

同心圓地



2020.09 | 雙月刊



台灣電力公司
Taiwan Power Company

溫柔看人生

是太陽揮灑光芒照耀大地

是天空降下雨水為萬物解渴

是月亮升起點亮黑漆漆的夜晚

是草地上一叢叢綻放的鮮豔花朵

是你願意打開心窗

看看無私陪伴在你身旁的他們

了解生命有苦有樂

溫柔接受過去的自己

積極打造想要的未來



心情的色彩

文／白頭翁



碧雲天黃葉地

是秋的颜色

今天的天空

是夏海的思念

雲絲微浪

粼粼波光卻在心裡盪漾

白雲在地平線上前行

海拍打著等待的岸

四季變換候鳥去來

容顏年年冬霜

酒香蘊藏的時光

留不住青春的荒唐

一粒沙

在沙灘上翻滾

在河床上流站

沒有情的牽掛

卻在有情的風中

有情的水裡

起浪

一棵七里香

交換了黑蜂的薪酬

白色回饋了夏涼

香分享給了旅人

相干與不相干的交錯

塗抹了四季心情的色彩

溫柔看人生

老子說：「柔弱勝剛強。」他用水的特點來舉例，看似無力的水，卻能滴水穿石，更能孕育萬物；提醒世人面對難題時與其硬碰硬而兩敗俱傷，柔軟的身段與話語反而能澆熄怒火，融化固執。想著自己過去用真性情、直腸子掩蓋急躁而尖銳的態度，往往傷了人而不自知，更常為此動怒傷身體，在乎的事情依然徒勞無功、沒有改變。學習新的方式，讓自己慢慢的轉變，生活也許可以變得不一樣。

本期〈專題故事〉邀請大家分享對於「溫柔看人生」的心得。有人分享母親運用自己的溫柔將問題迎刃而解，並期許自己能夠如此。也有人來到異鄉，在與當地人相處、感受環境的與世無爭後，獲得很深的感觸。更有人分享小時候的故事，如何影響自己的人生，而現在該如何改變。有人分享他對網路世界的觀察，讓人思考酸民文化。也有人面對這個世界的不完美，不是怨天尤人，而是讓自己成為溫柔的人來改變這個世界！希望大家閱讀完，可以一起學著以溫柔的態度擁抱人生。

9月份，孩子們回到校園，許多單位都趁暑假期間，舉辦親子日，安排許多活動增進親子間互動。另外，延續前幾期介紹轉介資源，我們繼續在本期「園地心發現」與大家更深入介紹轉介服務中的團體諮詢與個人諮詢的使用方式，希望轉介服務不只可以解決個人的困難，也可以協助組織走出困境。

疫情尚未完結，我們尚須努力！希望大家在兼顧生活品質之餘，不忘防疫之重要，養成穩定健康的作息，用適當的方式紓解身心壓力。祝福大家都能溫柔地看待身邊的人事物，快樂充實的度過每一天！

編輯手札

01 溫柔看人生 /本刊

專題故事

04 滋養生命的溫柔 /妹妹

08 奔三的呢喃 /傑西

12 原鄉的溫柔 /楓葉子

16 人生，請溫柔以待 /黃榮熾

20 溫柔生活去 /阿蘭

24 讓自己成為溫柔 /鄒佳穎

27 一體兩面的網路世界 /劉家豪

28 飄洋過海教會我的事 /雨後的陽光

31 多一份平和，多一份溫暖 /陳欣瑜

32 傳遞·溫柔 /Yu

35 柔能克剛 /林佳穎

36 我的溫柔法則 /青蘋果

38 溫柔無敵 /維風

40 以新的角度，看待日常 /媚紙

42 展翅的男孩 /海上男兒

44 溫柔小品 /楊美滿

46 讓你的溫柔成就他人的溫柔 /B.C.

攝影風情

48 日環食 /天作之合

上班族心理系列

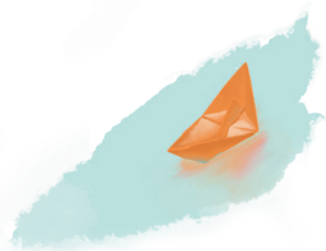
50 在雨中相遇—《我討厭我自己》 /路卡兔

52 再憶奶奶 /三木

EAPs 停看聽

親子關係篇

54 吾家有女初長成 /林蕙瑛



發行人 鍾炳利
總編輯 許芳玲
副總編輯 程秀菁
編輯小組 邱錦坤 張恆華 葉紘秀 紀承宏
執行編輯 葉紘秀

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

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

園地專欄

園地活動

58 一年一度的總處親子日 / 陳郭昇

62 彩繪廢礙子，創造新生命 / 許伊玲

活動報導

64 員工協助業務花絮 / 本刊

園地心發現

68 轉介服務 團體諮詢 VS 個人諮詢 / 本刊

苦樂留言板

70 一個想脫離月光族詛咒的人 / 本刊

人文采風

電影人生

74 她其實沒有那麼壞 / Emilie

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：溫柔看人生

了解生命有苦有樂

溫柔接受過去的自己 積極打造想要的未來



文・照片提供／妹妹

滋養生命的溫柔



在妳眼裡，我總是手腳冰冷，一不小心會凍傷，因此便時時刻刻給予我溫暖。

「到如今，年復一年，我不能停止懷念，懷念你，懷念從前。但願那海風再起，只為那浪花的手，恰似你的溫柔～」收音機中流淌出蔡琴低嗓音溫柔又具磁性的聲音，引領我穿過時空，走向妳的溫柔。

溫暖

猶記得，在未安裝暖氣設備的年代，冷風呼呼吹的嚴峻冬日裡，洗澡是一大挑戰。關掉熱水的一瞬間，寒意即鑽進全身，在雞皮疙瘩浮現前，趕緊抓起妳在我洗澡前才用吹風機吹暖的毛巾裹身，暖意頓時披滿籠罩。披上毛巾後，我總是會呼叫著妳，而妳也總是候在門邊，聽

到我洗完澡呼叫後，同步遞上剛吹暖的衣物。晚上就寢時也總有暖呼呼、預熱過的被窩可以鑽。在妳眼裡，我總是手腳冰冷，一不小心會凍傷，因此便時時刻刻給予我溫暖。

珍饈

夏日裡，同學總圍繞在我身邊，嚥著口水，帶著欣羨的目光，巴巴的望著我手邊各式紅黃紫綠的新鮮水果，期待我的分配。妳總是將水果處理到極致，西瓜削皮、去籽，葡萄、荔枝剝皮去籽，比外頭賣的盒裝水果還要精緻、賞心悅目，而像公主的我還能挑剔的抱怨與嫌棄，再不知珍惜地分享給朋友。



1



2

1. 作者母親溫柔擁抱著作者女兒。
2. 每回受傷，我都等著妳替我輕柔而仔細地清理傷口，疤痕從來不黏上我身。

眼沙

頑皮的像男孩，愛在沙堆裡打滾的我，總搞得自己狼狽不堪，常揉著眼睛，從巷口衝回家門，一路呼喊：「媽！快來救我！」優雅如妳，總帶著責備又寵溺的表情，輕柔的用手撐開我的眼皮，用嘴吹出涼涼微風，幫我將進入眼簾搗蛋的細沙驅離。

包紮

我自幼個性少根筋，雖然在身為國文老師，走氣質路線的妳不斷耳提面命，提醒我「可不可以文雅一點」之下，還是常讓自己大小傷口不斷。

每回受傷，我總是像隻可憐的小貓，委屈地坐在妳跟前，等著妳輕柔而仔細地清理傷口，上

消毒水、優碘及消炎粉，最後再用紗布包裹傷口。往後每天妳都會記得再重新幫我上藥包紮，讓疤痕從來不黏上我身。

忙碌

回想妳的身影，總是轉悠在廚房與浴間，滿桌飯菜，總是我與哥哥先嘗。每回邀請妳一同享用，妳只說：「油煙讓我失去胃口。」直到身為人母方知，原來這都是為了讓我們充分享用我們最愛的美食。另外，節儉如妳，雖然很少有新衣可穿，但衣物毛巾總是每日換洗，讓我們永遠都是班上最乾淨清爽的孩子。

氣喘

從小氣喘纏身的我，總在半夜氣喘發作，上氣不接下氣，讓焦急如焚的妳送去醫院掛急診、



妳總是在廚房裡忙碌，細心的處理各種蔬果，讓我跟哥哥充分享用。

吊點滴。在醫院，妳總守候在我身邊，輕柔地為我按摩、拍背、撫胸，舒緩我的不適。為了好好治療氣喘，無數次的求診，加上妳的悉心照料，我的氣喘在小學畢業後未曾發作。

掏耳

掏耳是我人生最放鬆享受的時刻，蜷曲在妳身邊，頭枕著妳的大腿，聽著妳的指令微微轉頭，感受耳朵內細細搔癢的溫柔，從沒弄痛我。相對粗拙總是弄疼妳孫女的我，總懷念妳幫我掏耳的時光。

髮梢

吹頭髮對於我跟妳的孫女來說，常常是衝突的開始。動作粗暴如我，幫她吹整頭髮時常弄疼了她，也因為這樣，現在四年級的她，已經可以自己獨立吹頭了。相較於我，總還是賴皮著享受妳溫柔的手撫觸我的頭皮及髮梢，拖到小學畢業都還要妳幫我吹頭。

暖陽

自幼到大，妳最樂此不疲的事，就是太陽露臉時，忙進忙出地把床單被單送去給暖陽按摩。到了現在，即使帶著孫女回娘家，妳總會期待我們隔天說出蓋著被子蓬鬆暖和舒服的感受，再喜滋滋的分享妳為了我們的到來，花的無數心思。

溫柔

接妳孫女回家的路途中，只聽妳孫女一路氣急敗壞、吱吱喳喳的責怪老師跟同學誤會她，一恍神，掉入兒時回到家向妳抱怨同學、老師的畫面。已不復記憶當時到底抱怨了什麼，只依稀記得妳仔細聆聽的神情，還有聽完後總是會從同學或老師的角度，告訴我為什麼他們可能會這樣說我，要我試著站在別人的角度想想，自己是否有可以調整的地方，或許就不會那麼生氣或難過；也教導我思考別人對我好的地方，用感恩化解誤會，再試著平心靜氣的溝

通。下一刻回神，發現自己嘴裡也正吐著一樣的話語，跟妳孫女說著同樣的話，再看著氣喘吁吁的小人兒慢慢消風——我開始懂了，為什麼現在的我總是能溫柔的看待各種人事物。

「某年某月的某一天，就像一張破碎的臉，難以開口道再見，就讓一切走遠。」

中秋節的午間，一家團圓的嘻鬧喧嘩仍在，晚上躲進妳的被窩，在旁跟妳聊天聊地、幫妳按摩舒緩疼痛的畫面猶新。下一刻，是爸爸用著一輩子沒看過的焦急神情打開房門、開啟大燈，急切的說：「妳媽媽好像不對勁。」

想到那天，溫柔的妳吃過中飯說不太舒服，想休息一下。後來衣服洗完之後，身體不適的妳，還想爬起來曬衣，我跟妳說：「我來吧！」一向意志力超強，不願別人代勞的妳，第一次，把手中的衣架交出，好似交代什麼似的，提醒衣服該如何收，如何掛，還跟著看頭看尾，深怕這個照顧爸爸一輩子的工作，沒被接續。

「這不是件容易的事，我們卻都沒有哭泣，讓它淡淡的來，讓它好好的去。」

目睹過外公急救畫面的驚心動魄，不忍雙方受苦的妳，從小就灌輸我與哥哥，生命到了最後

便「不再急救」的觀念，常把這句話掛嘴邊的妳，一直到妳要離開的當晚，還是再次耳提面命，也變成了妳對我們的最後溫柔。這真的不是件容易的事，對深愛的人放手，讓其淡淡來去，我沒有做到不哭泣，但我在父親不忍決定時，接下了這個重大生命課題，與哥哥一同，聽妳話，很堅強的放手，學習妳的溫柔。

看著妳熟睡孫女的臉龐，不禁親啄稚嫩臉龐，輕柔悄聲的蓋上被子，懷念妳曾給我的點點溫柔，我會將妳給的溫柔，不那麼溫柔卻又恰似妳的溫柔地傳遞下去。

後記

隔年聖誕節前，妹妹[註]的女兒附在妹妹耳邊說：「媽媽，我剛跟聖誕老公公許願說：『請妳幫我把阿婆帶回來。』」看著媽媽對阿婆的無邊思念，一路陪伴媽媽的女兒，接手阿婆的溫柔，用她最大的溫柔疼愛媽媽。

註：「妹妹」為筆者母親喚筆者的的小名。



懷念妳曾給我的點點溫柔，我會將妳給的溫柔，
不那麼溫柔卻又恰似妳的溫柔地傳遞下去。

文／傑西

奔三的呢喃



在擁擠的生活當中，設法為自己撐開時空的裂縫，保持生活步調的彈性和自由，對時間有完全的掌握權，享受當下生活。

邁向三十歲，人稱奔三，少了二十多歲時外露的精明幹練，慢慢學會了隱藏、學著融入，如果說二十歲是個傲氣與才華發光發熱的男孩，三十歲便是稍稍經過了社會歷練，外觀彷彿沾了些髒泥巴，但試圖將自身格調細緻化的輕熟男，才華變成獨處時打發時間的浪漫。即使內在仍然是一匹桀驁不馴的野馬，但無時無刻的傲氣，漸漸轉換為隨意志控制的銳氣，在適當的場合散發出來，為的是保護自己或所愛的人，從漫無目的的無所不能，變成專注於眼前目標，專注於原則的有所不為。二十歲間，體驗過旅行壯遊，也用開放的心接受過各地風情，在經歷各種生活樣貌之後，三十歲終於開始鎖定某種生活樣態的面向鑽研摸索。

價值觀的轉變

年輕時，嚮往腳踩色彩繽紛的昂貴球鞋，手腕上戴著設計高調的名錶，穿著大大潮牌logo的T-shirt，害怕自己買的任何東西被別人不認識，或與別人不一樣，但隨著年紀增加，漸漸的，品牌不再是購物第一準則，舒服才是自己所在乎的。這種量子式的轉換，找不到漸進的過程，突然間就無法忍受衣帽間內的衣物超過三種顏色，穿到款式合適的衣服，一次就會買個五件、喝的酒開始在意年份、產地的環境以及釀造的過程、洗完澡只用純棉的白色浴巾擦拭身體、覺得單品咖啡的味道差異甚大、也開始在意身上的香水是否符合自己的調性。活到



體驗過旅行壯遊，也接受過各地風情，三十歲的我終於開始鎖定某種生活樣態。

三十歲，開始活出屬於自己的偏執品味，不刻意追求名牌，而是關注質感、剪裁及色彩搭配。更重要的是開始關注那些屬於自我的時間以及空間，理性劃出與社會保持距離的斷點，在擁擠的生活當中，設法為自己撐開時空的裂縫，保持生活步調的彈性和自由，對時間有完全的掌握權，享受當下生活，不再自豪於庸庸碌碌，如同《貝加爾湖隱居札記》所述：「什麼叫奢華，就是天天都有24小時擺在眼前，供我隨心所欲自由使用。」

自我療癒與成長

馬丁路德說過：「我們記得的不會是敵人的攻擊，而是朋友的沉默。」經過了數次社會教訓，過往有許多朋友，慢慢不再聯繫，買的房子有那麼一點與世隔絕的氣息，在沒有電梯的高樓層，大門沉重外觀又不醒目，宛如拒絕過路人進來。不過一旦推門進來，就會受到門的

保護，令人忘記外面的世界，如同酒吧一般厚重的吧檯，為的是穩穩地承受沉重的孤獨、憎恨、悲傷、痛苦還有絕望的靈魂，我的家變成只招待且保護重要愛人的場所，並且是自己的避風港。與其在喧鬧的場合豪飲廉價烈酒，更喜歡獨自在木質書櫃前，坐在舒適的單椅上，聽著非主流音樂從靈魂深處發出的聲音，看著書，慢慢獨飲喜歡的酒，享受在地球上不同土地所孕育出的細緻香味。

每個人的本質，體現在獨處的時刻，畢竟別人的眼光多少會影響自身的行為，通常在擺脫所



有社交禁令後，一個人才真正成為自己，也許穿著邋遢、家裡髒亂或是空虛無聊，但我無法接受那樣不堪的自己，因此刻意建構並充實獨處的世界。魯賓遜也深知這種危險，為了防止墮落，他每天都穿戴整齊，如同準備迎賓一般，坐在餐桌前用餐。在我建構的世界中，音樂是我專屬的心理醫師；酒櫃是我周遊世界的任意門；書本是我的思維時光機器，我的私人空間像是太空艙，也像是自己編織的一個繭，使我安身，帶我遠遠離開現實，探索更多的智慧，期待能蛻變成更完美的生物，適合存在更高層的世界。

那些灰色的空間

三十歲前的環境，大多可以用邏輯和道理去說服和解釋，合理得到自己應有的事物，例如考試成績、銷售額或是各種KPI指標，進而得到該有的職位、頭銜或該有的獎酬，但心中跨越了這道門檻後，看見的便不再是非黑即白的世界，而是純然灰色的空間，才意識到，過去所玩的，是掌權者制定的零和賽局，畢竟在零和遊戲裡玩要是舒適的，受保障的，受限制且相對公平的。像是澳門賭場裡總是提供免費酒水、舒適的住宿及豪華的裝飾，但用曲折的動



