

# 同心園地



No.197

2021.11 | 雙月刊



## 深吸一口氣

那麼多烏雲飄過來 蓋住心的呼吸  
那麼狂暴的雨落下來 敲擊著靈魂的深處

該往哪個方向前進呢？ 該怎麼做才是最好呢？

沒有頭緒 深吸一口氣吧  
讓新鮮的氧啟動重整 呼出不必要的擔憂  
專注 呼…吸…呼…吸…  
就能看見 迎面而來的光



台灣電力公司  
Taiwan Power Company

# 月光的祝福

文／白頭翁



因為沒有答案  
我們可以想像一輩子  
像是無限大無限小的邊界  
像是時間的起點  
像是星星有多少  
我們有多渺小  
我為什麼有我  
還有那些我沒看過的世界  
他們怎麼生活  
幸福不幸福  
細菌是不是也有愛  
它們會不會也互相傷害  
在快速繁殖的一代一代  
命運在演唱什麼悲歡  
因為沒有答案  
我們可以想像一輩子  
像什麼是無限的中心  
像是一顆心兩顆心多顆心  
誰在乎誰的感覺誰的存在

以一顆心來想像  
無限的邊界不會有答案  
也不要太過責怪  
因為沒有答案  
我們隨時可以重新體會  
我們可以適時改變  
心靈的相會  
夕陽美不美  
無限想像的空間  
祝福像月光  
一個人與山谷中的花相見  
有人說是無意間  
有人說是奇妙恩典  
有人說一念之間  
有人說空空如也  
有人說沒有答案叫因緣  
我們不必堅持已見  
科學解釋不了的  
交給詩歌與微笑的醉吧

# 深吸一口氣

## 編輯手札

每個人總會遇到那些需要「深吸一口氣」的時刻；大家需要的頻率不同，程度也因人而異，而當身處在高度壓力的環境時，「發作」的機率又更高。像是夏天，或是豔陽高照或是悶熱難耐，要是沒有冷氣的「冷卻」，便無法消散那煩躁的心情，人與人的衝突總是一觸即發。回想今年五月以後，猛烈的疫情突如其來，造成全台恐慌，三級警戒的那段時日，遠距教學、居家辦公、減少外出等，都影響大家的生活；與家人的密集相處、對疫情的憂慮，都容易讓緊繃的神經隨時說斷就斷。與其糾結於憤怒而無法自拔，不妨深吸一口氣，尋求解方，讓日子繼續下去。

本期〈專題故事〉邀請大家分享自己「深吸一口氣」的經驗談：許多同仁都分享了不同的紓壓方式。從健康的角度出發，提供解除焦慮的呼吸法；給自己一個空白的時間休養生息；更有人把之前那些未讀完的書、未看完的電影、未完成的夢想利用疫情期間順利完成。當然也有同仁分享自己在面對生活上的困難與阻礙時，如何藉由呼吸的調節穩定身心，或利用耐心的溝通來跨越重重障礙。此外，本期專訪，我們邀請「愛心理諮商所」創辦人吳珮瑩心理師，以心理學專業的角度與大家分享如何在壓力之下找到喘息的空間。

疫情是一個長期抗戰的過程，需要大家持續努力，同心協力、共同抗疫。本期〈園地心發現〉以「因疫情受損的心靈，如何修補？」為題，分享當身旁的人遭受疫情襲擊時，應該如何同理、陪伴來撫平傷痕。同時在〈苦樂留言板〉中，針對疫情之下的親子關係問題，我們精選幾篇單位同心園地的建議，讓為人父母的夥伴也可以思考自家的應對方式。

秋冬之際，氣溫說降就降，風雨說來就來。大家在這個時節，要更注意身體保健；面對壓力和緊張襲來時，更不要吝於尋求協助。身心穩定，才能更穩健的邁向人生的每一步！

# 同心園地

2021.11 | 雙月刊 | 197

封面題字／張有趁 退休人員 封面裡 月光的祝福／白頭翁

## 1

### 編輯手札

深吸一口氣／本刊 01

## 2

### 專題故事

特別專訪－在疫情中享受生命的熟成／本刊 04

一個小時的呼吸／B.C. 08

吐納之間 尋回自己／諾爾 10

疫情下的浮世繪／風鶴 14

新的呼吸法／Yu 16

晝夜之際，喘息換氣的痕跡／林家丞 20

風雨後的曙光／林震邦 24

呼吸自然 恣然創作／李智揮 26

屏氣遨翔／融導 30

世界怎麼跟得上台灣／咩咪咩 34

阿成與小玉的人生故事／青蘋果 38

婚禮歧見二三事／Emilie 42

孩子們的深呼吸／劉家豪 44

深吸一口氣 擁有好身心／阿燈 46

倒抽一口氣／金曉涵 48

我與麵團一起深呼吸／木木林 49

平心靜氣 共同防疫／鄭長卿 50

## 3

### 上班族心理系列

非讀 book－質感說話課／海上男兒 51

又送王孫去，萋萋滿別情／黃信嘉 52

## 4

### 攝影風情

祖靈之眼－在斜坡上的瞭望／胡錦惠 55

## 5

### EAPs 停看聽

人際關係篇－糾葛的中年感情關係／林蕙瑛 56

5	人文采風	
	自助遊泰好玩 就。很。Thai。／吉拿棒	60
6	園地專欄	
	活動報導－員工協助業務花絮／本刊	65
	活動報導－猴友齊聚，再現風華／許伊玲	68
	園地心發現－因疫情受損的心靈，如何修補？／本刊	70
	苦樂留言板－一位擔心孩子健康的家長／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 廖德銜 古仲軒 紀承宏 劉依柔  
執行編輯 葉瑋珊

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



# 在疫情中享受生命的熟成

文／本刊 照片提供／吳佩瑩



心理師吳佩瑩以多年諮商經驗和我們分享疫情下的心態調適

本圖出自《走出關係焦慮：擺脫負面自我的18堂內在和解課》，三采文化

## 疫情使人停下腳步 直視過往逃開的生命課題

疫情，實際上考驗著我們是否已活出自己的人生，是否已長成一個獨立、完整，能夠付出行動、承擔責任的人。

愛心理諮商所創辦人吳佩瑩談到疫情帶來的焦慮時，表示疫情就像問題的顯影劑，將我們過往逃開的問題一一揭示出來。而我們需要做的，是好好聆聽自己的聲音，瞭解焦慮背後的不安、匱乏感源自何處。

長期擔任心理師的吳佩瑩，憑藉豐富的諮商經驗，指出疫情誘發出的焦慮，反映的是人們內心深層的生命課題。那些課題在當事人面對劇烈變動、挑戰時，總是會循環浮現。疫情前，人們能透過各種方式去緩解、逃離問題現場，雖多少意識到不安、困惑，但日子還是能繼續下去。疫情造成的封鎖，卻讓人們無處可逃，必須直視各種積累已久的生命課題，從親子、伴侶、職涯、金錢到存在意義。隨著封鎖的日子延長，問題也變得越來越赤裸、尖銳。

「我們要逃到什麼時候呢？明明已經那麼努力的去累積、成長，為何還是有那麼多恐懼？好像那些問題在我們心中紮

了根，無論我們怎麼掙扎，都還是那個對問題無能為力的人。」吳姍瑩說。

## 轉換視野 從受困者轉變為思考者、行動者

心理諮商的重要性，在於當人們受困於無能為力的痛苦時，諮商師能藉由深度對談，引導受困者用新的角度來看待問題，並且找到自己的施力點。

提及疫情引發的焦慮症，吳姍瑩大致將其分為「疾病與死亡」、「工作與金錢」、「家庭關係」等面向。而針對每個面向，她都試著提供新的視野，希望能夠幫助滯留於焦慮中的人重新省視自己的處境。

關於死亡，吳姍瑩想問的是，當事人是否已經找到自己人生的定位，並且活出自己認同的價值？她認為對死亡的恐懼，經常伴隨著對於「無意義」的恐慌。許多人儘管終日忙碌，卻只是被生活填滿，而無法從中獲得充實、飽滿感，一旦停下腳步，就會感到痛苦與空虛。

這樣的人在面對死亡時，想到的是：「我怎麼就這樣消失了呢？為何當生命終結時，我只感到自己一無所有？」而另一種人，因為活出了自己，面對死亡時反而升起了感激之情，感謝自己能夠這樣度過一生。

「生命無論如何都是短暫的，我們該恐懼的不是死亡，而是……而是沒能依照自己的想法活。如果我們無法在有限的時光裡找到自己，達至屬於自己的完滿與熟成，再漫長的生命對我們都沒有意義。」她說。



每時每刻都盡力活出精彩的自己，對於死亡、疾病就能少些恐懼

## 再多相信一點 就能避免過度焦慮

談到疾病，吳姍瑩希望當事人能適當的相信自己背後的「支撐體系」，特別是相信自己是被愛著的。人生在世，難免遭遇到疾病、意外，

嚴重時甚至會使人長期失能。這時，適時的去理解、接納周遭對自己的關愛與幫助（無論來自親友還是醫療、社福機制），而非太快覺得自己是獨自一人面對疾病的挑戰，就能減緩憂慮的情緒。

至於疫情引發的金錢（工作）焦慮，吳珮瑩也提醒當事人可以再多相信自己一些。工作的困難與起伏，急難時的經濟危機我們都經歷過，能夠一路走到今天，我們事實上已累積了許多經驗、能力、人脈，即便一時遭遇較大的變動，我們還是可以相信自己過往累積的能量，足以幫助我們度過危機。

過度焦慮會使人陷溺在情緒中，忽略了自己有的資源，也錯過求助的時機，讓一些本可穩當處理的問題變得難以收拾。多相信自己、他人一些，危機的處理就能更有餘裕。

### 明瞭自己的期待與失望 並尊重每個人都有自己的人生

「來找我談的，最多還是疫情使家庭關係變得緊張……這時，我會請對方想想自己對於親人的期待是什麼，以及那些期待是否合理？如果有些合理的期待無法被滿足，我們得試著去理解，每個人現在的樣子，都是他用自己的一生去塑造的，我們沒辦法用自己的期待去改變他們……回過頭來看，若我們能體認到他就是他、我就是我，我們都擁有屬於自己的人生與

樣貌。這時，期待與失望的張力就會減弱，關係也會變得舒緩一些……」吳珮瑩說。

家庭關係的複雜，是許多人難以言喻的傷，好像我們永遠都在對方身上看到無法被滿足的自己。面對這樣的關係，除了尊重彼此的人生外，吳珮瑩也提到了「哀悼」的儀式。例如曾經受過家暴的孩子，即便渴望施暴的一方是慈愛的（作為孩子能合理期待父母的慈愛），但對於無法被滿足的關係，我們最好的方式是好好擁抱、認可自己的期待，也接納無法如願以償的悲傷，盡情哭泣。使自己脫離期待、失望的對峙，繼續完成自己的人生。



對於人生，我們都會有自己的期待與失望。好好面對、接納它們，才能坦然前進

### 化被動為主動 找到自己能做的事

面對疫情，吳珮瑩認為最好的方式是好好梳理自己。一方面，去直接面對那些存在已久的生



除了擔任心理師外，吳佩瑩亦出版許多專書，協助讀者梳理自己  
(圖片來源：采實文化)



愛心理諮商所已邁入第7年，吳佩瑩持續與伙伴們擴展心理諮商的光譜

命課題。一方面，努力離開單純的受困（害）者身份，找到自己能做的事，讓生命在反思、判斷、行動中，進入更完整、成熟的規律。

「最重要的，是如何在面對問題時不斷empower自己，讓自己長成一個成熟、能獨立思考、有辦法承擔責任的人。」她說。

以心理師作為人生志業的吳佩瑩，疫情中也率領自己的團隊（愛心理諮商所），不斷思考諮商師能做的事情。除了向政府提案申請通訊診療，線上服務有諮商需求的民眾外，他們亦舉辦心理防疫課程、出版心理防疫專書，協助受到疫情衝擊的人們更快回到自己的軌道上。

未來，她也會與伙伴們繼續探索心理諮商的可能性，與更多人一起面對生命的考驗與苦樂。🍀



# 一個小時的呼吸

X / B.C.

疫情爆發後，原本熱鬧的城市幾近淨空

當不正常成為了一種常態，世界上的任何改變，似乎再也不足以讓人吃驚。

在你我默認的常態中生活，在軌道上行走，一切都有規矩；當與之不同的漣漪掀起，就必然讓人議論、不安。還記得5月疫情曲線驟然攀爬，短短不到一週的時間，幾近封城的這座小島，譽有防疫優等生的美好泡泡瞬間破裂，所有課堂、上班活動再次被顛覆，校園停課、公司改以遠端，車水馬龍的街道瞬間死灰一片，日照依舊，卻不見這城市紛沓交錯的身影。

每日的下午兩點，像是開獎般的數字讓心跳聲更加明顯，公式般地宣告今天多少人又畢業於這世界。往常不被關心的陌生足跡，都被歇斯底里地一一揭露，而自此我們在一種非強制的脅迫下被囚禁。

## 在失序的日子裡找回節奏

但生之所欲，吃喝拉撒都在所難免，每一位工作者都仍須為「生存」奮鬥，幸運點的，將工作場景拉回居家；反之，被禁錮的人群失去了活動力，迫使



許多產業停擺，甚至就此停業。沒有群眾的空間，彷彿什麼都沒有了。

惟一不受影響的，是嗷嗷待哺或是學齡中的幼兒，在他們的小小世界裡，有著難以言喻的歡樂色彩，不用早起到校接受指令，不管照顧者是阿公阿嬤、還是爸爸媽媽，都可以肆無忌憚地想吃就吃，想玩就玩！時間在這群天真無邪的孩子眼裡如無物，天亮就開始玩耍、天黑日落就被趕上床去，是難得的自由玩樂時光。

在這樣失序的節奏裡，慢慢地，覺得連呼吸都覺得困難，原本分配得當的工作瞬間失控，身為壯年的我們，多是上有高堂，下有幼兒，所有的事情都得自己來，為了躲避病毒，我們失去人與人的接觸，看似方便的日常生活已離的好遠；沒有學校、沒有安親班、超市百貨也不敢踏入，即便是空曠的公園也都拉起了封鎖線。最親近的家人，更是「親近」到不行，被壓縮到極限的心理壓力，隨著確診數字同步節節攀高。

想要深呼吸，卻沒有時間、空間好好地呼吸，起床後轉眼日落，究竟心理素質要多強大，才能盼望到解封的那天？一位心理諮商的好友，拉住了每日窮忙的我，告訴我：「不要慢性溺斃了自己。」

於是我空下了一個小時的時間，趁著工作到一個段落，孩子睡了，所有的3C科技也關閉了，

既然是囚禁，那就花一個小時讓自己跟世界斷線吧！我躺在空無一人的地板上，感受著冰涼，看著天花板，把腦袋慢慢，慢慢地淨空。感覺好像什麼也沒有了，再慢慢閉上眼睛，從鼻腔悠慢地，為腹腔吸進滿滿的空氣，然後緩緩地從嘴巴吐出來，想像著自己是一個氣球，慢慢充飽氣再洩氣，一次、兩次、三次，不疾不徐地修復身體的疲倦。

一邊盼望著疫情的終結，一邊與生活拉扯過日子，倒也成了自然。在這漫長也無能為力改變什麼的當下，只能告訴自己「平安健康」就是自己最能主宰的一切，而原本所擁有的自由竟是如此珍貴。關於呼吸，應該說，為了生活我們總會不顧一切，甚至忽視身體的警訊，但仍需強迫自己放空「一小時」，回到本位，那個你所冀望的世界，才有機會再次看見。🍀



在疫情的影響中，只有純真的孩子能不受影響的玩耍

# 吐納之間 尋回自己

文、照片提供／諾爾

在冰天雪地中的沉重呼吸，  
帶來了澄明、滿足的感受

還記得曾經在日常生活中感到迷惘困惑，對著日復一日重播般的生活，失去對明日的期待，也逐漸模糊過往的記憶；終於無法忍受凝滯的時空，逃亡似的踏上一路向北、尋求解脫的旅程。

依然記得前一天還在松針鋪地、腳踏鬆軟的森林中奔跑著，一夜後卻得在白雪無盡的泥濘中，用雙手輪流拔著雙腿奮力地往前掙扎。吐納的空氣從沁涼如水的暢快轉變成刺痛錐心的酷寒，而手臂留下的汗水在袖口和手套的邊緣結成了冰。碎冰落入手套後刺痛了手掌，令人想脫下手套也不是，繼續穿著也痛苦，同時還得奮力將雙腿拔出深陷的積雪。當時的記憶是如此清晰，明明只是努力的把腳步抬起又放下，深深的吸氣、重重的吐氣，卻產生如此澄明、滿足的感受。多年後想起仍然內心悸動，充滿懷念。

使心神回到自身，繼而進入了自覺的狀態後，  
看到的景色跟以往相比，會有著不一樣的成色、視角和感受。

這是很奇妙的事情，好像只要專心走路，專注在深深地吸氣、緩緩地吐氣上，人的心神就可以回歸到自己的身上。不論在何時何地，做著什麼樣的事情，藉由專注在呼吸上，使心神回到自身，繼而進入了自覺的狀態後，看到的景色跟以往相比，會有著不一樣的成色、視角和感受。

### 使身心合於大道

在《箭藝與禪心》一書中，作者告訴我們，所謂的「大道」並不是瞄準目標射擊，而是射手隨著呼吸調整好身體的構型，使身心協調一致後，「大道」便會透過自身使射擊自然而然地發生。射手該專注的既不是目標，也不是射擊，更不是把心思放在流程或動作上——如果真要說把心放在哪裡的話，可能也就只有呼吸而已。

這種關於禪的體驗也許多數人不曾感受過，但如果你認同「人往往不是因為成就甚麼而瞬間蛻變，而是經歷甚麼而漸漸轉變」這樣的說法，也許我們就比較能夠了解《北歐聖奧拉夫朝聖之路》或《雲水一年》等書的敘述。經歷過這些苦行求道歷程的人，常常會提到一些非常細微以致於被忽視的事情，諸如走路、吃飯、如廁以及呼吸，也正是能夠體察這些微不足道的堆疊，才能夠真確地看見自己。因此比起刻意求道，多用心在日常生活中，好好觀測自己的生活之道，也許是更輕便的法門。

