同心園地

No.214
2024.09 | 雙月刊

陪伴的力量

陪伴如影隨形
歲月靜靜流轉
愛在細微處顯
最長情的告白

台灣電力公司
Taiwan Power Company

大白斑蝶

文／白頭翁

夏天
一雙回眸的黑白
帶我進入
一片晶瑩雪地

我小心用線
拉起
一朵最大的雪花
一路搖過了整個春天

夏天
雪花融化了
攤成一張白宣紙
誰折成一隻紙飛機
吹向林間
尋蜜

樹影
灑在袍的翅膀
陽光下
絲綢般的睫毛
在雪中扇動
我的回憶忽遠忽近
春也是

編輯手札 Editor's Words

陪伴的力量

日本哲學家鷲田清一曾在其著作《咬不斷的思念》指出：「我們的社會已經忘卻『什麼也不做，只是靜靜陪在對方身旁』的力量了。」很多時候我們會覺得不知道如何安慰他人，甚至覺得自己好像沒有給予對方實質的協助和作用，但或許對對方而言，我們不需要說話或做其他事情，只需要傾聽或者是無聲的陪伴，對他而言就足矣，也已經足以支撐起他心中那片荒野和悲傷。

本期〈專題故事〉邀請大家分享對於陪伴經歷的感受與心境，有同仁分享自身童年幸福且美好的記憶，每當憶起時都備感溫馨並獲得充沛能量；也有同仁分享養寵物的經歷，彼此相伴相處的點點滴滴，永遠如此地生動深刻；還有同仁分享與家人那段溫暖守候的陪伴時光，給予其無限力量去面對人生的關卡。

〈EAPs停看聽〉親密關係篇透過親密關係間的互動模式與相處情況，分析其中複雜的關係脈絡，因而找出解決之道與協助自身重新在關係中定位，避免傷害。〈園地專欄〉分享總管理處一年一度的親子日活動，記錄了同仁與孩童間童趣又快樂的燦爛回憶。有同仁分享廠內舉辦的戒菸班，傳遞正確觀念予同仁，並給予其滿滿的正向觀念，使同仁在戒菸這條路上不會感到孤單無助；還有單位發起的銀髮關懷活動，由同仁至長輩家中送愛與關懷，希望在自身能力範圍內能貢獻一些溫暖與力量，點燃他們生命的希望及光亮。

轉眼間，時序已進入秋季時分，不知道大家是不是都過了一個月餅、柚子、烤肉吃飽飽，與親友閒話家常，愜意又舒心的中秋佳節呢？但雖至九月，天氣仍舊炎熱，小編提醒大家還是要記得適時補充水分喔！一晃眼其實今年也只剩下一季，時間真的過得很快！希望大家都能好好把握當下，珍惜每一個瞬間與相遇，也感恩自己所擁有的一切，自在快意過生活。

同心園地

2024.09 ｜雙月刊｜ **214**

封面題字／張有趁 退休人員　**封面裡** 大白斑蝶／白頭翁

1 編輯手札

陪伴的力量／本刊 01

2 專題故事

特別專訪－陪伴，是最長情的告白（導演｜盧建彰——特別專訪）「我們都在慢慢長大，原來陪伴，才是最長情的告白。」／本刊 04

陪伴的力量／子函 08

陪伴的幸福／白螃蟹 12

陪伴，是最好的愛／李智揮 14

陪伴的力量／佐芯 18

拾起書本，洞見生命本質／採二小蜜蜂 20

陪伴的力量／陳韻旨 23

老唱機的童年往事／風鴿 24

鹹蛋與皮蛋／ Yu 26

在深夜傾斜大樓旁，陪自己走一段到天亮的路／ JC 30

讓我陪您歌唱／ Wencheng 34

一個人走得快，一群人走得遠！／高年級實習生 36

心疼的陪伴／哭哭 40

陪伴，溫柔可靠的力量／ J 42

陪伴的力量／魏松奎 45

我和前世情人的相伴故事／小丁 46

陪伴是一股溫暖的力量／寶露達 P 48

日日心念充電站：細水長流的美好／ Twins 50

陪伴的力量／黃仲榆 52

陪伴的力量／沙發馬鈴薯 54

像空氣一般／自由的想 55

最好的安慰／ Cosine 56

3 EAPs 停看聽

親密關係篇：感情生變 重新定位自己／林蕙瑛 58

4 園地專欄

活動報導－員工協助業務花絮／本刊 62
感恩回饋－一日兒童樂園——總管理處親子日／ QUOKKA 65
感恩回饋－戒菸迷思與戒菸技巧／陳心怡 66
感恩回饋－撐住長者們，那雙無形的手／潘佳枚 68
苦樂留言板－一位徬徨悲觀的小員工 ／本刊 72

5 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

6 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 范倩瑋 張家豪 蔡易倫
執行編輯 蔡佳恩
Email d0960602@taipower.com.tw
地址 台北市羅斯福路三段242號11樓
電話 02-2366-7357
傳真 02-2365-6869

美術編輯 左右設計股份有限公司
地址 台北市仁愛路三段17號3樓
電話 02-2781-0111
傳真 02-2781-0112

線上哪裡看？

1. 台灣電力公司全球資訊網站（http：//www.taipower.com.tw/）
   電力生活館／台電圖書／台電同心園地雙月刊
2. 公司內部網頁（http：//w3.taipower.com.tw）
   同心園地網站／雙月刊／月刊列表
3. 人力資源處／同心園地網站／雙月刊／月刊列表

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

陪伴，是最長情的告白（導演　盧建彰——特別專訪）

「我們都在慢慢長大，原來陪伴，才是最長情的告白。」

文／本刊　照片提供／盧建彰

「我們家什麼都有，就是沒有錢。」導演盧建彰回憶起自己的兒時生活，雖然家庭經濟狀況不佳，但他從未感到不安或羨慕他人，因為父母給予他最大的安全感，讓他能夠自由自在地成長。他提到與父親一起飲用蓮藕茶的美好回憶，多年後，他帶著女兒回到台南老家，重新品味那杯記憶中的蓮藕茶。當女兒仰望著他時，他感受到時空的交錯，好似父親、他自己與女兒的身影，都在那杯茶中重疊。

盧建彰回憶道，童年最深刻的記憶就是放學後，父親總會帶他和妹妹去享用下午茶，而碗粿、鼎邊銼及蓮藕茶都是他們的最愛。年幼的他，曾對父親能一口氣喝完冰涼的蓮藕茶感到欽佩，而自己若喝得太多則會頭痛。多年後，他帶著女兒回到台南老家，重溫與父親共度的時光，彷彿時光交錯一般。他看著女兒仰望自己，正如當年他仰望父親那樣，讓他徹底體會到陪伴的重要性與美好。儘管那杯飲料僅售二十元，但在他心中卻承載了父親對他們的陪伴與無盡的愛。

面對人生保持樂觀態度，快樂其實不需花半毛錢

雖然家中經濟並不寬裕，盧建彰的父母總是以陪伴來彌補物質上的不足。他分享道，當父母因週六工作無法陪伴時，會帶他和妹妹去書店度過一整天。對於當時的他來說，到書店看書就像是「快樂的打工」，甚至打趣地說「看了三本書就像賺了五百元」，這讓他從小就明白「許多快樂是不需要花錢的」，精神上的富足反而更能滿足心靈。

談到父親在面對經濟困難與家庭變故時始終保持樂觀的態度，這也賦予了盧建彰在創作與生活中的勇氣，讓他敢於追求夢想而不怕失敗。「我爸從來不會對我說不，他會說你想做什麼就去做。」正是這種無條件的支持，讓盧建彰在創作和人生的抉擇中充滿自信，不怕冒險和挑戰。

在盧建彰的創作中，陪伴的力量隨處可見。無論是他的小說《藥命》，還是與金士傑合作的《兩個爸爸》，或是與汽車公司合作的廣告《家族旅行》，他都將這些陪伴的經驗融入其中。《家族旅行》源自於他與父親臨終前的旅行經驗，他以「家族是場旅行，在一起就是目的地」作為創作理念，用柔軟且充滿情感的方式表達了生命中最重要的那些時刻。

面對生命中最艱難的那一刻，還是要選擇堅強面對

17歲那年，盧建彰的母親因車禍罹患失智症，隨後父親也罹患肝癌。在陪伴父親抗癌的過程中，他從幫父親秤尿布的重量來測量出血量，到面對生命末期的痛苦與無力感，這些經歷教會他如何面對生命中的艱難處境，同時也讓他理解到，陪伴不僅是對病痛的關懷，更是對親情的深刻體驗。即使面對艱難的情境，盧建彰仍能從中汲取力量，並選擇用微笑與幽默來面對那些無法改變的現實。

母親的失智與父親的癌症，讓盧建彰不得不提前面對人生的脆弱與不確定性。他回憶起抽屜中的那一疊病危通知，這些經歷不僅加深了他對生命的體悟，也讓他更加珍惜與家人相處的每一刻。即使母親已經不再認得他，盧建彰依然守在她身邊，這份長達31年的陪伴，雖然充滿煎熬，卻也讓他更加理解陪伴的真諦。

對盧建彰來說，陪伴不僅僅是物質上的支持，更是精神上長期的陪伴，讓他在面對困難時能保持樂觀，並將這份力量融入他的創作與生活。

對未來最美好期許，陪伴的力量讓人生更從容

隨著女兒的成長，盧建彰開始將父親教給他的陪伴智慧傳承給下一代。他與女兒散步時，常常會說「這是一條神秘的路，要不要去看看？」這種探索未知、接受挑戰的精神正是他從父親身上學到的陪伴方式，使女兒從小就學會面對未知世界的變化，並從中找到樂趣與意義。

「陪伴是生命中最重要的課題之一。」盧建彰認為，創作的根源來自於真實的生命體

驗。「你的觀點，其實就是你的人生觀，無法假裝。」他強調，「只有那些真實、確切的生命經驗，才能真正打動人心。」無論是對家人、朋友，還是對工作中的夥伴，陪伴都是他最珍貴的經驗，使他能夠面對生活中的各種挑戰，保持穩定與從容，並迎刃而解各類難關。

盧建彰提到，許多台灣的父母常對孩子說「這件事不會成功，就不要做。」他認為這是一種失敗主義的思維，讓孩子在成長過程中失去了探索與嘗試的勇氣。而父親教給他的則是完全相反的價值觀：「只要不會死，就可以去試。」這種陪伴與支持，讓盧建彰在面對創作中的風險時更加從容，並勇於挑戰。

「陪伴的力量」Tips：

1. 每天分享生活，建立深厚的親子感情

   每天花 5 至 10 分鐘與孩子交流，分享彼此的生活點滴，無論是開心事還是煩惱，都可以坦誠以對，讓孩子感受到父母是他們值得信賴的朋友。

2. 盡量與孩子共同參與活動，創造家庭回憶

   無論是應酬吃飯還是日常出遊，盡量全家人一起參與。這樣不僅能珍惜與孩子相處的每一刻，還能創造共同回憶，讓這些記憶在孩子未來面對困難時，成為他們安全感的來源。

3. 把孩子當成朋友，創造有意義的共同經歷

   將孩子視為獨立個體，與他們平等參與生活中的大小事。這不僅能增強孩子的自信，也能讓他們感受被尊重與重視，從而加強親子間的連結，讓他們願意主動與你分享自己的世界。

陪伴的力量

文／台南區營業處　子函

我們剛認識的時候都還只是高一的小女生，初進校園以炙熱好奇的眼睛望向未來。一轉眼，30年竟就這樣過去了……刻在記憶深處的仍是她的那句「我永遠都在」。

初識

還記得第一次見她，驚訝於這個和我一樣初入高中的小女生，怎麼可以這麼活潑開朗的和身邊每一個人打成一片，以現在的說法是我這個I人望塵莫及的社牛型人格！看著她踏著蹄子般的一雙細長腿穿梭在人群及教室禮堂中，我的好奇凝望引起了她的注意，一對圓滾滾的眼珠子霎時對上我，就在我慌亂地撇過頭時，她竟已倏然坐在我的隔壁，轉頭就問：「我可以坐你旁邊嗎？」「可……隨便！」彆扭的我吐出幾個字後就假裝轉頭……那雙圓圓的眼睛，加上總是滾來滾去反覆出現的身影，後來我給他取了個綽號叫「球球」，就這樣兩個性格迥異的高中女孩竟從此成了彼此一輩子的莫逆之交。

青春的陪伴與成長

高中，是人生中充滿挑戰與變化的時期。在這段時光裡，友情是最珍貴的寶藏之一。還記得高一時，兩個女孩時常為了成績煩惱，因為不同以往國中時念書的輕鬆，考進第一志願的女中，經過平時考及段考的洗禮後，才知道人外有人天外有天，成績的不如意同時挫敗著兩人。所幸兩個女孩彼此相伴，互相鼓勵、相互扶持，不僅常常相約圖書館念書，更不吝嗇地為彼此加油打氣，互相教導對方自己拿手的科目，就這樣兩個女孩的成績不斷緩步提升起來。當其中一人偶遇失常，或因情緒低落，學業受到影響時，另一

人一定默默地陪在身邊，或陪散步，或聽傾訴……，很快地橫在兩人之間的陰霾氣氛瞬即消散。剛上高二的某一天，一向只是我讀書學伴的球球突然對我說：「好悶喔，我們兩個在一起總是在讀書……」「那不然妳要幹嘛？」我邊翻著書邊隨口一問。「我們一起去參加羽球隊好不好？」她看著我興奮地說。原來我們竟然有相同的愛好，我一口答應，從此我們兩人更是形影不離，除了相約一同唸書，還成了彼此練習羽球的好搭檔，成了校園中的無敵雙打、比賽的勝利常客。就這樣兩個無論生活還是讀書都互相扶持的女孩，彼此並肩打打鬧鬧走過高一到高二的時期。

持續不斷的給予支持

很快地升上了高三，兩人開始面臨大學的選擇。在那段艱苦拚搏的日子裡，兩個女孩的共同話題反而減少了許多。在一次聊天中，我知道球球夢想成為一名獸醫師，而我則希望進入心理系的世界，成為一名諮商心理師。曾經互相許諾要繼續一起上同一所大學，住在同一間宿舍，繼續在人生的道路上相伴下去。可我們兩人對未來的規劃卻讓彼此漸行漸遠！曾想試圖說服對方將就自己，最終因為了解彼此，而陷入相處尷尬的時期……但我們都清楚知道兩人之間只是因為捨不得對方而已。經過幾次深入聊談後，雖然夢想不同，但我們轉而互相支持，鼓勵對方追求夢想，分享著過程中的喜悅和焦慮。我一向喜歡寫文抒發，作文時常獲得國文老師的讚賞及獎勵，於是參加了學校的新聞社，球球總是第一時間閱讀並評論我的文章，給我建議和支持。我的每一篇小說草稿，球球都會細心地閱讀，給出中肯的意見

和鼓勵。所以我的文學作品，第一個觀眾永遠是我的閨密球球。而球球喜歡彈琴創作歌曲，我也總是做她作曲的最忠實支持者，在高中時期，她作曲我寫詞，兩人甚至共同創作出好幾首只屬於兩人的歌曲，即使是青澀的也是專屬於兩人共同的回憶。就這樣在歡聲笑語中，兩人在彼此生命中扮演重要角色，用陪伴的力量撐起對方度過青春的風雨。

永遠都在

大學之後，兩人雖然分隔兩地，但是彼此的友誼並未因此而減少。在大學生活開始後的每個假期，每隔一段時間就會到對方的城市及校園走走，聚在一起分享彼此的新生活和新挑戰，根深蒂固的友情絲毫沒變過。隨著大學生活的多采多姿，各自談戀愛的精彩瞬間也毫不保留地分享給對方。球球天生樂觀活潑的E人個性，在談戀愛上也總像花蝴蝶般的一個換過一個伴侶，精彩萬分。情傷恢復的速度也總是快的讓我每每反應不及，才剛有空想要好好安慰她，人家一轉身就又換了一個大帥哥在身邊……！反觀我的愛情，相對穩定得多，交往的時長都夠讓球球換上好幾個了。但也因這樣的個性，讓我對愛情的陷入特別的深！還記得大二開始交往的那個學長，我們一談便是四、五年，直到對方當完兵、彼此都出社會工作……，原以為已漸成熟的我們會因交往時間長，理所當然地往婚姻走去，卻在學長的工作逐步穩健與活絡後，他近水樓台的和身邊的女同事好了起來，並將我狠狠地拋棄了……！那一陣子我不知如何面對生活的一切，因為曾經太過依賴，一旦被抽離，感覺自己像被全世界都拋棄了！於是深深地把自己藏起來，關閉了所

有的社群帳號，電話不接、訊息不回，即使無助也拒絕與外界聯繫！自閉到連球球也找不到我！後來球球終於跨越城市尋回我，雖然我讓她緊張擔心到睡不著覺，但在見到面的那一剎那，她沒有亂了方寸地將我破口大罵一頓，反而是將我緊緊摟在懷裡顫抖地說：「終於找到妳了。」在那一瞬間我潰堤地放聲大哭，覺得破碎的自己總算被人一片一片的拾起。接下來的一段日子，球球因為擔心我一個人照顧不好自己，竟跟公司請了長假，搬到我的城市和我同住，陪了我很長一段時間。在她日日夜夜陪伴我的那一段日子裡，彷彿又回到了高中純粹的時期，我漸漸地忘記了痛楚，也慢慢地治癒了情傷，感覺自己像被人從黑暗中拉回到有光的世界裡。那段光陰也圓了小時候兩人說好以後要住在一起的夢想。回頭看情傷時的我就像大病一場似的，看著球球每天無微不至的照顧我這個重症病人，我的眼淚也從每天無時無刻滴滴答答的水龍頭，漸漸被笑容取代。有一天我撒嬌地對她說：「妳怎麼對我這麼好？」「傻瓜！我永遠都在！」球球圓圓的眼睛變成彎彎的月亮，笑瞇瞇地看著我說。何其有幸，一生有此知己。

友情的力量

如今兩人即便早已都嫁做人婦，有了各自的小孩，隨著小孩的年齡已近當年我們初識的時期，那個炙熱的夏天彷彿就在昨天，一晃眼間我們已卻相知相惜了近三十個年頭。在我人生最困難的時刻，是球球的陪伴讓我堅持下去。她教會了我什麼是真正的友誼——無論何時何地，我們都會在彼此身邊，支持和鼓勵。陪伴的力量是無形的，但卻能夠在我們最需要的時候，帶給我們無限的勇氣和希望。真正的友誼不僅僅是分享快樂的時光，更是在人生的每一個起伏中，堅定地陪伴和支持彼此。這種力量，將會伴隨我們一生，成為最珍貴的記憶和力量來源。這篇文章照慣例將會在完成後第一個傳給球球閱讀，謹以此文獻給我的閨密球球，感謝她在我最需要的時候，給予我無盡的力量和鼓勵。真正的朋友會用陪伴和支持讓我們變得更強大。無論面對什麼困難，有朋友在身邊就是一種珍貴的陪伴，於是我們能找到屬於自己的力量和希望，就像攜著光般地一同並肩勇敢前行。

