

同心園地



No.195

2021.07 | 雙月刊

原諒

謝謝你

允許我打開那陳年的傷口
將療癒的光帶入其中

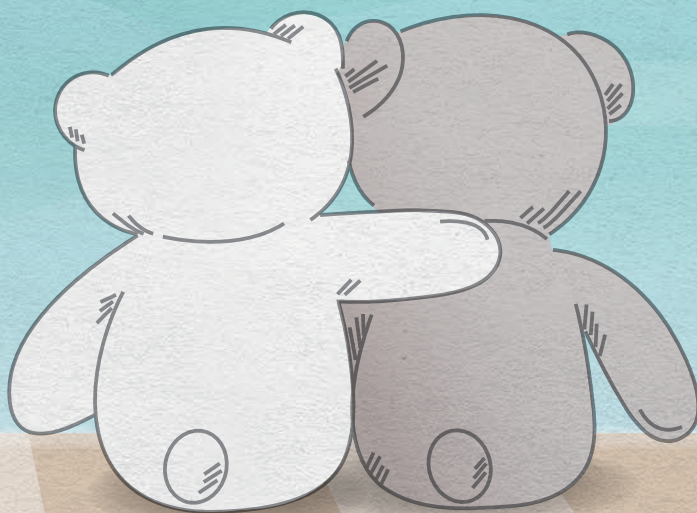
輕輕地點點頭 或簡單的一聲
「好」

給了被重新接納的允許
釋放了束縛已久的罪咎感

謝謝你 也謝謝我自己

因為願意原諒

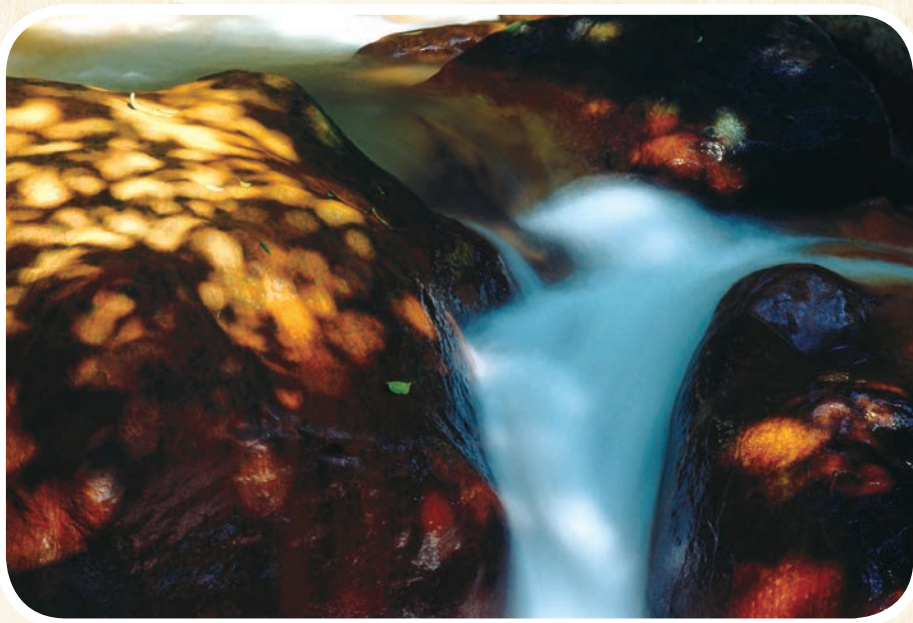
開始踩出新的生命步伐



台灣電力公司
Taiwan Power Company

今天的陽光正好

文／白頭翁



橘紅的朱槿滿身閃爍
河溝邊的涼風在樹蔭下吹送
綠油油的水池
一朵睡蓮仰望藍天
紫色的倒影沉醉在清涼
橙帶藍尺蛾成群
貼在咖啡館外牆
水波的光在他們的身上盪漾

前天的美人山
在濃霧裏梳妝
昨夜的蚊子
在夢與醒間打仗
今天的大白斑蝶
像移動式的太陽能板
悠悠蕩蕩
歲月就是這樣
心情起起落落

今天的陽光正好

木吉他雀躍

台灣藍鵲在頭上敲了一下

鼓聲大作

電吉他飄起了鹿港小鎮的高音

年輕的旋律

推動年老的步履

穿透久遠的藍天

像一朵白色鳳仙花

倒立在水面隨風滑行

咖啡館今天被包場

我坐靠在外的屋簷下

像一塊池邊的石頭

在岸邊放空

老闆送了一杯冰開水

我說我會省一點喝

他笑說基隆不缺水

咖啡館換了一批服務人員

問我這樣會不會無聊

我笑笑看著那顆

池邊的石頭

咖啡香從門縫流過

原諒



編輯手札

「有一種勇敢，叫做原諒。」孫燕姿在〈直來直往〉這首歌講的主要是男女之間的感情，但是原諒這個詞不管是情侶、朋友、家人、同事間，甚至是素昧平生的人都有可能產生。一方做錯了事情，傷害了另一方的身體、心靈、尊嚴甚至是權益，在為自己犯下的錯誤贖罪或反省之後，總是希望可以得到對方的原諒。沒有得到原諒，內心就好像是被困在牢籠之中，無法得到自由和舒展。

當對方誠心懺悔的時候，我們往往都會被期待要原諒，包容他們犯下的錯誤，蓄意也好無心也罷，知道他們深刻反省之後，以原諒來舒展他們的心。此時既然已經有人請求原諒，縱使受到傷害，一方面是惻隱之心，而有時我們也會被要求「得饒人處且饒人」，適時原諒別人才能顯得我們大度而不小家子氣。不過卻沒有人想過，傷害可大可小，有些傷痛不是簡單的原諒就可以解決，而被局勢逼著原諒，難道不會讓自己的傷痛更大嗎？

本期同心園地得到很多人對於原諒的反饋，可以看到很多的傷害反而是親人間的，應證了「我愛的人傷我最深」，以為是家人就會懂得理解懂得包容，但有的時候反而變本加厲，傷害越來越大，何以原諒？也有人感嘆與朋友間的相處在一次的誤會當中，因著彼此的不諒解，友情煙消雲散，此情只能追憶。更有人分享工作上人與人相處的經驗，藉由宗教的方式讓自己安心。還有人分享專家學者對於原諒的建議，與其說是原諒別人，「放過自己」才是真的最重要的。

疫情來襲，許多人大受影響，很多單位規劃的活動也因此停擺。本期業務花絮也改以給同心園地園長、園丁的一封信，提供各位疫情期間規劃員工協助方案的建議；另外本期苦樂留言板案例「一個擔心自己健康的員工」，也是希望大家可以協助因為疫情大受影響的同仁。最後，園地心發現則以員工協助的角度帶大家看「性別平等」，尤其是許多家庭因疫情的關係，孩子在家上學後的家事分工很是重要，提供給大家參考運用。

最後，請不要忘記防疫原則，好好保護自己，保護家人，戴口罩、勤洗手、噴酒精、量體溫也是要徹底執行，不能輕忽！夏天正是最炎熱的時候，也要注意防曬與補充水分，讓我們大家一起消暑抗疫！

同心園地

2021.07 | 雙月刊 | 195

封面題字／張有趁 退休人員 封面裡 今天的陽光正好／白頭翁

1

編輯手札

原諒／本刊 01

2

專題故事

特別專訪－原諒的答案 藏在理解情緒的過程中／本刊 04

寬恕是藝術／JC 08

不妥協的原諒／山毛櫸 12

珍惜善意的原諒 成為更好的自己／鄒佳穎 16

最偉大的原諒／Yu 18

道歉無法撫平的傷痛／青蘋果 22

諒解過往 重新在乎／知啾 24

阿母的福菜／李智揮 28

原諒／謝竣翔 32

原諒／子函 36

原諒也許就在一念之間／小逃 40

寬恕的力量／Vante 44

《孤味》－關於女人的怨懟及放下／阿酸 46

懺情錄／羅瑞曉 48

原諒／小B 50

原諒別人就是善待自己／靜心 51

選擇原諒 抹滅痛苦的記憶／海上男兒 52

3

攝影風情

李花・詠／吉祥如意 53

4

上班族心理系列

抹茶山 三角崙山一次走完／路人甲 54

5	EAPs 停看聽	
	家庭篇－被觸動的內心議題／林蕙瑛	58
6	園地專欄	
	活動報導－大番薯採收健行趣／許伊玲	62
	活動報導－物盡其用 義賣園遊／陳憶瑩	64
	活動報導－疫情來襲 我們能做什麼？／本刊	66
	園地心發現－從員工協助角度看性別友善措施／本刊	68
	苦樂留言板－一個擔心自己健康的員工／本刊	72
7	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
8	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 廖德銓 張恆華 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／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



文／本刊 照片提供／周慕姿

原諒的答案， 藏在理解情緒的過程中

周慕姿認為在傷害後強逼自己練習放下，其實忽略了自己背後的情緒



不可否認，多數人會產生「原諒」這個念頭，是希望能夠放過自己。然而，著有15萬冊暢銷心理書《情緒勒索—那些在伴侶、親子、職場間，最讓人窒息的相處》的心理諮商師周慕姿認為，傷害發生後直接面對原諒與否的選擇，強逼自己練習放下，幾乎是神人般才能達到的境界。因為向來困擾我們的，並非「原諒」這件事，而是原諒背後的情緒問題。

在原諒之前，先理解自己的情緒

「我覺得我受傷了，我很生氣，但我告訴自己要原諒對方！」周慕姿說，生活中經常可見人們這樣面對原諒議題，但問題是，他們連自己為什麼生氣都還搞不清楚，就要決定是否原諒。當傷害發生，第一個面對的是情緒感受，可能是憤怒、生氣，或是自我攻擊式的憂鬱，覺得會被別人傷害是不是因為自己很沒用、很糟糕等情緒反應。

「當你看到創傷本身以何種情緒存在的樣貌之後，接下來要面對的，是這些情緒到底從何而來，是因為對方用言語、肢體行動傷害了自己，還是因為對方拒絕了自己的要求，無法滿足自己的需求，而你的反應會這麼激烈，是否與過去經驗有關。」

周慕姿認為，在做出原諒這個決定之前，必須退後一點，先探討情緒背後各種層面的問題，包括創傷本身引發的情緒為何，情緒產生的原因為何，甚至過去的經驗與傷痛是否有連結等。因為當這些問題沒有被理解清楚，就想要做出原諒的決定，很容易落入「都是我的錯」、「都是你的問題」的心理狀態，就算做出原諒的決定，也無法真正放下，很難放過自己。周慕姿分享她處理問題的習慣，意識到情緒感受出現，她不會立刻要求自己「不要這樣、不要那樣」，而是先問問自己「為什麼會這樣、為什麼會那樣」，當你開始思考這個問題，就是理解自己情緒的一個過程。

能不能做到原諒，是一種選擇

你可能會問，要花多久時間才能理解自己的情緒，做到完全放下？周慕姿笑說，這要看施主個人的能力。有些人可以循著方向自我思考，理解情緒發生是怎麼一回事；有些人從沒想過要理解自己的狀態，或者創傷太過強烈無法自己面對，每個人的狀況不同、困難不同，很難給出一個標準答案需要多久時間才能做到原諒。然而真正的放下有其行為特徵，例如當你再回想到此事，你的情



陪伴自己、去理解自己的情緒，才是幫助自己能夠原諒的第一步

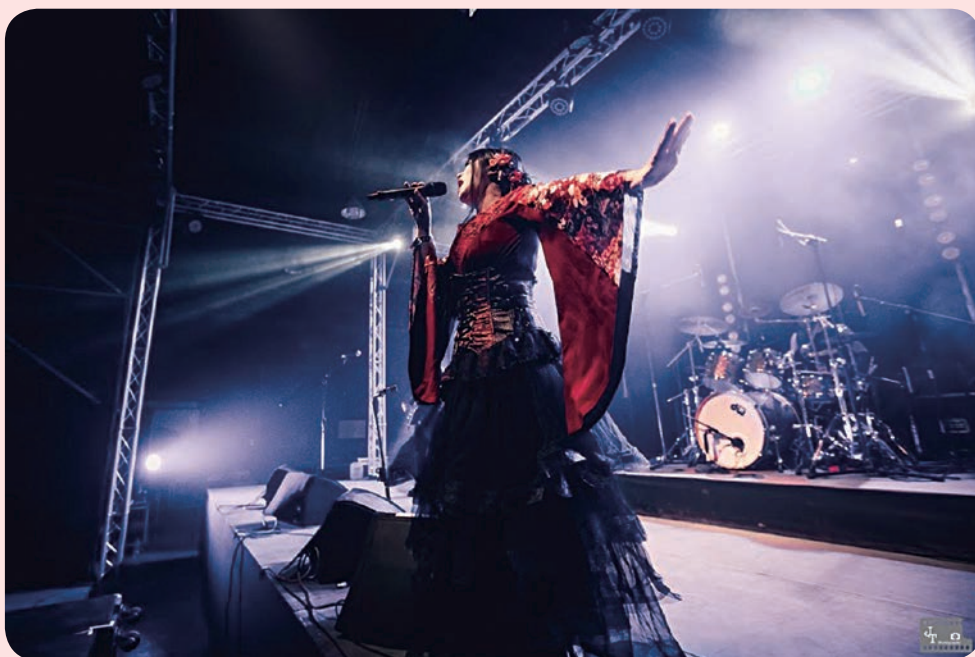
緒起伏不大，並沒有特別的感覺，基本上來說你已經用自己的方式去理解與放下，此事已被放在心裡一個較為安全的位置，不管有沒有做出原諒的決定，這件事對你已沒有太大的影響。

「我可以理解你做這件事有你的理由，也可以不被這個結果影響，但我不一定要選擇原諒你，因為我無法接受為何你會對我做這件事。」周慕姿認為，能不能做到原諒，是一種選擇，而理解與原諒是兩回事，無需劃上等號。如果一件事你正在氣頭上，卻被理智逼著做出原諒的選擇，這個無法靠近、理解自己狀態下所做出的決定，也無法被自己接受。周慕姿說，如果怒氣無法平息，那就繼續生氣吧！因為這個憤怒的情緒正

在提醒你，是不是有些需要還沒有被滿足，有些情緒還無法被理解，需要停下來再自我檢視。

看清事情真正樣貌，拿回主導權

根據周慕姿的諮詢經驗，最常需要被原諒的事情，多半與背叛及傷害有關，尤其當對方是你最親近的人。許多人與父母親互動的經驗上有過很大創傷，無法理解為何應該疼愛孩子的父母會這樣對



周慕姿同時是民謠金屬樂團「Crescent Lament 恆月三途」的主唱



周慕姿也曾被人質疑，當樂團主唱會影響心理諮商師的專業，但其實那是別人對她的期待與投射

待自己，將現在承受的痛苦都歸咎在父母身上，甚至認為他們不夠愛自己，是不是因為「我不夠好」。周慕姿表示，在理解情緒的過程，也需要去辨識事實，例如父母可能真的做不到被子女期待的事實。看清楚事情真正的樣貌後，再問自己能不能消化，慢慢決定要如何調整與改變與父母的互動，將主導權拿回自己手上。周慕姿說，拿回主導權的過程，最困難之處不在於如何改變，而

是理解並接受自己被傷害的原因。當你可以接受事情的樣貌，慢慢接受且放下這件事，原諒自然而然就會發生。

很多人面對情緒困擾，習慣不經思考就想得到一個答案，周慕姿說，因為多數人習慣將情緒當成問題處理，而不是理解情緒。如何做到原諒，沒有標準化答案，因為答案藏在理解自己情緒的過程當中，需要探討後才能獲得。☁️

寬恕是藝術

文／JC

寬恕的本質與情緒相連

寬恕是一種放棄，放棄憤怒及批判，並對於加害自己的人不展現任何偏見，是一個人強大的表現，善於寬恕的人，對自我擁有極致控制力，可以不論憂傷、忍住苦痛、隱藏憤怒、跳脫自我。對於理性的人來說，由於喜歡追尋事物本質，並具有直覺性的演繹能力，通常能輕易預見一件事情原本有更完善作法的機會，因此原諒犯錯的人是困難的；而對於感性的人來說，受到傷害時，負面情緒會如漣漪被放大，也更深層，原諒加害人更是不容易的。但那些過得傻一點，情感遲鈍一點的人，若沒有感受被侵犯或預見錯誤的能力，又難以在叢林法則下生存，畢竟生而為人，處在擁擠的社會當中，存在太多與人產生摩擦的機會。

一個善於管理情緒的人，像個指揮家，敏銳觀察著細節，不斷調整自己，讓心裡某些聲音大一點，或讓某些情緒表現小一點，適度響起理性的節拍或者感性的節奏，讓內在自我與外在環境產生應有的和諧。這裡所指的环境，不是客觀的外在世界，而是一個人所認知詮釋的外在世界，是一種因人而異格局的視野，在認知環境後，保持適度的情緒



寬恕是情緒管理的極致產物，也是一種縮放格局的藝術。



流動尺度，是一種高情商的展現，寬恕是情緒管理的極致產物，也是一種縮放格局的藝術。

寬恕的6種動機層次

一個人在選擇原諒的過程中，往往期望獲得某些補償，或情緒得到宣洩、紓解，才讓人願意決定寬恕，心理學家大致歸納了6種寬恕的動機，例如：「如果他被施行懲罰，產生與我的痛苦相似的程度，我才能原諒他」稱為報復式寬恕；「如果能拿回我的損失，我就原諒他」稱為補償式的寬恕；「如果眾人期待我選擇原諒，我便原諒」稱為期許式寬恕；「我的生命哲學觀或信仰期望我能選擇寬恕憐憫」稱為律法期望式寬恕；「我選擇原諒是因為能帶來社會和諧」稱為社會和諧式寬恕；「選擇原諒的行為替我帶來愛的感受，即使傷害我也不能被撼動」則是無條件的原諒形式，稱之為愛的寬恕。

6種寬恕的動機中，以「愛的寬恕」屬於最高層級，也最難得可見。以「寬恕」為主題的藝術形式，歷史上有許多作品，例如荀貝格（Arnold Schönberg）的單樂章弦樂六重奏《昇華之夜》，取材自戴美爾《女人與世界》中的一首詩，便是描寫愛的寬恕：

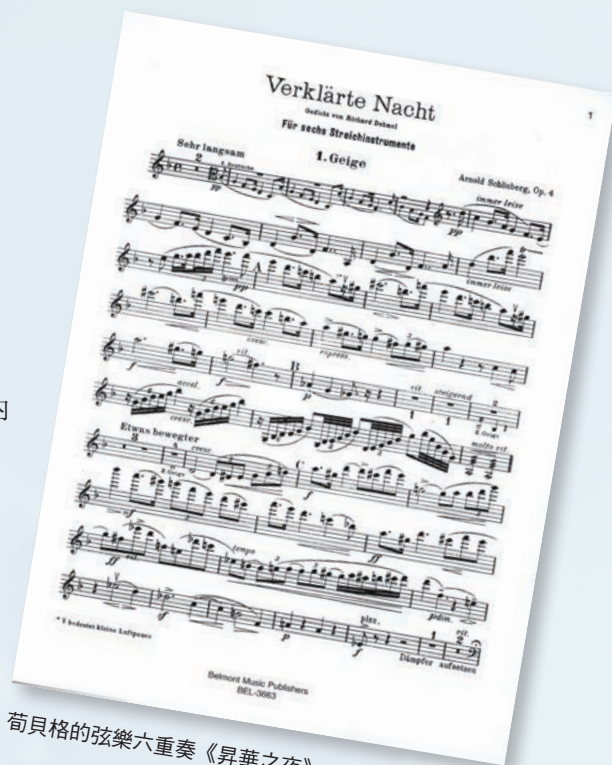
「男女在清冷的黑暗枯林偕行，凝望著月色，
樹枝如伸出黑爪般壟罩在頭頂，
此時女子拖著沈重語調向男子說：
我肚子裡懷著一個不是你的孩子，
我滿懷罪惡地走在你的身旁，
由於我曾不再相信幸福，
但又強烈渴望空虛的靈魂得到填補，
以為身為人母就能帶來無上喜悅，
因此允許一位陌生男子佔有我，