我的家是只招待且保護重要愛人的場所，並且是自己的避風港。

線和嚴密的監控把人留在裡面，好好地按照所定的規則和設定的機率，讓人拿出所有，拼搏一番，背後隱含著卻是莊家必贏的遊戲。要真正翻轉人生，該玩的是爭奪莊家位置的戰爭，這是叢林法則，那裡的玩家更自私、更暴力且具備「一種與生俱來的沉靜」，能以愉悅的心情觀看恐怖的景象。讓我想起了賽德克·巴萊的經典覺醒獨白：「如果文明是要我們卑躬屈膝，那我就讓你們看見野蠻的驕傲。」

常在網路或實體書店找書，讀遍各種光怪陸離的哲理，發現大部分的小說畢竟都會給個政治正確的結局，《香水》的主角葛奴乙、《哈利波特》的石內卜教授，都是灰色的角色，雖然下場不好，倒也挺吸引人的，但我想聽的故事，是一個追求極致而跨越道德界線之後，沒有被殺死的主角，例如《沈默的羔羊》原著小說的漢尼拔醫師、DC宇宙裡的Joker，他們在生活中實踐存在主義哲學家齊克果所說的：「人生不是一個待解決的問題，而是一個待體驗的現實。」漸漸接受這件事情後，便把原本

認為不合理的事物、不人性化的現象以及想質問這個世界的言語，都變成獨自的呢喃。把原本尖銳的質問，轉化成自己譜出的樂章，成為樂器發出的美好音色，只能禁忌地在深夜的聚光燈下，緩緩獨自演奏著。

蕭邦的Op.28 No.4 E小調前奏鋼琴曲，也許是我此生最愛的一首，這首是蕭邦作品當中結構非常簡易純粹，情感表達上卻極為困難的一首曲子。任何鋼琴初學者花一點時間，都可以彈奏完這首曲子，但只有頂尖的鋼琴家，才得以用個人演奏的特色，詮釋這首曲子當中極簡的美感、樂句行間複雜情感的嘆息、無奈及憂鬱氣質，如同深層的香根草，潮濕而昏暗，縱使古典音樂嚴謹保守，但細細聆聽，就能聽見在拘謹結構中的自由和叛逆。

最後要特別註解的是，無論二十歲、三十歲、年輕人、中年人、老人，這些都只是集合名詞，每個人自身的經驗都不同，不一定產生同質性的轉變。🍷



把原本尖銳的質問，轉化成自己譜出的樂章，成為樂器發出的美好音色。

音樂是我專屬的心理醫師；酒櫃是我周遊世界的任意門；
書本是我的思維時光機器。

文・照片提供／楓葉子

原鄉的溫柔



在生命的牢房裡有一個太陽高高升起，溫暖自己也使自己溫柔的看世界。

陽光般的溫柔

職場上東奔西跑，到過許多鄉鎮遇過不少人，待過不少單位也體會不少溫柔。溫柔對待對於一個剛入職場的人來說，感受通常是像陽光般的溫暖，讓工作注入能量，使生活變得更加有意義。而自己在歷經職場多年的洗禮，接受不少溫暖陽光後，毅然發現自己在生命的牢房裡也有一個太陽高高升起，溫暖自己也使自己溫柔的看世界。

在職場體驗中，曾經有兩次跟原住民共事經驗，他們樂觀的天性，帶給我如陽光般的溫柔，也改變我看世界的角度。

溫柔如山的泰雅

87年一次因緣際會下，因工程關係，工務段臨時聘用了幾位明利村原住民雇工。明利村的原住民為泰雅族太魯閣族群，而傳統的泰雅族社會以狩獵及山田燒墾為生，個個都善於砍伐樹木也精通做陷阱捕獵山羊、野豬、山羌以及飛鼠等等。

這些泰雅族的雇工裡有一對兄弟檔，我們都稱呼為「老廖」與「小廖」，老廖年近約50歲，臉上掛著祥和的面容，嘴裡總是嚼著檳榔，黝黑的膚色以及深邃的五官伴著話不多的個性，給人有種神祕的黑色彩。有次閒聊中老廖對著



因工程關係，認識了這對原住民兄弟檔，兩人都如山一般的溫柔。

我這呆傻的菜鳥說：「在深山裡工作通常需要配備一把山刀，以利隨時砍伐雜草樹木，也可以當對付毒蛇猛獸自衛用的武器。」所以我就特地買了一把銅門製的山刀。

這把刀的刀鞘是原木製的，某日傍晚時分，跟老廖在火堆旁邊閒聊時就拿起一旁鐵線插入火堆裡，當火把鐵線烤到通紅時，就用老虎鉗夾住鐵線開始在刀鞘上烙下自己喜歡的圖案，記得我烙出的是一條龍，在長長的刀鞘上更顯得出這把山刀的與眾不同，當下老廖也對我突來的工藝讚譽有加。靜瑟時分，熊熊的火光映在老廖臉上伴著黑暗的夜空更是增添深不可測的神祕感。

老廖有把長獵槍，喜歡夜晚時分帶著他的小黑狗獨自去找尋獵物。某日他突然問：「今晚要不要去打獵？」對老廖神祕感一向好奇的我當然不能放過這天賜的大好機會，於是當下猛點

頭說好。夜晚約9點多時，我們倆就起身前往更深山的路走去。

走在檜木林間小徑，伸手不見五指，抬頭望去便見清晰的銀河和滿天眨眼睛的星星。在崎嶇不平小徑上緊緊尾隨著老廖，深怕一個轉彎處沒跟上，就得獨自陷入幽暗的森林。

一路上老廖敞開心扉跟我訴說他的過往以及他的人生觀，時而帶著笑聲時而嘆息，時而哼著泰雅曲調。月光將他的身影投射在山間小徑上，彷彿跟雄偉的中央山脈融為一體，頓時感覺他有如高山般的溫柔，高山峻嶺用它雄偉的身軀廣納所有的陸地生靈，而老廖用他魁梧的身軀撐起族人的傳承和家人的期待。那是第一次對原鄉有了不一樣的溫柔感覺。而在整個工作結束時，我把那把山刀留在當地送給他，因為我認為他比我更會溫柔的對待它，也讓老廖更溫柔的對待族人和家人。



在蘭嶼處處可見與海相關的圖騰、拼板舟或是飛魚。

溫柔似海的雅美（達悟）

人生的際遇也許就是這麼奇特，經過20多年後，因工作調派輾轉到四周環海的蘭嶼工作，也因為如此，認識了幾位雅美族朋友。蘭嶼其獨特的生態環境，蘊育出雅美人與太平洋相互依存的生活方式，在這處處可見與海相關的圖騰、拼板舟或是飛魚。他們樂天的天性跟泰雅族相似，最大的差別是泰雅族靠山吃山，而雅美族則是靠海吃海。

來這沒有摩托車代步很不方便，所以剛來不久我就把家鄉的KTR檔車寄過來這邊。蘭嶼因四周環海所以容易受鹽分侵害，假日時一定得仔細地洗去車體表面鹽分後，再塗上薄油來減緩生鏽的速度。

除了兜風外，我假日也常常從事徒步環島活動，這股毅力跟耐力漸漸的在場裡工作的雅美兄弟中傳開，不少人給予鼓勵跟敬佩，直說與他們認知的只會騎車環島有很大的不一樣，也因為如此，開始慢慢的被當地人接納並進一步

成為好朋友。而在眾多好友間，小雄是待我有如哥們般的熟識。

記得跟小雄還不算是熟識時，有次從臺灣回來，機車放蘭嶼機場，在出關後，就騎著機車往椰油方向享受陽光之旅。當騎到東清部落時，平常不太進7-11的我那天卻停了下來進去買幾罐咖啡，結帳時巧遇到小雄還有其他朋友，他們各拿一罐啤酒要結帳，看到我嚇一跳地說：「你怎會在這？」我回說：「我剛從臺灣回來，騎車晃到這邊進來買些飲料。」小雄看見我正在準備騎著檔車離開，很驚訝地說：「哇～那是你的車喔，靠，剛剛在外頭一直看這輛機車，我也很想買一台，但我老婆就是不給我買。」還講了自己騎檔車一定很帥等等之類的話。那時對這些話語沒什麼特別感覺，所以說完掰掰後就先離開了。

替小雄圓夢

有次他邀請我去他家作客，吃青蛙肉還有剛捕獲的飛魚和一些海鮮，在小雄的朋友還有親人堆

中，我能被邀請算是被當地人重視的，因為當地的習俗是首次抓到的飛魚只分享給親友，不送外人。幾杯黃湯下肚後，小雄透露出他真的很想買一台檔車，希望我離開蘭嶼的時候，機車能賣給他，讓他能載著小孩遊玩。這時我回憶起小時候常常坐在爸爸的野狼機車上去兜風，坐在油桶上迎著風，那感覺真的好讚。

經過幾次的談話跟工作上的觀察，我知道小雄是個愛家的人，對老婆小孩呵護有加，工作很努力，也更是愛車的人，他給人的感覺總是像海水般的溫柔，海水能溫柔包容所有河川和雨水，而他能包容所有的家務和扛起所有的責任，以溫柔的口吻接待所有的好友。如果能讓他一圓騎檔車載小孩子兜風的夢想，或許他比我更適合這輛機車。於是幾經渴望的眼神後，決定在調離蘭嶼時送他而不是賣他。

看原鄉的溫度

每個人看世界的角度跟溫度都會受到個人過往成長的背景、知識、宗教或經驗等，形塑出自己的主觀認知。客觀的事物，不同人會有不同的角度或想法產生。然而客觀的事物一直客觀的存在那兒，例如：舉世聞名的野柳「女王頭」蕈狀石，客觀的來說只是經年累月受到風和海水侵蝕而形成的地質景觀，佇立在那四千多年了，後代世人主觀地根據它的形狀賦予它名稱和生命。同樣的，原住民族群一直也都客觀的以他們樂天的態度存在於天地之間，與大自然融為一體。

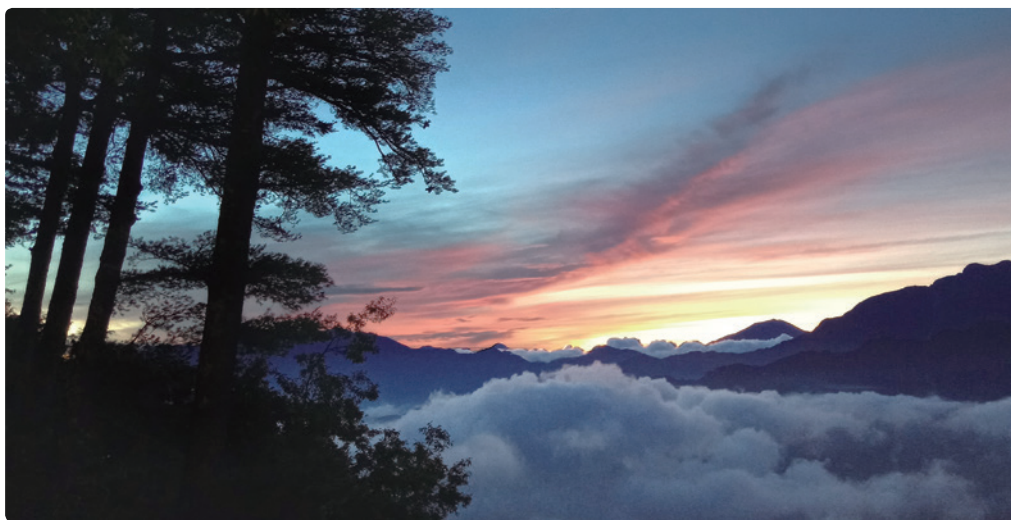
經過這兩次原鄉溫柔感受，除了更能體會原住民樂觀的態度外，也讓自己在生命的牢房裡升起太陽，溫暖自己也使自己以不同的溫度並溫柔看待不同原鄉族群跟文化習俗。



每個人看世界的角度跟溫度都會受到個人過往成長的背景、
知識、宗教或經驗等，形塑出自己的主觀認知。

文・照片提供／黃榮熾 台中發電廠

人生，請溫柔以待



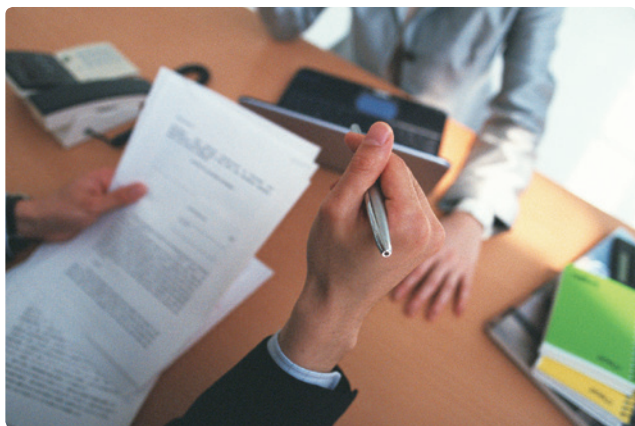
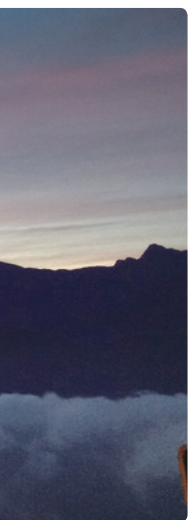
如果工作不如意或是缺乏工作的機會，那就趁機去做自己喜歡做的事情吧！
休息可以讓路走得更遠，等充飽電之後再衝刺事業。

人生不外乎是由事業、家庭與休閒三個面向所構成，很多人都在找尋三者之間的平衡點，避免顧此失彼，正如同一塊三角板架立於圓柱上，只要失衡便會傾倒。然而，我們可以不要那麼匠氣地看待人生，反之以溫柔的態度去看待，那麼三角板就會變成一塊三角巾，柔軟地覆蓋在圓柱上而不會掉下，我們不一定要找到三者之間的平衡點，因為每個人分配的比重不同，卻能夠各自精采，重點在於我們是否能夠溫柔地看待人生，遇到不順心的事情是否能夠包容與轉念。

在事業方面，許多人汲汲營營賺取利潤，也有許多人在職場上爭權奪利，然而工作的目的不

應在於錢與權，而是應該追求我們對於社會的貢獻，只要每個人在本職上盡忠職守、扮演好自己的角色，縱使結果不如預期我們亦問心無愧。有人表現優異可是卻得不到上司的賞識，因而有了伯樂不識千里馬之感嘆，歷史上不得志的例子不勝枚舉，詩仙李白作詩無數且經典，才情洋溢卻胸懷大志，一心想當大官卻不被朝廷重用，因此寫了詩句「大道如青天，我獨不得出」、「安能摧眉折腰事權貴，使我不得開心顏」，再再突顯出他抑鬱不得志的心情，最後傳聞醉倒身亡，結束坎坷的一生。

其實，我們只要學著轉念，不要一直鑽牛角尖，人生的成就並非只有升遷，職場上一切的



人生的成就並非只有升遷，職場上一切的得失都是渺小的。

得失都是渺小的，沒有人會在臨終前還在後悔自己沒有多花點時間在辦公室裡工作，畢竟幸福快樂才是人一生嚮往的終極目標。這邊我分享一則《莊子》書中提及的故事，戰國時期魏惠王因為齊威王違背了盟約而想要攻打齊國，身為國相的惠施為了勸導魏王息兵，請來了國都的一位賢士戴晉人，戴晉人晉見魏王時以蝸牛做比喻，說明兩國就好比蝸牛的兩個觸角，觸角之於蝸牛，正如事業版圖之於人生，一樣渺小！

四方上下沒有窮盡，人的心巡遊過無窮無盡的宇宙之後，返回到人世，便會覺得人世渺小到了似有若無，而魏國只是人世間的一個很小的地方，國都又是魏國之中很小的一塊地方，君王又是國都中很小的一個形體，魏王好似被引入了空曠無際的太空，看不到人世，更看不到魏國，體悟到人世和國土的渺小，感受到了開疆拓土的無聊，認識到交兵爭勝，所得不過蝸

牛一角之地，實在沒有多大意義。於是，魏王放棄了征戰。

在家庭方面，家中的每一位成員都是我們這一輩子相處的對象，相處之道更應該柔情似水方能長久，如果老是硬碰硬終究會兩敗俱傷。從我懂事以來我未曾看過我的父母吵架，原因在於我的父親擁有一副好脾氣，當母親生氣指責他的時候，他總是默不吭聲地順從我的母親，於是一個巴掌拍不響，自然就吵不起來了！「吃虧就是占便宜」這句話說得一點都沒錯，乍看之下我的父親似乎是吃虧的一方，可是因為他不會跟另一半生氣，包容的氣度與開闊的胸襟導致他身體十分硬朗，相較之下，我母親就虛弱多了。在這樣的耳濡目染下，我逐漸體認「以退為進」的重要性，除此之外，我認為如果再加入「事後溝通」的動作會更完整，等對方的氣消了之後，再交換彼此的理念，久而久之雙方的價值觀就會更加契合。



家庭成員是我們要一輩子相處的對象，應該以柔情相待方能長久。

我和老婆從交往、結婚到撫育小孩，偶有意見不同的時候，但都秉持這樣的信念解決問題，所以至今仍未吵過架，雖然歷時尚不長，可是我相信這樣的狀態會一直持續下去。

在休閒方面，藝人張菲曾經說過一句話：「高潮時努力工作，低潮時享受生活。」如果工作不如意或是缺乏工作的機會，那就趁機去做自己喜歡做的事情吧！休息可以讓路走得更遠，等充飽電之後再衝刺事業。

不久前我被公司派去經濟部專業人員研究中心受訓，席間聽到一場精采絕倫的演講，講者是豆腐教授沈中元，他的人生閱歷豐富，其中包

含幾年前的一次花蓮大地震，瞬間把他的家園摧毀了，財產一夕之間化為烏有，幸好人躲過一劫，只要人還在，人生就可以繼續走下去，他與夫人工作之餘還能到處遊歷，出了一本書名為《在33個夢想的地方打卡》，他帶來課堂上的書立刻被搶購一空，大家還沒看過書中的內容就買了，或許大家（包含我）買的就是教授對於人生的豁達！

