

同心園地



No.201

2022.7 | 雙月刊



認錯的勇氣

放下抵抗、接受並與之和解，
承認錯誤、補足自身的缺失，
把自己想像成一盆盆栽，
澆水、灌溉、補充缺失的養分，
這也是學習接受跟建立自己的一個美好過程。



台灣電力公司
Taiwan Power Company

鄉

文／白頭翁



樹

在抬頭處

雲

在樹的後方

琉璃的天空在山丘上

想起童年的玻璃彈珠

曾在夢裡融化

流向海灣

映在雨的旅程



陽光

撒在樹身

穿過整條河與巷

樹影

貼在巷內的咖啡店

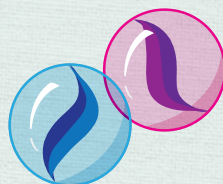
抽離的玻璃彈珠

在漂泊的港灣

像一顆果子

散落的種子

在異鄉成了落葉的故鄉



認錯的勇氣

編輯手札

「如果當初我向他誠懇地道歉，那我們的關係是不是還能夠挽回？」

我們常常做錯了事，對他人造成傷害，卻沒有向對方認錯，很多重要的關係，也就因為這句沒說出口的道歉而產生裂痕。我們明明對陌生人可以輕易說出「不好意思」、「抱歉」，但對認識或親近之人卻難以啟齒。為何會如此矛盾呢？因為向認識的人承認自己的錯誤，本身就是一件令人尷尬和抗拒的事情。我們礙於面子，所以拉不下臉，覺得沒有必要向對方低頭，但往往雙方的嫌隙就是在此產生。

本期〈專題故事〉邀請大家分享自己犯過的錯誤，以及提起勇氣承認錯誤的過程：有同仁分享所在單位發生工安事故，主管挺身認錯並一肩扛起責任，讓同仁學到了不推諉、不卸責、勇於承擔的胸襟；也有同仁分享在第一份工作中犯錯的經驗，自己誠實認錯並努力補救，但相關人員卻未說出真相，最後遭到檢討並裁換，令其得出「誠實是最好的策略」的結論；還有同仁分享自己因一句無心的話與摯友漸行漸遠，後來經過道歉與認錯，雙方重修舊好並更珍惜這段友誼。

其實，認錯，代表在乎這段關係；認錯，表示有勇氣面對自己；認錯，才能汲取經驗不斷前行。當我們學會從錯誤中成長，擁有了能承擔責任的肩膀，我們就不再怕認錯，因為正是那些錯誤，成就了如今嶄新蛻變的自己。

另外，本期〈上班族心理系列〉分享如何妥善照顧「高敏感體質」的寶寶，讓他能在充滿愛與關懷的環境下成長。本期〈EAPs停看聽〉則在探討「離婚」的議題，離婚不一定是坏事，只是雙方都有意願去追求各自更美好的人生，離婚後雙方也不該惡言相向，只求好聚好散。

七月，盛夏的蟬鳴聲高唱，讓我們如七月的豔陽，將滿滿的活力綻放。用笑容面對每一天，會發現生活處處充滿陽光。🌻

Editor's Words



同心園地

2022.07 | 雙月刊 | 201

封面題字／張有趁 退休人員 封面裡 鄉／白頭翁

1

編輯手札

認錯的勇氣／本刊 01

2

專題故事

特別專訪－勇於認錯，局面因我而改變－

承認錯誤有時反而能交換到一份名為真誠的禮物

／本刊 04

對不起，是我的錯／Ally 08

自省與改變／2πr 12

最後的贏家／柯捷男 16

誰對誰又錯呢？／楓葉子 20

認錯的勇氣／詹勳念 24

認錯的勇氣／嚕嚕米 26

認錯的勇氣／賴亭瑜 29

誠實是最好的策略／向秀媛 32

誠實是最好的解藥／城宇勳 34

勇敢說出口／Yu 36

前方鹿港有路／李智揮 40

遲來的抱歉／潘佳枚 44

3

上班族心理系列

在孩子身上長出真正的勇氣／胡小美 48

「實迷途其未遠，覺今是而昨非」／尤蟾 52

一個人，兩個人／謝竣翔 56



4

EAPs 停看聽

夫妻關係篇－離婚二三事／林蕙瑛 59

5

園地專欄

活動報導－員工協助業務花絮／本刊 63

感恩回饋－分享與感恩

員工協助員培訓班心得／李鈺鈞、小瓜 66

園地心發現－第一次融入同心園地團隊就上手／本刊 70

苦樂留言板－一位左右為難的員工／本刊 72

6

資訊快遞

心靈補給站／本刊 76

婚友資訊／本刊 78

同仁對調服務信箱／本刊 79

7

招手微笑

「同心園地雙月刊」徵稿／本刊 80

發行人 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 張競之
執行編輯 劉易

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



心靈工作者及播客節目主持人Jhen H.： 勇於認錯 局面因我而改變 承認錯誤有時反而能交換到一份名為真誠的禮物

文／本刊





語云：「人非聖賢，孰能無過；知過能改，善莫大焉。」人的一生不可能永不犯錯，不願認錯將失去突破挑戰與創造局面的機會，而承認錯誤則不一定會帶來不好的結果，有時反而能讓彼此交換到一份人與人之間名叫真誠的禮物。

心靈工作者及播客節目主持人Jhen H.表示，人們不敢承認錯誤或可回溯到小時候的家庭教育。通常犯錯的時候會需要付出代價並得到懲罰，就如同小時候不乖乖吃飯，媽媽就不准你看卡通（付出代價），而且還要你去罰站（得到懲罰）一樣，所以我們只有按照規矩做事，才會得到獎勵跟乖寶寶的認證標籤。

但認錯往往是沒有獎勵的，甚至會招來負面的評價，更是在一個預設的權威立場上驗證了那無法洗刷的罪名：你當初應該要這麼做才對。

恐懼限制認錯勇氣

就心理層面而言，我們並沒有被擔保會擁有一個安全的環境，讓我們覺得犯錯其實是被允許的，甚至可以藉由這個錯誤得到經驗與改變，並且不受到任何批判。所以這份猶如鎖鏈般的恐懼，限制住了我們跳下未知懸崖的勇氣。進而在大部分的狀況之下，我們都會認為自己不可能會被理解，造成反射性地選擇用逃避與憤怒來表達我們的情緒。

有一些擔憂或恐懼導致人們無法承認錯誤，Jhen H.認為最主要的擔憂就是：我沒有能力為這件事的結果負起責任，以及覺得自己並不夠好。

她說，責任感必須要從小培養，如果只能在一個對與錯的制式環境下成長，就會失去學習判斷自我能力的機會，也會在未來影響心理層面的自我價值，進而害怕覺得自己不夠好，失去突破挑戰與創造局面的能力。

她還說，不肯承認錯誤除了可能會失去擁抱生命的勇氣與創造生活的動力外，嚴重一點還可能會延伸出更多其他問題，例如有些人無法原諒自己為什麼在當時的狀況無法勇敢承認錯誤，因而帶著愧疚與遺憾度過餘生。

但是承認錯誤並不容易，Jhen H.就分享了一個她自身的經驗。

她說，她青少年時期曾經偷偷無照騎機車上學，當時的她覺得那樣很帥，後來被警察攔截



《內在的力量》實體講座

開罰單，但回家後不敢告訴媽媽，只好默默把罰單藏在上鎖的盒子裡，本想跟同學籌錢去把罰單繳了，讓這件事徹底毀屍滅跡，後來發現罰單金額對那時還是學生的她來說，根本是個天文數字，最後當她媽媽拿著催繳罰單來房間找她時，她愣住並親口承認犯下了這個錯誤。

Jhen H.說，後來她媽媽並沒有責怪她，反而一直笑著說她怎麼會笨到被開罰單，媽媽的反應跟事情的結果出乎Jhen H.意料之外，在那瞬間她才明白，其實承認錯誤能鬆一口氣，還可以放下提心吊膽的心情。媽媽接著耐心地傾聽她說為什麼要這麼做，並告訴她安全方面的問題，後來媽媽還打電話跟開罰單的警察叔叔道歉，他們也都原諒了她。

接納自己的不足

Jhen H.說，她到現在都很感謝媽媽給了她一個機會學習勇於認錯，並且與她一起共同解決問題。後來她大哭了一場，但也深刻體會到一件事：其實她是被無條件愛著的，也是被完完整整地接受的，即使她並不完美。

Jhen H.表示，勇於認錯的關鍵就是試著去放下抵抗，接受自己原本的樣子，並學習好好重新建立自己。抵抗並不會幫你解決問題，只會讓你看見問題到底離你有多遠，到達了一個情緒上的極限，還是得回過頭來跟它和解。承認錯誤代表你在否定自己某個部分的缺失，既然已經眼睜睜看到這個部分所缺乏的養分，那不如好好學習如何補足，也是學習接受自己與建立自己的一個過程。

那麼，該怎麼誠實面對自己，坦承錯誤呢？Jhen H.說，這需要通過幾個步驟才能跨出勇於認錯的第一步。

自我內在和解步驟

她說，在認錯之前，得先要意識到這件事並沒有對錯，只是你尚無能力去處理跟負責，甚至可能沒有這樣的經歷。在有限的條件下，你所選擇的決定與行為影響到他人或當時的狀況，而造成了一個並不是很令你自已滿意的結果。

接著反問自己，為什麼當初要選擇這樣做或者有這樣的反應？是心裡哪個地方有還沒被療癒或者需要被看見，又或是哪個部分感覺不被理解，然後試著去說服自己的恐懼以及做出假設：如果這個部分是可以被解決，別人也會理解你，那你會想要選擇怎麼做？

最後一步是去感同身受，同理受到影響的這個人跟狀況，他們現在的感受跟狀態是如何？如果心裡一直藏著這無法說出口的秘密，還要持續不斷背負著愧疚自責，那麼你的感受又是如何？如果承認錯誤，會讓這一切變得不再困擾你，也能放下這一切，你會選擇勇於承認嗎？

上述的這些步驟可能需要往返很多次，以達到自我的內在和解，並理解這是一個學習接受自己不足，卻還願意去放下恐懼、去突破改變的一個過程。

此外，也可以練習對自己做一個簡單的宣言：我願意承認自己的錯誤，即使對方不諒解，不

過我已經理解當初犯錯的動機與原因，並且從中學習到該修正調整的部分。下次如果遇到類似的問題我會選擇更恰當的處理方式，並且勇敢面對。一步步慢慢地去梳理，就是這個錯誤為我們帶來最重要的價值。

Jhen H.說，勇於認錯也是接納自己的不足，理解世上沒有真正的對與錯，即使是一個錯誤，它都在發揮它自己的價值，讓我們看見真正想要的是什麼，又該如何去擁有。此外，也要建立一個信念，就是承認錯誤不一定會帶來不好的結果，有些時候反而會讓彼此能夠交換一份人與人之間名為真誠的禮物。

最後，犯錯的時後不要急著逃跑，先停下來，跟自己商量：這次我們不要選擇逃避好不好？接著去思考，在這個當下能怎麼做，讓這件事有機會可以藉由我而有所改變。利用逃避的反作用力找回自己的力量，勇敢地去突破舊有的行為模式，不僅為此負起責任，更能達到一個比較滿意的結果。🍷



勇敢承認錯誤的簡單練習

1. 理解世上沒有真正的對與錯：即使是一個錯誤都在發揮自己的價值。
2. 建立一個新的信念：承認錯誤有時反而會獲得一份名為真誠的禮物。
3. 犯錯時不要急著逃跑，先停下來跟自己商量：這次不要逃避好不好，讓事情有機會因我而改變。



對不起，是我的錯

文／Ally

一句「對不起」，有多難呢？最近台灣出現第一家「代客道歉公司」，擁有數十名道歉專員，以不同身分代替客戶出面道歉、尋求原諒。創辦人點出「道歉」是人性最弱的一環，也是門專業學問。尤其華人社會愛面子，彷彿若是道歉了，就表示自己輸了，這些人性觀察，讓他找到了這個新商機。

在日常生活中，「對不起」可能是我們不自覺重複最多的話語之一，跟路人不小心擦撞，或是要出電梯時，有時候甚至還沒肢體接觸，「對不起」已經脫口而出。但奇怪的是，大多數人可以跟陌生人道歉，為什麼對親近，或有利害關係的人卻難以啟齒？

為什麼我們說不出「對不起」？

我們難免會遇到這樣的人，發生衝突時，他們從不認錯，即使錯誤相當明顯，也絕不低頭。從心理學的角度來看，有的人之所以會死不認錯，是因為認錯本身就是一件充滿壓力與風險的行為。

心理學研究發現，道歉往往與羞恥、認輸及懲罰產生連結，職場上不願道歉，是害怕自己被瞧不起或被認為能力不足；父母無法跟小孩道歉，是怕道歉會讓自己損失做為父母的掌控力及領導權。這些難以承擔的無形風險，以及擔心別人對自己的看法，讓人無法坦承犯錯。

「認錯」是對自己曾經做出行為的否定，自我否定帶來的負面心情，會讓人本能地想逃避認錯。所以，說不出口的「對不起」，不只是無法面對別人的指責，更深層的涵義是，無法誠實面對自己，對於自尊心強或內心脆弱的人來說，更難承受這種壓力與負面情緒。

更進一步分析，「認錯」是一件讓人不安的事情，為了消除這種不安，心理很容易啟動合理化的防禦機制，任由心理防衛去否認錯誤。當一個人發現犯錯時，會主動

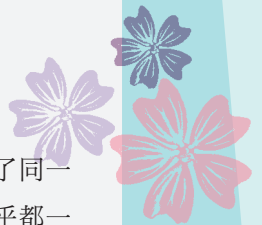
找尋合乎自己行為的理由，來避免產生焦慮不安的痛苦，以及維護自己的自尊，這是恢復心理平衡與穩定的一種機制。

我們可以輕易跟陌生人道歉，因為那並不會傷害我們的自尊，也不會承受後續的壓力，但對同事、親友卻恰恰相反，那會使我們抵抗認錯，也就是說，並不是每個人都有勇氣對身邊的人承認錯誤，以及向他們道歉。

道歉的修復力

小琪是我的研究所學妹，我們進了同一家公司、不同單位，每天中午幾乎都一起吃飯，也會在LINE上聊天，氣味相投的我們，建立了無話不談的摯友關係。但從一年前，我們就斷了聯繫，我的訊息被已讀不回，次數多了之後，我也氣悶地不再傳訊息，兩人就此形同陌路。

我常會想起我們之間的友誼，想到那些過往有趣的回憶片段，更多是那些相互扶持的日子。礙於面子，我始終沒有問出心中的疑問，「為什麼你不再跟我聯繫？我做錯什麼了嗎？」就這樣過了一年多，直到最近，小琪傳給了我一則訊息，我才恍然大悟。



小琪的訊息很長，解釋當時為何她不回我訊息。原來是在之前的某次對話中，我無心提到她過往的感情挫折，讓她覺得被冒犯，並感到難受，但當下不知道如何表達情緒，時間拖愈久就愈難開口，於是選擇疏遠我。

她的文字像落雷般直擊我的腦袋，我完全不記得的一句話，卻對小琪造成了莫大的傷害。除了感到愧疚，我更感謝她願意告訴我，她向來是個壓抑、不太說出內心感受的女生，這對她來說是非常不容易的自白。我回信給她：「對不起，是我的錯。」真誠表達我的歉意，對傷害到她、以及自己的渾然不覺深感抱歉，也告訴她我對這段關係的珍惜。

她接受了我的道歉，雖然剛開始的對話還是顯得生疏尷尬，但一天天的相處，過往的溝通默契又回來了，感受到友情漸漸修復，也讓我更珍惜這段情誼。

學習如何道歉

每個人都會犯錯，我們都曾希望自己不曾說過某句話，或不曾做過某件事。我們傷害過人，也當過那被傷害的一方。我們該如何從錯誤中學習，又如何修復這些錯誤並繼續前進呢？

「道歉」是一個非常重要的方式，是一種對自我與關係負責的表現。我們真誠面對自己的過錯，道歉並做出彌補的行為，試圖修復人際關係，表達我們對這段關係的重視，重新建立信任。

所有的學習，都是愈早開始效果愈好，但偏偏「道歉」這門課，卻未能讓我們從小明白，什麼是真正的道歉。小孩第一個學習對象大多為父母，我們卻可能從來沒有聽過父母對我們說過任何的道歉，即使他們真的犯了錯，也很難從他們口中聽到道歉的話語。

在家庭教育中，小孩沒有學習「道歉」的對象，也讓我們先天缺乏對「道歉」的正確認知。以至於，當我們在家庭關係中傷害了彼此，不知道如何說出「對不起」來修復關係，甚至認為家人間就該無條件原諒，惡性循環下，傷口只會結痂但不會真正癒合。

真正的認錯道歉，是深刻地覺知自己的行為造成他人傷害，而不會把「道歉」視為一種討好或人際關係的交換。我們曾經接收過別人的道歉，便能清楚感受到，如此簡單的一句「對不起」，都能讓人感受到是否出於真誠。



然而有些人是「擅於道歉」，遇到任何意見歧異，總是先道歉，或是一邊道歉，一邊指稱對方也有屬於他的錯，這種粗糙的道歉，反而讓關係更加決裂，更加難以修復。

是否真心地理解到對他人的傷害？是否深刻反思自己的行為所造成的後果？正因為不是每個人都能做到，才顯得真誠道歉的可貴。而道歉的起點，就從同理

心開始。同理心使我們能感受到他人的情緒，更能讓我們理解造成別人痛苦的原因，以及採取適當的補償。

學習真誠的道歉，是人生必修的課題，勇敢且柔軟地說出「對不起」，讓「對不起」成為破碎關係的修復力量，讓彼此都有機會放下沉重的心理負擔，對過去所造成的傷痛釋懷，也給彼此重新建立信任的機會。 

A full-page photograph of a hiker in a forest. The hiker is a man with short brown hair, wearing a bright green long-sleeved shirt, dark green cargo shorts, and a backpack. He is holding a large map and two trekking poles. He is standing on a dirt path covered with fallen leaves. The forest is dense with tall trees and green foliage. A large, light-colored circular graphic is overlaid on the right side of the image, containing the title and author information.

