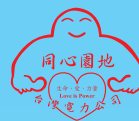


同心園地



◀ No.200

2022.5 | 雙月刊

最重要的決定

決定是極小的瞬間
卻影響極大的未來
選擇不難 難在不後悔
面對無法倒流的光陰
人會變得膽小而躊躇不前
但犯錯 使我們意外看見自己的脆弱
而有幸在生命旅程中能有重來的機會
少了情緒和衝動 多了成熟和智慧
年歲終將成為禮物
讓人在下一次決定時 變得勇敢



台灣電力公司
Taiwan Power Company

雲也喜歡

文／白頭翁



冬陽在雨簾中開窗
旅人在路旁停歇
一杯咖啡香
凝結了時間
人與植物同歡
享受著氣體的麵包
收起隨身的雨傘
暫別雨都的浪漫
木棉道的葉影
在人潮的步履中搖滾
將飄落已飄落
都成美景

咖啡店香氣正濃
老闆搬出了盆栽
放在桌角曬著
我說它餓了
而我在滿街的斑駁中
忘了午餐
旅行在旅行的空檔
計劃在計劃的偶然
幸福
在一杯路邊的咖啡
在一個自在的時光
雲也喜歡的距離

最重要的決定

編輯手札

電通集團CEO唐心慧曾於《人生有所謂，決斷無所畏》一書中對「做出決定」提出見解，她認為「決定」是一種啟動自我探索的旅程，一生中做的所有決定，累積到最後就是人生。我們無法完全掌握每次決定面臨的情況，因此須歷經一次又一次的探索、嘗試，每次做決定的當下，難免感到徬徨、不安，做決定後所面臨的結果，有時令人滿意、自豪，有時不盡人意，令人遺憾，但只要在做決定時能對自我誠實，不違背本心，不論結果為何都無愧於心。

本期〈專題故事〉邀請大家分享自己人生中「最重要的決定」：有作者分享當初決定報考國營事業機構新進人員甄試，在準備考試期間的心路歷程與辛酸血淚；也有同仁分享最重要的決定，就是選擇與自己的另一半許定終身，步入婚姻的殿堂；還有人分享自己做出最突破性的決定，就是斷絕社交軟體的控制，回歸最純樸單純的生活等等。每位作者藉由分享自身經歷與做出的抉擇，表述了各自的人生觀、價值觀、感情觀，讓我們明白做決定時，除了拿出堅定不移的勇氣，亦須實際付諸行動，期許大家都能為自己的決定負責，在未來的日子裡昂首闊步，前往更好的下一站。

另外，本期EAPs停看聽分享了另類危險情人的徵候，使讀者們更加了解何謂真正健康的兩性關係，以及遠離另一半的情緒控制；本期〈園地心發現〉整理了公司近年針對性騷擾防治議題所建置的相關資料與素材，希望可以協助園地妥善運用、宣導，以協助同仁建立正確觀念。

五月的風，清爽宜人，既沒有入春時的刺骨之寒，也沒有盛夏般的浮躁難耐，在此祝福大家都能過得清心自在。而現階段的疫情日趨嚴峻，亦請大家多多注意自身健康，減少群聚，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

2022.05 | 雙月刊 | 200

封面題字／張有趁 退休人員 封面裡 雲也喜歡／白頭翁

1

編輯手札

最重要的決定／本刊 01

2

專題故事

特別專訪－其實人生哪有不做錯決定的？

重要的是為自己的選擇負責就好／本刊 04

人生的關鍵時刻／風鶴 08

捨得投資／柯捷男 12

最重要的決定／B.C. 16

在人生課題中選擇最佳答案／2πr 18

此生無憾的選擇／敬容 22

生涯的分岔路／Yu 24

妳是我最重要的決定／常寂光 28

人生中的重要決定／青蘋果 32

未選擇的路／April 35

機率還是注定－那個最重要的決定／城雨勳 38

突破常規的勇氣／潘佳枚 41

樂當不要臉之人／楓葉子 44

3

上班族心理系列

電力退休人員協進會

李秘書長在退休人員惜別活動經驗分享／李玉村 48

幸福職場 check in / 游瑋鄉 51

4

EAPs 停看聽

性別尊重篇－另類危險情人／林蕙瑛 54

5 園地專欄

活動報導－員工協助業務花絮／本刊	59
感恩回饋－分享與感恩	
員工協助業務園長班心得／鍾佳娟、林淑風	62
員工協助業務進階班心得／張鈞南、吳滄堯	66
園地心發現－彼此尊重共造友善環境／本刊	70
苦樂留言板－一位不想成為事事都說好的 YES MAN／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 葉瑋珊 劉易
執行編輯 張競之
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





心理師蘇益賢： 其實人生哪有不做錯決定的？ 重要的是為自己的選擇負責就好

你也有選擇困難症？

在這個多元且變化快速的時代，選擇越來越多，

卻也讓人越來越感到不安與焦慮，

不知該如何做選擇或做出對的選擇。

害怕做決定的背後，會不會是不夠了解自己呢？

文／本刊

照片提供／蘇益賢臨床心理師

政治大學創意實驗室

我們每天都在做著無數選擇，中午要吃什麼、該買哪個顏色的衣服、要唸哪所學校、究竟該不該轉換跑道……選擇推動著我們的每一步行動，但很多時候，面對選擇時我們往往不知該如何選擇，陷入極端的焦慮。

選擇障礙？可能只是不想做決定

為何做決定如此困難？臨床心理師蘇益賢歸咎一個關鍵就是「負責」。在臨床上他看到許多個案經常害怕做決定，或者會一直拖延做決定的時間，探討原因主要有兩個：第一，在生長環境裡，幾乎都是父母來幫孩子決定，長大後，對於生活中的任何問題，便缺乏能力來決定，更不知道選擇之後要如何為自己的決定負責。

第二個是想逃避做出決定之後的後果。「很多人經常會上演這樣的小劇場：我真的做得來嗎？決定後我的人生會變怎樣？做出選擇後，人生好像也沒有很好……而一再逃避或拖延後面可能會發生的狀況。」

尤其，在做決策的過程中也會受到許多因素的影響，因而造成決策的困難和偏誤，蘇心理師指出做決定時可能會有兩大陷阱：

一、低估自己的能力

因為過去沒有類似經驗，就會認為自己沒有辦法而一再推託，又或者因為過去可能有受過某些傷害，因而低估自己能力，不知道自己其實可以做到。



蘇心理師回政治大學兼課工作照

二、高估選擇後的危險性

我們大腦在做決定時，天生會先往壞處想，負面思考下內心經常會害怕做出錯誤的選擇。而這兩個偏誤都會導致情緒「焦慮」，甚至因為焦慮未能充分思考而做出錯誤的決定。

跳出慣性思維 選項不是只有 A 或 B

平心而論，人似乎天生就有迴避選擇的傾向，那又該如何練習好好做決定？蘇心理師認為，做抉擇前不妨先問自己三個問題：

1. 所有選項中最理想的選擇是哪一項？
2. 所有選項中最不理想的選擇是哪一項？
3. 所有選項中最有可能的選擇是哪一項？

透過這樣的檢視，不僅可以增加自信，也可以訓練自己的思考，釐清心裡真正想要的是什麼。

蘇心理師提醒，做選擇的過程中也往往會遇到盲點。他舉自己過往的經驗，有次他接到來自



學校的演講邀請，但因為學校位置遙遠、交通不便，他想婉拒卻又擔心對方失望，一度不知該如何選擇。「後來我將我的煩惱說給朋友聽，他回我：『難道只有去或不去兩個選擇嗎？』我頓時豁然開朗，對呀，我可以找住在附近的同行代替我去演講啊。」

由此可知，我們會把眼前的選項，當作是僅有的選項，而忽略了其實還有其他更好的選項。好比很多人不喜歡現在的工作，卻又擔心倘若離職又可能錄取不上自己喜歡的公司，因而煩惱。「在做決策的時候我們經常會陷入兩難的迷思，不是A就是B，其實把焦點放大一些，也許還有不一樣的選擇，例如下班後去充實自己的興趣或兼職副業，看看是否適合自己。」

當然無法做決定時，找朋友傾訴也是很好的方法。「他人可以較客觀幫你找出問題癥結，有時候也因為要讓對方聽懂，你必須重新盤整自己的問題與煩惱，在過程中也會發現過去沒有看見的選項或真正的想法。」

沒有最好的決定，只有讓現在的決定變得最好

害怕做決定還有另一個原因，就是擔心做錯了選擇。但蘇心理師卻認為，人生哪有不做錯決定的！「永遠沒有100分的選項，如果有，那何必做選擇？很多人害怕犯錯，或做錯決定，但事實上當你越少做錯決定，就會越害怕做錯決定，因為每一個選擇都一定有風險，一直猶豫不決反而會讓事情卡住不前。」

因此，他認為倒不如透過「事前預演」反過來思考：選擇之後會面對哪些風險？我們可以事先做些什麼來預防或面對這些風險？「因為面臨抉擇時，不是要做出最完美或正確的決定，而是做出決定後無論是否理想，都能對後果負責。」

然而做出決定後我們也常常會事後諸葛，說出「早知道」、「假如當初」等等的話而感到懊悔。不過如果選擇另一條路結果就一定會是好的嗎？蘇心理師認為，我們在做決定的當下，都已經是做出當時覺得是最好的決定。很多人只看結果，而忘記當初做決定的初衷，既然經過審慎考慮作出了選擇，接下來應該要想的是如何對這個決定負責，讓這個選擇變成是最理想的答案。



除了諮商之外，演講也是蘇心理師工作的一部分

練習做決定讓自己成為更有彈性的人

面對選擇，我們很難在一瞬間做出最理想的決定，因為要花時間思考，列出最好、最壞與最可能的結果，還要針對最壞的結果事先思考，萬一真的發生了可以怎麼做？雖然「做決定」這件事很累人，讓很多人想要逃避，不過練習「做決定」其實可以讓自己成為一個更有彈性的人。

所謂的「心理彈性」就是心中要有一套屬於自己的價值觀，能幫助自己找到更多的「選擇空間」。蘇心理師認為，一個心理有彈性的人，會很清楚知道自己要什麼，也就是擁有自己的價值觀。再者，他會願意去面對與承擔風險，面對這些阻礙或困境，可以快速轉念，更有能力去找到各式各樣的方法去面對與改善，也就能面對壓力、接納情緒，讓自己成為更好的人。

最後，他也歸納出「做決定」的五個提醒：

一、多多向google學習：現有的選項不是唯一的選項，不要太快做出決定，試著和



「在決策過程，練習換位思考：站在不同角度，會看到不同可能性。如果你靜下來，可能就連貓、狗，都能提醒我們自己沒想到的資訊。」

google一樣，列出更多的答案，就能看見更多的可能性。

二、不要只靠自己：不要悶著頭自己想，試著把問題說出來、和他人分享。

三、不要忘記初衷：不要忘記當初做決定時的原因與考量。

四、不要坐這山望那山：「假如」和「早知道」都是想像，不見得更好。

五、不要想做最理想的決定：而要想如何讓自己的決定變得最理想。🍀

找到自己的價值觀， 能幫助做出最理想的決定

每當面臨決策時，可以透過以下的表格輔助檢視，哪幾項是對自己來說是重要的，進一步找到答案。

接受	勇氣	公平	感恩	愛/信任
冒險	創新	友善	誠實/正直	持續
關懷	好奇	寬恕	支持	尊重
承諾	效率	幽默	親密	負責
貢獻	參與	真誠	仁慈	自我照顧

出處：《練習不壓抑》（時報，2018）



人生的關鍵時刻

文／雲林區營業處 風鴿



有些事，20幾歲就該懂……

X君當年考上高考，分發到地方政府機構任職，我讚嘆他年輕有為，他得意地分享，學生時代當同學們都熱衷於打球、旅遊、唱卡拉ok，玩得不可開交之際，他卻總是獨自一人「不是在圖書館，就是在往圖書館的路上」埋首苦讀，為日後就業做打算，學校剛畢業就考上高考，達成人生的階段性目標，如今同學們服役畢，才如夢初醒，四處投履歷、面試四處走從（tsáu-tsông，閩南語，奔波忙碌），為

找到一份好工作焦頭爛額，在就業市場屢屢碰壁，他則好整以暇，邁向新的職場生涯，開啟新的人生。

我訝異於他超年齡的思維，好奇地詢問，這麼一個重要決定的緣由，他說有次跟母親要求增加零用錢，想買一款新上市的潮鞋，卻遭斷然拒絕，這讓他強烈地意識到，金錢自主的重要性，是人生不可或缺的，也就是經濟自由的概念，早已深植在腦海之中，因此他利用課餘時間，開啟打工模式，嘗試著讓自

已有經濟來源，學習控管和運用，從此不再一味依賴家庭供給。

當然人生的每一項決定，總會有所得，也會有所失，比方說他錯失了與同學朋友們一同享受青春年少的快樂時光，問他會後悔嗎？他堅決地說，不！我想起了古人「十年寒窗無人問，一舉成名天下知」，先犧牲後享受，總比先甘後苦來得好些。

鳳凰花開，驪歌初唱， 未來路卻茫茫……

這段對話，也讓我重新檢視自己的人生，羞愧的是，當年上了大學，就立定志向玩它四年，舉凡健行、露營、音樂會等活動，都興沖沖參一腳，連打麻將都在那時練就一身好功夫，至於日後就業問題，總覺得一流學府，屆時自然水到渠成，總是以免驚啦！安慰自己，工作一事壓根不放心上，錯失了未雨綢繆的先機。

當鳳凰花開，驪歌初唱，才猛然發覺站在人生的十字路口上，拔劍四顧心茫然，投了一次又一次履歷，總石沉大海，甚至開始懷疑人生，記得去一家大貿易商應試，主考官劈頭就問，你會騎

摩托車嗎？我搖了搖頭，心中頗為自責過於天真的心態，以及就職基本功的缺乏，結果不錄取通知都省了，只能苦收下「無聲卡」；還有一家大企業老闆親自面試，結束時好意地建議我看《流浪者之歌》，還是《拓荒者手札》之類的書，不知其意，倒讓我一時籠罩茫然的流浪感；有次在坐火車北上面試途中，偶然翻開報紙，看見經濟部招考從業人員的簡章，仔細一覽招考類別與考試科目，直覺還蠻合適的，即使那次面試也以失敗告終，但那篇斗大的廣告，像大海中的浮木一般，頓有所依，也為我晦暗的心，打開了一扇窗，心底暗自下了一個決定，去試試吧！





一個關鍵時刻的重要決定

雖說當年貪玩，讀書不甚「勉強」，其實功課也不致荒廢，我整整利用1個月的時間，重拾書本奮力一搏，記得當時經濟起飛的年代，市場上百業崢嶸，國營企業或公職，似乎不是一般大學生的首選，考場上缺考率接近一半，我的前後左右都缺考沒人應試，簡直是偷瞄無門的梅花座，相較於今日低於百分之1的錄取率，能擠進台電窄門，非龍即鳳的景況，實在是不可同日而語。

填寫志願的時候，名單攤開來，洋洋灑灑油、電、糖、水，還有中鋼（當時尚未民營化）、台鋁、中船一長串，

我避開中油，主要是因為高空氣汙染的形象根植，每當進入高雄市區前，映入眼簾的，就是一排日夜吞吐黑煙的大煙囪，異味撲鼻，隔夜鼻孔還都會挖出煤渣呢！在我的認知中，電是最乾淨的能源，因此將台電列為第一志願，最終也如願進到台電的大家庭中，爾後赫然發現咱台電可是擁有爭議性極大的核廢料，環保處理上頗為棘手，彷彿是老天爺開了那麼一點玩笑呢！不過沒選上那些如今關門大吉，不復存在的國營企業，也該萬分感謝老天爺保佑了！

人云，男怕入錯行，回首人生路，職場選擇台電，這麼一個關鍵時刻的重要決定，竟然來自火車上一則報紙廣告，實



在是不可思議的緣分呀！更或許是冥冥之中自有注定，一路走來，至今我仍心存感恩！

同事W君，進入台電之前，曾任職石化業的巨擘、國內金融界的第一大腕，都是人人稱羨的金飯碗，如今考進電業龍頭，私底下戲稱他是國內頂尖企業的收割機，問其由，他說台電薪水不是最優，卻是相對人性化的企業典範，不一定保證吃香喝辣，卻能預見衣食無虞，一生願已足矣！人生轉捩點上取捨為難猶豫難免，一定要對自我有深刻的體認，才不致隨波逐流，能在關鍵時刻做出正確的抉擇。

已經退休了的K君，曾轉述有次跟老婆告白：「我一生只做對兩件事，一件是娶了妳，另一件是嫁給了台電！」令人莞爾卻又心戚戚焉，感同身受能與台電結不解之緣，的確是人生莫大的福份。

猶記得，有位朋友的女兒是學霸級的，那年同時考上台電和綠衣企業，父親拿

著錄取通知單不知如何抉擇，詢問服務所所長，何者為佳，同事L君不假思索掏出口袋剛發的薪水單，說道：「好不好？我不知道，但這是我這個月的薪水啦！」真可謂，不看則已，一看驚人，偏偏那個月的薪水還加上年度績效獎金，另外其他各項加給，壓根不必選擇，輕易將一位優秀人才拐騙進台電了，雖說如此，後來這位女同事賺到了一位如意郎君，很巧的也是一位正港的台電人，成就一段令人稱羨的美滿良緣，實在是令人啞然失笑的重要決定呀！

人生是一連串抉擇的過程，只是每一次的抉擇，都會將你帶往不一樣的路上，遇見不同的人、事、物，也遇見不一樣的機會與挑戰。回首的一刻，某些決定可以說是重中之重攸關一生，關鍵的時刻有些是掌握在我們手裡的，那就讓我們好好把握，有些是身不由己的，就讓我們微笑以對，向左走向右走，風景不一，然而只要我們當真看待，勇敢地向前行，這就對了！🍀



