

同心園地



2021.01 | 雙月刊



台灣電力公司
Taiwan Power Company

人生創作家

人生是一塊可以盡情揮灑的畫布

像真摯的孩子眼中的藍天

千變萬化的雲朵，可以成為任何天馬行空的想像

我們都有著自己的蔚藍天空

讓你的雲朵成為期盼的模樣

描繪出那艘航向世界的小船

勾勒一個專屬於你的亮麗舞台

打造一處溫暖愜意的小小避風港

讓創造的力量成為前進的步伐

相信你的天空，將會出現獨一無二的美麗風景



陽光彩虹

文／白頭翁



陽光在絲上撥弦

彩虹在蛛網上滑雪

蜻蜓翅膀鑲鑽

蝴蝶來回打光

相思樹影在竹林交疊

風若有若無

黃葉閃閃爍爍

雲調整明暗

小草微微抖抖

川七迎向藍天

一道光

畫了世界

在世界中塗黑

在黑中塗光

框成內外重重的彩虹

觀畫者在何方

若說相由心生

心由何生

若說心由相生

相由何生

若說相生共生

生於何因

一片烤吐司

一顆紅寶石

餓了飽了

框起框夢了夢

多少起浮

水一杯

人生創作家

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出自己的人生呢？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。那如果你現在有個機會，可以隨意創造你想像的人生並化為現實。有人喜歡生活充滿刺激與挑戰，有人喜愛享受平凡生活帶來的寧靜，人生千百種，你會如何選擇，會如何寫出呢？

本期的專題故事邀請大家分享自己所創作的人生故事，有人分享開咖啡廳的夢想，藉由一杯咖啡串聯起每個人背後的人生故事；有人分享人生遙控器這樣神奇的道具，但當你拿到時，你會想要快轉你現在的人生；還是直接將遙控器丟掉，仔細品嘗人生中的每一刻呢？也有人分享人生的道路應由自己畫出，即便當不成夢想中的畫家，但可以利用不同的創造方式繼續作畫。每個故事的背後總是充滿每個人最單純的希望與夢想，縱使有時會因現實而不見得能順遂地實現，但或許冥冥之中憧憬的人生會以另外一種方式實現哦！

本年度110年員工協助方案主軸為「心中有愛 性平無礙」，透過此次主軸，可以培養同仁的性別平等意識，強化性別尊重概念。除此之外，主軸課程亦會強調性別溝通、互動及相處，希望能讓同仁將相關知識應用於家庭生活，提升彼此間的感情！

疫情依然嚴峻，加上冬季多有寒流，希望各位讀者可以保重身體，勤洗手，戴口罩，保護自己也保護他人！

編輯手札

- 01 人生創作家 /本刊

專題故事

- 04 故事交易咖啡店 /酸酸
06 如果我有一個人生遙控器 /李智揮
10 恢復呼吸 /炭及
12 為人生的畫布撒上一抹色彩 /小陶
14 為自己人生譜曲 /山毛櫸
18 在夢想的這條路上 /敬容
21 畫進人生，話不盡此生 /何費苦心
24 預知未來的方法 /青蘋果
26 人生創作家 /潘岱儒
27 人生如同一張白紙 /媚紙
28 成為自己的算命仙 /葉志峯
32 願我 即為我所願 /B.C.
34 夢幻咖啡屋 /維風



上班族心理系列

- 37 誰 擁有孩子？ /哈尼兔
40 旅行給的改變 /林政達
42 選擇的自由 /劉家豪
43 非讀 book：為什麼我們這樣生活，
那樣工作？ /海上男兒

EAPs 停看聽

親子關係篇

- 44 分化歷程先苦後甘 /林蕙瑛

園地專欄

園地活動

- 48 星光隧道鐵馬行 深澳電業史巡禮 /黃芷庭
50 當小叮噹遇上變形金剛 /張益維
53 「如何走進對方的心裡」成長團體 /陳麗安



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、劉依柔
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

攝影風情

56 雲森瀑布 / 林萬發

活動報導

58 員工協助業務花絮 / 本刊

園地心發現

62 心中有愛 性平無礙 / 本刊

苦樂留言板

64 一位想要「變壞」的同仁 / 本刊

■ 人文采風

大地人生

68 那年我在聖母峰基地營 / 謝明蕙

72 太魯閣探奇—錐麓古道天險絕 水簾洞奔

瀑奇景 / Na'U

■ 資訊快遞

76 心靈補給站 / 本刊

78 婚友資訊 / 本刊

79 同仁對調服務信箱 / 本刊

■ 招手微笑

80 「同心園地雙月刊」徵稿 / 本刊

封底裡

腦筋急轉彎、數獨遊戲 / 本刊



線上哪裡看？

1. 台灣電力公司全球資訊網站 (<http://www.taipower.com.tw/>) / 電力生活館 / 台電圖書 / 台電同心園地雙月刊
2. 公司內部網頁 (<http://w3.taipower.com.tw/>) / 同心園地 / 雙月刊
3. 人力資源處 / 同心園地網站 / 雙月刊



封面主題：人生創作家

人生是一塊可以盡情揮灑的畫布
像真摯的孩子眼中的藍天
千變萬化的雲朵，
可以成為任何天馬行空的想像



文・照片提供／酸酸

故事交易咖啡店



將人的一生拉成一直線，這條線就是時間軸，
時間軸上有好幾個點，每個點展開來都是精彩動人的篇章。

「我沖一壺咖啡，換你一個故事，這個交易聽起來不錯吧？」我想過的人生其實很簡單，在財務自由的條件下，擁有一間充滿咖啡香氣和溫度的小店，養一隻巴哥犬，用一杯咖啡換一個故事，最後再將這些故事集結成一本書。將人的一生拉成一直線，這條線就是時間軸，時間軸上有好幾個點，每個點展開來都是精彩動人的篇章。

一杯咖啡，找回資訊時代遺失的溫暖

社群媒體蓬勃的世代，少了人與人之間的交流，那些人生中的際遇和故事少了聆聽者，真是可惜。曾幾何時自己也是個喜愛與朋友分享

生活還有各種話題的人，然而現今人手一機，爆炸的資訊唾手可得，忘記了心靈層面的交流還有情感的傳達。倘若將本身喜愛的咖啡、文字以及人際的互動作為一間咖啡店的概念，那麼這樣的人生確實蠻有趣的吧？這讓我想起經典的日劇《深夜食堂》中的劇情，一份玉子燒、一碗豆皮烏龍麵就能延伸出一個故事，平凡而吸引人跟著劇情探索著親情、友誼、愛情，猶如心靈雞湯般撫慰人心。

這個靈感也來自於曾去過的一間路邊小型餐酒館，老闆夫婦環遊世界後回到了自己的家鄉，將最喜歡的西班牙料理分享給當地人及遊客。老闆曾因工作派駐非洲馬拉威，偶爾會到

沼澤邊獵遊尋找大象的蹤跡。「大象最愛吃AMARULA樹甜甜的果實，果實在胃裡發酵產生酒精，會讓大象忽然醉倒，仰鼻長嘯發酒瘋」老闆笑著說道。當地人以這種果實釀成AMARULA奶酒，奶酒包裝上還畫著一頭大象，又稱為大象酒。AMARULA奶酒入口後是巧克力牛奶，尾韻則是香甜的牛奶糖。語畢，老闆將奶酒加入伏特加，藉由老闆的引導，從入口的溫順的巧克力牛奶，接著是兒時回憶的森永牛奶糖味，香甜陷阱的最後是大人成熟韻味的伏特加。那杯大象奶酒的滋味搭配老闆的非洲故事觸動舌尖上的味蕾，是至今仍

未忘懷的味道。「我的夢想是來自四方的好朋友，分享各種好酒美食，聊聊在世界各地旅行的故事，還要在店門口煮一百人份的西班牙海鮮飯！」老闆的眼神散發著光芒。邊聽邊吃了一口老闆做的西班牙開胃菜Pinchos，簡單的麵包、鮮蝦、番茄及橄欖油調味讓人意猶未盡，似乎也懂了老闆想傳達的人生哲學。

有溫度的咖啡店，與客人話家常

有些人一生汲汲營營追求名利和權力，達到自我實現。偶爾也會聽到朋友說接近而立之年

正是衝刺事業的年紀。然而每個人所追求的人生不盡相同，我希望的咖啡店是一間有溫度的咖啡店，當客人走進來時能感受到輕鬆自在話家常。耳邊播放慵懶的爵士樂曲，選一塊看起來可口的乳酪蛋糕，一旁的架上都是我想與他們分享的書籍。無論是與我交換故事或是想靜靜地享受咖啡店裡的氛圍都好，不需拘束。今天，你想來點果香的馬拉威日曬藝妓還是有檸檬草及花香的蜜處理咖啡呢？



那杯大象奶酒的滋味搭配老闆的非洲故事觸動舌尖上的味蕾，是至今仍未忘懷的味道。

文／李智揮
北區施工處

如果我有一個人生遙控器



所有的努力不一定會成功，但是不努力，永遠沒有人生的出口。

《命運好好玩》電影裡，描述有位一直想要成功的建築師麥可·紐曼，買了一個遙控器，沒想到這個遙控器不但能遙控電視，還能遙控他整个人生。麥可對這個新玩具又愛又恨，店員莫提還示範了「命運遙控器」的終極功能，直接讓麥可隨心所欲的在他的人生時光中旅行！

夜，寂寞如水。在思索「人生創作家」題目，及回顧我貧瘠的人生時，不禁一股念頭襲來，如果我也有一個人生遙控器會如何呢？

重回少年15、20時

青春一如朝陽般熾熱。如果我有一個人生遙控

器，讓時間可以倒退，我會以樂觀豁達態度面對每一天，身體顧好，多交朋友多讀書！曾經的青春是轉瞬即逝的風景，歷經渺小的自己、告別那些苦澀的時光，卻也瞥見無數個不懂事的自己。青春讓我是當時生命的大富翁，總是豪擲、浪費生命，即使愧疚如洪水般洶湧，但過去了就無法改變，人生沒有第二次選擇的機會。他錯過的種種，是我生命裡長長的嘆息。

如果我有一個人生遙控器，重回少年15、20時，世界那麼大，我要走出去看看。我會排除萬難，背著背包、拎著相機，攜帶勇敢的心大步走出去看世界，擴展我的視野。一旦看過了世界，還得走回來，畢竟旅行的目的是為了更



人生到了轉彎路口，只剩下擁有「家」的安穩感便已足夠。其他？我不敢多想。

認識自己，回家的路才是旅途的歸宿。

那時的人生懷抱著夢想，對未來充滿抱負，雖然年輕時的夢想永遠敵不過現實，但重新檢視所有未完成的心願、重新思考成功的定義和如何才能過得更快樂，或往夢想更近一步，永遠不會太遲，而心也永遠不會變老。

蝸牛想要一個殼

我曾嚮往未來的人生幸福美滿，就像催眠，人生循著既定的軌道，求學、當兵、結婚、買車、買房、帶小孩。彷彿只要達到某個金錢的數字，就算是完成人生的夢想了。

買房成了人生的一件大事，甚至當成第一個追求的目標。為了這一棟台北的房子，用盡全身的力量，付出了不知多少的青春年華與汗水，房子從遙不可及的夢想，變成了見證因追夢落

得不堪模樣的證物。忘記初衷，到了中年被現實減去熱情，到了老年又再減去了僅有的時間，導致我們被房子捆綁了，生活也被銀行奴役了。人生到了轉彎路口，只剩下擁有「家」的安穩感便已足夠。其他？我不敢多想。

如果我有一個人生遙控器，讓時間可以倒退，我會對當時的自己說，人不一定要很有錢，只要生活上不缺錢就好。對未來要樂觀進取，什麼事情都沒有自己努力來得重要，所有的努力不一定會成功，但是不努力，人生永遠沒有出口。尤其，我不會將人生只關在20坪的房子裡怨天尤人，我會起身收拾滿屋子的落寞，準備打包裝箱然後前往新的地方。

人生防疫時

隨著新型冠狀病毒肺炎自民國109年初爆發後，確診人數不斷，疫情沒有減緩的跡象，周

減少外出用餐，卻多了家中飯桌飯菜香跟小孩的談心時間。



圍緊張不安、害怕、生氣及悲傷的情緒高漲，人們紛紛戴上口罩，保持距離以策安全。因為防疫生活，讓我有時間整理日常，好好拿出過往買了就束之高閣的書籍。我把家中的書分門別類，足足花了3天才整理好，感覺前所未有的療癒。過往的世界實在太快、太滿，而這次疫情出現反而讓我有了空白的時間去思考人生與生活的意義。事非經過不知難，很多事情唯有在經歷過之後才會發現其中的難處，而在克服了難處之後，才會有所成長，進一步調整過去的態度。

如果我有一個人生遙控器，再回到當時新型冠狀病毒肺炎剛爆發的日子，我會開始關注各種防疫用品、開始研究各種口罩的功能、研究口罩地圖上待售藥局的存貨，考慮如何經濟有效的排隊買口罩，維持進出密閉空間人與人的安全社交距離。

當全球疫情肆虐，無門可出，才發現自己從未離家這麼近。少了國內外旅遊的機會，卻多了跟家人靜心相處的時間；減少外出用餐，卻多了家中飯桌飯菜香跟小孩的談心時間。



人們紛紛戴上口罩，保持距離以策安全。因為防疫生活，讓我有時間整理日常。



好好的對待每一件事、每一個人，體會喜怒哀樂，即使沒有人生遙控器，人生也依然美好。

遙控器回到現在

如果我有一個人生遙控器，真的會如想像中呼風喚雨嗎？電影中，麥可對這讓他魚與熊掌都能兼得的新玩意兒，愛不釋手！但他沒想到，是這台「命運遙控器」在「遙控」他！這個遙控器替他決定該過哪種生活、哪些可以直接快轉時，麥可嚇壞了，卻也拿它沒辦法，除非他開始學會感激並擁抱他的生活。

若是你，也會渴望擁有一個控制你生活時間的遙控器嗎？

它可以讓你到達未來的人生時光，也可避開枯燥的生活，跳到將來的幸福。但它只能像光碟

機一樣快進，不能倒退或重複回放。如果你錯過了人生中任何一段過程，或者是跳過了，你會發現，生命失去了許多的顏色。若跳過的過程更多，也許你就會覺得，人生空空如也。

如果我有一個人生遙控器，我會需要更好地瞭解自己，看清我從何處來、又將前往何處？因為來不及後悔，也無法有第二次選擇的人生，總像是一張只差一個數字的樂透。無論我是否有一個人生遙控器，我都要好好的過每一天，好好的對待每一件事、每一個人，體會喜怒哀樂，只要還能夠珍惜眼前、珍惜自己的生命、珍惜生活的樂趣，那麼，即使沒有人生遙控器，人生也依然美好。🍷

只要還能夠珍惜眼前、珍惜自己的生命、珍惜生活的樂趣，
那麼，即使沒有人生遙控器，人生也依然美好。

文／炭及

恢復呼吸



而未來到底是什麼呢？他開始感到抽象，嘗試理解人生的「計畫」與「變化」。唯有親自身體力行，才是體會，才會反思，才有故事。

起風的蘭嶼秋夜，在一家名叫「海很藍」的咖啡廳裡，他獨自觀察店內特別的擺設，不時看著路上人們的一舉一動。在店內柔和燈光下，他開始走心，思索為什麼自己會在這裡？

一隻愛撒嬌的小橘貓靠了過來，他輕輕撫摸著牠的頭，想到他們之間的相遇，到底經歷過多少機緣與巧合。曾經，那些對職涯的規劃和生活的憧憬，一句計畫趕不上變化，就可以不負責任的輕描淡寫。

啤酒入喉，酒精在他腦中耳語提點，原來那些正經八百的計畫，遇見世上的多變，才能搭出有層次的尾韻。如同三年前的他，不會料想到

今天會在這裡微醺，同樣他也不會明白，三年後人在哪裡喝醉？

翻開筆記本，幾年前就有記錄生活瑣事的習慣。其實，比起被劃掉的待辦事項，更容易注意到未達成的目標跟摸不著邊際的夢，那些所謂的未來。而未來到底是什麼呢？他開始感到抽象，嘗試理解人生的「計畫」與「變化」，究竟代表著什麼意義。

也許，它們兩者就像是染布上橫豎錯縱的織線，人們在每條時間的織線上，應該學習享受當下變化，將其視作獨一無二的繽紛色彩渲染在布上。



背上的傷疤，記憶著一段生命可能稍縱即逝的經歷。

身體才是故事發生的現場

這座島嶼上住著一位著名的文學家，名字叫作夏曼·藍波安。在店內隔幾張桌子的距離，夏曼先生在向族人分享著美麗故事，所謂故事的發生，夏曼先生特別強調，一定要「身體先到」。諷刺著那些台灣大島來的觀光解說員，只會講蘭嶼的海有多漂亮，自己卻連岸石礁岩都沒踩過，充其量只是將維基百科的資訊複製貼上。

唯有親自身體力行，才是體會，才會反思，才有故事。

他在來蘭嶼工作之前，曾聽說這裡的海很美，於是決定跟島上教練學自由潛水，不自量力的想用一口氣的時間，將美景貪心的盡收眼底，沒想到卻意外體驗到生命可能的稍縱即逝。

幾個月前，在一次母雞岩附近的早晨練習，暈浪的他想先上岸休息，告訴教練後便獨自踢著不順暢的蛙鞋，往岸邊游去，結果不小心游到了與下水處不同的地方。上岸後，腳底下踩著鋒利的珊瑚礁岩，他轉身面向大海，正當猶豫要不要回到海裡的同時，突然迎面一道浪潮來襲，將他重重撲倒在地！

無力反擊下被滅頂，背上的肉隔著薄薄的排汗衫，被無情的礁岩撕扯開來。浪潮褪去後，在還沒感受到劇痛前，求生意志迫使他馬上往岸上急退，只求不再任下一波海浪宰割。

他不知道心有餘悸恍神了多久，就連後來潛伴的呼喊，起初也都沒注意到，「要是剛才頭撞到礁岩暈倒怎麼辦？」他腦中一直重覆，「好險」是此刻唯一能下的註解，海水的鹹開始讓傷口刺痛熱辣。

他回過神來，右手不經意地摸著背上已經癒合的傷疤，繼續聽著夏曼先生輕柔訴說島上獨特的故事，並滿心期盼這裡的人，能傳承這裡的天、這裡的海與這裡的文化。他似乎能體會到一點點背後的涵義，如同大海試圖教會他的隱喻，索性把桌上的啤酒一飲而盡，敬每段人生平凡又不平凡的小插曲。🍷

