

同心圓地



2020.05 | 雙月刊



台灣電力公司
Taiwan Power Company

快樂的事

快樂從來都不會不請自來

而是要自己去主動尋找的

從磨豆子燒熱水開始慢慢劃圓沖一杯香濃的咖啡

去書店買下一本喜歡的書逐字逐句細細品味

穿上跑鞋在陽光下邁開步伐揮灑汗水

每個人都有屬於自己的快樂方式

別呆坐在椅子上想著它

現在就起身出發吧！

往快樂的方向盡情奔馳

你會發現，原來世界如此廣闊有趣



祝夢平安

文／白頭翁



聽說疫情還未達到高峰

疫苗也還在研發中

比起二次大戰武器量產的互砍

這次世界大戰

人類共同對抗的是看不見的敵軍

兩隻沒戴口罩的白蝶翻飛

不太理會旁邊觀察他們的人類

是不是把他當成久遠的祖先輩

算算蝶一生的歲月

應該來不及研究人蝶的關聯

天在上

地在下

上下迴轉翻飛

聽說天上一天

地上一個

天神

就像蝶對人的祖先輩

他們的世界

防堵什麼樣的敵對

多年前一棵小刺蔥樹

長大後

總愛在夏季開花

招蜂引蝶開起了昆蟲食堂

有人說它遮到窗景就砍了它

他傷心好幾個夏天

現在那裡有人種了很多花

世界隨著人心變化

人只能隨緣心轉

兩隻沒戴口罩的白蝶翻飛

另外一隻來送口罩

強力推銷自己的基因

防堵洗去前面的情交

三隻蝶

吵的不可開交

對於祖先輩的那個人

不理不睬

他想起

另一個沒戴口罩的古人

夢起的蝴蝶

祝夢平安

快樂的事

奧地利維也納作家Peter Altenberg曾說：「如果我不在咖啡館，就是在往咖啡館的路上。」這句話也被左岸咖啡館做為廣告詞而廣為人知。我最喜歡在假日午後，抓著一本小說，蜷縮在咖啡店靠窗的角落，沈浸在魔法與劍的奇幻世界。偶爾望向窗外，看著推嬰兒車的新手爸媽、牽手漫步的情侶與YouBike穿梭的線條構成一幕幕美麗的畫面，這種恬靜而平淡的感覺，就是我最快樂的時刻。它能洗淨因憂煩忙碌而蒙塵的心，讓我煥然一新的迎接Blue Monday，生命中的快樂美好，往往是由這些看似瑣碎細微的片刻組成。

本期〈專題故事〉邀請大家分享自己生活中快樂的事，有人回憶孩提時期開始培養的釣魚技巧，和釣魚時與大自然萬物的互動；有人分享自己學習廚藝的過程，回味親子間的交流；有人分享為人父母的甜蜜負擔，照顧子女的成就感；更有人分享旅遊時，看著美麗的風景、洗滌身心的疲憊。工作之餘，也要記得找到讓自己快樂的興趣，豐富自己的生活，紓解工作時的壓力。

新冠疫情從年初開始至今，有賴大家的齊心努力，一同「抗疫」。本次於EAPs停看聽單元中，邀請馬偕醫院臨床心理師鍾昭瑛老師，教我們施展「防疫安心術」，平息因疫情而恐慌的心，共同為防疫努力。也有單位同心園地利用同心園地活動，準備消毒酒精贈送給同仁使用，希望大家「同心防疫，齊心努力」。

天氣逐漸轉熱，疫情尚未結束，「社交距離」看似會讓彼此的關係有些生疏，但是只要同仁有需要，同心園地永不缺席！

編輯手札

01 快樂的事 /本刊

專題故事

- 04 垂釣的寧靜與況味 /尤瞻
- 08 工作與人生的驚喜 /何費苦心
- 12 廚房之樂樂陶然 /蔡宜真
- 16 快樂小偏方 /小紀
- 20 想想快樂的事吧 /楓葉子
- 24 心若向陽，人生便是快樂行 /白澤
- 28 比快樂更重要的事 /鄒佳穎
- 30 新生命的喜悅 /劉家豪
- 32 身體力行的踏實 /小歲
- 35 出發尋找一份簡單的快樂 /伍祈馨

攝影風情

36 浪漫愛心公路 /林萬發

上班族心理系列

- 38 工作上的鳥事 /林貞奴
- 40 你我攜手一起走 /路人甲
- 44 含淚的微笑 /羅瑞曉

EAPs 停看聽

婆媳關係篇

47 正向思考婆媳關係 /林蕙瑛

防疫心理篇

52 防疫安心術 /鍾昭瑛

園地專欄

園地活動

54 同心防疫 齊心努力 /張鈞南

56 電力傳愛 歲末圍爐同樂 /徐玉珍

苦樂留言板

58 一個苦惱的父親 /本刊



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 吳致中

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

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

■ 人文采風

電影人生

62 《寄生上流》貧富差距的鴻溝 / 麥麥

大地見聞

66 帶著家人釜山行 / Emilie

70 小鎮重生 新城再響人文樂章 / Na'U

美味關係

74 氣炸鍋出好料 / 海上男兒

■ 資訊快遞

76 心靈補給站 / 本刊

78 新婚小語+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：快樂的事

往快樂的方向盡情奔馳
你會發現，原來世界如此廣闊有趣



文・照片提供／尤蟾

垂釣的寧靜與況味



水花四濺的溪流飽含負離子與芬多精，
一趟釣魚之旅宛如身心靈經歷了一場神清氣爽的全身 SPA。

特別喜歡大導演勞勃瑞福執導的電影「大河戀」，它的宣傳海報更是經典中的經典——釣客手持釣竿站在河中的岩石上頭，陽光穿透森林如鎂光燈般投射在波光粼粼的河面上，男主角振臂一甩，釣線在空中畫出完美的弧線，人與大自然合而為一的畫面凝結在精彩的瞬間。

「大河戀」呼應我的成長記憶

大河戀的劇情從一條「大黑腳河」開始，描述一對兄弟的成長故事，哥哥性格沉穩內斂，弟弟則是浪蕩不羈，撇開戲裡兄弟二人迥異的個性與人生選擇，導演在片中以近乎景仰的角度詮釋「釣魚」這件事，這是劇中兄弟共同的嗜

好與回憶，也似乎只有釣魚可以讓兄弟間忘卻歧異、站在相同的天秤上，暫時把生活中的種種困頓拋諸腦後。同樣的，戲外的觀眾藉此從壓抑的劇情主軸中抽離，彷彿跟著劇中人帶上了釣竿，歡欣鼓舞地投入大自然的懷抱。「大河戀」故事追溯至美國上個世紀10到30年代的時代背景，其實也頗能呼應我們這一代中年人對親情、故鄉共同的成長記憶。

相較於大河戀中的「大黑腳河」，我的故鄉也有一條「大漢溪」，她蜿蜒穿越了山脈，流淌於累累卵石、萋萋芳草之間，伴著我的童年度過許多個慵懶酷熱的暑假，在河中捉蝦、摸蜆、釣魚、打水漂兒、築水壩，情景宛如卡通



1

1. 相較於大河戀中的「大黑腳河」，作者的故鄉也有一條「大漢溪」。
2. 這條溪哥仔已經算是溪中大物，拍張相片留念後作者隨即放生。



2

「湯姆歷險記」中的頑童湯姆與哈克一般，許多本該百無聊賴的童年假期，慶幸釣魚成為我們最難忘的消遣與娛樂。

啟蒙於國小同學的釣魚技

當時的父母忙於顧三餐，其實無暇管束孩子們的課後活動，一群孩子就像任意放養的放山雞，滿山遍野的打野食，到了晚上自然會回家吃飯睡覺，更何況野溪裡的魚蝦可是貧困農村補充蛋白質的最好來源，所以也沒有什麼好反對的理由。

我的釣技啟蒙於國小同班同學，一放學不是像現在的孩子趕著去安親班或補習班，而是跑到同學家的池塘學著綁魚線、串浮標、挖蚯蚓。水裡的魚彷彿有種魔力，召喚著你每天放學放下書包和牠在池裡過個兩招。我漸漸從一個經

常「損龜」釣不到魚的龜友，修練成偶有斬獲的小釣手，沿著大漢溪河床大大小小的池塘、溝渠，只要哪裡有魚都曾有過我的足跡。

因為簡單易學、容易上手，釣魚一開始入門大多選擇池釣（pond-fishing），也就是在池塘邊採取定點投餌的釣法，目標魚種多為福壽魚、鰱魚、鯉魚等比較屬於靜止水域的魚種。

也不知什麼傻勁，我一旦著迷，往往一蹲就是一整天，夏日曬得脫皮也不打緊，盯著池中的浮標在水面浮浮沉沉，只等待判斷中魚的訊息傳來瞬間揚竿而起，大有姜太公釣魚願者上鉤、不願者回頭的況味，此種釣法其實頗為枯燥乏味，耐不住性子的人是根本待不住的，如果當天氣候水溫不適合，一整天釣不到魚也是常有的事。

後來，溪釣（stream-fishing）的風氣漸盛，釣客不再拘泥於池邊一動也不動地等待魚訊，改成主動出擊溯溪流而上，在青山綠水間尋找一個接著一個的瀨區反覆揚竿，過程生動有趣多了！目標魚種則是俗稱苦花、「水中螢火蟲」的鮎魚、貪吃的「一枝花」的台灣馬口魚、或是喜歡啄人腳皮的石賓魚等。走跳於溪流中的磯石上頻頻揮竿其實運動量頗大，水花四濺的溪流更飽含負離子與芬多精，一趟釣魚之旅宛如身心靈經歷了一場神清氣爽的全身SPA。

類似於大河戀劇中的蠅釣（fly-fishing）則是後來一位前輩教我的溪釣技法，也是我最喜愛的釣法，靈感源自於溪流生態指標魚俗稱溪哥仔、紅貓的粗首鱖，喜歡追食掉落溪中昆蟲的特殊習性。釣線綁著一整串間隔15公分、總數約5枚的毛鉤，其形狀酷似一隻隻新鮮美味的蚊子，釣手一手持竿、一手持撈魚網，凌空甩出釣組投至湍流處後，隨即展開人魚鬥智大戰，釣竿順著流勢輕輕抽動，毛鉤遂佯裝成漂流中的蚊蠅，誘騙溪哥索餌追逐，眼尖者識破詐術反身逃開，貪食者不管三七二十一大口吞下，成了我另一手撈魚網裡的魚獲。

甩竿的過程頗有大河戀中蠅釣的況味，但畢竟台灣荒溪型的溪流只能養出溪哥仔這般袖珍體型的魚種，相較於美國大山大水養出的河鱒大物，只能說是小巫見大巫、聊勝於無呀！

釣魚的正反聲浪

宗教界常會有批評釣魚者殺生、殘忍的聲音，我倒覺得比起商業性的毒魚、電魚、網魚、大小魚一網打盡，釣魚反倒是一項極為環保又健康的休閒活動。畢竟釣幾條魚對物種數量的傷害最低，過程對環境的影響更是微乎其微。

奇美集團創辦人許文龍先生也酷愛釣魚，他曾經用「兩個魚餌只釣一條魚」說了一番「給人餘地」的大道理，意思是當你釣起一條魚時，兩個魚鉤中的另一個餌就會自然掉落水底，這樣魚才會繼續靠過來，如果我們兩個鉤子都想釣到魚，不肯犧牲一點餌料給魚一點好處，是無法釣更多魚的。

同樣的道理，釣客們常在「損龜」時自嘲今天是來餵魚的，意思是即使當日沒釣到魚，投下的餌料也能滋養水裡的魚蝦。回想我曾經損龜多年的斑斑歷史，也不知餵養了多少河川裡的生物？釣了又放的次數也不知凡幾，平心而論釣魚反而是一種對生態有益的活動呢。



一個人的美好記憶永存心底

自從孩子們陸續出生後，手握釣竿的日子寥寥可數，但一個人的美好記憶是不會隨時間抹滅的，潛意識裡仍有一個親水的念頭驅使我在空閒時到溪邊、池邊走走。或許經驗使然，很容易從溪流中瞥見魚蹤，再透過背鰭的型態、啄食青苔的痕跡、翻騰的姿態，輕易判斷出是什麼樣的魚種。現在的我已不太釣魚了，因為曾經識魚、懂魚而如今更愛護魚，順手拋出手中的食物殘渣，看魚群瞬間如箭矢般聚集搶食悠游，看牠們在水底的世界，從中獲得心靈上的恬靜療癒。

「千山鳥飛絕，萬徑人蹤滅，孤舟蓑笠翁，獨釣寒江雪。」有時候釣魚真的只是在享受一種意境，享受天地萬物與我合而為一的感覺，熱中此道的人也多少都有偏好孤獨的特質吧？所以才能耐得住釣魚時的寧靜與寂寞。撇開生活與工作中種種的鳥事，若能和志同道合的朋友一起也好，或是自己一個人享受孤寂也罷，選擇一個世外桃源的釣點，與自己獨處、無拘無束徜徉在大自然間，專注做一件自己最熟悉、最有把握的事，我想應該就是最快樂的事。



釣魚就是在享受一種意境，享受天地萬物與自己合而為一的感覺。

與自己獨處、無拘無束徜徉在大自然間，
專注做一件自己最熟悉、最有把握的事，我想應該就是最快樂的事。

文・照片提供／何費苦心

工作與人生的驚喜



快樂是隨時間分布在不同象限的點，無法持續，
也沒有所謂的終點，並非今天成功了，就會永遠快樂

當還沒意識到自己在追尋什麼的時候，我已早早踏上旅程。多年前，我試圖尋找快樂的蹤跡，在心理學家塔爾·班哈夏的著作《更快樂》中，發現他對「快樂」的描述——「快樂是隨時間分布在不同象限的點，無法持續，也沒有所謂的終點，並非今天成功了，就會永遠快樂。」當下猶仍懵懵懂懂，無法盡然理解，只能從生活經驗去體驗，試著捕捉那些「點」。

不抱希望的參加甄選

多年後的春末時分，接到訓練部門的來電，請我準備簡歷資料報名參加世界核能發電協會青年世代計畫的甄選，我當時的年紀其實已接近

青、壯年的交界，但是想到今後可能不會再出現類似的機會便姑且一試，提交甄選簡歷的時候，收件同仁還笑問說：「為什麼別的參選者都是洋洋灑灑寫了許多頁，而你卻只寥寥寫了兩、三頁？」「因為我的資歷實在是平淡無奇，外語能力也沒有特別突出，儘管已設法為履歷增色，可是真的寫不出太多內容。」答案在心中藏著，用苦笑代替難以出口的無奈，我心裡明白，除了事業部其他參選者之外，協會亞洲區共有十多個會員國，倘若都派員甄選，如何能在眾多佼佼者中脫穎而出，我不敢奢望，也毫無把握。

約莫一個月後，收到協會寄來的通知，出乎意



核能大會主席 Melissa Crawford 於開幕現場致詞。

料之外，我竟然幸運得到協會機票、食宿與註冊費的全額補助，前往杭州參加國際青年核能大會，我的興奮難以言表，把當天作為是我工作以來最值得紀念的一日，甚至還仿照得獎時發表感言一樣，寫了一封感謝信給爸媽，現在回想起來有似乎有點可笑，不過當時料想不到的這趟意外旅程，沿途陸續發生不少深刻雋永的驚喜，最終構築成為我畢生難忘的回憶。

意想不到的收穫

第一個驚喜是發生在我抵達杭州第一天的歡迎晚宴，當我走進金碧輝煌的大廳時，雖然眼下各國人士齊聚，人聲鼎沸，但我一人隻身赴宴，一時找不到談話對象，孤單的感覺油然而生，獲得贊助的欣喜早已煙消雲散，心中只剩這幾天的時光該要如何消磨才好的消極盤算，在還沒找到什麼理想答案時，發現有位美國朋友似乎在點飲料遇到溝通上的問題，我趨前充

當翻譯，協助順利解決問題，隨後我倆便開始談天說地，從流行樂、科幻小說聊到政治，甚至連小費也成了話題，度過愉快的一晚，更重要的是，從這次經驗之後，我開始對自己的英文會話能力有了信心，這是始料未及的收穫。

第二件驚喜是經由另一位協會贊助對象的介紹，我認識了一群來自韓國的工程師，某日白天議程結束後，他們邀我一塊去市區用餐，回飯店後計算分擔費用，當他們聽到金額後直說便宜，我覺得十分訝異，他們解釋之前用餐與搭車都被店家司機伺機溢收數倍的金額，由會講中文的我來帶路，他們就放心多了，這次大會讓我第一次結交韓國的朋友，多年過去，我和他們始終保持連絡，這份意外的情誼，是寶貴的收穫。

第三件驚喜是來自南非的凡妮莎告訴我的一個故事，在參訪秦山電廠的交通車上，她坐在我

來自南非的凡妮莎告訴作者關於加拿大的鬱金香故事，讓他很感動。



旁邊，有著濃濃的法國口音，雖然花了一點時間適應，我們的對話逐漸順暢，聊天過程中發現她原本生長在加拿大多倫多市，婚後才搬到南非，由於不久之前我才去加拿大旅遊，因此注意到不管是在多倫多市區還是尼加拉瓜大瀑布，四處都可以見到花團錦簇的鬱金香，我請教她緣由，凡妮莎先是會心一笑，接著娓娓道出背後感人的故事，解答了我的疑惑。

時值二次世界大戰期間的1940年，德國在歐陸戰場上接連攻克波蘭、挪威和丹麥，緊接著進攻荷蘭，荷蘭皇室為了避險，安排王儲茱莉安娜公主一家至加拿大避難，1943年，公主即將臨盆，此時卻面臨一個難題，由於加拿大法律規定在當地出生者即具加拿大國籍，然而，依據荷蘭王室繼承法規定，皇族成員必須誕生於荷蘭領土，否則不被認可，正當苦惱之際，加拿大政府將公主在渥太華市民醫院待產的產房劃為荷蘭領土，讓公主順利產下瑪格莉特小公

主，並且保有皇室身分，以善良與智慧解決難題。其後，在1945年春天，加拿大派兵協助盟軍從義大利轉戰荷蘭，一路收復海牙、鹿特丹和阿姆斯特丹等城市，光復了荷蘭，並代表盟軍接受德國投降，茱莉亞公主不久後也平安重返祖國，荷蘭政府為了表達對加拿大將士英勇奮戰與保衛照顧荷蘭王儲的感激，當年旋即致贈加拿大10萬株鬱金香，其後更每年贈送1萬株，因此在加拿大處處可見美麗的鬱金香綻放著，背後其實蘊藏著兩國這段感人的情誼。很感謝凡妮莎為我解惑，讓我學到歷史與善良至誠，故事之外的感動，更是意想不到的收穫。

