

同心圓地



2020.07 | 雙月刊



台灣電力公司
Taiwan Power Company

理直氣和

一句話，可以傷害一個人

也可以溫暖一個人的心

往往，為了據理力爭

人們不小心就搖身變成渾身是刺的仙人掌

說出口的每一個字盡是針對與怨懟

但我們都忘了

仙人掌最美的樣子在花朵盛開時

如何把有理的話語說得漂亮是一門深奧的藝術

也是應該不斷去學習的課題

試著收起你的氣，剪斷你的刺

尊重與接納各種的想法

這世界，正因為每個人都不相同

才值得去探索它的豐富與有趣



午後雷陣雨

文／白頭翁



午後

天空之城

借走了我的墨鏡

瞬間雷鼓齊鳴

大地變了顏色

夕陽在印度的地平線上

將頂著水壺的婦人

投影拉的很長

天氣悶熱

雲好像累了

將所有的慈悲

宣洩

綠色的水池上

展開一朵朵半球花海

漂漂的亮亮

謝了又開開了又謝

一株紫色睡蓮

睡了又醒

迎著大雨滿臉歡喜

好像苦樂曾在夢裡交集

霧隨冷暖舖在咖啡館的玻璃窗上

我隨手畫起童年的記憶

探索知道不知道的意義

天空大地

組合的曼陀羅

積疊的畫面

夢的光影

壓力的變形

一場午後雷陣雨後

天空之城

把墨鏡還給了我

大地悲欣交集

理直氣和

每個人都是獨一無二的個體，因為來自不同的成長環境，面對同樣的事物，看法可能不盡相同。因為大家都會堅守於自己的立場，想要努力說服他人、得到信服，不同的觀點相聚總會產生火花。

「理直氣壯」這個成語的畫面很容易想像：當「理」屬於自己時，內心有了底氣，說話變得充滿自信。但很多時候「理直氣壯」這個詞意似乎變了質，從「無所畏懼」變成「得理不饒人」，雖然自己是對的，卻因為態度盛氣凌人，反而成為「加害」的那方了。所以，雖然理要直，氣卻要平和，用誠懇、溫和的態度，讓別人願意接受，使事情有完美的結局，便是「理直氣和」的意涵。

人是群居的動物，不管是家裡、工作場所，與人互動是必然的，如何「與人為善」是許多人還在摸索的課題。本期〈專題故事〉邀請大家分享對於「理直氣和」的看法：有來自區處同仁分享在櫃檯服務民眾，如何成功的處理民眾的問題與情緒；也有人分享遭遇行車糾紛時，專業人士「理直氣和」的處理方法如何讓他有所學習；更有作者反省、思考過去的為人處事，重新找到最適合的生活模式。面對衝突、待人處事若能「理直氣和」，相信事情應該也能順利解決。

近日台灣的防疫成效顯著，也開始推行「防疫新生活」運動。有單位同心園地在過去這段時間，積極利用內、外部資源，與大家一同防疫；這些活動散見於「業務花絮」中，與您一同分享。此外，我們發現願意使用轉介服務的人數增加，但也注意到大家使用上的問題，本期「園地心發現」與您分享「員工協助業務轉介資源運用攻略」，希望大家可以更順暢的使用本公司提供的資源。

夏日炎炎，大家都躲在冷氣房，避開炎熱的戶外，要注意室內外溫差，出門也要注意水分補充與防曬。另外也要留意夏天的強降雨，天雨路滑須注意安全。也要持續勤洗手、戴口罩，避免出入人潮眾多的地方。讓我們一起朝向更健康的人生邁進！

編輯手札

- 01 理直氣和 /本刊

專題故事

- 04 窗外有藍天 /融導
08 熄滅心中的番仔火 /雨後的陽光
12 溫柔的流動 /鄒佳穎
16 理直氣和與得理饒人 /呂理祺
20 理直氣和是智慧 /海上男兒
22 創造雙贏的局面 /劉家豪
24 抬起頭才發現 /鄭吉閔
26 導師的最後談話 /何費苦心
28 櫃檯營業員的菜鳥日記 /酸酸
30 人在公門好修行 /林伯岳
33 李子・企鵝？ /禾麥子

上班族心理系列

- 34 善用鼓勵提振士氣 /許錦濤
38 泰戈爾輕推我心窗 /三木
42 社交距離的礙與愛 /B.C.

EAPs 停看聽

夫妻關係篇

- 44 外遇後果災情重 /林蕙瑛

園地專欄

感恩回饋

- 48 分享與感恩－員工協助進階班
訓練心得回饋 /本刊

園地活動

- 52 「遇見幸福」彰化區營業處同心園地
未婚聯誼活動紀實 /HAHA、mirabelle
54 穿花蛺蝶深深見 林內紫蝶生態
輕旅行 /許伊玲
56 邁向人生新里程 /鐘雅怡



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 葉紘秀

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

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

攝影風情

57 碧海藍天 / 魏志驊

活動報導

58 員工協助業務花絮 / 本刊

園地心發現

62 員工協助業務轉介資源服務
運用攻略 / 本刊

苦樂留言板

64 一位心力交瘁的職業媽媽 / 本刊

■ 人文采風

電影人生

68 《冰雪奇緣 2》認識真實的自己 / 路卡兔

大地見聞

72 頂浪逐夢 青年洄游創生靜浦 / Na'U

■ 資訊快遞

76 心靈補給站 / 本刊

78 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：理直氣和

一句話，可以傷害一個人
也可以溫暖一個人的心



文／融導

窗外有藍天



順著用戶解決事情後，發現自己成長了不少，
該感謝那位「用戶菩薩」，讓我學會「放下驕傲，低頭臣服」。

小學生的作業填空，「理直氣__」，填上「壯」才能得分。

進入職場後方知，填空的答案有三種。如果就「氣度」修養的等級來分，理直氣壯是「原級」，理直氣平是「比較級」，理直氣和才是「最高級」。

我們可以說別人理直氣壯，別人卻要求我們要做到理直氣和。我們是服務業，每個服務人員何嘗不想做個溫柔斯文的人？可是在工作趕時間下，語氣和表情實在難以保持溫和。

例如和時間賽跑的停電搶修團隊，既要講求效

率，又要注意工作安全，領班和班員的脾氣難免火爆；而櫃台受理人員，手腳反應都要快，避免用戶久候抱怨，所以脾氣就算暫時努力克制下來，終究還是要爆發，可能到了後台與同事吵起來，買東西和店家爭得面紅耳赤，或者回到家和家人鬧得不愉快。

我們若是旁觀者，可能覺得「不過是小事一件，有必要這麼生氣嗎？」然而變成當事人，就認為不據理力爭就是認輸，因為覺得自己有理，氣勢當然就要強壯，統統都是別人的錯，直到粗暴言語都出來後，眼前像布滿烏雲，難以澄清了。「理直氣和」這四個字，實現起來，真的不容易！



作者了解到工作是為了讓自己更好，而不是來生氣的。

人生功課，學習臣服

每個人都有自己的人生功課，而人生的功課都離不開人，最痛苦的是——改變不了別人，又不想改變自己。不改變？只有等著品嚐痛苦。我曾因為用戶無理的堅持而低頭道歉，在道歉前我覺得用戶完全沒道理，於是越想越鑽牛角尖，心想退休算了，接連好幾天睡不好。後來終於想通了，道歉並不表示有錯，如果能解決問題，為什麼要堅持？如果對方不理性，我也跟著不理性嗎？順著用戶解決事情後，發現自己成長了不少，心情也變好，早知道就別自尋煩惱了。再仔細想想，該感謝那位「用戶菩薩」，讓我不得不改變，學會「放下驕傲，低頭臣服」。面對高手我們固然樂於臣服；面對不理性的人，願意臣服才是真修行。

如果我們深入思考，會發現大部分的爭執並沒

有對與錯，只是立場不同。那些吵得不可開交的原因，可能是以前的誤會尚未解開，彼此有成見，或者在眾人面前，拉不下面子，無論與用戶、同事或家人相處都是如此。該解的結要趁早打開，那是人生的勇氣功課，至於好爭面子，想想真是蠢極了。

在家裡，我們總以為家人應該體諒我們，而且我們的初心也充滿善意，可是言談中若不加修飾，反而更容易起衝突，例如希望兒子多食蔬果使身體健康，偏偏他無肉不歡，這時如果直接就說：「叫你多吃青菜啦，為你好還不聽，以後會得大腸癌！」（理直氣壯的語氣），結果兒子以為你詛咒他，再也不理你。如果換個說法呢？「寶貝啊！我知道你喜歡吃肉，但是配一些青菜會更好吃喔！試看看好嗎？」（理直氣和的語氣），你可能會覺得很委屈，「煮了一身汗很辛苦，還要拜託家人吃！」可是如



試著每天靜坐一些時間，專注覺察於當下念頭的變化。

果煮菜是我們心甘情願的工作，怎麼會委屈呢？原來理直氣和，來自於「內心歡喜做」。

心存感謝，解痛良方

年輕時我也擅長據理力爭，就算表面上別人讓步，好像自己贏了，其實自己並不快樂，反而會失去了朋友或家庭的和樂。事後反省，因為立場不同，觀點當然有異，而我們常只在乎自己穿鞋子的感覺，卻不能感受別人穿我鞋子的感覺。年歲漸增以後，才知道太執著總要吃許多虧，那是個「多麼痛的領悟」。「理直氣和」一直都是我該做的功課。

為什麼我們不能心平氣和的解決問題？通常是內心不平靜所致，不平靜的原因很多，每人不

同，無論是醫療、財務、法律或是家人相處問題，只要願意說出來，都可以找到積極解決的方式。接下來就是處理心念了，先感謝當下的狀態，例如我會在上班前告訴自己：「能有個穩定的工作、有健康的身體能去上班，好幸福！我不必像非洲人每天到田裡驅趕蝗蟲才有飯吃，也不必千里迢迢去取水就有乾淨的水喝。」接下來是強化自己解決問題的信心，我對自己說：「這個工作是我當年努力考進來的，是我自己的選擇。我工作是為了讓自己更好，而不是來生氣的。」

當別人對我們說出不理性的話時，不妨告訴自己「痛一下就好！」，當然偶爾也會忍不住對好友或同事傾吐一下，使痛減輕一點，但決定讓我們快樂的，一定是自己。心若快樂或感到平靜時，看事情的角度必定不同，口出惡言或不耐煩的機會就會減少。

有一次我到店裡買新手機，結果用不到一周就壞了，櫃台小姐說：「要送回原廠修理，若不是因為使用不當，會重新換新手機給你。」問題是就沒手機可用怎麼辦？我急得不斷抱怨：「你們賣的手機太爛了，用不到一周就出問題，出廠前做什麼品管啊？還有，手機送修，沒手機怎麼工作及生活啊？」

我記得那位櫃台小姐始終和顏悅色，語調也一直很平靜：「可以的話，請把你的舊手機拿來，新手機送修期間，我可以讓你先暫時使用舊手機，好嗎？」我繼續挑剔或抱怨，但她居然不會落入生氣的陷阱，面不改色也不會調高音調，最後我坦然接受手機送修的方式，因為

感謝還有手機可用，同時也暗中佩服櫃台小姐「理直氣和」的修養。

後來我只要接到用戶的客訴，想到那位賣手機的櫃台小姐，脾氣就能忍下來了。我不敢說自己能修到「理直氣和」，但至少能走出辦公室，找個沒人看見的地方用力笑一笑，煩惱就忘了。既然感覺痛了，何必抱在心裡痛更久？

隨緣享受，窗外藍天

無論與誰相處或遇到什麼情況，影響我們情緒或感覺的，並非事情的結果，而是對事情的看法。有人遇到挫折覺得幸好「學到了」，有人卻覺得「倒霉、運氣不好」，因此保持正念及心的安定、學習轉念，才是理直氣和的「葵花寶典」。以前的我講話較急、容易得罪人，現在才知道，其實是內心害怕未來或悔恨過去所致，因此試著每天靜坐一些時間，專注覺察於當下念頭的變化，漸漸的找到隨緣自在的快樂。進入溽暑季節，我工作的地點窗外常有乾淨的藍天，藍得像地中海的天際，偶有白色雲彩飄過或堆疊，就像煩惱只能暫住，並不久留，不解的風或許能把它舞動得變幻萬千，終究還是要還回一片乾淨的藍天。或者想像因為有那些變化的白雲，生活才不會單調，雲來雲去，不都是豐富我們生命的緣分？

即使我們曾經像個刺蝟，說話直接、做事又衝動，但是只要堅住正念，其他的隨緣又何妨？在寫下這篇如同自我反省的文章後，我在晚上七點下班後，走著暗黑的路，哼著荒野大鏢客的調子，像個勝利的獨俠，輕快的走向宿舍，練習「停一下、想一想、再說話」享受當下的美好，夜裡的窗外真的仍有一抹藍天！



年輕時我也擅長據理力爭，就算表面上別人讓步，好像自己贏了，其實自己並不快樂，反而會失去了朋友或家庭的和樂。

文・照片提供／雨後的陽光

熄滅心中的番仔火



踏入職場後更明白溝通並不需要爭輸贏，溝通需要的是共識，
有共識才能讓任務圓滿達成。

以前常聽阿公說，在他那個年代，做人要理直氣壯，一個人如果認為自己做的事情或是堅持的理由是對的，那麼就應該要據理力爭，努力捍衛屬於自己的權益；與他人意見分歧時用氣勢壓制對方，才能彰顯自己的道理是對的。但長大後才明白，越是理直氣壯，越會和人在溝通上產生衝突與摩擦，更容易讓彼此之間的關係進入冰河時期，踏入職場後更明白溝通並不需要爭輸贏，溝通需要的是共識，有共識才能讓任務圓滿達成。

情緒的月量

職場上每一天可能有二分之一的時間都在與同

事相處中度過，不同的成長背景、專業領域或是宗教信仰，會形成個人處事的觀點，像老樹盤根似的在腦袋裡扎根，甚至因為時代的不同，在溝通方式上也會有極大的差異。例如：公司近年來為了因應退休潮所產生的人力缺口，計畫性地補充人員，透過辦理新進人員的徵才考試來引進新血，而新進人員與即將退休的老員工之間所隔閡的是世代的變遷，讓新進員工不僅在思維與觀念都與即將退休的前輩們截然不同之外，在網際網路的助力下更知道如何去找尋方法來保障自己的權利。新進人員不僅敢於為自己發聲，更懂得採取各種管道來為自己爭取權益，這對於已經習慣視「上面交代什麼就惦惦做」為職場倫理或工作原則的前輩



羊也靜靜地享受著浪濤聲。

們來說一時之間較難以接受，所以在溝通上你來我往、舌戰之際容易發生口角衝突。尤其職場菜鳥據理力爭的態度常被誤認為是不尊重單位文化或是有違職場倫理，即使菜鳥所持的理由就現今的角度來看是再正當不過了，卻因為在爭取的態度與溝通表達上動了肝火，而容易招致旁人解讀為不理性，如此一來可能造就日後在工作上陳述表達意見時容易讓別人留下不理性的月暈效果，這以偏概全的印象就如同別人在心中對你的評價，一旦形成就很難再翻轉回來了。

先滅火再溝通

常聽人說世界上有兩件事最難：「一是把別人的錢裝進自己的口袋，二是把自己的想法裝進別人的腦袋。」身為職場菜鳥的我也體驗過火爆的開會場面。例如，在伙食會議上想法不同的雙方為了伙食團的下一步規劃而有意見衝

突，雙方都想將自己的想法灌輸到對方的腦袋裡，誰也不肯讓步，導致情況就像「番仔火」遇上「汽油」般一發不可收拾，最後雙方不歡而散，而會議自然也就沒有討論出結果。

同理心：尊重對方就是尊重自己

過了數天，雙方在冷靜後坐下來繼續討論，這次雖然雙方仍有各自立場，但願意心平氣和的各退一步來討論，先聽聽對方的想法，像是「你覺得這樣如何？」、「不然先這麼做……這個之後再討論怎麼樣？」開會的氣氛不像先前火藥味濃厚及砲火四射，其他人也願意說出自己的看法，大家的意見逐漸匯集成初步的共識，彼此意見相互交流，理直氣和地表達自己的意見，最後會議討論所得到的結果達到彼此都可以接受的平衡點。藉由這次的經驗也讓我明白在溝通前需要先熄滅心中的火氣，不該讓情緒成為溝通上的阻礙。

想起以前看過的電視劇《台灣霹靂火》中劉文聰的名言：「我若不爽，就給你一支番仔火，跟一桶汽油。」反派將情緒凌駕於理智上做事，不論是在職場上的應對，還是在生活上與人之間的相處都是最糟糕的示範。表明自己立場，據理力爭並沒有對錯，只是溝通的方式若太過於理直氣壯，在表達態度上會容易讓別人覺得不被尊重或者有被冒犯的感覺，即使心裡明明知道對方說的有道理，但這道理就像忠言逆耳難以聽進去，也像酸澀的果子般，難以下嚥。相較之下，若能夠心平氣和地表達意見，表示一個人不僅有理智，也展現尊重對方意見的態度，這會讓別人願意擱下自己的主觀想法，試著傾聽與自己不同的意見，最後所得到的結果雖可能沒有達到平衡點，但是可以藉此更認識彼此、更了解對方的需求，也許會為這場會議後續發展埋下信賴的種子，在日後的合作契機上開花結果，同時也會使人際溝通更加

平順，其他人也會比較願意放下主觀的立場傾聽你說的話。我想傾聽不同意見也是一種「同理心」的展現，如果每個人都希望自己表達的意見被尊重，那麼我們就要有先學會尊重別人的想法，即使不認同對方也透過尊重的態度以減少彼此誤會或猜忌的可能，讓對方知道你有認真的去看待他的想法。如此一來，不僅可以降低彼此心中番仔火的引燃點，或許還可以建立更穩固的溝通橋樑。

熄滅心中的番仔火才能共享雙贏

當意見相左之時選擇「硬碰硬」的方式通常得不到好的結果，若每個人都想把自己的想法加諸在對方身上就容易產生衝突，那麼結果是誰也得不到好處，尤其在職場上因為工作性質不同或是工作需求差異而有爭執的狀況時，有時無可避免的出現情緒高漲的場面，因此找到熄滅心中番仔火的方式，是我這個職場菜鳥此時此刻必須先學習的入門課程，那我會採取什麼方式來熄滅心中的火呢？依我目前所處之工作環境，用的方式是下班後去散步，看波光粼粼的海平面、聆聽海浪訴說情懷、去看羊群吃草，此時就會有股寧靜的感覺填滿內心，彷彿有再大的火氣也會被眼前的景象所撫平。



看著羊的從容姿態，作者總會不自覺的彎起嘴角曲線。

或許將來有一天，若遇到跟其他部門的人有爭執的情形發生時，會告誡自己先深呼吸讓情緒緩和下來，再透過想像的方式，讓自己彷彿看見海浪層層疊疊的波動景致、看見羊群吃草的畫面來冷卻心中的番仔火、讓自己有耐心先聽進去對方的意見，並心平氣和傳達自己的想法，讓事情可以繼續討論而不被情緒阻礙，使雙方一起共享雙贏的局面。

