

同心園地



No.209

2023.11 | 雙月刊

付出與回饋

理解對方的付出 調整自己的心態

保持自身的平衡 時時抱持著感恩

付出回饋將形成正向積極的「善」的循環



台灣電力公司
Taiwan Power Company

沉思者

文／白頭翁



沉思有香

絲成雲

白綢濃淡

雕一花

花中有花

何處果

輕如羽影上青天

重若黑洞住無所

花苞有蕊20心

心心雪白暗含香

花開蕊飛粉燈紅

生滅成灰

俯仰觀雲煙

煙散隨風

嘆無聲

水中一線

寂無言

雲黑雲白

畫藍天

花苞半開

茶一杯

付出與回饋

「付出」與「回饋」可能互為因果關係，也可能不是，因為在人生中，有許多事是我們付出也無法獲得回饋的。但即便如此，我們還是不能放棄希望，還是要持續地努力付出，才会有成功的可能。再者，有時雖然無法獲得實際上的成果回饋，但或許在付出的過程中，我們已經獲得了一些啟發與心得，而這些收穫卻是無價且彌足珍貴！

本期〈專題故事〉邀請大家分享付出與回饋的經驗，有同仁透過過往戀情的經驗，對於付出與回饋有更深刻且特別的感悟。也有同仁藉由父親的人生經歷，體會到人生的福報源自於奉獻的精神。還有同仁分享自身當新手父親的經驗，在付出與回饋的過程中不斷進步與反思，進而成為更好的自己。

〈上班族心理系列〉，同仁分享屬於自家三代生產芒果的團結、親情凝聚與愛的故事，將家的溫暖記憶深藏心中，永遠悉心收藏、回憶。還有同仁分享自身至英國生活的美好時光體驗，至今回首，收穫的是一生難忘且自我成長的黃金歲月。〈EAPs停看聽〉伴侶關係篇透過孕育下一代這件事來討論伴侶間的互動模式，提供大家關於伴侶間的相處方式及觀念參考。〈園地專欄〉分享今年的員工協助業務觀摩座談會以及近期於總管理處舉辦的性平三法暨性騷擾防治講座，邀請焦興鎧教授講授修法重點，讓主管及同仁更清楚相關規範及處置方法。〈園地心發現〉感謝所有園丁的加入及付出，並針對公司相關的鼓勵措施簡要說明，同心園地感恩有您的參與！

冬天悄悄來臨，十一月的天氣已漸漸寒冷且令人難以捉摸，提醒大家記得隨身攜帶外套，注意自身保暖，身體健康才能做更多想做的事！祝福大家平安愉快，歲月靜好！☁️

同心園地

2023.011 | 雙月刊 | 209

封面題字／張有趁 退休人員 封面裡 沉思者／白頭翁

1 編輯手札

付出與回饋／本刊 01

2 專題故事

特別專訪－付出的時候，不要總想著回饋，要保持關係的平衡，
才是善的循環／本刊 04

初戀的故事／自由地想自由地講 08

致父親－關於一生付出與回饋的故事／李智揮 11

付出與回饋／Yu 16

施比受更有福／CiaCia 20

付出與回饋／林玟均 22

一則溫暖的文字回饋／晉人 26

付出讓我學會的事／阿南 28

付出的真諦／潘佳枚 31

新手父親愛的付出與回饋循環／林涵儒 34

付出與回饋／South 36

要怎麼收穫先那麼栽／尤蟾 42

生命中付出與回饋教會我的事／黃厚智 46

3 上班族心理系列

三代同堂的小農芒果／Emilie 48

遺落在過去的那些日子／敬容 50

4 EAPs 停看聽

伴侶關係篇－幫我生小孩的大迷思／林蕙瑛 52

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
感恩回饋－一年一度的員工協助業務觀摩暨座談會／本刊	62
感恩回饋－性平三法暨性騷擾防治講座／本刊	64
感恩回饋－台東區營業處 112 年度「未婚聯誼粉紅泡泡午茶時光」 ／彭堉維	66
園地新發現－向園丁獻上誠摯的感謝／本刊	70
苦樂留言板－一位困擾的承辦人／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



文／本刊
照片提供／盧美姛

心理師盧美姛專訪：
付出的時候，不要總想著回饋，
要保持關係的平衡，才是善的循環。



「先懂得付出，才能得到回饋。」這句常言深刻指引著生活中的各種互動和關係，無論是在學習、工作，或者是愛情與友情中。我們渴望自己的努力和奉獻能夠有所回報，無論是實質或精神層面的滿足。然而，這種平衡的付出和回饋關係需要謹慎經營，以免陷入付出過多或只追求回饋的極端。

本期透過盧美姛心理師的生命經驗及對人性的觀察，深入探討「付出與回饋」的主題，並藉由所分享的寶貴建議，學習建立健康而有意義的付出和回饋關係。

談及小學曾經因為學業成績不理想，被當時的班導師斷言未來只能當街頭流氓或小混混，盧美姛心理師坦承，這段經歷讓她感到極度自卑；幸而三四年級時，遇到兩位影響她後半輩子志向的老師，他們不僅傳授知識，更給予溫暖的關心和支持，改變了她的人生，也因此一直到小學畢業後過了三十年的現在，她都與兩位恩師持續保持聯繫。

她認為，小時候遭遇被放棄的低谷時，因為老師看到每個孩子都有各自的特點，願意伸出溫暖的雙手拉她一把，這樣的付出拯救了她，也引領她進



入教育心理與輔導學系，期許自己也能成為改變他人的那雙手。這顯示付出和回饋有時不單純只是往來的互動過程，更是一場啟發和轉變的旅程。

理解對方真正的「付出」，試著調整自己的心態

生活中到處都有「付出」的情境，然而在付出的時候，不要總掛念著回饋，因為很容易失望。多數時候，我們付出時，如果懷抱著期待，最後常衍生出情緒勒索的行徑。每個人表達愛的方式都不一樣，在伴侶關係中，有些人習慣沉默，但是用實際付諸行動的方式照顧家庭；有些人則習慣直接口頭表達愛意。當雙方的付出模式截然不同時，如果對對方付出的愛缺乏足夠的理解，經典的爭執場面與台詞就會出現：「為什麼我的付出都

沒有回饋，或每天說我愛你，但你都沒有說過你愛我，你真的愛我嗎？」、「我每天都為家庭奉獻，你卻都沒看到或肯定」如此對於付出回饋認知的不對等，正是關係中令人挫折與沮喪的部分，盧心理師提醒，此時重點在於雙方如何適度地調整，找出彼此能夠接受或理解的付出回饋方式，不需強求對方比照自己的模式，才能夠避免對於關係的缺憾。

至於如何經營一段好的關係？重點在於建立關係的過程。而付出能夠讓關係加深、提升，才是人類社會互動中最重要東西，不是金錢所能夠比擬的。在諮商過程中，常見的誤解都與付出和回饋有關，問題的發生多來自於誤解所引起，多數人的付出就如同打電話般，即便成功撥出電話，對方必須有訊號才能接通。兩個人對於對方的付出，若都



沒有確實被接收，卻期待對方以相同方式回饋，只會讓這份心意石沉大海。

因此，付出時，首先不應期待對方用同樣的方式回饋，建議多藉由溝通釐清彼此對於付出回饋的認知。第二點，付出的時候，試著放下期待，期待常常會伴隨著控制，這份期待感有時候會讓自己不舒服，也令對方感受不適，試著讓自己保持舒適的心境，才能讓關係處於放鬆狀態。

機會都是無形的，要把握善的循環

盧心理師以自身經驗分享到，剛出社會不久時，曾經有一家大型媒體與她洽談合作，當下相當意外為何這間媒體願意提供她這個機會？經過了解後，發現原來負責這項業務的承辦人過去大學在業界實習時，曾因緣際

會地向盧心理師請教過一些關於職場生涯發展的問題，請教過程中獲得的回應對其產生很大的啟發，因此當上司指示尋找專業講師時，就毫不猶豫推薦了她。這個機緣讓盧心理師體悟到，在生命經驗裡，很多機會都是無形的，更源於無心的付出，即所謂善的循環。當我們擁有付出的習慣，在自己可行的範圍內，願意關心別人，發現他人的需求後，藉由舉手之勞的協助，就啟動善的循環，這也是她親身經歷，與從許多個案得到的驗證結果。

出於自發性的付出，光是付出本身就可以得到滿足。從生理層面而言，付出時，大腦會處於高度活躍的狀態，在利他及付出過程中，大腦會感覺愉悅且產生滿足感，就像有時候幫助別人，即便對自身沒有可見的好處，卻會感到滿足。這些付出和利他行為，

會激發大腦的獎勵系統，如同得獎獲得酬賞一樣，許多研究裡面提到，常投入公益或較常付出的人，健康程度通常較高，死亡比例也會比較低，是正向積極的循環。

人的狀態就像電池一樣，即便暫時百分之百的滿電，可以妥善地應對工作跟家庭，消耗完後可能還有50%的電力，剩餘50%的電力，或可運用在聽朋友失戀的困擾，或陪同事面對工作上的問題；但如果蠟燭多頭燒，須面對處理的事物不斷累積無法消化，只剩下寥寥可數的電力，代表必須要自動關機，對他人的付出就先暫緩。把自己想像成電池，沒電的時候，必須衡量自己剩餘的電量評估還能付出的程度，如此才是高品質的付出，否則在缺乏能量的情況下仍逼迫自己付出，只會充滿了怨言，也沒有辦法給與別人實質的幫助。

盧心理師最後再次提醒，關於付出與回饋，最重要就是保持平衡，過度的付出可能會讓

人疲憊不堪，而不足的付出則可能引起關係疏遠。建立健康的付出回饋模式需要謹慎經營，了解自己和對方的需求，並努力保持平衡。🍷



1. 做感恩練習。在洗澡或睡前，試著回想今天三件感恩的事，可能是咖啡店的店員，幫你在杯子上畫了一個笑臉、同事幫忙完成的任務，或更微不足道的小事。當我們想到感恩的事，會把目光焦點放在好的事情，對自己更有信心，容易看到別人對我們的好。
2. 看見自身好的地方。懂得感受自身的力量，越感覺到力量，越能為他人付出。請特別注意，切勿放大自己的缺點，試著聚焦在好的地方，更善用自己的優勢。
3. 學習自我充電的方法。人的狀態就像電池一樣，要隨時覺察自己的電量是不是快用完？每個人充電方法都不同，有些人是吃喝玩樂、有些人是看可愛萌寵的照片，當你時常保持電量穩定的狀態，做任何事情，都會特別順利。

文／自由地想自由地講

初戀的故事



每個人的初戀都是特別的，都有著難以言喻的甜蜜和苦澀，
都有著讓人心動和心碎的時刻。我的初戀，就是這樣一段充滿了高低起伏的故事。

我不知道該如何開始這篇文章，因為我要寫的是關於我的初戀，一段我永遠無法忘記的回憶。我想，每個人的初戀都是特別的，都有著難以言喻的甜蜜和苦澀，和讓人心動與心碎的時刻。我的初戀，就是這樣一段充滿了高低起伏的故事。

我和她是在大學時認識的，她是我的同班同學，我們有著相同的星座，我們很快就發現了彼此的共同點，也很快就被彼此吸引。她是一個個性坦率直爽的高雄人，笑起來很可愛，眼睛裡閃爍著智慧的光芒。

她對我很好，總是主動找我聊天，陪我吃飯，一起去看電影，一起去玩漆彈，一起去露營。她讓我感受到了什麼叫做愛情，什麼叫做幸福。

我們的初吻是在一個下雨的晚上，我們躲在一棵大樹下，她抱著我的手臂，我看著她的臉龐，突然很想親她。我靠近她的嘴唇，她也閉上了眼睛。我們的牙齒碰到了一起，有點尷尬又有點好笑。我們重新調整了姿勢，然後再次相吻。那一刻，我覺得整個世界都安靜了下來，只剩下我們的心跳聲。

「你是我的第一個男朋友。」她在我的耳邊說。

「妳也是我的第一個女朋友。」我回答。

「真的嗎？你沒有騙我？」她問。

「真的。妳不相信嗎？」我問。

「相信。」她說。

然後，她又吻了我。

我們的第一次牽手是在一次去她家的路上，她帶我去看她最喜歡的公園。那裡有一座美麗的蓮池潭，水面上飄著粉紅色的荷花。她拉著我的手，在荷花池邊走來走去，給我介紹每一朵荷花的名字和故事。她的手很溫暖，也很滑溜。我的手心開始出汗，但我不敢放開她的手。我覺得牽著她的手是一種幸運，也是一種責任。

「你知道嗎？荷花是純潔和高雅的象徵。」她說。

「是嗎？那妳就像一朵荷花。」我說。

「哪有。」她羞紅了臉。

「有啊。妳不信妳看鏡子。」我說。

「你這個花心大蘿蔔。」她笑著打了我一下。

「疼疼疼。」我裝作很疼的樣子。

「別裝了。」她說。

然後，她又吻了我。

第一次去她家是在大學畢業前不久，她邀請我去吃飯，順便見見她的父母。我很緊張，也很期待。我想給她父母留下一個好印象，讓他們知道他們的女兒找到了一個好男人。我穿了一件乾淨的白襯衫和深色的牛仔褲，帶了一束鮮花和一盒巧克力作為禮物。她父母很親切地接待我，讓我感到很自在。他們說很喜歡我，也很支持我們的感情。

「你好，叔叔，阿姨。」我禮貌地打招呼。

「你好，你好。歡迎你來我們家。」她的父親說。

「你真是一個有禮貌的孩子。」她的母親說。

「這是給你們的禮物，請笑納。」我遞給他們鮮花和巧克力。

「哎呀，你太客氣了。」她的父親說。

「你真是一個有心的孩子。」她的母親說。

「謝謝你們的讚美。」我說。

「快坐下吧，飯菜都快涼了。」她的父親說。

「對啊，快坐下吧。」她的母親說。

然後，她拉著我的手，帶我坐在她旁邊。

這些都是初戀中最美好的回憶，但是，這些回憶也是我最後悔的事情。因為，我沒有好好珍惜她、對待她，和愛她。我在畢業的時候，就像一個幼稚的男生，想要結束這段戀情，去追求更多的可能性。我沒有考慮她的感受，我沒有想到我們的未來，我自私地說出了分手的話。我說我不會留在南部，我說我要回到中部，我說我們不適合在一起。

她聽了我的話，很生氣，也很傷心。她在星巴克裡大聲地罵了我一頓，讓所有的人都在看著我們。她說我是一個混蛋，一個沒有良心的混蛋。她說她恨我，恨不得永遠不要見到我。她拿起她的包包，轉身就走了。那是我們最後一次見面。

後來，我聽說她很快就找到了一個新的男友，是一個比我年紀小的學弟。他們很快就結了婚，也很快就有了孩子。他們看起來很幸福，很甜蜜。而我，則是一直無法忘記她，一直無法原諒自己。我覺得自己錯過了一個最好的女人，錯過了一個最好的機會。我覺得自己是一個最大的失敗者。

緣分有時就是這麼難以解釋。二十幾年後，

不知道為什麼，我和她又通了電話。她說她和家人去台中玩了一趟，順便去了東海大學走走。她說在那裡看到了一個長得很像我的人，和身旁的一位女生。那時候，我的心都快跳出來了。因為那天正是我剛經歷了一場嚴重的車禍，離開住院多日的加護病房，和當時的女友也是現在的老婆拄著拐杖去東海大學散步的日子。

那天，我也去了東海大學，也走在文理大道上。但是，我沒有看到她。或許是因為人太多了，也或許是天意如此。就這樣，我又錯過了。而這次，可能是永遠。

感謝她過去對我的付出，多年來我一直覺得欠她很多。最好的回饋或許就是現在這樣吧，因為沒有我的打擾，她有了幸福的家庭。而我呢？多年來一直無法忘記這些回憶，提醒自己不要再犯同樣的錯誤，不要輕易忽略別人的愛。

但是，一切都太遲了。一切都無法挽回了。一切都已成為了過去了。

或許，這就是命運吧。或許，這就是報應吧。或許，這就是教訓吧。

或許，這就是愛情吧。

文、照片提供／輸變電工程處北區施工處 李智揮

致父親——關於一生 付出與回饋的故事



父親，一直以來都是我人生的支持者、榜樣和引導者。他的一生都充滿了無私的付出與奉獻，背後的使命與責任感，這種付出與回饋始終源自父親對親友的愛與關懷。

回首來時路，山高無坦途

父親從小學開始求學生涯，那時他家住了一個偏遠的山區。每天早晨，父親早早地醒來，就面對著前方陡峭山路。這條路並不平坦，翻過山穿過茂密樹林，才能到達學校，但他從未抱怨。他告訴我，這段求學時光是他生命中一個奇妙經歷。每天清晨都會看到日出，山谷中的晨霧緩緩升起，宛如一片祥和的畫卷。父親從不抱怨這條艱辛山路。相反的，他告訴我，山谷中晨霧是如此迷人，這條山路也成為了他的成長之路，一條通向知識的門徑，它彷彿是大自然的祝福，為他

