同心園地

No.206
2023.5 | 雙月刊

化敵為友

人與人之間的互動
就像是一場永遠無法停止的賽局
學習化敵為友
調整態度和策略
保持身心平衡和諧
讓生命更加豐富多彩

台灣電力公司
Taiwan Power Company

不確定不知道

文／白頭翁

不知道何種約定
一隻小蝸牛想爬上山巔
柚子花開了
杜鵑花如浪潮蕩漾
風微微吹
樹輕輕搖
空氣鮮香
水流片片
小溪留下風與樹合成的影像
不確定是斷斷還是續續

世界
就在我們的腦海中運算
我感覺
彼此在光中行走

光若遊子
有時如波散漫
沒有一定的方向
因彼此偶然的注視
光現身如箭
影子
繪出熱情的標靶

陽光
舒服地打在我的身上
我不確定小蝸牛
伊甘會知影
好奇的量子先生波爾發現
光的行蹤
如波無所不在隨處遊蕩
也隨機率坍塌如箭前行
波爾在墓碑留下
陰陽互補的兩極圖樣

汗水溫暖
百花綻放
我不確定小蝸牛
甘會知影

伊想要爬過去的山嶺
是不是有更好的未來
伊甘會知影
無人機能不能滿足
人好奇的體驗
還是欲望的侵略

新聞天天報導
戰爭可能發生的時段
我不確定小蝸牛
伊是不是睡了
夢裡會不會有各說各話的對立國度
記憶裡有沒有無辜平民總是生離死別的歷史
有沒有弱肉強食互稱英雄的劇情
而在睡夢不安的潛意識裡驚醒
伊會不會能不能需不需要期待
戰爭僅像疫情一樣
過程沒有仇恨的蔓延

花影拉長了
小蝸牛還在原地
我不確定睡不著的伊
是不是還活在世上
還是僅僅留在我腦海中的影像
像山谷中的杜鵑花
像鮮香的柚花
伊還會不會因攀爬
感受痛苦和喜悅
那種生命的波動

我不確定不知道
伊還會不會變老
會不會偶爾想起父母的模樣
伊个祖先會不會和人間一樣
串起回報不成比例的母愛
我不確定不知道
那是何種約定
當夕陽照亮樹林的時候
總是給我帶來美麗的希望

編輯手札 Editor's Words

化敵為友

人生路途漫漫，總會遇上好多人。在這旅途中，是敵抑或是友？其實端視自己如何定義。曾經是朋友的可能某天會變成陌生人甚至敵人，曾經的敵人也可能重歸於好、化敵為友。

本期〈專題故事〉邀請大家分享化敵為友的經驗，有同仁透過心態的轉換，站在對方角度思考，最終化解過往的敵意，和睦相處。也有同仁抱持正向態度，認為敵人的出現會激發出更好的自我，使自己更上一層樓。還有同仁分享雖然無法與對方圓滿地化敵為友，但有時候把這段關係放下也是一種豁達開闊與祝福，同時也讓自己上了一課，更懂得與他人應對進退的拿捏與調和。

〈上班族心理系列〉人文采風篇，退休同仁分享至花蓮旅遊的所見所聞，看見壯闊美景與對待世界的從容不迫，回歸自然與原始；而在母親節特別篇中，同仁分享為母則強的動人故事，也有同仁分享單位哺集乳室的改造計畫過程，讓我們看見為人母親的偉大與辛苦。〈EAPs停看聽〉透過掌廚的議題來討論夫妻間的互動模式，無論是互補或相似都有其和睦之道。〈園地專欄〉有同仁分享單位的永生花手作活動，透過活潑有趣的課程使親子與家人間關係更為緊密；另外，本期亦分享同仁參加園長班與進階班研習的心得，希望藉此教學相長、互相學習。〈園地心發現〉說明同心園地雙月刊的編輯方式，並廣邀所有同仁一同加入，使同心園地雙月刊更添丰采。

五月適逢母親節的到來，天氣也日趨溫暖，希望在這溫馨的節日裡，大家都被幸福包圍，也別忘了跟偉大辛苦的媽媽說聲：「母親節快樂！」。祝福大家每天都有好心情，更祝福所有的媽媽們，母親節快樂！謝謝您的付出，才有今日的我們，謝謝您！

同心園地

2023.05 ｜雙月刊｜ **206**

封面題字／張有趁 退休人員　**封面裡** 不確定不知道／白頭翁

1 編輯手札

化敵為友／本刊 01

2 專題故事

特別專訪－學習化敵為友，調整態度和策略，讓生命更加豐富多彩
暢銷作家、爆文教練、演說專家　歐陽立中 ／本刊 04

不是冤家不聚頭／初曉 08

橫看成嶺側成峰，世上沒有永遠的敵人／採二小蜜蜂 11

成就自己的「最佳敵人」／ Nien 14

給彼此最好的選擇／敬容 16

化敵為友／ B.C. 18

轉念，心更寬／ C.H.W 20

感受到恰如其分的敵意，會是踏實生活的證明／黑兔 22

化敵為友／ Yu 26

生命中最大的敵人／老實人 29

化敵為友之父親篇／阿南 33

人生前行路迢迢，化敵為友路更寬／李智揮 35

虛己以遊世／柯捷男 40

連諮商心理師都無法化解的職場敵意／向秀媛 44

3 上班族心理系列

人文采風篇－花蓮遊趣／陳尚勤 46

母親節特別篇－為母則強／嚕嚕米 48

母親節特別篇－以人為本：淺談核三廠哺集乳室改造計畫／胡家禎 50

4 EAPs 停看聽

夫妻關係篇－主中饋的新好男人／林蕙瑛 54

5 園地專欄

活動報導－員工協助業務花絮／本刊 58
消保資訊－海報 61
團康活動－永不凋謝的綠色繁花盛宴／ Jasmine 62
感恩回饋－員工協助業務園長班研習心得／王盟仁 66
員工協助進階班研習心得／ HB 68
園地心發現－搭建分享與關懷的橋樑—《同心園地雙月刊》／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 劉易
執行編輯 蔡佳恩
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
FSC www.fsc.org MIX Paper | Supporting responsible forestry FSC™ C018015

學習化敵為友，調整態度和策略，讓生命更加豐富多彩

暢銷作家、爆文教練、演說專家——歐陽立中

文／本刊　照片提供／歐陽立中

人生中總會遇到一些困難和挑戰，尤其人與人的相處之間，常會遇到立場不同的時刻。在溝通時，常會分享不同的觀點與立場，很多時候我們之所以會樹立敵人，是由於不了解對方的想法所致，反而在無意間觸怒對方，其實只要適當地避開人際地雷，即可保持友好關係。

歐陽立中認為化敵為友是一種非常重要的能力，可以讓我們在人際關係中更加成功。他強調：「在生活中，我們總會遇到一些不太愉快的事情，例如說和別人發生衝突、被冤枉、被欺負等等。但如果我們能夠學會化敵為友的技巧，就能夠將這些不愉快的事情轉化為機會，讓自身的生命更加圓滿。」

美國開國元勛富蘭克林曾有一位政敵，處處與他作對。不僅在各種法案上扯他後腿，甚至寫信給議會聲稱他不適任，讓富蘭克林氣得牙癢癢的。後來，富蘭克林運用了一個方法，應付這位對他不友善的議員，就此讓對方對他改變態度，他所做的事情非常簡單，就是「借一本書」。

富蘭克林聽說這位敵對的議員擁有一本稀世的絕版書籍，便向其詢問是否能借他閱讀？對方答應出借，富蘭克林閱讀完後，便寫了一封滿懷感激的信致意。經過這次事件，這位政敵態度明顯軟化，對待富蘭克林也變得十分友好，富蘭克林後來分析此事，認為這是因為他展現了尊重和讚揚，而使對方感受到被重視，因而對他產生好感。

這種大腦機制，在心理學上被稱為「富蘭克林效應」。簡單來說，這是由於大腦的機制認為「正向的行為源自於喜歡」，為了讓這樣的意識邏輯順理成章，潛意識便會讓自己「喜歡上」曾幫助過的人。

轉念學習，人生退一步就會海闊天空

透過這個例子，歐陽立中希望能夠提醒我們，化敵為友不僅可以解決問題，還能帶來意想不到的驚喜。化敵為友雖然需要付出一些代價，但其實只要試著放下尊嚴、消化自己的情緒，以及不要怕被定型等，人生退一步便會海闊天空，而不是執著於自己的立場，使事情更加惡化。

特別在人際關係上，人格特質便為一個相當重要的因素。例如，對於心思敏感的人來說，當感到受傷或被冒犯時可能會變得易怒或沮喪。在這種情況下，建議試著轉移焦點，避免過度專注於自己的情緒，把注意力集中在其他事情上，例如工作或興趣愛好，以減輕情緒上的負擔。

對於愛恨分明的人來說，他們可能會很快地對人產生極端的情感反應。因此當遇到狀況發生，應該將注意力集中在喜歡的人身上，而與不喜歡的人保持適當距離，這樣可以減少對不喜歡的人產生負面情緒的可能性，從而更容易與人建立關係。

對於那些容易記恨的人，則建議他們可以學習原諒。他以密勒日巴尊者曾說過的話來鼓勵大家，「原諒那些傷害你的人，他們冒著下地獄的危險來成就您，所以諒解並用慈悲心去祝福他們，因為即便過錯是別人的，業障一定是自己的。」正面的思維，可以幫助人們釋放負面情緒，並建立更積極的關係。

在化敵為友時，可能還會遇到一些問題。例如，不知道對方是否真心想與我們建立關係，擔心對方可能會拒絕我們而感到尷尬。此外，化敵為友有可能讓自己顯得軟弱或易受欺負，這些心理障礙使我們退縮或迴避，而無法積極地建立關係。

克服這些挑戰，需要改變自己的思維和行為模式。首先，要能接受自己感受到生氣和沮喪的情緒，畢竟當受到傷害或遭受到不公平的待遇之時，這都是很自然的反應。然而，情緒會來也會走，應該試圖學習控制自己的情緒，以便有能力面對艱難的情況。

此外，還能將焦點轉移到對方的需求和喜好上，通過聆聽和關注對方，建立起彼此信任和尊重的關係。運用「富蘭克林效應」，可以試著主動協助對方，或麻煩對方幫忙一些小事，以建立更融洽的關係。

歐陽立中將人與人之間的互動，形容成就像是一場永遠無法停止的賽局，而在這個賽局中，每個人都該學會如何化敵為友。當面對生活中種種挑戰時，或許可以從以下「高手賽局」中的Tit for Tat策略中，得到一些啟發。

在賽局中，我們需要學會找到平衡點，既要保持自己的原則和利益，也要尊重對方，不斷進行協調和交流。這需要懂得在不同的情況下，採取不同的策略，當對方表現友好時，可以回報同樣的友好；當對方態度惡劣之時，我們可以不讓對方得寸進尺，但同時也要保持寬容和雅量，留有餘地。

這樣的策略也能應用於人際關係中。當與他人發生衝突時，不應該用過度強硬的態度來處理問題，因為這樣只會增加齟齬，使事情更加複雜。相反地，應該嘗試理解對方想法和感受並尋求解決方案，使得雙方都能夠尊重彼此，達到平衡，化解矛盾，開創更美好的未來。

當學會化敵為友後，就能夠建立更加穩固和融洽的人際關係，這不僅能幫助減少衝突，增進互信，也能激發更多的創意和想法，讓我們更能勇往直前地應對生活中的挑戰。

最後，歐陽立中也提醒，合則來，不合則去。在面對不同的人和情況時，我們需要學會適時地調節自己的態度和策略，保持身心平衡和諧，讓生命更加豐富多彩。

TIPS

1. 請用自己的右食指在頭頂上順時鐘畫圈，慢慢的手指開始往下移動到您能看見的地方，這時候您看到的圈是順時鐘還是逆時鐘呢？實際上當您俯視看到圈時，會發現手已經變成逆時鐘，這也告訴我們，其實看事情的角度沒有那麼絕對，就像雖然我們是順時鐘轉圈，但實際上看到時卻變成逆時鐘。很多時候，端看您看事情的角度，化敵為友道理亦同，您可以選擇把對方當成敵人亦可選擇變為朋友。

2. 試著和平常沒有特別交流的同事或朋友，麻煩對方幫一個舉手之勞的小忙，促成你們交流的機會，因對方在幫助您的同時，會覺得照顧到他人或是自己被人所需要，反而更有可能對人友善。

不是冤家不聚頭

文／初曉

眼前的朋友，可能因為利益衝突、彼此競爭而翻臉不認人；彼時的敵人，可能因為共同的目標成為你此時此刻的合作夥伴。究竟誰才是敵人？誰又是你真正的朋友？

欲談「化敵為友」？我說「談何容易」呀！試想一個與你處處作對、大唱反調的人，甚至處心積慮想要把你踩在腳下，如能避之尚且唯恐不及，還要與之化干戈為玉帛？果真如此，若不是另有所圖、有異於常人的偉大胸襟，即是天生反應遲鈍、好惡不分。自古以來，趨吉避凶，向來是人類的求生本能，正所謂「人不為己，天誅地滅」，我們天性喜歡聽好話，喜歡與我們友好的、理念相近的人，所以才會「物以類聚」。至於敵人，那不就像是手機遊戲裡的魔王怪物，需要我們竭盡所能「放大絕」去消滅的對象，不是嗎？

可是人類的社會畢竟過於複雜，眼前的朋友，可能因為利益衝突、彼此競爭而翻臉不認人；彼時的敵人，可能因為共同的目標成為你此時此刻的合作夥伴。究竟誰才是敵人？誰又是你真正的朋友？二者的界線實在不是那麼的涇渭分明、清晰可辨，往往伴隨著時間、空間、立場、心境等轉變而隨之改變。舉幾個人生中的有趣例子和大家分享，可知所言非假。

回想在憲兵訓練中心入伍的往事，當年的憲兵肩負軍、司法警察的特殊身份，入伍期間訓練項目遠比其他軍種為多，結訓時還會安排戰技操演。操演項目包含奪刀、奪槍、齊眉棍、莒拳、刺槍術、擒拿術等號稱六大戰技，光要一一學會已屬不易，遑論上場表演給來賓家屬欣賞。當時我與一位身高相近的同袍互為操練對象，礙於自己平時公差勤務繁多，加上週末夜間幾次刺槍術課程，都因為爽放榮譽假而錯過了，本就疏於練習，臨到操練時想當然爾自然狀況頻頻。先是同袍的步槍劃破我手指上的一層皮，鮮血直流，痛得我眼淚幾乎掉下來；後是我的齊眉棍不小心「回敬」對方的大拇哥，痛得對方頻頻甩手。兩人邊操練邊大眼瞪小眼，互看對方不順眼，差點就想拿起手上的武器較量一下，只是受制於班長的威嚴，不敢造次，也就不得不繼續「演」下去。當時彼此大概都心想：「忍耐著點，等結訓後就老死不相往來吧！」

結訓後我們各自分發服役單位，連一句再見也都省了。沒想到二個月後兩人又在新竹碰頭，尤其不幸的是業務關係還特別緊密。他是隨隊連的士官，負責抓逃兵，我是憲兵調查組的警務士，負責緝逃業務。這下子可真是得要「化敵為友」了，否則工作相互掣肘可真會有當不完的兵。

見面當下也不知是誰先開的口？

「你也在這兒呀？」
（O.S.怎麼會這麼倒楣？）

「是呀！」
（吐舌……O.S.冤家路窄啊）

俗話說得好「不是冤家不聚頭，冤家相聚幾時休」老天爺冥冥中安排希望化解我們前世今生的孽緣，絕對讓人想躲都躲不掉。

話說之前因為工作交接上的不愉快，導致與原本關係要好的同事決裂，對他翻臉不認人的態度我久久無法釋懷，心想著「我再也不要和這種人打交道了！」可是兩人畢竟同在一棟大樓裡，就算刻意迴避也難免總會碰頭。我們從初期的視而不見、擦肩而過，慢慢地有人伸出了橄欖枝「面無表情地點頭示意也算是一種善意的回應吧？」幾次點頭之後，在公司不期而遇時，已能從對方的表情裡看到一絲友善的笑容，我的心境上也漸漸起了微妙的變化「雖然作不成往日的朋友，也不必像個敵人一樣吧？」「算了啦！這種人的個性了解就好，不用老掛在心上。」於是簡單的寒暄幾句，溶解了彼此宛如寒冰的關係。心想既然同在一家公司上班，各有各自專業的領域，難保哪天又要一起共事，業務終究會有所往來，還是為彼此留下一點後路，多一個敵人還不如多一個朋友吧！

人類就是這麼奇妙的動物，「愛之欲其生，惡之欲其死」愛恨情仇、紛擾一生，慣於彼此比較、相互競爭，有時卻又基於共同利益必須回過頭來相互合作，國際政治上的關係更是如此。所以說世上沒有永遠的敵人，更沒有永遠的朋友，一切只是因為不同的立場，讓我們選擇不同的態度去對待周邊的人。我覺得一個人的好惡，本來就是與生俱來的，我們不必勉強自己去喜歡一個自己並不喜歡的人，尤其是和自己敵對的人，否則那真的是有違人性、也太過矯情。不過，一個具備修養的人或者是想要成大事的人，是可以暫時撇下個人的小愛小恨以顧全大局，可以用更寬容的胸襟包容別人的惡意攻擊，用積極正面的態度理解對方的心態，甚至把敵人的存在當作惕勵自己精進的對象。按照佛學上的因果輪迴觀點來解釋，冤家都是我們的累世因果，冤家是宜解不宜結，否則冤冤相報何時了？但我自忖實在不是一個有高度修養的人，面對敵人的攻擊，首要之途還是先求自保，事實證明能閃過一波波攻擊尚能屹立不搖的，才有資格「站著」和你的敵人談作朋友，您說是嗎？

