

同心園地



No.203

2022.11 | 雙月刊

此生摯愛

愛的存在，為我帶來力量

像一陣沁涼的微風吹來，蔓延滿室的清新與芬芳

愛會留下，然後再離開，生命伴隨著悸動改變

而改變是美好的，當你更成熟，有了體驗與成長

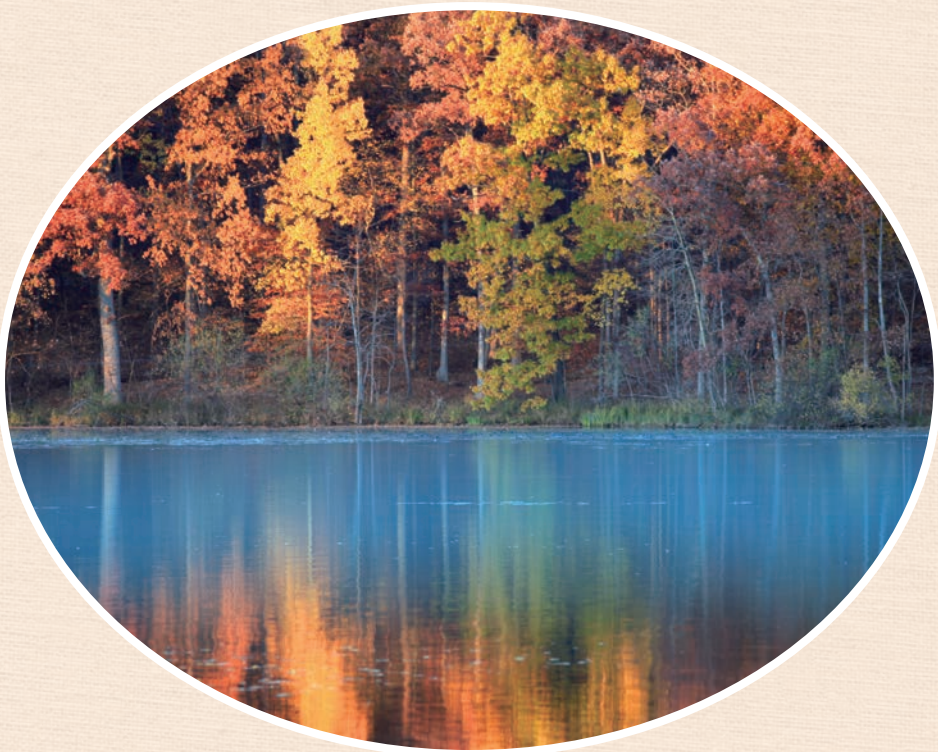
愛就在你觸手可及的地方，擁抱摯愛。飛吧，讓愛飛翔



台灣電力公司
Taiwan Power Company

秋的印象

文／白頭翁



一陣秋雨

沖淡了夏綠

帶來幾分蕭瑟

卻澆不熄路旁早已點燃的火苗

鮮黃的焰光逐漸衝天

那可是煉製紅果的開爐

秋

召喚了台灣樂樹的青春

山谷中一條小溪

將地心的熱情

飽滿奔流的沖撞

抹去了夏蟬的波濤

空氣中

硫磺的沈香

融合了滿山遍野白匏仔的花香

讓鼻腔浸泡在山海裡

醉

雨後的天空

雲淡風輕

秋晨的圓月

像沾了白雲的印

蓋在淺淺的藍綢

留下夜裡金黃的夢影

在溪畔開出一朵野薑花

像

想起了什麼

樹尖

閃著金黃的陽光

在眉間跳躍

春紅夏綠秋黃冬白

在睫毛上流轉

樂樹白匏仔野薑花

香

在記憶的背包裡飄開

讓白千層掛滿了驚嘆號

秋的印象

一爐

淬煉青春不熄的火苗

此生摯愛



編輯手札

Editor's Words

愛因斯坦曾言：「愛是宇宙中最偉大力量。」

莎士比亞也說：「愛就像雨後陽光，撫慰人心。」

人生因愛而美好，時光因愛而溫暖！人類是感情的動物，人有愛的需求，需要被愛，更需要付出自己的愛。每個人都有自己的摯愛，因為心之鍾愛的存在，帶給我們力量，使我們有所期盼，讓我們認真工作，努力生活，更為我們帶來幸福感。

愛，包含了各種各樣的形式。有親人之愛、伴侶之愛、寵物之愛、朋友之愛，也有對自己興趣、對土地山川、對嚮往生活的熱愛。因為有了愛，人們會願意犧牲奉獻；因為有了愛，人生的夢想、努力、奮鬥才有了意義。

本期〈專題故事〉邀請大家分享自己的一生摯愛，有同仁提及最親的阿嬤過世，回首過往與阿嬤的相處時光，才發現原來那些再平常不過的日常就叫幸福。也有同仁分享自己熱愛的運動——桌球，宣導運動帶來的好處，並藉此將桌球這項運動推廣給大家。還有同仁關注自身鄉里，認為一生摯愛正是腳下這片土地，希望能將自身的故事傳承給後人。

本期〈EAPs停看聽〉討論婚姻中發生的考驗。認為輕蔑、批評、辯解及放棄溝通等負面互動，對婚姻具有致命破壞力，強調夫妻相處中溝通及創造「共同意義」的重要，並提出夫妻間的友誼對穩定婚姻的重要性。本期〈園地心發現〉說明如何發掘可用資源，將擁有的資源做妥善運用以辦理同心園地業務，並強調園地間可多溝通與交流，凝聚力量。

十一月，秋意已漸漸飄散，而一年也將邁入尾聲。提醒大家注意保暖，也別忘了疫情仍然嚴峻，請大家勤洗手、戴口罩，除了保護自己之外，也保護身邊摯愛之人。



同心園地



2022.11 | 雙月刊 | 203

封面題字／張有趁 退休人員 封面裡 秋的印象／白頭翁

1

編輯手札

此生摯愛／本刊

01

2

專題故事

特別專訪－

XHARKIE 龐克樂團主唱 Xharkie（鯊鯊）專訪：

愛是大自然，愛是打從心底的感謝，

我每分每秒都非常努力地去愛／本刊

04

琴韻憶往／吳啟榮

08

那年夏季，淺淺的情／Mei

10

愛戀夜風／黑兔

14

一生摯愛／風鵲

19

斜陽微涼／李智揮

22

老媽／許自元

27

阿嬤的話／柯捷男

30

此生摯愛／咪醬貓

36

有一種愛叫做放手／黃瓊瑜

38

我與桌球的不解之緣／尤蟾

40

此生，請多愛自己一些／吾

44

此生的摯愛／謝竣翔

46

3

上班族心理系列

書信人生／Vincent

48

繁華落盡見真淳／下巴有洞

51

寫作帶給我的禮物／Luna

53

4

EAPs 停看聽

夫妻關係篇－哥吉拉帶來的婚姻危機／林蕙瑛

56



5

園地專欄

活動報導－員工協助業務花絮／本刊	60
園地活動－桌遊大賽追蹤報導／倦貓	63
喜迎「海豐巡修課」！ ～園丁、同仁齊心打造服務新亮點！／史威特	66
勇「網」直前，追「球」無限／Jasmine	68
園地心發現－妥善運用可用資源 園地推動免操煩／本刊	70
苦樂留言板－一位無能為力的員工／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 蔡佳恩
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



XHARKIE 龐克樂團主唱 Xharkie (鯊鯊) 專訪：

愛是大自然，愛是打從心底的感謝，
我每分每秒都非常努力地去愛

文／本刊 照片提供／Xharkie



愛是什麼？這個問題在每人心中都有不同答案。在父母、兄弟姊妹、伴侶、朋友、寵物等各式各樣的人際關係中，有的愛讓人攜手進步，但也有人由愛生恨，甚至選擇玉石俱焚。但對XHARKIE龐克樂團主唱Xharkie（鯊鯊，本名陳思宇）來說，愛就是大自然的萬物，愛是一種化學作用，愛更是打從心底的感謝，它

並非虛無飄渺的散佈在空氣中，而是可以被切切實實地看見且存在。

鯊鯊的創作以龐克搖滾為主，整體曲風明亮又雀躍。但鯊鯊的作品很少直接表現「愛」這個字，而是用大量環境周遭的物件作為愛的代名詞，譬如將非常喜歡的交通工具，舉凡火車、



飛機、計程車、腳踏車，甚至台北YouBike 和貓空纜車都被寫進歌詞裡，「但我所有的歌詞基本上都在陳述愛。」

創作靈感仰賴偶然感

很多詞曲人非常努力地去「擠」出靈感，但鯊鯊不同，創作靈感是隨時隨地、甚至是偶然的，尤其仰賴那種「偶然」。

在現在的手機時代，很多人腦中出現旋律，就趕緊用手機錄音下來，或把歌詞寫下來，以免忘記。鯊鯊從不紀錄腦海閃過的旋律或歌詞，因為會忘記的事情肯定不重要。

鯊鯊說，也許一年之後、三年之後，同樣的歌詞、同樣的旋律會再回到腦海裡，此時會跟它說：「好久不見，那我們接下來可以一起走多遠呢？」那些一直在腦海裡的旋律，最後就會變成作品。

關於愛的解釋，鯊鯊引用一位法國存在主義哲學家與作家沙特（Jean-Paul Sartre）的作品《嘔吐》，書中有一個最關鍵的場景，是主人翁羅岡丹拿起一顆石頭往水裡丟時，突然感到一陣噁心，所以決定透過寫日記記錄所感受到的一切，感受到存在，而存在就是意識。

鯊鯊說，很多人看到《嘔吐》會覺得很負面，但那就是愛的本質，「因為你沒有辦法停止『存在』這個東西，比如說現在我存在，我眼前的河流正在流動，它也存在；也沒有辦法停止愛，我覺得是一樣的東西。」

愛是一種本能

鯊鯊認為，愛是大自然，愛是化學反應，愛是動物本能，人類因為有語言、使用文字，於是愛被定義為社交、文化的表現，但人類因此反而受困其中，無法發揮愛的本能，所以使出各種手段，甚至不惜傷害對方，只為消除自己的孤獨感，獲得自我認可或是滿足某種虛榮心以及想要被崇拜的心理。但愛是一種動物本能，就好比大自然要下雨滋潤大地或是出太陽普照大地，都是很自然的發生，「這全都是愛。」



愛不是無形的，只是人們沒有用心觀察，才會看不見，所以，鯊鯊每分每秒都非常努力地去看，愛是有形的存在，它可能是陽光、山水或是路邊的花草，是睡醒睜開眼的瞬間，起床後喝的第一杯水，甚至那杯裝著水的玻璃杯，以及自己仍舊擁有吸收養分能力的身體，這些全是愛。

從愛裡學到了感謝

鯊鯊表示：「愛就是存在。愛的模樣超越年齡、超越性別、超越種族、超越物種，是全然自由的，而愛背後最重要的意義就是感謝。對一切充滿感謝，打從心中充滿感謝，那一瞬間開始，你就開始擁有了愛。這是我對愛的定義。」

鯊鯊說，愛教會了她感謝，不是那種禮貌性的感謝，而是打從心底的感謝，她感謝並珍惜生命中所有的一瞬之光。

問起此生摯愛是什麼，鯊鯊毫不猶豫地回答：「藝術」。從小媽媽就讓她聽很多類型的音樂，有搖滾樂也有古典樂，五、六歲時就開始學彈鋼琴，小學時參加打擊樂團，國中時開始



組織獨立樂團，自此一直都在創作音樂以及其他形式的藝術。她說：「我在非常小的時候，就已經確定了我的人生方向，所以從那時起到現在，我都在做本質上一樣的事。」她也在創作繪畫、文字，也想做電影。「想做很多形式的藝術，就像愛的表現也很多種。」

把握一瞬之光

鯊鯊認為，在主動追求愛與被動等待兩者中間沒有絕對，但自己傾向主動追求。在「小王子」的故事中，狐狸是最把握「愛」的角色，雖然有時一廂情願到令人不捨，因為小王子並沒有那麼愛牠，小王子愛的是自己星球上那朵悉心澆灌的玫瑰，直到地球上看到數不清的玫瑰時，才恍然大悟原來世上玫瑰不只一朵，但小王子那本書裡，狐狸只有那麼一隻。

鯊鯊說：「當然你也可以選擇當小王子的那朵玫瑰花，被珍愛著；但我要當那隻狐狸，痛苦也好，受傷也罷，但我要當把握愛的那個人，把握一瞬之光都好。讓它發生吧，我不害怕。」

「愛」不是1加1等於2

鯊鯊自認也許她對愛的見解比較奇特，比如在一種關係裡，多數人喜歡追求「互補」，用自己的0.5去找尋另一個0.5，湊成1。但她認為，自己要先成為那個1，再去找尋另外一個1，1加1並不等於2，而是無限大。要讓自己成為一個單獨、完整的個體，才可能遇到另一個也是完整的個體。

愛情中的壓力與束縛不代表是不好的事，因為愛的表達跟感受幸福的方式有很多種，有些人需要被束縛才能感受到愛，就如同有些人要在壓力下才能成長一般，因此，愛情中的束縛與壓力也是可以是美好的，是健康的。就像，狐狸期待與小王子互相馴服彼此。

愛情中的「平衡」也是一樣，愛的確是平等的，但「平衡」是另一件事；有人覺得在愛的關係要取得平衡，因為不平衡會跌倒、會受傷，但鯊鯊認為，不需要取得平衡，跌倒沒有關係，受傷也

沒有關係，因為跌倒受傷才能讓人成長，所以在關係裡平衡並不是一件重要的事情。如果希望愛的關係中能達到平衡，鯊鯊認為最重要的就是健康的交流，拿下面具，捨棄沒必要的自尊也沒問題，只為了說出她非說不可那句話：「我愛你。」

大概在將近兩年前，鯊鯊也經歷了失去摯愛的痛苦，愛犬「哈密瓜」因為癌症去逝，令她悲痛萬分。她說，在生離死別裡面，她對「生離」十分拿手，因為如果彼此志向不同，道不同不相為謀，那就「不順路就不需要一起走」，但「死別」卻讓她認為自己尚未有能力承受。

鯊鯊說，只能告訴自己，等完成了人生的旅程之後，她會與那些先行離開她的生命再相見，「這是我解決失去摯愛的方式，我只能這樣。」

勇於追尋此生摯愛的tips:

1. 隨時地感謝。隨時地在心中對所有的人事物說：「謝謝你，我愛你」
2. 把握一瞬之光。即便現在身處的環境很幽暗也沒關係，請抬頭看，正因為很暗，仰頭才能看到滿天星光。
3. 想一想。總之，想一想、去感覺。
4. 與自我對話。





琴韻憶往

文、照片提供／彰化區營業處 吳啟榮



媽媽將畢生的熱忱奉獻給教育



大學時在音樂系琴房與指導教授合影

遲暮之年，我決定用最優雅的方式找回自己的初衷，重溫兒時的幸福舊夢

在乍暖還寒的今年春天，終於下定決心，重拾琴本踏進了彰化市中正路的山葉教室，重新學習鋼琴及嘗試學習電子琴；遲暮之年，我決定用最優雅的方式找回自己的初衷。記得約莫在半世紀前，我還是小學二年級小女孩的某天放學，爸爸載我回家的路上，我們都被遠處傳來動聽悅耳的琴聲所吸引而駐足，爸爸問我「想學琴嗎？」我雀躍的點頭回答「是的」，於是展開了我和鋼琴的琴緣。

其實，在當時工商業尚未起飛，物質生活甚為困頓的年代，學琴是多麼奢侈的花費；但由於

雙親皆從事於教職，所以我比同儕擁有更多的資源可盡情的學習，如被甄選為苗栗市建功國小的合唱團成員，接受長達二年嚴格的歌唱訓練；下課後的鋼琴課，假日時媽媽亦會彈奏風琴教唱日本童謠。寒暑假時，媽媽則帶我回外婆家長住一個月，讓我體驗樸實的農家生活，傾聽大自然的天籟之音。尤其是每到向晚時分，媽媽總會牽著我的手漫步於外婆家附近的長堤，絢麗的夕陽伴著媽媽哼唱著《青春舞曲》（太陽下山明朝依舊爬上來，花兒謝了明年還是一樣的開，我的青春一去無影蹤……）。媽媽雖然離開我十六年了，但當時幸福的情景，卻已永遠停格在我的腦海。童年沃野與音樂的陶冶，亦成為滋養我柔軟又堅韌的生命養份。

鋼琴的世界，可以盡情闡述年少的浪漫情懷與歲月的感懷

琴聲如訴，所有最美好的歲月，最燦爛的笑容，都緩緩流淌起來；而琴聲如泣，是在過盡千帆之後，看歲月把相思訴盡；在領悟之後，在每一個跳動音符下，都深藏著一顆深情不移的心靈；在鋼琴的世界裡，可以盡情地闡述曾經青春年少的浪漫情懷與歲月的感懷。

在生命的長河裡，最深刻的學習歷程，應是大學時期曾在我的母校輔仁大學音樂系選修一學期的古典鋼琴彈奏。因為費用的考量，當時除了租音樂系琴房及淨心堂的鋼琴外，最常租用的是宜真學苑交誼廳的鋼琴（當時每小時15元）。每當我在琴鍵上敲下屬於青春的清音，與交誼大廳大學生青春洋溢的氛圍交融，當時除了古典鋼琴的練習，我也追隨流行彈奏理查克萊德門的鄉村音樂如《鄉愁》、《夢中的婚

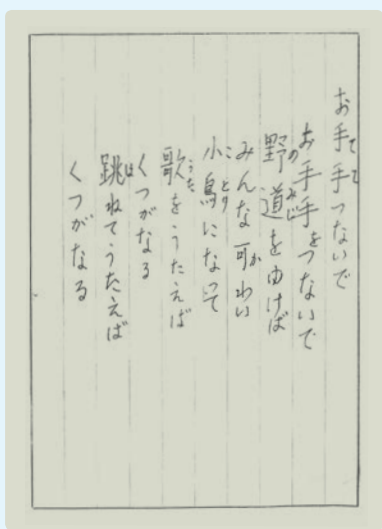
禮》等，抒發當時北漂遊子的思鄉之情及年輕女孩的夢幻情懷。

昔日繁華今何在，故人知何方，良辰美景今何在，回首心悲愴

猶記得媽媽最喜歡我為她彈奏《荒城の月》，這是日本明治時代的中學教材歌曲，也是日本家喻戶曉的歌曲作品，旋律簡單卻富有深意；當時年紀尚小只能感受到曲風淡淡的悲愁，然而走過歲月的風霜後，再聆聽日本歌星小林旭滄桑而深情歌聲，才能體會其中歌詞「昔日繁華今何在，故人知何方，良辰美景今何在，回首心悲愴」的意境。每當思念母親時，我就會自彈自唱這首日文歌，將我那些切切的思念，寄託於星光的弗遠，並將這首歌獻給在天上及人間最疼愛我的媽媽。

