

同心園地



No.198

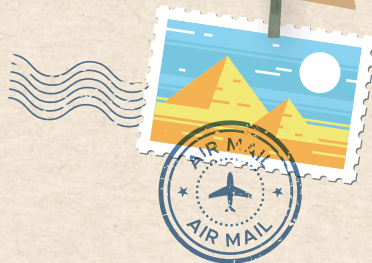
2022.1 | 雙月刊



旅行日誌

離開原地 去
看見更多奇異的色彩
聽見更繽紛的聲響
嗅到更驚奇的刺激
嘗到更心動的滋味

碰觸 更
出乎意料的一切美好
離開原地 擁抱世界
生命因而獲得更新的視野
滋潤必需持續奮進的生活



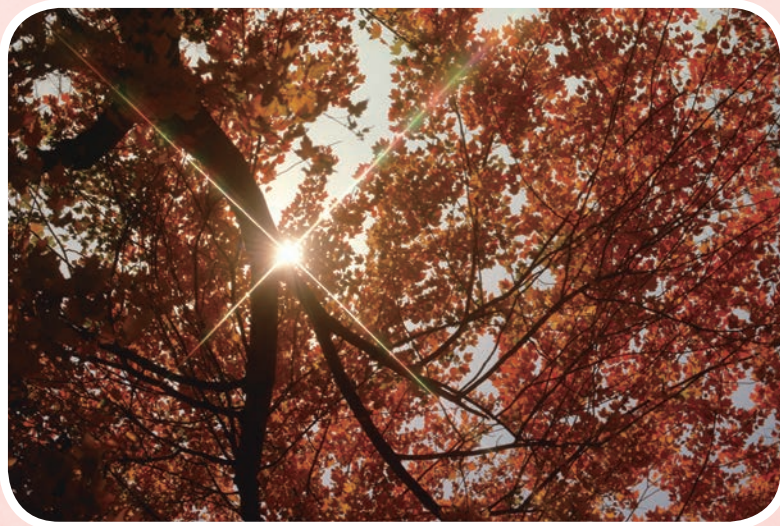
Taiwan power company
No. 242, Sec. 3,
Roosevelt Rd. Taipei,
Taiwan, R.O.C.

This space for writing

This side is for address



台灣電力公司
Taiwan Power Company



落葉的旅行

文／白頭翁

陽光露臉照亮了雨絲
我在新建的候車亭卸下隨身的背包
沒打算去那裡

只到隔街的咖啡館
旅行的心情卻濃得像深秋

沒有探訪的計畫表

在沒有目的地的候車亭

時間像透氣的窗景

享受著熟悉在天氣裡的陌生

記憶往前推展旅程在後方飄香

落葉在風中停留

石頭在水中移動

持續著昨夜在夢裡與一隻小灰蝶的對話

車一班又一班載著心情去遠方

街邊的落羽松淡淡枯黃

我沿著水邊踩過落葉

經過一個貼滿萬聖節活動的幼稚園

遇見一群盛裝的小孩

我卻對不上類似的興奮

那會不會像春節的心情

陽光露臉照亮了雨絲

雨滴

在咖啡館的蓮池上跳舞

漣漪的大小

正演奏著一片療癒的高低音

咖啡館對面的花園

滿地紫色的金露花和豔紅野牡丹的花瓣

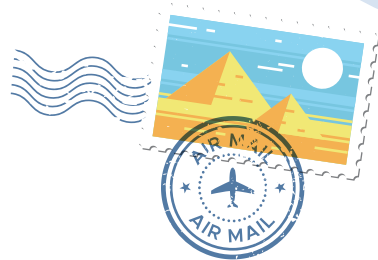
昨夜的小灰蝶還在咸豐草的花裡沉醉

一棵盛開的橘色朱槿

像永不退色的青春

總是給老花的眼晴安慰

像蓮池上的音樂



旅行日誌

編輯手札

「旅行」是逃離一成不變、百無聊賴的生活出口；是留下美好回憶、無限忘懷的相冊，一本本堆起，象徵對那曾經憧憬的景色烙下走過的痕跡。將旅程中所見所聞的人文風情記錄在專屬的日誌中——標記著此地曾留下的身影，細品著初入此地的各種情緒，回憶著深入其地的一切事物——待時光將「那曾經」沖淡時，將那本日誌翻出，再次投入其中，體悟曾經的美好。

透過本次的「專題故事」分享，許多作者分享他們專屬的旅行日誌，有些人分享到國外的旅行點滴，透露對新事物的期待；有些人則分享自己的療癒之旅，在忙碌生活的壓榨之下，來一下「輕」旅行，釋放累積的壓力，讓自己更有朝氣的面對未來。「旅行是庸常生活中的一次越獄」這句話彰顯出旅行的重要性——平凡的生活中偶爾來幾次不同的冒險，或許會激發更多對生活的熱情！期待透過本期分享，可以喚起更多人的「冒險心」，讓專屬的旅行日誌可以越來越豐富，生活越來越精彩！

另外，於「園地心發現」專欄中，為因應近年人員結構改變、組織轉型等重大議題，其中新舊世代溝通、新主管上任及轉型下的管理作為等事項成為重要關鍵，爰此本（111）年度員工協助方案訂為「轉念123 管理好簡單」，將焦點著重於管理議題，協助同仁與主管能夠溝通無礙，使公司業務順利推動。在苦樂留言板則以「如何在挫折後找回工作熱情」的議題，透過各單位同心園地集思廣益後提出的建議並應用於實務，可以讓每位同仁了解到互助及轉念的重要性！

最後，雖然去年有許多紛擾，打亂大家的生活節奏，但新年新氣象，透過新的一年帶來的「好運」，可以趕走「壞運」，讓我們新的一年能夠事事順心！提醒大家還是要勤洗手、戴口罩，保護自己也保護他人！

Editor's Words



同心園地

2022.01 | 雙月刊 | 198

封面題字／張有趁 退休人員 封面裡 落葉的旅行／白頭翁



1

編輯手札

旅行日誌／本刊 01

2

專題故事

特別專訪－用單車寫旅行日誌／本刊 04

我的歐旅拼圖／Vincent 08

尋找湛藍星海／謝竣翔 12

走吧！一起踏上麻瓜奇幻魔法之旅／Hooch 16

異國人生／李明榮 19

彩虹與瀑布／咩嘆喵 22

山毛櫸之戀和旅／山毛櫸 25

生命旅行日誌／李智揮 29

帶著家人去旅行／青蘋果 33

灰色的旅行足跡／林家丞 35

蜜月旅行記／阿燈 39

尋找心中的快哉亭／柯捷男 43

惺惺相旅／楓葉子 47

3

上班族心理系列

複刻一段尋根之旅／Tabalong 樣 51

港都女子的美食散策／Emilie 53

人生的標準答案／鄒佳穎 55

結婚的3機1證／林政達 58

4

EAPs 停看聽

人際關係篇－我在家裡不快樂／林蕙瑛 61



5 園地專欄

園地活動－臻愛桌遊，幸福一生／蘇士詠	65
活動報導－員工協助業務花絮／本刊	67
園地心發現－轉念 123 管理好簡單／本刊	70
苦樂留言板－一位想找回工作熱情的同仁／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 古仲軒 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>)
同心園地網站／雙月刊／月刊列表
3. 人力資源處／同心園地網站／雙月刊／月刊列表



用單車寫旅行日誌

魏華萱 走下主播台
斜槓闖出不設限的人生風景

文／本刊 照片提供／魏華萱



點開魏華萱的臉書，每張照片幾乎單車都是她的標配，近年來談起單車旅遊或是三鐵，魏華萱的名字一定在名列在達人行列之中。騎著單車挑戰一日雙塔，跟著車隊直闖梅山36彎魔鬼賽道，甚至騎到日本參加環沖繩自行車賽……，365天生活都和單車與旅行密不可分，也令人好奇究竟是如何從電視台主播跳出框架，成為旅遊達人和單車好手？

褪下主播光環 靠單車找尋人生方向

30歲是人生的一個分水嶺，總是會停下腳步好好思考未來方向，而魏華萱也不例外，大學畢業後就到電視台任職，當了6年的晨間新聞主播，一般人認為前途大好的工作，在她的心底卻時常出現很多的疑惑與自我懷疑。

「六年多來，我天天都是三點起床，四點半到電視台，工作到傍晚五六點下班，也很少休超過3天的假期，生活規律卻也茫然，接近30歲時我開始思考人生方向，我知道這不是我想要的生活，所以就決定離開主播台，給自己一段Gap year。」

決定了就不會後悔，那段時期除了休息，魏華萱也做許多的兼職與接案，咖啡店打

工、代課老師、活動主持人等，斜槓人生雖然收入不多，但都是新的嘗試與體驗。不過，最難的還是父母這一關，「那時候他們幾乎每天都會唸：好好的主播工作幹嘛不做？你怎麼還不去找新工作？」待在家心情煩悶，乾脆跟著朋友去騎單車，沒想到一騎就騎出興趣。

魏華萱笑說，「我記得第一次騎車從大稻埕騎到關渡就騎了26公里，簡直快瘋了，肚子餓到一碗滷肉飯3秒就吃光光。」但這次的挑戰並沒有把她嚇跑，反而越騎越有心得，因為騎車的過程，讓她可以忘記生活的煩惱和低潮。於是她向朋友預支一筆接案的薪水，買了輛自行車，開始屬於自己的轉動人生。



從26公里的休閒路線，到參加車隊開始跑山路，一路完成三百多公里的一日北高挑戰，甚至兩度完成環島壯舉。她也開始將單車看見的慢速風景、騎車運動心得與所見所聞透過文字和照片紀錄在部落格上，成為自己的旅行日誌，也分享給喜歡的粉絲。日復一日的積累，陽光運動的形象讓她得到許多代言與活動主持，更成為公視旅遊節目的主持人，將從小熱愛的旅行變成了工作志業。

當旅行成為工作 實現夢想也鍛鍊人生

小時候經常跟著父母到國內名勝風景出遊，和家人一起旅行擁有共同回憶是很棒又難忘的事。雖然兒時也憧憬海外旅遊，但媽媽總說，「以後自己工作賺錢出國玩。」沒想到，長大後的她旅行了三十多國實現夢想。很多人羨慕旅遊主持人的工作，可以遊山玩水、大啖美食，但魏華萱卻直言，想太多！這可是個「體力活」。

求學時期是田徑選手的魏華萱，體能原本就很好，加上活潑好動的個性，讓綽號「小猴」的她主持旅遊節目不太會因為體力而痛苦連天。不過，外景節目工作時數長，又時常遭受風吹日曬雨淋，觀眾看到一個10分鐘的短片，可能就得花上一整天拍攝。或是一個3秒騎單車上陽明山的鏡頭，可能就要來回騎上三遍才能取到最好的畫面。「更何況還要挑戰高空彈跳、溯溪攀岩等等的極限運動，若沒有十足的耐力、勇氣和意志力很難堅持下去。」

主持旅遊節目9年，足跡也遍及全世界，更曾出書介紹日本自行車旅行路線，成為許多人單車旅行的參考工具。對各地風土民情如數家珍，但自己私底下卻不喜歡安排旅行計畫，也不習慣一人旅行，通常都會參加朋友揪團、有伴才熱鬧好玩。這兩年因為疫情影響，雖然少了許



多出國機會，卻也讓她再度挖掘到一些台灣難得的美景。

「像是最近我到苗栗南庄的『蘿菔松靜』露營，就感到特別驚豔，我們在樹林間搭帳，周遭環境很靜謐，晚上抬頭就能仰望滿天星空，聽說春天時還會開滿櫻花，大推。」魏華萱說，現在旅行型態改變，不再走馬看花而是走深度旅遊路線，不管是兩天一夜的戶外露營，或是到生態農場、泰雅獵人學校體驗不一樣的生活，或是喜歡戶外運動的人，也能規劃兩天一夜的雙北回歸線單車旅行。「其實旅行就是一種暫時抽離、體驗理想生活的方式。」

旅行的改變是重新找到真實的我

雖然，一路走來也經歷不少低潮，但現在的生活比起過去更精彩可期，這是因為旅行帶給她的改變。「以前因為主播工作所以個性較嚴肅、很難放鬆，但主持旅行節目必須要鬆、要放開自我，慢慢我才發現，對呀，這才是真實的我啊。」

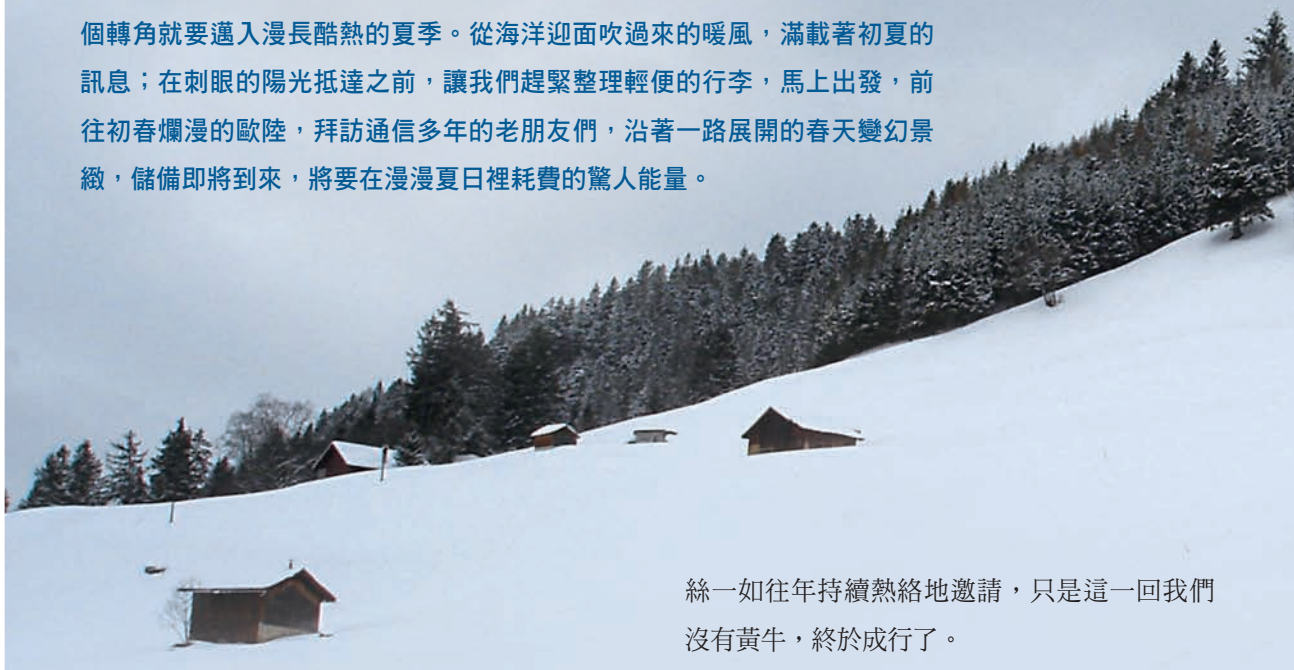
從主播變成單車達人，又成為旅遊專家，現在的她還是過著斜槓人生，從事媒體公關、演講、跑旅遊行程、代言活動，甚至更自創運動保養品牌。工作忙碌但單車和旅行依舊是魏華萱最喜歡也最熱血的事，依舊經常在臉書、IG分享自己的旅行日誌，透過雙腳雙眼帶著粉絲走遍世界與台灣，看見腳下這片土地的美好及感動。



我的歐旅拼圖

文、照片提供／Vincent

三月下旬，反聖嬰現象的春天午後，宜人的陽光，似乎就要走到盡頭，再一個轉角就要邁入漫長酷熱的夏季。從海洋迎面吹過來的暖風，滿載著初夏的訊息；在刺眼的陽光抵達之前，讓我們趕緊整理輕便的行李，馬上出發，前往初春爛漫的歐陸，拜訪通信多年的老朋友們，沿著一路展開的春天變幻景緻，儲備即將到來，將要在漫漫夏日裡耗費的驚人能量。



絲一如往年持續熱絡地邀請，只是這一回我們沒有黃牛，終於成行了。

這一天的深夜，班機準備起飛。桃園機場出境室裡，燈火通明，沒有風聲鶴唳的疫情威脅，旅行的人群，神清氣爽的準備出遊。我們的目的地在千里之外的歐陸，許久未見的朋友們終於可以再一次重溫共享的旅程。

愛麗絲熱情邀訪的白色蘇黎世

「春天的清晨，我們在鳥叫聲中醒來。窗外的森林，好像比前一天又更綠了一些。歡迎你來，在這一個美好的季節，積雪將融，循屋外的小徑，登高望遠……」寄自瑞士的信，愛麗

這一年的春天尾端，班機在晨曦中漸漸飛抵蘇黎世上空，俯瞰微光中仍然沉睡的大地，盡是漫無邊際的白雪，冬季的嚴寒仍然駐留。愛麗絲的家座落在一大片森林旁，落地窗外的景物在陽光下，閃動著白雪的光彩。傍晚時分，氣溫驟降。雪花紛飛，窗外的景致如夢似幻。深夜睡夢中醒來，正下著另一場大雪，堆積在樹梢的雪花，在夜色中墜落，此情此景讓來自亞熱帶的旅人望得出神。

風光明媚的瑞士，四季景致變化令人目不暇給。初春時分，趁著山上積雪未融，搭乘四通



八達的火車或纜車，或南或北，大城小鎮，驚艷處處有。盧森市區遙望皮拉土斯山；伯恩市區的中世紀風情；日內瓦湖的蔚藍遼闊；或是冰河列車之旅；或是於策馬特飽覽馬特洪峰英姿……感嘆世間美景，流連忘返。

離開瑞士前一天的晚上，好友精心烹煮瑞士鄉村美食，眾人暢飲紅酒，迷濛望著窗外紛飛的大雪，「下回讓我們一起……」，愛麗絲已經開始規劃下一次的旅程了……

西維爾的花漾亞爾薩斯

四月中，我們搭乘法國亞爾薩斯觀光列車，離開山光水色的瑞士，前往法國東北的史特拉斯堡。火車離開巴塞爾之後，窗外景致隨著變

化。亞爾薩斯省是著名葡萄酒區，沿著佛日山脈，葡萄園圍繞著恬靜小鎮，別有動人風情。

史特拉斯堡市區，當然不容錯過高聳單塔的教堂、小法國舊城區等熱門景點。郊區隔著萊茵河，就是德國，黑森林周邊的小鎮也讓人心曠神怡；座落在德法邊境的史特拉斯堡，迥異於巴黎、里昂等大城，不論建築樣式或食物口味，都洋溢濃濃德式風味。亞爾薩斯南部大城科爾馬、米盧斯各具特色。法國友人西維爾一如往常，驅車載著我們穿梭在古堡、小鎮，尋找隱藏在巷弄間的鄉村餐廳，餐點每每在飢腸轆轆當下登場，令眾人驚艷、回味無窮。

擁有藝術天分，以插畫為業的西維爾，沿途滔滔不絕，分享窗外景色的大小故事。春天的亞爾薩斯，新綠的森林，家家戶戶在窗邊妝點盛開的花朵，爭奇鬥艷，美不勝收。為數不少，散落在山間的中世紀古堡，年久失修，我們循著登山小徑，坐在一處制高點上，遠眺暮色中的斷垣殘壁，淹沒在夜色中，令人不勝唏噓。

馬蒂娜的金光科隆

五月，旅人行腳隨著高鐵，抵達科隆。住在城外的好友馬蒂娜，興沖沖的領著我們的行李，跳上市內捷運系統，直奔郊區的家。屋外四周巨木參天圍繞，每天清晨醒來，彷彿置身森林深處。

傍晚時分，我們沿著萊茵河岸散步，四處遊人如織，樂聲中充滿自由歡樂的氣氛。這一座城市裡，除了地標科隆大教堂之外，萊茵河畔周邊景觀也令人振奮不已。

橫跨在河上的霍亨佐倫鐵橋，掛滿了來自各地戀人的鎖頭，象徵堅貞不移的愛情，沉重的金屬，夜色中反射閃爍的光采，在這個多變的世道，顯得如此飄忽不定。將愛情鎖在橋上的戀人，留下不同語言的誓約，精彩的科隆記憶應該也存放在地球村的某一個角落吧。