一個具備修養的人或者是想要成大事的人，是可以暫時撇下個人的小愛小恨以顧全大局，
可以用更寬容的胸襟包容別人的惡意攻擊，用積極正面的態度理解對方的心態，
甚至把敵人的存在當作惕勵自己精進的對象。

橫看成嶺側成峰，世上沒有永遠的敵人

文／核能火力發電工程處　採二小蜜蜂

儘管思想對立、對事物的切入點不同，敵人也可能不再是敵人；即使「敵人」也是相對的，若彼此著眼的大方向一致，「化敵為友」也不無可能。

我們都曾有過因意見不合起口角而與人交惡，或使雙方陷入僵局的經驗，但情緒性互嗆和比拼青筋爆裂程度並不表示就得成為誓不兩立的敵人，只要及時化解僵持局面，並轉換心態，將與自己意見對立的一方視為「對手」而非「敵人」。儘管思想對立、對事物的切入點不同，敵人也可能不再是敵人；即使「敵人」也是相對的，若彼此著眼的大方向一致，「化敵為友」也不無可能。

古今中外，不乏許多化敵為友的例子，成語「負荊請罪」典故為戰國時期趙國兩位文韜與武略的要臣，一是稱霸戰場的大將軍廉頗，一是智勇雙全「完璧歸趙」的外交鬼才藺相如。後者憑其對秦國的完美攻防官拜上卿，位列廉頗之上。肌肉比理智好使的廉大將軍遂將藺上卿視為眼中釘，放話要找機會羞辱對方；藺公不愧有無敵外交手腕，以退為進透過門客及親信輾轉讓肌肉大叔了悟一直以來皆是自己鼠肚雞腸，因此脫了上衣（養肌千日，秀在一時）露出臂膊背負著荊條，親至藺家認錯討打，兩人一個寬容大度，一個知錯難改，後來成為「刎頸之交」，也讓我們多了一句成語要背……

時間拉到1941年，日本偷襲珍珠港揭開「太平洋戰爭」序幕，使當時軍事經濟已是全球領頭羊的美國憤而加入二戰，並於1945年在日本廣島市和長崎市投下原子彈，犧牲數十萬無辜日本平民。此次使用核武器的事件在歷史上空前絕後，並被多方質疑為「戰爭犯罪」，但美國矢口稱此驚天一炸才能使日本投降並為第二次世界大戰劃下句點，美國這番作法自然令日本深惡痛絕。二戰後日本經濟彷彿吃了大力丸般飛速發展，公認為「戰後經濟奇蹟」。1978年，日本成為全球第二大經濟體。如今在傲倨世界經濟及抵禦另一股崛起勢力的共同目標上，美日歷經數十載敵對，已成為全球民主陣營密不可分的合作盟友。雖然美日之間化敵為友的過程更偏向大國間的博弈及權衡估算，但這兩國饒是表面和諧的昔日血仇、今日盟友的歃血關係，同樣映證了在長遠歷史及國際情勢上，沒有永遠的敵人。（但，朋友也不見得就是「好人」！）

回顧過往經歷，即便沒有上述波瀾壯闊般的國仇家恨，職場上也曾因為立場跟看法不同與人發生齟齬，甚至掛掉電話都還陷入在憤憤不平及滿溢而出的委屈不滿。

當時是我新進單位的第一年，未有實戰能力的小菜鳥依慣例負責年度輪替的「福利社會計助理」職務。這項工作主要是製作傳票、編製月報表、核銷費用或福利金發放；雖從未做過會計業務，幾個月的磨練倒也逐漸摸清工作重點，也因此發現了前手報銷的不合理處。經與前手討論查明問題，進一步向本處會計人員確認報銷的程序及規定，有了對問題理解的基本的信心和力量，我決定爾後活動報銷應該用「正確的」方式執行而非墨

守成規；而這個「先例」的突破過程，自然不會太和諧美麗。

某次活動結束，承辦人依往例將報銷文件交由我報銷，我向她說明應由活動成案承辦人負責，再將報銷文件送由會計核銷，當下她不置可否地抱回文件，但隔天即來電說她問了其他的活動承辦人員，表示之前都是交由會計助理報銷，她無法接受只有她得到「差別待遇」！我試圖請她理解報帳與核銷為同一人不甚合理，也向會計人員確認過，因此希望能以符合規定的方式執行工作。我自認「有理」，所以堅持不退讓，忽略了應同理承辦活動對也是兼任的她也是沉重負擔，與過往相比，我堅持的作法確實增加了她的工作量。因各執一端，不能同理對方，亟欲捍衛各自權益和原則，這通電話很自然以「電話應對禮儀」的負面教材收場。幸而後續主管居中協調，總算取得共識「報銷」業務將由福利社另設職務負責，免去會計兼報銷的矛盾及承辦人不熟悉的額外負擔。

經過此次不甚愉快的爭執，儘管與該名同事因本職業務甚少接觸而沒有更多往來，但至少日後在處內相遇，都能夠盡釋前嫌頷首問候了。這個經歷或許說不上「化敵為友」，但透過這項業務讓我因此體悟會計難為（大多都是站在承辦人的對立面），也領悟擇善不一定要「固執」，豎起銳角非要一較是非；畢竟看法不同的雙方所秉持的都是自己堅信的原則，歧見紛爭難免，衝突過後若能平心靜氣試著相互理解，就算做不到「同理」，至少心態上可以學著調整，勿將與自己意見相左之人視為「敵人」。

只是恰好站在不同立場，只要面對的事物相同，朝著「迎向問題」的共同目標，總能找到趨於彼此各執一端的交界，甚至，無需每次都在衝突過後都演變為完美的「化敵為友」，意見碰撞的爭執所激發的電光火石，也不失讓我們識別彼此未經層層包裹真實想法的機會呢！

只是恰好站在不同立場，只要面對的事物相同，朝著「迎向問題」的共同目標，
總能找到趨於彼此各執一端的交界。

成就自己的「最佳敵人」

文／Nien

你能想像嗎？你的敵人可以變成幫助你的貴人，甚至成為你最好的朋友。

《最佳敵人》（The Best of Enemies）是一部真人真事的電影，改編自Osha Gray Davidson的著作《最佳敵人：新南方的種族與救贖》，電影講述美國北卡羅來納州德罕市一個「化敵為友」的故事。

黑人民權運動家Ann Atwater與三K黨領袖C. P. Ellis兩人是死對頭，因為地方嚴重的種族歧視問題，曾經持續長達10年的相互鬥爭，立場對立的兩人於1971年被迫共同主持為期兩週的社區會議，協商因種族隔離所產生的問題。兩人因鬥爭已久，對事又對人，無法理性的和平對話，透過社區會議發起人Bill Riddick的引導，無論黑人或白人，皆能藉由社區會議表達意見，兩人初步達到了共識，拋開對立的成見，Ann Atwater與C. P. Ellis也因此開始了解對方。Ann Atwater幫助C. P. Ellis患有自閉症的兒子更換療養院病房，此舉讓他動搖了信念，思考著自己一直追隨的三K黨，在各方面不斷打壓黑人的生活，是否為正確的作為？經過這段期間的溝通，讓兩人突破了彼此對立的心房，試著理解對方的立場。

社區會議的最後一天，針對解除種族隔離議題進行投票，大家最關注的公立學校合併，關鍵的一票落在C. P. Ellis手裡，他在投票前講述自己加入三K黨的心路歷程，原本帶領白人一同仇視黑人的他，在社區會議期間看見白人與黑人之間跨越種族的情誼。因此，他決定捨棄三K黨的身分，並投票贊成公立學校合併一事，引發眾人譁然。這部電影動人之處在於，Ann Atwater堅持自己

的信念，而非盲目地憎恨她的對手，即使處於鬥爭的過程，她仍嘗試了解白人真正的想法，這也是此部電影的核心價值。透過「溝通」才能真正「理解」與自己信念相反的人們，進而減少敵對與仇視，甚至讓自己的敵人變成同陣線的盟友。

敵人存在的必要性

活在群體社會中，有朋友，自然也會有敵人。有商場上的敵人，也有「既生瑜，何生亮」的才華之爭，正所謂「同行相忌，文人相輕」，無論是因利益或是妒忌，這些對手都可以稱為敵人。有趣的是，這些原本應忌憚的「敵人」，確有其存在的必要性。像是前述提到的電影《最佳敵人》，Ann Atwater如果沒有C. P. Ellis這位敵人，也就無法達成解除黑人種族隔離的目標。

在商場上更有許多「相愛相殺」的敵人，互相成就一最知名的例子就是賓士和 BMW。當BMW 100週年慶，賓士發佈一段祝賀廣告，提到「沒有BMW陪伴的前 30 年其實有點無聊」，彰顯賓士的歷史更為悠久。BMW不甘示弱，在賓士CEO Dieter Zetsche退休當天，發佈了廣告影片。表面上看起來向這位重要領導人致敬，結尾卻來個回馬槍，賓士CEO退休回家後竟然開BMW i8出門，搭配「Free at last （終於自由了）」的文案，讓人會心一笑。兩家品牌在銷售或廣告的競爭糾纏已久，常尊稱對方為可敬的對手，讓自家品牌能夠不斷精進。

在政壇上亦是如此，例如英國保守黨執政，最怕工黨失去在野黨制衡的功能，工黨執政，也是最掛念保守黨是否會沒落，因此會釋出資源與誠意培養對方，成為競爭的對手。另一個有名的例子，就是美國民主黨籍總統參選人拜登，選了賀錦麗擔任副手。賀錦麗在黨內初選時，狠狠攻擊拜登，拜登卻選擇她擔任副手，不但能彌補自己的缺點，還能拉攏原本對立面的民意支持。

立場與看法不同，不代表不能共事，而且當個性與專長都能互補時，組成「對手團隊」（team of rivals）更能展現氣魄與威力。當原來的批評者進到同一個團隊後，除了比同陣營的人更能點出問題所在，往往更願意展現向心力，使團隊的凝聚力更強，進而達成目標。

沒有永遠的敵人

外交圈的名言：「國際間沒有永久的朋友，也沒有永遠的敵人。」人之所以有敵人，有可能是國仇家恨、利益衝突，有的是思想理念不同，甚至朋友之間也會因誤會反目成仇。當我們意識到「敵人的必要性」，可以嘗試換個角度來看待敵我關係，不但不仇視他，反而感謝他，成為激勵自己精進、成長的對手，能回頭審視自己的不足，砥礪前行。何況，敵人冰釋前嫌也可能成為朋友，今日被我們視之為敵的人，可能會成為明日的貴人。放下對敵人的負面印象，舉目所及，可以都是敵人，也可以都是貴人。

給彼此最好的選擇

文、照片提供／台北供電區營運處　敬容

一天八小時合作的氛圍，相處時間甚至比家人還要多；若遇到不和睦的同事，又很需要這份工作的情況下，正是考驗自己包容心以及容忍度的時刻。

常言：「多一個朋友總比多一個敵人好。若每一件事情都能像說得這麼容易，這世界上也不會有太多為難的事情吧？」

良好的工作環境絕對包含職場上良好的人際關係。尤其在一天八小時合作的氛圍，相處時間甚至比家人還要多；若遇到不和睦的同事，同時又很需要這份工作的情況下，正是考驗自己包容心以及容忍度的時刻。

曾經在中醫診所工作過，一來是自己對中醫一直很感興趣，二來是想轉換不同的職場，以此接觸更多的經驗以及知識。還記得去診所報到那一天，診所主任簡單介紹一下工作內容以及注意事項，並意味深長地說：「只要人事相處上沒問題的話，工作內容都算單純。」起初，並不特別在意，同事們也都很和善，但幾個禮拜之後，漸漸發現一些微妙的變化。剛認識A同事的時候，在彼此都不是很熟悉的情況，一直都是處於禮貌寒暄的階段，偶爾，她會跑過來跟我說一些上司的私事或是同事的八卦。雖然會覺得有些唐突，但想想或許這是A同事釋放工作壓力的方式，便不以為意。然而，某一次的會議，

我因身體不適缺席，改用線上參與。未料，A同事竟當著大家的面指出我在研究醫生處方箋時動作怠慢。當下，面對突如其來的指控使我有些詫異。因為我剛到職一個月，面對幾百種藥粉以及中藥材還未達熟能生巧的階段，這樣不實的指控，我認為有被冒犯。事後，為了增加彼此合作默契，我和A同事說，若有任何需調整的地方，可以直接跟我說，不用公然在開會上指出，尤其在未了解我的情況下，這樣使我感到不舒服。萬萬沒想到，這是我與A同事不合的開端。往後A同事竟開始出現子虛烏有的陷害，以及連續的小動作，在這段過程中，我不斷說服自己這是修煉自我修養的時刻。從好言相勸到無視A同事的小動作，最後受不了這樣的工作氛圍，以辭職告終。

「化敵為友或許是最圓滿的結局；但若現實生活中無法企及，有時候選擇放下退出，也是對自己自愛以及對他人的一種祝福。」

現在回想或許仍有些遺憾，畢竟，我一直期待並努力地朝圓滿結局邁進，然而卻事與願違。在現實生活中，很多時候是我們無法掌控的。既然無法以良好的關係繼續和睦相處，有時候退出也是一種選擇。我仍深深祝福A同事，可以放下各種心思，好好專注於工作；對我而言，也可以不用再小心翼翼、提防各種陷阱。以分道揚鑣的方式結束，對我們彼此而言反而是一個好的開始。我認為，這是對我們最好的選擇，而我也不會因此對人際關係抱持著提心吊膽的態度。相反的，我更能理解其中相處的難處，也能盡量避免一些紛爭。

謝謝她，也謝謝我自己，至少曾經努力過。

「化敵為友或許是最圓滿的結局；但若現實生活中無法企及，
有時候選擇放下退出，也是對自己自愛以及對他人的一種祝福。」

化敵為友

文／B.C.

世界上唯一不變的，就是天天在變的人心，於是常常將事情複雜化的，
多數時候其實是摻雜著「人的思考」

職場中要處理的面向相當多，除了職務本身的專業發揮，是可以藉由所學累積與經驗傳承，以至於朝著爐火純青的達人等級邁進，對多數人而言，「職務」這件事是可以透由不同工具與時間長久下來而獲得成果的，相較來說，較難的便會是關於「人際」這塊的往來與交流。

世界上唯一不變的，就是天天在變的人心，於是常常將事情複雜化的，多數時候其實是摻雜著「人的思考」，又加上階層關係的應對，如上對下，下再對下，長官對下屬、窗口對應客戶或廠商等等。也因此，真要將一件事情「做完」再「做好」，考驗的往往還有應對進退。

多一個敵人，不如多一個朋友，情誼可以讓所有事情不那麼針鋒相對，但倒也不是要四處交際，用人情去換來工作上的成果。畢竟，達成目的才是整件事情的核心目標。

曾經遇過一個廠商，總是在抱怨業主窗口，抱怨窗口不細心、細節潦草，讓每個對應此廠商的窗口都十分頭疼。事後發現，廠商

是個急驚風又對細節與工作成果要求甚高的完美型人格，先不論過往與他交手的人對他留下「略微」負面的評論，整體的工作成效其實是令人相當讚賞的。別人無法解決的難題，他總是會興致勃勃地去探索、去解決，這同時也招來了同業不友善的眼光，其鋒芒太露，加上流言蜚語的推波助瀾之下，成了一個令業主又愛又恨的合作夥伴。

這箇中奧妙實在太令人好奇，故幾番交手之後，除了我依舊無法招架他絮絮叨叨的提點之外，我也開始欣賞他認真看待專業這件事，總可以不厭其煩地突破自我，並過關斬將；個性特質固然仍舊「牛牽到北京還是牛」，但也許人們都過於容易被刻板貼標所影響，在沒有用自己的方式去認識這個人之前，就已經被他人的描繪形塑成一個可能不是你所認知的人設，那未免太不公平。

慢慢地，在幾次公務之外的閒聊，我才發現，這位廠商也只不過是對自己專業領域堅持的狂熱份子。在他的世界，他並不能理解為何有人可以對工作對事，習慣採用官腔，或是所謂的「公務員心態」去面對。故而那「求好心切」的態度，容易造成他人的壓力，而令人心生畏卻，進而不敢恭維。

要將一件事情做好，在一個不管對內對外的團隊之中，先不需去將團隊中的人貼標籤。而是透過相處與理解，用自己的角度去看待分析，別人的評論做為參考，才不會徒增不必要的困擾。

而「傾聽」這件事，於公於私，都是亙古不變的利器之一，人與人之間的相處之所以容易產生誤會與嫌隙。除了利益關係之外，多的時候是我們只想人家聽我們說，而後又忘記去聽別人說，導致溝通呈現單向，沒有交會點；雖然傾聽不免會成為一種他人不斷倒垃圾的窘境。但從中，我們也能夠知道眼前人的特質與性格，進一步去思考對應的策略，也避免流於不客觀的成見之中。

不管是敵是友都會是讓人有所得的一本學習之書，無論在他人眼裡好壞優劣為何，嘗試累積自己的判斷能力，一來省去很多人際關係之間的拉扯，阻礙工作進程，二來維持人與人之間的良善互動，日子也會輕鬆閒適許多。

轉念，心更寬

文／核能火力發電工程處 C.H.W

「化敵」和「為友」之間，需要投入一些時間與心力，也可能要設一個努力的停損點；在投入一定心力與時間後，如果還無法變成朋友，則不需過於強求。

普羅大眾常把「化敵為友」這四個字掛在嘴邊，認為這是人生應該追尋的目標。但這可能僅僅是個期待，並不一定能做到。我們常常只有辦法做到「化敵」，但卻不一定有能力或有意願把對方變成「朋友」。

