

同心園地



No.194

2021.05 | 雙月刊

守護

你喚起我深沉的情感
甚至

帶來了我都不知道的自己

從不知道我有如此大的力量

可以站在你身後

願意為你傾盡所有

也從不知道

我有如此深的堅毅

願意用所有時間的長度

陪伴在你的周圍

哪怕你看不到

更不知道

我的心

可以負重至此

彷彿能夠承載一整個星球

為了你

只要你能平安快樂

我的眼淚與殘破

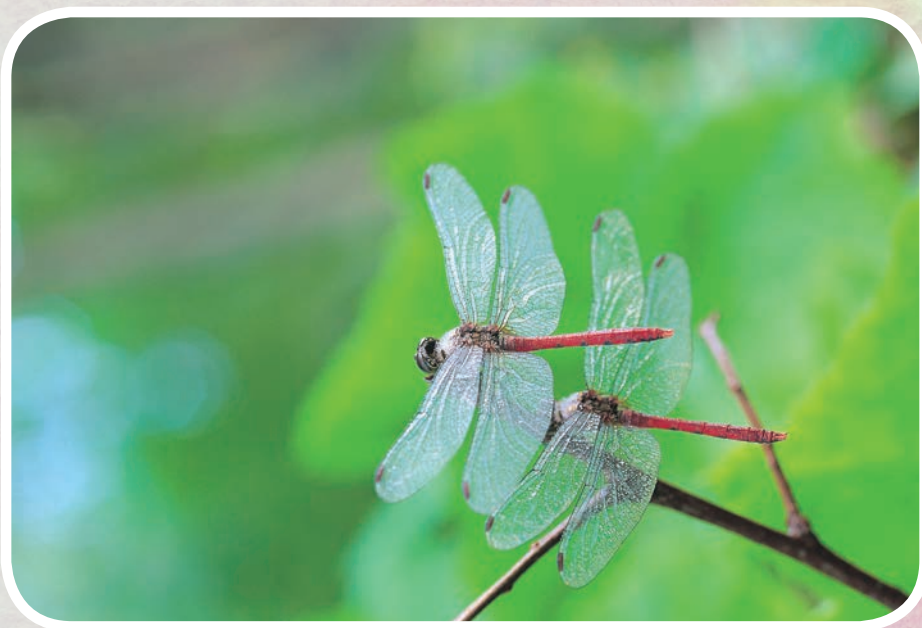
依然擁有全世界都換不來的意義



台灣電力公司
Taiwan Power Company

草書蟲畫

文／白頭翁



隱居的角落

許多花開花落

無聲的山坡

綠竹密不通風

笛簫

只是多餘的訴說

水聲流過

車聲遺忘在樹林的背後

寧靜的孕蚪

由新葉起了頭

在春天

引來了鳥叫

和盪著鞦韆的孩童

蟲累了

身體不想動

斷絕所有的網絡

讓心也不知所措

放下所有的經過

該作或不該作

看草在風中揮手

休息在一個角落

經書的封面還沒翻開

過去未來

都在現在躲藏

對了錯了

讓時間發落

草書蟲畫

桂花香悄悄流過

守護

編輯手札

守護兩個字雖看似簡單，但背後要付出的心力卻無比巨大。對每個人來說，內心想要守護的標的因人而異，像是一段無可忘懷的回憶或感情，亦或是破舊的書本、信封等，無論是有形的資產還是無形的情感，都可以成為守護的標的！

本期「專題故事」邀請大家分享內心想守護的東西，許多作者用文字生動地描繪出內心所在意、無可取代的親情，無論對象是自己的小孩或是長輩，透過真摯的文字敘述，都可以感受到無論要花費多少心力，作者都要用力地守護那段感情。除了親情，還有作者透過詼諧但充滿思念的口吻描述一段回憶中無法抹滅的友情。透過許多作者的分享，讓大家可以了解到每個人內心柔軟的那一塊。另外，此次專訪邀請到超人氣講師—黃述忱（Susan），先前Susan在109年的觀摩會演講得到大家的讚賞，此次則是透過她自身的經驗，用文字道出她內心最真摯的那一塊情感！

最近許多新園長上任，為了讓其更快速了解及適應園地生活，本次「園地心發現」特地編寫快速上手攻略，讓園長可以按部就班，循序漸進的了解同心園地的運作模式。新舊園長薪火相傳，顯示同心園地充滿新生、生生不息，希冀在各協助員的用心灌溉下，可以讓同心園地更加茁壯，幫助更多需要幫助的人。

近來天氣變化較大，加上疫情尚未結束，請大家多保重身體，持續配合落實防疫政策，出門戴口罩，勤洗手，有了健康的身體，才可以守護內心最想守護的情感！

同心園地

2021.05 | 雙月刊 | 194

封面題字／張有趁 退休人員 封面裡 草書蟲畫／白頭翁

1

編輯手札

守護／本刊 01

2

專題故事

特別專訪－生命之泉，從守護的心中湧出／本刊 04

堅強的本質是守護／青蘋果 08

苦楝樹下的守護／苦楝 10

陪伴的守護石／山毛櫸 14

做自己的守護者／JC 18

開啟回憶的一把鑰匙／敬容 22

有一種幸福，叫做「已讀」／鄒佳穎 24

親情守護／劉家豪 28

心中守護一個名字／羅瑞曉 30

放手／Brownie 32

守護同仁的心／蔡宗憲 34

阿秀的攤車／謝竣翔 36

靠近你／法凡 39

友情守護星／余建民 44

是誰一直默默地守護著我／向秀媛 47

3

上班族心理系列

透早的澎湖北辰市場／Emilie 49

龜兔賽跑的哲理觀點／陳麗安 51

4

EAPs 停看聽

婚姻篇－離婚後遺症與再婚生活心結／林蕙瑛 54

5

園地專欄

感恩回饋－員工協助業務園長班訓練心得回饋	58
活動報導－員工協助業務花絮／本刊	66
園地心發現－新手園長攻略／本刊	70
苦樂留言板－一位不知所措的父親／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 廖德銜 張恆華 葉紘秀 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



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／好站查詢／同心園地雙月刊
3. 人力資源處／同心園地網站／好站查詢／同心園地雙月刊



生命之泉 從守護的心中湧出

文／本刊



述忱和超彥一起用文字分享他們的經驗，鼓勵更多人

2009年那場滑雪意外之前，許超彥與黃述忱因為郎才女貌、被歸屬在人生勝利組而得到眾人欣羨；在許超彥因意外，而造成高位胸髓完全損傷12年後的現在，他們一絲不苟地守護自己的心，不離不棄共同感受各種形式的愛與喜樂，用自身經驗鼓舞眾人的他們，仍是人生勝利組貨真價實的一份子。

初始難以接受的神聖安排

談起丈夫那場滑雪意外，黃述忱仍記憶猶新。她記得當時否認意外的情緒，多希望能找到return鍵讓時光倒轉，一切重來；她也經歷過憤怒咎責、後悔自責、低落沮喪的階段，而絕望的情緒，更在許超彥的身障手冊核發下來那天，滿到最高點。

「雖說身障手冊是種福利，但這也像是



回首意外發生之初，黃述忱也曾無法接受無望的醫療結果

一種宣判證明，證明超彥永遠無法好起來了，要終身坐輪椅，永遠無法再跑馬拉松、登百岳、從事他熱愛的戶外活動，我真的無法接受。」黃述忱帶著淺淺的笑容說，當時走在捷運月台，列車駛過來的那瞬間，她真的想過縱身一跳或許事情就變簡單了。然而就在此時，她接到好朋友打來的電話，聽到「述忱，你不要失望」這句話，她當場淚崩，因為抱著復健黃金期能否好起來的希望，他們一次又一次就醫，一次又一次聽到無望的結果，她真的非常沮喪。

「你的禱告上帝一定有聽到，但祂一定對你們有特別的計畫，才沒有在此時讓奇蹟出現。」好友的這番話，接住了黃述忱不斷下沉的心情，也點醒了她，相信上帝一定有祂的美意，才會如此安排。於是她的心開始安定下來，感受到比健康時擁有更多人的關愛，也與丈夫專心在彼此身上，每一天都做好他們能夠做的事，像是讀聖經、復健、寫部落格等，也因此迎來參與工研院研發下肢行動輔助機器人（機械腿）計畫的機會，造福下肢行動不便的人。

守護自己的心 做好今天能做的事

在篤信基督教之前，曾經黃述忱也以為照著社會價值觀去做，追求別人眼中的優秀，就是成功的表現。但現在的她明白，一個人想做的事情很多，但只有生命中真正重要的事，才值得我們投注心力、時間、資源去守護它。

黃述忱談起意外發生時，有些親友覺得丈夫是為了傳福音、前往中國生活才發生的意外，必須告教會，要他們負責。

「在面對困難時，要先守護什麼尤其重要，優先順序要理清楚。」黃述忱說，不論是中國或台灣的教會，在意外發生時都給予他們很多幫助，將朋友往外推絕不是她現在要做的事，「在怨天尤人、愁雲慘霧的狀況下，我們怎麼會有力氣去尋生命其他的路，即使有路就在眼前，也會看不見。」

黃述忱分享聖經中箴言 4:23：「要一絲不苟地守護你的心，因為生命之泉從心中湧出。」在意外發生最困難的時候，丈夫同時失去健康及醫師事業，黃述忱也被迫放下事業照護丈夫，看起來失去很多的他們，因為讓自己的心處在很安定的狀態，不讓過多憂慮糾纏自己，讓心有氣力做好今天自己能做的事，每天都有小小的喜樂。黃述忱笑說：「與超彥開心地面對每一天，這種真實的幸福，才最值得我們守護。」



身為創作歌手的述忱，樂於將她感受到的愛，轉換成音符分享出去



述忱的音樂創作專輯



照顧者的第一個責任，就是照顧好自己

照顧者的第一個責任 先把自己照顧好

看起來纖細的黃述忱，想不到在動作之間，雙臂居然隱隱顯露出肌肉線條。原來她在意外發生後，為了有更好的體能協助丈夫處理日常生活，開始鍛鍊肌力，每天運動。「照顧者的第一個責任，是將自己照顧好，而要做到這點，首先要自我察覺，否則無法知道自己的變化。」黃述忱說，某次丈夫對她沒有耐心的照顧方式，問了一句「你怎麼了？」讓她恍然發現自己累了，必須尋求協助，需要喘息。黃述忱也不諱言，長期照顧家人的心理壓力，讓她去年得了照顧者憂鬱症，幸運的是她懂得提出需要，將問題與丈夫討論後召開家庭會議，解決問題。

「勇敢說出自己的需要，勇於求助正確的人，懂得運用資源，是照顧者必須學習照顧自己的方式。」黃述忱說，有時照顧者也得狠心一點，不要讓被照顧者過於依賴，在她的鼓勵下，個性自律的丈夫也學習運用雙手，現在可以自己處理很多事，生活自理、開車、洗碗、整理衣服、簡單煮食，黃述忱大笑說，她敢保證丈夫做的家事比80%的男人還多。

面對12年前那場毀滅性的人生挑戰，黃述忱與許超彥沒有退縮，彼此將心擺放在安定、正向的位置，守護著每天小小的幸福喜樂，攜手翻轉困境，在愛中相互扶持，繼續成長。🍷

堅強的本質是守護

文／青蘋果



受到新型冠狀病毒大流行的衝擊，口罩成了生活不可或缺的物品

2020年，全世界受到新型冠狀病毒（COVID-19，後簡稱新冠病毒）大流行疫情的衝擊，無論是民生、經濟，還是交通，都受到劇烈的影響，已帶走許多人的性命，全球人心惶惶，不分性別、階級、種族、貧富，在病毒面前人人都是弱者。要戰勝病毒，除了第一線醫護人員的努力外，更需要所有人同心協力的配合，方能控制住疫情，為人類留得喘息之地。

然而，除了此次嚴重的新冠病毒疫情外，自古以來，人類不斷面臨著各種天災人禍，從經驗中學習、在痛苦中掙扎，甚至是感受面臨生離死別的悲傷，在種種挫折下，人類能夠重新站起的堅強與勇氣，來自於每個人背後都有想守護的人事物，因為一旦倒下，自己的守護之物將灰飛煙滅，正所謂「皮之不存，毛將焉附」，不管自身情緒是多麼害怕，甚至是恐懼，只要心底的希望之光還未熄滅，堅強與勇氣就會時刻伴隨著我們，一同度過難關。



在種種挫折下，人類能夠重新站起的堅強與勇氣，來自於每個人背後都有想守護的人事物。



還記得民國88年9月21日，震央於台灣南投縣集集鎮的逆斷層型地震，最大震度達7級，當時造成數千人死亡及一萬一千多人受傷，更別提房屋、道路、橋梁等交通設施的損毀，一夕間許多人的家庭也隨之而破碎。在救援的過程中，軍警消的極力挽救以及熱心民眾的幫忙，救回多條人命，雖然地震帶給我們噩夢般的恐怖景象，然而人們之間的互助合作，卻也帶來了生機。

藉由此次經驗，我們學會更警惕自然災害的威脅，並將地震演習的觀念從國小階段就導入孩子的教材中，筆者小時候還被教育拿著課本放在頭頂，並躲在書桌下，等待地震演習結束。當時懵懂的心理，覺得和身邊的朋友一起躲在書桌下，努力將身體不露出桌角的姿態，著實笨拙有趣，孩子的天真與樂觀，總會將各種事物賦予美好。

在民國92年2月，台灣開始出現嚴重急性呼吸道

症候群（SARS）的感染者，由於SARS的高致死率，民眾的危機意識急遽上升，並開始自發性的佩戴口罩、勤洗手、量體溫等防護措施，當時轟動全台的和平醫院封院事件，起因於封院前一個禮拜內，有大量護理人員因資訊不透明，而產生院內感染，甚至被侵襲率超過7成，這些微小的疏失，往往造成無法挽回的悲劇。

台灣在與SARS對抗的過程中，同樣有過痛苦及難過，然而這些經歷卻成為本次面對新冠病毒時的積極與勇氣，各種防疫作為甚至躍上國際版面，成為眾人爭相模仿的典範之一，雖然仍有不足之處，但是比起其餘國家數以萬計的死亡人數，台灣的數十人，可謂小巫見大巫，這有賴於寶貴經驗所帶給我們的財富。

除了國家在面臨天災人禍，所採取的政策外，回歸到每個家庭，父母為了守護孩子的健康，不僅有不厭其煩的叮嚀，孩子身上的防護用具更是必不可少，為了購買孩子專用的醫療口罩，即便藥局或衛生所外已是大排長龍，也願意花費時間等待，因為每分每秒的等待，是增加孩子遠離疾病的距離。父母之愛，猶如天降甘霖，沛然而莫之能御。

無論是大以國際角度，或小至家的視野，都可說明人類從經驗中學習，因守護而偉大，守護使我們堅強、無畏，敢於面對挑戰，戰勝一場場大自然無情的戰役。🙏



不論國際或個人家庭，皆能因守護而成就偉大

苦楝樹下的守護

文、照片提供／苦楝



苦楝樹的樹皮、木材及果實味苦，對氣候和土壤適應性強，不畏潮風鹹土，為本土種植物，生長快速，喜高溫，可防風、抗旱。當你看見一排苦楝樹昂首而立，你會想起總在身邊守護你的阿嬤，陪伴著你從童年、少年、到成人，人生路上的一路風雨。

從苦楝的少年走來

夜很靜，你的思緒駛過稍遠的小徑，聽風穿過樹梢的聲音，那裡仍然有著不安的魂魄，各自曳著冗長、不被理解的騷動。夜已深，思念是一條條鋪往故鄉的小路。你從曾經的小鎮故事走來，緣起於對小鎮的顧念，你不經意觸碰到

那些逐漸過季的回憶，自然流露出樸實無華的真摯，許多失落和消逝，如微風緩緩飄過，在回憶中帶給你溫暖的感受。

那時日子是一成不變的早自習、黑板跟讀書，高中繁重的課業更是壓得自己喘不過氣，你因平日忙著複習功課吃飯太快，罹患腹膜炎，經過清創手術後，需要靜養的你從醫院回到家中。手術縫線讓你起身動手有所不便，疼痛感立即被周遭黑夜的孤寂所淹沒。

「今天天氣很好……」當她一派平和地說道，你內心的晦暗被阿嬤的笑容撫平，如清水滌淨。是她，連急躁的風都會為之撫平。小院裡



當你看見一排苦楝樹昂首而立，
你會想起總在身邊守護你的阿嬤。



的苦楝樹，有十多公尺高，水桶粗的樹幹被歲月留下了一條條溝痕，一如既往地照看著這棵苦楝樹。閒暇時，她會給樹培土澆水，或顫顫巍巍地給樹除去小蟲子。

日光溫和的午後，阿嬤總愛倚在晴朗陽光的窗前，品味著茶香般回甘的日子。那日太陽不算太大，雲朵遍佈，苦楝樹在一明一暗之間調整自己的光彩，成雙成對的白頭翁不期而遇，牠們時而雀躍地在枝極間覓食；時而高低相和地鳴唱著豐收，你與阿嬤靜坐在一旁的木椅，享受日光所照下的暖意。從那以後，你也愛上了這棵苦楝樹。

當你罹患意外的腹膜炎，遭遇人生青春歲月的病痛與反省，才體會到人身體的健康與心靈的健全，是人生最重要的瑰寶；也許失去過，才知道它的可貴。阿嬤，總在你的身邊默默付出。落日的盡頭將不再是一片漫無邊際的落寞，當你看著昂首而立的苦楝樹，一望無際的天空，壯美的日落，心中一陣溫暖，原來美景在生活中讓人深深著迷。於是，你不再落寞，你只是揚起嘴角笑了笑。

直到錄取大學，你終要離家，離別時阿嬤塞私房錢給你，同時囑咐著你做人一定要正直。她二十年所存的私房錢沈甸甸地，放在你手心會

有種暖暖的感覺。你凝視她的身影，含著溫柔的淚，最美的送行帶來最深的體悟。此刻，你的眼眶一片迷濛。

苦楝 苦戀



窗外的苦楝樹開花了。它的顏色淡紫，五片花瓣構成的花朵很和諧，還給人一種安然的美，此時你告別慘綠的少年時代。北上念書，但初踏上台北街頭還是讓你驚訝地久久不能自己。彷彿一切都回到當時了，不管是你的樣子，和你的心情。而你的愛情也還是那樣子。

