

同心園地



◀ No.196

2021.09 | 雙月刊

時光

是生命的魔法
不論我們迎面與它相視
或背對任它流逝
它總是向我們展現了
每一個瞬間
可能隱含的生命意義
為廣大生活的酸甜苦辣
刻劃一個能记住的度量衡

時光

包含著各種情感的細語
事件的聲響 或 隱藏的心絮
當我們仔細聆聽它的聲音
或許就能找到自己真實的模樣



台灣電力公司
Taiwan Power Company

在流光中走散

文／維風



歲和月
浮沉
時光的河上
那一片藍
氾濫
任
追風逐浪
賭一場
以青春之名
呼喊
另一程的流浪
當明天見
變得遙遠

再見
總是說不習慣
別後
各自滄桑
以一杯咖啡
的時間
濃縮酸甜
故事可以說得很長
很長
流逝的時光
原來從來不曾
走遠
走散

時光

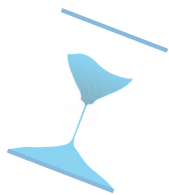


編輯手札

時光似河，粼粼水光，乘載無數對過往思念；時光如鐘，沉沉悠揚，喚醒人們對未來的期望。每個人心中都有那麼一段刻骨銘心，無法忘懷的時光。它總是在夜深人靜時，悄然地在心中浮現，讓所思之人再次回味那段充滿酸甜苦辣的回憶。或許再次走入時光隧道，體驗過去之情，能夠讓人可以再次對未來充滿期望，勇敢的往前走！

本期專題故事有作者分享自己對親情的思念及感恩，對父親的緬懷、對祖母的感恩之情及享受家人相聚的時光；也有人分享過去的青春歲月，從年輕到現在，經歷了多少春秋，得到多少情懷，字裡行間可以讀出時光在作者們身上刻下的歲月之痕；也有人分享存在心中那休閒的午後時光，再度融入此景，彷彿將身上所背的壓力，拋諸一切。從這些的作者文章，可以讓人再度體驗時光留下的無形印痕，再次讀取那熟悉的畫面片段，但過去雖好，未來應更好。透過此次的文章分享，可以讓各位讀者再次整理內心情感，再次投射在未來的時光裡！

最後，提醒各位現在疫情警戒雖已降至二級，但防疫心態千萬不可懈怠，勤洗手，戴口罩及保持社交安全距離！為了你我健康，請落實防疫措施，對大家的身心安全付出一份心力！🍷



同心園地

2021.09 | 雙月刊 | 196

封面題字／張有趁 退休人員 封面裡 在流光中走散／維風

1

編輯手札

時光／本刊 01

2

專題故事

特別專訪－用心領悟當下 蘊藏在人生每段時光的美好意義／本刊 04

與夢想同行／C.H.W 08

致自由的時光／Emilie 09

午後時光／Yu 10

走入時光隧道／鍾秋鳳 12

時光～如果可以，好想校正回歸／陳士康 14

念念時光／海上男兒 17

小拾光／李智揮 18

相聚的時光／謝竣翔 23

時光好好玩／咩嘆貓 24

那一年我與妳的書信歲月／敬容 28

難以忘懷的時光／嚕嚕咪 30

那些年，和阿嬤在一起的美好時光／YZ 32

懷念、休憩與恐慌的時光／康康 34

有旅伴的幸福時光／何苦費心 38

時光扁舟／知嗽 40

花藝與禪相印的時光／黃甘杏 43

獨處的白日夢時光／林家丞 47



3

上班族心理系列

圓圈到直線／泉明子 51

有彼此的時光 就是最美好的時光／鄒佳穎 53

解說員的 3 堂課／林政達 57

預約 100 次的暖流／路人甲 59

好孕 好運／艾莉思 61

4	EAPs 停看聽	
	夫妻關係篇－冤情或實情／林蕙瑛	65
5	園地專欄	
	園地活動－親手做 DIY 吉他造型音樂鈴／賴亭瑜	69
	園地活動－熱血台電 疫情無畏／黃俊瑀	71
	苦樂留言板－一位不知道該怎麼辦的員工／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 葉瑋珊 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



用心領悟當下 蘊藏在人生每段時光的美好意義

文／本刊 照片提供／張詩盈

表演工作受到金馬獎、台北電影節的肯定，擁有美滿的兩子家庭生活，看似人生勝利組的張詩盈，其實人生觀很佛系，認為盡力而為之後一切隨緣不強求。因為不管願不願意，時光都會流逝，但只要順著走必定留下痕跡，自己必須做的，是在人生的每一個階段，用心去領悟當下，去不斷感受，在這些過程中，自然會找到成長的意義。



張詩盈以《我的靈魂是愛做的》榮獲第56屆金馬獎「最佳女配角」

繞一個圈 學會用不同角度看事情

堅持夢想的成功者都曾走過一段慘淡時期，張詩盈的故事也是從這開始說起。北藝大科班出身，畢業後義無反顧投入劇場表演，滿腔熱血要回饋所學，對社會有所貢獻。「現在回頭想，那段時間其實是抱著夢想與熱情在過活」，張詩盈說，從事著大家印象中無法糊口的工作，也真實發生過身無分文，連悠遊卡裡的錢都無法讓她坐一趟公車到劇團借錢吃飯的窘境。在那段阮囊羞澀的時期，家人曾問她為何堅持要做劇場工作，張詩盈苦笑說，當下她其實無法回答，因為事業有成的他們無法理解，這份讓她收穫滿滿、每天都愉快出門的工作，她有多喜歡。

一路堅持著來到30初歲，張詩盈突然蹦出一個念頭，「如果我的人生不是現在這樣，那會是怎樣？」這個想法彷彿替張詩盈開了一扇窗，讓她跨出熟悉的劇場工作，轉職當個朝九晚五的上班族。曾經張詩盈不能理解，為何社會上大多數的人對世界這麼冷漠？這段像是表演生涯插曲的上班族時光，解了張詩盈心中長久的疑惑，原來當人們汲汲於生計，整日為工作細瑣煩心，壓根不會在意社會上發生的其他事情。於是像開竅



劇場工作讓張詩盈生命充滿了學習的動力與對生命的熱情，
圖為舞台劇《湊熱鬧》劇照



張詩盈在電影《龍飛鳳舞》中扮相（中）



張詩盈在離開表演之際，卻以《父後七日》獲得台北電影節最佳女配角，仿佛又被上天拉回表演之路

般，張詩盈開始習慣用不同角度去看事情，發現過往很多侷限自己的狀況，也不再是問題。

心無旁騖的投入 自然會被看見

2010年以《父後七日》榮獲台北電影節最佳女配角之時，張詩盈正走在轉職路上，這個肯定像是一個契機，讓她有機會再重新審視一些事，「如果這是老天爺在告訴我不能放棄表演，那這次我就要用不同眼光來做這件事。」繞了一圈再回到表演工作懷抱，除了劇場表演，

張詩盈也開始嘗試影像工作。她發現當放下我執，打開看事情的想法之後，讓她擁有更多面向的體會，在表演工作上也有所突破。

2019年張詩盈以《我的靈魂是愛做的》拿下金馬獎最佳女配角，她直言會以這部片得獎非常意外，因為這是一部以男同志情感為主調的作品，加上拍攝手法讓她多以側臉或背影的畫面出現，實在不覺得自己會特別被關注到。張詩盈當時所做的，就是心無旁騖、單純將這個妻子角色做好做滿，當演技內化為自己

的一部分，不需刻意表現，滿溢的角色情緒還是能觸動觀眾及評審。

在新的課題中，找到安然自在的狀態

邁入不惑之年，如何讓自己的心，安定在各種不同外在環境中，是張詩盈近些年不斷尋找的答案。她坦言這是一門需要人生歷練才能修練的功課，尤其這兩年受到新冠肺炎疫情影響，許多表演工作都停下腳步，加上新生兒及學齡前孩童的養育，處處都是挑戰。張詩盈很清楚什麼是自己可以掌控或決定的事，若



圖為舞台劇《湊熱鬧》劇照



從生活中體驗各種經歷，萃取出體悟，都將成為表演的養分

無法避免，遇到了就順著局勢做事，做好當下自己能做的，不怨天、不強求，也是讓心安然自在的過程。

張詩盈回想至今人生每一段時光，直言30-35歲之間，是自覺整個人最完整的時期。因為經歷了一些事、成就了一些事、大徹大悟了一些事，讓她更清楚自己內在狀態，對自己有更多掌握，心很定，覺得事情都可以迎刃而解，每天過得愉快自在。踏入婚姻生活，張詩盈的名字也變成○○○的媽媽，×××的妻子，「當你的身份已不只是你自己，如何在這幾個身份裡找到平衡點，是一個新的課題。」張詩盈笑說，在這個課題中，她還在調整，還沒找到讓自己安然自在的狀態，但她知道，她會留一段時間給自己，為自己做一些事，讓自己快樂，而表演工作，就是她會持續為自己去做的事。🍷

與夢想同行

文／C.H.W



每個人心中總有好幾段印象深刻且珍藏內心深處的時光，習慣閒暇之餘窩在陽台躺椅上，肆意繾綣，細細品嚐一壺好茶，彷彿乘載著時光機回到曾經那酸甜苦辣的人生時刻。

猶記某個盛夏午後，海關工作的學長捎來訊息：「剛看到海關放榜資訊，你的名字在上面耶！」此時剛進入台電工作的我，立馬放下手邊工作，上網確認榜單。不可置信地看著榜單——「啊！我居然國考雙榜了。」

預料之外的道路

當時就讀理工系的我，原以為畢業後進入業界，當個工程師安穩度日，但學長選擇一條不同的道路——海關國考，而我初步了解待遇及工作內容後，加入國考行列的想法也漸漸地在我心中萌芽。

夢想的起源通常來自一個單純的瞬間，當時熱愛旅行的我，一心的夢想就是到機場工作，每天看著來往的旅人及一架架起降的班機，感覺身心壓力都獲得解放。秉持著：「我不是在飛往旅行目的地的飛機上，就是在前往機場的路上」的想法，海關這工作再適合不過了。立定目標後，開始過著下班挑燈夜讀和假日到圖書館報到的充實生活。但隨著一次兩次的落榜，信心也隨之動搖，加上邊工作邊準備考試的日子幾乎達到壓力的臨界點；幸運的是，當時藉著宗教信仰的力量及家人的支持，撐過落榜的低潮期。而我也開始思考是否該換讀書的方式或是仿效別人上榜的方式，想著如何改變，想著如何變得更好，唯一沒想過的就是放棄。

安定帶來力量

釋放心中壓力、安定浮躁內心及與上榜的學長討論讀書的方式，或許是心境上的轉變及改變學習方式，雙榜那年度的海關特考及國營事業招考居然寫起來得心應手，放榜後也如願嚐到甜美的果實。

現在回想起來，那段時光充滿著朝夢想前進的動力及堅持努力的毅力。準備國考是一條不歸路，只能向前，無法退卻，如果輕言放棄，先前的付出將悉數付諸流水，也因為有那段時間的磨練，我慢慢培養出「耐心」與「毅力」，現在對任何事情不輕易放棄，反而會努力堅持。我永遠記得這些與夢想同行的日子，也記得，當下家人默默支持與陪伴，這段國考時光，回憶起來，更加剔透晶瑩。🍷



致自由的時光

文、照片提供／Emilie

新冠肺炎爆發至今逾一年半，每日緊盯新聞上中央疫情指揮中心發布的即時資訊，自己的家人及朋友住在疫情嚴重的地區，一顆心懸在那惴惴不安。回首今年五月爆發前尚能自由地搭乘交通工具到各地走走，轉眼間，每日的足跡僅限於工作場所和住家。走在路上，看著原本該車水馬龍的街道剩下零星的行人，戴著口罩的眼神透漏著無奈與徬徨。這場戰疫的結束遙遙無期，此時更顯得自由移動的珍貴。

最懷念的露營時光

看著相簿中的照片，照片中的人們笑得燦爛。讓時光倒回到今年 3 月時和大學同學的露營，近年來露營是時下年輕人周末逃離都市叢林的熱門活動之一。平時大家散落在北部、東部、中南部、甚至是外島，常開玩笑說要聚在一起除了婚禮外實在是困難重重。好不容易敲定日期，正好是氣候宜人的春分時節。大家各自前往此行露營的目的地——南投國姓鄉，抵達營地前大夥先行採買當天野炊的食材，這是最喜歡的行程之一，喜歡什麼拿什麼，隨手一抓丟進購物車。現在露營不似早期救國團的露營方式，一到達露營地，業者早已將帳篷搭好、桌椅也擺好，只需將自己準備的鍋具食材備妥即可，省去出門帶著大包小包的困擾，可謂懶人的福音。

呼吸著山上新鮮的空氣，遠離都市的喧囂。隨著夜色漸暗，一邊煮著料多豐富的火鍋，另一邊的烤肉區則是交給友人負責原住民風味烤肉。享用著樸實而美味的料理，搭配著徐徐微風，許久未見的友人們把握難得的時間嘖嘖咻咻地聊個沒完。玩著炒熱氣氛的桌遊，玩了好幾回，捨不得睡去。隔天一早，不用設定鬧鐘，蟲鳴鳥叫是大自然的起床號。平底鍋淋上橄欖油，放入裹著蛋液的吐司和火腿，沒三兩下，法國吐司和一杯沖泡式飲料就是豐盛的早餐，帶著愉悅的心情享用，美味又升級不少。轉眼間兩天一夜的露營趣畫下完美的句點，身心都充飽電的感覺令人通體舒暢。

疫情顯現的珍貴平凡

回到現在，除了購買民生用品外幾乎足不出戶，這時才思索著平時能到喜愛的拉麵店點一份博多豚骨拉麵，看起來微不足道卻是多麼幸福的一件事。在上次露營結束時，大家還開心地討論著下次還要去哪個縣市露營。現在見面改成了視訊聚會，也算是另一種相聚。很喜歡朋友送給我的一段話：「好朋友就像是星星，你不一定總是能見到他們，但你知道他們會一直在那裡。」期盼早日戰勝疫情，能夠再和這些閃耀的星星們相聚。



午後時光

文、照片提供／C



拿上單程車票、背起行囊，踏上前往台東的南迴列車。一路上風景從窗外呼嘯而過，從原先的高樓林立轉變為一望無際的大海及金黃豐穗的稻田，我也從原本昏昏欲睡的狀態轉為被眼前風景吸引的無法自拔。這就是接下來三天要待的地方，這就是即將陪伴我三個晝夜的旅伴。

以往旅遊過的城市，都是與朋友們一起攻略，我們在旅途中互相嬉鬧、互相玩耍，用活潑熱情的氣氛認識一個新鮮的地方，在灰階的地圖上解鎖嶄新的風景。但這次不同，不再像過往有隨時可以談天的旅伴、不再像過往有迷路時可以一同找尋方向的靠山、不再像過往可以靠著歡快的笑聲消弭盛夏帶來的暑氣。這一次，我將一個人旅行，在安靜、沉默的旅途之中，藉由自己的眼睛，好好認識台灣的後山；在孤單、獨立的旅途之中，沉澱自己的內心，重新與自我對話。

行到水窮處 坐看雲起時

坐上租來的摩托車，騎在陌生的道路上，眼前的街景很生疏，但我的內心卻很平靜，一點也不慌亂，是因為這片土地帶給我的靜謐；是街道上寥若晨星的人跡帶給我的安定。不若大都市車水馬龍的街道及攘來熙往的人群，這片遼闊的大地似乎有著賦予人恬靜心境的魔力。

沒有方向、沒有目標，我任憑內心不準確的衛星導航。之前簡單看過地圖，台東知名的

景點都在一路向北的公路上，只要知道這個粗略的概念，那麼這趟旅行應該就沒問題了！依稀是台11吧，又名花東海岸公路，沿著這一條蜿蜒且美麗的公路行駛，在台東任何壯闊的美景都能一覽無遺。因為這趟旅程的出發點就是隨興自由，所以對於旅程並沒有太多的規劃，也沒有給自己太多的限制，更沒有非去不可的景點。我就自在的騎乘在海岸公路上，看著久久一閃而過的路標行駛。如果路標出現讓我感興趣的景點，那裡就是我下一個目的地。

山重水複疑無路 柳暗花明又一村

比起在路標上的知名景點，讓我更心動的是偶爾出現在公路旁的羊腸小徑，順著狹窄又崎嶇不平的小徑前行，原本看似不起眼的地方往往會來個大翻轉，出現別有洞天的新世界：在蔚藍天空的映照下，大海由靛色、淺藍、深藍三種顏色交織而成，譜出令人眼睛為之一亮的漸層美。不若知名景點人滿為患，這裡只有當地熟門熟路的居民，他們穿著一件簡單的褲子便在尚淺的海上玩起立槳，上半身黝黑的肌膚是與台東熾熱陽光親近的最好證明，一旁的沙灘上則散落著簡便的衣物，若有似無的音響奏出輕快和諧的樂音。我在不遠處的大石頭上歇著，像個局外人似的看著眼前悠然自得的人們，少年們的身影在廣闊的大海面前顯得格外的渺小，遙遠的距離讓臉龐顯得模糊，但是即使模糊，仍能從舉手投足之中感受到他們的快樂。看著看著我不自覺的笑了起來，似乎這就是世界上最美麗的一幅畫，這就是我來到後山想要找尋的恬靜。

不期而遇的邂逅 因忘而得的時光

午後陽光熾烈的照著，空氣中瀰漫著海邊特有的味道，海風輕拂，帶來一陣沁涼，帶走炎熱的暑氣。那段短暫的時光，我忘掉在高雄吵雜的車聲，忘掉學校瑣碎的雜事。時常轉動的腦袋也在那時停止運轉，沒有任何的想法，只是單純看著眼前的風景，感受陽光、海風、嬉鬧聲帶來的各種享受。就這樣靜靜地待著，待著，待著……

「緣溪行，忘路之遠近，忽逢桃花林……」陶淵明筆下的漁者因為忘記方向，不知身處何方，才因禍得福有幸一窺桃花源裡的美景。我因緣際會誤入這片海灘，才明白陶淵明強調「忘」的重要性，因為不帶有任何的目的、因為不先入為主決定要遇見什麼，才能夠以最自然的心態撞見最自然的美景。我沒有做任何的規劃，不追尋所謂的目的地，只是享受著海岸公路沿海的風景，只是享受著這趟旅途中的每一刻，才得以邂逅這一片鮮為人知的海灘，才享受到一段不被任何人打擾的靜謐時光。

離開那片海灘之後，隨著路標繼續往北騎乘，陸續也遊賞台東知名的景點：加路蘭海岸、水往上流、金樽漁港、三仙台，每個地方的景色都很美麗，但是它們帶給我的震撼卻遠不及那片不知名的海灘。時隔多年回想起這段台東之旅，腦海中第一個浮現的景象仍舊是那一艘漂浮在海上的立槳，那一群黝黑的少年，那一天熾熱的陽光，那一縷徐徐吹來的輕風，那一片靜謐的沙灘，以及那一段無可言喻的午後時光。🍃