因此化敵為友的成語應當分成兩段來解釋—「化敵；為友」。「化敵」和「為友」之間，需要投入一些時間與心力，也可能要設一個努力的停損點；在投入一定心力與時間後，如果還無法變成朋友，則不需過於強求。不過若是對象為親密的家人，還是需要想辦法繼續努力改善關係。

文惠雖然家世貧窮且學歷不高，但對業務工作認真負責，常受到客戶與主管的賞識，因緣際會下，客戶幫他介紹了一位高學歷且任職於公務機關的一位小主管，兩人交往後順利結為連理。婆婆有三個媳婦，就屬文惠學歷最低、家世背景最不佳，因此打從一嫁進來，婆婆就處處找她麻煩。起初文惠認為對方是長輩，加上當時丈夫忙著升職受訓工作，長時間不在家，文惠也就默默地忍受這些不平等的對待。但有時候婆婆會在文惠即

將出門上班之際，表明請文惠載她去看病或去拿慢性病的藥。文惠試著跟婆婆溝通，請婆婆下次提早說，她可以提前載婆婆去醫院，而不用耽誤到上班時間，但往往溝通無效，換來的則是說她不孝，連載婆婆去醫院拿藥都不願意。站在婆婆的立場，認為文惠雖然比不上其他媳婦的優秀，但至少還可以載她看病等等，結果卻不如婆婆預期，預期未實現，人都會有些失望，日子久了甚至會產生不悅、生氣的負面情緒累積。

身心俱疲的文惠只好找朋友訴苦，朋友告訴她，不管婆婆講什麼話、如何對待你，事實就是「我沒有辦法改變婆婆」，但自己可以轉念，她決定去上社區大學的課程，空閒時到圖書館看書亦或是去咖啡店點杯咖啡，在忙碌的生活中騰出屬於自己的一點時間。可能是距離產生了美感，婆婆見到文惠的時間比以前少，自然能挑的毛病也變少，甚至好奇文惠都上些什麼課程，文惠也把握機會，與婆婆討教如何教育孩子及如何理財，婆婆滔滔不絕說出自己多年來的理財方法並與文惠分享，此刻，文惠覺得彼此的關係好像變得比以前更好了。

心態的轉化很重要，換個角度思考，婆婆有這樣的態度，可能是她帶著「媳婦熬成婆」的姿態在對待文惠，不妨去欣賞婆婆過去的豐功偉業，當成朋友般地為彼此開啟話題。另外，除了創造話題外，也可以多多讚美婆婆為這個家的付出，不需刻意，只要發自內心的稱讚，婆婆一定感受得到。

感受到恰如其分的敵意，會是踏實生活的證明

文／黑兔

若樂觀看待，其實愛與敵意是一體兩面同時存在的。
引導敵意轉化為正向良性的競爭關係，或是讓對手成為同一條船上的人，
並持續經營自身友情、愛情、親情，是人一生必須持續面對的課題。

人與人間會成為敵對狀態，有許多原因，例如各方持有不同的價值觀和信仰，導致彼此發生摩擦衝突成為敵人；或是參與追求同一個目標或資源時，為了達成目的而競爭，進而產生衝突，導致對彼此產生敵意；或者因嫉妒、羨慕等情緒，導致敵對情緒產生。

甚至，是兩個人以往的前嫌，例如有被背叛或互相傷害的經驗，導致對現況延伸過多的解讀而造成誤會，升級成猜疑或敵意，倘若當自己不如意時，即有可能認為是否是對方從中作梗。

雖然發生衝突令人感到不舒服，但以總體的角度來看，適當的良性競爭，會驅動企業進步成長，管理學也有相關領域稱作衝突管理（Conflict Management）。為的是避免企業因講求一片和諧造成一攤死水的情形，但也要避免過於激烈的衝突導致部門或成員之間互相惡意攻擊，內耗牽制，形成對成長不利的惡性衝突。因此衝突的水準必須靠管理者的管理手段隨時動態調整，盡可能維持在一個最適平衡點。曾經有見過足球場，甚至是拳擊格鬥場上激烈廝殺的敵對雙方，在比賽結束鈴響後，互相擁抱對方，感謝對方盡

全力與自己較量，雖然是零和賽局，但這是一種在專業技能上苦練、切磋的良性競爭，富含運動精神。

一般來說，減少惡性衝突的情境，可避免麻煩，並得以拓展許多機會，化敵為友的好處可以幫助解決雙方之間的問題或誤會，促進雙方之間的和解和合作。當把敵人轉化為朋友時，彼此會更願意溝通，分享自己的想法和觀點。有助於消除誤解和疑慮，在良性循環下建立更好的關係。轉化敵人為朋友同時可以帶來新的機會和人際關係的連結，他們可能能夠介紹他們的家人、朋友或同事給你，在事業上會有更好的拓展機會。當成功地化解矛盾，也會感到自己有自信和能力，有助於提高面對人際關係時的自信心，當將敵人轉化為朋友時，會建立更和諧的工作以及社交環境，有助於撐起更複雜強大的工作團隊或家族關係，從而帶來更多的成功機率與幸福感。

只是，化敵為友可能需要用更成熟理性的心智去處理，對有敵意的對象需要有耐心盡可能保持尊重與誠懇，不去惡意攻擊或貶低。嘗試用他們的角度理解事物，並讓對方知道你願意傾聽，願意尋找彼此之間的共同點，且能真確說出彼此的感受，以展示有意願改善彼此關係的誠意。化敵為友實屬不易，需要擁有相當程度的情商與克制力，但若把格局提升，意識到多一個朋友的助益是遠大於樹立一個敵人時，就能看見這樣努力的結果，會是一種能讓自己把路越走越寬的付出。

產生敵人後，設法化敵為友的做法是治標，是事發後的亡羊補牢，而治本的方式，是精

進檢討自己平時與人交往相處的模式，避免與人走到關係惡化的地步。避免樹立敵人的方法有很多種，例如避免聽聞片面事物或說法，就立刻做出結論，做出過度反應，說出尖銳、攻訐或諷刺的話語。當面對爭議時，首先要先判斷事物是否有評價的必要性，並且探求事實與證據，以冷靜和理性的態度看待，不輕易做出負面評論，有句話說：「你所說的話，必須比你的沉默更有價值。」

平時要避免樹立敵人，與人結交時，良好的溝通與分享是關係建立的重點，人說見面三分情，容易有爭議的事情，最好是當面溝通清楚，有任何問題或疑問時，應及時提出討論，以避免在心中猜測、壓抑、發酵，讓片面的表象累積成無可挽回的矛盾。而當他人對自己做出友好的行為或貢獻時，要珍惜善意，立即給予認可和表達感謝，積極的正向反饋可以加強關係，並減少樹敵的風險。大多數人所樹立敵人的環境都在職場上，主因是職場資源有限，加上每個人為了達成目標，必須追求效率，而追求個體效率的過程中，為了專注，不免疏於溝通，會趨於冷眼看待與達成目標無關之事物，造成人與人之間情感需求沒有被及時承接，或是無意間造成情感傷害沒有適時彌補，導致立場不同的人之間裂縫擴大，最後產生敵意。

人有時候會不知道自己何時得罪了人，甚至被攻擊了還不自知原因，當被感受到有敵意對待時，應該正視這種情況，並且加以解決，不應該不明就理地保持沉默或逕自報復，報復並不是解決問題的正確方法，當一個濫好人卻也不是，那該如何應對一個正在傷害自己的人呢？參考孔子所述，理想的狀態是能做到「以直報怨」。應該態度堅定、

明確回應、尋求幫助和學會表達情感來應對對方具體的敵意行為，能讓自己更加堅強和自信，也能保護已方的權益。

但也不用過度擔心生活中有敵人，進而封閉自我，沒有敵人的人生，常常也是會沒有朋友的。舉一個關於一個不與人為敵，也與人無法建立親密關係的例子，是我很喜歡的一本小說主角的心理狀態，是卡繆所寫的短篇小說《異鄉人》。主角莫梭（Meursault）是一個有趣的人物，他在自己的內心深處感受到了一種孤獨感，他無法真正與別人產生情感聯繫，無論是與朋友、女友還是家人，這種孤獨感在小說的情節中反覆出現。莫梭的心境表現為對周圍現實的冷漠與各種客觀論述，但他似乎沒有真正觸及內心的情感體驗，無論是在愛情、友情還是其他情感方面，他都顯得漠不關心。他看待生活的方式似乎非常冷靜和克制，而這種態度讓他與周圍的人產生了很大的隔閡。莫梭看待自己的方式似乎很獨特，對自我有高度意識，內心深處充滿了對自己本質的反思與詰問，對自己的存在有著深深地困惑，並試圖尋找自己存在世上的真正意義。

但他是一個沒有敵人也沒有朋友的人，因為他的疏離與極端的客觀，旁人感到一種滲入骨髓的冷漠，因而無法理解他，以至於莫梭雖然存在，但無法與他人真正交流，他認為自己被世人憎恨得莫名其妙，也被愛的莫名其妙，但莫梭其實也不太在意，他的心境無意間將自己與世界隔離，那是一種很深沉的孤獨感。

冷漠有時會帶來一些好處，例如可能不容易被他人情緒影響，也可以讓人避免涉入一些不必要的負面情緒或衝突，以保持內心的平靜和穩定，讓人在壓力和壓迫下保持冷靜和理性，用更高效率去解決問題。不過，長期的冷漠會導致孤獨感、隔閡和缺乏同情心，會漸漸侵蝕一個人的內心，最終對個人的社交生活造成不良的影響。

猶如一代宗師的經典對白：「習武最怕無師無對手，有師傅，才會知分寸，有對手，才能知高低。」踏實用心生活，不斷追求進步的人，會有敵人，但同時也會有朋友或是愛人。當有敵人出現時，可以告訴自己，我是能與人產生交流的，不是個停滯不前的人，也不至於是個冷漠疏離的人。畢竟，停滯不前而不爭奪，就不會有敵人，而冷漠則是與他人關係走到無可挽救地步的特徵。有人說：「愛的反面不是恨，而是冷漠。」若樂觀看待，其實愛與敵意是一體兩面同時存在的，引導敵意轉化為正向良性的競爭關係，或是讓對手成為同一條船上的人，並持續經營自身友情、愛情、親情，是人一生必須持續面對的課題。

化敵為友

文／Yu

敵人的出現並不是打擊自己存在的意義，而是讓我們在困境中激發更好的自我。

籃球賽事野蠻的地方，是球場上激烈的攻防、矛與盾的對決，為了一顆球你爭我奪，即使拚搶到地板上也絕不將手中的橘球交給對方。賽事進行的40分鐘，參賽的雙方如同不共戴天的仇人，沒有溫良恭儉讓，取而代之的是裁判視野死角的骯髒小動作，口吐不堪入耳的話，不在乎手段、不給對方留任何情面，唯一的目標就是鐘聲響起前，記分板上的數字必須壓過對手。

籃球賽事紳士的地方，是鐘聲響起前我們是仇人，但是當裁判鳴笛吹響比賽結束的哨音後，前一秒才劍拔弩張的兩支隊伍，後一秒就會步行在球場中央，互相握手致意，關係更甚的球員甚至會噓寒問暖，閒聊起近況、討論晚餐要吃些什麼。剛剛的肅殺之氣宛若過眼雲煙，隨著裁判的哨聲陡然消失。球場上發生的戰爭不是在演戲，球賽後出現的和平亦不是虛偽客套。

「揖讓而升，下而飲，其爭也君子。」這是古時候君子相爭的態度也是現今籃球員心中的態度：球場上是我們是對手，但球場下我們可以是朋友。

球賽之餘，我也喜歡辯論比賽。比起球場上拳拳到肉的肢體肉搏、辯論場中無形的言詞交鋒，其緊張刺激程度亦毫不遜色。

正反兩隊圍繞同一個主題展開激烈的攻防戰，雙方堅定自身立場，一方面正向的闡述己方的論點，或動之以情、或說之以理的說服評判；一方面找尋對方的闕漏，提出精闢的質疑、得理不饒人地痛下殺手，能逼得對方窘迫地下不了檯面，勝利就在不遠處了！

承載著眾人的目光，隊友殷切的期盼，對手虎視眈眈的眼神。主將沉穩的娓娓道出己方論述，清晰略帶低沉的嗓音劃破場中的寂靜，偌大的辯論場中僅有一人的聲音在空氣中迴盪著，望著屏氣凝神的眾人，絲毫不懼的口若懸河，宛如古代舌戰群儒的說客，在敵朝大殿之上，以一人之力震懾滿朝文武。語畢，長揖告退，留下滿臉欽慕的眾人以及寂靜無音的大殿。

辯論比賽結束後，兩隊會相互握手致意，即使比賽有勝有負，賽場中難免會有言語冒犯、意見衝突，但眾人皆明白剛剛的唇槍舌戰，僅是雙方立場各異，彼此各為其主而戰，賽場中的言詞犀利，不是貶低對手、仇視對方的價值觀，而是身處的陣營不同，彼此為了當下的信念奮勇一搏，當比賽終了，曲終人散，一切的煙硝味都隨風而逝，留下的是雙方的惺惺相惜而非反目成仇。

在生活中我也喜歡跟朋友們切磋沒有是非對錯的議題，類似於小型的辯論比賽：可能是同性婚姻、廢死議題，或是日常生活中的隨處可遇的道德觀問題。與意見相左的朋友討論，難免會因為立場的不同而不小心鬧得

劍拔弩張，在為自己想法辯白的同時偶爾會無意地貶損對方的信念，但是透過這種方式卻能夠大大豐富自己看事情的角度。「他為什麼這樣想？他這樣想的理由是什麼？」有些自己從未思考過的看法以及自以為是的觀念，在與不同意見碰撞後可能會有180度的轉變，恍然發現曾經的想法竟是那隻以管窺天的青蛙，狹隘的視野侷限自身的格局，立身處事受限於囹圄之中。

固有的想法，可能在與他人一番長談後會有所改變，亦有可能保持不變。當保持不變時不代表沒有獲得收穫，一次次意見交換的過程中，你會越來越清楚自己的價值觀為何，為什麼會繼續堅持，為什麼不被動搖。他人提出的質疑會變成堅定信念的試金石，最後這樣不同的聲音會轉化為本身的力量，成為堅定信念的養分。

不管是籃球場上的對抗、辯論場上的較量、生活中不同價值觀的碰撞。敵人的出現並不是打擊自己存在的意義，而是讓我們在困境中激發更好的自我。活在溫室裡的花朵少了陽光的曝曬怎能綻放艷麗的色彩，處在安逸環境少了外部威脅怎能持續地進步創造更好的生活品質。

「適者生存，不適者淘汰」雖然是大自然殘酷的汰劣法則，但也是文明持續進步的擇優條例。

生命中最大的敵人

文、照片提供／老實人

**懂得先調整好情緒、安放好自己，狀態對了再去聽從心底真實的聲音，
不論是想「化敵為友」還是停留在「非敵非友」階段都好。**

職場宛如競技場，任何人都可以是對手！

某A是不是在推卸責任，怎麼自己沒做好還在怪別人？某B下這個決定是有認真思考過嗎，知道方向不對就是在作白工嗎？某C只會跟在主管旁邊繞，真的有在認真做事嗎？某D怎麼可以那樣講話，不知道這樣會很傷人嗎？某E是不是自我感覺太良好，都沒發現別人已經面有難色？某F……上述種種疑問句（列舉而已，認真細數可能不知道算到何年何月）。來自於自己工作十餘年某些時刻發自內心的OS，涵蓋對象上至主管、下至部屬，近如單位同事、遠至外界廠商都無一倖免，曾經真真實實地成為自己心裡頭的「假想敵」。

那些讓人心累到懷疑人生的故事細節就不一一娓娓道來了，相信那是你我縱使素昧平生也必然會有的職場共感，但若你問我，是怎麼逐一殲滅這些敵人，噢不！

是消弭這些假想的念頭。我想，早些年的我可能會說出：「凡事要先檢討自己，才能

懂得換位思考啊！」這種真善美的論點，但經過十餘年職場歲月的洗禮，現在的我更常說的是：「放下！」或許你會想再問放下什麼？是放開自己的心胸？放棄與對方溝通？還是放手讓彼此做自己？

別再逼問自己：你討厭的是對方，還是那個不完美的自己？

出社會之後，每每在人際關係互動遭遇挫敗，我會慣性地去買一本所謂心靈雞湯叢書來看，在當下獲取滿滿正能量，就在翻閱不下十餘本心靈大補湯及玩過無數次的心理測驗之後，終於在三字頭的年紀透過認識自己的內在小孩（註1），體認到自己有追求完美的性格，或許是歸功於信奉「慈母多敗兒」為真理的嚴母（笑），讓我從小練就一身看人臉色的功夫，但同時潛意識也導致種下自信心不足，以及討好傾向又追求完美的性格。

在那樣探究自我之後，開始能覺察自己的「假想敵」和那些負面感受所謂何來，原來是潛意識那份愛討好別人又追求完美的執念，讓我一直用很嚴厲的眼光在審視自己，努力付出的同時也相當在意別人評價，讓自己承受過多無形壓力，所以很容易被他人無心的一句話刺傷，生氣難過之餘，也同時把對方貼上「非我族類」的對立標籤。但嚴重低潮時反而過於用力自我反省，不停懷疑自己是不是因為心理防衛機轉的「投射作用（註2）」而討厭對方，整夜反覆思量自己的言行是否失當？是否有違自己平日做人做事原則？結果就這樣久久無法放下情緒，還沒想通心裡真正討厭的是誰，就先因為「轉移作用」，讓自己像個行走的炸彈，見人就

