平凡的心情總能讓我更有心思體會不平凡的事物。」

最美好的禮物：平凡之心

在《莊子·山木》篇裡有這麼一句話：「直木先伐，甘井先竭。」意思大致是說：修理房屋時，一般所用的木材，大多選擇挺直的樹木來砍伐；而水井因為湧出甘甜井水，導致大家都來提水喝而先乾涸。衍生之意如果你是一顆平凡的樹木反而不會被砍伐，或只是一口平凡的井水，反而延長水井的壽命。充滿寓意的語句

其實隱喻平凡也有其生存之道。

從有記憶到現在，收到的禮物很多，值得回憶的禮物也很多，但卻都比不上上天賜予我一顆平凡之心。因為平凡，我靜得下心；因為平凡，我獲得更多時間與空間；因為平凡，我省卻不少紛擾；因為平凡，老天爺賜給我不平凡的老婆；因為平凡，寶貝女兒似乎也得到我的真傳，看似平凡，其實過得不平凡。為人父的我總是在心頭上掛著看似平凡的女兒，但從她畢業時，體育服上衣跟制服上衣都布滿黑壓壓的簽名看來，她看似每日過得不求甚解之平凡，其實得到是真正的不平凡友誼。

當不平凡英雄路過的時候，總要有平凡人坐在路邊鼓掌。當一位鼓掌的平凡人，自然就會減少物質跟世俗的枷鎖。所以，我認為上天賜予我最美好的禮物就是擁有一顆「平凡之心」。



雖然我很平凡，但我很慶幸自己擁有不凡的家庭。



全然平等的 親子新關係



擔任女兒學校家長會長，所以有機會聽到、接觸到更多的親子話題，因此想在這裡分享親子之間的新關係。

傳統教育根深蒂固的威權觀念，家長採用了恐嚇、打擊、比較、交換的方式教導孩子。更甚者，採用了侵入式的鼓勵：「爸爸就知道你可以，你看這次考試你有努力專心，成績果然進步……」但是上對下的教育不會讓我們更偉大，只是顯露我們失去控制權的恐懼，並且製造了對立。

曾經有一位老師出了這樣一道題目，請寫出三種交通工具，小明寫下了大象、駱駝、馬。結果老師在這題打了一個錯誤的X，理由很簡單，因為那是動物園裡的動物。但是仔細想想這個答案，真的錯了嗎？學習當個孩子，從孩子的眼睛裡看世界，你會發現有

更多「對」的可能性。

在嬰幼兒期間，父母僅僅是希望孩子們平安健康快樂，那麼為什麼長大了點，就開始給予孩子普世價值裡的期望？除了增加小孩壓力，其餘什麼也沒增加。其實，當孩子們願意時，自然會走出那一步的。

問起該在何時放手，這沒有答案，甚至連這個問題都不存在。只要信任孩子，相信他們的未來會走得比我們更豐富更有色彩，那就已經是放手了，將來也許是響譽國際的學者，或許是夜市賣首飾的叫賣者。So what？只要孩子們臉上有笑容，這就是父母真正的期望。🍕

文·照片提供／雨神同行

我的東部人生



置身畫境般的龍鳳壩，彷彿來到世外桃源，
真是三生有幸身為台電人，才能看到專屬於台電的絕美風景。

與木瓜溪流域的不解之緣

自104年8月分發至綜合施工處以來，先後參與通霄工地及高雄大林工地的更新改建計畫，擔任GIS開關場設備、連絡變壓器和電氣設備房新建之現場檢驗員。因老舊機組的淘汰及核四的封存，時值台電公司備轉容量極度不足的狀況，三大計畫的里程碑是公司務必要如期如質達成的重點項目，更是社會時刻關注的焦點。

所幸在主管的帶領及工作夥伴的努力之下，不負所託完成加壓送電。歷經西部工程風風火火充滿挑戰性的洗禮之後，某天偶然得知本處承接家鄉花蓮東部發電廠銅門、龍澗機組的開關

場設備更新工程，便毛遂自薦接下監造工作，自此也與木瓜溪流域結下了不解之緣。

木瓜溪流域發源自奇萊北峰，上游有著「林溪」、「檜溪」、「天長溪」、「奇萊溪」和「磐石溪」，經攔水壩取水導入奇萊引水隧道排放至龍溪調整池（龍溪壩），再順流而下與下游的「龍溪」、「鳳溪」、「清水溪」匯流而成木瓜溪，沿線有著東部發電廠「龍溪、龍澗、水簾、清水、清流、銅門、榕樹及初英」等機組。

綜觀整個東部地區的發電分布，木瓜溪流域佔有舉足輕重的地位，不但肩負著花東區域民生



遠離塵囂的銅門發電廠一角。

用電的重要使命，同時也是公司再生能源永續利用的標竿，竭盡所能的利用每一滴水資源，充分將其價值最大化。

本次東部發電廠要更新的銅門機組和龍澗機組更別具歷史意義，銅門機組自日據時代興建至今，廠區內隨處可見充滿古色古香的日式木造建築，是公司保留下來難能可貴的文化資產。銅門機組坐落於對向的山腹之中，從外可見紅色大門聳立於山壁，蔚為壯觀，其聯外通行的銅門吊橋乃知名觀光景點。而在慕谷慕魚生態廊道上游的龍澗發電廠，自民國48年興建完成運轉迄今，其龍澗之名源自於日語「瀧見」，「瀧」乃瀑布之意，解釋為觀瀑，有效水位落差達855m，發電量是東部之冠。

從龍澗電廠大門遙望下游木瓜溪流的奇山異石也吸引大量遊客，東部發電廠甚至在門口賣起龍澗冰品！然而103年麥德姆颱風來襲，造成

銅門區域多處坍方，舊台14縣道路因此中斷，慕谷慕魚的美景與龍澗發電廠也一起被塵封在遙遠的山林中，逐漸被世人淡忘，僅有東部發電廠的同仁、林務局的工作夥伴和少許原住民同胞藉由臨時鋪設的河床便道往來於此。

第一次到訪是在東部發電廠電氣組陳坤逢經理的帶領之下，驅車前往龍澗，山路蜿蜒曲折，高低落差極大，且部分路段僅可供單向通行，每次的會車都是心驚膽顫，稍有不慎就可能墜入萬丈溪谷。一路戰戰兢兢進入龍澗機組，初來乍到便被眼前如夢似幻的景象折服，置身畫境般的龍鳳壩，彷彿來到世外桃源，真是三生有幸身為台電人，才能看到專屬於台電的絕美風景。

工程執行模式，東西部大不同

時光飛逝，隨著工程的進展，轉眼間來到東部

也1年多，深刻體認東部的工程執行模式與西部截然不同。西部公路運輸發達，資源充沛且動員迅速，講求時間效率，且各式重型機具一應俱全，執行上如同外科手術般，偕同承攬廠商以強大的工程能量迅速、精準又確實的達成目標，即使發生些許意料之外的情況，後勤補給亦能及時提供支援調度。

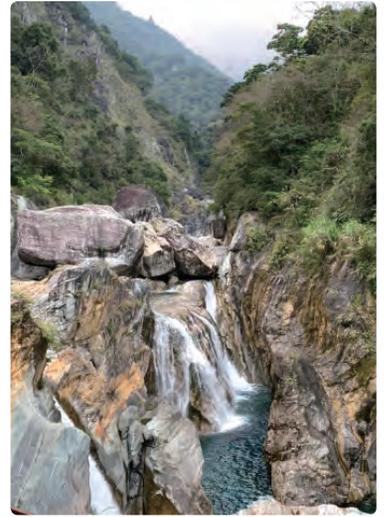
然而東部的地勢高低起伏，公路崎嶇難行，且山區隧道限高，致使許多大型、重型機具或長型車輛無法進入，此時便需要像螞蟻雄兵般，先行測試可通過的機具車輛，分析其運量或荷重能力，於設計階段規劃將設備構件拆分至小零組件，再逐一運送至現場組裝接合，部分路段甚至需要考量以接駁方式二次搬運才能進入工地。

施工人員及資源的缺乏也是一大考驗，因東部區域少有大型工程，當地施工人力匱乏，且工匠手藝遠不如西部純熟；施工材料也不如西部充沛，常用規格以外的料件都不易尋找，有時還須遠從台中、高雄叫貨，運抵現場已是1~2日後。再者，山區氣候瞬息萬變，上午還晴空萬里，下午霧便濃的伸手不見五指，或是下起傾盆大雨，在在都考驗著工程人員於施工前的規劃，以及工程師是否能配合現場狀況隨機應變指揮調度的能力，方能使工程遂行不殆。

寫下人生的新篇章

與此同時，蔡英文總統下令致力發展綠色能源，全台小水力計畫如火如荼的展開，全台小水力計畫共分二期，其中第二期工程之一便是

1. 專屬於台電人的龍鳳壩之美。
2. 東部發電廠在門口賣起龍澗冰品。
3. 龍溪路 7K 道路中斷（東發廠水路組值班人員提供）。



1

於奇萊引水隧道出口（龍溪壩）位置新設1組196KW的微水力機組。早已在東部熟門熟路的我，遵從長官的指示接下相關配合工作，前往進行工程前期的地質鑽探調查，殊不知此行為我的人生翻開新的篇章。

龍溪壩位於奇萊山的山腳，龍澗的上游，自花蓮市出發，通過龍澗發電廠後左轉上龍溪路，短短15.5公里的道路需要開車40~60分鐘，總共需花費2個小時，光往來交通耗費時程就要半天。且路幅較龍澗的道路更加狹窄，路面多有青苔及伏流帶來濕滑的泥土，沿途可見山豬、山羌生活的痕跡，偶爾還有母猴帶小猴穿越龍溪路下山覓食，足見東部發電廠同仁平日運轉維護是多麼的艱辛。

承攬商進行地質鑽探調查期間，為了節省交通時間，也怕每日來往於山路容易發生交通意外，幸獲東部發電廠同意商借備勤宿舍，身為



2



3

監造人員的我亦一同進駐，才能有如此寶貴的體驗。

夜晚的龍溪壩除了星星給予仰望者光芒，值班室及宿舍的燈火是方圓15公里內僅有的光明，生活於此有種被世界拋棄、遺世而獨立的感觸，所幸還有4G的通信網路作為與世界唯一的橋樑。

好景不常，梅雨季節打亂了原本平靜的生活，連日的豪大雨及偶發的地震震撼了我們，臨時通行的河床便道硬生生被落石阻斷，被迫要改行山間的產業道路，產業道路上滿是青苔與泥土，加上60度的陡坡，讓先天不良的交通狀況更加艱鉅，單程進出需耗費3個小時才能抵達。屋漏偏逢連夜雨，最後連龍溪路都被巨石占據，徹底斷絕回家的路。此時的我們進退維谷，山上的存糧僅餘2日，究竟是要待在上山，等待山下的同仁想方設法補給，還是冒險

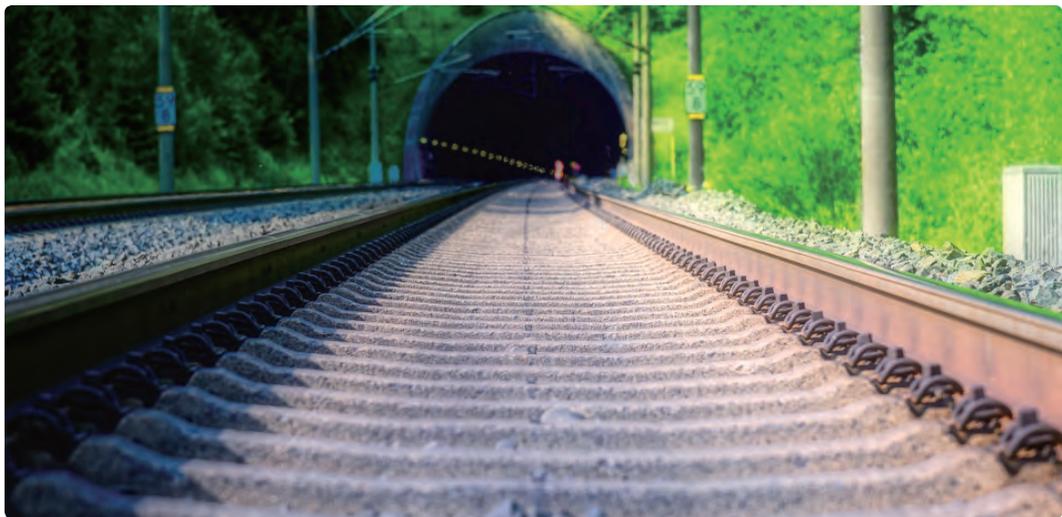
下山，待道路搶通後再重新進場？當下我心中難以抉擇，這是在以往的工程中不曾面對的挑戰，而且每一個決定都攸關人員生命的安危，萬幸最後人員均平安回到溫暖的家。

