

同心圓地



2020.01 | 雙月刊



台灣電力公司
Taiwan Power Company

永不氣餒

生命會給我們許多課題

而那也正是人生有趣之處

我們無法拒絕挫折的到來

但可以選擇面對它的態度

透過積極檢討、改進、激勵自己

讓自己在下一個難關來臨前準備好

帶著堅強的微笑與逆境對抗





黃葉的祝福

文／白頭翁

乘一葉因緣
在河床隨波
帶不走的
理不清的
在大海漂流
回去的
回不去的
隨雲落下
塵埃在夢裡
沈澱翻攪
想說的
不想說的
隨風低迴
選擇的
無法選擇的
隨水變幻



乘一葉因緣
在河床隨波
波光
在雙眼蕩漾
祝福
在星空閃耀

永不氣餒

俗話說：「人生不如意之事，十之八九」人生之路漫漫，我想對大多数人來說必定經歷過挫折，體驗過挫折帶來的失敗感。但，對我來說，人生因為有了挫折的砥礪，才能更激發出更美麗的浪花；有了失敗的洗禮，才能更享受成功帶來的喜悅。魯迅曾說：「坦途在前，人又何必因一點小障礙而不前進呢？」人生旅途中，總會有幾道繞不過去的關卡，如何懂得調適自己的心態面對關卡就是每個人必須修煉的技能了。

本期〈專題故事〉中，許多人投稿暢談與「挫折」有關的經驗。有人在愛情上面對過挫折，但透過信仰的力量找回曾經的快樂；也有人面對過親情的分裂，但也透過親情的呼喚找回彼此的信任；也有人分享在人生階段曾經面臨過的挫折，透過每次挫折帶來的體驗找出最終的自己；也有人在人生的重要里程碑上，遇到信任的挫折，差點放棄曾經的夢想。這次的專題故事，精采絕倫，希冀給讀者帶來許多正能量，了解遇到挫折並不可怕，反而是難得可貴的經驗。

本期〈園地活動〉與各位讀者分享「愛」的力量。有園地舉辦聯誼活動，串起彼此間的「緣」；也有園地透過公益活動，喚起內心裡「情」；也有園地透過手作藝品活動，托起同事間的「暖」。另外本期〈園地心發現〉要跟各位讀者介紹明年的新主題—「珍愛生命，圓滿人生」，透過這項主題，希望能夠促進同仁間彼此關心，包容彼此的「不一樣」，擴大彼此間的愛心網絡。

今年過年來的特別早，坐在電腦桌前，聽著新聞播放著年街掃貨新聞，熱鬧的氣氛替這嚴冷的冬夜帶來些許的溫暖。本期的專題故事雖是以挫折為主軸，但每篇投稿者的文字裡卻隱含著滿滿的正能量，傳達永不氣餒的精神。希望透過閱讀每字每句，可以驅散那刺骨嚴寒的低溫，溫暖每位讀者的內心。在此，也恭祝各位讀者，事事順利、佳節愉快！

■ 編輯手札

01 永不氣餒 /本刊

■ 專題故事

04 笨鳥慢飛 /李智揮

08 後頭的美好風景 /杯咖

12 在生命轉角遇見愛 / Little Boy

15 Botel Tobago 挫折記 /葉志峯

18 追尋夢想家 /何費苦心

21 挫折的意義 /羅瑞曉

24 手足無「挫」 /楊美滿

26 命運由自己決定 /劉家豪

28 冥冥之中自有安排 /Emilie

30 挫折讓人生更豐富 /阿白

■ 上班族心理系列

32 這份酸甘甜ㄟ記憶 /路人甲

■ EAPs 停看聽

家人相處篇

36 家庭關係的相處藝術 /林蕙瑛

■ 人文采風

大地見聞

40 雪境北歐繽紛遊 /Na'U

電影人生

44 怪物的孩子 /路卡兔

■ 園地專欄

攝影風情

49 秋遊 /天作之合



發行人 鍾炳利
總編輯 張廷抒
副總編輯 許芳玲
編輯小組 吉玲玲 張恆華 吳致中 葉紘秀 紀承宏
執行編輯 紀承宏

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



感恩回饋

- 50 分享與感恩－員工協助進階班、
培訓班訓練心得回饋 /本刊

園地活動

- 58 被愛的存在 /鄒佳穎
62 臻愛來電未婚聯誼活動 /鄒慶曄
64 順手行善捐發票活動 /潘美秋

【活動報導】

- 66 員工協助業務花絮 /本刊

【園地心發現】

- 70 珍愛生命 圓滿人生 /本刊

【苦樂留言板】

- 72 想生卻猶豫不決的新婚人妻 /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



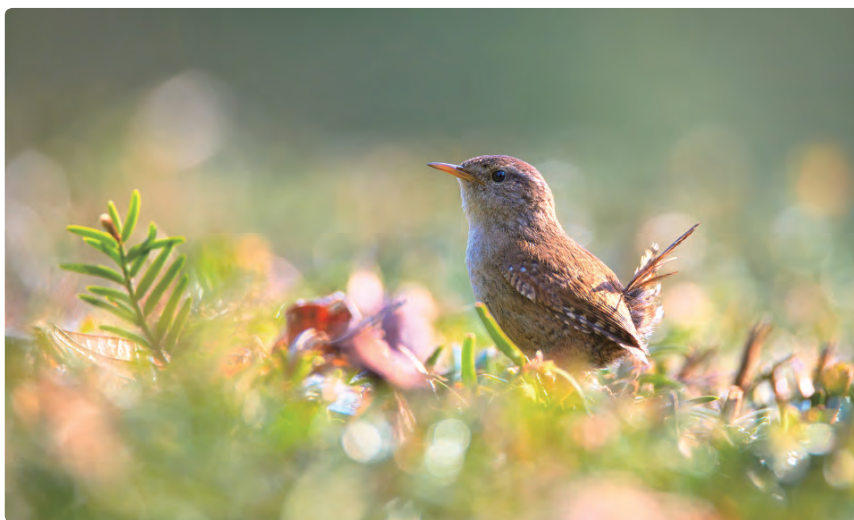
封面主題：永不氣餒

生命會給我們許多課題
而那也正是人生有趣之處



文／李智揮 北區施工處

笨鳥慢飛



人生充滿挫折，就像一杯奇異果汁，又酸又甜又澀。

記憶的經緯交錯，烘托慘澹灰白歲月，時光如刀，在彼此間刻出一道深刻的痕跡

你像一隻笨鳥在人生路上慢慢飛翔，想說的苦卻說不出口，欲說的感懷在心中蠢蠢欲動。

輸在起跑點的人生

父親幼年家境還算富裕，當時冰店附近一條街都是爺爺的房子，但因爺爺投資失利，一條街的房子被銀行沒收拍賣，奶奶出走，父親從少爺變成工人，還要養活一家子七個弟妹。從小家境不佳，一出生就輸在起跑點，命運早就註定難以翻身，愁苦開在你的眉心，睜開眼它就開始狂奔，只能讓心情從字句間逐漸流逝。

從小被送去上繪畫、書法跟鋼琴課，那些課程

費用是父母親一個月勞苦的薪資，只為了培養醫生的氣質，天生沒藝術氣息與音樂天賦，卻因為國中美術班跟音樂班師資較佳，你被強迫學習，哪裡都不能去，只能把安靜養在空氣裡，形成一團散不去的霧，屢屢成為你心中的痛。於是，在國中要考美術班跟音樂班時，毫無懸念落榜了，愁雨喚起你的痛，一家頓時愁雲慘霧。父子倆沒有說話，靜靜相對。母親總是用憐憫的眼光看你，而你總是偷偷躲在霧外，偷偷地想像前方會有陽光。

升學路上兜兜轉轉

從小你的課業被要求第一名，功課成了生活的



作者沒有美術跟音樂天分，又無體育才能跟才藝，只能握著念書的筆桿，尋求翻身的可能。

重心，成績單成了揚眉吐氣的方式。國中普通班只有升學班跟放牛班，沒有美術跟音樂天分的你，又無其他體育才能跟才藝，只能握著念書的筆桿，尋求翻身的可能，每日三更燈火五更雞，只為了班排第一、校排前十的目標。沒有光亮，曲折前行，曾經嘗試盲目拼搏，以為摘手便是目標。蒲公英飄過天空，不自量力地向遠方飛去。最後你沒能考上高中第一志願，也決定放棄五專第一志願，只為了一遂長輩們長久的期望。

高一上，少年維特的煩惱除了學業，便是早來的初戀。你是憂鬱的少年，那日，你望向窗外，女孩美妙的鋼琴聲帶來了春天，滋潤了你內心荒蕪的沙漠。綠衣女孩對你笑了笑，隱隱散發出溫柔，從那刻起，你腦中都是女孩的身影，無法停止相思。早來的初戀只是萌生，便在綠衣女孩父母的禁令中夭折，最後你送給女

孩的句子，遲冬的暮雪仍在等候你的早春，讓寂寞的身子披上一縷的星光，是你的傷心與失戀，所以你只能藏起相思，直到大學聯考鐘聲響起。你看了看大學聯考榜單，老天總是給你黑牌，未遂風雲便，爭不恣游狂盪，一生追尋的醫生夢頓時粉碎，你的淚如潮水湧現。

尋找自己天賦的大學生涯

大學應是生活悠閒，你卻拿起高中的課本日夜苦讀，重考的日子，日子的冷像雨露打落你的心，畢竟是如此的累，讓你無法欣賞大一生活的雲捲雲舒。大學聯考鐘聲響起，你無語面對成績單，滿是悔恨與自責，頹廢了好幾個月，自以為享受二十歲的青春，面對大學生活時候時間卻很緩慢，與父母親的期望越來越遙遠，你想此生身穿白袍都只是一場夢。大二渾渾噩噩，今日晃晃蕩蕩，明日在課堂放空，你



1

對於所念的科系毫無熱情與天份。你在時光裂縫間遊走，升上大三，你上了生涯規劃的通識課程後，重新面對及測試自己的性向，慢慢調整心態，發現你對於電機、資訊課業並不特別突出，但在文法商的天分較為顯著，天生我才必有用，於是，你開始出沒法學院、社會學院跟管理學院，你遺憾於自己浪費數年的時光尋找自己的天賦，最終才轉讀企管碩士從而經商的職志。

每個青春歲月都曾經燦爛美麗，大學與研究所的戀愛是一場年輕的印記，感性的情書是誤寫了癡愛的邱比特，愛情的詩句，就像夏日鬱鬱的森林中映照著被樹林打碎陽光的小溪，墨如溪水自宣紙上潺潺，直到當時女友決定遠去國外，你她兩兩相望，她無話，你的哀愁仍迷離，離愁漸遠漸無窮，即使清楚女友心之所嚮往，也總免不了忍受一段孤寂，迢迢不斷如春

水，凋萎的百合，滴出枯乾的淚水洗盡秋季，讓你的山水畫留白所有癡戀的風景。

現實的社會職場

當兵是男孩成為男人的過程，身在外島更要經歷男人成為戰士的歷程，種種磨練恣意鍛燒你的青春，被來回碾壓，空氣中混雜汗水、鮮血與塵土的味道，一個口令一個動作。在熟悉軍中作息後，種種挫折仍不時向你叫囂，種種難關仍不時向你挑戰，直至平安退伍後，你立刻投身社會職場，找到高科技公司軟體工程師的工作。

成為社會新鮮人前一晚，你把自己整理得很乾淨，頭髮也抹上了髮油，如同江上乘飛而歸的高士，心想可以大展拳腳一番。社會是另一個血淋淋的戰場，他們扯下你的面具，一路挫折



1. 作者大學生涯一直尋找在志向，最終才確定轉讀企管碩士從而經商的職志。

2. 山重水複疑無路，柳暗花明又一村。

2

的傷痕，終在一場場社會政治鬥爭中遍體鱗傷，身心在惡劣工廠生活中日漸破敗，健康不只亮起紅燈，而是幾度在急診室前徘徊，然而，紅豔的晚霞如期而至，於是你決定回到台灣靜養，你感謝在生命轉彎的地方，得以進入台電公司，腳踏實地從基層工作做起。

冷風喧囂，你的人生充滿挫折，你不記得何時曾躺在翠綠的草地上，慵懶度過下午時光。你多希望，明天還能为微不足道的小事而微笑。你靠在昏暗、潮濕的矮牆上，你正在思考你的人生。那些你找不到答案的挫敗，塞滿了過去的日子，當同儕已在各大公司位居高位，你才從底層工作做起；雖然滿懷熱情，也難免疲

憊；即使鬥志高昂，也會受挫徬徨。回首來時路，才發現身旁始終有父母相伴、溫馨的家庭，享受親情溫暖，心裡充溢著寧靜的幸福。

你趁著夜色，想著挫折是生命的關卡，也是人生的一部分，那是最好的激勵，讓你去面對困境；最好的指引，不是答案，而是看到生命都會真真實實面對困難，雖是三聲無奈，亦是三生有幸。當翺鷹在山峰比高，欣賞雲彩的時候；夜色朦朧，笨鳥慢飛，山重水複疑無路，柳暗花明又一村；人生路還很長，悲傷和快樂得以同時宣洩；你抬頭昂首，迎面來的是涼爽的清風，內心充實而滿足，繼續前往人生的下一站。



挫折是生命的關卡，也是人生的一部分，
那是最好的激勵，讓你去面對困境。

文／杯咖

後頭的美好風景



「從哪裡跌倒，就在那裡躺下。」第一次聽到這句充滿反諷意味的話，讓我大笑之餘不禁多看了幾眼，從此印象深刻。

過去長輩們為了勉勵我們在面對困難時不要一蹶不振，而是要從挫折中學習，找出錯誤的地方改進與補強，讓自己越來越進步，所以告訴我們：「從哪裡跌倒，就要從哪裡站起來。」要越挫越勇、要不畏艱辛，才可以嘗到甜美的果實。

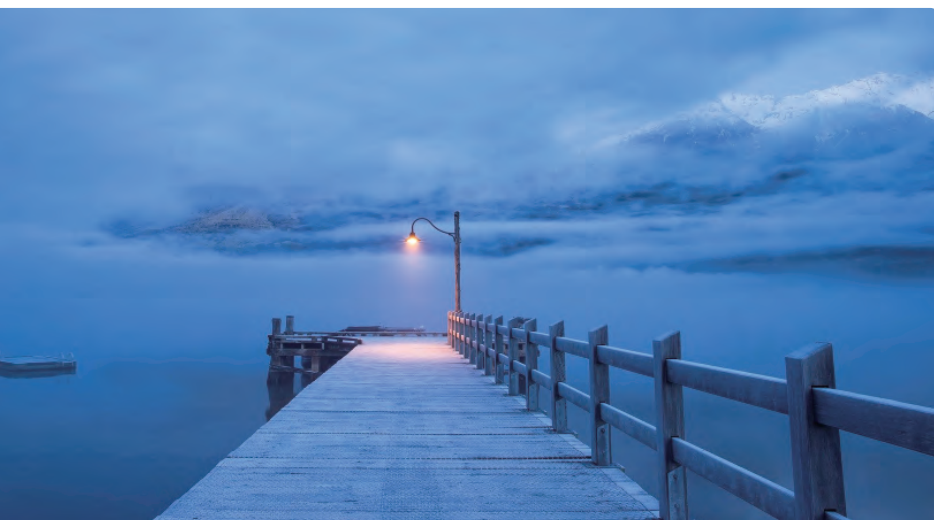
但是開頭的那句卻是叫我們直接「躺下」，也就是接受這個挫折，在旁人看來可能是消極的做法，甚至是「自甘墮落」，所以那段話有一段時間成為我在茶餘飯後拿來當成玩笑和消遣的話語。不過慢慢的，隨著時光的流逝，多感受了幾年的人生經驗之後，「躺下」對我來說卻也不失為另外一種面對人生挫折的方法，雖

然看似消極，但是順勢而為，有何不可？

人生當中不可能不面對挫折，面對挫折的方式有很多，能夠乘風破浪、越挫越勇，繼而突破困難、達到目標，這自然是再好不過的事情。但是有的時候，挫折帶來的內心壓力與陰影過大，反而會造成駐足不前。其實不同的面對方式，本來就沒有對錯，只是會帶領我們走向不一樣的人生旅途、迎向不一樣的未來。

人外有人，天外有天

本質上的我，堅信「人定勝天」，只要自己做出許多的努力，再高的山都能跨越、再遠的地



新的環境就像大海，作者意識到比他厲害的人多的是，慢慢地開始迷失方向、懷疑自己。

方都能到達。因為自己的長相並不怎麼樣，可以說是完全的不出色，所以我把所有的精力都用在提升自己的學業上。幸好，因為擁有不服輸的個性，身邊的同學、朋友都是「假想敵」，也是我學習的對象，我努力地從他們的身上學習各種知識，更努力的補充自己的不足，這樣堅定的信念，陪伴著我走過國小、國中的求學時光，當然，成果十分的豐碩。

可是很快的，在如願以償進入自己的第一志願後，我發現我好像無法再貫徹我的信條了，新的環境就像是大海一樣，我只是一隻剛脫離魚缸的小小魚。過去在那狹窄的空間中的確是個老大，但是大海那麼的大，環境如此的多樣，魚的種類如此的豐富，比我厲害的人多的是，慢慢地我開始迷失方向、懷疑自己。我終於理解到「人外有人、天外有天」的意涵，就算我用盡力氣，花了再多的時間與心血，還是趕不上別人的車尾燈，鎂光燈永遠都不會照耀在自

己身上。

為了這件事情，我沮喪了很長一段時間，甚至開始責怪別人、怨嘆自己。直到某一天，在跟朋友述說自己的困擾時，同學說了一句話：「其實你已經很好了啊？比我好很多呢！」突然讓焦躁的我冷靜了下來，想想自己其實還真的不錯，幹嘛一定要追著別人跑呢？做好自己最重要！調整了心態之後，雖然偶爾對於別人出眾的表現感到微微的吃味跟眼紅，但也會很快的讓自己從嫉妒變成欣賞，做為激勵自己的方式，以一個比較健康的角度提升自己、學習他人，每天跟過去的自己比較，越來越好，不就也是進步了嘛！

職場是個練功場

離開學校，進入了職場之後，遇到的挫折其實不減反增。甚至在程度上，學生時代的挫折根



本就是喜馬拉雅山前的小石頭，微不足道。每次在接觸新任務的時候，總是要面臨很長一段的「撞牆期」，撞得我遍體鱗傷、沮喪不已，甚至開始自我懷疑，覺得自己根本就是個「廢人」，怎麼別人做起來得心應手的事情，我費了很大的力氣卻事倍功半。