我想我們會在日常生活中迷失，主要是因為我們脫離了自己，而脫離自己的原因，主要是我們在社會中有許多其他的角色要扮演。每個角色都有它約定俗成的套路，如果我們的思想能夠認同這些套路背後的價值觀，就會產生昇華，但如果我們不能認同，卻不得不演出，便只好抽離自己的靈魂，出賣自己的肉身——漸漸的，身心就不同在了。



所謂大道，是使身心協調一致後，自然達到的狀態

另外還有一種狀況是，我們的大腦太多時候都想著「理想我」中的各種應然面，以致於「真實我」被意識給遺落了；更有可能是，曾經的創傷經驗，讓我們逃避相關的連結，然而傷口卻從未痊癒，依舊在自己眼光不願直視的陰暗角落中淌血。

不論緣由為何，長期的與自己失去連結，總有那麼一天我們會開始尋找自己。在尋找自己的路上，避免被外在環境的牽引只是第一步，更重要的事情是讓心回到自己身上。不論我們身在何處，受到了什麼樣的限制，要讓自己的心神回到自己，最簡單的方法便是深呼吸。

### 透過呼吸回到原點

深呼吸說來簡單，做起來卻是真的不容易。首先我們必須消除外在的刺激，如對待燭火避免受風吹撫一般，使難得平衡的心神不受擾動。但在塵世求太虛太過困難，因此

每個人都可以嘗試尋找自己的方便法門，例如道家專注於呼吸，心理醫生專注於步行，而念經或祈禱更是悠久而深具意涵的儀軌。

但我認為除非自己別有修行，否則不需要捨近求遠，畢竟呼吸這種事情你我都很有在行。無論你是修練全集中——常中，還是遵循劍道師傅說的劍氣體合一，或者仿效瑜伽老師的呼吸法門，甚至只是單純運用腹式呼吸法，都可以達致很好的成效，只要能夠把心神回到自己身上就好。

很不可思議的，當自己的心回到身上時，就可以證明得看清自己和周遭的界線。這時候我們可以明確的感到物我是同在而獨立的，我們彼此可以決定受不受彼此影響，要不要影響對方。雖然這不代表我們能控制一切，但我們依然能夠意識到自己的自由和選擇權，即便每個自由後面都有它的代價，每個選擇的平行世界都是機會成本，在能夠意識到自己的自由和責任，以及自身和眼前事物的界線後，我們更可以清晰的思考我們希望事態要往哪個方向發展，以及需要承擔的風險和責任，最後回到正念的態度採取無悔的行動，而消除迷惘和困惑。

我想人生就是在呼吸之間的精神收放，深吸一口氣回到一切的原點，並且在吐氣的過程中讓身體以協調的節奏完成相應的動作，是以在面對每日的事務時，一個完整的深呼吸能夠幫助自己澄明的看待事物。而面對人生的方向，我們每天都至少要來一次全然不受干擾的深呼吸，讓自己回到自己的身上，在放下目標、忘掉流程、無感於細節後，體察大道對我們的指引，就像射箭一樣，是大道藉由我們射出箭矢，而非我們朝著目標射擊一樣。

每個自由後面都有它的代價，每個選擇的平行世界都是機會成本…  
我想人生就是在呼吸之間的精神收放，深吸一口氣回到一切的原點。



## 疫情下的浮世繪

文／雲林區營業處 風鶯

自從108年年底新冠肺炎爆發以來，疫情如海嘯般席捲全球。台灣本島因及早採行防範措施，超前部署境外管制及口罩政策，得以保留一方淨土。除了大家排隊配合實名制買口罩外，生活並未受到太大的影響，一樣可以外出用餐毫無限制，幸福感油然而生。外媒眼中竟稱為「多麼不真實的平行世界」，然而連篇累牘的報導還是蠻驚人的，連一向與世隔絕的阿嬤，看見醒目的報紙標題，也頻頻問起到底發生了甚麼事？

### 經歷過許多戰「疫」的台灣 留下了各種風俗

阿嬤摘下老花眼鏡回憶道，在她7、8歲時曾經歷過台灣地區發生「百鼠毒」的陳年往事，我想應該是鼠疫大流行的年代吧，當年每每看見老鼠沿牆爬過，莫不驚聲尖叫，趕緊灑水、噴消毒藥水。當時鄉下房舍簡陋，鼠輩橫行來去自如，根本防不勝防。其他傳染疾病亦不勝枚舉，諸如瘧疾、霍亂等等都造成不小的災難，阿嬤感嘆說沒想到活到這一把年歲又見到第二次。

然而從歷史的脈絡中尋找，戰「疫」是十分慘烈的，中世紀的黑死病造成歐亞大陸大量人口死亡，台灣民間普遍的王爺信仰，是先民們歷經瘟疫肆虐的見證，「送王船」的儀式事實上是要送走瘟神，元宵節「鬧蜂炮」原來是為了祈求神明降靈驅除瘟疫。這片土地上發生過的苦難，在歲月洪流的淘洗下，漸漸被人們遺忘。

### 因疫情降至冰點的人際關係

因為早已安排的旅遊行程，在第一波流行之初，選擇跟家人一起赴國外一遊的同仁，返國後承受來自四面八方的異樣眼光。玩笑的一句：「不要靠近我們課長喔！」言之無心，卻像刀劍般傷人無形，社會上亦充斥著孤立與排斥的霸凌氛圍，人際關係陡降溫至冰點。

人類面對病毒，顛覆了我們習以為常的價值觀，與人之間親密的互動不再，如今悄悄的築起一道牆，冷漠且疏離。戴上口罩的臉，分辨不出喜怒哀樂，只見漠然的瞪著一雙大眼，無時無刻警戒、防備著甚麼。有次我到一家以服務見稱的銀行辦理開戶，坐定後習慣性地扯低口罩，沒想到年輕的櫃檯小姐一句冷冷的：「把口罩戴起來！」少了稱呼也沒了「請」字，讓我心中嘔了許久難以釋懷。

### 藉由疫情重新省思人與自然的關係

疫情帶來的震撼教育，其實也不全然是負面的，例如工業活動的減少讓地球溫度下降，不再一直發高燒；人類的低度活動，讓不少野生動物活躍了起來。少了超級恐怖分子——人類，給了大自然一次休養生息的大好機會。在我們深深「吸」一口氣的同時，地球似乎也深深的「呼」了一口氣。又凶又猛的疫情，讓人類再次省思人與人之間，人與大自然之間的關係，停下匆忙的腳步，再一次傾聽自己內在的聲音，思索未來的路。

看著滿街口罩戴好戴滿的場景，實在有一種莫名的感動，雖然政治上不同黨派間的議事攻防，紛紛擾擾叫人焦躁不安，但終於大夥兒喊出「同島一命」。台灣的防疫，就在亂中穩健的邁向前，而且成績斐然，對於全力投入這一場戰「疫」的政府部門、醫護人員，還有配合政策，自律克己的你我，能不給個讚？！偶有確診案例發生，有心人展開獵巫行動，指揮中心發言道：「我們共同的敵人是病毒。」溫柔的喊話，像一陣微風拂過心頭，煩躁的心瞬間冷卻，不安的地方也轉為平靜。

4年舉辦一次的東京奧運，因疫情肆虐，主辦國面臨舉辦與否的爭論，正反雙方激烈拉扯，延了一年終於在2021年7月間隆重開幕，並圓滿閉幕。可貴的是它證明了，面對不可知的未來，重重難關和險阻，人類展現的意志和努力，一定可以戰勝恐懼，多一點勇敢，總會看見烏雲背後的陽光。☀️

# 新的呼吸法

文、照片提供／ㄛ

曾經，我度過一段不算短暫的考生生活。那時的我，早上讀書、下午讀書、晚上讀書，甚至在睡前闔上雙眼的前一刻，心底仍在叨念白天看過的段落是否依舊記得，下午寫的那道考古題還有哪裡可以加強。回想那段時光，壓力山大，每天要面對的是家人三不五時的「關心」：書念得如何了？要專心一點，好好加油！逢年過節也免不了親朋好友的「建議」：你準備多久啦？其實可以邊工作邊讀書呀！偶爾遇上許久未見的故友，更要心驚膽顫的「自我介紹」：我現在還沒有工作，但是正在努力的準備考試中……。

## 在徬徨中尋找生命的火炬

要說沒有壓力是騙人的，看著周遭的同學、朋友一個個找到工作，每個人的生活雖然忙碌但都有了目標，認真工作之後再犒賞自己吃吃美食、買買新衣也顯得格外的幸福。而我，住在家裡、吃在家裡，偶爾花錢還要評估一年前存的積蓄夠不夠使用，千萬不能在上岸之前就花光當初存下的考試備戰金。



不論結局好與壞，我們始終站在一起、團結一心。



考生的歲月枯燥又乏味，不知何時才能考上的無力感，像極了深邃不見底的黑洞，而我正深陷其中，既不能回頭亦不知終點在何方，只能揣著隨時要崩潰的不安，小心翼翼的前行，並在心中不斷鼓勵自己：我一定可以的！不要放棄，終點就快到了！

在那幽深無法辨清方向的黑洞中，我得到了一把希望的火炬，它照亮原本漆黑的洞穴，讓我不再徬徨不安，可以認清方向，擁有繼續向前的力量。縱使前方仍長路漫漫，但是有了火炬的相伴，我相信只要持續前行，終究會衝破黑暗迎來光明的終點。

### 在運動中暢快呼吸

漆黑的河濱公園，僅有球場的燈亮著，「碰碰」的運球聲劃破寧靜的夜晚，宣告接下來的兩個小時得以大口呼吸。在球場的時光是我忘卻考試壓力的桃花源，不用再斤斤計較「比馬龍效應」與「月暈效應」有何不同；不用再理會民法中的房租有幾年求償期限。就是拋開一切，專心在球場中，享受與朋友之間的並肩作戰，和將球投進籃框的喜悅。我們雖然不是最厲害的隊伍，但是彼此默契十足，一個眼神就知道隊友下一步要做什麼，一個擋拆就可以將球送到最適合出手的位置。比賽有贏有輸，我們會為了不該輸的



與籃球夥伴的默契，  
使我擺脫煩憂，暢快  
呼吸

球爭吵，也會因為打敗強敵而振臂歡呼。不論結局好與壞，我們始終站在一起、團結一心。雖然在別人眼裡，這只是一場球賽，對我而言卻意義重大——它讓我的世界不再是漆黑一片，在喘不過氣的考生生涯中獲得短暫的休息，更讓我相信只要不放棄希望總會抵達終點。

### 新的環境讓人失去紓壓管道

歷經一年多的備戰歲月，終於成功考上台電，不再是前途茫然的迷途羔羊，生活瞬間找到方向。我揹起行囊，告別了家鄉，孤身一人來到異地工作。沒有考試的壓力、不怕同儕關懷的眼光、不用擔心該如何面對親戚的噓寒問暖，過去所擔心的黑夜似乎已經離我而去。我在心中如此地想著……。

但是，現實真的能如此順利嗎？

不同的生活溫度、陌生的街道巷弄、全新的工作環境，周遭的一切轉變的十分突然。人在異地，不僅要盡快上手新的工作內容，生活的食衣住行也需要重新適應。肚子餓了不能再到熟悉的店家叫碗特製的麻辣乾麵；機車沒油了無法在上下班的途中順路溜進國中同學開的加油站；就連工作上累了乏了也無法一通電話叫上好友，相約球場一同並肩作戰，一起打球紓壓緩解工作上的煩惱。

過去賴以為生的呼吸器在異地似乎無法作用，與家鄉遙遙相距的260公里無法快速的聯繫上朋友，面對接踵而來的生活壓力，我無法再靠打球紓壓，因為這裡沒有我的戰友、沒有我熟悉的隊伍，我已經無法再大口的呼吸了。



身處異鄉，身旁已無隨傳隨到的好友，  
但卻也因此見識到之前未曾留意的大自然。



## 在自然的擁抱中重新學會呼吸

離開球場，走出戶外。上班的地點離海邊僅有五分鐘的路程。下班之後，我不再匆忙地奔向宿舍，而是騎上機車駛向相反的方向。

看著眼前波瀾的大海，陣陣海浪拍打上岸激起綺麗的浪花，粒粒的鵝卵石被海浪捲走時留下了「嘩啦」的樂音。睜開眼睛能欣賞壯闊的大海，閉上眼眸能聆聽悠揚的樂章。儘管是獨身一人坐在岸邊的大石頭上，也感覺不到有半分的寂寞。古人有云：「好鳥枝頭亦朋友，落花水面皆文章。」其心境是否與我有一二分的相似呢？

坐在海岸邊的大石頭上，用力地吐出一口氣，再深深的吸上一口氣。一吐一納，已將心中積蓄許久的煩悶遣散在空氣之中，海邊特有的鹹味空氣順著鼻腔沁入脾肺之中，新鮮的空氣活絡原先阻塞不通的氣管，將暗沉疲憊的血液重新注滿活力。工作上的煩悶、生活上的不適似乎已拋去九霄雲外。身處異鄉，身旁已無隨傳隨到的好友，但卻也因此見識到之前未曾留意的大自然。

在海邊久坐一小時，看著漸漸暗沉的天空，月亮已從地平線上悄然升起，我緩緩地站起身子，背上一旁的背包、拍拍屁股上的灰塵，再次踏上回宿舍的路程，重新回到單調枯燥的日常。我知道自己即將告別這無憂無慮的時光、也知道兩三天後又會被煩悶的生活壓著喘不過氣，但是我已經不懼怕任何難關，因為這片大海永遠會在這裡，等疲累到無法呼吸的我再次深吸一口氣，等抑鬱不安的內心再次注入新鮮的空氣。就像故鄉的友人永遠是我的靠山，我知道這片大海也永遠會在這裡等我，等待需要重獲呼吸的我。

我，已經學會排解憂愁的呼吸法。🌿

自然的樂音轉換了人的心境

# 晝夜之際，喘息換氣的痕跡

文、照片提供／花蓮區營業處 林家丞

細雨綿綿的城市，似乎讓人更加陰鬱與細膩。擁擠的時空中，需要些人格轉換的維度，藉此獲得喘息。白天與深夜交接帶，是人們切換成原始自我的時窗，當社會我與真實我的距離較遠時，往往產生矛盾衝突的美感，生活在對比明暗中逐漸立體，街上每個人像是城鎮縮影的圖鑑，流動著一生一瞬的剪影，值得描繪。

我倚在窗邊，看見了她在大街上的身影。從車站到家之間那段路，擁有全然真空的孤獨，是她專屬的哲學之道。結束喧囂的聚會，今天接收到的來自他人的情緒，有些後設性質的反省、疑惑與委屈，需要在此刻調整修復、卸載雜訊。

聚會中，她已盡可能用直觀與簡潔的言語以及舉止與人交往，卻又做好最壞的打算，試圖安慰自己，不用太在意有沒有被正確的認識和解

讀。畢竟絕大部分的人都不是科學家，由片段、淺薄的注意力所建構的人心，勉強只夠關注自己，並沒有什麼餘力與義務認知所有事物本質，連她自己也不例外。

大街上，她的孤寂仍揮發著餘香，垂墜的白色絲綢裙擺，沾上鞋跟拉起的黑色泥水，入冬的飄雨溼潤了肉體，摩擦著乾涸的靈魂，地面積水倒映著明亮整齊的街燈與陰邪的月色。隱晦朦朧的寒冷空氣，試圖撐開包覆著身體的大衣，帶點侵略性地偷走了些許體溫，無論意圖長期壓抑在心底的情緒是什麼，仍然得習慣被這個城市特有的撩動手法，撥弄得暗流湧洩。

## 在醒與夢之間攪動生命的虛無

回到家中，點了一盞夜燈，她獨自坐在單人沙發上，打開了一瓶專屬於大人的汽水，嘶嘶聲

是氣泡代替無聲的自己所發出的嘆息，液體混著碳酸氣泡在喉中溫柔輕撫，發出人世間最後一聲輕柔的吟嘆後，就帶走多餘的意識。

靜謐的深夜伴著蟲鳴，會有種把內心事物掏出來的慾望，如同平時孤傲、慵懶安靜的貓會在半夜嘶吼。白天時，靈活的身手用來隱藏自己，而夜裡卻暴力地展現著力與美的才華。

然而她在或醉、或睡、或醒之間，在理想與現實針鋒相對的獨處時刻，選擇鈍化自我的感知，吞下了治標不治本的麻醉偽解藥，喘息所呼出的空氣當中，翻攪著長長的嘆息，飄散著虛無主義的質感。

有些想說的話，已無力說出，有些想起的情境，也因為大腦在酒精浸泡之下漸漸失焦。雖然理想在夢境裡清晰著，卻成為了含糊不清的夢話，藉此瞞騙自我已經吞下了一切無奈，度過短暫的雲淡風輕。

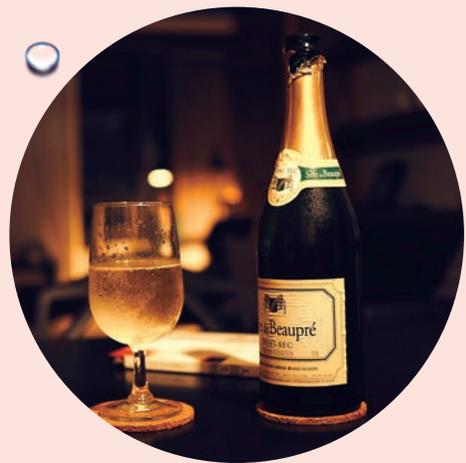
### 於癡狂裡凝視深淵

天亮後，窗景明亮但不刺眼，對新生兒來說無疑是嶄新的世界，但對她而言，只是機械性倒帶回到原點再出發。她沒發現自己下意識拒絕了社會角色，但人格確實並沒有參與其中，靈魂悄悄以某種形式離去，閉上了眼去看，閉上了嘴去說，落實全然的形式主義。