自省與改變

文／2πr

每個人成長過程中或多或少都有被責罵過的經驗，可能是在家裡沒做好家事被父母責罵，在學校沒考好小考被師長責罵，而若是在公共場合被指著鼻子罵，自尊心就像天女散花的文件般，四處隨風飄落。電視劇都這樣演，現實不會是如此，曾經的我是這樣想，但當電視劇真的搬進現實，在眼前上演的時候，我們又該如何自處和面對？

常言道：「金無足赤，人無完人」，世界上沒有百分之百純的金子，也沒有完全不會犯錯的人。孔子曾說「人非聖賢，孰能無過」，然而重要的是下一句：「人誰無過，過而能改，善莫大焉。」若因為害怕被罵而試圖掩藏犯錯的事實，終究紙包不住火，反而會點燃燎原大火，導致小過失變成大過錯。

當被指正疏失後，第一時間的直覺反應是什麼呢？是先反駁還是先道歉？內心曾抗拒犯錯，長大後懂得去接受自己的不完美，去學習如何修正及尋求正確解答。以前的自己挺倔強的，好強又不服輸，儘管知道自己不佔理卻又「理歪氣壯」，仗著年紀小總不認錯，把面子看得重。就算常有「愛的小手」伺候，仍像個倔強的野馬不願意屈服。

在國一的時候，全家和親戚朋友們組團健行，我頂著豔陽踏著輕快的步伐，想著「第一名來回」，氣勢熊熊地一馬當先衝了出去，自認聰明地以為是單趟往返走完，沒想到在折返的路上卻沒看見半個認識的人影，這時才發現事情大條了！可能回不了家的恐懼襲上心頭，在那個手機和網路未發展蓬勃的年代，就像無形的網緊緊纏繞著我移動的步伐，究竟是要硬著頭皮繼續走到原出發點，還是折返走回路程？察覺到自己犯錯的瞬間，在剎那特別想逃避錯誤，然而能逃到哪裡去？如果繼續錯下去會發生什麼事情？會遇到更糟糕的情況嗎？錯誤會因為不認錯而變成正確嗎？



我停下前進的步伐，往回頭看了看自己走過的路，其實半路上覺得不對勁時就該問一問接下的行程是往哪裡，在意識到不對勁的徵兆時，猶豫自己的決定是否妥適，多問、多聽、多看，是否就會有不同的結果？

「世上沒有後悔藥，每個決定就像是潑出去的水難以回收，承認自己錯了，我做錯了，接下來要怎麼辦？」、「走錯了路，還能補救嗎？」我忐忑不安又無措徬徨地想著。突然間，心底有個聲音說著：「趕緊朝正確的路前進吧！」害怕被家人責罵，但更害怕自己錯下去回不了家。就在這時候依稀聽到有人呼喊著我的名字，那聲音就像是暗夜裡突然亮起的星星，我循著聲音趕緊追了過去……

承認錯誤

這次健行不免被老媽狠狠教訓了一頓，從沒想過挨罵也會讓人覺得安心。親身經歷過迷失的恐懼後，才明瞭犯錯並不可怕，做錯了知錯了，改正過來就好了。雖然我知道，每個人做事方法不同，對錯的標準也不盡然相同，然而大家目標卻是一致的，那就是確保自己走在正確的路上。

有時候，錯誤是在嘗試任何可能性的過程中所產生的，它並不是一個讓人期待的結果。我常告訴自己，人無完人，承認自己在過程中做得不夠完善、不夠謹慎，不是什麼大不了的事。畢竟每個當下做出的決定，都是那時候的自己認為最好的選擇，只是以當時的思維和做事方法未能達到盡善盡美的結果。

錯誤，是證明自己在嘗試任何的可能性；錯誤，也是使自己未來可以做得更好的基石。錯誤的出現可能是改變現況的契機，藉由面對錯誤來誠實面對自己，接受自己過去的不完美，要重新開始，不退縮、不逃避。如果害怕別人對自己失望，那麼更要告誡自己要向前看往前走，逐漸回復並建立自信後找出自己的專長，挖掘自己擅長的技能，讓它變成一種自信。所以，我允許自己犯錯，不怕做錯事，重點是要成為汲取經驗後懂得改進的人。

容錯率

求學時朋友常這樣對我說：「你以前也是這樣，面臨挫折第一時間總是先退縮。不敢說出口的錯誤，到後來還是要解決，不是嗎？」人遲早要為自己的行為負起責任，承認錯誤不容易，或許會感受到羞恥與挫折，然而只要有心去面對錯誤，就能夠解決很多事情。

怕被罵，怕被笑說這麼大個人怎麼還這麼笨？當能夠及時處理的錯誤變成需要更多資源去補救才是真正的大問題。誠實面對自己的疏失，檢視自己的失誤原因，是可以及時修正還是只能後續補救，設法讓自己不再重蹈覆轍，這才是最重要的事。

每個人都會犯錯，所以別把完美框架套在他人或自己身上。承認錯誤沒想像中可怕，做錯事後自省與修正是一連串接納自己的過程。而所謂的正確答案，正是在不斷修正的過程中逐漸形成的。

錯誤沒有大小之分，坦承與自省，取決於自己是否有勇氣去承認自己犯錯並面對結果，以行動來彌補與改正。犯錯後怕受到責難是人的天性，然而長期推諉過錯，時候一久自然無法受到他人信任。如果用謊言修飾錯誤，一個謊言就要用無數個謊言去圓，謊言無法成為真實，有如吹出的泡泡輕輕一碰就碎裂。雖然，承認

錯誤很需要勇氣，被指責的感覺並不好受，尤其在周遭視線的注目下，更畏懼面臨失敗的難堪與尷尬，然而逃避錯誤只會將過錯越滾越大，到最後要承接更大的後果。

從錯誤中學習

面子和裡子孰輕孰重？掛不住面子和失去內裡，天秤上的桿子會傾斜何方？唯有清楚認出自己的能力層次，不論在哪個位置上虛心接受他人的建言，傾聽他人的觀點，讓自己成為不害怕錯誤也不剛愎自用的人。

每人每天都要面臨無數個決定，當做錯決定後，可能會造成金錢上的損失，也可能失去他人對自己的信任，如果不勇敢承認自己的錯誤，沒有從錯誤經驗中汲取教訓，可能在未來會失去更多。

虛心接受他人的指正，有人願意花時間去指正錯誤是件難能可貴的事情。每個人都有各自的任務，花時間去建議與引導他人走向正確的道路不是容易的事。透過每日思考犯錯的原因與過程，試著釐清自己為何犯錯，犯錯後如何補救，相信不但能讓自己走向平坦的道路上，也讓每個曾經「犯錯」的經驗累積更多的勇氣，帶領著自己去承擔並面對下一個可能「錯誤」的抉擇。🍁

最後的贏家

文／萬大發電廠 柯捷男



本次主題為認錯的勇氣，本來想寫短短的一行就投稿，內容是：「對不起，我錯了！沒寫啥就投稿。我想，這就是認錯的勇氣！」只是我沒有這樣做，因為我擔心編輯會把我退稿，然後告訴我：「對不起，不小心就把你退稿了，看來我也擁有認錯的勇氣呢！」以上純屬玩笑。

以前在網路上看過一則笑話，叫「全民道歉大會」，內容是幾個人在道歉，實則是抱怨。例如一個22K的年輕人說：「我錯啦，要反省。行政院公布實質薪資是5萬9，我們對不起國家社會，拉低了總平均！」讓人大笑，卻也有些難過。

回憶自己人生不同階段，也犯過許多錯。有些回想起來，也跟上面那則笑話一樣，覺得又難過又可笑。我曾經為了幫同事修電腦和另一位同事吵架，可能是平常就對他累積許多不滿，當時在辦公室與他大聲對罵，聲音大到從2樓傳到1樓。其他同事在現場非常訝異，下巴幾乎快要掉到地上了，他們從沒看過我發這麼大的脾氣，以前一直覺得我脾氣很好。到了晚上，我難過到睡不著，就打了電話給他，跟他說：「對不起，我錯了。」並在那時與他達成和解。我後來沒再跟那位同事大聲吵架過，如果感覺不對，我就先離開。君子和而不同，不認同不代表一定要吵架，就像英文諺語：「Let's agree to disagree.」就同意我們不同的意見吧，換個話題吧。Tony Robbins也說過：「你不能同時感恩又生氣」，因此我也學習多想感恩的事。

多年前，有個極複雜的案子拖了很久。那時我的課長調走，而我又沒經驗，只能四

處向人請教。自己從頭開始慢慢摸索，途中經歷許多意見和修改，終於在快完成時，調來一位課長。他很認真，給了我很多建議，可是這些建議讓我要做大幅度地修改。或許是因壓力太大失去耐性，在只剩我跟課長兩人時，我帶著情緒，大聲說了些抱怨的話。但他卻很沉穩的回應，說明他的考量，事後我冷靜下來反省，感到後悔。一段時間後，有次課長請我們到他家吃飯，還記得是薑母鴨，飯後開車回家前，在那個寒冷的傍晚，我向他當面道歉，課長則說沒關係。其實道歉前我很猶豫、很掙扎，可是道歉完感覺心頭一塊大石放下，在寒冷的空氣中，內心卻感到暖烘烘的。之後還和課長一起共事多年，有的也是複雜的大案子，也有壓力，可是從沒跟再他發過脾氣。那是唯一一次，也是最後一次。後來他調到別的單位，榮升經理，我很替他高興。我現在仍很感念他，還記得當時在他家聚餐，他家在郊區，是個豪宅，不過房子再大，也比不上課長的心胸寬大！

這裡也向我人生中沒有道歉的人致歉，我當時不知檢討、好面子，或者找不到適當的道歉機會。我謹此衷心向他們認錯，也祝福他們。





重來的力量

有人開玩笑：「吾日三省吾身：省著點兒吃，省著點兒買，省著點兒用。」言歸正傳，原文是：「吾日三省吾身：為人謀而不忠乎？與朋友交而不信乎？傳不習乎？」范仲淹每天睡前，回想當天做事，是否對得起俸祿，對得起，就安穩熟睡；對不起，就整夜睡不好，隔天務必補足欠缺的部分。我想每天睡覺前反省自己，這也是一種認錯的勇氣。而且沒人逼你認錯，這是對自己誠實。我並非每天，但有時晚上睡前，會突然想起白天向誰說了什麼，或做了什麼不對的，下次要怎麼改善才會更好。

看過一篇文章提到Howard Gardner的多元智能（Multiple Intelligences），共有八個，其一為自省的能力。他舉例金庸小說神鵬俠侶中的郭芙，就是缺乏自省能力。雖然郭靖、黃蓉都是江湖上的大英雄，可是女兒驕寵過度後，不太會為別人想，就缺乏自省能力。當郭芙把楊過的手臂砍斷後，其實郭靖也想懲罰女兒，可黃蓉捨不得，就點了郭靖的穴道，讓女兒逃走。前陣子有網路討論，楊過心裡可能喜歡的是郭芙。在英雄大會上，郭靖夫婦也有意把郭芙許配給楊過。我猜如果郭芙的個性不是那麼驕橫的話，也



許真有可能。或許郭芙不願認錯，最後損失的是她自己。其實楊過也犯過錯，他誤會郭靖殺了他的父親楊康，所以想報仇。但他後來弄清楚，就反過來幫助郭靖夫婦，擊敗金輪國師，又救了郭襄。我想這也是一種認錯的勇氣，因為他做出了很大的補償。楊過的名字是黃蓉幫他取的，就是希望他「知過能改」。而最後楊過也走出與父親楊康不同的路，成了受人景仰的大俠。

若不常檢討自己，最後吃虧的不也是自己嗎？可能永遠都犯同樣的錯，避不了同樣的衝突，到哪裡都帶給周圍的人痛苦。聖經中耶穌被兩個門徒出賣，一是猶大，一為彼得。猶大出賣耶穌，讓他被抓後釘死。而彼得在耶穌被抓時，否認認識耶穌。後來兩人都後悔，但猶大選擇自殺，而彼得選擇認錯悔改，重新站起來為耶穌奉獻生命。

因此我相信認錯後，重要的是「重來的力量」，勿糾結過去的錯而走不出來，應饒恕自己、做出改變。

跌倒了， 先看看地上有沒有什麼可以撿

有位愛玩線上遊戲的同事分享，遊戲裡大家組隊，有時為小事吵架，到最後卻隊伍分

裂。就像玻璃原本只有小小的裂縫，這時就別再去碰，因為那只會讓裂縫愈來愈大，最後整塊碎裂。我覺得這比喻很好，有時已經誤會，再去爭輸贏，只是讓誤會加深而已。不如說一句：「我的錯，也許你是對的。」結束爭吵。因為不看眼前短暫的輸，才能得到長久的贏（打贏戰役）。

奇美總裁許文龍經營上失敗過，他說：「跌倒時，不要馬上爬起來，先看看地上有什麼可以撿。」人生都會遭遇很多事，讓我們感到傷心，其實都是轉機。我想犯錯並不可恥，認錯才是最後的贏家。因為正視自己的錯誤，才懂得改善，在跌倒以後站起來，賺到更多。

美國南北戰爭，南軍在蓋茨堡戰役慘敗，實為喬治·皮克特少將判斷失敗所致，但失敗後總司令李將軍卻一肩挑起責任，對士兵說：「這完全是我不好，是我一個人戰敗了。」人生的目的，或許不是贏面子、塑造不犯錯的形象，而是讓自己不斷變好，才是贏家！認錯、過程的失敗，其實是未來成功的養分。

我期許自己具有高度，專注長遠目標。敢勇氣嘗試、敢謙卑認錯。有重來的力量，敗中求勝。祝大家也能成為最後的贏家！🍀





誰對誰又錯呢？

文／楓葉子

不知道打從何時起，「認錯」這概念好像已經脫離遠古善良的世潮，被淹沒在網路時代憤世嫉俗的洪流裡。有時，覺得現在社會氛圍瀰漫一股「為什麼要認錯，就不能表達不同意見和觀感嗎？」、「為什麼要認錯，認錯就是投降，就是輸家。」、「你不認錯，就出征到你認錯為止。」、「誰認錯，過失就歸誰。」一旦認錯後，彷彿如同被判定出局，逐漸成為社群團體或社會的邊緣人。

網路上形形色色牛鬼蛇神的人，不少潛伏在螢幕前，專找人網路留言的語病，然後製造一些風向，硬逼人「認錯」。如果你不認錯，就會招來更多的流言攻擊，讓一些公眾人物、明星等，無不謹慎自己言行，害怕一個無心的舉動或善意的留言，最後都會淪為眾矢之的。這樣認錯的本質，古今中外的歷代先賢們如在天堂或西方極樂世界有知，大概也瞠目結舌而後長嘆。