布莉姬的水藍維也納

六月的陽光，閃耀著維也納史提芬大教堂的尖頂，令人無法直視。歐陸的旅行，怎麼能夠跳過音樂之都呢？這一座令人讚嘆的都會，既沒有倫敦的世故，也不似巴黎的炫目，卻讓人回味再三。在市立醫院擔任醫師的布莉姬，繁忙的公務之餘，我們一起走訪住家附近的美景宮。在這一座小而美的都會，便利的捷運系統，地鐵、電車、還有輕軌、公車，只要市內悠遊券在手，任君暢遊。



德國科隆，將愛情誓約留在其上的霍亨佐倫鐵橋



俯瞰角度的維也納



奧地利的湖光山色，自然不僅限於音樂之都。往東走，莫札特的家鄉薩爾茲堡，若是還記得電影《真善美》的情節，逐一造訪影片中的景點，別有樂趣。駐留在音樂之都，找一個陽光燦爛的六月天，乘著市內電車，按旅行指南的

健行路線，悠閒得走一段長路，造訪多瑙河流域的村落，約翰·史特勞斯的圓舞曲調迴盪在腦海中，在這個美好優雅的氛圍下，遊走漫步，多瑙河可一點都不blue。

尤蘭達的翠綠比利時

「比利時？有什麼看頭？」奧地利友人一聽說我們下一個目的地時，這樣納悶問著，試圖說服我們再多停留幾天。

我們的「比利時」當然不僅僅只有巧克力、炸薯條，或是尿尿小童；住在布魯塞爾郊區的老朋友尤蘭達，熱情地邀請我們來一趟單車之旅。國境平緩，綠野平疇，一望無際的夏日繽紛，令人心曠神怡。踩著單車，迎著沁涼的微風，還有什麼旅程可以如此悠哉的欣賞比國初夏的盎然綠意？

一路談笑風生，單車在筆直的鄉間小路暢行，不知不覺我們已經越過邊界，碧空田野，小橋流水，時有大型風車坐落其間，「就讓我們一起到荷蘭吃午餐吧？」尤蘭達興奮的提議著。

羅麗塔與盛夏的維爾紐斯

邁入八月盛夏，我們終於抵達立陶宛首都維爾紐斯。住在郊區的羅麗塔，在高中擔任英語教師多年，與家人在機場熱情的迎接我們。持續二十餘年的信件往返，立陶宛的生活對我們一點也不陌生。只是兩地相隔遙遠，見上一面著

實不易，上回見面的老朋友已經邁入中年（當然我們也是），只是熱情仍如既往，激動得緊緊抱住彼此。

立陶宛地處波羅的海沿岸，開發的腳步不若西歐各國快速，長期面臨俄羅斯強權的威脅，現在終於昂首闊步，走出屬於自己的道路。首都周邊多處古色古香，融合俄國風格建築，令人耳目一新。

沿著立陶宛西岸，特殊地形沙丘與內海形成特殊的景觀，沙丘綿延數十公里，再往南走便是俄羅斯境內。羅麗塔帶著我們舊地重遊，沙丘上的小鎮仍人聲鼎沸，沙灘上的旅人來來往往，感受波羅的海特有夏季假期的悸動。

返回家園

歐陸風情，四季散放炫目光采。散居在各處的好友，熱情不分季節，一道一道敞開的家門，由南到北，歡迎我們到訪常住；衷心感謝友人的熱情，一路走來，不曾改變。我們的歐旅拼圖，一年一年加入光鮮美好的片段，豐富它的樣貌。

雖然在我們的口袋裡仍有很多熱情的邀約，趁著暑熱退散之際，仍然決定快快打道回府，闊別的家園，舒爽的秋天就要來臨；哥本哈根、斯德哥爾摩、雷克雅維克……

就讓我們下回見吧。



尋找湛藍星海

文／台中發電廠 謝竣翔



湛藍星海，每個旅者窮盡一生渴望親眼目睹的絕美之境，它的確切位置沒有一個人說得準，那是GPS也無法定位的桃花源。我們這些旅者，跨過無數阻攔、看遍千江萬水，費盡心力編織出自己的旅行日誌，但是沒有任何華美景色能夠比得上一窺湛藍星海的神秘面紗，若能夠在日誌中加諸星海一筆，可以說此生無憾了。然而，湛藍星海至今仍是個謎，有的旅者飽經風雨，洗鍊了一生才得以目睹，也有旅者有幸在而立之時見識到星海的壯闊，當然，耗盡一生無法將其收入眼底的旅者多的是，但是我們不會彼此取笑，每個旅者都在自己的路徑上穩著腳步，扎實、奮勇地向前邁進。

旅程遇到自我覺察的象徵

我們樂於分享，在校園、在公車、在酒吧裡，總能看到幾個旅者聚在一起侃侃而談自己的境遇，藉著他人的經驗，能讓我們增加嘗試的勇氣。目前，確切進入湛藍星海的方法無人知曉，但我們認為這與旅者在旅途中發現的「象徵」有關；世界鼎鼎有名的旅者－尼爾森·魯依斯·崔普（Nelson Louis Tripp），在1964年所著－《旅者的一生》有提到種種關於象徵的情報：「象徵，在旅途中有所領悟，進而顯現的一樣物體或是現象。」以及那麼一段話：「旅行就是不斷覺察自我的過程，象

徵伴隨其中。」因此我們認為要找尋湛藍星海，象徵是不可或缺的。不過在旅者之間分成兩派，有人認為必須要廣泛蒐集象徵，另一派的人認為端看象徵佔據心中的分量，但彼此有共識的是，象徵都是個人不可或缺的一塊拼圖，而這之中常常被人拿出來討論也最常見的象徵有兩個，天堂鳥和紫月，在我的旅行日誌中，也記錄了這兩次境遇。

我遇見天堂鳥的時機很特別，也是我相當珍惜的經驗，因為是和我的妻子一起發現的。我的妻子和我一樣是位旅者，我們一同策畫過大大小小的旅行，彼此相當契合，但也和一般的夫妻一樣有過大大小小的爭吵。猶記得那是陽光收起氣焰的初秋午後，我們將孩子託付給父母照顧，啟程前往武嶺，路途上我們起了小爭執，已經記不得是什麼事情了，夫妻之間起爭執往往不是誰對誰錯的問題，只是希望對方可以站在自己的角度著想，一直到我們下了停車場，氣氛始終無法活絡，妻子像個孩子賭氣似的說了重話：「你都這樣子無法溝通的話，我們乾脆離婚！」明知道妻子只是一時惱怒不經思考說出口，我沒有試著說合卻順著她的意思說了不適當的話，我們倆不歡而散，我繼續朝著松雪樓的方向走著，妻子則往回離開。或許是微微寒意的秋風讓我冷靜下來，我們夫妻之間大吵小吵沒有少過，但沒有一次提到過要離

婚，怎麼兩個小時前不知如何起頭的小事讓我們提到這兩個字？已經走了十幾分鐘的我回頭跑了起來——因為這點事起了離婚的念頭，很不值得。我一路跑回停車場，看到妻子同樣在不遠處氣喘吁吁，彼此相視而笑，卸下針鋒相對的話語我們牽著手在合歡山上看著斜陽，就在回停車場時，妻子驚呼了一聲，一朵天堂鳥就開在車子的前方小山坡上，它隨著晚風搖曳，像是呼應陰暗與夕陽餘暉交雜的天空——水嫩透亮的藍紫色花瓣，還有烈焰般燒盡彼此距離的橘色萼片，至今仍歷歷在目。有時候象徵不僅僅代表一個人的成長，更牽扯著周遭自己所關愛的人。

正確道路的象徵

望見紫月的故事是一段漫長、馬拉松式的心路歷程，在我五十歲的時候，開始對職場產生厭倦，和許多人一樣，在職場掙扎求生好不容易穩住腳跟時，卻開始想要做自己真正想做的事，於是在得到妻子的支持後，我毅然決然辭職，將積蓄投入茶園和茶廠。茶園是我小時候的回憶，在滿是茶樹的丘陵地到處嬉鬧，芬芳茶葉和鬆軟泥土孕育了我的童年，父母年邁收起茶園之後，看著自己成長的搖籃漸漸荒廢，總有點不捨，心裡冒出了讓那丘陵地再度枝葉繁盛的念

頭，父母也樂見其成。但即使有老一輩的經驗，我依然原地打轉了好幾年，栽培茶樹、製茶流程反反覆覆嘗試，直到第六年才真正步上軌道，做出能夠令我回味孩提時光的茶葉。終於，在蚊蟲肆虐的夜裡，睡不著的我到茶園裡走走，抬頭赫然一見那披著朦朧面紗、虛幻神秘的紫色滿月，著時鬆了一口氣，好幾年不見成果，不免開始焦慮、懷疑自己的決定，見到紫月的那一刻，懸在崖邊的心才慢慢安定下來，做自己喜歡、想要做的事，向來都是艱難、不易達成。

而尋找湛藍星海，不一定是精采、壯闊的冒險，我有幸在晚年踏入那傳說中的黃金鄉，沒有驚險、危急的瞬間，沒有曲折、艱辛的旅程，僅僅是一段山中漫步。自從開設了茶園，清晨到後山散步成為我的習慣，踏著輕柔步伐深怕驚擾沉睡地表的晨霧，露水漸漸喚醒大地，我陷入了沉思，「我是誰」這問題困擾著我，已經六十有餘的人了說這話有點憋扭，但事實上應該不只有我想過，人在每個階段都有不同的心境，即使老了，依然懷著抱負、擁有一片赤誠之心，也仍然在遲疑。深愛妻子的老公、中年創業的茶葉癡、地方社區的大家長，仔細想想，這些都是旁人眼中我的形象，不知不覺間我不再忠於自我，忙得團團轉但好像不是為了自己，而是

為了符合大家的期待去判斷行事，導致我有時候不情願依然攬下擔子。就這樣吧！我在心中下了決定，即使已過花甲，剩下來的日子不要勉強自己，我依舊是會一頭栽入喜愛事物，像個孩子般的老頭，直來直往、偶爾任性，雖說大人要有大人的樣子，但不用刻意隱藏本性、不用顧慮他人，即使拒絕受到了指責，那也無所謂，當我這樣想的時候，才驚覺自己身陷迷霧之中。

旅程不只是外在的，更是內在的

沒想到會在熟悉的道路上失了方向，許是剛剛想得太入神的關係，我坐在一旁的草堆靜待迷霧散去，有時候現實就是如此虛幻難辨，等待的過程打了個盹，睜開眼時濃霧已散，周遭的景色全然不同。天，是包容一切、無盡的黑，我的腳陷入純淨、透徹的白沙，眼前的大海靜謐沒有一絲波瀾，閃爍繁星落在其中，我的內心激動不已卻又無比安定，我找到屬於我的星海，同時決定了餘生的方向，我踏入海中，幽遠且冰涼，湊近那星點一看，才知道一個個星光都承



載著自己的回憶，每個星點都是我人生的一瞬，許多的瞬間造就了現在的我。我在那裏待了好久，怎麼望也望不膩，直到迷霧再次凝聚，我想起多年前結識的一位旅者，他說的話令我記憶深刻：「旅者從來不是追求壯闊無邊的景致，也不是探尋無人可達的秘境，僅僅是能夠多窺探一眼自己的內心，以及體會『活著』的尊貴。」我們旅者在入棺前依舊撰寫著旅行日誌，獨一無二且精采絕倫，也許有悔恨、有苦痛、無法一切盡人意，但都不受他人非議，只有個人才能品嚐其中的酸甜苦辣。

（故事中提到的名詞、人名、書名純屬虛構）

“ 旅者從來不是追求壯闊無邊的景致，也不是探尋無人可達的秘境，僅僅是能夠多窺探一眼自己的內心，以及體會『活著』的尊貴。 ”

走吧！一起踏上麻瓜奇幻魔法之旅

文／Hoch



9¾月台

7年前的暑假，我，一個平凡的麻瓜踏上了霍格華茲之旅。

麻瓜撞進9¾月台



從台灣飛行15小時，降落在英國希斯洛機場，第一站慕名到了國王十字車站（King's Cross Station），挑高的透明穹頂，濃厚的工業風特色磚牆，這裡是前往魔法學校的首站。與英國的友人東張西望的找9¾月台，那是通往魔法學校的神祕入口，正一籌莫展時，突然一名站務人員叫住了我們：「你們要去霍格華茲嗎？在那邊！」

一面磚牆上豎立著9¾月台的鐵製標誌，牆上嵌著一台半進入牆內的手推車，上頭裝了兩個行李箱，還有一個裝貓頭鷹的籠子。當時正值當地的上班時間，除了我與友人，並沒有太多的觀光客等著跟這面牆拍照，我跟友人興奮地重現哈利波特上學時的「撞牆」畫面，以奔跑的樣子推著手推車跟與這面牆合影，經過的上班族都充滿笑意的看著我們，可能心想「又有兩個麻瓜來了」。

搭上深紅色的霍格華茲特快列車，吃著車上販賣的巧克力蛙、全口味豆，窗外景色出現了「格倫芬蘭高架橋」（Glenfinnan Viaduct），位於蘇格蘭的因弗內斯郡（Inverness-shire），因哈利波特著作聞名世界，這座橋現在直接被稱為哈利波特橋（Harry Potter Bridge），它原本就是蘇格蘭著名的地標，也是蘇格蘭紙鈔上的圖案，只要搭乘往返威廉堡（Fort William）和瑪萊格（Mallaig）之間的火車，就會行經這條橋，可以親身體驗霍格華茲學生的上學路。抵達終點站活米村車站後，一年級新生依照傳統需要坐船渡過黑湖抵達霍格華茲，在電影裡，黑湖取景自蘇格蘭的希爾湖（Loch



格倫芬蘭高架橋

Shiel），是一個景色優美的淡水湖泊，欣賞風景時不用太過緊張，現實的希爾湖沒有人魚跟巨型魷魚出沒。

到霍格華茲上學去

到達霍格華茲學校，第一站先前往宴會廳，實景位於牛津基督教堂學院（Christ Church College）的餐廳，映入眼簾的是木質的沉穩色調，恢弘大器的長型餐桌與中古世紀的牆飾，電影中觥籌交錯的用餐場景躍然眼前。此外，哈利波特與同伴時常行走的移動樓梯，也是取景自基督教堂學院的樓梯，唯一的差別在於，基督教堂學院樓梯不會隨心所欲的自行移動，可以放心地行走。



牛津基督教堂學院的餐廳

霍格華茲的學院制和現存英國大學的學制極為相似，每個學院有各自的獨立精神，也有自成一格的行為準則，像是用餐、住宿生活、社交活動等生活事物，還有著自己的學院徽章，以及歷史故事供後人傳頌，相當重視文化傳承，英國的深厚文化底蘊其來有自。

填飽肚子後，第二站來到霍格華茲圖書館，在哈利波特系列電影中，三位主角最常出現在博得利圖書館（Bodleian Library）的杜克閱覽室

（Duke Humfrey's Medieval Library），這是歐洲最古老的圖書館之一，也是英國第二大的圖書館，僅次大英圖書館。而杜克閱覽室是館內歷史最悠久的場室，裡頭還有1641年以前的珍貴典藏，建築與館藏都呈現出古典卻不顯老舊的優雅姿態，身處其中，彷彿時間就停在了1641那一年，時間的流動、暫停、永恆，都是那麼的清晰可見。

接受文化洗禮過後，緊接著是體育課，也就是新生必修的飛行課，帶著飛行掃帚前往阿尼克城堡（Alnwick Castle）上課，這座雄偉的城堡建造於1096年，是目前還有人居住的城堡中規模與歷史排名第二，僅次於溫莎城堡。戶外草地相當舒適，或坐或躺的稍作休息，城堡襯著藍天跟綠地，怎麼拍都上相！

下一堂是崔老妮教授的占卜學課，地點是赫赫有名的聖保羅大教堂（St. Pauls Cathedral），聖保羅大教堂是英國皇室的結婚勝地，也是英國人的信仰中心，查爾斯王儲與黛安娜王妃的世紀婚禮就是在這舉行。在哈利波特電影中，要上占卜學就要走那段通往登頂的螺旋樓梯，登頂後可以360度俯瞰倫敦市景，塔頂戶外區還有哈利波特前傳電影《怪獸與葛林戴華德的罪行》的鐘樓場景，吸引人們駐足停留。

魔法的真實產地

放學後，還得去採購一些新生入學的用品，出發前往倫敦最古老的市場之一「利德賀市場



利賀德市場

（Leadenhall Market）」，華麗的維多利亞風格古建築，主結構由兩個迴廊組成，上方屋頂的透光設計，讓人沐浴在陽光下逛街，十分愜意，這也正是電影中的經濟樞紐，「什麼都賣」的斜角巷場景。

走完一趟霍格華茲之旅，回到起點，可不能錯過這部風靡世界的小說誕生地——愛丁堡，也是J.K.羅琳當年生活的地方，她在愛丁堡的「大象咖啡屋（The Elephant House）」完成了《哈利波特——神秘的魔法石》的原稿，因此，大象咖啡館向來被稱為哈利波特的誕生地。很幸運地，我造訪時並不是人多的時段，在黃紅色調的溫馨空間裡，牆上還貼著早期J.K.羅琳的新聞報導，像是翻拍成電影時，羅琳要求電影拍攝的場景必須以英國為主，否則就不同意拍攝等等的軼聞。

身處作者曾經振筆疾書的創作空間，我仿效羅琳，點了一杯最便宜的咖啡，提筆寫下這趟旅行的感受，或許是靜謐的氣氛讓人沉澱心靈，讓人不禁興起寫作的念頭，文章的尾聲同時也是旅途的終點，啜飲著最後一口咖啡，一邊想著，下一趟旅行要去哪裡呢？🍷

註：「麻瓜」，在《哈利波特》小說中，指的是沒有魔法能力的一般人。

異國人生

文、照片提供／核能火力發電工程處 李明榮



宏都拉斯電力團

年輕的時候一直有在國外生活的夢想，沒想到多年後在工作上實現了。

民國105年因緣際會爭取到擔任宏都拉斯電力團團長一職，宏國是距離台灣半個地球外、在中美洲的台灣友邦國家，土地約台灣的3倍，人口約台灣的1/3，幣值略大於新台幣，物價也相當，產業並不發達，許多地方還很原始未開發。

山谷中的首都

Tegucigalpa是宏國的首都，約在北緯14度，位處海拔965公尺的山谷中，終年氣候涼爽舒適，還記得當時搭著飛機快要飛抵首都機場時，飛機駕駛憑著高超的技術在群山間穿梭，飛機翅膀左右傾斜的擺動飛行，是我這輩子經歷過最恐怖的飛行經驗。看著窗外數次感覺就要撞山落地，最終當飛機平安降落且滑行停止後，機內傳出大家鼓掌的聲音，這是我對這國家第一個印象。

所有的窗戶都有鐵窗，店家門口都有持槍保全，人們都好奇地看著我，因為黃種人在那裡

實在稀有，所以初來乍到時，真是驚慌的不得了，每天除了上下班由司機接送外，其他時間幾乎都待在電力團宿舍內，這樣的日子大約過了二個月，後來悶壞了，假日白天就開始嘗試走路外出，但不敢帶手機，怕在路上被搶，因為手機裡的資訊太重要，不過身上還是需要準備一些錢，算是保命錢吧！

雖然日子驚慌但也新奇，一段時日之後，發現也沒出事，慢慢也就越走越遠，以探險的心情開始認識這個城市，這是一座山城，Google Map在這裡很難用，除了資訊不全外，太多上下的叉路，明明要去的目的地就在附近，但怎麼繞都繞不到，最終靠的還是認路，記住重要的叉路口，日子久了，才發現這城市其實不大。

無聊得來的意外收穫



宏國電力團宿舍是在首都少有的社區大樓中，社區周圍有圍牆，大門入口鐵門有警衛看守，比首都內許多的透天別墅或公寓安全多了，由於晚上不敢出門，社區地下室健身房的老舊跑步機就成了我長期消磨時間的親密夥伴，以前總覺得跑跑步機很無聊又愚笨，生活中有趣的事太多了，怎麼有人會喜歡枯燥的原地跑步呢？但經過二年的異國生活經驗後，現在我已習慣於跑步機上想事情及整理思緒，回國後甚至還買了一台跑步機放在家裡客廳。