你仍記得她短暫自我介紹後，給你一帖心靈鎮定劑的情景。她是雙子座，個性溫和善良、單純甚至有點呆萌，原本你臉上一片陰霾，然而她的笑容泛出純潔無瑕的光芒，襯托出了彩虹



你知道她喜歡透過雙腳旅行這世界，你相信她會好起來

般的燦爛，散發專屬在臉上的那份關懷，不僅減少你的焦慮與不安，更讓你心中的困擾及時獲得協助。

那是一個特別的夜晚，仲夏之夜，此時的你們剛開始不久，彼此聊著夢想，對未來的渴望以及期許，你依稀記得那晚她穿著樸素淡雅的小洋裝，迷人笑容反射著月光是那麼的美麗。她知道你喜歡寫詩，送你一本席慕容《無悔的青春》詩集，送給你一道陽光，讓你感覺幸福，身處充滿喜樂的國度。那是多美的日子，當生命踩著緩慢的步調流逝，像蜿蜒而輾轉的清流，舉目所見凡塵裡的所有痕跡都關於她，頓時痛、苦、難、離皆忘，沉重的被漂浮成輕盈。

然而，紅顏卻突然上一層雪，你從她的親口中得知，她因為家族性遺傳疾病而無法到校，而你奔波於醫院跟學校之間，只為了多看她曾經燦美如花的笑容，夜太長，你只得在輾轉中度過。你送給她一本攝影集，因為你知道她喜歡透過雙腳旅行這世界，用鏡頭記錄當下的美好，你相信她會好起來。然而，故事最終卻是那麼沓雜紊亂，而你的身旁結了一層厚厚的霜，你所愛的人已經沉沒於夕陽。

你回到家鄉，經過那一巷角落，一陣清涼的風吹走了夏季，吹落了苦楝樹的花，紛紛飄灑，地上，鋪上了一層，細碎的花瓣。一片落葉凋落吹向你的腳邊，而你吹向愛人散落的身影更加蕭瑟。即使你們在不同的國度，但望著同樣的天空，孤獨是品嚐傷口的冷冽，離開是試探情感的淡然。



苦楝樹種子

凌晨，你再度翻身，卻落入另一個更深沉的黑暗中。夜太短，你也道不盡對她的思念，你用冷水洗臉，試圖讓自己清醒。阿嬤看到你的不妥，跟你聊天了一晚，開導著無助的你，你說著兩人從相識到相愛，緣起，緣滅，與其說忘不了，不如說是捨不得那段青春。愛戀之情不得圓滿，心苦傷人，是「苦戀」。阿嬤開導著你將她好好放進心裡，好證明你還活著。阿嬤說苦楝樹花兒謝了之後，就會結出許多圓溜溜的小果子，果實成熟時黃澄澄，外形像鈴噹，稱金鈴子又謂苦楝子。當你看著苦楝子，阿嬤說要學會放開她的手，因她正在另一個國度，巧笑倩兮，美目盼兮，一如你們曾經的青春。「苦戀」或是苦楝，都是往事，你不應沈溺在往事裡，更對身邊人萬般的珍惜，讓往事隨風留在心中，在生命中成為最美麗的回憶。

有阿嬤就有家的感覺

天色漸漸暗下來，你指尖觸摸著黃昏的餘影，黃昏時小鎮景色都在心裡珍藏。一件件泛黃的思念在你眼中都是依戀的光景，更是一條條鋪



往家鄉的小路。夜已深，抬頭仰望燦爛的星空，思念奔向你洶湧決堤，澎湃著一生最濃厚的情感，你想要尋找卻還再壓抑著，只是一抹濃厚的相思與鄉思。

從研究所畢業、服兵役、成為社會新鮮人，隨著你進入社會的時間越來越長，不免雄心壯志的熱情日漸消滅，取而代之的是負面情緒、衝突。你幾乎快忘了家鄉的感覺，阿嬤煮的味道，當下不知道是什麼滋味。過年了，回家吃吃阿嬤的菜，你說阿嬤頭髮好漂亮，阿嬤白白圓圓的臉上閃現微微靦腆一笑。你總愛跟阿嬤話家常，話說家鄉的點點滴滴，讓你放下外面的風風雨雨，團聚一下，陪陪家人，多點關心，她的那些溫暖話語一直纏繞著你的心。

每次回家，待在苦楝樹下話家常，阿嬤總催你要早一點成家，成了家，有了家，漂泊的心才會平靜下來。你總會跟她說，有阿嬤就有家的感覺，而她總是說你油嘴滑舌，右手指敲敲你的腦袋，彷彿你還是那個六、七歲，全身泥巴髒，玩到黃昏才回家的淘氣孩子。當你從家鄉回到台北，阿嬤總會讓你拿著家鄉土產回來吃，你總會感到一股溫暖，一路上，漫漫的，悠長的……

這次你回到家，你總感覺阿嬤又老了不少，蒼白的髮梢夾雜著灰色的陰影，你內心總有股不安。沒想到再次見到阿嬤，卻是在醫院，從叔叔口中得知，阿嬤中風了。趕到醫院時，阿嬤昏迷一兩天，而當你隔著窗戶看著左腦中風，

右側肢體偏癱的阿嬤時，心中像堵著一顆大石頭，整個人都被烏雲壓了，回頭望著人稱鐵人的阿公，此刻是洩了氣的氣球，全家人更是默默不語。

人力有時窮，儘管在醫師搶救下，阿嬤還是走了。你用最真誠的心，開始為阿嬤誦念佛經，把這些祝福和誦念的功德回向給阿嬤。眼前一幅幅泛黃照片記載她的一顰一笑，一幕幕歲月痕跡，時過境遷，對她的生命下了的深刻的註解，珍惜時光，才沒有所謂的遺憾。回顧阿嬤一生的同時，彷彿前方有一盞明燈指引著海中的一葉孤舟，未來面對生命必經的旅程，讓你心中人生方向更加清晰。

你回到家鄉，那是你的童年、你的青春、你的美好歲月，你的苦楝樹悄悄開花，又落花，悄悄結果，又凋謝，四季輪迴、周而復始，不斷成為大自然的一部分。在不捨與悲傷的情緒中，你看著苦楝樹想起親愛的阿嬤，感謝在你成長的過程中，她總在你人生的道路上，默默在苦楝樹下的守護，默默地守護著你，擁有更多的勇氣與智慧去面對人生。☁️





陪伴的守護石

文、照片提供／山毛櫸



要意識到自己是否主觀的受到「形塑」的影響，
千萬別只是藉著以往的認知來認定眼前的虛實。



熱鬧街道上的牛排館裡，和幾位死黨好友們坐在不起眼的角落邊，彼此交換著職場小白兔的酸甜苦辣。過去這一年多來，她從職場菜鳥歷經不少人、事、物的洗鍊後，羽翼稍微豐滿了起來。她靜靜聽著熟悉又略陌生的臉孔話家常，各自訴說在職場上的甘苦，「嗯、嗯……」她偶爾點著頭，而每一頓點下的是她認真思考的神情。

「菲力，五分熟，哪位？」服務生端著盤子岔開了她們的話語，同時間也拉回她飄散的思緒。掀開鍋蓋後，牛肉和荷包蛋在被烘烤炙熱的鐵盤上發出滋滋聲響，陣陣撲鼻而來的香味，引起大夥的讚嘆，紛紛捲起袖子，蓄勢待發的舉起雙臂、張開大嘴，已經顧不得社會要女子端莊矜持的形象，彷彿天雷就要勾動地火般似地，霍霍磨起刀叉……

從服務生端出盤子打開鍋蓋，歷經陣陣滋滋的聲響彷彿有魔力似地迴響在耳畔，攫住所有視線的牛肉散發蒸蒸熱氣，飽滿的醬汁拌著熱氣也跳起華爾滋，讓人垂涎三尺的牛肉就近在眼前，這般看似日常不過簡單的一連串動作——「端出牛肉」，卻在她腦海深處喚起深刻的守護——是對於職場和未來生活的守護。

傾刻間，往事如鍋蓋下裊裊升起的煙霧，引領著思緒帶出職場這段期間守護酸甜苦辣的回憶……

「感謝」的初體驗

隻身來到陌生環境，面對著新鮮的風景、事物和人群，懷著職場小白兔有的天真，及未褪去校園生活的單純，抱著未來就算再怎麼不如意、再怎麼挫折，相信自己能笑著看淡一切的想法。然而，當單純的心遇到複雜的事務和人，通常不是簡單的一笑置之就能淡淡的let it go。以為不在意，其實很介意；以為能忘記，其實深埋在心底；以為能夠認命，其實渴望突破限制。然而，現實就像瑪利歐遊戲，以為過關了，但水管下還有無數的關卡，以為能夠跨越過去的高度，實際抵達後才發現面前還有一層又一層的障礙在路上。歷經幾次現實的洗禮後，恍然明白自己的無力和不足。還好，身邊的同事不斷以他自身的經歷提醒她，分享他以前的心情，他也曾遇到諸多不公平的事，但是抱怨不能解決事情，只會加深怨念，終讓自己陷入深淵的迴圈。「學會感謝吧，甚麼事都可以感謝～花花草草、奇岩和大海，都報以感謝的心來看待。」同事說著。

日後，每個斜陽西照散步的小道上，面對著峻偉的山，她合起雙手心底默念著：「謝謝這島上的先靈或精靈們，讓我度過平安的一天，也謝謝你保佑我的朋友親人們平安健康。」浮動的心不再有漣漪，漸漸平穩下來。



「感謝」的意念竟能除去內心糾結的枷鎖

她現在知道，這些日子以來，「心存感謝」除了化解心中的埋怨，也除去內心糾結的枷鎖，是守護她工作態度的信念。

識破「形塑」的真假

除了會遇到不公平的事物外，一路上也有不少形形色色的人會出現在職場周圍。天真的她總是正面的看待每一個人，像小孩子似地簡單。面對每張慈祥和藹的面孔下不曾探究是天使，還是妖魔鬼怪？

「你認為某某是好人嗎？」前輩問著。

「嗯。」她直覺地點頭回應，思考時間約一秒。

「你認為某某是好人的原因是什麼？」前輩接著問。

「就看起來是好人？」她有些困惑地搖了搖頭。

「妳之所以認為某某是好人，可能他真的是好人。但是，也有可能是受了妳以往的生長過程、經驗、教養、文化；亦或是受了連續劇好人形象的固有觀念影響，讓妳覺得某某是好人。在這充滿假面具的世風下，是否戴了假面具很難去判別，所以妳要意識到自己是否主觀的受到『形塑』的影響，千萬別只是藉著以往的認知來認定眼前的虛實。」前輩就像老師般的教誨著。

原來，常在肥皂劇中出現「知人知面不知心」的梗，也可能是職場上出現的橋段。要成為悲劇或是喜劇收場，看「形塑」如何影響主觀的認定。

她現在知道，這些日子以來，「形塑」所代表的深層意義，除了告誡自己不可輕信於人外，也不可太相信以往的經驗，而「形塑」正守護她識人、識物的態度信念。



事件要演變成喜劇或悲劇，「形塑」左右了其發展

「細節」的力量

來到陌生環境幾個月後，用感謝的心消除心中對不公平的怨嘆，也用「形塑」的深層意義告誡自己識人與識物。久了，對於自身業務也慢慢熟悉了起來，已經可以獨自處理一些簡單的例行事務，而公文撰寫就還停留在拾人牙慧的階段，最有效率跟讓長官放心的處理方式就是參考前案或者前簽稿。然而，並非每案都是百分百的相似，也會有突來的疑難雜症需要動腦筋。

她回想起那段對於細節的叮嚀：

「公文這樣寫只是照抄來文，沒有重點。」前輩邊指導邊說著。

「是嗎？我看以前的簽文都是這麼寫的。」她有些不服氣。

「寫公文啊，通常是三段式寫法。一、要寫來文要旨。二、來文與我們有無關聯或配合辦理事項；如有，本案目前辦理情形如何，預計什麼時候完成。三、交代擬辦事項或者是文存等。妳參考看看。」前輩用心分享他的經驗。

「公文用詞優美是量跟時間的累積，但妳要懂得將raw data 轉換成information，也就是妳當承辦人就是要將現有的資料消化後，轉成讓長官一目了然的資訊，千萬不要讓長官自己再去翻附件才知道妳在寫什麼。這就是細節，請記住。」前輩特別交代著。

後來，她開始慢慢地去察覺身旁細節的差異，開始學習注重細節所帶來的改變，一樣的風景，用更細膩的手法交代細節，就會讓讀者腦海中建構起畫面，進而走入並置身自己創造的文海內。

她現在知道，注重「細節」所帶來的改變，除了讓自己更能分辨脈絡外，也更能細膩的表達情感，而「細節」是守護她情感表達態度的信念。

守護石的提醒

天下沒有不散的筵席，許多人都會經歷種種不同的聚首和分離，前輩收到派任單準備轉往下個工作場域。那天最後一起行走，前輩送她一顆看似不起眼的石頭，「我每到新的職位，桌上都會擺著一顆這種型式的石頭，猜猜看這顆石頭代表什麼信念？」前輩說著。

這是一塊方形的石頭，暗紅色的基調上參雜著白色的紋理，透過深淺的紋理讓這塊石頭看起來就像是塊「牛肉」，白色的紋理像是油脂沿著筋絡均勻分布，乍看之下有幾分味道。

「前輩要我多吃肉補充營養？」她丈二金剛摸不著頭緒回著。

「只想到吃，真是……」前輩被她的話哽住，「是要提醒自己做什麼事都要能端得出牛肉啦！」前輩半開玩笑，神情卻十分認真。



各種經驗化成職場上護身符，終有一日也能成為端得出牛肉的人

她終於知道，那塊石頭所帶來的意念，除了讓自己要能更進步外，也要能「端得出牛肉」。

成為端得出牛肉的人

她職場生涯還很漫長，未來還有許多未知挑戰在路上潛伏著，對職場已有認識的她有些膽怯，如同《稻香》的歌詞寫著：「對這個世界如果你有太多的抱怨，跌倒了就不敢繼續往前走……」，當壓力壓得她喘不過氣時，握起這顆「守護石」，就會想起守護的寓意，時時提醒她別氣餒、別放棄，失敗也沒關係，堅守守護石隱藏的信念；而每一次歷經各種波折，所學習到各種經驗會化成職場上護身符，使她終有一日也能成為端得出牛肉的人。

一回神，身旁的死黨已經大啖了起來，而她也從記憶中加深對守護石意念，讓這塊守護石陪伴自己，繼續守護職場上的一切。



做自己的守護者

文、照片提供／JC



守護自己最負責任的作法，就是先照顧好自己，再滿足別人

雷蒙·錢德勒（Raymond Chandler）說：「不堅強就無法生存，不溫柔就沒有生存的資格。」我們透過索取得以生存，但我們必須透過給予溫柔、守護自己珍貴的人事物，才得以實現自我價值。但我們真正給予過正確的溫柔嗎？在給予他人溫柔前，是否有好好對自己溫柔過呢？曾經因為沒能成功守護一位朋友，感到萬分惋惜，但也讓我體會到每個人在自己不對勁時，無論是自我覺察到的病識感，或是向

他人求助都好，都是很重要的自我保護機制。

《愈說不愈自由還能當好人》書中敘述一個概念：「最負責任的作法，就是將自己照顧好之後，再滿足別人。」

氣味相似的靈魂們

在求學時期，我曾認識了一位朋友，我很欣賞她在學識上的游刃有餘，彼此很多想法在本質



透過索取得以生存，
但我們必須透過給予溫柔、守護自己珍貴的人事物，
才得以實現自我價值。



上也相同。聽說過一個概念「人有氣味」，指的是人和人之間永遠存在著差異，所以人以群分、物以類聚的同群或同類，指的是差異之外相同的東西，那些在差異之外相同的特性，更為根本，更難以被包裝。人說花花世界，花的是那繁複的包裝，也許人的氣味，就是拆除繁複包裝後，當中的根源本質散發出來的。氣味是一種直覺判斷，再用程序去驗證，驗證是為了給別人一次機會，也給自己一次機會，不錯失同類，也不誤認非同類。畫家梵谷曾如此敘述他的孤獨：「我的靈魂暗藏炙熱烈火，卻無人駐足取暖，旁人走過只瞧見一縷輕煙。」在茫茫人海中，我們看見了彼此的靈魂烈火，因此也成為無話不談的好友，但她曾向我傾訴正在經歷的痛苦，彷彿她的思緒在失序的崩潰邊緣，源源不絕流瀉而出的是現實畫面中的想像畫面，以及想像畫面中的想像畫面，像是子母畫面的電視螢幕，一層又一層，墜入無限的深淵荒蕪，腦中常常像是暴衝的火車停不下來，甚至往往連續失眠一整周。

對於她的狀況，當時我腦中並沒有太多有用的知識，只知道她的藥物治療，似乎只能讓她維持恍惚的狀態，卻無法完全根治，更無遑論她家人讓她經歷的民俗治

療偏方更是折磨。但她無意間發現了能延遲下次痛苦來到的方法是寫作，她轉向將自己的心情轉化為悠長的文句，用詞有點哀傷，但有點美；建構的黑暗，又洩漏出一點希望的光芒。她會在尚能用理智捕捉文字時，便拿起捕蟲網隨意撈捕任何一閃而過的想法或感受。她喜歡投稿校刊，而我是她的忠實讀者，甚至是某些黑暗、未能公開的文章，我總是懷著不帶批判的心，閱讀她所描繪的一切，沉浸在她創造的文字世界裡，並且希望她能永遠寫下去。



她的思緒在失序的崩潰邊緣，源源不絕流瀉而出想像畫面

失落的守護

但我其實能明顯感受到，她的文字像是用來定著牆上旅遊地圖的大頭針，對於傾斜牆壁的崩塌，是無能為力的，她握著捕蟲網的把手，似乎隨時會鬆脫，她正在流淌的思緒都有可能瞬間戛然而止，真切的悲愴會像是被堵塞無法宣洩，最後可能將淹沒自己，連睜開眼都是痛苦。曾看見她用力緊握著咖啡杯，吞嚥著苦澀的黑咖啡，試圖讓自己清醒，卻搖晃著走向失序的邊緣，在旁人的眼光裡，她竟把咖啡喝得像酒。

畢業後，她憂傷日記的詩篇，也就只多寫了四十天，某日我在新聞上看見了一則墜樓的地方新聞，遺憾我閃過第一個念頭是正確的，一方面覺得她解脫了，但另一方面也認知到自己的無能為力。一陣冷涼的血流在胸腔中竄動，那是最深沉的無力，思考若有一天我身邊重要的人也面臨這種痛苦，該如何用當前已驗證的可靠知識以及溫柔的力量去守護所愛，這個信念也就一直埋藏在我自己的心中，但這一切的前提，都要先讓自己足夠強大，才有能力足夠溫柔。

慵懶而美的她，表現出的優雅及游刃有餘，或許背後的原理都存在一些殘酷的成份，有的人是對別人，有的人是對自己。把這句話展開來說，有些人倚靠殘酷踐踏別人來成就自己，但溫柔的她，則是對自己殘忍，卻沒有發現自己其實沒有相對應的堅強，遠離光的思緒，便在湖中不斷飄蕩，上不了岸。

