

同心園地



NO. 218

雙月刊 | 114 年 5 月號

如果可以……

回到那天晚上、仰望那片星空，
擁抱回憶的甜美與苦澀，
在閃爍的微光中，
找到前行的方向。



台灣電力公司
Taiwan Power Company

一杯春雨

文／白頭翁



雨大了

水滴爭先恐後

有點吵

屋檐下的新葉

搖頭晃腦

不知是興奮還是哀嚎

雨棚下

腦子正在充血

洗刷昨夜的微醉

人與人的聚散

人與地的識別

漂駐幾回總是緣

咖啡店

音樂很美

加了雨聲的現場表演

疏疏密密的鼓點

情感隨夢遙遠

大地

成了一個人的湖面

透光的水滴

正在排隊

三三兩兩

快快樂慢

集結成一面珠簾

在春風中搖墜

搖醒了桂花的氣味

雨大了

起身

點一杯春雨

回甘微酸

照舊



如果可以……

「如果可以重來一次，或是能坐上生命的時光機，你想改變過往的哪些事情？」這個問題不失為一個大哉問。雖然時間不可逆而且有限，但有時我們仍會幻想著如果可以回到某一天、某個時刻，那時應該要……諸如此類的問題是否曾在腦海中盤旋，揮之不去？但每個人都沒有倒轉鍵，在漫漫人生中，其實只要問心無愧、好好享受生命中的每個時刻、活在當下，就已經是人生最好的篇章。

本期〈專題故事〉邀請大家分享那些想改變的過去經歷與故事，有同仁分享過往與長輩相處的點點滴滴，以及那記憶中的滷肉香氣，如今想起仍是如此溫馨、熟悉；也有同仁分享與初戀在異國重逢的動人故事，再次憶起仍然記憶猶新、歷歷在目；還有同仁分享工作上的意外機會，改變了自己看事情的角度與想法。

〈上班族心理系列〉同仁分享至泰國曼谷旅遊的感受與心情，也介紹許多著名景點與美食，滿載而歸。〈EAPs 停看聽〉親密關係篇透過戀愛關係間的相處情況以及對未來的看法差異，點出雙方在面對未來的議題時，所需的了解、退讓與包容，如此才能攜手在未來的道路上走得舒服又自在。

一轉眼，今年又即將過完一半，時間真的不等人啊！此外，時序已經進入立夏，氣候也變得越來越酷熱，提醒大家在好天氣出門踏青之餘，也別忘記多補充水分，以防中暑喔！在五月的日子裡，希望大家都過得溫馨愉快，也別忘了向親愛的母親說聲：「母親節快樂！」

1 編輯手札

- 如果可以…… / 本刊 01

2 專題故事

- 走在醫者與心靈探索的交界處：
一位身心科醫師的人生選擇與體悟
(朱仲翔——特別專訪) / 本刊 04
- 如果可以——別說再見 / 風鴿 08
- 如果可以回到那一天 / 寶露達 P 11
- 如果可以 / TKY 14
- 人生如果可以彩排 / 嚕嚕米 17
- 大哥的故事 / 林玟均 20
- 對不起、謝謝你 / Wencheng 24
- 如果可以回到那段時光 / 李智揮 28
- 如果可以 / 子函 32
- 如果可以 / Yu (文) Christing (圖) 36
- 營火之光 / 柚子先生 40
- 如果可以再來一次 / J 44
- 如果可以回到那一年 / 妙智 47
- 如果可以 / NC OneStep 50
- 如果可以，我「願意相信」
勇敢實現修復與成長的自己 / Twins 53
- 如果什麼都可以 / 阿南 56
- 如果可以來 / 黃國彰 60

3 上班族心理系列

- 泰國曼谷四天三夜輕旅遊泰好玩 / Emilie 62



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：戀愛到婚姻的漫長路／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 — 一位不知所措的女友／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 蔡易倫 羅宜庭
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 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



走在醫者與心靈探索的交界處： 一位身心科醫師的人生選擇與體悟

（朱仲翔—特別專訪）

文／本刊 照片提供／朱仲翔



「如果可以重來，我會選擇資訊工程而非醫學系嗎？」身心科醫師朱仲翔說著，彷彿穿越時空回到那個十八歲的自己，站在人生十字路口的時刻。

他坦言，這個問題曾經困擾自己很長一段時間，「但現在我知道，每一個選擇，無論對錯，都是通往下一個更好決定的必經之路。」

從醫學院到身心科、再到藥廠的職涯轉折，他不斷在不同選擇中，尋找自我價值與成長。朱仲翔的經歷，以及每一次選擇，都像是一個十字路口，引領他走向不同的人生風景。

選擇的十字路口： 從家族期望到自我實現

「我出生在醫療世家，爸爸是醫師，媽媽是護士」朱仲翔說著：「對他們而言，念醫是最穩定、最有保障的選擇。」

年輕時的他，曾對資訊領域充滿嚮往，但最終還是選擇了醫學系。「那時候我總想，如果選了資訊，我的人生會不會完全不同？」

然而，即使在醫學的道路上，朱仲翔也沒有完全依循父母的期望。「我對人性與心理的探索特別著迷，所以念完醫學後，

我選擇了身心科。」這個決定並未得到家人的認同。「我能感受到父母的失望。他們常說，如果走內科，將來還能照顧他們。這些話讓我很受傷，明明是經過深思熟慮的決定，卻一直被否定。」

朱仲翔的語氣，流露出當時的無奈，但很快又轉為理解。隨著時間過去，他開始理解父母的擔憂，而父母也慢慢看見，他在身心科的熱忱與成就。「我們都在改變—我不再期待得到他們的全然認同，他們也發現，硬要我走他們期望的路，只會帶來不快樂。」

這段經歷讓朱仲翔學會了在尊重家人的同時，堅持自己的選擇，也讓他更能理解病人面對家庭期望時的掙扎。「現在回想起來，那些衝突和溝通，都是必要的成長過程。」

職場的重塑： 從止痛到調整姿勢的覺醒

2017 年，朱仲翔做出了另一個重大決定—從醫療機構轉換到藥廠工作。他坦言自己在醫院工作多年後，感到某種停滯。

畢竟，醫院或診所的工作型態很固定，而朱仲翔期望能有新的挑戰與不同的成長空間，因此對於是否轉換跑道的決定，又再次引發內心的掙扎。

他最終決定轉彎，然而藥廠的工作環境與醫院截然不同，適應過程遠比想像困難。



「轉換到企業後，我的角色完全變了一醫師不再是同儕，而是客戶；身邊的同事也成了法務、行銷、業務人員。」朱仲翔必須重新學習職場溝通、團隊合作，甚至時間管理的方式。

「剛開始我幾乎每天都在想，如果當初沒有離開醫院就好了。」朱仲翔回憶道，「我一度想放棄，感覺自己不適合這個環境。但又有個聲音告訴我，如果這樣就退縮，就無法真正成長。」

就在最困難的時刻，朱仲翔開始深入研究職場心理學，尋找突破困境的方法。他說，經歷了那段痛苦的過程，促使自己去探索解決之道，也進一步接觸了很多職場心理的理論與實踐。

「我發現每個職場問題都有解決方案，關鍵在於調整自己的心態與行為模式。」朱



仲翔用跑步的比喻，生動地解釋這個成長過程：「跑步時感到疼痛，去找骨科醫生，他可能只給你止痛藥。但真正的問題可能不是來自運動傷害，而是因為跑步姿勢不對。」

而我們，如果只靠止痛藥緩解症狀，那問題就依然存在；只有調整姿勢，才能真正解決不適跟疼痛，讓自己跑得更遠。

這個比喻完美詮釋了他對職場適應的理解：「面對壓力，如果只尋求情緒支持與療癒，那只是暫時止痛；如果不改變思考方式與行動模式，問題依然會反覆出現。」通過這段經歷，朱仲翔不僅提升了溝通能力與時間管理技巧，更重要的是，他發現了自己的韌性與適應力。

「如果可以重來」： 從個案中揭示的人生智慧

正因為這些轉折，讓朱仲翔為自己開啟了新的角色——職場教練，至此，他的視角有了根本性的轉變。



在朱仲翔的諮詢工作中，他經常遇到因為「如果當初做出不一樣選擇就好了」這個想法而感到困擾的個案。

他分享了一位在公司工作十年人資的故事：「這位個案因無法適應新主管的作風而離職，之後卻陷入極度自責。他一直在想著，如果當初再堅持一下，情況是否會不同？」

通過深入對談，朱仲翔幫助個案看見更深層的問題：「他的真正困難不在於新主管的要求，而是他面對高壓時，不敢表達自己的人際模式。對方一施壓，他就啞口無言，也不敢溝通自身的困難。這種特質，其實在他所有人際關係中都有所體現。」

朱仲翔採用了角色轉換的技巧：「我讓他用人資專家的視角，評估自己在那兩個月的表現——你做了哪些努力？哪些部分已經盡力了？」

這個視角轉換帶來了驚人的效果，朱仲

翔表示，這位個案突然意識到，原來的工作環境對他而言是「越級打怪」，不是他能力不足，而是外在挑戰與他的學習階段不匹配。更重要的是，他認識到自己在職場中，過於委婉的溝通方式需要調整，面對上司必須學會清晰表達自己的想法與限制。

朱仲翔又分享了一個婚姻諮詢案例：一位 40 歲高階主管，因妻子外遇而情緒崩潰，不斷自責為何沒有接受妻子兩個月前提出的諮商建議。

但朱仲翔指出，外遇只是表徵，而非根本問題。婚姻關係的惡化是長期累積的結果，而非某一個決定造成的。「如果他真能重來，需要改變的並不是兩個月前的決定，而是多年來與太太不良的溝通模式。」