親身體驗才能了解箇中滋味

事情只有親身體驗，才能了解箇中的酸甜苦辣，施工過程中的艱辛與困苦遠非冰冷的照片所能呈現，大自然反撲的力量更是令人敬畏。經歷了這些事情，帶給我很多不一樣的人生體悟，也改變我的生活態度，放「慢」做事的步調，不是快速的達成任務就是好，「安全」的達成任務，才是大家共同追求的核心目標。任何的工程畢竟有其極限，工程師應想法設法與大自然共存共榮才是真正的方向，期許自己未來能夠保持現在的想法及熱情，心存善念，盡力而為。🍵

文／路人甲

我的「牠」



「牠」不是一隻真實存在的恐怖實體，而是隱藏在個人內心最深層的狀態，也許是擔憂、害怕、恐懼……等。

有一部很賣座的電影「牠」，第一集就有票房好成績，第二集上映後，票房依舊火熱，因為電影內容很貼切的說到每個人心坎裡。「牠」不是一隻真實存在的恐怖實體，而是隱藏在個人內心最深層的狀態，也許是擔憂、害怕、恐懼……等，這份心理狀態來自生命成長過程不斷經歷挫折堆積而成，如何克服？能否克服？或是一直深受其苦，或許每個人適應之道各有不同。

老師出的作文題目

在我的那個年代，高中生活仍是充滿緊張、高度壓力的競爭氣氛，當時仍存有留級制度，來

自鄉下國中，經過激烈高中聯考，吊車尾擠進菁英匯集、臥虎藏龍的南部一流高中，每天都是戰戰兢兢過日子。當時國文課規定，期中考試默寫課文就佔30分，其它題目佔70分，每月要用小楷寫一篇作文。第一次作文課，教授國文的楊老師在黑板寫下題目：「我最怕的一個字（詞）」，我揮筆成章，迅速交差。第二次作文的題目又是：「我最怕的一個字（詞）」，同學紛紛發言：「老師，這個題目寫過啦！」楊老師一副老僧入定貌說：「沒關係再寫一次。」第三次作文又是一樣的題目，教室中一片肅靜，沒有人提出異議，同學們或低頭沉思，或兩眼直視望向窗外，努力搜尋那心靈深處的印記。



進入明星高中後，課業壓力繁重，到現在我偶爾還是會做關於考試的惡夢。

第一次，我寫的是「考試」。數學科，是最令我頭痛的長期夢魘。自幼我對數字就有莫名的恐懼感，數學考試成績常常遊走在及格邊緣。

進入到明星高中後，考試恐懼症加劇，每每在考試前總會頭痛、腹瀉、睡不安穩，成績當然是滿江紅，直到現在我偶爾還是會做關於考試的惡夢。

第二次，我寫的是「時間」。感覺時間總是不夠用。每天清晨從大寮騎腳踏車到高雄就讀，應付考試、練習題目、上補習班，回到家已是深夜，假日仍要預（複）習課業，能自由運用的休閒時間似乎不多，越趕越急，急則心不定，就會顧此失彼。尤其來自鄉下學校，資質駑鈍，課業總跟不上進度，成績落後。高中三年總徘徊在留級邊緣，雖勉強畢業，卻在大學聯考中敗陣，進入高四英雄班（補習班），隔年才成為大學新鮮人。

「等待」的不同感受

若現在問我這道作文題目，我應該會寫個「等」字，等一個人、一句話、一個位置、一個結果，一個期待。等待真正的內涵是對時間流轉的感受，有的等待是愉快的，有的等待是悲傷的，更多的等待是不知結局的煎熬。在N年前，我們幾個登山社夥伴組隊挑戰「東臺一霸」——新康山，這是登山隊的創舉。背負重裝從向陽工作站入山，第二天下午才抵達當時的嘉明湖（蛋池）山屋，看天候尚可，時間也允許，4位山友仗勢年輕力盛，就決定輕裝單攻布拉克桑山，想要撿一顆百岳，預計下午5點前返回山屋。

白天的嘉明湖宛如一面圓鏡，陣風來拂激起漣漪，小草低頭搖晃，一切如此平靜安詳。然而當傍晚來臨，風勢漸強，溫度降低，眼看時間已過5點29分，留守的山友不斷地到山屋外遠



1

眺遲歸的山友。已過6點，7點仍不見歸人，夜幕低垂，氣溫陡降，又飄下小雨，一頓晚餐等待夜歸的人，冷了又熱，熱了又冷，當時通訊設備尚嫌不足，無法得知4人行蹤，等待的焦慮讓人心慌意亂。其中一位教友邀請大家虔誠祈禱，雙手合十說出我們的擔憂，約8點左右，在深遠的暗處似乎有移動物體，終於看到4位山友拖著僵硬身體，踩著散亂的步伐回來，趕緊將他們攙扶入山屋，躲進睡袋中，仍無法抑制他們顫抖的身體，為了他們的健康著想，我們隔天即打道回府。

另外，也是N年前的往事，小妹遠嫁到義大利威尼斯，家族組了親友團陪同年逾七十的父母親前往義大利參加這場異國婚禮。經多次轉機又轉巴士來到威尼斯鄉下農莊。老外親家安排到各觀光景區暢遊，欣賞美景、探訪古蹟、吃著異國料理，體驗不同生活方式，雖不習慣，但親家的熱情與用心讓我們感到很窩心。結束

婚禮，揮別遠方親戚，踏上歸途，從威尼斯飛阿姆斯特丹，再飛香港，然後回到臺灣，在阿姆斯特丹轉機時，一身疲憊的雙親緩慢進入機艙，接著陸續有其他年長者登機，突然登機門拉上警示帶，宣布停止登機作業，後續旅客只能等待，這1小時很難熬，因為不知道在語言不通的機艙中兩位老人家是否安好，又過了漫長的等候，從機艙傳出說有一位老者身體不適，經急救後仍回天乏術，「天啊！這是什麼情況！」一陣驚慌湧上胸口，喉頭乾涸、全身緊繃、不知所措，很想衝入機艙探個究竟，沒有答案的枯等最折磨人，後來得知是一位高齡老外出意外，頓時心中大石方落下，帶著飽受煎熬虛脫驚嚇的狀態，一路睡回臺灣。

還有一種等待是幸福的，最近看著小女滿心歡喜忙著準備婚禮各項事務，準備要當個十月新娘。從訂餐廳、選喜餅、挑紅帖、試禮服、拍婚紗照，到新房佈置、添購傢俱等，每天忙得



2

1.年邁的雙親意外地被滯留在國外的機艙內數小時，那漫長又折磨的等待，仍令我印象深刻。

2.邁入花甲之年，不知道未來的課題是什麼，但求凡事無所求，無牽掛。

愉快充實，等待的日期一天天接近，這種喜悅值得等待的，雖有不捨也要給她滿滿的祝福。

未來的作文題目是啥米

隨著歲月推移，個人身心成長，從學生轉換成上班族，由單身變成雙人組，擁有多重角色，是人子、人夫、人父，甚至晉升阿公，現在回想每個階段都有不同擔憂之事，雖然擔憂之事常是想像出來的，甚至是自己創造出來的一個「牠」，但隨著年齡增長，想法行為更趨刻板保守，常常三思而不行。

邁入花甲之年，不知道未來的作文題目是啥

米，也許是健康、疾病、孤單、甚至死亡，煩惱之事一籬筐。古人應該也會憂國憂民，所以說：「生年不滿百，常懷千歲憂。」但古人也許看得開，「晝短苦夜長，何不秉燭遊！為樂當及時，何能待來茲？愚者愛惜費，但為後世嗤。」與其老是埋怨白天是如此短暫，黑夜是如此漫長，那麼何不拿著燭火，日夜不停地歡樂遊玩呢？人生應當及時行樂才對啊！何必總要等到來年呢？整天不快樂的人，只想為子孫積攢財富的人，就顯得格外愚蠢，不肖子孫也只會嗤笑祖先的不會享福！凡事無所求，無牽掛，現代人才說：「幸福不在得到多，而是計較少」，你說呢？🙄

與其老是埋怨白天是如此短暫，黑夜是如此漫長，
那麼何不拿著燭火，日夜不停地歡樂遊玩呢？

文·照片提供／路卡兔

鋼筆記錄的 是我的青春



學院風的筆袋裝載一枝一枝美麗的筆，
卻裝載不了我想留下的年少與夢想飛翔的藍天。

我的鋼筆壞了，寫字會斷水，我今天終於決定把它丟進垃圾桶。

追求那特別的韻味

當初會買鋼筆，是因為看診時發現我的醫生寫病歷都用鋼筆，當時覺得用鋼筆寫字好像很文學很有氣質，散發一種特別的韻味，興起模仿的念頭，於是自己也買了一枝。我的鋼筆其實算是平價的鋼筆，但對當時還是大學生的我而言非常昂貴，也是我買過最貴的一枝筆。

剛開始用鋼筆寫字，其實我寫得很糟，而且讓我抱怨連連。紙張不能太薄，不然會透到背

面；寫字絕對不能寫錯，因為不能夠使用修正帶。但為了讓自己成為想像中那充滿文藝氣息的青年，我仍然不放棄地繼續使用鋼筆。久而久之，發現鋼筆寫字確實比較優美；縱使我的字跡不太漂亮，鋼筆也使我的字看起來比較有精神。漸漸的，我開始愛上它。愛上它那美麗的韻味，也愛上用鋼筆寫字的感覺。

這位拿鋼筆的醫生，早就已經不再用鋼筆寫病歷，但我的鋼筆仍然陪伴著我，至少也陪伴超過七年。我從來沒有再買過其他的鋼筆，而它也一直忠心的陪伴在我的身邊。這期間換過很多次墨水，寫過很多本日記，前兩天甚至讓我發現它的外殼開始有些微的掉



我用鋼筆抄寫的
經典語錄們。

漆。我再次幫它換上新的墨水，但始終斷斷續續無法畫出一條完整的直線。我想它也累了，就像我們需要休息一樣，它已經為我畫出了太多的直線，走過無數的折返與彎曲，的確是該讓它休息的時候了。

人生中第一枝鋼筆，有很深刻的意義

這枝鋼筆早已不是我筆袋中最貴的一枝筆。由於喜愛寫作，開始有長輩送我筆當作禮物。筆很漂亮，但我總不太喜歡它們的顏色，似乎還是一般便宜的水性原子筆比較好寫，顏色也比較飽和亮眼。但我仍然很喜歡這些筆，得到筆作為禮物，讓我覺得自己在創作方面備受肯定。我從未自己添購這些對我而言過於昂貴的筆作為自己的禮物，我的鋼筆仍是我買過最貴的一枝筆，如今它將走入歷史，我思索著是否該買一枝新的取代它的位置，亦或讓它永遠停留在我的記憶，埋

藏在我的回憶裡，紀念我的青春。

我不是文青，我是我

現在我已不太寫日記了。許多時候想要提筆，發現忘了帶日記本；而日記本真的在身邊時，卻又只想到一些瑣事不值得留下紀錄。電腦打字遠比日記書寫的速度要快上許多，創作被電腦取代，但某種程度上我真擔心忘記書寫的感覺。我也不再追求文青的氣質，因為我發現絕大多數人所認為的文青標準，我沒有任何一點符合。我不穿窄褲管，不喜歡去咖啡店，沒興趣拿著復古相機拍照，對文創產品總是興致缺缺。我沒看過村上春樹，對於浪漫也沒有太多的想像，更不喜歡寫一些毫無意義的短句。

有天和朋友聊天，談到我覺得自己明明很愛創作，為什麼絲毫沒有大眾認為的文藝氣息，並談到我最近在讀的文學作品，向他們分享了一句我喜歡的語錄。朋友笑了，她說：「文青不會看這種書，也不會讀這種句子，因為這對文青太難了！」我也笑了。文青也罷，真真假假，就不必再多想了。我無法假裝，就算是我的鋼筆努力的飄散它特有的韻味努力想幫我加分，我仍然是我。不是文青，就只是我。