文／小陶

為人生的畫布撒上一抹色彩



工作的意義是什麼呢？又是為了什麼在匍匐前進呢？

人生，是在一步步的戰戰兢兢、如臨深淵、如履薄冰中度過。每個求學階段都有個共同目標，那就是努力又認真地完成學業，只為了拿到那張薄薄的、看似微不足道卻又舉足輕重的畢業證書。工作後，突然失去明確的目標，每天謹慎度日，深怕一個不注意就丟掉飯碗，諂媚微笑地對待前輩或長官。突破層層關卡後，終於捧得鐵飯碗，但，工作的意義是什麼？又是為了什麼在匍匐前進呢？只能用雙手為自己的人生畫布盡力塗上繽紛的色彩。

當老師不容易

國小時，老師給的作文題目總是「長大後我要

當……」，遙遠的記憶裡，我想要當老師！

很可惜，長大後漸漸地被各種課業壓力壓榨著，也接過幾個家教學生，指導過國中數學及理化，以為說明的方式學生會明瞭，可是，成績卻一直沒有太大的提升，我開始懷疑自己的能力，也努力檢討及反思自己的教學方式，也許我根本不適合當老師吧！這一天，我用家教經驗來為自己畫上不適合自己的深色。

國營事業 是座難征服的山

大學時，踏入理學院建築物的那一刻起，似乎就註定一輩子將與艱深理論難捨難分。

為了找尋適合念書的環境，我選擇在學校擔任研究助理的職務，一邊幫老師執行計畫及整理圖資，另一邊則可以用零碎時間苦讀公家機關考古題及課本，就這樣度過一年、兩年、三年……考了好多次，考得心力交瘁，每天的每天，都在龐大的考試壓力度過，想著這麼盡心盡力了，為什麼還是榜上無名呢？滿肚子的悶氣積聚在心中，都要生病了！身體也出現不少狀況，牙齒劇痛、胃消化不良、不時的頭暈及頭痛等讓生活很不舒適，這樣的日子還要持續多久呢？我每天都這麼心想著。

後來，我決定轉換跑道。

那時我想，反正擔任研究助理的生活實在乏味，於是決定到外面的顧問公司闖一闖！進去顧問公司後才發現，每天加班的地獄生活更加磨人，在學校還有些空閒時間可以喘息，公司的加班根本讓人無休閒的時間。讓我更加下定決心，一定要考上公家機關脫離這種生活。

夜以繼日、日以繼夜，努力抽空苦讀，每天下班後要念書到1點才能安心地去睡覺，就這樣幾年的時間過去，皇天不負苦心人，我終於考上了！這一天，我用取得國營事業入場券彩繪我的人生！

享受語言學習的成就

高中時，學校傳統的第二外語分班之故，我學會了歐洲語言，可惜與台灣氣候及環境類似的國家——日語一直沒機會學習，就連五十音也不會。

決定了！我抱持著升大學後要修習日文課的決心，想要好好徜徉在日本文化裡，品嚐日本壽司與生魚片，陶醉在《哆啦A夢》及《名偵探柯南》的故事中，再多次前往日本旅遊，試圖用步伐一步一步地深入這個五十音的國度。

下定決心很容易，但要完成夢想卻是項艱困的任務。五十音每個字都長得很像，我每天都在苦惱該怎麼記住它們呢？諧音法！利用發音跟文字的外形相對照，試著用奇妙的發音和中文字詞關聯，皇天不負苦心人，苦讀的日子終於讓我記住了所有的五十音！

「ㄚ、一、メ、へ、ㄊ……」看似簡單的幾個音，怎麼會這麼折磨人呢？我滿腦袋的黑人問號。每天的每天，我很努力記誦許多單字，在大四那年，我終於通過日文檢定N1的級數，據說，這是非日文系的學生少見的佳績。

這一天，我用學習日語為人生畫上最繽紛的色彩！🎨



苦讀的日子終於記住五十音。

文・照片提供／山毛櫸

為自己人生譜曲



生命五線譜上高高低低的音符，譜著自己的未來；而那些我曾經踏過的音階，奏出通俗曲調；未來，我想要為自己人生譜曲，奏出獨特的樂章。

命運的起始樂章

每個人初來到這個世界，在醫生剪斷臍帶輕拍屁股的瞬間，鏗鏘有力的哇哇聲劃破原本平靜的空間，「哇哇哇哇——」四個音節急促的節奏，宛如貝多芬知名的第五號交響曲（命運交響曲）的前奏「登登登登——」，顆顆飽滿有力的生命音符敲出命運的序曲，而之後在生命樂章上每個人都將填上自己的音符。

然而，我所處的世代早已為我量身打造出一套「標準樂章」，念書，對老一輩的人來講是種榮耀和奢望，但對於Y世代的我說來，卻成了沉重的枷鎖，得不斷填鴨學習才能在安排好的

命運音符上，奏出該有的聲響，制式又單調的音符就這麼烙印在生命的初始樂章裡。

小時候最喜歡一邊聽著吹風機發出的嗡嗡聲，一邊幻想自己是指揮家，隨心所欲地指揮想像的音符，然而隨著年紀的增長，長輩的期望已將心中跳動的音符限制住了自由。那個曾經站在板凳上對空揮舞指揮的小手已成幻影，隨之而來的是展開規律的兩點一線生活，身形如同柴可夫斯基《胡桃鉗進行曲》裡的士兵，得按照已被安排好的曲調行走，認命地朝著老師所說「讀好書才能有好未來」的目標前進，茫然地走著走著，完全是踏在五線譜上一個個被安排完美的音符步伐上。



課堂上的催眠時刻。

命運初始的樂章如古典樂般遵循既定規則譜向未來，曾經想要追求不一樣生活的自己，想擺脫來自不同期望束縛的渴望，已悄然潛藏在自己未來命運樂章中。

由你玩的樂章：流行樂

懵懂求知時期熬過無數個苦悶的日日夜夜，在內心被限制住的自由音符，彷彿像隻脫離籠子後展翅飛翔的鳥兒，鳴唱著自由的曲調。自由的曲調就如同蔡依林《PLAY我呸》的歌詞：

「管你小眾大眾我呸，管你是小清新是重口味我呸，管你是那一類甲蟲我呸、我呸、都呸、都Play……」什麼都嘗試，什麼路都敢闖，什麼都呸都Play。自由選擇心中所想，追求自我跟獨特，是這由你玩四年時期的王道。而那追求自我生活的節奏，是流行樂般的節奏，有快，有慢，有歡樂，也有悲傷。

課堂上，教授發出磁性低沉又慢節拍的聲音，參雜著教室窗外唧唧蟬叫聲，聲聲催促著我與周公對弈；考試時期的梅花座像是休止符，讓我浮動的生活音符稍作休息；享受泡麵時的簌簌聲既狂野又奔放的在寢室中迴盪；有時我也會像隻野貓，拱起腰踏著輕快的音階悄悄地溜出教室；在突來的雨中奔跑的呼嘯聲是急促的快板，而那些讀書聲都已經成為記憶中的B-BOX和RAP，這些點點滴滴的音符拼湊出青春恣意的曲調。

愛作夢的我轉眼間已經成為初入社會裡的新鮮人，回過頭那段時期享受的是恣意的青春節拍，演奏的是生命的流行音符，用流行樂的節奏迎接青春的曲調，在起伏的音階上，時而快板，時而慢板。現在回想過去，細細品嚐過往種種，倒有「初聽不知曲中意，再聽已是曲中人」的韻味。



不同生命階段，如不同樂章，需要細細聆聽享受。

而立的樂章：間奏曲

「你有見過星星嗎？我是指說你親眼去看。你有見過靜謐的夜空嗎？那彷彿只有我的夜晚……」隨意哼著CNBLUE的《Till Then (今天到此為止)》這首歌，哼著就不自主地想起過去的我，那個停留在舒適圈的自己，即將邁向而立之年卻蜷縮家裡，想想是該長大了。

因緣際會下，來到離島工作，期間挑戰了過去未曾做過的事。從下班走路、攀爬天池、更親近自然、欣賞滿天星星，以及在大太陽底下徒步環島等。我開始懂得用自己的步調去過著生活、跟著內心音符奏出自己的音調。如今的我像隻展開雙翅的海鷗，自由地迎著風翱翔。愜意散步任憑海風吹拂，生活多了隨興的步調，隨風踏著步伐，像是爵士樂歌手隨著音樂輕輕搖擺。當下，我想這是人生樂章的間奏曲，讓我能靜心思考如何譜下下一階段的樂章。

不惑及知天命的樂章：爵士樂

再過些年後，我將至不惑與知天命之年，那是個成熟的年齡，個人行為處事風格也逐漸穩健下來，似爵士樂般多了點隨興的變化，生活步調可以隨心意自由變換節奏。按照自己的韻律刻畫生活體驗的藍圖，可以試試背包客旅行，也可以挑戰攀登高山，更可以跋山涉水只為了完成站在山巔飽覽山巒綿延的夢想。許多的人生夢想清單等待著被一筆筆劃掉，再一筆筆添加，有如五線譜曲調上的音符，時而上、時而下，隨著心情擺放音符，探索自己想走的路，不依照眾人所期望的曲調起舞，也無須受社會的演奏規則演出，只為了為自己的生活添加慵懶與愜意。

未來不惑及知天命之年將在工作之餘仍保有自我，帶著慵懶、愉悅的心情到處走走看看，並開啟下一階段的樂章。因此，那段時期將會

是爵士風格的生活節奏，有點慵懶、有點放鬆自在，有點像隻躺在陽光下的貓，而當下的慢節拍都是人生中不可承受之輕的曲調。

耳順的樂章：圓舞曲

想像耳順之時，自己在過什麼樣的生活？我想這時候在工作領域上已游刃有餘，也將是面臨即將告別職場的時期。我想那時在工作上仍會保有熱情，與後輩分享自己在工作上的點滴，也會向年輕人學習新科技，彼此互相學習，樂於吸收新知。在生活上有著想走就走，想停一下就停下的自由權利，不受金錢的拘束，也不受社會眼光所局限，盡情享受屬於自己的優雅時光，就像圓舞曲般悠揚起伏的旋律。因此，我想在生命樂章的最後一章節，用「碰恰恰」的節奏譜下每顆斗大的音符，那時候的我也如華爾滋舞步在速度緩慢的三節拍子節奏中，流暢地過著屬於自己的生活，既帶點莊重典雅又華麗的姿態，散發出飄逸欲仙地風韻。

為自己人生作曲

我的生命樂章始於命運（交響曲），樂於流行，享於爵士，終於圓舞曲。人生波濤起伏隨著閱歷的增廣、時間的遞嬗，在生命五線譜填上屬於自己獨特的音符，譜出自己生命的樂章。從循規蹈矩的城市小孩到挑戰自我的離島

生活，試著傾聽自己的內心，做出改變自己的行動，為自己的人生增添不一樣的可能性。未來的生涯，期許自己能按著自己所作的曲調，不隨波逐流演奏別人為自己設定好的音符，而展開有著自我曲調的人生樂章。

人生如果沒有那股傻勁與改變的勇氣，或許人生樂章就會按部就班的行進。未來的足跡層層疊疊的交錯，將化為生命五線譜上高高低低的音符，譜著自己的未來；而那些我曾經踏過的音階，奏出通俗曲調；未來，我想要為自己人生譜曲，奏出獨特的樂章。🎵



人生波濤起伏隨著閱歷的增廣、時間的遞嬗，在生命五線譜填上屬於自己獨特的音符，譜出自己生命的樂章。

文・照片提供／敬容

在夢想的這條路上



沒有人能一步登天，差別永遠都不在一個人是什麼身分，
因為無論是什麼稱號，始終還是原來那個自己。

我常在想，匠人、詩人、哲人的距離有多遠？從工友飛躍到董事長的機會又有多少？有人說，若想成為哲人需要懷有哲人的志向，不可拘泥於匠人的格局；也有人說，匠人與哲人的一生是命中注定的，匠人永遠只能是匠人。若可以選擇，誰甘願一生只做一個匠人呢？

對生命的態度決定自己的樣貌

我認為這三者實際上是沒有區別的，匠人既是匠人，同時也可以是哲人，他們的差別並不在於職位，而是他們的態度拉出了彼此的距離，決定了他們的一生。成為董事長之前必然要從

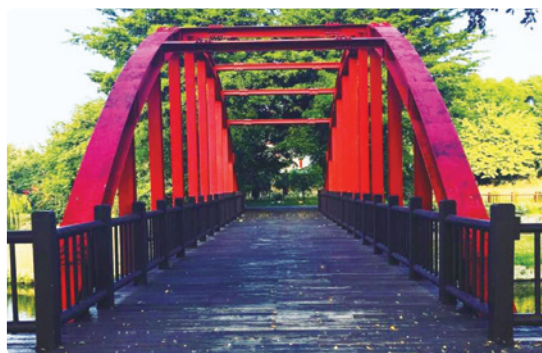
最低層開始建立；成為哲人之前的過程必然要從匠人做起。「你的一生取決於當下每一個態度，每一步當下都是一個新生命的開始，一生的事亦只不過是當下事也。」

曾經在網路上看到這麼一段話："Du kannst nicht alles verändern. Nur Dich selbst! Aber meistens verändert das dann alles." 原文為德文，中文翻譯為：「你無法改變所有的事情，你能改變的唯有你自己！一旦改變自己的同時，一切事情也都跟著改變了。」是嗎？難道不是嗎？我不斷地反問自己。縱使今天真如我所期許的成為一名傑出之人，我應該因此而歡



1

1. 夢想帶給沉重的生活希望。
2. 通往夢想的這條路上。



2

欣鼓舞？還是應該更戰戰兢兢的去面對之後的
每一步？

「不積跬步，無以至千里；
不積小流，無以成江海」。
沒有人能一步登天，差別永遠都不在
一個人是什麼身分，
因為無論是什麼稱號，
終還是原來那個自己。

夢想使生活有了色彩

現實與夢想彼此之間如同非我族類的關係，基於外在的各種因素，現實生活中，不得不先滯留心中的夢想。即便如此，我仍未放棄過夢想。因為失去夢想的人生，是沒有色彩的。如果有一天，我能創造自己夢想中的生活。我

想，那應該是擁有一家屬於自己的咖啡店吧！在店裡，可以靜靜地坐在窗邊看書，喝著手沖咖啡，沉靜在自己的思想世界。偶爾，抬起頭來，看看路上來往的行人；又或者，聽著店裡播放的音樂，客人談笑風生間，隱約傳來別桌客人的打字聲，時而急促，時而停頓。書架上放滿了世界各國語言的書，文學、史書甚至生活哲學樣樣都有。或許這些書稱不上現今流行的暢銷書，然而，它們復古又深遠的文化，讓人不禁想一讀再讀，這不正是書存在的價值與意義嗎？

我幻想著，牆上掛滿了各國風情的藝術作品，像是文藝復興時期的作品，抑或是抽象寫實派的畫作。它的空間可以不大，但卻很溫暖；它不需要很多人，但大門永遠是為需要的人而敞開的，任何時候想進來喝咖啡或是看書，它會是人們最佳的休憩小館。

3. 如果我能創造自己夢想中的生活，應該是擁有一家屬於自己的咖啡店。
4. 牆上掛滿了藝術作品，空間不大，卻很溫暖，大門永遠是為需要的人而敞開。



3



4

這是我夢想中的咖啡店，也是我未來想開創的副業。儘管未來對現在的我來說仍是個未知數，因為我們沒有辦法使人生完全按著自己計劃走，這個世界有一套屬於它的運作方式。於是，我只能告訴自己，不論未來是否能夠順利照著自己人生藍圖走下去，一旦確立了目標就勇敢去做吧！如果熱愛一件事情，縱使面對千萬人的阻擋，也都會豪不猶豫的奮力往前。

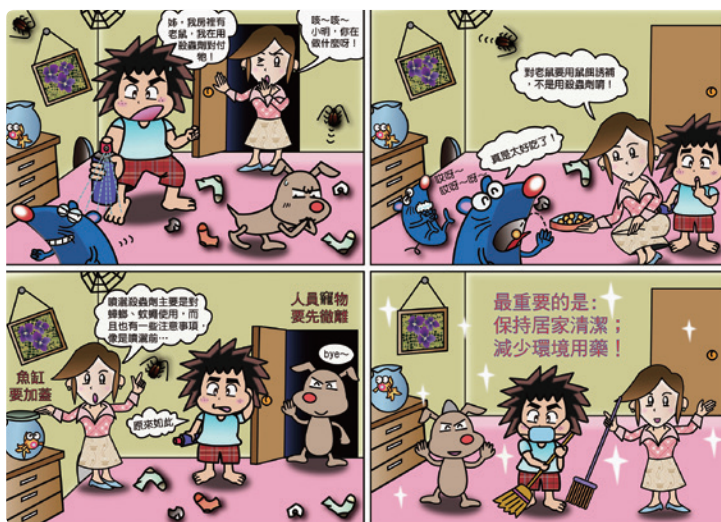
平凡的不平凡

我從不追求一場轟轟烈烈的人生，時間久了，那些看似精彩又特別的人生，依然會變得麻木無感的。事實上，刺激的生活，某種程度來說，依然是平凡的。因為人最終還是要回歸平凡。就好比一對情侶不可能一直處於熱戀期。平凡或許讓我們感到枯燥無趣，但這樣的平凡卻賜給我們無盡的安全感，這不就是平凡中不凡的力量嗎？

擁有屬於自己的一間店，或許在別人眼中它是非常渺小的夢想，又或者它的存在是如此的普遍。那又如何呢？在我的夢想中，我所尋找的只不過是簡單又平凡的生活，這樣不就夠了嗎？即便日後失敗了，失敗與成功呈現出來的只是一種現象，它們看似截然不同，卻又有著密不可分的意義。如何在禍福與成敗之中找到一個佇立點才是最為關鍵的，不因現象而有所動搖，反之，一步一步在軌道中開出屬於自己的一條康莊大道。那麼，縱使失敗，步步危機卻同時也可以是步步轉機。只要還有夢想，我堅信，總有一天，還是會再重新站起的。🍷

文・照片提供／何費苦心

此生 畫進人生， 話不盡



陸續點滴累積的一張張獎狀，墊起了懵懂少年作夢的高度，
似乎伸手就能抓到一絲希望。

每個人都是正在書寫自傳的作家，雖然不見得是有形的「文字」紀錄，但是「時間」卻是必不可少的元素。有人喜以美好年代編綴過往，有人則愛用憧憬期待編織未來。

想像力綻放了漫畫夢

過去，我曾經想當一名漫畫家。

從小我就愛看漫畫也愛塗鴉，在7歲時，遇見了人生第一部漫畫《哆啦A夢》，他從百寶袋掏出千變萬化的道具，不但幫助了大雄，也綻放了我的想像力，更開展了我的漫畫之路。小學時期，由於台灣還在戒嚴，所以愛畫畫的我

因而有了參加「愛國教育」或「保密防諜」漫畫比賽的機會，我人生中第一個繪畫比賽獎項便是由此而來，陸續點滴累積的一張張獎狀，墊起了懵懂少年作夢的高度，似乎伸手就能抓到一絲希望……

