

同心園地



No.199

2022.3 | 雙月刊

擁抱不完美

「沒有人是完美的」但卻還是不自主地追求
彷彿 完美能帶來 現在沒有的一切 與所有人都渴望的 被愛

但 有沒有看見 完美是個完成式
固定了所有的姿態 箝制了發展的可能性
遮蔽靈魂深處那些應該被關注的微小聲音

試著擁抱每一個不完美
真正接納了每一部分的自己
於是 才能接近完美地
活出真實的你



台灣電力公司
Taiwan Power Company

微笑過日子

文／退休員工 陳尚勤



天氣總有陰晴，陽光偶會隱沒，但只要心境轉念便可以活得陽光。微笑就是陽光，它是上天賜的重要法寶；笑容是快樂的泉源，只要你笑出來，心態轉念，就能擁有愉悅的生活。

生活處處是陽光。心境豁達就會喜悅，豁達的人就是智慧的人。所以人生是否喜悅，也要靠我們的智慧去營造，在人人有困境的社會環境裡，我們更要主動尋找喜悅，歡樂過一生，讓生活處處充滿著陽光。

調整心態看生活，處處都是陽光。生活就像一杯白開水，每天都在喝，不要羨慕別人喝的飲料有各種顏色，其實未必有你的白開水解渴，人生不是靠心情活著，而是要靠心態去生活，調整心態看生活，無處不自得。

學著對人微笑，將陰影留在背後，陽光照胸膛，心窗敞開，美景自然來。笑容是世界上最美麗的語言，最自然的真情流露，而且根據醫學報導：「笑為百藥之王。」天天保持笑臉迎人，身心自然舒暢且健康長壽。

樂觀豁達不是擁有的多，而是因為計較的少。快節奏的現今社會，我們可能沒有古人閒看庭前花開花落，漫隨天外雲捲雲舒的悠閒，但是我們依然可以活得坦然，因為生活處處充滿陽光，心中有愛，處處春暖花開。

環境永遠不會十全十美，消極的人受環境控制，積極的人卻控制環境。再長的黑夜也會迎來黎明，再多的坎坷也會出現平路，懷抱永不放棄希望的樂觀，每天都有溫暖的陽光出現。

擁抱自己的不完美

編輯手札

謝爾·希爾弗斯坦（Shel Silverstein）創作《失落的一角》及《失落的一角遇見大圓滿》這兩本繪本；前者述說一個「缺角的圓」因為不圓，所以出發尋覓自己那「失落的一角」的過程；後者則從「缺角」的角度，猜測是否有一個缺角的圓正在找尋它，讓他們成為一個「完整的圓」。作者透過這兩個故事，和讀者一起思考「缺憾」和「圓滿」這兩個課題：到底什麼是圓滿？什麼才是真正的圓滿？

我們人生旅程當中，同樣在追求這樣的概念。「止於至善」是我們對自己的期許，希望事情都能夠做到盡善盡美。但是不是所有事情都能夠做到最完美，自己的能力也是需要考量的重點。也許停下腳步思考，許多被我們認為不完美的，也許不一定是真的不完美；擁抱最真實的自己，讓自己在這茫茫塵世當中站穩腳跟、築夢踏實，那個不完美也許是最完美的狀態。

本期〈專題故事〉邀請大家分享自己如何擁抱自己的不完美：有作者回憶過去全民瘋少棒的過往，想著那些小小球員身上背負「成就完美」的沉重負擔覺得心疼；也有同仁想到自己求學生涯時追求卓越下的過往，以及進入到職場之後如何認知及提升自己的能力但又不鑽牛角尖；還有人分享自己的家庭背景、人生經歷……大家都從過於在乎「不完美」的桎梏當中脫離，調適自己的心情，找到自己最舒服的步調，穩健地走向人生的下一步。

三月迎來繁花盛開，但天氣也說變就變，請大家注意自身健康。而近日疫情仍然起伏不定，皆需要大家的持續關注，齊心抗疫，共同維護健康的職場及生活環境。🍀



Editor's Words





同心園地

2022.03 | 雙月刊 | 199

封面題字／張有趁 退休人員 封面裡 微笑過日子／陳尚勤

1

編輯手札

擁抱自己的不完美／本刊 01

2

專題故事

特別專訪－人生不必十全十美，
有時候不完美也是一種完美／本刊 04

完美的夢魘／風鵠 08

大成若缺／柯捷男 10

心領神會的不完美／B.C. 14

及格分，也很好／山毛櫸 16

吞嚥不完美，轉化為理解／林家丞 20

完美與不完美的意義／敬容 24

在不完美的路上同行／Wencheng 27

把握當下，擁抱美好／林玟均 28

感謝不完美，帶給我完整的人生／Molly 31

人生好難，我在「不完美」中尋找完美／向日葵 34

擁抱不完美／阿燈 36

時間語言／楓葉子 40

不必完美／潘佳枚 44

無法一次做到完美，但可以盡力做好每一次／採二小蜜蜂 48

3

上班族心理系列

我的生命故事／儒 52

4

EAPs 停看聽

性別尊重篇－〈跟蹤騷擾防制法〉知多少／焦興鎧 56

5

園地專欄

活動報導－員工協助業務花絮／本刊	62
園地活動－一場別出心裁的對話／方憲碧	65
園地活動－核三廠 110 年度未婚聯誼 —— 夢幻海洋甜蜜之旅／李東翰	68
園地心發現－諮詢服務系統一指「輕鬆點」／本刊	70
苦樂留言板－一位不知該如何是好的媳婦／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 王耀庭
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



人生不必十全十美 有時候不完美也是一種完美

文／本刊 照片提供／海苔熊



在人生路上，拚命追求自我實現，卻陷入對「完美」的執著，覺得自己不夠好，好還要再好，好似小狗追著自己的尾巴不停打轉，在追求完美的路上是否迷失了自己、身心俱疲？到底該如何喜歡和接受最真實的自己？心理學家、暢銷書作家和podcast節目主持人海苔熊認為，對完美主義者來說，接受不完美的自己，人生反而能過得更輕鬆。

「要做就要做到最好！」在外人眼中，許多完美主義者因為自律性高、標準高，工作起來一把罩，總是被貼標籤成為成功人士的特質，但事實上也有許多適應不良的完美主義者，經常在追求完美的路上，不快樂而陷入反覆痛苦的泥沼之中。究竟過度追求完美可能會造成哪些負面影響？完美主義者又該如何接受不完美的自己，越活越快樂呢？

追求完美讓自己好累

所以「追求高標準」一定就是完美主義者嗎？首先得要定義何謂「完美主義者」，海苔熊提出三種標準依據，第一個是設定高標準。「這個高標準必須超乎常人，例如每次考試都要考一百分，業績都要排第一。」第二是每次設定標準之後，只關注失敗的地方。例如考卷只錯一題，但只會在意錯誤的地方，或是整場表演活動都很成功，可是卻很介意自己的鞋子不合腳，或是上臺走太慢。第三個就是在意達到標準之間的差距。比方說今年年終理想預期會領三個月，但實際上卻是二個半月，就會很在意這半個月的差距而十分懊惱。

「符合這三項就是完美主義者，而完美主義者又可分為有適應良好和適應不良的，適應良好的人做事可靠細心嚴謹，但適應不良的人通常會特別執著第二和第三項，也就是過度關注失敗又同時很擔心差距，哪怕是一點出錯，都不能容忍，也就是他們不是追求完美，而是追求避免錯誤。」海苔熊接著表示，這類人如果只專注在自己身上、在人際關係上還不太會有什



麼摩擦，但如果不僅在意自己做得好不好，他也很在意別人做得好不好，就會幫別人設定很高的標準，一旦做不到就會很生氣、甚至翻臉。

過度放大不完美的自己

適應不良的完美主義者通常會有不同的行為表現，看不見的壓力和焦慮可能導致傷害自己、搞砸人際關係等。海苔熊舉例，像是有種屬於「討好型的完美主義者」，他會希望每個人都喜歡他，於是就會去討好身邊的人，甚至不敢提出要求和意見，因為害怕被拒絕，一旦被拒絕他就認為是自己不夠好，而陷入煩惱之中。「另外也有一種人不敢提出要求之外，也不敢接受別人的好意，因為怕麻煩別人或是接



受他人好意後，他一定會想辦法報答回去，這樣的人其實也是完美主義者。」

有些完美主義者，對於工作的要求表現會比其他人來得高，發現自己或別人沒有達到他的理想標準時會非常懊惱，以至於困在「反芻」的情緒裡，不斷地去想說「為什麼會這樣？」、「哪裡還做得不夠？」海苔熊也表示，研究發現這類型過度關注失敗的人，通常會有比較高的憂鬱焦慮等情緒障礙問題。另外一種完美主義者也經常會是「拖延症患者」，因為太追求完美，想到要做的事太多或是怕做不好反而遲遲無法出手，期限一延再延，「這類型的人也經常是缺乏自信的人，因為害怕失敗也無法接受失敗。」

與完美和解的第一步：先求有、就好

從學理上來分析追求完美的利弊，海苔熊自己過去也曾深受完美主義之害。他笑說：「其實

我是這兩年才從完美主義中畢業，可能是年紀也大了，對一些事就會懂得放過自己。」回想著當初是什麼樣的契機讓他開始想要改變，他說有二件事情讓他開始不再過度追求完美。

「一次是遇到作家同時也是podcast節目主持人的劉軒，他和我一樣也是完美主義者，我們倆就在討論該怎麼緩解適應不良的完美主義。後來，劉軒歸納出一句話：『先求有、再求好』，這其實是很常見的一句話，但我覺得很實用就把它放在心上，後來我又在網路看到一個梗圖上面寫著：『先求有、就好』，覺得這句話更棒，也就開始實踐、不把自己逼得那麼緊。」

第二個讓海苔熊從完美主義中畢業的原因是，這幾年他出現了不明原因的耳鳴，那段時期無法聽音樂、聽東西，身體狀況也不允許他同時做很多事情，「我就像是少了一半的人，以前可以做十件事，現在就只能做五件事，非常沮喪。後來有天我看著我家陽台上的植物，突然領悟到一件事，很多忙得天昏地暗的人可能沒有機會靜靜地在陽臺上面看著這些植物啊，甚至會發現這些花草昨天跟今天長得不太一樣，我多了他人沒有的生活經驗，不是也很棒嗎？」體悟後的海苔熊現在一天只規定自己做三件事，情緒上焦慮和壓力也減少很多，「反正人生很多事情不是一定努力就會有好的結果，學著不再用完美逼迫自己，心情也才能更自由。」

身為過去是完美主義的一員，如何不再過度追求完美，進而接受自己的不完美和接納自己？

海苔熊建議，最重要的是肯定自己的內在價值，而不是期待別人來看見。「市面上很多書都在教導如何接納自己，但對完美主義的人來說，要他們去改變自己其實壓力很大，所以我常和讀者或聽眾說，如果你認為自己真的無法

改變，那我建議就不要改變、維持現狀，接納自己的『不能接納自己』，也就是和完美主義共處，其實反過來也是一種接納自己，心情會變輕鬆，生活也就不那麼容易陷入自我懷疑和焦慮之中。」



完美主義者的不完美練習

- 一、設定完成事情的線：設下deadline，規定自己幾點要完成事務，但不能只有自己知道，還要和大家宣布公告，這方法在華人世界很有用，因為我們很怕丟臉，就比較容易實踐。
- 二、只做0.01%：每天只完成工作進度的0.01，假設要完成一份報告，就只要坐到電腦前面，然後打開PPT這樣就好；練習停止過分努力追求完美。
- 三、寫下完美主義的50個壞處，然後再寫下3個好處：這是針對不想改變或不能接受自己是完美主義的人的練習，從缺點寫到優點可以讓自己去思考，進而慢慢喜歡上自己的完美主義，然後接受自己。

完美的夢魘

文／雲林區營業處 風鴿



「再見高飛全壘打，中華小將陸續跑回本壘得分，贏得本屆威廉波特少棒錦標賽冠軍！」主播盛竹如透過電視，聲嘶力竭地播報戰況，興奮之情溢於言表。

台灣少棒的傳奇一頁，你還記得嗎？

半夜不睡，守在電視機前收看越洋實況轉播的全國觀眾，頓時歡聲雷動，歡呼聲響徹黎明前的夜晚，此情此景正是當年全民瘋少棒的實況剪影。泡一碗生力麵（當年泡麵始祖品牌）收看少棒揚威國際，堪稱4、5年級生的最美好回憶。猶記當年紅葉少棒擊敗來訪的日本調布隊，開啟一股棒球熱潮，而後金龍、七虎、巨人接棒演出，捲起一頁全民瘋少棒的台灣傳奇，激烈程度令人記憶猶新。

少棒的遴選、組隊、訓練、比賽，任何一舉一動，都是全國矚目的焦點，在美國是社區小朋友的遊戲，在台灣變成肩負民族國家榮譽、輸不得的戰役，等同戰鬥一般。在那樣一個堪稱全民運動的激情氛圍下，訓練當然是不折不扣的斯巴達式，嚴厲且苛刻，說是職業等級亦不為過；動作要求快、狠、準！絲毫不容有些許閃失，所呈現出來的成果，自是完美無比，戰績更是所向披靡，年年在海外攻城掠地、勇奪世界冠軍，國人均陶醉在勝利的喜悅之中，而忘了他們只是13、14歲年紀的小小孩。

不論輸贏，只為拚盡全力的他們歡呼吧



記得有次在一場比賽中，有位守外野的中華小選手一個不小心，將一記必接殺的高飛球，因在奔跑過程中速度過猛摔了個筋斗，出乎意料地漏接了，對手不僅幸運地逃過一劫，更是直奔本壘，白白送對手得分。此一不應



華麗的裝備下，
他們也只是十歲出頭的小孩

該出現的失誤，頓時讓現場主播至電視機前一票鐵粉，莫不同時發出淒厲慘叫，惋惜之餘批判聲四起、檢討聲不絕，這個不對、那個不應該，充斥在隔日的新聞報導之中，從小孩本身檢討，甚至連教練、領隊皆無一倖免，通通都挨了轟。此役雖然有驚無險，中華隊依舊取得最後勝利，我心中卻替那位跌一跤的選手，暗暗地捏了把冷汗，假如因關鍵性的那一記漏接輸了比賽，後果簡直不堪設想。

然而在眾多報導中，我發現有位美籍老太太接受記者採訪，她是一位中華隊鐵粉，幾乎場場蒞臨觀看比賽為中華隊加油，鏡頭前她表示，她喜歡台灣小孩的彬彬有禮，喜歡他們高超的球技，更喜歡小選手的那一記滑鐵盧式的漏接，直呼簡直太可愛了！這才是真正的小孩呀！看著她興奮的表情，我丈二金剛摸不著頭緒，為失誤歡呼？更是百思不得其解。多年後才深深體悟其中的涵義，就讓小孩是小孩吧，不要將大人追求極致的方程式，強套在孩子身上，一場比賽，也可以是一場遊戲，把勝負放

一邊，才能還給他們這個年紀的小孩該有的表情跟樣貌！

過猶不及，擁抱不完美

完美的追求與想像，對別人或自己都十分殘酷，而這些壓力，很多是不應該，也是不必要的。追求完美可以是成長的動力，但千萬不可以成為人生的夢魘。功成名就的完美人生，是吾之所欲，然而時也、命也、運也，非單方一味拼命可得，更何況計畫永遠趕不上變化，如何看待那一記漏接，從泥地中重新站立，學會擁抱不完美的自己，才能擁有無憾的人生。

這一層體會，將我從好勝龜毛的個性桎梏中解脫，讓我不再苛於待人，也終於學會善待自己。每當我緊抓著完美而遲遲不肯鬆手，心煩氣躁壓力指數滿表時，我總會靜下心來，傾聽內心之中真實的自己。不要在意別人眼中的你，不苛求完美，只求盡力「Try your best」就已足矣！🍀



大成若缺

文／萬大發電廠 柯捷男

在電影「一代宗師」中，八卦形意門掌門手裡拿著一塊餅，向葉問說：「你可以掰開我手中的這塊餅嗎？」葉問回答：「在你眼中這塊餅是一個武林，對我來講是一個世界，所謂大成若缺，有缺憾才能有進步。」

大成若缺，出自老子的《道德經》四十五章：「大成若缺，其用不弊。」最完美的事物，好像有殘缺一樣，但它的作用永不衰

竭。在老子的哲學中，這是一種不自滿的心態。鼓勵人不要排斥其他知識，多學習新的事物。就像一個杯子永遠裝不滿。

記得許多年前的董事會巡迴檢核時，我剛開始負責資通安全，沒什麼經驗，相當恐懼。遇到檢核提問總不知如何回應，只能一直點頭、補正資料。經過幾年之後，雖然還是會緊張，但已經沒有那麼害怕。「吃燒餅哪有

不掉芝麻的。」檢核說了什麼缺失，我們謙卑地改善，告訴自己下次會更好。也就是因為承認自己不懂，所以才會去學，有缺憾才能有進步。

在電廠多年的時光中，也曾遇到許多困難：機組的故障查修找不到原因；想修改的程式找不到方向；填報或報銷的資料被退回；或是遇到沒做過的工作，就會想拖，一直到最後被主管催促才趕緊完成。

《拖延心理學》一書中，史丹佛大學的心理學家卡蘿·杜薇克歸納出人面對失敗時，會產生固定心態或成長心態。固定心態會覺得智力和才智是與生俱來的，無法容許任何錯誤，也導致人對失敗充滿恐懼。而成長心態認為能力是可以培養的，成敗不代表你的好壞。失敗可能讓你難過或失望，但也會督促自己加倍努力，而不是就此退縮。因此抱持成長心態是破除自我價值觀等式的一種方法，每次困難的工作度過了，下次再面對也就不那麼害怕了。

當沙子跑進蚌殼裡，孕育出美麗的珍珠

偶爾不小心在工作上犯錯。有的同事就會嘲笑，甚至罵得很難聽，有的則比較同理：「沒關係我也曾經犯過這樣的錯，下次小心



一點就好了。」我當然是比較喜歡跟後者共事啦，大家都是辛苦工作，何必做了還要擔心被罵呢？多肯定別人才能提升士氣嘛！據說責備別人要讓對方感受到你是為他好，而且要搭配一定比例的讚美或肯定，如果一味責備，只會讓人更加畏縮和逃避。看到新進的同事就讓我想到當年的自己。我覺得大家都是璞玉待琢，充滿可能，給些時間都會成長。

