

同心圓地



2020.11 | 雙月刊



台灣電力公司
Taiwan Power Company

許願

當流星從夜空呼嘯一閃而過

我們又驚又喜的閉上眼睛許下願望

每年生日時刻對著桌前插滿蠟燭的蛋糕

我們感動又滿足的吹熄蠟燭在心中默念三個願望

新的一年即將來臨，象徵一個全新的開始

我們兢兢業業的在筆記本上寫下明年的新年新希望

其實，許願並不需要特別的時機

只要你下定決心、勇往直前、堅持到底

你內心深層的渴望，就會帶你前往一個嶄新的世界



塵垢彩虹

空中
充塞看不見的彩虹
水上
承載多少心中的塵垢
來來去去
去去來來
形成時空的感覺

一隻落單的螞蟻
在餐桌上爬上爬下
擔心它回不了家
一隻受傷的魚在池邊休息
餵牠的食片被搶成一團
油塵漫漫

時空的感覺
誰在畫畫
塗一團黑
拖幾條水
點上一個人
在有限的平面
糊塗迷失
然後回歸幾筆小草

常來的咖啡館很優
擔心它的盈虧
會影響一枝小草的行腳
但老闆是在地人
捨不得漲價
店裡收養的黑白二貓
在櫃臺跳上跳下
像在樂觀的笑



許願

小時候，總喜歡戴著那小巧的生日帽，懷著雀躍的心情吹熄慶生會上的蠟燭，默許內心最渴望的願望，希望它們都可以實現。長大後，面對那稍縱即逝的流星，許的願望雖不似小時候那般的單純，但卻帶有更多對未來的期望或是對過去的緬懷。當了解到許願真正意義並不只是單純的實現，而是心靈上的慰藉或是與過去的自己和解時，會發現許下的願望，當下就已悄然實現。

本期的專題故事邀請大家分享最希望能實現的願望。有人分享到異地工作，對未來期許的五個願望；有人講述與曾經最愛的人相處的點滴，希望透過許下的願望，能回到當時快樂的時光；也有人許下能對他人做出貢獻與付出的願望。希望透過閱讀這些分享的願望，能夠讓讀者仔細思考：「如果可以，你想許什麼願望呢？」這樣的課題，進而去了解自己，展望未來。

年度觀摩會雖然受到疫情影響而僅改變方式辦一場，但透過主辦單位-北北區處的鼎力相助，這場觀摩會在完美溫馨的氣氛下順利落幕。透過各績優單位精彩的分享，讓同心園地這塊花園種下更多的希望與期許。會中也邀請到鋼鐵醫生的妻子-黃述忱（Susan）老師蒞臨演講，曾經對未來滿懷美好憧憬的她，因丈夫一場滑雪的意外，必須花費許多心力照顧丈夫，在如此辛苦勞累的生活下，她靠著信仰及樂觀的心態，與丈夫一起攜手扶持。會中老師用樂觀的心態與堅定的信念，透過她那具感染力的歌聲，洗滌了大家疲憊的心靈！相信與會同仁日後會更勇敢的面對困境。

近來氣溫變化大，雖疫情看似趨緩，但接下來即將進入寒冷的流感流行季節，在此仍提醒讀者要多注意自身健康狀況，出入公共場所建議戴口罩，不僅保護自己也保護他人！祝福大家都能實現心中所望！

編輯手札

01 許願 /本刊

專題故事

- 04 回到那年的盛夏 /路卡兔
08 如果願望都可以成真 /麥麥
12 但願重回與阿嬤相遇的時光 /李智揮
16 中浪圓舞曲 /楓葉子
20 五個願望 /Yu
24 期許一個互相尊重的未來 /Myneow
28 我願 /羅瑞曉
30 健康無價 /Grace
32 許願 /劉家豪
34 實現願望的每一步 /青蘋果
37 生生不息的願望 /白靈
40 可以的話 /酸酸

上班族心理系列

- 41 與 Z 世代的職場溝通 /林麗明
44 願你的溫柔，被世界溫柔以待 /桑爹說

攝影風情

- 48 貴妃浴—「彩鸛」 /天作之合

EAPs 停看聽

親子關係篇

- 50 三明治週期 /林蕙瑛

園地專欄

園地活動

- 54 「柚」見「雲」采潑灑 /許伊玲
57 緣來就是你 /劉秀芳
60 109 年度員工協助業務績優單位觀摩暨
座談會 /蘇士詠

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 紀承宏

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

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

園地心發現

64 性騷擾了不了 /本刊

苦樂留言板

66 一位身心俱疲的員工 /本刊

人文采風

大地人生

70 踏上歐亞的交會—土耳其 /吉拿棒

資訊快遞

76 心靈補給站 /本刊

78 婚友資訊 /本刊

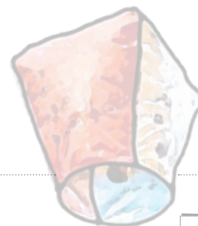
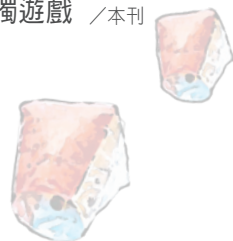
79 同仁對調服務信箱 /本刊

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：許願

其實，許願並不需要特別的時機
只要下定決心、勇往直前、堅持到底
你內心深層的渴望，就會帶你前往一個
嶄新的世界



文／路卡兔

回到那年的盛夏



是你的大手牽著我的小手，到我的掌心緊緊握住你的衰老，
是你從原本大大的步伐到緩慢的前行。

如果可以，我想許一個願望，回到那一年又一年的盛夏。那一年又一年的盛夏，是弟弟對著桌子敲敲打打，在桌子四周留下一道又一道刻痕；是哥哥帶頭神秘的拿著樂高讓我們往紅色車子造型的錄影帶放映機裡塞，塞到錄影帶再也沒辦法迴轉倒帶，塞到你生氣又無可奈何的再費盡心思一塊塊慢慢地取出積木；是我們對著電風扇張嘴「啊～」地大喊，隨著風扇的對流聽到聲音的改變而大笑；是我們看著唯一一卷的卡通影片《獅子王》錄影帶，一天看上兩次三次或是更多，看到跟著劇情角色一起背誦台詞；是下午奶奶給我們一人一顆的金莎巧克力；是後院那一隻比小狗還兇的老公雞；是我總是害怕掉下去的廁所馬桶；是你坐在客廳，

靜靜的看著我們一語不發，靜靜的看著我們微微一笑，靜靜的陪著我們走過的盛夏。

如果可以，
我想回到那一年又一年的盛夏

如果可以，我想許一個願望，回到那一年又一年的盛夏。那一年又一年的盛夏，是妹妹說著幼稚園全班的男同學都是她的男朋友；在弟弟手上咬了一塊帶著齒痕的印記；算數時手指算不夠到開始數著腳趾；是我們聚在你的身旁學著象棋，聽你說什麼是馬後炮、連環炮，什麼是長短車，什麼是飛帥，聽你說哪些棋子可以越過楚河漢界；是我們想看卡通，卻被你轉到



我想從你的現在聽到你的過去，聽著聽著彷彿你越來越年輕。

股市收盤，我們哭哭啼啼吵鬧起鬨；是我們正在長大，滿桌杯盤狼藉，吃光了奶奶準備的所有美味珍饈；是你在電視上看著一集又一集的《三國演義》與《水滸傳》，是義薄雲天，是官逼民反，是影片中的鮮血畫面像番茄醬混合梅子汁的顏色讓我印象深刻；是我仍無法理解你口中那一個又一個的英雄與嘖嘖稱道；是你看我們下棋，在旁邊著急的一直喊著走錯了；是你陪我們走棋，一開始就先讓我們車馬包；是你在沙發上睡著了，我們笑著在你面前玩鬧做鬼臉看你會不會驚醒，還有你偷偷的藏著餅乾與巧克力走進臥房。

如果可以，我想許一個願望，回到那一年又一年的盛夏。那一年又一年的盛夏，你中午搭著公車來接我們放學帶我們回家，是太陽浸濕了你的衣衫，歲月折彎了你的背脊，時間趨緩了你的步伐，而我們總是在放學急急忙忙地跑出

來，生怕錯過了公車，錯過了奶奶為我們準備的午餐；是公車遠去以後，你帶著我們一步一步走往回家的道路；是我們走過一間又一間的學校，從幼稚園、小學、國中走到高中，走到我們希望你能在家休息別再過來，但你依然溫暖地站在門口等著我們的身影向你招手；是我們不捨烈日與公車往返漫長時間對你造成的諸多勞累，但你卻依然靜靜守在學校警衛室門口等著我們來到你的面前；是我們一起走過一條又一條的柏油路與紅磚道；是我們一起走過城市的物換星移，是我們一起走過我們之間的身高差異，是你的大手牽著我的小手，到我的掌心緊緊握住你的衰老，是你從原本大大的步伐到緩慢的前行。

如果可以，我想許一個願望，回到那一年又一年的盛夏。那一年又一年的盛夏，我們全家族總會團聚在一起慶祝父親節，是我們逐漸長



時光飛逝，你早已永遠離去，而我被迫慢慢長大。

大，是客廳的沙發除了父執輩以外的大人，再也容不下我們這群半大不小的孩子，全部都開心地坐在地上，享受地板磁磚的冰涼，搶著冷氣風口的位置；是你總是獨自坐在單人沙發上看著我們，靜靜的看著我們，如同我們幼年一樣，一句話也不說，微笑著靜靜的看著我們，露出一種說不上來的滿足表情；是我們不再掃光餐桌的食物，總會先為你夾上你愛吃的菜，留下你喜歡的佳餚；是我們把電視的主控權交給你，不再播放卡通而是一則又一則重複的晚間新聞；是我們下棋輸了不再哭泣，但也不忘來場對立爭執；是我們卡在成長與童稚，模仿著成人世界卻又擺脫不掉孩童的初心，每個人仍是你口中那聲最甜的寶寶。

如果可以，我想許一個願望，回到那一年的盛夏，那一年的父親節，我生命中最後擁有你的日子，我們切開了蛋糕，我們拍照歡慶，我們

擁抱親吻，我們都還擁有彼此。如果我可以擁有勇氣，我會告訴你不需要為了我們勇敢，不需要為了我們用你年邁的身體去賭一場可能離開的手術。我會緊緊的抱著你，依偎在你身邊，跟你說我還想聽你再講你小時候的故事。我想聽你當兵的故事，我想聽你求學的故事，我想聽你年幼時養的寵物，我想從你的現在聽到你的過去，聽著聽著彷彿你越來越年輕，聽著聽著彷彿你從來不曾老去，聽著聽著彷彿你仍然如同以往充滿活潑與朝氣。

如果可以，我不想要去學校上暑期輔導，我想陪在你的身邊，而不是接到電話失神錯愕。如果可以，我想要帶上你喜歡吃的巧克力，拆開包裝遞到你的手上，看見你甜甜暖暖的笑容。我想要許一個願望，我們就一起停留在那一年的盛夏，停留在那個父親節，停留在我們全家人團聚在一起的歡樂。那一年的盛夏，我們都

還來不及長大，你還來不及老去，我們都能及時的擁有彼此，從來不會因為什麼事情彼此錯過了對方。

我想許的三個願望

如果可以，我想許三個願望。前兩個願望大聲地說出來，第三個願望小聲地擺在心裡，希望這個願望真的能夠實現。我知道我無法許願回到那一年又一年的盛夏，也知道不管再怎麼許願都不會有那些如果。那麼，此刻的現在，我是否可以許一個可能實現的願望？在吹熄生日蛋糕的蠟燭前小小聲的第三個願望，據說是最有可能實現的第三個願望。時光飛逝，你早已

永遠離去，而我被迫慢慢長大。想許一個願望，不管時間如何流逝，不管歲月如何催促我們老去，不管時空如何物換星移，不管世事如何變遷移轉，但願我的記憶中永遠保有你清晰的微笑，保有你溫熱掌心牽著我的溫柔，保有你的聲音你的神情，保有我曾經擁有你，以及我曾經被你深愛的記憶。

我還想許一個願望，讓我不忘爺爺曾經緊緊牽著我怕我回不了家，讓我不忘爺爺曾經單單看著我就覺得滿足，讓我不忘生命中曾經有一份愛從來不需要任何理由，就如此單單無條件的深深愛我。🍡

但願我的記憶中永遠保有你清晰的微笑，保有你溫熱掌心牽著我的溫柔，保有你的聲音你的神情，保有我曾經擁有你，以及我曾經被你深愛的記憶。



我還想許一個願望，讓我不忘爺爺曾經緊緊牽著我怕我回不了家。

文／麥麥

如果願望都可以成真



不必太汲汲營營於課業，反而是該多休息和放鬆，或是發展其它興趣都可以，
拓展自己的視野和眼界，會比眼前這些成績的數字重要多了。

Story1 成為專業及認真的老師

小時候，也許因為拿到一張張獎狀是家常便飯，當他看到講台上口若懸河的老師時，內心總是充滿著崇拜的心情，立志成為老師的夢想與願望也默默地在他心裡根深蒂固地萌芽。

為了成為老師，他大學後開始接了許多家教，儘管他天生個性內向，但他希望透過豐富的家教經驗，試圖將艱困的數學觀念，用淺顯易懂的話說明給學生聽，一次次的教學，他試著更改講解的方式，讓小朋友能更深刻地明瞭。看著孩子們一個個像他一樣拿出來漂亮的成績單，不只有成就感，也讓他心情愉悅，原來，

讓學生一步步地學會知識是這麼令人開心。

隨著年紀漸漸增長，辛苦的求學歷程讓他漸漸忘記當初想當老師的夢想，也因為被繁重的課業與研究壓得喘不過氣，連教育學程也無暇申請及修課，後來因緣際會到國中小社團推薦科普，也讓他了解到自己或許不適合擔任老師，這才讓他逐漸熄滅這盞當老師的希望之燈。從此以後，他只能將小時候當老師的夢想及願望埋藏在心裡深處。



現在，她只希望自己的身體維持健康狀態，至少在持平的狀態。

Story2 大病初癒

從小到大的求學過程，她總是步步為營、如履薄冰般盡心於課業，一個粗心、一個意外導致成績變差，總會讓她自責不已，歷經多少個熬夜苦讀的日子，半夜一兩點睡覺已是家常便飯，大學時期中考週的認真念書更是常常通宵到隔天早上……。

在一個應該是放鬆休息的暑假時間，她突然感覺到雙腿麻麻的，本來以為過個幾天會消退，幾天後，這個不適感居然漸漸擴散且延伸到上半身，她嚇壞了，趕緊到大醫院掛號，也因此被關在醫院裡好多天，那幾天做了不少檢查，醫生們也試圖釐清症狀的病因。

關在監獄般的醫院那幾天，她被抓去做了很多精細的檢查，例如：核磁共振、電腦斷層掃描、心電圖、抽血、四肢用力的簡易檢測

等……，最令她印象深刻的是抽脊髓液，就像孕婦剖腹產那樣，身體蜷曲成蝦子狀，從腰附近的脊椎抽取脊髓液，在施打麻醉藥時，雖然它叫做「麻醉」，但打針的瞬間其實是痛到想流淚的，而她忍住了淚水，當醫師用工具在吸取脊髓液時，雖然身體已經麻醉了，但是還是感覺得到液體被吸取而流動著。

也因為脊髓液被抽出一些，她的身體狀態不平衡，後來的好幾天，她幾乎食不下嚥，僅進食一點點就讓她嘔吐不已，後來的很多年，似乎因為她在醫院時沒有乖乖地躺在床上一整天，導致她常常有頭痛的毛病，這些可怕的經驗如夢魘般永遠刻劃在她的腦海中，永生難忘。

所幸，經過這段惡夢般的住院日子，醫生終於弄清楚病因了！只需要回家服藥就可以康復

了。回去過著正常人生活後，她每天早睡早起，不任意吃宵夜和熬夜；於是，早起占球場練球便變成她的任務，儘管辛苦，但她甘之如飴，突然被賦予的任務，也讓她內心充滿著成就感。

如果要她回去10年前，她想告訴10年前的她，不要太認真及努力念書，身體健康才是最重要的！成績差個一兩分，也不可能影響到未來的

生涯，不必太汲汲營營於課業，反而是該多休息和放鬆，或是發展其它興趣都可以，拓展自己的視野和眼界，會比眼前這些成績數字重要多了。

現在，她只希望自己的身體維持健康狀態，至少在持平的狀態就好，不要變差地太快，也不要受疲憊所苦，這個心裡小小的願望，她一定會盡力實現！

Story3 如果她還記得我 ——溫柔與關懷的母愛

小時候，母親為了照顧我們三姐妹，毅然決然辭掉會計職位，直到妹妹念國中後，才重新踏入職場，可惜身不由己，只能在工廠擔任女工，載浮載沉地生活著。

國小時，每到午餐時間，我都會到關閉的側門旁期待她的到來，她高舉著便當，試圖從門上

將美味的愛心廚藝交到我手上，原來側門代表的是「母親的愛」；從小就膽小及愛哭的我，在忘記帶東西、哭哭啼啼打電話回家跟她求救時，她除了幫我把東西送到學校，還溫柔地告誡我「不用一直哭呀！」

小學時國語不好，作文總是她坐在鋼琴旁一邊念、我一邊寫，有天她念到睡著，我才發現我



國小的時候，每到午餐時間，母親親自送來自製的美味愛心便當。

該長大了，自己完成寫作，這期間，也是她按著琴鍵，讓學琴的我練習辨音聽力。

國中時，我想買台光碟播放機，為了不要讓姐姐吃醋，她偷偷給我一筆錢，叫我不要讓姐姐知道，製造是我用自己的零用錢付錢的假象。剛工作時，她知道剛出國旅遊過的我身上沒有太多錢，怕我餓肚子的她，馬上掏出8,000元給我，讓我度過第一個月薪水還沒入帳的日子。

幾年前，家人困擾於母親總是重複相同話語及不時的憂鬱，原本以為是更年期的不適，到各大醫院檢查後，才確診為早發性失智症。

從前餐桌上叮嚀留言的忘記文字，到後來會用其他語句代替想說的詞：「今天有個人（指寄掛號的郵差）拿東西給妹妹，我有幫她下去拿東西上來。」

從前知道白天是去工作的時間，幾次在睡午覺後，她發現是5點，沒注意到是傍晚已經天空昏暗的她，緊張地打給上晚班的妹詢問：「現在才早上5點，你怎麼不在家？」從前會問我：「今天不是應該在台北的○○公司工作嗎？」那天出差提早回家陪伴她，她的問句卻是：「你現在有在台北哪裡工作和賺錢嗎？」