的前途點亮了希望之燈。

然而，父親的阻礙遠不止於這條崎嶇山路。由於祖父母健康狀況不佳，家庭負擔的責任落在他的肩上。他放學後，回到家中，還要照顧三個弟弟和兩個妹妹，這些責任使他的日子充實而多彩，但也同時帶來了額外經濟負擔。父親從小就學會如何扛起家庭的責任，為了家人而奮鬥。他說，家庭是最重要的，家人是他生命最重要的牽掛。他告訴我，無論生活如何艱難，只要有家人的支持，生命中那最重要的光，是他奮發向前的動力，就能夠戰勝一切。

隨著時間的推移，父親進入了國中，但學校的情況並不如他所期望的那樣。學校位於一個荒涼的地區，建築簡陋，教學資源匱乏。不僅如此，他還需要在嚴峻的自然環境下度



過學習的時光。但父親並沒有因此而氣餒，相反地，他更加積極地學習課業。他告訴我，這個時期的經歷教會了他堅持不懈的品格，無論在多麼惡劣的環境下，只要心中有夢想，就能夠努力追求。他的堅持和努力成為了他一生中奮鬥的倚仗，也成為了我人生的榜樣。

儘管生活在偏遠的山區，父親的家庭充滿了溫馨和團結。家庭成員互相扶持，共同面對生活中的難關，這種團結的力量讓他們能夠克服種種困難。他們並沒有因此而放棄，反而更加珍惜每一個機會。他告訴我，家庭是一切的根本，是我們生命中最重要的一部分。他的話讓我們明白，無論面對多大的困難，只要家人在一起，就能夠攜手克服一切。這種信念貫穿他的一生，也深深烙印在我的心中。

高中是一個轉折點，也是父親生命中奮鬥的時刻。他的家庭情況並不富裕，還有弟弟和妹妹們，為了繼續接受教育，他必須在高中求學的同時找工作來養活家人。他告訴我，這個時期的生活是極度辛苦的，但他從未放棄。他兼差找到工作就做，每天早晨騎著單車前往工作地點，然後下課後再趕回家，繼續照顧弟弟妹妹們。這是生活中的甜蜜負擔，但他說，無論如何，他都不會讓家人挨餓。這種生活持續多年，他堅持到高中畢業，為自己的未來奠定堅實基礎，期能為自己和家人創造更好的未來。

身在公營好修行，解人危難得福報

退伍之後，他努力考進公營事業。他的工作要求嚴謹、正直和奉獻，這是他對社會的深切貢獻，也是一種心靈的修行。父親處事工



作態度要求嚴謹和正直，他時刻提醒自己，無論在多大的壓力下，都必須保持公正，依法行政，遵守法律規定。這不僅是他的職業要求，更是他對社會的負責奉獻。

在他的公營事業生涯中，他常常面對各種挑戰，有時要面對政治壓力，有時要處理艱難的案件，不因權勢而妥協，堅守法律的原則。他堅持做正確的事情，從未因困難而退縮，絕不降低自己的原則，偏斜不公義之處。他相信，只有這樣才能真正幫助人民，維護社會的穩定和公平。他總是對我說，只有堅守正義，才能夠為社會帶來穩定和公平，這就是他公營事業生涯的使命。

除了在工作中的奉獻，父親也在生活中幫助需要幫助的人，這是他深厚友情的體現。他常常強調，當身邊的朋友陷入困境時，就應

該伸出援手，這不僅是一種友情，更是一種人性的表現。他的朋友中有一位老友，曾經陷入了財務危機，面臨著失去工作和生活基本需求的威脅。父親在得知這一情況後，毫不猶豫地提供了支持。他借給老友一筆錢，幫助他度過了最艱難的時光。這個善舉不僅讓老友重新振作，也增進了他們之間的友誼。

父親認為，無私的奉獻是一種美德，它不僅讓人感受到愉悅，也讓人充實內心。當我們伸出援手幫助別人時，我們不僅在改善別人的生活，也在培養自己的內在價值。父親告訴我，他這樣做並不是為了回報，而是出於友情和奉獻。他相信，當我們能夠幫助身邊的人，我們也在建立更強大的友誼和社會關係。他認為，解人危難的福報是無價的，它讓我們的生命變得更有意義。



親友慶祝父親的耄耋壽辰

鸞笙合奏聲樂，鶴算同添大耋年

當父親的耄耋壽辰來臨時，我們舉辦一場盛大的生日慶祝活動，邀請親朋好友一同參與。這是一個難得的機會，讓我們共同慶祝他的長壽，並分享他一生中所珍愛的事物。在這個特別的日子裡，我們租用一個寬敞的宴會廳，裝飾得繽紛多彩。親戚和朋友們紛紛到場，每個人都帶著禮物和祝福。我們一家人穿著整齊的服裝，迎接客人的到來。父親坐在主桌上，面帶微笑，迎接著每位賓客。他的笑容是那樣的溫暖和滿足，彷彿整個世界都為他的壽辰而歡欣。座位安排得整齊有序，每張桌子都擺放著精緻的餐具和菜肴，我們準備了各種美味的食物，滿足不同口味的賓客，會場裡充滿了愉悅的音樂和歡聲笑語。

父親的親友們紛紛上台表達祝福，有的分享了珍貴的回憶，每個祝福都充滿了溫情和感恩，讓父親感到無比幸福和滿足。父親也許下對家人和朋友的美好祝福，我們的內心充滿感激和愛。在活動的尾聲，大家一同唱著生日快樂歌，並祝願父親健康長壽，幸福安康。父親許下對家人和朋友的美好祝願，我們的內心充滿了感激和愛。

父親的耄耋壽辰慶祝活動充滿愉悅和感恩。當天我們共同慶祝他的長壽，也讓我們分享了父親一生中所珍愛的事物：家庭、友情和愛。這個活動彰顯了無私的奉獻，友情和家庭的重要性，它讓我們體會到生命中的美好，並將這份感恩傳遞下去。父親的耄耋壽辰慶祝活動將永遠留在我們心中，成為一個充滿愛和溫馨的回憶，激勵我們更加珍惜，

當我們分享自己最愛的事物時，我們同時也在收穫無盡的愛和祝福。

付出自我，奉獻一生

父親為這個家付出了青春、汗水與生命，他不僅努力學習，還勤工儉學，賺取學費和生活費用。他在求學過程中的無私奉獻和堅持，成就了他自己的成長，也改變了他的家庭命運。他的父母和兄弟姐妹都因為他的努力而受益，並對他心懷感激。父親的求學歲月充滿了艱辛，但他從未因此而放棄。他告訴我，教育是改變命運的關鍵，他希望透過學習來改善家庭的生活狀況。這段困苦求學時光磨練了他，同時也為家庭帶來了一絲曙光。

他在家庭中的責任感也鍛鍊出他堅韌不拔的性格，讓他在工作和生活中都能夠克服困難，讓他備受人敬重。他在工作中堅守原則，奉獻社會，為公平正義而努力，他的毅力和毅然決然的態度深深感染我。同時，他也在生活中熱心幫助朋友，分享愛與友情，讓我明白無私的奉獻和友情之光是如何豐富我的生命。當他付出一生時，不僅在改善自己的生活，也在改變他人的命運。當回首生命的點滴時，不僅在感激別人的幫助，也在培養自己的成長，使這個世界變得更美好。

父親的一生教導我重要的價值觀：付出自我，奉獻一生。父親的一生成為我的榜樣，

不論遇到多大的挑戰，只要堅持不懈，努力奮鬥，都有機會改變自己的命運。他的奉獻不僅體現在工作中，還體現在生活中。他以具體行動告訴我，無論生活如何艱難，只要堅持奮鬥，付出愛和關懷，就能夠改變命運，當有能力幫助別人時，應該勇敢地伸出援手，不計回報，而人生的回饋來自真正的福報，因為真正福報是來自奉獻的心，而能每天幸福和樂，而是我一生所擁有的寶貴禮物。☁️



文／花蓮區營業處
n

付出與回饋



真正的付出，並不一定是在結局取得多大的回饋，
而是在付出的過程中就已經經歷、獲得彌足珍貴的東西了！

有些事情努力不一定有收穫，但不努力一定不會有結果。

有些回憶付出不一定會甜美，但不付出就不會刻骨銘心。

高中時期校園總會有各種班級競賽：比美術、比歌喉、比跳舞、也比球技。那時候班際比賽對我而言，就只是千篇一律的例行公事，老師有要求，就去做；負責的同學有意見，就去執行，像極了一個指令一個動作的機器人，沒有個人的主見也沒有一點想

要讓活動變得更好的積極性。當時總覺得練習好麻煩，好想快點結束活動，然後我就有時間去做其他的事情。至於競賽的結果呢？就……隨緣吧。反正沒得名也不會感到失落，拿了獎也只是看到班上同學都很開心，自己也就開心一下子，然後就沒有然後了。總之就是佛系參加、得名隨緣、一切都是「假的」。

到了大學就讀國文系，系上的例行活動是文學劇展，每一個班級都要自己寫劇本、自己做道具、自己當導演、演員、工作人員，表



演一齣30分鐘的戲劇。這一次我被選上總召，無法再置身事外，變成劇展能否順利演出的關鍵人物。一開始，我也是抱持著過去的想法：好懶散、好麻煩、好不想努力、好不願面對現實思考該怎麼做。當整個劇組的關鍵大腦停止運轉時，四肢、器官、全身上下都無法順利運作。於是看著隔壁班同學忙進忙出、一點一滴架構起劇團的輪廓時，我們班還停留在起跑點上，完全沒有任何的行動。

有一天午後邀約隔壁班的朋友一起打球，他卻一改往常的爽快答應，而是因為要排練劇展而婉拒，那一刻我才驚覺，同樣是第一次參與劇展的演出，當我還在放空不想面對現實時，也是懵懵懂懂的隔壁班已經跨出步伐，儘管緩慢但已經慢慢地向前行。

我從渾沌中驚醒，開始認真地對待劇展，全心全意的投入在這次未知的挑戰上：從徵選合適的劇本開始、再挑選敢放膽演出的演員、跟道具組討論可以製作哪些道具，哪些又是直接購買比較方便。搞定好了人，接著就去尋找適宜排練的場地：地點會不會太遠？空間是否足夠容納所有的演員？一週可以借用幾天？借用時間可以排練到幾點？解決了場地，再來就是協調練習的時間：甲演員禮拜一、三要打工、乙演員假日要回家、丙演員最晚練到11點……統整演員們可以出席的時間再跟導演討論每天能夠安排練習的場次。就是希望大家可以用最少的時間做到最多的事情，不要演員來了卻傻傻地等待，畢竟所有幕前幕後的人員都是自願性的參與班級活動，沒有支薪、沒有嘉獎卻要求他們投入大量的時間及精力，實在有點愧對他們。



從打算認真開始，彷彿不知疲倦似的，我一股腦地栽進劇展的世界。上課的時候總想著還有哪些工作沒有處理完畢、下課的時候會上網瀏覽相關影片、晚上的時候又會不小心晃到排練的會場，總會掛念著大家是否太辛苦、排練的時候能否享受練習時光，而不是視為避之唯恐不及又無法從中脫身的煩悶苦差事。

或許是我的投入影響到了大家，原本勉強參與的演員、工作人員，也漸漸地變得積極，道具組組長會主動跟我討論還可以做哪些布景，哪些道具可以修改得更好；有些同學會自願幫我租借戲服、替我先去佔練習場地；演員們則是一次比一次更享受排練的時光，當導演喊：「Action！」大夥認真地投入角色之中：走位、台詞、肢體動作，每個人不

含糊地對待每一次的練習。當導演大喊：「卡！」演員們又會聚在一起開玩笑地談論剛剛排練的過程：誰走錯位了、誰台詞卡住了、誰又放槍害大家忍住不敢笑場。練習的時光沒有戰戰兢兢、沒有煩躁不耐，而是營造出每一個人都享受的氛圍，這點也要感謝導演可以認同我的理念，配合我的小小私心，讓大家開心地去做，放膽地去玩，不要有壓力的享受每一次的練習。

劇展演出的那週，全體工作人員的心彷彿團結在一起，從總排開始：上道具、放音效、演員正式排練。每一個細節大家都會仔細檢討、互相提出可以改進的意見：後面的背景會被擋住、這裡音效放得太早、這個道具會擋住演員的臉等等……幕前幕後人員首次配合結果不算太好，但慶幸大家都可以客



觀地提出建議並虛心接受，最後成功討論出解決的辦法。偶爾在表達自我意見時難免會情緒激動，但總會有人跳出來緩解緊張的氣氛，也在這互相溝通的過程中，分開進行任務的道具組及演員組，已經不再是各自為政的小組，漸漸匯聚成一個密不可分的「團隊」了！

正式表演前的前一天，看著忙進忙出做最後確認的組員們，心中油然而生兩種矛盾的情緒：一種是期待、一種則是失落。期待這些日子以來埋首付出的努力終於要迎來最後的結局，而這個結局在每日辛勤的耕耘下，一定會開出艷麗的花朵；另一方面又感到失落，劇展的謝幕也象徵劇組的解散，每個人從表演結束的那刻起，將重回到自己的生活，以後再難有時間如此頻繁的相聚，不能

一起排戲、一起閒聊、一起享受關燈散場的時光。

當演員在舞台上說出最後一句台詞之後，當所有劇組人員對著舞台下方觀眾深深一鞠躬之後。心裡有種：「哇！竟然結束了……」的感覺。對於結果的好與壞倒是抱持著坦然的心情，不論得獎與否，眼前這群努力打拼的夥伴就是最好的獎勵；不論是否受到評審青睞，這些日子以來的付出都不會虛度，美好的回憶會深深烙印在心頭。對於經歷的一切還是充滿著感謝：謝謝自己毫不保留的付出、謝謝演員們的共襄盛舉、謝謝幕後人員的全力配合，謝謝有來看戲的觀眾及評審。真正的付出，並不一定是在結局取得多大的回饋，而是在付出的過程中就已經經歷、獲得彌足珍貴的東西了！🍷

文 / Ciacia

施比受更有福



耳熟能詳的「施比受更有福」，愈來愈有科學根據了。英國有句諺語：「予人玫瑰，手有餘香」，當我們贈與別人玫瑰時，手上會留下一縷芳香，科學研究發現，「給予」是一種愉快的體驗，能讓人獲得快樂、幸福的正面情緒，除了心理上的滿足，還能讓我們的身體受益。

一個人在幫助別人時，身體壓力會減緩，負面及焦慮情緒會降低，連帶影響內分泌系統，多巴胺、腦內啡濃度增加，進而增強身體的抵抗力。無論從心理或生理層面，「施」比「受」真的更有福。

付出者的收穫

美國內布拉斯加州被稱為玉米州，玉米產量多且品質優良，並每年舉辦「玉米節」，來

選出品質最好的玉米，有一位農夫連續多年獲得玉米節冠軍，接受採訪時有人詢問他的種植秘訣。

農夫回答，我特別挑選出品質好的種子，還把它分送給所有鄰居一起種植。大家聽到答案更疑惑了，為什麼農夫把品質好的種子分送給很多人，為什麼只有他年年獲獎呢？

農夫解釋，玉米的授粉來自於其他的玉米田，「我的玉米田四周都是品質好的授粉源，那我的玉米自然會是最優秀的。但我分給的人們，他們都只留著自用，授粉來自周圍比較差的玉米田，當然就無法收穫最好的玉米。」

後續衍生出「付出者的收穫」（Givers Gain）這個詞，意思是，施者受益，看似付出的行為，後續卻得到更大的回報。

世界華人首富李嘉誠曾公開表示，他的成功祕訣就是「給別人多一些」，他分給合夥人的獲利永遠比自己多，因此每個人都想和他合作，幫助他致富的正是這些他主動「付出多一些」的人。

期待回報的付出

「付出者的收穫」是一個付出者必有回報的理想狀態，但在日常生活中，往往不盡人意。在人生旅途上，無論在升學考試、職場成就、感情關係，人們往往會期待，付出多少努力就等到同等或是更多的回報，當這樣的期待落空時，會導致情緒低潮，甚至引發憤怒、委屈的心理感受。生活上很多的不開心，都來自於付出跟回報的不對等。

人非聖人，並非無條件地盲目付出，而是在採取任何行動都隱含著「交換」的目的。「社會交換理論」(Social Exchange Theory)由哈佛大學教授George Homans在1958年所提出，指出人們在做出行為時，會期待得到有形或無形資產的交換，包括金錢、聲望、情感支持等，也就是所謂常說的「禮尚往來」。