琴聲回響蕭瑟處，奏往事，憶前塵

常常利用假日到音樂教室練琴，鋼琴聲時而委婉低沉，像年老的慈母倚門倚閭呼喚著久別的孩子；時而清脆響亮像徐徐的清風拂過翠綠的竹林。春去秋來，歲月如流，遊子傷漂泊，回憶兒時，光景宛如昨。母親的歌聲，餘音繞樑，永不止息，早已刻劃在我的生命裡；母親對我的愛，是永恆浪漫的旋律，婉轉情長，永遠溫潤我的心房，給予我人生智慧與勇氣。琴聲回響蕭瑟處，奏往事，憶前塵，所有的微風往事皆充滿愛的回憶；情是深，意是濃，離是苦，想是空，一生情一生還，琴韻憶往，琴聲永伴我心。🍷



媽媽手抄的教唱歌謠（靴が鳴る）歌詞，是我此生的摯愛

那年夏季，淺淺的情

文／Mei



一切從歌聲開始

我和J是在大學一場戶外活動認識的，我們用彼此的歌聲作為相識的開頭。那是一個餐廳駐唱的舞台，夜晚的戶外餐廳，仍是亮晃晃地，彷彿這裡是通往電視台攝影棚的起點。由下而上的燈光投射在歌者身上，讓特別打扮過的人們显得更加耀眼。

J的歌聲很誠懇耐聽，值得細嚼品味，整體聽下來有點慵懶，某些字句卻又帶著些堅毅。各自參賽的人們分散坐著等待上台，因附近大學林立所以唱歌強者很多，已忘了怎麼湊在一塊的，我演唱結束下台，互相打過照面後，發現與J同坐的友人竟與我同個大學：

「反正也順路，下次順道載妳吧！」他說。

這樣熱心之人現下已不多，於是我對他有了第一次的好印象。

之後深聊才知道，J也會彈琴，而且他有琴房鑰匙可自由進出（其實是使用者需付費，除了鋼琴社的社員之外）。我聽了感到非常雀躍，獨在異鄉許久未撫琴的我，琴藝都退步了，竟然還有幸能進到琴房，即便只是「看到」鋼琴就已經很感動了，我二話不說馬上提出想聽J彈奏，他線上打字邀約——

「即……刻……宿舍樓下……集合……！」

我們直奔免費琴房，還冒著被鋼琴社社員撞見的風險，我注意到J手拿一本淡綠色資料夾的琴譜。「會彈琴的男生真有氣質。」我想，光是拿著琴譜就能迷倒一群女生吧！挑選一間他常去的琴房，在一串鑰匙當中找出正確的那把插入，一轉，喀答，「猜對了」，鑰匙沒給他漏氣。J熟門熟路地按下燈光開關，進到裡面，我則相中了一個多出來的鋼琴椅坐在一旁。

「妳想聽什麼歌給妳選～」

「都好呀。」

J熟練地打開琴蓋、擺放琴譜、手指就定位，我聽到他彈奏的第二小節就有點眼眶泛淚了，好熟悉的旋律，這不是風靡一時我們那個年代的

「無名小站」的背景音樂嗎，我記得叫「獅子什麼的……」「大張嘴，獅子大張嘴。」音樂的確能引人進到另一個奇幻世界，我想起高中寄情於書寫網誌的青澀，那時正值18歲。離家的思鄉情隨著琴聲傾洩而出，此刻我在他鄉，卻有回到家一般的感受。

「可以跟你借這個譜來印嗎？」我提出一個小小要求。

「當然！」他直接把整本琴譜都塞給我，有種同道中人的惺惺相惜。

我的琴藝沒有他流暢，為了避免在剛認識的朋友面前獻醜，只跟他說我下回再自己來彈就好，今天就先聽你表演。我想這首《獅子大張嘴》，我聽上百遍也不會膩。



蜜一般的時光

再後來我們的交集慢慢變多了，一起去駐唱的路上，會先一起去吃飯，之後再相邀去琴房被音樂洗滌。J以前總獨自去，但現在不一樣了，有個人陪真的還不賴。不知道從何時開始，我被他琴藝吸引，他喜歡我唱歌時的自信，身旁習慣多了一人。我們在一起了，沒有明確說好的那種。某天他很認真地詢問我們的關係，我害羞地直把頭埋到他懷裡，閃避他那直勾勾待確認的眼神。那天的校園，是曖昧不明的粉橘色。

剛交往時比肩走在校園還是覺得挺彆扭的，那種酸酸甜甜的感覺流竄在我們之間，牽手時還有麻麻的電流。有時八九點下課後才見面，夜晚時的路燈讓人微醺，昏黃得只看得見你前方人的五官，見不到一公尺外的旁人，即使有誰靠過來也不管了。一對對情侶就躲藏在這淺淺的月色與椰林間談戀愛，有時我們離其他人過近還會被嚇一跳，都擁抱出蜜汁的情侶卻絲毫沒發現我們，反倒是我們在前往琴房的路上，被看似無人的石柱間藏著的鴛鴦嚇到，彼此相望噗哧一笑，似在夜遊一般，需要人陪著壯膽。為了去享受音樂盛宴還得翻山越嶺。從女生宿舍下去到男宿再到山腳，歷經千辛萬苦閃避「人群」，才能再爬一個好漢坡上到活動中心。而我對於好漢坡有兩種心情：在早八上課前還睡眠惺忪，總為了這坡爬得氣喘吁吁汗流浹背，恨不得把這坡夷平；另一個心情是，現在燈光美氣氛正好，兩人大手拉小手緩緩上

坡，多希望這段路程能遠到天邊去，再遠、更遠一點，永遠都不要走完。

J比同齡的男孩更思慮成熟，加上他那醇厚沉穩的嗓音，輕拂過我的耳梢，從他嘴邊拋出的每一句話，就像他雙手彈奏低音譜的和絃琵琶，緩慢地由低拉高的大三和弦，輕柔穩妥地應和著。我不敢相信自己在有生之年可以跟一個詩人談情，在這分秒必爭催促著你我前行的世代，有個與世俗不太一樣的存在出現在我生命的長河中。和J共享的每個片刻，都像是對時間的碼錶按下靜止，剎那，永恆，永恆，剎那。

而我此刻正與他對坐在一葉扁舟，滑著槳躲藏在柳樹蔭之間。這樣詩畫般的氛圍下，不需言語的打擾，只以眼神就能傾訴一切。一陣風吹來，邊坡青草與泥的味道揉合襲來，「今天又是微甜口味呢！」J一邊笑著，一邊向後划開。恬靜自然的午後，夏日豔陽都變得和煦，偶爾望進他的眼眸，堅毅而溫柔，自負而彬彬，這樣的他真實得惹人憐惜。

我在記憶裡攫取青春，某一天午時，夏日正豔，J領著我穿越樹叢與窄路，撥開枝繁葉茂，來到學校餐廳外頭。他說是祕密基地，旁邊建築物裡的人看不到外面，但，誰會想到可以走出來呢！唯獨J找到這隱身在校園的一方天地，這裡想必很多奇珍異獸！窸窣窸窣……我倆尋鬼鬼祟祟之聲找去，果然，一隻大鳥現蹤——黑冠麻鷺跑給我們追，牠的腳程比人還敏捷，



飛毛腿一下子把我們帶到湖邊。湖面倒映著日光閃閃發亮，微風吹岸邊柳樹婀娜搖曳，看鵝群緩緩游來。正慶幸能親自享受學校綠地，這下子連湖的景色也一併收藏。我像個孩子一般雀躍地跑跳著，真想什麼都不管地找了塊樹蔭便躺在草裡。下午的課也不用趕了，就這樣躺著談天就好。我轉頭和他相視而笑，謝謝我的生命裡曾經有J，也謝謝J願意領我進他的桃花源，還不收門票。

你和我，就此別過

但當這份情感有外力介入，我做了最錯的決定，我沒有挺身站在J的身旁。是我，親手斬斷關於J的一切，如此狠心，我像個旁觀者站在高

處望著，緊閉窗扉，任由急勁的風吹雨淋在曾經的美好愛戀。J的純樸和善也許世間少有人能及，但是我竟任由幼稚的心智築起層層堡壘，即便他再怎麼殷殷盼著，十天、數月的等待，直到時日的推移，使得我倆之間未燃盡的一丁點灰燼都不剩。童話故事的結尾是悲劇，我也被人如是對待，到那一刻我才明瞭置身在煉獄中的感覺，「妳的壞心肝讓妳嚐到苦果了。」被那種椎心刺骨傷得莫名，無形的利刃刺穿了我，提醒我辦家家酒該結束了。而一回首，曾經真摯待我的那人早已遠走。那青春綠意盎然的午後，有我們曾經的嬉鬧身影，雖然那人已消逝，但是偶閉上雙眼，回憶仍然歷歷在目，琴聲、鳥鳴聲交纏飄盪於心底，久久不散。這，即是我一輩子最難忘的戀愛史。🍷

愛戀夜風

文／黑兔



前往甜點店買肉桂捲的路上，與要去和戀人約會的心情有點類似，雀躍興奮中帶點期待。我獨自往木棧步道終點的甜點店方向走去，晚風已經挾著烘焙的細緻甜香吹來，輕柔掠過耳際，在身後消散，留下了深刻的餘韻。

夏日白天的艷陽像是對靈魂的拷問，炙熱難耐的感受緊緊攫住每一寸肌膚，但夜幕低垂後，卻變得涼爽舒適。我喜歡在這樣夏天夜晚裡，漫步於海邊的步道上，戴著耳機，耳朵聽著伍佰的《夏夜晚風》，皮膚感受著涼爽清甜的微風，內心也隨之蕩漾。

聆聽著伍佰的夏夜晚風，細細推敲歌詞背後的故事，表面上寫得是暗戀與幻想，但深思後，發現句子之間的因果關係有點微妙，就像是透過將邏輯拆解再重組，把事實說得像夢一般迷幻，藉此宣洩心中那滿溢卻又無可奉告的情感。故事中的主角用一種男子氣概的理性冷峻，來掩飾其敏感細膩的內心。

微風就像是一把金鑰，用來解鎖那些私密地無法言說的夜晚。晚風的沁涼，隱喻著一種驅使人離開悶熱屋子的誘惑，當節奏越慢，音符的質感就越感性，延展出更濃郁的情緒。

吹拂的風，像是愛人胸前起伏的呼吸，溫柔到只夠讓燈火飄晃。但這點程度的風其實吹不動秀髮，是彼此縈繞交纏，才讓秀髮變得蓬鬆與糾結，但糾結在其中的不只是秀髮，也是內心的情緒。一個人的味道能揉入風中，不是因為氣味多強烈，而是彼此的距離夠靠近，身體的溫度足夠炙熱，才讓呼吸的味道都有了愛人的氣息。

縱使歌詞說還在等待愛，但旋律卻沒有跡象透露出對未來的期待，更像是走一步算一步的無奈。伴奏的音符軌跡也像是回放著回憶片段。彷彿之間熱烈情懷有不被認可的成份，或許是種種因素被現實阻隔，甚至壓抑，但對浪漫渴求的情感仍無法自拔，像風不停歇地輕輕吹拂著，明明是要冷卻被艷陽曬燙的大地，降溫滾燙的心，卻反而煽燃了荒山中的野火。

耳機內的音樂還在重覆撥放著，等回過神時，我已走進了甜點店，把耳機音量調到靜音，專心挑選著想吃的甜點。但與其說是挑選，不如說是尋找，我滿心滿眼都是那香氣四溢的肉桂捲。

此時，聽見了飄浮在甜點店內空間的音樂，是1981年鋼琴家顧爾德彈奏的郭德堡變奏曲版本，那原是巴赫為了治療失眠者所寫的曲，透過顧爾德的指尖，變成了夢幻囁語。聽說顧爾德的個性孤僻、敏感且怪異，像是沒有皮膚的人，每次觸碰，彷彿都會直接碰觸到他的靈魂，雖然享受著離群索居，仍然渴望得到一些真實觸碰與恰如其分的擁抱，因此，他所彈奏出的樂曲總在細膩中帶著複雜。

挑選好肉桂捲口味，結了帳之後，我走出了甜點店門口，但並沒有直接離開，而是在旁徘徊。我發現，走在夏夜中仰望夜空久了，會看

見一種特殊的藍色，而這種藍，只在這個季節的天空才存在。這是一種深邃的午夜藍色調，壟罩在這片夜空下，似乎會引發一些對過往人事物的感慨。那夜色在地面昏黃街燈與白熾星光襯托下，就像是一塊在世俗眼光與自尋墮落之間摩擦而褪了色的黑布，多了一些用乾澀筆刷擦上了藍灰色的質感。就像在消夜時間，我跟肉桂捲的相遇一樣。「有點太墮落了，這個時間吃肉桂捲，要變胖了！」看著手上的甜點，我不禁在心中叨念了一下。但肉桂捲是我的摯愛，我無可自拔地為此墜入深淵，立刻坐

在步道一旁的涼亭，吞下了一大顆。吃飽喝足後，除了熱量帶來些微地罪惡感，口中與手上也沾染了一些肉桂香味，我仔細沖洗掉碎屑粉末。時間更晚了，疲憊感湧上了一些，有些比較細緻的肉桂味道洗不掉了，任憑它隨著指尖鑽進皮膚、滲入骨髓，成為忘不了的記憶。

在腦中增加了味覺記憶的同時，走回步道上，不禁想起了一段沒有結局但仍然美好的回憶，正是因為肉桂捲的因緣際會而發生。那段故事，縱使簡短的像是輕巧的詩篇，但字裡行間



裡，沒有日月輪轉，感受不到時間流動，每進入一次這個宇宙，就感受到一次璀璨的永恆，以及對浪漫的貪婪。

因為有著製作甜點的共同興趣而交流，她讓我想起曾經熱愛生活的自己，當初還不是怪物的樣子，因此我試著進入了她的世界。兩個孤寂的靈魂一直在充滿著寂寥又具撕裂感的現實中漂浮著，直到彼此相遇、撞擊後，雙方的脆弱之處緩緩被揭開，再迎上彼此，互相嵌合保護著對方的弱點，成為彼此的凝視、瘋狂的妄念與佔有的渴望。不斷回以炙熱眼神對視著，在荒蕪的現實之中穿梭探索，承受著生活中的困難與挑戰。可惜的是，最終曲折地走向了遺憾的結局。就像是步道熙來攘往的人們，在狹窄的轉彎處，以側身的姿態，默許對方緩步走來與擦肩離去。彼此心中都明白，這終將是一段有緣無份的愛戀，我們只能一同努力規劃，好好地跟彼此告別，讓這段相識的時光不負遇見。

一起相處的期間，短暫地像是茶靡花綻放過程，花開後便是春天的結束。最後一天的黃昏，我們就只是輕輕漫步閒聊，說著一些瑣碎的小事，彷彿回到第一天相遇。只是，對彼此的熟悉取代了第一天相見的陌生及尷尬。深藍夜色不知何時突然墜下，這天甚至沒有月光，那是連擁抱都無法看清彼此的昏暗。也好，我不要太過炙熱的月亮，因為這樣或許就看不見彼此臉上的淚痕。

一同緩步走在夜晚的步道上，與第一天相遇不同的是，最後一天聊的只能是沒有彼此的未來。但腳步仍沒能立刻停下來，像是被微風推動繼續走著，或許心中其實都還偷偷盼望，能更加接近彼此的人生未來，再多留下一點痕跡。

只記得走了很遠，說了很多話，也忍了很多話沒說。畢竟總還是會想猜一猜，那無法一同走完的未來會是什麼模樣。隨著步道終點的到來，步伐變得更加沈重緩慢，似乎想把時間凍結住。但是無論怎麼放慢，仍然已經來到終點了，在擁抱道別後，便放開對方，緩緩地把生活中交疊嵌合的部分拉開。有些想放任的情緒也只能收好，因為過完這一夜，星夜下的故事便戛然而止。

我從沉浸的回憶中回過神來，像是如夢初醒，發現口中肉桂甜香的空氣逐漸略帶酸楚與鹹味。雖然撕裂的傷口已經隨著流淌的時間緩緩癒合，但記憶卻像是無痕卻深刻的海浪聲，在腦海中恆久地沖擊著。

也許經歷多了，或是身邊故事看多了，常常會發現彼此真摯相戀的兩個人，由於現實的種種原因，不一定能走向童話故事般至死不渝的結果。但只要能陪伴對方一同走過生命中最艱難過程，互相提攜成長，即使最後必須分別，這段相遇仍然對雙方都有很大的人生意義。



夏天的風吹開了心門，雖然前去關上，那個人卻在裡頭悄悄住下了。那份過往的深刻情愫，在夏夜漫步時，經晚風微微擾動，仍然足以在內心深處激起滔天巨浪。走著走著，每每輕盈的微風拂面而來，我就又想起了相識與離別的那一夜，腦中也響起了甜點店中聽見的郭德堡變奏曲，這首曲子將第一段樂句，原封不動放在了最後一段。第一幕如約期而至的開頭，也是最後的結局，從問候變成了道別，從最初的相遇，變成了優雅的終結。

像一陣風來了又走的愛戀，提醒自己記得要忘記，不是因為不值得，而是對於這份摯愛，愛

得太不顧一切，太用力，用力到把現實都忽略了，只能走一步算一步，最後愛到兩人都逐漸失去自我。聽人說過愛得轟轟烈烈，心想大概就是如此，因此不能再轉身回頭，才能邁向對雙方更好的下一個人生階段。

只是，那是一段沒有捷徑的旅程，我正走在放眼望去還看不見盡頭的步道，只能相信這段路終究會有終點的。那是春夏之際的假寐，我做了一個短暫美夢，耳機中的每首歌都會有休止符。從夏夜到初秋，風的質感會產生變化，而夢也終會有清醒的一天。🍷



一生摯愛

文／風鴿

人生漫漫成長過程中，會遇見各式各樣不同的愛，這印證愛善變易改的本質，所謂此一時彼一時也。不過正因如此，人生才有一道道不同樣貌的風景，「鑽石恆久遠，一顆永流傳」的刻骨銘心也罷，「如夢似幻，過眼雲煙」的雲淡風輕也好，都是點滴心頭的美麗與哀愁。

年少輕狂的夢想，年華正盛的豪情，老來繁華易逝酸甜嘗遍，往往會有不一樣感觸和體悟。回首來時路，一生的摯愛，很有可能就近在咫尺，在身旁或是腳底下。

小鎮的沒落與新生

由於不堪經年累月的虧損，鎮上唯一的客運要停駛了，如今少了交通樞紐，聯外管道的網絡斷絕，消息傳來令人震驚卻不覺意外。這些年來人口外移產業蕭條，人潮少了錢潮不再，這是經濟的兩大命脈，意味著昨日繁華遠離，小鎮逐漸沒落，進入漸凍窒息模式。而這些看在有心人士眼裡，除了唏噓還能做些甚麼？

有那麼一個人帶領著一群人，將荒廢了的客運站承租下來，開了一家用竹子築建的主題餐廳，周邊多了一些文創攤商。在他們的奔波下，更打造一個有機耕作農家跟消費者之間的平台，捨棄煙火式的觀