陪伴的幸福

文／白螃蟹

在動物頻道裡曾見過一部影片，有關象家族的生活日常，片中一隻小象，調皮搗蛋沒規沒矩，結果被長輩教了訓，一鼻推入水池之中，其他家族成員，群起搶救，待上了岸，大夥將小象團團圍住惜惜，萬般憐愛的畫面，十分溫馨感人，原來象是群居性動物，其組織頗具社會化，家族成員間關係十分緊密，跟在父母親身邊的學習期，時間很長，僅次於人類，相較於諸多昆蟲家族，呱呱墜地後，便具求生本能，必須單飛獨自成長，不可同日而語，人要是沒有父母的養育照料，是無法存活於世的，陪伴是學習，是成長，也是情感的交流，何等難得，人生旅途之中，各階段的陪伴，毋寧是一種幸福。

記憶中年幼時，生了場病，身為長孫的我，這下子可急壞了全家人，求神問卜，中醫西醫，不一而足，尤其是母親，憂傷逾恆，內心卻堅毅非常，自此，母親與我一起，南來北往，奔波於就診之途，舟車勞頓難免，偏偏我從小一上車，一旦聞到濃濃汽油味，馬上反胃至極，暈眩難耐，視旅行為畏途，幸虧母親一路悉心的陪伴，艱辛的旅途，反得以風景處處。

那年夏天，客運站前，紅艷艷的荔枝，襯上綠葉，晶瑩的水珠，陽光下記憶鮮明；醫院刺鼻的藥水味，令人做嘔，但是望見母親溫柔的眼神，每每忐忑化為心安，至今依稀記得，胖嘟嘟、圓滾滾的神父、修女，笑容可掬，許是置身童話世界一般，多虧有母親的陪伴，將人生之多舛與困頓，像魔術師般幻化出屢屢驚奇。古以椿喻父，萱喻母，是我們賴以生存的依怙，惟世人偏袒母親多多，在外辛苦忙碌的父親，儘管付出多多，原來少了那麼一點的陪伴。

回憶往昔，小學各個流行惡補的年代，母親常陪我寒夜苦讀，睏了累了，偶抬眼望，一燈熒熒，母親神情專注，一針一線縫補衣物，不曾休息，心自思忖，我豈能怠惰乎？童年學業上不致荒於嬉，母親的陪伴，可以說是厥功至偉，燈下的慈顏，溫馨伴讀的畫面，一直刻劃在內心，永誌不忘。

也還記得那時，每天上學，穿鞋的時候，總會問上一句：「著無」，那個左右傻傻分不清的我，至今依然左支右絀鬧笑話，當時母親可是從來無一句「你哪會遮頂顢，遮飯桶？」的責備啊！甚且無丁點不耐煩！點滴昨日，豈敢或忘。

晚年母親與我同住，裡外家事總一把操持，無一刻閒，惟近年來體力大不如前，智力亦日減，望著一向幹練的母親，老來有時，直像個小孩，偌大的反差，心中五味雜陳，人生最後一哩路，有情無情，賢愚巧拙，終究要還諸於天地，人生之旅的不可逆，吾等只能順受。

「你那來那憨呢！」、「無，哪有那來那巧的諾？」，母子間日常對話，突顯出老年失智的世紀議題，那天母親遞給我一個空鏡框，赧顏道：「無細膩，拼歹去矣，驚予你罵」，母親像一個做錯的小孩般無助，我心生愧咎，摟住母親，柔聲詢問，有刺著無？自責無法讓母親，免於擔心和害怕，真是不肖，我暗自叮嚀，自今爾後，能夠同理母親心智日減，體力日衰的事實，耐心地傾聽和陪伴，確保母親日暮之年，喜樂自在，無憂無礙。

日本卡通哆啦A夢，網路上流傳一則番外篇的故事，情節是機器貓，年久失修，即將報廢，大雄萬般不捨，請教設計的雷博士，如何挽救，博士說除了重新設定，別無他法，但是一旦重置，內存記憶將永遠刪除，大雄為了不願失去與哆啦A夢一起的記憶，下定決心發奮圖強，立志成為一個科學家，後來果真如願的修復哆啦A夢，初聞玩笑以對，細思卻極恐。

如果，會有那麼一天，連和母親一起的記憶，也要通通忘記，實在難以想像，情難以堪，見母親找東找西，徬徨無助時，我常強顏，拍拍胸脯，告訴母親，放心，交給我來！母親欣然道：「好佳哉！有我大囝，無，就害。」，然而在我內心，卻心虛極了，自問，我是否有能力？可以承擔嗎？能無畏乎？可以肯定的是，我有著跟大雄一樣，堅決不移的意志，乞天垂鑑，賜我勇氣無敵，有能力捍衛母親，無怨悔，不棄離，未竟的旅程一起，就像母親的愛，一直都在的陪伴。

陪伴，是最好的愛

文、照片提供／輸變電工程處北區施工處　李智揮

阿公、阿嬤與成功嶺當兵的我

陪伴，是最好的愛

人生的旅程像是一部未完的電影，每一幕都在我的記憶中留下深刻的痕跡。無論我處於哪個階段，身邊總會有家人陪伴著，與我一同演繹這場漫長而精彩的劇本，成為我故事裡不可或缺的角色，他們的存在為我的生活增添色彩。

人無講古，少年毋捌寶

小時候，父母每天忙碌於工作，日子在晨曦和黃昏的交替中匆匆流逝。阿公、阿嬤，是我生命中最早的守護者。白天，我和妹妹便由阿公、阿嬤照顧。他們的陪伴如同一片溫暖的陽光，灑在我的童年裡。阿公、阿嬤的呵護，總能在我迷惘或受傷時給予無聲的安慰。阿嬤的笑容裡有著歲月的痕跡，阿公的眼神裡閃爍著慈愛的光芒。他們的陪伴，是我成長路上的第一道光，指引我在未知的世界裡不至迷失。我最喜歡窩在阿嬤的懷裡聽她講故事，那些童話故事裡的神奇世界，在我幼小的心靈裡播下了奇幻的種子。阿公則會帶我到田裡去，教我認識各種昆蟲動植物，感受大自然的奧妙。他們的愛，是那麼純粹而無私，成為我成長路上的第一道陽光。

阿公年輕時是一位勤勞的農夫，每天日出而作，日落而息。對於土地的愛和尊敬，是他一生的信仰。他曾經告訴我，土地是活的，它能感受人的心意。如果你用心去耕作，它就會回報你豐收的果實。當時的我，聽了也只是點頭，並未深思。然而，在後來的日子裡，我開始理解阿公的話，不僅僅是在講農作，更是在說人生。無論

做什麼事，只要用心去投入，最終都能獲得自己應得的回報。

阿嬤則是家中的靈魂人物，她在家務上無所不能，料理的菜餚總是讓我食指大動。她常對我說，廚房裡的火候如同人的脾氣，若掌握得好，就能烹出色香味俱全的美食；若失控了，便只能留下一片焦糊的遺憾。這些話語，當時的我聽來只是笑談，然而，當我自己開始獨自生活，面對柴米油鹽的時候，才發現阿嬤的話有多麼深刻。人生的火候，何嘗不是這樣？急不得，燒太旺了，反而一切成空。

清晨，我隨著阿公在後院摘菜，他佝僂的身影在晨霧中顯得格外高大。而阿嬤則在廚房裡忙碌著，準備我最愛的早餐。那是我與阿公、阿嬤一起度過的美好時光，我在學習的間隙裡，穿梭在院子和家中，笑聲伴隨著晨間的鳥鳴。午後，我和阿公一起在院子裡澆水，聽著阿嬤在廚房裡忙碌的聲音。那一刻，陽光透過樹葉灑在我身上，彷彿一切都是那麼的恬靜而美好。阿公總是說：「家人是最重要的，無論遇到什麼困難，我都能挺過去。」這句話至今仍然在我的心裡迴盪，成為我面對困難時最堅實的支柱。

童年的記憶裡，我經常圍在阿公、阿嬤的身邊，聽他們說著古早的事。那時候的我，年紀還小，總覺得這些話題無非是老年人打發時間的閒話，並沒有什麼特別之處。然而，隨著時間流逝，我漸漸明白，那些看似平凡的片段，竟是他們一生的智慧結晶，是歷經歲月洗禮後，最珍貴的財富。陪伴的力量，在於時間的積累，在於心靈的共鳴。當我願意靜下心來，陪伴阿公、阿嬤，聆聽他們的經歷和故事，那些看似簡單的話語，會在我的心底扎根，並在某個不經意的時刻，突然綻放出深邃的光芒。人生是一場漫長的學習，而阿公、阿嬤，便是我這場學習中的最佳導師。

斯是陋室，惟吾德馨

人生是一趟漫長的旅程，沿途的風景不斷變換，而始終如一地陪伴我的，往往是家人。他們就像一盞明燈，照亮我前行的道路；又像一艘小船，載著我乘風破浪。父母，是我最親近的人。他們為我遮風擋雨，無私地奉獻著一切，父母的關愛一直陪伴著我。

當我讀小學，父母在工作地點買了小木屋，讓我和妹妹得以進入小學就讀，白天父母出外工作，黃昏時刻，父母終於回到了那間小木屋，我和妹妹一見到他們，就像鳥兒歸巢一樣，心中充滿了安全感。我圍坐在小木屋的客廳裡，分享一天的點點滴滴。父親的笑聲豪邁，母親的笑容溫柔，那是屬於我一家人的片刻寧靜與歡樂，此時此刻，一家人的陪伴便是最溫馨的守護。那些在木屋裡共同度過的夜晚，那些被笑聲充盈的時光，如同夜空中最亮的星辰，永遠在我的記憶中閃爍。

原生家庭一家四口出遊

然而，我們一家四口住在山坡上的小木屋，那座小木屋簡陋且不堅固。每當颱風來襲，天色陰沉得讓人窒息，山坡上的樹木搖搖欲墜，我和妹妹總是蜷縮在屋頂加蓋的房頂，聽著外面的狂風呼嘯，心裡滿是恐懼。颱風過後，小木屋的四周總是一片狼藉。泥水夾雜著砂石，從山坡上滾滾而下，山坡上的砂石會衝向小木屋。父母親會連夜將積水排出，試圖保護我們為數不多的家當。我和妹妹在一旁手足無措，只能看著父母不斷地忙碌，背影在昏暗的燈光下顯得無比瘦弱。母親把我們護在身後，父親則拿著鐵鍬，奮力將砂石清除。我們幾乎沒有一個完整的夜晚可以安睡，總是驚醒於大自然的無情。然而，即便在這樣的環境下，我們依然相互依靠，父母用他們那雙滿是老繭的手，為我們擋住了外界的風雨。

那時的我們，雖然生活困苦，但心裡依然懷有對未來的期盼。儘管大自然一次次地考驗我們，但我們始終沒有放棄，因為我們知道，這座小木屋不僅是我們的家，更是我們一家人相依為命的堡壘。父母不僅是我的依靠，更是我學習的榜樣。父親的堅韌和母親的細心，成為我生活中不可或缺的力量。無論我遇到多大的挑戰，他們總是默默地在背後支持著我，給我無盡的鼓勵與安慰。父母的陪伴，是一種無聲的力量。它是深夜裡父親點的一盞燈，是寒冬裡母親泡的一杯熱茶，是每一個平凡日子裡，彼此間的關懷與守護，為我的生活注入了無盡的溫暖和力量。父親經常鼓勵我，只要努力，沒有什麼是不可能的。而母親則用她的溫柔和細心，教會我如何在困境中保持冷靜，如何在人群中找到屬於自己的路。

而在這段成長的旅程中，我最親密的手足則是妹妹。我和妹妹，雖然年齡相仿，但性格卻截然不同。我們會因為一件小事而爭吵，也會因為共同的興趣而玩得忘乎所以。妹妹的存在，豐富了我的生活，也讓我學會了如何與他人相處。我和妹妹一起經歷了許多人生風風雨雨，從小小的爭吵到彼此的支持，這段兄妹情讓我在彼此的生命中留下了無數的回憶。我一起走過了青春的迷茫，一起迎接了成人的挑戰。即使在最困難的時刻，我知道，只要有她在，我就不會孤單。她的陪伴，讓我在每一個艱難的抉擇面前，能夠更加堅定地走下去。

家族聚會

如今，時光流逝，我早已不再是以前那個懵懂少年，而我們一家也早搬離小木屋。但那份來自家人的陪伴，卻永遠深植在我的心中，成為我面對未來風雨的力量。

陪伴，人生最長情的告白

退伍之後，我進入社會工作，幾年工作之後，我與妻子結婚，我們共同建立一個小家庭。看著兒子一天天成長，我深刻體會到家庭的責任和陪伴的重要。每個早晨，我輕聲對他說早安，每個夜晚，我陪他在房間讀書，聽他分享一天的學校生活。這種日復一日的陪伴，讓我們的父子關係更加緊密，也讓我明白了，陪伴不僅僅是時間的付出，更是心靈的連結。

當我逐漸長大，我也深深感受父母日漸老邁。每當看到父親那布滿皺紋的雙手，我便想起了他們年輕時為家庭所付出的辛勞。如今，我有時間便會帶著妻兒回到老家，陪父母聊聊家常。而我與妹妹的關係，隨著年歲增長也變得更加緊密。她和妹夫組織家庭，也有可愛的女兒，我們時常相約一起出遊或聚餐。陪伴，不僅讓我們的兄妹情更加深厚，也讓我們的孩子們在這樣的環境中感受到家族的溫暖。

如今，阿公、阿嬤已經不在了，但他們的話語依然在我的心中迴響，讓我在面對挑戰時，能夠不畏懼，堅定前行。在我的原生家庭，父母、妹妹，在他們的陪伴下，共同迎接生活中的挑戰。未來的路或許還很漫長，但我知道，無論前方有多少挑戰，陪伴在我身邊的家人，始終是我前行的力量。而我，也會用這份力量，守護我和妻小的家庭，用溫暖的陪伴，讓家人們的生命更加豐盈。

陪伴的力量

文／佐芯

自他墜落後的那一刻，漫長的路才正要啟程。

兒時成長的路上，曾有段不長不短的歲月，是見證他經歷了生死關頭與陪伴他復健的旅途。對那當下深切的渴望，一心盼他能康復如初的心情，純情綿綿地，沒日沒夜地守候照護，陪伴他求醫，一起復健，共同練習生活技能的生活，彌足珍貴。儘管曾經勞累有了時日，當中的衝突與爭執也是讓自己備受考驗，對比如今他能自行打理生活大小事，在外頭有一番事業，一群敬仰他的粉絲，我想現在我們如此幸福的原因是對他昔日陪伴的時候與上天交換來的禮物。

那一年，身為爹地的他，因為履行從軍義務中與他人爭執而不幸意外墜機，不幸中的大幸是活了下來卻成了植物人，而來自醫生的叮囑卻是可能不治。

抱著僅存的一線希望，不間斷地求醫，嘗遍百種方法，陸陸續續地重複著好幾回合，數目雖多得數不清卻絲毫沒有任何幫助。

我沒日沒夜地守在爹地身旁，觀察其細微的呼吸，記錄著所有的醫囑事項與爹地身體的變化。時不時地與他對話，假想著爹地只是爾爾小感冒，休息一下罷了。想著他很快就可以如往昔般地與我同在左右。我靜靜地陪伴在其身後，除了觀察他的動靜，記錄著呼吸、血壓等等數據外，定時不定次數地翻身，清理日常，有時我翻著書，有時我也會替他按摩，唸故事，彈琴等，甚至替他活動手腳。這段時日也持續了好一陣子，眼看爹地尚未有動靜，不時我也會低落。

面對這樣的心情，我低迷不振了些許日子，但我仍執意相信總會有那麼一天，我們會猶

如往昔。所以我不間斷地求醫，翻著大大小小的醫學專著，寫信詢問所有當時的醫學顯聖，一有機會就開始策劃，當所有對症治療方式與可能的後遺症成對排列出來，天下名醫的衷囑也隨列而出，儘可能地將遺憾降至最低，並考量所有的變異。然而，執行時的兩難，讓我也因此煎熬著。

猶如動畫故事裡怪醫黑傑克的出現，當我發現爹地末梢神經悄悄地顫動時，那種瞬間的感動淚濕了雙頰，昔日的陰霾也跟著煙消雲散。

儘管有幸見其活下來，陪伴爹地復健治療的過程也著實令我印象深刻。而臨床醫學裡，從來不曾有聽話的病人，我爹地也不意外是個頑固的病人。這段期間，爹地尤為抗拒所有的醫囑藥物以及有效復健的治療方式。多少次，陪伴他復健的路上我都非常掙扎，一方面順其所好而惡化其身心狀況，另一方面減少其用藥量相對降低藥效而促發他不舒服的頻率，衡量如何能平衡兩者對我而言天天都是考驗。每每知道他又因為這些不舒服而發脾氣時，與其說是自己在履行還給上天的承諾，倒不如說是在人間修行。有時侯我順著他，有時候我會耐心地說服他、按捺他，甚是跟他一起做，陪伴他完成所有的復健治療。

每每破曉時分，見爹地雙眼微開，又輕輕地合起，示意我為他倒杯水。近午的到來，聽見咕嚕咕嚕的聲音總會提醒我該餵爹地用餐。這聲響可來的非常準時，當爹地飽食後，他滿足地看著我，一下就歇了。往往華燈初上時，我們一起用過餐推著復健車漫步在林間小路。陪著他復健，陪著他練習回憶，陪伴著他生活的大小事。我們的日常有如花火般，這些陪伴的日子裡，時而瑣碎，時而惱人，時而甜蜜。

二十多年後的如今，細數著當初的種種生活，陪伴著爹地復健的路一直有些顛簸，但卻莫名的值得。現在他可以自己行動自如，可以自行打點生活，在外不僅成立自己的事業，懷抱熱忱，認真工作，深受同仁愛戴，也是我心中一個模範的榜樣。

爹地重生後，雙眼炯炯有神的模樣羨煞不少人，就如同日出般地溫和而堅決，而他認真生活的態度一直是陪伴我持續向上的原動力，那些年陪伴爹地的日常，化作如今我在生活與職涯上最深沉也最纏綿悱惻的陪伴。

無論未來會如何，我都願意將這陪伴的力量綿延下去。

拾起書本，洞見生命本質

文／核能火力發電工程處　採二小蜜蜂

科技發展一日千里，物質生活極大富足，
我們卻受困一個消費內耗的時代，一個娛樂至死的年代。

當今世代生活快節奏，日常生活充斥壓力及訊息爆炸，我們的父母努力大半生供我們衣食無虞，大部分的你我應該都足夠幸運得以衣食無虞。然而物質豐足了，我們卻更常感到空虛及匱乏，進入數位時代後，每年有更多的新詞被創造出來，試圖定義我們及更新的一代所處的環境及心理狀態：內耗、內卷、社群網站雞娃、Instagram上滑不完的完美人設及夢幻生活、小紅書上刷不完的網紅帶貨、抖音上點不完的短影音……科技發展一日千里，物質生活極大富足，我們卻受困一個消費內耗的時代，一個娛樂至死的年代。

記得小時候家中經濟條件並不優渥，甚至時常左支右絀，父母總是為了金錢吵架煩惱，倒也養成我們從小對所擁有的格外珍惜，我們都清楚頓頓餐食來之不易，年紀稍長便也理所當然想要盡自己的力量為家中生計作出小小貢獻。我的童年沒有換不完衣服且身材比例不符合人體工學的「三比巴娃娃」，或是激發創意及手作但玩膩了就讓家裡處處藏匿「驚喜」的高級「培樂多黏土」。母親給不了我們那些花裡胡哨的玩具或奢侈的出遊玩樂，但她很有智慧與遠見在家中有一點閒錢時總不忘給我們添購書籍——我的第一本