奧地利作曲家荀貝格（Arnold Schönberg 1874-1951）

如今我遇見了你，
儼然是命運對我這種不堪行為的報復。
她踉蹌地前進，昂首望月，
深沈的眼眸溺斃在月光之中。

這時，男子語調緩緩揚起，
希望妳懷著的孩子，不會成為妳靈魂的負擔。
妳我如同漂盪在冷冽的海上，但我們仍在彼此內心注入暖流，
這股溫情也將使孩子昇華，妳所懷的孩子，也將會是我的，
妳帶給我生命的光芒，使我轉化成一個孩子。
他在微風中親吻她。
昇華之夜，一對人影漫步在皎潔月光下。」



荀貝格的弦樂六重奏《昇華之夜》

藝術呈現寬恕的轉折

這首弦樂六重奏取材的詩當中，音樂家荀貝格標記了許多心境轉折的重點，例如女子惴惴不安的鋪陳自白，或是得知真相後的男子嘆了長長一口氣，整理了思緒，緩緩述說著溫暖的話語。前後雖然以不同的心境走過同樣的暗夜樹林，但荀貝格使用巧妙的樂理形式，用音符創造自白前暗黑詭譎的夜色，對比女子自白後月光清亮，晚風輕盈的夜晚氛圍，用極大的張力表達出主題，述說著整段故事。

男子放棄批判女子行為對錯的權力，以全然的愛接納了一切，將所有暗夜中的不安元素昇華，在同樣的風景中創造出殊異的氛圍，最終走向了截然不同的結局。這是一段一般人無法接受的背叛故事，但荀貝格的思維並非世俗所能理解，也因為如此，只有他能精準抓住那些無法被理解的關鍵轉折。他曾說過：「藝術家所做的並不是為了美，而是為了自身的需求。」這是擅長孤獨的人會說出的話，也曾面臨妻子背叛過的他，取材元素以及音樂表達方面，都大量投射了自己的心境與黑暗面，彷彿企圖透過解剖、解構與表現的程序，得到自我救贖。內心強大的人，能和不喜歡的事物和平共處，卻不同流合

污，堅持為美好的事物努力，但不因失敗便沉淪於永久的焦慮，時時緊盯著生活最美好的目標，用謹慎但輕盈的步伐接近，縱使生活中遭遇被別人傷害的狀況時，既不執迷糾結，也不曾分心，珍惜著生活中所相遇萬分之一的微小幸福，如果真的無法遇見美好的事物，便試圖用自己的力量譜出動人的樂章。

寬恕非鄉愿

凡事忍讓體諒，扮演好一個不動聲色的社會角色，輕鬆吞下所有的苦與不公平，聽起來就像是一種烏托邦式的理想境界，美好而難以實現。哲學家卡繆在《反抗者》的書中，也反對這種為了特定目標而讓渡一切的作法與想法，試想如果每個人都必須原諒他人的拙劣思想與作惡多端的行為，聽起來將會是個多可怕的人間煉獄。其實，寬恕不等於無限制的放任與姑息，寬恕其實是一種自省，是一種關注自身情緒的後設認知能力，慢慢在情緒上放過自己，不因回想對方的行為再產生憤怒、悲傷、抑鬱或是心酸的負面情緒，而不是放棄心中衡量是非的那把尺，如鄉愿一般放任對方持續做出傷害個人或傷害群體的決定或行為，凡事均可原諒，但仍須牢記經驗並堅守原則，有一些能引領群體向善的寬恕行為必須大方彰顯，有些則必須暗自放在心中以延續警世效果，在邁向美好的目標過程中不被仇恨淹沒，才能穩步邁進。🏡



原諒寬恕並非鄉愿，堅守是非原則，才能穩步邁進未來

不妥協的原諒

文／山毛櫸



「唧唧唧……」聲聲急促又催眠的蟬鳴聲，正大張旗鼓向人們傳達夏天的到來。每年的這個時候，蟬鳴和豔陽總是陪伴著眾多準備考試學子和求職的人們，像是為迎向勝利的前奏的和點亮光明的祈福燈。

火球高掛的午後，無風無雲也無新鮮事。熱浪陣陣襲來，抵擋不住高溫的我如融化的棉花糖軟綿綿地提不起勁。手機閃過一則則的訊息，空呆的眼神驅動手指頭滑開音樂頻道，那熟悉的節拍和詞曲就這麼順著耳道輕輕地溜進耳裡。「……心上一字敢，面對我的夢，甘願來作憨人……」聽著聽著，熟悉的歌詞悄悄勾出那段像「憨人」不妥協過往的回憶。



跌倒並不可恥，可恥的是因為外在眼光而無法重新站起。



為夢想人生做抉擇

某天晚上，朋友捎來的訊息寫著：「我終於明白你當年為什麼會從社交媒體銷聲匿跡，那個滋味我現在正體會。」隔著屏幕透過文字彷彿看見過去的自己，曾經作為考生兩年多的時光裏，如果說有什麼難以忘懷的，我想會是那個曾經畏縮向他人說「正在準備考試」的自己。

「你現在在做什麼？」是在聚會上最不想聽到的問題，這個問題儼然成了我跟每個打算考試謀公職的人，奮力上岸前揮之不去的夢魘，因為那時的我已不再頂著「新鮮人」的光環，當身邊同年齡層的人紛紛投身於職場，開始建構自己的未來，我卻仍舊蹲踞家的一角，像「米蟲」蜷縮在自我的舒適圈裏。

當年打算辭職考公職前，耳邊總不乏親友們的支持鼓勵，自己也懷著「有志者事竟成」的信心，無畏無懼、勇往直前。抱著這樣的決心，補習班成為我另外一個「家」，厚厚的書本成為每日必備的「吐司」，耳機裡聽的不再是流行歌曲，取代的是課堂老師講解的錄音檔。在前往公職夢想入口的路上，無論刮再大的風、下再大的雨，淋得全身溼答答也是要咬緊牙根往夢想踏出每一步。

誠實面對自己 不為他人眼光妥協

經過一年廢寢忘食的苦讀，文昌帝君在金榜上題了比我更用功、更努力的人名。面對這樣的衝擊，我像消了氣的氣球，滿腹的鬥志從破口狂洩，消失在無邊的空氣裡。沮喪與失意像是烏雲般籠罩，在繼續和終止的岔路上掙扎。關在房裡不吭一聲，凝結的空氣讓家裡的氛圍也隨之凍結。也許是心疼，也許不是那塊料，慢慢地家人的態度也開始轉變，不再向先前那樣全力支持我當全職考生。

「你看像你這年紀的人早就在公司裡了，不管是什麼行業都可以先做做看，凡事都要嘗試，考試可以等有工作後再考。」家人善意的提醒，聽在耳裡卻如細小的針刺隱隱扎在脆弱的心上。「我真的不是吃公家飯的料嗎？」內心何嘗不想像其他人一樣在社會有立足的根本？何嘗不想要有養活自己到退休不用煩惱後半生的生活？身為考生每日每夜的都是書海中載浮載沉，早已忘卻放假是什麼感覺，每天兢兢業業只為了離看不見的岸邊更加接近。

一起度過求學生涯的同學們已經進入社會軌道，紛紛聯繫彼此來個久違的同學會，看著同學群組裏的文字和貼圖，炫耀浮世間的林林總總，潛在

水面下的我，深深感覺自己格格不入，曾經在同學眼中是個「好學生」，未來一定會順遂的人，如今卻害怕成為「被討論」的話題。

垂首於書桌，對著想上岸的自己充滿埋怨，過去兼職累積的積蓄已見底，先去找個工作的念頭與繼續拚搏的決心互相拉扯。內心雖閃過無數次的徬徨和猶疑，但想到妥協後，曾經想像過的未來光景將付之一炬。不，我絕不妥協，被恥笑又如何，我要再給自己再一次機會，跌倒並不可恥，可恥的是因為外在眼光而無法重新站起。於是，在自己所設定的期限內，徹底隔絕所有社交媒體，斷開所有與他人的連結，因為看著別人的歡笑，只會加深自己的無力和失落，也不再幻想上岸後「小確幸」生活，僅專注於當下。現在的我沒有退路，心底只想著堅持最後的倒數時光，告訴自己再 +365就認命去找工作吧！不向命運妥協再次抉擇成為全職考生，真正誠實面對自己，也認清自己的底線，並且也為未來那段時光拭去不妥協的淚水。

印著開水和白麵包的日曆一張張的被撕下。考完的當下壓力釋放，但不想讓別人以為準備考試只是為了逃避出社會，隨後便著手準備找工作。應試那日，模擬數次的場景化為現實，腦海中排演過的問題一一出現，直到最後一個問題，面試人員問：「你還會想再繼續考試嗎？」我知道能讓我錄取的回答是什麼，但我仍然誠實回答：「會。」想當然爾，我沒能接到錄取的通知。當手機閃過一次次人力銀行的面試通知消息，也一再挑起內心的無助徬徨，就這樣持續到放榜的那一日。



追尋夢想不想被說成是逃避出社會，所以依然投入尋職

離放榜公告還有半小時，緊張的我頻頻刷著手機，指尖一下又一下點著螢幕，彷彿連續的點擊可以加速時間的推進。然而，在離公告時間剩下5分鐘的我卻開始感到恐懼，不安爬上背脊，胃腸扭打起來，止不住地膽怯頻頻冒汗，我只好拜託朋友幫忙看榜。低著頭，我緊握拳頭試著讓躁動的心平靜下來。突然間，朋友猛地抓著我的肩膀搖晃，邊喊說：「欸！上了！上了！」喜悅地呼喊聲引來餐廳內的人側目而視，而當下我腦海一片空白，顧不上餐廳禮儀，與朋友相擁而泣。我做到了，我證明了我自己的不妥協。

那年9月29是T公司的放榜日期，也是我結束考生身分，正式「上岸」的日子。



靠著自己的力量，終於「上岸」圓夢了

原諒自己的不妥協

寫下這篇文章的當下，已經「上岸」一年多。如果當時我不再堅持，現在的自己會是什麼模樣呢？或許會成為某家公司的「新員工」，領著基本工資而平凡過著日復一日的生活；或許會受疫情影響承受可能失業的壓力。這首〈憨人〉，喚起我過去作為考生所歷經的點滴。走過這段路的我最能體會考生口中的「上岸」的意義：在海中載浮載沉的船終於停靠岸邊，漂泊無依的心終於可以安歇。

回首過往，再看現在的自己，我原諒了自己的不妥協，釋懷因不妥協而不被理解的委屈。當時的經驗已經化作職場成長的養分，而未來將會面臨各種問題，每一個抉擇背後都得承受相應的壓力與責任。隨著年紀的增長不復年少時的衝動，但這段原諒不妥協的過往引領我面對抉擇時，仍然可以像那歌詞「……心上一字敢，面對我的夢，甘願來作憨人……」的寫照，面對任何困難、任何抉擇，做個憨人傻傻的對自己不妥協。因為，我相信再次地原諒自己的不妥協將會是另一境界的提升，也能在一次次的不妥協中成長為更好、更順應職場生活的自己，同時也更踏實地邁向屬於自己的夢想。🍀



再看現在的自己，我原諒了自己的不妥協，
釋懷因不妥協而不被理解的委屈。



珍惜善意的原諒， 成為更好的自己

文、照片提供／雲林區營業處 鄒佳穎



昨天孩子的爸下班後和我說：「有一款APP好可怕。」

無心之錯仍須面對結果

最近每天工作周旋在和各個年齡層、各廠牌手機的用戶推廣「台灣電力APP」，原以為先生要挖苦我，他又接著說：「是一款用你現在的照片模擬變老的APP。」當下還沒搞清楚狀況，他便瞪大眼睛說：「裝完，就莫名其妙訂閱，然後就從帳戶裡扣錢了。」原來是孩子的同學傳了這款APP給他，他就擅自安裝在先生的手機。但是據先生研究，應該也不完全是孩子的錯。「APP設計存在陷阱，下方很多留言，很多人都被誤訂閱、直接扣款後才發現。」

接孩子回家後，我靜靜的問孩子：「所以，打算怎麼辦呢？」以我認識他12年的經驗，平時雖爬在我頭上吊兒啷當，但確實為著這個情況擔心害怕著，也打算用紅包錢自己付。看著孩子緊張的等著我的「審判。」我認真和他說：「這個世界上有些人為了賺錢，比你想像中的壞很多。你看新聞有那麼多大人會被騙，更何況是你？你要小心，有什麼事情要問。第一次沒關係，我知道你不是故意的。要記住這次教訓就好。幸好小於1000元的教訓，我們還能承擔。」

每個錯都應該先被原諒和同理

上大學後隻身一人在台北唸書，早已明白要保護自己，搭公車時都知道要把包包往前背。然而熟悉的環境和大意的心態容易讓自己鬆懈，那時在學校的電子計算機中心打工，自覺是大學校園，需要刷卡門禁的電腦教室，所以值班時就輕忽的把整個背包放在座位上，到離開時

才發現錢包不見了，包括所有的提款卡和證件。懊惱不已的打電話回家給母親，我仍記得母親先問我：「身上錢還夠用嗎？錢夠吃飯搭車嗎？」我一直說對不起，她便和緩的回應：「人平安就好，錢能解決的事情，都是小事。」

小時候家境並不是那麼好，爸爸媽媽省吃儉用供我在台北生活，對我無心犯的錯，給了最大的寬容。對一個異鄉遊子徬徨無助懊悔的心情而言，是能讓心馬上安放的靠山。

印象很深刻的還有一件事，以前那個年代，忘記帶上課用品會被嚴重處罰。年紀小時常聽到哥哥從學校打電話回家，拜託母親支援前線，趕去學校送課本、美勞用品、樂器。直到有一次，聽見媽媽在電話中狠心拒絕了：「現在沒空，自己去和老師說，面對處罰。」看到母親嚴厲的一面，那時就提醒自己，千萬別犯這種錯啊。可天不從人願，有一次我也粗心忘記帶課本，怯生生的捏著手上被緊張汗水弄濕的銅板打電話回家，媽媽沒有說第二句話的幫我帶了課本到學校。

回家時和媽媽認真道歉，也很納悶為何上次拒絕哥哥這次卻幫我送課本？媽媽說：「因為哥哥是累犯，而我知道妳一直都很有謹慎，這次因為準備考試太累忘記收了，每個孩子都會粗心犯錯，每個錯都應該先被原諒和同理。」每一個人，都是跌跌撞撞長大的。別人的原諒並不是理所當然，珍惜生命中被溫柔以待的原諒，成為更好的自己，才是對這份溫柔，最善意的回應。



珍惜生命中被溫柔以待的原諒，成為更好的自己

原諒不起的錯誤

但人生有些錯是不能犯的，因為原諒不起。輕忽的心態，會埋伏著不可挽回的危機，只是待看什麼時候引爆和規模而已。日前太魯閣號火車事故的調查陸續進行中，除了震驚、難過、不可置信外，身為一個母親，我想，我能做的還是以身作則的教育。

孩子的成績不是我最在意的事，不代表成績不重要。再怎麼有把握，月考前仍需要專心複習，因為「認真，是一種基本的人生態度。」增加自己的專業，能夠增加自己視野與選擇的廣度，有能力多學一件事，就可以少說一句求人的話。專注與專業一樣重要，對錯誤的疏忽或者不在意，造成的後果可能無法彌補。人生無常，但不能是因為人為的失常，毀了幸福的日常。專注的投入，影響品質與錯誤的發生率。儘管是日常，也要用專注，度日如常。🍷

最偉大的原諒

文/Yu



「原諒」是撫平自己內在的傷口，選擇寬宥他人無心的過錯。

「原諒」是放下自己固有的信念，接納他人不盡相同的立場。

「原諒」是一瞬簡單的思想轉變，也是一道困難的價值認同。

從小，我就不擅長向他人表達自己的歉意，知道自己不小心傷害到他人，卻時常將這份愧疚深藏於心中，拉不下臉向被害人說一句：「對不起，請原諒我。」我自欺欺人以為時間會撫平一切，日子一久對方也會忘記此事，然後兩人重修舊好，順其自然回到往日的關係。但是事實就是有些話沒有即時說清楚，疙瘩就永遠不會消失，縱使表面的關係如常，但是內心卻有堵高牆聳立。

懊悔中明白原諒的珍貴

國中時期，曾經有個相當要好的朋友，我們會偷偷在課堂上畫其他同學的素描畫，再給其他同學評價誰畫的比較像；或是寫一些不合平仄只求押韻的詩詞，然後大聲朗誦引得全班哄堂大笑。下課我們會相約上廁所、買午餐；放學我們會騎車閒晃、逛市區；假日我們會打籃球、到彼此家玩耍。他是非常重要的朋友，陪



伴我大半個國中時光。但是我們卻因為小事吵架了，具體原因已經記憶模糊。吵架的第一週我們怒目相視，雙方都不肯向誰低頭；吵架的第二週已經冷靜下來，但是誰都不肯先開口，彷彿這樣代表認錯。於是，第三週過去，第四週也過去了，我們的關係維持在冰點，錯過重修舊好的機會。從那天起，兩人從無話不談變成形同陌路，即使是課堂被分到同一組，也只剩客套的寒暄。哪怕雙方都明白這件事早已過去，但是青春期少年的自尊卻扼殺一段親暱的友誼，當初的默契無間不復存在。

長大之後回想這段往事仍會覺得懊悔，偶爾從臉書得知他的近況，仍會覺得他是個既遙遠又親近的友人。如果當時我們放下無謂的自尊，不過分堅持己見，如果如果……或許我們現在仍然是無話不談的至交好友。

經歷過這種沉重的懊悔，才明白無私且博大的原諒是多麼的可貴。

年少的我叛逆期作祟，在外面總是與人交善，回到家之後卻常常對父母親感到不耐煩。他們的一句貼心叮嚀也會被我曲解成囉唆、嘮叨；他們好意的關心也會被我當成管太多。總之，那個時期對於父母的每個舉動特別反感。在家裡總是快速扒完飯，匆匆忙忙的上樓，窩在線上與朋友聊天。想當然爾，這樣脫序的表現看在父母眼中，當然不是一個孩子該有的樣子，

於是一次還可以忍受，兩次可以體諒，三次四次以後，偏差的行為還是得適時制止。

「你吃飯不要吃那麼快，細嚼慢嚥才比較好消化。」

「學校老師說，吃飯時不要講話，你們就是邊吃邊聊天才會吃那麼慢啊！」

因為父親的出聲制止，讓我一時情緒激動開口反駁。原本和諧的晚餐氣氛瞬間凝結。

「你看看你，對爸媽說話都那麼不耐煩，這樣對嗎？」父親大聲的喝斥我，而我則怒氣沖沖的將碗中的剩飯吃完，快速的離開餐桌回到自己的房間。

難以對家人啟齒的認錯

關上房門，樓下傳來的是父母交談的窸窣聲。不用猜，我也知道他們在談論什麼。我不像往日那樣打開電腦，而是一個人靜靜的躺在床上，用枕頭遮住略為耀眼的白熾光燈。思緒在大腦裡打轉，躺了十分鐘之後，原本憤怒的情緒逐漸冷卻，思考剛剛發生的事，明明只是一句好意的叮嚀，自己為什麼會有如此巨大的反應？

同樣的話語，如果是校園朋友跟我說，我一定會笑笑的回應，又或者將之視為好友的貼心提

醒而好好思考；而當話語出於父母口中，我卻連思考都不思考，就急著將之反駁，先入為主的決定一概不接受。有了這樣偏頗的既定想法，雙方又豈能好好的溝通呢？想到這裡，我從床上坐起，原本對父母憤怒的情緒，已轉為滿滿的愧疚。我走向房門想要下樓向他們表達自己的失態，但是伸向喇叭鎖的那隻手卻僵硬的擱淺在空中，眼前一片單薄的木門，卻有著千斤的重量，我竟無法將之推開。

