同心園地

No.205
2023.3 | 雙月刊

成長

年齡增長和成長看似雷同，卻截然不同，
年齡增長僅是順應生命前行的時間軸線，
成長卻是歷經人生旅途、發現潛能，生命中的美好後，
徜徉在蔚藍的天空之下感激自身的擁有。

台灣電力公司
Taiwan Power Company

春風的祝福

文／白頭翁

路過
往日的咖啡館
我凝視
屋簷下的風鈴
春風徐來
一如往常

可是斷線的擺錘
已失去蹤影
老風鈴
像一壺沸騰過的水滴
在晨霧中
無聲的浮懸

曾經
溫暖的陽光
樹間的彩虹
慵懶的咖啡
打開的經書
老咖啡館的往日
沸騰而無聲
翻滾一串美好的寧靜

還是
常走在一條小路
習慣望著山頭

即使天晴
也浮現雨絲編織的美麗
習慣仰望路旁的火炬刺桐
即使寒冬
樹梢也貼上點點春紅

山坡上
一棵樹上的綠芽
在春雨中
蹦蹦跳跳
鏗鏗鏘鏘的鈴聲
敲醒
咖啡館往日的繁華

往日的咖啡館
早已歇業多年
無聲的風鈴
流著幾串曾經
駐留一種心情
春風
叮叮噹噹
祝福著
過去現在與未來

編輯手札 Editor's Words

成長

小時候的我們，總想要快快長大；如今長大了，卻又開始懷念兒時的自己。成長的歷程，有許多挫折、低潮需要克服，許多困境、孤獨得要適應，但我們也在過程中，對自己有了更深的瞭解、面對事情有更多的勇氣，這轉變的過程，就是成長。

本期〈專題故事〉邀請大家分享獲得成長的經歷，有同仁藉由一場大學同學會回顧自己的成長之路，或許晚熟的自己不像他人一樣散發耀眼光芒，但能夠安心自在地慢慢成長，也未嘗不是一種幸福。也有同仁因業務需要錄製PODCAST節目，原以為就只是對著麥克風講話，不會有什麼困難，實際錄製卻狀況百出，經過一番努力才終於達成任務，而同仁也從中學到了溝通技巧、尊重專業及團隊合作的重要性。還有同仁秉持著「活到老，學到老」的精神，以近60歲的年齡重回校園，進入英文研究所與一票年輕學子一同學習，同仁分享準備英文論文實屬不易，但只要勇於挑戰，就算過程艱辛，最終將能品嚐到甜美的滋味。

〈上班族心理系列〉中，同仁分享初任新手媽媽的經歷，媽媽與寶寶相互磨合與熟悉，在過程中一同成長，為生活注入希望，也讓初為人母的她明白什麼是父母之愛。〈EAPs停看聽〉討論年輕人的兩性交友問題及不當關係，希望藉由輔導及建議，讓大家在處理感情問題時有方向及指引。〈園地專欄〉有園長回想自己加入同心園地的心路歷程，從一開始的手足無措，到逐漸步上軌道，最終獲得大家的贊同及支持，不但從中習得溝通的技巧，也在助人的同時獲得成長，以及滿滿的美好回憶。〈園地心發現〉說明新任園丁可以藉由跟資深園丁學習、親自使用轉介資源及活用受訓所學，讓更多同仁願意信任自己，並願意尋求協助。

三月的春風吹散了冬日寒冷，在這百花盛開的季節裡，大家不妨多利用假日出門走走。祝福大家每天都有著春日好心情、平平安安、身體健康。

同心園地

2023.03 ｜雙月刊｜ **205**

封面題字／張有趁 退休人員　**封面裡** 春風的祝福／白頭翁

1 編輯手札

成長／本刊 01

2 專題故事

特別專訪－避風港文化社長林家合—
成長沒有任何訣竅，只有認真對待你的人，
才會願意勸你該如何成長／本刊 04

人生的「成長痛」／ Patricia 08

踏出第一步　就是成長／吳國樑 10

生命成長／無我 14

前往明天的路上／ Huh 18

陪伴你成長／謝竣翔 19

成長這件事情很美—見證歷史建物的維古創生／黃慧芬 22

我們無法預知自己的成功，卻可以掌握自己的成長／採二小蜜蜂 25

成長／優德 28

荊棘和玫瑰鋪成的成長路／風鴿 31

害怕—不再／敬容 34

成長的印記／無言 36

六十歲的成長紀事／ Wencheng 38

人生成長／李智揮 41

3 上班族心理系列

一趟心靈旅程／浮雲賢君 46

新手媽媽的育嬰日常／ Emilie 48

4 EAPs 停看聽

兩性關係篇－年輕人戀情問題多／林蕙瑛 50

5 園地專欄

活動報導－員工協助業務花絮／本刊 54
感恩回饋－第三核能發電廠—退休茶會紀行／筆名還在想 57
我的園丁未央曲／楓葉子 62
「春節穩供，捨我其誰！」總統初二親至台中區處慰勉值班巡修同仁／曹蜀宜 66
園地心發現－溫暖守護關懷　跨越人際藩籬／本刊 70
苦樂留言板－一位無所適從的員工／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　沈樹禮
副總編輯　程秀菁
編輯小組　廖德銜　古仲軒　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

PRINTED WITH SOY INK
MIX Paper | Supporting responsible forestry FSC™ C018015 www.fsc.org

避風港文化社長林家合—

成長沒有任何訣竅，只有認真對待你的人，才會願意勸你該如何成長

文／本刊

生命的成長，歷經無數次的抉擇與跨越，「成長」一詞道出人生無數的酸甜苦辣。在人生的旅途上，不到終點，都無法輕易定論成敗，成長帶來的喜悅、驚奇，或是挫折與坎坷，都將令我們擁有更多體悟，進而超越過往的自己，蛻變為更美好的自我。

小時不懂雙親的用心良苦　直到結婚才懂得成長

有著爽朗笑容的林家合，現在是「避風港文化」的社長，提起成長的過程，總帶著股「過來人」的瀟灑，聊到自己一路叛逆到18歲，似乎18歲那年才終於「開竅」，他直言不諱自己是結婚後才終於體會父母的辛苦，並學會承擔責任這件事。從小生長在三重，周圍的環境充斥著許多誘惑，身為警察的父親，總是希望

避風港文化出版品

編輯將優秀人才齊聚一堂，成書過程令人充滿成就感

他要懂得「守規矩」，為了不讓他跟同儕一起學壞，便安排許多補習讓他分身乏術，甚至還有參與佛學成長營的經驗，他笑稱回想起這些過往感到很「療癒」。年少時期常跑去電動間因而被父親狠狠教訓，直到15歲那年，父親因為癌症開刀住院，他仍舊依然故我地跑去網咖，被老師直接通報予生病臥床的父親，父親難過地說道：「我都已經住院了，你還是沒聽我的話。」當時的他似乎從未想過，父親總有一天會離開他。

提起母親在他小時候演繹了場震撼教育的回憶，直到今日都還令他難以忘懷。爺爺還健在的時候，某日給了他100元去柑仔店幫忙買物品，他挪用其中的10元玩抽獎，爺爺立刻詢問為何少了10元？怕被責罵的他，便跑去巷口和別的小朋友借10元，因為沒有零用錢無法歸還，就被小債主登門討錢，母親知道後，氣急敗壞地從廚房拿起菜刀怒斥：「不能隨便跟人家借錢，借錢一定要還。」這件事讓他印象深刻，回想時才瞭解到父母當下的用心良苦。

冥冥之中自有安排　嘻哈樂帶來人生指引

國小升國中時的暑期輔導，老師給了成績優秀同學唱片行的兩張兌換券，他當時選擇了伍佰和陳綺貞的唱片，因為金額還有價差，就順手拿了MC HotDog的《就讓我來Rap》一起結帳，班上有同學也買了同一張，下課後兩人還會跟著歌詞亂唱，雖然歌詞有時較為坦率直接，但他卻從中體會到音樂反映社會及批判時事的台灣魂，更呼應著自己的內心世界，至此之後就迷上嘻哈音樂，也成為後來「避風港文化」出版《嘻哈囝：台灣饒

舌故事》的契機。

16歲那年他考上台北商專，全家都十分開心，以為他終於想通，實際上他的反叛期始終沒停歇，當時父親在他身上加諸了許多枷鎖，希望他能循規蹈矩，但桎梏的生活讓他更為壓抑。畢業後他輾轉到了廣告公司做媒體，由於念書時曾經接觸過修圖軟體，加上很喜歡書籍及影像設計，因緣際會地踏入出版業，從此找到人生方向。

他提到當「編輯」就如同小時候玩遊戲組隊一樣，在過程中結識許多才華洋溢的作者及設計師，編輯則猶如紙本上的製作人，將這些優秀的人組織在一起，從而集結成一本書籍，這個過程讓他充滿成就感。尤其出版社前輩曾和他聊到，「以產品來說，如果賣的是食物或衣服，在市場上會充滿競爭性，但如果出版的是一本書，那版權就在你手上，等於市場上沒有任何替代品，即使是文學類的小說，對手也只有文學小說，這些作品都是獨一無二、無可取代的。」更讓他堅定了屬於自己的出版夢。

夢想成真　人生沒有白走的一步

2013年時，他對出版社的前輩提到「夢想可以成立一個出版社」，便決定以出版台灣的饒舌故事，當作他投「青春圓夢計畫」的主題，以此完成曾經的饒舌歌手夢。當時初審通過，可惜複審的時候遇到無法理解他們理念的評審，53組錄取了50組，他們就是被刷掉的三組之一。但他的不放棄，也間接讓他後來認識了知名的嘻哈廠牌「顏社」，雙方人馬一拍即合，合作出版了《嘻哈囝：台灣饒舌故事》，書籍成功發行後舉辦了十幾場新書發表會，甚至成為國際書展最後一天的壓軸之一，當天文化部長也出席了盛會，亦將《嘻哈囝：台灣饒舌故事》放上他個人的臉書推薦。當時林家合百感交集，因為「青春圓夢計畫」就是文化部主導的計畫之一，他猛然想起李宗盛在廣告中曾說過的一句話，「這些人生不論好的、壞的，我的人生都沒有白走。」

《嘻哈囝：台灣饒舌故事》新書發表會

體會雙親無盡的愛　當了父母才知教養有多難

回想在成長過程中，他總覺得傷害了父母，是現在最需要去彌補的。尤其感嘆直到結婚後才慢慢懂事，瞭解父母養育自己有多麼不容易。他提到當了父母後就會強迫自己成長，認為生了小孩後就沒辦法牽拖各種理由，必須以身作則，當孩子的好榜樣。孩子出生後母親來家裡幫忙照顧小孩，原本無法體會母親辛苦的一面，只是埋怨母親沒有照看好小孩，像是騎車載孫子很危險、推車不應該讓小孩站在桿子上。後來當他開車載著小孩路過家裡附近的麵包店和公園時，小孩們天真無邪地說著「奶奶帶我來過這裡」，當時才突然理解母親的辛勞。兩夫妻嚴格控管不讓小孩看電視，母親也尊重他們的教養方式，總會不辭辛勞地帶著孫子到周邊環境晃晃亦或出遊，這時他才驚覺父母的愛不求回報。

在陪伴小孩的過程中，林家合也反省小時候的自己實在太調皮，讓父母費盡心思，並體會父母沒有回報的愛。提到第一次帶小孩去露營時，小孩問起蝸牛為何沒有殼？或看到露營區有泳池時的驚喜神情，都讓他對人生有更多不一樣的感觸。尤其孩子第一次吃冰淇淋時，專心地從第一口舔到最後一口，那認真的神情則是大人無法體會地專注投入，他強調在這個過程中，似乎也重新成長了一次，此時才瞭解到，其實每對父母都在學習如何當父母，也奉勸大家要懂得「只有認真對待你的人，才會願意勸你該如何成長。」

沒有人天生就會當父母，因此我們都得好好學習

TIPS 關於「成長」的簡單練習

1. 面對困難時如果希望能改善，試著用學習的心態去面對，將它視為機會，與其怕表現不佳而卻步，不如放膽一試、放手一搏。
2. 畫上一個空格（現在的狀態），再加一個空格（希望改變的事情），試著去填寫屬於你的空格，當你能夠解答的時候，也就是一種成長！
3. 提醒自己，將每天當成是與家人一起共度的最後一天，要努力地珍惜每一天。

人生的「成長痛」

文／Patricia

就像身體在長高時會伴隨成長痛，做為一個「大人」，在心理成長時，也會有「精神上的成長痛」。

從什麼時候，開始覺得自己是個「大人」了呢？是拿到駕照上路的那刻？是達到法定認可的投票年齡？還是那個在逆境中努力掙扎，卻能咬牙撐過「成長痛」的瞬間？

「成長痛」在醫學上指的是兒童在生長發育的階段，四肢會產生一種不明所以的痛症，稱為「生長痛」，是因為人體在成長時，肌肉趕不上骨骼伸長的速度，經由拉扯而產生的疼痛。然而，不是年齡或身高到了某個標準，我們就會變得成熟，就像身體在長高時會伴隨成長痛，做為一個「大人」，在心理成長時，也會有「精神上的成長痛」。

日劇《四重奏》給了一個很有意思的情境。

一邊哭一邊吃飯的成長之道

某集《四重奏》劇情，主角在醫院前猶豫著是否要見父親最後一面，正好遇到另外一位樂團成員，兩人走進一家餐廳，主角訴說了父親的狀況，對方理解了之後，那位成員告訴她：「不用去醫院了，沒關係的！」一直以來被誤解的主角熱淚盈眶，這時餐點上

桌了，看著她流著眼淚邊吃飯的成員篤定地說：「有辦法一邊哭一邊吃飯的人，一定可以生存下去。」

一個面臨生離死別，或正在經歷生命苦痛的人，會因為精神上的緊繃與壓迫而失去胃口，即使勉強吃下去，再精緻的美食也索然無味，食物只剩下維繫生命功能。但是，一邊傷心著，一邊吃飯努力活下去的人，還有什麼困難能夠打倒她呢？

每個人在成長中都追逐著自己認為重要的價值，但總有某一瞬間就像撞到牆壁似地，無處可去，失去人生的目的和方向。「我明明這樣努力地活著，為什麼還這麼辛苦呢？」這些沒有答案的問題，會帶來苦痛、帶來低潮，但持續鬱悶並不會帶來任何改變。「接受苦痛」與「面對困境」，並擁有足夠勇氣繼續向前走，這就是「成長痛」的必修課題。

成長痛的生命意義，在於了解真實的自己

想要成長，就得挨過「成長痛」。經歷「成長痛」是一個與社會磨合的辛苦過程，在現實環境壓力下，一旦能力與想要完成的事情之間存在著差距，就會產生沮喪無力的痛苦感。正因為意識到自身的不足，直視自己的缺點，這種「成長痛」讓我們逐漸明白自己的能力，對自身形成清晰的認識。成長是一個內在與外界碰撞的塑造過程，能否突破的關鍵在於我們是否有所自覺？

我們能否看到自己的不足，瞭解真實的自己並願意去做出改變，願意付出努力建立自己的獨立思考能力，積累經驗對各種情境做出正確判斷與選擇，我們不會自動變成大人，而是有自覺地一步步走在成為大人的路上。

認識自己，得以體貼他人

苦瓜，有另一個富含深意的別名，叫做半生瓜。或許是，人經歷了半生的歲月，歷經挫折與磨難，才能從苦澀中品嘗出回甘的昇華滋味，換句話說，人總得累積足夠的人生經驗，才懂吃苦的真正意義，或至少學會給一點耐性，與痛苦相處。

只有經歷了人生「成長痛」，把自己磨練得更加堅強，才能收穫成長的力量和勇氣，如此，我們才能邁向圓融成熟。

真正的大人可能會擁有更多對環境、對自己更多的耐性且願意包容，在人生過程中體驗了失去、痛苦、悲傷、害怕，所以也能更容易同理別人的這些情緒。也或者是由於受過別人幫助、孤單時曾有他人的陪伴，就願意用更多時間與耐心去陪伴也一樣正在經歷「成長痛」的人。

小時候，大人對我們說「學著長大」，包裹了層層意涵，不只是不任性妄為，還有承擔、面對、克服，進而到包容、圓融，一點一滴的累積，無論是不是變成別人眼中的大人，我們都得以成為更完整的自己。

踏出第一步　就是成長

文、照片提供／新事業開發室　吳國樑

「若想要感覺安全無虞，去做本來就會做的事；
若想要真正成長，那就要挑戰能力的極限，也就是暫時失去安全感。
所以，當你不確定自己在做什麼時，起碼要知道，你正在成長。」

——馬克吐溫

這是來自馬克吐溫的一句名言，簡短幾句話，就明白說出一般人心中難以跨越的關鍵，總是習慣在熟悉、安全的同溫層、舒適圈中生活，缺少變動的勇氣跟冒險犯難的精神；馬克吐溫是19世紀美國知名大文豪，人稱幽默大師，他最為人所熟知的作品，就是《湯姆歷險記》這部小說，敘述一個調皮搗蛋的小男生湯姆，到處闖禍、惹事生非，也同時勇於冒險犯難的故事。除了小說之外，也曾經翻拍成電影、卡通等等，猶記得小時候看《湯姆歷險記》卡通的時候，只覺得故事情節天馬行空，主角的行徑令人瞠目結舌、捧腹大笑，長大後仔細回想，才發現這是一個藉由純真的孩童視角，來訴說一個不斷犯錯與持續成長的歷程。

另外，筆者非常喜歡2013年一部叫《白日夢冒險王》的電影，距今已經10年了，但也看了不下10遍，講述一位過著索然無味生活的雜誌社員工，總是做著一個又一個白日夢，常常無視他人的存在，當然更可能的是其他同事也幾乎不知道他的存在，或者被當作嘲諷捉弄的對象，男主角每天腦袋不斷放空，總是活在自己想像的世界裡，比如說幻