人生是一連串抉擇的過程，只是每一次的抉擇，
都會將你帶往不一樣的路上，遇見不同的人、事、物，
也遇見不一樣的機會與挑戰。



捨 得 投 資

文／萬大發電廠 柯捷男



通貨膨脹的壓力

翻開報紙，主計處公布今年二月消費者物價指數（CPI）年增率2.36%，連續七個月破2%，預計還會再擴大。甚至國發會主委在經濟委員會備詢表示，油價上升等因素下，最糟情況台灣全年通膨率可能達到2.5%。這就代表，把錢存在銀行，利息太低，錢不但不會增加，還會愈變愈薄。於是許多人開始考慮投資。但是該怎麼投資呢？投資錯誤恐怕不但賺不到錢，還會賠錢！不同的理財達人有不同的看法，不過我發現理財達人推薦的方式、標的雖然不

同，但是都有一個共識，他們都說最重要的投資是：「投資自己。」而這就是我認為最重要的決定。

最重要的投資是「投資自己」

想想也有道理，如果沒有先投資自己，怎能有穩定的工作收入呢？如果沒有投資自己，學習做好風險、資金的控管，好好研究一間公司的成長性、基本面、財報、營收，只是追高殺低或是聽信明牌，恐怕多數也是賠錢的。甚至還有運用融資、開槓桿而賠掉房子的都有耳聞，

令人不勝唏噓。所以先「捨」時間成本去學習很重要。錢是一種力量；但更有力量的是理財的教育。

《富爸爸窮爸爸》這本書，提到富人和窮人的差別是在思想：富爸爸買「資產」，窮爸爸買「負債」。「資產」帶來現金流入；「負債」卻讓現金流出。例如中了100萬彩券，有的人想出國旅行、買豪車，或是付買房頭期款。很遺憾，這是窮人思維，這些都是負債，而窮人卻還以為買到資產。

想有錢，要把資金投入「資產」，而非「負債」。有錢人善於「讓錢為自己工作」，投入正確的資產，產生「被動收入」，財富源源不絕。

日本社會學者藤田孝典於2015年提出「下流老人」一詞，意思是日本有些中下階層的老人，生活困頓、病痛。台灣也有學者認為，少子

化、低薪、中高齡失業問題，現在的青壯年人口，未來可能成為下流老人，令人擔憂。台灣主計處2020年數據，平均每人月消費支出2萬3262元；若60歲退休，活到80歲，20年開銷約558萬元。我想這是不考慮通膨和其他風險、不生重病的數字。因此投資健康也重要，可省下可觀醫藥費。網路平台調查，國人準備退休金的年齡越來越年輕，3成受訪者39歲前開始準備，認為存到1,135萬元才能安心退休。

未雨綢繆，幾年前我決定開始定期定額儲蓄和投資，做好功課，也保留資金和做好風險的管控。儲蓄方式不再是每個月花剩下的錢才存（甚至沒存），而是每月領到薪水先扣除儲蓄金額，剩下的才花。我後悔沒有早點開始。因為巴菲特說：「人生就像滾雪球，你只要找到濕的雪，和很長的坡道，雪球就會越滾越大。」時間+本金+報酬率，複利就會發揮最大效果！

複利的威力遠大於原子彈

愛因斯坦說：「複利的威力遠大於原子彈。」當時間拉長，利上滾利的威力相當驚人。

我發現有的人剛進單位很多不懂，可是幾年後卻成長許多，甚至是單位不可或缺的人才。我想是因為他們捨得把有限的時間拿來投資自己。遇到不會的工作就學，遇到困難的工作不逃避。久而久之，已成為後起之秀。





記得多年前剛進電廠時，實在什麼都不懂，只能慢慢地在工作中累積，也不好意思多問。2011年萬松水力發電計畫，我們和施工單位一起看著新電廠和機組從無到有的建造起來。裝機試運轉時，因為有些測試不能中斷，或是配合外國技師連線的時差，還有臨時的狀況，常常忙到晚上8點多，甚至更晚，一年的時間就這樣披星戴月中度過。現在回想起來雖然很苦，但許多技術都在當時學到最多、成長最多。「合抱之木，生於毫末；九層之臺，起於累土；千里之行，始於足下。」成功就是只要今天比昨天進步一點點。因此也特別感謝人資處，因為投稿同心園地，可以磨練寫作能力。

休閒放鬆很重要，不過除此之外，若每天花一點時間閱讀、學一項新的技能、語文或是精進工作能力，即便只有10分鐘，日積月累，也是能有很大收穫的。股神巴菲特每天閱讀超過600頁；比爾蓋茲說：「雖然我能去任何地方，向任何人討教，但是閱讀依然是我得到新知識的最主要途徑。」

《原子習慣》一書提到：「你每天增加1%，一年後是1.01的365次方，變成現在的37倍強大；若每天退步難以察覺的1%，一年後會成為現在的0.03倍！」我們單位曾有幾位主管，他們都把週末休息時間拿去攻讀碩士在職專班。後來一位當到廠長退休，另外兩位目前都是經理了。我想這是因為他們培養了不斷學習的習慣。

曾經因為看著同事考取各種專業證照，我也在羨慕之餘跑去補習考證照，當時很累，也很花錢。有人說這些證照不一定有用，我卻覺得除了考驗技術，最重要的是考到兩種態度，其一是遇到挫折時堅持到底的態度；另一則是養成不斷學習的態度。這才是在工作上最有幫助的。有的工作艱難，完成後卻很有成就感和自信心，還提高解決問題的能力和耐性。

我贊同一句話「投資自己，穩賺不賠！」聖經的馬太福音有個故事，主人要遠行，把三個僕人找來，分別給5000兩、3000兩、1000兩銀子。待主人回來，發現前兩位獲利翻倍，第三位僕人卻只把錢埋在地底下。主人獎賞前兩位僕人、懲罰第三位僕人。結尾是：「因為凡有的，還要加給他，叫他有餘；沒有的，連他所有的也要奪過來。」這就是經濟學上所謂的「馬太效應」。付出愈多者，得到的愈多。

亞都總裁嚴長壽，沒有好的學歷，他說自己的哲學是垃圾桶哲學。即是將別人不願意做的，搶過來開心地做，強大自身能力。他只有高中

學歷，剛進美國運通時，只是傳達小弟。但是他努力學習英文，也幫助同仁處理電收文，別人不願意的工作，他通通幫忙。短短約5年時間當上美國運通台灣區總經理。後來到亞都擔任總裁，當年僅32歲。現在他已退休，卻仍從事公益活動。他也鼓勵大家「做自己與別人生命中的天使」，成為善的循環力量。

施比受更為有福

「施比受更為有福」讓我體會人生不要只想到自己，也要投資別人，而這往往也是最有價值的投資。當我們在工作或生活中，看到別人需要幫助時，我們可以協助；看到別人憂傷時，我們可以傾聽和陪伴。這也是一種投資，而這樣的投資也往往是最讓人快樂的。雖然從表面看，投資都要損失一些時間、體力或是金錢，是一種「捨」。「施」和「捨」都是損失，可是當我們願意給予別人幫助的時候，得到的回報往往才是最有價值的，這種「得」可能是對方的感恩、也可能是感受自己的成長、內心的踏實、生命的豐盛、喜樂和滿足。我想這也是我們同仁願意擔任園丁的原因吧。

我擔任園丁已近10年，看過許多園丁。也遇過許多人雖不是園丁，卻在自己的角落關心有需要的人，默默地發光發熱。這些人都有幾個特質：熱心、不計較個人得失。你看看園丁，有時下班也花時間和心力去關心同仁，還有許多活動要辦。有時辦了活動還被人說辦得不好。

遇到這些事還不會澆熄熱忱，繼續努力的人，我必須致上最深的敬意。不過從功利主義的角度，這投資報酬率好像也太差了吧？吃力不討好吧？那為何還有人願意當園丁？而且他們眼中好像還有熱情的光芒。我想是因為他們像巴菲特一樣，深深懂得價值投資的道理，且在其中看到短視近利的人看不到的長線價值，從中體會生命的滿足和喜樂。許多這樣的人從工作崗位退休後，留給後人一個典範、得到許多人的感恩和敬愛，也留下無盡的愛。你能說他們沒有得嗎？我想他們得到的才最多！

捨得投資，有捨才能有得。有人說投資就是買下一流的公司，長期持有，一起成長。祝福你我都能管控風險，投資好公司，退休前在複利效應下增加資產和被動收入；也捨得投資自己、投資他人，彼此成長、分享祝福和豐盛的生命！



最重要的決定

文／B.C



可能從我們出生的那一刻起，每個時刻，都是在訓練自己如何做決定。小至個人，大至國家，在不同的角色裡，我們也會面臨不同抉擇進而為其所帶來的各式結果，學會承擔，學會接受。

看起來就像呼吸一般的自然而然，每個「決定」的背後，形塑的也是每個人的心理強度與素質；有些人不拘小節，日子快樂自在，「決定」什麼，都無傷大雅；有些人謹慎小心，認為「每個決定」所帶來的結局，都是牽一髮而動全身，尤其，是不能接受關乎於「失敗的結局」。前者通常對於事物看的平淡，後者看重勝負，掌控欲強烈，而這之中孰好孰壞，是否有一定論？

接受且面對

我認為其中很重要的一點，其實在於是否能「接受並且面對」。有一類人，總是將結果的壞，歸咎於他人、歸咎於天、歸咎於時運，總都不是自己的錯，若然這樣只是一種讓自己舒坦，好讓情緒抒發繼續往下走，實則沒有什麼不可，但這樣的氛圍，會讓逐漸年老的我們，愈來愈難以面對「真實」。

換個角度想，「決定」其實是一件有趣的事情，不管選擇左或右、A或B，後面的情節故事會怎麼展開下去，也是一種「預測」的訓練，即便最後的結果差強人意，但若在「決定」前，先將損益與風險做一衡量，基本上，在這個變化永遠趕不上計劃的疫情時代，不損及「平安與健康」的前提之下，「決定」與「結果」之間拉扯，对大家來說，何妨不是種心性上的訓練呢？

刻板印象

曾經，我也是個討厭「決定」的人，就學時，仰賴團體中的領袖，讓他們去發揮，去引領眾人往前，即便最後出錯了，那英雄型的人格，也不至於讓眾人撻伐、噓聲一片；但慢慢地，當身邊不再有其他入，而孤身一人的時候呢？害怕決定的人，不少曾是一朝被蛇咬，揮之不去的陰影是失敗的經驗籠罩，因為打從內心討厭這種感覺，鮮明的痛覺讓人畏懼再三，故而



面對你心中的膽懼

逃避；當自己有了孩子以後，我重新從一個客觀者的角度，去觀察、認識，並且調整。

很多孩子不喜歡黑暗，因為覺得會有可怕的怪獸、魔鬼出現，但這樣的「刻板印象」是營造出來的，試想，日昇為亮，日落為暗，這是日以繼夜再正常不過的循環，而怪獸或魔鬼，從何而來？細究其中，只是因為我們無法用雙眼辨識黑暗中的萬物所心生的膽懼，但若一開始，我們告訴孩子的是，天黑了就是要睡覺休息囉，而神鬼之說，便不會讓人害怕了。

因此，「決定」也是如此，從教導小孩的過程中，慢慢與自己對話，剖析自己的弱點，告訴自己不再鑽牛角尖去畏懼沒有道理的鬼影，能平心靜氣地去思考並且選出一個最有利的選項，而世界上本就沒有一個萬無一失的方案，變因並非事事可以自控，掌握好自己手中所有，妥善運用，即便失敗了也沒有關係，只要有修正的機會，我想都是能舒心面對的。





在人生課題中選擇最佳答案

文／2πr

人生就像考場，每個人都在試卷上各自拼搏，然而這場考試時間沒有特定結束時間也沒有標準答案，每個人都在有限時間內尋找屬於自己人生的最佳解答。

人生中沒有標準答案，每個選擇都是正確答案



從小家長總是幫著決定大小事，小到便當菜色、大到學校科系，時間久了，漸漸習慣照著決定好的路線走，從未思考自我選擇的意義。直到高中畢業要選擇科系時，家人對五花八門的科系摸不著頭緒，而我對於未來感到一片茫然。「這個科系內容，好像蠻有趣的，就試試這個吧！」這是第一次有了嘗試的念頭，也是第一次讓我知道選擇會為平淡的人生掀起巨浪。

人生最佳解答是試出來的

如果沒有高中勇敢的決定，我不會知道自己的渴望是什麼。

如果沒有去嘗試，我不會知道當夜貓子是什麼滋味；

如果沒有去體驗，我不會體會趕著末班車日子的焦急；





如果沒有去實踐，我不會感受絞盡腦汁仍完成不出作品的苦痛……

經歷過種種，明白自己最想要的就是穩定屬於自己的時間。

記得指考放榜時我選擇與家人期望相反的科系，大大跌破很多人眼鏡，在當時我選擇設計有關的科系，因為覺得對這塊領域很有興趣。事實上，自己在美感的天賦上不足，有興趣卻沒有相應的才能。

朋友看著我仍堅定完成學業，用其他學科補足實務上的缺點，問我說「如果時間可以倒退，你還會做一樣的選擇嗎？」我想了想，即便時間可以倒回大學排志願抉擇時間點，也許知道結果的我會做出不一樣的選擇，但當時的我沒試過怎麼會知道適不適合自己？

從小家長幫我安排好食衣住行，長大後出來自己住，展開獨立生活，包辦一切大小事後才明白選擇從小地方就開始了，買錯了衣服尺寸，下次再買大點就好；買到不喜歡的產品，下次別買這家品牌，從各種選擇試出自己真正喜歡的事物。

黑白分明的答案只存在於學生時代的考卷上。那些在日常生活中，所做的各種決定也沒有標準答案。

人生沒有標準答案，只有我們創造屬於自己最佳答案，然而不是每個選擇必然會帶來好的結果，沒有人會告訴你這個選擇後一定會有你所



想要的結果，要有承擔選擇失敗的結果的勇氣，為自己的選擇負責。

畢業後面臨出路選擇，大學經驗的過往讓我明白自己想要什麼，因此家人問我未來要做什么？我這次很堅定地說要準備國考。

這是成為社會人士前最重要的人生關鍵點，也是成年後做出第二次人生重要抉擇。決定踏入公職後展開一連串的行動，非本科生的我開始與法律條文奮鬥的日子，當決定要走入公職那剎開始彷彿有無數的氣力自內心不斷湧出，讓我充滿幹勁。

人生隨時隨地都在變化著，有些決定在過去很適合自己，現在可能不再那麼合適；有些事情是以前做不到的，現在已經有能力去達成，決定的難易度已隨經歷逐漸改變。考公職的決定對於剛自大學畢業且不同領域的我來說是難度較高的，力不從心且與畢業時間賽跑的壓力下，始終勾不著岸邊，尋不得上岸的路徑。

經過幾個月無眠無日的寒窗苦讀，文昌帝君在金榜上題了比我更用功更努力人的名字，在夜深人靜時蜷縮在棉被裡，問著自己好幾遍：「是不是做錯了決定？」



每個決定深深影響著下一步，只能透過想像以後會有什麼變化，我總以為種了樹自然而然會結果，然而事與願違收到+365的成績單，面對這樣的衝擊，我像消氣的氣球，滿腹的鬥志突然間往外宣洩，消失在無邊的空氣裡，把自己關在房裡不出門不吭氣，凝結的空氣讓家裡的氛圍也隨之凍結。

當家人們不再全力支持，面對同齡人早已褪去新鮮人的身分所帶來的壓力，漸漸讓我產生自我懷疑，避開社交隔絕與社會的聯繫，在看不見未來的茫然下，懊悔曾經的決定。

畢業後的我處在繼續考試和找工作之間猶豫不決，工作只有工讀快兩年時間，畢業後的自己不再有社會新鮮人的優勢，同齡人分享工作的心得猶如細小的雨滴滲進內心的孔洞裏，漸漸懷疑自己到底喜歡什麼領域，什麼又是真正自己想要的，選擇國考這條路是對的嗎？這一步是否做錯了？選擇錯了，後面是否步步皆錯？

人生最難放棄不是錢財，也不是權力和名聲，而是過去曾付出的時間和心力。放下過去的努力，有些事情雖然沒有結果，但曾經的努力沒有白費，過去積累的種種都存在生命裡。

畏懼做出錯誤的決定，試圖尋找標準答案，就像寫考卷時面對選擇題，總是忍不住想翻開解答衝動來確認「正確解答」是甚麼。然而在這個尋找正確答案的習慣卻無法套用人生的課題上。因此我再度問著自己：

國考這條路是正確的職業嗎？考不上怎麼辦？
先去找工作後再繼續備考嗎？
自己最渴望的目標是什麼？

在經歷國考滑鐵盧後，重新檢視志向是否適合自己？八科的門檻是否對我而言過高？是否需要加入補習班？現在的我渴望什麼？現有資源是否足夠繼續支撐我考公職的決定？還有什麼科目較少但又適合我的考試類別？

經反覆思考與查詢資料，T公司招考資訊出現在搜尋欄，就像是老天爺冥冥之中有安排似的，命運的蝴蝶牽引著我前往新的方向。但要做出與過去不同的選擇時，總會對未知感到茫然與畏懼，歷經過失敗後的我是否還有承擔再次失敗的拼勁？

勇敢做出選擇後結果，不在意他人眼光，堅持走自己的路，做自己想做的——人生操之在己。

在下決定前猶豫轉換考試是否會讓自己更好更快樂？

如果做了不一樣的選擇，現在會有什麼不一樣的人生？

即使現在茫然不安，還是要堅持住！人生目標不會逃走，會逃走的一直是我自己。畏懼未知，害怕失敗，要留下更多的懊悔還是遺憾？無論做出什麼選擇，我人生是否因此不同，都還是由我自己決定。





人生短短 3 萬天，又有幾個後悔的日子？以前我總是在還沒碰上困難前就先被內心的聲音給絆倒，其實渴望與目標從來都沒有變過也沒有離我遠去，只是我常害怕改變而先選擇背道而馳。

選擇就像在大考試卷，對和錯一翻兩瞪眼，隨著教育體制去分級，區別出考生的能力，然而等級差就代表人生會有個紅叉叉，一輩子就 GAME OVER 嗎？

人生就像場有限時的考試，而這場考試並沒有所謂的標準解答，解答存在每個應試者心中，唯一可以確定的是時間只會往前走。從誕生到終點的過程，任憑我們在試卷填上各種答案。

回想過去是否後悔自己所做的決定？是否懊惱多走了好幾圈才走到自己的目標？實際上沒有早知道也沒有晚知道。就像當年修了室內設計課，在某一天看建設裝潢時發現自己所學還存在腦海裡，臨時就派上用場。