人生中最快樂的一刻

最後一個驚喜是回程前老婆傳來的一張照片，上面是浮現兩條線的驗孕棒，回想起第一次聽到「次發性不孕」這個醫學名詞的情景。3年前我們夫妻很想為當時已2歲的老大添個弟妹

作伴，心想第一胎順利懷孕，第二胎應該沒什麼問題，無奈1、2年過去，仍然未果，最後只好向醫師求助，就是在看診時，從醫師口中聽到「次發性不孕」一詞，接著開始服藥、定期檢查，然後一再嘗試、一再失望，最後甚至到廟宇求助，也只得到神明指示再多等一段時間，不知不覺已過了3年，當看見老婆傳來的照片時，我幾乎是要高興到掉淚，覺得此時就是我人生中最快樂的一刻。

我結束了旅程，回到日常的生活，這些曾令我快樂到不行的「點」，曾幾何時已塵封在雲深不知處，但是可以確信的是未來又將出現不同的「點」，再度在生命中留下喜悅印記，當初驗孕棒的陽性反應，如今已經是3歲的活潑可愛小女孩，那時艱難獲女的驚喜早已不復見，取而代之的是時常對於她的頑皮而氣惱或是為她生病發燒而擔憂，但是她也帶給我們數不盡的歡笑與真誠的感動，我想天下的父母都差不多，我們的快樂常常是來自孩子的快樂。🍁



父母的快樂常常都來自於孩子的快樂。

當時料想不到的這趟意外旅程，沿途陸續發生不少深刻雋永的驚喜，
最終構築成為我畢生難忘的回憶。

文・照片提供／蔡宜真 台南區營業處

廚房之樂樂陶然



用愉悅的氛圍來傳承，用溫柔的叮囑來陪伴，讓愛的接力不斷延續，
在香氣和煙裊中醞釀出家的厚實和溫度。

從小我就愛吃，尤其喜歡一群人聚在一起放鬆歡樂的氣氛，也因此做菜這件事，很早就在我的生活中萌芽。小時候最喜歡和媽媽穿梭在菜市場，烏溜溜的眼珠盯著攤位上花花綠綠的各式蔬果，張口結舌的望著揮螯張殼跳動的生猛海鮮，回到家便愛拿著被去邊揀剩的蔥段薑角，不厭其煩的扮家家酒。

上小學後，在那個沒有超商、沒有food panda的時代，身為雙薪家庭中的長姐，我常常要在下午想辦法餵飽我那兩個飢腸轆轆的弟弟，有時清冰箱煮大雜燴，或者用奶粉加醬油充當酥炸粉炸豬排，從此便與廚房結下不解之緣。上班領了第一份薪水，就迫不及待的報名救國團

的烹飪班，欲罷不能的上了整整一年。距今已經數十年了，當時孟萍老師仔細示範怎麼剔蝦弄蟹、去骨取肉，詳實講述各種肉類、海鮮的最佳熟成時間以及和其他材料的搭配組合，至今仍深植我腦海。這是我的正式啟蒙，讓我得以在爸爸宴請親戚時完整的端出幾道菜，也奠定了我日後玩創意烹飪的根基。

結婚後遇到老饕級的公婆，是道地嘴刁的台南人，他們體諒我上班的辛苦，每天下班只要一坐上桌就可開動，望著桌上有如辦桌般的各式大菜，喝著婆婆從下午3點就開始熬煮的湯頭，除了深覺幸運，也學了好幾招傳統菜餚的細熬慢燉。



兩個女兒從小就喜歡跟在作者身邊學煮菜，長大後也愛上了烹飪。

為家人做出一道道愛心料理

有了孩子後，一切都要速戰速決。除了因此捨棄我最愛的畫畫，也必須利用有限的時間做家事，以及快速變化出美味料理的功夫。那時候常常一面洗碗一面思考著明天的菜色，又要增強免疫力顧身體，又得保留食材的原汁原味，更要滿足孩子愛吃甜食，又要避免發胖，最好能配合季節時令。

怎麼讓孩子被色彩繽紛的菜餚吸引，怎麼兼顧節氣五行養生，如何利用不同的處理方式、下鍋順序、不同食材的熟成時間創造出層次分明的多重口感，彷彿有一個無形的SOP在遵循並變化琢磨著。

晚餐常是一天的最高潮，餐桌上的吱吱喳喳，工作、學校點滴的分享，歡樂愉快的氛圍，一個個盤底朝天的鍋碗，總讓我每天樂此不疲地

開伙，更常在臨睡前忍不住再幫孩子們弄個宵夜。藉著食物傳遞關心和鼓勵，溫暖熬夜苦讀的寒夜，也撫慰她們的疲憊。也因為這些吃飯的美好記憶、匙箸交錯的滿足和齒頰留香的舒坦，到現在我還是很喜歡在家裡待友宴客，與孩子一起擬菜單、料理、擺盤、布置餐桌，享受那份美好。

在孩子國、高中求學時期，我待在廚房裡的時間是最長的，索性把餐桌當成畫布，藉著紅色的枸杞和番茄，綠色的花椰菜和甜豆仁，黃色的地瓜和現削的玉米粒，黑色的海帶芽和小川耳，白色的蓮藕和馬鈴薯，紫色的茄子和芋頭，佐以各種香料、加上紅麴、龍眼乾、桂花蜜及中藥材，端出一盤又一盤色澤豐富的菜餚，滿足了一張張挑剔的嘴，溫暖了空虛的胃，也間接滿足我愛畫畫愛配色的渴望。

在廚房裡學到的不只是做菜的工序，更是強調

按部就班、確實掌握下鍋的先後順序，也不可輕忽工安的預知危險，需做好自護、互護、監護。除了要膽大心細更要能管理時間，在訓練邏輯統整、有條不紊保持良好習慣的背後，更重要的是培養穩定專注的情緒。所以我很喜歡帶著孩子在廚房裡實作，在明亮的廚房裡藉著各式料理開啟話題，在愛的氛圍裡，藉著料理



的傳承，把握與孩子相處的每一個小小時刻，並且把這份生活的體驗和熱情感染給孩子，學會珍惜和感恩。

出國旅遊時，常常忍不住鑽進各家廚物店，尋訪台灣沒有的廚房小物，扛回重的嚇人、在國內貴的咋舌但耐久好用的鑄鐵鍋、壓力鍋等鋼鐵玩具，當團友開心的炫耀名牌包時，我則是開心我又多了一個生力軍，如獲珍寶般小心謹慎呵護著，每個都依產地顏色取好名字，都是我欲善廚房事的好幫手，在春夏秋冬裡邊玩邊療癒。

在國外的傳統市集裡，也不忘欣賞各種國內沒有的或異常碩大的新鮮蔬果，品嚐當地的傳統特色料理，豐富了旅行的意義，也給了我自由變化的靈感，做菜的風格從原先的中規中矩，轉變成時而中西合璧，偶爾地中海，靈感一來索性馬來西亞加泰國，在廚房裡和女兒們實驗的不亦樂乎。

留給女兒們溫暖的廚房回憶

看著大女兒小心翼翼乾煎著虱目魚肚，小女兒細心認真一刀一畫地在花枝上雕花，我一面隨性的閒話家常，一面教她們許多廚房小撇步，心裡常常湧起一份感動。想起小時候穿著小圍裙，興致勃勃地跟在我身後挑菜、打蛋、切蔥，曾經黏著我買各種造型模具，在午後一起烤餅乾、做蛋糕的兩個小丫頭，如今也和我一樣愛上了做菜。還經常依著創意和喜好，隨性任意的搭配各種食材，變化各種口味，雖然沒有市售的專業，但是這份體驗生活的熱情，勇



於為平凡添情調的嘗試，真實的連結了想像與實作，綿綿密密的串起親子間的情感重唱，點點滴滴都是她們日後成長的養份和生活美學。

也許等她們再大一點，會有自己的家，或許也會像我一樣，在規律不變的生活中，因著做菜而獲得療癒，在家人朋友的滿足笑容中得到自信和鼓勵。在烹調過程中從依樣畫葫蘆，慢慢的加油添醋改良成屬於自己的味道，在嘗試中充分享受烹飪的自由與創意揮灑的樂趣。

而過去媽媽每天早起完成的愛心便當，和媽媽一起做菜的笑聲和趣事，將是她們成長過程中不可抹滅的記憶，用愉悅的氛圍來傳承，用溫柔的叮囑來陪伴，讓愛的接力不斷延續，在香氣和煙裊中醞釀出家的厚實和溫度。

烹飪是我的舒壓良方

現在的我還是習慣用香味四溢的早餐在晨間喚醒家人，再讓盥洗穿戴完畢的先生接手鋪餡料、夾麵包、裝瓶巧克力牛奶，讓我上樓梳化更衣，用愛的接力，開啟家庭一天的序幕。

每當大女兒放寒、暑假時，每天下班我和先生總會滿心期待今天的晚餐，熱切地討論著昨晚煎的外酥內嫩的土魷魚，想到她們小時候一下

課就迫不及待衝進廚房跟我要東西吃的饞相，不禁相視一笑。

有人說天天開伙太辛苦了，更有人說一大早做早餐還要帶便當太麻煩了。我做的不是什麼珍饈佳餚，只是蘊滿關心的認真和堅持，我的料理信心源於始終帶著讚許鼓勵眼光看著我的爸爸，他也是一直敦促我的動力。

從年少爸爸宴客時的小幫手到現在日主中饋，我始終被愛包容支持著，廚房對我而言是療癒滌塵的所在，在結束一天忙碌的工作後，藉著洗、切、備料、煎這些單一重複但須十分專注的烹調工序，將壓力一點一滴的釋放，讓浮躁的心情逐漸放空、沉澱，再回到閒適自在。許多情緒和壓力常在沖刷碗盤的嘩嘩水聲中，被沖得雲淡風輕，更常在洗碗時得到許多豁然開朗的回饋。

當我提著兩個十人份大電鍋的米糕，看星期六上班的同事們吃得眉開眼笑時，當看到家人吃得津津有味心滿意足時，當被升學壓力壓得面青青的孩子因著一塊巧克力蛋糕綻放笑容時，這些最簡單的日常，最純粹的分享，因著食物凝聚的向心力，總讓我備受鼓勵及療癒，想到大家的笑容，嘴角就禁不住的上揚。🍪

廚房對我而言是療癒滌塵的所在，在結束一天忙碌的工作後，藉著洗、切、備料、煎這些單一重複但須十分專注的烹調工序，將壓力一點一滴的釋放。

文／小紀

快樂小偏方



快樂的方式因人而異，而每個人都有自己的快樂小偏方。
有的人喜愛旅行，有的人喜愛泡咖啡，也有的人喜愛種花花草草。

現今社會步調快速，生活忙碌，人們如蜜蜂般辛勤地工作著，每日終為那幾個「孔方兄」，鞠躬盡瘁，努力燃燒自己的生命。但過度的賣命，只會讓自己在如此高壓的社會環境下，漸漸地感受自身的活力越來越弱，精神越來越萎靡，最終如同那燃燒殆盡的蠟燭般，唯留一地疲倦。

曾幾何時，「快樂」兩字漸漸遠離自己，生活的壓力悄然佔據多數人的生活。還記得小時候那些單純的事情，便可以帶給自己無限的快樂。在人生的道路上越走越遠，本以為自己不會為生活改變，但不知不覺間，慢慢成了現實生活下的傀儡，所以如何讓自己疲憊的身心暫

時逃出這高壓的社會，重新找回快樂之感，讓自己喘口氣，將那緊迫逼人的氣氛隔絕在自己的小世界外，便顯得相當重要。

你的快樂小偏方，是什麼呢？

快樂的方式因人而異，而每個人都有自己的快樂小偏方。有的人喜愛旅行，歷經一長串的工作之後，便想要來個心靈之旅。他們喜愛踏足這世界上每個方寸之地，用影像留下無比精采的回憶，或是體驗各式各樣的生活，無論奢華或樸實，就為了充實自己的內心世界。有的人喜愛泡咖啡，他們迷戀那咖啡與熱水相融後散發出來的香氣，杯子的餘溫可以為這冰冷的生



找到自己的快樂小偏方很重要，才能在忙碌的生活中有個出口。

活帶來一絲的溫暖。當咖啡下肚，就可以為他們那疲憊的身心帶來些許的活力，幫助他們繼續度過這忙碌的一天。也有的人喜愛種植花草草，當播下的種子破土而出時，成長的喜悅便會在他們的內心油然而生，種出來的花草也為這單調的世界帶來些許的色彩，繽紛他們的身心靈。

每個人都有自己的快樂小偏方，雖然不盡相同，但都是為了在這忙碌的生活中，扮演著逃生口的角色，讓人們躲進那無憂無慮的內心小世界，幫自己充滿電後，為日後的生活再戰。

我喜歡看影集、電影和小說

而我的快樂小偏方是看影集、電影和小說，我喜歡在作者的帶領之下，進入光怪陸離的世界中，讓我暫時忘記現實世界的煩惱與壓力，在那充滿創意的世界裡，我可以盡情的想像、無

拘無束的思考，不用顧慮現實的規則，在作者創造的世界裡，發揮自我，體驗那世界的劇情，融入那世界的生活。

我的快樂總是源自於作者每次帶給我的思考與體認，透過作者的視野讓我看到不一樣的世界。每本書、每部小說和每場電影都有自身的意境和背後的意義，即便是一件普通的小事，透過作者的闡述，便可引人思考，不知不覺中也可以充實每個人的身心靈。

例如我最近剛讀完的一本書《外商CEO內傷的每一天》，這本書透過作者自身的心路歷程，簡單的職場對話和情境，讓人了解為什麼他每天都會「內傷」，詼諧的文筆雖然帶出了工作的無奈，但也教會讀者如何去化解可能會「中傷」的情況，這本書讓我滿滿的自信可以去化解現實社會帶來的陰霾和痛苦，雖然不知道可以在這充滿壓力的社會下支撐多久，但至少為



作者喜歡看影集、電影和小說，那讓他暫時忘記現實世界的煩惱與壓力。

我帶來一些光明，如同佇立在狂風大浪中的燈塔般耀眼。

除此之外，我也喜愛懸疑（靈異）推理小說，在作者的筆墨下，我的思緒隨著每個文字跳動，情緒也會因此隨之起伏。每次遇到令人疑惑的場景或是怵目驚心的情節，我都像書中主角般親身經歷，彷彿就置身在那世界，這種沉浸的感覺讓人無法自拔。

除此之外，觀賞影集也是我的快樂泉源之一，尤其當我在朋友的慫恿下註冊了某線上影音串流平台時，幾乎天天就是黏著它、開著它、觀賞著它。總是一頭栽入影集的世界，透過每位演員詮釋的角色，不論是好的、壞的、善的、惡的，逐漸讓我腦袋的單一角度視界轉為多變的視界，讓我體認更多情感，而每當我有所頓悟時，快樂的喜悅之感便油然而生！

烹飪也是樂趣無窮

除了書籍和電影，我另外一個快樂小偏方，就是製作「暗黑」料理！其實會想要下廚的目的很簡單，一來是為了省些菜錢，畢竟我租房子住，在這物價高漲，錢包緊縮的年代，總得要學會節流。二來是不想天天外食，在現今講求營養均衡，加上不想一直聽到「你該減肥了」的良心建議，我只好默默地買了電鍋、炒鍋等器材，和食材奮戰。

想當初，我的家人、朋友和學長姐們都在打賭我可以撐多久，就只差沒開賭盤，到現在我竟然也從只會煮泡麵的初心者到會去菜市場挑菜買菜的小菜鳥了，真是現實催人熟阿！

本以為烹飪就是把原料丟入器材後，經過一陣蒸煮時間，就會有完美的菜色呈現在眼前。但



作者為了省菜錢及不想天天外食，開始動手自己做菜，做出了一番心得。

現實總是殘酷，每次當我滿心期待地打開鍋蓋，就會發現「天啊！這是什麼令人感到恐懼的菜色，感覺吃了就是會瞬間倒地送醫院」的驚嘆。也正因為如此，我才會對烹飪開始有研究，也正因為研究，我對烹飪有了興趣。

成為小菜鳥廚師以來，我覺得烹飪就像在創作，調味料的比例、食材的新鮮度以及烹煮的時間，都構成了你接下來的食物是否會成為「嘔吐物」的關鍵。當然創作的箇中滋味及成就感是一直讓我想要進廚房煮飯的原因，也正因為如此，烹飪在不知不覺間成為我遠離壓力的一扇門以及我每日快樂的泉源之一。

在時間有限的每日中，讓自己重新體驗什麼是「快樂」，是生活的關鍵也是重要的調劑之一。過度的忙碌會讓生活品質降低，徒增疲倦；但如何讓快樂這情感走進煩悶的生活，撰寫自己的快樂小偏方也很重要。在這瘋狂的社會中，好好運用個人的快樂小偏方，便可為這長達百年的生活帶來活力與恣意囉！



在時間有限的每日中，讓自己重新體驗什麼是「快樂」，
是生活的關鍵也是重要的調劑之一。

文・照片提供／楓葉子

想想快樂的事吧



走完這圈以冰冷的科學數字表達就是 7 小時，40,138 步，28.1km，
消耗熱量 1,655kcal，過程中所見之景色而回憶起的快樂往事，
是那麼的溫馨無法以數字呈現。

殘酷的事實：留守

今年的清明連續假期，本該是飛回台灣祭祖並且好好放鬆自我以享受天倫樂的假期，卻也無奈得接受殘酷的事實：留守。

假期開始的頭二天，熱情如火的太陽公公遞送熱情一如往常，像是一位嚴格的班長向留守人員發出10分後就定位的號響，提升安全營運作業如火如荼的進行，留下來堅守崗位的同仁一如往常地就定位，辦公室少了三分之二的人，卻多了安靜的讓人感覺不自在的靜瑟，窗邊吱吱喳喳的鳥聲聽起來像是在邀約我一塊出去玩。午後，天邊的雲層漸漸攏靠過來，像是來