升上國中之後，這一絲脆弱的期待轉瞬即斷，驟然而降的課業壓力，讓我久久不再動起畫筆，但是多彩多姿的漫畫世界，依舊是我稍事喘息的避風港，不論是安達充的運動純愛物語、池上遼一的暗黑諷世神作、伊藤潤二的恐怖驚悚長短篇，各種題材，我皆來者不拒，漫畫的魔力正是來自觀看的瞬間可以忘卻現實與煩憂，當年就是《聖鬥士星矢》、《灌籃高

手》還有《七龍珠》，陪我度過升學主義的高張壓抑，伴我攜手揮別隨填鴨教育而來的乾澀與灰白。

時序來到應該對未來有所自覺的高中三年級，漫畫依舊陪伴在我身邊，但不再動筆已久的我，某天竟然刻意告訴媽媽：「我將來想畫漫畫。」，當時母親正為著面臨大考卻不甚積極的我而緊張，她聽完之後想必是更緊張了。靜默一刻後，她回道：「你先好好準備聯考，將來想做什麼，等考完再說。」，並未點破課業表現普通的我，其實正在企圖以畫漫畫當作逃避壓力的藉口，她接下來的那句話：「只要你考得夠好，想選什麼科系都可以」，說服了當初正在自以為是年紀的我。雖然依眼下的成績看來，我能否考上大學尚在未定之天，更遑論能任選科系，但是，只要考得夠好的話，或許仍有機會。

於是我決定暫別自7歲開始就離不開的漫畫，取而代之的是背誦〈岳陽樓記〉、計算排列組合機率還有研讀給「呂薩克定律」。只盼放榜之後，我能贏得選擇的權力，帶著遠景計畫與漫畫重逢，然而，那天始終不曾來到。大考在平靜中落幕，我的成績不足以恣意選填志願，只能依照分數選讀不太熟悉的科系，封藏的漫畫也未再啟封，浪漫的幻想已斑駁，囿於現實的我也註定，終將彎向可預期的平穩之路。

重拾夢想到擁有新夢想

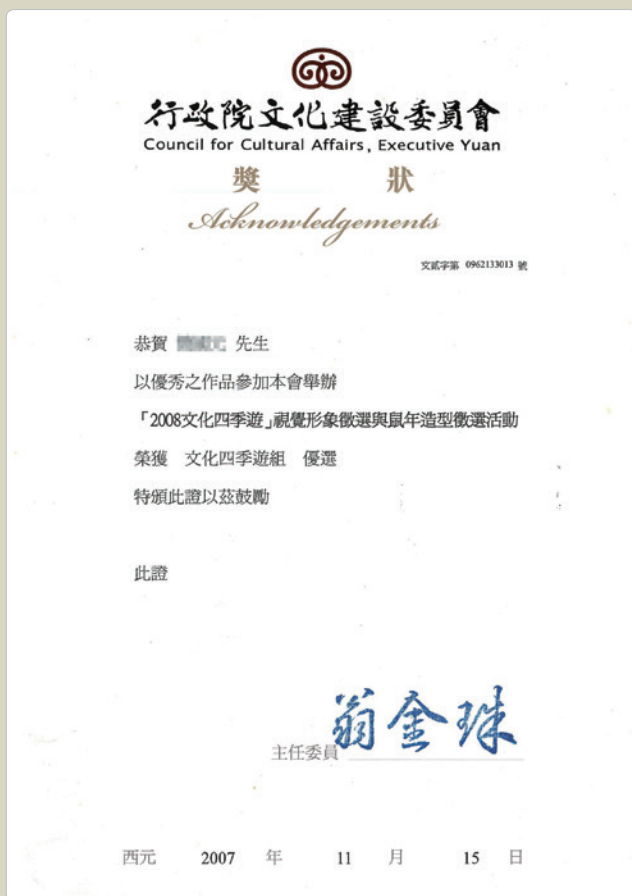
大學生活精彩有趣，玩得不亦樂乎的我，漫畫已是可有可無。我念的是第三類（理工農

醫），但是讀到一半時才發現，第三類組的特色之一，就是如果讀的是畢業沒專業證照可以考的科系，出社會後轉行的機率高達7成，什麼？！我才不信這種數據！但是，我果然成了7成的其中之一，核實了那份調查數據。

退伍之後，我進了電力公司，此刻，漫畫夢似已遠颺而去，但倒也未必。

進入公司1年以後，我在公餘時間開始買書自學插畫軟體，藉由網路學習，雖然已不動畫筆，但改用電腦繪圖方式參加各項漫畫競賽，竟也接連得到文建會、新北市政府、屏東縣府還有台灣小學館的漫畫獎項，算是終於一圓我的漫畫夢，當夢想正要與現實產生連結之際，我步入了家庭。婚後跟太太約定分工家事，不久，第一個孩子誕生，兒子從小體弱多病，需要費心照顧，加之日復一日烹飪打掃的家務日常，讓身兼工作與新手爸爸的我已無暇再繪圖參賽，於是好不容易鋪陳打造的漫畫路又再度中斷，猶如以往。曾經想過讓漫畫創作成為必需的我，見到平安健康長大的孩子，內心早已釋懷，不知不覺中已將它輕柔地轉化成為興趣，而現在，我的夢想是成就孩子的夢。

場景拉回現實的此刻，長官正在台上滔滔不絕地下著決議，而我則是在台下奮力將傳到耳中的字句記錄草稿。有時，思緒難免因為這「長會漫漫」而分飛至千里外，我仍會提醒自己撐起精神，畢竟，這也是一種創作。對於漫畫夢已不復存在的我，依然能從這字裡行間持續創作，持續找尋悸動。



重拾夢想而創作的作品，竟也得到肯定：用電腦繪圖方式參賽，得到文建會、新北市政府、屏東縣府的漫畫競賽獎。

畢竟，這也是一種創作。對於漫畫夢已不復存在的我，
依然能從這字裡行間持續創作，持續找尋悸動。

文／青蘋果

預知未來的方法



「閱讀」使我們總結前人經驗，內化為自己的寶藏，許多困頓、挫折，其實以歷史為借鑑都可以避免，在尚未體驗「重生」這項技術前，多多閱讀吧！

人到了臨終之際，回首來時路，或許有不甘、憤慨、未滿足的心願，卻也有開心、愉快、令人難以忘懷的甜美回憶。然而不滿足的我們，心底總帶著些許遺憾，如果人生能重來，有些機遇將不再被錯過、有些值得珍惜的人能夠留在身旁，或許我們會擁有令人欣羨的人生。

然而，就是因為人生這條路每個人都是第一次走，不論是走的步履蹣跚或是跌跌撞撞，時間都推著我們不斷前進，而每一次的挫折雖然痛苦，卻是我們成長、知事、懂人情世故的關鍵，每當午夜夢迴時總是心疼傷痕累累的自己，如果不必再遭遇困頓、心碎，就能瞭解所有事情，該有多好。

嚮往預知未來，以避免遺憾

基於對現實生活的無力感，進而衍伸出許多天馬行空的文學作品，其中「重生」是常被選擇的題材之一，如果我們擁有著現在的記憶回到過去，重新撰寫自己的人生，是不是所有的遺憾都能被彌補、相愛的兩人不再因誤會而分離、能夠以同理心對待敬愛的家人、甚至因知曉未來趨勢而財源廣進，然這時一切的美好都建立在擁有未來的記憶，因此我們不再害怕未知所帶來的恐懼，可預期的未來雖不再有新鮮感，但藉由掌控的先機可從中有所獲益。

關於小時候與家人的逆反期間，心理學家稱之

為「叛逆期」，表示這個階段孩子的自我意識快速發展，對獨立、自主及自由有了迫切需求。還記得叛逆期的我，總是覺得父母過度的關愛是令人窒息的枷鎖，出門前的事先報備及訂定的晚歸時間，是對孩子人身自由的蠻橫控制，一旦與朋友相約的場所為「不良場所」（泛指電子遊戲場、網咖、KTV、卡拉OK……等），不免要以言語欺騙或偷偷摸摸的方式避免父母察覺，否則逃不過一頓竹筍炒肉絲。這些對於小時候的我而言，是種種不公平的待遇，然而現在看來，卻是父母負責任的體現。

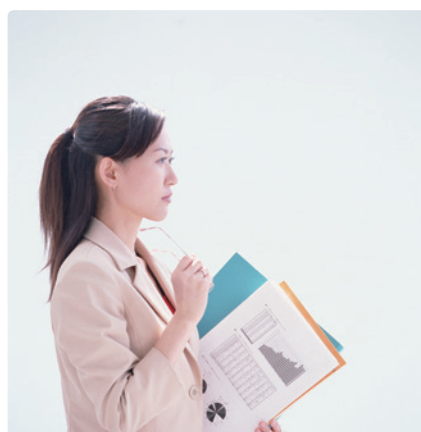
每當我晚歸時，家人關心的電話，或是走回家門口時發現暖色的燈光透出窗戶時的溫馨，都是相當珍貴的回憶，相比長大後離開家所尋找的租屋處，僅僅是休息的地方，完全是天壤之別；另外，有時即時新聞動態躍上手機版面，某網咖因門口群聚打架波及路人、某KTV因逃生通道阻塞造成十幾條生命葬身火場的遺憾，讓我心驚的同時不免也感到慶幸，幸好父母在我小時候嚴格禁止我出入「不良場所」，否則可能也成為一則白髮人送黑髮人的憾事。往往對於父母用意的理解，是從長大後才開始，若能從小就瞭解父母的用心，想必那些無謂的爭吵、彼此傷心的情緒皆可免除。

嚮往重生，不如當下充實自己

在關於重生的文學作品中，大部分的作品只有少數一兩位主角具有重生的資格，藉由能預知未來的特性，轉變自己原有的人生，甚至帶動整個世界科技的腳步，然而卻不是所有人都能夠重生，想必這項資格除了要有一定的運氣

外，本身需在社經地位上握有一定的權力，就如同早期電腦發展，往往社經地位高的人優先具有使用權，直到最後成本的下滑及大量生產才慢慢普及到普羅大眾，若科學家找到重生的方法，身為平民百姓的我，應該會是最後才享有重生的資格。

在科技日新月異的現在，或許在地球某個角落已發展出「重生」這項技術，然而我們卻不必依賴此技術，就能達到預知未來的效果，這方法其實人人都知道，從古至今人類能夠進步的關鍵在於書籍的傳播，藉由攀上巨人的肩膀上眺望遠方，然而過了求學階段，就不會有老師、家長們督促我們學習，使閱讀成為自律的行為。俗話說「前人種樹、後人乘涼」，「閱讀」使我們總結前人經驗，內化為自己的寶藏，許多困頓、挫折，其實以歷史為借鑑都可以避免，在尚未體驗「重生」這項技術前，多多閱讀吧！📖



為充實自己的夢想而進修。

文・照片提供／潘岱儒 北部施工處

人生創作家



俗話說當上帝關一扇門，一定也會開啟另一扇門，
讓我們繼續創造精彩人生。

國二那年因緣際會北上加入台電籃球隊訓練，經過幾年公司的培訓，終於正式成為台電的一份子，創作我的人生……大一上學期，我就被教授點名要死當（選手兼學生談何容易），之後，學業成績要跟上進度變得很困難，我很茫然，心想「最差就是被退學，好好練球當選手，為國爭光也不錯！」，然而四年一轉眼就過了，我也順利畢業。

迎接挑戰，創造精彩人生

但球員生涯結束，又是人生轉折點，面臨退役後到台電或選擇執教，俗話說當上帝關一扇門，一定也開啟另一扇門，讓我們繼續創造

精彩人生，在執教4-5年時我從教練生涯退役，來到北工處，接受公司的訓練，成為工程採購人員，每天過著重複無味的日子，與球員、執教生涯很不同，沒有太多的目標及成就感，直到101年部門經理要我去上ERP相關課程，我既不是工程領域畢業，也不懂會計，我唯一有的就是選手的韌性與執著，我不斷的吸收知識，讓單位上線後順利執行。

每個人都是自己的人生創作家，人生是否精彩，因人而異，現在的我是訓練所工程ERP講師、同心園地協助員、工會幹部，多重角色的扮演，創造最精采的人生，我想大聲說：「我是最棒的人生創作家！」

人生如同一張白紙



人生這條路並非只能筆直如松柏，有些彎曲的線條
反倒充實了生命的豐富及多樣性。

人生如同一張白紙，隨著自己喜歡的顏色任意揮灑色彩及圖案，雖然每個人都有各自的愛好，但往往準備畫下第一筆時，總會先停頓，在腦中思考著如何下筆及構圖，一旦白紙染上顏色就再也無法恢復，第一筆的落下成為關鍵，牽動著往後的人生。

還記得小時候，老師們總會出一道題目，寫自己夢想中的未來，無論是「當老師、當工程師、當立委、當總統」等，都是孩子對自己人生的第一道思考創作。然而伴隨著不同的人生際遇、家庭環境及社會變遷，長大後能夠達成自己小時候願望的人屈指可數，並且隨著年紀漸長，所嚮往的目標也不斷改變。

人生不該複製他人的選擇

我們都曾徘徊在十字路口，不知道該選擇何種方向。不過人生這條路並非只能筆直如松柏，有些彎曲的線條反倒充實了生命的豐富及多樣性。有人問畢卡索何謂「藝術」，他反問「什麼不是藝術？！」自己的人生自己創作，即便外在因素一直影響著我們，然而最後承擔結果的還是自己。國內外有太多成功案例，但那是他們的人生，無法模仿或複製，而且成功背後有許多不會浮現在檯面上的失敗，我不認為應該將成功的典範全部複製成自己的繪圖架構。在一筆一畫的繪圖過程中，靜下心來思考自己要如何創作，才不會浪費來這世上走一遭！

文／葉志峯
核能後端營運處

成為自己的算命仙



面對困境時的態度，就是常聽到「面對它、接受它、處理它、放下它」。

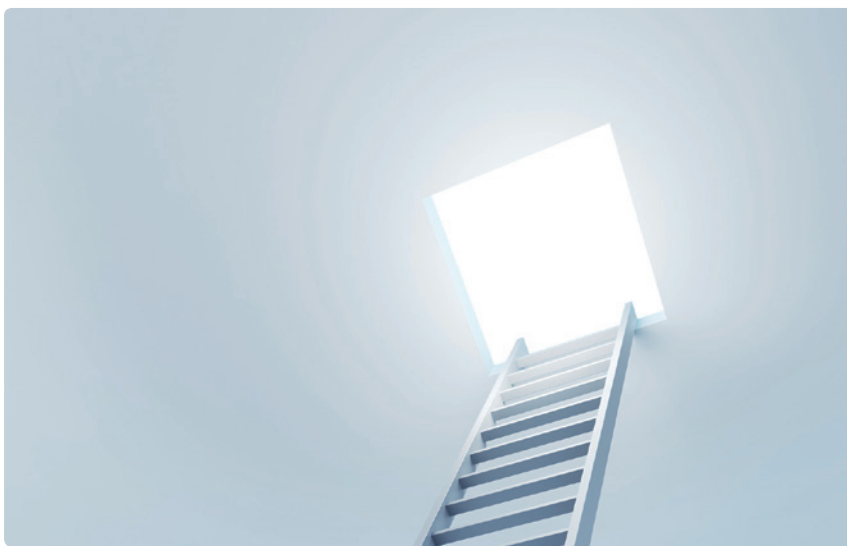
「每個時期的機運，是一連串機率的排列與組合，而當下的選擇，造就未來對自己生命的理解。」

三分天註定

我是六年級前段班生，名字叫志峯，就是那種很菜市場的名字，不用很深的學問跟老夫子說文解字，也猜的到：就是父母希望我的「志」氣能如山「峯」一樣高。這名字的由來，跟我這世代出生的嬰兒一樣，大部分父母都是希望給算命仙批八字能得到最好命的好名字；但偏偏，無獨有偶，我的命好像平平，又長的算矮

小。雖，人生還不至於有那種「古難全」的遺憾；然，氣勢已去一半。

求學時期的命運，過一天是一天，向來只求60分、低空飛過、胸無大志；如蜉蝣朝生而暮死，盡其樂一般。而在那個放學後喜愛與同學痛快玩到太陽下山，鮮少看電視、打遊戲機的年代，總有個「天塌下來有高個子頂著」的阿Q思想圍繞在腦海。有時，父母會問：「退伍後有打算要做什麼嗎？二十歲了要趕快想想。」但我壓根地沒想過這種問題，「一切船到橋頭自然直」的阿Q話語，又在腦中不自覺的浮現出來。



命運替我開了扇明窗，
讓我選擇為未來鋪下好
底子的路。

男孩子這輩子總要面對服役的命運，而該來的總是會來。按著兵單上的日期地點，晃頭晃腦地坐上新兵專車（平快車）往宜蘭方向叩~叩~駛去。車廂裡有隨行的士官解說入伍時的注意事項，態度嚴肅卻帶著笑瞇瞇的表情，明明是隻披著羊皮的狼，但卻感覺上是鄰家和藹的大哥。一路上望著窗外風景，腦袋空空的什麼也不想，只是想著：「伸頭縮頭都是一刀，一年十個月後又是一條好漢。」這樣的想法持續不到兩個禮拜，也沒跟家裡的討論，就毅然決然轉服志願役了。原因沒什麼，就是父母那熟悉的話語總在走廊盡頭當班安全士官傳來高亢「寢室熄燈！」聲響後，迴盪在靜謐的行軍床邊，「退伍後有打算要做什麼嗎，二十歲了要趕快想想……」又始我翻來覆去好幾個夜晚，「要不趁著這幾年存點錢，退伍後也比較好打算，還是兩手空空的乖乖混過一年十個月的大頭兵生活？」心中天使與魔鬼的較勁，扯的心

頭好亂。隔壁床同梯阿明，蜷縮在棉被裡用手電筒點亮起遠距離的愛情，字字爬的好珍惜。望著天花板，無聲無息，想用簡單的加減乘除解開這道謎題。

最後，命運替我開了扇明窗，讓我選擇為未來鋪下好底路，就是「拿時間換取金錢，有錢好鋪陳」的解——是時也，命也，非我所能也。

「志」：有心之士

很快地4年的時光流逝，面臨退伍時，那道「退伍後有打算要做什麼嗎？要趕快想想。」的魔咒又緊箍著腦袋。85年4月退伍後，因為轉服志願役存了點錢，所以不急著找工作，反倒是利用2個月時間K書，藉著增額錄取的好運，擠上了台電養成班這條船，經過半年的訓練，86年2月底分發到工務段做起線路牛。

在工務段的日子是一天天地在深山及諸多晨曦斜陽中度過，在偶然的機會下，進入辦公室重新學習設計工作。在當時的辦公室裡，有很多是在國立大學領獎學金進公司的年輕人，讓只有私立專科畢業的我感覺到自己的不足。