《唐詩三百首》是她在菜市場銅板價買的，那本書啟發了我對詩詞音韻的嚮往，讓我還在識字不多的時候就藉由音律領略詩詞的美妙，成人後細讀別有韻致，點滴在心頭。我還有二冊一套的《成語故事》，透過引人入勝的故事和吸引童稚目光的簡筆漫畫習得一則又一則迷人的文字方塊。沉浸在文字的世界，我彷彿能和古聖先哲對話，關照內心世界，穿越時空，閱覽古往今來。家中每本書都因我反復翻閱而書頁斑駁。落紅不是無情物，化作春泥更護花。正是這些文字滋養讓我在求學過程很自然地讓文科成了硬底強項，而許多學生苦不堪言的作文更是我最期待快樂的課程！童稚時期沉浸在閱讀讓我的大腦像海綿吸飽文字，信手拈來就洋灑成篇，而且常被老師批為佳作唸給全班同學賞析，也讓我收穫小小的虛榮並激勵我爬格子筆耕的興趣。我更記得家裡有一本《二十四孝》，雖然書中很多行為放諸現代常被詬病為「愚孝」，對年幼的我而言，它就是我仰望父母貪黑起早為生計汲汲營營背影時的典範和準則……（這對家中有叛逆青少年，常被他們懟得七竅生煙的家長而言實在是CP值超高的投資啊！）

小學五升六時我的身體突然出現各種病症，嚴重時期甚至不良於行，幾番輾轉求醫診斷發現竟是心臟左後方長了「神經纖維腫瘤」，因為神經受到壓迫而引發身體機能失序，乃至行動困難；那一年頻繁往返醫院到後來手術住院及術後的復健治療，我只能休學一年，11歲的絕大部分時間都在醫院的藥水瀰漫空氣和醫療機器如索命鈴的日復一日度過。在那段日子裡我動過需要父母含淚簽下切結書的重大手術，因為術後肺部白血球指數過高而待過加護病房，因為不能接受

自己得坐輪椅而拒絕開口，因此被安排接受數次心理治療，我看過各種形式的病痛，同住病房的病患來來去去，童稚時期我就深刻感受到「死亡」原來離我們這麼近！所幸，在那漫長200多天的苦悶醫院生活，我除了有一對為生活磨碎心力，仍為了對子女的愛無怨付出的父母，還有一位學識涵養及品德都令人仰之彌高的叔父：從安排入院及動用自己的人脈尋得權威醫師，他無一不落陪伴在我們身側，當我因為找不出病因卻不良於行，需抽骨髓檢查，而經歷錐心之痛的穿刺時，他俯身臉貼臉堅定對我說：「我們家的女英雄不會被這種疼痛打敗！」當我受困於醫院病床時，他為我帶來一冊又一冊的少年版世界名著，讓我在打不完的點滴和吞不完的藥錠之外有了期待，他還鼓勵我把那一年的醫院生活寫成文章，後來也很幸運投稿獲選，為我那提早成熟的200多個白色巨塔冒險生活劃下完美句點。寫下無數名作的英國作家毛姆有句名言：「閱讀是一座隨身攜帶的避難所」，這句話完美定義了我歷經「尚未成年就被迫成熟」漫長住院生活的心境，亦深刻地描繪了閱讀對於消除不安和孤獨的功效。閱讀不僅開拓了我們的視野和鞏固我們的知識深度，更重要的是，它教會了我們如何去理解和面對生活中的各種挑戰和困境。這種理解和洞察力，使我們能夠從容地面對困難，並且從中尋找到內在的力量和解決問題的智慧，也就不再因現實的快節奏和過載的無用訊息量被逼仄無路可退。透過閱讀，我們不僅能在知識汪洋中汲取知識，還能為情感和心靈尋獲寄託與慰藉，隨著文字舒展，往內探索自己的內心，尋找著與自己的對話，這種尋求超越了表面的孤獨，終究成為了一種精神上的富足。

陪伴的力量

文／林口核能訓練中心　陳韻旨

「有人用整個童年來治癒一生，有人用一生的時間來治癒童年」，偶然看到的一段話，卻讓我陷入沉思許久，我很幸運的是前者，因為在童年成長過程中有年紀相仿的表兄弟姊妹，有著距離住家五分鐘路程的外婆家，於是每到寒暑假、逢年過節總是能一起玩耍，每每想起一起在田裡騎腳踏車、爬樹摘芒果、或是研究各種昆蟲，甚至在後院玩沙、在充氣水池裡進行水槍或水球大戰度過炎熱的夏天，都讓我不自覺浮現笑容。

隨著時間推移，一路長大、求學、出社會獨自一人在異鄉打拼後，甚是想念那段時光，我想想念的不僅僅是這些回憶，而是有人陪伴的美好，也讓我有些許憧憬，如果到了成家立業的年紀，希望也能給自己的小孩這樣美好的童年，心靈富足的一生。

除了兒時的玩伴，外婆也在我人生中也扮演舉足輕重的角色。外婆的思想極為開明，為了讓我們不過度沉迷於電腦用眼過度，她不是直接管教，而是用各種好玩的方式，轉移注意力獲得零用錢，像是拔後院的雜草，而且要連根拔起才有十元，或是單打羽球來回超過一百下，就能得到一百元。

不知道大家能不能想像外婆家的後院，總是整潔的種滿各種當季蔬菜，不需要農藥，但每片區域都蓬勃生長，還有我們有多認真的不敢讓羽球掉下來，費盡各種心思救球，又這樣不知不覺運動了一下午，真的太熱大汗淋漓再回去玩水，肚子餓了就再去後院煎蛋吃，想吃多少顆都可以，每天都過得好滿足，很純粹的快樂，對比現今已過而立之年的孤獨，童年真的充滿溫暖的陪伴，外婆也總是開朗地看著我們玩耍，有時候還會協助我們躲貓貓不被找到呢。

憶起這些充滿色彩的童年總是覺得幸福，我想是因為外婆的處事風格跟凝聚家族的力量，我才能有這些視若珍寶的童年，才能如此幸運擁有好多愛跟陪伴，也給予了我人物像的建立，想成為像外婆一樣能給予別人溫暖的人。

老唱機的童年往事

文／雲林區營業處　風鴿

同事提起當年父輩分家產的陳年往事，他父親率性的購買了一台 ，可以放曲盤兼聽拉吉歐（Radio）的電唱機，而他阿伯則購入一筆田地，多年後兩者價值天差地遠，土地價格節節高升，電唱機則早早遭時代洪流淘汰，變成了一件古董級文物了！

我想起來小時候，老家也有一台老式的電唱機，時尚感十足的父親，當時買下，應該所費不貲吧！櫃子上不少唱片，輕音樂，流行歌曲，東西洋皆有，日本歌曲尤多，在光復初期仍然充斥，殘存的帝國餘韻，是生活的日常，鄉間村里廣播前，播放的也都是日本演歌，好似給人一種比較高尚的感覺。如果不以現實價值衡量，這一台龐然大物，彷彿是父親送給我的珍貴禮物，讓我的童年歲月，一掃淡淡憂點點愁，音樂氣息增添不少歡樂，對於我這一生意義深遠，影響頗鉅。

約莫4 、5歲吧！我可說是那時代的D J，專責放唱片給客人聽，總贏得不少讚賞聲，姑姑叔叔們點歌，也都是由我代勞，疼我的三姑姑愛聽寶島歌王文夏的《快樂的碳礦夫》、阿公的最愛是9歲的陳芬蘭，以童稚嗓音唱的《孤女的願望》，我也覺得超炫，樂此不疲，不料有次操作失控，產生極大的爆裂音，這次驚嚇怕草繩良久，於是有好長一段時間，不敢再去碰唱機，母親轉述記憶前的童年軼事，由此可證，音樂是我的最愛，錯不了！

父親在外地工作，偌大的老家頓顯冷清，很多時候和母親一起，一遍又一遍，聽著唱機播放的日本童謠《蒲島太郎》、《龜兔賽跑》、《桃太郎》，還有《三輪車》、《平安夜》、《只要我長大》等等兒歌，悠悠時光，隨著唱盤緩緩轉動，空轉的寂寞裡，有

著無限溫馨。父親有次，不知哪裡弄來一台，盤式錄音機，外觀煞是專業唬人，找來幼兒園老師來家裡彈風琴伴奏，只要老師彈得出，基本上我都能朗朗上口，父母親很是訝異，在家裡，我可是鮮少開口唱歌，天生閉思的我，唱起兒歌來卻是了無羞澀，侃侃而唱，錄好錄滿，我也十分得意，平日拜老唱機之賜，聽著聽著，早就耳熟能詳，那些朗朗上口的歌，遠遠超過學堂上老師所教，老唱機免費教唱可說是厥功至偉！

前些時候赫然發現，那一卷帶子仍留存至今，似乎有種穿越時空的感覺，真幻難辨，「小時了了，大未必佳」的魔咒徒增一筆。

及長，黃梅調電影席捲台灣，《江山美人》、《梁山伯與祝英台》電影插曲支支動聽，我也是隨著老唱機，咿唔學唱，有模有樣，曲曲悅耳呢！記憶中，睡前我總喜歡傍著電唱機，綠色幽微的燈光，像點點星光引人遐想，在電視即將問世的前夕，總幻想著，活跳跳的「人」，是如何從電唱機裡面蹦出來的，百思不解，帶著好奇與想像入眠，是我告別童年的最後一抹浪漫。

這一台老唱機，可以說是我兒時最佳玩伴，也可以說是我的音樂啟蒙，好似可以傾聽，亦可傾訴，讓青澀的童年歲月，憑添五顏六色，衷心感謝有它的陪伴，讓我成長過程中，有點寂寞卻不孤單。

離鄉後，將老唱機留在老家，靜靜的一角，從此蒙了塵也喑啞了，心中百感，就像人生之中許多珍貴，美麗的事物，遺忘在一路奔跑，不斷追逐的路上，爾後，終不知流落何方，只留下一絲甜蜜微酸的遺憾。

鹹蛋與皮蛋

文、照片提供／花蓮區營業處　Yu

浮生若夢，為歡幾何？秉燭夜遊，良有以也。

幾年前朋友家的倉鼠生了一窩幼鼠，因緣際會之下領養了兩隻，雖然牠們是同父同母同胎出生的兄弟，但是毛色卻截然不同：一隻白、一隻黑。我把白色的取名為「鹹蛋」，黑色的叫做「皮蛋」。不在計畫之內，兩隻小傢伙突然闖入我的生活，我也未得到牠們的允許便成為牠們的新手奶爸。這倆個小傢伙陪伴我度過那段不算順遂的日子，讓我在煩悶、枯燥的生活中獲得一絲喘息的空間。

鹹蛋與皮蛋陪伴我度過備考時的三年時光，每當我讀書讀到厭煩，考試的壓力讓我喘不過氣時，總會盛點飼料靜靜地在一旁看牠們大快朵頤，牠們進食的模樣十分紓壓：靈巧且迅速地幫葵花子剝殼，再把食物一股腦塞進兩側的雙頰，因塞滿食物而鼓起的臉龐既可愛又滑稽，讓人不自覺舒緩緊皺的眉頭，會心一笑。我很少管牠們，不像其他飼主喜歡將寵物抓在掌心把玩，我偏好把牠們從狹小的籠子抓出，就放在房間的地板讓牠們自在的闖蕩江湖：漆黑的床板底下、狹窄的書櫃後頭、擺滿書籍的書架縫隙處，光是我的房間就足以讓牠們好好的探索、滿足牠們對世界的好奇心。任憑牠們自在、無拘無束地

四處遊玩一段時間再把牠們抓回籠內，回歸舒適但狹窄的窩。偶爾，調皮的牠們會藏在書櫃後頭，怎樣也不願挪開身體，像是知道回到籠子即代表失去自由，寧可蜷曲在黑暗、狹窄的櫃子後面也不願回到沒有自由空氣的籠子。每回遇到這個狀況，我都會氣得牙癢癢，畢竟只要牠們不肯出來，我就無能為力，內心的惡魔會發誓：下一次絕對！絕對不要再讓牠們出來放風了。但下一次看到牠們在籠子內啃著鐵架，對籠外風景望眼欲穿時，還是會於心不忍地打開籠子給牠們一些自由的時間。這段煩悶的備考日子就如同被鐵籠圈養的老鼠，在我的內心深處，也十分嚮往、渴望籠外新鮮自由的空氣吧！

除了自由活動的時間，我也會餵食牠們一些特別的食物，例如：花生、洋芋片、王子麵等等，但是這只是偶一為之的Happy time，例行的一日三餐還是會餵食健康的飼料啦！會這樣做的初心也是一樣：牠們的一生非常短暫，前主人說老鼠的一歲等於人類的三十三歲，所以再怎麼養生健康頂多也三年左右的壽命。在這三年內偶爾放縱、吃些好吃但不健康的食物也是可以接受的。古人尚有：「浮生若夢，為歡幾何？秉燭夜遊，良有以也。」之感。小倉鼠的一生如此短暫，及時行樂，又有何不可呢？

時光飛逝，歲月如梭。兩年半，對於我們或許是不長的時間，但對於牠們，已經是一生了。在某一個時刻起，明顯感受到鹹蛋身體狀況越來越差，食量變小、身形越來越消瘦、也漸漸失去以往的活力。記得鹹蛋離開的那一天我因為有事情比較晚回家，一進到房間先查看鼠籠，就見到鹹蛋倒在籠口，身體已經無法動彈，只剩下幾口呼吸。牠靜靜

地倒在蓬鬆的木屑上，眼睛注視前面，安靜地等待死神的到來，也等待著我回家見牠最後一眼。我撥了一顆平日裡最喜歡的葵花子放在牠的嘴邊，牠也只是虛弱地喘氣呼吸，不再對眼前的美食感興趣，那時候我恍然，分別的時候要到了。牠靜靜地等待生命的盡頭，我也在旁邊靜靜地陪牠，陪牠走完最後一段路，就像兩年半以來牠陪伴我經歷讀書、考試的煩悶時光。我在內心跟鹹蛋道謝，謝謝牠用一生相伴，希望牠能滿意自己的一生，不要後悔被我收養。過了不久，鹹蛋離開了。我很感謝牠撐到我回家，能夠看牠最後一眼，好好地對牠說話，陪牠走完鼠生的最後一段路，而不是回到家後發現只徒留一具冰冷的屍體。隔天我把鹹蛋葬在小時候常玩耍的河堤邊，折了幾朵野花，好好地安葬。回到家看另外一籠的皮蛋，牠仍是活潑好動，身材圓滾滾愛把葵花子塞進臉頰兩側的小胖鼠。我抓起皮蛋放在掌心，餵了幾顆葵花子，看著牠貪吃的模樣，畫面既熟悉又陌生，生與死的距離，好近又好遙遠，當下我只希望牠在剩餘的日子，能繼續開心、無憂無慮的活著。

後來，因為工作因素要離開故鄉到異地打拼，那時候皮蛋的身體已經大不如前，我不忍心讓牠舟車勞頓到遙遠的他鄉，於是聯絡之前的朋友，她也明白我的狀況，願意重新接手、照顧皮蛋的晚年、讓牠可以舒服地在故鄉度過餘生。我知道皮蛋交給她一定會過得很好的：可以住好、吃好、偶爾還能出去外頭放風，只是有點擔心以後再也聞不到我的氣味，皮蛋會不會有點不習慣。臨別之前，我跟朋友說好，當牠離開這個世界的那一天，一定要通知我一聲，不管我在哪裡，一定會好好的緬懷牠，感謝牠用一生陪伴、

感謝牠在我低潮時帶給我力量。一直以來我都是更偏愛於皮蛋，因為牠天生就是圓滾滾的小胖鼠，摸起來舒服看起來也討喜，再加上個性溫馴，被牠咬的次數遠低於較為神經質的鹹蛋。皮蛋是一個好動的孩子，關進太狹小的籠子會躁動不安，會咬著鐵籠嘎嘎作響想要逃離監獄，甚至幻想自己是飛鼠，爬上鐵籠一躍而下。有好幾次把牠抓出來放風，都會躲得不見蹤影，遲遲不肯回家，氣得我索性不管，任憑牠躲在某個角落。但是氣歸氣又會擔心牠可能趁我不注意時跑出房間，不小心從二樓跌落一樓。事實證明我的擔心總是多餘的，因為一放風就躲著不見蹤影的皮蛋總會在我吃著香噴噴宵夜時，抵擋不住誘惑地從櫃子深處爬出來，讓我不費力氣的捉牠回家。

「皮蛋在昨天的凌晨變成小天使了，不得不說，你真的把牠養得很好。牠是一隻很乖的小倉鼠，總是安靜地自己窩在房子裡，乖乖吃飯、乖乖喝水，不耍脾氣也不咬人。我真的很喜歡牠，唯一的缺點可能就是被寵壞了，不愛吃飼料，只愛吃瓜子和各種水果。跟牠相處的時間雖然不多，剛出生不久就把牠交給你，在牠快要三歲生日時才因為你要去外地工作而把牠接回來。牠很厲害，獸醫說小倉鼠的一歲等於人類的三十三歲，皮蛋如果是人，也算是個百歲人瑞了！謝謝你帶給皮蛋豐衣足食又快樂的一生，我感覺牠很愛你，有時會拖著已經行走不方便的雙腳執意要跑到頂樓，不曉得在張望什麼，牠的房子有食物、有水、有保暖的木屑和柔軟的紙屑，我猜不到牠還想在尋找什麼，就感覺牠是在找你吧！現在牠變成天使了，你可以在心底跟牠說些話，牠一定想聽，也聽得到唷。」

那一天早晨收到朋友傳來的訊息，看到皮蛋變成小天使的消息，心頭的某個東西就這樣消失，留在故鄉的牽絆也如過眼雲煙。我憶起分離那天所許下的諾言，騎車到附近的海邊，一邊眺望著無邊無際的太平洋，一邊在心頭做最後的道別，重溫過去的回憶，緬懷牠最後的模樣。當初送走鹹蛋時，因為看著牠每況愈下的身體，心裡早就已經做好接受的準備；但這次，皮蛋離開的消息來的猝不及防，依稀記得跟牠分別的那天，牠還是健康的小胖鼠，彈指之間，牠卻已化作一片塵土，沒有見牠最後一眼，對我來說是個遺憾，而這遺憾就透過更多的思念來弭平吧！

跟鹹蛋、皮蛋的告別，內心有股淡淡的憂愁，懷念起過去相處的點滴、彼此相隨相伴的歲月。由衷地希望牠們能夠滿意自己的一生，即使只有兩年半、三年的壽命，也能在有限的時間內活的瀟瀟灑灑。如果再有來世，願你們倆能夠活得更加的自在與快樂。珍重再見，我的皮蛋與鹹蛋。

在深夜傾斜大樓旁，陪自己走一段到天亮的路

文、照片提供／花蓮區營業處 JC

突如其來的地震，使街道上的大廈外牆磁磚迸裂剝落，玻璃破損；曾經聳立的建築，如今歪斜扭曲，樑柱傾斜，宛若一個個向大地彎腰屈服的巨人。在某天入夜後，帶上家裡的貓，我離開了餘震頻頻的屋子，攢著累積的疲憊，仰躺在車上，作為避難所，聽著音樂，看著玻璃車頂外的星光熠熠，柔軟脆弱的肉體，被鋼鐵與強化玻璃包覆，像是蛹待在安全的繭裡，但能夠隨時隨地移動，不受固定住所的限制，方便靈活應對各種情況，我想自己算是幸運的了。