選擇並沒有好與壞，所謂的好的選擇其實就是自己選的那一個。

也許正因為過去兩年來的努力化作養分讓我得以錄取 T 公司。

現在想起來，每個決定都像暗中指引我去完成，儘管繞了一大圈路，但我珍惜過往的種種，以及當時堅持繼續努力決定的自己，所以不害怕選錯答案，也不怕浪費青春歲月，當面臨抉擇點就用力去思考、認真去面對，去嘗試看看、去體驗一把，也許過程中摔了個四腳朝天，但翻身後或許會是另一種風景。每個人走來都是經驗過種種才知道會遇到什麼，我現在在走的這條路也唯有自己知道該如何前行。

人生是自己的，旁人的建議是輔佐卻不是全部，在走到人生的盡頭前，勇敢跨步踏上道路，只要自己決定要走，就是最佳的道路。走屬於自己的路，持續做自己覺得喜歡、正確的事，在人生課題中選擇屬於自己的最佳解答，擇我所愛，愛我所擇。🍷





此生無憾的選擇

文、照片提供／敬容

宣佈結果

「被告知病情的當天，他們小倆口匆忙地跑去戶政事務所登記，那一天便是他倆唯一且最重要的一天。」

醫生宣佈結果的當下，女孩瞬間僵在原地，她其實沒有很大的反應，因為生病的人是自己，只覺得一旁男友原本緊握的手，忽然間冰冷了。呆了半晌，男友彷彿用盡全身所有的力氣開口向醫生輕輕問道：「那……還有多久時間？」醫生看似習慣了這種氛圍，凝重卻又面不改色地回答：「約大概半年的時間。」那一天，男孩成為了女孩的先生，醫生與護士們一起見證了男孩的求婚過程。被宣告只剩半年壽命的女孩，在那天成為了別人的妻子。

「K先生：我們註定沒有孩子，但你就是我最可愛的大寶貝，像小孩一樣，擁有人類各種最美的面貌。」

不留遺憾的決定

不想就此屈服命運，K先生馬不停蹄地找尋各種可能，為了治好W小姐的癌症，不放過任何一絲可能的生機。他們撐過了半年的挑戰，像是完成了一份不可能的任務。然而，死亡之神並沒有就此歇息，反而給他們更困難的挑戰。好不容易恢復定期追蹤的階段，癌細胞擴散到肝臟。W小姐在抗癌的路途中，或許受了很多病痛的折磨，但除此之餘，她擁有的記憶都是快樂且滿足的，在整整兩年之後，她安心地離

開。儘管K先生在當時難過得聲嘶力竭，但心裡的巨石，也終於能放下了。至少他知道，W將不再有苦痛，她只是提早一步先去天上當天使。這兩年他每天為了W的病，沒有一天睡得安穩，沒有一天過得安心，即便這樣，他與W在一起的每一天都是他人生中最幸福、快樂的滋味。一對夫妻經歷兩年的婚姻，或許會因為孩子、雙方父母或是家事種種而消磨掉對彼此的愛。但對於K先生來說，這兩年的每一天他都是當最後一天過，至少在這兩年他徹底地把握住每分每秒，沒有遺留任何遺憾。他這一生最慶幸的是，能娶W為自己的太太，這是他做過最正確且最重要的決定。

最遠的距離

「我以為所謂的遠距離是南與北各一隅，但認識K先生之後，我才知道，真正的遠距離是留在這個世界與離開這世界的距離。」

K先生在這個地球每天傳遞著念想，發送他想傳達卻不知道對方有沒有收到的思念。地球上的遠距離透過科技可以聽見、看見、感受對方所有的喜怒哀樂，但離開地球的距離，是永遠無法彌補的遺憾。我想，支持他的，應該是無畏

懼死亡的那份勇敢，因為當他離去那一天，他們便可以相聚了。W離去之後，K先生身分證件的配偶欄又自動恢復到單身，但K先生又特地跑去戶政事務所，恢復身分證件原本配偶欄的名字，即便在名字的後面寫了（歿）字，但至少W在名義上還是他的太太。W一直在他心裡，她只是先行一步離開，但K先生知道，W在遙遠的另一方等待著他。他仍然努力地過生活，因為他要把每一天都牢牢記下，等到他與W相聚的那一天，便可以慢慢分享給她。

從未離開

在某一次的晚宴，K先生向大家介紹自己，並挽起袖子，只見手臂內側繡著繽紛色彩的刺青，他緩緩地說道：「這是我太太。」那個圖騰遺留在K先生身體上，如同W屬於他身體的一部份，沒有離開過。

W一直都在，他們在一起的第一天，K先生跟W說：「我愛妳。」每一年的紀念日，他仍然在心裡默道：「我愛妳。」

他們的溫度沒有因為時間而消磨掉，他們的愛一直都在。☺



生涯的分岔路

文/Yu



陰錯陽差的教師道路

大學期間就讀於師範院校，原本在人生的規劃中未曾出現過的教師一職，突然一夕成為未來出路最大的選項，因緣際會地踏進教育體系，走上成為人師的康莊大道之上。選填師資培訓，在繼續精進本課系專業知能之餘，也漸漸地探索「教育」這門博大精深的學問。一位合格的教師，不僅本身要具備足夠的知識，更要具備有將本身所學所會「傳達」給學生正確接收的技能。更有甚者，在現今的教育環境中，如何打造讓學生安心學習的教室環境；如何建立與家長良善溝通的親師平台，都是這個時代的教師所必備的能力。否則在資訊發達的網際網路中就能得到一切想要的知識，又何必要有教師的存在呢？

經過大學四年的淬鍊，甫出社會就是踏上教育現場的第一線，我理所當然地進入高中母校成為實習老師，親身感受校園生活的殘酷與真實。三十年河東，三十年河西，踏回母校的第一天，我豈能想到四年前剛離開校園還是以「學生」的身分告別這間學校，再次回來，居然是以「教師」的身分回到校園之中，身分上的轉變，不僅告訴自己時間的殘酷流逝，同時也提醒自己身分不同，言行舉止更要隨時留意，我已非當初那個即使犯錯只需要道歉就可以獲得原諒的學生了！

實習半年，主要是跟在指導老師的身邊，貼身觀察她如何與學生互動，學習她如何將參考書上龐大的資訊整理成一節50分鐘能讓學生確實吸收的課程。那段時間，頭銜雖然是掛著「老師」，但更多的時候我還是「學生」：學習如何教學、學習如

何經營班級、學習如何與學生互動，學習成為一名合格的「老師」。

這半年內跟指導老師相處良好，跟實習時帶的班級學生也頗為融洽，在幾次試教之後更是獲得還不錯的迴響，一切的一切都顯示著我似乎有能力成為一位合格的教師。但是在看似運轉良好的背後，我的內心卻籠罩上一層淡淡的憂愁與不安。那是對自己實力的不自信、那是對談吐口條的不肯定、那是對看似明確未來的飄忽不定。我……開始產生動搖了。

人生中重大的決定

完成半年的實習，真正的從校園畢業之後。當同屆的同學們埋首於書本之中，積極準備教師甄試時，跌破眾人眼鏡，我毅然決然放下成為人師的道路，轉頭



進入與教職八竿子打不著的職場就業。對我而言那是最困難也是最重要的決定，因為一念之間的改變、一夕之間的決定，影響著我日後的發展，同時也改變周遭親友對我的看法。放棄已經完成百分之八十的人生道路、退出看似明確的教師之路，重新踏上一條前途未卜的荊棘之路。想當然爾家中的長輩對於這個決定都無法諒解，幾次暖心的「談話」更是希望我好好考慮，不要因為一時的衝動而後悔。做出這個決定會引起多大的後果，心中也再清楚不過，四年的大學時光加上半年的實習時間，現在突然一切歸零，代表這四年半的時間都被我恣意的「蹉跎」。就像投資失利，接受自己血本無歸的認賠殺出又需要多大的勇氣呢？

做這個決定的後果真的不好受，不管是家人的關心還是好友們的關懷，都會一再地提醒自己：「我真的做對了嗎？」「我敢掛胸脯保證絕對不後悔嗎？」儘管已經做好心理準備，但是當面對來自四面八方的壓力時，坦白說還是有點吃不消，而我也只能表面裝作鎮定，告訴自己也告訴別人，我已經想清楚了，並不後悔這次的決定，然後強顏歡笑，假裝正常地繼續生活，任其中的苦處往腹內吞。

證明自己的決定

離開成為教師的道路之後，我選擇在外面工作一年，稍微有點積蓄再辭掉工作全身心的投入於國營考試之中，在備考的一兩年間，所面對的壓力不亞於當年決定不走教職時。逢年過節總是會有好心的親戚「建議」不妨再試試看老師這條路，甚至可以先考取教師證，即使暫時用不到，將來某天說不定就派上用場啦！他們的關心似乎都在告訴我當年做的決定並不正確：年少輕狂不聽老人言的下場就是落得年過25歲依舊沒有穩定的工作，遙遙無期的考海生涯終究看不見上岸的一天。我仍舊是那個需要令人操心，做事瞻前不顧後的衝動少年。

家人的言語，同儕的關心，讓我漸漸地想要逃離與人群的互動，一事無成的我無法證明當初的決定，「勝者為王敗者為寇」並不僅適用於古代爭奪天下的君王，也適用於現在我的處境。而讓我咬緊牙關繼續堅持的動力，除了對未來規劃的嚮往，還有就是想要用自己的成功證明當初所做的決定，當成功之後，我一定要當著大家的面自信的說：「我知道自己在做什麼，我一點也不後悔當年的決定。」



皇天不負苦心人。我，終於成功了！雖然並不是值得大大吹噓的偉大成就，但也是一點小小值得令自己感到驕傲的成果。從知道自己錄取的那一天，我不再害怕與朋友見面、不再擔心過年過節與親戚談論的話題。而現實真的如當初所預想那樣，「當年該不該繼續走老師這條路」的話題再也沒有出現在茶餘飯後的閒談之中，當年鼓勵我繼續考教師證

有備無患的親戚，也再也沒有開口提出這個建議。雖然這趟旅程的過程有點坎坷難熬，雖然幾度也曾懷疑自己所做的選擇，但是所幸我從來沒有放棄，繼續堅持這個重大的決定。而當年的決定是好是壞，能夠證明的只有自己，只有用付出努力所換得的結果，才能定義決定的成與敗。🍵



妳是我最重要的決定

文、照片提供／常寂光



幸福咖啡

年過四十好幾仍然單身，同學的小孩不少都高中或大學畢業了。親朋好友、同事、長官常投來關愛的眼神，甚至熱心地牽起紅線。無奈，不知是我太木訥、不解風情、身高沒有一百八十幾或是怎樣，緣份總是擦身而過。直到那一天，與妳偶然相遇……哦！不，是父母

刻意地安排。雖然沒有電影般的浪漫情節，但緣份真的很奇妙。現在回想起來，發現有諸多的巧合。

那年端午節返鄉，吃過晚飯就接到母親丟過來要去相親的指示。心想：又來了。每次回去，都成了固定的安排行程。當下很抗拒，感覺老媽已經是散槍打鳥的心態，只要有人介紹就趕

著鴨子上架。只有我知道，對方要不是興趣不合，就是價值觀相差十萬八千里，越聊越無趣。只是這一次，向來「放牛吃草」的老爸竟然自告奮勇要陪我過去。心想好吧！就去虛應一應故事。

相了那麼多次親，身經百戰，媒人熟了，話也多了；尤其在訓練所學到講故事的技巧，變得可以侃侃而談。據老爸說，他們是在電台裡聽到有人分享職業媒人的故事，興起就幫我報了名，於是才有這一天的「有緣千里來相會」。依約來到指定的咖啡店，抬頭看見「幸福咖啡」的招牌，會心一笑。媒人很用心，找到這麼一家店，要給見面的雙方美好的祝福。女方還沒到，我就先跟媒人的小孫女聊著，別看她年紀小，經驗可是很老到。先問她姓名，就讀哪間學校？興趣是什麼……？聊著聊著，女方終於來了。女主角出現，小女孩就被叫回去隔壁桌。留下我們兩個在一旁獨處。於是由我率先打開沉默，自我介紹後，就順著剛才跟小女孩聊天的節奏聊下去。先問她姓名，曾就讀哪間學校？興趣是什麼……？過程還算融洽。

回去後依媒人囑咐，打了通電話，沒人接，再打還是沒人接，心想：看來是被封殺了。剩下的連假在田裡幫忙，老爸問起進展，據實以告。他聽後積極詢問，輾轉得知她們家電信收訊不好，故未接到打去的電話。忘記是怎麼約的，只記得第一次約會是在象山。那時碰巧家

裡農作物收成，台北有些熟識客戶早已預訂，那天收到宅配後要去分送。因為天氣炎熱，水果皮薄，嬌滴滴、吹彈可破，不宜於室溫久放，故會儘快送過去並叮嚀要放入冰箱冷藏。因此，一來宅配到達的時間不確定，二來送貨完成的時間也不知，故先約下午見面，但言明我可能會遲到，請多擔待。一般人可能會覺得我很沒有誠意吧？沒想到聽我說出原委，她還願意從桃園過來。因為認人的能力很差，尤其女生只要換個髮型或不同打扮，可能就認不出來，故問了下對方衣服的顏色。匆匆忙忙，還好趕上了，在捷運站恭候。

戀愛預兆

在此不久前，曾跟大學「麻吉」假日來這裡的登山步道走過，故由我作引導。走了一段路，稍作休息，遠眺101大樓。突然樹葉間隙飛來一對五色鳥，五色鳥在古代被稱為「靈鳥」、「小鳳凰」，被認為是吉祥之鳥，預示祥瑞。



鳥兒適時地出現，化解了初約會的尷尬。後來每個週末都一起度過，相約搭火車去鶯歌，或騎她的歐兜邁去桃園、龍潭、大溪、石門水庫。郊山、老街、夜市，到處都有我倆的身影。之後在內湖圓覺寺瀑布步道，她走不動時，適時伸出援手，攜手登頂。當石階走完到達終點，映入眼簾滿滿盛開的九重葛。喘氣休息之際，寺裡突然響起阿彌陀佛梵唄，樹梢同時出現五、六隻五色鳥，盤旋飛舞，靈巧跳躍著，剎那間，心底彷彿被什麼觸動，毅然決定再也不鬆開手了。

剛好公司的交通車有桃園線，下車地點離她住處及上班地點都不遠。結婚後就改搭桃園線，很少回台北住處。每天都在圖書館等她下班，再一起去吃晚餐。她最喜歡的是桃鶯路168號的合十屋，第一次帶我去，看到店名，愣了一下，因為大學社團老人會（已畢業的皆稱為老人）活動，認識的外校朋友常戲稱我「合十同學」。她每次都點最愛吃的白飯燉海鮮，而我則是蛋包飯燉海鮮，然後她蛤蜊都會給我；去夜市點蚵仔煎、臭豆腐，蚵仔也會給我。那時覺得她對我蠻好的。雖然結婚後才發現，原來是她不愛吃蛤蜊及蚵仔，真是一場美麗的誤會。有誰會想到有人點海鮮卻不吃蛤蜊，點蚵仔煎卻不吃蚵仔的？每次別人問起，我都半開玩笑地說：我是被她騙來的。

老婆後來提及，我們有不少意氣相投之處。都使用TOSHIBA的筆電、SONY的手機，喜歡

奶茶、奶酥、克林姆麵包，以及區營業處斜對面那家「爭厚厚切牛排」香醇濃厚的冰淇淋；除了都有閱讀的習慣，愛看電影、也愛追劇，都覺得電視劇《慶餘年》、《延禧攻略》、楊冪楊及趙又廷主演的《三生三世十里桃花》很好看，連喜歡的片段也都相同。後來趁她熟睡時，在她手機Line名稱前偷加了「富察」二個字。最神奇的是，每每心裡正想的話，她下一秒就會說出口；我想吃的東西，冰箱就會出現。這種心有靈犀一點通的事，不勝枚舉。

命中注定

過去好多年，兩個離鄉的遊子，不約而同北漂住在同一座城市「永和」。只是，一個總是向左走，一個總是向右走，不曾有過交集。也許我們曾共同去到全聯、全家、7-11、OK、萊爾富、郵局、電信局、圖書館、水果攤、永和豆漿、樂華夜市、頂好超市（現變更為「家樂





感謝媽祖

福超市」)，卻一再擦肩而過。雖然她後來因新工作的關係搬去桃園住，但冥冥之中自有安排，某年端午節的前一天，在彰化故鄉的溪湖相遇了。

提親後，請命相館挑了個半年後的黃道吉日，直到婚期近了，才猛然發現那天是媽祖誕辰。訂婚時適逢媽祖遠境，前一晚白沙屯媽祖駐駕她家附近的合興宮。一個月後結婚那天，大甲

媽祖亦從婚宴場地旁經過，鑼鼓喧天、繽紛熱鬧。因縱貫線管制，來參加喜宴的同學在Line群組說他被鑾轎隊伍擋住了過不來，另一個馬上回說：我在你後面。後來，聽岳母說，她曾去大甲跟媽祖祈求過，要我們有空要去還願。才想起，我也曾跟北港媽祖誠心地祈求，而今真的如願以償。

韶光荏苒，我們已經結婚三年，兒子也二歲了。當初肚皮底下超音波照到的一個小點、跳動的小生命，現在已長成比我膝蓋高一點的小人兒，牽著阿爸的手到附近的國小散步。感謝媽祖、感謝老婆，感謝高雄著名的算命大師，告知去相命的岳母男方條件，而我正好都吻合。想跟親愛的老婆說：「感謝妳的出現，拯救了我。不然我一定會被老媽碎碎唸一輩子，永無寧日。都說妳比我聰明，因為妳選擇了我。也許我並不是最優秀的，但我一定是對妳最好的。」





人生中的重要決定

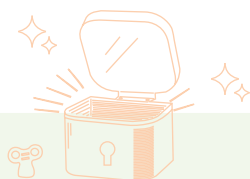
文／核能後端營運處 青蘋果

未知或許才是最有趣

這期專題故事，讓我回想起卡通「哆啦A夢」其中的一集：某次，哆啦A夢拿出一個法寶給大雄，那法寶可以透過螢幕觀看人生不同選擇下的結果；那天假日，大雄剛好特別早起，他想透過法寶了解他「早起下樓」或「再睡懶覺」後的結果，正當他看得心滿意足決定選擇「早起下樓」的選項時，卻發現在觀看過程中早已