發一枚，無辜波及身邊最親近的家人朋友。

練不到佛法「無我」的境界，就先學會放過自己吧！

老實說，自己才是自己生命中最大的敵人，最容易為難自己的，就是那個想不開的自己，與其整日耗費心神，探究事情因果、剖析人性心理，不如就通通放下吧！個人親身領悟到所謂的「放下」，其實指的就是「放過自己」及「活在當下」。別誤會我又再宣揚愛與包容的真善美論點，但愛確實是一切萬物的答案，只不過理當要先去愛那個盡了力卻受了傷的自己，接受自己的不完美後才有餘力接納他人，撕掉那些無意義的負面標籤。或許我們無法改變別人的想法、阻止衝突發生，但我們可以改變自己對事情的看法，努力避免掉進情緒漩渦。

現在的我，對於玉皇大帝或九天玄女從800英呎降落的指示，內心的OS減少了（說再也沒有是騙人），因為不再像過去會把案子的成敗直接與個人、團隊績效連結，清楚做到課題分離（註3）之後，反而能以輕鬆有趣的心情來執行任務，從中尋找可能的小確幸，可能是累積個人視野經驗或是見證團隊的合作成長。如果是與同事互動有摩擦，坦白說還是會難過，但不再像過去總是盲目地想趕快粉飾太平，現在懂得先調整好情緒、安放好自己，狀態對了再去聽從心底真實的聲音，不論是想「化敵為友」還是停留在「非敵非友」階段都好，因為自己明白不論選擇哪個，都不會影響職場上該有的專業表現。

活在當下：不後悔過去、不焦慮未來、專注於現在

其實對自己而言，職場上遇到的「假想敵」都稱不上是魔王等級，真正折磨人的是那些你深愛的家人朋友，因為有著血濃於水的關係或長年相知相惜的默契，更容易想時時刻刻滿足他們的期盼，導致自己人生經常處於失衡狀態，容易陷入懊悔自責的情緒當中，同時也埋怨家人朋友為何不能多點理解及包容。後來有幸讀到前臉書行銷總監蘭蒂佐伯格提出的「選3哲學」（註4），才體悟到原來自己無須在意短期的失衡，與其想每件事做得完美，不如每天選擇專注在少數幾件重要的人事物上，其他事情沒做到也不要感到罪惡或焦慮，長期累積下來會發現其實都有兼顧到。

現在自己也常將這樣的概念運用在職場上，每年會設定好今年想專注的工作主題，不再逼迫自己要同時擔任好部屬、同事及主管等多重角色，畢竟職責所在，有時就是需配合主管的指示，引導團隊勇於承接新任務，或是為了顧慮部屬想法，選擇挑戰主管天馬行空的新指令，以前每當有衝突發生，就會覺得是自己能力不夠，但現在心中有了主軸和優先順序，就能專注眼前重要的人事物，努力活好當下每個片段，甚至懂得安撫自己：「今天」沒當好主管沒關係，

「過幾天」再努力看看；今天和「主管」有小小不愉快沒關係，至少和「團隊」相處得還算好，讓自己不論在逆境、順境都能維持自在平靜的狀態。

真不蓋你，一旦把自己的狀態維持好，眼睛從此清明（內建真善美濾鏡），看誰都像「好朋友」而非「假想敵」。

P.S.附上本人有幸共事的團隊大合照，藉此感謝團隊過去一年賦予的滿滿正能量。

註 1：「內在小孩」由我們經歷過所有無論好壞的記憶和情感構成。當我們在孩提時，尚無能力而依靠照顧者，學習大人並形成「內在小孩」。不幸的是，內在小孩吸收照顧者的所有言行，讓我們感到一切的安全與不安全，包含負面信念和傷害，於成年期產生各種影響，更對人際關係擁有決定性的巨大力量（資料來源：https://womany.net/read/article/25463）。

註 2：「投射作用」指的是把自己無法接受的想法與情緒，推給其他人，認為是別人擁有這樣的想法，而不是他自己（資料來源：杏語心靈診所網站）。

註 3：「課題分離」出自於阿德勒心理學，認為所有事情都可以區分為「自己的課題」和「他人的課題」，當一件事情發生時，無論好壞，都要先區分出「這是誰的課題」，然後每個人只專注於解決自己的課題就好，並不要介入他人的課題。（資料來源：岸見一郎，古賀史健《被討厭的勇氣》一書）

註 4：出自於蘭蒂佐伯格《選 3 哲學》一書，作者認為：「為了讓自己準備好、能夠成功，在現實狀況下，一個人一天只做好 3 件事。而這 3 件事可從生活中的 5 大面向挑選：工作、睡眠、家庭、朋友、運動，今天選了某 3 項，明天可以再選重複或不同的 3 項，但是一天就只能選 3 項，只要持之以恆，長期下來每樣都會被選到。」

化敵為友之父親篇

文／阿南

我有個時下年輕人用語「靠實力沒朋友」的父親！

他的朋友很少，或者說，這麼多年來從沒見過有什麼朋友來家裡拜訪他，甚至連親戚也很少主動找他，他跟朋友出去休閒及旅遊也是相當罕見的事，我本以為這是每個爸媽的常態，直到長大懂事後，我才發現我徹底錯了。他常常喜歡吹噓自己有多厲害，把自己的能力講得天花亂墜，但當實際上事情發生時，卻不一定有能力解決。他時常怨懟生活的不公平，小時候家境不佳，身為長子的他，只能完成高職學業後便放棄繼續就學，相較於同年齡的人提早進入業界工作養家，幫助三個弟弟的求學，為了五斗米而不得不折腰。他總是悲觀看待所有事物！每次帶些食物回家，他總會「ㄨㄚˋ」的一聲反應，讓人覺得難道是自己又做錯什麼事了嗎？但那其實只是他覺得「這東西好難處理」的反應而已，不過讓聽者心裡甚為不舒服；為了想幫忙阿嬤遺產之事，我查詢了許多法律條文，我們要求他詢問提及過的社區律師相關問題，卻只見他一臉眉頭深鎖，明明是他自己主動提到的律師，他卻又一副「這事很艱困」的反應，真的讓我們無所適從。他老講些政治議題，批評政府做得多麼糟糕，每個政策都不對，什麼決定都是錯誤的，以及過往的政策都造成了現今社會的亂象，在他口中，似乎沒有任何黨派政府做出正確的政治判斷。他總是滿口怨言，抱怨阿嬤重男輕女的不公平，抱怨長輩幫忙叔叔還債，抱怨工作上老闆的鄙夷，抱怨早年因英文不好而忍痛放棄學業，也抱怨周遭的所有都對他不好。從小到大，在他這些歪斜的觀念影子下成長，三個小孩只能慢慢地與他漸行漸遠，每次回家跟他多說一句話，都會讓身心不舒

暢，感覺就像全身爬滿著一堆小蟲子，令人坐立難安。

父親的種種行為不只造成他朋友稀少，更成為親戚間的拒絕往來戶，而我們三個小孩總是擔任著橋樑的角色，有時候還必須幫忙解決他造成的問題。看著常常時有脫序行為的父親，除了傻眼以對，有時候我還得跟他對抗，平時面對無奈和心煩的瑣事就已經讓人夠沮喪了，回家還要抱著「戰備姿態」如履薄冰般地面對他，心累的狀態充斥著我的人生，心情又該如何晴朗起來呢？這個老是突鎚的父親，讓身為孩子的我們時常感到尷尬，也對於與他答非所問的日常感覺無奈，例如我想問的是問題甲，他卻總給我答案乙，溝通及討論總是無疾而終，談話後總讓人冒出無名火，再多的青草茶都無法滅火。他的負面思考和恣意批評讓我同情，試著換位思考後雖能減少許多不必要的困擾，但他卻老是跳入萬丈深淵，即使想幫助或陪伴他，卻總是不知道該如何著手及施力。

上天給予我們三個孩子的人生課題，或許是有提早成熟的心態及行為。當別人在思考要往哪個科系和領域發展時，我們思考的則是該如何跟父親溝通？當他人思索著該找什麼當第一份工作，我們煩惱該如何解決父親脫序行為所導致的尷尬結果。當別人開心地迎接人生下一個階段，我們思索如何別讓父親的奇怪行為影響到對方家的事務。當他人思考著要不要騎驢找馬、另尋高就，我們盤算著不要找住家附近的工作，否則假以時日會被父親莫名地探訪。當別人愉悅地拿到升官的門票，準備大快朵飴慶祝一番之時，我們考量該如何回家面對父親，是要躲在房間，抑或是裝忙，刻意外出到附近咖啡店休息。

儘管我有個不討喜的父親，但我想他還是關愛我們三個孩子的。這兩年參加一個兩週的受訓，這訓練不只有考試和報告，還包括了上台簡報及分組討論，就在我「醉翁之意不在酒」的參與之後，意外又幸運地拿到第二名佳績，我竟然收到父親一句訊息：「辛苦了！你很棒！」從小在被潑冷水長大環境的我，看到這訊息時竟鼻頭一酸、熱淚盈眶……小時候一直渴望父母親的一句讚美，在這個時候竟然意外獲得了！我想，我該適時放下對父親的不滿及怨懟，直面面對及處理他的行為，其實他還是默默地關心著我們的——就像其他人的父母那般。

我有個時下年輕人用語「靠實力沒朋友」的父親！但我選擇放下對父親的討厭及怨嘆。

人生前行路迢迢，化敵為友路更寬

文／輸變電工程處北區施工處　李智揮

有時候，我們的意見與別人不同，甚至是完全相反。
但是，我們應該學會如何與那些不那麼友好的人相處，與他們化敵為友。

人生的旅途彷彿一條漫長的路，蜿蜒曲折，前方充滿著未知與挑戰。在這條路上，我們總是會遇到各種各樣的人，有些人會成為我們的良師益友，有些人卻會成為我們的敵人。有時候，我們的意見與別人不同，甚至是完全相反。但是，我們應該學會如何與那些不那麼友好的人相處，與他們化敵為友。

曾記同窗日月酣，未忘分道夢魂憨

高中生活緊張而羞澀，我遇到了一個與我性格完全相反的人，我們在學校裡同班，我們的交往經常會出現一些摩擦。剛開始的時候，我總會以為是對方的錯，從而產生了一些負面情緒。每次在學校裡遇到他，我的心情都會變得很糟糕，很難與他相處。但後來我意識到，這種想法並沒有解決問題，只會讓我們的關係更加糟糕。

還記得當時那個口角是由一個小小的誤會開始的。我和同學們一起在教室裡準備期末考試，其中有同學問了一個問題，但我卻以為他在責怪我，於是我開始不耐煩地回應。這其實就是一個誤會，卻因為我們的情緒反

應而升級成口角。當時，我們雙方都沒有給對方留面子，互相指責，這讓這個誤會變得更加嚴重。當口角結束時，我的同學們離開了教室，我卻獨自留在教室裡，感到十分不安。我明白，我和同學之間的關係已經變得很緊張，我必須想辦法修復。

我約那個同學私下交談，說明了我當時的無意言語，並且對我的反應表示了歉意。我沒有期望他會馬上回應，但我知道我必須採取行動，否則我們之間的關係會繼續惡化。當他回應時，他同時也表達了自己的歉意。我們進行了一個非常真誠的對話，我們開誠布公地表達了我們的感受和想法。這才發現，原來我們之間的誤會非常小，我們之間的矛盾也可以解決。

在這之後，我和那位同學之間的關係發生了巨大的轉變。我們的口角成為了一個轉折點，我們通過這個經歷，學會了如何彼此理解、如何溝通、如何尊重彼此的感受。我也學會如何化敵為友。我們不再是敵對的關係，而是成為了更好的朋友。我學會如何注意別人的優點，而不是僅僅看到他們的缺點。我也學會如何更好地與別人相處，以實現共同的目標。

在之後的日子裡，我和他之間的關係有了很大的改變。我們開始更多地交流，共同探討我們的興趣和想法。我們之間的隔閡漸漸地消除了，我們成為了彼此的好朋友。在畢業時，我們共同吟唱「青青子衿，悠悠我心」，回憶著我們在這裡度過的美好時光。我們靜靜地站在那裡，彼此之間的眼神中充滿了感慨和不捨。

既生瑜何生亮，君未歸孤何安

當我服兵役時，每天都在為國家安全而努力奮鬥。某次，我們被選中參加了一場戰技競賽，以展示我們的實力和技能。然而，當我和我的同袍在準備戰技競賽時，我和同袍因意見分歧而產生了矛盾。我和同袍之間的分歧主要在於戰術上的選擇。他認為我們應該採用一種更進攻性的策略，而我認為我們應該更加保守，以減少風險。

隨著戰技競賽的進行，我們越來越激烈地爭執，甚至在賽場上爆發了口角。我感到非常不舒服，因為我們是一條戰線上的伙伴，而現在卻變成了敵人。我開始想辦法解決這個問題，因為我知道我們需要相互信任和支持才能完成任務。我決定主動找他談話，希望能夠解決我們之間的矛盾。我們開始交流彼此的想法和意見，相互傾聽，討論如何協作以實現我們的目標。我們逐漸發現彼此的觀點是可以結合的，可以共同制定一種更好的戰術。在這個過程中，我們相互理解、相互尊重，彼此之間的距離也越來越近。

在之後的戰技競賽中，我們採用了結合兩個人意見的戰術，結果取得了成功。彼此之間的信任和合作關係也得到了加強。我們互相學習對方的長處，共同努力，成為了一條戰

一條戰線上的好夥伴。在這個過程中，我也學會了化敵為友的能力。我們的爭執最初讓雙方變成了敵人，但當我決定與他溝通並尊重他的想法時，我們開始建立起一種合作關係。這種合作關係不僅取得了勝利，也讓我們變成了更好的伙伴。

每因暫出猶思伴，豈得安居不擇鄰

我在家進行家庭裝修的時候，和鄰居之間發生了一些不愉快。這種情況讓我非常煩惱，由於和鄰居的關係不好，對我來說是一種心理上的負擔。最初，我對於鄰居們的抱怨感到非常不理解。進行家庭裝修並沒有影響到他們的生活，而且我們也已經盡力保持施工噪音的最小化。

然而，隨著時間的推移，我意識到與其爭吵和抱怨，不如主動和鄰居們進行交流。於是，我開始主動與他們交流，了解他們的想法和需求。

通過交流，我了解到，裝修進行的時間確實與鄰居們的生活有所衝突。而且，有時候在施工過程中也會產生一些噪音和塵土。因此，我決定在施工時盡量控制噪音和塵土的產生，這些措施不僅讓鄰居們的態度變得友善，而且也讓我對鄰居們的生活習慣和需求有了更深入的了解。通過這些交流，我認識到，我們之間並沒有什麼根本性的矛盾，只是彼此之間缺少了理解和溝通施工時間。

最終，我和鄰居們的關係得到了很好的改善，通過交流才意識到，鄰居們其實都是很好的人，只是性格和生活習慣上存在差異。經過一些妥協和調整，我們逐漸建立起了相

互尊重和理解的關係成為了朋友，讓我感受到了鄰里之間溫馨的感情。對於鄰居之間的矛盾和紛爭，不能只看到表面上的問題，而應該更深入地了解大家的需求和想法。只有通過溝通和妥協，我們才能建立起相互信任和尊重的關係。只有通過溝通和理解，我們才能建立起真正的友誼，共同創建一個和諧的社區。

鄰避雜音疑慮除，民眾認同和諧處

本單位進行變電所和輸變電線路的工程，變電所和輸變電線路工程總會引起民眾的關注和擔憂，因為他們認為變電所的電磁波和輸變電線路的影響會影響到他們的生活。為了解決這些問題，我們相關工程及公關人員總會與當地居民和市民進行溝通。

當工程人員在進行這些工程之前，便開始積極與當地居民和市民進行溝通和交流。這個過程需要投入大量的時間和精力，我們總是秉持著開放和透明的態度，並且傾聽當地居民和市民的意見和擔憂，讓民眾知道我們對於這些問題的重視程度。在與民眾進行溝通的過程中，我們了解到民眾對於電磁波和電線對於生活和健康的影響存在著擔憂和不安，我們會與民眾一起討論這些問題的真正原因和科學事實，並解釋我們已經採取的防範措施和項目計畫中的安全標準。這樣可以幫助民眾更好地理解我們的工作，消除他們的疑慮和煩惱。

而公關人員也會適時地與民眾分享有關項目進展和相關問題的資訊，並且在任何時候都保持開放和透明的態度，繼續進行溝通和交流，回應民眾的問題和擔憂，隨時民眾的反

饋和建議，以確保工作能夠盡可能地符合民眾的期望和需求。

輸變電工程中除了工程技術之外，溝通是解決問題的關鍵。為了解決變電所及輸變電線路工程這些問題，相關工程及公關人員總會與當地居民和市民進行溝通。只有通過溝通，才能夠增進雙方的理解和信任，解決問題，達成共識。我們將繼續努力，以化敵為友的態度，與當地居民和市民攜手合作，共同推進輸變電工程。

且行且遠且相隨

人生行路，人與人相處難免產生摩擦和矛盾。我們需要保護自己，但是同時也不應該放棄與他們進行溝通和交流的機會，不同的人有不同的性格和習慣，我們應該用寬容和理解的態度去看待他們，而不是一味地指責和抱怨。只有通過溝通和妥協，才能找到解決問題的最佳方案，避免不必要的衝突和傷害，增進雙方的理解和信任。總之，我們可以嘗試著化敵為友，尋找一條通向和解的道路。人生前行路迢迢，途中有時充滿挫折和困難，但是只要我們能夠學會化敵為友，就一定能夠走得更遠，走得更好。

不同的人有不同的性格和習慣，我們應該用寬容和理解的態度去看待他們，而不是一味地指責和抱怨。只有通過溝通和妥協，我們才能找到解決問題的最佳方案，避免不必要的衝突和傷害，增進雙方的理解和信任。