朱仲翔從自己跟他人的經驗中理解到：「『如果可以重來』只是一種思考角度，而這個角度可以調整。重點不是幻想過去不同的選擇，而是從錯誤中找到未來能做更好的方向。」

經過這些案例的分享，朱仲翔道出了他最寶貴的體悟：「有時候我們必須用痛苦的方式，學習重要的人生課題。付出代價，獲得成長。」

真正的成長，來自於看見自己的盲點，意識到可以調整的地方，並將這些改變帶入未來的選擇中。

他認為，人生中的強烈情緒經驗，會反覆浮現在腦海中，但這不是折磨，而是提醒我們尚未消化的課題。當我們從中學到應有的經驗與教訓，痛苦就轉化為成長的養分。

透過朱仲翔的故事，我們明白了一個簡單而深刻的道理：「生命不在於如果當初可以怎樣，而在於從每一次經歷中汲取智慧，讓下一次的選擇更加明智。」每個選擇，都在教會我們如何在下一個十字路口做出更好的決定。

即使擁有時光機，或許我們還是會選擇相同的道路，但也正因為這些彎路與坎坷，才塑造了今天獨一無二的自己。🌸

不再後悔的三點練習

- 1 角色轉換：以專業客觀角度評估自己當時的處境與努力，辨識環境是否與自身學習階段匹配，減少不必要的自責。
- 2 調整根本模式：審視反覆出現的問題背後的思考與行為模式，焦點不在單一事件，而在長期的「習慣」。
- 3 情緒轉化：將反覆浮現的強烈情緒視為未完成課題的提醒，從中學習並調整，讓痛苦經驗轉化為未來選擇的智慧指引。

如果可以一別說再見

文／雲林區營業處 風鴿

日本卡通蠟筆小新廣受歡迎，
其中有個鮮為人知的角色新子（しんこ）儘管只有 5 集戲份，
每次出場總伴隨一團烏雲，然後一下子卻突然消失不見，
當小新媽媽美冴（みさえ）問起，新子答說：「我不喜歡說再見」，
聞之令人心頭一震，作者臼井儀人（うすい よしと）塑造這麼一個古怪精靈，
略帶神秘的角色，似乎想表達些什麼，卻又語焉不詳，留下謎團。



Where have all the flowers gone

我也不喜歡說再見；再見，可以是生離死別，是生命中的重中之重。偏偏人生末路「再見」是當然，甚至是必然，而我們往往選擇性忽略，怯於正視，明知日昇月恆不可能，仍然嚮往著地久天長，永遠別說再見。雖說人生歷經風雨，世事看遍，卻仍看不透，人生聚散本無常，還問：「Where have all the flowers gone? (花去了哪兒?)」人世間所有的美好有如夢幻泡影、稍縱即逝，空留許多「如果可以」的悵然。

「如果可以」一詞意味著些許懊惱遺憾，幾多追悔莫及，悠悠歲月，荏苒時光希冀能夠回到從前。

那年，我離開了故鄉

十三歲那年，九年國教列車正式啓動，許多並肩作戰的好友，一個個都進了私立中學，山中無老虎，猴子稱大王，動不動就勇奪全校第一，光環背後卻頗為心虛，擔心學業上的城鄉差距，幾經斟酌議定負笈台南求學。那一年春節，行李多已打包就緒，氣氛格外冷清，觸目盡皆不捨。好友的信藏在天花板上，整箱的兒童雜誌「王子」，打包並黏上封條，然而令我最放心不下的是，留下阿公一人獨守老家，眼看在阿公健康走下坡之際選擇離開，心痛且難捨，不過阿

公說道：「過一陣子，叔叔的房子裝修好，就會來接我矣。」他獨排眾議，大氣的手一揮，對我表示：「去吧！莫煩惱！」

年後，開學再即，離鄉背井那天，車行緩緩，老屋和門前黃槐樹，漸行漸遠，最後只剩下一團淡淡的影子，終至消失不見。

身為長孫的我，自小阿公的疼愛不在話下，晚年則是小弟，跑腿買藥，陪伴身旁，承歡膝下，慚愧地回憶起當時，羽翼漸豐，忙於課業的我，也忙於奔向自己的一片天，殊不知爾後乍然驚覺，竟錯過與阿公相處的最後時光，內心自責不已。

悔之晚矣

阿公自襁褓時期就染上氣喘，一生病痛纏身，在醫藥不發達的年代，上氣不接下氣，痛苦難以想像。阿公健康每況愈



下，假日隨父母回老家探望，心中雖焦急卻無能為力，善卜的阿公為自己卜了一卦，安慰我們說，不必擔心，只要過了花甲，就會出運矣！

在返回台南走向客運站的路上，我猛回頭，看見父親眼淚撲簌簌，臉上滿是淚痕，從沒見過一向堅強的父親，如此脆弱的一面，內心震撼不已，落下無聲淚的那一幕，牢牢刻印在我心裡。

阿公如願的遷往新屋，跟叔叔同住，正慶幸著，不料隨即傳來阿公離世的消息，叫人不禁感嘆，苦難生命的盡頭，何嘗不是另一種好命呢？阿公神算，準耶？非耶？令人哭笑不得，命運弔詭如斯，老天爺總如此地玩笑世人。

那一年匆匆離鄉，是史詩級般的再見，從此告別了家鄉，告別了童年，也告別了摯愛的親人——我的阿公。

人生之厚

如果可以，沒有那一場離別，就不會有魂牽夢縈的鄉愁；如果可以，好想再看一遍青春似花、童年如歌；如果可以，好想回到從前，可以跟阿公好好說再見，就不會有那麼多的悔憾；如果可以，好想跟阿公說出愛和感謝，但一切都已來不及。

「人生不如意事，十常八九」，回首來時路，所有的往事，多少都泛著淚光。人生，若沒有那麼多的如果可以，那該會是多麼幸運的事。

然而，如果能將許多的「如果可以」，勇於面對並放下，又將多麼的不可思議，不僅疊加生命厚度，人生也將因此而更加圓滿與無憾。🌸



如果可以回到那一天

| 文／寶露達 P

下一次，要勇敢一點

人生中總有一些時刻，
讓我們在夜深人靜時反覆思索：「如果可以回到那一天，
我會不會做出不一樣的選擇？」這樣的念頭常常縈繞在我心頭，
尤其是當我回想起曾經錯失的機會時，
更是感到無限的遺憾。

那一年的遲疑

還記得大學畢業前那年，系上舉辦了一場海外實習甄選，這個機會可以讓我們到國外知名企業實習三個月，不僅能增廣見聞，還能为自己的職業生涯加分。我原本對這個機會充滿期待，甚至已經開始想像自己站在異國的街頭，學習新技能、結識不同文化的朋友。然而，當我看到申請表上的條件時，我的信心開始動搖了。

語言要求、專業能力、面試評分……一連串的標準讓我開始懷疑自己是否真的有資格去爭取這個機會。我害怕失敗、害怕被拒絕，於是，我遲遲沒有遞交申請表。即使朋友一再鼓勵我：「試試看啊，至少不要留下遺憾！」我仍然猶豫不決。時間就這樣一天天過去，直到甄選的截止日期已過，我仍然沒有下定決心報名，最終我錯過了那個機會，也錯過了改變自己人生軌跡的一個重要時刻。

如果可以再來一次

有時候，我會忍不住想，如果可以回到那一天，我一定會鼓起勇氣遞交申請表，不再讓恐懼阻擋我前進的步伐。我會告訴當時的自己：「就算結果不成功，至少你嘗試過了，總比什麼都沒做來得好。」即使結果不如人意，我也可以安慰自己，我盡了全力，不會讓自己留下悔恨。

如果我真的能回到那一天，也許我現在的人生會大不相同。可能會在國外累積更多的專業經驗，拓展自己的視野，也可能因此結識志同道合的朋友，甚至改變自己的職涯方向。但現實是，時光無法倒流，那個錯過的機會，已經成為過去的風景，再也無法回到原點。

從錯過中學習成長

雖然我無法回到那一天，但這段經歷卻教會了我一個寶貴的道理——「不要因為害怕失敗，而選擇不去嘗試。」這段遺憾的經歷讓我明白，人生中最可怕的不是失敗，而是從未勇敢地踏出那一步。我開始學會在每個抉擇時，捫心自問：「如果這次錯過了，我會後悔嗎？」

後來，在工作上遇到重要的機會時，我不再猶豫不決。即使心裡仍有不安，但我學會面對自己的恐懼，勇敢接受挑戰。有一次，前東家成立一個新的部門，要挑選員工前往支援，這對我來說是一個難得的發展機會，雖然我心裡還是有些擔心，但這次我選擇積極爭取。結果，我順利加入了這個新部門，不僅學到了更多新技能，也讓我在職涯上更上一層樓。

珍惜當下，不留遺憾

如果可以，我當然希望能回到過去，彌補那些錯過的機會，但我知道，時間不

會為任何人停留，我能做到的是在每一次選擇面前，不再讓遲疑與恐懼占據主導權。我提醒自己，不論結果如何，只要盡力去嘗試，未來的自己一定會感謝當下勇敢的選擇。

我們每個人都曾在生命中錯過一些機會，有些人選擇不斷懊悔，而有些人則從中學習、成長。我希望自己成為後者，讓那些過去的遺憾，成為推動我前進的動力。

給未來的自己

如果可以，我想對未來的自己說：「無論面對什麼選擇，都要記得，不要害怕嘗試。人生沒有重來的機會，但我們可以讓每一個當下成為未來的美好回憶。」儘管我們都無法真正改變過去，但我們可以改變現在的選擇，讓未來不再充滿遺憾。我相信，只要我們有勇氣去追尋、去嘗試，每一步都會讓我們離夢想更近，也讓我們成為更好的自己。🌸