時間流逝，當然，他的那些「早起福利」也就泡湯了！

這個故事讓年少觀看的我覺得相當有趣，曾想，若我也有那個法寶該有多好，有許多的選擇我都能預知後面結果，小到衣服的挑選、大到世界趨勢，我都能從中知道對我有利的選項；然而現在回想起來，卻與當時的我有著截然不同的想法，或許，「未知」才是人生中最



有趣的地方，若每件事的結果早已瞭若指掌，那生活的動力來源恐將不復存在。

希臘神話中，宙斯交給潘朵拉一個魔盒，並交代他不可以打開，但是潘朵拉無法抑制好奇心的誘惑，還是把盒子打開了，盒子內裝有許多不幸災禍也隨之影響整個世界，到最後關頭，潘朵拉在慌亂中急忙蓋上盒蓋，有最後一個不幸未被放出，有一說是「希望」，但我更認同是「預知」，若人類知道無論如何努力都無法改變未來，恐怕整個種族的生存動力將消失殆盡。

「選擇」並非是個壞處，我們一路走來也是多次選擇後，才成為現在的自己，人生這個課題，對目前我來說還有很長的路要走，不過其中最令我印象深刻的決定，要從那天說起。

難以言喻的緣分

那天，是個晴朗無雲又帶著些許熱意的午後，我與父親坐在車上吹著冷氣，一同望向擋風玻璃外的老舊L型建築，坐在駕駛座的父親轉頭向我說：「慢慢來，我們不急，妳好好想想，再做決定。」在靜默的幾分鐘後，我下了車，走向那棟老舊建築內，敲響了教授辦公室的門。

在未來，那棟建築陪伴了我兩年的時光，它看著我每日不分平日或假日的朝它走去；它看著

我偶爾凌晨一兩點時仍待在研究室內，為求得好結果而煩悶地抓耳撓腮；它看著我在鳳凰花開的時節，穿著畢業袍與三五好友在它的各處角落，拍下一張張堆滿笑意的照片，不知不覺間，我與它也從彼此陌生變成熟悉親暱的好友，它的每處角落都有我落下的足跡，及滿滿的回憶。

我與它的緣分可謂是相當地奇妙，大學時我所學的是C系，我也總以為未來也只會直升C系相關的研究所，然而在大二那年，在閱覽室碰到同系所的大四學長，他考取了BE所的C組，那是我第一次聽到它的名字，原來我的目標可以不只是各學校的C所，還能將眼光放遠，BE所的C組也是可考慮的選項。

大四上那年，參加各學校研究所推甄，其中有幸BE所的C組是逕行錄取。還記得那天，我與父親前往隔壁學校的C所面試，面試前又巧遇就讀BE所C組的學長（與當時閱覽室巧遇的是同



一位），又聊了一些關於師資方面資訊，在緊張的面試結束後，父親問：「剛好隔壁BE所離我們很近，想去看看嗎？」，我想了想，覺得多看看也好，沒想到當下所做出的決定，竟影響我爾後兩年的時光及未來方向。

驅車前往BE所，轉入小路後印入眼簾的是一棟L型建築，牆面斑駁的痕跡向我們訴說著時光匆匆，人來人往的過去及現在，那是我第一次見到它，它樸實無華的外表降低了我的陌生及緊張感，彷彿親切地向我問好，我走入它的懷抱，想與研究領域較感興趣的三位老師談話，當時我並未事前聯繫那三位老師，抱著可有可無的心態走向他們的研究室。

或許是老天爺的眷顧，其中我最為感興趣的老師剛好在辦公室（事後，詢問學長姐得知老師不常待在辦公室，那天很幸運），與老師談過後，我問：「可否等隔壁學校的C所放榜結果出來後，再找老師？」老師回：「我不太收信，也不會幫妳保留一個名額，若妳真的有想加入我的實驗室，到時請再到我辦公室洽談。」我向老師道別後走回車上，和父親討論我的徬徨與不安，到底我應該向大部分的學長姐一樣，走向一條通到底的路？抑或是開啟我的斜槓人生？

父親並未回答我，只要求我好好思考，再做不讓自己後悔的決定。



「另一個我」 VS 「現在的我」



迄今，我也不確定我所做下的決定是否正確？不過，兩年的研究生涯，過得相當充實及快樂，老師開放式的教育理念以及鼓勵學生增廣見聞，使我有機會到國內外參加研討會，拓展視野，並強化個人的論述能力；參加跨系所的校內課程，充實知識儲備量，以應對未來的挑戰；擔任工研院一名小小實習生，了解業界所需人才之技能，以及增強資料彙整能力；申請台電獎學金，增加爾後職涯發展之選項。

人生中有許多時刻要當下做出決定，也無法得知若走向另一條路的我，未來發展又會是如何？時間不斷地推著我們向前邁步，無法逆流，有時會想起，另一個我，過得好嗎？現在的我，過著平凡且幸福的人生。🍷

未選擇的路

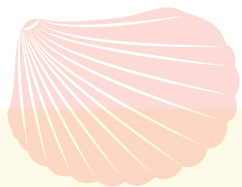
文／April

隨著年紀增長，回想往事的時刻也變多了，常常想起過往做出關鍵決定的情境與心情，一邊想著，如果當時的我做了另一個選擇，現在的我是不是會過著不一樣的人生？

人生充滿了大大小小的選擇題，大至就學志願的選擇、求職、婚姻，小至晚餐吃什麼、今天穿什麼衣服出門等，有時候多種選擇擺在眼前，但最終也只會簡化歸納為兩種選擇：要或不要、選A或B。

美國著名詩人Robert Frost最廣為人知的一首詩《The Road Not Taken》，開頭寫道：「Two roads diverged in a yellow wood, And sorry I could not travel both.」站在人生的分岔路口，有太多的因素影響我們做出決定，當我們終於下定決心選其中一條路走，但心中總免不了對另一條路的風景充滿遐想。

「魚與熊掌不能兼得」這句話已是老生常談，孟子用魚跟熊掌比喻「生」與「義」，重點不在於不能兼得，而是在二者發生衝突時該如何「選擇」，也就是如何取捨。



擁有與失去

人生的每個選擇題，都蘊含著擁有與失去，有些選擇讓人後悔莫及，有些讓人忍不住感謝當時的自己。更有些，表面看似失去，當有一天回過頭來，發現滿是收穫。

離開校園時，由於對本科就業低起薪的抗拒，加上家人的期待，我報考了一個起薪較高的公部門職缺，是與本科專業無關的穩定工作。放榜後幸運地考上，畢業即就業，無縫接軌地開始上班，工作內容單純，日復一日，當時就這樣倉促決定了自己的職涯起點。

我的指導教授自從得知我的工作後，每隔兩三天就會傳訊息給我，除了問候我的近況，也期盼我發揮所學，「不要浪費你的天賦與才華」是她最常說的話，並會告知我專業領域的相關職缺，希望我能在合適的職場揮灑青春、創造價值。

有天晚上，我看著簡訊上的殷切文字，起心動念，「不然就試試看吧！」學了七年的專業，不該就這麼浪費。毅然決然地遞了辭呈，轉換職場迎面而來的低薪、高強度的工作內容，以及經歷加班成為常態的陣痛期，雖然窮忙，卻不曾感到後悔。回頭看，那是我職涯中最精彩的三年。



現在的我，還常常回味起那三年的艱辛、快樂，還有成長，深深感謝當時指導教授的勸言，也感謝當時那個勇敢離開舒適圈的自己，雖然失去眼前的穩定薪水，長遠來看，卻獲得了伴隨一生的人生經驗與智慧。

與其想著「如果做出不同的選擇，人生是否就截然不同？」不如在當下勇敢轉彎，去追尋心之所嚮。

選擇造就人生



我們都聽過撿貝殼的故事，想要在海邊撿一個最美的貝殼，撿了這個，又看到更美的，心裡總覺得下一個會更好，不斷地比較、放棄，太貪心的結果，很可能一個也撿不到，也找不到之前丟掉的美麗貝殼。最後帶走的，也不是最美、你最喜歡的那一個。

人生的歷練，還包括了「選擇能力」的提升，選擇結果是好還是壞？感受到幸福快樂，還是充滿不安與恐懼？如何取捨，是人生的大智慧也是最重要的能力，更重要的是，選擇是練習而來的能力。作家吳若權曾說，練習取捨，並非尋找對錯，而是在心底涵養一份面對的勇氣，理解事實、訓練洞察、勇於主動，學會將抉擇放在努力之前，學會累積歷練後的智慧。



大多數的時候，我們在懵懵懂懂中就做了選擇，即使是深思熟慮後下的決定，仍會感到不安，因為選擇導致的結果都是未知，正因為未知，讓人對下決定產生既期待又怕受傷害的矛盾心情。

每一個冒出的念頭都可能推導出最終選擇，當我們只聚焦在內心真實的想望，選擇通常會變得簡單許多，因為念頭之間不會打架，雜念也變少了，因為我們只往堅定的目標走去，其他的選擇自然不會浮現腦中。一次次的選擇，一次次的訓練，一次次感受結果，我們也會更了解自己的心之所嚮，心之所嚮決定了身之所往，也成就了我們人生的風景。

所有選擇的好壞，都必須用最真實、長遠的人生標準去檢視及體會，「knowing how way leads on to way...I doubted if I should even come back」如同詩人的感嘆，我們面對的每個選擇都是環環相扣的結果，我們無法坐時光機回到過去，我們終究只能欣賞一條路上擁有的風景，經歷一種人生。

走在人生這條路上，有著許多的分岔路，在每個路口的選擇，造就了我們的擁有與失去，感謝擁有選擇權的自己，也擁抱所有的決定，願我們都能在生命的轉彎處，做出屬於自己的決定！🐚





機率還是注定 那個最重要的決定

文／城雨動

纏繞且交織的網

「蒙地卡羅法」，在1940年代中期由於科學技術的發展和電腦的發明，提出一種以機率統計理論的數值計算方法，是指使用亂數來解決很多計算問題的方法，用可能發生的事件和之後的對應而導引而生的演算法。命名原因是其發明人的叔叔經常在摩納哥的蒙地卡羅賭場輸錢得名，而蒙地卡羅方法正是以機率為基礎的方法。

如果脫離我們的現況，以超高倍率望眼鏡從一光年的距離來看現在，整個世界、每個人的人生都是隨機性決定織成的網狀，我們和他人和世界都是網狀布上的彼此纏繞的纖維，尼采說：「他人即地獄」，常聽見人們抱怨著世界對我不公平，但卻常常忽略了在宇宙的一個小小星球上旋轉的我們也是密不可分的一分子，你的每個決定都會如同心圓的散發出去，影響成就了這個世界的一角，那，究竟什麼樣的決定是最好的決定呢？

選擇一條路，離開山谷

總是有些似乎已沒有力氣決定任何事情的日子，你只是躺著、盯著天花板上的灰塵或污漬，試圖看穿甚麼因素、鑿穿了這個房子的歷史，痛苦和壓抑瀰漫的整個大腦，彷彿癡君子在房內肆無忌憚地填充引線，算了吧，你對自己說，即使這樣講之後依然沒有任何回音，在微不足道的山谷裡自怨自憐，終究還是要選擇一條路的。差別只在於：左邊或右邊，一如《駭客任務》電影中，錫安世界來的艦長攤開他的雙手，問你要吞下藍藥丸或紅藥丸般，向你遞出進入現實世界的邀請函。

在那個艱困的當下，蒙地卡羅法或是畫樹狀圖，都已無法判斷未來事件、時間軸的發展會帶你走向何處，所以，最簡單的做法就是，選一個吧，你的潛意識在你選擇

的當下會選擇一個你真心渴望的選項，也許不夠周延或仍有瑕疵，甚至需要承擔一些風險，Who knows？你只管選擇，接下來隨著事件的進展再做打算，因為如果不選擇的話，我只知道人生只會停滯在泥沼中，踏不出第一步的人永遠到不了未來。

我也曾有過那樣的時刻，那一年，經歷父親病重住院、當時交往的女友因展開新工作和生活離我而去，初入職場飽受震撼教育的我，對未來感到迷惘及痛苦，尋求脫離現況的解法是——「追求更好的生活」，不論是物質上的薪資、得以使心情充實的興趣，或是心境上的轉換，以生活中微小的事物娛樂自己，一切都以讓自己的生活更好做為出發點，於是，我離職了，為了更好的自己。起初，惶惶終日不知從何開始，也曾無助地認為一切都沒辦法變好了。但開始為了找更好條件的新工





作時，我強迫自己一年內報考兩場專業證照考試，以充實自身的履歷表，也不斷安排面試累積經驗與公司面談的技巧，在空閒之餘尋找適合的照顧外傭穩定了家裡。我規劃每週規律的游泳及健身運動行程，不僅睡眠充足、體態也變好了，自信和笑容常駐，終於，在半年後，歷經180個日子的連滾帶爬後，那個穿越隧道口看到光的時刻到來了，甚至，比我行事曆上原本預期達到的時間軸還快。

人生像是條河流，遇到痛苦時， 你要讓它過去

國內完成多項政府指標標案級的建築大師姚仁喜說過：「人生像是條河流，遇到痛苦時，你要讓它過去。」在遭遇巨大痛苦

的時刻像是結繭的狀態，負面思考不斷地一層又一層的包覆自己，要怎麼破繭重生，是每個人遇到時的課題，也許那個解法並不是那麼複雜，只要從自身做得到的選擇內選擇一個比現行狀況更好的，踏出一小步，接著再一步、再一步……也許之後的機遇和不同的選擇組合結果並不如預期的那個好，「人生過處唯存悔」，寫下人間詞話的中國近現代學者王國維留下的千古金句告訴我們，不論我們怎麼選，也許總會遺憾另一個沒有選的選項，但回首向來蕭瑟處，我們不是已經脫離了當初那個充滿苦痛的境界了嗎，我們已經畫下，蒙地卡羅的隨機可能性中的其中一種，而那，不管好還是更好，在我們用盡全力畫下那一筆的那一瞬間，就是我們人生中唯一的解法。☁️

突破常規的勇氣

文／南部發電廠 潘佳枚

從身陷泥淖中爬出來

一年半前，我正處在「前公司」水深火熱的壓力中，甲方對設計上的指手畫腳，使得設計案不斷輪迴翻案；沒有效率的會議每個禮拜都會重演，會議桌上各方的指教，彷彿讓人落入永無止盡的深淵，即使是堅韌個性如我也會疲乏。某一天下班時，在車內，我語氣肯定地對先生說：「我要報名經濟部的考試。」從沒有這麼堅定過。

「走，我載你去補習班報名上課。」先生隨即用行動表達強力支持。爾後便開始了一連串下班後的上課、讀書行程，結果讀著讀著，先生也加入我讀書的行列。剛好我們以前都是學機械的，老師講過的概念，經過消化思考一下就能通。



鼓舞人心的激勵法

而決定固然重要，但是持之以恆的毅力才是通往成功的唯一要件，現在想起來，那時的我們真是太瘋狂了！決定要考試之後，每天下班吃飽飯後，整理一下，就相約電腦桌前一起上課，從7點上到10點，假日更是一刻都不放過，從早8上到晚8，想想大學時上課都沒那麼認真！有時下班根本累到只想懶在沙發上當馬鈴薯，我們二人就會稍微耍懶一下，才又老老實實地將屁股挪到電腦前，不允許過度地放鬆。並且時不時利用上班時烏煙瘴氣的事來相互砥礪，我稱之為「加油打氣刺激法」。有時讀累了，一人便大聲呼喊「想不想離開這裡！」「想！」另一人附和著，幻想著換了工作的我們，是多麼海闊天空。如此激勵人心的激將法，就這樣成為了我們願意奮力一搏的養分，經年累月著驅使我們的心智逐漸茁壯。

最後一哩路

接著，經過兩個月精實的材料力學、熱力學、流體力學課程轟炸，其實腦袋仍然是一團亂，太多公式要理解，太多熱力循環需要抽絲剝繭，一時之間無從消化。我們轉戰到圖書館深耕。課是上完了，但是如何吸收到自己腦袋裡又是另一門學問了。畢竟，上考場的是我們自己，不是老師啊。再接連兩個月的圖書館溫書行程，只能說在職準備考試是比全職考生還逼人，但正因為想要改善職場的現狀，才會加深去演算更多習題的動力！其實，在備考時漸漸養成的毅力也讓我們深刻體會到，只要努力沒有什麼不可能。

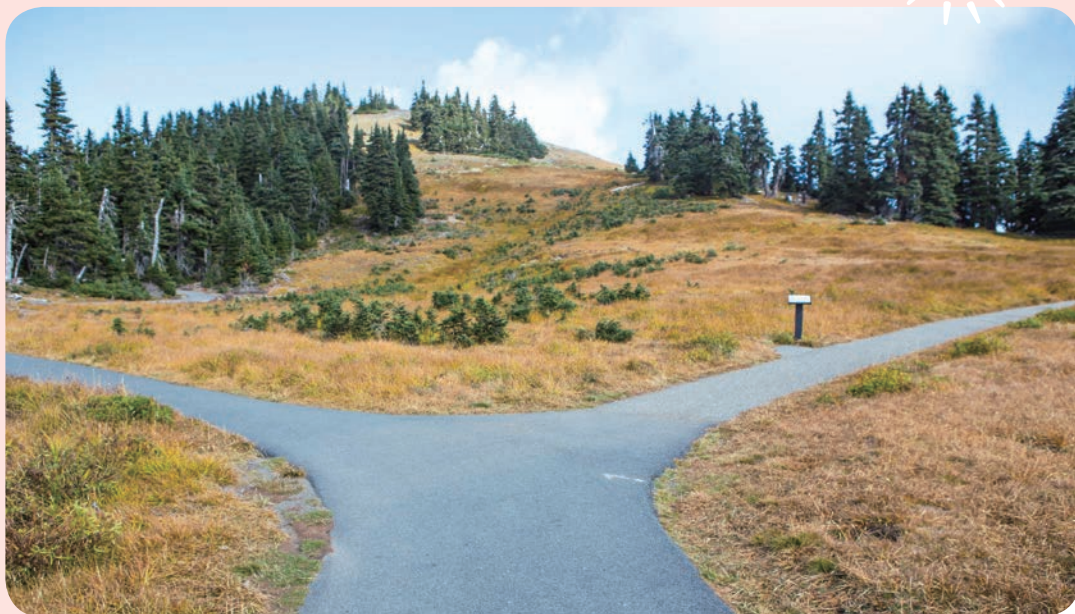
後來成績公布，先生的成績比我還高分，本來是陪著我去考考看的，竟然還意外激發出他資優生的潛力。之後的面試到放榜，一路攜手過關斬將，我們收穫了豐碩的果實，兩人都轉職成功，對於當初那個關鍵性的決策，我們不後悔過程的辛苦，反而還樂在其中，為我們當時勇敢地下定決心感到驕傲。這是我在工作方面最重要的決定。