虛己以遊世

文／萬大發電廠　柯捷男

「讓對方相信談不成會蒙受損失。」
雖然化敵為友不一定透過談判，但可先考量損失來改變思維，有和解的動機。

有次聽人說：人生要成功，就不要把笛子豎起來。一開始不懂，後來才知道是冷笑話，意思是不要樹敵（豎笛）。

時值俄烏戰爭超過一年，死傷超過萬人，但雙方對於停戰協議卻毫無共識。美國和北約希望透過這場戰爭把俄羅斯的國力拖垮，以免受到俄羅斯的威脅。雖然化敵為友這句話對目前俄烏雙方來說似乎很困難，但是失去家園的人民何嘗不希望戰爭能早日結束。

歷史上國與國之間能化敵為友，似乎都是在一方戰敗或是雙方都付出慘痛代價之後。例如第二次世界大戰的德國、日本……等。因此化敵為友或許需要雙方都認知到彼此為敵付出的損失會大於利益。而在敵意消除前，如果一方的領導人沒有這樣的認知，即使另一方想化敵為友恐怕也很困難。

心理學有所謂損失規避（loss aversion），面對同樣數量的收益和損失，損失更加令人難以忍受。兩位學者利用杜克大學的籃球賽門票（需抽中籤才能獲得）對一百位學生實驗。問沒抽到票的人肯出多少買，平均

出175美元。再問抽中票的學生多少肯賣，平均出2400美元。兩者相差十幾倍。研究表示，同一件東西，失去的痛苦，需要2.5倍得到的快樂才能彌補。而在《FBI談判協商術》一書中也提到：「讓對方相信談不成會蒙受損失。」雖然化敵為友不一定透過談判，但可先考量損失來改變思維，有和解的動機。

歷史上有不少人願意化干戈為玉帛。例如以色列與巴勒斯坦多年衝突。1993年，以色列總理拉賓和巴勒斯坦領導人阿拉法特在白宮南草坪握手，由以色列政府和巴勒斯坦解放組織代表簽署奧斯陸協議。是一個致力於化敵為友的例子。

另一例是英國與北愛爾蘭的糾葛。愛爾蘭共和軍多年一直以暴力手段爭取北愛爾蘭擺脫英國。期間發生許多恐怖攻擊和流血衝突。但在1998年的和談雙方簽定了貝爾法斯特協議，分享政治權力。2005年愛爾蘭共和軍宣佈解除武裝。2012年英國女王伊麗莎白二世和前愛爾蘭共和軍首領麥吉尼斯握手言和，讓英國與北愛爾蘭化敵為友。

小孩才分對錯，成年人只看利弊

許多年前單位有一位老師傅，他和我有共同的背景和相似的經歷，我們都學化學，待過核電廠，原本我們一直很要好。但是多年前我擔任福利會的幹事，卻因為籌備尾牙活動而和他鬧得不愉快。當時我洽談負責派車的人，可能因為司機人數不足，所以對方表達不願派車的期望。但是我當時沒經驗，不知道以往都有派車，就也沒再爭取。結果這位同事覺得我不重視他們的權益而感到生氣。我後來知道的時候也很不高興，覺得被冤枉了。所以我去找他理論，但我還是告訴他，不是我不派車，是我沒辦法，那麼我自掏腰包請你們坐計程車吧。老師傅聽完大概覺得我蠻有誠意的，就告訴我算了，不必自掏腰包。後來當時的廠長知道後就指示負責人要派車接送，事情才圓滿解決。一段時間後，有次我下班了，他遇到閘門啟動的問題找我幫忙，我二話不說立刻幫他解決，因此他也對我讚譽有加，我們終於盡釋前嫌。

當時我還年輕，現在回想，還有許多改善空間，例如不要輕易把情緒表現出來，先找正當管道抒發情緒，冷靜下來再去談。不必過度解讀對方的言詞。「贈人玫瑰，手留餘香」。當時如果先送個小禮物、請頓飯或喝一杯，甚至寫張小卡片道歉，我想都是修復關係的好方法。而當時做對的是找出問題，加以澄清，最後伸出友誼之手。更重要的是不要在對方背後散發仇恨的言語或是公報私仇。聖經說：「不以惡報惡，以辱罵還辱罵，倒要祝福……好叫你們承受福氣。」以善報惡，神必祝福。

樹立敵人往往弊大於利。影響心情、少一個援手等等，這些損失的時間資源都是成本，得不償失。想想還是少樹立敵人吧。曾子曰：「人而好善，福雖未至，禍其遠矣。」

心存善念，即使福氣未到，災禍卻已遠離。我們不能是非不分，但可以換個角度想。邱吉爾說：「這個世界沒有永遠的朋友，也沒有永遠的敵人，只有永遠的利益。」世上有三種人：朋友、敵人、利益。有時化敵為友太難了，無妨，還有一個選擇：化敵為「利」。日本與韓國互相仇視多年，但日前日本宣布解除對韓半導體材料出口管制，韓國則撤回WTO申訴，由化敵為「利」進而共榮共利。

化困境為友

回想過去擔任十年多的福利會幹事，許多活動都覺得困難，怕辦了別人有意見，很多次想放棄。但最後辦完，發現也沒那麼可怕。就算偶爾遇到批評，也學習改變解讀方式、學習看自己的成長。真正的勇者不會逃避、不懼風雨也不怕挫折，就算被擊倒了也要爬起來繼續奮鬥！

幾年前我擔任勞教幹事，辦了攝影班。結業後以為自己很行，想不到幫人拍照竟然被嫌棄，後來才知道女生很在意腳被拍得太短。當時我很沮喪，後來看許多影片，才發現自己不懂的地方很多。多次研究後，雖然不算好，總算有點進步，用光影、框架構圖等等，覺得很有趣，不只喜歡拍，也走出過去拍不好的陰影。慶幸我沒有因為失敗就與攝影為敵，反而讓攝影成了我的好友。

人生路上的困境有時讓人灰心，但若能將這樣的困境化為朋友，卻能讓自己更加成長。所謂性格決定命運。內心柔軟，遇到危機就能解讀為成功的機會；內心謙卑，不把自己看得太重，就不因一些成就而自我膨脹。地球少了我照樣會轉。先改變思維，終有機會將困境的絆腳石化為成功的墊腳石；讓困境從敵人成為我們的朋友。

從與己為友到虛己遊世

莊子說「人能虛己以遊世，其孰能害之」。莊子說了個故事，有個人在坐船時，發現另一艘船從前方撞來。他喊好多次都無人回應，正要生氣，才發現撞來的是一艘空船，剛才的怒火瞬間消失。當你被人傷害時，想成對方是無意的，想成是被一艘空船撞傷，而不是有人有意駕船撞你，就不生氣了，此即空船理論。

莊子內篇：「用心若鏡，不將不迎。」讓內心像一面鏡子。事情未到前無所期待；事情去了也不再執著，讓內心隨時轉換變化，就不會受傷。

我想化敵為友也包括和自己成為朋友。我們先喜歡自己、接納自己，才不會活在別人的眼光裡。但是愛自己並非是自戀或自私，相反的，一個自我接納、滿足的人，就不會把自己的面子看的太重（虛己），內心對他人沒有不必要的期望（空船），就不易生氣或和人起衝突。最大的敵人是自己，願意改變、接納自己，才能與己為友。

天下雜誌有篇文章《你可以沒有實力，但要懂戰略》，提到戰術和戰略的不同。戰術就像象棋，目標是將死對方。戰略則像圍棋，要達成兩分（對局一個階段後，雙方得失大致相等），你活我也活。德國統一戰爭時，奧地利被打敗，威廉一世想把維也納也打下來，但俾斯麥不願意，因為這會傷害奧地利人的自尊。他認為政治的目的不是從戰敗的對手身上搾取更多的利益，而是要考慮它在政治上的必要性。俾斯麥的思維即是戰略。又如一戰的目標是贏得戰爭（戰術），二戰的目標則是再也不要打這樣的戰爭（戰略）。

「先交後兵，以戰止戰。」先謀「交」，不成，則求「不戰而屈人之兵」，以戰止戰是最後手段。雖然我反對姑息主義一味主和。但二戰起因除了經濟大蕭條、擴張主義外，還有一個理由。即一戰結束時的「凡爾賽條約」對德國過於嚴苛的賠償要求，以致德國人民放棄威瑪共和，支持納粹。雖然有時需要以戰止戰，但擊敗對方後，要選擇報復或是放下仇恨？17世紀英國詩人喬治・赫伯特說：「活得好就是最棒的復仇」。

最後謹以本文祝福烏克蘭能早日結束戰爭，重建家園。也祝福你我都能虛己以遊世，放下仇恨、化敵為友、化弊為利！

連諮商心理師都無法化解的職場敵意

文／台中區營業處　向秀媛

當你不幸遇到這種無解的局面時，你會選擇為了前（錢）途，繼續忍受這種不快樂的生活，或是選擇瀟灑地離開這種是非之地，另闢戰場？因為對這種明明白白擺明跟你為敵的人，也沒有什麼誤會可言，你也很難跟這些人「化敵為友」。

一樣米買百樣人，我們生活在世上，不免要與人打交道，當然能夠和平相處、甚至化敵為友那是最好，但當你遇到某些人是「故意」與你為敵時，連諮商心理師都無法化解。

在我剛就讀二專時，原本有一位和我蠻聊得來的同學，在第一次期中考成績揭曉後，她跟我說「妳是技藝競賽保送生，考試成績怎麼可以比我還好？」，從此她就不和我說話了，我也沒再主動跟她說話，因她是明明白白告訴我她討厭我的原因，我也不可能為了繼續跟她做朋友而故意把成績考差吧！

「學生時代是最單純、最快樂的」，當你對正在讀書的學生說這句話時，他們大多無法體會，因為他們一樣要接受各種挑戰、面對各種大大小小的考試，哪裡快樂了？大家都要在出社會後，才能深切感受到學校生活的單純。不過我馬上想到一位親戚的故事，我這位親戚非常聰明，他國中時以全校第一名的成績畢業，就在畢業典禮那天，他領了許多獎項，當他踏出校門時，被幾位見人眼紅的同校畢業生揍了一頓，我想當時的他心裡

一定很慌亂、很無助吧！

某次參加某諮商心理師的講座，講師自我介紹時說她之前任職於某私立科技大學的諮商與潛能發展室，原本她也是一般的教職員，和辦公室的同仁相處得非常融洽，但該單位的主任突然離職，校方沒有足夠時間另聘主任，遂將學歷為碩士的她升任為主任，結果原先和她平起平坐的同事全部都孤立她、甚至不聽她工作上的指派，最後她受不了就離職了，轉任為自由諮商心理師。

當我聽到連諮商心理師都無法化解這種同事見不得別人好的局面，是否可推斷這種局面應是無解？當你不幸遇到這種無解的局面時，你會選擇為了前（錢）途，繼續忍受這種不快樂的生活，或是選擇瀟灑地離開這種是非之地，另闢戰場？因為對這種明明白白擺明跟你為敵的人，也沒有什麼誤會可言，你也很難跟這些人「化敵為友」。

身為台電一份子的我們，幾乎都是透過激烈的競爭考試，才有現在安穩的工作，當我們兢兢業業、盡忠職守得到晉升的機會時，同時也可能出現見不得別人好的下屬或同事，用一些惡意的手段，打壓、抹黑、暗算你，身為台電人的我們，有多少人會選擇像上述諮商心理師一樣離職走人？我想大部分的人都不會這麼做，那該如何是好呢？

我曾看過一位網友分享她心境的改變，她說為什麼一般本土連續劇有90％的劇情都在演好人如何被壞人陷害，最後演壞人可能認錯或得到懲罰的劇情只佔少數？她不要再當「吃虧就是佔便宜」的人，所以她的穿著、氣場都變了，變得據理力爭、變得嫉惡如仇。

不管你選擇如何面對這種困境，我想告訴你「不要輸給別人對你的惡意」，並且不要因別人對你的惡而勾起自己心中的惡。

不管你選擇如何面對這種困境，我想告訴你「不要輸給別人對你的惡意」，
並且不要因別人對你的惡而勾起自己心中的惡。

花蓮遊趣

文／退休人員　陳尚勤

漫遊花蓮海線景點，奇岩異石宛如藝術雕品點綴在海邊路旁，俯拾皆是。

好山好水好風景，是一般遊客對花蓮的美麗印記，也是吸引遊客絡繹不絕前往朝聖主因，在台電上班時，曾多次請假前往花蓮旅遊。漫遊花蓮海線景點，奇岩異石宛如藝術雕品點綴在海邊路旁，俯拾皆是。

《月洞奇觀》僅容納八人座的小舟，在暗黑涵洞裡划動著，仰望鐘乳石上成群蝙蝠在冬眠，倒吊金鉤的怪異行為，讓人嘆為觀止，蔚為月洞奇觀。部落傳說月洞池水可治怪病；而池中鱸鰻則會魚躍龍門般，攀爬上鐘乳石頂部，迅雷不及掩耳吞噬蝙蝠，不可思議的荒誕行徑，導覽員繪影繪聲地說著。

石梯坪就是一處宛若日本北東北海岸線風景，海岸階地，海蝕地形十分發達，隆起珊瑚礁、海蝕溝、海蝕崖等舉目皆是，都別具一番風情，海浪拍擊岩石激起美麗的千層浪花，頗為壯觀。此景只有日本北東北海岸線才有的景緻，花蓮石梯坪海邊欣賞也十分到位。

海崖谷是鹽寮新景區，走入園區彷彿來到印尼峇厘島；回憶起七十年代偕內人造訪印

尼峇厘島時，大海與當地人文景觀交織的畫面，印象深刻。造型獨特的天堂之門，比薩斜塔，膺品維妙維俏，是網拍的鏡頭美景。海崖谷擁有遼闊的海景視野，靜好歲月來這裡看海，心情好放鬆，夢幻般的海崖谷，讓旅人秒置在異國海島上渡假感覺。

在鹽寮最著名的是，作家區紀復所創作的《鹽寮淨土》，鹽寮淨土設立的目的，是為了人們能有機會體驗不同於今日以物質、消費、功利取向的另一種生活方式，反省現代文明生活的價值，進而能改變生活態度、人文觀、價值觀，因此改善人與人的關係，人與大自然的關係，人與上天的關係，以達到淨化人心，淨化社會、淨化環境，建立一個自由、喜樂、和平的人間淨土世界。

旅遊除可拓展視野之外，有時更會不經意地發現令人感動的畫面，有些地方雖非名勝古蹟，但純樸的人文風情卻讓人留連忘返。以《鹽寮淨土》作者區紀復，是已故企業家王永慶延聘回國的學者，他擁有一份高薪的工作，卻放棄一切去推動「簡樸生活」。他的簡樸是實踐的，不只是口頭說說的高論，決定回歸自然生活，就像原始人一般，沒有報紙、電視、音響；有的是親自起灶、撿柴、生火、燒菜，吃的是清湯糙米飯；返璞歸真回到人類最原始生活方式，面對人生旅途的風風雨雨，守住一份平淡，泰然笑看紅塵，一路走來，也終於明白，只有修得月白風清的淡定，才能收穫人淡如菊的從容。

為母則強

文／台中煤倉工務所　嚕嚕米

「母親」這角色，除了要堅強和關懷外，最重要的是「愛」，
也因這無私的愛讓很多媽媽都自願化身為神祕女超人，遇到任何困難必定披荊斬棘勇往直前。

偶然在網路上看到國民姑丈——羅時豐主持的節目「DL.不務正YA」，其中有一集訪問位於桃園市為罕見疾病女兒開冰店的媽媽，從小就患有「普瑞德威利症候群」（俗稱「小胖威利」）的女兒，每每看到食物就想吃，因為不知什麼叫「飽」，猜想電影《九品芝麻官》裡那句最經典的台詞「我還有點餓」，應該是她每天一直想說的話吧！雖然剛開始也很難接受這萬分之一機率的事實，隨著時間慢慢的沉澱，媽媽現在心境反而由無奈轉為感激，訴說自從有了這孩子後，漸漸改變她很多想法，以前待人處事較沒耐心也易發脾氣，現在卻學會了包容，家庭氣氛也改善許多，而開冰店一方面是為了方便就近照顧她，另一方面則為了以後讓她不畏懼獨立面對社會和多接觸人群，看到媽媽這麼用心為小孩打理未來，處處為小孩著想，心想世上只有母愛才能如此偉大吧！

為母則強

梁啟超《新民說》提及，西儒姚哥氏有言：「婦人弱也，而為母則強。」夫弱婦何以能為強母？唯其愛兒至誠之一念，則雖平生

嬌不勝衣，情如小鳥，而以其兒之故，可以獨往獨來於千山萬壑中，虎狼吼咻，魍魎出沒，而無所於恐，無所於避。

看完此段句子，便讓我想到離住家不遠有位堂哥，聽說他小時候聰明睿智，但不知為何升至國中後，整個智力和行為退化成幼童，醫生檢查不出所以然，四處求神問佛也無效，伯父生怕別人在背後說三道四，時常將堂哥關在家裡，當放學下課一群小孩在廟埕玩遊戲時，始終不見他的參與，所以從小對他的印象極其模糊。少了望子成龍的期盼，多的卻是恨鐵不成鋼的打罵，使得堂哥一直對伯父心生畏懼，如今已過不惑之年其生活依舊無法自理，最辛苦便是伯母，除了無時無刻的陪伴和悉心照顧外，還要忍受丈夫和婆婆長期的言語暴力，她都逆來順受，不見其愁容，每當左鄰右舍都稱讚伯母有種媲美「日本阿信」的堅強意志，伯母往往都說是這小孩讓他重新學習為人母親，可謂「為母則強」呀！