光產業，轉而宣導友善土地落實在地的生活理念，開拓地方產業的源泉活水。然而他們挽救的不只是一個車站，而是一個小鎮的歷史與光榮，在地人的驕傲及自信。

這是場演講訴說的內容，台下的我聆聽著小鎮的沒落與新生，像一頁傳奇，跌宕的過程，彷彿核爆海嘯，內心激動澎湃不已。內心自忖，能夠在TPC上班是多麼幸運的一件事。公司對我們極盡保護之能，卻也讓我們隔絕了窗外的風雨。這一場演講，讓我重新檢閱日復一日上下班的日常，審視一遍自我的定位和願景，重新連結起我對鄉里的關注和對土地的愛。

「里仁為美」從1.0開始

我居住的里是從原本一個大的里劃分出來的，里小小的，廟也不大，物產不豐，能說得出的名人、名勝寥寥無幾。剛成立社區發展協會百廢待舉，活動中心也付之闕如。

「甚麼都沒有，那就由我們手中開始創造出來吧！」這是日本社區改造大師來台參訪說過的一句話。我想起之前一則新聞報導，日本有一個村落，他們每10年要將村中的廟重新打掉重建，目的是要後代子孫，傳承建一座廟的所有工法和技術。建材木料來自山上10年前培育的杉木，植樹砍樹循環，兼顧自然生態保護和永續發展。日本人對社區發展的細心與用心，值得我們借鏡學習再三。有歷史最好，沒有的話就讓我們這一代，從1.0開始創造歷史吧！

自此，我緩緩將變焦鏡頭Zoom in，重新聚焦在身處的這一片土地和周遭的人事物。母親佝僂的身影，無依老人的寂寞，路邊一草一木，不再是無意義的存在，而都是真真實實的體會與感受。

社區有一座小公園，我想像著，隨著季節舉辦不同主題的野餐日，是親子交流的快樂時光，也是左鄰右舍互動的溫馨時刻；偶爾邀請一些在地的樂團，來場席地而坐的草地音樂會，讓無邊落葉簌簌飛的寂寞公園，充滿樂音與笑語；家家戶戶的門牌不再是冰冷數字，解鎖成



溫馨的流動，讓村里蝶舞花香，充滿著朝氣與活力。

我家門前有小河的幸福

社區還有一條河流——雲林溪蜿蜒穿越，這一條河從哪兒來，往哪兒去很多人都說不上來，甚至在出門回家的路上都沒能看上一眼，但它就在我們身邊緩流過，日以繼夜。某個冬日偶過，驚起一群白鷺，展翼飛舞，在冬陽的照耀下閃閃發光，讓野地荒溪頓時興味盎然生機無限，也使我心頭為之一震。駐足遠眺，白鵲鴿在岸上跳躍，高蹺鴿水中覓食。一群雨燕低空飛翔，彷彿置身鰲鼓溼地，不必行遠就可遊賞鳥蹤野趣，內心雀躍不已。生命之河淙淙，孕育多樣生態，可以的話種些水草，復育蜻蜓、螢火蟲，廣植香花蝶自來，打造一個美麗迷人的親水花園。

日後或許可以在雲林溪右岸喝杯咖啡，佐露天之風情欣賞晨曦日落。幸運的話更可以看見一

隻隻紅冠水雞怯怯的身影，杯沿上停歇著一隻迷路的蝴蝶，那是何等賞心悅目的一幅美景和一帖心靈樂章。

永誌不渝一生摯愛

不貪戀滿山滿谷的螢火蟲，不比並成千上萬的紫斑蝶，只在乎盡我們能盡之力，做我們想做且能做的，將自然還諸天地回歸鄉里。我們徜徉其中，還要將它留下來一代又一代，那是一件值得我們一生守護的信念，只要有心有熱情肯努力，就會有說不完的故事留予後人，傳承不斷，今日努力走過的點滴，將會是明日的幸福與驕傲。

一路走來，天邊彩虹雖美，卻不及曾經擁抱過的風雨真實。回首我們一生，庸碌汲營不禁汗顏，曾經的夢想以及追逐的遠景，驀然回首心之所向。不是名亦非利，而是永誌不渝的一生摯愛，此正是腳底下的這片土地和山川，還有生活其中的人們。



斜陽微涼

文／輸變電工程處北區施工處 李智揮



日影西沉，落在林間春草之上，沾染了些許露水。斜陽正暖，你俯身在她的草坪旁邊席地而坐，看她溫暖的模樣，笑意盈然。你將木輪椅推至病房前十步之外，阿嬤微垂目，眸中虛無空虛。夕照昏黃的病房，眼望在病床上的阿嬤，搖曳不捨的影子，你掬著時光的沙裡，手指描繪她的側臉，替她爬梳因淹沒於歲月裡被遺忘的皺紋，把模糊的臉龐從記憶底處找回來。

記得你一出生時就住在阿公、阿嬤家，阿嬤每天都很用心地照顧你。村莊夏秋兩季容易連續下雨，也容易有颱風，冬季東北季風凜冽刺骨。在你小學三年級前，阿公和阿嬤總是騎著嘎嘎作響的鐵牛，騎在滿路泥濘的泥土路上，將你接送學校上課。幾乎已鏽蝕殆盡的鐵牛遇到深溝，或泥土路上的凹洞，往往震得你們三人東倒西歪，在這一趟顛簸的路程上，三人笑聲不斷，你是阿公的金孫，是阿嬤的甜蜜負擔。

尚未邁入青少年的你，如同脫韁野馬，阿嬤總叫你不要玩得太瘋。然而你是握不住、栓不緊的風，總是以一種自若的姿態在山城中肆意漂流，你也會搶摘尚未成熟的芭樂和百香果，只為了同儕的一聲吆喝。課後或假日幫忙農務的時間之外，雨後泥土路因牛車走過後，滿地都是大小不一的凹洞與泥濘，腳上會沾上沉甸甸的爛泥，你似滾過泥堆的泥人，全身狼狽髒兮兮回到家。但對你來說，你樂此不疲，只想再試試看山城及翻過山嶺後濱海漁村不同景色。

阿嬤和你是兩個大小頑童，你們兩個一起踏遍老街小巷，只為尋得美食地圖。在山城鎮上老街，陳列著各種餐點，你們一一品嚐。但你更愛品嚐阿嬤的手藝，那是種很原始、純樸的味道。在你飢腸轆轆時，你總要來碗阿嬤特製烏龍麵，放入幾隻鮮蝦一起熬湯，

裡面有著營養滿分的雞蛋、一些蔬菜，和阿嬤用心煮好的烏龍麵。快樂的童年，是你和阿嬤共同的回憶。

少男（女）情懷總是詩，你的青春是張揚的風，當你第一眼遇見初戀，讓你掉入漩渦，倆人是分不開的黏糖人，太甜也太黏。直到對方家長對你初戀女友三令五申，不僅在家祭出禁足令，更跟校方祭出禁愛令。年少的戀愛來得急去得也快，甜蜜的滋味還來不及擦拭就已風乾。這場收得太急的愛戀，讓你跌入狹窄的洞穴裡，摔進一個陽光照不進的陋室，黑影懸在你額上揮之不去，你是一個失去靈魂的人，會沒來由地悲傷，你不知該怎麼辦，心像是缺了一塊，空空洞洞的靈魂。

某一個微雨的午後，你翻過小山，走過那條泥濘難行的泥土路，眼前是潮來潮往的海浪，拍打著礁岩。你心中的悲傷無處宣洩，只能向大海吶喊，直至唇齒被寒風凍到失去知覺。你看著遠方有個注視你的身影，聽著那每一步步履蹣跚，漫天海浪聲與腳步聲，是阿嬤！你看見阿嬤在微雨的黃昏走來，手上腳踝上都濕漉。阿嬤對你說：「一輩子並不長，好好對自己，好好對你愛的人，愛時好好牽手，不愛時好好再見。」不要讓自己人生在此卡住，無法前進。阿嬤問你說：「青春是什麼？」當你看到美好的事物，遇

到令人動容的事情，就會想到青春。阿嬤用她人生的閱歷，讓你更懂得人生的美麗與哀傷、存在的珍貴與自由。

你青澀的年少從鄉村出發，來到了繁華的城市就讀大學，虛華但迷人，卻也離開了陪伴你生活多年的阿嬤。那時起，熱鬧的大學生活佔據你生活的重心，也因為南北距離遙遠，你因此平日只用電話和阿嬤問候，而阿嬤總有很多的話要跟你說，你卻像向前衝的列車，咻一下就沒了蹤影。每逢過節時回到你童年的家鄉，每次返家雖是過客，阿嬤總記得你最愛吃的菜色，幾分鐘即可從廚房中端出來擺席。

在升大三的暑假，你騎乘機車環島，途經你的家鄉時，阿公和阿嬤熱情招待你的大學朋友，席間阿嬤看得出你和其中一位女同學走得較近，鼓勵你多邀約出來走走，你也曾想過，但總怕越過朋友的界線，連朋友也做不成。當初可能的愛情在你的猶豫中錯過，卻在多年後，人生兜兜轉轉還是回到原點，她最終仍然成了你的妻子。人生緣分也許就是一根無形紅繩，阿嬤早就看出她痴情孫子的緣分紅繩，早早繫在了你未來的妻子身上，只是人生的練達還不足以讓她放心，而你對愛情的呆萌更是她一生擔心的主要原因。





阿嬤看顧你青澀的年少，那段叛逆的青春，甚至你的失落、空虛、學習跟成長，而如今換你來看顧阿嬤這段斜陽的人生。有些事只在夢裡，病房廊道間的兩側牆是夢中的足跡，空氣中飄散著專屬於藥水的味道，而病房內的一切，都十分平靜、祥和。在時光交界，在目光不能抵達之處，你開始非常珍惜與阿嬤相處的時刻。你倆坐地對望，直到阿嬤睡著，你會幫阿嬤蓋外套，生活中的回憶晾乾歲月，阿嬤無聲的話語，讓你想起與阿嬤共處的時光。時間是不等人的，阿嬤跟你說著，她一直想可以遊山玩水，卻總是被其他事情耽誤，人生有許多事錯過就沒了。天空、山城、鄉村與阿嬤的身影，往事在你記憶中留下深深的痕跡，阿嬤身上散發的味道就是生命的軌跡，生命的軌跡無須掩蓋，它是最樸實的善良，依舊值得細細咀嚼。

多年後驀然回首，你反而才能理解這種最單純美好的感覺。如果想學著愛得更好，最寂寞的從來不是親人的分離，最害怕的寂寞，是你愛著身邊人，而她卻不知道你愛她，只有擁抱身邊人的體溫，能融化人的寂寞。她的那些溫暖話語一直纏繞著你的心，一幅幅泛黃照片記載她的一顰一笑，一幕幕歲月痕跡，對她的生命下了的深刻的註解，蒼白的髮梢夾雜著灰色的陰影，珍惜時光，才沒有所謂的遺憾。

某日昏黃的黃昏，主治醫生皺眉頭，面帶難色道，要讓阿嬤的親屬做好阿嬤隨時可能離開的打算。直到一抹殘紅湮沒林間，斜暉穿過窗台映照在阿嬤的身上，那一刻你把她定格在光陰裡，心下陡然間湧上一股難以言喻的澀然。曾經對於死亡的恐懼，對你來說，那是問號。在通往死亡蔭谷的時刻，而醫護人員們表現出專業態度與溫暖的告別：「你們害怕身邊的人離開，即使知道一定會有這一天，也叫自己做好心理準備，但是準備永遠不夠。」告別其實並不是那麼容易感知與消弭，告別時的痛苦與死亡一樣，也是你們需要越過的坎，更需要時間治癒。

斜陽微涼，受過相關護理教育的阿嬤在醫生舅舅解說後，她在意識清醒時即堅持安寧療護的不要插管、不要心臟電擊、按摩等急救，所以她能安祥的、圓滿的走。你偶爾下

意識的抬起頭，卻只見深灰的朦朧掩埋了星空。阿嬤的離開，真的是一瞬間的事。當落葉覆蓋秋季，她的離去就像曾經下過的雨，點點滴滴輕緩撫觸你們的人生。安寧療護是最好的送行，讓家人們能靜默地陪她走完最後一程，讓她安心圓滿走完人生最後一程，也走得有尊嚴。在白色的病房中等待黎明，你凝視牆上光影，含著溫柔的淚，最美的送行帶來最深的體悟。

當人們躺在病榻的那一刻，一切周遭喧囂都顯得不重要了。在人生最後的旅程，學習說再見，是你人生的重要課題。依阿嬤所願、順其所好，讓阿嬤從容優雅地跟子孫告別。如果悲傷不可避免，願它成為子孫回憶的甜蜜養份，永植於心。

直到阿嬤離世了，你才突然發現到自己缺少了什麼，應該要做什麼，為什麼不好好的珍惜。有很多習以為常的事物，當你失去後，才發現原來那些再平常不過的就叫做幸福。因為阿嬤，讓你學會人生永恆的課題；因為阿嬤，讓你看到生命的最終旅程；因為阿嬤，讓你重新面對自己，為未來生活開了另一扇窗。回顧阿嬤一生的同時，彷彿前方有一盞明燈指引著海中一葉孤舟，未來面對生命必經的旅程，讓你心中人生方向更加清晰。

因為你一生摯愛的阿嬤，讓你學會面對人生態度，讓你學會生命角度看待他人，讓你學會生活價值，這樣的你無疑是幸運的。在那一片星空之下，有些事只能在夢裡反覆溫習，而天色，漸漸光亮。🍁



老媽

文／台中發電廠 許自元



< 老媽 > 2021.7.28

母親離世前，還在醫院的那兩週，我聽她提到外公曾背著年少發燒的她，到鎮上求醫；在河堤邊、為躲飛機、怕被掃射，急忙趴伏河岸樹下的往事。

我很詫異，這之前母親從沒提過。

她提過外公挪用她婚後跟娘家的會款，去增買農地。讓她要用錢時沒法運用，失去一次鎮上重劃後的好土地的購買機會，父女倆因此絕裂。這事她提過多次，我成年後確實注意到：

母親不回娘家。我兒時的天堂，不知何時起，斷路了。

可在醫院的那兩週，她多次的提：外公攜她求醫，老爸護女的奮不顧身！更讓我詫異的是，她還提到一個人名：丁瑞秧。外公的農田是跟丁瑞秧買的。

我猜那是375減租促成的，而丁家的田地，竟是由鹿港鎮郊連綿到福興的粘厝庄！

我沒想到曾任泰崗母校——明志1969年代理校長的丁瑞秧；除了是我國小母校——文開有

他捐款建蓋的圖書館——瑞秧館所紀念的老先生；還是我外公農田的原本主人！

人生的因緣，冥冥中我們承受先人的恩。

1976年夏，離家前去明志報到的前夕，我到母親房內，問洗衣服要如何搓洗才正確？並拿著裝滿銅板的木盒撲滿給她，讓她做生意找零錢用。母親一下子哭了出來，我傻在她面前、不知所措。那是不曾面對的母親，我不知道她也有心裡酸楚的時候，沒人安慰過她，她一向強勢、家人孩子都怕她。我侷促著不知該說什麼。

那盒零錢在明志畢業後，她交還給我。

剛到泰崗的日子，假日我搭車去三重姑媽家，文化北路巷弄裡，多的是中南部北上求發展的鄉親。姑媽問我有無想見三嬸婆那邊的親戚？我搖頭。家中沒叮嚀我不可去，但我隱約知道母親與他們的恩怨。一直到明志畢業，要離開台北回鹿港，不知以後還上來不？我還是去了。



三嬸婆家很和睦，她的兒媳在晚飯後收拾完，一齊陪三嬸婆看了片台語的錄影帶〈金水孃〉。我記得片尾：金水孃的最小兒子，為母親不平，信誓旦旦的說他長大一定孝順老母親，讓金水孃一下子哭了出來：「你那些哥哥，在你這年紀，也是說這樣的！」

我在淚光中聽到了三嬸婆家客廳裏一片的啜泣。那個夜晚，我知道：曾經到母親檳榔攤前責難、催逼著變賣老家、趕緊分產的三嬸婆，並不是鐵石心腸的人。他們家有極和睦的向心力，是我們家一直缺乏的。

晚年的外公，在幾個兒子間輪住，不知何故，去住二姨家一陣子。我那時明志畢業，陪母親去看他。老人問我未來的打算、要我不要再升學了，早些就業、孝順我媽。我心裏埋怨老人給我一個暴躁易怒的媽，沒把他的話當一回事。我曾聽母親提她在田裡負責擔水、挑糞便的粗活，有回與她的嫂子換挑菜，被外公認為偷懶，用扁擔追打！我心裏不大諒解，認為是他的偏見造孽！我才會有暴力媽。那一回是他們父女倆鬧翻、不相見多年後的重聚。再後來，就是陪母親奔喪，在庄頭跪爬回家了。

而在醫院的母親，突然吐露我不曾聽聞的往事，說她有個護她的父親，她一輩子的付出，有那護她的父親，值得了。說她那陣子常夢見親人……

真是那樣子嗎？媽！你也給我夢一下。我想你了。

< 老媽 > 2022.5.25

晚飯後送大兒子去搭車。到車站後他下車，我囑他到住處後回報、調頭開車，車子迴轉的剎那，看見大兒子的揮手。我想起多年前送小兒子去坐車的往事。

他的鹿港阿嬤今天上午在靈骨塔、地藏王菩薩廳堂旁進行對年誦經，禮畢撐傘遮日、請香火神主牌返家，接著進行合龕、併入祖先牌位；然後11時進行與祖先公媽合爐團圓後的第一回家祭。

合龕時請下祖先香爐、神主牌位，順道清理積灰、擦拭龕檯玻璃，取下內板，寫上家母的名諱、生卒時辰，就位先父旁鄰；我不想假手他人，雖然執筆前些年已有輕微抖手老態。這些作業，年輕一代跟我們都是陌生忌諱、沒接觸過。即便信科學、或信天主，也不免疑忌不敢碰。我帶著年輕一代動手清理、擦拭、寫入，先祖與陽世子孫的距離，不再是遙遠忌諱的。

合爐後的祭祖，也叫喚著去年離世的母親；

媽，我們回到家了，又在一起了。

< 老媽 > 2022.9.10

清晨6:40，醒前夢見了老媽。她拿著一份鴨肉要給我，我還來不及說話，客廳角落急著要出外解放的老黃的躁動聲，喚醒了我。

老媽過世，我遲遲沒夢見。這次突然的、夢中她手上明明貌似豬肉，我卻直接夢定是鴨肉，為什麼？重陽秋祭時祖先不愛？她先預告會退貨？

早上7:42，同屆的台科大電機群組傳來鴨寮撿鴨蛋、製作五仁大餅與鄰分享之影片；舊時光農村鄉居的溫潤人情。我落入懷舊情氛中、追不回兒時的歡樂。

昨天回鹿港送盒月餅給三舅，另盒月餅提回舊家提前祭拜祖先。三舅舉家在醫院，我只能電話問候完、把餅盒放門前腳踏車籃內。舊家祭拜後到車站接小孩、回家午餐。

返家方安頓坐下，接到板橋三姨電話；她說才跟三舅通過話，三舅已返家、看到我留下的月餅了；也說著上月底我送小孩北上返校、順道帶著家鄉的鳳梨酥前訪三姨，她們舉家對那款鳳梨酥的認同、還網購續買。