由於初來乍到的驚慌、飲食不習慣及經常跑步，居然意外得到一個收穫，那就是體重在不知

覺中減了約5公斤，這是多年來如何減肥都做不到的事啊！真是個意外收穫！

自製四星名菜



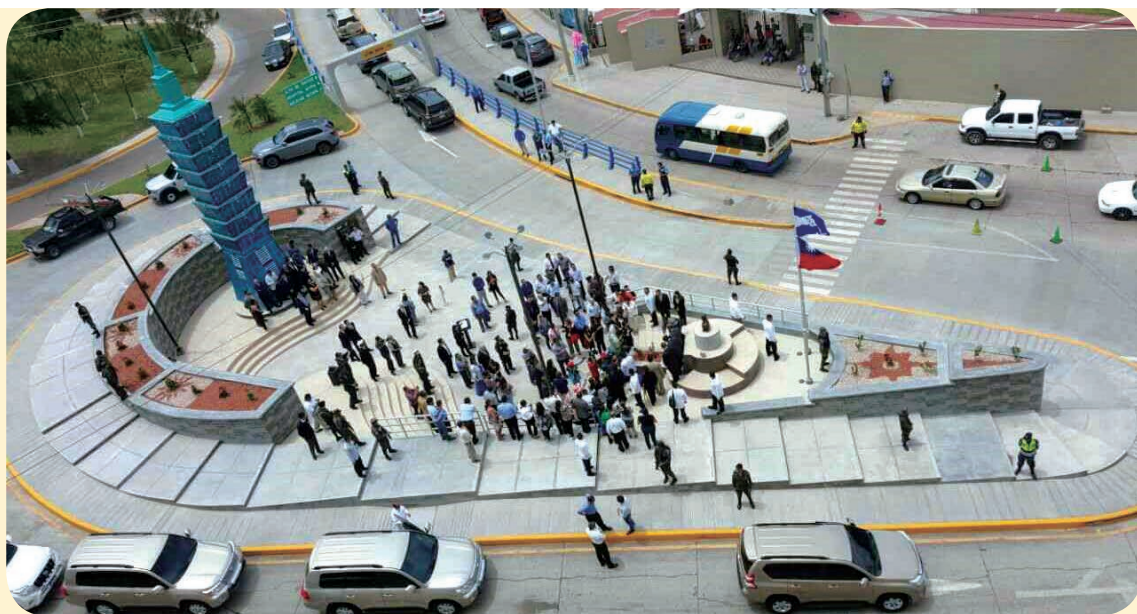
宏國無乾淨自來水，社區用水是由水車定期載送輸水至社區地下室水箱，飲用水則是超市購買桶裝

水，大部分食材都很便宜，尤其是香蕉、酪梨及咖啡，傳統食物是玉米薄餅搭配肉、飯、鹹紅豆、鹹起司及醃酸菜，當地人習慣再加罐飲料(一般是可樂)，所以大部分的人年過20都胖胖的，應該跟飲食習慣有關吧！

獨居在國外，不習慣當地飲食，而且晚上不敢出門，就只好自己煮食，由於宏國廚房用的是電爐，最簡單的就是滷一鍋，由於懶惰，我是將超市買的所有食材都丟入滷鍋內，舉凡紅蘿蔔、番茄、花椰菜、其他不知名的青菜、蛋、各種肉及內臟等都能滷，煮麵也一樣，各種食材都能加，各位別小看這種大鍋煮，慢慢的在各種調味的精進，大鍋煮也能成名菜，據來訪的大使館秘書評價，最少都有四顆星喔！

超過40載的技術協助

台電與宏電自民國66年2月15日簽訂電力技術合作合約，迄今已超過40載，電力團工作範圍為水力發電計畫規畫設計、電力系統規畫、輸配電系統規畫設計及運轉及維護等技術協助，另包括宏電人員來台電考察、研習或訓練。



宏都拉斯電力公司前的中華民國廣場

近日宏國政權轉換，雖經美國協助暫時穩住台宏邦交，但其鄰國的尼加拉瓜卻已失守，顯示中美洲雖為美國後院，中國的力量已日益壯大，故台電駐宏電力團實應思考如何增強影響力，當然也需外交部增加預算及台電公司後勤支援啊！



異國情誼

二年的異國生活，從一開始的期待、新奇及驚慌，慢慢地融入當地生活，學習西班牙語，和當地朋友稱兄道弟，假日到處走走及品嚐各地咖啡，週間除了日常的上下班外，也要配合大使館的公關活動，在當地交了不少朋友，有孤寂及趣味，也有煩心及成就感，但回國後，再如何觸動的感覺都隨著一萬五千公里的距離慢慢淡去，留下的是不虛此行的回憶。

台灣有提供宏國優秀學生獎學金來台讀書，首先是宏電配電總經理的女兒來台，我自然受託照顧，從接機到尋找租屋住宿及申辦手機門號等衣食住行瑣事皆包辦，一開始還在我家住了幾晚，逢年過節也接送來讓她體會異國風情，實是善盡朋友情誼及外交；隔了一年電力團司機的兒子也拿到獎學金來台讀書，我自然再一次比照之前的接待模式，好好地接待及照顧，心裡曾想外交部實在需要編個預算，來支持我們這種民間外交人員，畢竟都是自掏腰包啊！

共有的曾經

由於異國生活機會難得，家中夫人及小女兒曾來陪伴幾個時段，因此也學會了一些西班牙語，回國後我們經常還會以西語對話，這種感覺很特別，難以形容的親密，就像互相見證我們都曾活過的異國人生。☁️



彩虹與瀑布

文／咩嘆啖

《笑傲江湖》中，有一段令我印象深刻的對話，那是令狐沖剛出場不久，他因受傷，被恆山派的小尼姑儀琳救下來，逃到一處山坳之中。兩人聊天時，突見「遠處一道彩虹，從樹後伸了出來，七彩變幻，艷麗無方」，後來又聽到彩虹傳出流水聲，決定去看看，沒想到走近瀑布之後，卻反而看不到彩虹了。令狐沖感慨說道：「一個人千辛萬苦的去尋求一件物事，等得到了手，也不過如此，而本來拿在手上的物事，卻反而拋掉了。」

禮物般的出國邀請

筆者人生中只出過一次國，本來能有第二次機會，卻因為疫情爆發而被迫取消航班，甚至因為當初機票是選擇廉價航空，導致退費失敗，一萬元訂金就此打水漂。深深體會到大型航空公司雖然收費較高，但其服務與保障真的是一分錢一分貨！

回歸正題，筆者第一次出國的經驗真是非常幸運。當時我剛大學畢業，堂弟高中畢業，阿公剛過90歲大壽。在美國工作並結婚定居多年的姑姑說機會難得，邀請我們祖孫三人去美國、加拿大玩一個月，並且很佛心地包吃包住包機票，意即我們祖孫三人全程不用花半毛錢一路暢玩。我就負責幫堂弟與阿公辦理簽證、機票相關事宜，勇敢踏上旅程。在飛機上看到飛行時間13小時以上真是倒抽一口氣，起飛過程的那陣轟隆聲也是畢生難忘，第一次坐真的會覺得下一秒就會墜機，我緊張之餘眼角餘光看著阿公用力抓著扶手且閉上眼睛，好像上了賊船一樣。真佩服他都90歲了竟然有勇氣第一次出國就挑戰這麼遠的航程，在飛機上我們三人快樂地品嚐長榮航空提供的三頓飛機餐，我還看了剛上映不久的《冰雪奇緣》英文無字幕版，赫然發現好像不用懂英文也能看得懂，不愧是老少咸宜的動畫。

折騰了13小時終於抵達加拿大多倫多機場（姑姑規劃的行程是從加拿大一路玩到美國華盛

頓），姑姑和她的美國丈夫以及他們的女兒來接機，租了一台大廂型車，就此展開旅程。

加美之行的深刻印象

第一站玩完多倫多的CN TOWER（加拿大國家電視塔）及水族館後，就長驅直入加拿大魁北克市，開車進入後就發現路標全都變成法文，餐廳及旅館也都是法文為主，行前完全沒做功課的我下意識覺得這是一個浪漫的城市，到了當地最著名的景點才真的驚為天人，熱鬧繁華的街道充滿優閒觀光風情，人滿為患也不會覺得有任何的擁擠與不適感，路上有好幾輛觀光馬車載著遊客，路邊熱鬧的餐廳及咖啡店充滿歡笑與暢談。旁邊還有女街頭藝人穿著維多利亞拉著手風琴唱著女高音，在觀光區的最佳制高點可以鳥瞰美麗的海港，整個城市充滿童話般多彩的歐洲城堡式建築與古蹟、公園、雕像、教堂。幾乎每隔幾秒就會想讓人停下來駐足拍照，絕對是任何人都會喜歡的地方。

第二站來觀賞尼加拉大瀑布，完全是我這種自然美景派的菜，姑姑說大瀑布也可以從紐約州觀看，但從加拿大看才能用最近距離，還可以搭觀光船到瀑布下方親身體驗被淋個痛快的滋味。滿心期待能看到以往在電視跟電影才看得到的奇景終於要出現在我眼前，果真沒讓我失望，完全改寫瀑布在我腦海中的定義，它幾乎是一般台灣常見小瀑布的幾百到幾萬倍大吧！我簡直看到目瞪口呆，連怎麼拍照都不知道



加拿大國家電視塔



尼加拉大瀑布

了，在這麼大的瀑布面前，我的一切煩惱多麼渺小，好像瞬間就被沖走了，要是我能在有保護裝備的情況下從瀑布上一路被沖下去該有多痛快！後來跟著世界各國的遊客搭著觀光船到瀑布下方，大家被噴到的那一刻不約而同發出喜悅與驚奇的興奮叫聲，比看電影還刺激！在瀑布的水底，我甘願做一條水草！我是不知道住附近的人會不會已經看到膩了，但我覺得人生中來過一次真的不枉此生。

第三站來到紐約，我們去了帝國大廈頂樓觀景台、自由女神像、移民博物館等地方，幾乎可以說是美國電影朝聖之旅。也吃了路邊攤最普

通的美國熱狗。在遊玩過程中休息時看到好多紐約客，穿著西裝、套裝快步行走或邊走路邊講電話；穿著運動服裝及太陽眼鏡在市區跑步。公園充滿各種團體活動（太極拳、瑜珈、遛狗）等，簡直太紐約了！不過我很好奇這些人要付出多少房租、生活費、時間、健康等代價才能在這裡生活呢？我很慶幸我是以一個短暫的觀光客身分，只看到最美好的那一面，因為紐約的街道堆滿太多垃圾，有很濃的垃圾臭味，以及混亂的交通及喇叭聲、警車聲，電影只聽得到聲音，完全聞不到垃圾的臭味，可能真的要住很久才會習慣吧。

最後一站是華盛頓，旅程後半段都在這裡度過，我們拜訪了白宮外圍、華盛頓博物館、紀念碑與大水池、韓戰紀念公園、林肯紀念堂、國會大廈、美國鑄幣局，總之全都是有文化與歷史意義的景點，就算沒做功課也能玩得很盡興。事後再估狗查詢資料惡補時也很值得再三



林肯紀念堂

回味。真的是託阿公的福，我跟堂弟才能來享受這趟旅程。

旅行不是捏在掌心的執念

我認為旅行最大的價值在於有良好的心理建設，每個透過出國旅遊舒壓，或度過假期的人都有個認知：「我只是來短暫旅遊的，只帶走最歡樂與最瘋狂的回憶」，回國之後繼續面對工作與生活，時常回味快樂的旅遊經歷以及籌備下一次的旅行，讓自己不虛此行的經驗來豐富生命。旅行從來就不該是一種追求，就像追求彩虹與瀑布，遠看很美麗很渴望，到手了卻又覺得沒什麼。正是因為我們只尋求短暫的停留、回憶帶回心中，而不是處心積慮想要把這些美景與國外的一切永遠握在手中，所以我們才會覺得很甜美、很快樂。

筆者非常愛吃波士頓龍蝦，在台灣要價不斐，人生中吃過一次之後就再也不敢嘗試，因為怕會吃到破產。聽說加拿大王子島盛產波士頓龍蝦，當地人吃到怕。它就是我的旅行日誌—我心目中嚮往的地方，是幻想也是現實，若能存夠退休金直接移民過去每天潛水摸龍蝦，實乃一大樂事，但就算無法達成也一點都不可惜，因為我在台灣也過得很快樂，而且搞不好我存一點錢去觀光幾天，就會吃龍蝦吃到吐了，從此幻想破滅。所以有彩虹也好，有瀑布也罷，永遠讓自己有選擇權，徹底擺脫執著與執念，才是人生這趟旅行日誌的最佳寫法。🍤

山毛櫸之戀和旅

文、照片提供／山毛櫸

旅行，從心開始，當心有了想法那刻起，伴隨信念而來的是身體力行。

對於一個從小只知道兩點一線往返家裡和補習班的她而言，「旅行」曾是飄渺虛無的夢，當同年朋友聊起寒暑假的生活，她總是以宅自居默默聽著他人分享的故事。然而，不知從何時起，她滿書櫃的教科書旁放了幾本貼著標籤的旅行書籍，網頁上新增專屬的旅遊筆記資料夾，她的生活漸漸有了不一樣的轉變——旅行的意念悄悄在她心底萌芽。

宇宙催化的心想事成

「當你真心想完成一件事，宇宙萬物都會聯合起來幫助你。」

——《牧羊少年奇幻之旅》

或許是冥冥中的安排，三年前的她在抉擇分發單位時，室友不斷鼓勵她「這樣的機會多難得，說是第一次開這個缺，你這時候去看看正是時候呢！相信你會有不一樣的感受，錯過了可能就再也沒這樣的機會！」室友的話縈繞耳邊，她彷彿被命運的手牽引著，在需要作出抉擇時，身邊總是會出現鼓勵她做出改變的貴人。「如果沒有選擇嘗試，我或許還是原本的自己」，那顆在心底發芽的幼苗悄然伸展出枝芽。這是她第一次做出改變，也是人生中第一個轉捩點，開啟她的旅行起點。

帶著派任單展開外地生活，選擇挑戰踏出舒適圈的她，試著獨自前往報到地，查詢路線、下載地圖，充飽行動電源因應不時之需，曾經出外靠朋友認路的她，為自己凝聚不怕迷路的勇氣，在旅程的驚慌中克服對陌生地域的畏懼，在經歷這段長途跋涉的跨海行程後，讓她意識到自己原來有更多可能性，就像《牧羊少年奇幻之旅》的少年在

前往金字塔的旅程中認識到自己真正的渴望，她也因為這次抉擇察覺到自己的內心如渴望自由的鳥兒欲翱翔於籠子外的藍天。

跨出第一步後， 第二步也就不難了

曾經傾聽著別人訴說種種旅行經歷的她，如今有了真正屬於自己的故事，她的故事從一片金芒山毛櫸旅程開始……

在嘗試踏出一小步後，她對未來有了不一樣的描繪，她對旅程不再局限於狹隘的自我空間，有「讀萬卷書，不如行萬里路」的想法。說那時也巧，有天朋友突然傳來張充滿金黃濃郁的純林照片，她被帶著秋天特有的金黃山林給吸引，未褪去夏日的綠意與金色葉子錯綜間，彷彿點上星星的碎片，隨著風震顫她的心，怦怦心跳聲傳達到耳膜，是悸動的頻率起了共鳴，讓她有了想身歷其境的渴望。在跨出第一步後，第二步也就不難了。誰也想不到總是隨著朋友的腳步走、老按著已經規畫好的行程走著的人，也有獨自旅行的傻勁和勇氣。或許是受山神精靈的召喚，又或者太想親眼見到那一片又一片金色葉子渲染山頭的景色，她像個初生之犢不畏虎的小夥子



一片一片的金色葉子誘引

般有著膽大的熱情，在準備過程中，學會與自我對話，原來自己還有這樣的一面，更深層認識自己。

在準備旅行計畫的過程，彷彿是洋蔥般一層層剝開表面，思索問題、尋找答案，察覺到自己並不是「一切都好」，從過程中學習解決困難，遇上天氣不佳時採取備案，另覓適合的出發地點，從他人的經驗掘出適合自己的路程。

“ 透過旅行了解真正自己，思索什麼是自己真的想要、
學習傾聽內心的真實聲音，順著心的引導繼續完成這趟旅程。 ”

人總是要學會成長，當學會孤獨後才懂得如何獨自前行，透過旅行了解真正的自己，思索什麼是自己真的想要、學習傾聽內心的真實聲音，順著心的引導繼續完成這趟旅程。

記得當日上山，為山林蒙上薄紗的是紛紛細雨，飄著細雨的山林總帶著詩意和畫意。她滿懷著信心沿著步道上，走著走著不知已有多少同好山友們擦肩而過相互道聲加油。而自己的腳步隨著疲乏而趨緩，同條上下山折返路徑上，已經陸續有飽覽美景後的山友揹著行囊下山。背後早已因汗水而略顯微濕，秋風帶著露水落在身上更顯涼意，走到一個停頓點，告示牌上寫著「坡度大請注意安全」，步道後段才是山毛櫸林群落的大本營，當時或許是衝勁使然渾然不覺身體痠痛感，彷彿大力水手吃下菠菜般，湧起力量一鼓作氣地繼續邁開步伐——這趟旅程不僅是沿途的景致，更重要的是堅持到最後。短短一小時，走得

艱難，步履蹣跚，泥濘道路上留下自己的足跡、手心留下捉著繩索的粗粒感，想著照片所見的遍佈金黃色光芒照片，就剩最後一哩路！

專注於自己的道路

旁邊的登山客精神抖擻、全副武裝，即便帶著厚重的行李依然穩健地踏著步伐，別人的一步是自己的兩倍啊，她苦笑。然而別人長年積累的實力，自己則是剛踏出第一步。到達最終的目的地，上方只能承載20人的觀景平台上塞滿了人，她回頭看，才發現一路走來，滿山是耀眼如金箔的葉子。她佇足觀看許

辛苦過後，
滿山金箔般的葉子令人悸動



久，飽覽美景並讚嘆大自然的神奇，感動和悸動浮上心頭，她戀上了眼前的一切！微顫地舉起麻木的手，用相機記錄眼前的美麗、努力在腦內記下此時此景，用心靈與大自然相擁。

這段路單程3.6公里，同條路徑折返，為太平山森林遊樂區最長步道，也是坡度大的地段，走過2.5公里後坡度大變化的路段，克服痠痛後見到閃耀的秋天黃葉，值得！儘管回程時吃了不少苦，還受到後面健將們「越野超車」，內心自嘆不如，也讓自己有了新的目標，為了再見自然的美麗，增強體力、強健體魄是必然的。

這片片金黃葉子成為她生命中的另一道光芒，開啟她獨自旅行的起點。旅行，形成她看世界不同的角度，在大自然前學習敬畏與謙虛。旅行，不僅是接觸未知、探索世界、體驗各個角落的故事，也是從中認識自己的過程。旅行的過程不時會出現許多意料以外的事，唯有想辦法克服才能抵達目的地，在這趟旅程

中磨練意志、鍛鍊心智，使出渾身解數去面對現在所遇見的困難，從中蛻變與成長。直至今日回想起來，還不可思議當時的自己竟然會有這麼大的衝勁，當心有了意念後逐漸在醞釀發酵，這趟旅行中的寶藏就是收穫自己的可能性，增進自己的實力，讓今天的自己比過去更加進步，期待疫情結束後再次踏上旅程，再度擁抱大自然，展開屬於自己下個「戀和旅」的故事。🍁



向著山林的光，衷心盼望再與大自然相見



旅行，不僅是接觸未知、探索世界、體驗各個角落的故事，
也是從中認識自己的過程。



生命旅行日誌

文／北區施工處 李智揮



西塞山前白鷺飛，桃花流水鰕魚肥

昨晚你居住宜蘭民宿，今日一早窗外已經很亮了，你走出樸實的田村外，抬眼是蒼翠的小山。此時陽光普照，群花爭豔、清香撲鼻，風吹起花瓣如同陣陣喧嘩，林間的蝴蝶輕靈的翅膀，嗡嗡嗡嗡的蜜蜂將那花田的香甜採集成了蜜，枝上的鳥婉約的叫聲，棉花糖般的雲朵，午後白鷺鷥翱翔，飛越藍色天空直上青雲，靜聽花落，坐看雲舒，不經意路過青青水田，青笠綠衣，褐裘白浪，你低頭隨著水波漂蕩，眼見水中的魚泅泳，按下快門，看似感受不到時間的流逝，天光水色剎那芳華，完全地沉浸其中沒有盡頭，你逐步前行，漫步一片靜謐的田園。