看我有沒有在偷懶，而草地上的小花小草，今天看起來也不怎麼可愛，連N也似乎還在四度空間中找尋出口。

夜幕低垂，拖著疲憊的身軀，在床上翻來覆去想想這樣不行，不想要人生像是墮入無窮輪迴的工作螺旋圈中，明天我得短暫出走這安寧病房（宿舍），一個人好好地獨自做件讓自己忘掉工作又快樂的事。

徒步環島之旅

4月4日一早起床後就開始整裝待發，溫蒂



開元港大大小小
船隻泛起兒時快樂回憶。

（Windy，App軟體）說下午會下起短暫大雨，雖然如此卻也擋不住我出走的決心，寧可外出淋雨也不願像是獨居老人孤獨地待在療養病房內。8點整從貯存場騎車出發，8：12開始從衛生所出發徒步環島之旅。走在紅頭部落路上，左側的海面低調平靜無奇，右側的店家高調熱鬧無比，突湧而至的旅客們讓這座小島瞬間熱鬧起來了，這時想起了幾年前帶著老婆和小孩利用暑假期間去苗栗苑裡來趟潮間帶旅遊，回想起那兒的海潮，採蚵的情景還有老婆小孩們的天真快樂笑容，是那樣的真實。

8：45到了蘭嶼機場，隔著鐵絲網恰見正要登機的蘭嶼衛生所護士，跟她打聲招呼祝她休假愉快，她也親切地揮手回應，此時腦海底泛起的是跟老婆蜜月旅行、帶小孩去金門和日本的旅途，大小包的行李裝的是滿滿的快樂回憶。

09:44來到了開元港，大大小小、五顏六色的

船隻停泊在港邊，一群旅客正魚貫地排隊要上船，似乎趕完了這邊行程接著趕下一攤。自小在基隆八斗子長大，看到漁港不免想起國小、國中時期，常利用假日跟暑假在漁港旁的海蝕平台玩起「深水炸彈」的跳水遊戲，傍晚也結夥聽著海浪拍打岸邊的聲音，或是聽著不遠處漁船的引擎聲，伴隨著晚霞蔭出深深淺淺的金黃色，在腦海中烙印成一幅充滿溫柔且溫馨的畫面，想到這邊，嘴角不禁揚起淺淺的笑，沿著臉龐劃開閉鎖的拉鍊。

11：38在朗島部落海邊的一座涼亭小憩10分鐘，喝個水吃包科學麵，天空雲層開始變得灰黑厚實也飄起毛毛細雨，像是被太陽曬黑後也揮起汗來了。這時想起了剛跟老婆交往時，有次騎車出遊也是在海邊的涼亭下躲雨，我幫她擦去臉龐的雨水，她幫我拭去眼鏡上的污漬，當下好不甜蜜的情景又歷歷在前。天空泛著陰沉的灰黑，而我的內心則是無限的藍天白雲。

走在紅頭部落的路上，左側是低調平靜無奇的海面，右側的店家高調熱鬧無比。



淋雨的舒爽

11：57下起大雨，沒有淋怯我的徒步行，反而享受起這場雨所帶來的舒爽，針似的雨隨海風從海邊襲擊過來，呼嘯而過的機車群絲毫沒注意到水滯，飛濺的水潑在身上，濕的更加透底。「死觀光客，是沒看見有人在淋雨走路嗎？」心裡咒罵著。喔，不行，我得快點想想其他快樂的事。右前方山邊崖縫間有細細的小瀑布，「認真的人才看的到喔！」這句話突然從耳底竄出，原來那時N在雨中看到這樣的情景說出這句話，是表達工作中找樂子也是讓自己快樂的事。

12：30雨停了，原本只有海風呼嘯聲陪伴，現在多了蛙鳴來伴奏。想起了家前的蛙群們，每天對主人唱著「快樂頌」，替主人解除一日的煩憂，那些親手去海邊撿拾回來改造而成的寶貝們，一想到就讓人感到溫馨和快樂。

雨後的步伐雖然因鞋子濕了而沉重起來，但想起那些快樂的事後，心情也更「曬駱駝」了。

12：41經過軍艦岩，其外型讓人想起來動漫《海賊王》主角：蒙奇·D·魯夫，他的樂觀和冒險犯難的精神，曾帶來不少的歡笑。而真實版的劇情裡也有「我安排的美食都在廚房了，趕快航向大美食時代（音樂ing）」這段文字，這窩心的小動作，為回憶增添快樂的色彩。

別陷入自己的「氣」

13：26挺進到了東清部落的7-11，小7外的涼亭喚起曾經跟「東清幫」好友們一塊縱酒高談闊論的快樂時光。離開東清部落往野銀部落的途中，路邊看見了兩棵奇特的樹木，被自己的氣根包圍在裡頭，像是掙脫不了自己的束縛，彷彿是造物者以祂的智慧在提示路人別讓自己為自己生的「氣」所羈絆。

14:07來到了野銀部落中橫入口處，映入眼簾的是綿延的上坡道，這時的我早已疲憊不堪，雙腳也因泡水變得麻木起來。再想些其他快樂的事吧，接下來的上坡路段會走的輕鬆點。想起了年輕時剛進公司在工務段工作的情形，在中央山脈裡背著重重的行李，得要於高山間連續步行2小時以上才能到達位於海拔3,000多公尺的工寮，揮汗後的淋漓，和同事一塊欣賞雲海、檜木林是件多麼快樂的事；當兵時的好漢坡，是男人成長的回憶，咬緊牙根心底幹聲連連，到達頂端後是換來了清涼的微風拂面跟無比的自信，那真是快樂的事啊。邊想著邊拖著雙腳，心底默默喊起口號：「一、二、一、二，腳步給我踏整齊點。」如殭屍般地行走著，終於在15:06再度走回到了蘭嶼衛生所，完成這趟徒步環島之行。

想想快樂的事吧

走完這圈以冰冷的科學數字表達就是7小時，40,138步，28.1km，消耗熱量1,655kcal，過程中所見之景色而回憶起的快樂往事，是那樣的溫馨無法以數字呈現。在離島工作沒有像在台灣本島那樣的方便自由，也無法和家人、親朋好友們時常見面做些快樂的事。一丁點的離島加給既填不滿內心的空虛也撫平不了短暫離

別的無奈。鬱卒煩悶時除了揪伴喝酒唱歌外，不如就想想快樂的事吧，眼前所見之景象都可以勾勒出快樂的往事；不論是蔚藍的天空、廣闊的海面、層層進逼的烏雲、奇特的樹木、山澗的小瀑布、蟲鳴蛙叫或是身邊的一花一草，相信都能帶給自己不同的快樂回憶。想想快樂的事，是我在離島工作讓自己保持快樂的方式，那你呢？



造物者以祂的智慧在提示路人別讓自己為自己生的「氣」所羈絆。

不論是蔚藍的天空、廣闊的海面、層層進逼的烏雲、奇特的樹木、山澗的小瀑布、蟲鳴蛙叫或是身邊的一花一草，相信都能帶給自己不同的快樂回憶。

文／白澤

心若向陽， 人生便是快樂行



你在這個秋日居於鄉村，擁抱陽光，採一縷和煦的陽光，
幸福感被包裹在透明的雲朵中，貫穿了美好事物的美麗。

勤勞而後憩息，至淡以消伎心

當你談起忙碌的都市生活時，偷得浮生半日閒，總會想起從榕樹透光的葉與葉縫隙中，看著台灣藍鵲吻別杜鵑花，你需要棲息在一個安靜的地方，從101大樓用一種從高往下看的眼神，遠眺回憶最深的地方。城市的風吹起了，暮色在窗台上靜靜地展開，輕輕地被吹到了遠方，當風再度吹過來，霧散開了就看見你迷濛的眼神。

夜晚這座城市內的霓虹燈盛開得那麼美，當你走過每一個路口、每一個街角的時候，你還想寫出一段旋律，一首歌喚回一個故事，當歌聲

響起的時候，節奏是滴答咚滴答，至情至性的你帶著微笑，享受著這一切愜意。

夜雨來了，淅瀝淅瀝，融化在月光中，一點一滴成了積水的月光。雨滴徹夜不停敲窗，思緒不停閃動翻滾，徘徊忐忑又顛簸的雨聲，叮叮咚咚下著，落在堅硬冰冷的地面；落在你臉上，柔軟而輕飄飄，飄進你的耳邊；落在你的心上，你閉著眼睛，聽著雨聲，你的心事隨之點點詠唱。

你悄悄的走進大安森林，邁步向前，穿過小徑，直到人行道盡頭的暮色。夜色在夢裡轉深，夢境裡隱約的塵土凝聚成無數的陌生與陌



聲，鼓動的聲音都成了那旋轉的光，周而復始。你讓清晨微風吹散昨晚未散的睡意，樹葉婆娑的聲音喚醒愉悅的心情。此刻的你，露出淺淺的微笑，享受著這一切愜意。

秋思盡雅興，三樂歌清福

在藍色的天空底下，你抬頭仰望，心中一片清明，望著雲端那寫著遙遠的詩句。久違了，這樣安靜的心情。潺潺的河流，輕撫你的景色。你在這個秋日居於鄉村，擁抱陽光，採一縷和煦的陽光，幸福感被包裹在透明的雲朵中，貫穿了美好事物的美麗。繁花碧草，亭亭修竹，淡淡馨香微透光，善花者品性怡然，枝頭的鳥兒正婉轉歌詠著生命的美好，從那一株株飽含希望、躍動光明的花草樹木而來。

河流中小舟船帆搖盪，當你划著一葉輕盈的扁舟，風中殘有鳴噎的味道，正好攪動空氣中樹

葉的氣味，駛過最美麗的風景，池畔的蛙群正傾訴著愛的真諦。時間在畫布上越來越薄，發現自己彷彿能透光，就這樣逐漸透明，在風中低啞傾訴，跳躍的想望紛飛飄散，接著引出一片流瀉的光，划過的槳散成了一條長河，伴著你划過林間的風景。你領略沿途的風光，細品泥土與林間的芬芳。

走在小路上，像畫家般淡淡地握著畫筆點起冷的火焰，落成一面鏡子，從鏡中映射舊時的街景，以及行人緩緩走近的身影。田地飄來一陣陣稻穀的味道，如一波波長浪衝擊，你只得淺淺呼吸，那抹溫暖的微笑依稀投射在心鏡，在這一刻看見最真實的你。鄉下美景一角，你沉浸在亮麗的晨光，只要你擁有寧靜的心態，快活的朝陽掃除你的沈鬱，擷一泓叮咚的清泉，在陽光下耀眼的你，大力呼吸草地盎然的生機，只能乘著林間樹葉的餘光，行走中留下你快步昂然的身影。

那片海洋，天空是淡淡的藍，
夏日在波面映起橘紅色。



海上生明月，天涯共此時

仰望藍天，心，盼望去觸及那廣闊的空間，讓心靈的視野得以震撼，讓心靈不再狹隘。前方是一道清澈明朗的地平線，隔開了大海與藍天，純白的沙岸綿延到這世界的盡頭，大海會帶走你所有傾注的思念，是最靠近海的地方，看無盡海岸線，描繪天空的輪廓。你瞬間感受到了海風的鹹味。你聞到了，也摸到了。闔上眼，聞著大海的味道，無從得知，是夢的結束，抑或夢的開始？你一直那麼溫柔，你的心思比誰都要清澈。

那片海洋，天空是淡淡的藍，夏日在波面映起橘紅色。海風吹著，遙遠的陽光送來歲月掉落的沙塵，晨光，便隨著沙塵自空中墜落。沐浴在這一片純白，徐徐的海風輕撫著你，走在沙灘上，海水緩慢地，流過你的腳下，流過沙灘上的足跡。快樂無所不在，在於你是否曾細心

體察。眼前這一片無際的大海，海浪潮起潮落，飛鳥越過海平面，會消跡在那戀戀的夕陽中，與泛著白沫的海面一起重新回到最初。

在每天漲潮的時候，風聲輕輕地貼在你的耳邊。海潮之聲有時也會浪起泉湧，你嗅到了那海洋的味道，鹹鹹濕濕的大海氣味。海風吹進心裡，帶點黏膩的潮濕感，然後你又聽到了海潮之聲。你聽聞那些海浪聲音，近些有浪花來回地拍岸，遠方是只有海才有的寧靜跟壯闊，準備讓這片海吞沒自己的時候，潮起潮落，你已到了旅途的終點，天際有厚重的雲，這是屬於你安靜的一刻，只有滾滾海浪聲伴著你。在海岸上，浪花打上沙灘，又退了回去，那淺藍色與深藍色的分界線，一覽無遺。當海浪沖上天際，你的心也隨之上升，直入雲霄；猛地，當海浪低落，你的心也隨之跌入低谷，掉進浩瀚的大海。



在讓人心曠神怡的大自然風景中，體驗儉樸的快樂。

黃昏，昏黃的天空有了光暈，陽光是這樣的溫和，雲朵因空中顏色的反射，呈現片片迷彩的樣貌。那些看海的日子，白色的泡沫，漫漫的想念飄成了一片汪洋。夜太寂寞，所以月光上了岸，星子在夜空中熠熠佇立，努力發亮。你疲倦的身軀躺下，包裹在這一片白沙中，海浪的聲音是如此清晰，通往一片漾藍色、晶亮如鏡的大海。

深夜，海風吹著你入夢鄉，溫柔而殷切的呼喚。聽海的聲音，那些洶湧的對峙，大海與藍天的呼喚，就像你的思緒，人生也就只能在海潮中隨著浪花飄搖，起起落落，過去的浪潮與未來的浪潮，起起落落……

心若向陽，人生便是快樂行

走在你快樂人生的路上，快樂是你生命的探討和追尋，沒有一種快樂比得上內心的祥和，沒有一種享受比得上內心的安寧。你喜歡快樂，從平凡而日常生活中主動尋求應該屬於自己的快樂，更期盼能以快樂彩繪人生。你走過車水馬龍、霓虹燈閃爍的夜，城市生活是一道道的窗景；走過湖塘蕩漾著歡愉，讓人心曠神怡的大自然風景，體驗儉樸的快樂；走過山與海的喜悅旅程，海浪是一曲曲躍動旋律，快樂地徜徉在天地間；快樂，是一種內心的感受，快樂就是你的生活態度，你走在快樂人生的路上，如此自信而昂揚！

快樂是你生命的探討和追尋，沒有一種快樂比得上內心的祥和，
沒有一種享受比得上內心的安寧。

文／鄒佳穎
雲林區營業處

比快樂更重要的事



我想要的快樂很平靜，靜到不需要人懂，不須藉由他人的肯定，
因為在平靜中，才能夠找到真正的自己。

「阿甘正傳」電影裡，當別人問阿甘：「你長大以後想要成為什麼？」，阿甘回答：「長大之後我就不能成為我自己了嗎？」

快樂是自由

長大後，想到的第一件快樂的事，聽起來有點俗氣，就是能夠靠自己賺錢。有時候你想要的東西，別人不一定可以給你，但是錢可以。有了物質的激勵，人生好像有了鮮活的目標，可以自由不受限的使用金錢是種自由。錢是好東西，而「有錢」的意義到底何在？多少錢才是夠用？

尋覓中彷彿得到一個結論，只有沒錢的時候，錢才最有意義，比如沒錢治病、沒錢吃飯。談錢有點俗氣，幸好，在我們的世界裡，還有更重要的東西。

快樂是實現

第二件快樂的事情是照顧身體，傾聽身體的聲音。我並不是一個對錢有太多野心的人，不想靠金錢驅使做事，屬於目標導向型，而是想做什麼事，然後賺夠錢實現它，也就是「小農思想」的概念。如果不能保證多少是夠用的錢，那麼至少別讓身體生病。



於是在某個年紀之後，我開始聽媽媽的話，別這麼浪費青春糟蹋身體。試著早睡、試著步行、試著放慢腳步、簡單飲食。放慢腳步之後，開始慢慢有時間觀察這個世界和自己內心的聲音，領悟了第三件快樂的事—愛自己。

快樂是愛自己

每個人從小開始，就不斷被貼上各種「理應如此」的標籤。這些標籤一方面被拿來作為評價與分類成功的準則，也被當作主觀判斷別人的依據。只要對方表現得不如想像，內心馬上就召喚出各種憤怒、猜忌、嫉妒等情緒應戰，也讓自己分不清哪些標籤需要珍視與追求。

我們從小總是被教育做不到就要更努力，說出「我做不到」的人是弱者、失敗者。但是當無論如何緊咬牙根也吞不下去時，真的該鼓起勇氣承認，我就是做不到那麼多。也許我們應該

學著放過自己，也該留點力氣照顧自己，而不是永遠只顧著別人。

我可能沒有探尋到人生的責任與意義，這個問題太深奧，暫時我還無法回答。但要得到快樂就必須明白的知道，我可能沒辦法滿足每一個人，我只能先解決自己的問題，期待是別人給予的，但我不一定要收下。

比快樂更重要的事

漸漸發現比快樂更重要的事就是讓心安定下來，安定自會帶來寧靜的喜悅。活出生命意義的那個人，也許不是飛舞著快樂的那個人，而是能對生活有深刻感受的人。

不論世界如何對待我們、不論是否感到無奈遺憾、不論被標上什麼形容詞，接收與給予愛的能力不變，本質不變，價值不變。明白這些之後我變得越來越容易感動，因為知道有些善意與溫柔是如此的得來不易。我學會對這個世界停下腳步溫柔以待，因為相信溫柔可以跨越語言、年齡，在這個世界裡流動，埋下種子，綻放在其他的地方。溫柔不是妥協，而是在安靜中不慌不忙的剛強。

每個人都喜歡快樂，但我更希望它是寧靜且優雅的，不過多，也不過少。沒有能力享受平靜，快樂會變得刻意且短暫，沸騰的情感，遲早會回歸平靜。在平靜中，心底最深處的聲音，才有機會被聽到；在平靜中，最美的喜悅，才能有時間停駐，然後以盡可能緩慢的速度消散，等你去記住。

文・照片提供／劉家豪 台北供電區營運處

新生命的喜悅



好萊塢知名女演員 Audrey Hepburn 說：

「生命中最重要的事就是享受人生、過得愉快，這樣就足夠了。」

快樂，這是每個人天天都在追尋的事，但快樂該如何擁有呢？曹雪芹《紅樓夢》中說到：

「田舍之家，雖壟鹽布帛，終能聚天倫之樂。」也作「天倫樂」，最歡樂的事情，莫過於家人團聚共享溫馨時光。

我們家的新成員

去年的4月23日，我的家庭增添了一個新的成員—小波仔，在他出生的那一刻，我心中真是無比興奮，那份喜悅無法用言語表達出來的，感謝老婆為我們家帶來新生命。小波仔剛出生時，一副獐頭鼠目且尖嘴猴腮的模樣，讓我很擔心，雖然生為父母的我，不該這樣評論自己