當時的我，只能看著她被社會棄置、被庸俗的言語淹沒「幹嘛不想開一點」、「那麼優秀還不知足」。在一個不是每個人都有必要真正懂你且慌亂的冷漠城市當中，先保全自己的身心，才能守護自己認為重要的人事物，雖然很直覺，但隨著自己年紀增長，漸漸理解到這件事的重要性。多年過去了，就在我漸漸淡忘之際，卻在某些情境下，職場的惡意及冷漠也偶爾曾凍傷過自己，差點踏上了這條荒蕪之徑，我只能坦承面對無法脫離絕望的困境，學著與絕望共存，於是在腦內搭建了一個幻想的虛擬世界，並將自己安身在其中。

接住自己的黑暗 並守護著

村上春樹《挪威的森林》：「如果你掉進了黑暗裡，你能做的，不過是靜心等待，直到你的雙眼適應黑暗。」某次我感到痛苦，彷彿正在溺水，卻感到有人在岸上跟我揮手，向我求救的那種荒謬感，我決定踢離岸邊越來越遠，漂向湖泊中央，在暮藍時分，沉溺的靈魂彷彿被施以詛咒，浸淫在廣袤的湖中無法自拔，在窒息之際，隨著浪潮翻滾，被推上一座孤傲的島，走在樹林的小徑，闖越一道道樹葉間斜射進的光線，陣陣逆光，令人有種被閃光燈拍攝的痛覺。小島被看不見邊際的湖水圍繞，我佔有了島上唯一的木屋，這種與世隔離的感覺令人感到安心。於是每當有無法與人分享的寂寞時、絕望時、痛苦時，我會像是再次沿著路徑回到這間島上的木屋，在小島的岸邊，點燃起一縷湧動的篝火，讓熾焰的氣味混著略為潮濕的氣息，產生胡椒辛辣及焦糖的苦甜味道，緩

緩燻著黏稠的思緒以及潮濕的自己。獨自在痛苦與狂喜交織的非理性狀態，低頭踱步，沈溺在自我想像的過程中，內心彷彿受到治癒，漸漸復原到原本健康的自我，不知不覺便度過了靜謐的虛幻夜晚，又能夠面對隔日的挑戰。

後來我才發現，這種冥想的方式，無論是音樂、文字、繪畫、雕塑，都算是一種藝術治療。目前自我治療是當前研究認證的根治方法，讀出自己的潛意識，了解自己的深層想法，面對最深層黑暗的畫面，再漸進式轉念，從中自我救贖。每個人或多或少都有瀕臨崩潰的邊緣，若能找到適合自己的一套方法機制，讓自己度過情緒的寒冬，在自我救贖之餘，才有能力溫柔地守護他人。☁

面對自己的黑暗並接受它，是自我救贖的路徑

開啟回憶的一把鑰匙



文、照片提供／敬容

如今皆已物是人非，
我只能靠著這些影像來思念曾經以為的永遠。



「攝影是永恆的魔法，按下快門的那一秒，時間彷彿停在了原地。」

「那我們準備開動啦！」

「等一下，等一下，先讓我照相一下。」

這畫面是否很熟悉？你是否也有這樣的習慣？美食當前，先行者永遠是相機，用盡各種角度，直到拍出一張滿意的相片，才肯安心的放下相機。

守護回憶之必須

我喜歡攝影，目的並不僅僅是為了放在社群媒體分享給朋友，而是為了記錄每一刻當下所發生的事情。有些人不習慣拍照，他們認為太講究於拍照的同時，美的事物正在流逝，因此，比起拍照，他們更喜歡沉浸在當下的美，好好感受美的過程。

我對攝影卻有不同的體會與感受，人眼不是相機，美好的事物往往眨眼間就溜走了，儘管我們享受了當下的過程，但人眼的結構不能等同相機構造，永遠停留在那一分、那一秒。人能承載的記憶有限，過去的記憶會被時間沖淡，新的記憶會不斷的湧進，我們如何能記住每一個重要的人、事、物呢？攝影或許只是一種方法，藉由相片喚回那幾近丟失的回憶。這是我執著於攝影的原因，小心翼翼的將照片儲存又備份。

守護的回憶中蘊藏著愛

「我守護的看似是相片，然而相片背後的意義卻是愛，我守護我喜愛的人、事、物，不願捨棄曾經發生過的一切。」

「手長得真漂亮，又白又細嫩。」這是當年外婆在我兩歲時對我說的其中一句話，那一年外婆因一場意外而離世。當時盛行的是膠捲相機，相片並不如現在隨手可得，外婆遺留下來的相片不多。我對



影像守護了牠歲月更迭的模樣



影像承載了回憶中的情感

外婆一點印象也沒有，母親告訴我，外婆曾經跟我說過我的手真好看。我僅能透過一張與外婆唯一的合影，幻想著外婆的聲音，想像著她老人家輕輕撫摸我的手，看著牙牙學語的我，溫柔地說道：「我乖孫女的手長得真秀氣。」由於年幼，使我不記得我的外婆，但我依然深愛著照片中那位慈祥的奶奶，我知道她是我外婆，相片讓我知道外婆的模樣，也是因為相片重新連結了我對外婆的愛。

「我們無法彌補時間帶走的，但時間無法偷走這些製作好的影像跟相片。」

九年前，領養了一隻年幼的流浪狗，影片中牠才大約兩個手掌大，手一托即可把牠輕輕抱起，看著影像，牠翻滾在綠油油的小草上，快速的穿梭在草叢中，一會兒又突然健步如飛的出現。現在牠已是老態龍鍾的年紀，腳步蹣跚的朝著我走來，奮力的搖著尾巴。在我眼中，不論是九年前抑或是九年後，牠始終是那隻獨一無二的狗。

影像重現守護之愛

「相片影像是讓我找回記憶的一把鑰匙，原本模糊的記憶忽然之間又完整了。」

隨著科技不斷進步，我們能保留的不僅僅是相片，甚至還可以錄影做成影片，影片中我可以聽到聲音，看到動作，從對話中把碎片的記憶慢慢拼湊出來，如同倒帶機使我回溯到當時的情境。如今皆已物是人非，我只能靠著這些影像來思念曾經以為的永遠。

但丁說過：「沒有比在痛苦時，回憶過去的歡樂更來得悲傷。」我卻不這麼想的，當然，年齡不斷增長的同時，意味著失去的東西將會越來越多，但若我能好好記錄每個過程，日後八十歲了，再把它們重新翻出，或許能減緩一點憂傷吧！這些紀錄讓我知道，至少我們曾經歡樂過，珍惜過，相愛過，沒有留下任何遺憾。

朋友們，一起對著鏡頭微笑吧！📷

有一種幸福，叫做「已讀」

文、照片提供／鄒佳穎 雲林區營業處



孩子試著用他的方法，思索能減少傷亡的結果

這幾日清明連假，本該是家人團聚祭祖出遊的日子。一件太魯閣火車脫軌案，改變了上百個家庭原本隨手可得的幸福，傾倒的火車壓沈了全台灣民眾感同身受的心情。和孩子一起看著新聞報導，孩子問說：「如果經過的是一台電車，是不是結果就會好些？」

有一種無價 叫做「你還在」

我摸摸孩子的頭，理解他只是試圖用他的方法，想為這台快速奔馳滿載乘客的火車，思索個能減少傷亡的結果。「可是即使經過的是一台電車，上面的每一個人，也都是他家人的寶貝啊！每一個生命的珍貴，都沒有差別，都無法替代。」這樣和他說。



因為想要守護另一個生命而真正學會愛的無私與奉獻，
我們也因此學會堅強。



這幾天有非常多第一線救難弟兄或罹災者家屬類似的新聞報導，讓人不禁心酸不已。早上看見新聞訪問一位罹難者的爸爸，拿手機展示描述那天聯繫得有多心急，還試著撥打手機給記者看：「你看LINE還會通，還有通，你看！」

拿起手機貼了張早安貼圖給母親大人，媽媽調侃說道：「女兒睡到現在啊！」其實，每一個早安、晚安或者莫名其妙的貼圖背後，也許都藏著一個沒有說出口的情緒……我想說的是，感謝您平安，感謝您還在我身邊，感謝您「已讀」。

當守護的勇氣變成了一種無能為力

人一生中都想要守護自己心愛的人、珍貴的人。但有時候，當巨大的無能為力席捲而來，當領悟再努力也無法改變時，妳的世界彷彿崩塌了，妳從來沒有這樣無助過。在被告知父親離開的那一刻，我崩潰的在急診室哭倒，「為什麼？我不要！」可惜這個世界由不得妳說不要。接連的那些日子精神狀況空空的、生理機能虛虛的。醒來的時候不知道自己怎麼還活著，不知道自己有沒有睡。分不清楚夢境和現實，想要說的話究竟是真實還是夢境？全世界都在搖晃、都在暈眩、都在旋轉。沒有人告訴過妳，把愛拿走的夜晚會一片荒涼。

研究所有一位要好的姊妹淘，從北一女到台大，所有的聰慧善良集於她一身。可前幾年因為遺傳性疾病，在人生正美好的時刻成為了天使。有一次去北部受訓想要去塔位探望她，問起同學的妹妹該如何前往，可以帶點她愛吃的東西過去嗎？或獻束鮮花？妹妹說台北納骨塔管制都很嚴格，擺放的祭品一天過後就會丟掉。建議我把錢直接捐給慈善機構，姊姊生前就是個善良愛捐獻的女孩，如果我把給她的心意轉送出去，她在天上才會真正的快樂。無法表達的思念、無能為力的思念，是一種多麼遺憾的感覺。

曾經有次帶著孩子參加旅遊，讓孩子跟著爸爸，我先去洗手間。好不容易避開長長人龍上完廁所後，回賣場找到先生，直覺性反應眼睛邊搜尋邊問先生：「孩子呢？」先生一臉納悶的說：「孩子不是跟著妳嗎？」人生地不熟的環境，周圍黑壓壓的人頭，那尋找孩子令人暈眩的五分鐘比天長地久還要長。

有一次帶著孩子騎腳踏車在鄉間漫遊，不知為何孩子一晃神掉下了田邊大水溝，重力加速度直衝撞擊到水泥水溝蓋，拉起孩子時，掉下的牙齒和著血水從嘴巴不斷冒出。那時候妳覺得妳的力量在這個世界上顯得多麼卑微，妳曾經

風光驕傲喜悅在意的一切，在這個時候都不如一包衛生紙或者一輛路過的車。

林徽音說：「當女人成了母親，花便成了樹。」我們因為想要守護另一個生命而真正學會愛的無私與奉獻，我們也因此學會堅強。



林徽音說：「當女人成了母親，花便成了樹」

沒有人是全然快樂的 所以需要同理彼此

作家蔡康永描述有一堂編劇課的老師，在開學第一堂課就對來自世界各國的學生說，編劇本

的第一原則是「世界上沒有人是快樂的」。你的快樂，就是觀眾的痛苦，你越快樂，觀眾越痛苦，觀眾為什麼要花錢進電影院，看到有人過得比他好？所以你寫的主角不能快樂超過5分鐘，在第4分鐘59秒時，你就要讓他痛苦摔斷腿，或者被鬼娃娃追殺，「如果未來你們寫的故事，誰在一開始就寫主角很快樂，我就讓他這一學期跟快樂絕緣。」

因為上帝太忙，所以需要我們協助彼此。如果看到誰被冷落、傷害、取笑，去仔細體會那種「心痛」的感覺、去同理受到傷害的那個人，不能等待著自己變得勇敢，而要下定決心勇敢起來，下定決心讓同情心戰勝恐懼感，戰勝盲從，去拉那人一把。

當你對另一個生命產生守護之心的當下，就應該祝賀自己。因為那是上帝在和你對話，這很神奇，因為祂相信你並且需要你。不用去爭永遠不吃虧，用你的善良、勇敢，紮實踏實的去愛與同理，人生會在另外一個地方補足你。願你有好運氣，不用遇到太撕心裂肺的失去。如果沒有，希望你在不幸中學會慈悲。



踏實去愛與同理，人生會在另外一個地方補足你



比找尋希望更重要的，是學會做出正確的選擇

莫忘初衷 珍惜心中的初始幸福

我們也知道生命無常。所以，什麼才是珍貴的存在？一切的執著與在意，有沒有那麼必要與放不下？人生真是這樣，它會一次次讓你去做法這個功課，直到你學會為止。

拜科技進步所賜，我們活在一個可以輕鬆逃離思考的時代。當感覺無聊的時候，可以低頭滑手機、遠端祈福、甚至可以在一段感同身受留言「R.I.P」之後，接著又看一段搞笑的影片。只要低頭滑手機，可以不用去想目前糟糕的感情關係、不想提起的家庭問題、應該要做但卻一直拖延的工作、早就下定決心但是從來沒有

執行的夢想等等。可以躲在別人的議題裡面，安心的不去想起自己的議題。

現在的快樂和心安來得很速食，也很不真實。當我們在等待的時候，那些被壓抑的、關於自己的議題又會湧現。於是，所有的人生留白都變成是一種焦慮，你會很想要逃離，很想把手機拿出來滑、很想在開始吃飯之前就拍照、很想要在還沒有好好的體驗風景之前就上傳照片。

我們用各種科技產品讓自己停不下來，又或者是不敢停下來，因為只要停下來，就得思考到自己。然而，「如果閉上眼睛就能感受到，什麼是你心中的初始幸福？」偶而跟外面斷線，才能重新與自己連線，世界上最美的地方並不是遠方，而且遠方也不一定如我們所願。

世界上最珍貴的地方是你心中那個尚未崩壞的地方。找到它、珍惜它、選擇該做的事，熱愛的事，才有熱情與勇氣去支撐人生中的不如意，人生從來不會事事順利，所以把每一天，過成一個不會後悔的自己，堅持該堅持的理念，也放棄不該堅持的固執。感受身邊每一個想珍惜的人，每一次見面都好好的抱住、握住。比找尋希望更重要的，是學會做出正確的選擇。願人們餘生的珍惜，不需要用失去來懂得。🚗



因為想要守護另一個生命而真正學會愛的無私與奉獻，
我們也因此學會堅強。



親情守護

文、照片提供／劉家豪 台北供電區營運處



兒子竟然也懂得
照顧他的小熊維尼

每個人從小就是爸爸媽媽的心中的寶，從一出生父母就一心一意、竭盡心力的呵護與照顧，為的就是能讓我們平平安安、健健康康的長大。他們不僅把工作以外的時間花在陪伴我們身上，有時連上班都還惦記著我們，只因為我們有個不適甚麼的，他們就忐忑不安，有如熱鍋上的螞蟻，隨時準備著要往家裡衝，這樣的心情，旁人是無法體會的；而今，無論我們身在何方，與父母相隔多遠，他們的心依舊對我們有著無比的牽掛。

永遠相同的父母心

記得我小的時候，爸爸媽媽會在哄我入睡前對著我說：「你要乖乖喔～要蓋被被，不可以踢被子，知道嗎？不然會著涼，感冒會很不舒服，要打針、吃藥等等，會痛痛喲！」類似這樣的關心話語不知聽了多少，一直迴盪在我耳邊，當時老想著：「老天爺！可不可以放過我一次，別再耳提面命了，這些話我都聽到會背了。」

但自從我當了爸爸之後，自己卻也遺傳了父母的嘮叨，對著我的寶貝兒子放起了錄音機，回想至此，不覺莞爾。我後來才明白，嘮叨是父母親對我們的愛，只是當時我們還小無法明白，然而不喜歡聽這些話的後果，就是吃了不少苦頭。

雖然他們是真心為了我們好，即使我們不愛聽、不聽話，他們一樣不厭其煩地重複著說，為的是不讓孩子著涼受罪。如今我也會在兒子睡著後，半夜起來檢查看他棉被是否有蓋好，還是已把被子踢到床尾了，沒想到他不僅蓋得好好的，竟還貼心的幫他旁邊的小熊維尼玩偶蓋起被子來，兒子有樣學樣，小小年紀竟然也懂得照顧著他的玩伴，真是可愛至極。

不同時代的守護模式

我更記得父親曾告訴我，他那個年代，跟同學打架，儘管錯不在自己，回家先被父母毒打一陣，雖說：「打在兒身、痛在娘心」，爺爺他們是希望爸爸能成材成器，守護的原則，寧願自己打，也不要出去被人打，而我們這個時代，很慶幸體罰漸漸改成愛的教育，但霸凌屢見不鮮；有次帶著兒子去溜滑



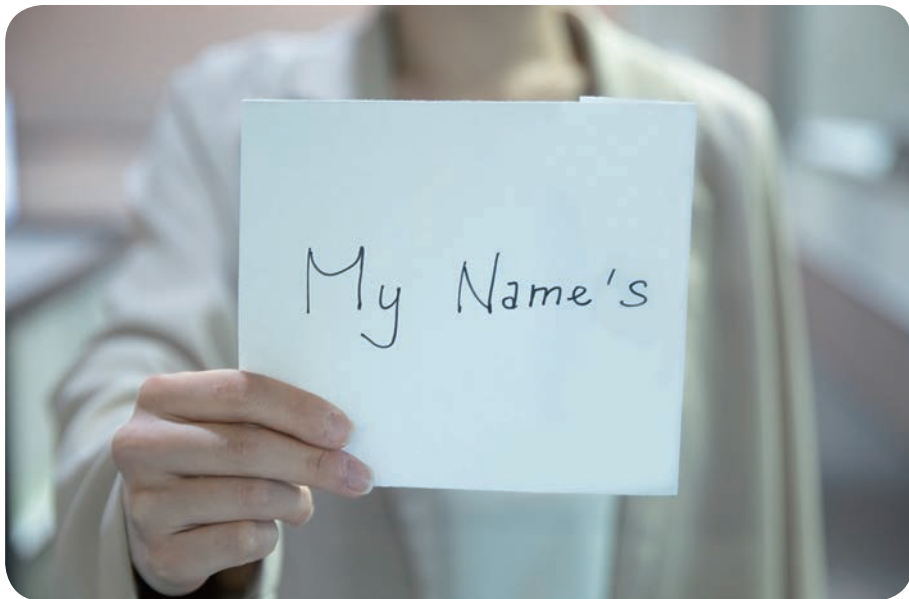
守護著孩子，願他早日走出陰霾

梯，當時因為他剛學會走路，所以還不是很穩，上樓梯時，有個小學生在上頭作勢要踢他，雖說被我制止了，但在我兒子小小心靈已受創，接下來的日子，只要有人在溜滑梯，他都不想玩，接著說：「溜滑梯好可怕」，說要回家。真不知他要到何時才能走出陰影？

父母守護我們，我們更守護著孩子，在我能力範圍內，我要好好的守護著他，不讓他受到傷害，希望他能早日走出陰霾。🙏

心中守護一個名字

文／羅瑞曉 退休員工



最近夯到爆的一則新聞，就屬鮭魚之亂了，為了吃免費的壽司，不惜直奔戶政事務所改名成「鮭魚」，還頻頻登上媒體作秀，新聞炒熱了，人也紅了，可心裡總覺得哪裡不妥，卻也說不上來，畢竟年輕世代總有些行徑想法，迥異於咱LKK世代，然而有一天恍然明白，原來差別就在於態度，我們一向重視自己的姓珍惜自己的名，命名的時候自是十分慎重，「行不改名，坐不改姓」少有改名，要改也一樣小心謹慎，「人如其名」，名字代表個人，是何等大事也！

