同心園地

No.208
2023.9 | 雙月刊

那一刻，真美

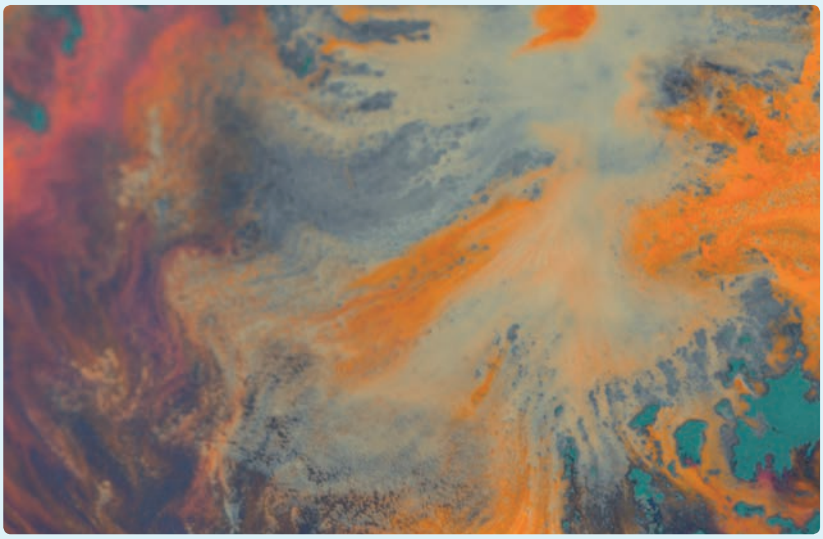
美是人生中最綺麗的豐盛，分享越多，回饋越多。
觀看到旁人的陶醉，目睹了落日的餘暉；
聆聽見旁人的吟詠，捕捉一抹妊紫嫣紅。

品味生活，處處皆美……

台灣電力公司
Taiwan Power Company

泡湯

文／白頭翁



過外木山
海面金箔已散
銀箔正在拉織
野柳灣
月光的餘涼未乾
幾分彈珠色的藍綠

灰藍水綻
琉璃草／紫薇光
榕鬚飄飄
滿身蒲葵風
人
立於行中

雲在美人山潑墨
痕游漫漫
是陽光留黑
欲留還綠
還是雲的不捨
絲絲留白
總歸是皺紋

午後雷鼓
閃電描雪
雨簾搖擺
水墨黑白
像未沖洗的彩色底片

山在霧後
人在湯池
雨停／彩虹
山／人
像沖洗過的相片

編輯手札 Editor's Words

那一刻，真美

五月天「任意門」的歌詞裡寫道：

我們曾走過 無數地方 和無盡歲月
搭著肩環遊 無法遺忘 的光輝世界
任意門外繞一大圈，你問我全世界是哪裡最美？
答案是「你身邊。」

在人生中，許多永誌不忘的美好畫面，都是因為有摯愛之人陪在身邊，才會對那片場景產生感情，事後回憶才顯得格外珍貴及難忘。

本期〈專題故事〉邀請大家分享生命中體悟到「那一刻，真美」的美好時刻，有同仁分享自己與另一半一起婚攝的過程，並點出只要與伴侶攜手，幸福路上每一刻皆是最美；也有同仁分享幼時因體弱多病，被辛勞的母親帶著四處看病的經歷，儘管世事多變，有些事情卻始終如一，比如母親對子女的愛，恆久恆常。還有同仁分享孩子出生，自己第一次見到她的美好畫面。一個無瑕生命的誕生，瞬間串聯起家庭每位成員的心，拼湊出一個充滿愛的力量的文字：「家」。

本期〈上班族心理系列〉中，有同仁分享育兒經驗，面對犯錯的孩子，自己將耐心用完時，為人父母的我們也不該拒絕孩子的擁抱，而是該處理好自身情緒，找到與孩子最適宜的相處模式。另外，也有同仁分享跑國際馬拉松的經歷，並從中領悟到，比起拿到獎牌，更讓他難忘的是夢想實踐的過程及其中所經歷的美好；〈EAPs停看聽〉討論緊張的家庭關係該如何解套，希望藉由輔導及建議，讓大家在處理家庭問題時能有方向及指引；〈園地專欄〉則有園丁分享籌備「親子日活動」一波三折的過程，用籌劃者的角度帶領讀者瞭解一個大型活動背後所付出的艱辛。〈園地心發現〉說明當單位出現情緒管理有問題且排斥諮商的同仁時，其主管及周遭工作夥伴該如何應對，尋求有效的處理方式。

九月，脫離了溽夏的悶熱，準備迎來涼爽的秋風。月底就是中秋節了，提前祝大家月圓人圓事事圓、圓圓滿滿、平安愉快。

同心園地

2023.09 ｜雙月刊｜ **208**

封面題字／張有趁 退休人員　**封面裡** 泡湯／白頭翁

1 編輯手札

那一刻，真美／本刊 01

2 專題故事

特別專訪－美在我們生活中無處不在，只要我們願意去尋找，它一直都存在《那一刻，真美》 藝術家　倪瑞宏／本刊 04

那一刻，真美／ Little Boy 08

許多的那一刻都將成為永恆／風鴿 11

那一刻，真美／李智揮 14

一鍋粥的美好／ Jenny 18

美好的巴黎旅行／阿南 20

片刻之美／霄悅 24

凝視最美的側臉／寬默 26

生活中美的時刻／潘佳枚 30

一次難得的賞螢經驗／ ffmm 34

交會／傑西 38

那一刻，真美，且是永恆的美！／天濛光 41

3 上班族心理系列

重要的事與珍惜的人／黴菌 42

媽媽的攝影照／ May 46

做錯事還想抱抱？當我們把溫柔用完了，怎麼辦？／胡小美 48

當與美好夢想交會 -「2023 東京馬拉松跑旅記」／ Jan 52

4 EAPs 停看聽

家庭關係篇－家庭關係死結復活／林蕙瑛 56

5 園地專欄

活動報導－員工協助業務花絮／本刊 60
消保資訊－海報 63
感恩回饋－同心園地親子日活動心得／林盈君 64
感恩回饋－一波三折的總管理處親子日／張智涵 66
園地心發現－如何因應職場異常事件／本刊 70
苦樂留言板－一位有點沒自信的新任園丁／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

美在我們生活中無處不在，只要我們願意去尋找，它一直都存在《那一刻，真美》

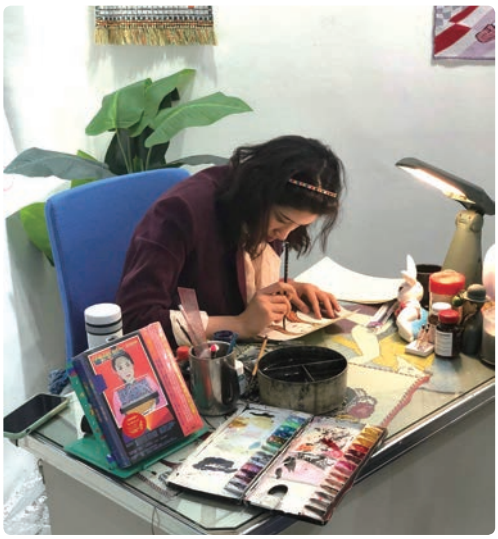
藝術家　倪瑞宏——特別專訪

文／本刊　照片提供／倪瑞宏

在生活中，有許多動人且美好的時刻，埋藏在我們習以為常的忙碌中。當手機、社群媒體和虛擬世界無時無刻地競相爭奪我們的注意力時，往往忽略了那些真正美麗的頃刻，藉由「仙女藝術家」倪瑞宏分享生活中許多美好和暖心的片隅時光，讓我們感受藏在內心深處的那份美好。

提起「仙女藝術家」，可能令人一頭霧水，起因是倪瑞宏曾參加宮廟以「擲筊」論輸贏的仙女甄選，成功獲得神明「認證」，是名符其實的下凡「仙女」。當初只覺得好玩而且「有梗」，尤其從小就喜歡中國民間故事裡面關於仙女們的佚事，許多傳說描述著植物或動物經過修煉後變成仙女的故事，雖然跟現實脫節，可某種程度卻比現實還現實，似乎存在於我們的潛意識，這些也成為她創作的養分。

家中有四個兄弟姊妹，排行老二的她，談起童年，湧上心頭的回憶是陪媽媽去各種美術館跟博物館找資料寫報告，由於當時媽媽在念藝術史研究所和博士班，常常把小孩「寄放」在故宮一整個下午。從小的生活便被各種美的事物環繞，對她而言，每天醒來一張眼所面對的，就是充斥著藝術之美的環境。



倪瑞宏幼時就讀於新店山上的森林小學，放學便到家附近的小溪和後山森林蹓躂，森林小學每週會安排一天的戶外教學，至森林步道採集植物或是昆蟲，著重於鄉土教育。她說道，母親很注重小孩的教育，只是後來自己國中要唸美術班，才全家搬至台北，入學後卻發現和同學格格不入。讓她有點挫折，發現自己和都市小孩不太一樣。

親近大自然和觀察周遭的環境，自小就是她生活的一部份。一天之中自己覺得最美的時間就是下午3點左右，因為那個時候的陽光灑落得最剛好，如果帶點微風撫在臉上，就是最愜意的一刻。對她而言，近期感受最美的一刻，卻是父親生病，陪伴在他身邊的日子。

「當時我爸剩沒幾天了！在病房裡，他一句話都沒有說，我播放著馬世芳訪問羅大佑的片段，因為以前父女倆都會一起聽羅大佑的歌。爸爸靜靜地躺在床上，我播著與民歌時代有關的歌曲與片段，下午3點，陽光灑在他身上，那一刻，真的很美！」

「在那瞬間，會不知不覺停下手邊所有的事，只是靜靜地欣賞。那份美，是知道很快就要失去他了，所以這麼覺得。那一刻，我感受到了無比的親近，但同時也感受到了無比的遙遠，因為知道他終究會離開。」

「一個月後我爸就過世了。」

「有再回想起當時的瞬間嗎？」

倪瑞宏淡淡答道，「偶爾會，但希望那一切都沒有發生。」

美的瞬間也許是，對生命脆弱和命運的不可控，讓這些時刻變得更加珍貴和有價值。這種美自然是無法言喻，在人生的河流中靜默地流洩出來，這種美伴隨著稍縱即逝，你會明白一切都有結束的一天，所以更珍惜當下。

倪瑞宏提到所謂的「那一刻」，通常與我們遇到的人事物有關，像是人與人之間的連結，可以是對方專門為自己做的某件小事，這種溫潤和煦更讓人察覺到美的存在。她甜蜜地回憶，某日接到男友來電，原來是男友看到她喜歡的甜品，所以專程買來給她。「那種只是為了妳而做的事情，就是美！」她強調。

作為藝術家，對倪瑞宏而言最美好的瞬間還有與粉絲的互動。曾經一位媽媽告訴她，認識她的作品時還沒結婚，後來進入婚姻，有了孩子，也將她的作品介紹給女兒，帶著女兒一起看展。這讓她十分感動，知曉自己的創作成為別人生活中的一部分，對她來說是極具意義的。得知粉絲與她作品相遇的故事及感受，令她感到非常幸福，知道自己為人們帶來了美好，這種被需要的感覺是無價的。

美的時刻和經歷豐富了她的生活，讓她更關注美的存在，並追求藝術的創作。對她而言，藝術必須真誠而美麗，就像行為藝術家瑪莉娜·阿布拉莫維奇所言：「藝術必須美麗，藝術家必須美麗。」美的追求不侷限於表面，還包括好奇心驅使對事件背後故事的探索，理解它們的由來和歷史，也成為她創作的動力。

她更強調，美的表現形式各不相同，不論是人與人的連結，還是大環境的景觀和文化，美具有豐富多樣性，美的瞬間通常會在專注和感受的當下映入眼簾，最重要的是停下來感受，這也是對當下美好的珍惜與尊重。她建議，我們該重新建立跟電子產品的距離，認真地度過每一天，抬頭看看今天的天空是什麼樣子？也多多關注自己生活中接觸到的人。

至於如何讓那一刻，在我們的心靈中留下深刻的印記？答案其實很主觀，因為美的感受可能出現在生命中的任何一刻，當我們與他人分享這些美的片段，或者與他人的情感共

鳴時，美就會變得更加豐富並具有生命意義。它存在我們的日常生活、環境和文化中，激發我們的創造力，啟發我們的靈感，並影響我們的價值觀。

每個人都可能在不同的時刻和體驗找到屬於自己的美，等待著我們去發掘、去欣賞，並將它帶入生活。美一直存在於生活中，成為回憶和情感的一部分，它可能在最不起眼的時刻出現，並深深觸動我們的心靈，對生命成長和心靈產生深遠的影響。因此，無論我們身在何處，都應該保持觀察力，停下來，感受當下，別因為忙碌而錯失了那真正美麗的瞬間。

請分享幾個容易體會「那一刻，真美」的簡單練習或TIPS給讀者？

1. 放下電子產品，感受當下。
2. 抬頭看天空，欣賞周圍環境。
3. 珍惜此時此刻陪在身邊的人。

那一刻，真美

文、照片提供／發電處 Little Boy

在那一望無際、廣闊壯麗的海天之間，「美麗」不再只是個形容詞，更是一種全然幸福的邀請，透過天地萬物及所愛的一切，擁我們入懷，自然萬物之美，一切盡在不言中。

「美，是種內心主觀的感受與解讀。」在人生旅途中，每個人或多或少都有屬於自己的巔峰時刻，很幸運的是，我也不例外。

2022年6月酷暑的某一天，天剛亮睡眼惺忪的我們，開著老爺小車趕往婚紗店準備忙碌拍攝的一天；店外燦爛炙熱的陽光，讓準備外拍的我們既期待又怕受傷害。待我們上好了妝、穿好了禮服，還來不及想東想西，攝影師立刻帶著我們一行人出發外拍現場。

在花蓮，大山大海之美總讓人印象深刻，而在艷陽高照的時刻更是美得讓人難以忘懷。當我們從七星潭停車場前往海邊景點，雖然烈日當空，但好在總有清風從海面徐徐吹來。一路上，哪怕一片草地、一堵石牆、一座燈臺、一架飛機，甚至單純一片天空都讓我們不禁讚嘆，也讓攝影師手上的快門停不下來。

天空的藍如藍寶石般耀眼，頂上的白雲如絲羽柔棉般滑順，陣陣白浪波濤帶來淡淡大海的味道，波浪拍打礫石滾動的節奏也深深觸動心弦，遠方的群山更如同高聳雄偉的巨人

靜臥於洋海中。

在那一望無際、廣闊壯麗的海天之間，「美麗」不再只是個形容詞，更是一種全然幸福的邀請，透過天地萬物及所愛的一切，擁我們入懷，自然萬物之美，一切盡在不言中。

那一刻，真美！

接近中午，我們返回婚攝店簡單補妝補水，換好第二套禮服後，馬不停蹄地前往花蓮另一個著名景點「慶修院」續拍；來到慶修院，我們彷彿瞬間置身日本；該院於1917年建造，原為日式佛教寺院，如今成為縣定古蹟；其中的日式傳統建築、神龕、石刻等都富有日本傳統文化的味道，對於當年移民至此的日人內心也有重要撫慰的支持力量。

至於來此婚攝的我們，其實大多只在找到最好的拍照位置，很難去深刻感受這建築庭園背後歷史的精髓。過程讓我印象最深刻的是當時人潮洶湧，也有許多旅客在寺院中參觀走動，但感謝我們的攝影師總能抓住瞬間引導我們拍出美照，而且，拍得看起來像是只有我們夫妻倆一般，真的太神奇了！這次配搭的攝影師「小布」是土生土長的花蓮人，他很會帶領我們擺出合適姿勢、表情，甚至想辦法逗我們開心。小布原先是北上工作的北漂族，在台北歷練打拼好些年後，想起花蓮故土的點點滴滴，從而回鄉。現在除了擔任婚攝公司攝影師外，也是潛水教練，是位年輕又多才多藝的斜槓老爹。

在慶修院拍攝期間雖然都很順利，但也出現了一個讓人捏把冷汗的小插曲，已過世非常疼愛我的曾祖母留下來的貴重紀念金戒指，在拍攝期間遺失。這枚戒指因為指徑比我手指粗所以鬆鬆的，在慶修院拍完準備回車上走路時，我突然發現手指上空空的，戒指居然不見了！

「我的天啊！」當時自己真的急得像熱鍋上的螞蟻，穿著禮服跑回現場四處找尋，不管是人行路上、草叢堆裡都遍尋不著，就在心灰意冷，準備放棄時，小布檢查著拍攝的照片說到：「你好像一開始就沒有戴戒指欸！」

滿臉狐疑的我，抱著最後一絲期待回到車上。「找到了！！！」我超開心的大喊，原來那枚遺落的金戒指掉在我駕駛座旁的縫隙，當下心情真的是瞬間從地獄飛上天堂，小天使們彷彿都蹦蹦跳跳得繞著我吹號角。

那一刻，真美！

回想起來，應該是我在車上要整理禮服時，戒指太鬆沒注意就脫落了；而現在想起自己穿著古裝禮服，焦頭爛額的在慶修院草叢堆裡翻來找去的模樣，仍不禁覺得好笑。原來，最美的風景，是人；最好笑的風景，也是人。

週年慶祝花束

大山大海可以很美，人心也可以很美，但我覺得最美的一刻，是一種無形的美，一種歷久彌新的「愛的約定」。

有時看到老夫老妻牽手漫步在公園，思想他們在經歷人生一切風風雨雨中建立家庭，到老仍相互扶持不離不棄，或許家家都有難念的經，但曾經相愛的一份誓言、一個約定，在風雨淬鍊中更顯耀眼奪目。

愛是恆久忍耐；又有恩慈；愛是不嫉妒；愛是不自誇，不張狂，不做害羞的事，不求自己的益處，不輕易發怒，不計算人的惡，不喜歡不義，只喜歡真理；凡事包容，凡事相信，凡事盼望，凡事忍耐。愛是永不止息。

<聖經 歌林多前書13；4~8>

結婚二週年，看著剛好矮我一個頭、善良貼心、照顧一堆貓咪，也常常傻呼呼的她，心中默默地再次許下一段誓言：

牽起妳的手
約定一生一世
相知、相惜、相守、相愛到老
我，願意

人生前路遙遙，沒有人能預知會遭遇怎樣的挑戰或試煉，組建家庭、經營婚姻也是如此；這是一趟與伴侶攜手前進的冒險旅程，也是一趟持續創造奇蹟的過程；有苦有甜、有喜有悲，若能時時喚醒相愛約定的誓言，相信每一刻，都可以，很美很美。

許多的那一刻都將成為永恆

文／雲林區營業處　風鴿

時光荏苒，已非的世事，有些事卻始終如一，不曾改變，
就好比母親對子女的愛，恆久恆遠恆常。

幼時體弱多病，許多跟母親一起的記憶，多是在求醫問診的路上，只要有所耳聞，母親一點兒也不肯放棄，總是不辭勞苦即刻前往。我們家住鄉下，若要到大城市，須經多趟車輾轉，那時要去嘉義，需先搭糖廠的五分仔車到新營，再換乘台鐵。火車快飛，母親望著窗外不斷向後退的風景，眼神溫柔又堅毅，默默跟隨在一旁的我，不識人間疾苦，阿Q地想，無止盡的旅途，喜悲俱隨風散，也還不壞。

嘉義南門圓環附近，有家門口有九隻獅子的老中醫，記得他一邊抓藥，一邊親切的說道，他加了桑寄生一味，那是十分珍貴的藥材。我忐忑地回望母親一眼，母親微微頷首，要我別擔心，至今中藥鋪或淡或濃的中藥味，我一直都很喜歡，其實愛的就是那安心的感覺。