鋼筆的青春結束了，想要成為文青的夢幻泡泡幻滅了。學院風的筆袋裝載一枝一枝美麗的筆，卻裝載不了我想留下的年少與夢想飛翔的藍天。或許該說再見了，但何時能夠真的再次相見呢？朝日天明，又是另一個映照繽紛色彩的瑰麗泡泡。

文／林蕙瑛 東吳大學心理學系兼任副教授

準婆婆的威力



根據研究，除了個性不合，彼此間無法溝通外，
其中的婆媳問題最容易影響婚姻的和諧。

婚姻解組的原因很少是單一問題的，通常都是多重因素累積到一個極點的結果。根據研究，除了個性不合，彼此間無法溝通外，姻親問題佔第三高危機，其中的婆媳問題最容易影響婚姻的和諧，其他的姻親關係會造成家庭人際困難，但影響程度沒有婆媳問題那麼深遠。

壓力源來自未來的婆婆

最近報上有一則準婆婆主導未來媳婦婚姻生活的實例。在某大公司擔任主管的A女，32歲，與男友長跑十年，決定步入婚姻，但準婆婆堅持媳婦入門後要與公婆同住，且她急著要圓抱孫夢，居然直闖媳婦公司，指責她遲遲不遞辭

呈，要她立刻照做，並在眾目睽睽之下，拖她去做健康檢查。健康檢查是小事，準新人在婚前做健康檢查不是光為了要生小孩，固然與優生學有關，但任何小毛病及早發現及早治療都是好事，當然是男女雙方都有共識一起去，不能用逼迫的，準婆婆怎麼能強拖媳婦去呢？至於逼提辭呈，則是侵犯人權，A女總算看清楚了男友母親的蠻橫、霸道與自私，也看到了未來沒有自我的婚姻生活前景。

被準婆婆傷害，因此對男友失望，也對婚禮感到排斥，突然覺得前途茫茫，心情鬱悶到極點，老是在想十年長跑是為了什麼，A女覺得很不值，傷心難過，以淚洗面，最後得了憂鬱



孩子是上天給的禮物，婆婆急著抱孫只會徒增兒子與媳婦的壓力。

症。此時的她應接受心理治療，減低憂鬱情緒，盡快恢復心情，生活才有功能，所以與男友商量先將婚禮喊停並延後，因為結婚是兩方家庭的連結，而婆婆就是壓力源。過後兩個人恢復戀愛時的交往，凡事分享與溝通。

小倆口也得深入討論個人的抱負，對婚姻家庭的期望，不用急著得到結論，兩人一邊交往一邊交流，A女自己也仔細想想，同時給男友鼓勵及支持，希望可以讓他覺悟，醞釀與母親談判妥協的勇氣。兩個人要一起來面對，爭取他們的未來。如果男友還是沒有擔當，婚禮就可能無限期延期了，因為結婚是不能有一點猶豫或擔心的。

準婆婆的三項命令

另一個真實案例中，B女也面對類似的壓力。由於面貌姣好中英文皆佳，有笑容又機智，28

歲就在公關公司擔任主任一職，她非常享受繁忙的工作，加班超時從無怨言。兩年後男友自美國學成歸來，母親急著抱孫子，催促兒子盡快完婚，B女答應老闆要把一個大方案完成才結婚，沒料到準婆婆透過兒子傳達三項命令：「1.不准加班。2.要學做菜。3.盡快辭職。」

由於婆婆和公公離婚，她一路辛苦將一子一女拉拔長大，自己苦撐一家工廠及三個門市部，女兒遠嫁日本，不想回來，好在兒子孝順，願意回來接手家中事業，所以B女早就知道婚後要住婆家陪伴婆婆。

只是沒想到她得辭職，而且在家中得負責煮飯，自小到未摸過廚房器具的B女，在自己母親的鼓勵下，一下班就奔去烹飪補習班學廚藝，刚开始覺得痛苦，什麼都不會，後來也就慢慢進入狀況了，想說學煮烹飪也是受用一生，也就釋然了。



1

倒是辭職一事，男友柔情攻勢，軟言拜託，B女知道男友必受母親很大的壓力，她也知道只要成為他們家人，跟著男友孝順她，與她和睦相處，婆婆會視她如己出的疼愛，只是覺得放棄自己喜愛的工作，實在太可惜了，非常捨不得，而且也覺得對不起大力栽培她的老闆，相當傷心，經常掉淚。她自己勇敢地去求準婆婆，再給她半年時間，婆婆愛面子又要做人情，就說做到過年前就辭掉工作，其實也才差一個多月而已，B女雖不情願卻也心存感激。

婚前那段時間，應男友要求（其實也是婆婆的意思）搬進男友家住，B女既和男友久別勝新婚，打得火熱，又要開始學習扮演媳婦的角色，小心翼翼地與準婆婆互動。她早就自男友處得知他母親的能幹與能耐，軟中帶硬、長袖善舞、眼光深遠，讓人既佩服又害怕，但因B女乖巧有禮貌有笑臉，準婆婆也是吃軟不吃硬，很有耐心也和藹地教導她家中大小事。要

把別人的家在短期內當成自己的家真是不簡單，B女用心學習，也很快熟悉每一個角落，獲得準婆婆歡心。

婚禮舉行了三次，北部男方親友，南部女方親友，以及B女原來任職的公司同事及大學同學和其他朋友，婆婆的意思當然是宣示主權，從此媳婦成王家人，揮別單身與過去，但B女覺得婆婆很懂人情世故，給足她面子，也體諒她就是想要兒子成家，家中人丁旺，心理也就更接納婆婆了。只是沒想到婚後中餐晚餐都要靠她打理，婆婆和老公要趕上班，她則留在家中打掃、採買及煮飯，真沒料到自己從婚前的職業婦女變成婚後的家庭主婦。

B女與先生感情好，他回到家會盡量幫忙，婆婆也從不攔阻，是先生的愛情融化她的小怨，消除了她的擔心。她也會加入他們母子互動，感受到婆婆對家的重視及家和萬事興的期待。



2

1. 現代大多數女性都有自己的工作，但仍有許多女性為了家庭而辭職，成為專職的家庭主婦。
2. 婚姻不只是兩人的事，而是兩家子的事，應該互相包容與尊重。

她更瞭解到傳統女人的想法，家人環繞、含飴弄孫，就是她的終極幸福，所以懷孕、生產、做月子都在婆婆指揮及月嫂的照顧下順利完成。而B女除了妻子、媳婦的角色外，又加上母親的角色，真沒想到短短一年半的時間，自己的變化如此大，從前那個生活浪漫又有事業野心的女孩已經長大成為顧家又珍惜眼前幸福的腳踏實地女性，也很期待婆婆要將她訓練為家族事業接班人的承諾。

同樣的困境，有不同的結果

婚姻如人飲水，冷暖自知。B女過得好不好只有她自己知道，不過自她與她親娘的分享，可以看出她很滿意目前的婚姻生活，她的心態隨

著丈夫與婆婆的要求一直在調整。她也知道選了丈夫就得要了婆婆，好在丈夫是兩個女人的寶，他笑口常開，輕聲軟語懂得串聯婆媳的互動，從不選邊站，會把母親的意思說成是他的主意，也會把B女的想法說成是他的期待，婆媳都不覺得委屈，於是三個大人一個小孩，家庭和樂。

以上兩個案例可以看出很大的差別，A女的男友沒有擔當，婆婆不懂得尊重兒子的未婚妻，而B女的婆婆透過兒子傳達使命，兒子攻心為上動之以情，同樣是辭職生小孩，B女是漸進式的調整與適應，慢慢融入婆家，過著傳統家庭生活，而A女則因被無理對待，積怨成疾，原本看好的戀情就暫時無法開花結果了。👉

婚姻解組的原因很少是單一問題的，
通常都是多重因素累積到一個極點的結果。

文／鄧葉仁 大觀發電廠

《浩劫重生》 從野蠻返回 文明的救贖



當信心在你的前面，恐懼在你的後方時，永遠都要向前行。

—— 湯姆漢克，《浩劫重生》男主角

2000年的電影《浩劫重生》，由湯姆漢克與海倫杭特所主演，劇中敘述在聯邦快遞（FedEx）任職的工程師查克諾蘭搭乘的公司貨機失事，墜落於南太平洋，主角是機上唯一的倖存者，獨自待在荒島生活數年等待救援。

電影裡頭訴說他在災難發生並流落孤島後，希望有朝一日能返回現實社會的情節，因此不得不提兩邊情境與心態的比對。一如威廉高汀著名小說《蒼蠅王》中脫離文明、置身野蠻世界的青少年孩童們的脫序行為。同時，這個故事的主軸發展，也不免讓人產生聯想到世界名著《魯賓遜漂流記》。

流落荒島的情節是種與文明社會脫節的想像。英文片名「Cast Away」有遭遇船難、被遺棄的意義內涵，而再度「回歸文明」則具有重生的意象。

獨自一人的荒島求生記

主角查克在貨機失事後，藉由充氣救生艇得以逃生，漂流至荒島，僥倖生存的同時卻需與文明社會完全脫節。為了生存下去，他必須善用身邊的物資，從親手埋葬的機師同僚穿的鞋子、拿的手電筒，以及其它隨著浪潮打上岸的貨物等等，而此時身邊最有價值的東西，大概



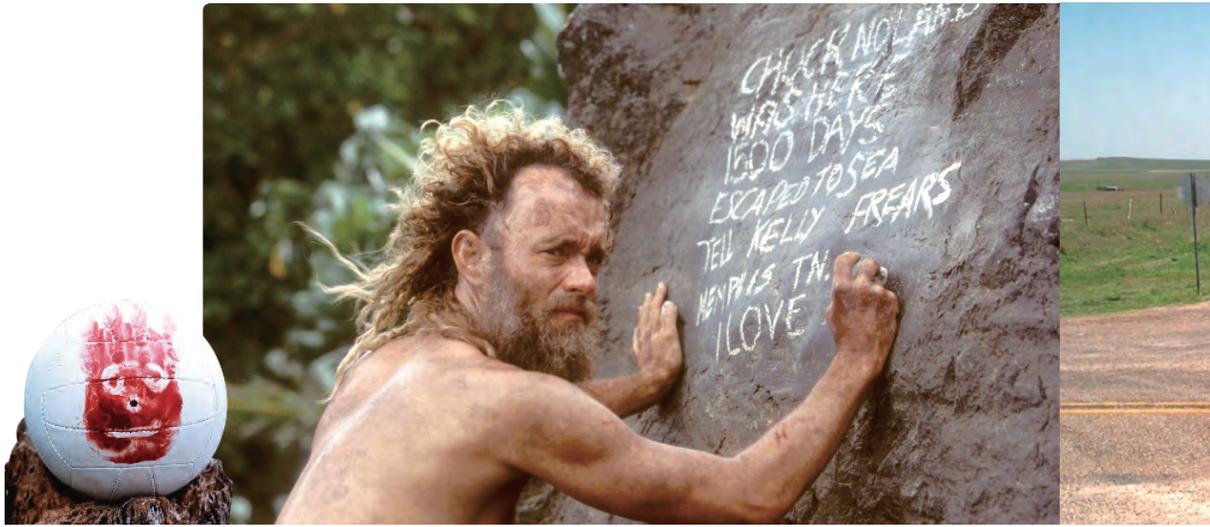
就是鑲有女友凱莉照片的懷錶。

食物跟飲水是維持生命的重要來源，在這大海中孤島不僅食物短缺，連淡水都不可得。幸好島上椰子樹繁多，海洋性的氣候也帶來豐沛的雨水，大海裡也有無限的食物來源。

法國人類學家李維史陀在他的名作《生食和熟食》中提示各種對立架構的邏輯，如食物中「生的」與「熟的」，社會層次中「自然」與「文明」的差異。既然身處荒島，因此查克首要解決的即是「生食」需轉變為「熟的」的問題，沒有火種的查克依賴「鑽木取火」的方式終於獲得火源，但過程異常艱辛，甚至將手掌心磨破流血，查克懊惱地將脾氣發在先前撿到的排球，當他一掌拍在白色的球面，意外地在排球上留下他的手掌血印。等待心情稍稍平復後，他一時心血來潮，就著血手印畫上臉譜，