認知的矛盾

在現代網路發達的大染缸中，每個人或多或少都受到各式各樣來自網路「資訊」的影響，這些「資訊」來自不同家庭、不同學校、不同社會階層、媒體、宗教、職業的人等等。長時間耳濡目染下，慢慢形成自己心中對於眼前事物的「認知」。例如，FB社群活躍的人，較會形成「我是重要的影響者」的認知；職場上能言善道的同事比較會形成「我很吃得開」的認知。

根據心理學家的解釋，當自身固有的認知被相反的認知或行為事實打破的時候，人們就會出現「失調」的現象，並常常藉由如生氣、失望、恐懼、不安、內疚甚至噩夢、失眠等，產生一種真實的生理感受。通常，這種感受是區區一介凡夫俗子很難去承受的，所以我們會本能地想要消除這種感覺，以便好好地維護自我認知，在複雜的腦袋裡取得統一平衡。

實際生活上，我也常常遇到認知上的矛盾，例如剛進公司時，總認為自己在家裡家事做得能幹，認為「自己很精明」，但到了職場上做什麼都顯得笨手笨腳而遭到長官的責罵，認為「自己常常做蠢事」，於是在兩者之間產生了「認知失調」，導致每次回到家後總是帶著一股不愉快的心情。為了消除這種不愉快的心情，我本能地進行自我辯護，認為長官雞蛋裡挑骨頭、故意找碴，自己選錯單位部門等等的消極想法從心底竄起，形成一道無形自我的長城，把那些「不中聽」的話隔離在外。越是把心中的長城築得高高，越是能抵禦外來入侵的不友善者，也就越能鞏固自己的「認知」。

認知的不同

在《論語·雍也篇》篇，孔子這麼說：「中人以上，可以語上也；中人以下，不可以語上也。」轉成現在白話的意思，就是和中等智商以上的人，可以去談論高層次的事物，和中等智商以下的，不可以去談論高深的話題。莊子在《秋水篇》中也提到：「井蛙不可語海，夏蟲不可語冰，曲士不可以語於道者。」意思是跟井底的小蛙不能和牠談論大海，因為牠受到空間的限制，沒親歷過大海，所以牠體會不到大海那種壯闊景象；生命只有短短一個季節的夏蟲，不能與之談論冬天的情景，因為它活不過冬天，無法體驗冬天的景色；對那些孤陋寡聞的人，不可以談論道理，因為他們所知很少，知識圈子太小。



所以，一件事物的看法，討論到它的起因、轉折或者是結果，會因為每個人的思維模式不同、學識領域不同，最後導致認知的不同而採取不同的行為模式，產出不同的行為結果。對於認知不同的人，當然會有認知上的差異，也就無所謂的「對」與「錯」，以個人的認知觀點都自然有一套說詞來進行自我辯護。於是，要人認錯，何苦來哉，只是當下的認知不同罷了。

青菜蘿蔔各有所好

職場上周遭的人可能來自不同的認知領域，所以要形成一個能引起共振的頻率相當不容易。同一個單位、同一部門甚至同一課別，所有成員要能有相同的認知看法也需要長時間的單位文化素養和教導。古人說：「龍生九子不成龍，各有所

好。」在台灣，也可以常聽到這麼一句：「青菜蘿蔔各有所好。」每個人對人、事、物的看法與標準都不同，別以為你喜歡的事物別人也一定會喜歡，你喜歡的也不要強迫別人跟你一樣喜歡。相同的，你不喜歡的你討厭的，也不見得是別人會討厭、不喜歡的。

舉個實際例子，家裡有三個寶貝千金都到了有自我認知的年紀，她們喜歡且熱衷的事物，在我這年代生長的老爸看起來，簡直是虛華又不切實際，我不喜歡追星也不喜歡網紅、網路所帶來的虛幻，但也不能改變她們這世代的認知模式。起先，我老是認為網路帶來的淨是一些不切實際的虛幻，她們則是認為我是LKK、老派思維。認知上沒有交集，接著就產生一些日常生活上的小摩擦，小摩擦帶來更多的隔閡，冷漠跟陌路。

誰對誰又錯呢

吸收那些來自不同家庭、學校、社會階層、媒體、職業等的「資訊」，造成每個人都有不盡然相同的「認知」。有些認知可以化成同一看法或促進彼此的認同，有些認知則是完全站在相反的立足點，沒有任何的交集。青少年立足點上的認知，往往和父母輩、師長輩的立足點不一，甚至是南轅北轍。因此，常會造成雙方的誤解，相互指責對方的不是跟責怪誰思想落伍，誰又犯了什麼樣的錯。實際上，真的是有誰對誰錯的爭論點存在彼此之間嗎？

在生命成長的每個階段，也會接收到更廣泛、更不同的資訊，而造就不同時期的「認知」。有些小時候或者是青少年時期的認知，再回首看來時，曾經是那麼的無知可笑和不可原諒，甚至是別人眼中的錯誤。但，或許那只是成長過程的一部分，為生命添加更多色彩。

或者，這種「認知」的記憶其實更像是一種味道，混摻在人生不同階段、不同時空的際遇裡。它之所以可貴，不是因為在某個時空下的千金難買，某個當下錯誤的抉擇，而是在人生的酸甜苦辣裡，都淡淡地留有它的影子，勾出那些深深淺淺令人回憶無窮的況味。



認錯的勇氣

文／訓練所林口核能訓練中心 詹勳念

世人眼裡往往對與錯是相對的，依循傳統道德規範就是對的，與多數人意見相左的行為就是錯的。或者以自身角度判別，對自己有利就是對的，對自己有損失就是錯的。但其實社會也有一個基本規範準則，就是「法律」。用這樣一把尺去判定誰對、誰錯，這也是目前相對公正之法則，但要說絕對的公正其實也難以論斷。因此法律因地制宜，也會順應時代潮流不斷地演進修訂，就是為了讓這個準則能夠發揮更佳的公平性。



綜觀歷史洪流，一個人的際遇是否平安順遂，其實和自身能否「認錯」有十分緊密的關聯。古往今來，無論一個國家或一個組織團體，領導者乃至於組成的成員，能夠「認錯」與否，往往就是決定成敗的關鍵所在。



例如項羽因為自視甚高、不納建言，所以眾叛親離，在楚漢相爭中飲恨敗北，最終自刎烏江。臨終前還死不認錯，大喊：「天亡我也！天亡我也！」反觀戰國時期，趙國將軍廉頗負荊向藺相如佐相請罪，讓將相和睦共處，確保趙國內部的安定局勢，免於強秦的外患之憂。

古云：「人誰無過，過而能改，善莫大焉。」聖者亦云：「不怕念頭起，只怕覺照遲。」的確！不怕犯錯，就怕沒有「認錯的勇氣」。在處處競爭壓力的時代洪流下，大家都在積極倡導「創新，要有勇氣！」筆者常想，是否更應該鼓吹「認錯，要有勇氣！」因為唯有父母與子女之間、老師與學生之間、長官與部屬之間都能具有「勇於認錯」的共識，我們的家庭、企業及社會才會更溫馨祥和。

許多人認為一點點的錯誤，何必那麼斤斤計較？心理學家也發現，面對他人的質疑，很多人即便意識到了錯誤，也總要辯解幾句，因為這樣才能減輕自己的負罪感，才能維護自尊、保全面子。其實「小錯誤」如果放任不管，將會鑄成「大錯誤」。就如同一句謊話需要更多謊話彌補，最終造成惡性循環。

人非聖賢，孰能無過。在職場中犯錯並不可怕，但有錯一定要改。先認知到自己的錯誤，然後再想辦法改正，至少也應該減少犯錯的次數，直到把改錯的行為養成習慣的一部分，這就是「成長」。認錯的方式也有幾種，有些是需要向他人認錯，有些是向自己認錯。「錯誤」有時是因為自己的無心之過，有時是由於旁人的偏差誤導；無論如何，一旦發現了錯誤，就必須要鼓起勇氣，勇於認錯，並阻止它一直錯下去，唯有如此，才能有圓滿無悔的人生。🙏

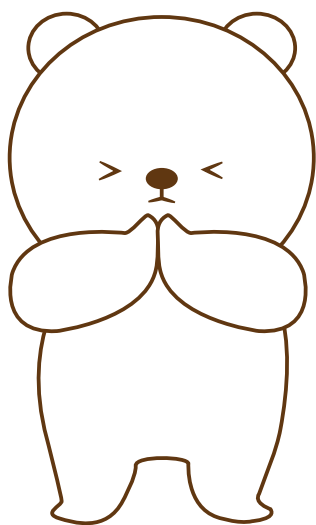
EXIT



SORRY

認錯的勇氣

文／嚕嚕米



最近台灣疫情嚴峻，新冠肺炎確診人數居高不下，公司也善勸員工除了戴好口罩外，盡量減少不必要的聚會及外出，但小孩很難沉得住氣，三不五時嚷嚷著想出門遊玩，為人父的我面對此情景，可謂兩難。小孩在迫於無奈下，也只能在家自找樂趣，而家中屢見不鮮的戲碼便是尋常百姓（姐姐或妹妹）向縣老爺（媽媽）告狀，哭述著自己被對方欺負受到委屈，請求縣老爺替自己討回公道，地方惡霸（姐姐或妹妹）通常先用此地無銀三百兩的心態，矢口否認自己的過錯。此案情連李組長也深知事情並不單純，縣老爺面臨手心手背都是肉的棘手難題，卻總能判出讓雙方接受的結果，最後再曉以大義，鼓勵惡霸（姐姐或妹妹）要勇於認錯。每每碰到這劇情都會讓我回想起國小時，老師常舉華盛頓砍倒櫻桃樹的故事；由於華盛頓當時有著「認錯的勇氣」，不但沒被父親斥責，反被誇獎誠實，最後還當上美國總統。只是這故事情節在我身上都沒發生過，每當承認錯在自己，少了父親的稱讚，多的卻是無情的藤條伺候。

偷挖番薯的過往

在民國80~90年代，政府在建設員林大排平面道路時，許多臨近員林大排水旁的田地皆被徵收，每每看到挖土機在整地時，當地居民都欣喜若狂，想著交通發達後，地方經濟勢必有所提升。某日，正當我們一群小孩百無聊賴之際，兒時玩伴突然興起煙窯的想法，並說那些被徵收的田地有很多煙窯的主角——番薯。我率先贊成去挖，對著大家說：「反正那些田地都快被剷平當道路了，那些番薯到時成了無名主，我們也只是舉手之勞幫忙收拾罷了！」有了這自認師出有名的理由，一群人便浩

浩蕩蕩往番薯田地去，正挖得不亦樂乎時，不知從哪冒出來的一位老婦人，登高一呼：「捉賊喔！」頓時變成貓捉老鼠的場面，我們四處逃竄，停在遠處的腳踏車被老婦人扣留，成了百口莫辯的證物。等到父親下班後，偷取番薯的消息也已傳開，面對父親的質疑，我心生畏懼不敢承認，甚至賴說腳踏車被別人偷騎走。直到父親領著我登門道歉，對方見我年紀輕輕，身上不應留有汙點紀錄，所以沒報警處理。當對方將腳踏車歸還之時，自己才感到無地自容，最終不再掩飾，承認自己的過錯，雖然還是受到父親的處罰，但心中的大石反而放下了。



勇於認錯

記得剛進公司不久，在某次現場工作中，發生斷路器壓傷同仁手指的事情，此刻當下大家都慌了，除了趕快將受傷同仁送醫外，也立即停止工作並聯繫工安來現場調查原由。發生了大家最不願見到的結果，有些人自責沒做好互護的責任；有些人卻斥責到底是誰沒做好監護的工作。眼看事情愈演愈烈，經理馬上說出自己就是戰犯，因為迫於設備維護的時程壓力，忽略了人力不足的問題，加上沒仔細思考到危險因子的存在，便讓大家在不安全的環境下工作，導致同仁受傷，是自己的過錯。此話一出，大家便面面相覷了，本來大家還先後輪流當起預言家，預言誰會是此事件的受罰者，誰也料想不到經理會先自我檢討認錯。經理更趁此機會教育，讓同仁集思廣益，找出任何可能發生危險的地方，避免憾事再度重演。經理一肩扛起所有責任，且勇於率先認錯的精神，

不但重新鼓舞了大家的士氣，也使同仁的心再次凝聚。

勇敢，不是不害怕 是明明會怕，還願意承擔

曾經在同心園地看過一本書——《歐美近代史》，書中提到美國總統林肯當時面對聯邦的統一與分裂，以及奴隸制度的存廢，他不斷地溝通、不斷地試著團結不同陣營，拉攏不同立場的人們，努力地走向了全面廢除奴隸制度的偉大道路。最後作者寫出「勇敢，不是不害怕；是明明會怕，還願意承擔」這句話。

當我們犯錯時，害怕是一定的，畢竟每個人都害怕被責備、懲罰。但其實這些錯誤正是我們不斷前進的基石，重點是我們願不願意鼓起勇氣、挺起肩膀、習得錯誤，並勇於承擔呢？

SORRY

認錯的勇氣

文／台中區營業處 賴亭瑜



曾聽聞長輩說道：「人生是一條佈滿蜿蜒和山坡的道路。」在每個人從牙牙學語到長大成人的過程中，絕非一帆風順、毫無挫折。即使上市上櫃公司的CEO，也有決策失誤的時候；即使德高望重的教授，也有授課內容錯誤的時候；即使是米其林星級餐廳，也有搞砸料理的時候。不管身份、地位、年齡，面對成功及他人的肯定相對容易，但面對錯誤或挫折時，很多人卻跨不過心中的坎。這是一件有趣的事情，錯誤，是經常發生的，也就是造成人生中許多崎嶇及轉折的因子，但人們面對錯誤卻常不知如何應對，或根本不想面對。

「啊我就怕被罵啊！」YouTuber「反正我很閒」這句簡單的話，很精準地道出人們無法面對錯誤的理由，也許跟華人社會成長教育有關，從小我們就被教導「錯」等於「不好」，並可能遭到責備、懲罰。但是錯誤真的是完全負面的嗎？美國心理學家桑代克（E.L. Thorndike）就曾提出試誤法（Trial and Error）學習理論來描述動物經由嘗試錯誤而學習的過程。在學習剛開始時，會不斷發生錯誤，當經過反覆的嘗試，錯誤的反應逐漸變少，最後終能呈現正確的行為模式。而試誤法在現今社會中、甚至你我日常生活中，仍時常被使用，也就是說，

「錯誤」其實是前往正確道路不可或缺的因子，而害怕錯誤這種情緒反應，正是我們須克服並面對的重要課題。

認知錯誤——認知

首先，許多人不願意面對錯誤，產生鸵鳥心態、隱瞞錯誤；也有些人會用謊言來掩飾錯誤，造成連鎖反應，最後要用更多謊言來遮掩。所以，我們必須認知到「錯誤」的事實，並且接受它已經發生。當體認到錯誤的發生，我們此時應該自我審視，認知自己確實「發生」錯誤，而不是「犯下」錯誤。「犯」這個詞在中文裡帶有負面行為的意思，而英文則是「make」a mistake，「make」卻是相當中性的用詞，也許這是造成華人社會中，人們對於發生錯誤更加敏感的原因之一。

鼓起勇氣——態度

當你已認知到「錯誤」的事實，最難的部分就是鼓起勇氣面對。認知錯誤只是和自己承認錯誤，並不是太難，但要和其他相關人士承認錯誤，卻往往令人難以啟齒。要對上司承認錯誤、要對父母承認錯誤、要對客人承認錯誤……等等，都需要鼓起更大的勇氣。就像最

近的網路用語：「我當時真的害怕極了！」擔心害怕被指責，往往就是面對錯誤裹足不前的原因，而鼓起勇氣也是需要練習的，跨出這步後，後續就會簡單多了！

提出方案——行為

當我們對自己和他人都能夠坦承錯誤後，並不是撒手一攤結束，而是應該對錯誤負責。故針對錯誤，我們應該提出解決方案，看是否有方法能夠修正或補救，如果不知道怎麼做，也要積極詢問、尋求解方，才是面對錯誤應有的態度。

從中學習——內化

最後我們應該重新思考錯誤帶來的啟示並從中學習，例如學生從練習題目錯誤中學習正確解答、工程師從系統錯誤中學習如何優化系統等，如同前面提及的試誤法（Trial and Error），從錯誤中學習才會更令自己印象深刻，最終內化成屬於自己的養分。

我在公司工作的日子裡，也曾發生工作上的失誤。在認知到錯誤後，我鼓起勇氣面對，立刻告知相對應的部門及主管，接著花了一些時間思考幾個解決的

方案，詢問對方是否能夠接受，還好公司的同仁都相當樂於協助，錯誤得以圓滿解決。但對我影響最深的卻是經過這次錯誤後，我從中獲得的心得及知識，並漸漸彌補錯誤對我帶來的心理壓力及罪惡感。