中午時分，市場上人聲鼎沸。小吃攤上的我，津津有味地吃著，偶爾仰首，只見母親端坐一旁，心中滿是疑惑。及長才知道，母親從小一向不習慣在外面用餐，頂多會在月台上，跟小販買幾顆水煮蛋，沾點日曆紙折

成的紙櫜仔（tsuá-lok-á）內包著的鹽巴，那是母親的最愛，至今依然。前一陣子母親看我買了大腸麵線，笑稱，你小時候的喜歡一直沒變，這才恍然證實，我愛這一味，遠勝嘉義最負盛名的雞肉飯。時光荏苒，已非的世事，有些事卻始終如一，不曾改變，就好比母親對子女的愛，恆久恆遠恆常。

小三那年，老師帶我們幾個同學，一起去台南延平戲院看電影《真善美》。天氣很熱，我倉促地喝了一口同學遞過來的冰水，煞去予「煞sannh著」，這下子代誌大條矣，那一個晚上簡直無法呼吸，輾轉難眠，折騰了一夜。隔天母親帶我到隔壁鎮上去看診，老中醫摸著我的頭說：「囡仔兄，你要會記得，以後袂使貪著涼，喙焦的時攏啉半燒冷的滾水，保你食百二。」他的叮嚀一生記取，更讓我永誌不忘的是，風塵僕僕坐著客運，往返於南北，和母親一起的旅途。

記得有一次，母親一個人大老遠跑來，因為又聽說了，佗位的醫生足厲害的消息，我屈意陪同前往，回程客運站上，跟售票小姐說「田tiân尾到斗六」票二張，只見小姐愣了半晌才會過意來，我也嘀咕著「田中」是tiân，田尾是tshân，一個田字各自表述？就像我聽出醫生話語中的的虛與委蛇，而母親卻總是深信不疑，滿滿希望。

因為行車路徑不熟悉，一路上屢屢問車掌小姐到哪了？問到她有些不耐煩，沒好氣「晚娘」式的回說：「到了自然會跟你說。」正待情緒爆發，母親握住我的手，示意我冷靜，母子相視苦笑無語。日暮時分途經西螺大橋，向西望去，滿天晚霞由絢燦轉黯淡，街上華燈初上，一路顛簸車廂內光影交錯，

陌生的旅途，那一刻，牢牢記下和母親一起的途窮和泰然。

後來有次在視訊課上，老師播放了蕭煌奇的歌《送予你的歌》：

「中秋袂圓又霜降，上親的人上無閒做伴，離岫飛遠的鳥隻……共天向望無災無厄平安無驚惶，按幾軀你的衫 三兩工洗過曝過閣曝，一領一領 驚漚黃坱埃……」

歌詞感人至深，道盡人母思憶遊子的心聲，鍵盤上陸續敲打出，「老師您惹哭我們了」的留言，躲在螢幕後，一眾學生，早已潸然淚下。母親已屆高齡，身子還算硬朗，怎麼我也無例外的紅了眼框，原來這些年來，母親體力日漸衰落，心中明白，和母親一起的旅途，終將會有盡頭，只能跟時間賽跑著。思此，怎不令人百感交集呢？

職場上，雖然沒有大成就，倒也順風順水的，可也曾有一段接近霸凌的黑歷史，內心充滿挫折感，有天突然不告而驅車返家，是夜寒流來襲，心情也盪到谷底。夜闌時分，只見父母迎在巷口，頓時讓我情緒千迴百轉，母親牽著我的手說道：「天這麼冷，衣服怎麼都穿不暖，聽到兒子回來，頓時熱血沸騰，都袂畏寒矣。」母親一襲話，讓我體會人間自有摯情摯愛，內心激動澎湃，一掃心中陰霾。無論如何，我仍然是父母心中的寶，我不是一個人，我並不孤單，沒有理由自怨自艾。旁人冷眼，世事願違，都當平常笑看，此時此刻，所有的不如意，都煙消雲散。

人生是向前疾駛的列車，風景不停變換，哀樂情愁雜摻。旅途之中雨露風霜難免，慶幸有母親相隨陪伴，比起一生之中，任何掌聲迎來，喝采不斷地精彩時刻，更感念和母親一起，相扶相持的時光。母親的愛是縷縷幽微的星光，在寒天暗夜中照亮，回憶之中，許多的每一刻，都將成為永恆，烙下印上。乞老天爺垂憐，給我多一點時間，讓我再多待一會兒，在母親身旁。

人生是向前疾駛的列車，風景不停變換，哀樂情愁雜摻。

那一刻，真美

文／輸變電工程處北區施工處　李智揮

每段「那一刻，真美」的時光，都是人生中最美的風景。

人生若如初見

月光涼如水，淡淡的光線穿過窗簾，映照在房間的牆壁上，彷彿有一種溫柔的力量在融化我的內心。回想起那些經歷過的美好，每段「那一刻，真美」的時光，都是人生中最美的風景。

人生所貴在知己，四海相逢骨肉親

在那個初秋的日子裡，高中校園彷彿被覆蓋上一層薄霧。班導師宣布班長的父親因病離世的噩耗，突如其來的消息讓整個班級陷入沉默，原本熱鬧的教室頓時變得靜謐而憂傷。班長是一個充滿正能量的人，他總是積極向上，喜歡幫助別人。因此，大家都喜歡和他相處，他的笑容和開朗性格總是為班級帶來歡樂和活力。可是此刻，那個平日裡笑容滿面的班長卻悲傷地低著頭，眼神裡閃著深深的無助和失落。

當他的父親去世的消息傳開後，同學們紛紛關心班長，希望能給予他一些安慰。然而，無論大家說什麼，都無法為他解除心中的傷

痛。陽光透過窗戶灑落在地上，映照著班長那寂寞的背影。每天放學後，他都會默默地待在教室，獨自面對著父親曾坐過的座位，回憶著過去種種。在這些回憶中，父親是他最堅實的後盾，是他追求夢想的力量源泉。我們都感受到了班長內心深處的痛苦，卻無力挽回他的失去。我們嘗試著給予他陪伴和支持，但明顯感受到他的心依然遠在遙遠的地方。在這悲傷的日子裡，當大家知道班長的家庭出現這樣的變故後，紛紛表示想盡一份心力幫助他。

於是，一個自主捐款的活動在班級中組織起來。同學們自願參與，希望能為班長減輕壓力，讓他感受到我們的支持和愛。教室裡放置了一個小小的籌款箱，同學們紛紛走上前，投入自己的愛心。或多或少的金額都無所謂，重要的是每一份愛的心意。整個班級都投入到這個活動中來，這不僅是對班長的關心，也是對同學情誼的詮釋。當班導師在班會提供班長關於班上同學募集的捐款，班長的眼睛湧上淚水，這是感激的淚水，是對同學們的感動和溫暖。這份愛心化解他內心的哀痛，並繼續堅強地走下去。在那一刻，真美。我們感受到了人性的溫暖和力量。初秋的日子裡，我們看見了班長的脆弱和堅韌，他像是一朵帶著淚水的花，在風雨中與日月同行。面對挫折和困難，班長不再孤單一人前行，因為有朋友在身旁。每一份小小的愛心，都綻放出美麗的光芒，照亮了前行的道路。

班長並沒有因為父親的離世而氣餒，相反，他以更加堅強的心態回到了班級，重新振作起來。班長的悲傷並未改變他充滿愛心和正能量的本質。他在逆境中仍然保持著關心他人的習慣。或許，這正是他父親留給他最珍貴的禮物，一份讓他永遠不忘記關愛他人的信念。時間慢慢流逝，悲傷的陰霾漸漸淡去，秋風逐漸變得清涼。班級的氛圍開始恢復往日的活力，即便班長的心中總有一道無法彌合的傷痕，但他學會了接受失去，也學會了更加珍惜身邊的人和事。他深知，在這個班級裡，他有著無盡的支持和陪伴。自此之後，我們三年同窗同學的友誼彌足深厚。

紅塵陌上，淺淺遇，曾深愛

那些年，我們還是青澀的少年少女，生活中的一切都是新奇和激動。我們相遇在校園的轉角，是命運的安排，是青春的碰撞。她的眼神清澈而真摯，彷彿能穿透我的心靈。那段時光，彼此都只是朦朧著、期盼著、無知著，那時的我們，還不懂愛情。

我們一起走在校園的小徑上，交換著內心的秘密，分享著成長的歡樂和煩惱。每天放學後，我們總是聚在一起，一群人踩著腳踏車，輕快地穿梭在熟悉的巷弄間，風吹過臉龐，我們就像自由的飛鳥。我們經常會去那座小山丘，從那裡眺望整個城市的美景。在夕陽的映照下，她的眼睛閃著金色的光芒，就像星星閃爍在黑夜的天空中。那一刻，真

美。人生最初美好的愛戀在於它的純潔和單純，她的一句問候，一個微笑，就足以讓我心花怒放。

我們會一起邀約到圖書館念書，躲在書頁後藏不住青春的熱情。我們一起坐在樹下，聊著天，分享著生活的點滴。我們一起看電影、吃冰淇淋，那些簡單的瞬間，卻是那麼珍貴、那麼美好。我們靠著那棵老樹，一邊分享彼此的心事，一邊嬉笑打鬧。那時的我們，並不知道愛情是什麼，但我們彼此關心、彼此陪伴、彼此牽掛，我們的手緊緊相握，彼此給予勇氣和力量，不需要甜言蜜語，只要她在我身邊，我就感到無比幸福，每一天，都充滿了驚喜和期待。每一次牽手，每一次相擁，都讓我感覺像置身於童話故事中。我們在河邊漫步，看著夕陽西下，彼此靠在一起，彷彿整個世界只剩我倆。初戀，是一朵芬芳的花，在青春的原野上綻放。那是一個純真而美麗的時刻，讓人迷戀，讓人陶醉。

然而，時間總是匆匆，我們走向了不同的人生道路，追尋不同的夢想，隨著時間的推移，我們漸漸明白了愛情的複雜和珍貴。初戀，那段青澀的感情總能令人回味許久，即使時隔多年，再聽到那個熟悉的名字，心裡還是會泛起漣漪。那是第一次遇見愛情，第一次喜歡一個人，是情竇初開的朦朧，是簡簡單單的情愫。每當回想起過去，我們笑著說，那些年，我們都是青澀的少年少女，不懂愛情，我們走向了不同的人生道路，而人生若如初見。

愛惜肯將同寶玉，喜歡應勝得王侯

在那個特別的日子，陽光柔和地灑在我們的臉上，我們都期待已久，妻子即將為我們迎來一個新的生命，我們心中充滿了期待和激動。這是我們一起走過的第一次經歷，我們一起等待，一起期待，一起感受著未知的驚喜。那天，我們一大早就來到了醫院，迎接著新生寶寶的到來。在產房裡，我看到妻子正在努力地生產，她的臉上帶著汗水，卻依然堅強而堅定。妻子臉上洋溢著滿足和安心的笑容，她用一種溫暖的目光看著我，而我也回以微笑，用力握緊她的手，告訴她我永遠在她身旁。

這個時刻，我們的心情充滿了複雜的情緒，除了期待和激動，還有一絲絲的緊張和恐懼。即將為母的妻，像一位守護天使，默默地承受著生命的誕生，為了我們的寶寶，她無怨無悔地走過這段痛苦的旅程。在生產的過程中，時間彷彿靜止了，我用力抓緊著妻子的手，讓她感受到我的力量和愛意。醫護人員的專業和溫暖讓我們感到踏實，他們的鼓勵和指引讓妻子更有信心。

終於，緊張的一刻來臨了，聽到他的啼哭聲，我們都熱淚盈眶，家中新生命降臨到這個世界，新生命的誕生是如此奇妙和不可思議，我們不禁感慨著這個世界的神奇和無限可能。寶寶還是那麼嬌小，卻已經帶給我們無盡的幸福和感動。這是我們一起期待的小生命，帶著無限的希望和未來，帶著家人的關愛和祝福。在醫護人員滿懷喜悅地將嬰兒遞給妻子的時候，我內心澎湃。

那一刻，真美。妻子抱著他，細心地照顧著，溫柔地親吻著，顫抖的手指輕輕觸摸著他的小手，感受著這無比細膩的生命力。嬰兒的微笑，這微小的表情讓我內心翻起了漣漪，他像陽光穿過樹葉的縫隙，溫暖了我的靈魂。我知道，我們迎來了一個新的生命，而這個生命將永遠改變我們的生活。這是我們家庭的幸福時刻，是我們永生難忘的回憶。我們不再是兩個人，而是三個人，一個完整的小家庭。

那一刻，我深深感受到生命的神奇與美好。我們的笑容灑滿了整個屋子，每一個眼神都流露著滿滿的愛意。我們共同迎接新生命的到來，共同經歷著生命的奇蹟。這份愛與感動，將成為我們生命中最珍貴的寶藏，讓我們更加堅定地走向未來的每一天。有了妻子的陪伴，有了孩子的歡笑，我們的家庭充滿了愛和溫暖。

人生若如初見，時光駐進了流年

此刻，我靜靜地坐在窗前，在這寧靜的夜晚，心中充滿了感激和感動。最美的在心不在遠處，回味著這些美好的片段，每段「那一刻，真美」的時光，都是我生命中璀璨的明珠，它們散發著獨特的光芒，讓我深深感受到生命的美麗、感受到人生中愛和美好。那些美好的日子，我將會永遠記得。

一鍋粥的美好

文／Jenny

每當我聽到某位晨間主播的聲音從電視中傳出時，總會回想起，剛升上國中那段期間的早晨時光。

早上4:50分，是我每天起床的時間，要搭將近一小時的校車到市區念書。冬天寒流來襲更加辛苦，摸黑起早，要從暖呼呼的被窩出來，真的是一大酷刑。在我睡眼惺忪，賴在床上做無謂的掙扎時，鼻子就已經先被炒蔥蛋的香氣喚醒，再來是耳朵聽到高麗菜下鍋的滋滋作響聲。

一聲喚叫，走到餐桌前，一鍋冒著熱氣的白粥放在正中央。爸爸總是會先盛好兩碗，等我穿戴整齊，米粥已經是微涼可入口的程度，那幅美好的畫面至今還是深烙心中。

屬於我們家的「粥」事體大

煮粥是一項充滿技巧的廚事，過程中要不時攪拌，以免沾底，煮好後再熄火加蓋燜半小時。開蓋後，看見米花發透、形狀鬆綿的完美呈現，上層浮著乳白色的營養米湯，白粥煮透的純清香氣撲鼻，光是聞了就讓人感到滋養心靈，有時會加入大塊番薯，連切法都很講究。媽媽說，切塊的口感好、比起刨絲的甜份更足，還要不規則的切塊，才會在熬煮中逼出美味。擔心醬菜不夠營養，爸爸還會炒一盤新鮮的青菜，加上外酥內嫩的蔥花蛋或九層塔蛋，再煎盤傳統市場買來的純豆腐，就是個純粹又美味的一餐。有時會有前一晚吃剩的滷筍絲，再開罐雪蓮子麵筋、脆瓜，就算要吃現成的，肉鬆也要選擇無添加豆粉的產品，媽媽還會叮嚀一句，醃漬品不能常吃。

沉甸甸地的一鍋熱粥，是親情的重量與溫度，吃進口裡，感受到被照顧、被愛護，對親情的歸屬，讓身體跟心裡都暖呼呼的。

長大後離家工作，貪圖方便跟起晚，早餐開始「隨便」。超商的微波即食、早餐店的果醬吐司，以加工品充斥的外食填飽肚子，每每吃到華而不實的食物，總讓人想起家裡那鍋純香的白粥。

一鍋粥就是家的滋味

餐桌是承載心意的地方，像是在紀錄片《初心》裡，米其林主廚江振誠在結束營業的前一晚，親自為團隊做一頓飯。全神貫注地下廚過程，注入的是他對團隊夥伴的感謝，心意濃縮在一鍋香氣四溢的牛肉湯裡。

我們家從不將「愛」掛在嘴邊，精心烹調的食物，是低調的情感表達，更是情感記憶的連結。

小時候，我不知道爸爸必須多早起床煮粥，還得頂著寒冬碰觸冷水洗菜。長大離家後，平凡的清粥小菜，成為我的療癒食物，勾起被照顧的情感記憶。品嘗自己最愛的食物，總是讓人感到充滿能量，遇到再大的困難，都能有勇氣與力氣繼續前進，背後其實是記憶中的情感連結在支撐著自己。

心理學家Shira Gabriel、Jordan D. Troisi等人曾研究指出，讓我們感到暖心的食物通常是小時候由照顧者給予的，只要我們與給予者之間有正面的情感連結，往後這些食物就能帶來極大的撫慰作用。

食物與情感連結

食物像一把通往過去的鑰匙，能在人們毫無防備的情況下釋放出被塵封的回憶。
在電影《料理鼠王》，廚師老鼠小米用雜菜煲征服了美食評論家柯博。那道經典雜菜煲，一入口就將柯博瞬間帶回到小時候，坐在餐桌前吃著媽媽為他精心準備的料理。

當我們吃到某種食物，都會讓人想起曾經吃這些食物的心情、場景及溫度。小時候去外婆家，總是會吃巷口那家冰淇淋，長大後，吃到一樣口味的冰淇淋，就想起了外婆，也想起暑假的艷陽與吃冰時掠過的微風。

味覺記憶力遠比我們想像的更活躍，這些被深深儲存的記憶，都會在人生旅程上伴隨著我們前進，一旦吃到了相同口味的冰淇淋，這段回憶就會被重複喚起。每個人的療癒食物都不同，有可能是一支香濃的冰淇淋、剛出爐的炸薯條、一碗暖暖的熱湯，吸引我們的有時並非是食物本身，而是我們記憶中的情感連結。

世界上最美味的食物，是尋找熟悉的好味道，感受到身體與心靈飽足的流動溫度，勾起被關愛保護的溫暖回憶。

美好的巴黎旅行

文／阿南

巴黎，許多人印象中的浪漫之都，不管是電影或戲劇的畫面，
在在都描述著它美好又性感的一面。

多彩多姿的巴黎

巴黎，許多人印象中的浪漫之都，不管是電影或戲劇的畫面，在在都描述著它美好又性感的一面。就像許多歐洲國家，它有著超過百年的歷史，因而建立、造就及遺留了許多中古世紀的痕跡及古蹟，如：艾菲爾鐵塔、凱旋門與羅浮宮等，很多遊客都是為了一覽這些「boss」級景點而訪，再帶著滿足的心情離開巴黎。

艾菲爾鐵塔是個約330公尺高的建築物，要搶到登塔機會不是件容易之事，需要先線上預定才可減少不必要又累人的排隊時程。可以先上升到鐵塔中間平台，這層有輕食店及紀念品店等，再搭電梯往上到近塔頂處，近塔頂是個需要深口袋的高價餐廳，故還沒有機會一飽口福。鐵塔前後方均是長條形的寬敞廣場，不管是白天或黑夜，總有人群坐在草地上與艾菲爾鐵塔相伴。夜晚的鐵塔更是光彩奪目，整點時都有燈光秀演出，不僅吸引遊客目光，也吃掉不少手機的記憶體容量。

另一個著名景點羅浮宮，建築物前廣場上，

透明又發光的玻璃金字塔是它的指標物，旁邊有幾個小金字塔與它相鄰。站在大金字塔前試著往下的深處探望，我也好想有千里眼能透視底下的奇蹟，挖掘出隱藏其中不為人知的秘密。蒙娜麗莎謎樣的微笑前總是擠滿著人群，只要看到展館內人們聚集之處，即可得知該畫的所在位置，我也嘗試左右移動觀察著她的臉蛋，似乎真的如傳說般可見她視線對著我聚焦，又或者只是自己的心理作用所致？