走入時光隧道

文、照片提供／台東區營業處 鍾秋鳳



問世間時光為何物，它總是默然不語，卻直叫人心湖漣漪綿延。而時光荏苒，歲月如梭，光陰似箭，時光一逝永不回，卻是常縈繞在耳旁的話語與歌曲。雖然時光逝去難追回，它總是安安靜靜的來無影去無蹤，帶來生命的皺褶、平和與波瀾，使曾經經歷的時光變得格外的美麗，總叫人常含著眼淚帶著微笑，在追憶中享受那深藏在內心角落裡的容顏，在走入時光隧道後，領悟到也感受到時光帶來的美好、豐富與悵然，此時思念家父的心，又猶然升起。

永遠給予支持的巨人

每當閉上雙眼在時光的隧道裡，總會看見家父的身影與他慈祥的笑容，那真是無法抹滅的記憶。小時候我家住在台東東海岸三仙台附近，念小學時，家父常在假日帶著我和妹妹們到海邊釣魚，當魚兒上鉤的那一剎那，在海邊我們就會不約而同的大叫，自然的手足舞蹈起來，並大聲的唱著得勝的凱歌。現在想起來，那真是極其歡樂的時光啊！那種簡單的快樂，彷彿置身在天堂。家父有時也會帶著我和妹妹們在太平洋退潮的時候，去潮間帶的大岩石邊，用竹子挖海蛤蠣，當挖到時，大家就又是叫又是跳的，好快樂唷！

當然除了享受釣魚和採拾的樂趣外，到了晚上媽媽就會用我們的戰利品，煮一餐山珍海味的滿漢大餐，這樣的生活只能用「再幸福不過」來形容了。

記得高中畢業那年，大學聯考我落榜了，對一個資優班又非常認真念書的我而言，真是一大打擊，整個人像掉入了無底深淵，感到非常難過，沮喪與懊惱。在那極其難受又不知如何是好的時候，有一天家父把我叫到他的身旁，遞了一包厚厚的信封給我，告訴我不要難過，這個妳拿去台北補習，明年再重考就好。當時我感動得說不出話來，拿著那包裝著厚厚千元大鈔的信封後，我支身從台東搭公路局經東海岸線、蘇花公路來到了台北，踏上了補習之路，經歷了在台北一年的苦讀後，次年終於考上了國立大學。

在我人生的低谷，家父總是在我的身邊陪伴我、安慰我、鼓勵我及支持我，他就像是我身後支持我的大巨人，更像是一顆大樹，我累了就回到樹下乘涼，他給了我一個溫暖的家，給我鼓舞的力量，也會陪著我一起禱告。記得民國85年，在我人生中最失落最痛苦的時候，他就是一直在我身旁陪著我、安慰我，當我走出生命中的大風暴，在台北靈糧堂做見證時，他專程的從台東搭火車到台北，坐在台下的第一排聽我分享我的見證。無論是小時候，學生時期，就業階段及成為人母後，家父的愛始終一直圍繞在我的身邊。

摯愛未曾真正遠離

時光帶走了生命中許多的美好與感動，但也留下了永難忘懷的回憶。雖家父在去年七月因病離世了，但家父的身影仍常縈繞在我的腦海裡，想念家父的心未曾停息，相信家父必如聖經所言，在天上過得幸福無比，當想念家父時，我就會對他說：「爸爸我願為您唱那首您所愛的『千風之歌』。」

請不要佇立在我墳前哭泣

我已不在那裡

我沒有沉睡不醒

我已化為千風

化身為千縷微風

翱翔在無限寬廣的天空裡

秋天 我化身為陽光照射於田地間

冬天 我化身白雪綻放鑽石光芒

晨曦升起時 我化身為飛鳥

輕聲喚醒著你

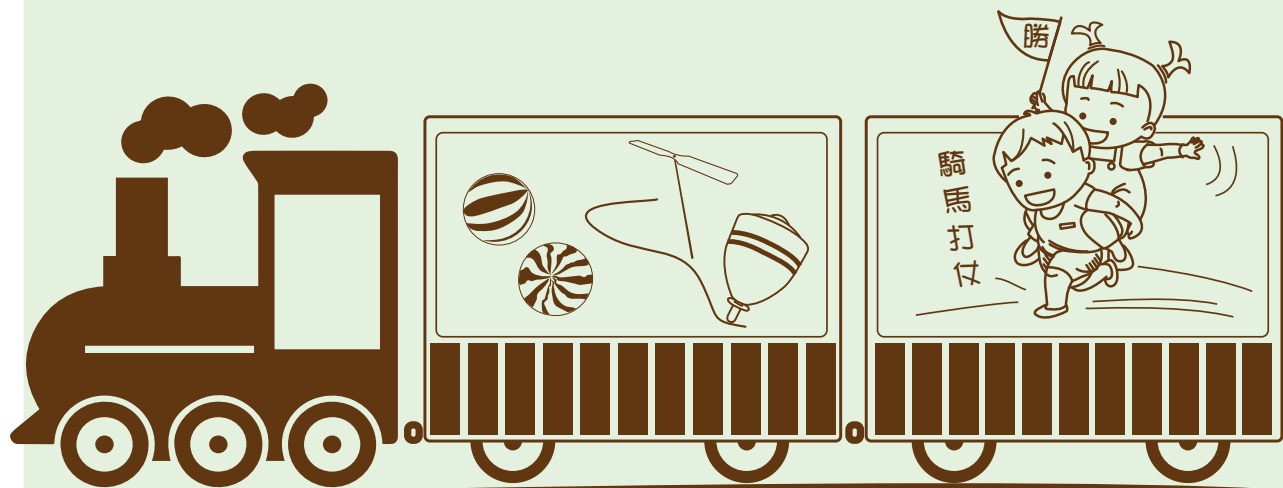
夜幕低垂時 我化身為星辰

溫柔守護著你

時光不語，在沉默中帶走了我最親愛的父親，如今在領悟過後，當好好的把握當下，認真地對待還在我生命中的親人與朋友，好好的過好自己的生活，享受每一天生活的充實、樂趣與美好，並領略生命的價值與意義，帶著生命中美好的回憶，在人生的道路上繼續前行！

時光～如果可以，好想校正回歸

文／南部發電廠 陳士康



不知自己是否真的老了，時光穿梭30多個年頭，曾經，驪歌聲正在耳畔迴盪，而今看到鏡子裏的印跡，想起過去的來時路，不管酸甜苦辣，正如倒帶般湧現，多想置身時光隧道，搭上記憶列車展開一趟「校正回歸」的時空旅程。

不富裕的60年代，沒有3C、高鐵……只消一顆西瓜糖，就能讓人甜蜜在心頭，滿足久久不散。而今物慾橫流，每日朝九晚五，甚至沒日沒夜，打拚奮鬥，「心」卻成為無法輕易獲得滿足的怪獸，現在隨手即得的一切，究竟是幸還是不幸。

童年純真之樂

時光校正回歸至小學階段，耳機響起〈童年〉的旋律，品嚐回甘的滋味。一二三木頭人、騎馬打仗、踢罐子、露天電影院等物質匱乏但處處單純快樂的美好畫面，浮在眼前，嘴角揚起不經意的笑。

五年前的一個早晨，電話那頭響起，「您好，我是蔡某某，想通知陳○○，6/10有個小學同學會，想邀您一塊回味童年。」突然接到這個邀請，內心忐忑，心情既期待又怕受傷害的感覺。隨著6/10的漸漸逼近，各

地打拼的小學同窗，經由LINE這條線，重新產生了人與人的連結。歲月的痕跡，悄然在你我臉上烙印下三十多個寒暑的印記，雖人事已非，但唯一不變的，是大夥兒共同的美好回憶，也因此誕生了「勝利六年三班群組」，在各個超級奶爸奶媽日夜兩班悉心呵護下，提供養分灌溉，讓它持續不斷地茁壯，使這條維繫的線，負載屢創新高。

修煉再修煉的青春期

時鐘不斷轉動，校正回歸至國中階段，進入青春期的血氣方剛，但升學班與放牛班的孩子，過著截然不同的學生生活。身處升學班的我，在三年的生涯裡，只有枯燥乏味，在升學主義盛行的那個年代，背負父母師長的期許，書本成了陪我度過漫漫長夜的忠實夥伴。白天要經歷不斷的大小考淬煉，放學後繼續挑燈夜戰，以期通過未來高中聯考的考驗，成了當時唯一的寄託。利用飯前的空檔，窩在電視機前收看卡通《科學小飛俠》、《無敵鐵金剛》、《小甜甜》等等，或追逐當時最夯的港劇《楚留香》，成了當時唯一的小確幸，而犧牲同儕間的嬉戲玩樂及兩小無猜的憧憬，如願換來讓我順利進入人人稱羨的高中第一學府。

時鐘持續轉動，校正回歸來到了高中階段，對於初踏紅樓第一學府的這群天之驕子，國



中時不是班上第一也有前三，正處於意氣風發，不可一世的自我感覺良好中，在歷經第一次英文小考的洗禮後，便澈底重新檢視自己，原來自己身處臥虎藏龍之境，人外有人天外有天，至此只能勇於面對現實，故作輕鬆的告訴自己，明天會更好。

對我而言，來到校風自由的環境，是一個重新適應的開始。印象中，我待的班級不是憑空消失，就是特別受照顧，高一升高二前夕，接獲通知，整班打散，重新分發，好不容易結交的死黨，就此分道揚鑣，失去交集，不知是命運的安排，還是前世的糾葛，來到號稱COTEX靠得住的高二十二組，想說這下靠譜了吧！But……並不如想像這般。

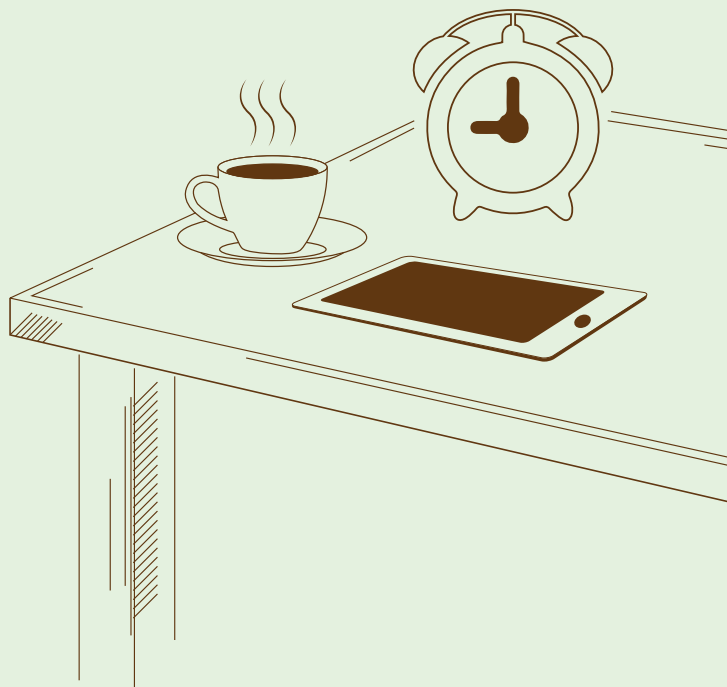
無意間得知本班very special，成員雙親的來歷多半是國、高中校長及老師，想當然會特別受到關照，因此校方安排在本班授課的教

師，都是補教界小有名氣的名師，不過出乎意表的是，本班成績經常在谷底徘徊，也因此造就了無法順利畢業的十大傑出青年。

時空列車繼續前行，來到了大學路，大學生活相較高中，可謂多采多姿，現今台灣三寶：健保、勞保、吃到飽，對照當時朗朗上口的大學必修三學分：課業、愛情、社團，令人玩味，此必修三學分，依其優先順序排列，不同人會有不同的排列組合，對懷抱大學「由你玩四年」憧憬的我，很自然就是愛情、社團、課業，不過理想終究要面對現實，無法想像，自己竟被2/3，愛情死當、課業重修、社團低空掠過，多麼痛的領悟，沒有悲傷但也沒有花朵，就當紅塵來去一場夢。

回憶陪伴現在前進

鬧鈴的聲音，喚醒沉睡的我，從靜謐的黑夜迎接晨曦，伸伸懶腰開始迎接新的一天，啜飲一口等一個人咖啡，整理行囊，理清紛亂的思緒，迎向85大樓的開始，一樣的空間，不一樣的感受，說不上好或nothing，看著遠方轉動的摩天輪，橋上的MRT，從眼界布幔中消失又出現，放空身心靈，裝填未知的挑戰，日復一日，年復一年，忙到茫跟盲，看不清眼前的一切，時光稍縱即逝，無法定



格重來，過去只能Let it go，收拾碎片的點滴，拼貼甜蜜的糖果屋，二分之一的月台，漸漸的消融，片刻的小憩，就等著艾芙特倫粉墨登場。

時針可以回到原點，卻已不是昨天，終究，時光無法校正回歸，回顧過往的每個階段，都會遇到各種不同挫折與挑戰，但它們都可以累積變成滿滿可貴的養分，這是當時20多歲的我所無法體會，而如今50多歲的我所擁有的瑰寶；其實，老並不可怕，最可怕的是，人生漫無目的，無知地被老推著跑，而不知道如何擁抱老吧！👴

念念時光

文、照片提供／海上男兒



轉瞬加入台電逾兩年半，最令人回味的時光就是在烏來訓練所受訓的短短五週。拖著沉重的行李在訓練所認識來自各縣市的朋友，也遇見值得深交的室友，這得來不易的珍貴緣分點滴在心。在正式踏入職場前的這幾週算是簡單的暖身操，準備考試期間脫離工作許久，也許久未認識新朋友，一切顯得格外生疏。受訓的安排正好能循序漸進地收心，也是一段令人懷念的時光。

每天早上的鐘聲開啟一天課程的序幕，以洗腦的五行健康操醒腦後緊接著是一連串紮實的課程。受訓時正值冬季，由於在山上，偶爾驟降的氣溫及陰雨綿綿讓來自南部的我不甚習慣，然而山裡的空氣清新，鐘聲一響下課時，眺向遠方，煙嵐雲岫如畫一般悅目賞心。訓練所附近小吃店不多，課餘時間和室友徒步五分鐘散步到附近的便利商店買小零嘴和鮮奶茶就是我的精神食糧。這些如流水帳的記憶，偶爾不經意地在腦海浮現時，那時那刻的溫度、畫面、氣味、下課的鐘聲似一塊一塊的小拼圖拼湊成一段美好的回憶。

周末是最令人期待的放鬆時間，利用周末走遍台北大大小小的景點，出外有朋友和親戚熱情的照應，格外幸福與溫暖。和大學同學坐在松菸的草地上聆聽不插電的小型音樂會、週六午後穿梭在寶藏巖的文青聚落、跟著表哥的腳步走訪於人文薈萃的汀洲路、找尋北漂的朋友們敘舊，週日晚上則如灰姑娘一般搭乘849客運搖搖晃晃地延著蜿蜒的山路駛回訓練所，二十分鐘的車程，戴上耳機，聽著喜歡的音樂沉浸在自己的小世界。找了一天宜人的天氣獨自前往烏來老街小旅行，烏來老街的原民風味香腸、烤麻糬、溫泉酒蛋……等小吃是必吃美食，至今對於溫泉酒蛋仍心心念念。搭乘早期運輸木材的可愛台車欣賞烏來瀑布，雖然沒有同伴，內心卻是滿滿的充實感。

現在每天朝八晚五的日子平凡而幸福，也會回過頭翻翻手機中的相簿，閉上眼睛，讓心徜徉在那時那刻。🍷



文／北區施工處李智揮

小拾光

時間接近黃昏，你無心打開了這個收藏已久的記憶盒子，藉著微弱的光線，你的回憶穿越了時空，在生命之旅中尋找你的過去、現在和未來。

那個菜市場的小女孩

穿越過去，你輕輕撫摸著菜市場內沾塵的屋簷，角落裡或藏有不為人知的故事。你蹣手蹣腳地穿過人群，看著大多數的婆婆媽媽們與店家老闆閒話家常，親切關心生活中的大小事，互相交流著。這個空間帶來的複雜感覺，是由親情的、兒時的、家庭的、移居的等種種記憶，交疊在時間中所形成的。



你體會到只有接受並珍惜當下所擁有的一切，
就能得到幸福。



傳統市場就是在地人生活和飲食方式的寫照，在人來人往的市場內，忙碌的市集攤販努力叫賣，交織出一個充滿混雜風格、新鮮多樣的傳統市場，更有著無限甜蜜的回憶。菜市場的筒仔米糕、潤餅皮、牛雜湯、大腸、排骨酥、楊桃冰與肉羹攤，老闆堅持的古早味依然如故，這味道牽引著許多家鄉的情懷，也喚起了多少出外離鄉的遊子共同的嗅覺與味蕾，那種回憶裡迫不及待要分享的美味。

你穿越到美好過去，在集體記憶盤據的地方，時間放慢了腳步，不由自主的想起那一個不知名的小女孩。你記不清楚自己是什麼時候開始留意她，她，擁有如嬰兒般惹人喜愛的單純、天真無邪的個性。眉宇、舉手投足間還帶著一縷淡淡嫣然，水汪汪的大眼睛在她身上看來是如此惹人憐惜。然而，幼時的你因為羞澀，只知道遠遠望著她。而她，在一次偶然中，在固定的攤位看到你出現後，送給你一個盒子。「送給你」，她說完後便一溜煙地消失在路的盡頭，只留下錯愕

來不及說一言的你。而後，每次到菜市場就像是和好友泯然一笑的相約。

記憶中某一天，她突然不在固定的攤位出現，你等待著每一分每一秒的流逝，一天、兩天一連好多天之後，空虛感充斥於心。之後，你總會找機會路過市場的攤位，有時更會反覆翻弄著這個盒子，不甘心的想找出什麼來，你的心中像是缺了一角似的沒有個踏實感。突然，市場內嬉鬧的小孩子大喊著你，原來是一場短暫的夢。回到現實，你彎了彎嘴，笑了。

藍天、白雲、星月灣

一直以來，你對於七星潭的第一印象，只覺得這片七星潭的海洋，秋水共長天一色，無限蔚藍，那裡很美，你心中的聲音不停迴響著：久違了，花蓮，我來了！久違了，七星潭，我來了！想著終於可以在海邊踏浪撿石，自由自在地騎自行車馳騁於濱海專用道，並在陽台上賞星空。

七星潭雖名為潭，但實際上是一個星月型的海灣。一優美的弧形海灣，海水潔淨蔚藍，在這樣一個假日，藍天白雲好時光，遊客並不算多，有的只是稀稀落落的人群。走過外圍的步道，光著腳丫子走在一顆一顆的石頭上，如同踩在按摩步道一般。一望無垠的大海，小寶貝自己不敢走到海浪裡，直嚷著叫大人抱著他去看海。小寶貝一見到海浪來了好興奮，一直歡喜著手足舞蹈。踏浪觀濤，後方的浪一波接著一波，一看到前浪，便要趕緊往回跑，以免被浪花給打到。看海的感覺真好，你只見海的漸層很明顯，在粼粼波光襯托下，如同大海鑲著一道道不同光彩的蕾絲邊。海面上偶有大船經過，正好點綴著這一幅美麗的山水風景畫。七星潭經過規劃後，已與你多年前的印象大不相同，現在做了許多公園的建置藝術及環潭自行車道。

