

同心園地



NO. 217

雙月刊 | 114年3月號

給自己的一個字

給自己一個字，寫下它就像寫下自己的故事，

它可以是答案，也可以是提問。

它藏著回憶，也指向未來。

讓它輕輕地落在心上，成為前行的力量。



台灣電力公司
Taiwan Power Company

一杯紫風鈴

文／白頭翁



上學途中
算不算
旅行途中

鈴叮叮咚咚
這樣問著風
風拉住鈴的舌頭
叫它先別說

風說
旅行沒有途中
永遠在上課中
叫鈴乖乖上學
等著人來敲鐘

鈴
想跟隨風
四處流浪
卻只能等待
等待風回來訴說

風說鈴啊
您才是我
旅途中奔波的聲音
那些有關你和我
一動一靜的往事
我想敲給您聽

風說鈴啊
也許有一天我會發現
我們不是風和鈴
我們是風鈴
在每個動靜的旅途中
叮叮咚咚

今日
鈴逃學翹課
讓風在鈴溫暖的懷中
無聲的飄蕩
短暫的沉睡

而我
點了一杯咖啡
鬆鬆的指縫間
流過
不再流行的音樂
鬆鬆的淺眠中
風鈴
還在微微的說話



給自己的一個字

如果可以將「字」作為禮物，你最想送給自己什麼字呢？在人生的過程中，總有那麼一句話、一則故事，能警惕自己或成為待人處事的準則，但如僅以一個字送給自己，心中不免有許多想法油然而生。回首過去，在人生遇到的種種經歷，從中體悟出不同的人生道理，不管是勉勵自己，或是代表自己，文字衍生出的故事，背後所代表的意義才是我們應深思的關鍵，透過本次題目我們可以反思過去、檢視現在，並寫下對未來的期許與目標。

本期〈專題故事〉邀請大家分享代表自己的一個字，有同仁分享「愛」的模樣，友情、親情及愛情讓生命充滿意義，不但是生命中最珍貴的財富，也是給予世界最美好的禮物；也有同仁以「誠」字代表對自己的要求與期許，並以古今中外的名人故事點出「誠」的美德，希望在人生的道路上不忘初心；另外，還有同仁分享人生的轉捩點，體悟「勇」字的重要性，從畏懼說話到勇於上臺發言，接受新的挑戰，敘述在職場上成長茁壯的過程。

〈上班族心理系列〉，同仁分享退休十年生活的感慨，人生總有太多的來不及，窮盡一生所追求的幸福在於當下，盡情享受生命旅程，好好珍惜每一刻；另外，也有同仁分享 2024 年同心園地的業務交流與經驗分享，每個單位在實務上推動略有不同，透過單位間交流觀摩活動，可以讓園地茁壯、成長，因為有熱情的園長及園丁們參與，學習經驗皆格外珍貴。〈EAPs 停看聽〉戀愛關係篇透過兩則案例分析，敘述在一段交往關係中，雙方價值觀不同，造成多次爭執且溝通無果，無形中累積一方的失望，成為了感情破裂的關鍵。如雙方能夠省思自己在關係中的行為，學習調整及正視問題，感情才可能化危機為轉機。

一年伊始，春天的來臨使萬物春意盎然、桃紅柳綠，您是否也隨著這樣的好天氣而感到溫暖幸福呢？在百花齊放的季節裡，把握好天氣帶著親朋好友一起出門踏青吧！不妨，趁著日照充足的時刻，到戶外曬曬太陽補充維生素 D。此外，春季的飲食宜溫補，在農曆新年經歷過大魚大肉的同仁們，建議可以透過攝取當季食材，如菠菜、韭菜等有豐富膳食纖維及維生素的蔬菜進行食補，減少身體的負擔，祝大家新的一年蛇運當頭、春風得意。

1

編輯手札

給自己的一個字 / 本刊 01

2

專題故事

給自己的一個字：愛
「超越自我 內在的英雄之旅」
(超馬老爹 羅維銘——特別專訪) / 本刊 04

間 / JC 08

進 / 李智揮 12

迎接改「變」—一致旅途中的我們 / Vincent 16

刻在我心底的字 / 天黑請閉眼 20

無 / 黃國彰 24

給自己的一個字 / 游振造 28

一切都在此時此刻：安 / Twins 31

恍然明白—「曉」字 / 風鴿 34

「鬆」的日子—記一趟美國之旅 / 林玟均 37

善 / Yu 40

給自己的一個字：誠 / 高年級實習生 44

善良是一種選擇 / Emilie 48

緩：在紛繁日常找到優雅的節奏 / 採二小蜜蜂 50

「勇」敢踏出那一步 / 寶露達P 52

給自己的一個字 / 謝竣翔 55

3

上班族心理系列

退休十年有感 / 陳尚勤 58

2024 同心園地豐收季 / 梁德平 60



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

4

EAPs 停看聽

戀愛關係篇：戀愛關係中的危機／林蕙瑛 64

5

園地專欄

活動報導－員工協助業務花絮／本刊 68

消保資訊－海報／本刊 71

苦樂留言板－一位困惑的媽媽／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

讀者迴響

「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 陳信豪 范倩瑋 張家豪 蔡佳恩 陳唯真
 執行編輯 蔡易倫
 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 種子發多元化廣告有限公司
 地址 台北市基隆路二段 189 號 9 樓之 9
 電話 02-2377-3689
 傳真 02-2377-3672



給自己的一個字：愛

「超越自我 內在的英雄之旅」

(超馬老爹 羅維銘—特別專訪)

文／本刊 照片提供／羅維銘



羅維銘，臺灣超級馬拉松選手，亞洲紀錄保持人，他花了 22 年完成超馬夢想，獲得「超馬老爹」之稱號。

超級馬拉松 超越自我

超級馬拉松 (Ultramarathon) 簡稱「超馬」，只要是超過標準馬拉松 42.195 公里的賽事皆可稱為超馬，常見的超馬賽事有 6 天、10 天、1,000 公里、1,000 英里及 3,100 英里。其中的 3,100 英里，換算成公制約為 4,989 公里，以美國來說大約是從紐約到洛杉磯的距離，而以臺灣來說，環島海岸線全長約 1,200 公里，等於要環島 4 圈多。

超越自我 3,100 英里挑戰賽 (Self-Transcendence 3100 Mile Race)，是世界距離最長的馬拉松賽事，每年在紐約市皇后區牙買加 (Jamaica) 舉行，參賽選手要繞著 Thomas A. Edison High School 校園，全程一共要跑 5,649 圈，必須在 52 天內完賽，每天可從清晨 6 時跑到午夜，最多可跑 18 小時。

2024 年 10 月，羅維銘第 4 度參加紐約 3,100 英里 (近 5,000 公里) 超級馬拉松賽事，以 45 天 12 小時 37 分 55 秒的成績高舉國旗衝線，拿下第 3 名，刷新 60 歲以上組的世界紀錄，將蘇格蘭選手威

廉·西切爾 (William Sichel) 在 2014 年留下的 60 歲以上組世界紀錄送入歷史，他比威廉·西切爾足足快了 5 天 3 小時。此外，2023 年，他還以 45 天 8 小時 41 分 27 秒，改寫自己保有的亞洲紀錄。

參賽期間，羅維銘透過社群媒體紀錄過程，寫著「60 歲的你 / 妳還能做什麼呢？我在破世界紀錄」。

只有同行者 沒有競爭者

海軍陸戰隊精誠連連長退役後，羅維銘成為企業家貼身保鏢，當時的老闆劉楚明鼓勵他「海軍陸戰隊退役，跑步應該很厲害」，於是在 2002 年參加第 1 場國道馬拉松，以約 4 小時的成績完賽。在一場又一場的賽事中，他發現自己具有跑超馬的潛力，可以跑得更有耐力，因此在 2021 年正式登上超越自我的 3,100 英里挑戰賽舞臺，而劉楚明也成為羅維銘的貴人，長期支持他參與超馬賽事，劉楚明告訴他「圓別人的夢，就是圓自己的夢」。

從 2021 年至 2024 年，他已連續 4 年參加超越自我 3,100 英里挑戰賽。在羅維銘的觀念中，「超級馬拉松賽事只有同行者，沒有競爭者」，每位參賽者都在賽事中挑戰自己、超越自己，大家追求同樣的目標，互相鼓勵，也彼此獲益、啟發靈感，因此他認為超級馬拉松賽事並非競技，重要的是參與，這也是選手展現價值之處。



面對長距離的挑戰，羅維銘第一次參賽就立下「紀律」的座右銘，每天為自己設立 100 公里的目標，達成目標就休息，絕不貪多，只有持續、有紀律的前進，才能真正抵達終點。

從外人角度來看，5,649 個循環看起來枯燥乏味、不斷地繞圈圈，但只有參賽者本人，才能領略箇中的滋味與奧妙。「信念」是支持著羅維銘持續不斷的動力，每一年參賽，他都有自己的座右銘，首次參賽是「感恩、和平、純潔、紀律」，隔年是「和平、光明、幸福、力量」，第 3 年是「為和平而跑」，2024 年則是「為愛而跑」。



分享愛的第三人生

剛邁入 60 歲之齡，羅維銘歷經軍人的第一人生、超級馬拉松的第二人生，現在他將展開「分享、回饋」的第三人生，圓滿人生最後一哩路。

2019 年，羅維銘加入蔬食的行列，談到蔬食的起源，他說：「超越自我 3,100 英里挑戰賽是一個全蔬食的賽事，剛好貴人劉楚明也鼓勵我蔬食。」結果開始蔬食之後，反而發現自己的成績越來越好。因為愛生命、愛健康、愛地球的理念，他計畫推廣「蔬跑台灣」，希望從「愛」出發，鼓勵大家做更好的自己，從臺灣出發為愛而跑。

親身證明蔬食對自己健康、體能的幫助，希望能夠讓更多人了解蔬食的好處，以跑步為平臺，傳遞運動表現的精神，串

連臺灣的善念，一棒接一棒，達到「一加一大於二」的效益，傳播正能量、善的循環，影響更多人，他說：「有主動才有互動，在供需之間，彼此互為貴人。」

一步開始 無限可能

不只推廣蔬食，更要推廣健康律動，「愛，由跨出第一步做起，超馬是無限可能，希望凝聚一群人的力量，跑得更遠。」從跨出第一步開始，無論是現在流行的超慢跑，或是一天一公里的慢跑，每個人、每天都可以做超級馬拉松選手，享受健康律動的美好，只要肯花時間就能體會「一步開始、無限可能」的奧秘。

「剛開始，我也不知道自己可以跑這麼遠」，但在超級馬拉松的賽事中，5,649 個繞圈，對他而言就是 5,649 次的轉念，他發現自己的心念逐漸趨近正面能量、

不斷向上，可以用更高、更寬廣的心來看世界。那一天，他披著中華民國國旗奔向終點，讓世界看見臺灣，如今，他發願要讓臺灣看見世界。

「每天多一點，會超越自己的想像」，跑步也好，善念的推廣也好，一群人從「一」開始，當跨出第一步，結果大不同，只有親身經歷、走過道路，才能真正擁有屬於自己的感受。

他認為，很多看起來困難的事情，其實都是很單純的，困難點主要是在自己的內心，就像超級馬拉松賽事，說穿了就是不斷地跑、持續地跑，即便距離很長，其實也就是「跑」這個動作，困難的反而是在跑步過程中的每一個心念，每一個突破自己盲點的心念與意志力，「天下無難事，只怕有心人，只有你自己才能解決自己的難題，如果不做，等於沒有，一切都只是空想」。

人生旅途，就是在學習，他分享著自己跑過超級馬拉松賽事的體悟：「這是內在的英雄之旅，跑步的挑戰是外，實則是內在的超越。」每一位選手都在賽事中找



到更好的自己，也因為愛，成為更好的自己。

2025 年，回到原點、回到初心，從自己的原生地出發，羅維銘將以「傳遞正能量」為最主要的志業，透過跑步的方式，用愛整合「一步開始、無限可能」的理念，希望讓更多人享受健康律動的美好；除了推廣運動之外，他也期盼藉由「蔬跑台灣」，鼓勵更多人加入蔬食的行列，希望大家可以珍惜臺灣的福分，讓世界變得更好。🍄

關於「愛」的三個分享

- ❶ 愛，由跨出第一步做起，超馬是無限可能，希望凝聚一群人的力量，跑得更遠。
- ❷ 愛自己，才有能力愛別人，當自身充滿正能量，才會吸引他人。
- ❸ 愛是包容、整合，當你熱愛一件事、全心投入，你就是冠軍。

間

| 文、照片提供／花蓮區營業處 JC

雨點敲打著玻璃窗戶，窗外街燈的影子，在水窪表面跳躍，室內的燈光柔和地傾灑，耳邊投放著電影的對白，以及書頁輕輕翻動的聲音，這樣的夜晚，既迷茫又真實。在這樣環境空間下所度過的時間，積累了自省的思緒，也許我該和「間」這個字好好聊聊。



人與人之間

牆上投影著電影《墮落天使》，那不是王家衛被評價最好的電影，卻是最常重看的一部。導演用細膩且特殊的拍攝手法，刻畫了與人之間的互動，充滿著孤寂與渴望，以破碎的敘事，降格抽幀的畫面，用顫抖、拉扯的流動感，描繪人物之間親密與疏離的微妙邊界。

電影中的五個天使角色，都在追尋某種情感的歸屬，卻不自覺地將自己推向孤立的邊緣。一號天使是一名職業殺手，他與二號天使是執行任務的搭檔，雖然未曾見面，卻透過語音與文字建立了一種不尋常的默契。這種間接的交流，既

是親密的，又是疏離的，因為他們了解彼此的需求與界限，但這段關係，是因為有了斷裂點才得以合作無間，所以必須停留在無法跨越的空間中。疏離，則成了他們默許的保護層。

在另一條故事線，因為吃了一罐過期的鳳梨罐頭而失去說話能力的三號天使何志武，他無法真正與外界交流，但他從不放棄與人產生摩擦、連結的任何機會，他按照自己理解事物的方式，單方面強迫他人接受，在夜裡撬開不同的店，做起無本生意，說來就來、說去就去，只因為他覺得，既然租金都付了，半夜閒置著很可惜，而這無疑是一種渴望與事物產生關係的偏執行為。

「每天，你都會和許多人擦肩而過，他們可能會成為你的朋友或是知己。所以我從來沒有放棄和任何人擦肩而過的機會。有時候搞得自己頭破血流，管他呢！開心就行了」。這是三號天使內心的想法，他用滑稽卻令人心酸的方式接近他人，但這種接觸，往往只停留在表層的交流，他無法用言語表達自己，每一次舉動都用誇張的行為尋求連結感，卻又因自己的不安而與人保持距離。

「那一晚我又看到那個女人，我知道我們不會成為朋友或知己，因為我們有太多機會可以擦肩而過，擦到衣都破了，也沒有看到火花」，二號天使以往與他只有物理距離上的擦身而過，從沒有情感層面的交集，但命運總是令人出乎意料，當她坐上了三號天使的摩托車，不自覺在心中說出這段話：「我已經很久沒有坐過摩托車了，也很久未試過這麼接近一個人，雖然我知道這條路不是很遠，我也知道不久就會下車。可是，這一分鐘，我覺得好暖。」

在電影尾聲，這段讓人措手不及的台詞，將孤獨、溫暖、生命短暫和人性的脆弱感，描繪地淋漓盡致，在觀眾還沒有理清頭緒時，就結束了這場迷離的交響曲。

親密與疏離之間，並非存在一條明確的界線，它時常超越形式，像是一場隨機

碰撞的舞蹈，界線在清醒與恍惚之間挪移，在潮溼的場景中滲透流動，隨著角色的情感起伏而交替變換。間歇而生硬的光斑不時閃爍著，角色之間的空白無語，都強調這條羈絆若有似無地明滅著。

親密感的本質不僅是物理間距上的靠近，更取決於情感張力累積與釋放的時機；疏離也未必完全負面，有時因為距離，反而讓人更有空間審視關係的深度與意義。

自我與世間

當我們在關係中與他人互動時，常常產生對自我定位的迷失，反映了世間自我對抗與和解的反覆過程。

桌上放著幾本太宰治的書，透過他的文字，我拼湊出了一段想像畫面：穿著訂製的高級黑色羽織袴衣，從酒家走出，剛結束了一場屬於富家公子的奢華歡愉，但心裡滿是空虛，粉色梅花在黢黑夜幕的襯托下顯得高雅，對比他那搖搖欲墜的狼狽、屈服慾望之下的墮落，更顯得頹靡。他雙腳微開，試著站穩腳步，頭低低的，視線勉強投向要走的前方，即使他已酩酊大醉，卻彷彿仍能在全知視角凝視自己，唾棄著這樣的自己。

延伸《墮落天使》中描繪的孤寂與渴望，太宰治流露出對關係與自我價值的思索。

沙特說，他人即地獄，是當凝視發生時，被凝視者成為凝視者的客體，被物化了，凝視者成為主導，而被凝視者的唯一反抗方式，是回以凝視，自身與他人的關係，在爭奪主體性中展開了拉扯。這類的束縛跟衝突，其實就是世間與自我的角力與磨合。

大部分人都在努力拿捏，找一個平衡點，既不被世間吞沒，也不被完全孤立於世，這就像是零和賽局，有些人的成功，也註定了將有人失敗。

太宰治在《晚年》寫下：「我原本想這個冬日就死去的。可正月裡有人送了我一套鼠灰色細條紋的麻質和服作為新年禮物，是適合夏天穿的和服。那，我還是先活到夏天吧。」這段話，很喪、很倦，以若有似無的態度看待自己，彷彿自我價值遠不如一件適合在夏日穿的和服。

時間與空間

人與世間角力，常會有種頓失自我、無地駐足的感覺，但給自己一點時間與空間喘息、沉澱，停下來凝視時間的流動與空間的廣闊後，或許能讓矛盾與掙扎獲得一些釋放與重整。

溫度的影響，形成感知上的遠距離，像是寒流來時，總覺得要離開被窩走到廁所的這段路真的好遠，但我喜歡待在寒冷的地方，也時常幻想，要是常年能夠

身處在一片蒼茫的冰天雪地中，會有什麼感受？能夠做什麼事情？

這樣的環境下，可能非常寂寞，人與人之間的距離被拉遠，因此被迫花更多的時間與自己相處或觀察自然，這或許是歷史上許多藝術與科技上躍進的起源，經常來自於寒冷且人口密度稀疏國家的原因。

小木屋不單只是為了逃避嚴寒的避難所，在文學、數學及音樂領域，都對獨處品質有極高要求，雪地中疏離卻溫暖的木屋，成了絕佳的培養皿，是孤獨中的救贖，是探索內在情感的機會，讓流淌的思緒像鐘乳石般凝聚，積累成為智慧結晶。