到了深夜雨滴傾盆落下，療癒的白噪音，像是有人在旁溫柔低語，伴著雨水翻攪的泥土味道入眠，被醇厚的氣息擁抱著，即使餘震發生，我也知道自己現在是安全的。我睡得很早也很沉，所以在天還沒亮的半夜就恢復體力清醒，決定帶著相機下車走走。

被判定不堪支撐的建築物，在被怪手推倒之後，走出了時間，在不定型的瓦礫碎石形式裡，獲得新的自由。地上的碎礫沾染著地下管路破裂而湧出的自來水，這些黑色碎石，

都曾經是固著於建築的一部分，最後像一顆顆水潤的脆弱泡泡破裂散落。仰望那拆除中的建築，如一具具腐爛中的遺骸，內部的鋼筋和電線裸露，五顏六色的雜物，如暴露在空氣中的皮肉神經，看得出神時，不自覺回想起了災難發生當下的印象，猶如類比時代的彩色電視雜訊，恍惚且無序。

這段步行，我選擇帶著一台徠卡相機記錄，它的色調與立體感，有種獨特的理性氣質，將情感藏在底蘊中，沒有過度渲染，如果富士相機是奔放的詩人，對每一件微小事物都能轉換為自己的解讀，那麼徠卡就像是個精確且優雅的鋼琴家，依循眼前樂譜，冷靜自持彈出邊緣感清晰的音符，最終成為情感綿延飽滿的樂章。我慎重地按下每次快門，便透過隨身攜帶的相印機沖洗出相片，回車上將一張張相片黏貼在手帳中，皮革的柔滑觸感封面底下，儲存著自己的視角，私藏著這段關於力量與時間的故事，內頁的每一道褶皺和痕跡，都收納著無聲的吶喊與崩塌，也是見證自己生活的選擇。

工程用的探照燈光穿透路樹，樹的光影隨風膨脹、搖曳，有點像是水母。水母是夢幻且神奇的存在，是海洋的心臟，水晶般剔透的身軀優雅收縮、舒展，柔和的光芒從身體透出，猶如星辰漂浮在汪洋。世上有一種水母具有復活機制，名為燈塔水母，當受到致命傷害或病弱而死亡時，會下沉到海底開始腐爛，但隨後牠的細胞會自動凝聚，凝聚後的狀態稱為水螅體，接著水螅體會成為原本的水母，完全恢復到受損之前的狀態，重新進入牠生命周期的第一個階段，從生理角度來看，牠在死亡後，能憑著一己之力復活，被視為不死身。只是，燈塔水母因此能到達真正的永恆盡頭嗎？或許有一隻水母已渡過千百年漂浮，數萬次復活，但海裡不只有牠的存在，牠仍身處在食物鏈之中，總有一天必定遭天敵吞食消化。

我曾學習過製作標本，標本的製程是一個神奇的演算法，能將盎然生氣收斂於恆久的克制。那些生命被抽乾所留下的靜謐，至今還展示在低氧乾燥的厚相框裡，當時我想將它以美麗並死亡為前提的姿態，妥善處理後放進了屬於自己的空間，小心翼翼保存著，就不會再有其他原因傷害它嬌嫩的華麗細緻。製作標本漸漸昇華成一種儀式，從中產生難以言喻的安全感與控制感，處理遺骸的過程，能完全依照自己期望擺弄它的姿態，彷彿時間能被逆轉、凍結，將稍縱即逝的美以另一種形式鎖住，或多或少填補了當下內心深處的強烈渴望，當中包含對永恆的追求、對美的追求和對生命形式的探索思考。只是，在天搖地動的大自然力量下，只要房子倒塌，其實它也一樣無法逃脫化為烏有的可能性，即使人類透過不停發展科技和制度來改善意外發生機率，或降低風險發生時的衝擊，仍無法確保每個人都能理解、善用、重視，順利導入日常發揮最大效益。我們能做的是好好享受當下，將專注力放在珍視的人事物，畢竟一些微小的事件，經過一連串連鎖反應，都足以將人們拖出生活的常軌。

天亮了，車上的貓，有點怨懟地瞪著我，似乎在質疑為何要將牠困在狹小的籠中一整晚；路上倖存的街貓，則梳理舔舐著自己的毛，眼神既敏銳又飄忽，彷彿在思考什麼，但又帶著一絲無謂地淡然神情，那是牠應對生活發生巨變的態度，解離卻優雅。此時，在傾斜的大樓前，搖搖晃晃走過一個路人，他拿著啤酒，帶著微醺感，好像什麼事情都沒有發生一樣，在此時所印入眼簾的畫面，彷彿身處在一個既幽默又荒謬的清醒夢中，卻又是如此真確的現實。

朝陽升起後照亮了滿目瘡痍的細節，蒼鬱的遠山因陸續崩塌，多了好幾道可見的土黃色傷痕，雖然發生災難讓人感受到無奈，但也在這片廢墟中看見了人類的堅韌。例如搜救人員們冒著餘震的危險，在白天與暗夜裡，都積極地執行救援工作；社區居民互相扶持，熱心分享物資與訊息；整個區域像高韌性的有機體，靈活穩健運作。不少人展現出非凡勇氣，縱使地震摧毀許多物質，人們仍會憑藉著合作的力量重建一切。

公司第一線的搶修人員，不知道有多大的勇氣，才去伸手觸碰那些會殺了自己的事物，它不斷地遭遇意外與外力而故障，我們專注地去加強它、解構它、修復它，好像只要活著，就沒有停止對抗的一天。我很清楚，當回到了自身工作場合，便需要面對用戶許多脆弱情緒，與因無助而移轉的不耐、憤怒、責難及質疑，這是人性有趣的兩面性，有些人對社區付出愈是勤勤懇懇，愈是克己復禮，反而愈容易產生激烈地情緒代償，只能盡可能避免觸發，但必須承受時，我會試著想起此時看見的互相扶持力量。

最後，我的腳步停留在其中一棟已經傾斜的大樓旁，深深地感受著大自然的隨機性與無力感。雖然早在古希臘人就意識到生活中充滿了無意義、無序和荒謬，但也告訴我們這不應該成為放棄和逃避的理由。相反地，應該更加堅定地直面困難和挑戰，努力在這混亂的世界中尋找一種適合自己應對一切的姿態。我認為，痛苦和快樂是辯證統一的，因為無力而感受到力量，因為失去而感受到擁有，共同構成情感的完整體驗，通過體驗極端痛苦，達到對生命和存在更深層次的認識和享受。因經歷災難而感受到多層次的生命

力，意識到人類的真正價值不只在於相對渺小的智力或體力，也在於對他人的同情、理解和愛。

常感受到，自己雖然喜歡觀察，但似乎並不是非常好的參與者，往往不斷地抽離，隔著安全的距離觀看這個世界，這或許是自己內心在後天出了一些差錯，也或許這就是原生的我，是一種內建在基因中的屬性。諾貝爾文學獎現代短篇小說家艾莉斯．孟若（Alice Munro）在她的短篇小說集《親愛的生活》（Dear Life: Stories）中有一段話：「每個人的內心都是一座孤島，但我們可以選擇與自己和解，成為自己的朋友，在孤獨中找到力量和平靜。」這段話強調了在面對巨變和孤獨時，與自己和解的重要性，得以憑一己之力，在每次破碎毀滅中主動自我解構，凝聚成一股從絕望中復活的力量。

我是個異地人，時常一個人散步，攝影記錄生活痕跡；寫作描繪意識流淌的形狀，那是一種對內心的探索，即使他人看不懂也無妨，每走一步、每拍一張照片、每寫下一句文字，都更加接近當時狀態下的自己，不斷改變固有的視角，讓世界進入心中，使內心更加遼闊。藉著專注感受生活，總能觸動想法相似的人，產生與世界連接的橋樑，我們每個人都是一座孤島，有大有小，有豐饒有貧瘠，當我們接受自己的孤獨，好好陪伴自己時，無論是身處在世俗定義的哪一個階段，都能好好面對自己的成長與殞落。

陪伴，不一定複數才產生效果，真正內心平靜也不在於逃避喧囂，而是在迎接喧囂中找到自己的平靜，即便是待在拆除工程進行中的瓦礫碎石旁，也能同時感受到重生的力量與寧靜，站穩迎擊下次來臨的狂風暴雨。

讓我陪您歌唱

文／Wencheng

「心愛的你替我想，思念你是為怎樣？」

88歲的母親，勞碌辛苦了大半輩子，老年最大的樂趣就是唱歌。

我父親還在世時，兩老經常引吭高歌，自娛娛人，鄉下的屋子裡常常迴盪他們卡拉OK悠揚的歌聲，偶而三五好友，共聚一堂，時而勁歌慷慨激昂，時而情歌深情對唱，麥克風傳來傳去，彼此鼓掌加油打氣，樂此不疲。雖然老人家常常不好意思地自謙「牛聲馬喉」，可是樂聲不絕，好不快活。

四年前，父親經過七個月病魔折騰，終究離世。原本成雙成對，同進同出的老伴一走，形單影隻的母親，顧影自憐，偌大的屋舍只剩下呼嘯而過的風聲。雖然經歷這一段刻骨銘心的悲傷，母親卻仍堅持維持原來的生活模式，總說自己還能料理三餐，也不想打攪小孩們的生活，更不想離開周遭互動頻繁的好朋友，請大家「成全」她的選擇，我們兄弟姊妹都在外地工作，拗不過老人家的堅持，於是大夥決定輪流利用週末休假，返鄉陪伴母親。漸漸的，母親的老年新生活模式，就安安靜靜的習慣了。近兩年，擔任公職的大姊，考量老母獨居的風險，提早辦了退休，專職陪伴母親的晚年，大家都安心了。週末探訪他們於是變成我們固定的日常。

母親的K歌單

某一個週末午後，我正整理老家父親案頭，還堆留著的一疊疊的瑣碎紙張裡，就夾雜著他們的K歌歌單。

母親不識字。在物資缺乏的時代，身為十個兄弟姊妹的大姊，食指浩繁，早早挑起分擔家中繁瑣的家務，很自然地錯失上學的機會。雖然大字不認得幾個，母親的記憶力卻出奇的好，兄弟姊妹的電話號碼、手機號碼……全部儲存在記憶中，話筒拿起來，一個也難不倒她。

卡拉OK機的歌本，厚厚好幾大冊，父親把他老伴喜歡唱、可以唱的歌曲，以他娟秀的小楷整齊地編列了她專屬的歌單。每每歌唱聚會時，按表操課，肯定可以因此省掉歌本翻來翻去的時間，及時找到想唱的曲子，適時無縫接軌。數一數這一份歌單，居然也有三十幾首。歌單中大多是葉啟田、陳一郎的台語老歌，*《愛拚才會贏》*、*《龍捲風》*、*《行船人的純情曲》*……都在其中，母親唱來，字正腔圓、音調、音速準確不馬虎，每逢有人讚嘆老人家「好厲害！這麼多歌詞，怎麼都記得住啊？」她肯定會有些不好意思地回答，「毋識字啦，聽著聽著就學會了。」

手裡拿著這一份歌單，望著坐在一旁打盹的老母親。在父親已經遠離近兩年的某一個安靜的週末下午，不確定母親是否仍然可以重拾歌唱的樂趣。內心有些忐忑，畢竟樂聲依舊，可人事已非，或許某些歌曲反而讓老人家記起來思念的傷痛。但是，生活終究得過下去吧。

試著操作有點小複雜的歌唱機，按著歌單的號碼，母親的歌曲重新開唱，老人家的精神瞬間抖擻起來。趕忙備妥麥克風，就先來一首熱身吧。

母親的週末演唱會

接下來的每個週末午後，就是母親個人專屬的「演唱會」，重新啟動的樂聲熱絡，歌唱者渾然忘我，最忠實的聽眾，每每給予熱烈的掌聲。歌單上的基本曲目，照例都會複習一次，大約一個多小時的連續演唱，變成老人家每週生活重要的期盼。

今年夏天的暑熱難耐，讓身體一向硬朗的母親也覺得吃不消。週末的演唱變成夏日消暑的良方，每當樂聲響起，彷彿整個夏天炙熱的驕陽就被遠遠隔在外頭。雖然日益衰老的身體，也緩緩影響她飽滿的中音，還有她一直引以為傲的好記憶，也陸續出現空白、當機。原本三段的歌詞，從最初毫不費力、游刃有餘地整首唱完，逐漸的出現忘詞、跟不上速度……最近幾週漸漸地變成母親唱一段，我跟著唱一段。對此老人家時而莫名地感到沮喪，我們這一票忠實的「粉絲」就一再地加油打氣，畢竟「像您這樣歲數的K歌者，連續唱一個小時，已經很厲害了！」

來吧，母親！讓我們一起加油，再唱一首吧。

一個人走得快，一群人走得遠！

文、照片提供／再生能源處　高年級實習生

無論是誰，一生當中有這樣的陪伴，總能從中獲得力量。

人的一生，從小到大，無時無刻都需要陪伴，從出生那一刻起，有著父母的親情陪伴著；到了求學階段，多了朋友的友情陪伴著；成年之後，更增添了愛情的陪伴；成家之後，成了養育孩子的父母，角色轉為陪伴者的角色。無論是誰，一生當中有這樣的陪伴，總能從中獲得力量，而這些力量，對我們皆有著潛移默化的影響，從而改變自己也說不定。

筆者從鐵人三項這運動當中獲得許多的啟發，在這裡想和大家分享的是「一個人走得快，一群人走得遠」這句話，過去看到這句話始終無法理解其真正的意涵，直到自己找到了志同道合的團體，才漸漸明白這句話的真諦。「一個人走得快」，我們的確能夠在短時間內取得明顯的進步。但是當我們面臨挑戰和困難時，沒有他人的協助和支持，非常容易陷入無助和迷失。然而，「一群人走得遠」，在團結的力量下，我們能夠共同克服困難，攜手朝更遠大的目標邁進。當我們與他人建立連結，進而分享知識、經驗和關愛時，我們不僅擁有更多的資源，將擁有更強大的陪伴力量。

鐵人三項孤獨嗎？自己一個人必須完成游泳、騎車與跑步三項，從旁觀者的角度看似孤獨，但更進一步了解，其實每位完賽者的背後都有支持其完成的陪伴者。

最初的訓練是孤獨的，不斷地摸索該如何進行訓練，直到遇見了北海岸吹風團，讓我在看似孤獨的鐵人三項訓練中找到了心的歸屬，每週六固定從承德路七段麥當勞集合出發，沿著大度路一路往萬里、金山邁進，在放行點前，大家彼此聊著更新近況，在放行點固定停等紅綠燈，拍合照，接著便是最讓人緊張刺激的放行時刻，這樣的彼此激勵追逐，一直持續到過了十八王公橋，接近金山小7前大家才會稍微喘口氣，這樣的情節，每週六反覆地上演，直到現在仍是歷歷在目，而狀態的好壞也將決定當日是否從團騎變成獨自騎乘，但這樣的訓練仍是讓人甘之如飴，因為我在這裡，找到了陪伴的力量。

這樣的團練是屬於自發性的，每個人來自不同的背景，有人單純愛騎車，有人為了準備賽事而前往訓練調整等，都因為自行車而有幸彼此攜手同行，不需要過多的語言，透過騎乘找到彼此之間的共鳴與連結，在這裡找到安全感、支持感與歸屬感，也因為這樣的團練讓自己在短期之內取得長足的進步，不過卻在後來的正式賽場上，因路面坑洞而摔車，雖然在摔車當下仍堅持騎回轉換區且破了過去在單車項目的最速成績，不過隨即被賽會人員強制送醫而無法進行路跑賽段，因為我當時沒有發現自己從頭到腳都沾滿了血跡，除了手部明顯的骨折與腳的擦傷外，外帶輕微的腦震盪，我的鐵人三項歷程也在這樣的情況下，硬生生被中斷，頓時失去生活重心。

雨果曾說：「正因為人生存在著挫折，我們才會找到生命的轉折，因此，應該把挫折當成鼓舞自己前進的力量。」

在面臨如此嚴重的傷勢，骨折的手打上了石膏，讓我不得不全休養傷，甚至連當時的工作也連帶受到影響，不過卻也因為這段大

休調養生息期間，除了養摔車所受的傷勢以外，也終於讓長期受到足底筋膜炎與足弓塌陷問題的雙腳得到了靜養的機會，過去每週花上二十小時以上訓練的生活，突然覺得時間慢了下來。也讓我第一次願意放慢腳步欣賞周邊的風景，觀察身邊的人事物，也因此遇見了另一半，讓我感受到另一種陪伴的力量，傷後的復健，是條漫長的道路，還記得當時傷後第一次跑步，速度是每公里8分鐘的速度，也就是人稱的8分速，這對過去有在訓練的我來說，可能會覺得這乾脆用走的算了，不過就是因為在跑這個速度的當下，有人願意陪著你前行，才讓自己覺得必須更加踏實的邁出每一步復健的步伐。

也因此在這段養傷期間，因為這段陪伴期間相識的我們決定未來的日子繼續攜手前行，而我也在傷後持續積極的復健，並且重回北海岸吹風團的訓練行列，也在受傷的隔年，於摔車的同場賽事，取得前往鐵人三項世界錦標賽的資格，並且順利完成參賽的挑戰，而一直受足底傷勢的雙腳，在這段全休期間得到完全的修復，並在過程中積極強化足底的肌群以及其他下肢部位的肌力，讓足底疼痛復發的可能降到最低，並於隔年陸續創下個人各項跑步距離的紀錄。

而我與北海岸吹風團的連結，雖然因為後來工作調動離開臺北而無法一同進行團練，但對我來說，心一直同在，我想這正是實體陪伴到轉變為無形的心靈支持。除了另一半外，吹風團對於喜愛運動的我來說，一直有份難以言喻的歸屬感，這或者是因為團長與其他前輩的身體力行，一直是我的典範與榜樣，不只是訓練，甚至是家庭也能給予過來人的建議。還記得大寶剛出生的時候，那時也有和團長小聊，聽他分享養育孩子的經驗，那時的他神情充滿了喜悅，說著從小孩

子出生的那一刻，多了一個爸爸的身分那種轉變是無法言喻的，並提醒著我，家庭永遠是最重要的，沒有家人的支持，無法與家人分享比賽，一切都是徒然。真的很幸運在從事鐵人三項的時候，曾和北海岸吹風團一起訓練，團裡的每一位成員都是值得學習的對象，也提醒著我在鐵人三項上還有很多需要努力的地方。記得，團長的提點很多，有一點一直以來都放在心上，那就是在家庭，工作與訓練中取得平衡，才是人生最重要的三項。

參與鐵人三項活動數年，才發現志同道合的夥伴不可多得，也因此非常珍惜這段一起訓練的緣份，在這個團體裡無關利益與勝負，每個人都是為了自己的目標而拼搏，上了場比賽，雖然都是各自努力，但是每當自己在進行各個項目的時候，我都會回想起團練的點滴，回想起團友在身旁的感受，或是想著要平安完賽抵達終點，想起家人的陪伴。幾年過去了，在轉換工作跑道後，進入台電成為了高年級實習生後，再次有機會與團友相遇，甚至實習地點離每週間團練的師範大學又是這麼的近，讓我再次感受到團練的氛圍，也燃起沉寂許久的鬥志，我想這都是陪伴的力量吧！再次會會許久不見的團友，也有新進的團友，跑著跑著，雖然相識不久，但也會有一見如故的感覺，或許這正是這個團體如此吸引我的原因，後來才知道原來團裡也有台電的前輩，人生真的非常的有趣。