的小孩，但我卻已為他的將來憂慮。日子一天天過，他也一天天的成長，可喜的是他的頭漸漸長大且變圓，本來一副臭臉，也跟著轉變，竟好像彌勒佛的拜把兄弟，與剛出生時比較，簡直判若兩人；每每見到他笑臉迎人，我們夫妻倆上了一天班下來的疲累，頓時就消失得無影無蹤。

小波仔的可愛日常

俗話說：「七坐、八爬、九長牙」，他卻不按牌理出牌，還不會坐，竟然就想站，真的自不量力，手抓著娃娃床欄杆搖搖晃晃地就站了起來，我為了他發育著想，強壓著他躺下，但沒

一會兒他又站了起來，真拿他沒辦法，實在怕他撐不久，跌下來撞得滿頭包，所以在四周都做了防護措施，圍了一圈海綿墊嫌不夠，又加了枕頭、抱枕，更綁了浴巾、枕巾，無所不用其極的全派上用場，但他卻一手就把抱枕給揪了出來，還把它拿來當墊腳石，他竟然想「越獄」，有一天在家人沒注意時，逃脫成功了，只聽見「碰」一聲，接著就是他哇哇大哭的聲音，看見他躺在地上，真叫人心疼。

提到小波仔的手勁，真的有夠大，小小年紀，拿充氣的防撞塑膠袋給他玩，他三兩下就能把它捏到沒氣，就在他使勁時，雙下巴跑出來的模樣，真叫人為之莞爾，有一陣子更拍打著自己的頭對著人笑，這副好笑的樣子，深印在我的腦海。

小波仔的活動範圍幾乎侷限在娃娃床裡，因為家裡空間不大，白天娃娃床放客廳茶几旁，他那小手老喜歡從欄杆縫隙伸出來抓東西，為避免讓他拿到，儘量擺遠一點，但他不死心，側著身子，大頭硬靠在欄杆的兩根木條上，小手拚了命的往外伸，把頭都靠到有紅紅的印子，讓我們不得不向他舉白旗認輸，只好把東西給他了。

我們為小波仔拍了不少有趣的照片及影片，尤其是爺爺，手機存了好多，占了不少儲存空間，要幫他轉存隨身碟，他卻不答應，原因是他每次在上廁所時就會播放回味，除了心情愉悅，排泄也跟著順暢許多，而我則喜歡在工作之餘，重複觀賞，每看一次都會不由自主地會心一笑，壓力瞬間一掃而空，心情也快樂了起來。

珍惜此刻的育兒時光

現階段最快樂的事就是期待趕快下班後回家抱抱我的小波仔，陪伴著他，度過每一分每一秒，珍惜相聚的幼兒時光。他無時無刻帶給我們驚喜與歡樂，如今即將滿周歲的他，常常會有一些很逗趣的肢體動作及聲音，逗得我們相當開心。尤其是他笑開懷時，家中的氛圍都顯得超級溫馨，家人的心都被小波仔給左右了，幸福快樂的心情全在臉上。

好萊塢知名女演員Audrey Hepburn說：「生命中最重要的事就是享受人生、過得愉快，這樣就足夠了。」不要和別人比較，也不要活在別人的期望中，找到屬於自己的目標、自己的喜好、自己的生活方式，然後依此而活，做真正的自己，而不是成為別人眼中應該的自己，這樣就能得到自己想要的幸福及快樂。



小波仔剛出生時獐頭鼠目的模樣，讓做爸爸的作者很擔心。

文／小歲

身體力行的踏實



我經常在遇到不快的時候，不是到外面大吃特吃，
就是獨自一人鬱悶的坐在沙發上狂滑手機，但是快樂的感覺並沒有因此到來

這幾年我老是把「想包水餃」這件事情掛在嘴上，卻一直沒有去做。說起來，我已經很多年沒有動手包水餃了，上一次跟家人一起包水餃似乎是十多年前的事情，而今天一大早，母親心血來潮去市場買了絞肉和水餃皮，再到菜園裡割了幾把韭菜，經過挑、洗、剁、調味、加入蒜末、與肉翻攪、過濾汁水等步驟，弄成一大鍋的水餃餡兒。

包水餃的趣味

我們將雙手洗淨，把水餃皮、碗裝水和湯匙放在順手的地方，擺好位子後便開始包起水餃。由於這些年來在外頭吃的水餃總是皮厚餡少，

相當容易膩，為了避免這種狀況發生，我一心一意想把水餃包得大一些，讓更多的餡料能被封鎖在那餃子皮裡，因此，我對那水餃皮又拉又扯，滿心想著這樣一來就能達成皮薄餡厚的成就，包得既是專注又開心，就好像回到小時候一樣，專心的包水餃，滿心趣味。不過還是有所不同，小時候我總因為包水餃的速度太慢而被取笑，現在反而是我包的最快、最大顆。

拿起水餃皮，輕輕將它繞著圈兒向外拉開，挖出一大匙的餡料放入餃子皮的中間，接著將周邊沾水、合上兩邊，再為它摺出少女般的百褶裙，這便是包水餃的順序，讓我沉迷其中。習慣了這樣的步驟以後，包的速度就會越來越

快，一顆又一顆美味的餃子從我手中誕生，而我也就這麼任由大腦沉澱下來，輕輕捨下一切煩擾，把所有意念都集中在包水餃的動作上，恍似回到孩童時期那般，簡單、純粹、無憂，我很喜歡這種舒服的感覺。

回想起這些年來，我經常在遇到不快的時候，不是到外面大吃特吃就是獨自一人鬱悶的坐在沙發上狂滑手機，但是快樂的感覺並沒有因此到來，反而擠滿我心中的是無盡的空虛，不僅一點也不踏實，甚至還幾度懷疑難道這就是人生嗎？往後，難道就要一直這麼度過嗎？這跟坐在懸崖邊擺晃著雙腳簡直沒有兩樣，太令人發虛了，甚至感到毫無未來啊。

包水餃這件事或許在旁人看來微不足道，我竟也能感到如此滿足，連自己都覺得不可思議。這份身體力行的踏實感，這神靈專注到旁若無人的體驗，讓我覺得自己是真的在活著，知足且感到快樂。即便現在的我還不能看見人生的全貌，懂得其中的真諦，也不能說是已經找到了確切的未來，但是能夠從這些小事上慢慢體會、去好好意識每一件日常，我想我可以活得越來越深刻，朝向快樂以及真實的自我逐步靠近吧。

兩個小時的光陰真是眨眼就過，兩大盤的水餃，目測大約有一百多粒，就這麼被我們包好了。定睛一看，我包的每粒餃子都像是金元寶，圓滾滾的，飽滿而有福氣，我興致高昂的對水餃拍了幾張照片，這滿腹的成就感實在是很不一般啊，確實不是坐在沙發上滑手機一整天所能夠比擬的。



鍋中浮沉的可愛元寶

當天中午，母親便將水餃下鍋，我在一旁欣喜的觀看著它們在水中浮沉的可愛模樣，就像有起有落的音符，隨著爐火正彈奏著美食的樂曲，我已迫不及待等會兒能夠大啖一番。

然而，人生總有意外，就算是我包的餃子也無法例外。

滾水中的水餃有幾粒實在是福氣沖天，裡頭的餡兒不斷掙扎著，最後不受控制的衝破餃子皮，擺脫皮的束縛，溜進滾水中擁抱自由，而餃子皮也隨之散成雲朵的形狀。

母親叨唸著下次不能這麼拉扯餃子皮，我看著那似是歷經爆炸般的殘破水餃，頻頻點頭稱

是，心中無比期待下次包水餃的時刻降臨。下一次，我還要更進步，包出更圓滿的水餃。

集聚一堂的好味道

在等待的過程中，我拿出幾粒蒜頭，將其剝碎放入小碟子裡，再倒入醬油、黑醋以及父親自製的獨門辣椒醬，在執行這些動作時，口中唾液分泌不斷，這就是水餃的好朋友——醬汁！吃水餃絕對不能少了這一味。

起鍋時，我將那些身首異處的水餃撈到自己的碗裡，再添上幾粒完好的大元寶，淋上剛剛調好的醬汁，大大的一碗公，真是令人感到奢侈與享受。

我深深吸氣，先聞一口香，然後迫不及待的一口咬下，除了燒燙之外，竟還噴汁！緊隨而來的是酸、辣和甘甜，如此好吃的水餃，讓我有開心到流淚的衝動，我是真的很多年沒吃到這樣豐厚的水餃了，餃子皮如同想像中的薄，餡料是母親的手藝，醬料也調配的恰到好處，這集聚一堂的好味道，真是令人懷念啊。

飽滿的感覺從口中充盈至心中，除了味覺的饗宴，或許還因為是自己親手包的水餃，吃起來別有一番滋味，無數粒包裹著快樂心情的水餃又再一次投回我的心湖，致使內心澎湃，滿足感一波又一波的湧上。

面對這料多又緊實的水餃大家都吃得相當高興，桌上的水餃用不了多久便一掃而空。最後我們全家人都吃得很飽，父親高興地說下次也想加入我們的包水餃陣容，母親露出笑容，調侃父親道：「你下一次不知道是不是也會跟今天一樣，自己躲在角落光看不動手呢？」回應母親的，是我們全家的笑聲。👨👩👧👦



從這些小事上慢慢體會、去好好意識每一件日常，
我想我可以活得越來越深刻，朝向快樂以及真實的自我逐步靠近

文・照片提供／伍祈馨 核能火力發電工程處

出發尋找一份 簡單的快樂



對我而言，帶著家人拜訪國內外的每個城市，
尋找著埋藏內心已久的悸動，就是一份簡單的快樂。

當愛好自由的射手座遇上好奇心重的雙子座會激盪出何種有趣的生活呢？既是母女又更像朋友的組合，為忙碌的生活增添了不少風采。最愛傍晚時分，沏上一壺茶，伴隨晚風，分享彼此一天發生的瑣事，漸漸地變成每日習慣。

過年期間，無意間看到部落客介紹亞洲的第一間貨櫃屋星巴克落腳在花蓮，它是由純白貨櫃推疊成一特殊造型，更是由日本建築大師隈研吾所設計，該建築除了保有以往星巴克的元素外，更加上花蓮地區原住民阿美族鮮明色彩做點綴，深深地吸引了我的目光。

秉持著說走就走的精神，隔天母女倆坐上火車

往花蓮出發。當天晴空萬里，陽光灑在星巴克隔壁新天堂樂園的馬賽克外牆時，明信片般的美景映入眼前。點一杯咖啡、挑一個喜愛的位置、彼此閱讀各自喜歡的書籍，就這樣度過一個慵懶的午後時光。

旅行，一直是我人生中覺得最快樂的一件事，配上合適的旅伴，更是滿分破表。走在旅行的路上，因美景而心曠神怡、因美食而心情愉悅、因人情而心情溫暖，放慢腳步悠閒喝上一杯咖啡，為忙碌的生活找尋一些喘息的空間。每個人對於快樂的定義不盡相同，對我而言，帶著家人拜訪國內外的每個城市，尋找著埋藏內心已久的悸動，就是一份簡單的快樂。



位於苗栗縣通霄鎮新埔里通往嶺頂福德祠途中，有處山路蜿蜒，呈現愛心形狀，吸引不少情侶共度浪漫時光，成為打卡景點，拍攝婚紗照的秘境。

愛心形狀位置從台1線入口起算1,500公尺處，往路旁分叉牛車路上去往下看，才看得見完美的愛心形狀，號稱全台最浪漫的公路。繼續往上走，有一座當地海拔最高的土地公，有求必應，已300多年歷史，也是休閒拍照的好去處。設有瞭望台，往東山景看日出，往西看海拍夕陽，可觀看360度的美景。

浪漫

愛心公路

綠草蒼蒼大海茫茫
嬌紅夕陽落入西方，
青翠山崗愛心倚傍
尋徑登上美景犒賞。



文・照片提供／林貞奴 台北西區營業處

工作上的鳥事



我寄信詢問相關的動物協會渠為何鳥，對方回信告知小兄弟的真實身分是一隻白鵪鶉，是候鳥的一種，我可能剛好碰到過境的個體。

那日早八過後，我站在桌邊收拾文件。忽然瞥見眼角一抹黑影竄動。

「不是我飛蚊症吧?!」為了確認我的初老狀況，我決定回頭面向牆邊，了解現在的狀況。只見一小物，旁若無人地在椅腳邊停留。「鳥事，這絕對是鳥事。」

一藍衣白羽的小兄弟立於地面，見我走近，不慌不忙，只看著我(或是我的腳)。一時間，人鳥相對無言，必須有一方選擇離開。

「渠進來辦公室既不發聲，亦不請教，又無乞求何事，咖啡也喝不得，這鳥事，不容留。」

第一招：驚嚇法

我移動身軀，試圖以BMI25之體態恫嚇。惟小兄弟視若無物，待我倆距離只剩不到一尺，它才邁開腳步往旁前進，微妙距離恰比挪抬，不知是它敬我的體脂肪，還是留下空間讓我敬牠的平淡。

第二招：咫尺天涯

小兄弟見我幾次逼宮，終於賞個臉面，振翅飛到檔案櫃上，然後又自成一幅靜物畫。「不給點厲害瞧瞧，你是不罷休了。」於是我請出「上15公分下15公分」的大直尺，直指驅鳥。



這隻鳥的真實身分為鵲鴝，可能過境時不小心留下了。

小兄弟大概欺我不敢見血，在我用直尺輕推它第二下才移動。我本欣喜目標達成，結果這藍色小物只飛回原停留點，讓我徒呼負負。

第三招：光明前程

動物本能驅光，如同遠大前程總是令人趨之若鶩，此理亦適於鳥。我熄滅室內所有人工光源。點亮辦公室外的燈盞，望以循循善誘讓小兄弟自奔前程，或是自知「不如歸去」。可恨這鳥事總個沒完，該鳥僅在原空間顛撲跌飛，似我指導無方。

最後一招：漫天灑網

在我快要相信小兄弟是冥冥之中的樂透名牌，企圖以信徒之姿願聞其詳時，課長走進辦公室，提示了一段他家窗台被鴿子下蛋的往事後，拿起報紙展開頁面，徐徐蹲下，連發出撲

的一聲也沒有，就掩蓋了地面上的鳥，確認鳥形後小心地包住，帶往陽台放飛。

可見江湖在走，經驗要有。此鳥最後還是敵不過那報紙灰灰(我也沒有仔細看是哪一面蓋住它，是社會版更好，見識人間險惡)，被人帶往還回原來世界，從此相忘於江湖。

今日窗外，鳥鳴依舊。嗯，滿吵的。

隱隱於市

我寄信詢問相關的動物協會渠為何鳥，對方回信告知小兄弟的真實身份是一隻白鵲鴝，是候鳥的一種，我可能剛好碰到過境的個體。讓我想起初來乍到時，曾在單位的綠地碰過類似鳥隻，小兄弟可能是某屆的學長。🐦

文・照片提供／路人甲

你我攜手一起走



老張在公司服務超過 41 年，算是資深輔導員，帶過早期專科班、綜合行政班、年度在職班，到近幾年制度化對外甄試招考的養成班與新銳學習營等。

守衛室通知老張，有一份從新竹關西，署名林培育寄來的沉甸甸包裹，老張一時也想不出林培育何許人也。打開一看是四盒漆黑光亮的仙草蜜，內附一張卡片，寫著：「專員好！我是第N期養成班學員，感謝您在訓練期間對我的照顧與開導，並提供藥品讓我解除腳痛，才能順利應考……。」老張想起來了，就是那位被同學稱為小胖的林培育，結訓後分發新桃供電區營運處擔任外線技術員。

與培育相識的過程

林君在第一次段考時，一拐一拐地慢慢走進教室，因此老張主動上前關切，又看到培育右腳

大拇指外側紅腫發熱，輕輕碰一下就痛得大叫，一看就知道是急性痛風發作，老張是30多年的痛風老病號，這款老症頭的折磨，他最能體會了。

培育平日治療痛風所用藥劑不外乎非類固醇消炎止痛藥（NSAID）、類固醇及秋水仙素（colchicine）等，都是治療急性痛風的主要藥物，但他忘記隨身攜帶。

相同症狀，相同用藥，老張就把身邊備用藥給他，並囑咐要多喝水，隔天再探望培育，紅腫燒痛已緩解，再吃一份藥就解除病痛。



輔導員應扮演褓姆角色，獲取他們的信任感，幫助學員快速找到適當位置。

41年資深輔導員的經驗談

老張在公司服務超過41年，算是資深輔導員，帶過早期專科班、綜合行政班、年度在職班，到近幾年制度化對外甄試招考的養成班與新銳學習營等。一屆又一屆，一期接一期，訓期從五星期到半年不等，在長期晨昏與共，耳濡目染相處下，雖不敢說桃李滿天下，但諸多高階主管或單位正副主管也曾在老張輔導帶領下出高徒。

有時走在路上或在餐廳，冷不防被新進學員大叫一聲專員好，到單位出差也常有新進人員來相認，或是新進人員再回到訓練所參訓時會帶點當地土產到辦公室來哈啦一番，這些「老鄉見老鄉」的短暫會晤，都是老張最感到欣慰的事。歲月催人老，年底老張就要屆齡退休，回想這一路走來的點點滴滴，感恩在心頭。

長期擔任訓練機構輔導員的老張，多年來已從媳婦熬成婆，處理過學員提出的各種疑難雜症，早已練就一套輔導技巧之降龍十八掌。面對帶著不同「動機」的老、中、青，長期班、短期班的學員，他認為輔導本質是一項「陪伴」的工作，如何讓滿腔熱情與期待，或是被迫參訓的無奈，這些性質各有差異的一大群學員，使教育訓練發揮最大效益，同時扮演教師、學員與訓練機構三者間良性溝通與互動、發展，這是輔導員最重要的功能。

在面對來自不同背景之各路英雄好漢所組成之新進人員長期培訓班次，在初次參訓相聚時總帶著興奮、緊張焦慮的不安情緒，如何讓他們在最短時間內能破冰釋疑，有感情的融入團體，積極主動參與，輔導員應扮演褓姆角色，獲取他們的信任感，幫助學員快速找到適當位置，增強彼此共識，以利後續學習強度，是以，好的輔導員是教育訓練成功一半的基石。