想起自己中學時，很討厭地理、歷史這種要背的科目，但是對於自然科倒是很有興趣。說起來還要感謝父母的栽培和鼓勵，讓我在讀書的過程找到擅長的科目，從中找到興趣和自信心。到了大學，歷史成了選修的通識課，這時不必怕考試了，才發現歷史故事真有趣啊。

台灣的教育可能太重視成績和結果，但西方國家卻鼓勵孩子勇於嘗試、面對失敗、享受

過程，這可能是他們能持續發展新創事業的原因。許多親子間衝突也起源於父母希望孩子是完美的，成績好、人緣好，似乎才能表示自己是完美的父母。但親子之間彼此都不完美，都還在成長的路上不是嗎？如果我們先給彼此50分、甚至10分就好，彼此都持續努力求進步，這樣是否能促進親子和諧呢？

我正用微軟的作業系統和文書編輯軟體打這篇文章，其實微軟的Windows也從來沒有完美過，它不斷地更新版本。雖然大家會戲稱Windows是「暈倒」，但是如果堅持完美才能發行，恐怕永遠不會有Windows或是其他的作業系統出現了吧。

曾經待過施工單位，印象最深的就是施工圖面會一直revise，除了審查修改，施工中現場突發狀況也可能再修改，哪怕最終版，未來還是可能因為時空變化而需要修改。

如果我們一直要求自己或別人完美，不能犯錯。是否反而造就了一種不敢嘗試、害怕犯錯的文化呢？

「當粗糙的沙子跑進蚌殼裡，牠會不舒服。為此牠分泌很多潤滑液體，最後卻孕育出美麗的珍珠。」

願我們用更多耐心、信心來包容自己和別人的不完美，並在能力範圍內改善自己。有句話說「沒有人是完美的（No one is perfect）」，我喜歡在後面加一句，所以有「成長的可能性」。

名聲只是別人對你的看法，品格才能成就自我

「大成若缺」的另一個含意，是提醒我們不要只看事物的表象。因為大成並不是世俗價



值觀所主觀判斷的，反而讓人自我束縛，不能發揮，而另一部分潛能又過度透支了。

電影「金牌特務3：金士曼起源」中有一段話：「名聲只是別人對你的看法，品格才能成就自我。（Reputation is what people think of you, character is what you are.）」電影背景是第一次世界大戰，當時英國有「白羽毛運動」，藉由贈送白羽毛羞辱沒上戰場的男性，諷刺對方的膽小。主角的兒子因此很想上戰場，讓主角說出上述的話。但最後兒子還是從軍並戰死沙場，主角沮喪很久才重新振作，創立特務組織。

《神鵬俠侶》中的楊過，小時候就失去父母，長大又被郭芙斷了一隻手臂，可是最後他練就許多功夫，還拯救了郭芙一家人，更造就了大師張三丰。倪匡膾炙人口的電影《獨臂刀》，主角方剛同樣是出身差、受師兄欺負、斷臂，甚至手執斷刀，卻不影響他仗義行俠，成為英雄。樂聖貝多芬在發現自己耳聾時，曾經想過要自殺，但最後還是決定不向命運低頭，譜出許多經典名曲。

心理學家阿德勒說，每個人都有自卑感。它有利有弊，倘若用在無益處的一面，可能引發人際關係的摩擦或孤獨，甚至引發疾病或是犯罪。倘若將自卑感視為夥伴，則會轉化為進步的動力，朝成功邁進。阿德勒斷言兩

者的差異在於「勇氣」，失去勇氣與自信的人，人生的目標會從有益處轉向無益處。而所謂勇氣，就是覺得自己「對於他人有所貢獻的能力」以及「具有被他人需要的價值」，從而產生克服困難的活力。

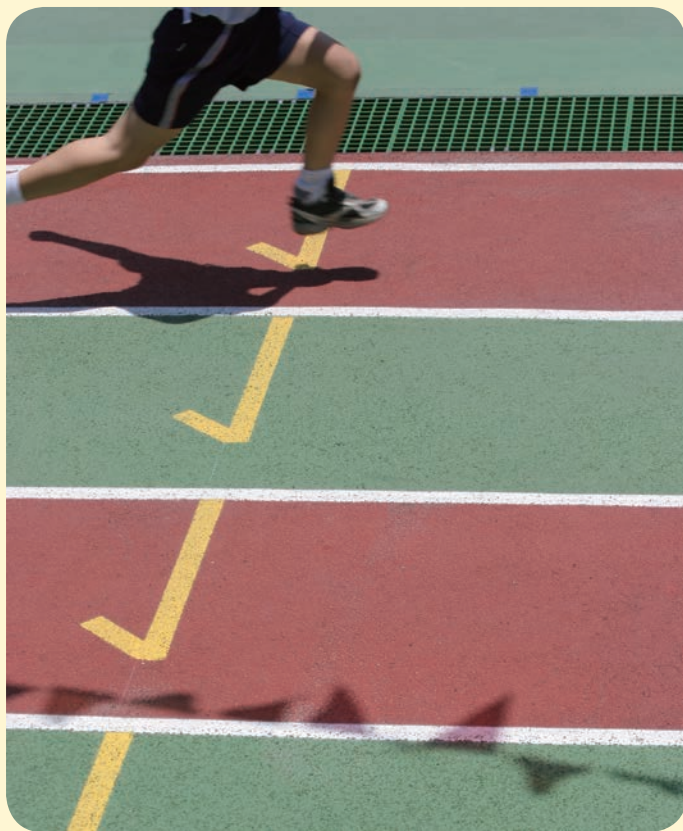
在莊子的〈德充符〉中，提到幾個其貌不揚或是殘疾的人士，卻因有內在的道德修養而受到重用和眾人的喜愛。莊子的哲理中，認為真正內德充實的人，必能從形軀、情意，乃至社會價值的重重束縛中解脫出來，達觀生死、泯除是非、齊觀萬物、安於自然，所謂「德充於內，而物應於外」。

職場上我們也許會遇到不好相處的同事、不看重我們的主管，甚至是無緣無故地受人批評，這些都是外在我們無法控制的。但我們可以控制的是努力修養內心的道德，充實自己的工作能力。而這些都讓我們從外在的不完美解脫出來，並創造更多光彩。

大成若缺，有缺憾才能有進步。告別了不完美的2021年，跨入2022年，又是一個新的開始。祝福大家在新的一年里也能包容自己和他人的不足，放下無法改變的外在缺陷、世俗價值觀和他人評論，有勇氣著眼於可以改變的內心，發揮潛能、持續成長並貢獻己力。因為這才是真正的「大成」！

心領神會的不完美

文／B.C.



「可能，這樣就可以了吧？」練習與自己對話，是一件聽來簡單，但不易落實的事情。

受限於傳統教育，只講求結果論的我們

在大環境的渲染之下，多半從來自傳統教育體制的訓練，習慣於設定目標的我們，非常講究「結果論」。似乎無論過程如何，只要結果是好的，那麼不管有什麼瑕疵，也是能夠被包容的。

這樣的方式，其實往往帶來的是無可抒發又帶點病態的「頑執」，這怎麼說呢？正因為被設定的目標，活生生地杵在那兒，那種被壓抑卻又不得不完成目標的彣扭，不時也會吞噬了目標為何而設的真正意義。

如果說，考試為學生們設定的最高目標是一百分，滿分的孩子固然歡欣，那麼沒有滿分的孩子呢？多數人的直觀印象會是「為什麼答錯啦？」、「好可惜啊！」，甚至是「這孩子也太不認真了吧？」但

就此例而言，一份試卷的產生，有出題者的布題邏輯、難易度、以及學生對於教材知識點的吸收程度。我們可以說，每個人的特質不同，未來的路程也不同，用一份試卷去定義孩子是否有達成目標，更進而去為孩子貼上是否「優秀」、「尚可」、「不思進取」的標籤，當我們靜下心來拆解這些細節時，其實都是你我所懂的道理，但卻時常被大家所忽略。

現在開始，練習享受過程吧

因此，心境上的學習與鍛鍊，便是一個不需太費心力的磨練。這跟減脂減重是一個滿雷同的概念，我們都知道「天天五蔬果」、「運動333」的好處，但能落實的人卻屈指可數。我想原因在於，這社會大多營造一個過於美好或過於失敗的兩個端點，所呈現出來的狀況好比「一個破百公斤的人，如何兩個月瘦下30公斤」、「高中肄業成為集團CEO」諸如此類的聳動標題，刺激閱聽人的眼球，甚至累積不少的點閱率，但也許細細品讀，會不會也只是種文字行銷的包裝手法；而在這層文字的屏障之後，筆者要傳達的核心，究竟是那些「為了目標不擇手段的強心毅力」，還是「博得一聲看官喝采，好東西分享給大家」呢？

若然出現了一個我們想要學習的榜樣，量力而為且分段進行，是比較容易「接近」目標的方法。誠如前面所言，為自己設定一個目標是必然且重要的，因為那是你對心中美好理想的想像，通常都是帶有雀躍與期盼的，但時常勿忘的是，這過

程的實踐，是否為自己帶來額外的「好處」。譬如，因為減重開始下廚的自己，對於某個料理環節開始熟練；因為清晨運動發現晨曦初升的單純美好；孩子因為考試不利，學會訴說自己為何厭惡或為何喜歡那些學科等等。

過程是一種心領神會，結果只是目標量化的呈現

也許我們該學會的不只是追尋實現目標，而是享受過程。對於可預測可掌握的部分盡心盡力，而不需為了可能的負面因素感到不快，畢竟勝負都是二分之一的機率，若凡事只看輸贏、對錯這樣過於絕對的二分法，對於心理養成也是不夠健康的；而若能從中找到自己適應的一套法則，不隨世俗浮沉，藉此方能看清自己真正想要的為何。避免糾結於完美與不完美之間讓得失迷惑了心智，抑或是讓他人為自己貼標，所有的價值應由自己來定義，被量化的數據可以拿來參考，倒不必奉為人生的圭臬，據此過得坦然自若，才能看見更多的不同。🍷



及格分，也很好

文／山毛櫸

完美就像摺疊方正的衣服，堆疊整齊的邊角陳列在櫥窗，讓人不敢碰觸，怕一碰就會產生皺摺而不再「完美」。

每個人從出生起，生長家庭、進入學校、踏入社會，最後成家立業，彷彿行走於工廠的流水線，每個生命路程既相似卻又大相逕庭；相同的是，「完美」就像一張標籤紙，隱形地貼在背後，每個人受社會標準的檢驗，依據家世、能力、社會影響力、外表身材等標準衡量等級，劃分為完美和不完美。

如果人生是一道申論題，有百分之百的完美答案嗎？

人們從出生起就像是在大富翁地圖中擲上命運的骰子，沒有誰能決定自己的

出生，然而可以選擇自己要走出怎樣的路，選擇用什麼方式填寫人生的申論題。

記得有一年暢銷書上排行榜第一名是《最貧窮的哈佛女孩》（*Breaking Night*）這本書，如果誕生在沒有未來的世界中，要如何度過每一天，如何重新找到人生出路？

作者父母嗑藥成癮，她童年最深刻的記憶是無眠和飢餓，求學時被同學嘲笑髒亂而不敢步入校園，靠著乞討與流浪生活，經歷母親死於愛滋病後，她決定重回高中，無家可歸的她在地鐵站完成作業並將其作為休憩點，即便出生起就面臨種種艱難的黑暗歲月，她心中仍懷抱希望，在險境中求生存，最終達成自己的夢想。作者於世界各地巡迴演講，並

自創公司「活出生命」，以自身為例鼓舞人們朝目標前進。書中作者用寥寥幾句直敘過往的沉重，簡單文字背後是不被現實擊垮的意志力，面對殘酷的環境仍不放棄的態度深深地敲碎我潛藏在內心的自卑感，帶給我很大的震撼，將我從不完美之家的束縛中拉出。

不完美的家

小時候同儕間常會說：「要不要去我家玩」、「你家有什麼好玩的？」比較要好的同學會到各家去串門子，加深同學間的關係，然而每當我被問到時，只好搪塞說家人不喜歡吵鬧。實際上是我沒有真正屬於自己的家，阿嬤曾說過：「表弟可以帶，是因為這裡是他的家。」這句話深深烙印在心底。還記得小五的時候，身高已經達到140左右卻仍坐在矮凳上，隔著大桌子旁的小摺疊桌吃飯。從前不明白為何不能與表哥表弟一起用餐，長大後才明白自己與他人的不同之處。傳統觀念是嫁出去的女兒是潑出去的水，返回娘家與哥哥同住的母親，是寄居者，是阿嬤不忍心才有棲身之地。也許是我正值叛逆的年紀，那時候常和表弟起衝突，認為自己沒有不一樣，企圖掙脫不完美的標籤。

然而逃避只是一時的，人總要面對現實

閱讀《最貧窮的哈佛女孩》就像一把鑰匙解開我長久以來的心結，即便是親戚的同情、同學的關懷，家庭的不同曾讓我受到奇異的視線。那時的我不再像從前以滿身的刺去抗拒他人，漸漸學會敞開心房去感受他人的善意。過去伴著我成長的那張小桌子，逢年過節就會再度從倉庫中拿出來作為祭拜地基主用，我



幸福的背後有著家人的支持



也不再坐上矮凳，心裡已經建立屬於自己的位子，而現在所擁有的安穩生活正是因為家人的庇蔭和照顧，如今的我很幸福。

一百分和零分

小時候最喜歡看的卡通是《哆啦A夢》，想像是「小杉」的角色，幻想自己有顆聰明的腦袋，成績優秀受到家長和老師的誇獎。然而現實在他人眼中卻扮演著「大雄」的角色，真實的我其實介於一百分和零分之間，遊走於完美和不完美的光譜間找不到定位。每次的幻想總是在拿到成績單後的媽媽嘮叨聲中破滅，大雄角色就像一面鏡子映出真實的模樣，媽媽所期望的小杉角色只能靠「哆啦A夢」出手才有可能成真。

盲目的完美

求學期間曾經為了追求滿分，每日五點起床、十二點才就寢，然而實行一週後，小考成績依舊沒有起色，斗大的紅字六十分讓我在夜裡輾轉難眠，眼淚浸濕棉被。明明盡力去做，為什麼達不到完美的一百分？每週的評測結果就這麼直白的告訴自己能力值擺在哪。

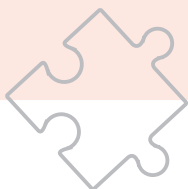
每一個事與願違，或許是上天的另有安排

求學時的失利讓我看清自己的能力界線，在每個不完美的瞬間看見自己，自那時起我決定嘗試不同的道路，選擇與個性截然相反的科系。也許是因為多方嘗試，讓我更了解自己未來的志向，從生命的各個碎片拼湊出未來的藍圖。在畢業後跳換跑道，選擇去應考。第一次考試滑鐵盧後，更是燃起鬥志，愈挫愈勇，不因為挫折而放棄，也因為了解自己的不完美，所以選擇更努力去克服缺口，用更多時間去完成自己的目標，最終如願考取，進入T公司。

進入T公司前的備考過程就像在拼圖，在完成前無法看出全貌，像在考試結果出來前，要上緊發條不畏懼+365的挑戰。唯有明白自己所想，不在意別人給予的「米蟲」標籤，不懼怕不完美的求職空窗期，才能在疫情侵襲下仍有份安穩的收入。

完美是時間的累積

每到新的一年，總會回顧過去一年的自己，藉由整理過去的日記文字，給過去



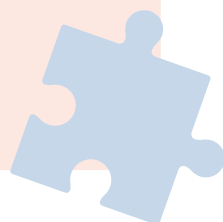


整理日記、整理過去、整理自己

的自己一個小總結。重新思考過去一年做了什麼、經歷了什麼，有哪些做不好，又有哪些是需要改正的，過去種種彷彿像電影般在腦海裡輪轉，儘管已從小菜鳥晉升為「中菜雞」，仍時常從工作中感受到挫折，時常在心裡羨慕主管和同事做事井井有條，遇事淡定沉穩，工作既有效率且完成度高，而彼此任務的難易度像是高樓大廈和鐵皮屋的對比，身上漸漸扛著無形的沉重壓力。某天向前輩請教「要如何才能把工作做得完美？」時，前輩說「完美是時間的累

積」，就像成功不是一蹴可幾，每個人都是從零開始做起，所以腳踏實地做好每一步，遲早你也會成為自己所期望的樣子。

「人生，不會永遠一百分，也不會只有零分，得到及格分，也很不錯，再繼續加油！」於是每天我都這麼告訴自己，接受有差錯的人生，面對不完美的自己，接納自己的好與壞，最終交出屬於自己的人生答案卷。🍷





吞嚥不完美， 轉化為理解

文、照片提供／花蓮區營業處 林家丞

「如果我們的語言是威士忌，當然，應該就不必這麼辛苦了。

我只要默默伸出酒杯，你只要接過去安靜地送進喉嚨裡去，只要這樣應該就成了。

非常簡單，非常親密，非常正確。」

——村上春樹

村上春樹言下之意，是脫口而出的言語通常只是基於一閃而過的片面念頭或未經深思的情緒宣洩，不如威士忌經過時間的沉澱、發酵、均質與熟潤，因此通常充滿雜質、不親密也很難正確，粗製濫造的產物，難以順口，人生許多不完美，往往都是人與人互動的結果。

互動需要使用語言，但能正確駕馭思路的人卻很少見。人心變化萬千，小至八卦閒聊，大至外交發言，都顯示出一種普遍的現象：除了刻意模糊事實的例外

狀況，發言者鮮少能同時具備見微知著的觀察力與嚴謹表達能力，更普遍缺乏從對方立場出發的細膩思維。因此通常只是片面、碎屑般的雜訊交流，導致許多誤會與不必要的情緒拉扯。