澳大利亞知名的演說家—尼克胡哲，他一生下來就沒有四肢，只在左側臀部長了兩個腳趾頭的小腳，小時候飽受異樣的眼光和欺凌，11歲時他曾三次在浴缸裡試圖溺斃自己，可是因為身體浮力太大而沒有成功，後來他受到美國激

勵大師瑞基達伯斯的啟蒙，努力成為激勵他人的演講者，甚至出了幾本勵志書籍，他曾提到休閒的重要性，雖然他身體如此殘缺，可是踢球、游泳、衝浪、打高爾夫球等等樣樣來，因為休閒活動可以調劑身心，讓人生擁有更多的正能量。

我一直很喜歡《莊子》裡的一句話：「人皆知有用之用，而莫知無用之用也。」意思是說大

部分的人都只追求「有用」的價值觀而忽略「無用」的重要性，莊子主張無用的東西才是真正有用，我們必須學習將「無用」納入眼界，啟發多方面思考的價值觀。人生亦是如此，處理或看待事情不要直來直往，學習以柔克剛，用柔和婉轉的方式才能以多面向的角度看待事情、減少碰撞的傷害，人生因此也才能更加圓滿愉悅。🍷

莊子主張無用的東西才是真正有用，我們必須學習將「無用」納入眼界，
啟發多方面思考的價值觀。



適當的休閒活動可以調劑身心，讓人生擁有更多的正能量。

文／阿蘭

溫柔生活去



記得適時地提醒自己：「不要衝動」、「溫柔待人，別人才會溫柔待你。」才能減少許多不必要的衝突，培養出輕盈安適的心境。

他從小就是個容易緊張的孩子，當上課被老師點名時，他會擔心是不是自己又做錯事情了？實際上，老師僅是點他起來回答問題而已。迄今為止的上台簡報，他總是要反覆練習與準備，才能在台上展現專業的一面，別人詢問問題時，他也是很害怕地唯唯諾諾回答，總是覺得他人好專業，擔心他人講的內容是不是他沒準備到或是沒學到的知識呢？

慢慢來，比較快

緊張的個性造就了他急躁的反應及行為，他講話有如機關槍，想要快速地把話說完，也許是

因為這特性，他說起話來又更為緊張了。於是他與人相處時，也會比較直來直往，認為不合理的事物總是直接反應及回饋，有時候似乎沒有考慮到他人的感受，也因此做出許多無奈及尷尬的事情。

有一次，因為公司外單位A來的公文又被總收文，又是記錄、又是要發文給各單位，繁雜的手續，讓當時急躁又緊張的他理智斷線，於是，當下他寫了封信詢問及要求該單位A以後能否「直接」寄送到他的組內呢？

果不其然，後來，在各大研討會遇到單位A的



經過與學長深入地懇談後，終於學會了以溫柔態度完成日後的工作。

人時，他們總是對他尷尬地微笑，經過另一位熟識學長的提點，他才知道這行為已經造成單位A的同事們感到困擾不已，因為增加了很多他們不必要的行政程序。

事後回想起來，內心何必存在這麼多「眉眉角角」的規矩呢？行政瑣事或許很繁雜，那就一步一步慢慢地完成即可，又何必糾結於一時的做事效率呢？經過與學長深入地懇談後，他頓時豁然開朗，也學會了以溫柔及緩慢的態度與步調完成日後的工作。

從此以後，當他又要急躁與衝動做事、或是直接反噏他人的話時，總會想起學長的一席話，他會記得適時地提醒自己：「不要衝動」、「溫柔待人，別人才會溫柔待你。」因此減少許多不必要的衝突，也培養出輕盈安適的心境。

國小參加科展的深刻回憶

國小六年級時，滿腔熱血的自然科老師帶領大家做科展，那是段每天忙到昏天暗地的生活。還記得那段日子，每天下課後就窩在自然科教室裡，與同組夥伴們討論，週末也是在學校裡度過。我們的主題是水火箭，在操場上發射和追逐火箭的日子，至今回想起來仍然記憶猶新：瓶子裝水、蓋子蓋上、裝上噴射頭、氣壓機打氣、發射，儘管是一連串重複的動作，儘管每天忙得不可開交，儘管那日子苦不堪言，儘管常因記錄錯誤被老師罵到臭頭，但是，我們仍然樂在其中，苦中作樂的我們，一起度過了那段披星戴月的生活，而我也因此認識了一群至今仍然可以互相支持及聊天的夥伴。

我們一路過關斬將，校內、縣展、一直到最後的國展，夥伴們互相合作且有自信地向裁



判講解我們的作品，最後，終於到了科展國展公布得獎名單的緊張時刻。「佳作，來來國小（化名）。」當我們聽到兩組作品皆沒有如願摘取前三名時，幾位同學淚如雨下，傷心地掩面啜泣。

感謝當年老師溫柔的陪伴

頒獎典禮後的下午，老師帶我們到一間大教室，試圖安撫大家受挫的心情，並用一席話輔導夥伴們。「我知道大家這麼多個月以來都很盡力、很努力了，也都會排除萬難做實驗，補習、娛樂、看電影、旅遊等等，大家可能都為此放棄或犧牲了，心情應該很鬱卒或覺得可惜吧？」「老師，不會呀！做科展是我們自己的選擇及決定。」一位同學這樣回答。

「希望你們可以了解，我們這兩件作品真的很

優秀，所以才有辦法代表縣出去參加國展。可惜，也許是我們的結果仍有欠缺，也許是裁判的品味會左右成績，也許是裁判不懂我們的研究內容，也或許是我們的講解及表達仍有進步的空間，但是，兩件作品至少都有佳作，這已經很足夠了！這成績可是學校創校以來科展的最佳成績呢！」根據老師說法，學校這兩件國展佳作的佳績迄今尚未被學弟妹們打破。

在多年後的現在，回想起這段記憶，才感受到這是所謂指導老師「溫柔的陪伴」！他知道我們因為佳作而難過，所以盡心盡力地鼓勵我們，告訴我們我們是最棒的，最後的結果不完全是重點，在這過程中學會的，才是最彌足珍貴的禮物與體會！而我們因為做科展，已經獲得了許多珍貴的經驗，有好的足以作為楷模，當然也有壞的足以作為之後的借鏡，老師用他溫柔的陪伴鼓勵我們日後逐步踏實地完成目標，他和當時年僅十二歲



的我們進行一場深刻的談心及交流，我們的內心被滿滿的溫暖填充著。

堅持到底，盡力而為

因為科展，我認識了一群好朋友，儘管其中幾個人後來失聯，也沒有和大家繼續交流了，但當年一起度過的辛苦日子，讓我了解及記得他們的優點與個性，科展是一個懷念他們的連結與橋樑。

因為科展，我在國小時就學會基本的做研究流程與方法，對於未來研究生涯沒有幫助嗎？

我想是不可能的；因為科展及前一年的社團訓練，我與夥伴們提早體驗了各種實作的實驗課，在國小的年紀就操作過國中以上程度的課程，也讓我更確定，未來想要踏入理組這條路，是個從小就在心靈播種的機緣。

至今，我仍然由衷地感謝老師當時「溫柔的陪伴」，讓身為學生的我們不至於太過挫折、沮喪與難過，也更有勇氣可以跨出人生的下一步。「堅持到底，盡力而為」一直以來是我的人生座右銘，也是當時社團的社訓，期望未來能夠繼續秉持這樣的態度，在職場與生活中發光發熱。🍀

老師用他溫柔的陪伴鼓勵我們日後逐步踏實地完成目標，他和當時年僅十二歲的我們進行一場深刻的談心及交流，我們的內心被滿滿的溫暖填充著。

文／鄒佳穎
雲林區營業處

讓自己成為溫柔



世界不夠溫柔的時候，就讓自己成為溫柔。

小時候，當我們把手上心愛的玩具讓給比自己更幼小的小朋友，沒有哭鬧，總會被大人們讚美：「你長大了，好懂事！」那個時候我們逐漸明白，原來「長大」就是安靜的面對失去。

為了保護自己，我們變得不一定願意承認自己的情緒，任由情緒躲藏在身體深處，似古城牆外糾葛的藤蔓。每一種情緒的背後，都隱藏著某種被忽略的需求。有時候是憤怒、有時候是嫉妒、有時候是寂寞、有時候是悲傷。在負面情緒的當下，無法去體會、感受世界的溫柔。

時間久了，失去對人的信賴、放棄對他人的期待，不自覺地關上心扉，變得冷漠無關緊要。

成為大人後的我們，依然被他人所傷、也傷害他人。在人際關係中受傷，並為此痛苦。

要能處理自己的感受，得先從認識開始。因為我們無法處理連自己都不知道的东西。練習找回自己真正的情緒、理解他人真正的情緒。在每一次的練習中，放下多餘的期待與偏見，包容、認同自己原本的樣子，與自己和解。

用溫柔理解對方

我們永遠無法真正去理解別人遭遇的感受，包含創傷、痛苦與失去，因為那是他人的經歷，不是我們的。學著尊重，是我們能夠做到最基

本的事情。去尊重每一個人生命的多重角色，不要急著否定對方的感受與經驗，尊重他人的感受與經驗，學著不評論、不批評。當覺得安全感夠了，人們才會願意表達脆弱。

給對方自由探索、穿梭其中的機會。別只是緊握著自己最重視的角色，就抹煞掉對方擁有其他的可能性，這樣我們才能帶給其他正在療傷的人一個被理解的契機、一個被療癒的瞬間。痛苦也許無法被解決，但可以被同理。承認並且同理是唯一釋放痛苦的方式。現實世界是一種距離，而「我懂你」的這句話，讓我們壓抑的痛苦被真實地體驗，安然地存在。

我深深感謝所有曾經我那樣脆弱的時刻，用力抱緊了我的你們。因為你們用你們的方式告訴我，不用擔心，放心做妳自己，我會在身後好好看顧，然後永遠愛妳。

用溫和理解差異

很多時候，我們選擇了自以為是的某種生活模式而不自知。去批判一個你還不夠瞭解的人，就像是用自己的想像力去改寫別人的故事。不要急著否定對方的感受與經驗，不要嘗試用你自己的價值觀糾正對方，因為那是你的選擇，而你不是他。接納每個人的差異，將這差異視為「不同」而非「錯誤」。

「他怎麼可以？」這句話的後半句，連結了每個人成長背景、生活體驗中受的傷、或帶給別人的傷。他怎麼可以傷害無辜的人？他怎麼可以那麼自私？他怎麼可以不被處罰？其實每一句話，也許都連結了自己曾不被理解的傷痛。他怎麼可以傷害無辜的人，如同我曾經無辜的被傷害。或者如同我曾經也霸凌我身邊弱小的人？他怎麼可以那麼自私？如同曾經被自私的



行為割捨的我。他怎麼可以不被處罰？如同我曾經那樣啞口無言沒有機會申張我的冤屈，或者我傷害了的人是否有一天也這般報復我？

每個人心裡都曾經有過想要傷害他人的黑暗慾望，或許因為沒有被好好對待而引發的報復之心，也或許因為自我壓抑、或者曾經毫無能力，或者從未實踐。

每一次的衝擊，都是一個再一次認識自己的機會、再一次理解最難堪卻又勇敢走到今天的自己。你曾脆弱得不堪一擊，也曾耀眼得無所畏懼，但又有什麼關係，這都是你。而一路上所有的好的、壞的，當你回想起並想要變得更好的那一刻，都證明了你已具備更足量的溫柔，拉起對方，拉起曾經那個後悔的自己。

用溫柔理解自己

我們很少被教導，要怎麼辨識自己的情緒、怎麼表達與溝通，怎麼聆聽、怎麼承認自己的問題並適時、適當調整。最困擾的是，當你和別人提起那種不舒服的狀態時，經常得到的反應是「你什麼都有，怎麼可能會憂鬱呀？」、「你是為賦新詞強說愁吧？」、「你要正向思考呀！你要堅強起來呀！」你說的是心事，而別人看得是笑話。

時間並不能真的治癒一切，理解接納自己才會。我想當這樣一個溫柔的人，走一遍愛回自己的歷程，过上生活本該的品質，把溫柔透過文字分享給每一個相遇的靈魂，讓每個人都能好好活著，好好愛。別讓世界的冷漠使你的心

變得剛硬、別讓所受的痛苦讓你變得無情、別讓生活的苦楚奪去你的甜美。

「做自己」的道路是很孤獨的，但你有更大的機會，遇見生命中真正喜歡的自己。理解自己，接受原本的自己。就算我們被否定了，也不會難過，因為我們會在其他地方繼續成為想要的模樣。

每一種情緒的背後，一定隱藏著某種被忽略的需求。願每一次的理解，都不是為了別人，而是為了自己。世界不夠溫柔的時候，就讓自己成為溫柔。🍷



一體兩面的網路世界



網路世界不乏語不驚人死不休的高見，但在人心充滿藩籬的
網路世界裡，更需要的是將心比心的正能量。

溫柔是最尊貴的人性，根植於每個人心田裡，或施水澆肥使之茁壯，或雜草蔓延任憑荒蕪，全操之在己，其實溫柔就是設身處地理解他人，並惻隱的體貼。但在網路時代最缺乏的就是溫柔，我原以為社群網站造福大家的生活，但沒想到製造遺憾的偏偏也是社群網站。的確，社群網站的問世，昔日「西出陽關無故人」、「萬里送行舟」的肝腸寸斷情節已不復見，只是人心之間距離卻未見縮短，特別是網路霸凌時有所聞，近年來甚至有一些公眾人物不堪惡意的網路言論所擾，而選擇結束生命。

網路平台上，人人皆可輕鬆地自抒己見，看似享盡言論自由，而凡事總是一體兩面，缺乏理

解與同理心的言論，往往是無形的殺人利器，傷害了當事人，甚者留下了無法挽救的悲劇，我們對任何議題寧可反應慢一點，也要多一點理解與包容，其實網路世界不乏語不驚人死不休的高見，但在人心充滿藩籬的網路世界裡，更需要的是將心比心的正能量，倘若人人能多一點為他人設身處地的溫柔與體貼，必定會少了許多你嘲我罵、輕侮蔑視。

溫柔是一種選擇，我們選擇讓自己成為溫暖的人，理解他人的感受，溫和的態度、委婉的發言，會是人與人互相信任不可或缺的連結，願人人能發揮溫柔，就能像無數的小太陽，散發內心的溫暖，最終匯聚成大愛的熱烈。☀️

文／雨後的陽光

飄洋過海教會我的事



這座島嶼在我一成不變的生活裡撒下希望的星星，
點燃我心中對生活的期盼，讓我明白與體會在生活細節裡的溫柔

林語堂在其所著《辭海》中曾寫道：「相離莫相忘，且行且珍惜。」意旨人生匆匆，紅塵裡多半是萍水相逢，如能相遇莫忘珍惜之慨嘆。

未曾獨自離家過活的我，想怕是不能體會林大師的筆下所要表達給讀者的溫柔之意，直到我遇見了這座溫柔的「島嶼」。這座島嶼在我一成不變的生活裡撒下希望的星星，點燃我心中對生活的期盼，讓我明白與體會在生活細節裡的溫柔，懂得去珍惜每段緣分，教我學會在顛簸的人生路上要能微笑面對，並用溫暖的眼光看待未來的人生。

異鄉傳來的溫暖問候

離鄉背井後才真正感受到自己隻身在外島的孤寂。工作的同事們白天為了完成各自工作上的任務，就像顆陀螺似的轉阿轉，下班後大家各自回到自己的小空間關上門，隔絕外界的塵囂，遨遊在自己的小天地中，也許是聽點音樂或是做些放鬆的娛樂消遣，然而每當我關上房門，陪伴我的卻只剩寂靜的空間和自己呼吸的聲音，這樣的日子久了，漸漸地藉由沉重的呼吸聲和獨處的空間，才深刻體會出獨自在異鄉為異客之愁緒。



我在這裡感受到這座島嶼溫柔的對待，風的溫柔 and 陽光的擁抱。

來到人生地不熟的異鄉，耳邊不再有阿嬤的嘮叨聲，也不再有如母親般溫柔的那盞燈守候我下班回到家，此時此刻我才明白之前有多麼幸運，被家人溫柔地照顧著，在異鄉才深刻感受到「家是最溫暖的避風港」。現在阿嬤的嘮叨聲成了我心底最溫暖的聲音，透過電話傳來「汝今仔日過按怎？」的聲音是異鄉最溫柔的嗓音，然而，如果沒有來到這座島嶼，再怎麼溫柔的嗓音對我來說也只是日常的嘮叨聲。

只有經驗，才能讓人真正成長

電影年少時代（Boyhood）裏有段話：「With time, everyone will get old. But it's only with experience that one can really grow.（隨著時間的流逝，每個人都會變老。但只有經驗，才能讓人真正成長）。」電影裡的主角梅森的成長和大多數人一樣平淡且無奇，

過著和一般人沒有不同的柴米油鹽的生活，成長過程中沒有高潮迭起的轉折，主角也沒有超人英雄的魅力，但是他能在每一個人生階段摸索自己真正想要什麼，在經歷各種的挫折後學習並且成長起來。自己也如同電影主角的成長過程，既沒有異於別人的特殊才能，也沒有亮麗的外表和家世，但我很幸運可以來到這座島嶼，有機會探索藏於這座島嶼的溫柔，才發覺一直以來都受到身旁人溫暖的關心，而那是藏在生活細節裡的溫柔。

置身這座「島嶼」中，讓我回想起訓練所時期的美好，勾起我的回憶：室友在我填寫志願猶豫時，用她溫柔的口吻分享她過來人珍貴經驗；還有同梯的朋友們在我選擇這座島嶼時給予我溫暖的支持。同時也感受到這座島嶼溫柔的對待：在風中，感受到風溫柔的迎面吹拂；在陽光下，感受到如同母親的溫暖擁抱；滿天