擺放於枯樹幹上，並幫這顆血掌印排球取名為Wilson，開始與他對話，Wilson的「陪伴」似乎將查克處於精神崩潰的孤獨邊緣拉回求生的理智現實。小說及電影無法鋪排主角全劇唱獨腳戲，終究還是要回歸「對話」的本質。所以魯賓遜有「星期五」作伴；查克也有「Wilson」的相陪，從此荒島上終於有可以說話的對象，排遣寂寞的生活。

與世隔絕的生活終究是令人難受的，短缺的物資也讓他精疲力盡，因此查克曾經多次嘗試脫離海島，卻始終因為天候跟裝備不足而無法成功，終於有一次機會，他撿到海上漂來的一張鐵皮，決定用這塊鐵皮自製的簡陋木筏，離開小島，當他在過程中不慎讓Wilson掉落在茫茫大海，Wilson隨著海浪越漂越遠，查克發覺他再也無法將他「救」回，那種發自內心的愧疚跟失望，讓他像是失去親人般地崩潰大哭。雖



然失去了在荒島的摯友，但同時查克也終於告別了四年的荒島生活，被一艘貨輪發現，得以獲救。

重返文明後，人事已非的生活

初返文明世界，同事史坦向查克敘述大家為他舉行的「葬禮」，而查克反問史坦：「所以你們舉辦完我的葬禮之後，接著你又辦理瑪莉的喪禮？很抱歉，我應該陪著你的，但是，當時我不在你身邊……」瑪莉是史坦的太太。對查克來說，他身陷荒島時，連關心他人的能力都沒有，但四年的孤島生活並沒有磨損掉查克的人性。

而前女友凱莉的丈夫也來見他，向他說明凱莉無法前來的原因隨即離去，查克卻在他離開後透過窗簾看見凱莉。想當然，查克的「復活」對凱莉而言不是開心的驚喜，而是不知所措的

震驚，甚至對凱莉的家庭而言是個威脅。

在歡慶查克「重生」的宴會結束，查克面對滿桌沒有吃完的食物，想起他在荒島時為求溫飽與大自然的搏鬥的情景，此景成為了強烈的對比。他拿起打火機隨著啪啪聲點出火苗，也讓他想起當時嘗試鑽木取火時的艱辛歷程。

待在飯店無法成眠的查克，決定前往凱莉家，查克下計程車淋著雨走近凱莉家門，尚未按門鈴，走廊燈就隨即突然亮起，凱莉打開門請他進去家裡。進門以後的查克靜靜看著通往樓上的階梯，那張凱莉結婚時的照片，在她身旁的人卻不是查克。當他說有事想問明白，氣氛頓時凝結，以為查克要責罵凱莉為什麼嫁給別人，但結果他只是問起他們以前所支持的職業美式足球隊的狀況。鬆口氣的凱莉才向查克述說他失事之後的生活，查克不發一語，自始至終都沒提及荒島上的事，只說懊悔當初不應該



搭上那架飛機。凱莉帶查克去車庫看她為他保存下來的車，兩人並傾吐愛意，但也無濟於事了。後來查克開車離去，凱莉目送車子消失後，又按捺不住向前奔去，並與倒車回來的查克在雨中再次擁吻。此時，凱莉才解釋當時放棄等待的原因，當所有人都以為他們即將私奔時，查克卻只是將凱莉送回家裡，滂沱雨水更加深離別的傷感。

放下過去，才能走向未來

Cast Away在這裡延伸為「放手」的意思。查克在荒島時曾經一時忿起將Wilson丟出山洞，後來又將Wilson尋回，並矢言不再拋棄它，但最終還是在海上丟失了Wilson。他和凱莉深愛彼此，自己卻在一場空難失去聯繫，使得原本穩定的關係最後無疾而終。查克曾考慮過與凱莉的將來，凱莉是支持他活下去的希望，但當時他離不開荒島，可能會在這裡孤獨老



死，連選擇死亡的方式都不可得。他努力地求生存，也神奇的回到了文明社會，一切卻已人事已非。他冒雨送去給凱莉的懷錶是她的傳家之物，查克告訴凱莉他留下了她的照片，希望能保留過去他愛著的凱莉。查克的決定告訴我們，只要你還活著，就算人生不如你所願，你總得放下過去，繼續向前。

在聯邦快遞「使命必達（Live to Deliver）」的廣告詞下，查克打算將當年飛機上唯一沒拆封的包裹送到收件人手上，這個包裹上有一對金色翅膀的圖案，電影沒有交代裡面裝的是什麼，但只要不拆開便永遠代表著收件人的期待或希望。當查克抵達農莊時，主人不在家，於是查克留下包裹並附上紙條，寫著「這個包裹救了我一命，謝謝你。查克諾蘭」。

翅膀象徵飛向自由。查克在翻閱地圖時，經過的皮卡駕駛下來向他指路後離開。後車廂上的圖案告訴觀影者，其實查克就是那件包裹的主人。接著鏡頭拉遠，彷彿上帝視角俯瞰站在十字路口茫然的查克，鏡頭最終落在查克帶著微笑的臉上。查克始終沒有拆開那個包裹，但是他在離開荒島的木筏鐵皮帆上也畫著這個圖案，也許隱喻飛離荒島的期待。此刻微笑的他，彷彿心有了翅膀，也終於有了方向。👉

照片提供／管銘欽 台中發電廠

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／黃美雲 中區施工處

夫妻的差異是必然的，重要的是要兩人共同找到巧妙度過衝突的方法，而那兩隻支持婚姻的柱子就是『信任』和『承諾』。

「我每天都好期待跟爸爸媽媽在廚房一起準備晚餐。」女兒這句話，讓我停下手上的鍋鏟，回頭看著老公及女兒的身影，心想，還好，我們家的廚房夠大！

每年最期待的就是參加員工協助員課程，今年選擇有浪漫秋楓的谷訓進階班，翻開講義第一句「家庭對話，有愛無礙」，腦中立刻就浮現家中廚房的那一幕，雖沒有山珍海味，但每道

菜都充滿愛的調味！或許年紀大了，對婚姻講座特別有興趣，尤其邱惠振講師談到婚姻教皇（John Gottmou）愛情地圖時，那晨鐘暮鼓般的一句話「夫妻的差異是必然的，重要的是要兩人共同找到巧妙度過衝突的方法，而那兩隻支持婚姻的柱子就是『信任』和『承諾』。」回想最近與另一半的衝突就發生在上週，他滿心歡喜地說要帶我參加大學同學聚會，我回了一句：「不想去，那是你的同學，我又



不熟。」結果他一整晚都不說話，最後他說：「早知道我就不答應他們要出席。」然後頭也不回地出去散步了；稍晚，我小聲跟他說：「好啦，我陪你去，但別期待我太熱絡。」後來，那晚他與那群他口中的「土匪們」把酒暢談當年翹課、圍事追女友、代點名等往事，雖然我整晚在房間滑手機追劇，但我很慶幸有陪他來，因為我這才知道他有多珍惜這種相聚的時光。

這就是我們相處的模式，當遇到問題時，先「包容」對方的想法，再「跳脫」當下，各自冷靜「换位、同理」，最後「傾聽」對方意見，尋求「共識」。這張夫妻愛的地圖，是由兩人喜怒哀樂構成的，時常走進彼此內心深

處，更新心內話，拓展兩人一起經歷的愛情版圖，不論外在環境如何改變，個人內心的轉變，都要讓對方了解自己的心，自然就可以找到共度難關的方法。

幸福美滿的伴侶絕非都是完美的組合，我們在個性、興趣、與價值觀上可能有著顯著的差異，而且也會吵架，衝突也不斷，關鍵在於我們知道兩人關係中大多數的爭執是無法解決的，試圖想改變對方是徒勞無功的，更會破壞彼此的關係，唯有學習這些「差異」，共處才能巧妙度過難關，使兩人關係穩定又幸福。就如同邱講師最後一張講義提到教育（學習）的目的：「簡單的數學遊戲 $1 \times 1 \times 1$ ，不管乘以多少次答案都是1，可

是 $1.1 \times 1.1 \times 1.1 \times 1.1$ 乘以10次就是原先的2.85倍了。」假如我們每天學習一點「正向」、「積極」、「堅持」、「不放棄」的元素，日積月累就會不斷進步；想要有精彩亮麗的

人生，就必須以實際行動，積極用生命來換取。在此與所有夥伴們經驗共學，資源共享，成果共榮。

進階班心得分享

文／陳佩豪 花蓮區營業處

婚姻的訣竅是什麼，我會回答是「愛」，
在經過苦難的淬煉與失去後，才能真正看見愛的模樣。

早晨醒來，我躺在床上，側著頭，用我近視模糊的雙眼，看著窗外鬱蔥的大樹，綠色的枝葉在空間裡透著光，隔著一塊一塊的拼圖，我用我眼角的餘光，搜尋著這美麗的景色在我腦海裡，在我眼裡形成的畫面。

如果醒來躺在枕頭上，就能看見窗外的森林，那是怎樣的感覺。我對於這些大樹而言，也像隻過路的貓咪吧，在他漫長的生命歲月裡，我也像是個短暫的過客，在那活潑亂跳，他在上頭看著我睡著，看著我們如螻蛄般地在地下走動。這時飄下了落葉，提醒我們，抬頭看看他們，這些大樹啊，在那已搖曳了千年。地上佈滿了掉落的花朵，被踩得碎碎的，像是一隻隻黃色的蝴蝶標本。我想像著，那朵花在樹梢上美麗的樣子，樹啊，每年都與自己最愛的一部份分離，眼睜睜看著花從身上墜落，卻無法伸手去接住，他會難過嗎？我問著樹，愛有公式嗎？在經過那麼多離別的練習之後，你有準備好應付每一次的分別嗎？我把老師書上的例句拿出來唸：「我覺得你有這樣的___，對我來說蠻

合理的，因為我也有___。」我對著樹練習，因為我要把這些話帶回去對老婆說，但我知道自己一定說不出口。

陽光灑在我的手上，像是吹風機的暖風吹過白色的棉質衣物般柔軟。我本來相信，人只要努力、善良，照著專家教我們的技巧每天練習，我們的關係就會美滿，就會像王子和公主般幸福。但在我的生命裡，發生了一些很糟糕的事，因為我的特質，導致這事不可避免的發生了，我才意識到「人生無常」。在那段期間我時常問著自己：「為什麼是我，我究竟是做了什麼壞事，才會發生這種事？」但過了很久，我才明瞭，世界上並不是每樣東西一定都要有理由，也沒有一定的規則，好人並不一定有好報，在混亂的世界裡是否存在著冥冥之中的秩序，也沒有人能夠知道。在我最困頓的時候，我甚至想放手，讓我的老婆離我遠去，我覺得那時我心裡很痛，放手讓她走的那種愛，反而是很巨大的。我們的關係也不是順順利利，反而是在苦難中成長，在爭吵中了解對方。如果有

人問我說，婚姻的訣竅是什麼，我會回答是「愛」，在經過苦難的淬煉與失去後，才能真正看見愛的模樣。我看著攀附在樹幹上脫殼的蛹，忽然想起了過世的父親，那時擺在靈柩裡的他，也像眼前這副空殼一樣，靈魂

不知道去了哪裡，只剩下空空盪盪的軀殼。我好像也才慢慢懂了，雖然生命是美好的，但生命的美好來自於讓人徹底的心碎，然後在心碎的黑暗深處，看見心底珍藏的幸福回憶。

進階班心得分享

文／暖暖的風

若當時的我心中能夠想起「是好是壞，還不知道」這句話，或許可以避免掉一些不必要的衝突，讓工作任務順利達成。

非常高興能夠參加這次的員工協助進階班，真的是收穫滿滿！老師們所講的話幾乎都讓我印象深刻，並且不停地做筆記！今天想分享郭育志老師的一句話：「是好是壞，還不知道。」這句話讓當下聽課的我，有點啟發的感覺，彷彿瞬間頓悟了什麼，而這句話也讓我聯想到黃智儀老師所講的：「所有的事，都是最好的安排。」

為什麼這句話有影響到我呢？因為我是一個很執著自己想法的人，也許是擇善固執、也許是本位主義的堅持己見。在工作上，這樣的個性更是明顯，甚至曾因此與主管或同仁有過不愉快的工作經驗。若當時的我心中能夠想起「是好是壞，還不知道」這句話，或許可以避免掉一些不必要的衝突，讓工作任務順利達成。