看診

有次帶小孩去診所看診，進入診所掛號時無意間瞥見有位年輕婦人坐在輪椅上，因診所缺少無障礙空間的設計，所以鮮少見到身心障礙人士來此看診，當下以為她是由家人陪伴而來便不以為意，正值氣候轉變時期，孩童和成人患者眾多，看診候位排較後順位，便先行帶小孩去附近商店逛逛，等再返回診所時，已見到她在診所門口前的一輛身心障礙機車（即機車兩側多加輔助輪）旁，意想不到的是她身旁還有兩位幼童，這時才恍然大悟「她是帶小孩來看診」，看到她先用雙手將身體從輪椅移到機車前座，兩位小孩再陸續從輔助輪的輪蓋踩踏而上後座，還發生腳跨不過車身而差點跌落的情形，那畫面看了令人動容，待兩位小孩都坐穩，她便把輪椅從旁折疊收起置放在踏板處，再慢慢騎車離去，整個過程不假他人之手，不禁讓人深感佩服，或許為人母的堅強意志讓她忘了身體上的缺陷。

大家都知道所羅門審判的故事，當兩位新生兒的母親各自表述說自己是小男嬰的母親，所羅門王聽完後則建議將孩子劈為兩半，小男嬰真正的母親一聽到要將小孩剖半，便堅忍地說她願意放棄，而另一位則說：「這孩子也不歸我，也不歸你，把他劈了吧！」所羅門王立即判斷出誰是孩子的真正母親而將孩子給予了她。可見「母親」這角色，除了要堅強和關懷外，最重要的是「愛」，也因這無私的愛讓很多媽媽都自願化身為神祕女超人，遇到任何困難必定披荊斬棘勇往直前。投稿同心園地的雙月刊適逢五月出版，祝天下的媽媽，母親節快樂！

以人為本：淺談核三廠哺集乳室改造計畫

文、照片提供／第三核能發電廠　胡家禎

身為核三廠護理師也曾經身為哺乳媽媽的我，於育嬰留職的那段時光，在外體驗過不少類型的哺集乳室：曾在百貨公司的哺集乳室因刺鼻的香氛味而頻頻打噴嚏，也曾在號稱星級餐廳的哺集乳室被超強空調冷到皮皮剉（p'i -p'i -ts'ua），也不乏在親子園區附設的哺集乳室，感受在哺餵過程中會刺激寶寶眼睛的強烈燈光……期間也去過少數兼具溫馨舒適且方便安全的哺集乳室，但這樣的空間環境對哺乳媽媽而言，往往可遇不可求。

本廠哺集乳室是依據衛福部國民健康署在2011年公告的「公共場所哺（集）乳室設置及管理標準」設置出的哺集乳室，如果單純以管理標準來設置仍存在許多進步空間……某日同心園地園長來醫務室一訪，關心詢問同為園丁的護理師在醫務室環境上是否有需要園地協助改善的部分？有感本廠哺集乳室設備過於簡易，可能導致使用上感受性欠佳，深覺應貼近使用者習慣的方式為考量來改善哺集乳室環境，才能造福有哺集乳需求的女性同仁們，於提出訴求與園長稍作討論後，很快就有了共識並誕生出「哺集乳室改造計畫」。試想：如果能夠讓回歸職場的哺乳媽媽在工作之餘，也能享有能有舒適方便的集乳體驗，亦是友善的職場環境應當努力的方向；運用「透過從人的需求出發，為各種議題尋求創新解決方案，並創造更多的可能性」的設計思考（Design Thinking）來回應哺集乳室的訴求，我們期待讓有哺集乳需求的女性同仁們能感受被善待的心意。

核三廠「哺集乳室改造計畫」改善方向：

一、冷調白光VS.暖調黃光

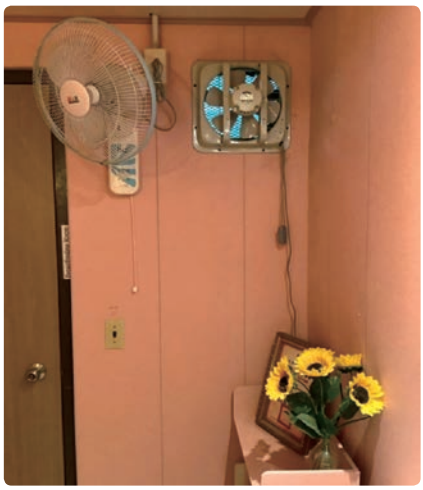
因應哺集乳室「光線充足」之規定，多數的哺集乳室常選用白色燈光來打亮空間，當然本廠也不例外……但白色光線相對刺激眼睛也容易造成視覺疲勞，一次集乳時間約在30至50分鐘不等，於是在光線充足的前提下，我們選擇使用暖色調的光源讓環境光感顯得柔和，進而塑造溫暖的氛圍。

二、木製靠背椅VS.棉質單人座椅+梳妝台

原先依據規定所設置的木製靠背椅缺乏舒適度且扶手處太窄小，導致使用者無法穩定支撐自己的身體，集乳過程必須靠手臂力量輔助擠奶器的使用，此舉易讓產後的身體增加腰酸背痛的負擔，將之更換成棉質單人座椅後，不僅舒適度提升且內附小靠枕可搭配使用，選用粉色系座椅搭配白色簡約梳妝台，讓集乳後的女性同仁能在富有隱私感的舒適空間裡，從容整理好服裝儀容再回歸工作崗位。

三、悶熱環境VS.改善循環

集乳時刻需要寬衣解帶，先前哺集乳室雖然隱蔽性高卻沒有對外窗口，導致空氣無法流通，炎炎夏日就算在裡頭擺上大風扇仍教人悶熱難耐，無形中增加女性同仁集乳上的疲憊，此次藉由現場課組協助開鑿一處通風口並架設循環風扇促進室內空氣對流，讓女性同仁在辛苦的集乳過程中不再香汗淋漓。



四、運用有限空間塑造溫馨氛圍

原本的哺集乳室使用拉簾間隔成兩個稍顯狹隘的空間，而牆面、地板及防火門都沿用原廠設置的模樣，改造時我們將中間拉簾拆除採單人使用，空間感瞬間大幅提升，另將牆面貼上粉嫩色系壁紙，水泥地板與防火門面則貼上木紋壁紙增添質感，並藉由投影燈照射掛在牆面上的寶寶相框呈現溫馨氛圍，為的就是希望讓來使用哺集乳室的女性同仁們，在辛苦集乳的過程中能感受到廠方友善、溫暖、以人為本的心意。

哺集乳室的意義是為了滿足母嬰基本的生理需求

母乳是初生寶寶最佳營養來源（如果身心狀況不允許或個人哺餵意願不高，配方奶也可以提供成長所需的營養，所以無論有沒有哺餵母乳都是好媽媽，請不要情緒勒索沒有哺餵母乳的女性同仁）友善的哺集乳空間對於哺餵母乳的媽媽與寶寶非常重要，一般新手媽媽在產後哺乳的意願都非常高，但實際的情況通常是重回工作崗位之後，使得持續母乳哺育的時間比全職媽媽相對來得短，這時候公司若能提供設備良好的哺集乳室也就相對重要了；對於母乳媽媽而言，脹奶時若找不到合適的地方集奶，如同肚子絞痛卻找不到地方上廁所一樣無助，這是最基本且必須解決的生理需求，若職場上能提供友善的哺集乳室環境，無疑對重返職場崗位的母乳媽媽們是一大福音。相較規模較小的公司，若要達到依法訂定之公私立機關團體、公司行號哺（集）乳室設置標準，必須另外騰出空間來規劃符合標準的哺集乳環境，勢必徒增公司的開銷，這也是多數民間小企業在職場

推動友善哺乳環境時會遭遇到的瓶頸。

謝謝一起創造幸福感的大家

身為台電核三廠的員工，擁有的最大資源是願意傾聽基層聲音的主管，在改善哺集乳室的議題上，同心園地園長一提案就立刻獲得廠長與副座們的支持，從成案到執行，從執行到驗收成果，這一路感謝許多同仁默默的參與其中：人資組不吝調派工作人員來協助組裝工作，木工技術精湛的某課長為了讓梳妝台更加穩固而自行增訂木條讓安全度提升，環境布置及添購周邊用品則請益具有美感設計天份的南展館課長協助，現場部門的工程人員則依據專業建議鼎力相助，感謝同仁們在繁忙的工作之餘，仍願意付出心力一起完成這次的哺集乳室改造計畫，如今核三廠哺集乳室有別於原廠設置呈現煥然一新之感，如果說在這裡上班不是幸福企業，還有什麼是幸福企業呢？謝謝一起創造幸福感的大家，有您們真好！

主中饋的新好男人

文／東吳大學心理學系兼任副教授　林蕙瑛

「婚姻是戀愛的墳墓」是常見的婚姻迷思，經常出自已婚者的口中，無奈但也接受。其實婚姻可以不是戀愛的墳墓，婚姻生活可能會平淡呆板，但也可以是浪漫有趣。婚後的浪漫當然是跟婚前戀愛時的感受不同，不再是新鮮刺激，卻是醇美、豐富、踏實且滿足。夫妻經營婚姻關係的方法，依每對伴侶個性的組合而有不同，生活中每件大小事都關係著彼此互動的品質。而柴米油鹽醬醋茶在生活中雖然看起來是例行公事，好像不值得一提，其實也會影響到夫妻的互動，這當然跟個人的興趣及生活價值觀有關。

世界上沒有哪兩個人是完全相同的，熱戀時都是因為看上對方的優點，享受彼此互動的美好感覺，越來越離不開對方，乃決定共同生活。婚後個人差異逐漸浮現，各人要學著適應及接受。尤其是生活作息及個人習慣是可以協調或妥協的，畢竟單身生活與雙人枕頭是完全不同的生活方式。

夫妻個性、喜好、興趣、人生觀相近，是否一定婚姻就美滿？理論上是的，但若差異大於相似，是否會產生問題？根據婚姻研究，金錢與性在婚姻的慢性危機中居首，其次就是家庭勞務，而煮食三餐，就是家庭勞務中最主要的部分。即使一半以上的婚姻都是雙薪家庭，妻子仍然較為辛苦，下班後還要煮飯做便當並照顧小孩，丈夫比起來，家裡的事情做得少，且多數遠庖廚。

甲男的第二專長

甲男是有名聲又很活躍的教授，教書之餘參與許多產學計劃，生活忙碌，但除非不得已的聚餐或應酬，他盡量每天在家煮晚餐並

與家人共享。菜單自己擬，食材則是用簡訊或Line預先跟市場攤位預訂。太太是兼職上班，有空就去拿菜回來，先把丈夫指定的蔬菜洗淨切好，肉類海鮮則是甲男自己切菜備料，每頓都吃得衛生營養健康又豐富。週末經常在家裡宴請親戚好友，大家都以去甲教授家吃晚餐為樂為榮。

甲妻不是毫無貢獻，她會切水果祭出甜點，且晚飯後的大清理往往要花上1小時，剩菜剩飯則要收納為次日午餐。倘若甲男出差，母子倆就煮水餃、煎蛋或買便當了。家中有大廚，甲妻也樂得當下手，兒子則是負責擺餐具及將用過的碗盤拿到水槽中。偶爾甲男也會教兒子做些簡單的西餐料理及擺盤方式。

夫妻已習慣廚房與飯廳之間的固定互動模式，各司其職。而且這段時間心情放鬆，各人分享一天在外經歷與見聞，是很寶貴的家庭時間。

乙男的精進廚藝

乙妻是國中教師也兼行政職務，每天下班回家都很累，她並不在乎外帶食物當晚餐，然而先生乙男是個吃貨，自小繞在母親身邊，看她切菜動鏟動鍋的，多少學會一些手藝。婚後他主動扮演家庭煮夫的角色，一大早起床目送妻子女兒出門後，就在家附近的菜場採買食材，接著才開始在自家的工作室上班。給自己煮中午便飯時，就在廚房處理了晚上要煮的魚肉青菜。下午休息時喝咖啡吃零食，順便洗衣服或打掃。等母女下班放學回家時，一切井井有條，餐桌上有熱騰騰的菜餚，她們既開心又感激，而乙男就充分享受他整天勞動的成果及美好的家庭氣氛。

乙妻覺得自己很幸運，嫁了一個進庖廚的老公，一點都沒嫌她不賢慧，反而叫她多休息，多給娘家打電話問候；而他自己也經常抽空做了幾樣菜，騎摩托車送去不遠處給自己的爸媽嚐。公婆自然心疼兒子如此辛苦，接案子做生意之餘，還要負擔家務飲食，而媳婦居然坐享其成。雖然心中捨不得兒子，對媳婦有點不滿，但看到他們夫妻恩愛，也就不好說些什麼了。

丙男的烹飪喜好

夫妻都是會計師，結婚五年時因妻子很難受孕，就說好當頂客族，互相作伴照顧，享受人生。丙男跟著老闆吃遍美食，他卻偏愛台菜，也是深受其早逝母親的影響。週末一定去濱江果菜市場大採購，回家後不厭其煩地分門別類打理，有放冰箱冷凍的，有當場洗切烹煮的。丙男頭腦靈活，有些菜可以先做好冷凍起來，有些則當天煮食。他的原則是晚餐一定要吃得好，尤其是週末在家時。由於經常煮食，也用心觀察餐館的大菜，他的廚藝日漸精進，也有創新料理，媲美大廚。除了宴請親友在家享用美酒美食外，還經常打包外送到姐姐及死黨們家中。

丙妻對烹飪不上心不上手，卻獨鍾烘焙，麵包蛋糕或餅乾，很會變換花樣及口味，甚受親朋好友歡迎，也頗得丈夫的稱讚。她自覺在廚房的工作表現不夠， 乃搶著洗鍋洗碗打掃善後，而丙男會盡量在煮食之際也清理廚房。夫妻也是在廚房內特別有話說，而婆家及娘家也都享受美食美點貢品，非常歡迎媳婦及女婿來訪。

傳統的觀念，也就是婚姻斜坡理論，即使在現代社會中，還是認為男性掙錢比女性多，他在外辛苦，回家就可以茶來伸手飯來張口；而妻子相夫教子，還得上菜場煮三餐，有時還被嫌煮菜不好吃。丈夫經常藉體貼之名帶全家週末上餐館打牙祭，或回父母家蹭飯。

所謂「性向」， 英文是aptitude，是指一個人生來對某方面或某事的興趣（非「性趣」，明明是性導向、性傾向、或性取向，坊間寫成「性向」是錯誤的意思及用法），或者因常有接觸而逐漸產生興趣。有人生來就有藝術細胞，從小喜歡畫畫或彈鋼琴，父母若順其興趣加以培養，加上他／她本身的努力，長大後可以成為畫家或鋼琴家。而廚藝也是一種天生或耳濡目染的興趣，不是每一個人都有興趣的，即使每一個家庭都要有人準備或煮食三餐，很多主婦也是土法煉鋼，慢慢熬出來成為廚房高手。不論她怎麼煮，家裡的人已經習慣太太／媽媽的口味，回家有飯吃，也就沒什麼可挑剔了。

然而家庭煮夫的確不多見，前述三位新好男人就是對廚藝有興趣，肯鑽研，不畏繁瑣，不禁油煙，施展才華，一心以展示成品，造福家人為樂。最重要的是，他們並沒有嫌太太不會煮或不想煮，他們懂得疼愛妻子，而為妻者也會投夫所好，盡量配合廚房雜

務，彼此相知體諒，珍惜在廚房相處的時間，親近的聊天，這是夫妻們始未料及的加給好處。

女同事朋友們必會很羨慕家中有男主廚的妻子們，不用花腦筋去想今天要吃什麼，還要費力在廚房站個兩三小時做晚餐加上便當菜。妻子們對外也都笑著接受欽羨及讚美，然而公婆鐵定不是這麼想。乙男的父母起先的確覺得媳婦不夠賢慧，但見兒子疼愛妻子，而她對丈夫溫柔順從，事事以他為主，把心一轉，只要兒子開心家庭幸福，父母怎麼想就不重要了，所以兩老互相勸慰也就釋懷了。而甲男及丙男的父母，眼見媳婦在廚房及餐桌之間注意細節，配合良好，也就不心疼兒子操勞，反而安心享受家庭美食了。

夫妻除非是個性真的不合，誰也不願意互相尊重，去找出可以切入點來溝通磨合，自然很難相處，佳偶常成怨偶。其實只要找出一個共同點，不論相似或互補，雙方看見彼此的需要性，從這個點發揮，投入關注與分享，兩人的心就自然靠近。以主中饋為例，如果夫妻都很愛下廚，那也不衝突，大可排班值日，各顯身手，未值日的那一方就等著享受美食，加以讚賞，而不是批評或貶低。或者就像前述案例，由先生一手包辦，太太做幫手或另有所長，互相欣賞佩服，就是互補成功，相處亦融洽。而父母的身教就是子女的好榜樣，家庭成員容易親近也有話談。

員工協助業務花絮

北區 員工協助業務花絮

台北北區營業處同心園地為舒緩同仁工作壓力，於112.3.26上午與工會、職工福利會在大直美麗華影城共同舉辦電影欣賞活動，讓同仁在工作忙碌之餘放鬆心情，並利用週末闔家欣賞電影增進情感。

配售電系統同心園地於112.3.21舉辦健康專題演講，特邀臺北市立聯合醫院忠孝院區職業醫學科李爾喬醫師為同仁分析如何讀懂健康檢查報告，協助同仁了解自身健康狀況，希望大家在工作及健康方面都能平衡且有所助益。

花蓮區營業處同心園地結合福利會於112.4.6在七星潭辦理淨灘活動，由處長、副處長與園長率領園丁並號召員工與家眷一同參與。過程中發揮one section one family的精神，相互協助分工，最終成果豐碩美滿，希望藉此機會讓大家了解友善環境的重要。

核能火力發電工程處北部施工處同心園地為紓解同仁工作壓力，倡導正當休閒活動與增進情誼交流，於112.4.9與福利社舉辦劍潭山登山健行活動。捷運劍潭站集合後，由處長帶領由登山口登高，途經步道綠色盎然，散發綠色魅力，沿途還可以欣賞圓山飯店、基隆河河濱公園等景致，活動成功圓滿！

