

同心園地



No.193

2021.03 | 雙月刊

家的樣子

家，是什麼樣子？

是爸爸放鬆的空間，藏著舒適而寬闊的海洋

是媽媽信賴，盡情倚靠爸爸的那雙厚實臂膀

是寶貝獨享，媽咪溫柔無私的呵護寵愛

是毛孩子們，忠誠而幸福的真心陪伴

不管在哪裡，能和愛的人一起幸福生活，那就是家的樣子



台灣電力公司
Taiwan Power Company

飛



文／白頭翁



雨停了

綠藻上

水珠閃著光

山茶花

像洗刷了大地

開出了朵朵的白雪

飄落的塵埃

散射著彩虹

變輕的世界

想飛

飛上飛下

飛左飛右

飛進空中的夢

飛進夢中的天

放下地球的引力

遠離顛倒的大地

觀看什麼是無盡

看多少

算多少

看不完的變化

等於沒看

飛到那裡

就到那裡

飛不到的地方

等於沒飛

就這樣飛來飛去

就這樣看來看去

飛到夢裡的劇場

飛到夢醒的舞台

觀看

花開花謝

霧脂雲紗

山徑海波

飛到

眉髮綻雪

飛到

什麼都可以

就這樣

飛來飛去



家的樣子

編輯手札

夜闌人靜，躺在床上尚未睡去時，偶爾會在腦袋中勾勒出自己理想的「家」。

身為離家工作的異鄉人，過著像寄居蟹一般的租房生活。還記得住過的每一個臨時的「殼」，那些尋覓房子時的奔波、找到時的驚喜、適應新生活後的舒坦以及緣分已盡、離開時的不捨，再再呈現賃居在外大不易，總希望自己有朝一日可以買下一個空間，找一個最舒適的避風港。接下來，住的地方穩定了，人生的藍圖就可以再多畫幾筆：找個相看兩不厭的伴侶共度一生，也許會迎接下一代的到來，看著他們成長茁壯後，換他們想像自己的家。

本期「專題故事」邀請大家分享自己心目中「家的樣子」，得到熱烈的迴響：很多人都分享自己的原生家庭，故事有喜有悲；也有人以此為基底，成家立業、開枝散葉，分享簡單而美好的家庭生活。還有人分享自己對於家的想像，不管是家裡的布置，還是生活方式，日子過的舒心踏實最為重要！另外，本次特別訪問國立臺北教育大學幼兒與家庭教育學系郭葉珍副教授，在〈家是活的有機體 請像經營公司般用心對待〉中，郭老師從自己的經驗出發，與大家分享她對「家」的概念。

近日社會大眾對於性騷擾防治有了許多的討論與想法，我們也整理了一些常見的迷思，在「園地心發現」為大家〈解謎性騷擾〉。而本期「苦樂留言板」中，基層主管面對新進人員適應不良的狀況，我們也挑選了幾個單位同心園地的建議來拋磚引玉，讓大家一同思考問題的解方，營造更友善的職場環境。

春日時分，天氣多變，加上疫情尚未結束。請大家持續配合防疫政策，勤洗手、戴口罩，有健康的身體，才能專心營造快樂的家！

Editor's Words



同心園地

2021.03 | 雙月刊 | 193

封面題字／張有趁 退休人員 封面裡 飛／白頭翁

1

編輯手札

家的樣子／本刊 01

2

專題故事

特別專訪一家是活的有機體 請像經營公司般用心對待／本刊 04

一生的家／Yu 08

家的樣子／新手爸宅宅 12

一生守護 守護一生／鄒佳穎 16

最後一哩路的票根／楓葉子 20

家的模樣／李智揮 24

心之所向是吾家／kanekao 28

家的五種樣子／林家丞 32

屬於我的完整拼圖／Clio 35

倒影／路卡兔 38

我家鐵窗的故事／曾光亮 41

家的成長／貫貫 44

創造屬於我的家／幸子 46

Hej！生活的樣子／Emilie 48

家的樣子／劉家豪 50

踏實於心的安定，就是家／B.C. 52

家的意義／白白 54

3

上班族心理系列

只為與你相遇／哈尼兔 58

4

EAPs 停看聽

親子關係篇—「家人」的新定義／林蕙瑛 62

不管在哪裡，能和愛的人一起幸福生活，那就是家的樣子

5

園地專欄

活動報導—員工協助業務花絮／本刊	66
園地心發現—解謎性騷擾／本刊	70
苦樂留言板—不知如何是好的基層主管／本刊	72

6

資訊快遞

心靈補給站／本刊	76
婚友資訊／本刊	78
同仁對調服務信箱／本刊	79

7

招手微笑

「同心園地雙月刊」徵稿／本刊	80
----------------	----

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 葉紘秀

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

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



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





家是活的有機體 請像經營公司般用心對待

變動時代下，承諾彼此支持才是家

與其從民法永久共同生活的角度來定義「家」，國立臺北教育大學幼兒與家庭教育學系郭葉珍副教授認為，身處因事業、學業等人生階段性變動而無法實踐同居的時期，「家」是承諾彼此照顧、相互支持，這個定義或許更符合時宜。



結婚成家後，許多人對婚姻的憧憬，是王子公主就此幸福美滿，但郭葉珍直言，這就跟你期待公司成立之後會自己賺錢一樣，是不可能的事。郭葉珍認



找到彼此最適合的相處方式， 而不是以社會期待的標準與對方生活



為，家庭要當公司一樣來經營，公司的員工組成會變動，社會大環境會不同，家人也會歷經不同階段的成長，家庭也要隨時準備好面對各種變動。「這是一個至死都會不斷進行的過程，需要不斷學習。」郭葉珍說，即便是叱吒風雲的人，年老也會身體機能衰退，家人要學習如何應對照顧，都是一種應變能力，隨時需要調整。

察覺自己是誰 而不是符合社會期待

常聽到許多人抱怨，結婚後對方就變了，成為夫妻後很多問題都出現了，郭葉珍直言，這是因為你希望對方符合社會期待的丈夫或妻子角色，而沒有真正認識對方與自己。在與同學諮詢互動中郭葉珍發現許多人對於家庭觀念，同時有三、四條信念相違背，卻又同時進行著，像是妻子希望丈夫溫柔體貼分擔家務，但當丈夫將心力投注家庭，妻子可能又怨為何不能事業有成賺大錢，都是屬於說一套、做一套的狀況，且不自知。



深入認識自己，才能知道自己想要的家的模樣，
需要什麼樣的條件達成

郭葉珍說，想改變這個看似矛盾的行為，需要覺察。透過專業的談話諮詢，引導對方發現自己想法的矛盾之處，帶領他看清自己的渴望，幫助他釐清社會框架的束縛，才能找到彼此最適合的相處方式，而不是以社會期待的標準與對方生活。「在邁入婚姻之前，習慣與行為，都應該有一個溝通的機會。」郭葉珍認為，了解自己，才會發現自己是哪一塊料，認識對方，才不會與想像的他共同生活。只有觀念先改變了，彼此的相處模式才有機會改變。

經歷過 才更深刻體會覺察的重要

就算是家庭關係與親職教育的專家，對於家庭經營，郭葉珍也不是一開始就到位，很多相處模式，而是磕磕碰碰磨合出來的。

看著媽媽操持家務將家人照顧得無微不至，曾經郭葉珍認為自己也該如此，然而將全部心思投入相夫教子後，卻發現自己是以研究精神來規範家務，搞得全家壓力很大。郭葉珍笑說，當時她也沒有看清楚自己的個性，落入了複製母親的模式裡，轉而投入研究教學領域後如魚得水，家庭經營也從軍事管理變成溫馨充電。而讓全權掌管財務的前夫有機會出現債務危機，郭葉珍將原因歸咎在她希望前夫做到社會期待的男主外、女主內的角

色，卻忽略了對方的個性特質其實無法承擔。現為單親媽媽的郭葉珍從不認為自己的婚姻失敗，因為社工出身的她很早以前就明白，婚姻的結束不是失敗，如果合作關係的結束對彼此都好，就是好的決定。問郭葉珍如果有機會再來一次會怎麼做？她肯定地說，「更快認識自己是誰，而非回應社會期待，在各種角色上，才不會壓抑自己。」

用心與家人互動 才是一輩子的事業

郭葉珍不諱言，結束婚姻這一段是她人生最困難的過程，度過之後，孩子要休學、要不務正業，在她看來一切都是小事。不逃避問題，用溝通討論的方式取代命令教育與孩子互動，從小郭葉珍就要孩子練習「表現得像大人一樣」，懂



郭葉珍也將寶貴的生命經驗立書著作，
分享傳遞給更多人



學生也經常與郭葉珍相談諮商，請老師協助他們解決人際關係難題

得理解對方用意，可以提出解決方案，能夠以理服人，當孩子像個大人一樣提出非做不可的道理，郭葉珍也會尊重孩子的決定。

在郭葉珍家中，從沒出現過「我早就跟你說過了」這種落井下石的話。她認為

跟家人溝通，話語永遠不要隨便，相較起職場上的同事，家人才是應該用心相待的對象，因為你會換工作、同事會換人，但家人卻是一輩子不會變的成員。郭葉珍笑著說，下次當你忍不住想對家人出口惡言，不妨想想你敢這樣對老闆說話嗎？或許就冷靜下來了。



跟家人溝通，話語永遠不要隨便，
相較起職場上的同事，家人才是應該用心相待的對象。





一生的家

文／Yu



當男孩逐漸成熟，會慢慢了解世界的運轉，很多都不是依靠自然的法則，而是憑藉大人們的努力。

「我家門前有小河，後面有山坡」這是首小孩子耳熟能詳的兒歌，也若有似無的道出我家的地理環境以及孩提時的生活景象。我的家前面沒有潺潺的小河經過，但是後面的確有座小山坡，山裡頭是我和玩伴的遊樂場：菜園有隨風紛飛的蝴蝶，三五個幼童拿著網子追逐蝴蝶跑著、跳著、揮舞著。累了就席地而坐相互嘻笑，完全不在意地上的泥土以及衣服上的污痕，唯一害怕的是回到家之後少不了挨上母親的一頓罵。騎著自行車沿著路往山裡頭騎，很快就會抵達祕密基地：那是一池被群樹環繞的小埤塘，池裡有討人厭的福壽螺、有自在悠游的魚蝦、還有偶爾會來作客的飛鳥。我們拿著只有50公分的細線綁上一個小釣鉤、樣式極為簡單的自製釣具，就這樣趴在岸邊，把綁著蚯蚓的釣鉤放入水中，清澈的池水可以看清小魚對著蚯蚓想吃又不敢吃的嬌羞模樣，在兩三次搖擺猶豫之後，總算下定決心張口咬下，下一秒傳來的就是大家興奮的喊叫聲。

自然、簡單但是極其快樂，是我對兒時階段「家」的印象。沒有當時流行的Game Boy、沒有盛極一時的怪獸對打機，但是我們擁有的是以天為屋頂，以地為地板、以菜園為廚房、以池塘為澡堂、以萬物為寵物、以玩伴為家人，那是一個沒有界線、自然不受拘束的家。



徜徉於大自然中，是兒時對家的重要記憶

距離產生的隔閡世界

國小國中由於跨區就讀，我的同學都不是兒時的玩伴，而是來自不同地方。放學的時候，常常聽到A同學約B同學來家裡打電動、C同學跟D同學在回家的路上要吃些好吃的。而我，則是在鐘聲響起之後，收拾好文具、背起書包，準時的到校門口前的公車站牌等待不準時的公車。看著同學三三兩兩從眼前走過，眉飛色舞的討論放學後的休閒活動，總覺得自己格外的孤單，彷彿被全世界都放逐。學校到家的距離大概是30分鐘的路程，這30分鐘區隔了兩個世界，一個是同學互相熟識、其樂融融；另一個是只有孤伶伶的我，無人分享喜悅痛苦。

那時候的我，總是怨恨著，為什麼家離學校那麼遠？為什麼我的同學都不是我的鄰居？為什麼大家可以結伴回家而我總是隻身等待遲來的公車？

上了國中之後，認識了一群要好的同學。但是我們仍身處在不同世界，當大家相約假日要一起打球、吃飯時，我還是只能在一旁靜靜的聽著。直到爸爸買了新的腳踏車，從此和同學的世界不再那麼遙遠，似乎只要努力一點就可以拉近與他們之間的距離。從家裡到同學那邊的世界，大概是45分鐘的腳踏車程。路途雖然累人，但是我總是神采奕奕地踏上踏板，不知疲倦為何物的勇往直前，因為我知道我們再也不

是分屬兩個不同的世界，只要我提早一點出門，只要我多踩幾下踏板，就能抵達他們所在的地方，我們之間的話題再也不會有一層隔膜了！

「家」的美好不是理所當然的

大學離開苗栗到遙遠的高雄讀書，我與家的差距不再是一台腳踏車可以抵達的距離。曾經在家裡享受過的一切，不再是理所當然。這才知道母親煮的晚餐、父親清潔乾淨的地板，都是他們無條件付出的愛。

當男孩逐漸成熟，會慢慢了解世界的運轉，很多都不是依靠自然的法則，而是憑藉大人們的努力。因為他們的努力，讓我們在外頭玩累了，可以躲回家裡好好休息；因為他們的付出，讓我們可以無憂的度過童年，不需要為了生活的艱辛而傷透腦筋。離開家之後，漸漸學

會打理自己的生活：學著使用洗衣機、學著燒些家常菜、學著定期的清潔房間、學著當一個成熟的大人。當學會越多事情，就越能體會做父母的不容易，以及一個「家」的重要性。

奔波了250公里的距離，坐了四小時的自強號，從溫暖的高雄抵達略帶寒意的苗栗。這是我與家的距離，也是男人轉化回男孩的退化線。在高雄自力更生，生活的每一步都靠自己。回到家之後，又從獨立的男人變回尋求依賴的男孩。不管我們長多大，在父母眼中我們永遠是小孩；不管我們飛得多麼遠，家永遠佇立在那裡等待我們歸鄉。



在打理自己的各種日常中，學習當著一個成熟大人



多踩幾下踏板，腳踏車就帶我穿越到同學們的世界



家永遠為我們佇立，如樹一般穩定可靠

家永遠為你佇立

出了社會之後，與家的距離又更加遙遠，回家的頻率也越來越少了。平常的週末只有兩天的假期，光是來回的車程就消耗一天，因此我總是趁連假的時候才回家一趟，一年之中大概僅回去十次。隨著回去的次數變少了，珍惜與家人相處的時光卻變多了。之前待在家時，總是快速的吃完飯，與父母聊沒幾句就上樓將自己關進房間，最近回家卻發現自己吃飯的速度變慢了，即使吃完飯也會在客廳多待一會，雖然沒有特別的交談，但靜靜的陪著父母看電視也是另一種相處之道吧！

直到現在才明白，不管長大了幾歲、不管未來我是否有屬於自己的家，在苗栗鄉下山坡上的房子，永遠屹立在那裡等待我隨時回家，在異鄉孤單徬徨時，能夠奔向家的懷抱重新獲得力量。那個堅挺不移的家，始終會有擔心子女的父母，守在門前默默等待離鄉的游子，而看見疲倦歸家的孩子後，又會流露一抹什麼事都不用擔心的笑容，他們在身後帶給子女勇氣，是我們永遠的避風港。🏠



不管我們長多大，在父母眼中我們永遠是小孩；
不管我們飛得多麼遠，家永遠佇立在那裡等待我們歸鄉。



家的樣子

文、照片提供／新手爸宅宅



“

一個家，不論是富貴還是貧賤，
只要家庭關係和睦，便是幸福的。

”

康德說，每個人都有追求幸福的權利，幸福，便是我所嚮往家的樣子。

一個家，不論是富貴還是貧賤，只要家庭關係和睦，便是幸福的。反之，如果家庭內關係彼此猜疑，那就算成員職高位尊，也很難說是幸福。

借用托爾斯泰作品的名言：「幸福的家庭都是相似的，不幸的家庭各有各的不幸。」剛好臉書上滑到一篇文章，看完後心有戚戚焉。它說：「一個家最好的家風，莫過於『大事商量，小事原諒，不爭對錯，不翻舊賬』。」

大事商量是對家人的尊重

三人行必有我師，每個人看事物的角度不同，多人商量往往能發現盲點，讓思考能夠更全面，這就是集體智慧。而在家庭關係中，重大的事與家人商量，更代表的是對家人信任和尊重。

結婚之初小夫妻一起住公婆家，無可避免遇到婆媳問題，所以在苗頭不對前，我與老婆便開誠布公討論：到底要不要搬出去？最後在維持現狀、住公司宿舍與在原生家庭附近租屋三個方案中，選擇第三個。而後衍生出來的議題譬

如尋找租屋、通勤、小朋友的教養、日常開銷、家事的分配……，我們都順利找到共識。而在獨立成立家庭後，憑上述共識，生活瑣碎的事務上，我們都更能彼此體諒、包容。

現在我學會在外要做任何重大決策前，會先說一句話：「我要跟我老婆商量。」

小事原諒愛能長存



分享一個故事：

那時大女兒剛學會走路，什麼都想抓一抓捏一捏，正是貓狗都嫌的時期。我看到女兒正在逗弄老婆養的貓橘子，提醒老婆小心。也許是女兒太可愛了忙著拍照；也許是橘子平時很溫順沒啥攻擊性，老婆並不在意。

就在女兒把橘子逼到牆角時，橘子一個三連跳，從女兒的肩膀擦過落荒而逃，伴隨著一聲慘叫，女兒粉嫩臉頰畫上一道傷痕、怵目驚心，看到女兒皮開肉綻，我們全傻眼了。看過醫生後，雖然不是什麼大傷，但是未來總會留下疤痕，老婆後悔的表情中帶著自責與對女兒的愧疚。

「古時候有些部落認為紅顏禍水是不可能折壽的，所以會故意在小孩臉上刮花。你看女兒這麼漂亮，有個小劫說不定以後長命百歲。而且有疤又如何，完美的臉帶點瑕疵才顯得有魅力。」我一波歪理胡搞瞎搞終於讓老婆破涕為笑。