對於家人，一句簡單的「對不起」更是難以啟齒。

重新躺回床上，心裡比誰都更清楚，我推不開的不是那扇木門，而是心裡的那道心門，我羞於向父母認錯，不願表現出自己的弱小，所以



對家人難以啟齒的歉意，在內心洶湧澎湃迴盪著

選擇避開不談，把自己關在房內，將心門鎖住。白熾光燈持續照耀著，閃爍的燈光讓我難以睜開眼睛，從細小眼縫裡看到的天花板逐漸模糊，沉重的眼皮就這樣緩緩的闔上。那一晚我終究沒有推開木門，內心滿懷對父母的愧疚卻無法化做行動。像極了那一年與國中摯友的誤會，明明很在意彼此卻遲遲開不了口說對不起，最終的結局就是兩人分道揚鑣，變成最熟悉的陌生人。「我與父母的關係也會變成那樣嗎……」我在睡夢中皺起眉頭囁語著。

無私愛的愛 無私的原諒

早上睜開眼，依舊亮著的白熾光燈提醒著我，昨天的事情並沒有結束，和父親爭吵的那一幕還殘存在心頭。我帶著歉意走下樓，心裡正盤算著，要一開口就向他們道歉還是先假裝正常再緩緩道出自己的歉意。

「今天比較早起喔，電鍋裡有早餐。」父親在我尚未開口前，一如往日般平淡的道出這句話，接著繼續享用他的早餐。母親在廚房裡洗著骯髒的鍋子，看見睡眼惺忪的我，點了點頭繼續忙著她的雜事。我坐在餐桌前，看著眼前的一切，如同往日的晨間時光，正常到令人詭異。昨日在餐桌上發生的種種，就像是一場夢。明明還沒開口向他們求得原諒，他們卻早已原諒我了，在我還猶豫著要不要打開心門以前……



世界上最無私的原諒，是父母對子女的愛。

世界上最偉大的原諒，是父母對子女的關懷。

與朋友相處時我們會保持最簡單的禮貌，因為我們不是對方的誰誰誰，不再融洽便好聚好散，繼續尋找志趣相投的人。因此，即使跟對方的關係再要好，最基本的尊重仍然會保有。但是，我們總是疏於對自己的家人如此，甚至更加過分：「你應該顧慮我的心情。」、「你應該無條件原諒我。」而我們呢？又為了家人做了什麼？

或許我們都存在錯誤的謬思：因為我們是血濃於水的親情、因為不管發生什麼事家人都不會輕易離開。因此該有的尊重不再給了、該說的

對不起悶在心裡了。而這些雙方不對等的付出，都被父母無私且博大的愛給概括原諒了。

長大後才發現，這樣的愛並不容易。我也開始用自己的方式去愛家人：即使鮮少開口說話也會在餐桌上多待十分鐘、放假回家一定去找爺爺奶奶聊天、發薪水後隨便找個名義帶父母出去吃飯。自己付出更多，越來越愛家人的時候，才明白那一晚，當我在房間內天人交戰時，父母在房門外頭的心情。

從我出言不遜的那一刻起，他們就已經原諒我了。

因為他們從來不曾放在心上，因為他們對我的愛早已概括了一切。💕



道歉無法撫平的傷痛

文／青蘋果



有些傷害一旦造成，就永遠無法彌補，只待時光匆匆流逝，隨著歲月增長、年華老去，遺忘在過去的道路上，唯一剩下點什麼，或許是與家人、朋友間的娓娓道來，抒發心中的鬱鬱不平罷了。

孝順的重擔 A君的故事

A君身為長姐，在傳統家庭中長大，因女子的身分總是要比弟弟付出的多。除了從國小開始就負擔沉重的家計外，還要償還不務正業的父親在外賭博所積欠的債務，眼看著父親終日流連於賭場，每日不顧家，雖然母親與自己努力賺錢，卻無法填補上這巨大的財務空洞，只能被迫搬家，逃離討債人的威脅。

A君童年充斥著還債的壓力、同學的奚落以及老師的冷眼旁觀，光陰飛逝，步入中年的A君，驀然回首，曾經那冷酷的父親以及偏心的母親，已是耄耋之年，因身軀的病痛，有時需要兒女的陪伴及照顧，A君每日必打的請安電話，成為了母親傾訴的垃圾桶，逐漸累積的負能量漸漸壓著A君喘不過氣。

偶爾回娘家，父親總會以各種明示或暗示，提出需求，例如：電視該換了、冷氣該換了、冰箱該換了等，若A君婉拒，總不免落人口實，陷入孝道中的泥沼，令她感到徬徨與無助。小時候的她，常常覺得自己是歌手汪峰唱的〈美麗世界的孤兒〉：「我們永遠是這美麗世界的孤兒；有時我感覺失落，感覺自己像一棵草；有時我陷入空虛，可我不知道為什麼……」

某天下午，A君開心的跟我說，母親終於在電話中鬆口，感謝她小時候為整個家所做的一切努力，A君那興高采烈的神情，使我也替她感到喜悅，然而A君童年所帶來的傷痛，仍是對她的人生產生了影響，不自信及悲觀的性格總是如影隨形的影響著她。

玩笑帶來傷痕 B君的故事

B君與C君是同間實驗室的研究助理，也互為工作上的代理人，每當B君需要休假時，C君是代理他工作的好幫手，彼此感情融洽，有時B君休假結束，返回工作崗位時，還會帶一些伴手禮，慰勞C君的辛勞，而C君休假時，B君也同樣認真代理著他的職務，兩位互助合作、彼此幫忙，成就一段深厚的友誼。

經多年的相處，B君即使知道C君擁有愛開玩笑的個性，也不以為意，認為他為人風趣、幽默，然而卻未能料想到，這個特質卻使彼此的友誼劃上一道深可見骨的傷痕。

那是個和往常一般的早晨，C君同B君說，這次中秋連假他需要回家一趟，請B君協助代班，B君慨然應允，然而在中秋連假的第一天，B君卻發現C君竟然出現在實驗室，原來C君跟他開了個玩笑，而不幸的是當天上午B君的父親在家中浴室跌倒，因未能即時發現而逝世。

B君每次一回想到這，總是淚流滿面。除了無法面對親人逝去的悲傷、自身無法挽回的無奈外，或許是不理性的遷怒，亦或是不可言喻的厭惡自己與他人，B君從那天起就再也無法與C君說話、共事。

數月後在一次好友聚會中，我問起B君近況，很高興聽到B君已漸漸脫離親人逝去的憂愁，慢慢回歸正常生活步調，雖然偶爾還是會觸景生情，然而也會很快逼迫自己想到有趣的事，跳脫憂鬱的迴圈，往好的方向邁進，只是與C君的友情終將難以回到從前。

「原諒」對受害者而言，並不是一件容易的事，正所謂「以德報怨、何以報德。」一旦原諒了加害者，加害者身上的枷鎖就能夠被脫除，但受害者所受的那些傷害，誰又能給予補償呢？或許，隨時間流逝，當時激動難平、驚濤駭浪的心境，會逐漸轉成雲淡風輕吧！



隨著時間流逝，也許過往激動的心境，會逐漸雲淡風輕



夢裡，我化身成一隻獼猴，隨著獼猴群自在的生活

諒解過往，重新在乎

文／知啾



三級防疫管制期間，閒不住的我，假日只能乖乖配合政令，宅家裡看電視、發呆、弄弄花草和看點書。夜晚，氣溫稍微涼爽，一陣微風吹來，惹得精神直轉下，眼皮愈沉重，不如早早來入睡。入睡後做了個夢，夢的內容大致是這樣的：

獼猴夢境

在遙遠東方國度裏，有一座四季分明住著眾多生靈的島嶼，島嶼上設有許多保護區，而其中一處保護區內環境生態資源豐沛，居住在裡面的生靈們不需擔心食物短缺，所以一片祥和，



故因而取名為「天堂保護區」。雖然食物豐沛無虞，但在此保護區內每天亦上演著無數千奇百怪的事。不同樹叢，草原或者水窪，甚至於「樹冠層」間，各方勢力之深不可測，錯綜複雜的潛規則跟角力隨時隨地都在進行。

夢裡，我化身成依附在有著鮮明階層制度，講求地位尊卑獼猴群下不起眼的一隻獼猴，隨著獼猴群佔居在大樹的某樹枝下。我的輩份算是低階層，所佔的位子於濃密樹葉的小枝幹間，目光所及之處，恰可隱隱約約的窺視一丁點天空，喔～那天空還真是寬廣，真是藍得好看。

這棵大樹，由於其濃密的樹葉可以擋住陽光的直射，使陽光無法直射到我，從而使自己感到涼爽；又，樹葉具有蒸散作用，促使水不斷蒸發變成水蒸氣，而蒸發過程中會吸收並帶走周遭環境的熱值，所以大樹下感到特別的涼快。

因為好乘涼，樹幹上總是聚集上千上萬隻獼猴，而其他四面八方，不惜千里迢迢地想來這大樹下爭得一席納涼之地的，不計其數。

大樹雖然居住著上千上萬隻獼猴，但可從其所佔的樹幹高度看出其在群體間的地位。地位高的往往有著紅紅的印記，這紅印記代表權威的象徵，在這有著鮮明階層又群居的體制下，享有崇高的權力。抓蟲子和理毛等享受，是每天

睜開眼就有諸多低階獼猴排隊搶著做的服侍，牠們希望透過這樣的舉動能拉近與高層間的親密跟信賴，奢求一點甜美果實的賞賜。

眾多獼猴裏還有一種帶一搓金黃毛色的，牠們天生品種就較一般獼猴優良，所以在這棵大樹下，享有較多的機會跟權益。而其他的低層獼猴就屈居劣勢，需付出較多的汗水和勞動，才能在制度顯明的獼猴群中獲得不容易的機會。

這棵大樹也會開花結果但為數不多，享用碩大甜美的果實也是按輩分階級來決定其先後次序。通常地位低的獼猴只能撿些地位高的吃剩下的果實肉屑，而地位稍比低階為高的獼猴們，通常為了爭搶較為完整的果實而大打出手，露出猙獰的面目。雖然如此，在爭搶完果實後一段時間，一切又趨於平靜，因為也沒有其他果實可爭搶，所以那些曾經大打出手的獼猴們也開始相互抓蟲子理起毛來，相安無事地等待大樹再度結果。

絕大部分的獼猴們，都喜歡依偎一起讓自己顯得不特別突出，這種行為是這群體鮮明制度下演化而來的保護機制。平庸，雖然不爭搶往地位高爬的機會，但也能撿拾一些果實肉屑平安餬口度日，所以在保證可以餬口度日的演化機制下，把自己裝得很平庸倒是成為一門獼猴界的顯學。可別小覷這些平庸的獼猴，就如先前



所提及的，有些平庸者只是裝的很平庸，在地位輩分崇高的權威者面前，就如同一般的獼猴一樣，不顯得突出也不特別。但，私下依偎一起時，就「吱吱吱」地分享各自的絕活，乍聽之下只是一般吵雜的交談聲，但仔細聽來卻是高深的人際關係、投資、舒活的「眉眉角角」。整個獼猴群大抵就這群最為無憂無慮、知足及快活無比。

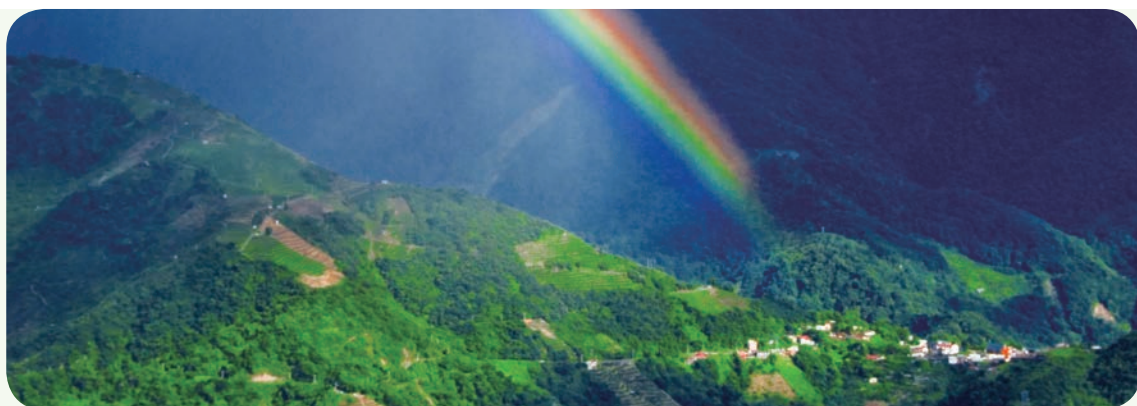
這樣的日常情境經驗累積下，在獼猴群中口耳相傳也造就了這麼一段：「每日如是吃他家的，便好道這大樹底下好乘涼。」後來在這保護區內，一傳十、十傳百地就變成保護區內的歇後語。據我所知，這歇後語引申解釋有二：「一、比喻有所依託，事情就好辦；二、在關係的幫助下，自己不勞而獲。」

從夢中連結 諒解過往

「叮、叮、叮……」清晨鬧鐘中斷了夢的延續，揉揉惺忪睡眼。這夢代表什麼意思？模糊且毫無頭緒。

「夢境是潛意識的展現，但不會直接告訴你答案。」心理學家是這麼說的。有時候夢境反映的是我們擔心的事物，或者是很想要的東西。或許很擔心卻又不知道該怎麼辦、很想要也不敢放手去追。而當我們從夢境看到這些慾望並且靠近它，那麼現實生活就有一些可以改變的可能。有時候，夢境也是一種提醒，提醒我們重新去在乎那些真正重要的事情。或許有一天會發現，那些夢裡面覺得很古怪的、讓我們恐懼或者覺得擔心的，都可能會化作我們的一部分，也可能會是我們日後的力量與寶藏。

夢境是潛意識的展現，但不會直接告訴你答案



什麼是重要的事情，我想就是夢境中那種享受無憂無慮、知足和快活無比的生活吧

回到現實生活上的職場，自己時常會遭遇到一些挫折或不順利，由於自身優越感及責任心的驅使下，為了保持卓越，需要在工作與學習上付出比別人更加一等的努力，但即便如此，有時自身的感覺仍只是在懸崖的邊緣勉強支撐，深怕稍有不慎就會掉落到制度構建出來的「魯蛇」深淵中。

是的，要永遠維持優勝，不能跌倒，不能有挫折，也不能犯錯誤是大大地違反人性。曾經所信奉的職場態度，是那些透過積極努力，犧牲小我以完成大我，並以成就為目的等等。而如今，透過夢裡的情境——「一棵大樹下，同時也住著平庸卻知足、自在及快活的一群。」是否透漏某些慾望並且讓我想靠近它。

重新在乎 對自己重要的事

似懂非懂中開始明瞭這夢境所要提醒自己的事物，而答案也似乎就在自己心中。夢境中得到職場態度上的提醒，隱約告知要諒解那段曾經優越感及責任心的驅使下，加諸於自己無形或有形壓力的過往。

獼猴夢境告知我平庸不是弱者的表現，而是一種生活認知態度，而夢境的答案隱約指引我去了解深層的自己，了解目前處境現況，看見問題後，才能在現實生活做出改變，之後再讓自己重新去在乎那些真正對自己重要的事情。

什麼是重要的事情，我想就是夢境中那種享受無憂無慮、知足和快活無比的生活吧。🍄



獼猴夢境告知我平庸不是弱者的表現，而是一種生活認知態度，
讓自己重新去在乎那些真正對自己重要的事情。





阿姆的福菜

文／北區施工處 李智揮



阿姆從小就必須下田做農事，辛勞至極

家住客家庄，兒時飯桌上，我總會吃著福菜配上肉片湯和肉丸苦瓜，飄盪在空氣中引人味蕾、嗅覺的鹹香氣味，看起來不起眼的福菜，配肉煮湯喝卻是如此的美味，不僅展現阿姆手藝的好味道，更貼近了客家庄的風情。

阿姆沒享受過快樂的童年，也沒能好好享受嬉鬧的小學生活。她出生在貧困的農村，從小就要在家幫助農忙，因為阿姆有八個老弟老妹，除了三個老弟留在家中負責香火傳承之外，其

餘五個老妹都出養。阿姆從小就要幫養父母做農事，阿姆趁農閒時候才能去學校上課，小學畢業之後，就不再升學。

雖然，阿姆只有小學畢業，但是她會的東西都不是從學校學到的。她會裁縫，當過電子公司作業員，也會家中水電。阿姆平日需要到農田幫助農忙，一天下來已累得不成人形。然而，阿姆為了讓弟弟們能有上學的學費跟課本，在養父母默許下，她也給別人當裁縫工徒弟，經

過認真學習後成了村子裡的「金裁縫」，村子的人都喜歡把衣服給阿姆做。

人生路 不馬虎 猶如醃福菜

旁人口中的「金裁縫」，是我心中的「金廚師」。兒時我印象最深的是阿姆的福菜，小時候我和老妹都會站在傳統四合院的埕上「踏鹹菜」。阿姆會把整株的新鮮芥菜，先經日曬一至三天後變軟，以一層菜、一層鹽的鋪排，再由我和老妹用腳把菜踩軟、讓鹽容易滲入菜裡，踩踏要帶著感情及些許的韻律，一步一步、小心翼翼的重複踩碎，踩到整顆芥菜呈現半透明時，就要入甕密封發酵。

阿姆對於福菜有著匠人的堅持，就像人生路上每一步都不能馬虎。她做好的客家鹹菜，經日曬、風乾後，在水分未完全乾燥時，撕成長條塞入瓶中。「做覆菜毋好張著水，無會臭風忒。」阿姆會把福菜瓶罐倒放，讓水份流出，阻絕空氣、雜質的進入，除了可延長保存期限外，也讓福菜散發濃濃的香氣，呈現不同的風味，酸、甘、甜的滋味。由於製作過程把容器翻轉，客家語叫「覆」，所以做好的菜稱為「覆菜」，一般取其諧音而稱為「福菜」。

因為阿姆從小在艱苦的生活環境長大，養成了純樸勤儉的個性，一輩子把心思都放在家庭上。放學後我和老妹會在飯桌邊做功課，阿姆會在客廳一邊擠福菜一邊張羅我們的晚餐。新鮮的芥菜可直接烹飪外，尚可加工醃製成雪

菜、雪裡紅、酸菜、福菜、榨菜、梅乾菜等。阿姆總會利用吃不完的芥菜，做成福菜擠在小瓶子裡存放，經過約一年再拿出來食用。



印象深刻的「踏鹹菜」，是兒時的回憶

阿姆的福菜隨便炒都好吃，怎麼搭都對味。她會用刀切碎福菜，直至細密，福菜和豬肉一起蒸，味道很香很下飯。她總是在醬缸旁手作各式醬菜，福菜、梅干菜、醬瓜、菜脯，以醃漬來保存蔬菜，再以醃菜搭配肉類做出特色的客家料理，她總說不能讓客人突然到來時，沒有食物招待。午後，她總愛帶我看那一罐罐福菜。她說過醃製類的食物大都是比較耐存放的，但是費工製作福菜不只是為了保存，這樣製作出來的福菜所呈現出的特殊風味，才是最吸引人的，觸動人們對於家鄉的感動及記憶。

青春的高傲 傷害阿媽的心

夏日炎炎的季節，窗外的知了不知疲倦的唱着，正如我張揚高飛的青春。帶著對故鄉的感動及記憶，我從簡樸的客家庄來到繁華的台北就讀高中。青少年的我開始進入叛逆期，將反抗阿爸當作是反抗權威，將擺脫阿媽的關心當作是自我成長。和同學吃飯的時候常常被「提醒」我吃得鹹、太油，台北的同學們會挑剔著客家小炒吃的時候總要搭配水或飲料，吃完盤子都是油，而我就被嘲笑是油膩小子，於是我中午吃飯時，會偷偷把飯盒倒掉，翻牆到校外小吃店吃午飯。

每一篇青春的小說裡，爬牆爬多了，終於被教官發現，通知家裡的阿媽。天沉了，人散了，夜靜了，當我從學校回到家，阿媽問道：「為什麼你中午不睡覺要爬牆？」我起初顧左右而言它，但在她再三逼問之下，我說了整件事的緣由。阿媽是個非常節儉的人，剩菜剩飯從來不捨得倒掉，當她聽到我中午把飯盒倒掉，眼淚一直掉，把明天預備給我帶的飯菜倒在飯碗裡，一邊哭著，一邊低頭吃掉。此刻，一股壓抑的氣氛，閉塞的房間使我窒息，好像有什麼東西充斥著我的眼眶，心裡也裝著滿滿的慌張。那時我突然發覺自己做了最大的錯事，因為我竟然無意中傷害了親愛的阿媽。我一直想跟阿媽說對不起，卻一直說不出口。在那天晚上之後，我就不敢再隨意倒飯菜，因為我總會想起那晚阿媽的悲傷。