一年前，從原本做的游刃有餘的位子換到了一直很嚮往接觸的業務，當時樂於接受新挑戰的我，躊躇滿志，暗自下定決心要好好地做、認真的做，做出口碑。結果，才剛開始就「慘摔」。當初覺得「應該很簡單吧」而沒有認真學習交接的工作，在我輕敵之下給了我迎頭痛擊。每征服完一個困難，就發現下一個挑戰正在等著我，讓我身心俱疲，開始想要放棄。

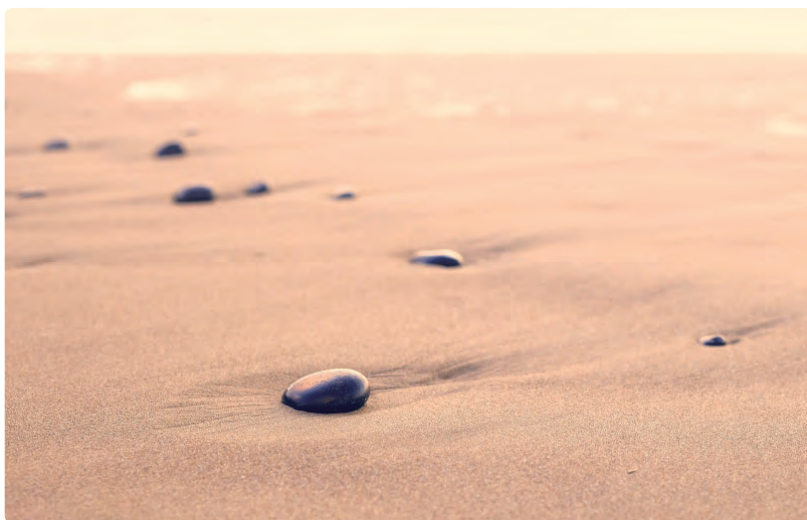
還好，雖然我放棄了自己，但有一群夥伴們沒有放棄我。放空了一小段時間之後，齒輪重新慢慢地轉動。在同事們的協助之下，重新地把

自己放掉的業務一個個學回來，儘管花了一些時間，最終還是把問題一個一個的搬除，當我把最後一顆阻礙的石頭搬開的剎那，頓時覺得空氣清新，窗外一片藍天白雲、燦爛光明。

現在，每每回想那段時間，真的是我狀況最差的時候，不僅事情沒有一個順利完成，自己的情緒也一度卡在谷底。還好有人接住我的不安狀態，陪伴我面對我的挫折感，故事才有了美好結局。

船到橋頭自然直

現在想想，其實我是一個「玻璃心」的人。稍一搖晃，我的心就開始產生些微的裂痕；稍一碰撞，我的心就即將開始碎裂在一地。面對小挫折，我就已經開始覺得渾身不對勁，更遑論是更大的挫敗，往往一拳就把我打倒在地，爬不起來，腦中想到的盡是悲慘的畫面及可怕的



當作者把最後一顆阻礙的石頭搬開的剎那，頓時覺得空氣清新、燦爛光明。

結局，好像這就是世界末日了。但是人生的路途本來就不可能那麼的平順，只是過去剛好比較幸運，挫折經歷的比較少，一個小跌倒擦破皮就痛哭流涕。某個角度來說，上天開始給我一些課題、一些挫折，讓我更加了解這個世界的運轉，也開始要突破自己的同溫層，開拓自己的人生經驗。

一方面我知道了遇到挫折，也許可以從錯誤中學習，蹲下之後讓自己越跳越高；不過另一方面我也知道，不是所有的事情都可以在努力之後迎刃而解，休息是真為了走更長遠的路，不一定是「消極面對」，而是順勢而為之後「船到橋頭自然直」。

但不管是要循著原有的道路繼續走，還是往其他的道路走，都要繼續「走」。就像是機器如果不繼續的運轉，齒輪終有一天會生鏽；面對挫折，就算跌倒了稍微躺下，欣賞完天空的藍、白雲的美後，記得要爬起來繼續走。調整自己的心境，找到最適合的方式，走出自己的道路。☁️



上天開始給我一些課題、一些挫折，讓我更加了解這個世界的運轉，
也開始要突破自己的同溫層，開拓自己的人生經驗。

文 / Little Boy

在生命轉角 遇見愛



我仍有選擇自己面對生活態度的機會，
而我也慶幸自己願意選擇用感謝來看待這豐富我生命的一切發生。

「叮咚」某個如常的夜晚，一封簡訊傳來我的手機，點開訊息的我，悵然若失地坐在床邊，腦海浮現三年多來我們共同經歷的美好時光。「我們分手吧！」簡訊裡這樣寫著。

失戀的那一刻

這一刻還是來了。看著簡訊的我，手微微顫抖地對自己說：「說好不哭的、說好不哭的！」終究還是得溫柔仁慈地放手，滾燙的淚水不止地從臉龐滾落，「未來，一定會有上天更好的祝福吧！」雖然自己如此相信，但面對龐大情感海嘯的衝擊，內心早已滅頂。淚痕與哽咽的啜泣聲，是那一夜，我腦中最後的記憶。

沒有人一生中是不遇到挫折而能達到成功的，愛情也是如此。還記得小時候學走路，跌跌撞撞，摔痛了，依依嗚嗚哭著也還是再爬起來前行。原來跌倒不是挫折，而是通向成長的一段過程。

想法，左右我們看待事物的眼光；挫折，可以是個泥沼讓自己動彈不得；挫折，也可以是個契機讓自己更新變化。遭遇分手衝擊的我被淚水淹沒，但感謝的是曾受鍛練的內心仍清楚地覺察，負面想法會隱伏在心底暗處不斷低語勾引自己陷入灰心黑暗泥沼：「因為你很爛，你不夠好、你不夠貼心、你不懂得愛人、你不值得被愛……等等」面對排山倒海而來的負面想



作者漸漸體會到，我們不是不愛彼此，只是更了解彼此的愛其實太有界限。

法，沉重的包袱不停地壓向我，內心的力量正逐漸耗損消失。

讓感謝的活水注入靈魂

靈光乍現點亮我內心，想起在基督信仰生活裡學習的話語中有根本的解答，為此我再次檢視內心跪下祈禱。雖然，只要一想起過往相戀時光，心頭仍會猛然一緊，像被人用巨槌擊打，心裡傷口也會再被撕破裂開一般疼痛苦澀，但感謝的是，我仍有選擇自己面對生活態度的機會，而我也慶幸自己願意選擇用感謝來看待這豐富我生命的一切發生，讓感謝的活水注入我靈魂，醫治我無法觸及的深層感情創口。

生活中的道理講的都很容易，但唯有自己親身實踐時才看得出個人修行高下。三年多論及婚嫁的感情生活，我們彼此都投入了很多，有句話說「兩個人，因不了解而在一起，因了解而

分開」，在我們身上確實有幾分道理。

我們的相遇和相戀

我們的初次見面是在戲院門口，一群朋友假日相約看電影，我們一見面就天南地北聊了起來，她靦腆又機靈調皮，我呆傻加些雅痞，水瓶、天秤讓彼此相見傾心，幸福種子逐漸萌芽，我以為終會有公主王子童話般美好的結局；直到最後，我們選擇和平分手。

我是晨型人，她是夜行俠；我喜好戶外自然，她喜歡居家追劇；生活裡許多大小事的摩擦碰撞，遷就我她很委屈，配合她我很痛苦，漸漸地體會到，我們不是不愛彼此，只是更了解彼此的愛其實太有界限。

就像兩條電源線，在某個時間、某個地點、一個機緣中相交擦出火花，有些人為彼此點亮一



現在的作者，縱使身邊沒有伴，也能感受滿滿的幸福。



生命像一盒巧克力，你永遠不知道上天讓你吃到哪種口味

輩子，有些人為彼此點亮一下子，無論時間長或短，都是寶貴的人生經歷，如今我是如此看待與珍惜。

如同電影〈阿甘正傳〉所說：「生命像一盒巧克力，你永遠不知道上天讓你吃到哪種口味」，而苦難挫折常是祝福的一種包裝。

下一段幸福？

知道我感情世界的朋友，偶爾就問我：「小B，你條件這麼好，一段感情過去了，何不趕緊去追你下一段幸福呢？」現在的我總會笑笑地回說：「在愛裡，我們都在學習變得更完整；永遠的幸福才是真幸福！現在的我很幸福啊！」安靜一陣子後，我就會收到一堆翻到北極的白眼，然後內心感謝的我更體會：「原來，挫折使人成長，雖然有時很痛、很苦，但只要堅持到底，相信真愛，一直都在！」



文・照片提供／葉志峯
核能後端營運處

挫折記 Botel Tobago



這次徒步環島走了 10.5 個小時，腳踏 53,129 步。

我想完成這鐵腿徒步行後，未來在蘭嶼的工作還有什麼挫折可以擊潰我呢？

古惑仔的電影裡常會有這樣一句：「人在江湖飄，哪有不挨刀。」以為歷經不少事，看過不少紛爭，躲過不少狗屎，嗤笑不少狂妄者後，能在未來的「江湖」上可少挨幾刀，但故事的發展通常事與願違，才能顯出張力，底下就以我親身的挫折來嘲解人生。

前往蘭嶼的路上

今年11月15日，我拿著派令，隻身拎著兩大包行李，清晨4點起床，稍作漱洗之後，打電話叫小黃驅往火車站，經過幾番轉乘帶著微喘的氣息來到松山機場，趕搭7：15往台東的飛機。在取票、託運、安檢後順利進入登機大

廳，看著外頭的停機棚上，滿滿的飛機下充滿忙碌的小蜜蜂（工作人員）在為成千的旅客做飛機安全把關，心想這真是美好的一天、好的開始。

8：25飛機順利降落台東機場，腳底踏上的是另一個陌生環境，出關後隨即轉向往蘭嶼的櫃台報到，提前補位掛號後，就痴痴地等廣播響起那美好的聲響：「往蘭嶼的旅客，請到OO航空櫃台報到。」無奈，痴痴地等了又等，等到最後一班起飛時間（15：30）已過，資訊看板秀出班次取消的訊息後，心中泛起一陣涼，心想：「這路途不但遙遠，還真坎坷啊！」心底的挫折感，無聲無息地來襲。

找到晚上的棲身之處後，就趕緊詢問船班訊息，當獲知16日有加開往蘭嶼班次後，心安了一半，挫折感這時也無聲無息地消退。

翌日，趕上9：00的船班，匆忙地把行李放妥，馬上找個「好」位子來因應接下來2個小時半的海上行程。耳邊響起同事的交代，海上波浪起伏大，大部分的人都會有暈船甚至嘔吐的反應，要記得準備嘔吐袋以備不時之需。

一路上，人在船艙中隨著海面上上下下、搖搖晃晃、忽前忽後，尚難獲得片刻平靜。快中午12點時，遠方終於有蔥綠的山頭顯現，當下我不禁竊喜著這一路上我沒暈也沒吐，彷彿一掃前日挫折之陰霾。異鄉的山、異鄉的海以及異鄉的雲，此時此刻都化作梵谷的意象畫，引人入勝。

獨自徒步環島走了10.5小時

到島上的第二個星期天，人生地不熟不曉得要做啥消遣，就獨自背起背包隻身來個徒步環島行，早上8點出門就開始一步一腳印的探索之旅，為了能更接近鄉土、更了解當地，腳步放慢邊欣賞邊拍照，跟路邊農作的老人家閒聊，化解外來遊客的陌生。

山羊、野豬在這隨處可見，一點也不稀奇，路上遍佈的是山羊便便取代以往常見的狗屎，也算是另一種旅遊體驗。從野銀、東清、郎島、椰油、漁人，再摸黑到紅頭部落，終於在下午6時30分到貯存場大門口。這次徒步環島走了10.5個小時，約37.5公里，腳踏53,129步。我



想完成這鐵腿徒步行後，未來在蘭嶼的工作還有什麼挫折可以襲擊我、擊潰我呢？

《心愛ㄟ雨哭》激起的過往回憶

接下來的日子裡，依舊按時上班，下班後繼續沿著海岸公路步行約40分鐘再回來休息用餐。某天運動回來時經過會議室前，傳來卡拉OK的歡唱聲，迎面來的鄭課長邀我一塊歌唱，我只管笑回：「我不會唱，我聽你們唱就好。」接著就上樓拿晚餐下樓聽同事高歌。或許是鄉愁，亦或是有感而發，曲曲唱得動人也唱到心坎，當下也隨手拍起不專業的節拍，嘴裡隨著哼起破嗓曲調。

在經眾人鼓舞下，我也點了一首較為熟悉的台語歌，陳雷的《心愛ㄟ雨哭》，在唱之前我特別跟同事說明為什麼點這首，是因為86年剛到



筆者徒步環島途中於東清部落留影。

工務段時，常常在工作之餘跟一些老前輩去小吃店用餐，當時有位李班長很喜歡點這首歌，聽久了後就比較熟悉這首歌的旋律。

前奏響起後，開口唱到第一段副歌時，心頭就突然湧現一股五味雜陳的觸感，彷彿往事又歷歷在目，那段在工務段時的時光，上高山爬高塔流汗後的淋漓景象，一下子浮現眼前佔滿螢幕畫面，雜陳的心緒迎來眼角的熱淚，也脹起喉嚨卡住字句，轉身拿起衛生紙想快速逝去眼角的淚光，但不聽使喚地兩行淚已成河。第一次在同事面前因唱歌而哽咽失態，瞬間擊潰了我沉醉於徒步環島的命運交響樂中。

眼淚，是感情的抒發

人心是肉做的，感情是不可控制的，眼淚也不是女生的專利。經過這次的失態，體會到我又喪失了對淚水的掌控權，這也是一種挫折。原來對於自己想掌控的一切事物與感覺，對立伴隨著的是挫折。誠如之前所提，學會將這種挫折轉成狗皮藥膏，治療職場上的跌打損傷。

這是在職場上斜槓到Botel Tobago（蘭嶼）後的挫折記，帶給我另一種的職場回憶，也引領出「活在當下，融入當下」的新職場生活心態。🐶

原來對於自己想掌控的一切事物與感覺，對立伴隨著的是挫折。
學會將這種挫折轉成狗皮藥膏，治療職場上的跌打損傷。

文／何費苦心

追尋夢想家



這是我們第一次找室內設計師，原本希望他能為我們分憂解勞，
不料最終卻換得遲遲無法完工的新房以及滿滿的失望與無奈。

這是我們第一次找室內設計師，原本希望他能為我們分憂解勞，不料最終卻換得遲遲無法完工的新房以及滿滿的失望與無奈。

從小，我就自認是個幸運的人。

自幼在安穩無缺的環境下長大，長輩的教育方式又極為開明，加上大而化之的個性，青少年最常遇到的課業與交友問題，對我而言似乎都不成問題，成績優劣不會影響我的心情，生活上的無憂無慮造就了我的浪漫與天真，縱使不了解初識的人背景是什麼，也極容易在短時間內就相信對方，或許我的運氣真的還算不錯，成長之路也從未曾遇過任何嚴峻的挑戰，始

終都維持著人性本善的信念，一直到9年前的12月，我和我人生中的第一位室內設計師——Jerry，解約的那一天，才開始動搖。

為了我們的新家找設計師

時光回到那年的6月，在與另一半互許終身之後，我們著手共組家庭的計畫，打算重新裝潢家中舊屋做為未來兩人共同生活的新家，我們從未裝修過房子，是徹徹底底的門外漢，老屋有些問題，新人有些需求，雖然我們有想法，卻苦無方法，於是想找可以整合流程與監督施工品質的設計師來幫我們，我們藉由各種管道尋覓合適的人選，陸續約訪了幾位設計師，卻



設計師僅憑著作者用 e-mail 提供的尺寸圖，就畫出優秀的設計圖。

始終沒有見到令人滿意的設計圖，即便對方的介紹往往有如天花墜滿地，呈現的圖面卻總是了無新意，口才遠勝於實力，在一陣瞎忙過後，失望的心情不禁湧現，找到一位滿意的設計師，真不是一件易事。眼見婚期即將到來，裝修計畫卻一延再延，遲遲未能開始，兩人內心不禁開始焦急，遭遇瓶頸的心情急切卻不知如何是好。

以為的好運結果是厄運

幸好好運再次降臨，我偶然發現一位網友在網路分享自身的裝潢經驗，並且力推裝修的設計師—Jerry，我抱著姑且一試的心情，聯絡上 Jerry，同時告知目前的窘況，他在電話中非但費心安慰，更是一口承諾在3天內提出設計圖，心想他尚未到過現場，僅憑著我用email提供的尺寸圖，就畫出優秀的設計圖，心中難以置信，不過在我們見面時，他交出有別於之

前其他設計師繪製的圖面，透過巧思將原本梯形的奮斗厝規劃出方正的空間，也滿足我們所提的諸多要求，在坪數不大的空間裡，規劃出大客廳、閱覽空間以及孝親房等等，設計創意與眾不同、令人驚豔，他更允諾不計監工費用以作為我們新婚的禮物，由於相談甚歡，我們旋即和他簽約，深信在Jerry優異的設計下，他亦可以更實惠的價格及更短的工期，完成我們小倆口的夢想。我們期望著很快就能搬入我們專屬的天地，無奈最後事與願違。

一片混亂的裝修工程和我們的生活

開工當日，Jerry超過約定的時間仍未出現，加上聯絡不上他，所以我們一邊在現場等候、一邊擔心著他的安危，幸好，他只是晚到而已，當天仍如期開工，但動工之後卻問題不斷、狀況百出。簽約前，他承諾每天都會到工地來監工，且會將進度拍照寄給我們作紀錄，但他卻



有了2個寶貝後，為了給他們更舒適的居家空間，又展開找設計師的旅程。



再三食言，甚至好幾週都沒到現場，我和另一半數次勘訪工地，始終不見他的身影，這讓我們擔心無人監督施工品質，更嚴重的是我們發現有偷料的問題，他進貨的地磚根本並非我們當初到店裡選出來的石英磚，而是被以次級品取代，讓我們有受騙上當的感受，雖然數次向他嚴正表明不滿，可是他每每都會以不同的理由搪塞，偷料的情況仍舊不斷持續，同時他的財務也發生狀況，油漆師傅直接向我們說明他拖欠款項，但是其他工班也向我們抱怨費用遭到拖欠，導致工班心生不滿致使工程進度嚴重落後，甚至過了履約限期，也過了我們的婚期，完工卻仍遙遙無期。