想以迷人帥哥姿態征服極地，或者化身災難片的超級英雄救人。不過現實生活裡的男主角，這些幻想只是一個又一個夢想的投射，從來不敢踏出一步，更重要的是，長期暗戀著心儀的女同事，但從沒有勇氣開口表白採取行動。然而在一次面臨快被公司裁員的困境中，反而因緣際會踏上一段精彩的人生，放手一搏讓一切超乎想像，冒險歷程的成長遠比夢想更加動人。

筆者在這邊也想要再跟大家分享一個故事，這是美國聯邦最高法院首席大法官約翰羅伯茲在2017年受邀參加兒子的畢業典禮擔任致詞嘉賓，但他不像一般來致詞的嘉賓祝大家好運、心想事成，反倒希望學生們未來受到不公平的對待，這樣才會發現公平正義的價值；希望遭受背叛，才能了解忠誠的重要性；希望有時孤單寂寞，才不會把朋友視為理所當然；希望遭遇一些不幸，才會意識到機會和運氣在人生裡扮演的角色；希望被人忽視，才會理解傾聽的重要性；希望經歷痛苦，才能學習同理心。當時看到這一段影片，深覺震撼，的確從書本、網路上學習新知，甚至從他人身上汲取經驗會讓人腦袋成長，但遭遇不幸、背叛和挫敗，這些則是心靈成長的必經過程，而這些事情在人生的各個階段都必然會發生，重點在於從中學習寶貴的經驗，體會背後的意義，才會讓人成長得更快，飛得更高更遠。

至於筆者想要跟大家分享自身的成長故事，並不像前面提到的卡通、電影，或者是畢業典禮致詞那樣高潮迭起、精彩動人，但對筆者而言，卻是一段收穫滿滿的故事。這是筆者參加公司內部舉辦「尋找台電心播客」活動的過程，這次活動目的在於希望尋找單

筆者（右二）跟同仁一起完成《當職人放電時》PODCAST的錄製

位內「最具魅力」的同仁，該同仁所散發的獨特氣質可能是對其他同仁的真心關懷、對專業的執著、對經驗的傳承，或對社會公益的持續付出，並透過故事及PODCAST形式來述說。當同仁告知希望由筆者來錄製時，一開始我沒有答應，除了不覺得自己是有魅力的人之外，也因為錄製PODCAST是從未接觸過的領域。後來為了響應公司的活動，以及因為自己本身上下班通勤時間有收聽PODCAST的習慣，且因業務需要，也常常在各種會議負責簡報，直覺應該可以勝任，所以「貿然」答應，以為就像自己在聽PODCAST一派輕鬆自然，或者是在電視上看到的錄音室畫面，戴耳機對著麥克風聊天講話一樣簡單。然而在某個平常上班日的午後，陽光灑落在會議室裡，同仁準備了喉糖、熱飲，一邊架設錄音設備，一邊告知錄製流程的同時，自己開始感到忐忑不安，瞬間湧上一股緊張情緒，當實際錄製時，自己戴著耳機，拿著麥克風，腦筋打結一片空白，主持人問話之後，我開始結結巴巴、半晌說不出話，或不知所云以笑場收尾，自己才驚覺，有些事情不是表面上看起來那樣的簡單。古人說：「聞道有先後，術業有專攻。」真的是有道理的。後來跟錄製團隊討論，也為了怕像讀稿機一樣不自然，決定就預擬錄製大綱跟Q&A寫個簡易版的腳本，再慢慢熟悉機器的運作，同仁也告知，自己可以隨性自由發揮，NG也不用在意，再由團隊負責剪輯後製及搭配音效即可。終於，在錄製了N次之後，如期如質地完成了這次「艱鉅」的任務。也許對大部分人來說，這是一件小事，但在不熟悉的領域中一步步踏出，總算是成功而且短暫的克服機器恐懼症，完整陳述自己認為所想要表達的內容，而且用不同於簡報的形式呈現聲音表情，經

過多方嘗試，雖然最終成果不見得盡善盡美，但跟團隊合作的過程肯定是美好而且充滿成就感的，對筆者而言，已經是一段有趣、精彩的成長歷程。

綜合以上的故事，筆者學習到了幾件事情，第一個要尊重任何不熟悉的領域，不是每件事都像表面看起來那樣簡單，事情無論大小，「充滿好奇、做好準備」，總能預期有好結果的；第二個是團隊合作的重要性，錄製PODCAST，要靠同仁架設機器、擬妥腳本、後製剪輯、重複演練，才能呈現出6分鐘完整的成果，靠的絕對是團隊同仁的合作；第三個是在後疫情時代及網路世界，人與人的傳遞連結，透過影像聲音傳達遠比面對面的機會要多得多，透過這次錄製N次的過程，更學習到與人溝通的技巧；最後，勇敢踏出第一步去接觸不同的領域，總會有不同收穫，舉例來說，就像每天通勤如果只走同一條路，也許安全無虞，但偶爾試試不同路線，就會有不同風景。嘗試新事物，不僅有趣，也是突破人生的一個關卡，對我來說，踏出第一步，就是一種成長。

每天通勤如果只走同一條路，也許安全無虞，但偶爾試試不同路線，就會有不同風景。
嘗試新事物，不僅有趣，也是突破人生的一個關卡，對我來說，踏出第一步，就是一種成長。

生命成長

文／無我

人生的道路，不會是永遠平坦，有時候走得太久，忘了為何要出發。
直到經歷了一些事，我們才明白，原來我們所堅信的真理已不再是真理，
而那個自以為是的自己，也不再是自己。

2020年是令人震憾的一年，新冠肺炎無預警地襲擊全球，帶來了前所未有的驚恐及不便，許多生命離開了，來不及說再見。這一年也是我第一次真正地感受到恐懼情緒，不僅僅是因為疫情，更因為我自己罹患了甲狀腺癌。開刀前醫生即表示不樂觀，只是不願相信自己得的是惡性腫瘤，前後找了三個醫生確認，每位醫生都力勸我開刀治療。在歷經數月的天人交戰後，最終決定開刀，並於2020年的5月進行甲狀腺全切除手術。

原來，生命是如此無常，我卻從未做好準備。在這之前，讀書、就業、結婚、生小孩，人生的歷程依序前進，過程雖辛苦，而我認為人生中的一切是如此地理所當然，以為每個人也該是如此。直到孩子大學畢業了，以身心不適為由不願就業，一邊擔憂孩子變成啃老族，另一邊則擔心孩子的身心狀況，孤立無援又找不到方法，只能心急如焚，與孩子間的親子關係亦時好時壞。與此同時，職場上面臨不同世代同事，價值觀也完全不同，現代人似乎更看重利益及享樂，難以相信有人為了自身的利益竟可輕易地打擊別人，所有的這一切，全部顛覆了我的認知及信念，此

時，我的生命價值觀徹底崩潰了。

每個人都會面臨困境，此時最需要的是協助，而非缺乏同理心的話語，當時的我，溺水般的掙扎無人理解，不知人活著的意義為何，外境的不順遂逼迫著我急尋答案，百般無助之下，我向一位學佛的同心園地前輩訴說苦悶的心情，同時也尋求古人的智慧。一開始，我想到的是《心經》，一部只有260字的經典，此時的我無般若智慧，但五蘊皆空、無眼耳鼻舌身意、無色身香味觸法、無眼界、無意識界、無無明、無老死亦無老死盡、究盡涅盤，心經裡的字字句句皆如電擊般觸動著我。當時心想人若真能死後即斷滅該有多好，所有的煩惱都斷了，也不再受生生世世的輪迴之苦。只是，深信靈魂永生的我，明白斷滅空斷實不可行，也不會是解決問題的方式。

非常慶幸地，學佛的前輩適時協助我修習佛法，一開始的我，雖誤解了「空」的涵義，在陸續讀了《金剛經》、《楞嚴經》、《六祖壇經》，並看了古聖大德的開示及教導後，終於明白「空」並非空斷，「空」是無住無執著，是能如大海般包容萬物。最終，我在佛法中找到所有生命的答案，原來，凡所有相皆是虛妄，應無所住而生其心，是自己入戲太深，不明白人生的緣起緣滅，皆是因緣和合。凡事皆有因果，只是當下的自已智慧不足，看不出當中的因果關係，是自己不懂感恩，不明白平等、慈悲和喜捨，種下了一切的因果種子。每個人都各自有自己的難題，多一分同理就能少一分責備，多一分溫暖就能少一分冷漠，無條件的利他及大愛才是真正獲得幸福快樂的關鍵。

以前，總自以為是知識分子，凡事只看科學

論證。看了某些佛教徒祈求拜懺的行為就將佛教看成是迷信，殊不知自己其實是所知障，只在門外看表象，卻未曾真正研讀過佛經，被一些表象所障礙，誤解了佛法的本義，也錯失了學習佛法智慧的先機。原來，佛教並不是宗教，並非只靠拜懺和神蹟來救贖，而是教大家回歸自性，在生活中遇事練心，破迷開悟，行有不得，反求諸己，看清自己烏雲遮日前的原本清淨面目。而迷悟全在一念之間，一切向內及自性中找答案，是已覺悟者佛的教育，教的也是人生的真理及態度，學習如何面對並接納所有的無常。而這部分其實很多佛教徒也不懂，佛教的經典智慧其實非常浩瀚，世出世間的真理盡在佛法中。

沒能早點接觸佛法，儘早明白人世間的真理及智慧實在是個人的遺憾。現今的學校教育著重在學理技術與經濟層面上，社會上也不缺教人成功的祕訣及課程。許多人出社會後面臨困難依舊是求救無門，只能隨波逐流，甚至犯下不可彌補的過錯。原來，現今的教育沒能教導我們正確的人生知見，更缺少為人處世的根本教導，表象的成功和經濟的富足，不但無法帶來真正的幸福，功利主義的盛行反而製造出更多的焦慮與不平，一旦逆境來臨時就讓人手足無措。

人生在世會面臨許多的不得已，有人為了自尊及利益，也有人為了情感與生存。回首自己過往人生，佛法裡說的貪嗔癡慢疑五毒皆俱備。曾經，我自以為自己夠善良，總想善良地去提醒別人，自以為了解別人，卻不夠同理別人的處境，也因自己的不夠圓融，看法不夠成熟，誤判了情勢，做出了錯誤的決策。曾經，我以為人要坦誠相待，因為沒必

要欺瞞，殊不知這世間有許多的人事物，不必對別人道盡，只消自己慢慢品嚐。曾經，我以為自己夠勇敢，可以承擔所有的一切，原來，這世間並非是我所能掌握。走過人生的路途，逐漸地看清許多，瞭解到並非真誠的付出，就會贏得相對的回饋，生老病死更如同春夏秋冬一般自然，實在沒必要浪費時間在不重要的人事物上。

山窮水盡疑無路，柳暗花明又一村。人生不會全是順境或是逆境，生命中的起起伏伏，挫折與孤獨都是必然，名與利也終將成為過眼雲煙。人世間就是緣起緣滅無法強求，也沒有什麼好計較的，知人不必言盡，得理不必爭盡，留些口德和肚量，寬容才能自在。萬法唯心造，世事無常，人生苦短，但只要我們堅持下去，並活在當下，學習豁達與樂觀地看待人生，保持最好的心態，盡最大的努力，不去計較得失與成敗。歡喜做甘願受，試著去接納生命中所帶給我們的一切，好好善待自己，更要好好善待別人，包容與寬厚。

緣起時，彼此珍惜好好對待，緣滅時，感恩祝福，隨順因緣。

現今的教育沒能教導我們正確的人生知見，更缺少為人處世的根本教導。
表象的成功和經濟的富足，不但無法帶來真正的幸福，
功利主義的盛行反而製造出更多的焦慮與不平，一旦逆境來臨時就讓人手足無措。

前往明天的路上

文／Huh

人生就像戲劇一樣，我們在劇中擔任自己人生主角及他人生活中的配角，面對不同的劇本，演飾各樣類型的角色。

不論是即興演出或劇情長片，單口雙簧或多人舞台劇，將自身定位呈現，將角色細節表現，深刻融入，即是展現自己以及對這部名為人生的戲劇給予價值。

從出生就開始表演，初任演員，很多事物都相當新奇，是未曾嘗試過的；孩童時期要學習步行、學習基礎對話，學生時期要學習與同儕接觸、新知識及語言，成人時期要學習如何在社會上生存、照顧自己及家庭。

每個時期都要學習不同的課題，而這些課題又要面臨不同的困境，這些經歷都是成長的痕跡。經歷了酸甜苦辣，走過陰霾，嘗過這些痛苦的滋味才能換得經驗的智慧，每次成長的過程，至今歷歷在目。而人生有時瀰漫著真實的無奈，難過之後必須振作，即使看不見成果也得繼續往下進行，不想要脫序演出，盡力呈現角色該有的樣貌。

不知何時，我意識到即興表演並沒有什麼，照著劇本演出也沒什麼意思，不管是光鮮亮麗還是一無所有，但還是緊抓著不知從哪冒出的優越感來自我安慰，每場戲都是自己主演，別人NG不代表自己優秀，我們都未曾脫離劇本，每一個角色都可以讓我們更了解自己，最終獲得深刻的體悟。

「前往明天的路上」是向第57屆金馬獎的主題致敬。在109年初，全球疫情肆虐，改變了原有的生活，眼前健康的人一個個倒下。即使如此，影視從業人員仍在努力為表演藝術貢獻自己的熱忱，讓徬徨的人有著這樣的依靠並感到欣慰及鼓勵。

面臨突然改變的劇本，干擾原本的演出，扮演著國營單位基層的我們，在各部會階層的配合下，開始修正脫序的劇本，為了讓原有的平靜生活重上正軌，日復一日地討論，找尋合適對策。在執行時，面對不理性民眾的誤解以及未考慮周全的執行面，情緒亦被影響得起起伏伏，當下覺得無奈及無力。事後檢討各層環節，發現低估事情的複雜性，高估自身的能力，發現自己的渺小。然而再多挫敗，披荊斬棘也得承受，再多苦痛也得接受，因為這是我們所扮演角色所需要的精神，儘管得到的成果很渺小，身上的傷痕很多，但這些都是我們從與先前不一樣的生活中，得到的成長證明，而這些證明會一直伴隨著我們前往明天的路上。

陪伴你成長

文／台中發電廠 謝竣翔

人本身是一瞬間長大的，別人都不知道，只有你知道的一瞬間。

電視劇《以家人之名》中的一句台詞：「人本身是一瞬間長大的，別人都不知道，只有你知道的一瞬間。」

如同這句話所說，成長看似漫長，但是當感受到了來自生活釋放的重量，你靜下心來探視自己的內心時，發現心靈的某處發生了變化，就這樣一個人靜靜地、悄悄地長大了。而實際參與、陪伴一個人的成長，也是同樣的道理，就像是埋首於興趣而忘了時間，等到回神時已經過了三個小時，明明日日夜夜都看著他，卻突然發現：「啊，他長大了呢！」

我有一個兒子，已經年過三十，時間真的過得很快，總覺得他還是在我手中襁褓的嬰兒。但轉眼間，兒子已經能夠獨立自主，還成立了自己的家庭，成長似乎就是那麼一回事，沒有人是不捨得分開的，人長大了各分東西、各有各的生活，必須要認知到孩子是會離開父母的，看著孩子成長，我們做父母的也該成長。這一路上看著兒子長大，一切都還歷歷在目，還記得他剛出生時那掂在手上的重量，想想真的很不可思議。我和妻子愛的結晶誕生到了這個世界上，從那時候開始，我肩負了照顧一個人的責任，期望著將

他從小樹苗滋養成一棵能夠與我並肩，甚至是超越我的大樹。

小嬰兒一開始與其說是成長，倒比較像長大，看著他生理上的變化，總是充滿著驚喜還有挑戰，兒子三個月大的時候開始會翻身，一邊歡喜地看著這神奇的舉動，一邊兢兢業業地時時關注著他是否會不小心臉部朝下而窒息。第五個月的時候開始長牙了，那像米粒般的可愛小乳牙讓人忍不住拍照紀念。但也開始學習著嬰兒的口腔清潔，到他滿一歲時，已經是個會叫爸爸媽媽、四處走走看看的小搗蛋鬼了，我的心中充滿著感激，同時無時無刻跟在他扭來扭去的屁股後頭，只怕他會碰著了頭還是摔傷。看著孩子一點一滴長大，慢慢地他開始會學習、思考，到可以溝通，我是迫不及待期待他快快長大，想要帶領這孩子認識這個世界。

小嬰兒的成長是身體上的獨立，當孩子漸漸長大，進入學校也算是踏入這個社會了。我意識到必須關注孩子的心靈，孩子上學之後，在家裡以外的時間比較多，身為父母會開始擔憂，擔心他的學習狀況，擔心他的社交，擔心他在外面會不會受到挫折卻不會找人傾訴？其實孩子在外面的成長也跟父母有關，父母如何待人，如何處理事情，言行舉止都影響著孩子，所以我自覺要做好榜樣，希望孩子能夠以父母為借鏡好好成長。孩子在這個階段會學習很多事物，從幼稚園到小學一直到大學，他的成長大多時候是受到外界的影響，對父母來說是很煎熬的時期。看著孩子慢慢成長，但漸漸地減少對父母的依賴，從無時無刻照看轉變成只能靜靜在一旁著急的觀眾。有時候太多的干涉，或許會刺激到孩子青春期敏感的內心，在孩子青春期的

時候，我和兒子有過不少爭執，我很明白，孩子有了自己的想法，我應該要慶幸，他開始會規劃自己的方向，將想法整理並付諸實行，為自己的所做所為負責。

當我真正意識到兒子已經長大成人，是大約三年前。我在家裡整理雜物，不小心從樓梯上摔傷而且傷到了腰，因此住院了好幾天，那天進醫院安頓好的時候已經接近午夜了，藥物的作用讓我睡了一會，醒來時不見妻子的蹤影卻發現兒子在一旁打瞌睡。他大學畢業後就在外縣市工作，突然出現讓我一時腦子轉不過來，原來，在得知我受傷住院後，他就開著車前來醫院，到醫院後就先讓也折騰不少的妻子先回家休息了。我嘀咕著這樣開著夜車來很危險，又不是什麼多嚴重的傷，但其實心裡真的很欣慰，雖然只有短短住院幾天，卻能夠看到兒子平常無法看到的那一面，除了體會到兒子的轉變，加上發現自身的衰退，才真正的感受到孩子已經成長為一個能夠獨當一面的大人，他曉得照顧人，愛著自己的父母，會向在意的人表達心情，最重要的是，他懂得愛自己。