當人類凝望星空或譜出旋律時，那些簡潔的公式與和諧的音符，不只是刻意展現的智慧，而是一種與世界深層對話的渴望，嘗試閱讀世界是否有任何想透露的訊息或意義。

有一年，我旅行到了近乎是世界盡頭之處，坐在海邊，海的對面就是南極大陸，感受到的是一種前所未有的雄渾感與自由。而我就只是一個微小的存在，對於這個很大的世界，幾乎毫無意義與影響，但這種想法並不帶有負面的卑微，而是一種超脫。自此之後，當自己能做出改變他人生命軌跡的影響時，反而更加謹小慎微。



有意識地留出一段不被打擾的空隙，主導生活的節奏，這其實並不容易，必須為此付出許多隱含的代價，但換取的是一種無價的自由、無法用金錢買回的人生時間，才有餘裕去閱讀這個世界。

創造與平衡

選「間」這個字，不是因為自己掌握了它，而是讓它成為一種思考事物的起點。繁忙與空閒、前進與停滯，在這些對立面的過渡地帶，「間」中隱含許多的灰白與可能性，是一種創造、處理斷裂點的智慧，也是一種藝術。

關於這個字的發散展開，最終都收斂指向一件事情——「平衡」。在這個總是要求我們把留白處填滿，以至於其他層面過於空泛的失衡時代，希望還能勇於取捨。

親密與疏離有一道模糊的邊界，如同《墮落天使》中角色們的微妙互動，既靠近卻又疏遠，人物間渴望連結，也選擇保

持距離，這種情感的流動，恰如人類在自我與世間的矛盾掙扎，而這種掙扎，映照了太宰治感受到自己失格、無力、充斥倦喪感的思緒，但多給自己一點時間與空間，也許能與萬物有更深層次的連結。

人生大多處在迷離的時刻，離開了來處、又不知去處，當中的過渡空隙，都是故事會發生的地方，而這，構成人間的本質。

我試圖在这一切之間探索，期待著生活留白處是創造可能性的空間，而非空洞的虛無。人們有時大步邁向既定目標、有時在風雨酷寒來臨時，尋求棲身避難所。避難時，一切都沒有對錯，失溫的身體尋求炙熱的依靠，飢餓的腸胃吞食足以裹腹的能量，疲憊的靈魂追逐片刻的寧靜。我知道，那都是為了活下去的本能思考，等待著雨過天晴，或與不曾停歇的外在侵襲共存。🍵

進

文／輸變電工程處北區施工處 李智揮

童年，我的日子如同田野裡的風，輕輕吹過無憂無慮的田埂。

我們住在村子邊的一間平房，後院有一片菜園，種著茄子、青椒和番茄，總能在烈日下發出誘人的香氣。放學後，我總是隨意地把書包甩在門口，和一群玩伴跑向村頭的小溪。那裡的水清澈見底，蝌蚪在石縫間游來游去，偶爾還能看到幾隻翠綠的青蛙蹲在岸邊。我們會脫鞋，挽起褲腳，踩進冰涼的溪水裡捉蝦、抓魚，笑聲在山谷間迴蕩。

進取心的萌芽

那年春天，學校舉辦演講比賽，老師指名讓我參加。起初，我並不情願，覺得這會耽誤我放學後的遊戲時間，但在老師的鼓勵下，我開始努力準備。母親每天陪我練習到很晚，她總是溫柔地糾正我的發音，鼓勵我並為我加油打氣。比賽那天，我站在講臺上，第一次感受到臺下數十雙眼睛的注視。當我的聲音響起，竟出奇地穩定，我看到老師對我微笑，也看到同學為我鼓掌。那一刻，我心裡有一種前所未有的滿足感。從那以後，我開始明白，學習也可以是一件快樂的事。

我不再渾渾噩噩地度過每一天，我開始認真寫作業，考試時也會全力以赴。我的名字出現在全校的榮譽榜上，老師們對我刮目相看，父母的臉上也多了幾分驕傲的神情。小學六年級畢業的那年夏天，我的心情既期待又忐忑。父母告訴我，明年我要到鎮上的國中去讀書，那是一座大學校，有幾百名學生，還有高大的教學樓。聽說，那裡的學生都很厲害，功課也比鄉下的小學要難很多。

進步的脈動

暑假裡，我常常坐在門檻上，望著村子裡的景色發呆。我知道，這些熟悉的一

切——蜿蜒的小溪、熱鬧的稻田、與玩伴們追逐嬉鬧的日子，都將慢慢離我遠去。我的心裡有些不安，但更多的是一種向前的渴望。我知道，我必須走出這片熟悉的土地，去更大的地方看看，學習更多的知識，認識更多的人。

國中那年，我從鄉下來到都市上學。第一次站在校門口，望著高聳的校舍和穿著整齊校服的學生，我感覺自己像是一顆小石頭，突然被丟進一片湍急的河流。每天清晨，我匆忙穿過狹窄的巷弄，擠進滿是人群的公車，手裡拎著書包、腦海裡背著昨日老師留下的課文。車廂裡擁擠不堪，但沒人抱怨，因為所有人都在為一場看不見的競賽奔跑。

教室裡，每節課都是一場戰鬥。老師們的聲音如機槍般密集，黑板上的公式和筆記接連不斷。同學們也不遑多讓，每當一張模擬考試成績單發下來，總能看到有人低聲嘆息，有人眉頭緊鎖，而也有幾個人偷偷露出勝利的微笑。我是青春期的男孩，壓力像空氣一樣無所不在，但同時，我的心裡也燃著一股不服輸的火焰。每天放學後，回到住居的小房間，我坐在書桌前，面對一疊疊課本和參考書，寫下一道又一道試題。雖然疲憊，但每當解開一道難題，或是考試分數進步時，內心又充滿鬥志。這些進步讓我相信，無論再多的挑戰，我都能走得更遠。

進途的沉重

三年後的夏天，激烈的高中聯考如期而至。考試前的每一天，我像上了發條的機器，除了讀書，什麼都不做。母親總是耳提面命地提醒我注意身體，但我總是倔強地回答：「沒事，我可以的。」聯考結束後，我收到高中錄取通知書。那一刻，我的心中既欣喜又忐忑。搬到新城市後，一切都變得更加陌生和緊張。新學校的課程更加緊湊，同學們個個像是不眠不休的學習機器。我常常待在圖書館，努力追趕他們的腳步，但不知為何，內心卻越來越疲憊。

高中的日子，比我想像中更難熬。繁重的課業、永無止境的模擬考試、與同學間的無形競爭，逐漸壓垮我。我開始失眠，夜裡躺在床上，腦海裡全是未完成的作業和考試分數的陰影。白天上課時，腦袋卻經常一片空白。生活也因為學業的壓力變得支離破碎。我曾經喜歡的運動和閱讀，如今卻成了奢侈；我和父母的通話也越來越短，每次聽到他們期待的語氣，我心裡反而感到一陣酸楚。這一切，真的是我要的嗎？我努力追求進步，但這種「進」，卻像一場無止境的拔河，令我精疲力竭。

直到收到大學錄取通知書的那天，我坐在書桌前，看著信封上的學校名稱，心裡湧起一陣複雜的情緒。這是我拚搏三

年的成果，但它真的如我想像般值得高興嗎？父母在電話那頭說著：「好好努力，將來要出人頭地啊！」我回應得很敷衍，心裡卻有些迷茫——然後，生活會怎樣呢？

新的天地

入學那天，我揹著行李，站在校門口，迎面而來的是高聳的教學樓和陌生的校園。這是一個全新的世界，比我想像的還要大、還要精彩。大學的生活比高中輕鬆，同時也更自由。課業之外，我被五花八門的社團招生攤位吸引。社團生活為我打開一扇窗，讓我看見原來「人生」不只是在課堂裡。

大學也是情感學習的人生階段，曾幾錯過戀愛的時光，日子彷彿突然變得漫長。但慢慢地，我開始明白，人生聚散雖然短暫，但它教會我如何面對失去。生活不可能永遠一帆風順，有些人，注定只是生命中的過客，而不是終點。後來，我帶著一群新加入的學弟學妹，一遍遍地排練表演，指導他們的每一個動作，彷彿看見當年新生的自己。直到研究所畢業的前幾天，我站在校園的舞臺上，和夥伴們完成最後一次演出，燈光打在我的臉上，臺下的掌聲如潮水般湧來，我的心裡卻出奇地平靜。

入伍那天，我的頭髮被剃得乾乾淨淨，看著鏡子裡陌生的自己，內心感覺空蕩

蕩的。部隊的生活枯燥又嚴苛，腳步聲、口令聲、操場上的喊聲在每天清晨喚醒我。我常常站在大太陽下，聽著排長的咆哮，心裡默默計算還剩下多少天才能退伍，身心煎熬地度過「數饅頭」的日子。

失衡的人生

退伍後，我進入內湖科學園區的一家電子公司。對於科技業的生活我充滿期待，但實際工作節奏卻快得讓人喘不過氣。早上七點進公司，晚上十點才匆匆離開。工作中我努力學習，跟同事請教，熬夜完成專案。慢慢地，我的能力被主管看見，開始接觸更大的專案，也有更多的機會。之後，我轉進新竹科學園區，負責一項技術升級的專案。新竹的生活比內湖更壓迫，身邊的同事個個是精英，每個人都像上緊發條的時鐘。我每天早出晚歸，週末也經常加班，腦子裡全是KPI和進度報表。

隨著業績提升，公司開始將我派往深圳、上海、北京出差。我第一次飛往深圳時，看著機艙外的雲層，內心竟然有些自豪：從部隊那個迷茫的兵，到現在在國際都市裡奔波，這是一種進步，不是嗎？但高強度的生活也在無形中吞噬著我。我開始習慣凌晨還在會議室裡盯著報表，習慣靠咖啡和速食度日，習慣用成功的喜悅來掩蓋內心的疲憊。然而，身體卻開始出現問題：失眠、胃痛、頭暈……

這些小毛病開始慢慢積累，直到有一次在廠區裡，我突然感到胸口悶痛，冷汗直流，不得不提前離開廠區。回到醫院檢查，醫生的診斷像一記重錘：「你若再不注意，你的健康問題會更加嚴重。」

「進」真正的價值

回家後，我躺在床上，第一次開始認真思考：人生的意義到底是什麼？這一路看似向前，但我是不是忘了什麼重要的東西？在人生轉彎的十字路口，我決定慢下來。這一次，我不再為他人的期待而活，而是為自己找到一個更平衡、更穩定的生活。偶然間，我看到一則台灣電力公司徵才的消息。我開始認真考慮這個選擇，並下定決心參加考試。

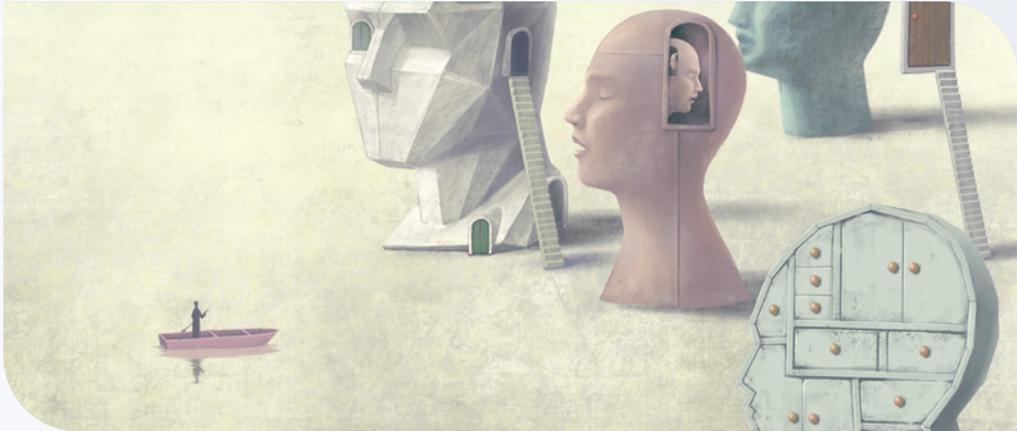
有時候，我會想起以前的自己，那個為 KPI 熬夜的我，已經漸行漸遠。現在，我更喜歡走出家門，看看久違的街景，或是在公園裡散步，和偶然遇到的鄰居聊上幾句。這些小事，讓我感受到生活中隱藏的平靜與幸福。我不再像以前那樣為了業績和升遷焦頭爛額，而是學會在工作和生活之間找到平衡。每天早晨，我依然會準時到公司，但下班後，我也會給自己留出時間，陪家人、運動，或者讀一本書。我開始發現，生活不一定要轟轟烈烈，平凡之中也能找到意義。「進」這個字，從我初次認識它開始，到如今陪伴我走過風雨，我終於明白，人生不是盲目地向前衝，而是心懷希望、一步步走向更好的自己。🌸

迎接改「變」—— 致旅途中的我們

| 文 / Vincent

雖說「世事多變」、「人生無常」……每每在人生旅程中，面對翻然而至的轉折點時，我們還是難免訝異多於淡定，驚嚇多於坦然；雖然我們大多已經了解「悲歡離合、陰晴圓缺」的必然，卻天真地期待或有奇蹟出現，也許可以獲得「意外的成全」，於是我們選擇閃躲、逃避，甚或是沮喪放棄。將屆耳順之年，在經歷一次又一次的峰迴路轉、心驚膽跳的諸多折騰之後，若要送給自己一個字，我會選擇「變」，提醒自己勇於面對改變，處變不驚，進而迎接改變，無怨無悔地生活。





There's nothing to be afraid of.

「變」這個字不容易寫，也讓人不敢直視，不易面對。

時間拉回到二十餘年前，我的人生正面臨著是否該離開中部熟悉的電廠值班生活，或是該轉換跑道，加入位在東北角的核電廠建廠施工團隊，心中感到忐忑不安；既擔心工作未知的新挑戰，也對離鄉背井的處境，惶惶終日，舉棋不定。針對我的擔憂遲疑，住在德國的好友不解地問道：「From the center to the north? Isn't it all in Taiwan? The only constancy in life is change. There's nothing to be afraid of.」（中部到北部？不都是在台灣嗎？生命中本來就充滿變化，沒什麼好怕的）；來自遠方好友的適時激勵，陪伴著我勇敢的踏出舒適圈，坦然面對接下來一連串的變革，一直記著的是他瀟灑地說「沒什麼好怕的」的豪氣，畢竟我們的人生旅途中本就充滿未知的變化，險峻、磨難……該來的，一樣都少不了。

我們一介凡人，難免安於現狀、時而好逸惡勞，習慣歌舞昇平的歡樂，不費力地沉浸在一成不變的生活公式中，得過且過，日復一日；若是選擇像鴛鴦般的蒙蔽自己，忽略砥礪自我、學習向上的警醒，一朝措手不及轟然而來的變動、考驗，肯定心慌意亂，一敗塗地。我們眼前的安穩舒適，並不意味著可以長此以往，高枕無憂；同樣的，我們肩上現時背負的重擔艱難，也不會駐留太久，只有勇敢面對，無懼承擔，終有雨過天晴的時刻。不要躊躇不前，應該果斷的做出決定，一旦決定了，就全力以赴，再多的擔心害怕都是枉然，沒什麼好怕的。

窮則變，變則通

片刻的月圓花好，雖然讓人陶醉神往，卻非常態，人生更多的時候總是陰晴圓缺，花開花謝，生活日常，柴米油鹽。

古人常說的「窮則變，變則通，通則久」；「變化」是世事通則，名利、地位、

權勢……所有加諸在我們身上的榮耀讚美，絢麗燦爛恰似曇花一現，我們再怎麼不情願、再怎麼想方設法，一旦物換星移，終得回歸純真本質，打回原形。過度眷戀這些虛幻的名聲，執著鏡花水月的光影，接踵而來失落的下場，一再地在人生劇場上重複上演。

旅行縱有既定的行程，偶有曲折變奏，卻也有獨特風景。生命中的每一天，都是獨一無二的珍貴時光，也是嶄新旅程的契機，或是新挑戰、突破極限的開始，同樣值得期待，充滿無限可能。在一次旅行中的偶遇，應法國友人熱情邀請，早早預訂了五天的亞爾薩斯的登山旅行，抵達歐陸時不巧遇見強力南下的低氣壓，淫雨霏霏。面有難色的好友靈機一動，建議不如驅車北上，她說：「既然我們改變不了天氣，就讓我們換個方向吧！」於是在接下來的幾天，一路拜訪了盧森堡、荷蘭、比利時等地的鄉間小

鎮，別有柳暗花明的旅行樂趣。多年過去，慶幸當時沒有固執地愣在原地，懊惱地望著窗外的大雨，生五天的悶氣；至今仍然記著年輕時期的勇於嘗試、轉個彎也能覓得好風景的隨緣心境。

「變化」既是生活常態，我們反應的情緒就要適時順應變局，進而尋找解決方案的可能性，隨時調整心態，拋棄既定包袱的限制，扭轉頹勢。對於變化多端的天候，透過現代科技的尖端技術，我們雖然可以在隔天清晨大雨降下前，備妥雨具因應；但是對於周遭浮動的人心、利害關係牽動的職場、詭譎莫測的全球政經變化……卻毫無牽制之力，遠遠超乎我們管控之外，但又嚴重影響我們的心境與未來。所以，我們的轉機在哪裡呢？

不變應萬變

瞬息萬變的世事，我們自然不能隨之起舞，莫衷一是。所謂的以「不變應萬變」，



倒不是讓我們固守己見，食古不化去面對變動中的世界，更積極的做法反而是預先研擬將來可能變化的「對策」，然後調整步伐去因應變革。把握「不變」的是維持警覺的習慣，對詭譎多變的未來預做準備，方能在亂局中站穩腳步。

事實上，我們擁有「不變」的諸多特質，即便時光流逝、物換星移，仍然跟隨我們走完人生的旅程。「不變」的是善良溫暖的初衷，不自私自利，處處鼓勵關懷他人；「不變」的是負責認真、全力以赴的工作態度，樂於與他人合作，貢獻一己之力，成就團隊的榮譽；「不變」的是相信自己、肯定自己的基本態度，不管迎面而來的困難有多嚴苛，總得給自己一個機會，超越限制。

且讓我們在自我覺醒的範疇中，建構應變的「不變」特質，強化意志的韌性，從細微的生活習慣著手。夢想一口流利的外語，就從聽懂簡易的會話開始；要有強健的體魄，當然需要持續運動，注意飲食。我們不可能一覺醒來，忽然精通外語，也不可能一夕拋除脂肪，瞬間健美。世事再多麼善變，我們都無法跨越這些時間累積的鴻溝，不費吹灰之力，坐享其成。我們倒是可以務實的勉勵自己，為了建構一個更好的自己，付出的努力，終會實實在在的回饋，每一滴水，都不白費。

勇於接受改變

在日本著名的歌手美空ひばり眾多流傳甚廣的名曲中，有一首特別激昂勵志的歌曲「人生一路」，其中一段的歌詞這樣寫著：

「雪の深さに埋もれて耐えて 麦は芽を出す春を待つ 生きる試練に身をさらすとも 意地をつらぬく人になれ」

「埋藏在白雪深處的堅忍 麥子等待春天發芽 接受生命的考驗 做一個有毅力的人」

人生旅程、風雲難測，途中充滿險阻艱難，偶遇嚴苛環境，即使遇到厚重的冰雪考驗，重重地壓在身上，仍舊懷抱著堅忍毅力的信念，等候一個春暖花開的季節，就是我們伸展抱負，大口呼吸的暢快時刻。