從前知道我是二女兒乖乖，現在回家總是問：「你是阿龍（妹）還是乖乖？」她還會低頭端

詳著我的拖鞋，確認我是哪個女兒？從前認得家人，有次舅舅來家裡探望她，她以為舅舅是爸，於是她激動、生氣又固執地要舅舅把瓦斯桶打開，因為她想要煮開水！原來，不是爸媽鶼鶼情深，而是現在她僅認得家裡唯一的男性-爸。

有次去醫院回診，電話中告知我去看醫生，早已經忘記我罹患罕病的她，還很關心地提醒我要好好照顧身體，儘管記憶日漸消逝，但她心中仍然記得「母親照顧及關心孩子」的責任與愛。從前她跟神明許願，希望保佑我的身體健康，不知道從何時開始？每天早餐茹素的她破戒了。

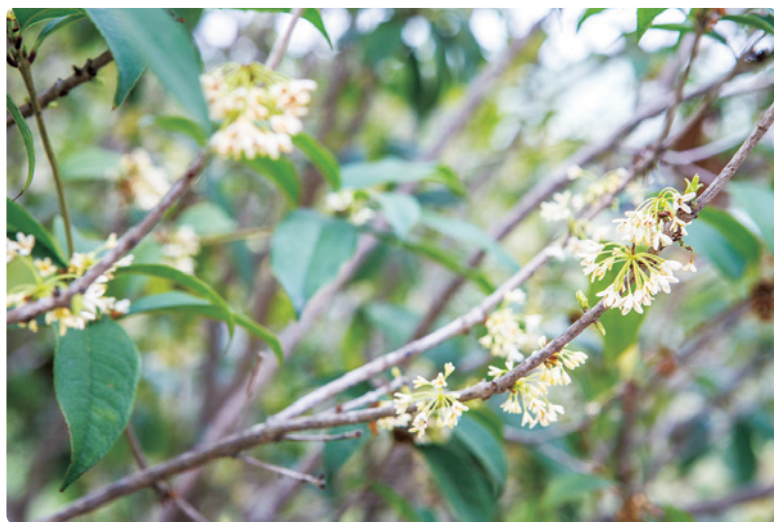
原本該享受退休生活的她，該是要開始遊山玩水的日子，卻要受退化所苦，我還蠻心疼她的人生！希望她能繼續維持有品質的生活，延緩身體變差的速度。媽媽，妳要加油喔！



早已經忘記我罹患罕病的她，還很關心地提醒我要好好照顧身體，儘管記憶日漸消逝，但她心中仍然記得「母親照顧及關心孩子」的責任與愛。

文／北區施工處 李智揮

但願重回與阿嬤相遇的時光



看著遠方的天空依舊蔚藍，河畔的風景在凝結，
和你的眼淚與笑容一起，那是你和阿嬤相依為命的日子。

一願重回童年與故鄉

看著你的過去，想起故鄉的屋子前後院子中，最多的就是桂花樹。你的童年裡一直只有阿嬤，看著遠方的天空依舊蔚藍，河畔的風景在凝結，和你的眼淚與笑容一起，那是你和阿嬤相依為命的日子。隨著日落的方向，秘密被默許地一一訴說，心地善良、溫厚的阿嬤一路照顧你。

阿嬤眼睛很小，圓圓的臉龐，說話輕柔，像一尊有容乃大的彌勒佛，與世無爭。她這一生不太順遂，樸實的她沒有認識太多字，卻擁有好心腸，是慈悲又包容的傳統婦女。然而，你從

小就是個性叛逆的孤帆，小時候因為想逃離不完整而被同儕取笑的家，不願意在黃昏時返航，然而她總在那一個安穩的岸掌燈等你。那些年，你得以輕輕依偎在她懷裡，讓你崎嶇的童年，能在最安詳的航道繼續前行。

故鄉的桂花很香又很美，當桂花落下，就有如下雨一樣。你騎著單車，穿越滾燙微風，一回又幾回，從隱匿的黃昏擦身而過，指尖一一劃過天際，遺落幾行朦朧星光的足跡，逐漸踏出一片歸鄉的小徑。你穿越這片浪漫的桂花香，迎面拂過滿滿香氣，還來不及在衣裙烙下留戀，就在身上留下桂花的香味。你背著簡單的行囊，擁抱溫柔的風，在原野奔跑。你眼裡泛



1



2

1. 人間真實的是病與苦，阿嬤會為你求上滿天神佛。2. 無論時光如何洗刷記憶，阿嬤總會把最和煦的微光留給你。

著亮麗的光，拾起桂花，一一細數，向臉上灑了一手花瓣，你閉上眼，吹了口氣將它們散落到遠方，居然還有發芽的葉在空中翩翩起舞。

早晨陣陣的鳥鳴，眺望遠山的連綿霧氣難以褪去，離藤攀爬歲月的崖壁。你家的桂花開得異常旺盛，仰頭望去，一到桂花盛開的季節，有如天空中那繽紛多彩的點點繁星。秋風一吹，樹上的桂花瓣層層交疊，一片片掉落，一時香氣四溢，從窗外、從四面八方奔來。跟著午後的光，你只走靜默的小徑，前方草地綠得芬芳，單車斜斜穿越過清澈的小溪。在風的吹拂下，你的青春是單薄的，路上或許顛簸不斷，喜歡桂花的你，穿越飄渺不定的煙霧，桂花香在你的指尖，繚繞氤氳著。

秋日桂花盛開的季節，所有的花瓣都在交談低語。你穿越這片浪漫的桂花香，而在阿嬤心中，念念不忘的是要將這些桂花的花香保存起

來，眉眼之間壓擠的甜，在她的特殊調配與獨門製作訣竅完成後，樹上的桂花竟成了一樣樣美味可口的桂花滷、桂花茶，在你口中融化為一股股甜蜜蜜的味道。

二願圓滿相遇的時光

回憶將你埋藏在那些燦爛的時空中，害怕太赤裸、又渴望被發現，其實，記不起的是時間，你走在時鐘的針尖上，稍微吹一口氣，夢如迷霧在迴旋的樓梯間揚起。阿嬤很節儉，衣服是她自己做的，她向來習慣用手洗衣服，即使衣服都舊了，洗到有點破還捨不得丟，能省則省、節約過日。阿嬤說：「寧可自家苦，不要苦到你的人生。」

在你走過的路上，黃昏的故事已成了過往，回憶無所遁形。逢年過節，她都會叫你給家神牌拜拜，感念先祖的恩澤，食水要念著水源頭。



每次回家，當你一到家阿嬤就會在桌上擺好你愛吃的自製客家粄。

她也會帶著你到廟宇、佛堂，手擎清香，誠心來拜問，以求順利平安。眾多仙佛中，你總記得阿嬤常念的義民爺和三山國王，有時在靜寂的夜裡，或失眠的時候，想著如果眾多神祇只在天上，那人間什麼才是真實的？

人間真實的是病與苦，阿嬤總會為你求上滿天神佛。當你生病的時候，你見著阿嬤低語喃喃念著義民爺、三山國王、三官大帝、媽祖、土地公，阿嬤的髮際涔涔汗水，如同微風吹過原野的浪尖。

記憶如浪，一波接一波，你青春的模樣是一個閃耀的夢。微風吹過百花盛開的四季，鳥鳴飛越門庭，鴛鴦與水鴨汎著夏夜的月，穿過山水畫中月波水榭，沿途花兒嬌羞的滴落出青春的芬芳。安靜的午後時光，你騎著單車繼續前行，空中零碎散落著桂花香的記憶，左右張望故鄉的模樣，無論時光如何洗刷記憶，阿嬤總會把最和煦的微光留給你，故鄉不會褪色，在星光搖曳的深夜，你想像阿嬤迎面走來的笑臉，那個你幸福時光的家鄉。

青春總是過得太快，你的叛逆期提早結束，高中之後，你從客庄北上求學，每逢佳節過年返家，才發覺桂花樹並沒你想得如此高，自此校園的大王椰子樹遮住故鄉桂花香。而你每次回家，阿嬤就會挨板來做甜粄、發粄和菜頭粄，當你一到家就會在桌上擺好你愛吃的客家粄，客家粄不必加太多的餡料，吃起來卻很順口。每次送你出門口，她總會依依不捨，站到陽台上十八遠送。而你總是不忍，直到走到巷口才敢回望她的背影。

大學畢業後，你在社會中載浮載沉，她總跟你說，不要急，無論有什麼事你總有一個家。是的，你總有家中的阿嬤日夜等你。她臉上總是掛著一抹溫暖的微笑，好像什麼事情笑一笑就能解決似的。

阿嬤對自己的病痛徹底含蓄

阿嬤是一個傳統的阿嬤，也是勞苦硬頸的客家婦女，沒日沒夜地工作，邁入中年後身體也出了一些問題，而她被日子修剪推磨，總是忍著

不說，對自己的病痛從來是徹底的含蓄，只是為了不讓你擔心，當你得知阿嬤生病消息後，如秋天的風輕晃心中的悔恨交加，故鄉一片一片桂花飄落入土。

醫院到了，病房禁止桂花入內。阿嬤入睡，你喚了聲：「阿嬤，我來遲了」。「身體好嗎？」你對阿嬤說的話漂浮著。阿嬤的病來得太意外，還是你總太過大意。醫院護士正抽痰、排尿、輸氧，直到那一刻，她躺在那裡，每個禮拜定期一次的擦澡、抽痰、挖糞，必須靠著許多不同的醫療用具維生，她乾涸眼睛的深處，感覺卻很遙遠。

「阿嬤，慢慢仔行，毋好跌倒」，你渴望成為阿嬤的怙杖仔，唯一與自己相連的影子，此刻卻淡了、白了、褪色了。「這係桂花盛開個時節」阿嬤突然說這句話，眼睛透過白色的牆，看著遠方故鄉的方向。你看著她的影子更加瘦弱，雖然病著苦著，卻有著看透人生的豁達，甚至對於人生毫無怨恨。而你滿腔的淚水，隨著這句話奔瀉了出來。

「阿嬤……」醫院是屬於白色的哀悼，終究，阿嬤過身，表情有些許安詳。在病房中的那段日子，你聽著阿嬤說，你知道自己是被她的愛深深愛著的，你也深切的愛著身邊所有人。尤有甚者，在漂泊之後，反而更篤定了自己最初的存在和歸鄉。

三願回饋阿嬤無私的愛

自此每次你返回客庄，沒有阿嬤栽種桂花的家，總讓人非常想念，但是只能緬懷，你不是歸人而是過客。此次你等待返鄉的赴約，故鄉桂花香令你陶醉不已，回味無窮，一切都因你的訴說而純粹且簡單。桂花有著百萬種姿態，純真與媚豔，都在那一眼間綻放。你懷念阿嬤的聲音，懷念的滋味只能在記憶中尋找，只要看到桂花或桂花製成的東西，你總會想起她那雙巧手，藉此排解對阿嬤的思念，畢竟她的桂花滷、桂花茶都再也無法品嚐了。

桂花飄香客庄，每日黃昏，祠堂變得昏黃，低撫陳跡，細數過往。當黃昏擱淺在窗外，家鄉就只剩相思的味道。阿嬤一生都為你無怨無悔的付出，你與她生活的點滴小事，她無形中以身教代替言教，告訴你許多做人處事的道理，你更看見了她的相思與鄉思，在桂花樹下，在清晨的風景中沉睡，默默地體會從未有過的幸福與寧靜。

微風吹向客庄，你執意臨摹昔日田園，拾起曾經錯過而散落一地的故事碎片，填補了記憶中原本空洞又佯裝未見的缺角。天色沒有漸光的跡象，幾顆星子尚未熄滅，你不曾忘記自己是誰。終於，這趟人生旅程，走著走著，你也能沿著阿嬤與客庄的緣分靜靜前行，越走越溫柔，越走越堅定。

阿嬤一生都為你無怨無悔的付出，她無形中以身教代替言教，告訴你許多做人處事的道理，在桂花樹下，默默地體會從未有過的幸福與寧靜。

文・照片提供／楓葉子

中浪圓舞曲



回想那年輪調至總公司時，印象最深刻的是整個單位滿滿的又斯文又帶點青澀的臉孔。

「浪花與潮汐捲走上一輩剛留下的落寞與痕跡，而我，在一個熱天午後享受著太陽熾烈融化蜜糖般的吻，任憑微風輕拂過汗水黏膩的臉龐，時間在我耳邊窸窣窸窣，說著只有二人懂的密語，我只好趕在下一波浪潮來臨前，好好把自己細讀。」《時間之浪》－楓葉子

「走鐘」的痕跡

沒有輪調到總公司，還真不能體會「長江後浪推前浪」這句話，對我這正值青壯年（至少我是這麼的感覺自我良好！）是多麼刻骨，是多麼反映現實。通常這句話表現一個前因的結果

導致的社會或職場上的輪替現狀，也就是當新一代的職場新鮮人逐漸成長起來，他們在公司內部的學習力以及競爭力就會大大增強，逐漸取代資深老一輩人才的地位，進而讓老一輩的人才退休、下崗等。公部門待久了，往往不難從自己身上發現，歲月留給自己的不只是在臉上刻劃風霜「走鐘」的痕跡，也免費附贈一些副作用，例如：僵固保守的思考模式、一招半式的太極絕學、還有垂簾聽政的威武架式等等。這些伴隨歲月所免費附贈的副作用跟「美名」，一般人若想要健全康復以及洗刷「美名」，要付出的代價極高，正好驗證了那句話：「免費的最貴」。



在眾多斯文青澀的臉孔中，我的出現讓畫面有了違和感。

後浪陣陣來襲

回想那年輪調至總公司時，印象最深刻的不是那棟矗立在羅斯福路三段上的黃金盔甲建築，也不是隻身入朝廷的恐懼威攝感，而是眼前所及景象是整個單位滿滿的又斯文又帶點青澀的臉孔。有好一段時間，我依然感到疑惑，不禁想問自己：「咦，朝廷應該不都是資深文武百官聚集的地方嗎？怎個個臉上稚氣未脫，都是剛入職場沒幾年的小鮮肉。我們是同一公司，同一部門的人嗎？」在眾多斯文青澀的臉孔中，我的出現讓畫面有了違和感，他們一群朝氣又活力的象徵，硬是因為我而中和不少。

在公司某些單位或部門中，七年級生可能算是稀有物種。但遊走在總公司裡，凡舉上下樓梯、搭電梯、開會或者是中午覓食，不難發現多的是有著稚嫩又充滿自信的臉孔的八年級生，甚至才剛畢業還沒有進入社會接受大染缸

的洗禮，就以優秀獎學金的途徑選擇到公司服務。在公司基層打混多年的我可以深刻體會這幾年來，一波波後浪的浪潮陣陣來襲，產生一股無形的推力，推著我們這一輩的中浪們往沙灘前進。曾幾何時，我是眾多前輩眼中的後浪，風光了幾年後，轉眼間也不是一樣成了新一代眼中的中／前浪。而未來的命運難道注定要就此死在沙灘上嗎？

接觸年輕後浪

在總公司7個月後又被調到離島工作，這兒也不乏年輕的面孔，下班閒暇時會議室裡偶會傳來年輕同事們高歌歡唱的震耳音樂聲，唱的曲子首首律動性高而且節奏鮮明，三不五時還帶點Rap，對於我這個年紀的中浪而言，這些歌曲聽起來是那麼的陌生，唯一能感到慶幸的是，周杰倫的歌大概是我跟年輕人之間溝通的音樂橋樑。「一塊來玩桌遊吧～」那頭年輕人



我平日下班喜歡散步、欣賞大自然景觀、逗逗羊群，靜心沉思跟整理心情。

在揪著，「好啊」我爽快的回答。「這是什麼新遊戲啊？」邊坐下邊問著，年輕同事們很快地把遊戲規則跟我講解一遍後就開始遊戲了，新的桌遊不像我那年代的「大富翁」、「三軍棋」或「跳棋」規則簡單，需要的是記憶力跟推理能力。透過跟年輕同事玩「拉蜜（Rummik）」及「阿瓦隆（The Resistance：Avalon）」學習到很多新奇的事物，年輕同事也不會因為年紀思想上的隔閡而跟中浪、前浪們劃清界線，反倒是樂於跟我們這些中浪、前浪們分享他們玩的遊戲、想法等等，我想這是跟年輕後浪們學習的好時機。

分享當下快樂

不擅於歌唱也不太會玩新桌遊的我，在年輕後浪們眼底我這中浪還有什麼殘餘價值呢？平日下班就是去散步走路或欣賞奇特的大自然景觀、眺望無際的海面、逗逗羊群，靜心沉思跟整理心情，例假日最常做的事的就是去徒步環

島。這些對年輕後浪們可能不太感興趣的活動倒成了我的主要消遣，於是我想如何分享這些日常所見景象跟態度予年輕後浪們。嗯，不如跟上時髦用年輕人都能接受的LINE 群組方式吧！所以我揪了一個群組，邀請年輕後浪們加入，三不五時我也會分享一些自己的想法跟喜悅，希望能藉由潛移默化的方式給予他／她們正向的態度跟鼓勵。

舉個例子，我在今年7月20日於群組內寫下：

大家晚安～今天非常的熱，更貼切的形容是可以感受到陽光照到皮膚上會有股灼熱感；走在廠區目光所及之處的炫光總讓人睜不開眼；在靠近海邊一點，可以聞得到陣陣海風夾帶著高岡屋海苔的味道。總之～就是熱啊！雖然是大熱天，但也不能削減大夥的熱情喔～那麼，我今天要跟大家來分享一件快樂的事：10點半透過監視器畫面看著包商弟兄魚貫地一個個進入管

制區後，我就拿著安全帽，換上工安鞋，戴起墨鏡耍酷地走向管制站，在廣場上走著走著，前面突然有一票大伯大嬸們像逛市場般地走進大門，雖然不是辣妹團，但倍感親切，這時我就舉起雙手跟大伯大嬸們問好說：「歡迎參觀！」看著他們笑容滿面地回答謝謝，突然間我又問：「請問你們是從哪來的啊？」這時候團裡有人說：「XX」。一聽到家鄉的名字，我的耳朵都豎了起來，馬上回說：「真的阿，我也住XX耶。」這時候他們就開始七嘴八舌地問你住哪？我說女中附近，話一說完，又開始抬槓了起來，馬上幾個大嬸過來湊熱鬧說她們也住附近，其中還有一個要我脫掉墨鏡想認一認我，就這樣話家常後開始握手起來，雖然不是握辣妹，但一雙雙厚實的手，握起真是好有感，好像握自己媽媽的手呢。

這是今天早上的豔遇，握了好多資深辣妹的手，我是今日這場上最幸福男人啊～哈哈。假如，我今早沒有揮手歡迎，只是點頭就擦身而過，那麼也不會有這一段敞開雙手的家鄉團相遇。以上是我的快樂與大家分享。