養育一個孩子，看著他從會爬、會站到開始牙牙學語，上了學後漸漸地喜歡和朋友相處多過於家人，但是出了社會後即使繁忙還是會惦記著那個生長的家，二、三十年的光陰回想起來卻像是昨天一樣，真的覺得孩子一瞬間就長大了。我為他的成長感到喜悅，卻又偷偷地抱怨其實孩子是可以更依賴父母一點的，做父母都是帶著這樣矛盾的心情陪伴著孩子的吧！所以不管孩子已經多大了，我都會守護在他的身後。

成長這件事情很美

—見證歷史建物的維古創生

文、照片提供／促進電力發展營運協助金審議委員會　黃慧芬

歲末感恩茶席由左至右：和合青田館長張芳庭、百幅藏倉執行總監張清振、發電處組長鄧文貴、董事會秘書室主任秘書陳麗蓉、電協會組長黃慧芬、新事業開發室課長柯亞菱

成長需要意願和目標，關鍵在於如何克服所面臨的障礙，不斷累積微小的成功經驗，持續地努力，並在學習中創造良性循環，把他人認為的「燙手山芋」，開花結果。

在壬寅年臘月二十一，我受邀參加「和合青田」歲末年終感恩茶席，以「感恩」為主題談著閒情四事，訴說著花、香、書、茶的美事。「美」可以是形容詞也可以是動詞。動詞的意思是「使變善變好」，就跟成長蛻變有異曲同工之妙。如果能在職場上，做一件很美的事，我想我確實做到了！

在工作上，一直感恩公司有不同的資源及舞台，持續讓我熱情發揮自己擅長的事，走過配售電、財會、策略行政三大系統，一直秉持著自己的初衷：「廣結善緣、發揮所長」，努力精進成長。以穩供電力為主的公司，近幾年開始重視文化資產的保存，累積許多能量，並逐漸開始發光發熱！文化資產的保存，這件事對我來說是件美事。曾經因工作的關係，力挽狂瀾保住要被夷為平地作為停車場的台北市杭州南路的老屋，至今華麗轉身地成為推廣台灣烏龍茶文化的清香齋二號院。另外，台北市青田街8巷10號的資源活化案（使用分區是變電所用地但卻是歷史建物）這樁美事，是我無意卻也可以說是很刻意地請求當時長官，讓我有機會去推動。歷史建物涉及文化資產保存法及老房修

和合青田的老屋導覽與茶席活動採預約制，館內活動豐富

復再利用，對我來說是完全陌生的專業領域，當初沒有任何人認為可以成功！不過，目標導向的我，一股腦兒只想達標，也不知道哪裡來的勇氣，開始主動撥打出許多陌生電話號碼，嘗試請教曾經做過歷史建物的團隊、素昧平生的建築師。經過我不斷聯絡、拜訪、請益，在如此持續堅持下，機緣中搭上了台北市文化局的老房子文化運動，於是突破瓶頸，從無到有、克服解決，也陸續有同仁加入推動工作，就這樣走了兩年繁文縟節行政程序，終於在103年12月評選出修復老房子再利用的經營團隊，我就像是一個母親的心情，把精心孕育24個月的寶寶親手交給營運團隊，期待它能被維古創生的灌溉滋養，茁壯長大，有所成就。

今日回首，台北市青田街8巷10號的資源活化案，從前置準備工作、老房子修復、到開館營運，開始獲獎連連等（106年老屋新生大獎銅獎、110年度古蹟歷史建築紀念建築管理維護評鑑優良獎），這個成長最美的活化案例，說明著成長需要意願和目標，關鍵在於如何克服所面臨的障礙，不斷累積微小的成功經驗，持續地努力，並在學習中創造良性循環，把他人認為的「燙手山芋」，開花結果蛻變成「維古創生」的「和合青田」。我在推動過程中「做中學、學中做」的成長，終也不負長官當時交付的任務，圓滿達標。

接手的經營團隊從103年12月開始修復，歷時近4年的修復再利用，把原本只有白色的畫布，回填構築了茶文化空間，以和平、合作、田耕的意涵，取名「和合青田」，成為茶人的培育基地，揭開了良善循環的序幕。吸引力法則發威，起造人的後代（黑木恭子

奶奶）、光復後第一代的住戶、公司商議大事的秘密基地、參加茶席貴人們……串起了大大小小感人的故事，熙熙攘攘地流動在青田街8巷10號，美好的故事記憶被記錄下來，美好的熱點繼續發光發熱，看著這個孩子美好的成長茁壯，不就是一位母親最寬慰的驕傲嗎？

熬煮50個月入口微苦，回味清甜的甘露茶

喝茶，這件事很美，當品味著熬煮50個月的甘露茶，在3年又2個月不間斷的文火慢熬時間淬鍊下，這口不僅僅是杯茶，而是「入口微苦，回味清甜」的茶湯！品這一口時間推移堅持的甘露茶，這件「使變善變好」的事情太美！美在歲末年終，奉茶感謝身邊的貴人，帶起了良善循環的起心動念，憶起當初的起心，點亮起這文化資產保存的燃點。現在的動念，期許自己能夠成為良善的發光體，成長及成就更美好的事物，這是親身參加這場歲末感恩茶席，品心流韻後的體會回甘，在「壬寅時光流逝的太快，快得來不及回收，來不及回防，甚至來不及回顧，癸卯新年就已在眼前」之際，帶給我的體驗感動是：成長這件事情很美，見證這場歷史建物的維古與創生！「一把壺眼前坤晚向，一泡茶品人生浮沉」，感動一直在心上，奉獻一直在路上，這是台灣電力公司最不一樣的電力！

成長這件事情很美，見證這場歷史建物的維古與創生！
「一把壺眼前坤晚向，一泡茶品人生浮沉」，感動一直在心上，
奉獻一直在路上，這是台灣電力公司最不一樣的電力！

我們無法預知自己的成功，卻可以掌握自己的成長

文／核能火力發電工程處　採二小蜜蜂

縱使不以「生命皆是向死而生」的尺幅開展我們的人生，
時間的沙漏不僅堆積我們年齡的增長，還堆疊帶出靈魂的深度。

什麼時候發覺自己成長了？

是收斂不住眼尾益發猖狂的飛揚線條，還是眼睜睜看著逐漸失守的頭頂前額邊界，抑或發現自己對於不合理的人事物已練就看破不說破，抬頭低眉都帶笑，只聽不說……

那一刻，生命的年輪對我們的輾轉終於有了意義，不再只是馬齒徒長的嘆息。縱使不以「生命皆是向死而生」的尺幅開展我們的人生，時間的沙漏不僅堆積我們年齡的增長，還堆疊帶出靈魂的深度；我們日日成長，但並非所有人都懂適合自己的成長方式，如何讓自己在生命進程中成長升級而非停滯不前，不妨借用《學會成長》一書作者用自身經驗提煉出的思維模型作為參考，以下以三點展開分享。

一、努力前作好選擇

終其一生我們要面臨無數的重大選擇，包括求學時的專業志向、踏入職場時的工作評估、擇偶時的契合考驗、是否要為了Home Sweet Home而揹上至少20年房貸的長期規

劃……當我們作出選擇的同時也悄然為結果埋下伏筆，因此不得不慎。

回想自己每一次做出重大決定的過程，總免不了拉鋸跟捨棄—大學時捨棄商科生的熱門首選企業管理，改選外語當第一志願，有興趣作後盾，這個選擇為我後來求職和應試國考時鋪設了坦途，而對外語的喜好延續至今讓我樂於學習不斷精進。大學畢業第一份工作，在台灣位晉前二的動畫代理公司努力了七年，獲得老闆肯定任派我擔任新成立部門的品牌企劃。正式邁向人生而立之年時，因為對自己的職涯展望與未來的連結有了不同的想法，我想藉著工作環境的改變脫離原生家庭的束縛，遂報考了台電並選擇了離家數十公里的核二廠作為安身立命之處，這是我第一次走出家的舒適圈，在溼冷的北海岸渡過了第一個冬天。雖然感到寒冷孤獨，但也因為離家遠了，回溯那曾與家人爭執誓不兩立的記憶，心中的憤恨不平逐漸柔焦淡化了。這一次，我切身感受到自己的成長—不論是剪斷對家庭依賴的臍帶，或是學會看待爭吵只是的雙方遏抑不住的情緒發洩。我選擇退出，與家人維繫情感之路卻反像是邁進一步。

二、認識成長的本質

在此科普一下「睡蓮」，來讓大家體會「成長」是如何發生的。

一片池塘裡的睡蓮，一天內能長到原面積的兩倍大，池塘被睡蓮完全覆蓋需要30天，那麼睡蓮覆蓋一半池塘需要多少天？

回答15天的人表示你的數學沒有問題，但對

睡蓮的認識不足—答案是29天！

換句話說，睡蓮覆蓋半個池塘所需時間僅比覆蓋全部池塘少一天！而睡蓮15天可以覆蓋池塘的比例有多少呢—竟僅有0.0025%！

這意謂著，在睡蓮展開鋪天蓋地的進攻前半個月，對池塘而言，這些葉子一如其名彷彿睡著，但沒有前15個日升月落累積的0.0025%，就不會有最後兩週爆發性蓮葉何田田的光景；我們每天做的努力不也都是在為了蓄養面對成功時臨門一腳的動能？

不禁想到自己進入職場後經歷過無數的溝通跟跨部門協調，還有進入台電後就無懸念成為「公文卷夾富翁」……初時心急沒耐性還因粗心屢屢疏漏，而歸咎是個性限制了自己的發展。在開始正視自己的不足，並練習每次處理事情要先聚焦再拆解，逐步解決問題後，發現本來看似急迫令人無從下手的問題，在我潛心穩定完成每一步後，終能順利完成。而過程的嘗試錯誤看似迍邅，其實都是未來處理事情的寶貴經驗參考。而這樣的「成長」，若沒有主管對我的工作表現即時反饋，我自己是無法深刻感受到的。我想，就像睡蓮鋪蓋池塘的勢能，旁人可見的成長改變不是一夕之間的爆發，而是持續不斷地努力累進。

三、維持成長動能

著名的馬斯洛的需求層次理論告訴我們基本的需求滿足後，必須再往上一層才能產生新的激勵因素；所以「終身學習成長」不僅是句口號，也是我們的最高層次需求。曾在一篇文章讀到一個意象的描述：「雞蛋，由外打破是食物，由內打破則是生命。」突破現況才能帶來成長，而成長必須經過掙扎付出甚或痛苦，還可能帶著風險，但若放棄成長畫地自限，歲月的流轉對我們將僅是年輪加身，而無令人怦然躍動的驚喜。

我想起新進核火時，在自己的新人簡報引用過的勵志公式：1.01的 365 次方=37.78343433289。這個公式說明，每天持續努力，儘管只有進步0.1，經過一年的積累可達到原來的37倍，而若選擇原地踏步不思成長，則不論多少年過去，1都還是1。謹記著這每天0.1的差別，我每天都以此期許和審視自己，不論是家庭工作還是新事物的學習：今天的我儘管還有很多不足之處，但可以肯定的是今年的我一定比去年的我有所成長進步，維持成長動能，直到達成最高層次的自我實現。

我們無法預知自己的成功，但可以掌握自己的成長。努力的程度決定我們成長的高度，了解成長的本質來自每天的進步，認清自己的不足並維持成長的動力，相信笑拈梅花之際，歲月的沖刷之於我們，都將充滿感恩與欣喜。

成長

文／優德

恍然時光已突然來到這時，每個階段都有著不同的經歷，
仔細回想這些過程，還真有不同的感受！

每每到了春節，開心的迎接農曆新年，卻往往在親友的詢問下才去面對自己又多了一歲這事，家中的長輩頭上銀白如雪的髮絲更甚，原本在襁褓中的嬰孩也步履蹣跚探索，就學中的小孩開心地數著紅包的數量，看著他們卻忘了我已頭髮漸疏，輩分也從「大哥」換成了「阿伯」，人生也從看著別人回想自己才恍然時光已突然來到這時，每個階段都有著不同的經歷，仔細回想這些過程，還真有不同的感受！

有時幾個同期的聚在一塊，聊著當年初進公司的靦腆與衝動，那時大家還是未滿30歲血氣方剛的少年，初到公司被許多婆婆媽媽打聽著，單身嗎？結婚沒？喜歡哪類型的呀？那時像極了待價而沽的小寵物般備受呵護，曾經的小鮮肉今都也已成了咕咾肉了！仍記得那時的舊編制，公司的編制從原本的「股長」改成「課長」、「課長」改成「經理」、「經理」改成「處長」，這一改變讓我常戲稱這是公司的新分界點。公司開始了許多的改變，比如導師制度的建立對新進呵護有加、舊dos系統下的作業環境的進化、工作全面電腦化省去許多紙本的繁瑣、原本

以售電導向的公司轉變成為電力服務的公司等等。我們那時提出的許多建議及改革，代表著舊世代思想進化的轉變，或許許多新進同仁未能感受到轉變的過程，畢竟他們早已處於全電腦化及全新的世代。

進公司以來，我輪調過許多的部門，大家時不時地聊起新進的那段時光，記得那時的我，一個南部來的小孩初到台北的單位報到，卻面臨了霸王級寒流的考驗及高物價，總覺得有著「飢寒交迫」的想法，心裡只想著在工作時能不能來上一杯熱珍珠奶茶，因為那時台灣不流行咖啡。後來我學著適應台北的冷，慢慢薪水增加了，三天兩頭就可來上一杯幸福，偶爾還可以來杯星巴克。工作上，很幸運的有許多學長姐願意傾囊相授，大家也都會互相加油打氣。而在努力學習的背後，最開心的莫過於下午茶時間同事遞上的一份愛心下午茶，再配上私底下偷偷幹譙長官當甜點，總能把那令人不滿的負能量轉化為正能量，比心靈雞湯還有效！

當你的努力在某一個單位發光發熱時，勢必可以獲得許多人的認同及讚許，當然就會獲得許多貴人默默的幫助，而當你換到另一個單位時，就得歸零重頭來過，這時得適應不同單位的文化及做事方式。不像新進時的自己，許多事情開始被以放大鏡檢視，想當然這心中的壓力可能會猶如滾雪球般越滾越大，倘若又加上同事間的以訛傳訛及輿論指責，那心中的壓力更會如海嘯般襲來，是來自於我自身的壓力？是周遭同事的欺凌？自問自己有這麼不堪到被這樣批評嗎？滿腦子負面想法徹夜輾轉難眠地在我腦內迴盪著。職場上的壓力似乎也已是現代文明病或是職災的一環，適時地提出警訊讓周遭的朋友了

解，也可以求助公司的同心園地尋求調解，近來坊間有許多的身心科診所也是尋求解決之道。誰都不願憂鬱，但無奈憂鬱會無聲無息地找上我們，旁邊的同儕跟親友是能伸出援手幫助的那位天使，然而身為憂鬱症患者的朋友，我們都會直覺地要求憂鬱症患者放下，但對患者來說，這不是說要放下就可以放得下的，需要慢慢地開導及陪伴。雖然法鼓山的聖嚴師父曾說過「面對它、接受它、處理它、放下它」我們常會引用來對別人說，但要憂鬱症患者做起來可謂難如登天，但也只有靠自己走出憂鬱，才會了解憂鬱進而懂得如何排解？了解壓力源、排除壓力源是需要費一番大力氣的。不論是自己走出來或是借助醫療方式，唯有你親自走過，才能懂得該如何去面對它、接受它、處理它，最後放下它。

旅行已是台灣人的習慣，那您是不是有過想去韓國追星而學習韓語呢？有沒有為了去日本滑雪而先去學snowboard呢？有沒有為了追極光而學習拍攝技巧呢？當自己曾為了某件事而努力一番，「不經一事、不長一智」是再也熟悉不過的話，但這的確是成長最重要的養分，要解決事情就要想辦法去更深入地了解，沒經歷過怎麼能夠知道該如何處理？經驗法則是靠累積而來，不是憑空想像就可信手捻來。工作輪調，能促使許多工作可由不同的面向和觀點去解決，開會有時會遇到堅持己見的、有時會有通融求和的，最怕的就是盲從或亂下決策的。錯誤都會發生，但能從中記取教訓才是重點。人生從出生到死亡，每個人都是公平的「一世」，但卻有著時間的長短，經歷也都不盡相同，有人只求安穩平淡的幸福、有人卻是懷著環遊世界的夢想；有人會要求生活有穩定、有儀式感，有人卻要挑戰高山百岳、高空彈跳，成長的過程，凡走過必留下痕跡及美好回憶；如果人生是一畝田，我們在每一次事件埋下一顆種子醞釀培育，經歷則是肥料，結果將開出一朵朵艷麗的花朵，會是綻放出壯烈奔放的紅玫瑰？或是高雅博廣的蝴蝶蘭？抑或是堅毅純潔的蓮花？想開出什麼樣的花朵，由您自己決定，努力去耕耘施肥吧！

有人只求安穩平淡的幸福、有人卻是懷著環遊世界的夢想；
有人會要求生活有穩定、有儀式感，有人卻要挑戰高山百岳、高空彈跳，
成長的過程，凡走過必留下痕跡及美好回憶。

荊棘和玫瑰舖成的成長路

文／雲林區營業處　風鴿

繁華與滄桑，努力和挫折，哪能一時半刻說得清？
回首往事，有些事已雲淡風輕無言說，有些事重中之重卻又不堪提，傷痛處自是不忍重揭。

闊別多年的大學同學Abert自美回台，除了探親之外，重要的是想看看老同學們。打大學畢業後一晃40餘載，見了面，劈頭迎來一頓罵，責備他跑到國外吃香喝辣、音訊全無，棄同學於不顧，太不夠意思了！同學們七嘴八舌，場面熱鬧溫馨，讓人無限感動，卻也不勝唏噓。