父母花了很多心力栽培小孩，期待小孩功課進步、考上國立大學，如果小孩無法達到要求，父母可能就會感到憤怒或失望。在職場上也是如此，當員工努力工作時，期待的是長官的賞識，當辛苦加班被長官看見並給予稱讚，就會產生一種滿足感，因為「長官看

見了」，加班就有了回報，可能是實質的加薪升遷，或是在長官心中留下好印象。

反之，如果員工再怎麼努力工作，總是聽到長官的指責，就會感到自己的努力不值得，反映在工作效率降低，或是開始偷懶摸魚，以達到心理公平的社會交換。

付出本身即為回報

一旦在人際關係中出現，一方感到「我的付出都沒有回報」，這段關係可能就會終止，因為在權衡利弊後，會發現這是筆虧本生意。有趣的是，「期待報償」是一種主觀感受，取決於如何解讀「收穫」。

最廣為人知的一句話「吃虧就是占便宜」，即使得不到對方的有利回饋，自身在「幫助」及「分享」的過程中，實踐自我價值，從自我成長、經驗累積的觀點解讀，積極正面的思考，成為內求的回報。

最重要的是，在付出時就必須建立「不求回報的付出」，進一步地說是「不求他人的回報」。

付出不代表犧牲自己的利益，也不代表屈服於對方，或是成為關係中的輸家。真心的付出可以真正使人快樂，透過分享、給予，讓幸福增值放大，當個Giver（給予者），永遠不吃虧！🍷

文／林玟均

付出與回饋



人的價值不單用外在表現來衡量，而是看過程中付出多少努力，只要盡力，即使結果不夠圓滿，仍值得為自己的用心拍拍手。

前陣子整理以前的課本，發現書頁中夾著一張泛黃的便利貼，抄寫了我國中時期很喜歡的一首詩：「山深未必得春遲，處處山櫻花壓枝。桃李不言隨雨意，亦知終是有晴時。」

大意是說，也許你正身處困境，但一定會有轉機，不輕易放棄希望，凡事隨緣自在，默默做好自己當下的事，終有一天能冰消雪融、雨過天晴。

多愁善感的青少年時代，面對迷茫的未來，我常常懷疑自身的價值，不曉得用功讀書的意

義，也不知道一張張考卷，能不能直接告訴我人生中每件事的答案？那時候的我還不明白水到渠成的道理，只是很執著地認為，只要付出了心力，就一定要馬上得到想要的結果，卻忽略了這中間的「過程」其實是相當重要的一環，也是能夠帶給人成長的養分。

在我讀高中的時候，媽媽的工作是在特教學校擔任助理員，協助老師照顧身心障礙的學生，除了維持課堂秩序、替孩子餵飯、如廁，還要訓練學生洗車、包裝餅乾、製作手工皂以增加未來轉銜能力……等等，面對狀況百出的孩子，媽媽在班上就像陀螺一般忙



碌，大小事都要一把抓，甚至還得比班導師更了解學生的個性與需求。

當時的我，每逢媽媽學校舉辦運動會或園遊會時，總熱愛充當小跟班，盧著媽媽讓我到校湊熱鬧，陪學生們玩耍，猶記那一年的運動會，是個充滿涼意的十月天，陽光透過枝葉，灑落在大家紅通通的臉龐，操場上，各班老師們正帶領著孩子進行大隊接力，歡笑聲不絕於耳，我則幫著在休息區看顧沒有參賽的學生，他們非常真誠，雖然由於先天限制導致口語表達遲緩，卻賣力地一字一句向我表示對我娘的「傾慕」：

「阿美老師對我最好了！都會聽我說話耶！」

「阿美老師好棒喔！會餵我吃飯、幫我梳頭髮……」

「我最喜歡阿美老師了，會幫我罵欺負我的人。」

「老師她……」

我微笑著，凝神細聽學生「愛的告白」，忽地一陣微風吹來，讓我感到心裡也暖暖的，他們都是特別的孩子，天真單純，情緒表達非常直接，我想起媽媽日日下班回家，總會好氣又好笑地向我分享哪個學生又幹了哪些無厘頭的事情，挑戰大人的極限，看似抱怨的訴說中，卻展現出諸多對學生的同理與支持，媽媽一生辛勞，我常覺得她把對家人的小愛化成了大愛，付出給社會上更多更多需要幫助的人，在那天，學生向我「示愛」的當下，我深深地以她為傲，而這些甜蜜的回饋對於媽媽而言，想必也是她生活中最踏實的價值與收穫！



不過，身為女兒的我，性格卻剛好與媽媽相反，相較於媽媽凡事退一步海闊天空的溫暖性格，我的個性比較叛逆好強，面對在意的事物，總是會想爭出一個滿意的結果。還記得我小時候是一個很重視分數的人，最期待在每一次的考試過後，拿著光鮮亮麗的成績單，享受父母欣慰的眼神及眾人欽羨的眼光，當時的我認為「學習」是很個人的事，只要自己願意花時間付出，必能收穫到甜美的果實！我曾經覺得，生活只需靠著自己一個人掌握全部的事情就足夠了，念書就是其一，只要功課好，未來就能一帆風順，直到最近幾年我才慢慢開始有不同的體會。

大學畢業那年，我在師長的鼓勵下嘗試報考公家機關，幸運上榜，收到錄取通知書後即匆匆報到上班，整個環境的轉換快得令我措手不及，剛脫離學校的我還一臉懵懂，面臨

著不同的職場文化、全新的工作風氣，以及合約上一行行艱澀難懂的條文、報表統計常讓我看得一頭霧水，滿腹疑惑卻不知該從何問起。此外，由於各個部門責任環環相扣，凡事必須向上呈報、對下協調，再也不能獨立行事，對於不慣報備的我來說，一切都是全新的體驗。那段時光，我人生地不熟的，內心慌亂又不擅言詞，許多事都想得很可怕，默默在心裡鑽牛角尖，感覺自己什麼都做不好。

如此熬過一連串磕磕絆絆的適應期，我方才逐步穩定下來，有幸得到同事們的照顧，大家總熱心地說：「彼此有緣在一起共事，就多互相幫忙、珍惜」，也告訴我「在社會上不只要學工作，還要學待人處事」，並不吝於分享他們的人生經驗，我也在聆聽的過程當中，慢慢地練習去調適自己，不再那麼強



勢。我開始願意承認自身的不足，坦然接受別人的幫助，遇到困難主動開口求援，從獨攬責任到學著與人討論合作、關心對方，也逐漸能夠用欣賞的眼光來看待身邊形形色色不同的人。

其中有趣的是，我發現面對問題時，多數人習慣搶著表達自己想法，雙方如果同時有話急著說，往往容易演變成爭吵的局面。在被惹火了好幾次之後，我開始反思，學習轉換立場，提醒自己多傾聽對方，偶爾鼓勵一兩句讓他們繼續往下說，神奇的是，當我開始靜下心去「聽」，無意中所收獲的反而更多，有時還能從對方的傾訴中發現自己的盲點，下次趕快調整過來！這些經驗讓我感受到，其實在某些時候，我們做事並不一定非得收到什麼實質的回饋，只要在所花時間的過程當中獲得成就感，想法從中有了轉變，能

讓自己變得比以前更好，這樣也就很足夠了。

光陰匆匆，十多年的歲月過去，我已不再是學生時期那個青澀的小女孩，媽媽也即將退休，成為銀髮一族享受人生。在成長過程裡，從媽媽的師生互動中，我感受到善的循環，在職場的摸索中，我也學到包容的力量，我體會到：原來生活有很多面向，許多事情並非單打獨鬥就能完成，需要多溝通，找出彼此都能適應的方法；一個人的價值也不單是用外在表現來衡量，而是要看我們在過程當中付出了多少努力，只要盡了力，即使最後結果不夠圓滿，仍然值得為自己的用心拍拍手；而當遇到困難時，就專注當下，過好屬於自己的生活，隨遇而安，把握每次充實自己的機會，相信凡事終能水到渠成。🍀

文／晉人

一則溫暖的文字回饋



一如往常，公車到了永福橋站擠了好多人上車，司機透過擴音器要在後車箱的人儘量往內靠，站在門邊的人注意安全，門要關了！於是載著滿車人們慢慢地橫越了橋，儘管3座紅拱與新店溪構成廣闊又鮮明的景致，但被擠成像沙丁魚的我，過了橋又是一個普通的上班日。究竟何時，成了庸庸碌碌之一？長期默默付出，也成了所謂的理所當然。公車到了公司那一站，下了車、刷了卡、跟著人群排隊等電梯，在等待中滑起了手機，原本即將開始的平凡日子，在看到一則Messenger訊息之後，心裡充滿感動和喜悅！這則訊息是這樣說的：

「好久不見：

最近接了「C區細計二通」的案子，因此搜尋「C區細計一通」時，發現當時的執行者

是你。「C區細計一通」是我看過不落俗套的計畫書內容，寫得真好。

謝謝你！

阿料學長」

這樣硬邦邦的法定計畫書圖大概從正式發布後，就被放在書架上長出一層灰，電子檔也需要在系統裡搜尋很久才會出現，可說是淹沒在無數計畫書海裡了。我執行過的那本，要有多幸運才能在多年後被像阿料學長這樣的人，再度拿出來翻閱；又要有多幸運，才可以在多年後感受到如此溫暖的文字回饋。於是，十多年前的記憶，慢慢浮現……

追求真善美的付出過程

那年我剛畢業，第一個老闆交付的任務就是製作某市府「C區」細部計畫第一次通檢書與

圖（細部計畫書圖，可以幫助您了解居家附近的土地使用分區、公共設施分布等……）在當時主管的帶領下作了各種調查、分析、檢討、無數次的會議、公展、製作書圖……一直到完成所有的法定程序。記得當時把正式書圖交付出去時，我剎時鬆了一口氣，順利完成與早日結案則是最大的福報！

當時對居住空間抱有理想的我，被要求資料、數據、圖面引用的正確性，那怕是小數點後兩位也必須精準，畢竟作業完畢後影響看不到的未來，一線劃下去更可能增減民眾的財產，因此不得不謹慎，不能只有懷抱理想而已。讓我印象最深刻事，是核對舊式圖紙與新式電子圖檔之間的差異。早期的原圖，是一張面積跟一間小會議室差不多大的藍晒圖，我與當時的同事來來回回攤開好幾遍，甚至有幾次趴在圖上，小心翼翼地查閱位於圖紙中央區域的原始資料，因此有段期間身上常常散發圖紙的歲月香味，是求「真」附屬的禮物。

所有基礎資料建置完成後，接著是進一步分析，因而導出規劃構想。為了讓C區更好，過程常自問自地看邏輯是否通暢？常討論朝哪個方向才是最佳的可行方案？反覆辯證的過程是求「善」階段。最後是將內容文字化、表格編排及圖面繪製，更加深不用言語的表達能力，讓所有的付出最後化為看得見的「美」。

看到這裡或許有人會問，投入了這麼多精

力，到底值不值得？過去這段付出的過程，深切覺得自己有所成長、有所收穫，更成為往後從事任何業務的基本能力，對我而言即是回饋，但阿料學長在十多年後傳來的文字訊息，更喚起曾對理想抱持熱情的那個我，好像充飽電一般有了持續下去的動力。電梯終於等到，平常面無表情的我，那天臉上充滿笑容。

樂當回饋者

如果付出是自己的吶喊，內在的回饋就是被鍛鍊成更有力道的丹田；而外在的回饋就像黑夜山谷裡聽見的回應，如果你聽見了，會覺得無比幸運。原來在不可測的谷裡有知音存在，然後能再一次地提起勁向外發聲，直到旭日東昇，邁開步伐、勇往前行。但如果沒有被聽見也別氣餒，畢竟無法推算對面的山脈有多遠，這次的聲量夠不夠？甚至未知的領域是否有知音者？

這則溫暖的文字回饋，讓我開始樂當個回饋者，遇到有所共鳴的人事物，開始主動地提供回應，例如：看完音樂會給予表演者熱烈掌聲、上完課不再空白的意見回饋、在有意思的圖片下按個讚、吃到美食後由衷地表示好吃，或者跟默默付出的你說聲「謝謝」！

文／阿南

付出讓我學會的事



對事情付出，一定會得到相對應的回饋嗎？付出後，一定會收到相同的感謝小禮嗎？又或付出自己的勞力，一定能夠獲取等量的資金或福利嗎？如果付出自己的勞務或金錢後，不要求任何回報，是不是有機會得到其他的回饋及果實呢？

傳情小物

遙記大學時期，通常各科系的xx週總是會出現有趣的傳情活動。傳情，是個大學常見的活動，活動的目標是買小物送人，而那個傳情活動的系會幫忙傳小物給其他系的收禮者，有的是同個高中組成的校友會傳情活動，所以還有機會從A大學的a傳情到B大學的b，這樣也許就有更多機會送給外校的親朋好友了。記得那年我們系上販售的是手工編織成的手環，隨著編織線條顏色的差異分

成五款手環，上面還有幾個科系名稱的英文縮寫，是圓形銀色的底、鑲上黑色拓印的字母。當時有個它系因為營隊認識的學長S，因為也熟識系上其他學長姊，為了幫我們捧場，給了我一筆錢，幫忙他買了幾個傳情小物送給同校的朋友。在完成學長交付的任務之後，因為系上學長姊不時會關心傳情的業績如何？於是每當有人提起或問起這事，我總是大聲嚷嚷著我有幫學長S買幾個傳情之物……這樣的戲碼在上演幾次後，S突然用當時習慣使用的MSN訊息告誡我：「不要再說了……」我隨即摸摸鼻子，不敢再繼續聲張，也讓我鑽個地洞躲藏起來，試圖掩飾駝鳥如自己的魯莽及無禮。

近年參與過很多場實體或線上的心理諮商相關的演講，學習到許多心理學知識，我一直到後來才了解到，因為從小在被長期潑冷水



的環境之下長大，造就一直以來的對自己沒自信的個性，時常會有希望被看到的心情與期盼，還有做了一點點成績就會希望被別人知曉及見到的狀況，這種種言行都是寫在心理學的理论裡。當我幫學長S做了點事情，就期望讓大家知道而一直嚷嚷著，我也不是在期待獲得學長S的什麼反饋或禮物，但為什麼我會下意識做出這行為？也是常常讓當時的我很困擾及滿腦袋黑人問號。事實上，我也沒有想要從中獲取學長給的任何好處，頂多是因為順手幫了這個忙，日後需要請學長協助時，默默地有個不會害羞的理由，也因此對彼此更加熟悉，以及有另一份感激之情吧？現在也很感謝學長當時讓我有機會幫忙！在多年後的現在回憶之後，能夠學會如此多的弦外之音，也可以實際應用參加過的心理學演講知識，透過回想及反思，而能獲悉更多的人生經歷與體認。

也許，付出後可以獲得的是與人情感的聯結吧？何樂而不為呢？

母親的付出

母親從她開始當媽媽起，就擔任起無償及不求回報的付出者。她教我做人要誠實，猶記老妹唸幼稚園時，我們三個小屁孩曾經因為看到學校的可愛髮飾，要妹妹去順手牽羊後，回家再一起被一陣毒打對待，從此不敢忘記「小偷」是個壞蛋形象的角色。母親親切的微笑是上天賜與她的禮物。國中叛逆期時課業壓力大，每天少不了與母親頂嘴及衝突，但她沒有因此對我有太多的責備及處罰，只是用她滿臉的笑容試圖融化我的反叛心情。母親待人很好的善良也渲染著我的個性，她從不輕易地與他人起衝突，隨和與隨遇而安的特性教導我的是以和為貴，長大

後很快就體會到很多事就放下、算了吧！家事永遠是看不下去的人的事，原來以前乾淨的家裡環境，是母親每週利用上班前的短暫時間完成的工作，辛勤如她，日復一日、經年累月地幫我們打造如此整潔的「家」，但我卻顯少聽到她的一句怨言。母親長年幫大家洗著衣物，以前不懂得感激，自己在外租房生活後，我才了解到下班後還要處理衣物也是挺耗費時間與心力，但她的家庭洗衣工作卻從來不曾罷工過。到底母親這麼多年來為我們做了多少事情，我也不清楚，我只知道她總是無怨無悔、埋頭苦幹地做事，她的身體也許因為辛勞的工作充滿疲憊，每天的電力值快要歸零，但卻都沒有跟我們吐過苦水，一次也沒有。

母親的付出永遠是無私的愛

小時候她一口、一口地餵飽我，現在換我跟她慢慢消耗時間，一湯匙、一湯匙地餵食她，就如同老小孩那般餵餐著，現在，只要看著她願意進食就倍感欣慰，也充滿無限的成就感。小時候她努力打掃家裡，現在換我變身為灰姑娘，回去用吸塵器及拖把整理成一塵不染的家，讓她得以居住地舒適與愜意。小時候她毅然決然放下工作，全職全心照顧三個小屁孩，為我們把屎把尿，每天多次的換尿布及洗澡，現在換成我來幫她清潔及擦拭，希望能讓她每天身體都感到舒爽而不黏膩。年幼時她教我讀書及寫字，有次期中考前我還弄不懂「態度」的意思，要去學校考試之前還在發脾氣哭鬧著：我還會不會、