中區 員工協助業務花絮

大觀發電廠同心園地為使新進人員融入新環境，112.3.2在水里鄉夜市舉辦體驗在地文化——逛夜市活動，使同仁結束一整天工作後，呼朋引伴一同逛夜市吃美食。除了讓新進同仁融入在地生活與慰勞同仁之外，也希望藉由活動促進在地經濟，回饋當地社會。

台中發電廠同心園地於112.4.10在龍港國小舉辦說故事與友善環境宣導活動，藉由英文接龍、腦筋急轉彎等分組競賽趣味活動，帶動小朋友們使出渾身解數，進行激烈的紅白大對抗，連校長與老師在窗外看了都躍躍欲試呢！

電力修護處中部分處同心園地為提倡正當休閒活動，增進同仁身心靈健康，聯繫同仁間情誼，特別於112.2.12與福利會共同舉辦彰美故宮國寶遊參訪活動。來自各大修電廠的現場同仁及眷屬，在大伙們相見歡的報到手續之後，福利會幹事為大家拍下屬於我們最美的團體合照。緊接著所有同仁及眷屬帶著一份愉悅的心情出發開始探索彰化縣立美術館內的展覽與導覽活動，最後也完美落幕。

雲林區營業處同心園地於112.3.30聯合福利會、電力工會42分會與台灣血液基金會台中捐血中心，本著人性的光輝及落實公司「關懷」之社會理念，善盡企業社會責任的精神，在區處廣場合辦愛心捐血公益活動，現場同仁踴躍捐熱血溫馨熱絡。本活動亦充分展現台電同仁慈悲的愛心與利己利人善行義舉，讓需要幫助的人，感受到台電滿滿的熱情與愛心。

南區 員工協助業務花絮

第三核能發電廠同心園地與登山社於112.3.22-23聯合舉辦戶外賞景健行活動，由園長偕同園丁邀約同仁在電廠大修工期之前來場紓壓之旅。大家在沙灘上健行，欣賞美麗風景之餘也開心聊天，在歡笑聲中愉快結束本次行程。

嘉義區營業處同心園地為提倡正當娛樂響應全民體育活動，增進員工身心健康及同仁情感交流，配合福利會於112.3.27舉辦112年度組際桌球比賽。分成業務、電務、聯合等3隊參賽，選手個個都卯足全力，歡樂笑聲滿場，圓滿落幕。

新營區營業處同心園地為支持台灣農產及照顧弱勢，由處長、副處長及志工團於112.3月中旬分別至家扶基金會、蓮心園、菩提林教養院、心德慈化教養院以及正德慈善基金會等5處社福機構致贈鳳梨釋迦。除了以行動支持農民，也讓辛苦的社福人員、弱勢兒童與院生品嚐到當季香甜的釋迦。希望藉香甜的台灣水果好滋味，為社會帶來更多溫暖，並帶動更多企業共同回饋社會。

台東區營業處同心園地為提倡員工正當休閒活動，促進同仁與眷屬身心健康，聯繫同仁間情誼，於112.4.15辦理知本國家森林遊樂區健行活動。就由此次活動讓同仁走出戶外，享受芬多精體驗大自然之美，更能增進身心健康，本次活動也在歡笑中畫下完美句點。

跟不當行銷說〝NO〞

在捷運附近，被攔下以協助填問券或試做保養為由，卻被帶到店內推銷購買美容保養品時，怎麼辦？

這是不當行銷　解套方法

屬於訪問交易	7天無條件退貨解約權	簽約前，享有契約審閱權	有消費爭議
沒經消費者同意，且讓消費者在毫無預期及心理準備下簽約的交易。	收到商品後的7日內，消費者無須附任何理由，或支付任何費用，以退回商品或書面通知業者解約。	於簽約前，業者應給予合理期間，讓消費者可以事先審閱這份定型化契約條款。	可撥打1950洽詢，或上行政院消費者保護會網站 https://cpc.ey.gov.tw，進行線上申訴。

「300億元中央擴大租金補貼專案」貼心政策來囉

房客申請租金補貼 無須房東事先同意

房客申請時

「住宅租賃定型化契約應記載及不得記載事項」有規定：

- ✔ 房東不得調漲租金
- ✔ 房東不得藉故提前終止租約
- ✔ 若遇房東刁難，可向各直轄市、縣(市)政府地政局(處)或消保官提出申訴或檢舉

房東享好康

房客申請租金補貼，房東會被認定為公益出租人，就可享有賦稅優惠喔！

內政部
「300億元中央擴大租金補貼」
專區

行政院消費者保護處 廣告

永不凋謝的綠色繁花盛宴

文、照片提供／雲林區營業處　Jasmine

處於日新月異的科技年代，生活步調繁忙，對於兼顧家庭與工作的雙軌生涯型態難免力有未逮，有鑑於此，雲林區處積極推動健康職場，落實友善辦公環境，並定期舉辦親子日活動，邀請同仁攜家帶眷，構築溫馨的親子幸福時光。再者，考量教育向下扎根及內化之重要性，親子日除了趣味性之外亦結合環境教育，期許能將綠色意念深入家庭及校園，在小朋友內心埋下環保種子，隨著這群未來主人翁年歲增長發芽茁壯，許地球一個環境清淨、永續發展的美麗願景。

本年度親子日訂於2月7日舉辦，獲同仁熱烈迴響，參與人數約70人。活動規劃衡酌親子共同參與之特性，兼顧教育性及活潑性，以有效激發大小朋友興趣。而為提昇教學效益，改變單向授課的傳統方式，採以互動模式，先進行節電有獎徵答，以獎品吸引小朋友回答問題，同時結合理論與實務，除環保小知識外，並納入藝術手作課程以加深印象。為此，本處特聘具備英國城市專業協會及園藝治療師等多張證照之專業講師江嘉瀅蒞臨授課，並選定現今大眾熟知的永生花為主題，強調「永生、不凋」等不需頻繁汰換花材的特點，宣導環保惜物、友善環境理念。

永生花是將鮮花浸入主要成份為酒精的脫水、脫色溶液及染劑製作而成，原料採用化妝品成份，對人體無害且低碳環保。永生花正如其名，將花朵凝結於最燦爛的盛放姿態並持久保存，外觀、色澤及柔軟度均與鮮花無異，然而，較之鮮花需重覆購買造成資源浪費，永生花則兼具環保與美觀。

而以永生花為主題延伸出各式各樣的多元創意作品，浮游花即是其一。浮游花為時下日韓流行的嶄新花卉藝術，以「植物標本」為基礎概念，針對永生花隨著時間自然褪色之問題，浮游花則以延長保存花朵的繽紛色澤為發想，使用專用保鮮油將花朵、葉片、種

子等完善封存於玻璃瓶中，不需悉心照料，更避免受到落塵、濕度及時光的侵襲，賦予永恆綻放的希冀。

浮游花製作過程簡單，搭配方式卻有無窮變化，適合親子共同創作。首先挑選喜歡的花材，於白紙上設計排列，再依序放入玻璃瓶中，倒入專用油封存，彷彿時間凍結般，花朵長久維持鮮艷色彩，並隨著油的流動緩緩飄浮搖曳，千姿百態，旖旎裊娜，氣泡冉冉而升，宛若珍珠點綴花間，晶瑩瀲灩。游花不僅優美，更具獨特性，不同花材及色彩配置皆展現出個人風格，加以每朵花飄浮之方向及速度有所差別，即便花材一致，外觀亦無法完全複製，這般千變萬化且多彩多姿的特質，深富觀賞性及趣味性。成品可放置辦公桌或配合居家風格作為擺飾，營造空間美感，或放置於窗邊，在煦日映照下閃耀出澄澈明淨的質感，為繁忙日常注入優雅從容的

療癒暖流。抑可結合燈座，成為璀璨又實用的小夜燈，迷幻浪漫又放鬆紓壓。

手作過程中，大小朋友熱烈討論，歡聲笑語的完成作品，不僅成就感十足，更增進親子情感交流，同時陶冶藝術性情，感受花草療癒時光，共享一場溫馨愉悅的繁花盛宴。活動最後，老師更貼心準備多種拍照佈景，讓同仁自由選擇喜歡的背板拍攝，為親子同樂留下回憶無窮的紀念。期許這場新奇活潑的活動，將環保知識潛移默化於日常生活中，成為親子內心永不凋謝的綠色印記，並自然而然的力行實踐，共同維護無塵星河、清淨大地的美好永續。

員工協助業務園長班研習心得

文、照片提供／核能火力發電工程處南部施工處　王盟仁

不抱怨、不責備、不譏諷、不誇大、不威脅、不預設。

上課第一天進到研討室，迎面而來是財神報喜台中電廠張均榮園長，熱絡親切地歡迎我們。也是此行園長班最大的收穫之一，是認識來自不同單位的園長，以及員關組的長官及同仁們，藉由交換同心園地的活動及拓展人際網絡，個人深覺獲益良多。

一週課程緊湊充實，安排了「職場關係與溝通」、「性別與生活」及「壓力調適與情緒管理」等課程，以齊心推動年度主軸「友善職場溝通，齊心邁向穩供」的目標。單位對於近年陸續進用的同仁與主管間溝通互動、相關傳承、工作推動及促進團隊向心力等都是主管關注的重點，因此這次課程要抓住溝通知能，多點同理心及尊重，學以致用希望能幫助自己及同仁。

「職場關係與溝通」，部門中的工作推展，有賴同仁各司其職，專業、合作及熱忱並重，雖然人員進用世代交替快速，但基本上

施工單位的主管年資及實務經驗是比較豐富的，管理角色上並不具尷尬問題，只要多點耐心及同理心，關懷指導同仁一齊向目標邁進。課程中笑裡藏道幸福演說家胡國強，要真善美，要工作順遂則良善溝通無所不在，要「不抱怨、不責備、不譏諷、不誇大、不威脅、不預設」，要這六不，才能良善溝通，又用心傾聽，加上信認及尊重，多讚美說好話……事前做好準備、讓對方產生好感、傾聽對方的意見等……掌握良善溝通技巧，強調對話溝通，而非權威的壓迫。瞭解實踐這些溝通技巧，期以促進團隊認同與向心力，讓組織運作更為順利。

「性別與生活」，要理解、尊重及包容各類觀點與觀念，落實對於性別與分際尊重，並營造友善的工作環境（如空間安全改善或維護-照明、廁所分廁及隔板與地面距離以避免窺視）。保護自己尊重別人，加強防護以杜絕性侵害與性騷擾發生。洪文鈴博士講授的性平議題，瞭解兩性差異、分工責任、性騷擾跟跟騷擾及偏見不平等……課堂上看到朋友傳來一句，星雲大師一生以「給」為工作信條，給人信心、歡喜、希望及方便，常存慈悲之心，處處與人為善，個人感覺很受用的一句話，我把它記錄在筆記內，也要銘記在心。

而黃啟偉臨床心理師講授「壓力調適與情緒管理」，公司近年在國際燃料成本大幅上漲及再生能源設置及收購成本，導致了巨大虧損；另電廠屆齡除役的同時，新建電廠建置工期的壓縮，導致負荷及工作壓力上升。如何導入正能量，調適壓力與情緒，適時疏壓防止超過負荷是個重要的課題。黃老師指出壓力源造成的心理困擾（如憂鬱症），而如何自我檢測，以及壓力帶來身體短期長期的反應，適當的壓力是可提高績效，但太超過負荷，嚴重時會將筋疲力盡神經緊張。透過諮商弄清楚不安的原因是甚麼？是否有更深的因素？也指導了壓力身心反應評量表、放鬆冥想、動手活腦預防失智症及腹式呼吸法，都是很好的評量及放鬆方式。當然工作上要今日事今日畢，保持規律睡眠，以及適度運動，都是不累積壓力的方法。如果需要心理或法律協助的諮詢，公司是有提供員工每人每年度有8小時由公司付費轉介服務，透過同心園地園丁轉介可讓同仁獲得一些協助。

員工協助進階班研習心得

文／HB

在高張力的工作環境下，如何做好份內工作並維持健康良好的心理狀態，是門重要的課題。

現代人不論在生活中或是職場上，都充滿著大大小小的壓力，更顯示出情緒管理的重要。在高張力的工作環境下，如何做好份內工作並維持健康良好的心理狀態，是門重要的課題。尤其公司目前面臨到人力斷層銜接不良的問題，年輕主管與資深前輩、新進同仁與職場前輩間的相處互動、溝通交流，都存在著世代差異、生活背景、想法觀念等各式各樣的問題，造成溝通不良，就會產生衝突。

藉由此次員工協助訓練課程，瞭解到壓力調適與情緒管理最主要的關鍵還是在自己本身。許多壓力是長期累積下來的，如果沒得到適當的抒發、排解，久而久之就會影響生理及心理的健康。當身體出現一些不舒服現象時，通常就是壓力的警訊，我們需要提醒自己並適當的處理精神壓力，避免進一步衍生出心理問題。工作固然重要，但工作只占生活中的一部分，工作之餘還有家庭、朋友並培養個人興趣及嗜好，才能在日常生活中學會放鬆。當然，有些壓力及情緒超過負荷，靠自己無法調適時，請記得尋求協助，可以是家人、朋

友或是專業的諮商師、醫師等。

另外，一直以來備受討論的還有性別的議題，兩性不論在家庭、職場、日常生活中，都存在著差異及偏見。直到性平法實施後，兩性關係才漸漸被大眾重視及討論，實際上，兩性從生理結構上就不相同，根本就無法做到真正的平等，唯有互相尊重、互相體諒才能達到實質的平等。在此基礎上，對於性別認同、性別取向等顛覆傳統的觀念，也才能被社會大眾接受。長久以來，育兒工作被視為女性的職責，常有職業婦女為此犧牲工作，轉而投入家庭。近年來，隨著政策法規的修訂，年輕世代想法的改變，職場上越來越多男性為了育兒選擇育嬰留停，照顧小孩不再只是媽媽的責任，這對性別議題來說，是很大的進步。

人與人相處，關係要和諧，溝通占了很重要的一部分。溝通的重點要學會「傾聽」，認真用心聽別人說話，瞭解對方真正想表達的意思，並以信任、尊重為基礎，這樣的溝通才會有效。溝通並不侷限於語言，肢體、表情、文字等都是溝通的方法，因此善用工具也是溝通成功的關鍵。此外，常有人誤把講話直接當作護身符，少了基本的尊重與禮貌，導致溝通無效。不論是哪一種溝通，都是因為雙方想法不一致才會需要溝通，因此，溝通目的就是讓對方聽了舒服，並且願意改變，讓雙方想法一致達成共識，創造雙贏。

每每參加員工協助進階班，總是能收穫滿滿，期許自己回到單位能將這些收穫分享給需要幫助的同仁，大家都能有一個身心健康的工作環境。

搭建分享與關懷的橋樑——《同心園地雙月刊》

Q：園地好，公司的業務屬性雖然以工程技術類與售電服務類別掛帥，在人文素養面向的投入也不遺餘力，出版了多項刊物如《台電月刊》、《源雜誌》以及對園丁而言最有感的《同心園地雙月刊》，都是以較軟性人文的議題為主軸，也讓同仁與社會大眾看見公司不同的一面。閱讀《同心園地雙月刊》的內容時，不時產生共鳴與被同理的感受，好奇雙月刊專欄內容除專題故事的邀稿，其他稿件如何產生？又，專欄項目又是如何編排的？

A：您好！感謝您對雙月刊的支持與關注，《同心園地雙月刊》與公司其他刊物的調性確實較為不同，內容幾乎不提及工作技術層面議題，主要聚焦個人內在的探索與成長，只要是與該議題相關的分享都可作為刊物的稿件，因此相當鼓勵所有同仁踴躍投稿，讓雙月刊內容更加豐富、精彩。

《同心園地雙月刊》於民國78年創刊至今，已出刊超過30年，創刊的緣起，是接續著前一年（民國77年）公司於各單位設置員工輔導員（現為員工協助員）與設立同心園地的腳步，期望協助同仁在學習「工作與生活」良好適應方法上獲得一些啟發，解決困難與問題並肯定個人價值。早期文章多由負責的編輯同仁設定宣導議題進行撰文，隨著刊物編輯演進，也開始邀請參加輔導員訓練的同仁發表受訓或擔任輔導員的感想與心路歷程，後續更廣邀各方同仁投稿，進而發展為現今大家所看到的《同心園地雙月刊》。

專欄專文　分享生活點滴與員工協助議題

各期《同心園地雙月刊》的專題故事，皆由編輯人員自生活中尋找議題與靈感，經團隊討論後方訂定主題，於各期雙月刊末頁刊登徵稿內容，邀請同仁就主題所引發的感想投稿分享，以本期206期雙月刊為例，即以「化敵為友」為主題；專題故事都會貼近同仁的生活，期能引發迴響，使閱讀者能從中得到支持。

同仁在生活、工作中的體悟也十分歡迎投稿於雙月刊，不一定需要配合主題，此類文章將刊載於「上班族心理系列」專欄；隨疫情趨緩，同仁國內外出遊的情形也逐漸增加，分享參訪各地風土民情與風景帶來的悸動，也相當符合雙月刊的調性。如有攝影專長的同仁，可將作品搭配簡短文字提供給編輯團隊，與讀者分享美好的影像畫面。

此外，也不定期邀請外界學者以兩性、家庭或有關議題，以案例方式說明當遇到類似問題時，應如何思考與面對並妥善地解決，用文字的方式提供員工協助，讓遭逢類似問題與困擾者讀後獲得些許指引。「苦樂留言板」專欄也具類似的功能，但該專欄尚有另一目的，藉由案例問題的提出，促使各園地腦力激盪，練習助人同理技巧、思考合適的建議，使協助員於過程中累積助人經驗；分享一則小故事，曾有同仁回饋過去參加經濟部職員甄試的複試現場時，因閱讀到《同心園地雙月刊》苦樂留言板案例與各園地的建議而得到鼓舞，使當下面試的焦慮獲得緩解，表現更穩定，最後也順利錄取公司。雙月刊竟在意料之外的情境下為同仁帶來幫助，正呼應同心園地的助人精神，只要願意，再小的善意也能適時的雪中送炭。