午後豔陽自綠葉間灑落，映得你全身發光、笑顏燦爛。午後初醒，夢裡的茶園終於再度明

亮。你在苗栗喝茶也很從容，當侍者拿起熱水壺水傾洩而出，在空中劃出一道弧度，碰觸到杯底的時候沖騰而起的霧氣，伴隨著香甜濃郁的香氣，把瓷碗襯得更白。你的嘴唇在杯緣啜飲了一口，淡淡茶香長存，你啜飲著茶，在唇邊留下印記，任由翻滾的熱氣霧上背影。

日治時期安平外海大大小小的魚塢，漫步府城歷史悠久的舊市區，你穿越億載金城、安平老街，風味閒散而漫長。頭頂蔚藍，你眼中的畫面，紅磚斜瓦古意飄香，午後悠閒觀賞著傳統民俗展演及互動。憶起小時，你是個不拘小節，個性開朗的小男孩，你的童年在操場旁的大樹下捉迷藏，當風箏飛上天空，你試探的指尖，一收一放的時光中，無數回憶在生命中交錯。過去的記憶像失眠，渴望卻無法滿足，越想越失眠，一波接一波。





高遠的閒適，讓你去花蓮海邊走走吹風

在湖青山綠的景色中，你穿梭在台南四草綠色隧道，枝葉通常太濃密，搭乘竹筏遊走，閃動的粼粼波光，整座山嶺晶瑩耀眼。你寫下所有的記憶，寫洋溢臉龐的奔放，寫靜思的碎語，漫天吹起的蒲公英種子，散落一地的故事碎片，在忘記與銘記的兩岸，有風吹拂的聲音，微風吹過你所有的心動，手觸摸著沁涼的流水，聽取一片蛙聲，讓時間緩緩流逝，靜止的時候，是溪水明亮的波光映照你的臉龐，愉快而又若有所思，是一首唱給四草美景的讚歌，借景述意，假如日子足夠漫長，當許一次來日再度相會。你動身離開的那天，你面對著激盪雲光，背景晚霞一片紅光，讓人不禁陶醉在這良辰美景之中。

前山正無雲，飛去入遙碧

現在的你無拘於喧嘩，選擇生活的自由。你胸襟恬淡，情寄山水之間。一頁頁撕去的日子，乘載了太多故事，你只好前往台東和花蓮，你前往台30線的玉長公路，串連花蓮玉里與台東長濱，只有風聲呼嘯，你愉悅且高聲的說，很有山路路段的雄偉氣勢。紅楓荻花，青草明月，你在安適中細心觀察、描畫若此。

高遠的閒適，讓你去花蓮海邊走走吹風，讓塵囂的心思輕輕浮沈在海面。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，你時而平靜時而激動的心情起

伏，悸動的心跳在海岸激蕩狂舞。一到海邊，你便脫去鞋子，光著腳在沙灘上散步，拎著鞋，溫暖的秋意午後，你好奇的眼神，東看看、西摸摸，對每件事都很新奇，你總是那麼有活力、有精神，發揚青春的魅力。你坐在沙灘上，看著夕陽漸漸掉落海裡，夜空出現月兒如鉤，原來這就是七星潭又稱月牙灣的緣故。天色沒有漸光的跡象，幾顆星子尚未熄滅，時時仰望星空。

直到你前往山城，途經山川秀巒之地，山脈巍峨綿延，壯麗秀絕，光是看著彷彿就能讓人忘卻世間一切煩惱憂愁，讚嘆敬佩大自然鬼斧神工之妙，你的青春就在這座山峰，峰高無坦途，五顏六色的鮮花，漫山野地開放，你帶著滿山野花回來，芒草搖曳，踏過的足跡是帶不走的美麗。你欣賞這片山上的美景，淡淡煙霧，潺潺流水，意境幽幽。下山的你有聽見風的聲音嗎？難以察覺的、稍縱即逝的風，反覆對話，靠近你耳邊低語呢喃，任風兒牽著你在

原野奔跑。天空飄落著淡淡的雨，你在飄雨的山城靜靜佇立，靜靜地注視眼前光景，花還未落盡便泥濘了鞋，終究只是過客。

初醒時刻，你體驗初醒的合歡山賞雪時分，寒流來襲加上山區水氣充沛，合歡山區覆上皚皚白雪成為銀白世界。別有北方風味。嚴冬來臨，瑞雪飛落，合歡山公路、海拔3,150公尺的松雪樓披上雪白外衣，賞雪人潮蜂擁而至，合歡山的雪如飛絮般，讓等待多時的追雪族直喊「好美」，靄靄白雪壓低了樹枝條，寒風中脆折了花朵，平添幾分蕭瑟。

曾經戍守烏坵的你，一年多風雨的日子很長，文字匯集成你的戍坵手記，寫下所有深刻的時光，在午夜夢迴時，你仍會回想起那些承載槍彈的人生片段。當你有機會前往金門，該如何說起金門曾經的歲月，聽著海浪的聲音，卻忘了時間，已將那些戰事埋藏在時間裡的壕溝與坑道，曾逝去的流年韶光在眼前如流星般劃過，化成文字與相簿，讓它們恣意在回憶裡閃爍，去翻湧著已泛黃的八二三戰史館。



蔚藍的夏天，當你一路風塵僕僕到達澎湖，沒有什麼比菊島的風更自由奔放了，你前往澎湖南方的七美島、一個眺望雙心石滬的海角。天人菊隨風婆婆搖擺，在澎湖的旅行途中，你在臉書即時動態標示著澎湖的風景明信片，更讓一群好友點讚。即便你身處菊島，草莓、芋頭、小管醬、干貝醬、泰式酸辣蝦、照燒雞、仙人掌冰淇淋，應有盡有。那日黃昏你抵達澎湖外灣那片海，你靜靜的坐在海邊，一陣陣海浪聲的心情，彷彿有甚麼又遺落在心頭上。你喜愛這座島嶼，你為島嶼上每一張和善的臉孔而感動。

行到水窮處，坐看雲起時

行走紀州庵文學森林，詩意萌生。你只顧著寫深邃、優雅，觀察、感受日常，佐以如同生著翅膀的深切文筆，產出既澄澈又富含情感的詩作。炎炎夏日午後，你於台北書店，獨享一本書，透過閱讀進入自己的世界，讀著泰戈爾的詩集，生如夏花之絢爛，死如秋葉之靜美，你來回穿梭詩集，這種彷彿處於深海之中的孤獨感，你越是走遠，那是一個你能夠返回的地方，宛若找到了那更需要重新書寫的原鄉。

悠閒的午後，你安坐玫瑰園，聽著廳內傳來的悠悠旋律享受著下午茶，你聞著玫瑰茶香坐擁一桌詩集、幾尺水墨。走過巷弄，暮色從四面八方襲來，看那五光十色的霓虹燈與燭光，盛開了一夜的繽紛。你經過的是繁華絢爛的十字路口，偶爾路過，看起來美味的餐廳，提供各



行走紀州庵文學森林，詩意萌生

式小菜、麵食，以及一道道想念的故事。你想起某個孤冷的異夜，流盪過往的人聲笑語，嘩啦啦回憶的氣息，在鍋子內雲霧飄渺，煮沸蒸蘊年輕時的島鄉，一把快煮麵，快速攪拌，白淨麵身莞爾躺臥溫熱湯池，幾片牛肉，味蕾來自土壤的記憶總有種敦厚的甜。

你寫著清揚文字，可以遊山玩水樂在其中，可以退居田園怡然自得，也可以在繁忙的都市生活中尋找一絲閒適。窗簾以外，月亮很圓，照見內心有些故事需要時間醞釀。你在不同的時空，走過一樣的地方，因為心境感受的不同，收入眼底的景色產生了差異，時光照耀記憶那抹的深邃足跡。對於你，悠閒漫步生活之中真的很簡單。回首來時路，足跡依稀，一步一腳印，一字一句，有時天晴，有時雨落，或只是短暫的晴雨轉換，每一次相遇都是一種幸福。歸去，也無風雨也無晴。🍵

帶著家人去旅行

文、照片提供／青蘋果



2020年起COVID-19疫情的延燒，打亂了全世界的腳步，陸續有多國開起封鎖邊境的政策，以降低國內COVID-19的感染人數，我托著腮，望向窗外嘆了口氣，自言自語道：「唉～今年的出國計畫要泡湯了，還是等下次吧！」，內心除了深深的不甘外，還有一絲慶幸，無法出國的悲傷，想必不是只有我一人有，還有全球的人在陪著我呢！

在求學階段時，我就很羨慕每年能夠有機會出國同學們，看著她們興高采烈地分享著在國外買到的紀念品，或許是國外的月亮總是特別圓吧！總覺得那些小巧的紀念品是那麼地精緻，讓人愛不釋手；然而家裡每月收支打平的狀態，是沒有多餘的閒錢可以花費在昂貴的機票以及出國的消費，還記得小時候和家人訴說想要出國的期待，他們既不拒絕，也不答應，只說道，在往後的未來，總會有出國的機會。

或許是父母看到了孩子那渴望的神情，不忍辜負吧！某天，父親帶著我與弟弟，到了桃園國際機場看飛機，那一班班飛機在機場跑道上滑來滑去的影像，至今仍歷歷在目，我心想，若我能坐在那些飛機裡，該有多好啊。至此，更是堅定了想出國的想法，也希望以後能實現這個心願。

日子一天天的過去，我也大學畢業了，雖然家中經濟因為父母的努力打拼，而逐漸轉好，但是還是沒有出過國的遺憾，仍停留在我心裡，直到就讀研究所時，在碩一寒假，父親拿出了一筆錢給我跟母親參加北京天津8天7夜的旅行團，那是我與平日辛勞的母親第一次出國，零下的溫度、緊湊的行程、陌生的環境都無法澆熄我們的熱情，平時沒有運動習慣的我，甚至爬上了萬里長城居庸關的最高點，那登高望遠的美景，彷彿穿梭回歷史長河，與古人一同欣賞相同的景色。



萬里長城居庸關一隅



在日本巧遇櫻花

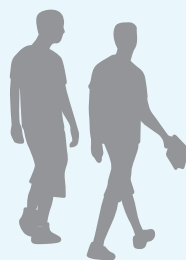
後來，有機會申請校內獎學金至日本參加研討會，那是與北京之行截然不同的慢步調，9天的日本之旅，我和朋友安排了一些想去的景點外還有逛街行程，與朋友分開後，一個人漫步在東京街道，那悠閒及愜意是參加旅行團所享受不到的，當我經過一家家日本品牌店或餐廳時，想起了母親，如果她也能來日本遊玩、看到這些，那會有多開心。

步入社會後，給予自己期許，每年至少要存一筆錢帶家人出國，然而不幸的是碰上疫情年，打亂了我的計畫，或許是老天爺暗示我，存的錢不足以支付出國一次的旅費，為避免我誇下海口卻無法達成，要我再接再厲吧！希望明年疫情趨緩後，我也能存夠錢，帶著家人出國旅行，特別是可憐的父親，目前仍是一次也沒有出過國，我要持續加油！🍀



灰色的旅行足跡

文、照片提供／花蓮區營業處 林家丞



北海道的白雪地

提著從超市採購完的物品走在街上，我踏著規律的步伐，卻發現塑膠袋的聲音漸漸變小，降雪後，我意識到有種異常的寧靜，倒也不會不安，反而是種享受，只是單純感到與我原生的環境有所差異。聽不見太多雜音時，動作緩下來，心沉澱，伶俐沒有了，詩意浮現，街燈穿透樹葉之間，在雪地上畫出繁雜的黑色枝影，映出血管紋路般的平地。

一場大雪就這樣在北海道郊區飄落，鬆軟富含孔隙的雪花覆蓋一切，吸收了所有細微的雜音，也由於人類不耐寒冷，幾乎無人在外徘徊逗留，使雪國擁有最空靈的寂靜。夜裡閃耀的白雪，像是無聲的火焰，在筆直黑色柏油路上燃燒，延燒上路旁的白樺樹，點燃了物哀的感慨。遠方清寒闇黑的

山巒，垂在清澈夜空的邊緣，如此令人心醉的美，讓人的思緒亦如雪片般翩跹，再緩緩落在心底，滿足了一個渴求遠離世俗的人，對於靜美的全部想像。

有月光的夜，適用來漫步，帶著破碎的自信來到平整無際的白雪地，我的影子被路燈與月光拉得豎長且分岔，這畫面像是站在一道岔路口，但當我一移動步伐，分岔原點卻也跟隨著移動，因此其實並沒有走向任何一條路徑，這只是一種看似擁有選擇權的假象罷了；這道黑影也像在天地之間强行插入的一道深淵，雖然黑暗，卻也輕盈。我只是借道的旅人，無論是分叉路或是深淵，如影隨形的抉擇幻象或是在深淵中潛藏的野獸，在我離去時都將順手拔除，帶回原生的國度。

東京的霓虹燈

在陌生但齊整的東京城市步行，看見巷弄中的霓虹燈，美得很野蠻，也很原始，雜亂無序增生著，像苔蘚不斷在陰濕之處蔓延、深入，在陽光照不到的角落茂盛著，當察覺到時，已難連根拔起。無堅不摧的城市巨獸，有著懾人的茁壯意象，吞噬人的靈魂，肉體像是被植入瘋狂的種子潛伏著，不動聲色的外表下，壓抑的慾望瞬間迸發。內心就像是破裂與完好的疊加態，一經檢視，坍塌後的寂寥虛無，將可能流瀉滿地。

在涉谷街頭，西裝筆挺的男子，頭上懸吊著看不見的繩索，名為社會規則，限制了活動範圍，僵直佇立等著紅燈，以保持靜止的姿態在

東京的絢爛，只是
城市的一部分表象
並非本質



時光中旅行，直立的姿態，任憑時間撞擊著臂膀與軀體，時間拍打之後，從身旁緩緩流過，向身後流逝。這些身影最後再凝結成各地旅人相片中，像素數量佔比不高的街景畫面。

大局為重，合群為首，人最直觀的感覺被後設式的思維訓練所屏障，因而被堵在體內。人們不輕易被允許在難過的場合悲傷，反而莫名從夢裡哭醒；不輕易被允許在讓人憤怒的場合發怒，卻在最平和的車廂中試圖隨機奪取靈魂；開心時不會立即舞蹈歌唱，只在夜深人靜時才會心一笑。所有真實情緒就像被水泥堵塞住的排水孔一樣，不可預測地在某個裂縫微微流淌。

城市巨獸趁隙將人引入魔幻的療癒黑洞，在街角的酒館尋找酒精、食物以及短暫停留在身上的喘息。需求與供給堆疊，維持動態平衡，經濟巨輪轉動起來，人餵養著飢渴的霓虹燈光，卻仍止不住內心破口的呼嘯聲。城市不曾停止供應酒精，酒館的本質像是一間手術室——酒精像一把利刃，能在固定的時間與控制的安全環境下精準劃開自己，讓濃腥的堵塞物淙淙流出，短短一兩個小時，抑制住思考的能力，不去想太多，就看不見盡頭的空虛或悲劇，讓人同時能奔流心中的禁鬱歡愉與憤怒至極，不過酒醒得很快，像是營業時間短暫的遊樂場，保全在後方催促呼喊，將人朝著樂園出口驅趕，一回頭，已經又是一塊無機的水泥灰。

京都金閣寺的美，抓住了三島由紀夫的思緒，創造了小說《金閣寺》

絢爛，只是城市的一部分表象並非本質，我見到的，是同樣的霓虹燈第二次照射在同一個人身上時的落寞；是日復一日的循環覆替；是情感填補後又被掏空，反覆麻醉的苦痛。雖然東京都內，有著工整的街道與清晰的標示，不容易迷路，但心中的道路，指標往往卻是模糊不明的。

京都的一把火焰

京都的金閣寺，是三島由紀夫經典小說《金閣寺》中，主角認為美到必須毀滅的象徵物。取材歷史上實際存在的犯罪案件所寫下，金閣寺是主角對於美的所有想像，它獨自忍受黑夜，閃耀金黃豔麗，裸露著的支撐結構，唯有火焰能摧毀。佔據主角內心想像的金閣寺實在太美，他認為那高高在上的支配性與永恆性，必



須被徹底破壞，否則將成為主角人生中萬劫不復的阻礙，妨礙他欣賞或與其他美麗的事物互動。於是追求極致美所產生的灰黑思路，與歷史性的犯罪案件便在京都上演。

美不是靜態，它具有侵略性，不等著被誰發現，反而會去抓住誰，一旦見識過，便成為了它的奴隸。它會抓住每個當代天才的專注力，讓他們的命運為了追求美而熱愛、飢渴、犯錯、墮落、臣服、甚至自我毀滅。使其陷入長久凝視，機械性的創作，藉此顯現美本身的絕對支配力與哲學性。達文西為了追求真理及貼近自然的美感，盜竊屍體後在地下室獨自掏弄著屍體內臟與子宮，與之獨處、對視，一筆一筆如實刻畫線條，他竟如此堅定地用被世人認為是罪孽的方式在追求美的信仰。

啜飲著咖啡，我在距離金閣寺9.9公里外的清水寺八坂塔下徘徊欣賞，雖然客體不同，但就像《金閣寺》筆下主角一樣，在我心中，京都清水寺的八坂塔是對於美的所有想像，當下透徹地領悟毀滅美學在心中迴盪的悸動，我靜靜看著木造的八坂塔，在四下無人的夜裡，就像是毫無防備的脆弱羔羊，但不同於黑夜中閃耀的金閣寺，我偏好塔體每層簷下那隱晦神秘的深邃，或許收納著不為我知的暗穢事物，侘寂感襯托了夜空的清明，反而借力描繪了本身深沉漆黑的身形，但我並沒有想用火焰點燃八坂塔的慾望，縱使它已被燒毀數次。



京都清水寺八坂塔，其侘寂感襯托了夜空的清明

觀光與旅行相比，有本質上的差異。旅行在哲學的光譜上，更靠近自我流放的意涵，帶有更多存在主義的質感，甚至是為了「棄世」所做的一種假想預演，因此步伐較為灰暗，但也更深層，一步一步踏出的方向，其實都是自己內心。聽不懂的語言，看不懂的文字，等同抽離一部分的聽覺及視覺，跳入一個自我設置的牢籠，藉由異鄉的語言、文化、空間與時間，將自己與週遭環境設下巨大隔閡。用更原始的感受，透過自我對話去想像，雖然有時候會因此對某些事物產生誤解，不過有時錯認成一些美好，也是一種浪漫，最起碼感受經驗是真實的。🍵



著名的布魯西奧360度大迴旋，眾人搶拍

打開電腦，插上隨身硬碟，邊整理被束之高閣的「塵封」相片，邊回憶蜜月旅行的點點滴滴。

放下期待的精彩

那時跟未婚妻正在規劃婚禮，同時也上網找蜜月旅行的資料。她一開始就鎖定瑞士，比較了大大小小的旅行社，最後我們選擇了瑞士旅遊的最佳玩法：搭火車玩瑞士「鐵道環遊・六大名峰13日」，並搶到了早鳥名額及PO文優惠。找到了理想的旅行社，其他就交給專業的，因為忙著婚禮籌備、拍婚紗，沒有多做功課。

沒有過多的期待，反而處處充滿驚奇。

搭乘伯尼納特快車經過最負盛名的布魯西奧360度大迴旋，好似遊樂場放大版雲霄飛車，場面浩大，直呼過癮；雖意猶未盡，卻不能重來。來到伯恩，才知道這裡是愛因斯坦的故居。除了跟偉人雕像合照，還意外遇到女子馬拉松盛會，從車站到街上，滿是參賽選手，充滿節慶的熱鬧感。團員都在納悶，為什麼只限女生？



旅途意外遇上的
伯恩女子馬拉松賽事

同行還有兩、三對跟我們一樣是來蜜月旅行的，其中一晚依分配到的房號，打開房門的瞬間，超大的驚喜映入眼簾。偌大的雙人床上用玫瑰色花瓣擺設成的大心形，加上如燭光般的暖色光線，溫馨浪漫極了。