香榭麗舍大道走到底便是凱旋門，大道兩側佈滿高級又典雅的餐廳與店家，像是Ladurée甜而不膩又多彩的馬卡龍，各種口味都值得旅客大快朵頤。此外它也有提供簡餐，但自從發現桌上隨意一瓶白開水就要10歐元，就嚇得我往後行程不敢再點任何飲品；還有LV及Longchamp高檔名牌店及Nike等運動用品店也矗立在這觀光大道上，門庭若市的人潮為這大道帶來一番風采。大道走到底的凱旋門是由11條道路相會的圓環，外形有如放射狀的星星，故它的名稱裡有「星星」這個字，亦是個可以登高望遠的建築物。爬上凱旋門的樓梯後，可以與遠處的艾菲爾鐵塔相望，也可以全景環顧整個巴黎的風景。

欣喜若狂的感覺

這次旅遊是我的巴黎初體驗！我帶著開心、探索、嚐鮮、歡樂、好奇等複雜交錯的心情踏上旅程。從預訂機票開始，到後面的研究及規劃行程，還有即時購買的博物館多日票券，對於一步步踏上旅遊之路感到無比興奮與期待。研究著我們要怎麼從機場到市區，也思索著可以去參觀哪些景點？像是

經典的凱旋門及羅浮宮，或是壯麗的艾菲爾鐵塔及奧賽美術館，抑或是熱門的巴黎聖母院、協和廣場。想到這些從未親眼見過的觀光景點，讓人興高采烈，恨不得明天就能抵達一探究竟。另外也討論著我們可以品嚐什麼樣的美食，觀光景點的周遭充斥著形形色色的餐廳，是要吃義大利麵或法式料理，或是吃越南餐點及著名的雙叟與春神咖啡，又或許是相對便宜的星巴克及各種口味的馬卡龍……光是想到這些佈滿巴黎的美食，就不禁令人垂涎三尺。

曾經是我夢寐以求景點之一的羅浮宮，在看了電影《達文西密碼》後，對於電影拍攝的場景望眼欲穿，好想實際走一趟巴黎，可惜一直沒有機會。這次一個衝動，就刷卡買了機票，也一圓了心中小小的願望。

羅浮宮，一個個長條形分布的建築物，圍成近長方形的廣場，讓我印象深刻及念念不忘的是廣場上多個透明玻璃的金字塔，電影《達文西密碼》的最後將畫面帶到金字塔，視線再一路穿透到羅浮宮的地下室，彷彿它隱藏著許多不為人知的秘密，讓蘭登得以一探究竟，在神祕又美觀的金字塔之下找到蘇菲的故事，而電影片段也為這個博物館撒上一抹奧祕的色彩。除了館內許多石頭雕塑，蒙娜麗莎是參觀羅浮宮必訪畫作，本以為它是張比人高的作品，親眼目睹才知道大小不過約長80公分及寬50公分。畫作前隔了紅線及警衛看守，防止觀光客的侵犯，遠觀拍照之下它顯得更加神秘。她的微笑，似乎帶著點愉悅，也給人安祥及親切之感，盯著她的眼神讓人感受世界的靜謐及安寧，駐足在這便能洗滌去一切工作的辛勞，能夠親眼見過「蒙娜麗莎的微笑」，便覺得此生已足矣。

法文的相關經驗

巴黎對我而言，不只是一個法國的城市，也與我高中時學法文經驗的聯結。

高中甫一入學即被要求要選擇第二外語，那時只是國中剛畢業的小孩，哪裡會知道要選哪個外語？到學校報到後，在校園內詢問幾個學長姐，才知道學校會依照選擇的第二外語來分班別。

高一時，每週有二小時的法文課，老師教了什麼都不記得了，我連發音也從來沒記清楚過，只記得最後的期末考，老師要我們拿著課本朗讀課文，她再打分數，似乎是希望上過法文課的我們，至少能學會基本的法文發音，真是用心良苦！另一個印象深刻的是期末成果展，幾個法文班的同學一起去到台北東邊的某高中展覽。時任市長的馬先生居然是個熟稔法語的人，台上主持人努力把背好的台詞說出後訪問他，卻被他反問一番而滿臉問號，讓台下參與的我們都覺得訝異及有趣，好尷尬又逗趣的畫面，對於馬先生的流利法語口說我們也嚇得瞠目結舌，究竟是不是事先經過長時間臨時抱佛腳的成果呢？
當年如果更認真學習法文，這次的巴黎遊會不會更順遂呢？當年如果可以從課程學到更多法國文化，會不會對巴黎有更多不同的體悟呢？或者當年如果可以從老師那獲得更多關於巴黎旅遊的經驗，這次旅遊是否可以少走許多冤枉之路？我不確定。

未來的巴黎旅程

巴黎，是許多人印象中的浪漫之都。這次的旅遊不只是我的巴黎初體驗，它同時代表著我與高中法文課的聯結，還有回憶起以前法文課的課堂、學習經驗與人事物，那個愉快又無憂無慮的高中生涯，原來也可以與成年後的巴黎遊有點關係。未來如果還有機會，我還想踏遍巴黎的其他博物館，體驗法國文化，觀察法國人的生活，觀看奇特的戲劇，品嚐尚未吃過的美食——燉鴨胸、法式薄餅或法式蝸牛等，再坐在草地上搭配一杯紅酒及幾片起司，享受幾日的浮生半日閒，便能為平時紛擾和苦澀的心情塗上一抹色彩。

巴黎，我們會再相見的！

片刻之美

文、照片提供／霄悅

日本的鎌倉是許多遊客選擇遊玩去處，像是鶴岡八幡宮、鎌倉大佛殿高德院、鎌倉高校前、江之島、江島神社等都是熱門景點，相信去過鎌倉的人都有很好的回憶。在日本歷史舞台，鎌倉具有舉足輕重地位，孕育出獨特文化並有著濃厚日式古都風情，甚是美麗，吸引許多人前往旅遊。學生時代對日本歷史有興趣而多少涉略一些，加上地理位置離東京不遠，睽違已久的出國旅遊，我與友人安排東京與鎌倉作為這次必去之處行程。

從東京到鎌倉有許多方式，搭小田急線，從新宿車站出發，中途換車江之電到鎌倉，我們選擇避開了黃金周連假的擁擠人潮，路途一邊欣賞窗外風景、一邊拍照留做紀念。江之電電車造型具有日式復古風，綠色、黃色的車身格外顯眼、可愛，非常受到大眾歡迎。我每次搭乘都會拍幾張作為紀念，搭著江之電，沿途欣賞湘南海岸，望眼過去無際大海延伸到天際，隨處可見衝浪人們。如果有時間，可安排到此度假，吹海風，欣賞海邊夕陽，順道江之島品嚐當地有名美食、名產。

搭車到鎌倉已是午後一點多，行李寄放在旅館後，又搭著江之電來到長谷站。雖說是平日，搭電車人潮仍不少，江之電路線經過許多景點，我們特地來到長谷站的鎌倉大佛殿高德院、長谷寺參觀。當天天氣宜人，太陽高掛在藍天上，雖然天氣尚未到炎熱難耐，但午後陽光多少有些微熱感，還是需要撐著傘遮陽，前往高德院街道，隨處可見三五成群的遊客，也有像我這樣外國觀光客。從車站往高德院路程不會花上許多時間，一會兒著名鎌倉大佛就近在眼前，入寺眼前就是一尊巨大青銅色佛像坐在屋外，我以虔誠的心

一步步登上台階近看，不論是側面或正面，佛像均建造的惟妙惟肖，細膩工法打動人心，頭微低彷彿在沉思而表情莊嚴安靜，自然而然生起崇敬之心。春夏秋冬四季更迭，歲月洗鍊，坐在屋外佛像如同以往，依然是沉穩、清靜地坐著，現代生活方便快速，每天生活是忙忙忙，亦是茫茫茫，不自覺讓自己內心多了焦躁、緊張感，忘了傾聽自己內心聲音，好好地舒展身心。我抬頭仰望湛藍天空白雲漫漫，心輕飄飄，如浮雲般自由自在，這片刻，舒心、自在，真好！

參觀鎌倉大佛殿高德院後，前往附近著名的長谷寺，沿途上有日式風格店家，用日語親切招呼客人，賣小巧可愛的風鈴、四季風情圖案手帕，如果走累了路旁還有賣日式烤糰子及濃郁冰淇淋店家，可讓遊客補充精神恢復體力。長谷寺建寺以來距今幾百年，歷史相當悠久，寺內有著名觀音菩薩像、親切慈祥地藏菩薩像與見晴台等，有興趣的人可以在此待上好些時間參觀了解。長谷寺內也有許多不同品種的花，一年四季皆有不同花期，因此漫步在長谷寺別有一番風情，著實享受！五月中，山間薰風輕語初夏即將到來，空氣中瀰漫萬物生氣，步道可見繡球花團團初開，帶有漸層藍色及紫白色的繡球花含苞待放，除了繡球花外有許多花草點綴綠叢，伴隨蟲鳴聲響此起彼落，四周蔥鬱樹林綠意盎然，沁涼微風下，頓時思考力及觀察力靈敏許多，感受大自然正在舉行一場盛大演奏會。當走到見晴台，俯視鎌倉市區，亦可縱觀湘南海岸海景，站在此處剎那間彷若永恆，與留名千古之歷史人物心神交會，無時空隔閡，自由逍遙於天地之間，此時此刻，如此自在、灑脫。日常生活中那些煩惱瑣事，彷彿瞬時消散，古人說：「人生不如意事十之八九」，歲月流逝，季節更迭，物換星移，這是最自然不過，縱使花開未果，花開成果，都是過程，若我們能平常心看待人生中好壞成敗，懂得把握當下，心中的花自是長年盛開，每日都是好日。

我與友人坐在休憩處休息聊天，還有剩餘時間就順道去幾處店家買紀念品收藏。太陽西斜，陽光餘暉將兩頰曬得紅通通的，走在回去路程，胸中滿載喜悅，意猶未盡回頭看著坐落山間長谷寺，回想到今天看到高德院的低頭沉思鎌倉大佛，搭著江之電又見湘南海邊，遠望海面上波光粼粼，白浪層層堆疊，今天是如此美，相信明天也是。

從長谷寺見晴台眺望鎌倉市區及湘南海岸景色

凝視最美的側臉

文／寬默

在淡水沙崙海水浴場的沙灘上，宛如日劇「初戀」裡男女主角定情的經典畫面，男孩與女孩並肩而坐，一人一只耳機分享隨身聽傳來優美的旋律，女孩不經意轉頭凝視著男孩瘦削的側臉，男孩回眸的瞬間，禁不住親吻了女孩……

時光回到國中二年級的那個暑假，男孩與女孩年紀相仿，相識在救國團舉辦各式活動的遙遠年代裡。那一年夏天的「文藝營」，為期四天三夜，救國團廣邀縣內各所國中對寫作有興趣的學生免費參加，地點選在風光明媚的復興鄉角板山青年活動中心。因為名額有限，各國中只分配到一到兩個名額，男孩就讀的學校，校方原本屬意另一位品學兼優的女同學參加，但這位女同學卻因為家長擔心她住宿安全而臨時放棄了。訓育組長一時間找不到合適人選，正心急如焚，難得的機會就像從天上掉下來的禮物般落在男孩身上，訓育組長也沒給他拒絕的機會，一臉篤定地問：「你在山上住個幾晚應該沒問題吧？」緣起只是偶然，女孩剛好也代表另一所國中參加這個營隊，兩人被安排在同一組，座位比鄰而坐。

營隊既屬文藝營，女隊員多於男隊員的現象不足為奇，男孩在陰盛陽衰的環境中，無力抵抗同組女隊員的「多數暴力」——集體以完美的默契、壓倒性的票數「選定」他為該組的小組長。活動中帶領組員們選隊名、唱隊呼、畫隊徽，準備營隊裡的重頭戲——晚會表演，在一片歡欣鼓舞、熱熱鬧鬧的氛圍中完成精彩豐富的活動，留下滿滿的回憶。青澀的年紀總有許多不自覺的矜持，即使比鄰而坐卻也沒什麼互動，男孩老成嚴肅、不苟言笑，女孩恬靜寡言、很少主動發言，一

副厚重的近視眼鏡，遮住了她原本水汪汪的大眼睛，瘦巴巴的身材宛如紙片，風一吹就會被吹倒似的。平心而論，女孩並未引起男孩太多的注意，結訓前夕的課堂上，女孩出於好奇與調皮的心理，偷偷遞給男孩一張小紙條，上頭寫著：

「結訓後可以寫信給你嗎？」

男孩的回應果然正經八百，令人啼笑皆非
「沒關係！我會跟我爸媽解釋……」

營隊結束前的燭光晚會，隊員間離情依依互道珍重，然而熱情就像滾熱的湯鍋，一旦端離加溫的爐火，也只能逐漸冷卻。畢竟國三之後，面對高中入學考試的壓力如影隨形，每個學子肩負著升學使命，無法鬆懈。身為小組長的男孩，也曾禮貌性地寫給每一位組員一封信，但回信的組員寥寥無幾，幾個月後維持通信的只剩下女孩一個。在那個沒有手機、沒有通訊軟體，連打通市內電話都考慮再三的年代裡，書信往返成為溝通的重要媒介。以現代人的角度看來，那是一種已經絕跡的人際關係，叫作「筆友」。男孩和女孩書信往返，談學生生活也聊家人朋友，聊未來升學的抱負也談眼前的種種苦惱，果然引起雙方父母的注意，還真應驗了男孩先前的顧慮，煞費一番心血跟父母解釋。伴隨入學考試的日程越來越近，深怕分心影響功課的男孩主動提出不寫信的決定，女孩為此頗有微詞，認為讀書與寫信根本互不干擾，想來只是男孩不想往來的託辭罷了。從此兩人各為前程努力，數月內杳無音訊，眼看已到了緣盡情了、老死不相往來的境地。沒想到聯考當天，男孩一進入嚴肅、靜默的考場卻隱約感覺身旁有股騷動，原來女孩的考試座

位就在男孩的左側，上天巧妙的安排又把兩人聚在一起。

曾經有一部電視廣告，內容描述喪偶多年的老奶奶抑鬱寡歡，最近卻變得神采奕奕，似乎每天都在期待著什麼。畫面帶到綠衣天使將信件投進信箱，老奶奶開心地打開信箱取出信件，一臉的笑意。原來，老奶奶把當年老伴寫給她的情書，又一封封寄回給她自己……寫信是一種很特殊的溝通模式，透過紙筆，將想法經過沉澱再轉譯成文字，讓表達更為精確；有時候，文字卻又是一種曖昧，真正的想法躲藏在信紙的背後，心意潛藏在字裡行間，非要對方一一咀嚼、細細品味，方能感受其中的美妙滋味。

男孩與女孩各自考上了理想的高中和五專，接續起筆友的關係。女孩溫和不帶特殊情感的筆觸，平平淡淡如話家常，相較於男孩奔放、饒富興味的表達顯得保守含蓄，漸漸引起男孩的抱怨：

「為什麼從妳的信裡感受不到溫度？」、「對我，妳可以試著有一些改變嗎？」

女孩感受到男孩傳遞出不滿的訊息，在數月後，終於有了正面的回應：

「對你，我或許可以試著改變……」

然而，回應的時機點已然太遲，當時已與同校女同學交往中的男孩，警覺到雙方關係即將轉變，唯恐傷害到無辜的她，也只能急踩剎車表示拒絕：

「如果還來得及， 請妳不要對我試著改

變……」

女孩錯愕地想收回投入的情感，卻發現自己為時已晚，在不知不覺間其實早已投入了太多。

倘若兩個人是兩條各自延伸的平行線，在時間的長河裡，他們屢屢在老天爺的安排下交集，卻又再次分開，唯一聯繫著他們的，僅是平行線間，用一封封不曾間斷過的書信串起的片片回憶。經過那一次拒絕之後，深怕再次觸及傷口的兩人彼此小心翼翼，沒有人敢再嘗試提出任何改變現狀的想法。大學一年級，男孩與他的小女友分手了，他沒告訴女孩，男孩知道這樣的時機點不適合去找女孩訴說，他不想讓女孩感覺她只是個替代品。而心中空下的位置，也只能靜待時間慢慢地填補。轉眼間已是大學三年級的暑期，男孩那一晚夜間工讀，孤寂蒼涼的感覺陣陣襲來，腦筋卻又特別的清明。收音機廣播中傳來歌手黃鶯鶯情意繾綣的歌曲《黑夜白天》：

「我和妳就好像黑夜白天，匆匆地見一面，就斷了所有所有思念，一切一切纏綿，那些那些魂縈夢牽……」

男孩莫名思念起女孩：「可不是嗎？我倆就像黑夜與白天，往往匆匆一見就不知過了多少年……」回想上一次見面是女孩即將實習前的空檔，醜小鴨變大天鵝，一頭及肩飄逸長髮，身材不再是瘦瘦癟癟的模樣，換上隱形眼鏡之後的女孩，宛如變了個人似的。突然有個疑問打從心底湧起：「如果有那麼一天，有人再次打破了這個僵局提出改變，而主角換作是她主動告訴自己：『我已有了對象，請你也不要對我試著改變了！』那會是怎麼樣？」霎時男孩彷彿大夢初醒，所有問題已然有了答案。當晚，他作出這輩子最勇敢也最正確的決定，他不可以讓這樣的事情發生，他必須試著有一些改變……

電話那頭傳來女孩輕快悅耳的聲音：
「咦？好久不見！你怎麼會打電話到我宿舍來？」

「我剛好沒課……妳明天下午有空嗎？我們騎摩托車去看夕陽？」

「可以呀！去哪邊看呢？」

「淡水沙崙海水浴場，聽說那裏的夕陽很美！」

在綿延的沙灘上，宛如日劇《初戀》裡男女主角定情的經典畫面，男孩與女孩並肩坐在救生員坐的高腳椅上，位置有些緊迫，一人一只耳機分享隨身聽傳來歌手萬芳那首名叫《半袖》的歌曲：

「我凝視你的側臉，你漠然數著木棉……」

旋律如此優美，大海無垠、彩霞滿天，霞光穿透髮絲映照著女孩幾近完美弧線的側臉，男孩一時目眩神迷，就在女孩回眸的瞬間，禁不住親吻了女孩……

生活中美的時刻

文／南部發電廠　潘佳枚

偶爾把美的一刻提取出來複習，美的時刻一旦遍布在生活細節中，
時常就能感覺到快樂存在，就容易活得更加豁然。

時光中的每一瞬，我們都要好好把握珍惜。

你沒有過這樣的時刻：因為某些事的發生，內心感到富足的一瞬間，當下的時光彷彿就此緩慢下來，讓你足以細細品味此刻。看看這一刻陪在身旁的至親友人，周邊環繞著溫馨的空間，你了解到，在你人生時間軸的這個時間點上，從前種種的努力不甘與憤懣委屈，連著一路以來辛苦堅持著的事情，一切來到這個時刻都值得了。很感謝自己在低谷裡沒有太久、很感謝自己勇敢做的所有改變、很感謝上蒼給我如此美滿的家庭，你認為自己「此時此刻」就是全世界最幸福的人。