美國作家法蘭西斯·史考特·基·費茲傑羅（Francis Scott Fitzgerald）說：

「檢驗一流智力的標準，就是看你能不能在頭腦中同時存在兩種相反的想法，並能維持正常行事的能力。」從現實生活中可見一流智力是罕見的，一般人只



不過度反應，等待醞釀的結果，往往會成為另一種理解，
這就是所謂的開放思維。



能以自身價值觀宣洩主觀上舒服的事情，面對交錯複雜的邏輯現象，都虛妄有整理因果關係的傾向。像我第一次讀到相對論的光速不變原理，結論是以光速前進時不管你我的相對速度有多快，我和你測量這束光的速度都是每秒三十萬公里，這顛覆了常識，因為一台行駛中的公車，無論是逆著行進方向，或順著行進方向的人，都會測得同樣的公車速度，怎麼可能？我從沒見過這樣的生活經驗，但經過反覆嚴謹驗證又是真確無誤的，覺得詭異只不過是因為我生活的範圍實在太小，見識太有限了。先把認為不合理的現象吞嚥下放心中一陣子，不要過度用力思考。

**不過度反應，等待醞釀的結果，
往往會成為另一種理解，這就是
所謂的開放思維**

所有已經發生的事物與現象都內含真理，但語言畢竟不是為了服從真理而存在，有相當的迷惑性與模糊地帶，與其如此，有時候覺得不如雙方在接觸後仍

保留自己的完整性，畢竟我不想留下無意義的痕跡，也不想帶走任何他人的情緒殘渣。但法國犯罪學家埃德蒙·羅卡（Edmond Locard）提出了一個理論：「凡兩個物體接觸，必會產生轉移現象」，稱做羅卡定律。犯罪者必然會從犯罪現場帶走一些東西，亦會留下一些證據。這其實不限於物理世界，人與人之間接觸的過程也同時會產生意念與情緒的交換，某種程度上也符合羅卡定律。

深知不被干擾的期望是不可能的，因此對於生活中發生的不完美，我並沒有太大的情緒起伏或意見，甚至習慣性用幽默感抹除那些缺憾，因為那就是人類社會運作中必然會產生的樣子；基於生活背景、家教素質、經歷、視野格局或精神狀態影響，群體內都會有截然不同的摩擦。

但我仍悄悄在生活中尋找接近心中理想、完美的時光，例如做一件極容易且極單純的事情，尋求一個摩擦力為零的「超潤滑」完美物理量，試圖縫合自己在生活中產生的傷痕，或洗滌無可名狀的頹喪

色調。那種理想中的感覺，就像旅行一樣，走進人群，被環繞，將自己隱藏其中，卻不真正融入，並且達成一件真確的事情。例如：在早餐店買三明治。

凌晨五點半開門的早餐店，我始終是第一位客人，拿起放在不鏽鋼檯面上的三明治，付了錢就走，比起蛋餅或蘿蔔糕，少掉了早餐店員與我隔著煎台，等著食材加熱的三分鐘對視，能省下至少三分鐘及三句以上的對話，交易過程安靜、滑順且無摩擦力。我不會觸發無謂的程序，也不會產生時間浪費與情緒拉扯，因為身為第一個客人，不會承受來自因前一位客人是奧客而影響到店員服務品質的承擔風險。我僅需要留下錢並

帶走我的三明治，將羅卡定律的運作嚴謹地控制在物理範疇內。買三明治這個交易行為，成了一個理想的效率象徵，是冰冷的、是潤滑的，卻也是幸福的。我想便利商店之所以崛起，有很大部分的原因，歸功於類似的順滑交易過程，但相較於便利超商，我認為傳統早餐店的三明治仍有種無法被取代的手作感與在地感。

一天當中可能有99%的事情都不順利，但起碼能保證有1%的順暢事物受注視。對於現實現象盡可能探求本質，不抱有過高虛幻的期待，將快樂的目標限縮在自己可控的範圍內並享受它。當然，若自己擁有愈大的天賦能力可控範圍則會



隨著增加，雖然每個人的能力都有所極限，更存在許多不可控制的因素，但總有一些是可以不受他人影響的活動，除了買三明治外，還有跑步、游泳或彈琴等等。

學生時期我常借用公用的鋼琴，走進獨享的琴房，有兩架鋼琴可供選擇，各別是木質與黑亮兩種不同質感，若史坦威鋼琴是耀眼的昂貴黃金，那麼貝森朵夫鋼琴則就像是深邃的闇黑殞石。由於李斯特獨特的磅礴技法常彈斷琴弦，唯有貝森朵夫特別沉重的琴鍵能承受李斯特的瘋狂天賦，那是一種「反脆弱」的能力，當施加超乎常理的能量，它在逆勢中不僅不會被破壞或屈服，反而更厚實、優雅。只要彈出第一個小節，就足以將自己醉倒，甚至能感受到惡魔般乾枯修長的手指，穿透樂譜，隨著軌跡繁複的樂句，用順滑的節奏插入胸腔，撩撫著跳動的心臟，試探性地揉壓著最不為人知的敏感處，再以啄木鳥般強銳的喙，用力鑿開自以為是的理性表皮，強迫與內心的混沌對視，最終為之迷亂，浸溺於雄渾的樂章中。但我始終無法彈出心中最完美樂曲該有的樣子，無論如何練習總有一兩個音符的節奏不對、力道不對、甚至音符不對。但我仍享受一個人的彈琴時光，獨自靜靜享受與內心對話的過程，接受那些無可奈何的缺憾。



我在缺陷中盯著完美的虛像，但試著保持寫意的姿態，當自己或看見被無助感襲擊的人們克制不住自己，大肆宣洩時，我會想起一部自己很喜歡的劍客漫畫，當中有一句話說：「厲害的人，都很溫柔呢。」這句話意義深遠，畢竟無法掌握自己的心，就更難捕捉模糊事物的發展，必須四平八穩地駕馭自己，才有機會在過程中閃避萬變的障礙，享受沒有明確目的地的旅程。

生活是一門藝術，而非科學，藝術存在不完美或不工整的容錯能力，保持伸縮自在的心，能追求完美也能夠包容。運用彈性，借力使力讓一切混沌趨於平衡，也讓內心始終保持沉靜，自在地穿梭在真實存在的灰色區域。





完美與不完美的意義

文、照片提供／敬容

世上沒有百分之百的完美，不管是人還是事物，不完美的特徵才是特別的

侘寂——是以「不完美」為核心的日本美學觀點，一切事物都會隨著時間虛無飄渺地停留又倏忽而逝。侘，表示了缺陷之美；寂，代表了世間無常，二者結合道出了日本文化深厚的哲理，而我們的存在只是短暫地留下屬於我們的軌跡。正因為如此，我們更應該好好體會人生所有的喜、怒、哀、樂。沒有黑影，就沒有陽光；沒有陽光，就不用逃避黑暗。美存在於所

有不完美之中，所有的悲傷與不幸讓我們更懂得如何珍惜與感恩。

從前上學，每週一次的美勞課是許多小孩童年的歡樂時光，在畫畫的世界裡可以無拘無束、自由創作屬於自己的小小世界。我曾經也是這樣，運用手中畫筆，毫無邏輯地往紙上塗，只見色彩紛呈的顏色在紙上層層疊加，最後出來的成品連當時的我也說不出個詞，但小小的心靈對於這幅作品卻有著大大的滿足與驕傲。這份童心未泯的美感，隨著歲月成長，慢慢地被

「有志者事竟成」是一種追求完美的寄望，但，沒有達到完美就代表你為此「事」的付出沒意義了嗎？



就算不是書法名師，也不要羞於展示自己用心書寫的字



同化，對於美的定義不再出於直覺，而是循著社會大眾對於「美」的框架所綁住。我開始比較對「美」的標準，看著同學唯妙唯肖的畫作，我羞愧地默默掩蓋自己的畫作。漸漸地，我對畫畫越來越沒自信，拿起筆自在創作的機會也不再有了。

隨著這樣的觀念，使我習慣對於不擅長的事物抱持著退縮、逃避的心態。還記得，每回上歌唱課時總是擔心被老師點名，而永遠選擇坐在角落的位置，唯恐老師點到我。然而，我內心是渴望唱歌的，我總是羨慕那些歌喉好的歌手，羨慕他們可以放開自己，盡情歌唱，沉浸在屬於自己的歌唱世界。

你以為的缺點正好是不同於別人的地方

那一年，遇見了我的聲樂老師，是她，讓我重拾對唱歌的熱情，從歌聲中認識自己；讓我發

現原來一直以來不喜歡自己的低嗓音正好是不同於別人的地方。高音、中高音、低音在歌唱裡佔有著獨一無二的位子，唱不了高音不代表不會唱歌，只是沒找到適合你的音域。要把歌唱好之前，一定要讓自己的歌喉舒適，這樣你才可以隨心所欲地享受每一次唱歌的時刻。學習唱歌的同時，也讓我更了解自己，找到適合自己的才是最好，不是一味期許著跟別人一樣。我就是我，沒有人能代替，也無需去成為別人的樣子。最大的改變在於，把自己認為的缺點轉換成優勢，這個優勢就是你最特別的象徵。這是在學習唱歌



美好的事物，
並不理所當然



有無陽光的照射，都有各自的美

過程中得到最寶貴的收穫，而這個收穫使我回到從前最純粹的狀態。

不要把一切美好的事物視為理所當然，而是要同情那些不完美的，因為它們的存在才能照亮美好的事物

女人可以喜歡化妝，但也要愛素顏的自己。化妝能讓你更耀眼，睫毛捲翹，眼睛迷人又有神，用毛刷沾沾腮紅盤，輕輕往臉上一刷，黯然無色的臉頰隨即紅潤又俏麗。單調的雙唇，塗上口紅之後，水潤又明亮。化妝後的女人更有女人味，全身上下散發出無限魅力。這是化妝給人的魔力，但不要忘記，卸妝後素顏的自己，多了幾顆還未淡去的痘疤與密密麻麻的雀斑，隨著歲月風霜，還生出了幾條細細皺紋，雖然沒有鮮豔色澤來襯托你的膚色，但是你往

鏡頭一笑，那仍然是你呀！外在的裝飾只是裝飾，有了裝飾或許你更美了，但拿掉裝飾的你依舊美麗，因為你的美是美在骨子裡，由內而外散發出來只屬於你的氣質，也唯有你本人才可以駕馭。

「萬物皆有裂縫，那便是光投射進來之處」——李歐納·柯恩（Leonard Cohen）

世上沒有絕對的美，每個人都是藝術家，擁有著自己獨一無二的風格。我喜歡柔和淡雅，而你喜歡帥氣俐落，到底哪個好呢？其實沒有絕對答案。稚嫩童顏貴在純潔；嫵媚動人貴在青春；熟齡獨立貴在歷練；斑斑細紋貴在智慧。每個年齡層都擁有著無法代替的美麗，所有的缺陷正好是彰顯它動人的地方。正如舊古董不正是它象徵歲月的痕跡嗎？



光照亮著我們的一切。



在不完美的路上同行

文／Wencheng



都說2030年雙語國家的方向已定，向下扎根的雙語教育在全國各中小學教育已陸續開展；而我們這群離開校園多年的上班族，還有所有居住在全島不同角落，兢兢業業的勞動者……都在同一條路上，自然不能置身度外。



你敢開口跟外國人對話嗎？

「不行啦，我的英語發音不好。」、「老外講太快了，我跟不上，有聽沒有懂啦。」各式各樣的藉口，一再阻斷我們的英語再學習之路，但是2030可不等我們「準備好」再上路。大家的英語學習得立刻跟上，雙語國家的藍圖構建，一個也不能少，就讓我們同在這一條不完美的路上出發。

算一算我們學習英語的時間，真的不算短；投注在英語的努力，每個人或許都有一本厚厚的辛酸史，但距離理想中說得一口流利的英語仍舊遙遙無期。我們重新振作、屢次沮喪放棄、再燃起希望……在同一列車上上下下，跌跌撞撞，最後可能只說得一口沒有自信的外語。若是我們現在選擇全然放棄，試想，有朝一日，我們年歲漸長，置身在2030年以後的大都會中，身旁交談的語言明顯多了英語的選項，我們卻只能停留在使用中文的模式，會是今天的我們樂於見到的結果嗎？

所以，大家的英語學習得立即跟上。以中文或閩南語為母語的我們，開口說英文本屬不易。發音不夠漂亮、語調不夠道地、年紀大記不住了……都不是問題，也不能變成我們裹足不前的藉口，關鍵是：我們是否已經挪出時間，準備加入雙語國家的陣容？我們是否隨時準備好面對變革？

調整心態，隨時都可踏上學習的路

我們身處在一個資訊開放的世代，只要我們心態調整妥適，隨時隨地都可以往前踏出英語再學習的步伐。網路上的學習資源林林總總，使用電腦、手機，走到哪裡就練習到哪裡，聽、說、讀、寫各有管道可供我們循序漸進地學習。若是能夠結合職場三五好友，攜手練習學習成果，相互砥礪，共同成長，距離自在切換雙語使用的目標就越來越近了。

There is no time to waste. Are you ready to join us? 

把握當下，擁抱美好

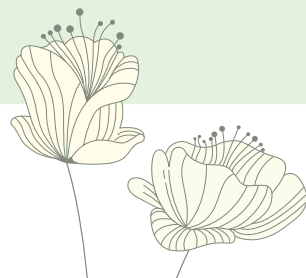
文／電力修護處 林玟均



連假期間得空與家人去了郊區的山間遊玩，嚴冬的十二月天，卻沒有預料中的寒意，微風拂面，細雨紛飛，我踱步在圍籬間，品嚐著片刻的安穩及寧靜。

「哇！」忽然聽得母親一陣驚呼。轉了個彎，映入眼簾的是一整排的炮仗花與杜鵑花，錯落盛開著；怒放的炮仗花在雨中飄落，交織成一條橘黃色的天然絨毯；杜鵑也不遑多讓，鮮紅色點綴了整面牆，頗有爭奇鬥豔之勢，在綠葉的襯托下，更顯得生機盎然。「好美啊！」父親也讚嘆著，寒冬臘月本不是杜鵑的花期，卻因為近年暖冬的關係，使花兒誤了時序而提前綻放。

全家就這樣，靜靜享受著意外的視覺饗宴，佇足欣賞的同時，也讓我回憶起這段日子，受疫情打亂的時光，以及相遇的種種驚喜。





而這份「暫時放下完美」的支持，讓我逐漸嘗試去卸除防衛心，
學著接受身邊的善意，也接受天生就是「不一樣」的自己。



初來乍到的不適應

猶記去年，我帶著親友的祝福與忐忑的心情踏入了台電這個大家庭。說忐忑不是沒有原因的，由於我本身有聽損，雖然從小就配戴助聽輔具能順利用口語與人交談，但現在人人都戴起口罩，一「罩」之隔，不僅削弱了講話音量，也讓我讀不出大家的唇語，多少影響了我與人溝通的反應度。

剛進公司的前幾個月，可說是最忙亂的適應期。除了業務領域的陌生，溝通方面也如預料般地「卡關了」；我常常因聽不清楚，對工作上的交接一知半解，卻也不知該從何問起；也因為沒注意到廣播、或是通知開會的資訊而搞得自己非常緊張。身邊的人沒接觸過聽損者，剛開始也不太了解如何跟我互動，大家忙碌時說話速度都很快，在疫情的影響下，我更是不好意思拜託對方拿下口罩讓我讀唇。

長期下來的溝通困難，讓我彷彿身處壓力鍋內，找不到宣洩的出口。猶如開錯節令的小花、一隻誤闖叢林的小白兔，我的存在，再再顯得突兀不自然。

不用害怕失敗

幸好，上天也安排我遇見了非常棒的主管跟同事，我的同事知道了我的困境之後，很熱心地替我想方設法解決，幫我搭起對外溝通的橋樑，並常常陪我聊天，包容我的不安全感，把我所提出、片段段不完整的資訊詳細為我解釋來龍去脈，釐清我的疑惑。

主管漸漸了解了我的情況，開始會放慢速度跟我說話，並在講重點時拿下口罩，讓我聽得更清楚，且願意聽我再複述一遍，以確保我理解正確。在辦公室裡有聽到廣播時，大家也會轉達給我，讓我能接收到更多訊息。

在大家的幫助之下，我很快就習慣了新生活，工作也越來越上手，從不斷練習溝通的過程裡，也發現我的聽力敏銳度和理解力開始進步了，十分感謝周圍人們的善意與體諒。其中令我感動的是，同事總告訴我：「不要怕，做錯了改就好」。

簡單平淡的一句話，卻像一股暖流，融化了我長期累積的防備。或許是因為從小父母和師長就賦予我很高的期望，為了讓我能如

「正常人」般順利融入社會，我常被要求凡事一次就要做到好。從不斷地比較與競爭中，我不知不覺也養成了事事求全的性格，一心想跳得更高更遠，最後反而身心俱疲。

我相信著自己是幸運的，在現今動盪不安的環境中，能夠擁有一份穩定的生活，是相當值得享受與珍惜的。

此外，自從工作以來，我的父母常擔憂我因為聽不見，導致接收到的外在資訊少，過於單純，要如何應付生命中的風雨？但在懂得調適步調後，我發現單純也未嘗不好，這已是我與生俱來的特質，它讓我更能專注於所遇見的每個人、每件事，把握當下，細心觀察自己在每個階段的成長。我也希望並相信，我在累積更多社會經驗之後，未來仍持續擁有一顆「單純的心」照亮他人。



擁抱美好

回過神來，雨不知何時已經停了，看著被洗滌得一塵不染的花草，我想著：生命中有很多的不完美，受疫情影響的生活不完美、身心障礙的不完美。而眼前的花兒不按時序綻放，亦是另一種不完美，但卻給人帶來意外的驚嘆。我就像是一株不按花期開的小花，帶給家人驚訝的同時也為了培育我而加倍辛勞；一場疫情雖然為我的溝通之路帶來更多挑戰，然而也發展出我的潛能，讓我學著調適心情、感恩身邊的同理和協助，練習在人生的旅途上一步步踩得踏實。

追逐著微風，我微笑起來，困境的背後，往往蘊含生命中不凡的驚喜，但願未來的日子裡，我更能綻放出屬於自己的精彩。



A close-up photograph of a person's hands holding a bouquet of white orchids. The person is wearing a light-colored sweater. The background is softly blurred, showing more of the person and some greenery.