職場上的溝通不是為了輸贏，而是為了達成共識，相信每個人也都會找到屬於自己熄滅心中番仔火的方式，以更圓融的態度去面對職場上的人、事、物。 

我們要先學會尊重別人的想法，即使不認同對方，也透過尊重的態度以減少彼此誤會或猜忌的可能，讓對方知道你有認真的去看待他的想法。



作者喜歡下班後去散步，看波光粼粼的海平面、看三三兩兩的羊群悠閒吃草。

文／鄒佳穎
雲林區營業處

溫柔的流動



溝通中最重要的事，就是聆聽到未說出口的那些話。——彼得·杜拉克

每個人的氣質裡，蘊藏著他走過的路、看過的書、愛過的人。從出生到成長所經歷的培養出的價值觀、性格、原則，成為了每個人獨特的主觀意識。

相處之間，在大量的語言傳遞中難免會有碰撞。繃在弦上的緊張讓大家都失了序，任何相左立場都變成了觀戲裡無形的刀槍。為了防衛，避免自己脆弱的那一部分被攤在陽光下，於是用冷漠的詞句向對方判刑：「我很委屈」、「我生氣」、「因為你我很難過」、「你讓我很失望」，無法感同身受的差異感將彼此變成了最熟悉的陌生人。

其實，不就是因為在乎，才會在意？而為什麼在乎，卻又不能把話好好說？有時候吵到最後，吵的已經不是事情，而是一種感覺跟情緒。爭的不是道理而是一口氣。但人生很短暫，是否值得將時間浪費在意氣用事？是否有一天將會用失去來懂得珍惜？這世界沒有理所當然的了解，只有願意設身處地的溫柔。

拼命的說而忘記傾聽

每一個人都是獨一無二的小行星，或明或暗、或靜或動，用自己的狀態運轉著，在人際關係間，透過彼此間的引力互相吸引。



放下成見，先專心聽對方說的話，再去理解對錯，世界會開闊得多。

因為彼此間的引力，渴望被了解的迫切，於是發明了語言與文字；太渴望被聽見，於是這個星球裡的每個人，一直說個不停，卻忘了要聆聽；因為沒被理解，所以只好焦慮地繼續拼命的說。於是，那些語言散失在空氣裡，成為了失效溝通。明明徒勞無功卻仍重蹈覆轍。大家都像金魚在水裡，拼命吐著泡泡。

誤解對方想要表達的真意

我們很容易相信眼見為憑這件事。然而，眼睛看到的只是一部分，也許不是全貌，眼睛連結著大腦的資料庫，反映出參雜著我們經驗法則的主觀意見。有時候有些人、有些事，是值得我們細細琢磨品嘗認識的，只單就一眼瞬間、第一印象去判斷，未免對自己太可惜，也對他人太不公平。

這座「成見城牆」背後，可能來自於童年或者

成長時期不被允許表達的真實情緒、被媒體灌輸的社會偏見，也可能是因為長期無法釋放內在的不安及焦慮，於是最後找到「冷漠」這道牆。讓一切看起來冰冷不在乎，逃避自己真實的感覺，掩飾自己的玻璃心，又或者過去的經驗讓自己有了深刻的恐懼，帶有情緒的衝突與爭吵，情緒影響判斷，只會讓事情越來越糟，最後失去這段關係。

換位思考的練習

把話好好聽、好好說，可以透過練習來培養。例如換位思考的習慣，在不同場合試著多觀察，以及有顆不讓人難堪的善良的心。當感受到不舒服的話時，也許可以去想想「對方這麼說是不是有什麼原因？」才會明白，換了個時空情境，這些話語也許並不帶惡意。

溝通心理學有個著名的「米勒法則」，是普林



1

1. 情侶之間如果不透過溝通的方式了解彼此，極有可能讓關係冷凍。
2. 別人的感受我們不能感同身受，但我們至少能溫柔以待。



2

斯頓大學心理系教授喬治·米勒所提出的溝通原則：「要理解一個人所說的話，必須假設他說的都是真的，然後再設法去想像他的話真在哪裡。」這並不表示要全盤接受對方的話，而是先抑制自己的主觀意識，試圖去理解對方的思考邏輯。也就是說，當我們認識一個人的時候，寧可假設他說的全是真的，不要因為忙著猜測，而沒有好好觀察與溝通。即使想知道對方是否在說謊，也必須先假定對方說的全是真的，然後再問自己：這樣合理嗎？

所謂不多不少地聽，是盡可能還原事件的真貌，我們在理解一段話時，常會跟原意有一點差距。因為我們聽完別人的話，會記重點，而不是逐字記。那麼，被我們摘成重點之後，我們摘要的方式，就開始牽涉到主觀的部分了。我們可以試著練習，分清楚到底什麼是對方真實講過的話？對方的話裡面可能包含的意思有哪些？以及什麼是我們自己的詮釋？

尤其我們傾聽的時候，主觀上到底聽到什麼，當下的情緒狀態影響很大。如果我們不夠冷靜，別人的話，就會被我們聽成各種意思，生氣的時候，聽成對我們有敵意。我們沒信心的時候，則容易當作是別人的批評與攻擊。

把別人當作自己理解彼此的差異

在網路上看過一篇文章：「愛」這個字有兩顆心，一顆心在最上面，它是倒過來看的。然而中間有一個牆，隔著另一顆心，這道牆就是因為彼此的不同。兩顆心要有「友」才能構成「愛」，我們會習慣將自己的經歷跟價值觀還有邏輯套在另一個人身上，預設立場去猜測、去防衛，但來來去去的結果還是自己主觀的想法。如果能夠意識到自己的不足，就能用更溫和的方式處理人與人之間的差異。我們常會聽見情侶所謂的「個性不合」、「你在乎我就該懂我」，甚至不透過溝通，而發起冷戰的方

式，這些話語跟舉動都會讓彼此關係窒息並陷入僵局。因為自己經過內在反覆的失落，潛意識想要懲罰對方，想透過疏離的冷暴力，獲取關注、得到對方軟化的態度，殊不知這些不願溝通的冷漠，逐漸凍成關係中間越來越厚的無形冰河。

對方不說話，不一定是對方不想，很可能是對方覺得我們不想聽。責怪對方不說的同時，我們有問自己，想聽嗎？產生火花的原因是因為在乎，誰都有權利擁有自己的負面能量，嘗試著說出自己的期待與需求，讓對方明白你現在的心情與處境，最後也記得請給予對方消化與吸收、以及為自己的情緒做出澄清的機會。

讓自己與別人溫柔的流動

被人理解是一件很奇妙的事情，是那種自己以為蜷縮在暗不見光的角落，而有人卻提著燈籠對你說「我能坐在你旁邊嗎？」的感動。

理直氣和的溝通，不是全然接受，而是不抵抗、全然擁抱當下的變化，每件事情都非常複雜，但盡量用最簡單的心給答案。

理直氣和的溝通，不是隨波逐流，盡自己所能的抵抗內心喜惡與預設立場的這股拉力，不去簡化窄縮思考與發言的空間，不貼標籤，別輕易用二分法去歸類。

理直氣和的溝通，是不讓過去的經驗讓你有太多的預設立場，透過大量的閱讀，多看一點這個世界發生的事，多看別人的故事，或者試圖從科學或心理學角度理解心理及人類，也可以增加理直氣和的功力，撐出一個足夠看見全貌的空間，心靈思考力更加開闊自由，讓自己順應生命的相遇與流動。

別人的感受我們不能感同身受，但我們至少能溫柔以待。相信溫柔不只是忍耐，而是充滿虔敬的謙卑，那種信仰美好的心靈是很難被剝奪的。去理解對方吧，如同層層剝開理解自己一樣。理解對方心裡的溫柔與獨特、對方的平坦與皺痕，擁抱、吸納每一個人都有著不同、深邃而豐富的靈魂層次。🍃



溝通心理學有個著名的米勒法則：「要理解一個人所說的話，必須假設他說的都是真的，然後再設法去想像他的話真在哪裡。」

文：照片提供／呂理祺 總經理副總經理室

理直氣和與得理饒人



若能清楚對方的困難點或痛點何在，實事求是，
客觀分析及共同針對實質問題進行溝通，則有助於雙方達成共識。

提筆之時，想起自己人生球賽已經過了一半，是否長進了，還是仍在原地踏步、虛度光陰？一個人獨處的時候，我經常會拿起經書或靜思語讀誦一下，讓自己內心的煩惱沉澱下來，想想過去不愉快事件，思考重新來過可以如何做、如何修正，並謹記在心。

每天我們都會面臨許多事情，不論是工作職場、親情、友情、愛情、食衣住行等等，不同的人事物夾雜著不同的立場、觀念、態度及做法。若遇到矛盾衝突時，會選擇什麼方式解套：據理力爭、委曲求全抑或理性平和？處理得當則衝突停止，互相理解並共尋解決之道；處理不當，堅持己見而關閉心門，畫下拒絕溝

通的句點。以下，舉兩次筆者個人衝突處理失敗的事件供大家參考。

車禍處理的交涉經歷

第一次事件是在剛取得汽車駕照時，在近陽明山處之三叉路口發生撞車意外，當時我是剛轉綠燈起步的第一輛車，但卻在交叉處被對方車輛從旁大力撞擊，造成車門明顯凹陷，對方車輛則是車頭保險桿及車燈受損，幸好都無人受傷。事件發生時，我方三人氣沖沖朝向對方，並要求對方駕駛下來察看，但她看到我們靠近便把車窗快速搖上，差一點夾到我方剛伸進車內請下車的一雙手。我們僵持至少一小時，對



作者年輕時不懂事，與母親發生衝突後關係降到冰點。

方堅持不下車。直到交通警察前來，而對方也找來一位宣稱是她男朋友的男士後，才願意下車。車門一開立即感受到酒味撲鼻，我們終於意會到為何對方堅持不下車談判。筆錄進行時，對方矢口否認闖紅燈並強調沒人證和無監視器錄影為憑，強調警方在筆錄現場不可斷言對方車輛違規，令我們當時氣得飆罵對方說謊。筆錄也僅只記錄雙方說詞，針對事故內容也沒有評判，我們這一次爭執經驗是全然有理說不清，證據微薄之下，雙方無法溝通、談話全無交集。

事後，我們拜託曾任台北地區計程車公會理事，處理交通違規事件經驗豐富的舅舅，及車險公司的專業人員，正式與對方的車險公司談判。溝通過程不到半小時，舅舅有經驗地針對受損狀況及行車路線，推論是對方交通違規闖紅燈，應還我們一個公道，最後對方車險公司賠償我方全部汽車維修金額，順利結案。這次

衝突經驗，讓我反省當初自己缺乏冷靜、極盡叫罵，溝通互動只有零分，也學習到舅舅專業取勝的交涉經歷。兩相對比後，此事件留給我很深的印象，讓我了解「罵人並無助於溝通」的道理。

與家人的衝突

第二次是我與家人衝突的事件。17年前的衝突，讓我與父母關係粉碎，幾近冰點。回想以前的我，總認為「有錯就是錯」，疑惑父母為何總站在長輩的高度，認為長輩永遠沒錯，做兒子的我不該也不能怪罪父母的不是。現在想起來，若當年能轉念，圓融家人關係、善解父母的立場，當時的衝突應該可以即刻化解。但當時百般生氣憤怒的我哪裡有這種智慧？只能說「不經一事不長一智」！

還記得那天，要幫同天生日的一雙寶貝女兒過



家和萬事興，退一步海闊天空，才能與父母親心結打開，重修家庭關係。

生日，當時我母親正忙著料理午餐和準備生日派對，大女兒滿三歲，因為太過期待想要把蛋糕從冰箱取出，結果身旁的阿嬤全然沒注意，讓擺在餐桌上的蛋糕因搖晃而變形。當時的我生氣的與母親爭執，認為小孩那麼小，大人就算再忙也要關注他們，若因疏忽而發生意外會有不可彌補的遺憾。而我母親則更生氣地說，自己正忙著料理午餐根本無法顧及小孩，怎麼有錯，再者小孩又沒有受傷，何必要怪母親。結果雙方越吵越厲害，最後導致小家庭離家到外租房三年，期間極度不願意與自己父母親多互動。最後，還是家妹與教導我學佛的兩位出家師父勸解，家和萬事興，退一步海闊天空，才與父母親心結打開，重修家庭關係，三代同堂互相照顧應該要融洽共處。這次的衝突與事後和解的經驗，讓我體會到衝突來臨時，如能轉念，以圓融、善解和無我執的智慧，便可以力挽狂瀾、化險為夷。於是我開始思考情緒智

商（EQ）的重要性，與如何在雙方爭吵溝通時自然地做到「理直氣和」和「得理饒人」。以下幾點是筆者的作法與體會。

等待時機以同理心溝通

首先，若雙方都堅持己見，據理力爭所換來的結果常是「兩敗俱傷」及「面子盡失」。越是強調自己不可能調整立場，越難從中脫身，最後結果就是兩敗俱傷。反倒是智者會找互利，追求雙贏而不是雙輸。如上述的第二事件，應關切的議題在於慶生蛋糕的重新取得，而不是計較誰對誰錯。

其次，利害人關係和處理實質問題，應清楚切割才不易落入情緒陷阱而無法脫身。一旦落入情緒陷阱，愈描愈黑，容易產生誤解、憤怒、沮喪的情緒而無法自拔，但若清楚對方的困

難點或痛點何在，實事求是，客觀分析及共同針對實質問題進行溝通，則有助於雙方達成共識，順利解決爭端。如上述第二事件，一直爭執的是人的情緒，沒能聚集在如何處理實質的問題，故溝通越來越糟。

再者，急於溝通不如有效的溝通。當雙方已經針鋒相對，出現人身攻擊或情緒性的字眼，不如靜待對方宣洩完畢，適當時機再發言溝通，或另安排合適時間、地點，雙方進行有效溝通，方是王道。

最後，同理心善解，圓融不執著去解決爭端。因為同理心善解對方的立場並不同於我方降格求全，反倒是真正能瞭解對方的難處，换位思考。若我方能善解對方，對方亦會善解我方，共同腦力激盪找出共同利益，和平解決爭端。這一點很重要，確實實踐者，自然容易做到「理直氣和」和「得理饒人」。

應無所住而生其心

靜思語說：「原諒別人就是善待自己。」暢銷書《哈佛這樣教談判力》說：「談判時首先要辨認並理解對方與自己的情緒，沉著面對情緒，才能進入有效溝通的過程。」以前二、三十幾歲的我面對衝突，總想快速解決，常常只站在自己立場說自己的道理，完全聽不進別人想表達的情緒、看法，故得到許多慘痛教訓，跌得鼻青臉腫。殊不知別人的反應如同一面鏡子，你越不認同對方，對方自然越不認同你。隨著歲月的成長，偶然再拿起佛法的經書，重新檢視自己不愉快的事，原來佛陀和古聖賢大德早就教導了，理直要氣和，得理要饒人。即所謂金剛經的「應無所住而生其心」、菩薩般若道的深修「柔順忍」，這是做人處事的軟實力，有了這個軟實力，自然能與周遭所有人相處融洽，煩惱轉為菩提，且兩者皆是修行成佛的資糧，怎麼我以前都不懂呢？🙏



別人的反應如同一面鏡子，你越不認同對方，對方自然越不認同你。

文／海上男兒

理直氣和是智慧



電影《幸福綠皮書》中有一句經典台詞：「你永遠不會以暴力取勝，只有保持尊嚴才能戰勝一切。」

2019年奧斯卡最佳影片《幸福綠皮書》，講述一名美國爵士及古典樂鋼琴家Don Shirley以及他的義大利裔紐約人司機Tony在1962年時前往南方展開巡迴演出時所遭遇到的事情。開往南方的這趟公路之旅中，Tony手中拿著綠皮書，是一本專為有色人種打造的旅遊指南，提供適合且友善的飯店及餐廳，避開遭到歧視或不歡迎的對待。

電影深刻地反映種族歧視的狀況

劇情沒有太過大的張力或起伏，透過兩位主角的對話及互動，讓電影引人入勝，是一部值得細細品味的小品。對於有色人種的種族歧視，

也深刻地反映在這部電影中。這位頗負盛名的黑人音樂家文雅氣質，能夠在著名的卡內基音樂廳演奏，扭轉刻板印象中底層的黑人文化；然而在餐廳用餐時仍被服務生「客氣地」請到儲藏室用餐，只能使用有色人種專用廁所，被警察攔檢只因黑人晚上不能在外遊蕩等等，種種遭遇都顯得格外諷刺。Don不因這些對待而面對面與他人爭執，而是選擇承受。電影中有一句經典台詞：「你永遠不會以暴力取勝，只有保持尊嚴才能戰勝一切。」原本不拘小節的Tony只是為了一份薪水擔任司機，公路之旅的最後，Tony拋棄成見並接納Don的膚色及性向。Don的寬厚包容以及Tony的同理心實在是令人敬佩，得理饒人是一種智慧的表現。



盜用圖片事件發生後，作者去電給雜誌公關，對方理直氣壯的態度令他感到不舒服。

被盜用照片的親身經歷

人生的價值不在於爭論誰對誰錯，而是能夠創造雙贏。理直氣壯只會讓對方更顯得惱羞成怒，換個態度和語氣，溝通也能更有力量。某次在翻閱雜誌時發現有張照片很熟悉，赫然發現是幾個月前拍攝的照片，卻未經過授權就被使用。電話聯繫雜誌公關後，公關第一時間先是理直氣壯地回應照片使用都是經過詢問授權才使用，斬釘截鐵地說不可能會發生這樣的情形。當下聽到這句話時心裡不是很舒服，再三強調沒有收到任何照片授權通知，並且將曾經拍攝的照片比對圖傳給對方後，才改口說待釐清後再聯繫。事隔兩天，再次接到電話時，對方表示由於美編的疏忽導致照片未經本人同意即使用。

身為一間公司的公關，常常需要面對危機處理，如果處理得宜，反而可以為公司提升正面形象；反之，遇到事情的當下直接採取否定的回答，且用理直氣壯的語氣反駁，那最後可能得面臨排山倒海的負面評論。上述例子中，雖然當時在盜用圖片的處理結果有得到共識，但是對於一開始的態度還是在心中扣了不少分。

說話是門藝術

大學時曾在一間公關公司兼職，參與過許多大大小小的活動，曾經在一場親子活動中，一名家長因為沒有拿到活動贈品而堅持不肯離開，當著眾多家長及小孩面前對著工作人員叫囂。縱使工作人員已經解釋相關規定，且該名家長亦沒有在活動期間前往兌換，但該名家長仍然認為是活動單位的疏忽。

「我不是貪圖那份贈品，只是要個合理的解釋。」家長面露不悅地說。「很抱歉造成您不愉快的經驗，因活動現場主持人有多次提醒活動時間，不知是否剛好因您不在現場導致錯過兌換贈品的時間。贈品數量有限兌換完畢無法再追加，之後還會推出其他活動，歡迎您的參與！」聽完後，家長才摸摸鼻子離去。

說話是門藝術，兩個人想要傳達的意思雖然一樣，但語氣和用語的差異會導致截然不同的結果。總而言之，理直氣和是一種智慧，也是修養的習得。🍵

文／劉家豪
雲林區營業處

創造雙贏的局面



很多時候要解決問題，不能以比是非、爭黑白、論對錯的思維去解決。

服務中心的櫃檯能看盡眾生相，尤其明明理屈卻咄咄逼人的用戶，特別考驗櫃檯人員的臨場反應，如果「理直」而且能以「氣和」的方式溝通，創造雙贏才是真本事。

理直氣壯無法解決問題

記得有次一位用戶持電費收據單，激動聲稱電費「被暴漲」，她大聲地說：「你們電費都亂算！」脖子上的青筋隨著高分貝音量跳動。要解決問題必須先確認問題，經確認用戶本人身分後，比較一年來電費的漲跌，幾乎都在一千塊上下波動，故推斷用戶用電情況非常平均，電表也無異常，只是用戶自以為的「理直」，