幸福的家庭，夫妻倆今後無論遇到什麼坎坷，都會想辦法苦中作樂攜手度過。不幸福的家庭，日常生活中多半經常互相責備與指責。

我常想，「使人疲憊的不是遠方的高山，而是鞋子裡的一粒沙子。」家庭瑣事這麼多，怎麼可能不存在一些摩擦？但如果總是斤斤計較，再多的愛也會消磨殆盡。真實生活不是連續劇哪這麼多大風大浪？考驗感情的往往是那柴米油鹽的小事。

無關痛癢的小事，彼此包容；不傷大雅的細節，多多原諒。



有疤又如何，完美的臉帶點瑕疵才顯得有魅力

看見「爭對錯」之下的真實

我有個朋友的媽媽是老師，教了一輩子的書。平時從容優雅，一旦生起氣來可是罵人不帶髒字，句句戳心頭，小時候他常常被罵到哭。他爸爸是職業軍人，聽了一輩子命令，平時總是嚴肅著臉，搞不清他是真的像塊木頭，還是城府深，喜怒不見於容。

朋友說他爸媽兩人會湊成一對兒真的很妙，在一起就是吵吵鬧鬧，也不知道到底是和還是不和。對於爸爸的遲鈍，媽媽總是會嘮叨，可是爸爸幾乎從來不還嘴不生氣。有時候實在被嘮叨得太煩了，連朋友都看不下去，而爸爸也就悶聲嘟囔幾句了事。有一天他就問爸爸：「媽媽每天這麼說你，你怎麼受得了？」

他爸爸卻說：「你別看你媽媽這人表面強勢，她其實特膽小。她只要一緊張，就要開始嘮叨了。我知道她的個性，所以每次我都讓著她。」

其實我認為，能看到媽媽強勢背後的脆弱，就是這個爸爸的高明之處，也是他們夫妻一直很恩愛的秘訣。

儲存幸福記憶取代翻舊帳

吵架時最怕的就是翻舊帳，雖說相罵無好言，但既然稱之為「舊帳」一定是刻骨銘心，而現在再被親密之人拿來傷害自己，真是情何以堪。



和睦的家庭關係就是幸福的家的模樣

不是我自誇，我與老婆認識至今吵架次數屈指可數，但畢竟不是沒有，還是有很多可以成為「舊帳」的題材。

譬如在交往的時候，有一次相約去河堤跑步，老婆臨時來電說不舒服不能來了，我當下理所當然地請她好好休息，然後繼續照行程獨自出發了。事後被莫名冷戰了好幾天，原來「陪她」才是正解，這麼明顯的題目我怎麼答錯了呢，哈哈。才看過網路文章有老婆抱怨看牙齒心情很恐懼，結果看到老公在外面玩手機笑哈哈的，因此而離婚的呢。

類似的情況還有……

老婆：「我今天要去健康檢查，需要穿刺取樣，好害怕喔！」

我搞不清楚狀況：「喔，我已經約好要去爬山了，那你檢查小心喔。」

老婆音調高了起來：「你怎麼不來陪我檢查，我已經說我很害怕了，當然是希望你陪我去呀。」

其實爬山行程並不是很重要，可惜當時我不懂話中有話的溝通模式，回道：「既然你希望我陪你，你就要明說呀，不然我怎麼知道？」

「我說我很害怕。」老婆的怒吼中帶著哭腔。原來話有時不能光聽字面事情，往往話語中的情緒其實更重要，這個遲來的領悟至今依然震撼著我。

吵架歸吵架，但我發現道我們即使在這激烈互動中卻不會翻舊帳，硬要說理由，除了彼此有默契之外，大概我們都有以下特質：

1. 常常翻「甜蜜的舊帳」，譬如說第一次邂逅、第一次約會的場景、第一次跑馬拉松的心情……帳戶甜蜜的回憶儲值多了，痛苦的回憶自然不重要了。

2. 在開心的時候順便把過去的舊帳拿來消消毒，甚至轉變成自我調侃的題材，化地雷於無形。譬如，當初求婚告白曾經說要買輛七人座休旅車載一家大小出去玩，結果結婚四年一個輪胎也沒有。每逢出遊時我就會開玩笑好險有UBER不然我開車你在後面還要一打二怎麼受得了；再譬如，老婆在生第二胎，臨盆時我剛好在上廁所沒陪到產，這件事平

時我就常拿來開自己玩笑，只是大個便出來老婆就不見了。

3. 每次吵架情緒過後，要搞清楚狀況讓事情過不了的癥結，與彼此的想法，然後這事到此結束了，再有新的矛盾也是一碼歸一碼、決不和稀泥。

最後，如果把家比喻為開公司，需要的是創業夥伴，不是投資人。兩者最大的差別在於公司遇到困難，合夥人難熬也要想辦法克服，而投資者只要認賠換個項目投資就行。家就像即興舞台劇，隨著一幕幕場景，上演著愛與甜蜜、悲傷與痛苦、也許參雜著憤怒與委屈，有成長的喜悅、有深刻的領悟、爾偶有意外驚喜終如井水波瀾不驚，唯一沒有的，就是固定劇本。身為家庭的成員，謹守四大原則：大事多商量，小事請原諒；不爭對錯，不翻舊賬，雖然沒有劇本，憑著默契我們可以決定故事的走向，一個幸福美滿的家。🏡



大事多商量，小事請原諒；不爭對錯，不翻舊賬，一起形塑幸福的家

一生守護

守護一生

文／鄒佳穎 雲林區營業處



成為一家人，是一個逐漸放棄彼此界線的過程



有天下班開門，先到家的先生坐沙發上，輕描淡寫的說：「冰箱裡有妳的禮物。」原來冬季水果櫻桃的產季到了，先生知道我喜歡，偷偷為我準備了驚喜。

我說：「怎麼辦？可是我準備的全都是另一個男人的禮物……」因為寒流來襲，昨晚孩子說想吃熱呼呼的拉麵和奶茶，所以兩手一攤都是一下班就趕去超市準備的食材。

我倆對視一笑，家的模樣，這就是所謂的「相欠債」嗎？

家，是逐漸放棄界線而形成

家庭是一個小型社會的開端，其實我們家就是一個多元組合的代表。爸爸理性穩定、媽媽善感性急，孩子綜合了感性和溫吞。

不熟識我的人也許會被外表和輕聲語調所蒙蔽，曾有人問：「妳那麼溫柔也會生氣？」答案是：不僅會，而且會氣炸。本想做一個有趣、可愛的人，後來卻發現，有時光是為了不生氣就已經竭盡全力。

更何況在包袱最輕的家人面前，脾氣更是毫不掩飾。然而在一次次的摩擦衝突中，揭開傷疤漸漸互相瞭解，成為一家人，是一個逐漸放棄彼此界線的過程。每個人都是獨立的個體，有自己的原生家庭、成長環境、與社會的互動，我們擁抱別人的方式自然而然地不同，回應他人情緒的方式、面對悲痛的方式自然也都不同。但沒有激動不代表沒有感動，沒有流淚不代表不痛。而每一次的衝突與溝通，漸漸學著用對方需要的方式去愛對方，也不應該把我們不熟悉的回應方式，理所當然地當成不愛的解釋。

我也曾因為先生的淡然特質而有成長，又能夠慢慢從他的視角中看到 he 付出的愛，我的憤怒情緒也漸漸消失，取而代之的是為我自己情緒失控而有的抱歉。

溫吞的孩子更是讓急躁的我常常像老母雞般爆跳如雷。但孩子確有能耐靜心下完一整天的圍

棋。也許因為緩慢，所以能承載更多、到達更遠的地方。有時厲害的不是引擎，而是煞車。拼的不是速度，而是耐力。自帶原廠設定特質的孩子教會我慢下來，別急，也許你的心就會告訴你最好的安排。

理想中的夫唱婦隨、母慈子孝，現實生活中從來不是如此。現實是必須洞悉事實，認清你想要什麼、願意付出什麼，然後懷抱尊重的心和對方溝通。

劃下相處的界線並非自我設限，而是帶著尊重，清楚表達自己的需求、期望與能力。設定彼此底線有益身心健康的。先好好的瞭解自己、愛自己，才有能力去愛人。對得起自己，愛得起別人，才不會變成滿懷怨懟的惡魔。愛會傷害你，愛絕對不是故意。因為愛知道，人生已經夠辛苦。



劃下相處的界線並非自我設限，而是帶著尊重，清楚表達自己的需求、期望與能力

愛太容易得到卻也太容易怠慢

在孩子小的時候對他唸過一本童話書：「愛，就像星光，永遠不會消失。」這曾是我們母子間的通關密語。孩子知道，他永遠不用許願「我愛你」，因為我會在這裡，就是因為我愛你。家人的愛，彷彿可以有恃無恐不用擔心會磨損，於是對於關係，我們都有一種怠慢，還有一種傲慢。愛與其他慾望一樣，一旦獲得滿足，就會立刻被拋到腦後。

有時陌生人給你的一點點的關懷，你都會感動不已，所以很多愛情總在旅途中發生。而你的親人怎麼寵你、愛你，你都可能視而不見，或者覺得平淡如水。人類的感覺很敏感，但也有惰性，它會矇騙我們的眼睛戴上選擇性注意的濾鏡，也會迷失我們的感受而錯置重心。

在每天庸庸碌碌的生活當中，我們有沒有好好善待家人？每天分離有沒有好好道別？有沒有凝視家人的雙眼、傾聽家人的話語？那麼多的事情中，有什麼是你真正注意的，甚至，是會感動想哭的？有沒有，不辜負每一個善意的舉動、每一個共度的晨與昏？往前奔跑的同時，別忘了，一直都在的家人，才是最重要的存在。



家給我們面對世界的勇氣

與家人連結的這一條線，不必緊緊抓著，輕輕握住就好。允許彼此保持需要的距離，是一個個獨立的個體，有各自的生活。不同的心情，只要能夠輕輕靠著，家就像花盆底下的盛水器，銜接住多餘的水分，安穩的存在提供必要水分。知道你會在，我會在，就好了。

家讓我們領教了這個世界的凶險與頑劣，還有勇氣允許生活偶爾會不懷好意，休養生息之後，也願意相信，生命一定會有驚喜。把自己倒空，力量就會回來。

家是疲憊人生的夢想城堡，讓我們卸下盔甲恢復柔軟又堅毅的靈魂，懂得和自己、生活及世界相處。家也許不完美，就是因為那些不夠完美，才讓我們顯得獨特。家讓我們剝離虛榮心、表演欲、防禦的外殼，露出對真實自我的一片赤膽忠心。有時候雖然會對世界不滿，但我總能原諒它，因為這世界上還有家人。



家是我們畢生守護之物

一輩子守護的地方

家，就是什麼都默默的一個存在——默默地關心、默默地在意、默默的執著、默默的原諒、默默的假裝。隱隱約約，若有似無。關心明明要爆炸，卻要默默的，因為最親密，所以最默默。

所以家也是我們畢生守護之物。一個人想要好起來，是因為有被愛的感覺。家讓我們能夠暫時關閉與外界的連結，儲存內在安穩的好能量，才有足夠的情緒成本去與世界的不安抗衡。身而為人，總有想要守護的。當末日來臨時，除了愛，我其他都不需要。我們都不完美，但不完美又如何？擁有彼此就是最珍貴的力量。感謝你們來成為我的家人，讓我們相遇的時候，做彼此生命中的好家人。



愛會傷害你，愛絕對不是故意。
因為愛知道，人生已經夠辛苦。





眼前的景色喚起一張張屬於票根的回憶

最後一哩路的票根

文、照片提供／楓葉子

「曾經以為我的家，是一張張的票根，撕開後展開旅程，投入另外一個陌生。」這首《驛動的心》，在那個為了多掙點錢出外打拼闖蕩江湖的年代，曾經唱進多少異鄉遊子的心坎底。一張張的票根都是漂泊到下一個驛站（工作地點），而那裡是與家人聚少離多的陌生之地，也是通往每個漂泊工作人夢想途中的驛站。

他，獨自在蕭瑟的冬夜裡。蹲在街角處，倚靠在略為斑駁的牆面上，手上捧著是便利商店買的美式熱咖啡。小心翼翼的啜了一口，目光轉望四方，陌生的霓虹燈閃爍於陌生的街道。迎面而來的路人匆匆而過。「他會不會也跟我一樣是個孑然一身的異鄉遊子，還是只是夜歸人？」不遠處傳來幾聲狗吠聲，劃破寂靜夜空，那是異鄉最熟悉不過的聲音。此時，苦澀的咖啡已在口中轉化成甘醇的餘味。他站了起來，望著天空那朦朧的月娘，不禁回想起一張張票根上的往事……

求學的票根

國中畢業後，父母為了能讓他受更好的教育，讓他到外地求學。那時，年僅15歲，就必須離開不用擔心三餐和洗滌衣物的家裡，到陌生的地方。父母忙著工作無法送行，讓他獨自拎著行李遠行，車站牌前，手持的那張車票印著台北，從未有過的情感湧上心頭。上了車、撕下票根後，眼前的一切對稚氣未脫的他來說，都是那麼的陌生和不知所以然。

在學校宿舍漸漸地和來自各地同樣有著稚氣臉孔的室友們熟悉起來，聽著各自訴說家鄉的事物，他知道大家都一樣：「人在這裡，家在心裡。」熬過前幾個星期，大夥不約而同的收拾起輕便的行李回家探望摯愛的親人。在這驛站停留期間，他結識了如同兄弟姐妹般的好友，那些一起鬼混的日子裡，膽大妄為的傻勁讓彼此的情感更勝遠親手足。而隨著課業的繁忙，交友的廣闊和對都市事物的好奇，歸鄉次數少了，卻也悄悄燃起對家的思念。那些年電話那頭父老的聲音，聲聲像是催促著異鄉遊子歸鄉的火車鳴笛，他知道那幾年眼前事物再美好，終究少了那麼一點：家的感覺。

在禮堂裡，他把帽子拋得高高，落地的瞬間，他知道是該收拾行囊前往下一驛站。

細柳營的票根

車站裡擠滿了即將入伍的役男和來送行的親友們，左一句聽長官的話，右一句要常打電話寫

信回家報平安。車票上印著站名是宜蘭，新兵訓練中心是傳說中的「魂斷金六結」，一路上大家像是要被送去獵場的獵物，車廂裡竊竊私語討論關於它的傳說。在步入新訓中心大門前，他回想起父母的叮嚀，在家裡何等自由！這感受的漣漪在心底盪起。

台北車站北門的公車站牌前，手上握著通往沙崙的車票。他再次拎著簡單的行李前往下一個驛站，心底少了徬徨無助的灰暗，多了闖蕩人生夢想的陽光。

部隊團體生活單調而乏味。穿著威武戎裝的外表下，藏著盡是無時不刻想解放自己的放假，及上床睡大覺的中心思想。晚點名時，五指緊貼褲縫的軀殼，魂魄或許早已熄燈就寢，班長用大嗓門吼著：「還動啊！」回神後才驚覺今晚是值么三的班。



驛站結識的各路好友，往往也能建立深如家人的情誼



在這驛站裡，來來往往上車下車的人不曾斷過，有些人素未謀面，有些人則是情同手足進而成為拜把兄弟，一塊吃飯、訓練、出操、公差、睡覺、放假把妹。

放假是這驛站內自由的解放，坐在車上，票根印著家鄉的名稱，他臉上泛起一絲淺笑，黝黑的膚色和炯炯有神的目光，低調炫耀著他已經從男孩蛻變成男人。

後山的票根

接下退伍令代表軍營生涯的結束，在社會汪洋中裡找尋未來的方向。幸運進入T公司，坐在火車前往下一驛站，手上的票根印著高雄，眯著眼睛，那個曾經背著一把吉他浪跡校園的身影已漸漸淡出腦海中的回憶，他知道下一個驛站是充滿著未知挑戰，在那兒必須學好謀生的技巧和獨自生活的本能。

兩年後，因為工作任務的關係，他必須遠征後山的高山裡去架起千里一線牽的輸電線路，票根上印著是鳳林。他和一群弟兄們住在海拔

3,000多公尺的高山上，對外只能靠無線電聯繫，好似與世隔離。春曉時分，百花爭豔，鳥兒高鳴；夏夜裡，挾帶鑽石般的銀河流過漆黑的夜空，任由流星恣意劃過眾星閃亮的廣闊天際；初秋時，整片山林像是上帝打翻了著色盤，讓樹葉染上深深淺淺的顏色；寒冬裡，白靄靄的雪花從天空飄落，將大地逐漸染成白皙無瑕的顏色。

簡陋的臨時工房旁，泰雅族僱工生起火堆，圍靠在火堆旁和眾人取暖話家常的他，溫暖的火光印在他臉上，心底想著是若父母跟心愛的她也能親眼目睹這眼前的美景，那該有多好！

汪洋中的票根

幾年後，他結了婚有了小孩。或許人生的際遇就是這麼奇特，再度因為工作的關係，他再次撕下票根漂洋過海到蘭嶼工作。這次的距離，更勝以往。

「在離島工作沒有像在台灣本島那樣的方便自由，也無法和家人、親朋好友們時常見面



和家人的快樂回憶是在驛站中的心靈支持

做些快樂的事。一丁點的加給既填不滿內心的空虛也撫平不了離別的無奈。」他心底徹底明白著。

假日閒暇之餘，他習慣獨自徒步環島。路經紅頭部落，左側的海面低調平靜無奇，右側的店家高調熱鬧無比的情景，他想起了幾年前帶著妻小利用暑假期間去苗栗苑裡潮間帶旅遊，回想起那兒的海潮，採蚵的情景還有家人的天真笑容，是那樣的真實；看到機場，他腦海泛起的是跟老婆蜜月旅行、帶小孩出國的場景，行囊裝的是滿滿快樂回憶；船隻停泊在港邊的景象映入眼底，他想到假日在漁港旁的海蝕平台帶著老婆、小孩戲水抓螃蟹，聽著海浪拍打岸邊的聲音，和不遠處漁船的引擎聲，伴隨著晚霞暈出深深淺淺的金黃色，烙印成溫柔且溫馨的畫面。鬱卒煩悶時，透過眼前所見之景象勾勒出和家人快樂的往事，是他在這驛站工作保持快樂的方式。