疫情後我少訪三姨有段時日，那次見面、日漸蒼老的三姨，面容愈發的像老媽。

多年以前我阿嬤過世，我到高雄的二姑媽家、看著像極阿嬤的二姑媽，心裡有止不住的悸動。這次的板橋行，那心情又再襲。然後就是今晨的夢見。

媽，今年中秋我終於見到您了。

阿嬤的話

文、照片提供／萬大發電廠 柯捷男



外婆在筆者心中永遠維持最美好的形象



外婆與小時候的筆者（右）及二姊（左）

「在細漢的時陣，阮阿嬤對我尚好，甲尚好的物件攏會留乎我……」這首蕭煌奇的歌「阿嬤的話」句句道出了我的心聲，也讓我想到我此生的摯愛，我的外婆。

我在台北出生，因為父母都忙於工作，所以從小是外婆在照顧我和2個姊姊。一直到上小學之後，外婆就搬回羅東居住了。我至今都忘不了當外婆要回去時，我的難過和不捨，一直不停地問她「為什麼要走？」

外婆是宜蘭人，她是童養媳，所以很小的時候就住在外公的家，在外公家幫忙。外公的家是一個大家族，人丁興旺。我的阿姨告訴我們，外婆從小就很勤奮，也很能幹。雖然是童養媳，可是她小時候還是會像小孩子一樣愛玩。因為她「做代誌跤手真扭掠」（做事手腳很敏捷），所以別人還沒工作完，她已經都做完了，然後跑去玩，也因此有時會被大人唸。可是她心裡卻在想，我不是把工作都做完了嗎，為什麼不能玩？記憶中外婆是一個很有創意的人，我還

記得她會發明一些東西，例如用鐵絲把原本的曬衣繩改良得更好用，她也會自己拿著螺絲起子或是老虎鉗把腳踏車或其他東西修好，總是讓我佩服不已。

至於外婆和外公的戀愛史我們幾個小孩所知不多，也許那個年代的愛情和現代不一樣。而且他們不是自由戀愛，因為外婆是童養媳。可是我卻覺得那反而是一種細水長流、歷久彌新的愛。外公是一位美術和音樂老師，他很會畫畫和彈鋼琴。我媽媽說外公不會跟外婆吵架。他們如果有衝突，外公就騎著腳踏車出去。等一段時間回來，氣也消了。台語說「驚某大丈夫，拍某豬狗牛」。外公是很疼老婆的人，處處容讓，他或許不會甜言蜜語，但他卻都一直默默地疼愛著外婆。可惜在我還小的時候，外公就中風了。他的半身無法動彈，每次我們回到羅東看他，外公總是躺在床上，雖然無法言語，但他還是發出一些聲音，表示對我們的歡迎和思念。外公的行動不便，因此生活起居都由外婆一個人照顧，這樣的辛苦也可想而知。但她總是勤奮的對待每一件家事，好像一刻也閒不下來。大約在我小學2年級時外公過世了，當時我才頭一次對死亡有了概念。我突然發現再也見不到外公了，



外公、外婆與筆者的母親、小阿姨

在葬禮上泣不成聲。雖然他中風不能言語，但是他給我們的是一種無聲的愛。我還記得外婆在治喪期間也是一直忙進忙出打理著一切。或許她用忙碌讓自己不要那麼悲傷吧！

小時候最期待的就是回羅東的外婆家了。我們常常在周末擠著復興號或莒光號火車到羅東，星期日再回台北，寒暑假則待得久一點。每次外婆看到我們總是開心地煮一手好菜叫我們來呷ㄅㄛㄅㄛ（吃飯的宜蘭腔台語），印象中還記得的菜是九層塔炒蛋。我們總是一邊吃，



外婆與筆者的父母一起在機場送小阿姨出國（筆者為前排左1）



外婆帶小時候的筆者及二姊在台北動物園遊玩

一邊稱讚她的手藝。當時羅東運動公園還沒蓋，還是一整片稻田，我們跟著鄰居的小朋友一起到田旁的水渠裡抓粗糙沼蝦，抓回的沼蝦養在外婆的臉盆裡，她也沒罵我們。外婆的交通工具是一台腳踏車，她常常騎著腳踏車載我到處晃。藍天白雲下，腳踏車乘著風在公正路寬敞的馬路上緩緩前進，感覺一切都是那麼美好。我們到羅東市場裡吃肉羹麵以及炸肉捲，然後再一起逛市場買菜，姊姊好像曾不只一次的抱怨過外婆偏心吧！外婆也有一台縫紉機，她可以自己縫出許多實用的桌布或是修補衣服。她就像台灣漫畫家劉興欽的漫畫《阿三哥與大嬸婆》裡的大嬸婆，善良、直爽，有時嗓門會大一點。每次假期結束要回台北，我總是捨不得離開外婆。

幾年之後，我的表妹出生，因為阿姨和姨丈都在工作，外婆又再度到台北來幫忙照顧表妹，我們也能就近去看外婆。後來表妹上國中了，她就搬來跟我們一起住，有時兩邊跑，當時我們都已高中或大學，但她還是把我們當成小朋友，總是搶著做家事。看到陽光普照的日子，她會很開心的說：「唉啊！今天太陽很大耶！」然後搬著棉被出去曬。那時周杰倫有一首歌叫《陽光宅男》，所以我給她一個綽號叫做「陽光阿嬤」。她在我的心中就是很陽光的形象，閒不住，而且充滿熱誠和創意。

她喜歡跟我們一起去教會，可是我們的教會是講國語的，她國語聽不太懂，但還是很愛去。有時也會拉著師母講很多

台語，而我們教會師母其實台語很差，也聽不懂，但她還是一直微笑點頭的聽她說了很久，然後外婆會開心的告訴我們她今天跟師母聊了很久。

後來我們都慢慢長大了，開始在外讀書、工作，不能每天在家陪外婆。每次回到家，外婆總是跟我說好多話，問我有沒有好好吃飯，唸著我太瘦了。平時她喜歡看電視的歌仔戲或是台語鄉土劇。如果跟我們一起看國語電視劇，她總是問：「裡面誰是歹人？」她也喜歡自己在社區逛，甚至自己坐臺汽客運（國光汽車客運的前身）回去羅東探望親戚。當時沒有雪山隧道，所以車程要2個多小時，分成山線和海線，她總是在平日坐山線回去，而且不會暈車。然後她有點炫耀的告訴我們，時常客運就

只有兩個人坐，一個是她，另一個是司機。我們都覺得她有專屬司機實在是太高級了，但也擔心臺汽客運這條路線是否能賺錢呢（外婆買的好像還是老人優待票）？後來我學會開車，偶爾在放假時載她出去玩，她也很驕傲的在教會到處跟人分享，我也很高興，因為終於換我當她的專屬司機了。

很不幸，有一次外婆在樓梯間跌倒了，她的半身無法動彈，也不能言語。我們請了看護在家照顧她。每次回家跟她說話，她也一直看著我們，好像有很多話想說卻沒辦法說。我們常圍在她的病床旁，為她禱告。2年後，她過世了，我們都很難過。我在告別禮拜淚流滿面，所有回憶一股腦襲來，感覺失去了生命中不可或缺的一部分。她在我的心中是那麼的重要，我卻不像兒時那樣常常坦率的表達對她的愛。我好希望我還能再開車載著她出去玩，就像她在我小時候騎著腳踏車載我一樣。我唯一的盼望是來自基督教的信仰，相信她歇息了一切的勞苦，在美好的天堂裡。將來我們還會再相會，永遠也不分開。

外婆除了生下我媽和小阿姨之外，還領養了我的大阿姨，大阿姨一家也從我們



筆者外婆與母親和2個姊姊



外婆協助母親照顧筆者的大姊



筆者相信將來在天上還要再和外婆相聚

小時候就對我們很好。外婆過世後，羅東雖還有很多親戚，但最親的就是大阿姨了，每次回去看她就想到外婆和我的童年回憶。回到羅東，童年時的稻田，現在已然成了羅東運動公園及房舍。我好希望能在旁邊再找到水渠裡的粗糙沼蝦，可是應該找不到了，因為稻田和水渠都沒了，就像外婆已經不在了。開車經過羅東有名的林場肉羹麵，看著外面排隊的人，它的美味毫無疑問，但我終究沒有進去點一碗肉羹麵。因為那不是小時候昏暗的市場裡，外婆帶我去的那家，或許真正的原因是，沒有外婆陪我去吃了。可是每當我吃九層塔炒蛋時，又好像回到童年時周末的傍晚，在羅東的外婆家，我們吃著外婆煮的菜，一起稱讚她的手藝。

至於外婆給我們的愛，我會繼續傳遞下去，傳遞給周圍的長輩和需要關心的人。有時我會去探訪電廠鄰近部落的老人日托站，看著他們的樂觀開朗，我彷彿又看見了我的外婆。雖然沒有血緣關係，但他們好像也成了我的家人。

最後再以蕭煌奇的歌「阿嬤的話」結尾歌詞來表達我想對外婆說的話：

「希望下輩子我還可以被你疼，做你永遠的孫子，再叫你一聲『阿嬤』。」

謹以此文表達我對外婆的愛，她永遠活在我的心裡，她成就了我，給了我滿滿的愛，她永遠是我的此生摯愛！🍷



植物人常年服務

植愛

衛部字第1111360859號

暨第33屆寒士吃飽30

送禮到家



疫情、通膨，弱勢苦上加苦，
創世邀您助植物人家庭過好年。

官網線上捐



LINE Pay



Pi錢包



台灣Pay

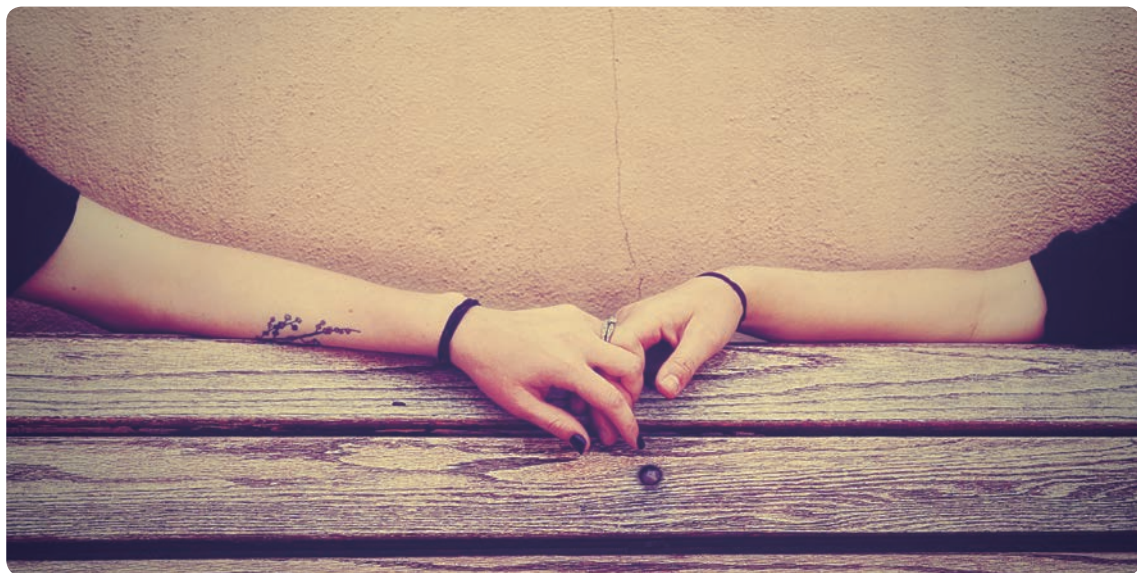


創世基金會

(02)2835-7700 分機 9 吃飽小組

此生摯愛

文／咪醬貓



噠……噠噠……螢幕上出現了三個字：「你好嗎？」這是我們第一次出現連結的時刻！

在電腦軟體還未如此發達的時代，蕃薯藤、雅虎即時通、SKYPE是我們熟知的通訊軟體，愛情公寓、賣男人是當年熟知的交友軟體，當愛情不是那麼速食的年代，我們相遇了。

有人說愛情來的突然，有人說愛情不是好東西。但對我而言，「愛」只是一個代名詞，是如空氣般的存在，當呼吸著不會有感覺，但失去了，就會生不如死！

任何事物都需要時間的土壤，才會發芽、茁壯；學習事物也是，當我們一無所有的來人世的時候，我們是無知的、好奇的，不論映入眼簾的是好是壞，都照單全收。經過時間的灌溉，成熟是每個人必經之路，模樣是各自獨特的呈現；內心是永遠無法摸透的秘境。

除了土壤的不同，成長之中也被氣候所左右。當生長在陽光和藹、溫暖的天氣裡，種子它記住了，深刻的存於自有基因深處，日後不論遇到颶風、豪雨、地震，它不害怕，勇敢的往上伸長，就算不幸地折斷了臂膀，依然努力的再發出新枝桠，成為一顆更為堅毅不拔的樹木。

不論一開始是否也在良好的環境中成長，有一部分種子不能選擇，莫名其妙地跑到了陰暗、隱晦、潮濕的環境中生長。它們更用力、努力的想往上生長。可惜的是，只有一半順利長大，它們一樣成熟了，但不似陽光下長大的種子，較為無助、自卑、驚慌，但這不代表它們較為脆弱；相反地，有時候展現出來的韌性往往更勝於陽光下的種子。

有一天兩棵截然不同的樹木相遇了，陽木喜歡陰木的抑鬱、心細，而陰木喜歡陽木的開朗、理性，究竟是個性的不同讓對方互相吸引？還是時間的荏苒增加了彼此的好感？但可以知道的是雙方之間的交流更加深刻，在風雨交加的夜裡，陽木伸出了茂密的枝葉，為陰木擋下了急落之悶雷；在生意盎然的春天，陰木抖動了身軀，由麻雀為陽木驅除了蟲害。不知不覺間，愛產生了，而且更昇華成認定彼此為摯愛的境界！

「喵～喵喵～喵喵鳴～」什麼聲音，困惑著兩個人，低下頭一看，是她！未滿3月的她，走失了？迷路了？不要動，靜靜地觀察；一日、二日、三日過去了，不經意地往下看，還在！？

「可憐的小東西」，陰木不捨的說著「要不要幫她？」

「想清楚了？」，陽木說完後，默默的點了頭！

「喵～喵～呼嚕～呼嚕～」開心了，小傢伙蹭著，蹭著我們的未來，蹭著猶如世界都是她



的，驕傲、昂首闊步走著，已經看不見當初可憐的氣息，消散不見，取而代之的，是濃濃的愛意！

經過了無數的寒冬，當初的兩棵樹木已成了斑駁裂痕的枯木，而熟悉的喵喵聲已不復見。時間是所有生物的推手，也是所有生命的殺手。在這漫長的旅程，發現了此生摯愛，不是陪伴的日子，不是陪伴的事物，而是那流逝無法挽回的時間！

「殘酷」，妳說著，眼裡帶著一絲淚珠。

真相與結局往往不甚美好，而真實的世界是不會有所潤飾。生命的真諦，是探索世界的美好，但發現了現實的殘酷之後，妳是否會停滯不前，不敢再往前一步？

「……」，沉默，妳搖搖了頭。

答案已在心中，要是時間真能倒回，我依舊會選擇與妳們相遇，一起消失在時間的洪流盡頭。何其有幸，我有了此生摯愛，而妳，是否也有勇氣擁有呢？

有一種愛叫做放手

文／台中區營業處 黃瓊瑜



放手，不是不愛了，而是……太愛了。

「記得大手牽小手，教我一步步慢慢地走，現在換我牽您的手，請您放心的走。」這是一段歌詞，一段再普通不過的歌詞；記憶中，有這麼一雙手，大大的厚實的手掌，牽著蹣跚學走的我；記憶中，最後一次牽這雙手，有了歲月精心雕刻的痕跡，而掌心的溫度在我雙手緊握中一點一滴的流失了……於是，記憶便向哆啦A夢借了時光機，讓時間的輪軸悄悄地往前推移著……

生命最後的時光，腦海裡的片段像紀錄片般的回放著。時光來到那年，這雙小手的主人來到世界上了。第一次握著她，她會笑的眯眼；第一次陪著她學走，小手晃動著，小腳丫蹣跚步伐搖晃著；第一次小手揮著討抱抱，用稚嫩嗓音喊著「阿公，買糖糖！」牽著她的大手笑得合不攏嘴……時間一點一滴往後推移，她長大了，而牽著她的那雙大手，已是兩鬢白髮。那雙大手也佈滿了深淺的皺紋，開始害怕著沒辦法陪著她長大的日子。有天他看著她一天天長大的臉龐說著：「阿公還能陪你多久呀！」



她嘩的一聲哭了，哭著她不想阿公放手，孩子，阿公更不想放手啊！

那年天空很藍，心很空，雲層像是被淚水積蓄已久的沉重。過往的回憶在腦海裡撥放著，有些斷片有些模糊，還有更多的是悲傷。過往的片段如洪流般席捲而來，始終牽著小手長大的他，那雙大手的溝壑中淌流著歲月的長河，泛黃的皮膚鑲著落日的餘暉，他曾經見證了多少光輝歲月，也經過了風流正盛的似水年華。掌心的傷疤是他抱著小孫女時講著從軍的豐功偉業，一道道傷疤那是他身為軍人的一種光榮勳章，而雲淡風輕的談笑背後更多是藏著戰亂時的辛酸血淚。

終於這一天，大手累了，他一直等著等著，等著那雙小手，等著那個他一路牽到大的小女孩歸來。終於，她回來了，牽著阿公的手，看著他沉沉的睡去。因情緒起伏的胸膛靜止了，只剩緊握的大手跟小手，他眼角滑過的淚滴，他盼著地小孫女回來了，她哭得不能自己，卻始終不肯鬆手，呢喃了幾句，在掌心的餘溫流逝中，這次放開了是否就再也沒機會了？