如果可以

| 文／TKY

如果時光能倒流，
我想對年少的自己說：「犯錯，是成長的養分。」
請牢記這份不甘與懊悔，讓它成為你珍惜當下的動力。」
每個人對於生活的定義不同，價值觀也各異，
但如果可以，為何不讓自己任性一次，
勇敢跳脫既有的框架，去追逐那些看似瘋狂的夢想呢？



如果可以——其一

由於公司地點較為偏遠，每天上班途中，我總是一邊開車一邊物色早餐。某天，一如往常苦思該吃些什麼時，遠遠望見一輛標示著「飯糰」的餐車，沒有過多思索，便將車停在餐車前方，點了一個傳統飯糰。左手握著方向盤，右手拿著飯糰，一口咬下，口中充盈著糯米的香氣、油條的酥脆、菜脯的爽口及肉鬆的綿密瞬間交織在味蕾間。然而，這熟悉的滋味不僅喚醒了味覺，也勾起了我深藏心底的童年記憶。

小時候，父母為了生計很早就離家北上工作，家裡經濟狀況雖不至於三餐不繼，但也稱不上寬裕，更別提飲料、零食，甚至是夢寐以求的麥當勞，對我而言都是奢侈品。記得有一次，難得全家一起出遊，我滿心期待能吃上漢堡，然而，母親卻只是利用現有的食材，準備了一顆簡單的飯糰。瞬間的失望轉化為不滿，一股不悅的情緒油然而生，趁著父母不注意，我將飯糰丟進路邊的垃圾桶，寧可餓著肚子，也不願接受這份落差。

隨著年紀增長，我逐漸體會到父母的辛勞。特別是在異鄉求學的日子，生活費有限，哪怕想與同學一同玩樂，也得先精打細算，確保自己吃得飽。這時，我才真正理解，當年隨意浪費食物是多麼

愚蠢的行為。後來，鼓起勇氣向母親坦承此事，她卻只是淡淡一笑的說：「知道珍惜就好。」那一瞬間，我心中的愧疚終於釋懷，因為當年我不僅浪費了食物，也辜負了母親的用心。

如果時光能倒流，我想對年少的自己說：「犯錯，是成長的養分。請牢記這份不甘與懊悔，讓它成為你珍惜當下的動力。」

如果可以——其二

「如果當時我沒有那麼多顧慮，或許，我也會和你們一同前往 Working Holiday。」

那天晚上，與好友們在桃園機場相聚，趁著 Check-in 結束前，與兩位即將遠行的朋友道別。畢竟，接下來將近兩年時間，我們將無法見面，除了閒話家常，也難免好奇他們該如何維繫這段遠距離戀情。畢竟，連當兵都可能出現兵變，又或許，他們正期待著一段浪漫的異國戀曲吧……

擁抱、合影留念後，他們踏入登機閘門，開啟了各自的築夢旅程。

生長在傳統家庭，從小到大，這些話總是不斷在我耳邊縈繞：「好好讀書，將來找個穩定的工作，才能出人頭地……」

由於家境清寒，父母親都只有小學畢業，



無法繼續升學的遺憾，便轉而寄託在我們身上。不可否認，讀書確實能增長知識，正如英國哲學家弗蘭西斯·培根所言：「知識就是力量」，知識不僅能促進個人成長，也能提升整體生活品質。在父母的殷切期盼下，我順利完成學業，退伍後更是按部就班地找到一份穩定工作，然而，房貸與生活壓力也隨之而來。為了追求更穩定的未來，我決定辭去工作，成為一名全職考生。這天，在圖書館苦思解題之際，好友傳來一則訊息：

「今晚 9 點，桃園機場幫 Ken 和 Tein 送機。」

當時的我，對於 Working Holiday 一無所知，腦海中只有考試、考上當個朝九晚五的公務員，即使在目送他們離開後，這個想法依舊沒有動搖。直到他們回國那天，大家前往機場接機，並相約續攤。兩年的時間雖然不算長，卻足以改變許多人的角色與心境。如同我順利考上公職，大家也分享了這段期間的生活點滴，當問及當初為何選擇打工度假時，他們說：「去之前，

我一無所有；回來後，我擁有了實現自我的滿足。」

「最重要的，不是實質上賺了多少錢，而是心靈上的富足。」

這些話深深觸動了我，讓我久久無法忘懷。

的確，人生有多少機會能夠長時間停留在異地，用不擅長的語言與人交流，體驗當地的風俗民情，結交各國朋友，在沒有經濟壓力下，盡情探索世界？

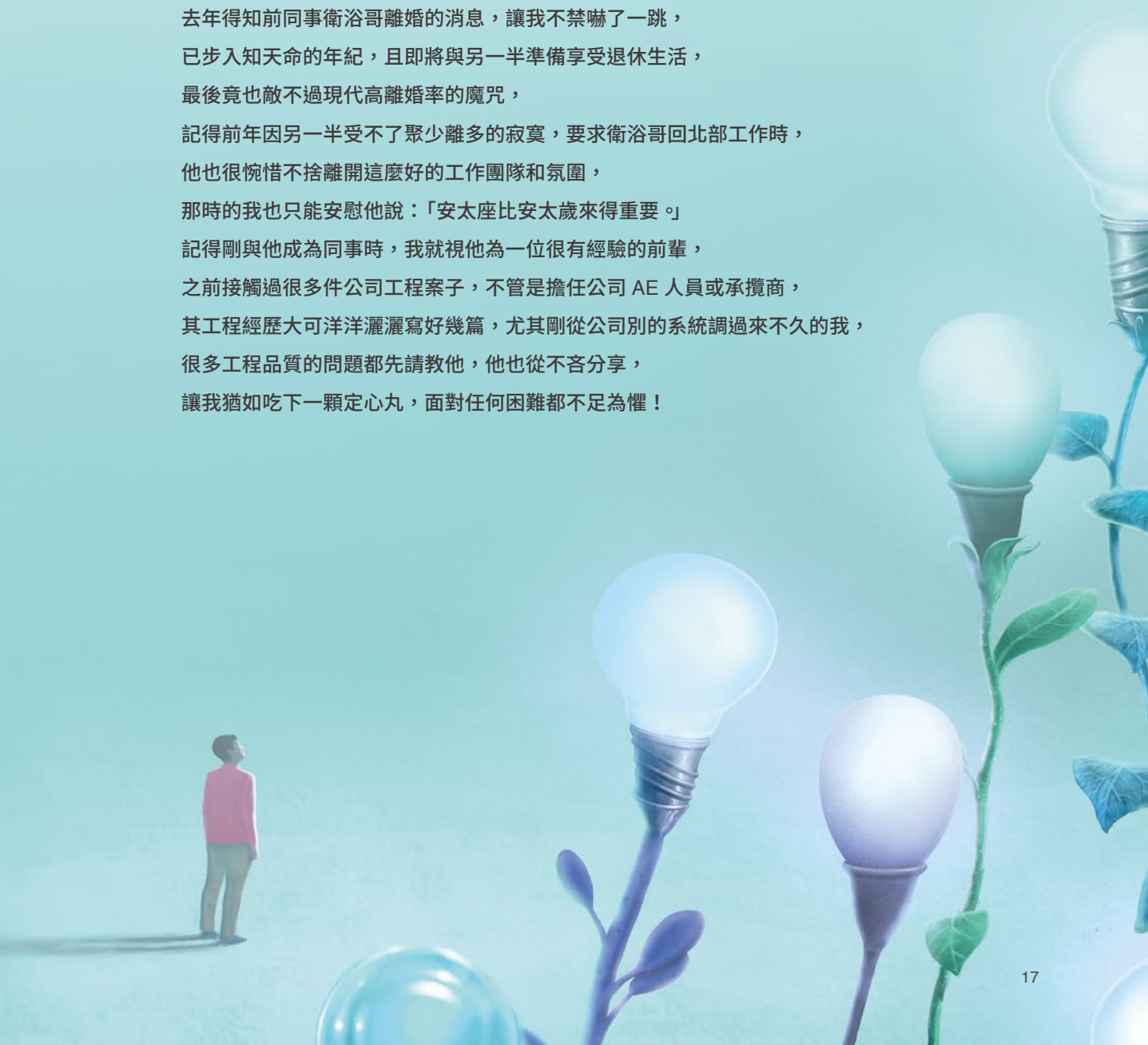
幾年過去，陸續聽到身邊朋友踏上打工度假的旅程，每次聽聞，總會激起我內心深處的渴望。然而，隨著成家立業，肩上的責任更加沉重，更難率性做出決定。每個人對於生活的定義不同，價值觀也各異，但如果可以，為何不讓自己任性一次，勇敢跳脫既有的框架，去追逐那些看似瘋狂的夢想呢？

畢竟，人生只有一次。🍀

人生如果可以彩排

文／嚕嚕米

去年得知前同事衛浴哥離婚的消息，讓我不禁嚇了一跳，已步入知天命的年紀，且即將與另一半準備享受退休生活，最後竟也敵不過現代高離婚率的魔咒，記得前年因另一半受不了聚少離多的寂寞，要求衛浴哥回北部工作時，他也很惋惜不捨離開這麼好的工作團隊和氛圍，那時的我也只能安慰他說：「安太座比安太歲來得重要。」記得剛與他成為同事時，我就視他為一位很有經驗的前輩，之前接觸過很多件公司工程案子，不管是擔任公司 AE 人員或承攬商，其工程經歷大可洋洋灑灑寫好幾篇，尤其剛從公司別的系統調過來不久的我，很多工程品質的問題都先請教他，他也從不吝分享，讓我猶如吃下一顆定心丸，面對任何困難都不足為懼！