其實「三心二意」不僅適用於輔導員，運用在生活也可以開創另一片天。



大部分學員總能帶著努力向學的態度來溫故知新參與受訓，當然也有某幾類被標示為「澳洲來的客人」的學員，他們無法忍耐短暫生活不方便，事事項項都抱怨，宿舍2人一間沒有隱私、伙食多油多鹽不健康、愛車沒車位停好擔心，種種奇怪的要求讓人不知如何處置，在「顧客永遠是對」的教條及「止於至善」的宗旨下，凡事只能忍氣吞聲，儘量滿足學員要求，所以老張常常有種自己在「服務或是服侍」的錯覺，有時被學員氣得牙癢癢，但若能將「澳客」搞定也是很有成就感，每次帶班的輔導活動，就是重新檢視自己生命價值的機會，透過與學員互動，反照自己心境，修煉個人福慧，每每都可更深刻體驗人生。

輔導工作的基本功

還有半年時間就將離開工作41年的崗位，想把一身功夫傳承給接任者，雖然戲法人人會變，

各有巧妙不同，但輔導工作基本功卻有脈絡可循，正式操作手冊已將訓練開班作業整合，建構「訓練資源管理系統」，基本蹲馬步功夫，只要依樣畫葫蘆，落實執行各項先前作業應辦事項，及教師食、宿、交通安排，鐘點費作業等。至於開班報到日、上課第一天、課程中、結訓後等應辦事項，遵循ISO作業程序，熟能生巧，輔導員只要用心、細心，假以時日，均能操作自如。

實務上，要靈活應變

在實務上碰到的特殊個案，就不能照本宣科，要考驗輔導員的應變能力與說話技巧，讓學員不會感受到有不平待遇，還要滿心感謝，老張也將個案羅列記錄。記得有次開辦3天正副主管溝通班，中午額外增加40人用餐份數，卻忘記轉知廚房備餐，吃飯皇帝大，訂便當也來

不及，時間緊迫，老張趕緊到廚房找大廚，找出備用麵條下鍋快煮，摺丸、魚板、雞蛋、肉絲、青菜、豆腐，全丟下鍋快煮，一鍋熱騰騰什錦湯麵端上桌，亦請班主任向高階學員宣布：「今天訓練所慰勞大家用功上課辛苦，特地準備什錦湯麵……。」一次烏龍事件就圓滿解決。

至於送醫就診、車禍處理、送餐服務、聯繫家屬、噓寒問暖等瑣碎事，即刻反應，馬上處理。老張腦海中還存放許多故事，有溫馨、有感動、有烏龍、有氣餒、更有委屈，一篇篇故事看出主管領導風格、同仁情誼、生活習性、人生百態、世情冷暖，經過每次事件後沉澱細析就是一次學習。

輔導員需有「三心二意」

當然有一些眉眉角角的輔導心得與技巧只能用心領會體悟，而無法用言語表達，這些抽象概念，老張歸納為輔導員的「三心二意」。「誠心」：輔導員對自己的工作懷抱誠懇的心，樂在工作，盡情發揮，如此才能引領學員於訓練期間認真學習。「熱心」：輔導員要有多管事的熱誠，減少學員的不方便，即使是舉手之勞，也要讓學員倍感溫馨。「同理心」：對學員而言，輔導員要本著易地而處的心態，做好

生活輔導工作，讓學員快速適應陌生環境。

「創意」：對於訓練環境及課程設計應發揮創意，讓人有耳目一新的驚喜。「謝意」：輔導員要感謝所有學員給自己學習成長的機會。

人將退休，其言也善，其實「三心二意」不管在工作上或是為人處事方面都是良善的心態，個人在職場內部有成長的空間，在生活外部也可以開創另一片天。🍀



遵循 ISO 作業程序，熟能生巧，輔導員只要用心、細心，
假以時日，均能操作自如。

文／羅瑞曉
雲林區營業處

含淚的微笑



時光易逝，人生苦短，唐朝李白〈春夜宴從弟桃花園序〉：
「而浮生若夢，為歡幾何？古人秉燭夜遊，良有以也。」

非「悲」的人生觀

回首人生大半，還真是快樂的事說不上來幾件，而當作「吃補」的苦，倒是較為具體且刻骨銘心許多，只不過年紀漸長，細究卻總模糊了些淡了些。老實說，我還真是個悲觀主義的傢伙，當所有美麗都成了哀愁，生命有開始也終會走到盡頭，總覺得如果沒有幾分皮的能耐，還真快樂不起來！

雖說悲觀，情緒很容易陷入悲苦的泥淖之中，卻不致落入絕望的深淵不可自拔，讓我百毒不侵的法寶就是：「別只想到自己」悲觀也好樂觀也罷，都不是只有你一個人獨自承受，面對

大自然榮枯循環的定律，面對生命生滅無常的課題，千古皆同，沒人能例外，只想到自己，苦必加倍，若轉個念，人人莫不如此一起分擔，再大的苦，肯定就不那麼難熬難當了。

另一個重要關鍵就是態度，既然人生為苦，那麼我們更沒有悲觀的權利，活著最重要的事，就是要努力找尋快樂之方，創造快樂之道，即使含著眼淚也要微笑，讓快樂像黑暗之中的光，微弱但永不熄滅。

「Blue一點即可，切不可沉溺其中，多了就成毒藥。」激勵的話是不是很棒呢！心情是一片汪洋，有高潮也有低潮，偶而自憐自傷一番無



要時時警惕，心情不可
「天天天藍」，才能看
見窗外的陽光。

妨，但要時時警惕，心情不可「天天天藍」，才能看見窗外的陽光。

快樂修行

1997年達賴喇嘛第一次造訪台灣期間，有一項極為重要的活動，就是在桃園巨蛋體育館舉行的「觀音灌頂弘法大會」，這場台灣有史以來場面最盛大的藏密法會，有一萬多名三寶弟子參加，我有幸躬逢其盛，席間有人發問要如何修行，他不假思索回答：「快樂」，迥異於我們耳熟能詳的苦修苦行，快樂二字怎麼跟修行有相關聯呢？大師肯定的說：「修行就是追尋永恆的快樂。」

透過翻譯達賴喇嘛的話語，向大眾弘法，說著說著聲音斷了，停頓了些時，現場氣氛瞬間凝固，每個人內心均冒出了問號，不曉得發生了什麼事，是麥克風故障了嗎？還是什麼其它的

情況？此刻全場一片肅靜，不久透過翻譯，我們才知道達賴喇嘛哭了，此刻一絲淒惻劃過心頭，似乎秒懂達賴喇嘛為何留下眼淚，貴為一方宗教領袖卻流亡海外，有家歸不得也，一生的志願無法完成，同時也悲憫著芸芸眾生苦海沉淪，許多念頭閃過，此刻深深體會，距離雖遙遠，心的距離卻是如此靠近。

離去時，遠遠的看見他高大的身軀，佝僂著雙手合十，態度謙卑，臉上掛著一貫和煦如陽光般的微笑，巨人的身影如此孤單卻又如此堅定，令我眼泛淚光，內心澎湃激盪不已，不知再見又是何時。他開釋的「快樂修行」，在往後的人生歲月，不斷地在我腦海盤旋。

有夢最美

退休在即，偶爾回首，百般滋味在心頭，同學在電話中談起，內心之中有著莫名的擔憂害



雖然退休生活充滿不確定性，但作者有許多在退休後想實現的夢。

怕，現在每逢假日都不知該如何是好，一旦退休還真不敢想像，心頭一愣，至今我也沒甚麼規劃，而且職場待久了，離開也會有某種不適應吧！

雖然退休生活充滿不確定性，然而我也跟大多數人一樣，想到就快樂得不得了，想做的或沒做的，通通推給退休以後，要好好地去實現，從此享受無拘無束海闊天空一番。

我並不是一個愛做白日夢的傢伙，但是退休前夕，愛做夢的細胞，突然活躍了起來，雖然心知肚明，時間和精力上，已經無法一一完成，但我任性的放任所有美麗的梦想「一閃一閃亮晶晶」閃爍在腦際，也閃爍在黑成一片，充滿未知的夜空。

既然是夢，當然不著邊際，眾多的夢裡面「拍

電影」竟然排列第一，當然自己也覺得唐突不可思議，因為成長過程之中，除了愛看電影之外，跟「電影」完全八竿子打不著呀！

記得前些日子，偷偷的報名電影編劇研習班，家人朋友全瞞上，班主任是大導演李安的老同學，課堂上遇見電視台力捧的偶像劇新星，見到本人那還真是美到爆，還有從大陸跨海而來，酷酷的電視編劇，隔壁座是位已參加過「小說班」、「漫畫班」，勇敢追夢的文青，前座則是已得過紀錄片獎項的工作室創辦人，斜槓二週的學習與交流，可以說是一場奇幻之旅，雖然只記得編劇不同於小說，沒有誇張地描述，只有一場場的對白，說來有點阿Q，至今仍然是一件我做夢也會笑的快樂的事！

諸如此類的夢繽紛莫名，陪伴著我，讓我不管退休在即，也不知老之將至。🍷

文／林蕙瑛 東吳大學心理學系兼任副教授

正向思考婆媳關係



預期未實現，人都會失望的，經常未達預期，還會不滿、不悅及不解，日子久了就會有不平、失望、絕望、生氣，甚至憤怒的負面情緒累積。

王老太太和李老太太因早晨都在大安森林公園散步而結識，日子一久也就成了朋友，經常坐在石椅上聊天，有時還結伴上菜市場。因為有同病相憐之處，兩人乃開始分享各自的家庭狀況，互相支持、鼓勵及陪伴。

王老太太的故事

丈夫中風在療養院已住三年，目前獨居於豪華公寓七樓。兒子是大學教授，與妻子住在新竹，孩子都在國外，媳婦婚後一直沒有上班，喜歡寫寫文章，並在社區幫忙。表面上看起來，夫妻感情和睦，家庭關係良好，也常去探視父母，王姥又衣食無缺，不愁晚年，理應過

得很自在、很幸福才對。

王教授從小到大一向很孝順父母，在美國娶了來自中國的留學生。剛回國時到台北來探望父母，王姥忙著張羅一桌子菜，大家吃得很開心，飯後媳婦頂多幫忙將碗盤剩菜收到廚房料理台上，毫無要清洗的意思，王教授看在眼裡就想幫母親，但王姥好強，直說自己的廚房還是自己來，晚上再慢慢清理也不遲。

王姥可以感覺出兒子非常愛妻疼子，心想只要他快樂就好，雖然她一直覺得媳婦是外星人，不像家人。她總是笑臉相迎，客客氣氣，聊的都是孩子的點點滴滴，從未敞開心懷談自己的

王老太太和李老太太因在大安公園散步而結識，日子一久成了朋友。



事或感受、想法，也很少對公婆噓寒問暖。

王教授經常出國演講，孩子稍大後，太太就跟著東飛西飛，她只掛心孩子，可以跟他們講上一小時電話，卻未曾打過電話給公婆問安，王教授每到一處必打電話探詢父母狀況，王姥免不了問媳婦如何，他也只說：「她很好，沒事！」並沒有要她在電話上跟公婆講講話。

親友也常問及婆媳的相處，王姥總是向外人稱讚媳婦是好妻子好媽媽，她也說服自己這麼認為，直到王爺爺中風的那一天，他倒地爬不起來，王姥打電話向兒子求援，媳婦說丈夫搭晚上的飛機回國，下飛機再一起去看公公，其他什麼都沒說，王姥只好自己趕快撥打119，跟著救護車上醫院。偏偏飛機又誤點，兒子媳婦出現時已是第二天早上了，兒子立刻聯絡仲介，找了一個看護工來照料病人，也安慰母親不要急，兒媳婦就是站在旁邊，眼神跟著丈夫

言行轉動，有如旁觀者。

王爺爺的命要緊，王姥的心思都在丈夫身上，人是活下來了，只能往療養院送，由於在郊區，每週一次僱計程車去探望，兒子媳婦偶爾也會開車來帶母親同去療養院，媳婦除了打招呼，就是忙著洗水果切水果給大家吃，碰都沒有碰公公一下，這也是意料中之事，王姥早就不在意了。

李姥的故事

丈夫是退休警官，兩老住台北，生活愉快。女兒嫁到美國，兒子文集留美回來後在高雄某國營企業任高職，週末會搭飛機回台北陪父母住兩晚，其實主要是與女友相處，只可惜後來女友劈腿，文集傷心不已生病住院，與醫院櫃台收費小姐相識而相戀，閃電結婚，父母也只好隨著兒子的心情而接納。



媳婦不願全家北上探望公婆，也不想過夜，所以都是兒子搭高鐵來台北住一晚。

媳婦漂亮能幹，見人就點頭打招呼，也會跟著丈夫與公婆不著邊際的聊天，從不談自己的事，只想知道公婆平日做些什麼，總是勸兩老多待在家裡，經常出門風險高，別讓兒子多擔心等等，李姥其實不樂意聽，她絕不會自己打電話到台北向公婆問安，卻經常與娘家父母出外用餐。

最令李姥失望的是，媳婦不願一家四口北上探望公婆，也不想過夜。所以都是兒子搭高鐵來台北住一晚，每個月一次兩老搭高鐵下高雄，探望孫子，享天倫樂，大都是當天來回。這種相見模式既成了生活規律，也就習以為常。

李爺爺自從在自家浴室不慎摔倒，就再也沒醒過來，一週後去世了，李姥心情悲痛，兒子怕母親觸景生情，乃將她接至高雄家住。住在兒子家，婆媳見面的時間自然就多了，李姥試著關心媳婦，想要多幫家裡忙，媳婦總是很客氣

說老人家顧好自己就好。媳婦很會理財，手頭寬裕，從沒想到要買一樣東西送婆婆，倒是兒子每個月給媽媽一萬元，週末祖孫三代上大館子吃飯。兩個孫子有時會跟奶奶分享學校生活，這是李姥最大的安慰了。

兒子越來越忙，經常出差，孫子們上國中，忙著補習，婆媳各自生活沒有交集，李姥覺得很無聊，決心不再眷戀兒孫了，她收起行囊，不聽兒子懇求，毅然回到台北的家，過獨居老人的生活，倒覺得自在安心。

婆媳關係的本質

理想上婆媳關係應是緊密親愛的，一家人和樂融融，且古語說媳婦為半女，婆婆疼媳婦如女兒，是媳婦的福氣，媳婦孝順婆婆是婆婆的好命。然而有許多婚姻是因婆婆虐待媳婦，教唆兒子休妻，或媳婦受不了婆婆的固執及溺愛兒

子，又沒有丈夫的支持，寧可下堂求去。當然也有婆媳關係普普通通、平平淡淡，或者客客氣氣，見面就聊聊，偶爾電話問候。

人類的互動關係本來就不是二分法，非好即壞，非親即疏，因此婆媳關係就有如光譜，一端為親一端為疏，關係可以遊走於兩端之間，也可以是某段時間或長期停留在某一點上。

評估王姥李姥的婆媳關係

兩姥的婆媳關係沒有衝突相安無事，並不表示感情良好，由於媳婦的不主動，婆婆也就轉為被動，表面上有見面有互動，其實無交集不深入，好在兩人對彼此的要求並不高，婆婆不找碴，媳婦安心；媳婦真心照顧小家庭，婆婆寬慰，只是媳婦從未有心，將身心融入婆家，婆婆也因此而無法將小家庭當成兒子原生家庭的延伸，頂多只能做客。

身為人子人夫的態度

王姥李姥均養出好兒子，孝順父母，疼愛妻小，工作又有成就。可能是工作忙，再加上個性使然，對感情不夠細膩，較少注意細節，只看到父母高興見到他們全家，而妻子也始終保持笑容，凡事不插嘴，沒有異議，就以為婆媳相處良好。另外也因他們是現代人，出國前就自原生家庭分化成功，養成獨立性格，婚後有很清楚的家庭界線，原生家庭歸原生家庭，小家庭歸小家庭。因此他的態度也造成了不親，中間偏疏的婆媳關係。

為人媳婦的心態

由於這是王姥李姥的故事，無法真正得知媳婦的心態。每個媳婦都怕進婆家，尤其兩位媳婦均不是婆婆理想中期盼的兒媳，自然會擔心不討婆婆歡心，為了丈夫及自己的面子，在家庭聚會時必然扮演媳婦的角色，私底下還是以防守代替出擊，日子久了，也就我行我素，建立起一道有圍牆的婆媳關係。

王姥其實希望兒子全家能在台北自己家裡過夜，兩老也能在兒子新竹家住宿，也不知是兒子沒說太太就不提，還是太太已經事先警告丈夫，各人睡各人家。而李姥喪夫後雖有住進兒子家，除了兒子外，沒人聊心裡話，媳婦又只當她是房客，一直都是淡淡的互動，兩位媳婦一向遵守涇渭分明的原則以求自保，有事寧可麻煩娘家也不驚動婆婆。

婆婆心態之調整

預期未實現，人都會失望的，經常未達預期，還會不滿、不悅及不解，日子久了就會有不平、失望、絕望、生氣，甚至憤怒的負面情緒





凡事不往壞處想，一心享受享受湖面的平靜。

累積，有的婆婆以長輩自居，覺得不受尊重，自然會爆發出怨氣。

王姥和李姥個性本來就溫和，一直試著要扮演好婆婆的角色，總是先反求諸己，無奈媳婦始終保持距離，無心建立真誠深入婆媳關係，堅守自己的小家庭，也不想讓婆婆介入。兩姥終於看清了媳婦的個性與用意，也看到了兒子確實滿意於妻子及家庭，因此維持現狀未嘗不是良策。

如今李姥及王姥有緣相識結為好友，互訴心中遺憾，相互支持鼓勵，心中遺憾也就逐漸消失

了，反倒是給兒子媳婦更多的愛與支持。

結語

王姥及李姥在婆媳互動中從積極轉消極，但沒有讓負面情緒在心中發酵，反而是正向思考，降低自己的期望，凡事不往壞處想，多一事不如少一事，隨緣配合與兒子兒媳的互動。兩姥在相互傾訴多年心事時，發現兩人有一個共同的想法就是「生別人的氣就是在懲罰自己！」所以當年只有遺憾，沒有怨言，也從未向外人訴苦，卻也不是往肚裡吞，而是不去攪亂湖水，一心享受湖面的平靜。🍵