中浪轉前浪的許願

我馬上要從中浪轉成前浪了，但我不想就此死在沙灘上。當我回首看看入職這20幾年，一路上走得充實也把握每個斜槓的機緣。因此，我許下心願，希望做為職場上的前浪後，我可以是：

—像太陽般地揮灑光芒，照耀大地

可以分享在不同單位不同部門間所累積的工作經驗，也可以分享我職場上奮進的點點滴滴，給予年輕新浪如同陽光般的溫暖。

—像清晨的雨露，滋養生息

希望將職場上或人生上的所學心得感想，化作雨露，滋潤年輕後輩渴望求知的心靈。

—是黑漆漆夜晚裡的燈塔

分享人生觀，以正向的態度多多鼓勵年輕後輩，給予他們在職場上迷惑時的方向指引。

—像一叢綻放的花朵

希望自己每天能帶著笑容與年輕後輩們相處，看到我就像看到花朵般的好心情。

透過這些小願望，期望自己未來能在終點一沙灘上，伴著和緩的速度，在這沙灘上留下令人讚賞又美麗的浪花。

我馬上要從中浪轉成前浪了，但我不想就此死在沙灘上。當我回首看看入職這20幾年，一路上走得充實也把握每個斜槓的機緣。

五個願望



「晚上想想千條路，早上起來走原路。」
從書上看到馬雲先生說的這句話，真是一語驚醒夢中人。

告別家鄉，來到人生地不熟的花蓮時，我在紙上發下宏願，期許自己在這趟不知道多久才會結束的旅途，能夠達成一些目標：

1. 買台GoPro記錄在花東的日子
2. 上山下海
3. 週末到偏遠地區的小學帶孩子
4. 加入壘球隊
5. 我要交個女朋友

剛來花蓮的日子

不知不覺來到花蓮已經過了一個月，當初許下的願望仍然遺忘在一併帶來的行李箱中，唯一

不同的只是多了層灰塵以及歲月的痕跡。每次想起這些願望，心中懶惰的惡魔就會告訴自己：「哎呀！自己剛到這陌生的環境，工作上也還沒上手，這些願望先暫時緩緩，還是先習慣這裡的生活好了。」於是，欲伸進行李箱拿出清單的那隻手，又急停在半空中，然後自欺欺人的收了回來。而我繼續重複著「上班、下班、吃晚餐、睡覺」的規律日子；那躺在行李箱內的願望清單又悄無聲息地增長了一釐米的灰塵。

漸漸地我習慣了異地的生活，開始適應花蓮人的步調，生活上也有了自己常去的便當店，有



來到人生地不熟的花蓮，我希望能夠在這趟旅程達成一些目標。

了自己喝慣的飲料店，我總點烏龍綠微糖少冰，就連早餐店阿姨也慢慢地識得我這個異鄉人的臉孔。曾經陌生的生活，似乎有了一絲的規則可循。於是我又想起了那個被我遺忘的願望清單，我打開久未開封的行李箱，從箱底深處翻找出那張泛黃的清單，小心翼翼地拿到書桌前瀏覽，和當初信誓旦旦要活出精采生活的自己進行對話：

1. **買台GoPro記錄在花東的日子：**我連拍照都拍不出像樣的東西，自己又是3C白癡，還沒學會走路就想用跑的，是不是把攝影想得太簡單了？還是先緩緩吧！
2. **上山下海：**說實在的，雖然花蓮有很多山很多溪，但是知名的景點到處都是觀光客，不知名的又人生地不熟，充滿著危險，所以只要在閒暇之餘，騎車到七星潭看看大海，望梅止渴、過過乾癮，就算跟大自然很親近了吧！
3. **週末到偏遠地區的小學帶孩子：**自己從教育體系畢業，也曾經在課餘帶過補救教學的孩子，對於教學的熱忱未曾消失，而有幸來到花東應該可以為這裡的學生注入些愛的教育。無奈自己心有餘但苦無管道結識當地的學校，沒有機會加入偏鄉教育的行業，這也由不得我阿！
4. **加入當地的壘球隊：**我已經加入台電的壘球隊了，練球時間都在週六，有時候工作太累假日就懶得出門運動，有的時候要回家看看父母見見朋友，所以參加球隊練球的時間總是有一搭沒一搭的，但是我都盡力配合了，只是有些事情難以周全，也怨不了自己。
5. **我要交個女朋友：**交女朋友談何容易，何況這裡的生活只有工作，除了工作上會認識異性，下班之後根本沒有機會拓展交友圈，交女朋友太難了，還是隨緣吧！

來到花蓮已經過了一個月，當初許下的願望仍然遺忘在一併帶來的行李箱中。



害怕去實踐願望的藉口

我看著清單上的願望，一條一條的否定。不是我不想去做，而是一開始就定偏了目標許錯了願望；不是我不想去努力，而是一個人力量太單薄，欠缺有緣人的幫忙；不是我不想去實踐，而是願望與現實有鴻溝，已經努力了仍然沒有結果。我理直氣壯的對自己說：「我沒有背叛當初意氣風發的自己，只是身不逢時，有著萬般的無奈。」千錯萬錯都找到的理由推諉搪塞，於是我再一次將全盤否定掉的願望扔進抽屜的深處，此時懶惰的惡魔又悄然出現在耳畔低語：「只要不去看就可以忽略那個曾經充滿幹勁的自己……」

塵封了清單，闔上了願望，又回到不斷重複的日常生活中。例行的起床鬧鐘響著，例行的停在公司前的兩段式左轉格內，例行的處理報表，晚餐也例行的吃著相同的菜色。我如同被

設定好的機器人，每天在準確的時間做著相應的事情，至於心情，也漸漸的變成像機器人似地冰冷。原本笑顏常開的嘴角漸漸黯淡，原本雀躍的心情轉為枯燥，連遠方的青山藍天都被披上一層渾沌的霧霾。原來例行的生活也會壓著我喘不過氣，我好像生了一場大病，不是「生理」，而是「心理」。

「晚上想想千條路，早上起來走原路。」從書上看到馬雲先生說的這句話，真是一語驚醒夢中人。回頭審視自己，我不也是如此嗎？一晃眼，來到花蓮已經過了6個月，6個月前的豪情壯志，在深夜中對著未知的明日有數不清的期待；期許自己換個環境可以更精采地度過每一天；期許自己離鄉背井可以更加堅強地自力更生；期許自己不要只是庸庸碌碌而是能夠回饋社會貢獻一己之長。6個月後的我，真的有達成當初的期待嗎？還是只是那個晚上期勉自己，早上依然故我的普通人？原來跟6個月前

相比，我還是在原地踏步，從未邁出步伐。

試著努力讓願望更靠近一點

打開老舊的抽屜，從深處抽出斑駁的清單。試著從遙不可及的願望中，找尋一絲可以前行的道路。看著看著，原本黑夜籠罩的大地，隱約流露出一道帶來希望的曙光，原來當初許下的願望並不如想像中的困難，只是苟且的心態束縛住自己，追求安逸的同時也限制住改變的可能。此時看著手中的清單，我已經有了不同的想法：

1. 買台GoPro記錄在花東的這些歲月：如果對於3C產品都不懂，那就從初學者入門書籍開始看起吧，也可以參考其他Youtuber旅遊的影片，不要因為害怕或不懂就佇足不前，只要邁開步伐，儘管腳步緩慢，終能抵達目標。

2. 上山下海：在花蓮認識幾個待我不錯的學長，他們本身在假日時就有到戶外溯溪的習慣，我們會在行前做充分的準備：規劃溯溪路線、了解當地資訊、準備必備用具、並且相約結伴同行。我們陸續挑戰了花蓮老溪、摩里沙卡洞穴溫泉，甚至南征台東紅葉溫泉、北赴宜蘭扇子瀑布，只要有想去的地方，走南闖北在所不惜，而越認識花蓮這片美好淨土，越會讓人想更深入的一探究竟，繼續尋訪美麗寶島最純樸、最原始的大自然。

3. 週末到偏遠地區的小學帶孩子：這點仍在努力詢問小學老師中。

4. 加入壘球隊：固定在禮拜六排開其他行程，將整個下午都留給大學最愛的壘球，雖然一開始很不適應，有多年未打球的陌生感，但透過每週的練習，一點一點地找回熟悉的感覺。而有比賽時，更會積極報名參加，希望能將這項運動，培養成一輩子的嗜好。

5. 我要交個女朋友：當我努力實踐許下的願望，同時我也漸漸的變成更好的人，因為沒有夢想的人，生活只是一具行屍走肉的軀殼，而有了目標，會讓生活變得更加豐富。在實踐願望時所付出的專注及努力，會讓人由內而外的散發出魅力；在歷經艱難險阻而達成的願望，會帶給自己偌大的自信及成就感。而哪個女孩會不喜歡既有魅力又有自信的人呢？

當我只是在腦中許下願望，卻停在原地遙遠的凝視它，願望終究是遙不可及的夢想；但是當我試著邁開步伐，一步一步的找尋前進的道路，雖然過程可能會迷路、可能會跌倒受傷，但是每一次的努力都會離願望更靠近一點，最後願望不再只是夢想，而會成為透過努力就能達成的目標，再成為可以掌握到的現實。所以與其在半夜裡幻想明日的美好願望，不如把握白天的烈陽，努力地往前邁進。有一天，美夢將會成真。

當我只是在腦中許下願望，卻停在原地遙遠的凝視它，
願望終究是遙不可及的夢想。

文／Mymeeow

期許一個互相尊重的未來



記得當你感受到不舒服時，請尊重自己的感受，
思考如何先保護自己離開可能受傷的場合。

親愛的孩子，那天快下班時接到你自然老師的電話，我的心沉到了谷底。自然老師說，打掃時間路過廁所，看見同學們把你關在廁所裡。可以感覺到老師試圖用平淡的語氣向我說明，我驚訝的複誦「關在廁所裡？」不敢相信的問「誰把誰關在廁所裡？」因為不管是你關人、或者被關，這都是我無法接受的事情。

晚上與你的班導通了電話，老師說，你當下有哭、用腳踢門，因為自然老師路過發現後制止。老師有斥責這樣的行為，但是因為你們平常就是一群會嘻嘻鬧鬧的好朋友，而事後你們也仍在一起玩耍，所以目前情況暫時如此，讓我再觀察你的狀況。

我思考了一夜，思考我該怎麼樣好好的應對、處理這樣的事情。身為一位你的守護者，我必須很慎重的，好好的和你說明，這樣的行為，叫做「霸凌」。我們必須很認真表達，讓每一個人知道，「通融不是默許無止境的欺負」、「孩子犯錯不代表沒有法律責任」。

多一份合理拒絕，適度反抗的能力

媽咪知道你是個溫暖的孩子。記不記得媽咪讚美過你的優點「你是個非常好商量的孩子」。因為媽咪非常害怕那種在公眾場合會躺在地上失控哭鬧的小朋友，而你從小就是個非常貼心柔軟的孩子，當事情不如你預期時，例如玩具

買不到、吃不到你想吃的東西，只要跟你好好溝通，你從來不會因為得不到而哭泣或者躺在地上的賴著不走。可是媽咪不知道，你的柔軟有一天可能會變成一種無法保護你的缺口。

老師說：「他們在經歷過這個事件後過幾個小時，你們又玩在一起。」媽咪必須很認真的告訴你，好脾氣是你的優點，但應該要有原則、有底線，當別人傷害了你、讓你覺得害怕、覺得受傷害，你必須要很明確的表達讓對方知道，不能夠讓傷害這樣無痕帶過。只要當事人不舒服，就該讓對方知道請尊重我，應該停止這樣的行為，而不是放任玩笑變成霸凌。

今天沒發生這件事，不代表以後不會再發生。你今天表現出不在意，改天人家又會同樣的捉弄你。或者今天被關的是你，如果你覺得這行為沒什麼，會不會有一天，換你去關別人？霸凌有時候當被害者價值觀扭曲後，有一天會變成加害者。

媽咪打開了電腦，搜尋法律條文，試圖用另一個面向讓你理解身為人的權利。依刑法302條「私行拘禁或以其他非法方法，剝奪人之行動自由者，處五年以下有期徒刑……」，代表國家的法律，明文規定不可以用非法的方式，限制你的自由，讓你感到恐懼，且妨礙自由是公訴罪，意思是國家認為這樣的行為是不被允許私下解決的，不是我們說好了沒關係就沒關係，再且未成年人犯罪，監護人得負相當的連帶責任。

當班導告知我孩子被同學關在廁所裡，我不敢置信，也隨即思考該怎麼教導他保護自己。

美國歷史上任職時間最長的大法官威廉·道格拉斯大法官（William Joseph Brennan, Jr）說過一句話：「除非所有人的自由都受到保護，否則沒有人的自由是安全的。」（The liberties of none are safe unless the liberties of all are protected.）

大人認真，孩子才會認真

我要求老師隔天上課，務必抽出時間，讓孩子知道事情的嚴重性，並且做出適切的處罰。因為你們正是年輕氣盛、不知輕重的年紀，不知道這是踰矩的玩法，要是出了意外，也沒有能力應對。假設今天被關的人太緊張太害怕，休克暈倒？跌倒摔傷？其他小朋友會不會害怕？害怕會不會跑走？跑走會不會因為害怕而沒告訴老師？沒有人有能力承擔任何一個意外。

所以我才那麼驚訝、害怕、慎重。我和老師說：「下次再發生這種事情，我一定會跟孩子一起去學校面對。如果孩子沒讓我知道，我連孩子一起處罰，因為他沒保護好自己。如果他傷害別人，同樣辦理。」





我們都要學習透過包容與寬廣的心，為每個獨特的生命尋找溫柔的出口。

靈魂不歸法律管

隔天老師告知我，如果家長堅持以校安事件的層級提報為霸凌事件也可以。我暫時保留了這個提議，因為把事情鬧得風風雨雨並不是我想要的。我不需要一堆大人為了程序寫一堆檢討報告，孩子們卻還是不懂事情的輕重，與其有這些時間寫程序寫通報，我希望在此刻，老師能夠專心，把時間花在觀察這些孩子們的反應與後續發展。

我唯一的想法是讓孩子知道嚴重性，不要有身體上或心理上的傷害，傷害人或被傷害都可以。除非再次發生，其他的程序跟法律都是非必要手段，學校應是孩子好好求學、過團體生活的地方。

讓我們一起成長

親愛的孩子，我必須誠實告訴你，其實大人也沒多厲害，大人也有不會的事，至少我也不是很會當媽媽，從小沒有人教導陪伴孩子該有什麼樣的SOP，在虎媽與慈母之間哪個方向才適合我們。我只能每天早上牽著你的手和你一起上學，和你說說話，祝你有愉快的一天，摸摸你的頭叮嚀你別搗蛋，而陪伴，就是我們能夠給予的日常。

外公外婆工作非常忙碌，所以媽咪從小就是個自己照顧好自己、循規蹈矩的乖學生。但我知道你不一樣，是個活動量很大的男孩子，所以會上課愛講話、會搗蛋，對於你充滿想像力的字跡以及異次元的書包，我皆抱著探索與包容的角度，陪伴著你一起成長。我也和你說過，無論發生什麼事平安回家就好，頂多被罵而已，做錯事情本來就該面對，但是你要知道，無論發生什麼事，永遠都可以回家。

尊重自己與他人的感受

求學時期，常會有些同學因為一些特質不受歡迎，成為可能被霸凌的對象。請記得，即使只是取一些不雅的綽號，只要當事人覺得不舒服，就不是一件該這樣做的事。開玩笑在別人身上都不覺得痛，嘲笑、諷刺、猜測、聽說、以訛傳訛、用隱晦的方式讓別人誤會當事人，這樣的行為都是不對的。我們看到很多新聞，總要有人用沉痛的結果表達傷痛，才能夠保護自己，這是一件很悲哀的事情。

曾經有一陣子，因為兒童口罩不好買，媽咪問你：「會介意戴媽咪的粉紅色口罩嗎？」你很率真的回答：「不會啊！」，那時我真心感到欣慰。因為越在意別人看法的人，就很容易失去自我。

有時候一個團體就像是一個創傷的磁鐵，會掃描那些潛在可能被霸凌的對象，同性戀、身心有殘缺者、單親家庭的小孩、外籍配偶的小孩、犯罪者的小孩等。回顧歷史，中世紀歐洲的獵巫行動，又或是傳統部落的獻祭，也都是因未知而恐懼。

其實有很多人，不論是大人或小孩，不懂得怎麼與人建立關係，內心也是破碎的，也許曾經沒被好好地對待，累積了一些創傷，所以會用霸凌的方式去對待別人。

我不知道你何時還會遭遇到這樣遺憾的事，但是記得當你感受到不舒服時，請尊重自己的感受，思考如何先保護自己離開可能受傷的場合。然後如果可以的話，試著堅定的表達出來，告訴傷害你的人，或者求助老師，這樣讓你感到不舒服。或者至少，請回家告訴我，我會陪著你。

你們還在學習很多事情的看法與思考，會不知輕重的亂開玩笑與傷人。媽咪希望你用你聰明的小腦袋瓜多思索、多感受，在說話和做事之前，能夠先思索過濾，因為讓人感受到不舒服的話語和行為，就不該是玩笑。

地球是圓的，每個人都有可能在某一天遇到同樣孤獨的時刻，都會希望被公平且平等的對待。期待你在自己的能力範圍下，也能多關心身邊的人，因為真正完整的人際關係，需要透過包容與寬廣的心，為每個獨特的生命尋找溫柔的出口。🍷



地球是圓的，每個人都有可能在某一天遇到同樣孤獨的時刻，
都會希望被公平且平等的對待。

文・照片提供／雲林區營業處 羅瑞曉

我願



皺皺的臉和半眯的眼，努力的張望這個陌生的世界，
內心激動著讚嘆造物者多麼的神奇。

去年咱家添了一位家族新成員，姪子生了個白白胖小子，剛好我北上參加文檔研習，所以能在第一時間趕往醫院探視，隔著玻璃窗初次見面，皺皺的臉和半眯的眼，努力的張望這個陌生的世界，內心激動著讚嘆造物者多麼的神奇。漸漸的小傢伙一暎長一寸，隔一陣子再見時，明顯又長大了不少，看著他揮舞著小手小腳，奮力地學爬學翻，大人在一旁乾著急，恨不得助他一臂之力，然而心中明白，面對不可知的未來，可都是要他一點一滴學習，一步一腳印去經歷的不是嗎？小生命的到來，帶給整個家族無限的歡欣與希望，我們見他哭了、餓了、跌倒了，總是急急如律令般隨傳隨到，飛奔而至，可以說是甘之如飴、無怨無悔，小傢