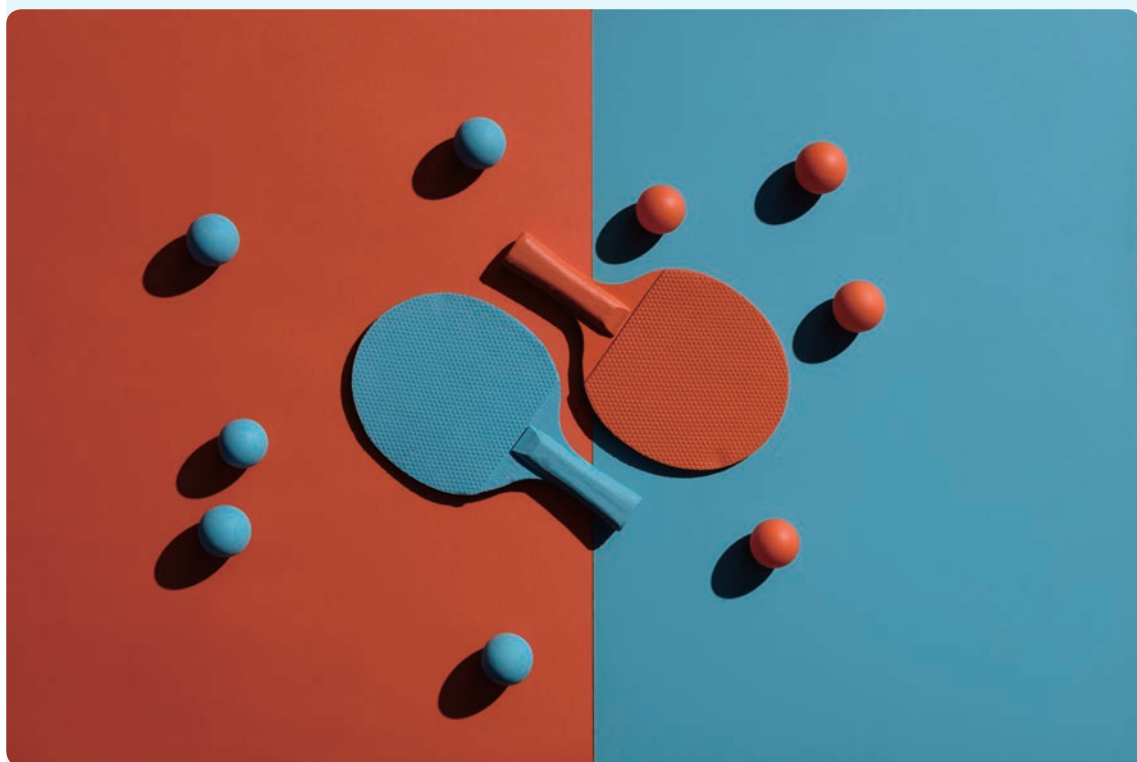
「阿公，我放手了，您放心走。」

不是不愛了，是我想讓您無罣礙的走，這是給您最後的愛，帶著我的祝福走，我愛您，永別了！我此生的摯愛。

再見不是永遠，下一站，我們微笑碰頭。🍷

我與桌球的不解之緣

文／尤蟾



民國60幾年的那個年代裡，有一種特別熱心、懷抱教學熱忱的老師，他們不計較放學後加班，所以不會跟家長收酬勞；不怕學生出事惹麻煩，所以不計個人利害，願意犧牲自己寶貴的休息時間，義務帶起一個學校的社團或是球隊，把自己的專長無私地傳授給這些偏鄉的孩子們。這些老

師帶著學生反覆練習、到校外參加比賽，讓孩子除了課業之外，培養出一生受用的興趣與建立起自信心，同時也拓展了人生的視野。回顧我人生每一個階段，不管求學、當兵或就業，幾乎都與「桌球」結下不解之緣。靠著桌球鍛鍊好強健的體魄、靈活的反應、認識女朋友、廣結許多善

緣、甚至在職場上因此提高了能見度，間接受到許多同事的關照，都該感謝我的桌球啟蒙教練——內柵國小前訓導主任謝新福先生。

我是在國小四年級開始接觸桌球運動的。班上幾個死黨呼朋引伴告訴了我這個千載難逢的機會，一群人興高采烈跑去訓導處報名參加桌球隊，沒想到一開始主任還不准我們上球桌打球，十幾個孩子拿著球拍在操場邊排排站著揮空拍，一時間反成了全校同學的笑柄。才揮了幾天空氣，就讓

一半的新進隊員自動打了退堂鼓。再揮個幾日又去了二分之一，最後只剩下我和班上另外四位同學還不知道在堅持著什麼？小小腦袋只想著若是半途而廢，才真會被班上女同學嘲笑個半死。殊不知，這就像學武功的蹲馬步，除了練練基本動作，也順便磨磨初學者的心性、試試我們的決心。碩果僅存的五名球員最終通過主任的考驗，後來的成績也不負他的期望，幾乎打遍鎮內小學無敵手，號稱當時內柵國小桌球隊的五虎將。



國中、高中階段因為升學壓力，雖然名義上是學校桌球隊的成員之一，但也僅限於臨時成軍的性質，平時仍然專注在課業上，遇有校外比賽才會集合起來臨陣磨槍。再加上正處發育成長的青少年階段，個頭開始長高卻缺乏專業、持續性的姿勢校正訓練，揮拍動作像失了準星似的，幾乎連球都打不著。直到上了大學經過新生盃的洗禮進入了校隊，有了前國手朱昌勇教練正規、系統性的訓練，球技上才有了長足的進步。只是令人扼腕的是，當時我對桌球並沒放很大的心思，練球總是愛練不練的，如今回想起來還真是有眼不識朱教練這座泰山。當時根本不知他國手前幾名的來頭到底有多大？只記得教練當年在排球場上看到我的機會還比桌球場上來得多，也不知他搖頭嘆息了多少回呢？時間一下子過了30年，朱教練已成了朱副教授，每每在愛爾達體育電視臺中聽到他既「台灣國語」又「支支吾吾」慢半拍的比賽講評時，熟悉的記憶又回到了眼前，不覺莞爾一笑！這也難怪年輕時不懂事的我們不喜歡上他的桌球課了。

畢業之後隨即入伍當兵，分發到憲兵隊中服役。隊上長官肩章上掛的梅花都是好幾顆，平時疾言厲色、不苟言笑，小

兵如我遇到時都得立正站好加敬禮。不過脫下軍服打桌球時的長官，卻都活脫像一群孩子般鬧哄哄、輸不得。幾次較量之後我悟出了道理，不能老是贏他們，一定要製造驚險刺激的拉鋸戰，你來我往的攻防最後在我虛假、一副不可置信的惋惜聲中放手輸掉比賽。從此以後，休假隨我排，見面像兄弟，當兵也就不再那麼戰戰兢兢、枯燥煩悶了。出了社會進了銀行業，才知道桌球風氣盛行於公部門和金融業。每到下班時關上了鐵捲門、球桌一攤下來，偌大的營業廳就成了現成的桌球場地，行員緊繃的神經在下班揮汗運動後鬆弛，忙碌的一天在幾場廝殺中畫下完美的休止符。我所任職的銀行一年一度舉辦行內的桌球比賽，集結了全國各分行的選手共襄盛舉。每個分行經理無不摩拳擦掌、躍躍欲試，說穿了就是一股「輸人毋輸陣」的意氣之爭，平常業績不如人也就算了，怎可以在桌球場上示弱呢？

桌球運動可說是最不受性別、年齡、天候、場地限制的運動了，而且花費也極其有限，無怪乎會成為許多機關團體盛行的運動。近年來更有科學家研究證實，打桌球能夠幫助病患對抗阿茲海默症，因為打桌球時，必須要同時運用



眼睛和手，如此一來，能夠訓練手眼協調能力，同時運動到大腦，改善心智容量。神經科學家也表示，打桌球可以減緩憂鬱、釋放緊張，也能夠改善記憶力，在身體健康上可以增進平衡感、延緩視力老化等，已是世界公認腦力及體力結合最好的運動。現代社會3C產品充斥，已大量透支我們這一代人的視力。年輕族群在可見的未來必有很多人受到眼疾的困擾，更應該趁現在多從事對眼

睛保健有益的運動。除此之外，因為極低的運動傷害機率，桌球也適合各年齡層的人去嘗試，我常常看到七、八十歲以上的長者在球場中跑跑跳跳、嘻嘻哈哈，證明桌球運動老少咸宜、球齡無界限，還有促進同年齡層的人互相交流，具有社交方面的優點。

7年前當我職涯落腳在台電，瀏覽區處內「悠活館」裡的運動設施、桌球場地，簡直如魚得水般欣喜若狂，暗忖著我的桌球生命又可在此延續了。但實際了解的狀況是，桌球雖然具備那麼多的好處，公司也提供員工極佳的運動場地，舉辦各式各樣的「敦親睦鄰」比賽，區處內桌球運動人口卻始終無法提升，甚感可惜！尤其這幾年疫情之下，球館開發的時間總是隨著疫情溫度的起伏而斷斷續續；即使開放了，球場中的同好也是三三兩兩、稀稀落落。大部分時間我常常一個人對著發球機、反彈板獨自打球，真的是「一個人的武林」，好不孤獨！我認為工作固然勞累、運動卻不可廢，研究顯示一旦你開始運動了，你的身體年齡就會凍結在開始運動的當下。願藉此文宣揚桌球運動，希望它不僅僅是我此生摯愛，更能成為許多人一生的好朋友。🍷

（此生，請多愛自己一些）

文／吾



給，親愛的：

你知道嗎？現在的平均壽命可以達到80幾歲，你有想／數過在自己目前幾十年的人生旅途中，總共已經遇到多少人、事、物，而且在短暫回顧、回憶過往時，又有哪些是歷歷在目、會讓你印象深刻的呢？

曾經飼養的寵物，陪伴了你10年有餘的時光，牠離開時你不捨的心情，心中的某部份好像被掏空了；每天都會在家等著你下班、外出後回家的親人，他的離世，讓你無法接受，面對每日回家時的空虛感，總覺得好像少了些什麼；對於一些公眾人物的崇拜與敬仰，只要有關他的周邊商品，都想全部擁有，而一旦跌落神壇、退流行後，心中的理想、目標瞬間消失……

人生旅途中，隨著生命的歷練，多少都會有些階段性的夢想、目標，那是支撐著我們渡過苦悶每一天的唯一光明，為了追逐或達到那些夢想、目標，你能付出的有多少？親情？金錢？友情？時間？愛情？健康？許多老生常談都說：「沒有了健康，就等於什麼都沒有了！」而聰明如你，應該知道所謂的「健康」，不只是身體上的，還有心理上的，因為兩者會相互影響。

有一句廣告台詞說道：「要刮別人的鬍子之前，先把自己的刮乾淨！」我要修改一下：「要照顧別人之前，先把自己照顧好！」如果自己滿身病痛、心中充滿怨恨、不滿，然後拖著不舒服的身體、不健康的心靈去照顧其他人，面對自己隨時都可能發生的崩潰邊緣，又怎能確保其他人能得到很好的照顧，而不會被你拖下水、一起向下沉淪呢？大家都不希望被「泥菩薩過江」自身難保的人照顧吧！除了不太靠譜之外，狀況還有可能會愈來愈差……

我知道，在生命的過程當中，有快樂、悲傷的事；有順心、委屈的事；有喜悅、生氣的事……但，這就是人生呀！沒有人會終其一生都一帆風順、事事順心，人生的起跑點，一開始就都不一樣，生命中充滿了許多不公平、無奈的事！很多時候，努力，並不會得到相對應的回報。我也知道，當遇到了自己在乎、在意的東西，一定會過不去那個坎！別人口中的「我懂！」一定跟自己的感受有些差距，因為經歷不同、情緒不同、感受的程度自然也不會相同！

每個人在經歷人生的各個時段都會有不同的角色，隨著年齡漸長，身份會逐漸改變，甚至變多……從孩子、學生、情人、部屬、配偶、父母、長官等等，林林總總，而這當中，總會有幾個身份，是你特別想要好好擔任的，在努力做好的同時，不會都是平坦的道路，一定會遇到些許岔路、轉彎甚至是阻礙，在這期間遇到的人、事、物，一定會讓你印象特別深刻！但，直到最後，又有哪些人會一直陪著你走到人生的盡頭？實際上，這些都只是你人生旅途中的過客而已！

每個人都是獨立的個體，你身體上的病痛，沒有人能替你受，即使是你的至親；你受的委屈，沒有人能跟你一起分擔，即使是你的閨蜜……所有的一切，不管是身體上的，還是精神上的，能幫助自己的，最後永遠都只有自己！所以，請記得，在往後的日子裡，對自己好一點，多愛自己一些！🍷



此生的摯愛

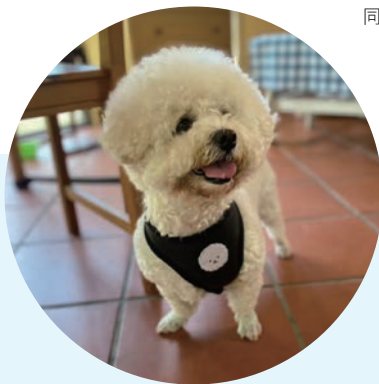
文、照片提供／台中發電廠 謝竣翔



《嗜愛動物Loveholic》—
嗜愛的動物啊 別怕
我們都總得在這受點傷 是吧
讓真正愛你的人陪著你 結痂
當天性毫無疑問的接納 愛啊
嗜愛的動物啊 是愛的動物啊

我認為人是依靠著愛的能量活下去的生物，人們互相傳遞愛，因此在心中形成一股暖流，我們嗜愛，也懂得示愛，如果問我愛為何物，我會說正是因為愛，才有這個世界。

愛是發自於我們內心中真誠的情感，而其中最為強烈的，那就是「摯愛」，對我來說，摯愛是唯一且無法被替代的，我無法秤出這份愛的重量，但卻能夠塞滿我的內心，一旦失去，怎麼樣也無法填補，心裡會永遠缺少一塊，無論是我的家人或是我已經認定將共度一生的愛人，都無法割捨。我的摯愛當中有那麼一個特別的存在，那就是我家的寵物狗—BB，現代家庭大多把寵物當成家人，我們家也不例外，現在她已經是我們家年紀最小的妹妹了。



BB是親戚送養的，接過來時差不多四個月大，品種是比熊犬，不得不說全身白蓬蓬、毛絨絨、頂著一顆圓滾滾的頭，真的很可愛，但起初我是不希望家裡養寵物的，寵物的生活起居都需要人照料，這個疙瘩，在迎接BB來到家裡之後，依然沒有改變。照顧寵物真的非常麻煩，除了基本的餵食、散步及處理大小便，還要注意每個月的驅蟲藥和固定的打疫苗時間，更擔心的是BB偶爾會出現的皮膚病，因為她不會說話，需要特別留意她的身體狀況。但是BB真的就像是一個人一樣非常精明，她曉得何時是吃飯時間、何時是吃零食時間，要是時間到了還沒有放飯，就會很委屈地眼巴巴望著你，而且還很貪吃，甚至會用腳去碰我們手中的食物；BB的散步時間很規律，要是散步時間還沒有人帶她出去，她會一直望著門外，不時轉過來冷眼看著你；BB是很需要陪伴的狗狗，只要在家裡，就會一直咬著球要來找你玩，或是一屁股坐在你旁邊，只要我們留她一個人在家，透過寵物監視器看她總是很哀怨窩在沙發上睡覺。BB儼然就是我們家的老么，所以能夠受到大家的寵愛。

有那麼段時間，我跟BB可以說是最親密的，我大學畢業後，有一年的時間是全職考生，每天過著只能不斷面對書本的生活，只有BB讓我能夠給自己喘口氣的時間。因為家人們都出去上班了，所以除了準備考試，照顧BB也成為我的日課之一，每天早晨帶她出門散步，讓我可以調整一天的心態；看著她狼吞虎嚥吃著飼料

的樣子，會想著哪裡來那麼幸福的小狗；在我讀書的時候，她會在一旁靜靜休息，只要我為了放鬆而攤在沙發，她就會緊靠在我身旁，我的心也跟著療癒。就是因為這段期間，BB跟我特別的親密，我現在在外縣市工作，每個禮拜回到家總能夠看到一顆圓滾滾的頭趴在紗門上興奮地看著我，我進門後還會開始繞圈圈跳起迎接之舞，一週辛苦工作後的疲憊真的一消而散，而且周末的假日，她會引頸期盼等著我帶牠出門散步，在家裡只要我坐在沙發上，她也總是優先趴在我身旁睡覺。因此，不管今後會不會再養寵物，BB依舊是我的此生摯愛，因為只有她陪著我渡過那段消沉的時光。

摯愛的特別之處就是無法被替代，即使未來再養過其他寵物都是無法取代BB的，我知道BB終有一天會離去，即使她是個調皮又可愛的小搗蛋，我想，之後面對失去BB的家裡，應該時不時會有著她的影子，還會以為她又跑去哪個角落隨地大小便，還會以為她是不是又跑去房間撒野了。BB的身體常常出狀況，時不時就有皮膚病還有在家人的溺愛之下有過重的情形，我希望BB是可以善終的，我們開始讓她吃少一點，多帶她出去散步，在家裡多跟她玩耍，希望她可以健健康康，陪伴我們增加彼此的相處時光。



書信人生

文／Vincent



九月中旬，東台灣一場驚心動魄的地震，撼動全台，也立刻成為全球各地的新聞快報；隔天一早，手機訊息堆滿了來自各地好友的關心問候；德國、瑞士、盧森堡、韓國、日本……他們不是我的網友，卻是書信來往超過三十年的老朋友。

沒錯，即便在這一個手機氾濫，資訊流通飛快的時代，仍然有人堅持以手寫書信互通有無，試圖跨越文化、語言、地理的隔閡，讓郵票帶著曲折的故事、悲歡事件、鼓勵話語……悠遊四海，歷經數十寒暑從不間斷，寄自全球各地的信函，交織堆疊成一段意外豐富的書信人生。

開端

「怎麼會開始寫信的呢？」年輕的同事不可置信、充滿狐疑的問著。

四十年前一封來自英格蘭鄉下小鎮的來信，開啟這一段奇幻的旅程。信中簡述一段樸實的英格蘭鄉間的生活，還有對遙遠東方的好奇想像，當時從郵差手中接收到來信的悸動彷彿昨日；灑脫奔放的書寫，洋洋灑灑填滿了兩張信紙。原來，相仿的年紀，雖然住在不同地方，身處不同的文化環境，對廣闊未知的世界所抱持的熱情是一樣的。

當年書信往返的開端，只是單純想要改善半生不熟的英文，假設能夠藉著每個月一封信的練習，或許自己的英文寫作，有機會得以脫胎換骨（雖然後來證明，語言學習並沒有想像中這般單純）；當時並不曾料想過這樣的「練習」居然綿延幾十年，開啟的這一扇窗的視野，已遠遠超過我單純的語言學習動機，年復一年，不知不覺，書信裡的人事物，都在日後的人生旅程逐漸變得清晰。

與目前速食的人際關係最大的差異，書信來往的朋友圈或許單純許多。我們有足夠的時間慢慢考慮、仔細推敲，從不同的信

件裡讀取微妙的訊息；雖然每個人寫信的風格不同，表現的方式各異其趣；對於千篇一律的信件，你可以選擇不回復，轉身就走，從此斷了音訊。但有時，也可能收到一封深得你心的信件，你可以選擇保持聯繫，互通有無；更久的時間過去，總有一批真正的好友，在一波一波的考驗中奇蹟似的存留下來。在很多可以轉身離開的時機，一次一次握緊彼此的雙手。一年、五年、十年、二十年……我們忽然驚覺身邊的一票老友，一個都沒少，雖然我們散居在全球各處角落，各自逐漸老去。

視野

跟隨每一支書寫的筆，我們悠遊在不同的故事裡，分享各自旅程中的酸甜苦辣。最初小小的朋友圈隨著時間逝去，也逐步延伸，逐年豐富了書信人生的視野。

在愛沙尼亞漫長幽暗的冬夜，孤身一人的公務員，書寫家園的變遷、訴說世代價值觀的矛盾，也有細緻敏感的社會觀察；在遼闊、刮著涼風的冰島，也有懷抱滿腔熱情的家庭主婦，鉅細靡遺描繪北國生活日常，跟隨她的多姿多采的健行路線，彷彿對於遙遠的島國也慢慢熟悉；更遙遠的巴西、智利，也住著熱切的書寫者，風塵僕僕遞送南美生活的點點滴滴；在地球村的