名字守護著自我命運

回想起年輕時，也一度興起改名的念頭，後來沒改成，原因在於當年阿公可是千算萬挑選，為長孫命的名，是何等用心良苦，心念一轉，概括承受這個名字的福禍與共，欣然接受名字背後，阿公深切的期望與祝福，人生有諸多的天注定，更多的是福禍自取，一個名字需要人用一生守護，握在掌心，盡本分並且努力不懈。

當今年少輕狂的一輩，或許想紅想瘋了，也許一時覺得有趣，不忍苛責，但如此玩笑對待，輕忽自己的名字，否定名字所代表的意涵，實在叫人難以苟同，也頗值得我們反思，現行的教育那裡出了錯了！

記得40多年前的我，拎著簡單的行李來到台電報到，一見這麼多年過去了，踏進台電大門的一刻，當時有個念頭閃過心頭，心中暗暗立定志向，一心守護我的名，也一心守護台電，如果沒能榮耀它，也不可玷汙了，決意不許失序不當的行止，讓台電之名招塵蒙羞了。

然而在職場生涯，公事繁瑣，有時一個不小心，就可能違規觸法，當初的信誓旦旦，可能一夕崩壞，現實之中人心詭譎多變，守護有時並不容易，只能戰戰兢兢小心以對。

曾經有位辦理採購業務的同事，下班前打開電腦，想確認一下電子投標的廠商家數，並未留意身旁有一承辦廠商在旁，虎視眈眈給偷窺了，當他喜孜孜的打電話通報信：「某某兄對我真好，特地打開電腦，讓我看電子標有幾家呢！」法庭上法官出示這一段監控錄音，讓他真的是百口莫辯，一向古意的他，硬是吞下人生第一筆不光彩的案底，好在法官明察，只被判緩刑，可這件事卻也讓當事人一生引以為恥為憾！

然而就記憶所及，誇張離譜的貪瀆案，莫過於有位長官，接受了承商10根金條的饋贈，為了區區百萬黃金，出賣了他的職位，也出賣了他的名，令人扼腕，臨退休之際，我常以此諄諄告誡年輕一輩的同事，我愛黃金，更珍惜一個名字，這個名字值得吾等一生守護不渝。

守護同仁的成長與蛻變

近年來公司業務量增人力又不足，人事浮動人心也不定，有不少優秀的同事選擇離開台電，心中十分惋惜不捨，心中遺憾，未能多關懷了解一下他們心裡所思所想，未能為台電留住人才。我也見到不少年輕同事迅速的竄起，接棒重責，專業能力上十分優秀，相較之下人和上卻顯不足，或許年輕氣盛了些，領導統御的基本功弱化了，其實也有他們的委屈，認真的工作態度有目共睹，卻常常因求好心切，事倍功半產生反效果，記起有次在一件公務的溝通上，被氣炸了，盛怒之下，原本想趨前拍桌理論一番，終究強忍了下來，他們可是台電的後起之秀呀！我決定不倚老賣老，要以更寬容的心，耐心等待他們一步一步的成長，也按捺住了想扮演老師的角色，代位指導一番的一股衝動，結果還是靜下心來，深怕一時善意，卻造成他們日後心理上的陰影，放手吧！優秀如他們，一定會不斷地蛻變幻化成蝶，找到屬於自己的路的，就像一路走來，同樣受到許多長官的提攜與愛護，許多同仁的忍讓與協助，才能夠有今日的我一樣。

我即將帶著這樣的祝福，看著「江山代有才人出」，滾滾後浪捲起風雲，深信他們有一朝，一定能夠成就棟樑之材，為台電開啟一片天空，創造另一個新紀元，此刻的我一如當年，一介台電新鮮人心中所願，一心守護我的名，也一心守護台電的初衷。🍀

放手

文／Brownie

有時適當的放手，反而是最好的守護。



明知道一個人的付出，不應該要求對方給予同樣的回報，但還是會期待能得到一些回應，而當期待落空時，又不免感到失落。我紅著眼眶對他說著心裡的矛盾及不平衡，認為自己給伴侶的愛大

於伴侶給的，生氣自己的付出得不到回饋，於是決定減少對他的愛，我像孩子要不到糖吃就搞破壞似的，準備引起一場吵架式的溝通。

「所以，是什麼事讓你有這種感覺呢？」他在聽完我單方面的指責後冷靜地反問，突然我心中如火山熔岩般傾瀉而出的憤慨，撞擊到極地中的冰山，與自己預期的吵架場景不同，取而代之的是對方包容又理性的態度。「很……很多啊，像是我吃到美食時會留給你、遇到危險的事情會提醒你。」我扳著手指數了數，發現這些事情在發生後顯得難以啟齒，於是想扳回一城的說：「而你只顧著自己！」，藉著這句話來增加自己生氣的合理性及壯大氣勢，但接下來他所說的話，將成為我這輩子永遠忘不了的道理。

守護不是只有亦步亦趨

在這場對話發生前，我們倆剛結束一場4天3夜考驗體力及耐力的登山行，為了抵達海拔3,310公尺的目的地，前2天不斷地陡上，夜晚必須睡在凹凸不平的石頭上，而第3天準備下山時，又遇上山間午後雷陣雨，來得又急又大，導致下山的路程溼滑危險，每一步需戰戰兢兢，才不會不小心發生憾事，而我的指控就是在這趟旅程中逐漸累積的小事。

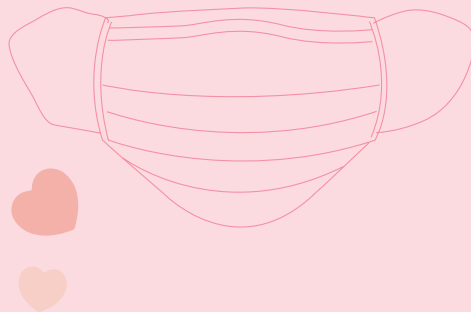
他看著我的眼睛慢慢的說：「下山的過程的確很危險，但你需要我亦步亦趨的跟在你身旁，跟你說左腳怎麼踩、右腳怎麼踏嗎？每個人下山有自己的方式，在經驗不足下，需藉由不斷地練習，才能找到最適合自己又安全的姿勢。我選擇的是走在你後方，默默看著，如果不是特別危險的地方，就讓你獨自摸索練習。」我突然冷靜下來，仔細思考這番話，在任何時候他的確待在我身旁不遠處，原來這是他守護著我的方式，像父母必須放手讓孩子去嘗試自己的人生，簡單卻飽含著愛。

我們常常因為眼中所看見的事情，忽略必須用心察覺的細節，而有時適當的放手，反而是最好的守護，像是心中的夢想，也須放手一搏；想緊緊捉住的回憶，也無法阻止新故事的發生；人與人間的感情，也須給予彼此保留自我的空間。張開雙手的同時，反而更能守護的心中重要的事物。



守護同仁的心

文、照片提供／蔡宗憲 北部施工處



守護好同仁的健康，以祈安然渡過疫情所帶來的衝擊。



還記得去年初冠狀病毒的流行，全世界感染死傷無數，封閉國界城市交通，經濟停滯，人與人之間的交流瞬時停頓的景象嗎？當時我們對此突然來的事件不知所措，從大家瘋狂買衛生紙、口罩可以知道大家人心恐慌。台灣亦無可倖免，人心隨著疫情的升溫日漸浮動。在此時刻，園地除了配合政府宣導防疫工作外，也要對員工心理層面的輔導與宣洩。

我們單位是承接電廠興建工作，面對有很多來自美洲、亞洲等疫情嚴峻國家的技師與工程師，在去年初疫情嚴重擴散之際，同仁的心裡也是忐忑不安。所以同心園地將「健康」列為工作的重點，實施健康守護計畫，規劃「了解新冠病

毒」與如何預防等相關宣導活動，以增加同仁的心理建設與防護力。守護好同仁的健康，以祈安然渡過疫情所帶來的衝擊。

認識新冠病毒與防治

邀請專業醫師做專題演講，除介紹此次的冠狀病毒（COVID-19）傳染力為什麼這麼強，使員工養成正確防疫觀念，提醒做好個人防疫措施，以降低群聚感染之風險。並宣導防疫新生活運動常用酒精、肥皂洗手、盡量避免用手揉眼睛、摳口鼻，時時戴口罩、量體溫，減少出入通風不良空間及保持人與人安全間距等衛教遵守事項，確保職場防疫無缺口。

增加防疫力

此外，園地舉辦芳香療法講座，利用天然植物萃取的精油具有減緩病毒、抗菌、讓身心放鬆的能力，傳授並實際調配自己喜歡的、獨一無二的自我防護精油。還有保健預防促進講座，與辦公室體能鍛鍊講座，來增加同仁防疫力。

在有限度下辦理情感交流活動

因受疫情影響，同仁需要戴口罩、限制參加人數、保持人與人的安全距離，甚至有同仁因其家屬接觸疑似被匡列隔離

人員而遭到同仁有色眼光的對待。此氣氛使同仁間或人際關係越來越疏離，園地藉由母親節前夕，協助員們一起籌辦「母親節，用LINE傳真情」活動。協助員請各組室的同仁拿著愛的標語，錄製一段「媽媽我愛您」的影片上傳給故鄉的母親與妻子表達愛意。活動結束後收到相當多的迴響。同時也紓解職場緊繃的情緒。

同心園地在防疫的非常時期，守護同仁的身與心，並邀大家一起來防疫，把自己、家人與同仁健康起守護！💕



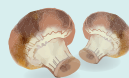
傳達愛意的活動也幫助紓解了職場緊繃的情緒



阿秀在市場為孫子們拚搏

阿秀的攤車

文／謝竣翔 台中發電廠



早市在「來看喔！來看喔！」的吆喝聲下開張，一個小攤車前已經出現排隊人潮，攤車上的兩個大木桶在眾人期待眼光下掀開了蓋子，阿秀嬌小的身影浮現在那蒸氣瀰漫之後，一杓又一杓地挖起油飯。從透明盒子內可以看到晶瑩閃亮的油飯，蝦米、香菇、麻油香氣穿了出來，大木桶內的油飯漸漸減少直至見底，人們才悻悻然離去，嘴裡叨念著下次要更早一點來。

阿秀是我的阿嬤，年輕時與阿公一起賣油飯，阿秀的好手藝是阿公手把手傳授的，兩個人開的小店在當時很有名氣，阿公過世後，阿秀便把店收了，原以為可以享享清福、逗逗孫子，不料兒子與媳婦出車禍，白髮人送黑髮人，留下我們三兄妹。當時我才讀幼稚園，一時之間無法理解家裡突然有許多人進進出出，還有父母都睡在長長的木箱裡不醒來，直到出殯那天我才真正意識到已經見不到父母，淚腺的開關一開啟便嚎啕大哭不已，就讀小學比較穩重的哥哥也感染我的情緒低聲哭泣，年幼的弟弟不解卻瞎攪和跟著放聲大哭，但是真正想大聲宣洩的是阿秀，我從沒看過阿秀在我們面前留下一滴淚，可是我知道，阿秀會一個人半夜在廁所啜泣，是某日半夜我起床去廁所撞見的。

上天沒有給予一點猶豫、嘆氣的時間，阿秀沒有其他的辦法，她唯一會做的就是油飯，起初她與阿公靠著油飯養活幾個員工、撐起這個家，現在她要再靠油飯來守護我們三兄妹。父母出殯的隔天，點瓦斯的答答聲準時在凌晨五點鐘響起，糯米在蒸籠裡緩緩甦醒，散發出淡淡甜香，泡過水的魷魚、香菇切成適合入口的大小，與豬肉、蝦米一起翻炒，最後將配料、金黃

酥脆的油蔥酥還有飽滿的糯米拌勻，淋上阿公的獨門醬汁，完成後的油飯閃著晶瑩透亮的色澤，香菇、油蔥酥、糯米、醬汁的香氣完美融合在一起，卻又能感受到各自獨樹一格的風味，阿秀將每個食材的美味逼了出來，就像是一個完美的團隊合作是仰賴每個人的精采表現。

不像以前擁有店面，阿秀只能扛著大木桶搬上有點老舊的三輪車，咿咿呀呀的前往市場，熟悉的味道在市場裡傳開，不少老顧客被香味吸引，油飯是瞬間一掃而空，養活三個孩子靠一桶的油飯是不夠的，阿秀又踩著三輪車咿咿呀呀地回來準備第二桶，阿秀的油飯大受新、舊客人的好評，一個上午可以賣出三、四桶，阿秀又看準下班的人潮，算好時間在火車站前的路口等待，下班疲憊的人們也對阿秀的美味油飯非常買單，好不容易存到足夠買攤車的錢，阿秀才不用每天辛苦地往返多次。

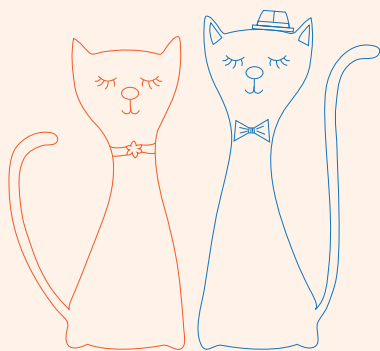
我們三兄妹成長過程中沒給阿秀添什麼大麻煩，是阿秀最欣慰的。哥哥很聰明，從高中、大學都是拿獎學金，即使畢業後留在台北工作，他也常回來陪陪阿秀，阿秀總是跟我說：「妳哥哥是遺傳妳媽媽啦，聰明又穩重，就是傻傻的嫁給我那個笨兒



阿秀的油飯香，是守護的氣味

子。」接著又嚴肅地跟我說：「妳就是像阿嬤一樣頑固、不服輸啦，女孩子這樣也不錯，所以不管妳要做什麼阿嬤都支持啦。」說到弟弟阿秀就不得不皺眉頭：「像他爸爸一樣皮啦，一沒盯著就不知道跑去哪玩，還好體力用對地方，拿到什麼績優生才有大學好讀。」但我知道阿秀最疼弟弟了，從他身上可以看到爸爸的影子，每每翻閱舊相簿，越發覺得長大後的弟弟跟爸爸是同一個模子刻出來的。常有人誇讚阿秀，三個孫子都那麼爭氣，阿秀則是藏不住上揚的嘴角：「我哪有教什麼，是我那媳婦生的好啦，我每天都愁著下一頓飯有沒有著落，只要他們好好的沒有走歹路，我都支持啦。」

儘管阿秀否認對我們沒有什麼教育方針，但身教重於言教，阿秀勤奮、刻苦的身影我們都銘記在心，每個晚上躺在床上疲憊的睡姿，讓我們也想分擔一些憂愁。有時候仍會想念爸爸媽媽，待在阿秀身旁總是有淡淡的麻油香，那是能夠消除我心中不安的味道，機械式地炒著香料、來回盛著油飯，是那樣的雙手守護、陪伴我們三兄妹成長。現在阿秀的油飯成了每天兩桶的限量油飯，熟悉的味道依然在家中飄揚，持續守望這個家。🍵



靠近你

文、照片提供／法凡



即便我懷疑自己是否可以協助你、幫你，但我依然相信，
如果我害怕、膽怯就會沒有開始。



絲絲春陽透過深邃的長廊木椽，光與暗相互較勁追逐戲謔，微邈塵埃急速奔騰穿越機台斑斑油漬，矗立的升空搖籃伸長手臂端視著四穩八方堆高機，研磨機地沙沙聲、鑽頭嗤嗤乍響，電鉗發出的火花映射出清瘦滲白臉龐，緩緩抬起頭，瞳睛半開闔伴隨雜漫稀疏長睫毛，削瘦雙鬢細嘴唇，紊亂口語喃喃細語著，微光中猶見斑斑裂痕泛血的手緊扣抽搐著，顫動嘴角道不出聲，眼望足頓低頭不相望。

跳探戈般一進一退的相識

「嘿！你好，我是來這裡報到的小蘋，請問你是哪位？」我問著。

「喔？你找我？」你疑惑著看著我。

「嗯，是的，不好意思打擾了。」我笑著回答。

看見你像在夜晚中發光的螢火蟲薄翅飛起，在白與黑的激流中初見你，內心激動。深啜吸氣故做鎮靜，腳步向前踏出卻見你挪移後退，如跳恰恰的舞者，一前進一後退，這百公尺的邀約維繫著滿心惶恐與翻騰熱血。明明是清清秀秀的臉蛋，卻像個孩子般臉上掛著刮傷或是左一搓右一搓的鬍渣，微捲髮梢參差不齊的髮型倒也獨樹一格。紅脹的臉，嘴邊時不時叨唸著聽不清的言語，彷彿耳邊精靈正與你商討著下一句對白，該回應什麼，幾番糾結後總選擇沈默……呆滯、傻笑！

「蛤？什麼？」我疑惑著看著你。

「喔……喔……沒……沒……沒有啊！」他諾諾地答著。

「你可不可以大聲一點，周遭太大聲，聽不清楚，你站那就好，別後退！我靠近一點可以



嗎？我買了香酥餅來和大家分享喔！來，一起來，嚐嚐看有沒有家鄉的味道。」

木桌旁，同事熱情的吆喝著，見你獨自緩步轉身進側門，打開水龍頭嘩啦啦使勁搓動雙手，水流滑落滲血指尖，眉不皺頭不抬繼續搓洗。等待了些時刻，慶哥耐不住性子和阿榮同出聲：「不用洗了啊，是一天要洗幾遍？！做黑手就是黑手，怕什麼骯髒。」啞口轉身的你，面無表情十指垂擺在胸前，任憑涓滴水珠自指尖落下，身體微微傾斜倚門柱。忽地！一陣嘩然聲起，大夥指著那張墨綠色椅子說是你的座位，而我拉著椅背坐下。

「啊！」他突然叫道。

「怎麼了？」我疑惑未解地起身離開座位。

「不要理他啦，坐啦，不用管他，他就是這樣，等一下就好了。」眾人嚷嚷著。

我隱忍那惶恐的心，斜視瞄了單薄身軀的你腳跟直直後退，嘴邊夾著細語，同時腳已挪移在門外，左手摳著右手僅存月眉般的甲片，頓時

熱絡的氛圍像是不存在的事。我內心五味雜陳，自個兒想著你心裡應該在苦笑、悶著、同時懸盪那不知所措的心情。我倒抽口氣，重新整理這份緣起，認真面對謎樣的你和該怎麼接近你的我。



靠近的初衷

海風吹拂的鄉間，晴空中交織著一股鹹味，與烈日下汗水沁入身著藍素衣的男孩、女孩，背上拓印出如浪花圖騰恰與海天成一色，偶爾兩隻黑白相間的長尾海鳥啾啾聲掠過羅漢松枝頭，曠野上被風追逐的黃色小野菊抖抖身再次傲立。