伙儼然是個小小宇宙中心，整個世界圍繞著他轉，姪兒為他取個小名「小閻閻」，「俯首甘為孺子牛」，可不就是我們大家的小老闆嗎？聞之不免莞爾一笑。

「小閻閻」的成長

小傢伙還不會走，近來已經學會站立了，第一次鬆開了扶手，手中把玩著遙控器，猛一驚覺四周空蕩蕩，旋即一屁股跌坐下來，卻不見嚎啕大哭，立馬爬了起來，勇敢的模樣令人心疼，卻又叫人喝采不已。日後漫漫成長路上，不斷的探索世界的過程，急不得，也不能夠假手他人，一定得靠自己，做自己真正的主人。

這時突然想起麥克阿瑟著名的為子祈禱文：
「主啊！請陶冶我兒子，使他成為一個堅強的人，能夠知道自己什麼時候是軟弱的；使他成為一個勇敢的人……」身為人父對於孩子殷殷期盼之情，展露無疑，也是普天之下為父者許下的卑微願望，實在令人動容。

父親只祈禱我安逸過一生

記得父親有間工廠，一直交由叔父經營，在時代的浪潮下，轉型的過程淪為夕陽產業，有次我問起父親，為什麼沒想起他有一個讀企業管理的孩子呢！讓我來經營說不定比現況佳，只見父親著急的揮揮手說：「不必！你吃電力公司的頭路，就已經很不錯很棒了。」原本想跟父親毛遂自薦的，不料給父親潑了一盆冷水，納悶之餘，回頭仔細的檢視一間工廠的經營，除了各項法規環保、勞動、稅務法規之外還得兼顧製造、生產、行銷等專業管理，不一而足，真是談何容易呢！面臨人事的紛擾，市場的變化更是令人焦頭爛額。

恍然明白父親的為子祈禱文中，並沒有「功成名就」、「榮華富貴」，只願孩子一生平安順遂！父親對我的台電人生，自始自終的心滿意足，現在總算找到答案了，父親打心底心疼孩子，一心想保護孩子，能夠安逸的過一生呀！畢業的前夕，感念父親「滿心歡喜」看顧著我，讓我安心自在地度過職場生涯。

「兒孫自有兒孫福，不願為兒孫做馬牛。」這是父親常常故作瀟灑掛在嘴邊的，然而他一生

為兒女所做的，卻是一點兒也沒少過，相對子女能回報於父親的卻是少之又少，思憶起，總是令人汗顏無地，父親給我珍貴的資產不是大富大貴，而是無為的放任與自由。

許給小閻閻的願望

從小在神明面前，我總不善祈求，雙掌合十的當下無言居多，總覺得不可以太貪心，上百個祈求上千個願望，佛菩薩哪有那麼多工夫聽仔細，千百樣的我要這個，我要那個，很煩「神」的，也心中暗自懷疑菩薩是否真的有能力一一實現。然而，望著咱家的小寶貝，可愛天真的模樣，此時此刻卻又衷心的希望神佛是萬能的，能聽得懂芸芸眾生的許願，並且讓每個願望都能實現。

我願，小閻閻有足夠的善良和溫柔，面對塵世的滄桑和遺憾。

我願，小閻閻有足夠的勇氣面對人生的不安和困難。

我願，小閻閻心中永保天真無邪的笑容，永遠記得愛的模樣。

我願，我願，神佛菩薩保護小閻閻一生平安順遂，就像父親當年的祈願一樣。

健康無價



經歷過艱難關卡的我，決定要以一顆溫柔關懷的心，
關心在我身邊身處困頓需要幫助的人。

「從症狀來看加上心室心房中膈缺損病例，疑似缺損導致肺動脈高血壓，建議先安排心臟手術評估後續治療狀況，先幫您做後續的治療安排。」還記得去年寒風刺骨的冬天，在25歲還年輕的自己從醫生耳中聽到如此晴天霹靂的消息，內心翻滾著震驚、悲傷及對生命無常的恐懼，這些情緒如無情的浪，將我整個人襲捲吞沒，不知怎麼堅定走出診間面對病魔，儘管手術後已經隔半年仍歷歷在目，當時的我只有一個願望，就是希望我可以好好的活下去。

忙碌的生活導致身體出狀況

2019年，是我人生中最艱難充滿挑戰的一年，

歷經感情和人際的波折、重返學校攻讀在職班碩士、考取證照假日讀證照班、以及承接完全不熟悉且吃力的繁重業務。不論是工作新業務還是校園生活都充滿挑戰，當時的我一直告訴自己要好好面對，再怎麼辛苦都要咬牙撐下去，每天忙碌地像隻蜜蜂般把行程排好排滿，幾乎沒有能好好靜下心休息的時間。直到有幾次感受天旋地轉接近昏厥，身體不適回診心臟內科，聽到醫生宛如死刑的宣判，終於壓垮心中最後一根稻草，內心包覆著滿滿的恐懼和無助，儘管平常樂觀歡笑，但在夜深人靜時一直瘋狂查詢關於身上病症的介紹，無助落淚。面對一天天倒數的手術日子，想著年紀如此年輕，若不積極接受治療將會在年齡增長面對更

大的生命風險，人生還有好多未完成的事情，儘管再怎麼辛苦及挑戰，我都告訴自己，要好好積極的接受治療活下來，如果不幸遇到人生無常，至少我有好好努力過，不留遺憾。

在治療過程中除了要應付身體狀況，還要面對全新的陌生業務及進修研究所的日子。我非常感謝我的主管，在我承接業務加上治療導致工作並不是那麼順利時，給予我包容及善解，讓我在慢慢恢復的過程調整我的業務，在逐漸恢復的現在給我改進的機會和空間；也很謝謝學校的碩班老師和同學，在得知我要治療及手術時一直給予溫柔的打氣和鼓勵，讓我感受到溫暖及疼愛；謝謝我的朋友親自來我家探望，以及在回來時請我吃飯慶祝我抗病成功，當時內心真的很溫暖及感動，也因為沿路上遇到溫暖的大家，讓我勇敢面對病魔及人生的困難與挑戰，在卡關的困頓中，仍要綻放出人生最美麗動人的樂章，看見無情大雨後耀眼的彩虹。



感謝家人朋友的一路支持與打氣

時間過得很快，在一路的治療後直到今年進入手術室，當時家人一直握著我的雙手為我加油打氣，手術前後注射的藥物讓我有段時間連走路及如廁都需要攙扶，在最困頓無助的時候，是家人無條件的愛及陪伴，讓我從最失落及難過的心情慢慢走出來，不害怕術後的復健及追蹤，勇敢面對接下來的挑戰。剛手術後服用藥物及復健直到術後幾個月才慢慢清楚思緒，現在的我，很感恩這一路走來的貴人，以及上天的厚愛，讓我一步步通過人生關卡達成好好在人世間活下去的願望，如願以償。

過了嶄新的一年，現在的我除了好好活下去外，更多了一個達成願望後的還願，那就是經歷過艱難關卡的我，決定要以一顆溫柔關懷的心，關心在我身邊身處困頓需要幫助的人，或許只是一個微笑及問候關懷，也希望可以帶給他們溫暖，我相信那就是達成願望後，最好的還願及祝福。我知道自己並不是完美的人，但我滿懷感謝在人生面對的種種不完美及挫折，滂沱大雨儘管狼狽不堪，但只要自己相信並勇敢面對，終有一天，一定會雨過天晴，看見更美好且有希望的未來。🍷

文・照片提供／台北供電區營運處 劉家豪

許願



我希望父母健康、小孩能平平安安、快快樂樂地長大，三代同堂
伴隨著一起成長，這就是我不再改變，許下的最大願望了。

在我小的時候，常常幻想許許多多既豐富又多彩多姿的願望，許願將來自己可以當老師、當明星、機長、警察……等等。然而，隨著年齡慢慢地增長，願望也就跟著年紀而有所改變，直到現在成家立業了，願望又跟以往的不同了。現在請聽我娓娓道來……

我許願要當籃球明星

喜好運動的我，在國小時期，一聽到下課鐘聲響起，就會立馬放下書本，在老師前腳尚未跨出教室前，就先老師一步衝出去，到操場上玩球，當時我就許願自己將來要當個體育老師，

教育英才，桃李滿天下；因為看老師當的好輕鬆，可以跟著學生一起玩球，又有寒暑假可以放，薪水輕輕鬆鬆入袋，還不時看到以前的學生回來找他，這樣的老師真成功，所以——我要當老師。

國中時期，看著電視上的籃球明星Michael Jordan奪得NBA總冠軍，被隊友開心地拋在空中，全場觀眾也都為他慶祝、喝采，看到他拿下這至高榮耀的冠軍，以及他捧在懷裡的金盃，真叫我為之瘋狂，那感覺是多麼的美好。於是，我又許下了第二個願望——我要當籃球明星。

然而當一名籃球明星，一定要將基本功夫練好，於是我一直努力練習，朝這個理想奮鬥，直到入選籃球隊，心想：「終於可以有機會參加比賽，可以體驗一下那獲勝的快感。」但好景不常，在一次晨練時，因教練臨時有事情不能陪我們一起練球，當時就有一个人起鬨偷懶，提議今天就不練球，直接進行三打三鬥牛如何？因此我們便分成兩派，一派是乖乖練球，一派則是去三打三鬥牛；在此之際，教練突然出現，看到有些人沒有乖乖練球而生氣，因而一氣之下說要解散球隊，那個起鬨的學生毫無悔意且頂撞的回嘴說：「解散就解散啊！」教練更是大怒，就真的將球隊解散了，我雖然是乖乖練球的那派，也遭受池魚之殃。

籃球成為我終生的興趣

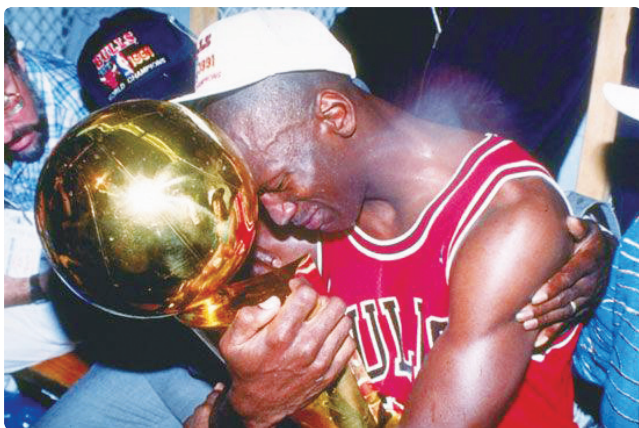
隨著時間一年一年的過去，這個願望一點一點慢慢地消失殆盡，因為自己也清楚，要成為籃球明星並不是那麼容易，尤其是在台灣體壇環境下，要靠籃球養家活口更是難上加

難。於是乎只能稍稍改變一下許願內容，將籃球轉變成終生的興趣、休閒及運動，而今一碰觸到籃球時，便會想起當時年少輕狂所許的願望，雖然無法達成，但曾經努力過。

各年齡層有各年齡層所許下的願望

長大看了場「薩利機長」的電影，這部片是真人真事的改編，我很欣賞機長在裡頭所展現的「專業」判斷及工作態度，處變不驚地成功將飛機迫降，真是超酷的，我又許了願——我想當機長，但一定當不成，所以只好退而求其次好了，那就是許願讓自己有他的聰明才智吧！

一個年齡層有一個年齡層所許下的願望，現在想想，超沒定性的，到現在一個也沒達成；如今有了份穩定的工作，家庭與小朋友陸續地跟著來，生活算是蠻圓滿的，我希望父母健康、小孩能平平安安、快快樂樂地長大，三代同堂伴隨著一起成長，這就是我不再改變，許下的最大願望了。🍀



籃球明星Michael Jordan奪得NBA總冠軍，讓我曾經許願要當籃球明星。

文／青蘋果

實現願望的每一步



「平安、健康、快樂」這美好的三大祝願，執行起來卻需要一輩子的時間

在煙霧繚繞的廟裡，可見信徒們跪著、拜著，手拿三炷香，口中唸唸有詞或心中默許、擲筊、求籤，每個人都是想求個平安；羅馬的特萊維噴泉（義大利著名的許願池），永遠都有來自各國遊客丟到池裡許願的硬幣；臺中豐原的「心鎖橋」，將許多浪漫的願景寄託在一個個小巧、結實的許願鎖，並鎖在橋旁的隔離網上，有人是許願可以永遠鎖住一份情，有人是想藉由火車急駛的衝擊瞬間，將對方緊閉的心門撞開。

「許願」就是有所求，但能不能達到，除了依賴自己本身能力、實力外，也想藉助無形的力量，替自己達成目標。

一分耕耘，一分收穫

還記得小時候每年生日，我戴著現在看來特別傻裡傻氣的壽星帽，隨著生日快樂歌的節奏開心的手舞足蹈、搖頭晃腦，最後在家人圍繞下，對著眼前繽紛的蛋糕許下三個願望：第一條是希望全家人平平安安，第二條是希望全家人每天健康快樂，第三條埋在心底不說出口的是對家人的感謝與感恩。

其實，我從小就知道天下沒有不勞而獲之事，並堅信古人所說的：「一分耕耘，一分收穫」，每樣生日禮物絕非平白無故得來的，而是我最愛的家人在外打拼，流下的每一滴汗所



小時候每年生日，我總是許下希望家人平安健康的願望，以及對他們的感謝。

換回的心血結晶，而我所許的「願望」若僅僅是口頭祝福，而無行動支持，就沒有實現的可能。

正所謂古人云：「坐而言，不如起而行。」雖然年幼的我無法為家人帶來任何經濟收入、改善家中環境，然而心理層面的幫助是可以做到的。在學校要做好身為學生的本分，認真求知以及尊師重道，讓家人不用為我的學習感到擔心；在家裡要做好身為孩子的本分，懂得傾聽並遵循父母的每一句教誨，亦或是在他們以過來人的經驗分享時陪伴在身旁，使家人倍感溫馨，而能夠讓家人打從心底放心、安心及溫馨，是年幼的我所能做到對家人最大的幫助。

長大邁入社會後，更能瞭解父母生活不容易，特別是在我沒有需要扶養孩子的前提下，每一分錢僅能在花在刀口上，維持著脆弱的收支平衡，然而想起父母當年還需撫養嗷嗷待哺的我

們，或許在孩子看不見的角落，父母勒緊了自身褲袋、咬牙苦撐，只為了省出更多錢用在孩子身上。有次，母親和我分享一則故事，某天中午，隔壁鄰居來家中拜訪，發現家裡餐桌上全是青菜，於是鄰居和我母親隨口說了句：

「你們家在吃素喔！」或許那僅僅是鄰居脫口而出不經意的一句話，然而對母親來說是生活的重擔、捉襟見肘的經濟條件，正呼應「巧婦難為無米之炊」的窘境。

珍惜與家人的時光

想要家中經濟條件提升非一朝一夕可達成，而所謂「積少成多，聚沙成塔」，累積財富是不可或缺的第一步，因此我從開始上班起，在每次發薪日總會先預撥一些錢為緊急預備金，不到特殊時刻絕不動用，平日也督促年老的家人們維持運動習慣，保持身體機能正常，若到緊

急狀況時，龐大醫療費將不會是拖垮家裡的最後一根稻草，每月緊急預備金的積累是降低疾病所帶來的生離死別機率，是與家人健康息息相關的重要投資，是子女所能做的風險預防。我衷心希望不會有用到這筆錢的時候，然而自古以來生老病死是人類想盡辦法卻無法攻克的難題，或許最愛的家人終將有離開我們的一天，但是身為子女所希望的是家人們笑著離開，而不是拖著病痛的身軀，在疾病的折磨中閉上雙眼。

「平安、健康、快樂」這美好的三大祝願，執行起來卻需要一輩子的時間，然而我一點也不

覺得辛苦，相反地非常樂在其中，或許旁人會覺得我已沉淪傳統儒家思想—孝道中無法自拔，失去了獨立人格，就如同西方國家中，剛成年的成鳥會立刻脫離家人的管制，擁有屬於自己的人生及生活，而我卻如同長不大的雛鳥，常常依賴在家人身旁，不斷的向家人索取愛及關心。

古人云：「樹欲靜而風不止，子欲養而親不待」在有限的人生時間中，珍惜每分每秒的家人陪伴，時常逗他們笑口常開、帶他們欣賞不同的山光水景、教他們享受日新月異的科技所帶來的便利，這就是我實現願望的每一步。☁️



希望與家人珍惜每分每秒的陪伴，時常逗他們笑口常開、帶他們欣賞不同的山光水景。

文・照片提供／白靈

生生不息的願望



願望會隨著歲數不同，層次也不同，但無論是哪一種，都是百分之百的願望。

"Holds in perfection but a little moment." 出自於莎士比亞十四行詩的其中一句。願望實現的那一刻，猶如時空靜止似的，彷彿一切都完美了，但這完美的時刻卻只停留在那一瞬間，隨即如泡沫般化盡。逝去之後迎接的是另一個願望的誕生，就這樣如此的重複循環，直到願望不再燃起的那一天。

現實與夢想沒有分別的童年

小時候總是會有許多願望，還記得，上小學之前，對學校充滿美好憧憬，稚嫩無邪的一

群小孩羨慕著已上小學的哥哥姊姊們，終於也輪到自己去上學的這一天了。孩子們的想像力無限，既期待又興奮地七嘴八舌討論著即將要去就讀的學校，女孩說自己要去讀蝴蝶學校，這樣就能擁有一對像蝴蝶一樣美麗的翅膀，自由自在地在天空中飛翔。男孩說自己要去讀超人學校，成為全宇宙天下無敵的超人。在童言童語的世界，對於孩子來說，這是一個燦爛天真的夢想，在他們的認知裡，現實與夢想是沒有分別的，所有的願望一定都會實現。隨著年齡增長，才漸漸地認清了夢想與現實之間的差距。



不要麻煩，整日在耳邊叨念不停的人，他們會是你將來最思念的人。

滿腔熱血少年，回過神已秋霜斑白

年少時的願望，是對無知未來的期許，朝著自己想成為的人生邁進，可以滿腔熱血的面對任何挑戰，奉獻自己看似無限的青春，為了夢想而無怨無悔地付出，即便無數次被現實擊倒，仍然無畏地重新站起。哪裡料想得到不堪一擊的是，某天赫然發現鏡子裡頭的自己，不知何時，秋霜斑白染盡了從前那一頭烏黑亮髮。曾經的夢想與青春活力，竟在那一瞬間，無聲無息的澆熄了。回首過往，或懊悔，或無知，如今呈現在臉上的一條條皺紋彷彿道盡了千言萬語，就這樣被臉上擠出的那一絲苦笑輕輕帶過。