黃昏時光，你租了輛自行車自由自在的環潭，只覺身旁恣意的風吹得很舒服，而遠方的山讓人心曠神怡，人工建設與自然的景色相得益彰。

傍晚回到民宿，聽著民宿主人說到，因為到這裡看北斗七星最為清楚，所以名為七星潭，而成為台灣東海岸著名的觀星場所。天氣晴朗的夜晚，夜天星斗，耀眼爭輝，在星辰掛滿夜空之際，你墜入銀漢星空的綺光遐想中，不由得想起你的過去與現在。

你在沉澱心情之後，也看清了世上許多事，或許沒有任何人事物會是永恆的，我們都只能在現在緬懷過去罷了，美好的事物總是在回憶當中。人一直在追求完美的一切，可是完美卻是這世上最難追尋的，你體會到只有接受並珍惜當下



所擁有的一切，就能得到幸福。擁抱過七星潭的美麗之後，你想，「我該走出這一片很美的回憶裡了」，轉身依依不捨離開，你想，「慢慢的，我會的」。

禪、般若、拈花微笑

漫步於古道的旅人，一抬頭向上望著，只見觀音像在前矗立。你靜靜地對坐著、遠望著，這座觀音像不僅是和南寺的精神地標，在滾滾紅塵中，更流露出一種剛柔相濟和形神兼備的禪思意境，同時也帶出安詳圓潤的氛圍。你緩緩對著觀音像說著，昨夜正在靜坐禪思的時候，你的心意達到了專一，眼中心中只是一片空白，靜靜反思著所謂的「真我」。

過去的你總是用努力實踐夢想，以信念打造幸福，然而在浮生若夢，庸碌繁忙之生活中，你花費許多時間、付出無數心力、忍受多少寂寞，只為了讓理想實現，但在一個個目標達成之後，非但沒有應有成功的喜悅，只覺煩惱苦業隨心隨身。一場寧靜的病後讓你身體獲得休養，也讓你獲得傾聽自己身體與心靈深處的聲音。藉由生機飲食與有機食物，讓你色身獲得清淨沒有污染的食物，透過少毒、無毒的食物達到淨化的目的，更藉由空氣、水和食物的淨化，昇華到



心靈的淨化。你開始每日健走一小時，在運動過程中，藉由有氧代謝，加強心臟功能，鍛鍊你的心志。免除外在他物的誘惑，活得簡單，方能活得自在，方能與大自然和諧生活。

今天你能平穩的活著，真是莫大的幸福，學習著古人的清幽，泡一壺好茶，好感受那陣暗香盈盈的意境，有助於達到放鬆與放下的境地，讓你進入一個讓心情放鬆，體驗 在生命活力的神祕之處。靜心處於自然的狀態，則會拋棄煩惱，而能選擇其他能夠帶給你喜樂的方法。唯有靈魂超越對肉體的執著，也超越對物質慾望、權勢、愛慾的執著，因為沒有執著，所以沒有負荷，開始過著清新的生活方式。

在萬籟俱寂的山巔上迎風站立，仿如是從上個世紀已經開始延續。在佛經典籍

中吟詠，彷彿面對一面面的鏡子，照亮著你此刻的心境。不由得讓你想起禪宗有個著名的故事：宋代吉州青原惟信禪師曾說：「老僧三十年前未參禪時，見山是山，見水是水。及至後來親見知識（指禪師），有個入處，見山不是山，見水不是水。而今得個休歇處，依前見山只是山，見水只是水。」這裡面短短幾句話，道出了三種境況的轉變，人生歷程在不同階段會有不同的風景可瀏覽，於是，你發現原來天地竟是如此的遼闊。



心靈的真實對話

寧靜的心與溫暖的身軀，已被晚風輕輕撫摩。這次的參訪，雖是人生旅途的短暫停留，卻充滿了不同的感受。遙想多年前，發願的和南寺開山住持傳慶老和尚憑藉一根拄杖、一雙芒鞋，踏遍台灣各處尋找土地建廟，從無到有、胼手胝足在山海環抱的東海岸的鹽寮村，找到一塊宛若人間仙境的福地闢地建寺，從一間茅棚、一尊觀音像，開始傳燈弘法的心願。要了解自己生命中要的是什麼，便可以成就什麼，不由得從心底佩服前人們打造了一片樂土的勇氣，以及那份最初建造汗水淋漓背後的慈悲心。

今夜月白風清，夜幕低垂漫步於山道中，嘗見夜間投射在佛像上的光芒，不僅成了指引附近海域作業漁民的明燈，更給予無數的人們溫暖的心靈慰藉。在爐香裊裊中，能有幸漫步於先人們百年前的足跡，沒走過的人，真的很難體會這裡的點點滴滴，而故事將流傳下去。你彷彿穿越時空，不由得體悟到「你是我，我也是你」，也因為這一場奇妙的緣分，讓彼此在不同的時空，能一起分享心靈的真實對話。

此刻仍只見觀音像在前，拈花微笑。



相聚的時光

文／台中發電廠 謝竣翔



電視畫面正播著昨日的疫情記者會，時時刻刻提醒我們尚未能鬆懈，就讀小學一年級的兒子正在他專屬的小桌子上提著畫筆隨興塗鴉，畫紙上的空白儼然就是他的全世界，難得的假日真想帶著他出去走走看看，而不是繼續做著已經重複好幾日的事。內人正在廚房準備午餐要用的材料，遠距上班成為她的惡夢，如何兼顧家庭和工作，常常是職業婦女恨不得踹飛只會躺在沙發上的老公的主因，為了體恤她的辛勞，平日由我下班後採買晚餐或者叫外送，廚房便成為她假日抒發情緒的出口，聽著兒子說媽媽的菜比外送好吃，似乎能夠讓她忘記平日兒子的魔鬼行徑。

我關掉電視，靜靜享受這不被疫情干擾，屬於我們家的安穩，但是兒子打破了這寧靜，他爬到我腿上希望我為他讀繪本，他手中的繪本叫《阿魯歷險記》，講述少年阿魯為了拯救村莊不被怪物侵擾，踏上尋找聖物的故事，他很喜歡這本書，已經要我唸過好多次，我都可以把整本書背起來了，耐不住兒子的要求，我只好再次為他讀繪本，但是當我翻開書頁，我卻感到腦袋昏昏沉沉的，沒多久我便闔上了眼睛，我還做了一個夢，是一個非常鮮明，令人印象深刻的夢。

在夢裡，我進入了繪本的世界，村民們正忙著慶典的準備，他們對我這個異鄉人非常歡迎，盛情邀約我一起參加祭典，我還見到了繪本中的主角－阿魯，我和大家一起唱歌、喝酒、圍繞著營火跳舞，在大家酒酣耳熱之際，阿魯卻悄悄地離開祭典，我隨著他的腳步來到森林中的一處空地，少了樹木遮蔽可以看到一大片星空，是只有童話故事中才擁有的星空，每顆星星像少女的淚珠般晶瑩閃亮，阿魯指著天空說：「很漂亮，對吧！在怪物出來以前，即使在夜晚迷失了方向，依然能夠靠著這星光找到回家的路，但是怪物出現以後，村民都說怪物奪走了回家的指引，大家很感謝我為他們找回星空。但其實這片星空一直都在，大家都被恐懼給迷惑了，我只是在大家裹足不前的時候邁開步伐，我終究只是個平凡人。」阿魯並沒有成為英雄而自命不凡。我們回到祭典，靜靜坐在營火前聽著村長訴說古老傳說，營火搖曳，我又感到昏昏沉沉的，我在兒子的嬉鬧還有搖晃中醒來，不知不覺我睡著了二十分鐘，當然繪本還沒唸完。

吃午飯時，兒子央求讓他看卡通，卡通裡的小男孩正無厘頭地搖晃屁股，螢幕邊框跑過疫情資訊，我想起了夢中的星空，官方公布的數據是冷血、無情的，但每一個數字背後，都和那夜空中的星火一樣發光發熱，誰也不想成為稍縱即逝的流星，我們一家三口圍著餐桌吃飯，雖然平常，但我更加珍惜這相聚的時光。🍷



時光好好玩

文／咩嘆貓



「好時光都該被寶貝，因為有限。」

好時光不外乎「人、事、物」三個面向，經由時間的沖刷與大腦的去蕪存菁，讓曾經擁有的回憶特別美好。出社會前，快樂容易取得而且免費；出社會後，快樂開始用金錢衡量，不斷的工作只為追求，購物與旅遊帶來的幸福感只能持續幾天到幾周。遇到挫折只能面對處理，學會在各種人際關係找到平衡點。但即使社會不如人意，其實好時光的關鍵——在於如何跟自己相處！

「物」帶來的美好時光

第一段懷念的時光是求學時期打網咖！國小時，父母因為事業繁忙所以跟我約法三章，只要課業顧好，就可以做想做的事。在民國90年，電腦與網路逐漸興起，大部分家庭電腦與網路品質不如網咖，所以學生們的天堂就是網咖。這裡沒有課業的束縛，大家只要在虛擬世界比腦力與技術；與三五好友共同組隊「電爆」對手，或相互廝殺，嘻笑怒罵，快樂的幾小時轉瞬即逝，那時只恨



「好時光都該被寶貝，因為有限。」



自己錢不夠多，開台時間到了只能黯然離場。不過離開網咖後，還能去公園或籃球場廝混，回味戰鬥中的酸甜苦辣！國小的課業非常輕鬆，隨便考便能90以上，那時候天真的以為人生永遠都會這麼輕鬆愉快。國中時，與國小不同的是只要上課需要認真聽，其他大同小異。然而，高中才是災難的開始，這時期同儕不再有共同話題，每個人都有自己在意的的事情。這個年代家用電腦與網路雖然普及且平價，但我因為課業繁重，少了可以分享的朋友，開始感覺虛擬世界的魅力大不如前。我想，快樂時光是不僅享受「玩」的過程，也懷念當時與朋友共遊的樂趣。

毛小孩的「事」時光

高中時家裡闖入一隻貓，其毛色是發亮的淺灰色，眼睛橘黃色，品種應該是沙特爾貓（法國藍貓），因為太可愛了，所以直接收編，與其讓他繼續流浪，還不如自己照顧，而我從此展開貓奴人

生！很幸運第一次養貓遇到如此溫馴乖巧的品種，有時安靜，有時自娛自樂，想要撒嬌時又不會刻意搗蛋，總會跳到書桌上趴著靜靜地陪我看書。高中三年時光有他陪伴，每次書讀完一個段落就陪他玩，吸一吸貓，精神百倍。當時最幸福的事是每天下課回家，他都會熱情地迎接，晚上偶爾會在睡夢中跳來床上共眠。相信貓奴們應該都很喜歡聽貓咪愉悅時發出的「呼嚕聲」，那是充滿信任與喜愛的表現。可惜後來我因身體因素開始對貓過敏，只好把貓帶回鄉下給親戚照顧，萬般不捨，覺得自己像丟棄



小孩似的不負責任。但聽親戚說他很愛在村裡亂跑，跟其他的貓打架，每次探望他時，他身上總會多出許多傷痕及脫毛，體型越來越瘦，心裡不禁覺得，或許放養的環境更適合他，很欣慰他竟然過得比從前快樂。雖然貓咪總被認為是高冷，不會認舊主人的動物，但每個月回鄉下時，他總是立馬上前撒嬌的樣子，讓人覺得他還記得我這個舊主人。過了數年以後，貓咪也到了遲暮之年，據親戚說他在某一天出門之後就沒有再回來了，這也是常見的一個說法：當貓狗或其他寵物知道自己快要生命快到盡

頭，會自己找一個主人找不到的地方默默死去，不忍心讓主人傷心，這真的是莫大的體貼。養寵物讓人學習到——享受付出與承擔責任，滿足愛與被愛的需求。在養寵物之前，一定要慎重考慮，要對生命負責，領養代替購買，養了就好好照顧，不要任意棄養。

強而有力的「人」情時光

上大學一定要住宿舍，相信大家一定都對宿舍生活有很多美好回憶。四人共用的房間，大家初見面時陌生又不失禮貌



改變自己的心態就能改寫故事的解讀

地打招呼。朝夕相處下，不需多久的時間，便自然成為熟悉的好室友，就算有合不來的，也可以到處串門子，或者跟別寢室的人直接換房睡。「室友」——最強而有力的連結及友誼，讓人能快速適應人生地不熟的新環境，每天熱鬧地起床、吃早餐、上課、嬉鬧、吃午餐、吃晚餐、晚上開連線多人混戰，一起參加系隊、社團、活動，互相分享戀愛過程的酸甜苦辣。現在與當初的室友們雖然關係已沒不像大學密切，但彼此偶爾會聯絡及關心，透過一年一度的同學會，當初那群室友也開始攜伴參加，想必之後「攜眷」參加會讓同學會更熱鬧！

人生總是不斷地放下，曾經沉迷的電動不再有趣，因為有了新的追求與誘惑；曾經愛過的寵物無法繼續陪伴；曾經形影不離的朋友各奔東西。時光總會在夜深人靜，沒有外物的干擾下悄悄的襲上心頭，或許現階段的生活沒有寄託，日復一日的例行公事，或被生活、人際關

係的重擔壓得喘不過氣，這個時候美好時光就能讓疲憊、空虛的心暫時進來度假，幫自己充個電順便提醒自己生命不會只有煩惱，好事也會常常來敲門。

尼采名言：「殺不死我的，必然使我更加強大。」曾經那段苦難與折磨的時光，造就自己的強大與成長，亦有回憶的價值！夜晚沉浸在美好歲月，隔天起床馬上又要面對各種壓力；平日遇到的不如意的事，只要回想曾經艱苦的時光，天大的事都能一笑置之。好時光與壞時光只要適度使用，都可以是調劑生活的良藥，享受每一天、每個當下，才是最重要的。改變自己的心態就能改寫故事的解讀，每天起床睜眼後，開始享受每個當下、每個風景、每次邂逅、每場對話、每頓佳餚、每個呼吸。到晚上睡覺前，我又有今天一整天的「時光」可以回味，好事讓我感恩；壞事讓我反思，睡一場好覺，一切都沒什麼大不了。因為——明天我又會是全新的！🍀



好時光與壞時光只要適度使用，都可以是調劑生活的良藥。





那一年我與妳的書信歲月

文、照片提供／敬容

「看著一頁頁密密麻麻的信件，似曾相識的筆觸，猶如看見另外一個自己，是那麼的獨特又相近。」

純樸情摯的邀約

還記得那年向學校請假一段時間，某一天晚上，我突然接到妳打來的電話，聽著妳生澀又拘謹的聲音，心中頓時生起一股暖意，欣賞妳率真的性格，另一方面，又被妳的真摯所打動。我們就利用這短短的十分鐘，互相問候了對方的近況。由於一些因素，使妳無法自由的使用手機，就在我與妳道別前，腦筋突然閃過

一個念頭，既然妳無法使用手機傳遞訊息，那我們何不用寫信的方式？就這樣，在那一刻，奠定了我們日後豐富又精采的友情，那是唯一，也是最特別的。

「懷念寫信的歲月，厚厚的紙張顯得外層信封格外單薄，洋洋灑灑的文字，字裡行間透露出友情的連結，是那麼的純粹又簡單。」

雖然身處在網路發達的時代，但我對書信仍然有種特別親切的情愫，看著妳行雲流水的字體，彷彿可以讓我在腦海中勾勒出妳寫信時的畫面。透過信件，展開了我們天南地北、無所

不談的話題；透過信件，使我們的心靈相呼應，跨越了時空與距離的隔閡，進入了只屬於我們的小小世界。那些日子，我總是不斷地寫信、收信，每寄出一封信件，心裡則會增添一份踏實感，還記得，為了確保信件能穩當的交到妳手中，我總會在信封上多貼幾張郵貼。心中想著妳收到信的情景，是否也跟我一樣，既期待又興奮呢？每收到妳的來信，我總是迫不及待地拆信，隨著信件內容，時而捧腹大笑、時而淚如泉湧，一會兒澎湃、一會兒平靜。如今再回頭翻翻那些積攢厚厚的信件，看著泛黃信紙上漫溢著青澀又稚嫩的文字，都是一字字的真情流露啊！

陪伴彼此到老

「我看著妳，有一點陌生，卻又有著說不出的熟悉感，對到眼的那一瞬間，我們下意識地給彼此一個大大的擁抱。

經過長達半年密切通信之後，我們終於見面了。在學校的那一段時光，我陪伴著妳，看著妳經歷初戀；我們多次半夜在天台上聊天，彼此一起約定了好多事，一起從無到有，經歷了從粗糙變精緻的過程。現在，我不敢說我們都做到了，但我們正在這條路上賣力朝著當時的夢想前進，而未來我們將會繼續陪伴彼此，看著彼此從年輕到老。



「細膩真摯的情感流露是在交流中比較難以開口的，書信年代的交流是緩慢且不發達的，卻正是最樸素、最熾熱的情感。

我們由筆友變成一生的摯友，那年歲月，書信帶給我們的歡樂與美好，將永遠寄存於心中。因為書信，我們互相道盡了彼此濃濃的關心，傳遞了相隔千里的友誼，真誠的牽掛，分享彼此的喜怒哀樂。我們留住了那一年烙印在心底的記憶，而我們將會在未來一起創造更多的美好。

難以忘懷的時光

文／嚕嚕咪



今年四月得知以前兩位很要好的五專同學同時錄取台電時，意謂著有機會可以聚在一起工作，心情比自己當年考上還高興，這兩位同學一畢業皆投入人人稱羨的科技業，而我則選擇不受年輕人青睞的傳統產業，也由於彼此間工作性質的關係，大家變得鮮少聯絡，只剩下所謂偶發性的同學會（同學間的婚禮）才見得到面，因此他們的轉職讓我感到意外，畢竟進公司後起始的薪水和在科技公司當時的優渥薪水完全無法比擬，這也是很多工作許久想轉職的科技業考生退避三舍的主因，而步入家庭後再重拾課本喚起以前的讀書魂，更是需要很大的毅力和恆心。後來得知他們在健康和財富的天枰上重選健康後，便抱著置死地而後生的態度應試，更讓我感動莫名。

五專的回憶時光

五專時跟這兩位同學（H與C同學）都有不解之緣，H同學原本家境算得上小康，無情的921地震襲擊，讓他家一夕之間變成舉債度日，生活費頓時成了他沉重的負擔，「窮則變，變則通，通則久」，當大家還在煩惱早餐是要選漢堡或饅頭夾蛋時，他則選擇消失已久的古早味「麵茶」成為他物美價廉的早餐首選，挖一大匙再用熱開水一沖就是一大碗，堪比米漿香濃，頓時讓我大開眼界。此外他最讓人津津樂道的事莫過於鬼手般的打字速度，同時開很多視窗跟同學打字聊天成了稀鬆平常的事，也因看見這令人稱羨的畫面，C同學和我便跟他拜師學藝，他也不吝惜的傾囊相授。