當我從學校畢業、服兵役，開始工作的前幾年，我依舊忙著追逐夢想，拼命想做很多事，就像一列向前衝的列車，從一個地方流浪到另一個地方，但當我在異鄉時，我總會不自主地尋找客家風味菜，注重養生的妻總會提醒著說，客家菜太過鹹、肥、香，要我注意膽固醇。其實，當我吃著客家菜時，總會想起故鄉的客家庄和阿媽的福菜。

阿媽總是習慣於製作著客家傳統的福菜，所有流程都難不倒她。對年輕的她來說，這不是件苦差事，但是，年歲漸大的阿媽白髮都長了不少，額頭上的抬頭紋「喇喇喇」地冒了出來，眼睛也因為長年做裁縫變成白內障須開刀。更因過度勞動，脊椎跟關節都經過開刀手術。我和老妹屢次跟阿媽說，可以好好休息，阿媽總是口中說好，手腳卻停不下來。她佝僂著背，在醬缸旁手作各式醬菜，福菜、梅干菜、醬瓜、菜脯，兒時的記憶與旋律未曾因時光的流逝而消褪，只剩純樸的客庄，還保有記憶中溫馨的氛圍。

終於說出口的道歉

前些年母親節時，我和妹妹各自帶著家人返鄉，說到最想念阿媽的客家菜。而阿爸不經意地提及我高中嫌棄倒掉客家飯菜的故事，兒子跟外甥女對我是一臉的鄙夷，讓我不好意思看著阿媽。夜晚，妹妹一家人回宜蘭後，我鼓起勇氣，跟阿媽說對不起，她則說要不是阿爸提

及早忘了這件事，而多年來哽在我喉嚨的一句道歉得到原諒後，整個人心中的負擔頓時消除了，原來阿姆早就原諒了我。

阿姆的人生，一如翠綠芥菜經過各種工法淬鍊後，又從酸菜變身為福菜。做人是不能計較那麼多的，人要往前看，自己吃的苦是有好處的。不管日子如此拮据，阿姆總會在我身旁。

「苦自己，不能苦兒女」，阿姆總是這麼跟我們說。每當我吃著阿姆的福菜，總會想起生活中的點點滴滴，想起那天夜裡阿姆的眼淚，和她慈母般的心原諒了我，唯有母親對兒女才能圓滿的做到。這道家常菜讓我品嚐回歸單純的最初味道，配肉煮湯喝是如此的美味，阿姆的福菜味道總在心底醞釀、盤繞，久久不散。🍲

人生也如釀造一般，經歷各種酸
甜苦辣，釀製出生命的滋味



原諒

文／台中發電廠 謝竣翔

檸檸睜開了眼睛，四周是從未見過的景色，她歪著小腦袋回想著昏睡前發生了什麼事，但是額頭隱隱作痛迫使她不再想下去。這時她發現身旁睡著一個姊姊，熟睡中的少女有著姣好面孔，但微弱的鼻息聲好似會一覺不醒。檸檸本來不敢打擾少女睡覺，但是自己處在一個不熟悉的環境，就算是一個陌生人，她仍然用著稚嫩的聲音叫喚少女，少女這才緩緩轉醒。

奇異世界的探索

她們處在一個空曠、單調的世界裡，四周散落著大大小小、各種顏色的球體，她們想不起來是怎麼來到這個世界。檸檸是個好奇心旺盛的小女孩，話匣子一開便停不下來。「姊姊妳好，妳可以叫我檸檸，我今年小學二年級，妳

是高中生嗎？好厲害喔，我也好想快點長大讀高中。」少女穿著制服，識字還不多的檸檸只看得懂上面繡著高中的字樣，她知道她以後要讀國中、高中還有大學，才可以像爸爸、媽媽一樣是個大人。而少女對檸檸的問題只有緩緩點頭，她站起身向檸檸伸出手，兩個人牽著手開始探索這個世界。

少女叫做韻潔，她觀察這個世界，不曉得這裡是如何建構而成的，但她心裡大概知道為何身處於此。檸檸是個話很多的小女孩，但她並不討厭，就像她的朋友誼芳一樣，兩人都話很多，但是只要有她陪伴在身旁，心裡會變得踏實。

檸檸猜想這可能是一個法力強大的魔法師創造出來的世界，但是他忘了把入口收起來，她們

兩個就這樣不小心闖了進來。也可能是她們被綁架，陷入一場遊戲中，必須要解開謎題才能夠脫困。韻潔心裡佩服著檸檸豐富的想像力。她從小受腦中的雜音所苦，做什麼事都無法專注，她從未好好看完一本故事書，建構出的童話世界總是被一股力量無情摧毀。一不小心想多了，韻潔開始頭痛，檸檸童稚的聲音也慢慢變成噪音，雖然對檸檸不太好意思，韻潔還是開口了：「姊姊現在頭有點痛，能不能請妳先安靜一下？」

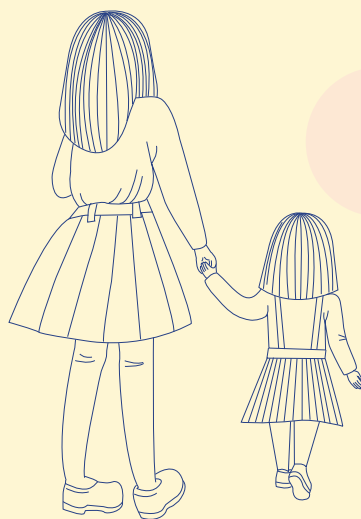
檸檸圓滾滾的眼睛看著韻潔，這是她第一次被人有禮貌地請她安靜，爸爸、媽媽只會大聲責罵。但她只會覺得好好玩，反而變本加厲吵鬧。韻潔帶著歉意地請她安靜，檸檸認知到她的困擾。她仔細想了想，爸爸和媽媽也是很困擾吧，但其實他們只要好好跟她說，她也會安靜的。檸檸慢慢想起昏睡前發生的事，似乎開始有點頭緒。並對真相感到害怕，止不住內心裡的不安終於落下了淚水。韻潔看見嚎啕大哭的檸檸慌亂了手腳，還以為自己拉痛了檸檸。好不容易平復情緒，檸檸和韻潔兩個人坐在地上，望著漂浮著許多球體的天空，檸檸怯生生地詢問自己可不可以說話。韻潔被檸檸這樣一嚇早就忘記痛了，有點訝異檸檸會這樣問她，真是個細心的孩子。

「我和爸爸、媽媽吵架了，因為媽媽把我的寶貝丟掉，那是我幼稚園要好的朋友送我的，我開始大哭大鬧，結果爸爸還怪我是我沒把東西

收好，我很生氣，就這樣跑出家裡，那時候是晚上，我只記得我跑出去沒多久，一道白光讓我看不到前面，我想我是被車撞了吧，才會在這個世界醒來，大姊姊，這裡是人死掉後的世界對不對？」檸檸開始哽咽。

「有時候我很討厭爸爸、媽媽，當我做錯的時候，總是要道歉才會原諒我，但是當他們做錯的時候，都不跟我道歉，還會把錯怪在我頭上，所以我一直想要成為大人，這樣他們就不會把我當小孩子了。可是……可是我不想跟爸爸、媽媽分開，要是死掉了就再也見不到爸爸、媽媽了……」檸檸哭了起來，韻潔輕輕地將檸檸小小的身軀摟進懷裡，凝視著自己的內心，自己也做了不可原諒的事呢。

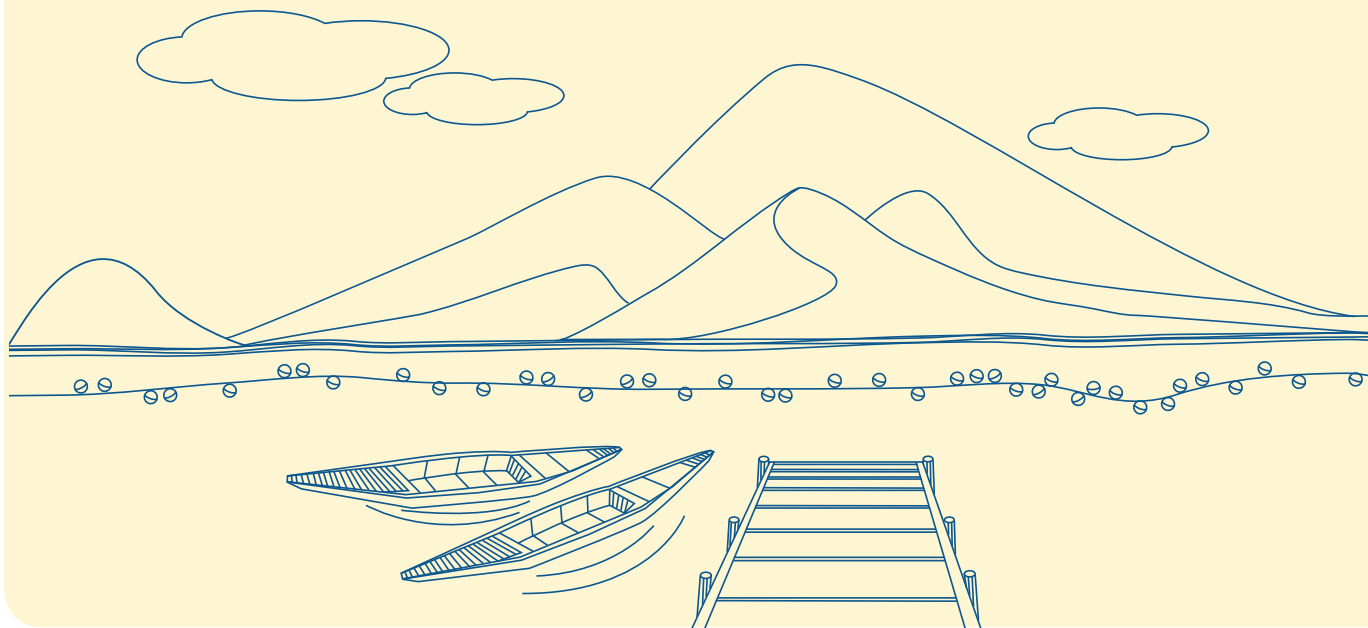
懷裡的檸檸驚呼一聲，韻潔這才注意到眼前驚人的景色變化，是一片無邊無際、漾著波光的水藍海洋，不遠處有一座木造碼頭，剛好可以



乘坐兩人的小筏載浮載沉，不管這是死神的邀約，還是天使的引領，兩人別無選擇。小筏上，檸檸時不時撥弄浪花，韻潔滑動著木槳，想著誼芳曾經說過，她的內心就像是大海一樣風平浪靜，腦中的雜音是不懷好意的疾風，常常掀起一陣波瀾，覆蓋了其他人的關心。也因此，心情低落時，韻潔總是一個人來到海邊，任由海潮帶走內心激起的浪花，試圖恢復成風平浪靜。韻潔很少跟人分享內心的波瀾，或許是聽了檸檸的告白，讓她想要一吐為快。「姊姊也覺得這是死掉後的世界喔。」檸檸停止撥動浪花，安靜地聽韻潔說話。

「我做了不可原諒的事，讓媽媽還有朋友會傷心的事，姊姊的腦袋裡常常會跑出很可怕、很可怕的雜音，所以常常做出一般人無法理解的舉動。可是我的媽媽卻總是耐心地陪著我，我

的朋友都能夠體諒我，但是……但是我真的受不了，它一直死纏著我，我忽視了關心我的聲音，最後選擇拋棄了還有人愛著我的世界，我連道別都沒有跟他們說……」韻潔埋進自己的膝蓋裡大哭，早就像個小大人的檸檸伸出手摸著大姐姐的頭，檸檸的爸爸也常常摸檸檸的頭，每當她調皮受傷了或在學校闖了禍，爸爸就會用溫暖的大手摸摸她的頭安慰她，雖然檸檸的手還很小，但她希望溫暖的手可以讓姊姊停止哭泣，兩個人在小筏上依靠著彼此睡著了。醒來的兩人發現小筏已經停靠在一處沙灘上，四周的景色已經轉變成她們認知的街道，看著周遭的街景安靜祥和，她們希望可以遇到其他人，但能夠聽到的只有遠處的鐘聲，隨著鐘聲越來越近，她們看見了一座小教堂，純白的屋身上有水藍色屋頂，上面掛著一個白色十字架，這裡就是旅程的終點吧！





兩人站在教堂的木造大門前，鐘聲已經不再敲響，一左一右將雙手放在門前，檸檸和韻潔對著彼此道別，並祈禱還能夠再見面，兩人推開了大門，走進教堂。

刺眼的光線令檸檸睜不開眼睛，等到適應了光線之後，檸檸眨了眨眼，她在一個白色的房間裡，四周瀰漫著消毒水的味道，額頭上貼了一大塊布，她躺在一個床上，媽媽正趴在床上睡著了，檸檸想發出聲音但是聲音出不來，所以她嘗試著動動身體，小小的動靜讓檸檸的媽媽驚醒，看到檸檸正張著眼睛觀察四周，是又驚又喜趕緊通知護理師，檸檸第一次看到媽媽這

樣又哭又笑，而且說了好多她聽不懂的話，不過她知道媽媽是在道歉還有請她原諒，但檸檸心裡才內疚，是她做出了危險的事，讓媽媽、爸爸擔心了。後來來了好多護士姐姐還有醫生叔叔，他們幫檸檸做了好多檢查，忙了一陣子才讓檸檸得以喘口氣。

檸檸無聊地盯著天花板，這時候房間門被打開，一個護理師推著一張病床進來，跟檸檸說她有新朋友。檸檸認得病床上那漂亮的臉蛋，韻潔身體還有點虛弱，仍使出力氣向檸檸揮了揮手，檸檸也用力地揮揮手，她們又再見面了！

原諒

文／台南區營業處 子函



看著她被父親的手牽著緩緩走近，臉上幸福的笑容已經許久未見。

心傷帶來更多傷心

還記得那幾年身為閨密的我，不時得陪在渾沌的她身邊，擔憂一個不注意，她可能就從我們的世界消失。那時的她連續幾年遭逢爸爸的外遇離家與男友的分手消失，面對這些突如其來又殘忍的拋棄，我看著她的身體像是機器人般的進行著慣常的工作，腦袋卻像撞上一堵高而不見的圍牆。在那段好似看不見未來的短暫混沌裡，她的心混濁了，隨之而來無止盡的心傷。

她是我的閨密，從小就是個天之驕女，有顏值、有才華，還有個令人稱羨的好家庭。小時候沒

事總喜歡朝她家跑，因為她的爸媽總是笑臉迎人，家庭氣氛融洽又和諧，街坊鄰居都說她們家是模範家庭。然而就在她大學的時候，她那一向被人標榜模範爸爸的父親，竟然犯了全天下男人都會的錯：外遇了！她成日看著母親的歇斯底里與哀傷，心裡不由得升起對父親日與俱增的怨恨。然而多年來一向與母親站在同一陣線上的她，後來竟然也愛上了有婦之夫！

刻骨銘心的禁忌之愛

她永遠忘不了那年母親是如何用極盡難聽的話羞辱她，只因當年的她無可救藥的愛上那個有婦之夫。「妳這不要臉的女人，什麼人不去愛，竟然跑去愛別人的老公，是沒有人要了是嗎？都忘記你爸是怎樣不要我們的嗎？」那是

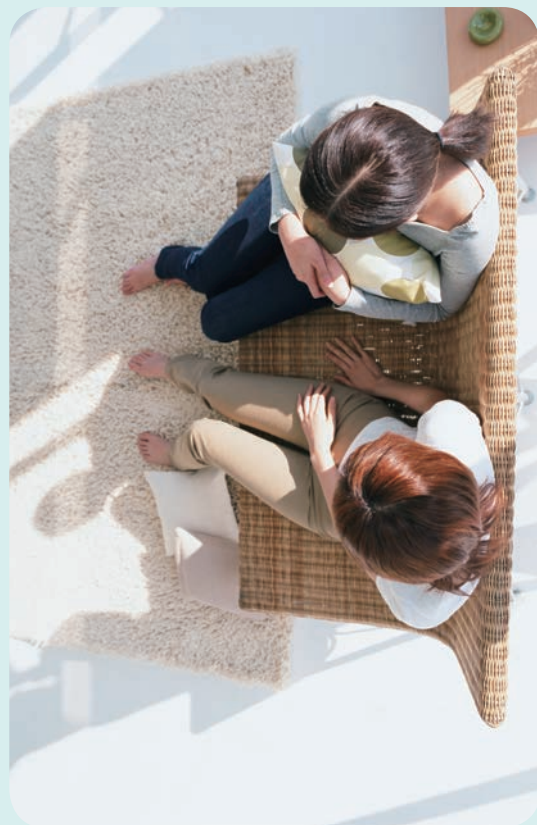
一段有苦說不出的日子，就連身為好友的我，也是很久以後才從她口中得知這件事。她說最近有首歌她超愛，是田馥甄的〈無人知曉〉：「看不見 聽不到 愛不了 卻注定要糾結 我想我是壞人 故意不聽懂你的拒絕 難以昭告世界 愛上你多優越 無人知曉 可不可憐」她說這歌詞充分表達了當年她的心聲！那年的她不顧母親的羞辱與強烈反對，更不管世人的眼光與道德的凌虐，就那樣義無反顧的談了場禁忌的愛戀。她說她知道不對，但卻早已深陷泥沼無可自拔。直到三年前，因為整晚沒有愛人的音訊，電話撥了N次之後，電話那端卻是他老婆的聲音：「小姐，請妳尊重我的家庭，也請妳自重！」她的世界轟然一聲，瞬間崩塌。而那個心心念念的人最後留的話，竟是在電話裡輕描淡寫的說：「沒辦法，家人知道了。我們是沒有未來的。我相信妳會好好的。」好似雲淡風輕一樣，之後竟就人間蒸發，訊息不讀不回，電話無法接通。她莫名的被甩了，也終於明白什麼叫做風箏斷了線！

耐心陪伴 用時光治癒傷

後來我陪她走過很長一段難熬的時光，每每見她，沒兩句話豆大的眼淚就不停地掉。她說她再也無法如此刻骨銘心、痛徹心腑的去愛一個人了！害怕她會有想不開的念頭，於是我只要有空檔的時間，就會約她一起。我曾看著他們相愛就像兩個學生初談戀愛般的甜蜜，而後來男方的決絕，連我這個旁觀者都覺匪夷所思。

可終究就是受傷了，疼痛不會自己消失，我們能做的只是與他抗衡！就像走在無邊的公路上一樣，命運的眷顧也許永遠不會來，但是走到盡頭，就是全部的意義，起碼不要輕易放棄！

在時間的洪流裡，我們始終不知道下一個彎道將會被帶到哪裡去，究竟是明天先到，還是意外先到？我們都曾在生活中挫折過，那種過不去的心情，終日像鬼魅般的糾纏著自己。有些人越不過，便選擇傷害自己。有些人轉了念，抬頭望向無垠的天空，才發現滿天的星辰下，



我陪伴著摯友，度過一段難熬的時光



我們是更加渺小的存在。手痠了我們會放下它，但心酸了呢？但是痛苦愈想拿掉就愈不容易，而且在過程中會再度喚起、伴隨著過去的許許多多念頭，盤桓、攀緣、纏縛、糾結，在裡面越陷越深，難以掙脫。雖然苦，但我也只能盡量陪她輕輕走過～

接受遺憾 開啟原諒的可能

人生總有些不得不進行的告別，不得不面對的孤獨，不得不接受的離散，不得不將就的感情。像是一條緩慢流動著的巨大河流，誰都會帶著過去的愧疚與遺憾，與現在的日子同行。悲傷終將過去，而再深的傷，都能靠時間慢慢的治癒，於是在那人消失的兩年後，新的戀情悄悄出現在她身邊。幾個月前當她告訴我他們要結婚了，我一方面驚訝進展的快速，一方面又很替閨密感到高興。就在婚禮將至的前夕，