而到了年老時期，看著自己兒孫滿堂的家族，內心的孤單與寂寞又有誰能體會呢？一次又一次的聽聞同輩之人的隕歿，早已習慣了那悲痛與焦慮的心情。既使心裡清楚的明白，願望與現實的差距，卻還是抱持著那不可能實現的願望。夢想著與離去之人的相見，或幻想著回到從前那一畦畦蔥鬱農田，那光著腳丫，大口吃著番薯的孩兒。這聽上去是多麼簡單又純樸的願望啊！但對年老的我來說卻是一種奢望，是夢想也好，是回憶也罷，這些都是讓內心無比沉重的枷鎖。然而，我甘願承受著這個枷鎖，雖是痛苦的根源，卻同時也是幸福的泉源，我從不後悔安裝它在身上，我願背負著它，等待著永恆長眠的到來。願望會隨著歲數不同，層

次也不同，但無論是哪一種，都是百分之百的願望。

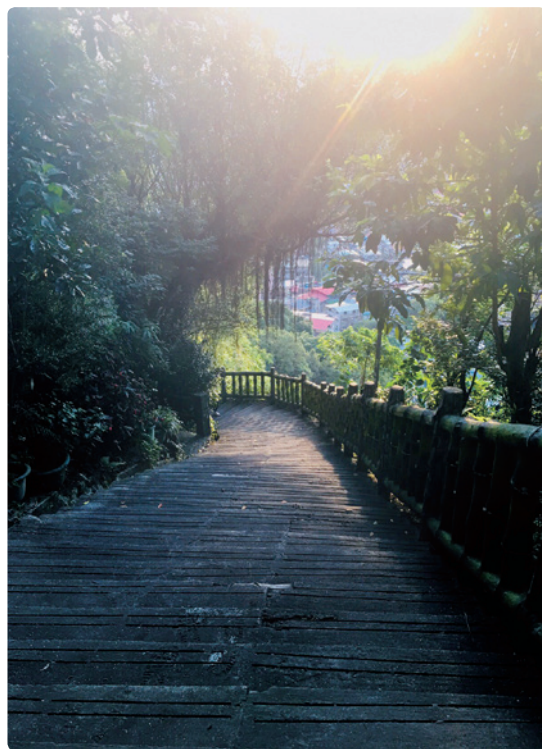
回歸本心的願望

「眾裡尋他千百度，驀然回首，那人卻在燈火闌珊處。」辛棄疾這首《青玉案》點出了回歸本心的意境之妙。人們一路上馬不停蹄地追逐著自己的夢想，卻忽略了夢想跟自己的距離一直都近在咫尺，尋尋覓覓的終點就是原點，它從未有一刻是離開的。

追逐夢想的過程也是瞭解自己內心的過程，沒有這些過程亦不會知道自己真正想要的是什麼。沒有經驗，何來歷練？這是一個必經的旅途，否則憑空瞭解的也只是沉浸在自己的小小世界而已。唯有談過戀愛的人才會知道心跳悸動的滋味，因此，再貼切的描述與形容都無法堪比真正談過一場戀愛的人。那是銘心刻骨的青春，那是心動的瞬間。

人們常羨慕自己所沒有的東西，而習慣忘記自己所擁有的一切，直到流失的那一天，方才意識到它們在自己心中的重要性。或許我們會因為沒有達到夢想而失落，但我們會因為失去那些習以為常的事物而感到痛不欲生。夢想畢竟是夢想，於我們而言，是一股奮力向前的動力，我們從未知道夢想究竟是何滋味。但我們所擁有的卻是真正踏實的感受，那是無法分割的份量，只有經歷過才会有如此深刻的滋味。

如果說願望像是心中的房子，那我們不斷尋覓著的，是能築出房子構造的方法，使房子浮現而完整。並非放棄心之所嚮而原地打轉，而是要知道為何而尋？要追逐的從來都不是五顏六色的色彩，而是找出適合的顏色，著色在手中的白紙上而已。不要忽略日常的平凡點滴，那些點滴將會造就日後的精采。不要厭煩，整日在耳邊叨念不停的人，他們會是你將來最思念的人。不要忘記每一個過程，這些過程的存在會促成未來的你。 



願望就如自己心中的一盞明燈，使你不至於迷失在漫無目的人生。

文・照片提供／酸酸

可以的話



可以的話，希望能再帶您去旅行，牽著您的手看遍最美麗的風景。
可以的話，希望能夠親口跟您說「我愛您」，感謝您撫育我的恩情。

回憶像洋蔥，盡是人生滋味

和奶奶一起吃她最愛吃的火鍋，飯後甜點則是奶奶喜歡的冰淇淋。「不能吃太多，不然晚點又要酷酷嗽囉！」奶奶邊吃邊笑著說道。回家後和她一起打開電視追劇，邊看邊討論劇情。「今天很熱呢！晚點一起去超市逛逛吹冷氣好嗎？」這是祖孫的夏日生活。突然，夢醒了。每當夜深人靜，抑或是經過熟悉的街口，那些看似再平凡不過的對話和景象就又浮現在眼前，彷彿是前幾天才發生過的小事。而我，又再度掉入回憶的漩渦中。

幾年前，因癌症末期而承受著種種煎熬的奶奶插著鼻胃管表情痛苦，守在一旁的我卻什麼忙

都幫不上。太多想說的話一時之間哽在喉嚨，深怕一說出口眼淚就潰堤。韓劇《哈囉撈撈我是鬼媽媽》中，因意外離世的女主角能夠再抱抱女兒並且好好道別，在有限的時間內盼能夠彌補並盡到媽媽的角色。在追劇的同時也深感共鳴，與親人的別離是艱難的、是撕心裂肺、是肝腸寸斷的，就像斷了線的風箏，愈飛愈遠，遠到看不見，最後只剩想念的畫面。

可以的話

可以的話，希望能再帶您去旅行，牽著您的手看遍最美麗的風景。可以的話，希望能夠親口跟您說「我愛您」，感謝您撫育我的恩情。



與Z世代的職場溝通



我是個基層主管，服務單位也有很多初入社會的年輕新進，而帶領這群新進人員，確實需要多些心思和談話技巧，以增進團隊工作效率。

「Z世代」泛指是西元1995年到2005年出生的年齡層，換算約是25歲以內的新新人類。近幾年台電招考相當多的年輕新進人員，這些新進人員有的是剛從學校畢業、甚至有的還沒服過兵役，可說是相當青澀的一群。

Z世代的特性

這群青澀的新進人員與基層主管之間，至少會相隔一個世代，這代表了溝通是門大學問。首先，我們先了解Z世代的特性是什麼？

Z世代受到網際網路、即時通訊、智慧手機、平板電腦等科技產物的影響很大。他們可說是自小同時生活在電子虛擬與現實世界的世代，

由科技發展的社群關係與價值觀深深影響該世代。Z世代的特質有幾點：

1. **喜歡宅經濟**：Z世代喜歡用手機做線上消費，來購買生活所需，其中包含外送、3C產品等。
2. **重視顏值**：Z世代花費在「美容服裝」的占比遠超過其他年齡層，對於自身的裝扮很有自己的想法。
3. **樂於使用影音、社群APP**：Z世代耗費很多的時間在電玩、視頻和社群APP，反而對現實生活有些隔閡。
4. **高度依賴電子產品**：Z世代會追求最新式的3C商品，嘗試多元的新事物，能與同儕間產生共同性話題。



用學習的態度與 Z 世代相處，就有機會跨過彼此的年齡鴻溝，相處愉快。

5. **擁有靈活創新的思考：**Z世代會透過社交媒體發聲，勇於表達自己的意見，不滿足於局限和舊規則，反而嚮往靈活、多變、創新、自主的生活。
6. **重視隱私：**Z世代更重視自己的隱私，更需要自己的空間與時間，不容許別人侵犯自己的權益。

看Z世代，想到年輕時的自己

我是個基層主管，服務單位也有很多初入社會的年輕新進，而帶領這群新進人員，確實需要多些心思和談話技巧，以增進團隊工作效率。台電未來3年內，資深技術人員會陸續退休，因此急需仰賴這群年輕新進來傳承，所以與年輕新進的溝通就很重要。我和年輕新進隔著一個世代的距離，所幸自己外向樂觀，也樂於嘗

試新事物，多多少少也拉近彼此的距離。

回憶我剛進入社會時，當時的學長採用命令式的帶法，學長叫你做什麼，你就呆呆地去做，不用思考，也不可提問，感覺自己像個機器人。當下為了多學些，也就默默地承受了。隨著年齡的增長，自己也逐漸成熟，慢慢地也有自己的想法。懂得「思考」會讓人加速成長，重要的是心思能放在工作上，思考為什麼這工作要這麼做？這麼做會有什麼結果？有什麼方法能夠做得更有效率？再加上勤做筆記，都有助於自己早日進入狀況。

和Z世代互動經驗

身為基層主管的我，近年來和這群年輕新進一起工作，感觸頗深，在此分享個人與年輕新進

溝通與互動的經驗：

1. **多傾聽**：當 Z 世代主動和你說話時，務必要放下手邊工作，專心聽完他的話語，大都是很精簡的表述，不會耗費太多時間。當他主動和你說話，而你願意專心聆聽，他會感受到尊重，就會有下次的交談。如此正向的循環，建立起溝通的橋樑。
2. **重視意見**：Z 世代很樂於表達自己的意見，越迅速的回應越能讓他們感覺到尊重，所以切記不可拖延太久。意見的反應也代表他對這團隊的期待，期待能夠更好，我們應該用開放進取的胸襟來接受不同的聲音。
3. **多鼓勵少責罵**：Z 世代有很明顯的抗壓力不足，較容易有情緒性的舉動。在工作上，應善用建議的語法，而不要採用命令式的口吻。若是他們有所進步，或是工作上有所成績，就要適時地鼓勵，促使他們往正向發展。反之，萬一他們做錯了，切記不可過度責罵，否則很可能會使得他們自暴自棄。
4. **放下身段、適時關懷**：與 Z 世代的相處不用過於拘束嚴謹，建議以輕鬆愉快的語氣來關懷，以不失幽默且直接的切入要點來交談。年輕新進初入職場，難免會有適應新工作的困擾，需要適時給予關懷與協助，以助於該團隊的向心力。
5. **同儕力量大**：Z 世代對於同時期進入公司的夥伴，彼此間有很高的互依互信，所以善用同儕間的相互學習，良性競爭來促進彼此往正向發展。而 Z 世代有著較強的自尊心，也期待被肯定，可藉此帶動年輕新進有所作為。
6. **勇於接受新事物**：Z 世代的特質就是對新事物的接受度高，身為主管也應樂於去嘗試新事物，例如：3C 產品、APP、社群之類，讓自己也融入 Z 時代的生活情境中，對於管理上也會有所加分。

懂得「思考」會讓人加速成長，重要的是心思能放在工作上，思考為什麼這工作要這麼做？這麼做會有什麼結果？有什麼方法能夠做得更有效率？

文／桑多說

願你的溫柔， 被世界溫柔以待



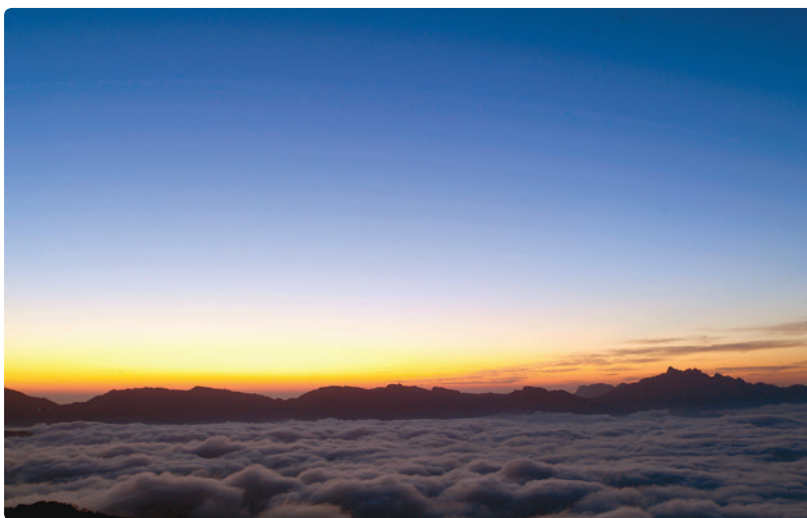
「長大」原來是這麼一回事，在爭取跟妥協間達成完美的平衡

「願你擁有透明的心靈、和會流淚的眼睛」，我記得有首歌中是這麼唱的，俗稱90後的我們這一代，廣泛指稱1990至2000年出生的一代人，「崩世代」、「草莓族」、「斜槓青年」、「憤青」，這些是一張又一張的貼在我們這個世代的標籤和代名詞，社會價值觀的眼光被有意或無意間的暗示著，跟著那些年輕、躁動不安的靈魂。

身為戰後嬰兒潮以來的第二代，儘管物質生活富足無虞，卻活在環境變遷快速，速食關係盛行著，科技的普及便利，促使疏離和交流兩者看似反差卻又並行不悖的存在於社會中。

沒有編目指引的社會 如野外求生

我們，年輕氣盛、慷慨激昂的滿懷抱負，從學校的小小池塘義無反顧的投入社會的紅海之中，才突然發覺，我們以為自己吹起改革的風，而最終只是逐波的小草，在職場上，教科書上沒教的事，竟沒有編目指引，大至開會時如何表達自己的想法、小至影印機的紙怎麼放都會卡紙，就這麼怯生生地，像是被突然流放到非洲國家公園，而你發現那邊除了獅子、老虎和樹，你連台逃走的吉普車都沒有，於是你漸漸的學會了察言觀色、開始瞭解辦公室運行的規則、找到心善的前輩同事就抓緊不放的探



雖還沒有「行到水窮處，坐看雲起時」的淡然，但你很喜歡發呆和放空時刻。

詢，放低姿態、卑微的，只為了在這個社會生存下去。

又過了幾個夏秋，隨著你頭上幾絲白髮和升職的官階越高，生物圈弱肉強食的哲學隨著你加班的時間越來越晚而更理解了一些，暴躁、推卸責任、利益衝突，偶爾苦笑時腦海中一閃而過大學時期經濟學第一行寫的，資源有限而慾望無窮，有時一早起來望著鏡子的眼神，也懷疑過以前的瞳孔顏色有那麼深沉嗎？一望進去，竟是一片沉靜的黑色，過去的自己好像離自己好遠好遠，是不同的星系、另一個世界的人，這個望著鏡子的男人好陌生，他是誰呢？

會議桌上明槍暗箭的攻防持續著，那些虛偽的解釋、意見、提醒、衝突，最終都指向同一個座標－「利益」，有形的、或無形的，個人的、或團體的。用好聽話語和輕鬆玩笑的語氣包裝的，只為討論成大家都能接受的一份合

約，「長大」原來是這麼一回事，在爭取跟妥協間達成完美的平衡，任一方傾斜，都會成為壓垮生活的重量，驀然回首時，人生已從30歲前都是春季的旖旎換至夏秋之際的蕭瑟。

歲月流轉，學會看淡情感

雖還沒有「行到水窮處，坐看雲起時」的淡然，到一定的年紀後，你卻開始喜歡發呆和放空的時刻，漫無目的地跟著晚上路燈的光，穿梭於巷弄、讓思緒隨著清晨灑落的陽光飄散在空氣中，感覺過去是那麼的近，以至於你一回神就感受到它的遠。那些古老傳下來的語言，透過耳語在世代間傳遞，而如果在不同的世代大家都說著同樣的一句話，是不是因為這句話實在太有道理了呢？東方的孔子說：「三十而立、四十而不惑、五十而知天命、六十耳順、七十而從心所欲，不逾矩。」又西方的柏拉圖說「歲月就像一條河。左岸是無法忘卻的回

人生攀爬著一段崎嶇的山路，你只能在沿途，盡可能的拼湊屬於你的拼圖。

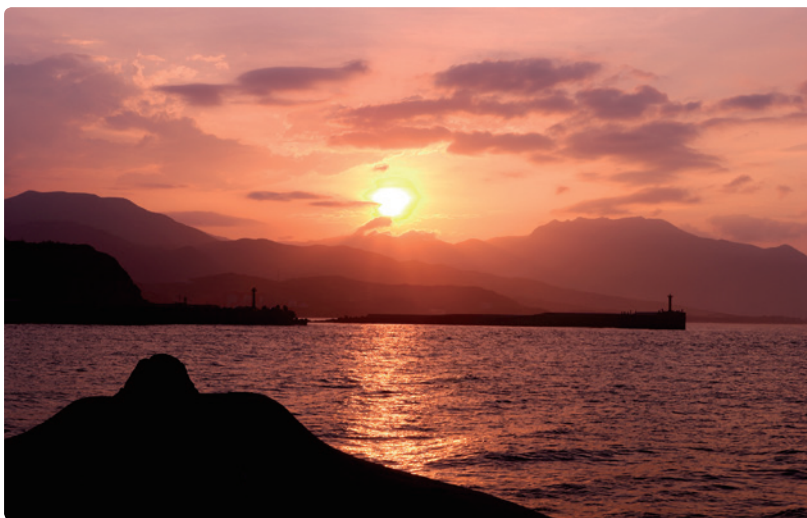


憶，右岸是值得把握的青春年華」，人在歲月流轉之中，透過不同的經驗和經歷洗滌著自己，在時間之河舀起一瓢水，反覆沖刷著部分不屬於自己，那些多餘近乎滿溢的情感，憤怒、遺憾、憂傷、沮喪、嫉妒、憎恨、擔憂、畏懼、喜悅、激動、興奮、悸動，四散於迷霧和蒸氣，它們不會消失，卻從你的身上每一寸毛細孔上升，飛騰到空中留存在你的某一個部分，現在往往一抬頭看，也只剩淡淡的觸動繚繞，像近晚霞的飛機畫過下最後一絲飛過的橘白色機雲，卻已忘了生命一開始是怎麼用力斧鑿在每一刻的軌跡。

生命給的溫柔

「見山是山、見山不是山、見山又是山」，人生攀爬著一段崎嶇的山路，還不到終點的時候，你是看不見頂峰完整的全貌，你只能

在沿途，盡可能的拼湊屬於你的拼圖。從見山是山，從一頭撞進現實社會開始，你保有熱誠、衝勁、和對於一切未來事物的憧憬，相信所有你所相信的純粹，到見山不是山，你發現原來不是任何事情都是非黑即白，人性是複雜的、多面向的，你學會察言觀色、社會化的語言、在面臨生存的場場硬仗中，盡可能的不讓自己受傷，在距離的界線中找到棲身之所，最終，你走到了這一步，在看過所有巔峰的山巒和流水的低谷後，你接受了一切，同時承認了它們，在看過最黑暗的時刻和現實的人性後，承認了那些甜蜜的回憶和傷灼的痕跡，都是生命帶給你的溫柔，接受了小至自己內心，大至世界多種變化的可能性，周遭所有的一切人事物都是變動中，或正面朝變動的面向，理解這個世界會在現實的輪軸上滾動，於措手不及的時候給予你痛，你並不是沒有情緒，而是在面臨磨