小小角落裡，持續放送光芒。更別提散居在日本、韓國、美洲大陸各處，密切關注兩岸關係、台灣文化的地球村民，經年累月挪出時間，持續交換訊息。

尤其在新冠病毒肆虐的這幾年，大家的旅行路線被病毒限制了，信件卻在困難中突破隔離，在病毒肆虐、人心脆弱的片刻，收到遠方手寫的问候，互相打氣的鼓勵，感受暖暖的溫度。

最愛書寫

每個週末清晨，就是我最喜愛的書信時光。案頭上整齊排放了近一週的來信，決定從哪裡開始呢？挪威峽灣的瑰麗風景、或是西班牙的高地、加拿大的寧靜小鎮？攤開每一封來信，熟悉的字跡訴說這一段時間的軌跡，法國西部久旱不雨，正愁著何時才有甘霖；也有美國中部的退休生活，趁著明朗的夏日時光到處旅遊登高……當然還有各自家庭內的繁瑣事務，孩子們的婚禮籌備、年老雙親日漸崩壞的身體、也有對自己邁入中年衰老的憂慮。

週末的清晨時光，我換上老花眼鏡，挑選好合適的文具，逐字逐字分享我的回饋，也一次一次的回答他們對兩岸關係未來變化的憂慮、新冠疫情的進展……提供他們



第一手的在地資訊，如同他們分享給我的一樣，而這是一週生活裡最悠閒的時光。

在人生旅程中，有人喜愛旅遊，有人熱愛登山健行，也有人最愛安靜的書寫。即便時間的長河帶走了一長串的悲喜歲月，散落在各地的好友們，隔著萬水千山，總是在關鍵的時刻不吝嗇地相互打氣、加油。

在地球某一個角落，或許也住了一個與您年齡相仿，品味一致，帶著同樣低調、熱情、幽默等等特質的人。在某一個時間點，經由書信的連結，一封手寫的、有溫度的信串聯了彼此。讓我們有機會分享關於這個婆娑之島的日常，節慶的喜樂、季節的變化……同樣地，我們的視角也可能因此延伸到一個意想不到的美好景致。📬

繁華落盡見真淳

文、照片提供／下巴有洞



109年初，因為職務調動，我來到了明潭電廠這個嚮往已久的單位。從一開始懷著旅居的心情，到如今已然深深熟悉環境，並決定將這個幽靜雅緻的小小鄉鎮作為久居之地。

明潭電廠位於南投縣日月潭西側的水里溪溪谷中，民國76年9月開工，82年全部完工，為全台灣電力最強的水力發電廠，亦是東南亞最大的環保抽蓄水力發電廠。因此，廠區可說是座落於風景名勝之內，景色秀麗，美不勝收。十里芳草連天，萬點碧樹成蔭，夜間群蛙奏鳴，清晨鳥語間關，呼吸之間盡是草木芳菲的淡雅清新，著眼之際盡是自然萬物的千姿百態，上下班的路程就彷彿是一趟遊覽自然美景的單人小旅行。

而下班後便是尋幽訪勝的好時機，宿舍位於山坡，窗外便是無限自然風光，舉目所及，山巒疊嶂，郁郁青青；雲海無涯，輕飄漫舞。興之所至，則於宿舍四周隨意漫步，古樸的石階風韻盎然，曲徑通幽，兩旁盡是蓊鬱林木，往上伸展交織成清涼的綠色隧道。一步一階，覽群山之勝，觀流雲之美，飛花羽化如雨，微風撲面成嵐，聆聽錚鏘鶯語，踩踏落英殘泥，體會好鳥枝頭亦朋友，落花水面皆文章的詩情畫意。

偶爾若想感受久違的煙火之氣，驅車約5分鐘便可下山，這裡並沒有百貨公司或連鎖大賣場。街道兩旁充斥著櫛比鱗次的小商店，洋溢著樸實風情，雖然沒有精緻華美的外表，但懷舊的古早氣息及簡單的鄉土風味，每每令人回味無窮、流連忘返。

而週末或連假時，則來一趟車程觀光之行，或參訪木業展示館，聆聽往昔林業發展及伐木歷史，欣賞各種木料，瞭解各式木頭的特色與知

識。或是可以來場林班道木製工藝品DIY課程，製作一份專屬紀念品，亦或漫步老街，感受復古風情，都是別具意義的特殊體驗。

回想當初，懷著惴惴不安卻又興奮期待的微妙心境，從便利都市走入偏鄉小鎮，開啟新的體驗與人生。這裡沒有繁華喧囂的鼎沸人聲，但有璀璨星河與蟲鳴鳥叫；沒有熙來攘往的車水馬龍，但有百萬夜景與自然風物，從一開始的諸多不適，直至現在的自得其樂，進而放下成見，靜思品味山居時光。在明潭的生活，朝賞雲嵐，夕觀落霞，不僅有「採菊東籬下，悠然見南山」的恬淡愜意，更有「行到水窮處，坐看雲起時」的自在寫意，即使生活上偶有不便，但心靈上的放鬆舒適卻難以言喻。時至今日，終於能夠體會「他年誰作輿地志？海南萬里真吾鄉」的曠達超脫心態。然而，比之蘇軾無奈之下的淡然，我卻是自主選擇這份寧靜悠閑，徜徉山水之妙趣，忘卻往昔生活中的汲汲營營，繁華落盡，褪盡鉛華，享受自在人生。☁️



寫作帶給我的禮物

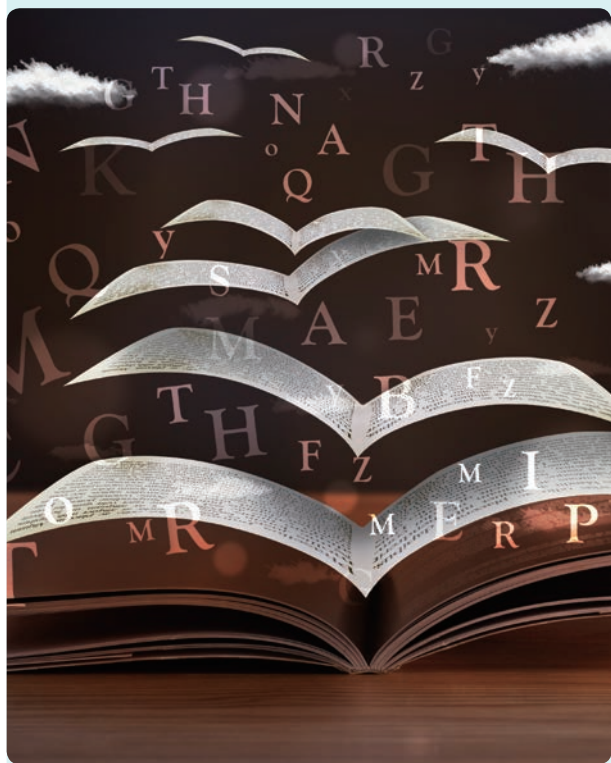
文／Luna



在我的成長歷程中，「寫作」向來是一個主客交織的載體。既是寫著主觀感受的「主我」，又是希望別人眼中看到的「客我」。字成句，句成文，一字一句承載我在不同人生階段的意義。

寫作曾經只是工具

在國中時期，正流行著「交換日記」。帶著前一晚寫好的日記本，拿到學校與最好的朋友交換。揣著各自的秘密，在日記本裡天馬行空的暢所欲言，更期待的是對方的心得回傳，全然地信任與分享，那些生活中的小小苦悶似乎就得到了紓解。



到了升學時期，寫作與我疏離，連日記都荒廢了，眾多的文字堆疊，連結到一個個考試分數，最後累積成排名。直到有一天，老師將報紙社論投稿列為加分項目之一，第一次在報紙上看到我的文章，那瞬間的感受至今仍非常鮮明。

我不禁心想，報社可都是用文字當成謀生工具的寫作高手，能得到他們的認同真是莫大的肯定，多少人會看到這篇文章呢？一定要把它剪下來收藏才行，以後要當成作品集。即使只是一篇小社論，還是因為它刊載在全國媒體的影響力而得意不已。那時喜歡寫作，背後的原因竟是虛榮心作祟，對於寫作我仍太過「功利」。

從寫作學會包容與開放

因緣際會下，我成為當年心中的「寫作高手」，成了專職文字工作者，每篇文章追求點閱率與讀者回饋，文字開始「變現」。

專職寫作不再是信手捻來的任性，更多時候是一種強迫寫作的高壓情境，即使是休假，不時要筆記著隨時發生的「靈光乍現」。之後真正落實成文字時，先思考如何架構行文，再找大量的補充資料，還要從已經遺忘的記憶中，挖掘出幾個殘缺片段，這一切還得建立在迫在眉睫的截稿期限前。

更磨人的寫作過程是，不管有沒有靈感，或是面對不喜歡的主題，都得埋首書寫。常常把自己折磨到身心俱疲，敲敲打打出充滿缺陷的草稿，心知肚明後續的修改是一大工程，每次檢視文章都覺得還不夠好、還可以更好。

這種「近乎苛求」的寫作習慣，數年累積下來，讓我因此大病一場，逼得我停下寫作，甚至遠離寫作。那時，心理諮商師告訴我，我的寫作風格反映了我的個性，標準的A型人格總是追求完美、不放過自己，讓自己時常處於緊繃的狀態，長久下來身體總會反抗。

我開始遠離有目的性的寫作，回到最初的起點——日記，寫一些心情隨筆，沒有讀者，也沒有文章好壞的標準，僅是將內心的情感忠實

記錄。用筆去捕捉自己的生命歷程，每傾倒一些，我就能更輕盈地往前走，療癒自己就是寫作的真正意義。

寫作教會我包容，對世界上發生的事、與對自己的包容。之後我才真正理解，寫作只是一種「趨近完美」的創作經驗，也終能理解完美並不存在。反覆的琢磨必須有限度，否則只會作繭自縛，讓自己的觀點無法傳達出去。

唯有保持開放包容的態度，忠於本心去寫作，即是趨於完美的準則，這就是寫作帶給我美好的禮物。

回歸寫作本質 淨化心靈的過程

曾經有人問我，要如何寫出大家想看的文章？我的回答是，對世界萬物的關注洞察，以及大量的閱讀、人生的歷練可以培養出看事情的觀點，讓文章更有可看性和豐富的內涵。



寫日記沒有這麼多規矩，不需追求矚目，是很純粹的寫作過程，只要忠實記錄生活與情緒。曾經打開日記一看，怎麼盡是內心黑暗面？因為人總在心情低落時才想到抒發心情，但好險，我們還有文字可以去表達與反思，去正視內在的問題，然後跨越它們。寫作除了記錄日常發生之種種，更是內心的省視與淨化清理。

有研究指出，寫日記有益於人的心理健康，我們可以把自己在生活中遇到的疑惑和焦慮記錄下來，沒有公諸於世的壓力，會讓人願意真實地面對自己的情感、想法和內心的脆弱，讓情緒有宣洩的出口。

也有人將寫作視為一種禪修，心靈作家Natalie Goldberg認為，寫作跟修行一樣，以專注、自律和開放的態度，珍惜並覺察生命經驗，包括日常生活的哲學以及面對生命的智慧。她認為要得到真正的平靜和療癒，光靠冥想、靜坐是不夠的，人的念頭是飛揚流動的，需要被認可，需要好好面對，而書寫，可以滿足這一切。

沒有寫作習慣的人，就從日記開始吧！在繁忙的生活中，給自己一點時間。生氣的時候、沮喪的時候、開心的時候，都好好的記錄下來吧！生命就隱藏在一一勾勒的生活大小事中，鬱悶情緒、家庭困境、人際關係、生老病死的疑惑，都將透過文字梳理，讓思緒變得澄澈清明。



哥吉拉帶來的婚姻危機

文／東吳大學心理學系兼任副教授 林蕙瑛



最近有一則夫妻不和的新聞在網路上吵得沸沸揚揚的，看起來好像家庭小事，不值得討論，卻引發了網友各種不同的意見，相當有趣，也值得深思。

哥哥帶小孩來江女家中作客，看到書房裡姑丈收集的各種公仔，製作精工，生動逼真，非常可愛。小孩看上了一隻哥吉拉，目不轉睛，愛不釋手，把玩半天還不肯回家。姑姑疼愛姪子，看他那麼喜歡，且外婆也在旁慫恿，就把這隻哥吉拉當成伴手禮讓他帶回家。而她打的是如意算盤，拍一張照下來，再找個時間買一隻新的，放回櫥窗中。

沒想到黃先生出差返家，發現哥吉拉少了一隻，頓時抓狂，情緒失控立刻責問下落。江女坦承送人，但承諾隔天一定買回一隻一模一樣的模型，丈夫說很難買，且不斷地責備

太太怎麼可以擅自拿他的東西送人。太太覺得丈夫似乎不必為一隻哥吉拉氣成這樣，也反唇相譏大男人不夠成熟，還像個小孩一樣。黃先生盛怒之下甩門離去。幾個鐘頭以後回來帶著一堆公仔模型，說花了幾十萬塊。

太太也失控了，一邊罵一邊跑回娘家，並要求丈夫道歉，沒想到丈夫居然要求離婚。江女這才覺得事態嚴重，趕快去把哥吉拉要回，並情急之下上網發文求助，引發網友熱議。

「哥吉拉很貴的好嗎！」

「其實跟價格無關，有些收藏是無價，是心血耶！」

「先生氣到離婚，大家也不會太驚訝。」

「欺負別人的，上網公審被欺負的人，看了超級生氣！」

有一位精神科醫師的評論是「江女在送出公仔前先拍照，事後想買還一隻一模一樣的，心態上想以狸貓換太子手法掩蓋此事，其實做了最壞的示範給孩子看。」

新聞報導中的「民意」似乎一面倒，站在男性的立場替黃先生說話，其實有些為人

妻者也替江女抱不平，認為「一隻哥吉拉算什麼，比不上婚姻重要？」「此君疼惜公仔不愛老婆！」「送給自己的侄子又不是外人，人家也會因喜愛而珍視啊！」

「花十幾萬買公仔是洩憤還是報復？」

「是找藉口吧，恐怕早就想離婚了！？」

的確是因角度不同，而變成公說公有理，婆說婆有理。

婚姻中的考驗

雖然大家都希望自己的婚姻能一路走得順暢，但婚姻中不知道何時會發生什麼事。雖也無法預料，而婚姻中的衝突，就是一個「Yes」、一個「No」。既然已經發生了，難免有爭吵，但得趕快補救，才能通過考驗。黃氏夫妻日常生活本無事，卻因一隻哥吉拉而暴露出彼此的低EQ，各持己見，突然間變得無法相處，因此他們需要去做婚姻諮商，學習相處之道，夫妻才能互相體諒、敬愛與尊重。

幸福婚姻奠基於友誼

婚姻中的感情包括愛情、激情、親情、恩情與友情。很多時候夫妻就像朋友一樣，互相尊重、享受彼此的陪伴。他們通常對彼此瞭若指掌，非常熟悉對方喜愛與厭惡的事物、性格癖好、盼望與夢想。他們會一直關心對方，而且不只以特別的方式表

達愛戀，在日常生活裡也會以細微舉動表現對彼此的愛。案例中的黃氏夫婦婚姻生活本是平靜無波，一發生哥吉拉事件，所有的感情都置諸腦後。也同時看出友誼基礎甚弱，夫妻未能回到朋友的角色，直接反目成仇。

婚姻關係中的毒藥

夫妻關係中，如果經常出現批評、輕蔑、辯解及放棄溝通的負面互動，即表示他們之間有嚴重問題。若放任不管的話，會對婚姻有致命的破壞力。抱怨的焦點是某個特定行為，批評則透過責備與人身攻擊。輕蔑則是傳達出一種厭惡感或反感，極易造成傷害，只會帶來更多衝突而非和解；而辯解其實是一種責怪伴侶的方式，只會使衝突加劇，放棄溝通的行為則較常見於男性。黃先生就是使用批評與放棄溝通；江女則是批評、輕蔑與辯解。



婚姻危機就是轉機

七個讓愛延續的方法（The Seven Principles for Making Marriage Work）作者John Gottman強調：「為婚姻重新注入活力，或預防離婚的關鍵，不在如何處理爭執，而是夫妻兩人平時的相處。如何處理衝突固然重要，但奠基在增強婚姻裡的友誼，也就是所有婚姻的核心，然後夫妻再培養戀愛與愛慕。」

這也就是婚姻諮商中常做的檢測，要瞭解夫妻是否仍然愛戀與愛慕對方，最好的方式是看他們如何回憶過去。以案例夫妻為例，目前婚姻狀況非常糟糕，被問及感情現況時，雙方都不太可能說出什麼好的話。但若能平靜地坐在諮商師面前，討論兩人的過去，夫妻往往能發現正面情緒的殘火餘燼。這就是諮商動力，可以從這裡使力，找回愛戀。

個人早期經驗的分享程度與難度

男女因緣份而相識相愛結為夫妻，談戀愛時專注於彼此，柔情蜜意，婚後則聚焦於家庭生活。雖然有時會提起相識之前，甚至小時候的事情或閱歷，但必是片片斷斷，對於彼此的成長經歷並無完整的瞭解，連案主本人也只有有在諮商歷程被問及幼年或成長期間有無特殊事情時，有時會



突然想起一些相關事務。案例中的黃先生如此珍愛公仔，必與他童年經驗有重要連結。他沒說過，妻子也不知道，只看到他的嗜好是花錢買公仔，因為是婚前就有的喜好，並未加以干涉。這個部分的落差在諮商師的引導探究之下，必能水落石出，真相大白的。

夫妻缺乏深度溝通

日常生活的對談可以很公式化，一日三餐噓寒問暖表達關心，這些固然能促進平順

的互動關係，然而心靈方面的交流，靈魂的勾纏才能深耕愛情。也就是彼此觀察入微，一個眼神一個動作，都能解讀對方，既能分享自己的感受，也能接受對方的心情。案例中的江女若能深切感受到丈夫對哥吉拉的「癡情」，就不會將它做人情拱手送人，她討好哥哥父子的私心超越了對丈夫深刻的瞭解。

結語

婚姻的最高境界，在於創造共同意義。夫妻之間有可能欠缺更深刻的共同意義，因為婚姻不只是養兒育女、分擔家務。婚姻也能擁有兩人內在生活的心靈面向，那是一種充滿象徵與習慣的文化，對於彼此角色與目標的讚賞能夠聯繫兩人，帶領雙方瞭解成為家人的意義。

因此黃氏夫婦面臨的是一個婚姻關卡，雙方都表現得太過份，一個是家醜外揚，一個是要求離婚，兩人都在氣頭上，充滿了負面情緒。其實網友們不該火上加油，而該善心好意地安撫他們的情緒，等稍加平靜時慫恿兩人一起去找婚姻諮商師做「聯合諮商」，重新認識對方，學習化解衝突的能力，化鬧劇為和解，並強化婚姻關係。🙏