來吧！讓我們一起大聲加油打氣，沒什麼好怕的。「兵來將擋，水來土掩」，讓我們重拾信心、自在的迎接改變，勇敢接受旅程中的所有考驗，不回頭、不眷戀，堅定不移，邁向前方，成就無懼無悔的人生。讓我們拋除憂慮，處變不驚，在變化來臨前的一刻，仍然可以會心一笑，毫不遲疑地勇敢向前。

刻在我心底的字

| 文 / 天黑請閉眼

自從求學階段結束後，匆匆進入職場、也迅速地邁入家庭生活，每日忙於工作、家庭，日子平淡卻也充實。而時光轉眼間飛逝，總在午夜夢迴間，回首這近十年每個重要時刻自己所下的決定是否正確，思考機會如果能夠重來，是否能改變人生的軌跡，能否讓自己活得更瀟灑、更自在。但細數過往的表現，似乎卻多了些懊悔與遺憾，這當中盡是因個性與情緒管理不佳使然，因為過於計較小事與無法妥善控制情緒，造就了許多不完美的經驗與後果。也因為深知自身的缺陷，努力改善自身的不足，給予自己的反省與期望，在於「修」字。





「修」的含意

依據教育部重編國語辭典修訂本對「修」字的釋義，包含整治、修理、涵養、鍛鍊、學習、研究、建造、興建等，此字有非常多重的意涵。而不論是修身、修心、修行、修德、修道等皆是實現自我的方式，具有遠大而崇高的理想。正因如此，更須念茲在茲、每日積沙成塔而任重道遠矣。

隨著年華日漸老去，過了而立之年後，身體機能、新陳代謝明顯走下坡，又因工作內容、生活作息長期使用 3C 螢幕，包含電視、電腦螢幕、手機等，尤以眼睛長期性的疲勞與視力的逐漸模糊特別有感，常常在使用螢幕工作一段時間後，就必須點眼藥水或閉目養神，多少降低工作執行的效率。另長時間久坐亦造成筋骨不適，血液循環較差等後遺症。為了對抗職業傷害、強健體魄，維持身體

健康之「修身」就顯得格外重要；如果沒有健康的身體，整日倒臥病床，試問該如何撐起一個家庭，如何順利推展工作業務？因此，工作之餘我盡量多利用時間在健行、重訓、登山等運動休閒活動上，希望能延緩身體機能的衰退，保持身體健康，讓職涯、生涯走得更長遠。

現階段的目標

「修心」是我目前著重的項目，心靈的修煉包含情緒管理與心理健康。承前所述，過於計較小事及情緒管理是我個人較大的弱點，以往可能因為他人一句話、一件事或兒女的作為不如期許，容易發脾氣、說出傷人的言語。事過境遷才發現人際關係、家庭和諧被破壞，且小孩容易有樣學樣脾氣也變得易怒、沒耐心，於是才在懊悔自己的衝動造成了一些反效果、惡性循環。另外情緒波動，也造成睡眠品質上的負面影響，如不易入睡、

入睡後易醒等，進而影響白天精神狀態及工作成效。情緒管理不佳種種負面的結果，讓我開始深思如何維持心靈的平靜，控制情緒的穩定，減少因為外人言語或主觀意識形態所造成的情緒波動。這的確是個人的痛點，也是畢生努力追求精進的目標，期望不論在工作或家庭生活上，保持愉悅、平靜的心情，打造和諧的職場環境與溫暖的家庭。

在職場工作上，深刻體會活到老、學到老，學校所學的知識與技能其實遠遠不足以應用在職場上。隨著科技進步與發展，社會上一直有新的知識、技術、軟硬體更新需要學習與實踐，以加強自身專業能力，故「修習」無疑是一門必修的學分。自身工作領域上，因應政府非核家園政策，各核電廠陸續邁入除役階段，其中放射性廢棄物管理、用過核燃料乾式貯存、高、低放射性廢棄物處置等業務，更是常須與國際交流、彼此經驗學習，所以外語能力非常重要。個人常利用閒暇之餘，精進外語能力，尤其是聽與說的能力，有幸的是目前坊間有很多 AI 對話練習的 APP，可大幅增加自行演練的機會。「修習」是一條漫長且艱辛的道路，尤其是知識與經驗的積累，許多能力並非一蹴可幾，必須經年累月的進修與實踐才能達到一定的程度，誠如外語能力。正因如此，持之以恆、不分寒暑，唯有努力不懈，才能達成自己

設定的目標；也唯有終身學習，提升自我價值，才能避免故步自封。

自我的修行

近日讀完日本作家岸見一郎、古賀史健暢銷書「被討厭的勇氣」，深受「阿德勒心理學」啟發，作者強調「勇敢做自己」，是個人經過深思熟慮後，對自我基本原則的固守，但也能同理別人的立場或苦衷。對自己有自信，同時對別人夠尊重。當自己有理想或堅持，但始終無法獲得對方的支持或理解時，不必因為怕被對方討厭而卻步。換句話說，「勇敢做自己」的真正意涵是：對自己的人生負責，依照自己想要的方式生活，活著並不是為了滿足他人的期待，也不要把自己的人生託付給別人。而對自身的行為負責、對他人尊重、勇敢做自己正是「修行」的實踐。誠如在人際交往中的修行，提升自我與他人的互動品質；對困難與挑戰的應對，如何在逆境中成長。求學過程中，智商（IQ）表現是升學體制下主要評分標準，但踏入職場、社會、家庭生活後，情商（EQ）卻曲線式黃金交叉的成為主流。檢討自身「修行」的過程中，發現自己屬於後知慢覺的類型。初入職場，拘泥於自身的專業，努力精進本職學能，卻忽略了待人接物、應對進退等基本原則，往往心直口快、表達太過直接，不自覺地得罪了同仁、長官。直到發生蝴蝶效應，直接或間接地對工

作產生了影響，才驚覺事態嚴重。人生經驗積累後才深刻體會，修言、修行、修為對於自身而言，不只是過去式、現在式，更是未來式。

「修」是持續的維護

「修」，是這一生給自己的一個字，更是刻在我心底的字，人生沒有一百分，但卻有很大的進步空間；機械、設備、組件使用久了必會磨損、耗損，維護保養進行「修理」，無可厚非是維持功能性的必要手段，而人生呢？同理而證，人生而不完美，必在成長的過程中跌跌撞

撞，如何逐步「修整」步伐，使自己的
生活、狀態漸入佳境，是每個人須思考
與追求的關鍵，是個人發展、心靈雞湯
的重要基石。唯有持續不斷地自我修煉
與提升，不斷地調校言行與思想，才能
使自己成為更好的人，最後僅以羅比威
廉斯的〈Better man〉這首歌送給大家，
共勉之。🙏

As my soul heals the shame
I will grow through this pain
Lord I'm doing all I can
To be a better man

無

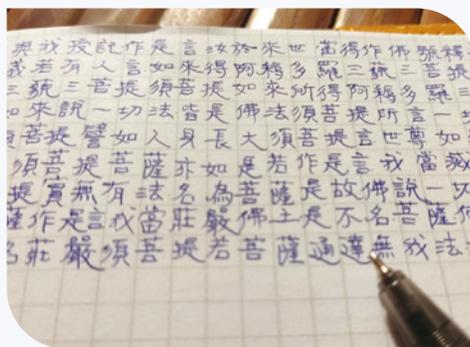
文、照片提供／核能火力發電工程處南部施工處 黃國彰

釋迦牟尼說過「一切有為法，如夢幻泡影，如露亦如電，應作如是觀。」的四句偈，對曾接觸金剛經者應不陌生。各譯文多少差異，凡人解讀約略異同。其中「如是」影響了我，感悟「如是」後，只剩「無」，甚至連「無」也無了。



如是

如，順也；是，本然也，自己見聞是什麼情境就是什麼情境。如是，順境也，然而「境」隨心而變，因念而異，無論內外在此的「境」是順或逆己意，若皆能順「境」，不加批判是非對錯，全然接納「境」，此為我所解讀的「如是」。「如是」並非什麼都不做，也不是任其情境發展，而是接受外在情境、盡力而為，臣服內在情緒、專注盡力，如實接納結果。當孩子們在爭吵，吵得令我感到煩躁時，覺察自己的情緒、如是自己的情緒，跟自己說：那就是孩子本來的樣子，接受孩子們的情境。若自己試著居中協調、

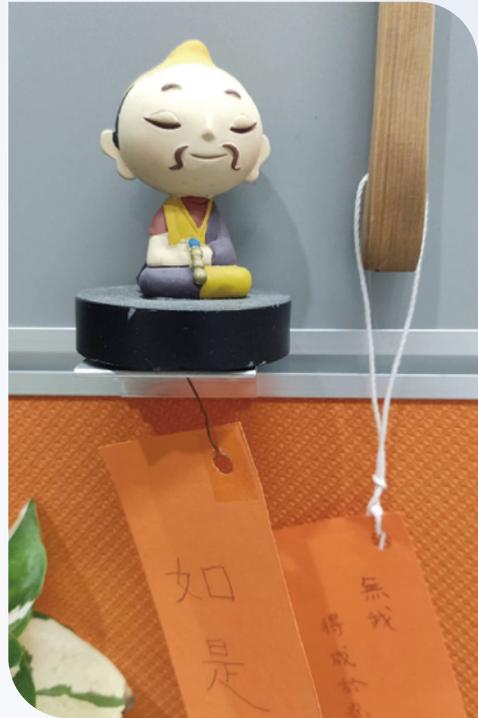


金剛經

就專注協調；若自己選擇冷眼旁觀，等待孩子們吵完，再與他們聊聊吵架的過程與感受，就專注觀察及對話。不論以何種方式面對，不管結果好壞，專注面對外在情境、專注覺察內在情緒，接納最終結果，即我所稱為「如是」。

無我

「無我，得成於忍」。接受情境、覺察情緒，「如是」是需要臣服情緒，而臣服始於「忍」。「忍」一開始會感到不舒服，因不如意，若壓抑情緒、想改變情境如己意，過程中就產生不舒服感覺。昔日自以為的忍，是忍他人、忍外在、忍自身的病痛等等。如今自以為的忍，是忍自己、他人的行為，或外在的情境呈現色、聲、香、味、觸、法諸相，是誰在成相？是自身在成相；是誰在解讀？是自我在解讀，是故忍的是自己所創造出來的世界。自身和自我是什麼？一個生命出生，從嬰兒到成年，是一連串的歷程，經歷無知到有知，幻化無想到有想，成就了自身和自我。然而，自身只是暫時的住所，我無法全然控制自身，我無法用自身的力量使呼吸、心跳、器官停止運作，這樣的自身可稱之為我的？也許能名為我的，但非我的；自我也只能說是一種概念，我無法全然控制思想和念頭如何運作，我無法用自我的修煉斷掉思想、捨去念頭，這樣的自我可稱之為我？也許能名為我，但非我。透徹清楚地看待自身和自我之後，當我講到「我」時，會有一股「這不是我」的能量出現，「忍」自然就消失了。當我忍的不舒服感覺來了，「這不是我的感覺」的能量出現，忍的不舒服感覺就暫時不見了；當不如己意的念頭來了、糾結的



如是無我得成於忍

思想來了，「這不是我的念頭、我的思想」的能量出現，我的念頭和思想就暫時流失了。「這不是我」的能量不是否定自己，而是看透自己，明白了看見的自我並非一個真實不變的我，即是「無我」。「無我，得成於忍」，是忍到極境，就會生出寂靜，忍到了自己的世界沒有一點聲音、沒有任何畫面，甚至連「我」，都沒有了。

忍辱

忍是一種修行的過程，其中受他人的辱罵、汙衊、輕賤者，自認為受影響的程度最深，故忍辱更顯不易。雖自覺他人

的行為，是自我在解讀，自我又非真實不變的我，但要每個當下都能覺察自己，確實不容易。當突然遭人謾罵，自身感官接收、解讀，刺激出不好的念頭，心跳變快，呼吸急促，整個身心纏繞著受委屈的感受，這些觀感都是在極短的時間內發生的，如何能在當下保持覺察？如何在極度不舒服的狀態下，還能清楚明白這些觀感都不是我？我會在日常生活中，提醒自己專注念頭與感受。每天醒來，色、聲、香、味、觸、法就纏繞於一身，念頭在腦海中一直浮現，在身體內產生感受。專注自己的念頭與感受，就如同觀察自己受到外在情境激發出念頭與感受的過程，覺察自己內在的變化。從平常的瑣碎小事，開始覺察自己、接納自己，不斷的提醒自己如此內觀的練習，慢慢在內心會生出力量，一種只專注觀察自己，如同跳脫自我觀察自我的

力量。當遭人辱罵時，那個觀察自我的力量從內心油然而生，覺察到自己有什麼念頭和感受，就是什麼念頭和感受，不加任何批判或過度的解讀，這就是我名之為「如是」。在不斷的提醒自己如是觀察自己的內心，成了慣性、習以為常，漸漸會進入自己只是一位觀察者的狀態，純粹的觀察者，沒有是非對錯，沒有色、聲、香、味、觸、法的觀察，即是我以為的「無我」。

一合相

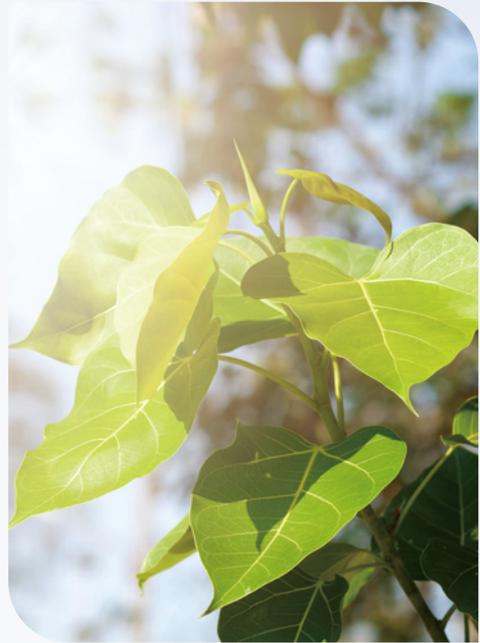
世間萬物皆同源，無有差別，只是組合不同、表相有異。某日請假，拿了媽媽的失智藥回家弄午飯，煮了一鍋香菇雞湯，和媽媽對坐，喝著熱湯。起心動念，我曾住在媽媽的肚子裡，我曾經是她的一部份，我們曾是一體的，我們的血液是互相流通的。但從我被媽媽生出來，



臍帶剪斷那刻，我們斷了連結，我們的血液不再互通，我成了獨立個體，我開始自己呼吸，開始獨自的活在只有自己的身體裡。

從精子與卵子結合，起了元素的組合而成我的肉身，再從母體分解出我獨立個體。

當我死後，火化成骨灰、埋入土裡，再被分解成世間的一部份。所有物質都是各種元素的鍵結組合，生成為各種不同的樣貌，存在世間；當無法繼續存在世間，將分解還原為各種元素，再次鍵結組合，循環不已、生生不息。這或許就是釋迦摩尼所說「一合相」，所有同源，一切起緣，無分別的。然而，這個源又是從何而來？「如來說一合相，即非一合相，是名一合相，須菩提！一合相者，即是不可說，但凡夫之人，貪著其事。」這句文，自覺南懷瑾大師說得不錯，南師說：「有沒有一個世界真是一合相呢？有，但是佛說那是不可說，沒有辦法讓你理解的。因為你們不懂，也沒有辦法



懂，而且也說不得，一說之後，一切凡夫就貪著這個事情。」又說：「實際上是什麼道理呢？是真空可以修成妙有的道理。」真空可以生妙有，真空亦可名為「無」。此時，讓我們闔上眼，專注地觀看，看見一片黑「無」，然後一個念頭冒出，這就是「無中生有」。「無」是多麼奇妙的啊！🙏



給自己的一個字

| 文／第二核能發電廠 游振造

2024 年令國人最為動容的一幕場景，
就是中華隊在東京巨蛋擊敗強敵日本隊拿下首座棒球世界冠軍的瞬間，
有人哭成一團、有人振臂吶喊、有人起立鼓掌，但是賽前我們相「信」嗎？
恐怕只有身為球迷們相信、球員本身相信，因為賽前中華隊是 12 支隊伍中被人評估實力倒數第二，幾乎不被看好，最後拿到冠軍盃，這般史詩級的劇情在世人面前上演，
也讓我想起風雨生信心的那個年代，面對退出聯合國、中美斷交的險境，
靠著全體國民堅定的信念創造了經濟奇蹟；所以要給自己的一個字就是「信」。

「信」的作用

1995 年輝達替 SEGA 開發產品，但一年後 Nvidia 發現他們的架構策略錯誤，因為微軟已發布了 Windows95 direct3D 應用標準，當時已經有許多公司在研發符合 direct3D 的晶片，即使輝達完成了 SEGA 產品也無法套用在 direct3D 標準上；若沒有完成 SEGA 的合約，公司資金因用罄而倒閉，此時黃仁勳親自向 SEGA 執行長入交昭一郎說明產品錯誤，並希望 SEGA 能付 500 萬美金貨款，保證會交付合格的新產品，果然半年內開發出顯卡「RIVA 128」從此逆轉勝，這表示入交昭一郎對黃仁勳的能力是信任的，否則昭一郎先生是 SEGA 總裁，可以騙得過嗎？就這樣輝達在黃仁勳的領導下慢慢成為 AI 晶片的龍頭，世界級的大公司。

2008 年發生金融大海嘯，因為不景氣逼得台積電首次大規模裁員。當時擔任 CEO 的蔡力行決定裁員 840 人，被解職員工組成自救會到張忠謀寓所附近搭帳篷抗議，控訴公司違反不以「績效評估」作為裁員依據的誠信原則。張董事長最重視的就是誠信，事後重新擔任董事長並邀請被裁員工回台積電上班，渡過危機並加大投資，一舉拋開三星的追趕，現在三星已經看不見台積電的車尾燈了，成為高階晶片代工的霸主。誠信是該公司至關重要的經營理念，張董事



長常說：與客戶的關係是合作夥伴，從不與客戶競爭，因此得到世界大廠、客戶的信任，將產品放心交給台積電製造，成為全球知名的企業。

偉大的企業家始終相信公司最好的產品就是誠信，是公司未來發展的基石，輝達執行長黃仁勳先生與台積電董事長張忠謀先生就是最好的典範。我們台灣電力公司經營理念是「誠信、關懷、服務、成長」，公司把誠信擺在第一位，足以證明台電的企業精神就是「誠信」。

「信」的另一面

但是也有負面教材，過度自信常使公司陷於危機中，英特爾前 CEO 就是其中之一；另一個負面的教材值得深思，外國人常形容臺灣最美麗的風景是「人」，但有一種非常不好的臺灣形象也同時存在著，就是詐騙，說來相當諷刺，不肖之