人生岔路

我的體內好似有著叛逆因子，不願輕易服輸，譬如年少時能在離家近的屏女就讀，

但我偏不顧家裡反對，去到隔壁縣市——高雄補習、也轉學過去，一個人在外租房生活，在那時養成了獨立的個性。也是因為自己在高中時期選擇比較具有挑戰的理工類組，既兼具著喜愛的語文科（國英二科）能持續精進，亦能學習更深入的化學物理，回顧那段挑戰重重的高中時光，不免感到先苦後甘，這又是另一段故事了。選填志願時，只因看著電機系的「電」字，想到高中電學太過抽象而畏懼，大學也糊裡糊塗地選讀機械系，直到出社會才察覺機械可應用於業界的廣泛之大、對這塊領域的鑽研亦充滿興趣，且在國營考試中機械類的錄取率也是相對較高的，對於自己能夠「選對科系」感到很慶幸，而這，是學生時代重要的決定。

其實人生中面臨的「多選一課題」何其多，小從每天的早餐吃炸物抑或養生餐？還是乾脆就捨棄不吃，實行168斷食法？大到就業的選擇、長期來看的居住需求：買房或者租屋？而人生本就是由大大小小的選擇組成的漫長冒險，端看自己如何決定罷了。在不喜愛的工作環境中渾渾噩噩，日子過去了，也是能夠終其一生，就得要承擔老來回想年輕時在這段精華歲月沒有走出這圈子，是否會遺憾？待在舒適圈裡，這也是一種選擇。站在岔路口前，不論你朝向哪條路去，記得要時常傾聽內心的聲音，佈滿荊棘的道路或許初期是難走的，但是繼續走下去，或許能遇見綠洲。而既然決定了這條路，就勇敢向前吧。





「讓生活日常關掉濾鏡、關掉特效、
關掉美肌，回歸最純樸的自己吧！」

文、照片提供／楓葉子

樂當不要臉之人

下了這個決定後的幾年來，常有朋友LINE訊息給我說：「你怎麼了？還好嗎？怎麼最近FB和IG都沒有你的消息？」、「完全在FB跟IG中消失耶，是要到哪找你？」。

無意識的中毒

在人類的歷史演化下，個人主義在十八世紀後在西方世界逐漸興起，而加速了這樣想法則是在二十一世紀網路發明後點燃了這把野火。可以明顯地感受到，人與人之間的實體互相交流

與互助漸漸減少，朋友間見面的機會減少，取而代之使用通訊或社群APP來聯絡日常。網路發達的年代，隨著Wi-Fi及智慧手機普及，現代人甚至是未上學的小孩子，幾乎都是人手一機網路吃到飽的無腦布偶人，而且大多患有難以根治的網路成癮症，甚至被感染亦或中毒而不自知。當然，我，一介凡夫俗子，毫無抵抗力也不例外。那些時候，不知不覺中也感染了一些非常病態（現在看來）的症狀，像是：食物上桌後，不是先趁熱品嘗，而是先拍照上傳（拍照是要樂於分享）；隔幾天要上網刷刷存在感，例如，寫些廢文、上傳自我感覺良好的帥帥自拍照；出遊一定要來個打卡（check in），以彰顯和昭告天下自己舒活日常；不自覺就算沒訊息也要裝忙地看手機；心情high或down會隨著按讚

數高低起伏；還有，手機要是沒電怎麼活啊？所以上課或開會時一定先找角落有插座的位置，以降低內心的不安全及焦躁感。

這些場景，我曾經是如此地習以為常。

現今社會最夯的話題之一是令人聞聲色變的 Covid-19，不管是什麼武漢株、Alpha、Delta 到 Omicron，甚至是 XE 變異株。上從政府官員、民意代表，下到普羅的社會大眾，每天關心的都是本土、境外各有多少例確診，以及自身有無涉入確診者足跡等。但這種肺炎傳染性和其毒性的可怕，在我看來遠遠比不上堪稱這個世代智慧型手機之毒性。

怎麼說？可能大家都有過這樣的決心：期許自己能持續一段時間做一件事而能完全不碰手機。那段時間是多久？一天？四小時？一小時？三十分鐘？還是連一分鐘都撐不到？結果自己只勉強撐過毫無歸屬感的一小時。那一小時，心總是無時無刻在意 FB 上有誰按了讚，有誰貼了新文，有誰去哪 check in 了？腦袋瓜無時無刻關心自身網路形象和別人的動態，以至於無時無刻想打開 FB 或 IG 的訊息來查看一下。

當下很難想像這樣的舉動到底對自身的生活有什麼意義？現在看來，這種低淺下意識的無腦使用行為，不但沒有幫助且讓自身的專注力變得極度渙散。

十幾年前重拾書本準備資格考的我赫然發現，書本怎麼看了一個小時才看一頁，讀書效率怎麼這麼奇差無比。開啟 Wi-Fi 連結，查一個名詞解釋前，先回個 LINE 訊息，再查訪個 FB 及 IG，一不小心十分鐘就這麼過去了。再翻開書本，剛剛那個名詞解釋還沒查，又再打開手機連結 Wi-Fi 一次……不知不覺總是在循環這種無腦智障行為中。想要努力克制自己，但總是手抖無法根除，畢竟這種長期吸毒造成的毒癮並不是馬上就能戒掉的。

遍地「垃圾」

在這資訊爆炸的時代，使用者的注意力就是一切，因為每個使用者的時間都是一樣的。很多網路社群 APP，有相當多的企業想盡辦法爭奪使用者的注意力。確實，時間花在 3C-A 廣告上，自然注意不到 3C-B 產品的內容，也就導致 3C-B 產品頁面沒有流量。透過彈跳式或炫麗的廣告操作、內容行銷、功能優化等再將消費者從 A 廣告頁面搶過來。而在各種動畫手法吸引



及不用腦袋思考的狀況下，可說我們都是被餵食且待宰的羔羊。

或許，社群網站還是有很多優質的新聞資訊和資源，對使用者來說還是非常有幫助。的確，大量閱讀總是好事，且更是該培養的好習慣。但，事後證明大部分的網路文章都是農場文，而其中參雜了許多「垃圾」，更可怕的是那些垃圾會經過精心包裝，讓我們誤以為是「黃金」而去點擊。最終，曾經以為有用的資訊也不過只是在騙點擊率罷了。終究，體會出為何看了那麼多網頁文章卻絲毫無判斷能力，而自己也為犧牲的時間而付出些許代價。

你是哪位？



網路文章是這麼說的：「社群創立的目的是為了增進和拉近人與人之間的距離。」現在想起來卻有點可笑又可悲。可笑的是我們每天關心某人的動態，有些甚至是根本「不認識」的人；可悲的是網路上每天噓寒問暖，難得見了面卻講不到幾句話，就各自低頭滑手機。以往只要有聚餐場合，只要聊天停止超過幾秒鐘，我肯定會低頭看FB、IG或LINE。餐桌上傳了笑話梗圖，一時間大家都笑了，原來聚餐時我的存在是用手機來證明……秒懂。

如果沒有實質上的人與人互動，網路社群帶給自己的大部分都是虛假的滿足感罷了。因為害

怕讓人覺得無歸屬感、無認同感是痛苦的，所以才不斷想在社群中展現自己，藉由按讚數來獲得他人的認可，看著按讚數累加中，爽值高升，可是之後呢？在網路社群上看到某某人出國玩樂、高歌暢飲或是得到了某些小確幸等，除了暗自羨慕別人怨嘆自己命運不好，然後呢？沒有然後了，日子還是一樣地被餵養且待宰。

又，很多時候看著自己網路社群上的某某人照片，「你是哪位？」在腦海裡一直想不起來。

當個不要臉的人

隨著網路社群及聊天軟體更加的商業化後，強大的附加功能（如濾鏡、特效、美肌、瘦臉等），更增強其毒性，而這些毒性不時在對大腦的獎賞機制發出分泌多巴胺的指令。然而，社群媒體上所呈現的往往可能只是片面不全的資訊，而非能涵蓋事情的全貌，若只接收這些片面資訊，很容易導致自身的心理狀態產生波動，進而影響到現實生活，啃噬著自我的身心。我得承認，那些時候感受到較強的孤獨感與低自尊。

當意識到了什麼，就做出改變吧！

的確，現代網路帶給人類便利，也助長冷漠、無腦思考等，但網路提供的功能並非全部都是

不好的，要看其如何使用。不可諱言，「網路社群」傳達著正反兩面的便利及曖昧性，雖然各有其正負面的影響，卻也是構成現代日常事物不可或缺的元素之一。來到這年紀後，無心也不想再被網路社群造成的焦慮綁架或勒索，雖然很多網路上的衛教文或開釋文，總會提到關機、遠離Wi-Fi等方式，但努力試過N次，終究只得出根本做不到或藕斷絲連的答案——因為壓根斷不了網路。

所以，我做了身在網路社群發達世代下的一個重要決定：「當個不要臉的人」——告別FB和IG等社群媒體。讓自己脫離無形的枷鎖。

效果如何呢？在告別及刪掉社群軟體的日後，認識的人其實並沒有明顯的增加或減少，反而更清楚哪些是真正的友人。當然，對於處事上的專注力跟效率提高了非常多，而日常心情也變得非常穩定，並且有動力持續在理想的目標上努力。



「人在江湖若無名，便可專心練功夫。」現在，我將省下上網經營網路社群的時間用於投資在自己身心的健康，每逢假日就多多從事戶外踏青、爬山健行或者騎自行車旅行，到山裡聽蟲鳴蛙叫，尋訪一花一草一世界的奧理；到海邊聽大海演奏的交響曲，體會千軍萬馬奔騰的雄偉氣勢；走在小徑上靜靜地聽聽自己心跳和呼吸的對話，讓汗水再次洗滌落內心的塵埃。用行動告誡自己別再沉溺於社群美好的幻影裡，因為只有脫離虛幻才能真正的做自己。

「讓生活日常關掉濾鏡、關掉特效、關掉美肌，回歸最純樸的自己吧！」——做個不要臉的人，在邁入耳順之年，算是我最重要的人生決定。

在LINE回著：「朋友，我過得很好，而且比以前更加的好。」🍷



電力退休人員協進會 李秘書長在退休人員 惜別活動經驗分享

文、照片提供／電力退休人員協進會 李玉村

退休是另一階段的開始

由於台電公司已進入退休高峰期，人力資源處每月都會為即將退休員工舉辦退休人員惜別活動，非常感謝人力資源處每次活動都安排本會李秘書長玉村到會場，為退休人員介紹退協會成立目的、任務及組織架構等並以過來人的經驗，分享如何規劃退休生活。他簡介本會之任務就是為退休員工舉辦聯誼、訪問、參觀、康樂、保健、旅遊、支援公司球隊啦啦隊活動以及辦理桌球比賽聯誼活動，讓退休後年華不留白。退休之後已不是揚帆大海的時候，但也不是任其漂流沉浮，退休不是人生趨於結束，而是另一新階段的開始。為增加退休生活的色彩，也請即將退休人員踴躍加入退協會，將大家串在一起，共襄盛舉，並透過電力宣導活動，經常造訪台電公司各發電廠、各供電區營運處及各區營業處等，大家互相交流取暖，分享退休心得。

退休後要保持身體健康

李秘書長在演講中強調，退休後應努力維持健康身體，找出自己有興趣的事，退休後經常運動是維持健康必要手段。他建議要找出可以一起運動好朋友，培養與另一半運動習慣與項目，更要培養多元複雜性運動，例如羽球、籃球、桌球、跑步、跳舞及外丹功等，不



111.03.05台北市區處桌球友誼賽



110.04.22板橋體育館籃球比賽

宜只做單一運動。中華肌內效協會簡文仁物理治療師認為運動內容要達到增加關節靈活、增強肌肉耐力、增進心肺功能、增益協調平衡以及增生青春活力。運動是延緩失能與老化的良方。享受生命、活出優雅，秘書長語重心長地呼籲：「健康的身體不是第一而是唯一」。

退休後要有良好飲食習慣

良好飲食習慣以均衡為原則，地中海飲食是目前最受歡迎，以大量蔬菜水果、全穀類、豆類、堅果及適量魚與家禽等，儘量少吃加工、燒烤、油炸食品。台北市衛生局營養中心建議，每天早晚一杯奶，豆魚蛋肉一掌心，每餐水果拳頭大，菜比水果多一點，飯與蔬菜一樣多，堅果與種子一茶匙。有了正確的飲食觀念並身體力行，希望大家退休後都能健康到老「呷霸二」！

退休後要有一顆喜樂的心

秘書長以他退休後的經驗，希望退休後大家要常懷一顆喜悅的心，情緒對健康的影響非常大，長期心情抑鬱、高度緊張的人，容易導致健康隱患活得開心才會健康。我們非超人，不需要再繼續拼命，也非上帝，扛不起整個世界，從現在開始生活力求簡單，活得從容快樂。看看世界上百歲的長壽老人，都是生性樂觀的人，雖然歷經滄桑，但依然笑對人生。退休後還是要保持好奇心，心存感恩，不停止學習，大膽嘗試你所感興趣的事，為你退休生活創造即更多色彩。秘書長大力地向與會退休人

員推薦「保持心情愉悅」是長壽良藥第1名，憂傷的心靈將會使骨枯乾，久而久之，健康就會亮起紅燈。

退休養老生命越長要更多資金支援

現在人因生活品質與醫療水準的提升、重視食品安全、運動風氣盛行及社會繁榮進步，2021年國人的平均壽命已接近82歲，壽命越長要花的錢越來越多。退休後除了現有儲蓄外，僅有公勞保月退收入，養兒防老的觀念也越來越不實際，錢非萬能，但沒錢確萬萬不能，為避免淪為「苦老族」，養老靠自己，有錢才不會被嫌棄。秘書長在演講中一再叮嚀要做好退休後的投資理財，儲存好退休後的資金，投資要考慮以安全、穩定、收益佳的產品為原則，無論是投資股票或債券都要慎重，要多做功課。退休後至少有一位可靠理財專業經理人可供徵詢才能保本獲利，例如價值投資人溫國信先生（本公司會計經理退休）。有堅實的經濟作為後盾，讓你享受優質退休生活。

退休後仍要維持良好的人際關係

退休後人際關係好壞與其生活品質是息息相關的。揚生慈善基金會許華倚執行長認為退休後仍要主動與人打招呼、多讚美別人（包括家人、親戚、朋友等）、主動找人聊天或找伴一起去有興做的事。密西根大學心理系研究報告結論，退休後至少要有16個老友，因為團體與情感方面支持是左右退休快樂與否之重要因素，其影響程度更勝於金錢。

退休後生活重心是愛自己

台電公司大多數同仁是65歲退休，退休後要懂得享受生活，已往是愛父母、太太、兄弟……現在開始要愛自己，餘生很珍貴，要和讓你笑（快樂）的人在一起，不要與讓你你不快樂（無趣）的人在一起（另一半例外）。退休後要有自己獨立時間與空間，要記住生活重心是自己，餘生要過的豐富精彩。

退休後經常要做的十二件事

每天心態平和，心情保持愉快，常微笑，有益身心健康，讓開心成為一種習慣；每天睡眠時間須充足，養成規律的作息，維持好精神；經常參與唱歌、跳舞或參加合唱團，可以培養興趣也能多與人互動。

養成每天運動的習慣例如爬山、健走、超慢跑等；每年身體檢查一次，掌握自己的健康狀況；每天曬太陽30分鐘；勤做家務、鍛鍊身心不輸運動；經常不斷學習可參加社區大學進修，培養不同領域專長；經常當志工參與社會性活動；練習斷捨離，捨棄不需要東西；簡單生活忘了過去，迎接未來；有自己獨立時間與空間。

退休後不宜做的十三件事

經常不出門，窩在家看電視或手機，少與人互動；將退休金交給小孩投資；放棄對自己外表及身材的管理；將房子及財產過戶給小孩，惟可視自己財務能力分年協助小孩買屋貸款（一年不可

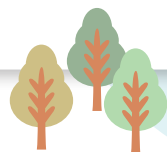
超過244萬元）；水分攝取不足，喝過量的咖啡或茶；吃太燙或太冰冷的食物，對食道及腸胃可能產生不良的影響；不運動、偏食、染髮，生活太複雜，危害身體健康；把親情看得太重，容易讓家庭關係緊張，應與子女保持適當距離，給予關心即可；與讓你你不快樂或無趣的人在一起（另一半例外）；輕易答應為別人做什麼，少說是，多說不，感到有壓力或負擔的事情不要勉強自己去做；其他不宜：倚老賣老，對小孩、家人或朋友太嘮叨；時常生氣與抱怨；彎腰搬重物；長期照顧孫子女、嚴重影響自身健康及生活品質。

結語

退休後是人生另一階段的開始，生活腳步要放慢，簡單生活才是健康並學習建立新習慣，學會慢老，按自己喜歡方式生活，爭取過自己想要的日子，每天努力以「平安、健康、享天年」為圭臬。美國著名影星李察·吉爾說：「我雖老矣，但內心永遠年輕，我們的內在總是相同的年齡，知曉這是完美的年紀。每一年都是特別與珍貴，你只能活在當下，不要為年華日漸老去遺憾，要知道還有很多人沒有機會變老呢！」