92年，某天下班路經台北科技大學時，看見了學校圍牆上進修學院的招生廣告，雖然離開學校已11個年頭，但在求知心的驅使下，鼓起勇氣報考了該校進修學院，幸運獲得錄取，之後利用星期六、日回到校園來完成自己的心願；因為辦公室就在經濟部旁，因此開啟了利用下班時間到經濟部上英文課程的日子。

那段學習時光，很累很累，常常上完英文課回到家已經晚上11點了，星期假日接著又往學校跑，在老婆和小孩的支持下苦熬了兩年後，又以五專畢業同等學歷繼續報考了研究所在職班，在這段時間裡，星期一到星期五傍晚晚上研究所、經濟部英文班課程，假日要上最後一學期的大學課程。經過了4個月後，終於苦熬出大學畢業文憑，完成了大學學業，而在一年半後，也順利地如期完成國立大學研究所的學業。

回首這段11年的時光，我把握住每個學習的機運，而每個機運，都是一連串機率的排列與組合，而當下的選擇，造就未來的命理解。現在回想，不也驗證了有志者事竟成的道理，原來，父母為我選擇名字帶個「志」字，是意涵家無祖產，凡事都得靠自己，要我成為「有心之士」。果真，冥冥中自有安排，一切要靠自己意會、發掘跟實踐。

「峯」：乃山崙也

命運已經驗證了要自己成為「有心之士」，那麼命運的下一步是不是就要往上爬，爬上高峰，傲視群雄然後光宗耀祖嗎？可偏偏我又是個不怎麼有鬥志的人，不想在職場升遷的紅海中殺出一條血路，只想在自己的藍海中當個擺渡人平凡過日。不惑之年以後，命運不但沒有驅使我往上爬，反倒是讓我學著用平凡的心境看待周遭的事物，覺得事事平凡中有不平凡的美好，於是在歷經日常事務的沉澱後，我瞭解到：「平凡的心情總能讓我更有心思體會不平凡的事物。」於是，在工作上累積職場20幾年的經驗，自己又給完美（perfect）重新下一個定義，也就是用perfect英文單字的每一個字母賦於定義：「Pleasant Experiences Raise For Every Correct Thing.」。中文意思是：「對每件正確的事情，愉快的提升經驗。」這定義的本質沒什麼高深的學問或奧妙的宇宙真理，說穿了其實也就是自己內心的態度，面對困境時的態度，就是常聽到「面對它、接受它、處理它、放下它。」的意念。

到了知命之年，我撐著自己的船划在自己平靜的內心湖面上，不羨慕別人也不奢望之後的命運能有所改變，更無攀上職場高峯的企圖。

「峯」，依照現行《教育部重編國語辭典修訂本》的解釋有二，是「高而尖的山頭」及「形似山頭高起的部分」，怎麼解讀都跟現今我的命截然不同。是不是運命有其他意涵？根據古籍《說文解字》，「峯」乃山崙也，「崙」又根據《國語辭典》的解釋有二，分別是「事物



「峯」讓我從像山一樣廣似的，學習新事物的起始，也使我攀上知識的高峰。

的起始」及「器物的尖端」。回首自己從不惑之年至今，這快10年的命運，雖沒有攀上職場高峰，卻是平凡踏實。對職場的斜槓機運都能把握，從新奇事物的起始學習新的事物，因此，「峯」所帶來後天的命，就是：「從像山一樣廣似的，學習新事物的起始。」

七分靠打拼

是的，好八字加上好名字可能會帶來三分天註定的好命，然而，並非人人出世都含著金湯匙，先天的不足，是可以靠後天打拼來改變。我和大部分的人一樣，沒有好八字也沒有好家世，但有健全的雙手雙腳跟靈活的頭腦。古

時候的人相信命理、相信良辰吉時，好時辰出生未來一定有番作為；現代人也信，但不像古人那麼信，反倒是對小孩取名有了浪漫的新取向。近代或現今社會上功成名就的名人，也不是每個人都是天生的好八字加上好名字。七分靠自己後天努力改變命運的時有耳聞，其中不乏是身障人士。

回首出生到現在，沒有遵照算命仙指點讓自己志氣像山峯一樣高，但卻成就不同的命。因此，現在的我，想要成為自己的算命仙，雖然改變不了先天的三分，但要繼續用健全的雙手雙腳跟靈活的頭腦，改變後天的七分，再為自己未來的命理下不一樣的註解。☁️

雖然改變不了先天的三分，但要繼續用健全的雙手雙腳跟靈活的頭腦，
改變後天的七分，再為自己未來的命理下不一樣的註解。

文／B.C.

願我 即為我所願



縱然我們無法稱心如意的心想事成，但若有能輕易開外掛
而闖關成功的遊戲，想當然也不會暢銷，是吧？

黑板前的微胖男子，戴著粗黑框的厚重眼鏡、有點過寬的白色襯衫、褲腰紮過肚臍還繫了條黑色皮帶，粉筆在黑板上急速地又穩定的叮叮聲，以講台分隔的楚河漢界，劃開了兩個平行世界。

前面的胖達攤著課本在桌下偷看著漫畫；右邊的阿哲立著課本趴著睡覺；左邊的美美盯著筆袋裡的鏡子擠痘痘；後面的死阿高永遠把腳頂在我的椅背抖個不停；前面的國文老師還在之乎者也的抄寫著黑板；這個夏天的節奏，既炎熱，又無趣。

筆桿在手中轉啊轉，我一邊摸摸口袋所剩無幾的銅板，想著我的零用錢何時會增加、等等還要去補習班，但好寫的那支原子筆又沒水了；學校的老師、家裡的老媽，每個每天都跟念經一樣說：「考不上好大學，你以後出社會工作也不好找，是要怎麼養活自己？」舉例永遠是不知道哪個叔叔嬸嬸阿姨的小孩考上台政清交，如此云云也，想來難道我的人生會比這個鞠躬盡瘁的諸葛亮還不堪嗎？

「唉，難道人生不能快轉嗎？」「這些三角函數會了，我以後一定找得到工作嗎？」「那

你想要快轉到幾歲呢？」「嗯，念完大學跟研究所，30歲好了。」

什麼？是誰的聲音？我沒說出聲啊！隔壁的阿哲睡死了、死阿高溜出去上廁所、胖達被老師抓起來念課文、美美還在笑著胖達，莫非是我幻覺？

「那我就幫你送到你30歲囉！不要後悔啊！」

突然有人拍打著我的肩膀：「欸，經理要的那份報告呢？快點啦！」是胖達。

剛剛我不是還在畫諸葛亮的鼻孔嗎？我剛剛在作夢？還是我現在才是作夢？我的身體流暢地在執行每個動作：一邊打字、分析圖表、列印、跟廠商議價、一邊老婆line我要我記得買尿布、大哥說下週媽媽生日記得聚會，紅包一個人6000、胖達說明天早上9點台鐵集合，不要忘了阿哲在高雄的婚禮、手機跳出銀行扣款保費的通知……

追逐數字的人生

什麼？這就是……30歲嗎？跟我想像的，好像不太一樣？很實在，但追著的數字不一樣了，以前追求那些行列式、方程式的答案，現在被這些加減乘除的經濟數字追著跑，想要房、想買車，上有高堂下有老小的孝親費、養育費；理解的文字意義不一樣了，不是諸葛亮那「苟全性命於亂世，不求聞達於諸侯」的襟懷，而是人情世故的交際應酬直接了然於心。

那個沒有人懂的寂寞17歲、那些微不足道的煩惱，原來只是我們懵懂不知世界之大、萬物之精采的井底之見。

「『以筦窺天，以蠡測海，以筵撞鐘豈能通其條貫？』B.C.你說說看是什麼意思？」突然有人拍打著我的桌子。「就是……考大學不會是我們唯一的選擇……對吧？」

過去回不去，但歷史可以借鏡

現在的我們，會在每一個困難或沮喪的時候，回頭反覆確認是哪個環節出了錯，但實際上，我們回不去，而這正是過去之所以成為「歷史」與「經驗」的可貴之處，雖然趨吉避凶是人類之本能，但沒有這些失敗，也無法得出最佳結果。

每一個「現在」，關乎「過去」與「未來」，是一個又一個節點串聯起來，固然大家都是以「結果論」來結束每一個回合；而「靜者，煩止」，求得心裡之平靜，而煩惱自是無風而止，縱然我們無法稱心如意的心想事成，但若有能輕易開外掛而闖關成功的遊戲，想當然也不會暢銷，是吧？

文／維風

夢幻咖啡屋



「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。

雖然朋友早已習慣我天馬行空式的浮誇夢想，但是一聽見我說退休後，要開一家咖啡屋的當下，還是有點瞠目結舌，充其量我也只上過一期公司勞教班的手作咖啡班呀！L君是唯一例外，只見他一本正經地說算他一份，他要入股投資，認真的樣子倒讓我啞然失笑。

興趣廣泛夢想一籬筐，一直是我引以自豪的，從不擔憂退休後會無聊，然而隨著退休近在眼前，倒數計時的時刻，不免有些心慌起來，即將離開持續運行四十餘載的軌道，跳脫台電大家庭的保護網，退休還真是一件大工程。不再朝八晚五，朝夕相處的同事消失不見了，生活圈限縮，人際關係急凍，不免令人心生膽怯，

不習慣而難以適應一定是免不了的。

想開間《深夜食堂》般的咖啡屋

前陣子，日本漫畫《深夜食堂》，引起很大的迴響，後來還改編成電視劇，收視率極佳，一家開在深夜的料理店，接待來自四面八方，形形色色的客人，帶著各自的憂喜，激盪交會出一則一則精采的人生悲歡。我夢想中的咖啡屋，除了咖啡香，也想複製一個有人的感情和溫度的場域，動人的故事可不就是現成免費的劇本嗎？

話說如此，隔天還是趕忙澄清，退休後想雲遊



我喜歡一起喝咖啡的人和情，還有，在濃郁的咖啡香裡交織而成的故事。

四海的念頭，時間上無法兼顧一間店，咖啡屋開不成了。不見L君失望之情，倒是建議說，開咖啡屋的計畫不一定要急著實現，退休後不妨四處走走，來個修業之旅，從訪遍全台各地的咖啡店開始，品咖啡兼旅遊，一兼二顧好不愉快哉！四處欣賞每家店別具風格的裝潢設計，迥異不同的經營理念，營造出不一樣的氛圍，等待時機成熟，再打造心目中的咖啡屋也不遲。

他的一席話好像為我開了一扇窗，焦躁的心也安定了下來。我很在意一家店的空間感，事實上對我而言，空間感是極為模糊的字眼，何不趁此機會多看看，親身體驗一番，不愧是個好主意，繽紛的夢想彷彿有了著陸點。

L君傳給我一則訊息說，日本有一家百年老店，店裡只賣一種拿鐵咖啡，賣點是優雅安靜

的氛圍，要讓客人悠哉的享受，老式唱機裡黑膠唱片流瀉而出的音樂，唯一的規矩就是要求客人禁語，我笑說不准說話可不行，這下超愛喋喋不休的我，難不成要被掃地出門了！

不過這則訊息讓我意識到，只賣拿鐵咖啡，產品如此簡單，只要夠專業，有特色，便可以找到你的顧客，未來「人聲鼎沸」的咖啡屋，塑造出另類的特色也說不定？

聚集老友才華，創造「夢幻」咖啡屋

前些時候在眾人驚訝眼光中，離職去開飲料店的C君，屆時可以派上用場負責飲料部，一直醉心於製作小蛋糕、小點心的LW君，延攬來烘焙部，夢幻咖啡屋內有精緻的日本和菓子、高貴的法式小點、五顏六色的飲料，再加上極富時尚空間感的設計，夢想儼然成形——咖啡

屋彷彿就在眼前——浮世中可以偷個半日閒的空間，在人生餘光中，有一處與人群接軌的介面，留下一段與老友們相聚打屁的歡樂時光。

勇敢作夢，夢會成真

有個大學教授的友人，一直夢想組成一個樂團，偶然跟友人談起，沒想到助力卻因此泉湧不斷，目前已經是擁有上百名成員的「夢○家樂團」，在咱們地方上小有名氣，經常四處演出做公益。他常鼓勵追夢著的名言是：「不要害怕，勇敢說出夢想，有一天夢會成真」。

當我沉浸於夢幻咖啡屋的美夢中，有一位朋友吐槽說，你又不懂咖啡，黑咖啡嫌太苦，非得加糖加奶，段數有夠Low，咖啡酸甜苦澀也喝不出來，百般質疑我咖啡屋怎麼開得成？

「胡鐵花並不是真的愛喝酒，只不過喜歡喝酒時那種情調而已。」這是楚留香一劇中的經典台詞，我靈機一動，振振有詞的說道：「我並不是真的愛喝咖啡，只不過喜歡喝咖啡時那種氛圍。」真的，我喜歡一起喝咖啡的人和情，還有，在濃郁的咖啡香裡交織而成的故事。

夢幻咖啡屋是人生劇本裡的斜槓篇，意外的發現個性中，喜愛熱鬧不甘寂寞的暗黑特質。安逸的職場生涯，讓我們逐漸喪失作夢的勇氣，夢實現與否似乎已無關宏旨，不是那麼的重要，逐夢的過程才是人生彌足珍貴的資產。



逐夢的過程是人生彌足珍貴的資產

誰擁有孩子



只見孩子像是找到親生母親的神情，眷戀依偎著外籍的移工褓母，眼前這如膠似漆的場景等同玻璃碎片插入眼睛，極、刺、眼！

有群人需要同步處理一堆數不清的家庭雜務，同時伴隨著小孩哭鬧尖叫聲，以及四處搗亂的能力。當她那含著濃重、烏青、無力、又疑似吸毒的眼眸，求救般地望向躺在沙發上，完全處在另一個平行時空、自得其樂的豬隊友，對方卻視而不見時，「離婚」的念頭，像片烏雲籠罩在這女人的頭頂上，久久消散不去。

有多少次，她傾盡天地萬物之力壓制住想手刀衝過去宰了那傢伙的慾望，午夜夢迴啊，只剩這坎坷的念想徒留心中。

平行宇宙的另一群媽媽

而另一群人，上輩子99%拯救過世界，平定星

際間毀滅性的災難，她擁有一位24小時隨時待命、照顧小孩的天使褓母！她可以身穿立體合身剪裁的小洋裝，搭配精緻毫無瑕疵的妝容，慵懶地撥弄散落微垂的髮絲至耳際，優雅地啜著藝妓瑰夏咖啡，滑手機看影片，而一旁的褓母正拿著繪本，生動地模仿動物的聲音，逗得孩子嘎嘎笑。

偶爾，幸運女神挪出空檔跟孩子相處，不料孩子像失控的小魔頭朝她扔出電視搖控器，不偏不倚地擊中額間，女神吃疼地撫著發紅處：「艾莉，你先把孩子抱去隔壁房間好了。」。孩子感受到自己不受媽媽歡迎，嘩啦嘩啦地噴淚，以無尾熊攀住尤加利樹之姿，乞求她收回成命。

誰知，女神竟不耐煩地示意艾莉手腳快一點，「哇～」的一聲後，隔音效果極好的房門阻斷任何噪音飄入。

古有云：神魔不兩立，何苦挑戰來著？女神與小魔頭，不需要時時刻刻都相愛相殺嘛。

睡覺大作戰

都說「睡覺中的孩子是天使！」對絕大多數的媽媽而言，最幸福的片刻莫過於此吧！孩子安詳地依偎在身邊，吸著奶嘴的小嘴咯咯笑，眼角彎彎似弦月，散發奶臭味的絨毛毯掛在他圓圓的肚子上，好不可愛！但也唯有此時，是屬於媽媽的私人時間，畢竟她還有許多事情需要處理：未洗的碗盤、待晾的衣服、長官要求修正的文件、即將到期的帳單、幼稚園老師的抱怨……都說了是「私人一工作時間」，不是你所想的「私人一休息時間」，唉～命也。

另一頭，女神正苦思該下單哪款限量包，她的煩惱，凡人豈可諱言，但，她的孩子呢？

他正和艾莉比賽一看誰先睡著，他一起身，艾莉便把他按回去，接二連三後，孩子怒了，他哇啦哇啦地在床上打滾，企圖擺脫束縛，艾莉無奈地抱著孩子：「現在是睡覺時間，阿姨陪你睡覺，好嗎？」

一樣掙扎。

「我會一直陪你，只要你需要，我都會在你身邊。」

孩子似懂非懂咿咿唔唔的攬住她的脖子，將頭埋進她的肩頸處，偷偷嗅聞她的髮絲。他咕囔：她的味道和媽媽不同。

她輕柔地哼音樂，在房間裡來來回回地踱步，直至他睡著，也不知為何，這孩子天生較敏感，一有風吹草動便驚醒大哭，艾莉疲憊地再度抱起，重覆剛剛安撫的動作：「姨姨在哦～姨姨疼你～我們再睡一下。」每晚來回哄睡要2、3次，狀況不佳時，這孩子幾乎只讓艾莉一晚睡4小時。

危急時刻見證真心意

孩子的身軀被驍勇善戰的病魔軍襲擊得只能奄奄一息地蜷縮在床上，哭到整個鎖喉的哀嚎，如利刃般刀刀見骨地摧殘媽媽脆弱的心靈，此時此刻，哪個母親不希望病痛由自己替孩子受？孩子生病時，折騰的亦是父母。

「媽媽，我好難過……」氣若游絲地。
她強忍淚水地安撫：「寶貝，媽媽秀秀，媽媽最愛你。」

「我也最愛媽媽。」

女神正不安地輕觸孩子的額頭，如火球般沸騰的身子把空間中的水分都蒸發，難得母愛大暴發地疼惜這可憐兒，殊不知他卻像遇見冥界的閻羅王，用他生命最後的一絲力氣跳進艾莉的懷裡，他激動萬分：「姨姨，我只要姨姨！」

瞬間空了的懷抱，讓她一下沒意會過來，只見

孩子像是找到親生母親的神情，眷戀依偎著外籍的移工褓母，眼前這如膠似漆的場景等同玻璃碎片插入眼睛，極、刺、眼！

她快快不平：「我才是媽媽啊！艾莉不知是怎麼教孩子的，竟讓他如此待我！」

數日來，這口怨氣如同難以消化的食物卡在胃裡，上也上不去，下也下不來，難受得緊，遂向老公提議：「艾莉手腳不夠伶俐，我們是否換個褓母？」

隔兩道房門的艾莉正七上八下地守著手機，一連十幾天的未接來電及已讀不回的訊息，正嚴重抗議不滿，遠在2000公里遠的兒子被學校裡的同學霸凌，笑他是沒媽的雜種，他不斷要求艾莉回家，但她總是說了幾句好聽話打發、打發他。