的星空像是在黑夜中點起希望的溫柔。我想能夠被如此溫柔對待，是何等的幸運啊！

保持對日常的感謝

每日面向山裡向「她」說聲謝謝，已經成為了我的日常。感謝「她」的庇祐讓我每日都平安度過，在「她」的懷抱下享受溫暖的陽光、和煦的微風，以及如流光般輕搖晃動的草原，這些無不讓人覺得心情平靜。平時我聆聽海浪溫柔地拍打聲，看見蔚藍大海的溫柔懷抱，還有夜幕即將降臨時的溫暖雲彩，都能讓我感受到溫柔的感觸和心靈的平靜，和剛來這裡的時候所感覺到的徬徨與不安的感覺相比，來到這座島嶼後所感受到的一切都讓我覺得是多麼幸運，這是在喧囂都市難以體驗到的溫柔，在這裡卻像是湧泉般溢出。細想如果我當初沒有聽進室友的建議、沒有遇見鼓勵我的同梯、沒有遇見赤誠熱心的學姊，我想我可能會依舊縮進自己的殼內，選擇躲在舒適圈的生活中，依舊過著無趣的日子，也就不會飄洋渡海來到這個

陌生的地方，也就不會有緣認識這座島嶼。這座神秘的島嶼將成為傳聞佚事，我只能聽著前輩說著遇見這座島嶼的故事，只能夠透過隻字片語拼湊出這座島嶼「她」的模樣，現在想想若真錯過，我就無法感受到「她」所帶來的溫柔啊！

既溫柔且珍惜

自飄洋渡海來到這座島嶼，認識這座島嶼後，讓我對世界的視角不再是感覺到單調無奇，我想是因為這座島嶼總是用她溫柔的方式的引導我去留意周遭，看見別人默默地溫柔處世，回憶起許多人給我的溫柔。這座島嶼用她自己的方式教會我如何感受到溫柔，因為內心有溫柔感觸，所以看什麼也都溫柔，這是我透過這座島嶼所體會到的事。我想每個人也一定有讓你感覺溫暖、內心柔軟的故事，既溫柔且珍惜，讓我們帶著這些溫柔繼續在人生路上前行，除了溫暖自己也溫柔看人生。🍷



讓我們帶著這些溫柔繼續在人生路上前行，除了溫暖自己也溫柔看人生。

多一份平和， 多一份溫暖，



這世界需要更多的溫柔對待，彼此才能化干戈為玉帛，
化冰雪為暖冬，讓這世界更溫柔美好。

生性大喇喇的我，職場上雖沈默寡言，卻在對工作有疑義時直言不諱，往往得罪人而後知後覺。在家庭中，也是個語出驚人的「母老虎」，夫妻爭吵中，以強勢的態度及言語針鋒相對。直到看見此次徵稿，才讓我下定決心用溫柔看人生。

國小畢業前夕，弟弟的小小要求演變成父母的爭吵，後來被醉酒的爸爸過度責罵後媽媽喝農藥自殺。年幼的我們受到如此的驚嚇及打擊，在心中產生極大的陰影，我怨恨口出惡言的爸爸，責怪無理取鬧的弟弟。後來帶著創傷，相安無事好多年後，為弟弟生病感到心煩的爸爸，因責罵弟弟被阿嬤阻止再次失控，原本戒酒的他酒醉開車不慎撞上山壁，在加護病房昏

迷幾天後，傷重不治。當時我難過之下、氣急敗壞的對弟弟說：「你害死一個不夠，還害死第二個！」這般猶如利刃的話，刺傷他的心。弟弟淚水潰堤並對我嘶吼：「不是我害死他們的！」我這番像「刺蝟」般的尖銳話語，讓他久久不能釋懷，重病許久才痊癒。事過境遷，雖然我倆已彼此原諒，但我常在想，這些傷痛，其實是可以避免的。如果當初爸媽能以溫柔的話語溝通，悲劇就不會發生；而我如果能以溫和慈善的態度互勉弟弟，他也不致於重病許久。

多一份平和，多一份溫暖，人生才有陽光。這世界需要更多的溫柔對待，彼此才能化干戈為玉帛，化冰雪為暖冬，讓這世界更溫柔美好。 

文・照片提供／
Y

傳遞・溫柔



我想藉由自己微不足道的祝福，表達心中的感謝、
欽佩、甚至是對世界的愛與期盼。

大學時期的暑假，我與學弟規劃到日本自由行。兩個人在人生地不熟的異地漫遊了七天。旅途的過程中攀登上高聳巍峨的姬路城、去過了人聲鼎沸的心齋橋，見識到竹林參天的嵐山、邂逅了鹿群近人的奈良。在那裡發生好多有趣的事，看到了許多未曾體會過的異國風情。但是上述這些風景跟古蹟都不是最令我印象深刻的事。整個旅程中，讓我記憶猶新，至今回想起來都歷歷在目的故事，是發生在那一個平凡的夜晚跟那間再普通不過的居酒屋裡。

「いらっしゃいませ！」一走進居酒屋裡，就聽到老闆娘充滿朝氣的迎客聲。

異棧一壺酒

小小的店鋪，坐滿著剛結束一日工作的上班族，店員端著餐點穿梭在座位之間，此起彼落的交談聲雖然喧囂卻一點也不讓人覺得吵雜。我和學弟相識一笑：「就決定是它了！」我們順著老闆娘的么喝聲，被引領到靠近廚房的吧檯，她貼心的拿出一張印有中文字的菜單讓我們點餐。在點餐的過程中發生了一段小插曲，我和學弟點完餐點之後，想著難得今日興致正好，居酒屋又離住處不遠，不如點一杯平常不喝的小酒，趁著雅興淺嘗即止。於是我們點了一瓶啤酒，之後想想既然來到日本當然要喝清



酒才是，於是跟老闆娘換了單。用餐的過程中，熱情的老闆娘趁著不忙的時候與我們閒聊，在無意間我們介紹自己來自台灣，她聽聞之後笑容更加燦爛了。

正當我們開心地享受著晚餐時，老闆娘突然端來一瓶啤酒，正是我們原先要點卻臨時換單的那瓶酒。我們詫異著看著老闆娘，她露出笑容指向正要走出門外的中年上班族，他迎著我們疑惑的視線，慈祥地點了點頭，一句話也沒說便踏出門外了，留下的是那抹至今仍印象深刻的笑容，以及心頭上滿滿的溫柔及感動。上班族大叔走了之後，兩人望著桌上那瓶啤酒，又默契的相視而笑。

那晚我們討論了許多，或許是幾年前的日本大地震，臺灣人的慷慨解囊讓他們留下滿滿的感激，而這感激之情也透過小小的一瓶酒，回饋到我們這兩個素昧平生的臺灣小子身上。他用

自己的方式，向來自異鄉的我們表達善意，也把受災時得到的溫柔傳遞給我們。

三條巧克力

一瓶來自異國的啤酒，讓我得到難以忘懷的感動，讓我可以更溫柔的心去看待世界。甫出社會不久，曾投入超商工作，有一天剛下班，留在門市與當班的同事閒聊，門口突然停了三輛自行車，上面掛著「環島旅行中」的布條，接著有三位年紀尚輕的小女孩走了進來，買了運動飲料便在門市座位區稍作休息。那時的我看到眼前的景象，突然有一股奇妙的想法竄進腦海之中，我走向櫃檯跟同事買了三條巧克力，接著轉身走向正在休息的小女孩，將手中的巧克力交給他們，並說了聲：「你們很棒，辛苦了！」小女孩先是詫異的看了我一眼，接著羞赧地接下懸在空中的巧克力。我對他們報以微笑，接著轉身走出店外。



在日本居酒屋一位大叔贈送的一瓶啤酒，讓我們深受感動。

騎車回家的過程之中，我重新整理自己的思緒。為什麼會有這突如其來的舉動呢？難道我不怕被當成怪人嗎？想了很多種原因，最大的可能就是那瓶來自異鄉的啤酒吧！或許大叔在決定要請我們喝酒的時候，也曾擔心這突兀的舉動會惹來不必要的誤會，但是與其顧慮那麼多而佇足不前，不如將事情想的簡單一些。

小小的舉動不需要過多的言語，一顆誠摯的心相信對方一定能感受的到。回想當初的我，突然收到那陌生的啤酒，心裡不但沒有不舒服，反而是充滿著感動。而我相信女孩們也一定會和我有同樣的心情的，想到這裡我又不自覺露出燦爛的笑容。

把溫柔傳下去

我在遙遠的國度，獲得不知名先生名為「溫柔」的禮物，在若干年後，我把當時受到的感

動傳遞給三位勇敢環島的無名氏小姐。我想藉由自己微不足道的祝福，表達心中的感謝、欽佩、甚至是對世界的愛與期盼。希望這份溫柔會隨著這趟環島之旅，走向更遠的地方，溫暖更多的人。而相信有一天，這份溫柔會環遊世界一周，最後回到那位日本大叔身上，也再次降臨到我身上。

一瓶啤酒的溫柔，搭乘跨國飛機注入臺灣的土壤；三條巧克力，又不知道會隨著女孩們的環島之旅漂流至何方。



柔能克剛



有句成語是「柔能克剛」，可見溫柔與柔軟才是最大的力量，
能化解剛強以及剛硬。

國小三年級班級幹部選舉時，由老師先提名數名班上功課較不錯的學生，再由班上的同學投票表決，表決時彷彿一場人氣大對決，人緣越好，舉手贊成的人就愈多，輪到表決我時，全班竟然沒有一個人要投給我，也就是我得到「零票」；此時，班上的一位男同學看見了，很不屑地說：「兇得要死！誰要投給她？」這句話深深震撼了我，也烙印在我的腦海裡。

經過了此一事件的教訓之後，我開始學習對人說話輕聲細語，表達意見時也會盡量委婉，之後隨著年齡的增長，世事的歷練，我待人處事也變得較為成熟與圓融，漸漸地，我的人緣越來越好，會來邀約我的同學或朋友越來越多，也有許多人對我說：「妳的態度很溫柔。」有

句成語是「柔能克剛」，可見溫柔與柔軟才是最大的力量，能化解剛強以及剛硬，健身防身術「柔道」也是同樣的道理，把柔軟與柔勁蘊藏在兇狠的武術裡，反而成為了厲害的防身禦敵的招數。

還記得我因故離職舊公司時，還有公司同事請我上館子吃飯當「餞別」，現在在新公司裡，也常常有同事贈送我禮物，我生日當天，課長與同事請我吃飯慶祝，可見我的人緣有了相當大的改進。

歷經了這麼巨大的改變與轉變，深切體認到，雖然有話直說可以較快達成目的，但是當個溫柔的人，較受到歡迎，收穫更多也更大！🍀

文／青蘋果

我的溫柔法則



發現原來身邊的一景一物都有各自的美，下過雨後清新的空氣，
雄偉壯麗的山巒，甚至是辦公桌上的小物品、茶几等都是那麼地逗趣可愛

以前總覺得「溫柔」兩個字離我非常的遙遠，在這個人才輩出、互爭雄長的年代，「努力」、「勤奮」、「積極」等主動出擊的詞被視為是現今時代的主流；而「溫柔」卻意味著「讓步」、「步調緩慢」等會使自己喪失競爭力的負面詞。還記得求學階段，父母總鼓勵我們要勇於發問、表達自身看法，進入職場後若想平步青雲，需努力抓住每次機會勇於表現自己，奪得長官的目光，然而卻在不知不覺間發現身邊的朋友漸漸地離去，我也迷失了自己。

積極與努力帶來的副作用

過度的追求辦事效率，使我的文件品質逐漸下

滑，總是被挑出不該犯的小疏失；過度的強調儲蓄重要性，使我的生活品質相當拮据，推掉了每一次與朋友相約的聚會；過度的在長官面前表現自己，使我與同事間的相處關係日趨惡劣，惹來種種流言蜚語，但我總以為這些只是積極與努力所帶來的副作用，況且莊子曾言知心朋友不在多而在精，擁有一兩個就足矣。

然而，在去年朋友生日那晚上，她傳了一則訊息要與我絕交，剛收到的當下，心情如晴天霹靂般譁然，我與她相識了十三年，都視彼此為莫逆之交，一起經歷悲歡喜樂、一起為目標而努力、一起為彼此加油打氣，這些點滴時不時湧上心頭，是我最珍藏的寶藏，然而這段珍貴



擁有一顆溫柔待人的心、他人也會以相同態度來待你。

的友誼卻將要畫上句點，懊悔、不甘、失落等情緒宛如萬馬奔騰般像我衝來，勢如破竹、銳不可擋。

午夜夢迴，我總想起當時的美好，然而從床上驚坐起時回想起現況，不免唏噓感嘆這段友誼，有時會反省自己是否太過忙於工作以至於忘記了她的生日，亦或是每年固定的姊妹淘聚會，總是被我以各種理由推託，甚至是好不容易約了見面，整場約會卻成了我發牢騷的時間，忽略了她也有傾吐的渴望，我的不貼心、遲鈍導致這場無法挽回的悲劇，於是「想要改變自己」成為我的目標。

一步一步地接近溫柔

改變自己不是一件容易的事，但是我願意一步一步慢慢來，首先，控制說話的音量及語速，

音量控制在對方能聽到的大小，不必拉高分貝，語速放緩及語氣溫柔，不僅可以使對方聽清楚你所要表達的，溫柔的語氣彰顯了自身氣質也為整體氛圍加溫；第二點為談話必須尊重對方，擅長傾聽比擅長說話更重要，往往人有了優越感，容易不斷向周遭人強調自己的立場，忽視傾聽者的感受；第三點為不隨便踏進別人的私領域，與其探聽別人的私事，不如先分享自己的，贏得共鳴感後，使對方願意分享個人私事；第四點為放慢行事步調，多花一些時間仔細審視自己或周圍的每個微小細節，越是小心謹慎越能從中有所收穫；第五點為常懷感恩之心，感謝別人的付出，才會珍惜自己所擁有的。

當學會以上方法後，豁然發現原來身邊的一景一物都有各自的美，下過雨後清新的空氣，雄偉壯麗的山巒，甚至是辦公桌上的小物品、茶几等都是那麼地逗趣可愛，原來以前從沒發現的美，現在都在向我招手，然而不僅是生活樂趣的找尋變得簡單容易，與同事、朋友的相處氣氛漸入佳境，擁有一顆溫柔待人的心、他人也會以相同態度來待你，因為學習「溫柔」、懂得「溫柔」，使我找回自己、重新開始欣賞這個美妙的世界。🍵

文／維風

溫柔無敵



溫柔不是懦弱，無爭不是退縮，溫柔似水可以讓自己卸下心防
放下戰鬥，心中得到平靜，也帶給他人溫暖。

母親個性溫柔婉約，鄰里間常稱羨不已，但是溫柔二字似乎不足以完整形容，剛烈才是母親重要的人格特質，剛與柔矛盾的並存，只是剛烈的一面常被忽略了。

記憶中有次妹婿邀友人來訪，乍見面直誇母親的溫婉嫺雅，只見妹婿掩嘴噗哧笑了出來，那場面說有多尷尬就有多尷尬，母親不以為意神色自若，無可避免招來妹妹一頓白眼，留下客人滿臉問號，我與妹婿交換了一個會心的微笑，箇中滋味只有實際與母親相處的我們才會懂得。

母親剛與柔的個性

母親的剛烈來自超強的正義感以及涇渭分明的個性，記得小時候聽見她與父親的一段對話：「我們工作絕不可以做錯事，貪了非份之財被抓去關，辛苦的是自己，享受的是我們，多划不來，我跟孩子沒面子也不會感激你。」此話說來又重又鹹，父親只有點頭默許的份。父親一生處事謙恭自守，母親在其中扮演很重要的角色，間接的我也深受影響，出了社會常暗自引母親的話為戒，不敢踰矩，深恐有負母親的殷殷教誨。

這些年來母親體力大不如前，個性中的稜角似乎也磨平不少，然而陪母親閒聊時，偶爾談起諸多陳年往事，也會露出憤憤不平的顏色，面對母親生命過程的層層恩怨，仍然糾葛難以放下，心中滿是不捨，卻又不知如何化解安慰。

自我調適找到平靜

有一天母親隨意的翻閱了一本有關自律神經失調的書，突然興奮地對我說，總算讓我找到答案了，書中說以後一旦想起過去不愉快的事，要馬上停止，不要再去想它，母親就這樣砥礪自己，試著自我調適，母親困擾多時的失眠症倒是緩和了不少，且母親還擁有自我療癒的機制，每當嘮嘮叨叨想起過去的人、事、物，不待我阻止，就能自動喊卡，不再陷入記憶中恩怨情仇之中，也漸漸學會站在對方的立場去思考，懂得每一件事的理性與感性。

母親有天欣喜說道，昨天夢裡菩薩對她說：「菩薩無敵」，斗大的字還寫了一遍，醒來還歷歷在目呢，母親自我解夢：「菩薩是大慈大悲的，慈悲是沒有敵人的。」自此母親人格特質上剛烈與溫柔的天秤上，又漸漸傾斜且明顯

地滑向了溫柔的那一端，不再像從前執著於是非對錯。也多虧了母親性格中剛烈的擇善固執，一旦做了選擇一定全力以赴勇往直前，選擇對的路，做對的事，在信仰的路上母親忠貞不二，生活上也是這般一意奉行。