哲學家卡謬認為真正的形式主義是沉默，那麼極端的形式主義則是孤立，與歷經的一切完全脫節，忽略本質與內容，在形式中表現更極端的形式行為，就像是薛西弗斯棄權式的抵抗。

而她所景仰的人，也有點危險和瘋狂，擁有清澈思維，雙唇總是正確說著謊言，卻從不誤泄漏真相，恰如其分的體態與敏銳危機感，即使垂下雙手靜靜站著，仍像是伺機而動的猛獸，游移的目光掃視無關緊要的事物，卻用餘光緊捉真正的目標，靈魂窗口裡沒有靈魂，只是通往希臘神話中戴達洛斯迷宮的大門，保護著絕對不可被碰觸的祕密——他的真正想法與價值觀。

她被他迷得落在混亂中翻攪著，卻一直沒發現試圖演成瘋子的自己，才最瘋狂且最危險，但她仍然癡迷於凝視著深淵。



酒精混淆了界線，使掙扎變得輕柔

## 透過「貼標籤」來穩固動盪的世界

早晨，她和我這個鄰居打了招呼，討論了一些生活的事情，聊到我們都同意在家中完全聽不見其他鄰居下廚爆香或鍋鏟大力敲擊聲，算得上是有居住品質的指標，比起寸土寸金的擁擠老台北社區，這裡像是一個能安全將自己抽離世界的漂浮太空艙。

前一秒彼此還沉浸在自我安慰的世界，下一秒附近的老住戶拿著從信箱剛取下的信件強行插話，略為抱怨的語氣，批判現在的七、八年級生冷漠、鐵齒，不配合社區舉辦的活動。此時我們展現了分裂型人格障礙的特徵，禮貌而冷淡地笑後，繼續回到原本要做的事。在我們心中雖然抗拒微笑，但與其說明解釋，讓已經滿身標籤的年輕人再被貼上更多標籤，乾脆改以形式主義回敬，力求抽身。

標籤化會使人產生刻板印象，讓大腦不需要針對個別脈絡去理解思考，僅需辨識出少量的特徵，即可在同溫層中大發議論，就像是坊間廉價管理課程的授課內容。相較之下，信仰或許是不錯的事物，在虛無混亂中，梳理出一些簡單原則或行為，想像出一道光芒指引著方向，抑制了對於混沌不明、複雜矛盾而產生的痛苦感受。

只可惜我們是純然的世俗主義者，不仰賴神諭，只從理性及努力著手。像是試圖在現實世界中，畫出只存在數學世界的完美圓形，其實是一種徒勞無功的浪漫。與其說是鐵齒，不如說是信仰的方式不同，但對於信仰需求的本質仍然是一致的，也為了追求虛幻的美好目標，做出一些非關因果性的行為。

## 能否在形式主義中確立自己的輪廓？

我想有一天，從白天到黑夜，她漸漸不再會有大喜大悲的情緒轉換，如同一個成年人突然發現自己已經不是那個伺機而動，縱情追逐到氣喘吁吁的小孩子。

她也許會成為一個完全社會化的成熟大人，在形式主義的框架裡安身，在城市裡飄逸流動，晝夜之際，身體喘息所呼出的空氣，逐漸不帶任何情緒；但也有另一種可能性，她會選擇追逐理想，搬離這個社區，成為與現在截然不同的模樣，趨近於內心中自我的理型。她不用再依賴酒精，抑制日復一日的衝擊與未被釋放的衝勁，當社會我與真實我之間的距離遠到一個程度時，會像是斷成兩截的船彼此逐漸漂遠，最後不得不選擇老老實實待在其中一邊。

不見她四年之後，我牆上的窗子似乎變成了鏡子，只映照出與自己現實一模一樣的輪廓，我深吸一口氣，呼出在鏡子上成為一團霧氣。霧氣看起來純粹、溼潤且潔白，上頭邊緣凝聚成的透明水珠，劃過這片白霧，有種被一縷黑色泥水纏繞的錯覺。隨著水珠從白霧上刻下的痕跡緩緩拉長、分岔，產生了寂寥、乾枯、纖細的質感，如同賈克梅蒂的雕塑品《行走的人》線條延伸的過程，感受到自我與世界的距離漸漸拉開，即使失去方向感與時間感，仍必須表現得像有目標一樣，持續在虛無的荒野中邁步行走。

試圖搞清楚眼前究竟是鏡子或是窗子的我，最後決定放棄，驚覺自己對於客觀物體的辨識感已經逐漸流失。幾經思考推論後，我發現並無法透過獨自釐清任何事物，反證自己所看見關於她的一切，不單純只是自己對著鏡子上的這一口氣所產生的妄想。🍷

天亮了，我們能做自己了嗎？



渡過徬徨，才知道光一直都在

# 風雨後的曙光

文、照片提供／台北供電區營運處 林震邦

「黑暗遮蔽了眼前所有美好的事物，使我習慣性地與影子共存。然而，當分清自己與影子的差別時，才發現，光一直都在。」

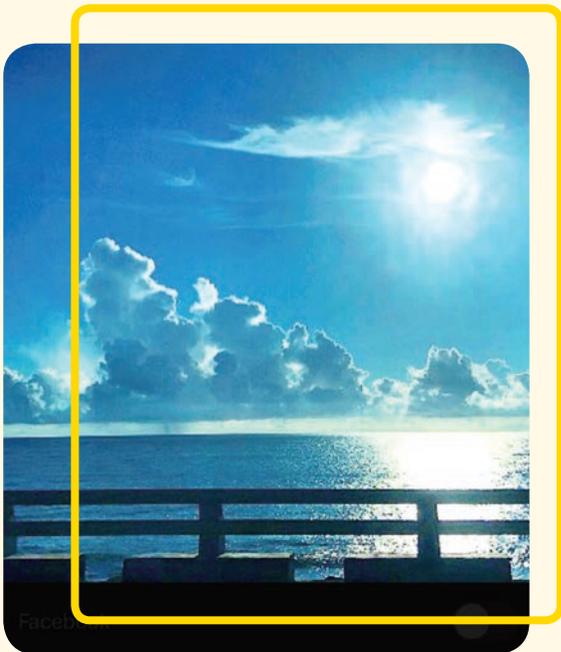
人不喜歡被黑暗罩著，卻常常往陰暗的角落裡鑽，總是下意識地認為，暫且拋下眼前不想面對的，或許心裡會得到一些安慰。卻沒想到，眼下的煩心事物就如雪球般，越滾越大。如同希臘神話裡的薛西弗斯，辛勤地推動著巨石，到達山頂後，巨石又滾回山腳下，就這樣，墮入永無止盡的深淵，重複又重複。

## 疫情雖打亂規劃 也讓人跳出原本框架

因為疫情來襲，打亂了很多的計畫，旅遊、學業或是工作。我總告訴自己，待疫情過後，一切就按照原樣進行就好，最怕的是遙遙無期的等待。在這期間，我渡過了所有的焦慮、恐懼與徬徨，一直到現在平靜的自己。平靜不是因為麻木，而是更懂得如何與自己相處。這樣的轉折卻是我前所未有的收穫。

「山不轉，路轉；路不轉，人轉；人不轉，心轉。」

小時候最常患得患失的，無疑是面臨考試。每逢考試，東想西想，擔心自己考試前一晚失眠，害怕自己因過份緊張而失利；考完試，又如坐針氈的等待成績放榜。步入社會以後，又依樣畫葫蘆的面對工作、升遷；有了家庭，煩惱妻小、憂慮雙親，人生彷彿有著揮之不去的憂愁，舊的思緒還沒釐清，新的苦惱又如浪花般隨之而來。與其困在死胡同裡，不如找方法跳出所有的設限。不是都說，勝敗乃兵家常事嗎？又，失敗與勝利的定義是什麼？成功是透過無數個失敗組合而成，沒有人能一次成功，



漆黑一片時，更要看到光的閃耀

當然，也沒有人能擔保，努力了就一定能成功。世界固然美好，但也免不了現實殘酷的一面。事實上，真正的贏家沒有所謂的勝與敗，在他們眼中，從錯誤中學習，從勝利挖掘缺陷，那麼，無論失敗與否，他們永遠都是自己最大的贏家。

### 讓自己成為黑暗中的光芒

「山重水複疑無路，柳暗花明又一村。」

民國110年在疫情的衝擊之下，雖然失去了很多，卻也因此得到了許多。不要總盼著光明到來，因為自己就是最耀眼的光芒，我們就是自己的主宰者。風雨過後，迎接而來的便是彩虹。當陷入低谷期時，我只注意眼前漆黑的一面，卻忽略了漆黑底下埋藏的光明。許多時候，壓力大到喘不過氣來時，試著讓自己轉移注意力，不要刻意放大此刻的煩心事。人生縱使不順遂，仍然存在著許多的美好，無論是一句出自真心的感謝，或是不經意地微笑，都能瞬間減少背負在身上的不愉快。人生是很辛苦啊！但同時，也充滿無窮盡的溫暖啊！心煩氣躁時，不妨去山上走走，聽聽蟲鳴鳥叫，那無憂無慮的歌唱，山上的芬多精，瞬間稀釋了我的憂愁。偶爾，也會挑一間愜意的小店，進去坐坐，享受飲品帶給我的沈靜，醇濃鮮奶，滋潤了焙茶的苦澀，不就如同人生一樣，苦樂參半嗎？充電完，再告訴自己，繼續向前走吧！不要忘了，希望就在雲背後。



# 呼吸自然 恣然創作

文、照片提供／北區施工處 李智揮



一場突如其來的疫情，打亂了全球的生活秩序。隨著中央流行疫情指揮中心發布三級警戒，宣導居家防疫、減少外出，改變了人與人的互動模式，直到現在疫情才逐步獲得緩解，也得以重新拜訪紀州庵文學森林跟洄瀾美景，重新深吸一口氣，徹底放鬆身心。

## 燕子在文學森林裡棲息與練飛

一如往常，你沿著同安街的盡頭，走向天橋下榕樹林蔭旁那座紀州庵文學森林。「紀州庵」初建於民國6年，原為平松家族經營的日式料亭，因緊鄰新店溪畔，景色宜人，成為城南居民的生活重心。你像一隻迷失方向的燕子，在充滿文學足跡的古亭老街漫步，在文學森林裡棲息。

疫情稍緩後，你總是在午後入座閱讀，豔陽自綠葉間灑落，映得你全身發光、笑顏燦爛。當你咀嚼文字時，走道沾染了擁抱書籍的芬芳氣息；在鋪著灰色的台階上，看著每個人懷抱著滿滿的感動，像遠行的小舟，在廣闊的海面交錯而過。

每本書在館內書架上安靜等待，就像棲身在此地的原住民在向你招手。還沒翻開幾頁正文，你的想像就已奔馳，跳躍幾度空間之後墜落地面。

偶然間，文學沙龍中貓頭鷹老師的鼓勵，讓你開始以投稿作為接觸世界的窗口。你用寫作堆砌飛翔的高度，每一篇投稿的文章，你總是期望它如燕子一樣，能再次飛回來，然而，偌大天空卻沒有一絲回音。

你想起貓頭鷹老師所說的一句話：「文學是需要養分的，人文正是這座森林最美的地

方。」於是，你試圖在一系列文學講座中，尋找細微的創作靈感。然而，沿路繁花盛開的文章，早已餵飽評審們的眼睛。你怎麼能奢望，能飛越一篇篇文學獎作品所樹立的一座座巍巍高塔？在一篇篇稿件失蹤後，你只能成為失落沙洲的一頁頁扁舟，在溪面上載浮載沉，不斷在崎嶇寫作路上摸索著前進的方向。

漫步在同安街上，你與老樹蔭相伴，無須旅人手帖，也無須地圖，在巷弄間尋覓記憶的片段，在小徑步道中尋找回憶裡熟悉的聲音，漫步走過愉悅的午後時光。穿越文學步道，河濱公園的花海美景映入眼簾，那一片以一串紅、天使花和波斯菊織成的花毯讓你徜徉在紅色、白色、紫色及粉紅色的色彩中。但最美的風景，卻是在公園裡一個個騎著自行車的身影，那種隨心欣賞著浪漫水岸花毯的悠閒，為你帶來難得的寧靜。

三樓講堂是滋養你性靈的學習場域，目前因為疫情不開放參觀。你想起過往在寧靜雅致的氛圍中，突然，有一個聲音在你耳邊響起，「文學不是深藏在這座森林裡的角落，而是要根植於這片土地，從人文與土地互相交流的思維中，書寫生活美學的共同價值。」漫長的摸索，燕子終於找到了前進的方向。

一如往常，你漫步在文學森林，貓頭鷹老師來電說有好消息。當你聽到文學獎通知的那一刻，比任何聲音都悅耳，只感覺輕飄飄地，你得用力捏著自己的大腿，來確認這不是夢境。

在這座文學森林中，紀州庵保存著古蹟區域，孕育著這個城市的文化，讓台北人文風景更加豐富與美麗。你這隻燕子仍在此練飛，你聞著空氣中的巧克力氣味，口中咀嚼著微微的甜與苦澀，心臟撲通撲通狂跳，腎上腺素分泌出的興奮注入血液，強力揮動著飛翔的翅膀，也期待在台北最自在的文學角落裡，享受著飛翔天際的感覺。

### 洄瀾美景的讚歌

隨著疫情降溫，你想抓住暑假尾巴，選擇全家到花蓮旅遊。想起花蓮港在一百多年前，來自宜蘭的漳州人，為這片壯闊的地景取了「洄瀾」這個名字。花蓮港是洄瀾港的諧音，很有雄偉的氣勢。

於是，你走過曾經的洄瀾港，回想遙遠的清朝，那時一些漢人開始從宜蘭移墾，見岸際溪水日夜奔注，成為冉冉的涓滴，時刻與海浪衝擊而形成縈迴的狀態，如同刺眼的白光穿刺過那微開的心扉，狹縫中滲出的乳白色，沸騰蒸散到空中。從築港到開港，你時

而平靜時而激動，悸動的心跳在海岸激蕩狂舞。當洄瀾港開放為國際港，美國海軍軍艦來賀，你數著尚未褪去的夕陽，往返的潮汐，是一場相遇與離別。你走往洄瀾港的路上，只有風聲呼嘯，讓塵囂的心思輕輕浮沈在海面。這座洄瀾港，西倚中央山脈，途經山川秀巒之地，壯麗秀絕，光是看著彷彿就能讓人忘卻世間一切煩惱憂愁，讓你無拘於都市喧嘩，充分享受大自然的自在。

當朝陽升起，你總是望向遠方，從洄瀾港口到花蓮山水之間。花蓮六十石山風景優美，你開車上山觀光。有道春風輕輕吹拂，如此輕柔而熟悉。你的青春就在這座山峰，峰高無坦途，漫山野地開放金針花，芒草搖曳，踏過的足跡是帶不走的美麗。你欣賞這片美景，淡淡煙霧，潺潺流水，意境幽幽。你有聽見風的聲音嗎？稍縱即逝的風靠近你耳邊低語呢喃，你在安適中細心觀察、描畫青草明月。

來到崇德海灘遠眺清水斷崖，壯觀的峭壁令人震懾。海灘上你眼見水中的魚泅泳，按下快門，看似感受不到時間的流逝。天空飄落著淡淡的雨，你靜靜佇立在飄雨的花蓮，靜靜地注視眼前光景，花還未落盡便泥濘了鞋。雨有時是淒美的，當黃昏已經遠去，記得拓印你的足跡。一片靜謐的洄瀾，從最初的清談到漸淡的絮語。

在一個充滿期盼的午後，七星潭是一個漂亮的月牙形海灣，一望無際的太平洋，海水閃動的粼粼波光，你靜靜的坐在海邊，一陣陣海浪聲彷彿有甚麼又遺落在心頭。石門班哨角休憩區也是個很棒的看海景點，從觀景平台眺望，大海美如一片油畫。你傾聽窗外日子，浪濤如何在你耳道內不停拍擊，一頁頁撕去的日子，乘載了太多故事，你貼著陣陣海浪，生活中總是填滿波浪，漫過此岸與彼岸。星光搖曳的深夜，你坐在無人的海邊，夜很靜，更深、更沈了，而流星剎那墜落。在黎明來臨前，讓思念逐漸變成泡沫，隨著風與海浪化作思念的餘音，微笑看著海上開出一朵朵純白的浪花。

你動身離開花蓮的那天，面對著激盪雲光，背景晚霞一片紅光，讓人不禁陶醉在這良辰美景之中。中央山脈的大山、太平洋的大海，都是大自然賜給花蓮的禮物。尤其，當這場疫情獲得初步緩解，花蓮在當下更能顯出「台灣淨土」的美麗山水。每次走過花蓮，你寫下洋溢臉龐的奔放和靜思的碎語，漫天吹起的繁花，散落一地的故事碎片，不單單是風景，你期望拿下口罩呼吸新鮮空氣、徜徉山海美景。微風吹過你所有的心動，讓時間緩緩流逝，是明亮的波光映照你的臉龐，愉快而又若有所思，是一首唱給洄瀾美景的讚歌。🍷



# 屏氣遨翔

文、照片提供／金門區營業處 融導



這是在台灣海峽上空第74次的飛行，每次登機心中總會響起 Sailing 那首歌，「I am sailing, I am sailing...」航向遠方的家鄉，橫渡大海、遨翔星空，想像著有雙翅膀帶領著你穿越雲霧，飛高、再飛高，終於與地平線相遇。雖然空姐和乘客都嚴實的戴著口罩，空氣中若有若無的飄著消毒酒精的氣味，但你心中吟唱著：「I am flying, I am flying, passing high clouds, to be with you, to be free...」得到短暫的自由且放空。

機長廣播，再過10鐘就要下降高度，接著預估抵達目的地的時間。你放出去無限想像的風箏開始收線，因為即將回到繁華又忙碌的城市。

當「望春風」交響樂幽然響起時，機身又穿入低空雲層，頻頻顫動，彷彿因為進入台灣上空顯得十分興奮，腳下的燈光更加燦爛、接近，一道道車燈嵌成的金河，蜿蜒環繞著台北大城，不知機上的人們是期待再度進入紅塵？或不捨剛才的夢幻遨翔？