另一半為了結婚而調單位，現在卻苦無地方可住，我倆不時因此而爭吵，我想解約，但是另一半認為已投入大筆資金，害怕無法完成裝修又拿不回錢，落得兩頭空，含淚希望我能再給

Jerry一次機會，於是同意再多給他一個月的工期，可是沒多久就發生了系統櫃的老闆與櫥具老闆在現場發生口角的事件，讓已滿目瘡痍的工地更加混亂，其他工班也對遲遲未能收到工資有所憤懣，有意無意地毀損現場，造成多處裝潢遭到破壞，我們眼睜睜看著頹舊的屋子好不容易有了嶄新的雛形，卻在短時間內淪落到更加不堪的景況，更賠上兩人辛苦存下的百萬積蓄。

面對挫折，重新再來

瞬間，我意識到這樣繼續下去永無完工的一天，以絕望的心情，毅然決然地和Jerry解約，除了解約後的驗收與清算令人傷神外，也成天為了是否可以拿回結算後的退款而擔驚受怕，面對畸零殘缺的工地，更是令我內心茫然與徬徨，總想逃避現實不願面對，那幾個月的時光很是難熬，經過為數不少的波折，我們重整心情勇於正視待解的難題，鼓勵自己該做的還是得做，不然永遠不可能入住新家，接下來3個月的時間，透過許多直接或是間接的幫忙，總算找到願意接手的工班完成收尾的工程，在翌年除夕前，歷經艱辛的我們總算入住完成裝潢的新房。

如今，有了2個寶貝的我們，為了給他們更舒適的居家空間，我和另一半再次傾全部身家購置新屋，又將展開找設計師的旅程，雖然有著前次不愉快的經驗，已不會再輕信來歷不明的人，雖然中間歷經不少挫折與考驗，卻也得到寶貴的人生經驗，風風雨雨也都安然度過，所以，現在，我仍舊自認是個幸運的人。🍀

文／羅瑞曉
雲林區營業處

挫折的意義



沒有經歷挫折，你永遠不可能發現自己擁有的堅強，
當我們站在挫折面前，深刻體會到非得要有足夠的謙卑和勇氣不可。

這是來自老天爺的禮物，記得小學班導師送我2部精美的兒童套書，在當年可是十分珍貴的禮物，一部《世界偉人傳》、一部《西遊記》，老師還特地在《美國總統華盛頓》那本末頁寫上「瑞曉同學，希望你以後像這些偉人一樣偉大」。

汗顏的是，我一本未讀，多年後還是依然如新，我常自嘲早早注定無緣成為偉人，老師簽名還蓋了章，紅泥朱印猶在目，實在有愧於老師殷殷厚望。可是《西遊記》可就不一樣了，我簡直愛不釋手、捧讀再三。

這一部以唐僧玄奘師徒三人前往西天取經的神

話故事，高潮迭起熱鬧非凡，是童年最美好的閱讀經驗，長大後才發現，有趣之餘還寓意深遠，《西遊記》可不正是一部經歷不斷失敗與挫折，卻仍一心朝目標努力不懈的奮鬥史。換句話說挫折失敗是成功之母，是老天爺的考驗，也是老天爺的禮物。

人的一生又何嘗不相似呢？旅途中一波波一浪浪，關卡重重險阻不斷，也正是一部西遊，或許我們像書中的主角一樣，也曾沮喪退卻，也曾奮力向前，也許忍受挫敗，也許振臂歡呼，萬般滋味點滴在心頭，總是能勾起千萬讀者高度的共鳴，也鼓舞著那些身處逆境的人們「不如意事十之八九」。



1

過河卒子只能向前

小時候外婆總暱稱我們小孩「阿樂仔」，見我們調皮搗蛋時總大呼一聲：「你這隻猴齊天呀！」一巴掌打下來前，我們早逃之夭夭。罵猴齊天我們一點兒也不以為意，反而有一種「造反有理」的得意感！作者吳承恩所處的時代世道晦暗一生，困頓潦倒，塑造出生性聰明、活潑的孫猴子，集機智、勇敢、忠誠於一身，極富魅力，長久以來人們視為剛正不阿、嫉惡如仇善的象徵。我屬猴，對這位鼎鼎大名的猴老大更有十足的認同感，是我心目中的英雄。自恃甚高、膽大妄為的孫悟空，血液中流竄著的叛逆因子，正好呼應我DNA中好勝倔強的特質。

記得小時候生了一場大病，望著紅几桌上的三大帝，我常一個人問：「難道就這樣過一生嗎？」連最疼愛我的阿嬤都無奈地想要放棄，

母親獨排眾議一肩扛起，帶著我四處奔波就醫，記憶中母親的細跟高跟鞋，在火車站的月台上留下淺淺的印痕；有次前往台南天主教惠民醫院，遇上傾盆大雨，我掀開三輪車上的塑膠帷幕，雨狂灑在臉上，怔怔地望著一片灰濛濛的天。母親的眼神溫柔又堅毅，鏗而不捨的精神，激發了我內心深層的意志和不輕言放棄的鬥志，此時此刻深深的體會到，我不是天之驕子，而是過河卒子，過河卒子無法回頭，只能勇往直前。

魯蛇的勇氣

前些時候，跟一位年輕同事聊起，他跟長官不對盤聊不來的事，本想數落一番的，忽然心一驚，想起幾年前一段不堪的往事，人緣不錯加上胸無大志的我，職場上一路屢蒙長官同仁厚愛跟照顧，不料卻曾破天荒的遇上過一位十分嚴厲的長官，從不假辭色，一向順風順水慣



1. 作者屬猴，對鼎鼎大名的西遊記猴老大更有十足的認同感。

2. 職場上一路屢蒙厚愛的作者，曾遇過一位嚴厲的長官，令他難以招架。

2

了，這下著實讓我有點措手不及難以招架，提早落跑退休的念頭時時浮現腦際，此一挫折絕了升遷之途，在職場生涯留下小小遺憾，偶然回想起這一段日子，那卻是我工作最爆量，事必躬親，是學習上收穫最豐碩的時刻。

Blue到爆的經歷，讓我更懂得身陷困境者的無助，也更能體諒魯蛇的心情。佛家的逆增上緣證之不假，回頭看一遍當時的忍耐和堅持，不為逆境所擊倒的勇氣，黑暗之中依舊熠熠閃爍著動人的光芒，此一勇於突破困境的經歷，毋寧是相當重要的信心來源，讓我更有勇氣面對明日的種種挑戰。

直球對決正面迎擊

要如何能不被挫折擊潰，在一次次挫敗之後，重新站起來，關鍵在於面對困境的態度，趨吉避凶本是人之天性，當避無所避退無所退之際，只有選擇直球對決，就像書中的孫悟空，不逃避不退縮，踏前一步正面迎擊。人生漫漫，困難挫敗在所難免，若能正視挫折的意義，承擔失敗的勇氣，則能獲得正向的力量，在逆境中鼓舞向前。笑看挫折無所畏懼，才能開啟生命的智慧，「善待人生中的不順遂，笑看人生不可避免的磨難」，正視挫折的意義，是西遊記給我最深刻的啟發。🙏

當避無所避退無所退之際，只有選擇直球對決，
就像書中的孫悟空，不逃避不退縮，踏前一步正面迎擊。

文／楊美滿
台中發電廠

手足無「挫」



在他人生的每一階段，若他有任何困難或疑惑，
身為姊姊的我，在能力所及下必定幫忙到底。

那已經是一年多前的事了。猶記得去年中秋前夕，和胞弟因為一些誤會鬧得不愉快，甚至有一段時間彼此沒有再聯繫、問候了……

那些攻擊的字句傷了我的心

當時，誤會發生後，胞弟在家人的line群組裡發出了嚴肅的鄭重聲明，對我做無謂的攻擊，我也因此立刻退出家人的line群組，因為那些沒有感情的隻字片語就如千刀萬剮般徹底撕碎了我的心！

在他人生的每一階段，若他有任何困難或疑惑，身為姊姊的我，在能力所及下必定幫忙到

底。曾經，我每天騎腳踏車載他上小學、指導他功課、協助他完成畢業專題；在他結婚前夕，我們還徹夜未眠聊了過去、現在和未來式；我義務照顧外甥女讓他可以順利取得大學文憑；每回娘家，我趕緊佔據廚房，深怕弟媳還要忙著打點張羅餐飯，對於胞弟或娘家的事情，我總是義無反顧地埋首去做。

三十年的手足之情，在鄭重聲明的字裡行間，似乎完全化為烏有。我沒有因此哭泣，但為此失眠了好幾天；而手足失和，最難過的莫過於生養我們的父母。這三十年來，胞弟也幫了我很多忙，我參加考試，胞弟從彰化載我去台中考場；我懷孕即將臨盆時，胞弟遠從彰化驅車



手足之情，是作者相當珍視的感情。

前來台中載我去醫院待產；因臨時找不到保母，我將大寶託付給弟媳照顧，他們一口答應，期間也忍受了很多壓力。

尊重他人，盡力做好自己本分

在誤會發生後，我試著想當面和胞弟溝通，但卻一直碰不到面，也許避不見面是一個解套方式，給自己時間沉澱，也給對方時間冷靜。這段期間，我時時刻刻在檢討自己，是不是哪裡做得不好？是不是有造成他人的困擾，帶給別人不必要的麻煩？約莫過了3個月，我們比較有互動了，甚至胞弟主動向外子表態，若搬家有需要幫忙可以找他。我想，也許是胞弟想開了，但我的內心深處還是告誡自己，不要投入太多，以免又遍體鱗傷。我無法控制他人的想法，但我會盡力做好自己的本份，不要踩到他人的紅線，彼此尊重，為自己和對方保留空間。

直到今年大年初一，接到胞弟line傳來的訊息：「明日初二要回娘家喔！」此刻，我才真正釋懷，我立刻打電話給胞弟，用著充滿雀躍的口吻說：「我明日一早就會回去喔！」

家人的情感最珍貴

成家立業之後，兄弟姊妹各奔東西，各有各的生活要過，能夠相聚在一起的時間真的不多，大概只有參加親人婚喪喜慶的時候才會全員到齊，人與人之間的相處，並沒有所謂「相欠債」，不要去比較誰做得多，希冀有所回報，反而我們要去體悟在付出的過程中，我們獲得了什麼，就如聖經說「施比受更有福」。活在當下，謹守本份；人我之間，留三分餘地，換十足人生！文末，我還是要跟唯一疼愛的胞弟道聲：「對不起。」也許遲了一年多，但我相信經歷過這些，我們會更珍惜彼此！

文／劉家豪
台北供電區營運處

命運由自己決定



當時我聽到這些話，以及回想在考場看到猶如天書般的英文，
這種挫折感就像一把利刃，狠狠地在我心上劃上一刀。

記得大四那年，我開始規劃未來的出路，心想如果能在大學畢業與服兵役前的這段空窗期，找到一份穩定的工作，這樣就不會浪費時間在家當靠爸族。

如火如荼準備公務員考試

頭一個報考的是鐵路特考，會選擇台鐵，主要是因為考題全是選擇題，沒有倒扣機制，覺得應該比較簡單，然而大四學生的專題研究及課業較重，沒有太多時間為考試做衝刺，只能憑實力與記憶，結果天公不作美，好運沒降臨在我身上，當然是無法如願的落榜了，但卻因此增加了一次考試的經驗。

基於沒找到工作的壓力，讓我在當兵期間，一有時間便開始努力讀書，為經濟部的考試做準備，發願一定要在最短期限內考上公職，而所有科目中，英文雖然是我最弱的一項，但看了歷屆錄取成績的記錄，發現門檻僅僅只在20分上下，心想自己的程度應該綽綽有餘，應該有把握可以考取。

進入考場，拿到考卷一看，腦袋頓時一片空白，做了深呼吸、冷靜5分鐘後，再看清試題，心想：「天啊！怎麼完全看不懂。」整個人都呆掉了，不知道該從哪裡下筆，與我在學生時期所學及當兵期間所用心準備的扯不上關係，一切都派不上用場，真的是不知所措。



作者不畏算命師直說他無法考上公家機關，他越挫越勇，終於如願以償考上台電。

算命師的鐵口直斷

事後母親去尋求算命，聽聽他們說法，看看是否有機會能考上公家機關，沒想到算命師竟落井下石，斬釘截鐵地說：「完全沒有機會。」他說我八字命格屬五行中的火，工作性質將會朝屬火的相關方向去做，所以無論怎麼考都不會考上，再考也只是浪費時間罷了。當時我聽到這些話，以及回想在考場看到猶如天書般的英文，這種挫折感就像一把利刃，狠狠地在我心上劃上一刀，那無法言喻的痛苦及絕望，真的是讓我感到不知該如何是好，是不是真的該放棄進公家機關工作這條路？

看著父親朝八晚五的正常作息，反覆地思考了幾天，決定不放棄，不為了所謂的命運低頭，我相信自己，只要夠努力，腳踏實地，一步一腳印，一切困難都會為你讓路。俗話說：「打斷手骨顛倒勇。」我要越挫越勇，就算算命師

說我考不上，也無法阻擋我想進台電的心，堅信只要有心，一定可以達成目標。因此我土法煉鋼的死背英文，雖然無法將所有單字都深深烙印在腦海之中，但至少也記住了6到7成。

命運，是由自己決定的

歲月如梭，一年過去了，我抱持著滿滿的信心，再次進入考場，放手一搏。考試結束後，不敢多想也不敢去對答案，只想放鬆心情。直到成績公布的那天，我心裡依然忐忑不安，不敢上網查詢成績，深怕自己再次遭遇挫折而崩潰，結果是爸爸幫我點進去查，還跟我賣關子，後來才突然大叫一聲「上了啦！」。聽到這句話，我那七上八下的心總算是放下了，興奮如泉湧般湧了上來，開心到無法言喻，當下我只想說一句話：「我成功了」！所以挫折算什麼？命運，是由自己決定的，而不是上天決定的！🍀

文／Emilie

冥冥之中 自有安排



與其怨天尤人，不如選擇改變。人生的這條路上遇到了障礙或崎嶇，
或許正是修正前往未來道路的契機。

如果人生是一條道路，算起來目前才經過約四分之一，回首是青春無限的大學生，往前看是即將要跨過而立之年的檻。人生的起伏沒有什麼太大的轉折，若將之轉換成曲線圖來看，21歲時倒是有個小轉折，改變了我的人生中的一些事。

記得那時剛開學，各系為了準備運動會的啦啦隊表演無不緊鑼密鼓地排練著，幸運被選上擔任飛兒之一的我也努力保持最佳狀態。在運動會前一週的某個周末，騎著我新買不久的機車準備去打工，就在一個岔路處，在我前面的機車騎士沒有打方向燈突然左轉，「我完了！」腦海閃過這三個字後下一秒旋即倒在地上。

挫折似一道漩渦，將你不斷往下拉

撇除身上及臉上大大小小且深淺不一的傷口不說，兩顆門牙也被連根撞斷。「挫折似一道漩渦，將你不斷往下拉」這是在醫院躺了兩週的體悟。

不僅期待已久的競技啦啦隊比賽無法參與，只能看著直播幫同學們加油，每天早上還要準時7點到水療室報到進行傷口清瘡，水療聽起來似乎很舒服，事實上卻痛苦萬分。除了要忍受生理上的痛楚，聽到其他燒燙傷病患經歷水療洗禮時的淒慘叫聲，內心也感到十分沮喪。



人生中遇到挫折，記得不要害怕，面對它，處理它，挫折會帶你看見另一番美好風景。

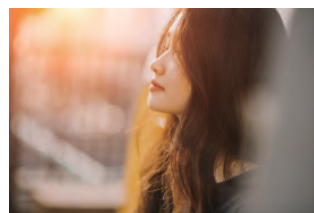
出院後也經歷一段不短的恢復期，身上傷口也因蟹足腫體質而留下難以抹滅的傷痕。

在畢業之際，看到空服員招考資訊後陸續投了幾間航空公司，其中來到面試完後的體檢階段，人資看到身上的疤痕後眉頭一皺，那個場景至今無法忘懷。幾次都進入體檢階段而無法錄取的我最後只好放棄空姐夢。

每一刻都值得珍惜

與其怨天尤人，不如選擇改變。人生的這條路上遇到了障礙或崎嶇，或許正是修正前往未來道路的契機。「每件事冥冥之中自有安排」父親這句話一直惦記在我心中。

偶然的契機報考台電，每天埋首在書堆中承受著不小的壓力，第一次以不到一分的結果失

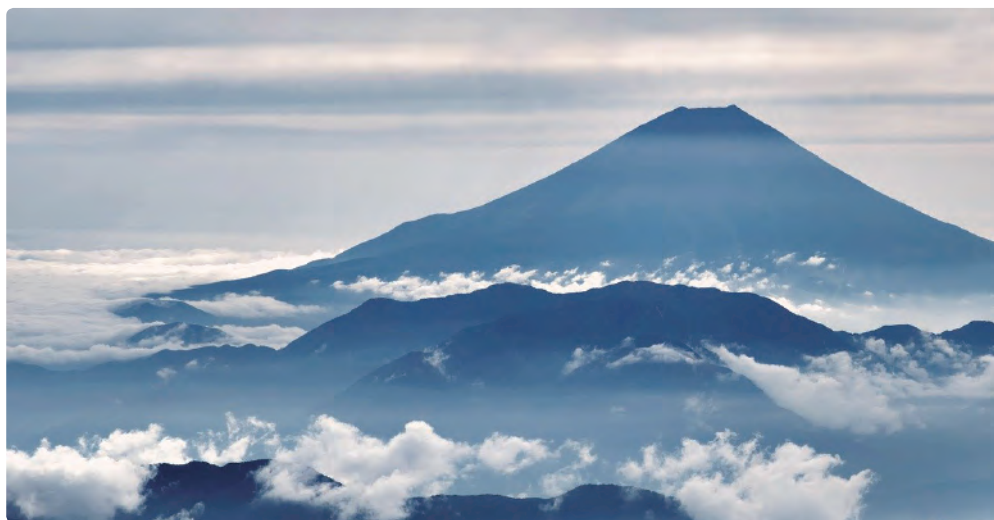


利。準備第二次的考試時看了一部日本暢銷小說改編的電影「墊底辣妹」，訴說著只有國小程度的高中生辣妹彩加，成功考取明星學校慶應大學的勵志故事。真人真事改編的電影雖然沒有鋪張的效果，但彩加面對種種考試的挫折及奮發向上的過程卻也鼓勵著我不要放棄，最後考上的喜悅更是不言而喻。