同是巨蟹座母子

我與母親在個性上十分的相似，和善的外表下卻隱藏著喜惡分明、嫉惡不隨俗的個性，前些時候才赫然發現，母親竟然與我一樣都是巨蟹座，屬於水象的巨蟹既柔且剛的特性表露無疑，水可以隨環境而改變存在的形態樣貌，也可以隨溫度而變化成為氣體，飄散在虛空每個角落，也可以變成固體，堅硬如冰屹立不搖，母親晚年隨著歲月增長智慧日趨成熟，剛烈減少溫柔越發增多了，似乎也是一面明鏡照見我的心，讓我凡事皆能溫柔以對，自在無礙。

滴水能穿石，而柔能克剛，溫柔不是懦弱，無爭不是退縮，溫柔似水可以讓自己卸下心防放下戰鬥，心中得到平靜，也帶給他人溫暖，「放過別人，也就是善待自己」，換了個說法「溫柔無敵」成了我新的座右銘。☁️



母親漸漸學會站在對方的立場去思考，懂得每一件事的理性與感性。

文／媚紙

日常 以新的角度， 看待



雖說漫漫單調的職場日常總是無新鮮事，但我試著以不同溫柔的角度去體驗平淡無奇的生活小插曲。

真是太陽底下無新鮮事，每天慵懶地睜開眼皮剎那，迎接我的是透過窗角照進來的一絲陽光和平淡無奇的日常。藍天和白雲構築的依舊存在著抽象表現主義，「空靈」則是我少女般內心無意識的釋放，而，誰能給我溫柔感覺？

上班生活的日常與漣漪

辦公室鍵盤敲打聲響毫無節奏感，是亂了調的奏鳴曲；口沫橫飛的高談闊論，是老掉牙的沙豬主義色彩；遠處電話交談聲，是靈長類蟲鳴蛙叫的梗；只有桌上擺放整齊的透明玻璃罐，裝著是可以慰藉我溫柔內心的堅果。

伸伸懶腰、沏杯下午茶，走到辦公室外頭，抬頭觀望四周，屬於我的溫柔在哪裡呢？天上飄的朵朵白雲、地上搖曳的可愛小花、眼前飛過的美麗蝴蝶也未捎來一絲訊息。不知是上天被我少女祈禱所感動，亦或是垂憐我這平淡無奇的日常，突然間，手機「叮咚」一聲，劃破寧靜且期待的內心湖面，激盪起層層的漣漪。當獲知這個消息後，感到有些心慌意亂的悸動，小小的內心像鐘擺似的在心動與克制間來回搖擺。心裡明白想進一步擁有很容易，可是，又想想：「發乎情，止乎禮，才是君子所為。」如果，人們總是能這麼理性的克制自己就好了。



在童年時光的兒時回憶、懵懂年少的青春歲月，甚至是長大後每一段不同時期的舉步維艱，其實一直都有「他」的相伴。不是有那麼一段話：「驀然回首，那人卻在燈火闌珊處。」每一次跌跌撞撞後，無助與疲憊油然而生，但回過頭望，「他」一直在那裡，除了用更堅硬的外殼武裝自己以外，從來沒有改變過。如此讓人心安，又心動。

無論是悲是喜，身旁的他都在

是不是每個人都曾經有過這樣的感觸，在某個不堪忍受的深夜中尋找「他」，在某一次無法言語的心碎中要「他」相伴，但也不僅於此，與親友相聚的時光、午後懶散無所事事的時刻，無論是悲是喜，「他」一直都在，只要你需要「他」。在變幻無常的生命旅程中，是多麼讓人依賴的安穩存在。

只是，我知道的，好像每件美好的事物都藏著毒。「他」用不變帶來歲月靜好的同時，伴隨而來的副作用也時常讓人難以承受，但是，那又如何？情不知何起，一往而深，也許在第一次相遇時，就已注定糾纏一生。

我的泡芙小確幸

生活平淡無趣，不來顆泡芙嗎？邪惡又誘人的「他」—小泡芙，上班時光與我相伴，在我內心圖一席溫柔之地。巧克力、牛奶口味，用2盒50元銅板價的溫柔攻勢來襲，挑動我味覺神經，撼動我視覺感受，衝破我內心層層克制的防線，是我職場生命中不能承受之輕阿！

這樣的溫柔攻勢對平淡無奇的日常來說也許是一種解藥，也許是我正服下的毒藥。但，誰在乎呢？雖說漫漫單調的職場日常總是無新鮮事，但我試著以不同溫柔的角度去體驗平淡無奇的生活小插曲。

小泡芙帶來的溫柔，我懂，少女懂，那你懂嗎？



文／海上男兒

展翅的男孩



小時候總覺得大人的世界好複雜，為什麼好好的卻要分開？
長大才知道那些難言之隱和苦衷並不是一句道歉就能夠解決的事。

初次認識小蔡的時候，是在大學學生會新任幹部大會上，爽朗的笑容和陽光的外表很難看出他的童年有著殘缺。

小蔡原本的家庭過著幸福的生活，約莫在幼兒園時的某次放學，滿心期待媽媽接送去買前一天約定好的雞蛋糕，卻看著眼前的父親臉上帶著憤怒且焦躁的神情來接他，眉頭深鎖的父親一句話都不說。直到回家後看著東倒西歪的家具和不見半件媽媽衣服的衣櫃才知道他的媽媽不會再回來了。那時的小蔡不知道到底發生了什麼事，只想要媽媽回來。

夢魘的開始

小蔡的爸爸是傳統體院出身的國小體育老師身兼班導師，因此是個家教嚴厲且一板一眼的人，放學後就得在飯廳報到開始寫作業和習題。到了晚上會看到喝得醉醺醺的爸爸步履蹣跚地走進家門，只要多看幾眼就會沒來由地遭到訓斥。父母離異後，小蔡總認為是自己哪裡沒有做好導致爸媽要分開。為了希望媽媽能夠回來，小蔡認真且積極地讀書，在班上也總是名列前茅，但情況並沒有因此而好轉，爸爸每天仍是行屍走肉般地抽菸酗酒，小蔡每日每夜

活在恐懼中。有次因為偷偷和朋友借遊戲機來玩，被爸爸發現後冷不防地一巴掌呼過來，遊戲機也當場被摔得殘破不堪。「我小時候超怕我爸，每天繃著一張撲克臉，連我同學都不敢來我家玩，怕看到我爸。哈！」小蔡用輕鬆的語氣訴說著這些童年過往。

父親的轉變

父親對於小蔡來說是個陌生且模糊的名詞，上了大學後情況漸漸好轉，因為興趣及兒時經歷，所以大學主修心理系。「希望能透過理論上的研究深入瞭解父子關係。」這時小蔡轉而嚴肅地說道。在大一下的時候，父親介紹陳老師給小蔡認識。他們在某次研討會相遇進而交往，小蔡看著父親的神情轉變成溫柔而慈祥，那是小蔡近十幾年來不曾看過的表情。陳老師也是小蔡高中時的地理老師，個性活潑外向，看著陳老師和父親聊天過程中相視而笑，小蔡看到了父親的轉變。

小蔡進一步攻讀婚姻與家族治療研究所，平常

忙於課業之餘，也會撥打視訊電話和爸爸侃侃而談。印象中那位抽菸酗酒的爸爸已戒掉壞習慣，也收起了以往的脾氣，取而代之的是對兒子的無限關懷及鼓勵，偶爾也會來一場心靈對話。寫論文時需要研究個案，小蔡鼓起勇氣和久未謀面的媽媽約了時間在咖啡廳。坐在他面前的這位「媽媽」蒼老許多，與其說是為了論文，其實也是趁機會解開母子中那些未解的結。解鈴還須繫鈴人，透過那次的談話，小蔡能理解父母的不適合並不是因為他的錯。小時候總覺得大人的世界好複雜，為什麼好好的卻要分開？長大才知道那些難言之隱和苦衷並不是一句道歉就能夠解決的事。

終於不再缺席

小時候的畢業典禮、家長會及運動會總不見爸爸的身影，爸爸總是有藉口避開任何的場合。這次的研究所畢業典禮不再缺席，照片裡爸爸的笑容燦爛地像一朵花。也因父親的轉變讓小蔡無所顧忌地去追求自己的目標同時兼顧家庭的關係。

父親的轉變讓小蔡無所顧忌地去追求自己的目標同時兼顧家庭的關係



文・照片提供／楊美滿
台中發電廠

溫柔小品



溫柔就在生活中，而且俯拾即是，只要用心去體會，
我們會發現人間處處充滿溫暖柔和之氣。

原本氣呼呼來臨櫃辦理申辦業務的用戶，因服務人員溫柔的接待口氣，讓幾近氣爆狀態的用戶頓時冷靜了下來；最近處理一件棘手的預算增撥案，因溫柔的溝通協調語氣，讓整個案件得以順利推進完成，尤其同仁的一句：「這是公司的事」。更讓人著實覺得非常窩心！

外子經常加班，所以我必須獨自帶著兩個孩子共進晚餐，像個偽單親家庭，但也因此外子得以無後顧之憂地完成工作進度；夫妻間的相處，因彼此互諒互讓，而讓家庭氣氛更加和樂融融、幸福美滿，朋友之間的相處亦是，若以柔相待，友善路就開！

溫暖、柔和體貼的待人處事之道

我出身務農家族，家有六個手足，因生活的壓力，父母總是汲汲營營於掙錢，也總是老爸說了算，沒有人敢有第二句話，所謂的商量、溝通鮮少在我家上演，「溫柔」也早已消失的無影無蹤。長大成年了，遇見了現在的老公，也許就是因為另一半的溫柔體貼，讓我決定與他長相廝守；而在外子的耳濡目染下，我的談吐舉止也在不知不覺中增添了幾絲溫柔，直到進入台電職場，認識了我的導師，我才真正見識到什麼是將溫柔展現得淋漓盡致，而我期許自己也能夠達成那樣無與倫比的溫柔程度！



1

2

1. 大寶溫柔地與小寶分享可口的布丁。
2. 廠長與活動現場學童溫柔地互動。

所謂溫柔，絕不是要你低聲下氣百依百順、去討好他人，而是指性情溫暖、柔和體貼的待人處事之道。去年底，家母身體微恙住院了，恰逢娘家農忙時期，故舍弟與我商量，請我先回娘家幫忙打理事務，隔天再前往醫院探視母親。縱然想見母親的我心急如焚，但我深知去醫院也是於事無補，況且家母當時狀況較穩定了，於是我選擇先回娘家家裡打點，隔天北上回台中時再繞道去探望母親大人，我想這也是溫柔的體現吧！為對方著想、站在他人的角度來思考，在自己無損失或損害最小的情況下，尋求最佳的平衡點或解決辦法。

要溫柔，首先要有愛

而溫柔養成的首要條件，便是心中要有愛，一種發自內心而不做作的愛，自然而然就可以展現出很自然的溫柔。情侶之間溫柔的愛撫；對長輩親友真誠地嘘寒問暖是溫柔；親自奉上自

己切的水果請尊長食用是溫柔；小寶每天在睡前給我的晚安吻是溫柔……，溫柔就在生活中，而且俯拾即是，只要用心去體會，我們會發現人間處處充滿溫暖柔和之氣。溫柔可以緩和緊繃的氣氛；溫柔可以讓人感到舒服快樂；溫柔可以讓彼此的感情更加緊密，溫柔是人際關係絕佳的潤滑劑！

幾天前，我接到現場部門同仁的來電，請求我提供業務上相關的資訊，電話那頭傳來的是悅耳的女聲，只記得在結束通話前，對方說了句：「妳很像客服人員。」也許是天生職業病發作，抑或是前單位訓練有素，以及所遭遇的環境造就了今天的我，溫柔，可能不是與生俱來的個性，但是我們可以後天培養，何不保持赤子之心，持續溫柔地對待每一個人事物，我們將會品嚐到每一個人事物所呈現出不同的反饋滋味！

文／B.C.

讓你的溫柔成就他人的溫柔



當我們能夠溫柔的善待自己與他人時，看到別人不溫柔的情緒反應，
應當作為那雙環抱他的手，告訴他，對，我們懂你。

拿著遙控器，打開電視機，跳轉著頻道；或是摸摸手機滑呀滑的，那可能是一天當中，最做自己的時刻。其實多數人都是如此，最放鬆、最不需要思考的時候，就是躺在沙發上主宰著電視、滑著手機的時候，在這個資訊量炸裂且人人 können 當鍵盤評論家的時代，每個人都能從中圖得一塊蕞爾之地，做個小小的王。

負面情緒不應該毫不遮掩的宣洩

但也正因為如此，我們都不再「內斂而婉約」。舉例來說，對於網路上的某個社論，只要有對到你的頻率、讓你的思考迴路掀起萬丈波瀾，你會毫不猶豫、鏗鏘有力地敲打出你對

這件事的看法，甚至呼朋引伴支持這個論點，而演變成我們最常見的鍵盤大戰。

似乎從媒體蓬勃以來，臺灣的立院質詢，早已成為國際「新聞」，無論要如何地大聲嘶吼、大打出手，推擠衝突的戲碼真是數十年如一日地不讓人失望，堪比鄉土劇般的長壽不衰，也因此，似乎大聲叫囂，把情緒毫不遮掩的宣洩出來，成了一種宣揚自我的病態樣貌。

練習溫柔而堅定

我試圖從中找出不從眾的「怪人」，有其獨特且令人佩服的情商，如台灣名模—林志玲，螢

光幕前的她，鮮少對於負面評論有大起大落的情緒，而正面讚美也總是虛心接受不自恃；又如綜藝教母一張小燕，一生奉獻於台灣電視界，提攜後進，熱心公益，溫柔而堅定，這些人的共通點，在於自我態度的調節與培養上，有著極高的掌握度。

由於失落經驗會引起我們一連串情緒反應，要如何培養「溫柔」，我想，先是能夠覺察，並能接受，是一件很重要的事情，當我們無法接受時，又如何能練習、甚至掌控呢？

學習將焦點放在問題上，並解決它。好比今天因為職務上的不順，遷怒他人，多數人都會說：「我怎麼這麼倒楣！都是誰誰誰的問題！」這是將問題放在「情緒」上，但若把問題回歸到真正的問題：「今天會這麼不順利，可能是哪個環節思考不周，也許我下次再試試，晚上去運動或跟朋友吃飯，轉換一下心情好了！」這就是我們察覺問題、接受，然後練習轉換。

覺察自我並能時時調整

正向思考練習，不失為一個老土又實在的辦法，當很多人批評林志玲不過就是個花瓶時，她也許感到失落、也許感到悲傷，是再正常不過，但她並未在螢幕前大聲怒罵，面對正反兩面的言論，是概括接受而非製造對立，她說：「別人只看見我的美貌，卻不知道我的才華，那麼我就努力讓別人看見！」可謂是「人不知而不蘊」；又如張小燕，在影視圈大風大浪數十載，一路屹立不搖，那溫暖柔和的身影，誰能知其內化省思過數百萬回，受訪於她的人，再銳利的眼神也能因為她而卸下，甚至在驟然喪夫仍能不失自我，撐起事業一片天，覺察自我並能時時調整，才能有此今日之成就。

當我們能夠溫柔的善待自己與他人時，看到別人不溫柔的情緒反應，應當作為那雙環抱他的手，告訴他，對，我們懂你，因為我們也是那樣走過來的。



當狀況發生時，試著察覺問題、接受，然後練習轉換。

日環食

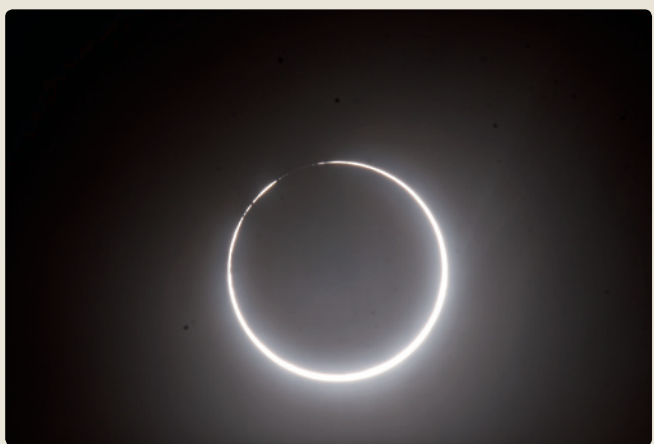


初虧到復圓，上帝金戒指閃亮台灣天空。

「光浴咸池正皎然，忽如投暮落虞淵。

青天俄有星千點，日晝爭看月一弦。」





文・照片提供／路卡兔

在雨中相遇 ——《我討厭我自己》



我們試著在文字中找回遺失的部分生命，與自己再次重逢相遇，
告訴過去的自己傷痛已然走過。

平時就有閱讀習慣的我，在幸運的抽到藝FUN券後，隔天就到書店逛逛。《我討厭我自己》是詩人潘柏霖剛出版的詩集，在一些網路閱讀社群有不少共鳴與討論，我自己也深深地被網路試閱的詩篇觸動，在書店看到後毫無猶豫就把書給帶回家。

一場不願停止的雨

這本詩集每首詩都帶著一股說不上來的陰鬱，像是雨後悶在家的氣氛與節奏。那不是生命中突發的暴雨，也不是細雨紛紛，而是一場不願停去的雨，在玻璃窗外無止盡的下著。路邊可能有幾灘積水，但不至於造成淹水使城市癱

瘓。漫長的雨水會浸濕衣衫與褲腳，沉重而無法擺脫的苦悶。你可以撐傘出門，但會有種厭倦與懶散。想到出門可能的淋濕與不便，你會讓自己留在家中，但這陣雨不是那種會帶來午後美好睡眠的節奏，因為他永遠不會停，悶在家中感覺逐漸陰鬱發霉，空氣瀰漫著讓身體無法舒爽的濕度。這不是憂鬱的暴雨，而是某種孤單寂寞，只有自己能夠體會的無以言喻，是某種永遠說不盡的一聲長嘆。就像一位帶著陽光笑容的女孩，衣袖下可能遮掩著自戕傷疤。