來不及思考，機輪一陣碰撞擦地聲，再用盡力氣煞住，接著慢慢滑向航站大廈。你解除手機的飛航模式，在空橋吻住艙門後，你是機艙第一個吐出來的乘客。終於平安回到人間的燈火闌珊處。

每次的飛行，是旅行，也是冒險！



你放出去無限想像的風箏開始收線，  
因為即將回到繁華又忙碌的城市。



## 擁抱寧靜的專屬風景

自從調到金門離島後，天上突然掉下「誰都不想要的新冠疫情禮物」，金廈小三通緊急關閉，以觀光服務業為主的小島，從人聲鼎沸，變成人車匿跡，大白天出門，多數路上像進行著「萬安演習」般淨空。對待新冠疫情，如同接到空襲警報，難以想像同事口中兩岸交流時的熱鬧情景。

疫情三級警戒下，你戴著口罩，散步在海畔，白天可見對岸林立的高樓，以及夜色下對岸大樓變幻璀璨的燈光，由於見慣了台北的繁華，你反而喜歡小島的質樸空曠。風拂聲伴著陣陣浪濤拍岸聲，那固定的節奏逐漸在心底編成大自然的交響曲。你赤足漫步在柔軟細白的沙灘，想起去年還有遊客時，偶爾見到他們在沙

灘上挖花蛤，或騎馬踏浪，如今疫情緊張，放眼過去，不見任何人影，意外的得到「偌大海灘的獨享權」！

在清涼的假日早晨，你與攀附沙地上開得燦爛的黃色月見草或紅紫色的馬鞍藤輕輕對話，還有一條據說蓋了10年卻仍未完工的金烈（金門與烈嶼）大橋，在晨霧中靜默相陪。

新冠疫情進入第三級警戒時，飛機班次驟減，活動暫停，避免人與人接觸，每天關注下午2點確診數及死亡數的「開獎」，讓人心情隨著高漲的數據而跌到谷底，你和家人相互掛念著住家附近的安危，而分住在台灣北、中、南及離島的兄弟姐妹們無法和91歲獨居的父親常見面，只能固定以LINE視訊通話，非常時期在群組上互相關懷、分享疫情防護方法及生活小趣味。

意外得到偌大海灘的獨享權



疫情期間有些家庭因家人長時間的相處產生衝突，你則是和親人分離各地，各自擁抱寧靜與專屬風景，互報平安就是福。

### 透過分享生活點滴 讓疫情下的日子更美麗

去年疫情初期大家排隊搶口罩，後來各色及各種圖案的口罩出現，蒐集、分享口罩成為一種生活小樂趣。既然短期內脫不下口罩，不妨搭

配服裝、心情，變化口罩花色。至於出門運動戴口罩容易喘不過來，原本習於出門快走的你，改在家跟著電腦的YouTube有氧體操或舞蹈影片運動甩肉，「大口吸氣，用力吐氣」不出門也可以達到運動效果，心情更舒暢。

疫情下，節日、假日無法回台的同事心情，更需要被理解、關懷。有人新婚、有人初為人父、有人今年才加入團隊，就面臨好幾個月不能回家，心情真的很沮喪。還好在地同仁會相



與黃色燦爛的月見草輕輕對話

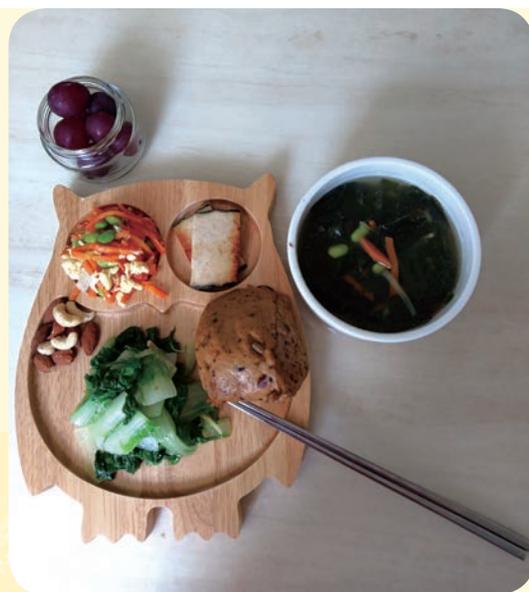
互關心，福利會遇端午節特別分送粽子給不能回家的同事解解鄉愁，在群組裡大家彼此打氣，並告訴在台家人金門很安全、很幸福，請家人放心。

由於不方便外食，你發現宿舍裡的年輕人開始學會做飯菜了，大家在網路上分享做菜祕訣及成果，也算是苦難中的收穫。

你的美食朋友雖然正在做化療，也會自得其樂的分享簡單卻色香味俱全的食物及擺盤，令你感動不已。於是你也開始嘗試做一人份的餐食——有飯、菜、湯及水果，飯後再來點個茶點，告訴自己：疫情期間也要善待自己！然後拍個照分享到好友群組取暖。原來當我們學會習慣新冠後，不見面的分享，也可以讓日子過得很美麗。

## 疫情不只帶來改變 更有啟發

面對疫情難免會改變既有的生活、工作模式，但樂觀想來，疫情其實也讓我們有機會去找出新的解決方式，例如許多會議改視訊，不減溝通的效果，或以往共同禪修的課程，也因視訊而不受距離限制。此外許多大學、團體也提供免費的演講與課程，你突然發現原來學習的管道如此多元而有趣，例如台大歐麗娟教授講述的紅樓夢人物，對照於現代人的人際觀亦同樣受用，閱讀古典文學也可以有現代生活的啟



與親友分享自製餐食

發，而非無聊的打發時間，或只對作品感到無趣而艱澀。

面對書櫃眾多且一直無法耐心讀完的中國古典文學，你開始有信心閱讀，而且會試著思考如果自己當事人會有什麼想法，讓閱讀更有趣及實用。

因為疫情，人們才能仔細思考過去的生活習慣和觀念，一方面心疼全球許多人因疫情而喪失的生命、健康，一方面也更加珍惜當下。你學習用感恩及謙卑的心面對未來，身處離島不能回家時就在地深度旅遊吧！一切都是上天最好的安排！你真誠祈禱疫情早點結束，大家都能找到更好的新生活！🍵

# 世界怎麼跟得上台灣

文／咩咪咩



港片「超級學校霸王」裡有一經典橋段。媽媽對大雄說，當你不開心的時候就要深呼吸，然後說：「這世界是多麼的美麗～空氣是多麼的清新～」我們每時每刻都在呼吸，大多數時候根本不會注意它的存在。

## 呼吸的諸多妙處

呼吸的重要自不用說，但你知道嗎？通過調整呼吸可以讓你具有在瞬間改變思維和感覺的能力。特別是緩慢的深呼吸，不僅可以幫你減壓，甚至讓你頭腦更敏銳。呼吸的方式會影響身體中每一個器官，不僅僅是為大腦和身體提供氧氣。它可以改變心率，並能降血壓、舒緩壓力、抗焦慮、減少痛感，甚至可以改變大腦化學物質、讓頭腦更敏銳。因此，諸如冥想、瑜伽等都以呼吸練習做基礎也就非巧合了。

深呼吸的生理意義，經科學證實對於器官、情緒的初步調節有積極作用，許多好萊塢電影也常上演在大難臨頭或情況緊急時，冷靜的人會先要求陷入焦慮、恐慌的夥伴深吸一口氣，才能進行接下來的溝通及解決問題。

### 積極防疫 避開負面情緒的干擾

全球新冠肺炎疫情爆發已一年有餘，許多國家都經歷超過一年的封城，以及醫療體系崩潰、民生物資缺乏、人民暴動等慘況。台灣從一開始就嚴陣以待，加上得天獨厚的地理環境，頂著防疫資優生的光環，一片繁華的光景對其他國家而言彷彿平行時空。

有些人會開玩笑說台灣人「怕死、守法、怕罰錢」是防疫成功的關鍵，最怕死的一開始就主動乖乖戴口罩，不配合的民眾透過罰款及群眾壓力就能有效遏止；加上國民普遍衛生習慣良好，都有勤洗手及消毒的習慣，政府不用花費太大力氣就能有效控制疫情。

直到今年五月開始疫情爆發，進入三級警戒。為了獲取流量或政治利益，媒體開始販賣恐慌，看似重要的訊息有九成以上都是雜訊。這時，把電視或手機關掉就可以去做其他更有意義的事情，避免負面情緒的干擾。

### 疫情的正、反面衝擊

事情已經發生了，多餘的責任歸咎或獵巫行動也於事無補，下一步才是重點。深吸一口氣，整個頭腦就清晰了，不難發現其實疫情帶來的好事竟然比壞事還要多。

全球疫情主要衝擊了航空業、旅遊業及餐飲業，行動受到限制的人民開始居家辦公或隔離，也產生不少商機（如遠距上班設備、網路購物、餐飲外送等），各國股市也欣欣向榮。政府與年輕人展現勇氣與創意，自己的疫苗自己做，肥水不落外人田，讓國民對國家防疫能力更有信心，讓台灣再次偉大！



帶來衝擊的同時，疫情也帶來新商機

居家辦公施行以來，各國研究都指出員工生產力有顯著提升，早點完成工作就能早點休息，減少不必要的交通移動及無建設性的會議，除了有更多時間開拓職場新視野外，也有效降低能源消耗及辦公設備使用，不但讓地球節能減碳，又節省員工時間，發想更多對公司有益的創意。

現代人工時長，待辦事項、休閒娛樂多，幾乎很少人能留給自己一些時間靜下心來看書、看電影，甚至是陪伴家人，這次疫情就讓大家三個願望一次滿足。筆者有好多朋友在疫情期間添購不少新書，或者訂閱串流影音服務，甚至還組成讀書會。不但把以前買了沒看的書都看完，也把想

看但拖了很久沒看的電影欣賞完畢，對人生有了不少新的體悟。

### 參照他人的人生故事 相互感念、協助

其實出國旅遊未必是人生必需品，一個國家與民族真正的文化並不只是在旅遊、觀光中呈現出來最美好的那一面。筆者在疫情期間觀賞了公視出品的紀錄片《我在市場待了一整天》，透過主持人的視角，與在台灣各地市場工作者面對面互動閒聊，慢慢挖掘出市場工作者的各種面貌。有的人有悲慘故事，也有人樂天知命。筆者才發現自己竟然如此傲慢，不是自認高尚或刻意忽視，而是汲汲營營於生活，把自己的問題看得太大了，不禁腦中響起一段歌詞：「對這個世界如果你有太多的抱怨，跌倒了就不敢繼續往前走，為什麼人要這麼的脆弱、墮落，請你打開電視看看，多少人為生命在努力勇敢的走下去，我們是不是該知足，珍惜一切，就算沒有擁有～」

孟子所講的「一日之所需，百工斯為備」，我們一天的所需，都是別人辛苦，要靠百種職業去替你完成。人活在世上，人與人之間互相依賴，進而互相學習，達到成長的效果。互相幫助分工合作，才能把事情做的盡善盡美。

我們平常互動的對象都侷限於家人、同事、親友等，眼界與關懷受到侷限。雖然真的要與日



疫情期間是最好的閱讀時光

常互動的店家、服務業者聊得深入也不容易，畢竟人家也很忙，也不太可能隨便向人吐露自己的心聲與故事，所以多多欣賞這種紀錄片有助於建立人與人的關懷與尊重。

看完別人的故事才知道自己多幸福，人生總是在過度樂觀與過度悲觀間來回擺盪，很難找到平衡點，深吸一口氣，感恩自己所擁有的一切，對「馬太效應」心存敬畏——好的愈好，壞的愈壞，多的愈多，少的愈少的一種現象。在《聖經·新約》的《馬太福音》第25章中有這麼說道：「凡有的，還要加給他叫他多餘；沒有的，連他所有的也要奪過來。」

對生命及宇宙存有信心且感激的人，宇宙就會遵循吸引力法則，給你更多。反之，充滿焦慮或抱怨的人，宇宙也會遵循吸引力法則，給你更多焦慮與抱怨，因為吸引力法則不會分辨正面詞彙與負面詞彙，所以反對戰爭不如支持和平，反對仇恨不如支持友愛，懼怕疫情不如積極防疫。

### 把握當下 明日的憂慮就留給明天吧！

現在生活如此方便，只要在家有電腦、網路、手機就能滿足「食、衣、住、育、樂」等五大需求，我只要深吸一口氣就知道現代人過得比古代任何一個皇帝或國王都來得滋潤——冰箱多麼好用、各國美食多麼好吃、娛樂多麼豐



相互合作才能盡善盡美

富、書本多麼好看、馬桶多麼乾淨好用、熱水澡多麼舒服方便、洗衣服多麼輕鬆、冷氣與電扇多麼涼爽、健保與看病多麼便宜……等。

任何人隨便都能舉出數十樣生活中值得感恩的事；就算未來繼續反覆爆發也不用擔心——餐廳減少內用多開放外帶，不但節省人力又能減少耗電，外送師又能發大財，給缺錢的人更多賺外快的機會；遠距上班上課讓大家都能在家工作同時陪伴小孩，享受天倫之樂。

《聖經》馬太福音6:26：「你們看天空的飛鳥，牠們既不種，也不收，又不收積在倉裡，你們的天父尚且養活牠們。你們不比牠們貴重麼？」所以深吸一口氣吧！不要為明天憂慮，因為明天自有明天的憂慮，一天的難處一天當就夠了！🍀

# 阿成與小玉的人生故事

文、照片提供／青蘋果



疫情期間，上學、工作、通勤，甚至連戶外運動也要戴口罩，苦悶的心情似乎也一併封在口罩內，逐漸累積，釀成充斥負面情緒的大怪獸。惟有回到家裡，才能脫下口罩，解放可憐的臉及耳朵，深吸一口氣，這是自由的味道。

為了防疫所帶來的呼吸不便，減少外出機會，今年中秋4天連假，足不出戶的我，往常大多以電動、電影及動漫來享受悠閒的休假生活，然而這次有機會與爺爺奶奶視訊聊天，談論屬於他們一路走來的人生故事。一晃眼，中秋連假已過，而我仍沉浸在他們口述的歷史回憶中，久久無法自拔。

## 曾前往日本維修軍機的爺爺阿成

阿成出生在恆春西門內，家中的長子，上有1位大姐，下有5位弟妹，在日治時期，所受的是日本國民教育6年及高等科2年。結業式後因台灣就業機會少，戰



爭末期日本勞動力不足，選出8,400名台灣高等科結業且日文優秀之人才，至日本就業，15歲的阿成為了減輕家中負擔，於是在學校及家人的歡送下前往了高雄港，準備登上往日本的船隻。

在等待的過程中，阿成不幸感染瘧疾，只能住院治療。康復後，帶隊人員問阿成是否還想去日本，阿成覺得回去有點沒面子，還是決定搭乘最後一班船前往日本，過程中被海關查到帶了1罐黑糖（當時屬於戰略物資），那是阿成媽媽放入他行李的母愛。海關說有兩條路讓他選，「你就帶回恆春，不用去日本」或「我幫你處理，但是你從日本回來要帶伴手禮給我」。阿成心想真倒楣，東西被沒收還要帶禮物給他，便放棄這罐黑糖，用爬繩索的方式，成為最後一位登上船的人，一上船，便啟航離開台灣。

抵達日本後，有位日本人向他們表示，可以幫忙將台灣的日幣換成日本使用的日幣。阿成心想剛到日本怎麼好像財產就被洗劫一空，卻沒想到那位日本人幾日後信守承諾換好日幣，這讓阿成對於日本人的守諾，有了更為深刻的認識。

在當少年兵期間，除了嚴厲的訓練外，也有遊玩的機會，不過最令阿成印象深刻的是，基於團體榮譽，一旦有人犯錯便是全體受罰。而打屁股板子的教官，看阿成身材矮小，揮下的板子收了不少力，讓阿成非常感念。有趣的是，阿成所維護的飛機正是二戰日本帝國海軍配備的攔截機——「雷電」戰鬥機，在「雷電」戰鬥機第一次試飛時，也是阿成幫那位教官拿降落傘，看著戰鬥機在空中盤旋不久後墜落，在降落傘順利撐開的瞬間，阿成那即將跳出胸口的心才回到原處。

在日本當了2年的少年兵後，17歲的阿成因日本二戰戰敗而被遣送回台，在高雄親戚家打零工做雜事。好學的他學習中文字的書寫，為以後的職涯發展增進一項技能。此外，阿成還回到恆春鎮參與DDT噴灑大隊，成為一名領頭羊，響應政府瘧疾根除計畫，這在當時是非常榮耀的事。



阿成與少年兵夥伴在雷電戰鬥機上合影

## 樸實堅毅的奶奶小玉

小玉出生在恆春西門外，是家中的二姐，上有1位大姐，下有7位弟妹。身為家中重要的勞動力，即便學習成績優異，因家中負擔不起求學的費用，只能讀到國民教育3年級。為了能學習更多知識，她揹著大弟站在教室窗外旁聽，後因家中農事繁忙，只能無奈放棄。

光陰荏苒，小玉也21歲了，小玉的媽媽要求小玉結婚，然而她覺得自己年紀還小不想結婚。即便阿成父母多次帶著29歲的阿成來提親，小玉也以農事為由而離開現場。固執的小玉媽媽還是讓小玉成了新嫁娘，當時剛好有3位新娘出嫁，1位逃跑、1位在田裡自殺，只有小玉乖乖嫁入了阿成家。回想到這，阿成笑呵呵的說，只有小玉「憨憨的」，不知道要逃跑。

小玉嫁給了沒有工作的阿成後，兩口子仰仗小玉的私房錢，隨著日子一天天的過去，小玉心想，這樣坐吃山空也不是辦法，剛好有個機會，阿成利用曾擔任義警的經驗以及會說日語的優勢，成為山上負責與原住民溝通的代理警察，全家搬到屏東的山上生活了5年，期間生下了2男1女，日子過得捉襟見肘。