我們在單身臥裡真心話大冒險，我問她有沒有邀請前任？她不假思索的回說，人早就不知消失到哪兒去了，要去哪裡邀請？但其實我們都知道，現在這個年代只有不願找，哪還有找不到人的？但她說現在不去打擾，就是對他們兩人最好的方式。問她原諒那個人的不辭而別了嗎？她說已經無所謂原不原諒，現在她更祈求對方家人的諒解。問她是否真的放下，她說：「我們兩個終於都回到正常的生活，但卻是用無盡心痛換來的。」也告訴我，她終於有勇氣將之前和那人有關的衣物與紀念品全都扔掉了。要捨棄有感情的物件，需要在當下坦誠面對自己與那個人的回憶，這些對她而言，終於沒有想像中般困難，與他的回憶、經歷已經存放在心裡，不需要用物件去證明過去。丟掉了一切，曾經對深愛之人的不諒解，在這一刻似乎也隨風而逝了。



惟有接受遺憾，與它和平共處，
這才是走過歲月該留下的智慧。



人生的神奇是在失去了某些東西後，卻能收獲智慧。生命是條流動的河，對人生的遺憾，對失去的情誼，經過歲月的洗禮，已然成為生命裡的一種符號、一種生命印記。惟有接受遺憾，與它和平共處，這才是走過歲月該留下的智慧。

原諒帶來開展的新人生

如今我看著她幸福的被父親牽著，緩緩走向另一個男人，看樣子當年對父親外遇的不諒解，在這刻也得到釋放。她母親多年來對丈夫的怨

懟，也因女兒幸福的婚姻而得到救贖。至於母親對她多年來的不諒解，就在她有了新戀情後，態度也漸漸轉變，並直到結婚的這一刻真正放下。原來她母親一直以來不僅僅是對女兒談不倫戀的不諒解，更多的是怕女兒會受傷害，於是說了許多惡毒的話，是想要狠狠的打醒她！看著她們一家人如今的笑容與不捨的眼淚，感性的我也忍不住掉下欣慰的淚水。

恨一個人很容易，因為內心小惡魔會以各種方式讓你持續怨恨下去，但要真正原諒一個人卻是極不容易的。如果總是不斷地去攪和，痛苦就會充滿我們的生活，但我們可以選擇讓心靜下來，慢慢沉澱那些痛苦，最後藉由原諒漸漸圓融而有彈性。人的一生如果是一部電影，其實也沒有幾個畫面，走過了歲月，才發現感謝那些真實發生的過往，曾經讓生命那麼具重量的存在過。縱使曾經重重的提起，如今已輕輕的放下。愛情結束了，但過去的愛還在那裡。感謝那些真愛過的曾經，謝謝那些陪自己走過一段歲月的人。時間最終會告訴我們，人生是需要很多種感情而造就的，一段關係的最終結果只是其中一部分，最重要的是，過程中我們學會了接受、原諒，以及如何去愛。



放下怨懟與原諒父親，閨密終於與父母、與先生，踏上新的人生旅程



原諒也許就在一念之間

文／小逃

從小到大，父親常常在做些脫序及討人厭的行為，不只讓親友惱怒，至親也是對他頗有微詞。

脫序行為的愛

也許是從小被二叔優秀的表現壓抑著，也許是從小阿公及阿嬤對他不時潑冷水的教育使然。身為長子，當年為了經濟壓力的重擔，他不得不選擇高職就讀，在完成學業後就必須幫忙養家糊口，多年來這股苦澀的心情，一直是他內心深處的一個痛。長年的苦悶、不公平及抑鬱的心情，造成他總是喜歡吹牛式地跟他人展現他的厲害，但都常常與事實

不符合，三分的事實總是被他吹捧成十二分，像個放羊的孩子般。這麼多年，太多事件堆疊起來，長大後對於他說的話總是要先打折，再決定要不要相信。生活中充滿著質疑與不信任，家裡的氣氛怎麼有辦法和樂融融呢？為什麼大家都有可以討論時事或聊天分享的父親，我卻連這個小小的期望都達不到呢？我好羨慕其他人呀！

父親在這樣的教育環境下，造就了他歪曲的個性，跟他說話時很容易滿肚子的怒氣湧上，也很容易接不下話。不時被他潑冷水「澆灌」之下，就像管理學中「對自我概念的形塑」，導致我沒自信的個性，也找心理



生活中充滿著質疑與不信任， 家裡的氣氛怎麼有辦法和樂融融呢？



諮商師談過好一陣子。如果當年他懂這個原理，不會這樣長時間對待年幼無知的我們，我會不會活得更有自信呢？身為他孩子的我們真的覺得身心俱疲。

他總是有大男人的作為，但我們很討厭他事事都要一手掌控的作為。小時候的聯絡簿，儘管他工作繁忙，還是自以為地規定要給他簽名。他對母親常常頤指氣使，總是使喚及貶低她，善良又聽話的母親也不敢有任何怨言或反抗行為。或者說，母親覺得退一步海闊天空，也沒必要跟父親爭執，幾十年來，就這樣順了父親的意思。唯一一次不同的是，母親受不了他每天浪潮般抱怨的摧殘，回了一句話：「你可不可以不要每天一直抱怨啊！」只見父親摸摸鼻子，不敢再吭聲。當父親要對我們說話或訓話時，總是要我們走到他面前聽他說話，他是不是以為每個人都很有空閒時間？明明坐在遠方也聽得到聲音，為什麼老是要大老遠把人叫過去正襟危坐地洗耳恭聽？如果這行為不是大男人，什麼才叫做大男人呢？前陣子，回家隨口問他阿嬤的靈骨塔在什麼地方呢，他便突然嚷嚷說現在要載我過去瞧瞧。好有既視感的行

為，我馬上一口回絕他。算了，未來有機會再看看吧！

父親省吃儉用辛苦地栽培我們念完碩士，但對於錢的態度卻斤斤計較，大學以後的教育費用皆會如數家珍般讓我們知曉，我們工作後的每分錢都要錙銖必較。有次跟他吵架，手邊沒足夠金錢的我跟母親借錢後，生氣地將幾張藍色及紅色鈔票丟在桌上還他。另一次讓姐姐氣到把他本來要給外孫的大紅包退回去，還有退休後的他開始跟我計較當年婚



我渴望互動良好的父女關係，就像沙漠渴望綠洲……

宴他出的錢，我跟他吵的、也計算的心好累。為什麼我們要跟父親不時來場金錢的攻防戰？每件事情都想得很負面或很困難也是父親的專長之一。他常常在嚷嚷社區律師教導他的事情，後來要他去詢問更多法律問題時，只見他皺著眉頭，一副「為什麼是我」的表情令人無所適從。在討論阿嬤後事的小建築物裡，因為平時都是他跟仲介聯絡的，兩位叔叔要父親聯絡移工的仲介，請仲介讓移工終止合約，又見他眉頭一皺，愁眉苦臉地不知道如何是好。為了解決當下的困境，我跟父親要了仲介公司的名稱，上網找到他們的電話，再由小叔兇悍地去與他們對話。因繼承問題找到家扶律師，不知道父親是不是疲累了？他居然沒有先擬好待詢問的問題，在有限的時間之下，只能匆匆被區公所趕出門，好無奈的一次拜訪家扶律師經驗。

爸媽含辛茹苦地把我們拉拔長大，養大三個孩子想必負擔很重，且妹妹和我還一路完成碩士學位，我們很感激他們無悔的支持與鼓勵。但是，常常有爹不疼娘不愛特性的排行第二的我，從小到大鮮少從父親口中得到稱讚，還要不時遭遇潑冷水的攻擊。前陣子，參加比賽拿到前三名的佳績，終於看到他訊息的一句話：「你很棒，辛苦了！」簡單的幾個字竟讓我鼻頭一酸、熱淚盈眶，多年來一直期望得到的一句讚美、一句認同及一句鼓勵，我終於得到了。再想起他辛勞地資助我們念書，讓我們能無後顧之憂地完成學業。也許，我想我該原諒父親的脫序行為了。

解開死胡同裡的心結

心情的好壞，不是決定於事情本身的優缺點或好壞，而是在事件發生時看事情的角度、想法與態度，如何常常保持心情愉悅，這就有賴於每個人的修養、智慧與經歷了。

父親與奶奶間幾十年來充滿各種無解的衝突。我有個不成材的小叔，年輕時玩樂人間、無所事事，小時候對他的印象，是常常在家門口的超商玩電動機，還曾經捅了個大簍子，由阿嬤幫他償還了這個大筆債務，但這筆錢卻被父親叨叨念念了好多年。儘管阿嬤已去當小天使許多年，迄今他仍未放下這股怨懟。如果他能夠換個角度思考，當年要不是長輩還有能力償還債務，他早就沒這個



多年後，因為父親的一句難得讚美，我能解開與父親的心結了



看事情的觀點決定了自身情緒的走向

弟弟了，這樣不是件更令人悲傷的事嗎？如果沒有這個弟弟，家裡繁雜瑣事，不就少了個人幫忙負擔嗎？如果少了個家人，當年是不是也少了個人可以在醫院輪流陪伴與照護阿嬤了呢？如果他能夠原諒小叔的年少無知與阿嬤身為母親的愛護，就不會多年來讓自己跳入死胡同裡無法自拔，還讓自己一直鬱鬱寡歡度日，旁邊的我們看了，不知道可以如何幫助他？看著他每天那樣愁眉苦臉，也是挺心疼他的，希望他有朝一日可以適時轉念。

父親還有個心結是阿嬤長年的不公平對待，她重男輕女，只留房子給有生兒子的叔叔。她嚴厲對待子女輩，講話總是很兇、也很大聲，她有很多小規矩，做事情時很龜毛，要

符合她的要求才可以。於是父親怨嘆阿嬤的不公平、上天的不公平，但那是老人家們辛苦掙的房子，他如果認知到這一點，可以轉念心想著：就算了吧！而不是一直糾結在「為什麼房子是給他」，轉個念、轉個想法，也許就可以海闊天空，心情也就更坦然了，也許就會原諒阿嬤的不公平了吧？

心情的好壞，完全決定於看事情的觀點。事情發生的當下，總是有各種情緒，若是能及時剪斷壞情緒的入侵途徑，原諒他人無知的過錯，再用另一個角度看待，便能常常建立好情緒，許久時間過後，事過境遷，當時那件令人困擾的情緒，也就變成小事一樁，而不再是綑綁心情的枷鎖了，希望未來我能一直謹記於心。🍀



轉個念、轉個想法，
也許就可以海闊天空，心情也就更坦然了。



寬恕的力量

文／Vante

小時候，大人總是說，當別人跟你說「對不起」，就要理所當然地「原諒」他。那時，我以為「對不起」跟「得到原諒」是必然的關係。長大後才知道，有些「原諒」充滿了不甘心的委屈，有些是寧可放過自己的豁達。

原諒 是後天學習的能力

小雪是我的多年好友，她與男友論及婚嫁，後來卻發現男友出軌。分手後，很長一段時間，小雪只要提到這段感情總以「詛咒前男友」作為話題的結尾。被傷害的一方，總是難免產生許多負面的念頭，希望對方過的不好，但有時也會化悲憤為力量，努力讓自己變得更好，偏偏就是沒有「原諒」這個選項。小雪說：「如

果就這樣輕易的原諒了前男友，那我的委屈又算什麼？」

如果我們很在乎一段關係，「原諒」往往可以幫助修復關係，但生活中往往困擾我們的，並不是「原諒」本身，而是不知道如何處理「原諒」背後的委屈。為了假裝大器而選擇原諒，但是不原諒就必須跟怨恨同行，兩種方式都是為難了自己。

原諒，往往是把焦點放在「錯誤」本身，把目光聚焦在傷害你的人、事、物身上，因此很難做到真正的原諒。但換個角度，我們可以選擇「寬恕」，試著把目光拉回自己身上，一步步找回掌握自己身心的力量。

學習寬恕 讓身心獲得力量

「原諒」其實是種後天學習而來的能力，它不僅是我們對自己情緒的理性控制，更是內心強大的重要體現，可能來自家庭教育、學校教育、人際關係互動，也可以說是修養的展現，一個人只要能原諒莫大的過錯，就會被冠上脾氣好、修養好的美名。

美國史丹佛大學成立一項「寬恕計畫（Forgiveness Projects）」，藉由參與者彼此分享人生故事，來幫助每個人探索原諒與復仇的想法。研究指出，每個人都有可能改變自己的觀點，並且打破想復仇的念法。計畫主持人Luskin教授說，如果能學習「寬恕」成為一種生活技能，不但能產生力量，還能讓身心都健康。

當悲痛的經歷使我們身心受到衝擊，如果我們選擇不原諒，就給了「黑暗」巨大的力量，常常讓人無法控制而失去自我，因此「寬恕」正是要奪回自己的力量。當人們無法原諒他人時，在其他方面也會變得更加消極。

而「寬恕」最重要的好處，是能夠使人們在身體和情感上表現得更積極，即使生活很艱難也會有力量來處理。「寬恕」還可以降低血壓，減輕心臟壓力，減少抑鬱、憤怒和壓力，使人們感到更有希望。

值得關注的是，「寬恕」不代表一定要盡釋前嫌，而是與自己的和解。寬恕是為了讓自己內心平和，不再時時背負著沉痛負擔，讓身心回到正常軌道。

4種寬恕技巧

Luskin教授也分享了4種「寬恕」技巧：

1. 必須改變對「悲慘遭遇」的看法，不能一直覺得自己很可憐，然後期待生活上會有任何不同。

2. 必須做壓力管理，學習如何從經驗中管理自己的壓力。

3. 必須學會欣賞生活中的事物，留意發生在身邊的任何好事，並體會感恩和積極的重要。

4. 必須提醒自己要活在當下，因為嚮往一個不同的人生並不會讓人更快樂，唯有珍惜擁有的一切才會令人覺得幸福。

Luskin教授說，一旦人們學會了「寬恕」，對生活中的痛苦事物便會採取截然不同的態度。而其中最大的變化是，他們即使已經受到傷害，也不會覺得自己是受害者，因此不會採取充滿敵意的做法，對生活也會更有希望。雖然他們仍會覺得碰到壞事或痛苦的事，但他們經由「寬恕」看到了希望，因此並沒有陷入消極的情緒中。

動畫導演宮崎駿曾說：「內心強大才能道歉，但必須更強大才能原諒。」寬恕，的確很不容易，學會了，就是伴隨一生的至寶。🙏



若能學習「寬恕」成為一種生活技能，不但能產生力量，還能讓身心都健康

孤味

關於女人的怨懟及放下

文／阿酸

「車直直開 未來置叨位
我不願 你看見阮的面
你講人攏會分開 早晚的代誌
惦惦流目屎的阮 不甘你

放你的歌 係阮在想你
我尚愛 你唱歌的聲音
你講人生愛歡喜 才有趣味
是好是歹 攏是自己」¹



主角林秀英阿嬤獨自一人帶大三個女兒，獨立堅強

傷害協助了長成獨立

片頭一開始是女主角林秀英阿嬤不疾不徐地打蝦漿、包蝦捲、裹粉後沿著鍋邊緩緩丟入油炸。這個動作她年輕時就開始做—從小攤位到最後開了自己的餐廳，都是由阿嬤這一位堅強的女人獨自打拚而來。

一個個蝦捲餵養著三個女兒，女兒有的成為了醫師、有的成為知名的舞蹈家。阿嬤背負著龐大的壓力及經濟重擔，順利培養孩子成為自己所寄盼的模樣—獨立堅強。在她70歲壽宴這天，女兒們紛紛回家替她過生日，卻在這天接到了失聯多年的丈夫死訊，和女兒一起籌備丈夫的喪禮上卻遇見丈夫的情人，箇中滋味及心境轉折都牽動著觀影人的心情。

「免跪，他又沒有養你們，跪什麼。」、「一輩子做牛做馬，都沒有聽到你一句謝謝。」每個家庭裡都有解不開的結。曾經深愛的丈夫出去像失蹤，回來像撿到，杳無音訊多年後再得知消息，卻是連當面道別都來不及的冰冷遺體。短時間內難以消化這些情緒，找不到出口，還需面對女兒們的不諒解及無數的爭執。當孫女丟來一句：「他是誰啊？」林秀英阿嬤只淡淡地說是她們（女兒）的爸爸而不說是自己的丈夫，由此看出女主角對於丈夫多年來沒有做好為人夫及為人父的角色心灰意冷。

審視人生 釋懷傷痛

子曰：「吾十有五而志於學，三十而立，四十而不惑，五十而知天命，六十而耳順，七十而從心所欲不逾矩。」這是孔子晚年回顧他一生的檢視及總結。從心所欲是人生的一種最高境界，是能夠對世間大起大落淡然處之的表現。來到70歲的林秀英阿嬤遇到了人生中另一個重要的課題，她也重新檢視她的人生及婚姻，放下她的怨懟：在畢業典禮中缺席的父親、人生的下半場沒有丈夫的牽手扶持，原諒何其難？在台灣社會的每個角落都有類似主角的故事情節發生，電影中幾幕爭吵的情節像現實生活中的縮影，也更能引起觀眾的共鳴。

「放下」簡單二字說來輕鬆，卻是經過百轉千迴糾結後的選擇釋懷，有可能是時間沖淡、抑或是心境轉換。最後一幕，林秀英阿嬤不參加告別式，而是招了輛計程車，拿起麥克風瀟灑地奔向廣闊的未來。

「青春的味酸甘甜

海海人生無了時

四界流浪不驚死

免驚心傷悲

一齣戲的圓滿 怎樣會當演好看

往事親像雲 撥不去思思念念

一首歌的無奈 怎樣會當唱乎剝

孤單的味 免盛乎滿

人生的味酸甘甜

春夏秋冬隨風去」2



經歷百轉千迴的糾結，放下換來廣闊的未來

1 徐若瑄《別人的》，電影《孤味》片尾曲。

2 陳淑芳、于子育《孤味》，電影《孤味》主題曲。

懺情錄

文／退休員工 羅瑞曉



早些時有一部很夯的暢銷書《前世今生》，書中藉由催眠探討現象之產生，跟某一世的經歷有相關聯，裡面有一個沒有水不行的人，似乎跟我有那麼一點接近。睡覺前不管口不口渴，經常在櫃子放上一杯水。記得有次在妹妹家做客，臨就寢之際，一陣敲門聲，原來妹妹特地送來一杯水，訝異妹妹怎麼會知道這個小祕密，內心滿是感激。

剛踏進職場，當時飲水機正流行。方便是方便，但是飲用時，總聞到一股味道，礦泉水當時都還沒問世呢！因此總為飲水而煩擾，那時經理室的素美姐總會招呼我過去取水，因為她每天都會給長官燒一大壺開水，前些時遇見她，特地問起是否記得這件事，逮著機會鄭重地向她道了謝，滴水之恩一直感念在心。

同一時期，還沒找好住的地方，因此暫時借住妹妹同學的外婆家。阿婆人很好，還說若不是年節孩子們會回來住，還真想讓我長住下來。當時7月天，加上初上班的不適應，火氣竄升口渴十分，下班回家阿婆早燒好一壺決明子茶，還特地冰鎮降溫，一邊催促著快喝快喝呀！我可是正中下懷，一飲而下人間的溫情。決明子茶，降火退暑又兼顧眼睛，特別的是炒過的決明子，沒草青味，多了濃郁的芳香，後來才知道決明子別名山咖啡，口感上很接近麥仔茶的麥香味。

多年後我在嘉義一家餐館用餐，餐後送上一杯紅茶，味道卻不太像，喚來老闆娘一問究竟，只見老闆娘神秘的笑說：「特調的喔！」恍然大悟那一抹熟悉的滋味，原來是加上一點點決明子，多層次的味道餘韻留香，暖在心裡很是難忘。