對筆者而言，成長的歷程並不會永遠是獨自一人，在自己的身邊，總會有不同的人事物陪伴著，這樣的陪伴除了可以使自己的生活變得更加豐富，或許還能使自己獲得力量，突破困境，更進一步或許亦可成為別人的力量，同時，筆者也相信，有了這樣的夥伴陪伴著自己，未來的人生路必定能開拓專屬於自己的世界。

心疼的陪伴

文／哭哭

謝謝她在小時候為我阻擋一切障礙，現在換我用勇氣與毅力為她披荊斬棘，
未來，我會一直用耐心陪伴她，期望這段陪伴之路走得精彩與無悔，能再見到那道曙光。

母親的不對勁行為從幾年前的重複問話開始，才剛過退休年紀不久的她，卻已確診「失去記憶症」好多年。

「你要不要吃蘋果？」「不要啦！我吃不下。」「你要不要吃蘋果？」「不是說我吃不下嗎？不要。」這段相近的對話每天可以上演許多次、每次持續半小時之久。那一年，家中三個小孩還住在家裡，大家都困擾著母親無止盡的重複問話，殊不知這是「失去記憶症」常見的症狀。

別的病友是到處蒐集、累積及順手帶走物品，她則是拼命丟棄東西：不熟悉的茶壺、妹妹的鐵吸管、託付妹妹買的日本維他命B群，以及回家時常常嚷嚷要我把沒用的大學教科書丟掉……，少了許多如其他病友家屬般不必要及髒亂的雜物堆積，與到處解釋及道歉順手牽羊的行為，卻要時刻提防被她丟棄物品，轉念思考：東西被丟了就放下吧！再買就好。

「我要去躺一下了，你也趕快去你那邊睡覺。」此時手錶上寫著上午十點；從前知

道白天是去工作的時間，幾次午覺後，她發現是五點，沒注意到天空已經昏暗的她，緊張地打給上晚班的妹妹詢問：「現在才早上五點，妳怎麼不在家？」時過境遷，現在連指針的鐘錶也看不懂了，僅剩分針的時間還記得如何辨認。

曬衣服是生病前她常忙碌的家事之一。早上妹妹才掛上去的衣物，傍晚她一看到就想收起來了，我們跟她爭執是尚未曬乾的衣服，但因病固執的她卻堅持己見，如果那時我們讓她先收衣服及摺衣服、過一會兒再曬衣服，是不是會讓她更有成就感呢？也可以免去不必要的爭執與衝突。

有次三舅來家裡探望她，她以為舅舅是父親，於是激動、生氣又頑強地要舅舅把瓦斯桶的鎖打開才能煮開水，原來，不是爸媽鶼鰈情深而記得父親，而是現在她僅認得家裡唯一體型較大的——父親。那一年中秋節到奶奶家吃飯，她不斷地問我：「妳媽媽什麼時候過來？」我以為她是問我的乾媽，跟她再三確認及詢問後，才知道她將我誤認為體型比較寬的堂妹，最後聽了我的名字，她心虛又尷尬地笑了笑「怎麼連自己女兒都不認識了呢？」早已不認得三個孩子的她，看一看臉總是困惑一番，聰明的她會低頭端詳紅色拖鞋後，隨即知道眼前的這個人是我。在三舅家換了室內拖鞋後，她則是找不著穿白色鞋子的阿姨阿甲，還一直嚷嚷著「阿甲去哪了呢？」回家她也是依賴著紅色鞋子辨識出是我，那天，因為鞋子破舊而被丟棄，我似乎就從此消失在她的記憶裡了。

現在數讀對她的吸引力減少，取而代之的，是常常躺在床上對著氣窗的圖案數著數字，「一、二、三……。」她唸了好多數字，我們卻不懂她在說些什麼。

「你住的地方有東西吃嗎？要吃飯哦！」看似尋常的關心之語，是目前我與母親溝通的話語。謝謝她在小時候為我阻擋一切障礙，現在換我用勇氣與毅力為她披荊斬棘，未來，我會一直用耐心陪伴她，期望這段陪伴之路走得精彩與無悔，能再見到那道曙光。

（本文心情沉重地紀錄於2022年，迄今狀況越來越糟糕，而我只能盡力陪伴）

陪伴，溫柔可靠的力量

文／

陪伴在增強自我價值感方面起著重要作用，高自我價值感有助於提升心理健康，使人們更加自信、積極地面對生活。

回顧成長與生活過程中，陪伴扮演著不可或缺的角色。無論是來自家庭、朋友、愛人，還是寵物，這些陪伴的存在都在潛移默化地影響著我們的心理健康。

隨著現代社會的發展，人們面臨的壓力和挑戰越來越多，工作壓力、學業壓力、經濟壓力等各種壓力層出不窮，如果這些壓力得不到有效的管理，可能會導致焦慮、抑鬱等心理問題，心理健康問題也變得越來越普遍，陪伴支持的力量就顯得格外重要。

因慢性的強烈壓力而導致身心健康受損的現象，已然成為一大社會問題，包括憂鬱症在內的精神障礙的發作及自殺，已不再是個人問題，而必須視為是整個社會的共同問題。平常上班在辦公室的時候，時常會看到同事表情憂愁，能想像他或許正承受著各種非正向的壓力，有時候會希望自己走上前，透過簡單的噓寒問暖陪伴他舒緩一些。

利用社交網絡，我們可以隨時隨地與他人保持聯繫（特別是在疫情期間），分享生活點滴和心情，能簡單感受到的關愛、尊重和歸屬感。當我們面對壓力時，與他人分享和傾訴，的確可以有效地減輕部分心理負擔，家人和朋友的支持能夠提供情感上的安慰，使我們在困難時刻感受到溫暖和理解。例如，

下班後在LINE上與家人和朋友抱怨工作、發個限時動態評論某事件等。

另一方面，隨著社交媒體的興起和生活節奏的加快，也會使越來越多的人反而感到孤獨。因此若我們能與他人實際相處，比較能感受到自己是社會中的一部分，這種歸屬感有助於減少孤獨感。無論是與家人共度晚餐，還是與朋友進行戶外活動跟聊天，這些社交互動都能增強歸屬感，也是一種情感釋放的途徑。通過這些互動，我們可以將內心的煩惱和壓力講述出來，獲得他人的理解和支持，從而達到減壓的效果，避免情緒的積壓。同時，還能擴展社交圈，認識更多志同道合的朋友，在這過程中彼此互相陪伴。

另外，我覺得親密關係中的陪伴，更是減少孤獨感的重要因素。與伴侶的互動能夠提供穩定的情感支持，使人們在困難時刻不再感到孤單。我想到幾年前遠離家鄉在離島工作的時候，每晚與伴侶的視訊聊天，約好下次休假返臺要一起去吃的美食跟遊玩的景點，這份期待陪伴著我度過春夏秋冬，感受到情感上的支持和安慰，大大減少了思鄉之情和孤獨感。

陪伴在增強自我價值感方面起著重要作用，高自我價值感有助於提升心理健康，使人們更加自信、積極地面對生活。陪伴能夠提供正向回饋，增強自我肯定。當我們與他人相處時，通過他人的認可和讚揚，可以提升對自身的認同感。家人和朋友的鼓勵和支持能夠幫助我們建立自信，增加自我價值感。例如，在職場中，員工如果能夠得到同事和上司的認可和讚賞，會感到自己的工作價值被認同，從而增強自我價值感。同樣，學生如

果能夠得到老師和同學的支持和鼓勵，會更加自信地面對學習挑戰。

陪伴還能通過情感聯繫提升自尊。當我們感受到他人對我們的關愛和重視時，會增強自我價值感。這種情感上的聯繫能夠使我們感受到自己被需要、被重視，從而提升自尊。例如，親密關係中的伴侶通過關愛和支持，能夠使對方感受到自己在關係中的重要性，這對提升自尊有很大幫助。孩子在成長過程中，如果能夠得到父母的關愛和肯定，會更加自信地面對未來的挑戰。

雖然陪伴的形式各式各樣，每種形式對心理的影響各有不同。無論是面對面的交流，還是通過電話、社交媒體的聯繫，都能在不同程度上提供心理支持。但我認為面對面的交流是最直接、最有效的陪伴形式。這種形式的交流能夠提供即時的情感支持和反饋，讓人們感受到真實的存在感和關愛。在面對面交流中，肢體語言、表情等非語言能夠增強交流的效果，使人們更深入地理解彼此。例如，家庭聚會、朋友聚餐等活動能夠促進情感聯繫，增強歸屬感和幸福感。在這些活動中，人們通過互動和交流，釋放壓力、分享快樂，從而提升心理健康，分享生活中的點滴和感受，有助於減少壓力和孤獨感。

在與他人相處中，學會提供和接受情感支持。當朋友或家人面臨困難時，主動關心和傾聽，提供支持和鼓勵。同樣，在自己遇到困難時，也要學會尋求他人的幫助和支持。這種互相支持的關係有助於建立更緊密的情感聯繫，提升心理健康。當有人願意陪伴自己，應當感到珍惜，因為對方把最珍貴的時間留給了我們。

陪伴的力量

文／林口發電廠　魏松奎

成長過程中，家人的陪伴一直是我生活中的重要一環。身處單親家庭，母親獨自撫養我，這讓我深深感受到她為了養家所付出的辛苦和勞累。這種經歷讓我體會到賺錢的艱難和肩負家庭責任的不易。為了分擔家計，高中時期便開始半工半讀，不僅體會到母親艱辛無怨無悔的付出。正因在這樣的環境中，我逐漸明白了一個道理：若想改變現況，一切皆操之在我。

母親一直是我的堅強後盾，給予我無數支持和鼓勵。在我困惑時，她陪伴著我，在不同視角下分析每一件事情結果的重要性，讓我好好思考該怎麼做才是最好的選擇。這些都讓我受益良多。憶起導師對我的幫助極大，他陪伴我在學習上給予了我許多指導和支持，讓我找到了一條有效率的學習之路。儘管剛開始時走了一段冤枉路，但經過努力和嘗試，我找到了適合自己的學習方法，成績也因此提升。這段經歷教會了我：付出一定會有收穫，不論事情最終的成敗，都能從中學到寶貴的經驗。這種學習和反思的習慣，一直影響著我。

結婚後，我和妻子有了一個可愛的女兒。目前小學二年級準備升三年級，我希望能夠利用過去的經驗，與妻子一起陪伴她走過人生的每個階段。因為我深知父母的陪伴對孩子成長的重要性。無論是學習還是生活中，都希望能給予她最好的支持和指導，讓她感受到家庭的溫暖和愛。除了對女兒的陪伴，我也明白對母親的陪伴同樣重要。現在母親已經退休，照顧她是我開心的事也是為人子應盡的責任和義務。母親的付出深深影響著我，使我在生活中更加珍惜家人，不論喜悅、悲傷都是成長必經之路，心懷感恩惜福努力正向思維，幸福圍繞。

在這個過程中，我深刻體會到陪伴的力量!陪伴不僅僅是時間的付出，更是一種心靈的交流和情感的支持，無論是母親對我的陪伴，還是我對女兒和母親的陪伴，都讓我感受到無比的溫暖和力量，這種陪伴的力量，讓我們在困難面前不再孤單，在挫折中依然堅強。最後，陪伴是一種無形的力量，它可以無時無刻給予我們無限的支持和鼓勵，在我的人生中，正是這種陪伴的力量讓我一次次戰勝困難，實現自我成長，我深信，在未來的日子裡，這力量會繼續讓我不斷成長並迎接每一個挑戰。

我和前世情人的相伴故事

文、照片提供／小丁

上山下海之餘，培養藝文氣息

從來沒有想過在我職涯階段會請育嬰留停，一切的規劃就在一連串的意外事件給打亂，如同一艘航行在大海上的船隻遭遇了一場風暴，瞬間迷航，失去方向……

112年5月，岳母突然白血球飆高，數值超過標準值的十倍，需住院休養一段時間，因家中已無其他人可以幫忙帶小孩，所以只好商請我的七十多歲年邁雙親來台中照顧孫子，怎知只來照顧小孩的第三天，母親就從樓梯上摔下來，瞬間頭破血流，送醫時已呈現半昏迷並進加護病房，隔天我必須去醫院探視及處理相關手續，只好請我那患有重聽的父親幫忙照顧小孩，孰料就在我去醫院的那兩個小時，小孩哭鬧不停，等我回家不久後警察也來了，原來是鄰居通報我們虐嬰，因為我父親不知小孩的需求及缺乏事情的處理能力，所以我們再也不敢給我父親獨自一人照顧小孩了。

屋漏偏逢連夜雨，我和老婆開始商討尋找合適的保姆，住家隔壁就有一位待人親切的合格保姆，她是我們的一時之選，只是約莫有兩三個月不見其人，所以無法跟她當面洽談，原本以為她只是去旅行，後來我們退而求其次開始上網查詢附近的保姆，令人震驚的是網路畫面跳出虐嬰致死的新聞，點進去看才發現兇嫌竟是隔壁保姆，於是我們開始對其他人失去信任，甚至連托嬰中心也放棄尋找，再加上我女兒性格關係很難照料，深怕成為下一位受害者，幾經思考後，因為我老婆早在生產後

執子之手，遠眺群山，開拓心胸

就請過育嬰假，唯一解方就只有我請留職停薪一途了。

半年的育嬰假其實不長，所以我想好好把握跟我前世情人相處的每一天。鑒於我女兒性格幽閉怕生，因此我每天都嘗試帶她出去接觸人群，讓她習慣與人相處，現在政府提供許多育兒資源可以好好利用，像是兒童福利館，我每個禮拜都會挪出一天帶她去那邊玩或是體驗課程，這個館玩膩了還可以帶她去別處的兒童館玩，而且兒童館定期都會更換主題及遊具，是我育嬰生活的最佳去處！除了兒童館，每天我都在思索要帶她去哪邊玩，盡可能不要待在家，因為我女兒缺乏的就是開放心胸，這也是我請假之初所立下的目標，半年後要讓她不畏懼他人及勇於表達。白天過著偽單親的生活，獨自開車載她上山下海或回故鄉找阿公阿嬤，有幾次不認識的山友都說我這樣一個人好辛苦，但有了大家的加油打氣，讓我充滿能量繼續前行，繼續帶她領略大自然四季的變化。久而久之，女兒開始會主動跟人打招呼、開始習慣面對陌生環境，也開始不再惜字如金了，看到阿公阿嬤也不再一直跟我討抱不下來，慢慢地因為她的轉變及成長讓我感到欣慰，甚至還有成就感，我深知這一切的努力是值得了！

時光飛逝如梭，我岳母養病已好得差不多，可以繼續照顧我女兒，也就正式宣告我的半年育嬰歲月即將結束，最後幾天像是畢業典禮，收穫滿滿又有點依依不捨，回首過往，這段時光我失去很多，但獲得更多，感謝女兒讓我有動力到處走走，讓我沉澱心思與開拓視野，讓我儲備能量為職涯下半場奮鬥，也謝謝努力陪伴孩子成長的自己，因為自己的努力讓我擁有一個快樂的女兒，我和女兒半年的朝夕相處也讓彼此情感更加融洽，等她長大後或許已經忘記這段期間去過哪裡，但一定有感受到父愛伴隨著她成長，未來，這段育兒時光也一定會是我最珍貴的回憶！

陪伴是一股溫暖的力量

文／寶露達 P

在人生的旅途中，陪伴如同一盞明燈，照亮了前行的路。

在人生的旅途中，陪伴如同一盞明燈，照亮了前行的路，無論是家人、朋友，還是陌生人的支持，陪伴所帶來的溫暖和力量是無可替代的，我深深體會到這一點，是源於一段個人經歷。

那是我剛上大學的第一年，遠離熟悉的台北，來到陌生的台中，陌生的校園生活，讓我感到無比孤單。當時的我，對未來充滿了迷茫，對自己的選擇充滿了懷疑，每天在宿舍和教室之間穿梭，彷彿機器人般重複著單調的生活。那段日子，我幾乎失去了對一切事物的興趣，心情也跌到了谷底。

就在這時，我認識了一位同學小李，他是個非常陽光開朗的人，而且只比我大一歲，讓我不禁產生親近的感受。有一次我們在圖書館一起準備考試，聊起了各自的生活和夢想，他發現了我的沮喪和焦慮，主動邀請我參加他們的學習小組。這個小組每週都會定期聚會，不僅討論學業問題，還會分享各自的生活點滴，互相鼓勵。

開始時，我並不抱太大期望，只是抱著試試看的心態參加了幾次。然而，隨著時間的推移，我漸漸發現，這個小組成為了我生活中的一個重要支柱。每次聚會，我都能感受到

來自大家的關心和支持，他們的陪伴，讓我逐漸找回了對生活的熱情和對未來的信心。

有一次，我因為一門課程的成績不理想而感到非常沮喪。那天晚上，我一個人坐在宿舍裡，心情低落到了極點，正當我陷入自我否定的漩渦中時，小李突然出現在我的門口，他什麼都沒說，只是默默地坐在我身邊，靜靜地陪著我，那一刻，我感受到了無比的安慰和力量。

後來，我們一起探討了我的學習方法，並制定了一個詳細的計劃，在他的鼓勵和陪伴下，我逐漸改進了自己的學習方式，成績也有所提升，這段經歷讓我明白了，陪伴並不僅僅是言語上的安慰，更是一種實實在在的支持和鼓勵。除了學業上的陪伴，小李還帶我參加了各種課外活動，豐富了我的大學生活，我們一起參加社團活動和旅行，每一次的經歷，都讓我感受到友情的溫暖和陪伴的力量。

回顧這段經歷，我深深地體會到，陪伴是人生中不可或缺的一部分，它如同一股溫暖的力量，能夠驅散內心的陰霾，帶來希望和光明。正是因為有了小李的陪伴，我才能夠走出低谷，迎接更美好的未來。如今，我也試著將這份力量傳遞給身邊的人，無論是朋友還是陌生人，我都盡力去關心和支持他們。因為我知道，陪伴的力量是無窮的，它能夠改變一個人的生活，帶來無盡的溫暖和希望。

在這個繁忙的社會中，我們或許常常忽略了陪伴的意義，但只要我們用心去感受，就會發現，陪伴無處不在，它可能是一個簡單的問候，一次默默的陪伴，抑或是一句真誠的鼓勵。讓我們珍惜身邊的每一份陪伴，並將這份力量傳遞下去，讓更多的人感受到生活的溫暖和希望。

日日心念充電站：細水長流的美好

文／Twins

每日閱讀小金老師的晨語，一晃已是邁入第10年了。

為了自我充實和交朋友，我於2015年報名了社區大學的讀書會，課程的老師是個年輕女子，言談舉止誠懇且睿智，讓我學習到很多，每一次上課都很期待，有美麗大方的老師，精心準備的精彩課程，還有活潑幽默的同學，課堂間的互動非常溫馨有趣。