一年三個月的情感交流，他和這島嶼的人、事、物建立了深厚的情誼。他視這一切都是島嶼精靈的保佑，讓他擁有家人般的待遇。回想

到這，他嘴角不禁揚起淺淺的笑。轉眼間，他又即將收拾行囊展開下一階段的行程，

最後一哩路的票根

「這樣飄盪多少天，這樣孤獨多少年，終點又回到起點，到現在我才發覺。哦～路過的人，我早已忘記，經過的事，已隨風而去……。」朦朧月色下，他當下不由自主的哼著。

手上那杯美式咖啡早已變冷，而朦朧月色依舊。深吸一口氣又慢慢吐了出來，知命之年的他不計較誰給的承諾是否兌現，當下片刻的沉澱過往，種種回憶在腦海中佔據一席之地。而他現在只想在未來的旅程上，裝滿對家溫馨的記憶。

他，內心決定在下一驛站就此停靠。

往下一停靠驛站的票根，印著「家」。



家的模樣

文／李智揮
北區施工處



家的模樣，是我最真實的模樣，是我曾經生活過的小鎮，有我青澀的青春，有阿嬤克服日子的志氣，有阿母付出青春和歲月，有妻與我兩人共同奮鬥的人生。

小鎮故事

家的模樣，是我曾經生活於小鎮的樣子。窗外在我醒來前就亮得刺眼，烈日不斷烘烤著高溫的港鎮，在土色的喧鬧中，熱帶的濕黏稍一走動便汗水淋漓。懷思的我踩著淺淺的影子，直到小鎮流淌著朦朧的光影。風藏匿著黃昏的光影，隔著窗，滴滴答答的鐘擺，在靜默的時間中，寧靜是心情的影子，勾起我心底一點想念。

前方有路，通往我青澀的青春。在熱風烈日中，狂熱的青春逐家逐戶敲著門，我打開窗，打開對於港鎮的思念，走過那些荒煙漫草的巷弄，收拾幾張潦草心事，小鎮生活所醞釀出來的光與影，總伴隨著昔時那些人物所帶來的懷念氣味。

午後陽光射穿這面回憶的牆，照射出老眷村、小冰店、小鎮電影院、老舊的收音機，我有著屬於我的秘密基地。堤岸邊，一葉扁舟輕輕劃過，我靜靜地凝望時光，彷彿忘了時間的流淌，光影總伴隨著昔時那些懷念氣味，不停沖刷鹿港的堤岸。我可以明確認出誰的背影，那是誰正在翻牆翻出校園，我們一起看漫畫、偷抄作業、打撞

球、反抗教官，那段雖然面臨聯考壓力，卻仍因情義而一起度過苦悶與青澀時光。

天色漸暗，指尖觸摸著黃昏的餘影，小鎮景色都在心裡珍藏。泛黃的思念在我眼中都是依戀的光景，更是舖往家鄉的小路。夜已深，抬頭仰望燦爛的星空，思念奔向我，澎湃著一生最濃厚的情感，我想要尋找卻還再壓抑著，只是一抹濃厚的相思與鄉思。

阿嬤如孤挺花的背影

家的模樣，是阿嬤勇氣和獨立的樣子。微風拂面，我坐在陽台看花園景色，院中的孤挺花散發出濃郁的香氣。阿嬤總會剪幾株孤挺花，置於屋內便滿室芬芳。我看著阿嬤的背影，想起她一生所經歷的人、事、物，有太多的故事難以言說，那是一種歷經生活磨難後的芬芳。

阿嬤出生在一個貧窮的農村家庭，她的奶奶體弱多病，還須常年在家照顧生活不能自理的爺爺，一家八口全靠家中的5畝地，和父親外出打零工維持生計。從小學開始，阿嬤就要主動割草餵雞、犁地種地，用稚嫩的肩膀與父母一起扛起家庭重擔。初次面對貧窮與生活的重重難關，是在11歲那年。當時她的奶奶被診斷出肺癌，家人卻難以從拮据的開支中擠出救命錢來，只能跟親戚借錢，幼小的她第一次感到借錢手短的難處，為了讓大弟可以念國中，身為長姐的她念完小學畢業就不再升學。

孤挺花花季在4、5月間，在雨的間隙中訪春，走到哪，都看見各色的大朵孤挺花綻放著。然而，綻放的不只是院中的孤挺花，更是阿嬤對我們一家的諄諄教誨。阿嬤總對我說：「我在成長的過程中，要學習面對困難與問題，改變自我，才能突破人生的困境。」貧困的家境反而讓她從卑微處汲取生命的養分，也賦予她堅持到底的意志；她沒有因遭遇苦難而垂頭喪氣，在這個孤挺花的季節，她的笑容更加燦爛。孤挺花因其花梗直挺挺的突出在綠葉上而得名，那是一種克服日子的志氣。阿嬤一生就是一朵孤挺花，面對貧窮及困頓的人生，她的成長關乎勇氣、獨立、堅忍和夢想，她對生活的態度，開啟了陽光而積極的人生。

阿嬤喜歡在午後坐在搖搖椅，跟我們這群小毛頭說著她的童年，那裡有春耕夏耘秋收冬藏的農家生活，從早忙到晚，穿梭菜園農田，汗流藍衫的日子。謝謝親愛的阿嬤，因為她跟阿公對於爸爸跟姑姑的辛苦養育跟栽培，整個家族才得以存續且興盛。



阿嬤像是孤挺花，艱困的環境從沒讓她失去信心



母親用她的一生守候家人，此後換我守候她

阿母付出的歲月

家的模樣，是阿母付出青春和歲月的樣子。曾經有過那樣濃密的時日，阿母是秋天的涼風，吹拂我的田野，是冬天的陽光，照耀在我的心田。

我總愛牽著阿母的衣角，和她一前一後進入廚房，在炒菜時擔任下手，幫忙挑菜洗菜擺桌，我愛看著阿母在廚房裡哼歌做菜的身影，和飯菜上桌嚐起來的美味。

不管日子如此拮据，阿母總會在我身旁。當我罹患腹膜炎時她在病房的守候，照顧行走不便的我；大學聯考失利時，她徹夜陪我說話、鼓勵我；失戀時，阿母靜靜聽著我的落寞。畫面恍如昨日歷歷在目，那是阿母包容的愛，平淡卻幸福。

當我逐漸長大，而阿母卻逐漸老去。雨季開始的那天，阿母的雙瞳逐漸灰調，蒼老眼角的皺

紋，鋪滿了塵埃。阿母逐日蒼老，過去她用一生守候我，此後換我守候她，把阿母跟我的共同回憶，重新擺進日子裡。

輕輕梳著阿母逐漸遺忘的青春，讀著她付出的歲月，我想起她總是在我靜靜躺下後，輕輕說著遙遠的故事，撫慰稚氣的我，守著月光，繁星擱淺，歲月的河在阿母我之間緩緩流動。當我臉朝著阿母的方向，再度回到她的懷抱，彷彿就看見她年輕的模樣，她的聲音在耳邊盤繞，正說著每晚床邊的夢，那些一生一次的故事。

家的現在進行式

幼時的家因父親工作的緣故，在台灣不同的地方搬遷。隨著研究所畢業，入伍退伍，出社會工作，歷經幾場不順利的戀愛後，終於牽手與妻建立小家庭。我和妻用最美的角度想像我們的家，曾想過歐洲小鎮風情，或是英式維多利亞風格典範，既想有山居的清靜悠閒，也能享有快速市區機能。最後考量我與妻工作地點及兒子的學區，我們決定從板橋搬到台北大安森林公園附近，成為現在的家。

清晨，我伴著空氣的綠意清新，在鳥語花香中迎朝陽最美的眺望。日光溫和的午後，我總愛倚著晴朗陽光的窗，品味著如茶香般回甘的日子。偶爾太陽不算太大，雲朵遍佈，樹在一明一暗之間調整自己的光彩，我靜坐在一旁的木椅，享受日光所照下的暖意。一天工作完返家，日落時分，家中總有一盞溫暖的光。飯桌

“

家的模樣，是家人的親密互動和彼此無悔的付出，
許多共同生活記憶，自然流露出樸實無華的真摯。
我感謝阿嬤、阿母和妻，守護家人的雙手，溫柔又堅定，
她們為了家人恬淡平靜的幸福，而不斷犧牲付出……

”

上，全家大小坐在飯桌旁邊吃飯邊聊天，分享生活趣事。我吃著妻所煮的菜餚，看起來不起眼的福菜，配肉煮湯喝卻是如此的美味，不僅展現妻手藝的好味道，更是兩人胼手胝足，努力奮鬥方才建立的小家庭。

家的模樣，是家人的親密互動和彼此無悔的付出，許多共同生活記憶，自然流露出樸實無華的真摯，如微風緩緩飄過，帶給我溫暖的感受。我感謝阿嬤、阿母和妻，守護家人的雙手，溫柔又堅定，她們為了家人恬淡平靜的幸福，而不斷犧牲付出…… 



心之所向是吾家

文、照片提供／ Kanekao



相處時磕磕碰碰，分開了又思思念念的可愛家人們



所謂的「家人」是大吵一架後還能同桌吃飯，
是口角爆衝憤而轉身後，
晚上又忍不住偷窺房裡的你有沒有蓋妥被子的人。



總有那麼一個地方，待著時候想著出去，離開時候又一直惦掛著回來，那就是我甜蜜的家；總有那麼一些人，相處時磕磕碰碰，分開了又思思念念，那是我可愛的家人。

鑰匙代表了家

小時候，家對我而言是副鑰匙——為了供我們三個孩子有一方遮風避雨的屋舍以及不虞匱乏的生活，父母忙於工作賺錢，在家時間甚少，別說盯寫功課，連家庭聯絡簿都是僅大我兩歲的姊姊代簽。那時候，父母是一抹清晨時睡眠

惺忪間匆匆淡去的背影，姊姊的手則是我們上學步行長達20分鐘以上而且還要穿越幾條大馬路時，一定要牽得牢牢的安全感。然後，國小放學的小姊妹把還在幼稚園的弟弟領回時，三雙牽住的小手就會拖著被斜陽拉長的影子一起回家。因為爸媽的工作早出晚歸，回家通常只有空蕩的房子等著我們，對小小的我們而言，「家」是道上了鎖的大門，而鑰匙則取代了在打開門那一刻父母的一聲「回來啦」！

高中以後，家中環境略有改善，父母開始經營便當店生意，攢夠了錢付頭期款買下我們家第

一間房子，晚上回家也常看得到母親在廚房張羅晚飯的身影，也終於能夠和家人同坐一桌吃飯話家常……猶記得晚自習回家時那盞燈火熒熒閃耀，傍晚飯桌的飯香和熱湯的煙絲縷縷飄散。當我開始感受到家的溫暖和家人相聚的可貴，歲月的巨輪又把我步步推離家門——大學的住宿開始了我第一次的離家生活。這時候，「家」是長踞手機通訊紀錄上的第一組數字，父母的關懷則為初履異地無法適應的我披上暖心的衾裘。

大學以後，隨著父親過世，母親另組家庭，我們三姊弟也因為工作紛紛離家，僅剩下弟弟還住在那間我們第一個擁有的「家」。只是，客廳少了父母躺臥沙發看電視的身姿，噓寒問暖的聲音不再；房間沒了姊弟三人裹著棉被絮叨暢談直到夜墨濃稠都不捨閉眼的並排疊影，嬉笑歡鬧的氣氛不再，這樣的「家」，也就沒有那麼令人牽掛和雀躍。每每回去，對我而言就只是個地點，卻不再是我啟程時的定位點。

母親的第二個家

再後來，人生座標從校園平移到職場，我貪圖方便和想要多跟母親相處，接受了她的邀請，搬去與她所組的新家庭同住。母親再嫁的對象是位海派的叔叔，為人隨和交友廣闊，對於我這樣一個「外來者」倒也頗具雅量，人前人後都像招呼自己女兒一樣對待我——儘管他與母親之間也有自己的女兒，而我，則多了一個足足小我20歲的小妹妹！

然而，我並沒有因此過著寄人籬下的灰姑娘般的生活。相反地，我就像這個家庭的一員，我們一起吃飯一起談笑一起出遊，假日我也都會幫忙家裡的便當生意，一起為家計盡一分心力，跟他們之間的融洽相處及和樂氛圍，讓我以為這又是一個新的「家庭」——有父母有手足，有歡笑有汗水。

然而，這看似幸福家庭的表相畢竟禁不起衝突齟齬——所謂的「家人」是大吵一架後還能同桌吃飯，是口角爆衝憤而轉身後，晚上又忍不住偷覷房裡的你有沒有蓋妥被子的人；但沒有歷經親情血緣的滋養和相處根植的情誼，是難以成立的。沒有牽絆的「家庭」就像無根的浮萍，一陣爭吵便足以掀起萬丈波瀾，再無法攏聚。所以，在一次衝突後，我便被這個「家」絕裾斷交了。於是我明白，這個家庭並沒有適合我扮演的角色和地位，也不是我能安身立命的居所。有了這份體認，我迫切地想搬離這個不屬於自己的家，也就是憑藉這股決心，在職考上了台電，更義無反顧地選了有供宿的「核二廠」。再一次地，我離開了有熱菜熱湯的飯桌和母親無微不至照料的「家」。

自由的個人之家

那是個陰雨連綿的冬天，離家甚遠又交通不便，讓我無瑕歡慶自己有了完全屬於自己的單人房。初履斯土的我，環堵四周，舉目無親，一度覺得自己像是一缸被淫雨浸潤又被憂鬱風乾的梅子，又酸楚又乾扁。所幸，這樣悵空哀怨的日子隨著我逐漸適應這裡的生活，加上長





進到台電，我體認到「家」的另一種形式

官和同事對我在工作或生活上的多方照顧，我開始覺得生活和工作環境都充滿歡樂和希望，更重要的是，我擁有了一個人住的隱私和自由，卻不需承受沉重的房租負擔和獨居在外的提心吊膽——宿舍二十四小時都有警衛，而電廠更有警察駐守！

進到台電，我體認到「家」的另一種形式：有人情，有關懷，有一方可以盡情展露自我完全放鬆的空間，一處可供遮風避雨和出入安心的環境，和一片和諧歡樂互助互信的氣氛。這，就不正是我們都嚮往的「家」嗎？

在核二廠的那一年，我的人生進度開始以兩倍速度趕腳——從怯生生的異鄉人到此處是吾家；從自己張羅三餐到捕獲一枚牡羊男，出雙入對讓吃飯變得有滋味；有人陪伴讓晦暗的東

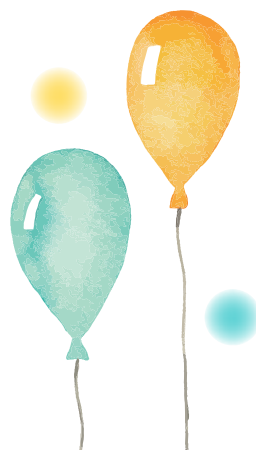
北角和海風也變得可親。接著，不安於「室」的我同年又考取了經濟部職員甄試，而這一次的分發，又使我不得不離開那個僅僅生活一年就給予我滿滿的溫暖和美好回憶的「家」。再一次人生大跳躍，我來到了台北，來到了核火工處；洗牌我的生活和工作環境，進度再次快轉，我的身份從未婚欄位挪到「已婚」，身份證上多加一個名字，代表一個新的身份，而我也受益於這個「新的身份」，生平第一次，擁有了屬於自己的家，一個以「我」為中心，以我當「主角」的家！

創造與伴侶的家

受惠於電廠的福利，我在核二那一年撈到的伴侶，讓我們在婚後搬入位於基隆安樂區的有眷宿舍。本來家徒四壁像個毛胚的房子，經過我



親手打造屬於自己的家，成就感十足



家和家人就像圓心，向著圓心，就不會迷失方向

和夫婿用自己選購的傢俱一點一滴打造成我們喜歡且感到溫馨舒適的「家」。每當回到家中，坐在沙發上；或是躺上按摩椅；或是待在自己的書房放空追劇和看書。在感嘆自己擁有的幸福同時，心中也滿溢謙卑和感恩。感謝父母在我們小的時候為了給我們遮風擋雨的屋舍，為了供我們吃穿在工作和家庭兩頭奔走操勞；感謝那些曾陪在我身邊的人的關懷和付出，讓離家百里的我不會起風時因形單影隻而瑟縮，思及家人時也不再需要偷偷拭去眼角泛起的水霧；感謝另一半的共同付出和努力，讓我們擁有現在的幸福生活和溫馨舒適的家，連同他的父母也愛「屋」及烏待我猶如自家人。

生活終究少不了柴米油鹽和雞毛蒜皮，但也就是這些瑣碎的日復一日的疊代讓生活於其中的我們的情感更加深植堅定！我於是明白了，家和家人就像圓心，以人為半徑，縱使我們離開，但只要向著圓心的牽繫還在，不論繞了多大圈，終究向著圓心，我們都會圍成一個大大的圓！



向著圓心的牽繫還在，不論繞了多大圈，終究向著圓心，
我們都會圍成一個大大的圓！



家的五種樣子

文、照片提供／林家丞 花蓮區營業處



家，必須是個能將心靈安放的地方。



清晨，陽光將逐漸透過大面積的窗戶灑落

我的家，是自我療癒的地方。

當中的物品沒有搶眼的色調，牆壁塗佈著暖灰色顏料，地板帶有水泥的質感，極簡乾淨，裡面有一些低彩度，簡單的經典款家具和科技化的家電產品，發揮著它們嚴謹的功能性，最佳化的動線設計，能夠有效率完成每一件家事，不因無謂的動作產生決策疲勞。

日與夜的樣子

白天時像是一間咖啡館，陽光透過大面積的窗戶灑落在每個角落，私家烘焙的咖啡香味四溢，Marshall音響放著Bach的鋼琴音樂，喚起整潔肅然的理性，點燃一天自我思考的精力。

下班後回到家，夜晚時，將窗簾拉起，跟世俗暫別，霓虹夜燈亮起，坐在最愛的薔薇木質伊姆斯躺椅，按下音樂播放鍵前，享受著寧靜，安靜到聽見有尖銳分貝的錯覺，這種震耳欲聾的安靜，帶給我一種安全感，強迫把自己的心沉靜下來。