以「氣壯」來表達不滿的情緒罷了。

我當下對如此的不滿充滿不解：「豈有此理，根本無理取鬧！」心裡頭忍不住嘀咕，按捺自己也「被暴漲」的情緒同時，隨即轉念一想，這不就是俗話說的一樣米養百樣人嗎？即使雙胞胎也會見解不同，何況素昧平生的用戶，當務之急是解決問題。「理直」只是優勢，「氣和」才是手段，於是我先安撫用戶情緒，確保她願意溝通後，將電費資料攤在她面前，細數用電度數，並確認家電使用情形，用戶的音量才漸趨緩和。進一步瞭解發現，原來用戶以銀行扣款的方式繳費，卻未曾仔細留意電費扣繳情況，心血來潮研究最新一期電費收據，才猛



一樣米養百樣人，每個人都
有自己的脾氣與個性。

覺電費「太高」。「應該是您工作太忙，一時沒能詳閱收據。」我只能不失禮貌微笑地解釋，接著引導用戶如何解讀電費收據。最後，我確定用戶後來是笑著離開櫃檯的。雖然手錶上的12點20分提醒我該飢腸轆轆了，但結局能和平落幕真是普天同慶，沒有比順利解決問題還讓人痛快的事了。

理直氣和才能有圓滿結局

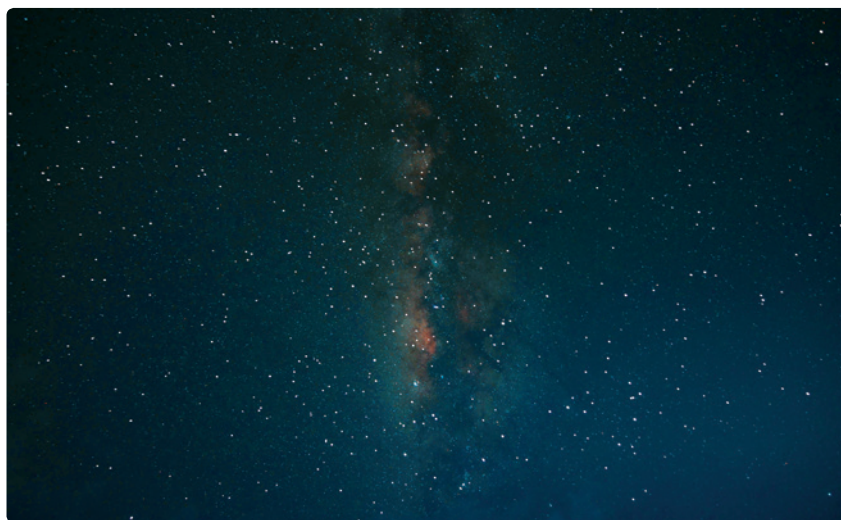
仔細想想「理直」其實有點算是假議題，因為可能只是自己的「道理正確」，卻可能是對方的「豈有此理」。與其力拼理直不如尋找雙方共識，瞭解雙方的見解歧異，並以平和的態度及方式來解決問題。很多時候要解決問題，不能以比是非、爭黑白、論對錯的思維去解決，如果只是因為自覺理由正大、充分，就盛氣凌人、無所畏懼地振振有辭，通常難以有心服口服的圓滿結局，畢竟沒有人喜歡被咄咄逼人，

也沒有人喜歡爭輸的感覺，更沒有人喜歡兩敗俱傷，連小朋友都知道北風與太陽的故事，作為成熟懂世故的大人更應該明白，理直氣和猶如和煦的暖陽，讓人卸下厚重心防，並直指真心，使彼此更願意攜手解決問題；理直氣壯卻像冷冽北風，刺骨寒風讓人直打哆嗦，更會讓彼此築起心牆、結出心結，甚至不惜化玉帛為干戈。

教育家錢穆先生也曾贈言，勉勵他的學生為人處事應該要「理直氣和，義正辭婉，境由心造，事在人為」，既然已經知道理直氣和才是解決問題之道，為何不用如此有智慧的方式，來溝通想法、化解衝突，創造皆大歡喜的溫馨局面呢！

文／鄭吉閔 核能後端營運處
照片提供／陳信澤 核能後端營運處

抬起頭才發現



可以選擇的話，或許選擇理直氣「走」，也就是被對方氣走，
是一個還不錯的處理方式。

想像一下，主管臨時交辦一項任務，並且要求要在三天內完成，但任務非常棘手，主管也沒有經驗，沒辦法給出明確的做法或者方向，於是你只好開始埋頭研究，到處東問西問，還取消原本晚上的約會報加班，好不容易有了初步的成果。終於在期限前，把成果交給了主管，沒想到主管才看了資料第一頁，竟然頤指氣使的說這個不好、那也不對，毫不客氣地否定你的努力，即使聽了心中很不爽快，但紳士淑女般的你，仍願以心平氣和的姿態，用大海般的耐心去解釋著，但主管聽不進去，繼續不客氣的刁難，你心想他既然那麼會，一開始怎不講清楚。

這時候，就算火氣不上來也難，你只好稍微反駁回去，抱怨個一兩句，遺憾的是主管並非情緒管理大師，覺得面子掛不住，竟然再加碼用高分貝的音量責備。你大腦的理智線可能已瀕臨斷裂，拳頭緊握、怒髮衝冠；或者另一種情況，感到委屈而難過想哭。這時，是要理直氣壯的力爭到底？還是忍氣吞聲的摸摸鼻子？抑或是理直氣和的端出說詞？

不論如何，此時情緒已經受到不小的影響，要能做到理直氣「和」，實在不是一件容易的事（至少對我來說是這樣）。因此，我更傾向於給自己一段時間沉寂，讓心境上慢慢去產生轉

變，之後再來談理直氣「和」也不遲。

到底人為什麼會理直氣「壯」？

理直氣「壯」的基因，很可能是祖先遺傳給我們的本能。舉例來說，遠古石器時代一位理直氣「和」的猿人，如果食物被另一個猿人搶走後，還溫良恭儉讓的微笑向對方勸說：「這位仁兄，用搶的是不對的喲，因為……」那牠大概就只能挨餓受凍了，被大自然終結。可能性比較高的情況，應該是凶狠的露出面目猙獰的表情，然後把食物爭奪回來順便揍對方一頓。似乎，人們替自己爭辯的本事，不需要特別被教導，就已經會了。再打個比方，小孩子在打架的時候，如果被大人發現出聲喝止，孩子很有可能氣撲撲地說：「是他先打我的！」「哪有，明明是他先的！」「我剛才只是輕輕碰他而已！」「他騙人！嗚嗚嗚……」

所以，爭執發生的時候，所謂的氣「壯」，我不確定那是否只是種防禦本能，但能確定的是，我們時常在激昂的情緒下，為了不要輕易輸給對手，言語措辭會開始失焦，有可能從原本一件小事，衍生出其它非討論範圍的批評，甚至升級成指責對方的道德判斷及人身攻擊，結果造成不必要的誤解跟傷害。因此，可以選擇的話，或許選擇理直氣「走」，也就是被對方氣走，是一個還不錯的處理方式。

理直氣和的誠實說出感受

夜晚，走在岸邊公路，海浪拍打礁石的聲響，

反而讓夜空顯得格外寂靜。抬頭仰望如恆河沙數的星星，即便白天的太陽搶走其光彩，就算晚上街道的光害任性掩蔽，縱使梅雨季的雲層隨興遮擋，每一顆夜空中的星星，仍舊不辭無數光年的奔波，只為了向地上的人們，證明自己其實一直都在。如同輕輕撥開心中那紛紛擾擾的薄紗，就會發現我們內心的豁達，其實一直都在。

仰望星空，它們總是溫柔細語地提醒著人類的渺小，更何況那不足以掛齒的庸人自擾，練習在一個安靜的地方，在數個呼吸之間，不要去想什麼，也不刻意不去想什麼，等待「我好像好多了」的感覺來臨，隨之而來的是清晰的思路，以及理直氣「和」的信心。

可能有人會覺得，如果事情都過去了，再回頭找人理直氣「和」的討論，好嗎？別人會不會覺得我們很計較或者愛記恨？為了避免節外生枝，是不是乾脆就算了，大事化小、小事化無？我想這也許很難有個答案。如果可以將事情雲淡風輕的放下，我認為也是一種豁達；但如果心裡一直過不去，也不需要欺騙自己假裝不在乎，找個適當時機找當事者說開，也是難能可貴的誠實。所有陳言套語都比不上面對內心真實的感受。你的心才是夜空中最亮的星。



文／何費苦心

導師的最後談話



宋朝法演禪師曾說：「話不可說盡，說盡則人必易；
規矩不可行盡，行盡則人必繁。」

記憶讓時光以光速竄回26年前，那是離大學聯考剩下不到三個月的高中校園，班導徐老師才剛剛從校長室走回教室，臉上是幾縷看得出來的凝重神情。她望向窗外，若有所思，時間接近上午8點，第一堂課的鈴聲就快要響起，然而，教室內的座位猶仍稀落，將近有三分之一的座位仍然空著。再經過一些時間，才又有人漸次步入，姍姍坐定，老師心想全班總算到齊了，便說出方才她在校長室中的遭遇。

校長給班導的壓力

原來，校長在更早些的時候，曾先來本班巡堂，他發現已過了7:30的到校時間，我們班仍

有一半的同學還沒出現，所以校長跟班導說，以他從事教職數十年的經驗，得到一項結論：「遲到率向來與升學率成反比。」他見我們班的遲到率奇高，三個月後的聯考成績恐怕是慘況可期，校長見於事實苦心規勸，希望班導可以加強宣導，讓我們把握為時不多的衝刺期間，痛改遲到惡習，以利提振升學率，班導靜靜收下這曲暮鼓晨鐘，回到了班上。

遲到是我們班上的惡習，從一年級開始，班上的遲到率就能夠與高三學長並駕齊驅，角逐全校前三名的頭銜。往往因為遲到太頻繁，週六下午必須全班留校，進行拔草、撿垃圾或刷洗廁所等等的勞動服務，甚至連原本較少遲到的



高中時，作者班上的遲到風氣，連校長都關切了。

同學也因此連坐受罰，最後乾脆也一起遲到，導致班上遲到風氣日勝一日，居高難下。班導也曾想方設法，希望得以遏止不斷攀升的遲到率，曾經嘗試過勞動服務、通知家長等等方式，最有效的辦法應該是遲到一次罰100元，但也只不過是在開始實施的第一週有效；第二週起，連收罰款的副班長都遲到，致使懲罰成效每下愈況，最終不了了之。

導師育理於教的態度

這是故事的前半段，沒有人知道老師接下來要講的後半段故事會如何發展，心中揣測著老師是不是會將全班痛罵一頓。班導接著說她無法反駁校長的經驗法則，畢竟執教至今，她亦未曾見過一個班級像我們班一樣，學生不分成績好壞，大家均會遲到。她曾經試圖改善，可惜無法奏效，最終也放下了，但是適才校長一席話，讓她有了新的想法。她表示並不會按校長所說的，要求我們在最後的三個月去改變作息習慣，反而是希望我們可以依照自己的步調，去衝刺與應考（但是考試當天千萬不要遲到），她唯一希望的只有一件事——我們能夠盡力取得好成績，等到放榜後，可以讓她驕傲

地拿著班上的聯考成績，跟校長大聲講一句：「校長，遲到率跟升學率是無關的！」從頭到尾，老師始終語調平和，未帶一絲怒意，面對校長給的壓力，整頓未果的無力，她沒有將情緒轉嫁給我們，而是育理於教，盼我們能以未來的爭氣代替現在無謂的生氣。聞畢之後，全班莫不為這場導師最後一次的談話鼓掌，除了心領之外，後來我們也在大學錄取率不到50%的當年，以全班平均分數皆達考上國立大學的標準，呼應了班導的訴求。

成為一個美好的校園回憶

宋朝法演禪師曾說：「話不可說盡，說盡則人必易；規矩不可行盡，行盡則人必繁。」當時，老師並未強行將硬梆梆的校規加諸在我們身上，也不用嚴厲的言語對我們加以訓斥，而是轉以諷諧的說法，巧妙傳達校長的意志；同時，也提振了我們這群徬徨少年的應考士氣。導師此舉，恰與法師禪語不謀而合。

多年過後，每有同學會召開時，就一定會有人會提起這段有趣的過往，除了讓在場每位同學心緒飛回當年並且再度莞爾之外，也讓我們再次嘆服班導理直氣和的智慧。



文／
酸酸

櫃檯營業員的菜鳥日記



先試著傾聽，聽懂問題後再次確認用戶問題，接著解決問題。
態度和緩，不因用戶的情緒起伏而影響自己的心情及語調。

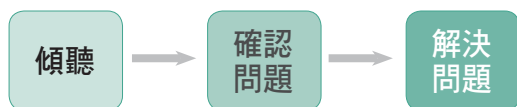
掐指一算，坐上櫃檯的日子已過365天。還記得第一天的戰戰兢兢，連手邊的電話響起都會不小心打個冷顫。「這個位子不好坐喔！」坐在面前的電器承裝業者看著我青澀的菜鳥模樣笑了笑。

是的，對我來說櫃檯就是個戰場，每天的用戶來來去去，縱使只是見上一回，但當下的服務都會產生不一樣的漣漪。在企業管理學習到所謂「服務」有無形性、不可分割、變動性、易逝性四大特色，除了熟記營業規章外，無形的服務更顯得重要，因為一舉一動用戶都看在眼里。

永遠不要被用戶影響情緒

看著自動門打開，怒髮衝冠、五官全擠在一起的用戶氣沖沖地衝進來說要理論。瞭解事情原委才知道是電費突然暴增。我先是安撫用戶的情緒，並向用戶詢問最近是否有購置新電器或可能有電器漏電等可能性？用戶瞪大眼睛、大聲咆哮說不可能，直指抄表有問題。只好先請用戶留電話，隨即請表務人員確認狀況，最後發現是儲水式電熱水器漏水導致電費暴增。隔天，用戶再度上門，除了為當時的激動情緒道歉外，也感謝幫他找到電費暴增的原因。上述的例子其實常常上演，遇到的時候先試著傾

聽，聽懂問題後再次確認用戶問題，接著解決問題。態度和緩，不因用戶的情緒起伏而影響自己的心情及語調。



道歉了，然後呢？

如前面所提，有時事發原因出於用戶端，說之以理後通常事情就可以落幕，原以為以服務業的心態馬上道歉是理所當然的事，然而不是每次都管用。「我要的不是一句道歉！」英文有句話是Try to put yourself in their shoes，亦即換位思考，缺乏同理心的時候當然無法體會對方的感受。這時除了道歉外，試著站在用戶的角度想，若是我發生這樣的事情會有什麼樣的感受。「我瞭解您的意思，如果是我也會不開心，實在是很抱歉，我想或許可以如何協助。」這樣的對話能讓緊張的氣氛先冷靜下來，再進一步提出最適當的解決方法。

前陣子遇到一位欲取消代繳的阿伯，因不是用戶本人，所以想進一步確認與用戶的關係或是否有原本的帳號供核對。那位年紀已逾花甲的阿伯扯開喉嚨問：「為什麼辦理一項簡單的業務這麼麻煩？」這時只好打個比方：「阿伯，您想想看，如果有天原本都在銀行自動扣繳電費的帳號突然被取消代繳，查詢紀錄後發現是被一個不認識的人取消掉了，您會怎麼做呢？」「我當然會很生氣啊！會問那個櫃檯人員怎麼可以不經原用戶同意隨便取消！」阿伯

激動地說。

「所以呀，為了避免這樣的事情發生，我們才會麻煩您提供資料以便確認喔！如果有任何問題也可以先打電話來詢問就不用多跑一趟！」

「我瞭解了，歹勢啦！」若因為跟著阿伯的情緒反應而扳起臉孔大聲嚷嚷的話，那麼問題就真的得花上加倍的時間解決了！若能透過簡單的例子搭配慢條斯理並以和緩的語氣讓用戶能感同身受，那麼事情就能迎刃而解。

產生好的磁場

記得一開始聽到不入耳的言詞會不知如何反應甚至臉紅覺得羞赧，自問是否表現不佳。漸漸地經驗多了，知道情緒是一時的，在講理前先讓用戶發洩內心的不滿，先安撫其心情，再處理事情。某次用戶因資料未帶齊全而抱怨程序不便民，面露不悅地說下次不知道何時才能再來辦理，用戶嚼著檳榔、操著台語就是一句不堪入耳的髒話。詢問之下才知道對方是以漁業為生，到市區辦理業務不方便。這才和用戶解釋需要資料的原因，於是我將所需資料寫在紙上交予用戶並主動詢問是否要登錄節電獎勵活動，他得知能因此而節省電費，原本憤怒的表情轉而喜悅。下一次再遇到該用戶時，一次就將事情做對做好。

換個語氣及態度，能產生好的磁場、建立良好的顧客關係。雖然資歷尚淺還有很多地方需要多著墨學習，還是很開心能夠一開始就在第一線服務，無論是應對進退或是臨場反應等，無疑都讓我的職場經驗值快速提升。📶

文／林伯岳
彰化區營業處

人在公門好修行



選擇不悖離自己的原則處事，理直但語氣溫和的與主管、同事溝通，
應還是種折衷的方式，而至於成效好壞，就看命運的安排吧。

我有個私交甚篤的朋友，她的故事是這樣的。約莫10餘年前，她經由國家考試進入了公職服務，原本也是帶著理想、盼著願景，孜孜無怠地投入工作中。15年歲月很快地就悠悠過去了，工作過程中難免有笑有淚。在一次聊天中，得知她在工作中受委屈了，雖說職場哪有不委屈的，不委屈就不叫工作了，但還是挺心疼她的遭遇。

沒有人是事事順利的

她的能力很好，行有餘力會攬些他人的差事，原本是助人好事，對自己也能增添其他的工作經歷。但，有時這只是自己一廂情願的想法，

自己的直屬主管並不一定都這麼想的。有次就在她幫忙建置其他部門的標準作業流程時，一通電話鈴響讓她的主管斷了理智線。當時她不在自己的位置，鈴聲不停地響著，主管尋覓不著她因而代接了這通電話。

這是一通上層主管機關的來電，案件內容細節只有她最清楚，心急的主管不見她人影頓時怒火中燒，驟然站起身來，嘶聲力竭吼著：「陳郁婷（化名），妳在哪裡？快來接電話！」正在隔壁辦公室埋頭忙著整理檔案資料的她一聽，急忙回去接電話。雖然幾句話就順利結束這通電話，但因為剛才已聽聞主管不悅的口吻，趕緊轉身向主管解釋不在位置的原因。但

一切似乎都晚了，主管聽完罷斥道：「工作要盡點心，不要老不在座位上。」聽聞這一切，她沉默了半晌，「因為其他部門的主管請我幫忙的，而你也知道啊……」她喃喃自語著。這件事不僅烙印在她的玻璃心上，也在她年度考績評比留下了印記。

聽好友傾訴總不免為之心疼，安慰後也只能說些勉勵再加油之類的話，「不忘初心，方得始終，初心易得，始終難守。」這些話是我跟她慰藉的主軸，期盼她不要忘記一開始進公職服務的心，當初是想在官僚體制中改變些什麼吧。知道她喜歡看日劇，最後道別時還提醒她，妳喜歡的木村拓哉不是說過：「沒有人是事事順利的，不要覺得自己辛苦，因為大家都很辛苦。」