要怎麼辦？現在換我陪她寫生字本，國字很困難沒關係，我們就慢慢描、慢慢寫，再來寫成數字的1、2及3也可以，她還可以寫字對我而言都是很大的慰藉。現在我對母親的付出也許就是種回饋吧？

付出是對於他人的「愛」，而願意放下身段、掏心掏肺地對他人無悔地給予，因為疼愛家人，所以願意伸出援手，盡己所能獻上最大的協助，只期待他人能夠開心及愉悅，也能夠順利度過眼前的難關，不求任何回饋及收穫，因為喜愛他們與情感的羈絆，所以竭盡所能地給予，我想，這也是體現「付出」的最高境界吧！



文／南部發電廠 潘佳枚

付出的真諦



很喜歡提筆書寫，我想像成千上萬的文字們在腦袋上方盤旋重組，
將每個詞句都深深琢磨著，偶爾靈光乍現落下一兩串字句，便覺著很欣喜。

高中時期的恩師

高中導師同時也是我的國文老師——阿泰。老師時常印製不同文章分享給我們，主題從信仰的價值，講聖嚴法師用身體力行實踐佛法，教人如何以智慧及慈悲面對萬事萬物；到創業的勇氣，講日本無毒蘋果栽種職人花費數年歲月，只為種出有機果實讓眾人安心食用的勵志故事；範圍之廣泛，從人生的道理一路囊括待人處事的圓滑，這些散文都是老師他巧手製作，經年累月下一張張於報章雜誌上剪裁、分割、組合，最終拼湊成一份

A3大小雙面的精華集錦。每週，我都滿心期待老師會分享什麼樣的故事給我們。平時見到老師的時間不多，獨獨在這週記裡能與他暢談無阻。而收到這張精華紙張後，第一件事就是把它黏在週記上，慢慢集成一冊厚實的本子。

很喜歡提筆書寫，我想像成千上萬的文字們在腦袋上方盤旋重組，將每個詞句都深深琢磨著，偶爾靈光乍現落下一兩串字句，便覺著很欣喜。這擺在今日，是多麼難能可貴。我們僅需放下手中的電子產品，拿出鉛筆盒

中塵封已久的自動鉛筆，隨手一張紙就是一片天地，萬不可遺忘小時寫生字簿時，那振筆疾書的唸唸聲，隨著一撇一捺不絕於耳。

每個禮拜寫週記前，要是沒有靈感可下筆，也無妨，翻出收藏在架上的幾本余光中《跨世紀散文》、簡媜的《水問》，讀一讀，激盪連五日以來穿梭在補習班與各式小考持續轟炸後，乾涸以致了無生氣的靈魂。

高中讀書煩悶時，總愛把字典拿出來翻，也許他人不會明白，井然有序依筆劃排列的字典暗藏不少中文的美，還能一舉數得把未見過的詞語都嵌進腦內的海馬迴裡。但這習慣也有壞處，有時一看就是幾個鐘頭，原先該做的作業只得向後延，這對一個讀理工科的孩子心裡產生了矛盾，看了看時間又把字典闔上。可即使耗費巨大的心力在國文上我仍舊樂此不疲，因為這本「字典」或「成語典」就好似一座大型充電站，我一走入便持續著為自己輸入源源不絕的能量，而這些能量在考試或寫作文時放電，甚至在腦海調閱資料時可以清晰找到它們在書頁上的左上角、中央、或下半段。

很感謝在我人生前半，能遇見如此費心的導師，在週記裡與老師的書寫交流，成了我對文字熱愛的唯一寄情之處，即便在課業繁忙之際仍不肯輕易捨棄，不願潦草帶過。週記中，說說本週的心情也好，寫寫老師提供故事的讀後心得也罷，為我學生生涯添了無數色彩。

有同學曾憤懣質問老師：「『週記』存在的意義為何？難道不是教育官員上頭訂下的規矩，而高中生們花費『寶貴』的時間一週必須書寫一次，只為應付交差了事嗎？」我聽見這樣的言論替老師覺得不平，老師辛苦備下的文章們就被一個問句一竿打翻。很想和當年的同學說說週記的好，能讓日後出社會成家的我們足以回味。時光機真的存在，閱讀著當時寫下的便如同坐上時光機回到班際籃球比賽的當下，各個青澀的面孔為了榮譽無不拚盡全力集體衝刺，當贏得一分後，台下的同學就扯開嗓子歡呼，此刻我們同屬一心；園遊會前，彼此合力悉心準備販賣冰品用的人型招牌，幾塊板全出自我們手中，一筆一劃地為其上色，「人型刨冰」成了最吸睛的宣傳賣點，大家專心一致的模樣被記錄在那本淺藍色與老師共有的日記裡；動靜皆宜的我們，靜下心讀書也一點不輸資優班，讓老師們刮目相看。或笑，或鬧，或期待，我們一起邁步向前，一起揮灑汗水，共同放縱歡笑，那些緊湊的、大笑的、吵鬧的、齊心協力的，都化作週記裡當年輕狂不羈的自己。很想告訴他們，倘若還留著這本與老師緊密連繫著的「聯絡簿」，有空翻一翻，看青春被時日風乾後常駐的書頁中，那個涉世未深的青少年，有沒有在多年以後長成自己期待的大人了？當初單純誠摯無畏的真心，是否還保留了一丁點？付出了的那些年歲，是不是就都徒然逝去了？我想告訴他們，從來就不是白費。回過頭望，那些在紙上舞動的



文字們，是撒了滿地盡是一顆顆閃閃動人的珍珠，只要書頁還未風化，當初稚嫩的孩子還未遺失，藉由週記文字喚起的記憶，將會深深埋藏我們心中。

曾奉獻所有心力都不會錯付

那四本週記將被保留著，母親至今捨不得回收掉，完好無缺收存在倉庫箱子內，裡面寫情竇初開或者失戀後的一蹶不振，兩年以來的點點滴滴，還有最重要的，老師深刻的鼓勵與提醒：

「記得一位小女生，從屏東鄉下轉來前鎮。清新如玉，鬢服亂頭皆好；才藻新奇，閱文時得碎金。讀妳的週記，回妳的週記，是那兩年煩忙教書帶班工作中的一種享受。『卻顧所來徑，蒼蒼橫翠微』回

頭張望青春的同時，想起如翠微般的3年6班，嘴角不由得，一彎。」

我記得，老師形容自己寫的文章是荒漠中的綠洲，鼓勵著我在讀懂物理化學的其他時候，若對文學有興趣，不可偏廢。老師當年的教誨與照顧，已伴了我近十年、甚至未來仍持續作為我人生的養分，作為我迷途時能信手拈來為數不多可憶起的寶貴時光，我深深感激。

所有的付出，在當下看似毫無所獲甚至認為不值得，實則默默地幻化成自己成長的肥料。其實付出，從來就不必要求回報，如此，才是付出最初的真諦。🍷

文、照片提供／電力通信處
林涵儒

新手父親愛的付出 與回饋循環



在假日安排親子出遊，讓小孩接觸新事物，並增進家庭情感



陪著小孩踩著跌跌撞撞的步伐練習走路

新手父親的角色是一場難忘的人生冒險，充滿著挑戰和喜悅。這是一個學習、成長和不斷進步的旅程，尤其在如何平衡工作與家庭、互相成長、不斷學習、反思、付出和回饋的過程中，我深深體會到愛與責任的意義。

工作與生活的平衡

父母必須在工作與生活之間取得良好的平衡。在家庭中，我們扮演著照顧、關注孩子需求的角色，但同時也需要履行工作職責，以維護家庭的經濟穩定和提供所需支持。這條平衡線有時似乎讓人無法捉摸，工作壓力和家庭需求常交錯於一身。

我嘗試透過時間管理方式，在有限的時間內更有效率地處理事務。設立優先事項、確定明確的目標，使我能夠在工作與家庭之間建

立平衡。但這需要神隊友（妻子）互相幫忙和理解協助，透過平衡的處理各項事務，讓每位家庭成員都得到應有的關懷和關注。

互相成長

育兒不僅僅是教導孩子成長，更是一場關於互相成長的旅程。孩子的每個成長階段都會帶來新的挑戰和驚喜，在照顧的過程中，我學會了耐心與傾聽。這段旅程也讓我們了解到：「透過孩子，我們可以變得更強大，更成熟。我們不斷提升自己，成為更好的父母和更好的人。」

持續學習

父母的角色上我們需要了解孩子的需求、發展階段和心理變化，並隨之調整我們的



在護理師指導下學習幫幼兒清理口腔



與小孩建立信任感，在互動中學習
包容與尊重

教養方式。這要求我們保持開放心態，不斷尋求新的方法和策略，以確保我們成為最好的父母。

同時，我們也需聆聽自己內在的聲音，反思自己在遇到不同狀況時產生的行為和所作之選擇。這種自我反思是成長的關鍵，它使我們成為更好的人和更好的父母。

付出和回饋

成為新手父親後才了解以前父母親對我們的無限付出以及背後的爱。這種爱是持續不斷地付出，但也明白這種付出會帶來回饋。我無法期望自己一開始就是個完美無缺的父親，但可以努力成為更好的自己。這包括傾聽孩子的需求，適應變化，並提供愛和支持。

我們要學會尊重孩子的個性和獨立性，給予他們成長的空間，同時提供指導和方向。這需要時間、耐心和爱的力量，但每一分的付出都是值得的。這樣的付出，會隨著時間而轉化為孩子成長的回饋，並充實我們的人生。

成為一位新手父親後，我深刻體會到愛孩子不僅僅是滿足他們的基本需求，更是一場充滿愛和成長的冒險。這是一個循環，從找到工作與生活的平衡、互相成長、不斷學習、反思、付出和回饋，我找到了更好的自己並養育了一份珍貴的情感。🍀

文／基隆區營業處
South

付出與回饋



有研究顯示「公平」的概念幾乎是與生俱來的，
付出與回饋應該要對等「公平」的想法，更是從小深植每個人的心中。

打從呱呱墜地開始，我們用哭來當作語彙，向虛無未知的世界伸出我們的觸手、發出我們的需求，讓焦急的大人們費心思索該如何正確回饋這個世界的中心，是尿布嗎？是牛奶嗎？還是只要抱抱？因為父母們總是舉一反三，寶貝們只要有些堅持，付出的淚水就不會白流，於是付出與回饋的模式成了人類與世界最早的溝通方式，只要有付出，就一定會有回饋，那是口腔期（1~2歲）再自然也不過的法則。也因此，有研究顯示「公平」的概念幾乎是與生俱來的，付出與回饋應該要對等「公平」的想法，更是從小深植

每個人的心中。雖然在制度層面上，付出與回饋的「公平」原則可以象徵性的確保每個人被平等對待；然而在認知的層面上，我們要學的卻不是深化以我為中心的「公平」概念，而是將我執的「公平」轉化為超我（良知、道德的智慧判斷下的「我」）的付出，使回饋的意義得摒除狹隘的小我而變得更深遠，這時「公平」才顯現出它的意義來。

在許多相關的交易理論中，對於付出與回饋的機制頗有著墨，它牽涉到我們如何用交易的機制去交涉、滿足我們的動機或需求，讓



大至國家體制，付出與回饋間的平衡，
在小至個人的社交或職業生涯，亦扮演著舉足輕重的角色。

我們可以獲得生活必要的條件，存在於一個共同合作的環境中。換言之，付出與回饋的最基本模型應該就是「要」與「給」間的多或少。從人類最早的以物易物到後來更有效率的貨幣交易，它隨著時間的推移發展出各式的經濟理論，而其中就包括了憤怒的資本論。可以想像的，各種經濟理論的論述基礎原則上就是有限資源的選擇與分配，使大多數人都能平均得利，因此在各種經濟理論的本質上，與「公平」的關聯性不言而喻；然而資本論，卻是萌生於資本制度中付出與回饋間的「不公平」而批判疾呼，影響所及，

造成近百年來民主與共產的對壘，撼動近代人類政治、經濟及社會等面向。由此可見，付出與回饋間的平衡實在不可小覷。

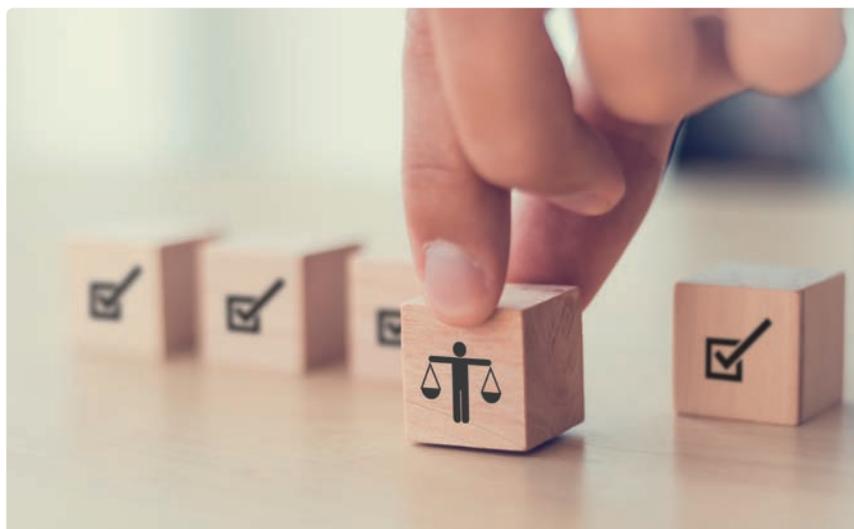
除了大至國家體制，付出與回饋間的平衡，在小至個人的社交或職業生涯，亦扮演著舉足輕重的角色。求學時，老師常說：「要怎麼收穫，就先那麼栽。」要有出色的成績表現，就一定要努力學習，努力學習與出色的成績間互為因果，努力付出有了成績的鼓勵，鼓勵讓學生更願意在學習上付出，這樣的良性循環讓學習動機產生加乘的效果。接



仔細想想，當我們只看到自己的付出及自己的不公平時，
我們就很難看見別人的付出及別人的不公平。

著，進入職場這個高度競爭的場域後，每個人無不使出渾身解數來證明自己領那份薪資的合理性，較有能力的人，甚至希望自己值得公司更多的回饋。而現代職場上亦不乏各種激勵手段以有效鼓舞士氣，例如公開表揚、職位上的晉昇或福利、薪資上的回饋等，不僅可使員工產生向心力，也讓員工在工作上更願意全力以赴，故在勞資的和諧中至關重要。付出與回饋互為所需，在一來一往中，付出與回饋才有了勞資合作上的正面意義，組織也才能往正向發展。

如果只有勞方的付出而沒有資方的回饋，或只有一廂情願的付出，而不求回饋，都不是勞動條件良好的文明社會所樂見的，因為勞方是資方的資產成長來源，一旦沒有勞方心力上的支持，資方的資本即很可能面臨虧損的命運，也因此現代管理學中勞方被資方視為重要資產並加以投資、保護。而適當地接受回饋，不僅維持勞方生活水平，更對穩定的家庭及社會有支持的作用，對資方的投資環境亦有加分的效果。相反的，若勞方不懂得先付出才能得到回饋的道理，一味索求回



如果我們一定要為天倫、親情上的付出找一個合理的回饋，
那麼也許那是一個愛的迴圈吧。

饋，工作上卻虛與委蛇，則實不符現代社會職場倫理與責任承擔的本份。畢竟資方已是市場風險承擔者，一旦市場有變數，就必須概括承受最大的風險與損失。相較之下，勞方只需獨善其身，而無須肩負組織的成敗，若仍索求無度，不免讓人覺得不近情理。沒有人能忍受永無止盡的付出與剝削，但也不應該無視組織的風險及對組織應有的義務，予取予求。勞方與資方互為所需，對資方或勞方來說，付出與回饋一定時有消長，惟有相互换位思考，才是互惠雙贏之道。

在職場上，最常聽到人們抱怨付出不被看見、付出與回饋不成比例、或是當看到表現相對平平的人升遷，而自己卻被忽略跳過時，心中難免稍有齟齬。其實仔細想想，當我們只看到自己的付出及自己的不公平時，我們就很難看見別人的付出及別人的不公平。有時對我們公平的，就可能對別人不盡公平，但當我們只著眼於自己的公平時，通常別人的不公平就被合理化了。又或者，當我們得到想要的公平時，就不會再去探究它有可能對別人造成的不



公平了。再加上如果升遷的管道恰逢僧多粥少，就有可能一直陷於自己所認知的不公平情境中，結果愈是不平，就愈是不能釋懷，最後深陷泥沼，把自己工作上的興致與熱忱一股惱的澆息了。