徒利用臺灣人善良的「信任」特性造成欺騙橫行，破壞人與人之間依靠信任架起溝通的橋樑，也拆解人與社會憑藉信用建立的連結。這些詐騙者造成社會的傷害是輕者失財、重者害命啊！所以全民一定團結起來一起打詐，讓信任變成臺灣美好的風景。

老子說：「人無信不立，業無信不興，國無信則衰」。《論語·顏淵》：「自古皆有死，民無信不立」。《論語》：「人而無信，不知其可也」，誠信是立身之本，人無誠信寸步難行。《聖經》也提到：「誠信比財富更有價值」，上面的箴言皆闡述正人君子信守承諾，有一諾千金、一言九鼎之氣概，言無信者必小人也，有食言而肥之典故，經商無信必將失敗，國家無信受各國抵制制裁而走向衰弱，「信」是人賴以生存進步的必要元素。

「人言」與「言人」

「人言」就是人們說出口的話，子曰：「始吾於人也，聽其言而信其行；今吾於人也，聽其言而觀其行」，孔子說：「以前我看人，他說什麼，我信什麼；現在我看人，聽他說，再看他做」。詐騙者說的是話術，我們看不到他的所作所為，若

不假思索就信了，這是誤信。還有一些宗教信仰，傳道者憑藉著動容的演講吸引了眾多信徒，騙財騙色時有所聞，這是迷信。政治人物靠激勵人心的演說、許諾的政見贏得選票，上臺後如果政見頻頻跳票、施政荒腔走板，失信於民也終將下臺，韓國現任的總統可為代表；美國新任的總統是否會令美國再次偉大？全世界的人都在看。

信亦可被分拆成「言人」，言人的意義是評價個人或被人評價，這人有誠信、有信用、值得信賴嗎？或者我們是否被人信任？例如：跟銀行貸款時你會被徵信，你的信用等級差可能無法借到錢。或一個國家發行國債用來建設、發展，國家信評影響利率，信評差利率愈高，那發債成本就愈高。

在職場上也是如此，能得到主管的信任，必定是平時做事積累的成果，主管充分授權給下屬也是「信」的體現。

分享以上個人心得，相信每個人都有一本屬於自己的信用存摺，隨著時間慢慢累積著，裡面有滿滿的誠信，也能夠將自己的信用漸漸地被別人的存摺存滿，那將是成功、幸福的基石。🍀



一切都在此時此刻：安

| 文 / Twins

《一切都在此時此刻》

2025 年，給自己的一個字：「安」。
意味著：平安、安穩、安心、安然。

這是一個踏實的象形字，像一個人安適地坐在房屋內。
不談拚搏、不談政治、不談聲光效果，也不談往事。
就像是一個人老老實實的、安安靜靜的坐著；
像一顆種子，像一顆果實一樣的坐著思索生命的意涵、日常的奮鬥。

會想在 2025 年給自己這個字，初始的契機，來自於一本書：北藝大顧玉玲老師
2024 年 8 月出版的《一切都在此時此刻》。





書中內容記錄的是她長期在工傷協會的所見所聞、所思所想，與所行所動。面對各式挫傷的產業來歷，她見證、她在場，就如同她記得一切。

工傷協會全名為「工作傷害受害人協會」，成立於 1992 年，集結工傷者及其家屬，建立工傷者的聯絡網，自助助人，並組織行動，促使政府及雇主重視工業安全、預防職災，確保勞工健康。

這是一本大書，裡面承載著勞工同胞在經歷工傷後，面對傷痛的多元樣貌，也見證了其中各式努力承擔的樣貌。在這裡，勇敢的定義被改寫，也被延展。

一期一會

反覆閱讀後的我，思及日本人常言的「いちごいちえ 一期一会」，「一期」指的是人從出生到死亡的這段期間；「一会」則

是人們的聚會、集會之意。「一期一会」語出茶道宗師千利休的弟子「山上宗二」之口，他形容同樣的人在同樣的場所舉行茶會，恐怕一生之中只會有一次，代表主人與客人都要竭盡誠意去看待這一刻的相遇。

既無奈又寫實，就是因為人生短暫無常，更顯得這「一会」的珍貴。而這「一会」的珍貴翻譯成中文的說法，帶有安住在此時此刻的意思，也彰顯了一切平安、安穩、安心、安然的可貴。

關注傷痕

以前的自己，總是無比欣羨那些檯面上大老闆的光鮮亮麗，各種神的封號、各種吹捧與追逐。因為閱讀、觸碰到不同領域，才讓我第一次將眼光從檯面上看到檯面下，深刻意識到在工作現場的勞工也應受到同等的重視。

過往的自己，總是仰望豪宅華美的院落宅第，或者捷運高鐵的迅速快捷，而閱讀過《一切都在此時此刻》後的我，會不禁想到那些蓋豪宅蓋捷運的工人，他們的工作安全、如廁問題、出入封閉坑道的加減壓程序不足導致重聽……。台灣的經濟奇蹟背後，是每一個工作天就有五名勞工因職業傷害或職業病死亡，近二十名終身殘廢……。印刷現場的噪音、撲面而來的刺鼻油墨；遭逢高壓電擊導致的肢體受損，以及石化廠的二硫化碳等氣體濃度過高的問題。

那些結痂的傷疤、扭曲的關節、懸空的上下肢，都是工傷者的日常。在協會互助的過程中，同樣帶有受損肢體的人最能給彼此力量，包括如何與親近的身軀開啟下一段人生，如何重拾生命中本來簡單的技能，包括扣鈕扣、擰乾毛巾、開車等，包括別人看自己的眼光，包括那些想開點的輕飄飄安慰。

有些傷需要時間慢慢清創，但絕對不是單純「包容」兩個字就可以解決。但願我們不再劃定正常的界線，將界線外的視為異常；但願我們去了解、去認識，並且願意透過閱讀或行動來產生對話和幫助；但願我們知道人有各種樣貌，不必假裝完美。有時候，傷害不僅僅是需要完善的賠償，更需要一個公共性的詮釋，才得以消弭冤屈。但願這本書讓更多人重視及關注工安議題，重視人我界線，以及重視如何在工作中認真付出與

保護身心，但願我們都能接住他人、同時也勇於放心示弱。

前進的力量

身心需要用大量的時間，適時的讓心「安」穩下來，嘗試前進與修復，方能細水長流。對待曾受過傷的人們最好的愛，不是讓他/她覺得自己可憐，也不是讓他們覺得自己應該被特別對待，而是要讓他們知道，即使受過傷、被扭曲過，你還是與其他人一樣，有機會好好生活、好好去愛，好好開啟下一段人生，而現在的你，是「安」全的。

就如同關愛是平等的，過去已然過去，此時此刻內心的平穩「安」定，「安」然前行，是迫在眉睫的重中之重。平等地去看自己的過往，也讓關愛你的人有機會平等地對待你，這份社會化的人我關係才會健康，也因之讓身在其中的我們，同步得到成長，雙雙得到前行力量。

我想，每個個體皆只能撰寫人生的劇本，無法決定最後的去處，活著的每一天都不容易，每個人的身上也都背負著大大小小的傷口。而人我在不一樣的時間裡，想要的東西不一樣，我們肯定比想像中的更愛這個世界與生活，只要願意秉持著「安」在的呵護與付出，即能夠盡我所能，且敬所不能。祝願 2025 年的人們，皆能夠平安、安穩、安心、安然；日安，獻給此時此刻正在閱讀這段文字的我們。🍀

恍然明白—「曉」字

| 文／雲林區營業處 風鴿





浮生若夢憶童年

日文結構中，漢字占比頗重，日本小孩遇見漢字，簡直一個頭兩個大，直呼好難，OMG！不過對於方正有緻頗具藝術感的漢字，情有獨鍾的日本人還是不少，早年報章雜誌曾票選出日本人心目中最愛的漢字，印象中雀屏中選的是「夢」。眾所周知，日本人具有 A 型社會人格特質，形而外的是心思細膩、多愁善感，似乎不難理解，於我而言，似乎亦有英雄所見略同的惺惺相惜之感。

從小我就是一個愛做夢的孩子，時不時會跌入自己一人的夢之城堡中。回顧童年，似乎是由大大小小、泡影般的夢所構建而成，記憶中常會趁大人午覺之際，悄悄打開後尾門，手拿一枝竹掃把頂著大太陽，欲整個下晡飛舞的紅田嬰（紅蜻蜓），一片荒野間忘懷築夢；也常常不管晴雨，穿梭村裡的窄巷曲弄，杳無人

煙的廢墟，都教我流連忘返，偶爾發現一塊碎瓷瓦片，琢磨後拿來跳格子用，使我滿心雀躍。

我喜歡拂開滿是蜘蛛網的柴堆，來到二伯公家灶腳後邊的小院，長滿青苔，還有不知名的閒草野花，疏疏落落恣意生長，喜歡那種雜亂之中的生意盎然，儼然是我小時候的秘密基地，也是尋夢的樂園。

走著走著，東看看西瞧瞧，就是大半天，好像在尋找什麼，更多的時候又好像不是，只是漫無目的，走在一個夢裡。

記憶中似乎有這麼一冊漫畫本，繪有繽紛的薔薇花，有意無意之間，令我苦苦追尋，片段零散的擁有和失落，困惑著我，如夢般的不真確，卻又好像當真一般，令人不時陷入真耶幻耶的迷惘之中。間或夾雜著縷縷鄉愁，童年的夢戛然而止，在我 13 歲離開家鄉的那一年。

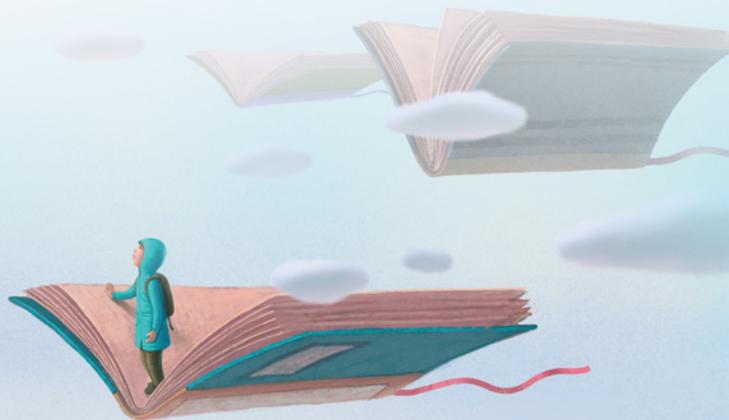
箝在名字中的「曉」字

我的名字是阿公取的，連名帶姓加起來，筆劃接近 50 劃之多，猶記小一的時候，老師要求我們寫上一篇自己的姓名，才可以放學回家。當我埋首苦寫之餘，猛抬頭，同學走了大半，眼見景翳翳太陽即將落山，振筆疾書慌亂之情不在話下，再一抬頭，同學早已走光，偌大教室「干焦瞎我爾爾」，心一驚，眼淚差點奪眶而出，顧不得作業尚未寫完，趕忙收拾書包，奔出教室。回家怨懟阿公，啥不好取，取個超難寫的名字，何不姓丁名一，不就得了，惹得阿公啼笑皆非。

不過我跟阿公很親，深深影響我一生，當年九年國民義務教育實施之時，優秀的學生都一窩蜂選擇讀私立中學，可當我告訴阿公，午休的時候，我見到老師拿藤條追打學生，有人跳窗而逃，老師越窗猛追的一幕著實駭人，阿公嚴詞道：「學校是讀書的地方，不是去挨打的。」最後我選擇國中就讀，此一決定，讓我免於陷入二度惡補的夢魘，不禁讚嘆，阿公英明、阿公萬歲！記得當我考了好成績，見到他露出欣慰的笑容，為博君一笑，成為當年我努力用功讀書的動力來源。

人生暮年，赫然發現，箝在名字中的「曉」字，是「知道」、「明白」之義，也有「覺悟」的深深意涵，「有夢最美，希望相隨。」人生不能沒有夢，然而夢是飄渺不實的，如若一味沉溺夢中，很容易徒增迷惑、無以自拔，人終究要學會長大，再美的夢終歸要醒，此一發現，「曉」字像一道曙光，穿越生命的塵埃與迷霧，照見具足的自我，「眾裡尋他千百度，驀然回首，那人卻在燈火闌珊處。」從迷到悟，百般追尋，苦苦他求，答案竟然藏在阿公為我取的名字裏頭。

當年因筆劃超多而心生怨懟的「曉」字，此刻恍然明白其中寓意深遠，「曉」字讓一個愛做夢的孩子，可以勇敢走出「夢」的虛幻與迷惘，擁抱人生真實。彷彿這是阿公早準備好，送給我的一份禮物，只是我遲至今日才破解其意，解開藏在名字中的謎，內心震撼不已。懷念阿公之餘，也十分感念阿公，冥冥之中跨越時空，遠遠迢遞傳來，「夢」是幻，「曉」是悟，是生命的饋贈，也是人生的指引。📖



「鬆」的日子—— 記一趟美國之旅

文、照片提供／林玟均



和老師及同學在德州大學奧斯汀(UT)校園合照

有句廣告台詞說「世界越快，心則慢」，現代生活步調匆忙，對於上班族而言，每天除了辦公的八小時（甚至更久），其餘時間總是被淹沒在通勤的車流中，無論自行駕駛，或者趕車、轉車的人們，模樣神色匆匆、低頭疾行，無暇抬眼看看清澈的藍天，舒緩一下緊繃的心情。

不可否認的，我也是「低頭族」的其中之一，因此，在這新的一年裡，我想送給自己一個字：「鬆」。



海外遊學

記得去年一月底，我參與了一項學術研究，和大學同學及老師飛往美國，到德州與當地的大學生進行為期 14 天的參訪交流，期間安排我們入班上課，體驗東西方不同的教育文化，這段時間裡，除了對迥異於臺灣的學習方式大開眼界、頻繁的上臺報告增加了英文口說的自信心之外，其中最令我難忘的一部分則是：旅館的早餐！

那兩個星期，我們被安排住在奧斯汀學區附近的旅館，這也成為我生命中最美好的經歷，餐廳每日清晨都會準備多元豐盛的餐點，從最基本的鬆餅、果醬吐司，到精緻可口的熱狗、烘蛋、水果、優格、燕麥粥、肉桂餅……等等，各式各樣的飲料更是多到不計其數，完全征



旅館的小餐廳，每日清晨座無虛席

服了我的胃。每天早上學校固定九點上課，我總是七點就起床，到餐廳裡消磨一個多小時，細嚼慢嚥，輕柔緩慢地深呼吸，使心靈得到無比的放鬆，活力飽滿迎向一整天紮實的行程。

每當啃著鬆餅的時候，一邊回想起在臺灣的生活，從來沒辦法如此悠閒啊！每天透早就起床，騎車又轉公車，下了公車還要小跑步十來分鐘的路程到定點搭乘公司的接駁車，往往在走進公司的剎那，一口氣都還沒緩過來呢！也為此常常沒胃口吃早餐，若遇到業務較繁忙的時刻，索性就不吃啦！

因此，在美國的這段時間，我深深體會到「鬆弛」的美好，奧斯汀屬於鄉村型的校區，大路寬闊、車輛稀少、空氣清新，居民們多以滑板車代步，屬於「慢活」風格，吃飯慢、說話也慢，面對我們這群「外國人」亦是十分熱情，那些日子，在學校師長的介紹及旅館人員的款待下，課堂之餘，我們從雞翅大餐吃到 BBQ 燒烤，從美術館玩到歷史博物館，更遠赴 San Antonio 體驗 River Walk、觀賞了一場刺激的 NBA 球賽。對於鮮少外出旅遊的我而言，首次踏上異國的土地，感受著藍天暖陽、綠樹大地的芬多精，並使用著從前僅有「紙上談兵」的生澀英文與人溝通，內心充滿了懵懂與好奇。一天天過去，在走訪各地的過程中，我

逐漸發覺所有的感官彷彿都被打開了，視野拓展、思緒敏銳，內心深處也感到無比的平靜跟快樂。

學著放鬆度日

回國以後，時常想起旅程中那份從容和自在，我有些領悟：「既然目前臺灣匆促的生活型態難以改變，那也只能改變心態了！學習活在當下，不管身邊有多少煩躁、緊急的突發狀況，還是得讓自己的『心』先安定下來，再棘手的問題才有機會迎刃而解。」

於是，我決定練習「慢下來」。

首先，健康第一，民以食為天，我開始維持在德州所養成的「努力加餐飯」的習慣，要求自己一定要正常進食，三餐定量，細嚼慢嚥，好好去品嚐，吃飽才有體力好辦事。

接著，每逢工作遭遇了瓶頸，我總會回憶起「當時上課在分組學習的活動中，大家是如何團隊合作，互相調配時間、猛 K 英文、再不疾不徐把最好的自己展現出來」的那份默契，心裡便踏實下來，並能默默自我提醒：不必急躁，順其自然，先處理好心情，再來處理事情。

此外，人際互動方面，我有時容易因和他人意見不同而退縮，但只要想起「我

在美國時可以表現得如此落落大方、活潑開朗，即使口語表達得不夠完美，大家仍不吝給予肯定的眼神、用心傾聽，讓我相信我的觀點是有價值的」，原先的不安情緒便能緩和下來。也深刻體驗到，如果當下溝通不良時，可嘗試換個角度思考，換一個說法讓對方理解，多方切入，最後總可尋得一種「連線」的方式。

當然不免仍會遇到困境難以排解，情緒快要失控的時刻，我會及時煞車，暫且放下手邊一切，走到公司後面的烏龜池旁，遙望綠樹藍天，深呼吸，沉澱一下心情，告訴自己要「放輕鬆」：唯有慢慢來，抱持平常心，不讓紛亂的想法牽著你走，面對事物的體會與思考才有機會更多元，方不至於做出太衝動的決定。而這也是旅途之中得到最大的收穫。

這一年來，有幾個同事和朋友看到我，都跟我說：「感覺你整個人都不一樣了，改變很多！」我好高興自己有這樣的變化，原來走出去看一看這個世界，經驗文化的洗禮，對於往後看待事情的一些觀念真的會不一樣。現處地狹人稠的臺灣，我更時時提醒自己，在通勤奔跑的同時，可別忘了抬頭感受微風，看看滿天星光，期待自己的內心可以越來越輕鬆，越來越快樂。🍀