記得那年初夏陽光普照的午後，父親啜飲一口茶，輕聲喃喃地道出：「君子之交淡如水，人生總有艱難，事情盡力就好。」

「突如其來這麼一詞？究竟是語重心長的告誡還是詠嘆人生歷練？」我內心想著。訝異又帶點撒嬌的臉朝著父親說：「你今天很文青喔！」未及理會我，父親再喝口鐵觀音起身便往房裡走去，輕狂的嘴角隨著父親漸漸走遠慢慢收斂，凝望著映入窗簾的那道光灑落每個角落。

暖陽下想起，他是否聽進我的建言：「好天氣就出門走走、曬曬太陽讓膚色變得古銅些，臉色才不會太蒼白。」又或許他可能在寢室裡發呆，又或許如同大夥所說又在洗洗擦擦的狀況。在你的世界裡每一個角落都是污穢佈滿細菌要清除，多處撕裂傷口似乎無感，日常上似

有語言障礙的你又如何生活，在你身上到底發生什麼事？我內心依然訝異著，三十多歲的你，怎如此被疾病殘害，家人、朋友呢？同儕間調侃你「病態」，獨居在外卻天天睡眠惺忪，開會時猶如愣愣般窩在牆邊，偶爾聽煩了也只是低頭哼一句便不再有第二個字眼，沒人見你笑過、不主動參加任何活動，甚至接過家人電話。謎一般的你只是一活著。

千萬個為什麼在微溫迴旋茶香裡裊裊飄移，手邊翻尋諸如此類的「行為」、「症狀」、「案例」，推敲每個「應該」、「機率」，讀取幾個「範例」，然後條列書寫早已畫得凌亂的筆記本上。一陣微風吹涼了茶，安撫著我那雜亂思緒，朝著列舉的方向，分析每個圖象囊括事與物、假想、推敲背景，終於在薄暮後的夜明朗。

我在善與惡之間的角力跌跌撞撞、無味之海中泅泳，即便我懷疑自己是否可以協助你、幫你，但我依然相信，如果我害怕、膽怯就會沒有開始。如果可以多熟悉你一點點，靠近你一些些，或許我就可以幫你走出那充滿迷霧的生活，那首先我想成為你的朋友。



我希冀用陪伴與試著理解，靠近你

分享共同的傷口 拉近了距離

我並不特別覺得你是孤僻的人，疏離、缺乏安全感一般是來自成長環境或曾經歷過傷害形成抹滅不去的陰影，當其中一種狀況發生時，要如何應對，這門課真的得好好思考。

再次買了土產前往與大夥分享，阿榮慫恿著倚靠門牆的你終於拿起鳳梨酥時，看著一口一口慢慢吃的你，我抽起紙巾想遞給你擦去嘴邊碎屑，你機靈地倒退了好幾步！

「沒關係，我放這裡就好，你可以待會再過來拿好嗎？」我問著。

幾十公尺外的你，點點頭道謝後準備下樓。

「可以幫忙收拾一下嗎？」我鼓起勇氣問著。猶豫的你雙腳慢慢停頓、張望，我和你每每拉近小段距離，我內心感到澎湃。「唉，我這個人就是愛乾淨，大家又都在忙不好意思嘮叨他們，只好請你幫我收拾，還剩好幾塊你要不要拿走，肚子餓的時候就可以吃，我爸常說：『要惜福！不要浪費！』可你知道，在我家，媽媽才是那個連一小丁點屑都不放過的人，哈。」啦哩啦雜說完一堆話，看著無動於衷的你，每撿起鳳梨酥碎塊，口中低喃私語聲後丟入垃圾桶。

「喔！你看我這個人就是這樣大喇喇地，讀國中時也曾被同學霸凌，封閉自我直到2年後才鼓起勇氣唸高中，很有趣吧！」

「妳…也是？」始終不發一言的你，如驚弓之鳥撐起眼睛，食指間鳳梨酥掉進盤裡，震驚的樣子凝滯於空氣中。

「嘿阿！」低頭擦拭桌面的我順口回了一句。當我仰起頭視角看著你時，發現你的臉色慘白、身體微微顫抖。

「妳……怎會……難過……痛苦……？」斷斷續續的詞語，慢慢從你口中說出。

察覺你想問的意思，我則面帶微笑的說：「嗯，的確不舒服！不過，那些日子裡，在家等待匆忙的母親下班，牽著我的手趕上5點30分的公車，聽起隔壁鄰居說哪邊的中醫師把脈超神奇有效就去，或是聽從樓上阿珠姨講的大醫院某有名醫師，就連菜市場王家阿嬤介紹的草藥都喝到吐。說真的，現在想起來還真荒唐又

有趣！寒冬時，巷口紅豆湯阿姨一定會留下2碗等我們喝完再收攤回家，那段日子大概就這樣吧！咦？你是那裡人？看你這麼瘦是腸胃不適吧？愛嗑指甲是不好的，一直洗一直洗東西也沒必要啊。」我好奇問著。



「就……很髒……」你突兀的說出這句話。

「喔！你是這麼想的。好吧！那現在你的手要不要先塗藥膏包紮一下，還是下班後我陪你去醫院看一下傷口？」

「不……用……了……」說完的你欲要轉身離開。

「喂，等一下啦，今天剛好需要回診你有空陪我去嗎？看完之後請你吃飯送再你回租屋處？」

「啊……我……」

「就這麼說定了，我們在門口不見不散喲！」我搶在你前回答。

「之前的邀約，總是被放鴿子。相信這次你會步出門口上車的。」我這麼想著。果然皇天不負苦心人，你佝僂身軀十指環扣在黃昏餘暉映照下蹣跚步出工廠。車內後視鏡裡的你端坐著，左手不時緊握指甲，駕駛座旁的阿榮師微笑對我眨眨眼下車先回家了，你示意的點點頭，喉頭發出細細聲但似卡住又吞下去，想想你正努力發出聲音說：「再見！」



為了幫助你，我埋首資料中找尋答案

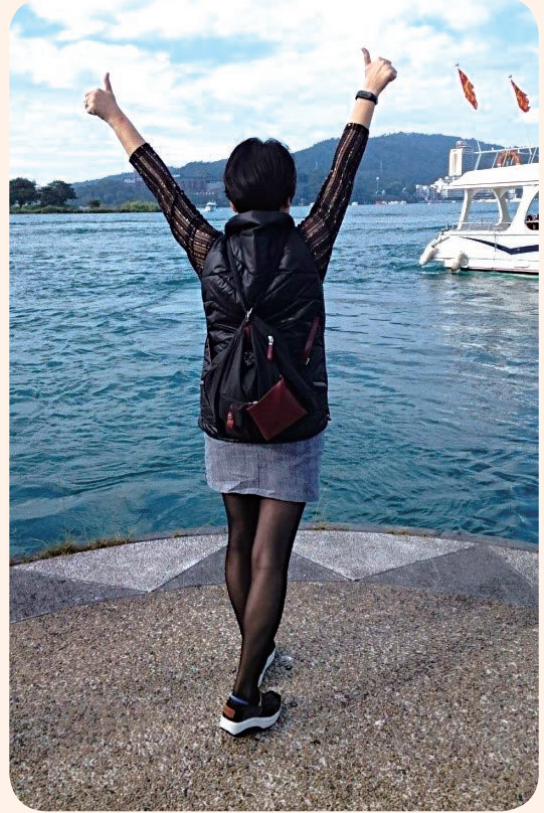
「真的謝謝你耐心陪我，醫院人還真多不過，吃了五穀雜糧再加上不同體質有意想不到的狀況，更何況文明社會裡隨著科技進步，有很多事情是我們無法想像預料的，你認為呢？喔，對了，你這麼瘦是家裡身材都如此？」

「我媽很瘦……很瘦，弟弟、妹妹也還好。啊，不是，弟弟很胖……爸爸……不在了……」你嘆口氣說著。

沉默片刻，我繼續開著車，見你打起盹，似乎剛剛的對話已消耗你許多心神。「總是找機會與你相處，哪怕你認為我很愚蠢。但，分享生活點滴引導你多開口表達是我的目標，增長信任基礎跨越心靈讓你接納自己，面對過去傷痕建立信心是我不變的方向。」我握著方向盤眼睛注視路的前方，心底期許你我之間的成長。

守護喚出難得的笑容

每個人，都有自己的生命藍圖，跌倒時有人扶你一把或者靠自己勇敢爬起來，都是生命的過程。無法理解的事有太多，當真誠、耐心、毅力發揮魔力時，最終會樂見收獲。逆境中因缺憾而選擇逃避封鎖自我，日復一日退縮茫然，你需要的是自信、樂觀和愉悅的心。如同那年教養院院慶幫忙賣出院生所做的珍珠小魚吊飾，臉上那股驕傲與一個30元的叫賣聲，你那



願我能陪伴守護你走出迷霧般的生活，重拾笑容

揚起的燦爛笑容；網購棉被為母親夜裡添暖並寄上保健食品，期望母親身體健康；學習友善的生活態度讓朋友互動增溫，相信人生旅途你不再是座孤獨的島嶼。

「捨得付出，懷抱感恩，生命成長本無止境，放下不是捨棄，是更多的守護。」我這麼期望著。🙏



當真誠、耐心、毅力發揮魔力時，最終會樂見收獲。





友情 守護星

文／余建民 花蓮區營業處

「嘿！這禮拜六大家有沒有空？我們去看看老李！」

「我可以！」

「我也行！」

「+1」

「抱歉，我有約在先，幫我跟老李說一聲，下次一定到。」

群組中訊息熱烈的跳動著，每年我們總會約個2~3次去探望老李。老李是我們這群人的好友，在正值青春年華的歲月，在大學打工回家的路途中，不幸碰上車禍而離開人世。雖然他缺席之後的每一場聚會，但是我



們卻不曾忘記他，每年總是會去見見他，聊聊大家的近況，陪他說些垃圾話，如同我們一直以來的相處模式，不會因為天人永隔而改變彼此的關係。

僵硬又陌生的第一次

印象深刻的是第一次探訪他，大夥雖然都沒說出口，但是心底的凝重全部寫在臉上：僵硬的參拜流程、陌生的捻香順序、甚至一些儀式都搞不清楚狀況。臨走前的最後一個流程是燒金紙並擲筊問他是否收到，金紙燒是燒了，但是擲筊的結果老李卻一直沒能收到，我們慌了，深怕他在那裡變成窮鬼會被別人看不起，因此只能多燒幾次，但是結果仍然不變。同樣的步驟重複了三次以後，我們才詢問賣金紙的大哥怎麼會這樣，這才發現過程中步驟錯了，導致在另一個世界的他不能領取。

「抱歉啊老李，你是第一次，我們也是第一次，不要怪我們嘿！」不知道是哪個朋友先開口，這句話瞬間讓所有人笑了，原本凝重的表情、因為燒錯金紙而流露的不安瞬間煙消雲散。

「欸！你真的很遜欸，沒寫你的名字就搶不過別人嗎？害我們白花那麼多冤枉錢。」

「看來你在那邊真的是菜雞，菜味都飄過來了。」

「真的很弱欸，丟臉！」

「好啦好啦！收到就好，晚上記得來夢中找我跟我道謝！」

一句真實又幽默的話語，瓦解了大家第一次的不安情緒。一個人開起的玩笑話讓我們憶起最熟悉的互動模式，順著話語你一言我一句接了下去。在那一刻我們恍然大悟，雖未明言但都接受他離開的事實，而另一個事實是，我們依舊是朋友，不會因為老李的離開而改變我們之間的關係，與其因為突然的逝世而對他變得尊重、禮貌，不如保持一直以來的相處模式，繼續打鬧、繼續開玩笑，就像他生前一樣，就像他未曾離開一樣。

因你而更加堅固的友情

我們是一群從國中就認識的同學，放學總會相約操場打球，若遇到下雨天就留在班上打牌，感情因此一點一點變好。國中畢業之後，我們在假日也會約出來打球，還記得老李是個左撇子，奇葩的上籃動作難防卻又總能進球，球進之後得意的笑容更是讓人恨得牙癢癢。隨著歲月的增長，進入大學之後大家各奔東西，彼此天南地北分散台灣四地，再也不像從前那樣一通電話就能全員到齊，偶爾假日回到家鄉，也沒太大的動力穿上球鞋相約球場見！看似堅固的友誼可能就這樣從精彩走向平凡，最終歸為平靜，可能就像大多數人的國中情誼，長大以後只有在同學會上能見上一面再笑談當年。

老李的驟然離世，讓我們睽違已久的齊聚一堂，讓我們意識眼前這群志同道合朋友的重要性，並重新珍視這份得之不易的友誼。他雖然離開了大家，精神卻永遠存在我們心中，默默的守護這段因他而變得更加堅強的情誼。

他的離開，讓我們開始有了定期的聚會。從那一年起總會有人在群組裡提議暑假要去哪兒玩，大家也不再像之前一樣興致缺缺，而是熱情的加入討論，並且排除萬難的加入行列。我們的足跡也由近到遠的慢慢遍布於台灣各地：從家鄉一日遊、南部兩天一夜，離島小琉球、綠島再到計畫一起出國度假。隨著一年又一年的聚會、一次又一次的成團，我們的聚會已不用特別喬出行程，而是每次回到家都會做的事那般自然，彼此的關係也緊密得無法分開。



謝謝你成為我們友誼中最重要的守護星

你守護我們，我們守護他們

每一年的中秋節烤肉、跨年前的火鍋聚會，我們都把最特別的節日留給最特別的朋友。隨著年歲的增長，我們的聚會也不再只有我們這群朋友，大家開始把另一半帶來，看著曾經的同學變成他人眼裡的情人，再升格成年輕的夫妻。讓我不禁對未來充滿著期待，期待未來有一天，熾熱的篝火旁圍繞的不只我們，而是一群天真浪漫懵懵懂懂的小孩，小孩們在我們的祝福下出生、成長，並且伴隨這代人的情誼，交織出他們下一代的友誼之橋。他們或許會成為彼此重要的朋友，也可能會自己選擇另一群朋友，但是不管如何，我們這群叔叔阿姨一直會在，如同中秋節一定要烤肉、跨年一定要煮火鍋，我們的聚會也一定會存在，大家一邊談笑風生一邊守護下一代的成長。

對我而言，這段得之不易的友誼是老李的祝福，這段差點就漸行漸遠的關係是老李的守護。因為有他讓我們更珍視彼此，因為有他讓我們有了相聚的理由。七年前的那一場意外並沒有帶走他，只是用另一個方式存在，他成為我們友誼中最重要的守護星，只要我們還保持聯絡，他就仍然存在，從未離開。



是誰一直默默地守護著我

文／向秀媛 台中區營業處

從小我的日子就過得比一般小孩辛苦，所以我遇到的老師都對我很照顧，他們也都以「吃得苦中苦，方為人上人」來勉勵我。到了讀夜大時，因發生很多心煩的事，同班同學主動引介一位風水師指點我，這位風水師驗證了一些發生在我身上的事，也給了我一些建議，最後他主動向我要了1塊錢作為紅包，可知我遇到的真的是人間高手，而不是要騙我錢財的假法師，他還告訴我他知道我以後會碰到的事，要我不要特意去找他，一切隨緣。

這些際遇對當時20出頭的我造成不小的震撼，在心中困惑無人可問的情況下，我開始去學校附近的宮廟求籤，希望神明指點迷津。有一次我先在學校附近的宮廟求得一首籤，內容是「長江風浪漸漸靜，于今得進可安寧，必有貴人相扶助，凶事脫出見太平」。這首籤詩白話易懂，也撫慰了我的心靈。

看不見的守護

大概過了幾個月後，我參加學校舉辦的大學畢業旅行，有天要去指定地點吃中餐時，經過路邊一座外表是白色、供奉著觀世音菩薩的小小宮廟，那時我一個人走了進去，一樣向菩薩傾訴心中的困惑，一樣想聽菩薩給我的建議，當我拿到求得的籤詩一看，竟是和上次在別間宮廟求得一模一樣的內容：「長江風浪漸漸靜，于今得進可安寧，必有貴人相扶助，凶事脫出見太平」，此時的我心中波濤洶湧，覺得神明知道我一直過得很苦，祂在安慰我說一切都將過去，我激動地好想大哭一場，但是不行，我不好意思在大庭廣眾之下痛哭流涕，只好強忍著心中的淚水楞在那裡，此時發生一件令我永生難忘的事。

有一位我不認識的小妹妹，大概讀幼稚園的年齡，她走到我身邊，牽起我的手，把我牽到櫃檯後面的角落，隨後示意我蹲下並拍拍我的背後就離開了，剩我一個人蹲在地上淚流不止，等我哭完後我就離開了那間宮廟，我和那位小妹妹一句話也沒說。

事後我一直想不通，為什麼那位我不認識的小妹妹會知道我想哭，因為當時我並沒有滴下眼淚，而她卻過來牽我的手，把我帶到一個沒人看見的地方，讓我可以宣洩一下心情。日後偶爾想起這段往事，心中還是充滿感觸，並讓我再次鼓起勇氣面對人生的不圓滿，因為我知道祂一直默默地守護著我。🙏

“家事同分擔 生活變簡單”

性別平權，由家做起



台灣電力公司
Taiwan Power Company

人力資源處

廣告

透早的澎湖北辰市場

文、照片提供／Emilie



澎湖的心臟—北辰市場

每年四月到六月的花火節是澎湖的一大盛事，觀音亭休憩區內的西瀛虹橋綻放七彩的霓虹燈，海面上映照著繽紛的殘影，這絢麗的一幕是高空煙火的最美襯景。除了晚上的煙火秀，早晨別忘了到市場吃早餐，探訪這個被稱為「澎湖的心臟」的北辰市場。活絡整個馬公的日常生活，平凡而樸實。在這個乘載著許多澎湖人兒時回憶的地方，也趁這機會寫下這篇文章來描繪我記憶中的北辰市場。

市場漁獲多樣

民國75年啟用迄今逾三十載，地處馬公市首善之區，機能健全，在這裡可以買到魚、肉、蔬、果及生鮮食品等零售產品，再加上人口稠密且四通八達，屬全澎湖地區最主要的傳統消費零售市場。市場主體為兩層樓的建築，再延伸至周圍的街道。步行到市場周邊，能看到以

頭巾蒙面阻隔風吹日曬的婆婆們擺攤販售著魚類及花生等地食材。在澎湖，每年入冬後至清明前夕是澎湖土魷魚的盛產季節。土魷魚每日的價格如貨幣般漲幅不定，是大人們口中每天的話題之一。清晨的魚市場尤為熱鬧，不過就近的北辰市場就能買到多樣品種的魚類。無論是肉質甜美的加志魚、體型小而扁的紅新娘、肥美的野生白帶魚，還有總是分不清楚的透抽及小卷等都能在市場尋覓到。澎湖幾乎家家戶戶都有一台冷凍櫃專門裝冷凍海產，比例之高還在前不久引起網路鄉民討論：「澎湖人誰家裡沒有凍櫃？」