員工協助活動的分享平台

不僅只有《同心園地雙月刊》持續發展，各單位園地推動員工協助業務的功力也逐年精進，處處可見打動人心、讓同仁有感的活動；因此如各園地辦理了獲熱烈迴響、確實貼近員工協助核心精神的活動時，很希望主辦的園地將辦理過程分享給園地夥伴參考學習，使其他單位的同仁也能接受到相同的關懷。故再次宣導並鼓勵各單位園地在活動辦理完畢後，除了務必將活動紀錄上傳至FTP外，亦可請園丁夥伴協助將活動的花絮撰寫為一篇文章投稿雙月刊，編輯團隊會適時安排稿件的刊載欄位，即便該期稿件較多暫無法刊登，也會從FTP中挑選精彩的活動刊登於業務花絮，讓園地的付出都有機會被看見。

《同心園地雙月刊》雖然是由公司發行出刊，但內容都是仰賴同仁們熱情投稿才能產出的成果，因此即便形容為是所有同仁一同發行的刊物也不為過；只要與個人分享有關，不論是自我覺察、反思，對事物的見聞，或與員工協助業務推動相關的主題，都是適合刊載的素材，也因此專欄主題的排設相當有彈性，可隨時調整。請園地夥伴多加宣導，不僅園丁，更鼓勵所有同仁不吝分享文章，而為了感謝投稿者的辛勞將酌予計給稿費，但也提醒勿一稿多投喔！《同心園地雙月刊》歡迎所有同仁的加入！

苦樂留言板 一位無所適從的員工

小編您好：

我是剛進公司的小菜鳥，最近發現工作上有些令我喘不過氣的壓力，希望同心園地的前輩們可以給我一些建議。

我進公司前一份工作的氛圍很輕鬆愉悅，同事間在辦公室都會偶爾閒聊、打鬧幾句，講話也沒有太多的顧慮，整體工作氣氛很輕鬆自在。但現在總會覺得做什麼事都被盯著看，上面長官的壓力也讓我有些無所適從。

有一次我向長官彙報一份案子的內容，當我才剛開始報告，長官突然大聲打斷我，說道：「這是什麼東西啊？你這裡為什麼這樣做？」我忍住驚嚇的情緒仔細向長官說明，但才說到第二句，又被大聲斥責：「怎麼會這樣做？不是跟你說過這裡要照我的意思寫嗎！回去重改！」讓我感到緊繃、無法喘息的從來都不是被長官退件，而是那些咄咄逼人以及不願傾聽下屬聲音。這種情況幾乎每次都會上演，讓我面對工作越來越緊繃，而那些咄咄逼人的話語也一直在我耳邊環繞。另外，我本身的性格比較活潑外向，工作空檔間想找同事搭話也不免擔心會不會打擾到對方或甚至被長官斥責，這些種種使我有些不適應，在辦公室總是感覺很壓抑。

我很想念以往那種輕鬆自在工作氛圍，也很努力地在自我調整和轉念，但回到辦公室時那種壓抑的感受卻又迎面襲來，自己所做的努力彷彿回到原點。這一切都讓我覺得工作好累，果然長輩說的「往往難的都不是事情，而是人」，真的是這樣嗎？想請園丁前輩給予一些方法與建議，好想早日擺脫現在這樣壓抑的自己。

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：

從信中看來，您是甫上任的新人，剛到新環境也許還在適應中，但辦公室凝重的氛圍及長官咄咄逼人的方式，卻再再讓您覺得受到監控及飽受驚嚇，再加上您自我調整和轉念的過程中又遲遲不見轉機，現在的您一定精疲力竭，辛苦了。職場上每一份工作都有它的「眉角」，而每一個辦公室，也因人的不同而有一定的風格，所以在事與人上，尤其是剛開始的適應期，常讓人有蠟燭兩頭燒的窘境。且讓我們陪您一同敲磚探路，來段探索的旅程。P.S.車票如下，記得帶走：

票一、稍安勿躁，且走且看

在人力緊澀的大環境下，新人有如天上掉下來的禮物，人見人愛，不過有時前輩們因為忙於工作，就可能給新人很冷漠的錯覺。不妨發揮您活潑外向的個性，利用工作之餘，來點友誼的問候，讚美對方身上的新裝扮、聊聊相同的興趣，或以小孩、寵物近況如何做球給對方回答，破冰之後，再說說笑話，辦公室的氛圍一定會因您有所不同。而睜亮眼睛看臉色跟主管講話，也就不再贅述了，但建議您在執行任務或簡報時，向主管提議以分段方式回報進度概況，適時請主管過目，及時依其建議修正方向，避免空忙一場。

票二、有風的帆才走得遠，面對試煉的人才長得快

每個主管都有帶隊的風格與方法，不管是獨裁型、民主型、厚黑學、藍海學……這些管理方式之所以能行之有年，代表它們有一定的效能及值得借鏡的地方。當然有些管理方式或許不著修飾，但直來直往，坦率直接，對某些人卻非常受用。猶記得那位動輒得咎、時而怒目的已退長官，感謝他讓我在公文寫作上日進有功，更讓我的簡報懂得站在觀者的立場想。此外，隨手帶本筆記記錄主管交待的細節，也讓我不再因方向錯誤而「做到流汗」，卻被「嫌到流涎」，您一定要試試！

票三、尋求資源，累積正念

職場是高度競爭與快速轉變的地方，在以團隊為重的前提下，每個人的感受常無瑕被顧及，有時即便對事不對人，仍難免在心中留下陰霾。這時您一定要試試我們公司的8小時免費心理諮詢。不要小看「說出來」的力量，經過專業的引導，您可以跳脫「我」的視角，以旁觀者清的角度重新回望事件的本貌，釐清緊繃與壓抑的來源，進一步與它和解，結束糾結。適時清除心中的垃圾吧！把不好的清出來，好的才有空間進去。

「往往難的都不是事情，而是人」，但，「往往山、路不轉時，都是人轉」，看的角度不同，想法／做法就不同，結果也會不同。別只顧蹲看著眼前擋路的一顆石頭發愁，而沒看見跨過去後的一片天空任您揮灑，記得往前走，必要時也請緊握我們的手。祝您旅途愉快！

基隆區營業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：

首先很感謝您的來信，您願意就您現在遇到的困境尋求其他人的建議，這已經比一般常人不容易了，因為您願意尋求方法突破瓶頸，而不是選擇一再地壓抑自己的心情，這樣的勇氣著實令人欣賞。

由您的來信可知，您從輕鬆自在的工作氛圍轉換到現在周圍充斥著令人喘不過氣的壓抑感，在這樣的情況下，的確會出現一些不適應及壓力，本處同心園地園丁集思廣益後，提出以下建議供您參考，期望對您有些許的幫助：

一、了解公司文化

每間公司的文化都有所不同，如果您能夠了解公司文化，就能夠更迅速地融入公司。試著了解公司的價值觀和期望，以及公司的歷史和傳統，這將有助於您更快速地了解公司的文化和氛圍。

二、與長官溝通

如果您感到長官對您的報告不太理解或者沒有耐心，那麼可以試著和長官進行溝通。告訴長官您的想法和您想達到的目標，並確保您明確地理解長官所期望的工作成果和時間表，這樣可以減少您和長官之間的誤解和不適，並且可以讓您更快速地了解公司文化和長官的領導風格。

三、找到適合自己的工作節奏和風格

每個人的工作節奏和風格都不同，您需要找到一種適合自己的方式。例如，您可以嘗試調整自己的工作節奏，將工作分割成好幾個步驟，先把目標設定在其中一小個部分，這樣可以更有效率地完成工作，也能在達到預設目標時，獲得成就感，同時讓您更加明確地知道自己的工作重心，避免被工作壓力和紛擾所干擾。

四、尋找合適的時機認識同事

人類是群體動物，會想認識同事是再正常也不過的事情了，如果您想找同事聊天，不妨先觀察一下同事的工作狀態和情緒，看看是否方便聊天，另外您也可以利用午休時間和同事們一起吃飯，這是一個很好的機會，可以加深彼此的了解，並且分享一些生活趣事，這不僅能適度地緩解您在上班時間的壓力，也能增進您和同事間的感情，如此，當您需要同事的幫助或支持時，同事也會在您身邊支持您，讓您感到更加有信心和安心。

五、練習自我放鬆

工作上的壓力會連帶著影響您下班後的心情，但要記住，工作只是生活中的一小部分，我們還是要努力地不讓工作上的情緒影響自己的生活，建議您可以找到一個您喜歡的運動或休閒活動，例如瑜珈、散步或閱讀等，只要是可以讓您的身體和心靈得到放鬆、讓您的思緒慢下來的活動都很鼓勵多多參與喔！

最後，請您記得要保持積極的心態，相信自己的能力，也要有耐心和恆心，努力適應新的工作環境，如果您還是感到很緊張和不安，公司有提供每位員工每年8小時的心理諮詢轉介服務，您可以尋求專業人員的幫助，協助您排憂解難，迎向健康的身心生活。期盼我們的建議能對您有所助益，也祝福您在工作上能順心、順利。

台中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：

從您的來信內容來看，貴部門的長官情緒控管不佳，部門的氛圍總是壓抑而緊張。而您是一位活潑外向的人，也很注重團隊關係的和諧，因此，常感覺壓抑及無所適從，真的是辛苦了。在如此讓人心累的情境下，您能勇敢地向外求助，是非常值得肯定的。誠如前輩所說「往往難的都不是事情，而是人」，針對您遇到的問題，本處全體園丁討論後，提供以下幾點建議供參考：

一、學習自我的情緒管理及溝通技巧：

如果覺得心情緊繃或無法喘息時，可利用時間多觀看戶外的藍天、白雲及綠草，有助於您轉換心情。學習管理情緒的技巧，如深呼吸、冥想、運動等，可以幫助您保持冷靜和平衡，以應對工作壓力及情緒波動。學習良好的溝通技巧及邏輯思考，可幫助您從容地應對長官的壓力和情緒，並做好心理建設，重點在對事不對人，只聽從長官的意見，而不去在乎長官的情緒。

二、換位思考、察言觀色並適度地調整自己：

長官的情緒控管不佳，背後必定有其原因，試著了解長官的處境及壓力，可以幫助您理解長官的行為及態度。請試著多觀察周遭環境，以及前輩們為人處世、與長官互動的方式及做事的方法，從中學習並適時地調整自己。長官經年累月的工作經驗非常豐富，請依長官的意見多加思考，做為工作的處理重點及方向，這不僅是職場倫理，更可掌握長官的期望、需求及偏好，可幫助您更好地滿足他的期望，以減少矛盾與摩擦。

三、學習成長並提升職場能力：

新進人員首先要熟悉工作的標準及流程，可先向前輩請益，諮詢過往的工作經驗及應注意事項，或從舊的案件中學習經驗。多數的前輩願意教導新進同仁，良好的態度往往是其中的關鍵，以謙卑的態度向前輩請益，持續的學習成長，不斷地提升自己的職場能力，相信長官與同事必會對您另眼相看。

四、建立良好的人際關係：

初入職場首要任務是與同事建立良好的人際關係，以及早適應環境。可先觀察前輩之間的互動及喜好，尋找共通的話題，或者是多參加公司的社團及福利會活動，慢慢地建立起人際關係，好的人際關係可幫助您適應環境，在辦公室時不再感覺孤單及壓抑。與長官間建立良好的關係也是改善工作氛圍和減少壓力的方式。

五、尋求公司內外部資源：

建議尋找公司內信任的資深前輩、園丁協助，或可利用本公司提供每位員工的每人每年8小時的免費諮商服務。在此，獻上我們誠摯的祝福，期許您能順利擺脫壓抑的情緒。

南區施工處同心園地全體園丁　敬上

結語

本期案例是新進同仁在面對新工作環境有些不適應，包含長官與工作氛圍都使其感到很緊繃、壓抑。造成此問題的原因可能有很多，但最根本即是要將自身心態調整好，往好的方面思考：「或許長官只是對事不對人想把事情做好才這樣不留情面地大聲斥責我。」發生不愉快的事情，我們可以先站在他人角度想一下，說不定就能夠化解自己心中的痛苦與不快。本期援例三篇，另提供桃園區營業處、核能火力發電工程處、輸變電工程處北區施工處；新竹區營業處、雲林區營業處、彰化區營業處、通霄發電廠、新桃供電區營運處、輸變電工程處中區施工處；台東區營業處、鳳山區營業處、大林發電廠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

ChatGPT 一本搞定：讓 AI 成為你的工作好幫手，徹底打敗拒絕新科技的人

作者：謝孟諺｜出版社：財經傳訊

（圖片由財經傳訊提供）

每一個新技術發明，就會產生新機會。只有不斷學習新技術的人，才不會被取代。

本書針對學生、上班族、有意經營自媒體的大眾……等不同身分的讀者設計ChatGPT的使用指南，包括

學生如何利用ChatGPT製作投影片、學習英文？老師如何利用ChatGPT出考題？上班族如何利用ChatGPT來整理資料、寫行銷企劃案、制作繪本影片？一般民眾如何把ChatGPT當成翻譯機、戀愛顧問？

本書教你如何運用ChatGPT提升生產力，為AI時代做好準備。

漫畫，秒懂 MBTI 16 型人格！

作者：梁鋒、胡凌浩｜出版社：時報出版

（圖片由時報出版提供）

MBTI心理測驗是世界最流行、最廣泛的人格測驗！數十年來，幫助無數人認識自己的潛能、理解他人的需求，增進各種關係。

本書透過生動漫畫角色，幫大家快速掌握每種人格的優勢與弱點！從職業選擇到婚戀建議，從團隊合作到生涯發展，一切的一切，透過書中淺顯易懂的圖文表現，讓你邊看邊笑邊對號入座！就讓MBTI給大家最實際的答案！

刻意放鬆：25 個壓力調節練習，找回安定的內在

作者：胡展誥｜出版社：遠流出版

（圖片由遠流出版提供）

懂得放鬆，人生就會很輕鬆！

大家是否忙碌成癮、懈怠恐懼、發現自己陷入用腦過度的生活嗎？或者察覺自己總是不自覺落入與他人比較的心態？

或許，你需要的是好好正視自己的壓力來源，從正向練習中，找回生命的平衡點。

諮商心理師胡展誥以心理專業角度與案例，協助你意識到形成長期壓力的來源，期待在「刻意」安排的紓壓練習後，你也能找到「放鬆」的有效解方，學會與壓力共處，從內而外改變慣性疲累，回歸內在的安定與平靜。透過好好愛自己的25個練習，讓你更喜歡自己！

翻倍效率工作術：不會就太可惜的 Excel 必學函數 (第三版) (大數據時代必備的資料統計整理與運算力)

作者：碁峰｜出版社：文淵閣工作室

（圖片由文淵閣工作室提供）

老闆交辦工作不能等，但資料缺失、混亂、重複怎麼辦？如果能利用Excel函數輕鬆處理資料，快速解決眼前一堆複 惱人的報表，那做很多事都將事半功倍。

本書嚴選使用度最高，涵蓋生活、職場上最實用的函數與實例。沒有Excel版本之分，可隨時替換套用，搭配函數詳細解說，並依字母排序速查索引表，想提昇工作效率就要懂得靈活運用工具！

生在大數據時代，必須要有資料統計整理與運算力！本書共統整127個實用範例，供讀者參考與學習。

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 ～

2023.05

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。

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。

208期 專題故事 那一刻，真美

112年9月號／112年8月5日截稿

生活參雜著酸、甜、苦、辣抑或是更多的情緒感受，人生中是否有那一刻使你難以忘懷、感動至今，覺得那一刻，真美！

可能是悠遊於壯麗美景，被壯闊波瀾所震懾；或是在寒冷刺骨的冬天，同事遞來的一杯暖心熱茶；或是總在廚房忙進忙出，汗水淋漓只為讓我們明天午餐有營養便當享用的母親；抑或暖心人士替你拾起在趕路中掉落的行囊。

生活中其實有許多美好暖心的時刻，只是或許埋藏在我們的習以為常與忙碌中。208 期專題故事邀請您一同分享，您生命中那最美的時刻，也希望與您共同回憶，感受深藏在心中深處的那份美好，重溫並將其溫暖放置於心上。

懷抱著這份溫情，將溫柔暖心收藏，希望你我身邊都環繞著美好。

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

骨盆操

骨盆是承受上半身重量的部位，日常的身體姿勢、生活習慣，都會對骨盆的關節造成沉重負擔，腰薦椎關節更是首當其衝。試著讓腰薦椎關節往前後左右活動、旋轉，使關節恢復至原始狀態吧！

鍛鍊 1

1. 仰躺在地上，雙膝併攏屈起。

2. 將腹部往內縮，一邊抬起臀部，讓骨盆的上方往後倒。雙臂交疊在胸前會比較好操作，大家可以試試看。

3. 臀部慢慢下放，回復到原本的狀態。

4. 抬起背部，讓骨盆的上方往前傾。

5. 慢慢回復到原本的狀態。重複兩次步驟 2～步驟 5，藉由這種方式讓骨盆往前後挪動，進一步重置關節。

鍛鍊 2

1. 仰躺在地上，雙膝併攏屈起。

2. 將骨盆右側朝頭部的方向移動。

3. 骨盆左側也進行相同的動作。

4. 重複兩次步驟 2～步驟 3，將骨盆的左右側往上抬，進一步重置關節。

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

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

難

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