王姥及李姥在婆媳互動中從積極轉消極，但沒有讓負面情緒在心中發酵，
反而是正向思考，降低自己的期望，隨緣配合與兒子兒媳的互動。

文／鍾昭瑛 馬偕紀念醫院臨床心理師

防疫安心術



當你因疫情感到不安時，盡量保持正向思維與信心，
疫情終將結束，別讓一時的疫情影響自己的身心健康

新冠肺炎的疫情從農曆春節過後一直延燒至今，各種防疫措施的推行，全面性的影響或改變了大家原本的生活樣貌，日常生活充斥與疫情相關的訊息與事務，既讓人難以迴避，有時也令人無法招架，甚至會感到莫名的不安和煩躁；許多人每天下午會準時收看電視的疫情報告，深怕錯過了第一手的訊息，心情卻又隨著確診或隔離人數的多寡而起伏不定，對於疫情的知不知道都很為難；眼見疫情時而嚴峻，時而趨緩，防疫期限好像快到了，又往後再延，等著等著今年就要過一半了，多數人雖仍能謹守防疫規定，但內心不免有鬱悶綿綿無絕期之感。

我的心理諮詢門診也有些前來看診的民眾報告自疫情開始之後，只要是電視上所提及的染疫相關症狀，都會懷疑自己是不是也有，以至於每天都覺得喉嚨怪怪的、不時要確認自己是不是還聞得到味道……等等，弄得自己緊張兮兮，疲憊不堪。

如何在防疫期間保有身心安康，「防疫安心術」的練習至關重要，讓我們就以下的四個面向，一起來練功囉！

一、做好個人衛生及健康照顧

1. 維持規律的生活作息及運動習慣，有充足的睡眠才能提升免疫力。

2. 使用肥皂勤洗手，避免以手直接接觸眼、口、鼻。
3. 搭乘大眾交通運輸工具或到醫院、診所時要配戴口罩。
4. 盡量不去人多的地方；在公共場所要保持社交距離。
5. 配合防疫的相關規定，盡力做好個人防護。

二、保持穩定情緒與正向思考，勿過度驚慌

1. 避免重複、過度觀看或查閱防疫相關新聞與訊息。
2. 轉移注意力至有興趣或關心的事物，做些讓心情放鬆、平靜的活動，例如：運動、聽音樂、閱讀等。
3. 若因疫情相關訊息或事件感到不安、焦慮，可以和家人、同事或朋友聊聊，透過談話整理自己對該訊息或事件的理解與感受。
4. 利用衛生福利部心理及口腔健康司提供的疫情心理健康影片或資訊來維護心理健康。

三、掌握正確疫情資訊，勿輕信或散布訊息

1. 衛生福利部疾病管制署的「嚴重特殊傳染性肺炎專區」可提供正確的疫情資訊，若有需要，可以自行上網或以電話查詢。
2. 對於來源不明或未經證實的疫情資訊，勿輕信或隨意散播、轉傳，以免觸法。

四、主動求助莫延遲

若有以下情形，可撥打1925安心專線，或至同心園地尋求專業資源的協助：

1. 如果你對疫情感到焦慮、睡不好、食量比以前明顯減少、害怕自己或家人也會受到感染等。
2. 如果你的家庭因疫情影響，有家庭成員放無薪假，進而導致家庭經濟現況不好。
3. 如果你因為聽到或看到受疫病傳染的嚴重患者，不時想起過世的親人、朋友，為此感到難過悲傷、情緒不佳。

目前全球疫情陸續都在控制中，國內的防疫工作也做得相當好，加上民眾的自律與配合，還有健保醫療資源的支持，我們可說是居住在世界上最安全的地方。當你因疫情感到不安時，盡量保持這樣的正向思維與信心，疫情終將結束，別讓一時的疫情影響自己的身心健康，每天不忘練習疫情安心術，一定保你在防疫期間，身心平衡與安康。

防疫專區

因應「嚴重特殊傳染性肺炎（COVID-19）」疫情影響，本公司同心園地網站已建置「防疫專區」（路徑：同心園地網站首頁→服務資訊→防疫專區），提供相關身心健康資訊，歡迎大家參考運用。

文・照片提供／張鈞南 發電處

同心防疫 齊心努力



Better to light one candle than to curse the darkness.

與其詛咒黑暗，不如燃起蠟燭。

花雖未常開，只要樹還在
縱然經風雨，信心在胸懷
群芳齊綻放，指日仍可待

今年重大突發事件接連不斷出現衝擊全世界，其中新冠病毒更是排山倒海肆虐各地，深刻地影響你我日常生活與身心平安，同事們每天也受疫情延燒的影響，因此累積許多內心的憂慮與不安。

疫情衝擊下，原訂許多活動都必須停止或順延，總管理處水火力發電系統同心園地夥伴們在3月6日會議中腦力激盪、集思廣益，疫情期間希望發揮「心安人安、自助助人」的園地功

能，在系統聯絡人發電處張副處長天瑞與陳園長薇如的帶領下，園地夥伴們立刻啟動了防疫消毒酒精製作的籌備。

在夥伴們齊心合力犧牲假日與清晨，短短不到一週內我們酒精備量就已達標，其餘料件也順利在3月13日完成。籌備過程中，因為酒精購買不易，有夥伴雖然撲空了好幾次，但仍堅持不放棄總算是使命必達。看到每個人盡心努力的模樣，自己很榮幸能與這群熱心可愛的志工夥伴們一起付出、一起成長。

3月16日本系統園丁志工們一起進行酒精分裝，陳園長細心的規畫生產動線，而電源開發



1

1. 防疫酒精隨身瓶成品。

2. 系統園丁志工們一起進行酒精分裝。

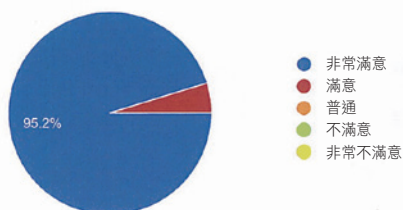


2

處、環保處與本處園丁志工們大夥按部就班並且加緊腳步地完成分裝作業。隨後透過張副處長分送酒精隨身瓶的過程中，看到同仁們喜悅的微笑與真心的感謝，這一切辛勞都值得了！

人生風雨總會突然襲擊而來，如同這次新冠病毒來勢洶洶、勢不可擋，然而我們仍可以謙虛的齊心做好預備，如履薄冰、敬之慎之。很感謝同心園地長官夥伴的支持讓本次活動圓滿，後續更得到系統內線上問卷的正面回饋與肯定，在疫情，祝福每位同仁闔家平安、身心健康～同心防疫，齊心努力！

請問本次「防疫酒精隨身瓶」對您而言滿意程度？



布告欄

同心園地夥伴們，您辛苦了～真的貼心又實用，棒極了！

謝謝這群熱心的夥伴，有好的提議，有熱情的夥伴才能完成，非常感謝！

非常感謝同心園地的體貼

酒精上面若有標示是酒精可能更好

很感謝同心園地

謝謝暖心的同心園地志工們！

謝謝提供酒精，辛苦了。

感謝志工們的貼心服務，真心感恩

文・照片提供／徐玉珍 苗栗區營業處

電力傳愛 歲末圍爐同樂



晚會高潮迭起，與家扶中心孩子及同事共享的美好時光，
印記留存每個人心中久久難以忘懷。

為感謝苗栗區營業處（以下簡稱本處）全體同仁終年工作辛勞，慰勉大家的努力，本處特訂於109年1月16日下午6點，與同心園地、職工福利委員會及電力工會51分會於苗栗市海上鮮餐廳共同舉辦「108年歲末聯歡晚會」活動。

經由單位主管的帶領進行籌劃工作，時間有些急迫，承辦部門聯合團隊最為辛苦，工作經分配後如火如荼展開，一點都不敢馬虎，聯歡晚會活動除了豐盛的佳餚外，摸彩有一百多個獎項，獎品豐富，且設計多元性節目演出，鼓勵同仁參與表演，為求上台演出效果，利用下班空檔時間勤奮練習，促進同仁彼此互動交流情感，是凝聚向心力與人際溝通的最好平台。

場面熱鬧非凡，會場嘉賓雲集

當天許多貴賓蒞臨與會，場面熱鬧非凡，會場嘉賓雲集，苗栗縣長徐耀昌也在百忙中撥冗前來參加，入坐就定後，場面喜氣洋洋，歡樂滿堂彩，活動表演有一級主管的千歲合唱團精彩演出，以及業務、電務隊多項有趣活潑的表演外，今年很不同的是特別邀請苗栗家扶中心的孩子及家人一起參加區處的歲末聯歡晚會餐敘圍爐，致贈每位小朋友獎助學金，鼓勵學童努力向學，一起享受佳餚歡慶佳節，同時，安排小朋友表演節目同樂，縣長也一同欣賞家扶中心孩子的演出，也特別邀請所有的小朋友一起合照，給予最棒的精神獎勵。



邀請家扶中心演出及參與

家扶中心的演出是由葉小妹妹琵琶獨奏「彝族舞曲」，樂曲動聽贏得全場熱烈掌聲；而黃姓阿嬤帶著孫子、孫女3人合唱「天在下雨我在想你」的歌曲，美好的旋律及歌聲，令人感動。本處大家長胡處長忠興特別再發給每個節目表演激勵獎金，加以肯定鼓勵。

家扶中心湯主任表示，弱勢族群格外需要社會關心，尤其像家扶中心這些失去家庭溫暖的學童，非常渴望和一般孩子一樣，在年節和家人一起圍爐，享受團圓的幸福。湯主任非常感謝本處的愛心，讓這些小朋友度過一個難忘的歲末聯歡晚會。在這歲末寒冬，台電員工及家扶中心學童，都溫暖了彼此的心。另外，為感謝陪同小朋友出席的一位阿嬤和一位阿祖的辛勞，胡處長另外獻給2位長輩過年紅包以表心

意，讓長輩和小朋友們都帶著滿心的歡欣與幸福感，迎接春節新年的到來。

散發人性的關懷與愛

關懷弱勢團體，除了實際行動，更大的意義在於散發人性的關懷與愛，大家在豐衣足食歡慶年節之餘，有一群失怙無依的孩子需要被關懷給與溫暖，我們的大家長以行動默默的啟示大家，散播愛的力量，更深一層也讓人不禁聯想到工安文化落實的重要性，嚴重的工安意外往往會造成家庭不幸發生，許多失依的小孩就是發生在不幸家庭中，多一分留心，少一分傷害，就是留給自己留給家人最好的禮物。歡樂的時光總是短暫的，處長、副處長在晚會結束後，歡送與會的貴賓及同仁，感謝職工福利委員會及承辦工作同仁的辛勞，主管的督導與支持，完成一次圓滿成功的歲末聯歡晚會。 



留言板

一個苦惱的父親

編輯先生：您好！

我服務台電公司已超過30年，雖未擔任主管，但穩定的工作、規律的生活及同仁間的和睦相處，讓我非常滿意目前的職場生活，家庭生活也和樂融融。

家中獨子從小功課和同儕相比雖然並不突出，令人欣慰的是其德、智、體、群四育都均衡發展，現在服務於某公營機構；唯年齡超過30歲，沒有適當的交往對象，透過親朋好友各種管道介紹，都沒有成功，令我們二老心裡焦急！經過一年各種媒妁之言的努力，好不容易有了進一步交往的對象。

原本期望愛子戀愛修成正果，走向紅毯的另一端，等待含飴弄孫的喜樂，沒想到情事變更，出了意外的狀況！近來發現愛子臉上失去朝氣及笑容，情緒低落、沮喪，影響家庭和樂氣氛。與其多次深入交談，他無奈表示：「女友太黏人了！『緊迫盯人、追根究柢』！例如：

- 一、跟她在一起之前原有不少朋友，也有幾個是非常知心的多年好友，有時會結伴到外面旅行，也會到家裡坐坐閒話家常，開始跟女友交往後，去哪裡、跟誰見面都被要求向她報備，朋友一個一個的對我有些不諒解，諷以『見色忘友』，我有被束縛的感覺，很難過也很失望！真懷念交往前的自由時光。
- 二、她一見面就只會唸東唸西，失去了談情說愛的情趣，常懷念剛在一起時她活潑可愛的模樣。
- 三、一天到晚打電話給我，窮追不捨，連上班時間也不放過，傳訊息一天都不能少，過度的黏，讓我感覺真的喘不過氣來。」

兒子的情緒已影響我和內人的家庭生活，我們嘗試以各種方式向他提供建議，希望他能快樂！回復以前他活潑、快樂的模樣，可惜因缺少心理專業，無法解決問題。我要怎麼做才能解除兒子的困擾，回復以前和樂的時光呢？

一個苦惱的父親 敬上

“ (南區) 輔導內容 ”

一個苦惱的父親：您好！

兒子因為女友太黏的因素，造成朋友圈的不諒解，人際關係因此受到影響，且連帶影響工作情緒低落。如何解決兒子的困擾，找回以前和樂時光，經所有園丁、主管研討冀望能提供方向為你紓解心裡的徬徨，希望以下建言能夠幫助您。

一、協助孩子整理出他的女友與朋友圈中的矛盾問題，並處理它

天下父母心，您二老為孩子的擔心我們可以理解，擔心其實無法改變現況，協助孩子找出問題點，解決問題。協助兒子將女友的優缺點逐條列出，請他再正視女友太黏人，造成沒有私人空間，間接影響到自己的交友圈被限縮及上班情緒，這些在生活上產生了什麼程度的困擾。讓他理性面對問題，如此才能與女朋友懇談解決問題。也可提醒兒子與女友談談他的朋友圈及他們一起的興趣等，並邀她一起加入他們交友圈，及雙方溝通取得彼此的信任感且融入共同的朋友圈，就不會產生疑惑，女生也不會因缺乏安全感，而關心過度演變成男生的壓力，因而雙方之間產生嫌隙。

二、為人父母亦要學會放手，讓孩子有自我成長空間

兒孫自有兒孫福，尤其感情的事，是需要男女雙方學習同理相互包容與體諒的，非單一方的努力就可以長久的。父母親的煩惱也會造成孩子的困擾，如這時給兒子催婚的壓力，兒子心理上會更加的不開心，進而形成家庭不和樂。我們當父母的學會放手吧！不要讓自己也陷入孩子的苦惱裡，否則會增加孩子心理的負擔。

三、可請新世代的孩子上網搜尋婚姻在人生中的意義

男女關係是一門很大的學問，現代人喜歡做自己，否則現在的世代離婚率為何如此的高。可以請他上網了解婚姻在人生中的意義為何，看清自由的人生與婚姻束縛的人生，或如何在中間取得平衡點，人生的方向，需由他自己來選擇決定。

四、多利用公司內外免費的資源

建議可先找一位您信任的園丁，協助使用公司8小時免費轉介服務，讓專業諮商專家協助您和孩子，亦可趁此機會釐清與孩子之間溝通上的問題重新創造和樂融融的家庭。我們在討論您的案例之前，同心園地選了一個人文講堂20200118親愛的自己（徐曉晰主講）以one section one family讀書會心得分享，故建議你們夫妻及孩子一起看，說不定會有新的人生思維，祝您煩惱遠去，重新和孩子有著燦爛人生的生活！

南區施工處同心園地全體園丁 敬上

“ 中區 輔導內容 ”

一個苦惱的父親：您好！

從來信中看得出來，您是一位非常疼愛關心兒子且重視家庭生活的父親，也了解到您與太太亦努力積極地提供兒子建議，在此我們可以想一想：

一、走向紅毯，含飴弄孫，是誰想要的？

從兒子在與女友交往前，其實是有多位知心朋友可以談天、出遊，看得出來兒子在與人交流上是沒有什麼問題的，並非完全不與任何人來往。在現今社會下，並非一定得要結婚生子才算是圓滿，如果本末倒置，因為要達成結婚生子這個目標，滿足父母親含飴弄孫這個願望，勉強與不適合的人過一輩子，這樣的人生會走向幸福快樂的結局嗎？我們每個人都在自己的時區裡面，有的人年紀輕輕十幾二十歲就結婚生子、有的人三四十歲結婚不一定生子，甚至於有些人一輩子不婚不生，很難去比較誰更幸福快樂而誰又更成功圓滿，如果一個人自己交交朋友談談心，跟家人就可以簡簡單單和樂融融地過日子，那又為什麼非得一定要刻意地去找所謂的「另一半」，來去打擾本來就完整的日子。

二、自己的人生經歷，不一定能夠套用在兒子身上

兒子從小德、智、體、群四育均衡發展，現已邁入而立之年，也有一份穩定的工作，我們相信兒子已經是一個成熟穩定的成年人，關於自己的感情生活，他絕對有能力自己去學習面對處理，也會有自己的想法與做法，長大的孩子需要的不是父母多完美地建議，而僅僅只是需要父母的肯定與支持。

三、面對即將到來的退休生活，把重心放回自己身上

在台電服務超過30年的您，相信也面臨到快退休的日子，建議您可以開始與太太好好規劃兩個人退休的生活，把生活重心放在與太太的相處上多一點，給自己的時間多一點。讓兒子的空間再多一點。

其實從成為父母的那一刻起，唯一要學習的就是對孩子放手。兒子的壓力來源可能不僅僅來自於經過各種媒妁之言努力下交往的對象，又或許是面對來自於父母對人生道路上的期許。以上是我們認為一個苦惱的父親，與其把焦點放在解決兒子與女友間相處的問題上，不如試著放寬心，讓兒子自己處理感情上的事情。

新竹區營業處同心園地全體園丁 敬上

“ 北區 輔導內容 ”

一個苦惱的父親：您好！

從您的來信可以感覺您是一位慈祥和藹又充滿對子女關愛的好父親，同時您應該也是一位規律自持且寬以待人的台電前輩，您非常注重家庭生活也很滿意現在的事業，嚴格來說除了小孩的感情狀況之外，其實您是很幸福的！

您的焦慮來自愛子的情緒低落、沮喪，來自他的臉上失去朝氣及笑容，而您苦於無法為他解決問題或是分憂解勞，同樣的，您的孩子的問題來自於女友太黏人、緊迫盯人、追根究柢。看似兩個層面的情況，實則面臨相同的問題，那就是無法掌握「愛與被愛的距離」，父母對孩子的愛以及情人之間的愛都需要距離，都需要各自的空間，才能自由的呼吸。