10 元麥香紅茶

與他共事一段時間彼此慢慢熟稔後，得知其實他有一段不為人知的故事，身為家中老大的他，面對父親的早逝，家中經濟重擔自然落在母親身上，為了減輕母親的壓力，便自國中畢業後，開啟半工半讀的模式，那時的他總羨慕著同學下課後三五好友的聯誼活動，但自己只能孤零零穿上手搖店制服，僵笑著面對顧客。對於這樣的人生他並不怨天尤人，「別人是為了生活，我是為了生存」是他自嘲的座右銘，好不容易捱過求學生涯領到畢業證書，退伍後便立即步入職場，為了儘早擺脫成為無殼蝸牛一族而努力存錢。當同事紓壓時喝著一杯堪比排骨便當等價的手搖飲時，一瓶親民價 10 元的麥香紅茶已是他最大的消費極限，搭配著當時廣告詞——原來我們這麼近，可說一點也不違和。有天他極力推薦我去看 PTT 上寫殯儀館工作經驗而爆紅作家大師兄出的書「比句點更悲傷」，看完才發現原來 10 元麥香紅茶除了可以紓壓外還可以「過運」給別人，效用真大！

上班是同事，下班再熟識

幾十年後衛浴哥早已成家，因工作性質早成了名符其實的「出外人」，他倒也習以為常，選擇來台中工作也算是機緣，獨自南下租房在工區附近，難得恢復偽單身的他，每逢假日獨留台中的他，立刻變成美食大探索家，發現哪裡有美食或氣氛極佳的餐館，便相約周末下班後去探店。那時聚餐頻率很高，也因為有了這麼多聚餐的機會，與三宅哥、斜槓阿金及衛浴哥有更深一層私領域的認識，才發現我們感情狀態剛好是未婚、離婚、已婚無子和已婚有子四種不同的型態，加上年齡遍及 25~55 歲，所以聊的話題範圍相當廣，而聚餐地點口袋名單大都離工區不遠的餐館：套餐加 59 元炸物吃到飽的「阿蘭貝爾」、相當道地義大利料理的「佛羅倫斯」和完餐後免費算塔羅牌的「恰普慢燉」等，每每想到美味佳餚配上「Man's Talk」，且能暫時拋開家庭的束縛，真讓人放鬆！





如果可以

最近再和衛浴哥聯絡提及近況，著實又讓我驚嚇一次，他娓娓道出近來腰部時常感到疼痛，經醫院檢查後確診腎臟癌，目前正準備接受標靶治療，聽到這晴天霹靂的消息，心想衛浴哥是拿到衰神卡嗎？怎麼衰事接踵而來，還好尚有好事一樁，便是他交了一位小他十來歲的新女友，也因有愛人的陪伴，可讓他努力成為抗癌鬥士，最後他也說到當初如果可以繼續留在台中工作，同事間感情和工作氛圍自不在話下，而與另一伴遠距離，也算是種美感，能更珍惜雙方相處陪伴的時間。反而回北部後多了相聚的時間，也多了芝麻綠豆小事的爭執，人

生如果有劇本先彩排，那不知該有多好！所以現在的他非常珍惜與新女友的相處時光，小心翼翼呵護這段得來不易的愛情，這不禁讓我想起多年前讀過的一本書《許三觀賣血記》。書中男主角許三觀他初次賣血，是因為恰遇隔壁村的朋友要去城裡醫院賣血，因好奇和為證明自己身體強壯，加上想靠賣血掙錢貼補家用，所以跟著那些朋友去賣血，賣血後便與朋友吃炒豬肝配黃酒補身，後來又因為家人的各種問題，不得已只能重操舊業一次又一次地去賣血，直到最後一次他自己真的想吃豬肝而又挽袖賣血，如果許三觀剛開始就不去賣血，用別的方式掙錢，是否又會是不一樣的故事呢？🍷

大哥的故事

文／林玟均

我讀大學時，因為系上課業繁重，常需繳交上千字起跳的個人及團體報告，為了能有題材寫，我磨練出了對人際關係的敏感度，同時不斷累積對生活細節的觀察能力，平時除了完成系上作業，為了紓壓，我也喜歡將個人經驗書寫成一篇篇文字投稿或參賽，而在每一次幸運獲獎、與其他得獎者交流的過程裡，我都會有不同的體悟，無論是否熟識，彼此總能在內心深處建立柔軟的連結，透過了解他人的生命故事，往後面對人生的莫測也能更有彈性地去看待，從閱讀當中，我學會同理，並深深體會著「以文會友」的樂趣。





大哥的人生

在一次徵文比賽中，我的作品與一位「大哥」同分並列為佳作，還記得頒獎典禮時，大哥礙於是受刑人的身分無法出席，但他的作品〈如果還有明天〉卻蕩氣迴腸，令人為之動容，我至今仍然記憶猶深。

文章裡大哥的綽號叫做阿寶，是家中的長孫，在那個重男輕女的年代，他承載了家族的殷殷期望，也養成他不拘小節、率真豪放的孩子王性格。

童年時，他帶著一群小蘿蔔頭漫山遍野地跑，在小河旁釣魚抓蝦，在三合院的稻埕上發號施令、調解糾紛，每當有別村的少年想要來「侵占」他們玩耍的地盤時，他也會拿著掃把、竹竿帶領著全村的孩子進行「械鬥」，打得對方落荒而逃。

當時，阿寶最崇拜的是鄉裡關廟中供奉

的帝君爺，他嚮往著帝君爺騎在赤兔馬上，威風凜凜的模樣，盼望自己有朝一日能像帝君爺威震四方。然而對他寄予厚望的家人們，每到廟裡卻總是祈求著帝君爺：保佑阿寶能夠穩定下來，好好讀書，安心成長，不再鬧事。

長大以後，隨著到外地讀書，認識的人便不再侷限於村莊的生活圈，叛逆期的阿寶將全副精力都放在打球與社交上，三不五時為了爭奪球場落人放話，結黨群架，年輕氣盛的他，執著地認為：「『我的』東西就是『我的』，包括屬於我的童年小河、球場、甚至於我的家人，無論是誰想要傷害他們，我都會出手保護，不可輕易與人分享。」

如此的個性特質，讓他在十七歲那年走進了黑道圈，同樣有著愛發號施令的領袖魅力，阿寶和同道的大哥一拍即合，高薪的收入也使他走路有風，情不自禁

地迷失了方向，愈陷愈深。有一天，他跟隨老大去討債，不料談判的過程中，雙方一言不合，爭執竟演變為火拼，在一片混亂之中，「砰」的一聲，阿寶不慎開槍，不偏不倚地打死了對方的老大。

始料未及的結果，阿寶完全反應不過來，嚇到腿軟的他馬上開啟了一連串的逃亡計畫，然而，銷聲匿跡的日子裡，他內心的罪惡感卻開始如藤蔓一般瘋長，事發當下的鮮血淋漓與對方的亡魂，夜夜入夢，嚙咬他的良知。自首面對司法審判，是死；但不勇敢面對，則是被通緝，寢食不安的無盡煎熬……天人交戰，悔恨折磨得他的內心痛苦不堪。

最終，他屈服了。家人幫他聘請律師，打了無數場官司，最後仍舊逃不過處以死刑的命運。當他萬念俱灰，腦海中卻浮現了年幼時崇拜的帝君爺銅像，肅穆的面容下，是家人們無盡的擔憂與愛。他恍然大悟，深刻體認自己所犯下的錯，決心「重生」，不再自暴自棄，縱然隨時會被處決，也要在獄中重新做一個腳踏實地，能抬頭挺胸直視父母雙眼的兒子。

峰迴路轉

一晃眼度過了幾年寒暑，某日，無意間聽到老師提到「修復式正義」，希望能夠得到被害者與其家屬的諒解，阿寶心頭一驚「對呀！我當時怎麼都沒有顧慮到

受害者家屬的感受呢？即使對方現在已不在人世，但他的身影依然存在於我的心底。」逝者已矣，生者猶可彌補。在獄中人員的協助下，阿寶試著提筆寫信給受害人父母，問候起居、分享近況……就像朋友一樣聊聊天，不奢求對方能原諒，只盼望自己能在一次又一次的下筆中，真心懺悔與贖罪。

如此又不知過了多少年，有一天，始終杳無回音的獄裡，阿寶無預警收到了一封信。

「阿寶：平安

這些年來我們兩老承受喪子之痛，從憤恨轉為釋懷，再到放下。換位思考，其實我們明白在那場火拼中，死的如果不是我家兒子，我無法想像，面對社會不理智且不友善的眼光、謾罵……我們是否能夠承受你的家人所面臨的壓力？是否能有勇氣堅持活下去？……未來，也請你帶著希望和關懷，以及我們對兒子的愛，勇敢地生活。祝福你。」

這封遲來但溫暖的信件，讓阿寶喜極而泣，對方的母親後來也持續的與他通信及鼓勵。他最後在這篇文章中寫道：

「我的人生幾乎伴隨兩個家庭的破碎、重整，如果當時躺下的人是我，現在對方是否能和我一樣幸運擁有兩個家庭的愛？」

「如果還有明天，如果未來還可以有更多日子，我會背負起兩個家庭的責任，心懷感恩，懂得珍惜，了解與其等著被愛，不如付出來得幸福，人生也可以走出傷痛，心靈富足。」

活在當下

阿寶的故事一直讓我記憶至今，雖然我的年紀還輕，尚未走過人世間最沉重的悲歡離合，但我只要連結起自身的成長經驗，卻仍能夠深刻體會為人父母對於孩子那揪心的愛。文中阿寶的家人從未