感謝不完美 帶給我完整的人生

文／Molly

有份心理測驗的題目是：「你常常覺得自己不如人嗎？」、「你總是糾結著自己所犯的過錯嗎？」以及「你喜歡現在的自己嗎？」想一想，你的答案會是什麼呢？

這份測驗可以測出你是不是個完美主義者，這種人格特質會抱持著「我永遠不夠好」的想法，過分要求完美、過度貶低自己或是太過自

我中心、不能坦然接受他人的稱讚、太在意他人評價、做錯事就覺得自己很糟糕等等。

上述種種「求好心切」，大多是落入了自己設立的「比較」陷阱中，更極端的是拿別人的優點與自己的缺點相比，進一步批判「不完美的自己」，久而久之，形成了自卑情結，時常對自己感到失望。

不苛責自己，接納不完美的自己

我的好友珊珊是國中老師，對自己要求相當嚴格，任何事情都需要事先規劃，如果事情發展不如預期，她就開始焦躁不安，她希望凡事都在掌握中，強大的控制欲也展現在她對家人或是學生身上，一旦他們表現不如預期，她就無法抑制怒氣上升，甚至開口責罵。

有次見面時她告訴我，「我好累，大小事都要我盯著。」強烈的控制欲源自於她的原生家庭，家庭教育灌輸著「唯有讀書高」的觀念，以至於每次小考、大考，都要輪番跟親戚小孩比較一輪，如果比輸了，就會受到指責讓父母臉上無光。漸漸地，她努力讀書的動力是為了得到父母的稱讚與認可，督促自己樣樣做到最好，只顯現出自己強大且優秀的一面，同時用自己的不足之處批判自己；到了職場更是如此，長期累積身心壓力，每天還必須吃安眠藥才能入睡。



珊珊的完美主義源於想要獲得認可，於是，我推薦珊珊閱讀《正念療癒力》一書，告訴她這本書對我影響很大，並且也鼓勵她跟著書中的方法一起練習。舉例來說，一開始練習靜坐時，可能會發現自己完全靜不下來，或是懷疑自己做得「對不對」。書中寫道，當你在靜坐時產生千頭萬緒的念頭，稍微觀察一下是什麼盤據心頭，然後溫和、輕柔地把注意力再帶回來而「不苛責自己」，那麼你就做對了。

一星期後，珊珊傳了訊息告訴我，當她在靜坐時「難得地」不需要與他人比較，也試著不去批判無法專心的自己。她察覺到，腦中充滿雜念的自己，就是自己當下最真實的模樣，她已經願意開始接受「不那麼完美」的自己。應用在日常生活中，時時刻刻提醒自己放下自我批判，也就不那麼容易感到憤怒或失落了。

找回完整的自己

珊珊的例子並不少見，從小因為表現優異而受到稱讚，表現不好就受到責備，因此將自我價值與外在肯定緊緊相連，一旦有人稱讚自己，才會覺得自己夠好。這樣的想法一點一滴地消磨掉真實的自我，只會一味尋求他人的認同。

要接納「不完美」，就得認知到每個人都是獨一無二的，如果眼中只有別人的優點，看不見自己的天賦，人生就會像缺角拼圖一樣，怎麼拼湊也不會完整。

心理學家榮格認為，每個人人生來注定要成為完整的個體，我們必須透過認識自己，獲得內在深層意識的覺察，邁向自身的整合，懂得自己內在的富有就是真實且完整的個體。也就是說，正視、承認與熟悉這些不夠好的地方，才有辦法真心地喜歡自己。

完整的自己，來自我們接納全部的自己。

練習看見自己的好

要怎麼做呢？首先，要練習看見自己的好，相信這個世界上沒有一個完美的人，但就是這些不完美，讓我們與眾不同，也正是不完美，督促我們往前努力，成為一個更好的人。

其次是，看見自己的不足，透過學習或挫折，一步步成長，這些獲得或失去，都在幫助自身更認識自己的本質，甚至更欣賞自己的所有，不要害怕發現缺點，而是要每天進步一點。

台積電創辦人張忠謀先生曾寫過一篇文章《給有福氣的人看》，內容寫道：「在一個講究包裝的社會裡，我們常禁不住羨慕別人光鮮華麗的外表，而對自己的欠缺耿耿於懷。就我多年觀察，我發現，沒有一個人的生命是完整無缺的。」生命中的缺口，時時提醒我們謙卑，若沒有苦難，我們不會以同理心去安慰不幸的人。



與自己獨處，放下自我批判，接受完美與不完美的自己

體認到每個生命都有欠缺，就不會再與人作無謂的比較，反而更能珍惜自己所擁有的一切，不再只抬頭追求滿月的美好，也懂得欣賞月光灑落地上的溫柔光芒。讓我們一起在不完美的生活裡，找回真實而完整的自己。



人生好難 我在「不完美」中尋找完美

文／向日葵

人生好難，在於人生中有許多變數，而不是一成不變的公式，這條名為人生的路上，我們都想盡善盡美，但不可能凡事都完美。面對這些不完美的事情，我們會感到挫折、沮喪、難過、無力等各種負面情緒，又該如何處理這些壓力？

這個故事得從我高中時開始說起，我的成績一直名列前茅，老師與父母總是不太擔心我的學業，但隨著課業壓力越來越重，我越來越不能負荷。高三考生的生活又累又倦，每天早出晚歸、睡眠不足，每個學生頂著黑眼圈、身心疲憊，都是為了拚上社會大眾所謂的「好學校」。

有一次，在檢討數學考試的題目時，我突然陷入困境，那種感覺就像是腦袋打結了，越想解開就纏得越緊。於是我勇敢舉手發問，老師卻用質問的語氣說：「你怎麼可以問那題，你應該要會啊！我不要回答你。」不知怎麼的，可能是大考的壓力，也可能是老師不友善的語氣

太過強烈，瞬間我的情緒潰堤，從來不在學校哭泣的我，不禁潸然淚下，嚇到了老師與同學。當下我是真的很傷心與難過，對於題目我也想會，但我就是不會，我不是天生聰明會讀書，但我真的很努力了，我勇於發問卻不得回應，為什麼老師要這樣對我？一瞬間各種負面想法湧入我的腦中。

在情緒緩和後，我的好朋友遞給我一張紙，上面畫了幾條崎嶇的道路，路上有許多大大小小的石頭，一個女孩跌坐在路上哭泣，旁邊有另一位女孩向跌坐的女孩伸出了手，並寫著：「人生的道路很曲折，也許會遇到石頭，也許會被絆倒，也許會痛哭，但我們還是得繼續向前走，不管今天過得怎麼樣，明天太陽依然會升起，不要忘記我會陪著你，讓我們一起向前走。」也許我的考試成績不完美，但我找到了我的「完美好友」，溫暖了我的心靈、撫慰了我的悲傷。



大學的時候，我選擇就讀非主流的科系，因為我想選擇喜歡的科目，不想只是埋在書堆裡過完大學生活。但非主流的科系，被大眾認為不容易找到好工作，未來似乎就只能繼續升學或是去考高普考，當我猶豫不決，內心充滿沮喪與無助時，我母親對我說：「何必煩惱那麼多，大學就剩最後一年，你應該好好快樂地跟同學去玩，享受你的大學時光，時間到了，畢業找工作時自然有出路，不必擔心太多。」

於是我不再勉強自己去想像遙不可及的未來，因為實在太難了，找不到解答與方向，也只是徒增自己的煩惱與憂愁，讓自己焦慮不安罷了！雖然我的科系對未來找工作是一大阻力，我剛出社會找的第一份工作確實不完美，但我擁有一個快樂、多采多姿的大學生活，體驗了不是只有讀書的大學生活，那些記憶現在回想起來都好懷念、好珍貴，這也是一種不完美中的完美啊！

現在的我終於深深體會到了這首辛棄疾的《醜奴兒·書博山道中壁》，「少年不識愁滋味，

愛上層樓。愛上層樓。為賦新詞強說愁。」小時候，常常想得很多、想得很遠，想著長大、想著未來會有多麼美好，自以為懂得很多，其實甚麼都不懂。「而今識盡愁滋味，欲說還休。欲說還休。卻道天涼好個秋。」長大以後才發現，現實有多麼殘酷，你所想的，得不到，別人的，不是你的，生活就是一連串的不公平，說了沒用，倒不如不說。積極地規劃未來是一種生活方式，但卻不見得適合每個人，現在的我安於現狀，我喜歡這種隨興但不隨便的生活方式，有時候不用特別去規劃未來，甚至有句話說：「沒有期待，沒有傷害。」活在當下，生活中到處都是驚喜。

不需要執著於過去的失敗或挫折，那些生活中的不完美，我們可以換個角度去接受它，我們可以溫柔地善待它。雖然生活中總會遇到不如意，但誰的生活總是如意，在不完美之中尋找自己的幽默，在不完美之中尋找自己的快樂，在不完美之中尋找屬於自己的完美，最重要的是，自己怎麼想。☁️





擁抱不完美

文、照片提供／阿燈

不知怎地，每每離截稿日期愈近，就愈會靈光乍現、文思泉湧。前後文推敲琢磨半天，總覺得文章這裡要加一點，那裡刪一些，希望用字能更精準、貼切。甚至臨睡前，突然想到什麼會立刻爬起來打開筆電。有時候不方便或電腦、筆電、隨身碟不在身邊，抓起筆就先記在

紙張上。深怕電光火石冒出來的絕妙好辭稍縱即逝，或一覺醒來就忘了。

或許愛寫作的人都這麼執著吧？蕭麗紅的《千江有水千江月》費時三年完成，完稿後幾近兩年報社徵文才發表並獲得長篇小說首獎。張曼

娟坦言，二十歲那年動筆寫《永恆的羽翼》，有了起頭卻無法繼續。直到二十二歲最後定稿投出，獲得全國學生文學獎大專組小說首獎。這種止於至善的追求，若時間跟體力允許自然是好的。但有時太矯枉過正，反而會得不償失。武俠小說大師金庸幾次修訂了膾炙人口的作品，和朋友偶而聊起，大家更偏愛之前的原著，雖略有瑕疵但瑕不掩瑜呀！其中早已有無法言喻的情感摻和在人物、故事裡面，而也有人認為，金庸作品新修版雖然改善舊作中的錯漏之處，卻又產生新的問題。倪匡形容看到新版《射鵰英雄傳》後「懷疑自己得失憶症，因為改動得實在太多了！」

這是一片擁有最閃耀星空的森林

德國哲學家兼數學家萊布尼茲曾說：「世上沒有兩片一樣的雪花，每一片都獨特漂亮。」童書《小耳朵》描述一隻出生就長著大小耳朵的兔子，從小就和別的兔子不同。某日，聽說遙遠的森林裡有位魔法師能夠實現任何願望，他看著鏡子中的自己，做了個重要的決定：獨自勇敢地踏上尋找魔法師的旅程。途中，結伴了愛嚼藍光果實的短頸鹿、短手臂和小手掌的猴子、歌聲悅耳的巨龍。一夥人見到魔法師，在他的魔法光芒中，變長脖子的長頸鹿，可以吃到樹梢的嫩葉卻再也嚼不到他最愛的矮山洞中獨有的美味果實；變長手臂的猴子，可以在樹上盪來盪去卻再也造不出精巧的木頭玩具；變

成跟其他同類一樣會噴火的巨龍，再也唱不出悅耳的歌聲；小兔子的小耳朵也變大了，變成和大家一般的模樣……。原來這一切都是魔法師使出的魔法，讓大家看見願望背後的真實模樣。在魔法師施展魔法光芒過後大伙都萌生了退意，因為明白到自身的與眾不同是多麼珍貴，選擇還是保留自己本來的特質。阿德勒說：「重要的不是天生擁有什麼，而是如何活用擁有的東西。」我們不也都是如此嗎？只在意著自己的缺點，卻不知每個人其實如同繁星閃耀，每一顆，都相互輝映。

愛默生說：「能在一個讓人隨波逐流的世界始終堅持自我，是人生最了不起的成就。」

《小耳朵》同一作者小石強納森的另一本著作《蘿蔔大賽》，也同樣勵志。兔子村長在廣場宣布，一年一度的種蘿蔔大賽即將開始，小耳朵想起，爸爸曾說過閣樓收藏著爺爺留下的神奇種子，於是請來猴子朋友幫忙製造各種工具。大伙辛勤耕種，眼看兩個月的比賽期限快到了，自己的田地卻毫無動靜。小耳朵不明白，已經這麼努力地照顧蘿蔔田了，種子卻依然沒有發芽。他既懊惱又沮喪，心中悄悄地出現放棄的念頭。成果揭曉日，眼睜睜地看別人種的蘿蔔獲得冠軍，自己種的蘿蔔卻始終沒有來得及長大。比賽結束了，小耳朵決定不管別人異樣的眼光，不放棄耕種，日復一日辛勤地

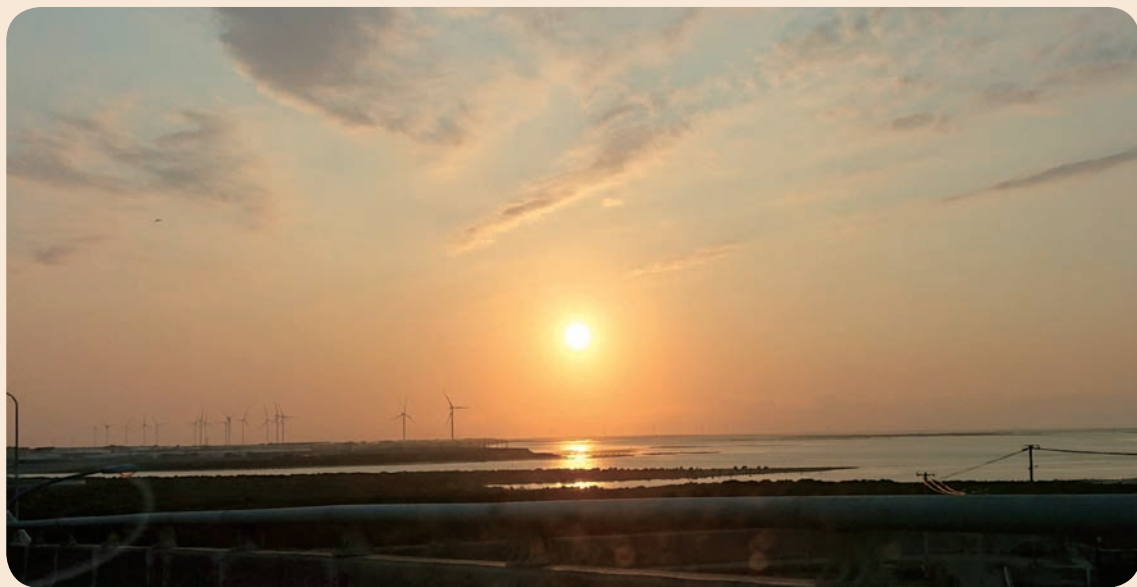
照顧蘿蔔田。繼續耕作的他發掘了更多種田的樂趣，也更能享受新事物帶來的驚奇和體驗。直到那一天，小耳朵看到自己的田地布滿了巨大的蘿蔔。採收後跟大家分享，一起享用美味可口的蘿蔔派，那一晚，他非常、非常快樂。故事很好地闡釋了阿德勒說過的話：「沒有一項生命的意義能夠適用於所有人，生命的意義是每個人賦予自己人生的。」

生於奧地利的阿德勒，從小患有侏儒病。他不但矮小、駝背，還一直認為自己相貌醜陋。相比之下，他的哥哥才貌雙全，所以阿德勒十分自卑。這種自卑情結影響了他的學業表現，在小學他的數學成績一直是班上最差的，以至於

老師建議他的父親讓他退學，回去當鞋匠學徒。直到有一天，阿德勒發現自己竟然解出了一道連老師都不會的數學題，因此獲得了接納不完美自己的勇氣。最終，他成了與佛洛伊德、榮格齊名的心理學大師。

只有圓滿，沒有不完美

分享一件自己親身的體驗。結婚前拍婚紗，前一年就預定好了時間及地點，但不知道當天天氣會如何？結果那天五、六點醒來時，發現天公不作美，下起了雨來。一大早造型師就打電話來問我們要不要去拍？外拍車隊也問是否要延期？一度猶豫著要不要改期，但考量婚禮迫



心淨佛土淨

在眉睫，若改期又要另外請假，而且不知天氣是否會更好。因為假都已經請了，就決定實施雨天備案去婚紗基地。八點到婚紗公司，換裝弄造型花了兩個多小時，開了半小時的車到婚攝基地。在化妝間，造型師幫我們整理儀容，之後攝影師帶領我們前往各具特色的人造景觀拍攝。穿過迴廊時，突然感到一片光亮，往戶外看，真的耶，出現太陽了。以往大溪這邊靠近山區，應該更容易下大雨才對。在希臘式教堂前，原本滿布著厚重的雲層，出現了一個藍天的大窟窿，陽光直接從這裡灑了進來，真是神奇。拍到憧憬已久的藍天白雲外景，超開心。

中午休息跟工作人員用完便當，換好造型，窟窿已經不見，天空再度飄起細細雨絲。攝影師建議再去附近有落羽松、綠草如茵的公園拍攝，等全部收工回到婚攝公司才下起傾盆大雨。沒有按照原先預定的行程改到婚紗基地拍攝，看似不完美，卻有意外的收穫。也因此不用出國卻拍了不少「異國風情」的特寫，感謝攝影師的用心及精湛的技術。燈光師跟攝影師兩位大男生絕佳的默契，示範我們要如何擺POSE，親暱的動作很讓人笑場。整個過程笑聲不斷，充滿歡樂。

曾任行政院國家策略研究班講座的陳老師錦德新作《緣起性空思想淺說》中說：「每個人笑的原因不同，有人得子，有人中2億，有人升官，我們看到笑是空性的，就無所得，也無所



壞，妄想無明不起，佛性也不用了，達不生不滅，五蘊也空了，眼耳鼻舌身意沒有了，回到真實的實性，即自性清淨性，也就是我們說『一學』，學習放下，『一心』，發菩提心，即清淨心。」、「一切緣起都來自於我們的清淨自性，一切法界的緣起，全都在法界清淨的實相裡，眾生在菩提分的緣起，是清淨的如來性所生起，以這樣來看世間，所看的皆是華藏清淨世界。」雨後的彩虹，令人驚豔雀躍，有誰會挑剔它並不是個圓？🌈