泰戈爾曾說「所有的苦難，都是為了讓我們的靈魂覺醒。」孩子長大了，要為自己出征，為自己的人生負責，要自己面對風雨，自己感受同時來到的痛苦與快樂，擁抱同時出現的獲得和失落，在苦樂得失相融之間，才能得到從容自在的人生智慧，在這方面，父母就算再不捨

也不能替子女免除種種的人生試煉，所以，您可以不用過度的擔憂，更不用太多的舉措甚至干涉，在經歷一連串的事件之後，您的孩子一定能自己判斷出最佳的方案，從而達成自己的幸福人生。

愛就像歌手陶喆唱的《流沙》：「愛情就像流沙，就隨他去吧，不要掙扎。」因為它的流動是那麼地捉摸不定，無法預測，常常會在不经意间就已陷入，也像歌手陳奕迅唱的《愛情轉移》：「愛像握不住的月光，一握住就只剩黑暗。」愛更像是在期待中萌發的火種，當急著想更靠近時，往往不是灼傷就是弄熄了它。然而，愛是幸運的，當愛情來的時候，要好好珍惜各種奇蹟；愛是獨占的，當愛情來的時候，容不下一粒沙子；愛也是包容的，當愛情來的時候，就算連放屁都是香的。所以，當我們看清愛情之後，就會理解在不同的階段中有不同的角色要扮演，或者在衝突時要有相應的取捨，因此就不會再執著於「為什麼要報備」或者是「真懷念剛在一起時如何如何」等這些想法，希望您的孩子和他的女友在雙方都看清愛情的真相之後，能夠在愛中互相學習和成長。

龍門核能發電廠同心園地全體園丁 敬上

結語

為人父母者都希望子女過著幸福快樂的生活，具體表現就是成家立業，因此對於子女的婚事感到焦心也是很正常的現象，然而，兒孫自有兒孫福，或許放手讓子女自己面對並了解自己想要什麼樣的人生，對其才最有幫助。本期援例三篇，另提供台北北、台中、苗栗、台南、高雄、屏東、鳳山區營業處；輸變電工程處；北區、中區施工處；大觀、台中發電廠；核能火力發電工程處；嘉南供電區營運處；訓練所等單位園丁之建言供參考，期能協助為人父母者舒緩心情，樂觀看待子女姻緣。

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。

電影
人生

文／麥麥

《寄生上流》 貧富差距的鴻溝



影片簡介

《寄生上流》是2019年韓國黑色幽默驚悚劇情片，由奉俊昊執導。在第77屆金球獎中獲得最佳外語片，成為大韓民國首部拿下金球獎的電影。故事敘述金基澤和妻子忠淑及兩名兒女一同住在破舊公寓的半地下室裡，四人都沒有正職工作，生活朝夕不保。因緣際會全家人靠著假身分進入一個豪宅工作，這看似完美的計畫逐漸地失控起來。

（文字轉載維基百科）

金家人靠著打零工維生，摺披薩盒補貼家用；礙於經濟狀況，一家四口只能住在韓國特有的半地下室房屋。金司機早年經營台灣古早味蛋糕失敗（諷刺已消失的韓國節目），金太太忠淑年輕時則為專業的鉛球國手，兒子（哥哥）基宇是考四次大學皆失利的重考生，女兒（妹妹）基婷則有厲害的美術天分及修圖技能。

既然無法「開源」，只能靠著「節流」來維持有一餐沒一餐的生活。家裡沒有網路？只好偷用樓上住戶的無線網路；地下空間讓家裡的蟲到處肆虐？只好趁街道消毒時開窗讓除蟲劑噴灑進來。

另一個社會底層的家庭，是富有朴家的前管家雯光，雯光的丈夫勤勢也是早年經營台灣古早味蛋糕失敗而負債累累，被高利貸的人追殺，雯光只好偷偷將勤勢藏在豪宅的地下室長達四年之久。在雯光被忠淑取代當管家之後，擔心勤勢飢餓過度，只好趁著朴社長家去度假時按鈴進入豪宅，這才使得地下室的秘密曝光。

另一個社會底層的象徵，是朴社長兒子多頌喜歡的印地安人造型，對比著多頌在暴雨下使用的美國製擋雨帳篷，印地安也是被美國迫害的社會底層族群的代表。

這兩戶人家都是社會底層的寫照，他們同時「寄生」在「上流」的朴家。一個是偷偷借住在朴家的地下室，地下室牆上掛著朴社長的照片，對朴社長展現著無盡的「尊敬」，另一個則是靠著手段讓全家都在朴家工作。

這部電影描述了現今社會明顯的貧富差距，根據台灣2017年統計數據，假設台灣有100個人，則前10名的人所擁有的財富占了全台灣44%的財富，而且全台灣最富有5%的人和最貧窮5%的人年所得相差112倍，這數據看起來是個竭盡一生都無法消除的差距呀！



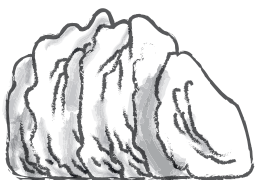
「線」的意義

整部電影用很多的「線」來分隔朴家與金家、雯光兩家人，種種畫面暗示觀眾，他們來自不同的世界。朴太太慵懶的趴在白色餐桌上時，她和雯光以窗戶的線相隔著，連雯光要叫醒朴太太時也只有上半身稍微越線。朴太太先後跟基宇與基婷兩個家教談話時，都藉由家具隔出彼此的差距。朴社長認為司機的範圍就該在駕駛座，前一個年輕司機就是越界才被開除，而金司機則是不時詢問差一點越線的問題。有錢人朋友從容參與臨時通知的生日餐會，對照二樓窗台「線」以上的是前幾天的暴雨讓家中淹水的基宇。由畫面中特別設計的「線」分隔著朴家與金家、雯光，呈現兩邊中間擁有一道無法打破的牆，不管窮人再怎麼努力，也無法越過這道鴻溝，晉升到上流社會中。

「北緯38度以南的道路我都很熟。」北緯38度是南北韓的分界，這界線就像電影裡許多畫面出現的「線」，分隔出富人與窮人，網路資料顯示，北韓有許多荒謬的日常生活，例如冰箱不是拿來冰東西的，而是當衣櫃或書櫃使用，或是火車突然停電，所以會突然停駛八個小時。豪宅的地上及地下室就像北緯38度線，分隔上層的朴家錦衣玉食，以及下層勤勞的半夜覓食。

「他們身上有一樣的味道」

從金家往外看，是一半的天空和車水馬龍的街道，道路上水漬和不時隨地撒尿的醉漢，似乎隱約聞到一股水溝味及尿騷味。「他們身上有一樣的味道。」多頌發現金司機與新管家身上有相同味道，朴家夫妻並沒有放在心上，但殘留的味道似乎道盡兩家人的階級差距。在大雨取消露營的朴家人回家後，原本占據豪宅的金家人來不及逃跑，金司機和兒女三人只能躲在客廳桌下，並聆聽沙發上朴氏夫妻抱怨著那股說不上來的「金司機味道」，一字一句地刺傷金家三人。



最後的歡樂派對上，朴社長急於將多頌送醫，但金司機丟過來的鑰匙卻掉在倒下的勤勢身體下，勤勢在地下室生活四年而沒洗澡的異味，讓朴社長下意識地捏起鼻子，似乎充滿對基層的歧視，也隱約指出臭味與窮人是畫上等號的。「味道」貫穿整部電影，異味代表著窮人，而且長年留在身上無法去除，似乎也訴說不管底層的窮人再怎麼努力，都無法翻身到富人世界。

電影經典台詞

「不是有錢卻很善良，而是有錢所以善良，有錢的話，我也會很善良。」對金家而言，因為朴家有錢，所以有餘力行善，窮人都自顧不暇了，怎麼可能有心力照顧其他人呢？忠淑對於生活感到無奈，經濟上入不敷出，汲汲營營於賺錢，但富人真的比較善良嗎？見仁見智吧！

「錢就像熨斗，可以把一切皺褶都燙平。」富人的生活大多一帆風順，窮人則由於缺錢，夢想無法達到，學業無法完成，只能吃著低價食物及住在半地下室房屋，生活充滿皺褶，似乎怎樣也無法平順。

「不是我要帶著它（石頭），而是它黏著我。」大家在淹水的家中拿自己重視的物品，金司機拿太太的獎牌，但好漢早已不提當年勇；基婷拿錢財，從小生活窮苦，所以錢是她的生命；而石頭對基宇而言是轉變人生的象徵，在他接收朋友的石頭及打工後，整個金家都有了工作，石頭代表運氣和機會，可惜最後這個石頭敲破了他的頭腦，也將金家人打回原形。基宇心想：「早知如此，當初何必把家人都拖下水呢？」諷刺低階層的人只能把人生寄託在運氣和希望。

「你知道什麼計劃絕不會失敗？就是沒有計畫。」金司機的人生就在毫無計畫、走一步算一步的狀況下編織出來的。沒有夢想、也無特別的目標。底層的人沒有時間發展夢想及專

長，每天醒來就只能被生活瑣事推著走。

「半夜只要開燈，蟑螂就會全部躲起來。」蟑螂就像金家「寄生蟲」的身分，原本在朴家吃香喝辣，當朴家人取消露營時，金家人就像蟑螂般狼狽地躲藏。蟑螂不僅是害蟲，同時也呼應電影「寄生蟲」的概念。寄生在一個不屬於自己的空間，防止被人發現，只能將自己隱蔽起來。

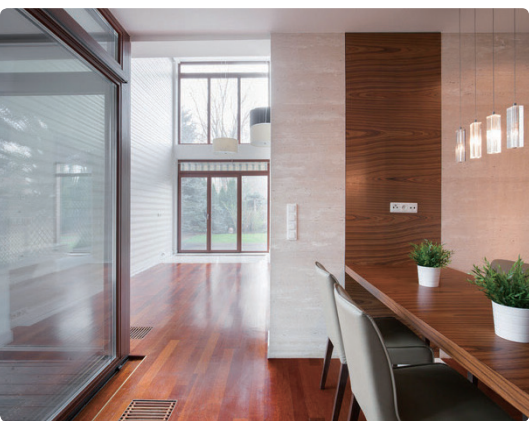
「大家都是臨時來的，但都穿得很體面，感覺很從容自在。」對比金家歷經暴雨沖刷家園的劫難，草坪上的朴家卻正在舉辦清閒的聚會，大雨對於位居高處的富人們不是障礙，大雨後的萬里晴空更是他們的悠閒時刻，這樣懸殊的反差諷刺現實的殘酷無情。

底層 vs. 上流

大雨的夜晚，金家人沿著地下道及樓梯往下走，雨水也往低處流，彷彿底層的人一生只能在低層環境生活及滾動，沒有向上的機會。但對富人而言，雨水卻是沖刷髒污，增加環境的清新，反而增進生活品質。

雯光第一次返回豪宅時，用奶瓶餵勤勢，他沒有生存能力，只能長年在地下室活著。對比之下，金家各自擁有英文、美術、開車和管家能力，條件比雯光和勤勢要優，為何卻沒有提升階級的機會？顯示這社會有能力不一定有用，諷刺很多人都是靠關係。勤勢在地下室不斷打著摩斯電碼的求救訊號，朴太太以為是電燈壞掉及靈異事件，多頌則看得懂摩斯電碼，但卻無動於衷，表示很多富人們也許根本不關心窮人的生死。

最後幾幕看到基宇西裝筆挺地去逛豪宅，並說等他有錢買下房子後，金司機就可以直接從地下室上來團聚。但當他提到自己至少要賺500年才能買下豪宅後，代表這一切都是基宇的幻想，窮人再怎麼努力也無法變成富人。🏠



見大
聞地

文・照片提供／Emilie

帶著家人釜山行



這是我們全家第一次出國，距離爸爸上一次出國已逾20年，弟弟則是打從母胎以來至今從未離開過臺灣。好不容易一家大小竭盡所能喬出空檔，鎖定團費相對便宜的韓國第二大城——釜山，下完訂單後全家都十分期待著這天到來，互相提醒必備物品及證件資料。

在機場候機時，不愛自拍的爸爸突然拿起手機說：「看這邊！我們來拍一張！」平時不笑看起來就是撲克臉的爸爸揚起了笑容。搭飛機時，看著老爸拿著單眼相機對著一覽無遺的風景喀嚓個不停捨不得睡。弟弟則因第一次搭上國際線飛機又有懼高症直說可怕，卻又藏不住興奮的心情往雲端瞄了幾眼。

這是第一次選擇韓國旅遊不是往首都而是最近興起的旅遊勝地——釜山。釜山位於韓國東南端，是韓國最大港口城市也是世界上最繁忙的港口之一。除了商業發達外，有韓國唯一的複合購物文化空間「新世界CentumCity」，更有新鮮到港的漁獲海味。



Day1 BIFF電影街廣場→釜山國際市場→札嘎其市場

BIFF廣場的前身為「南浦洞劇場街」，這一區聚集近20多個大大小小的劇場及劇院。1996年釜山國際電影節（Busan International Film Festival）在此開辦，正式命名為「BIFF廣場」。釜山國際電影節是當地的一大盛事，在此能看到不少國際知名巨星及導演在街道上留下的具有紀念意義的手印。到達BIFF廣場時覺得街景好似高雄的新崛江商圈，有種熟悉及親切感。在BIFF廣場不可錯過當地的美食，知名台劇「必娶女人」也曾經在此取景，連帶在劇中所出現的美食也成為必吃之一！

街上有一排帳篷臨時搭建的路邊攤，販售著血腸、辣炒年糕等道地美食，還有塔羅牌占卜。元祖黑糖餅是排隊美食，臺幣約35元，以半煎炸的方式，起鍋後阿珠嬭（Ajumma是韓文大嬸之意）用剪刀迅速將黑糖餅剪開並塞入滿滿的南瓜子和堅果，一咬下去黑糖及堅果香氣四溢，媽媽邊吃邊點頭直說好吃！

附近的國際市場則是知名觀光市場之一，從釜山港進口的各種日用品百貨、服飾、電子產品等應有盡有。過了一條馬路後就來到了札嘎其海鮮市場，儼然像來到高雄旗津的錯覺，每間攤位都賣著活跳跳的海鮮，對著上門的觀光客大聲叫賣的情景好不熱鬧。隨意找一間坐下後指名要點活章魚，上桌後的章魚腳仍充滿生氣地蠕動，爸媽被我的吃相逗得哈哈大笑，實在是非常印象深刻的體驗。

Day2海東龍宮寺→甘川洞彩繪文化村

海東龍宮寺位於釜山東海岸，是韓國唯一一座位於海邊的寺廟，岩石上的寺廟與海景美不勝收。值得一提的是多達108階的階梯，據說登上此台階可忘卻世間的108種煩惱，「內心要多苦才有這麼多煩惱呢？」聽著導遊介紹的同時不禁浮現這樣的疑問，撇除這個疑問，下一秒就像個小孩般似地和弟弟比賽丟銅板到許願池內玩得不亦樂乎。





甘川洞彩繪文化村是此行讓我最期待的行程，曾經是1950年代韓戰期間避難的人民逃到此處聚集形成的貧民窟。近年來透過規劃成了嶄新的熱門觀光景點，彩繪文化村的每一處都別出心裁、值得玩味！蓋在山坡上成階梯狀的一間間小房子漆上了各種鮮豔的色彩，遠遠眺望彷彿兒時玩的樂高積木。迷人的景緻令人流連忘返，這番美景也有釜山聖托里尼及馬丘比丘之稱。每一條蜿蜒而上的小巷都別有一番趣味，在跟團有限的自由時間內盡可能地到處探險，另外，記得要去拜訪小王子喔！除了欣賞美景外，許多七彩的小房子內，有的店家販售甜點咖啡、還有辣炒年糕、小雜物等，慢慢逛的話可以待上半天。

Day3良洞民俗村→海雲台

第三天驅車前往米其林旅遊指南推薦之一——慶州良洞村，這裡保留被列入世界文化遺產的大規模朝鮮時代貴族氏族村落，15世紀時形成了兩班村聚落，兩班是過去有身分制度的貴族，貴族住在山坡高處，平民則住在山底下，在山坡及溪谷邊的幽靜聚落像古裝劇的拍攝現場。以磚瓦及茅草屋搭建而成的房子古色古香，山底下則有一池含苞待放的蓮花池，山明水秀的環境直至今日仍有人居住其中，享受恬淡的田野生活。





海雲台是個適合親子遊憩或情侶約會的海灘，如前面所提，走訪韓國的市場及街道都會發現與臺灣的海港城市高雄有些許相似之處，來到海雲台則好似又來到旗津。海灘上不時聚集著海鳥和鴿子，遊客也能帶著食物與之餵食互動。吹著徐徐海風的同時不忘點上兩份超人氣韓式炸雞「橋村炸雞」，剛炸好的炸雞裹上獨門醬汁，香脆又鹹甜帶點微辣的口感吮指回味，炸雞隨餐附上的醃蘿蔔更是清爽化解油膩！一家子吃了一口後停不下來，每天都點上一盒當宵夜，再配上一瓶韓國熱門的啤酒「CASS」，實為一大享受，不過滿足口腹之慾後除了水腫外體重也因此增加不少啊！

韓國的飲食文化餐餐都有泡菜，因此讓不嗜酸的老爸大喊吃不消，每天出門前及回到飯店第一件事就是跑廁所，回想起來挺有趣。旅行之中總會遇到一些新鮮事及計畫以外的小插曲，其中一天回到飯店後帶著爸媽前往大賣場採購，途中經過釜山國際會議中心，會議中心外觀乍看之下像極了高雄展覽館，熱鬧的喧嘩聲及人群吸引我們的目光，原來是偶遇期間限定的啤酒節，很多攤位販售著不同口味的啤酒，熱情的店員招呼著我們試喝，讓我們頓時感受到嘉年華般的歡愉。吃著美食，手裡拿著手工德國啤酒，靜靜地欣賞著舞台前的不插电表演，轉頭看向家人們開心的表情，為這次的第一次家族旅遊畫下完美的句點。🍷