錯誤本身並不可怕，可怕的是我們沒有用正確的態度及方法面對和處理，而衍生出更多後續問題。認知錯誤、鼓起勇氣面對、提出解決方案、從錯誤中學習，才能從錯誤中放過自己，並用更加健康的心態面對人生的蜿蜒與山坡。





誠實是最好的策略

文／台中區營業處 向秀媛



自碩士畢業後，我第一份工作是在學校服務。除了教學外，我同時兼任進修部教務組的行政工作，處理學生休退學事宜。

記得當時休退學申請書上除了進修部各組需核章外，還需陳核圖書館、會計室、校長室等單位。因進修部學生上課時，日間部的同仁已經下班，學生無法親自跑完休退學流程，所以他們只需將申請書附上繳費收據，交由進修部處理即可。我當時負責將學生的休退學申請書彙整後，以公文夾親自送到圖書館，之後就由圖書館以公文傳遞方式進行。

有次發生較早送陳的一批休退學申請書還沒回來，但較晚送陳的已經回來。本來較早送陳的那批還沒回來時，我已發現這次的處理時間比較久，心中有些擔心，等到較晚送陳的那批回到我手中時，我可以肯定，真的發生什麼事了！因每份申請書都附有學生的收據正本，會計室須依收據正本進行退費，現在這一批公文不見了，負責彙整的我勢必要找到這批公文才行。

我分別電詢圖書館及會計室，他們都沒有看到這份公文，我只好親自先去圖書館看看。圖書館負責收我公文有兩位同仁，每次我看到哪一位同仁在辦公室就把公文給他，既沒有簽收，也不會特別去記我是交給了兩人中的哪一位。當天到圖書館後，我先向圖書館館長說明我的來意，當館長瞭解我是想找出消失的公文後，在求得館長的同意下，我就在大家的注視下到處翻找。很快地，我就在一個抽屜中找到了那份消失的公文。能找到這份重要文件我當然很高興，但事情還沒結束，過一陣子之後，我被通知要參加檢討會議。



學生的休退學申請書上，每關的承辦人都會核章並寫上時間，學校高層看到這批申請單上的簽章時間在圖書館這關耽擱了很久，所以詢問圖書館館長。據說館長沒有說出事實真相，隨意編了一個理由想要糊弄過關，但學校高層不予接受，所以召開了一個檢討會，要我到場說明事件經過，我只能實話實說。

後來，我的處罰是口頭告誡，理由是沒有積極追查公文，圖書館的同仁則被記警告，圖書館館長雖然當下沒被處罰，但下個學期的圖書館館長就換人當了。

每個人在做決定時，未必做的都是正確的決定，我們可以從自己的錯誤中求進步，也可以從別人的錯誤中學習。此事件驗證了「誠實是最好的策略」，而且做事權責要釐清，不可打迷糊戰，以免出問題時不知該由誰負責。🍷

誠實是最好的解藥

文／城宇勳

很多時候，當我們陷入人生的泥沼中，會不自覺問著，究竟自己是從哪個選擇、哪個轉彎、哪一個不自覺犯下的錯誤開始，才會最終導致如今的處境。也許我們只是需要一點勇氣為我們裝上翅膀，翱翔跨越那些盤根錯節和繁文縟節，學著接受自己、承認錯誤。

人生是一座修煉場，像玩遊戲一般，你得當個勇者在不同的地圖中破關。像是在不同的人際關係裡，處理家庭的維繫和疏離、體會戀情的熱戀和冷漠、適應手足的互助和界線、面對友誼的建立和破碎；或是在職場社會上，與同事任務分工上的不平，或與主管看法協調上產生的歧見。在不同的地圖中沒有明確的座標或風向球，像在艱困極地或沙漠中的極限馬拉松，唯一能依靠的，只有過去一次次活下來的經驗和堅信問題都能解決的信念。

我也曾在職場搞砸過，那時剛接業務不久的我，戰戰兢兢地對於作業的流程和每一步驟的文件都預先設想及事先備妥，深怕任一環節出錯。儘管已做好所有事前準備，在最後核銷階段還是出了差錯。廠商提供的報銷單據與流程有所出入，那



時的我非常慌張，深怕案子無法執行下去。而且事後補救的簽呈需陳核到主管，等於從課長到處長都會知道我犯下的錯誤。經歷一番天人交戰和內心千百種的模擬情境，我決定直接與課長、處長報告我案子的錯誤，以及報銷階段需要解決的方式，並即刻上簽呈進行補救作業。而之後透過廠商的補件資料和會計方面的確認後，終得以繼續完成後續報銷。幸好事後主管並沒有對我究責，僅希望儘速解決，回想這個事件，如果不承認錯誤，隱匿不報或許短期不會有人發現，但若之後被稽核到就不僅是上簽呈可以解決的事情。當下立即承認錯誤並陳報，即使會被長官究責，但仍讓事件對公司的傷害降至最小。從那之後，「Honesty is the best policy」就成為我職場上奉行不悖的圭臬。

無論發生甚麼事，最重要的永遠都是誠實面對自己，失敗和挫折是在我們的職涯和人生中可能會一再發生的事情，在歷經磨難和困難存活下來後，只要把那些艱辛得來的經歷像是珍珠般儲存起來，終有一天能欣然面對自己走過的路，因為我們已經得以褪下狼狽，過去犯下的錯誤成就了今天的自己。🍀

勇敢說出口

文／Yu



不敢承認的後果

小時候的某一天，在洗澡時突然對擺在一旁的刮鬍刀產生好奇，想起電視上的人都用這個刮鬍子，但實際上又要怎麼使用呢？由於年幼還未長出鬍子，於是便拿起刮鬍刀在鬢角上實驗，這一刮不得了，片片細絲如雪花般飄落，嚇得當場瞠目結舌說不出話來，冷靜過後我假裝什麼事也沒發生，彷彿耳邊兩側參差不齊的鬢角只是幻影而已。而這顯然只是在自

欺欺人，因為當晚的飯桌上母親一眼就看出鬢角的變化，詢問發生什麼事情，明明早上出門前還好好的，怎麼晚上回家後頭髮卻變成這樣。我被突如其來的詢問嚇得不知如何是好，思緒在腦海不停地轉動，拼命想要擠出可以搪塞過去的藉口，卻無奈事發突然怎麼也想不出合理的理由。

而我心慌意亂的模樣卻被母親解讀成有無法說出口的難言之隱，因此護子心切的她把這件事情聯想成是不是在學校發生什麼狀況，於是更焦急的詢問是否被同學欺負。我一時無言以對，想要道出實情卻怎麼也說不出話來，因為事態的發展早已超出我的預料之外。怎麼也想不到一時貪玩的舉動卻波及到其他同學身上，演變成疑似校園霸凌事件。母親隨即抽出聯絡簿，想要向導師了解事情的來龍去脈。事已至此，才驚覺閉口不言絕不是解決事情的辦法，終於鼓起勇氣，將一切的前因後果說了出來，母親在得知真相後並沒有說出責備的話，只是長吁一口氣，好險事情並不像她想的那麼嚴重。稍微平復心情之後，母親看了我一眼並緩緩地告誡：「下次犯錯不是要找方法掩蓋，而是要勇敢地去面對，不然可能會造成更嚴重的後果喔！」她沒

有再多說其他更苛責的話，只是夾了一口菜放進我的碗裡，然後看著參差的鬢角，好氣又好笑的笑了出來。

未能道出口的遺憾

大學時期一款名為「英雄聯盟」的遊戲非常風靡，幾乎每個同學都有玩過或是看過比賽。而我也不例外，每當練完系隊回到宿舍休息時，總是會開啟帳號進入虛擬的世界展開戰鬥，如果有幸能找到與自己實力差不多，可以並肩作戰的隊友，更是一件幸運的事情。我的室友就是能夠一起戰鬥的夥伴，我們時常相約進入英雄聯盟的世界裡，一起組隊一起參與戰鬥，比賽有勝有負，兩人也共同經歷成功與失敗。但是在某次重要的晉級賽後，我們突然變得很不冷靜，開始指責對方的錯誤，把失敗歸因於對方的失誤。誰也不肯向誰低頭認錯，誰也不肯坦承對於失敗自己也有部份的責任。

我們的關係陷入了冷戰，都自負地認為錯不在己，都高傲地等待對方開口求饒，明明只需要一聲「抱歉」，甚至什麼也不必說，只要善意的舉動都可以讓關係回復成以往，但是倔強的兩人都不願低頭，彷彿誰先認錯誰就是這起事件



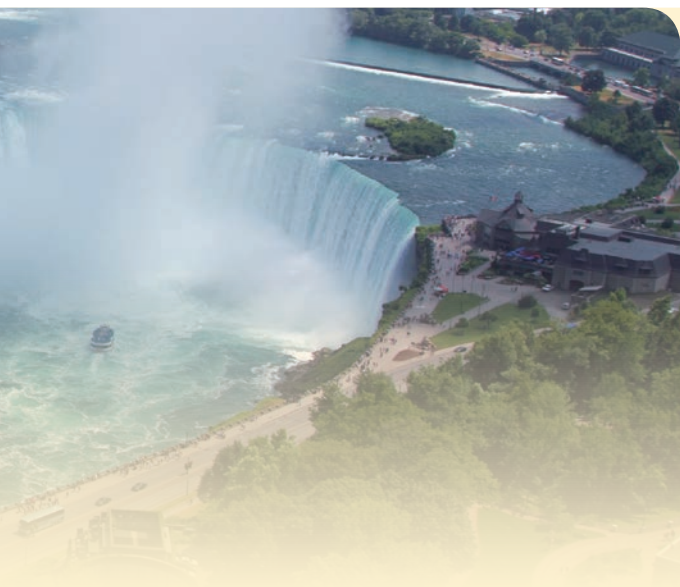
的罪魁禍首，於是隨著時間的推移，和好的話更是難以啟齒，最後我們兩人的友情再也無法恢復成以往，只能成為點頭問好的「同學」了。如今回頭想來，當時真是幼稚無比。因為不敢坦率地承認錯誤，就這樣失去一位志同道合的朋友了。

及時表達的歉意

升大四那年的暑假與學弟二人到日本自由行，個性隨和興趣相同的我們是最好的旅伴。每到一個景點，光是那裡的雜貨店就可以讓我們不亦樂乎地逛掉大半時間，我們喜歡的東西不同，所以逛小玩物的時候兩人不會刻意地配合對方，而是各逛各的、各看各自喜歡的東西，偶爾甚至會發生我逛這家店，他已經逛到下一家店的情

形，即使如此，進度稍慢的我也不會特別驚慌，擔心會拖累整個行程的進度，仍會保持自己的步調，繼續浸淫在喜歡的小巧玩物之上，不用特別言說但兩人都知道，即便一方進度落後了，另一方一定會在前方某家店悠哉地閒晃，等待後方的那個人趕上步調，最後默契十足的相視一看，結束閒晃雜貨店的時光，開始進行安排好的行程。

但是志趣如此投緣的我們仍免不了有一些摩擦，具體原因已經忘記了，但發生的事仍然歷歷在目。那一天我們繼續日本自由行，搭著特快車到離住宿地點有點遠的地方觀光，回程的路上不知怎地居然有了罕見的爭執，兩人脾氣一來都不想理睬對方。回程的路上還有安排一個景點，列車一到目的地，兩人不發一



語、相視一看就各自走下車，明明那時兩人都沒有手機、沒有網路可以互相聯絡，但火氣正盛的我們根本管不了那麼多，比起互不搭理地走在一起，不如清閒地獨自走著，至於最後要如何會合、相約幾點，都不在考慮的範圍了！記得那一個景點的路不長，應該是臨時決定參觀的，路走到盡頭會看見一片長河，長河邊上有一道堤防，三三兩兩的旅人沿著堤防並肩地走著，而我則選定一隅，獨自坐在那裡吹著涼風，看著眼前不斷淌流的長河，心中仍免不了有一絲擔憂，該如何與學弟會合，畢竟那個時候已經有半小時沒有遇見對方。正當思緒被不知身在何處的旅伴牽動時，有一道熟悉的身影倏忽地從眼前經過，把我先前的不安一掃而空，心中的大石頭也落了下來。身影的主人在我的左後方坐

下，我們離得雖近但依舊沒有交談，各自有各自的思緒、各自玩賞眼前綿綿不絕奔流的長河。而我突然驚覺眼前的長河竟然比10分鐘前還顯得壯闊，畢竟以當時擔憂的思緒所看之河並非河，心中塵埃落定之後再觀河自然更顯得磅礴壯麗了。

無聲的二人靜靜地待在河邊約莫30分鐘，我便起了身回頭向身後之人問：「要走了嗎？」他沉默地看著我，思慮片刻便點點頭，站起身子與我結伴離去。忘記是誰先開口打破沉默，一方先說了緩和氣氛的話，另一方也隨之致歉表達不是，雙方都承認自己先前的莽撞與衝動，沒有正式的握手言和、沒有執著究竟誰對誰錯，吵架的原因跟結果變得一點也不重要，一切的誤會與不成熟彷彿都隨著那長河的流水奔流向遠方的大海。

把話說開，我們兩人還是對方最好的旅伴，最有默契的朋友。那趟旅程直到最後，都沒有再發生半點爭執，那個失控的夜晚也成為最難忘的回憶。而我非常慶幸那一晚，道歉的話語有及時地說出口！



前方鹿港有路

文／輸變電工程處北區施工處 李智揮

前方鹿港有路，通往你的童年。你家是一座磚造三合院，廳內泥土地，你住的廂房位於三合院最外緣的邊間，邊間離明堂最遠，離門口最近，一個轉彎便能偷跑出去，一出門便是你的快樂童年。你總愛跟村子裡同年齡的小朋友們一起放鞭炮、打彈珠。夏日蟬兒樹枝梢，蟬鳴聲此起彼伏，炎熱的午後，你隨鄰居年長玩伴拿著一根細細長長的竹竿，再用黏蠅紙將黏膠沾在竹竿尾端來抓蟬。

尤其，你喜歡跟小朋友們一起玩捉迷藏，你認為躲藏隱密的地方，當鬼的小朋友都無法找到你，而阿母總能找到你。

「阿母，你有千里眼、順風耳喔。」

「囡仔人有耳無嘴，我可是從小到大在鹿港長大。」

窗外在你醒來前就亮得刺眼。烈日不斷烘烤著高溫的港鎮，在土色的喧鬧中，天氣依然炎熱，熱帶濕黏黏的夜，稍一走動便汗水淋漓。懷思的你踩著淺淺的影子，直到這條回憶鹿港流洩著朦朧的光影。風藏匿著黃昏的光影，你隔著窗，勾起你心底一點點想念。童年時，阿母總愛牽著你的手，走過小鎮的大街小巷，走過市區內不少古蹟與故事。而你念念不忘的是蝦猴，鳳眼糕、牛舌餅、石花糕，以及魷魚、牛肚湯、蠔仔煎、豬油，這數也數不清的甜點小吃，飄散著那一股熟悉的家鄉味道。

前方鹿港有路，通往你青澀的青春。在熱風烈日中，狂熱的青春逐家逐戶敲著門，你打開窗，打開對於港鎮的思念，輕輕走進洄瀾的季節。你走過那些荒煙漫草的巷弄，收拾幾張潦草心事，小鎮

生活所醞釀出來的光與影，總伴隨著昔時那些人物所帶來的懷念時光氣味。

午後陽光射穿這面回憶的牆，照射出老眷村、小冰店、小鎮電影院、老舊的收音機，你有著屬於你的秘密基地，與其說是荒蕪，不如說它在此刻像是個久無人踏足的空間。在粼粼鹿港堤岸邊，一葉扁舟輕輕地劃過，你靜靜地凝望時光流逝，彷彿忘了時間的流淌，光影總伴隨著昔時那些懷念氣味，不停沖刷鹿港記憶的堤岸。你可以明確認出誰的背影，那是誰正在翻牆翻出校園，你們一起看漫畫、偷抄作業、打撞球、反抗教官，那段雖然面臨聯考壓力，卻仍因情義而一起度過苦悶與青澀時光。

你多次把教官的話當做耳邊風。反抗教官原是展現義氣，後來卻變成你受罰的主因。教官看你這麼不受教也氣壞了，脫口而出：「信不信讓你們去辦公室罰站！」與此同時，你血氣方剛說道：「不信！呵！」教官拿起藤條就要追著你打。你馬上就溜煙地跑開，只聽見身後教官氣急敗壞地叫著：「你再跑看看！」任何一個有為、有血氣的少年聽到這句話，當然是跑給他追！