藉著美酒微醺，
接受那些無能為力的結局

視今天的氣溫挑選酒品，由心情決定從酒櫃流出的酒精值，拿出私藏的冰酒、威士忌、紅酒，安全、舒適且穩定的物質環境，像一間私人酒館。隨手翻閱一本閒書，光線乘載著文字，透過酒精，運輸著思緒的繁華；霓虹燈光中，帶著一些頹靡，一些孤獨，一股慾望暗流，展現著擊碎世俗的暴力美學，想逃脫現實，想不斷蛻變。那一首首即興爵士，帶給我的感受，彷彿酒紅色絲綢摩擦著銀色金屬的質感，微醺之際，似乎有種能看透所有事物本質的錯覺，思緒開始發散、跳躍，這是一種痛苦與狂喜交織的非理性狀態，不相關的事物都感受到深層之下的連結，最後再瞬間收斂成一個概念，讓人產生自信，似乎明日的一切挑戰，都會變得更游刃有餘。

白天我需要咖啡清醒著去改變那些有能力改變的事，夜晚我需要美酒微醺著去接受那些無能為力的結局，這也許是一邊進步一邊帶著遺憾，還能走得下去的生活方式。畢竟我不喜歡活得很消極卻持續以此為傲的人，因為世界的不公平，不是自我沈溺就可以一筆勾銷的。

家自由感性的樣子

我的巢穴或許跟一般人的家很不一樣，但這是我喜歡的樣子，也是我需要的樣子，少了自我療癒的功能以及舒適的氛圍，家就僅僅只是個房子，也就是個空殼。家，必須是個能將心靈安放的地方。只要能創造這種安全、自我提升的氛圍，即使沒有房子這個建築本體，也可以擁有家的感覺。曾經在國外

租了一台基本功能的露營車，與老婆獨自旅行一個月，車上只有一張床、一張折疊桌、兩張椅、一個卡式爐及兩組餐具，就是我們當時的家，雖然居無定所，卻很舒適。看著山海，經過湖泊、冰河以及荒漠，享受著自由。

一望無際的公路，隨著輪子的轉動，將過程的風景和生活的痕跡全捲進腦海中，寒冷的夜裡有溫暖火光，我們一起在營地架設火爐煮食，旁邊有自在的小羊漫步吃草，與偶然相遇的旅人們一起談笑，互相交換生活必需品與路途上的旅行資訊，這時沒有血緣關係的人，都有了家人的感覺。途中遇過開著豪華露營車的老夫婦、哈雷重機騎士、搭便車旅行的情侶，甚至帶著嬰兒壯遊的夫妻，數年後至今回想，那幸福感仍能讓我會心一笑，這種感覺很難用單一中文詞彙描述，丹麥語「Hygge」或許比較接近這種抽象的感覺。



Hygge，北歐快樂生活哲學

「Hygge」形容的是一種幸福的狀態。想像在寒冷的冬日黃昏裡，點起香氛蠟燭，燭光柔和地照著木質桌面，桌面上放著幾本小說，膝上蓋著羊毛毯，放著舒服的Bossa Nova音樂，手上捧著一杯正在冒煙的熱巧克力，在視覺協調、觸感舒心的狀態下，享受慢下來的時光，這種舒服的生活場景，可以稱作Hygge。Hygge是一種生活態度，是一種風格，甚至是一種理念，可以營造，但無法量化也無法交易，既然非關物質上的客觀特性，因此算是「主觀體驗」，白話一點，稱做舒適的氛圍。

我的Hygge或許是一個人在溫暖的陽光下，坐在海邊草地上獨自野餐，旁邊有兩三隻小貓打滾；你的Hygge也可以是冬季圍著火爐小酌，在熱紅酒的酒精催化下大夥歡笑歌唱。Hygge的精隨，在於它是一個無法被定義的單字，用來形容容幸福感。也因為沒有明確的定義，所以沒有

適用對象的限制，客觀條件再優渥的人，都有可能失去對生命的熱情；客觀條件再差的人，也有營造Hygge體驗的可能。

家的樣子超越形式

我私自認為，普遍華人社會中，所推崇有標準態樣的天倫之樂，太過於形式主義，有時候太令人窒息，包容力有限。其實無論是白天的積極理性，或是夜晚的消極感性，無論是靜止的房子，或是移動的車子，甚至無論成員之間是否有血緣關係，這五種全然不同的型態，仍讓我有歸屬感及安全感的關鍵，是幸福感。家是孕育人的地方，是人生活在其中的容器，可以有各種樣子，但最重要的功能是當家庭成員在不同階段各自發展，擁有不同的心理狀態時，還能將靈魂安放，甚至是提升自我的充電站，其中Hygge是一個家的最基本氛圍，如同空氣一般重要，這也是我賦予一個家擁有豐富的生活質感，所努力營造的基本元素。🏡



簡單的物質條件，也能創造出Hygge的精神

屬於我的完整拼圖

文、照片提供／Clio



「金窩、銀窩、不如自家的草窩。」聽起來很稀鬆平常，卻是真理之所在。當然，不是意味著所有的金窩、銀窩都不好，實際上「家」這個字從來就沒有等級，因為不論是哪個家，它都是無價的！

家的高麗菜滋味

出生於農村家庭的我，未曾幻想過對家的概念。還記得國中上學期間，母親為我備的便當，幾乎每天千篇一律都是高麗菜加荷包蛋。每回打開便當，不禁會左顧右看一下，害怕同學嘲諷，因為在意同學們的眼光，我總以最快的速度吃完手中半開半闔的便當。在以前經濟不景氣的時代，三餐能溫飽已經是一件很滿足、很幸福的事情了，又有什麼資格挑三揀四呢！

小時候家裡窮，印象最深刻的是有好幾次的除夕，爸爸牽著牛車載滿蕃薯、高麗菜沿街叫賣，街上的小孩子都已穿好新衣服、新襪子、新鞋子，歡歡喜喜的準備過新年，我們兄弟姊妹5人還灰頭土臉的在牛車上，若是能賣完牛車上的蕃薯、高麗菜，那麼今年的年夜飯才有錢買肉吃。平時吃的都是青菜、豆腐、蕃薯等，唯有過年才難得吃上肉，所謂的「美味佳餚」就現在來看，只不過是豬肉、雞肉這些再普通不過的肉類，但對當時的我來說，是如同山珍海味的高級餐呢！



為了使這個家更完整
必須得犧牲一部分的自己



大學畢業後，通過了台電獎學金申請，幸運的進入台電工作，並在30歲那一年建立了自己的家庭。漸漸地我也有了對「家」的定義，我才發現真正的長大是在無意識中形成的，我已不再是當年那個依靠父母的男孩了。原本兒子的身份瞬間兼具了先生與父親的多重角色，迫使我變得強大，成為了家庭中重要的支柱。要認清的是，現實結果往往與付出的努力是不成比例的，生活無非是柴米油鹽醬醋茶組成起來的，它既不浪漫也不完美。回想那一年，剛踏入職場的我，還在適應工作上的節奏，好不容易白天的奔波結束了，下班後，又是另一個忙碌的開始，接送孩子上下學，看著被玩具堆滿的客廳，聽著妻子的碎念，心裡各種五味雜陳的情緒頓時生起，卻又無可奈何的硬吞回去。我知道，為了使這個家更完整，必須得犧牲一部分的自己，節省自己的開銷，為的是能夠給予孩子，提供他們更好的資源。

「沒有一個家庭是十全十美的，完美這兩個詞字從來就不能代表對家的定義。」

一個光鮮亮麗的家，背後一定也存在著許多問題，家家都有本難念的經，它不會是一直和睦和順的。夫妻之間，有時會意見不合而產生爭執，又或是與叛逆期的孩子發生衝突。長期積累已久的壓力，很可能因為一些瑣碎的事情而一觸即發。然而，暴風雨過後，太陽會照樣升起，綻放它的光芒；樹上的鳥群會依序排列

好，一搭一唱的互相問候。不論演變成甚麼樣子，或好或壞，家始終在原地，它是最堅固的庇護所，也是最溫暖的後盾。

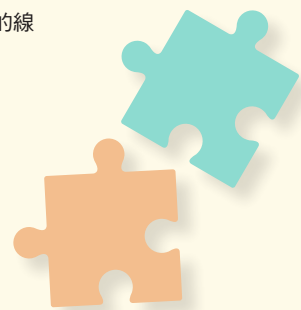


家人與家人之間，猶如一條無法剪斷的線

一片都不能少的拼圖

家者，心之所在。

不知何時，那一年哭得一把鼻涕、一把眼淚的孩子們已不復存在，如今一個個成熟穩重了。可在我眼中，依舊是我當年常背負的小女孩和





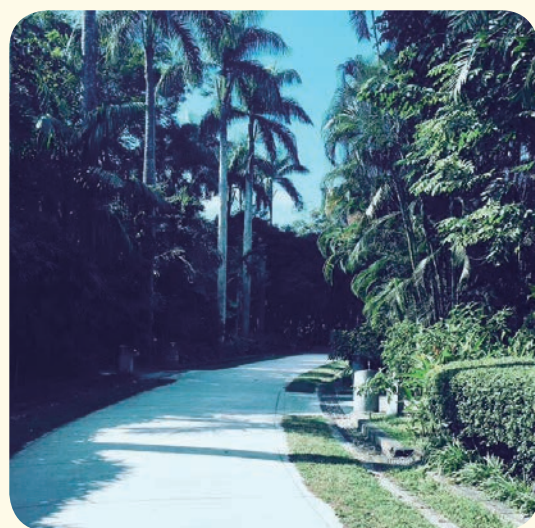
家是在無形中建築的，它沒有固定的形狀，
沒有富麗堂皇的大樓，更不是用鋼筋水泥打造而成的，
它甚至無法用言語去形容。



調皮搗蛋的小男孩，我總不自覺地想為他們再多做些什麼，卻發現我能做得已經越來越少，甚至他們已經不再需要我的幫助了。他們是什麼時候長大的呀？我看著妻子，灰白的髮絲在陽光的照耀下閃閃發光，在別人眼中，她已經不再年輕，可在我眼中，她永遠是那麼明亮動人。我從未覺察孩子們的成長，也從未發現此時此刻的我正逐漸衰老。日復一日，年復一年，一年四季承載著歡笑與淚水，原來家是在無形中建築的，它沒有固定的形狀，沒有富麗堂皇的大樓，更不是用鋼筋水泥打造而成的，它甚至無法用言語去形容。儘管如此，我卻可以很篤定的說：「這就是家啊！」

「家人與家人之間，猶如一條無法剪斷的線，而家的構成，正是依附這一條線逐漸形成出的一幅拼圖，每一塊拼圖都擁有著它的含意，少了一塊，就不完整了。」

我喜歡一家人聚在餐桌上吃飯的感覺，於我而言，不僅僅是一頓飯，而是一家人一起吃吃飯、說說話、互相分享各自的近況。在這樣的氛圍，即便是粗茶淡飯吃起來也格外的美味。



未來的路，攜手和家人一起慢慢地走

看著盤子上滿滿的高麗菜，再看看手中那碗白飯，上面還放著一顆蛋黃未熟的荷包蛋，我用筷子輕輕戳破中間的蛋黃，扒了一大口飯放入口中，津津有味地品嚐著。有些食物永遠都不會過時，或許它曾經被人們短暫遺忘，但又會被慢慢地想起來，回歸到那最熟悉又滿足的味道。我已分不清，忘不掉的是那平凡的美味，還是懷念曾經的童年回憶。愛是沒有有效期限的，它會一直這樣未完待續。🍷



牽著新生寶貝的小手，代表了守護家庭新成員的責任

倒影

文、照片提供／路卡兔

年底，家中迎來可愛的新成員，是堂弟新生的掌上明珠。因為疫情醫院管控，我們只能隔著手機螢幕看小女孩的相片與影片。看著弟弟抱著女兒的笑靨，有種不可思議的錯覺。這個在我心裡永遠還是個小男孩的弟弟，現在成為另一個孩子的父親，承擔著一個家庭的責任。做工的弟弟手指帶著怎麼也洗不去的黑色深層油漬，卻異常輕柔的摸著女兒稚嫩的雙頰，輕聲溫柔的逗弄，看著女兒的微笑，開懷而滿足，

讓我想起小時候曾看過的廣告中，父親如同大樹、對比著嬌小幼兒的溫馨畫面。

新生命喚醒了家族記憶

第一次在奶奶家初見小姪女，小女娃從頭睡到尾，不管多少人排隊輪流抱在懷裡，總是閉著雙眼睡得香甜，連一聲哭鬧抗議都沒有。儘管只是安安靜靜得睡著，每個人看著她都洋溢著



我們每個人都是如此純粹地愛著妳，
只因為妳是我們家庭的新成員、是我們的孩子、
是讓我們能夠緊緊相連形塑為一個家的基石。



幸福，滿足得不斷拍照，生怕錯過任何一個畫面，就會錯過孩子每一秒的成長。

將孩子抱在懷裡，小小的鼻子、小小的嘴巴、小小的眉毛與雙眼，想到那年哭著喊姊姊的小男孩；想到我們都曾經如此幼小的被家人捧在手心。奶奶看著她的曾孫女不斷地說有多像弟弟，回憶著弟弟的兒時，愛憐地看著懷裡沉睡的嬰孩。小姪女穿著可愛的麋鹿裝，儘管熟睡但神情恍若當年頑皮弟弟的復刻版，讓我好似看到過去那個拿著玩具，敲打客廳桌子當作打鼓不斷吶喊的小男孩。

我會告訴妳以前曾經有一種東西叫做錄影帶，錄影帶需要一種機器幫忙倒轉，樣子通常是一台紅色的跑車，而妳爸爸都會把樂高積木往裡面塞，讓我們的爺爺非常生氣。我會告訴妳可以對著電風扇唱歌，聲音會變得奇怪又走調，而且每次都不一樣，十分有趣。我會陪妳畫畫，告訴妳寶可夢其實就是我們小時候的神奇寶貝，妳爸爸最喜歡的神奇寶貝是小火龍，而且總是抱著他的小火龍玩偶跑來跑去，覺得受到委屈就縮在枕頭後面抱著小火龍一起哭。

想像我們一起的美好未來

輕輕將妳搖晃，想著妳是否進入甜美的夢鄉，而我則夢想著未來，想著等妳長大要陪妳一起

玩樂高積木，就像當年我和妳爸爸一樣。妳將來是否會需要一部小汽車，但現在哪裡還有空間可以像我們小時候一樣在巷道裡開小吉普車馳騁？妳會不會知道什麼是仙女棒—那是我們小時候過年過節最喜歡拿在手裡的小煙火—但現在哪裡還可以這樣嬉戲呢？我還會告訴妳好多關於妳曾爺爺的故事，他沒有機會參與妳的成長，但妳是否願意記得他？讓他繼續在我們家族的記憶中延續，永永遠遠的把這份愛毫不保留的保存在每位家人心中。



即便熟睡，還是忍不住一直愛憐地盯著寶寶

最純粹的愛，只因妳是妳

妳稚嫩的臉頰倒影著弟弟的兒時，我們在妳身上看見了曾經的甜蜜，那是屬於家庭成員共同的美好記憶。然而，妳的生命也是獨特的，妳將寫下自己的未來，擁有不同的歡樂與故事，我們是否有機會參與，繼續連結著家庭美好的歡笑、創造更多難以忘懷的回憶？妳靜靜地沉睡，我深刻地感覺到對妳出於天性的疼愛，只是因為妳是妳，而不是因為妳是某位童話故事裡的公主；更不是因為未來的某一天，妳在學校考了第一名回家得到稱讚。我們每個人都是如此純粹地愛著妳，只因為妳是我們家庭的新成員、是我們的孩子、是讓我們能夠緊緊相連形塑為一個家的基石。

有一天，妳會慢慢知道什麼是家：不是表面上那些神情的相似，更多的是許多不需言說的默契、不用多解釋的明白與理解、還有，願意為彼此付出的一切。那一天，妳會知道妳倒影的不是爸爸媽媽的樣子、不是他們的眼睛眉毛鼻子嘴巴，而是溫暖著妳的全部的愛；妳將為自己的生命寫下獨特篇章，成為自己生命的主角，而背後永遠會有一群人默默守候著妳；在妳的舞台下，永遠有一群人坐在前排給予最熱烈的掌聲。

妳不需要倒影或是乘載我們的希望，妳的出生本身就是我們最美的禮物；當妳在未來的那一天懂了什麼是家，妳就會知道，家從來不是一棟建築物，而是因為我們能夠擁有彼此。能夠與妳成為家人，就是這個家最美的樣子。❤️

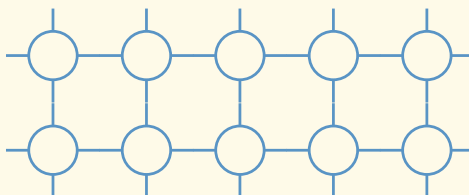
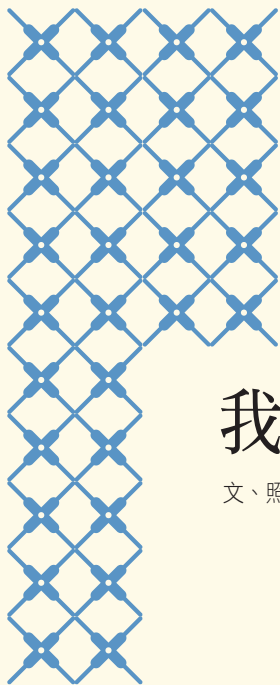


帶來幸福與責任的家庭新成員



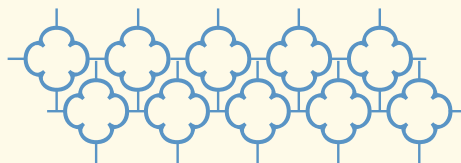
能夠與妳成為家人，就是這個家最美的樣子。





我家鐵窗的故事

文、照片提供／曾光亮



從1960年代起，台灣的經濟蓬勃地發展。在中南部地區的人，尤其是住在鄉村的民眾，為了尋求更多工作的機會，成群結伴不遠千里，一批接著一批地往北部移居，使得大台北地區的人口突然暴增約1、2百萬人，伴隨著居住的需求增加，新房屋便如雨後春筍般在各地方興建起來。在這個時候，我從學校畢業，開始我的人生職業旅程，而後進入電力公司工作，公司內部剛好開辦了低利貸款購屋計畫，機會難得之下，毅然決然參加，投入這一波預售屋的搶購風潮，為的是想擁有自己的房子，以求得居住安定。