時間長河中的每個感動時刻

一天，陪朋友去醫院看病，我坐在負責接生孩子的婦產科椅子上等待。突然，我聽到手術室內傳來聲響，是嬰兒從母親肚子裡滑出來的第一聲哭啼，是他來到這人世間的發出的第一個聲音。接著護理師小聲地數算著他的小指頭們，通知已經折騰很久的母親說：「孩子很健康，媽媽辛苦了。」並將孩子湊

近說：「媽媽妳看，這是你的寶寶。」我想到世上的每個人都經歷過從母親肚裡孕育出來的過程，一個小生命的誕生，是宇宙中自然而然的生生不息，仔細思索卻又深覺如此奧妙。其實我在聽到嬰孩哭聲後，理解到耳中聽的是這個孩子出生的第一個聲響，就已感動得泛淚，又想到自己的母親、阿嬤、外婆，身邊所有的女性是如此偉大，在那一刻，心底就暗自決定下次見她們時，要給她們一個大擁抱才行。

近幾年來，和北部家人相約聚餐，要全員湊齊好難，已經有好多年不曾像小時候一樣.....除了外公外婆、還有舅舅、阿姨、與我們一家人，外公訂的餐館不用數算人頭一定是兩桌坐滿。小孩子們在上菜前總是無法乖乖把屁股黏在位子上，兩個大男孩率先發難，帶頭攻佔外面空曠、有斜坡的地方準備集結勢力，本來還坐著的女孩與小男孩們接獲兩大隊長呼叫，胡亂飲下一口蘋果西打做做樣子便往外衝去，徒留大人們在桌前閒話家常。那時候是不流行智慧手機的時代，也是最享受當下的年代，只一個「樓梯」、「空地」之類的場地便能讓一群孩子們玩到翻天地覆。笑鬧著，裝在我們身上的電池從沒有消耗完的時候，穿梭在樓梯間，連斜坡道和扶手都可作為溜滑梯，一下提議玩刺激的鬼抓人、一下手拉著手繞成一圈玩梅花梅花幾月開，快樂到了極點，時間之於我們彷彿是不存在的，直到肚子餓的生理時鐘提醒，才乖乖返回餐廳裡，我們的童年就這樣停留在那一刻。

以前總以為這樣的團聚稀鬆平常，想著過年不就是大家能玩在一塊的節日，就像例行公事一般。直到多年後，曾經稚嫩的孩子都長大了，各有各的活動，常常聚會不是我家缺一、就是他們家出遊整家人都不在，心裡不免感到失落，難道長大便是這麼樣的孤寂嗎？想聚散離別的無常變化，沒有人還空等在幼時的那個樓梯口原地不動。

在一次沒有刻意預約的端午連假，見到了長期駐外出差的舅舅，因為舅舅年紀和我們最接近，從小就是我們的孩子王，我們幾個小孩內心非常澎湃激動，好似見到偶像一般要擠到搖滾區和舅舅討簽名。這一次，大人們沒有一個缺席，孩子們圍坐一桌，還帶了彼此的另一半，擴大了陣容，孩子們再不會追趕跑跳碰地瘋鬧著，談起工作，講起未來，多了幾分成熟。唯一不變的，是每個人眼中都露出閃閃發光的眼神望著久未歸來的舅舅，搶著要和他聊聊，講起小時候的趣事，大家笑成一團，就在那一刻，我們又搖身一變，變回當年的那個小小男孩與女孩了。

住農村的女強人阿嬤

阿嬤對我們的愛總是毫無保留，怕孫兒吃不飽穿不暖，於是竭盡所能地給，或許就是因為每個人和阿嬤的情感連結如此特殊，才會流傳下來這麼多阿嬤的故事。

而我的阿嬤，是他們那個年代的女強人，她不是只依賴男人的柔弱女子，她的時間分配很

精準，煮飯洗衣清掃顧小孩，然後再煮飯顧小孩打掃洗衣。當家裡孩子們與阿公都出門務農時，她可以把家務打理得井然有序，家裡的錢是阿嬤在管理、投資，這孕育著六個孩子的農村家庭，可以說是阿嬤撐起來的。

那是個再平凡不過的午後，阿嬤坐在洗手台旁邊，熟練地拿刀子削去甘蔗的外皮，一邊旋轉著甘蔗本體，唰唰幾下就去皮完成，兩手用力一折，把甘蔗分給孩子們吃的畫面，爸爸用傻瓜相機記錄下來，很美。年幼的我跟弟弟當時還不知道，嘴裡吃著阿嬤現削的甘蔗是多麼幸福的時刻。

假日爸媽出去上班，我們三個孩子住在離阿嬤家幾公里遠的城鎮，阿嬤知道爸爸出門忙工作，她會一個人騎著100c.c.的小機車，噗噗噗地騎去買路口舅公賣的甜包子及鹹包子。算一算有二、三十顆吧，一大袋袋子往前面鉤子一吊，加上剛採下的玉米、鳳梨、芭樂，這下子機車前面幾乎沒有放腳的位置，再噗噗噗地越過田野道路、大斜坡，經過熙來攘往的萬巒豬腳，以及長長一段筆直的縣道，最後把這些物資送到我們家。按下電鈴，我們咚咚咚地衝下樓問是誰，聽到阿嬤的聲音簡直像遇到聖誕老人，阿嬤拎著大包小包的東西要我們接過來，那些是阿嬤具象化她愛的食物們。

「有點心吃了，謝謝阿嬤！」我們抱一抱阿嬤。

「愛食（ài-tsiah）哦！」

「阿嬤這麼多食袂完啦，阿嬤你辛苦了。」

確定東西送到位，阿嬤就心滿意足地回程了，噗噗噗，噗噗噗，噗噗噗……。就像餵食雛鳥的成鳥，不辭辛勞，不求回報，那天開門見到阿嬤的剎那，好像就這樣被鎖在永恆了。

多年以後，我們姊弟三人各自散在北、中、南，也成家了，放假很難兜在一起。偶爾回屏東一趟，家裡成員從原本兩大三小擴充到現在七個人。齊聚的時刻總是欣喜，有聊不完的話題，為家中新成員介紹著我們家的歷史故事，想當年爸爸的年少輕狂多熱血，從他隻身一人到台北打拼，到追到媽媽，一路把媽媽帶回遠在台灣另一頭的最南端，算一算也三十年前了。眾人聚在客廳翻看舊時泛黃的照片，右下角的拍攝日期讓人可以一下子回到相片裡的時刻，那時的我們身材瘦小，穿著時髦的媽媽抱著妹妹，轉眼三個毛頭孩子長那麼大了。再抬頭看看眼前的爸媽，竟覺時光過得太快太急，我們怎麼追都追不上。

偶然翻到阿嬤在古厝削甘蔗的那一張照片，就想起了我們在鄉下度過的，那個有阿嬤保護，天塌下也不怕的童年。

還記得嗎？那個午後芒果樹上蟬兒齊聲唧唧地鳴叫，每種果實在枝頭結石纍纍，摘都

摘不完似的，還有花兒，鞭炮花被點燃在屋頂、在牆上、在窗邊，好像農村的夏日永遠都不會停歇。

還記得嗎？十幾年前村裡的地上到處是金龜子、甲蟲、螢火蟲，我和弟弟頑皮地捉弄金龜子，拿起來放在手掌心，一個閃神牠嚇得振翅飛走了。

還記得嗎？媽媽與阿嬤同心協力完成的一桌子古早味菜餚，和著白飯吃進嘴裡，每一道都是阿嬤口味的經典。

到了連續假期的尾聲，大家都得各自返回崗位上，每個人除了必須面對的工作待辦事項，還多了一分別離的不捨。爸爸總是趕在收假前，回鄉下摘了一簍一簍的水果要我們帶回去，整車的香蕉、鳳梨、芒果。爸爸有學到阿嬤的真傳，無數個辛苦栽種的日子和大太陽底下採收的過程無法計算，是對我們的愛，已轉化成這些甜美的果實。我坐上副駕，按下車窗面對站在門口的兩老，交代他們別貪看手機忘了睡覺時間，他們說：「好，我們知道，有空再回來。」車子準備駛離的時候我總是想把手伸出窗外，再拉一拉他們的手：「你們趕快進去。」不想要讓他們看見我的眼眶泛淚。奇怪，我明明是孩子裡和父母住得最近的，就住在隔壁縣市而已，分離的時刻仍會覺得感傷，望著後照鏡裡的他們愈來愈遠，愈變愈小，我的目光無法移開鏡子，看到爸媽還走到街上，對我們揮著手。每一次的分別，就如女兒出嫁那樣的依依不捨，而那一刻，像是按下慢速播放鍵。這樣動容的畫面早已烙在腦海，隨著次數的疊加便愈發深刻。

一旦習慣性去對萬事萬物充滿感激，就容易感受到「那個瞬間」，「那個瞬間」變慢了，亦不須任何錄影器材便能在腦袋裡重複播送。所以，知足是很重要的一件事，每個人都應該要常常練習。

如此生活著，偶爾把美的一刻提取出來複習，美的時刻一旦遍布在生活細節中，時常就能感覺到快樂存在，就容易活得更加豁然。

問問自己，你覺得最美的時刻是什麼時候呢？

一次難得的賞螢經驗

文／桃園區營業處　ffmm

生活從不缺少美，而是缺少發現。

今年四月，受到好友邀約，有幸參與某社區大學所舉辦的賞螢活動。起初我嫌它地點太遠，下班後肯定沒有力氣再長途跋涉，但轉念一想，自智慧型手機普及以來，親近自然的機會是一天比一天少，於是便鬼使神差地答應下來。到了活動當天，為了能在天黑前出發，我在打卡後便匆匆趕往車站，經過約一個半小時的車程，總算在晚上7點前如期抵達新店捷運站。

在導覽員的帶領下，一行人穿越有些沒落的老街，行經搖搖晃晃的碧潭吊橋，暫時駐足在一座毫不起眼的木製告示牌前。雖然以前也來過碧潭，但注意力似乎都集中在新店溪和周圍群山的壯麗之上。此時定睛一看，才發現告示牌一旁的小路竟大有玄機，正是「和美山步道」的入口，若不是特地停下來觀察，只怕很難發現此一賞螢秘境。

導覽員解說，人們踩著天鵝船遊湖時所看見的懸崖峭壁，就是素有「小赤壁」之稱的和美山，它的海拔雖然只有153公尺，卻能將碧潭與臺北盆地之景致盡收眼底，每年四月，更是新北市少數尚有螢火蟲活動的區

域。導覽員一邊講解，一邊引領眾人上山，此刻，夕陽已完全沒入地平線，整個碧潭風景區開始在昏黃的燈光下展現專屬於夜間的浪漫。然而，通往深山的步道沒有留下幾盞燈火，在黑夜的烘托下，顯得幽靜而神祕。在白天來到碧潭，或許能將沿途的綠意盡收眼底，但入夜後，憑藉著微弱的月光，僅能依稀辨識出前方道路，對於即將遭遇的事物則是一無所知，令人感到既好奇又有些惶恐。

步行約二十分鐘後，來到「幸福廣場」小憩。由於再往前便是螢火蟲的主要棲息地，為了將賞螢期間對螢火蟲生態的影響降至最低，不得不在此做足準備。螢火蟲之所以發光，目的在於溝通、警示或表現求偶行為，藉由腹部所具有的發光器構造，能夠發出黃色、綠色、橘色、紅色等不同光線，依據品種的不同，其發光頻率和顏色也有所差異。和美山上的螢火蟲絕大多數為「黑翅螢」，四至五月份為其求偶季，因而能看見黃色和綠色的螢光閃爍。在導覽員的要求下，一行人將紅色玻璃紙包覆於手電筒的鏡片上，此舉之用意在於將光源轉換為紅色光頻，以減少燈光對於螢火蟲求偶行為的干擾。

不遠處，一塊紅底白字，寫著「賞螢路線」的指標顯得相當醒目。順著箭頭方向看去，蓊鬱的林木糾纏於步道入口，在黑夜中彷彿一個深不可測的洞窟。緩緩步入，茂盛的枝葉遮蔽了大部分的月光，偶爾被微風牽動而沙沙作響，細微卻可清楚耳聞，使周圍環境更添加幾分靜謐。再走幾步，沿途隱約能看見稀疏的微弱黃光，雖然還稱不上壯觀，但也已足夠令人驚奇。不久，一棵矗立在轉角的高聳榕樹吸引了眾人的目光，狹長而濃密

的氣生根使人備感陰森，霎時竟然有點不敢再向前走去。

轉過彎來，眼前的景象不禁令人心中昇起無限讚嘆。只見滿地的螢火蟲穿梭在灌木綠茵之間，閃爍著象徵生機的黃綠微光。站立處，無數螢火蟲在腳邊靈動飛舞，黃綠色的光芒化成了夜空中的點點星斗，內斂而不失優雅。這一刻，牠們既像舞者，也像星斗，樹叢是牠們的舞臺，供其盡情騰挪，同時也是牠們的宇宙，供其在此為孕育新生而努力不懈。黑暗中閃爍的光芒總令人著迷，牽引出人們對於浪漫的幻想，也是為數不多讓我能感到遠離都市叢林，專心沉浸於與大自然連結的寶貴機會。對我來說，賞螢的美感不僅在於視覺體驗，更能療癒生活壓力所造成的隱性疲勞，光芒既照亮了人生前方的未知道路，也帶來無限的希望。自然界中的生物如此繁多，會發光的生物本來就相對稀有，何其有幸能擁有螢火蟲這樣一種分布廣泛又容易觀察的物種，使人們能領略自然的奧妙。

換個角度思考，如果將螢火蟲比喻為纏繞在聖誕樹上的燈串，不免太過庸俗。華而不實的燈光，沒有辦法營造出與自然融為一體的和諧感受，故而在大量接觸後容易感到視覺疲勞。相較之下，螢火蟲雖有發光的本能，卻從不喧賓奪主，僅在有限的範圍內散發曖昧的光芒，正是這種若隱若現、不搶眼的方式，能保留剛好的神祕感，更能引人入勝，因而對賞螢活動欲罷不能。

螢火蟲的發光本能，也不失為一種謙遜的表現，莎士比亞曾說：「一個驕傲的人，結果總是在驕傲裡毀滅了自己。」人類發明了

電燈泡，萬家燈火從此照亮。人們自以為戰勝了日月更替、黑夜白晝更迭的限制，然長此以往之下，卻也讓人們愈來愈離不開現代科技所帶來的便利，使科學和經濟面臨無止盡的成長與膨脹，進而侵蝕萬物本源的自然環境。隨著氣候問題逐漸加劇，若不及時止損，人類終有一日將遭到大自然的反噬，這實為亟待吾人省思的議題啊！

下山途中，一名白髮蒼蒼的老者對著造訪的遊客苦口婆心相勸，希望大家能夠關閉包含紅光在內的一切光源，才能做到真正維護螢火蟲的生態。儘管過路人對他視若無睹，他還是義無反顧地向所有人喊話。老人的作為在我心中留下了不小的疑惑，但更多的是內心對他的欽佩。即便觀點和如今的主流做法不同，但都是出於維護生態環境的良善目的。我大膽推測，這位長輩或許是長居於當地的耆老，與和美山這片土地有著較深的情感連結，才會願意犧牲自己的時間，在賞螢的季節到山上傳遞生態保育的理念。若曾接觸過環境保護行動，便會瞭解到「生態復育」經常是一項吃力不討好的工作，投入的成本遠大於可能創造的經濟利益。是以，相關工作確實有賴政府與民間進行更廣泛的倡議。

之後才有機會漸漸瞭解，即便在手電筒、路燈等人造光源上包裹紅色玻璃紙的保護性做法，已行之有年，甚至使平溪老街外圍儼然成為一條「紅色公路」，貌似已善盡最少干擾的責任，但近年來仍有學者指出，螢火蟲依然能感知到紅光，對於螢火蟲發光行為的影響上，紅光與白光並不具顯著差異。也有論者指出，人造光源對於螢火蟲生態的干預也非永久，只要事後關閉光源，螢火蟲依然能夠再正常發光。另外，考量到賞螢活動多在夜晚舉行，開啟手電筒的目的也在於確保人身安全，避免踩空或遭到潛伏的毒蛇攻擊。唯應特別注意的是，時下許多手電筒產品採用的是LED燈泡，表示其頻率並不會被包覆的紅色玻璃紙所改變。因此，在考量利弊與安全後，賞螢最好的做法，或許是準備一支套上紅色玻璃紙的非LED手電筒，在抵達棲地以前開啟用以照明與維護安全，並盡量使燈光照射於路面，而非可能藏有螢火蟲的樹叢當中。

羅丹有言：「生活從不缺少美，而是缺少發現。」在人生閱歷日益豐富的前提下，我逐漸明白，任何事物都不只有一種解析方式。如今，緊湊的生活使人們有時不得不放棄對於「美」的發掘和體會，但只要對日常所見所聞多留心一些，多站在不同角度進行延伸思考，或許就會發現，生活中的「美」離我們並不那麼遙遠。至少在這一趟夜訪和美山的旅程當中，我不但看見了與白天截然不同的景緻，也體會到螢火蟲發光本能背後的象徵意涵，並認識環境保育工作的辛苦。當感官體驗與生活經驗產生連結與共鳴，美感自然會隨之浮現。

交會

文／花蓮區營業處　傑西

放假回到家鄉，炙熱的艷陽，悶熱到令人有點窒息，黏膩的皮膚，讓這個城市的人往購物商場大量湧入，即使商場的空間破萬坪，但感覺容納這些魚貫而入的人仍有點吃力。我感覺人與人之間的距離太近了，並不舒適，雖是放假的悠閒週末，卻沒有太多美好感受。

在我身旁走著的，有一家大小、有情侶、有嬉鬧著的朋友，也有少數和我一樣單獨閒晃的人。但我心中似乎也沒有什麼一定要買到的物品，只是因為賣場距離家近，來走走吹吹冷氣，順便勉強自己在嘈雜擁擠的購物中心遊蕩著，刻意製造出一種自己尚未和步調快速的社會脫節，並且與人群交織的假象。

餘光注意到有幾台鋼琴擺在走道旁展售，我想是購物中心為了活化空間並最大化租金收入，而出租給人的臨時展售區域。展售鋼琴最便宜的是定價兩萬多元的基本款直立鋼琴，其實不貴，旁邊則有一台稍微高價的白色平台鋼琴，心中一股莫名的衝動油然而生，讓我想去彈看看。

此時，突然出現一個人，走向了鋼琴，像是沒抓穩人潮的流動方向，順勢被甩了出來而落單的脫隊候鳥。他端詳了一會兒鋼琴，緩緩坐了下來，將雙手擺上琴鍵。從我的角度看不見他的神情，直覺心想，在這個嘈雜喧鬧的放假日，在這個擁擠購物中心的氛圍下，他預備要彈的曲子，會是貝多芬的土耳其進行曲、蕭邦的小狗圓舞曲、或者是舒曼的兒時情景？畢竟這幾首都挺符合這個喧鬧週末的輕快樂曲。

雖沒看見他的臉，但他的舉止與姿態，我想

應該沒那麼單純好猜，此時低沉、神秘、肅然的旋律流瀉而出，響起的竟是月光奏鳴曲（Moonlight Sonata）第一樂章，他毫不在意現場環境氛圍，逕自表達了自身情感的深層，既悲傷又神秘，這是音樂的魅力之一，具有瞬間扭轉空間氛圍的力量。

賣場持續嘈雜著，然而這種對比創造出了一種詭譎的獨特張力，或許在他的內心世界，並非不在意現場氛圍，而是透過他的感受，把熱鬧濾成了孤寂，如同藝術家梵谷把實際平淡的色調，感受成了濃稠強烈的色彩。