原本只要認錯，卻因為你一時莫名驕傲，場面失控。你一路跑回家，只敢遠遠看著家人在偏廳吃晚餐。阿母不知道跟阿爸說了些什麼，阿爸啪地一聲放下筷子，不高興地向阿母責備你的不是，書念不好，只會看漫畫、打撞球，了尾仔囡。阿母原本低頭默不作聲，大概是被阿爸激到了，不滿的大聲回嘴，兩人在偏廳為了你吵得面紅耳赤。

你聽不進去，憋不得委屈，轉身便跑，拖著淺淺的影子，只為躲藏在一個能暫時忘記煩憂的地方。你跑出了巷口，在亭仔腳的角落躲著，一晚未曾安睡。正愁沒地方可去時，遠遠就看到一個熟悉的身影，是阿母。

雨落，輕輕沾濕阿母的眼眶，而你只是低著頭，被阿母帶回了家。那晚，像一場重回青澀懵懂的十七歲旅程。時光不斷流逝，不變的是青春的夢想與嚮往，你用未來的生命去實現夢想，即使那是夢、是想。青春並沒有消逝，而是棲息在每個角落裡，每當你入睡時，它不時會撞入你的夢裡，你有時還會想起，那晚靠在亭仔腳醒來，無助失措的當下，遠遠出現阿母熟悉的身影。



「我們做人要有志氣，才不會讓人看不起。」

「對不起，阿母，是我錯了。」

你的人生一直充滿了失落與徬徨，如今，盤據在心頭的，是阿母坐在床沿對你諄諄教誨的言語。雨飄過寂寞的窗沿，阿母拉著你坐在床沿，撫去你床被皺褶，讓你入睡，空氣中透露淡淡的芬芳。

一個晚上，讓你突然長大。

遠方轟隆轟隆，一列看不見盡頭的列車快速地在夜幕下行駛，直向前衝去，宣告你離家的時節。阿母把你帶到天后

宮，整座廟宇莊嚴肅穆，鬼斧神工的雕樑畫棟，古雅幽絕的壁畫時題，配上輝煌奪目的凌霄寶殿、九龍池、昇天洞、梳粧樓，香煙繚繞。阿母在媽祖廟前囑咐著你做人一定要正直，她將求來的平安符給你，放在你手心會有種厚重的感覺。

遠方的你，自此卻是過客。然而，當你輕輕走在家鄉這條日常的巷弄，你是個心中有每條小巷地圖的人，總能不費氣力指認著鹿港每條街路，中山路上街道兩旁櫛比的老式洋房，古樸而充滿詩意，在十字路口轉彎處傾聽風的叨絮，在小徑輕撫柔軟的花草樹木間，聲音仍然在角落裡偷偷躲藏，行經昔日鹿港的路上，所有美好的時光都需要好好珍惜。

當你在外鄉，聽到阿母不復以往硬朗，你很難想像兒時牽著你大街小巷的阿母，現在只能在三合院庭前望著即將下沉的斜陽。你駐足思考，而來回行步。你懷抱著燕子想返回棲地的強烈渴望，一心想回到屬於溫暖的家鄉，回家的路是一種追尋。你是歸人，不再是過客。

秋天，總有一絲涼意。每逢佳節倍思親，你總會回到兒時的家，既熟悉卻又陌生，阿母坐在搖椅上，搖啊搖，她對

你微笑著。阿爸說阿母的身體沒有過去好了，阿母總會念著你，念著昔日鹿港的模樣。而你總會想起那個荒唐的十七歲，阿母在你無助的時候出現在亭仔腳的一幕，那晚你被阿母拖著回到了家，那晚，你想起要為自己的人生負責，要有認錯的勇氣。

此刻，你的眼眶是一片迷濛的霧。

記憶中的鹿港不斷飄移，你牽著阿母，穿過一片迷濛的霧之後，便是昔日鹿港堤岸，輕霧繚繞堤岸，朵朵絢麗的浪花牽動著你與阿母。海風藏匿著黃昏的光影，你的寂寞在時間裡湧動成詩，彷彿火光照耀著明亮的過去，阿母與你一前一後穿越九曲巷內，整條巷子鋪以紅磚，迂迴路轉，彎彎曲曲，歲月悠長，幽靜盎然，九降風橫掃，殘痕剝剝，在夕照下陰暗分明，黃昏時晚霞照映你的記憶與故鄉。🍁





遲來的抱歉

文／南部發電廠 潘佳枚

兒時趣事

憶起三十年前，六十好幾的兩個老大人追著五歲孫兒後面餵飯，那時的阿公阿嬤頭髮還很烏溜，還追得上小朋友，替我們換尿尿布、洗澡，陪我們跑上跑下。上幼稚園的我們，還是靜不下來，打開兔籠趁大人不注意直接鑽了進去，蹲在小兔子旁邊裝沒事，「嘿！袂當入去，足腌臢（ā za，骯髒）呢，內底髒髒！」被阿公發現了，趕緊拽著我們出籠子，怕我們腳沒踩穩掉入網與網的縫隙。阿嬤家左右兩側是一大塊田地包夾，中間有一處較空曠的泥土走道，我與弟弟就這樣一屁股坐在土壤上，拿起小耙子，或者乾脆

直接用雙手挖呀、掘地翻土，蓋城堡。每次最精采的就是護城河的創建，是一大大工程，我們蓋完城堡後，一個人拖著又長又重的水管，另一人扭開水龍頭放水，唰啦唰啦大水灌注到渠道裡，只見水量一個控制不好，城堡毀滅了，變成人為造就的水災，姊弟倆渾身濕透兼兩手黑黑。在廚房當阿嬤幫手、忙進忙出的媽媽一看到我們玩髒了，我怕會挨打，搖著頭趕緊推說「是弟弟弄的！」就逃過一劫，而阿公馬上會出聲當他的擋箭牌：「唉唷！囡仔嘛，沒要緊啦。」童年是那麼樣地無憂無慮。

而以前人聲鼎沸的黃昏市場現早已沒落，人去樓空。猶記得彼當陣下晡時陣，阿嬤會帶我去市場揀選食材，我跟在阿嬤後頭，見人就叫阿嬤好！叔叔好！禮貌的孩子或許能換取便宜的買價。市場兩層樓的開放空間充斥叫賣聲、客人的喊價聲，賣的東西琳琅滿目，每次去都覺得新奇。阿嬤很快提了兩手滿滿的食材，我則忙著閃過地上有腥味的水窪。而葉菜類不稀奇，主要是活體生物的購買，籠子裡活跳跳的蛙（田雞）被阿嬤挑走，還有旁邊的大隻雞以及滑溜溜的鰻魚，店頭家一把拽住就直接拿出來處理，其實我不太敢看，拉著阿嬤衣角躲在她身後。早年撫養六

個孩子，她一肩扛起所有家內事，阿嬤身形都已彎曲佝僂，那高度更接近我們小孩，更加親切。

少年的毋捌代誌

細漢時陣，爸媽忙工作，我算是被阿公阿嬤帶大的，庄跤所在非常適合囡仔跑跳。後來搬去附近城鎮生活，爸爸每週都會帶我們回鄉和阿公阿嬤吃飯，依循傳統男主外思想，男生是不進廚房的，阿公就負責在戶外看顧孫子，阿嬤則準備了山珍海味共五菜一湯，而小孩還小嘛，可挑食了，吃頓飯要三催四請，扒了一口又放下碗筷，跑到外面抓金龜子、螢火蟲，抓完回來看個電視，嘴巴又忘了動，被發現得要面壁罰站了。稍稍長大後，面對滿桌的古早菜餚我卻只有嫌棄，並思考著為何每週週末不是像其他同學家一樣，出去外地遊玩，而是必須撥出一天前往窮鄉僻壤的老家，為此感到不耐煩，還企圖起兵叛亂，帶頭不回阿嬤家。這時期我是個正值叛逆的女孩。

阿嬤的手路菜

時間推移來到2022年，在一次群組中發起「回想阿嬤的菜餚」討論，沒想到

引起廣大迴響，弟弟記得最多，劈哩啪啦說著阿嬤的手路菜有「芳貢貢的炒露螺，輔以牙籤挖出螺肉，是充滿趣味的一道料理、三杯田雞也很特別，外面吃不到的！還有，夠味的麻油雞飯，每口都吃得到雞肉；而白蘿蔔與一堆貢丸的湯，誠意十足。」阿嬤對家人的愛就是如此大方，甚至多到滿溢。媽媽接著補充：「還有筍乾炆肉、草菇炒菜、蛤蠣湯，而米苔目加了滿滿的黃豆，算是南部特有的口味。」阿嬤過世後確實很少吃到這些傳統菜，討論當中更加添了我們對她的思念，鼻頭微微地酸了起來。

「對了！」我想起來，「阿嬤家廚房地板常擺著一缸缸超大玻璃罐的醃鳳梨，都不知道要吃到何時。但特殊秘方做出的醃鳳梨，只需配上一小塊，就能嗑掉一整碗飯。」妹妹那時還很年幼，只依稀記得阿嬤會在沙土裡與西瓜上灑鹽，變成鹹西瓜，大口咬下噴出鹹甜的汁液，冰涼感一股腦地沁出，嗯！是夏天的滋味。

一時之間腦海中蹦出好多回憶，逢年過節的餐桌更是澎湃，阿嬤指定要媽媽協助張羅的年年有「魚」、自己炊煮不惜成本塞得飽滿的肉粽，粽葉都包不下了，炆肉跟大粒蛋黃、栗子交織出過端午的氣氛，我們憶起每個節日都有不同

的阿嬤牌料理。口齒留香的好滋味，可惜我們長大後才懂得細細品味。

令人景仰的「她」

我想起國中時，叛逆期的我總不愛在餐桌前吃飯，想要特立獨行，遂將碗筷端出去外面，沒有外界干擾太多，月光照下來不必開燈也能覺得明亮，坐在木椅上，仰頭可見滿天星星，靜謐的夜裡聽蟲鳴鳥叫，幾公尺外的茉莉花香撲鼻而來，最喜歡把白飯與大自然和在一起下嚥。阿嬤疼我，她也會走出來外邊坐我身旁和我聊天，那樣的情景每想起來總歷歷在目，彷彿我就身處在二十年前的那個時空，阿嬤溫柔的眼神能看進我的內心，我是一心嚮往都市，想奔向那方打拼，她都了解，她也諒解。阿嬤不識字，卻對生活的種種安排與人的相處之道充滿大智慧，讓人敬佩。我的台語就是那時和她練習來的，阿嬤只講台語，我就學講台語。「暗時較冷，愛會記得穿衫，阮下擺閣返來喔。」吃飽飯臨別前我會抱一抱她，但是好像不曾說過我愛她，我對她的愛就是抱著她，把頭斜躺在她的肩膀上。後來阿嬤臥床數年，無法自理，亦無法再開口說話，我懊悔沒有再更好好珍惜那些年可以回鄉下陪她的時光，那些回不去的時光。



下輩子還要做妳的孫兒

我到高雄讀高中後，便更少回鄉下了，阿嬤有時會打給我，問我好不好，無啥物代誌啦。我只記得跟她老人家的最後一句話，是在電話當中說：「阿嬤，我假日攏愛去圖書館讀冊，這禮拜可能無法度返去看妳矣。」要是那時我能抽空回去看看她，該有多好。後來的事，來得太急太快，一通緊急電話，再到加護病房，我就再也聽不到她說的一句話，再也吃不到那熟悉的家鄉味。每每走到

病房探望她，心裡總暗自祈禱會有奇蹟，好讓我能再跟她說：「歹勢啦，彼工無返去陪妳。」她會回我「無要緊啦，讀冊較重要。」再攬一攬她的肩，笑著一起看星空。再後來，這個願望在夢裡實現了一半，太多抱歉的話語想和她說而未道盡，但在那個若有似無的夢境裡，她穿著那件她常穿滿布花朵的絲質上衣，站在熟悉的阿嬤家客廳，我和她相望著並且擁抱。哭著醒來後我才明白，我們之間無須言語，那個道歉，她其實早已收到。☁️



在孩子身上長出真正的勇氣

文、照片提供／胡小美

從小我是一個沒有光環的孩子，內向、膽小、孤僻是外人貼在我身上的標籤。長大後一樣默默地被冠上冷傲、酷酷的、難以親近的第一眼印象，成長過程中我的朋友一向不多，每個階段的朋友不用一隻手就數完了……曾經也羨慕擁有熱情特質能輕易與他人打成一片的風雲人物，但快速融入人群對我而言是有難度的，生疏的裝熟或莫名的近距離接觸都足以令人尷尬癌發作，渾身不對勁地想離開那個環境，喧鬧的世界在某些時候似乎與自己顯得格格不入。

直到我的第一個孩子出生，他是一個氣質敏感、觀察力敏銳的孩子。育嬰留職停薪的第一年，是我目前經歷過最煎熬的日子，每天都睡不到三小時，最高紀錄是連抱六小時哭鬧不休的孩子也騰不出時間喝一杯水……面對如此費心的情況，讓有醫護背景的我下意識去搜尋近年的醫學文獻，並請教兒科專科醫師得到了驗證：沒錯！我的孩子是如假包換的「高敏感兒」（高需求寶寶）；而我，曾經也是。

以前的時代背景沒有高敏感兒這個名詞，取而代之的是磨娘精、難纏、愛哭鬼……直覺式的傳統高壓教育只會促使這類型特質的孩子往死胡同裡鑽，進而影響日後的人格發展及身心健康。市面上琳瑯滿目的育兒百科對這類型的孩子幫助相對有限，於是除了請教兒科專業醫師外，主要照顧者的心態成了孩子的出路。曾有個醫師告訴我：「記得他就是妳，妳就是他，就不難理解了。」原來，當我倒空自己，蹲下身子從孩子的眼光看世界的那一刻起，儘管千頭萬緒也如撥雲見日般慢慢有了答案。

在步步為營的1500多個日子裡，從模模糊糊走到清清楚楚，期待藉由參酌專



業指導結合育兒經驗與大家分享如何與高敏感孩子相處，盼望能帶給家裡一樣有高敏感兒的父母親們，一點點支持與鼓勵，遙遙育兒路上妳（你）們並不孤單，我們一起加油！

1. 接納特質、同理感受

高敏感，所有的喜怒哀樂都會被放大，父母無法接納及同理只會讓孩子感到更焦慮、更沒安全感。尤其0-1歲的嬰孩，甚至2-3歲的幼童無法或不善於用言語將感受完整表達出來，相處時務必適時讓孩子知道他的感受是完全被接納的（嬰孩期可運用擁抱方式或藉由溫和的光



線、安靜的空間、放輕音樂的環境來提供安全感的支持），並在日後隨著年紀的增長，再慢慢引導用合宜的方式表達自己的情緒。

2. 不急，請給他多一些時間

高敏感兒通常是觀察型的孩子，需要同理式的陪伴引導而不是積極鼓勵去參與不熟悉的人事物，只要在安全的前提下，給予多一點時間觀察環境、多一點時間思考與做決定、多一點時間熟悉新的人事物，他們也能夠適應得很好。

3. 給予選擇權，提高自主性

當孩子有選擇權會比較有參與感，可以運用生活上簡單的大方向，讓孩子有做決定的機會，例如：晚餐後你想要先刷牙還是先洗澡？天氣變涼了，你想穿外套還是戴帽子就好？一點點小事上的選擇，都能讓他們得到自主性的尊重感。

4. 在環境改變的同時，了解刺激閾值

高敏感孩子對於聲音、氣味、味覺、光線、氛圍、衣服的舒適度等環境變化都會放大感受性，有些孩子則對糖份特別



當我倒空自己，蹲下身子從孩子的眼光看世界的那一刻起，
儘管千頭萬緒也如撥雲見日般慢慢有了答案。



敏感，可能一口小蛋糕就容易讓他產生躁動不安的情緒，這些都能從日常生活中觀察得到，事先預知結果能減少後續要處理的問題。

5. 發生衝突時，避免隔離式責難

盡可能溫和堅定地在旁陪伴，減少孩子被孤立、不被愛的感受，如果願意，在情緒冷靜後也能主動先去抱抱孩子，如果孩子想一個人獨處，嘗試讓他一個人待在視線範圍內的安全環境裡也可以。

6. 避免大聲說話及不必要的玩笑逗弄

高敏感的孩子所解讀的訊息，一樣是放大感受去體驗，大聲說話對他們而言有可能形同打罵一樣嚴重，因而容易受到驚嚇將注意力放在你的情緒上，而聽不見你接下來說的話；對於開玩笑逗弄，也可能因認真看待而感到心裡受傷，但孩子還是需要適應環境的現實面（社會化），所以在開玩笑逗弄的時候，建議先表現在大人身上，讓孩子有機會學習如何面對當下的窘境。