善

| 文／花蓮區營業處 Yu

對我而言，「善良」就是懷著正向的心去對待這個世界，
做些讓世界更美好的事情。

不論大事還是小事都能稱為「善」。



「勿以惡小而為之， 勿以善小而不為」 — 《三國演義》

有一陣子常常與朋友去郊外溯溪，享受大自然萬物之美時，卻經常會被人工製造的垃圾打擾興致，明明是與自然和諧共處的地方，卻有幾分不自然的汙點。於是我從自身做起，每次溯溪都自備垃圾袋，除了將自己的垃圾帶走，也略盡棉薄之力將觸手可及的髒污一併撿拾，我無法做到公益團體大愛式的專程入山進行有規模的淨山活動，但是舉手之勞將沿途中所能觸及的垃圾帶走，是屬於我的小善。一個人撿起一個空瓶、一次溯溪帶走一袋垃圾，儘管只是微不足道的舉動、儘管野外還有數以萬計的垃圾，但是我所經過的每一段路都能恢復成乾淨、天然的模式。如果大家都抱有這份小善，大自然肯定會歡迎我們這群造訪者，山裡被汙染的土地總有一天可以變回乾淨的樂土。

「君子之德風，小人之德草。草上 之風，必偃。」 — 《論語·顏淵》

正如同不好的環境會影響人的品性，帶人誤入歧途。我相信有德行、有善心的人也可以溫暖人心，潛移默化感染身邊的人打造更美好的世界。陳樹菊阿嬤只是臺東市場上平凡無奇的小菜販，但是她從十餘歲起便持續捐款至老，累計金額近千萬的事情被報章雜誌報導後，儘

管她沒有在採訪時呼籲大家也要像她一樣捐款、沒有因為自己的美德而勸戒大眾也要像她成為一樣善良的人，但是她做的事情、表現出來的善心，就像一陣輕風吹拂，溫暖了社會大眾的心，滋養了正在萌芽的善，她的故事被報導之後也帶動了社會的捐款，那段時間個人的小額捐款是平常的數倍之多。

「善良是一種聾人能聽到、盲人也能看到的語言。」 — 馬克·吐溫

被韓國封為國民主持人的劉在石也是美談製造機，不管是前輩、同事還是後輩常會在受訪時分享劉在石的善舉，他總是謙遜、正向的帶給身邊的人助力，對於尚未發光發熱的晚輩，也會用他的影響力幫他們找到機會或者在其身後給予支持。一位晚輩曾在節目上分享：年末電視臺會舉辦頒獎典禮，其中一段是由剛出道的諧星合作表演短劇，而在表演前會進入廣告時間，大部分的藝人都趁著這個空檔去洗手間、或者留在座位放鬆休息。劉在石總是會走到後臺鼓勵這群緊張到瑟瑟發抖的新人，並且逐一握手致意，儘管是韓國最知名的主持人，卻不會令人感到壓力，就像個鄰家大哥，陪伴他們度過上臺前最緊張的幾分鐘。登臺表演時也能看到座位上的他時而拍手鼓勵、時而微笑點頭，帶給表演者偌大的信心，更能放開手腳進行演出。另一位諧星同事哈哈也分享自身故事：

有一段時間他過得比較迷惘，演藝圈事業怎麼發展都不順遂，甚至有了離開幕前的想法，每天生活都過的渾渾噩噩，不是喝酒就是窩在家裡，這時劉在石出現了，他沒有告訴哈哈應該怎麼做、不應該怎麼做，而是自掏腰包幫哈哈繳付健身房的費用，並且一併替他身旁的朋友繳錢，讓他們在面對低潮時不是一個人孤單作戰，而能夠透過朋友間的相互扶持走出低谷。這就是劉在石所展現的「善」，不會強硬灌輸他認為的「好」，而是透過陪伴，提供合適的機會，讓處於低谷的人自己走出泥淖。

**善良可以很偉大、善良可以很崇高；善良可以很宏偉。
善良可以很微小、善良可以很簡單、善良可以很一般。**

只要懷有一顆正面的心，做出善意的事情、說出良善的話語，其實只是想看到對方露出笑容、或是讓對方感受到一絲的溫暖，都可以稱之為善。

大學的時候，我和系上的同學喜歡到學校附近的豆漿店吃宵夜，那家店的營業時間從晚上到早上，對於大學生而已，晚上練完系隊或是參加完社團的活動，總是會相約吃宵夜，於是這家店就成為我們的口袋名單。店裡阿姨的手藝很好，尤其是蛋餅，總是把餅皮煎的焦脆，搭配火腿或

是鮭魚，外酥內軟，讓人一口接著一口。吸引我們常去的原因除了餐點好吃，店內阿姨十分親切也是原因之一，總是用和藹的笑臉迎接，並且時不時給餐點加量，讓飢腸轆轆的我們吃得更飽。我們一吃成主顧，從大一到大四，那裡就是宵夜場的不二選擇，到了畢業前一個月，我對於陪伴四年宵夜時光的阿姨充滿著感謝，也非常珍惜在異鄉有這種緣分，於是心中萌生一個小小的想法。

然而計畫趕不上變化，沒想到我們尚未畢業，豆漿店的阿姨卻早一步開口說要結束營業了，連續幾年日夜顛倒的生活，加上生意沒有好到能多聘員工，阿姨總是親力親為的撐起店內的大小事務，日子久了讓身體也不堪負荷，經過一番考量之後決定將店收起來，回家好好調理這幾年越來越不健康的身體。在聽到這個晴天霹靂的消息後，瞬間感受到世事的無常，有些看似平凡的事情可能一轉眼就今非昔比。於是原本心中猶豫不定的想法，在聽到這個消息後便決定訴諸行動，如果現在不做，我怕將來的自己會後悔不已。

我準備一張大卡片，輪流讓常去用餐的同學、朋友們寫下對阿姨的祝福或者想說的話，並將每個人的照片影印下來貼在文字旁邊，可能阿姨並不記得我們的名字，但至少對我們的長相會有印象吧。





「謝謝阿姨這四年來的照顧，不管多晚，始終有明亮、溫暖的地方迎接我們。」

「不只我們即將畢業，也恭喜阿姨畢業了！祝福妳在退休後的日子能夠愜意，好好照顧身體，能夠越來越健康。」

我懷著充滿感謝的心情親手將卡片交給阿姨，阿姨仍舊露出招牌的親切微笑，簡單的說句：「謝謝你們。」她看著手裡的卡片，臉上親切的微笑又浮現出來。怕場面變得太尷尬，當下也沒催促阿姨看內容，只是代表所有的朋友們表達了感謝，謝謝她四年來的照顧，祝福她退休後的生活快樂，身體越來越健康。幾天以後，我的手機接到了陌生的來電，電話那頭是阿姨的丈夫，他在電話中向我道謝，並說阿姨收到卡片非常開心，看完卡片也感動不已，甚至都流下淚了。他非常謝謝我們這群可愛的學生做了這

件善良的事情，讓阿姨這幾天因結束營業而沉悶的心情變得稍微舒坦，她兢兢業業工作幾十年，豆漿店突然就熄燈，原本空蕩蕩的失落感因為這張卡片而得到一絲的寬慰，也從中獲得了力量。

**「聰明是一種天賦，
而善良是一種選擇。」**

—亞馬遜創辦人 傑夫·貝佐斯

如同阿姨因這張充滿感謝的卡片而讓這些年日夜顛倒的日子有了答案，我也因為這通電話而更加相信自己做的是對的。儘管一開始詢問身邊朋友時會有點忐忑、儘管拿卡片給阿姨時免不了有些尷尬，但是只要想到我做的事情，可以讓另一個人感到溫暖、窩心，發現世界上還有美好的事物，那就不要猶豫，去做吧！說不定你簡單的一句話、一個舉動，可以讓另一個人得到一整天的好心情。☺

給自己的一個字：誠

文、照片提供／再生能源處 高年級實習生

在撰稿的過程中，不斷地反覆尋找適合用來作文的一個字，像是「停」、「慢」、「謙」、「勤」、「忍」及「穩」等字，卻始終無法找到與內心真正產生共鳴的那一個字，於是重新審視徵稿題目，才發覺原來當初誤解徵稿內容，所徵的雖然是一個字，但這個字，是給自己的一個字。爰此，靜下心來思考最希望給自己的一個字是什麼，而這答案在不斷反思後，得到了最想要給自己的一個字，那就是「誠」。

「誠」字，看似簡單，卻蘊含著深刻的人生哲理。它不僅僅是一個漢字，更是一種品德、一種態度，一種對待世界的真誠。從古至今，無論是個人修養還是社會發展，都離不開「誠」的支撐。

「君子養心莫善於誠」 —《荀子·不苟》

早在戰國時期，荀子就曾說過，君子陶冶思想性情，提高自己的道德修養，沒有什麼比誠心誠意更重要的了。「誠」，更是《四書》之一《中庸》之核心思想，是為修道至深功夫、至高境界。

援引自《中庸》：「誠者，天之道也；誠

之者，人之道也。誠者，不勉而中，不思而得，從容中道，聖人也；誠之者，擇善而固執之者也。」意思是說，「誠」，是天地自然的真理；一個本性自然真誠的人，不需費任何氣力，行為舉止自然可以合乎於道；不需要任何心思，自然就能夠獲得，自然而然去做，就能和道理相合，聖人便是如此。至於可以做到真誠的人，就更應該選擇良好的行為而堅持下去。

無論古今中外， 皆相當重視誠信的美德

不曉得是否曾聽聞「曾子殺彘」的典故？一天，曾子的妻子要去市場，兒子嚷著

一起去。妻子為了哄孩子，就說會為他殺頭豬。曾子回家，準備殺一頭豬，並且向阻止他的妻子解釋：「我們不可以跟孩子開玩笑。父母做什麼，孩子會跟著做。今天你欺騙他，他哪天也會學你那樣騙人。母親欺騙孩子，孩子也不信任母親了」。曾子以身作則，教導孩子不可騙人，以培養孩子誠信的美德。

相信，在求學時，各位都曾聽過《華盛頓與櫻桃樹》的故事。美國首任總統喬治華盛頓年幼時非常喜歡爸爸送給他的一把小斧頭。有一天，他走進家中的庭院，看見一棵小樹，他想試試這把小斧頭，結果就用這把小斧頭砍倒那棵小樹了。當華盛頓的爸爸發現小樹被砍倒後，既傷心又憤怒地問道：「誰砍倒這棵樹的？它可不是普通的樹啊！它是全國絕無僅有的櫻桃樹，我花了很多錢才能買到的！」

這時，華盛頓出人意料地對爸爸說：「對不起，爸爸！因為我想試試你送給我的



小斧頭，所以砍倒這棵寶貴的櫻桃樹，我以後不會這樣做了」。華盛頓的父親聽後，並沒有責怪兒子，更轉怒為喜，一把抱起華盛頓，激動地對他說：「好孩子，我很高興啊！因為你不但沒有說謊，而且能鼓起勇氣將這件事告訴我。失去一棵樹又算是什麼？我寧願失去這棵樹，也不願見到你成為說謊的孩子」。

「誠實是人生的命脈， 是一切價值的根基」 — 德萊塞

誠，亦可作誠實解，為做人的基本道理，它是人生永遠最美好的品格，莎士比亞亦曾說過，「老老實實最能打動人心」、「沒有一處遺產像誠實那樣豐富的了」，再再提醒誠與誠實的重要性。

相對於誠，便是欺、詐或騙。

「人若失去了誠實，也就 失去了一切」 — 英國散文家黎里

《狼來了 (The Boy Who Cried Wolf)》是《伊索寓言》中的一則寓言，中文又譯作《放羊的孩子》，故事雖然簡單，但富有教育意義。這個故事講述了一個牧童不斷地愚弄村民，讓他們相信狼正在攻擊他鎮上的羊群。當一隻真正的狼出現並且男孩呼救時，村民們認為這又是一場虛驚，都不動作，羊就被狼吃掉了。伊索：「說謊話的人所得到的，就只是即使說了真話也沒有人相信」，正如預言中的牧童一樣。



接著筆者想分享的是過去的親身經驗。筆者過去曾在公務體系服務，在最初的幾年幾乎每年的考績都是乙等，每當收到考績通知書時，皆會主動詢問長官該如何改進與精進，而每次得到的回復都是承擔更多的工作、擔負起更多的責任，考績將會有所不同，但是經過幾年之後發現，承擔的工作確實變多了，唯一不變的依然是考績，還記得曾詢問長官為何如此，得到的回復是有其考量與苦衷，承諾未來至少 2 至 3 年會以連續甲等的方式補償。

然而，在考量眾多因素下，還是決定調離當時的單位，開始尋找可能的棲身之處，不過由於考績實在太差，只有獲得唯一的面試機會並有幸錄取，還記得商調函文來時為 9 月，原本預計 10 月即可調任（畢竟留在臺北仍要繳交房租），此時長官主動提及，由於筆者過往的考績不好看，希望能在離開時給個甲等當送別禮，到新單位好看一點，條件是希望筆者待到 12 月中讓他打考績，並且協助

撰擬未來數年智慧運輸發展的研究主題與重點，並完成相關簡報作業，就這樣不斷地加班趕工，直到離職的前一刻。

最後，在新單位收到了前一年度的考績通知書，馬上致電長官，想和他確認是否筆誤，然而已完全失聯了，這樣的結果印證了許多前輩的勸誡與提醒，不要再相信沒有誠信的長官。其實，筆者只是希望在該單位能夠有始有終，對於實踐智慧運輸的夢想，以及自己最後的所作所為能夠問心無愧，也提醒自己要個言而有信的人。

誠實的喪失，詐騙的盛行

相較於放羊的孩子，近年興起的詐騙對社會的傷害更是嚴重。詐騙，是一種以欺騙手段獲取他人財物或信任的行為，詐騙者往往利用人們的貪婪、恐懼或無知，設計出各種各樣的騙局，讓人防不勝防，而這樣的詐騙行為不僅會給受害者帶來經濟損失，還會讓他們的心靈受到傷害，對社會的信任感降低。

筆者亦曾親身經歷過詐騙案件。時間大約是在十年前，筆者當時以高考二級身份分發至單位，剛分發至單位沒多久便接獲「前任」的來訊關心，當下也沒特別多想就陸陸續續的以訊息保持聯繫，隔沒多久便提出了需要週轉的需求，也就這樣去操作了 ATM，目標金額轉帳之後，接著便要你再轉入其他金額，由於當時剛到職不到一個月，雖然有薪水但不多，於是便表達必須留錢生活而拒絕轉帳。此時，原本的訊息畫面卻變成了黑道份子的威脅訊息，揚言斷手斷腳、火燒全家等，這時我才驚覺遭遇詐騙，雖然不像現在新聞媒體上的損失慘重，但這經驗至今仍印象深刻。

誠實與詐騙是水火不容的。誠實的人，不會去詐騙別人，因為他們知道這是違背道德和法律的行為；而詐騙者，則必然是不誠實的，他們為了達到自己的目的，不惜欺騙和傷害他人。

在現實生活中，我們應該如何做到誠實，又如何防範詐騙呢？筆者建議，要先從自身做起，培養誠實的品德。我們要說真話、做實事、不欺騙、不隱瞞。要對自己的行為負責，勇於承認錯誤，並及時改正。

其次，我們要提高警覺，防範詐騙。了解常見的詐騙手段，不輕易相信陌生人的話，即便是曾經很要好的人，不貪小便宜，不輕易透露個人資料。如果遇到

可疑情況，更要透過各種管道再三確認。此外，法治機關亦應加強對詐騙行為的打擊力度，讓詐騙者受到應有的懲罰。惟有這樣，才能營造一個誠實守信的社會環境。

誠實，是社會的寶貴財富，也是我們每個人都應該堅守的道德底線。讓我們共同努力，讓誠實如同希望之光穿越重重烏雲，照亮社會的每一個角落，讓詐騙行為無所遁形。

誠，是為善之源

誠，看似簡單，卻是做人的根本；誠，不僅是一種道德要求，更是一種智慧。誠實的人，活得坦蕩、心靈自由。誠信的社會，充滿了希望和活力。讓我們從自身做起，從小事做起，踐行誠信；讓我們一起散播誠意的種子，讓誠信之花開遍人間，為構建一個更加美好的社會貢獻自己的力量。

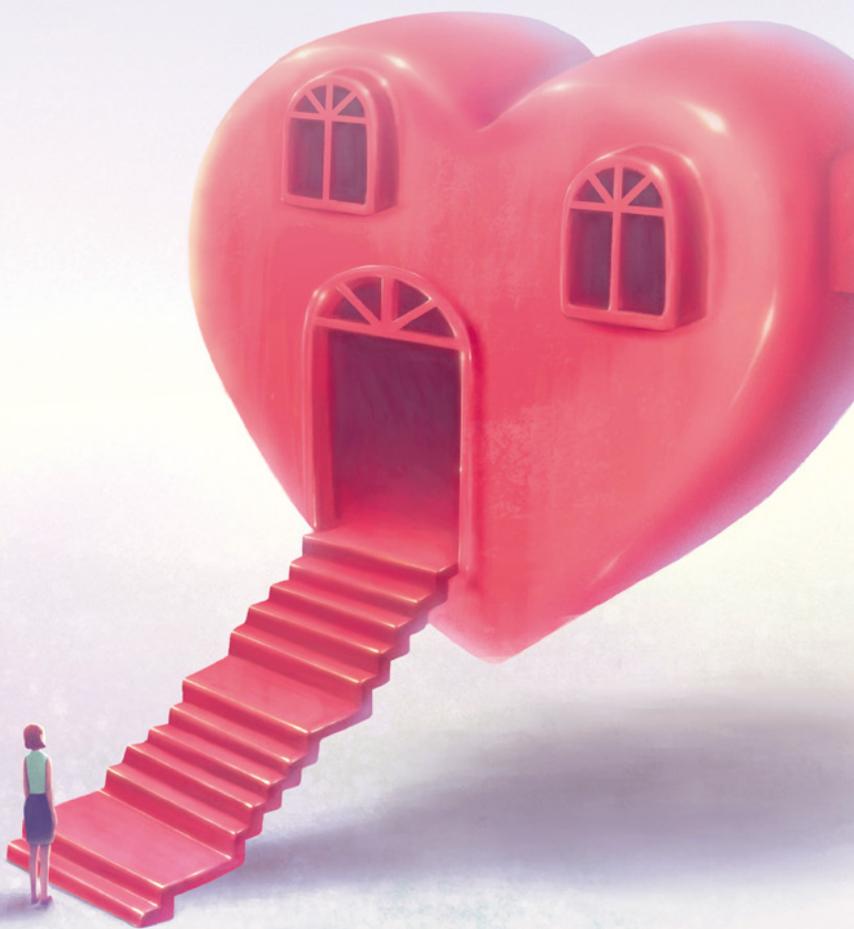
「誠」字，不僅代表著筆者對自己的要求，更代表著自己對未來的期許。希望自己能夠在人生的道路上，不忘初心、砥礪前行。

人生之路，道阻且長，行則將至，誠則必成。🍀

善良是一種選擇

| 文／澎湖區營業處 Emilie

如果能夠送一個字給自己當作禮物，
「善」在我腦海中迅速閃過，時時提醒自己保有善心。



「善」的故事

還記得小時候最喜歡窩在奶奶旁，準時在電視機前收看行腳類節目「在臺灣的故事」，主持人走訪臺灣 368 個鄉鎮角落，紀錄臺灣小人物的動人故事。其中賣夢的 10 元阿嬤的故事讓人動容，莊珠玉女阿嬤出生在澎湖，後來落腳高雄。眼見在港口工作的藍領階級辛苦勞動工作，遂賣起自助餐，附近勞動的工人僅以十元銅板就能換取一頓溫飽。這樣的賠本生意讓她賣掉好幾棟房子，甚至還得檢回收來彌補賣自助餐的入不敷出。大家笑她傻，她卻一點也不在意，年事已高仍堅守崗位。阿嬤逝去後，前往送行的人有上千人，這樣的善舉感動無數人，也被編入澎湖鄉土教材中，如此無私的奉獻，留給世人無限的溫暖。