澎湖祖先的智慧

深入市場，會發現除了生鮮食品外，也有不少乾貨及用蘋果西打寶特瓶所裝的酸瓜，說到這裡又是另一個故事了。早期的澎湖資源匱乏，



天然日曬及風乾後的石魷乾



文康老街的老字號燒餅店
——鐘記燒餅

橫跨白沙及西嶼兩島的跨海大橋直至民國59年始開通，貨物運送及食物保存不易，因此澎湖人練就將當地海味及瓜類的封存技術。圖片中的石魷乾是章魚的一種，盛產於初春至夏末的石魷常見於澎湖海域，捕撈後經過天然日曬及風乾後乾燥做成石魷乾。最有名的料理就是「石魷排骨湯」及「石魷滷肉」。石魷乾在料理前，可先泡水使石魷變軟，或者也不需浸泡直接裁剪成小塊狀不會流失風味。加入排骨、蒜頭、白蘿蔔等一起下鍋，起鍋前再放入少許蒜苗提味，就是澎湖的家常經典菜色「石魷排骨湯」。從《續修澎湖縣志（卷二）地理志》中可得知澎湖土壤含鹽分而貧瘠，所能種植的農作種類有限，不過這樣的土壤條件下卻適合瓜類生長。也因此細長的稜角絲瓜、香甜綿密的金瓜、澎湖特有種的嘉寶瓜以及越瓜，對於當地人來說都是一份珍貴的禮物。望安的越瓜熟成採收後切成片狀後先做日光浴，再加入粗鹽一起拌揉後塞入寶特瓶中自然發酵，靜待一個月後即可於料理時使用。採用蘋果西打寶特瓶作為容器的原因在於瓶身相對厚，能夠

撐住自然發酵而膨脹的酸氣。打開瓶蓋時也要謹慎稍微轉一下，待酸氣緩慢逸散後再打開，此一動作能避免酸瓜衝出。無論是煮湯或是煮臭肚魚時加上一點酸瓜就是酸甜的醞釀味。

澎湖的市場滋味

提到北辰市場美食就令人垂涎欲滴。去澎湖玩的行前規劃一定會有文康老街的老字號燒餅店——鐘記燒餅。觀光季期間，北辰市場分店通常不需排隊。由老麵發酵而成的麵團，將燒餅貼在高溫烤爐內烘烤，厚實的燒餅外脆內軟，不同於一般燒餅軟軟的口感，口味選擇多樣。市場旁的雞蛋糕攤位，一條5元，長條狀雞蛋糕吃起來帶有砂糖顆粒的古早味，是小朋友喜愛的銅板美食。

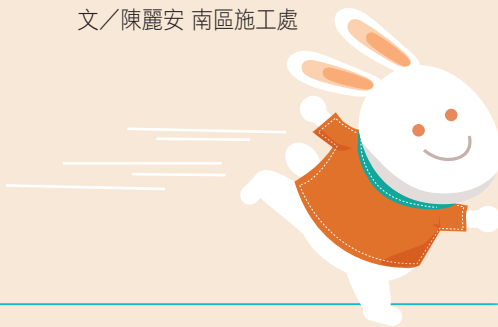
市場內的老張燒餅舖也是當地居民喜愛的早餐，老闆本身是內蒙古人，研發多種口味的燒餅。舉凡是槓子頭、媳婦餅、以及各式鹹甜燒餅等應有盡有。「燒餅好吃的秘訣來自於麵團的製作」老闆邊用夾子夾著燒餅放入烤箱回烤一邊解說。此外，金瓜麵猴、老地方排骨麵、鹹魚粥等，都是在地人從小吃到大的佳餚。

走進市場能夠一覽當地的民俗風情，早晨攤販們的吆喝聲及各種撲鼻而來的香氣，豈養著在地居民。市場，是交流資訊的場所、是生活的如常、是城市的縮影，更是充滿人情味的場域。有機會到澎湖，體驗一下北辰市場的人文采風吧！

PS.本篇可搭配蘇文紹的歌曲〈澎湖想你〉一起服用喔！

龜兔賽跑的哲理觀點

文／陳麗安 南區施工處



如以「陪伴」的心情去與這生中有緣的人相處，
人生竟然可以如此的悠遊自在愉悅。



幾乎所有的人，小時候皆聽過「伊索寓言」龜兔賽跑的故事，甚至看過華特·迪士尼於1934年將其拍成動畫《龜兔賽跑》。影碟版中，烏龜和兔子也各自被賦予名字（托比烏龜與馬克斯兔子），這部動畫片獲得1934年奧斯卡最佳動畫短片獎。從中就可知此故事其在世界上風摩程度了。讓我們再來回味這故事的寓意吧！

伊索寓言龜兔賽跑

原版的故事情節，烏龜和兔子在談天中，不知不覺說到誰跑得比較快，兔子嘲笑烏龜爬得慢，烏龜：「總有一天我

會贏的！」於是兔子便邀約烏龜比賽跑步，兔子就輕蔑地回答：「那我們現在就開始比賽吧！」一開始，兔子飛快地跑著，烏龜拼命地爬著。不一會兒，兔子與烏龜已經離的有很大一段距離了。兔子認為比賽太輕鬆了便開始輕敵，牠自以為是地認為，即使先睡一會，烏龜也不一定能追上牠。而烏龜呢？牠不停地爬著，爬呀爬，到兔子那裡的時候，牠已經累得不行了，但烏龜想如果這時和兔子一樣去休息，那比賽就不會贏了，所以烏龜繼續地爬呀爬。當兔子醒來的時候烏龜已經到達終點了，想當然是烏龜勝利了。

這是一則耐人尋味的寓言故事，故事中「寓意」塑造了一隻驕傲的兔子和一隻堅持不懈的小烏龜，不可因驕傲輕視他人而致失敗。虛心使人進步，要踏踏實實地做事情，不要半途而廢，堅持才會取得成功。

得意洋洋的烏龜

後來又有人編一版「新龜兔賽跑」。烏龜自從贏了兔子之後，一直都得意洋洋。一天，牠心血來潮，又約了兔子再來一次賽跑。這次，烏龜和上次一樣，從起點一路慢慢努力往前爬。牠爬了一大半的路也沒見兔子在途中休息，心裡便開始有些納悶。不過，牠還是沒有停止牠的爬行，依舊堅定地向終點前進。等到快抵達目的地時，牠卻發現兔子早就到達終點了，一直在那裡等著牠呢。

於是烏龜問兔子：「你今天怎麼不在路上玩耍或休息一下呢？」兔子笑著對烏龜說：「我怎麼能連續兩次犯同樣的錯誤呢？我又不是一個傻瓜！」第二次比賽前，兔子認真思考了第一次失敗的經歷，吸取教訓，沒有絲毫的懈怠，哨子吹響後，便義無反顧的冲向終點，把烏

龜遠遠地甩在身後，兔子說：「我知道上次失敗的原因，我當然會吸取教訓」那當然這次是兔子贏了。

從新版的龜兔賽跑中，我們需要從中學習的是，失敗了並不可怕，關鍵是要從失敗中吸取教訓，兔子從中吸取勤奮、努力、精進、不可輕敵的精神，所以不在同一個地方跌倒兩次。唯有吸取經驗，你才能成為優秀的你，創造屬於你的精彩人生。

換個觀點看寓言

在現今競爭激烈，輸贏論英雄的時代，如果我們將龜兔賽跑的哲理帶入，該故事有可能衍生如下的故事情節：

故事的第一段仍為《伊索寓言》龜兔賽跑的內容，第二段也跟「新龜兔賽跑」第二次比賽的情節無異，即便兔子再次邀約烏龜比賽，最後結果都是兔子贏了。然而如果比賽方式換成另一種，說不定，故事的結局就會不一樣了。

兔子有一天突然感到無聊，便開始思考，比賽總是用「跳的」或「跑的」，

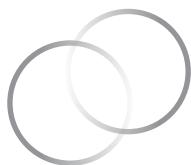


但為什麼不好好用「走的」呢？而且在兔子連贏多場的結果下，烏龜後來也不跟兔子比賽了，讓兔子更是感到孤單與無聊。突然有一天，兔子心血來潮跟烏龜說：「比賽的時候，我不要用跳的也不要用的，我們倆個一起用走的，如何？」結果兔子發現這次用走的方式後，感受到沿路的風光竟是如此的美麗，空氣如此清新，兔子和烏龜又可以輕鬆互相談心、聊天，心情多麼愉悅呀！

在「換個角度版」的龜兔賽跑中，兔子和烏龜一起用走的方式來比賽，讓兔子領悟到人生可以不要處處競爭、不用爾諛我詐的心態過日子，如以「陪伴」的心情去與這生中有緣的人相處，人生竟然可以如此的悠遊自在愉悅。

而且這個版本中的哲理，讓身為同心園地協助員的我醒悟到，在這價值觀很混亂的時代，園地的中心思想之一的「陪伴」，真的是一個很大的理念。我們要以感恩心，感謝曾經讓我們陪伴過的人，更要感謝他們的故事，教會我們如何看待人事物，我們也有與兔子相同的心境，看見世間百態後會更加「知足」、學會了「感恩」、「惜福」，也知道人各有優點缺點，當我們擁有許多優點時，切勿感到驕傲，反而要欣然接納自己的缺點，學會對缺點的「釋懷」與「放下」。人生在世我們要盡已之力即可，不要太在意得失，真正看見人生自在的風光，才不會辜負這趟的人生旅途。





離婚後遺症

與

再婚生活心結

文／東吳大學心理學系兼任副教授 林蕙瑛



如果各人初衷不變，離婚夫妻及再婚家庭都會過得順暢的。



這十年來離婚的對數比結婚的對數高出一些，再婚的比例也比以往增加。人們再婚當然是想要享受理想的婚姻生活，建立美滿的家庭，一則可以擺脫前次婚姻的陰影，二則也要讓親友看到自己也有成功的婚姻。但是每個人的再婚生活不一定會如同自己期望的發展，總會有變數存在的。因為婚姻是由兩個離婚的個人或家庭，或者是一個離婚家庭加上一個單身者所組成的，往往會受到前次婚姻的後遺症，以及雙方各自婚姻感情觀的影響，除了初次婚姻中可能產生的各種問題外，還會增加一些再婚生活的複雜性。

社會檔案一

A男離婚兩年後與離婚六年的B女在家樂福購物時相識，A男發現她身體不適站不住，上前攙扶，並送她回住處，因此結緣，開始往來並相戀，一年後再婚。A男視唸國小的繼女如己出，每天輔導其課業，而B女也疼愛丈夫前次婚姻「分到」的老二，幼稚園小班，一家四口樂融融。

然而結婚才四個月問題就來了，A男讀小一的老大已兩年半未見父親，向媽媽要人，前妻A女打電話給前公公，亦即A男之父，A男父命難違，乃於父親節中午帶老二與老大及前妻大團圓，在肯德基速食店聚餐，看著兄弟倆立馬混熟，玩得起勁，且前妻又道歉當年任性導致岳父母對他的誤解，頓時感慨萬分，百感交集，當下產生了「我要對他們母子負責！」的意念。

於是A男每兩週必抽空與「家庭一」相聚，全家人出遊並用餐，一再告誡老二不可走漏風聲，不然就見不到哥哥了，只是小班的小孩不知輕重，有兩次說漏嘴，B女得知「家庭一」竟是丈夫再婚生活的一部分，又哭又鬧，她執意要把「那個女人」趕出丈夫的心裡及生活，堅持A男帶老大進入「家庭二」的週末出遊玩樂。A男則認定前後家庭要分清楚。也因為「婚姻二」中的冷戰與熱吵，A男仍然偷偷與「家庭一」聚會，過短暫的和諧「家庭日」。就這樣持續了半年。



家人間的互相陪伴，也是需要練習的

B女知道丈夫很重視這個再婚家庭，哭鬧無效就以離婚來威脅，卻未料到踩到A男底線，他說「妳明知道我愛妳也重視這個家庭，妳卻拿離婚來威脅我，離就離吧！」儘管B女父母一再勸阻女兒，A男父母更是責罵兒子想當離婚達人，兩人在意氣用事之下，還是去行政中心簽字辦了離婚。前妻A的女性友人有點幸災樂禍，鼓勵他們復合，A男正色說道，「妳是孩子們的媽，我們只能做朋友！」

就這樣二度離婚，房子也退租，各回媽媽家住。A男忍受了半年單親家庭生活，B女也在各

方勸說輔導之下，瞭解到是自己早與前夫斷絕來往，卻以為人人必須這樣，而且只看到眼前的家庭，沒有替A男著想。他真的很想給老大父愛，並讓兩個孩子擁有兄弟之情。為求心靈平靜，她在阿姨引導之下信了主耶穌，得到主內兄弟姊妹的祝福，她才有了自信，心生力量。當「家庭二」定期相聚的半年後，決定要相信自己的丈夫，也說好「家庭一」的聚會日是每個月一次。畢竟丈夫並沒有做出傷害自己家庭的舉動。A男與B女乃決定重組家庭生活在一起，但他們並不急於去辦再婚手續，對他們而言，實質比名義來的更重要，彼此還有許多要磨合之處，才能讓愛情滋養家庭溫馨。

這故事看起來是個好的結局，其實才是一個新的開始，B女的通情達理寬宏大量是否真能持續下去？丈夫是否能表現足夠的感動及支持她的信仰，前妻是否能清楚自己的立場，祝福前夫的「家庭二」呢？當然最重要的還是A男的態度，他用劃清了與前妻的關係，來肯定與後妻的關係，但對於懵懂不懂事的兩個親生子及一個繼女，他要如何在複雜的關係中陪伴他們長大，是人生中的重要課題，因此「家庭二」面臨重大的考驗。然而，好的開始是成功的一半，如果各人初衷不變，離婚夫妻及再婚家庭都會過得順暢的。

家家有本難念的經，離婚再婚家庭的經更是難唸，每個人應對的方式亦不盡相同，有的家庭表面和諧，其實背地裡波濤暗湧，也有再婚夫妻一直鬧到孩子長大，但也不遺餘力地在經營再婚家庭生活，各種現象均有。

社會檔案二

C男生意做得很火，經常至各大企業談公事，認識了某公司秘書D女，驚為天人大力追求，D女大學才畢業兩年，也傾心於C男的俊帥、成熟、睿智，放棄原有追求者，與之熱戀。明知他離過兩次婚，不顧家人反對，非要嫁給C男，中間的歷程相當火爆，然而夫妻倆的確過了很甜蜜的生活，也生了兩個女兒，全家樂融融。

原來C男與前妻1育有一子，與前妻2亦育有一子，均再婚旅居美國，C男每年至少赴美談生意



離婚與再婚雖然是大人的事，但牽涉到孩子就會產生複雜性

兩次，都會分別與兒子見面。青少年的大兒子護衛母親，對父親懷有敵意，二兒子則生性乖巧且有強烈的孺慕之情，C男心中非常疼愛他。人在台灣懷念兒子時難免會與妻子D女分享感受，D女就不高興，總會冷戰幾天，丈夫當然是好言相勸，有時D女跟去美國，她絕不和兩個孩子見面，丈夫倒覺得自在，可以單獨和兒子相處。

C男在兩女兒讀小學時就告訴她們，有兩個哥哥住在美國，雖是同父不同母，畢竟有血緣關係，還是要有手足之情的。C男的確是好丈夫好父親，愛妻疼女，經常教導女兒做人處事原則，也會不時與她們分享哥哥們的求學歷程與生活近況，因此兩姊妹頗能接受這個事實，也瞭解在媽媽面前提起他們是個禁忌，大家也都相安無事過了十幾年。

D女明知女兒出國念書時會與繼兄長見面，獲得他們的協助，為了女兒，心裡雖不爽，但沒有作聲，掛心女兒比計較往事來的更重要，而女兒也都如她期望適應良好認真讀書。而且她們不斷地以電子郵件及LINE訊息教育母親，如果不是爸爸廿幾年來隔空苦心經營父子關係，現在兄妹也不可能有溫馨的感情，有親人在美國的感覺真好！

D女百感交集，是自己一直在抗拒接受丈夫有過去的事實，外面兩個孩子也確實需要父親的愛與關心。也覺得丈夫真的不容易，父愛是偉大

的，而自己的婚姻也是幸福的，她乃主動向先生表示，以後大家可以公開在家裡談論兩個大男孩，她也願意看女兒與兄長的合照，但她還是不參與任何會面。D男握住她的手說「這麼多年來，雖然為此事有小磨擦有冷戰，但妳沒有表示任何反對，我就很感謝了，妳當然不需要走入我的過去，從我們相識那一天開始，我整個人就是妳的了！」

這是一個好的結局，廿幾年的婚姻，丈夫盡心營運隔海父子關係及妻子忍受丈夫有過去婚姻的事實。到了丈夫72歲，妻子56歲時，D女終於被感動了，全心接納了事實，也接納了丈夫的全部人生。兩人的愛情經過無數小考驗，已成金石為開，而兩個女兒也因父母的教育心態健康人格健全，看事情正向，生活愉快。

婚姻諮商與家庭治療

雖說離婚、再婚是大人們的事，男婚女嫁互不相干，但一旦牽涉到小孩，就產生複雜性，如果再加上前夫前妻關係界線不清，再婚夫妻感情必會受損，孩子的心理也會受影響。夫妻還要費心費力處理他們第一次結婚時未經歷過的困擾，這也是初次遇到，總要摸索一陣子。這就是婚姻諮商與家庭治療存在的必要性，可以縮短忍受的歷程，協助解決困擾，引導正確觀念，教導溝通，促進夫妻關係緊密，與家庭和諧。



分享與感恩

員工協助業務園長班訓練心得回饋



110年度員工協助園長班訓練課程，配合「心中有愛 性平無礙」協助方案主軸，規劃「工作與生活平衡：有效的時間管理術」、「別當句點王：有效的傾聽、溝通與抱怨處理術」、「性別尊重與溝通」、「性平法律知多少」及「性騷擾防治」等課程，透過上述課程，提升性別尊重意識，落實性別友善職場。以下是學員參訓後的分享及回饋：



員工協助業務園長班心得

文／張馨云 台北供電區營運處

加入同心園地3年多，卻是我第一次參加訓練，上完課才終於能體會為什麼很多園丁都說一定要參加，每一年都要參訓充電再出發。原以為參加園長班的課會很艱澀難懂，但課程設計很平易近人，也很實務貼近生活！

第一天工作與生活平衡，令我印象最深刻的是「服務的溫度」。當員工抱怨時，慎選應對的態度很重要，將對方情緒一步步帶上來給予陪伴與同理，才能解決問題，使員工感到被安慰。

第二天性別尊重與溝通，我學到言語及立場的重要性，當站在不同立場結果會截然不同；引導時也避免直接告訴對方該怎麼做、改用詢問句，讓對方思考怎麼做及如何才能做到。課程結束前的「必要之惡」令我印象最深刻，常常眼見不一定為憑，不要被眼睛所看到的蒙蔽，了解全盤再做決策判斷，才不會做出後悔的決定。