山崖峭壁、峽谷叢林、處處是驚奇。不論是皚皚白雪或蓊蓊鬱鬱的山嶺、藍天白雲、湖泊、草地、成群牛羊，涼風徐徐，空氣清新，處處美景如詩如畫，彷彿進入仙境。整個行程，除了火車，搭最多的就是纜車了，從平地，往上一路攀登來到山頂，從短袖穿到厚外套。有一次手指都凍僵了，赫然發現屋外護欄上赤裸的耶穌雕像，迎著冷冽風雪。雖

然我不是基督徒，卻也莫名感動了一下，在這麼高寒的地方。「看！雪球。」老婆玩得興起，發動攻勢打起了雪仗。



走在湖邊感受萊芒湖的溫柔時光，萊芒湖，也稱日內瓦湖，是阿爾卑斯湖群眾最大的一個。如夢似幻的靜謐湖泊，美到令人陶醉。沿著湖岸流連忘返，拿著相機拼命拍個不停，好想把這景色帶回家。

從格林德瓦上少女峰，搭乘火車前往少女峰的路上應該要坐哪一側？請記好「坐右側」！因為上山時左側屬山壁，右側則較遼闊。才上傳FACEBOOK剛拍的少女峰懸崖步道，就接到屏東許久未聯絡的大雄，看到我分享的美景，line來通話，問我在哪裡？原來他們訂錯機票，將錯就錯，正在西班牙旅行。聊了一下知我結婚了，祝我新婚快樂！在台灣時，以為台北到屏東很遠，今拜科技之賜，天涯若比鄰，同在異國透過電信網路接到問候，有種他鄉遇故知的感觸，心底暖暖的。

美得令人陶醉的日內瓦湖





玫瑰金色的落日，彌補了沒見到日出的遺憾

從驚險刺激的滑翔座下來，同游姓醫師夫婦及台中四千金之一自費騎乘小三輪車。打的如意算盤是一路下斜坡，不用費什麼勁。一馬當先的我，在中途等了半天，才見他們姍姍來遲。醫師娘見到我，劈頭就脫口而出：「怎麼放你老婆孤單一人？！你都不知道你老婆剛才險象環生，好幾次差點掉到山谷裡！」聞言慚愧之心油然而升，剛才竟完全忘記自己已不再是單身。詢問下才知，原來老婆大人平時騎車都只習慣剎一邊，誰知這次一剎就往山谷傾溜。奉勸諸位，以後若有機會，情況不對，記得要換

邊或左右同時剎車。當然，更不可以放老婆孤身涉險，後果可能不堪設想。

到策馬特時天色已晚，隔天為看馬特洪峰的黃金日出，特地起了個大早。鬧鐘響起，只見屋外白茫茫一片，以為如此天氣，山都被擋住是看不到了，便打道回府睡回籠覺。殊不知，太陽一出來霧靄便速速消散。好吧！幸好這裡連住兩晚，隔天還有一次機會，無奈天公不作美，第二天灰濛濛的天空，竟下起了雨來。無法親眼目睹，成了唯一的遺憾。

所幸，沒過幾天，在夕陽餘暉中，在另個山頭喜見黃金日落。

旅程攻略分享

本次最推薦的地區性景觀路線，如：萊茵快線、柯爾瓦奇峰登山纜車、策馬特高納葛拉特登山火車、白朗峰特快車、南針峰登山纜車、少女峰登山火車、弗斯特登山纜車、火龍山金環之旅（琉森湖遊船、歐洲之最火龍山齒軌火車、纜車）。

整理本次行程其他特點供參：

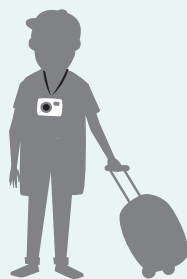
- 一、前往瑞士最佳航空公司：瑞士航空，早到晚回，13天行程實玩 11天10夜，香港轉機，快速便捷。
- 二、全程使用瑞士國鐵頭等艙券，舒適度大勝二等艙，更完勝傳統以遊覽車當交通工具的瑞士行程。
- 三、瑞士觀光局推薦最佳景觀路線：伯尼納列車路線（阿布拉線、布魯西奧線、郵政巴士路線）、聖哥達基線景觀路線、冰河景觀列車、葡萄之路景觀路線、黃金列車景觀路線（琉森—茵特拉根快線）。
- 四、瑞士六大名峰，全數早上上山，大大增加可見機率！
- 五、瑞士火車行程每人包含一件大件行李運送，全程不需使用過夜包，讓你不需要拉著行李上大街，拖著行李上下火車或是費神分配過夜行李包，讓你玩的更優雅、更輕鬆（每日只要把行李整理好，用餐前放

在房門口，就會有人來帶走，並送到下個飯店，出門只要帶個相機及小背包，這個服務真是太貼心、太棒了，大推！）。

- 六、高納葛拉特優先通關券 Priority Pass，讓你優先上車，找好角度，捕捉瑞士國山馬特洪峰的身影（真的哦！我們都是最優先上火車的）。
- 七、因為全程主要是以火車接駁，時間的掌控就很重要，寶貴的時間才不會浪費在等待上。

最後，謹以此文，獻給我親愛的老婆，並感謝旅行社及領隊導遊、同團的隊友，讓我們留下美好的蜜月旅遊回憶。🍷





尋找心中的快哉亭

文／萬大發電廠
柯捷男

一年多前，因為與同事衝突，以及甄審課長無果，面對當時不同的聲音，覺得自己失敗至極。情緒低劣之餘，決定給自己一趟旅行，不僅是為了暫時逃離，也為了轉換心境，期望能有療癒的效果。

Trip to Trip

有趣的是多年前外國技師來我們電廠，我跟他開玩笑說，你要回去，我不跟你說Have a nice trip，因為發電機組跳機的英文也是Trip，為避免電廠跳機，我就說Godspeed吧。而一年多前我的心情還真像是Trip（也有跌到的意思），需要一次Trip（旅行）。

選定的地點是離工作場所約150公里的花蓮，選定的地點包括七星潭、赤科山、鳳林、林田山文化園區等地。

出發後取道中橫，途經天祥，在這裡想起文天祥待在獄中，受盡委曲。可是他慷慨赴義時的字句：「讀聖賢書，所學何事，而今而後，俯仰無愧。」以及留下慷慨激昂的正氣歌，讓我相信世上的紛擾之後，仍然有人在堅持著正義和做對的事情。也是我們做人的典範。如此似乎感覺呼吸著天祥的空氣，胸中也帶著無法撼動的正氣。

太魯閣峽谷的鬼斧神工，河谷的巨石，都在訴說著造物主的奇妙。用幾萬年的時間在此留下了峭壁峽谷。河水看起來是藍色的，配上白色的大理石，實在太美了，看了多少次都不會厭倦。真希望永遠住在這裡。

車子在河谷上方行進，看著峽谷和峭壁，又想起了蘇軾的赤壁賦：「且夫天地之間，物各有主。苟非吾之所有，雖一毫而莫取；惟江上之清風，與山間之明月，耳得之而為聲，目遇之而成色。取之無禁，用之不竭。」讓人思考究竟人生要追尋的是什麼？什麼是得？什麼是失？我想不是每個人都能這麼坦然不以物傷性，但是蘇軾他花了時間陪伴朋友遊赤壁，傾聽朋友的心聲，這不就是一個很成功的員工協助員了嗎？如果他生在現代，他也許還會再幫忙朋友轉介呢！

其實回顧蘇軾的仕途也不太順遂，寫赤壁賦時，蘇軾因「烏臺詩案」，被宋神宗貶謫到黃





州。加上得罪司馬光的舊黨，受盡排擠。他自己是否也因為不得志，而寄託山水之間呢？他不是消沉和埋怨中失去目標，而是以積極和樂觀的方式去面對，除了建設地方，也四處旅行，並寫下許多不朽的文學作品，被稱為「真神仙中人」。這又提供我們面對挫折時的一種方式。我不知道物與我是否無盡，但我知道他的這種胸懷是無盡的。

開闊帶來夢想

漫長的車程之後，終於來到了花蓮的新城，這裡的第一站，先去看了一間公益書店「練習曲書店」，在一個優美的環境，不賣書，而提供

人免費的書籍，也充實了附近孩子們的心靈。書店的店長都是來打工換宿的。裡面空間很溫馨，也很佩服創辦人成立這間書店理想，帶給社區閱讀和希望。離開書店之後來到佳興冰果室買了杯檸檬汁。因為諺語說：「當上帝給你檸檬時，就把它們榨成檸檬水！」當生活遇到苦澀時，換個心境吧。花蓮真的是一個風景優美的地方，可以看到遠處的山，非常開闊。叫人原本鬱悶的心情也開闊起來。花蓮的七星潭是大部分的人造訪時都會去的景點，在背後佳山基地戰機偶爾起飛的隆隆聲中，前面的大海是一望無際的，似乎旅行中又讓人看到了自己的渺小。在海邊吹完「一點浩然氣，千里快哉風。」繼續前行。



下一站是鳳林的校長夢工廠，鳳林鎮人口以客家人佔多數，客家人天性勤勞儉樸。也因為十分重視教育，有100多位校長是鳳林人。這間校長夢工廠是日式建築，是日治時期的鳳林支廳廳官舍。內部有許多照片和文獻，介紹此地的歷史。在後方保有敬字亭，因為古代文人認為文字不易，所以寫在紙上的文字不能隨意褻瀆，即使是廢字紙，也要誠心地在這裡燒掉。可以看出先人對於文字、教育的堅持。再往前50公尺有個客家文化館，介紹客家人的文化。

離開鳳林後，前往林田山林業文化園區，這裡過去被稱為小上海。目前還是保留了鐵道、中山堂、員工宿舍、日式檜木建築群等。在此可以看到許多當時砍伐林木為生的社區、器具，體會他們的生活記錄。除了感嘆物力維艱，也感嘆林業的興衰。後方還有早年當地教友修築的耶穌朝聖步道——苦路巷。

士生於世，使其中不自得，將何往而非病？使其中坦然，不以物傷性，將何適而非快？

旅程是為了回到生活裡

旅程最後的景點是赤科山，此地的金針花開花時間是7到9月，這次很幸運趕上，看到開滿山谷的金針花。凋謝完之後不必再灑種，每年都會再長出來，因為它們的根紮得很深。金針花有肉質根，能夠抵抗缺水的環境。這讓人想到其實短暫的失敗不是用遠的失敗；困境也不是永遠把人困住的。就像凋謝的金針花看似失去，其實在土壤中還在孕育著生命，在一年的寒暑過後，又能再次綻放。You win some, you lose some. 人生也是有得有失。只要不放棄努力，還是能在自己的角落開枝散葉。

終於在不捨中踏上歸途。旅行的過程中，也許是因為有個景點作為目標，所以會讓人暫時不去想別的，專心地往目標前進。放下了自己原本的堅持，也重新面對自我。並使情緒找到出口，以至於能從不同的角度去看事情。每次的旅行都感到身心的放鬆，換個心情回到工作崗位。





惺惺相旅

文、照片提供／楓葉子

「人生，能賭上的只有自己」 -*Up in the Air*

Ryan：「……然後你（餐飲）學校畢業後來到這公司，他們第一年付你多少錢，讓你放棄那些夢想，你何時才要停止，回頭做些讓自己快樂的事？」

Bob：「年薪2萬7千美元。」

Ryan：「我看過許多人一輩子為同一家公司賣命，他們就像你一樣，每天打卡上下班，卻不曾有一刻覺得快樂。你現在有機會了，Bob，這是你重生的機會，就算不為你自己，也是為了你的家人……」

這是一部於2009年上演的一部電影*Up in the Air*《型男飛行日記》裡頭的一段對白，至今仍牢牢烙印在腦海深處。導演透過兩個面向，一個是工作，一個是生活來傳達工作賣命究竟值不值得的思考點，並且把最殘酷的現實活生生地呈現在觀眾面前。這部電影我重複看了好幾次，而看完後總是會帶點飄渺的空虛。

「每天打卡上下班，卻不曾有一刻覺得快樂，覺得更健康。就算不為你自己，也是為了你的家人。」知天命前，這話語仍起共鳴般如此揮之不去……

召喚自己

年屆半百的前二年，平日鮮少運動的我，因緣際會地調往蘭嶼服務。在蘭嶼服務期間的15個月裡，除了海還是海的四周，造就了我每日下班後必定去散步走路1小時的習慣，讓自己面對無盡的海面靜下心來，調節思緒，順順呼吸節奏，在島放假之時，若天氣情況許可，沒有睡到自然醒而是選擇去徒步環島。從小圈莫約4小時腳程，中圈7小時到大圈10小時，服務期間繞了不下數十圈仍樂此不疲。

調回台灣後，已經習慣散步走路的我，剛開始也會在水泥叢林中沿著人行道散步走路，而喧囂吵雜的車聲和亂竄的機車硬生生地將走路興致削減不少，然那股揮之不去的共鳴聲悄然地又竄上腦海中。「就算不為你自己，也是為了你的家人。」字字如和尚誦經般的低沉入耳，召喚出的是取而代之買了台登山腳踏車，盤算著利用夜晚跟星期日好天氣時，到人煙較為稀少的路段，來趟「甩油」和「行到水窮處，坐看雲起時」的悠哉閒情之旅。

剛開始於馬路上騎登山車時，沒有想像中的輕鬆，也沒有像公路車那樣輕盈和能享受速度的快感，而且相較於走路確實累人許多。先在住家附近繞繞讓腿部肌肉能快點強化及適應，幾次累吁吁喘息後，感覺稍有進步，於是朝著更遠的郊外邁去。登山車好處是前叉有避震系統，騎的人通常是自我標榜騎帥不騎快。也因為這樣，才能帶領騎者更深入崎嶇的鄉間小路



侯硐一角

去一窺柳暗花明又一村的驚奇，去探究蝴蝶飛舞和野花百草的嫵媚。

科技式的隨遊隨記



隨著雙腳肌肉愈來愈習慣踩踏運動，從原本單趟的10多公里單車之旅，已經進步到80多公里的中長途之征，而伴著距離的加長，沿途所見景色也更為多樣，除了欣賞壯闊的海面外，多了鄉野田埂小花和水田波光粼粼的邂逅，以及歷史足跡的細微探索。拜科技之賜，智慧型手機已經可以結合GPS跟APP，記錄每趟騎過的足跡，再加上上傳照片功能，儼然是一本雲端旅行日記，讓每個人都可以隨遊隨記。

底下就分享一些我的單車隨遊隨記：

1. 瑞濱夜騎（28.8Km，1h30m）：這是一趟解除夏季夜晚悶熱的好旅程，夜晚的垂暮襯托出海面上另一種萬家燈火的繁榮，遠處半山腰閃爍的燈火細吐著九份的尋幽情，夾帶特有鹽味的海風，迎面拂吹竟帶出幼時的回憶。



瑞濱夜景

2.基隆淡水之旅（56.55Km，3h28m）：這是第一次挑戰自我的中程騎乘，在完全沒有準備好的情況下，只是突來的衝動念頭說走就走。沿途騎經外木山情人湖大道-萬里-野柳-金山-石門-三芝-淡水，大部分路途是沿著台2線，有一小段是鑽入Bike Tour 11-4路線。這一段沿途慢騎，欣賞了更多容易被遊客疏忽的細節，飽覽了更多姿的海天共一色。走走停停，邊駐足邊飽覽從未細細觀賞的美好，而遠近交織而成的觸筆早已不下於莫內；炙熱的陽光送上巧克力的吻，麻木的腿也已是不仁。

3.老梅尋幽之旅（75.12Km，4h04m）：老梅是位於北海岸的一處小聚落，住戶不多，每年夏初時因其特有的石槽上長滿綠藻，看似抹上綠茶粉的景象，吸引大批遊客到來。平常大部分開車經過人都會經由外環道路經老梅，而錯失欣賞一幅幅老梅社區藝術之美的機會。遊騎在這不算是偏鄉的小道上，拐個彎就會發現一幅幅於牆面上的藝術創作，是向遊客展現老梅幽情，也是傳遞「敢夢」的

溫馨小品。廟前的廣場築出當地的信仰和先人痕跡，任由遊客體會箇中滋味。



老梅牆面藝術

4.侯硐三貂嶺之旅（54.59km，3h39m）：侯硐附近除了有歷史意義的礦場外，也是著名的貓鄉，來到這一定要像隻貓般的慵懶，除曬太陽外什麼事也別想，閉上眼讓四周景象把你拉進那段採礦歷史的歲月。記得自己已經是一隻貓，偶爾將視線望向遠處蔥鬱的山頭，沿著鐵軌上遛遛，然後回頭望著那撮嘈雜的不速遊客們，打起哈欠表達「吵死人」的怨念。順著小路再往裡騎，煞有柳暗花明的驚奇，一般開車來這兒的人頂多在停車場

附近逛逛，打個卡上傳以詔告天下到此一遊。我想，造物者是想把更多的細節美景留給只願融入自然慢活的人來品嚐。沿著基隆河上游慢慢騎入三貂嶺小村，飽吸芬多精，眼前景色已是清晰灑脫於喧囂世俗之外，如同是幽靜江南小鎮。沿著鐵道續騎來到傳說中坐落於仙境的三貂嶺車站，那是股莫名的感動湧上心頭，是用最自然的方式與大自然互道聲「你好」。

深入心靈的惺惺相旅

時空回到現實職場場景當下，聽著講台上新任長官的講詞：「……會選擇台電有二個主要原因，一是台電不會倒，二則是固定時間發薪水。……我剛入職場的目標是設定幹到稽查後，然後安穩退休；所以我不斷努力工作，希望能升等以換得更好的薪水。但是人生的際遇通常超乎我們能掌控，所以今天我站在這……」隨著眾人鼓掌聲把典禮推向了另一高潮，卻想起這位新任長官令我最有印象的講詞，是有次他分享對於練習氣功的轉折與過程，年輕時聽到勸人要運動養生的那股不屑，到隨著年紀增長後的有感的过程，言猶在耳，現在亦心有所感。

職場這條路上，同事、長官們來來去去，有的屆齡退休有的高升榮調，看著上車下車的過程伴著的是無痛知覺的「珍重再見」和「新氣象」。而知天命這個歲數是人生的重大轉折時期，不僅身體代謝與體力大不如從前，而來自



清晰脫俗三貂嶺村落

家庭和社會責任的訴求，也促使我們開始反思和總結自己過的人生。

打卡鐘聲是一種時間消逝的表徵，有人迎接另一個睡到自然醒的假日，有人抱著期待下次領薪水的心情，我則是期待下次再度踏上騎車之旅，到不知名的小部落，擁抱荒野靜謐的一角，繼續記錄著我的單車旅行日記，也繼續與朋友分享風景照片。透過和朋友的互相分享，就算沒到過那地方，也能感受當下的喜悅和美景，我想這已經是某種程度上的惺惺相惜意境，我就稱之為「惺惺相旅」吧，是心靈上互相鼓勵彼此走入大自然的懷抱，記錄自己的旅行日記，和迎向更健康未來的默契。🍵



學甲慈濟宮的
二大帝保生大帝

複刻一段尋根之旅

文／Tabalong 樣
照片提供／學甲慈濟宮

在民俗古文物的收藏，有分大陸系與台灣系，雖系出同門，前者講究氣派，大而華麗，後者偏實用，小而質樸，看仔細才能發現其中差異，有次參觀台灣紅眠床大展，收藏家解說道，台灣雖也不乏用料上等，雕工精細之作，然而卻多的是走實用風，就地取材在地竹子者有之，尺寸也常縮小，甚至演變成拆卸式的設計，為的是便於搬遷，彰顯移民風格，從先民遺留下來的文物，得以一窺那一段堪稱史詩級的移民遷徙之旅，還有背後隱藏著的，敢於挑戰，不畏艱難的拓荒精神，令人心戚戚焉！