流動的人群，遠看像是湖面上被風吹動的漣漪，炙熱的艷陽，從落地窗照進後，熱量經過商場的冷氣冷卻，成了沒有溫度的月光。在這個放鬆的假日，或許有什麼不為人知的心事、困惑或思念揪著他，讓他掙扎著，在人群中脫了隊，像尋求救贖般，拖著疲憊的身心，奮力邁步走向一台鋼琴，藉由飄渺的音符將一切傾吐而出。

人群不斷地從他後方經過，但沒有人因為他的演奏駐足，細聽他的月光奏鳴曲其實有種違和的感覺，有些樂句的節奏帶著猶疑不決，有些旋律則是含糊帶過，像是恐懼著把什麼事情說清楚。

深沉的音符傳到我耳裡，即使我遠在一旁，彷彿也把他的糾結寂寞給咀嚼透了，我稍微繞著他走了幾步，看了看他的樣子，發現他的神情，有種我看不懂的孤獨。

貝多芬的樂曲通常傳達明確且厚重的宣告，用反英雄式的姿態向世界抗衡著，提交他的沈重心境。但他沒能誠實演奏，似乎藏著什麼沒能說、不好說或不敢說，這或許就是違和的主因。

「你好，我也很喜歡月光奏鳴曲第一樂章。」我不知道哪來的勇氣搭了話。

「這首我練了好幾年，還是沒辦法掌握的很好……」他說。

「我也是，貝多芬的陰鬱，或許太教條式了。真實的陰鬱，原因往往是難以啟口的吧，我說喜歡，其實更多的是羨慕貝多芬的直白。」我自顧自地說。

「沒錯……」他苦笑著。

「你彈德布西嗎？」我問。

「會。」

接著他開始彈德布西的月光。他把德布西的曲子演奏地無比精彩，既美麗又哀愁，此刻已不見演奏貝多芬時的頓挫與含糊，也許德布西就是悠悠地呢喃著一種具有詩意成份的迷離，在朦朧中建構一個飄忽且充滿矛盾的明滅感受，捕捉著透明又濃郁的月光，同時叩問著自己內心中的矛盾。

他表達的方式很印象派，用點描的手法專注

捕捉著景色一隅，卻像使用著非慣用手試著把字寫端正那樣認真，總帶著些許違和感。就像現實中明明想認真對待愛的人，內心卻又存在無法言明的拉扯，這樣的矛盾，在惡性循環下，其實會使人越來越破碎，同時，將人生的句子，寫得越來越歪斜。

隨著休止符落下，他緩緩吐露自己，像是接續著的樂章，而我是被序曲引誘來的聽眾，他是被家人與愛人放棄過的人，無法言語化自身內在的痛苦，常錯誤歸因自己的痛苦於他人身上，不時失控對著重要的人咆哮，說著沒有人能理解的內容，因此時常造成他人麻煩。小時候的他被賦予極大的期望，也因此備受培養，學過不同的樂器，後來音樂逐漸成為了他躁動情緒的出口，自己最後卻只能成為家族避談的禁忌。他把自己形容的像是一隻狂犬瘋狗，但我認為，他只是沒有被好好地愛著。

聽完了他的故事，反觀了自己，我覺得自己倒是有點像是貓科動物。很少發出聲音，不常留下足跡，有人看不懂的敏感，卻慢慢擅長掩飾痛覺，透過不同思緒切換，即使委屈插入心坎，也試圖找到一個讓自己舒適的角度，僅有少數人能讀出異常，能察覺那蒙上一層薄霧的空洞雙眼，是被黑夜籠罩過的證明，也是深邃到讓人會跌入的深淵。

但仔細思考，本質上我們其實是一樣的人，童年也有些許相似的創傷，或許也因而被他的琴聲與姿態吸引，我們自知連自己都沒能讀懂自己的心，於是不太再使用文字跟語言向人解釋自我感受，就這樣安安靜靜彈著琴，讓心中的暴雨淋上琴鍵、流過琴弦、落進心裡、與音符共鳴。

在這樣的仲夏，在擁擠人群中與知音短暫交會，從他的演奏，聽見了自己的惆悵，所有優異、傳世的藝術作品，抑鬱成份無所不在，彷彿憂鬱通常與美感並存，即使每個人其實都是嚮往快樂的，偏偏有種黑暗的美學，像燈塔那樣招引著內心某部分正破碎著的人，你不會想避開，甚至還主動前去被沒有溫度的光亮照著，感受著那份千真萬確的無可奈何，那是一種複雜卻真確的陰翳之美。

哀傷有某種美，往往在不太對勁的事物中出現感受，腦中的世界也隨之開支散葉，創作出音樂、故事或是畫作，這是一種虛空的自己與現實連接上的過程，是一種寄託。即使如此，仍願世上每個童年，都能被真心與關愛覆蓋，呵護照料，不讓脆弱渺小的個體，陷入久長持續地破碎過程，否則那是回頭後，連自身碎片都難以指認的結局。

當同類循音而至，互相認識彼此，用藝術作為訊號尋求慰藉的時候，認出了彼此都是在世間掙扎的孤獨靈魂，那一刻，真美。

那一刻，真美，且是永恆的美！

文／天濛光

早上，風鈴靜止無聲地垂掛著，此時應該打開窗櫺，讓春風吹響一室叮噹。尤其是在這天，沐著春神的祝福，一個剛誕生的生命即將首次從醫院返家。

外面春陽和煦，春風駘蕩，陽光灑落屋內，彷彿迎接嬰兒到來；溫暖愛意在屋內飄散，形成一種無形的懷抱。

心情理應放鬆愉悅，畢竟育嬰用品及相關室內擺設均已到位，但初為人父就是有種難以言喻不安的緊張……但我相信，春神的孩子，是豁達歡笑的組合，縱使我的緊張可能滯留，但溫煦的陽光，定能使陰影消逝；此外，一縷的清風，亦能拂去我的短暫不安。

看到妳了，孩子！妳睡著了，睡在媽媽的懷裡。肉肉的小手牽著媽媽的衣襬一角，在媽媽的輕語呢喃中安睡。

凝視妳睡得多安穩，讓媽媽可以稍作休息並稱讚妳是可愛的孩子，媽媽纖美及溫暖的手伴著悸動的心情，輕輕安撫者妳的額頭及臉頰；其後，媽媽手輕拍著妳的後背，口裡哼著自編催眠曲，顯露無限愛心，此刻感覺母親愛的雙翼正在為妳輕展。

妳嘴角掛著一絲微笑的回報，是對這世界的讚頌，也是與家人的互動笑語。

妳的到來帶來無限歡欣，且甜蜜溫馨氛圍瞬時串聯每個家庭成員的心，讓我們的家更為完整，亦讓我更深刻地感受到愛的力量。

想像妳跳躍著新生的音符，灑在黎明初昇的光譜上，我想捕捉妳純潔繽紛的笑語，輕旋在我波光瀲豔的心湖，就讓我們一家共同見證妳的成長，一同探索這美麗新世界！

嬰兒如一個新成的星雲，搭上一聲輕啼的語籟，頃刻我沉浸在微笑的漩渦裡！

這是多麼美的影像畫面，且是永恆的美。

親情，散發著璀璨耀眼的光芒！
幸福，從這一刻開始。

重要的事與珍惜的人

文、照片提供／黴菌

在夜晚沿著家裡周圍寧靜的街道，散步，不確切的知道自己在想什麼，但有時候會有那麼一瞬間，回憶像是在水裡迂迴了很久的氣泡，終於找到上升的出口，啵的一聲破水而出，重要的事情會在以後的某個時刻，自然的浮現出來吧，至少我是這麼想的，但我沒說出口，儘管那個與之有關的，重要事情的那個人，就走在身旁，但我還是選擇放在心裡，讓它發酵沈澱。

以前年輕的自己，覺得重要的事情，就是有一天，可以把想了很久的夢想，牢牢抓在手中，以為只要自己達到夢想的目標，人生就可以高枕無憂一路順遂，讀書時期以為只要考進名校，以後找工作就沒問題；當到了就業的時候，覺得只要進了公營鐵飯碗，以後下半輩子就沒問題；只要能夠與自己心儀的女生在一起，人生就會幸福美滿，但隨著年紀越來越大，才發現夢想背後的生活充滿了問題，被問題困擾許久，又會有新的目標與想望，在人生裡不斷循環的高潮與低潮，像是茫茫大海帶來的一個又一個的浪花，不時在浪的高峰停留，不一會兒又被海浪淹沒，週而復始的爬起又跌落。少年時的年輕氣盛，直到最近才又有新的體悟。

「人生裡重要的事，不是你終於得到了什麼美好事物，而是有一天回首醞釀的記憶，感受到，潛藏在努力過程裡，所經歷過的美好人事物，而去珍惜。」

老婆為了考上台電花了三年，在這期間的辛苦與付出，也是看在眼裡，當她考上的那一刻，比自己考上還開心，有一天當她哭哭啼啼的打電話跟我說：「已經放榜了，我這次……」還沒等她說完，我就安慰她說：「沒關係，明年再努力就好。」

她就很生氣的跟我說，我是要跟你說，我終於考上了啊。我不可置信的跟她說，要確定耶，會不會是同名同姓啊。

與太太在同一間公司，好像是讓人羨慕的，但這件事情有好有壞，好的就是工作上彼此有個照應，對跨部門業務上有不懂的地方，可以找到人詢問，或是說有什麼需要跑跑腿的地方，也可以互相幫忙，公司雖然上百人，也不是全部都認識，但因為擴及兩個人的交友圈，倒也認識了不少人。但要說到壞的地方，那大概就是在雙方資訊都透明的狀況下，被整個徹底的摸透了吧，關於這個月的薪水多少，還有獎金什麼時候發，或是發了什麼禮卷，回家沒有上繳，她就會跟我說，今天不是有發禮卷嗎？最扯的還是薪轉戶的提款卡，有一天她跟我拿去借，過了一陣子還給我，我再去領錢時，發現密碼怎麼都不對，滿臉疑惑不解的問她時，她才說你的密碼太難記了，我改掉了，我真是哭笑不得。

但也因為同在公司，對彼此的環境都有相當程度的了解，對同樣事情的看法和觀點也會有差異，常常會為了一件事情有不同的處理方式而爭執，記得有陣子，自己工作也有點忙，不太喜歡在回家之後還談論公司的事情，但反而老婆會與我分享她在公司經歷的大小事，看著她情緒起伏憤憤而談，可能是因為對她太熟悉了，不想看見她這麼激動，我常常會指責她這件事，不應該這麼做，或是她應該用什麼樣的情緒去處理會比較好，但人在氣頭上往往講什麼都沒有用，我們的對話常常就會變成兩個人的爭吵。

『我跟你講這些事情，不是要你教訓我的，是要你安慰我。』

『安慰你沒有用啊，你要是個性不改，你以後還是會遇到同樣的事情，我是為你好。』

『我不是你，你就是態度比較軟，沒什麼情緒，你也不是我，我永遠無法用你的方式去過生活。』

『我只是希望你不要惹上這些麻煩，沒有人天生就適合，工作只是賺錢，不要放那麼多的情緒在裡面。』

『你根本不了解那種混亂的場面，電話很多，人又一直來。』

『我怎麼會不了解，那你用這種方式會比較好嗎？你也不了解我，上班回來已經很累了，還要聽你這樣抱怨，我的心情會好嗎。』

『對，我不了解，或許我就不適合這裡，也或許我們根本也不適合。』

這種談話講到後來，往往都無法繼續了，看著她難過得流下淚來，我也不知道要如何安慰她，固執得覺得自己沒有錯，她也完全無法接受我的建議，這讓這麼努力也無法幫她解決的我，感覺到深深的無力感，自信心被打破，彷彿一個累贅把事情越弄越糟，不禁在心裡問自己，為何上班都這麼累了，還要把事情搞成這樣，我們就整晚在那裡僵持著，平行的兩條線沒有交集，各自佔據家裡的一個角落，話越來越不投機，誰也不讓誰，許多不堪入耳的話也毫不保留，究竟那時，為何如此不放棄如此執著，一定要得到一個答案，才善罷甘休，至今我也無法明瞭。

在經過一整晚的爭吵後，看著她終於沉沉睡去，我把浴缸放滿溫水，瀰漫的蒸氣飄散，讓身體浸入浴缸之中，閉住呼吸，慢慢讓自己完全潛入溫水之中，所有混亂的思緒，無法互相理解的彼此，在這個時刻全部湧入，隔絕了世界，隔絕了呼吸，想要讓自己更清醒的我，充滿著無奈又無法解決的情緒，但我知道日子總是要過下去的，我慢慢浮出水面，用雙手抹去雙頰的水，深深吸了口氣，起身把明日要上班穿的衣服整理放在櫃子上，定好鬧鐘上床入睡。

隨著這件事已經過去很久很久，在經歷一些事之後，雖然我從沒有與她說過，但我有時候會回想起她說過的話，或許我應該用更理解她的方式去與她說話，她說她就是與我不一樣，無法用我的方式與別人相處，她有著她自己的個性，還有她對抗世界保有自己的一種方式，我有時在睡夢中看著她的臉龐，想著最近她會跟我分享在工作上的堅持，讓她覺得很有成就感，因為她的熱心和雞婆，她覺得多做了一些可能別人不會願意去做的事，她覺得很高興，我在心裡覺得這是一個重要的時刻，或許在本質上，我們是兩個完全不同個性的個體，她覺得我擁有著她沒有的優勢，但在我心裡，她才擁有著我沒有的特質，每個人在公司的際遇不同，應對的方式不同，也無需去比較，生活是一場艱苦得掙扎，想起她說：「雖然我沒有做好，但我很努力想把事情做好，我很努力。」儘管生活有高有低，每個認真的人都值得，值得一個屬於她自己的時刻。

我想起，在某個時刻，應該輕輕地詢問她：「你最近好嗎？」

媽媽的攝影照

文、照片提供／May

攝於南庄雲水森林

翻看媽媽的臉書，皆是退休後投入攝影創作的照片。她喜愛旅行，也喜歡拍照，舉凡新竹曬柿子、外坪頂的梅園、屏東科大的裝置藝術、苗栗的落羽松、大陸桂江、俄羅斯風光等，都成為她照相機下的作品；人物照的部份，則是捕捉美景下人物各種興致的模樣，可以看見媽媽的眼底世界裡，天地有大美、人間駐足處處明亮。

余秋雨在《行者無疆》裡行經一鐘樓時寫道：「人的生命存在，無非印證於時間和空間，因此在這鐘樓下的時間共享，其實也就是生命共享。這種共享既然被一小時、一小時安排得精打細算，那麼即便素昧平生也會覺得已經深深地朋友了一場。」

我看媽媽的攝影景緻，也同樣做如是想。

每一幀相片皆是我與媽媽的深深相遇。即便小時候因爸媽離異，很少與媽媽相處，然而看著媽媽的攝影創作，彷若也共享了她的生命，更何況我的生命便是出自於母親。

印象中生命的重大時刻均有媽媽的身影，國中的叛逆期、畢業後找到穩定工作時，都與母親共餐。港式燒臘的三寶飯、泰式料理……那些餐飯至今茹素的我是無法再吃，然而每每看到招牌或想到那仿銀製飯缽，皆是我心中的力量與慰藉。

攝於日月潭向山遊客中心

攝於新竹新埔

攝於南投縣烏松崙

媽媽耐心專注的攝影作品

媽媽的最後我也有參與。

媽媽於68歲捨報，因為肝病。肝俗稱不會說話的器官，急性子的媽媽肝火旺，推測媽媽吃多了花生，可能黃麴毒素傷了身。

但是在媽媽的攝影照裡看不到這些，反而是從每張相片中，看出攝影者的耐心和細心。姊姊說媽媽總是一攝影就大半天，我雖然不懂攝影，但也看得出這些照片的美感，例如憑一張鳥類啄食的照片，就可以想見照片背後那凝定的攝影身姿。

現在媽媽的臉書不再更新了，留下了作品，也留下了我們。

謹誌我與媽媽此生母女一場。

做錯事還想抱抱？當我們把溫柔用完了，怎麼辦？

文、照片提供／第三核能發電廠　胡小美

五歲／一路走來，先抱好抱滿再溝通

一歲八個月／搗蛋後討抱抱的孩子

孩子今年五歲了，印象中從他一歲八個月開始，只要調皮搗蛋被制止或責備時，第一時間就是跑過來抱住我，仰著頭嘟著小嘴用哭腔說：「媽媽～抱抱！抱抱！」如果我直接無視，他就會拉著我的手去環抱他「抱抱啦！」他總會這樣嘟囔著說著……面對犯了錯卻哭鬧討抱的孩子，通常會讓父母內在的小宇宙大爆炸：「抱什麼抱！做錯事還想抱抱？不知道我們現在很火大嗎？」

孩子明知此時此刻的父母正在對自己生氣，卻不畏被拒絕的原因很單純：只想知道生氣時候的父母是否還繼續愛著自己？只想確認父母的愛是否會因為自己犯了錯而改變？但很多時候身為父母的我們實在是太崩潰了！在理智線斷裂的情況下直覺想讓孩子受點教訓，為了表達自己的立場而果斷拒絕擁抱這件事；其實這樣

的做法不一定能夠讓孩子記取教訓，也不見得對人格發展有正向幫助，反而彰顯了父母情緒宣洩的意旨：「因為你……所以我很生氣不想抱/理你！」影響的層面可能導致孩子的歸屬感與價值感容易變得低落。

我想大部分的父母在生氣的當下，會拒絕孩子討抱的想法通常是：

1.如果這時候順孩子的意先抱了他，孩子會以為剛才的錯事馬上被原諒了，這樣就無法記取教訓！所以要先讓他「吃點苦頭」，才會對犯的錯誤「謹記在心」。

2.當下的自己也很生氣，藉由拒絕擁抱向孩子表達「我正在生氣，不想抱/理你」。

3.孩子不聽話或犯錯時，我們的內心會感到難過、挫敗，也會歸咎成自己的責任。而歸咎產生的無力感，容易讓父母覺得自己為家庭付出的辛苦很難被同理，進而越來越生氣。

4.在盛怒之下的父母，看見的不只是磨人、哭鬧、討抱的孩子，背後更多的是充滿挫折與不被同理的情緒，不僅磨損了信心，更不喜歡這樣的自己。所以我們想利用生氣的力量，來對抗心裡面各種難過、不舒服的感覺。

5.每一位父母都期待成為孩子心目中的好爸爸/好媽媽，當孩子在生活中做出不符合父母期待的事情，且一而再、再而三如鬼打牆般的不斷發生，不單是對孩子的包容用完了，對自己保留的溫柔更是蕩然無存（當父母親生氣的時候，也是需要被擁抱的，只是父母習慣把自己愛的需求消化掉了）。

您是否每每在責罰孩子後總是感到後悔甚至心生歉疚？是否每晚睡前都期待明天醒來能當個溫柔堅定的爸爸與媽媽，卻在每一天早晨醒來又再次被現實打敗……甜蜜的負擔真的好甜蜜也好負擔啊！而為人父母怎可能不愛孩子呢？只是當下「愛的存款」已經被好多不愉快的瑣事掏空了，才會關上耳朵拒絕孩子擁抱的請求啊！當溫柔用完的時候，給予擁抱的確不是一件容易的事情呢！不過我們還是能藉由一些生活上的練習讓孩子瞭解到「雖然爸爸/媽媽生氣了，但爸爸/媽媽愛我這件事，不會因為我犯了錯而改變」。

1. 平日多陪伴，累積愛的存款

陪伴雖是老生常談，但唯有如此才能在情感連結時真正貼近孩子的世界，並在建立規則的同時讓孩子清楚父母親的底線，如果沒有足夠的時間陪伴，很容易演變成一見面就是在「說教」的局面。在生活中不斷累積溫和堅定的對話經驗才能在關鍵時刻以有效的語言與孩子溝通。這些陪伴經驗就是累積愛的存款，它能夠支持孩子在面對錯誤及生氣的父母時，相信面對問題並不會影響父母親對他的愛。