第三天主題與法律有關，原以為會很枯燥，但老師講得很生動，舉例也很生活化、好理解，是我這幾天最喜歡的課！不論在職場上或生活上，只要講出來的話、做出來的行為令他人感到不舒服，就很可能構成性騷擾！很多大哥、大姐日常對於婚姻、感情的關心也都要儘量去避免，藉由小小的宣導及提醒，可以改變很多、創造更和諧的工作環境，種下性別平等及善意的種子，相信台電會更好更溫暖！

有幸來參加這次的園長班訓練，雖然我不是園長，但我會秉持同理心，當個小螺絲釘默默耕耘，相信總有一天會因為我們園丁共同攜手努力，也讓台電更不一樣！謝謝授課的老師及其他區的園長們，大家都很溫暖很親切，讓我在谷關留下深刻而美好的回憶。



員工協助業務園長班心得

文／彭怡雯 供電處

因社會環境及文化型態的發展，導致現今的生活重心幾乎都放在了工作上，使生活無品質並且枯燥乏味，透過本次課程的提醒及訓練，使我清楚

明白時間也需做管理，有效的時間管理不但可使工作更有效率地執行，亦可進一步提升自己生活的品質，另外才可騰出手來幫助別人。

那如何管理時間呢？首先將工作分為四大類別：第一、急迫且重要；第二、不急迫但重要；第三、急迫但不重要；第四、則是不急迫也不重要。依此分類可較清晰得知工作的處理順序及方式，做起事來更有方法，亦可進行滾動式的自我檢討，讓工作進行得更順利，提升效率及效能。

在生活或工作上與人的溝通是重要且必要的，因此與人的互動更顯緊要，透過課程的訓練若牢記以下原則，溝通能力必可大大提升：

1.同理心：與人對談時，試著了解對方為何有這樣的心情和想法？只要讓對方感受到你有站在他的立場著想，對方也會對你產生信任感，如此可加深彼此的關係，溝通成功的機率也會變高。

2.學會傾聽：與人對談時，會忽視溝通中的傾聽，除了和對方表達自己的意見，聽懂對方的想法也很重要，學會傾聽可讓對方知道你尊重他的想法，且團隊中也需要廣納意見，在傾聽過程裡可搭配和對方眼神交流，讓對方可完全感受到自己被尊重，眼神交流也是溝通重要的媒介。

3.適度的肢體語言：溝通的過程中除言語的傳遞及眼神的交流，肢體語言也是可以起到莫大的幫助，透過豐富的表情和生動的肢體行為，可以在面對不同的情境上有不同的影響力。

4.情緒管理：有句話說：「先管理情緒再處理事情。」所以做任何事最要緊的是情緒的管理，好的情緒管理可使人對你留下好印象，也能讓你在多數時候可以處變不驚的應對，達到事半功倍的效果。

5.明確的表達：溝通主要目的是「傳遞自己的想法讓對方知曉」，只要說話明確就可減少誤會，有時在職場上為了避免起衝突，可能會選擇使用委婉的方式告訴對方自己的理念及想法，但在修正用語的同時，也要切記自己原本的意思沒有被扭曲，以避免誤會的產生。

本週最後的課程是性平議題的探討，經由老師的教導及訓練，我意識到在兩性的相處過程中有許多須注意的細節，凡事不可率性而為，話說出口之前應三思，所有平常看似無害的小動作，都可能對人產生傷害，因此說的話、做的事都必須經過謹慎地思考後再進一步執行，因為要考量的是對方的感受度，以免產生不必要的誤會及糾紛。





員工協助業務園長班心得

文／曾大軒 訓練所

4月12日的清晨，從容地整理為期5天的受訓衣物及用品，拎著行李箱至台北車站，優閒地搭上自強號列車，欣賞著山線火車的沿途風景，約莫2小時的車程抵達了豐原，一下車就感受到鐵路高架化後豐原車站非凡的建築氣勢。時值上午10點半左右，艷陽高照微風徐徐，心情好是自在，踏著輕盈的步伐沿著高架鐵路下的人行道，前往廟口美食巷覓食。來得早不如來得巧，知名的排骨酥麵正準備開張，在不用排隊的情況下，順利成為第一批的內用坐客，接著當然也沒錯過必嚐的肉丸跟冰品，大快朵頤一番後緩緩地走回車站，時間也差不多中午了，看到跟我一樣要參加受訓的公司同仁陸續到來，大夥就在寒暄問候中一起搭上接駁車，前往谷訓中心。

我是曾大軒，在訓練所從事人資工作，意外地參與這次的員工協助業務園長班訓練，在此之前，也沒有從事過員工協助相關業務，加上自己也不是很活潑外向的個性，缺乏設計活動的創意與帶領活動的熱情，也沒有唸過心理輔導等相關課程，這樣的訓練對我而言，似乎是跳太大了，加上受完這個訓，未來很可能就必須擔任園長的任務，心情著實忐忑不安，看似輕鬆的課程，卻隱含著沉重的壓力。但，這一切

也不是我單方面能決定的，既來之則安之吧，我是這樣告訴自己的。

第一天報到後，人資處許處長特別風塵僕僕地過來跟我們上了2小時有關推動公司數位轉型之人才佈局策略的簡報草案，透過掌握人力缺口，辨識公司所需的人才與能力，藉由多元管道羅致所需要的人才，分析人力結構變化，新增人力配置於重點業務，另一方面也透過培育機制，整合內外部訓練資源，並跨領域運用，強化補足同仁所需的職能，並發展營造一個優化的數位環境，協助工作加值及輔助決策。其實，對於之前人資處發函要各單位限期提出的人力運用與培育精進計畫，我一直沒有很清楚的頭緒該從何起筆，也一直很苦惱擔心這件事，聽了許處長的簡報架構後，似乎有了初步的概念，好像可以拿來參考看看，內心些許地感到安穩與感謝。

第二天趙祺翔老師講述有關工作與生活平衡及有效傾聽、溝通與抱怨處理等內容，其中關於面對不速之客採取的Feeling（情感）、Fact（事實）、Future（下一步）處理步驟，不僅照顧了對方的感受，也表達了自己的立場，同時也提出了解決方案，我覺得十分受用，應用於

實務上應是放諸皆準的通則。第三天黃聰濱老師講述有關性別尊重與溝通的課程，讓我認知原來說話表達時，會按對象及情境的不同，採取所謂的Parents（父母）、Children（孩童）、Adult（成人）等3種模式，有時候用錯了溝通模式，就會產生不良的效果；另外面對情緒的Stop、Think、Do三步驟，首先透過喝水或深呼吸緩和自己的情緒，再想想為什麼對方會這樣做而讓自己有這樣的情緒，然後問問自己這樣的狀況對自己有什麼幫助，引導正向的態度進而改變信念，往往也就改變了結果。對我而言，這是事過境遷後，從中體會到的經驗，目前做起來雖然還是很難，但還可以理解這當中的道理。

第四天李麗慧老師講述性平法律與性騷擾防治的相關知識，從家暴實例開始講起，接著介紹保護令的種類，以及核發保護令的時程，其中讓我印象最深也最受用的是，遇到家暴有生命危險時，第一時間就是打110報案，才能以最快的方式在4小時內拿到緊急保護令；另外，老師以包含的範疇圖示來介紹與性相關的法案，其中性騷擾防治法規範的範圍最廣，不問行為人動機，主要著重在當事人的主觀感受，當事人如果有不舒服的感受，一定要明確表示拒絕意思，倘若更甚者，第一時間一定要保留或蒐集證據，赴警察機關報案處理，對於一般非法律背景者，這些內容都是保護自己必須知道的常識。李老師是一位善於引用實例講課，聲音語

調富有表情且幽默風趣，聽她講課不僅忘了打瞌睡，而且會不自覺地全神貫注，很難得生硬的法律課程竟是如此生動；我不免思考籌劃，未來如果有機會也想邀請李老師到訓練所為同仁講述有關性平的課程。

第五天人資處恆華課長為大家簡介，公司推動員工協助業務的規劃與執行概況，恆華課長也以自身的經驗闡述接手員工協助業務的甘苦，聽著她的故事也想想自己的狀況，好像有那麼一點雷同，雖然自己對這一塊業務還是感到十分陌生，但看看周圍從事員工協助業務的園長、園丁們開朗歡樂的表情，心情也似乎被感染；緊接著人資處邱組長利用分組討論的方式，就家事分工為題，各組派代表上台分享自身雙薪家庭家務分工情形，或許最後一天受訓，同仁們都混得很熟了，期間大家都討論得十分熱烈，從中藉由他人的案例思考性平的真諦，我未婚也沒有所謂雙薪家庭的背景，但從上台分享的同仁身上可以看得出，台電不分老中青同仁，對於性平都已建立普遍的概念。

這是我進台電12年來第2次到谷訓中心，但卻是第1次在谷訓中心受訓過夜，期間雖然仍放不下公務，利用下課時間至閱覽室開電腦收信、回信並確認相關事宜，但也不忘利用此行與同學們下課相約泡湯、品嚐道地料理，藉此多認識其他同事，增進彼此情誼，我想這會是一段美好的奇遇。



員工協助業務園長班心得

文／許明涵 金門區營業處

第一次參加員工協助業務園長班訓練，帶著既期待又興奮的心情，來到環境優美的谷關成長學習，透過老師精闢、深入的剖析及詼諧逗趣的講解，有了非常不一樣的領悟。

從工作與生活平衡談起，我們每天在職場上，常有會議、不速之客、緊急意外事件、溝通及電話等等干擾，如何有效時間管理，減輕蠟燭兩頭燒困擾，是一個相當重要的課題。例如有些會議像是在說故事大會，有時淪為議而不決、決而不行、行而無效的泥沼當中；很多退休同仁成了單位的不速之客，因為重視同事情誼，不好拒絕，卻苦了自己，如何用善意謊言來面對它，嘗試與他們打個招呼，然後藉口開會離開現場，遵循「活在當下」的正念思考，人生要遠離糾結過去、煩惱過去及逃避痛苦，時時做個追求快樂的小太陽。

在性別尊重與溝通中，所謂男女有別，女性重於情緒抒發，而男性著重事實，從兩性語氣、態度及眼神中，要隨時將自己準備好。老師不吝分享自己年少輕狂的故事，說明好的對話非常重要，他曾躲在房間裡玩電腦遊戲玩到廢寢忘食，母親去關心他，問他該不該去找個工作，他敷衍母親有空再去找，還不耐煩跟母親

說自己「欠別人一屁股債也沒有想要去自殺啊」，如此不好的言語以對，傷透了母親的心，父親告訴他母親哭了，他才猛然驚醒，所以母親成了他生命中的貴人；另一短片顯示，教養是從說話開始，小孩子不懂事用彩色畫筆於牆上亂畫，父親對他生氣大孔大叫；之後，小孩的妹妹也一樣畫在牆上，小孩也學父親大叫，卻把妹妹嚇哭了。如果父親能以和顏悅色的態度教導他以抹布擦拭，相對的小孩子也會以一樣態度對待妹妹，每個人都有被肯定的需求，每個人存在都有他的目的及意義，而所有的煩惱都來自於人際關係的煩惱，而人贏在溝通力，不同性別應建立合適溝通模式，讓溝通更為有效率。

想想我們對於性平法律及性騷擾知多少？從性別觀點看生活中的法律常識，有些人肉麻當有趣，所以還是要看當事人感覺如何，不管是轉發性暗示的圖片、或是講黃色笑話、還是只是一個眼神，只要讓對方覺得不喜歡不舒服，那就是性騷擾；另在職場上，包括婚姻感情、臉蛋身材等都不能隨便說說的，尾隨跟蹤更是不行，所以君子務必自重，本公司109年申訴的性騷擾案件成立計9件，代表同仁說「不」的勇氣及性別意識升高，反觀自己年輕時亦曾被資深

同仁以未婚為議題進行言語騷擾，更直言單身對身體不好當八卦閒聊，對應現今時空背景這就是性騷擾。

最後談到員工協助方案業務推動分享，今年協助業務主題對於性別要友善對待，打造一個充滿同理心的幸福職場，多利用免費資源，包含福利會、睦鄰及公關等資源，期望穩定組織力量，提供資源角色來關懷同仁；課程中老師分享自己曾因顏面神經失調緊急送醫治療，聞後心有戚戚焉，幾年前也因相同情況送醫，那是某日下班後騎車至大潤發購買日用品，到了大潤發後，不知為何開始恐慌，一種快要暈倒感覺湧上心頭，想想不太對勁，趕緊騎車回宿舍，一路上大口吸換氣以抑制心中的惶恐不

安，回到宿舍後心神不寧坐立難安，突然自己右臉頰麻痺延伸至手腳，趕緊電話求救，到了醫院後，醫生說這是過度換氣所造成，還說了自律神經失調這個新名詞，很多人好意勸說別過度追求完美，致使自己壓力過大，而身體當然會舉白旗抗議，所以人的一生，難免會有許多壓力挫折，轉個念——隨時放慢腳步，聽聽身體聲音，相信會有平安順遂事物等著你。

很幸運加入同心園地，能有這個機緣，和一群可敬的園長們一同充電，每個人都像一本書，透過一起閱讀成長的機會，豐富了人生，期許自己不一定是最好，但一定要更好，能遇見更好的自己。





員工協助業務園長班心得

文／張靜惠 新營區營業處

去年因為疫情的影響很多訓練的班別都停辦，唯讀同心園地的園長班在人資處許處長的堅持下還能如期開班真的很開心，每年同心園地的園長班大家都用一種會老友、交流的渡假心情來上課，成果自然收穫滿滿囉！為什麼呢？且聽我慢慢道來。

第一天是人資處許處長來跟我們聊聊公司未來組織轉型，我們應有的態度及未來趨勢，比如：「podcast隨學習、短學習」，已經改變我們的閱讀收聽習慣，在資訊快速變遷時代，用科技讓我們隨時學習、短篇幅學習非常重要。智慧客服即時服務的概念，讓同仁可隨時查詢相關自身的權益規定，也是很棒的改變，總之數位轉型已經悄悄地在改變你、我的觀念了。

第二天大鼻老師及第三天阿Ben老師的課程淺顯易懂，用自身的故事來說出小故事大道理。比如：「鐘擺共振」創造好的平台，不同頻率的人久而久之也會自然同一頻率了，就像同心園地在扮演建構一個良好的溝通平台一樣。另外大鼻老師說，園丁的角色像ok繃也讓我印象深刻，同心園地的協助員碰到緊急的事情就像ok繃一樣，需要緊急處理包紮傷口，但內部的傷口還是要找醫生讓專業的來處理轉介。

第四天李麗慧老師講授有關性平無礙、性騷擾的課程，李老師的課我聽過多次也曾邀請她來新營區處專題演講，李老師上課生動活潑、幽默風趣，實務經驗非常豐富，上課所舉的例子也都讓大家有共鳴讓人印象深刻，性別尊重是需要學習的，也需要大家共同來營造「心中有愛、性平無礙」。

第五天從恆華課長及阿坤組長的身上，我看到認真與謙卑，雖然恆華課長在同心園地這塊是新手，但認真的女人最美麗，從上課方式運用手機互動來表達自己的想法，就有別以往上課模式了，再則講義內容豐富方便日後可以隨時參考，也可以感受到課長的用心；另外阿坤組長的謙卑與客氣也是值得敬佩。

短短5天的上課一轉眼就過去了，除了看到人資處員關組排課找師資的用心之外，再來就是園長班同學的熱心安排爬山、健行、泡湯、吃鱈龍魚等，透過LINE群組隨時po訊息和照片，加上谷關的好山好水好環境，讓整個受訓真的是身心靈都獲得滋潤，感恩～🍵



總管理處 員工協助業務花絮



為提升同仁職場健康之能，**總管理處配售電系統同心園地**於110.3.18邀請楊冠洋醫師主講「職場壓力預防管理」專題演講，楊醫師於會中分享職場壓力評估與職場壓力管理因應策略等相關健康知識，讓同仁了解更多健康資訊，照顧自身健康！



總管理處策略行政系統同心園地於110.4.16於板橋高手庭園保齡球館舉辦保齡球交流活動，參與同仁反應熱烈，期能透過這項活動，不僅讓同仁可以增進彼此情誼，更能排解職場所累積的壓力！

北區 員工協助業務花絮



為協同仁養成健康良好習慣，保有強健體魄，**台北西區營業處同心園地**於110.4.9邀請輔大醫院家庭醫學科主治醫師蕭吟娜主講健康促進講座。會中蕭醫師以深入淺出的方式分享正確的醫療知識，提醒同仁關節保健的重要性、健康之影響，以及如何從日常生活中落實保健，有了健康的身體，才能用喜樂的心擁抱生活。



婦女節是紀念女權崛起的國際性節日，**馬祖區營業處同心園地**於110.3.8自製手工小卡片，分送給各部門忙碌、辛勤的女性同仁，卡片內容乘載無盡的感恩與祝福，收到卡片的女性同仁皆表示感謝，溫馨的氣氛充滿了整間辦公室，令人感動！



為提振同仁的工作士氣並儲存精神能量，**林口發電廠同心園地**於110.3.19辦理香草植物種植分享活動，透過這項活動，同仁間不僅可以互相聯絡感情，更可以手動栽種各種植物，排解平時累積的工作壓力和負能量，此次活動踴躍參與，反應熱烈。



第二核能發電廠同心園地於110.3.3舉辦元宵聯誼活動暨新年許願祈福活動，同仁們邊享用點心、湯圓及午餐，邊玩遊戲，歡樂氣氛充滿了整個會場。此外，同仁也用心寫下許願卡，而這些卡片也掛在北展館的許願樹，希望每個同仁可以許願成功，實現夢想！

中區 員工協助業務花絮



為宣導友善環境理念，**台中發電廠同心園地**110.4.12於龍港國小晨光時間，引用民間故事及繪本，向小朋友宣導節約用水及孝順倫理之精神，期透過輕鬆活潑的方式，從小教導小朋友正向積極觀念，潛移默化改造心靈世界，端正其人格發展！



新桃供電區營運處同心園地與福利會為紓解同仁工作壓力，凝聚向心力，於110.4.7辦理第1季慶生會，會中由處長致詞並祝賀壽星心想事成，會場溫馨滿溢，最後大家一起切蛋糕慶祝，一起分享壽星的喜悅，歡度一個愉悅又溫馨的午餐時刻！



再生能源處同心園地110.4.8於梧棲辦公室舉辦慶生會，邀請3、4月壽星共襄盛舉，會場備有飲料及蛋糕，現場氣氛活絡溫馨，希望可以藉此活動激發同仁上班的熱忱及增進感情，讓同仁於忙碌之餘有放鬆的機會，並促進辦公環境和諧。



為照顧同仁身體健康，**新竹區營業處同心園地**於110.4.14舉辦「健康減重代謝飲食暨喝水hen簡單」專題演講，會中由張格瑀營養師分享健康減重的方式及應該注意的事項，會中知識滿滿，同仁皆表示獲益良多！