時間語言

文／楓葉子

「關於完美與不完美，時間語言將靜靜地詮釋一切。」

每當烤肉活動後，眼前炭火的餘溫和灰白的灰燼，總會勾起那段深藏內心初入職場的記憶——

年後，春初，細雨猶紛飛。剛結束六個月的新進職場菜鳥訓練期，和幾位一起

分發相同單位的同期同學，前後地在人事室裡填完一張張的表格，接著就是倚靠在鋪著淺藍底色壁紙牆壁。「來，擺出微笑的臉。」人事阿姨說著，來不及擺出準備浪跡職場上的完美帥臉，「喀嚓」一聲，呆滯又帶點稚氣的臉龐，已經印在識別證上。打從那起，便開啟我的職場元年：民國86年。

那一年25歲，懷著「準備要好好大幹一場」的千秋豪氣，傻佇在辦公大樓騎樓旁等待分發部門來接人，眼睛環顧這棟大樓的四周後仰頭看著天空，雨絲輕飄落在眼睫毛上，蔭開了絢麗七彩，心中便悄然構成一幅完美人生的圖像。突然地大門駛來二台帶有銹跡和泥土的黃色工程車，「嘎嘰嘎嘰」的聲響不帶任何歉意，硬生生把我拉回到現實。「來，點到名字後就上車。」穿著印有T公司mark的大叔吆喝著，隨後就這樣一路搖擺，穿梭在陌生且不知名的大街小巷，然後像是柳暗花明似的，前方出現高速公路的匝道口，說是坐在運兵車上要赴戰場，抑或是擠在運豬車上準備送去屠宰場，那當下的心情已經不需要過多的掙扎和祈禱。

「工務段已經很久沒進新人了，一次就補了8位。」四周的前輩們帶著笑臉議論紛紛。幾位較為資深的前輩們，以銳利的眼神向我們細細打量。那麼一瞬間，有一種被隔在玻璃前任人挑選的不自在感從心底竄起，後來才知道，經驗老到的前輩們當下已經在觀察誰日後可以勝任粗重的線路工，成為下一頭留下種種傳奇的憨牛。

職三年，新的任務新的線路，促使整個工務段遷移到鳳林。工務段搬家可是家常便飯，這邊的工作告一段落，就往下一個任

務所在。從龍潭、南澳到鳳林，從西部到東部，從都市叢林到郊鄉田陌，重複著工作、工作，還是工作的節奏，職場上的曲調沒什麼變化，景色卻一幅幅的更新。

高登和高嶺是工務段除了鳳林本部外在中央山脈深山裡的唯二駐點，因為上山路途顛簸遙遠，又一側是山壁一側是溪谷，地勢相當險峻，無法就靠幾台老舊的4WD工程車每日運送上下班，所以工務段弟兄分二批人分別要在這樣深的深山中駐紮幾個月，而我則是被分到高嶺。準備上山駐紮的那天，坐在4WD車內一路顛簸向前，身體隨著地面的坑坑洞洞劇烈擺盪，戰戰兢兢地坐在車內，抓穩可以抓的任何握把或橫桿，心一刻也不得安穩，完全不知道下一刻是要被甩去撞車窗，還是彈起撞車頂。車窗外的景象越來越遠、大樓房舍越來越小，一時半刻之後，層層山巒將我們熟悉的都市已經完全阻隔開來。

巨大的檜木林濃密枝桠遮住了天際，錯綜複雜的根盤踞腳底下的每一吋土地，捲曲的蕨類謙卑地低頭向大樹請安，靜謐林間隱藏著風和鳥的和鳴。如此景象便是山上生活的日常，若以都市生活機能品質標準來衡量，得到的結語可能是：不完美且不適居。

內心平淡如水才能領略的時間語言

有些當地泰雅族雇工和我們一塊在山上工作，跟我在同一班底的有位叫「老廖」，那時老廖年近約50歲，嘴裡總是嚼著檳榔，黝黑的膚色以及深邃的五官伴著話不多的個性，在深山中更顯出神祕色彩。老廖有把長獵槍，喜歡夜晚時分帶著他的小黑狗獨自找尋獵物。某日他突然問：「今晚要不要去打獵？」對老廖神祕感一向好奇的我當然不能放過這天大的好機會。夜

晚9點多，我們倆就起身往更深山的路走去，檜木林間小徑伸手不見五指，抬頭望去便見清晰的銀河和滿天眨眼睛的星星。在崎嶇不平小徑上，緊緊尾隨著老廖，深怕一個轉彎處沒跟上，就得獨自陷入幽暗的森林。一路上老廖敞開心扉喃喃地跟我分享他的人生經歷，時而帶著笑聲時而嘆息，時而哼著泰雅曲調。月光將他的身影投射在山間小徑上，彷彿跟雄偉的中央山脈融為一體，頓時感覺是那麼的完美。

冬季某日傍晚時分，工房外頭開始飄落起白皚皚的雪花，不一會功夫，山頭已完全覆蓋著無瑕的白布。飯後跟大夥及老廖就在工房旁的空地生火取暖，在火堆旁邊閒聊時，我就拿起一旁鐵線插入火堆裡，當火把鐵線烤到通紅時，就用老虎鉗夾住鐵線開始在自己剛買的刀鞘上烙上自己喜歡的圖案，記得在長長的刀鞘上烙出的是一條龍，更顯得出這把山刀的與眾不同，當下老廖也對我突來的工藝讚譽有加。

靜謐時分，黑暗的夜空下，熊熊的火光映在老廖臉上增添不可測的神祕感。過了些時候四下變得安靜，大家各自做自己的事，有的人回房就寢，有的人還靜靜削著

檜木刻出自己喜歡的形體。我知道，這靜默不會太久，而老廖卻彷彿在這短暫的靜默中看見族人古老的生活記憶，時間對他好似沒有盡頭。

老廖沒有再添點木柴，讓餘火慢慢退去，炭心呈現暗紅色，表面已披上一層灰白，直到溫暖的餘光消逝，剩下灰白餘燼。山風輕柔略帶點寒意，老廖俯身觸摸地上的炭灰，炭灰在他手指上化開成粉末，觸感綿密柔和，從手指頭那頭向內心傳遞著。他繼續摩擦揉著，輕柔如棉花。餘光中他彷彿看見家人的支持、愛人的等待；也彷彿感受到火光的溫暖、風的輕撫，突然間好像只剩他一個人在曠野深山中，與火同在。現在，每每回憶起，好像又多懂了些什麼，那需要很平靜、很安靜，才能讀懂的時間語言。

曾經以為職場上的我需要的是經驗、技術、衝勁、成就感來塑造自己成為長官眼中完美的部屬，但原來只要這樣安靜自在就好。俯身彎腰摸了摸烤肉架的溫度，餘溫溫暖的觸感傳遞到手心上，就像那時深山火堆餘燼的溫度一般。入職這些時日來，參與職場生活的身體和雙手，讓紛擾

的聲音和故事竊據在回憶之中，職場上的我淨在追求些什麼呢？就像當下這裡，我的手在離開炭火堆之後，什麼也不留下，以為什麼也沒有，但手上明明白白還留下那些記憶的氣味。

是的，感謝上天，那些曾經遺漏的不完美，如今拼湊堆疊出想要的生活。謝謝，不需要拼命抬頭張望和尋找了，留給繼續追逐的人；謝謝，輸了自己贏得完美又如何。「去你的戴著虛假面具裝忙碌又令人抓狂的上班日常和對於完美定義的一切。」在心底盪起。

職二十五年，來到當時老廖的年紀，時間語言又略為深層的讀懂了一點。

空手而來，靜心而歇。什麼也沒有發生，也什麼都已經發生了。☁️

不必完美

文／南部發電廠 潘佳枚

完美怎麼定義

隨時代的演變，整形診所雨後春筍般開立，是由於五官面容上的不順眼所致，廣告標語斗大的「完美臉型」字樣吸引人們目光，墊一墊高挺的鼻樑、修一修成了巴掌臉、大眼睛，好似標準公版才是好看。但是，怎麼樣的臉蛋可以被稱作完美？

萬事萬物都有其值得欣賞之處

動植物的某種殘缺互補，造就生命獨特之美。仙人掌科植物全身長滿了刺，但開出的花朵卻絢爛無比。對仙人掌來說，刺是它退化的葉，減少大量的水分蒸發且有禦敵效果，所以當刺變少了，就如人類的頭髮變得稀疏，生病的狀態下，葉片也跟著變得弱不禁風，甚至不

開花了，所以這個「刺」有其存在的必要性。錄音室呈現的歌曲作品，少了一點沙啞，一點搶拍的抖音與不太準確的音調，聽者入耳的音樂不如現場來得動人真實。畫作上的一點瑕疵，成就畫家獨樹一格的作品，而那是屬於世上唯一一幅的畫作。

我尤其偏愛親筆書寫的手寫字體，勝過一筆一捺皆經過潤飾再潤飾的標楷體，所以總愛提筆記錄日常，也愛看別人寫的。是啊，就連兄弟姐妹雖生長同個家庭，成長背景相同，但仔細探究其筆跡，會發現手寫風格是相差迥異，沒有人的字會是一模一樣，橫豎之間總藏有從出生以來只屬於自己的體悟，手寫字是不完美中的美之一。

金無足赤，人無完人

號稱完美的天秤兩端漸漸失重……

回家時見妹妹說「姊，我又失眠了。」聽了心疼，我只能敲敲她的小額頭說她傻。妹妹對自己總有著高度的要求，養生的飲食或者過午不食，在校成績每科都得是最高分的那個，將展現出最好結果視為自我價值，總逼得自己快要喘不過氣。而一旦壓力卸下，這失眠症又消

失得煙消雲散，所以說她很傻。小女孩往肚裡塞的心理壓力太巨大，卻渾然不覺，任由白天的思緒侵擾到夜晚。妹妹的身高不算高，可我總覺得她的體內囤了180公分高的志氣，多的那幾十公分將她壓矮了。其實就連絕世的玉或多或少都摻有雜質或小細裂，而這些所謂的瑕疵，正是形成這塊玉千年萬年以來的一部份，就如同世上沒有人是完美的，如若有的，也只能是贗品。

某次週末回娘家，看見媽媽前些日子瘦下的身軀，卻唯獨腹部仍環著一圈。我心想應是腹部脂肪較難趕跑吧，而後找幾件衣服要幫媽媽搭冬日穿搭，結果愈試、愈發現那肚皮讓人在意，我才想到，「對阿，媽媽曾生了三個孩子呢！」肚子微微浮腫的妊娠紋參差排列，因著孕育過三個小生命給畫上的紋路，我看著甚美！雖然不是現代完美無缺的身形，但這母親的象徵深深烙在她身上，無可取代，是另個境界的完滿。

成功與失敗並不是非黑即白，對於沒有做好的事情，不需要太過苛責，有時要學會原諒自己。我們沒辦法選擇遭遇到的逆境，但我們可以選擇用何種心境去克服，放開心胸接納缺失，如此，才會有下一個嶄新的可能。

過程比結果還重要

不完美，不等於不求進步。從前在高中總能在校排名前幾找到自己的名字，但所有科目從來沒有一百分過。沒有滿分，並不代表不勤奮向學，反而是能從檢討錯誤的題目當中，看見自己忽略的文法、錯植的古文金句、弄混的數學公式，進而時時修正步調，從中再次學習，通常曾被紅筆圈起的那些，往往能記得最久。

我們可以試著列出追求完美的「好處」與「壞處」，會發現，逼迫自己去趨近完美的「好處」，只有一個：讓自己得到完美的呈現，贏得掌聲只是附加的罷了。

那追求完美的「壞處」呢？使人畏首畏尾、緊張致使表現不如預期、壓抑跟挑

剔的神經緊繃讓自己不快樂，也造成別人的困擾，並且因為害怕再去做，而喪失嘗試冒險的機會了……這樣秉持著完美主義過活，使自己深受其害，因不想失敗而造成心理的壓力，久而久之積累成疾。

剛進入台電，在製作新人簡報時，初期是毫無頭緒，對於發電機組僅只是紙上談兵的了解複循環原理，所以完全不知如何下手，加上自己想標新立異做出沒人做過的報告呈現，這完美主義作祟，使我感到焦慮。「如果做不好怎麼辦？」被負面情緒支配著，也許是想法過多，導致遲遲無法採取行動。「如果把所有內容都加進來多完美啊！」但依此想法會超出簡報時間也混淆了焦點，製作簡報最忌諱的是面面俱到，什麼都講，卻什麼都不精，必須得有所取捨。

經過半個月下來，看了許多前輩的範例，但關於自己的報告仍舊沒有一點動靜，我轉念一想，與其裹足不前不如從





零開始！透過不斷反思其他的可能性，讓自己跳脫原本的輪迴，一旦跳脫舊有的邏輯，將可以獲得嶄新的力量。汲取前輩們各領域的專業知識化作自身的養分，我打開空白的PowerPoint程式，從無到有的自行繪製出鍋爐、各個流程圖都化簡為繁，而當我開始付諸行動，結果是受到多數人的讚賞鼓勵時，我想我已嚐到適應壓力後的甜美果實，是內心壓力轉化為韌性的延伸。「揚棄完美主義，擁抱盡力主義。」可以從內田和俊的《情緒恢復：告別玻璃心的韌性練習》書中得到面對困境的解答。

天秤兩端，我們將完美與成功先放在一端，另一端則慢慢加諸我們1g、5g、10g努力與自信的砝碼。人生太短，與其走得戰戰兢兢，不妨試著將完美視為一個可達成的目標，安放在身旁，當我們又達成一小段里程碑，可以放上一個砝碼，適時地望一望完美的範例並不斷調整，去享受其過程。就在前往正確的道路，路旁有為我們揮旗加油的親人朋友們，途中偶遇荊棘環伺，不必過分執著，亦不需要到達非常完美無瑕的地步，因為在生活中吸取的養分早已超越完美的重量。🍀

無法一次做到完美 但可以盡力做好每一次

文／採二小蜜蜂

駐足、回首，與自己和解

轉眼進入核火已堂堂屆滿三年，新年伊始更為我在此處的印記再添一筆；這三年多來在這棟自成一格的古牆舊瓦中俯仰學習，老舊建築的綽約風情沒有將時光凝結，確乎是把時間之輪推得更急了，正如我始終慢不下來的步伐。在歲月流轉中，剛分發到新單位新部門的新人時期曾經懷抱一顆惴惴不安的心，如

今隨著對人事和工作益愈了解熟悉，也逐漸落到一個安妥的位置。疾步在這棟三級古蹟爭分奪秒跑了三年多，我終於調適出一種較為穩健泰然的步履，用回首內省的淡定和深呼吸取代了始終匆忙急促的奔跑和嘆息，也開始學習跟急躁求快求好的自己取得和解。

進到核火之前，從求學時期到從事第一份工作，我所付出的努力多半能收穫掌

聲與肯定：當學生只要讀書掌握要領考試應付得宜，基本上努力與成績都是呈現正向的消長比例；而大學畢業後第一份工作（台電是第二個），以應屆畢業生跨入在原部門專注致力長達六年後，累積一定的工作經驗並獲得同事和主管對我的信任和期許，在第七年很幸運受老闆委以大任擔當新成立部門的幕僚兼採購產品企劃人員（雖然我兩年不到就又「脫隊」當了台電人）。因為這一路在學業成績和工作表現上，我所經歷的都是只要盡心竭力付出都會得到預期的成果和回報，不小心便習慣了受人讚美和肯定；深信只要付出就會收穫期待的結果，只要用心就可以得到令人滿意的成績，我也堅信努力就能成就最好的自己。



總覺得做得不夠好的自己，步步小心處理每天的工作

無暇好好安慰擁抱——那個努力卻還是做得不夠好的自己

然而，這一切來台電後完全變了——我的自信還來不及著床生長就胎死腹中，順道問候「泰然從容」是怎生的書！本來信手拈來的文字章句遇上公文簽辦常常令我搜索枯腸大半天，交到課長手中後也不乏方向完全走偏，通篇必須重寫的窘境（僅存的行雲流水也只有在面對英文撰稿時）；本來免起鵲落的作業效率，遇上繁複的廠商來函資料或是金額大到足以顛覆個人三觀的付款文件，光是小心仔細已經不夠用了，我必須啟動如《思考快與慢》一書說的「大腦系統二」細思慢想，並且不斷動用大腦皮質才能交出一份大致沒有錯誤的文件，而每次交出公文給課長審核前，反覆檢查仔細核對到懷疑人生是基本款，戰戰兢兢交出文件等待課長覆核無誤落下職章的過程，心境既像等待放榜的考生，有時也像聽候審判的被告。焦慮成了日常生活的常態，我亦步亦趨希望再恢復從前的氣定神閒與信心洋溢，如履薄冰般殷切戰勝習慣養成的粗心；我在核火的日子，總是匆忙急促的姿態也無暇安慰擁抱努力卻還是做得不夠好的自己。



跨過不完美的自己，積極讓自己每天進步一點

去年年中到十月，在廠商來文不斷，猶如參加抽獎般踴躍灑來各種工期展延訴求及請款文件讓我陷入兵馬倥傯的忙亂之際，我的焦慮和緊繃終於讓自己的身體產生反彈，壓力大到連夢中都夢到自己在跑文。我開始淺睡難眠，常常天還未亮就再難入睡，睜開眼就忍不住嘆息又要面對緊張繁忙的一天，擔心自己今天是否能夠安然渡過，處理文件時能否不要再犯顯而易見的粗心失誤。

長久的睡眠不足和焦慮讓我經常眼壓飆高，進而發展到神經受啃噬般的劇烈頭痛，我越緊張焦慮越容易頭痛，一頭痛

就更容易出錯，每天不斷自我否定、自我懷疑和對自我大加撻伐，感覺自己動輒得咎，像被推到一個順向坡，無可遏抑地往下滾去，感覺自己什麼事都做不好，怎樣做都做不對……

因為習慣使然，我總想在最短時間內消滅堆疊在桌上的文件而陷入慌亂和躁進，忙中有錯，反覆出錯遭指正，我越緊張不安越難靜下心來爬梳思緒，復又陷入忙亂導致的重蹈覆轍，在這樣日復一日的犯錯、緊張、害怕，又因不夠專注產生新的疏漏，我越難給自己正面評價，尤其想到自己做不好導致主管也得