被誤會的委屈

而這樣的事對她而言也不是第一次了。早在數年前，她就曾經被誤會過。那次有位身障同事因為有私事須處理，拜託她代為去台北受訓一星期。剛進職場的她，不假思索的立馬答應，但也表示要問過自己主管是否同意方能確定。一切看起來是多麼合理又符邏輯，豈知在她告知主管後，主管竟一口咬定她不是好心幫忙而是想偷懶。不僅沒得到主管勉勵嘉許同事間的互相幫忙，反而劈頭怨道：「妳剛進公司就老想外跑、想偷懶、不安於室，都沒把心思放在工作上！妳要去就去，但升遷及考績妳就自己看著辦，我恐怕幫不了妳……」霎時空氣頓時凝結、烏雲傾刻蔽日，她愣了半晌才急忙解釋：「科長，不是你想的這樣，是那位同事問

我可否幫忙的，況且受訓內容也是跟我的工作有關聯啊！」解釋這些雖然「理直」，但對方若已心有定見，不管妳是「氣壯」還是「氣和」，都是於事無補的。最後，這段對話在她科長急著下班回家的情況下，草草結束了。

過去總以為理屈才會詞窮，聽她訴說工作辛酸，才知道理直也會。她是個善良又美麗的女孩，總是用委婉溫柔的方式來溝通、交朋友，但那些發生在她身上的委屈，或許是個失敗的職場案例吧。

有原則但語氣溫和

「人在公門好修行。」這一句話道盡一切，公門中會遇上許許多多人、事、物，很多時候遇到事情關係到的不僅僅是評估自己有理與否，更多的是其他層面的東西。選擇不悖離自己的原則處事，理直但語氣溫和的與主管、同事溝通，應該是種折衷的方式，而至於成效好壞，就看命運的安排吧。



僅僅只是沒接到電話，卻在主管心中留下不好的印象，實在委屈。



比起處事中庸之道、待人理直氣和的人，作者更喜歡性格稜角分明的人。

依教育部重編國語辭典修訂本定義，「理直氣壯」的意思是：理由正大、充分，則氣盛而無所畏懼。韓國電影《檢察官外傳》裡的檢察官被人陷害、冤枉成了殺人罪，從而成了代罪羔羊關入監獄。他在最後的辯解中，因為已經感受到自己可能即將鋃鐺入獄了，大聲疾呼自己是被冤枉的、並未殺人。這樣的理直悲壯、不甘心的心情，才是人類真實情感吧！實難想像當時的情境，還會有人可以心平氣和的娓娓解釋。氣壯並不是認為說話大聲才是贏或要與人爭吵、打架、拚輸贏，而只是因為當下心中已無所畏懼。

達文西曾說過一句名言：簡單是複雜的極致表現（Simplicity is the ultimate sophistication）。

仔細想想，同理可證或許理直氣「和」才是對人講理的極致展現，但要對方接受你的觀點，訴說的對象是誰也同樣重要。

在理直氣壯中找到自己的模樣

話雖如此，比起處事中庸之道、待人理直氣和的人，我更喜歡性格稜角分明、理直總表現氣壯的人。因為有稜角代表有自己的風格，有自己的想法，在與世界的碰撞中，那些稜角漸漸會找到自己的模樣。不喜歡無趣的隨波逐流，有點個性，秉持自己的哲學和信念，在理直氣壯的率真中，明瞭自己的模樣。🍷

有稜角代表有自己的風格，有自己的想法，在與世界的碰撞中，
那些稜角漸漸會找到自己的模樣。

李子・企鵝？



母女倆想了半天，在某本書上看到勸人要理直氣和的文章，就畫了這李子、企鵝，希望她爺爺能用理直氣和的態度處世。

我跟老李相識多年，一直以來老李就是很有正義感的人，只要見到自己覺得不對或是不公平的事，總要路見不平，正氣凜然一番，有時雙方僵持不下，來打圓場的旁人也常被老李以不明事理為由斥責一頓，我著實擔心上了年紀的老李，心血管是否受得了這樣激烈的衝擊。

最近說也奇怪，老李講話不像以前那樣衝了，我猜想老李是不是身體出了什麼問題。私下問了老李，身體還好嗎？老李哈哈笑說：「沒有啦，你下班到我家就知道了。」一下班，進了老李家門就看到兩幅畫，看起來不太像是什麼大師的手筆，但是老李煞有其事還裱了框，驕傲的說：「這是我孫女畫給我的，不錯吧！」李子？企鵝？其中一幅畫了李子，我想老李姓

李，畫這「李子」應該是有家學淵源的，但是另一幅畫了「企鵝」，實在是想破頭也想不出個所以然來。老李見我左思右想不得其所，也就不賣關子，直接跟我說：「其實呀！我一開始也不了解我那孫女畫這兩幅畫的用意。不過你曉得我是最疼我那小孫女的……」原來這小孫女看到她爺爺的高血壓加上這衝脾氣，實在是憂心不已，問了媽媽有什麼辦法能讓爺爺和緩一點，母女倆想了半天，在某本書上看到勸人要理直氣和的文章，就畫了這李子、企鵝，希望她爺爺能用理直氣和的態度處世。

「我活到這把年紀還要小孫女來勸說，實在有點慚愧，現在我每天看到這兩幅大作，不自覺的也提醒自己是該理直氣和了。」

文／許錦濤
退休同仁

善用鼓勵提振士氣



不論有形或無形的鼓勵或期許都能產生正面驅動力量，
反之則會造成負面的自我暗示力量而沉淪下去。

每一個人的行為或表現常引起利益或感情關係人（包括父母、長官、朋友、子女、夫妻、老師等等）的關切。人是靈性很高的動物，而有意無意表現出鼓勵或批評的態度，有可能會讓對方產生報復、逃避等行為。心理學有一理論叫「畢馬龍效應（Pygmalion effect）」，指個人行為表現常傾向受別人預期或評價態度的影響；「霍桑效應（Hawthorne effect）」，指當被觀察者知道自己成為被觀察對象而改變行為傾向的反應。你對他好壞的評語或期許，會不自覺去實現、影響他們的一生。不論有形或無形的鼓勵或期許都能產生正面驅動力量，反之則會造成負面的自我暗示力量而沉淪下去。教育子女或領導部屬都可應用這些原理。

鼓勵的本質與方式

人類為求生存及改善生活品質，依心理學家馬斯洛的「需求層次理論」指出，人類會自然產生五種需求，其順序是：生理需求（食、衣、住、性欲）、安全需求（身心及生活安全）、社會需求（感情歸屬、愛、認同）、被尊重需求（受重視、榮譽感）、自我實現需求（成就感、表現機會）。「需求」換個角度看就是生命、生存，生活的「有形利益及無形利益」的追求，都是我們行為的驅動力。不論男女老少，不同的身分、角色都需要鼓勵和被尊重，鼓勵使人產生信心，自動自發地動腦用力做事。鼓勵自己，則心內常保希望，精神百倍。

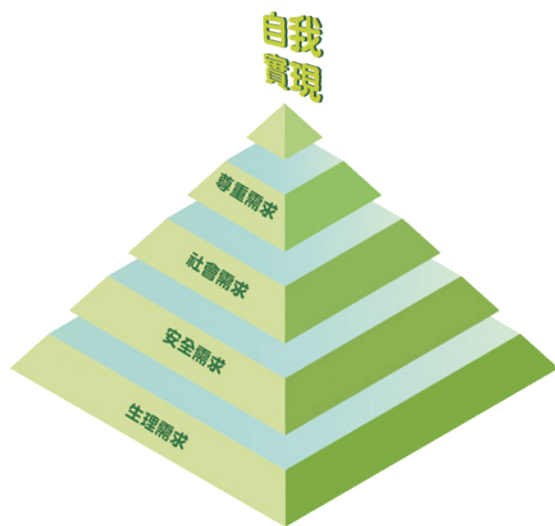


領導部屬或教育子女都可應用有形或無形的鼓勵，使其產生正面的驅動力量。

如果需求受阻礙不能被滿足，則會產生挫折、壓抑、退縮或抗爭。為了鼓舞士氣那麼應該採取有效的鼓勵措施。

鼓勵的對象不限於對別人，對自己也可以進行。鼓勵的方式有很多種，因人因事而定。在

心靈的部分，有拍手鼓掌、口頭嘉勉、加油打氣、公開表揚、給予輔導和讚美（要恰如其分，否則會生反效果）；實質的部分則是給獎品、獎狀、獎牌或獎金和贊助金，另外也有給承諾、權利、升遷和放特別假；以行動表示支持及重視如婚喪喜慶等親自到場致意等；對好勝者施以激將法；對承擔重要且困難的事的人給於重賞；提供相互競爭的機會有時候也是一種鼓勵。



心理學家馬斯洛提出的需求層次理論

失志者的勉勵故事

對於失志者的鼓勵較複雜，我舉個實例來報告，話說約30年前，輪調到某一單位擔任會計經理，上任不久，就有工務經理要求給屬下A課（主管編審）增加人，我答覆會再研究。首先採用「三現主義」（臨現場、看人事物作業、了解現況）了解問題的實況，其次應用5W1H（what、who、when、where、why、

how) 技術分析及掌握問題關鍵所在。發現屬下A、B兩課職掌不同，可是工作量勞逸相差大，只要稍微調整，問題就解決。因此召來B課長（主管工程決算）告以自某月起承接原A課承辦工務段週轉金報銷的審核。B課長聽後勃然大怒指向老屬員說：「都是你不做事害我被經理誤解為工作太閒。」我告訴他以他的經歷和能力絕對可輕鬆勝任，至於老屬員問題則由我來處理。

經深入了解。老先生30歲就考上職員，待過營業處，20多年來只升到8職等，沒有不良紀錄，平時上班規矩，整天都在座位上，但做事被動，不跟人講話，偶爾被主管課長罵，會帶怒容但少吭聲，是職場上的弱者。每天回家就是看報紙等吃飯，常被太太罵窩囊廢，家不是他的避風港，公私都不順，引起我的同情。

不久我約他到小會議室閉門面談，我先聽聽他說出心內話，採取三明治批評法（讚美、指正、給希望）。我分析利害給他聽，說你連續

9年考績都拿乙等，應該不是歷任主管都有偏心，所以我要給你發揮的機會，做得好，今年考績給你甲等，他說：「好！」。到了年底他的課長也贊成給甲等考績，從此以後他較願意與人互動，臉上多了笑容，家庭生活改善，不久他兒子也考上台大的熱門科系，公私兩得意。之後我在別的單位碰到類似案件，同樣利用「三現主義」去了解問題，用「三明治批評法」去解決問題。結果下屬工作表現甚好，所以我三年內給他連升三等，因為他的工作表現值得我這麼做。

現在電腦科技日益進步，應用日益普遍，它提高我們工作效率，豐富我們生活品質，不過年紀大的人不喜歡改變，不願學習，造成他自己及團體的不便。因此做為主管或後輩的人應該把學用電腦的好處說給他聽、操作給他看、叫他做做看、幫他改正、給他鼓勵，以消除其對於科技的恐懼厭惡感。根據學習理論的經驗，不久就會熟練、進而熟能生巧愛上它！



人生路上，每一個人都需要鼓勵，做起事才有勁。

勤能補拙的故事

社會普遍存在馬太效應（助強奪弱）現象。你失意、失勢，身體殘障，自卑感重，沒有影響力等，那麼很少人會去幫助你、關心你。你就要自立自強，自己鼓勵自己走出困境。要自我勉勵，不必自嘆自憐。首先要確立目標，培養信心，看勵志書，行事低調，努力做事，做出成績及多看好書等培養實力及聲望。現在我來報告一個故事與各位分享。某君因患慢性中耳炎致聽力逐漸減退，聽課常漏掉關鍵詞，下課後必須問同學才能融會貫通，因此常被譏笑。而家中經濟支柱的父親常生病，一生病就痛苦呻吟像隨時會死亡，一家籠罩不安。讓某君在國中時陷入嚴重自卑感，覺得處處不如人，容易緊張、敏感、退縮不想參加團體活動。高中時期，常看勵志類書籍如貝多芬、海倫凱勒、拿破崙等傳記、心理學、說話藝術及雜學有關知識，冀望從中獲得鼓勵和改善人際關係技巧。後來發現身體有缺陷並不影響成就，覺悟「勤能補拙」及「天生我才必有用」的道理，何況每個人各有特色專長，只要努力都有發展機會。從此慢慢褪去自卑感。而且養成廣泛喜歡各種書籍的習慣，從中吸取精華應用在改善工作效率、效果和生活習慣。

某君在民國57年31歲時，因表現優異被公司擢升為股長（現稱課長），一本實事求是的精神

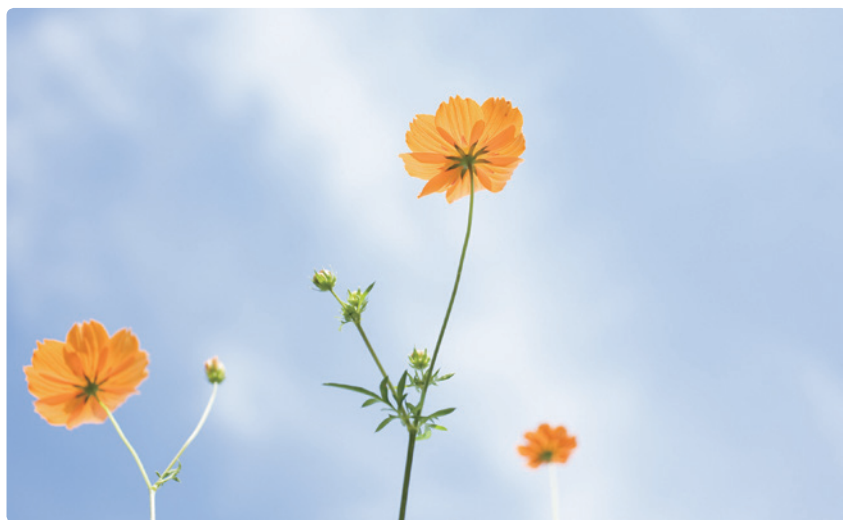
努力工作，後來認為需加強法律知識，才能把工作做得更好，就自行買法律系教科書研讀；又為避免看公文像霧裡看花及表示意見如隔靴搔癢，常到現場（廠房、工地等）觀察了解工程施工、及所用設備、材料和工作流程，結果每年業務考核都有好成績回報，也更增加持續進行工作改善的興趣，形成良性循環。工作表現帶來信心，為檢驗自己專業知識是否跟上時代，民國65年興起參加每年錄取名額非常有限的會計師考試，很多名校畢業高材生考了幾次後大都打退堂鼓，所以親友都不看好，認為白費功夫。某君學歷僅三專夜間部畢業，但認為考試院錄取標準是分數，不是響亮的學歷，果然皇天不負苦心人，第二次應考就被錄取。要完成困難的事，最重要的是要有信心，同時勉勵自己一定做得到，否則半途而廢就可惜了。這件事也鼓舞了同事及子女面對困難的信心，相信只要努力就會成功。

人生路上，每一個人都需要鼓勵，做起事才有勁。對於員工做錯事自有獎懲辦法處理以維護團體紀律。常常指責、謾罵，不會有好效果，反而適得其反。我們應該多給旁邊的人（子女、同事等）及替我們做事的團體（含政府）多鼓勵支持，使他們樂於全力以赴工作，結果的好處也會反饋到我們身上。我們也要多給自己多鼓勵，使自己有信心克服困難，做更多有益自己和社會的事。

鼓勵自己，則心內常保希望，精神百倍。如果需求受阻礙不能被滿足，
則會產生挫折、壓抑、退縮或抗爭。

文／三木

泰戈爾輕推我心窗



泰戈爾是近代偉大的文學家也是哲學家，他的詩篇蘊含深厚的哲理和對人生的見解，深深影響印度和世界的文壇。

泰戈爾說：「天空沒有翅膀留下的痕跡，但我慶幸自己曾經飛過。」明確表達他如何看待世界和生命，也是對人生的註腳。正如同詩人徐志摩說的：「輕輕的我走了，正如我輕輕的來；我輕輕的招手，作別西天的雲彩。悄悄的我走了，正如我悄悄的來；我揮一揮衣袖，不帶走一片雲彩。」凡是我們逝去的、曾經歷過的，在這偌大的宇宙裡僅是滄海一粟，但會永遠烙印在我們的心底。走過的歲月裡，有著風雨交加、流水潺潺，還有風光明媚伴著樹葉婆娑。我們走過的足跡，被時間的浪潮洗去，席捲足跡殘留的溫度，融入汪洋大海。

泰戈爾以對人生的體悟，寫下動人又雋永的詩

篇。印度人說：「每一天讀一句泰戈爾，忘卻世間一切苦痛。」在細細品嘗泰戈爾詩集後，沉澱心中的千頭萬緒，我深刻體會到其對於生命的豁達，塵世的繁雜、煩惱，都顯得渺小。簡潔精闢的詞藻，彷彿成了曼妙的旋律、不停在耳旁回響，雋永的哲理和優美的和弦，沁入心脾，滋潤心頭的幼苗。

深深影響印度和世界的泰戈爾

泰戈爾是近代偉大的文學家也是哲學家，他的詩篇蘊含深厚的哲理和對人生的見解，深深影響印度和世界的文壇。要了解他的詩，必須先知道他的背景，他生於印度社會動盪的時代，



我們走過的足跡，被時間的浪潮洗去，席捲足跡殘留的溫度，融入汪洋大海。

在英國殖民統治下度過一生。印度人遭受壓迫，國家陷入愁雲慘霧，在命運的裂縫中緊捱著。在此背景下他挺身而出，時常寫文章針貶英國政府，領導民眾示威遊行，高聲唱著他所做的愛國歌曲，大大鼓舞了印度的獨立運動。

泰戈爾從八歲開始寫詩，在他的筆下，真理如一顆顆深邃流星劃過長空，襯著月色，點綴了整個天空。從詩集、散文到小說，其豐富的文學底蘊徹底透過文字展現出來。他的詩歌清新雋永；小說風格新穎、渲染力深，富於哲理意味；歌曲或哀婉纏綿，或不拘一格。他對亞洲的影響，好比莎士比亞之於西方國家。

書本太厚，本不該翻開扉頁，但他燦爛的詩篇、充滿智慧的詩句，映入眼簾後，餘味久久縈繞在腦海，宛如蜿蜒流長的潤潤流水，灌溉心田。在靜默中閱讀詩集後，奔放了思想的羽翼，遨遊在詩遼闊的疆域中，我彷彿看到了他

在湖畔中的倒影，倚著石椅，扯開他的喉嚨，大聲地對悠然的空谷吟唱：「夜的幔幕開始於落日的序曲，這是它對黑暗吟唱的莊嚴的讚美詩。我已攀上那名望的峰顛，發現那是寒風凜冽的絕頂。導師啊，請在光線消失以前，領我走進寂靜的山谷吧，在那裡，生命的收穫將成熟為黃金的智慧。」

黎明終會踏著曙光的輕響到來

「如果你因為錯失太陽而落淚，那麼你也將錯失繁星。」世間上每個生命從呱呱墜地後即展開一生的旅途，其中我們會遇到歡欣雀躍，也會遇到惆悵失落。但當我們停留在懊惱和失意裡，時間的洪流仍不斷的往前，若我們選擇繼續消沉，必將被洪流所淹沒。面對太陽，陰影也隨之拋諸而後，這是泰戈爾給我們的教導，即便前方有萬仞的高崗，任憑滿地荊棘把腳心劃破，也要泰然自若，提起勇氣向前完成人生