員工協助業務花絮

北區 員工協助業務花絮



桃園區營業處同心園地為體恤處內同仁辛勞，於111.8.30及111.8.31由單位長官及同心園地園長率領「桃電中秋玉兔送福團」，兵分各路至區處、配電中心、各巡修課及服務所發送中秋月餅禮盒，將滿滿祝福分送全體同仁，亦為同仁加油打氣，以營造快樂職場、凝聚同仁向心力。



第一核能發電廠同心園地於111.9.17舉辦運動大會，參與同仁眾多，廠內經理級以上主管也熱衷參賽。全員進行分組對抗，活動精彩有趣，除可提升員工向心力外，更可拉近與管理階層的距離。同心園地也藉機宣導員工協助業務，讓大家了解轉介服務的具體作法及公司可以給予的協助資源。



核能火力發電工程處同心園地為增進同仁對保險、保單的知識，於111.9.1舉辦保險講座，特邀錠崙保經公司分享保險知識，探討實支實付、受益人理賠案例分享、保險存摺網站等等。另也與同仁分享身體保健及理財規劃的知識，與會的同仁均感受受益良多。



輸變電工程處同心園地為促進同仁口腔健康，於111.9.21舉辦預防牙周病健康講座，特別商請聯合醫院口腔醫學科主治醫師李宛柔前來主講，分享口腔保健及預防牙周病的相關知識。透過此次健康專講，有效增進同仁口腔保健知能，達到健康促進目標。

中區 員工協助業務花絮



苗栗區營業處同心園地於111.9.13舉辦慶生會，現場備有蛋糕及美味餐點，整個慶生會氣氛溫馨歡樂，讓同仁於忙碌之餘有放鬆的機會，得以舒緩壓力、增進同事間的情誼並促進辦公室和諧。



大觀發電廠同心園地於111.9.21辦理「茶道與生活保健」講座，除介紹茶道及養生觀念，也讓同仁進行品茶活動。更引進「茶灸」的知識，藉茶熱氣，通過經絡或穴位，激發人體免疫功能。講座中實際帶領同仁進行茶灸活動，讓同仁可以從日常生活中做起，不只品茶更藉茶灸養生保健。



台中發電廠同心園地於111.9.5前往龍安國小進行友善環境宣導，由廠內同心園地協助員及志工利用週一早晨向孩子們分享故事。藉由每位志工們的個人特色展現說故事的不同風格，讓孩子有更豐富的閱讀體驗，每位孩子都聽的興致勃勃，歡笑聲充滿著每間教室。



輸變電工程處中區施工處同心園地於111.9.15替9到10月的壽星分送禮物，除了致贈同仁消費卡外，還特別挑選「台中市身心障礙福利關懷協會」的愛心餐盒作為禮物，讓壽星獲得祝福的同時，也可感受到關懷他人的愛心，藉以在這特殊的日子中提供同仁不一樣的感受。

南區 員工協助業務花絮



嘉義區營業處同心園地於111.9.7參與大崙老人食堂揭牌儀式。為關懷社會，今年由該處同仁主動發起自由樂捐活動，特地購置大林鎮出產的奇力米捐贈予老人食堂，期待愛心像電力一樣永不打烊。本次捐助活動不只溫暖長輩的胃，也推廣正確的居家用電觀念，讓大家呷好米之外也能安心用電。



台南區營業處同心園地於111.9.7與台灣血液基金會聯合舉辦「萬眾疫心熱血召急」公益捐血活動。該處同仁以實際行動支持台灣醫療，期盼帶動更多民眾挽袖捐血，貢獻愛心，並緩解血庫缺血問題。當日共計66人貢獻熱血，同仁們踴躍參與活動，展現出台電誠摯為民眾熱情服務的心意。



第三核能發電廠同心園地為增進同仁下班生活樂趣及認識恆春四周的生態，於111.9.17舉辦生態觀察活動，主題為「社頂蝴蝶森林巡禮」。特邀資深保育專家謝桂禎老師解說，不但讓同仁們更加了解蝴蝶及生態保育的知識，也創造了同仁間聯繫情誼的機會。



輸變電工程處南區施工處同心園地為提倡正當休閒活動、緩解工作壓力，於111.9.24於高雄岡山秀泰影城舉行藝文活動電影欣賞。參加員工及眷屬人數眾多，同仁們盡興享受電影，把握美好的休閒時光。

桌遊大賽追蹤報導

文、照片提供／倦貓



2022年7月9日下午艷陽高照，同仁們頂著戶外35度氣溫，來到位於臺北市東區的「桌遊地下城」。通過3小時的激烈競爭，將誕生三位財會資源系統的桌遊王者。

「桌遊」為桌上遊戲（Tabletop game）的簡稱，又稱「不插電遊戲」。泛指任何由數名玩家面對面於同一空間玩的遊戲，其類型之廣諸如：策略、益智、推理、角色扮演……等等。善玩桌遊者必然對各類型多有涉略，說是翹楚也不為過。而輕鬆型的玩家或多或少也玩過幾樣知名遊戲，如說書人、阿瓦隆等不勝枚舉。

因為同仁們對各類型桌遊有深淺不一的了解，因此這場有獎品的桌遊競賽，既不能獨厚頂尖的桌遊玩家，也不能設計得太簡單而缺乏挑戰性。為了讓參與的同仁都玩得盡興，園丁們必須兼顧其中平衡。經過多次與桌遊公司討論後，設計出縝密且公平的賽制。賽程分為三階段，分別是默契挑戰、平衡刺激與腦力心機，並將參加者分為三組，每組9~10人且均會經歷三個賽程，但玩到的遊戲不一定相同。桌遊公司提供專業的場控及關主服務，並負責為每場遊戲設計合理

的計分方式，由參加者自行計分並監督他人的分數，最後結算各組最高分者及次高分者獲得園地提供的超優渥獎品。至此，一場驚心動魄的桌遊大戰揭開序幕。

第一階段是「默契挑戰」，是非常適合作為暖身的遊戲類型，考驗反應力與表達能力，快速地讓同仁們的腦子運轉起來，畢竟那時是下午2點，剛吃完中飯又待在舒適的冷氣房坐著，最容易夢周公。同仁盯著手中的牌，痛苦沉思卻講不出話，這是遊戲「估估劃劃」，玩家必須透過同義、反義、暗示以及動作比劃來讓隊友盡快猜出特定單詞，但又不能說出這個單詞的任何一個字，「奇怪，剛剛看其他人玩都覺得很簡單呀！規則也不複雜，怎麼輪到自己時，抽中的特定牌組就變得這麼難表達啊！」是運氣，幸運之神加了運氣，同仁不管再強再精，若幸運之神不站在各位身邊，抽到特別不好發揮的牌，就勢必得使出洪荒之力才能扭轉局面。

第二階段是「平衡刺激」，經過第一回合的腦子熱身後，這回輪到身子熱起來。平衡類遊戲有「諾亞方舟」、「籤籤入扣」及「瘋狂建築師」，其規則大同小異，且與疊疊樂十分相像，玩家必須在堆疊遊戲配件過程中保持其平衡，遊戲組件要是被誰弄倒了，此人即為輸家。這一階段是重點的搶分時刻，但因為同仁們手眼協調度都十分驚人，各組因而陷入僵局，在沒有任何人把遊戲組件弄翻的情況下，同仁們還得離開自己原先的位子，在組件四周走動，拼命想找個還過得去的空位把配件擺上。眼看就選定放這兒了，「看我輕輕地把這頭牛放在諾亞方舟的這側……咦！我沒碰到隔壁的長頸鹿吧，怎麼整個方舟都在晃！不會是我吧？沒那麼倒楣吧？」嘿，這不就倒了嗎？提心吊膽的快感令人腎上腺素飆到最高點！





最後一階段是腦力心機，包含「矮人礦坑」與「間諜危機」，這2款都是桌遊界數一數二的知名遊戲，很多人第一次玩桌遊都是從它們開始。即使有同仁對這2款遊戲摸得透徹、被幸運之神抱得很緊，都未必能直接贏得勝利！因為它們是「陣營」類遊戲，有特定數量的正方及反方，以及各自的陣營目標。只有達成目標才能取得共同勝利。所以玩家們不能獨善其身、單打獨鬥，除了要暗中觀察、辨識和自己同陣營隊友，更要不動聲色的與他們合作。若是能喬裝成反陣營的其中一員，那就更上一層樓了，這考驗著同仁是否具備敏銳的觀察力、冷靜的判斷力及靈活的應變力。

過程中，同仁們或選擇保守地表現出自己陣營該有的舉動，一邊戰戰兢兢地前進，等著志同道合者支援自己，或選擇大聲放話、不按牌理出牌地故弄玄虛，立場忽明忽暗擾亂敵軍，頗有諜對諜的味道。這2款遊戲讓同仁稍稍脫離前兩場以個人得分為首要目標的利己氛圍，轉而思考該如何與他人合作，共同達成陣營目標，使得這場競賽回到園地舉辦活動的初衷，「透過同心園地的團體活動，使同仁間的互動突破單位的隔閡，進而達到團結公司同仁、上下一心的效果」，以這2款陣營類遊戲作為競賽的收尾，真可說是畫龍點睛。

最後，終於要迎接三位財會資源系統的桌遊王者及三位亞軍。今日獲勝的他們不論是鬥智、心機，甚至是運氣，都是這場競賽的頂點。六位優勝者歷經重重的激烈廝殺，要不踩著別人的失敗往上爬，要不接受好友的扶持坐上王位，獲勝後都在眾目睽睽之下接受園長的嘉勉賜寶（拍照合影），並獲得園地為他們精挑細選的獎品——桌上遊戲一件，恭喜各位！盼大家們謹記今日的回憶與相聚，獲勝是喜悅的，但更令人喜悅的是分享勝利的戰果。所以，請帶著這份榮耀和好友們一同分享，再和大家揪一場桌遊比賽吧，上次獲勝是僥倖，下次，就是實力了！🍀

喜迎「海豐巡修課」！ ～園丁、同仁齊心打造服務新亮點！

文、照片提供／史威特



111年9月1日是台中區處的大日子！「海豐巡修課」正式揭牌成立，象徵著台中區處巡修課建置的最後一塊重要版圖完成，同時也完整了台中地區24小時電力聯合巡修的全面建置。

「幅員遼闊～轄區上山下海！」

台中區處位於文化之都台中市，服務轄區範圍遼闊，包括台中市（霧峰區、大甲區之日南、太平區之光隆、黃竹、鳳凰里、大里區之仁化、塗城、瑞城、健民等里除外）、宜蘭縣大同鄉之啞口、花蓮縣秀林鄉之大禹嶺、南投縣仁愛鄉之力行、榮興村、國姓鄉長豐村及苗栗縣泰安鄉士林村等，於9月1日上午揭牌成立

「海豐巡修課」，揭牌儀式邀請了台灣區電氣工程工業同業公會監事會召集人陳金井、台中辦事處溫清祝委員、中華民國電力配電外線協會廖進義理事長，台中區處黃明舜處長、許丕訓常務理事、黃建宏副處長、豐原分處王春守處長及各級主管共襄盛舉。揭牌儀式現場參與嘉賓及台中區處同心園地園丁及區處同仁皆以雀躍的心情迎接新組織及新團隊的成立，氣氛十分熱鬧。

台中區處轄下共有21個服務所，至111年8月止，共有「市區、大屯、雅潭、后豐、中港」等五個聯合巡修課，加上今日揭牌成立之「海豐巡修課」，共六個巡修課全天24小時值班待命。



「千呼萬喚始出來～歡喜入厝」

9月1日「海豐巡修課」成立這一天，台中區處以「辦喜事！歡喜入厝」的心情，來迎接這場眾所期待的揭牌儀式！除了海豐巡修課同仁在揭幕儀式的前幾天就開始整理周邊環境，同心園地的園丁們更在儀式當天一早就在海豐巡修課裡外忙進忙出，為所有前來參加揭牌儀式的長官及同仁們準備美味又豐富的餐飲及茶點；總務組的同仁在揭幕會場裡不斷的來回穿梭、反覆檢視每個小細節，就是為了讓所有與會的同仁都能感受到像是回到自己家一般的舒服自在，並讓儀式圓滿達成！更令人感動的是，海豐巡修課的同仁及家屬還親自下廚準備了入厝必備的「湯圓」供大家享用；而為了讓所有參與嘉賓及同仁都能有享用台中海線「在地」美食，更有同仁親自帶了自家種植的大甲芋頭，煮了超過100人份的「大甲芋頭米粉湯」讓大家都品嚐！果然，所有的貼心準備和細心安排都是值得的！每一位來到海豐巡修課的同仁，看

著這間空間寬敞、配備完整、格局明確、動線清晰的超級現代化、人性化辦公室，莫不開始羨慕起能夠在這裡上班的海豐巡修課同仁，更感受到主管們對於在第一線努力執行巡檢、搶修任務的外勤同仁給予的重視及關懷。希望當他們在疲累辛勞的工作後，回到自己的執勤單位，能夠真正擁有一個舒服、自在且設備完善的工作場所。

「服務更廣、搶修更快」

台中區處黃明舜處長說，於9月1日上午甫正式揭牌成立之「海豐巡修課」，乃是透過組織再造及專業分工，將原先之「后豐巡修課」加大服務範圍，並重新規劃成兩個巡修課，其中「海豐巡修課」將服務15萬餘用戶。另外，亦於今日同時設立於新社服務所二樓的「山豐巡修課」則服務16萬餘用戶，不只擴大了服務範圍，更能縮短搶修時程。在停電事故發生時能加快搶修速度，減少用戶不便！



勇「網」直前，追「球」無限

文、照片提供／Jasmine

雲林區營業處秉持著關懷同仁身心健康的宗旨，重視同仁的休閒育樂生活，全力打造溫馨職場、幸福企業氛圍。有鑑於規律運動對身心之助益，本處不遺餘力的推廣全員運動風氣，成立單車、網球、游泳、籃球、壘球、桌球等運動性質社團，定時齊聚切磋，並舉辦比賽以激發同仁的榮譽感及好勝心，進而更加努力投入平時訓練。此外更發揮多元創意巧思，規劃多采多姿的體育活動，激發同仁的參與興趣，以理解運動之正向影響，培養長期運動的良好習慣。

因此，雲林區營業處本著推廣運動及球技切磋之精神，特於111年6月11日於斗六市立網球場舉辦「職工盃網球中區選拔賽」。邀請鄰近單位共襄盛舉，獲得輸變電工程處中區施



同仁拼勁十足，挑戰自我極限



同仁全力以赴比賽



中區單位熱情參與比賽

工處、核能火力發電工程處中部施工處、台中供電區營運處、通霄發電廠、台中發電廠之熱烈響應，在炎炎夏日進行一場熱火朝天的激烈競賽。

本次賽制採分組競技方式，各組第一名晉級決賽，各組第二名進行交叉賽，再由勝出隊伍晉級三強決賽。賽場上只見各路好手齊聚一堂，即使氣溫高升仍無法消弭參賽者的灼灼氣勢，各個士氣高昂，躍躍欲試，展現出旺盛的活力及獲勝的信心。開賽後，參賽者無不卯足全力，使盡渾身解數，發揮長久以來的鍛練成

果。雙方你來我往，勢均力敵，攻防過程高潮迭起，精采紛呈。驕陽如炙，汗水蒸騰，參賽者的鬥志一如烈火般狂燃，與炎陽相互輝映，在球場上投射出靈活躍動的熱忱身影。懷抱著為所屬單位贏得勝利之榮譽心，各個參賽者拼勁十足，挑戰自我極限，現場吶喊加油聲交互震盪，不絕於耳，氣氛沸騰熾烈，戰火延燒燎原。鏖戰良久，終於分出勝負：由雲林區處獲得冠軍，台中供電區營運處獲得亞軍，台中電廠獲得季軍。而參賽者更保持著運動家精神，為冠軍隊伍獻上真誠的祝賀，在熱情的歡呼鼓掌聲中，比賽圓滿落幕，為這場君子之爭寫下完美的句點。

透過本次運動競賽，期許能促進各單位同仁之間的交流互動，並藉由彼此觀摩之良機，激盪出更多火花。同時營造健康活力的友善職場氛圍，鼓勵同仁保持規律運動習慣，適度放鬆身心，紓緩工作壓力，進而以最佳狀態迎接各項新挑戰。🍷

Q

園地好，園丁們在規劃員工協助方案與年度工作計畫時，總希望盡可能將方案或工作計畫規劃得豐富與多樣，但資源問題有時導致有捉襟見肘、難大展拳腳的感覺，園丁們都理解資源分配有限，確有難為之處，但對如何將園地推動得更具效益感到苦惱，請問是否有好的解方與建議？

妥善運用可用資源 園地推動免操煩

A

您好，正是因為有許多像您一樣，懷抱著熱忱想讓園地更好的園丁的加入，這份善的循環才得以持續傳承。員工協助業務的推動，除了需要資源的挹注，規劃時的創意發想與團隊的化學效應也相當重要，如何發掘可用資源、將擁有資源做最有效的運用分配，都仰賴分工合作與腦力激盪，以下提供幾項運用與發掘資源的建議，期作為敲門磚，協助園丁們順利運作園地。

現有資源盤點

接近年底時，人力資源處會將來年辦理同心園地活動的年度預算表函發各單位，供單位提前進行預算運用的規劃，其中部分預算如辦理演講、購置圖書等為固定金額，辦理身心靈成長活動及業務品購置等，則依單位員工實際人數有不同額度。

預算表下方備註特定預算科目可視實際情形相互流用，即讓各單位可視年度規劃的重點彈性運用，如單位想多辦理身心靈成長等自辦活動，可逕自調配各科目之預算。

單位內與跨單位資源共享、合作

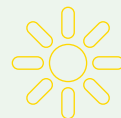
辦理園地的活動除運用既有年度預算外，亦可結合內部資源，如搭配福利會、工安部門等辦理之活動，活動中可宣導員工協助方案，藉以提升園地的能見度，逐步建立同仁對園地的信任。

此外，再次宣導與鼓勵單位間園地交流，鄰近單位的園地除平日可進行業務與園地推動經驗的交流，辦理活動時亦可採聯合辦理的模式，將人力與資源集中運用，可減輕單位預算與人力限制一定



程度的負擔。透過單位內、跨單位資源共享與合作的過程，亦能增加同仁的連結，為彼此提供更多支持力量。

外部資源發掘



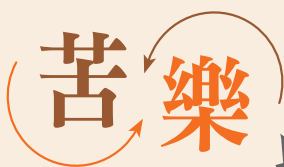
隨著近年國人對於心理健康的重視與關注，民眾對於求助的觀念也越來越開放，許多政府機關（構）與民間團體便提供免費資源讓民眾使用，藉以提升社會整體心理的健康狀態並即時給予協助，讓目前可獲取的協助資源更為多元，以下將簡要介紹目前公司外部提供的資源：