跟著受累幫我擔待，那種自我厭棄的心情更是難以消除。

萬物皆有裂痕，那是光照進來的地方

在壓力內外交攻讓我幾乎想請一段假期讓自己得以稍獲喘息之時，所幸課長發現了我的異狀，她體諒我的壓力和身體不適，提出所有簽辦暫由她處理，我只要整理歸檔和潛心調整自己心緒，藉以減轉我的負擔。她勉勵我過去二年其實已經成長許多，有逐步達到她當年度為我設定的達成任務：第一年熟悉業務改掉一心求快、常常粗心大意的壞毛病，第二年開始獨立思考學習，自己發現問題主動提問，再跟主管討論確認，第三年則期許我在忙碌中維持穩定；儘管待辦事項堆積，專心做好眼前事務即可。在主管不吝予以鼓勵和適時伸出援手調整工作負荷，讓我重新從基本功學習的過程，我也有機會仔細審視自己的做事習慣和流程，從中調整和改善，並記錄下自己容易犯的錯，用以作為複核時的勾稽清單。

也正是因為課長有計畫的培育教導，回顧對照自己最初的樣態，現在的我有所成長改進，雖然在業務繁重壓力調適不當時曾陷入焦慮慌亂的困境，但我開始認知到，專注做好眼前工作，一件一件地，再如何堆積如山的文件都會被慢慢處理消化；我也許無法一次做到完美，但我可以盡力完成每一次，與其糾結自己的缺點，倒不如積極讓自己每天進步一點，而反覆出錯消磨掉的信心則同樣需要從重複地檢討改善自己的陋習及粗心中逐漸重建。除了苛責自己做得不夠好，原來我還可以給予自己正面的鼓勵和肯定；萬物皆有裂痕，惟此，陽光得以照拂，擁抱自己的不完美，在人生的沮喪低谷時若不忘抬頭總還能迎向陽光。

現在每當我穿行於核火工處迴廊，聽到自己的步履又忘情加快搶拍，便要告訴自己放緩步伐，有幸在這位處車水馬龍、交通便利卻別有一番舊時風情的單位工作，在此工作三個多年頭的我，還有很長的學習之路要走呢！



我也許無法一次做到完美，但我可以盡力完成每一次，
與其糾結自己的缺點，倒不如積極讓自己每天進步一點。



我的生命故事

文／稀

一切都會好起來嗎？

當我睜開眼醒來，映入眼簾的是醫院的天花板。我心中的第一個問題是：我怎麼會在醫院？我一定闖禍了！身旁不斷有聲音一直跟我說：「你知道你昨天在幹嘛嗎？你知道你昨天怎麼了嗎？」我的腦袋就像生鏽了一樣無法運轉。即使我的肋骨斷了、氣胸插著引流管、右邊髖關節骨折、右腳大小腿開放粉碎、左手橈尺骨斷掉，甚至是最嚴重的「頸椎最後一節和胸椎第一節的神經斷了」，

導致胸口一半以後都失去知覺，我也沒有任何自覺！我對「癱瘓」毫無概念，我以為眼前的這些都會好，一定會好。

這一天是2015年8月20日。

開完頸椎手術後，家人便將我轉院到林口長庚。這一離開就是一年，我整整一年沒有見到我的爸爸。前前後後開了四次刀，開刀過程也因為失血過多幾近休克，血輸了一袋又一袋，插管好痛，抽痰好痛，除了昏睡以外醒來的時間都

在流眼淚，雙手被綁在床邊無法動彈，插著管沒辦法發出聲音。每當醫生來巡房，我只能用熱切懇求並流著淚的眼神希望他讓我拔管，讓我離開這個地方，多次被拒絕後我也不再抵抗。每天醒來就是看著躺在我對面的男子想著：他是誰？他為什麼在這裡？看起來比我輕微！是生病嗎還是意外呢？我會一直在這嗎……？

我會是那個奇蹟

好不容易熬過了呼吸訓練，轉到普通病房過了大約三天，醫院開始教導我們一些簡單的護理後便出院到姊姊新竹的家休養。之後的每一天就是躺著、擦澡、換藥，連想要坐起來吃飯都會因為姿勢性低血壓暈眩到快昏倒，我實在受不了自己像個廢人一樣，大小事都要依靠別人，於是開始上網尋找台灣有名的神經再生的醫院，我看到了台北榮總神經再生中心可以把神經接好，我便自己掛號，請舅舅載我去，例行公事的檢查後，醫生說你必須開始復健，否則神經恢復期一過，功效就沒辦法發揮到最大；動手術把神經接好只對「不完全損傷」的傷友「可能」有用，我這種「完全」損傷的傷友還是認份地復健，早日回歸社會才是最實在的；但這時的我，

仍然認為自己會好，認為自己會是那個奇蹟。

過完年了，媽媽沒辦法再照顧我，因為爸爸已經92歲了，不能再把他一個人放在遙遠的台東。家人商議後決定幫我請一個印傭kiki，從此我便和kiki兩個人過著醫院當家的日子，直到復健第八個月，我正好住在桃園長庚，這是一間遠在龜山山上的醫院，甚至沒有請假外出這種事！只能老老實實地待在醫院裡。這裡地處偏僻，根本沒有像我一樣的傷友，清一色都是中風的老人家。



住院時除了昏睡以外，我醒來的時間都在流眼淚，後來我堅信自己會是那個奇蹟

每天復健完，我就會請外傭推我到外面曬太陽，看著一點也不漂亮，灰濛濛充滿工廠煙囪的景色。我真的覺得我的人生好像只能停在這邊，一切就只能這樣，原本沒辦法自己翻身到現在可以自己翻身，兩隻手的力氣從無練到有，寫字也越來越好，除了這些我好像不再有任何進步……日復一日，我的自覺才漸漸出現，接受事實吧！我這輩子都不會好了！殘廢了！

人生挫折耐受力

當我萬念俱灰之際，耳聞與我差不多時間受傷，並且年紀相仿的兩個女傷友要去桃園脊髓損傷潛能發展中心學習生活自理，我拉著中心的訪視員吵著要報名。我說：「我真的不想再待在醫院！我受夠了！再這樣下去我會瘋掉！」訪視員勸我：「可是你才復健八個月！照理可以復健滿一年！況且你受傷的部位介於頸椎與胸椎，那你到底該去頸椎班還是胸椎班呢？我需要回去和中心討論一下再回覆你！」經過評估後，桃園長庚住院期滿我便到中心的胸椎班開始學習生活自理兩個半月。學習自己裝飯菜、洗碗、學習移位、跌倒爬起、考摩托車駕照、汽車駕照、汽車移位、打保齡球、上游泳課、去福隆沙雕……好多

好多的課程。還記得我到結訓時，都還不太會自己移位到床上呢！畢竟傷得越重，功能就越差。結訓的前一週，一個同學喝農藥自殺了，這件事大大地打擊了所有人，我才懂得，不是每個人對於人生挫折的耐受力都是一樣的。不是每個人都能接受這樣子的人生。參加完他的告別式，也剛好結訓了。他從人生中畢業，我也完成這個階段的任務了！

半年後外傭期滿離開，而我也開始思考未來的方向。問了一些朋友的意見，我決定還是朝著我一直以來的夢想——公職前進！車禍時我大三，我想回學校完成學業，但不是回原大學讀行銷，而是認真地確定自己未來的方向後所嚮往的台北大學！我的生活自理能力還是不太熟練，移位還是會不小心摔倒，但搬進宿舍不到一個禮拜媽媽就「放生」我，原本做不到的事、害怕的事突然都學會了！我總算確切地感到人生開始運轉，我就像停不下來的馬只想向前狂奔。

前年的8月20日，我帶著媽媽到澳門自由行，帶著輪椅跳高空彈跳！去年的8月20日，我帶著姊姊去澳洲跳傘！今年的8月20日，我去台中烏日體驗輕航機！一再打破了人生的紀錄！我不斷地證明自己，不論是從課業上抑或是其他各方



**擇善固執是我的堅持！
未來我也會帶著這個信念去幫助更多人！**



面，好強的我不想被當弱者，更重要的是，我可以好好照顧自己，不再讓爸爸媽媽擔心、傷心。

若不是這場車禍，我可能還每日庸庸碌碌地過日子。我再也站不起來，再也不能奔跑、再也沒辦法像一般人那樣上廁所、夏天流不出汗、冬天會畏寒盜汗，後遺症非常多，我失去了很多一般人認

為平凡，但對於現在的我來說是奢侈的事，我也已經和這些禮物相處了四年。與其不經審視的過著能走能跑跳的平凡人生，我更感謝上天給我的考驗，既然我沒死，我一定有該完成的事！擇善固執是我的堅持！未來我也會帶著這個信念去幫助更多人！說世界和平好像太難，至少能帶給身邊的人一點溫暖，就足夠了吧！☁️



面向陽光，陰影永遠在你身後



文／中央研究院歐美研究所兼任研究員 焦興鎧

〈跟蹤騷擾防制法〉 知多少？



一、前言

我國堪稱是目前全世界最重視處理各個場域性騷擾問題的國家，除在2002年制定之兩性工作平等法（現已更名為性別工作平等法）中，對發生在職場之這類行為加以規範外，在2004年又於性別平等教育法中，對校園性騷擾問題也嚴肅面對回應。到2006年更進一步制定性騷擾防治法，將在軍中、公共場所、一般服務及專業服務領域所發生之這類事件，也一併納入加以處理，一般通稱為「性騷擾三法」。在2021年12月1日，總統又公布另一與此一問題相關之跟蹤騷擾防制法，甚至將某些具危險性之跟蹤（stalking）行為刑罰化，此法將自今年6月1日開始施行，在聯合國目前極為重視對婦女暴力問題之際，實是一具有前瞻性之作為，讓我國在各個領域追求性別平等理念之實踐，又向前大幅邁進一步，而值得在此為大家將這個法律做一簡單之介紹，並探究它對日益複雜多元化之職場各種不同性別互動關係，究竟會帶來什麼樣之影響，以及事業單位與受僱者本身應採取如何之因應。

二、本法重要條款簡介

本法共有23條條文，它的重要內容如下：

- （1）跟蹤騷擾行為之定義及態樣（第3條）：這是本法最重要之條文之一，首先，它開宗



法律能夠有效保護被騷擾者

明義表明以人員、車輛、工具或設備等傳統之方式；或以電子通訊、網際網路等較新興之科學方法，以及其他概括性之作為，對特定人做出反覆或持續違反其意願，而且還要與性或性別有關之行為，並要使特定人心生畏怖，致足以影響他或她的日常生活或社會活動。從本法此一定義來看，它所規範之四大要素都非常清楚，雖然僅限定在與性或性別有關之行為，曾引起範圍限縮之疑慮，但個人認為根據過去實施性騷擾三法之經驗，反而會在認

定上更沒有所謂「羅織過廣」之困難，有人將它列為性騷擾第四法，其實也並不為過。其次，跟蹤騷擾行為之態樣，共有八種，堪稱所能想像之傳統及新興形態這類行為都含攝殆盡，因限於篇幅無法在此一一臚列，但與職場性別互動較有關聯者，是第5款至第8款之行為，包括：「對特定人要求約會、聯絡或其他追求行為」、「對特定人寄送……展示或接送……文字、影像」、「向特定告知或出示有害其名譽之訊息……」及「濫用特定人



資料或未經其同意，訂購貨品或服務」等。最後，本條特別引進國外所謂「對第三人相關聯（third-party association）之概念，將對前述特定人之配偶、直系血親、同居親屬或與其社會生活關係密切之人的跟蹤騷擾行為，也列入本法之規範，即使這類行為與性或性別無關，但只要符合其他三個要素，則也成為本法之保護對象。

- (2) 警察機關所扮演之角色（第4條至第5條）：與前述性騷擾防治法一樣，警察機關在本法之執行上，將扮演維護此類事件被害人身心安全、行動自由、生活秘密領域及資訊隱私第一線捍衛者之角色。根據本法第4條之規定，它們在受理此類案件後，即應開始調查並製作書面紀錄，且應告知被害人得行使之權利及服務措施。經調查後認為確有此類情事發生，則可核發書面告誡予行為人，在必要時還應採取其他保護被害人之適當作為。在此注意者是，不論行為人或被害人，對警察機關所核發書面告誡不服時，均得在接獲此類通知10日內透過原警察機關，向上級機關表示異議，而由它們或上級機關續

為決定，嗣後雙方當事人對上級警察機關之決定，即不得再聲明不服。同時，根據本法第5條之規定，如行為人經警察機關為前述書面告誡兩年內，再觸犯跟蹤騷擾行為時，則警察機關（或檢察官）參考我國家庭暴力防治法之相關規定，得以公益聲請人之身分，依職權向法院聲請保護令。

- (3) 保護令之聲請、頒發及效力（第5條至第17條）：一般而言，本法這17個條文，堪稱是它將來能否確實發揮執行效果關鍵之所在，而我國家庭暴力防治法過去所累積之經驗，即扮演極為重要之角色。由於篇幅所限，且所規定者甚多具技術性條款，故本文以下僅擇最重要之部分略作說明。首先，此類事件之被害人得向法院聲請保護令，而在他（她）們是未成年人、身心障礙者或無法委任代理人之情形，則其配偶、法定代理人或三等親內之血親或姻親，亦得代其向法院聲請。在此要注意者是，為避免本法與前述家庭暴力防治法發生競合之情形，如被害人符合聲請該法民事保護令之情形，則應依該法提出，而不適用本法關於保護令之規定（第





5 條)。其次，本法保護令之聲請應以書面為之，且應由被害人之住居所地、行為人之住居所地或此類行為發生地或結果地之地方法院管轄（第 6 條）。至於這類聲請書所應載明之事項（第 7 條）及補正（第 8 條）、聲請書之送達及當事人之意見陳述（第 9 條）、保護令不公開審理之原則及審理方式（第 10 條）、續行程序之承受（第 11 條）、保護令之內容（第 12 條）、保護令之有效期間（二年）及最長延長期間（二年）（第 13 條）、保護令之核發、送達及執行之相關規定（第 14 條）、保護令準用非訟事件法之相關規定（第 15 條），以及當事人向保護令執行機關聲明異議之規定（第 16 條）等，均有詳盡之規定。最後，鑑於跟蹤騷擾行為常有跨國或跨境發生之情形，從而，本法第 17 條明定外國法院關於此類行為所頒布之保護令，如經我國法院裁定承認後，亦得在我國國內加以執行，但如核發國並不承認我國法院所頒發之保護令者，則我國法院亦得駁回聲請。

- （4）罰則之規定（第 18 條至第 19 條）：
本法對觸犯此類跟蹤騷擾行為者處

一年以下有期徒刑、拘役或科或併科新臺幣 10 萬元以下罰金（第 18 條第 1 項），但須告訴乃論。至於行為人如攜帶凶器或其他危險物品觸犯此類行為者，則因惡性重大而處五年以下有期徒刑、拘役或科或併科新臺幣 50 萬元以下罰金（第 18 條第 2 項）。同時，本法對違反第 12 條第 1 項第 1 款至第 3 款行為之保護令者，諸如：行為人不遵守遠離一定距離、查閱被害人之戶籍資料及拒不完成治療性處遇計畫者，則亦有處三年以下有期徒刑、拘役或科或併科新臺幣 30 萬元以下罰金之規定（第 18 條第 3 項）。

- （5）違反本法犯罪案件審理不公開原則之規定：由於此類犯罪案件多涉及性或性別之因素，為保障當事人之隱私，本法第 20 條參考性侵害犯罪防治法之相關規定，明定法院對此類案件之審理應不公開。
- （6）預防性羈押之規定：依據本法第 21 條之規定，法官在訊問行為人後，如認為其犯第 18 條第 2 項及第 19 條之罪嫌疑重大，且有事實足以認為有反覆實行之虞而有羈押之必要





雇主有責任維護每位員工的權益，並打造友善職場

時，亦得羈押之，以收預防之效（第21條）。

三、事業單位或雇主所應採取之具體作為

雖然本法是透過刑罰之手段，以外部申訴處理及法院審理之機制，來防制跟蹤騷擾行為，與性別工作平等第三章所規範之職場性騷擾，以及性騷擾防治法防治準則第7條所規範員工下班以後之性騷擾行為有相當之差異，且整個法律中雖

曾提及勞動主管機關之職權（第2條第2項第5款），但卻完全未有任何雇主或事業單位應負責之條款，但鑑於本法一再強調跟蹤騷擾行為與違反被害人之意願且與性或性別有關，而且還特別提及要求約會或其他追求行為，從而，如此類事件之雙方當事人均屬同一事業單位之員工，而有在發生辦公室戀情（office romance）時一方並不樂意，但另一方卻仍執意追求之不當或過度追求，甚至惡化到產生所謂「恐怖情人」之互動不良情形時，如這類行為是發生在工作場

所之內或執行職務期間，則雇主固可將之視為是一種職場性騷擾，而依性別工作平等法之相關規定，透過內部申訴機制來加以處理。但如此類事件延伸到下班以後，而在工作場所以外發生，即有可能會涉及本法之適用。再者，如果是本事業單位之員工在職場外對他人觸犯此類行為，或他人用本法前述所指稱之跟蹤騷擾行為，來對本公司之員工要求約會或展開追求行為等，則均有適用本法之可能。在前者之情形，事業單位有無協助被警察機關或法院認定觸犯本法本身員工之責任，而在後者之情形，對被害人本身員工之相關權益應否提供保護措施，甚至提供必要之心理輔導或諮詢等，即有相當之討論空間。從而，事業單位應如何有效因應本法所要規範這類事件之預防與救濟工作，即是同心園地這類員工協助方案（EAPs）所應關注者，尤其本法在第2條第2項第5款特責成勞動主管機關，應將這類事件視為職業安全事項，而強調要進行相關之防制教育，並提供當事人（包括行為人）身心治療及諮商服務等。雖本法要到今（2022）年6月1日才正式施行（第23條），但事業單位或雇主實應「超前部署」，及早面對因應這類職場新興之議題與挑戰，俾便能事先預防此類事件發