人生中遇到挫折，記得不要害怕，面對它，處理它，挫折會帶你看見另一番美好風景。🍷

文／阿白

挫折讓人生更豐富



面對著同事們的強大能力，使光光不禁開始感到自卑，
原來自己的能力是這樣地微不足道又不夠出色。

光光是個台大碩士的畢業生，在他從小到大的求學過程，輕鬆拿到前三名一直是生活中必然的事，當同學們在埋首苦讀時，他總是不費吹灰之力，就可以拿到張張接近滿分的考卷，在這樣的光環之下，不僅培養出光光高漲的自信心，也讓考試總是勝券在握的他相信自己有著美好又明亮的人生。

出社會後的滿滿挫折

光光畢業後的第一份工作，是在做國際貿易的外商公司，在公司裡，幾乎每個人都擁有至少三種外語能力，而光光卻只會說英文，面對著同事們的強大能力，使光光不禁開始感到自

卑，原來自己的能力是這樣地微不足道又不夠出色，以前在學校是那樣地意氣風發及才氣縱橫，現在卻頓時黯然失色與相形見绌。

從那次之後，他發憤圖強，每天下班後至少花半小時的時間研讀日語，觀賞著日語發音的電視節目，也強迫自己每天上網聽日文廣播；文法的部分，光光找了位家教老師指導，每周學習一種新的文法，字彙則靠著自己大量閱讀雜誌和課本，慢慢累積實力。

經過一整年有毅力地執行，現在面對外賓的訪問，光光都能夠對答如流，相談甚歡，光光也因此談成了好幾筆生意，讓他獲得不少績效獎



小玫夫妻兩人決定順其自然，兩人手牽手一起往前行。

金，對於自學的日語成效，光光有著滿滿的成就感。

送子鳥你在哪呢？

小玫結婚多年一直膝下無子，夫妻每天的生活既愜意又舒暢，認真打電腦做功課及工作，也到各地踏青和旅遊。隨著年紀漸漸增長，兩人發現失去了生活目標，加上柴米油鹽瑣事漸漸增加兩人的衝突頻率，因此決定生個小孩來緩解兩人關係。

然而，經過多年的努力，小孩是沒出現一隻，但體重倒是增加了不少，頻繁地跑醫院求助，每天吞下一顆顆及一罐罐的藥，不僅身體變得更容易疲勞，心情也常常很低落，漸漸地，小玫夫妻放棄了！兩個人一起生活到老又有何不好呢？小孩生了、養了，是不是又有另一堆問題該面對呢？誰該接送孩子、誰負責換尿布、



光光發憤學習日文，也因此談成了好幾筆生意，讓他頗有成就感。

又是誰該去教導孩子呢？這一連串的骨牌效應，有孩子看似優點很多，但帶來的問題及麻煩似乎也不少。

最後，小玫夫妻兩人決定順其自然，有孩子也好，沒孩子則代表無緣分，兩人手牽手一起往前行，也沒有什麼不好呀！

文・照片提供／路人甲

這份酸甘甜入記憶



許多原住民掛飾增添喜氣，都是族人共同創意合作的成果，
「自然就是美」是這場婚禮場景最佳寫照。

2019年國慶日4天連假，陽光普照，風和日麗，吉日良時，小女兒即將邁進人生另一個重要階段，要遠嫁到宜蘭縣南澳的原住民鄉。新婚後小倆口因工作因素，先與我們共同居住台北舊公寓頂樓，每天碰面，共進晚餐，且家中增添一位帥哥，有種「有點黏又不太黏」的感覺，心中總有一股說不出的不捨。

待嫁新娘的眾女將們

由一群青春美少女陪伴而滿心歡喜的待嫁新娘，搭乘莒光號列車直奔蘇澳新站。車窗外快速閃過一幅幅田園風貌，山光水色，碧海藍天，車廂內美少女們嘖嘖喳喳討論明天新郎迎

娶新娘的闖關遊戲。

連假期間，遊客眾多，蘇澳鎮街道上穿梭著找尋在地美食的遊客，我們在網紅美食店「阿英小吃部」，享用一頓豐盛又多樣的平民小吃。下午休閒時段美少女們亦不得閒，勘查房間位置、規劃動線、準備道具，繼續排練闖關遊戲，她們創意點子多，把新郎新娘8年交往的點點滴滴融入遊戲中，就是希望這是一場充滿美美回憶的婚禮。

因工作關係，平常總是睡到中午補眠調時差的新娘今天起個大早，化妝師已經開始在她臉上塗塗抹抹，美少女群也擦脂抹粉，換上最美的



民宿前的椅子鋪上色調鮮艷原住民圖案的織布，有種親切的溫馨。

衣裳，準備陪新娘步上紅地毯。

早上9點吉時到，6部迎親禮車緩緩來到飯店大門口，小孫子按習俗捧著紅蘋果邀請姑丈下車，他也賺取了人生第一個紅包。10位大漢簇擁著新郎直奔7樓要迎娶美嬌娘，卻遭眾女將攔路，要破題闖關才能繼續前進，答錯題目要接受嚴酷懲罰，經數回合交手，眾女將才勉強宣佈闖關成功，引領新郎來到新娘面前，披上頭紗，拜別父母親，深深一擁抱，他倆緊緊牽起愛的小手走向新的旅途。

搭乘遊覽車的親友團隨後也抵達飯店來會合，時間充裕，先到南方澳半日遊。連假期間遊客非常多，看海景、嘗海鮮，因斷橋事故無法出海捕魚的漁船擠滿港區，漁家忙著補破網，等待再出航的豐收。陪嫁團親友逛逛海產街、看金身媽祖、購買特產品，火熱豔陽為這場婚禮持續加溫。

濃厚原住民風采的美好婚禮

婚禮福證儀式在「我的民宿（Minshuku）」前草皮廣場舉行，民宿周圍使用最天然的素材裝扮得樸實典雅，融合當地的自然風貌。進入民宿前斜坡路兩側，插滿五顏六色手工精摺細雕的紙花朵；老茄苳樹上披掛上清白布幔，輕盈自在迎賓來；純手工自製的數張長條椅子，鋪上色調鮮艷原住民圖案的織布，有種親切的溫馨；綠茵草皮上，綠竹搭建的拱門，掛滿鮮花香草，等待迎接新人入場走過幸福門。

另一旁小木屋擺設水果點心供賓客取用，還有許多原住民掛飾增添喜氣，簡單樸實自然的會場，都是族人共同創意合作的成果，「自然就是美」是這場婚禮場景最佳寫照。

下午3點整良辰吉時到，雙方父母親手挽著男女主角，走過幸福拱門，接受親朋好友祝福。

五顏六色的餐巾紙變身
成讓賓客拍照的美麗花
牆。



由電影《賽德克·巴萊》男主角林慶台牧師主持福證，講述一段奇妙的恩典，不論族群來自何方，不管宗教信仰為何，在上天安排下成就這段姻緣，簡單而隆重的儀式，在親友祝福聲及童音二人組和教會合唱團之天籟歌聲中畫下完美圓點。

隨後男女主角站在立體花牆前充當人像立牌與親友合照，立體花牆也是就地取材，巧妙設計

而成。木製方正大框架，正面平鋪養雞用的方格鐵絲網，再將五顏六色的餐巾紙攤開插入鐵絲網方格內，製作群創意十足，成就一幅色彩繽紛的美圖。

接下來是繞村報喜活動，依原住民習俗，家有結婚喜慶會邀請附近村里朋友來共襄盛舉。於是8部車載著新人及親朋好友浩浩蕩蕩到臨村報喜，沿途點放鞭炮，告知村民，我家有喜事，歡迎來參加。從金岳村出發，先到武塔村，再深入金洋村，又轉回碧候村、南澳村，鞭炮聲響徹寧靜山谷間，是個非常有人情味的報喜方式。

席開70桌的熱鬧場面

偌大的金岳國小籃球場擺滿70桌，賓客扶老攜幼，全員出動，每桌都是滿員，氣氛熱烈，呼聲四起，大家都來分享全族人的喜悅大事。經



驗老道的司儀卓校長，指揮若定，引導穿傳統泰雅服飾的雙方家長，上台致感謝詞並接受來賓祝賀，共同呼乾啦！接著好戲上場，先是三位「辣妹」勁歌熱舞，帶動高潮、炒熱氣氛。接著俊男美女颯歌對唱，高亢歌聲，響亮有力。

新郎也被拱上台與兩位帥哥合唱情歌，真情流露、唱作俱佳。台下的大朋友、小朋友都想上台秀才藝，展現好歌喉。最經典的秀是兩位高齡91歲及85歲的婆婆，堅持穿上傳統泰雅服裝，表演帶動唱，精神抖擻、動作活潑，贏得全場熱烈掌聲。還有一位校長大人抓起麥克風大唱情歌，甚至跑到台下與來賓共舞，全場跑

透透，也是博得滿堂彩。舞台上，載歌載舞、大展歌喉，舞台下，人聲鼎沸、觥籌交錯，好不熱鬧，高潮好歌一曲接一曲，這是全族人大放送的歡慶時刻。

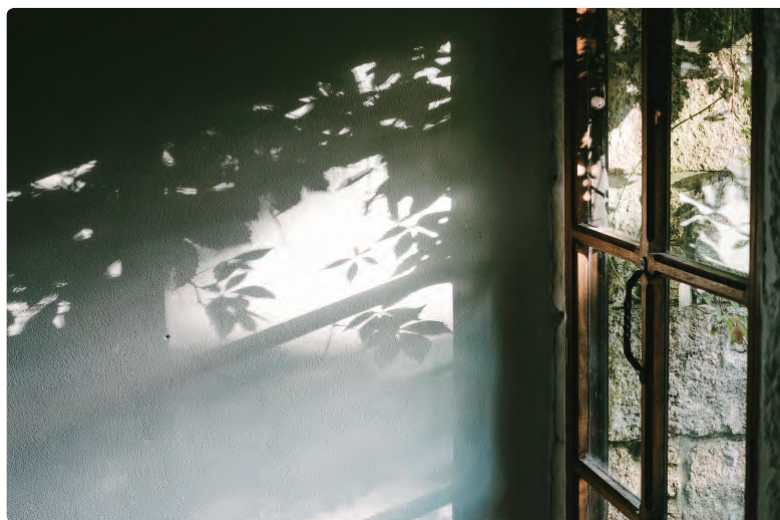
村長帶著雙方家長逐桌敬酒，老鄉見老鄉，快樂滿心房，這位是舅舅，那一位是表哥，這一位是堂哥，這是阿姨……，族繁不及備載，70桌繞一圈，小米酒也乾了好幾杯，頭殼都昏頭轉向啦。

一場歡喜又熱鬧的喜宴直到深夜才曲終人散，賓客歸返，這是個圓滿的Ending，願新婚小倆口手牽手勇敢向前走，酸甜苦辣有你有我。🍷

一段奇妙的恩典，不論族群來自何方，
不管宗教信仰為何，在上天安排下成就這段姻緣。

文／林蕙瑛 東吳大學心理學系兼任副教授

家庭關係的 相處藝術



兩個案例都與家庭中的人際關係有關。
除了丈夫／妻子可以選擇外，姻親是無法選擇的。

小珍的掙扎

我們全家都是基督徒，男友卻是虔誠佛教徒，喜讀佛經很有學問。交往兩年來我們互相尊重，各信仰各的宗教，也會試著了解對方宗教。但現在問題在於我哥哥，他不贊成也不看好我們的關係。在一次家庭聚餐中，他當場鄙視男友且說出不屑於我們戀情的話語，弄得大家好尷尬，我快氣瘋了，但我忍下來了。

哥哥後來有向我道歉，卻不理會我男友，男友很有修養，尊重我的親情，要我別和老哥反目成仇，但老實說兄妹之情已不若從前那麼親了。男友和我計劃年底結婚，我真的不想邀請

老哥參加，不知他在婚禮上會如何對待男友及他家人。老哥若知道我不請他，一定會暴怒。請問我能如何讓他知道我愛他，但不想要他成為我生命中這個重大事件的一部分呢？

紋惠的煩惱

可能是與大伯相剋，我本來就不太喜歡他，平常在婆家見到面只是簡單聊幾句。有一次我因照顧生病婆婆之事與嫂子起爭執，他居然指名道姓用難聽話罵我，雖然隔天我有向嫂子道歉，見面時還是客氣聊天，但和大伯從此不說話。因為他根本不該插手，也從未因罵過我難聽話而致歉，我心中仍有很多怒氣。



小珍的哥哥十分反對她即將嫁給非基督教徒的男友，造成她的困擾。

下個月我們夫妻要慶祝結婚十週年，想邀婆家和娘家人及幾個好友在家辦個兩三桌，熱鬧一番。我真的很不願意讓大伯來我家，但先生說不請大伯夫婦似乎不夠禮數，也會得罪公婆。後來我想到，乾脆只請娘家人來就好，我知道丈夫最後會勉強同意，但他一定會覺得遺憾沒有父母及兄弟姊妹參加，我該如何是好呢？

兩個案例都與家庭中的人際關係有關。除了丈夫／妻子可以選擇外，姻親是無法選擇的。婆媳關係一向是最敏感的，最容易影響夫妻感情，而岳母女婿關係則是相敬如賓居多。但家庭成員並不是每一位都是愛屋及烏的，兄弟姊妹成年後，各有個性與喜惡，對於新加入的成員，雖是表面上以家人相待，心裡可能有自己的成見與疑惑。

因為嫁娶而進入對方家庭的男女，也不見得能取悅每一個家庭成員，尤其碰上有誤會時，如

果處理不當而導致誤會或結怨，就如同身上扎了一根刺，帶進以後的生活裡。

動之以情才能顯出真心

案例一中小珍的哥哥是虔誠基督教徒，因此滿心希望妹妹能嫁給教徒，眼看希望即將落空，他怪罪於妹妹的男友，僅因為他是佛教徒。此君非友即敵的二元論使他的視野變小了，加上脾氣較衝，在大眾場合中，雖是家人聚會，也不應該表達他個人的意見，發洩他不滿的情緒，不尊重妹妹及她男友，對其他在此聚會的家人也很失禮。

好在小珍念及兄妹之情，忍氣吞聲未當場反擊，男友亦寬容且忍受哥哥的發飆，事情才沒有鬧大，聚餐照常進行，可能家人事後有勸說，哥哥也覺得自己當時有些過分，才會去向妹妹致歉，兄妹之情看似無痕，但心中仍有疙

1. 當姻親關係帶有刺時，另一半一定要在其中適時成為潤滑劑。

2. 紋惠即將要慶祝結婚十週年，但不想邀約大伯夫妻，不知該如何是好。



1



瘩，也成為小珍籌備婚禮時的顧慮。她在乎哥哥，希望他能給予婚禮祝福，但又怕他失態鬧場，心中掙扎無法做決定是否邀請老哥出席。

小珍不妨如是說：「哥，我和他一路走來，宗教不是問題。我們仍一直在學習互相尊重、相愛相惜，所以我們要結婚了。我們真的很希望你能參加並給予祝福，但是你曾當眾宣布不支持我們的結合，我倆都很受傷，因此你如果無

法支持及尊重我們和他的家人，那我就千拜託萬拜託，請你看在我是你老妹的面上，留在家裡吧！謝謝你了。」小珍就是不能逃避，一定要面對老哥，動之以情，說得越多才能顯出真心，打動他的心。

家庭人際關係的禮貌與尊重

案例二中的紋惠雖未與公婆同住，但婆婆生病全家人都會回去關心，也許就是人多意見雜，加上侍婆心切，妯娌難免會有歧見，產生誤會。這原本是妯娌之間的事，紋惠隔天也道歉過了，但卻因大伯的口出惡言心中有陰影，沒有再理過大伯，而他也把弟媳當成空氣。

紋惠因為對大伯仍有怒氣，所以不想見到這個人，但他畢竟是家中一份子，又是丈夫的哥哥，逃避得了一時，後半輩子還是姻親，何況生大伯的氣對自己是一種懲罰，毫無益處。固



2

然他錯在先，不尊重弟妹，予以人身攻擊，可見這個人就是修養差脾氣壞，很難改的，更不會因為弟妹而有所改變。

因此紋惠大可不必跟他一般見識，大伯並不是她生活中的重要他人，只是在家族慶典或聚會中才會見到，喜不喜歡他並不重要，做做表面功夫也是家庭人際關係及公眾場所應有的禮貌與尊重。

紋惠如果不那麼在意大伯此人及他的言行，壓力就會減少很多。結婚十週年的家宴還是要請大伯的，至於來不來，就是他的事了。紋惠若

很不想讓他踏進家門，不妨與丈夫商量，改在餐廳宴請親友，畢竟在公共場所大家會比較客氣，傾向於在熱鬧氣氛中享受美食。在餐廳慶祝，既有禮數又有面子，省時省力又方便。另外紋惠可以和先生另擇一晚，兩人在家裡享受燭光紅酒晚餐，浪漫兩情。

處理姻親關係，一定要有另一半的支持，他／她不是出頭幫忙打抱不平，而是要給伴侶言詞、肢體及行動上的支持與安慰，且適時成為潤滑劑。因此另一半的智慧與EQ是很重要的，是對他／她個人耐心與愛心的挑戰，也是對夫妻關係的考驗。🍷

處理姻親關係，一定要有另一半的支持，他／她不是出頭幫忙打抱不平，
而是給伴侶言詞、肢體及行動上的支持與安慰，且適時成為潤滑劑。

文・照片提供／Na.T

雪境北歐繽紛遊 斯堪地那維亞耶誕傳奇



人聲雜沓之際，只見優雅天鵝緩緩游來，昂首宣誓主權般，
似乎只有牠才是長久相伴小美人魚的好友。

｜丹麥｜新港運河風景畫

兩段長程飛行後入境丹麥，這是我滿心期待一趟旅程，第一個驚喜是機場內難得一見的中文指示牌，據說哥本哈根機場還設置中文服務人員以方便華人旅客。同時身為丹麥首都、第一大城與第一大港，哥本哈根市區新興大樓與歷史建築交織林立，兼具古典與現代之美；此外，哥本哈根還以單車友善城市馳名國際，偌大馬路必定劃設單車專用道，火車站、捷運站口跟市區隨處可見自行車穿梭。