C同學則擁有出眾的彈跳力和爆發力，打籃球擁有絕對的優勢，某球評說過：「禁區內擁有搶籃板球的高手，會給外線射手安定感，尤其對命中率不高的射手來說更是重要。」正因如此，與C同學同組便有了很多投籃的機會，加上孔同學的加入，使我們成了名符其實的「520三人組」，「別人笑我太瘋顛，我笑他人看

不穿」的打法成了三人間無形的默契，最早一開始彼此還不算熟識時，孔同學還抱歉命中率不佳，我則一笑置之回他：「儘管出手投吧！不投怎有機會進球？反正籃板球有人會搶」，這樣又重拾了他身為射手的信心。另外，那時的蛙同學、北同學也很喜歡和C同學同隊，只因可以盡情享受無限次如同投籃機般的瘋狂投射，由此可見C同學在當時是多麼炙手可熱。

兼職考生的時光

得知H同學和C同學兩人皆不約而同的全心投入此次考試，也讓我回想起當初考試的心路歷程，我那時除了正常的上班時間外，每天晚上幾乎有3~4小時可以看書，那時我每天訂的目標就是把補習班的光碟看完一片（一片約3小時），而補習班又會在晚上10點關門，因此我必須在下班後趕緊吃過晚餐便去補習班報到（光碟不能外帶），假日則成為讀書進度大進補的好時機，往往一整天可以看3片，只是準備考試期間常被外派至大陸出差，又覺當全職考生壓力太大而作罷，所以準備時間便拉長許多，考試也並非一試即中。

心中一直惦記著研究所指導教授說過的話：「有些事是需要同時進行，就像談戀愛和學業。」曾聽過某位朋友的故事，他從小就一直被父母提醒求學時不要談戀愛，等考取了好的大學、研究所再談戀愛也不遲的話，畢業後他順利地進入上市的科技公司上班，只是每晚10



點下班、假日不定期的ON CALL成了常態，「母胎單身」的網路話語一直是他的代名詞，此時父母卻以他年紀已老大不小的理由，催問著他何時要結婚，以前是叫他不要交女友，現在卻一直問他何時要結婚，這種讓人不敢恭維的父母總是以「為你好理論」令他百般無奈。看著朋友如此，我當兼職考生那段期間，找到人生的另一半進而結婚，再憑藉著「生子後」的強運，老天爺終於讓我搭上那年台電的末班車。

弱水三千，只取一瓢飲

某天看電視時，不經意聽到某股市名師說出這句「弱水三千，只取一瓢飲」，那時我很好奇為何這句話會從他口中說出，聽他說後才了解，原來股海茫茫不要妄想同時擁有航海王、鋼鐵人、玻璃仙子和塑膠超人等相關產業股票。也因這席話讓我覺得朋友再多又如何，好的知己幾個就一生夠用了！🍷



那些年，和阿嬤在一起的美好時光

文、照片提供／N



我的阿嬤今年已經86歲了，因為阿嬤身體每況愈下，最近常時不時想起與阿嬤相處的時光。

被守護的疼愛

回想過去，阿嬤與我們一家四口一起住在雲林鄉下，在我小時候，阿嬤會騎腳踏車載我去田裡，一邊顧我一邊種田，她會在鄉間小路鋪一條布巾，讓我坐在地上玩耍，等她忙完再帶我回家。印象很深刻的是，有一次突然下了滂沱大雨，阿嬤把所有能包在我身上的擋雨遮蔽物通通掛在我身上，然後自己淋著雨，用力地踩著腳踏車載我回家，阿嬤奮不顧身保護我的感覺，至今仍難以忘懷……。

平凡的日子裡，阿嬤會帶我去鎮上吃冰、買青草茶、去日本教會敬拜，大人們會稱讚我大大的耳垂很有福氣、稱讚我很乖巧很會坐拜，阿嬤也總是得意洋洋、笑笑的回應。

阿嬤很疼我跟姊姊，她會事先問我跟姊姊喜歡吃什麼樣的零食餅乾，於是姊姊就會拿著包裝紙指定想要的款式，阿嬤記住後便騎腳踏車到鎮上採買。每每看著阿嬤騎腳踏車拎著大包小包從門口回來的身影，我跟姊姊倆就特別興奮。不管過了多久，甚至我們都長大了，神明廳永遠擺著、備著當時我們愛吃的零食。

在我被爸爸媽媽責罵時，阿嬤大多在自己的房間內聽著，事後私下跑來跟我說，要聽爸爸媽媽的話，才能向他們一樣優秀。不過，有時候阿嬤也會站出來護航著我，當我看到阿嬤前來解救，我就會不受控地一直哭泣流淚。

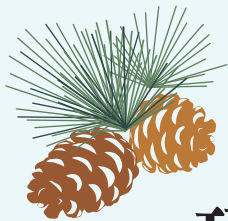
另外，阿嬤每隔一陣子就會帶我坐客運上台北找二姑姑並住上幾天，每每客運到了台中轉運站休息時，阿嬤都會問我餓不餓，如果我餓了，她會下車買關東煮給我吃。有一次購買的人潮比較多，導致發車了阿嬤還沒上車，阿嬤見狀後，便在後面追車，當下我在車上也很緊張卻不知所措，所幸同車的乘客有注意到，幫忙跟司機說阿嬤才順利上車，阿嬤上車後也沒有對我有任何責怪，只要我趕緊把關東煮趁熱吃了。到了台北，阿嬤跟姑姑會帶我去動物園、淡水老街、西門町、夜市……等大大小小的景點到處遊玩。小時候記憶中的台北都是阿

嬤跟二姑姑帶給我的，那時候的我真的感到單純無比的快樂。

想陪伴更多

上了國中後，開始忙著課業、晚自習、補習，就連周六也要去學校，於是很少與阿嬤相處時間少了很多。升入高中，因為就讀外縣市的學校，便離家獨自外宿，只有周末才會回家。然而面臨升學體制的壓力下，周末一樣過著補習、K書的日子，阿嬤也怕打擾我，所以見面都僅是簡單的噓寒問暖而已，周日中午飽吃飯又被載去補習、外宿。大學上台北念書的日子更是忙碌，因為科系的關係，總是在打工、實習、追逐夢想，把自己搞得焦頭爛額，甚少回家陪伴家人。

畢業後，工作載浮載沉，阿嬤身體狀況也越來越差，更因為身體的病痛變得憂鬱、不快樂。我常常想，等我賺錢了要幫阿嬤買點好的、多回家看阿嬤、買車帶阿嬤出去玩、想買房子給阿嬤住，但我連自己都養不活了，無能為力的感覺很難受。花了兩三年的時間在追逐夢想的領域打拼，最後還是決定轉行進入台電工作。雖然工作穩定了，我離阿嬤的距離依然很遠，疫情也隨之而來，我想，等這波疫情趨緩，一定要帶阿嬤去兜風、更常陪在她身邊。除了珍惜過去與阿嬤的點點滴滴，我要更積極創造跟阿嬤相處的時光，因為她是曾經對我最溫柔、最包容我的人，以前是她細心照顧我，現在應該換我好好陪伴她。🍷



懷念、休憩與 恐慌的時光

文／康康



懵懂無知新鮮人時光

在懵懵懂懂的大一新鮮人時，對於校園的事物總是充滿好奇，校園的一切有著特別的意義，那一棵棵高挺的松樹，還有總是掉滿地、困擾清潔人員的松果，在校園漫步的松鼠們，似乎在這偌大的校園裡，它們才是老大；微微的緩斜坡，騎腳踏車時總需要使出吃奶的力氣，才有辦法到達上課的教室，下課時則可以不踩踏板地呼嘯而過；半山腰上冬天冷峭的寒風刺骨，冷風總是穿透皮膚的每一個毛孔，禦寒的flee外套也不一定能夠完全遮避住冷風無情地侵略，若是再搭配上雨水的襲擊，又濕又冷的天氣讓皮膚好不舒服；校園強風的環境特性，造成同學間多骨架無敵傘團購的盛行，買了一支又一支，但很快又丟了一把又一把，強風的狂妄跟新竹風城特性可以匹敵，大概只差別在沒有出產米粉了吧？

最讓我懷念與印象深刻的食物，是校園食物街上的「奶油拉麵」，從小吃過的拉麵從來不會和牛奶扯上關係，所以它的出現讓涉世未深的我感到驚豔。它的店面位於一個微不足道的小角落上，自己不小心、不經意地走過都不會特別看一眼，若不是學長姐的介紹，我大概也是匆匆路過而不會特別留意。第一次是在學長姐的引領之下，走進這個長方形的小店面，門口的右手邊是煮麵攤位，

店裡約可擺放五張四人桌，也許是位置距離校園較遙遠，店裡從來都沒有坐滿過。我點了招牌的奶油拉麵嘗嘗鮮，淺白色的湯汁立刻吸引我的目光，肉片及青菜覆蓋湯頭的表層，還有些許玉米和筍絲的正在湯裡載浮載沉，我先用湯匙挖了一勺品嚐，鹹又帶點甜的口感，滑落喉頭後還有些甜味留存在嘴巴裡，似乎是不想讓人遺忘它的美味，而學長姐點的是麻辣奶油拉麵，紅色的辣汁充斥在淺白色湯汁間，彷彿爭寵般地想取得消費者的注意力，可惜不敢吃辣的我，無緣品嚐了。我好奇地想知道奶油拉麵是如何料理而成的？於是我一邊吃，一邊往老闆娘的煮麵攤看過去，只見她正用勺子撈起白色乳香的牛奶往湯頭倒進去，哇！果然一解我的困惑，看來下重本的奶油拉麵會有特殊的口感是有其道理的。

感謝學長姐的引薦！我才有「口服」吃到如此特別、新奇及鹹甜口感的拉麵，我想畢業多年後，我還是會一直去品嚐奶油拉麵的，也希望這家店能一直營業下去。

是「巴黎」而非「八里」

這是個幾年前的巴黎旅遊與休閒的經歷。

在「行李款款」後，搭上BR的飛機，直接抵達CDG機場。為了爭取玩樂時間，只好選擇



搭乘這班直達班機，儘管價格稍微昂貴一點點，座位不太舒適，但腳縮一下，七到八個小時就可以抵達了，好不快樂的經驗。

巴黎，是我第一個踏入的歐洲城市，對周圍的一切感到新奇與好奇，等待入關的長長隊伍，讓我有充分時間思考等一下要怎麼用法語應對？或是要如何用法語句子開始回答？一般人對法國人的傳統印象：先用法語問好才能得到法國人的親切對待！但高尚也帶點傲氣的法國人果然沒有耐心聽外國人一字一句地說完法語，隨即用法語回答：「請用英語。」我摸摸鼻子自討沒趣，只好轉換成英文模式回答問題，完成這略帶點沮喪的入關經驗。

一般boss級景點的巴黎鐵塔、凱旋門、羅浮宮與凡爾賽宮使用了博物館多日門票一一踏遍。久聞法國人活躍的罷工居然也可以親身

經歷，何其幸運！我不是感覺到惱怒，反而帶點雀躍的心情體會，我是不是誤會了什麼？那一天，舟車勞頓地搭了約一個鐘頭的車抵達凡爾賽宮，印象中，它的門口前是段直直的道路，越往凡爾賽宮接近，看到的人群卻越少，一面思考著是否因為非假日，所以遊客稀少？一面看著圍住凡爾賽宮的鐵欄杆內，居然也是門可羅雀？走到門旁仔細端詳著告示牌，才知道那天「罷工」，帶著點惋惜的心情，隔天再次造訪，還好沒撲空，才得以一覽太陽王的精彩歷史。

大學路上近口字形排列的三到四層樓灰白色建築物，是我們的駐法代表處，門口的警衛大哥親切地問候，進入大門後，牆上掛著一張總統的照片，還有位年長的阿姨友善地打招呼。一步一步踏上螺旋梯般的樓梯，樓梯上鋪著如金曲獎頒獎典禮的紅地毯，果然是駐外代表處的裝飾。一個個外交人員，都是歷經考試煉獄中出類拔萃的佼佼者，未經過一番歷練，是無法進到這個城市的。大約距離幾個街區有個傳統市場，大概跟台北的室內傳統市場相仿，在這繁華的城市，似乎有

點違和感，生肉和掛著豬頭的肉攤，老闆正一刀刀切割著肉塊，距離市場不遠處有間小店面的生肉片餐館，一片片薄如紙張的肉片，配上半醃漬過、約五公分長的小黃瓜，讓肉片的鮮美展露無遺。

去過幾個巴黎的傳統市場與批發市場，再拜訪幾個博物館，品嚐幾樣特別的美食，讓我流連忘返，未來有機會我一定要再次踏進這靜謐又神秘的城市。

疫情之外



這是一個失之交臂的美國德州旅遊與口罩之亂的故事。

我的高中好友珊，她的求學經歷很特別，先是重考上A校，升大二轉學考取B校，也許是不適應環境，又考上幾個學校的聯大系統寒轉，碩士班則到C校就讀，我都還沒在半山腰學校上與她好好吃頓飯敘敘舊，她就這樣匆匆離開校園了；後來畢業後的她，在竹科工作幾年，努力之下考取德州農工的另一





疫情，也許讓人緊張、焦慮、但等到日後再回想起，
應該是個難忘的記憶。



個碩士學位。前年10月，想著她到美國求學約一年，環境與生活也適應比較好了，趁著她還是學生有足夠時間陪伴旅遊，於是我們預約了去年4月清明連假的約會，距離出發的半年多前一股勁兒就買了機票。

疫情在去年1月爆發，引發台灣各地的口罩及酒精之亂，我還調查了附近藥局賣口罩時間，偶然到台東的出差竟也買不到口罩。2至3月時，許多家航空公司紛紛退票或延期前往疫情嚴峻的國家，那時美國還是個世外桃源，鋼鐵般的身軀似乎百毒不侵，擔憂的我打去航空公司詢問，被潑了身冷水：「美國現在還沒有疫情，不會退票哦！」三月多美國開始出現案例，航空公司也開始擔心疫情蔓延，於是機票順利退刷完成。後面的好

幾個月，為了把這筆機票錢抵銷掉，只好購物時都刻意使用信用卡付費，無形中也增加不少衝動的購物行為。去年底疫情趨緩，有幸參與了螢火蟲家族的雲彰及宜蘭旅遊，以及公司的健行旅遊，還有漸漸復甦的戲劇，感謝各界善心企業的捐助，獲得不少口罩應急，少了一個預定的美國德州之旅，卻意外參加了幾個國內旅遊，填補了去年心中因為疫情所致的苦澀、害怕與恐慌感。謝謝社會上各位善心人士的幫助與捐贈，以及政府大力守護疫情擴散，儘管今年雙北亮起紅燈，但我想只要全民同心，我們一定可以戰勝病毒的。疫情，也許讓人緊張、焦慮、痛苦與擔憂，但一生之中經歷了這段時光，等到日後再回想起人生，應該是個難忘的記憶！🍁



有旅伴的幸福時光

文／何苦費心



我不太清楚幸福是什麼模樣……但是至少可以很肯定跟童話故事絕對不一樣。

由旅程開啟自我探索

她在地圖上指了一點，是奧地利一處名為哈爾斯塔特（Hallstatt）的小鎮，據說是一座大約自中世紀開始，因盛產鹽礦而致富的村落，緊鄰絕美的湖畔，還能走在天空步道上遙望美侖美奐的阿爾卑斯山脈，據她形容當地的景緻就如同明信片一樣夢幻，宅男如我，當下毫無概念，在智慧型手機尚未普及的那個年代，一時片刻也無從查知那地方的模樣，但是我相信她的選擇，以及對於旅遊的獨到見解，秒內即決定和她一同造訪這座

向前未聞的湖濱小鎮，只因我明白，那是若只有我隻身一人，應不太可能會前往的地點，更加可能的是，如果沒有她，恐怕我終其一生不得而知地球上這麼美的地方。

哈爾斯塔特比她所形容的更加唯美，除了馳名的小鎮湖景美不勝收之外，漫步在森林之中的天空步道以及鹽洞滑梯之旅，更是終生難忘的回憶，其後，我們接續前往捷克，拜訪人稱CK小鎮的庫倫洛夫（eský Krumlov），CK小鎮約建立於西元1250年，位於捷克最長的伏爾塔瓦河上游，伏爾塔瓦河蜿蜒環繞城區，如能登上毗鄰河畔的捷克第二大城堡——庫倫洛夫城堡，便可自高處俯瞰小鎮的全景，滿滿的橘

紅屋瓦與彩色磚牆呈現出的中世紀風情盡收眼底，讓人恍如置身於童話故事中。

在這段旅程結束前夕，我們來到了布拉格，除了參觀必訪的天文鐘與作家卡夫卡故居之外，在舊市政廳改建而成的咖啡館裏，我喝到此生喝過最好喝的拿鐵，不禁想起相識之初，我對咖啡原是敬而遠之的，雖然貪吃但卻不講究，是她教會我享受咖啡之香以及如何分辨美食之味，透過她，我重新認識自己，進一步定義自身的喜好，發掘真正的自己。

在此之前，我們曾前往泰國，在酒香迷漫咽喉之際，親睹名列世界三大夜景之一的曼谷百萬夜景，乍見瞬間不約而同屏息，也曾一同造訪菲律賓的薄荷島，在巧克力和電影外星人ET的原型——蜘蛛猴合照，享受到野外叢林的原始氛圍，除了上山之外，我們也下海，揹著氣瓶深潛，潛進大深欣賞五光十色的魚群穿梭在各式珊瑚間的海底世界，感受彷彿置身在另一星球般的迷幻。

我們在一次又一次前往未知地點探險的旅程中，不斷地透過觀察與互動，點點滴滴累進對於彼此想法的認識以及價值觀的理解，漸進學習著以多加一點點的思考與包容，啖嚥旅途中的心情起伏，篇篇回憶屢屢驗證了「一起旅行

能讓我們真正了解一個人」的傳說。旅伴是極重要的，只要旅伴對了，不論旅途中發生什麼問題，日後回想時的樂趣只會有增無減，她，讓我自然地深信這一點……

一起踏實耕耘生命的旅伴

最終，我們選擇了彼此作為共同迎向下半輩子的旅伴，但是童話中「從此公主和王子過著幸福快樂的日子」卻未曾出現，當一口變小倆口，隨後不久再添小小倆口時，我們長時間高掛行囊，浪漫異國之旅已不復存在，取而代之的是繳不盡的房貸，能說評一口好菜，不如煮飯燒菜比較實在，升官發財已不掛懷，兒女學區才需費力安排，多了三位旅伴的我，體會出如何維持四口之家的柴米油鹽醬醋茶，才是真實的人生故事。

這段時間，疫情肆虐，帶給人間無數的生死離別，習以為常的自由遨遊，不再是理所當然的容易，曾經認定那段就是人生最幸福的時光，如今只能仰賴相片重溫追憶，然而，此時此刻，正在我身旁喧鬧的旅伴，讓我領悟到：幸福不是求能海闊天空地探索新奇事物，而是求能平安健康地與你愛的人共度，與愛你的人好好生活，坦然接受現實帶來的壓力，珍惜一切共有的美好回憶，為愛過日子，就是幸福。🍷