放棄過他，死者的父母跨越過最心痛的坎，將對孩子的小愛化成大愛，甚至愛屋及烏的寬恕、鼓勵阿寶，讓我看見即使如今刑案層出不窮的社會氛圍中，在不為人知的小角落裡依然隱藏點點溫暖，人生從面對無常至珍惜親情，到結下善緣，生命境界開闊悠長。

由此，我也希望將這位大哥所書寫樸實的愛，分享給身邊陷入難關的人們，傾聽自己內心，運用智慧做出無悔的選擇，體驗並活出最自在的人生。🍀



對不起、謝謝你

| 文／Wencheng

對於遠去的過往，犀利言詞、自私考量對他人造成的創傷、痛楚，
如果可以，請接受我深深的抱歉，原諒我的無知，
也感謝人生旅程中，所有的相遇提攜，共同成就一段段難忘的旅程。



知名的好萊塢影星伊麗莎白泰勒以其絕世美貌、出色演技及分分合合的羅曼史縱橫全球娛樂世界數十載，圈粉無數。在她 2011 年因病離世之前的幾年，曾經接受媒體記者專訪，當中有一個問題讓巨星陷入短暫沉思。

「假如再讓您重新來一次，您會選擇做那些改變？」記者如此提問。

「假如可以讓我再以『伊麗莎白泰勒』的身份重新活一次，我沒有什麼需要改變的。除了……假若在這趟人生旅程中，我曾經傷害過任何人，我會選擇不要再傷害別人了。」泰勒真誠地回答。

反覆看了幾次泰勒的完整專訪，每每讓我回想，在自己還沒有齊備「寬容」、「理解」、「體恤」、「耐心」這些能力之前，是否曾經有意無意地傷害別人呢？年少輕狂的伶牙俐嘴、任性而為，或有不堪回首的片刻，讓人無法招架的窘境……若是人生再來一回，我會選擇改變哪一段歷程呢？幾段已經模糊的影像，逐漸清晰……

寒冷的除夕夜

童年時期，仍處於物資缺乏，農業社會逐步轉型期，剛剛準備振興的經濟仍在掙扎。這一年適逢新春佳節，「春節到、穿新衣、戴新帽」，小孩總是早早地引頸

期盼節慶來到，可以享受異於平常的歡樂。還是小學的年紀，從來不曾想過父母親是否有足夠的經費來滿足孩子們天馬行空的期盼，更不曾想過父母親是否也有自己的新衣，我一心一意惦記的只是一雙嶄新的皮鞋，一雙光可鑑人的黑色皮鞋，可以在新年的早上穿著，鏗鏘有力地踩著，迎接一年的到來。

那一年必定也是一個艱辛不易的新年，直到除夕夜，都吃完年夜飯了，還沒有收到新年的禮物，我的小臉浮上難以掩飾的失望。

「走吧，我帶你去買新鞋。」父親最後開口了。兄弟姊妹中，就屬我要求最多、最難取悅，父親踩著他的單車，後座就只有雀躍的我。多年過去，我仍舊記得那晚除夕夜的寒風，昏黃的街燈下，街道旁堆著小山一般的廉價膠鞋攤販前，仍在努力的進行最後一波的促銷。父親再三殺價終於幫我買了一雙新鞋，一雙簡約單調的膠鞋，就是新年的禮物。我一臉不情願的將就，滿心不屑這一份新到手的禮物，心裡只是不停地吶喊著，「給我一雙真正的皮鞋！」沿途不管父親如何哄騙，板著臉的我，一言不發的生著悶氣。

如今父親早已遠離，如果可以，我願意再回到那一個寒冷的除夕夜，我不要那一雙父親買不起的皮鞋，我要開心的穿

著剛買的膠鞋；如果可以，我要衷心謝謝父親所付出的努力，讓我們衣食無憂，鼓勵我們學習向上，給我們溫暖的家，遮風避雨，他已經盡了最大的努力了；如果可以，我要誠心地向他道歉，「對不起，請您原諒我的無知，請您忘記我的倔強任性」；如果可以，我要給他一個大大的擁抱，給他加油打氣，承諾我會持續努力，讓他不要為我操心，當時我無法分擔他肩上沉重的壓力，我多麼希望自己不要額外加重他的負荷。

不稱職的家庭教師

尚未找到人生方向之前，曾經一度嚮往當一位站在講台上課的老師，望著黑板前振筆疾書的師長背影，天真以為自己有朝一日也可以走同樣的路（幸好後來並未成真）。經過幾次受託擔任家庭教師的經驗，才讓我認真思考自己不適任的現實。凡事自以為是、唯我獨尊的憤青，如何成功「教導」另一位青澀少年呢？

「學生」是一位父執輩的小孩，正值高中聯考前夕的最後一學期，聽聞數學極差；隨著大考日期的迫近，父母心急如焚，一聽說朋友的小孩——也就是剛剛大學畢業的我，還在等待兵單的空檔，立刻好說歹說，務必「幫忙」挽救小男生的數學成績，沒想到這竟是一場惡夢的開始。

春節過後的某一個濕冷的傍晚，「學生」

準時出現在我的書房前。怯生生地翻開數學作業，甫一坐定，同樣心虛卻故作鎮靜的「數學老師」便迫不及待地解析題目，一題接著一題，完全無視一臉茫然的學生根本吸收不了，這是第一堂課。

接著就是連續幾週力度持續加強的疲勞轟炸，直到新學期第一次月考後，回報說「只」進步了5分，大大傷了驕傲的數學老師的自尊，原本已經壓力爆棚的課程，急切的想要立竿見影，最後近似狂吼的逼問著惶恐的學生，「你究竟有沒有認真聽？」、「你聽懂了沒？」、「你哪裡聽不懂？」、「你回答啊！」……直到學生無助地趴在書桌上啜泣，逃命般的離開，我才驚覺自己多麼荒誕地扮演不稱職的老師。這是最後一堂課，自此之後，他再也沒回來上課。

如果可以，我願意再回到那一個多雨的春天，多花一點時間聽聽他的學習障礙與恐懼，與他分享自己走在同樣路徑上曾經的忐忑與挑戰，如果可以的話，與他一起尋找解題的蛛絲馬跡；如果可以，我要鼓勵他抬起頭，不要害怕，擦乾眼淚，勇敢向前，陪著他一起面對即將到來的大考；如果可以，我要真誠地向他道歉，「對不起，請你原諒我的狂妄自大，請你忘記我疾言厲色的指責」；如果可以，我要誠懇地向他道謝，「謝謝你讓我看見自己的不足，謝謝你讓我陪你走這一段路。」

對不起、謝謝你

雖然我們一直堅信把握今天，忘記輝煌的昨天；雖然我們總是互勉「往者已矣」，珍惜現在；雖然我們崇尚「不後悔」的人生，不回頭，勇往直前。然而逝去的歲月裡，總有幾堂嚴肅的課程，提供我們日後反覆練習，直到我們從中習得這些認知與能力，譬如耐性、同理心；若不曾走過那些物質缺乏的年代，我們不會真正懂得珍惜，珍惜身邊的事物與人，真心了解一分一毫都得之不易。如果我們一直順心如意、功成名就，我們可能不會懂得適時的謙遜禮讓，欣賞讚美他人的傑出表現，分送溫暖，與人分憂解勞。

那一個昏黃寒冷的除夕夜，幼小心靈衝撞的怨懟、不甘，我看見自己的平凡與不足，開始思索雙親無私的奉獻，心疼他們的隱忍與堅韌。那一個徬徨、驚恐與無助的考生表情，多年來一直提醒著「良善」、「謹言」、「仁慈」……的必要。對於遠去的過往，犀利言詞、自私考量對他人造成的創傷、痛楚，如果可以，請接受我深深的抱歉，原諒我的無知，也感謝人生旅程中，所有的相遇提攜，共同成就一段段難忘的旅程。🍵



如果可以回到那段時光

| 文／輸變電工程處北區施工處 李智揮

唯有心中思不盡，長星遙照伴燈寒

如果可以，我願佇立於那扇苔痕斑駁的木門之前，
再聆聽一次阿婆喚我歸家的聲音。
那音色，揉入了歲月的慈藹，穿梭於芒果樹葉的窸窣低語之間，
宛若一首古老的搖籃曲，輕柔地拂過我的耳廓。
陽光，如同被篩過的金箔，自老屋前枝繁葉茂的綠傘間灑落，
在佈滿歲月印記的石階與那扇褪色的木門上，
投下跳躍的光點，宛如無數細小的精靈，正嬉鬧其間。
而我，依舊是那個懵懂的稚子，
足下拖曳著沾染泥土的涼鞋，
心中仍盤算著飯後如何遁逃，
與鄰里的小夥伴們續寫未竟的童年記事。



如果可以，我將緩下奔跑的腳步，不再急於應答，而是凝神端詳那扇刻滿年輪的木門。那些深淺不一的紋理，宛如歲月之筆，細細描摹著這個家宅經歷的風霜雨雪，亦默默見證著阿婆日復一日的溫情守候。我會伸出手，輕輕摩挲那粗礪的表面，感受那份質樸的暖意，遙想當年，阿婆亦是這般推開這扇門扉，迎送每一個冉冉升起的朝陽與漸漸沉落的夕暉。