的章節。我們必須堅信黑夜會隨著星辰的足跡逝去，而黎明終會踏著曙光的輕響到來。面對著烏雲密布，我們要眺望邊緣象徵希望的光芒，在漆黑中發掘一絲一毫的希望。

泰戈爾曾說：「生如夏花之絢爛，死如秋葉之靜美。」人生好比一本書，聰明的人用心閱讀，傻瓜則是走馬看花。願我們能如泰戈爾所言，年輕時像一匹奔騰飛馳的馬，昂首長嘶，穿過青史的草原，揚起大地的塵土。年老時像天際的晚霞，隨著落日的幕幔，緩緩地悄然降下。綜觀泰戈爾的一生，他留給世人的珍貴寶物，便是他對生命和信念的反思及關心。他以一片赤子之心，創作出對大自然、對人類，對無垠宇宙的讚頌。他的詩彷彿是一葉扁舟划進眼眸中，伴著河裡鬱鬱的空氣。其中深厚的哲理像耀眼奪目的光亮，喚起對世界上每個角落的關心，並引領著人們如何追求理想；也表達出對戰爭的絕望和悲痛，並希望大家能生活在沒有憎恨和苦痛的烏托邦。

世界中最美的是愛，愛是靈巧的聖光。泰戈爾的詩中，愛如同萬千隻柔細的纖指撫弄著人們的臉龐，溫暖他們的心。身處殖民時代的泰戈爾，對政府的反感和對世俗世界的失望，激發出不朽的作品。許多人認為詩人總是為賦新詞強說愁，誤解詩人的爛漫天真，但詩人其實是藉憂愁傷感來表達對境遇的體悟，和對人生的感觸。那時的印度人生活困頓艱難，不安的靈魂如一朵朵飄浮不定的雲，迷路似的在天空茫然的尋覓；隨著泰戈爾的作品一一問世，對印度人來說好比一陣陣徐徐的清風，輕輕敲擊心中的風鈴。



花啊，我就藏在你的心裡

「我知道那一天將會來到，當塵世從我眼中消失，生命將悄悄地告別，在我眼前拉下最後的簾幕。但是星星將在夜晚守望，旭日仍舊升起，時間像海浪的起伏，掀起歡樂與痛苦當我想到我最後的一瞬。」人總在回首時的剎那，才體悟到清明的辛酸，那些往昔不在意的平凡事物到頭來是最珍貴的。泰戈爾不認同追求名利功名的社會價值觀，不喜人們被慾望佔據靈魂，鎮日汲汲營營的奔波，只為了空虛的念頭。當猛然發覺過去錯失了太多應當珍惜的，再回頭已是物是人非了。

泰翁在〈漂鳥集〉裡說：「我們對世界判斷錯了，反說世界欺騙了我們。」「果實啊，你離我多遠？花啊，我就藏在你的心裡。」他把悟道的感觸用巧妙的比喻來傳達。踏遍了千山萬水，翻山越嶺的尋找春天的蹤跡，卻遍尋不



1

2

1. 泰戈爾曾說：「生如夏花之絢爛，死如秋葉之靜美。」
2. 踏遍千山萬水，尋找春天的蹤跡，卻遍尋不著，回到舊地發現春天已悄然來到。

著，落寞失望的回到舊地，忽然聞到陣陣梅花香撲鼻而來，原來春天已悄然來到。經過熱切的尋尋覓覓，到頭來才發現要尋找的就在眼前，而歸途也只有一條。

恰如辛棄疾所言：「眾裡尋他千百度，驀然回首，那人卻在燈火闌珊處。」多數人盲目的追求外在的世界，殊不知內心的世界其實更為寬闊，我們總是本末倒置，忘記了本心的初衷。向外求法，法不可得，法在汝心，明心則見性。泰戈爾所遺留下來的著作，帶給世間不僅僅是優美的詞藻，更重要的是從字裡行間裡，濃縮他的人生歷練與悟道精神，人們能從中重新審視自我，和省思看世界和真理的角度。

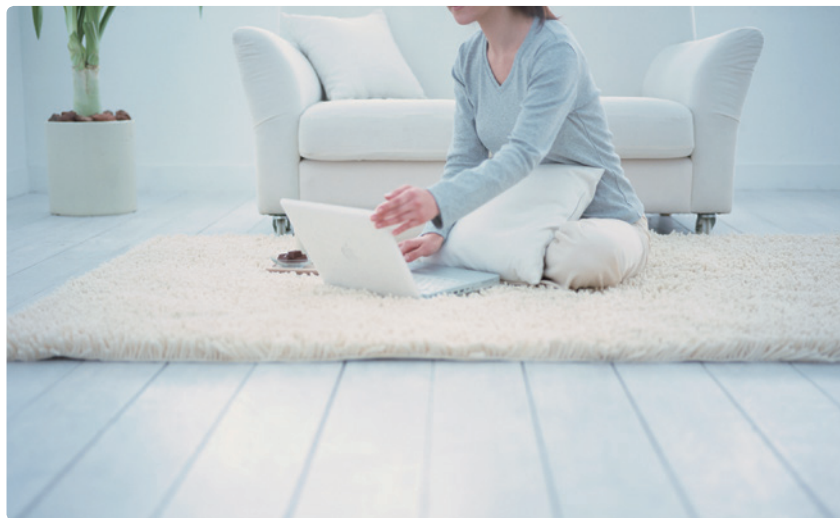
泰戈爾說：「我們如海鷗之與波濤相遇似地，遇見了，走近了。海鷗飛去，波濤滾滾地流開，我們也分別了。」泰戈爾是如此豁達怡然地看待世間，任思維悠悠的引導，來捕捉生命的側影，那我們呢？當世界像個路過的過客，佇立片刻，向我們點點頭又走了，我們又會如何看待世界呢？



泰戈爾說：「我們如海鷗之與波濤相遇似地，遇見了，走近了。
海鷗飛去，波濤滾滾地流開，我們也分別了。」

文／B.C.

社交距離的礙與愛



原來那些一瞥即過的日常風景，也藏著令人會心一笑的美麗。
於是你開始取捨，甚至定義對你來說真正不可捨棄的為何。

一個病毒改變了世界的運轉，失真卻又真實。

年初的新聞搭著華人每年最盛大、最注重的農曆年節，本該是溫馨而難得的團聚，卻有什麼不安隱隱藏在那風雨欲來前的寧靜之下。

全世界無一倖免的危機

日復一日，新聞的斗大標題讓人不安，關於哪裡又淪陷了，哪裡又增加了多少確診，新聞跑馬燈不斷攀升的數字、滾動式的文字，傳達令人失落的訊息，完全沒有了張燈結綵的喜慶氛圍，在這裡、在地球的彼端，似乎無一倖免；無論東西方，都睜大著眼並開始意識到了這一

切的嚴重性，各國想方設法地想要遏止這一發不可收拾之惡，紛紛板起了臉，思考著現在與未來該如何對抗這「意料之外」的危機；同時又必須與時間賽跑，去留下一個又一個與死神拔河的生命，在恐慌與焦慮下，太陽仍舊升起、落下，人們卻無法擺脫這失序的生活。

那該死的病毒成了這世界的王，他宣告我們不得接近、不得擁抱，屏障了你我的生活。他逼迫人們戴起了口罩、築起了防線，立起了社交安全距離，甚至封城鎖國，截斷了所有交流，打壞了人類天生的群聚習性，哪都不能去。他破壞了我們的秩序、妨礙了我們該有的模樣。所有的事情都亂了套，路人都戴起了口罩，刻

意拉開了距離，一個輕輕的咳嗽，都招來惡意的睥睨，讓人避之唯恐不及，你企圖說明那是嚥不下的一口水、卻無法解釋那個咳嗽的意義，而瞬間被大家遺棄，心裡難忍又難解的情緒，只能摸摸鼻子，任其蔓延久久不能散去。

我們曾經忽略的日常風景

但也許，口罩遮掩掉的情感，讓語氣的抑揚頓挫、眼神的交流，更顯重要。你必須好好正視著對方，好好地說出心中的感受，再愚笨的話語，也得要用盡所有詞彙，去描繪你心裡最真實的樣子。

世界的步調緩下了，運轉的輪軸停止了，我們開始有時間，靜一靜、想一想。雖然，能有的娛樂活動都少了，能有的大小聚會沒有了，不能出國、不能四處遊玩，連去個賣場都使人考慮再三，但卻讓你多出了時間，跟家人好好相處、好好說話，看看這平時住在同一個屋簷下的人，原來這麼陌生？明明是彼此依賴著的人，原來如此重要。去想想久未聯繫的朋友，是否還安好？一封mail、一條簡訊、一個Line，那些原本在你心裡角落的人，你想起他了，想起此時的他，不知道過得好不好？原來那些一瞥即過的日常風景，也藏著令人會心一笑的美麗。於是你開始取捨，甚至定義對你來說真正不可捨棄的為何。

生命的脆弱與強大

面對如此巨大之惡、難抵之威脅，病毒喚醒了我們生命中所不能承受之重，是那些我們早已

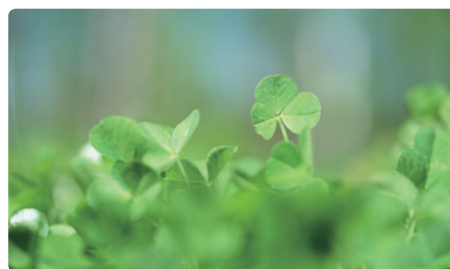
遺忘卻不時陪伴著我們的美好。生命很脆弱，也很強大，脆弱於人類自恃聰明的渺小，強大於當我們想要捍衛而無所不能的堅韌。

也許這世界萬物，某程度上是該感謝這危機所帶來的轉機的：威尼斯的水清澈了，退居於人類之外的物種回歸土地了，工業大國的空汙消失了，綠意得以盎然，大地得以喘息，看似靜止的一切，其實沒有靜止，而是找回了他該有樣子，讓你我有更多的時間可以思考，究竟重要的是什麼？而每日汲汲營營追求的，是否真足以我們窮盡一生？這一場災難尚未停息，卻也帶來新的開始。

維持適當的距離，才能看見彼此最美的模樣，真正需要靠近的是心。而這個「礙」，也成就了「愛」。



1



2

1. 雖然無法出門，但多了時間與家人好好相處，培養平時疏忽的情感。
2. 危機也帶來轉機，工業大國的空汙消失了，綠意得以盎然。

文／林蕙瑛 東吳大學心理學系兼任副教授

外遇後果災情重



兩個人結婚成立小家庭，就是建立家庭結構的初始基礎，而小家庭與夫妻各自的原生家庭也要建立健康的兩代關係。

社會寫實案情

陳男已婚卻假冒單身，對張女猛烈追求，兩人陷入熱戀，隨後懷孕生子、住進陳家，儼然正宮，同住的陳男父母則對小孫子疼愛有加。帶著女兒遠在北部工作的陳妻卻一無所知，過年期間母女回家，才發現早已改朝換代，夫妻的結婚照已被先生與張女的甜蜜照取代，臥房亦擺滿嬰兒用品。母女居然沒有容身之地，先生閃爍其詞逃避不肯面對，她只好向婆婆告狀。不料婆婆的回應居然是：「小孩都生了，他倆感情又好，就讓她住進陳家了！妳呢，要嘛離婚，要嘛就接受現狀，妳繼續在北部工作，只要把女兒照顧好即可，我兒子會支付扶養費和

教育費用的。」

陳妻心灰意冷，對丈夫及小三提出告訴，台中高分院審理後，由於張女最初確實不知陳男已有家室，帶小孩入住也是應兩老要求，並無侵害配偶權部分，乃判陳男必須賠償120萬元，全案確定。

分析

乍看之下，這是很平常的外遇事件，仔細閱讀之後，字裡行間卻漫藏著太多的議題，也反映出這個無家庭結構的家庭中，每一個成員的錯誤觀念與生活態度。



同住的陳男父母對小孫子疼愛有加，也讓第三者的張女進住家中。

兩個人結婚成立小家庭，就是建立家庭結構的初始基礎，而小家庭與夫妻各自的原生家庭也要建立健康的兩代關係，互動良好則互有資源與支援，對於第三代既能有照顧又有好榜樣。案例中陳姓夫妻與公婆三代同堂共居一屋簷下，若互動良好則家庭關係緊密，家和萬事興。但這個家庭主關係（夫妻）及次關係（婆媳和婆孫女）與原生家庭關係（母子）之間非常不平衡，每個成員都缺乏自覺性，才會造成日後的家庭解組悲劇。

1. 夫妻關係

陳氏夫婦結婚也沒幾年，夫妻關係似乎淡薄，縱使工作難求，妻子不得不在台北上班，但台中離台北高鐵僅需50分鐘，開車也只要兩小時，他倆不僅不常見面，似乎連平日打電話分享彼此生活也沒有，感覺不出有緊密互動。夫妻有情感，也有性慾，每隔一陣子也該有行房

之實，難道陳妻一點感覺都沒有，不覺得丈夫跟以前不一樣了？也許他倆真的因遠距而無肌膚之親，這樣的婚姻雙方都有把握維持嗎？

陳妻可能很傳統，認為賺錢養家照顧女兒是重任，相信自己也信任丈夫，何況還有公婆在家，所以她安心與女兒過著假性單親家庭生活，完全沒有顧到丈夫的身心需求。而陳男日子久了就不安於室，對妻子女兒的思念淡薄。此時正好遇見張女，兩人的互動讓他單調的日子塗上色彩，他陷入眼前歡樂，也就把婚姻責任置諸腦後了。

2. 婆媳關係

本來雖同住，婆媳互動顯然是制式的例行公事，並未建立家人心連心的感情。既然兒子同意妻子在北部工作，她也就沒意見，又因為重男輕女，並未主動說要幫忙帶孫女，而是讓她



陳妻可能很傳統，認為賺錢養家照顧女兒是重任，相信自己也信任丈夫。

跟著母親去北部住。

婆婆不明是非，偏袒兒子。當陳男熱戀時她並未制止，看兒子快樂她就高興。她也沒有告知媳婦婚姻已有大危機，等到兒子帶著小三及男嬰住進家中時，她看到小金孫大喜過望，於是新的家庭在她的認可之下成立了。

更甚的是，當陳妻發現鳩佔鵲巢，想要爭取權利時，婆婆的態度居然是翻臉不認人。根本就是代表兒子在逼迫陳妻，母子心態完全一樣，且眼中只有小男嬰，沒有大女兒。

3. 親子關係

女兒出生後有爸爸有爺爺奶奶，但並未被視為掌上明珠。媽媽北上工作，奶奶沒有留她，爸爸也很少來台北探望。她與媽媽相依為命，母

女關係緊密。她本來一定很高興地和母親回台中老家過春節，卻面對景物依舊、人事全非的局面，小小心靈必受大打擊。身處在這種不健康的家庭中，她的人格成長恐因此大受影響，對家人無法信任與親近，對母親會過分依賴，需要有人足夠的情感支撐與教育協助她健康成長。

4. 情夫與小三關係

陳男假冒單身與張女談戀愛，欺瞞所有人。但由於陳男的愛「妻」心切及陳母的接納，新的家庭結構又建立了，家庭成員互動熱絡又有溫情。這是情夫與小三從地下轉到地上的蜜月期，還是陳男與張女才是真正合適的一對？「婆婆」是因為愛屋及烏，還是與張女有緣，兩人可以融洽相處不生事，所以她寧可要小三留下而不顧明媒正娶的媳婦？

張女因為愛情就原諒了陳男當初的欺瞞，也認定了陳男，既然陳母接納，又明正言順地搬進來住，就表示扶正有望，她可以等！搞不好還可以生第二個男嬰。她完全沒有想到舊人哭的慘狀，不只侵犯陳女的配偶權，也毀了另外兩個人的生活。

輔導

案例中的每一個人都是關係人，都以為自己走的路是對的，未能知覺到後果。目前最大的受害者是陳妻，遭此變故，只好向司法伸援手，打官司勞心勞力，而判決不一定如她所願。何況夫妻反目，家庭完全失和，這個家她真的回不去了，她已由外遇受害者變成失婚者了。此時的陳妻應立刻去接受心理輔導／婚姻諮商，發洩各種負面情緒，平復心情、找回自己，自己認同的價值，重新出發，過新生活。

女兒則是第二個受害者，現在雖有母親庇護，但可能心裡還是會大受影響。需要有人和她談談現實的狀況，並使其了解問題的所在。當然女兒能越早接受相關輔導與關懷，對她的人格成長越有助益。

張女既是入侵者、受益者，也可能是第三受害

人，連法官都說因陳妻無法舉證張女早已得知陳男已婚身分，且根據對話紀錄，顯示係陳母要求孫子住在家裡，因此判斷張女並無侵害陳妻的配偶權，這樣的判決可能令其洋洋得意。但如果陳妻不服，死守有名無實的婚姻，則張女一輩子沒有婚姻名分，小孩成為被領養者，她也會變成受害人。

結語

高分院判決陳男必須賠償妻子新台幣120萬元，但這樣就能彌補陳妻的身心受創嗎？

家庭中每一個成員對於現狀的造成都有責任，尤其是夫妻本身。如果感情基礎好，遠距關係撐得住；感情基礎薄弱，缺乏溝通，只會漸行漸遠。陳氏夫妻也許是傳統夫妻，娶妻／嫁夫生子，以為就完成人生大事，陳妻履行為人母的職責。陳男則妄想天高皇帝遠，背著老婆交女友，陳妻沒有及時察覺丈夫的異樣，也沒有主動出擊，兩人又因為時空的阻隔，就這樣造成現在的局面。

陳男已經沉淪，陳妻仍有潛能。經此變故，她若能覺醒，從婚姻受害人轉換成人生學習者，她還是可以成為一個快樂的女人。

如果感情基礎好，遠距關係撐得住；
感情基礎薄弱，缺乏溝通，只會漸行漸遠。

照片提供／張均榮 台中發電廠

分享與感恩 員工協助進階班訓練心得回饋



109年度員工協助進階班訓練課程，配合「珍愛生命 圓滿人生」員工協助方案主軸，安排「透過學習家族治療的法則，找回家庭中的愛」、「擁抱生命的美好，論防疫心理暨憂鬱症與自殺防治」、「晚美人生，退休生活規劃」、「性騷擾防治宣導」及「多元性別尊重與家事分工」課程，並深化分享時間，讓園丁彼此分享自身故事，同時練習分享技巧，深植分享文化，以下為園丁參訓後之心得分享與回饋。

進階班心得分享

文／台電員工

**只要適時做些讓步或換個方式，
在小小的堅持下轉個彎，或許就可以柳暗花明又一村了。**

很開心這次有來上公司安排的員工協助進階班，這次的老師也是講得很好，讓我們學員都能了解憂鬱症、自殺防治及對人生應有的樂觀態度。如果說基礎班是為了了解自己，進階班就是除了再度了解自己外，在加上各個老師傳授的技巧，覺察狀況有異的同仁，初步分辨是否有徵兆，早期發現，以免肇生憾事。

人出生在這個世界上都有其意義，孩提時代經過家庭教育的薰陶，成就每個人的個性與心理強度。有的人比較幸運，衣食無缺；有的人卻為了下一頓飯終日煩惱，因此各式各樣的個性就此確立。根據調查，大多數的心理問題都是根源於家庭關係，因此我對「家庭排列」這門課便有了高度的興趣。授課導師親自演練，由

個案與其它案例家庭代表排列出個案的家庭狀況，進而求出個案心中疑問的解答。最令我驚訝的是明明在座各位都是互不認識的學員，卻能受個案磁場影響，在老師的引導下「自動」用各種肢體語言反應出個案心中的家庭成員狀況，再由淺入深回應老師的各式提問，進而明瞭問題的解答或許就在家族的關係裡。

在我看來一切的關鍵還是在自己內心那個不可觸及的一塊，只要開誠布公說出來（即使是很微小的事），答案就在細節裡，只是自己被蒙蔽，又或不願意面對，需要有經驗的老師引導出來。還有別的老師也講授一些關於人生課題的知識，例如：面對台灣邁入高齡化社會，我們應該要有的準備，或衍生而來的一些問題與解決方法，老師也特別強調運動的重要性。