幸福不是求能海闊天空地探索新奇事物，
而是求能平安健康地與你愛的人共度。



時光扁舟

文／知啾

「它靜靜地擦身而過，沒帶走眼前的美景與喜怒哀樂。而我，在仲夏的夜晚，沏杯熱茶享受著甘韻回潤的吻；任冉冉升起的霧汽，嫋繞出思緒的曲，譜出回憶的調，領著我撐起扁舟，在時光汪洋中裡尋找慰藉的渡口。」



重返時光渡口

時間對每個人而言都是客觀且公平的對待，每個人的每一分鐘，每一刻鐘，甚至是每小時，在時間軸上都是等值的度量。上天沒有因為種族、宗教信仰、富貴貧賤或者是男女老幼的不同而給予不同的時間度量；然而，不同的是，每個人會因為自身身處的環境、年紀和主觀的態度不同，而對某些時間點留下一輩子都深植在腦海深處特別的時光渡口，讓日後時光扁舟可以停靠，上岸去慰藉曾經的過往。這些時光渡口多數可能是伴隨人生成長甜蜜的回憶，

或者是汗水交織甘苦的回憶，極少數也可能是不要再觸及痛苦過往的回憶。

彈指拂袖揮手間，已年屆知天命。時常會回想自己的一生到底歷經什麼樣的過程，在這個年齡階段的我，彷彿一切都歷歷在前，都已經看得很清楚很明瞭了；所有的喜怒哀樂已成過往雲煙，仰天長嘯還是唏噓悲哉，都已是謀事在人，成事在天。

時光寧靜又公平的流逝，轉眼間自己已為人生上半場定了型。「謀事在人，成事在天」的未



來彷彿在前人的智慧結晶下都已定了調。但，人生到這般田地後就已沒什麼好爭的，不過圖個「感恩平安無事日，珍惜健康有用時」的小確幸而已嗎？我不禁思索著——獨自划著扁舟在時光汪洋中裡尋找答案的渡口。

年少的期望與被期望

划著時光扁舟船過雲霧來到了青少年時期的渡口。

嗯，那是個學歷掛帥的年代。

眼前的景象泛起那時候的長輩們，總是嘮嘮叨叨念著要自己要好好讀書才考得上好學校，之後才能上台、清、交、成等國立大學，將來就一定能出人頭地那些蠢話的景象。他（那時候的自己）也曾經在心底偷偷夢想著能有一個獨立自主的生活，因為受夠了長輩們的老嘴以學歷來決定未來一切的論調，他也厭惡照著別人鋪好的路去走，他厭惡長輩們的眼神永遠關愛他成績單上的數字勝過關愛他本人。他曾經有那麼一段時光，對於未來總是懵懵懂懂似是而非，也長期被浸在一個鼓勵人人都需要奮力追求完美的文化缸中，全身上下都要淋滿追求完美的醬汁，深怕哪處味道失真，會成為不完美的次級品。為了追求完美的人生目標和符合長輩們的期望就要放棄自己喜歡的興趣和當下的樂趣。



年少時期浸染在人人都需奮力追求完美的文化缸中

「繼續」的生命動力

接著划往下一渡口，眼前浮現職場上種種曾經的畫面。

鐵塔橫擔上看夕陽，深山裡勘測塔基、921谷關搶修鐵塔慘烈狀況、中央山脈裡345KV架線時的白色雪花紛飛、來回穿梭龍門工區的施工車輛、宜蘭自來水淨水廠稽核、參與反應爐開蓋以及參與蘭嶼提升營運安全等等。曾經職場上的斜槓為我堆砌出寶貴經驗和知能，帶來工作上樂趣和自主決定權。而那些繼續為生命增添色彩，繼續廣闊視野，繼續結交五湖四海好友，繼續為兒孫多點話題話當年神勇，繼續為記憶相簿拼湊人生寫真，繼續發掘人生的熱情與意義的時期，是抹煞不了的生命色彩。

回首自己從不惑之年至今，這快10年的命運，雖沒有攀上職場高峰，卻是平凡踏實。對職場

的斜槓機運都能把握，從新奇事物的起始學習新的事物。那是幾段自己對人生充滿好奇，想要了解未知的一切，不會害怕嘗試新事物，也願意向不熟悉的領域學習的時光。

划著時光扁舟回到現實職場渡口上。

看見的景象是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 and 學習上付出比別人更加一等的努力，深怕稍有不慎就會掉落到制



度構建出來的「魯蛇」深淵中。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。

回顧時光後的人生答案

划著時光扁舟在腦海深處走一回，尋找答案的同時也盤點一番，原來人生上半場，是朝著「人生完整組」而不是「人生勝利組」的途上大步邁去。這段時期體會出追逐完美就像小狗追逐著自己的尾巴一樣，只在原地空繞圈子，而握在手心才是當下的真實和完整。

然而此刻，回首看看，發現更需要的是去了解深層的自己，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。

那時光扁舟帶來的答案是什麼？

我想就是重拾曾經失去的興趣和重溫那時的樂趣，同時用健全的雙手雙腳跟靈活的頭腦，改變後天的七分，為人生下半場開創下不一樣的結局——快活無比的生活。



回首看看，發現更需要的是去了解深層的自己，
才能在現實生活做出改變。



花藝與禪相印的時光

文、照片提供／金門區營業處 黃甘杏

初進台電，分發總管理處，工作步調快，下了班只想休息或放空。

有一天辦公室因午休關了燈，但放眼望去，怎麼還有人利用短暫的午休時段，相約端著盆子去學插花呢？教插花的蕭碧蓮老師是隔壁課的資深同事，精通日語的她，說話的樣子和身段，就像日本女性溫柔又優雅，繁瑣的工作總難不倒她，而她的生活也過得充滿滋味。

無心插柳的入門

我的導師參加了蕭碧蓮老師每周一次的「池坊」（Ikenobo）插花班，我也好奇的跟著加入，雖然從來沒想過學插花，卻覺得除了工作外應該再加點生活趣味。

進入會議室，黑色的練習盆旁擺著劍山、花剪和簡單的花材，新劍山閃著金銅色銳利的光芒，好像稍不留就會刺傷手指。抬頭一看，老師在白板上很快的繪好了今天要插的花型，並且標出了「真、副、體」三個字，原來老師除了插花的本領外，還須具備繪畫的天分。

「今天插的是生花，花腳要清乾淨，整齊排成前後一直線……」老師邊說邊示範，我們跟著做，老師再針對同學的作品一一修正。令我不解的是，一般的盆花多以樹葉遮花腳，怎麼池坊花道反而露出花腳，像一排美女光著腳站在





立花作品，花器多為上寬下窄的高腳花器



立花作品，花型如千手千眼觀音

淺水溪畔，完全顛覆了我對花藝的印象。午休結束前5分鐘的音樂響起，趕緊端著插好的作品回辦公室，真正插花的时间不超過半小時。在插花全盛期，處裏幾乎每組都有一盆花。

工作之餘，偶爾凝視一下自己的作品，順道拔掉枯葉或凋萎的花瓣。老師常說：「花不是插完就結束了，要經常維護及整理，勿使美好的原意變醜陋。」

連續插了2個月的生花後，老師偶爾教花材較多的「盛花」，花材不必排成直線，但仍有「真、副、體」的規矩。我在得到老師的讚美後，也漸漸有了興趣。

先學規矩再解意

學任何技藝都有術語，池坊花道的「真、副、體」到底是什麼意思？當年學插花時只想快快完成一盆花，並未細究其真意，多年以後問谷歌大神才知道，由花器的正中心算起，「真」是中間的主枝，最高也最長，代表「人」要有堅強突出的意志；「副」是陽方的役枝，次高，代表「天」伸展在寬闊的空間（面對花材的左方），而「體」是陰面的役枝，代表「地」低而豐富的表現（面對花材的右方）。原來花道的意旨是天、地、人的和諧。

插花也是心性的磨練，每次的裁剪花材，就是一種選擇與割捨。初學者常不捨得（或不敢）修剪，但是看到老師把所插好的花材全部拔起，快速且大膽的修掉又重插時，才知道自己的能力有多不足。我告訴自己，一定要學到像老師那樣的果敢與自信！從一次次強迫自己堅持的學習中，開始體會插花不僅是表現美感，更注重插花者與觀賞者的心境和當下環境間的和諧，如此才能理解順應四季植物的生長快慢、方向、花朵的含苞，盛開或凋零而有不同的表現方式。

池坊的花器也講究，標準款是寬口高腳型，為避免使上寬下窄的花器傾倒，總要在練習盆上插好後，再小心翼翼的連同劍山移至花器上。對於整盆花，心存如面對神佛般的謹慎與敬畏之心。

插花之美在覺察

初學插花只依樣畫葫蘆，可是經老師調整角度，整盆花的元氣就不同，老師說：「植物都有其天然生長的方向，插花時注意順其枝幹或葉片向上、向光的本性，就有生氣盎然的感覺。」原來插花的不只呈現賞心悅目的外形，若要精進，更需培養覺察的能力。

為了插好花，我開始仔細觀察植物各部位生長的姿態，例如「微觀」花瓣和花蕊生長的

方向、樹葉葉脈及葉梢的角度，再「宏觀」整個枝條所有樹葉的方向，或花序的順向與姿態，好讓花材呈現自然的朝氣。

在每個如常的生活裏，只要經過林木或花叢，我會靜下心、緩下步，留意四季花朵生長的姿態，例如仰頭欣賞阿勃勒一串串澄黃垂墜花序，在陽光下閃爍著如美人髮髻金步搖的光彩，或路旁鮮嫩翠綠七里香叢中，點綴著白色噴香討喜的小花，沿途走過，風來，香流滿河、沁人心脾。插花不只是一種藝術，更是一種與大自然相處的態度。

植物有其無法掩抑的色、香及姿態流轉，而日本花道的池坊精神就是「和」，在插花的過程中，不僅重視花草自然型態之美，更強調植物間不同的質感、長短、色相與樣貌的和諧與平衡。理解花道的意義後，插花不再是儀式，而是插花者心上的修行了。

道為本，技為末

池坊花道已有數百年歷史，其自中國的隋唐朝傳入，始於供佛用的花，但是老師始終教導學生要謹守著對佛、對人、對花材的虔敬之心，例如花好時，要細加水、去敗葉，全株凋萎欲丟棄時，需將枝葉花莖如數剪短，使其「有尊嚴的善終」，以感謝這些花材曾經帶給我們一段美好的時光。





同學們與老師合影，後排左二為教授插花的蕭碧蓮老師



作者與生花作品

接下來老師要求我們下班後留下來學「立花」，那是池坊最初傳承，繁複又華麗的花型，從使用粗細不等的鐵絲及吸水膠帶綁紮花材到布局完成，要花2個小時以上，而且棕色枝幹用棕色膠帶，綠色花莖用綠色膠帶纏繞，無論鐵絲或膠帶綁紮或纏繞，都要寬窄相同、整齊美觀，那才是耐心的考驗。立花花形如同千手千眼觀音般，插花者必須有如禪修般沉靜和專注的心，否則長度不對，比例不對，逐一拆卸膠帶和鐵絲，全部重來。

無論繁複如立花或簡單的生花，無非花材數量與手續多寡之別，可都需要心沉下心來學

習觀察和反省，插花時的專注，就是將心安住於一處，而心安一處，正是立花的禪意。學習花道和服務用戶是一樣的道理，靜心觀察和聆聽用戶的各項需求，才能找到解決問題的方法。

蕭老師退休後，那段美好的花道時光也跟著結束了，後來我又學過西洋花和日本的小源流，花藝固然不精，但對人生的各種學習極具助益，包括禪修時的靜心、覺察，原來這一切早在學習花道的時光，就已種下往後美好的因緣了。🍀



獨處的白日夢時光

文、照片提供／花蓮區營業處 林家丞

疫情嚴峻之際，真正令讓人停步的，不只是國家政府宣布了三級警戒，而是真切感受到了疫情帶來的恐懼，原本是出遊玩樂的連續假日，大部分的人都毫無懸念選擇了待在家中。我坐在家中窗邊的沙發上，感到有些無聊，看著外頭靜默的街道上沒有行人，卻感受不到真正的寧靜。

寧靜並不是完全的無聲，必須仍存在一些無關緊要，能被意識自動忽略的聲音，但救護車頻繁鳴笛穿梭，存在感強烈，也只能試著適應。疫情入侵，意圖滲透人類活動的各個角落，彷彿是人類的末日降臨，不過也就僅僅落在人類範疇，對其他生物而言，人類或許因隔離在家而停下步伐，讓自然規律重掌世界的節奏，反而是一件好事。不禁讓人思考起人



一顆生病星球試著治癒自己，使自己痊癒的渺小希望。



類與病毒的關係，似乎如同地球環境與人類之間的關係，每一張被溫暖太陽融化的笑顏；每一隻被沁涼海水打上的腳踝；每一隻飛出黑暗洞穴的蝙蝠；或許都是一顆生病星球試著治癒自己，使自己痊癒的渺小希望。看著被雨洗過的天空更加明亮湛藍，山邊的樹叢錯落著魅惑的深碧與柳綠，我不禁想到或許有些還沒被人們完成的優秀詩集，以及有可能再也見不到的那些人們，甚至是再也踏不上想去那片嚮往的土地，不禁感到痛苦。這時我想起哲學家叔本華說過的一句話：「人生如同鐘擺，在痛苦和無聊之間搖擺。」在短短的十分鐘內，我已歷經一次的擺盪週期。叔本華如此聰明且殘忍，將所有人困在痛苦與無聊之間的擺盪邏輯中，這樣的鐘擺緩慢、死寂且優雅，或許僅能因困

一般的天才以及一般的平庸，不知道是否有人能抽離跳脫，於是我試圖回想起過往能自由移動的旅行時光，做起了回憶的白日夢……

置身南半球的時光

在南半球的坎特伯雷區班克斯半島的阿卡羅阿小鎮，我沿著舒服的圓弧海灣行進，海灣座落著維多利亞式的建築，排列著庭院花卉盛開的小屋，紅色石磚路上，有鋪著紅格桌巾的露天咖啡座，由於殖民的歷史，讓港灣邊的城鎮地區有濃濃法式色彩，悠閒舒適。沿著蜿蜒細小的山路，將露營車開上陡坡，進了露營區的範圍後，便是另一個世界，涵蓋範圍從滿是綿羊的山頂延伸至下方的扇形海灣，營地內自由放



養著無數的雞、牛、棉羊，海灣內有無數的海豚跳躍奔游，公社式的建物，前身是舊農舍，山丘上還有幾座營主自己用木頭釘製的觀星小屋，上頭爬滿葡萄藤，藤上已結滿飽滿光澤的葡萄，小屋非最佳化的力學結構設計，含有一種驕傲的自信，彷彿在告訴我，這個環境是溫柔的，因此我也可以是自由不拘的樣子。這種自由像是擁有空白畫布、畫筆與顏料，無論畫或不畫，每一筆都不須經過他人的允許，只需要對自己負責，無法被摧毀，也不求青睞，就像我開著露營車，選擇著車窗外的畫面一樣。我將露營車停在庫克山下，一座名為格蘭特娜的露營區，午後陽光斜照，三面有樹圍繞，令人感到安心，我躺在車上，透過車尾的窗看著庫克山上的積雪，夏季氣溫是涼爽舒服的攝氏20度，不小心就睡著了。眼睛睜開時發現黑夜已降臨，畢竟是高緯度國家，雖然是夏夜，卻是低得懾人的攝氏8度，用手掌抹開結霧的冰冷車窗，看見夜空彷彿凍結在宇宙大爆炸的瞬間，我躺著發出了驚嘆。

突然感覺這畫面，像極了電影《阿拉斯加之死》結尾主角面臨求生困境即將逝世而去時的樣子，不經意揣摩他呼出最後一口氣的心境，不久後車窗再次起霧，但我還活著，索性穿上外套下車走走，開啟微弱的照明燈，忍著仰望夜空的慾望，帶著有點心急的情緒從車上取下了折疊椅，簡單沖了一杯熱咖啡，關了燈的瞬間，頓時坐進了全然的靜謐黑暗，等待雙眼適應直到繁星熠熠，雙耳也開始聽見樹葉摩擦的



聲音，少了車窗玻璃的阻隔，眼前感受到一種完全不同的質感，並意識到自我無限渺小的空間感，庫克山頂的積雪，甚至反射著銀河的光線，如果有人靠得夠近，或許可以看見我黑色的眼珠裡映照出的點點星光，從內而外的震懾又不自覺發出了低聲驚呼，低溫冷了咖啡，也凍僵了手指，但我從不在意這些無謂的枝微末節。

銀河最細緻的閃耀雖長存蒼穹，卻又深藏在黑暗森林之中才能看見，當下眼中的熾熱星光，可能是數千萬年前的歷史痕跡，或許如今早已爆炸瓦解、燃燒殆盡，老化成不可見的冰冷星球，曾發出的光芒旅行了千萬光年的距離，才到達了某個恰好能看進去的生物眼球中。我所停留的蒂卡波鎮，是世界上第一個決心守護黑暗的城鎮，聽起來邪惡詭譎，卻只是單純想守護著宇宙映照在地球上的華麗與細膩，因此，這個城鎮才擁有了地球上最深邃的星空，世上任何偉大的事物，例如清亮寂靜的星空，永遠都帶著一種迷濛的友善，但無法真正與之親密。

心智所領略的自由

坐在家中窗邊的自己，此時回過了神，順手把玩著一個在海邊撿到的美麗骨螺，螺貝像是落在海岸上的寂寥繁星，帶著準備好面對末日的孤獨設計，堅硬、華麗、近乎不朽的外殼中，躲著微小、柔軟、敏感的肉體，易碎的肉體彷彿蘊藏著一顆天生就能看懂大海的心。就像疫情下部分人的處境一樣，病毒傳播的原理許多人都能懂，但仍無可避免地必須迎接這波洶湧浪潮的襲擊，並努力存活下來。相較於貝殼，我對石頭比較沒有興趣，那些外觀漂亮的石頭，只是後天被海浪推擠打磨後的模樣，順應自然的外表裡頭只是乏味的單調質地，但把鸚鵡螺切開後，裡頭呈現的是精緻完美的費波納契數列，極少數看懂的人，能意會這般理性與美並存的特質，將它的原理用來支撐著希臘神廟建築的莊嚴穩定，也替蒙娜麗莎的微笑保守神秘，讓D大調奏鳴曲甜而不膩。黑暗、潮濕、黏稠的殼裡，存在著文藝復興的維度，引誘我將靈魂鑽進去一探究竟。

雖然目前我的身體，受限於外在的威脅以及必須配合國家的政策，無法恣意移動，但意識似乎成功跨越時空的維度，再次踏上了我懷念的那片土地，也縮進細小的貝殼中體驗理性與感性之美的連結，宅在家學著獨處，讓所有的思慮、想像、樂趣都熱鬧登場，止住了自我的流洩，突然有了信心來面對這遙遙無期的防疫時光，彷彿能一直細膩地與世界保持斷裂的關係，不再迎上誰的凝視，就這樣自在地鍾情於一人的悲歡。解封之日總會到來，但縱使在最黑暗的禁錮期間，也要自由地做最光亮的白日夢來度過每一天生活。🏡