7. 觀察超負荷警訊

學習辨識孩子在過度刺激下的表現是很重要的，每個孩子的表現皆有所不同，比如：過度興奮到出手打人或飛踢、莫名發脾氣、挫折忍受度低、想立刻逃離現場、尖叫、失控哭鬧等。這時候身為父母的你只需要將孩子帶到一個安全的環境，溫和堅定地陪伴他，給彼此一點緩和的時間，讓孩子將情緒釋放出來進而提供身心上的支持，親子間一起學習先處理情緒再處理問題。

今年孩子已經四歲多了，時光將日夜磨合出來的汗水與淚水，昇華成一點一滴的信念，在生活中成了灌溉愛與安全感的養分，也釀出倒吃甘蔗的幸福滋味……在照顧孩子的過程中常常與小時候的自己相遇，也常在衝突背後於內心擁抱曾經困在原地的那個小小孩，溫柔輕聲地對她說著：「沒關係的，我懂。」不僅療癒了童年時期因不被理解而被貼上標籤的自己，也在孩子身上長出新生般無畏的真正的勇氣。🍀



「實迷途其未遠，覺今是而昨非」

文／尤蟾

「一個人的反省總是對他人無害」，已經不記得是從哪裡讀來？更不知出自哪位名人之口？原本只是聊以解嘲的一句話，久而久之，竟也被我占為己用，成為一直以來奉為圭臬的金句。其實更積極地說，自我反省非但無損於他人，更是砥礪、精進、修正自我的良方。先賢曾子說：「吾日三省吾身：為人謀而不忠乎？與朋友交而不信乎？傳不習乎？」這是哲人為後世立下處世的基本原則。隨著時代變遷，仍能顯現其亙古不變的價值。以現代的觀點來檢視，上班族領人薪水，是否忠於公司所託，對得起自己領的這一份薪水，不打混、不推諉，不論為時下流行語中所謂的「薪水小偷」？再想想與人交往是否言而有信，不欺罔、不造作，真心誠意與人交朋友？而當學生的人，是不是認真的學習，沒有浪費父母的血汗錢？除了這些積極正面的反思之外，我們身處二十一世紀複雜多元的社會，眼見越來越多的人遭受憂鬱、躁鬱等精神疾病的困擾，身體健康也紛紛亮起了紅燈，吾日三省吾身是否還要多加一道第四省的機制，以免我們衝過了頭而尚且不自知呢？我想那應該是「身心靈是否安頓乎？」

自從接下處理課主辦這份工作，算算也有半年的時間了。憑心而論，相較於多年前我在金融業擔任的催收法務工作，這份職務的繁重程度是有過之無不及。除了欠費催繳、起訴、債權憑證換發、強制執行等訴訟專業領域，身為主辦還要承擔課裡行政、總務種種打雜工作，常常感覺自己東奔西跑、分身乏術。但為了不想用加班來去化積壓的工作，只好盡量在正常上班時間內加快手腳，宛如陀螺般轉呀轉。打拼了大半年，寫下這篇文章的當下也算是歷史性的一刻，不但追上了所有待辦事項的進度，公文系統內待處理公文案件數

為零，也沒有急需處理、惱人的客訴案件。我癱坐於辦公椅上，終於可以吁了一口氣，一下子放鬆了下來，感覺自己真的是累了！

回顧過往這些日子，自認戰戰兢兢、克盡職責，沒有對不起領的這份薪水，同事間相處也算和諧融洽。然而本身與生俱來追根究柢、實事求是的性格，再加上後天工作、人力分配上的不均衡，在不斷鞭策自己快速完成工作的壓力之下，不知不覺間已造成身體有形、無形的傷害。就連平常放假時的家庭生活也受到了影響，記得有一回假日與內人同遊新竹湖口老街，街上遊人並不多，我也不知為什麼老是催促著內人「快！快！快！」直到她受不了制止了我「放假出來玩，有必要一直趕嗎？」這才驚覺自己似乎有毛病。回想這份工作不僅造成身體的疲勞，下了班吃完晚餐後，坐在電視機前坐著坐著就打盹了，輕微

的胃食道逆流、頭髮逐漸花白掉落、視力也越來越不好，這都是身體發出的警訊。最糟糕是影響到正常的睡眠，往往一件白天苦思不得其解的案件，就能讓我清晨提早個兩小時醒來，輾轉反側，難以入睡。

先賢教人反省，孔子也提醒我們「過則勿憚改！」當覺察到身體的警訊，還是必須做些改變，為自己緊張的步調踩一下煞車。所以每當上班感覺到壓力來時，我會閉上眼睛、深呼吸一口氣，然後告訴自己：「沒什麼大不了、天不會塌下來，就算塌下來也是有人頂著。」如果遇到懸而未決的疑難雜症：「沒關係！再大的難題總是會解決的」、「總會有人知道怎麼做，我可以向誰討救兵呢？」還好所負責的工作大都沒有急迫性，周遭同事也有許多貴人可以相助，「事緩則圓、人緩則安。」問題最後也都能逢凶化吉、轉危為安。



所謂「境由心轉、相由心生」許多好的、善的循環也都起源於心念的轉變，當想法變了，世界也會跟著改變。我藉由過去在金融業所累積的經驗，透過抽絲剝繭、旁敲側擊，半年來陸續收回許多陳年未催回的呆帳，有些不錯的成績。那日，循線追蹤到呆帳戶的繼承人，當下約來區處繳清欠費，隱約間卻聽到繼承人嘟囔著，似乎在多年前辦過拋棄繼承。為求慎重，還是當下退回他所繳的款項，請其回家找找法院備查的文件。果不其然，繼承人當年早已拋棄繼承，無需負擔本筆債務。眼見費盡辛苦、即將到手的績效卻又飛了，確實心中悵然若失。然而轉念一想，我是不是太過汲汲營營、太在乎績效了呢？雖然公司因此收不到這筆帳款，但能讓當事人免去原本就不該承擔的債務，確實也是美事一樁啊！催收電費向來是不討喜的職務，與客戶爭吵更是家常便飯，心理上的壓力可想而知。當我嘗試用將心比心的態度去處理欠費戶的問題，站在用戶立場去尋求雙方可接受的償還條件，反而因此贏得客戶的尊重與信任，工作也能更加得心應手。催收工作的極致之處並不在收回債權數字的多寡，而

是當你收回債權的同時，客戶不僅不會惡言相向，還會和你握一握手，由衷對你說聲謝謝。

「實迷途其未遠，覺今是而昨非」，我們或許無法學陶淵明一般離職棄官、歸回田園，但總能為自己找到身心安頓的方法。外在的工作環境和人力不足的情況，或許不是我們基層可以左右的，唯有改變自己、面對眼前面臨的種種困境「面對它、接受它、處理它、放下它。」適時做好心靈的保健，才能讓自己的身體永保安康、職涯之路更為順遂寬廣。期許自己工作上要不疾不徐、不慌不忙，心態上也希望能夠不忤不求。願小小心得分享給仍在職場上打拼的同事們，「該休息囉！別把自己累壞了！」





I LOVE YOU

一個人，兩個人

文／台中發電廠 謝竣翔

一個人也可以過得很好，我一早上班，完成上頭交待的工作、和同事交流，下了班回家路上順道買晚餐要用的食材，思索著屬於自己的夜晚要來一口氣看完擱置許久的動畫還是上線和朋友組隊爬分，一直到入睡之前的時光不會被其他人佔用。即使是一個人，日子也過得很好，但是心裡頭仍想要有一個珍視自己的人出現。

但是兩個人的時候呢？當愛情進入了我們的人生，一個人的生活產生了不同的風味，兩個人的生活意味著私人時間減少了、做決定要多一分考量，甚至不久後的將來，我需要把我對另一半的愛做延續以及變化。我在交友軟體上和L邂逅，起初相敬如賓，純粹作為朋友簡單分享自己的生活，認識深了一點才知道，原來L喜歡狗狗，原來我們都住在同一個縣市，原來我和L都為了同一個目標正在努力。藉著這份緣分，我們從雲端下墜到現實，把虛擬轉化成真實，見面幾次之後，我愛上這名笑容溫暖、大方不做作的女孩。我知道我一個人可以過得很好，但是遇見了L，一個讓我漸漸感染上她的情緒的女孩，我成為她的節拍器，心情隨之搖擺，我們相約路跑，看到L臉上歡喜雀躍的神情，讓我也隨著她的步伐一起舉起手喊著加油加油；聽聽L分享工作上遇到的鳥事，我們一起討論惹人厭同事的離譜行徑是如何讓人想翻白眼；當我們之間產生裂痕的時候，我們倆落下淚水，努力溝通修復裂痕，深怕好不容易建立的情感隨之流失。

一個人的時候，嚐盡人生百態都往心裡堆著，兩個人的時候，我們共享著愛情帶來的滋味，愛情是什麼滋味呢？總而言之，是甜的，像是淋在軟Q鬆餅上的

蜂蜜一樣，散發甜甜的香氣，誘人咬下一口。戀愛的過程中當然不可能只有一種味道，兩個人彼此磨合、相處下來，必會磨礪出各種滋味，有甜、有鹹、有苦、有酸。我和L因為工作的關係分隔兩地，只有週末的時候才能一起相約出門，是名符其實的週末情侶，每次假日結束，總是開玩笑地說又要開始苦悶、見不到彼此的工作日了，幸好拜科技所賜，平時仍能夠視訊看到對方。交往至今，我們也有過爭吵，甚至嚴重影響到感情，過程中所留下的淚水、遺留在心中的情緒，各種苦鹹、酸澀交雜於心，經歷了多次溝通，才終於化解。愛情有許許多多的風味，任憑當下的感受，但是等待許久再次回味的時候，就像普洱入喉後的回甘一樣，過去發生的種種想起來都是甜蜜的，那是經歷磨合、相處磨礪後產生的滋味。

兩個人一起走，也是要擔心彼此的關係像調味料一樣變質，我們會把糖、鹽用罐子裝起來，防止潮濕、避免流失風味。愛情同理，我們會透過許多的方式來讓愛情回溫、增加愛情的溫度，不管是日常對對方的貼心舉動，或是精心準備的驚喜。我和L時不時會送對方一點小禮物，有別於重要節日送出的心意，通常這些小禮物是不經意地看到對方可

能會喜歡的東西，或是臨時起意買給對方的點心。其中有些是具有紀念意義的，交往一段時間我開始困擾，沒有適合的盒子可以裝入L送我的卡片和禮物，於是我上網挑選，也挑了個適合的盒子送給L，送給她時我說：「把我的心意用這個盒子裝起來，這樣就可以收得好好的，也不會跑掉喔。」料理時是自己添加適量調味料的，其中愛情仰賴兩個人的聯繫，如果感覺愛情淡了，風味沒有以往濃烈，不如和另一半溝通看看，別讓彼此的風味變質了。

前陣子不幸跟上了疫情的浪潮，在家隔離的七天中，L費盡心思為我做了不少事，即使一個人待在房間內，仍感受到有著她的陪伴還有溫度，替我去除了心中不少疑慮跟惶恐。我知道一個人也可以過得下去，但是有那麼一個人如此珍視著自己，感受著朝陽輕柔的溫暖充斥於心，向前邁進的路上不再是一個人了。兩個人相伴，一起往前走，我不會再害怕跌倒。☁️



I
LOVE
U

離婚二三事

文／東吳大學心理學系兼任副教授 林蕙瑛



以前離婚不是光彩之事，即使是男性也不願多談，女性則更是難以啟口。而男性再婚的速度遠比女性快，其再婚的對象也都比本人年輕許多，仍然存有「婚姻斜坡」的觀念及現象。然而21世紀以來，女性在社會上的地位提高，因此選擇單身的女性增加，婚姻中也要求夫妻平權，走出不美滿婚姻的女性亦日益增多。

隨著少子化，結婚對數越來越少，但離婚對數的變化卻不大，位居亞洲之冠。在所有年齡層中，以「35歲至39歲」為離婚率最高的階段，在2020年時已經突破一萬對了，這意味著什麼呢？代表婚姻的定義在改變中，「從一而終」、「百年好合」、「一夜夫妻百日恩」，已不再是婚姻中的教條或目標了。

現代婚姻學定義婚姻為兩個有共同話題、互有好感、相互產生情愫之人，產生共識，認為兩個人一起生活，建立家庭，會比單身一個人更充實且有建設性，乃決定結連理，共度未來。因為婚姻不再是父母之命、媒妁之言，是個人的選擇，當然就該慎重。

現代社會中，婚姻只是個人生活方式的一種選擇，離婚也是。如今離婚已是平常事，不用再躲躲藏藏，諱莫若深。以往離婚夫妻通常是永不往來，或各自嫁娶互不相干，近年來因婆家干涉漸少，女權提高及兒童福祉被重視，離了婚的兩家漸有來往，有平和的見面，也有劍拔弩張的局面。因此產生許多亂象，比較常見的有以下幾種現象：

一、因孩子而被迫來往的父母，多呈負面互動

孩子可能兩邊住，或定期與一方父母見面，兩個大人爭寵子女，不是酸對方，就是會向孩子打聽對方近況，給予低評價，往往造成孩子無法判斷不知所從。

二、一方心有不甘，糾纏另一方

前夫糾纏前妻，伸手要錢或嫉妒她交男友；抑或是前妻懷恨前夫，到處散布壞話，吃醋他的新歡，找上門進讒言等等。人一帶著仇恨，就想發洩想報復，什麼不理性的事情都做得出來，損人不利己，還有可能對簿公堂，結下永遠的痛恨。

三、離婚後做朋友

雙方都想通，願意不計前嫌，放下怨恨，祝福對方。因孩子無辜，為了孩子，兩人都願意和平相處，以朋友相待，也都尊重對方為孩子的至親，只是華人要做到這樣的境界還真不容易。

四、離婚後成同居人

雙方分開後開始想念對方的好，彼此也有悔改之意，且因擔心孩子，最後彼此同意還是住在一起，回到原來生活的窠臼。小吵依然發生，大吵卻沒有了，反正已經離婚了，也習慣這種同居生活了，很多事也就睜一隻眼閉一隻眼。

五、離婚後成事業夥伴

有些夫妻原本共同經營事業，分手時區分財產，各自開店或打拼。也有感情分手但事業繼續合夥的，這類人較理性，看中彼此經商的才幹，但下班後各自居住，也不會去干涉對方的情事。



六、離婚後當情人

婚姻研究中提到當小三升格為正宮時，起初自然是火熱，但時間一久，婚姻生活一樣趨平淡。就有不少真實案例，丈夫因為孩子之事與前妻仍聯絡，眼看前妻幾年來辛苦，經營單親家庭照顧小孩，亦未再交男友，同情心油然而生，重新示好。前妻心軟，孩子高興，前妻就變成小三，乃形成婚姻外家庭，運氣好，可以維持長時間，倒楣些就會造成現任婚姻危機，傷及兩個家庭。

七、再婚仍是同一人

當初離婚可能是意氣用事，也有人走出婚姻，經歷多段親密關係，發現男/女友易尋，合意結

婚對象難求。隔了幾年後，彼此仍有情意，加上子女們牽線，再續前緣。可謂姻緣天注定，餘生綁在一起了。

男女雙方離開婚姻，是因為發現彼此不能再一起共同生活，所以各自去追求更好的人生。只是關係的轉換對於離婚夫妻而言真的太難了，這其中參雜太多因素，包括五味雜陳的情緒、孩子的感受、家庭成員的壓力、社會的眼光等，處理不好有可能衍生各種社會問題。因此為了孩子們、為了要讓自己活得夠好，離婚夫妻學習如何相處是一門重要課程。

在美國每兩對結婚夫妻中，就有一對離婚夫

妻，而再婚的比例亦很高，所以離婚夫妻之間的關係、離婚子女與原生父母的相處、離婚子女與繼父/母的關係、離婚子女與再婚子女的相處等都是重要的議題。幸好在美國心理諮商觀念普遍，婚姻與家族治療診所的生意非常好，已婚、再婚夫妻都會上門求教。台灣就沒如此現象，離婚前來做諮商是常見，但離婚後的議題很少被討論到，甚為遺憾。

美國有位婚姻諮商師曾提倡「全國家庭日」（National Family holiday），就是每個月的第二及第四個星期日，是屬於離婚家庭的團聚日，所有的離婚父母帶著先前婚姻中的子女在郊外見面，野餐聊天，享受全家歡聚。這是很