哥本哈根最高人氣的景點莫過於新港運河以及安徒生童話中佇立岸邊的小美人魚雕像。新港

運河建於17世紀，夢幻美景有如明信片般，還在時差的一行人驚艷地猛按快門。

這裡一幢幢色彩斑斕的斜頂房舍接連延伸到港邊，平靜河面的倒影也不遑多讓著爭妍，難怪許多餐廳、咖啡廳及酒吧多聚集於此，贏得「全世界最長吧台」的美譽。

童話王國初遇小美人魚

曾經定居於新港、被譽為丹麥國寶的詩人作家安徒生，以無限想像的童話故事聞名於世。清晨的羅森堡宮綠草如茵，黃澄澄橡樹落葉如毯，高聳林木如衛兵般羅列兩側；走過樹林，



安徒生雕像就豎立於花園之間。以安徒生童話作品《小美人魚》為範本的雕像則在海邊公園一角，雖然僅有1.25公尺高，拍照人潮卻是大排長龍。人聲雜沓之際，只見優雅天鵝緩緩游來，昂首宣誓主權般，似乎只有牠才是長久相伴小美人魚的好友。

同樣位於市區的聖母教堂，呈現風格如丹麥一貫的低調簡約，儘管沒有華麗建築與繁複裝飾卻不失神聖莊嚴。這座新古典主義大教堂的最大特點是出自索爾瓦森的基督與12位使徒大理石雕像，從面部表情、皮膚上微血管脈絡到衣服皺折的雕工無不唯妙唯肖、栩栩如生。

教堂一旁則是歷史名校—哥本哈根大學，樸實無華的校園培育的知名校友除了安徒生之外，還有30多位諾貝爾得主，令人佩服北歐的教育與民主思維！

｜挪威｜奧斯陸迎瑞雪

揮別夕陽餘暉中的哥本哈根港，乘著DFDS郵輪駛離丹麥，逐漸東昇的滿月映照海面，陪伴我們夜航到挪威。一覺醒來，船外世界已是一片銀色天地。原來奧斯陸剛下了今年第一場大雪，北國已成雪白皚皚大地。一群人不顧冷風刺骨，興奮地狂奔到甲板上感受這亞熱帶無法見到的景象；盡情奔放拍照玩耍的熱情，連在地人都被感染而一起歡笑，當然，不到十分鐘，雙手就都凍僵了！

要欣賞千萬年冰河地形的鬼斧神工，南半球峽灣首選紐西蘭，而北半球峽灣則以挪威最有名。堪稱「峽灣之王」的挪威擁有上千個峽灣，有的狹長、有的深遠，各具特色。在挪威滑雪度假聖地蓋羅的百年飯店住宿一晚後，早上七點，大夥在負8度的氣溫中摸黑出門，沿著綿延不





盡的國家級景觀公路前進，造訪世界最深的峽灣之后「松恩峽灣」與世界第四長的「哈當格峽灣」。

冰河峽灣壯麗遊

有人說，峽灣是挪威狂野的靈魂。這些綿延千里的峽灣成因於西元前11萬年到1萬3千年的冰河磨蝕，隨著冰河溶解、地層抬升，這些深峻曲折壯麗的峽灣才得以露出面世。除了搭乘渡輪徜徉群山環繞的細長峽灣之外，亦可乘坐有「挪威高山鐵路之冠」美稱的高山景觀火車，以30—45度角從峽灣海平面直駛至1,000多公尺的山頂，感受挪威縮影之旅。可惜這天，火車竟因落石擊中鐵軌而無預警停駛修繕；無限遺憾中，也只能到Flam車站與這輛火車合影期待再結緣了。

值得一提的是，挪威國境狹長，高原、山地與

冰川占了全境三分之二，平原有限、山高水深的地理限制，先進的工程技術能夠打造四通八達交通網，像是世界跨距最長吊橋之一的哈當格大橋，令人大開眼界。巴士在隧道上高速奔馳，隧道內還設有圓環供三方來車轉向；而此行路況從平地、山路到雪路，一路平穩不顛簸，這裡的柏油路要承受夏天高溫及凜冬零下氣溫的考驗，卻沒有坑疤破洞，值得讚許。

冬遊北歐的交通經驗令人難忘，從擋風玻璃向前望去，一片無盡延伸的銀白色中，只剩鏟雪車除雪後的黑色路面蜿蜒至無垠的遠方，瞬間彷彿置身黑白世界；偶遇靜謐湖水倒映山坡層疊而上的筆直雪松，美景交互連映有如冬季版的九寨溝。

挪威抗爭了百年才求得獨立，在北歐五國當中，過去曾是以農漁牧業為主的窮國；1969年因在北海發現石油與天然氣，一夕翻身成為世



界前幾大石油輸出國。所幸挪威並未揮霍這筆意外之財，而是致力於產業投資、全民教育與福利政策。儘管稅賦相當重，但實質反饋在基礎建設、教育、退休等政策，人民因此可以享受安穩生活。如今，挪威人均GDP穩居世界前茅，成為全球有名的富裕先進國家，還連續多年被聯合國評選為最適宜居住國家，可見政府深思熟慮的遠見如何左右一國人民之福祉！

｜瑞典｜扭毛巾大樓扭出名

跨境進入瑞典，最熟悉的品牌IKEA映入眼簾，藍黃相間的品牌色調跟瑞典國旗一致。第二大城的海港城市哥特堡，自古即是重要貿易樞紐而成為兵家必爭之地，即使曾經興盛一時

的造船業不再如往昔，卻仍是重要的工商業中心以及通往世界的首要門戶。

陽光對北境而言是珍貴且奢侈的，因為冬季長達五個月的嚴寒跟黑暗，北境之民容易罹患「陽光缺乏症」而影響心情。為了留住自然光線，在馬爾默就出現世界第一座旋轉90度的住宅大廈，別名「扭毛巾大樓」，樓高是瑞典最高、歐洲第二高。

火警驚魂夜上一課

在特羅爾海坦市住宿的一場火警虛驚記，也讓我們體驗北歐消防系統之迅速與完善。火災警鈴一響，公共空間的隔間門零秒差倏然自動關上（為了防止煙霧溢散使人嗆傷），所有人陸續下樓等待警報解除。雖然飯店值班人員確認警報觸發地點沒有災害，但被警報同步連線通報的打火弟兄們已在5分鐘內趕到現場。

查明原因後才了解是旅客熱水澡後的大量熱氣觸發感應器惹禍。雖然該棟旅館已是百年建築，但擅於維護且消防預警面面俱到，才能防患未然、保障無價之生命。

跨越松德海峽再次穿越國境，在全歐最長鐵公路兩用的跨海大橋中寫下行程尾聲。白雪紛飛的歲末北歐已逐漸瀾漫歡樂耶誕氛圍，為這趟難得的旅程留下了難忘的經驗。🇸🇪

有人說，峽灣是挪威狂野的靈魂。
這些綿延千里的峽灣成因於西元前 11 萬年到 1 萬 3 千年的冰河磨蝕。

文／路卡兔

怪物的孩子



羈絆與拉扯，最深的是愛，最痛卻也是愛永遠無法填補的空缺。

人類與怪物的世界沒有交集，而無依的少年蓮在偶然中被怪物熊徹收養成為弟子九太，從最初的爭執到產生父子之情。長大後的九太偶然又回到人類世界，認識一個女孩，找到失聯的父親，而兩個世界又發生一場大戰。無論是作為蓮還是作為九太，留在人類的世界還是怪物的世界，都成為無法逃避的抉擇。

羈絆與拉扯，最深的是愛，最痛卻也是愛永遠無法填補的空缺。不管是人還是怪物，每個生命都帶著痛，壓抑著傷，在怒吼中掩飾自己的渴望愛的軟弱，而假裝剛硬的面具下，何嘗不是我們生命的寫照？最親密的家人，最親近的

朋友，愛的深、傷的重。在人與怪物中，是淚水溫熱的觸摸。劇中的幾個人物，何嘗又不是我們內心破碎受傷的小孩縮影呢？

爸爸，我多麼想跟你一樣

常聽人說，自己只能當父母親的影子，但一彥郎甚至無法成為父母的影子。不管再怎麼努力，他永遠不是怪物，永遠無法認同自己，一切彷彿都在告訴他永遠不屬於這個世界；不屬於這個家，不屬於這個社會。即使他不斷說服自己是怪物，但他永遠不是，只能在內心痛苦交戰。



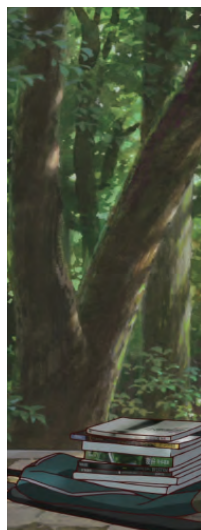
每次看到他戴著怪物的帽子，總有種淡淡的酸楚。從少年到最後，他始終戴著這頂帽子，成年後甚至用帽子遮住了臉只露出眼睛。帽子有獠牙，他從小藉由這頂帽子感覺自己是父母親的孩子；但他的鼻子不像父親，更沒長出獠牙。他只能封閉自己、隱藏自己、掩飾自己。他什麼都沒做錯，卻因為父母自以為善意的謊言毀了他一生。溫馨的家庭沒有給他生命的認同，只讓他一輩子質疑自己。成長過程中他不斷詢問自己為何長得不像爸爸，想找到自己的定位以及認同，但他的爸媽只給了他謊言，讓他更加的痛苦。

家族地位如同帝王，他幾乎等同皇太子，從小被迫表現高度優雅與完美以符合身分，但又因自我認同的掙扎覺得無法滿足眾人期待。心靈孤單的他，連家人都無法成為傾聽的對象，難以想像他的心有多麼破碎，更難想像他對自己

有多麼仇恨。他愛他的弟弟嗎？如此愛他而崇拜他的弟弟，有著他最渴望的怪物姿態。扮演疼愛弟弟的兄長，當表率與楷模，心裡是否愛恨交織又充滿忌妒？表裡不一是否分裂而成為他更深的痛苦？即便知道自己不是父母的孩子，是否能夠得到安慰？仇視人類的他，是否能接受自己就是自己最痛恨的人？深愛他卻又深深傷害他的家，是否還能修補他內心的黑洞？他無處可躲，但哪裡又是他心中真正安全的歸所呢？

人類或怪物，何處是我家

我喜歡九太的名字勝於蓮，因為這是他生命新生的轉變；擺脫過去，重新活出自己。很難想像九太的家人對他有多深的傷害，傷害到失去母親的他不是哭泣，而是對一切充滿恨，以恨取代悲傷。父親缺席，母親驟逝，九歲被迫獨

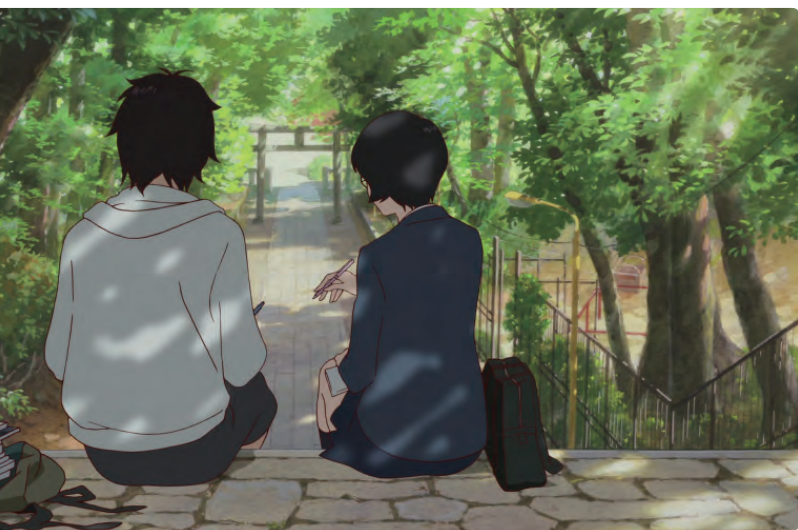


立、被迫要求變強壯。然而，堅強無法使內心的軟弱成為剛強，傷口也不會因此止血，只能用壓抑扮演漠視，於是內心最深的黑暗、情感上的空洞，永遠停留在那破碎的歲月，刻劃在澀谷遺棄的街頭。當從怪物世界再次返回澀谷，遇見當年碎裂的自己，曾經漠視的一切才如洪水猛獸般吞噬自己。

傷痛不會隨時間遺忘，也不會隨時間被醫治，僅會像疤痕永遠提醒自己曾經傷得有多嚴重、跌倒有多痛苦。不管九太變得多麼厲害，但

他仍然無法戰勝自己，直到他面臨再次失去愛（熊徹），重新體認到自己原來也曾真正被人深愛，才總算在愛中被治癒。這份愛不是因為他表現很好，只因為他是他，就單純的被愛、被接納，而這才是真正的家。

劇終，楓問蓮要不要回去考升學考時，我一直以為九太會回應她他是九太，而不是蓮，並選擇留在怪物的世界。儘管找到了父親，但又代表了什麼呢？只不過是一個陌生人，而且父親早已有另一個新的家庭。怪物的世界，有家人、有朋友、也有家；而且，沒有無止盡的傷害。儘管熊徹不在了，但他仍能感覺到熊徹，就在心裡最重要的地方。又或許，他的決定，是想真正戰勝自己，面對自己過去的傷痛，面對父親，面對他所痛恨的世界吧！心裡暗自希望他不是單純地抱著夢想回去，而怪物世界不會成為他逃避的地方。然而或許「家」本來永遠都是我們逃避世界的地方吧！



過去的傷，永恆的愛

當年瑟縮在街道上的九太，或許讓熊徹看見了過去的自己，所以熊徹才會停下來問九太是否要跟他回去。不管熊徹表現再怎麼粗神經，我想他應該是極度敏感但刻意偽裝堅強，或許，幫助九太不過是幫助過去的自己而已。

九太吃生雞蛋拌飯時，熊徹笑得很開心，我想這大概是熊徹這一生難得得到認同的時候，所以才那麼開心吧！兩個極度孤單的人，或許才會如此真正珍惜對方的存在。不管兩人多愛吵架，但也表現儘管身處不同世界，都無時無刻想著對方，即便是簡單的拌嘴也充斥著思念。

熊徹最後成仙進入九太心裡，犧牲自己，並且直接填補他內心的空洞醫治他過去的傷痕，讓我想到力克胡哲（先天性四肢切斷症）跟他妻子說的一句話：「我無法牽起她的手，但我能

擁抱她的心。」或許熊徹不是一個好的父親，也不是一個好的師傅，但他真實知道什麼是九太真正欠缺與需要的。或許平時沒有表現出來，但他在九太遇到困難時給予他所能給予的全部，完全的愛、完全的相信、完全的支持，以及他最後一刻奮戰所需要的勇氣、信心、力量與倚靠。

找到你，找到我

想要九太留在人類世界的楓，其實沒有真正認識九太，也沒有真正認識所謂的蓮，她只是用自己的眼光跟想法想要改變另一個人的生命，而完全不顧慮對方曾經遭受過多大的傷害。或許在九太身上找到被肯定的感覺，但無法在父母眼中得到肯定。而人際疏離又孤單的她，九太是她唯一的朋友，一個什麼都依賴她、相信她，並且什麼都交由她決定的朋友。談不上愛情，而這是否是朋友呢？九太可以保護她讓同



學不敢欺負她，有事情又可以安心地跟九太說不用擔心被說出去，但她卻沒有想要把九太介紹進去她的世界，彷彿九太只是她情緒與生活上的替代品，滿足她被需要及欠缺的安全感。其實楓沒有辦法給予九太任何保證或承諾，而要求九太回到人類世界，也可能再次讓九太受盡傷害。無法承擔別人的生命，至少，未來，不要為了自己曾經的傷，傷害對方曾經的痛。

喚不到妳，刻在心裡

每次九太媽媽的形象出現時，我都感到極大的不捨；因為那根本不是母親，而是九太心裡最需要但也永遠無法填滿的地方。

母親這個形象跟九太說了什麼？

漸漸的，母親的形象最後被熊徹取代了，應該也代表了九太總算走過過去的破碎，往未來緩步前進。

或許，家，都曾經傷害我們；愈親近，愈深愛，傷的愈深愈痛。時間無法醫治一切，淡忘不是修復，但和解卻能幫助我們更健全完整的走下去；與過去和解，與家人和解，與孩子和解，與自己和解。痛過了，也緊握了，始終緊著牽著，纏著結連著線，成為我們心底最深愛的那個家。

圖片來源：<https://fyscreencaps.livejournal.com/6607.html>

或許，家，都曾經傷害我們；愈親近，愈深愛，傷的愈深愈痛。
時間無法醫治一切，淡忘不是修復，但和解卻能幫助我們更健全完整的走下去。



秋遊

秋遊處處聞啼鳥，
枝頭果熟競食忙，
狀元紅艷冠群芳，
猶勝楓葉賽晚霞。

文·照片提供／天作之合

照片提供／張蓓詩 基隆區營業處

分享與感恩 員工協助業務進階班、培訓班 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，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。

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

進階班心得分享

文／許明涵 金門區營業處

**要做好情緒管控，從改變自己到感動別人，而不是想要改變別人，
通常沒有什麼事不能解決的，也沒有什麼解決方法才是唯一的。**

這是一個無論如何都要來上的課程，帶著放鬆的學習態度，來到環境優美的谷關充電，真是人生一大享受，透過老師精闢、深入的剖析及詼諧逗趣的講解，有了不同的領悟及思考。

從員工協助方案業務推動分享談起，有了這修煉的平台，我們學習如何用肯定語句去面對個

案，產生安定力量，期望穩定組織力量、提供資源角色來關懷自己，讓大家享受學習，學習分享，也帶動大家一起成長，也可借助於成立關懷小組來幫助同仁的問題解決，透過關懷分享，打造一個充滿同理心的幸福職場。

在變革適應力中，面對個案要讓他認知：「他



不是一個有問題的人，而是遇到問題的人。」我們協助員如何協助他找到問題，進而解決他的人生問題，要做的就是搭起一座橋，尋找資源方法，鼓勵應變與運用，來瞭解選擇並評估風險，所以「不知道」才不會評估錯誤，因為很多個案來找我們抱怨，不是想尋求解決方法，而只是想找人聊聊。

像單位曾經有位新進同仁，因家中變故急需調回家鄉，但因調動條件未達規定，引發恐慌症而痛苦不堪，我以自身也曾患有恐慌症的急診經驗與他分享，聊天結束後他跟我說他心情好多了，其實他當下只需要有人能陪他談談。

如何做到好的家庭對話，從新加坡警世影片「小孩不笨」中可以了解，這部電影在幽默詼諧中又帶有警世的味道，也是很多家庭相處的縮影，很多人對自己最親近的人，口氣往往是破壞性的呈現，認為一切都是應該的，殊不知這樣只會傷了彼此的感情，家庭對話的緊張，