阿成在恆村鎮與DDT工作人員合影

在山上有位警察看阿成做事認真，家裡孩子多，正是急需用錢的時候，推薦阿成去考警察，阿成果然不負眾望，在桃園龜山的中央警官學校（現改制為中央警察大學）受訓，而小玉在此期間帶著孩子回到娘家，邊幫忙家中農事，邊等待著阿成結訓歸來。

阿成畢業後成為正式警察，被派駐到台南北門鹽場派出所，小玉與孩子們也一同住進派出所旁的日式宿舍，一個不小心，第四個孩子也在此時誕生了！每隔幾年，全家跟著阿成職務輪調，從北門遷移到學甲分局宅港派出所，漸漸地宿舍從日式建築改建為水泥建築，孩子慢慢地長大，小玉也存夠了一筆錢，在學甲鎮買下屬於他們的房子。

農村社會中，兄弟姊妹的情誼更是深厚，在阿成有了穩定工作後，家中小弟結婚時，阿成爸爸打電話請阿成幫忙湊齊聘金，阿成二話不說，小玉知道後也沒說任何責怪的話，即便家中需用錢之處頗多，但能幫上兄弟姐妹的忙，是一件非常值得開心的事。

樸實的生活就是柴米油鹽，阿成所受的日本教育，使他有日本大男人主義的思想，男主外、女主內。在吃飯時，小玉要將阿成的碗裝好飯並搭配筷子放置在餐桌上，阿成才會開始用餐；家中孩子的教育及管理也是小玉的責任，阿成平日要忙工作，特別是身為警察需要24小時輪班，就更沒有時間與自己的孩子們聊天，孩子對於父親的印象總是停留在他工作的狀態。

早年的警察收入微薄，小玉為了扶養孩子，想盡辦法利用派出所旁的空地種菜、水果，並陸續養了家畜販賣，平日也縫一些衣服、手工藝品來貼補家用。民眾知道小玉有養土雞，會向小玉買回

去燉煮；家中的小朋友放學回家，有時會幫忙澆菜、挑糞坑水當肥料、抓菜蟲等，是貼心的好幫手。然而，當阿成的長官有意見時，就無法再養動物了。為了生存，小玉會採野菜、抓魚，變成佳餚給家人們吃，將她小時候為了躲美軍空襲而跑到山上生活的技能，發揮的淋漓盡致，碰到不懂的事也不避諱開口詢問，只為了增加更多的生存能力以填飽全家人的肚子。

歲月如梭，如今阿成高齡92歲、小玉84歲，4個孩子皆已成家立業，在各自擅長的領域一展長才。在現今這個年代，孫子、孫女們無法感受早期生活的艱辛，往事僅留在他們的口述裡。在他們的舊時回憶中，我彷彿穿梭回日本戰敗、歸還台灣的年代，他們是歷史的見證者，是在我們歷史課本的文字中生存過的人。追隨他們的人生軌跡，我驚訝那遙遠的歷史故事居然離我們這麼近，只是平日沒有時間好好閱讀他們。所謂塞翁失馬、焉知非福，有機會與家中長輩聊往事，彌補我出門享受不到的精彩。🍵



他們是歷史的見證者，  
是在我們歷史課本的文字中生存過的人。



# 婚禮歧見二三事

文 / Emilie



大四時參與一齣關於婚禮習俗議題的畢業公演，該劇述說身為新郎的父親，想要給兒子一個難忘的婚禮，但在舉杯慶祝前，他又因必須捍衛自己老字號的禮節，以及婚禮上該穿的衣服款式，而造成衝突。世代及文化差異衝撞著傳統習俗，導致即將到來的婚姻大事讓整個家庭惶惶不安。如此的隔閡讓他不禁開始思索到底該不該繼續堅持己見，又或者要放下無謂的老觀念，與時俱進。

## 兩代人思想觀念的落差

以上內容對於當時的我來說並無太多想法，直到6年後的現在遭遇到類似事件才

有感而發。事件的主角是家母及本人，當某日我邊看電視邊吃餅乾，隨口一句：「到時候婚禮我不會找伴娘喔！」看著家母的臉部肌肉抽動了一下，發現苗頭不對，接下來就是一連串的攻防戰。

「哪有人結婚不帶伴娘的啦！」我媽氣撲撲地說。「有啊！我目前參加過朋友的婚禮就有好幾對都不找伴娘，只有新人跟雙方父母走紅毯嘛。而且偶爾看到新聞報導不少新娘因為婚禮和伴娘鬧得不開心，那乾脆從簡就好。」我緊接著接刀。我媽不遑多讓：「那代表他們不是真的閨密！」

此時的我深吸一口氣。PTT和新聞上分享新娘和伴娘因為一場婚禮撕破臉的真實事件屢見不鮮，在我心中，理想的婚

禮就是好友及閨密們穿著漂亮、舒服的服飾，帶著一顆愉悅、祝福的心赴約即可。天真的我以為婚禮就是按照待辦清單事項：找新祕、拍婚紗、放帖子、訂婚宴場所就萬事OK！現在想想實在是好傻好天真。

「怎麼可以沒有\_\_\_\_\_！」以上空格請自行填入，諸如前開所舉的例子，還有婚紗的款式、小聘的六禮、請媒人……等族繁不及備載。明明只是小事情卻搞得烏煙瘴氣，有一陣子頭上總有揮不完的烏雲。只想大唱蔡健雅的「烏雲烏雲快走開！」

### 從衝突到相互體諒、尊重

某次訊息往返，我苦口婆心地想說服我媽對於籌備「自己婚禮」的想法。

「妳的婚禮我不管了！」

「妳開心就好！」

「誰不希望自己女兒結婚可以漂漂亮亮，圓滿結束？」



在差異裡，最重要的是理解、體諒對方，尋求共識

媽媽的回應在我腦袋猶如一顆顆手榴彈「轟」地一聲襲擊而來。我默默在對話框貼上情緒勒索的相關書籍，並關掉訊息視窗結束這回合。我的未婚夫和弟弟不敢相信我就這樣逕自將「情緒勒索」四個敏感字眼讓媽媽看見。

沉寂幾天後，自己也深刻反省媽媽對於自己的關愛，只是她關心的方式讓我較難接受。主動撥電話回去前，我深深吸了口氣，沒想到媽媽接起電話時，並無一絲不耐或怒意。媽媽語氣和緩地說她瞭解我的意思，也願意互相尊重。電話這頭的我心情頓時輕鬆無比，原本緊張的氣氛也化為如常的交談。當有歧見發生，面對它，處理它，雖需經過一番碰撞，最終還是能取得共識。👉



當有歧見發生，面對它，處理它，雖需經過一番碰撞，  
最終還是能取得共識。



# 孩子們的深呼吸

文、照片提供／台北供電區營運處 劉家豪



客廳裡的衝刺（左—小波、右—小波堂哥）

今年因為新冠肺炎（COVID-19）疫情肆虐的關係，自110年5月19日起提升全國疫情警戒至第三級，導致兒童課後照顧服務中心、補習班等各類教育機構均須暫時停止面授（短時間的停課後改以隔空教學進行），公私立幼兒園及托嬰中心也一律收到通知，禁止受托。此一措施造成我們很大的困擾，因為夫妻倆均在上班，無法全職來照顧小孩，這時最值得慶幸的是雙親仍健在，所以只能夠向父母求助，拜託他們短暫地幫我們照顧孩子，很感謝他們就像土地公跟土地婆般有求必應。原本以為一個月即可解封，但誰也沒料到，疫情仍然持續，一拖再拖的延長了兩個多月。

## 在家裡玩瘋的小小孩們

在三級警戒一開始，我跟我哥哥的小孩子，都只能先送往父母家「閉關」，由爺爺奶奶照顧，全部活動僅限於家中小小的空間，起初一起玩耍，一同騎車競速，玩得很開心、和樂融融，家裡也因此充滿歡樂的笑聲。

但相處久了，漸漸地無法滿足他們，每天鬧得沸反盈天，吵得爺爺奶奶耳朵都受不了。俗話說：「一山不容二虎。」一樣玩具無法兩個人共玩，所以兄弟倆開始互搶玩具，當我兒子小波的玩具被搶時，會出奇不意地使出少林七十二絕技之一「少林龍爪手」，往堂哥白嫩的臉蛋一抓，不只抓得臉紅通通甚至還破皮，讓他哭天喊地。別說爺爺奶奶根本無法及時阻止，有時連我們做父母的都束手無策（動作迅雷不及掩耳），只能事後再教育，小波聽著聽著，似懂非懂的說：「好。」

期間兩堂兄弟為了聽不同的音樂而爭吵、互不相讓，勸這個不是，勸那個也不行，兩個小孩就一起哭哭啼啼，讓我老爸聽得幾近崩潰了。為了喝止他們兄弟倆，還因此鬧胃痛，去看醫生吃藥，真叫我們過意不去。

有一次小波看堂哥不乖乖吃飯，便拿起爺爺的鞋拔，此時我們都以為他會直接往哥哥身上打



拿著鞋拔督促堂哥吃飯的小波

下去，沒想到他竟然是學爺爺平常作勢要打人的口吻，跟他堂哥說：「數到3，趕快吃飯，1……2……3……。」讓全家人看了都哭笑不得，真的好有趣，先前說的不可以動手，小波竟然都聽進去了。

日子一天天地過，兩小傢伙在小小空間待久了，終究無法滿足他們，要出去嘛！就必須幫他們戴上口罩，但他們又不受控，而且社區裡的兒童遊戲場所都拉起圍條，禁止入內，他們只好乖乖回家，一脫下口罩，感覺還是家裡好，不用戴口罩，可好好的深深地吸一大口空氣，吼……不然憋死人了。

現在微解封了，上學的上學，上班的上班，惟一沒變的是仍須戴著口罩，戴口罩真的不太舒適，尤其是大熱天，動不動就流汗，口罩戴到都溼了，不即時換下，會引發溼疹，所以一天都必需要幫小孩子多預備好幾個口罩來更換。

以前有句：「保密防諜，人人有責。」現在防疫也是一樣，然而防疫的政策更是多重、多層次的，除了打疫苗之外還是要戴口罩、勤洗手，並且注意清潔消毒。大家如果能好好地遵守，我們恢復正常生活的好日子就指日可待！讓我們一起共同為美好的將來努力，深深吸一口氣，出發吧！



以前有句：「保密防諜，人人有責。」  
現在防疫也是一樣，然而防疫的政策更是多重、多層次的。



# 深吸一口氣 擁有好身心

文、照片提供／阿燈

因疫情影響，已久久未能出遊踏青。



自從發生嚴重特殊傳染性肺炎（COVID-19）疫情以來，各行各業、大家的生活都受到了影響。

## 被疫情關住的好奇心

家人期待已久，半年前就規劃好的三天兩夜團體旅遊，費用都繳了，臨出發前突然宣布疫情升為3級，最後不得不退房、取消遊覽車，幸得飯店、車行諒解，得以全額退費，但想必他們也因這波疫情而損失慘重。尤其當住家附近的全聯、超商、國術館、雜貨店、五金賣場接連傳出有確診者，大家的心情也跟著緊張、忐忑不安。長輩耳提面命出門要小心，每天光顧



的早餐店不敢去了，有被報導的危險路段皆繞道而行，能避就避、能閃就閃。這一段日子以來，降級不解封，大家都悶壞了，其中以我家一歲多的小朋友最明顯。

小小年紀的他，探索這個世界的好奇心正旺盛，卻每天被關在家裡。可能真的是悶壞了，舉凡房間、客廳、廚房，只要有電扇的地方，如果不轉動，構不到的話就會指著電扇唧唧呀呀，直到大人打開電源，他才展現如同太陽般燦爛的笑容；落地型的風扇，更是開開關關，玩得不亦樂乎。睡在和室冷氣房最內側的他，每天醒來的第一件事，就是越過媽媽、爸爸加

棉被的重重障礙，奮力地往外爬。雖然還在蹣跚學步，只要大人進出客廳的大門，他就尾隨在後，別看他搖搖晃晃的步伐，一溜煙就鑽過門縫，衝向前庭廣場，好比泥鰍，抓都抓不住。

## 充滿正能量的呼吸法門

每天下班後回到家，看到他，所有的疲憊就消失了大半。接著再做個呼吸方法，便可以恢復精神，方法如下，大家可以試試。

眼睛閉起來，然後吸氣，將諸佛菩薩、宇宙中無量的光明、正向能量吸入，慢慢吸，吸進來、吸進來、吸進來，把正向光明跟能量吸進來，全身吸滿滿後停住，不要吐出去，觀想所吸進之光明正向能量，跑到每個細胞、免疫系統、消化系統、排毒系統、泌尿系統，加持五臟六腑所有器官，正向能量進來細胞會改變，有能量、彈性，器官會活躍起來，充滿生氣。吸入、停止，跑向全身五臟六腑、細胞，再慢慢吐出去、吐出去、吐出去，噓——將廢棄物通通排出，以上重覆三次，再深呼吸三次（吸——哈、吸——哈、吸——哈），全身抖一抖、動一動。

經過這樣的呼吸方法後，通體舒暢，可以教給全家老少，妻子兒女都適用。教我的退休前輩，再三叮嚀，早上起來就要馬上做，有空時都可以做，不論坐車、搭捷運、上洗手間、洗澡、午休、睡前都可以觀想。開會前主席還沒有來，就觀想這些，等一等主席看你就特別身心舒暢，就不會在那個場合挨罵。至少晨起及睡前要觀想，會讓我們身體健康，較少生病。



戴上口罩、帽子，以雀躍的心進入鄉間小道。

會讓我們妄想無明消掉，比較不會痛苦，沒有煩惱或事情憂傷，這個光明正向能量觀想，很重要！很重要！很重要！所以說三次，每天都要做，覺得累時更要這樣做，比看任何的佛書、念經還重要。天地中的光明正能量隨時加持我們，沒有比這更好的呼吸法了。

## 再度踏入鄉間的童心

假日傍晚，騎著腳踏車載小朋友出去兜風，出發前問他要不要戴口罩、帽子？他會點頭同意，並用稚嫩的童音回答：「好！」在鄉間的小道上，手機播著民歌，伴著夕陽，涼風徐徐吹來，好不愜意。邊騎邊將太陽光吸進來，用前面的呼吸法觀想，將宇宙天地間的光明正向能量吸得滿滿的。慢慢踩著踏板，一邊指給他看沿路的稻子、蕃茄、鴨子、貓咪、狗狗、小鳥、玉米、絲瓜、葡萄、芒果、香蕉、竹子、百香果、九重葛、松樹、小橋、流水、人家……太陽公公下山囉！我們也該回家了。🚗

# 倒抽一口氣

文、照片提供／花東供電區營運處 金曉涵

夫：「欸，我要去金門了。」

妻：「去什麼金門？出差？」

夫：「我要調到金門了。」

妻：「……」



9月的某一天晚上，正當我們躺在床上閒聊各類話題時，他若無其事的說出他要調職金門的事，我頓時倒抽一口氣，心想：「GOD，這天終於到來了！」再看看已睡著的兩個小孩，不禁悲從中來，只能向上蒼祈求接下來一打二的人生可以順順利利。

## 從茫然到坦然應對

事後回想，我們的婚姻生活也過了6年，這6年中生了2個小孩，但我先生因為工作的關係不常在家。第一胎懷孕期間我先生人在台北，小孩出生當天也是我急call才趕得及回來見他女兒第一面，但陪產假結束後便返回台北。我一個新手媽媽，就在月子中心、婆婆及媽媽的教導下，讓黑眼圈及暴躁脾氣伴隨著我小孩長大，直至我先生調回花蓮。第二胎懷孕期間雖然有我先生照顧，但調職金門的消息就在我家老二1歲4個月的時候無情襲來，心中感慨萬千。但說實在的，我自憐的情緒大於震驚，可能是因為習慣了，也或許是即便萬般無奈、百般掙扎，事情也不會有任何改變，所以我釋然了。

每個人都會遇到深吸一口氣的時候，或許是生氣，或許是無奈，也或許是震驚。尤其在這疫情期間，所有的計畫被打亂，外出限制繁多，想出遊又怕人多，宅在家又怕網購太多要剁手。如今我最大的體悟是，世事萬變才是常態，惟一不變的就是改變永遠都在。如今我先生調職金門近1個月，我也從一開始的「忙盲茫」到現在從容面對，從一開始的慌張到現在前揸老二，右肩扛包，左手提袋，還能出張嘴跟我老大說：「牛牛啊，趕快收書包，要遲到了。」每天的早晨就是在大呼小叫中渡過，好不歡樂。👉

# 我與麵團 一起深呼吸

文／木木林



動物闖進了森林，仔細聽店員介紹，猶豫不決後才匆匆點餐，深怕打壞第一次我與司康的相識。點了伯爵口味，慢慢剝開，烤箱的熱氣從縫隙中悄悄蒸騰，永遠不會忘記一口咬下，那外酥內軟的口感。

## 以經典美食喚回美好時光

捷運換成機車，熟悉的工作環境換了，習慣戶外的假日變成宅在家。日子跟以前不一樣了，但不代表生活不美。

有更多的機會可以練習不擅長的事情，慢慢體會下雨騎車的不適，適應異地辦公的不方便，幫自己養的寵物修剪理毛，研究發芽的棋盤腳該如何種植，調製一款比例隨性的水果酒，翻翻書架上似讀非讀過的小說。

從沒想過，在店裡享受著午後時光，品嚐著烤得鬆軟微溫的司康再配一口茶，會變成假日的白日夢。疫情下，與其空想著流口水，不如自己動手做。

## 司康製作三部曲

司康是英式下午茶的經典，主要成份是麵粉及奶油。還記得第一次認識司康是大學的時候，同學帶著我去一家高級的貴婦下午茶店。像是幾隻小

雖說食材簡單，但第一次做甜點的我，可說製造了一場災難。司康好吃的祕訣在於把奶油揉進麵粉，進而形成粗砂礫的過程。一開始無法意會，只想著要把奶油碾進麵粉，後續水量也有些不足，導致麵團乾燥，但我還是硬把它烤出來了。與其說它是失敗的司康，說是槓子頭還比較相像，因為麵團過於乾燥，導致發酵不夠，再加上奶油過於融化，司康就變得太硬。