加入同心園地到現在已有兩年的時間，特別對於公司有這個制度實屬窩心，因為可以讓員工在專注面對壓力的工作之餘，尋求一個傾

聽與轉介的小天地，避免被日益繁重的工作或艱難的狀況擊垮。公司雖然不一定每件事情都能盡如人意，人生也是一樣，不可能都是一帆風順，有的時候是我們目前的狀況或專業不足以應付眼前的問題（或可說是主管的要求），此時調適就很重要，老實說在公司應該是十之八九沒有解決不了的問題，很多都是個性、習慣、專業程度及當時的氛圍擠在一起，互不相讓，造成卡死。只要適時做些讓步或換個方式，在小小的堅持下轉個彎，或許就可以柳暗花明又一村了。

一週的課程過得很快，各個老師也在有限的時間裡盡可能傳授我們各項知識，以利回原單位後都能發揮功能。建議公司是否能安排兩週的課程，或許能夠更深入剖析最深層的內心世界與理論實務，也能讓各授課教師能一展長才，講授更多且更完整的內容，使我們學得更透徹與全面。

進階班心得分享

文／葉芳瑜 輸變電工程處北區施工處

**身為一個園丁，最希望的是能夠協助同仁解決問題，
但如果問題暫時卡住或是根本無法解決，我認為我想做到接納與陪伴對方。**

本次參加員工協助進階班，一如既往地抱著興奮的心情來到了訓練所，本次課程依然沒有讓我失望，還處處充滿了驚奇與收穫！

課程中最讓我感到不可思議的，非吳浩平心理師的家庭治療法則與家庭排列課程莫屬，一開始看到課程名稱，下意識覺得是一門較理

論的知識，但上過才發現這是一堂超越科學的知識。在冥冥中會有一個「道」去牽引你的心靈，讓你在無意識中做出連結你的家族的行為，不管是代替家族中某個人的角色，抑或是模仿家族中的成員，所以去了解你的家族，才能更了解自己很多行為的表現及心理的壓力，也讓自己對無形中的壓力及困擾有所理解與幫

助，是一種很特別的協助方案。

我認為人很多的困擾，都來自於關係，不管是與家庭的關係、與公司同事的關係或與朋友的關係，其中「家庭」我想在每個人人生中占了很大的比重，因為家庭成員包含了父母、配偶、子女、親戚等等，都是很重要的角色，所以這次了解到涉及家庭的協助方案與治療方法，之後當別人尋求家庭方面的協助時，我也能夠提供更多元的資源給他！

而這次課程中我最喜歡的一句話是「真誠、同理、無條件地接納對方與陪伴」，身為一個

園丁，最希望的是能夠協助同仁解決問題，但如果問題暫時卡住或是根本無法解決，我認為我想做到接納與陪伴對方，因為如果是我，有一個人願意同理我的心情，陪伴我走過心情低潮，我想對我將是相當大的幫助，有時候並非要強求一個結果，而是希望有一份支持。

雖然已經忘記這是第幾次參加同心園地協助員的訓練，但每一次的受訓都讓我覺得非常值得與充實，內心很感謝尋找老師及安排授課的每個人，也期許自己可以內化這些知識並傳達給同仁，幫助到更多人！

進階班心得分享

文／陳慧君 苗栗區營業處

**這些受用無窮的身心健康知識，讓我們能夠更專業、
正確地扮演好同心園地的角色，且對於自己的人生、家庭都有莫大的幫助。**

我今年3月才剛加入同心園地這個大家庭，初次訓練就到進階班，心裡有些緊張，但或許是因為園丁們溫暖、熱情的特質，即便不認識大家，但卻能感受到自己就是園地裡的一份子。

在人力資源處恆華課長的「員工協助方案業務推動分享」課程中，感受到近年公司對於員工的心理層面有更多保護也更周延，像是協助個案改為線上作業的機制，讓尋求協助的員工保有個人隱私；還有團體諮詢的方式，以團體為包裝而非針對某位員工，將大家的問題加以討論、分享，不僅能幫助員工解決個人問題，還能顧及員工的個人隱私以及面子，非常貼心。

人力資源處許副處長的「公司人資業務概況」課程中，我們了解到公司近幾年人力老化、大量退休潮的問題，儘管這些都是冰冷的數據，但許副座帶我們從心理學的角度探討，例如：透過了解時下年輕人最喜歡怎樣的工作環境，思考我們該創造什麼樣的職場氛圍來吸引、留住年輕的新進人員，或透過分析各報考類別與他們的人格特質是什麼，進而解釋近年來技術類人員在各事業部間的選擇中造成比例失衡的原因。我們從中體悟到，雖然近年來大量招募新進人員來加速填補退休潮的缺口，但在職場流動率高的時代，應更加用「心」去了解員工的想法、需求、特性。要協助他們對於工作有

正確的認知，並在工作中找到自我價值，進而增加向心力、促進核心技術傳承，這都是同心園地努力的方向。

吳浩平老師的課程，讓我了解原生家庭對於人格的養成及個性的塑造、甚至是人生際遇，有著巨大的影響力。一般人都會認為心理問題是屬於個人的因素，但其實眼前所見的僅是海平面上的冰山一角，而海平面下真正深深影響著我們的，是我們年幼時的家庭遭遇。因此吳老師提到，要解決心理的問題，最終仍須透過了解自己的家庭，並回到過去修復破碎的缺口，未來的各種問題才會得到解決。

黃龍杰老師的課程讓我對於憂鬱症有較深入的認識。先前對於憂鬱症我都是透過電視、戲劇或新聞中得知，因此我總認為憂鬱症是個非常可怕且不可逆的。然而，黃老師的課程讓我了解這個疾病是有分階段的，且80%的憂鬱症都有機會透過治療得到改善，原來憂鬱症並非絕症，而且能由各種徵兆察覺。上了這堂課之後，身為新手園丁的我就能學習透過觀察員工的行為察覺可能潛在憂鬱症的員工，盡早協助他尋求正確的諮商管道，避免遺憾發生。

郭哲誠老師的課程主要介紹高齡疾病及銀髮族的健康、預防醫學等，儘管退休、高齡這些字眼對我而言好像很遙遠，但卻是身處高齡化社會中的我即將面對的課題。課堂中提到的腦中風、阿茲海默症等疾病，其實在我們的親人、同事之間都可能見到。例如失智症是我家族中的長輩曾患的疾病，它使我眼前的親人變成另

外一個我再也不認識的人，每當看見過去曾尊敬的老人像小孩般哭鬧、感受到照顧者的無助、心力交瘁，總是讓我不禁害怕著想：「我的父母未來老了也會變成毫無理智、哭鬧的老人嗎？我未來也必須這樣心力交瘁的照顧我的父母嗎？或是我老了也會像這樣，變成一個不是原本樣貌的自己？」

上完郭老師的課，讓我比較了解該如何以「態度堅定，表達善意」的方式面對家中失智症的老人，而對於我的父母、還有自己未來會不會得到失智症的這個憂慮，也透過老師課程中提到各種身心運動的預防而得到解答。郭老師的課程非常平易近人，無論是身為園丁或是自己的生活中都很受用，很高興自己有機會聽到郭老師的課！

最後，感謝人力資源處開設這門課程，這些受用無窮的身心健康知識，讓我們能夠更專業、正確地扮演好同心園地的角色，且對於自己的人生、家庭都有莫大的幫助，也感謝這次有緣一起參加課程的同學們，身為新園丁，真的感受到資深園長、園丁們的熱情以及大家身上溫暖的特質，謝謝台電同心園地。🍷



文・照片提供／HAHA・mirabelle

「遇見幸福」 彰化區營業處同心園地 未婚聯誼活動紀實



彰化區營業處於 108 年 11 月 3 日，與電力修護處中部分處共同舉辦「遇見幸福」未婚聯誼活動，讓來自不同單位、部門的同仁可以認識、交流，以下為參加同仁的回饋與心得。

1 HAHA：「未婚聯誼？」初聽到公司舉辦這個活動時，心中充滿感嘆：「果然大公司就是設想周到，不僅有結婚補助，竟然還怕員工找不到對象，特意舉辦聯誼活動。」但當主管拿著報名表，和藹的鼓勵我報名時，我心中想的卻是：「難道我已經到了需要參加聯誼的年紀了嗎？到時候會不會很尷尬？主管的眼神充滿期待，如果拒絕會不會太過份？」雖然心中滿是忐忑，可是當我回過神來，我已經填好報名表交出去了。

聯誼當天，我早早就到了活動現場—日月山景休閒農場，一個位在台74甲線附近的小型農

場。時值秋季，樹葉還未轉黃，迎面而來涼爽的微風，稍稍安撫了我不安的心情，並在見到同期好友的時候，完全放鬆了下來。

在主持人簡短的介紹後，我生平的第一場聯誼就這樣開始了。首先，大家透過撲克牌分配到各組，然後開始準備午餐—BBQ。生火、清洗食材、串肉……一連串的動作下來，組員們慢慢有了接觸，話題竟也一個個跑了出來，雖然不像熟識的朋友聚會那麼熱絡，卻也沒有冷場，唯一美中不足的大概是炭火不夠熱情，直到午餐時間結束，仍剩下不少食材還沒料理。快速收拾好場地後，迎來當日第二個重頭戲—

桌遊。這是一個考驗默契的小遊戲，簡單好上手，很快地就融入遊戲裡，面對不太熟悉的組員，眼中也只有勝負，沒有尷尬。只可惜時間不允許，沒能在遊戲中多分組幾次，不然一定會更有趣。

活動的最後，是頒獎儀式，經由投票選出「最佳人氣獎」的得主，統計票數期間，我們幾個同期的好友聚在一起聊天，不約而同都覺得，其實聯誼活動沒有想像中拘謹，比較像是認識新朋友，也希望下次活動不要拘泥在「未婚聯誼」這四個字，也許更能達到同事間交流的目的。

2 mirabelle：今天，本處同心園地在日月山景休閒農場舉辦了單身未婚聯誼的活動。剛到達會場時，感覺腹地還蠻廣的。可能是因為我們太早到了，還沒有工作人員在現場，所以先和同事們在園區內到處晃晃。秋天還蠻涼爽的，在樹蔭下散步，微風徐徐吹來，感覺十分愜意，以舒爽的天氣加上愉悅的心情開啟了今天一系列的聯誼活動。

報到之後，才知道同心園地真的非常用心地舉辦這場活動。參加者除了本處的員工外，也有公司其他單位的同事參加，讓我有機會跟其他單位的同事交流。畢竟每個單位的工作內容不太一樣，透過這個活動可以了解公司其他單位的業務，讓我的視野更廣闊。除此之外，聯誼顧名思義就是多認識異性，我覺得以烤肉活動當作主軸蠻好的，雖然大家彼此不認識，但是透過烤肉開始有互動，就比較不會尷尬。只是

日月山景休閒農場當天提供的烤肉架使用起來沒有那麼的方便，可能網子跟烤肉架的距離有點遠，烤的時候需要花比較多的時間，如果這個細節能改善的話，我覺得這樣應該會讓烤肉活動進行得更順利，也能讓所有參加者用餐起來更愉快、更盡興。

另外，我覺得下午的桌遊活動十分有趣的。透過腦力激盪，讓大家吃飽之後動動腦！不過各組的人數偏多，導致遊戲進行的過程中聽不清楚遊戲規則，進行的過程有點小混亂，覺得有點可惜。希望下次每個小組的人數安排不要太多，讓大家清楚了解遊戲規則，才能融入主辦單位精心安排的活動，更能在互動中認識新朋友，加強對彼此的認識。

另外，這場活動很貼心的在表定的活動結束之後，特別提供了下午茶。一杯50嵐飲料搭配桂圓蛋糕，讓大家可以休息一下、吃點小點心，也可以趁機私下與比較有好感的對象單獨聊天或交換聯絡方式，為今天的聯誼活動畫下一個完美句點。

最後再次謝謝本處同心園地這麼用心地舉辦這個活動，讓我們這些單身的同仁們在平常繁忙的上班時間之餘，透過這個機會認識異性朋友，也可以與公司的其他單位同事多交流，整體感覺很不錯！

文・照片提供／許伊玲 雲林區營業處

穿花蛺蝶深深見 林內紫蝶生態輕旅行



本處把握一年一度的賞蝶良機，鼓勵同仁於春和景明時節走訪森林幽谷，
探究自然萬物之神秘與魅力。

雲林縣為農業首都，無論是文旦、咖啡、蒜頭等皆為人熟知，然而除了豐富多樣的農特產外，依山傍水的自然環境更成就令人嚮往的名勝景點與生態奇觀，諸如荷苞山的桐花吹雪，飄逸端麗，香遠益清；草嶺的萬年峽谷，波瀾壯闊，雄偉浩瀚；林內的紫蝶娉婷，千般袅娜，萬般旖旎……，此等靈山秀水，渾然天成，隱逸於偏鄉僻壤，靜待知音人尋覓探訪。不妨尋一閒暇，效法「興來每獨往，勝事空自知」的隨意自在，當可盡情體會「花徑不曾緣客掃，蓬門今始為君開」的親切與喜悅。

而雲林最富盛名之生態景觀當屬紫斑蝶，其為世界少有之越冬型蝴蝶，每年春分時自南北

返，翻山越嶺，漫漫千里，聚集於林內後再一同橫渡濁水溪，因而造就浪漫璀璨的美麗蝶河，頗有佳期一會，銀漢迢迢暗度的詩意與風雅。再者，紫斑蝶之特點為蝶翅舞動時，會隨著光影折射成深淺藍紫色系之光彩，絢麗雅致，英姿卓犖，有「幻色」之雅稱，被喻為台灣的紫色寶藏，更為聞名世界的生物奇觀。

探究自然萬物之神秘與魅力

因此，本處把握一年一度的賞蝶良機，融合環保與教育、藝術等多重元素，規劃生態導覽暨淨山健行及攝影比賽等一系列活動，鼓勵同仁於春和景明時節走訪森林幽谷，探究自然萬物



1

1. 於花間穿梭的紫斑蝶。
2. 於花間穿梭並覓食的紫斑蝶。



2

之神秘與魅力，品味花鳥芳草之真淳與純粹，體會行到水窮處，坐看雲起時的放逸自在。

考量紫斑蝶之出沒時間及特性，活動選定於惠風和煦、碧空萬里的早晨，以最易親近自然之徒步方式走訪蝴蝶棲息地。林內山區設有森林步道及觀景平台，供遊客近距離欣賞紫斑蝶，為不可多得的生態觀察據點。順著林蔭小徑而上，坡度平緩合宜，或閑雅從容的漫步，或疾風迅雷的快走，全隨自心，悠然愜意。沿途芳草葳蕤，蟲鳥爭鳴，呼吸清風芬芳，踩踏落英殘泥，耳畔是間關鶯語、幽咽泉流，眼前為蓊鬱森景、冶艷百花，偶有保育類動物八色鳥及台灣獼猴於樹梢窺探逡巡，誠然為視覺與聽覺的雙重享受。

徒步約一小時，便可到達觀景平台，台面視野開闊，可飽覽綠野勝景，但見丘巒疊嶂，雲嵐

飄渺，氣象萬千，令人心曠神怡，寵辱偕忘。煦日清輝下，成群紫蝶漫天飛舞，姿態翩然優雅，充分展現出與旖旎春光同步，與羽化飛花共遊的奇景，剎那之間，彷彿可以意會所謂「金風玉露一相逢，便勝卻人間無數」之感動與讚嘆。

深化同仁的環境教育

紫斑蝶生態之旅並不僅僅是一場休閒娛樂活動，更是富含深遠意義的環境教育。透過親近自然的過程，深入瞭解自然萬物的變化多端與繁複奧妙，並配合淨山護山之舉，讓同仁於撿拾垃圾中，深化環保意識，啟發對故土家鄉的珍視與感念，進而發自真心維護森林資源，使璀璨美景流傳百世、傳承千秋，留予後世子孫沃野千里、綠意繁盛的清淨家園。



邁向人生新里程

文・照片提供／鐘雅怡 嘉南供電區營運處



遇難題時可透過工會、前輩來傾訴，或利用公司提供
每人每年8小時免費之轉介諮詢服務。

時間不停的向前走，轉眼間，第60期養成班新進學員即將正式僱用；108年僱用升任派用甄試錄取人員也試用期滿。為呈現學習成果，本處特辦理工作訓練及試用成果簡報，並邀集導師及主管召開座談會，了解同仁工作、生活狀況。訓練所訓練與現場訓練是不同的，同樣的是大家都戰戰兢兢、用心學習。期末報告時，每位學員都使出渾身解數，將所學展現在簡報內容。

因為供電區處大多為高風險工作，所以確實遵守公司規定、作業流程SOP，養成良好習慣並落實工安觀念十分重要。主管期勉同仁要像海綿般不斷吸收知識，見賢思齊，秉持著做中

學、學中做的精神努力學習，定能習得專精的技術；現場工作危險多，不懂的地方一定要問清楚再做。另外也要建立良好的人際關係，多參與工會、同心園地、福利會等公共事務，也要培養與主管、同事間的良好溝通。同心園地園丁也鼓勵同仁，遇到問題可以利用工會、前輩等身邊資源求助，也可以使用轉介諮詢服務，找到適當的紓壓管道。

工作訓練、試用的結束不代表是結尾，往後還有很多的挑戰等著大家打拼，期勉大家秉持著積極的態度及落實工安，一定會克服萬難，成為一位專業的技術員。



捕捉一瞬間・攝影風情

文・照片提供／魏志驊
興達發電廠

蘭嶼 碧海藍天





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



為慶祝母親節，**水火力發電系統**同心園地用心挑選優質康乃馨花束搭配精心包裝，於109.5.7母親節前夕，由系統聯絡人張副處長天瑞偕同電源開發處、環保處長官一同發送給各單位同仁，一同感受母親節溫馨同樂的氣氛。



核能發電系統同心園地亦於109.5.8母親節前夕，由系統聯絡人康副處長哲誠率領全體園丁分送康乃馨，花束中附有園丁設計的小卡片，讓同仁可以向母親或夫人付出的辛勞表達感謝。另外核能發電處許處長永輝還重金鼓勵年輕同仁打電話給母親致意，活動氣氛十分溫馨。



員工協助業務花絮



第一核能發電廠同心園地於109.5.7辦理母親節贈花活動，潘廠長維耀、工會常務理事及兩位副處長特別致贈同仁、保警及承攬商夥伴康乃馨，不只祝福已為人母的女性同仁，也讓同仁將這份祝福帶回家給媽媽、太太或女兒，表達真摯的感謝。



為鼓勵同仁攜家帶眷出遊，台北南區營業處同心園地與福利會於109.5.8辦理自行車休閒活動，自雙溪生活水岸自行車道至士林區至善公園，沿途河畔風景優美，除運動健身、觀賞風景兼陶冶性情外，亦能凝聚同仁間向心力，增進眷屬感情。



台北市區營業處同心園地與福利會、工會及志工團於109.5.16共同辦理劍潭山淨山健行活動，同仁攜家帶眷參與，除沿途協助淨山做環保外，亦能鍛鍊身體洗滌身心靈，一同度過元氣滿滿的假日。



自新型冠狀病毒疫情爆發以來，各國相對應的防堵措施仍持續進行，對經濟也產生重大影響，北部施工處同心園地於109.5.20邀請鉅緯保險公司針對疫情所造成之經濟衝擊提出觀點見解，讓同仁了解消費行為改變對產業需求的影響。