從文物探詢身世

我從哪裡來，可以是玄學，也可以是科學，可以是生命的探討，也可以是心靈上的追尋，人的一生本就是一場探險的旅程，而且處處充滿著驚嘆號！

我的祖先來自「福建省泉州府晉江縣田中央十三督」，族譜上開卷這麼記載著，一個300年前的地址，陌生的一段歷史，遙遠的有點怵目驚心，常常勾起我的好奇心，心中常有疊聲的問號盤旋，當年祖先們是如何渡海來台的，為什麼？動機為何？一向安土重遷的人們，捨棄親人鄉土的羈絆，勇渡黑水溝，無怨無悔，航向未知的命運，履蠻荒之地，開創理想中的新天地，回首故里，想必魂牽夢也繫吧！惟隨歷史推移，經時代的變遷，真正能重回故土的幾希，更多的時候是，想回卻回不去了。

因此心中念著，有一天我要帶著好多世代人們的想念與糾葛，依戀與遺憾，一償宿願，重回那個300年前的故里，用不改的鄉音用，不改的初衷，展開一場跨海跨世代的尋根之旅。

雖然幾經風雲，早已物換星移，「兒童相見不相識，笑問客從何處來。」但是廟還在，家鄉學甲，供奉保生大帝的慈濟宮，就是來自彼岸白礁村的祖廟慈濟宮，據聞由於因緣際會，廟始建於南宋，歷經元、明、清皇家的敕建封賞，保留文物頗豐，常年香火鼎盛，被譽稱為閩南故宮，像時空膠囊一般，封存了好幾個時代的風華遺韻。

主祀醫神的保生大帝，在那時瘴癘之氣瀰漫的大地，各種傳染性疾病不時肆虐，生靈塗炭之際，往往是世人心中解救倒懸的心靈寄託，聽說祖廟裡，仍完整保留著原汁原味的藥籤，供信眾求取，千奇百怪的藥方藥引，令人咋舌稱奇，只要虔誠以求，無不靈驗非常，我總心嚮往焉，因為在台灣各地，因藥事法的實施，所有廟宇的藥籤，均已散佚不再聞世，心中渴望窺謁祖廟一覽，今雖曰迷信，但那可是連綿千年歲月，人們衷心的信仰，心之所依所賴呀！

還有一傳說，當年取得1段木頭分成3段，雕刻成保生大帝神像，一大帝鎮守祖廟，三大帝移駕青礁，二大帝於明鄭時期，隨軍遠渡重洋來到了台灣，一大帝三大帝神像毀於文革，二大帝成了碩果僅存於世，已有800年之久，最古老的保生大帝神像，如今每年3月11日，學甲慈濟宮「上白礁」祭典，遊行隊伍迤邐而行，前往將軍溪畔，遙謁祖廟白礁，蔚為地方盛事，故鄉夢已遠，子子孫孫在儀式中保留了追遠和不忘，然而在海角的一隅，已經紮根生長安身立命了。



「上白礁」祭典場面盛大

有一年我參加客家莊的桐花季，赫然發現，桐花其實是外來種植物，那白色的花朵如雪般隨風盤旋而下，多年來每每飄飛在許多離鄉遊子的夢中，已經成了許多人們心中永遠的鄉愁，如今已然「他鄉成故鄉」，心中反覆默唸著，百感交集，或許我們將歷史更往前推，當年中原民族兩次大舉南遷，成了閩、客，而今也早已經不辨異鄉還是原鄉了。

盼踏上原鄉之旅

歷史不斷的輪迴，歷史也是健忘的，當年離鄉的決絕，和不回頭，淹沒在滾滾的時間洪流裡，唯一要記取的是，不要忘記故土，更要珍惜眼前這一方土地，生命才能夠無畏無懼的勇往直前。

沒了環遊世界的雄心壯志，少了遍訪名山勝水的豪情雅興，我卻仍然心中執意，列入壯遊的口袋清單，希望因緣成熟之際，在不久的將來，能夠親自走一遭，心中的原鄉旅行，重回祖先們生長的地方，「彼邊山，彼條溪水」，是否依然別來無恙，是否還懷抱著永遠不變的梦想，循著來時路，親身體會那一段風與浪的旅程，還有沿路上的汗珠與淚滴。

港都女子的美食散策

文、照片提供／Emilie



離開家鄉工作近3年，想家時，最期待就是星期五的下班鐘聲一打，飛也似地往家的方向一路奔去。走在高雄的路上，港都的空氣與濕度、寬闊的道路、霓虹熠熠的店家招牌，是滋養我的避風港。

銅板美食地道味美

約莫晚上8時許，來到中庸街上的「囍肉燥飯」。原本位於中都街12號的起家厝，一旁則是民國50年代落成的中都戲院，後來因城中城大火事件，成為第一槍被迫拆除的老舊建築，近期輾轉搬至現在的位址。瞄了眼菜單，一飯一湯百元有找的銅板美食令人感動。點一碗雞肉絲加肉臊的「鴛鴦飯」，肚子咕嚕叫的抗議聲，大呼著：「小孩子才做選擇，我兩種都要」！吃了一口油亮的飯，油潤的肉臊包覆著粒粒分明的白米，呼嚕下肚，鹹香滋味在口中散開，盡是滿足。夾一口煮得軟爛的滷高麗菜，對於牙口不好的人來說，格外友善。家父吃飯時缺湯不可，那麼來碗嫩排骨湯吧！甘甜的白蘿蔔配上一點兒也不柴的排骨，再喝一口鮮美的湯汁，這才滿意地露出飽足的笑顏。

「吃得習慣嗎？怎麼會知道我們店呢？」老闆瞧我們完時準備起身離開時問道。「慕名而來，好吃！」回道。簡潔有力的六字真言，看著老闆噗哧地笑了出來，我想是不錯的反饋吧！



油潤的肉臊包覆著粒粒分明的白米，盡是滿足的滋味

日麗風和的珈琲日

看著店家粉絲頁的介紹，心弦不小心被撥弄一下。無訂位服務，想著趕在開店時間抵達，殊不知在小路裡鑽了半晌，抬起頭才發現復古招牌「日和珈琲店」近在眼前。「目前剩騎樓位子囉！」老闆忙碌的雙手沒停過。「好的，

就騎樓吧。」這倒好，週末的陽光灑落，深秋捎來徐徐涼風。店狗柴犬懶洋洋地瞅了我一眼，再緩慢著挪動微胖的身軀，眯成一直線的眼睛，好似訴說著「啊！舒服。」

用木製刀叉享受著一份蛋沙拉丹麥厚片吐司佐一杯拿鐵，思索著為何有「珈琲」一詞。原來據考證，咖啡豆和樹枝形似古時女性的髮簪一珈是垂著玉的髮飾；琲係串著玉的飾物，後來則因咖啡本身是用來飲用，而非玉飾，方改正為咖啡。偶然知道的冷知識可是為生活帶來無窮的樂趣。言歸正傳，丹麥吐司外皮烤得酥脆，內裡則蓬鬆柔軟。摺上滿滿的蛋沙拉，爽口輕盈。「小姐，裡面有位子，要進來坐嗎？」移動至店內的座位，翻開一本小說，消磨了好一段光景，平凡的幸福，如是而已。

走吧，帶家人摘星

平時家中鮮少開火，週末在家便時常偕家人上館子。「莆田」是源自新加坡的閩菜餐廳，老闆出生於福建中部的莆田，後來移民至新加



咖啡配上酥脆甜點，日麗風和的美好時光

坡。對家鄉菜的思念尤深，遂設立了這間閩菜餐廳，連續4年獲得米其林一星的殊榮。餐廳內簡約的清新風格，環境舒適，氣氛尤佳。來到這裡免不了要品嚐道地的肉骨茶，濃郁湯頭滿溢胡椒香氣，慢燉至軟嫩的排骨，牙齒輕咬，骨肉隨即分離。堪稱新加坡國菜的海南雞，使用膠質豐富的母雞肉，輔以海南醬及油蔥醬。彈牙的口感咬下一口，眼睛為之一亮！主廚嚴選之一的芋香鴨酥脆可口，芋頭鬆綿口感，美食當前筷子始終停不下來。沒兩下子，眼前杯盤狼藉。最後的甜點馬來糕，兩口的適切大小，結束愉悅的摘星體驗。

每每回到家鄉，和家人的維繫以及大啖美食就是心靈上的慰藉。充飽電後再回到工作崗位，期待下一次的回巢。



和家人享用米其林一星餐點，一起摘星星

人生的標準答案

文、照片提供／雲林區營業處 鄒佳穎



親愛的，在你年紀還小，某一天的夜晚突然跑來跟我說「媽咪，以後我當眼睛醫生好不好？」當我詫異你怎麼會突然有這種念頭？原來是那陣子時常看醫生的我讓你惦記在心上了，你接著說「這樣我就可以幫媽咪『修理』眼睛了。」

要當個醫生可不容易啊，一直只把這當作小情人的浪漫情話。雖然爸爸開玩笑接著回應：「這小傢伙還是不要好了，他健忘的個性，如果真當成了醫生，肯定是把紗布放病人肚子裡的那種。」

那時還沒認真想過，未來的你，會是怎麼樣的你？

直到昨天晚上，剛上國一的你，拿回來了一本學校的「生涯手冊」。裡面請你找你信賴的家人，討論幾個問題。

「希望我國中畢業後……」

「期待我未來從事的職業……」

「我現在學習及生活上該改進的地方……」

「我的想法……」

感受學校在輔導教育的用心，也提醒了我，原來你已經成長到了要去捏出人生形狀的階段。雖然每天公文簽核是媽咪工作的一部份，思索問題與答案的情境模擬並不陌生。但這題目著實有點被考倒我了，要去探一個獨立個體的人生議題，責任著實重大。

人生不是二分法

下筆作答實在太難，媽咪決定往後偷翻一下，到底遊戲規則是什麼？發現日後的每一個學期，仍然持續不斷問



一本生涯手冊開展了對未來自己的想像……

著你「同樣的問題」。媽咪在其中發現教育者的用心，原來問的不是答案，而是你探索自我的過程。

你們從小參與各式各樣的考試，一直追求的是打勾或打叉、12345選擇出答案，而這份作業是要告訴你們一練習不在表面處理事情，而是去往下探索內在的感受。

如果把人生許多課題當作Check List二分法來解決的話，給出的答案，會有更多的游移。或者別人叫你們要怎麼做、不要去做什麼，叛逆期的你們反而一股腦兒的衝動。

如果下了決定給出答案後，內心就會平靜了嗎？硬逼著自己趕快做決定，只會有更多的拉扯。在不對的時機裡做出的決定，會有更多的糾結。有時候不是答案困難，而是做決定的過程困難。錯誤的答案、在不適合的環境裡面磨著，考驗會更大。

還記得你小時候，因為你太內向不是世俗中那種吃得開的孩子，聽著眾多長輩的建議，帶著你去參加了兒童打擊樂團。結果所有小朋友們開心的跟著節拍牽手握圈跳舞，只有你瑟縮站在角落眼睛轉呀轉觀察著大家。

然而某一天，發現小小年紀的你，可以坐在圍棋桌前數個小時、毫無畏懼的跟成年人比賽圍棋，在黑與白的棋盤格線裡，勾勒出你與世界溝通連結的大宇宙。

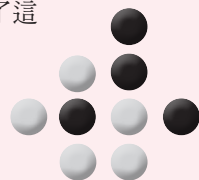


在黑與白的棋盤格線裡，勾勒出你與世界的溝通連結

你讓我學習到尊重每個人的特質—外向人格吃得開；內向人格想得深。這個社會需要各種角色、各種特質的人共同運作，上帝給了每個人不同的色彩，共同繽紛了這個世界。

允許暫時沒有答案

有時候想一個問題想很久，但就會突然被雷打到。當靈感來的時候，就是老天自然而然告訴你，你準備好的時候。前進也好、停頓也沒關係，不用逼自己馬上有個答案。





人生很多時候，不用逼自己打勾或打叉，馬上有個答案，因為答案也許不在框架裡。放著等著，也許答案就來找你。

但這也不代表，只是被動的在那裡等天上掉下答案來。在靈感來之前，要做很多的努力。就像很多知名作家透露能夠大量寫作的秘訣，就是大量書籍的涉獵與閱讀，看到每一個佳句勤做筆記，在每一個靈感來臨當下，趕快拿紙筆寫下來，很多大家以為的天分，不過是逐日逐月的累積。

所以面對你的人生，珍惜你的資源，繼續做更多的準備、繼續去探索、與自己內心對話，用心去感受自己、感受你自己要什麼，感受什麼叫「準備好」。

所有的撞擊將成為力量

謝謝你願意把我當成第一個「你信賴的家人」。揭開自己的迷惘也許並不容易，希望一路上你記得，坦白自己的矛盾和拉扯，不用自己一個人承受。我們是家人，練習承接彼此的焦慮與不安，一起去理解和探索，是彼此的功課。

允許這個狀態與你在一起。不去假設、預設「正確」的答案。因為這個狀態提

醒著，需要去理解自己、探索自己、也適時放過自己。擁抱那些無法預料的結果，如果你盡力了，那就是最好的結果。

接受著人生也有爭執、矛盾、探索，質疑這些高難度、模糊的存在。接受沒有答案、沒有最好決定的狀況，而這，會在整個人生中不斷、不斷的發生。

在很多人擁有幸運之前、在那一刻降臨之前，其實做了很多的準備和努力。把眼光放回自己身上，感受、回應人生中的每一刻。用心的去過生活，感受自己的需要、珍惜你的時光和機會，讓所有的經歷與撞擊，成為你的力量與養分。



人生的答案，不一定都在框架裡



結婚的 3 機 1 證

文／第二核能發電廠 林政達

身為核二廠吊掛作業督導小組的一員，我們會在機組大修時雙排到各個現場查核，除了能精進吊掛作業安全，也希望能防止事故於未然。對於吊掛風險等級A的作業，我們會仔細查核吊掛作業計畫書、吊掛作業自我查證表與1機3證等等。

但是大家知道在婚姻的日常生活中，也需要3機1證嗎？

婚姻必備 第1機 洗碗機

相愛容易相處難，兩個人的價值觀、金錢觀、興趣愛好、未來規劃等等固然重要，但日常生活的家事分工一樣不能忽視。尤其是吵架排行榜第1名的「洗碗」（風險等級A），常常讓人夫們聞風喪膽。在辛苦地買菜、備料、煎煮炒炸後大快朵頤，然後一起來瓶啤酒躺在沙發看Netflix，這時候「誰要去洗碗」絕對是個十分剝風景的問題，而且家裡是講「情」的地方，千萬不要去講「理」。（如果還有2個小孩，那洗碗絕對是風險3A級的工作！）



婚姻生活絕不可少的洗碗機，能為你帶來不吵架的幸福

這時候，一台好的洗碗機就十分重要了，不管是隔夜有奶垢的奶瓶、前天硬掉的咖哩飯、排油煙機的油盤、大小不一的餐具，通通放進去按一個鈕，30分鐘後全部跟「新的」一樣！水槽的水不再噴得到處都是，雙手也不再洗到皺巴巴，瓷器摸起來還有「吱吱吱」的聲音，跟以往洗不乾淨還會被念的生活說拜拜。雖然水費、清潔劑費增加，但跟吵架、看電影看到一半要去廚房比起來，便宜太多了！

必備 第2機 烘衣機／掃地機／飲水機

吵架排行榜2、3、4名不見得會同時發生，所以要看每個家庭的需求來定：不喜歡曬衣服的一就買烘衣機（瓦斯型比用電的省錢，剛烘完熱熱的很舒服）；不喜歡掃地拖地的一就買掃地機（有些有含吸塵器、拖地功能）；不喜歡一天到晚煮水的一就買飲水機（尤其小朋友要泡奶、大人要泡茶），但如果以上的事你們都吵過，我建議這三台都要買！

烘衣機不見得會天天用，但梅雨季、寒流時你就知道烘乾衣服多重要了。去外面烘衣服有時候是衛生問題，比較好的衣服有時候還會被偷，所以要一邊顧著滑手機，加上女生的衣服千變萬化，想用衣架曬好是需要真功夫。住在都市的、家裡有寵物的，掃地絕對是每天必做的工作之一，而且看著機器人跑來跑去，家裡也會變得熱鬧起來（尤其小孩會跟著玩）。冰溫熱飲水機也是很方便的東西，半夜泡奶、老爸泡茶、哥哥打完球想喝冰水、早上起床一杯溫水，隨時按一下「嗶」就可以完成，搭配RO逆滲透或某牌濾水器，家人也可以喝得更安心。

必備 第3機 提款機

無限提供鈔票的是印鈔機，有進有出的才是提款機。印鈔機是單方面的供給，提款機是兩個人共同經營的結晶。兩個人需要設定共同的密碼，帳目的進出完全透明，看著數字的增加，代表兩人共同的默契。紀念日用來買包包，偶爾約會看一場電影，不再為了誰要出錢而擔心。

提款機存入的是數字，提出的是愛情。「存」是一種付出、一種維繫感情的螺絲釘，不全然只是柴米油鹽的數字而已。所以四大陷阱（賭、嫖、毒、槓桿融資）要千萬小心，一踏入就是家庭革命。這世上很多賺大錢的方法都寫在刑法裡，聽到有容易賺大錢的方法就要保持警惕，越是想賺

快錢，越容易把身邊的人陷入危機。家人需要的是陪伴，許多成功人士小時候也常常是家徒四壁。別為了一時的貪念（想給家人更多也是貪念），賠了夫人又折兵。

人說富貴自有天命，家人能聚在一起就好好珍惜。能力到哪裡消費就到哪裡，只能買豐田就不要老想開藍寶堅尼，天曉得忽然得到的好東西，什麼時候老天爺會換個形式拿回去。

1證

經絡／穴位按摩證

我們有時候會一起下廚煮飯，有時會去郊外騎騎單車呼吸新鮮空氣，玩個兩天下來，回到家搬行李安頓好上輩子的兩個債主，往往已經筋疲力盡。加上平日照顧小孩的媽媽手，下班去打球的乳酸堆積造成的肌肉僵硬，除了定時看中醫針灸，我們還會互相幫對方精油推拿、撥筋、暢通氣結。

上課時間並不長，12堂課就能學會一些基礎，從認識穴位、十二經絡、每天練習；到從體表觀察全身經絡循環障礙，用指尖去感受對方身體疲勞的部位、程度，然後對症下藥。由於一些經絡穴位關係到隱私，不處理累積又會出大問題，所以和另一半互相按摩經絡不僅能維持身體機能，也能增進彼此的感情。

平時累了我會按印堂穴、太陽穴，運動後我會拍打肌肉按曲池、合谷、手三里穴，每天按5分



取得經絡按摩的證照對於增進夫妻感情有很大的幫助

鐘膻中穴，下午敲敲膽經、少吃醣類澱粉和炸雞，養生防病我會按湧泉穴，腰膀疼痛可以試試還跳穴。延年益壽首重神闕穴，手機滑太久就要按摩睛名穴。中醫講究循序漸進，每日力行，別以為只按一次就可以治百病。

我學過王羲之的書法、考過英文日文檢定、彈過古箏、學過烘培、上過潛水課、玩過風帆、打過高爾夫球、學過茶道，但我覺得婚後最實用、也用最多的絕對是經絡按摩（有用過11萬的按摩椅，但效果差強人意，個人覺得要真的深入穴位，還是需要人工幫忙）。只要買台熱毛巾加熱器、泡腳盆、精油水氧機（薰衣草、洋甘菊等）、移動式按摩床（椅），挑幾首浪漫、柔和的英文老歌，隨時就能來個兩節！

以上就是我和大家分享的婚後3機1證，希望能讓大家婚後生活幸福滿滿哦！💕



我在家裡不快樂

文／東吳大學心理學系兼任副教授 林蕙瑛

一般來說，單親家庭的孩子在學校中會令老師們多加關注，其實很多雙親家庭的孩子們也需要被關注，他們都各自帶有家庭關係的議題，如父／母外遇、父親失業或負債、婆媳不和、夫妻相敬如「冰」或某個孩子不受寵等等，不勝枚舉。因為還未真正變成他們外顯的問題，所以外人不知曉，都是蘊藏在孩子心中，自小帶到大，或者已有一段時間了。

有一次在閱讀同學繳交的《阿德勒談生命風格》一書之讀書報告，由於內容談到個體心理學在父母教育上的應用，亦即父母親學會簡單的阿德勒理論後，可以在家中好好應用，透過增進彼此的瞭解與接納而改善親子關係，例如瞭解孩子們不良行為的目的，如何傾聽孩子說話，協助孩子們接受其行為的後果，召開家庭會議，以及運用鼓勵等等。每一句話都攪動到學生的心，在讀書報告中紛紛抒發感想，也分享自己家庭的狀況，套進理論來印證，還有學生乾脆在報告之後附上問題，盼望得到老師的解答。他們的家庭問題大同小異，表面上看起來不嚴重，其實已經在影響他們的人格及生活方式了。茲將典型的家庭關係問題寫成兩個案例，分析討論之。