「善」的風景

前幾天在新聞上看到搭乘高鐵的乘客發生讓位糾紛，致雙方口角相向，引來不小風波。看到新聞當下的想法是若雙方都能冷靜下來，或許場面就不會一發不可收拾。這一件交通事件也讓我記起某次從高雄回到澎湖的航班，當天氣候不佳，坐在機上彷彿搭乘自由落體，幾度垂直下墜令人雙腳無力。方才兩歲的兒子面色發白，緊揪住我的衣角。此時，一個大亂流再次出現，體驗到屁股騰空之際，眼前浮現的跑馬燈轉呀轉。兒子

猛地乾嘔，嘔吐袋尚來不及盛接，就吐了一身，下一秒便哇哇大哭。這時，就像在支援前線，前後方及隔壁乘客紛紛遞出衛生紙及濕紙巾救援。我在擦拭嘔吐物時也不斷向乘客道謝，乘客們投以同情的眼神外，也說著「沒事，擦一擦就好。就快抵達了，再撐一下！弟弟好勇敢喔！」原本慌亂不安的情緒倏地被暖心的話語給熨平了。如果在那窘迫的情境下，沒人伸出援手，想必很無助。飛機上的亂流因著乘客們的善意轉化成一股暖流，在飛機飛行在雲海之上後，出現了瑰麗的景色。

善良是一種選擇，當個善良的人就似迴力鏢，亦能得到正面的回饋。一個小小的善行像蝴蝶振翅般可以帶來正向的影響力。一個傳一個，將這份「善」傳遞出去，讓善不斷循環。🌸



緩：在紛繁日常找到優雅的節奏

文／核能火力發電工程處 採二小蜜蜂



緩，則思考與沉澱

時間的響屨廊上，我又步履匆匆狂奔了365個日子。

連日的寒流過後，處內大把大把灑進久違的陽光。

我想著反正花再多時間耗在辦公室跟公文奮戰，也趕不上那些紫色卷夾無性生殖般的成長速度。2025年新年伊始，我索性重拾放假前每日清晨漫步的閒適，於久盯螢幕對公文字句反覆推敲琢磨後，起身投入和煦陽光的照拂……。

在單位內反覆信步幾圈後，突然發現，放假前光禿禿一片的櫻花已然開始在樹上迎風飄搖，張開一朵朵粉紅的小手向我捎來問候……。

正是去年，差不多這時候，我曾對著滿開的粉嫩櫻花佇立良久，並頻頻提醒自己，當我腳步太過匆忙，眼界只有倏忽而過的模糊景象。

一幀幀動態圖像無法在我心中留下印記，惟有放緩步伐領受沉澱與思考的力量，方能看見事物的本質，也才能體會到，身在能夠隨時欣賞到各色花朵盈盈多姿的工作環境，無異是一種幸福。

緩，則成長與成熟

這些年在認真盡責的主管麾下學習，由於她不吝分享自己採購經驗且願意不厭其煩、耳提面命挑出我因求快造成的疏失，我總算把自己的性格光譜從急躁色塊中移出。

時間巨輪一圈圈加身，惟有告別急躁才是成長的證明。

真正的高效產生，從來都不是來自盲目與匆忙，而是謹慎規劃與執行。

身為採購一員，承辦履約業務多年最大的收穫，那便是領略了「緩」的美好與重要。緩，是理性的選擇，也是成熟的態度。

惟有「緩」能讓我臨事不亂，靜下心爬梳檢查每一個細節，事無鉅細大小不落。

穩定步伐才能調正心態，在忙碌中尋找平衡。

緩，猶如一股清泉，靜靜潤澤我總是仰望蒼穹而脹痛的雙眸，教我看清工作的複雜與深邃；讓我明白，真正的成就，不在於快、而在於精。

緩，則穩定與平衡

緩，是穩定呼吸的頻率、是篤定前進方向的導航。

教我在忙碌中保持清醒的頭腦，在挑戰中保持穩定的步伐。

作為採購人員（aka 公文卷宗富翁、採購法 & 合約規定的搬運工），但每一次的決策和執行，都需要更多的反思與準備，惟有「緩」讓我們得以企及精確與穩定。

期許自己今後也不忘「緩」字的力量，讓我在忙碌的歲月中，保持平和心態，在紛繁的工作中，找到泰然節奏。

不論年終或新年之始，且讓我以「緩」字穩步在採購路上拾級而上，緩緩地、穩定地，勾勒出通往未來燦灼斑斕的「織錦」。



「勇」敢踏出那一步

| 文／寶露達 P

如果可以選擇一個字作為禮物送給自己，
我會毫不猶豫地選擇「勇」，它是一種態度、一種力量，
讓我在人生的道路上不再畏懼、勇敢向前。





曾經的我，缺少勇氣

我一直是一個害怕改變、擔心失敗的人，無論是面對學業、工作，還是人際關係，總是習慣待在自己的舒適圈，不敢輕易跨出一步。還記得大學時期，教授鼓勵我們參加專題演講，說這是個能夠提升自信的好機會。我對自己寫的演講稿很滿意，但當朋友們問我要不要報名時，我卻猶豫了。我害怕自己站上臺會緊張、結巴，害怕自己的表現不如預期，甚至害怕大家的評價。

於是，我選擇了逃避，最後眼睜睜地看著其他同學勇敢站上舞臺，展現光芒，而我只能坐在臺下鼓掌，心中充滿遺憾。那時我才意識到自己缺少的並不是能力，而是「勇氣」，一種去嘗試、去挑戰的勇氣。

人生的轉捩點

真正讓我體會「勇」字的重要性，是在我進入職場後。剛開始工作時，我總是害怕犯錯，不敢主動發表自己的想法，甚至連開會時的發言都會讓我忐忑不安。我習慣把自己藏在人群中，生怕自己說錯話，或是讓人覺得我不夠專業。

直到有一天，公司安排我負責一場重要的專案報告。我內心極度緊張，甚至想找理由推辭，但主管對我說：「你已經準備得很好了，缺少的只是勇氣。你要相信自己，你一定做得到。」這句話深深地觸動了我。我開始反思，為什麼我總是害怕？為什麼不試著相信自己一次？

於是，我開始努力準備，不斷練習，試著讓自己適應在眾人面前說話的感覺。

到了報告當天，我的心跳依然不自覺地加速，但我告訴自己：「不用完美，只要勇敢。」結果，我不但順利完成了報告，也獲得了不少肯定。那一刻，我才真正明白，原來勇敢並不是不害怕，而是在害怕時仍然願意向前。

勇氣帶來的改變

當我開始用「勇」字來提醒自己，我發現生活中許多事情都變得不同了。我開始願意接受新的挑戰、願意對未知的事物保持開放的態度。我不再害怕犯錯，而是把錯誤當作學習的機會；我不再逃避困難，而是選擇面對它、克服它。

有一次，我決定獨自去旅行，這對過去的我來說簡直是天方夜譚，我總是害怕一個人會遇到麻煩、害怕語言不通，害怕不熟悉的環境讓自己無所適從。但這一次，我選擇勇敢踏上旅程，途中我遇

到了許多善良的人，學到了如何獨立處理問題，也發現原來自己可以比想像中更堅強。這趟旅程，讓我真正體會到勇氣帶來的自由與成長。

送給自己的「勇」

如果可以送自己一個字，我會毫不猶豫地選擇「勇」。它提醒著我，當面對未知時，不要害怕跨出那一步；當遇到挑戰時，不要輕易放棄。人生中總會有困難與不確定，但唯有勇敢面對，才能發現自己的潛力，擁有更豐富的經歷。

如今，每當我感到猶豫或害怕時，我會在心裡默念「勇」這個字，它像是一盞燈，照亮我前行的道路，讓我不再因恐懼而躊躇不前。我希望未來的自己，能夠一直保持這份勇氣，迎接更多未知的挑戰，活出更加精彩的人生。🍀



給自己的一個字

| 文／台中發電廠 謝竣翔

愛是改變世界的力量

電影《把愛傳出去》中，
學校老師出了一份作業給學生：「如果你認為這個世界讓人不滿意、讓人失望，
那麼從今天開始，你要想一個辦法，將這個社會中不想要的東西通通去除，
把這個世界重新改造一次。這就是你們這個學期的課外作業，
一個可以改造這個世界的作業，不能只是空想，
它必須能夠付諸實行，並且從你開始執行。」

國中的時候，老師在課堂上播放了這部電影，
正是主角那份小小的善心、小小的愛，從鄰人到社區，再從社區擴散到社會，
大大地影響了每個人，愛這個字，就這樣深深烙印在我的腦海，
我們在愛之下成長茁壯，而後學習著愛人，
將我們心中的那份愛，傳遞下去。





我們在圍繞愛的世界中生活著，是否有仔細思考過什麼是愛呢？愛，它可以是親情中無私無悔地付出，也可以是友情中真誠殷切地相伴，更可以是愛情中那份心動與承諾長相廝守的決心。

愛的模樣形形色色，但其核心價值都是相同的，那是一種願意為他人著想、付出、甚至犧牲的情感。所以，我們不能把愛當作是放在談判桌上的籌碼，也許愛可以被比較，但絕不能用金錢去衡量。存於我們心中的愛，不只是對於他人，也是我們對自己的關懷與接納，它擁有治癒受傷心靈，拉近彼此距離，甚至改變世界的力量。因此，對我來說，愛不僅僅是一個字，而是一種看待生命的態度。

愛是生命最美好的禮物

我會選擇愛這個字，是因為這幾年我的生活轉變，全是因為愛而衍生出的。我遇見了她，因為她，所以我學習著如何去愛，也因為被她愛著，所以我比以前更了解自己。結為連理至今，我們也成為了父母，經歷了這一切，我深刻地體會到，我的手足、父母、妻子，以及我的孩子，是他們讓我的生命充滿意義。我不僅學會欣賞自己的優點，也能夠接受自己不好的一面，因為我知道，只有愛自己，才能更好地去愛他人。

只是在這個世代，很多人每天要面對繁忙、步調快速的工作，越漸複雜的人際關係還有來自各方面的壓力，常常忽略了存於心中的那份愛，不知何時才能拾起對於一樣事物單純而熱切的喜愛，或者用真切親愛的態度去面對一個人。

愛，簡簡單單的一個字，卻可以讓人摸索一輩子仍探不出它的深奧；愛是一個課題，人們學習著愛與珍惜被愛；愛是一種情感，問問自己是否真的摸透了自

己的內心；愛是態度、是生活，愛著他人，意味著用善良與包容的態度對待自己與他人；心中有愛，意味著能在困難中找到希望，在平凡中發現美好。所以送給自己「愛」這個字，不僅僅是一份禮物，更是一種提醒，提醒我們珍惜當下、珍惜身邊的每一份愛，也提醒我們成為那個能夠散播愛的人。因為，愛是我們生命中最珍貴的財富，也是我們能夠給予世界最美好的禮物。💖



退休十年有感

文／陳尚勤

時間過得很快，轉眼間，從台電退休已十年了，自認還無法適應老年生活的我，跌跌撞撞也在人生路上傷痕累累，騎機車自撞就有 2 次紀錄。人老了，要服老，否則心理上、生理上都會痛苦萬分。



七十載來得與失

活到七十好幾了，根據統計，只有 44% 的人可以活到我這年紀，那我還在憂愁什麼、煩惱什麼？早上吃飯時會不慎把湯汁抖在身前、灑在桌上，老婆追著擦、跟著唸，也已聽了四十幾年的嘮叨，雖然被當成小孩教訓很火大，但想想能被唸的日子還能多長？

這七十幾年來，有太多得與失，不能什麼都圓滿，但有一個即使被她嘮叨還是讓我樂淘淘的老婆，也是種幸福。看到網路文章這樣寫著，梁實秋先生說：「過了五十，就覺得人一年不如一年，

過了六十，就感到一月不如一月，過了七十，就深覺一日不如一日。」唉！真是深得我心哪！

我們窮極一生，到底在追求什麼？其實大多數人都忽略了一個真相，那就是自己才是這部人生大戲中的主角，不只是這樣，我們也身兼這部戲的導演、劇本作家、製作人等，所有的工作都可以自己獨立去完成，或者說，我們的人生也只能是一部自導自演的戲，這就是所謂的人生。生命本是一場歷程，吃喝玩樂並不等於虛度光陰，而吃苦耐勞也不等於值得讚頌。人生本就是不斷地去感受、去體驗，是各種意義的疊加。

當你遇到一件事，無法解決，已經影響到你的生活和心情時，不妨停下腳步，再去思考問題是否有轉圜的空間，或許換種方法、換條路走，事情便會簡單點。但通常在那一刻，我們來不及想到這些，只是一昧的在原地踏步，鑽牛角尖、繞圈子，讓自己一直陷在痛苦的深淵中，生命總有挫折，那並不是盡頭，它只是在提醒你：該轉彎了。

珍惜現在的時光

短暫的人生，百年之後，沒你也沒我，我們拚搏一生，帶不走一磚一瓦；我們執著一生，帶不走一絲愛恨情仇，所以，我們沒有時間去爭吵、去傷心、去斤斤計較，我們只有時間去愛、去享受，一切稍縱即逝，只有活在當下最重要。

所以，人生的意義就是你活著這短暫的幾十年體驗，它就是生命之所在。所以

千萬不要為了一點雞毛蒜皮的小事煩惱不已，更不要拿別人的錯誤來懲罰自己。人生總有太多的來不及，一眨眼就是一天、一回頭就是一年、一轉身就是一輩子，我們窮盡一生所追求的幸福不在過去、也不在未來，而是此時此刻。藝人大S近期因病逝世，她的人生停留在永遠的48歲，卻足以讓人無限的惋惜與懷念。

回想過去，在公司上班時，經常出差在外驗收工程，有公司、有工廠，也有風景如畫的野外景點，現在卻只能在回憶中尋找芳跡，因為自己已無法自由在地開車、騎機車。年歲大了活動範圍愈來愈縮小，甚至於行走都寸步難行，只能每天在自家附近來回轉門瞭戶。七十歲以後，一定要灑脫，看風輕雲淡，榮辱不驚，不以物喜、不以己悲，瀟灑自如、不拘小節，過好生命中的每一天。樂在糊塗其實也是一種享受生命旅程上的點綴花絮罷了！🌸



2024 同心園地豐收季

文、照片提供／輸變電工程處南區施工處 梁德平



大林電廠至南區處交流合影 (與雙方常理)



中區處至南區處交流 (與張處長)

今年是什麼了？為何大家都想來交流？
園丁們疑惑地問我。

2024 的下半年，是南區施工處同心園地交流的豐收季。以往本處的交流活動，最多一年一次，而今年不知道為什麼，竟然有 3+1 個單位主動提出至南區交流，令人又驚又喜。大家不約而同選在今年來本處交流，或許是緣分，或許是眾人默默耕耘的結果，亦或許是人資處大力推動下的成果。總之，這是大家送給我們的美好機會，無須出門就可以認識這個世界，This is a gift from the sky！

一、交流緣起

大林電廠 工會牽線促成交流 (113.09.28)

盛夏的午後，本處工會謝忠憲常理告知大林電廠同心園地欲到本處交流，分享園地的運作經驗，接到此訊息後如獲至寶，原先還在傷腦筋要和哪個單位交流，接到此訊息，簡直是天上掉下來的禮物。因此隨即與大林電廠李思慧園長聯繫交流時間，日期雖因配合會議而有所更動，最終還是如期舉行。



鳳山區處至南區處交流合影



台東區處至南區處交流合影

中區施工處 處長的高人氣促成交流 (113.10.08)

本處張文旗處長過去曾任中區處副處長及處長，任職期間因親民作風頗受中區同仁好評，留下良好印象。張處長回到南區之後，中區處李淑鈴園長感念其對中區處園地的大力支持與良好互動，加上聽聞處長回到南區之後，工作更加繁重，因此想到南區交流並順便拜訪張處長，故促成本次的交流。

鳳山區處 關懷新調入同仁促成交流 (113.10.11)

鳳山區處會計組蔡育樺課長於 113 年 10 月調任本處，該處會計組、工會及同心園地等組成關懷團至本處探視。我奉命接待訪客時，剛好遇到該處謝文堂園長，謝園長與本處張處長及黃添輝副處長分別是學長與同學關係，可謂相當有緣分，謝園長當下把握時間與機會詢問能否進行交流，這是意外加碼的活動，也是即興的一場交流，我方亦立即派出園丁，互相討教一番。

台東區處 受訓機緣促成交流 (113.10.28)

本處胡副園長於 113 年 6 月間參加員工協助進階班訓練時，有幸與台東區處陳香吟園丁同班，陳君主動請求與本處交流，經與該處羅維雅園長聯繫後，也促成本次交流。這是本處第一次與東部單位互動，也是同一年度的第四場交流，2024 可謂豐收的一年。

二、認識園丁

由於園丁除了受訓機會或因業務往來認識外，其餘大多較為陌生，因此按照以往慣例，交流從認識園丁開始，先介紹自己在單位的職掌及在園地負責的業務，認識彼此做為暖身活動，再切入正題，較容易打開話匣子。由於雙方園丁人數較多，有鑑於以往自我介紹後很容易忘記名字，因此從今年開始，讓每位園丁掛上名牌，於自我介紹時順便秀給大家看，而有些園丁也善用詼諧、活潑的方式或取諧音來介紹自己，以加深印象，雖然只是一件簡單的事，但卻能逗大家

開心，在充滿輕鬆、愉悅的氣氛下展開序幕，較易切入正題，也為交流活動奠定良好的基礎，可說是重要的環節。

三、園地活動分享

南區施工處：

活動開始由我為雙方進行同心園地活動業務簡報，分享近年本處園地在「愛」、「關懷陪伴」、「生命成長」等各系列活動的辦理情況。此外，也分享 113 年 2 月及 7 月間辦理的「好書義賣」及「跳蚤市場」活動，這是全新的活動，挑選處內保管年份較早且久無借閱的圖書、影音做義賣，部分同仁亦熱心地提供家中閒置的書籍、影音加入義賣行列，豐富活動內容；跳蚤市場則是徵求同仁提供家中全新未使用或尚可使用的物品做義賣，以上兩項活動均獲得熱烈迴響，義賣後將所募得款項及所剩書籍、影音及物品，配合本處年初辦理之「扶助弱勢孩童募款」活動及年中舉辦之「中元普渡祭品捐助」活動，捐贈給慈善機構，讓同仁的愛心擴散出去，溫暖社會。此外，亦分享本處園地空間改造過程、前後差異及心得等供各單位園地參考。