然而，付出與回饋絕不僅止是「要」與「給」這些維持生存的基本功能，更不是只有公平與否的問題，在一來一往的過程中，還伴隨著自我價值及自我定義的產生。例如有時那些努力讀書、工作的人，他／她們的付出並非全然著眼於實質的回饋，而是跟自我期許或自我定位更密切相關，對她／他們來說，也許付出本身就是一種回饋，他們在付出的同時，也以認同這樣的付出、這樣的學習精神、這樣的工作態度或這樣的角色扮演等來肯定自己以作為回饋，藉由自我高度的提昇與昇華，將付出同時轉化成甜美的果實。

此外，也有些付出是那樣的巨大，有時要窮極一生的歲月流金才得以付梓，回饋也就不在當初的計算中了。就像為人父母們，從小孩初來乍到時，捏面人般的捏著捏著，往往要到那小麵人稍有人樣而稜角盡去，可以站得上檯面了，才發現年華已跟著時光從骨碌的指縫流去了，只讓歲月換來一張灰撲撲的臉，人們總說，那是最甜蜜的負荷。如果我們一定要為天倫、親情上的付出找一個合理的回饋，那麼也許那是一個愛的迴圈吧！我們從父母手中一點一滴的累積了他／她們從前人那裡得到的愛，再一點一滴的轉手交付給我們的小孩，在天倫中相濡以沫，感受到被需要及需要的幸福時，也同時徜徉著我們心中的愛，這種沒有算計的付出與不伎不求的回報，應該是付出與回饋的最高境界了。

此外，有些付出是那樣的擇善固執，它也往



往要爬梳過人生百態、耳順之年後，才能褪盡繁華而知天命，故能駐立於無我的位置，像燈塔一樣，看顧來來去去的人們，為困惑的人們指引一條條正確的道路，這樣的好人並不少見，就如每日總會照面的服務中心志工們，或是常見在醫院一隅的小櫃檯後堅定坐著的老義工，亦或是區處退休許久，還常常回來教導新進的退休同仁，他／她們在人生的蒼海中化作一葉葉扁舟，來來回回擺渡引導著迷途的人們上岸，也許是這種利他，而不是精明的算計，才使我們得以跨越生靈的鴻溝，與芸芸眾生有了區別，跨足文明的境界。

如果您在生活上也正深陷付出與回饋的不平中，那麼回頭看看自己的初衷，想想自己想要的「公平」回饋會不會其實只是對方的「肯定」，或者只是希望對方看見、正

視您的付出？又若是在職場上，您要的「公平」與公司所認知的「公平」一樣嗎？如果公司在意的是拔擢一位能幫組織解決迫切問題的人，或者擁有特殊專長而適任某職位的人，那麼公司所在意的「公平」顯然與我們所想的不盡相同。又如團隊的「公平」與個人的「公平」，您希望公司著眼那一個對我們比較有利呢？諸如此類的問題，其實見人見智，沒有人有一定的答案。但人情上和職場上絕不是只有付出與回饋，當您試著用更高、更廣的視角來看付出與回饋的問題，您就越不易作繭自縛。千萬別拿主觀上沒有人能主導或客觀上無解的問題來困擾自己，如果您工作已經夠盡力了，對自己好一點、多一點肯定和鼓勵吧！走過的一定會留下痕跡，在生涯的某些轉折點上，它一定會是您成就上的助力，只是屆時，您對成就的詮釋和視野也許亦已全然不同了。🍷

文、照片提供／桃園區營業處 尤蟾

要怎麼收穫先那麼栽



怪手整地整出了十餘堆星羅棋布宛如小山般的乾草堆，只能慢慢地剷平

人生的下半場本該是過著「勞不過累、話不過滿、怒不過度」三不過的日子，也不知哪裡來的衝動和傻勁？卻在因緣際會下扛起了鋤頭、戴上了斗笠，一副煞有介事地當起了假日農夫。去年更進一步說服內人買下一塊理想中的農地，大刀闊斧朝真正的農夫之路邁進。新購得的農地地勢平坦又有豐沛的水源，原地主多年未種植作物了，地表覆蓋一層厚厚的黑色腐植質，正是耕作者夢寐以求的一方夢土。原本摩拳擦掌正打算大展身手，卻是人算不如天算，突如其來的腰椎問題，讓一個原本勤奮好動的假日農夫，一夕間變成了一個行動不便的「類殘障人士」。不僅腰不能彎，手不能提，鋤地挖土的粗重農活就更不敢輕易嘗試了……休養身體的那段期間，正是新冠肺炎疫情的高峰期，大自然以迅雷不及掩耳之姿收回農地的控制

權，猝不及防的野草大軍肆無忌憚，數月之後，農地荒蕪的程度已是不忍卒睹。緊鄰農地旁有一對友善的退休夫妻，他們經過多年的辛苦經營，擁有一大片美麗的莊園，莊園內綠草如茵、果樹成林，一條水溝之隔讓兩邊形成強烈對比，著實令人艷羨！那日鄰居夫妻久久才見到我巡視田間，半調侃地說：「你再不來整理，我都以為你把農地又賣人了！」

沉悶的一年過去了，春暖花開、草木崢嶸，伴隨疫情的解除，折騰農夫整整一年的腰椎痠疾也在突然之間獲得解放，重獲新生後的農夫再度燃起種地的戰鬥魂。開墾初期，一個人初來乍到這個居民有點排外的鄉下聚落，人生地不熟，倍感人單勢孤，不禁回想起多年以前，已故作家施寄青副刊上的



車子輪胎陷在爛泥中動彈不得

文章，描寫她從台北搬至苗栗想要一圓田園夢，卻被當地人當作「盤仔」大敲竹槓、受盡欺凌的故事。她曾感慨地說：「陶淵明的夢，是很昂貴的呀！」而事實也確是如此。姑且不提高漲的土地價格，農夫想要申請當地的簡易自來水就碰了一鼻子灰。原來當地里長很會「打太極拳」，一紙申請書送去大半年，彷彿石沉大海，反應給他的道路護欄拆除、排水溝淹水問題更是置若罔聞。與他交涉數回後，農夫心灰意冷，最終決定自掏腰包解決問題，無奈下卻也理出幾個自我解嘲的心得——如果承諾得來輕鬆，對方卻連你的聯絡方式都懶得留，基本上就別指望他會處理你的問題；最高明也最令人厭惡的拒絕方式，就是讓你始終保有希望，最後是吃了軟釘子又浪費了寶貴的時間。

萬事起頭難，農地的管理法規多如牛毛，稍有不慎便會誤觸法網。比方露天燒個雜草會有空氣污染防治法；挖個水溝、鋪塊水泥會有水土保持法；就連單純的機械除草，都得按部就班向政府單位申請核准。生性保守的農夫選擇奉公守法，向地方政府報備後，就大張旗鼓請來怪手準備清除野草，順便打算挖出一條車道和一口小小生態池。開工之日，田園大夢就此展開，一心想像著花木扶疏、小橋流水的田園景觀，殊不知真正的挑戰也悄悄下了戰帖。短短數日的工程於六月酷暑中進行著，農夫請了休假到現場監工，即使躲在樹下遮蔭處，仍不敵熱浪侵襲的威力，多年習慣在冷氣房上班的偽農夫，這才意識到後續的挑戰著實不小……眼前這片「春風吹又生」的野草會是務農人肩頭、心頭永遠的痛。



種植其實也是一種心理上的療癒—最愛的燈籠果

美夢成真，大抵是需要經歷一番折磨的吧？先是怪手整地整出了十餘堆星羅棋布宛如小山般的乾草堆，只能靠人力一堆一堆偷偷地燒、一耙一耙慢慢地鋤，整整花了三個月的時間才將其剷平；後有原本挖好的車道土坡與沉澱池，在連日大雨沖刷後出現了一個個大窟窿，也只能以雙手之力重新填補夯實；最慘的狀況莫過於在綿綿細雨之中，農夫不顧內人的勸阻仍堅持去灑草籽，待夜幕低垂準備收工回家，車子輪胎卻陷在爛泥中動彈不得。幾番混戰後，爛泥越陷越深，渾身泥水的農夫在黑暗中不得不宣告投降打電話向家人求援。

「昏黃的路燈下，斜斜細雨飄在蜿蜒曲折的小路上，一個轉彎，冷不防撞見一個戴著斗笠、狼狽不堪的中年大叔迎面走來……」內

人對親友描述當時救援的過程鉅細靡遺，只差沒殘忍地補上一刀：「唉！真是活該！」

經歷過這些苦難，農地終於一點一滴有了基本的雛型——一片看去坑坑巴巴但還算平整的草地，中間零星點綴幾棵生機盎然的小樹苗，還有幾畦看起來不甚起眼，但對農夫而言象徵意義大於實質意義的小菜壟，上面插旗似的種上我最愛的燈籠果。

缺乏勞動力向來是台灣農業面臨的最大問題，農夫的田地當然也不例外，在家人紛紛以「那是你的興趣，不是我們的喔！」宣告愛莫能助的立場後，農夫早早開始呼朋引伴找來生力軍。幸好周圍不乏志趣相投、一樣充滿田園夢的朋友們，他們之中有人想蓋木屋，有人想養魚，有人想要實驗他的自動給



水澆灌系統。對於這些志同道合的夥伴，先不論他們農業資歷多寡，一律張開雙手歡迎。大夥集思廣益、發揮各自的專長，假日裡一起揮汗耕耘、歡呼收割，沉寂的農地裡因此增添了不少歡樂的笑聲。喜歡種植的人享受耕作的樂趣，多少體會出種植其實也是一種心理上的療癒，因為種植而有所期待，心靈上有了寄託；感覺被需要，對農作物有了責任，甚至建立情感的連結，所以一到假日就直覺往農地裡跑。

辛苦開闢農地的過程中，常常是汗如雨下，有時不免也會自我懷疑：「這些付出究竟值得嗎？」、「去市場上買不是很輕鬆自在嗎？」但細細想來，撇開表面計算機上的對價關係，更有許多無形的價值難以估算，例如買不到的健康、安全的食材，還有心理上

的滿足。雖然也知道付出不一定等於收穫，但知道沒有付出就一定不會有收穫，透過每一次耕耘、播種、澆灌、收割的過程，農夫領悟到一些再平凡不過的人生道理——簡單的付出，默默的澆灌，植物最終也會報以甜美的果實。

春夏秋冬四季更迭，眼看又到了適合種植各種蔬菜的10月天，人世間萬事萬物的縮影亦復如此，在對的時候去做對的事，就會事半功倍。倘若一切因緣俱足，耕者就會獲取應有的報酬，倘若不幸天公不作美，就算是功敗垂成也不用氣餒，因為學到了難得的智慧與經驗：「成功的果實之所以甜美，是因為有了汗水的澆灌。」期待我的田園夢終有開花結果的一日。🍄

文／林口發電廠 黃厚智

生命中付出與回饋 教會我的事



付出不僅僅是為了回饋，更是一種成就自我的過程，
回饋也成為了我們前行的動力和信心來源。

在人生的旅途中，我們時常經歷著付出與回饋的循環。這種循環彷彿是生活的基本法則，就像一場不斷律動的交響樂，無論是在學業、事業，亦或是在感情世界中，都扮演著重要的角色。一方面，我們付出了心力、時間和努力，都是期待著獲得相應的回報；透過這些經驗，亦深深領悟到，付出不僅僅是為了回饋，更是一種成就自我的過程，回饋也成為了我們前行的動力和信心來源。而這個循環關係，將會貫穿了我們的學習、工作和人際交往，進而成為我們成長的經驗之一。

學生時期，每一次的苦讀，每一份的專注與努力，都是為了追求更好的成績。這段時光充滿了辛勞，但也充滿了希望，亦感受到了知識的甘甜與辛酸，也只有先懂得付出，才能在最後的時刻得到回饋。這也成為了我人生成長過程中的一個重要經驗，除了加深且堅信著努力的價值，也會明白到，這份付出並非空有成績上的回饋，更是成就了我們對知識的渴望及為了塑造一個更好的自己。

進入職場後，再度感受到了付出的重要性，工作中的每一分努力和貢獻，都是為



了實現個人的成就和團隊的成功。這段歷程教會了我耐心與堅毅；工作中，為了完成每一項工作任務，投入了大量的時間和心血。這段經歷讓我更加理解到，付出並不僅僅是指勞動，更包括了對工作的熱情和不懈的追求。然而，我也深知付出與回饋並非一成不變的公式，有時付出再多也未必獲得預期的回報。就在這時，我學會了保持耐心，相信付出總會在某個時刻找到它的回報，並在某個時刻凝聚成為美好的果實。

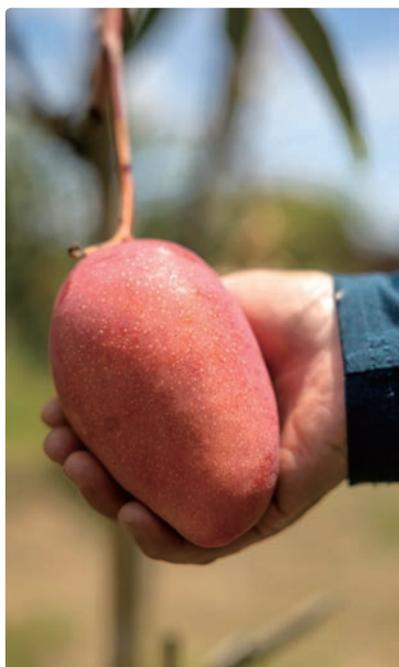
感情世界也是付出與回饋交織的場合。與心儀的人建立感情關係，需要付出愛和信任，這是一種無法量化的精神付出。我曾經歷過戀愛中的喜悅和失落，但這一切都成為了我成長的一部分。付出情感和精力的同時，我也學會了珍惜並期待著對方的

回饋，這種共同努力將讓我們的關係變得更加堅固。

付出與回饋，不僅僅是一種生活的循環，它提醒我們努力付出的價值和意義，更是一種心靈的滋養。透過這些經歷，讓自己變得更加堅強和成熟，在得到了感恩回饋後，感受回饋所帶來的溫暖和力量，將能更加珍惜每一份的付出和回饋。這種循環關係成就了今天的我們，相信它也將成就你、我未來更多的可能。因此，在生命的每個篇章中，我們都應該心存感激，珍惜這個付出與回饋的生命律動，讓我們的生活更加豐富而充實。因此，讓我們在這場生命的交響樂中，繼續奏響付出與回饋的美妙旋律，讓生活綻放出更多的奇蹟。🌱

文、照片提供／澎湖區營業處
Emilie

三代同堂的小農芒果



結實纍纍的芒果背後是舅舅用心努力施肥及灌溉的汗水，將每一顆芒果視為厚禮，將之分享給每一位客人及親朋好友。用這樣的方式將家的記憶深深埋入心中，緬懷一家人共同努力的日子

時序入夏，今年芒果盛產。「這箱是在穠黃的^{註1}，很甜很好吃喔！」舅舅寄來一箱剛採下的自產芒果，前腳方收到，電話緊跟在後，叮嚀我趁新鮮享用。舅舅生性敦厚老實且樂天知命，在兒時記憶中，舅媽因病早逝，舅舅身兼母職，一肩扛起家裡的經濟重擔，總是不喊苦，天空尚未露出魚肚白，就得開著藍色小貨車至菜市場賣起豬肉，每日奮力地手起刀落，一點一滴地將表哥拉拔長大。家母說過以前家境不好，早起做著一家人上學的便當，放假日也得跟著爸媽及哥哥們務農。舅舅想起兒

時務農生活，因鄉土記憶的呼喚，促使他回到家鄉過著田園生活，一方面也能照顧獨居的外婆。

舅舅在外婆家附近買下一塊農地，一片荒蕪的土地，光是整地及養地，就耗費許多工夫。接著向住在玉井的務農朋友請教種植芒果的技巧，一開始只是興趣，沒想到種出來的芒果無論是品質抑或是甜度都令人驚艷，試吃後的街坊鄰居及朋友均大力讚賞。隔年，舅舅遂決定開放下單訂購。舅舅專責照料好每一顆芒果，表哥自告奮



勇負責品牌包裝，年事已高的外婆則是想到就去巡田水。

品牌攝影當天，外婆、舅舅及表哥站在自家芒果樹前，開心地比出讚的手勢，露出燦爛的笑靨。快門按下的那刻，霎那成了永恆，亦是美好的畫面。一張照片訴說著兒時故事，打拚在外的兄弟回到家鄉，陪

伴著年邁的老母親。嬌豔欲滴的芒果如耀眼的盛夏光芒，當場剖開，劃成井字，舅舅點了點頭對細心呵護的成果表示滿意。結實纍纍的芒果背後是舅舅用心努力施肥及灌溉的汗水，將每一顆芒果視為厚禮，將之分享給每一位客人及親朋好友。用這樣的方式將家的記憶深深埋入心中，緬懷一家人共同努力的日子。🍷