 〈案例一〉

從小家庭很和樂，年初某日媽媽突然大發雷霆，說在路上遇到爸爸和一女人走在一起。一個月後，爸爸突然透過通訊軟體告知我和哥哥「感到很抱歉，從小教你們要誠實做人，自己卻對婚姻不忠，做了最壞的示範」。我很難接受，雖然這幾年來一直隱約猜想爸爸可能有外遇，諸如早出晚歸、知會行程時支支吾吾等跡象，但是我總以逃避的心態告訴自己不要想太多。

長期以來，我在懷疑和選擇相信中反覆糾結——父親的坦誠雖讓我矛盾的心情得到一個確定的答案，卻也迎來更多的痛苦，現在的我在對父親的愛與恨中來回拉扯。父母私底下似乎有談過，但他們甚麼也不說，家裡看起來很平靜，就像什麼事都沒發生。然而對我而言這件事根

本沒有被好好地解決，只是壓抑在心中不敢回想。不知該怎麼向媽媽開口討論這事，而且我已經半年多沒和爸爸講話了！我真不知道能夠透過怎樣的出口抒發情緒，這個打擊讓我現在對於人、對於感情，不再像以往那麼信任了。

 〈案例二〉

某晚，媽媽走進我和妹的房間，面色凝重，原本以為她會說身體不舒服之類的，沒想到她居然是跟我們說她很不喜歡我爸，而我爸最近一直要和她有性行為，我媽就說她不想和不喜歡的人做。聽到這些話，我感到驚恐，也不知所措。

自此開始回想，我們家庭的相處模式真的不同於從電視連續劇看到的家庭相處，我和妹是不會和父母聊天的，最多也就是打招呼，坐在一





起吃飯更是一片寂靜。我們直到上了國中才和父母一起住，因此對父母的依賴感也很低，基本上只有生病了才會主動跟他們說話，而且每逢和他們對話，我的壓力總是會不斷上升。父母都是很傳統的人，說話也不太好聽，語言中總是帶著酸味，雖然以前總是會很介意，但我長時間下來已經覺得隨便了。

心裡也常常有想趕快經濟獨立的搬出去之類的想法。每當聽我媽向我抱怨要我多愛家人一點、要我多為家人奉獻自己時，我就會感到不知所措，我不知道要怎麼和父母相處，也不知道要怎麼向父母表達我的感受，這是一直以來困擾我的問題。

案例分析：

〈案例一〉中，在孩子心目中家庭原本是和樂的，直到某天母親發現丈夫有外遇，在家裡當子女面爆發情緒，家庭氣氛遂變得很尷尬。而父親並未收手，反而在一個月後傳簡訊向子女承認並致歉。證實了父親的外遇，孩子心頭的

負擔更重了，矛盾的心情上下起伏，家庭中表面平靜，其實暗濤洶湧，她已經壓抑得快受不了，性格也起了變化，最親的人背叛了家庭，她對人與感情都無法信任了。

父親的外遇是事實，但也是家中禁忌，縱使父母私下有談過，不論有無共識或協議，若要維持家庭，雙方都應向子女說明各自對孩子的愛以及穩定家庭的意願。通常造成年幼孩子焦慮與不安，就是對父母的婚姻及自己所處家庭中的那種未知與不確定，即使成年孩子也需要有確定及知曉。父母不開啟這個話題，子女更不敢去碰，各種猜測及負面情緒在心中蘊釀，又不好意思向外人傾訴，成為女兒人生的梗，心中的痛。

父母不和，感情出問題，是他倆之事，應由他們自己處理。女兒固然為媽媽不平，但也不用去審判父親，以不講話來處罰他，其實也在懲罰自己。這位大孩子一定要鼓起勇氣與媽媽談這件事，聽聽她的積壓，抒發情緒，矯正她偏激或認命的觀念，加強母女關係，讓她開心些。當然也要找機會與父親詳談，子女雖無法左右他的戀情，他卻能影響妻子孩子的人生，請他盡量盡到一家之長的責任，維護原來的家庭關係。女兒說了該說的想說的，表達了子女的心聲，就已把心中積怨釋放出來一半了，最重要的還是好好地充實自己照顧自己，過自己年輕的生活吧！

〈案例二〉中，父母沒有給姊妹親子童年，上了國中才同住一屋，又碰上他們傳統的個性，在長幼有序的家庭倫理生活中，沒有談天說笑，只有報告與聽訓，而父母說話的口氣指責蓋過溫柔慈愛，聽起來像是一個冷冰冰的家庭。孩子歸回家庭同住後，已經學會適應與父母相處，互動不緊密，柔順聽話就可相安無事，但心中總有一份欠缺，甚至盼望當經濟能獨立時搬出去。

這對父母不是不愛子女，只是他們的表現是責任大於關愛，子女很難感受到親子之愛。很不幸地，原來他們夫妻感情不佳，媽媽平日沒什麼好朋友，且家醜不外揚，才會跟摯愛的女兒們訴說心事，揭發她不喜歡和丈夫做愛的隱私。對女兒而言，這個突如其來的揭露帶來巨大震驚，完全無法承接，不知所措。如此私密性的議題任何人都不知如何回應，只有婚姻／性諮商師知道如何與當事人談。

女兒有太多的想法與感覺在心中，既然家中成員都不會表達感情，不妨從主訴求者做起，試著對媽媽表達關心，邀請她一起喝茶聊天訴心事，她的困擾孩子顯然無法幫上忙，但可以聆聽、安慰，並鼓勵她與丈夫溝通。女兒比較容易跟爸爸撒嬌，主動親近，偶爾也讚美一下老爸並說些佩服的話，或與之分享學校趣事，他會覺得女兒貼心。這都不是一朝一夕之事，畢竟是自己身在其內的家庭，多一點付出，日子



久了，家人的心會被融化的。倘若表達情感有困難，請教學校的諮商心理師，學習並練習。曾在香港一本中文雜誌上看到〈一家和睦妙妙訣〉秘笈，文中提到十二守則，列出父母對子女的態度，對於親子關係相當友幫助。其實也適用於子女對父母。當然，也同時適用於伴侶之間，不妨做參考。📖

1. 肯站在對方立場設想。（體諒，瞭解）
2. 肯表達你的愛。（不應只放在心中）
3. 學習欣賞對方。（要常出言讚美）
4. 撥時間陪對方。（要有質量的）
5. 尊重對方。（大人小孩都是個個體）
6. 肯接受對方的批評和意見。（可以不同意，但不可拒絕或生氣）
7. 肯認錯。（不是委曲求全，是真心誠意）
8. 肯接受對方的好意與關心。（用心去體會）
9. 認識自己，瞭解對方。（知己知彼，融洽相處）
10. 檢討自己是否再學習做個好父母／子女／伴侶，平日是否身體力行。（時時刻刻自我覺察）
11. 要有風度和器量。（這與人格養成很有關係）
12. 父母子女／伴侶之間亦可以試做朋友。（彼此間有時有些距離，可以看事情更清楚些）



臻愛桌遊，幸福一生

文、照片提供／台北北區營業處
蘇士詠

原本籌劃6月的同心園地未婚聯誼活動，因疫情升溫突如其來的捉弄，活動只能被迫暫停，園丁們雖然心中千百個不願意，還是勉強接受了事實，留下了些許的遺憾。然而等待並不是結果，只是為了更美好的相遇，直到本（110）年10月疫情減緩後，終於看見了一絲絲的曙光，就在12月4日（六）恢復舉辦「臻愛桌遊」的未婚聯誼活動，本次報名人數絲毫不受疫情影響，依然相當踴躍，男女共計168名，只可惜礙於活動場地限制，這次活動先選出幸運的30對男女參與，讓彼此認識，除了體驗浪漫的臻愛桌遊，亦可享用美食。

園丁細心培育一個愛的空間

活動當天下午風和日麗，氣候卻稍有冷意，卻抵擋不住園丁們的熱情付出，各自分工準備前置作業，期待活動有個完美的開場。不久後俊男美女們陸續報到，由園丁們招呼帶位入座，便懷著好奇心開始熟悉環境，有人迫不及待的彼此寒暄，有人四目相交但欲言又止的渴望，不管如何大家都是迫不及待活動趕快開始。



活動一開始，便由桌遊老師劉皓幫大家打破沉默，將參加男女分成8桌進行自我介紹，讓彼此熟悉新朋友建立友誼，正當大夥開始熱絡起來時，北北區處的大家長黃處長美蓮到達現場，為這次有緣男女加油打氣，獻上誠心祝福，期盼各位都能尋覓真愛締結良緣，並與所有人員一起拍照留念，記錄這次幸福的瞬間。

接著進行桌遊活動，首先老師介紹第一個遊戲規則後，大家便認真投入遊戲角色，在你來我往的互動下，逐漸搭起友誼的橋樑，在腦海中也逐漸留下對方容貌及身行舉止，內心找尋適合自己的人選。當遊戲結束一輪後，都還意猶未盡，進行下個遊戲前，男士們需移動座位到下一桌，讓參與活動的各桌男女都能認識彼此，不要錯過心目中的Mr.Right及Ms.Right。桌遊經過幾次互換座位後，大家很開心認識新朋友，也玩得盡興，話匣子都停不了。時間流逝感覺像是一眨眼的功夫，一下就到了用餐時間，才發現早已飢腸轆轆。這次餐點主廚推出紅酒燉牛肉飯及海鮮義大利麵，供參與人員享用。大家在燈光營造的美妙氣氛下，聽著愉悅動感的音樂，享受美食佳餚的快樂時光。



活動圓滿成功 臨別前依依不捨

活動進入尾聲，美好的時光依舊匆匆流逝，美妙的邂逅總是讓人難忘，大家都不自覺有種淡淡離別的不安若隱若現，一種不可言喻的失落油然而生，只希望時間可以停留，停留在最美麗的當下。「True love is hard to find, even harder to hide.」真愛本是難尋，更難的是真愛出現卻沒好好把握。還好在活動結束前，大家趕緊留下彼此的聯絡資訊，心有所屬希望下次再見不是一面之緣，期待真愛即在眼前。

這次活動圓滿結束，再次感謝處長的極力認同與大力支持，園丁們才能大展長才用心辦好活動，促成良緣。可喜可賀的是去年活動促成了2對交往，其中1對就在今年共結連理完成終身大事。我們也開心期盼本次活動的有緣男女，都能從「臻愛桌遊」到真愛相伴，有情人終成眷屬幸福一生。💕

員工協助業務花絮

北區 員工協助業務花絮



台北北區營業處於110.11.23舉辦單位主管與基層座談會，透過該單位**同心園地**為主管及員工雙方搭起橋樑，藉由良性的溝通，互相回饋，達到職場上的和諧與進步。該次會議讓雙方更能了解彼此想法，互相表達感謝之意，更展現出勞資雙方的和諧氣氛。



林口發電廠同心園地為使該廠同仁有更多元的休閒生活，並提升同仁間情誼，於110.11.22所舉辦之圖書會以電影欣賞方式及諮商轉介宣導，增進同仁向心力及身心靈健康聯誼活動。透過此次活動方式，參加同仁皆表示獲益良多。



大潭發電廠同心園地與職工福利會於110.11.13共同舉辦「110年逃脫密室X交友Meet UP」未婚聯誼，搭上時下最夯的「實境脫逃」，藉由互動的闖關過程拉近彼此距離，並建立深厚的冒險情誼。



為紓解工作壓力、凝聚同仁情感，**馬祖區營業處同心園地**與福利會於110.11.20舉辦「中央公路沿線~文物館之郊遊活動」，讓同仁於工作之餘走出戶外，穿越於藍天碧海及綠植滿佈的閩東風情建築之間，讓大家身心靈獲得洗滌及對這塊島嶼的感恩及熱愛！

中區 員工協助業務花絮



中區施工處同心園地與台中供電區營運處同心園地於110.11.19辦理跨系統同心園地業務交流會，透過跨區交流機制分享業務推動心得，在交換彼此心得間，可以激發更多不同的想法及創意，並藉由交流活動，協助員分享工作心得、助人心情及小技巧，有利於未來之員工協助業務推展！



大觀發電廠同心園地於110.10.27、11.3及11.11舉辦一系列基層同仁溝通活動，透過參與活動，了解同仁的心聲及在工作上遇到的困難，並讓同仁也能明瞭主管對工作目標要求，創造有效雙向溝通，讓工作能夠順利推展。



為舒緩同仁因新冠肺炎疫情所帶來的壓力，台中發電廠同心園地與卡拉OK社於110.11.08舉辦歌唱聯誼活動，藉此增進同仁感情、分享生活經驗，讓彼此間的連結更加緊密，會中同仁大展歌喉，氣氛歡樂融洽。

南區 員工協助業務花絮



為調劑同仁身心，舒緩工作壓力，**嘉義區營業處同心園地**於110.11.27舉辦攝影活動，透過不同的角度，欣賞風景，其氣氛悠閒放鬆，帶走平常所累積的工作壓力。活動結束，參加同仁更呼朋引伴到隱藏版美食或文青小店聊天，凝聚彼此向心力和情感。



隨著疫情趨緩，為解放暫受桎梏的心靈，**南區施工處同心園地**於110.11.13於凹仔底森林公園舉辦健行活動，當日天氣秋高氣爽，清風微涼，讓參與同仁不僅沿途欣賞美麗風景，更讓身心靈感到放鬆，一拋疫情帶來的陰霾。



為以實際行動關懷弱勢，新營區營業處張簡處長宗瑜於110.11.17偕同**新營區營運處同心園地**、總務經理等人代表致贈財團法人台南市菩提林教養院等弱勢團體石斑魚水產，期藉由致贈活動達到拋磚引玉之效，結合各界資源，共同幫助轄區內之弱勢團體，持續為地方獻出心力。



為鼓勵同仁利用假日攜眷共同運動、遊玩，增進家庭情感，**台南區營業處同心園地**於110.12.4協助該處所舉辦之運動會，其中安排「彈珠超人」親子趣味活動，不僅讓參與的小朋友樂在其中，同時也拿到許多精美禮品，滿載而歸。

Q

園地好，每年初園地都會公布年度員工協助業務推動主軸，供各單位同心園地作為推動業務的參考，不曉得今年規劃的主軸是什麼？又，有哪些需要留意的重點？

轉念 123 管理好簡單

A

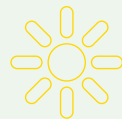
感謝提問。公司近年陸續面臨許多重大議題，有賴同仁與主管齊心面對接踵而來的挑戰，在此艱辛時刻，同心園地便可以扮演著支持公司的強力後盾。因此，111年的員工協助業務推動主軸便訂為「轉念123 管理好簡單」，試著從管理議題切入，協助同仁與主管於此之際，能更無後顧之憂地繼續邁進。

隨著近年人員大量退離以及新進人員的加入，公司人力結構產生巨大的變化，不僅僅呈現平均年齡的下降，更蘊含了世代板塊的變動、大量初任主管的出現及技術傳承等議題，此外，目前如火如荼進行中的組織轉型議題，都考驗著此刻身為台電人的我們。有鑑於此，111年員工協助業務主軸推動重點將聚焦於「新任主管的調適」、「跨世代領導（含因應組織轉型管理）」、「自我壓力調適」等主題。

新任主管的調適

各階層主管屆齡退離後，為使業務順利銜接，即會安排符合相關資歷之人員接任，近年接任者為數不少的都是初任主管，從部屬到主管，從自我管理到管理他人，既有工作方式與思維全面翻轉，離開舒適圈重新適應，都考驗個人的因應能力。

初任主管多數為基層主管，是最接近第一線的工作者，於業務運作有極其重要的影響，如能適時提供支持與後援，除幫助到個人，更能促進任務順利的運作。



跨世代領導（含因應組織轉型管理）

新血的加入，將為組織帶來全新的氣象，多元觀點可以激盪出不同的火花及化學效應，對於組織發展有正面的影響。然而，不同世代觀念與價值觀的差異，也可能是一把兩面刃，在提供不同新思維時，也可能因此產生衝突而形成障礙。對主管而言，如何融合世代差異，協助彼此尊重、找出合作之道，將是一項重要的課題。此外，於組織轉型之際，公司將面臨許多不確定與動盪的狀況，主管在兼顧不同世代部屬差異的同時，仍需帶領團隊通過轉型帶來的重重關卡，亦為極具挑戰的任務。



自我壓力調適

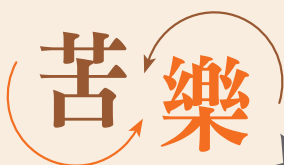
面對不確定的情境與不熟悉的环境時，將讓人產生一定的壓力，初任主管的角色轉換、對於組織轉型的未知等情形都屬之，「改變」所帶來的心理負擔不容小覷，如無法有效排解壓力，個人工作表現與生活都將受到影響。如能有效辨識壓力，並運用相關技巧自我調適、轉念，將壓力轉化為助力，反而能夠帶領個人與組織一同成長與發展。



面對繁雜又困難的重大議題，公司上下無不兢兢業業、謹慎以對，在業務上衝衝衝的同時，同心園地可以關懷與辦理相關課程等方式，讓同仁們獲得適時的支持，近年不少單位即以辦理團體成長課程、管理諮詢等模式為各級主管與同仁提供協助，藉由團體高互動性的特點從中啟發不同思維與管理觀點，透過專家諮詢則能聚焦議題，提升任務執行效能；在新的一年里，也鼓勵各單位可依單位的需要，將相關活動納入辦理考量。

提醒各位園丁夥伴，除可參考年度主軸推動111年員工協助方案，也請延續110年主軸「心中有愛 性平無礙」的精神，持續於內部宣導並強化同仁性別敏感度與性別尊重的觀念，以營造友善無礙的職場環境。

110年仍舊受到疫情的影響，使許多的預訂計畫受阻甚至停擺，但仍應以正向態度迎接新年度的到來，相信彼此、珍惜身邊的每一個人，也相信一切都會越來越好喔！



留言板

一位想找回工作熱情的同仁

小編您好：

最近在職場上遭遇一些問題，讓我不知所措，對於未來的工作感到些許迷茫。

我是區處的櫃台人員，每天秉持熱心態度服務民眾，能夠遇見形形色色的民眾，聆聽他們心聲，了解他們的故事，使我樂在其中。然而，在某次不小心的失誤下，讓某位民眾不開心，當下雖然有向他道歉並即時處理，但對方依然不滿意，即便經理再向他說明狀況及後續處理方式，他還是認為我們處理不周並揚言提告，便氣沖沖地離開現場。經過這次的事件，讓我對長官們感到十分歉疚，並且想到提告這兩字，更讓我的心情蒙上一層厚重的灰。

雖然經理和其他同事事後有安慰我，還教導我如何面對這類民眾，當下雖然我有聽進去，但內心始終放不開……即便經過幾天的消化，與民眾的應對也不如以往那麼熱切，畢竟遇上如此不愉快的經驗，似乎已澆熄我之前所擁有的熱情，現在的上班時光已不再如同以往般愉快。請問我該如何打敗先前的挫折，找回工作熱情呢？

一位想找回工作熱情的同仁 敬上

北區 輔導內容

一位想找回工作熱情的同仁，您好：

「辛苦了！」當聽到您分享的故事，這是想要對您說的第一句話。雖然我們都希望事情可以百分之百隨著計畫走，但計畫經常趕不上變化，須知「人生不如意，十有八九」。在面對不如意的挫折時，與您分享一些處理方法：

一、面對它後放下它

俗話說得好：「神仙打鼓有時錯」，古人亦云：「人非聖賢，孰能無過，知錯能改，善莫大焉」。再優秀的人才，都無法保證不會犯錯，所以面對我們的過錯，深度檢討後，就要忘掉不愉快的過錯，不要妄自菲薄或陷入自責的迴圈，因為那對事情沒有幫助，只要記住教訓與危機處理的經驗，以「不貳過」為目標即可。另外，若能試著反向思考，把遇到相對不理性顧客，當作培養您觀察力的機會，設法察覺對方情緒性行為背後的真實需求，克服並解決對方的問題，相信能讓您獲得更多的成就感，同時獲得更優良的服務評價。