這句話意思是，發生了一件事情，不論這件事讓你心情如何，當下都不需要有過度的反應，因為「是好是壞，還不知道」。而這句

話也讓我將黃老師所講的「所有的事，都是最好的安排」做連結，所有發生的事情，都是有前因後果的，因此不需要過度排斥或是有其他過度的反應。這幾天與家人分享受訓的感想時，講到了這幾句話，讓我突然想起之前曾經因為在工作上無法調動至自己想要的部門而感到沮喪，現在想想，也正是因為當初沒有輪調，而讓現在的我有機會去學習更多不一樣的知識、接觸更多不一樣的人事物。真的是如黃老師所講的「所有的事，都是最好的安排」。

因此，我告訴自己，未來不論在工作上或私底下，遇到狀況時，尤其是會讓我難過、生氣等有負面情緒的事情時，一定要想起這兩句話：「是好是壞，還不知道」、「所有的事，都是最好的安排」，重新調整自己，整理好心情，勇敢面對再出發，並且相信一切都會越來越好。再次感謝這次的受訓課程，讓我受益良多之外，還認識了新夥伴，有不同的見解及看事情的角度，謝謝！

文・照片提供／本刊

轉型 Up 溝通 Hug 108年度員工協助業務觀摩暨 座談會活動紀實



透過專業的心理諮詢，能夠幫助自己釐清雜亂的思緒，
走出情緒陰霾，進而找到生命的答案。

員工協助業務觀摩暨座談會是每年同心園地的重頭戲，來自各方的單位主管及園長園丁齊聚一堂，彼此分享交流學習在同心園地的見聞及感動。今（108）年三場分區觀摩會分別於7月16日、8月16日及10月3日在北部施工處、苗栗區營業處和高屏供電區營運處盛大舉辦。主辦單位為讓來自各方的親朋好友感到溫馨舒適，無不使出渾身解數進行安排布置，從報到處接待同仁和藹可掬的笑容到會場內可愛繽紛的造型氣球、古樸詩意的盆栽及字畫，處處盡是心血結晶。許久未見的老同學、同事，紛紛熱情握手擁抱寒暄，熱絡的談天歡笑聲不絕於耳，盡顯台電一家溫馨和樂的氣氛及人情味。

長官的鼎力支持 孕育出繽紛璀璨的同心園地

今年北中南三場分區觀摩暨座談會，督導員工協助業務的大家長李副總經理鴻洲均親自蒞臨分享指導，給予同心園地支持鼓勵。此外，楊董事長更是在百忙之中參加7月16日及10月3日分別於北部施工處、高屏供電區營運處舉辦之北區及南區觀摩會。楊董事長在南區觀摩會中以過往擔任經濟部次長處理高雄氣爆的經驗進行分享，面對問題時如一開始即具備同理心，許多困難就可以迎刃而解，而這也是同心園地的精神。楊董事長仍記得第一次參加觀

摩會時，許多分享者的故事深刻動人，令他十分感動，其後親自進行分享時，說出一段連太太都未曾聽過的往事，「原來說出來感覺這麼好」。對於同心園地，他大力支持，也鼓勵每位主管及同仁善用同心園地資源。在公司逐步進行轉型之際，楊董事長鼓勵大家從不同角度看待，最終目的是讓公司更加茁壯、更具競爭力。公司目前亦面臨人員大量退離，期許同心園地妥善利用既有之機制及資源，讓即將退休的同仁做好退休生活的規劃準備。

分享能讓苦難減半

本次觀摩會邀請數位同仁分享他們的生命故事，有人分享母親因憂鬱症無法控制情緒並拒絕與他人接觸，經由同心園地轉介專業諮商師後，除自己對於憂鬱症有更深一層的認識外，母親的身體狀況也漸趨好轉；有人分享自己因親人過世悲傷難抑而尋求諮商師協助，進而學習到換位思考並增進對自己的了解。這些人生

中遭遇到的痛苦及挫折，透過專業的心理諮詢，能夠幫助自己釐清雜亂的思緒，走出情緒陰霾，進而找到生命的答案。

銀髮樂活人生4.0講座

為使屆退同仁可充分了解樂齡生活，建立終身學習觀念，今年三場觀摩會皆邀請「社團法人台灣力人關係促進協會」進行專題演講，透過專業師資的教學，以學習單進行人生價值盤點，掌握生涯資產，增加自我認識，並設定未來5年豐富人生的計劃，練習對退休後的生活進行妥善規劃，逐步實現人生目標。

每年觀摩會，藉由不同的主題，透過同仁真摯的分享，總是帶給大家不同的感動與領悟。特別感謝主管們的鼎力支持，更滿心感恩園長園丁們用心的付出。未來我們會努力發掘更多動人的生命故事，同心灌溉出台電百花齊放的同心園地。🌸



文／魏詩潔 彰化區營業處
照片提供／彰化區營業處、彰化縣寶貝成長家園

讓愛！ 有愛無礙！



其實我們沒有管道可以去尋找像家園一樣需要幫助的機構或對象，
有這樣的機會可以讓我們服務、學習，我們也很歡喜。

因緣際會接下了彰化縣寶貝成長家園早療兒童社區適應活動，原想只是擔任家園和公司中間的溝通橋樑，但在籌備以及活動的過程當中，卻讓我不知不覺的比任何人更投入其中。

我的第一場志工學習服務活動

老實說，起初我對於發展遲緩的兒童毫無概念，僅止於知道就是和一般小朋友不同罷了。我的表姊和表妹都在伊甸社會福利基金會服務，承接縣府的彰化縣寶貝成長家園早療兒童服務，妹妹也會到家園擔任志工，每次的聚會總是會聽到他們如機關槍般起勁

地討論這個小朋友多可愛、那個小朋友多好笑，在一旁的我總是無法融入他們的話題，只能靜靜聽著。直到有一天，我的姐妹們詢問我，公司是否能夠提供這群早療兒童社區適應的活動及場地，我心想：「It sounds great！」於是主動向同心園地的園長報告這樣想法，園長也非常的贊成，便展開了我的第一場志工學習服務活動！

因為要提交活動企畫書給主管，為了認識這群耳聞已久的孩子們，也為了瞭解他們實際的日常生活，所以我特地請了半天特休到寶貝成長家園去擔任半日志工。如同幼兒園一般，一大



彰化區處大家長林處長錫儀為活動揭開序幕。

早家長們就把孩子送到家園，讓我感到意外的是，除了不適應的新生會哭鬧之外，其餘孩子的外表就跟我們在家裡、在路上看到的小朋友沒有什麼兩樣，完全正常。但是到了上課時間，你就會慢慢發現，這群孩子們的認知能力有別於一般的孩子，雖然理解能力不佳，但是他們懂得遵守秩序，他們有情緒、會爭寵、會表達，只是用的方式和我們不同而已。

家園的老師們說，有些小朋友從剛開始零反應、一字不語、說一兩個字的單詞，到會和老師們互動，這樣看似簡單的進步，對於這群孩子們來說，就像我們要學會四字成語、三角函數般艱難，但這群社工老師們透過日常的訓練，例如：新郎和新娘的布偶娃娃讓孩子們判斷是男生還是女生這樣簡單的性別認知，不斷的反覆練習，循循善誘引導著孩子們，讓我對這群人的耐心及熱情深感佩服，他們是真心愛護著這群可愛的小天使。

我們很珍惜任何服務、學習的機會

活動前一天在辦公室分裝隔日要發給孩子們的零食點心，和我一起準備的園丁姐姐告訴我：「其實我們沒有管道可以去尋找像家園一樣需要幫助的機構或對象，明天的活動我覺得很棒！有這樣的機會可以讓我們服務、學習，我們也很歡喜。」聽到這樣的話語讓我心中頓時湧上一股暖流，能和這樣的同事一起共事真是我的福氣，原本和姐妹們的發想只是讓孩子們到區處的一樓營業大廳繞一繞轉一轉，簡單的和人群有互動就行了，但長官們卻不這樣認為，他們想的是，無論是有形或是無形的，我們要讓這群孩子們從台電帶些什麼回去。所以我便開始著手構思，如何能夠讓這群孩子們在台電留下什麼樣特別的回憶，也讓台電的同仁們在活動過程中學習到一些什麼，非常感謝我們的長官對於這樣的活動全力支持、不遺餘力！能和這樣的長官在同一單位服務也是我的

1. 邱華龍副處長捐贈社頭好米。
2. 林錫儀處長捐贈支持金。
3. 寶貝們抵達區處一樓營業大廳。
4. 藉由活動設計與帶動，增進這群孩子們與陌生人群的互動。



1



2



榮幸，太太好了！

因著長官們的期待，我們在活動當日特別邀請彰化縣寶貝成長家園的陳雅婷督導到彰化區處八樓禮堂為同仁進行簡報，讓同仁們更進一步認識2-6歲發展遲緩的兒童，也了解彰化縣寶貝成長家園在做些什麼樣的服務。在活動中愛心不落人後的彰化區處大家長林處長錫儀也代表台電彰化區處及彰化縣不動產開發商業同業公會拋磚引玉捐贈支持金；彰化區處同心園地也準備社頭鄉農會出產的好米，一同贈予財團法人伊甸社會福利基金會，藉由這樣難得的機會散播更多的愛與關懷，繼續保持著美好的比鄰關係。

帶著寶貝們一同歡慶端午佳節

因為考量孩子們的狀況，在陳督導進行簡報後才在志工老師們的護送下抵達彰化區處一樓的

營業大廳，進入大廳印入眼簾的是彰化區處漂亮的姐姐拿著餅乾、糖果以及飲料迎接著寶貝們的到來，希望能讓家園的寶貝及社工老師們感受到彰化區處的熱情。進行到萬眾期待的歡樂寶貝慶端午時，一開始便接收到小朋友及大朋友們熱情的回應，大家都摩拳擦掌準備來大展身手。

第一關是立蛋，每位小朋友手上拿著一顆雞蛋，一位社工老師或是志工及一位區處的同仁們組成一隊，總共分成十五組進行立蛋活動，準備好了之後宣布立蛋開始，原先預期不是在端午節當天的午時，蛋應該是立不起來的，沒想到我們的愛讓立蛋活動無障礙，不到十五分鐘的時間，十五組中有五組竟然立起來了！這就驗證了立蛋不一定要在端午時節（只要雞蛋與平面有摩擦力就能立起來唷）；第二關是要讓孩子們配戴企鵝造型香包一由彰化區處園丁姐姐一針一線手工縫製而成的，還有孩子們最



3



4

喜歡的造型氣球手環—也是彰化區處最厲害的氣球達人手工製作，裡面包含了滿滿的愛與期待，希望小朋友們可以健康、平安、快樂的長大；第三關是摺紙飛機，讓大朋友帶著小朋友一步一步摺出不同造型的紙飛機，同時回味遺忘已久的童年時光，也暫時拋開工作及現實的煩惱，進而療癒淨化身心靈，緊接著就是看看誰的飛機飛的最遠囉！

準備好了嗎？手舉高高，準備發射飛機，1！2！3！Yeah！現場不管是大朋友還是小朋友都玩的不亦樂乎，意猶未盡要求再來一次呢！同心園地也準備了精美的小禮品送給與會的小朋友們。這次的端午慶祝活動就在粽子飄香味、開心的大合照以及孩子們歡樂的嬉鬧聲中順利

圓滿的完成了！

意義非凡的一天

很開心能夠順利的完成這次的交流，藉由這樣的活動設計與帶動，增進這群孩子們與陌生人群的互動，幫助他們更快適應社會，早日回歸一般幼兒園，與同儕共同學習相處，而我也透過這樣難得的機會，學習到如何去觀察、服務特殊的孩童，更可貴的是雖然和我的姐妹身處不同的職場單位，卻能一起完成這樣如此有意義的活動，對我來說，是一份十分難忘的體驗及回憶。最後，僅以此篇文章，獻給圓滿成就這個活動的所有人！謝謝你們！因為你們，讓愛！有愛無礙！