註1：在橢黃指成熟度為八、九分以上才摘取下來的水果，味道比六、七分熟就摘取下來催熟的水果更為甜美。

文、照片提供／台北供電區營運處 敬容

遺落在過去的那些日子



「在這片土地歷經了四季的變化，帶給我無限的念想與回憶。」

每當心情煩躁的時候，我喜歡出去跑跑步；在心情舒暢的時候，我也喜歡出去走走。特別是在不同季節、不同地方帶給我的永遠都是滿滿的驚喜。還記得，在英國留學的那段期間，我總是會去學校後面的海德公園跑步，就這樣閱歷了秋天、冬天、春天到夏天的變化。即便到現在，我仍然依稀記得第一次在這邊跑步，看到落葉散落在道路上，在陽光的襯映下，全都鍍上了金色的光輝。就這樣每週一跑，跑著跑著，冬天的寒氣不知何時悄悄地來報到，地上的落葉已不見蹤影，只見滿地被白雪覆蓋住的景色。在白雪紛飛的道路上漫步，有種不能言喻的孤獨之感，而那份寂寞唯有冬天能給予。當我再次踏上這熟悉的道路時，我看到綠葉嫩芽冒出

在原本光禿的樹枝上，而如今，我慢跑在這綠蔭大道上，被蓬勃生機的氣氛包圍住，偶爾也會想念那年秋天的金色大地。跑了近一年的道路，看了一年四季的變化，對於馬上要離開此地的我，有股說不出的哀傷，那份感傷或許象徵著我對此地從陌生到熟悉的情感，以及我那青春年華的回憶。原來我已默默的把這裡當作我無法割捨的地方，當我意識到的時候，卻是離別的時候。

「我想讓我如此牽掛的不僅僅是我與這片土地的回憶，還有見證自己蛻變成長的過程。」

拖著行李，遠遠看見另一頭的火車標示著通往機場的方向，我毫不猶豫地加快腳步並跳上那班列車。看著窗外，眼前馳騁過在草地上的羊群，像極了路上行走的雲朵。腦海中

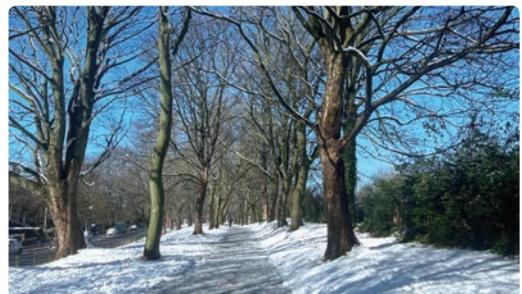


回想自己第一次在英國搭火車的景象，那時候的我是如此的惶恐與不安，擔心自己坐錯方向，懷疑買到不對的車票，相比現在信誓旦旦的我，猶如換了一個人，即便遇到火車罷工也能找出相對應的措施。我想讓我如此留戀的是自己在這裡的改變，如同我觀察這裡的一切，這片土地也見證了我茁壯的過程。

「輕輕的我走了，正如我輕輕的來；我揮一揮衣袖，不帶走一片雲彩。」

以前讀徐志摩的《再別康橋》，並不能體會其中蘊含的情感與含義，如今漸漸體會到詩中那無法形容的依戀，儘管我依戀的不是人而是一個充滿人情味的城市。曾經被一本書的前言吸引，上面寫道：「當我們回頭看相片時，代表曾經的時刻已經離我們而去，過

去的時刻在相片中代表的不是回憶的湧現，而是提醒我們不再重現的過去。」我讀到這段話時產生了種種交織複雜的情緒，當我回顧那些充滿無限美好的歲月，意味著已經永遠的停留在了過去。等到下一次再回到同樣的地方，又會是不一樣的情境，當年的景象早已物是人非。飛機啟程前，我望著窗外那清澈的天空，眼前的記憶彷彿又召喚我回到了第一天下飛機的場景。☁️



文／東吳大學心理學系兼任副教授 林蕙瑛

幫我生小孩的大迷思



情侶交往本應循序漸進，由有緣相聚階段進入融洽階段，彼此認識深入，相知相愛相惜，當然就有責任保護自己和對方。

社會新聞

當初滿懷雄心壯志進入這家公司，美美以為可以有所作為，上司卻是偏袒一位很會諂媚的女同事，自己沒有機會發揮所學，半年下來，心裡很不痛快，跟爸爸媽媽說要辭職。媽媽率先反對，哥哥也說她好高騖遠，爸爸指責她年輕不懂事。

在公司不順心，回家也沒人可以談心，下了班經常到星巴克喝咖啡滑手機。有一次美美不小心把自己桌上的咖啡打翻了，隔壁桌的

先生看到了，立刻從口袋掏出面紙幫她擦乾手機，美美對他突如其來的動作感到驚訝又喜悅，連聲說抱歉添麻煩，這位仁兄笑著說不客氣，然後又跑去買了一杯咖啡給美美。美美覺得此人體貼週到，乃請他坐下聊天，並自我介紹。對方也告知姓名，在某公司任職，就這樣兩個人展開聊天。

原來李君也經常下班後到星巴克喝咖啡，在筆記電腦上做點工作才回家。咖啡館就成了他倆每週兩三次約會聊天的地點。當然也就逐漸發展到餐廳、電影院。當美美向李君



訴苦家庭關係不佳，他總是好言相勸她早點回家，跟家人聊天，對家人好一點，而他也早一點回去陪父母。美美覺得李君溫柔體貼、幽默有內涵，大方又孝順，是個值得交的男友。慶幸自己的幸運，在最低潮的時候遇到完美男子。

李君雖然不是美美的初戀，卻是進入她生活最頻繁的人，她把生活重心全放在這個男人身上，不再抱怨工作，只等下班會情郎，家庭互動不佳也拋諸腦後。雖然前兩段戀情都有發生關係，卻不怎麼喜歡，都是因為對方需要勉強配合。然而跟李君在一起，無法抵擋他的甜言蜜語，忍不住縱情地配合。好多次兩人都太衝動了，並未使用防護措施，美美遲疑了一下，就被男友在耳邊說的一句話，「我要你幫我生個小孩！」打動，立刻豁出去了。

戀情持續四個月後，美美懷孕了，問男友何時結婚，他說遲早之事，最近父親健康不佳，母親忙裡忙外，先不要讓他們操心。懷孕三個月，肚子微凸，想帶男友回去見父母，李君開始推託，美美這才發現有些不對勁。溫存之際，趁李君在洗澡時，她偷翻了他的皮夾，身分證上的配偶欄寫的是某女人的名字。美美大驚失色，質問之下，李君好像早有心理準備，抱著哭泣的美美說自己會離婚，願意和她在一起，也會很快地買輛新車送她，作為補償。

美美的世界頓時翻轉了，自己居然是白馬王子的小三，父母不會原諒她的，肚子裡的孩子不能沒有爹，還是等李君離婚吧，畢竟自己是真心愛他的，何況他是跟元配感情不好，才會跟自己在一起這麼久。想是這麼想，真能這麼做嗎？



分析

這是一則網路社會新聞，其實像美美這樣為了愛情沖昏了頭，以男友為生活重心，失去了自我的年輕女孩，還真不在少數。只是她在懷孕後才發現男友已婚，卻未醒悟到遇上愛情大騙子，還傻乎乎地想要等待男友離婚。她從頭到尾都沒有想過，這都是自己陷入愛情迷思，跌進溫柔鄉，一步一步地走向崎嶇人生路。

1、生活重心不平均：家庭、工作及感情是人生活的三大範圍，也是人生三大課題，本應平均分配，不會互相衝突。美美卻由於工作不順，家庭互動不良，一旦遇到有好感的男士，寄情於約會，沖淡了心中原本的不快，也投入所有的注意力及感情，已達到忘我的境界，工作和家庭都不重要了。而這其

實是孤注一擲，逃避部分的現實。

2、認識未深就發生關係：美美完全被對方獻殷勤，能言善道，甜言蜜語打動，就覺得被疼愛、重視與關心，很快就陷入情網，以為身體的接觸就是愛情的象徵、就是真愛，彼此缺少深入認識及心靈交流。

雙方交往時，最重要的是真正了解對方，個性、脾氣、習性、喜好、待人處事、家庭背景、工作情況、人際關係等。要認識要交流的實在太多了，光憑幾個月時間，關係還在蜜月期，所看到與感覺到的，其實都是當時的表象。真正的愛是需要較長時間培養，並用心去了解，還要經過考驗。

3、封閉的交往世界：美美和李君沒有在其他的場域出遊，也沒見過雙方的家人朋友，



只是沉浸在兩人世界中，這樣的愛情是不能經過考驗的。陷入兩人世界不與外界接觸是最危險的，所謂旁觀者清，朋友們在羨慕之餘，有可能看到一些當事人沒看見的盲點，多少會提醒。而帶男友回家與家人相處，不論他們贊成與否，萬一有事也可以成為支援。戀愛應該是公開且被祝福的。

4、沒有認真避孕：成年男女有生理需求，不論渴望身心合一或各取所需，還未結婚，就一定要認真避孕，不僅是尊重這份感情，也是互相保護，更是避免造成社會問題。他們倆人經常衝動行事，偷懶未避孕，懷孕的機率當然是非常高的。

5、中了「我要你幫我生個小孩」的毒：女性在關係中最大的迷思，就是男伴說「幫我（他）生個小孩」，即為愛到深處，想要與

之成家。其實很多男性以此為藉口，來讓女性意亂情迷，心裡甜滋滋的，乃同意不做防護措施，乖乖就範，造成懷孕。「還沒談到結婚為何要懷孕？」這麼簡單的邏輯就被情慾擊垮了，而且戀愛中的女性都太信任對方，反正有了小孩就結婚，先上車後補票，以為順理成章，卻沒料到可能會碰到已婚的玩家或不負責任的未婚人渣。

6、沒有自我了解，缺乏自信，毫無人生規劃：美美個性孤僻內向，且缺乏自信心，而家庭及一般人際關係均不佳，不會主動溝通，生活過得並不開心。偏偏李君在美美最需要陪伴安慰之時，走進她的生活，打開她的心扉，開發她的情慾，讓她整個人活起來，開始編織美夢，以為李君就是她的人生。



處理方式

由於有孕在身，也算是緊急個案，處理方式就牽涉了醫學、法律及諮商三方面，美美一心向著李君，當然是傾向於等待他離婚，然後營建愛巢共組家庭。問題是李君了無歉意，給了不務實的承諾，還要以汽車作為補償，真是誠意不足愛意不見。再拖下去，兩人關係終將難看曝光，捲入家庭糾紛不說，被父母唾罵，工作可能也會受到影響，美美終究會成為一個可憐無助的未婚生子單親媽媽。

無論如何，還是得面對現實，孩子的去留得徵詢醫師的診斷，再由美美決定。若她決定要生，李君會認子成婚嗎？還是要拿走孩子歸李家撫養，放生美美？美美有能力及經濟基礎獨立撫養孩子長大嗎？這些都是她沒考

慮過的。在此危急之際，她一定得向父母坦承並求助，全家人一起來面對這個大難題，是要訴諸法律，指控李君隱瞞已婚身分，還是要和解，好聚好散。甚至讓李君享齊人之福，美美屈居小妾呢？短時間內要設想周全，怎麼樣才能對美美最有利，走出困境。

當然美美非常需要天助人助，更重要的卻是自救。經此變故後，多少會有點覺醒，也可能會了解到男人不一定可靠，該為自己著想了。這個時候，就是她尋求心理諮商的最佳時機。在諮商歷程中有了深度的自我了解，就能自心中產生力量，發展自信，覺察自己的優缺點及喜惡，思索自己生命的意義，然後才能找出一個人生的大方向，慢慢再做細部的規劃。美美需要一段時間來整理自己，才能活出新的自我。



結語

看到這一則新聞的讀者，必會搖頭，覺得女主角好傻，因為一個男人，人生方向大扭轉，實在不值。看完就算了，不會放在心上，反正這類感情事件每天都在上演。其實美美的致命傷就在李君那句話，「幫我生個小孩」，也不知有多少女孩，也是因為這句話而未婚懷孕。因此父母和老師在教育孩子時，一定要強調「結了婚才能有小孩」以及「戀愛期間是絕對不能懷孕」。這些忠告，也適用於成年親子對話。

這絕不是陳腐保守或老生常談，現在的父母早就管不住成年子女的感情關係與性愛生活，但可以好意提醒，也是表達關心與愛心。情侶交往本應循序漸進，由有緣相聚階段進入融洽階段，彼此認識深入，相知相愛

相惜，當然就有責任保護自己和對方，婚前不能懷孕，不久的將來才能大大方方地走入禮堂，或者輕輕鬆鬆地好聚好散。👉



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於112.10.20舉辦「情緒管理與壓力調適」專題講座，特別邀請勵活文化事業股份有限公司藍誌宏老師。以觀察力與同理心激勵組織士氣，並建立主管與同仁間的良好互動關係及模式，營造總處友善的職場環境。



台北西區營業處同心園地為強化登革熱防疫，於112.10.20辦理第二次「清除孑孓行動日」環保活動，結合同心園地及志工團體共同動員清除蚊害孳生根源，一同清理環境，維護同仁身體健康。



第二核能發電廠同心園地為使同仁在工作之餘享受休閒娛樂，並充分使用廠內設備資源，於112.10.12與籃球社及福利社聯合舉辦精彩的籃球機投準比賽活動。除了有刺激的比賽外，主辦組還準備了豐盛的午餐及飲料，讓參與同仁在歡笑中度過美好的午後。



林口發電廠同心園地於112.9.27舉辦「2023 年中秋慶團圓聯誼活動」，晚會由廠長揭開序幕，其中的套圈圈、剝柚子比賽等活動讓親子同樂，整個氣氛充滿著笑聲和烤肉香氣，大家都玩得不亦樂乎，和樂融融。

中區 員工協助業務花絮



台中區營業處同心園地為營造處內優質友善的工作環境，在新工務大樓設立「健康促進室」，並於112.9.25進行揭牌儀式。將健康促進室導入預防保健，致力於提供員工健康優質環境，創造友善園地。



台中煤倉工務所同心園地於112.10.20舉辦「後疫情時代如何輕鬆投資理財」專題演講，特別邀請理財配速學院創辦人劉昱宏老師主講。藉由分享自身投資歷程，提供相關理財觀念與經驗分享，使參與同仁收穫滿滿，獲益良多。



台中發電廠同心園地於112.10.04舉辦友善職場暨性騷擾防治演講，特別邀請勵馨基金會朱灝仁社工師向同仁們宣導與加強性騷擾防治與性別平等意識，內容包含性平三法、性騷擾定義及樣態、相關時事案例分享等，同仁們獲益良多。



彰化區營業處同心園地為慶祝新籃球場啟用，與福利會於112.9.28共同舉辦籃球場開幕賽以及下半年度的慶生會。大家一起為壽星切蛋糕慶祝生日，還有豐盛的歐式自助餐可以享用，場面格外溫馨愉快。

南區

員工協助業務花絮



尖山發電廠同心園地為促進同仁健康及安全，於112.10.27舉行健康專題演講，邀請亞東紀念醫院羅巧涵督導與同仁分享及介紹健康的相關觀念，期望同仁們都能學以致用，更加照護自身的健康。



第三核能發電廠同心園地於112.9.24舉辦恆春半島賞鷹季活動，廠內有同仁恰好是賞鳥達人，也是墾管處賞鷹季的導覽志工，藉此難得的機會與同仁們詳細解說及介紹許多相關知識，豐富大家的生態知識與視野。



高雄區營業處同心園地為落實社會責任，於112.9.21前往喜憨兒基金會認捐其製作的中秋月餅，並以愛心捐款的方式提供偏鄉學童一學期的點心餐盒，希望每份捐款都能幫助到喜憨兒及偏鄉學童。



嘉南供電區營運處同心園地於112.9.23舉辦「健康飲食聰明選」專題講座，邀請台南市政府衛生局陳怡靜營養師介紹食物的種類、健康餐盤的口訣，更進一步解釋營養素對身體的重要性及影響，使同仁滿載而歸。

機車租賃新規範 出遊代步 停聽看

「機車租賃定型化契約應記載及不得記載事項」
傳統機車、共享機車租賃均適用

租賃機車三原則

- ✓ 租借前充分了解契約內容
- ✓ 取車後，立即檢查車況
- ✓ 依約定地點還車，必要時拍照存證！

規範重點

- 1 業者應於契約中載明租金、租賃費率、租賃期間、營運範圍、還車地點等。
- 2 消費者於取車後一定時間內發現異常，並歸還者，業者不得收取費用。
- 3 發生交通違規，罰鍰由消費者負擔。