生；或在不幸發生後，亦能像性別工作平等法第13條第2項針對發生在職場之性騷擾一樣，採取立即有效之糾正及補救措施，而讓雇主或事業單位所負之法律責任降至最低。

四、員工所應採取之態度

由於社會快速變遷之結果，職場上各種不同性別互動之關係越來越多元複雜化，事實上，絕大部分這種互動都是正面的，而且也有益於性別平等理念在職場上得到具體實現，但難免也會有所謂「擦槍走火」的情形。既然我國透過性別工作平等法之制定，已經將大部分職場性別互動不良之情形視為性騷擾來加以處理，而且也逐漸為在這種場域交往互動的分際，大致整理出很多之規範來。現在面對本法將某些不良互動加以刑罰化之情形，勢必會產生一些負面影響，但如果所有員工都能深切體會所謂「媽媽、太太、女兒及姐妹條款」，也就是吾等不希望任何人對我們最鍾愛親密之異性親人做不應該做的任何行為，而自己也絕不會去做，也就是「己所不欲勿施於人」，則跟蹤騷擾行為也就不會發生，而各種不同性別的人在職場上也就更能和諧相處。🍵



員工協助業務花絮

北區 員工協助業務花絮



核能火力發電工程處北部施工處同心園地於111.1.21農曆新年前夕，與福利社及工會準備蘿蔔糕及發糕，提供與會同仁品嘗，象徵新年好彩頭。同仁參與踴躍，一起享受年節氛圍，並祈願新的一年平安順利。



由於天氣寒冷加上疫情嚴峻，影響全台血庫存量，台北供電區營運處同心園地響應台北捐血中心號召，於111.1.25舉辦愛心捐血活動，鼓勵同仁挽袖捐血，也開放民衆參與，共同發揮博愛精神。



協和發電廠同心園地於111.1.27、111.1.28兩日舉辦「歲末迎新春、呷甜過好年」活動，由黃廠長錦城（時任）及工會吳常理昭銘率隊至各部門拜年，並分送糖果餅乾，慰勉大家一整年的辛勞，並叮囑春節期間須落實防疫，期待新的一年健康平安。



訓練所同心園地於111.2.15元宵節當日準備湯圓，邀請同仁享用，共同歡度農曆春節的最後一天，並趁此機會聯絡感情，場面十分溫馨。

中區 員工協助業務花絮



核能火力發電工程處中部施工處同心園地於111.1.6參與公關組「一組一家」分享活動，除宣導轉介服務，並搭配110年度「心中有愛性平無礙」員工協助方案主軸，彼此分享工作、生活當中的性平，共同營造友善環境。



為鼓勵同仁參與戶外活動，調劑身心並促進健康，**新竹區營業處同心園地**於111.1.15與福利會、電力工會第11分會共同舉辦「飛牛牧場親子一日遊」，邀請員眷一同參與，感受大自然的美好並增進親子間關係。



電力修護處中部分處同心園地與福利會於111.1.23舉辦「親子拔蘿蔔」活動，並安排拔蘿蔔比賽，賽後更準備熱湯及飲品，讓大家在寒冷的冬日感受暖意，場面十分有趣且溫馨。



彰化區營業處同心園地於111.1.25為迎接農曆春節，舉辦「福虎生豐迎虎年 名家揮毫送春聯」活動，並邀請彰化慈愛教養院舉辦愛心義賣活動，獲得同仁及民衆的共襄盛舉。

南區 員工協助業務花絮



屏東區營業處同心園地於111.1.10辦理員工協助員工作會議，並邀請曾副處長淑媚列席指導，一起回顧過去110年的業務成果，並討論111年的員工協助方案規劃，期許可以持續發揮影響力以協助單位內主管及同仁。



曾文發電廠同心園地於111.1.22舉辦春節聯誼茶會，現場備有點心與飲料，並配合福利會抽獎活動，讓主管與同仁藉此熱鬧的場合互動同樂，迎接新年的到來。



111.1.27歲末之際，由孫廠長帶領兩位副座及大林發電廠同心園地到各部門拜年，並準備小禮物及抽獎活動，希望藉此提振士氣，在新的一年里福虎生豐行大運。



尖山發電廠同心園地於111.2.8與副廠長及福利會幹事一同為二月份壽星慶生，除餽贈同仁生日禮品外，更藉此機會與現場工作同仁互動、傾聽心聲，營造溫馨友善的職場環境。



一場別出心裁的對話

文、照片提供／台北市區營業處 方憲碧

新進人員增員不易，他們都是單位的寶，是增強單位執行力的生力軍。面對來自不同背景的新人，在初次相聚時總帶著興奮、緊張的不安情緒，如何讓他們在最短時間內破冰釋懷，有感情地融入團體，轉身積極主動參與，同心園地應當仁不讓，扮演幕後觸媒角色，協助新進人員快速適應環境，增進彼此共識，以利後續工作推展。

有別於以往靜態的各階層主管業務宣導與一問一答的座談模式，今年北市區處的新人座談會，在張處長建川的指導下，同心園地設計規劃了另類

迎新座談會，透過一系列創新、活潑的多元活動，讓新進人員對公司留下美好印象，並以台電為終身服務的歸宿。園丁們腦力激盪，集思廣益，許多精彩的節目熱鬧登場。

首先，用最能讓人共情的音樂帶領來自各地的新人們，進入一個共同的大家庭

歲末年終，台北地區總是細雨紛飛，辦公室外寒風刺骨；辦公室內卻呈現活潑溫暖的氣氛。園丁們忙進忙出，佈置會場，邀請貴賓，準備揭開這生動、溫馨的大序曲。首先登場的是知性的音樂

賞析，由台電合唱團章老師以深入淺出的方式，解析古典音樂之美，並佐以鋼琴彈奏，實例分享大小調的關係，淺顯易懂的譬喻讓同仁了解音樂調性間的相互關係，並說明如何由大調轉小調，或是小調轉大調及調與調之間的和諧搭配，為新進人員及園丁們，上了一堂寶貴的音樂課。

聆聽音樂調性解析後，緊接著由李前總檢帶來底蘊深厚的獨唱表演，一曲〈賣花〉既高亢又澎湃，續唱〈懷念曲〉則是幽幽情愫、款款訴情，讓同仁聽得如癡如醉。好歌接續上場，有別於獨唱壯麗、堅實的音色，涂前處長等6人合唱的〈聞笛〉，圓融呈現和諧之美，終曲〈平安夜〉則將會場帶入另一溫馨、祥和、喜樂的氛圍中，讓與會人員滿懷希望、平和與感恩。

就當大家還沉浸在醉人的歌聲中時，由再生能源處陳小姐所帶來的二胡獨奏，其琴聲更將現場氣氛推到最高潮，首曲是周杰倫耳熟能詳的神曲〈青花瓷〉，歌詞中所描寫的朦朧意境美，透過

二胡悠揚琴聲，宛如訴說一段婉約傳世的愛情故事。一曲〈小城故事〉讓同仁沉醉在無限溫情的幻想中，想像那小橋流水幾戶人家的和氣。壓軸的二胡〈賽馬〉名曲，淋漓盡致地呈現蒙古人在歡慶傳統節目賽馬時，其豪邁、奔放的盛會場景。演奏時剛柔相濟，時而綿密細緻，時而高昂歡騰，曲中撥弦彈奏，更是模擬馬蹄跳躍奔跑的情形，讓人彷彿置身一望無際的蒙古大草原上，身歷萬馬奔騰的場域。曲末勾弦、拉奏雙音之高妙，宛若馬駒切切嘶鳴，結束時快弓戛然而止讓現場同仁讚嘆不已，掌聲夾雜安可聲，真是震耳欲聾。天籟美聲餘音繞梁、不絕於耳，上午活動就在同仁滿心歡喜，戀戀不捨中圓滿告一段落。

接著，破冰之旅、團康比賽讓活動達到最高潮

下午首先登場的節目是破冰之旅——自我介紹，也是本次活動的主要目標。園丁們絞盡腦汁、費心安排，巧妙運用空白A4紙張畫出四個區塊，



（由左至右）：音樂賞析、合唱團—合唱表演、二胡演奏

讓新進人員就居住地、興趣、個人特質等面向，以畫圖方式來進行組員間自我介紹。活動中相關知名地標一一入畫，在地美食大方呈現，個人興趣動靜皆有、五花八門，人格特質更是天南地北、各自表述。就在各組人員熱烈分享與掌聲中，活絡了彼此的情感，更拉近了心的距離。

為了讓座談會呈現多元、活潑的樣貌，園丁們精心規劃「同心協力撕撕樂」及「跳跳tempo」兩項團體競賽活動。撕撕樂活動是讓各組人員協力將報紙撕成24等份後，再完整拼湊回原狀，比的是速度，也比團體合作的協調能力。活動就在東拼西湊、人仰馬翻的笑聲中「拼」完了。跳跳tempo競賽更有趣味性，在規定的題目下，由主持人念出一長串的事物、品名，讓各組人員當下判斷各項事物、品名的對與錯，進而選擇右跳或左跳，跳錯或遲疑者即淘汰出局，最終留在場上人數最多的即為優勝組別。比賽進行中，右跳者有之，左跳狐疑者不在少數，不動如山者更是大有人在，活動中懊惱扼腕、驚奇訝異聲此起彼落，最終賽局即在優勝者振臂歡聲中圓滿完成。

屬於新人們的call-in時間，讓活動圓滿落幕

座談會的核心活動，當屬新人在工作上、生活上，所遇到各項疑難雜症的call-in時間，考量新進人員初到單位報到，即使心中有再多的疑惑，



Q&A時間

也不便在眾目睽睽之下啟口提問，透過互動應答軟體（slido）工具，使新人只要掃描QR Code加入系統後，即可無記名來提問。由於採取無記名方式辦理，各類千奇百怪問題紛至沓來，再加上處長葷素不拘、百無禁忌，使得提問辛辣度破表，諸如：「請問處長初戀是在幾歲？」「請問處長有幾個女朋友？」各種臉紅心跳的提問讓園丁們都感到很尷尬，處長則相當有誠意地一一回應。同仁除了關心處長的情感世界外，亦有處內健康休閒設施及擴增備勤宿舍等提議，也有詢問技術證照考試事宜等，主管們均能秉持知無不言、言無不盡的專業精神，與新人正向溝通，整場座談會就在知性、歡愉、活潑與溫馨的時光中，圓滿落幕。🍷

核三廠 110 年度未婚聯誼—— 夢幻海洋甜蜜之旅

文、照片提供／第三核能發電廠 李東翰



海生館後場秘境探索參訪



破冰遊戲

初來乍到—台電核三廠

季節已進入暮冬，狂傲的落山風伴隨著候鳥猛禽的遷徙與水鳥棲息，國境之南的氛圍是如此熱情、奔放與溫暖，接連到來的耶誕節慶，花團錦簇之感使淳厚的古城樣貌平添了繽紛的風采。

在這大自然的盛宴之際，核三廠為促進電廠未婚同仁之交誼，增進兩性良好互動並擴大交友生活圈，特地結合浪漫的耶誕假期來辦理聯誼活動——「夢幻海洋甜蜜之旅」，藉此鼓勵電廠未婚員踴躍參加，並邀請高屏地區單位女士們共襄盛舉。

耶誕聯誼，郊遊同趣

此次旅程規劃，由核三廠的福利會與同心園地聯合辦理，聖誕節當日上午於海生館後場秘境探索參訪，特聘三位資深解說志工，引導參加者近距離觀察海龜種類，從中學習到海龜與陸龜的習性與差異；另參觀了各式珍稀標本，過程裡能了解標本製作原理與保存方式的呈現，最後到人工濕地公園認識各種植物及水生生物，尤其是珊瑚的培育與復育，讓保護珊瑚的工作更加完善，生態永續重要性不言而喻。

午后，前往台電南部展示館進行聯誼活動，除了透過互動式的破冰遊戲增進男女之間的情誼



南部展示館參觀國際級大師郭洪惠珠老師的立體壓花展，體驗花之饗宴。(依當時防疫規定，拍照時可取下口罩)

外，我想最讓大家印象深刻的莫過於特別安排至館內參觀國際級大師郭洪惠珠老師的立體壓花展——「花之饗宴」，體驗壓花世界裡的曼妙意境。

惠珠老師表示，她回想起40年前，她參加自己所主辦的未婚聯誼活動，從中也認識了她的先生(現任核三廠安全副廠長一職)，成就這段美滿好姻緣，所以郭老師特地懷抱著滿滿的甜蜜，為此次的活動做了三幅作品，要送給參加聯誼活動的朋友，把她的幸福也分享給現場有緣人，祝福大家都能夠找到屬於自己的幸福。

晚餐時光，我們選擇在南國頗具名氣的星悅小城聚餐，聽著台上參加者美妙的歌聲與伴奏，讓台下的我們如癡如醉。一曲「沒那麼簡單」，不僅唱出了今日你我的際遇，也象徵著日後延續這份情誼的緣份。



星悅小城溫馨晚餐-共渡歡樂時光(依當時防疫規定，拍照時可取下口罩)

情定南國，愛情萌芽

透過未婚聯誼活動使男女之間透過遊戲互動、參訪的交流與共進晚餐的方式，使原本不認識的異性朋友彼此能漸漸打開心房，適時展現與行銷自我，為無聲無息的愛情埋下希望的種子。

相遇，是生命美好的起點，幸福人生的道路倚靠著相處的緣份。希望此次的聯誼活動，能讓原本完全陌生的兩個人因此相遇相識，在搭起友情橋樑下學習珍惜彼此，努力抓住幸福的紅線。

第一次當活動工作人員的我，觀察到核三廠的男生們踴躍展現自信且無私付出的一面，與異性們相處上也不乏良性的互動，這是建立關係的開始，因為愛會使你願意成為更好的人，此次的未婚聯誼活動也認識了不少新朋友，就像生命旅途一樣，過程中總有些風景會留下感動。

後記：我想這個活動帶給我的意義與啟發是對於未婚單身的你我，都希望被愛情照亮，但餘生漫漫，我們必須先照亮自己，學會發光，然後在對的人出現之前，我們都要讓生命變得有趣且多采多姿，無論晴時多雲偶陣雨，相信在日後我們都能遇見另一道光成為「Mr./Ms. Right」，成為溫暖彼此的太陽。

Q

園地好，我是新手園丁，上任後為熟悉園地業務，最近在瀏覽改版的同心園地網站，介面十分清新簡約，視覺感受相當舒服！瀏覽時發現網站內設置了「員工協助方案諮詢服務系統」，新手園丁不太熟悉操作流程，可否重點提示小技巧？

諮詢服務系統 一指「輕鬆點」

A

感謝您對同心園地網站的肯定，為因應數位化並簡化園丁的作業，同心園地網站內設置了諮詢服務系統，讓園丁於辦理轉介服務時，提供了紙本表單外另一項選擇，以下作概要說明，希望能幫助您快速上手。

轉介服務流程

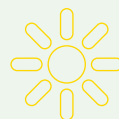
在熟悉諮詢服務系統前，應先對公司轉介服務流程有初步的認識，實際使用系統時才能更確知各步驟進行的目的。謹以條列的方式說明：

1. 同仁發生工作、生活、情緒及健康等困難或問題，向園丁（員工協助員）尋求協助。
2. 園丁（員工協助員）與同仁初步洽談，了解問題並給予支持與陪伴。
3. 依問題類別，協助轉介合適之外界協助資源。
4. 同仁使用外界協助資源進行諮詢（如有需要另約定續談時間）。
5. 問題獲得解決，結案，同仁填寫轉介服務回饋表。

園丁在協助同仁運用轉介服務的重點在於需先初步了解其問題與需求，才能依問題類型協助其尋求合適的外界協助資源；確知同仁問題類型後，便可以開始運用諮詢服務系統了！



個案紀錄管理



園丁夥伴與同仁完成初談後，了解同仁的困難與問題類別，即可登入（提醒，已鍵入同心園地網站協助員名單之園丁夥伴，才有系統的登入使用權限喔！）諮詢服務系統，留存個案紀錄以方便後續管理。進入系統後，請點選「新增」進入個案新增畫面，按各欄位據實填寫資訊（標註「*」為必填欄位），詳細紀錄個案處理經過，其中日期、案情敘述欄位可紀錄每次協談資訊。確認各欄位資訊無誤後，點選確認送出。送出已建立之個案紀錄表，可列印予同仁於後續轉介外界協助資源時，提供給特約協助機構／協助員參考。



諮詢服務管理

個案紀錄完成後，如確有需要並與同仁溝通獲同意，即可協助同仁使用轉介資源。提醒，操作諮詢服務系統進行轉介前，請先引導同仁至同心園地網站，檢視與公司連結之外部特約機構及特約協助員名單（路徑：轉介服務／特約機構及協助員名單），以心理諮詢轉介為例，同仁於網站下載心理諮詢轉介資源名冊，依據所遇問題與困難，檢視名冊中具對應諮詢專長之特約協助員後進行選擇。

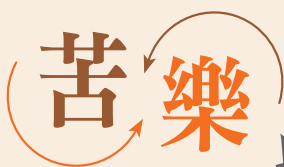
同仁選定轉介之特約機構／協助員後，園丁即登入諮詢服務系統，在已經建好的個案紀錄欄位中點選「諮詢」，進入諮詢服務管理頁面，按照各欄位（標註「*」一樣為必填欄位！）填寫，「特約協助機構」、「特約協助員」欄位應依同仁選定結果以下拉式選單填入。確認完成後送出，即可將諮詢服務申請單列印給同仁，於進行諮詢時交給特約機構或協助員。另，後續如有續談需要，由園丁再依上述說明協助開立諮詢服務申請單。

諮詢服務系統是一項工具，幫助園丁在遇到尋求協助資源的同仁時，能夠快速進行個案紀錄管理及轉介專業資源。對同仁而言，遭受困難與問題困擾的當下，最關鍵有感的是園丁夥伴及時的支持與陪伴，期盼園丁夥伴們時刻懷抱著自助助人的初心，藉由各式工具與資源，帶給同仁最大最即時的幫助！



【註】詳細操作說明檔案亦可於同心園地網站／轉介服務／諮詢服務系統／注意事項1.（1）、（2）下載運用。





留言板 一位不知該如何是好的媳婦

小編您好：

我跟先生結婚三年，婚後就在離公婆家不遠的社區買了一間小套房。有時候下班會回公婆家吃飯，我也會跟先生一起下廚請公婆到家裡用餐，偶爾我買些小東西回去給公婆享用，公婆也很尊重我們小倆口的生活，大家過得還算和樂，如同我想像中的幸福家庭一樣。