宅在家學著獨處，讓所有的思慮、想像、樂趣都熱鬧登場。





圓圈到直線

文／泉明子



時針分針的交疊開始了一段時間……

男人一如往常地扒飯，不到十分鐘的時間，今天的工作已然完成一半。「大概就是這樣吧……」男人心裡想。打卡、吃飯、打卡、回家，這個循環一直持續的，如果說生活有一個形狀，這個形狀該是一個圓，沒有起點也沒有終點；如果要為這個作息下一個定義，就是穩定的生活。

吃完飯，外出走走，颳風、下雨，即便是日晒，反正都有騎樓可以走，加上一把傘，飯後散步也就默默地進到了圓圈裡。

那天，男人來到了餐廳，打開飯盒前，看了掛在牆上的鐘，一個身影從眼前走過……

那是個不一樣的女人——至少男人是這麼認為。不算高，算瘦，也不知是怎麼了，看過的女人來來往往，男人沒有要加上自己的審美觀，已婚的他，自然也不會物色對象。但是這個女人……「公司裡怎麼會有這樣的女同仁……」這個問題立即浮現。如果中午熙攘的餐廳是一幅畫，那麼女人就是畫中最美好的部分。



那一天起，圓圈變厚了，打卡、吃飯、回家，還有吃飯前的賞「畫」。女人似乎並不會在餐廳用餐，都是包著午餐離開。「她在哪裡呢？」越看，男人就越想知道。總不能跟著她吧？又或者，是趨前攀談：「您好，我是……」那刻起，圓圈不再簡單，夾雜了思念和一點感覺。男人漸漸發現，除了中午的她，也有早上的她。一次在公司辦的活動，她也在，帶著一雙兒女，和身旁的老婦人一起。「應該是她媽媽吧！」女人的事，他越來越想知道。但是不能跟、不能問，又如何呢？沒有進展的進展，就是照現況吧。

一天下午，男人有事，一個不經意的眼光：「是她，原來她是這個樓層……」女人就坐在位子上，做著自己的事，OA前面有著她的名字。這樣就算認識了。只不過，這個「認識」就是男人認識她的姓名和樓層，其他的進度還是零。從那之後，男人的理由變多了，這個「經過」，說穿了就是刻意繞道。

卡一樣要打，飯還是吃，午後的散步仍然有，只不過，抬頭後的天空，顏色特

別的藍，眼前的生活多了一份期待。對於女人，男人並沒有奢求，只要看到她，那一天就會很美好。回家的路上帶著笑。捷運上，聽著流行歌「思念是一種很玄的東西，如影隨形……」這就是男人現在的心情，沒有對女人的愛戀，只是想念，或者有一天，可以和她說上話。

直到那一天，圓不再是圓，變成了兩條線……

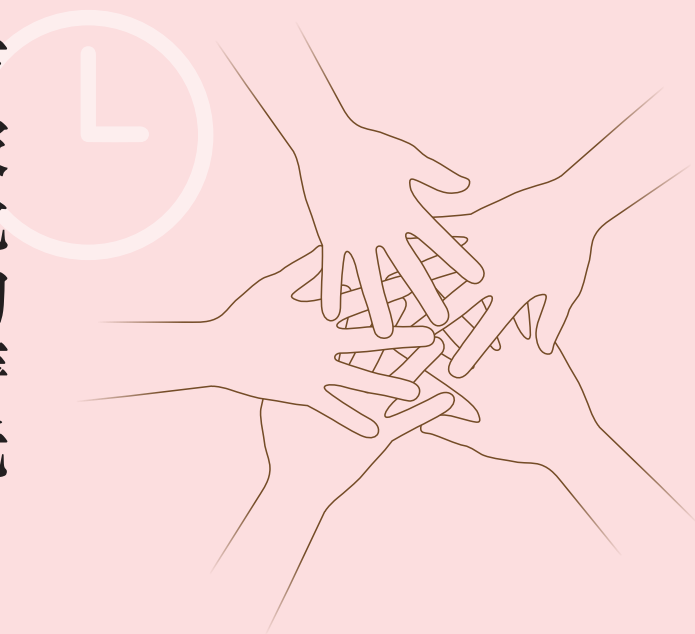
一年的專案，讓男人和女人有了交集，不必繞路，不須特意。側臉的漠然，轉成了正面的笑容以對。電話、郵件、交談，甚至會議。那一次，站在女人旁邊，看著四周的同事，男人心裡有種羨慕。「如果可以，我願意一整天就在這裡看著妳辦公……」想法終歸只是想法。

一年很快就要過去，最後一次的會議，讓男人考慮了很久，也許不說再見才是最好的道別。這段旅程該是停止的時候了。沒有任何的感傷，男人心裡面很感恩，由遠到近，也就是再回到一個圓而已。那麼下一段呢？男人心裡沒有答案……



有彼此的時光 就是最美好的時光

文、照片提供／雲林區營業處 鄒佳穎



新冠疫情徹底改變了全世界的轉動速度，計畫推遲、經濟重創。去年一輪高峰之後，原以為跟SARS一樣能日趨減緩，回歸正常。但疫情的猛撲比我們想像中來得劇烈，今年5月中突然的北台灣群聚爆發，染疫民眾每日以數百的確診數以及校正回歸急遽增加，接著全國學校突然停課宣布三級警戒，一切從未遇過的改變，來得措手不及。

這段時光，大家的心情都很不安定，買不到口罩、消毒酒精，突然的在家停課不停學，改變了全家的生活，和同事、家人輪流上班。周邊有很多人的生活也都受到影響，工作催收電費時還沒說

話話筒那方就先哭了起來；孩子學校老師頓時都變成了直播主；喜歡的餐廳停業；期待許久卻消失的畢業典禮……一切都不容易，更令人沮喪的是不知何時會好。

人們快轉的腳步彷彿電影畫面般瞬間凝結，時空靜止楞在原地。從未遇過的生活形態，沒得選擇習不習慣，只能就此展開。

真正的愛，是化做行動真正的陪伴

在這個大家從未遇過的未知時代，大家都在調適，或大或小、或多或少。如何

守護自己和家人對抗未知。反思太平時期的那些快樂的事情，在此時全部都顯得不堪一擊，在不安全感逐漸漲潮之際，對安穩的未來更是充滿了熱切的渴望。

而在此刻，跟許多一線的醫護人員、警消人員一樣，跟許多在用電高峰堅守供電穩定的台電伙伴一樣，他們的人生也許可以更簡單更輕鬆，卻選擇走往責任感更重的那條路。真正的愛，是化做行動真正的陪伴。

我們必須提醒自己，別人的付出，從來不是理所當然的事。

一個人力量不夠的時候 讓我們站在一起



今年7月到職服務中心，因為退休潮以及人力銜接不及，櫃台清一色全都是七八年級初進台電的小女生。清秀略帶些稚氣的年輕臉龐、雖因尚未熟悉複雜業務仍稍嫌頓慢的手腳，仍認真堅定扛起台電門面的工作。

可才獨自坐櫃台沒多久，一位長髮披肩清秀同仁，就被用戶大小聲到整個營業廳空氣瞬間凝結。雖然學姐們很快

的靠近協助，可那位用戶只是個人情緒用事，不顧旁邊家人拉著他，依然用撼動玻璃震動的音量吼著，吼到其他用戶都看不下去，正義出聲請這位動怒用戶「小聲一點」。用戶問你一言我一句，臉紅脖子粗你來我回後，逐漸演變成肢體越靠越近，挺胸膛挺肚子，令人憂心衝突即將引爆。



所幸此刻高大體壯的電務主辦正在辦公室整理文書與派工資料，立刻趨前用身體隔開用戶，避免局勢越演越烈。我靜靜靠近年輕同仁身邊，問她還好嗎？要不要先去休息？感受到她口罩後方略感驚懼的水汪眼睛，仍堅持把案件處理完畢，叮嚀用戶簽名及應注意之處，接著



一個人力量不夠的時候，讓我們站在一起（圖為中心同仁共同探討紓困內容）

不知道哪來的勇氣，她小小身軀帶點顫抖鼓起勇氣對用戶說：「案件給您辦好了，對不起，是我手腳慢，語氣不好，跟您對不起。」

每個硬撐的努力背後 都有著一顆渴望被理解的心



我們都心知肚明這位用戶帶著私人情緒而來，並不是這位新人的錯。只是身為一線人員，理直仍要氣和，除了公事之外，在當下也不宜再出言爭辯、激怒已經情緒高漲的用戶。新人小小年紀卻身懷巨大勇氣與承擔令我吃驚不已，更令人動容的是，學姐們第一時間就衝上前支援，電務主辦即使在另一工作空間，聞聲也迅速果決出面當「人肉隔板」，一場可能引起的衝突化險為夷。

雖然我們尚是一個嶄新的團隊，還在摸索彼此的友情與信任，那刻卻迅速感覺大家緊密連結在一起，因而變得巨大無比。新人勇敢承擔的勇氣好巨大、學姊機靈保護的溫柔力量好巨大、義不容辭挺身無懼的主辦也好巨大。

每個硬撐的努力，背後都有著一顆渴望被理解的心。謝謝英猛的小勇士以及相挺守

護的伙伴們，組成我們生命中一點一滴的溫暖，是這些溫暖帶著我們走過烏雲，是這些溫暖使我們成為更好的人。

你能為你的幸運做些什麼？

突然來的疫情讓我們陷於恐慌。但它也讓我們體驗生命的脆弱與真實，人生總會有感到害怕的時刻，會有沮喪疲倦的時候，會有顧好自己就不容易的錯覺。

感受到許多善意無私的付出，提醒我們要停下腳步認真咀嚼每一天，愛惜擁有的時間，做有意義的事，關懷他人的事。提醒我們當我們有能力的時候，能否為自己的幸運做些什麼？

我們有幸還能平安的過日子，縱使疫情讓我們有了非常多的不方便。儘管這個世界目前不是那麼的如人所願，未來會好會壞，沒人說得準。在命運面前，沒有強者。在那之前，大家真的要好好照顧自己。

在大家瘋狂搶購囤積物資、特權打疫苗的當下，能否想到：只有大家都安全，我們才能享有平安。自己手邊的工作也繁重時，能否看到身邊的同事或學弟妹，徬徨著需要立即的協助。





站在身旁 我們能體會到彼此的不容易



因為站在身旁，我們能體會到彼此的不容易，學會接納甚至改變那些不完美。時間是經歷，會不斷地蓄積實力，只要被溫柔以待，耐心等待，這些新人有朝一日也會蛻變成為獨當一面、能照顧提攜後輩的學長姐。回想我們不也是一路這樣跌跌撞撞走過來的嗎？人生的焦慮苦難都會帶來變化，將都將使我們成為更加成熟、慈悲且完整的人。

我的記性其實不太好，但我永遠忘不了一路上，每一個鼓勵我拉我一把的人、

難過時陪在我身邊輕聲安慰我的人、看破我的硬撐不戳破默默問一聲「妳還好嗎？」的人，還有總是義無反顧地相信著我的人。

美好是堅持而來的



很多時候我們因為太過忙碌，會想著「我不做反正會有別人去做」，演化生物學家道金斯也是說，基因是自私的。而真正的善良，不是等我有空時或等我有閒錢時，而是你願意花時間去幫助那些與你無利害關係的人、幫助那些比你還弱小的存在。

年輕的我，承載了多少的好運與祝福才走到了今天，因為他們，我想成為別人眼中溫暖的人，如果力所能及，就不吝惜自己的善良。

謝謝你們，讓我想要成為更好更完整的自己。

終究會好的，美好是堅持而來的。世界很小，因為愛而變得寬廣，而變得不害怕。擁有愛，生命才顯得有意義。把自己的好運分享給別人。願每個人都能被溫柔以待，攜手走過過平凡生活中的苦難。



解說員的 3 堂課

文／第二核能發電廠 林政達



我們的工作除了平時和運轉組、值班同仁密切合作之外，偶爾還需要接待來參觀模擬器的貴賓。從大專夏令營的學生到政戰學校的將官班；從剛進台電的新人訓練營到資深同仁的畢業旅行；從中央大學的外籍研究生到親切感爆棚的阿公阿嬤們，男女老少18歲到88歲玲瑯滿目都有。面對各式各樣有趣的提問，每次上場都必須繃緊神經、全力以赴。

一開始，當我還是菜鳥的時候，我頂多在後面看長官表演。但幾個月看著看著，我那天蠍座的第六感冷冷地告訴我「初四了，阿伯」。那天走出了長官辦公室，知道下次來賓來要派我上場時，長官看出了我的心事，拍拍我的肩膀說：「放心，我會找人幫你，給你上3堂模擬器課程。」我那時心想「3堂？說真的，我就算上30堂也不一定學得會。」

第1堂課——準備3種語言，熟記專業知識

雖然說是第一堂課，但其實上了好幾個星期，像是回到7年前上BWRT班的時候。因為小時候在南部常常跟隔壁小孩吵架，所以台語學的還不錯；家裡幾座短篇小說的獎盃，證明我的國語應該還可以；後來又在澳洲混過一年多，講幾句英語也不是太大的問題。

但要背的東西很多，涵蓋了水、電、油、氣四大系統，要了解電廠運轉的重要系統與設備、電力系統配置、各種水資源系統及功能、氣體系統之基本流程與各類油系統之基本功能。再來是反應爐之基本運轉、圍阻體之監控與保護、還有URG、EOP、SAG、緊急計畫的流程與架構等等。

老師滔滔不絕地傳授我知識，常常給我一種「要不要直接來報名RO班啊？」的暗示。但幾個月的磨練正式上場後，結果卻是差強人意。因為用各種專有名詞介紹了電廠系統，我最終成了國際級的催眠大師，一些來賓勉強裝出笑容，一些來賓已經昏昏欲睡、翻了白眼。

第2堂課——了解你的聽眾

老師看出我的失落，找了空檔安排了第2堂課。他問我：「大學有沒有翹過課？」，我說「有」，「為什麼？」，「因為上課很無聊。」，「對，你看你也知道原因。」我張大了嘴說不出話，訝異自己不知不覺變成了那個大學時的老師。「老師教的是學生，不是知識。」你的工作是激發他們學習的興趣，至於

網路上的知識他們自己看得懂。越是急著把東西丟出去，往往只會反效果。

於是我開始研究TED的演講、看國內外的脫口秀、相聲表演、綜藝節目，來賓和學員不太一樣，學員是準備考照的，來賓是希望寓教於樂的。

一個轉念，開始讓我慢慢從傳教士變成節目主持人。遇到阿公阿嬤團，我會用「子孫有孝順某？有喔！」來開場，遇到年輕的台電新人團，我會把值班經理比喻成《傳說對決》裡的打野，除了要發育經濟、滾雪球，還要能掌握全局，告訴他們在控制室裡是如何中野輔連動，團隊合作吃下魔龍。

遇到軍校許多已婚的官士兵，我會把汽機與發電機並聯比喻成婚姻，結婚不是容易的事，要彼此的年齡、家世、價值觀一致才能維持，像是並聯時，我們要監測兩側的電壓、相位、頻率是否一致，如果並聯後其中一項不穩定，那就會導致離婚的後果。其中一位來賓笑著笑著紅了眼眶說，「如果當初年輕時有聽到這一段該多好。」

遇到活潑的外籍學生，我會直接來一場全黑斷電的精采大戲，原本安靜內向的同學，滅了燈、在白色、橘色、紅色此起彼落的警報燈下彷彿到了夜店，個個張大眼睛，變得生龍活虎。最後，我會請一位同學來手動啟動第5號柴油發電機，成為拯救電廠的英雄。來賓的掌聲與笑容，就是我這份工作無價的報酬。

第3堂課——成為獨一無二的你

後來幾次磨練下來，長官漸漸放手讓我自由發揮。也漸漸忘記自己還有一堂課沒上，驕傲讓我開始自得意滿。我一下模仿大明星，一下致敬經典電影，這個學一點、那個加一點，求好心切的結果，卻把自己變成四不像。

長官似乎早預知了我有這一天，午休時一派輕鬆的帶我去看海，說：「政達，一開始沒經驗時我建議你多學習多模仿，漸漸地你找到了方向，也看到了自己的缺點，想辦法去補強，但改善缺點只能讓你更圓融，不會讓你發光。」

「今天是給你的第3堂課，那就是……不要忘記你的優點，發揮你的特質，那才是獨一無二、最耀眼的你自己。我下午還要開會，先去準備資料，加油。」

我看著遠方，不知道該如何形容對這位長官的感謝。

這堂課，很短；但帶給我的人生改變，很長。

在後來的導覽中，我化繁為簡，讓來賓能在歡笑聲中感受到我的真誠。

謝謝每一位帶過我的長官們，能在台電遇到你們真好。

我會把這份愛這份用心，一直傳承下去。



預約

100

次的暖流

文／路人甲

一句話這樣說，「勿以善小而不為」。本以為善事有大小之分，我輩凡夫俗子，焉能做大善事，頂多量力而為，做些「舉手之勞顧環保」之類有益公眾的小善。媽媽有交待，要多做好事，從人類本性良知出發，自然而然，不求回報者都是善事、好事。18歲起就有捐血紀錄，一晃已過天命之年，當自己的血液已為需要者使用時，心中就掀起一股感動，我們愛心的一小部分，卻是他們生命的全部，也許哪一天我也是接受者，我不認識你，但我謝謝你！

熱血青年 熱情目標

高職剛畢業後，暫時寄身在台北市西門町的小餐館當個計帳小妹，餐館下午2點後休息，我就會到街上閒逛。西門町是青少年及學生最愛聚集的場所，人潮洶湧，車水馬龍，散步走到峨嵋街上看見一輛雪白的大巴士，車身懸掛著「捐血一袋，救人一命」的紅布條，原來是駐地捐血車。從小對打針就有莫名恐懼的我，當下不知哪來的勇氣，一步一步登上捐血車，

「阿姨！我要捐血！」填寫資料、查驗身分證件、體檢、捐血……看著紅紅鮮血從左手臂緩慢流出，透過細小傳輸管匯集到捐血袋，心裡掀起一陣驕傲，那年我才18歲，就深自期許，在捐血條件允許下，要朝捐血100次目標前進。

猶記得小時候每次打預防針的前一天，就會頭疼、拉肚子。當那細小針頭扎進手臂時，瞬間放聲大哭，以後每逢感冒、生病就醫，就只揀藥吃不打針，但18歲那年，這管粗大的針，卻延續我的捐血小記錄，也許就是那句簡單的宣傳話語，開起深藏的善念，「一袋血」就能救活一個人的生命，這是何其有意義的事。

從小媽媽就常常告訴我，要幫助別人，要做好事，將來才會得好報，也許這只是勸人為善的世俗話，當時懵懂不明何謂好事，只覺得自進入職場，一路走過來，不管在工作、生活、家庭各方面，總有貴人相扶持，總會逢凶化吉，我不知道冥冥之中，天地間是否蘊藏著善有善報的因果論，或許這僅是宗教勸人為善的說詞，但就「捐血」這一事，我就直覺這是媽媽常提到的做好事。