我只願意在乎你

詩人潘柏霖在作者介紹裡這麼說：「所有的



詩，都不是寫給你的，你讀了，你以為就是寫給你的。但其實不是，沒有人在乎你。而有時候寫詩也會是這樣的：所有的詩，都是寫給你的，你讀了，你以為是寫給別人的。但其實不是，我只願意在乎你。」

太多的文字，無法輕易的濃縮成網路流行那句「像極了愛情」。更多的是文字背後的生命掙扎，或許屬於創作者本身，但又好像部分與我們的生命切合，心靈在開展對話後得到同理的安慰。我們試著在文字中找回遺失的自己，重逢後告訴過去的自己傷痛已然走過。不等待雨過天晴，陽光其實不一定真的能溫暖人心；但雨後含著淚水望向天空，或許有機會可以看到美麗的彩虹。

寧靜了心裡的某個部分

在經典名著《小王子》的故事中，小王子住在

一顆小星球上，只要稍微移動位置，就可以不斷看見美麗的日落，小王子曾在一天中靜靜地欣賞44次的落日。當我自己在不同的時刻一次又一次的觀看不同的日落後，對小王子逐漸有種無法言喻的共鳴，好似小王子的陰鬱、孤獨、寂寞蔓延到了我的內心，而落日橙黃的柔和寧靜了心裡的某個部分，而這一切都不是日出那種如同希望的光芒可以取代。

窗外沒有下雨，城市很難有美麗的景色搭配落日餘暉。但生命，永遠可以有獨特的味道，有澀有苦，有悲有喜，有傷痛有憂愁，有歡笑有滿足，從來就不只是選擇一杯不同口味的咖啡那麼簡單，也不是咖啡豆火候技術與沖泡控制可以詮釋。但，品一口共鳴，讀一種觸動，愛那些年曾經討厭的自己，愛那些年曾經不那麼可愛的自己。



文／三木

再憶奶奶



八十二年生活不易度過，奶奶背著一肩的煩惱及思緒的重負，
早晚都不肯卸擔。到了晚年齒牙半耗、頭髮霜白，但在衰老中有無限的莊嚴。

奶奶從小因家境的關係被過繼給別人當養女，長大後經長輩的決定嫁給爺爺。當時生活不易，因傳統思想一定要有男丁傳宗接代，奶奶生到第六個孩子才好不容易生了男孩。過去戰爭時代，風雨飄搖，能養活自身實屬不易，何況家中有七個小孩。做父母的總是希望能給孩子最好的生活，因此爺爺賣力的工作，讓我的爸爸和其姊弟都有接受良好教育，祖父母常說，孩子能讀，就算再辛苦也要讓孩子求學。

爺爺勤奮工作，奶奶照顧孩子

早年，爺爺的事業才剛起步，一家子擠在擁擠狹窄的矮房，孩子們都睡在一起。每日天剛

亮，爺爺就出門工作了，奶奶則是在家照顧孩子，當時爺爺奶奶克勤克儉的扶持家計，縱使艱困辛勞，還是一路熬了過來。爺爺勤奮工作但不擅表達父愛，因此教育孩子的工作都交給奶奶，從學生時代到步入社會，一直都是孩子們的後盾。

姑姑們的結婚對象幾乎都是由奶奶幫忙挑選，從安排相親到見面等，無不希望女兒都能有好的歸宿。奶奶做了祖母後，因為子女們工作繁忙，所以託奶奶帶孫子，奶奶喜歡和小孩子相處，所以她一點也不會感到疲累。哥哥和我小時候也是奶奶帶大的。奶奶的一生，實在關照過太多的孩子了，但她樂此不疲。

奶奶罹患巴金森氏症

回憶孩提時代，奶奶常領著我和哥哥到處去逛街，買我們喜愛的玩具和零食，我們也陪她去市場買菜。上了國中後，奶奶的身子就出了狀況，這時我才驚覺病魔已悄悄的侵襲她，往後的日子她幾乎拐杖不離手。年邁的奶奶因為患有巴金森氏症，行動變得遲緩，短短的路程就耗費很大力氣，加上心臟病、糖尿病和乳癌以及高血壓，晚年的生活幾乎被病魔侵蝕殆盡，即便如此，每回下課，總會見到她倚坐客廳沙發等候我們，為我們張羅飯菜。

奶奶是愛面子的，每每親友來訪時，總是囑咐我們將家中打掃潔淨。她不受獨處，所以盼孩兒能常回家探視。晚年因視力退化，都會讓我和哥哥打給姑姑和叔叔，與他們說說近況。奶奶是位慈母，既使不良於行，當姑姑叔叔回來時仍會親自做飯。

八十二年生活不易度過，奶奶背著一肩的煩惱及思緒的重負，早晚都不肯卸擔。早年紊亂時代，更為貧苦困頓，到了晚年齒牙半耗、頭髮霜白，但在衰老中有無限的莊嚴。

生命雖終了，但回憶沒有終點

奶奶過世的前幾年病況急劇惡化，好幾次送急診，在命運的利齒尖緊捱，終究還是度不過兇險，在本應歡喜的新春佳節裡拋卻人世。八十二年小住，只似曇花一現，當時無法相信也不願面對奶奶竟朝霧似的離別人間，世間的絕離，終究是無可奈何啊。

我認為當一個平時沉默的人，流露感情時撼動人心的力量也比一般人來的多，爺爺暗夜裡獨自一人哭倒在奶奶的床上，反覆的哭喊著，讓我深刻感受到他心中波濤洶湧的悲傷。我發覺夫妻的感情確實是一切的起源與總結，失去另一半的伴隨，宛若一生的積業失了根，所有的慰問都無法填平這缺憾。

記得初次遭逢重大變故，是小學時曾祖母的離世，因年紀小還無法理解離世的意義，只是感到些些心酸，長大後才明瞭原來失去至親是多麼令人哀悽。原以為那時身體稍稍好轉的奶奶竟突然訣別，連一絲徵兆都沒有。奶奶是在清晨過世的，當時在生死的交關存心彌留，等候最鍾愛的我們，即便無法與我們訣別，也使我们能握著她依然溫熱的手掌，再凝視她老朽的慈顏。

奶奶登仙似的結束八十二年的福壽，告離了六十多年的良妻賢母及祖母身分的辛勤，永遠辭別了人間，還歸清境原本的來處。生命雖是終結了，但懷念與回憶沒有終點，我們承接她一生的厚愛和蔭澤，奶奶遺留下的關愛將永恆臨照綿延的後裔。🍁



文／林蕙瑛 東吳大學心理學系兼任副教授

吾家有女初長成



趁欣云開始談論男女交往的議題之時，打開溝通管道，
建立深入的母女關係，也就是說以開放、接納的態度，尊重的口氣回應。

母女關係緊張

張欣云自小到大功課好，人又長得漂亮，一直都很受父母疼愛、老師稱讚、同學羨慕，進了國中更是發育得亭亭玉立，標準美少女，稱讚她美貌及好身材的親友同學越來越多，仰慕者也眾多。學校老師注意到男同學喜歡跟她搭訕，她也願意互動，因此老師這學期已經與欣云媽媽通過三次電話了。

張媽媽一方面得意女兒的優秀美麗，一方面也擔心她與異性的互動。她開始注意到欣云5點半下課後並未立刻回家，都要到7點才到家，總是說沒趕上公車，搭錯車，或到7-11買飲料

喝。然後一回家吃完飯就開始玩手機，功課做完後又滑手機，直到11點上床睡覺。

媽媽想要等女兒功課退步，就有理由限制她使用手機的時間，偏偏欣云功課都在前三名之內。媽媽的直覺是女兒在交男朋友，而且是她小學時的同班同學黃君，問老師也不清楚，只好旁敲側擊。問她小學男同學有幾位進入此國中，女兒說了一大串人名，獨缺黃君，媽媽心知肚明。

一星期後，媽媽正在廚房煮晚餐，欣云比媽媽下班還晚到家，未等媽媽開口，她就先發制人。「媽媽，我要告訴你一件事！我有男朋友



欣云非常高興媽媽居然主動說要逛街，感受到媽媽的真切關心與誠意。

了！」她靜待媽媽反應「哦，真的嗎？是哪一位同學？」媽媽裝作一無所知。「妳不是已經知道了嗎？不然妳為什麼要跟我說黃大明？」

「妳又沒有告訴我，我也不敢確定啊！」媽媽小心翼翼地說，「我現在告訴妳了，妳是支持我呢，還是反對？」女兒直截了當地問，但話語裡頭防衛心重。「我當然不會支持妳囉，妳現在還有很多該做的事情要做，也不先急著交男朋友啊！」媽媽回答。「什麼是很多該做的事？」她立刻反問。「就是做學生、做女兒要做的事啊」媽媽只能含糊回答。這時候爸爸回來了，女兒丟了一句話給媽媽就回房間了。

「媽，我是信任妳才跟妳說的，妳要答應我不告訴爸爸。」

媽媽夜裡枕邊細語時當然偷偷地告訴丈夫了，並再三叮嚀不可形諸於色，不可對她講話大小聲，媽媽自己會去跟老師商量該如何處理。

王老師驚訝於欣云媽媽只是擔心卻未執行任何有效政策，細談之下才明白，女兒是爸爸掌上明珠，脾氣太拗，發起脾氣什麼傻事都做得出來，吃軟不吃硬，因此家庭教育都是懷柔政策。但交男友是頭一遭，爸爸又工作太忙，只好由媽媽處理，每次和女兒溝通晚回家或週末和同學出遊之事，都是一面倒的唇槍舌戰，說教了半天，還是屈服於女兒的要求。好在她也不敢太過份，再晚也是七、八點到家，媽媽真是又擔心又傷心，也不敢跟丈夫告狀，害怕父女感情破裂，家庭關係弄僵。

老師的輔導

老師建議媽媽可以趁欣云開始談論男女交往的議題之時，打開溝通管道，建立深入的母女關係，也就是說以開放、接納的態度，尊重的口氣回應。

「媽媽很高興你告訴我這件事。很多事情不是只有贊成或反對，正反兩個答案，青春期男女互有興趣是自然的，是人生成長必經的歷程，重要的是要看此人值不值得交往，黃大明是你小學同學，有相當認識，很多話題可以聊，雙方由同學進展到朋友，在交往中多認識，互相鼓勵，也是好事。」

女兒沒有被罵沒有被傳統式的說教，感到被接納，媽媽的話聽起來蠻新鮮的，她的防衛之心必減低，心就比較靠近媽媽了，母女對此事先有共識，然後媽媽再主動出擊。「妳都以為爸媽會反對，媽媽會管束妳、爸爸會對妳吼，還要我別跟爸爸提，妳又沒做錯事，我們怎麼會罵妳呢？別擔心，我們愛妳關心妳，妳可以找個機會告訴爸爸，或者要媽媽跟他說？」再三向欣云確認交男友不是錯事壞事，讓她安心。媽媽話鋒再轉回來，「不過家裡有家裡的期待，學校有學校的規矩，凡是要有分寸，你和黃大明既是朋友，就要恪守朋友之誼，也要關心及保護彼此，別讓爸媽及老師擔心。妳說過信任媽媽，媽媽也信任妳，你們兩個的互動情形，或者妳有任何心事，都可以說給媽媽聽，媽媽不會罵妳的。」

媽媽的行動

欣云自小愛漂亮又喜歡逛街，而媽媽因為太忙且本來也不喜歡逛街，只會去商場買必須的衣物，她突然想起女兒逛街時的開心模樣，以及被媽媽嫌週末老愛和同學去逛街的嘴臉。

媽媽提議週六下午一起去逛街，母女可添購一

些夏裝，欣云非常高興媽媽居然主動說要逛街。信義區商圈對媽媽而言是迷宮，欣云卻是識途老馬，沿路講解每間百貨公司的特色，以及她的看法，尤其是有關布置擺設的美感。媽媽非常驚訝於女兒有藝術細胞，能注意到細節又注重美感，大大稱讚一番，也趁機機會教育，自身有這麼多優點就要珍惜，要努力發揮，以後也是無友不如己者，才能匹配且互相激勵，所以這個階段交的朋友，不論男女，重在多認識及陪伴成長。

然後媽媽又分享了自己青少年時男生追求以及初與異性互動時的心理狀態，由於外婆很凶又管得嚴，一直到高三才有第一個男性朋友，就像欣云目前的狀態。欣云感受到媽媽的真切關心與誠意，原來媽媽也懂這些事，也願意聆聽青少年的心聲，她第一次沒有覺得媽媽高高在上，確定她是可以聊心事的對象。

欣云的改變

母親節之前，欣云發訊息給媽媽，問她需要什麼禮物，媽媽回說「媽媽什麼都不需要，妳只要乖乖的，我就很欣慰了。」「就是因為沒有乖乖，才要買禮物給您嘛！」女兒了解母親的苦心與妥協，因為很多媽媽不是這樣。

母親節當天，媽媽下班回家看到桌上有一個彩色精緻的蛋糕，上面站著一個散開大花瓣的糖花，別緻美麗。原來女兒要求延長使用手機是上網去找要送給母親的漂亮蛋糕。媽媽激動地抱著欣云，「妳是我最愛最信任最可愛的女兒！」爸爸也稱讚她的貼心及孝心。

結語

吾家有女初長成是青少年的人生歷程，也可能是父母的難題。每一個少女的個性不同，交友方式也不同，家長得小心處理。由於學校老師的提醒，以及張太太幾次與老師的談話，張太太學習也領悟到如何與女兒建立新的互動，欣云也看到媽媽不一樣的態度，自己也做了調整，這是一個好的開始。

父母能通過溝通管道慢慢教導人生價值觀、性愛、感情、婚姻觀，陪伴她正向成長。小小年

紀難免有做錯事的時候，亦不能責罵，而是要說明做錯事的後果如何影響自己與別人，而自己難過、傷心或懊悔，本身就是一種懲罰，所以父母也會跟著心疼與擔心。

父母不批判不責備，尤其不能辱罵，針對青春期子女的問題，承認他們為「小大人」而不是「小孩」，先聽他把話說完，讓他感到被尊重被聽到，他們才願意聽父母說話，久而久之就聽得進去了。🍷



吾家有女初長成是青少年的人生歷程，也可能是父母的難題。
每一個少女的個性不同，交友方式也不同，家長得小心處理。

文・照片提供／陳郭昇 財務處

一年一度的總處親子日



孩子們開心玩樂的表情，就是我們辦好每一次活動的最大動力！

今年8月7日是一年一度的總管理處親子日。筆者自有孩子以來，歷年都是親子日的鐵粉支持者，每年都攜家帶眷的來公司「蹭飯」、「蹭點心」、看節目、拿禮物，輕輕鬆鬆的度過親子同樂的一天。不過今年由於受到疫情影響，為了有效防疫，政府宣導要減少群聚活動。所以總管理處的親子日是否照常舉辦，一直都無法達成共識，直到下半年疫情稍稍降溫後才確定成行。

各系統的鼎力配合，活動順利舉行

本來打算當天還是一如既往，該吃該喝的全部吃好喝滿，但今年的活動恰好是輪到財會資源

系統及營建工程系統的同心園地主辦。筆者既然身為財會系統的一份子，當然要盡一點「財會人」的責任嘛，所以就在園長的號召下加入親子日的籌備團隊。

所謂「不當家不知柴米貴」，沒辦過親子日之前也還真不知道，原來籌備一個活動有這麼多眉眉角角。在一個活動中，就算可能只是一個參加者幾乎不會注意到、微不足道的小環節，但每個都是工作人員的心血所注。像是流程規劃、時間長度、人員動線、負責單位、邀請長官、聯繫表演團體、系統報名、活動內容、海報、文宣、名牌等，都是需要一再被檢討、確認的。再加上今年的準備時間只有1個月左



楊董事長偉甫（左）和彭董事繼宗（右）都親自參與親子日，和孩子們玩得不亦樂乎。

右，時程非常緊迫。好在同心園地的夥伴們各個都是「神隊友」，在人資處的統籌、秘書處的支援、工會、福利會的協助以及各系統的鼎力配合下，親子日活動總算能順利舉行。

長官們到場支持親子日活動

活動當天一大早，總處大廳就陸續地出現一隻隻活動力十足、上跳下竄的「猴死囡仔」。為了「鎮壓」他們，營建系統特別贊助了每位小朋友一個萬花筒及一個台電手扇，更派出了我們台電最受歡迎的吉祥物—虎寶，大廳一時間好不熱鬧。小朋友聚精會神地在把玩萬花筒或手扇，也有小朋友排隊等著跟虎寶玩。

9點整，在各系統熱烈歡呼中，董事長的到來正式揭開總管理處親子日活動的序幕。首先，由董事長及電力工會彭董事繼宗致詞，福利會也特別準備了葡萄麵包送給在場的小朋友們，

彭董更是加碼送紅包給家中育有3位小朋友的同仁，把現場氣氛帶到最高點。接著全體長官與同仁眷屬的一同大合照，為這一年一度的活動記錄下珍貴的一刻。

夢想小丑劇團的精采演出

開場結束後，小朋友們就移師到副樓大禮堂，進行「認識台電」的活動。營建工程系統同心園地特別幫小朋友們選了2部有趣的宣導短片，讓大家認識各種常見的省電方式。當然最重要的還是短片後的有獎徵答啦！在公仔、小書包、鑰匙圈等各式各樣小禮物的激勵下，小朋友們都拿出了比在學校上課還認真的專注力及行動力認真看影片及搶答。