當日出和夕陽沉澱，你彷彿說著：「是的，我相信我的溫柔，能被你溫柔以待。」

難和人際關係的掙扎時，你已學會用溫柔且適當的方式將所有情緒放置的適如其所，在爭吵時多了冷靜和體諒，在絕望時試試抽離與堅持，在不被理解時可以接受和釋然，全然的以溫柔面對命運，和所遇見的一切人事物，至此，已不須在無謂的東西上執著了吧，所謂生命，不過就是所有一切你這輩子經歷的總和，是一個沒有回程票的體驗旅程，不如放開心胸，用一個你最溫暖的微笑面對所有風景吧，在下站之前，我們可以選擇做一個溫暖又幸福的旅人。

於是，現在的你，已經可以溫柔的包覆著他們了，如海洋廣闊又溫暖的，當日出和夕陽沉澱在同樣一望無際的絲綢般漸層的淡藍和橘色，在東升西落，每個日子流動的魔幻時分，你彷彿看著這個世界說著：「是的，我相信我的溫柔，能被你溫柔以待。」 

所謂生命，不過就是所有一切你這輩子經歷的總和，是一個沒有回程票的體驗旅程，不如放開心胸，用一個你最溫暖的微笑面對所有風景吧。

捕捉一瞬間・攝影風情

文・照片提供／天作之合

貴妃浴

彩鵝





一珎光華映九湘，
形猶錦繡浴娥皇



文／東吳大學心理學系兼任副教授 林惠瑛

三明治週期



唐棟擁有令人稱羨的工作、家庭，卻在近期遇到狀況，求助諮商師

我是大學教授，以研究為主，經常要蒐集資料，彙集整理，開會討論及發表成果，非常忙碌，卻也能勝任。太太喜歡玩股票並管理兩間出租店面，兩個孩子很愛念書，功課極佳，人際關係卻很差，假日都在家裡玩電腦，但這就是我的生活狀況，沒什麼好抱怨的。

唐棟母親，因遺忘現象無法獨居

問題在於我媽。爸爸過世後她一人住在鳳山老家，偶爾上台北跟我們住。80歲以後就比較少北上，都是我開車下去接她，她才勉強上來住一星期。老人家習慣住自己的老窩，我就幫她請了一位大嬸，一星期5天，每天上班4小時，

幫忙買菜做飯及打掃。

媽媽今年86歲了，從去年起就有嚴重的遺忘現象。我就請大嬸來上朝9晚6的白天班，加強照顧。媽媽老是忘記我跟她說過的白天班幫傭，4小時一到就請大嬸回家。大嬸解釋了半天，她就是不相信，認為人家想多賺錢，大嬸乃悻悻離去，這樣的戲碼每天上演，雙方都打手機向我告狀。

三代互動僵硬，壓力大求助諮商師

我只好把媽媽硬接到家裡來住，還請了一位傭傭陪伴。我知道她很不快樂，媳婦雖以禮相



親子互動關係中，小孩地位提升，要以大人為榜樣，多關心家人並以行動表現。

待，卻跟她沒話聊，就是同坐在客廳，也是自顧自滑手機。兩個孫子只會打招呼，叫聲「阿嬤」，就各自躲回自己房間了。媽媽只能等我有空時跟我聊以前的事情，片段的記憶，跳躍性的思考，已經不是有主題的聊天了，我只有帶著笑容耐心傾聽了。

這3個月來我突然覺得生活有壓力，這是以前沒有的感覺。我希望祖孫三代一起去郊遊，他們母子都沒興趣，我想單獨帶媽媽外出用餐，她怕我花錢，堅持不要。我覺得自己沒有盡全力孝順母親，讓她開懷，我對家人也使不上力，他們3人跟我媽相處的時間不多，又不是母子連心的感情，我不能勉強他們。

現在躲在研究室變成一種逃避，專注於研究，就不會想別的事，但每天還是得回家啊！一離開學校立刻壓力罩頂，全身緊繃，要顧慮妻子的情緒，又要跟孩子互動，還要照顧到母親的

心情，為什麼我們一家五口就不能親愛精誠樂融融呢？我好煩喔，我真的希望家裡每一個人都很開心，也能體會我的壓力，幫我一點忙。媽媽年紀大，我不能指望她做任何改變，太太我行我素，青少年又有自己的天地，唉！

諮商師的分析

50幾歲為人子女的人已進入三明治時期，上有年邁父母，下有未成年孩子。一家人若一直感情緊密，不論是住在一起或住附近，心理上的感覺就是很親近，生活上也可就近照顧，但像唐棟的案例，他是有孝順之心，盡力照顧母親，但只是單線互動，並沒有其他家人環狀的互動面。

唐棟的小家庭中夫妻互相尊重，孩子認真念書不用父母操心，是個和諧幸福的家庭。問題就是唐棟未把他的母子親情與他的小家庭親情結

合在一起，就算母親上台北同住一陣子，家人都把她當成客人，禮貌相待，並無祖孫三代的感情交流。也就是說形式上做到孝親，卻缺乏實質的親情互動。

母親愈來愈老，經常遺忘，這是一個警訊，唐棟只是憐惜，也覺得愈來愈難溝通，母子聊不到心裡話。他只想為母親多做一些，請了全職幫傭，母親卻把人家趕回去，只好接到家裡住，大家都對她太客氣了，奶奶反而不知所措，也不敢找人聊天或開口要求事情。兒子不在時她感覺寂寞，兒子回到夫妻臥房時她感到孤單，於是話就越來越少了。

唐棟也不是沒覺察到母親的不快樂，他催促太太陪母親聊天，或帶她去附近超市買水果，老人家盡聊一些鳳山街坊之事，太太沒興趣也接不上話，兩次下來，老太太就不想出去了，太太也覺得吃力不討好。唐棟再三告誡孩子要尊敬奶奶，找話題聊天。孩子們生硬地報告學校上課情形，奶奶當然很高興，但卻變成例行公事，每天報告，祖孫相處各15分鐘，他們並沒有認真在聽奶奶敘舊事。

諮商心理師明確地指出唐棟心有餘力不足，空有形式缺乏溫情，家人都是看在唐棟面子上才去接近奶奶。以前唐棟母子關係與唐棟家庭關係相安無事，是因為並無互相干擾，現在母親開始需要大量關注與協助，已不是唐棟一人能負荷，他有在運用家庭資源，卻是支援不上，他才會感到壓力上身。事倍功半時，就會怪罪妻子兒子，而他們也有怨言，以至於巨大壓力罩頂。

整治家庭關係

表面上看起來壓力源是年邁母親，但老化是人生必經過程，唐棟如果不去瞭解老化的種種症狀，學習去與事實共存，那壓力源就是他自己了，他會給自己愈來愈多的壓力，乃至影響身心。諮商心理師安慰唐棟，這是一個好時機來調整家庭關係，將大壓力化小，小壓力化無，很多看似難以處理容易造成壓力之事，如果讓它們成為生活的一部分，先接納再與之和平共存，人生還是可以順暢開心的。

所謂的調整家庭關係，其實就是整治家庭關係，重新建立新的家庭成員關係。過去的2個主關係（唐棟母子關係及唐棟夫妻關係）以及3個次關係（婆媳關係、夫妻與孩子的關係和祖孫關係）都非常僵化，是時候來活化主關係與次關係，以親情串流成循環的大家庭關係。

1. 醫學鑑定唐棟母親老化狀況

首先要瞭解奶奶的健康狀況，目前遺忘的狀況是否很快會進入失智階段，家人需要聽醫囑才能幫助奶奶、照顧奶奶。夫妻宜一起陪同老太太去醫院，媳婦就是與婆婆再沒話講，若能在每次外出都隨行，尤其是到醫院檢查或治療，老人家都會因有陪伴而有安全感，就算兩人沒話說，也感到安心。

2. 唐棟夫妻關係注入新焦點

唐棟可主動多陪妻子去娘家，也對妻子動之以情，拜託她把婆婆放在與關心孩子同等的地位，並一起教導孩子們來關懷奶奶。這個就需要唐棟的愛心與耐心，一點一點地引導妻子，

因為她並不是對婆婆不好，而是從未真正用心想過該如何與婆婆相處，反正都交給丈夫，因為他媽最聽他的！

媳婦可以陪伴婆婆看她愛看的八點檔半小時，找劇中話題隨便聊聊，或者偶爾煮老人家喜歡的菜餚，經常買她愛吃的水果，小事情可以有大大效果的。

3. 小家庭親子關係

孩子光會念書是不夠的，父母應教導關切人、關心社會才是最重要的，而人際關係技巧不足就無法表達其情感，家庭人際關係的學習就是最好的開始。孩子們已進入青少年期，告訴他們，父母尊重他們為小大人，親子互動關係中，小孩地位提升，要以大人為榜樣，多關心家人並以行動表現之，最重要的觀念就是，「你不關心家人，你要關心誰？家人才是最愛你最值得信任的。」

沒有奶奶何來爸爸？奶奶一直是愛兒孫的，但她年邁，無力主動表白，而孫子們又吝於撥時間與她相處，雙方的感情都沒有機會流露，親情就卡住了。所以父母需要以身作則，建立緊密親子關係，才能引導孩子多與老人家互動。

4. 祖孫關係

奶奶不太願意外出用餐，因此在家的晚餐就是家庭互動最好的時間及場所。孩子們在餐桌講

學校的事，故意說是要講給奶奶聽的，也可以不時夾菜給老人家吃，慢慢就會瞭解哪些菜她可能沒興趣或吃不動，絕對不能嫌，記在心裡就好。

孩子放學回家可以買些點心，自己吃也分給奶奶吃，就是記得要買軟食，這些都是日常生活小事，做與不做而已，但老人家看到孫子心中有她，她的生活就不會感到寂寞。

結語

的確，原來一家四口的小家庭動力，本是平衡狀態，後來加入了需要關切與照顧的老奶奶，家庭動力就改變了，孝順的唐棟因漸感無力負荷加諸身上的壓力，而求助於心理諮商。他接納心理師的建議，自諮商歷程中瞭解到解鈴還需繫鈴人，自己若不採取改變的行動，壓力必然越來越大。

唐棟母親也才在遺忘階段，老人家本來就固執，不論如何，她是家裡的長輩，家人都有道義要照顧她的，而一家四口就是最好的心靈照顧資源，因此唐棟就一邊接受諮商，一邊開始重整家人關係，4個月後見到成效，同時他也學到了如果母親未來需要更多的幫助，何處可以獲得社會資源與支援。

父母需要以身作則，建立緊密親子關係，才能引導孩子多與老人家互動。

文・照片提供／雲林區營業處 許伊玲

「柚」見「雲」采 潑灑



本處不僅於電業發展上鞠躬盡瘁，並善盡公民責任，
以綠色企業為依歸，齊心共創繁榮便利、純淨山水之美好未來。

雲林縣歷史悠久，文化薈萃，知名景點如行啟紀念館、西螺大橋、北港朝天宮……等，皆富含豐贍內涵與深刻故事，令人悠然神往。這座古城滿載深邃風情，漫步老街，賞精雕飛簷之細緻，觀邈遠文化之真淳，品漫漫年華之溫潤，頗有天地悠悠、曠宇茫茫之感。但見晨曦從天邊雲端迤邐而下，黛瓦青簷間流轉著朦朧光影，古樓舊舍沉著典雅、容光煥發，逸出極致璀璨的鋒芒。那是久遠時日留存的文化底蘊，醞釀在歲月的長河中，靜待韶華的春水細細琢磨，最終綻出意蘊雋永的歷史幽情。駐足於此，百年風光，盛事佳話，盡皆在前。

本處位於農業之都－雲林

雲林區處位於人口集中地－斗六市，佇立於熙來攘往的市區中，看遍人情世事及乾坤變易。本處成立於民國70年，至今已屆40年歷史，建築外觀雖經整修，但內部格局及設備尚存昔時風貌，在悠遠時光的薰染下，散發出穩重優雅的質調與風韻。

而雲林自古以來為農業之都，物產豐饒，如古坑之咖啡、北港之花生、四湖之蒜頭等，種類繁多，不勝枚舉。斗六則以文旦最為知名，柚



安排「媽媽說故事」橋段，營造親子共享、溫馨和樂的童話氛圍。

花香遠益清，果實風味淡雅，滿口生津，素來為人所津津樂道。因此，為落實環保政策並宣傳雲林特色，本處別出心裁於文旦盛產季節籌辦「柚乾淨、柚環保」系列活動，融合綠色生活、在地文化及藝術等多元理念，以達一舉數得之效。

親子日的精采活動

有鑑於公司向來重視同仁身心健全，並鼓勵同仁於工作及家庭之間取得良好平衡，因此，本處以親子日作為系列活動之開端，透過職場環境之體驗，讓同仁親眷深刻瞭解本公司積極奉獻的使命感與關懷社會的熱忱，凝聚溫馨與感動，落實以人為本、幸福企業之精神。活動內容結合流行元素，巧妙運用卡通紙偶表演，搭配輕快的背景音樂，打造出新奇有趣的節電行動劇。劇情改編自名著三隻小豬，而大野狼一

改原本的負面形象，轉變為森林糾察隊，豬大哥及豬二哥浪費能源的錯誤行為皆被一一糾正，直至豬小弟的智慧節能屋出場，才以正確的節電舉動獲得認可與讚許。劇後並安排柚子消毒劑之製作，大小朋友同心協力，言笑晏晏。透過輕鬆活潑的環境教育，期許能培育深具綠色理念之未來主人翁，致贈地球一份永續美好的禮物。

除於內部宣導外，本處更積極將綠色理念推廣至各個角落，大小活動皆可窺見同仁真摯熱忱的美好身影。同時配合一年一度的秋季嘉年華會—「大斗六文旦節」，把握人潮匯聚的良機，構思新穎有趣的內容，期盼能讓參與民眾印象深刻、驚喜連連。因此，本處特別訂製大型繪本，安排「媽媽說故事」橋段，營造親子共享、溫馨和樂的童話氛圍，再以俏皮討喜的恐龍玩偶裝及繽紛亮麗的場景背板進行舞台劇

表演，徹底吸引民眾目光，最後更獨創節電舞蹈，在輕快悠揚的音樂加乘下，將氣氛引領至最高潮，讓環保宣導發揮最大效用。

實踐誠信、關懷、永續的公司文化

再者，處於網路科技時代，為符合潮流，本處也審時度勢，創造與民眾友善互動之平台。首先成立FB粉絲團，貼文搭配童趣圖案介紹柚皮的多種用途，同時鼓勵訪客於粉絲團按讚留言以領取贈品柚子消毒劑，體現本處致力於環保之美好初衷。此外更著手籌拍微電影，走訪雲林名勝古蹟取景，並與當地柚農密切合作，觀察果實採摘過程，體會農民的辛勞與付出。經由鄉土探訪之路，親近自然並深入民情，聆聽社會脈動，實踐誠信關懷的公司文化。

而最後的重頭戲則是柚子酵素及清潔劑之製作，為使活動完美達成，特聘請具有多張國際

證照之專業老師教授同仁相關知識，並於現場親手實作，同仁共襄盛舉，成果斐然，活動完畢更於服務中心展示，民眾欣然參與，笑語歡然，實為一場意義深遠的小型環保藝術展，也為雲林的藝術之秋畫下充實句點。

企業之目標並不僅僅在於獲利，更需兼顧社會責任，方為理想企業之表率。本處深諳與自然永續共榮之道，並不侷限於眼前的微小利益，而是放眼世界，關懷全局。因此，本處不僅於電業發展上鞠躬盡瘁，守護全民生活之便捷舒適，並善盡公民責任，以綠色企業為依歸，清淨家園、節能減碳從不落人後，齊心共創繁榮便利、純淨山水之美好未來。🌱



大小朋友合作製作柚子消毒劑。



親子日暨節電宣導活動。

文・照片提供／通霄發電廠
劉秀芳

緣來就是你



每對伴侶的熟識，都是從陌生的個體經由一連串互動瞭解後，
才能成為頻率相投的情人，這樣的過程，絕無例外。

一個人也許能無盡地自由翱翔，簡單地享受天地間的海闊自由、川流奔放，但卻往往在踏遍山巒，看遍風景後，驀然回首，才發現原地盤旋的孤寂。飄飄何所似，天地一沙鷗……

期待

等待是為了迎接更美好的時刻，在工作人員順利接駁女賓並抵達活動地點門口時，所有參與的男賓像是早起的鳥兒般吱吱喳喳一陣交談，四目交接後，便倏地起身共同在會場前列隊準備迎接女賓的到來。望向遠方等待的男賓們，在微風徐徐吹來的同時，臉上掛著的是緊張又或是雀躍的神情，忐忑不安一覽無遺。

綠色廂型車行駛在樹影斑斑的柏油路上，一個轉彎畫出一道曲線，像是一個微笑向男賓們打了個招呼。男賓們熱情地唱出歡迎曲並向前揭開車門，終於迎來女賓，像初嫁般的氛圍卻是陌生人間的初識。

初識

每個陌生的相遇，都是一種緣分。素未謀面的彼此，在拉開車門的moment，彷彿像新嫁娘般，在掀開頭巾的瞬間，第一個映入眼簾就是第一印象了。為了更瞭解彼此並給予更深刻的印象，工作人員限定每位嘉賓必須在有限的時間中，盡可能地訴說自己的身份、興趣等，就

像是把自己當成了一個品牌，在最短的時間內把最好的部份呈現出來。相對的，此刻在聆聽的一方，顯的格外的安靜，鴉雀無聲，大家豎起雙耳，用心聽著每個人自我介紹的模樣，就像是認真選購自己喜愛的商品一樣投入，然後在選單上，神聖的寫下了第一印象心儀人士的號碼。

熱絡的活動氛圍

每對伴侶的熟識，都是從陌生的個體經由一連串互動瞭解後，才能成為頻率相投的情人，這樣的過程，絕無例外。為了讓活動氛圍更加活絡，並讓大家解開包袱盡情的揮灑自己，自然地展現出日常的一面，本次工作人員特地安排了兩人三腳的遊戲，透過一些肢體接觸的過程，讓彼此可藉由小細節來觀察出對方的貼心及尊重外，也希望透過比賽活動，尋找默契，發展出戀愛的頻率。