員工協助業務花絮



因應嚴重特殊傳染性肺炎疫情影響，**彰化區營業處**同心園地特別購置酒精並合力分裝後，於109.4.14至109.4.20將酒精小噴瓶分送同仁，供同仁防疫使用，表達同心園地關懷同仁健康的心意。



台中發電廠同心園地於109.5.8舉辦「樂活媽咪～母親節慶祝活動」，邀請女性同仁利用該廠植物「水黃皮」之種子製作吊飾，現場並搭配咖啡社準備的現沖咖啡及茶點，現場活動十分溫馨。



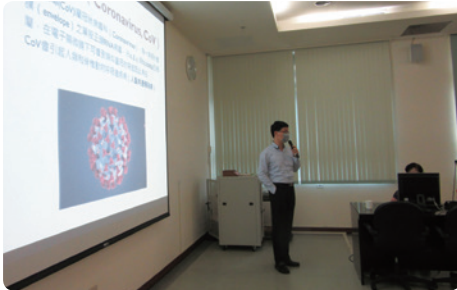
適逢第60期新進學員辦理工作訓練期滿現場實作測驗，**新桃供電區營運處**同心園地於109.6.5特別準備西瓜、礦泉水至訓練現場，給予在炎炎夏日中進行各項實作考評的學員、導師加油打氣。



配合疫情解禁，**電力修護處中部分處**同心園地於109.6.7假台中港區藝術中心舉辦參訪活動，讓假日因為疫情久未出門的同仁扶老攜幼，享受一次藝術饗宴。



員工協助業務花絮



大林發電廠同心園地於109.4.22舉辦「常見傳染性疾病介紹」專題演講，讓同仁了解嚴重特殊傳染性肺炎與流感的成因與預防的相關知識，及如何正確使用口罩與自我防護。



為鼓勵員眷及同仁培養藝文氣質，新營區營業處同心園地於109.4.22-24與福利會共同舉辦藝文展覽活動，展示員眷精心製作的各項手工藝品，陶冶同仁心靈、促進彼此交流，並在業務繁忙時放鬆心情。



因應防疫政策，並鼓勵大家對環保盡一份心力，台東區營業處同心園地於109.5.8響應慈濟基金會的茹素活動，並結合台電志工團表演洗手舞，呼籲大家勤洗手，保護彼此齊抗疫。



金門區營業處同心園地於109.5.8舉辦母親節慶祝活動，除了由處長帶領園丁至各部門贈送康乃馨外，下午還準備表演，利用歌聲唱出對母親的感謝，也一起製作幸運手環，讓大家度過輕鬆的下午時光。

文／本刊

員工協助業務轉介 資源服務運用攻略



Q

園地好，我是公司裡面一個小小螺絲釘，平常認真工作、安分守己，最近遇到了一些狀況，聽聞同心園地介紹公司有8小時免費轉介資源，我應該要如何使用呢？

A

小小螺絲釘您好，謝謝您願意向我們求助，了解資源如何使用，求助是健康的行為。員工協助方案的重點是連結與整合內外資源，協助您有效運用資源、解決困擾。轉介資源是同心園地其中一項重要的資源，也是大家耳熟能詳的「免費8小時諮詢服務」，接下來為您說明轉介資源的使用流程。

為秉持「台電人幫助台電人」的信念，凝聚員工向心力，公司設置「同心園地」，並選拔熱心服務的同仁擔任「兼任員工協助員（園丁）」，協同同仁解決工作、生活上所遭遇的困擾和問題。同心園地園長、園丁在單位均有本職工作，兼任員工協助員角色主要在於傾聽、關懷、協助及引介相關資源協助同仁，因此會「轉」而幫您「介」紹更具專業性的諮詢人員，協助您解決困難。當您需要轉介時，請

聯繫貴單位中您信任的園長、園丁，為您提供專業諮詢資源及安排諮詢事宜。

在同心園地網站「轉介服務」專區，您可以找到本公司特約協助機構及特約協助員的名單，分別有「心理諮詢」、「法律諮詢」及「理財諮詢」。您可以先上網瀏覽後，請園丁協助您聯繫、預約時間跟地點。確認特約協助機構（員）、諮詢時間及地點後，記得請園丁幫

您預備蓋有貴單位同心園地章戳的「轉介單、轉介報支單、會談紀錄」3份資料，讓您在諮詢時交給特約協助機構（員），後續的報銷部分就會由機構（員）直接對人力資源處窗口辦理，同仁無需自行付費。上述這些資料係以密件方式妥善處理與保存，請不用擔心隱私喔！

另外提醒，預約完諮詢時間跟地點後，如果臨時需要調整時間，請務必要在諮詢時間3天前通知園長、園丁，由他們通知特約協助機構（員），一定要提前告知喔，當天預約未到的話，當次的時數還是會計入您的8小時額度中喔！請珍惜使用您的資源。此外，轉介服務都採「預約制」進行，聯繫時請注意禮節，與特約協助機構（員）維持良好的關係喔！

「員工協助方案諮詢服務系統」上線啦！

因應員工協助方案轉介服務使用率逐年提升，為簡化流程並強化轉介服務保密原則，人力資源處已建置「員工協助方案諮詢服務系統」，將轉介服務線上化，以提升員工協助業務之效能，方便園長、園丁管理個案。

該系統置於同心園地網站「轉介服務」專區（<http://10.10.7.214/cms/login>），並開放權限予各同心園地之園長、園丁登入，存放個案紀錄表及開立諮詢服務申請單。

轉介服務線上化後，一方面讓園長、園丁方便記錄、追蹤個案的使用情況，表單的簡化也讓想要使用諮詢服務的同仁只要帶一張已印有同心園地浮水印的「員工協助方案諮詢服務申請單」就可以進行諮詢，相較於過去需要攜帶多張表單，變得更加方便，希望同仁可多透過園長、園丁利用此方式進行轉介服務。

目前，對園長、園丁而言，轉介表單的格式分成舊式（紙本繕打，3份資料）及新式（線上系統，1張申請單）2種，但對於各位同仁而言，您的權益並不會受到影響，不管交給特約協助機構（員）的是哪一種的表單，都不會影響您使用諮詢服務喔！

我們已經將所有跟轉介資源服務有關的資訊放置在同心地網站上，如果使用上有任何問題，也歡迎向人力資源處員工關係組洽詢！

參考資料

1. 本公司員工協助方案實施要點：人力資源處網頁／法遵專區／公司章則／勞資關係類
2. 本公司員工協助方案轉介服務作業規範：人力資源處網頁／法遵專區／其他／員工協助方案相關作業規範
3. 本公司員工協助方案服務倫理與資料保存及調閱作業規範：人力資源處網頁／法遵專區／其他／員工協助方案相關作業規範
4. 同心園地「轉介服務」專區：同心園地網頁（<http://10.10.7.200/tph2h2/index.asp>）／轉介服務
內有特約機構（員）名單、轉介服務流程、轉介表單（範例）下載及員工協助方案諮詢服務系統，歡迎參考使用。
5. 《同心園地雙月刊》中轉介服務相關介紹：同心園地網頁（<http://10.10.7.200/tph2h2/index.asp>）／員工協助知識地圖
／宣導資料／園地心發現_轉介與名詞定義



留言板

一位心力交瘁的職業媽媽

.....

編輯先生：您好！

我是一個職業婦女，白天上班，晚上也在「上班」。

目前在公司業務相對繁忙的單位，上班期間業務堆疊如山高，常常連喝口水、喘息的時間都沒有。筋疲力盡的下班後，還要趕著回家照顧2個年幼的寶貝。每天都在不停地趕趕趕，面對公司與家庭蠟燭兩頭燒的情況，沒有自己的時間更沒有休息的時間，有時真的覺得自己快要撐不住了。

儘管每天都埋首於自己的工作，督促自己趕緊把業務處理完後準時下班，但往往因為業務比較緊急也比較棘手，還是不得不留下來把工作做完。有的時候真的會懷疑自己是不是工作能力不足，無法承擔這樣的工作。說實在地，相較於自己的忙碌，便會羨慕其他部門的同事，也很想要換到其他業務量比較沒有那麼大的部門，至少可以準時下班回家處理家務，但這樣的機會總是輪不到自己，主管總是以「年輕人要多磨練」來安慰我，可是對於家有幼兒需要照顧的職業婦女，在公司打完仗，回家還要收拾另一個戰場真是令人心力交瘁，想要兩邊都做好，反而落得工作效率不佳，回到家也沒有心力陪伴小孩的處境。

真的很羨慕單身的同事下班後可以完全的放鬆休息，有時想要抱怨工作或生活的壓力，又怕被笑是草莓族，但是長期累積的壓力真的快要讓人「花轟」啦！我該怎麼辦呢？

一位心力交瘁的職業媽媽 敬上

“ (南區) 輔導內容 ”

一位心力交瘁的職業媽媽：您好！

感謝您願意告訴我們您的煩惱。細讀了您的陳述，您所面臨的問題亦是現今許多職業婦女共同的挑戰，在公司打完仗，回家還要收拾另一個戰場，真的身心俱疲。經過我們的討論，腦力激盪出一些建議，希望對您有所幫助！

一、再次檢視工作的方法、步調，找到屬於自己的工作節奏

建議將自己的工作全面攤開、檢視，運用些時間管理手法，例如以緊急為經、重要為緯，分為四個象限，仔細思考四類事情對您的意義，來安排工作的優先順序，將大部份時間分配成「重要且緊急」和「重要但不緊急」的事，讓自己養成強大的時間管理能力。

二、尋求同心園地協助，和主管討論如何協助您

如果工作量真的大到無法負荷，建議找同心園地尋求協助，和您的主管再次討論您的工作內容，請主管協助調整，亦或調整工作部門。遇到問題，正面尋求解決方法，是讓問題得以有效解決的正道。

三、與先生溝通，找出合適的家務分工處理方式，尋求協助資源

家務是所有家庭成員的責任，平等的家務分擔觀念日益被重視，家務應該彼此同心協力，互相補位，不論是持家或育兒，夫妻兩人都可以從中體悟到生活的原味。另在某些時候可尋求協助資源，例如居家打掃服務、長輩、親友支援，適時舒緩家務和育兒造成的壓力。

四、申請育嬰假

如果真的工作與家庭無法兼顧且小孩年齡3歲以下，建議申請育嬰假，專心將家庭及小孩照顧好，給自己稍微喘息的時間與空間，待育嬰假結束之前，事先安排及協調好回職場後，家務與育兒的分工與協助資源。

五、多利用公司內外免費的資源

可參考網路上時間管理、家事管理等文章及心得分享，另洽同心園地使用諮商資源，讓專業的諮商師協助您釐清問題與解決問題的方向。

六、不須羨慕他人的生活，珍惜自己的擁有

當別人因舒適而緩慢或停止前進的步伐時，您已揮著汗邁著大步在人生大道上前進，職場能力與能量的累積，奠定未來發展的根基，家庭與家人永遠是最重要的，看著孩子日漸成長，您會發現，一切付出，都是值得。

第三核能發電廠同心園地全體園丁 敬上

“ (北區) 輔導內容 ”

一位心力交瘁的職業媽媽：您好！

藉由其他的過來人經驗與職業婦女分享。找到幾個能減輕婦女壓力的有效策略：

一、建立後援團

建立良好的互助關係，鄰居之間平常互相幫助，暖化人與人之間距離，這是每一個父母都需要，對雙親和單親家庭也更顯重要的。良好互助關係還可以拓展到朋友和家人以外的人。

二、設定清楚界限並遵守

職業婦女必須很清楚自己界限，例如每天必須幾點下班、有多少時間出差、若要晚上加班或週末加班要如何處理。設定界限是說若自己必須在會議中離開，不會有任何人失望，也不用為此道歉，因為已經把這個界限公開。不會因為在會議中途離開而有罪惡感，也不會引人側目。

清楚自己界限的同時也要顧及別人界限。職業婦女的增加使保母成為新興熱門行業，我們希望孩子保母對我們忠誠，那麼我們也要尊重保母界限，例如不要因為自己很晚回家造成保母困擾。

三、和先生談家務分工

美國生物心理學家蘭柏格（Lundberg）的研究指出，在沒有小孩的家庭，夫妻每週工作的時

數平均都是60個小時。但若家裡有小孩，女性工作量就會大增。假使一個家庭有三個以上小孩，那麼媽媽每週就至少花費90小時在有酬和無酬的工作上，而男性則仍是花費60個小時。

• 解決「忙」的迷思

一天忙碌的工作結束回到家，又是另一個戰場的開始：煮飯、洗衣、打掃，加上幫幼兒餵飯、換尿布、洗澡，小孩的功課等等一籬筐的事情。然而無論多麼「忙」，心可不能跟著「盲」，破除迷思還是得從自己開始，從改變觀念開始。

• 先生是最有力助手

夫妻共同分擔家務在西方國家是很正常的，但對於華人來說，尤其比較傳統的女性來說可能不習慣，甚至開不了口，有的可能覺得男人笨手笨腳，還是自己來比較快。其實轉個彎，改變思維可以帶來更好的生活品質，初期對先生可能要多一些耐心和等待，以真誠、和善的語氣說出自己的困難，與先生討論共同分擔的家事、小孩事，例如打掃倒垃圾請先生幫忙，煮飯幫小孩洗澡由自己來做。如此一來既可減輕自己的辛勞，二來先生也有參與感。

身為一個職業婦女，應體認到工作和家庭必然多少有矛盾衝突，這不會是一帆風順的，但遇到困難時應想方法面對問題、解決壓力。職業婦女們在職場上遭受著不同於男性的額外壓力。和職場上司同事建立可信賴、可協助關係；讓先生了解家務不是女性專屬工作，家務是對家人表達關心、愛和照顧的方式；不定時與女性好友維持聯繫。職業婦女也可以維持工作和家庭品質，達成雙贏。

龍門核能發電廠同心園地全體園丁 敬上

“ 中區 輔導內容 ”

一位心力交瘁的職業媽媽：您好！

您所描述的處境，相信是許多職業婦女無可迴避的壓力，一方面想著小孩需要有人陪伴，另一方面希望在工作上能被肯定，這是一個兩難課題，而在時間、能力有限的狀況下，怎麼兼顧工作，又能照顧家庭？成了一個值得探討的問題，冀望以下幾項建議能夠幫助您重新找回快樂，因為有快樂的媽媽才有幸福的家庭。

一、先生是最有力的助手

家務事及照顧小孩的責任是夫妻兩人的共同責任。媽媽不會是家裡唯一需要帶小孩去看醫生的人，也不是唯一需要煮飯洗衣的人。若夫妻能共同負擔責任，不但能感情更緊密，也能在時間上相互取得平衡。

二、建立支援系統

當夫妻兩人遇到緊急時刻，如小孩發燒生病、工作上臨時加班或出差等，都可能無暇兼顧工作與家庭。這時若能啟動支援系統，有人幫忙支援，就可撐過此時刻，如家人、兄弟姊妹、朋友、同事等，都可納入支援系統。

三、善用家庭照顧假

近年來，政府積極推動友善職場，也設計了家庭照顧假（如育嬰假、親職假、陪產假）等多元政策，若能有效運用，就能在職場與家庭取得平衡。

四、重質不重量的相處模式

以「重質不重量」的觀念來經營親子關係。珍惜每一次與小孩的短暫相處時光，做到用心、全心、不分心的陪伴。高質量的陪伴，可以為親子關係帶來好的成長。

五、健康的身心靈

擁有健康的身心靈，才有體力在工作與家庭間取得平衡。規律做運動、健康飲食與定期健檢都是不可或缺的。

工作與生活是相互影響的，生活不愉快，工作也不會太開心。工作與生活若能相互成就，取得平衡，便不會覺得任何付出是痛苦的。這也驗證了德國哲學家尼采說的一句話：「一個人知道自己為什麼而活，就可以忍受任何一種生活。」

中部施工處同心園地全體園丁 敬上

結語

有位詩人寫了一首詩叫做「甜蜜的負荷」，訴說養兒育女的不易，但也是有苦中帶甜的時候。身為職業婦女，一方面希望可以發揮所長，另一方面也想讓子女有最好的照顧，同時要在工作跟生活間取得平衡點，旁人給予的支援力量絕對不可少。本案援例三篇，另提供總管理處核能發電系統；新竹、苗栗、嘉義、鳳山、新營區營業處；大觀、台中、大林發電廠；核能火力發電工程處；北部、北區、中區、南區施工處；訓練所等單位園丁之建言供參考，期能協助每一位媽媽能夠樂在工作、樂在家庭、樂在生活！

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／路卡兔

《冰雪奇緣2》 認識真實的自己



影片簡介

《冰雪奇緣2》（英語：Frozen II）是一部2019年美國3D電腦動畫歌舞奇幻電影，為2013年電影《冰雪奇緣》的續集。電影由克里斯·巴克和珍妮佛·李共同執導。《冰雪奇緣2》於2019年11月7日在杜比劇院進行全球首映。電影受到了影評人的普遍好評，稱讚其動畫、視覺、配樂及配音表現皆十分優異。電影在全球收穫了14.5億美元的票房，並成為有史以來全球首映週末票房最高的動畫電影。

（文字轉載維基百科）



幾年前看了《冰雪奇緣》後一直非常喜歡，續集上映時也馬上到電影院觀影。儘管多數影評都認為第二集成就無法超越第一集，劇情也沒有第一集饒富更多的趣味與故事性。但除了動畫本身精美的畫面以外，對於故事中妹妹安娜的轉變，令我感到非常驚喜，角色在第二集趨於成熟，並且成為姊姊艾莎最直接而真實的幫助，也成為非常重要的支持力量，讓人覺得非常感動。

姊妹依舊情深

第二集的故事背景從尋找姊妹兩人父母的故事做為冒險開端，並以此開啟未知的旅程，姊妹二人也在旅程中不斷面對自己應負的責任，不斷地成長轉變。故事中，姊姊艾莎擁有魔法，妹妹安娜沒有魔法的力量，看似需要保護而弱小，卻擁有一股最穩定的力量，不斷地鼓勵姊姊艾莎，幫助她戰勝自己內心最深層的黑暗面，包含自卑感以及自我控訴。同時，安娜肯定姊姊生命的獨特與珍貴。當艾莎對自己失去信心，是安娜牽起艾莎的手，對她說：「我相信你，艾莎。遠勝於任何人、任何事。」這句話給了艾莎



力量，也讓他們更加緊密而勇敢。生命中，有一個人能完全的相信你，並且願意給予支持，給予幫助，給予全然的肯定，這是多麼幸福的一件事！心理學中，馬斯洛分析人們的需求層級，提到我們需要愛與歸屬感，也提到我們需要尊重；擁有了愛與肯定，我們才有機會去追求最高層次的自我實現。安娜不斷地給予艾莎最寶貴的愛，並且全然的接受彼此的不同，肯定這些特質的美善。安娜本身的愛、接納與肯定，是人與人之間最美好的連結，也是無法取代的珍寶。

每個人都有自己應該背負的行囊

當艾莎自責於父母因她遠行罹難，安娜同樣告訴艾莎：「他們的選擇不是你的責任。」每個人都是獨自的個體，各自有自己生命的責任以及應該承受的重擔。愛不應該成為負擔，也不應該轉為某種變相的情緒勒索。生命的決定權在於自己，每個人都有自己應該背負的行囊，也有自己的生命旅程應該前行。安娜用這句話帶著艾莎脫離對自己的控訴，幫助她脫離自責的深淵，協助她用正確的眼光看待自己的價值及內心的傷痛，平撫自己的脆弱並勇敢堅強繼續面對責任，繼續前行未知的旅程。