第二次更謹慎的量測材料比例，開始漸漸抓到揉捏奶油的感覺，也順勢改了壓模的大小。外型雖然不滿意，但口感慢慢靠近想要的味道。這就是烘焙迷人的地方，不同的手法、材料與食材比例，都能玩出不一樣的火花。第三次，終於外型與口感兼具，雖和心中的口感還有一點距離，但也算及格了，配上奶油芝士，司康就這樣滑進嘴裡了。

曾經以為悶在家我會感到焦慮，但反而看見自己不同的樣子。人很奇妙，能適應各式各樣的環境。遵循心之所想，心之所向，讓自己在疫情下也能活出美麗的樣子吧！🍪

# 平心靜氣 共同防疫

文／基隆區營業處 鄭長卿



武漢肺炎這個看不見盡頭的危機，正侵襲著全球各地，它不知影響了多少人的生活作息！現在可說是人人談疫色變，如何防範病毒找上門和面對它，乃是目前最重要的課題。

## 一、深吸一口氣 幫助理思緒

當我們焦慮、恐慌時腦筋會一片空白，思緒無法集中、講話結巴。尤其在這新冠疫情延燒不止的非常時期，當我們面臨上述情況時，不妨深吸一口氣，讓自己心情平復下來，讓腦筋重新轉動。如此無論是在工作或家庭的人際關係上，當能化解一些不必要的對立、緊張與衝突。

## 二、生活與作息 穩定有規律

危機事件的發生，會打亂我們的生活作息，令人手忙腳亂，此時更應保持規律的生活和穩定的心情，不受外在因素影響。專家學者也經常提出一些良方建言，但說者簡單，行卻不易。各種建言和良方，其效果也會因人而異。所以還是得靠自己找出對自己最有幫助的方式，方能將生活作息導向正軌。如果真有自己無法解

決的困難，還是要敞開心房，尋求協助管道，讓專業人員來幫忙拉一把。

## 三、全民共防疫 先從己做起



現在每天打開電視、手機，疫情訊息總是充斥其中，原本已不太好的心情，常會受到影響而變得更加波動。為免受其影響，對這類訊息須有限度的去接收。目前國家對於防疫工作投入了相當大的人力、物力，也許作法仍不盡周延和理想，但和他國疫情比起來，我們還是應該慶幸我們生活在寶島台灣；況且防疫工作人人有責，我們應先從自己做起，才能避免發生防疫破口，千萬別讓病毒有機可乘。

## 四、雨過天晴 迎向光明

黑暗盡頭就是黎明，歷史上的各種危機都會有過去的時候，為了讓自己在危機中安然渡過，我們都應該要有所作為，共同努力，攜手同心，保持安定的心情，配合做好一切應做的事，相信危機會過去的。就讓我們大家深吸一口氣，把精神、體力加滿油，樂觀再出發！一起迎向美好的明天！

# 非讀 book —— 質感說話課



文／海上男兒

「言語的溫柔力量，是送給自己和他人最美的禮物。」

若對於自己的口語表達沒有自信，害怕在台上演講，不善於人際溝通，那麼不妨翻開這本書，教你如何質感說話。有些人認為所謂質感說話就是輕聲細語、戴上面具，然而質感說話能夠依然做自己，讓自己更有魅力，提升自我價值。

## 探索你的口語表達習慣

「他的發音咬字好好聽！」在聽演講或是收看新聞時，會注意講者及主播的發音及咬字。作者提到想要咬字發音漂亮，就別讓舌頭躺在沙灘度假，否則發出來的聲音就是含糊且平直、缺乏抑揚頓挫。另外，掌握語速節奏，過快過慢都會影響聽者的理解。記得某次宣讀事項時，被主管提醒速度慢一點，音量大一些，讓聽者能完全地接收訊息。說話時清理廢語贅

詞，才不會模糊焦點，讓聽眾誤解。口語表達的改進別無他法，惟持續練習而已。

## 建立有溫度的連結

作者分享朋友提及身邊始終沒有桃花，才發現原來平時該位朋友表情嚴肅、說話平鋪直敘沒有溫度，好似將自己裝上了生人勿近的防護罩。眼睛被稱為「靈魂之窗」不是沒有原因，交談時雙眼直視著對方，避免飄忽不定。笑容可以卸下防備心，迅速拉近距離，建立起自己的好感度，讓交談顯得輕鬆，也會讓人想主動聊天，拉近彼此的關係。

## 對話的藝術

逢年過節總會遇到親戚的連發提問，換個角度想，就因平時不常見面，親戚也許是出自於關心、好奇心，想更新近況。如果對於問題本身覺得不便透漏，那麼可以避重就輕，順著對方的話語再將球拋回去，化被動為主動。作者表示「聆聽是最有力量的語言」，當對方心情不佳、徵詢意見、分享喜悅，傾聽者就扮演著重要的角色。比起滔滔不絕地說話，專注地聆聽並給予適當的意見更能加深原有的關係連結。

無論是在面試、報告、談合作、甚至只是簡單的閒聊，透過質感說話能夠讓自己加分，不需要矯揉造作，避免負面的詞語及咄咄逼人的語氣。質感說話能為工作、日常生活創造出好的關係及契機。





## 又送王孫去，萋萋滿別情

文／嘉南供電區營運處 黃信嘉

人生是一段旅程，許多人在我這段旅途中來來去去，但有一個人在我心裡留下餘韻，一直環繞，像是回甘的好茶，時常不經意散出芬芳。他是我的經理，更是我的貴人。

### 以專業贏得敬重

「經理，土木組問說，逾期後遇到豪大雨，廠商可不可以申請展延？因為是天候因素不可抗力，是不是可以展延給他？然後總務組也問說廠商代表來開契約變更協調會，但是沒有委託書，不過確定是他們家公司業務，他可不可以代表負責人來開會？」

一天才開始，剛坐下位子，接連接到幾通電話，這是我們組的日常。在處內大家已經習慣，有事情問會計，會計總能幫上忙，尤其是我們孫經理，更是解決疑難雜症的高手。



「逾期後能否展延工期，除非廠商能證明非逾期也會發生，比如管路工程挖到異物，不然依據民法，債權人得請求其賠償因遲延而生的損害，在遲延中，對於因不可抗力而生之損害，也應負責的。至於另一個問題就簡單了，可以請總務問問看廠商有沒有帶契約大小章，若是帶且確是該公司業務，應有民法表見代理之適用，確認過印章後，可以進場開會。」

「是的，這也跟一般條款H10，關於逾期的規定原則相符，那我馬上轉告他們！」



不愧是我們孫經理，總是一針見血，隔著桌子都可以感覺到散發出強大磁場，幾十年的底蘊一點一點散發出來。在我職場生涯中，他是很特別的一位長官，與他交談如沐春風，總是能用深入淺出的方式，分析各種複雜的案子，我其實天生背骨很少欽佩過什麼人，但是我是很服他的。

還記得被經理圈粉的那一天，是第一次在與廠商協調會上，場中氣氛十分僵硬，一開始廠商就不滿的說：「你們台電算法都不一樣，申請展延工期有的同意，有的不同意，

還有你們看看這個工項，單價編得這麼低，你不知道我們為了做這個項目成本花了多少嗎？單價都亂抓……一點專業也沒有……」

「老闆話不是這樣說，你過這麼久才申請，而且天數也要求太多了，這個工項有需要這麼多天嗎？」

廠商似乎要倒出一肚子的苦水，對展延工期跟工項單價都很有意見，與經辦部門一人一句誰也不服誰，時間一直拖延下去，眼看就要過中午了，最後大家看向孫經理，詢問會計的意見。

「工期的算法，契約都有規定，能給的我們一定給，但身為國營事業員工，違反規定的事，相信也沒人敢答應。而契約是總價決



知道自己的最佳定位，才能塑造價值

標，若此項單價提高，其他單價一定降低，這樣一來一往對貴公司不見得有利，契約訂定時雙方也確認過詳細價目表，若真要修正要提出相當具體理由，之後大家再來討論看看……」。

廠商沉默幾秒後說：「今天就會計經理講的最中肯，我聽進去了，回去我再研究。」一場吵不完的會議，居然可以先落幕放飯，大家一致望向經理，感激的眼神完全表露無疑。這種例子時常發生，看經理一次又一次化繁為簡，表演拆彈技術，每次都不得佩服他的思維及一副好口才。

### 以智慧塑造價值



從此之後，很喜歡跟經理講話，一講都半小時起跳。在他口中，我知道了履約爭議該如何化解，以及在目前氛圍中，作為一位會計人員應該如何發揮價值。他常說：「我們會會計人少，要做有價值的工作，我們看的是程序，應把精力放在重要且不能錯的地方，有些很小的地方，善意提醒同仁就好。身為幕僚，能幫忙同仁的地方，我們盡力幫忙……最重要的是不要讓同仁把行政疏失最後變成刑事責任……」經理擅長以各個不同角度剖析事情，找尋對公司、對承包商最有利的平衡點。在會計職場上難免面對履約糾紛，但身為風暴核心的他，總能乘風破浪、化險為夷，並給予同仁最適時的建議與幫助。



孫經理使我的人生路上  
總有餘香

### 以人品收穫敬愛



今年七月，經理要退休了，從五、六月開始氣氛慢慢變得傷感，時常聽到各地同仁、長官打給經理的電話，都是恭喜及感激他過去幫忙處理過許多棘手的案子，有他在大家就感覺很放心。經理的經驗，以及會計、法律方面的專業皆沒話說，但我想他會贏得大家喜愛，更多是來自於他的人品。他正直、寬厚、溫醇，凡事為別人先設想一步，簡單來說儒家溫、良、恭、儉、讓5種美德是一次擁有。在他身上有太多令人喜歡且佩服的特質，我只想說我真的很幸運能與他共事。

因為疫情的關係，經理選擇最低調不打擾大家的方式與大家道別，雖然有眾多同仁都想幫他慶祝，但他一一謝絕，還是那麼為大家著想。人的一生並不長，有幸能遇見一位好長官，感受到他的溫暖，幻化為內在養分，讓我人生路上總有餘香。

「經理，謝謝您願意提攜後輩與我們分享您的觀點與看法，讓我們透過您的眼光看世界，就像坐在巨人的肩膀上，看得更廣、更遠，祝福我的經理孫自衛先生身體健康、闔家安康、退休快樂！」

# 祖靈之眼——在斜坡上的瞭望

文、照片提供／新營區營業處 胡錦惠



祖靈之眼

自藍天破雲而降

雄立於金崙舊部落斜坡上

俯視金崙溪出海口

眺望太平洋

持續對部落千年亙古的默默守護

註1：〈在斜坡上的瞭望〉為「2021南迴藝術季」展覽作品之一

註2：拍攝地點座標緯度：22° 32'09.28"N；經度：120° 57'26.82"E



## 糾葛的中年感情關係

文／東吳大學心理學系兼任副教授 林蕙瑛

### 複雜的三角、多邊關係

C女35歲時與39歲的D男結婚，已三年多，未生小孩。這一年逐漸發現丈夫經常無故外出，又藉口工作加班而晚歸，還不時偷偷摸摸拿手機傳簡訊，乃心生疑慮。某日趁其睡覺偷看他手機，看到的是通訊軟體上唧唧我我及鹹溼露骨的對話。暗中調查後發現丈夫外遇的對象居然是56歲的E男。妻子無法相信地質問

丈夫，他坦承多年來對自己的性取向不清楚，認識E男後有情愫有感覺。C女驚訝老公是雙性戀，哀嘆自己魅力不及男性，且怨恨丈夫的不忠，對D男心已死，以離婚收場。

離婚後心有不甘老公被一個男人搶走，想看看此君到底有何魅力，要求前夫介紹認識。不料C女與E男聊天甚歡，經常互相邀約見面，感覺良好，她覺得兩人

旗鼓相當，她很快就與販毒維生的雙性戀E男同居了，非常享受這戲劇化的發展結果。而前夫獲知後十分傻眼，夫妻居然會同時愛上E男，自己卻被甩掉。

只是好景不常，E男送貨時被警逮捕，因恩愛而染上毒癮的C女隨後落網，而她居然陷害前夫，供稱毒品來自D男，因漏洞百出，不足採信，兩人遂被移送法辦。

這是一篇真實的社會新聞檔案，也許有讀者會對外遇、雙性戀情嗤之以鼻，但

這卻是兩男一女的真實人生，三段關係，非常戲劇性地發展，當初未曾料到會有這樣的結果，到底是命運捉弄，還是自己的選擇呢？

### 三段關係分析

#### 一、C女與D男的婚姻關係

兩人結婚時都已不年輕。可能是單身慣了，只想享受婚姻生活，不想生養小孩。只是再熾熱的戀情一旦進入婚姻，雙方都必須時時刻刻維持良好互動，努力經營關係，否則容易呈現疲乏狀態。

D男多年來一直被自己的性取向所困擾，他當然是順應社會傳統，表面上與異性談戀愛結婚，但也一定與不少男性交往過，所以在三年的異性戀婚姻生活後，又蠢蠢欲動，正好又結交了也是雙性戀的E男，展開婚外情。也因此而確定了自己的雙性戀，面對妻子質問時亦坦承不諱。

其實D男並未主動提離婚，他可能也不知道要如何收場，倒是C女無法忍受丈夫外遇的對象居然是男性，不能接受女性魅力被打敗的事實，也自覺無法再跟背叛她的D男生活，乃憤恨傷心分手，只因心有不甘及好奇，她要求前夫介紹，想一窺E男廬山真面目。



隨時觀察互動狀態，  
調整步伐，才能延續熱情

## 二、C女與E男的同居情



本來是想見見奪夫仇人，未料到一見面就被E男的成熟魅力所吸引，相談甚歡，雙方感覺良好，乃開始交往互動，陷入情網。愛情的力量居然大到足以讓C女不顧一切投入E男的懷抱，兩人過著甜蜜的同居生活，C女隨後也培養了對毒品的愛好。

C女心態的轉變真的很大，完全兩極端。也許原本的婚姻生活太平淡了，夫妻激情消失，燃不起火花，而E男卻是布滿星星之火的人，不但點燃了D男的情慾，也燒遍了C女的身心。明知E男不務正業染毒販毒，也不能保證他不會再去找新戀情，C女就如飛蛾撲火，深知會觸法網，遲早會被棒打鴛鴦，還是心甘情願築愛巢共存亡。

這個地下戀情的下場是，D男被妻子甩了，離婚了，D男也被情夫甩了，E男的新歡居然是自己前妻。更慘的是，C女染毒藏毒落網後，為了洩心頭恨，謊稱毒品來源由D男提供，好在D男沒有碰過毒品，清者自清，未被陷害，但也惹了一身腥。



非期望的關係往往是自己造成的

## 三、D男與E男的地下戀情



對於D男而言，他對同性的熱情爆發了，婚外情本來就是因偷偷摸摸而更刺激，而56歲的E男想必是情場老手，男女通吃，也非常享受與D男的偷情。除了行動的火熱，還訴諸於手機簡訊，以致於被C女發現還暗中調查。D男自己的婚姻玩完了，他還以為可以和E男延續戀情，偏偏天算不如人算，E男轉而與D男前妻好上了。

## 三人狀態剖析

一女兩男的三段關係，每個人都經歷了兩段關係，結果都非原本所期望的，其實都是自己造成的而不自覺。

三年多的婚姻走下坡，D男比C女先感覺到，他並沒有提出來討論，與妻子分享自己對關係本身及婚姻生活的感覺，也聽聽她的說法，藉由傾聽、溝通、協商，一起來改變公式化的日常生活，想

花招燃熱情。他可能不知道如何向妻子開口，三言兩語也說不清，還是向外發展比較簡單，一旦有了向外之心，野火就燒起來了，婚姻就受到損害。這當然也是D男的個性所致，沒有為妻子著想，只想滿足自己的欠缺。

C女本來安於婚姻生活，由於丈夫的晚歸、頻頻加班感覺不對，才會展開偵查，發掘真相之後，她和一般妻子一樣，有相同的反應，這個婚姻不能繼續下去，乃毅然決然離婚。只是E男的成熟氣息及反骨作風顛覆了C女傳統的個性，完全被吸引，物極必反，她做了致命的選擇，本來就不怎麼亮麗的人生就被遮上陰影了。

至於E男，雖不瞭解他的人生經歷，至今乃在情慾世界中浮沉，過著鋌而走險的日子，也許是他天生懶惰不想勤勞正業，抑或是他壯年落魄至吸毒販毒，不得而知。只知道他是貪圖眼前歡之人，短視自私，有了新歡（C女）忘了舊人（D男），看到單純的C女全心投入，還要拉她下水，這難道不是自己的所作所為嗎？

### 所有關係都需用心才能維持美好

任何兩個人要維持良好穩定的關係，是要學習的，彼此從日常互動中的歧見、



用心面對雙方的問題，情感才能長久維繫

錯誤及衝突中磨合、處理或解決。關係的初始都是美好的，走到中間就產生潛在危機，因此自我覺知及察言觀色是很重要的。C女的三年短暫婚姻經不起丈夫外遇的考驗，而D男的婚外情本來就沒有基礎，無法長久。而後C女的新戀情，偏偏又所遇非人，一旦出事各吃牢飯，想必也難再復合。三段關係就這樣雲消霧散了。

伴侶／婚姻關係的美好端視個人的投入與努力，與性傾向並無關連，重要的維持因素是關心、愛心、尊重及體諒，才不會讓自己的感情生活深陷泥淖。🍷



# 自助遊泰好玩

就。很。Thai。

文、照片提供／吉拿棒



「已經等了一小時，我們是不是被放鳥了？」凌晨三點的曼谷蘇凡納布機場，下了紅眼班機的我們，在還未辦理通訊網卡、無法聯繫的情況下，拎著行李焦急地等待著飯店接駁，不安又充滿期待地拉開泰國之旅的序幕。

## 暢遊週末市集與火車夜市



曼谷第一天安排「恰圖恰週末市集」及「拉差達火車夜市」。恰圖恰市集佔地超過15個足球場、坐擁逾一萬個攤位，迷宮般的通路充滿此起彼落的叫賣聲與絡繹不絕的遊客。但人潮不可怕，可怕的是女