一開始是為了鼓勵我們擁有自律和閱讀的好習慣，老師發起了3個月至少21日的持續練習功課，設定小目標，互相鼓勵完成。她以身作則，開啟了於3個月內，每天寫晨語發送在課程群組陪伴學生們的舉措。

晨語內容有時是回答問題、解答同學疑惑、有時是生活分享、有時是心流鍛鍊……，不時鼓勵到有時陷入低落的我。後來老師寫成習慣，就這樣一年年的撰寫至今。

「有時看似安穩的人，只是在透過展現它，
使自我能靜心，讓周遭能減緩擺動不安，
而非真正時刻皆擁有，

然這何嘗不是一種努力之法，
孩子們，我們一起加油！

日安，沒事的，過程
生命是持續練習恆定的過程。」

老師每日這樣俳句似的溫暖陪伴，一年復一年、一日復一日，將如此的不尋常化成了尋常，讓安穩正向積極的力量有如練內功般的，天天陪伴我們練習；四季、風雨、天晴，日日都有盼望的小目標、時時皆有新奇的小觀察。

因為老師的晨語陪伴，串起了來自各行各業臥虎藏龍的同學們，有時靜靜看著群組內老師和同學的偶然互動，時而讓人肅然起敬，時而讓人擊掌大笑，那交會時互放的光亮，讓我覺得生活的樣貌應該就是這麼多元、深刻、豐富、有趣、令人期待。

我想，世間的真相原就是多元且繁雜，若任由自心在生活裡碰撞，而不加以善待並化解種種淤塞的心結，那麼無論看似再幸福的人都會產生滿腹苦水。

每當這時，我們都會戲稱不妨來句小金老師的金句，有舒筋活絡，調養氣血之效。日日平心靜氣練去，漸漸也長出自照肝膽的勇氣和力量。這幾年，我常常回頭去看收集的晨語，我相信這樣每日的陪伴像定錨一樣，讓我在世間走跳有如吃了定心丸，不憂不懼。

有時老師亦會在晨語時光中分享鼓勵我們鍛鍊的字句：「別懷疑，記憶力是走出來的。每走一千步，你的心臟血管會感謝你。」提醒我們走跳社會，文功武功都要會些，才能常保盈泰。

另外也會分享好文章並註明出處供我們延伸閱讀、思考和查詢：「在評價自己時，不是把自己與那些偉大的名字相比，而是回頭看過往的自己，是不是每一步都走的踏實，有沒有慢慢接近自己想去的地方。」

以前我常常在想什麼是幸福？後來詢問老師後，老師說，每個人都有自己的一套生活方式和生活哲學。而她對幸福的定義是：幸福就是許多好好的綜合。

不管活到幾歲，應當都要好好讀書、好好吃飯、好好休息、好好運動（跑步和散步都一樣好，重點是選擇適合自己的、能讓自己舒服的）、好好工作、好好和家人相處……。

在這些諸多好好的背後，最重要的是，要好好照顧自己，把自己當成自己最堅強的後盾。這樣，這些好好都會實現，那麼我的幸福也會成為周圍所有我關愛的和關愛我的人的幸福！

我於是知曉了每個人都有屬於自己的時區，不必羨慕別人，也不用懊悔過去，認真過好現在當下的每一刻，將自己照顧好，平時多付出用心工作、有餘力就試著照護他人，對我來說，這就是最好的時光。

我會繼續練功，感恩老師溫柔堅定的示範了自律與好好生活的樣貌，謝謝您每日的陪伴，因這樣日日心念的持續充電站，讓我逐步鞏固出更能好好學習、生活，以及滿滿對關愛之人能夠付出的力量。也祝福正在閱讀的您，擁有許多個3個月、21天成功小目標的可能！

陪伴的力量

文／訓練所林口核能訓練中心　黃仲榆

都說人類是群居的動物，我們從出生起，彷彿就注定了沒辦法孤獨地存活於世，牙牙學語時，我們受到父母的守護；再大一些，我們在朋友間尋找歸屬。

都說人類是群居的動物，我們從出生起，彷彿就注定了沒辦法孤獨地存活於世，牙牙學語時，我們受到父母的守護；再大一些，我們在朋友間尋找歸屬，我從前以為，就是要兩個人待在一起，即便不說話也是一種支持，這樣才是所謂的陪伴，直到疫情期間，整個世界的社交行為彷彿被抽成了真空，世界在一瞬之間改變，人們突然被迫從實際的職位上被抽離，開始學習遠端工作；突然之間網路購物從方便的選擇，變成了僅有的模式，人與人之間的交際被簡化再簡化，本來三天兩頭碰面的好友，變得一個月裡也見不上一次，任何公共場合都去不了，甚至有家也歸不得。一開始我也感到慌亂，覺得無法適應這樣的日子，那時還在念書為了工作備考，下課後房間裡只有自己和滿桌的書本，在桌燈下顯得更加孤寂。

幸好現在科技如此發達，即使我不能與他們相約見面聚餐，但依然能和他們在網路上暢聊，無論是我的朋友、或是我的家人，我依然能透過各種方式聽到他們溫暖的聲音、看見他們的影像，那些時光像是一座燈塔，指引著我，讓我不再飄盪徬徨，那時我心

想，這樣也不失為一種陪伴，直到有一次相隔數週回到老家，發現床頭櫃上那個和我一起長大的玩偶已經被扔掉了，雖然心裡知道它早已破舊不堪、沾染塵埃，但每次望向空蕩的床頭櫃時，總覺得像是少了什麼，我才明白，陪伴有時候不只是人與人之間，更不是非得要待在同一個空間，而是你心裡很肯定，無論何時只要你回過頭，某些人事物都會在不遠處等著你的自信，就好比我的親友，即使我與他們在疫情期間無法時常見面，但在我內心深處，我知道只要我受了傷、感到疲倦難過時，他們都會伸出雙手溫柔地接住我。

然而陪伴也是有時效性的，沒有任何人事物能永遠陪著你，就像床頭那隻被丟掉的玩偶，它陪我走過人生很長很長一段路，而我也很感謝那些有它陪伴的日子，我也依然記得自己小時候有多麼喜愛它，但在它被丟掉以前，我甚至一度忘記它已經坐在那裡好久、好久，只因我早已將它的陪伴視為理所當然，我以為不管什麼時候，只要我需要，抬眼都能看見它，但事實卻並非如此，等到失去以後我才驚覺自己多麼懷念。

然而也正因為這些陪伴不可能永久，更能顯得可貴，因為你們所佔據了彼此人生旅途中的那一部份，同時也是你們奉獻給彼此的一段時光，所有陪伴都是互相的，每時每刻都值得珍惜，時光如汩汩河水從不逆流，我們都該學著把握那些驀然回首，他們依然在燈火闌珊處等著我們的日子。

陪伴的力量

文／沙發馬鈴薯

自從考上公司職員後，已在北部工作了二年多，這是在南部長大的我，第一次隻身到外地生活，雖然這段期間說長不長、說短不短，但在異鄉難免會面臨生活和工作上的低潮期，抑或是連帶而來的情緒難題，一開始我只是一味的逃避這些負面心情，但久而久之卻發現自己越來越焦躁，也失去原本開朗的神情和自信，在假日時，也將自己關在宿舍不想與人接觸，似乎只有獨處才能將情緒沉澱下來，然而當沮喪到了臨界點，才驚覺自己不該這麼得過且過，於是透過公司同心園地諮商的資源，鼓起勇氣和諮商師訴說自己的情形。

在接受諮商的引導下，才了解自己在北部工作期間身心靈都呈現十分緊繃的狀態，情緒雖然並未有太大的波動，但是都持續地累積並未獲得排解，於是請了幾天假回到南部休息，以往回南部總是來匆匆去匆匆的，而這次我讓自己步調慢下來，雖然僅僅只是一如往常的陪著家人出門，或一起待在家裡聊天、看電視等等，但這些不起眼的日常，卻讓我格外感到安心，可能是待在熟悉的土地上，我並不用隨時隨地保持著警戒心，心情就像是躺在柔柔的棉花上那樣舒適安心，也感覺到即便年紀逐漸增長，而家人、家鄉就是永遠支持著我的後盾，接納著我所有喜怒哀樂的所在，所以無論發生了甚麼事，都儘管回家吧！

藉由諮商師的引導加上自我的探索，家人及家鄉之於我，就是陪伴的力量，讓我的心彷彿定錨似的，可以有勇氣面對人生重重的關卡，也漸漸懂得即便獨自在異鄉，我也不是孤身一人，他們伴我在人生的旅途中成長茁壯，是我最大的力量。

像空氣一般

文／彰化區營業處　自由的想

活出你的精彩。不要讓我的離開成為你的負擔。我會一直在你身邊，像空氣一樣。

當夏日的陽光灑在陽台上，我們兩兄弟坐在那裡，微風輕拂，麻將牌在手中發出清脆的聲音。你，屬龍，我，屬馬。我總是叫你「笨岳」，你習慣了，笑著應和。我們的交流不多，但在這些簡單的時刻裡，我們找到了連結。

那年，我被診斷出患有大腸癌。我選擇保持沉默，不告訴你，不告訴父母。我想，也許這樣可以減輕你的負擔。我們繼續打麻將，打球，享受彼此的陪伴。你總是笑著說：「你這個笨岳，怎麼連一局麻將都贏不了？」我笑著回應：「哥，你才是真正的麻將高手。」

然後，我們的生活發生了變化。我們錯過了治療的時機。我離開了你，離開了父母。我知道，我很不負責任，但我也無法改變。我只是希望你能繼續前進，活出精彩的人生。

如果我還活著，我們會怎樣呢？或許我們會繼續打麻將，爭吵，但也會一起守護著家園和父母。陪伴，就像空氣一樣，我們不總是感激它，但一旦失去，我們就會明白它的重要性。

我想，如果我還在，我會告訴你：「笨岳，活出你的精彩。不要讓我的離開成為你的負擔。我會一直在你身邊，像空氣一樣。」

最好的安慰

文／Cosine

曾看過這麼一段話：「若有人難過，不知道怎麼安慰，那就陪著，陪伴本身就是最大的安慰。」

每個人的經歷不同，對方的難過我們未必能感同身受，千言萬語也比不過傾聽和陪伴，對方需要的或許只是一個安定的力量，讓他知道他並不是一個人，不用一個人承受和面對。

我的父母比較晚婚也晚生，所以我與他們有著明顯的年齡差距，在溝通上常常會有代溝，也因此生活在一起的每一天總是充滿許多衝突。而其中最令人氣餒的莫過於向他們掏心掏肺表達我的煩惱時，他們無法理解我，總是用他們的價值觀提出當下我並不需要的建議或是傾向指責我對我說教，但其實我需要的只是他們的認同與安慰，經歷過幾次無效訴苦後，漸漸的我養成不向他們表達內心想法的習慣，因為少了心靈上的交流，我與家人之間便處於一個不太會分享彼此生活，只是一起過生活，不好也不壞的關係。

其實等到真的失去，我才發現陪伴的力量是多麼的強大。

上大學時離開家去了遠一點的地方，出乎我預料的是遠距離反而使我跟家人之間的關係變好，我們並不會每天講電話，但媽媽都會透過訊息時不時關心我的狀況，甚至會使用以往不常使用的親密文字跟我對話，爸爸雖然一樣不愛說話，但每次放寒暑假他都會特別開車接我回家。讀書壓力太大或是遇到挫折萎靡不振時，父母在彼方給的鼓勵與支持，使我能夠繼續努力下去，順利地度過大學四年。

此時此刻我才明白過往那些我視為理所當然，甚至沒注意到的陪伴，其實是如此的珍貴與得來不易，從以前父母就一直陪在我的身邊，雖然未必能在我難過失意時感同我的身受，雖然在生活忙碌時未能抽身照料到我的隱性需求，可是他們一直都在，只是駑鈍的我沒有發現，我的悲傷並不需要一個人獨自承受，我的身邊充滿許多愛的力量。

畢業後我回去家鄉，開始會跟父母分享大大小小的事情，把握時間多跟他們聊天，就算偶爾還是會有意見不合不歡而散之時，但我相當慶幸我們的關係已變得比以前更加緊密，甚至感慨起過往的不懂事，導致可以好好相處的寶貴時光就這麼流逝了。

現在又因為工作，不得已去到比當初念大學還要遠的地方，再次展開我與父母間的遠距離，這一次別離甚至不知道要等到何時才能再度重聚。雖然沒辦法近距離的陪伴彼此，但父母卻提供了我遠距離的心靈陪伴，遇到挫折時，一通電話總是能給足我滿滿的勇氣，讓我明白雖然我現在孤身一人在外部漂流，但有需要時，他們都在。

若有人難過，不知道怎麼安慰，那就陪著，陪伴本身就是最大的安慰。

感情生變 重新定位自己

文／東吳大學心理學系兼任副教授　林蕙瑛

案例一：甲女的戀情

我成長於破碎家庭，一直認為是我爸爸的不忠造成父母離婚。從小發誓不介入別人的婚姻。當我認識王君的時候，他說他是離婚男，並不想很快進入認真的關係。我們有過幾個月快樂甜蜜激盪的時光，後來才發現他一直和兩個女人都過從甚密。但愛情是盲目的，我還是沉迷於他的激情中。

一想到他跟別的女人也甚是親密，我就近乎抓狂而且心碎，也就開始吵架，分分合合好幾次。後來王君開始抱怨我老纏著他，重傷了我的自尊。他開始數落我說認識我是個錯誤，更糟的是他還把性病傳染給我。我覺得我這一生完了，我真是又髒又笨，怎麼會愛上這個渣男呢？我真想去找他那兩個女人揭發他的真面目，但我才是第三者，本身有過錯啊，我該怎麼辦呢？

案例二：乙女的婚約

我們在一起八年了，也訂婚四年之久。這期間他一直很得女性緣，常有曖昧互動，我都相信他。去年我無意間發現他和長他六歲的一個女生，已經有七個月的感情關係。他甚至趁我和家人去旅行時帶此女去給姊姊跟姊夫看。我聯繫上那個女生，她說我未婚夫說是我先愛上別人所以離開他。

未婚夫在我質問之下回答了所有的問題，也承認錯誤願意回頭。沒想到隔了一個月，我在他手機裡發現兩人更多的對話。我打電話給第三者說我願意把未婚夫讓給他。但我心

裡還是有一點點希望我們的關係可以挽救，請問是不是我太笨了，老被騙還不死心？

這兩個案例的內容完全不相同，共同點卻是男主角花心，女主角受傷，明知男人的心已不在自己身上，也有被欺騙的感覺，卻還跳不出感情的漩渦，無法接受事實冷靜思考，從情傷中走出來，正在徬徨點。

分析

案例一中的王君以剛離婚不想太快進入承諾關係為藉口，抱著願者上鉤的心態，與一心想談戀愛的甲女交往，很快擦出火花。進入親密關係沒幾個月，甲女就覺得有異，對方只是玩愛情遊戲而已，前面兩個女人都跟他有較深遠的男女關係，糾纏不清，仍處在他的生活之中。甲女當然是希望王君對他專情，雙方期待大不同，爭吵逐漸取代了甜蜜。

王君因為不珍惜甲女，不在乎她的感覺，一直被吵，覺得很煩，就開始數落她的不是，甚至還把性病傳染給她。甲女因受傷太深，存報復之念，居然打算去跟王君的兩位女友揭發他的所作所為，想要與王君同歸於盡，很多衝動的受傷者會想這麼做。

甲女本來就有些個人議題，小時父親外遇，她必然受母親影響，痛恨也不齒第三者，發誓不當小三，這當然沒什麼不對，但她在與王君的關係中，卻以「小三」身分對號入座，王君風流，以二度單身周旋於三個女人（也許更多）之中，但女朋友並不是先來為主，就可以當正宮，甲女只是王君的玩伴之一，絕不是小三，而她卻充滿罪惡感，不斷地自責貶低自己，更是加深了傷痛。

而案例二中的乙女，連訂婚加起來，愛情長跑了八年，她自以為很了解未婚夫個性，愛聊天有女人緣，她都為自己是他的唯一，所

以包容他與其他女性的互動，平日沒有特別注意或加入其互動，每天理所當然地與未婚夫相處，沒有覺察到日復一日的安定感情已趨平穩，無浪漫漣漪及新奇感覺了。

未婚夫可能覺得生活中小事都能被長他六歲的女生同理與關注，在情緒上很能被照顧，逐漸發展心靈交流，視為靈魂伴侶，所以趁伴侶去旅行時，將新歡帶給自己家人瞧瞧，也有想要參考他們意見的心機，情況其實已經很嚴重了。

乙女自新歡口中獲知未婚夫謊稱她劈腿離去，也等於欺騙了新歡，對方應是無辜陷入情網的，加上未婚夫沒有迴避質問，也承認錯誤願意回頭，乙女就像任何戀愛中的女孩一樣，原諒他且讓他重回懷抱，希望一切照舊。

問題是未婚夫又再次欺騙乙女，她當然大受傷，失望絕望之餘，主動告知新歡自己要讓賢，內心希望未婚夫與新歡或許會良心發現，她就還有希望與未婚夫走下去。

輔導

甲女的當務之急，自救之道，就是去見諮商心理師。因為她本身就存在許多議題，家庭關係、自信問題、個人戀愛觀及人際關係等，加上她對「小三」一詞的迷思，都在控制著她的心理，產生許多負面情緒，此時她的生活對自己沒信心，對人生沒希望。

甲女的人生並不能因為一次戀愛失敗就被毀壞，冷靜面對現實，就是遇人不淑、識人不清，從錯誤中記取教訓，不要因為男人的甜言蜜語就掉入溫柔的陷阱。因此她絕對沒有必要再跟這個渣男聯繫，更不需要去找他的女友們「揭露」，這不是誰對誰錯的問題，而是一個願打一個願挨。當前甲女不必心存報復，避免自取其辱，要先學習保護自己、愛自己。她應該每週靜心地去做諮商，專注於自己身體和情緒方面的療癒。

而乙女也是識人不清，有很多男性也是頗受女性青睞，然而一隻碗敲不響，要不要跟別的女生交往，是男生本人的選擇，八年的感情、四年的訂婚之約並沒有框著他未婚夫守著忠誠。

第三者說她當初並不知道男友還在一段有承諾的關係中，這是有可能的。乙女的未婚夫覺得自己的感情關係平淡，想要嚐鮮找刺激，就編出女友先劈腿的謊言，等到被發現之後認錯懺悔，卻是陽奉陰違，再度背叛了乙女。

這樣的渣男騙來騙去，還不知有沒有跟新歡說過更多的謊言。乙女明知道下一步應該怎麼做，卻不想去做，嘴上說要讓賢，心裡卻還抱著希望，有自欺欺人之嫌。未婚夫從摯愛變成劈腿男，兩人的感情是不可能再恢復從前那樣相知相惜相愛及信任了，也就是說這段感情終究經不起考驗。因此需要改變的人，是乙女自己，她需要做很大的改變。這個時候她需要陪伴、支持及引導。尋求心理諮商就是最好的途徑，早日忘記未婚夫，讓他遠離自己的日常生活。

結語

前述案例兩位女主角還有一個共同點，就是想找情敵談話，乙女甚至還付諸行動。這就引出一個被劈腿者常問的問題，「我是否該去找對方談談？」刻板印象，就是正宮覺得自己理直氣壯要去跟「小三」興師問罪，當然電影上演的都是妻子殺氣騰騰跑去找丈夫的外遇，而本文中卻是未婚的男女有情變，所以不太一樣。事實上，找或不找都很難說，也是要視情況而定。