此次似乎不太對勁，他很少不回電的。

永恆的等待

她多想親自照料他，卻深知家裡的經濟重擔全靠她微薄的薪水支應，滿腹惆悵、無奈與辛酸，她拿起一旁的相框，相片裡陽光灑下熱度，耀眼的是他兩個的可愛小酒窩，喜孜孜地拿張卡片一母親節快樂，黯淡的淚浸濕一隅，

深情與不捨地落下一吻在他額間：「我好想你，你怎麼還不接電話？」

白衣、白褲襯托白淨無瑕的稚嫩臉龐，他靜靜地平躺在鐵床，一片白布兩清塵世情緣，不再憤恨喧囂、亦不再眷戀痴纏，此生，他最常做的事是等待，等一通電話、一則關懷訊息、等一個人的擁抱，如今，他仍在等待，而她竟連他的最後一面都錯失而過。

寂靜的太平間響起詭異的手機鈴聲，螢幕顯示：媽媽（艾莉）來電。

手機電量跳出警訊：0%，關機…… 



陪伴孩子成長，是辛苦卻甜蜜的歷程。

她多想親自照料他，卻深知家裡的經濟重擔全靠她微薄的薪水支應，
滿腹惆悵、無奈與辛酸。

文・照片提供／林政達 第二核能發電廠

旅行給的改變



去的地方是奧地利，目的地其實是自己的心。

坐飛機，適合想人生的意義。

托運行李，包裹的是自己。

翻開護照，看到的是決心。

走向登機門，離開的是回憶。

去的地方是奧地利，
目的地其實是自己的心。

旅行可以增廣見聞、創造感動回憶，也可以讓人領略幸福的真諦。到了新的環境，不只會認識新朋友，人也會重新認識自己。新環境的不習慣，讓人體會到父母嘮叨的可愛、夜市小吃的精采。面對挑戰，讓我在困境中學會堅強，而不是第一時間就選擇倒帶。待在家可以翹二郎腿，在異鄉可能傷痕累累；自助旅行不一定

好玩，但肯定是非常刻骨銘心。因為旅行使人謙虛，讓人發現生命中意外的驚喜。

認識旅行之前，我野心很大。一心汲汲營營，眼中只有獲利，目標是專業經理，代表形象的車子要買雙B，房子當然要買在大安區。為了出類拔萃和百萬年薪，隨便吃些東西睡在公司也沒關係。

旅行之後，我欲望很低。我開始謙虛的、用心品嚐每一口食物帶來的幸福，終於知道快樂不是來自於追求，而是來自於滿足。才發現認識自己比認識EPS（每股盈餘）重要，職位高也比不上脾氣變好、臉上常常笑。開始喜歡MRT的擁擠，臨摹王羲之的〈蘭亭集序〉。



旅行使人謙虛，讓人發現生命中意外的驚喜。

旅行之前，我標準很高。東西一定要擺整齊，水果一定要削皮；衣服還有髒污就重洗，敢遲到我會說你算什麼東西。同事報告寫錯我丟回去，工作沒做完不准休息。沒人會記得誰是第二，所以我只要當第一，如果不能替公司賺錢，就不要指望今年會調薪。

旅行之後，我要求很低，東西亂丟我會幫你放回去，有人願意幫我削水果就謝天謝地。衣服忘了洗我會笑笑的說沒關係，你如果遲到，我就去旁邊便利商店買杯榛果拿鐵等你。報告寫錯我來教你，工作做不完我們明天繼續努力。當第一總是怕被別人追上，所以睡得戰戰兢兢，不如今天我們墊底，享受追別人然後超前的樂趣。

在許多朋友存到第一桶金的30歲，我放棄外商公司誘人的頭銜。站在人生的交叉口，我選擇好好的過生活，仔細品嚐生命的樂趣。我的存

款雖然因此少了幾個零，但我的人生開始柳暗花明。

一轉眼，來到核二廠也6年過去，結了婚、進了2次產房，我仍然保持旅行的初心。

只要帶著好奇心，走沒走過的路、吃沒吃過的餐廳，即使是去隔壁巷子裡買罐啤酒，你也一定可以發現新的事物！🍷



文／劉家豪
雲林區營業處

選擇的自由



選擇用何種心態來看待、解釋這個世界，何嘗不是一種選擇的自由？

人生最可貴的就是有選擇的自由，只是多數人沒有意識到而已。

日前「台積電加薪20%」的新聞羨煞無數小資族，「月薪25萬和3萬煩惱相同」的議題同樣引發熱議，再次印證大家多麼渴望發財，發財就有越多選擇的自由，普通人如我，在早餐店可能猶豫要選花生吐司，還是好一點的牛肉蛋吐司，陷入選擇的窘境，但難道只有金字塔頂端的人才會有選擇的自由？

如果以財富多寡為是否有選擇自由的標準，則多數小資族本質上只有被迫跟現實妥協而已，現實就是擁有世界80%財富的是那前20%超級菁英，競逐財富沒有止境，何況慾望無窮。

選擇的自由在於心境

但我們有健康的身體、關愛我的家人跟朋友、物質生活不虞匱乏。現實世界存在太多不可控，但人的心態可以，選擇用何種心態來看待、解釋這個世界，何嘗不是一種選擇的自由？認清現實的殘酷與珍惜自身所有，才能享受人生，心態若富裕，永遠會認知自己有選擇的自由，比如雖沒有山珍海味，但可有牛肉蛋吐司，今天吃膩西式早餐明天換中式、日式，早餐店老闆還會親切地問候一聲：帥哥，今天要吃什麼？財富，從來不是決定選擇的唯一尺度，或喜或悲，是好是壞，選擇的自由，在於心境。☁️

生活，那樣工作？

為什麼我們這樣

非讀 book



人每天的活動中逾40%是習慣，而不是自己主動做的決定。上班前買一杯咖啡、走固定的路線、下班後運動1小時，這些都是慢慢養成地習慣。習慣是刻意或深思後而做的選擇，過一段時間之後，不再思考卻仍繼續做。本書分為個人習慣、組織習慣以及社會習慣三大部分。探討習慣是如何影響我們，又如何養成好習慣和戒掉壞習慣。

麥可·費爾普斯的冠軍秘密

史上獲得最多奧運金牌的游泳名將費爾普斯從小開始睡前及睡醒第一件事就是在腦海中播放從站上跳板、躍入水中後手擺動的幅度、抬頭換氣、腿的擺動姿勢，到最後手伸長觸向終點的動作。在某次比賽中，剛起步的費爾普斯發現泳鏡突然起霧，漸漸地如同盲人般在黑暗的泳池中摸索前進。然而因為每天的習慣他已熟悉每個動作並處變不驚地精準計算剩下的距離，算準將手往前伸向終點的他再一次打破紀錄！

作者提出習慣迴路的架構貫穿全書，習慣迴路由提示→慣性行為→獎酬組成，提示可以是時間、地點、情緒、舉動等，例如下班後→運動1小時→流汗的滿足感。書中提到有個女孩只要感到緊繃時就會咬指甲來獲得情緒舒緩。然而指甲被咬到常常出血甚至影響社交生活，最後在醫生建議之下改以大腿壓住、拿筆或其他東西來轉移注意力，逐漸地將慣性行為（咬指甲）置換成新的行為成為新的習慣迴路。而個人習慣又是如何延伸至組織習慣呢？

美鋁成功翻轉獲利翻倍

曾經只注重品質及效率的美國鋁業公司在勞資對立嚴重下來到低谷，歐尼爾在引薦下上任執行長。他將首要目標訂為安全及零工傷，這個口號引起一片譁然。員工認為他是外行領到內行，一開始公司上下對歐尼爾的目標嗤之以鼻。他提出只要發生工傷（提示），經理就必須於24小時內提出改善計畫保證不再發生（慣性行為），進而獲得升遷機會（獎酬）。這個習慣迴路成功打造出組織習慣並讓美鋁起死回生獲利翻倍。

習慣沒有單一公式

習慣可以決定一個人的命運，如果能改變習慣就可能改變人生。亞里斯多德曾說：「人的行為總是一再重複，因此卓越不是單一的舉動，而是習慣。」作者透過這個架構讓大家知道如何培養習慣。本書除了心理學、神經學、消費者行為探討並佐以實際案例來加強論述；在工作哲學方面也能帶領讀者體會習慣的力量。

文／東吳大學心理學系兼任副教授 林惠瑛

分化歷程先苦後甘



孩子長大了不得不放手，但也唯有這樣，
才不會失去孩子，才能真正擁有孩子的心。

李梅的故事

李梅生來就像媽媽，人長得漂亮聲音又動聽，自小到大功課又好，雖說父母都一樣的疼愛孩子，但她是爸爸的掌上明珠，哥哥則是媽媽的心頭肉，夫妻倆都說孩子是自己前世的情人。

讀高中時就因和男生在線上聊天被發現好幾次，媽媽生氣，只准她在客廳使用電腦。她表面順從心裡叛逆，發誓一定不要留在台北念大學，偷偷填南部某大學為第一志願，果然如願以償，可以遠離父母不受監督，父母則是萬分捨不得，每天打電話問她生活情形，再三叮嚀不要隨便交男友，人品最重要！

李梅喜歡念英文，崇尚英美文化及文學，另外還修了幾門藝術課，有一次在畫展認識了研究生張林，傾心於他的藝術修養，經常相約去看藝術展覽或表演，出雙入對乃成為情侶。當媽媽發現有男生在女兒住處留宿時，李梅解釋，原來的室友搬出去與男友同住，張林正好租約到期，先搬過來住一陣子，房租當然照付。

於是爸媽被迫接受張林明為室友暗為男友的事實，每隔一週必搭高鐵南下來與女兒度週末，藉以多瞭解張林。他們就是不喜歡他的外表，個子不高又拙於口才，念理工的研究生大部分時間都待在研究室，週末才會和李梅一起出外享受藝術活動。爸爸擔心女兒未婚懷孕，總是



熱愛藝術的李梅，在藝術展覽認識與前後兩任男友相遇。

叮嚀要小心，要保護自己，而媽媽經常不客氣地在電話上或當著張林面指桑罵槐，小倆口好不挫折。雖然兩個人都申請7家同樣的學校，偏偏張林獲得美國某大學的博士班獎學金，李梅則被英國某大學心理研究所錄取，那是她嚮往的科系，雙方決定放對方自由。分離非常心酸，爸媽表面安慰心中竊喜。

只是在英國念書沒多久，李梅又在博物館認識也是來參觀的貿易公司年輕職員，英韓混血的社會新鮮人吉米，大學才剛畢業，想說先做幾年事再深造。兩人因文化差異及對藝術的熱情而互相吸引，李梅感受到吉米對她的愛慕與尊重，自己也享受他的關懷與疼愛，由每週一次約會發展成兩天一次，後來李梅乾脆搬入吉米的小公寓，可以天天在一起。

平常都是用LINE或FACETIME與父母通話或視訊，有一天媽媽突然發現通話背景有異，再

三追問，李梅才說自學校宿舍搬出了，吉米是她的房東。爸爸察覺有異，首次對她暴跳如雷，聲音之大，正在廚房洗碗的吉米也聞聲而出，父母終於見到他的廬山真面目了。爸爸立刻找旅行社安排，一星期後夫妻飛抵伯明罕，邀請女兒一起住旅館，說是家庭會議，其實是審訊大會。

李梅坦承已見過吉米家人，深受接納，自己也很滿意於目前的同居關係，更喜歡英國的社會環境，希望拿到碩士學位後可以繼續攻讀博士學位，然後留下來找工作。父母一則以喜一則以憂，女兒念書有成並充滿抱負，將成社會有用之人，多年栽培沒有白費，但她沉迷於戀情，吉米與她同是26歲，卻安於現狀領薪水過生活，又是安靜型的，如果以後女兒的成長成就超越他，必定不會有好結果，那倒不如現在就散掉吧。李梅當然是聽不進去，親子關係開僵了，而媽媽又發現女兒胸前及大腿上刺有吉

米的英文姓名縮寫及一朵玫瑰，痛心不已，爸爸則憤怒異常，直呼「身體髮膚受之父母」。李梅覺得自己在父母眼中就是一個罪人，就哭著衝出旅館叫車回家了。躺在吉米懷裡，獲得暫時的安慰，但她知道吉米這個老外是無法瞭解這種蘊藏華人文化的親子衝突。

父母盛怒之下飛回台灣，寄情於公司業務，絕口不提女兒，也切斷了她的經濟來源，就是希望她在英國活不下去，自己跑回來。事實上吉米的薪水房租就佔了三分之一，的確不夠兩人開銷，情急生智，把小書房改成舒適小睡房，在網路上招攬Air B&B的背包客，倒也不無小補。但這畢竟不是長遠之計，除有風險，更缺乏小倆口子私密性，還得想想別的開源之計。

女兒的反思

李梅也不是沒有感受到父母對她巨大的愛，就是因為太愛了，自小就感受到愛的壓力，心裡總有逃避，跳脫的念頭，但不論是到南部念大學或在英國留學，父母的愛無所不在，自己也一直生活在壓力之下。

想想爸媽也真辛苦，胼手胝足將小公司變成大企業，日夜忙碌，就是想給全家過舒服生活，並栽培兩個孩子，而且花在孩子身上的錢從不手軟。在父母眼中，她永遠是不諳世事的小女孩，他們用自己的意念與期待在管束她保護她，卻沒看到她一心掙脫保護，想要依自己的個性建立個人生活方式。當父母期待落空，又不想接受現實，兩代的衝突就越來越深了。

父母切斷匯款已經六個月，李梅也不願主動聯絡，她不認為自己有錯，但她對父母的怨恨與不滿已經隨著時間化為思念與擔心，還有一點懊悔，不該對遠到而來的父母拂袖而去。吉米也感受到她的焦躁不安及憂心沉思，表明自己幫不上忙，解鈴還須繫鈴人，她可以去做自己心裡想的事！李梅感動於男友的知心，決定要趁春假回台灣一趟，不是要求金援，而是要試著化解成人親子心結。

女兒的衝動

父母看到女兒突然出現，驚訝又驚喜，立刻切水果倒豆漿，也趕緊打電話到新竹，把哥哥召回團聚。坐在餐桌前，親情與思念順著淚水留下，李梅脫去小外套，露出洋裝低領口處的刺青，含淚告訴父母，「爸媽，不管我有沒有刺青，我永遠是李梅，你們心愛的女兒！」

「我沒有告知就跑回台北，是因為我太想念你們了。爸媽生我養我愛我，也不知哪一年才能回報，而我也不是故意要傷你們的心，只是我長大了，要從家裡分化出來，獨立的個體要建立自己的生活方式，拜託你們以後把我以成人相待，凡事可以討論商量。」

「我們家庭一向和樂美滿，以前不想讓爸媽生氣，更不想挨罵，所以表面上我都聽話。大學及研究所在外生活，尤其又讀了心理研究所，我做了很深的自我瞭解及檢討，從我的積怨與苦處中逐漸看到你們的苦心，同理到你們的愛。我只求爸媽能花點心思重新認識你們的女

兒，一個在家庭教育、學校教育與社會環境相互薰陶中長大的女性，擁有自己的人生哲學、性愛感情婚姻觀以及人生目標。」

「我知道你們不喜歡我交的男朋友，其實我與很多男士約會過，我知道選擇的。張林是好男孩，吉米雖然是老外，他懂得尊重我聆聽我，我不一定要找一個跟我一樣走學術路線的伴侶，至少目前我滿意於與吉米的關係，跟他在一起我很快樂開心，也想和你們分享我的開心戀情。以前都是害怕你們生氣，我什麼事也不說，總是先斬後奏，這幾個月來我想了很多，如果我常常和你們分享或生活之事，包括戀情，你們可不可以不要先擔心或否定我，而是用心傾聽，隨著我的心情起舞，或給我意見呢？當然，我也希望你們能尊重吉米，他會本著愛屋及烏的心理與你們相處的，慢慢混熟了，你們彼此也會有感情的。」

兩星期在台灣停留，李梅真的全心全意陪著父母，訴說自小到大的有趣親子互動，也仔細聆聽父母的話語，雙方都珍惜這短短相處的兩週，李梅可以感受到父母複雜的心情，既感動又感傷也無奈，孩子長大了不得不放手，但也唯有這樣，才不會失去孩子，才能真正擁有孩子的心。

結語

李梅人在異鄉，本來就會對家園及家人有所思念，雖有戀情可依，卻是不得父母祝福，已有遺憾，再加上後來的兩代衝突，她有罪惡感過得不快樂。好在她肯面對自己，重新整理內心的衝突，促進自我成長，想要突破現狀，鼓起勇氣回去和父母溝通，努力化解衝突。父母不見得會馬上會被她改變，但至少僵局已打開，溝通在進行，親情的愛在流動。

李梅父母是好雙親，疼愛孩子也管教得當，只是因太關心孩子了，所以希望孩子能照著父母的期望長大過生活。李梅也沒讓父母失望，功課從不落人後，且有責任感及藝術涵養，又有外表且富內涵，只是她的一些作風，如刺青、同居及選擇的男人，無法獲父母同意。好在父母因她的突然歸來，主動出擊而重新認識這個長大的女兒，意識到不能再以從前上對下的態度來教育她了，因此在女兒的坦誠之下，父母也重新被教育，不得不學習以新的方式來看待女兒，與之互動了。

在女兒的坦誠之下，父母也重新被教育，不得不學習以新的方式來看待女兒，與之互動了。



為增進同仁身心健康並促進情感交流，策略行政系統同心園地於11月21日辦理「深澳鐵道自行車暨台電歷史巡禮一日遊」活動，包括兩名可愛的3歲小朋友，共有73位同仁及眷屬們熱情參與。在台北的再生處同仁們今年加入策略行政系統同心園地，因此蔡處長英聖賢伉儷亦於百忙中首次參與同心園地活動，與同仁們一起領略北海岸獨一無二的山光海景。

穿越夢幻隧道 海科館重溫北火記憶

第一站的海洋科技博物館，原址為已經關廠的台電北部火力發電廠。一進場的「再現北火足跡」體感遊戲，讓台電人特別有感，立馬吸引大小朋友運用身體動作，感受早年運送煤礦到電廠發電的艱辛歷程。隨後，展館人員生動活潑的解說與問答，讓億萬年的海洋生態演進與奧秘，有如實境般在眼前上演。「哇！好美喔」。從深澳站踩踏著鐵道自行車，進入五彩斑斕的彩色燈光隧道時，有如穿越時光隧道般的炫麗奇景不禁令人讚嘆！

擁有全台最美山海連線的深澳鐵道，2019年透過鐵道自行車的設立，重新賦予廢棄鐵道全新生命力。雖然鐵道全長從深澳站到八斗子站僅只1.3公里，騎乘大約14分鐘，不過這趟依山傍水的北海岸鐵道之旅，沿途沉浸在山邊綠樹與蔚藍大海的自然洗禮中，行經歷史悠久的建築遺跡和廢墟秘境，坐在可愛的河豚車內，緩緩穿越小村落時還有許多彩繪塗鴉相伴，難怪成為網美照的打卡熱點。