111.03.22高雄月世界電力宣導活動





幸福職場 check in

文、照片提供／台北市區營業處 游瑒鄉



什麼是衡量成功企業的指標，相信「幸福感」這項神聖的KPI，可以獲得大多數人的認同。而提昇幸福感的具體作法如傾聽勞方代表、理事意見，重視勞資和諧、劃分各級主管工安責任區加強工安查核外，更重要的是營造舒適辦公環境並提升福利業務的品質，這正是北市區處1年多以來，推動的重點工作。

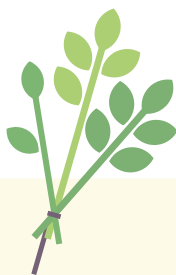
讓北市區每一個人都能快樂的工作

要如何落實呢，「人才」既然是組織最重要的資產，本處張處長認為就從愛才、惜才、育才、留才著手，讓北市區每一個人都能快樂的

工作，才能擄獲每個人的心。「讓每個人都能快樂的工作」，看似簡單的一句話，背後卻饒富值得深入探討的管理哲學。號稱首善之區，位居台北市的蛋黃區，台北市區營業處除了北巡、松山服務所外，腹地少，其他的變電所以及儲料場又很容易受到各級民代的關注或民眾的抗爭。如何充分利用區處內稀少的空地，同時改善辦公環境成為當務之急。經資深代表的建議，原本堆置垃圾的垃圾場經過遷移、整理、整頓後變成地上及架空新進學員的訓練場域，不僅不用擔心其他民眾的抗爭，更有助於教育訓練以及電務工作的傳承。「我們很像蜘蛛人常常在電桿爬上爬下，有時候不免心生惶恐……」、「熟能生巧啊！」線路課楊班長鼓勵新進學員，像是技能競賽前，在學長的指導下反覆練習，心裡會更踏實……穩定供電就是要讓每個人都有加速搶修復電的實力，這座訓練場域儼然成為培養搶修人員即戰力的搖籃。



111年元月20日楊前董事長親臨現場勉勵所有同仁並致贈新年賀禮（配電大樓東側訓練場）



整頓、美化環境

每年董、總必定親臨主持之總處級因公殉職追思會，祭拜儀式旁堆置廢變壓器、廢電纜的空地，經過整頓、水溝疏通、器具分門別類標示銘牌、大量植栽以及環境整頓之後，綠意盎然，目前已成為不少同仁公務之餘休閒散心的園地，園地裡種植了不少色彩鮮豔的花，如彩葉草、仙丹花、繁星花、雞蛋花等，令人賞心悅目。近年來運動風氣頗盛，為了提供同仁運動健身的好去處，建置運動中心自然是不可少的任務。運動中心規劃為桌球區、有氧運動區、無氧運動區以及休閒育樂區，運動器材的設置依福利委員會決議，添購了划船機、登山機、多功能訓練機以及飛鏢機等並獲福利總會年度最高15萬元的補助，就在110年9月7日福利總會丁作一主委及本處張處長共同主持啟用典禮後，同仁開始免費享受五星級的運動健身器材，調劑身心、強健體魄，深受年輕同仁喜愛。喜愛路跑的小高說：「我經常在下班後使用跑步機，可以鍛鍊大腿肌肉、也可以練習呼

吸、增強心肺功能」，幾乎天天使用的小高是名符其實的「Running Man」！

台北居大不易，以台北市的租屋行情而言，套房每月至少1萬元起跳，已經去掉新進同仁一大半的薪水，張處長相當關心新進員工的適應狀況，尤其面對高水準的台北物價，生活著實不易，因此每每要求總務組速速排除萬難擴建宿舍，解決員工租屋問題，讓北漂的同仁安心立命，減輕負擔，讓同仁有家的感覺，有了「家」就有歸屬感，有了歸屬感就有向心力，甚至希望宿舍成為留住人才的利器，讓新進員工無後顧之憂安心打拼。

「口頭獎賞可能比較不實際……嗯……」北市區處還有一個公開的秘密，那就是special禮物，處長為了鼓勵同仁加速搶修恢復供電，完成艱難的任務之後就會收到處長、副座與部門主管一起親手送上的special禮物，這些special的禮物就是各式各樣的飲品，嚴寒的冬天手腳比較不靈活，送上一杯熱呼呼的薑母茶暖心又



整頓、綠美化後空地，井然有序
（檢修大樓東側）



110年9月7日福利總會丁作一主任委員及本處張建川處長共同主持運動中心啟用典禮。

暖胃，酷暑難耐的夏天有仙草蜜，可以沁人心脾解肝火，「那不冷不熱的春秋呢？」「來一碗豆花吧！」在一旁的市巡班班長小林莞爾一笑：「台北市轄區有高達將近95%的地下線路，執行搶救任務時除了面對無法預料的狀況，還要忍受高溫濕熱的施工環境……我是不懂管理啦，不過我們區處服務的用戶可都是VIP等級，早點恢復供電，可以減少民怨也可以降低主管的壓力，最重要的是這份獎賞是即時的很有誠意，我吃在嘴裡甜在心裡。」

注入創新DNA業務推展新作為

擺脫公部門的迷思，喚醒公部門創新魂也可以運用在福利業務上。素有點子王之稱的張處長不僅讓福利業務天長地久，更要求所有幹事發揮想像力，持續創新與時俱進。像圓山飯店下午茶暨東西密道導覽、台北自來水公園觀音山步道導覽、中正紀念堂即將上演的天才達利展，這次展演的

主題是「瘋癲、夢境以及神曲」，透過超現實主義大師達利的觀察與作品，或許也印證了大疫情時代下的我們，面對納悶、無奈以及人與人之間不信任感的心境……還有去年因氣候因素延期而大家引頸期盼的大稻埕啤酒趴，以及音樂賞析與別開生面的新進人員座談會等等，都受到同仁熱烈的迴響。

後記

幸福職場可能是很浪漫的夢想，但只要持續努力，並非完全遙不可及。營造幸福職場方方面面都要均衡發展，好比無限大「 ∞ 」這個符號，想像無限大的左邊是一個「圈圈」，凡是秉持初衷從原點出發，只要下定決心、貫徹執行，也能浮現右邊另一個「圈圈」，而這個圈圈就是美麗的果實，為大家所共享。中間的過程就是要好好的規劃，按部就班，才能逐一實現。幸福職場是美好的境界，對同仁、對部

屬、對主管，是美麗的園地，對公司形象也有加分的作用，值得邁向成功企業的每一個人付出心力，持續灌溉……。



110年12月24日新進人員座談會，處長、主管、園丁及福利會幹事們合影





另類危險情人

文／東吳大學心理學系兼任副教授 林惠瑛

專家說「關係中的強制行為，可以從很小的事情開始，然後逐漸地變成生活中的一切事情。」

小美的案例

大明是小美高中隔壁班同學，在補習班準備重考時才開始有互動，因大明也展開追求，小美長得標緻可愛且個性溫柔，愛慕者不乏其人，她非常享受大明的體貼相伴與嘘寒問暖。在成為男女朋友四個月後，小美逐漸感到大明的控制欲，喜歡檢查她的書包，要知道她每天的活動行程，如果沒有及時回訊息，他就會連環Call或狂發訊息。

小美由享受變成忍受，鼓起勇氣提出分手，大明不肯接受，否認事實，每天依然出現在小美面前。小美由喜歡變成逃避，尤其當大明突然間出現在她背後，她心生恐懼，乃向補習班老師報告，最後由班主任出面告知雙方父母，由大人出面制止，且加以警告，而小美則到高雄阿姨家居住，在那附近補習重考。

這個男孩很年輕就有危險情人徵候，他自己卻認為是太愛小美才會這樣，沒有覺察到所作所為完全是利己行動與自私心理，沒有替對方著想且干涉對方太多。還好是在婚前，也有是在同居或結婚後，陷得越深就越難脫身。

文英的自白

幾年前有一段時間我工作升遷未成，閨蜜又嫁到香港去，我感覺沮喪，人生漫無目的。有一天晚上和同事去夜店喝酒，A男過來聊天，人長得帥氣又斯文，談吐也有料，我就這樣被他迷住了。初次約會時，他準備了一個野餐籃，我們開車去郊外欣賞風景享受野餐。第三次約會的時候居然送我一件小外套，我很驚訝他買的是小號，正好適合我。一個月之後他向我示愛。

我還記得閨蜜從香港發訊息跟我抱怨，「為什麼你總是會碰到好男人？」但是我並沒有告訴她，A男強迫要我跟他發生關係。他不肯戴保險套，說感覺不靈敏，也不讓我去醫院裝避孕

器，也說他會感覺到東西存在。半年後我們因有喜而結婚。

現在在別人眼中看到的我擁有一個美滿的婚姻跟兩個孩子。我才真正了解到，他是要讓我懷孕，這樣我就不會離開他——在虐待關係中最常使用的一種策略，一種形式的生殖強制性。

在加州長灘市執業的婚姻與家族治療師史莎拉（Sara Stanizai）說，「當人們說到虐待性的關係，通常都會立刻想到電視電影版本中的身體虐待，這是忽視了所有其他正在進行的虐待形式。」事實上強迫與控制是會牽涉到人們生活的許多領域——你的財務、你的朋友圈、你的社群媒體、你的「子宮」。而且即使一個伴侶從來沒有身體方面的暴力，控制與強迫行為也會傷害你的健康，信心、職涯和家庭生活。

沒料到的虐待徵候

美國加州一個家庭暴力組織（WEAVE）的CEO與執行長何貝絲說，「身處控制或強迫性的關係中之女性通常不會做這樣的描述，至少一開始的時候不會。她們知道關係中是不對勁，但是她們會認為『他又從來沒有打過我』」。

不健康的行為通常是以微妙和令人驚訝的方式開頭，例如愛情轟炸。就像上述的文英，她起先享受男友的全神貫注，又驚又喜，但其實就

是一個警號！那時候她好像又回到高中時代。被男生熱烈的追求，這麼被在乎而且也會吃醋！他每一分鐘都黏呼呼的！已經好久沒有那種感覺了！

這樣就會陷入一種壟斷女方時間並控制她的社交事曆。史莎拉列出危險情人的四個步驟：

- 1.我當然是希望你有朋友，但是我在乎你。
- 2.我不喜歡你那些朋友，但是你可以去見她們。
- 3.你真的要去見她們嗎？把我一個人留在這裡？
- 4.你膽敢再去見她們？我不准！

最終結果通常是社交隔離。女生變得與家庭及朋友們疏遠，而且越來越倚靠伴侶的愛跟支持。史莎拉強調，這就是一個虐待性的伴侶真正想要的，女生越需要他，他越有安全感。

財務的操縱是在關係中操控權力的另外一種方式

芝萁的案例

芝萁失戀兩年後遇到一個帥哥，嘴巴甜也夠殷勤，也是很快就打得火熱，週末都到男友家去過夜。男友不但開始限制她跟原來的朋友來往，也開始要干涉她的財務。催促她把哥哥出國前留給她的V-W小車賣掉，美其名說安全起見，要另外租一輛比較新的二手車給她開。男友還規勸她辭掉一個禮拜三次的兼差工作，嘴巴說擔心她太累，其實就是想控制她的生活。

芝萁越來越覺得與她的個性違和，就拒絕他賣車及辭兼差的建議，引起大吵。然後男友的控制行為與性方面的強迫行為就越來越明顯，她終於忍無可忍，想盡辦法撕破臉擺脫他，逃出魔掌。

事後芝萁還去做心理諮商，一方面後悔自己被愛情沖昏頭，一方面又很高興自己做了對的事情逃離虎口。當初如果事事聽從擺佈，現在的她必然是沒有車沒有工作而且破產。

太多時候我們會聽到有虐待性的伴侶說：

「我不希望任何人傷害到你，這就是我查你社群媒體的原因。」

「我只是盡心盡力要照顧你，這就是你必須在五點以前到家的理由。」





其實這就是伴侶要維持控制力量的證據。女性一定要了解，這不是愛，也不是擔心，或者嫉妒，這根本就是不健康的心理。

當然也不是說談戀愛的時候，經常發一大堆簡訊，或者會吃醋、沒有安全感的人，就一定是施虐者。根據史莎拉治療師的定義，「虐待是操縱與控制行為模式的一部分，造成對方伴侶的害怕與恐懼，並非單一的事件或一件惱人的事故」。

如何支持一位朋友

倘若你關愛之人是處在一個控制性或強迫的關係中，有一些方式你可以幫助她。

1. 反映出她的正向特質

毫無疑問地虐待已經傷了你朋友的自尊。告訴她，她有許多優點你有多麼欣賞，例如「你很有幽默感」及「我喜歡跟你在一起」。

2. 降低她的孤單疏離

施虐者使得她們的伴侶很難去社交。不妨勸她盡可能地去維持社交接觸，即使施虐者堅持要跟著去。可以表現得比較柔順沒有威脅感，有時候對方就會比較允許她單獨出去。她個人保持與人的聯繫是非常重要的。

3. 溫和地詢問

「妳看起來似乎有一點悲傷」或「他看起來很生氣，對妳來說真的很不容易呀！」最好當面跟你的朋友說，以防萬一施虐者監看或監聽她的簡訊、電話或電子郵件。

4. 要有耐心

倘若她只是想要抱怨她的伴侶，或者她一點也不想談論他，就不要強迫她。她已經被欺負得夠了。顯露你對她的愛心與尊敬，可能當時對她來說並不是恰當的時機。但就是不要放棄希望！

專家的話

戀愛中的人都不會相信她們是處於被控制或被脅迫的風險之中。但是即使是很聰明很有主見很有成就的人們，也可能在其個人關係中落入這個動力陷阱。史莎拉婚姻與家庭治療師給了以下的建議：

1. 評估自己目前的關係

關係是存在於自「健康」到「虐待」的光譜之中，「不健康」就在這兩端之間。檢視自己的關係是落在光譜的哪裡。施虐者通常會監聽電話和監看電腦。如果你不確定使用手機或分享計劃的手機是不安全的，最安全的辦法就是使用辦公室的電腦，向朋友借手機，或到公共圖書館上網。



2. 儲存威脅的電子郵件和訊息

你不一定需要認定你的伴侶就是施虐者而採取此預防措施，但是情況有可能會加速變化。很難預料什麼事情會引發對方變得更有控制性。保存紀錄是有幫助的，如果之後你必須採取法律行動。

3. 考慮自身的風險

信用破產、職涯問題、心理衛生議題以及與家人朋友疏遠，都可能是在一個有虐待性的關係中所產生的結果。此外某些因素（例如長久的吃醋或強迫的性關係）也可能提升家庭暴力及他殺的風險。

4. 接近安全之人

身邊固然是求助資源，但跟朋友或家人談自己的事情可能有困難。他們可能不了解虐待的動力。他們可能對你的伴侶印象良好，情緒上跟他有連結而覺得夾在其中很為難。

通常最有幫助的選擇，就是去找社區的家庭暴力組織，或者社會局家暴防治中心（可以先上網去查看）。他們有諮商服務，不加評斷地給予支持和提供資源。助人專業者能夠協助你設計一個計劃，如果你想要離開伴侶的話。要真正離開這段關係是很困難很危險的事情，自己要有勇氣也要聽從建議小心策劃。🏠



北區 員工協助業務花絮



台北南區營業處同心園地於111.3.26舉辦「宜蘭龍潭湖+川湯春天旗艦館一日遊」活動，利用週末假日出遊賞美景、泡湯，促進同仁與眷屬間情誼。



第一核能發電廠同心園地於111.3.22組成「萬金石馬拉松加油團」，拿出在地的活力，於石門地區在場邊為選手們加油，而廠內亦有同仁參賽，經過時均感受到台電加油團的激勵與熱情。



輸變電工程處同心園地於111.3.11舉辦「一起增加中等費力活動量」專題演講，透過此活動，期能為同仁營造健康生活型態，達成健康促進「生得好、生得健康、病得少、老得慢、活得好」之目的。



東部發電廠同心園地於111.3.28舉辦「偏遠機組及值班人員溝通座談暨分享會」活動，藉由彼此交談中，間接了解同仁們在生活及工作上的現況及想法，並提醒潛在的工安及交通安全危害風險。

中區 員工協助業務花絮



新桃供電區營運處同心園地於111.4.18辦理新進人員座談會，透過會中經驗分享及對新進人員勉勵等方式，期許同仁及早適應新的工作環境，營造友善關懷的職場。



中區施工處同心園地於111.3.7辦理111年3、4月壽星同仁禮物分送活動，特地挑選「台中市身心障礙福利關懷協會」愛心餐盒當作禮物，讓同仁獲得祝福同時，亦可感受到關懷他人的愛心，提供同仁不一樣的感受。



台中區營業處同心園地於111.3.26辦理「健行兼淨山」活動，使同仁能在業務繁忙之餘，注重自身休閒生活及身體健康；所有參加同仁、眷屬除了體驗爬山健身的樂趣，亦能透過淨山活動，加強環保觀念。



台中供電區營運處同心園地於111.4.9辦理「八卦山天空步道健行」活動，同仁興致高昂、興高采烈地走完全程，且於活動過程遵守防疫規範，讓活動劃下完美句點。

南區 員工協助業務花絮



南區施工處同心園地於111.3.25拜訪高雄家扶中心，將募款捐贈予家扶基金會，家扶中心致贈感謝狀，使本公司企業形象加分。



台南區營業處同心園地於111.3.19舉辦「阿里山花季登山健行賞櫻」活動，參加同仁及眷屬一邊漫步健行步道，一邊享受大自然豐富林相風光及盛開的櫻花美景。



新營區營業處同心園地於111.3.25辦理退休惜別活動，並致贈退休紀念獎牌與紀念品予退休同仁，感謝渠等對本公司貢獻。



鳳山區營業處同心園地於111.1.7及111.3.23號召同仁舉辦愛心義賣活動，邀請該處同仁捐出家中閒置之全新物品，義賣收入全數捐贈予弱勢團體，藉由該活動使同仁發揚公益精神、關懷弱勢，傳遞更多溫暖。



分享與感恩 員工協助業務園長班、進階班心得

111年度員工協助業務園長班、進階班訓練課程，配合「轉念123 管理好簡單」的主軸，安排「壓力調適小技巧」、「搞定職場大小事」、「跨世代領導學」及「組織轉型管理學」課程，並深化分享時間，讓同仁彼此分享自身故事，同時練習分享技巧，深植分享文化，以下為園長、園丁參訓後之心得分享與回饋。