鐵窗來由

在50年前，台北地區興建4層的公寓最為普遍，最高也不會超過7層樓。因此，新的房子數量，難以滿足人口快速成長的需求，於是在4層公寓頂樓加蓋鐵皮屋或違章房屋的情形，比比皆是，數量多如牛毛。當時政府因人力不足，取締困難，至今在大台北較為老舊區域，仍然可以看到這個現象，都是當時遺留下來的產物。此外那個時候還有一種現象，就是小偷特別多，由於人民生活上比較貧困，竊賊猖獗，經常遭到小偷入侵。人人自危，家家戶戶於是加

裝鐵窗，成為防護的必要措施。我家也不例外，在幾年當中，就歷經二次小偷的光顧，雖然損失不大，但是為求人身安全及居住安寧，不得不加裝上鐵窗。因此，鐵窗成為住宅區的一種特色，鐵窗製造業可說盛行一時，這也帶動了油漆業的景氣。後來隨著生活品質的提升，鐵窗慢慢地改用不銹鋼材料，也省掉不少油漆費了。

早期的鐵窗都非不銹鋼材料，因此每隔3、4年必須重新塗油漆一次，以避免因經年累月受到風吹雨淋而生鏽腐蝕。過去家裡的鐵窗已經有了3次塗漆的經驗，塗漆的工作雖然費時但並不困難，每次塗油漆時，還可以隨自己的喜

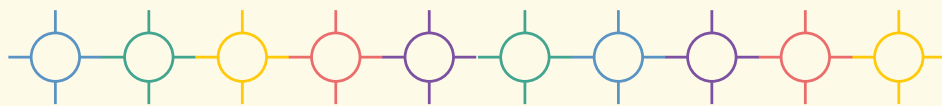
好挑選顏色。一般而言，都採用較淺的單一顏色，如淺藍或米黃色等等。上一次鐵窗塗漆的時間，至今已經超過4年，鐵窗已經開始有些生鏽。在去年6月就開始策劃鐵窗塗漆的工作，首先遭遇的問題就是油漆的顏色選擇，為考慮不使用與上次相同的顏色，並要兼顧環境的美



西方國家的建築物常亮麗多彩



全家一起決定的新鐵窗花色

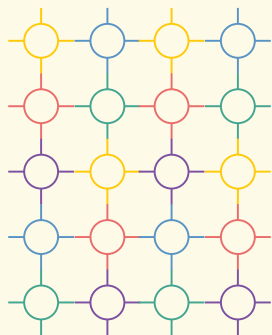


化，真是傷透了腦筋。到底採用哪一種顏色較為理想，曾經召開過幾次家庭會議討論，但每一位家庭成員都有自己的看法，意見相當分歧，一直沒有辦法形成共識。

鐵窗的家庭會議

就在鐵窗的顏色爭論不休之際，回憶過去曾經走訪加拿大、美國、西班牙、義大利、法國、奧地利、捷克、荷蘭等歐美國家時，看到有不少的住家房子或是各種建築物，都會塗上五顏六色，非常亮麗，使得環境更加優美，因此採用不同顏色應為可參照的方式。隨後即透過電腦進行設計，以5種顏色繪成7種不同的圖案，寄送給16位親朋好友徵求意見，並同意每一位可挑選最喜愛的其中2案。在這次徵詢意見的過程中，有二位沒有回應、一位沒有意見、一位選擇3個圖案，其餘如數提出意見，經統計結果如下：

- 第一案：7 票
- 第二案：3 票
- 第三案：2 票
- 第四案：4 票
- 第五案：1 票
- 第六案：4 票
- 第七案：6 票



其中，以第一案及第七案所得的選擇票數最多，因此決定綜合這2案的圖繪成第八案。

欣逢2021年新年開始萬象更新，是除舊佈新的好時機，因此抓住難得元旦假期3天的好天氣，進行鐵窗重新塗漆工作。首先需要準備5種顏色，包括黃、紅、藍、綠、紫等顏色的油漆及油漆刷子，很不巧的是油漆行缺少了紫色的油漆，得自行按照藍、紅色的比例 1：1.5，調出偏紅的紫色油漆，之後再加上一些白色漆，以增加其明亮度。

在全部準備就緒後照著第八案進行塗漆，連續花了3天才完成各個鐵窗的塗漆工作。鐵窗塗漆之後，看起來顯得更新鮮亮麗，而且生動活潑，宛如牆上掛著一幅五彩繽紛的藝術品，也沒有以往鐵窗感覺了。這次鐵窗塗漆的工作，從開始策劃，經過研討、調查、分析到最後完成，總共花費大約半年的時間，其間雖然遭到一些困難，但都能逐一克服而感到欣慰，同時也帶來不少生活上的樂趣。在這次塗漆過程中，慶幸手腳還可以靈活高低上下自如，因而順利地完成，心中就在盤算這次應該是最後一次的鐵窗塗漆工作，因為下次得等4年，屆時，已經80歲高齡，其執行上恐怕有很大問題了。



家的成長

文、照片提供／貫貫



在這裡，我無怨無悔的付出，我感受到孤獨空虛，也讓我心靈得以蛻變成長。

鬧鐘「噹～噹～噹～」響著，劃開一天的開始，該起床上學了。拿著梳子追著頂著鳥窩頭不想整理、屁股翹半天高的女兒們，確認她們衣著打扮整齊後，趕緊送兩個寶貝上學去。

到佛堂燃起一柱清香，請各位祖先保佑老公、孩子及全家，身體健康學業事業順利。每天都向祖先祈求一樣的心願，換來婆婆的催促：「趕緊上班來不及啦！」摸東摸西之後，包包一抓，貼心的老公已發動車子，上班啦。

家的日常流動

下班後，趁著南部的暖陽尚懸掛天邊，擠入人聲鼎沸的黃昏市場，挑選婆婆、家裡老爺喜歡

吃的食材；而女兒正在長高要吃魚。回到家化身為魔法師，拿起魔法鏟子變出美味佳餚，看到他們開心的享用，真滿足！接著魔法師變身為寶貝們的課後輔導員、不打烊的免費台傭，直到月亮高高掛，這時魔法師打回原形像洩了氣的皮球。但看他們一天天長大亭亭玉立，一股滿溢的幸福感輕輕流淌著，這種甜蜜負擔真是甘之如飴。

物換星移歲月瞬間而過，孩子們個個都成美少女，不再是頂著鳥窩頭的小女生了，他們有自己的天空在遨翔、為了前途在打拼，回家後會跟你分享各種酸甜苦辣，聽的情緒也跟著澎湃洶湧。

家裡老爺因公外派，突然間空巢期到來，失落沮喪不知所措。但男兒志在四方，我只願成為家人疲憊歇息的港灣；慢慢地調整心理，安排

生活，享受獨立自由自在的生活，可以回家多陪陪老母。幸福地摟着娘，好像回到少女時期，母親絮絮叨叨地和我說著心裡話。體貼的孩子們帶了一隻狗兒子回來，再次啟動照顧之心，每天總是有很多鬼點子跟他鬥智，似乎讓我的生命重新開機，學習擺脫依賴、對待關係，回到童年趣事。



家庭新成員毛孩子讓生活重拾當母親的照顧職責

假日，家庭成員一個個回來，頓時房間熱鬧滾滾。在外面光鮮亮麗精明幹練的家人，回到這個避風港，不用自己張羅一切，飯來伸手茶來張口，放鬆自己個個都成了魚干女。在家儲備了滿滿的精力，載著滿車媽媽的叮嚀：「新冠病毒傳播很強、口罩要戴好戴滿、酒精隨時噴、下班快回家，有不錯的對象多交往，不要只顧拚事業，要準時吃飯……」空中傳來「知道啦～」的回覆。我明白，其實他們懂得比我多，但是為母者就是不放心，只求他們能夠健康、幸福。



人生下半場，實踐自我夢想

有較多時間可以思考不要再當個碎碎念的家人，孩子們「因因果果霧裡轉，苦難磨來智慧長」，他們的天空已不是我能左右，該懂得適時放手，讓他們去創造屬於他們自己理想前途。成家立業，讓這世界延續，生生不息。

春去秋來，白髮生；花落花開，朱顏衰。再不把握時間做點自己想做的事，誰知道人生還有多久？想想怎麼安排自己與老伴，想想忙忙碌碌一路走來，不是公司就是家庭，標準的職業婦女，誰說夢是年輕人的專利？現在開始要實踐我人生的夢，想學畫畫、彈琴、拈花惹草，揮灑自己下半輩子人生畫布，讓生命充滿色彩，才不虛走此生。如何悠然自得的生活，實現田野生活夢，歸去來兮，田園將蕪，胡不歸？過著退隱山林，自由自在的生活。🏡

創造屬於我的家

文／幸子

“

母親告訴我：「嫁出去的女兒，就如同潑出去的水。」
讓我義無反顧，勇往直前，不怕未知的恐懼，只求改變的可能。

”



「家的樣子」這題目，令我深有感觸，想起內心塵封已久的往事；想起自小就盼望著「家」的溫暖……

依稀還記得，閱讀丹麥名作家安徒生所寫的童話故事《賣火柴的小女孩》，所帶給我的憧憬與感動。小女孩所劃下的最後一根火柴，看見了屬於她剎那的溫暖，瞬間讓我感覺我就是那位女孩。透過微弱光芒看到了溫暖人們圍繞著我唱歌跳舞，在我露出笑容的當下，一切美好伴隨著熄滅的火柴消散在縹緲的煙霧中，徒留下漆黑的木棒。

身為女兒，渴望家的溫暖

回想從前，我出生在非常傳統的家庭。打從有記憶起，幼小身軀就要成為家庭的勞動力之一，幫弟弟倒尿桶、假扮成馬逗弟弟開心、協助母親做家务……事情不勝枚舉。印象最深刻的一幕是小學五年級放暑假時，母親推著一台載滿糖果餅乾的手推車，帶著我來到了菜市場。簡單地講解如何銷售後，母親徒留孤單無助的我，獨自面對撲面而來的大人叫賣聲……這時遠遠看見平日嚴厲的女班導從我眼前經過，羞愧、害怕的心使我低下了頭，眼淚在眼眶中打轉。有次，秤錯斤兩賣給大人，遭到大聲的辱罵及咆哮，至今那一聲聲的責怪仍刻在心底，久久無法釋懷。

囿於家中經濟收入的不穩定及頻繁性的搬家，需要強迫自己適應不同的租屋環境。遇到同齡的房東孫女，在她睥睨的眼神下，我總是低頭默默快速走過，深怕她又以粗鄙的口吻譏諷嘲弄於我。即便我向母親哭訴，母親總是淡淡地說：「我們沒錢，忍忍就過了！」爾後我也不再向母親訴苦，遇到任何難過的事，總是告訴自己多忍耐，事情總會過去的。

每到放假日前，校園總是充滿著笑聲，身邊的同學已早早規劃好假日與家人的遊玩行程，或是三兩個志同道合的夥伴相約外出嬉戲。然而，對我來說，假日意味著將一大缸全家人的衣服，用手洗完；以及與母親在菜市場奮力叫賣，以換取更多收入。一旦到了冬天，冰冷刺骨的洗衣水總凍得我身體直打顫，還是要咬牙洗完，以接替母親市場叫賣的工作。

身為妻子，尋找家的溫暖

國中畢業後，即便成績名列前茅，受限於家中沉重的經濟重擔，早早就被迫踏入職場。每日晨起只要想到一成不變的流水線工作及同事間的爾虞我詐，總讓我皺起了眉頭，奮力拉回被掀開的棉被，蓋回身上重溫安逸的夢境。然而母親像拔河般又再次掀起了我的棉被，口中喃喃道：「起床吧！起床吧！」宛如敲碎虛幻夢境的響鐘，再一次將我拖回冰冷的現實。

在職場工作了3年多，這期間多次央求母親讓我半工半讀，內心總覺得多讀點書是脫離目前工作現狀最好的機會。從高職到二專半工半讀的



小時候內心總是渴望著家庭的溫暖

忙碌過程中，也讓自己在公司升等為辦事員，後來經同事介紹認識了現在的外子，他所給予我的安定感，使我決定答應他的求婚。

婚前，我也曾有過徬徨，但母親告訴我：「嫁出去的女兒，就如同潑出去的水。」讓我義無反顧，勇往直前，不怕未知的恐懼，只求改變的可能。

身為母親，創造家的溫暖

婚後專心照顧一對子女，待小孩上幼稚園後，為了同時兼顧家庭，選擇離家近的公司，運用二專商科背景找到行政類的工作。

光陰荏苒，歲月如梭，轉眼間孩子成為正向、積極、進取的青年，因為孩子們都有顆體貼的心，那給予的溫暖正填補我內心空缺的那塊拼圖。

從過去到現在，歷經身為女兒對於溫暖家庭的渴望、找尋良人組建家庭，到有了孩子努力創造溫暖的家，都要感謝曾經受過的苦難磨練著我的決心與毅力，因為嘗過，所以懂得，溫暖家庭的可貴。



Hej ! 生活的樣子

文、照片提供／Emilie

關於家的想像

Hej是瑞典語的「你好」，走進IKEA就能看見大大的Hej字樣迎接顧客的到來。每想到家裡未來的樣子，去一趟IKEA是個不錯的選擇。並非為了推薦這個家具品牌，而是其奉行的體驗式行銷，讓顧客產生對家的想像。不是只將家具冷冰冰地陳列出來，而是如同樣品屋般裝潢出顧客會喜歡的樣子。無論是北歐風或是極簡風，透過其巧手佈置後，讓消費者對於家的樣子有無限的想像空間，彷彿一坐下沙發就瞬間掉進家中的情境。

奔三的我也開始想像未來家的模樣。朋友A最近置產，同為小資族的她沒有額外的預算請室內設計師，畢竟一來一往的溝通協調及花費，對於新婚小夫妻來說都是個沉重的負擔。因此A決定捨棄昂貴的系統家具，而是自行購置所需的家具。每個放假的週末花點時間自己動手做，一顆顆小螺絲、一塊接著一塊組裝的層架、一片緊接著一片的拼接地板，看著組裝說明書，靠著自己慢慢打造出的來的家好像上了一層暖色調的濾鏡，每處都是自己的小巧思。這種從無到有靠自己完成的成就感也令人嚮往呢！

兩人一貓的簡約生活，形成了家的形狀

家的吸引力

房子內的擺設是自己喜歡的模樣，同時也代表著個人生活風格的展現。首先，釐清家是怎麼樣的存在呢？除了滿足馬斯洛的需求理論中的生理以及安全需求外，家是一個讓家庭有共有的空間和價值，陪伴著家庭成員成長既溫暖又舒適的地方。下班回到家，解開身上的束縛，換上寬鬆舒服的居家服，從冰箱中拿出一罐飲料，「噗嘶！」一聲打開易開罐暢飲再發自內心的「啊！」的滿足感。窩在米色的L型沙發上，再蓋上一條新買的淺灰色法藍絨毯。打開電視轉至影音串流平台，新冠肺炎期間電影院盡量少去，慶幸還有影音串流平台，多元的節目、電影及影集等，當個沙發馬鈴薯一整個晚上不成問題。上班一整天的疲累就在踏進家的玄關後瞬間被洗去，我想這就是家的吸引力吧！

老屋新顏

朋友B的房子位在號稱網美聚集地的民生社區，在早期透過台北市政府主導成為全台首處美式示範住宅區。綠蔭盎然的靜謐社區，陽光穿透蓊鬱的行道樹灑落在富錦街上的散步路徑，沿途也有不少文青咖啡廳及早午餐店，清幽的環境讓許多人為之嚮往。惟當地房屋老舊且每坪都逼近百萬的天價，讓人不敢恭維。B購入屋齡逼近40年的老舊公寓，只有1房1衛和1客廳。「目前沒錢養小孩，那就養毛小孩吧！」樂天的B苦笑著。雖說坪數小，但是B講究屋內的陳設。電視牆上釘著書架，擺放著喜愛的書籍及從二手市集購買的黑膠唱片，昏黃的燈光隨著天色漸暗多了種溫馨的氛圍。縱使房子空間擁擠，但是身為鐘屎官還是要幫自己的愛貓規劃跳台區，殊不知傲嬌的毛孩還是喜歡縱然一躍窩在櫥櫃的一角。知名劇作家蕭伯納說過：「世上最不平凡的美是家裡的美。」朋友B將老屋煥然一新，改造成自己喜愛的模樣，兩人一貓的簡約生活形成了家的形狀，回到家喊聲：「我回來了！」貓咪及另一半的迎接也是種幸福呢！

“

兩人一貓的簡約生活形成了家的形狀，回到家喊聲：
「我回來了！」貓咪及另一半的迎接也是種幸福呢！

”

家的樣子

文、照片提供／劉家豪 台北供電區營運處



「我的家庭真可愛，整潔美滿又安康，姊妹兄弟很和氣，父母都慈祥；雖然沒有好花園，春蘭秋桂常飄香；雖然沒有大廳堂，冬天溫暖夏天涼，可～愛～的～家～庭～呀～我不能離～開你，你的恩惠比天長。」這首兒歌，讓我不禁回憶起童年，幾乎老老少少都能琅琅上口，簡單地述說了家庭的風貌，是大家所嚮往的「家」。

真羨慕長輩們的家庭成員幾乎都有兄弟姐妹，真是perfect，雖說生活困苦，常常以賒帳來過日子，但那種同甘共苦的經歷，是永生難忘的，我沒經歷過，所以無法體會。

現今基於經濟與少子化，我只有兄長一人，沒有姊妹是我的遺憾，但有哥哥的相伴，讓我的成長過程不致過於單調，像東西搶著吃、玩具爭著玩，現在想想真的趣味多多。以往所學的「孔融讓梨」好像過於刻板，無法激起深刻的印象。我記得小時候爺爺還跟我們搶好吃的東西吃，他老人家故意讓我們，而我覺得贏的感覺真好，吃起來也格外好吃，吃得更津津有味。

以前的人主張「成家立業」，先成家，後立業，但現在的人卻不然。剛出社會的我，訂立了一個目標，先努力地賺錢，存取人生中的第一桶金，買一間屬於自己

的房子，然後再成立一個家。但幾年下來，計算機怎麼算、怎麼合計，都無法在適齡時達成願望，所以只能尋找另一半後，一起來為未來打拼，為未來理想努力。家的雛型，就先從我們夫妻倆開始。

漸漸地，歲月如梭，我們家第三個成員「小波」誕生的那一刻，家就變得較完整了些。為了小孩我們必須更加努力生活，有了他生活更豐富更精采。當他牙牙學語又走起路來搖搖晃晃時，我們的屋裡充滿了歡笑聲。而即將滿兩歲的小波，講話越來越順暢，有一次我出門去倒垃圾，回家打開門時，聽到小波稚嫩的聲音夾帶著開心地跑過來說：「爸爸回來了。」那時的我心中莫名的悸動，眼淚差點流出來了，因為小波懂得在家裡迎接我回家，此刻讓我覺得有家真好。還有一次我們站著為小孩準備晚餐時，小波突然對著我們說：「爸爸坐著，媽媽坐著。」短短的兩句話，不禁讓我們訝異，小小年紀竟會說出這樣的話，於是我們就聽他的話坐了下來。坐下後，小波更語出驚人的說：「爸爸吃飯，媽媽吃飯。」實在讓我們感到相當地欣慰，怎麼會有這麼貼心的小孩，自己吃飯還會顧慮到爸爸媽媽還沒吃飯，



他的到來，圓滿了家的樣子

要我們一起吃，心裡的感受，真是無法用言語形容。

當然，小孩也有調皮搗蛋的時候，一開始教他，爸爸媽媽叫什麼名字？爺爺，奶奶叫甚麼名字，他都會一一學起來，由一個字開始到連名帶姓，他都會正確地說出來，但最近問他，都會故意回答：「忘記了。」然後跑到一旁竊笑，真的是很搞怪，還以為教太多，一時反應不過來，沒想到是故意的，搞得我們哭笑不得。

小波的來臨，讓我們家平靜的生活增添許多色彩，也不斷地豐富著我們的人生，等小波再大一些，我想幫他添個弟弟或妹妹，讓這個家更完整，這樣的人生真是夫復何求啊！

踏實於心的安定，就是家

文／B.C.