阿婆的身影，總會讓我想起那件洗得泛白的碎花布衫，腰間一方沾染著煙火氣息的圍裙。銀絲般的髮髻在陽光下暈染出柔和的光暈，臉龐上縱橫交錯的皺紋，每一道都鐫刻著流年的故事。她會一手托著熱氣氤氳的飯碗，另一隻手則習慣性地用圍裙輕拭，眼眸深處，盈滿了對孫兒的期盼與無盡的慈愛。那時的我，卻將這一切視為理所當然，從未曾用心將這幅畫面，深深地鐫刻在記憶的畫卷之上。

如果可以，我願再次佇立於那扇斑駁的木門前，讓阿婆呼喚我回家吃飯的聲音，再次溫潤我的耳畔。陽光，依舊透過老屋前的芒果樹篩落，在門口灑下細碎的光斑，我依舊拖著沾滿塵土的涼鞋，心中仍舊縈繞著飯後溜出去玩耍的念頭。然而，若時光能夠倒流，我定會放慢腳步，仔細地端詳那扇飽經風霜的門扉，

將它斑駁的紋理深深印入眼底，牢牢記住阿婆端著飯碗、用圍裙擦拭雙手的慈愛模樣。

屋前的泥土地，尚未被冰冷的水泥覆蓋，赤足踏在其上，感受到的不是粗糙的灼熱，而是一種質樸的親切。雞群在不遠處低聲咕咕，偶爾有微風拂過，捎來遠處田野間濕潤的泥土芬芳。我記得那時的光景，天空湛藍如洗，微風溫柔如絮，阿婆的呼喚總是準時響起，宛如一首永恆的歌謠，輕輕地流淌在午後的金色陽光裡。

飯桌之上，總是擺放著熱氣騰騰的家常菜餚，一碟翠綠的時蔬，一碗濃郁的滷肉，還有一鍋蒸好的晶瑩米飯。我總是迫不及待地落座，狼吞虎嚥地扒著飯粒，阿婆則在一旁慈愛地笑著，輕聲責備我吃相不雅，卻又悄悄地夾了一顆滷蛋，放入我的碗中。

午後的雷雨，敲打著屋頂，發出沉悶的聲響。阿婆剛剛收工歸來，手上的繩結，還殘留著海水的鹹澀，她輕聲問我：「今天有沒有乖？」那時的我，只顧著手舞足蹈地講述著學校裡的趣事，卻忽略了她眼底那一抹疲憊。如果可以，我會緊緊拉住她的手，輕聲問候她今日是否安好，然後，靜靜地聆聽她溫柔的絮語。那些粗糙的掌紋裡，究竟深藏著多少風

雨的故事，多少對我的期盼與擔憂，那時的我，卻像一隻不知疲倦的小鳥，只顧著向外飛翔，忘了回首望一望那棵為我遮風擋雨的大樹。

年少情深似水長， 相逢一笑共時光

如果可以回到大學的時光，我願笨拙地蜷伏於那間常被日光親吻的教室一隅，再次開啟那些承載著智慧重量的書冊，不再為應試而匆忙翻閱，而是以虔誠之心，探尋每一道公式、每一篇文獻深處所蘊藏的真諦。我會在每堂課上，鼓起勇氣，舉手發問，不讓懵懂的迷霧，在青春的畫布上留下蒼白的印記。

如果可以回到大學的時光，我會在社團辦公室的燈光下，停留更久一些，與志同道合的夥伴們，為了共同的理想，爭辯至夜色深沉，為了精益求精的企劃，反覆推敲，直至每一個細節都臻於完美。那些在排練室揮灑汗水的午後，在操場上追逐星光的夜晚，彼時曾以為只是庸碌的片段，如今方知，那是青春歲月裡，最閃耀奪目的光芒。

那時的煩惱，宛若夏日午後的微雨，清淺而易逝，不過是堆積如山的作業，迫在眉睫的考期，抑或偷偷愛慕的那個身影，今日是否曾將目光投向我。一封手寫的情書，字斟句酌，反覆修改，每一

行墨跡間，都流淌著忐忑不安與熱切期盼。一次不經意的指尖相觸，便能讓心湖蕩漾數日，彷彿擁有了整個浩瀚宇宙。如果可以回到大學的時光，我想我會佯裝不經意地，佇立於那灑滿午後暖陽的校園角落，用餘光偷偷描摹妳的情影。那時的愛戀，如同含苞待放的花蕾，小心翼翼地深藏於心底，每一次不期而遇的眼神交會，都足以讓心跳驟然漏掉一拍，臉頰也隨之泛起一抹羞澀的緋紅。

如果可以回到大學的時光，那將會是一個陽光正好穿梭於校園梧桐樹葉間的午後，細碎的光影，如同跳躍的音符，灑落在地面。操場上的喧囂聲，隨著微風，時遠時近地飄蕩而來，我獨自佇立在教室門口，看見妳微微低著頭，指尖輕柔地繞弄著耳畔的髮絲，目光專注於攤開的筆記本上。那時的妳，總是比我更加勤奮，筆記本上的字跡，工整得宛如印刷體的詩行，而我的課本邊緣，卻佈滿了漫不經心的塗鴉線條。

那時的世界很小，彷彿一方精緻的匣子，僅能容納下妳的一顰一笑，便已盈滿。課本上密密麻麻的筆記旁，總會偷偷地寫下妳的名字，用稚嫩的筆劃，勾勒著對未來的憧憬。放學歸途，總會刻意放慢腳步，只為能與妳並肩走過那段綠意蔥蘢的林蔭小道，空氣中，瀰漫著青澀而美好的氣息，連拂過臉龐的微風，都彷彿帶著一絲甜的味道。

若知別後難回首， 當許溫柔繫舊芳

如果可以，我想沿著童年跑過的小巷，我想以指尖輕觸那些斑駁的門牌，在黃昏的餘暉中，搖曳著藤椅，靜享一隅清涼。記憶中的風，依舊是拂柳般的溫柔；樹影，也如同舊電影般，緩緩搖曳；鄰家的犬吠，仍是對陌生訪客的慣常問候。然而，現實卻像一條被歲月擠壓的河流，小巷已顯狹窄，屋簷不再如傘般低垂，老牆上曾攀爬的藤蔓，已被冰冷的水泥無情封緘，夏日的風中，也再難尋覓那縷溫暖的炊煙氣息。

如果可以，我想回到那個黃昏，阿婆在廚房裡忙碌的身影，彷彿被鍍上了一層柔和的光暈。空氣中，瀰漫著濃郁的滷肉香氣，那是家的味道。那時的我，總將這份無微不至的關愛，視作理所當然。如果可以，我願輕步走到她的身旁，與她閒話家常，並由衷地告訴她，她的飯菜是世間最珍饈的美味，她的笑容，是我心中永不褪色的風景。

如果可以，我想回到那個夜晚，點點星光如同散落的鑽石，鑲嵌在深邃的夜幕之上，阿婆會輕柔地坐在床沿，哼唱著古老的搖籃曲。她的聲音，溫婉而寧靜，宛如一雙溫暖的手，輕輕撫平我稚嫩心房中所有的不安與恐懼。我總是在那搖曳的歌聲中，安然墜入甜美的夢鄉。如

果可以，我願睜開惺忪的睡眼，仔細端詳她眼角歲月刻下的細紋，輕輕撫摸她為我掖好的溫暖被角，並輕聲呢喃一句：「阿婆，您辛苦了。」

如果可以回到大學的時光，我會倍加珍惜每一次與妳相處的機會，用心聆聽妳分享的每一個瑰麗夢想，仔細捕捉妳每一個細微而真切的表情。我不會再因自身的幼稚與不成熟，而錯失那些微小卻彌足珍貴的瞬間。我想對那時的自己輕語，要勇敢一些、再勇敢一些，不要畏懼被拒絕的失落，不要害怕受傷害的痛楚，因為那份純粹而真摯的情感，本身就是一種無可替代的珍貴寶藏。

如果可以回到某一段時光，我想回到那段充滿青春活力和無限可能的歲月，讓陽光的碎片落進眼底，如同被時光打磨過的琥珀色彩，而能在我的記憶深處熠熠生輝。曾經擁有過那樣無憂無慮的時光，那時為了夢想而努力，也僅是為了一份純真的情感而怦然心動。那些看似平凡的日子即便被歲月捲走，而只能在記憶裡一遍遍翻找，卻在多年後成為最深的思念。如果可以，我願意慢一點長大，願意在轉身離去前多看一眼熟悉的風景，願意讓那些再也無法回頭的時光，停留得再長、再久一些。🌸

如果可以

文／台南區營業處 子函



如果可以，重來一次

第一章：時光的裂縫

台北的冬天總是濕冷，細雨打在街燈上，反射出一種溫吞的光。小涵站在忠孝東路的路口，左手插在風衣口袋裡，右手握著一張折皺的機票，飛往巴黎的航班還有三小時起飛，她卻站在這裡，一動不動。在母親半推半就下搭上了前往國際機場的計程車。

「如果可以再見到你……」她低聲喃喃，仰頭望著灰色的天空。這句話她說了無數遍，卻從未成真。

五年前，祐子從她的生命中消失，沒有留下任何痕跡。原以為，他們總有一天會再見，然而現實卻比她想像的更殘忍，祐子因家庭因素遠赴國外，而她則留在這座城市，被迫分開後一邊等待、一邊