情緒失控造成一連串問題的產生，所以應先處理情緒再處理問題，如何經營好人際關係，應從家庭開始，與家人如何共創美好關係非常重要，因為家庭作業是我們一輩子也寫不完的，試問自己有無同理心，透過將心比心、感同身受去理解對方，看看自己可以做什麼事讓對方開心。

關於跨世代溝通，幸福職場首先必須要有健康的人際關係，所謂的處理事情容易，處理人比較困難，從上司、下屬、同事、家人及朋友都要維持健康關係，且在這段關係中，自己是喜歡自己的，不能委曲求全；不要用是非對錯去看事情，要用同理心去瞭解對方的想法及看法，避免情緒性的字眼破壞關係。

上個月我在一個開會場合，不小心情緒失控，事後同仁頻頻來關心，說進公司這麼久不曾看我這樣，雖是堅持做對的事，但此事件也讓我後悔不已。所以必須要做好情緒管控，從改變自己到感動別人，而不是想要改變別人，通常沒有什麼事不能解決的，也沒有什麼解決方法才是唯一的，根據這幾個角度去選擇適合自己且能有效抒解情緒壓力的方式，才能夠控制情緒，而不是讓情緒來控制自己，人生有夢最美，期許自己身為協助員要具備有好的人際關係，繼而有效協助他人。

美好的時光總是過的特別快，很幸運加入同心園地，能有這個機緣，和一群可敬又可愛的夥伴一同充電、成長，期許自己歡喜做、甘願受，很喜歡一句話「可以長得不漂亮，但一定要活得漂亮。」



進階班心得分享

文／陳慧宜 台中區營業處

黃智儀老師分享一句話：「人生沒有理想的物境，但人生可以有理想的心境。」
每一個人的人生都是一張考卷，所以每個人的考題也不一樣。

「當上帝關了一扇門，必打開另一扇窗」、「生命自會找到出口」、「明天會更好」、「節哀順變」、「塞翁失馬，焉知非福」等等再熟悉不過的撫慰人心的話語，但對於被囚在當下、困在當時的人來說，他看到的是關上的門，堵住生命出口的牆。

我也曾因為身陷不幸而憤憤不平，不斷質疑為何是我？自怨自艾心中的苦無人可領會，當時那些所謂安慰的詞句聽得再多也聽不進心裡去，那時的我看不見窗外絢麗的風景，無法走出去享受美好的人生。黃智儀老師在課堂上和我們分享一句話：「人生沒有理想的物境，但人生可以有理想的心境。」每一個人的人生都是一張考卷，所以每個人的考題也不一樣，正如我從年輕時期就喜歡思索、探討生命的本質，我是誰？我這一生所為何來？但每每不得

而知。

直至我加入了同心園地，有幸參與協助員愛與關懷、傾聽、陪伴等相關訓練課程，學習自助助人的技巧，不敢說對其他同事有所助益，但起碼我開始懂得自助自救，從原本消極想法的負面情緒中慢慢甦醒過來，體悟到只有我對自己的生活有所期待，我的努力才會有意義，只有當我的工作跟生活能相互成就時，我的付出才有價值，原來生命中的感動是來自於渴望自己能對他人有所貢獻的使命感，自擔任協助員職務所從事各項服務同仁規劃執行方案，讓我深刻感受生命成長的價值與意義，我因此重新定義利他的人生價值觀。

感謝人資處員關組每年精心挑選優秀的專業講師傾囊相授，傳授服務熱情與關懷的能量及如

何運用整合資源，讓定期接受進階訓練課程的協助員能不斷精進成長，除了有效提升關懷及助人技巧外，更能充分發揮熱情進而協助服務

同仁。每次接受協助員訓練後，我的內心總是帶著滿滿的感恩與知足而歸。

培訓班心得分享

文／倫倫

**切勿用既有的認識與對他人的印象去評斷一個人的狀況，
因為這會導致同事可能有需要協助時，無法及時察覺。**

加入同心園地擔任園丁剛滿1年的時間，對於自己該扮演的角色及定位還不是很清楚，在此次受訓當中，能夠較深入了解同心園地存在的意義與價值，感受到公司對於員工在工作之餘的照顧是非常重視的。

還沒加入同心園地前，對於園丁的印象是需要有熱心助人的心，且在同仁有困難時，予以協助的角色，但如何協助是我從來沒想過的問題。經由一周的參訓，發現培養一個可以正確協助同仁的園丁有許多需要注意的地方，如何在幫助他人時，也做到保護自己，更在與同仁互動、應答當中，協助同仁找支援與資源，體會到園丁是一個在他人的生活被囚困當中，協助他人找出新方向的一個很有意義的角色。

現今社會步調很快速，同事之間多因談論公事才有所接觸，雖見面天數長，但工作之餘的認識大部分是少的，在黃智儀老師的課堂上，老師一直強調：「不知道。」即便是再熟悉的人，他的上一秒發生什麼事，對我而

言是「不知道」。很感謝老師一再的提醒，切勿用既有的認識與對他人的印象去評斷一個人的狀況，因為這會導致同事可能有需要協助時，無法及時察覺，當願意放下對他人所設定的框架，才能夠再次用心傾聽，重新認識一個人，進而給予需要的陪伴與協助。在老師的分享當中，感受到老師對於「生命」本身的熱愛，以及樂於助人的使命感，老師的精神是我非常值得學習的地方。

同心園地是一個對公司同仁有滿滿正能量的組織，秉持「以人為本」的經營理念，了解到每個人都是需要被關心的，而每個人也都值得擁有精彩的人生，只是人的一生有起有落，面對在低潮的人，多數身旁的人常常會不知道該怎麼辦，或用安慰、比較級及趕緊給意見的方式，去給予所謂的「幫忙」，但很多時候，少了引導他人講出心裡想法的耐心與技巧，在老師一步步透過生動的故事，帶領我們了解身為園丁應具備的心態與說話技巧，無私分享從一個人的行為、語言中，去發現背後所隱含的意義，非常受用。

培訓班心得分享

文／張蓓詩 基隆區營業處

翅膀不要太大，否則會大到壓垮自己，先照顧好自己才能去幫助別人，
強化自己的身心及培養道德倫理，才能做好員工協助員的角色及任務。

才被選上園丁大概三個月，很開心這麼快就能來參加員工協助員培訓班，這也是我第一次加入同心園地這個大家庭，一開始被長官選上的時候還不知所措，想說同心園地到底在做什麼的，也不確定自己是否能勝任這個角色，但經由這次的受訓課程，讓我更清楚瞭解到協助員的職務，是能夠在個案遇到困難的時候，提供關心、陪伴及轉介資源給他們使用。經過這些專業講師的課程，讓我起初有點排斥及害怕的心情轉變了。就像老師說的，我們身上有一對翅膀，但翅膀不要太大，否則會大到壓垮自己，先照顧好自己才能去幫助別人，強化自己的身心及培養道德倫理，才能做好員工協助員的角色及任務。

這一周的受訓課程很完整，從第一天大家都不熟悉的時候，「找到熱情建立團隊向心力」課程，讓各組馬上充滿了熱情及團隊默契，非常開心及幸運被分在「大心」這一組，同事們相當熱情也很勇於表達跟分享，讓我們這組在團隊比賽中獲得了勝利，也因為這樣，與這些不同單位的同事們熟絡了起來，感覺交到了好多朋友，有問題可以相互討論及分享生活中的大小事，讓我覺得大家不愧是同心園地選出來的人，各個都充滿了愛心及關懷他人的心，讓我感到十分窩心！

智儀老師的課，讓我覺得上12小時都不夠，

上得津津有味，智儀老師藉由分享自己發生的事及案例分享，透過看似在說故事，其實在教導我們面對個案時應如何去面對及處理。老師也教了我們很多金玉良言，實在有太多句子都很受用，其中我最喜歡的一句是：「說是一種整理，聽是一種幫助。」很多時候我們都避而不談或是沒有嘗試著把話說出來試試看，但經由與自己對話或是跟他人交談的過程，在講話的同時腦袋也一併思考及整理，所以在這過程中，可能就能找到問題的答案；就像我在煩惱或是心煩的時候，跟身旁的人聊聊天、講講話，就可以找出問題的所在，也因此抒發了負面的情緒！而聽我們講話的人也剛好在幫忙我們，謝謝他們願意當個傾聽者，聽我們倒垃圾，也因為這樣，讓我瞭解到溝通的重要性，大家有多久沒跟自己的家人或是身旁的另一半好好溝通對話了，這讓現在每天處在3C產品科技時代的我感觸良多。

這次的課程感覺跟以往受訓時很不一樣，像是一趟心靈之旅，學習靜下心來思考與自己對話，同事們也比較活潑跟熱情，會相互主動認識及關心。所以希望可以透過一次次同心園地的受訓課程，讓自己更加成長茁壯，除了幫助自己也能幫助到身旁更多需要陪伴關懷的人，陪伴他們度過人生中遇到的問題，也提供資源給他們使用，我想這就是加入同心園地的最大收穫！

培訓班心得分享

文／許景喬 環境保護處

「友善」，是我覺得我擁有的特質，但是在生活過得不順心，覺得生氣或憂鬱等負面狀態下，就沒有把握能一直留存。

還記得，上山第一堂課，楊慶祥老師就讓我們分組，透過一些活動，用溫和的方式，讓我們有機會認識坐在同一桌的夥伴，這是個非常美好的開始。接著分組競賽，採積分累積制。

積分的方式非常特別，不直接畫正字記號，而是簽上自己的名字，類似榮譽榜的概念，每個人會很清楚自己替組別爭取多少分，讓人更有回答的動力。不為獎品，也不為什麼，就像回到學生時期，一群人一起為一個目標努力奮鬥，重點不是結果，而是一起努力的過程，很青春、很熱血、很好玩。

其中有一個令我印象深刻的活動，就是要在課本上寫下自己的五項特質，寫好之後，在心中默默審視，如果只能選一個，你希望哪項特質能夠陪伴你一生。接著，楊慶祥老師請我們離開座位，去找別組你不認識的園丁夥伴，請他們根據這五個特質，找出他們覺得最不符合你給人第一印象的特質，從課本上刪去。

最後會刪去四項特質，只留最後一項，如果最後留著的那項，跟你在心中選擇的特質一樣，則恭喜你，你希望留下的特質也是別人覺得你擁有的特質。全班47人，最後只剩5到6人自己選擇的特質跟別人認為擁有的特質一致，很榮幸，我也是其中一個。我寫下的特質包括友善、好奇心重、執行力強、敏感、有時不安。

我希望如果只能選一項，能一輩子都擁有的特質是友善，別組的園丁夥伴也都沒有刪去這一點，讓我感到很開心。我一直記得一句話「聰明是一種天賦，善良是一種選擇」，對我來說，我寫下的其他特質，幾乎都是與生俱來，近乎直覺性的，因此較不擔心有一天會失去這些特質。惟獨「友善」，是我覺得我擁有，但是在生活過得不順心、面對人生的低潮、覺得生氣或憂鬱等負面狀態下，就沒有把握能一直留存。

畢竟我們也是人，也會不開心，在別人或是生活對我們殘酷的時候，要能一直保持友善是有難度的事，很開心我選擇留下這個特質，也很開心知道其他第一次見面的陌生人也能感受得到，覺得從別人的角度，又更了解自己一點，希望自己能永遠記住這個時刻，記住想永遠保持友善的初心。

此外，黃智儀老師的課，也是收穫良多。智儀老師上課時，講了很多名言佳句，往往直擊人心，讓人為之一震。例如「個案不是有問題的人，他／她只是人生遇到問題的人」、「我們不是幫助個案的人，只是幫助他／她們尋找資訊、整合資訊、陪伴他／她們的人」、「不知道（我們永遠不知道別人經歷過什麼）」、「不是給個案答案，而是要問問題，因為每個人心中都已經有一個自己的答案」……等。



黃智儀老師還教會我們初步辨別不同類型的個案，例如通靈與精神病該如何區分、什麼是憂鬱症／躁症／鬱症／躁鬱症、協助員的自我定位、如何正確地詢問有尋死意圖的個案、如何正確地關心他人……等。

內容非常豐富且實用，因此上智儀老師的課，都需要打起十二萬分精神，高度集中，以免漏聽任何一個重要的細節。智儀老師的課非常精彩，可以分享的部分也很多，其中，讓我感受最深的一句話是「個案不是有問題的人，他／她只是人生遇到問題的人」。

曾幾何時，我也是那個人生遇到問題的人，覺得痛苦、覺得孤獨、覺得走不出去。會開始思考很多事情，人生的價值、人生的意義、為了什麼而工作、社會是否為一個巨大牢籠、人與人之間的相處、情感羈絆，常常覺得人生好難，也像智儀老師說的，當人遇到問題或是打擊，第一個就是想問為什麼，那段日子，我無

時無刻都在思考為什麼，是為了什麼我才走到這個地步。對任何事都提不起勁，質疑所有存在的必要，包括自己。

反省過，也檢討過，不厭其煩的自我驗證，搜尋了相關的書籍影片，試圖理解有沒有其他人遇過類似的困境，想參考他們是如何釋懷，又是如何解套，一遍又一遍，只是徒勞，遍尋不著，只更覺大千世界的廣袤蒼涼及自我的孤獨渺小，備感無助。正因為有著這樣的過去，當智儀老師說出「個案不是有問題的人，他／她只是人生遇到問題的人」，彷彿回到過去，隔著遙遠的時空，也感到釋懷。

這次的訓練，有回味學生時期的青春熱血、有收穫滿滿的實務經驗分享、有機會能夠認識其他一樣為同心園地默默耕耘的園丁夥伴，是一場身心靈的深度成長及充電之旅，很開心能有這個機會參加，也希望員工協助訓練課程能夠持續舉辦下去，造福更多有需要的園丁夥伴。

培訓班心得分享

文／蔡育樺 鳳山區營業處

協助別人不是預設「你有什麼問題？」，而是「你的人生出現了問題」，
透過傾聽及詢問，應用「說就是一種整理，聽就是一種幫助」。

進入公司十年光景但卻對同心園地一知半解，直至去年中因單位調動，受單位主管之邀約進入這個大家庭，目前僅協助同心園地幕僚工作，原本以為同心園地僅是協助辦理關於身心靈方面講座及相關活動，透過這次受訓，讓我體認到同心園地除了傳授同仁於專業業務外的知識，更希望透過熱忱的團隊，關懷激勵員工進而提供資源，向同仁傳遞愛的溫度。

本次受訓的主題雖然為員工協助員的培訓，但工作與家庭兩頭燒的自己，面對主管的要求、下屬的抱怨、同事的衝突及子女的叛逆等，讓在三明治世代的我覺得不僅僅只是在學習如何成為助人者，相對的自己也是一名被助人。希望透過這次的訓練加強相關心理知識與溝通技巧，期許有朝一日能助人且自助，促進自己及身邊的人擁有溫暖的人際關係和和諧的工作與生活。

總是帶給觀眾歡笑的娛樂主持人吳宗憲曾說過：「高潮時享受掌聲，低潮時享受人生。」人的一生如乘風破浪，不如意總十之八九，如何在低潮時養精蓄銳、蓄勢待發，我想必須具備安靜等待的沈穩，但往往事情發生的當下，人總會落入先入為主的迷思，急著試圖釐清癥結點去對症下藥，反而弄巧成拙，古人常云「吃緊弄破碗」，欲速則不達呀！透過這次的訓練課程，讓我明白原來協助別人不是預設

「你有什麼問題？」，而是「你的人生出現了問題」，透過傾聽及詢問，應用「說就是一種整理，聽就是一種幫助」，讓對方選擇並面對，不應該自以為是地給予建議，反而公親變事主。

在這次訓練的課程中，我相信每位講師都是在組織團隊領導或心理諮詢輔導方面十分優秀的佼佼者，課堂上能完全感受到他們教學的熱情，不論是利用團隊討論的方式，或是真實案例及影片的分享，甚至不少學員被教師切身之痛的人生歷程給感染，紛紛拿起面紙擦拭那感同身受的一滴滴淚水。

「環境不能改變，只能改變心境，找方法應變」，期許自己在單位推動員工協助業務，能不斷豐富知識、增強溝通能力，用心傾聽、發現需求、給予激勵、提供資源，善盡協調、關懷、陪伴的宗旨，成為別人生命中一名給予希望的天使。🧚‍♀️



文：照片提供／鄒佳穎 雲林區營業處

被愛的存在



想要祝福一個重要的人，或者無法說出任何的文字去安慰一個人時，
我也喜歡將心意轉為手作，讓手作傳達擁抱的溫度。

公司經營環境變艱難了，社會的演變也造成了不論搶修同仁還是第一線服務的同仁，都面臨了更高規格要求，抒解壓力變成上班必備的技能。「手作？我不行啦，我只有手殘。」、「台電這個鐵招牌下都是登桿搶修鐵漢子啊。」雲林區處大家長們和福利會決定為同仁舉辦一場抒壓的藝文展後，一開始並不如想像中順利。承辦人芳櫻小姐四處奔走邀約作品卻處處碰壁，「辦得起來嗎？」懷疑聲浪不斷。

而當雲林區處「108年度藝文展」正式開展的那天，天馬行空的奇幻旅程著實驚豔大家的想像，身懷絕技的同仁都深藏不露，各式各樣不

同主題的手作，以及福利會一整年精心規劃舉辦「皮雕藝術」、「手工布包」、「環保清潔劑」、「香氛手工皂」、「小品盆栽」、「種子藝術」各式各樣的勞教班，成果展現繽紛了整間會議室，為這個冷冰冰的冬季迎來不可思議的柔軟芬芳。

會場入口由兩位電務背景出身的顏處長錦義及黃副處長建宏率先以賦予新生命的「1956年之裝腳礙子」及「軸型礙子」展示開場，意味著台電屹立不搖及企業典範的精神，而趙副處長淑芬則以溫柔的小品盆栽溫暖關懷同仁的心意，作品閃亮登場。



2



1

1. 顏錦義處長作品：不倒翁（意涵：台電屹立不搖）。

2. 福利會一整年精心規劃舉辦「皮雕藝術」、「手工布包」等課程。

世界上沒有不可能的自己，也沒有不起眼的手作，把創作者的心意表現出來才是最重要的。

重新感受世界的手作生命力

日復一日的時光流逝，在日報、月報、季報、年報的輪迴中，是否偶爾會覺得真心傳遞不出去，自己的心也弄不明白，人生常常找不到答案。也許不是生活變複雜了，而是僵化了，對生活習以為常了，就覺得沒什麼了不起，因為沒有學到新的眼光，就算別人覺得我們擁有的是寶，我們只當作是雜草。