機車發生擦撞、毀損、遺失或被盜等情形，也都有規範



新聞稿專區

行政院消費者保護處 廣告

購買學習輔助教材 家長要注意！

4大常見的消費糾紛

假借名義

- 狀況** ● 自稱是市府政策宣導人員
● 假借公益協會/學校課輔老師等名義
- 結果** 家長誤認為教材是與相關機關/團體合作或推薦

宣稱配合課綱

- 宣稱** 教材內容均為12年國教的最新課綱
- 實際狀況** 版本已過時，或未及時更新、補充

強調便宜

- 推銷說法** ● 強調比補習班便宜
● 提供網路/實體課程諮詢服務
- 結果** 家長對教材有過度期待，進而衝動購買

資訊不明確

- 未告知** 是訪問交易
- 實際上** 可於7天內解約退貨
- 宣稱** 可分期付款
- 實際上** 消費者向資融公司辦理貸款

行政院消費者保護處 廣告

文、照片提供／本刊

一年一度的員工協助 業務觀摩暨座談會



因疫情停辦兩年的員工協助觀摩會終於在今（112）年再度盛大展開，今年活動由111年度員工協助業務績優單位桃園區營業處主辦，一改往年辦理模式，將北中南各地單位的主管與園地夥伴們邀集至現場，徹底體現同心園地交流分享的理念。

觀摩會當天一早，工作人員穿著吸睛的粉色園地背心，分頭進行各自的任務。隨著長官、園長及園丁陸續進入會場就座，進入眼簾的是桃園區處精心設計的溫馨擺設，可愛的玩偶氣球、同心園地「愛・關懷陪伴・生命成長」橫幅、同心園地可愛立牌等，此外桌上鋪設溫暖的鵝黃色桌巾，更已貼心放置桃園區處特別準備的在地伴手禮——豌豆苗麵線和可愛的造型毛巾，在活動尚未開始前便溫暖了每個人的心。在簽到處一隅，看到久未謀面的各單

位園長園丁熟絡親切地敘舊談天，以及平時用電話聯繫，很少有機會面對面聊天的長官同仁熱情認親、談笑風生，覺得格外熱鬧親切！

不久，徐造華副總經理、桃園區營業處黃志榮處長、人資處沈樹禮處長、台灣電力工會第21分會洪宗保常務理事等高階主管在全體熱烈掌聲與歡呼中進場，開啟本日活動序幕！

首先由徐造華副總經理、黃志榮處長以及洪宗保常務理事分別致詞勉勵與會的夥伴們，同仁在工作上壓力日趨提升，但有了同心園地的陪伴支持，讓大家可以獲得短暫的喘息，猶如一股暖流，使每一位同仁能繼續向前，感謝並肯定同心園地全體同仁的用心與付出。



進入分享的環節，首先由人資處古仲軒主管上台向大家分享這一年公司於員工協助業務的投入以及推展情形；再來便由兩位榮獲本公司111年度員工協助業務績優單位代表（第一核能發電廠及嘉義區營業處）以簡報分享各自在同心園地推動的活動成果及經驗談，希望透過績優單位的經驗分享，讓在場的園地夥伴能吸取寶貴經驗，精進各單位的員工協助業務，也使更多人看見同心園地默默辛苦努力的園丁們，體恤並感謝這群無私奉獻的沉默英雄。

最後在進行111年度員工協助業務績優與進步獎單位頒獎時，看著頒獎人驕傲榮耀的神情以及一旁熱切攝影留念的園丁，喜悅的情緒感染了周遭的人們，現場充滿歡笑，桃園區處更準備西點餐盒給每位參與同仁，並以大合照紀錄了這值得留念的一

刻，活動在歡慶中圓滿落幕，畫下完美的句點。

美好時光總是匆匆流逝，但過程中的美好回憶卻會永遠深藏每個人心中。看著大家心滿意足，開心步出會場的神情，相信大家收穫滿滿，滿載而歸！感謝桃園區處的周全準備、規劃以及長官同仁們的熱情協助支持，才讓這次的觀摩會圓滿達成。雖然活動結束了，但同心園地會持續散播愛與關懷，溫暖每位同仁！🍷



文、照片提供／本刊

性平三法暨性騷擾防治講座



前言

近期社會性平意識高漲，民眾對性騷擾防治作為日漸重視，政府為確實回應，於112年8月三讀通過「性平三法」（「性別平等工作法」、「性騷擾防治法」及「性別平等教育法」）修正案，其中性別平等工作法修正強調雇主責任並加強立即糾正補救措施與加重罰則；為協助主管瞭解修法重點，經總經理指示，人力資源處於112年10月26日邀請中央研究院歐美研究所兼任研究員焦興鎧老師於總管理處204簡報室講授「『性平三法』修正重點說明暨性騷擾防治教育訓練」專題演講。

演講重點整理

焦興鎧老師迄今已處理420餘件性平案件，

其中以職場性騷擾為大宗，實務經驗豐富，講課輔以大量案例，與會人員留下深刻印象，演講重點摘述如下：

一、工作場所性騷擾定義

依性別平等工作法規定，受僱者執行工作時遭任何人以性意味或性別歧視造成敵意、脅迫之工作環境，侵犯其人格尊嚴，或者作為交換條件，即構成性騷擾。此外，性騷擾係指表現出不受歡迎或違反他人意願，且具有性意味或性別歧視的言行舉止，而這些是否受歡迎、是否違反意願、是否感受到被冒犯的描述，著重在被害人的主觀感受，而非行為人的認知。性騷擾案件的認定，會審酌事件發生之背景、當事人關係、行為人言詞、雙方認知等具體事實，做出「綜合判斷」，確保案件調查之客觀性及周延性。

二、修法重點

- (一) 增訂權勢性騷擾定義，並加重處罰
凡因僱用、求職、執行職務或教育訓練 ... 等各項公務關係，對於受自己監督、照護、指導之人利用權勢或機會為性騷擾者均歸屬為「權勢性騷擾」，而權勢性騷擾將面臨加重民事賠償、刑罰及行政罰。
- (二) 建構公權力介入之外部申訴機制
公司接獲申訴及調查認定屬職場性騷擾之案件，需通報主管機關臺北市政府勞動局；如行人為最高負責人，或受害人不服雇主調查結果時，得向上述主管機關申訴。
- (三) 強化雇主之防治意識與責任，提供被害人保護與扶助措施
增訂各層級主管於知悉性騷擾之情形，應立即採取之有效糾正及補救措施，被害人縱未提出申訴，仍應就事實釐清，依被害人意願協助其申訴，適度調整工作內容或場所，並啟動轉介諮詢等關懷服務。
- (四) 建立「可信賴」性騷擾防治制度，不受行為人權勢影響
被申訴人具權勢地位，且情節重大，於調查期間得暫時停止或調整其職務；申訴案件經認定為性騷擾且情節重大者，雇主得不經預告終止勞動契約。

三、事業單位所應採取之相關措施

- (一) 對所有員工舉辦相關訓練，增進性騷擾防治意識。
- (二) 在完成性騷擾案件調查程序後，仍應向相關當事人重申事業單位嚴禁性騷擾之立場，盡量提醒被申訴人勿有報復心態，以免事端持續延燒。

四、當事人遇性騷擾案件時之因應

- (一) 一般人應注意之事項
以「同理心」來看待性騷擾問題，當自己將採取某些行為或言語前，先想想他人如對自己「媽媽、太太、女兒」做此言行是否適當；此外，主動協助被害人，勇於舉報或做證。
- (二) 被害人應注意之事項
告知值得信賴的親友、同事等，將事發經過仔細記錄，並以書面、e-mail 適當向行為人表達不歡迎之態度，另於可行範圍內保全相關證據，嗣後提出正式申訴；如在公共場所，儘量以手機錄音錄影蒐證並報警處理。

活動總結

最後的Q&A階段單位針對修法內涵及案件處理方式提出詢問，經焦老師的詳細解說使大家更全面了解相關法律知識。本次課程有益主管將正確性別互動觀念帶回單位推動落實，提升公司整體性平意識，杜絕性騷擾案件，落實友善職場環境。🍷

文、照片提供／台東區營業處 彭培維

「未婚聯誼粉紅泡泡下午茶時光」 台東區營業處 112 年度



「秋天，是我們認識那時的季節」

一下子天氣轉涼浪漫的秋天又到了，有人說秋天是最適合談戀愛的季節，天氣剛好，秋日的紅楓開啟了愛情的下一個里程碑。

趁這初秋的暖陽，溫馨的季節裡，台東區營業處為促進本處未婚同仁之交誼，增進兩性情感交流並擴大交友生活圈，特地在這浪漫九月九號的日子裡舉辦未婚聯誼活動——「粉紅泡泡下午茶時光」，藉此鼓勵本處未婚員工暨眷屬踴躍參加，並邀請花東地區未婚男、女共襄盛舉。



浪漫九九一粉紅泡泡午茶時光

此次活動的規劃，由台東區處職工福利會與同心園地聯合辦理，這次活動安排臺東美術館園區內「野室咖啡」戶外有大片草地、飛揚的木橋走道，還有一池噴泉水景，倒映著枝椏綠葉，處處充滿生機，咖啡館裡的落地玻璃窗，柔和採光、純白裝潢、全透視的設計，營造出輕鬆而浪漫的氛圍。靜看陽光灑落一片翠綠的草地，走進咖啡館讓人瞬間忘卻一整天的煩惱。

活動開始由主持人Penny帶領大家透過遊戲互動方式打破彼此陌生的心防，第一個分組活動「抽鑰匙-哈囉~你好」這時讓我不禁想起以前父母親那個年代聯誼的遊戲，甚至有些電影也有演過這些橋段，第二個遊戲「甜蜜手作時刻」透過遊戲經由互動過程

更了解彼此，接著「我們一樣不一樣」讓參與者在自然的情境中，透過遊戲彼此更了解對方的興趣與價值觀，「比手畫腳」每組派一個代表，這遊戲可創造屬於自己的個人特色，會讓別人對你產生深刻印象，也比較容易和其他人做出區別。個人特色不見得是外表，也可以是說話方式、慣用手勢、臉部表情、穿著打扮等，最重要的是，擁有一個具有獨特性的細節，會讓人對你難忘。

午茶聯誼往下一站幸福前進

到了享用下午茶甜蜜時光，「野室咖啡」運用地食材，製作出具有臺東特色的飲料及美味料理，最讓我印象深刻是「洛神／小米酒巴斯克乳酪」蜜洛神的酸甜及果乾的咀嚼口感，帶出了乳酪的風味層次，是一款帶有戀愛滋味的甜品。原民傳統作物小米純釀而



成的小米酒，在台東不同的族群裡有不同的神話與典故，除了相當代表台東特色外，更有著期許今天的派對幸福豐收，並擁有感恩與知足的心。特意將小米酒調製具帶微韻感的恰到好處，放慢腳步停下來用感恩知足的心，讓與會者能細細品嚐感受每一位參與者的相遇。此時藉由下午茶時間互相交流，找個你最想與他／她一起享用午茶時刻，適時展現與行銷自我，為無聲無息的愛情埋下希

望的種子。

未婚聯誼活動讓未婚男女們，整個下午透過參與趣味團康遊戲，大大提高了配對成功率，在活動當中有些人在午茶時間就開始把握機會聊天留下聯絡資料，在同組分享的遊戲中，藉由輕鬆的互動聊天開始相互認識。最後的配對時間更是高潮迭起，有很多一開始就互相心儀配對成功，許多男士也大方表



達希望繼續交往，女士也樂意保留後續聯絡機會，往下一站「幸福」更靠近。

相遇是一種美麗的緣份，正如張愛玲所說：「於千萬人之中遇見你所遇見的人，於千萬年之中，時間的無涯的荒野裡，沒有早一步，也沒有晚一步，剛巧趕上了」。緣分來臨到你身邊的時候，一定要牢牢地抓住它。倘若真能夠遇到，很多人都會主動去聯絡珍惜。說真的，那一種相遇，是你感覺一眨眼就要錯過了，而不願意錯過，想緊緊去抓住，所以即便平時覺得不好意思，而此時，就在那麼一刻，你或許不知道哪裡來的勇氣前去搭訕！希望此次的聯誼活動能讓來電的同仁可以繼續往幸福的路上前進。

第一次當活動工作人員的我，觀察到台東區處的男生們原來有著自信活潑熱情的一面，

與異性們相處過程表現出貼心與細心，這次海葵颱風侵襲整個台東，台東區處同仁第一時間全心投入搶修工作，讓災害搶修在最短時間完成，此次聯誼活動，當天區處男生們也沒有因為搶修後的疲勞而缺席，可見愛情力量多麼偉大。

後記

我想這個活動帶給我的意義與啟發是對於未婚單身的你我，長長短短的人生，我們都渴望愛與被愛，可是一定別忘了先點亮自己，才能照亮別人！人生就像一場旅行，在這個過程中我們會遇到很多人，有的人會陪你一陣子，有的人會陪你一輩子，不管那個人出現有多久，在能夠珍惜的時候就好好珍惜，因為生命中出現的每個人都是最好的安排，要學會去感激遇見，學會去感恩和愛。🍵



向園丁獻上誠摯的感謝

Q：園地好，單位裡資深的員工協助員即將陸續離退，他們對同心園地的貢獻與投入令人感到敬佩與無比的感謝，同仁在協助員們退休前想要表達感謝的心意，不曉得是否有相關的措施？又，對現任協助員們，又有什麼鼓勵機制，讓他們獲得些許支持的能量，在獲得充電後能繼續在助人的行列前進？

A：您好！同心園地是由員工協助員組成，就近關懷與陪伴單位中需要幫助的同仁，擔任園丁的夥伴願意在忙碌的工作外撥出時間投入協助工作，在此也致上深深地感謝。雖然同心園地是兼任、非正式編制的組織，為了表達感謝，公司確有相關的感謝與鼓勵措施，且進行簡要的說明。

為使同仁安心工作，公司於內部推行同心園地的員工協助機制，由具備助人特質的同仁擔任員工協助員，由於這份任務是兼任性質，又必須顧好本職工作，常令園丁們蠟燭兩頭燒，真的要向你們說聲「辛苦了！」對於園丁的付出，公司也盡可能地在有限的資源內提供支持，期望能讓園丁們在做助人工作時能更加上手。

個人獎勵

為了對長期投入同心園地的園丁表達感謝，擔任一定年資的協助員且服務績效良好者，即可由單位提報至人力資源處申請獎勵，獲獎勵的年資與對應獎項分別為：年資滿二十年者為「榮譽獎」、年資滿十五年者為「金質獎」、年資滿十年者為「銀質獎」，年資滿五年者則為「銅質獎」（提醒，申請獎項期間參加人資處辦理的員工協助員訓練的「次數」，至少須達百分之六十，例如申請年資滿十年的「銀質獎」夥伴，至少需參加協助員訓練6次）。而在園丁任內退休的夥伴，可由單位協助申請獎牌獻上慰勉與祝福的心意喔！

此外，為鼓勵各單位同心園地的推動，人資處會逐年評比，針對各分區推動員工協助業務績效良好的單位，評頒績優獎與進步獎，獲獎的單位同心園地，即可依公司獎勵規範，給予協助員適當獎勵。

另插播相關的獎勵資訊，獲獎單位的單位主管或主管同心園地的單位副主管如於獲獎年度退休，為感念其對園地的支持，也可由單位向人資處申請獎牌。

訓練資源

擔任員工協助員除了具備助人的特質與熱忱，也需要輔以基礎助人知能與技巧，當同仁有協助陪伴需求時才能給予即時幫助。對於加入園地助人行列的夥伴，公司每年都會規劃辦理員工協助訓練班讓園丁參加，目前每年辦理的訓練班分為園長班（1班）、培訓班（3班）及進階班（6班）。園長班與進階班會依據公司年度推動的員工協助方案主軸，規劃課程內容，園長班會是年度的第一期開訓班期，主要讓園長儘早瞭解員工協助主軸以規劃單位的年度計畫與方案，進階班則由已參加過培訓班的協助員參訓，除了與其他單位的園丁互動交流，也學習新的助人知識。培訓班課程內容為基礎助人技巧，讓新加入園地的夥伴能習得基本的助人知識，為因應園地大量新血的加入，今年起培訓班的班次也多增加了一班，幫助園丁快速融入團隊。

在訓練班的課堂中，常常聽到參訓夥伴回饋，加入園地後還未幫助到同仁，參加員工協助訓練自己已先獲得幫助，在工作、生活中與同仁或家人那未解的結，從課程的學習找到了能解開的契機。透過訓練班資源的持續提供，期望讓園丁對於助人領域溫故知新，不斷自我成長與提升。

協助員三節慰問、生日祝賀

對於協助員辛勞的感謝，在年度春節、端午節及中秋節三大民族節日，公司也編列相關預算，由各單位於各節致贈協助員禮品乙份或辦理慰勞餐敘，在每年函發給各單位「各單位同心園地辦理活動可用預算表」中即可見相關項目，目前每節每人的額度為1,000元，各園地可妥善運用此筆費用好好慰勞協助員的付出。