“心之所向為家，心之安穩為家。
每個人，都不只一個家。”

家，是每個人最普遍擁有，卻也最難獲得又難以割捨的東西。

家的美好樣子，來自於好的條件？

它有形且無形。有形於它遮風避雨，躲避於天理自然的風雨雷電；無形於我們是否可以無條件的藏身與此，獲得一絲喘息。要兩者兼具是一件相當困難的事情，一間有形的屋子，耗費的可能是我們最精華的30年青春，你工作的意義有七八九成可能都是為了它；而那能讓你在外一天所有的狗屁倒灶都能隨風而去的安心，這踏實穩定的情感層面，更是求之不易。

於是，「家的樣子」如此平易的四個字，對誰，都不是容易的樣子。

但，那個「不容易」，多是被那些潮流價值觀形塑、製造出來的：最好能在「蛋黃區」有個2房1廳或是3房2廳，有電梯不用追垃圾車；喜歡寵物的人，甘心當個狗奴貓奴，然後不用跟長輩住；有伴侶的人，希望另一半會做家事——會煮飯更是大大加分、沒有瘋狂購物的癖好、喜歡運動、會照顧孩子、對長輩孝順等等……像是婚友社的相親條件般，突兀羅列下來的條件，都快要變成標準教科書的範本。

心之所向的家，不只一個樣貌

但我想，家的樣子，是來自於心的安定。

上述那些條件似乎是標準套餐、基本配備，但每個人能更換的品項不多，因為那是多數人所定義的好。而當我們開始追求別人眼裡的好，那僅只是流於比賽與競爭，但沒人會流著淚為你拍手大讚，這樣的好並不是真正的「家」的樣子。

深深地呼吸，淺淺地吐氣。心之所向為家，心之安穩為家。每個人，都不只一個家。

我們最初的樣態，就像是在媽媽肚子裡面，被羊水包覆著不受傷害，一種備受呵護的感覺，這是我們最初的家；來到求學時期，我們興許離家，跟著來自不同生長環境的室友們，學會獨立、包容、體諒，也是另一個家；再等到我

們相識相守一生的伴，我們離開父母，建構自己的家，然後加入了不同的新成員，如此周而復始……

最好的地方

不管外型的樣貌是什麼，家，都是個來來去去不定型的樣態，但它給予我們的，是一個不受拘束、沒有壓力的真空狀態，你不須為誰緊張為誰的價值觀去努力，也不用擔心自己彆扭無能的一面被看穿，可以恣意大笑、可以平穩且深沉的呼吸，一切之自在。

手機的鬧鈴響了，緩緩起身，轉頭看著枕邊人的樣子，蹣手蹣腳地起床。拉開客廳的窗簾，最好是春末初夏的時節，乍暖還寒的透著風、帶著光，投入這一天的開始。

無論外面如何，這裡，就是最好的地方。🏡



家的安穩，來自心的安定

家的意義

文／白白



小時候，我以為的家是跟爸、媽及兄弟姊妹、阿嬤等住在一起。現在，我以為的家是跟另一半共組成的家。

想像的家和以為的家

小時候，我以為的家是在郊區那棟不高的公寓。現在，我以為的家還是那棟4、5層樓高的老公寓，雖然我還沒晉升成為狹兔，可我有兩個棲身之地。

小時候，我以為的家是那個20幾坪的空間，有4個房間、1個客廳、1個廚房與1個廁所。現在，我以為的家還是一個20幾坪的空間，只是多了個房東和樓上的住戶關係，每兩個月要互相分擔水、電及瓦斯費，以及每個月要搬出去的房租。小時候，我以為的家是個臨近菜市場的環境，食物多樣不愁選擇，只可惜沒有星巴克相伴。現在，我以為的家位處一個食物沙漠地帶，多年後的食物價格高漲許多，荷包因此常常被榨得乾扁不已。

小時候，我以為的家距離捷運站有段路途，要搭公車至少10分鐘才能抵達。現在，我以為的家仍然距離捷運站有段路程，在艷陽下步行10分鐘卻略顯炎熱與不堪負荷。小時候，我以為的家是可以隨便走個5分鐘就抵達同學家，再步行個10分鐘，到達另一個同學的家，隨時可以約念書時的朋友聊天談心。現在，我以為的家，附近認識的人大概只剩

下些長官，不時的偶遇，原來是去參加跳舞課呀！還有住家附近因故停水的學長姐，突然來訪的借水淋浴，閒聊後再匆匆離去。

小時候，我以為的家是遠離市區，只能拼命北上到台北與朋友聚會，或是開發新美食，生活好不愜意。現在，我以為的家在現實考量下，還是很難在蛋黃區，少了固定班次車種的不便，多了更多臨時起意的聚餐。

小時候，我以為的家是個溫暖的書桌，搭配半夜暖心的廣播，每天的熬夜苦讀總讓我在椅子上突然斷片昏迷，醒來時往往已經是破曉時刻，總在一陣驚慌失措下，懊惱還有好多書沒念完……現在，我以為的家缺乏溫暖的書桌，也鮮少在椅子上念書到半夜時光，在科技爆炸的現代，取而代之的是，在舒適的沙發上打著電腦，有時候則是滑手機更新著親朋好友的動態。

滿滿的回憶構成家

小時候，我以為的家是星期日的晚上都會有頓媽媽的愛心手藝可以品嚐，餐桌上隨手可得的菜就有4到5道，就算週日再怎麼在外面忙碌或玩樂，也要把自己弄回家好好地大快朵頤一番，結束這辛勞的一週生活。現在，我以為的家缺少美味的家常菜，因為家庭人口結構與習慣的改變，就算大老遠地返回老家，也沒有媽媽的廚藝可以享用了。相對



期待將來的某日，
換我煮飯孝敬爸媽

地，若是自己去採買食材，烹飪出來的餐盤似乎也少了那麼一點家鄉味，也許該慶幸的是，比起其他兄弟姐妹，我多學會了些媽媽的廚藝，待我將廚藝發揚光大的那一天，換我煮飯孝敬爸媽。

小時候，我以為的家是個輪流使用廁所的空間，姐姐的衛浴時間總是讓人從指針的12等待到指針的6，有次膀胱不聽使喚，她又狠心不讓我進去廁所方便，只能無奈地拿個臉盆完成使命，更多的是早晨她先早起盥洗完畢，我才能多賺到10分鐘的昏迷時間，讓每天的上班或念書有更好的體力與精神應對。現在，我以為的家仍然可以偷偷賺些零碎的補眠時光，儘管每天總是被燦爛的陽光喚醒，但我還是可以多賴床個半小時，以維持充沛的體力面對生活的五四三。

小時候，我以為的家鄰近母校，不時還可以去叨擾國中小時的老師，偶爾的閒聊與交流

談心，讓我身心倍感舒適。現在，我以為的家鄰近一間高升學率的國中，上班途中常常與多位學生相向而過，晴天的夜晚和週末則總是與籃球聲相伴，每年年底還會有校慶活動，在一個不經意的週六早上，硬生生地打斷我們與周公的深切懇談。

小時候，我以為的家需要千里迢迢才能抵達我所愛的天文館與科教館，有時候還會到歷史博物館探望兵馬桶等歷史文物。現在，我以為的家儘管搭捷運就能迅速到達，但這些小時候常常參觀的博物館卻與我漸行漸遠，倍感可惜！

小時候，我以為的家是跟爸、媽及兄弟姐妹、阿嬤等住在一起。現在，我以為的家是跟另一半共組成的家。從今往後，我會好好珍惜這兩個家，儘管人口組成稍微不同了，但他們都還是我永遠的家。🏡

禁止性騷擾
No Sexual Harassment

勇敢說



公開揭示



- 一、任何人不得對他人性騷擾或性侵害。
- 二、性騷擾他人者，依法得處新台幣1萬元以上10萬元以下罰鍰；利用權勢或機會進行性騷擾者，其罰鍰加重二分之一。
- 三、性騷擾或性侵害他人者，除負有法律上之刑事及民事責任外，本公司亦將依內部規定懲處。
- 四、發現或知悉性騷擾事件，請立即撥打本公司申訴專線

(02)2366-7730



台灣電力公司
Taiwan Power Company

人力資源處

只為與你相遇

文／哈尼兔 大潭發電廠



一次次溫柔撫觸牠的毛髮，一寸寸地將牠收服，
哼起甜美柔和的歌謠撫慰焦躁不安的心。



這段故事說起來有點玄，卻是真實上演。或許你不會相信，但命運總能編織出錯綜複雜的故事情節。

一切的開始是我高職一年級的仲夏季節。傍晚時分，姊姊從外頭提了個籠子，裡頭有隻巴掌大的迷你兔。牠毛茸茸得像絨毛娃娃，有對灰色長耳朵和一雙灰色的眼睛，是卡通人物兔巴哥的實體版。此時的牠正害怕地蜷縮在角落，不肯讓人觸碰。

專屬的寵愛

「讓牠出來透透氣吧。」我提議。所有的生物體都嚮往自由，何必讓牠活在枷鎖中。籠門開啟，牠慢慢探頭，四處張望並嗅聞周遭環境，感覺沒有任何危險便逐漸放下防備，安心地選在冷氣口下乘涼，相當怡然自得。為了歡迎新成員的到來，我和姊姊擠盡腦汁將牠命名為哈尼，是Honey的諧音。

牠是隻心高氣傲的兔子，不允許別人佔有牠的空間和地位。為此，晚一個月才到的兔子胖胖，就成了牠的眼中釘，牠們為了爭奪地盤，不惜將彼此的毛咬飛，讓剛進房間的我誤以為有人惡作劇，以為是棉被的棉絮，細看才知那是爭鬥後的殘骸。

哈尼殺紅了眼，任何物體靠近牠都會被猛烈攻擊，連我的手也不例外，好幾次見血。為了改善此情形，我多次向姊姊請求讓哈尼單獨養在我房間，但她說什麼也不肯，畢竟哈尼是屬於她的。

但我懂牠，知道牠要的不過是一份專屬的寵愛。趁著姊姊分神之際，哈尼熟門熟路地潛藏到房間與我共處，可當我輕抱起牠時，牠仍舊是防衛姿態，一嘴咬上我的手臂不放，我吃痛地摸牠的頭告訴牠：「別怕！我不會傷害你，我會愛你的，好嗎？」牠怯懦地瞧我並輕輕地鬆開牙齒，手臂有牠留下的鮮紅牙印，但我絲毫不在意，一次次溫柔撫觸牠的毛髮，一寸寸地將牠收服，哼起甜美柔和的歌謠撫慰焦躁不安的心。牠是身心都受傷的兔子，每當牠和胖胖廝殺，姊姊就會修理牠們，而反擊只換來更多的處分，只能不斷的爭戰、侵略。

入睡後的牠依戀地把頭埋在懷裡，連綿不斷的磨牙、打呼聲是信任的鐵證；手酸了將牠輕放在床上，牠不滿地甦醒，示意我繼續奴隸的本份。曾有人說兔子生性敏感，為求生存是斷不可能熟睡，然，這條定律不適用於此。

儘管牠認定我為主人，但還有姊姊那關沒過。

「姊姊，哈尼已經把我當作主人，妳有注意過嗎？」

「怎麼可能，牠那麼兇又愛亂咬人，連我都咬，憑什麼牠要把妳當主人！」

「那妳有辦法抱著哄牠睡覺嗎？」

「哪有辦法，牠不要攻擊我就不錯了。」

「我可以。」招手一揮，牠直起身軀、雙手大開討抱抱。眼前的奇景不必多說明，姊姊只回了我一句：「別把胖胖帶走，至少要留一隻陪我。」

牠伴我身旁兩年多，是最親暱的伴侶、最依賴的知己。或許是兔子的天性，牠喜愛啃咬書本、考卷並傲嬌地在此留下坑坑洞洞的印記，我總無奈提醒牠：「不能咬到有字體的部位。」牠如實照做，分毫不差。無數個熬夜苦讀的夜晚不再令人疲憊，懷裡是沉睡的寶貝。



牠要的不過是一份專屬的寵愛

死別之痛

這樣美好的光陰在我一次疏於照顧的情形下，艱澀又沉重地畫上句點。當我發現時已來不及，只記得牠嬌小的身軀失控地抽搐，眼神昏沉且迷離。獸醫師緊急救治後，平淡地宣判死刑：「妳要做好心理準備。」心情瞬間墜入無限深淵，眼前的景象是黑白相隔的馬賽克，抽象而扭曲，我已記不得是怎麼回到家裡。

牠氣弱游絲地癱軟在地上，儘管不斷呼喚牠的名字，牠卻恍若未聞，而我的觸碰不再是寵溺的撫慰，而是像匹呲牙裂嘴的豺狼，逼得牠倉皇逃離。這三天是摧心剖肝的凌遲，不論對牠還是對我。小小的身軀反覆承受折磨，每次痙攣都加劇損耗元氣並讓牠嚎啕呻吟。牠的病痛也殘忍的修理著我，分分秒秒提醒我是那可恨的始作俑者。有這麼一刻，牠看向我，像在跟我說：痛快地讓我解脫吧！可我怎麼下得了手！我懦弱地以淚洗面，一次又一次地懺悔。



因著自己的過失而傷害一個生命，懊悔不已

死神的鐮刀已架在牠頸項。牠尿失禁在我的被褥，正當我著手清理，只見牠迴光返照，伸出顫顫巍巍的兔手搭在我衣上，和牠的眼神交會時，片刻便讀懂牠殘留的一絲理智做的死前請求：再讓我依偎在妳懷裡。和過往無數的夜晚一樣，只是即將畫下休止符。不捨的將牠擁在懷裡，我唱起歌謠送牠最後一程：「錯錯錯，一路走來是誰錯？這這這，這份愁腸如何說？好花好月好良宵，你也是奈何，我也奈何。奈何、奈何、奈何、奈何……」這首奈何，詞取自瓊瑤，卻道盡最後對牠深感後悔的別離。曲盡，牠流了一滴淚擱在我心間便瀟灑離開。我把牠埋葬在前院花園，連同一封手寫信封藏在18歲的夏天。那個曾經迎接牠來的季節，如今是錯失牠的時分。

輾轉兩年過去，姊姊比我堅強已然走出傷痛，最近領養一隻白色波斯貓，優雅而高貴，牠有異色瞳孔，一邊是湛藍的海洋，一邊是深邃的琥珀，像個君王居高臨下俯視臣民。這樣的眼神這般熟悉，可是這隻貓似乎不怎麼喜歡我，每當我想親近牠時，牠總會忽的回頭咬我的手，大概是我還不夠格當貓奴吧。

你我間的秘密

在一個涼爽的午後，姊姊慌慌張張地四處尋找：「小花不見了！」我們一起翻遍家裡各個角落，任何可能藏匿的空間都毫無蹤跡。靈光一閃，邁開腳步往頂樓陽台，這裡有一扇厚重的鐵門鎖上，照理說，憑貓一己之力是不可能打開，但我記得中午有個維修工人來這裡修水



歡迎回家，
雖然你已換了個模樣

塔，也許……？氣喘吁吁的來到陽台，只見那團潔白的棉花蹲在圍牆上，但只要些微的閃神，一公分的距離就是變成一坨肉醬的命案現場。我心臟差點沒從口中跳出！害怕太大聲叫牠會驚擾到牠。慢慢地移動腳步龜速前進，牠絲毫沒有察覺我的到來，只是若有所思地俯視下方。

和牠僅剩一步的距離，我試圖喚起牠的注意力，示意牠來到我身邊。牠扭頭看我，毫不遲疑地奔向懷裡，呼嚕嚕地撒嬌，牠出奇地溫馴令我詫異，好奇地依循牠的視野將環境看清，發現是那個埋葬18歲悲傷回憶的前院花園，這才驚覺為何小花之前總拒我於千里之外。