整部電影畫面真的很美，但最讓我印象最深刻的卻是安娜對艾莎說：「妳什麼時候能用我欣賞妳的眼光來看待妳自己。」這句話深深地觸動我，因為我一直以來都不是一個能夠肯定自己的人，總覺得自己不夠好，甚至覺得自己一無是處，又或是覺得許多問題都是自己造成，帶著極大的自卑感、罪惡感以及自我控訴。即使周遭乃至全世界的人都給予我肯定，還是會覺得一切彷彿都是某種虛幻而不真實的狀態；又或是自己在某些領域有些不錯的成就，也會覺得只是夢境一場而不切實際。或許是因為這樣，聽到這句話時對

我起了極大的共鳴，內心某個部分被深深觸動。

對讚美感到不安且不自在



成長過程中，即使周遭總有無數的人肯定我「做得很好」或是「表現突出」，但不知道為什麼，我總是極為自卑，並且看不到他人對我的讚美，只想到自己許多的不堪並且感到極大的不安。彷彿所有的人誇獎著畫家偉大的創作，而身為畫家的自己只想著那幅畫中有一筆錯誤的筆觸，只是尚未被旁人察覺。不管參加什麼比賽或是活動獲得獎項，總是充滿一種不真實而不願相信的感覺，認為一切都是虛幻，甚至覺得自己正在做夢都是假的，偶爾更有種錯覺，覺得某個時空有人跟自己做了交換，其實獲獎的是被他人借用身體的自己，而非我自由意志的創作。我對讚美感到不安且不自在，沒辦法用正確的眼光看待自己，也沒辦法給予自己真實而直接的鼓勵或肯定。即使周遭的人不斷地給予肯定與支持，我也只是呈現一種徬徨的不知所措，感覺著一股強烈的情緒不斷的衝擊著自己。彷彿自己不值得得到這樣的肯定與讚美，也不值得被這樣的期待與相信，更不配能夠獲得他人的支持與愛。

當我這麼被負面的自我形象佔據，或是被如此強大的自卑感包圍時，又該如何讓自己相信，真的有人會去愛一個怎麼看都不可愛的自己？

透過冒險旅程尋找自己



電影中，艾莎不斷地在冒險旅程中一次又一次的尋找自己，而她找到了嗎？她真的了解到她生命是如此的獨特，終於能夠肯定自己生命的意義，看見自己生命的價值了嗎？她是否也能夠用安娜的眼光欣賞自己，看見安娜眼中那個不是完美但卻也是唯一最寶貴的姊姊？第二集中，安娜明顯地從傻氣的小女孩蛻變，帶著溫和而充滿智慧的長大了，但艾莎感覺



卻始終還在第一集的內心掙扎裡駐足，卡在自己的過去，深陷在自卑與自我控訴的漩渦裡。該怎麼去肯定自己打破自卑的枷鎖呢？如同生命的前方永遠豎立著一座高牆，怎麼努力攀爬卻也永遠無法跨越。抬頭望向天空也被高牆遮蔽，至高之處如同銘刻著終究失敗，只剩下沮喪與無能為力不斷侵襲，一股力量不斷地訴說放棄一切只能回到原點。

該如何透過他人的眼睛看見自己，用他人的眼光看見自己的自我價值，在鏡子中認識自己是珍貴且獨特，並且無可取代。從幼年時期直到逐漸長大成人，而在成人階段何時能夠轉趨真正的成熟面對自己？不斷地卡著、繞著、壓著。什麼時候，艾莎不會再看見那個自卑的自己；而又要什麼時候，我能看見他人眼中那個很棒而值得被愛的自己呢？

Let it go, let it go.（放手吧，讓一切過去。）

That perfect girl is gone ?（曾經完美的那個女孩，真的不復存在了嗎？）



見
聞
大
地

文・照片提供／NCC

頂浪逐夢 青年洄游創生靜浦



花蓮最南端的靜浦部落，位在秀姑巒溪出海口，他們跟許多原住民族部落一樣，面臨人口外流、部落老化的衝擊。幾年前，當地社區發展協會結合外部資源，運用豐富生態，結合傳統生活設計遊程，讓原本寂靜的部落重現生機。一個浪花一個夢，人、地、產的三位一體，結合了靜浦的地理特色與人文風情，喚回在外青年、重燃部落生氣、延續文化傳承，更找回出海口子民的希望與夢想！

划筏、撒網、抓浪花蟹

「左！右！左！右！」「全部往島那邊方向划……」以優雅的長虹橋及層山疊翠為背景，伴著前方寬闊太平洋的陣陣浪濤聲，廿幾艘膠筏散布在秀姑巒溪出海口的河面上，每艘三人一組左右持槳、喊著口號，賣力朝著卜蘭島前進。

「真好玩！可以去比賽了！」遊客們伴著微風輕拂，一面體驗划筏樂趣，一面欣賞山、海、溪、島交織的絕佳景色。而幾位曬得黝黑、持有救生員執照的導覽員，嫺熟的穿梭其中提供協助。社區發展協會理事長何俊雄說：「竹筏是靜浦部



落長久以來非常重要的生活工具，用來渡河運輸、溪流捕魚。發展協會利用竹筏設計體驗遊程，讓參與的遊客們感到新鮮有趣。」

位處花蓮縣豐濱鄉的靜浦，是花蓮海岸線最南端的部落，阿美族語稱「Cawi'」，意指山坳裡的平地。左倚海岸山脈，右抱秀姑巒溪與太平洋，豐富的出海口生態，造就靜浦部落的漁業發展。尤其凌晨到天明的沙灘上，總可見到獨特景象：一整排漁民戴著頭燈、手持三角網，摸黑頂著一波波的海浪，一次次的捕撈鰻魚苗跟魩仔魚。



「這邊有個火山集塊岩，」站在岸邊灘頭上，何理事長手指對面的山腳入海處說：「老人家早期命名為『pacidalan』，意指『太陽升起時，最漂亮的地方』。因為在那邊捕魚、洗衣服時，可以看到第一道曙光緩緩綻放，造就這個最美麗的地方。從pacidalan的概念延伸，部落打造舉辦豐年祭等大型活動的『太陽廣場』；至於靜浦部落的別名『太陽部落』，則是跟東部海岸國家風景區管理處合辦工作假期時所發想的。」



體驗遊筏後，遊客們接著來到海邊。「打開網袋，把餌放進去，包起來，再用橡皮筋轉到鐵條上固定。」導覽員陳耀輝解釋製作捕蟹陷阱的方法後，帶領遊客將鐵條斜插在浪花來回拍打處，等待驚喜。「你看看……像石頭喔！」阿美族耆老用畚箕逐一到陷阱處挖沙篩過後，帶來期待中的小生物！「這就是浪花蟹！它不會咬人啦！」「有鬚鬚的是頭，尾巴在後面，所以叫『倒退嚕』！」第一次看到、抓到浪花蟹的遊客們，無不感到驚奇。「我們小時候每次踢踢沙、撥撥水時，就會碰到這麼可愛的小生物，它的學名是『太平洋禪蟹』，我們族語名叫做『kihiwkihiw』，指會鑽沙的生物。」





除了膠筏漫遊、追逐浪花蟹之外，還有八卦網、傳統弓箭神射手、文史導覽等，讓遊客感受海岸阿美族上山下海的漁人與獵人的挑戰！這些特色體驗遊程，不但締造煥然一新的旅遊記憶，更將靜浦部落面臨的危機化為轉機。其中的靈魂人物就是何理事長！

自我認同心路歷程 工作假期翻轉部落

就像部落許多年輕人一樣，「高中時我就離鄉打拚，在運輸業打拚了十幾年。」直到12年前，「老人家一通電話，希望五個小孩至少有一個留在家裡。」於是他舉家回到部落，經營小吃店的同時也觀察到部落生計、文化傳承等環環相扣的危機。

「大家多打零工、出海打魚，沒有太多的經濟來源，所以只剩老人跟小孩，像我這樣的中生代不多，感受不到活力。」但剛回來時，由於旅外多年，總覺得格格不入；直到慢慢參與部落活動與工事後，「這才開始感覺跟部落有所連結。」

7年前，何俊雄獲選社區發展協會理事長，一個機緣開啟改造部落的契機。「東管處投入資源，要在部落舉辦工作假期。」工作假期是招募志工到部落，從事環境營造工作，部落則以生活體驗回饋。雖然剛開始部落內部有些疑慮，但在改用示範梯的方式，並邀請村長、頭目、耆老率先參與後，大家逐漸開始認同。工作假期的成功也造就許多契機，生態遊程因此誕生，增加不少工作機會，帶給部落更大希望。社區發展協會的14位工作人員中，就有8位自外地返鄉。

「部落過去並不活躍，理事長推動工作假期跟生態遊程，才開始慢慢茁壯！」陳信勇談到這幾年部落跟自己的變化，「在部落要十項全能，活動從頭到尾都要負責，所以我很努力學習，從不擅長講話到能夠獨當一面的解說。」開心看到兒孫團聚的何爸爸說：「我們這裡很漂亮，很適合發展觀光。年輕人都回來，而且都有工作了，讓其他部落也非常羨慕！」何理事長再補充：「回到部落工作，或許薪水不比都會高，可是部落消費

相對降低，還能協助部落工事，更有成就感。」

青年返鄉就業樂 珍貴技藝代代傳

遊客轉移陣地，到太陽廣場的茅草涼亭。「早期許多建築的編綁是使用黃藤，大家可以抬頭看涼亭屋頂的編法，等一下可以運用這些編法DIY編手環，帶回去當紀念品。」穿過去、繞過來，大家在陳信勇的教學下，手環逐漸成形。「老人家的智慧嘛，就是要把它學起來，傳給下一代。」對於傳統技藝的傳承，陳信勇有迫切的焦慮。他回想當初跟著老人家用傳統工法興建這座涼亭時，因為「不會」所以只能在旁乾瞪眼的無力，「我失去的傳統文化這麼多，所以就決定留在鄉下好好學習。」青年的返鄉，彌補人口斷層，許多可能失傳的技藝，終於有機會再代代相傳。

「原住民的懷石料理，多元多樣多菜色，棒！」超人氣的陶甕百合餐廳裡，遊客們對色香味俱全的料理讚不絕口，這些食材多半採集自部落周邊，利用質樸的烹調，再佐以竹葉、圓石、漂流木擺盤，呈現最在地最自然的風味。「我們是海岸阿美族，太平洋是我們的冰箱，海岸山脈是我們的廚房、菜園，我們希望用在地食材、加上耆老的飲食智慧，讓遊客的驚艷再加乘。」

清晨五點的出海口，天未全亮，浪潮一波波拍打，岸邊的漁民徹夜捕撈未休。高齡七旬的老人家展示他一夜成果，雖然不多，但對他來說，這已是種生活習慣，或是自己食用，或是寄給外地子女的家鄉味。「我們是出海口的子民，大家都在頂浪，我們時常說，大家都秉持著一種希望：一個浪一個夢！」對於何理事長來說，頂過西部謀生的浪頭、頂過追尋認同的浪頭、頂過異聲質疑的浪頭，終究圓滿返鄉團聚、部落再造，以及文化傳承的美夢。更加美好的，是能夠擁有許多有心人一起逐夢。

「一個人的力量是不夠的，我覺得這是部落的共識，大家一起來造就屬於我們Cawi'阿美族的生活！」





遇到的每一本書和每一部電影，都是我們人生中的老師。

家庭的本質，充滿了溫馨與擔心

一對夫妻彼特和艾莉決定要組成一個家庭，開始有了領養小孩的想法。當他們遇見三個姊弟，他們發現對於一夕之間就擁有三個小孩的心情太過於期待和喜悅，此時想要退貨也來不及了，現在，彼特和艾莉被迫要學習如何成為一對稱職的領養父母，過程中遭遇種種脫序又搞笑的行徑令觀眾捧腹大笑，卻也了解到一個領養家庭所面臨的各式各樣的難題和心理層面的課題應當如何一一解決和克服。

《速成家庭》

導演：西恩·安德斯 | 演員：馬克華伯格、蘿絲拜恩



面對親人即將離世，該說謊還是誠實？

細膩地描述中西文化在處理死亡議題上的衝突。當一個華人家族中德高望重的奶奶被診斷出癌症末期，從小由奶奶撫養長大的比莉選擇向奶奶隱瞞病情，藉由舉辦一場假婚禮，號召全家的人回來見奶奶最後一面……

《別告訴她》

導演：王子逸 | 演員：奧卡菲娜

冒險是給自己機會勇敢一次

自從七年前愛妻離世，名獸醫約翰杜立德變得怪異孤僻，獨自住在杜立德莊園的高牆內，過著與世隔絕的生活，僅有一群奇珍異獸相伴。當年輕的維多利亞女王得了重病讓原本隸屬於女王的莊園存續面臨危機，杜立德醫生為了守衛自己和動物的家園，決定乘船前往神祕小島尋找解藥。

《杜立德》

導演：史蒂芬加漢 | 演員：小勞勃道尼



無法出門的日子，把家變得更舒服

作者20年室內設計心法大公開，點出平面設計常見盲點、靠格局改造擁有人性化居家，全靠角度挪移法，解出N種空間動線配置，再畸零的格局也有破解方案。

《有厲害！格局改造工法：旋轉角度把家放大》

作者：林良穗 | 出版社：風和文創

Any books or movies we meet can always teach us something.

人力資源處為同心園地購置以下3片DVD、5本新書，請同仁向貴單位同心園地借閱。

只要用對的方法，就能翻轉職涯人生

想要在職場上步步高升，轉換職位是不可避免的未來趨勢。只要做對的事，每個人都有辦法快速適應新職。哈佛商學院教授教你，在關鍵的90天內成功轉換新職，估算轉職風險值，以每日、每週、每月的逐步計畫，大幅縮短損益平衡點的時間，讓每一次轉職都能創造職涯高峰，脫穎而出！

《從新主管到頂尖主管：哈佛商學院教授教你90天掌握精純策略、達成關鍵目標》

作者：麥克·瓦金斯 | 出版社：商業周刊



歷史很有趣，只是你還沒發現而已

以一篇〈邀古人速解108新課綱〉轟動武林、驚動部長的吳宜蓉老師，透過生動風趣的文字、深入獨到的角度，為你重新解讀歐美近代史，從穿越時空最不能遇見的老公到拿破崙vs.笛卡兒的情書對抗賽，從美國歷史最偉大的總統到史上「顏值」最高的國父，既有梗又有料，徹底把你對歐美近代史的刻板印象完全打掉重練，讓你看完之後忍不住大呼：不要旋轉我！原來歷史課本這麼有趣！

《OSSO~歐美近代史原來很有趣》

作者：吳宜蓉 | 出版社：平安文化

愛，總是讓人期待又怕受傷害

關於愛的普遍迷思讓我們很容易在現實生活過得很辛苦。世界上沒有所謂完美的伴侶，所有的夫妻都會吵架，愛的感覺像天氣一樣多變，這些都是事實，儘管讓人難以接受。但這並不表示你無法享有快樂、浪漫的關係。透過簡單的革命性治療法，以新的正念觀為基礎的接受與承諾治療（ACT），你也可以學會更有效處理痛苦的想法和感覺，真正與伴侶相愛相守。

《幸福關係的防疫處方箋：亮燦愛的行為！》

作者：羅斯·哈里斯 | 出版社：張老師文化



不管大人物小人物，每個人都應該被尊重

工地現場有如被遺棄的世界邊緣，社會最底層的勞動者在此掙扎求生，心知肚明再怎樣拚搏也翻身無望。林立青擔任建築監工十餘年，終於藉由這本書，他將心中的巨大無力感化為一記憤怒直球，奮力投向社會，他要為生命中所有認真活著的小人物找回存在的真實，讓每一個人都可以真正被視為「人」地尊重。

《做工的人》

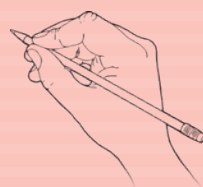
作者：林立青 | 出版社：寶瓶文化



有緣千里來相會，同心園地開闢「婚友資訊」平台，想要認識新朋友的同仁，可以將自己的資訊刊登於「婚友資訊」專區，讓更多人可以尋覓到獨一無二的緣分、找到屬於自己的幸福！

如果您也想要刊登婚友資訊，請上同心園地網站「服務資訊」專區，找到「婚友資訊」頁面下載「婚友資訊表」，並利用Email (d0960602@taipower.com.tw) 或傳真 (02-2365-6869) 傳送填妥後之婚友資訊表。如需變更資料、詢問事項或停止刊登，除利用上述聯繫方式外，亦可來電 (02-2366-7357；微波92-22774) 告知。

所有的相遇 都是難得的緣分



2020/07



398 王先生

民國68年次，167公分，68公斤，大專畢，現為國營事業員工。

興趣：電腦／書籍閱讀／桌球／籃球。

徵大專以上，身高158公分～165公分，溫柔、隨和、孝順之未婚女性，中部地區尤佳。

聯絡人：林先生

電話：0937-738-010



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：(H)(07)623-1276

(M)0965-107-201



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：0930-910-491



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：0938-474-729

Email：orange70616748@gmail.com

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
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
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
1308	31－40歲	基隆區營業處/外線檢驗技術員	第三核能發電廠、第一核能發電廠	大學
1309	31－40歲	苗栗區營業處/車輛管理員	台中區營業處、豐原分處、輸變電工程處中區施工處	碩士
1310	30歲以下	台中發電廠/電機工程師	大甲溪電廠、彰化區營業處	大學
1311	31－40歲	嘉義區營業處/電機工程師	嘉南供電區營運處	碩士
1312	30歲以下	嘉義區營業處/電機工程師	台中發電廠、興達發電廠	大學
1313	31－40歲	新桃供電區營運處/土木設計員	宜蘭地區各單位及蘭陽發電廠	碩士
1314	41－50歲	高屏供電區營運處/主辦輸電維護專員	大林發電廠、興達發電廠、南部發電廠	碩士



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1304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。

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。

191

期

專題
故事

許願

109年11月號／109年10月5日截稿

如果現在可以讓你實現一個願望，那麼你會想要許什麼願呢？當我小時候，許願時，總是希望自己可以快快長大。等我長大了，許願時，總是希望自己可以一展長才，在社會舞台上展現自己。直到現在出社會了，許願對我來說似乎不那麼重要了一但如果可以實現一個願望，我希望可以再度找回小時候的單純和天真。

當我回頭看此生經歷時，一路上總是會失去些什麼，或是忘懷了什麼。如果現在可以讓我再實現一個願望，那麼我會希望再次的體驗那些失去的記憶，重溫當時的酸甜苦辣。

191期同心園地雙月刊邀請大家分享自己內心的願望，期望透過本期的分享，可以讓大家了解到「把握當下，體悟生活」的滋味，進而更有活力的度過每一天，迎向更好的人生！

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！

駱駝放屁，猜四個字？

咩咩囂囂

兩顆暴牙，猜一種媒體？

「普」言「普」

女人什麼時候才會嫌衣服太多？

過期不換季時

煩惱的時候應該吃什麼？

苦悶的瓜

蘿蔔喝醉了，會變成什麼？

蘿蔔泥

一人一點，猜一個字？

叉

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

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

難

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

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！

駱駝放屁，猜四個字？

彎彎曲曲

兩顆暴牙，猜一種媒體？

聯合「暴」

女人什麼時候才會嫌衣服太多？

洗衣服的時候

煩惱的時候應該吃什麼？

吃開心果

蘿蔔喝醉了，會變成什麼？

紅蘿蔔

一人一點，猜一個字？

太

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

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

難

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



台灣電力公司

Taiwan Power Company

人力資源處 編印

E-mail : d0960602@taipower.com.tw