象鼻岩秘境尋奇 平溪許願天燈冉冉升

紋理嶙峋的象鼻岩，有如矗立海洋上的巨象，大自然的鬼斧神功雕塑力量，自然成為瑞芳深澳岬角地區，是酋長岩之外的超紅人氣打卡點。這天東北季風報到低溫轉雨，原本擔心氣候的轉變不利出遊，還好天公做美，偶陣雨不至於破壞遊興，終日陰天反倒顯得涼爽。走在象鼻岩崎嶇不平的海邊石頭路時，強風瞬間拍浪猛襲，一行人見識東北季風的威力。沿著海岸線行走，幸好地面不會太過溼滑，大家皆平安往返。

值得一提的是，午餐於深澳漁港大啖海鮮特產，菜色包括新鮮生魚片、湯頭海味十足的白帶魚米粉、紅燒鰻魚塊以及在地最特色的小卷料理，同仁們頓時變身饕客一飽口福，幾乎道道盤底朝天之外，有同仁盛讚口味極佳，連忙索取店家名片分享，直說下次還要再來！午後行程從海邊轉往山上，前往瑞芳山城，重點活動當然就是「平溪放天燈」。同仁們在天燈揮毫寫下自己心願，五花八門的願望從「世界和



平」到「夢見樂透號碼」都有；有趣的是，多個天燈都寫上「職員、博士甄試順利」，可以感受到非常盡職的同仁們遊玩不忘工作，念茲在茲地祈求考務順遂。當油紙被點燃、熱氣充滿天燈時，雙雙滿是喜悅與期待的眼神，跟隨著冉冉升空的天燈，心中同步期許這些祈願能夠傳達上蒼。隨後在微雨中走訪距離不遠的十分瀑布，瀑布水量豐沛，氣勢甚是磅礴雄偉，果真不負「台灣尼加拉瀑布」的美名。

山嵐光水南亮 十三層點燈重現黃金榮耀

今年連奪德國紅點設計大獎、日本、美國等世界設計大獎的「台電點亮十三層遺址」，是一日遊旅程的尾聲。在停車場路燈堤上坐一整排

的同仁們，一邊嗑著晚餐便當，一邊等待18點的點燈，煞是有趣的畫面與旅遊經驗。金黃耀眼的主景點亮那刻，有如天空之城般浮現於夜幕之上，感動震撼美景之外，心中更為台電能重現山城榮耀感到悸動與驕傲。最後的文化遺產之旅，也為這趟觀光賞景的旅程，挹注些許歷史氛圍與文化氣息！

從8月底開始籌劃的一日遊，終於在11月底成行。疫情期間，為了能夠安全出遊，仍然把關執行體溫檢測、適度適所配戴口罩等防護措施；而冬季出遊北海岸，最怕的是東北季風擾局，所幸僅是微涼偶雨，大家也都能提早預備雨具與保暖衣物，為北海岸的這趟遊程，寫下美麗回憶！🍷



文・照片提供／張益維 第三核能發電廠

當小叮噹遇上變形金剛



這次的講座活動設計是玩溝通，瞭解溝通，跳脫制式溝通心理學課程，
將溝通課程融入管理學，達到提升組織向心力。

不論職場上交談或是閒暇中聊天，大家或多或少會聽到較年長者有類似以下的抱怨：「我實在不懂現在年輕人腦子在想什麼，明明就已經跟他說得很清楚了，他為什麼還是不照我的話做？」，或是「想當初我是菜鳥的時候，課長要我往東，我絕對不敢往西，哪像現在的新進人員，工作的時候除了意見一堆，要他們配合加班時，有時候還要用拜託的，真的是太好命了……」。如果談話的主人翁是年輕人時，可能又是下列的內容：「我家長輩總以為他們什麼都懂，事事都要下指導棋，在我看來，他們會的那一套早就過時不適用了！」，「我們課的前輩總喜歡用他是過來人的口吻跟我說要做這個要做那個，殊不知我就覺得很不合理啊，

不合理的事情我為什麼要做？」，顯示同一個部門的工作成員，因為年齡的差距，不同世代的成長環境造就相異的價值觀、人生觀及工作觀，使得要維持好的跨世代人際關係與溝通成果並不容易，許多單位都希望能在這課題上面下一番工夫，以減少不同世代間的摩擦，讓單位內的工作氣氛更和諧，工作成果更有效率。

當小叮噹遇上變形金剛

有鑒於此，核三廠同心園地於109年9月1日，特別邀請王紹穎心理師以「當小叮噹遇上變形金剛」為題，蒞廠主講跨世代職場人際關係與溝通的課題。王紹穎心理師目前是國立中山大

學企業管理系博士候選人，她不但通過臨床心理師專技高考及格，也是合格之美國國際催眠師。經歷方面則具台北榮總新竹分院及海軍總醫院精神科臨床心理師，有參與多家國民營企業及政府單位員工協助方案及組織行為訓練講座的經驗，可說是學經歷俱足。

一般來說，知道「小叮噹」這個漫畫人物稱號的同仁，大都是4、5、6年級生，而「變形金剛」電影第1集是在2007年上映，代表的是7、8年級生的回憶，此次特別以這2位人物來代表不同世代，並將其訂為講座主題，也算是王紹穎心理師的巧思之一。

此次講座活動前，核三廠同心園地就先將報名參加人員加以分組，分組成員的選定不考量其服務的部門與職位，包含不同年齡層，每組並有1名同心園地協助員擔任活動照相的任務。講座前王心理師特別召集負責照相的同心園地協助員，告知在活動過程中，若其負責組的成員有表現出「領導」、「合作」及「孤立」的情形時，請協助員要偷偷的將其照相起來，當然這件任務在活動前及活動中都要保守秘密暗中進行。

講座活動設計目標是藉由行動學習方式，以心理管理學為基礎，由活動當中達到團隊彼此互助溝通，建立高效能工作模式。透過心理學與管理的實際運用，協助參與者能夠經由實際的作業與觀察，提升對自我與團隊之間距離覺察度，並即時做出調整，使成員與管理者能夠理解並類化至職場工作表現。

分組活動，瞭解領導、合作與溝通

活動一開始，王心理師以公司的董事長自居，隨即挑出每組1位成員擔任該組的總經理，此次活動共有9個小組，所以選出了9位總經理帶領9個小組。接著王心理師以董事長的身分將9位總經理帶至會場的小房間內秘密交代各組要完成的任務，任務內容是各位總經理要帶領小組成員在限定時間內利用王心理師帶來的積木排出王心理師指定的圖案，9位總經理只能看過圖案後將圖案記在腦海裡，不能照相也不能手繪。當9位總經理回去各組後，各組之間就開始表現出不同的行為模式：有的小組成員先去搶積木；有的小組總經理先詳細說明任務內容；有的小組成員則四處觀望；非常有趣。各組排列圖案時，有的同仁積極動手去排；有的同仁在一旁出主意，說排出來的圖案不像，應該要如何如何；有的同仁插不上手，只好在旁默默觀察。當然這一切過程都被各組負責照相的協助員看在眼里，偷偷地照著王心理師的事前交代將之照相起來。



活動過程中的「合作」——大家一起努力把總經理的傳達實現成作品。

當限定時間一到，9個小組排出的圖案五花八門，各不相同。此時王心理師則請每位總經理出來說明，為何董事長給每位總經理看的圖案都一樣，但各組最後排出的圖案卻有差別？是董事長指令不清楚，總經理傳達任務不到位，還是小組成員理解力不夠，或是小組成員我行我素不聽指揮？每組總經理在說明該組狀況時，也是公說公有理，家家有本難念的經。有的總經理說董事長的圖案根本排不出來；有的總經理則說一切都是他的錯，跟組員沒有關係；也有總經理表達搶到的積木不夠，他自作主張根據手邊有限資源將圖案修改成比較接近的形狀，形形色色各有說詞，令與會者捧腹大笑。但輕鬆之間，從各組總經理的說明當中，也透露了9位總經理不同的領導風格及溝通方式，每組成員間也有相異的合作技巧，這些不同的做法，經過王心理師的解讀及說明，讓與會成員對於工作情境及溝通手法產生深層的體認，而這種體認，是比制式的說教及傳統式的教導方式來的更加深刻及有效。

在9組總經理說明之後，王心理師放映出協助員所拍攝各組「領導」、「合作」及「孤立」的相片，並說明相片中主人翁當初他（她）的心裡可能在想什麼。透過王心理師的闡釋，讓我們瞭解溝通絕對不是只有說跟聽而已，任務也不是高層傳達下來之後就會自然而然水到渠成。要達到團隊的目標，絕對不會憑空得來，需要領導明確的指令傳達，加上過程中不斷的溝通確認，還有成員間的相互合作才能順利完成。活動最後，王心理師從9個小組中挑出4組她認為活動成果比較優秀的小組，然後由全體活動人員在這4組當中票選出1組，由該組獲得

核三廠同心園地提供的獎金，讓整個講座活動圓滿順利結束。

這次的講座活動設計是「玩溝通」，瞭解溝通，跳脫制式溝通心理學課程，將溝通課程融入管理學，達到提升組織向心力，加強組織行動與正向行為之動力課程。與會人員從輕鬆的遊戲中，在自己親身參與的過程之後，經過王心理師提點，體會出管理部門與基層人員因職位不同而各有立場，大家不能太聚焦於自身的想法而形成強烈的本位主義，且瞭解溝通過程必須要不停的加以確認，才能確保橫向及縱向的傳遞效果不會產生偏差。綜括來說，這是一場很令人驚艷的講座，讓參與者每個人都收穫滿滿，相信可以將學習得來的心得應用在日後的公私場合，減少人與人互動時產生誤解的可能性，並讓工作更有效率。🍀



活動過程中的「孤立」——擠不進去的組員，一旁觀察及搜集他組情報。

文・照片提供／陳麗安 南區施工處

3 歲女孩糖果被媽媽吃光之後 如何走進對方的心裡



不要否定情緒，情緒被接納了，則情緒調適能力就會好，
較能快速回復到快樂的心境。

本處109年度的成長團體主題為「如何走進對方的心裡」，從109年10月20日——109年11月10日連續4週，每週兩小時的課程，109年11月3日來到第3週（第3堂課），課程開始所有學員依然共同朗讀「團體公約」遵守保密原則。老師在這堂課，要學員拿出自己的手機同步觀看網路影片《三歲女孩糖果被媽媽吃光之後》，鏡頭僅照一個3歲小女孩，與母親的對話，對話內容：

Q&A

媽 mama

daughter 童

媽媽告訴妳一件事，好嗎？

好啊！

我今天真的好餓，我不想讓妳傷心，但是我吃光了妳的糖果……。

媽咪那真的讓我有點傷心。

妳會怪媽媽嗎？

不會啦！只是有點傷心而已。

嗯！那真的讓妳傷心，因為我吃光了妳的糖果，但我那時真的好餓喔！

妳應該吃，妳應該吃……但那會讓妳頭痛耶！

但是我沒有不舒服耶！

但是……妳應該喝點水。

我應該配水喝對嗎？

是呀！那……下次萬聖節我就不會傷心了，我不想讓我的糖果，沒有跟我討論就被吃掉。

但是今年我吃光了這些糖果，會不會怪我？

不會！我只是有點傷心。

妳只是有點傷心嗎？

對！但是等明年萬聖節，我們可以一起分享糖果喔！

好，我知道錯了，妳真是貼心，但是妳真的不會生我的氣嗎？

喔，我今天得到了這個喔！（拿出萬聖節禮物）

妳不會因為糖果生氣吧！

不會啦！

喔！老天妳不在意妳的糖果是嗎？

嗯！嗯！我不在意啦！

妳人真好，妳不會對我生氣吧？

不會。

哈！妳只是想趕快分散注意力，所以才不會生氣。

嗯……我……是有點生氣啦！但也不那麼氣啦！

有什麼我可以補償？

那妳多花點時間來陪我好了。

這就是我可以補償的嗎？

是啊！當然可以！

妳真體諒人，愛妳喔！

我也愛妳。

學員分享與老師解說

看完影片後，老師要學員分享，從影片中看見什麼？學員分享：「看見了小女孩的高EQ，畫面上小女孩原由知道糖果吃光了的快哭表情，能馬上轉變成笑的樣子，且能清楚表達自己的心情」、「父母如何教育出如此高EQ的小孩」等等。之後老師分享了幾個影片中可以討論的主題：

1. **創造溝通的環境**：平常這對母女，可能皆在此環境中溝通，「創造溝通環境」氣氛對了，可以交心了，即是溝通的好環境。
2. **重視且同理對方的情緒**：讓對方瞭解實際的情況，因為媽媽餓了，才吃光糖果，小

孩表達有點傷心，媽媽沒否定且重視她的感受，重複表達讓你傷心，妳只是有點傷心嗎？同理她的情緒。

3. **父母注意平時給小孩的訊息**：小孩說吃糖會頭痛，那就是母親平時教育或灌輸的常識，這些訊息會置入孩子信念中。
4. **平常要引導孩子自我肯定的表達**：如小孩她說我是有點生氣啦，但也不那麼氣，甚至她會說「沒有跟我討論就被妳吃掉」，這些就是父母平常不禁止孩子有自己的想法，且鼓勵探索，也能同理別人的感受。
5. **衝突時要有停損點**：糖果在孩子心中，應該是她全部的財物，這事件發生因媽媽餓了且媽媽有跟她道歉了，也讚美能體諒人

後，說我可以補償什麼？這就是讓對方瞭解後，將控制權還給對方，才能畫下真正的停損點，如孩子說那妳多花點時間來陪我好了。母親說當然可以喔！

6. **停損點OK了才能讓對方真正停止內心的糾結：**沒停損點，人會永遠以此看未來？內心會反覆糾結，所以要跟對方說我可以補償什麼？將控制權還給對方。一件事情的結束，一定要有停損點。如「我要如何補償您？」，讓對方說出「具體事件及時間的補償方法」，如此才不會讓對方因此事件仍有個後續情緒的反應，才能畫下爭論真正的句點。

成長團體的訓練：

建構自己的「人生哲學、人生腳本」

覺察自己的「起心動念」能掌控自己的情緒，也能適度的表達情緒，嘗試照顧好自己才有能力體諒、愛別人，另專注力拉回向自心，自我肯定不怪罪別人，就有同理別人的能力。每個人皆有困境，不能依賴別人照顧自己的心情，所以要照顧好自己，正向看待，讓情緒自然來，也會自然的走，不要否定情緒，情緒被接納了，則情緒調適能力就會好，較能快速回復到快樂的心境。

第三堂課的心得結語：

由驅力呈現出人生腳本的重要

1. **要完美：**可以放鬆，你已經做得夠好了，你是夠好的人。
2. **要堅強：**可以有感受、有需求，將它表達出來；難過悲傷失落溫柔脆弱都是正常的，可被接受的。
3. **要取悅他人：**自己要取悅自己（愛自己），重視自己的需求和感受。
4. **要努力嘗試：**可以放棄、可以說不、可以自由選擇，不必拼命去嘗試或努力。
5. **要快一點：**放輕鬆，慢慢做也沒關係；允許自己每天有思緒漫遊或放鬆的時刻。

由成長團體課程的學習，訓練大家一起分享，學會規劃自己的人生腳本，如果看見腳本不如預期，不適合時，要有自我修正的能力，改變自己，此也是人生挫折時的容忍力，使自己有反敗為勝的能力。🍀



不適合時，要有自我修正的能力，改變自己，
此也是人生挫折時的容忍力，使自己有反敗為勝的能力。

捕捉一瞬間・攝影風情

照片提供／林萬發
通霄發電廠





雲森瀑布

位於三峽的「雲森瀑布」是「雲心瀑布」與「森山瀑布」的總稱。

漫步山林，遠處傳來轟轟流水聲，心曠神怡。

於瀑布底下，水花濺起，洗滌身心。

抬起頭，雄偉壯觀的自然美景，雲森瀑布，
雲深不知處，只緣身在其中。



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



總管理處財會資源系統同心園地為增進同仁身心靈健康，於109.11.14舉辦「城市尋寶：木柵欄裡的秘密」活動，雖然當日天氣偶有細雨，但依然澆不熄當天參加同仁的熱情。而闖關過程中，同仁間彼此動腦幫忙，破解謎團，更能增進感情，創造更多歡樂及美好回憶。



為增進同仁彼此感情，減緩工作累積的壓力，總管理處策略行政系統同心園地於109.11.21舉辦「深澳鐵道自行車暨台電歷史巡禮一日遊」活動，藉由參訪各地不同的景點特色、放天燈、十分觀瀑及點亮十三層公共藝術燈光秀等活動，增進同仁彼此間的互動，讓彼此連結更加緊密！



員工協助業務花絮



為善盡企業及單位的社會活動，並關懷弱勢兒少族群，**台北供電區營運處同心園地**以微薄的善款和民生用品等物資，於109.10.25捐至鄰近的忠義育幼院，協助該院度過疫情帶來的衝擊。活動受到許多同仁的認同，希望能鼓勵大家向社會投注更多的關懷，播下善的種子。



近來天氣濕冷，易使身體免疫力產生變化，為讓同仁可以更瞭解身體並提升免疫力，**北區施工處同心園地**於109.12.08邀請楊芳瑜營養師主講「冬季顧免疫，就這樣吃」，介紹冬季免疫變化及好發疾病，並就流行性感冒、新冠病毒講解預防方式，整場講座內容實用又精采。



為預防職場壓力帶來錯誤的紓解方式，及提升身心健康，**林口發電廠同心園地**與福利會於109.11.4合辦「珍愛生命 圓滿人生」專題演講（你戒菸，我出錢——二代戒菸計畫）活動，邀請林口長庚醫院醫師主講，引導大家離開汙染源，拋開憂鬱，培養正向思考！



為提升同仁身心健康，**第一核能發電廠同心園地**於109.10.31舉辦三芝健行活動，透過這樣健行活動，增加同仁與家屬間更多的互動，拉近彼此間的距離，同時利用此機會宣導員工協助方案，讓同仁如有需要時可以洽詢該單位同心園地，提供更多協助！



員工協助業務花絮



因受疫情影響導致血荒嚴重，**台中供電區營運處同心園地**與工會及福利會共同於109.11.25舉辦捐血公益活動，也讓分散各地的同仁們聚在一起，捲起袖子勇敢捐血！集結大家的力量，短短在3小時內就達成目標。希望透過本次活動可以讓更多同仁參與「捐血一袋，救人一命」活動！



現代的生活步調越來越快，各種文明病及壓力增長，易引發疾病發作，**台中區營業處同心園地**於109.10.28邀請郭哲誠老師主講「舒活人生：壓力與健康」講座，會中講師讓同仁練習腹式呼吸並播放輕柔音樂，進行冥想與放鬆，幫助同仁學習減壓，成就樂活人生。