- 1.衛生福利部心理健康司（網站：<https://dep.mohw.gov.tw/domhaoh/mp-107.html>）：**提供心理健康促進資源、最新知識，各項問題的處理原則；比較特別的是近年為因應COVID-19疫情可能帶來的心理壓力，也設立了專區協助受影響的民眾排解。
- 2.各地縣市政府衛生局網站：**除了衛福部，各地縣市政府的衛生局亦提供在地心理衛生資源與訊息，讓在地民眾可以就近找到便於取得的資源並妥善運用。
- 3.各地社區心理衛生中心：**以台北市社區心理衛生中心（<https://mental-health.gov.taipei/>）為例，除提供相關衛教文宣下載運用，另也不定期辦理相關講座與工作坊供民眾報名參加（講座與工作坊報名相當踴躍，常剛開放報名隨即額滿，有興趣的項目要多加注意）。此外，更提供「年度前進職場巡迴宣導講座」的資源讓各事業單位向其申請運用，對於想辦理講座但對於講師人選、鐘點費感到費神的園地是一大福音。
- 4.其他民間團體：**除了前述政府機關（構）的官方資源，各園地亦可搜尋相關民間團體、基金會提供的資源與活動，提醒先評估是否符合園地推動的主軸，再與其接洽辦理。各民間團體為促進社會大眾正視相關問題，同時提升其知名度，往往也有較高的意願釋出免費資源，可於審慎評估後善加利用。

資源有限 創意無限

園地的運作，人員與資源都是不可或缺的因子，這兩項因子運用的彈性有時可能不如預期，此時就得匯聚團隊力量、釋放創意，尋找各項可用資源與方案的可能性；在現今的時代，可用的資源其實不少，只是需要花費心力尋找，過程確實不容易，但發掘到的資源與齊眾人之力規畫出的創意方案將會是自己的寶藏。感謝園丁們的辛苦奉獻，因為有您，同仁們在需要協助時才能獲得即時的支持力量，再次謝謝您！





留言板 一位無能為力的員工

小編您好：

我有一位同事A，他的身體不太好，也常因為身體因素，推辭許多分派的工作。某次我們被分配到一個小組處理專案，因為A之前做過這個專案，在小組裡也最資深，所以主管希望他擔任此專案的小組長。但A卻向主管反映這會讓他壓力很大，可能造成身體健康惡化，他不想當，結果最後變成我當小組長。

類似的事情發生過蠻多次，許多業務及工作因主管考量其身體狀況而不敢指派給他，自然而然就落到我及周遭的同事身上，已經使得一些人略有微詞。我能夠理解A的身體狀況的確會在工作上對他帶來影響，但他畢竟進公司的時間久，職等比我高，薪資也比我優渥，結果做的事、承擔的責任卻比我少。有時我經過A位置時，發現他在逛網拍、滑手機，我再回到自己位置後，看著堆積如山的文件，真的覺得很無力，但也知道該怎麼辦。希望園丁前輩能給我些建議，謝謝。

一位無能為力的員工 敬上

中區 輔導內容

一位無能為力的員工，您好：

讀完您的來信，可以看的出來您一定是一位富有工作熱忱及責任感的人，其實單位內的業務分工，一直是所有主管及承辦人需面對的難題。在機關裡業務分工是活的，有分工的疑慮時，不妨試著提高自己的職位位置，試著以主管的視角好好觀察一下您身邊的同事，您會發現基本上大家

都是同一條船上的人，因為所有的問題到最後，還是需要大家共同分擔及解決。

在經過我們全體園丁討論後，提供一些心態轉變的想法、觀察做法以及跟主管溝通的方法，以下僅提供您參考：

一、試著想想自己在工作中想要變成甚麼樣子，並得到甚麼評價？

很多人可能都有過「不做事的人最大」、「會做事的人難道只能做到死嗎」的想法。不過擺爛實在不是每個人做得到的，在那之前，人會有自尊、自我要求、會在意別人的眼光，也還是有很多人，希望從工作中得到成就感，在現在的工作中擺爛實在沒有甚麼好處，其實在職場都應該持續培養好口碑、也才能建立一定的人脈，跟累積有用的職場技能。當您覺得為什麼有人可以這麼擺爛，很不平衡很生氣的時候，可以試著問自己想變成他的樣子嗎？如果那不是您要的樣子，那您沒有實在必要在意、也沒有必要跟他比較。

二、先問自己幾個問題，再深入觀察別人的業務

在工作不滿情緒前，首先清楚自己不滿意現在業務的原因是甚麼？究竟是量太多、還是複雜性太高？或是不喜歡現在的業務性質？當瞭解不喜歡的部分是甚麼後，再看看整個單位的人在做甚麼。如果您是主管，可以怎麼安排？深入觀察您的同事，如果您可以選擇跟一個人交換業務，您想跟誰交換業務？再來客觀地思考，您真的了解那個人的業務內容嗎？如果您現在的業務，由其他同仁辦理，您覺得誰最適合？您願意跟那個人交換業務嗎？

三、以正向態度與主管談談分工的方法

如果您已做了前述過程的思考分析，仍然深感現在的業務真的負擔太重，其實可以跟主管商量，

但重點是不影響整個單位的業務進度，千萬不要直接對主管採最極端的商量，如：「可不可以不要接業務」等說法，可想而知，結果是不會有任何改變。在此建議與主管談業務量可能有用的方式，例如可表達如：「最近某個專案負擔太重了，我擔心會影響進度，可否請某人幫我其中某部分的資料整理？相信有他的幫忙，整體進度一定沒問題，至於如何幫忙，我會跟他詳細說明。」或是明確指出可行的分工建議以及原因，如「某業務，因為複雜度不高，我建議可以讓某人試試看，我可以跟他講清楚怎麼做。」等等。

四、開啟與同事間的正向循環

在同事很忙，而您業務量還好的時候，可以主動詢問是否需要幫忙？例如：在同事慌亂準備會議時，幫忙製作簽到表、釘發會議資料等；而當您需要幫忙的時候，也試著開口請同事幫忙。一旦開始與別人進行業務交流，您會發現他做的事情跟他的工作狀況，也許跟您想像的不一樣，也可能會發現別人的工作方式，有甚麼您可以學的地方。無論如何，這都開啟一個互相幫忙的循環，而不是一個互推的循環。當您平常願意幫忙別人，在您需要幫忙而提出需求的時候，更會被認真當一回事，別人也不會認為您是在推工作。

每個單位的分工都有自己的挑戰，除了跟業務型態有沒有餘裕跟空間去做很好的規劃有關，也跟主管本身的能力、態度、處理意願有絕對相關性，大多數時候，也許都是無能為力的，就算不能改變事情，但至少我們可以改變自己的心情，以及對工作有幫助的技巧或是正面思考。

台中供電區營運處同心園地全體園丁 敬上

南區 輔導內容

一位無能為力的員工，您好：

這些工作上重複發生的事件，讓您跟同事間都陷入負向情緒，也影響工作與課內業務的推動，於公於私都不樂見，感受到您的無能為力，先與您分享「意念」是很強大的力量，只有真心相信的事才會實現，每一個不舒服的經歷，都不是為了要打倒我們，只是為了要在事件中「學到」。學會了，這關卡就解鎖了喔，本處園丁們提供以下幾點供您參考：

一、正視自己的所有情緒與感受，接納並允許自己勇敢的表達想要與需要

所有的情緒都是中性的，沒有好壞對錯，不舒服的情緒產生，其實是求救訊號，代表有一個人生事件正待處理與解決，所謂危機正是轉機，當負向情緒產生，並不是自己不夠有同理心、或只能顧全大局而退讓，更應該趁此機會理解自己為什麼會有這樣的感覺？並且思考我能做些什麼？只要專注在解決問題、採取行動，自然就會不會困在原地，處在僵局與情緒的迴旋裡。

二、釐清事實，多方溝通、善用資源

1. 多與主管及同事互動，進而坦誠溝通，例如：該同事可能長期收到其他同事體諒而未察覺大家已累積不良感受，以及，主管來來去去，安全為上，大多傾向比照之前的模式處理，忽略勞逸不均之處，又或者目前這情況，已經是同事與主管都努力過，能做出最好的選擇了，我們往往看見表面，而未深入了解，可藉由多方溝通對話，開啟改變的可能。
2. 善用公司既有制度與規章，若同事身體狀況讓他自已對工作能否勝任，或主管也在分配工作

時感到疑慮，可請主管與同事參加臨場服務，由職醫進行配工評估，針對同事目前體況及工作內容給予建議供主管參考。若是體況尚可，但心理因素對於工作執行有疑慮，可轉介心理師諮商，亦可參考人資制度裡不適任流程、提早退休等資源，讓同仁適才適所，以利業務推動，促進職場正向氣氛。

三、不比較，專注在自己的想要

1. 活出自己人生的意義與價值：

透過我們自己的角度看對方，往往會失準，工作是有很多面向的，除了薪水、還有人生自由度、能力累積、滿足感、時間等，感覺起來上班時間滑手機、看網拍好像賺到，但那樣的生活是我想要成為的樣子嗎？會不會輸掉的是人生的格局與可能性，不與他人比較，不以他人為標準，聚焦在自己能做的與想要的，讓情緒影響減到最小。

2. 感恩感謝能量最大：

練習看見自己有的，並真心感謝。以生理上來說，感恩讓腦釋放出多巴胺和血清素，讓我們覺得幸福、快樂。以心理上來說，感恩讓我們看見內在的豐盛富足，帶來好人緣，活得更有動力，形成一個有益身、心、靈的良性循環。看見自己有健康的身體、有面對問題處理問題的能力，這是錢買不到，別人也拿不走的。

一個好的工作環境需要大家互相經營，肯定自己的勇於表達，嘉許自己並沒有抱怨卻不行動，帶著善念出發，祝福您擁有在任何環境下都能處之泰然的能力。

北區輔導內容

一位無能為力的員工，您好：

在聽了您的困境後，發現不少部門其實或多或少都有類似的狀況存在，在思考如何提供協助時，大家對於您的狀況其實也都很能感同身受。在經過討論後建議您可從下面幾個方向來進行調整。

一、尋求支持、翻轉困境

在您說明的狀況中，可以看的出來您兢兢業業的工作態度，也可以看得出主管對於您的器重與信任。相信同事 A 這樣的狀況已經影響部門的運作一段時間了，如果可以的話能否先找平日比較親近的同仁，討論看看他在過往跟同事 A 的共事經驗中是否也遇到同樣的狀況。如果已經嚴重影響到整個部門內的運作，在尋得支持後可以再進一步尋求主管的協助，讓主管正視部門內當前遇到的困境。

二、業務調整、經驗傳承

在跟主管討論時，建議可以從工作內容調整的方向切入，同事 A 的身體狀況既然不能承受太大的壓力，那部門工作項目中必然有些工作是耗時，

但卻不需耗費太大心力的工作。嘗試和主管討論將這類工作性質的業務重新調整，由同事 A 來專責處理。而您與其他同仁也就有更多的時間與心力放在重點業務上。雖然在專案上同事 A 比較有經驗，職等跟薪水也都比您更高卻沒有擔任該專案的小組長，但同事 A 在專案小組內應該還是能夠憑藉著過往的經驗當個稱職的組員。站在公司業務經驗傳承的角度來看，這何嘗不是自己吸收經驗，讓自己能夠獨當一面的機會呢？

三、提升高度、找尋自我價值

從您所描述的狀況來看，相信您是認真看待這份工作的，而在同一個工作環境下，難免會有與自己價值觀不是這麼相近的同仁，如果嘗試轉念，提升自己的高度，將這些當作是砥礪磨練，淬鍊成為更好的自己，將自己放在不同定位及高度，您所看所想也會有所不同。幫別人服務，長自己功夫，如果真的無法渡化他人，試著在找尋自我價值的道路上渡化自己吧，共勉之。

基隆區營業處同心園地全體園丁 敬上

結語

本期案例是一位同事 A 因身體因素推辭工作，令周遭同事覺得勞務與薪水不對等，產生比較，心裡覺得不公。但很多事情其實無須與他人比較，應把關注焦點放於自身，盡力做好被指派的業務。若能克服壓力，達成目標，並藉此累積經驗，不但能增強自己實力，還能讓長官看到自己承擔責任的肩膀，這未嘗不是一件好事。本期援例三篇，另提供核能發電處、台北北區營業處、東部發電廠、輸變電工程處、輸變電工程處北區施工處；電力修護處中部分處、苗栗區營業處、台中發電廠、新桃供電區營運處、輸變電工程處中區施工處；嘉義區營業處、高雄區營業處、鳳山區營業處、嘉南供電區營運處、輸變電工程處南區施工處等單位園丁之建言供參考。希望藉由各方提出之建議，解決同仁遇到的困難。

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。

書中探索人生，為生活增添色彩

出社會才知道，當年學校測的IQ一點都不重要，EQ和工作IQ才是我們在職場上站穩腳步的基石。

工作，不只是學做事，而是學做人。

本期介紹幾本讓我們輕鬆做事，開心做人的精選刊物。

BOOK

《別人怎麼對你，都因為你說的話》

作者：黃啟團 | 出版社：平安文化

說話讓人舒服的程度，決定你能抵達的高度。為人正直是優點，但說話太直就是缺點，沒有人願意親吻批評自己的嘴唇，只有懂得好好說話，人生才能走得更高更遠。

會說話的人字字珠璣、直達人心，不靠虛浮的話術，而是洞悉真實的人性。我們總想靠著語言改變他人，但卻忘了每個人的固執，都藏著一段無法磨滅的人生履歷；每個人的一言一行，都包含著自己對世界的理解，若能夠掌握對方根深蒂固的認知邏輯，只要簡單的幾句話，就能輕鬆改變一個人。



(圖片由皇冠文化集團提供)

《打造夢寐以求的家庭生活》

作者：蓋瑞·巧門、雪倫·沃登 | 出版社：中國主日學協會

情感上的掙扎，有時會在最意想不到的時候出現，作者認識的每個家庭在怒氣管理上都有改進的空間，談到對子女的控制和信任，大多數父母都有困難，根據多年輔導經驗，發現許多家庭被怨恨摧毀，遠超出你的意料之外……

本書兩位作者都喜歡看改造住家節目，身為婚姻和家庭諮商輔導，妙用住家改造比喻，從家中日常清潔工作到大規模改造工程，無一不談，從容消解關係難題，營造愉悅家庭氛圍，一起用心呵護美好的家。



(圖片由中國主日學協會提供)

《大腦修復術：一本書教你如何應對憂鬱、焦慮、強迫症、拖延、社交恐懼、注意力不集中等精神困擾，幫助你平衡生活壓力、提升工作表現》

作者：姚乃琳 | 出版社：麥田出版

精神醫學專家用科學思維教你如何有效修復大腦，全方位護衛心理與精神健康！

沒有人的大腦是完美無缺的。耶魯大學腦神經科學博士後專家，教你自我檢測憂鬱症、躁鬱症、強迫症、拖延症、社交恐懼症……，找出有效應對方式，搞定你的大腦。

增強大腦「免疫力」的科學指南，幫助你平衡生活壓力，提升工作表現，讓你在學習、工作和生活中游刃有餘，輕鬆應對。身體的免疫系統和大腦相互影響，情緒和身體也會相互作用，大腦和身體的關係是什麼？大腦和行為的關係是什麼？本書給你詳盡解答。



（圖片由麥田出版提供）

《你不能等到日子不再艱難，才決定開始快樂：每天收集一些好極了、棒呆了的瞬間，用來回擊那些弱爆了、太遜了的時刻》

作者：徐多多 | 出版社：大是文化

本書作者徐多多，外表高冷，內心柔軟，倡導不頹、不喪、不怨的生活。

她說，生活注定是一場又一場的黑色幽默，要緊的是盡量忘記黑色，記得幽默。

因為，折磨你的從來不是別人，而是你自己，你總抓住那些小瑕疵、小遺憾和壞情緒不放，你不能等到日子不再艱難，才決定開始快樂。所以，從現在開始，每天收集那些好極了、棒呆了、太酷了的瞬間，用它們來回擊那些糟透了、弱爆了、太遜了的艱難時刻。



（圖片由大是文化提供）

BOOK



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 ～

2022/11



405 黃先生

民國65年次，163公分，63公斤，大學畢，
現為金融服務業襄理。

興趣：投資理財 / 看電影 / 打羽球。

徵孝順、溫柔、隨和之未婚女性。

聯絡人：黃先生

電話：0922-213-103



406 張先生

民國74年次，170公分，65公斤，大學畢，
現為國營事業員工。

興趣：旅遊 / 閱讀 / 慢跑。

徵72~80年次大學以上，具有正當職業，

誠懇、友善、愛家之女性。

聯絡人：張先生

電話：0920-958-685



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
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
1343	31~40	宜蘭區營業處/資料處理員	燃料處、綜合研究所、台北南區營業處 服務所、台北北區營業處服務所	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。

204

期

專題
故事

放下過去

112年1月號／111年12月5日截稿

我們往往因為過去經歷了某些事件，產生難以釋懷的記憶，越想忘記，卻越難放下。當遇到這些情況而感到憤恨、悲傷時，容易使我們對於未來不再抱持熱情或期待，並常常在心裡自我折磨，把一切變故歸咎於自己，但轉念思考，也許我們只是太執著於「過去」，而忽略了「未來」的無限可能，這些已發生的「過去」，其實只是想為我們好好地上一課，教會如何看清某些人或事，進一步地提醒未來應如何避免重蹈覆轍。

歌手吳青峰曾創作的一首歌曲「再遇見」，有段歌詞寫到：「忽然之間，你發現的、我發現的所有改變，當初的微笑眼淚、喜怒哀樂都已雲煙。」也許意指當我們勇敢向未來前行並做出改變後，回首時才忽然發現過去種種早已微不足道。204 期專題故事想邀請各位分享，在生命中曾有過哪些經歷，原本令人難以釋懷，但慢慢地學會「放下過去」，真正地展開人生，而最終成為了更好的自己。期待您的分享，讓我們一同正向思考，迎接美好未來！

205

期

專題
故事

成長

112年3月號／112年2月5日截稿

什麼是成長？是生日蛋糕上多了一支蠟燭？是日記裡越來越多的回憶？還是學經歷又增加了一個項目？成長是歲月的積累，還是一個尋找自我的旅程？

生命中的每一次跨越，都是成長的一部分。在過往的歲月中，有沒有哪個瞬間，讓你突然覺得自己已與過去不一樣了？

有人說，成長是獨當一面；有人說，成長是知道自己目標；有人說，成長是從挫折中站起；也有人說，成長是習慣孤獨。關於成長，每個人都有不同的體悟，我們從中品嚐了苦辣與酸甜，在探索的路程中獲得寶貴的經驗，並且對生命有了另一種視角。

本期專題故事想請各位分享獲得成長的經歷，無論是坎坷、挫折，或者是驚奇、喜悅，都將從中習得經驗，進而超越以往自我，蛻變成不同的自己。

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！

舉重選手舉輸了後會說什麼？

「我重！」

姑丈生病會變成什麼？

（醫治姑丈病）「醫」

皇帝遇到舊識會做什麼？

（～你係舊識的皇帝～）「你係舊識的皇帝」

蜜蜂死掉變什麼？

蜜尸

高麗菜死掉變什麼？

高麗尸

巫婆死掉變什麼？

Switch

1234

數獨遊戲

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

易

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

難

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

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