這次端午慶祝活動就在粽子飄香味、
開心的大合照以及孩子們歡樂的嬉鬧聲中順利圓滿的完成了！

文・照片提供／賴亭瑜 台中區營業處

從慶祝母親節到 愛護大地之母



致贈喜憨兒基金會「希望種子罐頭植栽」，
祝福同仁母親節快樂，給予同仁相當大的驚喜。

108年4月份同心園地工作會議，園長、協助員們熱烈討論今年的母親節要如何祝福同仁。郭處長芳楠提到，以往母親節往往是致贈同仁康乃馨，希望大家能夠提出更有創意、更具意義的方式；園長提到近日台中區處的一樓有做許多綠化措施，許多人都稱讚有加，若能結合環境綠美化，必定更有意義。

於是大家集思廣益，我們希望將對母親節的慶祝，延伸到對孕育我們的大地之母（Mother Earth）的關懷，今年的母親節致贈同仁「喜憨兒基金會」的產品「希望種子罐頭植栽」，取代康乃馨，可以淨化空氣、美化環境，也可

以做公益，善盡本公司企業社會責任。

出發！發送希望種子

108年5月9日下午1點，也就是母親節前夕，由郭處長芳楠、岳副處長小娟領軍，帶領協助員們至各部門致贈喜憨兒基金會「希望種子罐頭植栽」，祝福同仁母親節快樂，給予同仁相當大的驚喜。岳副處長仔細解說澆灌的方法，郭處長更加碼舉辦「誰是愛心綠手指大使競賽」活動，鼓勵同仁用愛心澆灌希望種子，於兩個月後舉辦評比，選拔出本處「愛心綠手指大使」並予以獎勵。



1. 郭處長芳楠帶領同心園地致贈母親節希望種子罐頭植栽實況。
2. 「誰是愛心綠手指大使競賽」活動，榮獲冠軍的茂盛植栽。

1

誰是愛心綠手指大使？

鼓勵大家充滿愛心栽培希望種子，請本處同心園地舉辦「誰是愛心綠手指大使競賽」活動，並組成評審委員會，在108年7月5日於本處同心園地評比誰的「希望種子罐頭植栽」生長得最為茂盛美麗，得獎者可獲得獎金。參加競賽的植栽分成兩組（第一組為九層塔、薄荷及鼠尾草，第二組為其餘品種植栽），每組選出第一名1位（獎金2000元）、第二名2位（獎金1000元）、第三名3位（獎金500元）。因同仁熱烈參與，悉心培養希望種子，罐頭植栽都成長地蓊蓊鬱鬱，難分軒輊，最後出現同分的選手，因此各組第三名增額為各組4位。

從慶祝母親節到愛護大地之母

本次活動有幾個特色：

- 1.精心挑選有特色母親節禮物，給同仁驚喜。

- 2.處長、業務副處長親自帶領同心園地致贈禮品，以滿滿誠意關懷同仁。
- 3.植栽比起花朵更能綠化環境、淨化空氣的效果，且讓同仁能夠動手栽種、愛護地球。
- 4.舉辦「誰是愛心綠手指大使競賽」活動激勵同仁用心栽培希望種子，增添上班的樂趣。
- 5.向「喜憨兒基金會」購入產品，能幫助弱勢、做公益，且喚起同仁的愛心外，也能夠為公司企業社會責任盡一份心力。
- 6.本次活動也獲得網路新聞媒體關注（如聯合新聞網、Pchome新聞），於台中區處Facebook粉絲團也有貼文露出，盼能提升公司正面形象。

從一個每年都應該慶祝的例行節日，轉變成一連串系統性有意義的活動；從感謝每位媽媽的辛勞，轉變成愛護環境、大地之母的心意，本處同心園地關懷同仁的同時，也盼能夠與時俱進、不斷成長。🌱

文・照片提供／何孟親 新營區營業處

秋意漸濃 舉頭望明月，低頭吃烤肉 活動紀實



大家一邊享用著美食佳餚，一邊交流工作心得與分享近況，
現場氣氛十分融洽。

一年一度的中秋歡樂時光又來了，為連絡區處、服務所同事間情誼、增進彼此身心健康及紓解日常上班緊繃的情緒，新營區營業處電力工會62分會、同心園地以及福利會聯合舉辦這次的大型烤肉聯誼活動。

當日傍晚天氣涼爽，雖偶有大雨，但仍不減大家對於今日活動參與的興致。為使同仁間更有參與感，62分會的秘書團隊及同心園地的園丁們一同召集了許多熱情洋溢的工作人員及59期新進的學員們，於區處線路工作班前集合後，便開始由總指揮發號司令進行場地布置、用餐區及攤位的擺放，經過事前多次討論、沙盤推

演，從桌椅位置的擺放到進行食物擺盤及餐點放置等相關事宜，要特別感謝一群工作人員願意這麼熱血無私的幫忙，才能使今日的烤肉活動順利舉行。

開始今晚的美好時光

活動約從17點20分開始，大家陸陸續續地到來，由我們工作人員安排入座後就正式開始今晚美好的佳餚時光囉！當然，62分會的秘書團隊及同心園地的園丁們安排了精彩的表演橋段，首先邀請我們新營區處的大家長蘇處長德來、電力工會62分會張常務理事璫云、電務副



1



2

1. 現場有熱騰騰的現烤披薩可以享用。
2. 原住民的烤豬風味料理讓大家印象深刻。

處長黃副座文仁分別為我們致詞，藉由這次的活動，張常理特別向大家分享這幾年的的心路歷程，自從加入工會這個團隊之後，發現每個人都是兢兢業業、如履薄冰，62分會的每位幹部總是秉持「做事不追求最好，而是更好」的信念，當自己認為已經達到最好的時候，那麼說明你已經無法進步了，只有追求更好，才能不斷的超越自我、突破自我。

未來即將面對組織轉型等的重大變革，如果說我們是一艘船，那麼電力工會所扮演的角色就是領航員，而會員就是舵手，只要大家都能夠同心協力，必定可以乘風破浪到達任何想去的地方，希望各位可以繼續力挺電力工會，讓我們一起爭取「更好」的勞動環境！

在此，很感謝長官能夠大力支持本次的活動，才能讓這次大型的烤肉活動順利的舉辦；另外，也很榮幸能邀請到我們大台南的兄弟區處

許處長墩貴蒞臨，為我們的晚宴增添一縷星光。在大快朵頤前，先由我們62分會的蔡秘書長帶領三位線路課同仁，進行以中秋吃烤肉為主題的KY活動，美食當前仍不忘宣導工安最基本的TBM-KY，詼諧幽默的短劇及其表演方式使現場同仁各個捧腹大笑，爽朗的笑聲此起彼落，而我們62分會團隊亦於歡樂氣氛中將今夜晚會進行時所應該注意的事項及活動內容透過表演介紹給大家。

令人食指大動的美食佳餚

在歡樂時光中，參與的同仁及眷屬們各自享用著美食佳餚，有上回在舉辦迎新活動時獲得現場佳評不斷的原住民特色美食：烤全豬和勇士雞，其他還有自助式的Buffet、湯品、水果及飲料、甜點等各式各樣的食材，其中最特別的還有爾尼窯烤披薩餐車於現場現點現做的熱騰騰披薩，以及62分會朱理事富玄為了這次中



期待下次再聚會

活動接近尾聲時，大家便開始進行場復，透過這次的烤肉聯誼活動，同仁間可以互相交流工作經驗、互相成長並且建立團隊合作情誼及凝聚區處同仁間的向心力；同時也因為眷屬的參加，而能增進彼此之間的感情及增加親子關係間的互動，為這場活動畫下完美的句點，未來新營區處62分會、同心園地及福利會亦仍將持續辦理相關的活動。

秋節活動提供了客家鄉親的傳統搗麻糬器具，以搗麻糬DIY的活動來應景，大家玩得不亦樂乎，除了可以動動筋骨外也可以吃到自製的香Q麻糬。

另外，我們今天的攤位還不只是這樣喔！隱藏版攤位就在不遠處，由我們57期兼具帥氣又美麗的調酒師宋如易以她的專業上場為大家服務，各式各樣的繽紛調酒，讓大家細細品味也好好地將平日的壓力放鬆；於此時此刻的大家一邊享用著美食佳餚，一邊交流工作心得與分享近況，個個吃得津津有味且非常幸福滿足，現場氣氛十分融洽。

最近這些年來，區處有許多新進的同仁，62分會總是義不容辭的配合辦理許多大大小小的活動，希望藉由這次的中秋烤肉活動可以讓新進同仁能在最短時間融入這個溫暖又幸福的大家庭，同時也能專注在工作上及學習上；台灣電力工會62分會理事會團隊及同心園地園長暨全體園丁，在此敬祝大家：中秋佳節愉快，闔家平安！



「金鳩，身綠，嘴、足紅，一名金佳」

美麗翠翼鳩育雛

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



為提升基層主管與新進人員間良好溝通，總管理處核能發電系統同心園地於108.9.26舉辦基層主管成長團體，藉由專業心理師的引導及參加成員間的討論，啟發基層主管在職場上關懷同仁、增進職場氣氛，同時維持自身身心健康。



為增進同仁身心健康及緩和壓力，總管理處財會資源系統同心園地於108.10.19舉辦「密室脫逃」活動，透過腦力激盪及體驗共同解謎樂趣，增進同仁間情誼與合作默契。



員工協助業務花絮



為增進同仁對失智症的認識，**第二核能發電廠同心園地**於109.9.5舉辦「失智守護天使課程」講座，講師表示可透過人際互動、培養興趣及運動習慣、控制三高及飲食攝取、避免頭部受傷的方式，有效減緩退化速度，使老年生活能自理。



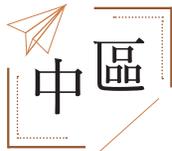
綜合施工處同心園地於108.9.6辦理培養個人魅力與建構良好人際溝通之專題講座。講師以自身經驗分享並透過測驗協助同仁找出自己的強項特質，並介紹「主動-建構式回應（ACR）」的對話技巧，改善人際溝通摩擦。



台北市區營業處同心園地於108.9.12探訪「中華民國社區重聽福利協會」、「財團法人天主教失智老人基金會」、「台北市惠盲教育協會」、「人安創世基金會」及「財團法人羅慧夫顏顏基金會」，並分別贈予慰問金，展現社會關懷。



花東供電區營運處同心園地於108.9.16辦理同心園地跨單位交流及網球邀請賽，與會單位另有東部發電廠及花蓮區營業處，彼此分享推行One Section One Family與關懷同仁之作法與心得，並進行趣味網球賽，增進彼此間的感情。



員工協助業務花絮



新竹區營業處同心園地於108.9.10舉辦「柚見中秋～嫦娥慢飛」義賣活動，由蔡處長蓮州帶領，集結全處同仁的愛心，踴躍購買慢飛兒產品，一同送暖至慢飛兒庇護工場，助人樂己，活動現場十分溫馨！



苗栗區營業處同心園地於108.9.21與職工福利委員會及電力工會第51分會共同在後龍台灣水牛城舉辦郊遊烤肉活動，邀請同仁攜家帶眷、前來參加，場面十分歡樂，不僅促進親子關係，也活絡同事間的情誼。



為提升同仁服務精神，並對社區營造、社會企業等跨領域發展議題有更進一步瞭解，台中區營業處同心園地於108.10.2邀請台灣國際志願服務交流協會創會理事長吳英明博士舉辦「企業的社會價值鏈結」專題演講，帶給同仁不一樣的看法。



各單位同心園地的運作方式不盡相同，都有自己的特色。南投區營業處同心園地於108.10.3赴彰化區營業處同心園地進行訪問交流，觀摩園地運作，並安排座談會進行意見和心得分享，彼此相互學習、收穫滿滿！



員工協助業務花絮



屏東區營業處同心園地於108.9.12辦理義賣同仁捐贈物品活動，由胡處長忠興率先拋磚引玉捐出義賣物品，並獲得其他同仁熱心響應捐贈或購買。本次義賣之收入皆全數捐贈慈善機構，充分展現同仁關懷弱勢族群的心意。



為了協助已婚同仁營造優質、和諧的家庭環境，輸變電工程處南區施工處同心園地於108.9.4~25邀請財團法人張老師基金會高雄分事務所陳婷婷老師辦理「寫自己的婚姻劇本」心靈成長團體。參與的同仁們在活動中皆獲益良多。