為鼓勵員工參與戶外休閒活動以調劑身心，促進健康，**新竹區營業處同心園地**偕同福利會、工會於109.11.21共同合辦「馬武督探索森林烤肉」活動，探索山林之美，吸收森林芬多精，紓解身心壓力，增進同仁間的感情，這場活動為同仁帶來滿滿的活力感，消除平時累積的身心壓力！



為鼓勵同仁參與社交活動，學習性別溝通方法，**彰化區營業處同心園地**於109.11.21規劃「烘焙愛情，幸福起點」聯誼活動。除了在烘焙活動中增進交流培養情誼，共同完成甜點，也另安排團康活動，活動氣氛融洽，透過本次的活動，增進雙方間的互動與情誼！



員工協助業務花絮



大林發電廠同心園地109.11.21於高雄鳳山國小舉辦綜合運動會與跳蚤市場，宣導員工協助業務。透過運動會，讓同仁們與家人同樂，並利用跳蚤市場，將家中用不到的物品捐出來，並將拍賣所得全數捐給弱勢團體或贊助公益團體，這次活動受到大家的認同及支持，全場皆踴躍參加！



根據調查，眼睛疾病（如乾眼症、白內障等）有年輕化趨勢，為讓同仁瞭解預防勝於治療，**台東區營業處同心園地**於109.9.26舉辦「辦公室肌肉骨骼及眼睛危害預防」演講，邀請國軍台中總醫院家醫科蔡嘉修醫師主講。同仁踴躍發言並由講師一一解說，互動熱烈，收穫滿滿！



台南區營業處同心園地於109.11.13拜訪康寧教養院，並捐贈禮金2萬元紓解物資欠缺的營運困境，希望藉由扶助弱勢族群達到拋磚引玉效果，喚起大眾重視及力行扶持弱勢之義舉。



為凝聚同仁向心力，**嘉南供電區營運處同心園地**於109.11.10舉辦慶生會，此次慶生會配合藝文活動展，呈現大、小朋友的書法、繪畫，讓會場更增添一份文藝氣息。

心中有愛 性平無礙



文／本刊

Q

園地好，又到了一年的開端，請問今年的員工協助業務推動主軸是什麼呢？內容又是什麼呢？

A

您好！我們將110年的推動主軸訂為「心中有愛 性平無礙」。考量現今社會及公司內的性別意識抬頭，同仁對職場、人際上的性別尊重議題越來越關心，而公司亦非常的重視性別友善職場的推動，希望能透過這一系列的主題，增進同仁的性別意識及敏感度，打造更友善、互相尊重、沒有阻礙的友善職場。

為了達成上述期許，規劃主題分為5大重點，一為「性別溝通——兩性、婚姻、家庭溝通與經營的藝術」，二為「性別法律知多少——從性別觀點看生活中的法律常識」，三為「工作生活平衡攻略——有效的時間管理術」，四為「運用成長團體解決組織議題」，五為「強化主管關懷敏感度／管理諮詢」。

一、性別溝通——兩性、婚姻、家庭溝通與經營的藝術

性別溝通的面向其實非常廣，舉凡職場中、家庭、親子、夫妻、男女朋友……之間都有可能涉及溝通與關係的建立，希望透過此主題讓大家更清楚不同性別間的溝通之道，並建立合適的溝通模式，讓溝通更順暢及有效，進而達到雙贏。

此外，親子溝通及陪伴、如何經營一個家、家務分工、甚至是兩性交往與分手的藝術等，也

會是這個主題當中的一環，期能更深入的協助同仁在特定關係上更無礙的溝通，進而幫助周遭同事、親友處理性別上的溝通議題。

二、性別法律知多少——從性別觀點看生活中的法律常識

首先，去年（109）裡，向本公司申訴的性騷擾案件共計10件，其中9件是成立的，這雖然可解讀為同仁的自我性別意識昇高，且願意相信公司的申訴管道，但亦確實反映了同仁的自我保護或避免自己成為性騷擾的加害者之防治觀念還有進步的空間，希望透過性騷擾防治的相關法規與機制之介紹，加深同仁在面對類似案件時的防治、協處觀念。

再者，與性別有關的法律也包含了因婚姻關係衍生的夫妻財產、家庭暴力、家務有給或無給、繼承、離婚、或是生活中實用、簡易的一些法律觀念，也會是這次的推廣重點哦！

三、工作生活平衡攻略——有效時間管理術

投入職場的同仁，不論是否已走入婚姻、家庭，均面臨著家庭與工作兼顧的兩難，而這種兩難更易發生在職業婦女或男性身上，上有老母、下有子女需照料的工作者，如何兼顧家庭照顧或休閒生活？而傳統社會對不同性別的期待亦可能造成同仁在職場及家庭上面臨一些兩難，希望能透過有效的時間管理及個人生涯規劃，減輕蠟燭兩頭燒的困擾，增加工作效率。

四、運用成長團體解決組織議題

過去3年間，人資處都持續鼓勵各單位同心園地辦理成長團體，相較於參與人數較多的訓練課程，成長團體更能近距離、聚焦於面臨相似困境的同仁，尤其適合用在解決組織面臨的問題上，利用此方式除可避免個別同仁被貼標籤的情況，亦有助問題的澄清及學員間相互學習、勉勵，近年亦已有多個單位開設新手主管、婚姻、退休生涯、主管等多種成長團體，同仁均表示獲益良多，本年將持續鼓勵各單位善加利用。

五、強化主管關懷敏感度／管理諮詢

延續去年憂鬱症與自殺防治的主軸，我們相信，其實很多遺憾是可以透過一些預防的機制避免的，為此，除了透過One Section One Family拉距同仁的心理距離，或者是同心園地的關懷外，很重要的，其實是主管層級的重視以及各層級主管關懷敏感度的訓練，以今年的主軸為例，兩性交往、追求、性騷擾等議題，亦可能因處理不慎演變成影響組織運作的個案，建議單位適時導入主管關懷敏感度的訓練（也可以利用成長團體辦理）協助預應，如果遇到難題真的不知如何著手，也不妨先運用管理諮詢，向專業的諮商師請益一下。

去年受到COVID-19疫情的影響，許多員工協助業務面臨調整，但是，園丁們的服務精神仍舊不減，甚至因疫情付出更多心力去安撫同仁波動的心情，您們辛苦了！而110年，我們將重點放在營造性別友善職場上，還請各園地持續的協助與配合，並透過你們各自的員工需求調查，調整、規劃你們的員工協助方案。希望大家健康、如意，也讓我們職場更加互相尊重及和諧。

員工協助方案

若想瞭解如何規劃出單位獨有的員工協助方案，歡迎參考《同心園地雙月刊》187期園地心發現〈規劃「員工協助方案」的小撇步〉。



留言板

一位想要「變壞」的同仁

.....

小編您好：

我最近我有一個與人相處的煩惱，希望您能幫忙。

我進公司快兩年了，我的個性比較溫和，也很喜歡講笑話逗樂同事，剛好我們組的成員大多活潑，大家偶爾互相吐槽來吐槽去，整體工作氣氛很不錯。但最近我發現我這樣在旁人眼中「搞笑」、「詼諧風趣」和凡事都不怎麼在意的個性，反而造成我的困擾。組內的同事彼此熟稔，開起玩笑會知道分寸，但是其他的同事們下手好像都不知輕重，讓我常常被取笑，也會莫名其妙的背黑鍋，讓我覺得脾氣好就該被欺負？怎麼可以這樣？

說真的，剛開始我並不會特別在意，因為我覺得大家都是成年人，也都經過社會的洗禮，什麼話該說、不該說，應該都會知道。但往往有些人就是看別人脾氣好、不計較，講出來的話傷到人都不自覺。有時候我在想是不是我個性太好，也怕自己一旦表達出自身的界線後反而破壞氣氛。但每每聽到刺耳的話語，內心還是會不舒服。唉，真是煩惱，有時候真的覺得「人善被人欺，馬善被人騎」，我究竟該怎麼辦呢？

一個想要「變壞」的同仁 敬上

“ (北區) 輔導內容 ”

一個想要「變壞」的同仁：您好！

看了您的來信，我們對於您目前因人際關係的分際拿捏問題所面臨的心情壓力及煩惱而影響到自身情緒的困擾，感到十分心疼不捨。我們提供以下建議供您參考，願能替您解開心結並讓事情得到適當解決及應對。

一、加強彼此溝通及增進瞭解才能取得平衡

從敘述的內容看起來，您是個懂得體諒、包容別人的人，這是值得嘉許的，因為並不是所有人都能夠有同理心，但是個性好還是必須要有個界線，當別人的行為讓自己感到不舒服時，可以試著告訴對方自己的感受，沒有人喜歡成為被調侃的對象，所以我想大部分的人都是可以理解的。團體生活本就需要彼此溝通、瞭解才能取得平衡，或許在磨合的過程中會有些困難，但相信以您善解人意的個性，一定能找到跟同事們相處的最佳模式！加油！

二、適度表達底線讓對方明白您的感受

從您的描述中可感覺到您在服務部門內的人際關係很不錯，和不同部門的同仁因沒有朝夕相處的默契，所以無法較深入瞭解彼此的個性、

情緒、忍受度，因此可能同樣一句話的意思，不同人聽起來會有很不一樣的感受，也可能您因此而受傷了；先不要往壞的地方想，可以找對方好好的談一下，是不是哪裡有誤會，或是澄清一下您的底線，請對方下次不要再這樣，或許誤會澄清了，其他人也更容易瞭解您。

三、以不卑不亢的正向態度做好自己

相信您也是以自己的態度面對未來，我們無法取討好每個人，但以不執著的態度面對，才能讓自己避開無謂的流言蜚語。以不卑不亢的正向態度做好自己，合則多聚，不合則點頭之交，學習做好人際關係的分際拿捏，也是值得我們好好學習及適應，加油。

四、藉由同心園地資源進行諮商協助

您所面臨的困擾，建議您也可找該單位的同心園地諮商，他們將提供您必要的建議及協助，且也會尊重您個人的隱私而進行必要之保密。況且，若有需要外部輔導資源的介入，同心園地亦會安排轉介的服務，亦可邀請孩子參與諮商，協助您度過目前困境，加油，祝福您。

東部發電廠同心園地全體園丁 敬上

“ 中區 輔導內容 ”

一個想要「變壞」的同仁：您好！

首先感謝您凡事都配合，讓工作職場氣氛融洽，但就因為您「怕自己一旦表達不悅或不舒服的想法後，反而會破壞氣氛的」的隱忍，惟每每聽到不尊重或攻擊的言語，覺得「人善被人欺，馬善被人騎」，那種內心的委屈，令人相當不捨，很高興您願意與我們分享您的心情，本處同心園地園丁經研討後，提出下列幾點淺見供您參考：

一、同事間的關係建立在互相幫忙，享受共同完成任務的成就感

老實人常常什麼事都是親力親為，最怕的就是麻煩別人，但試想同事之間，互相幫忙，反而增加了彼此的依賴感，更會讓您們之間關係更好，共享完成任務的成就感。

二、別太在意別人對自己的看法

一個人如果總在意別人對自己的看法，會很痛苦，人總是會有一些缺點，只要做好自己，不要太在意別人說什麼，更應該知道自己已盡力做就行了。

三、做事要有原則

做事情講究原則，之所以不會拒絕是怕傷了人

脈陷自己於孤立，只要您委婉堅持下去，別人就不會再為難您。永遠不要讓自己處於被動狀態，主動出擊才能贏得尊重。

四、職場上可以聰明的善良，但不能傻傻的善良

傻傻的善良，是別人眼裡的懦弱。您忍一時不是風平浪靜，而是別人得寸進尺；您退一步不是海闊天空，而是別人變本加厲。不能愚善，而是聰明的善良量力而行。

五、與主管懇切溝通

保持與主管的連繫及尋求同事之協助與支持，您需表達正確的工作態度，如減少工作進度延誤，融入團體，融入工作等，真心地讓主管瞭解您所承受的擔子和心底需求，相互扶持、共同度過。

六、尋求適當支持

可以利用公司8小時專業轉介資源，利用專家們的知識與方法，解決您的煩惱。

做好人難，難在堅持，更難在扛得住他人的攻擊欺負；在職場中要學會拒絕、保有原則，同時具備保護自己的心態和能力，您會是一個最良善的同仁。

中區施工處同心園地全體園丁 敬上

“ (南區) 輔導內容 ”

一個想要「變壞」的同仁：您好！

依來信所言，相信您在職場上是一位與人為善的好同事，與人相處重視和諧並且顧慮整體工作氛圍，如此用心卻被人誤認為可欺而不顧及您的感受，難免心灰意冷，其實，我們不妨探討一下，既然初心如此良善，為何會深受傷害？希望藉此可以找回您在人際關係的自信與快樂。

一、不要刺傷別人——學會「察顏觀色」

職場相處無關對錯，產生不快或誤解，多是立場與解讀不同所致，同仁對您的瞭解來自平時的相處往來，也許活潑的對話讓工作氣氛熱絡，但相互吐槽的作風可能部份敏感多思的同事難以接受，是否再細膩的感受觀察每個人的獨特性，以對方能接受並且愉悅的方式說話，長此以往，別人也能以此心對您。

二、避免別人刺傷——理性面對，勇敢表達

客觀理性的面對自己，是否當下不經意間的言

語、態度刺傷同事而不自覺，部份同仁也許將您的隨和誤認為不在乎，所以輕浮以對，請誠實面對自己與人對待的方式是否易生誤解，然後在適當時機、場合，勇敢向對方表達：「您是不是這個意思？」、「這話聽起來容易讓人誤會，您這樣說我比較能接受」等等。

三、面對挫折感，調適心態

我們無法改變團體成員及其個人的想法作為，但可以試著讓團體瞭解自己，當然實務上檢視自我、適當表達之後，職場相處仍難免會有挫折不如己意之處，讓我們改變心態微笑以對吧！如果把它視為人生的功課之一，學習中偶有磕磕絆絆不也是必經的歷程嗎？

人際間毫無顧忌的溝通言語，短期內也許可以快速增加親近感，長期難免會互相傷害烙下傷痕，相互保持一個彼此舒適的距離，需要智慧以待，君子之交淡如水，不是嗎？相信您會是別人心目中的好同事，也相信您會有一群目標一致、志趣相投的職場好朋友。

金門區營業處同心園地全體園丁 敬上

結語

當同仁在人際相處上遇有問題時，往往顧慮職場氣氛而不敢勇於開口，導致內心總是悶悶，進而影響工作上的表現。本案援例3篇，另提供總管理處水火力發電系統、核能火力發電工程處；第一核能發電廠、大潭、大觀、大林發電廠；屏東、新竹區營業處；新桃供電區、台中供電區、高屏供電區營運處；南區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。

大人
地生

文・照片提供／謝明蕙 大潭發電廠

那年我在聖母峰基地營

「呼……呼……呼……」終於抵達此行的終點：基地營。高山症引發的頭痛及嘔吐，讓我不顧形象隨意坐在一顆石頭上喘息，看著同伴們或站或跳，興奮的與基地營的象徵石堆拍照。我望著藍天，內心充滿感動與感謝：經歷這麼多天，我終於到了！



抵達



這美景要來假掰一下～

經過漫長的飛行，抵達尼泊爾加德滿都機場，天已黑，小小的機場擠滿人，連行李都塞車了。與接機人碰面後，出發到住宿的地方。他不會說英文，而我們不會講當地的語言，車子行走在沒紅綠燈黑漆漆的道路上，抵達旅館後，當地旅行社的老闆與我們討論完接下來的行程，大夥便回房間開始整理行李，區分成自己背的及要給挑夫背的。我們此行7人共請了3位挑夫、1位嚮導及1位助理嚮導。



加德滿都（1,400M）→盧卡拉（2,850M）→法克定（2,640M）

隔天天沒亮就啟程到盧卡拉，飛往盧卡拉的飛機沒有班表，全視天候而定，早上的天氣通常比較好，故我們早早就到機場等候。

機場非常混亂，能不能搭上飛機，完全取決於嚮導的功力。我們很幸運地排在第二批起飛，過安檢非常的有趣，男女分邊走，海關人員簡單問幾個問題就讓我們通過了。因當天早上氣候不是很好，在接駁車上足足等了快20分鐘才上飛機，起飛前空姐會準備棉花和一盤糖果，棉花是塞耳朵減緩噪音的，而吃糖果可以調整耳壓。飛行時間大約半小時左右，沿途欣賞著美麗的晨曦山景，一晃眼便平安地抵達盧卡拉機場。

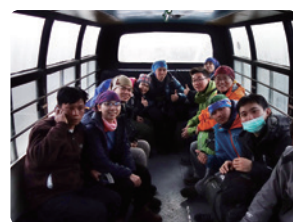
盧卡拉機場為全世界最危險的機場之一，跑道長度527公尺，一頭是懸崖、一頭是山壁，為了幫助降落時減速和起飛時加速，採用傾斜式設計，坡度11.7%，但這設計讓飛機一旦起跑，便不能反悔，否則會煞機不及。我們運氣很好，這天陽光普照、晴空萬里，一下飛機便清楚看見遠方的美景，美不勝收。

到目的地後休息一會兒，整裝一下就出發。路上可見許多挑夫揹著各式各樣的東西，甚至會遇到犛牛、驢子等運送貨物，沿途也會見到許多刻有6字箴言的石頭及大型轉經輪，需以禮敬虔誠之心對待，例如經過6字箴言石需靠左走，而轉動轉經輪時也應以左進右出之順時針方向旋動，據說可以帶來幸運及財富。從盧卡拉到法克定，大約花了4小時，道路還算好走，中午左右就到達第一天預定的住宿點，大多數人都在這待一晚，這裡的食物沒有想像中的貧脊，甚至有牛排可以選。晚上就圍著火爐聊天及討論隔天行程。



法克定（2,640M）→南崎巴札（3,440M）

天未亮就起床整裝，嚮導提醒我們下午要走很多UP UP UP的路，所以要吃飽一點。預計要走6小時到山中最大城市—南崎巴札，又簡稱南崎。這裡到那只有一條山路，一路上會經過許多尼泊爾的當地村落，會看到當地居民的生活作息。接著經過牛奶河及非常著名的「雙索吊橋」，但下方的吊橋因為年限已到無法通行，只有上方的新建吊橋可以行走。吊橋上綁了許多祈福的五色旗及名為「哈達」的禮敬法器，以長方形絹布製成，為當地的吉祥之物。路上遇到從台灣來的兩位登山客，大夥於是開心的合拍一張只屬於女生們的照片。經過一個下午的上坡地獄，終於在太陽下山前到達南崎，這裡海拔超過3,000公尺，走起路來非常的喘。嚮導特地吩咐我們，睡覺時切勿讓棉被蓋住口鼻，否則容易因為氧氣不足而產生高山症。