阿婆對我的好還不只一樁呢！除了決明子茶能使心涼脾土開外，阿婆總會催促著我趕快去洗澡，好除去一身汗垢，叮嚀我換下的衣服放在



浴室外籃子裡。我依他的話放好，沒想到洗完，衣服也洗好了，心中感激卻覺得不好意思，隔天我遲遲沒將衣服放在籃裡，阿婆在外邊扯開嗓門，語帶慍色催促著我，我只好趕忙照辦。

在阿婆家住了近2週時間，後來因為就業初始尚在適應，以至少去探望，直到要離開嘉義前往雲林，才特地去向阿婆辭行，這一段溫馨的回憶，也隱沒擾擾紅塵之中。

好多年過後，有天猛然想起，心中滿是懊惱。事不宜遲，找了好友水田兄陪我驅車前往，沿著舊時記憶，穿越嘉義市區特有的窄街曲巷，繞了一道道紅磚牆，竟分毫不差的讓我找到了。急忙按了按門鈴，一時無人應門，輾轉問了隔壁人家，鄰人阿桑熱心地從側門進入幫忙探詢，不久走了出來，蹣跚的告訴我阿婆不在，我留下問候之意旋即離去，心中一片惻然。其實我懂得的，臨時起意的來訪，實在唐

突，也可能阿婆老了或者病了，已不見客久矣！路上思緒紛陳，遺憾讓我紅了眼眶，人生遇合難得緣分，往後在匆匆向前跑的人生裡卻消逝了！那些曾經遇見的美好盡皆辜負，慚愧之情油然而生，且記下我深深的懺情。

人生小小的遺憾渴望著救贖，一時的疏忽渴望著原諒，匆匆擦身而過的人事物像跑馬燈一般，像暗夜一閃即逝的星光，原來都是無法預期，都是不可逆，生生滅滅的緣分只輕輕留下一聲嘆息。

人的一生之中不斷的接受他人的好意和幫助，才得以存活於世，成為現在的自己，朋友之情父母之恩，每每無一詞之謝，更遑論報答一二，欠了誰負了誰，常常都是無法秤量、難以細數的，就讓我們帶著這樣的感恩的心，將那些無以言謝，來不及回報的美好，用愛與關懷，不吝嗇地灑向周遭，珍惜每一次相遇，讓每一次的一面之緣，都化為永恆。🍵



原諒

文／小田



原諒在字典中的解釋是「對過失、錯誤等寬恕諒解」，對我來說它能連接過錯與諒解，只是我認為在過錯與原諒之間如果缺少了一項舉動，那就無法順利連接，而那項舉動就是道歉。

無法及時說出的抱歉

在我國小時期因為發育的較早一些，所以身高與體型較一般同齡的同學來得早熟，但是心智卻沒有特別成熟，而這造成了我喜歡作弄同學，且不害怕對方反擊、欺善怕惡的性格。其中印象最深的一次，是在放學後跟朋友遇到一個在班上個性比較陰柔的男同學，那時我們剛打完躲避球正要回家，忽然看到那個男生唯唯諾諾地在旁邊走著，而且好像在偷看我們。不知道為什麼，我忽然很討厭他這樣子，於是我就把躲避球往他身上丟，然後他像個被欺負的流浪狗一樣哭了。而我看到這個畫面，也突然不知道為什麼自己要這樣做，而且感到了後悔跟抱歉，但那時我卻只是把球拿走直接離開。

接下來發生什麼事，我有點忘記了，我只記得到了畢業前都沒去跟那位同學道歉，到底為什麼不去說聲對不起，我想可能是因為一份無謂的自大感。後來上了國中之後，偶然的機會下遇到當時那位男生同學，有點驚訝的是他變得很開朗，並且還很熱情的跟我打招呼，而這次換成是我有點尷尬且不太好意思的回應他。在簡單的談話過程中，可以明顯的感受到，他已經完全忘記當年發生的事情，而我自己倒是陷入了愧疚與抱歉的狀態裡。可惜的是當時的我依然沒有勇氣，且距離當時已隔了一段時間，所以依舊沒有向他請求原諒。

直面自己 才能獲得原諒

這整個事情一直放在我的心中，提醒著我除了要控制好自己的情緒，不要無理的做出傷害別人的舉動，另外也提醒了我，道歉是要及時的。它並不僅僅是希望獲得原諒，也是要讓對方知道我們做錯了也認錯了，讓自己直面自己的過錯，也給自己一個被原諒的機會。🍷

原諒別人 就是善待自己

文／靜心



疲憊的職業情緒勞動

還記得剛進公司時，以為台電是個鐵飯碗，工作上也處理一些行政事務，應該沒什麼太嚴重的事。誰知，因為身處核算課，時常因電表故障要跟用戶補收電費，雖然每次通知用戶時皆婉轉說明，但用戶皆認為電表故障是台電的事，憑什麼跟他們補收電費，也因此屢次遇到用戶大聲謾罵。有的用戶動輒飆罵三字經，有的用戶威脅要叫立委來，也有的用戶揚言要客訴。但礙於自身立場，當下只能默默任由用戶情緒性的謾罵，並一再向用戶致歉。久而久之，身心俱疲。

中國人講求情、理、法，但若不依規定辦理，則有違反規章之嫌。若所有人皆不分青紅皂白地不依規定辦理，甚至已拿出規章卻還要強行違規，連圍觀之旁人也不分是非，實在是叫人難以處理事情。當所有人都不明事理，不辨是非黑白時，到底該怎麼辦呢？

以善語勉勵 不苛責自己

雖一再告訴自己，工作上難免要受氣，就像一位主管說過的：「你們領的薪水之中，有三分之二是拿來被罵的。」讓我時常銘記在心。

雖然被別人謾罵，心理上深受情緒暴力，有時也會覺得是不是自己抗壓性不夠，還是太玻璃心，又或者是能力不足，對自己一直產生不好的負面情緒，也容易產生負面影響。好在這些年一直有在收看大愛劇場，深受啟發。且靜思語裡有幾句話是這麼說的：「口說一句好話，如口出蓮花；口說一句壞話，如口吐毒蛇。」；「看別人不順眼是自己修養不夠。」；「生氣，就是拿別人的過錯來懲罰自己。」；「原諒別人就是善待自己。」時常以這些好話來勉勵自己，漸漸的能對這些事釋懷。🙏

選擇原諒，抹滅痛苦的記憶

文／海上男兒

人的一生當中會面臨到許多有關原諒的課題，諸如家庭、愛情、婚姻、友情等關係。爭執及衝突帶來負面的影響，產生悲傷、痛苦、憂鬱的種種情緒。有些人長年下來將那些記憶深深烙印在心裡，在漫長的夜裡翻來覆去難以睡去。縱使順利入睡，仍在午夜夢迴中驚醒。

選擇原諒能幫助遺忘痛苦

2014年英國聖安德魯斯大學心理學家發表的期刊指出：「選擇原諒會產生遺忘痛苦的機制。」這項研究主要由心理學及神經科學系的羅琳執行，她讓受試者閱讀一系列包括偷腥、誹謗他人與偷竊等假想情境。接著讓受試者針對這些情境所造成的傷害程度進行評分，以及是否原諒做出這些行為的人。接下來的實驗中，讓受試者再次瀏覽相同的情境，而這次情境內容被分別標註為紅色或綠色的文字，研究人員要求受試者回想綠色內容，避免回想紅色部分的文字。

研究指出，當受試者一開始就選擇原諒，就難以拼湊出情境的細節；相反地，最初選擇不原諒的人，即使被要求不去回想細節，但受試者仍無法成功抹滅那些記憶。羅琳表示能夠忘記那些痛苦的回憶使人們在生活上邁出腳步繼續前進。研究結果也有益於情緒障礙患者的治療，如創傷後壓力症候群（PTSD）及憂鬱症。



（以上內容摘錄自研究期刊原文：<https://news.st-andrews.ac.uk/archive/forgive-to-forget/>）

最近熱門的台劇《火神的眼淚》中消防員志遠因兒時的陰影及工作中遭遇的事件而產生創傷後壓力症候群（Post-traumatic stress disorder，PTSD），引起生理狀態失衡如出現幻覺、情緒低落等後遺症。因為無法原諒自己的過錯而每天都陷入掙扎，因此也影響工作表現及人際關係，最後透過朋友的鼓勵進而尋求諮商師的協助。若能透過外界的協助以專業的方式進行治療而不是自己獨自承受，原諒並放下何嘗不是一件難事，但若能做到真正原諒，痛苦會漸漸褪去，迎接而來的就是重生。🍀



李花・詠

文、照片提供／吉祥如意

梨花半開夜雨催，無奈李花如雪堆。
門前美人不見來，東風楊柳吹千回。





抹茶山、三角崙山一次走完

文、照片提供／路人甲

爆紅抹茶 吸引人潮

宜蘭縣礁溪鄉五峰旗瀑布風景區上方之聖母山莊登山步道是最近火紅的景點，步道終點右前方有一觀景平台，居高臨下，在藍天白雲時，放眼四周的矮箭竹，形成層次連綿的翠綠山頭。曾經有位日本攝影師在親臨山頂，讚嘆大自然造物之美，在IG上分享照片並寫下「臺灣の抹茶冰淇淋山」，一時口耳相傳，吸引眾多遊客親臨踏訪，讓原名為「聖母山莊登山步道」有了更親民的「抹茶山」美名。

福利會登山社已舉辦過2次登聖母山莊之旅，那時還沒有抹茶山這號美稱，但每次都遇上淒風苦雨或雲霧繚繞的景象，氣喘吁吁走到山莊，飢寒交迫，只見眼前白茫茫一片，無緣親睹山林之美就急忙下山，甚為遺憾。今年（2021）4月再度舉辦這趟行程，活動主題為「抹茶山、巴唐古道健行自強活動」，並順道攀登三角崙山，從巴唐古道下通天橋，希望這次活動能宿願得償，也能趕上潮流，親臨抹茶山這個爆紅景點。

也許是衝著抹茶山強大的吸引力，名額瞬間秒殺，三部遊覽車全部客滿。許多不常參加這類登山活動的俊少男、美少女特別踴躍，背起小背包，腳踏運動鞋就跟著上路，殊不知這全長約6公里的登山步道要爬升800公尺以上，算是很硬斗的路線，要想欲窮千里目，也須更上好幾層樓。

大清早停車場已停滿大小車輛，看來今天抹茶山上一定會很熱鬧。領隊高舉福利會小黃旗走前頭，後方緊跟隨一大群追隨者，一開始隊伍就拉成好幾段，到通天橋這約4公里的步道就是一條產業道路，走快走慢隨心所欲，路況平緩上升，剛好可以當作熱身。沿途經過聖母朝聖地，園內有一座天壇造型的圓形天主堂，環境優美，視野遼闊，是很棒的休憩點。步道中途也有幾處休息站，可以入內暫歇腳。步道人群眾多，有人剛要往上山方向走，有人已走回頭路，不知他們是幾點就來？是否有登上抹茶

山？天空陰暗，時而飄雨，時而陽光露臉，步道到處有積水，泥濘不堪，但我們都能欣然接受雨水的叨擾，因為缺水啊！

踏入通天橋 步入聖母山莊國家步道

走到通天橋是步道分界點，也是正式的登山口，旁側有林務局設置的導覽圖。有遊客自此就折返或是在此戲水玩樂，要親睹抹茶山者自此要走1.6公里陡升小路徑上山，對體力而言是較有挑戰性的一段路。涼亭裡擠滿登山客，廁所也大排長龍，休息一會兒後，正式踏進聖母山莊國家步道。

通天橋後的300公尺伴著得子口溪上游支流上行，水流量相當豐沛，沿途可見小瀑布景觀，溪水沖擊岩石，發出萬馬奔騰聲勢，讓人感受一身清涼。這段路徑全是上坡路段，踩著木棧道一步步往上爬，地面上還有積水，穿雨鞋是較理想的選擇。因遊客眾多，中途常會停頓等待，怎麼也快不起來，有人一路超越往前衝，有人安步當車慢慢走，欣賞一草一木一世界。

步道每100公尺就設立一根里程椿，逐步遞升高度，山友依個人體能狀況自行調整步伐，隊伍拉長前進，三五成群，每走過一根里程椿，有人興奮，只剩多少距離就可登頂達陣；有人苦嘆，還有這麼多距離要爬！步道路跡明顯，有木條搭建的台階，或是泥土小徑，整條步道呈小「之」字型往上陡升，抬頭往上望就是一條

五顏六色的人龍。今天年輕遊客特別多，簡便行囊，單薄外衣，體力好，腳程快，一路說說笑笑往前走，把一群超過花甲之年的山友遠遠拋在後頭。

天氣陰晴不定，時而陽光露臉，時而烏雲片片，偶爾下場大雨，步道旁大樹林立，枝桠間掛滿大型鳥巢蕨，在雨水沖洗後更顯得清新翠綠，連地面兩旁的冷清草、闊葉樓梯草，還有水鴨腳秋海棠等，都在雨水滋潤下肥碩叢生，欣欣向榮。在0.7公里處有座中途唯一的涼亭，也是擠滿登山遊客，暫且歇歇腳、喘口氣，接下來要挑戰迎風面的最後一哩路。

登頂親見 抹茶山真面目

登頂前最後300公尺是最艱困的挑戰，步道至此向左轉，一路緩坡直上，高大綠樹退隱山地，低矮箭竹迎風低頭，形成特殊「風衝矮林」景觀。這裡是迎風面，強勁風勢，挾帶寒意與細雨陣陣來襲，讓柔韌的箭竹成為強勢植株，大風起，把頭兒搖一搖，風停了，又挺直腰。其實所稱抹茶山者是一大片層次綿延迎風面的箭竹林，大自然的力量創造奇特景觀。

山莊內擠滿遊客，前面一片平坦低地，有座四方蓄水池及雕像，旁邊的小山丘被稱為「聖母峰」，前面廣場宛如嘉年華會會場，人群佔據每處角落，觀景平台也是人潮絡繹。站在平台上，享受360度的視野，可以遠眺蘭陽平原以及



爆紅的抹茶山，讓此條本名為「聖母山莊國家步道」的路線遊人如織

綠草如茵的層層山巒，稜線分明宛如仙境般的美景，療癒指數爆表。大家都在等待雲霧飄散的剎那間，驚喜見到那片抹茶綠。我們也在蓄水池旁吃喝玩樂，敘述來時路的總總辛苦，遊客繼續湧進廣場，歡樂嘻笑聲充滿大地。

三角崙山 80度拉繩陡坡上下

看時間許可，領隊決定照表操課再登三角崙山，登山口就在聖母山莊右側，剛開始攀繩用



結束第一階段山行，大夥兒在聖母山莊合影留念



好不容易征服了滿路爛泥的三角崙山！

力往上爬，就發現踏出錯誤第一步。由聖母山莊到三角崙山距離不算遠，但坡度超級陡，有超過60度的陡梯，都快貼近胸口，還有一望無際約80度的拉繩陡坡，更慘痛的是踩不完的爛泥，難怪三角崙山標高雖僅有1,029公尺，卻也歸列蘭陽五大名山之一（三角崙山、鶯子嶺山、烘爐地山、大礁溪山及阿玉山），亦屬臺灣小百岳，山頂立有一顆4165號三等三角點。

一群人跟隨順哥的腳步往上爬，路徑狹窄，先下後上慢慢等待，加上天雨路濕滑，小心翼翼通過泥濘的登山小道，先抵達鞍部喘口氣，從這裡可通往巴唐古道下到通天橋，也是今日既定的行程。登三角崙山有左右兩線陡峭小步道，但看來都不好惹，先採左上右下吧！一路拉繩索，雙腳找落腳點，更要注意從上滾下的落石，好像攀岩一般，一步一步往上推移，經

過一番奮鬥，先抵達三角崙山東南峰，海拔剛好是1,000公尺，山頂豎立一顆森林三角點。

到三角崙山還有一段距離，雖走在起伏的稜線上，卻是另一種痛苦的開始。雨水讓小徑非常泥濘，又經登山客反覆踩踏，整條步道就是一灘灘含水爛泥，加上長期埋在爛泥污水的芒草，腐敗後散發出一股臭酸味，我們的雙腳不知要踩在哪一點，左閃右躲，總會陷入泥淖裡，一不小心還會滑倒。不管是登山鞋或是雨鞋在此地都無用武之地，每個人都沾滿汙泥，但總算也登上高峰。回程走右線下山，才知上山容易下山難，採倒退嚕方式緩慢下山，一趟三角崙山之行總計花費約2個小時，有點超過平常紀錄，今天也不走巴唐古道，就順原路打道回府，先洗淨一身疲憊，等待享用豐盛的慶功宴。🍲

被觸動的內心議題

文／東吳大學心理學系兼任副教授 林蕙瑛



在某通識課程中的某堂課，正好教到「關係諮商」這個單元，談到人們的關係總有卡住的時候，不論是生活中的朋友、戀愛中的男女、同居伴侶、家庭成員，甚至是商業伙伴。下課前總會請同學發問，此時卻是出奇地安靜，隔週同學們繳來的心得作業中居然發現不少提問，都是關於自己的家庭關係，尤其是父母的婚姻關係，個個都希望能夠得到解答。

面對父母離異的A同學

「自小到大我和姊姊都覺得家庭氣氛怪怪的，父母感情其實不好（直覺吧），但他們在子女面前都裝沒事，也還是很疼我們。中學時逐漸瞭解他們的臥房為何是兩張單人床，也確認父母真的是不同床不同夢，一直想問卻說不出口。

我上大學後他們決定離婚，才鬆口說廿二年來感情不睦，說好為了孩子維持表面關係，等子女上大學就離婚。我和姊姊哭得半死，也只好面對現實。目前我跟姐姐都住校，父母允諾提供學費至我們畢業。四個人分住四個地方，我花了整整一年調適，心情稍微平靜，姊姊卻陷入憂鬱情緒，老師！我的姐姐還真慘啊！」

這對夫婦也真了不起，生完孩子沒多久就發現彼此不合，還能裝作沒事撫養孩子成人。然而孩子不是沒感覺，他們也會看到別家父母，甚至是路上行人夫婦是如何互動。家庭關係不夠緊密且氣氛詭異是他們自小到大的感覺，總覺得有東西壓在心頭上，成長過程中不敢問，內心已經大受影響。

父母都以為各自對孩子的愛及照顧就已盡到責任了，所以時辰一到便協議離婚。孩子雖已成人，從前的迷惘及不確定雖已渡過，謎團卻還在，且增加失落感，個性較堅強的弟弟可以撐住，強迫自己接受家庭瓦解的事實，姊姊則較為脆弱，強烈的失落感導致她陷入灰色世界中。

這樣的狀況，理想上應該做家庭治療，全家人在家庭治療師的引導之下，把話談開來。但這之前，離婚夫妻應該先接受諮商，瞭解過去的作為如何影響孩子，而姊弟亦可去做個別諮商，探討自己的人格及人生是如何受影響，又可以如何加以補救。尤其是姊姊，如果狀況仍舊不佳，可以轉介至精神科，當然這需要高意願長時間及有耐心，但畢竟兩人還很年輕，為了自己的心理健康，及未來美好的人生，投資耐心與時間是值得的。

家庭成員分住四處，有時也是不得已的，人長大從家庭分化出去，各自有居所也是自然，重要的是精神上的串流與心理上的連結，時時刻刻感到彼此的愛、真誠、關心，就是美滿家庭。

苦惱於世俗觀點的B同學

「小時候不懂得『先上車後補票』的意思，只知道是一件不好的事情，年紀稍長時發現爸媽當年居然是先上車後補票，生下哥哥才結婚，兩年後生下了我。爸媽對我們非常照顧，我當時年紀小，只覺得爸媽是好人，也不知道他們感情到底好不好。」

這兩年卻發現父母常吵架，不是大聲爭執就是冷戰，連帶有時對我們口氣也不佳，哥哥是社會新鮮人，忙於適應工作，我在家的時間較多有點不安，想請問老師，先上車後買票是否會導致婚姻問題？」



每個孩子都渴望自己的家庭幸福美滿

每個孩子都渴望自己的原生家庭美滿的，父母的感情影響孩子的安全感。這位大學女生自小到大有感受到父母的愛，必定是家庭幸福，只是讀大學後正巧父母的感情也剛好起了變化，又看得多聽得多了，就開始觀察父母的關係。