事先Abert要求與會同學，都來個5分鐘的自我告白，交代一下別後這些日子發生的事情。自君一別，已經歷大半的人生，繁華與滄桑，努力和挫折，哪能一時半刻說得清？回首往事，有些事已雲淡風輕無言說，有些事重中之重卻又不堪提，傷痛處自是不忍重揭，丁點風光又怎炫說，如何捏拿著實不易，哪知席間話匣子一開，5分鐘、10分鐘，哪能了結呀！

Abert娓娓道來，畢業後當完兵就赴美，工作結婚一切如常，不料隨之而來歷經婚變，面臨失業，雨驟風狂接踵而來令他措手不及，又提及在人生跌了一大跤之後，如何奮然再起的心路歷程，像微電影般，快轉的笑淚令人心驚，震撼不已。

日暮之年重相聚首，有著「花落時節又逢君」的悽惻，頓生人生能再有幾個秋的悵然。此時，我也整理好思緒，細說從頭，我捉狹地問道：「大學時代的我，留給大家怎樣的印象呢？」「是不是呆笨的可以？」，同學答說，那時候的我們誰不都一樣，善意地否定，也間接地肯定，自認呆笨並非一味的自嘲，而是在成長過程中幾經探索，發現的一項重大人格特質，不經事不長智的「烘烘」感橫跨小學及中學，乃至大學，無一例外。

精確的說，對照組就是Abert ，從學生時代就已經嶄露頭角，才華洋溢，有理想、有抱負，而我總是渾渾噩噩，跟隨人後，經常「擉旗軍仔giah-kî-kun-á綴人走」。我與Abert高中同班，又同時考上大學同一系，他因為沒能上T大，心中一直鬱悶難歡，而我卻心滿意足。

仔細追究，何以如此「胸無大志」？赫然發現原因之所在，我的智力發展、心理成長均屬晚熟型，在我同一年級中，年齡排序尾段，小學時功課，都是用趕的，成績烏黑黑，一篇作業寫到天荒地老來不及交卷，貓咪連魚骨頭、小狗連小皮球，也常不知所以。記得小學五年級，同學開始玩郵票，我還笑他們為了一張破爛的紙，爭得面紅耳赤。約莫我遲遲到國一才興起集郵念頭，用零用錢買一整套的清明上河圖。午休時刻，跟同學一起看漫畫書，待翻頁時我總還未看完，為此還差點打起架來，諸如此類不一而足，在在顯示我的心智成長，遠落於人後，一路苦追猛趕，再無餘力追逐更高遠的理想。

佳良是我小學同學，出社會後，再見時有次深刻對話，直白地說他其實蠻早熟，當年

常常自己一個人，獨自面對成長的困境與迷惑。那時的他，已經隱約關注到公平和正義的議題，關懷社會底層弱勢的族群，環顧四周，大家一個個都還是傻呼呼的小小孩，無與人說，成長的心酸和寂寞，都得一個人獨嘗。一席話嚇得我直呼「好佳哉hó-ka-tsài！」呆笨晚熟的人格特質，何嘗不是一層保護傘，扮演守護的角色，讓我隔絕紛擾的外在世界，免於窗外的風風雨雨。安心自在慢慢地成長，也未嘗不是另一種幸福？只不過有朝一日，終究要遠離舒適圈，往更高更遠的藍天飛翔。

國中時期，眼看同學被選派參加校外作文比賽，常常羨慕不已，而今的我幾經摸索，漸漸能用筆記下生活中的喜樂點滴，寫錄下生命長河中的美麗哀愁。晚熟，讓我一生未能早早嶄露頭角，沒有耀眼的光芒，有些小小遺憾，卻也讓我擁有倒吃甘蔗的喜悅。相較於昨日那個呆笨的自己，怎麼說都已厲害許多，雖然也不怎麼聰明，但是已遠勝於昨日多矣，面對未來，我是如此阿Q式的歡喜自在。

成長路上跌宕起伏，充斥著荊棘也舖滿玫瑰，心存感激老天爺的厚愛與眷顧，人生漫漫，路雖遠慢步終能達。至今，我依然有如此閃耀的夢一閃一閃，卻又滿心歡喜，那是我不老的青春呀！

仔細聆聽同學們笑與淚的成長之路，有著迥異的千百種樣貌，無關成功與失敗，好像一時之間，同時擁有很多不一樣的人生，從他們各自精彩的故事之中，分享心情的點滴，也領略可貴的人生智慧。

衷心感謝遠道而來的Abert，人生的拼圖補上了這一塊，別來無恙，全了同學一場的緣分，庶幾無憾矣！大夥約定好下次見，可不許再等這麼久喔！

安心自在慢慢地成長，也未嘗不是另一種幸福？
只不過有朝一日，終究要遠離舒適圈，往更高更遠的藍天飛翔。

害怕—不再

文、照片提供／台北供電區營運處　敬容

習慣性地對陌生的事物感到惶恐。還是孩子的時候，我可以無顧慮地跟著父母，
他們就像我的避風港，任何事情都能得到解答；隨著逐漸長大，
我意識到父母會慢慢地退到後面，更多時候是我自己要去面對所有不熟悉的事物。

那年聖誕節，去德國找朋友一起過聖誕，我心裡既期待又害怕，雖然學了德語這麼長一段時間，終於有機會去到德國走走，然而面對不熟悉的國家，自然而然會因為陌生環境而感到擔憂。聽著英德登機門的廣播，我慢慢走近，朝著登機門的方向排隊，腦海中閃過第一次自己搭飛機的回憶……

大約十七歲左右的我，雖然尚未成年但也已經過了青少年階段。提著行李，自己到櫃檯報到、找登機門，電話中爸爸告訴我照著指標走，若有問題可以問機場人員，到登機門的時候可以跟他報備一聲。當時的我很惶恐，即便順利地找到登機門，確認是自己那班飛機，內心的恐懼還是無法澆熄，開始擔心下飛機之後如何入境？又該去哪裡領自己的行李？很多時候，我發現我擔心的，不是自己不會，而是習慣性地對陌生的事物感到惶恐。還是孩子的時候，我可以無顧慮地跟著父母，他們就像我的避風港，任何事情都能得到解答；隨著逐漸長大，我意識到父母會慢慢地退到後面，更多時候是我自己要去面對所有不熟悉的事物。遇到問題的當下沒有時間害怕，只想著如何解決，回過神來才

意識到當下的自己是害怕的。

去年九月，我獨自去英國求學，降落倫敦的那一刻，無論是語言、交通以及英國人日常的應對進退，對我來說全部都是陌生的。剛下飛機的我，礙於對交通不熟悉，再加上手裡提著大包小包的東西，為了節省時間與精力，搭了計程車。卻疏忽了倫敦這個大城市，黑車與小偷遠遠比想像的還要多。結果才第一天，我就被司機騙了219鎊。我永遠記得下車時，司機跟我說他給我打折了，而我卻還傻呼呼地跟他道謝。在他眼裡，他輕易地利用外國人對陌生環境的不熟悉去詐騙金錢；在我眼裡，他是我人生的一個重要課程，我不會因為被騙就不再搭計程車，但我學會了如何分辨以及應對。我失去了一些生活費，但我得到的比我想像中的還要多。每一次的失誤對我來說都是一個成長經歷；每一次的損失都讓我從中找到方法。當然，如果夠精明的話，很多失誤是可以避免的，但我們畢竟不是完美的，一生當中總有許多不小心的時候。

小時候，我總以為變成大人就是成長了。如今，我認為成長的定義是沒有界線的。成長不是長大，是遇到問題，知道如何去學會處

理。只要還在世界上的一秒鐘，那我們就有一秒鐘進步的空間，這個是我認為的成長。

時光拉回現在，看著窗外，聽著機長廣播飛機已降落在德國漢堡，氣溫5度，飄雨，我隨著乘客一起到過海關的地方。十分鐘後，我順利地領到了行李，並見到了來接機的好朋友。「我還害怕坐飛機嗎？」我心裡想著，「縱使害怕，我也會找到方法去解決，因為我已不是過去的自己。」

縱使害怕，我也會找到方法去解決，因為我已不是過去的自己。

成長的印記

文／彰化區營業處　無言

將帥

昨晚做了場夢，夢裡的場景很真實，像是被人不斷追趕，早上醒來卻想不起事情的經過，只覺得身體疲倦，想睡卻還是得起床，揉著惺忪的雙眼，望向身旁的孩子，看了看錶，才早上5點半。我起身，突然想起，我和弟弟以前是一起睡這房間的，長大後才分房睡，當時的我們，總愛在寒冬中搶棉被，在炎夏裡踢對方嬉鬧。

我有一個弟弟、一個妹妹，跟妹妹不太熟，她也不太愛搭理我。弟弟則小我2歲，我們常在一起玩樂。小時候弟弟總愛跟在我身旁、一起在水溝玩以瓶蓋當船隨水流比誰快的遊戲、一起被媽媽使喚去自家工廠幫忙貼標籤、封瓶蓋或是一起參加喜宴，一同大吃大喝。那時同齡堂表兄弟妹很愛一起湊錢去雜貨店買玩具，尤其喜歡大富翁。在過去電動玩具不普及的年代，大富翁的國度裡，買地買房贏對方錢，桌上競爭遊戲已經讓人感到興奮快樂無比。

小時候過年最棒了，打掃、拜祖先、貼春聯，晚上吃年夜飯後，便是家中賭場的開始，那時玩的是象棋麻將，我和弟弟與表妹堂弟四個人聚在一起開始廝殺，賭錢金額不大，胡了20元自摸30元，當時的年紀覺得輸贏好有感。好懷念為了幾百元賭博到凌晨，過程中像「給你去看醫生啦」「在聽了不要放槍喔」諸如此類的垃圾話，那過程，都是最美的回憶。小時候，沒有過多的欲望，沒有背負生活壓力，一切是那麼地純樸。

我跟弟弟身高都高，在籃球比賽中佔盡好處，跟弟弟同一隊傳球、奔跑、流汗中，淡淡體會到兄弟情誼，與其他彼此無血緣結交

的朋友完全不一樣。弟弟笑容總帶著一點憨直，個性也十足的處女座性格，有自己的想法、固執。我們很少稱呼哥哥弟弟的，都稱其名，或在名字前面加個「笨」字，記憶中，只有弟弟介紹來家作客的同學時才會聽到：「他是我哥哥。」

直到長大後，我們有了各自的同學與朋友，跟弟弟變得較少聊天談心。儘管是傳統鄉下家庭，似乎也不習慣敞開自己心靈與父母兄弟分享，或許正是因為親人所以害羞吧！離得愈近，愈是陌生，不太交談但卻心繫彼此。

當兵時，弟弟申請替代役，分發南投雙龍國小，認識當地老師並進而交往。我的爸媽與多數的父母一樣，知道這事只是沉默外加一抹淺淺微笑，沒有反對，也沒有多說什麼，一切就像杜甫詩中所寫的「潤物細無聲」一般，而那抹微笑營造出那種「父母愛小孩，所以小孩喜歡的，我都喜歡」的氛圍。

弟弟女友到過家裡幾次，我不記得與她有交談過什麼，弟弟也沒介紹太多，第一次見面時也只是指向我對她說：「這是我哥。」我傻傻站在那，一聲您好、一個勁兒地尷尬微笑，沒多久他們就溜進二樓房間，不再出來了。

她是個皮膚黝黑健康的女孩子，話不多但感覺得到她身為老師的氣質。當時，對婚姻我沒有什麼想法，只是覺得要經歷過人生才完整。後來我遇到了幾位不適合的對象，但我一直深信，弟弟他的選擇不會錯的。

弟弟當完兵，也許是因為與女友聚少離多，或是生活文化背景不同，就這樣默默地跟女友分手了。他沒跟家裡的人說，後來看過他的護照，知道他們曾一起去日本玩。他從沒跟我說過他女友的事，或許是因為害羞，也或許跟我這哥哥講這些很奇怪。在他眼裡和我自己心裡，我知道我不是一個能當模範的哥哥。反倒我常當他是我學習的榜樣。

距離現在，弟弟你過世8年了，看著以前一家人在日月潭及象山一起喝咖啡的照片，就像昨天拍的一般。我從來沒有忘記與你相處的一切，你確確實實走了，但我沒有一天是不思念你的。30幾年的相處，或許，要經過60幾年或更久的時間來淡化，而永遠不變地是心總會倏忽抽痛一下，在那不滅的印記上。

六十歲的成長紀事

文／水力施工處 Wencheng

人生際遇，事與願違者眾，人海浮沉，懷抱著的學習夢想卻不曾消失，
直至中年後再重啟學習之路，格外珍惜。

震撼教育

多年後，再走進校園的第一堂課，英語研究所課程的口譯練習。

首先登場的是五分鐘的英語即席自我介紹；八位研究生，除了我這個年過半百的門外漢之外，都是現職的國高中英語教師。年輕英語教師的研究生口語流利，發音清晰，不疾不徐，侃侃而談；教授的超強專業背景，加上誠懇認真教學態度，就在第一堂課中，令眾人折服不已。長久徘徊在英語學習門口，終於得以循著正規的路線，逐步找到成長的路徑，除了感激，也充滿了正能量，準備加入這個團隊，繼續攀爬。

外語學習，自然是越早開始越好。但人生際遇，事與願違者眾，人海浮沉，懷抱的學習夢想卻不曾消失，直至中年後再重啟學習之路，格外珍惜。事前雖未曾審慎評估，擺在眼前的高度需要多少努力才能跨越，只憑藉一股「活到老，學到老」的堅持，勇敢踏出再學習的步伐，第一堂課的震撼教育鼓舞了最年長的成員，得好好加把勁，跟上隊伍。

語言學習的再出發

雖然職場上使用英語的機會著實不是太多；在全球化的趨勢影響下，我們畢竟難以脫離英語廣泛使用的大環境。網路資訊、全球即時新聞、時而擦肩而過的外國人，還有寰宇各地的多元文化樣貌、流行資訊，都在現實世界中滔滔不絕地以英語放送交流，我們經年累月就這樣斷斷續續聽著、寫著、偶而因緣際會說著，卻不免覺得力有未逮，甚至時而感到心虛。回到中部定居後，距離大學校園近了，加上家人的全力支持，終於可以挪出足夠時間，開始這一段「奇幻旅程」。

這一回，不為職場工作升遷，不為個人生涯規劃，只為圓一個學習的夢想。雖然夢想的熱情，並不足以克服接下來的各項嚴格關卡，仍然需要付出更多成長的代價。

在這一所外語著稱的校園中，系所每一位授課的教授出類拔萃，從語言學、口筆譯教學、聽力訓練、英語文學分析……各項課程，都在補足外語學習的可能缺口。接下來的三年課程，每每在一日繁忙的公務之後，往返台中、彰化兩地，趕著傍晚開始的第一堂課。直到課程結束後，再隨著快速閃爍燈光的車流回家；秋冬時節，車窗外有時下著冷冽小雨，有時颳著強風，可是從來不曾感到疲憊厭倦，內心總是保留著課堂教授啟發的悸動，心繫如何突破瓶頸，超越框架，如何找到提升的路徑，讓表述更加流暢；多年英語學習很多似是而非的錯誤認知，也在這一段成長的路上，逐漸理出頭緒。

論文的挑戰

既然進入研究所，除了通過必修、選修課程之外，當然必須完成畢業論文才能符合畢業條件。英語研究所的論文，順理成章指的便是一本以英文完成的論文；這個難度遠遠超出原本不切實際的浪漫想像，當我置身在重重完成的壓力下，發現已經無法回頭，只能硬著頭皮往前，努力達成。

在尋找指導教授過程中，一度擔心自身英語基本功薄弱，無法勝任論文寫作的嚴苛要求，更吃力的是頂著一頭灰白的頭髮，掩飾不了上了年紀的窘境，在外語研究論文完成的時程追趕中，焦慮油然而生。幸好後來幸運的加入口譯名師的門下，終究得以踉蹌地踏上忐忑的論文寫作路程。有了名師的提點指導，這段艱辛的路程才有可能走出荊棘泥淖的重重阻礙。

學術英文的寫作，近似苛刻的仔細要求每一串文字的表達正確、邏輯通順、格局方正，尤其對於非以英語為母語的研究生而言，如何選擇適用合理的表述、搭配準確的語辭，符合英文論文的格式規範，都是寫作過程的關卡。比起以中文書寫的論文可能更加棘手，每每在絞盡腦汁、腸枯思竭的往返絕境中，勉強完成幾頁的文字，但經過指導教授的大筆一揮，刪除修正，所剩無幾；信心瞬間崩盤，跌落原點，又再度進入撞牆，從頭

開始，一字一句繼續堆疊這一本艱難夢幻的論文。

論文的寫作，自然無法憑空想像，無中生有，更不可能複製貼上，蒙混過關；指導教授在迷宮一般的路線中，總是在渾沌未明時刻，閃動前進的方向，引導遠離陷阱、躲開障礙。沿途不時指定長串需要仔細閱讀的期刊論文，定期的討論回饋；私下也要配合各種訓練聽力的方法、中英翻譯的技巧，密集的「練功」以呈現語言學習的成效；然後，在披荊斬棘、引頸期盼中，尋得路徑，完成了一章，再一章……接著一次口試，二次口試，最後逐漸看到抵達終點的曙光。

這一年，年近六十的我，準備將這一份得之不易的文憑，作為自己的生日禮物。

另一段成長的階梯

回想過去這幾年往返台中、彰化兩地的學習生活，由原本天真的自我感覺良好，回歸到看清現實的不足認知，絕對是成長的珍貴過程。英研所的洗禮，扎實的提升外語使用的信心，也清晰地看見前方還有好長一段遙遠的路程，即便費盡洪荒之力，也難以迅速抵達；成長的路上，沒有終點。