透過此次展覽，第一次知道原來「手作」會說話。透過指尖與眼神相交的瞬間相通，直達內心的悸動，比說一百句話還要多。我們一天有一半以上的時間是在公司度過，但是公司不需要瞭解你的心，可是身邊的工作伙伴、和你內心那個被遺忘的小孩都需要。

平日庸庸碌碌的我們沒有靜下心來，所以感覺被淘空、匱乏與不足，問題出在我們的內在一直對外找答案。在關係裡面能長久的，不是那種透過社會關係、人脈來獲得的利益，而是互相陪伴所體驗到的安全感，在低潮苦難的時候，瞭解彼此的溫暖。

藉由一些美麗的手作，對生活的欣賞與多觀察的角度，在分享探索過程中，享用福利會特別準備的點心和咖啡，和知音暢談一下認真工作之外另一個柔軟的自己。走在一起是緣份，一起在走是幸福。理解優美的手作，感受創作的深層意境為之動容，體會作者想要表達的心意，感受心靈的震顫。每一個手作，都單純的無比耀眼。

世界之所以會旋轉，是因為有愛人與被愛存在。某些覺得冰冷、受傷的瞬間，「還好嗎？」、「妳最近笑容比較少？」一句溫暖的

1. 業務副處長作品：
小品盆栽（意涵：愛
是陪伴）。
2. 拉近同仁的距離，
走在一起是緣份，一
起在走是幸福。



1



2



關懷來到耳邊，壓力就能得到釋放，好像又有了可以再堅持一下的力量。多了能量去體諒生命中的不公平與無法理解，接受這些生命中的意外和偶然。

用指尖傳達祝福溫度

當想要祝福一個重要的人，或者無法說出任何的文字去安慰一個人時，我也喜歡將心意轉為手作，讓手作傳達擁抱的溫度。深信手作裡有安撫人心的能量，用指尖的溫度來表達感情。手作的過程中，會夾雜與他共度的那段歲月，那些時光、那個地方、那些笑容，那些記憶殘留在你指尖，溫暖地呈現。

一直牽掛對方，想為對方做些什麼，做完之後感覺很好，這是手作能傳達的價值。想要讓對方知道，被一個人真心用愛守護著，你肯定會是個值得被珍惜的人。

靜下心等等內心的小孩

手作的時刻，大腦的注意力轉移到了手指的律動，能讓被擾亂步伐的生活放慢步調，靜下心，讓情緒有個緩衝。誰又規定凡事都要直球對決、不能繞路喘息？誰規定人就必須要克服所有缺點當個完人？接納自己的有限和脆弱，當心變得更寬裕，對生活的高低起伏變動才能更游刃有餘。

與其執著傷害我們的人，還不如善待自己。在手作的過程中想想我們的人生有多寶貴，每個人，都是被愛而生的，跟每一個作品一樣，被賦予愛，就會耀眼。上天安排的事情，都是有意義的，就算當時不懂，再等等看，就會知道是有意義的。

想告訴同樣擇善固執又認真的你，你一定對生活同樣有著強烈的情感，不用太壓抑自己。可以氣餒、可以哭泣、可以在意，遇到不講理的



種子藝術手工拼布班。

人或事也可以生氣。沒有人規定做人一定要和善、一定要溫和、一定要理智。如果感到喘不過氣，就找件你喜歡的手作，盆栽也好、編織也好、攝影也好、繪畫捏陶土都好，換個方式，放下執念，停下腳步，漸漸去順應生活變動的幅度。

每個人都是被愛的存在

手作紀念品能把人帶到不同的世界，過去的回憶也會浮現，以後看到這個小傢伙也會想起今天。而每當完成一樣手作之後，我就會選擇一個合適的人，把充滿熱度的手作溫暖傳遞給

他，告訴他，你是個值得被愛的人而且我愛你，我怕你忘了，所以定時要提醒一下。東西給了人，用手指尖完成那份手作的溫度與回憶依然還在，溫暖了對方，同時也溫暖了自己。

世上總有些讓人無能為力的事，察覺自己的情緒，用適當的方式表達，情緒能流動，內在就能釋放，身體的反映跟感受也能釋放緊張與僵硬。手作的意義，傳達給對方「別怕，有我在」，也告訴自己內心那個小孩「別怕，我還在」。這句話，贏過不安，每天製造出新的瞬間決心，比起對未來的不安，要在現在這個瞬間，安穩好自己的心。🍵

手作的時刻，大腦的注意力轉移到了手指的律動，
能讓被擾亂步伐的生活放慢步調，靜下心，讓情緒有個緩衝。

文・照片提供／鄒慶暉 台北北區營業處

臻愛來電 未婚聯誼活動



這次的活動進行得很順利，報名參加的夥伴們回饋反應也非常好。
祝福參與的夥伴們找到知心的伴侶，未來的日子相知相惜幸福美滿。

耀眼的陽光揮灑在藍色的天際，美麗浪漫的秋節氣息帶著期盼，我們內心懷著對未來的憧憬，帶著些許的緊張害羞，由北北區處同心園地舉辦的「臻愛來電未婚聯誼活動」終於到來。

早上8點，士林捷運站出口，俊男美女參加者陸續報到，主持人熱情的歡迎大家，園丁們協助報到的各項手續，8點30分，我們坐上了幸福專車前往我們的幸福目的地—苗栗明湖水漾會館。一上車主持人為了敲開猶如冰磚的氣氛，便開始帶活動，讓大家的熱情融化這有點尷尬的局面。在遊戲裡男生女生們介紹自己給

彼此認識，熱情輕快的氣氛讓大家慢慢熟識，歡樂開懷的笑語讓我們融入了整個氣氛，每個人都盡情展現自己最美麗的一面。

一眨眼的時間，我們到達了會館，專業的主持人帶著大家在風光明媚的戶外湖濱場地，為大家說明今天的流程，分組進行自我介紹以及進行「表演猜猜看」的活動。

各個組別想盡辦法表演抽到的題目，其他組必須睜大眼睛、絞盡腦汁的舉手搶答爭取得分，笑聲伴著不時的歡呼聲，滿滿的喜悅散發在溫暖愉悅的山光水色之中。中午在會館的午餐約



會，我們享用會館精心準備的佳餚美食，同時在用餐的過程中大家更進一步認識今天參加活動的夥伴，在輕鬆的交談中談談夢想、談談未來，談談可能擁有的無限幸福。

用餐完畢後夥伴們步行到明湖的日新島進行下午的活動，聽說倆倆走過吊橋將會牽手走一輩子。在日新島夥伴們走走聊聊繞島一圈，每一組都擺出了最逗趣的pose拍照，大家都成了網美也都成了最佳男女主角。離開了明湖會館我們前往新竹，進行QQ麻糬DIY的活動。

講師教大家怎麼製作麻糬訂婚大餅，兩個人一組製作屬於兩人的大餅，認真的男生女生最美，同心協力完成作品也畫上屬於兩人的圖案，同時開始致贈小禮物給今天參加的夥伴們，並向今天的主持人及協助園丁致上感謝，活漸漸進入了尾聲。回程的國道風光比不上身



旁的夥伴，大家把握所有的時間和機會，留下聯絡資訊互加群組，園丁們也進行問卷調查，在依依不捨裡我們平安的回到了士林。

這次的活動進行得很順利，同心園地首次請專業的團隊進行安排與規劃，也從中學到了活動的帶動技巧及節目進行的節奏，報名參加的夥伴們回饋反應也非常好。祝福參與的夥伴們能夠找到知心的伴侶，未來的日子相知相惜幸福美滿。🍀

文／潘美秋 南投區營業處

順手行善 捐發票活動



這是個充滿溫馨與愛的活動，為讓獨老的長輩能夠平平安安、越活越健康，
協助孤老不畏寒冬過好年。

台灣人口結構高齡化，再加上近年來推行電子發票，發票數量大幅減少，但愛心發票卻是同仁支持社福團體服務的重要基石，為讓獨老的長輩能夠平平安安、越活越健康，本處於108年10月31日與華山基金會共同辦理「愛心發票串聯助獨老渡寒冬」活動，在處長的號召下，大家熱心順手捐發票，救救孤老人，同仁們也熱烈的響應這個有意義的活動，紛紛拿出身上所有的發票投入發票箱，發揮愛心熱情勸募！

所得發票於108年11月1日在草屯鎮公所中庭廣場與全台20個縣市，同時舉辦「順手行善救

孤老捐發票」公益活動，有近萬人上街募集發票，南投縣也在全縣境內的台電南投區營業處及草屯鎮公所等20多個單位及數百名義工同步展開，本處同仁也積極響應。

關懷與協助孤老之弱勢長者是本處同心園地一貫的理念，學習行善從小做起，全員動起來，希望用一己之力帶動社會良善風氣，幫助孤老走出家門，本著服務的精神，齊心協助獨老渡寒冬。

所募得的發票將於108年11月1日提供三失（獨居、失智、失能）長輩免費關懷訪視、陪



醫取藥、護甲、年節關懷及促進社會參與等多項服務，讓更多孤苦無依的老寶貝，有個溫暖、平順的一年。

本處持續都在關懷和舉辦照顧老人之捐助活動，希望大家紛紛捐出手中的發票，一起動起來，隨手捐助一張發票，就可以幫助許多人，讓這個社會更溫暖。

華山基金會也感謝本處大力支持此項公益活動，本處黃處長美蓮接受中時電子報及中天電視等多家媒體採訪說：「草屯是一個非常有愛心和溫暖的地方，台電公司除了負責穩定供電以外，也樂於投入社會公益活動，每年皆有參加捐助年菜的活動，南投區處這次總共募集1,000多張發票，希望大家一起共襄盛舉。」本次活動由主辦單位頒發感謝狀予本處單位，由黃處長美蓮受獎。「歡喜做、甘願受」，助人行善的觀念，外人看總以為是提供長輩服



務，讓長輩得到幫助，事實上在辦理公益活動的過程之中，自己會獲得很多啟發。這是個充滿溫馨與愛的活動，為讓獨老的長輩能夠平平安安、越活越健康，協助孤老不畏寒冬過好年。



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



為增進同仁情感及凝聚向心力，**總管理處策略行政系統同心園地**於108.11.16辦理樂樂棒球聯誼賽活動，並邀請電力工會及第一分會共同參賽，比賽同仁們無不奮力打擊，積極上壘以取得高分，充分展現團隊精神，氣氛熱絡又充滿歡樂。



總管理處水火力發電系統同心園地於108.11.16辦理「黑色地帶」戶外實境解謎活動，透過遊戲設計，讓同仁激盪腦力拉近彼此距離，並了解遊戲背後傳達之訊息及資訊保密的重要性。



員工協助業務花絮



為提升主管之管理與關懷技巧，促進職場心理健康，**台北南區營業處同心園地**於108.11.29辦理「高關懷員工辨識、互動與溝通技巧」專題演講，主管們皆專注聆聽，增進覺察員工異常狀態和危機介入與處理的技巧。



為提升同仁工作士氣，**花東供電區營運處同心園地**於108.11.15辦理籃球比賽活動，由參加人員自由組合進行循環比賽，眾人玩的不亦樂乎，有效紓解工作壓力並促進彼此情誼。



為加深同仁對於性騷擾事件之認識，**核能火力發電工程處同心園地**於108.11.18舉辦性騷擾防治講座，透過介紹美國「MeToo運動」引起全球反思性侵害及性騷擾議題，讓同仁面對此類事件時能適時給予受害者聲援及幫助，並以同理心看待。



馬祖區營業處同心園地於108.12.18舉辦「轉角，遇到美麗的人生」專題演講，增進同仁對退休生活規劃的了解，講師以自身為例，說明只要願意，人人皆可活出精彩人生下半場。



員工協助業務花絮



新竹區營業處同心園地於108.12.7配合108年僱用人員升任派用人員甄試，為服務及關懷應考同仁，鼓勵渠等戮力以赴，與工會11分會組成服務隊，準備包子、粽子、花生仁湯等，並自製狀元帽及加油海報，預祝應考同仁考試順利、金榜題名！



新桃供電區營運處同心園地於108.12.12與福利會共同辦理第四季慶生會活動，邀請10月至12月份壽星及參與活動的同仁合唱生日快樂歌，壽星們在大家的祝福中許下願望，活動並備有蛋糕及簡餐，眾人共同享受溫馨的午餐時光。



配合第60期配電線路維護養成班學員報到，雲林區營業處同心園地於108.12.10辦理新進同仁座談會，歡迎渠等加入台電大家庭，會中介紹本公司員工協助業務，並期許新進同仁可以努力學習，有不錯的表現！



台中發電廠同心園地於108.12.18藉聖誕樹亮燈時機，舉辦「點亮幸福、點亮平安在中火」祈福活動，準備了心願祈福卡、分享平安糖等活動，在朱廠長記民的帶領下，祈願機組運轉順利、同仁工作平安！



員工協助業務花絮



金門區營業處同心園地於108.11.3配合金門縣政府在五個鄉鎮舉行「金秋環境季—全縣淨灘」活動，展現公司對於環境保護的重視，更以行動積極參與及宣導，善盡企業社會責任，提升公司良好形象！



台南區營業處同心園地於108.12.7關懷參加升等考試的同仁，組成考生服務隊，在許處長墩貴的帶領下，準備象徵「包中」的包子及粽子，還有「大吉大利」的橘子，為考生加油打氣，讓同仁備感溫馨。



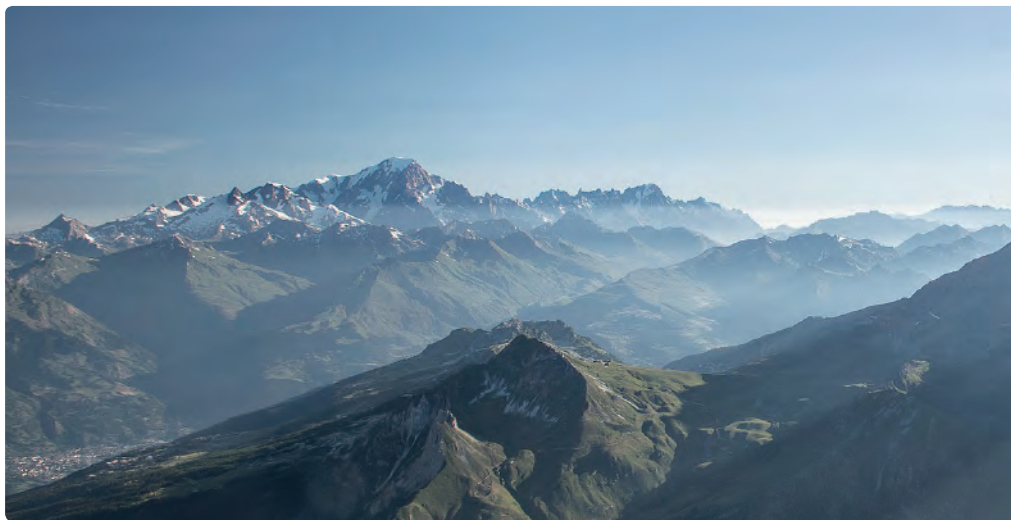
澎湖區營業處同心園地於108.11.10聯合各級行政機關、學校及民間企業，共同舉辦未婚單身聯誼活動，藉由活動的安排，增進未婚同仁互動機會，大家共享美食，度過愉快假日！



新營區營業處同心園地長期落實鄰里關懷、支持華山基金會關懷在地獨居老人服務，適逢冬至前夕，於108.12.20與華山基金會、新營高工餐飲科合作，與獨居長輩搓湯圓同樂，並已連續七年參加年菜贈送活動，協助獨居長輩過好年。

文／本刊

珍愛生命 圓滿人生



Q

園地好，民國109年員工協助業務推動主軸為「珍愛生命 圓滿人生」員工協助方案，請問規劃與推動內容是什麼呢？園地又能夠為單位及同仁做什麼事呢？

A

園丁夥伴好，謝謝您的提問！109年訂定「珍愛生命 圓滿人生」為推動主軸，是因為生命是所有希望之所在，唯有生命能讓我們得到無限的生機，進而創造嶄新的未來；雖然每位同仁心目中的理想人生可能不盡相同，但同心園地認為，大家只要愛惜自己的生命，必能透過不同的經歷打造屬於自己的圓滿人生。

為了達成上述期許，規劃主題分為5大重點，一為「憂鬱症與自殺防治」，二為「家族治療」，三為「退休生涯規劃」，四為「運用團體成長課程」，五為「強化性別意識及敏感度」。

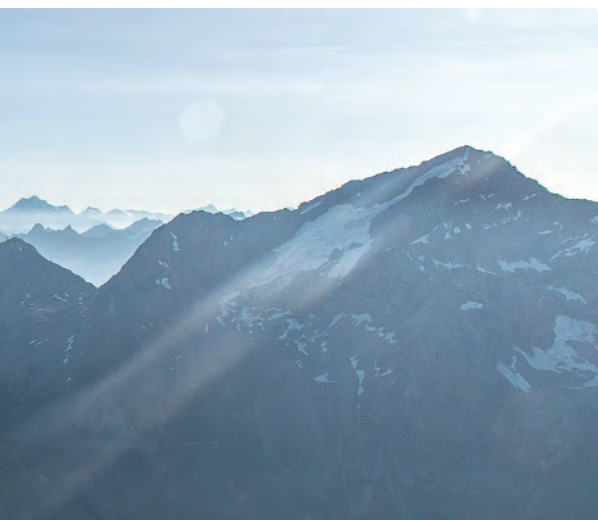
憂鬱症與自殺防治

憂鬱症等精神疾病雖然不能直接與自殺劃上等號，但根據多項研究指出，大部分的自殺者曾經被診斷得過精神相關疾病，而憂鬱症又很可能會合併各種身體的慢性疾病，其中包含頭痛

或其他不明原因的不舒服症狀，進而造成生活品質下降。若同仁能提早發現可能之患者，鼓勵就醫或進行諮商輔導，讓不同需求問題的個案得到適當的幫忙，將可大幅降低社會負擔，並避免不必要的遺憾。