到羅斯福路總公司上班後，當年的捐血美少女已晉級為捐血歐巴桑，到捐血車不好意思再喊「阿姨！我要捐血！」捐血車固定停在台大新生南路側門，除身體不適、MC或體檢不合格外，總會定期來報到，已輸出80袋以上熱血，也收到許多紀念品及接受表揚。台大捐血車取消後就直接到南海路捐血中心採血，或是出門

在外遇上捐血活動也會參一手，因此結交一群熱血好友，一起分享捐血救人，珍愛生命的故事。公司舉辦「鮮血誠可貴，助人價更高」公益活動時，也會呼朋引伴大家一起來，捲起衣袖，露出臂膀，輸出熱血，一起在藍天下，共享生命的感動！

共度難關 共好你我

捐血可幫助需要幫助的人，透過捐血也可認識自己的身體健康狀態又能促進新陳代謝。記得有一次要捐血，卻連續3次體檢都測出血紅素偏低而被打回票，到第4次才完成採血，護理師說，捐血前要有充足睡眠且要吃好一點（紅肉），所以每次上捐血車前一晚就約熱血好友小丸子一起去吃牛排。還有發現自己的凝血功能較差，故捐血後要緊壓30分鐘，以免血液竄流，幾個月前捐完血後要趕回辦公室，也忘掉要多按壓入針位置，回家一看，左手臂一片烏青，連帶小指、無名指都有些酸麻，經十來天才慢慢消失，真是不經一事，不長一智。

寒冬來臨，台北今夜又攔勒落雨，繁華街道，頓失昔日榮景，又受疫情影響，捐血的人少兩成，街頭掛起血庫告急到處鬧血荒的標語，假如再碰上重大意外事件，則用血量更是雪上加霜。雖每個人只能捐出250cc或500cc的血量，積少成多，每人獻出一滴血，匯成生命的海洋。約好小丸子、華哥等血友，今晚到對面牛排館小聚，明天我們將捐出有限的血，獻出無限的愛。🍷



好孕 好運

文／艾莉思

外子仗著有兒子便可向傳統禮數交代，總以拖延戰術應付第二胎的話題，大致是被新生兒的夜夜啼哭、難以照料給驚嚇到，為解除心理障礙，我採取柔情攻勢，都說女兒會是老公的前世情人，但他十分不領情：「不要，我有妳一個愛人就夠了，多的是眼中沙。」斬釘截鐵的答覆，又完美表現出濃烈的愛意，我怎忍心苛責他，這局，我敗戰而歸。

計畫不敵意料之外

幾經思量，兵家之術講求謀略與手段，自古滴水可穿石，就不信他這百鍊鋼無法化為繞指柔，幾次溫情耳語下，他非旦沒有一絲軟

化，倒像靈活的橡膠人左躲右閃且精準地逃脫我拋出的每顆球，氣得我暴跳如雷。

既然軟的不行，那就來硬的！我使出殺手鐮，搬出公婆當神主牌，告知外子兩老明裡暗地催我生二寶，看他這孝子是否有膽忤逆，果不其然，他一臉服軟但仍不忘死鴨子嘴硬：「那叫他們顧好啦！」我忍住嘴角傾洩而出的笑意，改以曉以大義：「爸媽是為我們好，氣話說說就好。」他殊不知婆婆壓根兒就怕我太快生二寶，箝制她的自由，但這事我是絕不會告知外子的。

打好這劑強心針再算算時辰，四個月後是最佳受孕時機，能生下同星座的女寶寶是我此

生的夢想，現在只需靜待時機並調養身體即可，然生理期向來準確無誤竟已延遲五天，忽覺得事態不對勁，趕緊用驗孕棒一試，二條紅槓驚喜現身，我傻愣在原地許久，一時難以接受這突如其來的消息，原來如意算盤再怎麼精算，也算不出這胎是以光速報到。

黃體素飆升，開啟二十四小時抱馬桶狂吐的孕婦生涯，食不下嚥的日子再度蒞臨，想起上胎便是這般慘景，我笑自己怎可好了傷疤忘了痛？滿懷悲悽且病懨懨地躺在床上休憩，嘴裡仍嘮叨：「我怎麼傻到想要再懷第二個？」斜眼瞥向外子，他正自故自打電動、哼小曲，一副局外人之姿。

我不滿地抗議：「我都這麼難受了，你都還不關心我！」

他立馬拋下手中萬惡之源並跪在床邊，說出忠言很逆耳：「所以不是說不要第二胎，妳看妳都這麼不舒服。」

嬌蠻眼神掃向他，氣撲撲回嘴：「那要怪你，怎麼可以未經我的同意讓它提前報到，我沒做好心理準備啊！」

我落淚，他無言以對。胃中的那股酸液逆流而上，我奔向廁所嘔吐結束此回對談。

病毒壓制不了孕婦的味蕾

懷孕初期最難熬的事莫過於感官味蕾大轉變，原本吃習慣婆婆煮的家常小菜，現在只要嗅聞到一絲絲氣味都令我倒退三尺，好在婆婆很體恤：「妳想吃什麼就去買來吃，現在這個時機點，吃得下就好。」

然而屋漏偏逢連夜雨，習慣四處奔波張羅三餐的日子竟迎頭碰上疫情爆發的震撼彈，每日五臟六腑飢餓大軍氣勢磅礴地抓著刀叉拍著桌，呼喊口號：「美食！美食！」另一頭詭譎無行病毒敵軍陰險巧妙地躲開防護、伺機而動，並竊竊私語：「找死！找死！」

理智與慾望在天秤的兩端對決，前者總是被秒殺。

每日外出家門購買三餐都必須全副武裝出動，口罩、防護面具、酒精缺一不可，深怕一個錯漏便成家中防疫破口的眾矢之的，好在婆婆從未責難過，僅擔心我的身體狀況，並幫我準備更多防疫物資備用；可是疫情就像失控的奪命連環殺手，中了上癮的症頭，一時間台灣北區陷入危機。新聞媒體火熱報導最新疫況，確診人數和確診死亡人數變成家家戶戶矚目的焦點，漸漸地，每戶人家吃飯的氛圍在不知不覺中改變。



防疫規定阻擋不了孕婦對美食的渴望

都說孕婦極其敏感，尤其為了腹中寶寶安全，都會更小心謹慎，但我的雷達在此方面算是呈現關閉狀態，當多數人因疫情陷入氣憤、焦慮、恐懼、冷漠無助下，我算得天獨厚地活在自我的銅牆鐵壁金鐘罩，當大家的視線聚焦在各台新聞媒體時，我的目光被此台節目——「大胃王吃遍美食」牢牢吸引住。

我嘴咬油而不膩的雞腿，兩眼猛盯節目中大胃王口中的豚骨拉麵，聽著此起彼落的「簌簌叫」吸麵聲，此乃人生一大樂事也，婆婆笑看我如此愜意：「哈哈，妳也過得太享受了！」兒子在旁則不甘示弱吵著要我分他一

杯羹，我眯起雙眼撇向他：「你這孩子是生來專門和媽媽搶食物吃的嗎？」語畢，他四腳朝天在地上打滾表達不滿，我趁機多咬好幾口雞腿吞入肚，他見狀，迅速起身大咬一口肉後，便逃之夭夭。

好運寶寶 備受祝福

腹部逐漸隆起，然疫情卻未因時間的流逝而好轉，在這節骨眼，全台灣人民都盼望能打疫苗來增進自身免疫力。婆婆更是竭盡心力上網查資訊，希望在這波疫情下令我可免於磨難，她說：「孕婦是高風險族群之一，畢

竟一個人的身體要承擔兩個人的肺，像國外的孕婦就施打莫德納疫苗，此疫苗對妳和寶寶會多一層保護力。」她的關心與呵護就像沙漠的綠洲，一滴便滋潤人心。

於此同時，台灣的疫苗僅有AZ，莫德納則像是遙不可及的星辰，雖說心中有希冀，但面對現實才務實，做好自身防護才是最佳解決之道，我輕鬆以待觀全局，一副「兵來將擋，水來土掩」之勢，我這孕婦可重視胎教了，「兒啊，先學著『泰山崩於前而色不變』！」

或許是傻人有傻福吧！我的人生竟意外開啟外掛模式，先是政府開放孕婦優先施打莫德納疫苗，我在猶如搶五月天門票的網路掛號系統中，竟因剛好遇到更新後的網頁而預約掛號成功，且就在預計產檢的兩天後，更幸運的是，產檢當天下午便接到診所來電，說明現在有疫苗可立即施打，我二話不說前往目的地，毫無等待時間就施打成功！這段過程就像是坐上火箭抵達終點站，咻一聲就完成了，連外子也驚呼：「妳也太好運了吧！」

回想兩個月前，我還暗自搥心肝、怨嘆老天爺：怎麼不讓第二胎在我的規劃時程裡？可接下來發生的一切如同命中註定好一般。我



躺在床上輕撫肚子問外子：「會不會覺得這件事發生得很神奇！」

他點頭如搗蒜：「會啊，肚子裡的寶寶真是好孕（運）。」

我莞爾一笑：「大致那些不在計劃中的安排都是上天給予最美好的禮物。」

感謝上天在這波嚴峻的疫情下，仍讓我感受到生命的歡樂與美妙，我將帶著喜悅之心歡迎這即將到來的生命：「寶寶，願你的降臨如同幸運之神眷顧，有你在的地方必然喜笑顏開，這是我對你的祝福。」

冤情或實情

文／東吳大學心理學系兼任副教授 林惠瑛



背景

張君38歲，妻子小兩歲，結婚六年，非常恩愛，不打算生小孩，說好當頂客族，享受生活樂趣，張君任職於一家大型會計師事務所，工作繁忙常要加班，妻子則在戶政事務所上班，週末兩人約會或與朋友仍出遊，全是由她策劃聯絡，開心地過著小日子。

案情起因

由於張君部門需要招聘一名會計，美美剛自大學會計系畢業，第一個工作不如意，前來應徵第二份工作，被張君錄取，親自訓練，認為是可造就之財，乃諄諄善誘，多方指導，美美感激之餘視為貴人，勤奮學習。試用期滿三個月，雖很想繼續迫隨張君，卻因工作壓力太大，萌生去意，張君為了挽留人才，請她到101大樓的85樓豪華餐廳吃晚餐喝酒，談到近午夜，才將其說服，轉為正式任用。

此後美美忠心耿耿，工作上唯命是從，表現甚佳，但情感上似乎開始依賴張君，除了享受經常性的在會議室的工作午餐，及上下班的順路接送，她有時會要求一起吃晚餐，張君覺得她一個人在台北租屋與室友同居，偶爾請她吃飯也不為過，乃對妻子謊稱加班，與美美共餐聊天，不知不覺養成一星期一次的習慣了。

這樣又過了三個月，有一天下班後，美美忍不住在到家臨下車前抱住張君表達愛意，張君嚇了一跳，他以為男女之間可以保持純潔的友誼，何況她是下屬，年紀又輕，怎麼會喜歡上大叔呢？他不知如何回應，直說「趕快進去吧，我得走了！」到家後他戒慎恐懼，擔心美美陷下去，沒想到美美傳簡訊過來，要求以後每週兩次共進晚餐。

次日下班後張君與美美坐在某牛排店裡，張君強調上下屬關係及維持美好友誼，美美掉眼淚說心中只有他一人，他就是她的全部，工作就在其中。張君想出一計，願意介紹她去別家會計公司，她可以開始新生活，美美堅持不離職，回程在車上一直撫摸張君的背部及大腿，令他心猿意馬，只好停車在路邊任她擁抱，但心中焦慮，自己並不喜歡這個女孩，只是欣賞她的純真、勤奮與忠心。自己愛的當然是嬌妻啊，她可是戶政之花，大美女啊！

此後張君開始推說岳母生病家裡有事，只能接送上下班，美美表面聽話，卻是三次在車上以

小刀割腕，張君嚇壞了，為了安撫她，也就依然每週一次共進晚餐。

然後有一晚張君突然收到美美冗長的簡訊，大意是給他三個選擇：（1）一週三次陪她，包括週末中的一天，（2）整個人自她生活中消失，辭去工作，刪掉社群媒體中的帳號，讓她找不到，（3）她自己去找張妻攤牌，同歸於盡。張君覺得匪夷所思，認為這個女人必定瘋了，想出如此控制他的方式。正在傷腦筋要如何對應，太太突然出現在身邊，兩眼盯著他手機，嘴裡說「你有什麼秘密要對我說嗎？」原來美美在臉書上找到張妻，發了一條私訊給她，說掌握著她先生的秘密。

案情拆穿 關係臨危

張君立刻將這半年來自己與美美互動的經驗全盤托出，再三發誓沒有肌膚之親，只有主管部屬之誼。太太完全不相信，當場主張離婚，張君拼命解釋，工作上走太近是自己的錯，總以為識才惜才造就人材，從無非份之想，沒想到美美竟然一廂情願到此地步，無奈妻子就是無法相信，哭了一晚，隔天一大早就打電話給大學時期就很疼愛她的老師求助。

老師勸張妻勿衝動，在查明真相前不宜貿然離婚，到底是誰主動，兩人之間有無肉體關係，都還不清楚，雖說一夜之間天地變色，張妻若僅因震驚、憤怒、傷心而立刻要求離婚，固然

懲罰了丈夫，卻也懲罰了自己，更是了美美的計，便宜了她。老師主張張君一定要對自己及妻子誠實，才能自救，夫妻才能同心協力來處理第三者的得寸進尺。的確，張君並非無過錯，他過度的惜才與憐惜之心表露無遺，而順道接送上下班則是多餘，共進晚餐更是不知界線，看起來正經八百之事，已經讓小女生覺得主管對她另眼相看，幾個月下來的公務互動與私下來往早已一點一滴地打動美美芳心，她眼中只有張君，心中充滿愛意，生活中只有工作和張君，以致忽視了張君的婚姻及他的私人世界。

張君溫和地對美美的表白與示愛表示不可能，她卻視為猶豫不決，認為自己佔優勢有希望，逐漸想要更多的陪伴時間，張君居然勸她離職，在恐懼失去的不安全感情緒中，她以自殘來威脅張君，雖有達到目的，兩人就已貌合神離各懷鬼胎了，東想西想後，她發出最後通牒，想要逼使張君轉心向著她。



案情帶來的個人學習

張君空有主管之名，卻對女性缺乏認識與判斷，公司人際界線不分，雖無色心卻個性軟弱，對美美不存戒心，一步一步陷下去，到後來雖有警覺，卻不知如何抽身，仍然試圖一肩扛下，瞞住妻子，乃至產生外遇疑雲爆發離婚危機。美美具有危險情人的一些特徵，例如把男女之情擺在生命中第一位，情緒起伏，內心充滿矛盾，無法控制自己對張君的佔有慾，透過自殘行為來獲得更多陪伴並防止分手，提升自身安全感，對自己世界以外的人事物都漠不關心，所以也就不在乎張妻是否受傷，一心只想和張君多相處。美美年紀輕，初次遇到成熟男性主管對她如此重視，芳心怦然，也就公私合一的投入時間與感情，看起來努力勤奮敬業，其實是一心培養愛情。

美美還算不上真正的恐怖情人，因為她沒有跟蹤或對伴侶有身體傷害行為，但她是個危險情人，個性自私，眼光狹隘，只關心自己的感受，瘋狂愛上張君，所表現出來的行為是利己不利他。但是她並非十惡不赦，她需要開導，而解鈴還需繫鈴人，張君應勇敢地去接受公司的員工諮商，道出始末，學習如何以自我肯定但不傷人的話語及態度來與美美溝通協商，並向她表示，無論是從前或現在，他都希望美美能有個可以發揮潛能的工作，自己去營造一個美好的人生，最重要的是，鼓勵她去做心理諮商，面對自己，瞭解自己，關愛他人。

張妻的任務就是在背後支持丈夫去處理他自己惹出來的感情糾葛，在這當下她也可以去做個人婚姻諮商，處理自己的各種負面情緒，如懷疑、不安、焦慮、怨恨、委屈、傷心等等，在諮商師的引導之下，整理自己的思緒，回顧婚姻生活的互動點滴。這半年多的時間自己為什麼沒有察覺到丈夫有異樣？是自己太信任他了還是只顧自己忙，他的忙碌已被視為理所當然？兩人的相處時間有足夠有品質嗎？分享生活有敞開心懷彼此傾聽嗎？先自我檢討後再設立新的婚姻目標。張妻得先學會抵禦外侮，保護自己的婚姻，外面的事情清理乾淨了，再來決定對婚姻去留的選擇。

婚姻危機帶來改變契機

網路上的「風生活」法律篇有談到一些法律知識，「若恐怖情人老是以自殺威脅，怎麼辦？」律師說若不適用刑法第305條恐嚇罪來保護自己，則刑法第304條，「用強暴、脅迫的方式，逼迫人做事，構成強制罪？亦即足以影響他人的自由意志，不見得一定是「完全被壓制」，因此美美以數次割腕自殺脅迫方式來強迫張君依照她的要求增加相陪時間及次數，是可以構成刑法的強制罪的。張君不妨提供此法學知識給美美，增廣見識，並引以為戒。張氏夫婦希望美美能識時務，趁「受害者」體恤她年輕無知誤入感情歧途，準備寬大為懷之計，就此打住，收起眷戀，斷絕私下來往，以免吃上官司，留下紀錄。當然張君也得向她道歉，



承認自己的錯誤，眼見自己誤導屬下，卻未糾正，反而軟弱順從，自以為聽其自然，其實是害了自己及身旁這兩個女人。

美美的確是具有危險情人的特質及初期徵兆，雖然行為心態已近乎摧毀一個婚姻了，但念其初犯，給她一個機會去修正部分人格特質，最好是先給精神科醫師診斷，再接受心理諮商，她只有自助而後人助，有洞察才能改變，建立正確的性愛感情婚姻觀，才能迎接未來美好的人生。

張君若能全力處理此宗「疑似出軌」事件，即表示他認清錯誤，決心悔改，設法補救，誠心挽救婚姻，也感謝妻子的忠心，支持與合作。此時兩人已不再對立，可以視危機為轉機一起去婚姻治療，進行關係分裂後的修護工作，尋找重新進入甜蜜婚姻的最大契機。



親手做 DIY 吉他造型音樂鈴， 誠意滿滿讓母親節備感溫馨！

文、照片提供／台中區營業處 賴亭瑜



今年我想來點不一樣的！

母親節將至，同心園地又開始討論在這個重要的日子，能夠如何回饋同仁。就像Uber eats的slogan：「今晚我想來點不一樣的！」台中區處同心園地每一年也想推出不一樣的驚喜，讓同仁在工作繁忙之餘備感欣喜。園長吳鳳屏經理提議道：「或許我們可以開一些有趣的課程，讓同仁不但能學習，也能拿到成品。」