見
聞
大地

文·照片提供／NCC

小鎮重生 新城再響人文樂章



練習曲
Etude bookstore
閱讀 | 飲食 | 講座

位於花蓮市北邊的新城鄉是南下經過蘇花險路後的第一道門戶，但遊客人潮往往多再向南逕往花蓮市區等地，或向西轉進太魯閣國家公園，較少於此佇足停留。其實，新城小鎮曾經因為立霧溪的淘金熱而熙來攘往、繁華一時，後則因為台九線改道而讓舊道沒落轉趨寂靜。近來有心人士入駐新城後，透過地方創生的力量持續耕耘，以復振曾叱吒風雲的新城棒球隊做為起點，陸續創設書店、宿舍、食堂，並整合老街特色景點串連為新城十曲，後續更規劃翻修新城研海庄役場古蹟、整理台電舊新城服務所大樓成為藝術空間，結合地方發展的歷史文化意義，讓小鎮重生再揚人文樂章。

練習曲一書店

這家IG打卡熱點的文青書店，在淳樸小鎮中，以灰白牆面、木質窗櫺加上高腳椅的獨特氣質吸引遊客目光。書店裡上千本的書籍都是向熱心人士募集而來，書店不賣書只借書，借書對象除了附近居民、小學生、修女之外，更有些來自全台及國外旅人。有些愛心不落人後的遊客，現場借了一本書，事後卻寄回一箱書做為捐贈，讓書店的書越益充實。2018年





將這間老宅租下重新改造的胡文偉，先是協助新城國小恢復棒球隊，接著再為孩子們打造這間書窩，讓小朋友能享有閱讀及寫功課的空間。點杯咖啡、翻讀世界、品味悠閒之外，書店不定期會舉辦講座與小型音樂會，若有興趣，也可應徵公益書店의五日店長，一起感受慢活的氛圍。

寧靜曲—曼波海灘

走過龍貓隧道，有著延伸入海的翠綠山脈當背景，無垠遼闊的新月弧型海灣映入眼簾。這個美麗的礫石沙灘不像七星潭那麼有名氣，因此人跡罕至，很容易一來就包全場，非常適合聽海濤數浪花放空。沙灘入口的招牌，是花間集民宿老闆陳建貴用漂流木打造的。10幾年前，他看中這片海邊旁廢墟的潛力，自己擔任木工、鐵工、水電工，慢慢打造出如今綠意環繞的藝術風民宿。而這些花花草草，也是阿貴創作花藝的素材，民宿內還有瞭望台、盪鞦韆、吊床、溜滑梯，供遊人放鬆遊憩；偶爾他也會帶住宿客人到曼波沙灘上，在大自然和太平洋海風的環抱中享用早餐。



阿貴老闆還有項絕技，就是利用曼波沙灘上的圓潤石頭玩疊疊樂。蒐集好不同尺寸的石頭後，不出20秒時間，石頭堆疊的懸空拱門就出現了，再藉由借位攝影，張張充滿驚奇的照片總讓遊客玩的不亦樂乎。全台唯一的疊石樂比賽，近年來在曼波沙灘登場，就是阿貴發起的，如今已經舉辦到第四屆；到訪的遊客不妨利用最天然的石頭，挑戰這種考驗耐心、平衡感的趣味遊戲。

懷舊曲—黑膠唱片館

擺上唱針，音響傳來蔡琴、文夏優雅雋永的歌聲，靈魂立刻被磁吸進去那個懷舊年代的時空。黑膠唱片館原本是屋主高鏡玲父親開設的雜貨店鋪，她憶起兒時新城車水馬龍的景況，店面甚至365天完全不打烊。高阿姨在2018年把閒置老宅打造成懷舊



曲音樂空間，翻出她家中收藏的黑膠唱片，擺上整面牆架，裡頭有5、60年代的國、台、日語，是父親當年的收藏，再加上高阿姨個人喜愛的80年代西洋流行樂，據說總共有上千張。黑膠館供旅人休憩欣賞、聽聽小村莊故事之外，同時也讓她的退休生活有了新的樂趣。

應援曲—新城棒球魂

前面是太平洋，後面是中央山脈，新城國小有著得天獨厚的大自然氛圍。值得一提的是，新城國小棒球隊曾榮獲關懷盃、花蓮縣少棒冠軍，後來因為缺乏師資經費與教練而解散停辦十多年。2015年9月再度成軍，一年多後拿下花蓮縣第二名，重新爭取到參加全國賽代表權，打破全國新成立球隊拿下代表權的最快紀錄。



有些曾是棒球員的家長，如今看著孩子得以奔跑在棒球場上，讓野球魂得以繼續燃燒，也相當支持。小球員們對棒球全心熱愛，即使太陽再大，還是照打；還有住在澳花的小朋友，因為不想缺席任何一場練習，總是晚上打完棒球，才在月光夜色中搭火車回宜蘭。許多畢業的學生也會主動來陪練球。因為棒球賽事，球員們得以走訪台東、宜蘭、台南等外地，走出新城，走進世界。

創作曲—斯土有情陶藝坊



從電器行改造成創作坊，陶藝坊主人小嫻姐開始專注於自己的興趣；取名「斯土有情」，是希望藉由陶土，與這塊土地有更深的連結。工坊裡陳設著杯盤壺等食用器皿的各式創作，小嫻姐打開陶藝的話匣子，從陶土原料、釉料到柴燒的燒材，處處無不是學問；例如她在立霧溪偶然挖獲成分獨特的沙土，而創作出底色別緻的作品。除了堅持手拉手捏之外，也親自劈木燒陶，然而木頭的找尋蒐集也著實費了番功夫。所有的努力，是為了將物器以自然樸實的方式呈現，讓

消費者感受在手上享受的那份溫暖。如今也與花蓮市的工坊合作，在創作之餘適度招生，向更多人傳達這份手作的感動。

禱告曲—新城天主堂



東方的日本神社為何與西方天主教的教堂共存？這是縣定古蹟「新城天主堂」最大的特色！天主堂入口的鳥居、參道、石燈籠、狛太、紀念碑，還有兩排莊嚴的黑松樹，都是日治時期遺留的古物。新城事件後，日本為紀念殉難人員而建造神社，但在戰敗撤台後，輾轉販售給天主堂。因不滿日本統治，神社開始被人破壞，在時任神父的極力勸說下，才得以保留原貌至今。天主堂外觀打造成聖經的諾亞方舟造型，如今爬滿綠葉藤蔓，更添歷史感；堂內牆面的14片彩玻璃，由歐洲藝術家繪上不同的福音故事，當光線灑射穿透堂內，靜靜坐在長椅凳上，感受到無比寧靜與平和。

交響曲—野球食堂

食堂原本是街口荒廢已久的工寮，繼書店之後，胡文偉去年再租下這棟老屋，打造成煥然一新的文青小店。食堂牆面上的在地水彩風情畫，是第一代店長駐店時的一筆筆的手繪感動。米蛋糕、承天之柚等這些在地小農的無毒食材，透過甜點師傅的手藝共舞；透心涼的紅豆綠豆牛奶冰、洛神花果凍冰，清涼解渴又消暑，希望讓遊客放慢腳步，用舌尖品嚐花蓮大地的交響曲，讓細胞感受健康舞動。



2015年落腳新城重建球隊、2018年創立書店、隔年成立野球宿舍、野球食堂後，胡文偉的腳步未曾停歇，今年準備將曾為日治時期舊辦公廳舍的新城研海庄役場古蹟徹底翻修，同時租下台電舊新城服務所大樓，著手整理預備做為藝術空間。愛上新城、愛上花蓮，起心動念想要打造新城的重生，夢想也吸引來自各界的力量投入圓夢。有自然之美，有人文之趣，新城小鎮的人文樂曲，等你來聆聽感受！

美味
關係

文・照片提供／海上男兒

氣炸鍋出好料

氣炸鍋盛行一時，最近周末的娛樂就是尋找氣炸鍋食譜製作懶人零失敗料理。沒有什麼烘焙基礎的我靠著食譜和一台氣炸鍋就輕鬆完成，應該算是近期快樂的事情。

在使用氣炸鍋之前，先搞懂氣炸鍋原理，雖然稱為氣炸鍋，不過原理是用上方如蚊香狀的加熱器產生高溫，以熱風使食物「烤」熟，而不是「炸」熟。只需要少許的油就能使食物快速熟成，本身就有油脂的食物甚至不需要油就能完成美味料理！

氣炸鍋就像料理魔術師，增添我周末的生活樂趣，不管是從無到有的蛋糕或小餅乾都帶給我大大的滿足及成就感，在這邊分享簡單的食譜，歡迎大家跟我一起動手做喔！

氣炸鍋也能做蛋糕？

沒有錯，一開始我也抱持懷疑的態度，於是開啟了我的料理實驗精神。聽說巴斯克乳酪蛋糕是使用氣炸鍋製作的零失敗入門蛋糕，果真沒錯！氣炸鍋用來炸雞塊、甜不辣不足為奇，原來製作蛋糕也能發揮氣炸鍋的價值呀！



「巴斯克乳酪蛋糕」起源於西班牙的巴斯克地區，西班牙文為「tarta de queso」，意為家庭製作的乳酪蛋糕。特色為蛋糕表層及隆起的邊緣呈現深褐色，品嚐時能吃到焦糖化的特殊風味。剛出爐的蛋糕香氣四溢，質地似鬆軟的舒芙蕾，這時候不能操之過急，得先冰過一晚才能吃到味道同焦糖布丁的乳酪蛋糕。看起來不討喜的外觀卻讓人想一吃再吃，不到一天就被家人輕鬆解決，看著家人吃得開心，內心有說说不出的莫大滿足。



巴斯克乳酪蛋糕

—材料

奶油起司.....226克	砂糖.....50克
全脂鮮奶.....150克	低筋麵粉.....30克
雞蛋.....2顆	

—作法

- 1.將奶油起司放至常溫攪拌成泥狀
- 2.加入細砂糖拌勻
- 3.先加入1顆雞蛋拌勻，再加1顆雞蛋拌勻
- 4.低筋麵粉過篩加入拌勻，再倒入拌勻
- 5.鋪上烘焙紙，將拌好的麵糊倒入烘焙鍋中
- 6.氣炸鍋先以200度預熱10分鐘
- 7.烘焙鍋放入氣炸鍋內設定200度10分鐘
- 8.再次設定160度20分鐘
- 9.蛋糕放涼後放入冰箱冷藏一晚後即可享用

起源於法國的千層蝴蝶酥

愛心形狀的蝴蝶酥，兩片尖端靠在一起就像一隻展翅的蝴蝶。蝴蝶酥起源有一說是源自20世紀的法國，也因其外形，西方稱之為「棕櫚樹葉」，英文也起名為Palmier。記得小時候媽媽會偶爾會買一盒蝴蝶酥給我當甜點。酥脆的餅乾撒上砂糖顆粒，讓愛吃甜的我總是忍不住多吃好幾片。上網找了食譜發現原來蝴蝶酥的作法如此簡單，低成本又零失敗的料理，可以在下午時刻拿出來與同事分享。🍪



千層蝴蝶酥

—材料

起酥片	2 片	砂糖	適量
-----	-----	----	----

—作法

- 1.將其中1片起酥片均勻撒上砂糖
- 2.讓2片起酥片疊在一起
- 3.找出起酥片的中線，將兩邊往中線摺
- 4.撒上砂糖後再對摺
- 5.切成12小塊放入炸籃
- 6.氣炸鍋設定180度10分鐘起鍋即完成

防疫
宅在家

我們可以看什麼？

全民防疫時間，不能到處亂跑，書籍和電影會是這段時間幫你解悶的好朋友，讓你就算待在家也能身歷其境別人的故事，不出門還是要長知識！人力資源處本期採購了以下精彩的3片DVD和5本書，歡迎同仁向貴單位同心園地借閱，大家一起齊心協力待在家看電影看書，保護自己，保護他人。



寄生上流

DVD

導演：奉俊昊 發行商：勁藝多媒體／圖片提供

一家四口全是無業遊民的爸爸基澤成天遊手好閒，直到積極向上的長子基宇靠著偽造的文憑來到富豪朴社長的家應徵家教，兩個天差地遠的家庭因而被捲入一連串意外事件中。



82年生的金智英

DVD

導演：金道英 發行商：車庫娛樂

雖然與所愛的男人結婚，辛苦養育女兒的生活迫使她放棄許多事，但智英仍相信自己很滿足於現狀。然而，智英的丈夫大賢發現她的狀況比想像中還要嚴重，他告訴醫生：「我妻子變成其他人了。」智英說話時，有時就像自己的母親、她最好的朋友、甚至還有她已離開人世的奶奶……



從前，有個好萊塢

DVD

導演：昆汀塔倫提諾 發行商：采昌

故事在1969年瞬息萬變的洛杉磯展開，電視明星瑞克達爾頓與他長期合作替身搭檔克里夫布茲如何在逐漸陌生的娛樂圈裡，找到自己的一席之地。汀塔倫提諾第九部編劇導演電影，匯集星光閃閃的卡司與交錯的情節，紀念好萊塢不再復返的黃金年代。



《引路》張淑芬與台積電用智慧行善的公益足跡

BOOK

作者：林靜宜 出版社：天下文化

本書記錄了張淑芬帶領台積電用智慧與專業行善，溫暖且改善了台灣社會許許多多被遺忘的貧苦角落。透過十年聚沙成塔的努力，為台灣社會開啟一扇扇良善的心門，並透過本書將已點燃的珍貴火苗，傳遞給更多人知道，以填補社會角落裡的生命缺憾，成就更多美好生命。

《真確》扭轉十大直覺偏誤，發現事情比你想像的美好

BOOK

作者：漢斯·羅斯林、奧拉·羅斯林、安娜·羅朗德

出版社：先覺

我們總希望可以客觀看待事情，針對世界現狀的簡單問題，例如「全球有多少人口享有電力？」、「有多少1歲孩童接種疫苗？」、「有多少比例的女孩讀完小學？」，也希望能夠提出正確的觀察。但事實上，我們一再給出錯誤的結論，而且錯得離譜。



《蒙特梭利專家親授！教孩子學規矩一點也不難》淡定面對

0~6歲孩子的情緒勒索，不用對立也能教出自律又快樂的孩子

BOOK

作者：羅寶鴻 出版社：野人

孩子愛亂碰東西、一意孤行、自我中心、在餐廳亂叫、推人搶玩具、要玩具不買就哭鬧……唉～教孩子怎麼就這麼難啊！別擔心！20年幼教經驗的蒙特梭利專家Henry羅寶鴻老師教你優雅教養6大祕訣，讀懂孩子身心發展特色，教養事半功倍！



《家事斷捨離》第一本打破收納迷思、讓每個人都能不必特別花時間

就做好家事的減法生活書！

BOOK

作者：山下英子 出版社：台灣廣廈

山下英子用半輩子體悟的「斷捨離」實踐哲學論，影響了各國、各年齡廣大的讀者。教你用最聰明省事、最實在的方式，讓時間和空間的「餘裕」都回到自己身上，從此做家事不再累人，反而愛上居住空間；活出你的居家生活風格，讓日子輕鬆又自在。



《無用的日子讀老莊》老莊相對論給人生的十則指引

BOOK

作者：傅佩榮 出版社：九歌／圖片提供

傅佩榮教授探討美與醜、利與害、貧與富、生與死等與現代人切身相關的十大命題，一語道破人生面臨的各種困境。用老莊的眼光重新看待萬物，就能好好「做自己」，找回自在生活的步調，就算在無用的日子，也能過好有用的一生。





帶著大家的祝福，往人生下一階段邁進！

文・照片提供／徐藝瑄 人力資源處

新
婚
小
語

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



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



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



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
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
1305	41－50歲	台南區營業處/調度專員	新營區營業處	大學
1306	31－40歲	第一核能發電廠/工程師	電力修護處	大學
1307	30歲以下	電力修護處/機械工程師	中部各單位、綜合施工處	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1297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600～3000字；也歡迎用畫或用鏡頭傳達，踴躍投稿照片，稿酬從優。

189

期

專題
故事

理直氣和

109年7月號／109年6月5日截稿

不論在職場或家庭中，我們總要面對無數的溝通與交涉。在這個過程中，如果因為對方的態度或是要求觸碰到了自己心中的底線，甚或是超過自己所能承受的範圍，通常就會瞬間理智斷線——有人會以憤怒的語氣回擊，有人會用冷漠的態度抽離。其實許多時候雙方都沒有錯，也都能理解對方的想法跟立場，但在語氣或態度上，因為無法顧及對方的感受，或是讓對方覺得不被尊重、得寸進尺，而阻斷了溝通的橋樑。有一句成語叫「理直氣壯」，但現在看起來，「理直氣和」更加得宜，更能有效達成共識。

189期同心園地雙月刊邀請大家分享與他人溝通的故事，在互動的過程中，彼此的語氣跟態度如何引導或改變雙方的想法跟決定，期望透過本期的分享，讓大家能收穫滿滿，待人處事能夠更加圓融平緩。

190

期

專題
故事

溫柔看人生

109年9月號／109年8月5日截稿

夜闌人靜的時候，適合沉澱情緒及思考，也適合反省自己。我的個性急躁而尖銳，雖然都用「直來直往」、「真性情」來掩蓋，但其實傷了人而不自知，直到身旁的人都離我而去才開始警覺。過去長輩總是善意的提醒要我「溫柔」，我都以為那只是不積極、不捍衛自己權益的同義詞。漸漸地，我發現讓自己的心溫柔了，處事溫柔了，過去會面對到的阻礙跟困難，好像也沒有那麼難跨越了。

要如何培養「溫柔」，需要花費時間去理解和學習。190期專題故事邀請大家分享與「溫柔」有關的故事——過去你是否也是個情緒急躁的人？又是如何改變的呢？當自己開始用「溫柔」去看待任何人事物時，又有什麼樣的感想跟回饋呢？十分期待你的分享，讓我們保持著溫柔的心看這個世界，以溫柔的態度對待身邊的每個人。

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！

布和紙怕什麼？

。一單(己)第，單一(之)半

風的孩子叫什麼？

(譯水有風) 譯水

地震的時候，在什麼地方最安全？

下斷地單

冲天炮為什麼射不到星星？

前單書書單

用什麼可以解開所有的謎？

謎單

什麼水永遠用不完？

水口

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

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

難

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

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！

布和紙怕什麼？

布（不）怕一萬，紙（只）怕萬一。

風的孩子叫什麼？

水起（風生水起）

地震的時候，在什麼地方最安全？

在飛機上

沖天炮為什麼射不到星星？

因為星星會閃

用什麼可以解開所有的謎？

答案

什麼水永遠用不完？

口水

數獨遊戲

解答

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

易

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

難

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



台灣電力公司

Taiwan Power Company

人力資源處 編印

E-mail : d0960602@taipower.com.tw