二、放大愉快的經驗

您是區處的櫃台人員，每天都要面對形形色色的民眾，解決他們大大小小的問題，偶爾會遇到不理性的顧客也是在所難免，千萬別因為別人的不理性，澆熄了你原本滿滿的服務熱忱與初衷。須知一樣米養百種人，我們無法選擇可能面對客

戶，但相信在您熱心態度服務下，一定有許多「善良」的民眾會給予您高度肯定，以及正面愉快的回饋，試著回想並放大這些愉快的經驗，不要讓那少數1%的「奧客」，影響您工作的心情。

三、絕不要孤軍奮戰

要知道「台電一家」不是口號而已，從您分享的故事中，可以發現貴單位的主管及同事都是十分樂意與您站在同一陣線，相信是因為您的努力已獲得他們的認可，因此請試著對自己肯定，自我肯定是珍惜自己的一種心情，不是對優秀的自己感到驕傲，而是對即使受了傷、即使跌跌撞撞，也還是努力奮鬥的自己，抱持尊重與敬意。同時我們建議您面對問題時，可以多尋求團隊及公司的幫助，無論是陳情反映的情緒問題或是訴訟相關法務問題，公司都有資源可以運用，絕對不要孤軍奮戰，要相信您的隊友、您的夥伴，當您感受到團隊共患難同歡樂的力量，相信能幫助您找回工作的熱情。

最後與您分享知名臺灣電影《Kano》裡的一段名場面，它是述說如何使木瓜樹長出甜美的果實，電影裡主角的方法是在木瓜樹根附近釘上鐵釘，那麼木瓜樹「因為有了危機感，所以會義無反顧的開花結果」，因為「沒有退路的木瓜樹，一定會長出肥美的果實」。同理，適當的挫折、阻礙都可能成為讓我們成長的契機，相信此次發生在您身上的「插曲」，一定能讓您更加茁壯。

總管理處配售電系統同心園地全體園丁 敬上

中區 輔導內容

一位想找回工作熱情的同仁，您好：

首先請讓我們對您的遭遇表達遺憾和不捨，從來信中可以了解您是一位熱忱的人，而且也有責任感。不希望造成主管的困擾，是一個很會為別人著想的人。最重要的是在當下您並沒有和對方爭執，而是誠懇的道歉，恐怕換成是我們園丁遇到這樣的情況都不見得能如此理性呢！以下有些想法跟您分享：

一、成功的人看機會，失敗的人看困境

社會上有形形色色的人，我們都希望對人真心付出，也能夠得到對方感恩。但有些人遇到事情不如意的時候，卻不會站在對方的立場；也有可能情緒上需要一個出口，發洩到您的身上。遇到不理性，甚至口出惡言的民眾，我們建議不要把他的氣話當一回事，雖然我們需要檢討自己，在這件事上是否有什麼可以改善的地方，是否處理方式可以更好，或是有更柔軟、更精確表達的方式。

在這件事情上，雖然自己無法掌控別人的反應、情緒，可是我們不必拿對方的反應來懲罰自己，讓自己太不愉快。我們都是平凡人，遇到這樣的狀況，都會感到難過，但這也表示您是一個懂得檢討和反省的人。我們可以在難過和反省之後，告訴自己：「有些部分確實不是我的錯，我已經在當下處理的很好了，下次可以更好。」那麼對我們自己將來的服務也能更加提升，這是好事。

二、如果遲遲不放下過去，就抵達不了未來

至於對方若執意要提告，請坦然面對。公司也會保護好您，您並沒有什麼大的過錯，相信也能平安的渡過。只是這些擔心可能不會發生。若是發生了，對方也不一定能勝訴。可以想一下最糟的情況是什麼呢？花時間、跑法院，然後這件事過去了，這是否是您可以接受的？是否考慮完最糟的情況後，發現其實不是那麼讓人恐懼？

三、不害怕失敗，才能真正向前邁進

我們園丁都有過不同的悲傷經驗，總是需要時間來沖淡一切。希望您能找位值得信賴的人傾訴，宣洩心中情緒；又或許請個假，安排自己一場療癒之旅；又或是做您享受的事情，暫時遠離一切。「淡忘」需要時間，哪天您回頭看，會發現所經歷的這些事情僅是一段過程，而您也從中學學習許多。與您分享一段寧靜禱文：「請賜我寧靜，去接受我無法改變的事；請賜我勇氣，去改變我能改變的事；請賜我智慧，以分辨二者的不同。」

最後請讓我們誠摯地對您對公司、民眾的貢獻表達最深的敬佩、肯定和感謝。您努力的一切都不是徒然的，是有價值。希望您這段時間，好好照顧自己，重拾服務熱情。別忘了告訴、鼓勵自己：「我已經做得很好了！」

萬大發電廠同心園地全體園丁 敬上

南區 輔導內容

一位想找回工作熱情的同仁，您好：

人生不如意事十常八九，在職場上工作，難免會遇到一些挫折，您先前工作可能一直很順遂也得到很多掌聲與讚許，忽然間在工作上遭遇打擊，這打擊真的讓您很受傷！

當事情發生與原來設想的不同而產生幻滅時，熱情澆滅、失望、難過、傷心，這些反應都很正常，如果您一直把自己當成是受害者，或繼續被負面情緒所困擾，您承受的傷害將無限放大。重新振作的最好做法是，認清事實，了解自己的感受，並想辦法積極面對，鼓起勇氣面對挫折並戰勝挫折，將會是您人生另一個學習的好機會。以下有一些協助度過職業生涯最黑暗時期的做法提供參考。

一、挫折復原力

復原力是能否有效處理挫折的關鍵。不管是生活上、工作上遭遇挫折，有些人以積極有益的方式處理挫折，先接受挫折、面對挫折、處理挫折，發現並檢討錯誤，讓自己盡快脫離厄運；有些人卻怒火中燒，憤世嫉俗，甚至放棄自我。當您想這種情況是暫時的，您會學習堅強並克服逆境與困難，採取主管、前輩提供對於面對民眾的一些應對進退方式，讓自己避免再次發生這樣的困境，在未來職場生涯或許可以更加順遂。

二、不要讓挫折打敗您

把挫折當成獨立事件，不管發生什麼事，都不可能對您的生活造成重大影響。每位成功人或偉人在找到正確的做事方法前，都曾經幾度用錯方法，也嘗試很多方法來解決問題，我們是平凡人面臨到錯誤或是失敗事件只要相信自己不會被挫折打敗，就能戰勝挫敗！

三、照顧好心情

工作生涯約佔人生1/3時間，必須學會自我認同和欣賞自我價值，不可以任由變化無常的人事決定您的心情，您可大笑、運動、旅行、唱歌、找人聊聊、紓解壓力，做您喜歡做的事情可以化解壓力及負面情緒，讓您的腦子清醒，好好思考，學會建立自我認同。

在職場上累積數年經驗後，過去認為大到無法承受的事情或壓力，會愈變愈小越微不足道，不讓一次的不愉快經驗打倒您之前工作上的努力，我相信您於櫃檯上為民眾細心、耐心、展現親和力的付出，民眾是會感受在心頭的，為自己再次重新出發吧！加油！

大林發電廠同心園地全體園丁 敬上

結語

有句話說：「生活總不會如意」，在工作中，總是會遇到令人氣餒，不愉快的事情，但如何把挫折轉化成動力又是另外一種考驗了！本案援例三篇，另提供桃園、澎湖、屏東區營業處；東部、林口、大觀、台中及第一核能發電廠；嘉南供電區營運處等單位園丁之建言供參考。希望藉由有效的轉念及培養正能量，能夠將工作上所遇到的不如意之事，化為前進未來的動力！

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。

從心出發 往內旅行

向外的旅行帶我們打開眼界，探索世界；但向內的旅行——像是回溯個人或家族歷史，也許會發現不曾看見的故事，從而帶我們認識不同面向的自己。

深入理解拖延的旅程

本書由兩位傑出的心理學家以他們備受好評與創新的拖延治療課程為基礎，擷取他們豐富的諮詢經驗，以詳盡且幽默的方式，深入檢視與探索拖延的心理，並找出讓我們攔著事情不做的真正原因，以及我們的時間觀念和大腦神經科學等因素，教我們了解拖延的衝動，以及如何以全新的方式採取行動。

《拖延心理學：為什麼我老是愛拖延？是與生俱來的壞習慣，還是身不由己？》

作者：珍·博克、萊諾拉·袁 | 出版社：漫遊者文化



(圖片由漫遊者文化提供)

橫越溝通障礙的旅程

作者介紹8種溝通技術，並且透過練習，讓讀者減少生活中重複且令人沮喪的爭執，甚至與立場完全相左的人達成共識，化解生活和工作上的緊張情況，繼而對自己充滿自信。

在高壓情境、敏感議題上，也能夠不暴走、不隱忍、不假裝，好好說。

《意見不同，還是可以好好說：Twitter、Slack 高績效團隊負責人，教你化解歧見的8種溝通心理技術》

作者：巴斯特·班森 | 出版社：天下雜誌



(圖片由天下雜誌提供)

走過情緒風暴的旅程

親子教養作家李儀婷有三個可愛的孩子，分別是三三、川川、一一。大女兒三三兩歲以前，她採取的是責備、高壓式傳統教育，在一次親子衝突中，三三竟朝她狂怒嘶吼，令她體察教養的重要，於是將薩提爾模式導入家庭關係中，開啟家庭和諧的契機。在本書中，她從生活衝突提煉安頓情緒的祕訣，陪孩子走過情緒壅塞期。讀懂孩子的情緒，化解親子戰爭，讓孩子在父母的愛與理解中茁壯。

《薩提爾的親子情緒課：以愛的對話，陪孩子走過情緒風暴》

作者：李儀婷 | 出版社：天下文化



(圖片由天下文化提供)

重新發現隱藏的家族故事

公視年度時代生活劇《茶金》的靈感原型！

廖運潘用驚人的記憶力、觀察力把當年發生的故事一五一十的記錄下來。也把岳父姜阿新先生從富商淪落到棲身小屋一角，將其無怨言的身影刻劃得栩栩如生。《想到什麼就寫什麼》共9冊、近130萬字，本為不公開的家族秘笈。在女兒廖惠慶重新彙整之下，節選了北埔茶業在二戰後由盛而衰的故事，隆重推出《茶金歲月》，為那段從風光步入暗淡的臺灣茶業史下了最佳的註腳。

《茶金歲月：北埔姜阿新洋樓的故事》

作者：廖運潘 | 出版社：聯經出版公司



(圖片由聯經出版提供)

從歷史出發的時代小說之旅

歷史書寫名家陳柔縉的「首部時代小說」，以日本時代高雄港為舞台，細膩又大器，刻劃近代台灣百年流轉，並寫出高雄的女兒如何不服輸，在異族的腳下、在異國的天空，一步一步不停歇，衝破困局，活出自己的名字。

《大港的女兒》

作者：陳柔縉 | 出版社：麥田文化



(圖片由麥田文化提供)

價值的重新思考之旅

零到一之間，有無限個數字，黑與白之間，也有無限的色階。

面對多變的市場，跳脫黑白思維，才能看見無限大的價值！

Podcast 冠軍節目「股癌」製作人謝孟恭，首度分享他的灰階思考力，幫助你從根本建立投資觀念，找到價值的所在，靠自己成為理財專家！

《灰階思考》

作者：謝孟恭 | 出版社：天下文化



(圖片由聯經出版提供)

中年女孩們的意外狂FUN之旅

全職主婦幸枝婚後在家相夫教子，將大半輩子青春都獻給了家庭；飯店女王磨子窮盡一生投入工作，打造屬於她的飯店帝國。兩個大相逕庭的人生，卻同樣飽受癌症折磨。在醫院相遇的兩人，因為一份小女孩遺留的願望清單，而踏上一段此生不曾想過的狂FUN之旅。

《玩美人生》

導演：犬童一心 | 演員：吉永小百合、天海祐希、滿島光、室剛



(圖片由勁藝多媒體提供)

充滿祕密的情感回溫之旅

季春與孫女慧智兩人相依為命，人稱濟州島傳奇海女的季春，個性強勢，但是只要面對心愛的孫女，就會變成一位慈祥又溫暖的奶奶。有一天，慧智卻失蹤了。

十二年後，慧智奇蹟般出現在季春面前，孫女失而復得的季春內心澎湃不已，重新開始一起生活的兩人，經歷十二年的分離，祖孫間的代溝該如何化解？相對於一心只想著孫女的奶奶，慧智卻感覺充滿祕密，村裡也對她的出現議論紛紛。隱藏在歲月之中的真相，會讓兩人的關係有什麼變化呢？

《季春奶奶》

導演：尹鴻承 | 演員：尹汝貞、金高銀、崔珉豪、朴敏智、金希沅



(圖片由聯經出版提供)

重獲勇氣之旅

這是愛麗絲跳進兔子洞以及彼得潘成為小飛俠之前的故事。傑克與蘿絲為他們的三個孩子大衛、彼得與愛麗絲建築了一個充滿奇幻想像又溫暖的家，直到大衛在意外中身亡後讓所有人陷入悲痛之中，彼得與愛麗絲分別逃往夢幻島（Neverland）與仙境世界（Wonderland）以躲避憂傷，卻在魔幻的世界中找到了勇氣與力量，他們決心挽救支離破碎的家而踏上了倫敦冒險之旅，顛覆你對童話故事的想像，愛麗絲與彼得潘的冒險即將啟航！

《愛麗絲與夢幻島》

導演：布蘭姐查普曼 | 演員：大衛歐洛沃、安潔莉娜裘莉、凱菈查恩薩、米高肯恩、安娜錢絲勒



(圖片由勁藝多媒體提供)



有緣千里來相會，同心園地開闢「婚友資訊」平台，想要認識新朋友的同仁，可以將自己的資訊刊登於「婚友資訊」專區，讓更多人可以尋覓到獨一無二的緣分、找到屬於自己的幸福！

如果您也想要刊登婚友資訊，請上同心園地網站「服務資訊」專區，找到「婚友資訊」頁面下載「婚友資訊表」，並利用Email（d0960602@taipower.com.tw）或傳真（02-2365-6869）傳送填妥後之婚友資訊表。如需變更資料、詢問事項或停止刊登，除利用上述聯繫方式外，亦可來電（02-2366-7357；微波92-22774）告知。



～ 所有的相遇 都是難得的緣分 ～

2022/01



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

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
1326	~30	南投區營業處/線路裝修員	彰化、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
1333	41-50	苗栗區營業處/電機工程師	台中區處、台中供電區處、中區施工處 及台中地區各單位	碩士
1334	31-40	雲林區營業處/資料處理專員	大台北地區之區處	大學
1335	51~	台南區營業處/配電資料專員	台北市、新北市地區單位	高中



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1325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。

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！

200

期

專題
故事

最重要的決定

111年5月號／111年4月5日截稿

人生是由一連串的決定所組成—每個決定的當下，就描繪出未來的輪廓。對每個人而言，每到抉擇時，表現出的情緒總是不盡相同，有期待、有雀躍、有痛苦……做出決定後，有的人內心如釋重負，會心一笑；有的人會感到後悔不已，希望再次選擇。雖然時間不能回溯，決定不能重選，但希望每個人可以在抉擇後成長，進而建構未來精彩人生。

200 期專題故事想邀請各位分享，在人生中，曾經下過最重要的決定，分享您如何抉擇及思考過程，讓面臨相同情況的人有更多的經驗可以參考，從茫然未知找出小徑！透過此次分享，也可以讓您再次回顧當初決定的歷程，從中萃取經驗，讓往後的決定可以貼近當下的需要，使未來的人生朝向期望的藍圖。

以上來稿請附填妥之「同心園地雙月刊投稿相關資料表格」

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

投稿相關資料表格，以利來稿採用後，處理稿費相關事宜。

※本刊對於來稿有刪改權，如不願刪改請註明。

※本刊文章已刊登於本公司對外網頁，請勿一稿多投，來稿請自留底稿，本刊恕不退稿。

※照片投稿以照片或電子檔傳送均可，如以電子檔傳送，圖檔檔案大小至少800KB以上，並請附照片說明。

※來稿請寄：台灣電力公司「同心園地雙月刊」

· 地址：100台北市羅斯福路三段242號

11樓人力資源處員工關係組

· Email：d0960602@taipower.com.tw（本刊投稿專用）

· 電話：(02) 2366-7357

· 微波：92-22774

· 傳真：(02) 2365-6869



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

離婚率提高的原因是什麼？

𢆶𢆶

人在不飢渴時也需要的是什麼水？

𢆶𢆶

哪裡的海不產魚？

𢆶𢆶

一個人的什麼「地方」
能大能小？

𢆶𢆶

什麼樣的河人們永遠也渡不過去？

𢆶𢆶

什麼東西破裂之後，即使最精密
的儀器也找不到裂紋？

𢆶𢆶

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

難

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

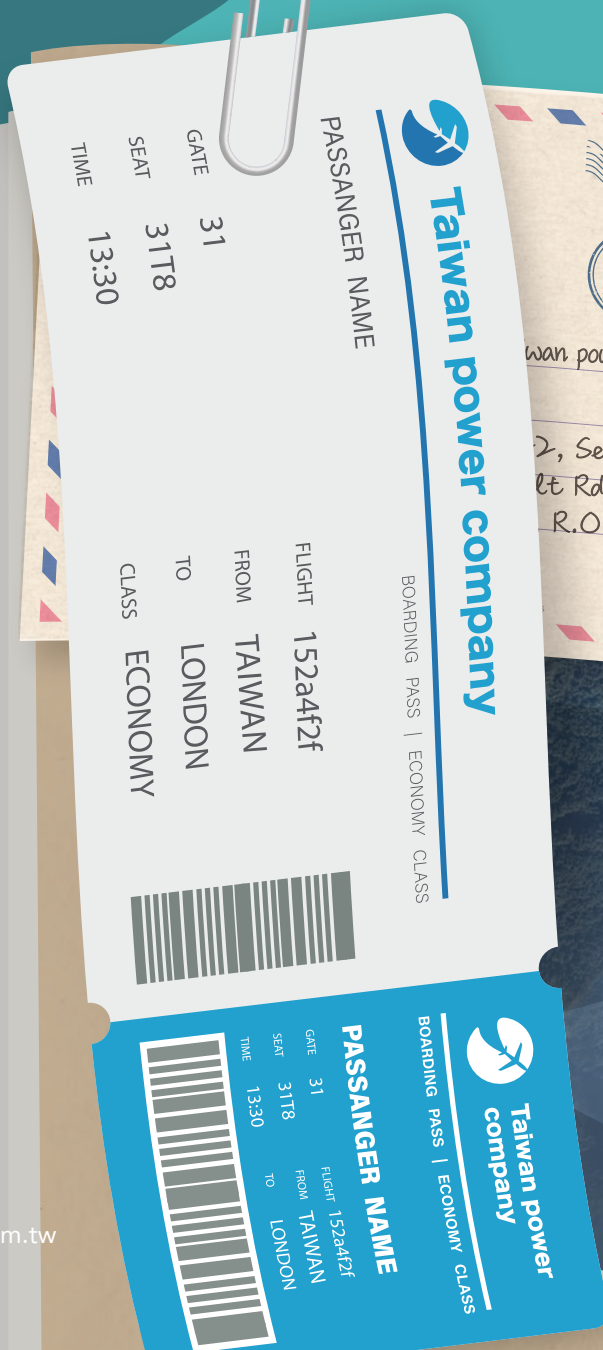
數獨遊戲解答請上本公司內部網站查詢：W3 首頁／同心園地／雙月刊／數獨解答



台灣電力公司
Taiwan Power Company

人力資源處 編印

E-mail : d0960602@taipower.com.tw



 **Taiwan power company**

BOARDING PASS | ECONOMY CLASS

PASSANGER NAME

FLIGHT 152a4f2f

FROM TAIWAN

TO LONDON

CLASS ECONOMY



GATE 31
SEAT 31T8
TIME 13:30

 **Taiwan power company**

BOARDING PASS | ECONOMY CLASS

PASSANGER NAME

FLIGHT 152a4f2f

FROM TAIWAN

TO LONDON



GATE 31
SEAT 31T8
TIME 13:30