2. 爸爸媽媽練習善待自己、欣賞自己、疼惜自己，內心就會擁有更多溫柔資源

是的！不光是學習更要練習，每一天最好都能擠出屬於自己精心時刻，就算一天只有10分鐘能悠閒吃個冰淇淋也很好啊！同為職業婦女的我，為了兼顧工作與家庭生活，很多時候忙到只能趕在睡前在沙發上喝杯Mommy Juice～這種放風自己的時刻真的好重要呢！

3. 身為成人的我們，內在更需要擁抱的力量

適時地擁抱自己或請家人擁抱自己都能獲得安頓情緒的力量，也才能保有能量來安定孩子的情緒。讓我們一起學習面對「知易行難」的困境，透過溫和堅定的對話能減少孩子因歸屬感與價值感低落而衍生的低自尊問題，讓親子關係更穩固。

4. 理解犯錯與擁抱兩者互不衝突

切勿認為當下給予的擁抱或安慰，等同合理化或原諒對方的錯誤。其實犯錯後的擁抱對孩子而言，代表的是父母親「願意接納他的情緒，並非認同他的錯誤」。在擁抱的當下可以溫和堅定地向孩子表達：「我很愛你，但我們還是要討論一下剛剛發生的事情。」若自己身陷負面情緒裡暫時無法抽離，我會選擇對孩子說：「媽媽現在需要冷靜大概10分鐘的時間，等一下就會過去抱抱你了。」讓孩子學習等待的同時，也學習著尊重他人的情緒空間。

5. 先接納情緒再來討論問題

通常情緒被接納後，後續較能聚焦在面對問題上，如果我們為了「讓孩子知道自己錯在哪裡」，是等他知錯認錯了才能獲得一個擁抱（這也是很多父母習慣的做法），那也許有另一種將心比心的方式能提供大家換位思考；曾經看過一篇小文章，文意內容是：假如今天開車在路上與別人的車子發生嚴重擦撞，回到家心有餘悸地跟另一半訴說時，另一半的回應是：「等等，你現在先不要慌張/哭不能解決問題，仔細想想為什麼今天會擦撞到別人的車？是趕時間還是心不在焉？你有沒有想過下次應該要怎麼做才能避免.....等你認知到自己的錯誤後，我再安慰你會比較合適。」試問面對另一半這般回應，你心裡 會有什麼樣的感受呢？會覺得「哇～我老公/老婆實在太明理了！這樣才能幫助我記取教訓成為一個更好的人」嗎？同理，如果身為成人的我們不想被這樣對待，何況是孩子呢？

6. 無論誰對誰錯，擁抱都是我愛你的表現

犯錯這件事本身已經夠難受了，我們可以從錯誤中看到孩子欠缺的部份，同時也能引導孩子從問題裡得到學習經驗，處理大小事都必須在親子雙方身心穩定的情況下，才能有好的溝通與討論。當孩子還小的時候，最害怕的就是失去父母的愛與認同，才會在惹父母生氣後藉由討抱來讓自己安心。孩子對愛的不安全感透過擁抱能得到愛的確據，如果放任內心的不安長大，那難處也跟著孩子一起長大了。

另外，相信也有不少家長選擇先溝通完，再給孩子一個溫暖的擁抱；同樣的一件事，每個人會有不同看法，天底下沒有所謂最好的教養寶典，在此祝福每一位身為父母親的您，在面對溫柔完用完時能找到適合自己也適合孩子的相處模式，重要的是：「在擁抱孩子的同時，也別忘了擁抱自己。」

當與美好夢想交會-「2023 東京馬拉松跑旅記」

文／大潭發電廠 Jan

"If you want to experience a different life, run a marathon." — Emil Zatopek

高舉著運動攝影機，緩步通過東京馬拉松起跑線，與許多跑友相同，這起跑線我們等待了三年。

原本預期會流淚的自己，最後心情卻是十分雀躍。我看過數百次的東京馬拉松YouTube影音，起跑線的畫面已牢記在心。但當記憶影像與真實場景匹配的那一刻，瞬間，過去跑步的回憶如跑馬燈在腦海中開始放映。

一、夢想萌芽

Run To Dream（2017 Taipei Marathon slogan）-為夢想而跑

在嬰兒時期，我是受到現代醫學幫助的寶寶，也因此小時候，我的身體狀況並沒有很好。以前的體育成績大部分時候是勉強過關。但萬萬沒想到，7年前的一場清水高美濕地路跑（10公里），讓我愛上了跑步並栽入跑馬拉松的世界。

「既然喜歡跑步，那為什麼不嘗試挑戰東京馬拉松呢？」當時值班鄭普建經理曾經開玩笑地這樣對我說。當時，我對東京馬拉松還沒有太多的

概念。直到2017年12月的台北馬拉松博覽會，當我看到那六大城市馬拉松的獎牌（東京、柏林、芝加哥、倫敦、波士頓、紐約）在眼前閃耀時，我感到非常震撼，因為每個獎牌都記載了一個人的跑步故事。看著他們的故事，感覺只要自己參加了一場世界級別的馬拉松，視野與人生觀就會因此改變。

「我好想開拓視野嘗試看看！」那時的我，心中萌生出參加世界六大馬拉松賽事的想法。當時的台北馬拉松的主題是"Run to dream"。看到這個標語，我立下了與許多跑者相同的夢想：完賽世界六大馬拉松，取得夢幻的六大馬完賽獎牌。

二、夢想等待

We cannot race together, but we will stay united.（2020 Berlin Marathon slogan）-雖然我們無法一起跑步，但眾心如城

俗話說，萬事起頭難，要取得六大城市馬拉松參賽資格，並不是件容易的事情。簡單分類，有三種方式可以取得參賽資格：抽籤、成績資格、旅行社保證名額或慈善。由於旅費限制，我選擇抽籤方式，首場設定離台灣最近的都市——東京。東京馬拉松是六大馬拉松中，最年輕的賽事了！因報名人數眾多，必須抽籤來決定參賽資格，而數據顯示僅有一成的中籤機率。很幸運，我於2019年中籤（第二次抽籤），終於能夠參加2020年的東京馬拉松。可惜事與願違，COVID-19疫情於2020年2月爆發，2020年的東京馬被迫一路延期至2023年。等待，總會讓人焦慮，因COVID-19疫情，我們曾經失落，但從未放棄期待。十分慶幸，台灣路跑雖也受到疫情衝擊，但近三年內仍有許多賽事舉辦，讓我們有動力能維持跑步習慣，為即將到來的東京馬拉松預先熱身！

三、夢想交會

One step ahead（2023 Tokyo Marathon slogan）-大步向前

2023年東京馬拉松於3月5日舉辦，雖時當時仍籠罩著COVID-19疫情，但謹慎的日本官方，做出許多防範疫情擴散的措施，包括每天回報體溫量測及賽前兩階段快篩，若有發燒與快篩陽性症狀是禁止參賽的。但這已是近三年來首度開放海外跑者，讓許多歐美人士躍躍欲試，希望完賽東京馬拉松後取得六大馬完賽獎牌。

大型馬拉松賽事會有馬拉松博覽會，東京馬拉松也不例外。對我於言，它就像放大版的台北馬拉松博覽會，會場除了介紹東京馬拉松歷史和提供拍照牆外，也有相關商品販售與贊助商攤位可供參觀。而睽違三年的東京馬拉松，在現場報到時，竟然還附贈2020年的完賽獎牌！拿到獎牌我頓時有想搭機回家的衝動。我在2017年12月認識了東京馬拉松，如今願望得以實現，此時的我們，亦是TOKYO RUNNER！

瞬間，一個嶄新的視野將我從回憶中拉回現實，我已通過起跑線數百公尺且準備轉彎。路途中，許多事物令我印象深刻。像是淺草的熱鬧非凡、東京鐵塔的搶拍照、緩慢行駛的新幹線，以及沿途不停斷的加油聲。我邊跑邊拍照攝影，並跟外國人閒聊，也一面尋找私人補給、尋找台灣跑者與國旗、尋找跟誰high five（擊掌）、尋找令人感動的攝像畫面。等待三年的印象一一實現並映入眼簾，這大概是我有始以來第一次邊跑邊哭邊笑的馬拉松了。享受著超棒的溫度與美好氣氛，此時此刻的我，覺得自己是快樂且幸福的。

「不需要六小時，看來與預期相同。」我看著Garmin 手錶計算著配速。最後幾公里，即使已換了備用電池，攝影機也進入休眠，雙腳也逐漸有些不聽使喚。但看到熟悉不過的終點線，我莞爾一笑，相信很多人是希望賽道可以被加碼延長的，在這有夢幻之稱的賽道，我數度沉溺其中。

抵達終點後，我向著賽道鞠躬，轉頭準備拿手機拍照時，發現腰包拉鍊已打開，手機不見蹤影。糟糕，看來是跑步時拉鍊沒拉好，導致手機掉出去。也許因跑步完的多巴胺分泌，當時也沒有很緊張，在快速取完物資後，找到志工組長尋求協助，最後向鄰近警察局報案，我人生第一個報案單據竟在日本開立（手機為了省電，有開飛航模式，導致無法定位搜尋）。原本我當天晚上有主持一場賽後聚餐，在報案單據取得後，就馬上趕回旅店撥打越洋電話，給家人報平安並麻煩家人與餐敘跑友蕭阿皮聯繫，請他接手主持聚會。接下來，我才逐漸意識到，沒有了手機，除了失去了通話、電子機票和地圖導航功能，亦無法用其它電腦登入通訊軟體，甚至連電子信箱和網路筆記都無法進入，真的十分困擾，手機已成為半個身份證。

四、賽後聚餐

The Day we unite in Tokyo（Tokyo Marathon slogan）-那一天，我們團結於東京

在我遺失手機，無法跟大家取得聯絡下，帶著不安情緒抵達燒烤餐廳（ふうふう亭），發現台灣跑友全員到齊，讓我十分感動。雖然大部分的跑友在聚餐前都沒見過面，但我發現，馬拉松能給人某種凝聚力及信任感，它能夠跨越國藉、性別、年齡與能力之隔閡，是實至名歸的正向力量。或許，是馬拉松，讓我們找回了清亮純淨的自己。賽後聚餐很完美，有燒肉和美酒，我永遠忘不了那一天，感謝蕭阿皮幫我Hold住全場，感謝鍾小姐的國旗提供，感謝每個人的參加與幫忙，讓我們的東京馬拉松劃下完美句點。期待未來，在賽道上再與大家相遇，一起分享，彼此的跑旅故事。

五、東京馬教會我的事

Change your attitude toward life through running marathons（Jan）-透過跑步，改變人生態度

台灣跑友在ふうふう亭燒烤餐廳餐敘後合影

於丸の內警察署，我對著會計科的警員鞠躬道謝：「ありがとうございました」（謝謝），這應該是我在日本行中講得最標準的一句日文了。看著手機從氣泡布取出，外觀毫無損傷，亦確認功能正常。這過程不到24小時，我打從心底讚嘆著。在打開手機連上網路後，千筆訊息瞬間湧出，令人驚訝。

離開了警局，看到數位美國跑者，披載著六星完賽獎牌迎面而來。"Congratulation!" 我誠心的祝賀，他們也以微笑和點頭回應。「這過程一定很不容易吧。」我不禁思索，瞥見那因陽光照射而耀眼發光的六大馬拉松完賽獎牌，一股莫名的情緒湧上心頭。我以前總以為取得六大馬拉松完賽獎牌是件夢想與榮譽，但經歷過東京馬拉松跑旅後，發現真正讓人動容的並不是獎牌。回想起在賽道上，那和煦的陽光、暢快冰涼的可樂、喊進心坎裡的加油聲、熱情志工的笑靨、警察貼心的問候、賽後聚餐的歡樂、看見台灣國旗揮舞的心動和手機失而復得的感激，這一切的一切，是不是比起抵達終點這件事，更能感受到美好呢！這豁然開朗的開心感，讓我不禁露出微笑；這頓悟的感動，至今難以忘懷。我澈底領悟到：我們披星戴月並不是為了抵達賽道終點取得獎牌。事實上，是為了披星和戴月，世間美好皆環環相扣，美麗和令人心動的事物即在你我身邊，並不需要跑得多遠或取得多大成就才能體會。

這是一場經典跑旅教學課，讓我更加肯定夢想實現過程的重要。當你真正想要體悟美好事物時，首先你要學會：擁抱生活。

家庭關係死結復活

文／東吳大學心理學系兼任副教授　林蕙瑛

一般對家庭結構的刻板印象，就是雙親家庭是健全的，單親家庭則是缺一不完整的；華人認為三代同堂好福氣，核心家庭太辛苦，隔代教養純屬不得已，而單身者根本就沒有家庭。時代不同了，社會結構多元化，家庭結構亦成多面向發展，單人的家也是一人家庭。因此不論是幾人家庭，不是用人數結構來評估家庭的完整或缺失，而是以家庭中單一關係之間及其他各種關係互動的良性與否，來診斷家庭中成員的心理因素及家庭整體健康。

另外一個刻板印象是，前來做心理諮商或家庭治療的案主都是女性，她們比較無助，常常進退兩難，又想要發洩情緒，向專業人士求助的比例很高。這樣的現象確而有之，但並不表示男性就沒有困擾或者他們可以自己解決。心理諮商的觀念在現代社會中已逐漸普及，男性亦有心理掙扎，他們更想解決問題，因此有越來越多的男性向心理診所報到。

李君的故事

背景

李君38歲，幫著父母在家做生意。雙親已60多歲，坐鎮家中辦公室接電話及作帳，指派兒子出去見客戶，修理或更換機器。公司每月給他薪資六萬元，上班時的餐飲、油錢、停車費等各項雜支以收據實報實銷。對於有子女的李君而言，每月都是月光族；妻子任職公車處，婚前說好微薄薪水自己存，老公要負擔全部家計。

李君多次與父母溝通，要求合理加薪，父母傳統保守，一切以公司制度為準，不肯修改。有好幾次為了核銷每日開支，母親責罵他喝太多飲料，晚上加班也不用吃到火鍋當晚餐，浪費公帑。除了嚴守金錢用度外，強勢的母親還不甚滿意兒子與客戶談生意的方式，甚至還發現客戶私下找李君修機器，款項進入兒子口袋也不知多久了，當然就大為興師問罪。

李君不肯認錯，認為父母把他當員工苛刻對待，而且是客戶自己找他的，並非他私下開發。另外，他心裡也有五年的怨氣，出生單親家庭，因車禍而不良於行的妻子也始終不得他們的歡心與關心。雖然父母邀請他們搬回家裡住，以節省開支，但因了解妻子的長期自卑感，害怕與婆家人打交道，李君為了捍衛妻子免於被婆婆冷嘲熱諷，乃將父母的建議當成耳邊風，引起雙親更多不滿，但彼此都隱藏於心，沒有說破。

從家庭歷史來看，李君有自己的想法與作風，兩代之間的摩擦自小到大未曾斷過，父子脾氣一模一樣，誰也不讓步。倔強的父親總是希望兒子低頭，而一物降一物，為了生意興隆及息事寧人，李父總是順著強勢的妻子來要求兒子，因此兩代衝突越來越多，由怨懟、賭氣，變成爭吵、甚至對罵。而單身未出閣的妹妹，非常看不慣老哥的嘴硬頂上態度，也加入父母陣容，形成三對一的分裂家庭關係。

診斷與分析

李家每一個人都認為自己立場是對的，父母固然疼愛子女，總希望獨子能聽從指示努力工作，並盡量於公於私都節省開支，反正以後也是他的。李君雖然也明白父母的用心，但他認為不該嚴格審核兒子的必要開支，既不寬容又太缺乏信任，雙方不滿累積成怒氣，互相指責對方。妹妹本意是希望家庭和樂，然而因住在家裡，經常聽父母的抱怨，也就先入為主的認定老哥忤逆雙親，只顧自己及小家庭。

吵吵鬧鬧過後就是冷戰與僵峙，妹妹去拜託大伯斡旋，一家人見面還是互相嚷叫，李君覺得勢單力孤，無力招架，憤而從家裡辭職，另找新工作。工作一時難找，只找到一份比原來月薪低於一萬元的工作，性質類似，好在妻子支持陪伴，每月補貼一萬元家用，解決燃眉之急。家庭戰爭暫時平息，李君賭氣成功，內心卻有強烈失落感與傷心，所以來到諮商中心抒發心情。這是好現象，已經有自覺，感受到原生家庭嚴重危機，他其實也不想讓家庭關係變成這樣。

輔導

如果家庭中每一個人都認為自己是對的，必然會爭執或起衝突，互動關係就成惡性或零互動，必須要有人先改變想法。也就是說，改變想法並不是承認自己錯誤，而是先放開

自己的立場，從對方的角度來設想。李君顯然無法立刻做到，他得先抒發內心累積不滿的情緒，把所有的怨氣都在諮商師面前倒出來，然後才能冷靜的思考自己要的是什麼，又可以做些什麼。

做了38年的兒子，應該深知父母極為傳統，事業也是他們省吃儉用打拼出來，兩個孩子也是含辛茹苦養大的，自然是有計劃有期待，他們是絕不會改變態度去理解兒子的苦處與心境。而妹妹靠的是衣食父母，寧可跟老哥樹敵。李君其實對他們三個人不抱任何希望，只想盡量讓自己內心平靜，最好能忘掉這些不愉快之事，好好過自己的小家庭生活。

諮商師也知道要全家人一起來做家庭治療是不可能的，當然只能從自主訴求者李君身上做起。治療計畫要點是：

1.解鈴還需繫鈴人：這個原生家庭內各種關係其實都有問題，但李君自己才是家庭大問題的核心人物，因為他的言行，牽動了不良的家庭人際關係。只有自己在認知、情緒及行為方面做修正，才能產生正向心情，來做正向思考及新行為。

2.認清現實：將最近發生的幾次大衝突事件重新整理一次，發生過的事就是問題所在，逃避過去否認回憶是自欺欺人，只能暫時平靜，過一陣子內心的積壓又會開始蠢動。只有接受現實，想想如果再來一次，自己會怎麼做。

3.培養李君的耐心及用心：冰凍三尺非一日之寒，解凍也需一段時間，欲速則不達。在父母還未氣消之前，先不要提舊帳，免得給他們火上加油，也給自己找新的氣受。

倒是花錢請人送水果或雞精等適合父母享用的食品，或讓孫子寄卡片問候，看似不關痛癢，實則可以打動老人家的心。他們也許會慢慢地自孫子處打聽兒子的近況。

4.李君夫妻間的溝通：李妻固然以貢獻一萬元作家用來支持丈夫，卻僅是治標之計。重要的是她是否能成為婆家父子間的橋樑。老人家本意並無瞧不起不良於行之人，他們是希望被重視、尊敬及關注，尤其是自己的兒子及兒媳婦。諮商師會教導李君如何與妻子溝通，邀請她一起同心探討兩代互動問題，啟動真正的婆媳、公媳和姑嫂關係，只要付出必有回收，畢竟人同此心。

5.放軟身段，主動示好：前面的準備工作都就緒了，李君在經過一段時間的諮商，有了沉澱，產生許多洞察，認知有所改變，思考不再那麼僵化，悟出山不轉路轉的道理。很多事情不是道歉認錯就可以解決，而是先破冰再溝通，心平氣和地討論以後大家可以怎麼做，也就是原生家庭與小家庭同心，營建良好家庭氣氛，不論是做事或過生活，才能有進展、有樂趣。