隨著年歲的增長，我們日漸老去；可是在這一段路上，仍然排列一道一道成長的階梯，等待我們出發；三十歲的你、四十歲的你、五十歲的你、六十、七十的你，每勇敢開啟一段成長的門，拾級而上，隨著高度陡升，環視四周的風景綺麗變幻，空氣清新美好，耳邊聽見的英語對話，瞬間聲聲清晰入耳，心領神會；我們不自覺地突破自己原本設下的障礙，也學會品嘗生命旅程不同階段，跨越領域，走出舒適圈的甘甜滋味。

人生成長

文／輸變電工程處北區施工處　李智揮

在一趟文化之旅中尋找傳統市場的過去、現在和未來。
穿越過去，回到歷史現場，角落裡或藏有不為人知的故事。

時間接近黃昏，你無心打開了這個收藏已久的記憶盒子，藉著微弱的光線，你穿越過城市裡的文化風景，想像穿越了時空，在一趟文化之旅中尋找傳統市場的過去、現在和未來。穿越過去，回到歷史現場，你輕輕撫摸著市場內沾塵的屋簷，角落裡或藏有不為人知的故事。

菜市場囝仔

東市場是清代諸羅城的縣署（縣衙府），那時候還沒有東市場，後來因為諸羅縣城內人口增加，加上鄰近嘉義城隍廟香火鼎盛，逐漸形成了一個聚集交易與消費的市集。東市場的百年歷史中，於1910年創建，經歷了一次增建（1935年）、兩次大地震（1930年與1941年）、兩次大火災（1963年與1978年），尤其是1978年的火災，市場西半部的攤位幾乎燒個精光，當時嘉義市公所決定於原址重建，幾經波折重建完成現在的東市場大樓，因市集腹地廣大是目前嘉義市規模最大的傳統市集。

傳承下來的建築物和歷史遺跡，無不影響著

嘉義人的思想與生活。你總會緩緩品嘗，可能是開朗的一天，可能是沉悶的日子，在你以為它總是一成不變的時候，其實已經悄悄翻過了一頁又一頁。這些傳承的人文故事，可能片段地殘存在你的腦海裡，或者深刻地在你血液中奔騰。一不小心便跌入歷史的雲霧，深怕驚動到歷史的影子，你看著這一部黑白默片快速的畫面飛奔而過，看著東市場經歷過日據時代的歷史洗禮，與無情惡火及地震的大自然變化，仍殘留著巴洛克式風格的文化遺風。市場的水建築物因為歷史歲月而顯得老舊斑駁，古蹟文物除了城隍廟，附近的雙忠廟、紅毛井等，也讓你有撫古惜今之慨。

有時細雨與微風呢喃，在攤位邊步道上，三三兩兩人們撐著傘，享受時光的恬靜，淡然微笑的你。雖然，幾次的天災人禍在時間洪流所造成的不過是小水滴的短暫漣漪，但它硬是讓這幅文化潑墨畫中，留下深刻紋過的幾筆摧殘的痕跡。你每天早上起來總是要到陽台邊，望一眼市場外的景色。同一片天空下，連綿橫亙的屋簷、川流不息的婆婆媽媽，幾年光陰過得何其迅速又何其緩慢，歲月似乎是不動如山的停駐在東市場的走廊。

曾經有一個女孩

你穿越美好過去，在集體記憶盤據的地方，時間放慢了腳步，不由自主的想起那一個不知名的小女孩。你記不清楚自己是什麼時候開始留意她的，她，擁有如嬰兒般惹人喜愛的單純、天真無邪小姑娘。是的，一個天真無邪的小姑娘，眉宇之間、舉手投足間還帶著一縷淡淡嫣然，水汪汪的大眼睛在她身上看來是如此惹人憐惜。小女孩坐

在攤位旁，穿著小碎布的洋裝，對她而言一切都那麼遙遠。

然而，幼時的你因為羞澀，只知道遠遠望著她。小女孩坐在攤位旁，看著自己的母親和父親在攤位上賣衣服時叫喊，忙得顧不上她。你看到她打翻了一杯水，便伸手去擦。而你，則順手一塊抹布擦拭。她想謝謝你，卻是一臉羞赧。

而她在一次偶然中，在固定的攤位看到你出現後，給你一個盒子。「送給你」，她說完後便一溜煙地消失在路的盡頭，只留下錯愕來不及說一言的你。你跟她漸漸熟識起來，也許是兩小無猜，也許是兩個年齡相近的孩童，兩人總想看看市場外的世界，看向市場屋簷遮蔽的天空，說起大城市的繁華熱鬧。

「你想去大城市嗎？」小女孩突然問你說：「阿嬤說你腦筋很好，說你會到大城市上學呢？」你頓時沉默了。

「我知道了。」小女孩如此應聲，你其實似懂非懂，但心底陰鬱了一些。「但是我好像不能改變什麼，這就是我的生活。」

而此刻的你，想要告訴她卻一時說不出口，卻接連幾天你都找不到她的身影。

往事飄散如風，你只知曉記憶中某一天，她突然不在固定的攤位出現，你等待著每一分每一秒的流逝，一天、兩天一連好多天之後，空虛感充斥於心。你不知道為什麼會心慌，或許當時覺得她很特別，或許被一次貼心舉止所悸動，只是覺得一切都是那麼難過、傷心。在這般向晚時節，是為了無法好好告別而存在的，說好了一起去看大城市，而卻缺少了她的笑聲。之後，你總會找機會路過東市場的攤位，有時更會反覆翻弄著這個盒子，不甘心的想找出什麼來，你的心中像是缺了一角似的沒有踏實感。

黃昏，暮色漸漸由四面圍攏，落霞餘暉映在眼簾。迷濛中，你踩著輕步，踏向前方無垠的黑暗。眼神帶著遙遠的傷感，不知道望去何方，只知道憂傷沒有終點。突然，市場內嬉鬧的小孩子大喊著你，原來是一場短暫的夢。回到現實，你彎了彎嘴，笑了。

每逢佳節倍思親

你躡手躡腳地穿過人群，看著大多數的婆婆媽媽們仍舊來到這裡與店家老闆閒話家常，親切關心生活中的大小事，互相交流著。這個空間所形成親情的、有兒時的、家庭的、移居的等種種記憶與時間、空間的感覺，更成為嘉義人的「集體記憶」。

傳統市場就是在地人生活和飲食方式的寫照，東市場裡絕對是你尋訪美食的好地方，儼然是嘉義人的廚房。在人來人往的市場內，市場裡忙碌的市集攤販、努力的叫賣，交織出一個充滿混雜風格、新鮮多樣的傳統市場，更有著無限稚子同歡的甜

蜜回憶。春節時滿滿的紅，鮮豔奪目的春聯及飾品被淹沒著，小壯丁正在敲鑼打鼓，爆竹在驚呼中到處流竄。小姑娘陶醉在春風中，在角落裡私語，花一朵一朵綻放出燦爛動人的微笑，舞動著交響曲奔放的節奏，拼湊不出你的童年。

東市場的筒仔米糕、潤餅皮、牛雜湯、大腸、排骨酥、楊桃冰與肉羹攤，老闆堅持的古早味依然如故，這味道牽引著許多家鄉的情懷，也喚起了多少出外離鄉的遊子共同的嗅覺與味蕾，在放鬆的狀態中感受家鄉傳遞的好客與熱鬧氛圍，空氣中飄散溫潤鮮甜的肉香與花果香，圓融飽滿與溫暖的尾韻最終療癒了舌尖。你看著攤位前攤販們對於生活熱情的溫度，以及那種回憶裡迫不及待要分享的美味。華燈初上，一盞盞亮起的燈攀上了黑幕，靜靜照亮的夜，你想起中秋時節與親戚朋友同舉杯，將青山綠水共沏一壺茶，啜飲歲末美好時光，一股暖意在體內肆意流動，與人生故事一同下肚。

每逢佳節倍思親，每年總有幾個特別的日子值得闔家團聚，你總會返家回到從小生長的家中，而阿嬤總會到東市場張羅你喜歡的食材，在餐桌上變魔術般一一展現，那些熟悉的味道，而你也會在東市場邀約與許久不見的朋友相聚，聊著在大都市拚搏的挑戰與對未來的想像，直到午夜你挨著燭光放任身心自由，一整年份的思緒寄存轉瞬卸除。

深夜時分，星光一點一點的閃爍著，一個遙遠的思念，氾濫一床美麗相遇的夢境。偶爾，零碎與片段的往日記憶，乘著夜色湧上心頭，緩緩揮去了塵囂的倦意，慢慢擴散，漸漸地佔據了整個思緒，你在時空構成的市

在光影交錯中，人生道路不斷前行，藉著通過時間的消磨之後，尋尋覓覓，視為生命韌性的淬煉。

場走廊徘徊，在這東市場裡，無論相聚或獨處，記憶中一個朦朧的注腳，在自己的夢中變得清晰，藉著思念的溫度，溫熱曾經過往的相聚，也完成未能實現的願望。

人生道路不斷前行

現在你的眼光看著前方，只見陽光即將全部隱沒，市場附近住家的燈光一一亮起。今夜不僅是一個懷舊的夜晚，你依照著自己內心所繪製的導覽地圖漫步東市場，這一切回顧起來都有脈絡可循，你離開了長長多年的市場，一直走到了都市，才知道你的世界被未知的路圍繞著，你感受到了人生的苦澀。在光影交錯中，人生道路不斷前行，藉著通過時間的消磨之後，尋尋覓覓，視為生命韌性的淬煉。

從都市回到你成長的市場的你，人生兜兜轉轉，你體悟到了人生的成長。你想，也許這就是生命的意義。你只是在攤位旁邊安靜地坐著，聆聽歲月似水年華，是時間釀成的酒。

你遙想過去種種，一個人在城市浪跡多年，回憶總是日子的苦澀與東市場的童年生活，就像每個認份的東市場人，無論如何，發生在過去與現在生活之中充滿美麗回憶的故事，透過口語相傳與文字典籍，持續記錄著傳統充滿人情味的生活記事，在下一個夜晚，東市場將會有不同的故事繼續傳誦著。

員工獲獎事蹟

林靜惠君於民國98年10月進入本公司綜合研究所任職，至今已逾13年，任職期間積極任事，不斷提升自身職場知能，勇於跳脫被保護者的刻板印象，充分運用自身長處，將能力發揮到極致，榮獲111年度臺北市模範身心障礙勞工的肯定。

一趟心靈旅程

文／浮雲賢君

整條街巷喧鬧歡笑聲音此起彼落，街道巷內高掛傳統燈籠，
在夜空散發出朦朧又柔美的金粉，隨風搖曳，著實美麗。
站在這街巷，彷彿回到過去時空，看盡台南百年風華。

這段時間因疫情影響，都在國內旅遊，亦趁此機會在台灣北、中、南到處走走，重新認識這塊自幼生長土地。我與幾位多年好友決定去台南，來一場古蹟巡禮。搭著預定高鐵班車一路往南，將近一小時多車程，抱著輕鬆心情，與好友天南地北地閒話家常。時間總是過得飛快，不一會兒就到達台南。下車後感覺這裡天氣真是好，天空如換了張臉，北部天空陰鬱，這裡太陽熱情露臉，感覺陽光和煦照耀在身上，暖風拂過我的臉龐，有如捎上春意，感覺舒服極了。我脫下身上厚沉沉外套，收進行李箱換上輕便外套，背著輕便背包及相機，跟著朋友們開始這趟探索旅程。

這一趟巡禮參訪「孔廟」、「赤崁樓」、「五妃廟」、「林百貨」等地方，這些大多是台灣人皆知著名古蹟。當我們逐一走訪這些古蹟，它們娓娓述說著，歷經荷蘭人、鄭成功、清朝、日據時代統治的台灣歷史演變。學生時代讀過，也多少聽家中長輩說過這些古蹟歷史背景，多半是耳熟能詳，但留在我腦海中充其量也就是自我想像，這次親臨此地感覺不同，多了真實感。這次旅

遊，我持著本心探索，拋開心中雜念，細細體會，彷彿身歷其境。慢活地穿梭在台南市中西區大街小巷，隨處可見許多店家仍保持台灣早期建築，它們靜靜座落在這城市，與現代式建築物和諧共存著，在歷史長河中傾訴過往故事。我們來到聞名遐邇的「神農街」，這街巷內狹窄而長，早上到下午沒什麼店家營業四周顯得格外安靜，到傍晚店家紛紛開店，人潮慢慢聚集，不同世代人們匯集在此生活，步調緩慢又充滿活力，整條街巷喧鬧歡笑聲音此起彼落，街道巷內高掛傳統燈籠，在夜空散發出朦朧又柔美的金粉，隨風搖曳，著實美麗。站在這街巷，彷彿回到過去時空，看盡台南百年風華。

這趟旅遊勾起我幼時回憶，記得過年時初二至初四一定會回鄉下外婆家，那時有許多表兄弟姊妹齊聚一堂，外婆家是連棟老宅，中間一處擺著大圓形餐桌，旁邊還有老式爐灶。因為母親兄弟姊妹多，過年時大家十幾人圍著大圓桌吃飯，桌上一定會有一鍋滷肉，這鍋是我必吃的料理，盛一碗白飯淋上入味滷肉汁加上些許筍絲，一口咬下，絕妙滋味，回味無窮。外婆看到兒孫們，笑得開心，除了壓歲錢，另外偷偷塞給我們一疊百元鈔票，帶我們去附近柑仔店買彈珠汽水、跳跳糖，再買幾把仙女棒、沖天炮，回去放個過癮。我們同輩表兄姊妹們齊聚在這裡，拋開現實煩惱享受無憂時光。而時光一晃，這幾年過年我們也沒回去鄉下外婆家，因為外婆現在已不在了。但那段時光時刻在我心中，像顆寶石般，永遠在我心中時時發亮、閃耀。

旅遊對我來說，不僅增廣見聞也是自我心靈探索，以本心、親臨實境體會感受，增加人生閱歷。在旅途過程中常有意想不到的驚喜，觸發不同體會及感受，而進一步我學會用不同角度看待外在事物，更能在心靈上有所成長、提升心境。心境提升了，用寬廣胸襟包容周遭一切，秉持智慧處世間事，生活就圓滿、自在。

旅遊不僅增廣見聞也是自我心靈探索，以本心、親臨實境體會感受，增加人生閱歷。

新手媽媽的育嬰日常

文、照片提供／Emilie

媽媽的話要聽

「等妳當媽媽就知道啦！」這句話在我還沒懷孕時，三不五時聽到家母叨念著，但總是左耳進右耳出。直到看到驗孕棒上的兩條線後，39週的孕期讓我開始慢慢體會。前期的孕吐不適及後期的恥骨痛，外八的雙腳走起路就來像隻國王企鵝。走在路上像摩西分海，路人紛紛從兩側散開，避之唯恐不及，彷彿我手上端著火鍋，只差沒喊「小心燒喔！」雖然過程辛苦，但看著日復一日漸漸隆起的肚子，倒數的日子令人期待。

新生命的誕生

「哇！」響亮的哭聲劃破產房的肅靜氣氛，氣力用盡卻又因生產時的腎上腺素激增而感到興奮不已。看到寶貝睜大雙眼看著眼前的一切，表情彷彿述說著「我是誰？我在哪？」小小的身軀依偎在身上的體溫、柔嫩細緻的皮膚觸感，都是如此奇妙與新鮮。回到家後才是考驗的開始，身為新手爸媽，第一胎只能照書養。第一次幫嫩嬰洗澡、第一次親餵母乳、第一次餵奶拍嗝、第一次被朝臉上吐奶，在成為父母的那一刻起，許許多多的第一次都是一點一滴的經驗累積。前三個月，常常不曉得寶寶為何而哭，排除喝奶、換尿布及想睡，只能邊打哈欠邊抱著安撫情緒。沒人天生就會當媽媽，可能會遇到挫折而感到氣餒。不過內心告訴自己，寶寶和媽媽都在學習，相互磨合及熟悉，肯定會漸入佳境。

成為超人媽媽

滿月前還無法睡過夜的嬰兒，每三小時就像

準時的鬧鈴，哭聲大放送，只為了討溫熱的奶喝。我只要一聽到哭聲，就似床上有針般馬上彈起，一邊強忍著睡意，一邊睡眼惺忪地溫奶，再拖著疲憊的身軀抱著寶寶餵奶。拍完嗝放回床上後，沒多久寶寶又會因為尿布濕了而哇哇大哭，我再度起身熟練地將尿布換好後，寶寶才滿足地睡著。這時我得抓緊時間跟著寶寶的作息一同入睡，因為過沒多久下一次的鬧鈴又會準時響起。前期育嬰的日子裡，我看盡無數日出。白天的生活也不輕鬆，好不容易哄睡孩子，泡好的泡麵早已冷掉，沖到一半的咖啡香氣盡失，甚至是連上個廁所都得緊張兮兮。期待已久終於上線的電影變成影集分次觀看，圖書館洽借的書籍總是即將逾期，整天像顆陀螺般只能繞著寶寶轉呀轉。每日猶如上戰場打仗，隊友出門上班後，就是我作戰的開始。單兵注意，就戰鬥位置！泡奶、換尿布、放兒歌、洗奶瓶，稍息後不敬禮解散！

我陪著你一起成長

睡眠被犧牲，吃飯時間一再推遲，寶寶哭時需要抱起安撫，孩子始終擺在第一位。那些無眠的日子，就這樣一個月、一個月地過去，手機的相簿也早已被寶寶給佔滿。從剛出生時單純滿足他的生理需求，接著每天早上醒來道早安時，寶寶投以令人融化的微笑。從每次洗澡必哭，到每次脫衣服就興奮地咯咯笑。從醫院接回家時的瘦小身軀，到肉嘟嘟的米其林身形。從看著同一個方向，到靈活地轉頭，張著偌大眼睛追視著眼前左右移動的物品。從只能以哭來表達，到咿咿呀呀地引起旁人的注意。每一個成長的瞬間，都令人感到驚豔，寶寶育嬰的日子辛苦卻又感到值得。與孩子一同成長蛻變，都是彌足珍貴的時刻。新手媽媽也是從一剛開始的手忙腳亂，一次又一次地練習，和寶貝培養出默契。新生命所帶來的美好，為生活注入希望，也讓我明白什麼是愛。