一陣微風吹徐將時間與思緒倒轉到哈尼走後的第七夜。雲霧繚繞的夢裡有牠的氣息，我悲痛欲絕的跪在地上懇求奇蹟，牠則不發一語，背景聲音是我那日焚燒手寫信時哽咽的呢喃：「記得找個好人家投胎，如果可以，我想再與你相遇，我愛你！」隨著尾音，牠幻化成貓形未留隻字片語淡然離去。

這個夢我從未向任何人提及，因為這是屬於我倆的秘密。我笑了，牠在生氣，氣惱我忘了誓言，我心領神會地低頭親吻牠額際：「歡迎回家，Honey。」

「家人」的新定義

文／林蕙瑛 東吳大學心理學系兼任副教授



認乾父母／乾子女是華人人際關係的一種特有形式

張姨與李珍

張姨是韓國華僑，在韓國政府文化部門擔任中文翻譯，每年都會來台灣開會，台北的親友都會請她大啖台灣美食。某次飯局中認識到李珍，她經常來往於台北、首爾之間，批發韓貨服飾在東區賣。兩人相談甚歡，寫訊息打電話，一年至少3次在首爾相見，成了忘年之交。

一年後李珍主動提出要叫乾媽，張姨一生未婚，也無兄弟姊妹，雖然朋友不少，但相差

25歲，可以把酒言歡促膝長談的也只有李珍一人，從此就以乾媽女兒相稱。張姨唯一的顧慮是李珍在台灣南部鄉下的親媽會怎麼想，李珍孝順父母，卻因工作太忙，且享受孤獨慣了，每兩個月才回南部探望，一定會分享在台北的生活，現在又加上了首爾的母女會，不知道她親媽會不會介意？

親媽竟然很明理，很高興多一個人來疼愛獨身的女兒，雖然從未謀面，卻也自女兒口中得知張姨有涵養高學問，慶幸女兒遇到貴人。3年來

兩位媽媽因為李珍的居中傳遞消息而感到互相熟悉，都感到多了親人。儘管有台灣的親戚警告張姨，不要輕易在遺囑內容寫上非血緣人為繼承者，她只是一笑置之。

杜姨與嘉芝

嘉芝考進某出版集團擔任公關及總經理特助，經常讀到資深總編輯杜姨的文章，佩服其學問，常向她請教一些名作家的生平與風格，以文會友，逐漸相約喝咖啡或吃中飯。杜姨的兒子在美國成家立業，丈夫在大陸經商，平時一個人在家，而嘉芝先生的辦公室正好在杜姨家附近，因此兩人下班後會一起去超市買菜，嘉芝再自杜姨家搭先生便車回家，甚至有時先生加班，嘉芝乾脆在杜姨家把菜煮好，再與先生一起回家享用。



嘉芝時常在杜姨家把菜煮好，再與先生一起回家享用

嘉芝的雙胞胎平日媽媽幫忙帶，週末才帶回家自己照顧。爸媽年紀相差廿歲，爸爸年事已高，沉默寡言，不問家事世事。媽媽的嘮叨與抱怨全都發洩在女兒身上，而且管東管西。原本以為結了婚就可以脫離母親的掌握，但念及她也是悉心照顧雙胞胎，想到媽媽的辛苦及孤寂，嘉芝也只好乖乖承受。每每和杜姨聊天，免不了說出與母親的多年互動模式的壓力，也接收到杜姨對兒子思念的情緒。

兩個人有說不完的話，嘉芝在節日及杜姨生日都會寫卡片給她，充滿感情的字句令杜姨溫暖窩心，有一年公司忘年會聚餐時更當眾宣佈收嘉芝為乾女兒。嘉芝並沒有讓親媽知道，但是先生支持，有時夫妻倆就在杜姨家用晚餐。後來孩子讀幼稚園大班時，就帶回家自己照顧，讓親媽休息，每週固定兩晚去探望，陪伴晚餐。杜姨很感動於嘉芝對親媽的體貼與孝心，也就更疼愛這位乾女兒了。

余老師與佳修

余老師是佳修的高中老師。高三那年佳修因與女友在外過夜，與家裡鬧得不可開交，余老師居中調停才圓滿落幕。因為毫無責備，只是關心，佳修覺得可依靠能信任，所以特別聽余老師的話，努力念書，考上不錯的學校，和女友遠距離戀愛。

大二那年余老師退休了，佳修卻因遠距離戀情告吹傷心不已，因為無法跟父母訴說，所以每天跑余老師家訴苦，老師的支持與鼓勵讓他覺得溫暖。除了感情的事，他也會分享學校趣事及與同學的互動，他不僅進入余老師的家，也融入她的生活了。

余老師的先生身體不好，提早退休，兒子在新竹定居。佳修經常來吃飯，常幫忙做家事、修繕，偶爾還會帶家裡養的土雞蛋來孝敬兩老，也開口叫余老師夫妻「媽咪」及「乾爹」，比親生父母還親近。佳修與乾媽乾爹的親密互動，讓佳修的親生爸媽有點吃味，但心裡其實很高興，兒子在外有人疼，讓他們也十分安心。另外余老師的媳婦也擔心自己做的不夠多，但余老師的兒子則樂觀以對，感謝佳修幫忙照顧爸媽，也常常回禮，大家維持良好的關係。

華人特有的人際關係

認乾父母／乾子女是華人人際關係的一種特有形式，與西方的乾父母／乾子女不相同，這種既是家庭又非家庭的人際關係之形成，有目的性的，也有純感情的，本文三個案例都是單線的，純感情的成人乾親子關係，具有下列項特質：

投緣：要互相看順眼，也欣賞其個人特質或優點，且有時間空間互動交流，儘管年齡相差甚

多，也會產生感情。張姨與李珍喜好相似、相談甚歡；杜姨與嘉芝在工作上尊敬傾慕；佳修則一直感恩高中老師的教導，兩人亦師亦母亦友，真是有緣投緣。

雙重角色佔優勢：原本是朋友、同事或師生之誼，以此為基礎因移情而發展出乾親子關係，有朋友的平等出發點，也有兩代之間的孺慕與尊重，具有兩種角色的優勢，而不會有母／子女間的衝突。

溝通管道流通：沒有血緣的連結，但又深切瞭解乾女兒／兒子的喜怒哀樂，兩代之間可以針對事情溝通而沒有責罵或頂嘴的現象，反而心裡的話源源而出。乾子女的真情流露與誠懇也自然能觸動乾媽的心，她也會為他們排難解憂進而分享自己的心事。

各有欠缺互相彌補：李珍的親媽在南部，張姨單身一輩子，李珍雖不是真正承歡膝下，但這又像是朋友又像是親人的關係，豐富了彼此的生活。嘉芝則是在杜姨身上找到她和親媽之間缺少的被瞭解與支持，而杜姨也對她的撒嬌感到窩心、溫暖。余家兩老退休，生活簡單平淡，兒子忙著自己的本業及小家庭，佳修的融入給生活帶來溫暖與生氣，而佳修則是余家為避風港及加油站，每每來過之後回家就較能與父母相安無事了。





一份特殊的「新兩代」類家人關係，也許會為彼此帶來溫暖的生活經驗

關係動力正向：因為投緣，純粹為了喜悅，真情流露，有付出也有回收，乾母／乾子女關係不僅雙方當事人豐富生活也有成長，關係動力也伸進到乾子女的家庭，家人小吃味、小抗拒之後，看到子女的不一樣，也就接納此乾親子關係為孩子生活的一部分。嘉芝雖沒讓媽媽知道，但有丈夫的支持，也鼓勵她自這份乾親子關係中學習去更善待她親媽。

結語

社會人際關係也好，家庭人際關係也罷，都是因為人而可複雜可簡單，乾親子關係亦然。認乾媽並不表示就不愛自己的親媽，年輕人感情豐富，願意去發展一份特殊人際關係，嘗試「新兩代」之間的互動，其實對乾媽／乾子女而言都是一個挑戰。好在文中三個案例「新兩代」皆動機純正且有愛心，雙方都經歷到溫暖的生活經驗，幾年下來的考驗也證實了沒有血緣的親情，不論以後各人的人生會如何發展，彼此都是生命中的重要他人。🍵

“ 社會人際關係也好，家庭人際關係也罷，
都是因為人而可複雜可簡單，乾親子關係亦然。 ”



總管理處 員工協助業務花絮



為慶祝成立8周年並歡迎新團隊，**總管理處核能發電系統同心園地**於110.1.4舉辦周年慶祝活動及新、舊任兼任員工協助員與志工交接活動，感謝過去兩年以來舊團隊的付出，鼓勵新團隊可以持續經營同心園地，雙方交流寶貴經驗，氣氛溫馨融洽！



總管理處水火力發電系統同心園地於110.2.8在春節假期開始前辦理關懷拜年活動，除了布置環境、營造春節將至的氣氛，更精心準備糖果餅乾、額溫卡、賀年卡及員工協助方案宣導小卡，由各單位主管向同仁拜年時分送，祝福新的一年事事順利，大家平安健康！

北區 員工協助業務花絮



台北北區營業處同心園地於110.1.11利用工安早會進行性騷擾防治觀念宣導，就性騷擾的定義、案例分享、本公司申訴管道等資料，期望各級主管及同仁瞭解防治觀念，尊重性別平等，營造友善職場環境。



綜合研究所同心園地於110.1.18邀請初色心理治療所蘇益賢副所長，主講「從此不再壓力山大」職場減壓健康講座，教大家認識壓力，並學習用有效而健康的方式，紓解工作、生活上的壓力！參加者眾，獲得熱烈迴響！



高齡化社會的趨勢下，退休規劃越來越重要，許多同仁也開始在屆退之前思考未來的生活，尤其是在理財方面上更為重要。輸變電工程處同心園地觀察到同仁的需求，於110.1.13舉辦「牛轉乾坤選龍頭 財富增長充滿電」理財講座，提升同仁未來退休生活的理財觀念。



協和發電廠同心園地於110.1.29舉辦捐血活動，由鄭天德廠長及吳昭銘常務理事作為領頭羊拋磚引玉，鼓勵許多同仁與承攬商夥伴主動挽袖捐熱血，在寒流與疫情的困難下紓解近期的血荒，展現該廠熱心社會公益的努力！

中區 員工協助業務花絮



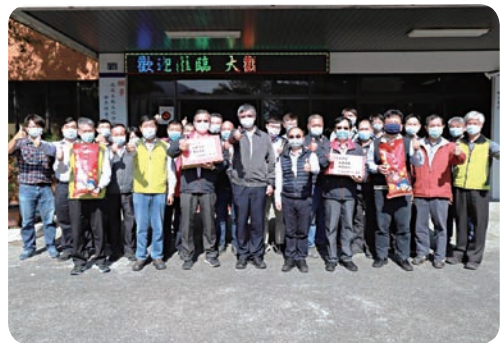
因圖書空間有限，**中區施工處同心園地**於110.1.8與陽光基金會二手書愛心協力書店合作舉辦贈書活動，作為陽光燒傷及顏損生心理重建服務基金，並相互交流整理舊書刊、舊式影音產品的經驗，在保護環境的做法下，傳遞知識力量，並為公益盡微薄之力！



新桃供電區營運處同心園地於110.1.20舉辦家庭親子日活動，帶領小朋友認識爸爸媽媽的工作環境，並準備影片宣導用電安全、節約能源，也藉著年節機會讓小朋友DIY創意春聯，增進親子間交流互動，共同期待春節假期的到來！



電力修護處中部分處同心園地於110.1.17在台中市龍井區農田舉辦員工協助業務宣導及親子拔蘿蔔活動，更加碼舉辦拔蘿蔔比賽，增進同仁間、親子間的互動，現場亦準備熱湯和飲料，讓大家在寒風當中得到滿滿的溫暖。



大觀發電廠同心園地於110.2.17新春開工首日由劉演鎮廠長率領各層級主管及同仁至廠區土地公廟祈福，同心園地也準備了糖果、餅乾、水果作為供品，祈求來年牛轉乾坤，同仁身體健康，供電任務一切順利！

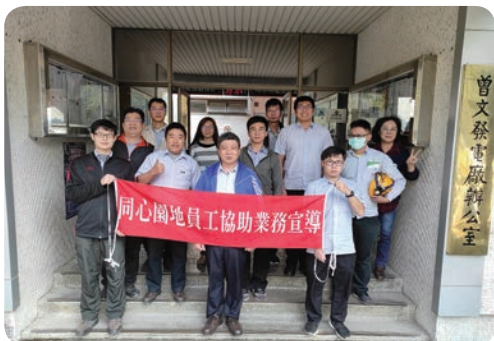
南區 員工協助業務花絮



尖山發電廠同心園地於110.1.6至澎湖區營業處同心園地進行業務交流活動，澎湖地區僅尖山發電廠及澎湖區營業處兩個單位，可說是生命共同體，藉由本次機會觀摩園地業務運作，並交流經營方式，可以增加員工協助業務的豐富性，提供同仁更好的協助。



屏東區營業處同心園地於110.2.2辦理新春揮毫活動，邀請書法名家現場揮毫，致贈春聯與洽公民眾，並藉此機會宣導「台灣電力APP」及「電子帳單」申辦業務，與民眾分享年節喜慶！



曾文發電廠同心園地於110.1.19舉辦第一季基層員工溝通座談會，適逢大修期間，會上除了感謝同仁的忙碌工作，也提醒同仁注意交通安全及自身健康，並藉此宣導員工協助方案提供的服務，鼓勵需要的同仁善加利用。



為營造性別友善尊重職場工作環境，**第三核能發電廠同心園地**於110.2.2邀請王紹穎心理師與大家分享「友善職場－談性騷擾防治與處置」。利用實際發生的案例，帶領與會主管及同仁瞭解性騷擾防治、性騷擾態樣認知，也帶大家瞭解性騷擾事件發生時的正確處理及態度，避免更多的事件與傷害發生。

解謎性騷擾

Q

園地好，近日演藝圈性騷擾議題越演越烈，各方都有其支持者，看了都快被搞糊塗了。另外也聽到「是不是只要女生不爽就可以隨便告男生性騷擾」的說法。究竟，在我們身處的職場中，怎麼樣的觀念才是正確的呢？

A

您好，其實大眾對性騷擾的申訴確實存在一些疑問，以下列出一些常見的迷思並分別為大家解謎吧～

一、一般人的迷思

■ 時間過了這麼久才提出來，有效嗎？

公共場所性騷擾事件的申訴期間，為自事件發生後1年內。但是，在職場發生的案件，並無時效限制！也就是說，員工在被騷擾的當下，可能因不了解自己的權益、擔心與加害人交惡、害怕保密性等問題而選擇隱忍，但只要被害人願意，在未來任何時間提出申訴，雇主都是必須受理的。

■ 在下班後的聚餐活動發生性騷擾，雇主沒有責任？

事實上，只要員工是在雇主可以管轄控制的場所中，無論是否在工作時間內，都可認為屬於「執行職務」的範疇，這可能包含了員工宿舍、下班後的聚餐等。雇主皆應依法進行適當的調查，並採取有效之糾正、補救措施及負有防治義務哦！

■ 雙方各說各話，究竟性騷擾有沒有發生呢？

性騷擾案件因為發生速度快、地點較為隱密，往往沒有直接證據。甚至，加害人也因為沒有人證、物證而矢口否認。但事實上，被害人透過文字紀錄或者告知他人陳述事件，就可以做為一項證據。公司內部調查性騷擾事件時，相較於國家公權力（警察機關、檢察機關、法院）可依相關法律進行調查，而是利用「優勢證據法則」進行行政調查。專業的調查人員除了給予雙方當事人充分陳述及申辯，另會視情況訪談其他關係人，再根據背景、環境、當事人之關係、雙方之認知及陳述等具體事實，判斷雙方當事人的說詞何者較具說服力，綜合得出客觀之調查結果。

■ 被申訴人平常形象很好，應該是申訴人的動機不單純吧？

任何人都有可能犯錯，不管對外形象的好壞與否，只要做出構成性騷擾的行為，便會涉及性騷擾事件。至於申訴者的動機、許多人擔心的「濫訴」情況，調查人員早已考量到這些問題，才會利用其專業加上各種直接、間接證據，來判斷當事人是否為「合理的被害人」，這個事件是否真為性騷擾事件。我們相信，大部分願意說出來的人都非故意抹黑，若當中確有不當動機，相信也逃不過嚴謹的調查。以本公司相關規定來說，如經證實為不實之申訴，也可視情節輕重對申訴人為適當懲處或處理。



二、加害人的迷思

■ 圈子這麼小，不會有人敢申訴或作證吧？

如同一般人的迷思，加害人往往認為缺乏證據便不會有人敢出來申訴或作證，只要採取全盤否認或指出被害人的瑕疵，性騷擾案便無法成立，甚至食髓知味、得寸進尺而變成「慣犯」。然而，除了前面提到的「優勢證據法則」外，這類事件一旦有了第一位勇於發聲的人，很可能形成「滾雪球」效應，或稱「#Me, too」效應，使更多被害人願意作證或申訴。

三、被害人常見迷思

■ 說出來的話，大家會不會責怪我破壞氣氛、行為不檢，甚至不相信我？

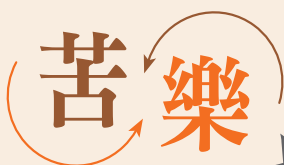
站在處理申訴案的立場，沒有提出申訴，便不會有任何的調查，一切就像沒發生一樣。但是，站在協助同仁的立場，如果能讓公司知道問題並及時處理，便能避免下一個事件的發生。當然，提出申訴需要極大的勇氣，決定權在被害人手中，公司應尊重並保障其權益。此外，雖然直接證據較難取得，但間接證據、還是可以盡可能的保留、蒐集證據，例如錄音、錄影、通訊軟體對話等，並試著找尋目擊者甚至是其他被害人，幫助調查人員判斷。

請記住一點，身為被害人的你並沒有錯。不管有無提出申訴，這件事情想必造成莫大影響，請找您信任的人聊聊，也歡迎使用轉介資源，從心理、法律上給您抒發的管道及些許建議。

園地心觀點

最後，老話提醒大家注意自己的言行與人際互動，面對輕鬆的聚餐場合，仍要把「互相尊重」謹記在心！如果有需要的話，我們隨時在這裡，雖然園地不是萬能的，但不論是性騷擾申訴、轉介資源協助，我們很樂意提供您協助，您並不孤單。【申訴專線電話：(02)2366-7730】。