結語

李君的原生家庭結構看起來完整，小家庭結構亦是穩定，然而兩代之間以及兄妹之間都是從自己立場來看待不順心的對方。事實上就是平日的互動關係大有問題，沒事則平靜，一旦有衝突則誰也不讓。其實受傷的並不只李君一個人，父母的傷心、失望、被離棄的感覺一定不好過，只是他們不會走出來求助，而是躲在家裡向女兒訴苦，女兒被疲勞轟炸也不會好過。因此李君若能盡快地主動示好，以新的態度向家人溝通，等於解救了全家，對家庭關係帶來新希望、新能量、新動力。

員工協助業務花絮

北區 員工協助業務花絮

配售電系統同心園地為讓同仁互相認識，增進彼此交集，以凝聚團隊向心力，特於112.8.2邀請具相同興趣愛好之未婚員工參加手作蛋糕聯誼活動。同仁透過活動彼此互動交流，場面歡樂溫馨。

訓練所同心園地為慶祝父親節，於112.8.8偕同長官前往所內各辦公室祝福爸爸們父親節快樂，並致贈具有訓練所意象的杯套作為禮品。希望在繁忙的公務時間裡，能為所內增添活潑、溫馨的氛圍。

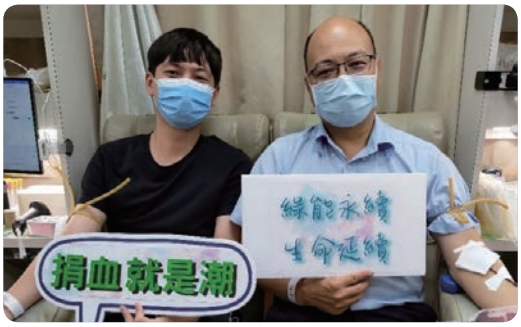
台北西區營業處同心園地於112.8.9邀請展立心理治療所黃啟偉所長以「那些年職場教會我們的事」為主題做專題演講。透過壓力調適小技巧分享，期為同仁舒緩生活及職場壓力，演講中也介紹壓力本質及自我覺察臨界值，倡導適時運用諮商資源，尋求最適合自我的紓壓方式。

輸變電工程處同心園地於112.8.4邀請銘傳大學犯罪防治學系助理教授洪文玲老師以「性騷擾防治 性平與生活」為主題進行授課，以相關案例幫助同仁了解性騷擾防治及相關申訴處理措施。藉由本次課程，不僅落實輸工處關懷同仁之精神，更大大增進職場的健康發展。

中區 員工協助業務花絮

輸變電工程處中區施工處同心園地於112.8.7舉辦「112年度歌唱聯歡暨同心園地業務宣導活動」，由單位長官、工會常理偕同園長及園丁們領隊，邀請全體員工參加。現場氣氛非常熱鬧，藉此舒緩工作壓力，並增進辦公室同仁間的情誼，營造快樂工作的職場目標。

新桃供電區營運處同心園地與該處福利會及人資組於112.8.8共同舉辦家庭親子日活動。當日活動包括工作環境介紹、體適能活動、績優人員表揚、88節影片欣賞及第三季慶生會。場面熱鬧非凡、活動豐富有趣，充分增進親子關係，促進家庭和諧。



再生能源處同心園地為響應捐血公益活動並宣導工安零災害，特與電力工會第一分會與梧棲服務所於112.7.12聯合辦理捐血活動，同仁紛紛捲起衣袖響應活動，蔡處長也特地率領多位台北部門主管南下台中挽袖捐血，展現再生能源處無與倫比的向心力。

彰化區營業處同心園地為響應做環保愛地球，拒絕一次性塑膠袋，特於112.8.7精心挑選帆布飲料袋，由處長帶領園長、園丁親自到各部門致送給同仁，除轉達祝福並殷殷叮囑，在繁忙的工作之餘要培養運動的習慣以增進身體健康，上下班注意交通安全，祝福同仁平安順心。

南區 員工協助業務花絮

尖山發電廠同心園地於112.8.12舉行電廠節約能源宣導暨親子日活動，使孩子更了解爸媽工作情況，也促進了親子關係，拉近彼此距離。電廠志工與同仁都熱烈參與，現場氣氛融洽溫馨，活動在歡樂氣氛中畫下句點。

高屏供電區營運處同心園地為落實性騷擾防治相關宣導作為，於112.8.11邀請岡山國中徐東弘校長主講「互動有禮數，職場零咪兔」講座，演講中提示性平三法的最新修法結果及公司性騷擾申訴管道，期能透過講座提醒同仁人際間相處應互相尊重並拿捏好分際，以杜絕性騷擾事件的發生。

輸變電工程處南區施工處同心園地為迎接父親節，於112.8.2舉辦父親節慶祝活動，由單位長官、工會常理帶領同心園地全體園丁至各部門獻上祝福，在父親節的音樂聲中，將同心園地事先購置之蘋果傳遞至每位同仁手上，祝福同仁父親節快樂，活動在歡樂的氣氛中圓滿結束。

嘉南供電區營運處同心園地為慶祝一年一度的父親節到來，由單位長官率領工會常理、福利會、同心園地園丁於112.8.3帶著「蘋安果、平平安安」的蘋果至各部門分送予同仁，感謝辛勞的父親為公司盡心盡力，並期許同仁持續落實「五安加五一，十足保平安」。

租屋前
記得用新版契約書

舊版	新版
■ 封面名稱為「房屋租賃契約書」	■ 封面名稱為「住宅租賃契約書」
■ 押金無上限	■ 押金不得超過2個月租金
■ 不當轉嫁稅捐	■ 稅捐均應由房東負擔
■ 電費收費全年一致	■ 電費收費夏月及非夏月不同
■ 提前解約要件不明確	■ 提前解約要件及通知時間有明確規定

VS

簽約前要注意

一、選購新版契約與出租人簽約。

二、契約如由出租人提供，應逐點核對內容是否與新版規定相同。

三、倘出租人提供不合規定的舊版契約，應拒絕簽約，並可檢附證明向主管機關提出檢舉。

行政院消費者保護處 廣告

預售契約藏地雷 簽約買屋宜當心！

主要違規事項：

- 違反「驗收」規定
- 違反「房地所有權移轉登記期限」規定
- 違反「開工及取得使用執照期限」規定
- 違反「房地面積誤差及其價款找補」規定

簽約前，務必做到下列步驟，以保障購屋權益：

01
至實價登錄網站確認建案契約備查狀況。

02
逐點核對業者提供的簽約內容是否與「備查契約」及「預售屋買賣定型化契約應記載及不得記載事項」內容相同。

03
倘遇簽約內容不合規定之建案，應請建商改正或拒絕簽約，並可向主管機關檢舉。

行政院消費者保護處 廣告

同心園地親子日活動心得

文／電源開發處　林盈君

因為有家人的支持，員工才可無後顧之憂，在工作崗位上打拼。為營造良好親子關係、拉近親子間的距離，同心園地特地於父親節前夕，於總管理處舉辦親子日活動。同仁在親子日當天，可以帶著家中十二歲以下的孩子們，到公司參觀父母上班的地方。平日戒備森嚴的台電大樓，搖身一變成為親子館，孩子們的嬉鬧歡笑聲此起彼落，為冰冷的辦公大樓，增添了許多歡樂氣息。我身為同心園地的園丁，一早就抵達公司，做相關的事前準備，滿心期待孩子們的到來。早晨熙熙攘攘的羅斯福路上，除了每日趕上班的人群和車潮，今日，公司門口多了許多蹦蹦跳跳的嬌小身影。

父母和孩子們陸續抵達門口的報到處，大孩子的臉上寫著好奇，咕溜溜的眼睛四處張望；年紀較小的孩子則顯得有些怕生，躲在父母背後。此時，各系統同心園地的園丁熱心招呼來參加活動的同仁們，發下名牌及活動流程表。在同仁陸續抵達後，本日的活動從大會師揭開序幕，平日威嚴的長官，成了孩子們口中的和藹伯伯，一起歡樂合影。接著，劇團開始「我愛地球媽媽」的表演，孩子們跟著主角「地球媽媽」和「電力寶寶」，一同發想各種減碳妙方，藉由劇團的精采演出，深化孩子們的節能意識。為了推廣球類運動，公司吉祥物「電力虎寶」也來到會場，虎寶的可愛萌樣，也是大家搶拍的焦點。早上在主樓大廳的活動告一段落後，各系統園丁將參加人員帶回會議室稍作休息，中午我們準備小朋友最喜歡的麥當勞餐點，有孩子童言童語地說：「爸爸上班好開心，可以吃麥當勞，又有卡通可以看！」不禁令人莞爾。

午休結束後，大家回到主樓大廳，欣賞樂團演出。歌曲有孩子們最喜歡的冰雪奇緣曲目《Let It Go》，深邃飽滿的大提琴音，隨著樂團老師指尖撩動琴弦，翩然的旋律在大廳回響。為了更讓孩子們有參與感，樂團邀請小朋友們化身小小指揮家，在老師的帶領下，站到台前指揮演奏樂曲，並做出加快、變慢等節奏變化。小朋友對自己能夠指揮樂團，覺得非常新鮮有趣。音樂賞析結束後，大家回到會議室聆聽繪本故事「大氣的守護者」。文中談到面對日漸嚴重的溫室效應，我們身為地球村的一分子，可以藉由減塑、使用無碳燃料及吃在地化的食材等，減緩地球暖化，為節能減碳盡一份心力。聽完園丁生動的繪本導讀，小朋友們踴躍舉手參與有獎徵答，小小年紀，各個都是環保小尖兵呢！

繪本導讀結束後，園丁們化身成大哥哥大姊姊，分組與小朋友們玩桌遊，家長與孩子們認真聽遊戲規則講解，遊戲簡單容易上手。幾輪下來，大家慢慢抓到致勝訣竅，會議室中不時傳來贏家的歡呼聲，非常熱鬧。之後，孩子們來到父母上班的辦公室參觀，彷彿劉姥姥逛大觀園一般：「哇！這裡就是爸爸上班的地方啊！好大啊！」每件事物在孩子們眼中，都顯得新奇。隨後，孩子們魚貫踏入處長室，和處長伯伯問好及合影，親切的處長贈送每位小朋友一桶爆米花和一個毛茸茸動物玩偶，還有處內的長官自掏腰包贈送零食，大家有吃又有拿，收穫滿滿！

親子日活動在歡笑聲中畫下句點，藉由活動，孩子們有機會揭開台電大樓的神秘面紗。透過機會教育，學習到電如何產生及對生活的重要性，也對自己父母的工作內容有了初步認識，凝聚了家人間的情感。謝謝公司的精心策劃，將親子日變成每年的亮點活動。孩子們大包小包，帶著繪本、零食、玩偶回家，臉上滿是開心的笑容，我們相約明年再見！

一波三折的總管理處親子日

文、照片提供／配電處　張智涵

希望孩子能傳承台電守護萬家燈火的使命，成為國家未來的棟樑。

每年的8月是小朋友們的暑假，也是感恩父親的重要月份，因此台電總管理處8個系統同心園地的年度行事曆上，也在約定俗成的默契下，於最接近8月8日父親節的那個週五，舉辦「總管理處聯合親子日」。在親子日這天開放同仁帶子女一起來上班，希望藉由親子日的活動，讓台電同仁的子女有機會瞭解父母親工作的環境及內容，學習著體諒父母親平時上班的辛勞，進一步增進親子之間的關係，也為彼此留下共同的歡樂回憶及聊天話題。

一波三折的親子日，一等就是三年

在台電總管理處 2 棟大樓的空間裡，共有2千多名員工，每日兢兢業業地工作著。為了照顧同仁們工作之餘的身心健康及凝聚向心力，公司設立了8個系統的同心園地，分別是「策略行政系統」、「財會資源系統」、「水火力發電系統」、「核能發電系統」、「輸供電系統」、「營建工程系統」、「配售電系統」、「數位發展系統」。因此每年辦理聯合親子日時，都會安排1至2個系統作為主辦單位，來確保活動可以順利進行。

110年時「配售電系統」接到了這個神聖的棒子，從年初就開始策劃活動、確認可運用資源、蒐集廠商資訊及分析前2年活動情形來汲取經驗。雖然從一開始就知道這是一項艱難的任務，開始著手活動的策劃後，更是感受到要圓滿籌劃這個活動有多麼地不易，從流程規劃、時間長度、人員動線、空間分配、邀請貴賓、橫向聯繫、報名人數、活動內容、海報、文宣、名牌，許許多多的小環節，就像機器裡的齒輪及螺絲一樣，雖然不起眼但缺一不可，每個事項都要花費心力時間去完成。

俗話說得好，「計畫趕不上變化」。就在活動策劃開始有雛形，慢慢要上軌道時，疫情開始來攪局。110年5月國內疫情爆發，全國進入防疫三級警戒。疫情改變了我們的生活模式，讓世界的運作彷彿慢了下來，繁華的街頭轉瞬變成了空城。在不得已的情況下，當年度的各項活動都受到影響，聯合親子日也不得不停辦。

因為110年度無法如期完成任務，於是111年配售電系統同心園地再次接下親子日主辦單位的責任，想不到「無獨有偶」，在111年5月國內疫情又再爆發，單日確診數創新高達到5萬人之多，毫無意外地，親子日再次停辦。還好「事不過三」，在殷殷切切、期期盼盼及反反覆覆的策劃過程中，終於在今年的8月，能夠執行這項活動企劃了。

好事多磨，卡努颱風來搗亂

不曉得是不是「天將降大任於斯人也，必先苦其心志、勞其筋骨」，就在112年8月4日舉辦親子日的前2日，中央氣象局公告卡努颱風海上警報。觀察著氣象局提供的預測資料，我還心存僥倖地想：「還好颱風大概不會登陸」，未曾想卡努颱風外圍環流及颱風尾伴隨的西南氣流威力，竟然就讓在北北基生活的我們，於活動前一日的8月3日放了睽違4年之久的颱風假，這嚴重打亂我們的事前演練計畫，大大添增許多變數。

總經理（左圖右）和台灣電力工會第一分會彭常務理事（右圖中）親自參與親子日，和孩子們同樂。

齊心協力，排除萬難

當其他人開開心心享受颱風假的時候，總管理處同心園地的夥伴們，還在利用親子日Line臨時群組，沙盤推演及討論隔日親子日可能會遇到的問題。到了8月4日活動當日，各系統同心園地的園長及園丁們、秘書處大樓管理組及工務組、公眾服務處，不約而同的都提早到了公司，各自依照之前討論的分工開始忙碌了起來，利用最短的時間達到最好的辦事效率。雖然依舊遇到許多小問題，但在大家齊心協力的合作下，仍讓親子日的大會師順利拉開序幕，完全沒有因為前一日無法彩排而有所影響。

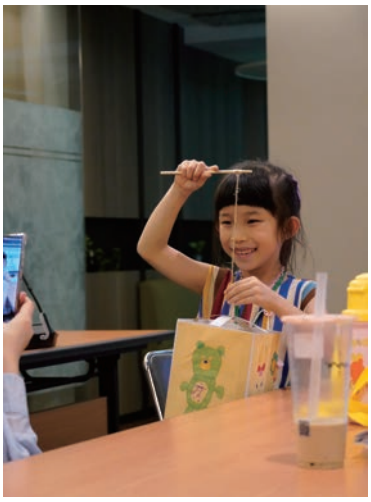
資源整合，歡樂體驗

有別於108年及109年的親子日另外尋找表演團體的方式，今年我們得知公眾服務處與萬花筒劇團及灣聲樂團有合作計畫，立即探討整合及運用公司可用資源的可能性。感謝公眾服務處大力支持，二話不說就答應我們的請求，並不斷與廠商協調活動細節，讓同仁與孩子們可以欣賞到「我愛地球媽媽」與「灣聲音樂會」兩項表演。

上午透過「我愛地球媽媽」戲劇表演，讓孩子們從小學習節能環保愛地球的觀念，瞭解電力資源來之不易。除了活潑有趣的劇情與表演，劇團在劇情中設計了互動問答環節，讓小朋友身體力行，加強節約用電的印象，更準備了繪本，讓家長們可以帶回家與孩子一起享受「學而時習之，不亦悅乎」的樂趣。

下午在「灣聲音樂會」的洗禮下，讓同仁與孩子一同享受難能可貴的音樂饗宴，感受台灣音樂特有的文化氣息，培養清新脫俗的人文氣質。灣聲樂團音樂總監李哲藝老師，更特別在百忙之中抽空，親自蒞臨演繹說明，讓我們學習到樂團組合、各類提琴、指揮基本功及台灣四大族群音樂差異等知識。並安排了小朋友上台擔任小指揮家，切身體驗音樂的妙趣。

「我愛地球媽媽」和「灣聲音樂會」均安排互動橋段，讓孩子看表演的同時笑聲不斷。



在兩場精心策劃及寓教於樂的表演中，可以發現孩子們歡樂的笑聲不斷，看著他們天真無邪的笑容，內心不知不覺中就充斥著愉快平和的氛圍。

各顯神通，親子同樂

除了欣賞前述兩場精彩的表演外，依慣例總管理處各系統同心園地於下午各自設計與安排活動，讓孩子們認識父母親的工作環境及內容，並與家長互動完成任務。

我們配售電系統同心園地今年安排了「副總北北說故事」、「父親節卡片及紙燈籠DIY」活動，讓小朋友初步瞭解配售電系統主要負責的颱風搶修工作，並與家長一起DIY完成卡片及燈籠。

「副總北北說故事」的劇情是依配售電系統實際發生的颱風搶修案例改編而成，並透過紙玩偶劇的方式呈現，使孩子認知到晚上有電燈用、有冷氣吹，都是因為父母及許多台電同仁辛勞工作的成果。另配合父親節這樣有意義的節日，安排孩子們製作卡片寫出對父親的感謝，並一同完成燈籠。希望點亮燈籠同時，點亮孩子對父母及台電的認同，也希望有朝一日這些孩子未來能傳承台電守護萬家燈火的使命，成為國家未來的棟樑。

雖然工作之餘還要策劃活動需要犧牲一些自己下班的時間，雖然活動過程中難免會因為遇到一些不可控的意外而感到疲累，但在活動結束時，聽到同仁與眷屬們一聲「謝謝」，知道他們感受到溫暖，展現台電一家的精神，那所有的辛苦都值得了！

如何因應職場異常事件

Q：園地好，A主管最近因管理問題尋求同心園地協助，其部門內有一位個性較內向的部屬B，平日除公事外少與其他同事互動，很少看到他和其他人輕鬆的談話或聊天，但還算得上是可以相處；B近來卻開始出現情緒管控問題，常在辦公室有情緒性的發言或因工作稍有不順便對同事咆哮，嚴重影響辦公氣氛。據A主管了解，B私生活似乎發生一些狀況，造成極大壓力而頻頻失眠、情緒大起大落，當旁人試圖詢問是否需要協助，或提醒同心園地有協助資源，卻引發B的激烈反彈，認為被貼標籤。現在辦公室裡人人動輒得咎，深怕稍不注意就踩到情緒地雷，主管分派工作時也非常苦惱。請問園地，我們該如何協助這位主管？

A：您好！上班時處理繁重的工作已相當耗神，若還得隨時警戒、擔心引爆情緒未爆彈，其壓力之重可想而知；聽您的描述，主管已盡責地設法解決問題，卻不得其門而入，故向同心園地求助，幸而有園丁們，真誠地感謝您們。由於部屬行為已成為大家沉重的壓力源，不只造成主管困擾，整個部門甚至單位都被影響，須予以正視，避免後續可能的衝擊。