員工協助業務園長班心得

文、照片提供／花東供電區營運處 鍾佳娟

因為Covid-19疫情，打亂了生活上的所有步調，但也因此得以重新檢視各種事物。期間病毒的不斷變異，在確定真的可以去上課前，都是抱持著誠惶誠恐的心情在等待著……

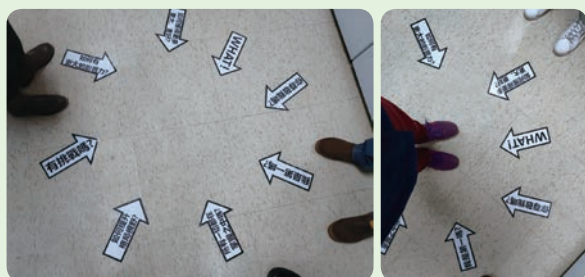
雖然同心園地為非正式組織，由單位內的同仁兼任，但當我得知必須兼任此一重責大任時，內心還是一直詢問：我嗎？一定要嗎？我可以勝任這項任務嗎？等等的懷疑與否定。其實，自己才是那個需要被輔導、關懷與時不時被讚美的那個人呀！

在上園長班前，其實對自己是有所期許的：希望自己更能知所進退、更知道話術怎麼使用、

更有同理心等……進公司已快15年的時間，遇到的人也不少，常常在想，「人」字簡簡單單的2筆劃，卻因為有「人」的加入而使得事情變得複雜。

在為期一週的訓練中，讓我印象最深的有2個活動，分別是：1.生涯羅盤、2.體驗遊戲。在生涯羅盤中，分別有4個「度」代表所追求的：高度、寬度、深度及溫度，在解釋完這4個「度」分別具有什麼意思後，講師讓我們反思自己在目前的人生中最能代表自己的是什麼「度」？而在這4個不同的「度」中，分別有些代表性的關鍵用語，因為是自己的反思，其關鍵用語肯定是深得我心的！

接著，講師要求我們到相對應的「度」站看看。不得不說，感覺真是完全顛覆自己的想像！因為跟自己平時思考的方向完全不同，所以會有「當頭棒喝」的衝擊感，尤其站在各關鍵用語中間時，感受特別強烈！可以知道講師想藉由這種互換體驗來提醒我們：每個人所想的都不一樣，而決定對方行為的，是他自己的自我對話。如果要跟「非我族類」溝通，一定要站在對方的立場，讓對方知道我們所想要表達的意思才有效，而不是企圖說服對方！



在體驗遊戲中，共有3個角色，分別為：主管、業務及行政。我們要完成的是以下的圖形。



「主管」的角色，在運用有限的時間內記住圖形並告訴「業務」；「業務」的角色，在傳遞「主管」的指令及轉達給「行政」執行、若組內的零件不適合，則需跟其他組交換；「行政」的角色，為接收「業務」的訊息後拼湊出「主管」想表達的圖形。一開始，我當然是選擇「行政」的角色，因為只要聽清楚指令，再拼湊出「合理」的圖形就好，但是我們這一組的組長不這麼想，他就直接指定我擔任「業務」的角色！一開始我當然很抗拒，擔心自己沒辦法勝任這項任務，導致任務失敗，因為這角色需要很強的理解力及溝通能力呀！

還好，我用了一個小方法來幫助自己。講師只有限制不能拍主管所看到的圖形照片，沒有說不能帶紙筆。因此，我就帶著我的「工具」找「主管」描繪出她所看到、印象的圖形。在過程中，人的記憶難免有些出入，當另一位「業務」換不到想要的顏色時，我就大膽地說：形狀對了再說顏色！經過了一番兵荒馬亂後，我們這組也靠著團隊合作、個人發揮，拼湊出講師指定的圖形！

這次的受訓，講師們給的觀念、工具及體驗真的非常多，但要內化成自己的東西，還需要不斷進行有意識的練習才有可能變成習慣。任務取向的設定，可以讓「人」聚在一起；關係取向的經營，比較能讓「心」聚在一起，而同心園地的存在便是希望能讓大家的「心」能聚在一起。🍷



員工協助業務園長班心得

文／嘉義區營業處 林淑風

擔任區處員工協助員4年了，過去都是配合園長策畫活動、開開心心地參與活動、寫寫成果報告就好！去年年中接任園長，內心忐忑不安，很怕沒能好好帶領團隊，而對於園長應負職責也是懵懵懂懂的，這次首次參加園長班訓練課程，感謝人資處用心地規劃課程，講師們也為我們帶來很多「體驗式」與「參與式」的課程；這種「參與式」課程不但滿足我們的心理需求，並能快速與老師建立信任，課程進行熱

絡，很多點子都很想要帶回單位進行複製傳播呢！課程期間也認識了各單位經驗豐富的資深園長，大夥不吝嗇的分享寶貴經驗，值得我們借鏡，真的收穫良多！

平時我在區處中所接觸到的電務、業務同仁以男性居多，處事情大多過於理性，同心園地作為一個中介角色，透過協助員的適時關懷與幫助、舉辦講座、同仁溝通活動等，為生硬的職場帶來有一絲溫暖，也很感謝單位正副主管始終如一的支持；此外，近年來我們也開始進行一些對外的公益活動，以柔性的角度結合外界團體做公益，給外界塑造公司良性的印象，





雖然效果很好，但是活動做多事情就多，許多協助員本身的工作壓力也大，難免會心生倦怠，有的協助員索性就萌生退意，開會不出現，活動也藉故不參與了！但是透過這次上課，老師們提醒我們助人的初衷，甘願做，歡享受！施比受更有福！EAPs的目的是以工作職場為基礎的服務計劃，提供問題評估、諮商、輔導、轉介等系統的服務，但絕對不是勉強！

我們要學習以多元管道發現問題防範未然，早期發現對問題進行評估，並找適當的解決方式亡羊補牢，這些對於營造友善的幸福職場有很大幫助……聽完這些，我感覺已經快要消磨殆盡的使命感又回來啦！

美國AIG集團專任講師藍誌宏的課程最令人印象深刻，談話風趣又有邏輯，善用各種團隊活動引導大家進行學習，老師大概知道我們的諮

商能力有點弱，所以課程中也提供一些談話技巧的SOP，並讓我們實際演練，大夥演練的過程當然也是爆笑如雷。老師表示持續學習很重要，但能應用出來更是關鍵，背誦這些技巧並非難事，重點是如何將這些資訊經過自己的整合、歸納，形成觀點並成為知識，需要反覆練習才能作為解決問題的利器。

透過短短五天的課程教學，我也更清楚同心園地所創造出來的價值是甚麼。同心園地的活動要在單位中成功推展，需要靠團隊的合作，而非個人英雄時代，我們都身處在團隊之中，應該盡力扮演好自己的角色，而同心園地助人的核心服務也須要強化，雖然我們協助員都是兼職的，只要肯用心去做，在實踐與學習的過程中得到最多的還是我們自己，期待未來能繼續以正向能量去鼓勵他人，並以積極主動、勇於承擔的態度來領導團隊，一起共好！



員工協助業務進階班心得

文、照片提供／發電處 張鈞南

疫情下久違了谷關的青山綠水，粉紅櫻花也漸轉換為翠綠嫩芽，在期待中，園長園丁們總算能齊聚悠然的谷訓中心充電交流。

第一天在低溫寒風中我們順利抵達溫暖的學習教室，員工關係組的仲軒課長，簡要說明了員工協助業務概要，讓我印象最深的是他撥放了一段說明「同理心與同情心」的外國影片，內容淺顯易懂，讓人省思是否我以為的同理心其實只是自以為是的同情。或許，同理是種陪伴、同情像是種旁觀，身為員工協助員若能真實同理對方，相信支持的力量就會是大的。

第二天講師物理治療師許講師一開始就帶領我們肢體活動，透過我「愛台灣，I♥TW」動作伸展我們緊繃的肩頸胸背，還透過「嗅玫瑰呼吸法」引導大家如何協助自己或身邊家人同仁能自然地緩和呼吸達到減壓效果，很神奇的是，在欣賞玩味手中美麗的「想像玫瑰」時，不知不覺呼吸確實由原本的急促短淺，自然地緩和放鬆。在分析動機需求時，講師依內外與光明黑暗分四象限歸納為「願景、欲望、責任、懼怕」，由妥善了解夥伴們的狀態時更能切中需求引導向前排解壓力。

第三天講師鍾老師用輕鬆幽默、卻又發人深省的方式分享許多她職場的實務經驗與相關影片，其中不乏許多震撼人心的紀錄，比如有一個無聲的黑白監視影片，直接拍下一名年輕女職員被主管指責後，似乎是走到窗邊沉澱，不到一秒就在窗邊同仁旁打開窗戶直接跳出去，留下一群極度震驚的同事。又比如，鍾老師教導的學生中，有一學生雖然已是全班第一，但分發成績後仍逕自找鍾老師理論分數，只因自覺申論題被多扣了三分，沒有「一百分」。

鍾老師分享個性追求完美不容出錯是很容易讓人憂鬱的職場因子，有時懂得放過自己一馬才是真智慧。在老師她自己遇到很大挫折或衝擊時，她有一妙招，就是「冷靜，十秒鐘」她會在衝突當下先讓自己抽離現場，內心默數十秒，如此往往都能有絕妙效果。愛因斯坦曾有一個公式是這樣：

Ego=1/Knowledge

原來越有智慧的人越懂得謙虛，越能將宇宙萬有納入胸懷，職場運勢自然左右逢源、風生水起。

第四天講師藍老師教學生動又趣味，印象很深的一項活動是團隊合作「記憶拼圖」遊戲，考驗團隊溝通與補位，我們這組有優秀夥伴各司其職，有拼圖手行政官、有訊息傳遞手業務官以及綜覽構圖發號司令的指揮官，我們合一的搭配很快地便完成老師交代任務，也體會到每個人若能做好崗位的事再去觀察補位時，往往任務就能更快速圓滿達成。

另外，藍老師也分析目前台灣各時代族群的屬性，我們都有不同群體特質，但只要有心相互溝通學習，其實任何藩籬都是可以打開的。

最後一天，感謝人資處程副處長撥冗來為同仁分享人資相關業務，也聽聽我們對於專題議題的想法，本組同學在後疫情時代的員工協助業務中分享到「線上諮商」的可行性，畢竟如今科技進步，線上視訊已十分普及，若同仁確有需求不只可以確保雙方安全健康，更可以及時協助同仁壓力排解疏通。

經歷33大停電相信由上到下全體同仁心情都頗鬱悶，人的心是肉做的，社會的氛圍是肅殺的，我們唯有自立自強相互勸勉，勇敢堅定地走出台電應有的尊嚴與價值。感謝有此學習的機會，危機就是轉機，相信台電必會越來越進步。☁️





員工協助業務進階班心得

文／系統規劃處 吳滄堯

本次為期一週培訓課程安排實屬不易，尤其是在發生重大肺炎疫情下，讓公司對員工的訓練不中斷。我是第一次接觸同心園地，第一次就當園長，一開始對同心園地實在沒什麼概念，只被告知要辦一些活動。透過本次訓練課程人資處的說明、老師的授課教導及一些有經驗的同仁分享，讓我對同心園地有進一步認識，也清楚之後擔任同心園地園長要做什么，真是由衷感謝人資處及訓練所的用心安排。

壓力調適小技巧，許老師教導我們如何自我紓壓，一些常見的紓壓技巧，讓眼睛疲勞、頭痛頭暈、肩頸僵硬、腰酸背痛等得以紓緩。如何表達自己的壓力，以及主管如何以同理心去面對下屬的情緒表達，並且作出適合的回應。對事情應懂得「做事在己，成事在天」，凡事盡力就好，得失心不要太重；就像神學家尼布爾祈禱文「主啊，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。」





搞定職場大小事，鍾老師告訴我們一個人在工作上表現很不正常時，通常是背後的情緒的問題造成的，如家庭、感情、健康、經濟等因素，且高成就者比一般人更不願意向別人救助，常造成悲劇。人在情緒的當下生氣、憤怒時，一定要讓自己停10秒鐘，想一下你做這件事的初心再回應，避免自己一時的衝動造成一輩子不可挽回的遺憾。憂鬱是現在很多人都有情形，因為生活的壓力太大，不論是因為工作、經濟、健康等因素，對憂鬱症患者絕不能說「想開點就好」、「別人比你嚴重多了，明天就會感覺好多了。」、「多出去散散心，心情會變好的。」，幫助憂鬱症患者主要是安靜陪伴、傾聽他及分享自己的感受，給他一個空間及東西吃，不要逼他把事情說清楚，也不要期待他可以立刻變得勇敢，常說你需要我時，我都會在。你以經很努力了，現在不努力也沒關係。請你陪我出去走走。可以轉移他在這件事上的注意力，轉換人事物，讓他更容易調適自己的心情。

跨世代領導與組織轉型管理，藍老師教我們如何作一個教練式的領導者，引導下屬面對一件事情如何自己去思考去執行，不要直接給答案，現在的新進人員因為成長環境的不同，希望彼此是像合作夥伴關係、傾聽他、重視他、讚美他、鼓勵他，自然他才會更願意努力去工作，卓越領導人是要在達成績效的同時，還要維繫彼此良好的關係。所以要給員工知道明確的工作目標及方向，定期檢視是否每個部份都完成，解決問題，並隨時給部屬及時的肯定讚美。

最後一天員工協助業務學習與分享，有許多資深同仁分享同心園地運作面對的問題或案例，大家相互學習，更是收穫良多。

本次課程使我感覺心靈得到洗滌，重新充滿能量，真心感謝人資處及谷訓對本次課程的用心，有你們真好。🍷

Q

園地好，110年員工協助方案主軸為「心中有愛 性平無礙」，著重於強化性別議題敏感度並確實辦理性騷擾防治的宣導。對於性騷擾防治，園丁們在園地會議有熱烈的討論，認為是需要持續宣導的重點，因此規劃於今年延續推廣，想請問辦理的建議。

彼此尊重 共造友善環境

A

您好！近年國際間趨勢與社會氛圍對性別議題的重視，自主意識隨而提升，人們更懂得保護自己。為避免不當行為與言語造成傷害，觀念建立是首要的課題，園地願意持續宣導，很感謝也值得鼓勵。

工欲善其事 先掌握可用資源

性別尊重議題及性騷擾防治受到大眾重視，將成為人們的基本價值觀；公司近年即針對性騷擾防治議題建置相關資料與素材，提供同仁參考，各單位亦可妥善運用、宣導，以協助同仁建立正確觀念。為使宣導達到效益，掌握可運用資源即為首要目標，以下將公司所建置資源做簡要的說明。

1. 性騷擾防治網站

配合同心園地網站改版，本公司性騷擾防治網站亦於110年底完成改版，網站介面更簡潔並對使用者更加友善。網站內的「文宣與教材」項下，即可下載包含各式宣導影片、海報、文宣資料、簡報與專文教材及建議講師等資料可運用。此外，網站內亦建置包含衛生福利部、勞動部及現代婦女基金會等政府機關、民間機構網站，提供性騷擾、性別平等相關資訊。

2. 性騷擾防治手冊

手冊內容包含「法規介紹」、「案例分享」、「單位發生性騷擾事件處理要訣」、「公司申訴



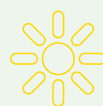
管道」等四大架構，將各項重要資訊彙整於手冊內容中，可快速掌握性騷擾防治重點。除了印製紙本手冊發送至各單位外，檔案另亦置於性騷擾防治網站供下載。

3. 性騷擾防治電子報

為提升同仁對於性騷擾防治的瞭解，並認識各類型應避免的行為態樣，人力資源處自109年11月起分季寄送性騷擾防治電子報，以介紹新聞報導案例的方式，與同仁分享性騷擾防治觀念，透過真實的案例將有助加深同仁的印象。歷次性騷擾防治電子報也有放在性騷擾防治網站供下載喔！



宣導方式與管道



瞭解可運用資源與資料後，便可進到構思宣導方式的階段，除了一般包括單位內部公開集會與會議宣導，於公共區域張貼文宣品（海報、文宣教材）的方式，園丁們可透過腦力激盪方式激發創意，以不同的方式引發迴響。分享幾項單位的創意作法，希望達到拋磚引玉效果。

1. 配合園地活動

各單位園地依需要規劃辦理具特色的活動時，於活動進行中安排如有獎徵答、「工商時間」快速宣導等，簡要、快速地傳達觀念。

2. 多媒體媒介

部分單位於公共空間如電梯間或辦公走廊設置電子布告欄或顯示器，可將所下載的影音檔案或文宣教材輪播，讓經過顯示器架設地點的同仁可隨時接收相關資訊。

3. 教育訓練

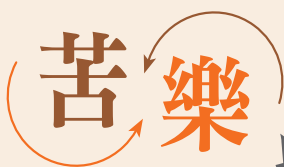
於新進人員報到時進行宣導，除口頭宣導外亦可製作提醒小卡讓新進人員認識正確性別尊重觀念及瞭解公司的重視。此外，邀請相關專家學者至單位進行專題演講也是常見的辦理模式，由專業講師以淺顯易懂的內容讓性別概念深植同仁心中。



跟蹤騷擾法施行

於本（111）年6月1日施行的跟蹤騷擾防制法，對跟蹤騷擾行為有明確定義，觸犯規定者亦有相關罰則（詳情可參閱本刊第199期《EAPs停看聽》專文介紹），顯見我國對性別平權的重視；提醒同仁不可輕忽，並時時留意自身言行舉止，處事原則不外乎「尊重」二字，將此謹記在心，友善尊重的環境自然隨之而生！





留言板 一位不想成為事事都說好的YES MAN

小編您好：

我是一位剛進公司不到2年的菜鳥，近期在工作方面，因為同部門的前輩調職關係，故我承接了該位前輩部分的業務，導致我所承辦的工作量可說是越來越大，而且還需要花時間去學習前輩的業務內容及辦理方式，縱使每天加班，仍感到一天時間根本不夠用……

而我因為自身個性關係，亦總是不好意思拒絕別人在工作方面的請求，例如我常常遇到同事需要我協助發想議題、草擬公文或協同開會等等，長官有時還會臨時交辦專案給我，雖然已經自顧不暇了，但還是擔心說「不」後，會破壞同事彼此間的情誼，或在長官心中因此「黑掉」，最後只能照單全收，變成了電影裡事事都說好的「YES MAN」。