留言板 不知如何是好的基層主管

小編您好：

我是一個基層主管，最近課裡新進一位同仁。

目前該同仁正在實習期間，可能因為他本身有些特殊狀況，學習效果原本就不太理想。而當交派工作給他時，一感到壓力他就會情緒低落、哭泣，最後反而還要花更多時間開導及安撫他的情緒。這種情況幾乎天天發生，雖然大部分的同事都是好人，能夠體諒他的狀況，安慰他、協助他完成。但是身為一個主管，面臨即將而來的期滿考評，他的去留成為了我的困擾。

考量到該同仁未來在台電至少還有30年的工作生涯，倘若此一狀況無法改善，肯定會造成其他同仁的負擔，更會影響組織的氛圍，繼而影響工作績效。然而，能考進台電的員工素質都不錯，只是欠缺工作經驗及本身的特殊狀況使他容易陷在情緒之中，影響到工作狀況，也許再給他一點時間，當他找到了方法後便能成為組織的助力。

我每天都這樣的天人交戰，轉眼間，該同仁的實習也將屆滿。無奈一年過去，該同仁的狀況並無太大改善。究竟我該不該給該同仁機會，相信總有一天他能成功步上軌道，跟大家一樣能獨立完成交辦業務；或是直接就事論事，針對實習期間的表現打分數。還是我能有第三個選擇呢？

不知如何是好的基層主管 敬上

北區 輔導內容

不知如何是好的基層主管：您好！

首先感謝您這麼盡心訓練新進人員！目前公司進用人力主要是以招考的方式，但「會考試」跟「會做事」未必能劃上等號。台電是幸福企業，有特別溫暖「台電一家」的傳統，也會適時關懷需要協助的同仁。可是時間一久，狀況未改善，恐怕會影響其他同仁的情緒及工作狀況，讓直接主管變得裡外不是人。經過經驗分享討論後，我們彙整出可行的方式，提供給您參考：

一、了解他心裡的聲音

每一個人對陌生環境的適應情形都不盡相同，新進人員分發到單位，如果發現此職務並非他的興趣，或是他的能力所不及，那麼上起班來不愉快，壓力便會越來越大。透過平時的談話交流了解心理的需求，有需要時，也可以找您認識的同心園地園丁，協助您使用公司提供每年每人8小時的免費轉介服務，讓外部的專業諮商專家協助新進同仁，協助其對工作的調適。

二、善用「管理諮詢」

由您的來信得知，此位新進同仁本身有些特殊狀況，學習效果原本就不太理想，情緒起伏也大，或許他可能需要更專業的醫療協助。除了建議他使用轉介服務外，如果他本身已經接受治療，可

以關心他是否有按時服藥，並且規勸他生活規律。另外，我們在輔導特殊狀況員工會與正常員工不同，可以向人資處員關組請益，提供主管關懷與敏感度或「管理諮詢」的資源。

三、工作職能上的建議

可以請他條列出目前的工作項目，逐條和他討論在工作上卡關的癥結點。按照我們規劃給他的工作項目進行分析，針對有技能不足的工作項目，可以透過導師制度安排訓練課程，由有經驗的學長透過工作進行間實作訓練。從每日的訓練中觀察並依其個人的能力與特質調整訓練的節奏，如實習狀況不佳，應通報人資部門，協同導師及實習部門提出改善計畫，安排更適當之工作。

四、落實「輔導文字紀錄」

另外，從新進人員進入單位到現在的點點滴滴，都要詳實記錄，可以幫助檢視現況，隨時調整訓練規畫和做法。單位人力取得不易，我們當然會竭盡全力輔導，使之成為組織的助力。如果經過我們的努力輔導，仍然無法協助其融入，那他可能真的不適合在我們這裡工作。請直接就事論事，從工作表現、品德、是否影響他人工作等方向作為任用評估，為公司的人才進用作最後的把關。

北部施工處同心園地全體園丁 敬上

中區輔導內容

不知如何是好的基層主管：您好！

主管扮演的角色其實很多元，但不能只選擇「好人」的角色，有些時候甚至要做些讓人不開心的決定。作為管理者必須要懂得鞭策激勵自己的下屬，凝聚團隊的力量，提高部門的整體業績。但對於表現不好的員工，如何指導還真是一門學問。一旦發現問題，身為主管千萬不能視而不見，否則只會導致惡性循環，影響到整個團隊。您的心境及困擾我們可以理解。本處同心園地園丁經研討後，提出下列看法供參，希望能對您有所幫助。

溝通第一，面對面懇談

遇到績效差或工作態度不佳的員工，面對面傾聽、找出他們對工作不滿的因素，在討論過程清楚地告訴員工每項業務、每個做法的來由與結果，並且讓他清楚知道每個選擇背後應該負擔的風險與責任後，讓員工選擇。而且最好在初期遇到困難時就跟他討論，往正確的方向修正。

不過，當然不是每次面談都能如此順利，有些員工就是特別考驗管理者的耐心，這時，管理者就需要擁有高EQ，保持冷靜、客觀，儘量用平和的口氣委婉告知。

追蹤改善情形，多次溝通

設定再次審核的時間，追蹤員工改善情形，如果情況依舊沒改善，透過清楚地告知員工「未達標」、「未遵守規範」的事實並留存紀錄，以作為日後與員工溝通或協商的根據。建議您先行了解人資規範，讓員工知道自己的表現可能會有的後果，並確保公司處理的方式都在合法範圍。

知人善任，非適任則應速斷

持續觀察，若員工的工作表現仍沒有改善，那麼就必須按照公司規定處理。當我們發現員工已「不適任」，所必須有的態度就應該是：「當斷就斷，若不速斷，反受其亂。」切勿受到情感或是其他因素的牽絆或影響，而應該採取：適時、適度、適法的行動，做最即時的處理。

很多人確實是情感多於理智，每個人都想當好人，每個人都不會想當壞人，總是不斷的給予機會，表面上是對問題員工仁慈，但實際上卻是對好員工殘忍，更付出了整體團隊績效不佳的代價。不論員工績效好不好，都是需要主管的輔導，平常就加強雙方的溝通，即使最後不得已必須請員工離開公司，至少員工在心理上感受到您確實願意幫助他。讓雙方好聚好散，才是最佳的解決之道。

苗栗區營業處同心園地全體園丁 敬上

南區 輔導內容

不知如何是好的基層主管：您好！

從您所述內容發現，您是一位盡責且具同理心的好主管，但對於該新進同仁工作訓練不佳的情形，似乎僅著墨在安撫情緒部分，建議您可從以下兩個面向思考及調整，並尋求適當協助。

一、調整訓練內容及方式

針對該員工作訓練的內容是否求好心切過於嚴格？是不為或不能？是否需要重新指派導師、調整其工作訓練內容、方式或步調？現在許多新進同仁都是剛從學校畢業就進入職場，有些因為身份轉換需要較長之適應期，有些因為世代差異需要以不同的思維模式溝通。

若您已做了以上一切嘗試仍無改善，應考慮可否調整其至其他部門進行工作訓練，或許該同仁當初考進來的職系並非他專長。人才有時有絕對的好壞，適合的跑道，才能發揮最佳戰力，龜兔賽跑只能出現在寓言故事裡。

二、了解該員壓力原因

您交派工作給該位同仁而他反映壓力很大時，建議您除了安撫，應詢問其無法勝任的原因，從您的案例中看出，部門其他同仁皆很友善，也都非

常樂意幫助他，能否私下請與他較熟悉的同事去了解該員覺得無法勝任工作的原因在那裡，雙管齊下應能更有成效。

再者，建議您進一步了解該同仁的情緒問題，若似有專業協助的需要，可向單位護理員及同心園地諮詢討論。

依「本公司工作訓練學員訓練輔導及考評實施計畫」，就工作訓練情況不佳之學員訂有輔導改善乃至最壞情形，即退訓之相關規定。然誠如您所言，能考進台電的員工素質真的都不錯，退訓乃不得已之下策，但如盡所有努力，最後結果仍不理想且無改善空間，則建議您仍需忍痛依規定辦理，畢竟台電是一間企業，在人力運用上，仍應考量其工作績效是否符合公司經營效益。

祝福您也祝福該同仁在一系列的調整後可步入正軌，如若最後結果不如人意，天生我才必有用，也許適合該員發揮的人生天地不在台電，也希望您不要因此氣餒。

高屏供電區營運處同心園地全體園丁 敬上

結語

新進部屬適應不良，是主管在管理上的一大考驗。既要協助工作適應，業務分配上也要顧及組織內部氛圍，組織業務更是不可能因此而延宕，無論做出何種決策跟取捨，都需要經過充分溝通跟準備，才能圓滿完成。本案援例挑選三篇，期能在經驗分享並搭配運用公司提供的資源後，妥適運用人力，讓組織發展更佳穩定。

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。



在家裡旅行

窩在自己的家中，透過閱讀與觀看，參與了世界的脈動

看見邪惡的秘密

一場震驚全國的世紀謀殺官司，好萊塢巨星羅柏·所羅門殺害新婚妻子與保安主任，兩具赤裸屍體安靜地躺在床上，只在舌下藏了一個說不出口的祕密——一隻用一元美鈔摺成的紙蝴蝶。

聰明絕頂的律師，以及一名藏在陪審團裡的狡詐連環殺人魔，他們都僅有一場判決的時間。是逐漸探知真相的律師能在最後一刻找出凶手，還是在陪審團中的惡魔能坐收勝利？

《第13位陪審員》

作者：史蒂夫·卡瓦納 | 出版社：馬可李羅

（圖片來源：馬可李羅出版社）



看見腦部的秘密

科普作家艾瑞克·文斯遍訪世界各地正統醫學與另類療法專家，結合認知科學、腦科學、基因檢測、安慰劑與藥品實驗的最新研究，帶領讀者看見意識背後的生物化學機制，進行一場暢遊意識世界之外的科學之旅，揭露腦中期望與信念的真實生物學。

《腦內心機》是從人腦暗示感受性這項新興科學的前線帶回來的第一手報導，揭露運籌於意念之中、決勝於大腦之外的科學實況，將翻轉你對人腦複雜性的既有認知。

《腦內心機：從催眠、安慰劑和虛假記憶揭開大腦自我暗示的祕密》

作者：艾瑞克·文斯 | 出版社：大石國際文化

（圖片來源：大石國際文化）



看見溝通的秘密

工作上最難過的，就是情緒這一關。每天光是周旋在陰晴不定的上司、愛推拖的同事、或是抓不到重點的下屬，很可能就已經耗光你一天所有的力氣。面對尚待完成的一堆工作，哪能不煩心？

職場情緒耗竭是新興的議題。百大頂級企業CEO御用顧問張敏敏，累積在台灣本土廠商、法商、美商、日商等擔任管理職的經驗，在這本書中根據最常引發的三類情緒問題來源：上司、同事、下屬，採合學術、實務，提供24個職場應對技巧，有步驟、有方法，甚至有話術，明確地幫助你應付在「向上溝通」、「同儕互動」、「向下管理」容易糾結的種種狀況。

《拒絕職場情緒耗竭：24個高情商溝通技巧，主動回擊主管、同事、下屬的情緒傷害》

作者：張敏敏 | 出版社：天下雜誌

（圖片來源：天下雜誌）



看見勇氣的秘密

這是不願屈服命運的真實故事：一位年輕醫師因滑雪意外半身不遂，在復健路上與時間賽跑，短短6、7個月內就能靠輔具站立，還能開車，繼續當醫生……。

這也是讓人心疼的故事：一個被身體囚禁的靈魂，如何在失去中，承認自己軟弱、接納妻子的付出、體會父親沒說出口的愛，在每一天的生命中與病痛持續奮戰……。

他無私分享自身起伏苦樂的經驗，也證明了信心的力量，真的可以逆轉一切。

《鋼鐵人醫生：癱了下半身，我才真正站起來》

作者：許超彥、黃述忱、萬年生 | 出版社：商業周刊

（圖片來源：商業週刊）



看見異想世界的精彩

主角必須僅靠一個字 – 天能 – 為地球全人類的存亡誓死奮戰，他將進入一個幽冥晦暗的國際諜報世界，並且執行一項即將超越現實時間限制的重大任務。這不是時空旅行，而是逆轉未來。

《天能》

導演：克里斯多福·愛德華·諾蘭

（圖片來源：得利影視）

演員：約翰大衛華盛頓、伊莉莎白戴比基



看見天才的生命故事

贏家才能留名萬世！特斯拉和愛迪生世代恩怨搬上大銀幕。「交流電之父」尼古拉特斯拉，被譽為最接近神的男人，他對電的理解和運用遠遠超乎你我的想像伊森霍克完美詮釋世紀天才特斯拉。

記載這位著名發明家特斯拉的生平，包括交流電的發明和托馬斯愛迪生的激烈對抗……

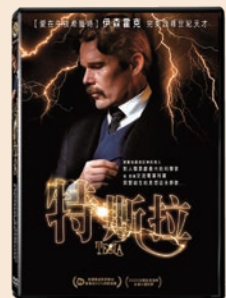
「交流電之父」尼古拉特斯拉，被譽為最接近神的男人，他對電的理解和運用遠遠超乎你我的想像。如今交流電帶來的便利，無線電、遙控器等發明，這些都是特斯拉的貢獻，但天才遭嫉，愛迪生和許多財團迫害於他，讓特斯拉的許多發明和技術深埋……

《特斯拉》

導演：麥克阿爾默瑞德

（圖片來源：睿客新創）

演員：伊森·霍克、伊芙·休森、吉姆·加菲根、凱爾·麥克拉蘭



看見家的另一種樣子

林健一不只看護生病的房東周秀玉，還收養她9歲的孫子王悠宇。他的行為看似超出普通房客，但其實這都是他思念一個人的方式。然而在周秀玉過世之後，他的動機開始受到質疑。在檢警調查之下，發現越來越多對健一不利的證據……

《親愛的房客》

導演：鄭有傑

（圖片來源：得利影視）

演員：莫子儀、陳淑芳、白潤音、姚淳耀、是元介、吳朋奉、沈威年、謝瓊媛、王可元





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 ～

2021/03



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



405 黃先生

民國65年次，163公分，63公斤，大學畢，
現為金融服務業襄理。

興趣：投資理財／看電影／打羽球。

徵孝順、溫柔、隨和之未婚女性。

聯絡人：黃先生

電話：0922-213-103



406 張先生

民國74年次，170公分，65公斤，大學畢，
現為國營事業員工。

興趣：旅遊／閱讀／慢跑。

徵72～80年次大學以上，具有正當職業，

誠懇、友善、愛家之女性。

聯絡人：張先生

電話：0920-958-685

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
1311	◎	嘉義區營業處/電機工程師	嘉南供電區營運處	碩士
1312	◇	嘉義區營業處/電機工程師	台中發電廠、興達發電廠	大學
1313	◎	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	◆	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	◆	宜蘭區營業處/外線檢驗技術員	蘭陽發電廠	專科
1317	◎	新桃供電區營運處/電機工程師	嘉南供電區營運處	碩士
1318	◎	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	◎	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	◎	財務處/財產管理專員	宜蘭區營業處	大學
1321	◎	財務處/財產管理專員	高屏供、南部發電廠、鳳山區處、高雄區處	碩士



本信箱為求慎重起見，同仁來函均按密件程序處理，個人需保密資料不會刊登，如有適合對調者將分別另行通知，有需要本信箱服務者請與人力資源處員工關係組聯繫，若已調動或改變調動意願者，請來電或來信通知取消刊登。

備註：

※ 同仁對調信箱僅係提供同仁對調資訊分享的平台，期能使有對調意願的同仁得互相聯繫，且仍須循行政體系與調動之必要行政程序及規定辦理，而為契合單位人力運用需求，各單位對申請調動（調出或調入）案件具有裁量權。

※ 註：編號1311以前之資料及「同仁對調信箱刊登申請表」可逕至本公司內部網站：人力資源處／同心園地／服務資訊／同仁對調信箱查詢及下載。

向你招手微笑



徵稿

歡迎你暢談，以短文、詩或圖文並茂方式，分享心情點滴，文稿600～3000字；也歡迎用畫或用鏡頭傳達，踴躍投稿照片，稿酬從優。

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，生活得於走上正軌，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，聽讀者述說背後的故事，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！

195

期

專題
故事

原諒

110年7月號／110年6月5日截稿

孫燕姿用《直來直往》這首歌唱出了對愛情的看法，而那句「有一種勇敢，叫做原諒。」則在我心中留下深刻印象。道歉是一種藝術，原諒也是。記得小時候常犯錯，總是哭著、害怕著地尋求原諒，在得到原諒之前心都不敢鬆懈。但當我是那個因故受傷的人時，有些別人的過錯可以馬上帥氣的原諒，有些傷害則是花再多時間也無法弭平，或者是要有足夠的能量與勇氣，才能在原諒的同時復原傷痛。

195期專題故事邀請您分享自己跟「原諒」有關的小故事，也許是您對原諒的看法，又或者是您在犯錯後是如何求得原諒，還是說您正是受到傷害的人，還在考慮著要不要鼓起勇氣原諒對方，請和我們說說您的故事，給予讀者更多的啟發！

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



顛覆平常的思維，挑戰腦袋的極限，學習以不同的角度及方法解決問題，答案就在出乎意料的地方，一起來動動腦，激發你的潛能吧！

什麼酒價格最貴？

喜酒

一個圓畫在哪裡永遠走不出去？

牆上

什麼門沒有門扇？

球門

什麼傷醫院不能治？

傷腦筋

什麼東西洗好了卻不能吃？

撲克牌

誰一年只上一天班？

聖誕老人

1234

數獨遊戲

任一直行、橫列和九宮格內都有 1 到 9 的數字，並且不能重複，遊戲目標是將所有的空格填滿。你準備好了嗎？一起來玩數獨，訓練專注力吧！



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



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



台灣電力公司

Taiwan Power Company

人力資源處 編印

E-mail : d0960602@taipower.com.tw