甲女想要找男友的另外兩位女朋友，目的是要揭露男友的多人劈腿行為，想要讓她們知道他非好人，或許想要她們在同一陣線，同仇敵愾。只是她並不了解男友跟她們的情況，勢單力薄，貿然而去，很可能引發她們的負面情緒，情況更糟，有可能被反脣相譏適得其反，所以不可貿然行事。其實也沒有必要，那兩位女朋友跟王君的關係，她們自己處理，重要的是甲女要先整理自己。

而乙女找上未婚夫的新歡才了解，原來未婚夫是兩邊撒謊，這個時候，當然就是要看未婚夫的態度了，他不能再享齊人之福，必須二者擇其一。他表面上選擇回頭，私底下卻繼續與新歡發展。二度受傷的乙女，應該就看清此人不可託終生，離開就是了，完全沒有必要告訴新歡，說要「讓」給她，這是一廂情願的說法，兩個人都已經關係密切，自然不會在乎她讓不讓，反倒有可能自取其辱。

受傷的人被複雜的多種負面情緒所驅使，有時候會做出不理性的事情，反而更傷害自己。一定要三思而後行，所以去做心理諮商，找回自己的重新定位，就是處理情傷的最好管道。

員工協助業務花絮

北區 員工協助業務花絮

台北北區營業處同心園地為表達對所有父親深深的感謝和祝福，於113.8.8舉辦「父親節歡喜做公益贈餅乾送愛心」活動，訂購喜憨兒基金會餅乾禮盒向所有男性同仁表達溫暖之意，同時亦拋磚引玉，傳遞對弱勢團體的關懷與善盡社會責任。

輸變電工程處北區施工處同心園地於113.7.8聯合工安組，邀請臺北市立聯合醫院仁愛醫院院區醫師及護理人員提供「口腔黏膜篩檢」，共計二十多位同仁參與，先由護理師進行「戒檳、戒菸、節酒」等衛教宣導，而後針對處內30歲以上嚼檳榔、已戒檳榔與吸菸且兩年內未接受口腔黏膜檢查之同仁進行篩檢，希望藉此活動呼籲同仁養成健康之生活習慣，邁向健康人生！

核能火力發電工程處北部施工處同心園地為紓解同仁工作壓力及促進彼此情誼交流，於113.7.6舉辦五酒桶山步道登山健行活動。活動路線老少咸宜，鼓勵同仁攜帶眷屬及毛小孩參加，活動全程氛圍輕鬆活潑，即使當天烈日當頭，大家仍有個很美好又放鬆的大自然饗宴。

總管理處財會資源系統同心園地於113.7.19邀請沈光漢高級救護技術員與同仁分享消防員包羅萬象的工作內容以及災難救護之相關知識，藉由講師分享自身經歷，讓社會大眾對消防員業務內容和權益重視更加了解，分享過程中同仁也產生共感與共情，相互理解和尊重不同職業中那艱辛的一面，此次分享可說是收穫滿滿，使與會者相互學習、成長。

中區 員工協助業務花絮

電力修護處中部分處同心園地結合福利會，於113.8.21舉辦「113年度家庭親子活動」，聘請專業老師教小朋友摺出不同趣味造型的氣球，以及創作屬於自己的水苔植物，如此創意和趣味的手作活動使每位小朋友與大人都玩得不亦樂乎，看見孩子臉上純真爛漫的笑顏，平時工作疲勞彷彿煙消雲散，又重新注入了活力和打拼的動力。

輸變電工程處中區施工處同心園地為增進同仁法紀觀念，於113.7.17特邀臺中地方檢察署黃慧倫檢察官演講，主題為「圖利與便民——公職人員易涉刑事案例與相關法規」，傳達相關法令規範，並以其自身辦案經驗以及真實案例分享，強化同仁辦理採購發包業務之相關知能與分際，進而謹守不逾越。同心園地亦提供5份小獎品發送予有獎徵答同仁，同仁答題積極踴躍，講座圓滿落幕。

明潭發電廠同心園地為舒緩同仁平日工作壓力，於113.7.6阿里山林業鐵路全線通車的這天，邀集同仁一同前往阿里山見證喜悅，一起前往二延平步道健走、紓壓，還欣賞到一望無際的雲海，還有超級美的高山茶園風景。同仁們利用假日一起健行、紓壓、流流汗，然後再一起吃個鐵路便當、逛逛老街，所有人身心靈都得到充分的沉澱與放鬆，大家也都共同度過了一個快樂的週末假期。

新桃供電區營運處同心園地於113.8.23結合總務組及新竹市里民，共同辦理「113年度夏日二手情懷嘉年華」活動，舉辦二手物市集。同時亦邀請社區小朋友參加「環境議題繪本」，分享如何愛護地球、節能減碳，園地亦提供精美小禮物予小朋友同樂。活動結束後將款項捐助慈善團體，持續發揚環保的精神與理念！

南區 員工協助業務花絮

屏東區營業處同心園地聯合福利會及電力工會第22分會於113.8.8父親節當日舉辦「爸爸的心頭肉」多肉植物栽培教學暨盆栽DIY親子活動，透過本活動增進處內同仁互動聯誼機會，並達到One Section One family的理念，創造和諧工作氣氛，凝聚同仁間的向心力。

第三核能發電廠同心園地為使員工親身體驗恆春鎮周遭之魅力，同時促進新舊同仁間之交流與情誼，透過恆春生態農場健行在大自然中放鬆身心，紓解疲勞。藉由解說員沿途介紹當地動植物，使大夥更了解附近的生態環境，使大家在忙碌生活中能夠稍微喘息，放鬆身心靈。

嘉南供電區營運處同心園地於113.7.29由單位正副主管、電力工會、福利會等代表，共同至兩位80歲以上高齡父親家中關懷並致贈禮盒，其中一位更是台電退休的同仁，可謂台電一家親！本次的關懷與散播愛的旅程，除提前祝賀父親節快樂外，更被兩家人熱情款待的情感所溫暖、包圍，反而讓我們感覺被關懷、照顧了呢，這種感覺真好！

嘉義區營業處同心園地於113.8.7連同體育署運動愛臺灣計畫團隊合作辦理「全身性體能肌力訓練班」，邀請同仁一同參與提升肌耐力、燃燒脂肪，維持健康的體重與體能，脫離平常久坐的辦公型態與習慣，照顧好自己的身體健康！

一日兒童樂園——總管理處親子日

文、照片提供／人力資源處　QUOKKA

人力資源處闖關活動合照

暑假期間出遊人潮多，但身為台灣重要電力中樞之一的台電公司總管理處，平時門禁受到嚴格的管制，但在這一天辦公大廳上班人潮卻突然比平常多出一倍，竟然還出現未成年的小朋友？啊，原來是總處同心園地舉辦一年一度的親子日活動。在辦公大廳裡塞滿了絡繹不絕的人潮，大小朋友在指定時間、地點進行報到，瞬時這裡彷彿成為了主題樂園，不只大廳內「遊客」爆滿排隊搶著報到相見歡，當天上班也因此充滿了歡樂的氣氛！

今年親子日不但比照以往在暑假期間舉辦，更特別選在父親節當天舉辦活動，更具紀念意義。早上以熱鬧的「大會師」、「我愛地球媽媽劇團表演」及「夢想小丑魔術秀」展開序幕，接著進行美食充電後，下午小朋友透過參觀父母親的辦公空間，以及各單位自行發想的闖關、DIY活動，玩得不亦樂乎，除了透過這些活動增進大小朋友同樂的機會，也藉此強化同仁、眷屬與公司緊密的互動關係，讓公司搖身一變成為一個「大家庭」。

身為親子日活動的承辦部門，我們深知籌辦活動需要歷經的過程有多繁瑣及困難，絕不是一朝一夕可以完成的，但在看到大小朋友綻放燦爛的笑容時，瞬間覺得一切都是值得的！其實除了一年一度的「親子日」之外，同心園地也經常為公司同仁舉辦各項活動，舉凡常見的健康、理財講座等，皆是同心園地在背後默默為同仁付出的心意。希望透過這次的活動，不僅讓大小朋友留下美好的回憶，也幫助同仁及其家人更認識公司的企業文化，本公司不但致力於穩定供電，也努力創造同仁的幸福職場，在此特別感謝總管理處八大系統同心園地園長及園丁的幫忙，共同促成本次圓滿成功的活動。

戒菸迷思與戒菸技巧

文、照片提供／興達發電廠　陳心怡

報告楊醫師，今年我不會延畢了

為同仁量血壓

楊醫師不藏私的傳授同仁徹底戒菸的小撇步

為提升廠內同仁戒菸率，促進身心健康，興達發電廠與衛生所合作開辦戒菸班，課程中邀請到楊醫師傳授許多人的戒菸迷思及傳授戒菸技巧，並對於已戒菸或煙癮降低的同仁給予正向回饋，課程重點如下：

一、戒菸迷思

要戒菸首先要先破除吸菸迷思，當吸了一根菸後，身體與大腦便開始想要獲得更多尼古丁，不吸菸時，身體有不舒服的感覺，最後吸菸成為一種「不得不」的行為，必須等到吸下一支菸才會減輕。因此吸菸者誤以為吸菸會令其感到舒暢，其實，這只是因為吸菸解除了渴求尼古丁的戒斷症狀。

許多人都認為若戒菸失敗，以後更難成功？事實並不然，在徹底停止吸菸習慣前，經常要經過兩、三次或更多次努力嘗試才能成功；有些人認為菸齡愈長，戒菸成功率愈低？其實只要想戒菸，菸齡長短不是問題，且研究發現，只要連續不吸菸達兩週以上，血液中就測不到尼古丁濃度；換言之，「生理上的菸癮」也會跟著去除，接下來只要順利克服心理上的菸癮，就能戒菸成功。

同學，加油呀！倒數第二週了，我相信你們一定會成功

二、戒菸技巧

根據美國研究指出，90%的吸菸者內心都想戒菸，在台灣其實也不少，不可否認的菸癮所造成的身體和心理依賴是十分嚴重的。除了靠個人的意志力之外，搭配尼古丁咀嚼錠、尼古丁貼片、尼古丁口腔吸入劑等戒菸藥物輔助，面對香菸絕不能存有任何留戀，或幻想慢慢地戒，請做好自我建設，隨時提醒自己戒菸的理由與承諾，接下來只要順利克服心理上的菸癮，就能戒菸成功。

在戒菸過程中，會遇到實質問題，楊醫師不藏私傳授小撇步如下：

1. 一開始戒菸前幾天至幾週，最困難的是拒絕香菸的誘惑，可試著改變以往的固定作息與個人習慣，避開容易讓您吸菸的情境。

2. 停止吸菸的前二週非常痛苦，尼古丁成癮會讓您精神變差、煩躁不安、容易發脾氣、挫折感、睡不著，但這一切二、三週後情況就會開始改善。

3. 許自己一個戒菸日，譬如：生日、元旦、結婚紀念日、子女的生日等，將使您的戒菸行動別具意義與價值。

4. 昭告天下戒菸的自我承諾，讓家人與朋友參與並列舉各種可能使自己「破功」的情境，並列出可以破解罩門的方法，避免自己再度淪為「菸奴」。

楊醫師並針對同仁在這幾周戒菸過程中面臨的問題給予各個擊破，讓同仁深刻體會到在戒菸這條道路上並不孤單，相信藉由這樣的方式，強化同仁戒菸決心並使這條道路走的更堅定、長遠。

撐住長者們，那雙無形的手

文、照片提供／南部發電廠　潘佳枚

長者們要的不多，能過得去就好，平安就是福

關懷老人行動

113年6月5日，由南部發電廠公關永松召集，陳副座帶隊，再邀集南火的三位志工夥伴，準備一起前往高雄前鎮市區關懷老人。我們穿上台電志工的藍色背心，出發！

華山基金會前鎮1站愛心天使站就位在本廠正對面正勤路上，五分鐘的路程，心裡緊張感就已堆疊至胸口。我在腦海裡預想著待會見到的畫面，會是電視上曾見過的那樣嗎？盡量想把熱情與陽光的心傳遞給他們。

我閉起眼，讓腦袋緩一緩。想前幾天查詢華山基金會創立的宗旨，想在這樣的社福機構上班，日復一日堅持下去，需要多少愛心、不忘初衷的耐心，還有那打不倒的韌性。由衷佩服，散佈在各個曾伸手不見光亮，在那俗稱「被社會遺忘的暗處」默默努力的社工們。

華山的「華」取自「華髮」，「山」則是「地面高處」，「華山」二字，代表白髮高齡者。華山屬於社會局管轄，致力於幫助失智、失能、失依老人，為他們提供免費的「到宅服務」。

原先前鎮1站有兩位站長，一位離去後，就僅剩下這一位站長在扶持這一區的失依老人了，每位長輩都有其預訂的探訪時段，都有

訪視阿嬤一在家中安心變老

其需要預備的物資與需求，可想而知其辛苦程度。

廠內公關永松說，馮站長目前是一個人扛下兩人工作，除了工作內容變得更多外，還需要心理素質更加強大，因為所見、所及，都是負面的狀態。無論這些長輩們是如何來到這一處境的，我們反而要給出更多的同理心去看待。如果我們每月省下幾百塊錢，這少少的錢能夠去救助一位長者有勇氣繼續活下去，是多麼棒的善循環！

失依的長輩們，親人朋友都不在了。獨自孤苦伶仃著。

好像除了守著的這一屋以外，差一步之距，就要無家可歸了。而華山，幫這些年長者守住這一間能為他們遮風擋雨的家。

我們去探訪第一位長輩算是狀態較好的，住在有管理員的大樓裡。電梯內，站長問我們：「會怕狗嗎？阿嬤養了一隻小狗，還算乖。」

站長熟門熟路地走到阿嬤家門前，敲一敲門。我們見阿嬤一襲淡粉色連身裙，很有素雅的氣質。她自己還能慢慢走動，便前來開門，比了一個「噓」的動作，示意我們稍稍放低音量，別吵到鄰居了。看來是很替他人著想的體貼阿嬤呢。

走進她的房裡，我們一行人共六人就這樣躡手躡腳擠進阿嬤小小的屋內，盡量不發出過大的聲響。屋子不大，塞了我們幾人後又顯得更窄了。

阿嬤長期有睡眠障礙，睡得不好，又有高血

壓，得靠藥物控制著。站長例行地替她量測血壓，機器偵測出來數值超標了—大約200多mmHG，站長心急地問：「阿姨，你早上有吃藥嗎？」

她翻出一格格標示早中晚的藥盒子確認：「有，我有吃藥。但是我沒吃早餐，經費有限，要省一點才好。」

一隻純黑色米克斯陪伴在側，和阿嬤相依為命。阿嬤熟練地把牠一把抱起，換算成人類年紀，或許牠比阿嬤還老了，雙眼的白內障看過去灰霧霧的，阿嬤還要按時替牠點眼藥水呢。

我看見兩個生命在此屋子裡相依為命著。

馮站長說，這隻狗狗是她先前與另一半共養的寵物，心愛的另一半過世後，阿嬤很難過，說只有狗狗陪她，要是狗狗也走了，就只剩下她一人了……阿嬤早就把牠當作家人，作為唯一的依靠。

除了華山基金會的定期探訪和物資供應，還有慈濟師兄師姊們補助房屋租金給阿嬤。但伙食費用在無機構贊助的狀況下，每到月底仍舊是入不敷出，需要向他人暫時借用，才得以維持生計。

歲月把阿嬤的髮絲都染成了均勻的灰白色，看上去柔順光澤，還有，阿嬤皮膚很好。

「阿嬤，你很美。」離行時，我趨向前小小聲地和她說，沒想到阿嬤聽到了。

阿嬤笑得眼瞇成一條彎彎的線說：「謝謝妳。」我敢肯定如果有長者模特兒的選拔，阿嬤一定佔前幾名。

阿嬤不斷感謝我們端午前夕贊助華山送來的禮包，她不便走路，只坐在床沿向我們點點頭目送我們離開。

離開前，想再跟阿嬤說些什麼，鼓勵之類的話語，往外走去，看到門旁有一尊觀音像，我雙手合十，轉頭和阿嬤說：「阿彌陀佛」。祝福阿嬤一切都好。阿嬤也回我：「阿彌陀佛」。淡淡地卻堅定地說著。有那麼一瞬間我們心意是相通的。

站長帶我們去探訪的第二位長者，在華山長輩裡算是年輕，是67歲的阿公。照片中不難看出阿公神情透露出哀傷與寂寞。陪阿公聊聊天，關心他的近況，並拿出捐助的關懷禮遞給阿公，希望裡面的粽子與眾人的探訪關懷，能讓阿公有過端午節的歡欣氣氛。

馮站長表示，華山剛開始接觸阿公時，原本租屋處因賣掉而被趕了出去，當時阿公只能借住在許久沒人居住的房子門口，沒水沒電沒廁所，就這樣度日，下雨時也只能穿著雨衣稍微遮擋雨水淋濕。在那段期間，阿公多次在住所昏倒送醫，還經歷了小中風。

矮厝裡住著惜福的老先生

後來，阿公得了登革熱，因為需要噴藥通知了借住的屋主，阿公被強制驅離，搬到一間狹窄昏暗不通風的小房間，對阿公來說，或許有個避風避雨的住處，但避不掉的是心裡那龐大寂寞的空洞與對未來的絕望吧。

在「華山」這艘服務大船上，到宅訪視物資是槳；熱心奉獻的義工是槳；傳遞活力朝氣的站長更是槳。

每一位阿公、每一位阿嬤本身都是一本厚厚的故事書，阿公阿嬤用年歲靜靜書寫了前半段。待我們靠近去翻閱，伸手扶持，才能夠深入理解，爾後繼續寫下去。

這些案例都是在現實社會上正發生著的故事，活生生的生命。「在地」、「在家」老化是華山一直以來秉持的理念，讓人能夠有尊嚴的在自己熟悉的住處終老。

看見長者們的不足之處，華山社工們就提供適切的協助。譬如說陪同他們去醫院看病，讓他們能健康地老去，安心地終老。

每個月固定的訪視以及每逢年節時暖心陪伴的約定，成了長者們心理的依託，在這生命的最後幾站，獨居老人不只剩下孤獨老去的選項而已。

還有還有，如果行動不便，華山也提供必要的輔具、物資、居家環境的整理改善，這些幫助對於獨居老人來說，都可能是素日裡殷殷期盼的一丁點小小光亮。我認為社工、義工們點燃了他們生命的希望。如果有能力，期待大夥也一同為弱勢老人盡一份力量。

苦樂留言板

一位徬徨悲觀的小員工

小編您好：

我是一名從南部北漂到台北兩年多的新進小員工，分發到公認業務量很大的單位，最近發現自己身心靈上有一些跟以往不一樣的地方。例如：有時候會感到莫名的悲觀和無力，可能以前的自己在看待同一件事的時候會抱有希望、樂觀正向思考，但現在的自己卻會莫名地悲觀，甚至想很多，且不停的內耗。各式生活的壓力和成本壓得我快要喘不過氣，難以喘息，時常會有負面想法產生，每天都在思索與探尋工作和生活的意義何在，有時候甚至覺得自己是不是生病了？現在的我總算真正體會到對於北漂族而言，俗話說的：「在台北是生存，在家鄉才是生活。」此話的道理所在……