當愛在靠近時，一步的距離也能感受到電流通體的傳遞。愛情總是不經意的來，也總在不經意的瞬間從自己的指縫中溜走。為了使大家更確定怦然心動的感覺，工作人員除了在同心協力活動中讓每位參與者展現雅士之風外，更精心安排了橡皮筋接力賽，期待每位男女賓們在面對面近距離的互動裡，能夠讓有感覺的彼此蹦出愛的火花。是有感還無感，在這個活動中可以讓彼此更加確定自己心跳的感覺。

一如往年，藉由分組烤肉活動讓大夥分工，是公主、是王子，是暖男、還是暖女也在這個活動中無所遁形。此刻的男女佳賓們，你烤我



透過兩人三腳的遊戲，尋找彼此的默契，發展出戀愛頻率。

端相互合作，談天說笑互動的畫面，是如此和諧。大夥們在炙熱的火爐下，淋漓的汗水滴落出一顆顆愛情的火苗，有的熾熱、有的熄滅，烤網上陣陣的滋滋作響聲是最後關鍵勝負的訊號，工作人員也在活動的尾聲請大家寫下第二印象。循線月老的暗號，工作人員也逐漸拼湊出才子佳人的樣貌。

意外的插曲

每個活動都是全體工作人員精心安排，為的是讓活動能畫下一個「圓」，有始有終，沒有斷點。同時也圖一個「滿」，讓每個環節都能獲得滿意的結果。「圓滿」的發展更是本活動所企盼的。在這個過程裡，大家盡情地享受一切的安排，充滿喧鬧與笑聲。愉悅爽朗可以用來形容那天的天氣、那天的心境。或許是太過投入，意外地有位女佳賓在積極地參與活動後，腳上的鞋也愉悅地開口笑了。慶幸的是工作人員在最短的時間內，彎下筆挺的腰，不疾不徐地用雙手修復了這一雙鞋。這段意外插曲對全體工作人員來說，一點也不掃興，更像是冥冥之中為本次活動留下了一個特別的伏筆。

未完待續

單身的男男女女渴望著愛情，有的追求一種夢幻浪漫，有的追求的是平穩踏實。有些愛情是轟轟烈烈但卻只能是刻骨銘心的回憶，有些愛情是平平淡淡卻是一生一世的長相廝守，端看個人如何經營。無論是哪種結果，本次活動在自然的媒合下，創造出三對天賜良緣的佳偶，至於是有緣無份還是有份無緣，最終都需要靠彼此的智慧來磨合，才能到達幸福的彼岸。

本次活動的結束代表的不是終點，而是愛情的起點。一株株剛植下的愛情幼苗正等待著發芽，而如何茁壯開花，則是需要勇氣及堅毅不拔的心來灌溉。願天下有情人，終能成為眷屬，讓陌生到熟識的循環，生生不息。故事未完待續……我們都期待花兒開了的那天，會是如何的豔麗動人。🍷

世間最動人的感覺
無非是二個人的兒女情長
造就出幸福圓滿的確幸
所以我們都在等待
等待...愛情來了
是你是妳
是詩是畫
像極了愛情
還是愛情



活動配對出的三對佳偶。

文・照片提供／台北北區營業處 蘇士詠

109年度員工協助業務績優單位觀摩暨座談會



觀摩會當天早上，雖然看不見一絲絲和煦陽光，
卻抵擋不住大夥的熱情洋溢，揮灑在區處每個角落從未停歇。

在得知由本處主辦本（109）年度員工協助業務績優單位觀摩會時，大家都覺得與有榮焉，但在心情上又有些緊繃，希望能順利圓滿的辦好這次的大型活動。因為上次105年主辦規模限於北區，而今年因疫情的關係全公司僅辦一場，與會的各單位又都是績優單位，這也無形中給了我們同心園地夥伴們一些壓力，為了想辦好這次的觀摩活動，大家都盡心盡力、全力以赴。所幸在本處黃處長美蓮、林副處長志廉與徐副處長進福全力的指導及支持下，同心園地順利的召開了4次工作會議，邀請各組經理與會，討論活動流程、工作分工及各項工作細

節。期許這次觀摩會能辦得盡善盡美，留下美好的回憶。

會場清新典雅，氣氛溫馨熱絡

觀摩會當天早上，雖然看不見一絲絲和煦陽光，卻抵擋不住大夥的熱情洋溢，揮灑在區處每個角落從未停歇。各組工作人員穿著魅力十足的紫色小背心，蓄勢待發準備展現努力籌備的成果，接著分頭各自進行活動任務，而隨著各單位長官、園長及園丁陸續抵達會場入座，會場播放著愉悅的進場音樂，四周擺設了五彩



楊董事長偉甫、徐副總經理造華、張專業總管理師廷抒、人資處許處長芳玲等高階主管進場時走過文藝走廊，眾人熱烈歡迎。

繽紛的氣球，座位上鋪設淡紫色的優雅桌巾，桌巾上擺設了粉紅色花飾，整體佈置清新典雅。另外會場中也提供點心與茶水，加上工作人員熱情招待服務，猶如參加了一場盛大婚宴，令人畢生難忘。

不久，楊董事長偉甫、徐副總經理造華、張專業總管理師廷抒、人資處許處長芳玲等高階主管在本處黃處長悉心引領下，一同走過紅毯，穿過巧思布置的文藝走廊、活動布告欄川堂與長廊，在眾人熱烈掌聲歡迎中抵達了會場，開啟了今天活動的序幕！

開幕表演一連串，首先是東方二胡演奏得抑揚頓挫、振奮人心，接著西方吉他彈奏得和諧優雅、悠閒愜意，再來小提琴與電子琴合奏《月亮代表我心》令全場陶醉，還有本處主持人

小沈及阿嬌活潑又可愛的歌舞表演，而最後壓軸是由61期養成班學員帶來的熱舞四射，充分展現新生代「青春洋溢、活力滿滿」的清新形象，代表了台電創新成長的服務精神，也讓大會開幕氣氛沸騰至最高點。

開幕表演後，楊董事長、徐副總經理、張專總廷抒與人資處許處長依序分別致詞勉勵：「同心園地是本公司的非正式組織，多年來在園丁們默默耕耘下已成功協助同仁解決了無數的困境。雖然同心園地的工作無法立即衡量其成效，但在單位內確實產生了柔性軟實力，往往同心園地園丁們看不見的付出，卻可帶出工作團隊的向心力並營造了友善的職場。同時也分享了自身工作甘苦點滴，肯定大家努力的成果，也期勉大家再接再勵的服務同仁。」本處黃處長也以地主身分感謝同心園地付出，讚許



1



2

同仁們的用心與努力。接著主辦單位（北北區處）與績優單位代表（台中區處及南區施工處）以簡報分享了同心園地的活動成果及經驗小故事，之後進行109年度員工協助業務績優單位頒獎，現場充滿歡慶與溫馨，最後以大合照記錄了這歷史性一刻，結束了上半場的活動。

下午的活動依然精彩有趣

中午用餐結束稍作休息，便由本處電費組7位美魔女同仁帶來一段熱身操表演，透過曲目《得意的笑》以俏皮又可愛的生動舞步，帶動台下所有與會的主管、園長及園丁們跟著音樂節奏一起活動熱身，不一會兒大夥睡意全消，精神洋溢的參與下午的專題演講及分享活動。

下午的活動邀請了黃述忱講師進行「珍愛生命，圓滿人生：逆轉人生，如何做傷心人的好朋友」專題講座，黃講師以當事人身份一邊講述一邊歌唱自己創作的福音歌曲，分享自己如

何陪伴丈夫一起面對意外傷害，走過人生低潮的心路歷程。

一場滑雪意外造成許超彥醫師下半身癱瘓，從此與輪椅為伍，這個重大打擊不僅讓夫妻倆的心情跌落谷底，人生徬徨無所適從。然而靠著家人、朋友與基督信仰的力量相互扶持，憑著過人的樂觀態度、意志力及轉念得以重獲新生命，給自己的人生重新定位並且重新出發，丈夫雖然仍坐在輪椅上，但可以回到醫院繼續看診，並致力於身障者的醫療與法令。

而黃講師也從當初的痛苦煎熬中看見了生命曙與人生價值，深深感受到原來「施比受更有福」，也因為經歷了生命中的重重困難，學會了「用愛遮掩一切的過錯」，與先生共同攜手走過婚姻及人生中最黑暗艱困的日子，使自己更能以同理心去看待生命中遭遇各種困難的人，並分享自己生命的成長心路歷程去安慰傷心的人。



3

1. 本處主持人小沈及阿嬌活潑又可愛的歌舞表演。
2. 61期養成班學員帶來的熱舞四射，充分展現新生代的清新形象。
3. 本處電費組7位美魔女同仁帶來一段熱身操表演，讓大夥睡意全消。

活動順利圓滿，期待明年再見

觀摩會的最後是意見交流時間，完畢後便在歡笑聲中畫下了完美的句點。而美好的時光總是匆匆流逝，一刻也不停留，看著大家心滿意足、依依不捨的神情，並踩著難捨的腳步相互道再見，相信大家是收穫滿滿、意猶未盡！期待明年再見囉！觀摩會事前的準備與規劃，有賴長官指導規劃與全體工作人員的熱情協助，才能圓滿達成，本次觀摩會受到了各方的肯定與讚許，也讓本處所有的工作人員都與有榮焉，可謂是畢生難忘的一次觀摩會。而觀摩會結束後，本處同心園地將依然持續用心的去關懷同仁、服務同仁，讓同仁都能工作平安順利！身心健康！快樂的過每一天！🍀



楊董事長偉甫上台致詞勉勵大家，也肯定大家努力的成果。

本次觀摩會受到了各方的肯定與讚許，也讓本處所有的工作人員都與有榮焉，可謂是畢生難忘的一次觀摩會。



性騷擾了不了

文／本刊

Q

園地好，我發現，現今性別意識抬頭，公司也越來越注重性別平等與尊重，可是不論在社會新聞或是公司內部，仍不免聽到類似「不會懷孕，不算性騷擾」、「又沒碰到，不算性騷擾」等似是而非的言論與觀念，可不可以舉一些實際的例子，提醒我們，避免成了騷擾別人的加害者而不自知，甚至誤觸了法網呢？

A

您好，謝謝您如此關心性別友善的議題！的確，有的人不是有意做出性騷擾的行為，卻因人際間的分寸沒拿捏好而傷人傷己。我們就來聊聊究竟「不會懷孕」或「沒有接觸」可不可能構成性騷擾吧！

首先，依照《性騷擾防治法》、《性別工作平等法》等定義，性騷擾不限於特定行為，只要是「與性相關」、「違反他人意願」的行為，不論是利益交換或單純冒犯，都有可能構成性騷擾。因此，不管你是用肢體或言語，只要符合這些條件，都有可能算是性騷擾，所以，就算行為舉止不會讓人懷孕，或甚至沒有接觸，還是有可能構成性騷擾的哦！我們相信公司的同仁都是正直良善的，不過，有時候出於所謂的「好奇心」、「好意」、「好玩」等非蓄意性騷擾心態，誤踩到了性騷擾的底線或誤觸法網。在此，就利用幾則社會真實發生過的案例供大家作為借鏡，提醒大家一起做好性騷擾防治！

一、變調的「美」意

案例 「讓大哥抱一下」 清潔工：我是要謝謝她。

一名清潔工趁著女同事不注意，走進儲藏室

說：「謝謝，讓大哥抱一下」，並突然從後面「環抱」對方，還藉機觸碰她的臀部，讓女同事嚇得猛發抖，事後，該男子辯稱自己不是性騷擾，只是想向她表達謝意。

法官認為，臀部並非一般正常社交禮儀中會碰觸的部位，且一般女性不會容許讓異性或同性觸碰該處，若男同事僅是要表達謝意，沒有觸摸腹部與臀部的必要，最終依違反性騷擾防治法判處有期徒刑2月，得易科罰金6萬元。

二、過度的「追求」

案例 「你是我前世注定的姻緣、今生的新娘！」

一名無業男子追求診所俏護士，不但在診所裡當眾告白，還等候被害人下班後在馬路上說：「你是我前世注定的姻緣、今生的新娘！」被害人不堪其擾報警，痴心男子遭縣府社會處依性騷擾防治法開罰1萬元。

三、走味的「玩笑」

案例 喊人「貝戈戈」也算性騷擾

一位同仁想要為公司同事出氣，向該同事的主管傳了以下簡訊：「你這位單身老主管，不要太『貝戈戈』！」這位女主管收到訊息，火冒三丈，就向單位反映被性騷擾。最後公司裁定：性騷擾成立。

四、扭曲的「好奇心」

案例 廁所偷拍！一看照片「怎是壯男」

一名男子趁著沒人注意時，潛入性別友善廁所，心想可以輕鬆拍到女性上廁所畫面，並將手機伸到隔間中偷拍，沒想到拿回來查看照片時，卻發現拍到的是一名壯碩的男人，讓他自己都嚇了一大跳，下秒受害者前來拍門，將陳男拉出後，壓制在地並報警處理。

他雖喊冤表示，自己沒有想要拍男生。但檢察官指出，無論性別是男或女，他已觸犯無故竊錄他人非公開之活動，依妨害秘密罪嫌起訴。

園地心觀點

從上述幾則案例得知，一般人多認為自己為人正派，絕不是好色之徒，更不可能「性騷擾」別人，雖然這些都是新聞，但是，在我們的週遭或是職場上卻也確實發生過類似的案例，當事者往往認為自己不過只在追求自己的幸福、只是出於善意、只是好奇、只是幽默、或只是一種正義感，殊不知，在無形中卻成了性騷擾的加害人，不僅讓被害人身心受創，加害人也懊惱不已，甚至也出現了身心不適的症狀呢！

在此，重申性騷擾的認定是以被害人的主觀感受為準，在人際關係的分際上，務必謹言慎行，在從事這些行為之前，必須先思考你與對方的關係，衡量你們關係的界限在哪裡，甚至先確認過對方的意願，並隨時檢視自己行為是否「合宜」，也要學習體會對方的感受及想法，才不會造成不必要的誤會。 

參考資料

性騷擾防治法
性別工作平等法
本公司防治性騷擾措施申訴調查及懲戒處理要點

本公司性騷擾申訴管道：

申訴專線電話：(02)2366-7730
申訴專用傳真：(02)2367-9295
申訴電子信箱：a960601@taipower.com.tw
申訴專用信箱：10016 台北市羅斯福路三段 242 號台灣電力公司
性騷擾申訴評議委員會（窗口：人力資源處）



留言板

一位身心俱疲的員工

.....

小編您好：

我已經在公司服務了30年，還有5年就屆齡退休。最近因為身體健康狀況不佳，考慮是否要提早退休。但是礙於家庭經濟狀況仍需要這份薪水繼續支持，家人並不贊成我提早退休的想法，希望我可以堅持下去。

不過，部門主管也已經察覺我的身體狀況，找我面談好幾次，我也清楚自己現在對組織不但不是助力反而是一種負擔，想到這裡真的有一種深深的挫敗感，更加深我「不如歸去」的想法。

但是一想到退休後我的經濟來源中斷，會讓我的家庭出現危機。現在的我，除了身體不適的狀況之外，內心也相當煎熬，感覺夾在中間無法做決定，請園地的前輩給我一些建議，謝謝！

一位身心俱疲的員工 敬上

“ 中區 輔導內容 ”

一位身心俱疲的員工：您好！

健康狀況不佳是許多人想要提早退休的原因之一，但如您所言，前提是需要有足夠的儲蓄來支付生活費用和醫療保健費用。根據可靠的估計，退休人員每年在醫療費用上平均花費約台幣13萬元，這還不包括長期照護費用。無論如何，若有醫療病史，費用可能更高。加上您提及您是家中的經濟支柱，就現階段來看貿然退出職場並不是一項明智的決定。

一、評估調職，減輕工作壓力

然而身體健康就像公司提倡的工作安全一樣，都是你我追求的最高目標，在這樣的前提下才能維持繼續工作的基礎，您提到部門主管已經注意到您的身體狀況發生變化，代表健康因素的確有可能影響你在工作上的表現。切記！影響工作表現是一回事，承擔壓力到身體發生不可逆的惡化又是另外一回事。其實，主管的關心及面談未必是負面的現象，身為您的上級主管，他們的確有義務也應該關心您的狀況，在此建議您主動提出正式的醫院評估報告供主管或更上級的主管參考，請他們參酌您現今的身體狀況做職位上的變更，公司對於員工的福祉及勞動的權利不至於置之不理。

二、調職新挑戰，耐心適應必可利人利己

至於調整後的職位內容勢必是新的挑戰，或許能夠降低您原本的壓力，但也要花時間努力適應，建議勿忘初衷，如果有機會工作，就應繼續做下去，心態放空，抱著重新學習的工作態度，更重要的是透過這個機會好好的調養自己的身體，尋求對公司、其他同事的正向助力，此舉也是您自己希望的不是嗎？

三、善用公司諮詢服務，尋求專業協助

另外，公司提供每位員工每年8小時的諮商服務，範圍含括各大層面，雖然不涉及醫療層面，但若貴單位有駐點醫師可以先尋求健康改善的方向，另外如何與長官溝通及家人層面則可以透過特約心理諮商師針對工作及家庭給予建議，會比您一個人面對這種難題來的容易許多，衷心期待您能趕快找到改善健康的方法，解決困擾您的問題。

彰化區營業處同心園地全體園丁 敬上

“ (南區) 輔導內容 ”

一位身心俱疲的員工：您好！

「退休」是一個重要議題，許多人的生活因此產生大改變，雖然少了一份固定薪水來源，不過多了一份不知道要怎麼消磨的時間。你離退休還有5年時間，但最近身體健康狀況不佳，讓你有「不如歸去」的想法，礙於退休後家中經濟來源頓時中斷，只能選擇苦撐下去。我們知道你夾在健康與金錢中陷入兩難，然而這問題不是單方面妥協就可以解決，之間環環相扣必須整體考量，我們試著從身體健康、退休、理財這三個面向提出一些方法來供你參考，希望這些建議能帶來幫助。

一、身體保持健康，工作、金錢才有著落

有了健康之後再討論退休、賺錢才有意義。建議你可以依照公司提供的定期健康檢查項目之外，對於有疑問部份再進一步做詳細檢查，徹底了解身體出了什麼狀況，配合醫囑調養、改善身體狀況；同時向部門主管反映，讓主管視狀況調整人力運用，避免影響組織運作。否則以目前身體不佳的情況下，勉強讓自己工作，若是因此發生意外，不是更雪上加霜嗎？