停留南崎巴札，高度適應日

台灣最高的玉山也才海拔3,592公尺，但這趟旅程後面的路途都會突破4,000公尺，所以今天在南崎停留一天，讓身體適應高山的稀薄氧氣。早上參觀雪巴民俗文物陳列館及博物館，其位於南崎最高點，沿路可見殘雪堆積，短短一段十幾分鐘的上坡路，走得氣喘吁吁，但這就是高度適應日要做的事，到處走動讓身體適應稀氧、並確認無不適。先到陳列館聽嚮導講解雪巴人的歷史，並遠眺世界第一高峰聖母峰及第四高峰洛子峰和當地名峰Ama Dablam。之後到博物館觀賞生態影片認識動植物及環境，下午到另一側的觀景平台欣賞不同面向的高峰及南崎城鎮。接下來則是自由時間，我們穿梭在各個商店尋寶，又上山到博物館買紀念品，還巧遇拍攝博物館內陳列明信片攝影師。



南崎巴札（3,440M）→湯坡崎（3,860M）

開始進入較高的山區範圍，一路上可見高山美景。雖然高度似乎上升不多，但走起來已很喘很累。途中不時可見佛塔，塔身四周常常會有不同形式的眼睛圖示，此為佛陀「智慧的眼睛」，象徵著佛眼法力無邊，隨時都能照看大地，而為表敬意，仍需從左側通過。隨著高度上升，我們來到一片雪白的世界。今天路途大約四個多小時。因到達旅館時尚早，稍微休息一下之後嚮導便帶我們參觀附近的喇嘛寺，想請喇嘛幫我們祈福，但很不巧沒有人人在寺廟，講解完喇嘛寺的故事之後我們便去參觀挑夫們的住所。回到旅館後，居然有熱熱的溼毛巾可以擦臉，真是太幸福了！



湯坡崎（3,860M）→丁伯崎（4,410M）

早上天氣很好，走在一片雪白中，眼前的景色不是白就是灰。中午吃完飯後開始下起雪來，很少看到雪的我們一開始超級興奮，但越走越痛苦。雪花一片片打在臉上、背包上，就算一直在走動也超級寒冷！頂峰標高6,812公尺的Ama Dablam意為「阿媽的項鍊」，一路陪著我們。接近山頂突出來的雪岩和懸掛的冰川真的彷彿是阿媽脖子上的一串項鍊，每個方向的山脊像母親的懷抱保護她的孩子。隨著高度往上，爐火的燃料從木材變成氩

牛的大便，但完全沒異味！今天開始輕微頭痛，只好加重預防高山症的藥量，從一天半顆變成一天一顆。



丁伯崎（4,410M）→羅伯崎（4,910M）

這個高度已經沒有什麼植物了，只剩一叢叢的草。早上有雪景，晚上有星空。午餐吃完後便踏上天壤之路，路的上方是碑林，可以看到許多攀登喜馬拉雅山系諸峰而發生意外的登山名將紀念碑。在休息的同時，嚮導也跟我們說一些小故事。明天就要到達基地營，所以今天的行程短短不到半天就到旅館了。可能中午吃的太油，下午開始反胃嘔吐，沒什麼食慾。大夥在大廳裡下棋打發時間、養精蓄銳，準備明天最後的戰役。



羅伯崎（4,910M）→聖母峰基地營（5,346M）

今天是努力走向目的地—EBC聖母峰基地營的日子，也是此行最重要但也最勞累的一日。早飯後助理嚮導關心我的身體狀況，我說頭還是很痛，他居然回他也是。天啊！我該擔心還是慶幸嚮導跟我一樣。因預計要走8小時，所以天微亮就出發了，走在山間日照照不到的地方，冷到腳掌已沒什麼知覺，只好邊走邊用登山杖敲敲鞋子，確認自己的腳還在。因為有輕微的高山症，只要上坡或是走的急一點，就會嘔吐，正擔心拖累隊友而猶豫要不要放棄的時候，隊友們在一旁溫柔鼓勵：「慢慢走，調整自己的呼吸，不要急」。於是我只好撐著，邊吐邊努力一步一腳印地往前走。路上巧遇第3天邂逅的台灣同胞，於是一起行動。沿路雪山圍繞、冰河蜿蜒，美景沖淡了我的痛苦。皇天不負苦心人，我終於抵達基地營，並且成功走回旅館，那一霎那，太陽剛好下山，實在是太幸運了！

此行很感謝隊友們在我走不動時幫我背背包，在我頭痛時勸我多吃點並給我維他命補充體力。最後一天沒拋下我，在一旁鼓勵我。此外這次旅程幾乎都是晴朗的天氣，或許是因為我們對大自然充滿感激及敬畏，並尊重當地的習俗文化，才有這麼好的運氣。心存善念並正向思考，生命中自然會聚集良善的人、事、物，這是此行最深刻的體悟。



大地生

文／NCC 照片提供／太魯閣國家公園管理處、布洛灣管理站、本刊

太魯閣探奇 —— 錐麓古道天險絕 水簾洞奔瀑奇景



太魯閣國家公園鬼斧神功的大理石峽谷雄偉壯麗而馳名海內外，不乏熱門經典的路線，其中被日本人譽為東亞第一斷崖的「錐麓古道」，因位在三角錐山的山腳下而得名，500公尺高度落差的斷崖絕壁險峻絕美，不但是台灣明星級步道，亦是國際背包客票選來台必遊景點之一。而日治時期的一頁血淚歷史，更使她成為太魯閣國家公園境內唯一的史蹟保存區。此外，另一處沿著立霧溪山壁開鑿而成的白楊步道，因為水簾洞隧道奇景而大受歡迎；步道向世人展現絕景之外，更令人體現台灣水力發電開發史的步步艱辛。

錐麓古道的過往

置身斷崖上，險峻的錐麓古道中，則又是番令人嘆為觀止的天險之美；除了壯麗景色迷人之外，古道更寫滿歷史人文的見證！錐麓古道最早是太魯閣族各部落之間的聯繫要道，路寬僅容一人站入的30公分寬，後續開發成為合歡越嶺道的一部分，原本全程從燕子口進、慈母橋出共計10.3公里，但後來西段路況受損，目前僅開放從錐麓吊橋東進東出，抵達3.1公里的斷崖駐在所。台灣古道先行者楊南郡，在《合歡越嶺道》一書中提到，於民國74年受內政部委託勘查時幾乎沒橋沒路，得從台電發電廠的水壩上渡過立霧溪，再順著台



電施工道路往上走；如今在太魯閣國家公園多年的架橋整路修復後，走來尚屬輕鬆。

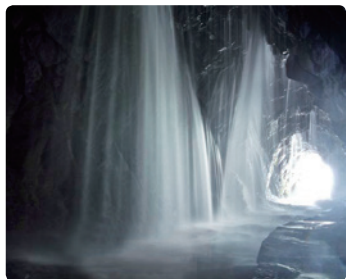
步道起點從燕子口出發，行過跨越立霧溪的錐麓吊橋後，彎曲山路不斷向上環繞。緩步一公里後，先抵達一片平坦綠草台地，小道兩側分別豎立水泥柱。這處人為開墾聚落遺跡舊時是巴達岡部落，供往來旅人停留或投宿。

古道斷崖絕壁 見證百年前戰役

古道的形成，不得不提到20世紀台灣本島最劇烈的一場戰役，也就是爆發於1914年的太魯閣戰役。三千名未經軍事訓練、沒有現代化武器裝備的太魯閣族人，在三個月的密集戰鬥中奮勇抵抗兩萬名日軍，可惜最後彈盡援絕而敗北。期間，日本人為了進攻及日後有效管理鎮壓太魯閣族，強徵壯丁拓寬山徑為1.5公尺，以便通行並載運火炮。這些壯丁們將繩索網綁在腰間，從崖頂下懸鑿洞埋設炸藥，一錘一鑿地在大理石面上開鑿出這條橫斷斷崖的警備道路，就是如今的錐麓古道。



註：錐麓古道開放採總量管制，需提前網路線上申請入園；東進東出來回6.2公里，需時約5小時。
白楊步道入口從台八線中橫公路168.6k明隧道進入。



巴達岡之後是一路陡上的三公里爬坡，走來氣喘噓噓而揮汗如雨，林間一轉的下風處，偶爾襲來濃郁的山羊騷味，可見亦是野生動物的天堂。直到樹蔭漸稀、天光漸開，地上泥巴土徑被閃閃發亮的平緩大理石小徑取代時，最期待的錐麓斷崖即在眼前不遠處。進入古道最高點的隧道，右側石壁一尊微小卻莊嚴的石雕神像，百年來寧靜無言地安撫著來往路人的驚魂未定；而楊南郡當時灑水石頭，意外發現的刻字「開鑿紀念 大正三年梅澤作」，也在日月星晨的分秒流轉中，靜靜被歲月磨蝕而消逝著。

錐麓古道斷崖峭壁位在海拔700~800公尺左右，擁有長達550公尺寬的遼闊視野，往上仰視是雄偉矗立的衝天絕壁，往下俯瞰是會粉身碎骨的斷崖深谷，蜿蜒其間的則是碧綠成帶的立霧溪以及細如髮絲的中橫公路，定睛一瞧，偶可分辨九曲洞風景區裡，螞蟻行走般的來往車輛穿梭其間。站在山壁轉彎突出處的一隅，渺小身形被包圍在四周壯闊的群山峻嶺裡，萬分悸動洶湧心頭；雖有「登泰山而小天下」的快意暢然，卻又不免有幾分「念天地之悠悠，獨愴然而涕下」的孤獨悲涼感慨。

橫切在斷崖上的古道段是熱門拍攝點，卻也是落石危險區，不適久留。快步通過後，迅速抵達終點的錐麓駐在所。日頭高掛的正午，這處平台成為山友們遮蔭休息、補充水分、簡單用餐，閒聊一路發現與收穫的地方。

太魯閣水簾洞 全台知名避暑秘境

太魯閣知名避暑秘境「水簾洞」位於白楊步道最末端，擁有「太魯閣第二幽峽」美稱；水簾洞因為水力發電工程開發而誕生，經過太魯閣國家園的整建後，成為許多遊人喻為此生必訪的大自然奇景。從白楊步道入口到水簾洞，短短2.1公里的路程就有7個隧道，這些隧道過去是台電為了開發水力電廠的施工便道。第一條隧道就是震撼教育，因為進入長達380公尺沒有照明的一片漆黑中，伸手不見五指，視力所及只有遠處出口的圓形光點。雖有手電筒照亮路線，但唯恐地面過滑，步伐不自覺地縮小放慢。隧道兩側圓拱岩壁滴滲

著山泉匯流至兩側奔流著，視覺弱化讓聽力更敏銳於泉水的滴流迴響，嗅覺觸覺更感受到空氣中的潮溼與涼爽。

白楊步道沿溪而建，兩側分別是陡峭山壁與大理石錯落其間的溪流峽谷，沿路都會有注意落石的標誌，行走時要注意自身安全。隧道穿插步道之間，每個隧道給人的感受不一，有的長有的短，有的筆直有的彎曲，相同的是隧道壁面皆是岩石斧鑿切面，可見當年開路之艱辛。約在第三個隧道之後，壯麗的峽谷地形呈現在眼前；走出第五隧道，則可見到兩層壯觀的白楊瀑布傾洩而下，是太魯閣國家公園已知最大最壯觀的瀑布。白楊瀑布原名「達歐拉斯瀑布」，在太魯閣族語的意思是「斷崖瀑布」。

水簾洞山泉隧道 水力發電的開發遺跡

民國73年，台電為了開發「立霧溪水力發電計畫」，闢建這條稱為「白楊路」的施工道路。這項計畫後來因故擱置，如今化身為太魯閣國家公園超人氣的白楊步道，而人氣最爆表的則是位於2.1公里處、最後一個隧道的水簾洞。

水簾洞內，大量山泉從隧道頂岩壁的含水層奔流而下，在燈光照射下，形成特殊水簾景觀。水簾洞的形成是因為執行立霧溪水力發電計畫過程中，修築這段隧道時，不小心挖破地下水脈，於是水泉依循著岩石裂隙不曾間斷的流出。遊客進入水簾洞前，紛紛穿上雨衣、開啟手電筒，水氣的涼意迎面撲來，頭頂上嘩啦嘩啦的大量山泉四溢而下，有些遊客乾脆讓冷冽山泉直淋身體，感受灌頂的威力。大理岩地面上，水路不斷奔流，盈尺的泉水清澈見底。

地質學專家預警，由於長期地下水的強烈沖蝕，隧道內岩層可能鬆動掉落，具有潛在倒塌的風險。2017年，水簾洞曾因尼莎颱風襲擊受損而一度關閉；一年多的整修後，於2018年第四季重新開放，如今再成太魯閣的旅遊熱點，更不乏許多外國觀光客慕名而來，可見得天獨厚的奇特景緻之魅力。有機會拜訪太魯閣國家公園時，不妨走走這兩段具有風景及人文歷史之美的步道。



創作的養分

我，是我不的人生創作家
努力在不熟悉裡，挖掘創作的養分
我，決定做自己、不當誰的影子，
跨界、焦慮、責任……太多的符號漂浮在生活中



獲得一個新視野的養分

作者 | 丘美珍、鄭仲嵐
出版社 | 親子天下

《唐鳳：我所看待的自由與未來》

本書詳細為讀者解密，唐鳳在人生中的七種身分：天才兒童、自學少年、程式設計師、創業者、跨性別者、公民黑客、數位政委，看她在各階段經歷的困惑、探索與學習，並且分享她成功自學的心法，闡述她民主自由的信念，披露她對科技未來的見解。



獲得自主判斷力的養分

作者 | 丘美珍、鄭仲嵐
出版社 | 親子天下

《深度造假：比真實還真的AI合成技術，如何奪走人類的判斷力，釀成資訊末日危機？》

從知名女星假A片、美國史上最大規模種族暴動、暗黑公關公司、川普放話延後2020總統大選，乃至重創全球的武漢肺炎剖析美、中、俄、印度、巴西、伊朗等國之間的角力、布局層層解開AI造假、資訊亂象和民主危機的關係最重要的是——苦了誰？犧牲了誰？圖利了誰？



獲得聰明管理的養分

作者 | 淺井浩一
出版社 | 樂金文化

《解答一萬個主管都煩惱的事》

你也有以下的問題嗎？
不知道該如何指導年輕人，
也不知道如何叫得動年長的部屬。
不知道怎麼營造良好團隊氣氛。

收到難以認可的上級指示，
卻還得傳達給部屬。
職場重建率100%！
50個管理問題解方幫你解決一切困擾，
無論向上管理、向下溝通都沒煩惱。



獲得成為大人的養分

作者 | 吳若權
出版社 | 悅知文化

《謙卑的力量：放下，才是真正的抵達》

真正的「謙卑」是什麼呢？

有它爬過人生險峻山峰的高度，也有它堆疊愛恨悲歡情感的厚度，在看似柔軟的形貌下，有著最堅強的外在態度與內在品質。人生中所面臨的考驗，像是一場盛宴，既然遇見了，就去迎接。本書收錄了21篇不同的遇見，價值觀的碰撞、親情的羈絆、思路的變通、逝去的悲痛、生死的著墨等，苦樂參雜，只為了成長出更好的自己。

《再難過，也終會度過：總有那些迷惘、不知所措的時刻——給不知不覺成為大人的你》

吳若權首度以自身的經歷、人生故事，書寫那些難熬的過往，即使外表總是正向的人，也會有負面情緒來襲的時刻，年輕的你，該如何透過苦痛來理解人生？

7個關鍵字，65篇隨筆，陪你度過黑暗、迎向璀璨。

獲得對世界不失望的養分

導演 | 柯瑞芬利

演員 | 休傑克曼、艾莉森珍妮、雷羅曼諾

圖片由飛行國際Avjet提供

在教育界享負盛名的法蘭克塔松是個對教育充滿熱忱、魅力十足的學區負責人，在他和的帶領之下，紐約羅斯林學區升學率在全美排名第四，飆升的大學錄取率甚至帶動了房價與社區發展。直到某天，學生瑞秋無意間發現了校內帳目出現各種錯誤，在她的調查下慢慢揭開了法蘭克的真面目，也讓美國史上最大校園弊案浮上檯面…



導演 | 瓦黛卡提波、艾華沃茨

演員 | 哈姆扎卡提波、莎瑪卡提波、瓦黛卡提波

圖片由睿客新創提供

瓦黛跟她的醫生丈夫漢札、女兒莎瑪，生活在阿勒坡反抗軍區的醫院。每天面臨戰爭無情轟炸的她，無時不刻擔心自己隨時可能死去。她因此以攝影機留下生活的紀錄，要讓一歲的女兒莎瑪知道：她的父母是誰？他們的夢想為何？以及莎瑪是如何來到這個世上……，以防夫妻倆有天遭逢不測。

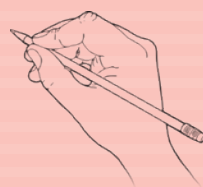




有緣千里來相會，同心園地開闢「婚友資訊」平台，想要認識新朋友的同仁，可以將自己的資訊刊登於「婚友資訊」專區，讓更多人可以尋覓到獨一無二的緣分、找到屬於自己的幸福！

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



2021/01



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。

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會是什麼樣子？

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。

194

期

專題
故事

守護

110年5月號／110年4月5日截稿

109 年在疫情影響之下，台灣遭受嚴重的衝擊，但在各行各業彼此協助及幫助之下，生活得以走上正軌，相較於全世界，台灣是少數可以正常生活的國家之一，這也體現出大家想要守護台灣那顆真誠又熾熱的心。對每個人來說，內心中都有想要守護的東西，像是一段回憶、一本老舊的書本、同舟共濟的朋友或是心心相連的家人……，無論是有形的資產或是無形的情感，都是可以用心守護的標的！

194 期同心園地雙月刊邀請大家分享內心想要守護的東西，聽作者述說背後的故事，瞭解那刻骨銘心或細水長流的情感，那麼或許在分享過程中，可以讓讀者更加瞭解「守護」背後的意義！

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！

騎馬的蒙古人，是怎麼走路的？

手單平

什麼鼠最愛乾淨？

潔齒鼠

什麼東西越大越沒有用？

眼淚

哪一種鴨子顏色最漂亮？

鴨綠

小偷的特徵是什麼？

心虛毛印

一個自討苦吃的地方在哪裡？

苦難

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

難

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

騎馬的蒙古人，是怎麼走路的？

走馬步

什麼鼠最愛乾淨？

環保署

什麼東西越大越沒有用？

破洞

哪一種鴨子顏色最漂亮？

燒鴨

小偷的特徵是什麼？

出手不凡

一個自討苦吃的地方在哪裡？

藥店

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

難

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



台灣電力公司
Taiwan Power Company

人力資源處 編印

E-mail : d0960602@taipower.com.tw