接下來輪到「夢想小丑劇團」出場，因為劇團前一年度在總管理處親子日的表演頗受小朋友的好評，所以今年財會資源系統同心園地也再

次邀請他們為孩子們帶來歡笑。這次劇團安排的表演依序是「扯鈴、魔術、泡泡秀」，每項表演都與小朋友有不少互動，其中我印象最深的當屬扯鈴，扯鈴應該是大家國小、國中都接觸過的運動，但功力深淺人人大不相同。表演者精湛的技術讓扯鈴就像是有根隱形的絲線連接著，從一個鈴扯到三個鈴、從台上扯到台下、從舞台扯到人群，很多招式都讓大家驚呼連連，精彩又有趣，也扯動現場大朋友、小朋友的心。緊接著的魔術及泡泡秀也同樣出色，最後夢想小丑劇團的表演就在小朋友與小丑先生的合照中落幕。

拜訪王副總及玩闖關遊戲

中午之後的活動，就是由各系統自行規劃了一

像我們財會資源系統同心園地準備的午餐是「麥當當」，不僅如此喔，我們還有邀請到美麗、專業的「麥當當姊姊」來為小朋友帶活動、玩遊戲；家長們一邊吃著美食，一邊看著麥當當姊姊與小朋友一起跑跑跳跳，真是十分的輕鬆愜意。

用餐後，小朋友們前往23樓，拜訪我們財會資源系統的大家長—王副總啦！看到平常靜謐的副總辦公室被嘖嘖喳喳的小朋友們一湧而入，沙發也被小朋友爬來爬去的給霸佔了，真的有一種不切實際的違和感。王副總非常照顧小朋友，雖然馬上就要去開會了，但再怎麼忙，還是要抽空坐下來跟小朋友們聊聊天、拍拍照；過程中還有三位小朋友異口同聲的說：「副總爺爺，父親節快樂！」他們的爸媽教得真好！



「夢想小丑劇團」的「扯鈴、魔術、泡泡秀」，精彩得令觀眾驚呼聲連連。

拜訪完副總後，我們繼續在1304會議室舉行闖關遊戲。財會資源系統同心園地準備了餅乾、貼紙、小書包及小玩偶等豐富的獎項，並分設了「釣魚」、「丟球九宮格」及「領帶DIY」三個關卡，每位小朋友都可依闖關的成果得到相對應的點數，最後再依獲得的總點數來兌換獎品。看到小朋友們都為了心儀的獎品使出渾身解數，熱情的投入活動，最後都帶著開心的表情滿載而歸，這就是給予我們同心園地所有夥伴最美好的反饋，也是我們辦好每一次活動的最大動力！一年一度的總管理處親子日，我們期待再相會！🍷



平常靜謐的副總辦公室被小朋友們一湧而入，熱鬧非凡。



每位小朋友都使出渾身解數，要製作出最棒的領帶給他們的爸爸。

文・照片提供／許伊玲 雲林區營業處

生命 彩繪廢礙子， 創造新



積極舉辦多元活動，寓教於樂、潛移默化，
將環保理念推及同仁親屬，實踐誠信關懷之信念，達成環境永續之目標。

台電於源遠流長之歷史中，兢兢業業、夙夜匪懈，保障全台供電穩定，締造諸多輝煌事蹟與精采逸事，傳承無數豐富經驗與專業知能。而除於本業上克盡職守外，仍不斷與時俱進、精益求精，貫徹社會關懷理念，深耕綠色保育領域，落實永續環境政策，致力維護業務發展與自然生態之平衡。此外，更以建構親切友善之職場環境為方針，高度重視同仁人格發展、身心健康及家庭生活之健全。雲林區營業處積極配合公司理念，每年皆舉辦環境教育暨親子日活動，去年度規劃柚子皮消毒劑DIY課程獲得廣大迴響，今年再度籌辦，務求結合在地特色、趣味娛樂及藝術文化等多重元素，讓同仁

親屬實際體驗公司文化與職場環境，並創造親子共同上下班的溫馨時光。

讓廢礙子華麗變身

為符合現今資源循環再利用之主流趨勢，本次親子日以廢礙子之蛻變為主題，藉由巧手改造，讓廢棄物品重獲新生、再綻光彩，達到垃圾零污染的宗旨。所謂礙子，為陶瓷材質，形似碗碟，中有孔洞，作為電氣絕緣與機械固定之用，避免電線交叉導電，並降低電力傳送時音波振動之頻率，有效防止噪音擾寧。就實際面而言，其作用為增進供電品質及可靠度；然

就精神面而言，則象徵同仁積極奉獻的熱忱及殫精竭慮的堅持：不舍晝夜、遑論晴雨；無畏風霜，不懼雷霆，一通電話即刻到場維修，以風險與辛勞為媒介，以堅毅與勤勉為助力，搭建供電無虞的穩定橋樑，通達萬家燈火的輝煌便利。由此可見，礙子不僅僅串聯了電力，更締造了經濟發展的繁華與榮盛。

活動首先對礙子的功能作詳實說明，讓聽眾對礙子有基本認識後，再將廢礙子噴上白色底漆作為畫布，鼓勵小朋友天馬行空、隨心所欲的繪圖，並搭配五彩繽紛的貼紙、水鑽及金蔥膠水等，完成極具個人特色，獨特新穎的家居裝飾。製作過程中，親子執手同樂，言談閒適，笑語錚鏦，在輕鬆氣氛的助長下，小朋友們也率性發揮卓越的想像潛能，飛揚跳脫且變化無方，令人嘆為觀止。

而彩繪礙子除當作擺飾外，中心孔洞更可成為植栽空間，因此現場也準備各式各樣的小樹苗及多肉植物，依喜好選取搭配，完成獨一無二的小盆栽。放置於室內，既可增添色彩，增進生活品質，而植物釋放的芬多精更富含療癒身心之效，兼以綠色樹苗的護眼功能，著實具備多重優點。再者，透過親手植栽的過程，將小小的環保種子深植小朋友內心，期許這顆綠色意念能伴隨年歲成長益加茁壯，為未來的清淨地球奉獻心力。

每個作品，都是一篇親切溫柔的故事

活動最後，同仁紛紛將作品置於長桌上供眾人拍照品評，五花八門且斑斕絢麗的盆栽不僅耀



1



2

1. 學員製作的五彩繽紛廢礙子植栽作品。

2. 大小朋友們專心彩繪設計專屬自己的廢礙子。

眼奪目，更蘊含著深厚的親子情，每個作品，都是一篇親切溫柔的故事。分享結束，與會來賓皆感獲益良多，並相約來年再聚，為這場精采盛會畫下溫暖句點。

地球是人類賴以生存之根本，本於共存共榮、休戚與共之道，更應善盡維護之責，共創清淨無染的美麗家園。因此，身處環保意識逐漸攀升之世界潮流中，本處以模範企業自勉，躬先表率，樹立綠色低碳、節能簡約之標竿，秉持社會服務、精進創新之願景，積極舉辦多元活動，寓教於樂、潛移默化，將環保理念推及同仁親屬，實踐誠信關懷之信念，達成環境永續之目標。

員工協助 業務花絮



同心園地期許能關懷同仁、理解困難並適時協助，各同心園地也都藉由舉辦活動，與同仁們積極互動，期能建立連結以達到互信互助的目標，甚至把愛向外擴散到社會大眾。

總管理處

員工協助業務花絮



隨著公司年輕化趨勢，同仁們育兒教養需求與日俱增，**總管理處水火力系統同心園地**於109.7.14舉辦「成為孩子神隊友-雙贏教養」專題演講，由詼諧風趣的黃老斯主講。會中同仁反應熱烈，氣氛活潑，請教黃老斯許多珍貴的育兒經驗，會後同仁表示獲益良多。



為舒緩同仁工作壓力，並增進同仁間的互動情誼，**總管理處核能發電系統同心園地**於109.7.25舉辦「淡水紅樹林-金色水岸健行活動」，透過此次活動，公司同仁可以至戶外散心並增加互動機會，有效紓解工作平時累積的壓力。



員工協助業務花絮



台北供電區營運處同心園地為使同仁了解在遭遇事件後之壓力調適並提供處遇模式，於109.7.23邀請諮商心理師黃宗慈老師蒞臨指導，透過「同心圓」方式，提供同仁表達自身感受的機會並了解他人心情，互相接納及扶持。為同仁帶來極大的助益，能幫助同仁盡快恢復身心平衡。



東部發電廠同心園地為增進同仁與子女間的感情，特別於109.7.23舉辦家庭親子日，藉此次親子交流互動聯繫，使彼此更加關心與了解。該廠同心園地也趁此機會與同仁以「親子溝通及家庭教育之我見」為主題，分享交流經驗，期盼能提升同仁親子間的凝聚力及對家庭親情的認同感。



為增進同仁的理財觀念，**台北西區營業處同心園地**偕同電力工會第35分會、福利會於109.7.31聯合辦理「聰明資產配置、簡單投資理財」說明會，邀請第一銀行總行理專及顧問以豐富理財投資經驗與同仁分享「你不理財，財不理你」觀念，與會同仁均感獲益良多。



大潭發電廠為使同仁子女了解父母平日上班情形與辛勞，同心園地與福利會特於父親節前夕109.8.7舉辦家庭親子日活動，薛廠長歡迎大小朋友藉此機會近距離認識爸媽工作的環境和情形，增進彼此間的距離和關心。



員工協助業務花絮



台中供電區營運處同心園地於109.7.3邀請成功老年學院執行長郭哲誠老師主講「晚美人生，退休生活規劃」，從健康、終身學習角度，妥善規劃退休老年生活，使參與者受益良多！



雲林區營業處同心園地於109.7.15舉辦新進人員座談會，向新進人員介紹該處組織概況，宣導同心園地業務，並藉此讓新進人員認識彼此並認識員工協助員，鼓勵他們在實習期間相互幫助、善加學習，現場氣氛溫馨融洽。



為推廣並培養同仁閱讀風氣，苗栗區營業處同心園地於109.7.30舉辦讀書會，並由同仁導讀「數據說謊與真相」一書並分享心得，討論網路世界帶來的好處和壞處，獲得與會者熱烈迴響。



為慶祝父親節，新竹區營業處同心園地於109.8.6結合福利會夏季電影週共同舉辦父親節特別活動，設計活動鼓勵同仁向眷屬「大聲說愛」，促進同仁的家庭關係連結。



員工協助業務花絮



輸變電工程處南區施工處同心園地於109.7.13舉辦「保險基本概念介紹」專題演講，讓同仁瞭解保險種類、給付內容及方式，以及不同人生階段的保險規劃建議，使與會者受益良多。



澎湖區營業處同心園地於109.7.31邀請馬公市第一衛生所莊秀玲護理師，以其專業的工作經驗，宣導肺結核、愛滋病及菸癮毒防治，宣導會中穿插有獎徵答活動，加深同仁印象。



為協同同仁培養處理用戶抱怨的技巧，台南區營業處同心園地於109.8.7邀請台南市生命線協會陳瑤娟主任舉辦「電話禮儀與顧客抱怨處理」專題演講，講師以輕鬆幽默的方式說明傾聽、說話的藝術，並以自身經驗與同仁分享，使人獲益匪淺。



嘉義區營業處同心園地於109.8.20舉辦「新冠肺炎、肺部常見疾病及空氣汙染PM2.5」專題演講，邀請吳東翰醫師介紹肺部疾病、空氣品質對肺部的影響與保健方式，讓與會者對這些疾病有更多的認識。

轉介服務 團體諮詢 vs 個人諮詢



文／本刊

Q

園地好，我知道公司每人每年有8小時的免費轉介服務，但自己一個人有點不好意思使用，聽說有團體諮詢的方式，請問什麼情況下可以使用團體諮詢？我適合與別人一起諮詢嗎？個人或團體諮詢又什麼樣的差別呢？

A

您好，感謝您的提問，基於對當事人保密之原則，心理諮詢基本上都是一對一進行，除了心理師與當事人外，不會有其他人在場。但確實有些情形可以是2人以上共同諮詢的，以下針對公司內較常見的方式說明，供您參考。

破解心理諮詢的迷思

首先，每個人對生活、工作壓力的承受能力不一，也難免在人生的某個階段會遇到一些惱人的課題，這些各式各樣的原因都不代表您心理有問題，更不等於精神病，您可能只是想要「找個懂你的人聊聊」，而身邊可能正好沒有夠專業的人能夠協助您，這時，心理師會是一個好選擇，因為他們接受過各種專業的訓練、陪伴、晤談過更多的個案，相信能提供不同的觀點幫助您改善遭遇到的困難。而不論是心理師、園丁，或是人資處推動EAPs的窗口，都會對個案予以保密，所以您不需要不好意思使用這項資源哦。以下就介紹一些常見的團體諮詢方式吧～

雙人諮詢

轉介服務常見的議題包含了婚姻、家庭或親子關係等，除了這些關係中的其中一方自行（一

對一）尋求心理諮詢外，因案情需要，或心理師認為有必要邀請配偶或直系親屬一同諮詢協談的話，確實有可能採雙人諮詢方式來進行，心理師會與雙方當事人共同討論在婚姻或親子關係中所遭遇的挑戰，並循序漸進的引導雙方，增進當事人面對及處理問題的能力。

此外，如果同事間有共同想諮詢的議題，也建議除了於諮詢前事先告知心理師你們打算一起諮詢外，亦請事先協調好將使用哪一位同仁的轉介時數，並由園丁為您開出轉介單哦。

管理諮詢

如果您是主管，而您帶領的團隊成員們有著共同的管理問題（通常會是人際相處、分際應對、異常行為同仁協助與處理等），各項管理議題都是以心理學為重要基礎，向心理師求助及討論不失為一個好方法，他會引導、分析、診斷、試著找出問題及提供一些經驗及建議。

成長團體

有別於一般的多人講座或個人諮詢，「成長團體」通常由各園地有計劃性的，依各組織面臨的問題，設定主題並選擇合適的心理師（或講師），一次邀請少數（通常為10~20名）有著共同需求、關心類似議題或有類似處境的同仁共同參加。此議題可以是任何主題（包含管理、領導、性別、人際、溝通、自我探索、情緒等），並以豐富多元的活動方式（如：遊戲、繪圖、回憶、戲劇、討論等），讓你和其他人分享彼此的想法與經驗，透過相互激盪，解決參與者共同關切的議題或困擾，或用以預防和協助個人成長與發展。

另外，非計畫性的團體則有「安心團體」，用於組織內面對職場危機事件或衝擊時，為了協助同仁安心工作，而邀請與該事件或該當事人關係較密切的人一起分享面對事件的衝擊，並透過老師的引導讓參與者得以抒發壓力、轉念，甚至化為祝福以及產生行為上的改變。

其他資源

各單位同心園地或社團可能會有一些像是讀書會、電影會的團體，雖不一定是由心理師擔任

講師，但透過專業師資的帶領，以及與有共同興趣的參與者一起討論，也可以讓有想要加入一個群體、共同參與活動的您，獲得一定的啟發，提供您參考哦。

團體vs個人諮詢

個別一對一的諮詢因為對象只有一位，雙向的溝通能更為深入且隱私性更高；不過，團體諮詢的方式，能適用於各種問題情境與組織，較一對一的諮詢具經濟效益，但有些較私密的內心話，或許較無法在其他人的面前呈現，沒有絕對的好與壞。

雖然，個人或團體諮詢都能在某種程度上提供協助，但也請大家務必不要把心理師當「神」，以為接受諮詢轉介服務就等同將您的問題全數移轉給他，而自己無須思考、努力或承擔責任。心理師只能做到分析、引導、啟發、支持、促進同仁改變和成長的作用，並無權替您做決定或代替您改變。真正的「神」只有一個，那就是自己，做自己的「主人」，自己才有權力與能力改變自己、戰勝恐懼或不好的情緒，我們一起努力吧！

參考資料

本公司員工協助方案實施要點、本公司員工協助方案轉介服務作業規範、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（路徑：人力資源處網頁 / 法遵專區）

苦樂留言板

一個想脫離月光族詛咒的人

.....