人血拼的瘋狂！我們捨棄地圖隨意走逛，舉凡紀念品、生活雜貨、文創小物、各式服飾，琳瑯滿目的商品讓人目不暇給，價錢也是可愛至極，4小時一晃眼就過了。逛到渴了餓了也無須擔心，街邊泰式小吃隨時補給，買杯沁涼的椰子冰再適合不過。



傍晚之際，我們前往拉差達火車夜市。從一旁的百貨公司俯瞰，由各色帳篷所組成的夜市猶如一塊五顏六色的大拼布，一排排規劃整齊的攤位有數不清的小吃與商品。晚餐就在此大快朵頤一番吧！紅橙橙的手抓海鮮一上桌便令我們食指大動，鮮蝦、花枝、蛤蜊等海鮮，與玉米一同裹覆著鹹香的醬汁。戴上手套、抓起大把海鮮送入口中，那美妙的滋味令人吮指回味。各式炸蟲子更是泰國特產，可惜我終究跨不出心裡的坎，無法一嘗其美味。夜市後方則是酒吧夜店區，現場駐唱與動感音樂不絕於耳。

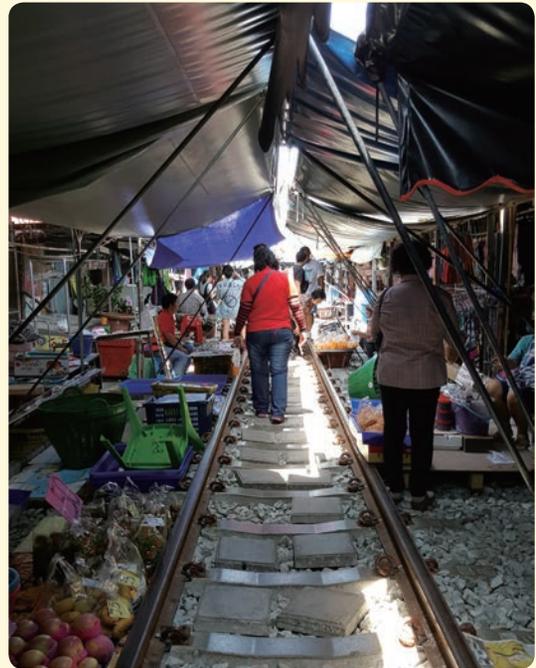


無法跨越心理障礙的我，  
只能以眼睛欣賞昆蟲的美味

然而，比起用酒精與震耳欲聾的音樂慶祝在泰國的第一夜，走了一整天的雙腳更需要被呵護。我們褪去一身疲憊，換上按摩店準備的輕薄衣物，在輕音樂的環繞下享受著全身按摩，痠楚隨著一次次筋骨的拉扯與舒展慢慢消逝，明天又是一尾活龍！

## 近到能觸摸火車的鐵道市集

第二天來到曼谷近郊，尋訪世上惟一被火車穿越的市場「美功鐵道市集」，以及由運河演變而成的「安帕瓦水上市場」。美功鐵道市集最為人津津樂道的便是「火車直衝市場」的震撼：火車尚未經過時，攤販緊挨著鐵軌擺設攤位，熙來攘往的人群在鐵道上自由走動；火車到來的前5分鐘，攤販會俐落地收整攤位，原本熱鬧的市場瞬間清出一道鐵軌，變換之迅速蔚為奇觀；而當火車行經身旁時更是心跳加速！車速雖慢，但車身近在咫尺，舉起手就能觸碰，伴隨著火車不間斷的鳴笛聲，可謂刺激滿點；待火車經過，攤棚又紛紛撐起，小販若無其事地繼續叫賣、相互談笑，彷彿方才一切皆是場夢。



攤商緊挨著鐵軌販售東西

## 意料外的水道迷情



預計接著要去安帕瓦水上市場的我們，被小巴士老闆以該市場還沒開張為由勸阻，並推薦先去「丹莎朵嫩水上市場」。我們不疑有他，殊不知上了賊船！司機操著不流暢的英文說要先載我們去附近的動物園，直至我們義正嚴詞拒絕，才悻悻然放棄，放我們在丹莎朵嫩市場一個前不著村、後不著店的泊口下車。該處僅有一家與其合作的船商，別無選擇。起初我們為自己誤入圈套而氣急敗壞，但轉念一想，既然如此地號稱「東方威尼斯」，就既來之則安之吧！怒氣消逝後，我們漸漸為這奇特的水上市場景象著迷。船夫搖著船槳，帶我們穿梭於錯綜複雜的水道，河道兩旁的艘艘小船，販賣著五花八門的紀念品與小吃。倘有興趣，船夫便會搖槳靠近，讓我們選購。儘管觀光化使此地商品價格高昂，但眼前水上市集的熱鬧景象仍不虛此行。

回到安帕瓦水上市場，有別於丹莎朵嫩市場需乘船遊覽，遊客們多於兩岸觀覽。除岸邊店家



穿梭水道，拜訪五花八門的特色商店

外，也有船上小吃攤供選擇，故可看到小販在擺滿鍋瓢碗盤的小船上烹飪，而客人坐在河畔用餐的奇特景象。當夜幕低垂，還可以搭船尋覓螢火蟲，看點點螢光綴滿河岸的樹叢，與遠處市集昏黃的燈光相互輝映。

## 金碧輝煌的古蹟巡禮



第三天早上參拜位於曼谷市中心、遠近馳名的四面佛。四面佛為婆羅門教創造天地之神，四面分別可祈求事業、感情、財富與健康，神像四周花團錦簇、貢品繁盛，眾多信徒們祈求著心願。另外還有舞團在一旁跳著祭神舞，還願者跪坐在舞者前，雙手合十，誠心感謝著願望的達成。

下午我們搭乘昭披耶河上的船隻，盡覽河畔風光，走訪兩岸景點：大皇宮、玉佛寺及臥佛寺。雄偉瑰麗的大皇宮於18~20世紀曾是暹羅王朝的王室住所，融合歐亞風格的建築群在陽光照耀下金玉璀璨，奢華非凡，我們放慢步調品味著皇宮建築細膩又霸氣的鬼斧神工。而莊嚴的玉佛寺則緊鄰大皇宮，殿頂有龍首、龍麟、鳳尾等裝飾，大殿四周圍繞著上蓋琉璃瓦的走廊，用色飽和華麗。其尊奉的玉佛像會依據熱季、雨季、涼季由泰國王室親自更換衣服，以祈求玉佛保佑國泰民安。離開大皇宮，我們來到曼谷最大、最古老的寺廟之一——臥佛寺，其正殿供奉著一尊身長46公尺、高15公尺的巨型釋迦牟尼臥佛像，以磚石鑄身再貼金箔、鑲寶石，相傳是釋迦牟尼佛涅槃、修成正果時的姿態，值得一訪。

## 熱情奔放的離島海城



第四天離開曼谷，來到有「東方夏威夷」美稱的芭達雅，其湛藍通澈的大海、刺激的水上活動、多采的夜生活，都向遊客熱情地招手。我們在最大離島——格蘭島享受著沁涼的海水，乘著拖曳傘翱翔天空、騎著水上摩托車馳騁於浪、潛進海中與魚兒們打招呼，甚或躺在以棕櫚樹為背景的沙灘椅上閉眼聽海，愜意的渡假氛圍是如此迷人。

日落時分，我們騎著機車來到位於海岸至高點的「懸崖餐廳」，享用海鮮料理的同時，欣賞著波光粼粼上的夕陽下沉，好不浪漫。入夜後的芭達雅更猶如天上閃耀的群星，來到紅燈區walking street，映入眼簾的是夜店、GoGo bar、按摩店，及各種18禁成人秀林立的燈紅酒綠。猶如劉姥姥逛大觀園的我們，穿梭於尋芳客、皮條客及阻街女郎之間，儘管沒有消費，依然大開眼界。

## 以自製美食、高空美景為旅程收尾



泰式料理的迷人眾所皆知，舉凡冬蔭功海鮮湯、鳳梨炒飯、蝦醬空心菜等皆是來泰國不容錯過的美食。我們特別報名了廚藝學校體驗課

程，想一窺泰式料理的奧秘。天微亮就與來自世界各地的學員一同拎著提籃走進傳統市場，認識各類蔬果、香料，並採買食材。回到教室，便是手忙腳亂的料理時刻！儘管料理新手如我，在老師帶領下，依然做出四道泰式佳餚：涼拌青木瓜、炒河粉、番茄紅咖哩以及芒果糯米飯。試吃一口，驚為天人！如此美味的料理竟出自只會煮泡麵的自己手中，太不可思議啦！

美食若再與美景相襯，就更加完美。皓月當空之時，喧囂的曼谷溫柔、浪漫了起來。坐在56樓的高空酒吧「red sky bar」，彷彿伸手即能觸摸這無邊璀璨的夜景。望著曼谷滿城霓虹的明明滅滅，黃湯未下肚，我們早已為美麗的夜景而醉，享受夜間十分的寧靜與浪漫，也默默跟這美麗的城市道別。

泰國旅遊至今已過3個春秋，旅行中的點滴依舊為我們津津樂道，醉心於泰國的景致、人文與美食。然而最讓我們講得口沫橫飛的，總是那些荒誕無言的特別經歷。想想人生不也如此？儘管當下的困難與挫折令人無措、難過、憤怒，但當日後回首，我們將莞爾一笑，成為一個有故事的人。🍷

海天一色的芭達雅海灣





愛心處處飄  
衛部數字第1101360904號



# 送禮到家



32 植物人常年服務暨  
屆 寒士吃飽30

迎春接福

等於救一個家庭

救一個植物人



疫情滾動，愛不止息。  
預約您的愛，  
讓植物人家庭溫暖過年。



線上捐款



台灣Pay



LINE Pay



Pi錢包

# 員工協助業務花絮

## 北區 員工協助業務花絮



東部發電廠同心園地於110.9.17舉辦專題演講，邀請花蓮門諾醫院溫勇勝臨床心理師主講「我們與壓力之間的距離」。闡述壓力調適與情緒管理，搭配實際紓壓演練操作，讓與會同仁受益良多。



為促進員工健康，連絡員工彼此感情，林口發電廠同心園地於110.10.13舉辦「110年度職工運動大會」健走活動，由朱廠長允中率領，與簡常務理事文隆及各級主管、員工在廠區健走並安排趣味競賽，讓大家揮灑汗水、擁有健康生活的同時，凝聚員工向心力。



台北南區營業處同心園地於110.10.16與福利會共同舉辦「新店獅頭山步道健行活動」，提倡員工正當休閒活動並促進員工與眷屬間感情，獲得同仁及眷屬響應。



配合新進派用人員期滿考評，台北西區營業處同心園地於110.10.20舉辦基層溝通座談會，藉由面對面方式，了解新進員工在工作、生活上的適應情形，以適時提供關懷與協助。

## 中區 員工協助業務花絮



萬大發電廠同心園地於110.9.15與福利會共同舉辦專題演講，邀請鄭雅之諮商心理師主講「心理健康與人生」，暢談心理健康與職場溝通，讓與會同仁收穫滿滿。



配合本年度「心中有愛 性平無礙」員工協助方案，台中煤倉工務所同心園地於110.9.28邀請李麗慧老師主講「職場性騷擾」，分享常見案例及預防策略，期待大家共同建立一個性別友善、相互尊重的職場環境。



再生能源處同心園地於110.10.6舉辦「芳香療法——居家保健篇」專題演講，邀請江紫緹老師介紹精油種類及常見應用方式，讓同仁藉由嗅覺放鬆身心，紓解壓力。



苗栗區營業處同心園地於110.10.20配合工安健康促進活動，請護理師黃子瑄小姐與大家分享「安、靜、能、繫、望」五大安心原則，並搭配正念呼吸方法，讓大家在防疫時，除了做好生理防疫，更要維持心理安定。

## 南區 員工協助業務花絮



高屏供電區營運處同心園地於110.9.30邀請「無憂花講堂」江宏志執行長，與大家分享「幸福密碼」，並藉由分組討論方式，讓同仁分享自身經歷並相互學習，獲得與會同仁熱烈響應。



嘉義區營業處同心園地於110.10.6、110.10.13與嘉義市東區衛生所、慶升醫院合作，舉辦高危險性傳染病抽血檢查，希望達到早期發現、早期治療，並希望提升同仁自我健康維護意識，達到健康促進的目的。



第三核能發電廠同心園地於110.10.14舉辦主管人員與領班、副領班溝通交流活動，除了請資深同仁分享豐富職涯歷練，會上也共同討論核三廠未來將面臨的挑戰，例如世代溝通、技術傳承等等，大家集思廣益，互動熱烈。



在疫情稍緩之時，台南區營業處同心園地於110.10.21與福利會舉辦「福利嘉年華」聯誼活動，有烤肉、喝汽水比賽、卡拉OK聯歡、慶生會及摸彩活動，讓大家可以卸工作壓力，一同歡樂，營造該處「一單位一家」的氛圍。

# 猴友齊聚，再現風華

文、照片提供／雲林區營業處 許伊玲



為營造溫馨關懷的組織文化，並慰勉同仁工作的辛勞，本處不斷發揮創意，規劃各式各樣新奇有趣的休閒娛樂，提供同仁放鬆身心的場合，舒緩工作壓力，適度休養生息，恢復活力，進而以最佳狀態迎接新挑戰。

## 歡送前輩走向新里程

考量到本年度即將退休的前輩們生肖屬猴，因此本處活動策劃者突發奇想，籌辦「猴友會卡拉OK聯誼」，以屆齡退休的前輩們為主角，並邀請其他屬猴同仁共襄盛舉，共同為即將邁向下一個重要

人生階段的先進們獻上誠摯祝福，期望這場歡送活動能留下深刻印象，為漫長的工作生涯畫下充實句點。

活動得到同仁的熱情響應，於傍晚6點準時開始，現場除準備卡拉OK供同仁盡情歡唱外，更精心安排豐富多樣的自助餐點，讓同仁飽餐一頓。活動一開始，不少身懷絕技的同仁躍躍欲試，趁著這個特殊的場合過足表演的癮頭，或吹奏笛簫、或詠唱新詩，讓台下觀眾驚豔不已，收穫無數讚美掌聲。而在各個表演節目中間也穿插趣味遊戲，並以小獎品激發同仁的興趣與好勝心，氣氛熱烈無比。

## 歌聲的世代接力



上半場麥克風掌握在老人家手裡，唱得中規中矩且用心十足，情感委婉真摯，充滿懷舊氛圍，彷彿進入了時光隧道，帶給年輕同仁不一樣的全新體驗。到了下半場則氣氛陡變，成了年輕人的天下，雙人組合的美聲加上rap打造了高難度的「飄向北方」，隨後五月天的「OA OA」接棒演出，炒熱全場，現場OA、OA配合聲音不斷。還有年輕同仁鼓起勇氣，挑戰具有年代感的「太陽一樣」，熱力四射，台上一句「愛情！」台下一聲「愛情！」讓大家見識到平時文靜木訥的同仁狂野熱情的一面。這場活動彷彿解放了平時積累的無數壓力，更有同仁在其他人專注歌唱時，隨興的在後方伴舞，搶戲搶得欲罷不能，動作激烈又瘋狂，舞到跌倒了鞋子也掉了，笑翻全場。



以歌曲銜接兩個世代



輩，離開了職場的拘束後，展翅遠颺，飛向廣袤無垠的天空，活出更愜意更自在的人生。

## 承先啟後 再創風華



活動最後，策劃者娓娓道出這場盛宴的籌備初衷：很久以來，就想「牽猴陣」，找齊這群即將退休離開職場的屬猴同仁，共聚一堂互道珍重，以此為發想而成就了這場活動，也因為同仁的積極配合，圓滿了夢想。祝福這群退休前

哲人日已遠，典型在夙昔，感謝為公司奉獻多年的先進們，成就電力供應的輝煌時期，這種積極熱忱的風骨亦成為新進同仁的表率，期許新人們能踏著前人腳步，於現有的成就上力求創新突破，再創下一個世紀風華。



Q

園地好，今年5月疫情爆發至今已有了稍稍降溫的跡象，看到新聞報導有民眾因染疫或接觸確診案例接受隔離，在接受治療或隔離期間身心狀態都遭受不小的影響，就算痊癒或解除隔離後回到社區與職場，仍無法恢復正常生活，一直覺得旁人會對自己產生異樣眼光或排斥自己，甚至開始刻意躲避他人，鬱悶的心情更無法排解，遇到類似情形同心園地可以如何提供協助？

## 因疫情受損的心靈， 如何修補？

A

疫情來的又急又快，我們對抗的是一個看不見的敵人，不幸染疫或居家隔離後，即便痊癒或免除染疫疑慮，卻無法正常生活與他人互動，彷彿一輩子都必須活在病毒陰影之下，以下提供一些建議作為引子，盼與各園地一同腦力激盪，緩解當事人的不安。



### 人同此心 心同此理

作為旁人，我們或許無法完全理解當事人的感受，但可以試著運用在園地裡習得的「同理」，體會對方沉重的心理負擔，設身處地的預想，若是自己在相同的情境中，最需要的協助是什麼，從中找出合適的解方，給予即時的幫助。

對於被疫情影響的當事人而言，除了健康的耗損，病毒也像座無形牢籠，困住其心靈，內心苦悶若不能排解，這座牢籠將可能越縮越小，直到受困者無法動彈為止。





## 陪伴是最好的支持



染疫或居家隔離者在確定的當下，會即刻被隔離以防堵疫情，幾乎沒有心理準備。其中的驚慌、恐懼可想而知，隔離期間又獨自待在有限空間，難免胡思亂想，無怪乎回歸生活後產生人際互動的陰影。

因此，當單位內有同仁歷經病毒的威脅，向園地尋求協助時，適度的陪伴與聆聽便是最好的支持，過程中也適時宣導公司轉介諮詢的資源，讓同仁在有需要的時候，運用專業資源的幫助。後續也記得隨時關注同仁的狀況，了解其適應的情形。