可惜這一切美好的生活，就在女兒出生之後變了樣……

從月子中心出來之後，我跟先生從一開始手忙腳亂的新手父母，到慢慢地可以駕輕就熟，都要感謝住在附近的公婆的指導和協助。但是也因為家裡有了新生命的關係，才逐漸發現跟公婆在很多觀念上都不太相同，讓我有點痛苦。

例如說，因為我們有給他們備份鑰匙，所以有時候公婆會趁我們不在家的時候，幫忙整理房間、準備食物，又或者是我們在家的時候就直接開門進來。雖然這些我都十分感謝，但有時候到家發現家裡有人進入的跡象，總是會讓人有點擔心。此外，有時我在房內哺乳的時候，婆婆還會突然地開門，讓我受到不小驚嚇。我知道這些都是他們想要幫忙的熱心舉動，可是內心還是十分的不舒服。

公婆疼愛孫女的心我能理解，不過他們和孩子互動的方式，偶爾會讓我捏一把冷汗。尤其是最近疫情期間，總希望把消毒清潔的功夫做好，保護不能打疫苗的孩子。某天，保母臨時請假，我跟先生都無法請假照顧女兒，便拜託退休在家的公婆協助，結果那天公婆竟帶女兒去公園玩，就在疫情逐漸升溫的時候！不只是女兒的身體健康，我更擔心公婆的身體健康呀！

觀念差異造成衝突的情況越來越多，但我又希望不要傷害到公婆關心晚輩的心，我應該要請先生轉達嗎？還是有什麼更好的辦法呢？

一位不知該如何是好的媳婦 敬上

北區 輔導內容

一位不知該如何是好的媳婦，您好：

我們都了解婚姻之道，維持家庭生活圓滿、快樂和諧，不只是夫妻兩個人僅要面對的問題，更是兩方家庭的互相磨合，生活不是一成不變的模式，發生衝突是很自然的狀況，不用害怕面對家庭問題，而是要不斷調整修正成另一種雙方都舒服自在的生活模式，這些都必須先瞭解夫妻彼此對家庭的共識，建立與丈夫對於家庭的信任，並且不斷溝通使對方了解雙方的需求，以下是園丁們討論出的建議，您可以參考。

一、穩定情緒，正向面對

經營家庭關係不是一件容易的事情，建議您保持正向的情緒，坦然面對問題、用理性分析，才不會被困在迷思當中，我們都知道對於長輩來說，他們認為我們永遠是孩子，他們的心理雖然是為了晚輩、孩子好，但與自己的想法有抵觸時，不如先深吸一口氣、轉換壞心情，待心情平穩後，換位思考長輩的心理狀態，再找出適合的溝通方式，以理性的方式化解衝突。

二、互相信任建立溝通橋梁

一個家庭的和諧，需要夫妻兩方共同努力與互相信任，您可以向另一半明確表達心中的想法與感受，也讓對方發表自己的想法，雙方都了解彼此的問題才能夠有效解決，而婆婆是丈夫的母親，丈夫可能更了解婆婆的溝通方式，能夠避免溝通誤會，適時讓丈夫擔任雙方溝通的橋梁，也避免在丈夫面前批評婆婆的不是或不滿，應該就問題來討論，不要讓情緒主導了一切，反而導致情緒

勒索的衝突模式，讓夫妻之間的情誼和氣氛出現不愉快的現象。

三、換位思考，溫柔的溝通方式

比如婆婆到你們家總是不先告知，您憂心的是安全問題，可以向丈夫表達真實的想法，建議丈夫以自己的角度出發跟婆婆溝通；可以舉新聞闖空門的例子，最近需要留意陌生人會不會進出別人房子，所以請婆婆來訪時可以按個門鈴、敲個門，或請丈夫回家時再去婆婆家拿東西，婆婆避免在沒有人在家時來訪，也是為了婆婆的安全著想。換個角度去溝通，更能避免衝突。比如您提到疫情升溫婆婆竟然還帶孩子去公園玩，我們下次也可以用叮嚀的方式，表示為了他們的安全，先不要去公共場合等地方。

四、訴苦、抒壓，尋找諮詢的管道

若因為觀念不同導致自己壓力很大、情緒很差，那就適時地抒發壓力吧，可以和有孩子的好友們發洩自己的委屈、不開心等情緒，相信您的問題，有許多夫妻也會遇到相似的情境問題與困難，說不定他們有一些好方法可以讓您參考，因為他們有相似的經驗可能更能體會您的處境。另外，我們公司也有心理師諮商轉介資源可以使用，如同身體受傷時，找醫生治療得以痊癒，每人每年有8小時由公司付費的特約諮詢師，推薦您可以尋求專業人士協助，將問題原因導引出來，即時給予幫助，找到更適合的解決之道。加油！相信你一定可以做到的。

桃園區營業處同心園地全體園丁 敬上

南區 輔導內容

一位不知該如何是好的媳婦，您好：

婚後第三年家中迎來了小生命，而公婆也住在附近社區，以後有任何緊急或臨時有事，也方便有個人可以就近照顧，一切就如同您想像中的幸福家庭一樣。但相對的，一些困擾也漸漸浮現；針對這些情形，本處同心園地園丁討論後，提出以下幾點意見供您參考，希望對您能有所幫助：

一、請先生擔任潤滑劑而不是仲裁的角色

有人說結婚從來就不是兩人的事，它代表著兩個家族、兩個生活形態的結合。根據研究結果指出，若是婚後與長輩觀念不同時，另一半的態度及處理方式就顯得非常重要。建議您跟先生說出您的感受及希望的方式，像是哺乳時請他在門口接應，至少不要讓您在毫無準備的情況下讓房門打開。但是您要讓先生明白，並不是要先生擔任仲裁的角色，不需要他選邊站來決定誰對誰錯，而是擔任潤滑劑的角色，好彼此相處能更輕鬆自在。

二、教養孩子，除了多溝通外別無它法

其實教養孩子才是婚姻中最大的問題，不只長輩，連跟另外一半也會因為成長過程不同而有所爭執，這種事情別無它法，只有不斷地溝通找到平衡點才是解決之道。試想要是今天換成保母帶孩子去公園玩，您會立刻撤換保母嗎？尊重帶孩

子的人，一旦將孩子托付給別人照顧，就應該相信照顧者的判斷，總不能因為疫情就成天待在家裡，哪裡也不能去吧？

三、引導公婆發展自己的社交網路

有可能是公婆看到家中有新生命誕生，所以自動過來分擔家務，無非也是希望您可以專心照顧孩子。等小朋友漸漸長大後，自然也就放手讓您處理。如果不是這種情形，那建議您可以引導公婆發展他們自己的社交網路，或許是因為退休後不知道能做些什麼來打發時間，只能找他們有經驗、有能力的事來做，像是來您家打掃之類。等到公婆有自己的生活圈時，自然就不會來打擾你們。

與長輩之間的相處總是讓人期待又怕受傷害，除了怕拿捏不好會傷了長輩的心，卻又怕因此失去家中自主權。還是那句話，跟先生討論看看，找出一個讓大家都能接受的生活模式，不要只是您一個人在空煩惱。希望我們的建議能對您與公婆相處有所助益，另外公司也提供每位員工每人每年8小時免費的轉介諮商服務，讓專業的諮商師提供您更圓潤的相處之道。最後我們全體園丁要祝您與公婆的關係越來越好，畢竟家有一老如有一寶，更何況是兩位愛你的公婆，不是嗎？

嘉南供電區營運處同心園地全體園丁 敬上

中區 輔導內容

一位不知該如何是好的媳婦，您好：

婆媳之間最常出現的問題不外乎是生活習慣不同、教養孩子方式不一、金錢價值觀有落差等，如果彼此觀念及相處模式有差異，不如適度吐露，不要一味地忍耐。畢竟忍著忍著就會產生怨念，不如趁早適度地表達想法，讓公婆了解，避免產生芥蒂。畢竟您也是為公婆設想，而感覺公婆也是能明事理的，當然溝通的態度及情緒也很重要，事情才能圓滿解決。

先找個機會單獨和婆婆聊聊，開頭先感謝婆婆的疼惜讓自己輕鬆很多，也非常歡迎公婆常來陪陪孫女；再委婉告訴婆婆現在的治安不好，自己也常因家中門突然被打開而受到驚嚇，告知自己當時的感受，請他們先按門鈴。如果在房間內哺乳就先把門上鎖，既可保護自己的隱私，也可讓婆婆感覺到你有自己私人空間唷！

或者您可先跟先生好好聊聊，但不是討論誰是誰非，而是互相傾聽對方的感受。想想公婆一定是想念可愛孫女才會時常到府，看看是否每週排訂半天時間享受祖孫時光，自己也可以輕鬆一下，反過來說说不定能減少與公婆間的摩擦唷！

武漢肺炎疫情確實讓人膽戰心驚，爆發時全世界措手不及，酒精和口罩排隊購買，長輩吸取防疫資訊可能不足或是不清楚。建議您可以播放輕鬆好笑的防疫短片給公婆看，比如《俗女養成記》中嘉玲的阿嬤及《我的婆婆怎麼那麼可愛》中可愛的婆婆藉由視訊對話聊天帶出防疫觀念，也是寓教於樂的不錯選擇。與公婆分享疫情的嚴重性，如何正確防疫，提醒他們現在雖然有疫苗抵抗但孩子沒有，還是不能大意。適度地說出自己的疑慮，我想公婆一定會理解你們的用心，不妨習慣與公婆真誠溝通，養成一個健康、有效的溝通模式，保持尊重和有禮讓幸福家庭延續下去。

大甲溪發電廠同心園地全體園丁 敬上

結語

來自不同環境的人成為家人後，總是會有意見和觀點不同的時候，藉著良善、相互尊重的溝通與互動，許多問題就能及時解決、迎刃而解。本期援例三篇，另提供總管理處配售電系統；基隆、台中、苗栗、嘉義、鳳山區營業處；第一核能、台中、第三核能發電廠；花東、高屏供電區營運處；中部施工處；輸變電工程處、中區、南區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，凝聚家庭成員間情感，共同面對未來的任何困難。

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。

出擊吧！奪回人生主導權

現代社會步伐緊湊，人人被時間追著跑。

抓住當下，享受一本好書、一部精采的電影，讓自己喘口氣，去面對下一次的挑戰……

DVD

魔仿犯

夢想成為人氣漫畫家的山城，由於天性善良，無法創造出引人入勝的惡角，因此過著萬年漫畫家的助理生活。某夜，他卻意外在此目擊一家四口的滅門慘案。這時站在他面前的，是長相絕美卻氣質詭譎的兩角。成為第一目擊者的山城，雖然害怕不已，但源源不絕的創作靈感卻因此激發，讓他以此為題材，推出漫畫作品《34》一炮而紅。乍看一帆風順的人生即將展開，但山城卻萬萬沒想到，照著真實長相畫在漫畫裡的兩角，卻開始以自己的漫畫情節為靈感，展開他的殺戮之旅……。

導演：永井聰

演員：菅田將暉、高畑充希、中村獅童、小栗旬



（圖片由采昌國際多媒體提供）

最後一個平安夜

鶼鶼情深的夫妻妮爾與賽門，邀約彼此最親密的友人，前來他們的鄉間小屋共進聖誕晚餐。眾人在餐宴中把酒言歡、盡情享樂、互訴心底秘密。不過在笑聲背後，一切都只是彼此的強作鎮定。因為外在世界即將面臨迫在眉睫的厄運，就算再多的禮物與遊戲，都無法阻止他們在地球上最後一夜的命運……。

導演：卡蜜兒格里芬

演員：綺拉奈特莉、馬修古迪



（圖片由采昌國際多媒體提供）

老闆衝殺小

咩莎和莫綺曾是高中同學，出了社會又恰巧在同一間公司工作，這間公司不僅朝氣蓬勃，還有個令人稱羨的高富帥老闆。不料某天，她們卻從同事的隨身碟中意外發現這個「天菜老闆」疑似就是惡名昭彰、專殺小資女的「OL連續殺人魔」！驚嚇之餘，她們決定開始調查老闆的真實身分，除了在辦公室探尋蛛絲馬跡，甚至還冒險潛入老闆家尋找證據。然而當她們越接近真相時，卻也逐漸身陷險境……究竟她們有沒有辦法揪出殺人兇手並全身而退？

導演：普旺尼福爾迪

演員：薩哈拉桑卡布理查、波麗雀亞彭檀娜妮可、莫姐娜琳叻



（圖片由得利影視提供）

BOOK

《ETF 實戰週記：樂活大叔的 52 個叮嚀》

作者：施昇輝 | 出版社：商業周刊

每天打開看盤軟體，過著終日殺進殺出的忙碌股海人生，就是容易迷失心性的時刻。心志一旦動搖，便會迷失在數字當中。而選股的人始終在焦慮中過日子。回歸投資股票的初心，就是要能睡得著覺、好好工作、傻傻存錢。

面對2021瞬息萬變、驚濤駭浪的這一年，做最壞的心理準備，做最好的因應策略，永遠是投資人穩健獲利的保證。



(圖片由商業周刊提供)

《脫癮而出不迷網：寫給網路原生世代父母的教養書》

作者：陳志恆 | 出版社：圓神

《擁抱刺蝟孩子》作者、最受師長歡迎的心理師——陳志恆老師籌備一年的最新力作，教導我們該怎麼建立數位教養的正確觀念、羅列出家長最常面臨的十三個孩子3C成癮問題，設身處地地提供最實際的解方，面對在「網海」中載浮載沉的孩子，我們都可以用溫和且堅定的方式，陪伴孩子脫「癮」而出。



(圖片由圓神出版提供)

《自律神經超圖解：身體怪怪的，都是因為它？學會與最不受控的人體系統和平共處》

作者：小林弘幸 | 出版社：PCuSER電腦人文化

自律神經系統，又稱「植物神經系統」、「自主神經系統」，主要分為「交感神經」與「副交感神經」，前者在早上活躍，讓我們能有精神地活動；後者則在夜晚被喚起，讓我們一覺到天亮，同時身體進入修復程序。本書由權威專醫精心規劃，以最清楚詳盡的圖解說明，帶我們快速掌握自律神經運作原理，讓交感神經和副交感神經，都能在它們該運作的時候正常上工，狀態維持百分百。



(圖片由創意市集提供)

《天鵝與蝙蝠》

作者：東野圭吾 | 出版社：皇冠

東野圭吾在《天鵝與蝙蝠》這部小說，透過「罪」與「罰」的反覆辯證，重新定義了「真相」與「真實」。在善與惡的二元世界裡，從來就容不下那一片人性的荒原，而法律無法控制的，是愛與恨、寬容與後悔、仁慈與殘忍、救贖與沉淪，總在一個細微的瞬間就可能發生巨大的反轉。當光與暗的界線模糊，當天鵝與蝙蝠交會，我們才恍然明白，原來謊言是用無盡的愛與牽掛編織而成，而真實可能要用漫長的餘生來交換。



(圖片由皇冠提供)



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。



貼心提醒：聯絡時請注重禮節，避免讓你（妳）的示好造成對方的困擾喔。

～ 所有的相遇 都是難得的緣分 ～

2022/03



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：動漫 / 烹飪 / 吃美食。

徵大台北地區能一起下廚、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

所列編號以前之資料及「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
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	大台北地區之區營業處	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
1336	31~40	雲林區營業處/資料處理專員	嘉義區處	大學
1337	31~40	嘉南供電區營運處/電機工程師	曾文電廠、明潭電廠、大甲溪電廠	碩士
1338	31~40	新竹區營業處/饋線資料維護專員	桃園區處	碩士
1339	41~50	屏東區營業處/電機設備裝修技術員	台中地區各單位、苗栗區處、彰化區處	大學



本信箱為求慎重起見，同仁來函均按密件程序處理，個人需保密資料不會刊登，如有適合對調者將分別另行通知，有需要本信箱服務者請與人力資源處員工關係組聯繫，若已調動或改變調動意願者，請來電或來信通知取消刊登。

備註：

- ※ 同仁對調信箱僅係提供同仁對調資訊分享的平台，期能使有對調意願的同仁得互相聯繫，且仍須循行政體系與調動之必要行政程序及規定辦理，而為契合單位人力運用需求，各單位對申請調動（調出或調入）案件具有裁量權。
- ※ 所列編號以前之資料及「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。
- ※ 為符時效，網站僅刊登3年內之資料。申請人如已無調動需求，請務必通知下架。

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。

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。

201

期

專題
故事

認錯的勇氣

111年7月號／111年6月5日截稿

「我就怕被罵啊！」YouTube 頻道「反正我很閒」影片中一句簡短的台詞，成為許多人笑鬧時的口頭禪。人非聖賢，總是會有犯錯的時候，不過承認自己錯誤的卻不多——可能是尚未認知到自己的錯誤，更多的時候是因為怕被懲罰或責難而「不敢認錯」。但如果能夠意識到自己的錯誤，勇於反省、檢討錯誤並嘗試修正，便能化危機為轉機，讓人生的道路變得更開闊、步伐也能更穩健。

201 期專題故事邀請您，回想自己的生活當中犯過的那些錯誤，提起勇氣承認錯誤的過程，雖然有點酸澀和苦痛，但相信都是成長的養分。期待您的分享，讓我們一同學習，逐漸茁壯！

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！

有一位老奶奶在看報，一隻蚊子正想要叮她，老奶奶手和腳都沒動，為什麼蚊子會突然死掉了？

☞ 蚊子的壽命很短，只有幾分鐘。

第九次結婚，猜一城市名字？

☞ 港門

世界上最小的郵筒

☞ 羅馬尼亞

為什麼大部份佛教徒都在北半球？

☞ 因為「南」字。

小明帶100元去買一個75元的東西，但老闆卻只找他5元，為什麼？

☞ 因為老闆只收了25元。

小白長得像哥哥，猜一成語。

☞ 白頭翁。



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！



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



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

數獨遊戲解答請上本公司內部網站查詢



台灣電力公司

Taiwan Power Company

人力資源處 編印

E-mail : d0960602@taipower.com.tw