理想化的提議，但美國人有些不止一次再婚，二婚、三婚都是會有的情況，把家庭關係弄得有點複雜，有時隔週的全國家庭日還不夠用，因此這個計畫並未盛行。但考量其設想週到、用意至善，也許在台灣比較可行，台灣有些二度單身者沒有再婚，離婚者再婚也多是再結一次，不像美國那麼複雜。

其實，婚前交往時就該多觀察、多考慮、多溝通，好的開始是成功的一半，而後面的一半就要看雙方如何經營婚姻。如果最後選擇離婚，既然無法繼續做有情人，大可做好朋友，最差也可以是君子之交淡如水，彼此祝福！🍀





北區 員工協助業務花絮



台北北區營業處同心園地於111/5/5偕同福利會、工會舉辦「母親節致贈蛋糕」活動。由園長帶領協助員將祝賀貼紙一一貼在包裝盒上，並將蛋糕分送給部門同仁。除慰勞母親的辛勞之外，也藉此增進同仁間的互動。



北區施工處同心園地於111/5/6舉辦「母親節致贈康乃馨」活動。當同仁手中接下一束康乃馨及真誠的祝福，不僅臉上充滿愉悅的笑容，心中也洋溢著無比的溫暖。除了致贈祝福，也向同仁宣導平時要多關懷辛勞的母親及太太，感謝她們為了家人付出無私的愛。



林口發電廠同心園地於111/3/19~111/5/16舉辦「園藝勞教分享活動」，邀請對植物、園藝有興趣的同仁參與。透過「做中學」的方式，讓有興趣的同仁學習植物相關知識。不僅讓同仁放鬆心情、提升園藝風氣，也讓同仁與協助員相互認識，進而瞭解同心園地及員工協助業務。



馬祖區營業處同心園地於111/6/1會同部門主管、工安組及工會代表將單位準備的「防疫關懷包」親自贈與確診同仁，讓其於隔離期間使用。並利用確診關懷LINE群組關心其身心狀況、給予相關醫療資訊及加油打氣。

中區 員工協助業務花絮



大觀發電廠同心園地於111/6/1會同工安組一同舉辦「同心園地健康講座」，特別商請竹山秀傳醫院黃相寓醫師主講。演講內容包括新冠疫情下的保健知識、防範措施，另針對心肌炎及心肌梗塞做詳細介紹。同仁們對健康議題饒富興趣，聽完講座均覺得受益良多。



台中煤倉工務所同心園地於111/5/3召開「基層同仁溝通座談會」，新進同仁在會中分享自己所遇到的問題，比如在處理工作上較無經驗、溝通不良等。主任會中對於新進同仁的問題一一解答，並強調溝通的重要性，希望同仁能在和諧環境中工作。



再生能源處同心園地於111/5/27替3到5月的壽星舉辦聯合慶生會。現場備有飲料及蛋糕，整個慶生會氣氛熱絡溫馨，讓同仁於忙碌之餘有放鬆的機會，舒緩壓力、增進感情並促進辦公室環境和諧。



苗栗區營業處同心園地於111/5/5舉辦「母親節慶祝活動」，每位參與者均獲得紫色康乃馨及點心。活動中除了由處長、副座、工會理事給予在場同仁真誠的祝福外，也邀請工安組黃護理師針對女性健康保健做專題演講。另外還有贈送手寫卡片、母親節影片分享等活動，活動在溫馨及歡樂的氣氛下圓滿落幕。

南區 員工協助業務花絮



台南區營業處同心園地於111/6/1拜訪家扶基金會，致贈200顆粽子及20盒蛋黃酥禮盒，希望能在端午佳節前夕給予弱勢家庭溫暖的祝福，並不忘勉勵弱勢家庭的莘莘學子努力向學。



第三核能發電廠同心園地於111/5/12舉辦「馬鞍山迷魂路探險行」的健行活動，邀請熱愛健行的同仁下班後一起集合出發。一路上同仁相互扶持、打氣，兩個小時就順利完成目標。此次活動不但讓大家充分運動，也創造了同仁間聯繫情誼的機會。



高屏供電區營運處同心園地於111/5/3舉辦「母親節致贈康乃馨書籤卡」的活動。雖受疫情影響，許多活動辦理不便，但園地仍想盡辦法以各種方式關心同仁。此次特以公文傳遞方式將康乃馨書籤卡分送各部門轉發，感謝每個母親及太太的辛勞，並祝福每個媽媽健康快樂、平安幸福。



嘉義區營業處同心園地於111/5/10辦理新進人員座談、性騷擾防治及工作紀律宣導。透過會中向新進同仁宣導性騷擾防治及公務倫理等相關知識，期許同仁能一同營造友善關懷的職場環境。



分享與感恩 員工協助員培訓班心得

111年度員工協助員培訓班訓練課程，延續歷年基礎助人課程，安排助人歷程與技巧課程，讓新進園丁認識正確助人行為與態度，持續為園地注入新生命力，以下為園丁參訓後之心得分享與回饋。



員工協助員培訓班心得

文／花蓮區營業處 李鈺鈞

我身為人資人員，接觸過許多同仁找我傾訴工作壓力、升遷受阻、職務調動、人際溝通等問題，曾遇過同仁抱怨對工作和主管的不滿，認為世界對他不公平，言語中充滿負面情緒甚至失去活下去的意義，因未受過專業訓練，我能做的只是傾聽、陪伴及協助轉介心理諮商師。偶爾也會遇到不知所措、無能為力的狀況，不知道該如何是好，例如同仁罹患重度憂鬱症情緒崩潰而長期請假，但拒絕同事和主管的關心及探訪。

為了學習更多助人技巧，一直很期待能參加員工協助員培訓班，短短五天的課程內容相當豐富，使我對性騷擾、憂鬱症、自殺等觀念有更全面的認識，印象最深是黃智儀老師的課，當她述說表弟車禍過世及父親罹患腦癌的經過時，令人不禁潸然淚下！老師藉由自身經驗和案例分享，以深入淺出的方式教導助人技巧和溝通話術，幫助我們建立下列基本概念：

- 一、知人知面不知心，要把「不知道」三個字刻在心底，以免判斷錯誤、給錯資源或未審先判，幫助他人前要先保護自己，不過度介入對方的人生和問題。
- 二、同理心不是同情心，同理心最大的前提是「尊重」，不要強迫對方接受自己的價值觀，也不能用自己的價值觀去批判對方。
- 三、員工協助方案是借力使力的方案，應視需要提供資源，協助對方抒發情緒及整理問題。
- 四、等個案決定要不要面對問題及解決問題，等對方鼓起勇氣做決定。
- 五、不要回答個案的問題，因為不管回答甚麼，對方可能都不想聽或不認同你的答案，也不要強塞資源和強迫對方改變。

本次訓練使我更能以同理心去理解他人的情緒、體會到他人的感覺。透過綜合分析他人當下的行為反應，近一步地推論對方行為背後的動機、意圖或更深層次的情感。我們要做的不是幫他解決問題，而是協助他面對問題，並提供資源和方法，為自己及他人建立起一座橋樑。

同理心建立在與對方有深度連結之上，有些個案其實不願接受協助，因此當他拒絕接受關懷、陪伴，也不願接受轉介資源時，應當給予尊重。若已影響工作，則建議其主管或同仁運用管理諮詢及團體諮商進一步瞭解個案狀況予以協助。

每個人在不同人生階段都有可能面臨困境與低潮，在你眼中微不足道的事情，對他人來說可能卻至關重要，所以不要妄下論斷，認為對方只是「一時想不開」，只要「努力」、「加油」，就能脫離困境。多數人只希望難過無助時能有人聽他們說話，只需要被理解「原來你正在痛苦」，不需要冠冕堂皇的安慰，一個關心的眼神、一句簡單的「你還好嗎？」就是對處在痛苦中的人的撫慰。我希望在我能力範圍內，儘量幫助同仁，陪伴他們走過人生的灰暗，找到繼續前行的勇氣與希望。 



員工協助員培訓班心得

文／小瓜

1. 找到熱情、建立團隊向心力

感謝主管派我來到了風景秀麗、空氣清新的谷關訓練中心，參與本期培訓員課程。在繁忙工作之餘，來到這裡除了課程學習外，亦有種暫時擺脫城市喧囂，為自己再次充電的感覺。第一天的課程由幽默風趣的李庚義老師為我們開頭，老師在授課過程中，帶領大家以活動、遊戲的方式進行破冰，藉由在自己的紙上畫出圖形，再接著尋找現場跟自己畫出共同圖形的夥伴，進而認識彼此。透過活動的方式，讓課程變得更活潑，又同時能體驗團隊熱情及合作的意義。此外老師將課程融入了管理學概念，促使我們思考組織中如何進行人際互動以完成任務，透過這門課程，更深刻體會到身為協助員，最需要的就是與人相處以及互動的真誠與熱心，謝謝李老師的指導，讓我們都能成為更有溫度的人。

2. 性別互動的界線與家事分工

第二天由林賢謀老師主講性別互動的界線與家事分工，課程引導大家用彈性、友善和客觀的思維，看待性別互動和對異性的看法。透過課程，我們能夠對身旁的人、事多一些思考及覺察，提升我們對於兩性界線的敏感度。身為協助員，我們必須對任何事情保有彈性空間，才不致因為過於主觀而失去同理心。老師亦分享職場中容易越線的幾項原則，有助學員更深刻了解兩性互動的底線，進而降低日後發生爭議的可能性。

3. 助人歷程與技巧、同理心演練

本課程由黃智儀老師主講，老師以他豐富的人生閱歷，教導我們如何針對個案進行協助。其中很重要的是心裡要常抱持著「不知道」的態度，以避免展現先入為主、自以為是的心態；此外更重要的即是所謂的「同理心」。老師向我們說明同理心與同情心的差



異，強調身為協助員，應站在同理的角度，以對等的思維及方式，處理我們遇到的個案。黃老師在課堂上真情流露，讓我深刻瞭解到其在心理諮商方面有許多深刻體悟。本堂課程最讓我印象深刻的地方，即為最後的同理心演練，老師授予了我們7句個案關懷話術，並告知我們協助員的角色並非直接提供資源給個案，而是站在與個案同等的高度，設身處地地進行陪伴、關懷、傾聽，誘使其說出內心想法，再藉此引導其解決問題。對我們大部分人來說，當我們遇到身邊的人向我們訴苦，我們往往會急著給予答案，或直接表達我們的想法，殊不知往往這樣的態度，其實無形間就是以同情心的角度在看待個案，我們並沒有真正走進個案內心，給出的答案也不是他所需要的，因此透過同理心演練，可以使我們正視自我，用更正確、理性的態度去協助身邊的人。

4. 結語

感謝處內長官給予我這次參與培訓的機會，五天的課程我受益良多。以往我任職的部門偏向規定、程序，屬於硬底子的功夫。而現階段我從事的業務，係屬較為軟性、需發揮創造力的性質。這次的培訓課程，使我在員工協助及關懷上，注入了更多能量及知識，很感謝這一路走來能有這樣的機會，不斷地拓展視野、增加閱歷，使我能在工作領域的職能更加全面，處事更圓融。🍀

Q

園地好，隨近年公司大量資深同仁的離退，單位同心園地也加入不少生力軍，我與幾位新任園丁便是在這波人員更動加入園地。加入園地的心情是有些緊張與不安的，不確定自己是否能為園地與同仁提供幫助，不曉得大家都如何融入團隊、學習擔任園丁，並推動園地業務？

第一次融入 同心園地團隊就上手

A

您好！歡迎加入同心園地的大家庭，從您的詢問能感受到您具備園丁所需的熱於助人特質，並有強烈的責任心，期盼為園地與同仁帶來幫助，在此代園地與同仁致上謝意！緊張與不安在所難免，但提醒，切勿因此承擔過度的壓力，照顧好自己才有餘力協助他人，盡力無愧即可。加油！園地與您站在一起，期能陪伴您以合適的步調逐步融入園地團隊。

參加員工協助訓練班

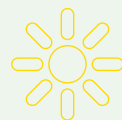
對於新加入或已在園地耕耘多年的伙伴，公司每年都會規劃並安排數個梯次的員工協助訓練班，促使園丁認識員工協助業務及持續累積相關知識。新加入的園丁，請先參加員工協助培訓班，訓練聚焦在園丁角色的界定以及基本助人技巧；員工協助進階班則主要由資深的夥伴參訓，課程係配合年度員工協助方案主軸規劃，可供作園丁推動單位協助方案的參考。

訓練班除了讓園丁學習員工協助的範疇與知識，還有一項重要的功能，便是提供一個園丁們交流的機會，透過認識來自不同單位、部門的伙伴，互相分享或討論園地的運作，激盪出新創意。新任園丁如未能參加當年的培訓班，也鼓勵可考慮先參加進階班，建立園地的人際網絡，向其他單位資深園丁請益、吸取經驗，對園地有更深刻的認識。



團結力量大

接下園丁的角色，一時間無數問題與不確定感接踵而來，此時請先緩緩緊張的心情，別忘了園地是一個團隊，任何的問題或任務都還有園長與其他園丁能尋求協助，不要因為擔心造成園地伙伴的困擾而獨自埋頭苦幹，助人者也要懂得接受幫助，況且，團隊的合作畢竟比單一個體的力量更為強大。



部分單位如規模較小，對資源與人力的有限感到苦惱時，亦可以團結力量的概念轉念思考，將團隊範圍擴及鄰近地區單位，主動與不同單位交流，或聯合辦理園地活動、採購業務宣導品等，將資源與人力集中、落實「團結力量大」的精神；透過分工、資源聚集，不僅減輕個別園地與園丁的負擔，採購的時候也能發揮多數的力量或能取得更實惠的價格。與不同單位的合作上，參加訓練班與他單位園丁的交流便發揮了功用，因此，如時間上能配合，強烈建議不要錯過年度的員工協助訓練喔！



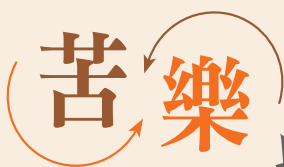
模仿是學習的過程

面對從未接觸過的任務，最能快速上手的方式便是參考前人的成果，藉由仿效的方式學習，將前人經驗與自己落實執行的經歷融會貫通，轉化為自有的智識。同心園地的FTP（<https://10.16.16.21>，請下載FileZilla或Winscp開啟）便提供一個平台，讓各單位能夠上傳活動的辦理成果，使單位能彼此參考學習；同心園地雙月刊也會固定刊登單位活動花絮，另也不定期刊登各單位投稿的辦理成果，都能作為各園地業務推動的借鑑。此外，在同心園地的網站上也有刊載各式各樣的可用資源，等著園丁們前來挖寶。



加入園地是自助助人的行為，對同仁的協助將化為無形的資產回歸到自身，成為生命成長的養分，投入園地的過程中雖然有時辛苦，但內心會是充實與踏實的；不論是新任或資深的園丁伙伴，再次感謝您們對園地的付出與投入，因為有您們，同仁才得以擁有最堅強的後盾與支持！





留言板 一位左右為難的員工

小編您好：

我進來公司好多年了，在業務能力上自認沒什麼問題，在公司人際關係上也從未與人交惡，與大家都算是相處融洽。但最近公司的氣氛真的讓我好困擾，請幫我解決這個難題。

事情的起因是一位同事A，他是個大刺刺、直來直往的人。因為曾與課長起過幾次的小衝突，兩人的梁子從此結下。

我與他們兩位的互動不錯，對我來說，兩位都是好的工作夥伴。同事A頭腦聰明，工作上也滿認真，但因為課長已對他有不好的印象，假如A在工作上出了一點紕漏，課長就想責備他。但課長又不願跟A對話，就會走到我的位置，用大家都聽得到的音量跟我抱怨，關於這項業務哪部分又有問題，承辦人到底在搞什麼？大家都知道承辦人是A，而A的座位就在我後面，但課長就是不直接跟他說，我卡在兩者中間，還要想辦法緩和氣氛，不讓場面那麼僵。有時課長甚至會打到我的分機，繼續向我抱怨A的不是。我不斷承受課長的負面情緒，壓力真的很大。

當然A本身也有問題。有時候當我看他對課長講話很噏，我就會以朋友閒聊的方式，勸他不要跟課長這樣講話，但A不以為意，堅持自己講話方式就是這樣。我也常在課長面前替A說好話，嘗試消弭兩邊的誤會，但因為他們彼此已排斥對方，我怎麼做似乎都無法改善他們的關係。