## 加強連結 讓時間撫癒傷痕



關懷與支持除了同心園地之外，其他的支持點也十分重要，嘗試讓當事人周遭的人都化作有力的支持，如朋友、同事、主管以及家人，在確實謹守保密責任的原則之下，適度讓這些可能的支持點了解求助者正歷經著心靈的困境，促使他們化作強力的後援，並將其連結成為關懷網，使支持的力量與範圍發揮到最大效用。

## 其他可用資源



嚴重特殊傳染性肺炎（COVID-19）對於人們的生活已產生重大的影響，當已習慣的生活型態，短時間內被迫必須做出大幅度的調整時，勢必造成沉重的心理負擔。當同仁因此向園丁們求助時，除了可讓他們了解並善用公司轉介諮詢的資源，同心園地的網站設置的「COVID-19防疫專區」，也包含了COVID-19疫情心理健康的外部防護資源，以衛生福利部網站為例，更特別針對一般民眾疫情中可能面對的議題，如親子的陪伴、與長輩的互動等情形提供相關建議與作法，讓民眾得以度過疫情籠罩的陰影。

園丁們除了將可用資源介紹給同仁外，也可以將這些資訊作為自身的參考，照顧好自己才得以照顧他人、適時提供協助喔！





## 留言板 一位擔心孩子健康的家長

小編您好：

因為疫情的關係，孩子必須在家裡遠端上課。器材的準備上不成問題，最擔心的還是孩子使用網路的狀況。

過去疫情來襲前，我們和孩子約法三章，寫完作業、複習完課程，做完該做的事情後，就可以使用電腦或手機，使用上也有一定的限度，而不是用到廢寢忘食、影響日常生活。疫情影響我們的生活之後，孩子坐在電腦前的時間變得比平常還要長。為了孩子的身體健康著想，我們會在課程中間的斷點，提醒他們起身運動、喝口水、上個廁所，不要總是坐在電腦前，晚上也有留時間讓孩子玩電腦遊戲、跟朋友聊天，好好的「休息」。一開始的時候，孩子的作息還算規律，雖然偶爾玩遊戲的時間比平常久了點，我們也是睜一隻眼閉一隻眼，不希望給他們太多壓力。

隨著時間的推移，暑假都已經過去，孩子們也回到了校園，但使用電腦的時間還是很長。問他們在幹嘛，總是回答說：「在做學校的事情。」有的時候拜託他們幫忙家務，還會擺臭臉，好像我打擾了他們的興致。他們那種想要回到電腦前的迫切感，讓我更加的擔心了。前幾天更因為想要跟他們溝通電腦、手機的使用情況，和他們大吵了一架，究竟該如何是好？

一位擔心孩子健康的家長 敬上

更正啟事

本刊第196期第74頁〈苦樂留言板〉刊登之「南區輔導內容」，其作者應為「屏東區營業處同心園地全體園丁」，「高雄區營業處同心園地全體園丁」係為誤植，特此更正。

## 北區 輔導內容

### 一位擔心孩子健康的家長，您好：

因為疫情的關係，在家學習的孩子們得長時間與平板、電腦為伍，在工作焦頭爛額之餘還得確保小孩們養成良好的使用習慣，從您所述內容發現，您是一位盡責、關切孩子的家長，很高興您願意與我們分享您的心情，但不要因為孩子的反應而沮喪。本處同心園地園丁經研討後，有幾項建議供參考，希望對您有所幫助：

#### 一、討論上網時間，以身作則

和孩子共同討論，除了學業需要外，每天使用3C產品的時間，約定好其他時間一律不能使用，家長也做好榜樣，只用3C處理公務，而非玩遊戲或看影片，否則孩子一定不服氣。

#### 二、以輕鬆態度關心孩子

現在的孩子有著許多壓力與煩惱，而課業學習永遠居生活壓力之首。當孩子在學校面對課業挑戰已經夠煩躁了，回到家想放鬆心情，卻又得面對父母在課業學習上的關切、要求或嘮叨。孩子感受到的不是安慰、支持與讚賞，卻是貶抑、指責與批評。

#### 三、適當的溝通

利用適合時間（如孩子心情愉悅時），讓孩子瞭解控制3C產品時間不是反對使用，是擔心他的

身心健康，擔心受詐騙、引誘吸毒，或是遇到線上交友陷阱，分析沉迷於電玩或電腦的不良後果，讓孩子了解事情的嚴重性，並教導如何避開不當資訊，協助孩子選擇有益身心的網路內容。

#### 四、給予健康的觀念

提醒孩子使用電腦、手機對身體影響如下：

- (1) 眼睛近視、乾眼及提早老化等病變。
- (2) 姿勢不良引起肩頸或手部發炎。
- (3) 過度使用網路，造成網路成癮，只要發現沒有3C產品，會焦慮或脾氣暴躁，或一用就無法自拔、忘記重要事物。
- (4) 睡不好、失眠影響生活作息及上課精神。

#### 五、提供更有吸引力的休閒安排

例如：帶孩子露營、爬山、到處去旅行，讓孩子心思轉移到其他的活動上。

#### 六、時間管理是培養個人自制能力好機會

孩子上網自控能力差，並不是一夜之間形成的，不能只看結果，忽略了孩子成長中積累的過程。其實家長對孩子的教育方式才是最重要的，一定要對孩子有耐心，與孩子進行溝通和關愛才是解決孩子上網自控能力差的最基本的守則。

輸變電工程處同心園地全體園丁 敬上

## 中區 輔導內容

### 一位擔心孩子健康的家長，您好：

由於疫情影響著我們的日常生活，在遠端教學時，孩子在家上課，養成使用電腦習慣，長時間使用電腦，怕會影響孩子的身心。回到學校上課後，讓您擔心使用電腦的時間還是很長，想要跟他們溝通電腦、手機的使用情況，卻無法回歸原本生活，本處同心園地經研討後提出以下淺見：

#### 一、動靜搭配原則，培養家人感情

媽媽可以善用親子一起做家事、作菜作點心或包水餃，培養孩子做家事能力，同時還能一邊聊天讓情感加溫，爸爸陪孩子運動。在周末的時候，父母可以帶孩子接觸大自然，而不要讓孩子一直坐在電腦前玩網路遊戲，許多方式都可以讓孩子從網絡的世界裡走出來。也可以和孩子來場撲克牌大戰或桌遊競賽，增進家人間的互動，讓彼此增加陪伴的時間。

#### 二、把握原則，但要保持彈性

孩子閒暇多餘的時間，鼓勵孩子「閱讀」書籍、刊物，讓孩子自己培養內涵，不要有時看到孩子沒事做或接觸電腦，對孩子說教或大講人生大道

理。家中環境是較舒適的環境，孩子培養興趣後，讓孩子把精力和時間在家中轉移到孩子最感興趣的地方。試著讓孩子有自由空間，只要把握原則之下，來點彈性和人性。

#### 三、放下無謂的執著

疫情帶來了不同生活樣態，但換個角度想想，它也帶給人類另一個學習、省思的機會。換個方式讓我們改變。使用電腦時間長短取決於需求，孩子學會如何利用電腦，某種意義上代表孩子正在成長，建議與孩子一起在電腦網路上找尋共同世界，引導孩子選擇有利於他們成長的網站，做好疏導工作，畢竟家人能融洽相處是最重要的。

#### 四、隨時和老師溝通

孩子利用學業上的學習過程，讓家長問他們做事時常回答說：「在做學校的事情。」如果跟老師隨時保持溝通，有的老師會以出閱讀作業代替電腦課程，有任何家長和孩子覺得難以執行之處，可適時跟老師反應，才能討論出對孩子最好的解方。

中區施工處同心園地全體園丁 敬上

## 南區 輔導內容

### 一位擔心孩子健康的家長，您好：

今年新冠肺炎疫情擾亂了人類經濟、生活型態的規律性。一時之間，手足無措、亂無章法。在無法控制疫情的狀態下，罹病及死亡人數如雨後春筍不斷冒出來，任神仙也無法阻擋。好在人類世界科技軟體進步，將多數不可能化為可能。套句廣告詞「科技始終來自於人性」，產品的好壞取決使用者的態度及方法，將主控權掌握在使用者身上才是根本之道。

### 與孩子約法三章

#### 立約雙方都應負責遵守規定

生活需要有儀式感，要讓孩子清楚明瞭知道簽約儀式是賦予責任的開始，所以簽訂3C產品使用方法或管理要點是必要的。在執行約定過程中，雙方總是會有磋商或討價還價情況發生，進而影響親子間感情，父母總是認輸的一方，最後問題仍舊無法解決。心理學家指出，要建構良好、負責的行為，取決於當孩子做出對的事就要立即給予肯定及鼓勵；當孩子做出不對的事，只須提醒，不需要有過多指責或謾罵，反覆以這樣的模式進行，直到達成良好的行為規律為止。

### 建立良好親子關係，溝通需具備同理心

關係是需要建立的，「陪伴」是建立關係的基礎，陪伴之中的雙方「溝通」是陪伴品質好壞的重點。陪伴、溝通是需要有感情連結，利用假日或空閒時間提供有品質的親子陪伴就是建立良好親子關係最有效的做法。溝通需具備同理心試著將對方腦袋裝進自己腦袋中，與孩子站在同一國的思考角度出發，或許問題就會有不一樣的處理方式，也或許問題就不會是問題了。

### 照顧好家庭，也需要好好照顧自己

在您擔心孩子的健康同時，想必自己的身心健康也有所影響，在此，建議您可以使用同心園地免費心理諮商資源，讓自己心理健康也能獲得改善。家庭美滿、幸福的前提，是每個家庭成員都要健康，所以務必要多愛自己一點。

世界衛生組織WHO對於健康的定義不單是沒有疾病與失能，而是要完全在身體、心理與社會生活方面的完好。利用PDCA管理手段將問題重新檢視、修正、執行，同時也別忘記溝通及同理心的重要性。最後，祝福您家庭美滿親子關係更美好！

南區施工處同心園地全體園丁 敬上

### 結語

面對科技的發展及疫情的影響，親子關係與溝通對很多家庭來說是一大挑戰。如何讓孩子妥善使用3C產品但又不造成「家庭革命」，是很多家長苦惱的問題。本案援例三篇，另提供總管理處財會資源系統；台北南、台北北、彰化、苗栗、嘉義、屏東、鳳山區營業處；東部、龍門核能、台中、第三核能發電廠；台中、嘉南供電區營運處；中部施工處等單位園丁之建言供參考。希望藉由有效的溝通與互動，讓家庭和樂，共同抵禦病毒的紛擾。

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。



## 生命的出口

生活中，我們總是因為各種因素不斷累積情緒。

從家庭到職場，從身體的病痛、殘疾，到因為性別被貼上甩不開的標籤。

一本好書、一部好電影，能幫助我們沉澱心情、梳理情緒，找到通往未來的方向。

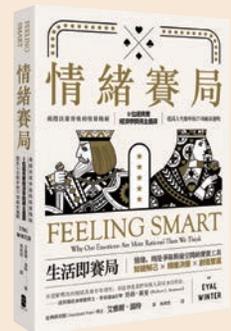
### 認知模式再升級

「生活即賽局。」「情緒」是爭取斡旋空間的寶貴工具。日常生活中存在各種賽局，而情緒便是一種釋放訊號的機制，讓我們得以協調彼此行動、達到平衡點，創造最大優勢。本書不談艱澀難懂的理論、複雜的數學公式或經濟學模型，而是以人性的直覺思維模式著手，搭配多項實驗成果與研究案例，帶領讀者有效率的認知升級！

#### 《情緒賽局：揭開決策背後的情緒機制》

作者：艾雅爾·溫特 | 出版社：大牌出版

(圖片由大牌出版提供)



### 跨越百年的平權之聲

台灣性別運動跨度百年，從傳統禮教下男尊女卑的困境中萌芽，在性別平權的艱困道路上奮力搏鬥，進而拓展出性別流動的燦爛風景，春光乍現。透過性別，我們始能洞悉自己，在性別意識綻放的島嶼上，坦然自在做你自己。新世紀的性別文學讀本《性別島讀》，獻給每一位不懈探尋自我而獨一無二的你。

#### 《性別島讀：臺灣性別文學的跨世紀革命暗語》

作者：謝宜安、陳彥仔、巴代、洪郁如、吳佩珍、蔡蕙蘋、張志樺等人合著

出版社：聯經出版

(圖片由聯經出版提供)



## 職場生存教戰守則

滑過社群網路，不斷被他人的成功刺激，雖然自己已經努力生活，卻擺脫不了自卑感，反而越努力生活，越被不安驅趕，陷入倦怠危機越來越高的狀態。任何人都會有什麼都不想做的时候，也許睡一覺就好，也許吃一頓美食就好，也許旅行走走就好，但也許，也許你是真的累了，這時你要如何機智生存而不是逃避，封鎖自我，憤怒，憂鬱……職業倦怠是自己已經竭盡全力的證明和勳章，我們應該安撫那個感到「職業倦怠」的自己。

### 《也許你是真的累了：機智醫生帶你走出過度努力的職業倦怠症》

作者：朴鐘錫 | 出版社：大田出版

(圖片由大田出版提供)



## 在褪去的記憶裡留住至愛

獨自一人住在倫敦的安東尼，隨著年齡增長，他開始失去記憶，並對所認知的世界與現實逐漸產生差距。即使對生活中出現的人事開始產生疑惑，他卻無法接受自己失智的事實，更拒絕女兒安所安排的一切協助與照顧。隨著病情急轉直下，他逐漸遺忘時間、空間，甚至是自己摯愛的親人……當面對父親總有一天將會遺忘自己，心痛的安又將如何讓父親好好活在當下，並陪伴他走到回憶完全消逝的那一天呢？

### 《父親》

導演：弗洛里安澤勒

演員：安東尼霍普金斯、奧莉薇雅柯爾曼、馬克加蒂斯、伊莫珍波茨

(圖片由采昌多媒體提供)



## 從缺陷盛開出完滿人生

大衛阿吉拉從小患有波蘭氏症候群，造成他的右手臂嚴重萎縮，但命運的捉弄無損於他對樂高的熱愛，他從小就開始用樂高打造各式各樣的建築物和交通工具。這份創造力和熱忱，帶領他打造出第一支樂高義肢，且至今仍不斷改良。大衛驚人的機械天分不僅使他的樂高義肢能靈活伸展，克服先天的缺陷，也啟發了無數人。

### 《我的樂高手臂》

導演：海克特羅曼斯

演員：大衛阿吉拉、費蘭阿吉拉、璜阿吉拉

(圖片由采昌多媒體提供)



婚友  
資訊

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 ~

2021/11



405 黃先生

民國65年次，163公分，63公斤，大學畢，  
現為金融服務業襄理。

興趣：投資理財/看電影/打羽球。

徵孝順、溫柔、隨和之未婚女性。

聯絡人：黃先生

電話：0922-213-103



406 張先生

民國74年次，170公分，65公斤，大學畢，  
現為國營事業員工。

興趣：旅遊 / 閱讀 / 慢跑。

徵72~80年次大學以上，具有正當職業，

誠懇、友善、愛家之女性。

聯絡人：張先生

電話：0920-958-685



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)



409 廖先生

民國71年次，170公分，83公斤，大學畢，  
現為台南某藥廠工程師。

興趣：閱讀 / 游泳 / 騎自行車，

無不良嗜好具責任心。

徵孝順、隨和，願意共同經營生活之南部女性。

聯絡人：廖先生

電話：0927-065-001

編號404以前之資料及「婚友資訊」表格置於同心園地網頁服務資訊項下，歡迎查詢及下載。

## 同仁對調服務信箱

編號	年齡	現在服務單位 / 職位名稱	調區	學歷
1323	~30	台中發電廠/儀資工程師	興達電廠、大林電廠、南部電廠 曾文電廠	碩士
1324	51~	東部發電廠/電機設備裝修技術員	桃園區處	高職
1325	31~40	新桃供電區營運處/一般管理員	嘉義區處、雲林區處、嘉南供電區處	大學
1326	~30	南投區營業處/線路裝修員	彰化地區、台南地區、台中區處	大學
1327	31~40	新竹區營業處/計劃專員	桃園區處	大學
1328	31~40	南部發電廠/機械巡視專員	高屏供電區處	碩士
1329	31~40	台北西區營業處/服務中心業務專員	台北市地區	大學
1330	31~40	台北北區營業處/配電資料專員	基隆區處	大學
1331	31~40	桃園區營業處/收費專員	大潭電廠	大學
1332	41~50	輸變電工程處北區施工處/線路 裝修員	台北供電區處、新桃供電區處 訓練所本部、林口訓練中心	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1322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。

198

期

專題  
故事

## 旅行日誌

111年1月號 / 110年12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！

199

期

專題  
故事

## 擁抱不完美

111年3月號 / 111年2月5日截稿

「專注完美，近乎苛求。」某車商的廣告詞標榜自家產品的品質無懈可擊，這句話也常常出現在生活中那些追求目標的時刻。小時候的學業，長大後的工作，追求完美似乎是理所當然的定理。但總有一些目標就像天空中的星星一樣，看的到構不著，讓人因此鑽牛角尖，更甚傷害了自己的身心。但擁抱自己的不完美，凡事盡力去做，只求無愧於心，或許才是最佳解。

199 期專題故事邀請您回想過往那些「不完美」的自己，承認、瞭解自己的不足後，繼而擁抱這樣的自己，撫慰可能已經受傷的心靈。期待您的分享，讓我們一起找到最適合自己的生活方式！

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

# 急筋動腦 轉彎

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

一個人想在一夜之間變成百萬富翁，他該怎麼辦？

1 卽時死

黑頭髮有什麼好處？

蓄勢待發

什麼東西晚上才生出尾巴呢？

舌頭

最堅固的鎖怕什麼？

落鎖

新買的襪子怎麼會有一個洞？

口裂

用豬肝和熊膽作成的神奇肥皂是什麼？（猜4字成語）

（香皂） 熊肝膽油

# 1234

## 數獨遊戲

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

易

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

難

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



台灣電力公司

Taiwan Power Company

人力資源處 編印

E-mail : [d0960602@taipower.com.tw](mailto:d0960602@taipower.com.tw)