一直有「先上車後補票事件不好的事情」的迷思，這位女同學立刻套在父母目前的互動關係中，覺得是因果循環，擔心每況愈下，焦慮與不安全感在心中醞釀。我會建議她接受個別心理諮商，讓諮商師引導她破除迷思。先上車後補票是年輕人衝動的行為，但「補票」總比「逃逸」負責任。父母早先的感情必很甜蜜，才會生下哥哥又生下她並教養成人，是對好父母。

婚姻有可能隨著歲月更濃酣或漸呈平淡，或者陷入困境，父母結婚廿幾年感情發生變化必也其原因，成人子女宜多觀察，並予以關心。學著去與父母溝通，表達關心，聽聽他們的說法，雖不見得能解決他們之間的問題，但至少是愛的支持與回饋，也提醒父母，子女的心情是有被影響的，而這是子女本身自我成長的方式之一。

與父母生活方式出現歧異的C同學

「爸媽對我們孩子很好，教育方式自由民主，只是他們各自忙於事業，小時候的學校接送都很匆忙，或託外婆幫忙，也常去外婆家吃晚飯做功課，等他們忙完再接回家。」



學著去與父母溝通，表達關心，是愛的支持與回饋

以前不覺得家裡亂，初中時同學來玩，第一句話居然是「妳家怎麼都沒有整理？」我一直習以為常，去過同學家後才發現她們家十分整潔，不像我家客廳堆滿了東西，衣服也隨處攤。我的房間很小，也是堆滿書籍及雜物，但我自己會打掃乾淨。

我真不知爸媽為何不整理家裡，不注重住的品質，每次全家去旅行住旅館，我都好羨慕房間的乾淨整齊，爸媽就說這是旅館房間，不是住家耶！我一直萌生去外面住的念頭，但又有罪惡感，我有錯嗎？」

這位同學其實是在抱怨父母不整理房間，這可能跟她的個性有關，且她有看過有比較過，心中已經有一套標準。由於家中積習已久，她現在想「改革」也困難，雖然開口過無數次，然而父母已經習慣家中環境，這位同學因而產生失望與無力感，萌生逃離家庭的念頭，卻又充滿罪惡感。



藉由專業協助解開心結，生命才不會因情緒卡住而停止前進

父母親正好都不重視家裡環境，只要有一個窩棲身休息就好，一切自在隨興。這種生活習慣行之有年，對兩人而言均不是問題，事實上也沒有對錯可言，既然這是不能改變的部分，女兒就得學著尊重父母親的生活方式。

這位女同學比較需要處理的是個人內心衝突，諮商師可以同理、理解她的心境，稱讚她是懂得孝順的孩子。目前既然還住在家裡，那就先獨善其身，把自己的小房間整理好，善用空間，擺設整齊，有空也可以幫忙清理客廳，飯桌等公共空間，自己看了清爽，父母是絕對不會介意的。

再過一年大學畢業找到工作，經濟可以獨立時，就可以名正言順的搬出去，經營自己的租房小空間，並設立購房目標。孩子長大自家庭

分化，搬出來住，並不表示與父母脫離關係，有時候心理上因會想念而互動增加，感到更親近，因此身為女兒，不需要背負罪惡感，只要抱著孝順父母友愛家人的初衷與他們互動。

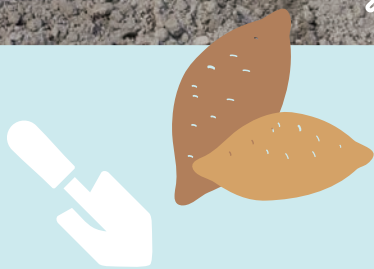
請求協助以解開心結

以上三個案例的學生，本來並未覺察要提問請教老師他們家庭關係議題的，是在聽課時被課程單元的內容觸動，心中的存疑和困擾由潛意識浮到意識面，才恍然感覺到想要說出口，可以說出來與老師分享，聽聽專家的看法。如果沒有上這堂課，生活還是照常，但心中就永遠有個結。當這個結已經開始干擾到日常生活時，他們還是得向外求助的，當然是越早解開越好！



大番薯採收健行趣

文、照片提供／雲林區營業處 許伊玲



雲林區營業處向來重視同仁身心健全，鼓勵同仁維持優秀生活品質、培養規律作息，以便於工作與生活之間取得良好平衡。而惟有保持健康體態，方能專注事業發展，成就長遠工作目標，因此，本處深度聆聽各方需求，不遺餘力的提倡適當休閒及運動，並策劃多采多姿的活動，讓同仁放鬆心情、開心玩樂，營造正向環境氛圍，以建構溫馨職場環境、幸福企業文化。再者，本著多元發展及專業務實之理念，活動規劃除娛樂性外，更融入環境教育、親子同樂、在地特色、敦親睦鄰等多種議題，以符合各方需求，營造多采

多姿的活動特色及質感。綜合上述發想，本次活動地點選定雲林縣水林鄉，以鄉野田園為舞台，以庶民農作為主題，展開一場繁華落盡見真淳的深度文化行旅。

深度文化的田園農作之旅



雲林縣水林鄉素以番薯為人所熟知，並有「番薯原鄉」之美譽，褐黃色外皮及澄金色果肉，果實碩大、賣相美觀，口感鬆軟綿密、香甜美味，不論內外銷皆取得優良評價。而由番薯衍

生出的各式點心，亦成為佳節送往迎來之熱門伴手禮。因此，本處特於果實成熟時節安排番薯採收活動，邀請同仁攜家帶眷參與這場獨具地域風情的文化盛宴，共同體驗親切鄉土民情及深邃文化底蘊。

為深入體驗田野風情，享受淳樸自然風光，活動當天8點首先於顏思齊故事館集合，以陽光為伴，以微風為友，徒步展開一場漫遊農村之旅。曙更時分，天朗氣清、惠風和暢，陽光綿軟，溫柔撫觸樹梢，灑落一地璀璨光影。幾日前的大雨痕跡未褪，枝桠微潤，翠葉含水，益發顯得蓊鬱蔥綠，頗有桃紅復含宿雨，柳綠更帶朝煙之優美詩意。

悠遊鄉野田間，草木薰暖，撲面微風和緩舒適，隨著腳步從各個角度細緻觀察農村的不同面貌，欣賞好鳥枝頭亦朋友，落花水面皆文章的清新真淳，不知不覺間，彷彿走入柳暗花明的桃源村，忘卻汲汲營營的機心煩憂，盡情享受倚杖柴門外，臨風聽暮蟬的雋永愜意。

完成健行熱身後，隨即開始趣味十足，熱鬧非凡的田園運動會，將番薯融入遊戲之中的創意發想，同仁無不深感興味盎然、意趣橫生，諸如「番薯比重競賽」，測試眾位參與者挑選番薯的眼力，而「番薯裝袋競速」，則考驗大家撿拾番薯的速度……，在歡聲笑語之中，不知不覺提昇團隊合作默契，並有效增進各部門同仁之互動交流。

土壤給的教育

最後的重頭戲則是採收番薯，大小朋友攜手挽袖進入番薯園，在田間逡巡搜索，嗅聞植物清香，觸摸軟泥沃土，體驗尋寶樂趣。透過親手撫觸泥土之過程，改變將泥土視為骯髒之物的既定成見，親自感受孕育生存食糧的土地之重要性，以及它的深刻溫柔與沈穩活力，讓現今囿於都市叢林的小朋友們增廣見聞，瞭解植物形貌，並體會農夫辛勞，進而珍惜食物資源，愛惜這片土地。在嬉笑遊樂中，潛移默化、達成環境教育之深遠目標。

本著寓教於樂之理念，本處之活動並不僅僅只是遊戲娛樂，而是具備更加深層的教育意義。透過採收農產的過程，讓同仁走出嚴謹拘束的辦公場所，深入田園，縱情草木，增加與民眾接觸之機會，體察民情，關懷鄉土，秉持敦親睦鄰之宗旨，達到誠信關懷之文化。



快樂的滿載而歸

「物盡其用，義賣園遊」 ——桃園區營業處 110 年愛心義賣活動紀實

文、照片提供／桃園區營業處 陳憶瑩



桃園區營業處長期以來一直積極關懷轄區弱勢族群、團體，以善盡企業社會責任，今年同心園地結合工會21分會、單位福利會資源，特於110年4月12日於區處1樓戶外廣場舉辦「物盡其用義賣園遊」活動，並邀請「財團法人基督教更生團契桃園市私立少年之家」至區處擺攤販售義賣品，期望藉由舉辦愛心義賣活動，邀請同仁一同作愛心，並將活動所得捐給轄區弱勢團體，以盡棉薄之力，傳遞溫暖。

廢物利用，創意巧思

活動會場布置由本處同仁利用欲報廢的材料，橫擔、礙子、銅棒及現有物品，運用巧思及創意加工成裝飾品，也徵求

處內熱心又多才多藝的同仁，將原本要回收的廢木材，搖身一變，創作成許多實用的桌椅及具巧思的螢幕托架，搭配上龍飛鳳舞運筆如飛的書法，令人賞心悅目，還有回收的線軸製作成精美的椅



子，巧妙地發揮個人創意，無需額外花費，物盡其用並落實環保，這些作品也無償捐出義賣。另本活動也請業務組、電費組同仁設置電子帳單申請、節能宣導攤位，藉此活動也宣導大家節能省碳，環保愛地球。

單位同仁熱情響應愛心

本義賣活動由本處同仁無償捐贈義賣商品，愛心商品有家電、3C產品、廚具、保溫杯等，募集物資總計約350件，也非常感謝單位同仁共襄盛舉，發揮愛心。而為了增加活動熱度與參與度，本義賣活動特別於活動前辦理「每日一物」競標，提前於區處網站上公告拍賣物品，隔日於區處及配電中心擺箱讓同仁自由競標，再利用廣播公布得標人及得標價，得標品於活動開幕式頒發，整場活動吸引許多人參與，也為平日枯燥的工作生活增添一點趣味。

飛行少年，希望與愛

財團法人基督教更生團契桃園市私立少年之家是全桃園唯一收容「飛行少年」的社福機構，他們取『非行』諧音，是指非常行為因失親、破碎家庭、遭受暴力而產生行為偏差的少年，而少年之家

希望用愛及陪伴幫助這群被社會漠視的「非行少年」，努力將他們從危險邊緣拉回正軌，復原他們對人生的期望，讓他們重拾歡笑與盼望。

本活動特與少年之家聯繫設攤事宜，攤位為行動餐車，由該機構輔導的「飛行少年」販賣咖啡、鬆餅、厚片吐司、三明治、餅乾等，活動開始前，單位同仁熱情響應就已超過100份餐點預購訂單，反應非常熱烈，本次活動義賣所得也全數捐贈桃園少年之家，善盡回饋社會之責任，再次感謝同仁的熱情參與、溫暖送愛，也為本處樂活職場又添加溫暖的一頁。🍵



財團法人基督教更生團契桃園市私立少年之家，共襄盛舉，為義賣活動帶來美味飲品



疫情來襲，我們能做什麼？



給親愛的同心園地園長、園丁們：

還記得去年年初，疫情初次來襲，大家的生活正式受到病毒的威脅與擾亂。大家都配合政府政策，減少各種大型活動的辦理，儘量避免人與人的接觸來阻斷疫情擴散鍊。我們的訓練班也因此大受影響，許多的活動規劃都被打亂，但也很感謝各位的體諒以及努力，更加願意持續利用各種方式協助單位、幫助同仁。我們看到了有些單位自製酒精噴瓶分送同仁使用，也有單位設計可愛的口罩套作為宣導品。疫情穩定時期辦理活動時，絕不會忘記遵守防疫原則，讓大家安心參與。有些則是活用線上資源，利用郵件、網站公告等方式，向同仁宣導員工協助方案。

但計畫總是趕不上變化，原本慢慢穩定的局勢，卻在五月中時風雲變色，甚至比去年更加的嚴峻。更多的防疫政策以較為強硬的手段直面抵抗病毒的侵擾，公司也開啟了異地辦公、居家辦公，還有相對應的人力規劃與防疫政策，各種方法的目標只有一個，都是希望把可能的傷害降到最低，然後讓疫情有所緩和。

而身為園長園丁的你們，除了要忙碌於自身受影響的業務上，更要共同抵禦病毒的侵擾。許許多多的紛紛擾擾不斷襲來，讓人無所適從。而你們也觀察到了，身邊的同仁們也因為心情受到疫情的影響，諮商轉介的需求可能不減反增。真的是辛苦你們了！很感謝你們持續耕耘同心園地！但也要請大家持續遵照防疫原則，注重自身健康及安全！

訓練課程的停辦，讓大家無法親自到現場聽老師上課，但我們可以利用線上資源學習。在網路學院「N1.員工協助業



衛生福利部緩解心理壓力五大招

務類」的課程，裡面有助人技巧、性騷擾防治、主管關懷敏感度等課程，不只是園長園丁們可以吸收知識，也可以推薦給有興趣的同仁閱讀，吸收相關知識，增長見聞。

雖然部分群聚性質的活動無法照常舉辦，配合公司刻正推廣數位轉型，園地不妨也可以視情況改由線上舉辦。現在有許多視訊軟體，讓來自不同地方的同仁，得藉由數位的方式齊聚一堂。搞不好相較於實體活動，更能激發平時較害羞的同仁發言或發表文字訊息，達到意見交流之效果，同時又能保護自己跟他人的健康！

而在諮商轉介的部分，在保護特約協助員（機構）及個案的情況下，許多機構也開始提供「通訊諮商（詢）」的服務。不過這塊因為受到法規的限制，請大家在協助安排同仁接受諮商（詢）的時候，也要同時跟接洽的協助員（機構）確認是否可以採行通訊諮商（詢）喔！

最後的最後，如果您發現身旁的同仁或者是您自己本身因為疫情的關係而感到「壓力山大」，可以至同心園地網站「好站查詢」的「COVID-19防疫專區」，裡面有衛生福利部心理及口腔健康司的「疫情心理健康」專區，還有其他宣導資料，或者是旭立台北諮商中心提供的舒眠按摩法。也歡迎各位利用同心園地雙月刊投稿您的紓壓方式，讓更多的夥伴能夠受惠喔！



COVID-19防疫專區

好站連結 - 「嚴重特殊傳染性肺炎(COVID-19)」防疫專區

因應疫情影響，為支持EAPs服務不中斷精神，提供以下相關防疫健康資訊，請轉知貴單位同仁參考使用。

- 衛生福利部「疫情心理健康專區」
- 天下雜誌「分享知識 安心無懼」深度專題
- 衛生福利部疫情心理衛教資源文宣（請點選以下連結）
- 疫情心理健康
- 防疫生活運動
- 勿中斷治療
- 旭立文教基金會「疫情來襲！睡眠好重要！」防疫圖文

COVID-19疫情持續

1925 安心專線(依舊愛我)
傾聽陪伴關懷每一顆緊繃的心

緩解心理壓力五大招

- 安：勤洗手、戴口罩、保持社交距離，以策安全。
- 靜：盡量閱讀疫情新聞，保持平靜，減低焦慮。
- 能：多運動，充實防疫知識，增強對抗疫情的能力。
- 緊：利用網路或電話維持聯繫，支持鼓勵。
- 望：保持希望，抱持疫情總會過去的正向能量。

防疫物資可以至4025日社區心理健康室中心尋求協助！

同心園地網站「Covid-19防疫專區」

Q

園地好，今年的員工協助方案主軸是性別平等，我想知道公司內、外有什麼針對性別議題的資源呢？另外，有人說性平政策是獨惠女性的，也耳聞COVID-19疫情加劇了性別的不平等，真的是這樣嗎？

從員工協助角度 看性別友善措施

A

性平政策其實是想照顧性別中的弱勢，而正好女性居弱勢的占比較多，並非獨惠女性，去年迄今，COVID-19疫情席捲全球，依據國際組織說法，的確認為疫情恐衍生或加劇性別不平等現象，包括：家暴與性暴力、女性照顧責任等問題。以下整理了一些與性別相關的議題及資源供大家參考。

一、從推廣、促進工作生活平衡角度來看

♥ 兩性交往、單身聯誼及婚姻

針對單身的同仁，各同心園地不定期舉辦未婚聯誼活動，另，在雙月刊（及園地網站）都有提供同仁刊載婚友資訊，協助同仁找尋合適的另一半。至於公司外，業界存在許多以婚友、單身聯誼名義經營媒合的業者，我們雖無法一一為您把關，但在此要提醒同仁注意自身安全及詐騙行為。而除了聯誼活動，也建議有認識異性需求的同仁，可多參與自己有興趣的戶外、室內活動、勞教班、訓練班或社團，增加交友圈也兼顧自己的興趣哦！

而進入婚姻後，不是只有心理、情緒議題需照顧，更多情緒的誘發可能來自法律議題，例如：監護權、夫妻財產、子女姓氏、離婚等。遇有相關疑義，可撥打婦女新知基金會婚姻家庭免費法律諮詢熱線（02-25028934）。

♥ 懷孕、生育

公司內，不論是產前、產後親子健康、母乳哺育指導、產後營養、身心調適等議題，您可以初步向單位內的護理人員，或臨廠健康服務醫師做諮詢，各單位的園丁也多少能傾聽、關懷及支持，必要時，這些人也都可提供更專業的資源轉介服務。公司外的部分，衛生福利部國民健康署則提供**孕產婦關懷專線（0800-870870；國語諧音：抱緊您 抱緊您）**供運用，而且很貼心的是，他們同時有華語、台語、越南語及印尼語電話諮詢服務呢。

♥ 家庭教育、性教育

時下有時聽聞夫妻不和、生活壓力大，子女教養不當引發家庭憾事的情況，尤其近日Covid-19疫情警戒，大幅增加夫妻、親子共處的時間，亦可能增加了彼此磨擦、不合的狀況，同仁除第一時間求助園地，找人傾訴，降低壓力源外，如有關於親子關係、家庭問題、婚姻溝通、婆媳關係等狀況（另含兩性交往、自我調適、人際關係問題），亦可撥打教育部設立的全國家庭教育諮詢專線電話（**412-8185；國語諧音：幫一幫我，手機加02**），避免家庭帶來的壓力無處可去，造成無法挽回的遺憾。

其次，另一個親子教育中可能遇到的疑難雜症就是「性教育」，教育部國民及學前教育署委託財團法人杏陵醫學基金會辦理的**性教育電話諮詢專線（02-2930-4090）**可以幫助家中有青少年的家長諮詢有關性知識、性行為、青少年身心發展、人際互動技巧、談性技巧、性騷擾、性侵害困擾、性相關疾病資訊等事宜哦。

♥ 家庭照顧、家事分工

即使在沒有COVID-19疫情前，依據衛福部公布的108年統計資料，台灣15歲以上有偶（含同居）女性之平均每日無酬照顧時間，共計4.41小時，其丈夫含同居人僅為1.48小時，顯示女性的確擔負較多照顧及家務處理之責任。更不用說，園地寫這篇文章的時時刻刻正面臨三級疫情警戒，子女停課，甚至如遇家人須居家隔離、檢疫等情形，確實極可能是由女性家長請假及負責居家照顧。





園地知道，在台電其實有許多優秀的家庭煮「夫」，也有很多照顧家庭的男性同仁，疫情期間公司亦實施彈性工作時間及地點之措施，我們也不忘宣導家務分工的概念。不過，我們還是希望各單位，特別是在疫情期間，向有需要申請防疫照顧假、家庭照顧假、居家辦公等需求之同仁宣導家庭成員共同負擔親職、照顧責任之觀念，降低傳統男主外、女主內的觀念加諸壓力在男性、女性同仁身上，讓不同性別的大家都能為防疫、為家庭、為促進性別平等，也為各自監守的工作崗位盡一份心力。另外，衛福部則設置了**家庭照顧者關懷專線（0800-507272；台語：有你真好真好）**，主要是針對長照部分，提供照顧者的主動關懷、照顧技巧諮詢及轉介，紓解照顧負荷與壓力。