年輕人戀情問題多

文／東吳大學心理學系兼任副教授　林蕙瑛

美美的困擾

「上大學後開始與異性交往，前後與四位男生約會過，最後都無疾而終。直到大三下，透過交友軟體認識了A君，人相貌堂堂，體貼善道，明知他有利用交友軟體與別人發生關係的習慣，我還是接納他了，因為我真的很想交男友。」

「原本只想享受男女情愛，但發現我越來越喜歡他，開始認真起來。幾次發現他竟還在使用交友軟體，但因為彼此相處很好，且甜蜜激盪的波濤淹沒了我，我也就原諒他了。大約四個月前，A君突然收到法院傳單，原來他威脅某女性再次跟他發生關係，否則就將她的照片外流。女生將他以妨礙性自主的罪名告上法院。幾經談判，最後達成和解，也就沒事了。」

「男友保證不會再犯，也刪除了交友軟體，我對他既眷戀又害怕，但最後還是選擇原諒。因為一直擔心會再被傷害，所以我的焦慮症復發，身心俱疲，明知應該結束這份感情，卻萬分捨不得，非常沒有安全感。但就是喜歡他，所以一個願打、一個願挨，目前還是在一起，唉！」

案情分析

人都有親密關係的需求，大學時代交男女朋友是很自然之事，但畢竟涉世未深，且對愛情有許多不實際的憧憬，所交往的對象有時僅是一時之歡，而非永久之伴。大學階段的交友，其實就是性別人際關係的練習，所以有過幾段戀愛關係是正常的。重要的是能從交往經驗中，得到閱人、擇人及自處的能力。

美美的感情關係看起來「穩定」，誰也沒有說要離開。原有的相處、親密及男女朋友名分仍持續，但事實上她的心靈毫不平靜，處在水深火熱中。一邊談戀愛，一邊走著瞧，前景未卜。這份關係從頭到尾都蘊藏著危機，是有風險的，但當局者迷，尤其是初談戀愛的年輕人，陷入感情中就失去了理性，茲分述如下：

風險一：使用交友軟體

交友軟體本身是中性的，就像金錢一樣，端視使用人的動機。A君是用來與人發生關係，而美美正如許多想談戀愛的女孩，抱著好奇心，以上網聊天及視訊來結交男朋友。網路上的互動不完全真實，虛擬美化了情感，產生神秘感與期待的心情。在還不知道對方真實的面貌前，因為網路上文字的蠱惑，已經投入感情。等真正見面時，以為彼此已經很熟稔了，其實還未真正的認識及瞭解彼此。

風險二：情人眼裡出西施

只欣賞對方優點，無視缺點，初次談戀愛的美美，欣賞A君外表，享受他的體貼，一下就認定他是自己的真命天子。明知他還在交友軟體上與別人發生不正當關係，但因為A君對她百般殷勤，總以為自己是他固定的摯愛女友，只要他仍陪伴在自己身邊，就睜一隻眼閉一隻眼，生完氣被哄哄就又原諒他了。完全沒有想到A君的人品、扭曲的感情觀及價值觀，及自己所受到的不平等待遇。

風險三：親密關係的品質

生命中初嘗親密關係是相當快樂的，加上男友又懂得撩撥女性的情感，讓美美感覺愉悅又幸福。因此美美相信他的甜言蜜語，沉溺於男女情愛中而無法自拔。但她卻忽略了情侶間最重要的心靈溝通與承諾，高品質的親密關係是貫穿身心的，僅有身體上的激情，感情無法持久。

風險四：一廂情願的關係

在交友軟體上回應邀約的許多女性，其實不是想發生關係，而是抱著能進一步認識的期待才與網友見面。但A君的目的只有性，自然不會去關注女生感受，可能那位受害的女生與A君發生關係後，發現他不適合繼續交往，拒絕再見面。而A君貪戀與她的激情，或者惱羞成怒，才會脅迫她。

男女間的親密必須是心甘情願的，A君這種妨害性自主的行為是流氓作風，為逞私慾及保住面子，完全沒有尊重女生的意願。其實他骨子裡就視女性為玩物，殷情體貼只是他迷惑女生的手段之一。美美固然受傷難過，卻沒深入去觀察A君的人格，只想著穩定關係，卻沒看出A君是心理嚴重不健康之人。

風險五：個人及公共衛生觀念

儘管A君在外面與他人發生不正當關係，美美還是痴痴地守著他，殊不知A君此舉會帶來多高的健康風險。當生活中常有不正當關係，有可能會感染性病細菌及愛滋病毒，違反公共衛生條例。A君自己不害怕，美美卻因無知無感，而不知防範及自我保護，每天

生活在染病的風險之中。

風險六：焦慮症現況

原本就有的焦慮症，現又因男友不正當行為的影響而復發。當生活於擔心與不安之中，心情不穩定，不僅病情會變糟糕，自己也可能變得疑神疑鬼。A君若是故態復萌，可能又會加重她的病情。

風險七：自我暗示

美美的自述中強調「越來越喜歡他」、「但就是喜歡他」、「一個願打一個願挨」，或許是因為A君對自己的行為辯解，一再說明自己的真愛就是她，其他女生都是一夜情而已。美美明知A君和很多女性發生關係，但卻選擇原諒他，傻傻地以為他能自此事件學到教訓，以後專一於她。為了要趕走不安全感，美美不斷地自我暗示，認為她對A君的愛可以克服她所受的傷害，反正A君也已刪除交友軟體，不會再犯了。問題是這種自我暗示，只能平衡自己的心理一段時間，畢竟這是一廂情願，而不是兩人的真愛。

輔導與建議

美美其實已經困擾四個月了，有很多感慨及疑問，很想找人說說，卻又不知找誰傾訴。因為這不僅很難啟口，而且她相信每個人都會規勸她離開A君，但這是她最不想要的答案。後來她找到了一個出口，就是寫信至專欄，反正是匿名的，想聽聽專業的意見。基本上她內心還是覺得這段關係有問題，很想落實兩人的感情基礎，但是她又不夠強大到足以引導A君看到問題而做出改變，她現在只能先顧到眼前的自己，維持現有的狀態。茲建議美美尋以下管道幫助自己：

一、與男友溝通：

在任何關係中兩人應該都是平等的，感情也該是互相的。真正的愛情是建立在親密、激情與承諾三要素上。美美應以耐心及愛心多次與男友溝通，給男友機會來建立感情基礎，發展一對一的親密關係。當然這也是對男友的一種考驗。

二、自我心理建設：

人生本來就會有許多挫折，愛情之路也會崎嶇不平，遇到困難就得去面對、處理及解決。因此凡事都要有最好及最壞的打算，且不要害怕失去，才能獲得心中的自由與自在。

三、尋求專業協助：

一般年輕人較少願意向家人求助，美美亦是如此。建議她去做心理諮商，學習自我覺察及建立正確感情觀，在自我成長的過程中，瞭解自己生活目標及感情需求，她才有力量去做對自己有利、有建設性的抉擇。

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同仁一年辛勞，於112.1.19與工會、福利會共同舉行團拜活動，由園長偕同長官、工會幹部，前往處內各辦公場所向同仁拜早年，送上滿滿祝福，並為大家加油打氣。活動洋溢新春喜氣，在各主管的勉勵祝福下圓滿結束。期望新的一年大家都能萬事如意、心想事成！

第一核能發電廠同心園地於112.2.21廠務會議時向所有主管、工會常理報告同心園地辦理情形，並進行性騷擾防治宣導及介紹諮商轉介資源。園丁也帶領所有主管進行紓壓運動，以呼應年度協助方案主軸：「紓壓幸福職場」。現場氣氛融洽，除舒緩工作壓力、提神醒腦外，也營造出幸福職場氛圍。

核能火力發電工程處北部施工處同心園地為慰勞同仁全年辛勞，於112.1.9舉辦「玉兔迎春好彩頭」活動，提供蘿蔔糕及發糕供同仁品嚐，象徵新年好彩頭、發財高升，同仁感受濃濃年節氛圍，現場氣氛活絡熱鬧。祈願新的一年，大家都能吉祥如意、業務順利。

台北南區營業處同心園地為提倡同仁正當休閒活動，促進同仁與眷屬間情感，於112.2.11與職工福利委員會共同舉辦「中和烘爐地登山健行」活動，鼓勵同仁利用周末全家出遊健行，除強身健體、紓壓放鬆外，更凝聚同仁向心力、增進眷屬間感情交流。

中區 員工協助業務花絮

苗栗區營業處同心園地為感謝同仁全年辛勞，於112.1.9與福利會、工會在西湖渡假村共同舉辦「111年歲末聯歡晚會」活動。現場除有摸彩及川劇表演，各級主管也特別準備歌曲演唱，場面熱鬧非凡。

台中發電廠同心園地為體恤同仁全年辛勞，於112.1.19與工會共同舉行團拜活動，由園長偕同長官、工會幹部，前往處內各辦公室向同仁拜年，感謝同仁的盡心盡力，並期許同仁未來在安全第一的原則下，繼續為電力穩供而努力。

彰化區營業處同心園地於112.1.11舉辦「玉兔迎春名家揮毫送春聯」活動，聘請書法大師現場揮毫送春聯，並義賣彰化慈愛教養院手工餅乾及蛋捲，所得全數挹注教養院經費。同仁及洽公民眾熱烈參與，活動廣受好評，不僅讓同仁與民眾發揮愛心關懷社會，同時也感受到年節的歡樂。

新桃供電區營運處同心園地為促進部門交流，於112.1.6舉辦員工趣味競賽運動會。因應兔年，競賽項目都以「兔」為主題，各隊竭盡所能，充分發揮合作無間精神，展現生氣蓬勃的一面。同仁踴躍參與，場面活潑熱鬧，活動順利圓滿。

南區 員工協助業務花絮

大林發電廠同心園地於112.1.18由園長偕同長官、工會幹部及園丁們至廠區各辦公室向同仁歲末拜年。長官們應景的戴上兔耳朵，為同仁帶來祝福，讓大家感受到濃濃的過年氣氛，也期許新的一年能吉祥如意、事事順心。

台東區營業處同心園地於112.2.4舉辦「元宵烤肉趣」活動，由專業烤肉人士為同仁製作美味佳餚，包括脆皮烤乳豬、悶燒雞、飛魚卵香腸等特色美食，並提供卡拉OK讓同仁們盡情歡唱。另當天也與職工福利委員會一同辦理2月慶生會，氣氛歡樂溫馨。

台南區營業處同心園地於112.1.10前往福爾摩沙遊艇酒店參與歲末聯歡餐會，席開九十桌，並安排歌手獻唱及摸彩，台南市長黃偉哲也至現場與同仁同歡。席間處長許下新年新希望，勉勵同仁在新的一年全力以赴、發揮團隊精神，提高服務品質。餐會也替1-3月份壽星慶生，在熱鬧的氣氛中迎接新的一年。

第三核能發電廠同心園地於112.1.10與福利會合辦「福兔賀歲-兔年新春送春聯」活動，特聘請紫雲書藝團隊12名書法家至現場書寫近500幅春聯發送，廠內同仁熱烈參與，縷縷墨香高趣雅情，活動熱鬧又溫馨。

第三核能發電廠—退休茶會紀行

文、照片提供／第三核能發電處　筆名還在想

除夕之前，適逢一號機組歲修於連假前某日順利完成，特有的年節氣氛加上這個好消息，如同冬日午後的暖陽，帶給人愉快的好心情。咱們擇期不如撞日，林廠長榮宜、魏副廠長天佑的退休惜別茶會就選在這個好日子開始了！因應一年兩退的新制度，核三廠林廠長與魏副廠長於同年同日退休，巧的是他們倆不僅同齡，又是從基層一同打拼起來的夥伴。四十多年來累積的時間與人脈，促成了這次的退休惜別茶會的規模，同時也一併舉辦多月聯合的壽星慶生會，可謂眾星雲集，福氣高照。

1. 魏副廠長及美智姐
2. 電廠年輕女孩巧扮魏副廠長的夫人「美智姐」獻花，逗得魏副廠長心花全開

1

2

徐徐步入地下室大禮堂，台上台下的工作人員已陸續到場準備就緒，我也找個觀察區的位置坐下，打開筆電嘗試藉由文字還原現場氛圍。本想盡責當個低調觀察者，卻突然從外野觀眾席的角落被呼喚到第一排中央的搖滾區。好吧！那就恭敬不如從命，開場吧！

這次萬人空巷的退休惜別茶會，是由人資組雙人新秀擔當主持人。活潑不失條理的她們一搭一唱，帶出青春特有的活力，場控氛圍如金馬獎的頒獎典禮，無論台上台下，人人都在歡呼拍手。

主持人宣告的Special Show，先從魏副廠長開始！大螢幕秀出副座的到職大頭照，身著雙層高領直紋毛衣、獵裝西裝外套，披頭四的髮型襯著溫文儒雅的相貌，放眼今日也是潮流感爆棚的歐巴！伴隨著尖叫聲，回憶的照片慢慢播放，魏副廠長笑說照片裡的很多事情都已記不清楚了，但看到美女粉絲團與自己的合照時，還記得開玩笑說要多多收集，充實一下退休回憶錄。

緊接著是最具霸氣總裁味的核三廠林廠長！大家看著廠長四十年前在福隆當預官時的照片，以及剛進核三廠與機械組六帥的合照。廠長摸著肚子笑笑說，以前的體格真好。令人驚訝的是，在陸續撥放照片的過程中，那些停留在畫面上的人事物，林廠長都能清楚地娓娓道來。原來私底下的他不僅酒量好，還是個很有故事的人！其中林廠長在鳳山宿舍前的家庭合照更讓我印象深刻，那是一張構圖堪稱經典，家家戶戶必備，電影回憶畫面中總會出現的全家福。夫妻站中間，兩旁是兒女，後面是民國六〇年代的水泥建築，屋前紅色鐵門掛著盆栽，靠牆

照片中的女孩和夫婿特地遠從274公里的大觀電廠來到茶會現場，親自獻上對魏副的感謝和祝福

停放著兒童腳踏車，拍照時大家會笑著說C的照片，經典照片如時光隧道般，帶領大家回到往日美好。

說真的，不得不佩服主辦的同心園地的確是辦活動高手，連遠方不便親臨祝福的高層主管們，也特別事先預錄影片傳達祝福。來自台北總公司的簡副總及許處長的祝福影音檔，與現場副座們親臨致詞讓人備受感動。場面溫馨之餘，主持人話鋒一轉，立刻帶入爆料時間，邀請同心園地園長開啟爆料橋段！

園長拋出現今機械組公佈欄的內容，居然是魏副廠長在當經理時所留下的真跡。那些洋洋灑灑滿版的的提醒事項，至今仍被機械組視為無上心法供養著；也提到魏副廠長在紐約的卡拉OK，用台語歌力戰陸客；還有洪副座模仿廠長，用他充滿鄉土口音的英語對著西屋技術人員，詢問關於高溫日曬對圍阻體ＩＬＲＴ的洩漏率影響，就像是二十年前的無敵CD65電子字典，真人語音整句發音的功能，內容清晰易懂又節奏穩定，現場歡笑聲四起。

同心園地還做了一個很棒的鋪陳簡報，標題是「氣質不同的機械人」，內容是關於魏副廠長在龍門電廠時的兩句口頭禪「Ready For Fuel Loading」、「Ready For 1800 RPM」。簡報裡有張魏副廠長在龍門電廠任職時，與下屬一起合照的照片。照片中有位女性同仁是起重技術班學員，原本電廠規劃女性員工擔負較無須勞動的文職，但該同仁希望能發揮自身所學專業，於是魏副廠長就安排另一個男同仁擔任她的學習導師。說著說著當年照片中的女孩與該名男同仁竟成

《笑笑生列傳》

了神秘嘉賓出現！已結為夫妻的他們特地遠道而來，為的就是想親自祝福當時提攜且促成他們良緣的魏副廠長。

活動的節奏進行的大好，讓魏副廠長有感回顧，想起往年的工作大家不計較得失，有空就是充實自己，努力做足準備，並隨時保持機會來臨時，馬上可以處理的最佳狀態。工作之餘，也常辦理聯誼活動，建立與人的聯繫，時常保持好心情，並從工作中獲得滿滿的充實感。回顧的最後，副廠長也感謝廠長40年來給予他的陪伴及相挺。

接著同心園地園長補充，林廠長在台灣核電興衰（辛酸）史這份企業內報紙，有個筆名叫做「笑笑生」，並寫了不少十大開創改善工作相關文章，例如：改善冷凍閥的維修、蒸汽產生器的清洗工作技術自有化、與魏副廠長共同開發反應爐臨時爐蓋、調壓槽安全閥離線測試機、掌握調壓槽預複焊技術國有化。廠長推動了許多工程實務面的進步，後來更努力進修拿到了台北科技大學機電碩士。

深感同心園地這一帶一路的節奏鋪陳恰到好處，加上園長又是跟他們倆一路奮鬥過來的老同事，有許多隱藏版的故事可以分享。不僅把魏副廠長拉出來回顧往事，又提到林廠長永不停止對自己的進步要求。活動接近尾聲，廠長也在大家的邀請下開始發言。

廠長緩緩憶起國中畢業時，家裡沒錢，父親希望他國中畢業就去工作不要繼續升學。於是他選擇就讀高雄高工，過著不分寒暑半工半讀、自給自足的生活。畢業後，到了桃園的紡織廠做維護工作，接著考上聯合工專。

全體同仁祝福林廠長和魏副廠長退而不休，再啟人生另一個精彩

成績優秀的他，知道和台電簽約能享有獎學金的優渥條件，但畢業後擔心生活斷炊，於是先考了預官。在分發到台電火力電廠工作時，聽前輩說核能廠薪水有兩倍，就輾轉來到核三廠。隨即一路參與建廠施工作業，當了10年的反應器工程師，還打響了「笑笑生」這個筆名。他雲淡風輕地回想生涯規劃中，原本畢生最大的夢想是開工廠當老闆，踏上世界的舞台，隨著工作責任加重，發現工作忙碌到無暇顧及夢想，遂將生活重心轉移至本業。51歲時，身為核四廠副廠長，深覺管理工作需要更高深的學識支撐，於是深造於北科大機電所。最後，在當了13年的副廠長後，升上廠長，並以廠長的身分退休。