告訴自己要忘記。可那些深藏的記憶，卻在歲月的縫隙中悄悄生長，成為她生命裡難以磨滅的痕跡。

曾以為自己能夠放下，可時間只是教會她如何把回憶藏得更深，卻無法抹去那些深夜裡翻湧的痛楚。母親見她這些年總是不知所以的失魂落魄，於是安排了一趟國外遊學之旅，想讓她藉由離開傷心地，重新活出自己。

看著停機坪裡的飛機緩緩移動，她意識到就要離開這個充滿回憶的地方，前往陌生的國度開始新生活……

當她準備轉身離開時，一陣詭異的眩暈襲來，她眼前的世界開始模糊，像是一張被水沾濕的舊畫，邊緣漸漸化開……

等她回過神來，已被母親半攙半扶步向機艙內，登機室內原本來往的人潮不見

了，免稅店的廣告燈變成了頭頂上的些微燈光，坐落後就真的該揮別過去。

母親握住她的手溫柔的說：「一切都會好起來的。」

第二章：時光遺落在石板縫隙裡

走在浪漫的法國街頭，小涵感覺自己彷彿穿越到了不同世紀的巴黎。這座城市依舊浪漫迷人，卻與她印象中的現代巴黎截然不同。來到法國的數月，小涵最愛的是穿梭漫步在人煙稀少的街頭巷弄間。巴黎的黃昏，空氣裡瀰漫著一種溫柔的微涼，街道兩旁的梧桐樹在餘暉下投下細碎的金色光影。踩在這條舊城區的石子路上，每一步都帶著輕微的顛簸，像是走進一首緩慢的老歌，歌詞裡滿是過去的片段。天知道，即使已身在異國數月，腦海中仍是不自覺幻想著能和他一起漫步走在這浪漫的異鄉。小涵裹緊風衣，雙手插進口袋，靜靜地漫步在塞納河畔附近的巷弄裡。街邊的咖啡館透出昏黃的燈光，三三兩兩的巴黎人輕聲交談，香頌音樂悠悠地飄散在空氣中，與遠方傳來的街頭藝人提琴聲交錯。她並沒有目的地，只是隨意地走著。這次來巴黎，原是為了擺脫腦中揮之不去的記憶與失落，但靈魂卻彷彿被囚禁在深深的回憶中。五年前的那場離別，如今想起來仍像是一場未曾醒來的夢。她記得那天下著細雨，他站在機場的出境大

廳，手裡拿著護照，眼神深邃，像是有千言萬語想說，卻終究只化為一句輕輕的：「好好照顧自己。」她當時什麼都沒說，只是用力地點頭。然而沒說出口的，是心底深藏的那句：「不要走，好不好？」祐子離開的那天，她站在機場大廳，遠遠地看著他拖著行李進入檢查口，想衝上前叫住他，卻發現自己連腳步都動不了。後來才明白，原來有些話，錯過了當下，就再也沒有機會說出口。

夜色沉靜，街道上的燈光微微閃爍，映照出模糊的輪廓。小涵站在窗邊，望著遠處的燈火闌珊，指尖輕觸著那深藏在手機內存的舊相簿。她輕輕點開，一張照片映入眼簾，那些早已被塵封的記憶，如潮水般湧上心頭。她的手指停在一張照片上一照片裡的自己，還是個笑容燦爛的少女，身旁站著一個男孩，眉眼溫柔，嘴角帶著一絲寵溺的微笑。那是她的初戀，祐子。他們曾經約定好要一起走到最後，可是時間終究還是將他們推向不同的方向，讓曾經相愛的兩人消失在彼此的世界裡。她輕輕地嘆了口氣，將眼睛闔上，如果時間能夠重來一次，她一定會勇敢一點，至少不會讓遺憾成為心底揮之不去的傷口。

第三章：巴黎街頭的巧遇

走過左岸的書攤，書商正翻動一本老舊的法語詩集，紙頁發黃，帶著歲月的痕

跡。她停下腳步，指尖輕輕劃過一本封面泛舊的《Si possible（如果可以）》，熟悉的字眼讓她的心微微一顫——那是當年他送給她的書。

「這本書很適合妳。」一個低沉而熟悉的嗓音響起，帶著微微的沙啞，彷彿塵封多年的記憶忽然被打開。

她的身體僵住，心跳漏了一拍。緩緩轉身，她看到了一張日夜思念的臉。

是他，祐子。

人潮川流不息，可他們的目光在彼此身上停留良久，彷彿這世界只剩下了他們兩個。

「好久不見。」祐子看著她，嘴角帶著她記憶裡的溫柔微笑。他們曾經那麼熟悉，熟悉到一個眼神就能讀懂彼此的心思，如今卻像兩個剛認識的陌生人，拘謹而小心翼翼。

歲月似乎未曾在他臉上留下太多痕跡，他依舊高挺修長，眉宇間多了一絲成熟與穩定，目光深邃如昔。只是此刻，他的眼裡帶著淡淡的驚訝，還有壓抑不住的複雜情緒。

兩人之間的距離，不過三步之遙，卻像隔著整個時光的長河。

「真的……好久不見。」她低聲回應，指尖不自覺地收緊，像是怕這一刻會如同過去的夢境那般消逝。

「這些年，妳還好嗎？」他目光不動聲色地在她身上停留，像是在確認她是否真的無恙。

她勾起一抹微笑，眼底卻藏著太多說不出的故事：「嗯……還好。」

「真的嗎？」他似乎不太相信，嘴角微微上揚，帶著她熟悉的那種柔和笑意，「我記得，當妳說『還好』的時候，通常代表妳有很多話沒說。」

她一愣，沒想到多年過去，他竟還記得她的小習慣。

「那你呢？」她反問，目光在他身上停留了幾秒，「這些年……你過得好嗎？」他沉默了一瞬，隨後低聲笑了笑：「還好。」兩人對視了一秒，然後同時笑出聲來，笑聲裡帶著一絲苦澀，卻又帶著一種無法言喻的釋然。

第四章：如果可以，重來一次

他們併肩走在巴黎的石子路上，晚風輕拂而過，時間彷彿回到了許多年前的那個夜晚。她記得，那時他們也曾像這樣走在淡水的街頭，他買了一杯熱可可給她，說冬天的淡水最適合這種靜謐而暖

心的溫暖。而那時的她，靠在他的肩上，笑著問：「如果我們老了，還會像現在這樣散步嗎？」他當時想了想，回答：「如果可以，我希望我們能一直走下去，無論多少年。」

然而現實並沒有給他們這個機會。

「這些年，你去哪了？」她終於問出了這個問題。

他停下腳步，低頭望著腳下的石子路，像是在沉思該如何回答。

「去了很多地方。」他緩緩開口，「巴黎、倫敦、紐約……但總覺得少了一個地方。」

她微微一愣，「哪裡？」

他抬起頭，深深看著她：「少了一個有妳的地方。」

心臟猛地一緊，像是被什麼狠狠地撞了一下。

巴黎的夜色籠罩了整座城市，街燈昏黃，映照在他的眼底，倒映出一種溫柔的期待。

「小涵……」他輕聲開口，語氣裡帶著些許遲疑，卻又帶著決然，「如果可以……我們能不能重來一次？」

她的喉嚨微微發緊，眼眶不自覺泛起一層霧氣。

回想當年，命運從不給人選擇的機會，他們的分開，並不是因為不愛，而是因為現實的無奈。她曾經怨過、痛過，無數次幻想過重逢的場景，也曾無數次問過自己，如果能重來，她會不會用盡全力去挽留，他們還能回到從前嗎？

「如果可以，我願意與妳共享時間的永恆。」她憶起了多年前熱戀時期祐子的浪漫誓言，可最後仍然不敵遠距離的殘酷！

小涵望著他，心中滿是掙扎。

第五章：命中註定

命運是一種無法抗拒的力量，它讓他們分開，也讓他們承受遺憾。但現在，她才發現，命運雖然能帶來錯過，卻也能讓有情人再度相逢。如果這一次，命運給了他們重新開始的機會，那麼她願意放下過去的傷痛，勇敢一次。片刻後，小涵吸了口氣，嘴角緩緩勾起一抹笑，然後輕輕點頭：「如果可以……那我們就再試試看吧。」

夜色溫柔，巴黎的石子路見證了一場遲來的重逢，而時間，終於將遺失的愛情帶回原點。命運終究還是讓他們在時間的裂縫中，找到彼此。那些被遺忘的時光，終於在這一刻，迎來了圓滿的結局。🌸

如果可以

文／花蓮區營業處 Yu

圖／Christing



回鄉的例行公事

到外地工作以後，每個月回家一次成為我固定的行程，而在那短暫駐留的兩三天裡，總是有許多想吃的東西、想做的事和想見的人。原本隨時可吃的小吃店、隨約可見的朋友，都顯得難能可貴。待在家鄉的日子真的好短，短到什麼事情都沒有做，又得匆匆地收拾行囊，坐上駛往異鄉的火車。

即便回家的時間非常短暫，我還是會抽出時間到阿公阿婆家探望他們，每次見面都用生疏的客家話交代近況、分享生活上的點滴。我的阿公很酷，說話簡潔有力，總是邊看 NBA 邊跟我聊天。當我

問起最近天氣狀況如何，他簡單的回答：「很久沒下雨，會缺水。」當我詢問身體有沒有好一點，他就會將平常吃的一大串藥包拎起來給我看：「身體就這樣，每天都要吃這些。」有時候我們爺孫倆甚至都沒有交談，就這樣靜靜地坐在客廳，一起看著電視機上的球星跑來跑去，沒有特別的言語交流，我就在一旁陪伴阿公一晌的光陰。我感覺的出來，即便如此，阿公對於我的到訪，內心還是十分開心的！