恰巧，有位同仁的父親是名退休老師，長年致力於創意及科教領域，時常至各學校及企業教學「創意課程」，於是經與這名工藝老師洽談後，特別為台中區處客製化的「木製DIY吉他造型音樂鈴」誕生了！

「木製DIY吉他造型音樂鈴」主要是以木材當作原料，設計出各部位零件，並以卡榫互相接合，拼接出吉他的造型；並在吉他內部安裝音樂鈴機構，讓整個產品更加有趣，並能譜出悠

揚樂音。簡單的設計讓兒童到大人都有能力按照說明書完成，這也是同心園地的初衷，希望提供一個能讓親子一起合力完成的禮物，促進融洽的家庭關係。

玩得開心的手作創意課程

雖然講師已設計妥說明書，同仁可以按照步驟自己一步一步慢慢做，但顧及部分同仁可能不嫻熟於手作，或想聽講師親授課程，故安排了手作教學課程，由講師帶領同仁慢慢完成作品。講師還帶了許多小工具，如螺絲起子、白膠、小槌子等以備不時之需。

過程中同仁都很興奮，紛紛將零件從材料包拆下，「超前部署」組裝音樂鈴；不過不時也有同仁卡關，舉手和發問此起彼落：「老師，請問這個怎麼弄？」就像求學期間上美術課、家政課一樣，大家在這個時候就像上進的好學生。園長吳經理也親自拿起工具，按照說明書



同仁與作品開心合照



處長、業務副處長帶領同心園地至各部門發送材料包

步驟組裝，還興奮地說道：「我從來沒想過我居然有辦法完成這樣的DIY作品！」



漸漸的在講師的指導下，同仁都完成了作品，並開心地與作品合照，有同仁說：「這是我進公司以來最酷的禮物！」原來能靠自己的能力完成作品，真的是非常有成就感的事！

當然在繁忙的工作中，還有許多同仁無法參加手作課程，為了讓同仁組裝暢行無阻，講師還特別錄製了教學影片，公告在電子佈告欄，讓同仁能夠照著步驟完成。處長在母親節前夕，更帶領副座與同心園地園長、園丁們，親自將「木製DIY吉他造型音樂鈴」材料包發送到每個部門，讓同仁能夠在母親節前，帶著滿滿的心意與創意，將這份禮物交到媽媽手中。

大疫情時代的小確幸



這一兩年因新冠肺炎疫情相當嚴峻，許多戶外活動都被迫暫停，尤其是三級警戒時，小朋友

停課整天都待在家裡，許多玩具、拼圖、桌遊等都賣到缺貨。許多同仁的煩惱就是小孩在家裡，要讓他們做什麼事呢？像「木製DIY吉他造型音樂鈴」材料包，就很適合和孩子在家裡一邊防疫、一邊合力完成。

許多同仁也將材料包帶回家給孩子體驗手作，或和孩子一起完成。有同仁說道：「我兒子5分鐘就完成了！還酷酷地說：『好了，馬麻送你！』」果真孩子的創造力與實踐力真是無限，是我們大人更應該學習的。



在大疫情時代，也許我們不能去旅行、去露營，但漫長的居家防疫過程中，還是有很多小確幸等著我們，而且這也是個靜下來思考的好機會，在這樣自我相處的時刻，更能激發自己的創意，比如廚藝、手作能力大增。期待明年的母親節，我們能夠挺過疫情難關，便是給全天下媽媽最棒的禮物！🍷

熱血台電， 疫情無畏！

文、照片提供／彰化區營業處 黃俊瑀

台電人的公益傳統

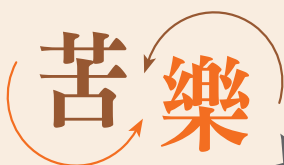
「捐血」對於台電公司而言早已不是什麼新鮮事，每年各地各單位都會舉辦大大小小的場次，鼓勵大家捐血，而彰化區營業處響應並舉辦捐血活動，也內化成為一種必辦的公益傳統，在日復一日的工作日常中增添溫暖的人情味，只要捐血消息一發布，同事之間便會彼此寒暄幾句：「咦，你今年有要捐血嗎？」並關心捐血前後的心情與身體種況。讓捐血儼然成為一種台電人的全民運動。

由於禮品豐富加上民眾及員工相挺，每年舉辦的捐血活動幾乎場場人潮洶湧，也因此區處特別重視捐血活動的傳承。今年雖逢新冠肺炎的非常時期(三級警戒之前)，仍堅持於五月中旬舉辦「2021愛您愛伊捐血趣~鬥陣做公益」活動，為的就是紓緩血液庫存的緊張。然而受疫情影響，民眾減少外出也影響到捐血的意願，捐血人數明顯不如往年的人潮，但本次活動在工作人員嚴格人流管制、維護排隊秩序、做好衛生把關的機制下，挺住疫情的壓力，激發眾人的熱情為血庫注入一袋袋珍貴的熱血，十分難能可貴。

身為公司新人的我，人生首次捐血獻給了公司舉辦的活動，至今也連續捐了三年、漸漸邁入「微資深」的員工？向來害怕抽血疼痛的我曾對捐血使用的粗針頭感到恐懼，但也勇敢向前跨出一步，並養成習慣每年至少隨辦活動的頻率捐一次血，不僅捐出的血可以救助病患，自身也能促進新陳代謝，何樂而不為？

已到場幫忙過三年活動的我雖覺得今年場面有些冷清，但我想社會大眾主動捐血是出於一種「無私利他」的信念，參與多寡並不影響日後捐血的意願；更重要的是，保持健康的身體狀態延續助人的能量，為每一次的捐血行動做好準備。期待疫情過後、明年度的捐血活動可以再度熱鬧展開，舊雨新知共同響應來傳承台電人捐血的熱情，讓更多人不怕捐血、也更勇於捐血助人！





留言板

一位不知道該怎辦的員工

小編您好：

最近的我感到身心壓力很大，因為疫情的關係，擔任補習班講師的老公受到影響，因為是跑課老師，所以課程很容易就被取消或延期，導致家中收入並不穩定。也因為如此，有時家中氣氛很差，雖然目前家裡的經濟來源是我一肩扛起，但我看的出來，他也想要分擔一些責任，但目前大環境如此，他心有餘而力不足，生活態度變得消極，毫無動力。我常安撫老公情緒並善加開導，但效果終究有限。但說真的，我滿怕老公後續工作真的會保不住，內心還是想跟老公談談換工作的意願或者是有沒有其他折衷辦法，畢竟小孩未來如果出生了，經濟壓力更會大增，但我怕一談論這議題就會戳到他敏感的神經。請問我該怎麼辦呢？

一位不知道該怎辦的員工 敬上

北區 輔導內容

一位不知道該怎辦的員工，您好：

看了您的來信，我們對於目前因疫情關係，致使先生收入大受影響，甚至可能導致工作不保的危機，連帶使您們的經濟壓力及夫妻相處問題都受到困擾，感到十分心疼不捨。我們提供以下建議供您參考，願能替您解開心結並能以更正向的態度及作為，來面對此次嚴峻挑戰。

一、坦然溝通，預作安排，共同面對未來挑戰

所謂：「錢不是萬能，但沒有錢萬萬不能。」夫妻相處最直接面對的就是金錢問題，這是需要彼此好好溝通及取得共識。文中提到，您怕一談論這議題就會戳到他的敏感神經。但是，有時坦然面對，傾聽彼此的意見，取得共識並互相支持，未嘗不是一個選項？「夫妻同心，其利斷金。」透過良性溝通，討論出未來規畫選項，以更坦然的態度一起面對，我們期許您們可以度過當前困境，迎接更燦爛的未來。

二、持續給予支持與鼓勵，成為他最堅強的後盾

您先生這個時候很需要別人的鼓勵，尤其是最親近的人，所以除了正視問題及好好溝通取得共識

外，希望您也要繼續給予鼓勵及安撫，別因為效果有限而放棄。您可以試著告訴他，雖然現在只有一方的收入會比較辛苦，但只要減少一些不必要的花費，兩個人一起度過這艱難的時期，終會否極泰來，夫妻同心比什麼都重要，相信您們一定可以度過這次的難關的！

三、已看到曙光，保持正能量繼續往前

雖然不敢確定未來疫情會不會再度爆發，但目前看起來疫情已受到控制，各行各業將恢復營業，大家也會慢慢回到工作崗位，相信隨著疫苗施打率提高，疫情控制會越來越穩定，所以請不要放棄希望，祝福您們！

四、藉由同心園地資源進行諮商協助

若持續讓您產生困擾，建議您也可找該單位的同心園地諮商，他們將提供您必要的建議及協助，且也會尊重您個人的隱私而進行必要之保密。況且，若有需要外部輔導資源的介入，同心園地亦會安排轉介的服務，希望能協助您度過目前困境及擔憂，加油，祝福您。

東部發電廠同心園地全體園丁 敬上

南區 輔導內容

一位不知道該怎辦的員工 您好：

在新冠肺炎疫情的衝擊下，造成許多產業停擺，對民眾生計產生影響，且在媒體大量播放有關疫情資訊情況下，使生活充斥許多不確定性所造成的憂慮與恐慌中。文中可以清楚感受到，目前您為了幫助另外一半擺脫因疫情影響造成工作上的不順利，情緒與態度上逐漸轉為消極的負面情緒。對於您可以在觀察到另一半的情緒，且實際付諸行動關心，這一點做得非常好。對於目前狀況，以下幾點建議供作參考：

一、重拾信心並肯定自己

在未來充滿未知的情況，情緒上的焦慮與不安是無可避免，但如何跳出框架更顯得重要。鼓勵另一半重新思考在疫情發生前，如果遇到任何挑戰與困難時，是如何來因應與面對，並且度過難關來解決問題，藉此來重拾信心，肯定自我能力。

二、保持正向思考

觀察自身情緒並接納現在的自己，試著與周遭的人分享自身感受，互相支持與鼓勵，持續對未來保持著期待與盼望。多陪伴彼此，提醒另外一半不要忽略了身邊許多美好的事物，例如家人與朋友，在任何低潮的時候，都會陪伴著他。

三、接受現況並尋求改變

雖然在疫情的衝擊下，造成生活上許多的不便，但危機就是轉機，許多新型態的生活模式因應而生。就以補教業為例，行之有年的線上教學在這波疫情的推波助瀾下，從輔助性的教學方式轉變為主工具。許多網路教學平台如雨後春筍般出現，可以嘗試鼓勵另外一半調整過去的課堂教學模式，重拾以往教學的成就感。

四、找回前進的動力

因現階段疫情影響，可能無法短時間恢復到以前的生活，此時維持生活作息上的規律更顯得重要。例如養成運動的習慣，可以減少焦慮和壓力，帶來幸福的感覺；著手從事以前想做但未做的目標清單，培養興趣或第二專長，營造生活樂趣，讓生活更加充實且有意義。

希望以上的建議可以為您帶來一些幫助。因為疫情的關係，必然會對社會經濟與生活模式，造成許多的衝擊與不便，此時家人的陪伴更是不可或缺，如同人生的避風港。在彼此溝通的過程難免會產生衝突，但請多以「關心代替責罵，引導代替命令」，才能與對方的心產生共鳴。法國畫家雷諾瓦曾說：「痛苦會過去，美會留下。」期待您可以持續互相關懷與勉勵，逐漸拉近彼此心的距離，找到彼此溝通的平衡點。

高雄區營業處同心園地全體園丁 敬上

中區 輔導內容

一位不知道該怎辦的同仁，您好：

一、覺察自己的情緒

覺察並降低情緒影響自我行為，照顧自己的情緒，當感受有負面情緒時，轉移注意力，暫時不關注疫情，或離開壓力現場，做自己喜歡及平靜的事情，維持生活作息，保持原有的生活規律，讓情緒舒緩。

二、接受自己的情緒

面對目前的情境，有負面情緒的起伏是正常的，沒有，才會令人擔心！負面情緒可以給我們警訊，讓我們做出保護自己的行為。不要壓抑、忽略，甚至抗拒，給自己一些空間來接納並調適，勇於面對。

三、與信任的親友分享溝通

社會支持 (social support) 是穩定壓力具有影響力的重要因素，運用視訊、社群軟體、電話和親朋好友聯絡，傳達關心，分享心裡的情緒，互相支持，讓自己不感到孤單。

四、求助專業

若發現自己或家人情緒起伏較大、注意力不集中、失眠、恐慌、易怒，對生活感到洩氣、失望，甚至害怕面對人群等現象，如未能盡早處理可能會造成更嚴重的身心疾病，適時地對外求援，可打1925安心專線尋求醫護人員或社工協助。

五、積極面對

疫情對世界各國經濟民生均造成打擊，不少民眾正面對經濟、失業等困難，報載「補教師轉型當網紅直播教英文」正面新聞，保持積極思想，階段性或可調換家庭角色或崗位的作法暫時因應，視現時為「過渡時期」並採取正面想法，心存希望，以耐力和毅力面對困難和挑戰。

面對目前疫情的處境，心裡感到焦慮，疲憊，壓力，易怒，低潮，都是難免的，這些都是面對持續不斷壓力事件的正常情緒反應，充分運用公司所提供的員工協助及外在資源，相信您定能克服此「過渡時期」的難關。加油！

台中區營業處同心園地全體園丁 敬上

結語

疫情持續至今，衝擊許多產業，影響許多家庭的經濟支柱，進而使情感間產生嫌隙或是不信任，彼此間充斥著負面情緒，如何消弭負面情緒，本案援例三篇，另提供總管理處配售電系統；基隆、桃園、新竹、台南、高雄、澎湖區營業處；核能火力發電工程處、中區、南區施工處；新桃、台中、嘉南供電區、花東供電區營運處及台中發電廠等單位園丁之建言供參考。希望大家這段期間能夠以更寬容的心包容彼此，增進彼此間的情感，一起共同面對疫情！

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。



回憶顯現的動人學習

回憶，是人們承載時光的一種方式，不論是藉由照片的呈現，或所留之物的提醒，

或文字間的觸動，都能帶領人們再度看見其存留最動人的部分。

當人們再度沉浸過去的回憶時，便可再度體悟曾經那令人動容的時光！

吉卜力工作室動畫製作人第一部奇幻小說

滴答滴答，秒針向前，這一刻我們留存回憶。滴答滴答，分針向前，這一瞬我們丟失回憶。

在一切都被遺忘之前，可不可能留住最溫柔的時光，拾回最珍貴的記憶？

歡迎來到「回憶修理工廠」。在這裡，我們會修理大家內心痛苦悲傷的回憶，變成美好的回憶……

《回憶修理工廠》

作者：石井朋彥

出版社：皇冠出版社

（圖片由皇冠出版社提供）



讓我傾聽你

孩子講不聽、愛頂嘴、藉口一堆、不耐煩……作為爸媽，很難不氣急攻心，一連串的說教脫口而出……

以「用心」陪伴孩子成長聞名、掀起教養界「爸爸潮」的澤爸，以日常生活中親子的實境對話，手把手、一字一句地教你如何有效解決「最讓父母苦惱的教養問題」！

《引導孩子說出內心話：不說教的情商課，讓親子都被好好理解》

作者：澤爸（魏瑋志） | 出版社：如何出版

（圖片由如何出版提供）



死亡教導出另一種生命學習

穿梭在各種死亡現場的「遺物整理師」，一邊清理死亡現場的血跡和遺物，一邊思考生命的價值與意義。

這些曾在懸崖邊掙扎的生活痕跡、不分年齡與性別的孤獨死，既沉重、哀傷，又充滿了對社會的無限諷刺。然而這些死亡的細緻陳述，終將成為病毒抗體般的存在，讓我們的生活變得更好、更有價值。

《我是遺物整理師》

作者：金完 | 出版社：遠足文化

(圖片由遠足文化提供)



真人故事改編 全日本最會拍全家福的男人

熱愛拍照的父親知道小兒子立志成為攝影師，所以在他12歲生日當天，將自己最珍愛的相機送給了他。如今，這位小兒子淺田政志已經從專科學校畢業，拍攝一系列別具特色的全家福，並以《淺田家》為名出版了攝影集，讓他獲得攝影大獎肯定，從此踏上專業攝影師之路。不過，一場災難卻讓他逐漸失去人生目標。他自願成為災後重建義工，並在海嘯過後的泥濘中，找到一本本已經失去主人的相簿。在這些充滿故事的照片背後，他能否從中領悟到攝影的真正意義呢？

《淺田家！》

導演 中野量太

演員 二宮和也、妻夫木聰、黑木華、菅田將暉、風吹純、平田滿、渡邊真起子

(圖片由采昌多媒體提供)



用2840人名創造一種語言

1942年二戰期間，一名年輕猶太人吉爾斯遭德軍逮捕，正要被送往集中營處決時，他謊稱自己是波斯人而逃過一劫，沒想到卻遇到一名德國軍官克勞斯，他夢想在二戰結束後前往伊朗開餐廳，便命令吉爾斯教他波斯語。完全不懂波斯語的吉爾斯急中生智，靠著瞎掰讓克勞斯在半信半疑之下接受他的教學。兩人也在教學過程中發展出一段不平凡的友誼。

《波斯語課》

導演 瓦迪姆·佩爾曼

演員 納章爾·培瑞茲、比斯卡亞·拉爾斯·艾丁格、莉昂妮·貝內許

(圖片由車庫娛樂提供)





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 ～

2021/09



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



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
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
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	台中發電廠/儀資工程師	興達發電廠、大林發電廠、南部發電廠 曾文發電廠	碩士
1324	51~	東部發電廠/電機設備裝修技術員	桃園區營業處	高職
1325	31-40	新桃供電區營運處/一般管理員	嘉義區營業處、雲林區營業處 嘉南供電區營運處	大學
1326	30以下	南投區營業處/線路裝修員	彰化、台南地區，台中區營業處	大學
1327	31-40	新竹區營業處/計劃專員	桃園區營業處	大學



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

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。

198

期

專題
故事

旅行日誌

110年3月號／111年2月5日截稿

旅行，是每當被社會壓到喘不過氣來時，發洩壓力的好方法；也是體驗生活百態、洗鍊紅塵的好方式。對於每個人來說，旅行的意義自當不同。但每個人的心中應該都有一本「旅行日誌」，它記錄著心中所嚮往的目的地，無論是現實也好，是幻想也罷。每當把那本旅行日誌慢慢填滿時，內心也會有了許多充實感，有了更多衝勁來面對未來！

198 期邀請各位分享自己內心那本獨一無二的旅行日誌，不考慮時間和金錢的限制，目的地可以是現實存在或是奇幻虛構。希望透過各位筆下的描寫，可以將內心所嚮的旅行往躍然紙上，讓更多人可以一起加入你的隊伍！

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！

兩顆暴牙，猜一種媒體？

聯合「暴」

寡婦死兒子誰最不幸？

死去的丈夫

毛毛蟲非禮毛毛蟲猜一句俗語？

毛手毛腳

一個圓有幾個面？

兩面，裡面和外面

什麼時候 $4-3=5$ ？

算錯時

什麼時候有人敲門，你絕不會說請進？

上廁所的時候

IP34

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

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

難

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

數獨遊戲解答請上本公司內部網站查詢：W3 首頁／同心園地／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