在得知單位有同仁感染A型流感後，尖山發電廠同心園地於108.10.4邀請湖西衛生所護理師向同仁宣導A型流感的預防與治療。期藉由詳細的解說，讓大家做好自我防護及健康管理，共同努力消滅廠內的流感病毒，營造快樂健康的工作環境！



為連繫同仁間情誼，並配合福利會勞教班成果驗收，大林發電廠同心園地於108.10.19聯合福利會舉辦卡拉OK社勞教班成果驗收聯歡會，邀請同仁與眷屬同樂，切磋歌藝之餘也準備餐點讓人大快朵頤，氣氛十分熱鬧歡樂！

文／本刊

遠離 性騷擾 心解



Q

園地好，我是園長，最近單位內有發生疑似性騷擾案之爭議，已告知當事人申訴管道供其申訴參考。據瞭解，雙方爭議內容係認知差異，非蓄意及惡意之行為，而性騷擾的定義好像是以當事人主觀感受不舒服，就可以申訴，想請問如何協助同仁拿捏分寸，避免引發性騷擾事件，以維持職場尊重與和諧呢？

A

園長好，謝謝您的提問！公司近期有許多新進員工，對於自身權益主張及界線更為明確，在受訓期間特別強化性別意識觀念及申訴之權益，部分同仁觀念和行為尚未改變前，仍可能會有性騷擾申訴個案的發生。部分被申訴人也會反應係誤踩地雷而大喊冤枉，雖非被申訴即表示案件成立，但對於人際關係及組織氛圍之影響甚鉅，故如何遠離性騷擾，協助同仁避免惹禍上身，確實是一個值得關注的議題。

依性騷擾的涵義，是由被害人，而非由加害人
之立場加以認定，如該行為於客觀上對被害人
已侵犯或干擾其人格尊嚴、人身自由或正常工
作表現時，即構成性騷擾。性騷擾在實務判斷
上，均以個案審查，依據性別工作平等法，性
騷擾之認定，應就個案審酌事件發生之背景、
工作環境、當事人之關係、行為人之言詞、行
為及相對人之認知等具體事實為之。因此當彼
此間存在認知差異時，常會發生被申訴人強烈
否認，且各說各話的情形。雖說依據相關規定

及判例，無法明確定義何種行為一定構成性騷
擾，但有些原則還是可以協助同仁做為判斷依
據，避免無心造成別人不悅的感受，甚至成為
被申訴的對象。

真實案例分享

以下特以公司曾發生之申訴個案來提醒本公司
各級人員，希望同仁能夠引以為鑑，避免重蹈
覆轍。

一、言語騷擾

- 新進同仁A男在與同期B男閒聊笑鬧時，因B男撐大眼睛，A男覺得像牛眼而問B男：「你牛眼喔？」但B男誤聽反問：「你說馬眼嗎？」，A男進一步詢問其同期C女是否知曉「馬眼」意涵，在場人員哄堂大笑，其氛圍致C女感受不舒服，後查相關資料瞭解馬眼意涵後認為具針對性，C女憤而申訴。

二、肢體騷擾

- 資深同仁D男在業務上與新進同仁E女往來時，會有將身體貼近對方的情形，E女平日即對D男感受不佳，加上一次在走廊上有肢體擦肩碰撞，E女倍感不舒服憤而申訴。
- 資深同仁F男在坐交通車時，以拍打及撫摸頭部方式呼叫新進人員G男，致G男感到不舒服，憤而申訴。

三、過度追求

- 資深同仁H男以關心及行動表達持續追求新進同仁I女，I女因怕破壞關係，雖已表明已有男友，但仍偶爾會接受H男餽贈之點心。一日H男因想進一步確認彼此關係，邀約I女至公司頂樓表白，I女拒絕而想要逃離，H男因一時失去理智強拉對方，致I女強烈感受到恐懼及被騷擾而提出申訴。

同心心解：謹言慎行 察言觀色

上述案例，有些輕微，有些嚴重，部分成立，部分不成立，但共通點都是跟人與人之間之界線拿捏有關。部分案例是說者無心，聽者有意；

做者無意，受者委屈。在接受處理調查時，常發現雙方其實平時關係還算友好，也同時能感受被申訴人之悔恨歉意及申訴人之氣憤委屈，但當案子走向申訴時，彼此的關係就是「回不去了」。其實避免性騷擾行為很重要的關鍵是謹言慎行及察言觀色。有些話或行為對誰都說不得做不得，像性要求、公開場合觀看不雅照及碰觸他人敏感五部位：嘴、胸、腹、臀、大腿等。有些員工常習慣在公開場合開黃腔或藉故碰觸拍打其他人（吃豆腐）。為避免引發爭議，職場上最好避免論及性相關議題之言行，對象不只限定是異性間，同性間也應避免。

察言觀色的部分，則要請同仁眼睛放亮，當自身言行讓人面露不悅時，應立即停止或道歉，並避免再犯。而任何肢體碰觸更是盡量避免，以免引發爭議及誤會，尤其是男女間的試探追求行為，更應謹慎拿捏分寸。

在此提醒被騷擾者，在碰到他人使自身不舒服的行為時，最好在第一時間就勇於拒絕，或運用line等通訊軟體表達不歡迎的意思（留下紀錄），也盡量避免與異性單獨相處。因為該行為是否受歡迎或有無違反被害人意願，是性騷擾認定之主觀要件。在調查實務上，發現有些個案在未立即明確拒絕下，相對於明確表達拒絕之個案，的確會遭致愈來愈嚴重的騷擾行為。而明確的拒絕、第一時間說不，除了能自保外，也是申訴時，極為有利的證據。感謝園長的詢問，因為您的關心，讓更多的同仁更清楚瞭解界線與分寸的拿捏，期許藉由大家一同學習，可以讓台電成為尊重、友善和諧的工作環境。 

苦樂留言板

一位擔心部屬的中階主管

編輯先生：您好！

我是單位的中階主管。為了因應退休潮，近年來公司大舉進用人力，我們單位補充不少的新血，我管理的部門也有活水湧入。人力的不斷補充，對我們來說著實是一大助益。看著這些新進同仁們，就好像看著我的孩子，對他們在公司的表現，有著深厚的期許。我也盡力配合基層主管和我指定的導師們，希望可以幫助這些新進同仁盡快適應現在的工作，把我們的畢生所學、核心業務全部都學到，持續推展公司業務。大部分的新進同仁也都努力學習，也因為年輕，上手的速度很快，讓人感到欣慰。

但是在這欣慰當中，還是有一絲絲的擔憂，這絲擔憂來自於我們組的一位新進同仁。進單位的時候，在同期之間他顯得格外的安靜。雖然說學得稍微比其他人慢一點，倒也在全組的協助與引導下有所成長，在順利通過了考評後，正式成為我們的一份子。

不過，好景不常。最近覺得他的工作表現好像越來越差，交辦的業務一再拖延，大錯小錯一堆，也很常請假。雖然有跟他的同期談過這件事情，但因為他跟其他同期較少往來，他們也只是稍微耳聞他因為家裡的狀況心情不好，也隱約知道他和原本的女朋友分手。後來我也陸續跟他的基層主管和他的導師討論，也多次找他談天。可能是因為我們跟他是上對下關係，還是因為和他年紀差了一大截，不懂得他的語言，面對我們關心，他永遠都沉默以對，頂多回個「嗯」字，讓我們面面相覷、無言以對。

對我們來說，只要他願意努力，他會是一位很棒的員工。我們都很願意幫助他，但現在他的反應卻讓我們完全不知從何協助起，加上因為他常缺勤，影響到我們全組的業務推展及績效，使同仁也因為要分攤他的業務而叫苦連天。請您提供一些建議，讓我們可以幫助這個年輕人回到他原有的最佳狀態！

一位擔心部屬的中階主管 敬上

“ (南區) 輔導內容 ”

一位擔心部屬的中階主管：您好！

公司正處於退休潮期間，所以已有多數主管面臨與你雷同的困境，因新世代的價值觀，及面對工作的態度是主管帶團隊工作上的困擾，人資處亦不斷有類似案例來請各單位園地提供輔導建議。從您的來信中我們已感受到您對屬下的期許與用心，您如此的愛護同仁並請園地提供建議，在此先要以同心園地的角色感謝您。本處主管與園丁經討論後，對您的問題提出以下的意見，希望能對您有所幫助。

尋求心理諮詢轉介資源

案例有點似曾相識，只不過主角換成您這位中階主管，建議您善用貴單位的園地協助員及使用本公司員工每人每年度8小時由公司付費之轉介服務。藉由專業人員提供管理諮詢，甚至可經由您鼓勵新人運用諮詢服務解決困難，期能幫助員工走出情傷度過低潮並恢復原有之最佳狀態。

運用One Section One Family

可以藉由定期組（課）務會議或其他聚餐活動供大家分享一些觀念，來切入他與大家的共同的話題，除了工作之外也可以利用天南地北閒聊或聚餐時吃吃喝喝來卸下其心防，其實部門之間就是一個團體，個人績效逐步累積成團體

績效。如果能建立歸屬感，便能借助團體的力量來幫助其重新振作從困境中走出來，認識自己、了解自己並接受自己，讓他知道還是有人關心他的，他並不是自己一個人。

鼓勵下屬多參加社團活動

自古以來，人類大都是群居動物，應該無法離群索居自絕於團體之外，多多認識新朋友一定有益處，所謂「三人行必有我師焉」，除了可以瞭解各領域的專業外亦能開拓眼界，進而找到志同道合的朋友甚至是伴侶，相信久而久之就能忘掉與女友分手的不愉快。

參加「主管關懷及敏感度」座談活動

公司相當重視基、中階主管與基層同仁對彼此關懷的技巧，及對同仁的敏感度，與溝通技術等，故邀集相關專家前來舉辦教育訓練，對於溝通技巧及角色定位有些研究，建議您可以多參加「主管關懷及敏感度」座談或相關活動，希望對您與下屬的溝通方式能有所幫助。

最後，要提醒您，如對下屬因常缺勤有「恨鐵不成鋼」的感覺，則要先包容他且與他溝通，因現在年輕人對於說教式的「訓示」可能無法聽得進去，除了多鼓勵、少責罵外，要展現關心和親和力，相信您的下屬即可感受到想幫助他的真心誠意。祝您早日走出擔心的心情，團隊工作一切順心！

南區施工處同心園地全體園丁 敬上

“ (中區) 輔導內容 ”



一位擔心部屬的中階主管：您好！

您所提及的這位同仁，工作表現與業務工作都差強人意，事實上「期望」與「現況」是很難達到一致的；一般來說，如果能夠做出合乎預期的成果，就算是合格了。若這位同仁只做到這個程度，接下來也不容易接受具挑戰性，或是感到有價值的工作。

人們最常犯的錯誤就是「預設」，在一無所知的情况下，就無須揣測及預設，在此情況下最好的方法就是觀察。而觀察的方式就是多接近該同仁的工作環境，藉由走動管理時機，看看同仁辦公情形及現場作業；也可由機械設備的操作與維護，了解同仁對機械設備的專業程度，與業務的熟悉近況，判斷該員工的專業能力、工作態度與團隊向心力，是否和你當初所預設的情境雷同。

信任多來自親近，凝聚部門同仁間的向心力，拉近與員工的距離，增進彼此間的信任，自然而然員工願意自己表達目前的情境，是否需要旁人的協助等等。工作場所的人際關係，通常是競爭與成長的原動力，良好的競爭可以培養優秀基層主管及現場領班，惡性競爭會導致部門間的不協調；公司近年推動「One Section One Family」亦即是以此為宗旨，由上至下以及由下至上，讓同仁之間彼此關懷、互相協助，達到一組一家的目的。

至於該員常請假的問題。應要求該員工事先提出，「請假主動告知是義務」是員工基本觀念，並說明請假細節。想要請幾天假，為什麼要請假，自己手頭的工作有哪些需要同事幫忙的，都要事先或者及時說明，以免給同事帶來工作上的不便，甚至引起工作上的失誤。最好請先弄清楚員工請假的動機是什麼？是不配合你的管理；還是確實有事情處理。

要了解清楚這些內在原因，才能有辦法解決的，否則無從下手。但過於強硬的手段會使員工偏離工作重心，而太過於放鬆容易讓員工變懶散或者成為常態。因此沒有必要刻意去討好員工而有來請假你就批假，為了某一個員工的個人感受而讓步，帶來的是後續管理的複雜化和更大的難度，最後傷害的還是整體部門的向心力。