大林發電廠：

由李思慧園長分享園地推動同仁做骨髓移植比對，捐贈至花蓮慈濟醫院愛心活動的經驗，從一開始同仁的不理解、充滿排斥感，而後經熱心舉辦說明會後逐漸獲得信賴，並發展成大林電廠的特色

活動；另該廠發行的《大林新聞報》，由園丁擔任主編，一點一滴記錄電廠發生的大小事，並留下歷年的大事記要。而園丁余文銀則分享兩則輔導案例——同仁健檢後發生憂鬱現象及另一半酗酒的問題，在余園丁長期無怨無悔的陪伴與付出下，讓該兩位同仁逐漸改善狀況，並在職場上步入軌道。

中區施工處：

中區處同心園地是超過 20 年的績優單位，長期以來是同心園地的模範生，也是大家努力學習的對象，在李淑鈴園長無私的精神及無怨無悔地帶領下，許多園丁都是主動加入，這是非常難得且令人值得稱羨之處。中區園地默默耕耘，深耕基層，每年舉辦兩次捐血活動，除同仁在園丁熱情的呼喚下挽袖捐出熱血外，活動也廣邀社區里民共襄盛舉，獲得好評，每次活動均能達成目標，可謂園丁發揮相當的影響力。此外，李園長對每次的活動紀錄均費心地詳加審視，讓活動內容可以真實完美的呈現。

鳳山區處：

由彭佳慧園丁分享近期該處同仁於高雄旗山地區進行搶修工作不慎發生意外的案件，事發當時，肇事同仁內心十分著急、緊張，並感到無助、不安，該處主管獲悉後馬上介入協助與罹難者家屬溝通協商，同心園地亦立即安排心理師對相關同仁展開團體諮商，藉由創傷治療，撫慰同仁浮動的情緒，期盼同仁儘速恢

復平靜，以免影響工作。另外，謝文堂園長則是分享該處結合慈善機構辦理園遊會活動，藉由愛心活動鼓勵同仁多多關心社會弱勢族群，並藉此凝聚同仁向心力。

台東區處：

由陳香吟園丁分享如何提高圖書借閱率，由於 3C 產品的普及化，間接改變同仁的閱讀方式，因人資處定期添購圖書供各單位同仁閱讀，如何提高借閱率成為一大課題。該處仿效圖書館做法，將每本書籍貼上 ISBN 條碼，藉由手機掃描即可連結介紹該書籍之網頁，方便同仁了解書本的資訊，藉以提高借閱的意願，不讓書本默默地在書架上孤單。另外，園丁王子化則分享擔任工會常理後，常與同心園地合作相關活動及議題，從園地學習到不少員工關懷的課題，故該分會亦分擔不少員工關懷的任務，兩者相輔相成，共同學習成長。

四、業務交流與經驗分享

除了前述的活動分享外，大家也熱烈討論許多議題，如「主管關懷與敏感度教育訓練」課程的師資與內容，「心靈成長團體」之運作模式，從主題到對象、人數及課程安排等，雖然短時間的課程未必能夠解決同仁心中的疑惑，惟重點在引導同仁如何面對自己的問題進而能夠嘗試解決，其次是讓同仁認識心理師，在遭遇困難時，可以尋求協助。

在舉辦活動方面，各單位在有限的年度預算下，可以結合或協助福利會及工會舉辦的活動，以達到加乘效果，增加同仁對園地組織的認同感。另外，舉辦或參與任何活動，若涉及金錢或募集物資等，應詳實記錄並交代始末，以利日後參考。

在園丁的組成方面，我們發現若能分布在各部門，比較容易掌握動態，惟尋找園丁仍須考量人格特質、個人意願及部門主管是否支持等，無須為考量部門或系統平衡而任意挑選園丁。而公司每年陸續招募新進員工，他們的適應力成為另一項課題，為協助新進同仁儘速認識單位環境並融入工作團隊，可於進行新進人員業務介紹時，安排園丁認養新進人員，以增加對組織的安定感。

而年終的園地工作考評，用意係為鼓勵單位園地一年來的付出與努力，並非競賽，如為刻意爭取佳績，恐造成園丁負擔，各單位依排定的計畫與節奏辦理活動，以免造成園丁壓力。

今年四場交流活動在不同的機緣下促成，顯得非常特別，也讓我恍然大悟，推動交流的力量不限於園長一人，任何人都可以促成一場有意義的活動，在此要特別感謝以上單位的園長及園丁們，有您們熱情的參與，才能豐富南區施工處的 2024 年，並為彼此注入新的養分，互相學習讓彼此的園地茁壯、成長，2024 年可謂是我們五個單位的豐收年，也期待 2025 年大家都會有很好的展現。

戀愛關係中的危機

文／東吳大學心理學系兼任副教授 林蕙瑛



案例一 愛美的遲疑

我們在大學四年級時認識，目前是社會新鮮人，交往兩年半，平常見面甜蜜，但常因想法不同而造成一方難過另一方冷漠。我確信我們都愛著對方，想要的戀愛都是簡簡單單、自在相處，但總是找不到相處的平衡點。男友總是在我們難得可以打電話聊天時，一心二用地打電動，讓我覺得不被重視、沒有被用心對待。另外，跟他出去約會時，我總感覺我不是他的女朋友似的，明知要約會，椅子卻不會幫我留一張，每當開門進去某處時，門也不會幫我扶一下，也不管我有沒有跟上他，好幾次我都差點撞上門。跟他反映過後，卻得出他平時對朋

友也都是這樣的結論。每次溝通完約好要一起改進，最後也只有我在遵守，因此覺得難過、倦怠，不懂我們為什麼要花這麼多時間溝通，反正他都認為無所謂、死性不改，難不成真的只剩分手這一條路了嗎？

案例二 雅惠的困擾

我們是上班族，交往七個月，感情時好時壞，然而雙方都想要深耕這段關係，無論在身體方面或情緒方面，所以我就搬進男友的小公寓，至今已同居兩個月，家事大部分都是我在做，他偶爾會稍微幫忙。只是同居後我才知道，男友一直都在看限制級電影，而且居然每天

都在看，常要我陪他看，起先我以為是想改善我們的生活，然而似乎沒有什麼幫助。而且影片中的女性身材姣好，令我自嘆不如也有點嫉妒。我勸他少看一點，他居然對我大小聲，叫我不管他，我真擔心他是看片成癮，每次問他為什麼那麼愛看，他都安慰我不用擔心，他只愛我一個人，我真不知道是否該繼續跟他交往同居？實在是厭倦了這種有虐待性且充滿疏忽的關係，究竟他是個怎樣的人呢？

分析

大學時期交男女朋友本來就比較單純，案例一當中的愛美和男友必有互相吸引的特質，彼此欣賞且談得來，成為情侶後，都以對方為生活焦點，說的話做的事也希望對方開心，因此見面與不見面時都感到甜蜜。只是時間久了，大部分的互動就成了慣性，也成了每日例行公事，雖然感情還在，但各自開始原形畢露，亦即在個性上就放鬆警戒，不再事事擔心，除了原本的愛情外，生活裡可以再添加一些樂趣，因此男友找回自己最喜歡的電動遊戲，愛不釋手，連講電話也不暫停，反正女朋友就在電話另一頭。

通常不論情侶或親人朋友之間講電話，除了談論事情外，也要專注聆聽對方的口氣與聲音，這是一種真誠的連結，可以表達出關心與尊重。本應互相分享生

活的時間，卻分心打電動，忽視彼此互動的重要性，愛美當然會覺得不被尊重、感到被敷衍。乃至於生活中許多其他小事，愛美也有被忽略的感覺。

愛美一直努力和男友溝通，說出自己對他的期待，得到的結論卻是發現原來他就是這樣的人，只顧自己，不論是對待女朋友或周遭的朋友，都是把自己擺在第一位。在愛美一再的要求下，他說會改進，卻從來沒有實現，愛美一次次感到失望，時間一久也就很難維持對他的熱情，已經有「江山易改本性難移」的覺悟，乃萌生去意，朝著分手的方向思考。

案例二中的雅惠，交往沒多久就陷入熱戀，但兩人也經常鬧彆扭，畢竟眷戀這種甜蜜的感覺，總是希望能夠維持並發展美好的愛情關係。她可能以為同居可以有更多的時間相處，而且可以試婚，所以才交往五個月就搬去跟男友同住，而有人在自己小公寓裡扮演賢妻的角色，男友又何樂而不為呢？然而事實並不如她所想像的，事事順利感情加溫。

男友的大男人主義逐漸顯露，家事都是雅惠在做，而最令雅惠吃驚的是，男友每天看限制級影片，已成例行公事。而雅惠被要求陪伴觀賞，當然不習慣也沒興趣，更是自嘆不如那些演員。此外，也發現那些影片並不是良好教材，所以好言勸告男友不要再看。沒想到男友因

此發脾氣，仍我行我素，而她就變成一再忍受，委屈求全。

雖然男友一再確認她是他的唯一，雅惠卻是越來越無法接受他的言行，才同居兩個月就已經「厭倦了這種有虐待性，且充滿疏忽的關係」，甚至開始質疑他是不是性成癮或者變態，已心生離意，不想再同居。

這個關係的危機雖已逐漸浮現，然難以向外人道也，卻已經逐漸讓雅惠急欲脫離同居關係。

引導

大學時候男女朋友感情有問題，他們不會跟父母分享，但會跟身邊的好朋友好同學聊天或者訴苦，其實也只是抒發而已，同儕也幫不了什麼忙。上班族的感情關係產生困擾，當然是不會跟爸爸媽媽談，也不好意思跟同事說，頂多也是跟閨蜜好友發發牢騷，別人也不好干涉「家務事」，結果還是自己大受困擾，既不能忍受當前的狀況，又不捨得離開溫柔鄉，通常都是在關係中聽其自然或拖拖拉拉，其實這段感情就已經逐漸變質了，有去意的那個人心中想法已經不再單純，而她的對象，也會逐漸感到互動的感覺不似從前。

案例一中的愛美，談戀愛兩年半才真正深入認識男朋友的個性，才看到彼此的

互動是不平衡的，這段感情如果繼續，以後進入婚姻，也是一樣的情況。現在雙方雖然沒什麼仇恨或傷害，但是很明顯的，兩個人就是個性不合，愛美要的愛情，是希望能夠互相關注、彼此照顧，也要感到被尊重被專注被疼愛。看起來男友江山易改本性難移，也把愛美的感情視為理所當然。離開或者留下就是愛美目前面臨的人生課題。長痛不如短痛，說起來容易，卻無法割捨。因此愛美最好去做個人諮商，回顧交往以來兩人的互動。

先前的緊密與目前的理所當然，自己先獲得洞察，評估這份關係的價值及展望性，最重要的就是自己想要一份什麼樣的關係，自己理想的對象是個什麼樣的人，目前的狀況與自己想要的差距越來越大，當然就該離開。至於要如何離開，則是做決定之後再思考下一步的行動。

案例二中的雅惠，交往沒多久就與男友有親密關係，只顧盡情享受，從未有溝通，所以不知道雙方的觀念原來相去甚遠。兩人同居之後每天相處，才知道男友有看限制級影片的癖好，並要求她一起觀賞。雅惠以為對同居生活會有幫助，結果發現完全不是那麼一回事，除了自己不喜歡不能接受，也很不願意男朋友經常花費時間觀看。沒想到表達想法後卻起了衝突，除了被男友發脾氣罵外，她也對限制級影片心生恐懼，感覺有虐待

性。心理上產生極大的變化，也就影響到雙方的感情，甚至想搬離男友的公寓。

搬出去絕對會影響兩人的愛情關係，但是繼續同居，雅惠心理的抗拒，也會影響到彼此的日常生活，因此尋求心理諮商的協助為當務之急。諮商師可以教導雅惠如何針對限制級影片的議題與男友好好溝通，了解他的成長史與性教育歷程，並勸導他去個人諮商，或者兩個人一起進行伴侶諮商，目的是讓男友更了解自己，正視這份感情關係，同時也可以得知自己是否有成癮的問題，這樣才能幫助自己，這段關係才有挽救的餘地。如果男友完全拒絕溝通及尋求協助，愛情的危機沒有轉機，雅惠自然會失望離開。

結語

談戀愛，剛開始浪漫激情是好事，然而好的開始並非成功的一半，愛情不一定是一帆風順，何況一路走來甜蜜，不見得就是關係基礎良好，愛到後來總有怨尤。愛美與雅惠的感情危機原因看似不盡相同，卻都是感情中的雙方個性不相容，女友感到感情不如自己所期待，心理也被傷害而萌生去意，很有可能危機變成死機。一隻碗敲不響，單方面的努力吃力不討好，只有另一半能看到並覺悟自己在關係中的作為，才有可能化危機為轉機。🌸



員工協助業務(花)絮

北區

員工協助業務花絮



花蓮區營業處同心園地

分別於 114.1.21 及 1.23 兩天舉辦「春節拜年發紅包」活動，由處長率領工會、福利會、蘇園長及相關部門主管等人，赴各部門及服務所拜年並發送春節紅包，以慰勞同仁過去一年的辛勞付出，本次活動旨在關懷同仁，也透過紅包匯集喜氣，營造愉快又和諧的工作環境。



林口發電廠同心園地

於 114.1.15 參與財團法人私立弘化同心共濟會「113 年銀髮快樂家園結業式」活動，為增進電廠與地方鄰里之互動，以達敦親睦鄰並宣導廠內關懷理念，特由供應組公關課、同善社及同心園地同仁至大園區沙崙里之共濟會場所，共同參加響應本次活動，看見長輩們互相陪伴的過程，令人不禁感到欣慰與感動。



台北供電區營運處同心園地

於 114.1.10 舉辦「韓冬降臨：K-POP 舞蹈挑戰」健康講座，因應平時同仁公務繁忙，時常久坐影響健康，藉由本次 K-POP 舞蹈挑戰，邀請同仁一起動動身體，燃燒卡路里並促進新陳代謝，也透過音樂放鬆身心靈，減少工作壓力，進而增進工作效率和動力！



核能火力發電工程處北部施工處同心園地

參與財團法人新竹市私立愛恆啟能中心舉辦之堅果義賣活動，吸引同仁踴躍認購，慢飛兒庇護工場於 114.1.24 親自配送禮盒至處內，本次活動支持身心障礙朋友就業，也獲得同仁認同及正向回饋，期許未來繼續舉辦類似活動，將這份溫暖傳承下去。

中區 員工協助業務花絮



苗栗區營業處同心園地

為迎接新年到來，於 114.1.17 舉辦「114 乙巳年蛇年萬福新春揮毫」活動，特邀苗栗在地書法家鍾文海老師及謝麗蘭老師揮毫，本活動免費贈送春聯給用戶及同仁，除了可發揚傳統書法文化外，絡繹不絕的人潮也使現場充滿了歡樂的年節氣氛。



台中發電廠同心園地

於 114.1.6 赴台中市龍井區龍港國小進行友善環境宣導，由 4 名同心園地園丁分別至不同班級宣導及拍照，運用說故事的方式及問答互動遊戲，讓小朋友在簡單、輕鬆的氣氛下聆聽故事，並理解背後的寓意，期藉由這個過程能培養孩童自信、誠信與勇氣，以及幫助他們學習如何面對困難。



新桃供電區營運處同心園地

於 114.1.8 參加行政院委託財團法人高雄市女性權益促進會辦理之「性別友善職場推廣活動」，由行政院性別平等會陳月娥委員分享性別友善、工作與生活平衡、人才招聘與支持等實務及案例，與會人員互動熱絡，參與同仁受益良多。



電力修護處中部分處同心園地

於 114.1.19 舉辦「2025 年迎春揮毫春聯及音樂饗宴」活動，特邀退休同仁親臨現場寫春聯送真情，並邀請同仁演奏薩克斯風、葫蘆絲及二胡等樂器，在場人員均沉浸在樂曲演奏中，以音樂陶冶性情，釋放工作壓力，怡然自得。

南區

員工協助業務花絮



新營區營業處同心園地

為增進同仁正確理財觀念，於 114.1.9 舉辦「理財不難：小資族如何看懂金融市場的遊戲規則」專題演講，邀請國立高雄科技大學金融資訊系鄭智陽教授蒞臨分享，主講人透過幽默風趣的講解並分享實務案例，也進行有獎徵答等遊戲互動，使參與同仁有效吸收正確理財知識，以及體會投資理財之重要性。



金門區營業處同心園地

為提倡正當休閒活動及調劑身心，於 114.1.1 參加金門縣政府「114 年元旦升旗典禮暨全民健走」活動，當日早上大家不畏 9 度低溫，精神抖擻、朝氣蓬勃地參加典禮，眾人一同開心迎接新年第一道曙光，在清晨感受國旗冉冉升起的感動，隨即於金沙鎮榮湖周邊及金湖鎮太湖周邊舉辦元旦健走活動，藉以鍛鍊身體，增進身心健康。



南部發電廠同心園地

於 114.1.16 由谷副廠長及殷園長帶領園丁，赴新營區營業處同心園地進行業務交流，汲取新營區處辦理各項職場健康促進活動之推動精神，當中亦感受到每位園丁熱情之特質，獲益良多，期許本廠同心園地未來能提供完整、完善的協助，幫助同仁解決工作上、生活上及心靈上之各項問題。



大林發電廠同心園地

於 114.1.22 與福利會及書法社共同舉辦春聯揮毫活動，邀請高雄市打鼓書法學會之大師們蒞臨揮毫，現場人潮絡繹不絕，同仁歡欣踴躍領取春聯，在品咖社及茶藝社的熱情加持下，咖啡、水墨、茶香混和交織而成的藝術氣息，香氣久繞不散，增添不少風采，也祝福同仁在新的一年蛇來運轉、好運亨通。

簽約買屋宜當心

預售契約藏地雷 簽約買屋宜當心!

主要違規事項：

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

✓ 簽約前，務必做到下列步驟，以保障購屋權益：

01



至實價登錄網站確認建案契約備查狀況。

02



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

03



倘遇簽約內容不合規定之建案，應請建商改正或拒絕簽約，並可向主管機關檢舉。

行政院消費者保護處



誤入詐騙小常識

避免誤入詐騙網站、APP小常識

- ✓ 認清網址的真實性
- ✓ 於有認證之平台下載APP
- ✓ 瞭解網站蒐集個資的目的

0 vs 0? 1 vs 1?