每天日復一日過著差不多的生活，起床、趕捷運、打卡上班、下班、吃飯洗澡清理租處、睡覺，每天周而復始，搭著上午八點人擠人的捷運，走著相同的道路，看同樣的風景。雖然說考進來前就知道在國營企業上班跟公務員是差不多的朝九晚五，但當自己真正經歷這種生活模式彷彿又是另一種光景，以及另一種體會。前陣子有用公司資源和心理師諮詢過，也聊聊自己的近況，但覺得諮商只是一種過渡及調劑協助，真的需要且重要的還是自己必須度過考驗以及找到答案，才能真正解決問題和困擾。前些時間也出國散心、漫無目的走走晃晃，接觸不同的風景與刺激，給自己幾天假期喘口氣、擺脫緊繃焦慮的自己，但此款旅遊藥效只持續約莫一周，一周後的我又再次陷入平常忙碌生活的焦慮和悲觀。

想問問大家還有甚麼方法可以讓我擺開焦慮及悲觀的負面情緒，重拾以往開朗樂觀的自己呢？

一位徬徨悲觀的小員工　敬上

北區 輔導內容

一位徬徨悲觀的小員工，您好：

您的心情我非常能理解，身處一個全新的環境，面臨工作和生活的雙重壓力，您提到的那些感受，例如：悲觀、無力、內耗、對生活意義的困惑，都是許多北漂族共同的心聲。以下提供一些建議，希望能幫助您走出目前的困境：

1. 重新審視生活，找到新的平衡點

想想自己真正想要的是什麼？可以透過閱讀、參加課程或自我對話等方式，更深入地了解自己，以釐清價值觀：工作、生活、人際關係，哪一個對您來說最重要？藉由探索自我，尋找生活的意義，重新找到工作與生活的平衡。

2. 調整心態，積極面對

練習覺察自己的負面情緒，例如：心跳加速、呼吸急促、肌肉緊繃等就像身體的警示燈，提醒您內心需要被關注，試著去理解它們產生的原因。

當您產生負面想法時，試著去質疑它們的真實性，改變您的思維方式，試著從不同的角度去看待問題，尋找事情的積極面，正向思考的習慣也是需要慢慢培養的。

3. 保持彈性並學習拒絕

信中可得知您的工作的業務量龐大，不妨適時與主管討論，尋求同事、主管的協助支持。學會拒絕也是一種能力，適時調整也是一種智慧，不要一個人扛著所有的壓力，給自己喘息的空間。

4. 短期旅行的反思

短暫的旅行雖然能讓您暫時逃離壓力，但並不能從根本上解決問題。您可以思考一下，旅行中讓您感到最放鬆、最快樂的事情是什麼？將這些元素融入到您的日常生活中。

5. 找個安全的地方抒發

與信任的家人或朋友分享您的感受，把心中的感受表達出來，他們可能會給您一些建議或安慰。或是依自己的興趣參加一些社團或小組，結交一些志同道合的朋友，可以擴大您的社交圈，也能獲得更多的支持。

如果您的負面情緒持續存在，心理諮商可以提供您一個安全、信任的空間，讓您表達自己的感受和想法。如果您的症狀嚴重影響了您的日常生活，建議尋求醫師的協助。

6. 給自己時間

改變需要時間，不要急於求成。每個人都有自己的步調，相信自己一定可以克服困難，找到屬於自己的幸福。

感謝您說出了許多北漂族的心聲，期盼我們的建議能對您有所助益。在此，獻上我們誠摯的祝福，期許您能順利擺脫焦慮及悲觀的負面情緒，重拾以往開朗樂觀的自己。

總管理處核能發電系統同心園地全體園丁　敬上

中區 輔導內容

一位徬徨悲觀的小員工，您好：

看了您的來信，我們對於您能發現自己身心靈出現變化的敏感度，且積極尋找心理師諮詢和出國散心等方法，來嘗試擺脫自己面臨的困擾感到讚賞，雖然改善效果無法持續，但還是很高興您願意與我們分享您目前的情況，經本廠園丁討論後，針對您遇到的困擾，提供以下建議供您參考，期望對您有些許的幫助：

一、正視壓力來源，學會放鬆

壓力是不可避免的，找出壓力來源，是解除壓力最有效的方法。從科學的角度看，音樂、繪畫等藝術治療，確實有治療生理及心理的功效。因此，當你感到有壓力、沮喪或疲勞時，不妨聆聽放鬆身心靈的輕音樂，音樂能讓人紓壓、排解負面情緒，還能找回心靈的平靜，讓音樂帶走你的低潮與失落。點一盞香氛蠟燭，試著做腹式呼吸，用肚子慢慢吸入空氣，再吐氣，把注意力放在呼吸的頻率，讓煩躁、焦慮等負面情緒，隨著呼吸一起釋放。放鬆身體讓思緒更清晰，並且在壓力下能保持冷靜和專注，思考可能解決的方法。

二、培養興趣和愛好，轉移注意力

面臨生活或工作壓力時，不妨轉移注意力，花點時間從事有興趣的活動，別讓您被壓力綁架，長期活在緊繃焦慮及悲觀的負面情緒中。做些會讓自己心情愉悅、感到放鬆的事或休閒活動，像是閱讀、運動、看電影都可以。沉浸在愉悅的興趣中，不但能恢復您的精神，提高專注力，還能療癒身心，甚至會讓好心情蓋過負面情緒，讓您更有動力面對和解決困擾。

三、適時從工作與生活的困境中脫離

出遊散心提供我們從日常壓力中暫時脫離的機會，藉由遠離每天重複相同的生活模式，來擺脫緊繃焦慮的自己，雖然您感覺旅遊藥效只能持續約莫一週，一週後又讓您陷入生活焦慮和悲觀中，那不妨在藥效過後再次安排出遊散心，善用特休假為自己充電紓壓，讓自己能以平靜的心去處理問題。

四、尋求公司內外部資源支持

利用公司提供每位員工每人每年8小時的免費諮商服務，雖然您覺得諮商只是一種過渡及調劑協助，但和心理師聊聊近況、傾吐內心的感受，從心理師的提問和回饋中，往往能得到不一樣的見解，也能從心理師身上感染一些正面能量。諮商只會幫你分析整理問題，重要的還是自己要找到決定怎麼做比較好，才能真正解決問題和困擾。

五、倦鳥歸巢

北漂族離鄉背井在陌生的地方打拼，本來就背負著比一般人更多的煩惱，如果還是無法調適，可以考慮調回家鄉附近的單位服務，相信親情能撫平您面臨的職場和生活經濟壓力等困擾。壓力生成的原因很多，只要你願意轉念、舒壓、求助，放下自己無法控制的事情和不必要的執著，適時妥協用正念思考，就能減少很多不必要的煩惱。看到您積極嘗試想讓自己走出困境，我相信您有能力讓自己重拾以往開朗樂觀的自己。

台中發電廠同心園地全體園丁　敬上

南區 輔導內容

一位徬徨悲觀的小員工，您好：

隻身一人北漂真的非常辛苦，整天忙碌後回到住處，陪伴自己通常只有空蕩、冰冷的房間；更別說要獨自面對工作壓力及斤斤計較的生活花費，如此日復一日對任何人而言都是一種難熬的考驗。為此，本處同心園地園丁集思廣益討論後，提供一些想法供您參考，轉個念頭或許可以稍稍舒緩您徬徨悲觀的心情：

一、其實您並不孤單，大多數人也是這樣過日子

很多人一早醒來總在反思工作和生活的意義何在！為了理想？為了五斗米折腰？最後，就算再怎麼不願意，還是得離開溫暖的床，迎向一天未知的挑戰。直到夜幕低垂，拖著疲憊的身軀躺在床上，期待能一夜好眠。我們都一樣，在這條人生的路途上您沒有落後別人，甚至還有些超前，只是啊，所謂的生活就像是漩渦一般，讓大家都在原地打轉，雖然莫可奈何，但您不是孤單一人。

二、培養不同興趣，轉移焦點在自己開心的事物上

「改變」！是的，如果您厭倦這樣的生活，那就找一些事情來讓自己「改變」吧。培養不同的興趣，看書、看電影、逛劇場，跟著劇情一起哭一起笑；攀岩、潛水、自駕露營，讓汗水跟大自然融為一體；看北極冰川感受寒風刺骨、爬紐西蘭火山領悟人類的渺小、坐郵輪體驗世界的遼闊。讓自己心中永遠都有一個目標要去追求，因為有了目標才不會再有徬徨。

三、富貴不歸故鄉，如錦衣夜行

有時候覺得「人心」真的很奇怪，在家的時候總想要去外面闖一闖，到了外面又老想著家的美好，好在公司有良好的制度，您可以多注意w3網頁上調動資訊專區提供的資料，依規定提出申請；但畢竟調動名額僧多粥少，且不一定有合適的職位，可能需要等待多年。另外，調動只是換個上班地點，對於真正解除忙碌生活上的焦慮和悲觀幫助並不大，還是要靠自己改變想法開始。

有一部電影內容是說主角早上醒來總是回到特定的同一天，重複的人、事、物不斷輪迴，直到主角厭煩這一切後，他試著從不同角度、不同看法去面對世界，直到生命找到新的出口。其實我們每個人都相同，庸庸碌碌在塵世打滾之餘，仍努力維持著心中那塊平靜的小花園。您提到曾使用公司資源和心理師諮詢過，如果沒有達到您預期的效果，還是可以再次利用每年度總共8小時的各項轉介諮商服務，讓不同的看法協助您調適心中的徬徨與悲觀想法。最後希望我們所提供的看法能對您有所幫助，祝您一切順心，工作順利。

嘉南供電區營運處同心園地全體園丁　敬上

結語

本期案例是新進不久的北漂同仁面臨龐大生活與身心上的壓力，快要將他吞噬，令他無法喘息。在每個人的生命裡，會遇到許多令我們窒息與難以承受的難關，尤其當這些困難排山倒海集中一起來臨時，讓我們感到非常疲累、難受。但人生有時總是如此，若是自己選擇的，有時候跪著都要把它走完。本期援例三篇，另提供輸變電工程處、台北北區營業處、基隆區營業處；新桃供電區營運處、台中供電區營運處、電力修護處中部分處；鳳山區營業處、新營區營業處、台南區營業處等單位園丁之建言供參考，希望解決同仁遇到的困難。

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

BOOK

我真的很正常，我不是故意的！

作者：劉大明｜出版社：真哪噠

（圖片由真哪噠 提供）

這本書宛如人生使用手冊，帶我們回到生命起初的源頭，重新定義我們的獨特與優勢，恢復每個人本有的自我形象。作者提出的「性格管理學」，是一種「認識人、瞭解人和理解人」的管理工具。

人可分為領袖、表達、親切、分析四種性格特質，因而各自擁有不同的動機、感受、本質、形象，都應「被自己」和「被他人」給予了解和尊重；性格管理學具有兩方面作用：一是「自我瞭解」，知道我們有哪些地方可以改善，哪些是我們的「差異化優勢」；二是「瞭解別人」，如何更有效地與他人溝通，建立親密關係。

看完本書，下次再遇到有人介紹自己「沒有缺點，優點太多」之時，你可以大聲地回應他：「你真的很正常，你不是故意的！因為我也是如此！」

菲律賓宿霧：叩叩世界系列 22

作者：JTB Publishing Inc.｜出版社：人人出版

（圖片由人人出版 提供）

本書分為宿霧、薄荷島、長灘島、北巴拉望和馬尼拉等5大觀光區域介紹，更帶領我們快速認識菲律賓，規劃最完美的行程，豐富多彩的景點、方便隨身攜帶的地圖與交通指南，讓人尚未踏上菲律賓國土，便隨著本書心往神馳，徜徉於碧海藍天間。

實際走訪過菲律賓後，這個國家不再只擁有沙灘、藍天、大海和陽光。那些色彩繽紛吉普尼穿梭街頭的光景，那些熱情洋溢、酷愛唱歌跳舞的民族特性，又酸又鹹但讓人難以忘懷滋味的道地美食等，珍貴且璀璨的異國回憶將縈繞於腦海中久久揮之不去。同時作為國人最新學習英文的遊學首選地之一，搭配低廉的物價和四季如夏的和煦天氣，菲律賓再也不是距離最近但認知遙遠的國家，而是隨時張開胸懷歡迎旅人造訪的暖心、熱情且賓至如歸的夢想國度。

我僅僅只是一個胖子

作者：蔡培元｜出版社：大塊文化

（圖片由大塊文化 提供）

「胖，只是一種活著的狀態，而不是被評價的標籤。」

透過「故事」瞭解你我差異、勾出情緒、展開對話、真誠相遇，這是一個胖子的故事，也是一個能召喚更多故事的故事。

作者在書中袒露了自小到大是個胖子所遭遇的處境；以國中畢業紀念冊為文本，檢視他人對他的看法；討論「胖」在社會上引起的各種論述；及他正視自己的胖子身體和分析吃對他的意義，重新認識屬於他的生命議題，而他也透過這個書寫的過程讓自己越活越自在。文筆幽默誠懇，自在地在故事和學理間轉換自如，盼能由此書帶讀者共同思考、一同解放成見。

蛤蟆先生去看心理師

作者：羅伯．狄保德｜出版社：三采

（圖片由三采 提供）

這本老少咸宜、令人愉悅的作品，角色取材自英國經典童話《柳林中的風聲》，作者將心理治療過程運用在動物主角們身上：主角蛤蟆先生因為憂鬱症而離群索居，好友河鼠、鼴鼠和老獾擔憂他可能會做傻事，大力慫恿他去找心理諮商師蒼鷺。蒼鷺運用溝通分析（Transactional Analysis）協助蛤蟆先生面對內在小孩和成人，學會分析自己的感覺，發展情緒智商。到了書末，他恢復了以前的開朗，展開全新的旅程。

讓我們與蛤蟆先生一起走趟心靈成長的旅程，探索憂鬱與自卑、軟弱、愛炫耀的個性究竟來源於何處，反思童年經歷的深刻影響，以及如何才能在心理上真正長大成人，獨立、自信、充滿希望地生活。

身體的界線：兒童自我保護繪本

作者：詹妮．桑德斯｜出版社：小魯文化

（圖片由小魯文化 提供）

高高站起，伸出手指，沿著身體周圍畫出身體界線！

這個看不見的空間，沒有我的允許，誰都不可以進入！

教導孩子認識自己和他人的身體界線是非常重要的課題。在成長過程中，知曉自己有權擁有個人空間的孩子，會知道對於發生在他們身上和自己身體的事，他們是有自主權和選擇權的；同等重要的是，孩子也要從小學會尊重他人的身體界線，以及必須徵求同意才能進入別人的個人空間。

現在，就跟我們翻開書本，以簡單易懂的方式，提升孩子的自我意識、幫助建立自信心，以及了解應該如何被他人對待。

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 ～

2024.09

♂ 413 李小姐

民國79年次，160公分，68公斤，研所畢
現為工程師。
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

414 徐先生

民國84年次，165公分，55公斤，大學畢
現為國營企業員工。
興趣：旅遊、散步、看劇。
徵75~88年次女性，BMI值正常範圍女性
身高165公分以下為佳。
聯絡人：徐先生
line ID：chaukuei

415 楊先生

民國63年次，173公分，77公斤，國立大學畢
現職台電內勤公職。
興趣：看電影、運動、旅遊。
徵南部地區，大學畢，喜歡旅遊，個性隨和溫柔、體貼，160公分以上之女性。
聯絡人：楊先生
line ID：5885982
07-5885982
0920528598
a0920528598@gmail.com

416 邵先生

民國70年次，182公分，74公斤。畢於國立臺灣師範大學電機工程研究所。
興趣是拖地洗碗、烹飪、馬拉松、踏青、看展。
生活圈單純，潔身自好，品德優良。
我在台北供電區營運處。
期盼有緣找到台電公司內，品行優良、個性溫柔、彼此順眼之女士。
聯絡人：邵先生
02-2934-4125#299
titanshao0119@gmail.com
0922-738-213

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
1365	51-60	彰化區營業處鹿港服務所/主辦電務專員	雲林區營業處	五專
1366	31-40	台中區營業處/營業員	南投區營業處	碩士
1367	21-30	台中發電廠/工程師	南部資料處理中心、興達發電廠 南部發電廠、高雄市區之營業處	碩士
1368	41-50	大林發電廠/工業安全衛生管理專員	興達發電廠值班/第三核能發電廠值班	碩士
1369	31-40	興達發電廠/儀資工程師	台中發電廠	大學
1370	41-50	高雄區營業處/配電設計專員	鳳山區營業處	大學
1371	31-40	台北市區營業處/收費業務專員	林口核能訓練中心、電力修護處 大潭發電廠、林口發電廠	大學
1372	21-30	新竹區營業處/電機工程師	台南、高雄、屏東	大學
1373	21-30	苗栗區營業處/外線技術員	台南區營業處	高職
1374	21-30	南部發電廠/機械巡視專員	鳳山區營業處、台中區營業處 高雄區營業處、屏東區營業處	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。

215期 專題故事 時間的價值

113年11月號／113年10月5日截稿

賈伯斯（Steven Paul Jobs）於史丹福大學（Stanford University）畢業典禮上致詞時，曾說過：「你們的時間有限，不要浪費光陰去照別人的意思過活。 」

假如每個人的生命都是一樣的長度，你還願意虛度光陰嗎？我們總是汲汲營營在工作與生活中，卻從未思考過如果明天就是人生中的最後一天，你會怎麼度過？面對有限的時間，我們常常假設生命最有意義的部分在未來的某一刻，卻不是現在這個當下。我們是否反思過時間的價值是什麼？

每當對生活感到猶豫時，請試想多年後的自己是什麼樣子？與其因為年齡而自我設限，或因為現階段需要考量的現實而踟躕不前，請記得我們每個人有屬於自己的時區，既然無法控制起點和終點，那我們就期盼在這人生的旅途中能盡情享受過程吧！ 215 期專題故事邀請您一同分享，在有限的時間裡，你想如何活出自我？期待大家共同分享那些屬於自己的故事。

216期 專題故事 溫暖的心

114年1月號／113年12月5日截稿

現代生活總是匆促而忙碌，一刻不停歇，人們庸庸碌碌且汲汲營營地為了生活而打轉，張羅著自身的一切事務，日復一日地周旋著……

忙碌於日常許多繁瑣事務中，是否少了一些對世界的溫情與關懷，取而代之的是否為事不關己或是漠不關心的冷漠消極回應？假想您今日難得準時下班，一心一意想早點返家擁有自己的時間，或是心想：「今天終於能早點去接小孩了！」但此時返家路上遇到一起看起來不甚嚴重的擦撞事故，您會選擇主動上前協助與關心，還是預想有人會幫忙而匆忙離開？

可能是科技日新月異和變動過於快速的時代使生活中存在與感受到的溫暖變少了；又或是經歷過疫情時代，人與人之間變得愈加疏離，216 期專題故事邀請您一同分享，您經歷過那些或許平常、平凡卻最溫暖的故事，或是您可能是給予者，而共同經歷過的那些暖心與愛交織的故事。或許人生之路難免驚濤駭浪，但依舊需相信世界上仍存在如裂縫中那一絲陽光的溫暖與愛，期待您的故事分享，希望彼此共同散播溫暖，讓世界多點美好與暖心！

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

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

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

難

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

數獨遊戲解答請上本公司內部網站查詢：W3 首頁／同心園地／好站查詢／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