家族治療

所謂的「家族治療」是指藉著分析家庭中各成員之間複雜且缺乏平衡的關係，來了解個別的角色與精神病理並進行分析，期望可以透過自我了解家庭成員彼此的互動模式，尋找問題及



解決困擾、適應社會生活，以及處理個人內在與外在的人際、溝通等衝突，優化家庭成員及公司同仁間的人際關係。

退休生涯規劃

退休並不是人生的終點，而是另一個新的起點，隨著醫療、科技、衛生的進步，平均壽命延長，退休後的生活成為一生中最漫長的時光；而退休生涯規劃並非高齡者限定，任何一個生命階段的同仁，都可以隨時檢視自我的興趣、性向、專長、人格特質等，對內、外在環境進行評估，預先構想自己理想中的退休生活，規劃並適時修正，達成自我實現的目標。

運用團體成長課程

107、108年間，人力資源處持續鼓勵各單位同心園地辦理團體成長課程，包含主管關懷技巧

與敏感度課程、管理諮詢、危機管理及各式成長活動（含變革議題）等，其中本（108）年策略行政系統亦首次辦理了小型的新手基層主管團體成長課程，協助初任主管的同仁能快速掌握對上、對下溝通的技巧，以及處理可能面對的管理議題，也希望能推廣至各同心園地，協助更多的新手主管。

強化性別意識及敏感度

本公司108年仍持續有性騷擾案件發生，某種層面而言，是公司的申訴管道暢通獲得同仁的信任，但也顯示出，同仁自我保護的意識雖已增加，但對於可能造成他人不舒服的言語或行為，仍有待更有分寸的拿捏。人力資源處除將持續透過各式訓練、分享會適時宣導外，也建議各園地可針對性別尊重、性別意識及敏感度等議題進行授課及宣導，以建立友善、尊重的工作職場。

同心園地業務推動仰賴各員工協助員的參與及推廣，109年推動的主軸以圓滿的人生為課題，期許各園地可參考此主軸，或配合各自組織面臨不同的課題，為同仁規劃出合適的員工協助方案，同時在工作忙碌之餘能運用資源照顧自己，持續創造正向的循環，再次感謝大家為園地奉獻的心力，祝福大家新春愉快。🍀



苦樂留言板

想生卻猶豫不決的新婚人妻

編輯先生：您好！

我是一位剛結婚的幸福人妻，我和先生都很喜歡小孩，加上公司工作穩定，規律上下班，目前有想要生孩子的打算，只是現在遇到一個問題，因我在公司的管理部門，部門裡大多是和我一樣的已婚女性，也和我一樣有生育孩子的需求，因單位裡已有幾位育嬰留職停薪的媽媽們，現在我們都要分攤產假和育嬰留職停薪同仁的工作，再加上自己原本的職務，導致工作量增多，很常工作做不完或是需要加班才能做完。

面對單位辦公環境大多為育齡女性，接二連三生孩子及請至少六個月的育嬰留資停薪所帶來人力不足及單位在職同仁工作量龐大的情況，對現在的我來說，沒辦法很放心計畫生育，而我已經三十幾歲，再一直拖下去不生也會面臨高齡產婦的情況，對自己及孩子的健康狀況都不好，只是人力不足的現實又讓我猶豫不決不知如何是好，是否可以給我相關的建議或是有什麼好方法可以解決現在辦公單位大多為女性所面臨的困境呢？

想生卻猶豫不決的新婚人妻 敬上

“ (南區) 輔導內容 ”

想生卻猶豫不決的新婚人妻：你好！

有人說少子化問題是國安問題，但職場是現實的，許多人對於是否申請育嬰假這件事總是考慮再三。「會不會造成公司困擾？」、「其他

人願不願意來分擔我的工作呢？」、「育嬰假結束之後，我還能回到原職位嗎？」、「會不會影響我未來的升遷？」諸如此類的問題總是讓大家裹足不前，儘管法令上已有相關規定，但管理階層不支持也只是空談。

從你的來信中可以看出你是一位非常有責任感的人，你說單位裡已有其他人使用這項政策，未來再加上你請育嬰假的話，可以預期會讓已經吃緊的人力調配更加捉襟見肘。

但我們認為做為幸福企業的台電公司，各級主管一直以來都非常支持政府的政策，並且給予同仁相當程度的支援，這項措施會帶來不便，不過整體而言大家都能感同身受，並給予最大程度的幫助。此外，我們園丁還有一些建議想要提供給你參考，方便你使用這項政策時能更順心：

儘早提出需求，讓主管及早因應

由於計畫懷孕到生產後大致上還有一年的時間，可以先讓主管了解你有這樣的需求，屆時是否能從其他業務相關部門短期抽調人力因應，或是協調同事之間彼此錯開育嬰假的時間都是可行的，但儘早提出需求，對你、對部門來說都是比較好的做法；你也應及早列出工作交接清單，讓後續接手的人員能順利上手，避免一些不必要的困擾。

注意相關請領條件及資格

請育嬰假必須在任職滿6個月後、子女滿3歲前、期間至該子女滿3歲止但不得逾2年、且配偶仍在就職中，諸如此類的規定都要注意，避免申請前夕才發現條件不符或是尚有流程要跑，不僅多了舟車勞頓，也喪失了政策的美

意。此外向勞保局請領育嬰留職停薪津貼也有不同規定，申請前要多加注意。

育嬰的措施會越來越完備

不可否認，多數人對於育嬰假總是抱持著「看得到、吃不到」的消極態度，畢竟私人企業在人力運用方面相對精實，當事者有育嬰需求時多半選擇離職或是自己找代理人來因應，更遑論要請領育嬰留職停薪津貼了。

但我們相信台電這個大家庭在這方面可以處理的很好，而且隨著請領的人數增加，會有更多人關注這方面的問題，相關的配套措施也會越來越完備，好的政策需要大家一起來支持，讓幸福企業這個口號不止是口號而已。

傳統上，育兒重擔通常由女性承擔居多，但若另一半有意願也能配合，先生可以依法令申請育嬰假，如果可以與你的職涯規劃相互配合，不失為一種彈性運用。

期盼我們的建議能稍稍緩解你的猶豫，讓育嬰假能夠帶給你滿滿的幸福，另外公司也提供每位員工每人每年8小時的免費諮商服務，讓專業的諮詢師提供更多專業的建議。最後我們全體園丁還是要祝你工作一切順心，並且在無憂的環境下陪伴小朋友長大。

嘉南供電區營運處同心園地全體園丁 敬上

“ (北區) 輔導內容 ”

想生卻猶豫不決的新婚人妻，你好！

你的狀況是現代職業婦女常見的煩惱，家庭與工作無法同時兼顧時，很容易二邊都顧不好，往往會自責沒有好好照顧家庭，這種愧疚長久下來會造成無法投入工作，如果這時主管對於你的工作表現期待重視時，反而更會加深你心理壓力。這是一個兩難的難題，就因為很難選擇，所以希望你能改變一下思考方式，以下提供三個小方法供你參考。

人生先塞幾顆大石頭就好

有人說，人生就像一個背包，人生大大小小的事，就像是一顆顆大大小小的石頭，你的背包可以裝多少石頭，取決於你要優先放一堆小小的石頭（雜事），導致大石頭放不進，還是優先塞幾顆大石頭就好（人生大事）？

家庭只能靠家人互相扶持，公司是靠眾人努力，工作與生活是互相影響與整合，你的家庭合夥人是你的另一半，所以一定要請你的另一半協助分攤家事，使你的壓力減少，這樣才能取得生活與工作時間的合理分配，二人共同參與家庭經營是必要的，這樣才能共同克服難關，感情更緊密。如此才能有更多的時間調理身體為懷孕做準備。

透過各種管道尋求幫助

公司有提供員工協助方案你了解嗎？公司在用人部分有機制預做人力不足的周轉運用方式，所以你可以放心，不會因為你的懷孕造成公司的業務推行受阻。在你遭遇困難時，隨時都可以透過各種管道尋求幫助，與部門主管或同心園地園丁面談，我相信園丁們都很樂意傾聽你的心聲並提供協助，另外公司更提供1年8小時的轉介諮商服務，有需要時也可以善用。

做好時間的安排

你的家庭時間與工作時間分配合理嗎？在時間安排中，我們要善用「減法」，除了針對每天該做的事情安排優先順序外，還要對會破壞你時間安排的事情勇敢說不，也不要好高騖遠把目標設定太高，將自己壓的喘不過氣來。再來，要「熱愛」你現在所做的工作，沒有熱愛久而久之就會對工作感到厭倦，失去動力工作後，就不會在工作中得到滿足及成就感。在工作中你必須學著挑戰，不要只待在安定的環境，這會讓你產生惰性。

所以，在人生的不同階段中，你會面對各種工作與生活的挑戰，如果能夠做出適當的調整，就能從中學習到家庭與工作的平衡方式。旁人只能提出建議，你身在其中，如果能不斷調整並從錯誤中學習，請相信自己，你一定行的。

台北北區營業處同心園地全體園丁 敬上

“ 中區 輔導內容 ”

想生卻猶豫不決的新婚人妻：你好！

若因考量所屬部門人力緊澀的關係，讓你遲遲不敢實踐與先生的育兒計劃，身為幸福企業的台電公司應不願見到這樣的事情發生。為此，我們提供幾項建議。

提前告知主管育兒計劃

提前與主管討論生產及撫育新生命的計劃，有關孕期、產假等事宜，特別是有歷時較長的育嬰假需求時，以利主管向他部門協調人力借調或是與人資部門討論提前晉用等可行方案，並可提早著手工作交接及訓練。

與家人分工合作

若是考慮生產後立即回到工作崗位上，但又擔心體力不堪負荷，可與家人討論輪流照顧嬰兒，例如與先生分工接送、洗澡或餵奶等育兒工作，共同渡過較為辛苦的時期。

善用各種社會資源

雙薪家庭的育兒問題也是政府關切的議題之一，各地方政府的社會局已建置有完善的社區保母系統，並對系統內的保母進行把關，例如要求保母定期健康檢查及規定在職訓練時數等，並派社工員定期到府評估適任程度，除了社區保母系統，對於托嬰中心也設有考核標準，建議可向各地社會局洽詢，相信應可找到有助於兼顧工作與家庭的方案。

向前輩請益育兒經驗

人說「江湖一點訣」，很多困擾新手爸媽的問題，對有育兒經驗的前輩來說卻是小事一樁，例如育兒分工的技巧、調整嬰兒作息的方法等，透過與前輩的討論，或許可以學到一些事半功倍的技巧。公司近年來晉用大量新血，其中以新生代佔多數，其年齡正值成家及生兒育女的年紀，相信多數人都能體諒初為人父母的同仁，辛苦只是一時的，大家共體時艱，一同努力克服這樣短暫的特殊時期，若仍有任何問題及需要協助的地方，請別忘了同心園地一直陪伴著你。

新竹區營業處同心園地全體園丁 敬上

結語

家庭與工作之間如何取得平衡，是人生中的挑戰之一。在工作上，可以藉由公司提供的管道，諮詢最完善的方法。而在家庭內，可以適時的表示自己的想法，確保與另一半達成共識。本案援例三篇，另提供台北南、基隆、台中、彰化、苗栗、嘉義、屏東、鳳山區營業處；林口、台中發電廠；北部、中區、南區施工處；花東、高屏供電區營運處等單位園丁之建言供參考，期能協助有需求的同仁，並能安心且妥善的安排人生規劃，往人生的下一個旅途前進！

新的一年·給自己滿滿的能量

New year is coming, bring yourself full energy.



受傷，是為了長出更堅強的翅膀

《外商CEO內傷的每一天》

這位最on的外商CEO，從資方也從勞方的角度，分享她的焦慮、恐懼、憤怒、沮喪、快樂、學習、挑戰，以及珍貴的職場經驗。從她的人生智慧與經營哲學中，可以學到最珍貴的自我惕勵之道。（黃麗燕，先覺）

在這裡，一切都無法重來了

《比句點更悲傷》

這邊是殯儀館，不是卡通，不是遊戲，不是連續劇，沒有重來，沒有存檔，不能起死回生。有的是悲哀，有的是早知道，有的是還沒說出口的愛、感謝，以及對不起。（大師兄，寶瓶文化）

婚後的妳，還記得自己嗎？

《媳婦，也是別人的掌上明珠》

為了成為受人疼愛的媳婦，必須放棄太多東西了。其中第一個要放棄的就是「我自己」。如果說婚後的生活，我有什麼好後悔的話，那我後悔的就是，沒有更早就起身反抗那些不合理！（逆媳，采實文化）

他的音樂，是所有人的童年



《感動，如此創造：日本電影配樂大師久石讓的音樂夢》

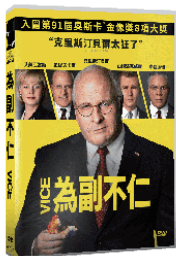
久石讓與所有創意人分享他的音樂夢之書，完整地集結了作曲家的生活智慧與創意美學實踐，字字珠璣，是創作者的絕對首選！（久石讓，麥田）

色即是空，空即是色



《從易經解心經》

在他品讀過的經典中，大概只有《易經雜卦傳》堪與比擬，文字很精簡，二三個字就蘊藏無盡的密碼。本書以《易經》的義理來解析《心經》，佛易會通，開創了一種以易解佛的路徑。（劉君祖，大塊文化）



為副不仁《Vice》

DVD

我們的生活，充滿黑盒子的控制

本片講述美國史上最有權勢的副總統迪克錢尼，如何從白宮幕僚逐漸爬上權力的頂峰，成為全世界最有權勢的人——美國總統小希的副手，以及他的政策如何重塑美國並影響至今我們身處的世界。（Adam McKay，車庫娛樂）



牛津解密《The Professor and the Madman》

DVD

熱愛，能帶你去你想去的地方

莫瑞教授立志要打造一部最完整的字典。不過以當時的人力與科技，完成至少需要一個世紀。於是他想出開創性的「群眾外包」方式，向世人收集詞彙。在過程當中，他發現有位獄中的教授，獨自貢獻上萬多條引語……（Farhad Safinia，采昌）



阿拉丁《Aladdin》

DVD

許願後，記得起身去圓夢

獲得帶有魔法的神燈，法力無邊的精靈就會實現你的三個願望。機智的窮小子阿拉丁，遇上了勇敢獨立的茉莉公主，對抗邪惡巫師賈方，阻止他奪取國王寶座，藉由幽默調皮的神燈精靈出手相助，譜出一段浪漫的愛情故事。（Guy Ritchie，博偉）



梵谷：在永恆之門《At Eternity's Gate》

DVD

瘋狂，是成為天才之路

走進一位儘管被懷疑詛咒、病魔纏身，仍創作出許多震撼人心、舉世所愛藝術作品的梵谷心靈與世界。這不是一部解剖式的傳記電影，而更像是基於梵谷的書信、他生命中的重大事件，所呈現出的的古光片羽。（Julian Schnabel，車庫娛樂）



火箭人《Rocketman》

DVD

你要知道你是誰，然後接受自己

故事描述天性害羞的鋼琴神童雷吉納杜威是如何變成全球超級巨星艾爾頓強。裡頭包含許多艾爾頓強最受熱愛的經典名曲，並由男主角泰隆艾格頓親自演唱。是一個世人能夠感同身受的故事。（Dexter Fletcher，派拉蒙）



最後的食譜：麒麟之舌《Last Recipe》

DVD

融合人生酸甜苦辣的料理

擁有「麒麟之舌」的天才廚師佐佐木充可運用絕對味覺精準重現存在於記憶中的料理，某日接獲一項神秘的委託，受命重現1930年代天皇御廚山形直太朗的苦心造詣之作——「大日本帝國食菜全席」。（瀧田洋二郎，車庫娛樂）



新 婚 小 語

文・照片提供／梁佳琪 南投區營業處

我的幸福
緣來是你



寶 寶 園 地

文・照片提供／吳曼婕 人力資源處

Thank you for being a part of my life.

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
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
1303	30歲以下	台北北區營業處/資料處理員	含台中以南區處皆可	大學
1304	31-40歲	台中煤倉工務所/事務管理專員	營業處及外各單位	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1294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。

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。

188

期

專題
故事

快樂的事

109年5月號／109年4月5日截稿

總有這樣的日子
一早醒來
感覺烏雲層層逼近
這樣的日子
必須想想快樂的事

想一想你

想一想你吧

你就是那件快樂的事

〈你就是那件快樂的事〉--- 林婉瑜

188 期專題故事邀請大家想想「快樂的事」。那些只要畫面一進到腦海就會不由自主會心一笑的事情，也許是經歷印象深刻的事情，或者是得到期待已久的大禮，甚至是吃到了夢寐以求的甜點，抑或是遇到命中注定的知己。期待你的分享，也希望你在回憶的過程中，能夠擁有好心情！

以上來稿請附填妥之 「同心園地雙月刊投稿相關資料表格」

※請上本公司內部網站：W3首頁／同心園地／雙月刊／投稿說明／投稿相關資料表格，以利來稿採用後，處理稿費相關事宜。

※本刊對於來稿有刪改權，如不願刪改請註明。

※本刊文章已刊登於本公司對外網頁，請勿一稿多投，來稿請自留底稿，本刊恕不退稿。

※照片投稿以照片或電子檔傳送均可，如以電子檔傳送，圖檔檔案大小至少800KB以上，並請附照片說明。

※來稿請寄：台灣電力公司「同心園地雙月刊」

· 地址：100台北市羅斯福路三段242號
11樓人力資源處員工關係組

· Email：d0960602@taipower.com.tw（本刊投稿專用）

· 電話：（02）2366-7357

· 微波：92-22774

· 傳真：（02）2365-6869

腦筋急轉彎

顛覆平常的思維，挑戰腦袋的極限，學習以不同的角度及方法解決問題，答案就在出乎意料的地方，一起來動動腦，激發你的潛能吧！

海水為什麼是鹹的？

魚流的淚太多了

人死後為什麼變得冰涼？

心靜自然涼

人體最大的器官是什麼？

膽（膽大包天）

什麼虎會嚇人但並不吃人？

壁虎

蘿蔔喝醉了，會變成什麼？

蘿蔔泥

世界上最牢固的琴是什麼琴？

鋼琴

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

難

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

腦筋急轉彎

顛覆平常的思維，挑戰腦袋的極限，學習以不同的角度及方法解決問題，答案就在出乎意料的地方，一起來動動腦，激發你的潛能吧！

海水為什麼是鹹的？

魚流的淚太多了

人死後為什麼變得冰涼？

心靜自然涼

人體最大的器官是什麼？

膽（膽大包天）

什麼虎會嚇人但並不吃人？

壁虎

蘿蔔喝醉了，會變成什麼？

紅蘿蔔

世界上最牢固的琴是什麼琴？

鋼琴

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

難

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



台灣電力公司
Taiwan Power Company

人力資源處 編印

E-mail : d0960602@taipower.com.tw