二、退休後身體會變好？錢會不夠用？

有些人想等到退休後每天可以好好睡覺，而且每天有時間可以運動來保持健康，不過統計資

料卻說：「因為少了目標在背後驅使，退休後反倒做什麼都提不起勁」；另外，為了怕退休金告罄造成生活捉襟見肘，這個也不敢買、那個也不敢用，過著清貧的日子。其實這都是對退休的刻板印象，維持健康靠的是平日良好的生活習慣，而退休前做好財務規劃，就能避免寅吃卯糧的窘境發生，重要的是在退休前做了什麼，而不是退休後才開始。

三、人不理財、財不理你

我們認為整件事情癥結點就在於你的財務狀況不盡理想，只是理財是一門複雜的學問，不是一時半刻就可以說得清楚，況且同一種投資方式，不同時間點、不同個性使用起來，也會有不同結果；可以確定的是：「人不理財、財不理你。」不用怕太晚開始，你可以向同事、銀行理專、保險人員等專業人員詢問，找一種適合你自己的投資方式，重點是現在就要開始。

四、尋求專業的諮詢

這幾年台電進入退休潮，任何人力屆退對於公司都是一種損失，希望我們的建議能對你多少有些幫助，另外公司也提供每位員工每人每年8小時的免費諮商服務，讓專業的諮詢師提供你家庭、理財、健康方面建議。最後我們全體園丁要祝福你能夠好好調養身心，也可以獲得財務健全，不再感到身心俱疲。

嘉南供電區營運處同心園地全體園丁 敬上

“ (北區) 輔導內容 ”

一位身心俱疲的員工：您好！

感謝您對公司30年來的付出，從您的文字中，能感覺得出您對於家庭與工作的責任感與使命感，但因為身體健康亮起紅燈，而陷於家庭經濟重擔與難以對組織做出貢獻的兩難中。

一、跳脫「提早退休／不提早退休」的二分法

人事雖然難有兩全的方法可以完美解決，但不妨在二分法（提早退休／不提早退休）中，考慮一個折衷的方式。例如，先衡量一下某些被動收入或其他開源收入是否能多少平衡家庭支出？經過醫生評估，您的身體狀況還適合投入職場，還是能再多做幾年？是否在組織中，有某些職缺較適合您現在的身體狀況，而可以考慮申請調動？

二、瞭解自己需求，並與旁人溝通

看得出您是一位事事考慮他人的好人，但在思考的時候，也可以想想：「究竟我自己想要的是什麼？」即便最後做出的決定可能多少會影響到身邊的人，但相信經過與家人、部門主管的積極溝通，他們也能瞭解您的感受與想法，並試著理解您、體諒您。

三、可善用公司提供免費諮詢

最後，若您仍然覺得難以取捨，建議您透過同心園地的轉介諮詢服務，就健康、理財方面，尋求免費的8小時諮詢。若能求教於這方面的專業人士，也許能提供您更完美的建議。祝福您在這人生的十字路口上，能安然度過、順利前行。

總管理處財會資源系統
同心園地全體園丁 敬上

結語

當同仁因身體關係而自認無法勝任現在的工作時，常會手足無措，不知道該怎麼處理，甚至擔心成為其他人的負擔，負面想法佔據整個心理，導致工作績效及情緒低落。本案援例三篇，另提供桃園、台中、高雄、鳳山、屏東區營業處；台中、林口發電廠；輸變電工程處、北區施工處、中區施工處及中部施工處等單位園丁之建言供參考，鼓勵同仁用正向的方式面對自身問題，並運用資源及其他同仁的協助下度過難關！

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。

大地生

文・照片提供／吉拿棒

——踏上歐亞的交會—— 土耳其

近期疫情嚴峻，出國成為暫時無法蹴及的美麗嚮往，僅能瀏覽過往的照片慰藉內心蠢蠢欲動的旅遊魂。滑鼠點開名為「土耳其」的資料夾，瀏覽一張張相片，彷彿又回到去年10月的伊斯坦堡旅程，凝視夕照下靜靜佇立的聖索菲亞大教堂，耳邊再度響起遠方幽幽朗誦可蘭經文的聲音。



一窺千古之謎的不可思議

擁有歐亞陸橋之稱的土耳其，究竟是什麼樣的國度？帶著這份好奇，我在2019年秋季踏上前往土耳其的旅程，親自揭開她神秘的面紗，一窺承載著幾千年文化的美麗臉龐。

土耳其國土橫跨歐亞，幅員遼闊加上三面臨海，造就其多樣的氣候及地貌，伊斯蘭清真寺及東正教教堂更在此並立，迸出東西交融的火花，深受喜愛探索古文明及異國文化遊客的喜愛。

11天的旅程，大致將土耳其繞了一圈，從台北直飛伊斯坦堡（Istanbul）後，轉搭國內班機前往中東部以搭乘熱氣球著稱的卡帕多奇亞（Cappadocia），再往南至地中海沿岸的安塔利亞（Antalya），而後向西至以棉堡聞名的帕



穆嘉麗（Pamukkale）及愛琴海邊的艾菲索斯城（Ephesus），最後向北回到伊斯坦堡。

鬼斧神工 卡帕多奇亞

旅行頭3天來到因地形特殊而被列入UNESCO世界遺產的卡帕多奇亞。其自然奇景源自幾千年來的火山噴發，經風化、雨蝕，成為形狀各異的石柱與洞穴。占地遼闊又隱密的「哥樂美露天博物館」洞窟群，更成為當年基督徒逃避迫害的潛心修道之所，牆上繪有不同宗教主題的濕壁畫，卻因伊斯蘭教禁止偶像崇拜導致畫中人像的臉部紛紛遭抹除。走訪參觀，彷彿看見當年人們在此生活的場景。

來到卡帕多奇亞除入住岩穴飯店，體驗古人穴居的生活外，搭乘熱氣球翱翔天際更是不可錯過。清晨天空幽藍時分，來自各地的旅客紛紛向高原聚攏，在縷縷金黃曙光下，數以百計的熱氣球同時從深邃峽谷中緩緩升空，畫面震撼又美麗。坐在熱氣球上從高空俯瞰大地這千萬年的奇蹟，當下的感動不可言喻。

而旅行最令人著迷的，便是在某個時刻或轉角，遇上意外的驚喜。在卡帕的第二晚，與同行的4個友人在前往超市購買宵夜的路上，循著熱鬧的音樂聲，發現一戶人家正在辦喜宴，晚上10點仍在載歌載舞很熱鬧，熱情的土耳其人將我們一把拉進歡樂的人群中，即便語言不通，仍不吝於教導我們當地舞蹈，緣分就是如此奇妙，那一刻無需語言，兩個不同國家、不同語言的人們就這樣一同跳著舞，相視而笑。

地中海風情 安塔利亞

土耳其國父凱末爾（Kemal Atatürk）曾說：「無疑地，安塔利亞是世界上最美麗的地方之一。」走在著名度假勝地安塔利亞的海岸，來自地中海的微風徐吹，陽光灑落身上，悠閒的氣氛令人心醉。過去身為羅馬至鄂圖曼帝國的重要港口，其質樸的古城牆與設施完備的的度假飯店並立，古今交錯讓安塔利亞更富韻味。





享受海岸風情之餘，周邊景點也不容錯過。阿斯班多斯城的古羅馬劇場是全世界保存最完整的古羅馬劇場，可容納約兩萬名觀眾，占地寬廣卻聲音傳導極佳，至今每年仍被阿斯班多斯歌劇及芭蕾舞節作為表演場地使用呢！而古羅馬水道橋當年則將附近山泉水引至城中供民眾使用，然至今渠道已不復存在，僅能透過斷垣殘壁來想像這古代浩瀚的公共工程。

雪白棉堡 帕穆嘉麗



土耳其文“Pamukkale”即棉花城堡之意，此地從地底湧出含石灰岩成分的溫泉水，從崖上落下時水溫降低，導致碳酸鈣凝結成固體，結晶沉澱物隨著泉水流向山谷，經年累月形成如同棉絮般的白色丘岩。



進入棉堡須脫去鞋襪行走，凹凸不平的石灰岩猶如健康步道般，刺激腳底每一吋肌膚，大大小小梯田狀的泉池，在陽光映射下青藍如天際，與雪白的岩層一同幻化出白藍相映的夢幻仙境。無怪乎早在羅馬時期，古人便在此興建溫泉浴場，成為貴族度假之地。

東方龐貝 艾菲索斯



艾菲索斯古城象徵著希臘文化及羅馬時代的繁榮，這屹立超過兩千年、有東方龐貝之稱的大城市，曾居住超過25萬人，論規模與保存完整度，無其他出土的羅馬古城能出其右。市集、國會議廳、神廟、劇場等，從現存廣闊遺址中依舊能刻畫出當年繁華的模樣。



其中特別的是希臘神話中勝利女神NIKE雕像，據說其側臥的身形及裙擺便是運動品牌NIKE商標的發想來源。而最宏偉的建築莫過於佇立於城中大道底部的圖書館，其附近還存有據說是世上最早的廣告：右邊刻著女人頭，表示有美麗姑娘，左邊則印有用來識別客人年齡的腳印，年紀太小不得進入消費。這不難臆測的廣告標的，讓遊客們不禁會心一笑。

神秘之都 伊斯坦堡

旅行尾聲來到兼容並蓄的伊斯坦堡。批上頭巾走進聖索非亞大教堂，曾經的華麗教堂高掛著穆罕默德之名，用石膏覆蓋的鑲嵌壁畫則見證了歷史的更迭。而教堂旁的地底下，則藏著興建於6世紀的宏偉地下蓄水池，其中壓在石柱下詭異的兩枚「梅杜莎」頭像是旅人爭相拍照的熱點，傳說直視蛇髮女妖梅杜莎眼睛的人會被石化喔！

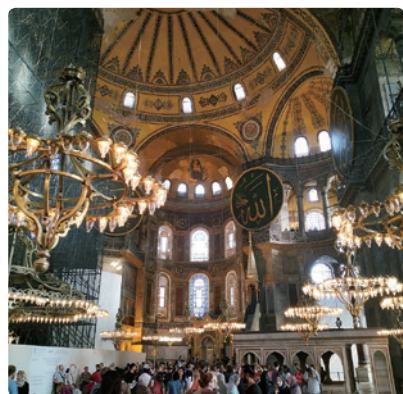
鄂圖曼帝國時期興建的兩個皇宮也是必訪景點：舊皇宮托卡普、新皇宮多瑪巴切。前者著重實用性，內部收藏豐富堪比博物館；後者雄偉奢華，可謂土耳其的凡爾賽宮。古蹟逛累了的午後，我們前往香料市集和塔克辛廣場的獨立大道血拚，舉凡手工地毯、充滿異國風情的馬賽克燈具、五彩斑斕的香料及甜而不膩的土耳其糖都能在此選購，但得切記狠狠殺價才是在這裡購物的王道。

既新奇又害羞 土耳其浴

到土耳其沒洗土耳其浴，就像到日本沒泡溫泉，到韓國沒體驗汗蒸幕一樣可惜！其歷史源於羅馬浴場，首先需裸身躺在大型溫熱的白色大理石板上，讓熱氣幫助身體出汗、軟化角質，並由男女技師為客人搓澡。身處男女混浴的澡堂，又是第一次由陌生人幫忙洗澡，心裡五味雜陳，既期待又怕受傷害。幫我服務的印尼女孩還興奮地給我看她搓下來的豐碩「戰果」，真有點難為情啊！用水沖去老廢角質，接著使用豐富綿密的泡沫覆蓋全身並輕微按摩。最終將浴後光滑的肌膚裹上浴巾，我們在熱蘋果茶的香氣下結束既新奇又有些害羞的土耳其浴。

旅行的意義

旅行對每個人意義不同，可以是教育，可以是閱歷，更可能是對庸常生活的一次越獄。對我而言，旅行雖然總是讓我荷包大縮水，但途中所見所聞，卻令我更加富足。🇹🇷



撐舟勇士

植物人常年服務

創世基金會在全台設有17所安養院，
目前院內服務800多位植物人。

照顧植物人是一場無止盡的耐力賽，
經濟和照顧壓力，常常拖垮整個家庭。

願您成為植物人的撐舟勇士，
支持常年服務

1650 一路有您

愛心大使
謝祖武

謝祖武

官網線上捐



線上捐款

愛的N種支付

PI錢包



台灣PAY



請回傳，完成捐款畫面，並註明：收據抬頭、地址、電話及『心願小組』



主辦單位/ 創世基金會

愛心處處飄 勸募字號：衛部救字第1091361039號

結合本鄉本土愛心 照顧本鄉本土植物人

E-mail : genesis@ms.genesis.org.tw

愛心專線：02-28357700

分機9 心願小組



家扶基金會
Taiwan Fund for Children and Families

無窮世代 2020

出力!

做孩子的有力人士

掏掏口袋零錢 幫幫孩子童年

代言人 林智勝



捐款管道：家扶官網、LINE Pay、街口支付、萊爾富、OK超商

捐款專線：04-22061234



無窮世代 | 查詢

衛部教字第1081370170號

Make a Wish • Growing up

每一次許願，都是一次成長的機會。

看傳奇大法官挑戰法律界的父權

取材自現今美國最高法院唯二女大法官露絲拜德金斯伯格（Ruth Bader Ginsburg）的真實故事，聚焦於年輕時身兼律師與母親的她，如何在男性至上、女性不被重視的工作環境中爭取兩性平權。在丈夫馬丁金斯伯格的全力支持與幫助下，露絲毅然接下一件挑戰法律傳統性別體制的重大案件，使她成為美國史上推動平權的先驅之一。

導演 | 娜迪拉巴琪

演員 | 費恩阿勒費亞、尤丹諾席菲拉、翠絲卓班科

圖片由勁藝多媒體提供



《法律女王》

— ON THE BASIS OF SEX

Equality

許一個性別平等的社會



調查一樁豪門遺產爭奪案

知名犯罪小說作家哈蘭在慶祝85歲大壽後，被發現死於自己的豪宅內，名偵探白朗收到一個神祕委託，表示哈蘭的死因並非只是單純的自殺，死因並不單純，於是白朗將對家族成員一一展開調查，解決這場錯綜複雜的謀殺疑雲。

導演 | 萊恩強生

演員 | 克里斯伊凡、丹尼爾克雷格、安娜德哈瑪絲

圖片由車庫娛樂提供



《鋒迴路轉》

— Knives Out

Contentment

許一個不貪婪的個性



許一個更快樂的自己

Happier



瞭解「快樂」與「不快樂」

什麼？為什麼要練習不快樂？活著已經夠辛苦啦，這本書到底想做什麼？其實，真正的快樂常藏在我們意想不到的地方。

我們總是認真地尋找快樂，卻忘了問問自己，這些方法有效嗎？為什麼認真之後，快樂卻壞掉了、而痛苦更苦了？本書將陪伴大家一起重新思考快樂／不快樂這件事。

作者 | 蘇益賢

時報出版社



《練習不快樂?!：不快樂是一種本能，快樂是一種選擇》

許一個更懂愛的自己

Love



練習各種親密關係的習題

愛情的面貌千百萬種，難解的習題卻往往有著相似的身影。

陳雪繼《戀愛課》等如暮鼓晨鐘的情感散文後，首度嘗試愛情書寫新文類！開端以纖細動人的短篇小說，描繪出愛情的如履薄冰與燦爛耀眼，再用清晰懇切的散文，敘說在愛情裡泅泳的求生守則，盼望陪伴讀者分辨愛情、學習愛情，讓愛在練習中逐漸澄澈。

作者 | 陳雪

圓神出版社



《不是所有親密關係都叫做愛情》

許一段更舒服的關係

Relationship



解開不安全感的心結

《情緒勒索》暢銷作者周慕姿心理師，從經年累月遇見的一樁樁心碎故事，釐清了釀成現代人彼此之間「關係黑洞」的始作俑者，其實就是出自於——「不安全感」。

然而，當我們學會解開彼此的心結，滌除造成不安全感的禍源，便有機會掙脫關係黑洞的泥淖，不再讓真心的付出變成損毀彼此的利刃，讓自己更值得愛，也更懂得如何去愛。

作者 | 周慕姿

商周出版



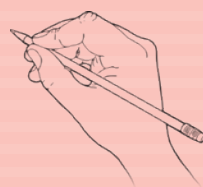
《關係黑洞：面對侵蝕關係的不安全感，我們該如何救贖自己？》

婚友 資訊

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



2020/11



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
1310	30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	嘉義區營業處/電機工程師	嘉南供電區營運處	碩士
1312	30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	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	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	宜蘭區營業處/外線檢驗技術員	蘭陽發電廠	專科
1317	31－40	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	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	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
1320	31－40	財務處/財產管理專員	宜蘭區營業處	大學



本信箱為求慎重起見，同仁來函均按密件程序處理，個人需保密資料不會刊登，如有適合對調者將分別另行通知，有需要本信箱服務者請與人力資源處員工關係組聯繫，若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1310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。

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！

193

期

專題
故事

家的樣子

110年3月號／110年2月5日截稿

最近朋友剛搬了新家，有機會到他們家去逛逛。在那個溫馨的空間，我聽著朋友帶著興奮的心情，向我訴說他們從租房子、買房子、重新裝潢到現在的心路歷程，一個幸福的家就這樣建立起來了。而我，在「立業」了一段時間之後，親友開始關心我的感情生活，期待我儘早「成家」，讓我開始思索，我想要建立的家到底是什麼樣子？

193 期專題故事邀請大家分享心目中的家，這個「家」也許是一個具體的遮風避雨處，在自己的努力下化腐朽為神奇；也可能是一個夢想中的家，從兩個人的相知相惜到下一代的加入；我們更歡迎你將自己家庭生活中的那些酸甜苦辣化做文字。期待你的分享，讓我們可以看到家的各種樣子。

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，處理稿费相關事宜。

※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！

世界上什麼人一下子變老？

新媳婦，因為今天是新婚，明天是婆婆。

哪種水果視力最差？

西瓜

小強為什麼能用一只手讓車子停下來？

車匙掛斷

歷史上哪個人跑的最快？

曹操，因為說曹操曹操就到

什麼花不能摸？

浪花

什麼雨會淋讓人受傷？

淋酸雨

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

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

難

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

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！

世界上什麼人一下子變老？

新娘，因為今天是新娘，明天是老婆

哪種水果視力最差？

芒果

小強為什麼能用一只手讓車子停下來？

塔計程車

歷史上哪個人跑的最快？

曹操，因為說曹操曹操到。

什麼花不能摸？

火花

什麼雨會淋讓人受傷？

槍林彈雨

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

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

難

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



台灣電力公司
Taiwan Power Company

人力資源處 編印

E-mail : d0960602@taipower.com.tw