而在協助員生日的當月，公司會統一致贈生日小禮物祝賀生日，協助員不是只有單方面對他人付出關懷，也是值得關注、被照顧的一方。故為了將公司的心意即時傳達給各個園丁，要再次提醒，同心園地的夥伴如有更換，請務必於同心園地網站的員工協助員名單更新。

投入園地工作，絕非一件輕鬆的事，除了額外增加的任務，有時可能會遭受旁人的不諒解，這都是園丁夥伴們默默承受之重，再次感謝為了同仁付出的夥伴。過程或許難免艱辛，不過更多時候則是如同許多園丁分享的，加入園地是一段「自助助人」的歷程，幫助別人同時也能讓自己內在成長，相信這段經歷，都能成為人生的重要養分！🍷



留言板 一位困擾的承辦人

小編您好：

我最近剛調到新的單位，但因為單位不同的作息讓我感到困擾，想請各位前輩告訴我一些解決之道。

現在這個單位業務繁重，同仁幾乎都會留下來加班，但因為我想留多點時間陪伴家人，也希望能準時下班，有自己的時間，以維持工作生活的平衡，所以都會努力安排工作進度好讓自己不需要加班。

好幾次事情已經做完可以下班了，但礙於身邊同事都還沒走，我也不好意思下班，於是就又多待了快一小時。時間一久，每到下班時間總令我焦慮不已，這件事困擾我很久了，每天都在拉扯，到底應不應該這麼在意他人的想法，配合著單位的文化，還是不要想那麼多，做自己就好？

想請各位園地前輩告訴我一些方法，讓我擺脫這個困擾。

一位困擾的承辦人 敬上

中區 輔導內容

一位困擾的承辦人，您好：

由您的來信可知，您剛調到新單位，除了要學習新工作，還要適應融入新單位的生活作息，新單位因業務繁重，以至於加班成為常態，每天準時下班，就得擔心面對主管和同事的異樣眼光，因此糾結是否要刻意在辦公室多留一點時間而焦慮，真的是辛苦了。您願意就目前困境尋求他人建議，在追求工作與生活的平衡情況下，尋求突破，是非常值得肯定的。針對您遇到的問題，本廠園丁討論後，提供以下建議供您參考，期望對您有些許的幫助：

一、與主管和同仁溝通

剛進入新單位最擔心的事，莫過於和大家不一樣，所以要先清楚你的主管想要什麼？每個單位的職場文化有所不同，對主管來說，認不認真是主觀意識的評斷，重點看的是工作的效率與品質。您可以將當天工作內容與成果跟主管報告，若主管表示通過，可以直接跟主管說，工作進度已經完成，顧及家庭需要準時下班，長久下來主管與同事就會知道您的效率與原則，每天準時下班也就很正常了。並且把您有效率的工作方法與同事分享討論，這樣大家也都能一起準時下班。

二、著重工作品質，而非工作時間

工作時間長短不代表工作態度，一般管理思維上都認為工作時間越長，代表越認真努力，事實上，加班也可以被解讀為工作效率

不佳，因為如果在上班時間就可以完成，為什麼需要加班呢？別再用加班和全勤去證明自己的能力和責任心，畢竟有些班，加的不是內容，而是形式。也不是說完全不要加班，而是不要常態性的加班。人們常常用無效率的胡亂瞎忙方式做事，少了思考應將事情以重要程度來衡量優先順序，若你預設好一定要準時下班，那麼你做事當然也要想辦法更快、更有效率，然後再調整安排自己的工作進度。

三、兼顧工作和生活的平衡

我們必須被教育正確的時間觀念，在限定時間內有效率的完成工作，這樣才能真正兼顧工作和生活的平衡。不需要刻意加班，完成工作就可以下班，未完成就要繼續努力，直到完成。不要想去改變公司的加班文化，只要自己的工作態度對得起工作成果，時間久了，大家就會認同您，不僅自己每天準時下班，也可激勵其他同仁更有效率完成工作、準時回家休息。

四、尋找公司內外部資源

建議尋找新單位內信任的資深前輩、園丁協助您排憂解難，也可利用公司提供每位員工每人每年8小時的免費諮商服務，期盼我們的建議能對您有所助益，期許您能帶著輕鬆愉快的心情準時打卡下班。

台中發電廠同心園地全體園丁 敬上

南區 輔導內容

一位困擾的承辦人，您好：

「上班打卡制、下班責任制」常常是職場上不能說的祕密，有些「前輩」會以過來人的角度「提醒」新人，為了表現出企圖心或是考慮升遷，最好不要下了班就直接走人；可是隨著世代觀念更迭、加上疫情期間工作型態轉變、以及少子化造成缺工問題嚴重，過去認為刻苦耐勞的美德，今日反倒被看成委曲求全的陋習，加上您提到剛調到新的單位，擔心準時下班是否因此會招來同事異樣眼光而焦慮不已。針對您面臨的狀況，本處同心園地園丁討論後，提出以下幾點建議供您參考，希望這些建議能消除您的焦慮，讓您做出最適當的決定：

一、把自己的生活也當成企業一樣管理

如果把自己的生活當成一間企業在管理，試問每天急忙趕著上班不要遲到，那麼下了班為什麼要在自己的生活中遲到呢？如果每天工作進度都完成了，那為什麼要在下班後還坐在位子上假裝忙碌呢？在意的是別人的眼光還是自己在別人眼中的樣子呢？上班其實是生活的一部分，下了班您要跟家人、朋友或是只有您自己相處，也或許要去進修、兼職、逛街還是只想慵懶地待在沙發上，這都是生活的一部分，跟常日工作一樣都不應該遲到、早退。

二、找個適當的理由，或是約同事一起走

要進修、要趕交通車、要接另一半、要送孩子

上、下課，這些都是不錯的理由，只要您按時完成進度、如期完成交辦事項，沒有理由可以要求您留下來陪大家聊天話家常；偶爾約同事一起吃飯、打球、看電影，大家一起走就無所謂準不準時下班的問題，抱持著改變不了自己就乾脆把大家同化也是不錯的想法。

三、其實是因為在乎大家的想法

您會提出這問題其實是因為在乎大家的想法，畢竟剛調到新部門，看到大家因為業務繁重所以留下來加班，下班時間到就拍屁股走人，久了怕被別人貼標籤。您可以試著在上班時間儘快完成自己份內工作，建議在行有餘力的情況下協助同事，都做到這樣子的程度了，大概也不會有人在背後說風涼話，您按時上下班反而可以給長官留下好印象，讓人覺得您辦事的效率很高。

該不該準時下班其實沒有定論，端看各部門的風氣，建議您可以請教部門中資深的同事或是直屬長官，很多事情其實只是庸人自擾，問清楚狀況對大家都好，要是真的有需要也請您改變自己配合同事時程。希望這些建議可以讓您在下班時不再困擾，也別忘了公司提供每位員工每人每年8小時免費的轉介諮商服務，讓專業的諮商人員提供您更合適的方法。加油，祝您工作一切順心！

嘉南供電區營運處同心園地全體園丁 敬上

北區 輔導內容

一位困擾的承辦人，您好：

新世代的年輕人不喜歡加班，是最近經常聽看到的議題，舊世代的人努力培養專業的技術，發揮團隊精神獲得高薪或升遷拔擢機會，因此降低對家庭照顧及生活的品質，全力為工作付出；而新世代的年輕人普遍受有良好教育，在社會不斷的進步發展及多元化，下班後想多陪伴家人朋友外，也能擁有自己多采多姿的生活。

為了協助您早日擺脫這個困擾，以下幾項建議供您參考，希望有幫助：

一、了解服務單位的工作特性及加班文化的真實內容

每個單位都有其承擔的任務及工作特性，加班工作並非是必要或急迫性的，例一，是為了業績，在現有的人力及設備成本下，要達到最高的產能利用率，創造最大的利潤目標，需要常態性的加班，如電子業就是這種形態；例二，是緊急突發性的任務，工作沒有處理完成，會影響其承擔任務，如發電設備臨時故障搶修等；例三，業務量大，當日沒有處理完成者，工作亦無法承擔其後續任務等，如銀行、戶政等，這三個例子的工作加班是單位承擔任務及工作特性，有其必要性及急迫性。

二、適當的安排工作時間並能與主管同仁充份溝通

重視家庭生活的人，為了希望能準時下班陪伴家人及有自己的時間，以維持工作生活的平衡，此乃人之常情，能夠適當的安排工作進度，掌握重要的訊息充份前置準備等，都能有效的提高工作效率，您可以適時向主管及同仁表明不加班的緣由與意願，相信能獲得認同。

三、家庭、生活及工作時間調適

我們一生中不管家人、生活及工作，對我們來說都是相當的重要，從進入職場到退休，有三、四十年的時間，所以工作的心態、工作的順利及工作的適應性，對於個人、家庭、生活都影響非常大，因此對於自己的家庭、生活及工作還是勇敢面對調適，忙碌的步調總因妥善的規劃就可以創造出時間與空間，不論國內外旅遊、親人朋友聚會等，以達到工作生活的平衡。

四、尋求有經驗人員的協助

就如前面所談的，每個單位有其承擔的任務及工作特性，也會有適應非常好的員工，可以觀察、詢問更可以尋求協助，例如主管、同事、資深的員工、同心園地等，總有值得學習的榜樣，協助自己獲得愉悅的人生，最後祝福您，相信未來是幸福的。

林口發電廠同心園地全體園丁 敬上

結語

本期案例是同仁剛調到新單位，卻對常態加班的單位風氣與組織文化非常不適應而尋求解方，既擔心他人眼光又很想擁有更多下班後自己的時間，每天都在和自己拉扯與權衡。其實人生中有許多類似的為難困境，但只要我們把握一個核心原則一無愧於心，後續的結果就讓其順其自然，只要做到對得起自己，就好了！本期援例三篇，另提供花蓮區營業處、第一核能發電廠、輸變電工程處北區施工處；台中區營業處、輸變電工程處中區施工處、電力修護處中部分處；嘉義區營業處、大林發電廠、輸變電工程處南區施工處等單位園丁之建言供參考，希望解決同仁遇到的困難。

歷年各期苦樂留言板案例及內容，可至同心園地網站 / 雙月刊 / 苦樂留言板案例輔導下載參考。

BOOK

MBTI 我，和我的使用說明書：雪力獻給 16 型人們，找到最舒服的自己

作者：雪力（夏瑄濃） | 出版社：三采文化

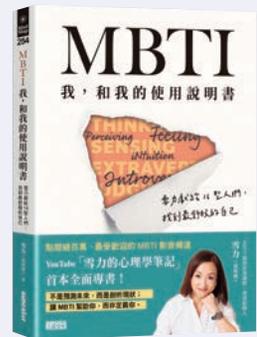
你是否曾在喝醉或壓力大時，變了一個樣？原本開朗外向，黃湯下肚後卻崩潰大哭？原本是別人眼中的乖寶寶，開會卻突然大吼大叫？

由於這些狀況與人設落差太大，大家多半會說「你只是喝醉了」、「最近壓力太大」。

但是，如果說這些不尋常或失控的狀態都是真正的你，你願意相信嗎？

唯有找到並接受自我壓抑的那一面，讓自己變得完整，才不會被完美的假象壓垮。

開始MBTI之前，請拋下你已經吸收的社會價值觀，坦承面對自己。唯有找到自己，才能發揮潛能，進入心流狀態，認可自己的價值！



（圖片由三采文化提供）

不便利的便利店

作者：金浩然 | 出版社：寂寞出版

人生有很多不便利、不舒服，這間有點慘澹的便利店，卻接通了我們的幸福人生。

買一送一的喜悅、三角飯糰模樣的悲傷、以及一萬元所帶來的四次歡笑，讓充滿奇特故事與特別商品的便利店，使我們看到人生力量，並學會表達善意，為生活找到前進的動力。



（圖片由寂寞出版提供）

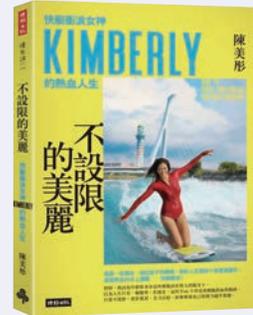
不設限的美麗 快艇衝浪女神 Kimberly 的熱血人生

作者：陳美彤 Kimberly | 出版社：時報出版

Kimberly陳美彤，是美妝界的運動家，也是臺灣快艇衝浪國手。

曾經，她因為年齡和身分的標籤活在別人的眼光下，以為人生只有一種標準，但現在，這些不再是她擁抱熱血的羈絆。只要不設限、勇於嘗試，全力以赴，你會發現自己的潛力超乎想像。

相信看過這本書，會想與她一起熱血人生，勇敢追夢，並得到對人生的啟發！



(圖片由時報出版 提供)

巷仔口的美食家：200+ 台灣最在地的小吃速寫 X 老店尋味

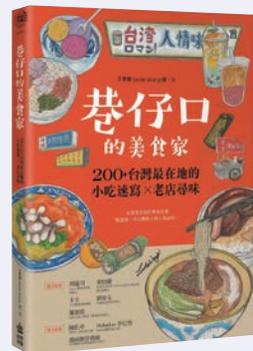
作者：王意馨 | 出版社：創意市集

台灣「呷飽沒」是一種日常問候，其實，「飲食」早已成為我們的共同語言，橫跨時間與空間，融合多種不同文化和風土。

那麼「台灣味」是什麼？

「每個人心中的美味，或許就是在『吃』當下的回憶。」時間一久，記憶會漸漸淡去，但只要吃到相同的味道，便會喚醒最初的美好。

讓我們走進巷弄間的傳承故事，嚐盡第一手台灣風土與人情滋味，透過作者溫暖、質樸的敘述方式，從小吃出發，連結到地方物產，結合旅遊、飲食經驗……。形塑出台灣人的共同飲食記憶和自我身分認同。



(圖片由創意市集提供)

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 ～

2023.11

♂ 410 彭小姐

民國82年次，162公分，67公斤，大學畢業為護理師。

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，碩專畢業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，大學畢業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

♂ 413 李小姐

民國79年次，160公分，68公斤，研所畢業為工程師。

興趣：追劇，旅遊，吃美食。

徵新竹地區，無不良嗜好，不抽菸，工作穩定，喜歡旅遊，到處走走之男性。

聯絡人：李小姐

line ID:ivonne333

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
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
1350	31-40	鳳山區營業處/營業專員	台北市、新北市地區單位	碩士
1351	50以上	台中供電區營運處/電機設備裝修技術員	嘉南供電區營運處 高屏供電區營運處	高職
1352	20~30	興達發電廠/複循環機械巡視專員	大林發電廠、南部發電廠	碩士



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。

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。

211

期

專題
故事

生命的意義

113年3月號／113年2月5日截稿

生命的意義對於每個人而言都不盡相同，有的人追求「功成名就」，有的人期望「恬淡過生活」，有的人希望「家財萬貫」，有的人則認為「助人為樂」是最重要的……

好比科學家會說，生命的意義在於創造；思想家會說，生命的意義在於思考；而窮困潦倒的人可能會說，生命的意義在於追求財富。

每個人對「生命」所賦予的意義本就不同，可能與個人的價值觀、生長背景、人生經歷等因素有關，211期專題故事邀請您一同分享，您認為的生命意義是甚麼？也透過這個難得的機會欣賞屬於他人的生命意義，共同分享交流。

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

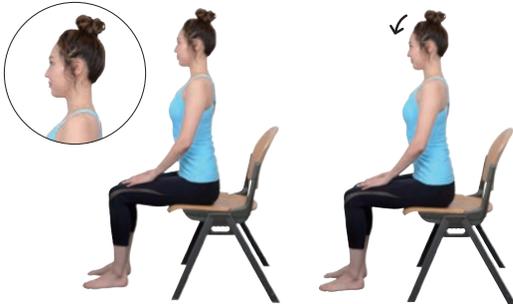
體操

頸部負責支撐沉重的頭部，是全身上下最容易肌肉緊繃的部位。請試著揉開關節、舒緩頸部肌肉吧。需要注意的是，鍛鍊時動作若太過猛烈，容易引起眩暈。訣竅是以輕柔、少次數的方式操作。

(圖片出自方言文化《九成慢性疼痛，10秒消失!》)

鍛鍊 1

鍛鍊頸部，舒緩疼痛



1 坐在椅子上，挺直腰桿，雙眼直視前方，雙手置於膝蓋上方。

2 像點頭那樣，將下顎略往內縮，再恢復成原本的姿勢。



3 再重複一次步驟 1~步驟 2。

鍛鍊 2



1 坐在椅子上，挺直腰桿，雙眼直視前方，雙手置於膝蓋上方。

2 下巴慢慢往前挺，再慢慢地恢復成原本的姿勢。



3 再重複一次步驟 1~步驟 2。

1234

數獨遊戲

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

易

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

難

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



台灣電力公司

Taiwan Power Company

人力資源處 編印

E-mail : d0960602@taipower.com.tw