節目的尾聲同時也是慶生會，本廠壽星們一向都走含蓄內斂路線，在播放生日快樂歌的同時，大家都禮貌性的揮揮手瀟灑帶過；最後謝幕祝福的一席話，則由會計美聲致詞並獻上一首周華健的《朋友》，祝福曾經是長官也永遠是朋友的林廠長與魏副廠長：「在人生的下一段旅程能迎向未來，退休生活比職場生涯更精采！」

散場大合照時，現場擁有革命情感的老同事及老長官們，在鏡頭前留下歷史性的紀念。伴著張學友的離別，廠長也落下淚水。這一別看似曲終人散，但相信刻在每人心上的，皆是無盡的祝福。

我的園丁未央曲

文、照片提供／楓葉子

埋下因「園」

「同心園地」這對公司內部的員工來說可能是個既熟悉又陌生的名詞。猶記剛進公司時，我也隱隱約約聽過這名字，但從未去了解它是在幹什麼，只能傻呼呼又默默地做著自己分內的事，鮮少去接觸其他事務。重複著每天上班，處理公務，而後下班的循環，有時也樂此不疲，認為「平平淡淡」就是生活中最美的小確幸。

直到95年底，因緣際會下，職場斜槓到陌生的電廠環境。那時我的課長，是一位富有愛心而且喜歡協助他人的園丁，在她的啟蒙和引領下，有時我也會在慶生會時幫忙端蛋糕、倒茶水之類的，慢慢地我對同心園地開始有些許的認知跟參與。雖然我只是一個剛換職場環境的新鮮人，但同心園地裡大家的關心和問候，都讓我感到備受重視和關懷。一些時日下來，慢慢的我也會在組裡辦些小活動，製造些小快樂，像是舉辦組裡的慶生會，說笑話取悅組裡的大姐們等等，一點點的改變也能讓別人和自己保有一天的好心情。

97年底，考取公司內部升等考後，職場又斜槓到龍門參與核四建設。因為受到前課長的感召，以及利用公餘時間進修完成國立研究所的學業，同時還順利地考上升等考，家裡也是平安順遂的，所以我覺得自己的夢想完成了，是時候轉而幫助別人的念頭打從心底滋生。

就這樣，我自98年起開始一頭熱地栽進這個小園地。剛進同心園地時，會安排上員工協助業務相關課程，像是如何紓壓抗壓、認識憂鬱、躁鬱、辯證行為治療、世代溝通協助以及教人如何迎向光明面等的課程。這些課程對日後在工地碰到的一些員工協助都能發揮非常大的效用，因為這些課程讓我深深體會，原來每天除了工作之外，身邊周圍的人都需要我們多付出一些關懷和協助。

「園」起不滅

職場的際遇真是多彩多姿又奇妙。102年職場又斜槓（借調）到經濟部去，所以得暫時離開同心園地這剛熟悉的群體。借調期滿歸建公司後，又歷經不同的單位服務，最遠還曾遠到蘭嶼服務。那時，在島上過起平淡的每一日，除了看海還是海。雖然，期間歷經許多單位，在陌生的環境下，都未能再與同心園地再續前緣。

110年2月，在命運的安排下，職場又斜槓回到電廠，又開始周而復始的過起每天上班，處理公務，而後下班的循環，又回到「平平淡淡」就是生活中最美的小確幸的生活。111年，忘記是某月某天，C課員跑來跟我說他想加入同心園地當園丁，不曉得我的看法如何。而當我聽見這樣的問題時，腦海裡突然湧現出曾經的那些過往回憶。接著，馬上回說：「很好啊！加入同心園地是一個非常有意義的事，你知道嗎？我以前在別的單

位也是擔任過園丁喔！」不下幾秒鐘，大腦無意識地搭問對方，同心園地還缺園丁嗎？我也想一起加入，一同來幫助他人，於是就這樣又再度回到這溫暖的小園地。

「園」來如此

加入園丁不久後，電廠同心園地園長就屆齡退休，在新任的經理派補前，園長一職也一直空懸等待新任經理接任。也許是巧合，或許是命中自帶安排，在一連串的轉折下，打破電廠歷年由經理級主管接任之慣例，由我擔任起園長一職。

接任時心有點惶恐，因為擔心自己職等不足，在溝通協調上無法取得平等地位；也擔心職等太低，在長官面前使不上力。而一連串的擔心又擔心，讓剛開始的起手式有點「掉漆」，之前總是有園長在統合、規劃相關事宜，身為園丁的我，只要辦好交辦的事就可以放下心頭的那塊石頭。而現在，是有7個園丁眼睜睜地在等待我的指示辦事。碰巧園地內的資深園丁相繼屆退和調職，最資深的園丁年資僅1年半多，業務也尚未熟悉。在園丁們嗷嗷待哺之時，突然心中轉個念頭:「或許這是上天刻意安排的劇情，來考驗我是否有心，是否有足夠的熱忱來擔任這職務。」

先不管啦！人不要臉天下無敵！福利會有舉辦任何活動就先插一腳，穿起同心園地招牌背心串場；得知有某組有組務會議要舉行，就厚臉皮打電話給該組經理，請求3-5分鐘的業務宣導；有演講場次，當然少不了園丁來刷存在感；而在廠務會議跟勞資會議更是要抓住機會，將已辦理過的，跟即將辦理的活動在會議上呈現，讓主管們知道同心園地到底在幹些啥事！

一股傻勁的衝了幾個月，迎來不少掌聲跟長官的認同。慢慢的，有些同事會跟我說，他感覺同心園地最近幹得有聲有色。前前園長也稱讚我又將同心園地重新帶領起來，當下給我一個讚。廠務會議上主管們也相繼肯定園丁的付出。

但，最重要的不是這些來自長官對我的稱讚賞或肯定，最重要的是，園丁們又再度獲得廣大基層員工的信賴，願意來找園丁

分享心事。在資源有限的情境下，願意來參與同心園地活動的人也越來越多了，同心園地就這樣一步一腳印的踏實，一點一點的在廠內播下關懷的種苗，搭起與新生代及主管間的橋梁。

園丁未央

據悉，「未央」一詞最早出自《詩經·小雅·鴻雁之什·庭燎》：「夜如何其？夜未央，庭燎之光。」詩中的「未央」作「未盡」、「不盡」、「未已」解。若作為吉祥語，「未央」的意思很簡單，就是沒有災難，沒有殃禍，含有平安、長壽、長生等意義。

職場打滾到現在，心中最大追求的目標是什麼，說實話，目前我還不知道。但我明確知道在重回同心園地的這些日子裡，我學到了如何在同事與主管間溝通、如何保有同理心以及如何關懷同仁。擔任園長的日子裡，接觸到許多以前學不到的事物，我認為溝通技巧決定了路有多寬，而且在幫助別人的同時，自己也會獲得成長。

隨著時間的推移，不僅是外貌的改變（從細皮嫩肉到老臘肉）、心態的改變（從傻呼呼到老成），也有從對園地的陌生到逐漸熟悉。這過程點點滴滴累積著無數的回憶，而這些回憶也逐漸堆砌起成長過程的基石。

是的，「無論你是誰，位居何等職位，退休離開公司後，能帶走僅僅是裝滿回憶的行囊，如何珍惜職場上的每次機運，決定了未來行囊裝什麼回憶給自己。」

自己慶幸能有再次擔任園丁的機運，而從同心園地所得到的收穫，不在你參與過多少次的活動，而是你怎麼珍惜你曾經所擁有的。相信，擔任園丁過程中所締造的種種美好、種種的心靈成長，也會隨著各種機緣處處萌芽。

這美好，這無盡地善報，豈不「園丁未央」。

沒有蘭燕梅、童孝賢、伍寶笙和余孟勤的角色穿插陪伴，但老園丁也譜出屬於自己的「園丁未央曲」。

「春節穩供，捨我其誰！」總統初二親至台中區處慰勉值班巡修同仁

文、照片提供／台中區營業處　曹蜀宜

蔡英文總統（中）於大年初二至台中區處慰勉巡修值勤同仁

總統慰勉台電同仁，感謝值班同仁讓所有國人可以安心過年

一年一度的春節假期，是所有民眾期盼，能夠與家人團聚，吃團圓飯的日子！然而，對於在台電公司擔任電力調度、線路維護、現場搶修，以及客服專線接聽的人員來說，即便遇到這樣的連續假期，依然必須24小時堅守崗位，犧牲假期，為全國民眾的春節假期供電穩定而努力！

總統聽取台中區處顏錦義處長所做之「台電春節期間各項穩供計畫與精進作為」簡報

台中區處顏錦義處長向總統及在場貴賓簡報「台電春節期間各項穩供計畫與精進作為」

「穩定供電捨我其誰 點亮台灣幸福相隨」

今年的春節，對於台電台中區處市區巡修課的同仁來說，除了一如往常的輪值上班，隨時做好出勤搶修準備，維護大台中地區的供電穩定外，似乎又多了點緊張、期待與興奮的感覺！原因就是同仁們收到了總統及經濟部長將於大年初二親自蒞臨台中區處市區巡修課，慰勉春節值班搶修同仁的訊息！

事實上，蔡英文總統在任這幾年，已經親身實際走訪了很多台電的現場單位，像是林口電廠、大潭電廠、興達電廠……等等；不過，這是總統第一次走訪台電的第一線搶修單位來勉勵我們現場維護搶修同仁！這不只是配售電系統的第一次，更是台中區處巡修部門第一次有最高層級的長官來加油勉勵！這不只是代表了一種肯定，更代表了總統以及部長對於穩定供電與台電現場同仁的重視！對台中區處而言，更是一種榮耀！

「家家燈火家家慶 處處台電處處情」

初二當天下午兩點，總統車隊抵達台中區處，總統一下車便受到所有同仁之熱烈歡迎！隨後，代理董事長曾文生即代表所有台電同仁向總統表達感謝之意；感謝總統在春節行程緊湊忙碌之際，仍不忘為台電同仁加油打氣！接著總統便在經濟部王美花部長、曾文生代理董事長及王耀庭總經理的陪同下，聽取了由台中區處顏錦義處長所做的「春節期間各項穩供計畫與精進作為」簡報。簡報中除提及春節期間，台電在全國各地每天都有4,000人次以上的值班同仁隨時待命外，也進一步向總統報告，如遇緊急情況發生時，台電亦規劃了相當完整的緊急動

總統親切與現場同仁一同呼喊「穩定供電」口號，並擺出了象徵「Happy兔year」的手勢拍攝合照

總統特別致贈「總統福袋」與台電巡修同仁

員計畫及預備支援人力；顯示台電對於春節提供所有民眾穩定電力的用心與決心！

「世代融合同努力 齊心協力創新局」

隨後，王美花部長也於致詞時特別指出，在過去一年裡，政府所推動的「班班有冷氣」政策及「屏鵝公路纜線地下化」工作，均是仰賴台電全省各區營業處同仁的戮力付出。區處同仁不只是在民眾、廠商、學校以及政府各機關間不斷的進行各項協助、溝通的工作，更動員了全省施工班及跨區域的相互支援系統，才能使得政府所交付的任務得以順利推動並如期完成。由此可知，台電公司不只是政府團隊的一員，對於國家政策積極推動的計畫及工作，更是佔了舉足輕重、絕對

重要的角色；因此，部長也特別藉由這次春節慰問的機會，感謝所有台電現場同仁為了國家經濟發展及電力穩供所做的努力！

「風光水火都來電 你我生活更方便」

蔡英文總統在慰問同仁時，除了對所有犧牲假期，讓所有國人可以安心過年的值班同仁表示感謝之外；當其得知有同仁在春節10天假期中，必須值班8天，更是額外的表達感動、感激之意。並囑咐大家一定要注意工作安全。

除慰勉巡修同仁，總統亦前往「台電1911中部客服中心」感謝24小時值機客服人員

除了感謝外，總統也進一步的期勉所有的台電同仁，未來還要為這個國家承擔更多的責任，春節過後，政府仍需要所有台電同仁持續的為國家能源轉型而努力。總統說，台灣正在為2050淨零排放的目標努力，期待台電能夠發揮最大的功能，與全民一起打拼、加速台灣的能源轉型，在穩定供電的同時，也能夠為全球的永續發展共同努力，一起為國家繼續打拼！

「用心每一度 感動每一戶」

除了慰勉一線的春節值班巡修同仁，總統隨後也在王部長、曾代理董事長、王總經理及顏處長的陪同下，前往設置於台中區處二樓的「台電1911中部客服中心」，慰勉24小時接聽民眾通報停電、事故，詢問用電相關電話的客服人員。感謝他們同樣犧牲假期，在春節期間24小時不停歇，為民眾提供各項電力相關的專業諮詢及服務工作。

慰問行程最後，總統除了特別致贈「總統福袋」與台電巡修同仁，更與現場同仁一同呼喊「穩定供電」、「使命必達」口號，並擺出了象徵「Happy兔year」的愛心兔子耳朵手勢，與當天所有參與慰問行程的長官及台電同仁們拍攝了多張合照，讓所有的區處春節巡修值班同仁皆能充分感受到總統對所有台電同仁的關懷及愛護，更讓所有在今年的春節期間能「近」一步接觸到總統的台電同仁，度過了一個難忘的春節值班經歷，擁有了一個難得的回憶！

最後，隨著總統車隊風塵僕僕地離開台中區處，趕往下一個緊湊行程；台中區處的一線巡修同仁，也即刻返回工作崗位，為了所有民眾的春節穩定供電而堅守崗位，繼續默默付出！

溫暖守護關懷　跨越人際藩籬

Q：園地好，我是近年加入公司服務的員工，進公司前已對「同心園地」有所耳聞也很有興趣，去年符合相關條件後即獲長官的推薦擔任員工協助員；然而加入園地後，或許資歷尚淺、和同仁的認識不深，有協助需求的人仍傾向找資深的園丁前輩，使我感到有些洩氣，園地運作或公司開設的協助訓練班我都積極參與，但未得到同仁的信任也是無用武之地，請問如何才能跨過這座高牆？

A：您好！從文字裡就能感受您熱切的助人心，但對未能給予實際協助而感到喪氣。這是必經的歷程，如您所言，未得到信任都是空談，而建立信任關係又需要時間。勿急勿躁，畢竟才剛加入園地團隊，不妨沉澱一下、整理情緒與想法，或許就能找出合適的解方。

有鑑於心安定了才有工安，公司於民國77年起仿照張老師制度於單位設置兼任員工協助員，就近陪伴與關懷同仁；擔任員工協助員者多具有高助人與付出意願的特質，也較容易與他人互動並產生連結，可即時發現潛在的協助需求。但助人行為並非單方付出，須對方願意接受，否則原本的善意將可能變調。在此提供園丁們曾分享的經驗，以及園地的一些想法，希望能對投身助人行列的您有幫助。

拜師學藝：跟著前輩園丁學習

在詢問裡提到，多數同仁仍習慣尋求資深園丁協助而讓您洩氣，不知如何跨越人際高牆。與其注意現階段無法給予協助的自己，建議試著將焦點轉移到資深的前輩身上，徵詢前輩是否願意讓您以仿效師徒制的方法，在謹守保密原則以及受助者的同意下，一同辦理協助業務，近距離觀察前輩與同仁的互動，發掘獲得信任的關鍵；如此模式不僅能夠隨時提問解決疑慮，在跟著師傅（前輩園丁）做事的過程，藉助其人脈提高在單位的能見度，使更多同仁認識自己，增加日後被尋求協助的機會。

使用轉介資源：親自體驗作為分享

除了在單位設置員工協助員，公司亦與外界專業資源進行連結，提供同仁每人每年8小時由公司支付的轉介時數，並持續請各園地協助向同仁加強宣導，鼓勵多加運用。園丁作為協助轉介外界資源窗口的角色，相當建議親自使用轉介資源，實際體驗從搜尋符合需求的特約機構或協助員、聯繫與約定時間地點、開立報支單、進行諮詢到最後轉介服務回饋表的填寫等步驟，順便熟悉諮詢的流程。部分同仁因從未接受過諮詢，對於未知的情境難免擔心與焦慮，且進行諮詢可能被他人貼上負面標籤的觀念仍重，即便有需要卻不敢運用，可惜了這份美意。園丁若能實際經驗過諮詢的流程，可適時與同仁分享使用的感想與感受，透過現身說法的方式，排解他們的恐懼與不安，也協助修正對使用諮詢的看法，更拉近彼此的距離。

學以致用：活用受訓所學

針對擔任協助員的夥伴，公司每年都規劃培訓班與進階班的課程，新加入的園丁參加培訓班，學習基礎助人技巧，資深的園丁則參加進階班，持續溫故知新員工協助與助人的知識。培訓班基礎助人技巧的課程中，很重要的部分為同理心的訓練，聚焦對方的感受，和他們站在相同位置觀看與解讀世界；同理心課程學到的觀念，便可運用在從不同角度思考提到的新進協助員困擾，如果自己是尋求協助的同仁，會找誰求助？當遇到不熟識的協助員，何種互動方式不會讓自己有太大的心理負擔？當設身處地的思考過這些問題，對於如何與同仁產生連結將會有更清楚的方向。此外，也可以先從自己較熟識的同仁開始，每個人或多或少都會有困擾煩心的事情，再小的問題都可以，將訓練中學到的助人技巧與同理心應用於關懷陪伴同仁，當他們確實感受到您的幫助，就有為其他人引薦的可能喔！