兩性情感的問題。畢竟男與女不僅生理、心理、認知、表達因性別不同而有極大之差異，很難以一己之觀念提供建議，建議可參考公司「員工協助方案轉介作業服務規範」內容，提供該員工「兩性婚姻」的轉介服務，經由專業人員的分析與引導才是最佳的方式。

以上提供一些意見供您參考，希望能對您有所助益。

苗栗區營業處同心園地全體園丁 敬上

“ (北區) 輔導內容 ”

一位擔心部屬的中階主管：您好！

這樣世代溝通的案例，其實常常發生，您不用緊張，每個人都有自己的壓力情緒，而隨著年齡的增長，許多心煩事稍微能自我內斂吸收，至於年輕人較缺乏經歷及轉化情緒的能力，如果您能給予多一點耐心、關心及同理心，相信他們能體會您的苦心。那要怎麼進入年輕人的內心世界呢？經過我們團隊的討論為以下3要件：

現在的年輕人最不喜歡被「碎碎念」，您需要用年輕人的語言及態度來跟他們相處，如果他不願意說他所發生的事情，那也不用急於一時，請耐心的等待他，或者分享自己或他人的故事，讓他藉由別人的分享回饋，了解事情也許是有解方的，就算是無解的情緒，總是會過去。

另外也要讓他清楚知道，上班的首要任務就是把工作完成，當然家家有本難念的經，每個人所遇到的事情都不一樣，遇到挫折及不順心，還是要想辦法打起精神來，也不用急著去糾正「你不應該有這些感受」，每個人都是獨立個體，在同一

個工作環境上班，大家都必須互相尊重才能產生良好的互動。隱私是大家很在意的一件事，尤其是現在的年輕人，也許他想跟您分享他的心情，但又怕被講出去導致全處的人都知道他所發生的事情，所以當您要給他關心的時候，請記得「低調低調再低調」，在人多嘴雜的辦公室給予你所認為的關心，對方反而會覺得是種壓迫，不管是朋友、家人或是同事間都該保持一定的距離。

根據維基百科對於同理心（英語：empathy）的定義（或稱換位思考），是一種將自己置於他人的位置、並能夠理解或感受他人在其框架內所經歷的事物的能力。同理心與同情心並不相同。同理心指能夠站在對方立場設身處地思考、於人際交往過程中能夠體會他人的情緒和想法、理解他人的立場和感受，並站在他人的角度思考和處理問題。

所以對於他跟您講述的心事，請專心傾聽而不加入指責以及個人的批判或說教，這些人與人之間的微小互動就會產生連結，進而產生信任，慢慢累積之後，相信你們的互動會越來越好。最後，公司另提供每位同仁每年8小時專家諮詢服務，如有需要園丁亦可協助轉介服務。

財會資源系統同心園地全體園丁 敬上

結語

身為中階主管，面對新進同仁工作適應不佳的狀況，在這世代交替的時刻，要同時妥善分配工作、關心同仁身心狀況、達成有效溝通、維持組織內部穩定及和諧，都是十分不容易的事。本案援例三篇，另提供總管理處核能發電系統；台北南、桃園、新竹、台中、彰化、南投、嘉義、台南、鳳山、新營區營業處；林口、第一核能發電廠；嘉南供電區營運處；中部施工處等單位園丁之建言供參考，期能協助主管找到解決的辦法，既能成功協助同仁解決困難，又能共同營造和諧的工作環境！

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。

「放棄」才能健康：學會懂得調整你的自律神經 ①

作者：小林弘幸

出版社：天下雜誌

您知道嗎？您現在需要的可能不是就醫，而是，懂得「放棄」的勇氣！長期讓自己處在憤怒、懊悔、不安……等的負面情緒下，自律神經將會失調並導致精神上及肉體上都出現極大的問題，而唯有「放棄」，才能重生。

本書共分七章，由日本順天堂大學醫學部教授小林弘幸所撰寫，為研究自律神經的第一人。小林弘幸醫師提出「放棄」的心法，認為負面的情感，是自律神經的大敵。因此學會懂得「放下」，失衡的自律神經將立刻獲得回應。



①



②

有些事， 這個月你不能錯過……

醫學瑜伽解痛聖經 ②

作者：謝明儒

出版社：三采

明星模特兒圈瘋傳、國內外企業名人爭相預約！治癒台灣、歐美、東南亞、中國世界各地疼痛患者！長達20~30年的疼痛重症者，不必打針吃藥都有機會痊癒！這是第一本融合「運動醫學」+「醫學瑜伽」的疼痛自救全書動作簡單易學，連95歲阿嬤都能做。

肌肉解剖圖+激痛點位置圖，有助伸展到更深層的肌肉筋膜顛覆傳統、精準對症、量身打造36式瑜伽動作。鍛鍊肌力不足處及核心肌群，打造最佳防護層，活絡筋膜、帶動氣血循環的深層呼吸。

最活力的老後 ③

作者：布魯斯·葛里森

出版社：啓示

歐嘉奶奶77歲才開始運動，到95歲打破32項世界紀錄！為什麼年近百歲的她可以一百公尺跑20秒，才50歲的布魯斯卻已經身材走樣、忘東忘西、跑幾步就氣喘吁吁？

歐嘉奶奶究竟做對了什麼？她身上有什麼我們能夠學習之處？是什麼樣的人格特質與生活習慣，讓她越活越年輕、越老越快樂？

本書不僅探索老年醫學的新知，更重要的是分享歐嘉奶奶面對熟年的心態與信念，並提出九項生活守則，增加我們的生命力、壽命和幸福。

偵探伽利略 ④

作者：東野圭吾

出版社：皇冠

冷靜睿智，優雅有禮，做起研究有條不紊，解決難題氣定神閒。他是眾人眼中的天才，警方也甘拜下風的名偵探，一個純然「理性」的特別存在。

「伽利略」系列橫跨了東野圭吾寫作生涯的黃金20年，堪稱東野圭吾最具代表性的作品。

在本書中，「湯川學」這個宛如東野本人化身的角色初次登場，透過每個離奇的案件，他從一開始單純追求理性解謎的樂趣，最終到對於人性難題的思考與探索，而走出大學實驗室的破案天才，也進化成為更有感情以及更貼近我們的「人」。



③



④



⑤



⑥

對於每天庸庸碌碌的生活，感到疲乏和無力嗎？這時你需要來一部電影，或補充一本書籍，讓這些精神糧食飽滿你的心靈，趕走空虛的時刻！

我的嗶嗶老師 ⑤

導演：西德斯馬拉特拉

演員：拉妮穆科吉

立志當老師的奈娜，準備在教育界大展雄威，無奈她有個無法隱藏的「小」缺陷，嗯，或許也沒那麼小。

從小深受妥瑞症所惱的她，一路因這個隨時就會展露症狀的疾病被嘲笑被誤解，即使長大後情況依然沒有好轉。在歷經第18次的教師面試遭拒後，絕望之際，她終於在自己的母校找到全職教師的工作，但她被分配到全校唯一的災難班—集結了最頑抗、最調皮，永遠都在惹麻煩的問題學生。她決定拿出畢生都在為自己缺陷戰鬥的精神，讓她的學生能排除一切的歧視與艱難，發掘自己的潛能。

DVD

幸福綠皮書 ⑥

導演：彼得法拉利

演員：維果莫天森、馬赫夏拉阿里

琳達卡德琳妮

英文片名「Green Book」源自20世紀60年代美國一本專為黑人出版的「綠皮書」，記載全美各地「黑人友善」場所，如餐廳、飯店、加油站等。

本片以此為時空背景，講述知名非裔美籍鋼琴家唐（馬赫夏拉阿里 飾）準備前往南方保守地區巡迴演出，為了人身安全，他雇用一名義裔美籍保鏢東尼（維果莫天森 飾）當司機，原本互看不順眼的兩人，最後漸漸放下對彼此的偏見，發展出一段超越種族、膚色、階級和社會藩籬的動人友誼。

圖片由勁藝多媒體提供

DVD

久石讓的世紀音樂饗宴

指揮及鋼琴演奏：久石讓

演出樂團：倫敦交響樂團

為日本以及亞洲等首屈一指電影鉅作配樂的金獎音樂大師久石讓，集結樂迷所票選出的音樂生涯人氣代表作，不僅自身親自鋼琴演奏，並指揮世界最頂尖的倫敦交響樂團演奏出「舉世聞名之久石樂章」！為何將此精選輯命名為「Melodyphony」呢？結合Melody與Symphony的造語，一直以來音樂大師與頂尖導演合作，因而激發出一篇又一篇令人激賞的配樂作品，但配樂作品也受限於影像的長度，希望讓普羅大眾能單純以音樂欣賞角度來聆聽一首首美好的旋律，沉浸在大師的琴音與Symphony的Melody合諧奏鳴中。

註：本片因故無法取得圖片

DVD



新 婚 小 語

文 · 照片提供/余沂蓁 綜合研究所

八千里路 雲追月
細細數步 終相隨



寶 寶 園 地

文 · 照片提供/吳心怡 企劃處

弟弟，平安快樂快快長大～

婚友資訊

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）退休後收入越多，達成財務自由。

興趣：理財、羽球、無不良嗜好。

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：0965-107201

402 廖先生

民國80年次，170公分，68公斤，大學畢，現為新北市政府交通局員工。

興趣：旅遊/運動/觀星。

徵有正當職業之未婚女性。

聯絡人：廖先生

電話：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

404 詹先生

民國80年次，172公分，68公斤，大學畢，現為台電電機工程師。

興趣：旅遊/打籃球/看電影/書籍閱覽。

徵80年次以後出生，身高158-165公分，為公務人員、學校教師或國公營事業員工、身心健康、溫柔、開朗之未婚女性。

聯絡人：詹先生

電話：07-6424102、0977-066863

編號398以前之資料及「婚友資訊」表格置於同心園地網頁服務資訊項下，歡迎查詢及下載。

同仁對調服務信箱

編號	年齡	現在服務單位／職位名稱	調區	學歷
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
1301	31-40歲	屏東區營業處/計劃專員	高雄（高雄區營業處/鳳山區營業處/高屏供電區營運處/南部火力電廠/南施處）	碩士
1302	31-40歲	大甲溪發電廠/電機工程師	彰化區營業處	大學



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

備註：

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

※註：編號1292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500~2500字；也歡迎用畫或用鏡頭傳達，踴躍投稿照片，稿酬從優。

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！

187

期

專題
故事

悠閒

109年3月號／109年2月5日截稿

俗話說：「偷得浮生半日閒。」在如此繁忙的生活裡，能夠偷點時間，悠哉地坐在沙發上，讀點小說，啜飲咖啡，多麼愜意。用輕鬆的心態淡然生活中的煩悶，用輕鬆的心情面對沉重的生活。步入社會多年，曾被步調極快的生活壓力追著跑，讓自己的生活品質降至谷底，直到最近，才學會在工作忙碌時，停下腳步，靜心思考，到走廊走走或是到茶水間稍作休憩，緩解工作帶來的緊湊感，讓自己也可以在短暫的休息時間裡品味、探尋慢步生活，如同桂綸鎂在7-11咖啡廣告中所詮釋，讓自己的生活多點悠哉，少點沉重。

187期的同心園地徵稿，邀請大家分享自己生活中的悠閒小方，讓大家可以暫時忘卻生活所帶來的壓力，享受片刻的寧靜；也讓大家在上班時，利用短暫的靜心時間，享受片刻的悠閒。

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！

什麼車子寸步難行？

車圖

9個柳丁要分給13個人，怎麼分才公平？

長鬆樹型器

什麼東西倒立後會增加一半？

9 志樽

什麼事天不知地知，你不知我知？

上 敬到籍

不通過加熱，如何才能把冰變成水？

解字籍與與與與

什麼時候太陽會從西邊出來？

到到與與與與

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

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

難

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

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！

什麼車子寸步難行？

風車

9個柳丁要分給13個人，怎麼分才公平？

榨成柳橙汁

什麼東西倒立後會增加一半？

數字6

什麼事天不知地知，你不知我知？

鞋底破了

不通過加熱，如何才能把冰變成水？

把冰的兩點去掉

什麼時候太陽會從西邊出來？

離世的時候

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

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

難

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



台灣電力公司

Taiwan Power Company

人力資源處 編印

E-mail : d0960602@taipower.com.tw