有時候，同樣的錯誤，A受到課長的責罵比課內其他人嚴重，我其實替A覺得不公平，他的工作能力不錯，卻被課長處處針對，犯一些小錯就會被無限放大，再加上他們拒絕溝通，變得明明不是我做錯事，最後卻要承擔課長對他的怒氣與負能量。長期下來，我夾在他們中間，真的覺得心好累。

很希望園地的前輩能幫幫我，告訴我該怎麼做……

一位左右為難的員工 敬上

北區 輔導內容

一位左右為難的員工，您好：

在砲火下過生活，真是辛苦您了。左邊是工作上一起奮鬥的弟兄，右邊是倫理上必須服從的主管，你站在中間，左右為難，自是不好受。

我們注意到，您是一位善於與人交善的人，所以面對不拘小節的同事A，您都有辦法委婉地勸他不要跟課長這樣講話，卻不讓他感到羞辱，真是不簡單。而面對課長時，也一定是您的善體人意，讓課長對你有相當程度的信任，所以每每對同事A心中有埋怨時，總是找你當傾洩怒氣的對象，即使您常常違反他的本意替A說好話。

然而顧及課內的氛圍，您很努力地隱忍加諸於您的負能量，但時間久了，也許課長誤以為已得到您的默許，竟也習以為常，但您也會有疲乏的時候，只是被迫噤聲。其實職場的人際問題是無法避免的，所以面對職場的人際糾紛，唯有解決才是王道。經過我們集思廣益、腦力激盪的結果，均認為您可以從以下數個方面著手：

一、以間接的方式表達立場

這裡的表達立場並不是要您選邊站，而是需要您將想法以委婉、間接的方式表達出來。課長與同事A之間的糾紛，您已盡力緩和，但這不代表您有犧牲自己立場的義務。下次當課長又聲東擊西的時候，建議您不妨只敷衍地回應，甚至以工作忙碌當藉口暫時迴避，相信推諉的次數多了，課長自然能了解你的難處。如果您更有心一些，亦可以買本人際關係的書送他，用引導的方式表達立場，亦不啻是個好方法。

二、主動溝通，表明想法

有些事情其實可以考慮直說無妨，說開了，也許事情並不是您想像的那樣。找個課長空閒的時間與他談

談，姿態上不宜過高或讓他覺得受到挑戰，而要清楚表明身為課內的一份子，您希望能投入工作，實在無暇再介入他們的糾紛。或者直接說明您夾在他們的衝突中間，已感到心情疲累，有時早上都不想起床上班或想請假。如果課長體認到他與A同事的糾紛對您帶來的影響，那麼也許就不會再將您牽涉入內，或甚至自行縮小、解決衝突。

三、向上反應，邀請上級主管介入

您也許會認為越級陳報對課長有所不敬，但想想，職場衝突若放任不解決，對課內團隊合作的殺傷力，其實並不亞於人力的折損，而且您既已深受其害，更有足夠的理由支持您行動的正當性。或者，您也許可利用單位內的同心園地以不具名的方式幫忙轉達，也就不必擔心課長對您有負面想法了。其實向上層反應的真正目的，是因為有些方法端賴更高的權限，比如邀集課長與同事A面對面溝通或職位調動等。有時對的人放在不對的地方，就會有不對的結果，也許換個環境，對當事人都是海闊天空。

常聽人說人事很複雜、做人很難，那是事實，但若解決人際上的問題，其實只要遵循「簡化」原則即可，這是許多專家的結論。相關的簡化原則包括了對事不對人、釐清及過濾問題的原貌、附加情緒的剔除等不一而足，坊間圖書或網路相關訊息很多，您不妨汲取參考。最後提醒您，您並不孤單哦！公司的心理師諮商轉介資源也可以當您的後盾，除了先幫您調整情緒後再出發，也可提供更多建設性的建議呢！衷心希望您勇敢地跨出第一步，並收穫一路上豐盛的果實。

基隆區營業處同心園地全體園丁 敬上

南區 輔導內容

一位左右為難的員工，您好：

首先，我們對於你所遭遇到的處境感到同情與不捨，從來信中可以窺見你是一位體貼、隨和的人，相當重視團隊關係的和諧，是一個很會為別人著想的人。職場上除了工作能力，團隊合作和溝通能力，都是不可或缺的必備條件！複雜的辦公室人際關係，往往是職場新鮮人最主要的壓力來源之一，尤其是當部門主管與平時交情不錯的同事間發生衝突，身為中間人的你無故遭受波及，到底怎麼做才能化解僵局，本處園丁經討論後，想給你以下幾點建議：

一、不站隊是最好的「站隊」

職場如江湖，有江湖的地方難免就有不同的隊伍。身為中間人的你，淪為同事A和課長的夾心餅乾，最好是保持中立不站隊。遇到必須發表觀點時，對事不對人中肯表達意見，不要心懷顧慮、違心附和。選邊站，意味著失去自己的原則和立場；不站隊，不影響你辨明是非，支持正確的事！如果第一時間你聽信某一方的說法後，馬上就打抱不平，事後往往會發現，你只掌握了片面資訊，而做出不正確的判斷。

二、和事佬不是人人能當

前期不要直接勸和，不要在課長面前說A的好話，或者讓A對課長寬容大度一點，因為這會讓他倆都覺得你不是真的理解支持他，在這樣的情況下，強行勸和可能帶來反效果，你說什麼對方都聽不進去，因為你是「敵方陣營」的。如果雙方劍拔弩張、拒絕溝通，讓你長期陷入兩難、甚至被逼選邊站，或者這些衝突

已經嚴重影響團隊工作進度時，不妨考慮發出求救訊號，報告上一級主管介入協調。

三、懂得傾聽，學會不過度涉入

對於課長和A而言，透過第三人傳遞信息，其實也是緩和自身情緒的一種方式，同時有助於避免正面發生更多衝突。但對於「夾心餅乾」而言，做為一個被用來解決矛盾的工具，你可能會感受到沉重的職場壓力，包括被對方的負面情緒所影響而變得煩躁焦慮，同時也因無法幫上對方的忙而陷入自責情緒中。面對職場爭端，最好以傾聽理解為主，以傾聽表達關心，不要急著附和、發表意見。先理解這兩個人為什麼會發生矛盾，尤其你作為旁觀者，可能更能釐清這中間是否因溝通不良造成誤會。在這之後才是勸解，當然要站在對方的角度協調，如果問題不大，最好讓他們當面溝通清楚，如果矛盾很深，那你的勸解需要花上更多的心力，甚至很可能白做工。你也得做好心理準備：每件事都會因過程及當事人成熟與否，產生不同的結果。

或許你一時會被某方責怪，但如果從頭到尾都保持對事不對人的坦誠態度，相信總會雨過天晴。如果你已經努力勸解了，但沒有什麼效果，不需要為此自責內疚。請記住，你可以是雙方的緩衝劑，但同時，你也是個旁觀者。不要過度涉入雙方的矛盾中，那是成年人之間的紛爭，更應該由他們自己去面對解決。

屏東區營業處同心園地全體園丁 敬上



輔導內容

一位左右為難的員工，您好：

職涯中，專業能力是具備條件，但可以透過努力學習來提升，並從工作中得到成就及報酬。惟人與人相處之道，需要經歷多年磨鍊而累積心胸視野，增長智慧，才能將人際關係發揮到圓融、和睦，所以常言道：「做事簡單，做人好難！」

您做得很好

夾在同事A與課長之間，確實是一件痛苦的事，常要提點同事A講話態度，又要忍受課長的抱怨，真難為您了。但最讓我們佩服的是，您願以朋友閒聊方式勸同事A講話態度，也常在課長面前替同事A說好話，嘗試消弭雙方的誤會，盡力改善他們的關係，您已經做得很好，由此可見，您對於人與人相處已具有智慧處理能力，別氣餒，加油！加油！

透過同心園地

可以透過同心園地懇談，讓課長及同事A兩人瞭解，他們針鋒相對的行為，已造成他人很大的心理壓力及身心俱疲，無法平心靜氣工作。例如，請課長對於同事A的業務有需要改進時，宜口氣緩和直接當面告知，使其瞭解如何檢討改進，不是在辦公室以大聲責備的口吻下間接告知，這是身為主管不應該出現且不負責任的態度。請同事A亦應以尊重誠懇與課長講

話，虛心接受並將其交代工作完成，不是以自己是直腸子，講話大刺刺的個性來合理化，所謂「說者無意，聽者有意」，得罪一千人，都不自知，這是犯了人際關係中最大忌諱。相信在同心園地協調之下，可以改善雙方的僵局。

向主管求援

若兩人仍都太情緒化、怎樣協調都沒有用，讓你陷入兩難，甚至有被逼選邊站疑慮，已影響到工作及身心，此時應該考慮向經理或組長反映，惟報告時的心態必須保持善意，以中立的態度敘述你所看到同事A及課長的雙方問題，千萬不能只講單方面的狀況，或加入自己的評斷，免得變成是在「告狀」造成「公親變事主」，這樣就不好了。為了辦公室工作氣氛，建議主管在不影響工作下運用公司輪調制度，將兩人分隔開來，避免日後造成更大的衝突。

結語

沒錯，做人好難，但有一個容易的地方，就是因為我們自己是人，如果將心比心，想想自己希望是怎樣被對待，就用那個方式對待別人，那麼彼此間是不是就能多一些寬容和理解。透過將心比心，人與人之間就會更加和諧、親密，世界將會更加美好！

台中煤倉工務所同心園地全體園丁 敬上

結語

在職場的互動中，常會出現同事間因磁場不合而衍生的各種情況。其中，最不樂見的就是雙方「拒絕溝通」，因為沒有溝通，問題就不會有解決的一天。本期的案例就是在主管與部屬拒絕溝通的前提下，同仁尷尬地卡在中間，承受負面情緒。要改善雙方在工作上的不合本就不是一件易事，畢竟既定印象可能已根深蒂固。但同仁若有心要解決雙方不願溝通的問題，可以考慮在較為輕鬆的場合，如聚餐、活動、公司旅遊時，製造兩人溝通與友善互動的機會，或許在雙方更了解彼此、更願意溝通後，自己就能脫離夾在中間的尷尬處境。本期援例三篇，另提供另提供桃園區營業處、台北北區營業處、東部發電廠、北區施工處、配售電系統；台中區營業處、苗栗區營業處、新桃供電區營運處、電力修護處中部分處、中部施工處；台南區營業處、鳳山區營業處、新營區營業處、嘉南供電區營運處、南區施工處等單位園丁之建言供參考。希望藉由各方提出的意見，解決同仁所遇到的困難。

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。

從電影學經驗、從書中找解答

人生難免跌宕起伏，書和電影就像一段隨時說走就走的旅行，從中得到驚喜、感動，甚至嶄新的洞見，度過生命的每次挑戰……

DVD

王者理查

改編自將會鼓舞全世界的不思議真實故事。理查威廉斯，叱吒網壇的傳奇人物維納斯和瑟琳娜威廉斯的父親，將展現出家庭的力量，再加上毅力和堅定不移的信念，就可以實現不可能，甚至影響全世界。

導演：雷納爾多馬庫斯格林(Reinaldo Marcus Green)
演員：威爾史密斯(Will Smith)、強柏恩瑟(Jon Bernthal)



(圖片由得利影視提供)

BOOK

《時間，才是最後的答案》

作者：角子 | 出版社：平裝本

為什麼都已經那麼盡力了，卻還是走不出來？也許，並不是我們不夠努力，而是因為我們沒有用對方法。我們一定要先「接受過去」，接受過去已經成為事實，才能夠真正重新出發；然後要「相信未來」，讓美好的未來成為我們努力的理由；於是，我們才真的有了想為自己「努力的現在」。

作者角子分享14個接受過去的方法+12個相信未來的理由+12個現在努力的目標，在「過去、現在、未來」的三個時間軸向裡，進行一場自我療癒。更在這場穿梭時光的旅程裡，發現那些我們此刻所定義的傷心，都不是真正的答案，而時間最後一定會給所有真心的人，一個最好的回答。



(圖片由平裝本出版提供)

BOOK

《腦科學博士的高效入眠法：結合睡眠科學 + ASMR 聽覺療癒，讓你心安好睡》

作者：鄭淳予 | 出版社：三采文化股份有限公司

睡眠不足、入睡困難、淺眠、頻尿多夢，近半數的人一生中都會經歷某種睡眠失調的情況。

本書中23則故事，背後隱藏著23份心事、23個人生難關，而唯有了解失眠的各種樣態，才能解開睡眠迷思，深入解碼睡眠知識，啟動改善失眠的第一步！書中所特別規劃的音頻內容，將藉由ASMR生活環境音+大人30分鐘療癒故事企劃，一個新形態的聲音療癒體驗，幫助使用者轉移目標、平緩心情，聽一聽就好睡。



(圖片由三采文化股份有限公司提供)

《最強提問力：問更好的問題，獲得更棒的答案》

作者：埃爾克·維斯 | 出版社：大田

本書的核心是讓身處二十一世紀的你具備最重要的技能——提問力，埃爾克·維斯為你喚起那個早就存在內心的蘇格拉底。

你敞開心胸，用好奇心加一小撮渴望和一份耐心，培養屬於自己的蘇格拉底態度，控制向上與向下的問題，運用開放式和封閉式問題，讓你從每一個問題去追索每一個答案的真諦。一層一層引導與聆聽，打破僵化的「我以為」、「我認為」思維，重新組裝認定的邏輯。



(圖片大田出版提供)

《上班時，別演太多內心戲：工作好累，是因為你的想法太耗電。放掉那些「不用想」的事，防堵情緒感染、隔離麻煩人物，與壓力和平共處》

作者：井上智介 | 出版社：仲間出版

只想好好上班，為什麼那麼難？本書解析42種職場干擾源，教你啟動「心理節能」模式，一鍵關掉腦中糾結小劇場，展開機智上班生活。

書中針對人際關係、環境適應、工作方式3大職場面向，提供各種轉換思考、卸載情緒的速解之道，並分享讓心更強韌的7個習慣，做為日常生活中的預防修為，將幫助你找回自己的重心、調整生活的節奏，和職場、工作建立起更健康、友善的連結。



(圖片由仲間出版提供)

《21 堂主管必修的帶人學》

作者：EMBA雜誌編輯部 | 出版社：長河

每位主管都需要的一本情境式管理書。書中集結21位重量級管理顧問，針對最讓主管心累、苦惱的5大管理現場、21個領導情境，給主管最實用的建議。

當部屬說「目標訂太高了」、「為什麼是我負責這個專案」、「因為……，進度又落後了」、「我沒有什麼想法」，面對這些情境，主管可以根據書中建議，協助部屬和自己都更上一層樓。



(圖片由長河出版提供)



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 ～

2022/07



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
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
1341	41~50	澎湖區營業處/配電設計專員	高雄、鳳山、台南、新營等區處	大學
1342	31~40	宜蘭區營業處/工程管理員	蘭陽發電廠	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。

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，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！

203

期

專題
故事

此生摯愛

111年11月號／111年10月5日截稿

人生的旅程中，我們遭遇了許許多多的事、遇見形形色色的人、走過了各式各樣的風景。有些人事物，船過水無痕，像過眼雲煙般，不為你的人生帶走一絲雲彩。但有些人事物，會建立在「愛」的基礎下開始發芽。它會深深烙印在你心中，被你在乎、重視與珍惜。因為它的存在，為你帶來力量，讓你繼續努力生活、不斷向前。

此生摯愛，可能是家人、朋友、情人、寵物，也可能是喜愛的音樂、熱衷的運動、傲人的收藏、或嚮往的生活方式。203 期專題故事邀請您向讀者分享一生摯愛。正因為這些摯愛的人、事、物出現在我們生命裡，為生活帶來光與熱，我們才能找到奮發的動力，人生也才變得更多彩、更有意義。

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！

吸血鬼喜歡吃辣嗎？

為什麼動物園裡最不能惹的動物是猩猩？

Tony 出門一定會帶什麼？

不喜辣，因為他倒著讀 blood (不辣)

因為牠發的

糖水。因為 Tony 糖水 (拖泥帶水)

煎蛋愛上了荷包蛋，它拿吉他到荷包蛋樓下唱什麼歌？

一身花紋的蝴蝶吃胖了，會變什麼？

愚公移山的時候唱什麼歌？

這是「小情歌」

胖蝴蝶

習習習，巾幗巾幗



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！



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



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

數獨遊戲解答請上本公司內部網站查詢：W3 首頁／同心園地／雙月刊／數獨解答



台灣電力公司
Taiwan Power Company

人力資源處 編印

E-mail : d0960602@taipower.com.tw