助人不是單向的行為，而是互動的過程，助人者與受助者於過程中相互配合，調整彼此感到最輕鬆的狀態，才是一個良性的助人歷程。擔任園丁首重助人的熱忱，但這份熱忱要不慍不火，如同冬日的暖陽能讓人感到溫暖又不至於不適，讓同仁知道當遇到困難、心情低落的時候，有人願意陪伴傾聽就是最好的支持。加入同心園地有時會忙於活動的辦理，辦理活動是讓園丁們認識同仁、也讓同仁熟悉園丁的媒介，而不是目的，將活動內容作為搭建連結的話題，作為開啟下一次互動的敲門磚吧！感謝您為園地付出並「苦惱」於如何提供協助，相信只要秉持著同理心的精神，耐心等待，不時提醒同仁自己都在，這份善意終將傳達得到。

苦樂留言板 一位無所適從的員工

小編您好：

我是剛調新部門的菜鳥！很多業務之前沒有經手過，所以經常得請教同課一位前輩A，但感覺前輩不太願意教導，常常讓我覺得無所適從。

有一次，我想向前輩A借一份文件參考，他說放在家裡，我雖懷疑怎麼可能把職務上的重要文件放在家，但也就摸摸鼻子離開了。隔天卻在同事B桌上看到那份文件，詢問之下發現是B跟前輩A借來的。我當下聽了心裡有點難過，明明前輩A說把文件放在家，但顯然不是如此，他願意把文件借給B，卻不願意借給我。

還有一次，我在處理一項業務，卻發現前人留下的檔案有所缺漏，我便向前輩A確認作業流程，但他卻對我愛理不理，甚至丟下一句：「你沒看到我現在很忙嗎？自己想。」後來，該項業務出了紕漏，主管找我們追究原因時，前輩A卻說當初已經跟我詳細解釋該怎麼做了，但實際上明明並非如此。

我自認不是能力不好，只是剛調新部門，許多事不熟悉，但前輩A在教導時一直令我感到有所保留、不願傾囊相授，使人做起事來綁手綁腳，這一切都讓我覺得工作好累，請同心園地的前輩給予一些建議，麻煩了。

一位無所適從的員工　敬上

北區 輔導內容

一位無所適從的員工，您好：

在閱讀以下內容前，可以先為自己買一個小禮物或吃一頓大餐，犒賞您這些天來的辛苦，等心情愉悅後，再慢慢思考我們提供的以下建議：

一、既然前方是死路，我就轉彎吧

由您的來信可知，無論這位前輩A是因為怕麻煩或其他理由，短期內您可能都難以向他請教到工作上的問題與解答，那建議這時不用猶豫，就先暫時放棄他吧！去尋找其他前輩或同事詢問，找那位前輩A的前手、前前手、旁邊的同事B甚至是您現在的主管都可以。總之，我們先順利的把工作完成，那至少心中對新業務的陌生與不熟悉會先消除大半，對於工作上的壓力就可以減輕一些。但假如剛好整個部門，只有前輩A一人會那項業務怎麼辦？沒關係，我們就用迂迴戰術，信中您有提到前輩A只借給同事B參考，那我們就告訴同事B或其他同事您的困難，請同事幫忙或打聽消息等都可以，不一定要一個人面對，找個隊友輔助也是可以的！

二、您的煩惱，主管知道？

雖說您的煩惱是與前輩A在請教溝通上的問題，但是否考慮讓您的主管知道呢？畢竟您與前輩A相處在同一部門，未來仍會有共同完成業務的可能，如溝通上的問題一再發生，您仍是會有一樣的煩惱出現。因此不如先向主管告知，好讓主管可以考慮換個前輩教您、或是未來分配任務時，盡量避免分配在一起工作，以減少摩擦的機會。當然若是擔心會影響辦公室的氣氛和諧，可以用委婉的方式訴說，如：自己與前輩A的工作方式差異有些大，不容易合作等等，既讓主管心中有個底，也不得罪前輩A。

三、是心累多一些，還是工作累多一些？

您可以找個時間思考一下，現在究竟是心累多一些，還是工作累多一些？哪個多就首先解決那個部分。若是工作累多，可以對自己稍微寬容些，畢竟還在適應期，容許自己有幾次犯錯的機會，接著為這段適應期設定一個期限，讓自己的累是看的到盡頭的。有了目標的倒數，您心理上的壓力或許可以稍微減輕，等您從新手變老手，相信前面的煩惱將不復存在；若是因人際關係導致心累多一些，那您可以思考是否想改變？若是想改善這段關係，就需要花時間慢慢入手，跟打遊戲破關一樣，總會有方法。但若您對於現階段改變感到無力，那就需要為自己建立不被他人影響的決心，畢竟我們都不是人見人愛的鈔票，那做好自己即可，對於他人的言行無需過多在意。心中只要專心想著完成業務、準時交差，或許您就會覺得輕鬆一些。

台北北區營業處同心園地全體園丁　敬上

南區 輔導內容

一位無所適從的員工，您好：

先恭喜您調動部門成功，雖然每個人調動的原因不同，但都希望自己能成為即戰力，對新部門能馬上有貢獻。只是剛到新環境一定有很多事情要重新習慣，在業務還沒上手前，免不了要跟前輩請教，此時若遇到前輩「留一手」時，難免心中會有「吃悶虧」的感受。針對您遇到的情形，本處同心園地園丁討論後，提出以下幾點意見供您參考，希望這些建議能改善您目前的處境，儘快融入新部門：

一、人助加自助，從舊資料找幫助

一般而言，任何業務通常會有職務代理人或有其他同事負責類似工作，改找他人尋求協助也是一種方法，畢竟固定請教同一個人，對他而言也是一種額外負擔，問久了人家當然不願意再幫忙；另外，可以詢問長官是否有工作指引文件或相關業務SOP流程，也可參考歷史資料，看前人是怎麼做的，如果是例行工作重覆性高，從舊資料中一定可以看出端倪。

二、曉之以情、動之以理

請教前輩時，您可以先向對方致謝，畢竟同事得放下手邊工作來幫助自己，沒有功勞也有苦勞。事成之後也別忘了再三感謝，感謝對方因為自己在這領域缺乏經驗，有前輩的指導才能夠讓工作順利進行。當然您也別忘了要勤做筆記，將前人的經驗記錄下來，才不會反覆詢問同一件事，而日後換新人來請教您時，也才知道要如何應對。

三、建立友誼，成為自己人

由於您是透過部門調動進來的，本質上與新進員工還是有差別，可能沒辦法一下子就把您當成自己人，甚至覺得您進來公司也有一段時間了，怎麼會連這個也不知道。此時除了趕快加強自己本職學能外，也建議您可以利用工作之餘多跟同事交流，當大家打從心底認同您時，自然也較願意提供協助，推展業務也相對容易得多。

初來乍到新環境多少有些不適應，加上每個人都有自己的個性及脾氣，與其擔心對方有所保留、不願傾囊相授，不如看看是否有其他方法達成任務；也請您記得此時的初心，日後別人尋求協助時，能不吝給與幫忙。希望這些建議對於您處理工作內容有所幫助。另外公司也提供每位員工每人每年8小時免費的轉介諮商服務，可以讓專業的諮商人員提供您有用的應對之道。最後我們全體園丁要祝您工作順利，儘快融入團隊生活，加油！

嘉南供電區營運處同心園地全體園丁　敬上

中區 輔導內容

一位無所適從的員工，您好：

從您的留言中可以看出您是一位有責任感的人，很想把事情做好，所以遇到問題也急於尋求協助；但是公司同仁在業務繁忙下，不一定有空提供詳細的指導，所以提問時機及提問的方式也是很重要的，提供以下幾點供參考：

一、資深同仁沒有教您的義務

首先要了解，前輩並沒有義務要教會您任何事情，當然運氣好遇到非常熱心助人的前輩，可以很快地解決問題，那是您的造化。但如果遇到較冷淡的前輩，也不要氣餒，只要您真心請教且用對方法，說不定這位冷淡的前輩會是您職涯上非常棒的助力。

二、認知不同，簡單不簡單的問題

前輩在工作經歷上，也是一路摸索學習前進，或許會認為您的提問，是件非常簡單的問題；或是您沒有先消化就向他提出疑問，他可能不了解您的問題點在哪，或是覺得從頭教一遍是在浪費時間。所以提問前應該先消化您的問題，確認卡關的點再提問，較能獲得前輩的提點。

三、調整提問時機，利用謙誠態度

當一個人在非常忙碌或是煩躁時，很容易有情緒，所以要提問前可以稍加察言觀色，找到適當時機。同時要態度謙和，至少要讓人覺得您是有誠意在尋求協助，前輩感受到自然也會願意給您提點。

四、受人點滴，適時回饋

獲得前輩的提點解惑後，可以適當的表達自己的感激之情，除平時多噓寒問暖，或是投其所好，如一杯咖啡，讓前輩感受到您的善意。又當前輩的指點確實幫您順利完成工作，更要回饋給他知道，讓其感受到您真心感謝他的幫助。如此一來，前輩不僅會覺得付出有得到回饋，也從中獲得助人為樂的成就感及肯定，進而願意繼續傾囊相授。

每一位同事都有不同的行事風格，在業務繁忙下，不一定能夠注意到其他同事的困境，適時的提問有助業務遂行，所以學習如何向前輩或同僚尋求協助，也是一門學問。惟有真誠的心，才能讓人放下心防，無私地提供協助，最終讓自己職場能力提升。

台中供電區營運處同心園地全體園丁　敬上

結語

本期案例是同仁在新單位詢問業務時，感覺前輩不太願意教導，使同仁產生挫折感。造成此問題的原因，一來是前輩對同仁還不熟悉，故不願傾囊相授；二來同仁可能使用錯誤方式，抑或在錯的時間點詢問，以致前輩無心教導。其實同仁無需灰心，平時多與前輩良好互動，並表現出認真、上進，相信前輩態度會有所轉變。此外，也可找其他前輩詢問，或在仔細研究問題後，與主管討論自己的解法是否正確。本期援例三篇，另提供總管理處財會資源系統、總管理處配售電系統、總管理處水火力發電系統、林口發電廠、花東供電區營運處、核能火力發電工程處、基隆區營業處；輸變電工程處中區施工處、苗栗區營業處、台中發電廠、通霄發電廠、電力修護處中部分處；台東區營業處、大林發電廠、輸變電工程處南區施工處、台南區營業處、嘉義區營業處等單位園丁之建言供參考，希望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。

BOOK

奇蹟男孩

作者：R. J. 帕拉秋｜出版社：親子天下

「我不會把我的長相描述給你聽的。無論你腦中有什麼想像，恐怕都比那要糟得多。」——奧吉，十歲

別人總是在他背後交頭接耳、竊竊私語。有些是無心之言，但更多是惡意的嘲笑。他是奧吉，遺傳了父母極罕見的隱性基因，天生顏面殘缺。

命運對他開了一個殘酷的玩笑，但愛，讓生命化為不可思議的奇蹟！

這是一個天生缺陷的男孩克服萬難、勇敢長大的感人故事。

（圖片由親子天下提供）

分人：我，究竟是什麼？

作者：平野啓一郎｜出版社：新經典文化

每一「個人」之中，有不同的「人設」或「類人格」的比例，就是所謂的「分人」。

我們在各種人際關係中，都有各式各樣的自己：與戀人在一起時的自己，與父母在一起時的自己，在職場上的自己，和同好夥伴在一起時的自己……我們透過和對方的反覆交流，在內心形成的一種人格模式，這些每一個不同的自己，都是我們的分人。

真的自己不是只有一個！每個人不是只有一個面貌，這些面對不同時所呈現的不同面貌，也不代表自己虛假；真正的自己，其實是擁有這麼多分人的自己，唯有接納自己擁有眾多的分人，才是認識真正的自己。

（圖片由新經典文化提供）

動物溝通：一本可以解答你 99% 疑惑的溝通大全

作者：黃孟寅、彭渤程｜出版社：四塊玉文創

狗狗開心時會搖尾巴，貓咪生氣時會發出氣音威嚇對方，大家或多或少對自己家的毛小孩都有一些了解，但是除了這些基本的情緒反應外，是否也想更了解毛小孩心裡的想法呢？

和動物溝通是人類與生俱來的能力，透過101種練習法，從淨化思緒到接收訊息，教你喚醒沉睡於潛意識的本能，學會如何與動物溝通。

（圖片由四塊玉文創提供）

成為有趣人的 55 條說話公式：日本最幽默導演教你用「聊天」提升人際魅力，讓你職場、情場、交友、演講、自我介紹……處處無往不利！

作者：吉田照幸｜出版社：遠流

用「有趣」改變你的人生，解決所有溝通問題！

煩惱十之八九來自於人際關係，最大的問題就是出在「溝通」。包括：自己想表達的意思，無法清楚傳達給對方、遭到對方誤解、聊得不起勁好尷尬、無法使人發笑，冷場不斷……等等情況。

其實，轉換說話順序就能輕鬆解決問題！本書以場合與用途來分類，收錄55個從工作的實戰經驗中，所磨鍊出來的溝通技巧，讓你一開口就成為好人緣磁鐵。

（圖片由遠流出版提供）

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 ～

2023.03

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

411 史先生

民國74年次，172公分，66公斤，碩專畢
現為基隆某戶政事務所專員。
興趣：旅遊、電影、音樂。
徵善良溫柔、具正當職業之未婚女性（可加line聯絡）。
聯絡人：史先生
line ID: cat92369236
電子郵件: wayneshih47@gmail.com
電話： 0937-883-913

412 王小姐

民國82年次，169公分，67公斤，大學畢
現為某大學創新育成中心秘書。
興趣：露營、健行、藝文活動。
徵樂於聊天溝通、思想獨立自主的77-85年次男生。（無不良嗜好，喜歡戶外運動，偶爾參加藝文活動也可接受）
聯絡人：王小姐
電話：0970-011-044

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
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
1344	50以上	大甲溪發電廠/倉庫管理員	嘉義縣市區處、曾文發電廠	碩士
1345	41~50	台中供電區營運處/事務管理專員	大潭發電廠、新桃供電區營運處	大學
1346	20~30	台中供電區營運處/地權處理專員	新桃供電區營運處	大學

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

備註：

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

※所列編號以前之資料及「同仁對調信箱刊登申請表」可逕至本公司內部網站：人力資源處／同心園地／服務資訊／同仁對調信箱查詢及下載。

※為符時效，網站僅刊登3年內之資料。申請人如已無調動需求，請務必通知下架。

地址：台北市羅斯福路3段242號11樓 ｜ **電話：**（02）2366-7357
微波：（92）22774 ｜ **Email：**d0960602@taipower.com.tw

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。

206期 專題故事 化敵為友

112年5月號／112年4月5日截稿

在與人的相處之中，也許會遇到和自己立場不一、相互比較或競爭的個人或群體，例如在職場中與其他同事爭取某項職位、在商業環境中與其他公司爭取資源及報酬、在運動比賽上與對手的互鬥拼搏，抑或是情場中與其他競爭者共同追求某位心儀的對象等。

常言道：「不打不相識，英雄惜英雄」、「沒有永遠的敵人」說明了有時可能因某些原因如立場不同等，難免與人發生爭執、交惡或衝突，而使雙方陷入僵局，但一時的衝突或賭氣，並不表示就此成為永遠的敵人，若能一個轉念，及時打破雙方僵化的局面，或許敵人便不再是敵人；但要如何跨出那一步，方能使原本敵對的雙方轉變為可以合作或共事的夥伴，甚至彼此相知相惜，成為朋友，206 期專題故事想邀請各位分享，在人生中是否也曾有過「化敵為友」的經驗，或是否經歷過那些曾發生爭執、相處不愉快致漸行漸遠的人，最後如何化解僵局，開啟互動。期待您的分享，讓我們一同正向思考，開拓心境！

207期 專題故事 我生命中的貴人

112年7月號／112年6月5日截稿

人生在世，身邊的人來來去去，有的人在我們生命裡默默付出，讓我們能安心成長；有的人在我們失敗時暖心陪伴，治癒我們受傷的心；有的人與我們競爭，促使我們從過程中學到教訓、習得珍貴經驗；有的人則以他自己的故事，帶給我們深刻的啟發。這些人，都是貴人。

貴人不一定是你的朋友，也不一定是愛護你的長輩，他可能陪伴你長長久久，也可能只是短暫相處。或許他改變了你的認知、使你瞭解不同的思考方向，也或許他使你走出低谷，重回人生正軌。

這些生命中貴人所帶來的，有什麼值得你感謝、珍惜的呢？你從他們身上看到了、學到了什麼？ 207 期專題故事邀請您分享自己生命中的貴人，因為有他的存在，替你生命帶來不同的體悟；因為有他的存在，使你的人生邁步向前；因為有他的存在，你才能蛻變成更好的自己，以迎接未來的種種挑戰。

懷抱著這份感恩的心，讓我們把愛傳出去，希望你我也成為別人生命中的貴人。

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

解痠止痛超有感

為何按摩、鬆筋、伸展，甚至注射、手術，都無法真正止痛？
X 光和任何儀器皆難查出，針灸、電療、整脊……全無效，怎麼辦？
日本關節促進學會 SJF 得獎物理治療師，
獨創「關節重置術」，短短 10 秒，解痠止痛超有感！

檢查腰部狀態

檢查 1

2 身體往前彎曲，觀察指尖與地面之間的距離。

1 身體挺直站立。

鍛鍊結束後，請回頭檢查

確認指尖與地面之間的距離，
是否有比鍛鍊前更近？

檢查 2

2 雙手放在腰部，上半身往後彎曲，確認能彎到什麼程度，會在哪些地方產生疼痛？

1 身體挺直站立。

鍛鍊結束後，請回頭檢查

確認鍛鍊前和鍛鍊後，身體的彎曲程度有什麼差異？會在哪些地方產生疼痛？

檢查 3

3 上半身往左傾，確認身體左右差異。

2 下半身保持不動，雙手放鬆下垂，將上半身往右傾，確認右手的指尖能碰到哪裡？會在哪些地方產生疼痛？

1 身體挺直站立。

鍛鍊結束後，請回頭檢查

檢查指尖是否比鍛鍊之前更能接近地面？
身體左右側有何差異？

圖片出自方言文化《九成慢性疼痛，10 秒消失！》

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

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

難

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

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