南區 員工協助業務花絮



為降低職場不法侵害事情發生，**大林發電廠同心園地**110.4.14邀請高雄市立民生醫院林偉中醫師主講相關講座，會中林醫師提供許多職場上不法侵害的實際案例及相關資訊，希望透過這項活動，可以讓同仁了解自身權益及提升同仁工作安全環境，創造勞資雙贏的局面。



為關懷同仁，促進彼此間的感情，**新營區營業處同心園地**與福利會於110.4.6辦理第二季同仁慶生會暨卡拉OK聯誼活動，會中準備精美餐點及蛋糕，邀請所有同仁一起享用，希望藉由這樣的活動，調劑身心及抒發壓力，感受公司的關懷與溫暖！



南區施工處同心園地110.4.14赴學東國小宣傳綠能知識活動，教導學童從小有正確的電力網強化及綠色能源的相關知識，並藉由此次機會，提供空氣清淨機改善學習環境之品質，落實主動走入社會關懷資源缺乏地區，發揮台電公益精神。



為關懷弱勢，**嘉義區營業處同心園地**及若竹兒教育基金會於110.4.16聯合辦理關懷音樂會，邀請成軍30餘年之台電總處合唱團共襄盛舉，會中透過那優美合聲，用歌聲表達對社會的關懷，台上台下溫馨互動，讓人感到歡喜及感動！

Q

園地好，我剛被指派為園長，可是我不是主管，也從來沒參與過園地的運作，請問我該從何著手呢？

新手園長攻略

A

您好，單位指派您擔任園長，一定是肯定您的能力，且人格特質適合推動員工協助業務。請先別著急，我們準備了園地經營攻略，助您善用「人力」，搞定園地的大小「事」。

一、人和—找到對的園丁上車

各單位按人數多寡配置不同的園丁人數，如果可以的話，建議分散至不同部門就近協助同仁。至於人選，除人格特質適合及有意願外，建議邀請與協助業務相關的人資、工安（含護理人員），以及辦活動經驗較豐富的總務或公關部門加入，或是與這些部門保持密切的合作，以利業務推動。

■ 園長是否該由主管擔任？

各層級主管人員有指揮調度之權責，容易利用正式組織資源推動園地業務，的確是很好的園長人選。不過，在某種程度上，其代表資方，難免產生較難親近的印象。主管、非主管兩者各有利弊，我們也未設限到底該由誰擔任，不論您是什麼職務、職位，重要的是人格特質適合，我們都非常感謝您願意為園地盡一份心。

■ 園丁適任檢討及儲備機制

您可以盤點一下現任園丁的個性、專長、所屬部門分佈及個別工作量，進行合適的任務分派，並隨時或定期進行適任檢討，建立園長、園丁輪流或退場的檢討機制。此外，較有經驗及遠見的園長通常還會進一步主動發掘「儲備園丁」，甚至邀請這些同仁一起參與部分園地分工、共享部分資源，藉以培養未來的即戰力，同時稍分散每位園丁的負荷。

■ 尋求單位各層級主管支持

除了熱忱的園丁外，主管（尤其是高階主管的支持），絕對是園地運作最重要的推手，有了主管的支持，也更方便您找到合適的園丁、建立相關機制，以及整合相關資源。但主管的支持非一蹴可幾，您

可透過邀請主管參與園地活動、主管關懷敏感度訓練、團體諮詢、管理諮詢等方式，逐步讓主管認識園地裡寶貴的資源，進而成為受益者、協助者及支持園地的最大力量。

二、事成一善用資源事半功倍

「錢不夠」、「人不夠」或「沒時間辦活動」是園長常見的苦惱。事實上，園長不需要凡事親手做，但要能知人善任、善加整合及運用各類資源。建議您盤點一下園地可用資源，打好基礎再循序漸進往上升級，以下推薦幾個層次的園地經營版本供參。

■ 免費版

人資處提供了同心園地雙月刊、身心靈補給書籍、DVD、專屬網站，以及由公司負責之8小時轉介服務等，都不用由園地另外支出，適合直接搭配做為協助業務宣導；此外，您可鼓勵園丁參加年度訓練、閱讀網路學院課程、適時運用危機管理、管理諮詢等轉介資源，或透過討論諮商輔導、苦樂留言板案例，增加園丁們的協助能力及向心力。以上，適合零基礎、缺乏人力、預算辦大型活動的園地。

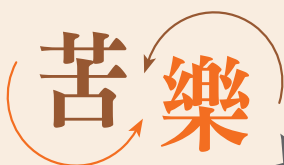
■ 基礎版

您可依照當年度「各同心園地辦理活動可用預算表」辦理專題演講、主管人員及基層同仁溝通活動、各類身心靈健康之活動等、自行購置書籍或影音媒體、購買同仁生日卡或業務宣導品。如果還是不知道如何辦活動，也可至同心園地FTP專區（<https://heart@10.16.16.21>）參考其他園地的作法，當然，也請您辦理各項活動後，填寫活動成果紀錄表，即時上傳FTP，以利各園地互相交流、激發創意。以上，適合喜歡有多少錢，做多少事的園地。

■ 進階版

透過檢視當年度的「員工協助業務績效評比評分標準表」，您將更清楚了解推動員工協助方案應（可）辦理之面向，並方便您逐一自我檢視辦理情形。當中尤其重要的是：訂定年度計劃、辦理年度員工需求調查，並據以規劃及執行年度員工協助方案（EAPs）等一般事項；另外，也歡迎行有餘力的園地多加投入評比表中的【選填項目】及【加分項目】，例如：推行One Section One Family、結合各式免費資源，或公司內同心園地預算外之各項資源辦理活動，以及另配合人資處辦理各項員工協助業務之推動事項等，讓您的園地從進階到卓越。

最後，歡迎全公司各園長（地）彼此互相交流，讓園地更進步；人資處也會不定期在同心園地雙月刊之園地心發現文章中，提供有關園地經營的參考及建議，再次謝謝您願意承擔園長這個角色。



留言板 一位不知所措的父親

小編您好：

最近我有一個困擾，但是我不知如何解決。我們家育有兩個女兒，大女兒雖然學歷顯赫，但因經濟不景氣，求職屢次碰壁，深受挫折，因而待業在家；小女兒則是考上國考，擁有一份穩定的工作。看大女兒心情低落，我和老婆雖然一直與她溝通，但她一直與家人鬧脾氣，令我們非常擔心！

大女兒看到妹妹現在有個穩定的工作，內心很著急，我和老婆可以看得出來她壓力很大，加上長期找工作不順、和工作類型不符合理想，大女兒跟我們提說她想要出國走走，轉換心情。但現在這個節骨眼下，我們家沒有多餘的經濟可以支持她出國，加上現在國外疫情嚴峻，如她堅持要出國，著實會讓我和老婆相當擔心。我雖然嘗試和她溝通，但她根本不聽，每次溝通到最後，她會與我們冷戰，搞得家庭氣氛非常尷尬。

我能理解現在經濟不景氣，找工作非常難，但我也希望她不應該遭遇挫折就不積極找工作，出路很多種，不應只找那些符合她期待的工作類型，我真的希望她能振作起來，轉換態度，心平氣和地和我們討論規劃未來。但她現在拒絕一切好意，反而將我們的建議當作是種嘮叨，完全拒我們在外。請問我該怎麼辦呢？

一位不知所措的父親 敬上

北區 輔導內容

不知所措的父親：您好！

小孩不管長多大，在父母眼中永遠是那長不大的小孩。了解您對小孩的擔心與無助，父母總是希望小孩的人生能順利，本處同心園地園丁經討論後，以下幾點意見供您參考：

一、同理她的情緒，多點耐心等待

您們與小孩溝通多次，但她聽不進去，相信小孩的心情很不好，請先同理她的情緒，您們也相信小孩的認真與努力，試著表達並認可她，也認同她的壓力，讓她知道有人理解她，也給予小孩空間，等待她情緒平復，再來正視自己該解決的問題。

二、協助釐清她的需求並提出問題讓小孩自己思考

當她情緒被理解了，試著引導她的需求，提出問題並用反問的方式讓小孩自己思考，比如她想出國走走是因為想散心而已嗎？還是她想要出國深造，增加自己的能力？假如只是想出國散心，但現在國外疫情嚴峻，尚未獲得控制，這樣出國的話風險很大，假設自己不幸被感染，除了身心理不好受外，自己規劃的事又因此延宕，真的想散散心的話，建議先在國內走走。

三、建立彼此的信任

胡適寫給他兒子的信裡有句話：「你是自由的，我是愛你的；但我絕不會『以愛之名』，去掌控你的人生。」小孩長大了，父母要試著放手，父母給予建議但小孩不聽，沒關係，讓小孩走自己想走的路，真正走過才知道適不適合自己，其實父母的陪伴對於小孩來說是種成長，對父母自己也是，建立彼此的信任，讓小孩知道當她作任何決定時，父母依然愛著她，也願意接納並給予她擁抱。

為人父母確實不容易，以大女兒現在的情況，可以先與她討論是否可在國內旅遊，找個合適的地方先散散心，若女兒仍堅持須到國外旅遊，尊重她的決定也無妨，只要提醒她在國外一定要注意疫情的防患，讓她心情安定下來之後，再鼓勵她重新思考自己未來要走的路，找到自己的興趣，找到可以發揮自己所長的工作，父母的等候是非常重要的，但願我們提供給您的意見，可以讓您有更多的思考，以致可以調整心情，放下您的擔憂，祝福您順心如意。

台北北區營業處同心園地全體園丁 敬上

中區 輔導內容

不知所措的父親：您好！

從您的來信，園地夥伴們都可以感覺您是一位慈祥和藹又充滿對子女關愛的好父親，您非常注重家庭和諧與子女的未來，而您兩位女兒都非常的優秀，嚴格來說目前除了大女兒的工作與未來讓您堪慮之外，相信您是很幸福的！很高興你願意與我們分享你的心情，經本廠同心園地園丁研討後，提出下列幾點淺見供您參考，希望以下建言能夠幫助您。

一、協助孩子整理出協助女兒求職碰壁的問題，並處理它

天下父母心，您二老為孩子的擔心我們可以理解，擔心其實無法改變現況，協助孩子找出問題點，解決問題。分析各項工作的差異，並以先求有再求好，勉勵大女兒可多方面尋找工作就業，並在職場中多學習及累積經驗與人脈，這對未來的工作職場或多或少皆有幫助，儘管在職場上不斷的碰壁，但那也是逐步往自己想要的夢想在前進著。在溝通方式上多以朋友的方式去跟大女兒商討並以鼓勵取代否決的意見且不要與二女兒相比較，尊重大女兒的決定，站在她的角度想一想，該如何去面對求職的問題。

二、為人父母亦要學會放手，讓孩子有自我成長空間

泰戈爾曾說：「所有的苦難，都是為了讓我們的靈魂覺醒。」孩子長大了，要為自己出征，為自己的人生負責，要自己面對風雨，自己感受同時來到的痛苦與快樂，擁抱同時出現的獲得和失落，在苦樂得失相融之間，才能得到從容自在的人生智慧。對於女兒想出國散心，您可以直接跟大女兒說明家裡的經濟狀況，暫時不能供應出國旅遊經費，而大女兒也成年出社會了，也該為自己負責，國外的疫情，您的擔心都要讓她了解，並尊重她也要讓她知道必須去承擔的決定與責任，父母可以當子女的後盾，但卻不是永遠的靠山。

三、多利用公司內外免費的資源

建議可先找一位您信任的園丁，協助使用公司8小時免費轉介服務，讓專業諮商專家協助您和孩子，亦可趁此機會釐清與孩子之間溝通上的問題，重新創造和樂融融的家庭。

祝您煩惱遠去，重新和孩子有著燦爛人生的生活！

台中發電廠同心園地全體園丁 敬上

南區 輔導內容

不知所措的父親：您好！

從您所述內容感受到了父親對女兒濃濃的疼惜與擔憂。大女兒高不成、低不就，深受挫折，加上對比已有穩定工作的妹妹，內心壓力可想而知。面對難以溝通的大女兒以及非常尷尬的家庭氣氛，想必為人父親的您心中一定很煎熬。本廠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。

家長自己先不要有壓力，設法表明對女兒的愛就已足夠

學歷顯赫再加上挫折的歷練，已經是未來成功的基本條件，只是家長太緊張，反而造成全家一起承擔的壓力。只要能夠讓孩子感受到父母的愛，並讓孩子明確知道「家中能支援的程度」，就放手讓孩子去承擔自己選擇的一切，未來成功一起分享喜悅，失敗了，家也是她永遠的心靈後盾。

國內短期旅遊，轉換空間，舒緩壓力

讓大女兒了解目前出國念書不可行，一來是家中經濟不允許，二來是疫情影響，建議大女兒安排在國內短期旅遊，舒緩壓力，同時靜下心來思考自己的未來要怎麼走；倘未來選擇出國，她必須等疫情告一段落，而且必須設法自籌出國相關費用。

結語

面對未來，大多人都有所徬徨，尤其是剛出社會的新鮮人，當理想被現實淹沒時，總會顯得無助。此時，身為父母最重要的工作就是陪伴，或許小孩對於父母的建議會有所叛逆，但無論如何，這都是成長的必經過程。本刊援例挑選三篇（另訓練所：北部、中部施工處；花東供電區營運處；新竹、南投、苗栗、台南、屏東、新營區營業處；大潭、台中、東部、尖山、大林發電廠等單位園丁之建言亦值得參考，受版面限制，不一一刊載），期能協助父母一起度過兒女的低潮期。

再進修或參加國考

有時危機反而是代表另一種形式的機會。邱吉爾在政壇低潮的十年間將大部分的時間花在寫作、旅行及繪畫上；賈伯斯如果沒有被蘋果開除，將不會再攀人生與事業高峰，締造蘋果傳奇的新篇章；李安成名前六年，沒有工作，一方面在家帶孩子、燒飯，另一方面也不斷地在蓄積爆發能量，大量閱讀書籍，並剪報收集資料。參加國考對成績優秀的大女兒而言應是較為容易之事，亦是自籌出國款項的一條路及跳板，也許不能完全符合大女兒的學歷與期待，但若能藉此踏出就業的第一步，就是成功的第一步。惟最終仍是要尊重大女兒的選擇，讓大女兒為自己的選擇負責。

尋求諮商協助

如果大女兒仍無法振作起來，轉換態度，建議可以透過同心園地的資源，尋求諮商協助，讓專業的諮商師協助及引導大女兒，相信會有很大的助益。

以上是我們的建議，希望對您和您的家人有幫助。父母的愛是子女最堅強的後盾，父母唯有放手才能換得子女的成長，給她時間和空間，她會學會為自己選擇和負責。祝福您！

第三核能發電廠同心園地全體園丁 敬上

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。



新觀點成就新世界

轉換習以為常的觀念，說不定將帶來全新的體驗！

也許可以幫助我們解決難以啟齒的問題，讓生活往更美善的方向推進。

教育新觀點

顛覆傳統教育思維，橫跨企業、學術與實驗教育的台大教授葉丙成，完整闡述「為未來而教」的創新教學脈絡，剖析如何點燃學生的學習動機之火，讓下一代成為「玩在世界浪頭上」的人才！

《為未來而教：葉丙成的 BTS 教育新思維》

作者：葉丙成 | 出版社：親子天下

（圖片由親子天下提供）



翻轉看世界的觀點

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，揉合學術、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。

《去你的正常世界》

作者：大坦誠 | 出版社：如何

（圖片由如何出版提供）



捍衛權益的新觀點

你曾覺得法官做出的判決，總是違背民意嗎？你是否納悶，法律究竟是保障好人還是壞人？由最敢討論社會議題的公共電視「青春發言人」與法學界青年組成的專業法普媒體社群——「法律白話文運動」，帶領大家從爭議的議題思考法律問題，並從法律概念反思議題，讓你在這個媒體與資訊爆炸的時代，培養出獨立思考的能力！

《What The 法：法律誰說了算？若你是法官，你會怎麼判？》

作者：公共電視、法律白話文運動 | 出版社：時報出版

（圖片由時報出版提供）



突破困境的奇招觀點

太洙在一家知名律師事務所擔任臨時職位，他夢想有一天能正式在此任職。太洙每天都要花費許多的時間以達成他的目標，某天一個難得的機會降臨在他眼前：重振一家即將停業的動物園。但這動物園裡卻已經沒有任何動物了，因此太洙想到了一個妙計，他決定讓動物園的職員們一起扮成動物面對前來的遊客！

這奇招讓動物園重新吸引遊客上門，並且在網路上造成話題，這也讓太洙有機會得到律師事務所正式的職位。不過太洙卻發現，動物園將面臨前所未有的危機。究竟他該如何挽回局面呢？

《超人氣動物園》

導演 孫在昆

演員 安宰弘、姜素拉、朴英奎

（圖片由車庫娛樂提供）



打破框架的新觀點

1970年代的世界小姐選美大賽，被新成立的「婦女解放運動」團體視為對女權的傷害。憤怒的莎莉率領一群為女權發聲人士，闖上選美舞台干擾比賽直播。雖然她們立刻被驅逐，選美結果卻在她們的推波助瀾下有了驚人大逆轉，一位不畏反對堅持參賽的黑人女性，竟因此以黑馬之姿成為首位奪下世界小姐的黑人女性！

《愛美獎行動》

導演 菲莉帕洛索普

演員 綺拉奈特莉、古古瑪芭塔勞、傑西伯克利

（圖片由勁藝多媒體提供）





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 ～

2021/05



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	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
1321	31-40	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。

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！

196

期

專題
故事

時光

110年9月號／110年8月5日截稿

「那段美好的時光，你還記得嗎？」

每個人內心中總有那麼一段珍藏的時光，每到夜深人靜或是內心平靜時，才會讓自己再度融入那段曾經熟悉無比，卻又悄然逝去的歲月，無論是與某人相處時刻，抑或是隻身一人的自由旅程，那段深烙在腦海裡的回憶無法抹滅。或許曾經的歲月無法再次體現，但卻可以複製那曾經的快樂，映射在未來的時光裡……

196 期專題故事邀請大家分享內心珍藏的時光，跟讀者分享您要如何與他人一起體驗那段無法忘懷的日子！

以上來稿請附填妥之「同心園地雙月刊投稿相關資料表格」

※請上本公司內部網站：W3首頁／同心園地／好站查詢／同心園地雙月刊／投稿須知

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「光」會給人類帶來痛苦？

耳光

怎樣才能使人有心跳的感覺？

活著

做什麼事要從頭來？

剃頭

誰知道到天上有多顆星星？

天知道

打什麼最省力又舒服？

打瞌睡

用哪三個字可以回答一切疑問題？

不知道



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！



易

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



難

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

數獨遊戲解答請上本公司內部網站查詢：W3 首頁／同心園地／好站查詢／雙月刊數獨解答



台灣電力公司

Taiwan Power Company

人力資源處 編印

E-mail : d0960602@taipower.com.tw