當行有餘力時，我很樂意協助他人，也很願意承擔長官賦予的各項任務，但現在的狀況是，除了已經快沒時間把份內的事情做好，都快要「開天窗」了，卻還要花時間去處理那些別人交代的、原本不是我負責的事，而我不好意思拒絕別人，怕拒絕後破壞關係的模式，使我現在陷入痛苦不堪、左右為難的窘境，近期心情都很焦躁，已經開始有失眠、自律神經失調等狀況出現……

我每天都像個陀螺一樣連續轉不停，總是容易心太軟而應允過多額外的工作，實在是苦不堪言，故想請問小編，當面對許多不合理的要求時，應當如何拒絕，以避免增加負擔又不致於破壞同事間、從屬間的關係呢？

一位不想成為事事都說好的YES MAN 敬上



輔導內容

一位不想成為事事都說好的YES MAN，您好：

首先很感謝您相當有熱誠地幫助同仁解決工作上的問題，也很高興您把問題提出來討論，相信您的問題是很多新鮮人初入職場都可能遇到的，絕不會只有您一個人有這樣的困擾；我們相信有能力幫助他人，對您的人際關係相對很有幫助，但超過您的能力所能處理的額外工作造成您極大的壓力，我們就需要研究與討論自己的能力是否負荷得了幫忙協助的工作，且要適時地說「不」了！針對您的問題，經過我們園丁們彼此討論後，提出以下幾種方式提供您參考，希望對您有所幫助：

一、嘗試著適時地說「不」

如果您想拒絕對方的請求，您可以嘗試著實際跟他說明您達成這個請求的困難度，如實告知您手上的業務已經太多以致無法完成，或自己的業務還在學習摸索中，尚且無法幫忙或在期限內完成請託。總之這個請求跟你這段時間要做的事有衝突。別人知道你的境況，一般都不會再為難你。適當運用語言技巧，營造出你「自身難保」的感覺，只要跟對方的請求產生衝突，就可以成為拒絕的理由了。如您所言的協助開會等，倘若與您工作的時間相衝突，也可實際告知您為難的原因，以拒絕對方。

二、拒絕後給出備用的協助方案

別人有事找你幫忙，有時是出於對您的信任。可儘管對方提出的要求很合理，但由於我們自身條件的限制，無法予以滿足，這多少會讓對方感到失望。此時，您就要給對方一個備用方案，用以緩解對方的失望心理。對於別人的請求，我們難免會有種於心不忍的心態，所以適當幫忙也是可以，可我們不能完全滿足對方，但小範圍內可以滿足，這就是備用的實現方

案，既在大範圍內拒絕別人，也給彼此留有相處的餘地。如您所談論的協助發想議題或草擬公文等等，給對方一個方向，而不是全部一蜂窩地協助到底。

三、讓對方做出篩選

比如長官交辦臨時專案給您，而您手上還有其他業務還在辦理，沒有時間處理臨時專案時，可以有技巧地跟長官說明：你也很想專心地將臨時專案辦好，但您現在手上還有哪些業務要處理，可以請長官篩選那些業務暫緩去完成，好讓你可以先做好交辦的臨時專案，回頭再處理暫緩的業務之類。

四、尋找媒介幫助自己拒絕別人

尋求的媒介可以是人也可以是事物，比方說廠商找您幫忙，可以拉主管下來，跟廠商說：「我回去跟主管商量看看」；或者「我父母不希望我太晚回家」；「女朋友不要讓我去夜店」；「這個業務比較趕，我先處理完，等完成後，我再去找你看你需要什麼幫忙」……等等。

當然，說「不」需要勇氣，也需要練習；一旦您開始嘗試，就會發現，其實沒有這麼難；我們要有助人為樂的精神，真誠地幫助身邊的人，提供我們力所能及的事物上，當然我們的拒絕是那些違背我們意願的事，或我們力所不及的事情上，並非真的不想幫忙。希望這些建議對您有所助益，另外倘若在拒絕的方面，您尚有疑慮或有所壓力，公司方面也有提供每年每位員工8小時的免費轉介諮商服務，可以讓專業的諮商師提供更好或更圓潤的方式供您參考。最後我們全體園丁祝福您在工作上可以得心應手，身體早日恢復健康。

台中發電廠同心園地全體園丁 敬上

南區

輔導內容

一位不想成為事事都說好的YES MAN，您好：

關於您提供的求助內容，感覺到您應該是一位熱心、在乎周遭人際關係是否和諧的人，而且工作效率及品質是被信任的，所以大家才會逕相尋求您的協助，過程中除了本身職責又額外接手前輩或他人的業務，在職場新人身上看似是難以避免的事情，但終究一個人能承載的負荷仍是有限，容易陷入忙得猶如陀螺卻時間不夠用的情況，而Yes Man之所以面臨想拒絕卻無法說出口的窘境，或許和職場環境氛圍、個人人格特質皆有相關。就您目前的景況，我們試著劃分三個方向來分享：

一、嘗試列出工作清單、計劃排程、尋求協助

按清單比例釐清什麼事項造成每天時間不夠用？是本身業務居多還是額外交辦業務佔多數？愈忙碌反而愈要提前規劃工作進度，輕重緩急得先區分開來並預留彈性調整的空間，才能有效運用有限的八小時。

例如：「工作日誌」是非常棒的做法，不僅能讓自己清楚現階段的工作量與排程，也能帶著工作日誌與導師共商對策，或與主管討論調整工作項目的順序及尋求支援（儘速讓主管知道目前工作進度），朝向一起合作又不傷感情的職場關係；寫工作日誌並不是額外多出來的工作，是工作中掌握進度必須的項目，另有工作委託時，委婉告知目前正在進行中的工作，以及承接下一個業務時預計開始或完成的時間，務必保留一點彈性空間來因應意外的變數。

如果您的單位沒有導師制度，亦可尋求資深同事或領班人員的協助，切勿如悶燒鍋一樣不停接受上頭所指派的任务，萬一有天真的累倒了，公司只是暫時抽離了一個員工人數，你的家庭卻可能因此永遠失去摯愛的親人，取捨任務間的輕重並勇敢地提出自己的底限，也是職場生涯的一種學習。

二、良好的職場氛圍是相互支援而不是誰成為Yes Man

成熟友善的職場關係不是像小媳婦一樣處處討好，平日和主管、導師、同儕建立良好的互動及相互支援的關係很重要，認真付出會累積主管與同事間的認同，而當你提出困難時，也容易會得到相對的支持與諒解，如果在部門內仍無法妥適處理的時候，記得不要忽視自己的負面情緒，請嘗試與單位同心園地聯絡，讓同心園地的園丁優先傾聽你的難處。此外，原生家庭背景、過往的創傷經歷也有可能使個人對於表達自己的心聲缺乏安全感、逆來順受甚至矮化自己，認為自己的感受不及別人重要的傾向，必要時也能一併啟動諮商轉介服務，讓專業心理諮商師來支持您在身心上需要被同理的區塊。

三、當Yes Man出現時，需要做出調整的不僅是當事人，同時也是檢視、重新塑造團體組織氛圍的機會

當主管領導風格傾向獨裁、作風強硬時，職場氛圍較為壓抑，也不樂見同仁充分表達意見，甚至同事也可能比較容易有自我防禦的心態出現。而當主管的領導風格有意識地營造出願意接納不同意見的氛圍、讓同仁感受到坦然說出心聲也毋需擔憂後果的時候，自然地表達意願也會提高。

結語：

自我覺察能力是面臨危機時重要的必修課，適時求助是為自己勇敢的敲門磚，希望以上的經驗分享能夠為目前身心俱疲的您帶來一絲曙光的方向，也期盼您用健康的情緒抒發方式來度過這一次的不容易。

第三核能發電廠同心園地全體園丁 敬上

北區 輔導內容

一位不想成為事事都說好的YES MAN，您好：

作為剛進公司不到2年的菜鳥，就要承接如此龐大的業務，真的相當不容易，我們完全能夠體會您的痛苦與焦慮；以目前的處境，您也發現若是再繼續事事說好，身體已出現失眠、自律神經失調等等的反應或許會加劇，從信中已看見您已有想法想勇敢站出來說「不」了，真是不容易，且您鼓起勇氣求助想扭轉目前狀態的動力，也令人感動。

目前工作上如再各項業務照單全收，相信最後反而會變成您當初擔心說「不」後的結果，長官同事並不知道您到底做了多少事，身上同時處理多少的業務，他們只會看到怎麼每項交付給您的業務都「開天窗」了，進而懷疑您辦事的能力，但是您也發現「黑掉」或是擔心拒絕後的關係破裂，確實一直成為您不敢勇敢說出「不」的原因，這個「黑掉」或是擔心拒絕後關係破裂的想法與做法是否在您朋友與家人中也會發生類似的情境呢？有曾經成功拒絕的經驗嗎？

首先建議您可以先整理手上的工作並簡單分類，如哪一些是本來就屬於自己的業務範圍（A區），哪一些為臨時被交辦的工作（B區），哪一些為他人業務卻交給你負責的工作（C區）。整理好之後，找自己的導師（或是課長）單獨聊聊，告訴他您目前的狀態及想法，並告知C區工作是您已無多餘時間能協助處理的部分，而A區的工作若做完，B區的任務能夠處理的部分剩下哪些，並詢問其餘部分是否能由他人協

助。此時的您，可以試著先找較為親近的上屬溝通，並表達自己的想法，讓長官知道您目前遇到的困境，以及希望能夠改善的情況。

要知道每個人都有拒絕別人的權力，所以當您拒絕別人時不需左右為難，每個人都有自己的本分，把分內的事做好後有餘力再去幫助別人，本就天經地義，不須加諸過多額外的責任攬在自己身上。孟子說：「老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼」，其背後的涵義是要我們在「以及人之老」前，先把自家長輩照顧好；同事需要發想的議題、草擬的公文或協同開會，跟您快開天窗的業務相比，孰輕孰重？「選擇拒絕」應該可以毫無懸念吧。

最後拒絕時，再搭配一些網路上搜尋到的說話小技巧，例如「適當貶低自己，平衡對方期望落空」、「短暫延遲，暗示有為難之處」……等，相信您一定可以表達出「合理、並被大家體諒且接受的拒絕」。

職場中，抱持著熱於協助他人及勇於承擔被賦予的任務是相當值得給予肯定的，只是若當已自顧不暇時，適時拋開一些本毋須背負的責任也是相當重要的工作態度。相信您一定能找到最適合的解決之道，也提醒您公司每年有8小時諮商服務，可藉由此服務更了解自己並尋求更專業的幫助，加油，有需要我們會一直陪伴您！

總管理處核能發電系統同心園地全體園丁 敬上

結語

不論是職場新鮮人，或已是職場老鳥，其實常常會遇許多左右為難的窘境，尤其當我們面對過多額外的工作請求時，往往會因為擔心破壞人際關係和諧等模式，而選擇默默承受，反而讓自己陷入痛苦，而我們都必須學習「接納真實」及「拒絕的藝術」，即接納自身條件的限制，確實無法滿足所有人，並適時地讓對方了解本身的為難之處，藉由溝通、協調等方式促使相互理解，為自己尋求更多的彈性空間，方能讓自己「優雅又不失禮貌」的處理工作及人際關係。本期援例三篇，另提供協和發電廠、輸變電工程處、北區施工處、台北北區營業處、東部發電廠、新竹區營業處、電力修護處中部分處、台中供電區營運處、台中區營業處、彰化區營業處、嘉南供電區營運處、南區施工處、台南區營業處、新營區營業處、大林發電廠等單位園丁之建言供參考。希望藉由健全的認知、良性的互動方式，共同面對職場上的任何困難。

這個世界，相信自己才是最重要的啊！

電影和書籍，讓人類的生命至少延長了三倍，增添了與自身以往不同的生活體驗。

每一個人的人生都有著不同的路要走，到心靈補給站，或許能給你新啟發和靈感，做出一個令人振奮的決定……

DVD

期末考

期末考即將展開，代課老師林立宏下學期的聘書卻遲遲未到。這七天的等待，紛紛擾擾卻先接踵而來。由於逐年少子化，學校縮班壓力與日俱增，立宏為求表現，主動承擔了招生的責任。但就在此時，阿嬤健康欠佳，弟弟立東則捲入一起傷害案件。學校裡，艾晴老師一直想對他表白，他卻因為班上學生小盛遭同學欺負，必須向校方提出說明。焦頭爛額的七天裡，他卻還得面臨人生的重大抉擇。

導演：郭珍弟

演員：藍葦華、陳淑芳、楊小黎、陳博正、邱志宇、吳宏修



(圖片由花千樹電影提供)

海上鋼琴師

豪華郵輪「維吉尼亞號」上，燃煤工人丹尼有天在鋼琴上，發現一名被遺棄的嬰兒。當天正好是1900年元旦，目不識丁的他，於是將嬰兒取名「1900」，並當作自己的親生兒子撫養長大。

丹尼去世後，一直生活在郵輪底層、從未接觸陸地的「1900」，也逐漸長大成人。某個夜晚，他以鋼琴彈奏出美妙樂音，將船上所有人都喚醒了。從此他脫離了暗無天日的船底生活，開始他的表演人生。

導演：吉賽佩托納托雷

演員：提姆羅斯、普魯特泰勒文斯、克拉倫斯威廉斯、比爾努恩



(圖片由新興國際提供)

BOOK

《也許你該找人聊聊： 一個諮商心理師與她的心理師，以及我們的生活》

作者：蘿蕊·葛利布 | 出版社：行路

作者除了是諮商心理師，亦長期為各大報章撰寫諮詢專欄，解答讀者們五花八門的疑難，這本著作不只帶我們一探諮商心理師的世界，看她如何幫助病人尋找答案，也看她如何在病人與同業身上看到自己的影子，服下自己開出的藥方。

本書坦率程度前所未見，對人心的探索既深入個人內在，又合乎人類通性，勇敢訴說人之為人的意義，並對我們轉化生命的能力提出有趣而生動的觀察。



（圖片由行路出版提供）

《關節回正鬆筋奇蹟伸展操： 鬆開緊繃關節，終結疼痛，鍛鍊肌力，校正重回健康初始設定（暢銷新訂版）》

作者：佐伯武士 | 出版社：方言文化

作者佐伯武士結合德國OMPT物理療法、日本最尖端運動復健科學，開發出只需「躺著伸展」的「關節回正鬆筋」奇蹟伸展操。

讀完這本書，你會更懂得如何有效鬆開緊繃關節，終結惱人的痠痛，不須使用特殊器具，就能即刻鍛鍊肌力、重回健康初始設定！



（圖片由方言文化提供）

《我心裡住著一隻刺蝟： 看懂你的人生劇本與內在防衛機制，療癒各種人際傷》

作者：陳子蘭 | 出版社：如何

育兒焦慮、職場壓力、婆媳憤怒、愛情委屈、照護無力……

排山倒海的情緒，逼出你心裡的防禦小刺蝟，看似守住了你的心，卻也使你更不快樂了。

跟著腦跡諮詢師一起探索自己、孩子和親人的內心感受，解開自我防衛的枷鎖，找回愛自己、愛他人的能力，各種煩惱也隨之灰飛煙滅！



（圖片由 如何出版提供）



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 ～

2022/05



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



410 彭小姐

民國82年次，162公分，67公斤，大學畢，
現為護理師。

興趣：看電影 / 吃美食 / 四處走走 / 手作。

徵身家背景單純、身高170公分以上、有責任感、
儀容整潔、幽默風趣、無不良嗜好之伴侶。

聯絡人：彭小姐

電話：0921-610-697

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
1331	31-40	桃園區營業處／收費專員	大潭發電廠	大學
1332	41-50	輸變電工程處北區施工處／線路裝修員	台北供電區營運處、新桃供電區營運處 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	台中區營業處、台中供電區營運處 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	嘉義區營業處	大學
1337	31~40	嘉南供電區營運處／電機工程師	曾文發電廠、明潭發電廠 大甲溪發電廠	碩士
1338	31~40	新竹區營業處／饋線資料維護專員	桃園區營業處	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、苗栗區營業處 彰化區營業處	大學
1340	31~40	台中區營業處／配電設計專員	雲林區營業處	大學



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

備註：

- ※ 同仁對調信箱僅係提供同仁對調資訊分享的平台，期能使有對調意願的同仁得互相聯繫，且仍須循行政體系與調動之必要行政程序及規定辦理，而為契合單位人力運用需求，各單位對申請調動（調出或調入）案件具有裁量權。
- ※ 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。

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！

202

期

專題
故事

換位思考

111年9月號／111年8月5日截稿

「你有沒有為我想過？」、「你有顧慮過我嗎？沒有！因為你只想到你自己。」每當人與人之間發生爭執時，這些話總是一再出現，互相責怪對方沒有站在自己的立場，希望對方可以「轉換立場」。古語「推己及人」、「己所不欲，勿施於人」，即揭示了何謂「換位思考」的概念，必須設身處地替別人著想，站在對方的角度，處事才能更圓滿、減少衝突。然而不論在職場或日常生活中，我們往往都是從自身的立場、價值觀判斷是非對錯，但一件事從不同角度來看，往往有著不同的樣貌。「換位思考」一詞我們並不陌生，但要真正做到卻不容易。

202 期專題故事想邀請各位分享，在生活中遇過哪些事件，或觀察到哪些衝突、爭執，正需要我們進行「換位思考」，進而綜觀全局，找出理性、周延的方式化解紛爭、解決問題。期待您的分享，讓我們一同精進思考、溝通能力，共創良善的互動環境！

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！

肚子餓要打什麼針？

(擇) 錫 錫 @

請問聖誕老公公會先把甚麼東西放在襪子裡？

煙

什麼刀最長？

(刀 9NOT 001) 刀 錫 錫

小美整天喋喋不休，一年中哪個月她話最少？

月二

有十隻羊，九隻蹲在羊圈，一隻蹲在豬圈？（猜一成語）

(豬 羊 犬 一) 羊 狗 羊 狗

上完廁所，要用左手還是右手擦屁股會比較好？

刀 錫 刀 錫 錫 錫

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！



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



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

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