二、從性別暴力防治角度來看



♥ 家暴



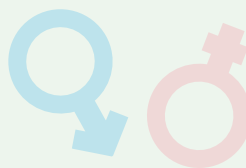
疫情與家暴發生雖不見的有正相關，但是，防疫期間，受暴者恐怕確實更有可能長時間與加暴者共處，增加其心理壓力，而且反而更缺乏向外求助的機會，**衛生福利部113保護專線**是24小時全年無休的，提供家庭暴力、兒童及少年保護、性侵害及性騷擾等四種類型之危機處遇、電話諮詢及個案轉介。

♥ 性騷擾

不知是否為巧合，正值疫情嚴峻的時刻，大家應該要保持適當的社交距離，人資處這邊竟一連受理了好幾則肢體類型的性騷擾案件，人資處為宣導相關防治觀念，已陸續製作了宣導手冊、發行電子報等措施，再請大家可適時參考運用。也再次宣導，同仁如遇性騷擾事件，單位各層級主管、人資、政風部門或同心園地外雖能給予適當的協助及支持，但公司唯一的申訴窗口仍只有人資處哦！也可以直接撥打公司內**性騷擾申訴專線（02-2366-7730）**諮詢。附帶提醒，如果雇主為性騷擾行為人時，亦得直接向地方主管機關提出申訴。



此外，遇到性別暴力情況下，親屬關係、現任或前任交往對象或可適用家暴法，其他對象若涉及性騷擾、不當追求，則可依雙方關係及情境，依跟騷情節以民法或刑法提告，可撥打**現代婦女基金會性別暴力跟蹤騷擾諮詢專線（02-7730-4495轉84；諧音：疾疾散靈，速速救我）**，與被害人討論因應策略，提供初步資訊及在地可協助資源。



三、其他

♥ 男性限定

男性在傳統的社會觀念中被歸類為強者，但實際上，哭泣、稍微女性化的行為反而更容易被取笑，甚至霸凌，而且，受到刻板印象所限制，更容易使遇到問題的男性，因面子問題，較女性更不易開口求助，內政部貼心的設置了**男性關懷專線（0800-013-999）**，專門受理男性困擾的諮詢。

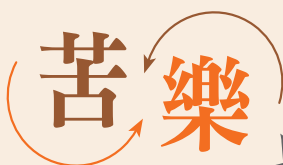
♥ 同志、多元性別

最後，針對性別人權議題，園地也找到了**社團法人台灣同志諮詢熱線協會（02-2392-1969）**供參，該協會是秉持著「同儕輔導」的精神，由同志義工接聽諮詢電話，陪伴有相關困擾的人。

以上為大家匯集的資源，不見得是24小時專線，另配合中央防疫政策，部分服務可能有異動，撥打前也可至各該機構官網查詢一下確切的可諮詢時段。也別忘了園地就有提供心理、法律、理財等轉介資源，也不定期提供性別議題的書籍、DVD供同仁借閱，也歡迎同仁推薦好書（影片）給我們選購。

最後，提醒大家，如果有危及人身安全之類的緊急情形，記得就別撥打這些諮詢專線了，直接撥**110報警**，再由警方專門處理或轉介，才是最快速有效的方法。同心園地關心您！





留言板 一個擔心自己健康的員工

小編您好：

最近COVID-19的疫情十分的嚴峻啊！

從四月底到現在，每天新聞的播報、臉書的分享，都是不怎麼讓人開心的訊息。這些不間斷的資訊，原本是可以讓人隨時掌握疫情狀況，卻反而讓我看了越發壓力山大、喘不過氣。研究每天三位數的確診數字，看著來自官方公布的足跡，發現確診者的出沒範圍好像離自己越來越近，就像一團陰霾一樣籠罩、襲來，包圍著我讓我無法動彈、進退兩難。

現在日子都過得戰戰兢兢，大眾運輸都不太敢搭，連進公司都覺得暴露在外頭很是危險。與朋友的聚會暫時延緩，人在異鄉儘量避免返鄉的舟車勞頓與「攜帶」病毒的風險，也只能跟親友們視訊或電話維繫感情。碰任何東西後不是馬上洗手就是狂噴酒精，回到家也是馬上先噴酒精消毒自己跟隨身物品後進浴室洗澡。各種小心翼翼，深怕自己哪個不注意，疏忽之下成了確診數字的其中一筆。

每天過著如驚弓之鳥般的生活，心情大受影響，開始越來越不開心。不管是上班還是回到家，總是發現自己不斷地在嘆氣，偶爾悲從中來還會流下眼淚。身體也因為心情變差而出現小狀況，又因為這些症狀開始擔心害怕，趕緊上網搜尋相關資訊，考慮自己是不是應該要去篩檢以免讓周遭的人擔心。雖然在辦公室也好還是線上也好，大家總會互相打氣，但回到家的時候，自己一個人總是在那邊胡思亂想。面對漫長而不知盡頭在哪的疫情，我該怎麼辦呢？

一個擔心自己健康的員工 敬上

北區 輔導內容

一個擔心自己健康的員工，您好：

近期臺灣COVID-19的疫情嚴峻，相信每位國民都感同身受，但也因為這樣的情形，才讓我們發現，原來平凡正常的生活是一種難能可貴的幸福，才讓我們更懂得珍惜身邊每個人、事、物，更懂得知足感恩。

面對病毒來襲的現況，想跟您分享一些安頓身心的作法：

1. 保持個人清潔衛生：參考疾管署建議，要特別注意的是儘量不要碰觸臉部的口、鼻及眼，如有需要碰觸臉部，應於碰觸前確定手部清潔；另外避免不必要外出，如有需要外出，返回住所後應立即換洗衣物。從您的反應情形看來，這個部分您已經做得非常好，但仍要提醒您保持習慣，不要發生防疫疲勞及鬆懈。
2. 減少瀏覽疫情資訊：雖然現在隨時掌握疫情狀況已成為生活必須，但瀏覽過多媒體的疫情報導，很可能產生不必要的恐懼，尤其是現時的媒體多數以營利為導向，報導疫情相關內容時經常滲雜不必要的臆測及誇大的行銷手段，建議以政府官方公告資訊為主，輔以部分媒體報導，規劃自己每日定時定量獲取相關資訊即可，瀏覽時須提醒自己將其報導中不必要的情緒資訊忽略，儘可能保持客觀，避免過多負面情緒的資訊影響身心健康。
3. 多閱讀及多運動：在這個宅在家救世界的時期，可以規劃適合居家的運動及閱讀活動，

每日做一些伸展及肌耐力運動提升免疫力，且運動後須多喝水，參考部分營養師建議，每日可攝取自身體重（公斤）乘上30之C.C數，來增加或維持新陳代謝能力；另外可安排時間閱讀有益身心的書籍，如果您有宗教信仰，不妨閱讀一下相關的經文書籍，因為多數的宗教書籍均有安頓心靈共通點，若您沒有宗教信仰，不妨將久未複習休閒讀物拿出來看一看，同樣有放鬆心靈的效果。

4. 適時通訊關心親友：面對疫情帶來的不便，人與人必須保持適當距離，但是心的距離可以不變，適時利用各種通訊管道，與親友聯繫表達關心，一方面掌握我們所關心的親友近況，一方面我們也可以獲得溫暖的回應，在彼此對話的過程中，也可宣洩部分生活壓力，但切記我們是要表示關心，不是要對方當垃圾筒，談話內容儘量以傾聽及關心對方為主，避免過多的抱怨及牢騷。
5. 每晚睡前自我對話：睡前檢視自己一天的言行，是不是符合自身期待，利用自省的過程，期許自己能夠「苟日新、日日新、又日新」，也能獲得更多的自信。

最後提醒您，如果身體確實有感到不適，還是要適時就醫檢查，前面分享的小方法，希望能幫助您充實自己的生活，減少胡思亂想的時間，配售電事業部同心園地全體園丁與您共勉之。

總管理處配售電系統同心園地全體園丁 敬上

中區 輔導內容

一個擔心自己健康的員工，您好：

新型冠狀病毒自2020年蔓延全球，許多國家的疫情形勢都相當嚴峻。這些日子以來，大家應該都能察覺到生活起了巨大變化，讓所有人都擔心害怕，對於我們所看不見的病毒更是感到恐懼。但是，我們要對台灣的醫療體系有信心，我國醫療保健指數在世界排名皆是名列前茅。因此，除了要時時提醒家人作好防疫措施與配合國家衛生政策外，更要先安頓好您自己的內心。

面對疫情，從心強化免疫力， 消除內心的恐懼

最近隨著大量的平面、網路媒體的報導新型冠狀病毒感染的各種訊息，讓台灣社會處在各種焦慮情緒之氣氛中。當我們面對未知的病毒，擔心與害怕皆是人之常情，但我們若能藉此探究內心底部脆弱的因子，也許就可以從中找到支撐點，重新找回原有的您。

我們之所以害怕，是因為對未來無法掌控而緊張，可以轉移注意力，來安定自己的內心。現在的你可以嘗試以下的事關心自己與親朋好友：

1. 持續關心及照顧自己的身心狀況。
2. 減少接觸此類新聞事件相關之刺激。
3. 以彼此支持替代批評與責怪。
4. 規律之運動與作息，並多和親朋好友聊天，都是很好的紓壓方式。
5. 尋求宗教信仰之慰藉與支持亦不失為提昇心靈之方法。

您的內心其實比病毒更強大

許多疾病係與個性、生活方式或承受的壓力息息相關，醫學研究保持良好的心理狀態是可以有效改善人體免疫之反應，增強對於疾病之抵抗力。所以，如何平心靜氣，是新冠世代需要學習之能力。

每天都有許多事情一直發生，同樣地您的內在思緒也是隨之變化，在內外感官不斷轉換之狀態下，如何讓自己不迷失在瞬息萬變的推移，擁有「正念」非常重要！正念意謂當下自己的心境狀態，試著觀察當下您的身體感受心境、思考想法及呼吸。靜心呼吸是調節情緒最好的方法之一，當您胡思亂想時，建議打坐，閉上眼睛不要思考任何事情，並佐以輕快的古典音樂，有助調節交感神經，心就容易靜下來。

持續樂觀 保有內心豐足

除了靜心，保持樂觀與感恩，可以讓您更健康！每天感恩自己、家人、朋友與同事等，感謝身邊所有的人。重新檢視自我人生，察覺自我的豐盛及不足，獨處卻不孤單。面對疫情的詭譎多變，我們必須多加小心謹慎，查閱正確的防疫知識，不要被來路不明的網路消息或圖片所影響，且不要過度地恐慌、害怕，一起戰勝這新冠病毒！

祝福您！

新桃供電區營運處同心園地全體園丁 敬上



輔導內容

一個擔心自己健康的員工，您好：

這一年來COVID-19全球大流行，這波疫情改變了人類的生活，面對嚴峻的疫情，各式各樣的訊息不斷的湧入，這段時間真的很困難，也讓許多人不知不覺陷入焦慮，對於您的擔心，讓我們非常心疼不捨。本處同心園地經研討後，提出下列幾點淺見供您參考，願能替您解開心結，勇敢面對未知及不可測的事情，鼓起勇氣去處理。

一、促進自身的安全

我們無法掌控其他人確診前的足跡，但我們可以提升自我防護，必要外出時帶口罩勤洗手，保持安全的社交距離，謹記老祖先的教誨「人多的地方不要去」，經由這些自我管理的方式，可大幅降低風險，讓自己處於較安全的環境。

二、維持平靜的生活

不要整天追著疫情訊息跑：由於網路發達，現在可說是資訊爆炸的時代，各式的資訊透過不同的社交平台不斷的傳送，過多的訊息造成超過自身的負載，而這些訊息常是令人恐慌且個人無法改變的事，太關注這些負面訊息只會讓人壓力大增。若想掌握疫情狀況可每日固定一個時間上「疾管家」了解最新情況即可。

三、照顧好身心的健康

專注在自己可以掌控的事項上，提升自身的免疫力。雖然疫情期間無法出門，但是運動還是不可少，可以做一些伸展及肌力訓練來保持體能，透過靜坐、聽音樂、閱讀等讓自己心靈平靜。或者藉由整理住家，重拾因忙碌而荒廢的興趣等工作來找回掌控感，讓獨自在異鄉的生活更充實，減少胡思亂想的時間。

四、加強親友的聯繫

疫情雖然阻隔了人與人之距離，但它無法阻擋我們心靈的距離。可透過通訊軟體、網路視訊及電話等，表 對親友的關懷，互相支持來度過疫情。

五、對未來懷抱希望

疫情是一時的，總有一天會過去。對於未來我們還是可以懷抱希望，經由科學家的努力，病毒將受到控制，大家回復正常的生活。

在防疫期間，我們要更加懷抱希望，共同努力，明天一定會更好！有任何問題可以與園丁們聯絡，雖然這段期間不宜聚會，但透過通訊科技，同心園地的園丁非常樂意陪同您一起度過疫情喔！

高雄區營業處同心園地全體園丁 敬上

結語

疫情已經發生有一年多，狀況仍舊是起起伏伏，不管是新聞媒體還是網路社群都持續在討論，大家在被資訊持續轟炸之後，內心不免受到影響，焦慮等負面情緒容易攀上心頭，如何轉移注意力，讓自己身心都健康，是現在最需要處理的課題。本案援引三篇，另提供總管理處財會資源系統、核能發電系統；新竹、南投、苗栗、嘉義、澎湖區營業處；東部、台中、大林發電廠；花東、嘉南供電區營運處；中部施工處；南區施工處；訓練所等單位園丁之建言供參考。希望大家在疫情期間能夠身心穩定，齊心協力對抗病毒的侵擾！

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。



WFH的心靈補給品

WFH給許多人帶來了挑戰，疫情瀰漫的社會氣氛也讓大家的心情受到了影響。

本期提供了推理、人生哲理及中醫新觀點的書籍，以及帶來衝擊感的影片，希望能藉由這些心靈補給品帶來新視野，為當前的生命情境提供一個紓壓的出口。

生命思考新觀點

以低廉的代價讓人獲得安詳解脫的神秘來訪者，究竟是病患的「救世主」，還是穿著白袍的「索命死神」？但是當我們來到攸關生命尊嚴的岔路時，心中搖擺不定的指針，最後會在這場艱困選擇中朝向哪一方？尊嚴與正義，是用什麼標準去決定的？一連串「不存在被害者」的犯罪，到底又該如何予以制裁？直接挑戰「生命的尊嚴」與「安樂死的善惡」等哲學思考，融合「刑偵」、「醫療」、「家族」以及「社會議題」要素的推理小說，隆重登場！

《死亡醫生的遺產》

作者：中山七里 | 出版社：瑞昇出版社

（圖片由瑞昇出版社提供）



終身學習的新視野

《窮查理의 普通常識》首次收錄了查理·蒙格過去20年來主要的公開演講，書中11篇講稿全面展現了這個傳奇人物的聰明才智。此外，「蒙格主義」一章收錄他犀利和幽默的評論。貫穿全書的是蒙格展示出來的聰慧、機智，其令人敬服的價值觀和深不可測的修辭天賦。他擁有百科全書式的知識，所以從古代的雄辯家，到18、19世紀的歐洲文豪，再到當代的流行文化偶像，這些人的名言他都能信手拈來，並用這些來強調終身學習和保持求知欲望的好處。

《窮查理의 普通常識（增修版）：巴菲特 50 年智慧合夥人查理·蒙格的人生哲學》

作者：查理·蒙格 | 出版社：商業周刊

（圖片由商業周刊提供）



顛覆傳統中醫新觀點

本書作者杜李威為中醫婦科權威，學術思想承襲「上海派」醫家，以「中西醫匯通」為特色。本書為收錄其執業多年來的心得結晶，主要分為三大部分：一、破除現代大眾對中醫的迷思，直探中醫本質；二、問診中遇到值得探討的案例，帶來臨床論治新觀念；三、學生時代到開業至今的業界觀察，分享對中醫未來發展的期許。

《中醫到底行不行？：改變「中醫不科學」的印象，名醫杜李威細數傳統醫學如何改善你我的生活》

作者：杜李威 | 出版社：大塊文化

（由大塊文化提供）



意外翻轉結局的舞台劇改編作

文思枯竭的作家查爾斯，為了新書取材，竟將腦筋動到怪力亂神，邀請靈媒阿卡蒂夫人到他家舉辦招魂儀式。只是他萬萬沒想到，這場招魂竟讓他已經去世的亡妻艾薇拉因此還魂在他眼前……

《舊愛靈靈妻》

導演 愛德華霍爾

演員 茱蒂丹契、萊絲莉曼恩、丹史蒂文斯、艾拉費雪

（圖片由采昌多媒體提供）



真人真事改編的同袍情誼

戰線的末端，沒人相信竟然會建立這座前哨站，北面、西面和南面被興都庫什山脈環繞，距離巴基斯坦國界僅15英里。在與世隔絕的阿富汗國度，這個前哨站是國度最偏僻的哨點。53名美國士兵在進退維谷險境中與400名叛亂軍奮勇作戰。所有派駐士兵都知道，一旦交火，敵人數量佔盡優勢，不是所有人都能全身而退。2009年10月某個清晨，5點58分，一枚火箭炮炸醒所有恐懼；在糧食彈藥耗盡前，他們僅剩72小時反攻……

《72小時前哨救援》

導演 洛·路瑞

演員 奧蘭多布魯、史考特伊斯威特、卡賴伯蘭里瓊斯、雅各布西皮奧、米洛吉勃遜、傑克凱西

（圖片由海樂影業提供）





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 ～

2021/07



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。

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



407 陳小姐

民國79年次，162公分，55公斤，大學畢，
現為台電員工。

興趣：運動／閱讀／音樂。

徵大學畢業，人品端正，有正當穩定的工作，
任職於中部，虛歲33、34、36、39、40之
未婚男性。

聯絡人：陳太太

電話：04-2657-4418（AM 11:00 ~ PM 19:00）



408 彭小姐

民國79年次，170公分，70公斤，碩士畢，
現為食品公司營養師。

興趣：看動漫／吃美食。

徵大學畢業，能一起邊看動漫、邊吃美食的伴侶。

聯絡人：彭小姐

電話：0918-734-950（可加LINE聯絡）

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
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電廠	碩士
1315	41-50	輸變電工程處北區施工處/財產管理員	核二廠、基隆區處	專科
1316	41-50	宜蘭區營業處/外線檢驗技術員	蘭陽電廠	專科
1317	31-40	新桃供電區營運處/電機工程師	嘉南供電區處	碩士
1318	31-40	南部施工處/資訊規劃專員	台南區處、興達電廠	大學
1319	31-40	新桃供電區營運處/一般工程管理專員	台中供電區處	碩士
1320	31-40	財務處/財產管理專員	宜蘭區處	大學
1321	31-40	財務處/財產管理專員	高屏供電區處、南部電廠、鳳山區處 高雄區處	碩士
1322	31-40	台北市區營業處/收費帳務專員	台中區處、苗栗區處、南投區處	大學
1323	30以下	台北市區營業處/收費帳務專員	興達電廠、大林電廠、南部電廠、曾文電廠	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1312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。

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！

197

期

專題
故事

深吸一口氣

110年11月號／110年10月5日截稿

疫情來襲，把大家的生活搞得亂七八糟，有人必須出門工作，在外如履薄冰；有人則是「困」在家裡，不是孤單寂寞，就是與家人產生摩擦。每天面對各種資訊排山倒海而來，心中各種情緒湧上，讓人無所適從，甚至影響身體健康。但，越是這樣的時候，更應該冷靜下來，深吸一口氣，才能踏出下一步。

197 期同心園地邀請您一起「深吸一口氣」，不只是疫情侵擾的時期，日常與家人的相處、工作上遭遇到的狀況，總是會在某個時候特別讓人抓狂。但喘口氣，日子得繼續過下去。期待您的分享，讓我們一起相互學習，搬開那些阻礙人生道路的小石頭。

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！

離婚率提高的原因是什麼？

結婚

小駱駝放屁，猜四個字？

響響也也

電和閃電有什麼不同？

一個要花錢，一個不用花錢

為什麼暑假一定比寒假長？

熱漲冷縮

蛇為什麼要脫皮？

因為牠皮膚

為什麼兩個孩子恰恰好？

因為不孝有三



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！



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



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



台灣電力公司

Taiwan Power Company

人力資源處 編印

E-mail : d0960602@taipower.com.tw