公司就像個小型社會，匯聚來自各方且擁有不同性格特質的人，以分工、合作、支援等模式使公司運作，不同個體的觀念與處事習慣不盡相同，故在達成目標的過程中需要持續磨合；若工作之外的干擾過多，使員工無法專注於職務，將讓工作更為困難，當無力因應而情緒爆發時，便會波及旁人；看來B便是如此，影響辦公氣氛應非故意所為，若能協助他走出困境，也能幫助到其他同仁。

主管個人諮詢

B因為害怕被貼標籤，抗拒協助需求的關心，A主管已不知該如何與其互動；其實A主管的作法是適當的，如能順利獲知B問題的癥結並給予協助，也可避免後續狀況的擴大，只是對方防衛心較重時，狀況就變得複雜。常有單位園地反應遇到類似情況，問題懸而未解的狀態，讓主管或園丁感到無力與挫折。

若執著於一定要讓B轉介，易落入死胡同的困境，且強迫無意願者接受諮詢，可想而知效果將不如期望；或可調整思考角度，B的狀況已造成主管與園丁的困擾，不妨由A主管或園丁接受諮詢，藉由向具備人員管理、職場溝通等專長的特約協助員或機構進行諮詢，尋求有效的人際互動方式，諮詢目標亦可同時聚焦於A主管與園丁面對的挫折與無力感，幫助釋放壓力與負面情緒，透過不同角度切入，或可從看似已陷入困境的難題中找到新的出路。

團體諮詢的運用

當單一人員的行為影響團隊士氣與職場氛圍時，受到影響的同仁的狀態便需要高度關注，畢竟負面情緒會觸發更多負面情緒，如害怕、恐懼、焦慮、生氣等，若無法獲得適度釋放與緩解，將陷入惡性循環的情境，甚而導致團隊運作失能。當已確定嚴重造成職場問題，在同仁同意的前提下，建議可運用團體諮詢的方式給予協助，由特約協助員帶領受影響的同仁，以團體互動模式，藉由分享、討論、回饋等歷程，共同找出能夠因應現況的方式，讓同仁的狀態恢復穩定，也抑止負面情緒的擴散。

多元管道宣傳

當對方已表達排斥的態度時，此時便不適合再以「直球對決」的方式溝通，建議以較婉轉、避免具針對性的方式傳達訊息，如辦理專題演講，於網站、公佈欄、會議等多元管道宣導相關議題，包含情緒壓力管理、自助助人技巧等，協助調整同仁們對受協助的成見，以較婉轉的方式，營造一個能夠不吝給予協助、自在接受協助的環境。

擁有一顆願意助人的心是相當珍貴的，能在社會中開啟善的循環，使所有人都能接受到幫助的能量；但，有時付出並非總能得到正面回應，善意不見得會被接受，這是正常的，此時就暫且尊重本人的意願，並調整心態，提醒自己勿扛起他人應負起的責任，退一步讓彼此保有緩衝的彈性與空間，以免承受不必要的挫敗與失落感，反而讓自己陷入情緒困境。作為主管或園丁，可以彼此提醒協助的界線，若已就能力所及提供必要的協助，非所能掌控的部分就不再掛心，靜待後續的發展，適時的關懷與陪伴即已足夠！

苦樂留言板 一位有點沒自信的新任園丁

小編您好：

我進來公司好多年了，不知不覺間，已從什麼都不懂的小菜鳥搖身一變成為有一定經驗歷練的員工，開始母雞帶小雞般給予新進同仁建議與協助。我負責的業務始終忙碌，所以這一路走來，都是全心投入份內工作，對於公司的同心園地不甚了解，也少有參加同心園地的活動。

而在幾個月前，單位的資深園丁退休，承蒙主管青睞，看到我在單位中與新進同仁的良好互動，故推薦我擔任園丁。這一份新挑戰，其實帶來不小壓力，我自認雖做事認真負責，但卻是一個比較慢熟的人，看到其他園丁各個熱情洋溢且多能輕鬆地與他人互動，與單位內很多同仁都認識，並充滿熱忱舉辦著各式活動，我沒把握能做得跟他們一樣好，也擔心無法兼顧自身的工作，讓部門的長官、同仁困擾，更成為園地的絆腳石。雖然園地的園丁們都很溫暖地告訴我不用著急，但不想辜負推薦我當園丁的長官的肯定，實在有點苦惱，希望各位園地的前輩能給我一些建議，謝謝。

一位有點沒自信的新任園丁　敬上

北區 輔導內容

一位有點沒自信的新任園丁，您好：

首先想謝謝你於本職非常忙碌的情況下，還願意接下同心園地的園丁一職，我想您一定是一位能力很好且十分熱心助人的前輩。單位中有如此熱心且可靠的前輩，是新進同仁的福氣。從來信內容可知，您在接下同心園地後，面對新工作的不熟悉以及與本職工作的分配協調感到徬徨。但不管是誰，在踏出自己習慣的舒適圈後，都會經歷一段適應期，而在適應期後將會迎來一個更好的自己。接著讓我們與你分享一些小方法，期望能夠帶給你協助，讓您度過這段適應期：

同心園地培訓課程

人資處每年都會舉辦同心園地員工協助員培訓班及進階班，您可以考慮報名參加培訓班培訓。培訓班會分享許多如何助人的基本技巧以及協助倫理的實務，參與這些課程後，您會對同心園地及「協助」有更進一步的認識，也能透過與其他園丁的交流，消除自己對不熟悉同心園地這件事的不安。

從小活動開始

在還未參與培訓班前，您可以從參與同心園地較小型的活動開始，先扮演輔助其他園丁的角色。除了可以了解同心園地的性質及工作內容外，也能藉由這些小型活動多認識其他同仁，而其他同仁也有機會好好認識您。我相信在往後的互動時您一定會比前一次更加的自在，如此便能將您雖慢熱但十分熱心助人的特質呈現出來，而您也能藉由先參加這些較小型的活動，慢慢適應、調適與本職工作上的時間分配。

與主管、同事及其他園丁溝通

身為公司員工，工作內容其實並不僅限於本職業務上的工作，福利會、工會、同心園地等相關身分及業務也都屬於公司工作的一部分。您身負長官期待所接下的這份挑戰，當然也屬於上面交付的正式工作，所以當您感受到兩邊業務量過大，有可能造成本職業務或是同心園地業務無法按時完成時，請您務必提早與主管、同事及其他園丁溝通協調，我相信您平常表現出來的負責任的態度，一定也會被他人看見，當您主動向其他同仁提出需要協助時，他們一定會伸出援手的！

雖然您是較慢熱的個性，目前無法像其他園丁能夠如此自在地與他人互動，但從您會主動給予新進同仁建議與協助的部分看來，您其實非常適合扮演協助員的角色。我相信，假以時日，您會開始喜歡上這個與您特質相符的園丁身分的！加油加油！

輸變電工程處北區施工處同心園地全體園丁　敬上

中區 輔導內容

一位有點沒自信的新任園丁，您好：

非常感激您的來信，相信每一位擔任園丁的同仁都曾遭遇一樣的煩惱，您勇於提問並試著自我精進，實在是精神可嘉！大部份的人面臨新的環境或挑戰，會本能地逃避或放棄，回到原本的舒適圈，您勇於承擔新的責任為更多同仁服務，真的非常不簡單。

我們必須堅定地告訴您，主管願意在您原有職務外，推薦您擔任同心園地園丁，想必非常器重您待人處事的良好態度與能力，即便剛開始跟大家比較不熟絡，仍不能抹煞您成為一位優秀園丁的潛力。更何況沒有人可以在初次見面時，就讓所有人對自己敞開心胸，慢熟本來就是認識一個人必經的過程，即使是資深園丁也無法省略。因此，「認識多少同仁」並非您現階段應關注的重點，您需要注意的反而是「如何提供協助」。本處同心園地也集思廣義提供以下幾個建議，希望協助您盡速走出新手園丁的苦惱：

一、把壓力交給團隊，把熱情留給自己

從您的來信看來，您的壓力主要來自於對同心園地的工作內容不甚了解，此時不妨靜下心來思考，您究竟是一個人面對園地的工作，還是跟所有園丁一起面對？仔細想想，其實園地的事情都仰賴全體園丁齊心合作共同完成，即使面對從來不曾處理過的業務，您身邊仍有園長等堅實可靠的前輩得以求助。會有壓力主要是來自於對於未知的恐懼，建議您可以將注意力集中在服務同仁的那股熱誠，並全心地信任自己與園丁團隊。透過這樣的轉化相信您一定可以很快融入園地的大家庭，更不會成為園地的絆腳石。

二、小小的付出，大大的成長

每位擔任園丁的同仁，都是在自己本來負責的業務之外，額外付出時間投入園地的工作。在全體園丁的合作下，每位園丁僅需投入一些額外的心力，就可以完成園地的任務，而內心的收獲卻像燭火一樣，由每一位付出的成員一同共享。如此一來擔任園丁不僅毋需擔心無法兼顧自身工作，更可以將內心的成長化為從事自身業務的一大助力。

只要您有一份熱忱的心，也願意在身邊的人需要幫助時伸出援手，您就是同心園地需要的伙伴了。期望這些建議能幫助到您，也希望您在同心園地裡能夠學習並獲得更多，祝福您。

台中區營業處同心園地全體園丁　敬上

南區 輔導內容

一位有點沒自信的新任園丁，您好：

從信中描述可以感受到您對工作的熱忱，及對新進同仁不遺餘力地指導與協助，真為單位感到慶幸有您這一位優秀的員工，同時也很高興您一同加入同心園地這個大家庭為同仁服務。對於新工作、新環境難免都會有既喜愛又怕受傷的心，但該面對的還是要面對，以下是本處同心園地給您的建議，希望能幫您建立自信心：

一、接納自我的獨特性

您自認是個慢熟個性的人，但在我們眼中這是您獨有的特質，對人事物的觀察力相對細膩。園地的每位園丁都有其獨特的特質，有人善於與他人互動，有人則善於籌備活動，而這些組成始終圍繞在園地以「服務」為目的的宗旨上。既然主管推薦您進入園地，代表他們認為您適合，所以不要妄自菲薄，第一步就是肯定自己。

二、設定目標逐步成長

剛接觸園地業務絕對無法像資深同仁那樣熟稔，建議給自己從設定小目標開始，如每個禮拜找一位同仁聊天20分鐘，學習「傾聽」的能力，並試著從中學習察覺情緒並同理回饋。另外主動與資深園丁一同辦活動，擔任小助手從旁協助，從做中學、學中覺，累積園地經驗。此外每年參加訓練所的員工協助員訓練課程，也會獲得很寶貴的學習成長。

三、自身使用轉介服務

身為園丁最重要的工作就是轉介服務，既然公司賦予員工每年8小時免費的轉介時數，建議不妨親自使用，透過員工協助方案諮詢服務系統預約諮商，一方面從諮商師專業的建議減緩您的困擾，另一方面也學習到轉介服務的作業流程，並進而推展到有需要的同仁。

四、建立自己的服務口碑

當察覺同仁的眼神或表情不同於平常時，不妨主動前往關心，一句關懷的話能讓他們感受到您的真誠與善意，傾聽讓他抒發情緒，建立彼此信任感，並建立起自己對人事物的敏感度。久而久之，您熱心助人的形象將深烙於同仁的心，這就是您自己的口碑，也是對自己的肯定。

常言「萬丈高樓平地起」，每個人剛進園地時也都是從無到有，不妨放鬆自己的心情，多與園丁互動一同來從事這項柔性的服務。您我都只是一張小小的拼圖，但拼湊起來就會成為一張萬人迷的風景圖。加油！您一定可以做到。

輸變電工程處南區施工處同心園地全體園丁　敬上

結語

本期案例是新任園丁在面對不熟悉的任務時，感到無助與擔憂，既擔心自身個性不符園丁特質，也害怕能力不足成為園地的絆腳石。其實在面對新環境或新事物時，每個人都會感到苦惱及壓力。加入園地，對每位園丁來說都不是件容易的事，資深園丁也是邊做邊學，透過經驗與時間的累積，才逐漸越做越好。別忘了同心園地網站是提供資源的百寶箱，對園地不瞭解之處都可以在上面找到答案。本期援例三篇，另提供總管理處財會資源系統、總管理處數位發展系統、東部發電廠、花蓮區營業處、核能火力發電工程處；苗栗區營業處、彰化區營業處、台中供電區營運處、中部施工處、電力修護處中部分處；嘉南供電區營運處、台東區營業處、大林發電廠、台南區營業處、澎湖區營業處等單位園丁之建言供參考。另外提醒同仁，當對員工協助業務有疑惑時，也可以向人力資源處員工關係組請益，希望能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

寫下來，奇蹟就會發生：讓人改變與覺醒的百日魔法書

作者：石田久二｜出版社：方智

實現願望的人生 vs. 維持現狀不變的人生，你想選擇哪一個？

這本書設置了可以實現夢想的機關，只要一天一頁，嚴格執行，就能幫助你將「夢想不會實現」的想法，轉換成「夢想一定會實現」。這個內心狀態的改變，正是讓願望成真的宇宙法則。

你只需要一枝筆和三個願望，堅持100天，將願望寫進潛意識裡，就能成就你渴望的一切！

（圖片由方智出版提供）

躲在蚊子後面的大象：那些隱藏在生活小事背後的深層情緒

作者：恩斯特弗利德．哈尼許、艾娃．溫德爾｜出版社：平安文化

看起來像「蚊子」一樣小的事，背後的情緒卻有如「大象」一樣大。每個情緒背後都有成因，通常我們會知道自己為什麼沮喪，為什麼生氣。但有時候，一些他人看起來無關緊要的小事，卻有如蚊子尖銳的口器，刺進了我們心靈深處，讓我們大發雷霆，甚至沮喪悲傷，而我們自己也不知道原因。

德國心理學家哈尼許和溫德爾融合45年臨床經驗，透過實際案例解析，幫助我們傾聽真實的心聲、認清自己的需求、壯大內心的力量。透過讀者自主練習的過程，我們得以從情緒中找到勇氣，找到突破僵局的方法。每個人都有屬於自己的蚊子和大象，而經過這場療癒之旅，大象將會走出蚊子的背後，找回屬於自己的平靜。

（圖片由平安文化提供）

狗語大辭典：秒懂狗狗的行為動作，徹底了解狗狗心聲！

作者：西川文二｜出版社：晨星

狗狗是一種很善於表達自己想法的動物，儘管無法說出人類語言，但會透過生理性反應或特定動作與行為，向我們進行訴說。而這些反應與行為就好比人類語言中的單字一樣，要先理解每個單字的意思，才能理解整句話的意義。本書將狗狗世界的單字一一解讀，讓我們能夠更好地理解狗狗們的心理狀態、所處情況和承受的精神壓力。

過去，人類總是把狗視為支配的對象，也因此認為理想的人犬關係就應該建構於服從上。然而現在這個時代，我們更希望狗狗能扮演我們生活中的一家人，本書希望透過學習狗語，幫助我們試著傾聽狗狗的心聲，讀懂愛犬想要傳達的訊息，加強彼此間的情感交流，讓人類和狗狗建立良好關係，擁有更多難忘的幸福回憶。

（圖片由晨星出版提供）

收穫心態：跳脫滿分思維，當下的成功和幸福，由你決定

作者：丹．蘇利文、班傑明．哈迪｜出版社：商業周刊

「我們從童年就展開成功的旅程，總是在達成更大、更好的成就道路上，卻沒有學過該怎麼快樂。」——丹．蘇利文

本書顛覆傳統，讓你在追求卓越的路上也能享受快樂。完美結合「成功學」與「快樂學」的最強思維，捨棄「你與理想的差距」，改衡量「你與出發點的差距」。當你能夠馬上轉換成功的心態，那麼成功的同時也能獲得幸福快樂！

閱讀本書並親身實踐後，將讓你減輕壓力、轉化情緒、並擁抱真正的快樂！

（圖片由商業周刊提供）

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 ～

2023.09

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
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
1347	41~50	桃園區營業處/資料審核控制專員	宜蘭區營業處	大學
1348	20~30	雲林區營業處/營業專員	新竹區營業處	大學
1349	41-50	桃園區營業處/資料審核控制專員	宜蘭區營業處	大學

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

備註：

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

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

※為符時效，網站僅刊登3年內之資料。申請人如已無調動需求，請務必通知下架。

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。

209期 專題故事 付出與回饋

112年11月號／112年10月5日截稿

求學時，我們寒窗苦讀，期盼付出的心力能回饋在成績上；出社會後，投入大量時間及心血，完成各項工作，以達成成就作為榮耀自我的反饋；在感情世界中，我們追求著心儀的對象，與他人建立關係並認真地經營，付出情感與精力，只期待能獲得相對應的回饋及支持。人生裡似乎存在著上述「付出」與「回饋」一來一往的往復關係，我們所追求的，便是從中取得平衡，確保其運作順暢，使人生更加圓滿和諧。

常言道:「先懂得付出，才能得到回饋」我們都渴求著實質或精神上的回饋，以達到生理及心理的滿足，因此投入許多資源及心力。亦有人言:「愛係迴圈概念，付出的一切，終將會回饋到自己身上」便是告訴我們，生活將因付出而變得更加美麗、踏實；只是，若不設限地持續付出卻不接受回饋，或只願獲取好處卻不懂得付出，都將使生活失衡、破壞了這項生命法則。209 期專題故事便想邀請各位分享，在人生中是否有許多「付出與回饋」的生命經驗，又從這段循環關係中獲得什麼樣的啟發與心得，期待您的分享，讓我們一同營造善的循環、充實心境！

210期 專題故事 分享

113年1月號／112年12月5日截稿

一首著名歌曲的歌詞裡提到:「與你分享的快樂，勝過獨自擁有。」

的確，比起獨自擁有，將美好事物與重要之人分享，是一件開心幸福的事情。在這充滿情感交流的世界裡，分享，能成為連結兩人關係的橋梁。

分享在生活中無所不在。職場中，我們藉由前輩的分享傳承習得經驗、獲得成長；朋友圈裡，我們分享有趣的日常，共享喜悅；挫折失意時，我們與家人知己分擔憂愁，淡化哀傷。

有道是:「快樂因分享而加倍，悲傷因分擔而減半。」可見，分享是多麼重要的一件事。透過分享，我們建立了關係、拓寬了視野、豐富了生活，也讓人與人之間，有了更緊密的連結。

本期專題故事想邀請各位，將生命中「分享」的故事傳達給大家，並讓大家瞭解在這些故事的背後，自己的體會與成長。

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

體操

膝蓋和腰部一樣，都是特別容易受傷的部位。請試著在不致引發疼痛的範圍內，重複彎曲、伸展的動作，讓位移的關節恢復至正確的路徑。

（圖片出自方言文化《九成慢性疼痛，10 秒消失！》）

檢查

檢查膝蓋狀態

1 坐在椅子上，和椅背空開一些距離。

2 一邊抓住右腳踝上方，一邊彎曲右膝，確認能彎曲到哪裡？是否會產生痛感？

3 左腳也做一次步驟2的動作，並確認左右差異。

鍛鍊結束後，請回頭檢查

膝蓋是否能彎曲得更深？是否仍會產生痛感？疼痛程度是否有變化？左右膝蓋有何差異？

鍛鍊1

鍛鍊膝蓋，舒緩疼痛

1 仰躺在地上。

2 雙手抱住右腳踝上方，將膝蓋往胸前彎曲。

3 慢慢回復到原本的狀態。

4 左側也進行相同的動作。

5 慢慢回復到原本的狀態。重複步驟2 ～步驟5 兩次。

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

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

難

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

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