英文與數字不一樣喔

行政院消費者保護處 廣告

苦

樂

留言板

一位困惑的媽媽

小編您好：

我是一位四十出頭的上班族媽媽，目前在擔任中階主管，負責專案計畫預算與工程進度管控。與此同時，我也要照顧兩個正在讀小學的孩子，以及年邁的父母。最近，我感到壓力如潮水般湧來，無法喘息，因此希望透過同心園地尋求一些建議或支持。

我的工作內容繁重，經常需要加班處理立法院預算審議、計畫修正、工進推動受阻向上級機關報告等等有時效性完成的諸多業務。晚上回家後還要時常看 line 是否有長官緊急臨時交辦事項要處理，導致無法好好陪伴孩子，先生及孩子常抱怨我總是忽略他們或是心不在焉，這讓我感到身為職業婦女的雙重壓力。

而家中的情況也讓我非常頭疼。父母的健康逐漸下滑，經常需要就醫，但他們不願意請看護或進療養院，希望由我與兄弟姐妹輪流照顧。然而，因為我是家裡老大，照顧的責任大多落在我身上。孩子需要接送上下學、輔導功課，這些事情也壓縮了我原本就少得可憐的時間。

最令我無助的是，家人與同事似乎都不理解我的處境。孩子希望媽媽多點時間陪伴，父母期待我能隨傳隨到，而同事則認為身為主管的我不應該「因私務耽誤公務」。這種壓力不僅讓我體力透支，情緒也逐漸失控，有時甚至會因小事與家人爭吵，晚上睡眠品質也很不好。

我希望能從您這裡獲得一些建議，如何在家庭與職場之間找到平衡，並有效紓解內心的壓力？是否有更好的方法與家人和同事溝通，讓他們能體諒我的難處？

一位困惑的媽媽 敬上

北區 輔導內容

一位困惑的媽媽，您好：

感謝您願意分享困難並尋求幫助，可以理解身兼多重身份，面對各種事情交織在一起時，難免會承受極大的壓力，也因此「溝通」更顯重要！每個人都有需要支持的時刻，而能夠表達自己的需求，不僅能讓自己獲得幫助，也能讓他人有機會理解並展現關懷。

爭執，往往是源自溝通不良與期待落差，建議您先釐清自己的需求，然後清楚且尊重的表達，做有效溝通。針對您提到的情況，我們提供以下建議：

父母方面一 尋求折衷方案，說服父母接受協助

一、理解父母抗拒原因：

長輩不願意請看護，可能原因包含捨不得花錢、對陌生人的不信任、習慣子女照顧等等。

二、清楚說明自身現況：

表達自己著實分身乏術，但仍關心父母的健康與安全，希望父母能有更好、更專業的協助。

三、尋找更容易接受的方案：

(一) 費用問題，可以善用政府資源。(Ex：長照 2.0)

(二) 抗拒陌生人或習慣子女照顧，可考慮逐步引入「短期」照護，從「幫忙」開始。(Ex：「只是請人來家裡幫忙做飯和家事，不會影響你的生活」、「先試試看，不喜歡可以再討論」)

四、給予選擇權：

如果父母覺得沒有選擇可能會更加反抗，可以考慮讓他們一同參與。(Ex：「你們覺得每天來 2-3 小時還是每週來 3 天」、「我們可以選擇喜歡的照護員、你們挑選看看誰比較合眼緣」)

工作方面一

精準聚焦 & 授權 / 向上反映自身需求

一、精準「聚焦 & 授權」：

事情太多真的無法事事親力親為，聚焦核心問題並適時授權下放，為自己留出喘息的空間吧。

二、向上反映自身需求：

如果業務太多是沒有辦法改善的，可以考慮再向上級溝通反映，尋求解法或選擇調職。

孩子方面一

與丈夫分工合作，給自己喘息的空間

一、與丈夫分工合作，不必一力承擔：

孩子接送、功課輔導等可與丈夫協調支援，讓自己獲得喘息，打造更有餘裕的親子時光。

二、建立紓壓管道，讓自己休息：

適時的休息與放鬆是重要的！每天花點時間冥想、聽音樂、運動等都好，培養放鬆習慣，不僅能提升生產力、促進人際交流，還能改善身心靈健康與生活品質。

相信您已經很努力想兼顧了，奈何每個人的時間及精力有限，凡事不可能靠自己就做到盡善盡美，如同您尋求我們的資源，也適時尋求父母、丈夫、兄弟姐妹甚至公司同仁的協助吧！反正只會更好不會更糟了不是嗎？希望上述建議有助於您和您的家人溝通，一同攜手度過挑戰。

另外「人生不只是責任，還有快樂」，別讓壓力把你的生活填滿，記得也要安排讓自己快樂的事，這樣才能走得更長遠！共勉之。

輸變電工程處北區施工處同心園地
全體園丁 敬上

一位困惑的媽媽，您好：

這位對生活感到困惑的媽媽，您真的辛苦了！身為一位職業婦女、中階主管、媽媽和女兒，您肩上的擔子實在太重了。光是想像您一天 24 小時的行程，就讓人感到心疼。您就像一位超人，在職場、家庭之間不斷奔波，卻也因此讓自己疲憊不堪。

我非常理解您蠟燭兩頭燒的感受。工作上，您必須面對立法院預算審議、計畫修正等壓力，回到家，又得扮演好母親、女兒的角色。孩子們需要您的陪伴，父母需要您的照顧，而您卻常常感到力不從心。這種內心的掙扎和壓力，真的讓人喘不過氣。

您說您感到家人和同事似乎不理解您的處境，這點我非常認同。因為他們沒有親身體驗過您的生活，很難真正體會您的感受。他們或許認為您應該更堅強、更獨立，卻忽略了您也是一個需要被關心、被體諒的人。

接下來，我想給您一些更貼近您生活方式的建議：

放過自己吧！

您不是超人，您也會累、會脆弱。不要對自己要求太高，學會接受自己的不完美。當您感到疲憊時，試著讓自己休息一下，哪怕只是十分鐘、五分鐘也好。

勇敢說出來！

不要把所有的壓力都自己扛，找個您信任的人，例如您的先生、朋友、家人，或是心理諮商師，把您的感受和困難都說出來。說出來就是一種釋放，也能讓他們更了解您，給予您支持。公司一年有提供 8 小時的免費諮商可以使用。

學會拒絕！

工作上，學會拒絕超出您能力範圍的請求，把時間留給更重要的事情。另外，也要學會拒絕一些不必要的社交活動，把時間留給自己和家人。

創造 Me Time ！

每天至少抽出一些時間，做一些您喜歡的事情，例如閱讀、聽音樂、運動、泡澡等。這段時間是屬於您自己的，可以讓您放鬆身心，充飽電再出發。

尋求外援！

如果經濟許可，可以考慮聘請居家清潔人員或保姆，協助處理家務或照顧孩子。這樣可以減輕您的負擔，讓您有更多的時間陪伴家人和自己。

與家人共同分擔！

與家人討論家務分配，讓每個人都參與其中。也要讓孩子們了解您的辛苦，鼓勵他們主動幫忙家務，同時培養他們的責任感。

與同事互相支持！

與同事分享您的工作壓力，互相鼓勵、支持，共同解決問題。也可以向上級反應工作量過大的問題，尋求協助或調整。

這位辛苦的媽媽，您真的很棒，您已經做得非常好了！請不要對自己太苛刻，學會愛自己、照顧自己。您不是一個人在戰鬥，我們都在這裡支持您。如果您需要更多的建議或支持，隨時都可以再來找我。我會一直在這裡，陪伴您度過難關。

輸變電工程處中區施工處同心園地
全體園丁 敬上

南

區

輔導內容

一位困惑的媽媽，您好：

在面臨家庭與職場的雙重壓力下，所承擔的重責已壓著您喘不過氣，進而影響身心狀況，您辛苦了，以下是我們提供的建議，希望能幫助您有效地減輕壓力，並改善與家人及同事的溝通：

一、工作層面

- (一) 充分授權並信任：透過授權將手上的任務交給部屬處理，讓自己多一點時間去處理更重要的事，同時培養部屬能力。
- (二) 獲得同事的理解：於適當時機向同事說明您的家庭責任，希望能獲得他們的理解和支持。
- (三) 訂定明確工作時間：根據事情的緊急性和重要性進行排序，並將工作任務和家庭活動安排進行合理分配，必要時主動尋求他人協助。

二、家庭層面

- (一) 原生家庭：與家庭成員進行開放和誠實的討論，考量每個人的能力、時間、財務狀況以及期待，有錢出錢、有力出力，進而約定好照顧方式，以確保做出的決定是全家人都能接受，不應僅由您承擔，其他兄弟姐妹也應共同分擔。
- (二) 現有家庭：與家人分享您的感受和挑戰，讓他們了解您的壓力來源，並尋求他們的支持，共同尋找解決方案。

照顧孩子的責任（接送、課業）能與伴侶共同分擔，並鼓勵伴侶和孩子參與家務分擔。

三、個人層面

- (一) 調整期望：接受不完美的現實，了解每個人都有自己的挑戰，不必追求完美，對自己和他人的期望符合實際，不要給自己過多壓力。
- (二) 自我照顧：
 - (1) 在工作和家庭中您一直是位付出、照顧者，記得先把自己照顧好，才能更好的照顧他人，您愛的人會因您的身心健康，而更感受到被愛。
 - (2) 可以透過規律運動、充足睡眠，釋放壓力和改善情緒；寫下自己的情緒和想法，釐清自己的情感狀態，能明確分析壓力源造成的影響，進而改善身心狀況。
 - (3) 如果還是感到壓力過大或無法自行調適，可以透過同心園地輔導並轉介至專業心理諮詢。

透過上述建議，希望能幫助您在生活中面對挑戰時，能取得支持與平衡。記得，好好愛自己，先照顧好自己心理健康是非常重要的。

台東區營業處同心園地
全體園丁 敬上

結語

本期案例是一位媽媽碰到家庭及職場兩者之間無法取得平衡的問題，身心壓力如潮水般湧來，生活無法喘息片刻。而當兼顧工作與家庭多種角色龐大壓力下，進而影響到個人身心，時常產生負面的感受，也不知如何是好。透過本次輔導內容的分享，期盼每位同仁在聽聞或親身經歷類似問題時，可以尋求正確管道，適時抒發壓力，調適心情與心態，繼續面對生活中的挑戰！本期援例三篇，另提供配售電系統、核能發電系統、核能火力發電工程處；大觀發電廠、電力修護處中部分處、台中供電區營運處；屏東區營業處、南部發電廠、嘉南供電區營運處等單位園丁之建言供參考，希望解決同仁遇到的困難。



BOOK



智創品牌與 AI 行銷科技（品牌企劃師的第一本書）

作者 智策慧品牌顧問有限公司 | 出版社 新陸書局

在這個生成式 AI、數位行銷科技（MarTech）迅速發展的新時代，品牌策略與品牌行銷管理方式，正經歷著前所未有的變革。作者作為智策慧品牌顧問公司的董事總經理，及亞太行銷數位轉型聯盟協會的理事長，深刻體會到品牌企劃的重要性和挑戰。這本書的誕生，源於智策慧多年來在品牌管理和行銷領域的具體實踐與創新思維。

這本書不僅是智策慧公司多年來在企業品牌輔導與行銷戰役服務過程的經驗積累，也是對企業在品牌策略管理和 AI 行銷科技應用的未來初步展望。希望透過這本書，能夠啟發未來有興趣從事品牌行銷工作，或是品牌企劃專業人員的第一本書，也期待臺灣更多中小企業，能在這個充滿挑戰和機遇的時代，創造出更多卓越的國際品牌。



給自己的 10 堂管理大師課： 向全球管理思想家學習的奇幻旅程

作者 方素惠 | 出版社 長河

真正的人生問卷都要用「你是否用盡全力」的句型開頭；用對的方式提問，會幫助你突破瓶頸，讓問題消失；你的團隊就是你的鏡子，他們反射了你。你不快樂，他們也不會快樂。

EMBA 雜誌總編輯方素惠累積三十年的深入探索，第一手對話全球頂尖管理思想家，10 位管理大師，10 個主題的思考衝擊，10 個令人大開眼界的人生典型，讓你對生命，對領導，對看世界的眼光，帶來新的覺察和觸動！

「坐在人生的搖滾區，三十多年來我有機會遇見全世界最聰明的腦袋和最有智慧的典範，我有責任記錄下來，將我的觀察與學習，感動與激動，分享給更多人。」一方素惠

潛質：力挺自己的內在力量，在深度壓力中，不受負面影響，超越後天技能，突破侷限

作者 里奇·第凡尼 | 出版社 天下雜誌

為什麼有些人明明出類拔萃，關鍵時刻卻難以脫穎而出？

為什麼有些人看起來平平無奇，卻能突破困境，反敗為勝？

你如何在日常與突發狀況中發揮最佳表現——取決於「你是什麼樣的人」，而不僅僅是「你會什麼」。退役海豹部隊指揮官里奇·第凡尼根據二十年的選拔人才經驗發現，當充滿不確定性、迫使你憑直覺行事的情境下，能發揮最佳表現的人，並非全是學經歷漂亮，看似完美的天才，而是懂得發揮自身核心潛質的人。

本書提供價值清單，讓你覺察既有潛質，並運用強化潛質 5 步驟，引導你充分發揮並適當強化，甚至挖掘出你從不知道自己的沉睡能力。在這個不斷調整與校正的過程中，無論我們未來陷入何種境地，都能依靠潛質相信自己，突破困境。



迪士尼繪本系列 腦筋急轉彎 2

作者 辛西雅·劉 | 出版社 小光點

皮克斯經典動畫《腦筋急轉彎》全新續集！

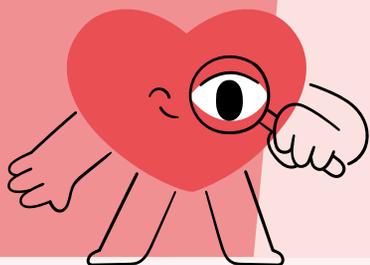
「阿焦」掌控了大腦總部的控制臺。樂樂、憂憂、怒怒、厭厭、驚驚該如何應對呢？正值青春期的主角萊莉，有了更多情緒的陪伴。代表著青少年焦慮的「阿焦」，突然控制了大腦控制臺，讓控制臺變成了橘色。這樣的改變讓所有情緒措手不及，究竟其他情緒該如何與焦慮相處，與「阿焦」一起配合、共事呢？

除了「阿焦」之外，大腦總部似乎還隱藏了其他情緒？

本書文字淺顯易懂，適合親子共讀及孩子自行閱讀。



婚友 資訊



有緣千里來相會，同心園地開闢「婚友資訊」平臺，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。

♂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

☎ 07-588-5982 📠 0920-528-598

✉ a0920528598@gmail.com

♂417 王先生

民國 89 年次，180 公分，70 公斤。
畢業於國立成功大學材料所，現職台電，
興趣是運動、旅遊、志工。

誠徵大學畢業、有正當職業、價值觀談得來、
有運動習慣，90 年次後之未婚女性。

👤 聯絡人：王先生

LINE ID：fishdog11118

☎ 0955-724-389

♂416 邵先生

民國 70 年次，182 公分，74 公斤。
畢業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

☎ 0922-738-213

✉ titanshao0119@gmail.com

♂418 陳先生

民國 65 年次，173 公分，65 公斤。
MBA 企業管理研究所一般生，
現為小型資安公司共同創辦人兼資安長。
興趣：旅遊、散步、閱讀。

徵 65 ~ 88 年次女性，BMI 值正常範圍女性，
身高 175 公分以下為佳。

👤 聯絡人：陳先生

LINE ID：0953881320

☎ 0972-391-287



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
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
1375	41-50	台北南區營業處／配電技術員	各核能或發電廠皆可	二專
1376	31-40	大潭發電廠／儀電工程師	台中發電廠、通霄發電廠、台中供電區營運處、台中區營業處	大學
1377	21-30	新營區營業處／資料處理員	台東區營業處	大學
1378	31-40	嘉南供電區營運處／電機設備裝修技術員	台中供電區營運處、彰化區營業處	大學
1379	51-60	興達發電廠／主辦共同設備專員	大林發電廠修配組	大學
1380	21-30	第二核能發電廠／化學分析專員	新北市新店區附近單位、綜合研究所、總公司	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臺，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：台北市羅斯福路三段 242 號 11 樓人力資源處員工關係組
Email：d0960602@taipower.com.tw
電話：(02) 2366-7357



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 ~ 3,000 字；也歡迎用畫或用鏡頭傳達，踴躍投稿照片，稿酬從優。

218 期 如果可以……

專題故事 114 年 5 月號 / 114 年 4 月 5 日截稿

如果我們也擁有多啦 A 夢的時光機，帶我們回到過去，改變懊悔不已的過去，也許是一個決定、一句話甚至一個眼神，你想到哪一天、做什麼不一樣的選擇呢？

每個入睡前的夜晚，當我們閉上雙眼，試圖平緩呼吸節奏、放鬆全身，讓意識進入睡眠之中，腦海中卻總會不由自主地浮現今日發生的種種，或是過往難忘的片段。難免會有一件事讓我們思考：「要是我那時這樣做就好了……」而這些事情，卻常常在某些時刻跳入思緒中，反覆提醒我們。

《獅子王》中的狒狒拉飛奇曾說：「過去那些不好的回憶總是讓人難受。你有兩個方法，選擇逃避，或是從中學習到教訓。」雖然過去無法改變，但我們都從過去的經驗中學習與成長，並成為更好的自己。218 期專題故事邀請您一同分享，你有什麼想要改變的過去？這件事又帶給你什麼影響？期待大家的精采故事，也希望能夠讓大家一起學習與借鑑！

219 期 最遺憾的誤會

專題故事 114 年 7 月號 / 114 年 6 月 5 日截稿

誤會是人際關係中難以避免的事情之一，或許可能源自一句話，也可能來自一個行為的誤解。在情緒當下，雙方可能都堅信自己的立場，卻忽略了真正的事實。隨著時間推移，誤會未能及時解開，便逐漸演變成遺憾，甚至成為無法彌補的隔閡，令人感到惋惜。

當人們因誤會而疏遠，往往不是因為事情本身，而是因為缺乏溝通及理解。許多人選擇沉默，以為時間能沖淡一切，卻沒想到時間只會讓距離拉得更遠。如果我們能夠主動尋求對話，或許事情的發展會截然不同，情感也能因此挽回。

遺憾會提醒我們，在很多事情上溝通並非單向的表達，而是相互理解、包容。唯有勇於表達及理性溝通，才能讓彼此更接近真相，避免關係因一時的誤解或情緒而蒙上陰影。我們應該學會用開放的心態去傾聽與交流，也許能讓許多遺憾不再發生，期待您與我們分享或傾訴人生中最遺憾的誤會。

投稿資訊

▶ 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

腦經急轉彎

顛覆平常的思維，挑戰腦袋的極限，學習以不同的角度及方法解決問題，答案就在出乎意料的地方，一起來動動腦，激發你的潛能吧！

拔罐師傅最容易犯什麼罪？
詐拔我灌罪

皮卡丘不洗澡會有什麼？
Pokemon垢

易經的媽媽是誰？
液晶靈媽媽

哪種動物最省錢？
鱈魚，因為牠都吃桑葉午餐

誰賣忘情水？
阿魯，阿魯給我一杯忘情水

思考邏輯最清晰的水果是什麼？
龍眼，龍眼

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

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

難

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



台灣電力公司

Taiwan Power Company

人力資源處 編印

E-mail : d0960602@taipower.com.tw