編輯先生：您好！

有個煩惱一直糾纏著我，那就是我總有想花錢的慾望，不管身邊有多少錢，我每次都壓制不了購物的衝動。當我心情不好時，或是工作壓力太大想紓壓時，就會不自覺的開啟網購APP或網站，瀏覽那琳瑯滿目的商品，一旦看到自己想要的，就會馬上下單……等到我回過神來，卡片已經刷下去了，而卡債又多一筆了！看著網購而來的商品，再看著我那欠下的卡債，總是令我朋友和家人無語。

當然，我也想過辦法要開源節流，也試過許多存錢的方法，但總是沒有成效。往往一拿到錢，就會想辦法將它花掉。加上我現在又租房子，每次拿到薪水後，扣除房租和必要性支出，剩下可以運用的已經不多了，但我還是會想辦法榨乾每一分錢的最後價值。即便我手頭的錢已經所剩無幾了，我也會想辦法去湊錢來花用！我很想改掉這種亂花錢的習慣，但總是因「手癢」或是意志不堅定而破功，請問我該怎麼辦呢？

一個想脫離月光族詛咒的人 敬上

“ 中區 輔導內容 ”

一個想脫離月光族詛咒的人，您好！

您描述的處境，相信是現在很多年輕同仁共同的煩惱。隨著資訊發達，電子支付方便的環境下，消費變得容易。輕輕的手機一滑，就會看到很多吸引人的商品化作小惡魔向您招手，擠破頭的想塞滿您的購物車呢！讓我們來給您以下的建議，阻止這些小惡魔吞噬您的荷包！

一、把花錢變得很麻煩

現在手機購物APP五花八門選擇多，搭配信用卡、手機支付等科技商品，讓您可以輕易掏出您口袋中辛苦賺的薪水。建議您在想擺脫月光族決心的第一步，可以先刪除不必要的購物App及多餘的信用卡、出門購物時不要帶太多的現金，把付錢這件事變得不容易，荷包瘦下來的速度就減慢了。

二、培養興趣，設立目標

信中您提到會因為壓力、情緒帶給您想購物的慾望，建議您可以在下班閒暇時間培養自己的興趣。例如：利用健身來改造自己的體態，或是學習新的語言為下一次的旅行做準備。投入一項自己熱愛的事物，可以減輕您一整天上班帶來的壓力喔！

三、付錢的時候，先冷靜一下

神經科學發現當腦中的杏仁核（Amygdala）在受到壓力的時候，會激起神經內分泌作用，讓我們容易做出未經深思的決定。當您下班時，帶著一身疲倦，回到宿舍的那一刻打開購物APP，看到喜歡的東西，二話不說覺得要犒賞自己一天上班的辛勞，馬上將商品加入購物車。這時建議您先告訴自己冷靜一下，過了三天再來看看這個東西是不是還是那麼吸引您。相信保持冷靜的購物習慣，可以帶給您很大的改善。

四、讓記帳變得有趣

您聽到記帳，是不是覺得這已經是老掉牙的提醒？試過的人大概有一半以上都無法維持太久，覺得記帳枯燥乏味，沒辦法堅持下去。建議您可以找出自己愛上記帳的方法，例如：目前市面上有許多記帳APP，融合遊戲增加記帳的趣味性。

親愛的，當您想要「脫離月光族詛咒帳戶」的開始那一刻，您已經開始累積自己的財富了。存錢永遠不嫌遲，您可以試著用上述的幾種建議加入自己的生活，給自己一個機會，脫離月光族的詛咒！

苗栗區營業處同心園地全體園丁 敬上

“ (北區) 輔導內容 ”

一個想脫離月光族詛咒的人，您好！

感謝您將內心的困惑與煩惱勇敢的說出來，希望您的情緒有稍微舒緩。當您心情不好，被購物慾沖昏頭時，要冷靜的自問：我不是要改掉這個壞習慣嗎？常言道「境由心轉」，轉個念海闊天空，沒有什麼誘惑可以扳倒您想開源節流的意志，再給您鼓勵的掌聲，希望您能持之以恆。

一、不要做一位剁手月光族

隨著工商社會忙碌的生活，人們的消費習慣有了重大的改變，網路提供快速又多元的選擇，於是網路購物漸漸蔚為風潮，加上廣告手法的運用和充滿誘惑的折扣價格，更衍生出熱衷於網路購物的「剁手族」。

二、先冷靜一下：到底是需要還是想要？

網路購物有其優點，可利用關鍵字快速比對商品多元性與價格，讓消費者不出門就可以購買商品。然而，正常的消費者其購物行為是基於自己需要或是喜歡的；反之，因為潛意識的衝動、情緒性報復心理作祟或是為了紓解壓力，將衝動變成習慣，自然而然造就強迫性購物行為，來滿足空洞的慾望，但是衝動過後，伴隨而來的卻是懊悔，如此一而再、再而三的惡性循環，不僅造成經濟上的拮据，也會增加心理上的負擔。

三、擺脫無止盡的衝動性網購行為，以下提供幾點建議：

1. 善用購物車的拖延術

對於購物強迫症的人，首先要改變立即結帳的方式，將已選中的貨品加入購物車，延長付款的時間，等到心情平靜後再回過頭來看看購物內的貨品是不是必需品，避免因為一時的狂熱造成不必要的支出。

2. 徹底根除花大錢報復的心態

對於購物成癮者無法靠理性平復情緒，而是藉由長時間的上網和瘋狂的購物來麻醉自己。所以，當心理壓力過大或心情鬱悶的時候，首先要沉澱自己，譬如聽音樂、看漫畫書或是戶外運動，也可以向信任的親友傾吐心聲，藉由互動、學習釋放不好的情緒，或者空暇之餘參加社交活動，擴展人際關係及見聞。

3. 妥善擬訂消費計劃：

台灣諺語有一句：「人二腳；錢四腳」警惕人們好好管理錢財。首先將自己固定的經濟收入來源，妥善分成必要性支出及消費性支出二大類，先將必要性支出（如：應付貸款以及生活上的開銷）先行存入銀行專戶，剩餘的部分才做為消費性支出。除了限制購物的金額，更要嚴格「照表操課」，甚至給自己設定不上網、不購物的天數，並且逐漸延長走出戶外的天數，擺脫衝動購物的習性！

基隆區營業處同心園地全體園丁 敬上

“ (南區) 輔導內容 ”

一個想脫離月光族詛咒的人，您好！

關於購物慾，我們也感同深受。看見琳瑯滿目的精美商品，總會燃起一股想帶回家的衝動，但是看看錢包與存款，又會提醒自己必須拿捏好分寸。這邊分享避免亂花錢的小建議：

一、使用現金消費

盤點目前的債務、每月必要支出及欲存款的目標，在每月收入扣除後得到可自由使用的額度，再搭配記帳習慣，即可確認是否經超支。藉著瞭解自己「有多少」、「剩多少」便有機會完成脫離月光族的第一步。此外，建議使用現金消費，現金付出會更有錢財減少的實際感受。

二、減少接觸誘惑

減少消費量最簡單的方式就是減少誘惑，將購物網站與網購App通通移除吧！正所謂眼不見為淨，只要看不見各種優惠商品，就降低被引誘的機會。再藉由培養休閒興趣（如運動、閱讀等），更可提升自我、舒緩壓力，也減少閒暇時間接觸電腦及手機的機會。

三、養成記帳的習慣找出月光原因

藉由記帳瞭解自己目前的收支情形，知道自己的錢花到哪邊去，或許你以為自己衣服買的太多，但其實是因為聚餐太頻繁的關係才大失血，又或許你以為自己只花生活必需支出，記帳後卻發現自己買了很多不必要的奢侈品。

四、下手前先想想

若遇見了想購入的商品，別急著立刻下手，仔細思考幾天，「是否需要、或是想要？」待一時的衝動平復後，能更理性思考，如若還是審慎思考後仍想購買，謹記「貨比三家不吃虧」，也可省下不少開銷。

五、利用公司內外的資源

最後，如果還是完全無法控制想花錢的衝動，建議您尋找專業的諮商師聊聊看您的情況，或許您的問題可以更妥善且有效的解決。想購物的慾望很多人都有，只要一步一步慢慢改善，相信不久的將來，您也能擺脫購物狂，慢慢累積財富的，祝您未來一切順利。

台南區營業處同心園地全體園丁 敬上

結語

當壓力襲來，我們總會想方設法讓自己心情變好。偶爾「花錢買快樂」無傷大雅，但有時花費太大，反而造成壓力。除了要更積極的開源節流，也要「尋根究底」，找到壓力的來源及新的解壓方式。本案援例選載三篇，另提供總管理處財會資源系統；桃園、新竹、屏東、鳳山、新營區營業處；第一、龍門核能發電；台中發電廠；新桃、嘉南供電區營運處；輸變電工程處；中部、中區、南區施工處等單位園丁之建言供參考，期能使月光族找到適合的財務管理方法，逃離左支右絀的魔咒！

電影
人生

文／Emilie

她其實沒有那麼壞 (The Last Word)



影片簡介

《她其實沒那麼壞》（英語：The Last Word，中國大陸譯《最後的話》，香港譯《玩轉身後字》）是2017年一部美國電影，由馬克·培林頓執導。亞曼達·塞佛瑞、莎莉·麥克琳主演，描述廣告界女強人碰到訃文寫手的一段忘年之交。

（文字轉載維基百科）



「如果你對一個人沒什麼好話可說，那就什麼也別說。」鏡頭帶到女主角看向庭院修剪樹葉的園丁，告訴他已多次提醒修剪樹葉的方式，並一把將剪刀扯下自己修剪。接著畫面又帶到準備晚餐的廚房的女傭，這時女主人走進廚房，女傭頓時間感到緊張，拿著菜刀的手微微顫抖。想當然爾，女主人接過菜刀自行料理晚餐，端上餐桌後，她獨自一人享用，看向窗外喝一口紅酒，落寞的神情溢於言表。開場的幾個畫面就足以說明女主人是個親力親為，追求完美且吹毛求疵的人。

故事就從這位事業有成而控制慾極強的女強人哈莉葉說起，她發現自己的身體每況愈下。某天無意間在翻閱報紙上的訃聞時發現逝者一生的經歷在報社編輯的文筆下顯得豐富精采，因此找上訃聞寫手安為她預先撰寫滿意的訃聞，並且附上一張採訪清單要安一一登門拜訪哈莉葉的朋友及同事。安原本以為這是件簡單的差事，訪問過程中才發現從朋友口中的哈莉葉是個尖酸刻薄、討厭、易怒，自信爆棚、永遠覺得自己是對的人，沒有人願意跟她成為朋友。「他是一朵人體烏雲」哈莉葉的髮型設計師邊翻白眼

邊說道。甚至當安換個方式提問「如果要說一句好話會說什麼？」卻也只得到「如果她死了就天下太平！」的回答。

改變永遠不嫌晚

起初哈莉葉看到訃聞初稿認為內容和她的想像大相逕庭，根本無法凸顯一位成功人士的耀眼生平。「不是我的寫作能力問題，問題在於你。」安終於反駁自視甚高的哈莉葉。言盡於此，哈莉葉這時歸納出撰寫訃聞的四個關鍵要素，分別是：

1. 逝者要與家人相愛
2. 應受同事仰慕
3. 逝者能不經意感動別人的心
4. 每個人都要有個人生亮點當作訃聞的開頭

諷刺的是，以上四點哈莉葉沒有一項符合，她決定改變自己，畢竟自己哪天離開卻沒有人願意弔唁，實為難堪，並要求安提供協助。首先，安意外發現哈莉葉對音樂的敏銳度及品味極佳；哈莉葉更毛遂自薦成為獨立音樂電台DJ，讓電台負責人刮目相看。前同事的登門拜訪也讓哈莉葉瞭解到她還是一位讓人敬重且敬畏的廣告公司創辦人，只是因為直來直往的個性讓她成為人人避而遠之的主管。透過和前夫的談話才知道，哈莉葉靠自己能力在早年性別不平等的社會中擁有獨佔鰲頭的事業，讓前夫佩服並深愛著，只可惜沒能在感情方面擁有好的結局。慢慢地，哈莉葉在抽絲剝繭後，像洋蔥般一片一片剝下發現赤裸而真實的自己。

我就是我 I am who I am

另一方面，安的夢想是一名散文作家，但是沒有自信跨出那一步，將自己侷限於訃聞寫手的工作。「缺乏自信閹割了野心。」哈莉葉看見安的潛力，一語道破她的處境。這對互補的角色一來一往激盪出人生哲學，每一段對話都值得玩味且發人省思。雖然生命的長度難以掌握，但是可以決定如何活得精采。哈莉葉在生命來到終點的前一刻和家人及同事將話說開，曾經那個跋扈難以溝通的女人敞開心胸，依舊充滿自信但多了份最後的溫柔，她的轉變也改變其他人對她的看法。告別追思會上，雖然哈莉葉無法見證這一幕，但現場氣氛溫馨感人。

自視甚高的人總是忽略他人的想法，連出口的話語傷害到他人也無所謂。電影中的哈莉葉自信滿滿、說話刻薄，晚年只能過著孤獨的生活。我在現實生活中也曾遇過這樣的主管，他是名完美主義者，遞交的報告總會被退件到滿意為止，縱使能力再好卻得不到員工的欣賞。漸漸地，許多同事因此決定離職，才讓他瞭解到因自己的問題，也才開始改變自己。這部電影沒有商業化的包裝，簡單的故事架構和精彩的對話帶領觀眾探討人生的價值。📺



在電影裡看人生

① 玩命關頭：特別行動

哈柏是美國外交安全局的菁英探員，和前任英國軍方特種部隊的不法之徒戴克蕭一直互看不順眼。但是當一名經過電腦生化基因改造的無政府主義者布列斯頓掌握了一項陰險惡毒的武器，將對人類造成無法逆轉的威脅，讓本來勢不兩立死對頭決定攜手合作，擊敗這個狠角色。

傳訊時代

導演：大衛雷奇 | 演員：巨石強森、傑森史塔森



② 我想有個家

贊恩出生在破敗的貧民窟，懂事的他幫忙父母照料家中7個小孩，更每天一早上街叫賣果汁賺錢，一肩扛起家中經濟重擔。不料父母竟將年僅11歲的妹妹「賣」給商人做為老婆。無力保護妹妹的贊恩難過地離家出走，此時卻傳來妹妹意外身亡的噩耗。忍無可忍的贊恩，持刀為妹妹報仇而犯下罪刑，更在獄中反控父母，讓他誕生在這個不公不義的世界。

台聖

導演：娜迪拉巴琪 | 演員：贊恩阿勒費亞、尤丹諾席菲拉、翠絲卓班科



③ 1/2的魔法

主角是一對精靈兄弟，在他們很小時父親就過世了，在弟弟16歲生日這天，媽媽拿出了一個特別的禮物—父親留下的魔杖、一顆鳳凰寶石及一串魔咒，可以讓爸爸起死回生24小時；但他們施魔法時卻出差錯，只出現了爸爸的下半身，於是兄弟倆踏上尋找另一顆鳳凰寶石的征途，最後能否順利讓爸爸「完璧」歸來呢？

博偉

導演：丹·斯坎倫 | 演員：湯姆霍蘭德、克里斯普瑞特、奧塔薇亞史班森



在書本裡找方法

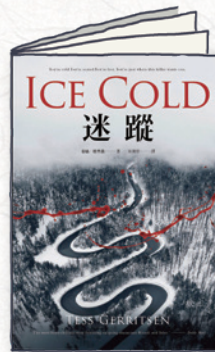
① 會開瓦斯就會煮

料理步驟超清楚，重要提點超貼心，刀工、切法、選料全部學起來，料理不失敗的絕佳工具書。有了這本書，在家你就是大廚，每道都是自信之作，上桌立刻被掃盤，食客開心滿足直說讚！（大象主廚／野人）



② 爸媽請放心

你認為你愛孩子，然而你理解他嗎？我小時候曾被認為是個「不乖、驚扭、難溝通」的孩子，如今，我成為了一名職能治療師，我想以我的經驗與專業幫助每位無助的爸媽，學習如何正確解讀孩子的行為，用愛陪伴他們一起長大。（黃老斯（黃彥鈞）／資料夾文化）



③ 迷蹤

16年前潦倒窘困的工人薛爾頓帶著妻女，一起加入神秘教派「集居會」，在集居會裡，人人聽從先知教導，過著平凡、與世無爭的生活。3個月後，薛爾頓忽然獲得了極大的榮耀，因為偉大全能的先知選定了薛爾頓年僅13歲的女兒凱蒂，成為先知的「新娘」。（泰絲·格里森／春天）

④ 90%攸關性命的醫學常識沒有人教！

本書中，作者將告訴你攸關性命的關鍵醫學常識，包括身體出現何種症狀時該提高警覺並迅速就醫、助人助己的緊急救命術詳細解析、外傷不適的即刻處理原則、以及日常生活中病痛不適的緩解與預防之道。了解這些醫療知識，可以有效減輕80%的疼痛及危機！（吳其穎／原水）



⑤ 古人原來這樣過日子

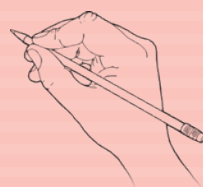
你嚮往穿越古代嗎？如果你真能穿越，那麼回到哪個朝代最幸福？你追了很多古裝電視劇，但你真的知道古人如何吃喝拉撒睡、平常又是怎麼過日子？本書從真正的庶民生活角度切入，融合歷史考證，帶你看古人有哪些令人拍案叫絕的生活智慧！（王磊／麥田）



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



2020/09



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
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
1315	41－50歲	輸變電工程處北區施工處/財產管理員	第二核能發電廠、基隆區營業處	專科
1316	41－50歲	宜蘭區營業處/外線檢驗技術員	蘭陽發電廠	專科
1317	31－40歲	新桃供電區營運處/電機工程師	嘉南供電區營運處	碩士
1318	31－40歲	南部施工處/資訊規劃專員	台南區營業處、興達發電廠	大學
1319	31－40歲	新桃供電區營運處/一般工程管理專員	台中供電區營運處	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，若是已經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1308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；也歡迎用畫筆或用鏡頭傳達，踴躍投稿照片，稿酬從優。

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！

192

期

專題
故事

人生創作家

110年1月號／109年12月5日截稿

如果說，你現在是位作家，可以隨心所欲寫出你想要的人生，那麼，你會如何描寫或創造自己的人生？每個人對於自己的真實人生總會有股憧憬，但是礙於現實，總是有所無力。但現在你可以隨意創造你想像的人生並且化為現實，有的人喜愛緊張刺激，有的人樂於與平凡為伍，人生千百種。今天你有這個機會，你會如何選擇，你會如何寫出？

192 期同心園地雙月刊邀請大家分享你所創作的人生故事，或許在交流的過程中，可以让你了解到你看到的或所了解的人生故事只是眾多人生種類中的一小部分，進而反思你現在所體驗的真正人生，那麼我想，你對於未來就可以不再迷惘，會更有動力的向未來邁進！

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！

什麼字全世界通用？

不識抬舉

閉著眼睛也看得見的是什麼？

夢

飛行員不吃什麼食物？

(辭彙) 雞翅

又小又大的是什麼字？

小

睡美人最怕什麼？

醒來

第一個登上月亮的中國姑娘是誰？

嫦娥

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

難

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

什麼字全世界通用？

阿拉伯數字

閉著眼睛也看得見的是什麼？

夢

飛行員不吃什麼食物？

醉雞（整機）

又小又大的是什麼字？

尖

睡美人最怕什麼？

失眠

第一個登上月亮的中國姑娘是誰？

嫦娥

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

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

難

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



台灣電力公司

Taiwan Power Company

人力資源處 編印

E-mail : d0960602@taipower.com.tw