相較於阿公的木訥寡言，阿婆就比較健談。當我與阿公安靜地坐在客廳，阿婆便會放下手邊的家事加入我們，主動開啟聊天的話題，她會詢問我的近況：「最

近有沒有交女朋友了？工作還習慣嗎？在外地的三餐怎麼解決？」最後總是千篇一律的詢問：「還需要幾年才可以調回來？」我總是笑笑的答案：「在那裡過的很習慣呀！中午餓了可以在公司用餐，晚上下班買完便當就直接回宿舍，宿舍在市區應有盡有，做什麼都很方便啦！」然後掐指一算：「再過 N 年就可以申請調回來啦！」阿婆聽了總會露出失落的語調：「蛤！還有那麼久哦。上次不是也說過 N 年就回來了。」這時候我就會打趣的回應：「對阿！妳每個月都問，當然每次都是一樣的回答！不是妳問越多次就越快回來啦。」語畢，就看見阿婆滿臉的愁容，她總是很操心我這個孫子，把我當個永遠長不大的孩子般看待。在閒話家常一陣子之後，我便向他們道別，阿婆總會問我要不要留下來吃午餐。我則會以「媽媽在家煮好了」、「中午已經和朋友有約」等其他原因婉拒她的好意。

猝不及防的離別

對於我而言，在外地的工作一切都很好，唯一美中不足的就是離家人、朋友較遠。這段遙遠的距離在平常感受不明顯，但是突然有事情發生時，感受就會格外地深刻。或許是朋友臨時相約而我無法出席、或許是親戚聚餐而我遠在異鄉，也或許是那天接到家人猝不及防的來電……

「兒子，阿公今天早上過世了，大家都在



趕回來的路上，你也趕緊收拾行李，跟公司請假，回來送阿公一程。」電話另一頭傳來母親毫無生氣的聲音，平淡的語調卻一語驚醒了仍睡眠惺忪的我。

「怎麼會這樣！上次回去阿公還很正常呀。事情怎麼發生的那麼突然？」心中冒出無數個不解的問號，我一邊整理回家的行李，一邊打開台鐵訂票系統查詢最早的班次。即使收拾得很迅速，回到家也是五、六個小時之後的事。回想上個月拜訪阿公，他一如往常的坐在客廳邊看著 NBA 邊跟我聊天，我們的對話就跟平日裡一樣，沒有任何的異狀。卻沒料到，那次平凡的聊天卻成為最後一次的對話。再次回家看他，已是天人永隔、生死兩別。

阿公離開之後，阿婆的生活頓時失去重心，原本身體還算健康、沒什麼吃藥，食慾也不錯的她，身心顯然大受影響，漸漸地吃不下飯，頻繁進出醫院。幾個



月以後，生活已經無法自理，需要聘請看護照料生活起居，想去哪裡都需要有人推著輪椅，出入已經不再自由。遙想當初探望阿公阿婆，她總是精神奕奕地在廚房張羅食物，或是坐在客廳大聲的陪著我和阿公聊天。同樣的場景，時隔一年，人事卻已不再依舊。

每況愈下

阿公走了，只剩阿婆獨自守著偌大的客廳，下廚後也沒有老伴陪她用餐，於是就越吃越簡單。看著日益消瘦、身體越來越羸弱的她，我想對她而言，一天 24 小時一定相當漫長吧！每一個月我出現的一、兩個小時是她乾涸生命中的綠洲。有從遠方而歸的孫子過來看她、陪她聊天，讓黯淡的眼眸找回些許的亮光。只不過以往總是絮絮叨叨，有著各種問題的她，卻變得安靜了許多，在對話中也是「聽」比「說」的時間更多。她會坐

在陽光透得進來的角落，專心聽我分享生活中的近況，嘴角掛著慈祥的笑容望著我，她不再碎碎唸了，也沒有好奇的問題發問，只是靜靜地坐在那裡，靜靜地等待時間流逝，當我要回家前向她道別，她只是輕輕地說：「下次什麼時候回來？要記得來看阿婆。」走出大門回頭望向她，原本精神的眼眸又變得黯淡無光，她眼神空洞地看著窗外風景，任由漫長且磨人的光陰緩慢地走著。

單獨去看她的次數正好兩隻手數完，在阿公離開後的一年，阿婆也離開人世了。她的離開全家人都心裡有數，不像阿公過世時來的猝不及防。阿婆的身體一天不如一天。在這一年裡，全家人看著阿婆從健康的身體變成漸漸無法行走，再到不能控制排泄，時不時要到醫院掛號拿藥、住院吊點滴。常常前兩天精神還不錯，能夠正常飲食，再過兩天就無法進食，身體不舒服到住院觀察。而我去探望她的場景，也從阿婆家漸漸轉變到醫院。最後一次見她也是在病房：放假回家的第一天因為有事沒有到阿婆家探望，第二天準備要去陪她聊聊天，母親卻說早上阿婆突然身體不舒服，剛剛去醫院觀察了，現在去應該在吊點滴休息，晚點再看看狀況吧。於是我到了晚上，要搭火車離開前去了醫院一趟，看著她虛弱的躺在病床上，聽看護說孫子來了，便吃力的睜開疲憊的雙眼：「又要回去

啦。」這是她看見我說的第一句話。我點點頭微笑，便坐在一旁的椅子上跟她閒聊，和她分享昨天做了什麼、最近去了哪裡、工作上發生什麼事情。在聊天的過程中，感覺到她已經很疲倦了，但仍強打起精神跟我說說話、關心我在異鄉的生活。聊了一會，因為要趕去搭火車便如往常般的向阿婆道別：「要照顧好身體，下次再來看妳唷！」卻沒想到，那一句話成為我和她說的最後一句、那一次的道別成為了永別。

回首方覺時光短

如果可以，我想回到兩年前，當我向他們揮手道別時，阿婆走出廚房，輕輕地

問聲：「要留下來吃飯嗎？」我會用力的點頭，牽著他們的手走上餐桌，再將未說完的話題配著平淡家常的菜餚吃下。我不再因午餐太過簡便而婉拒阿婆的好意，也不再替自己找藉口：「我已經來探望阿公阿婆了，算很孝順了，不留下來也沒關係吧！」

如果可以，我會陪他們用餐、陪他們聊天、再多花一點時間相伴。他們的一天是如此的漫長，但是如果有心繫的人作伴、有心愛的人共度一餐，想必會讓原本枯燥乏味的一天，讓人有更多一點的期待吧！我也會在他們離開以後，多了一點想念的回憶、少了一絲的遺憾。💕



營火之光

| 文／柚子先生

百川日夜逝，物我相隨去。

惟有宿昔心，依然守故處。——蘇軾《初秋寄子由》



「原來」初體驗

看到新進同事的稚嫩臉龐，再凝視鏡中鬢髮如霜的自己，感嘆歲月無情的流逝，青春往事卻如昨日般歷歷在目。猶記得30年前考上大專時，因學校偏遠，幾乎所有新生都選擇住在學校宿舍，開始學著融入同儕團體的生活。系學會的學長姐循往例舉辦露營活動迎接新人，包了幾台遊覽車載著初出茅廬的青年學子，浩浩蕩蕩開往一所群山環繞、綠意盎然的鄉間小學，展開三天兩夜的奇幻旅程。

雙眼靈巧動人、肌膚嬌嫩白皙的小蘋果學姊帶著我們跳第一支舞，隨著副歌「要是能就這樣挽著你手，從現在開始到最後一首，只要不嫌我舞步笨拙，你是唯一的選擇」一次又一次的重複播著，舞伴不停地更換，我的眼神卻一直停留在小蘋果學姊身上。「原來」這就是情竇初開的感覺；不苟言笑的李俊學長，墨鏡下的秀俊臉龐藏著深不可測的心事、燙直的襯衫與黑長褲配上光亮的皮鞋、背著一條紅色值星帶、踩著優雅的交接步伐、中氣十足的堅定語氣。「原來」這就是帥氣的成熟男人味；猴子學長靈活的舞步、喜感的身形，隨著音樂帶動全場的氣氛。「原來」這就是青春的熱舞；點點星光下，操場上坐著一排一排的新生，聽著學長用低沉的嗓音說著各種鬼怪傳說，每隔一段時間，就有一排新生被帶離，沉默的隊伍走在鄉間道路上，耳邊傳來斷斷續續的狗吠聲，近處昏黃的路燈，照不進幽暗的竹林裡，卻看到來自深處的紅

影若隱若現，恐怖的氛圍如影隨形。「原來」這就是曲徑通幽的試膽大會。

突兀的表演

也許是為了進一步增加新生間的向心力及熱絡程度，營隊一開始就隨機分了幾組，並且規定每一組在最後一天的營火晚會上表演，內容不拘，可以自由發揮。殊不知「理想很豐腴，現實很骨感。」加上我又被分配到「死亡之組」，小組成員完全沒有參與感，更別說提出任何建議，就這樣一直撐到最後一刻，眼看著就要開天窗了，不知哪裡來的勇氣，我直接跳到營火前廣場，說起「三隻小豬」的故事，隨著情節的推進不停加油添醋，同時比手畫腳地指示同組的成員擺出各種動作，只見火光熠熠、人影幢幢、笑罵打鬧、插科打諢，上演一段段即興演出。

也許是曇花一現的煙火礙了誰的眼，或是口無遮攔的玩笑汙了誰的耳，迎新營隊結束的第二天晚上，一群同學吃完飯，回到學生宿舍，打開房門，左右各三組書桌，書桌上方就是床位，我在打鬧中沿中間走道回到專屬我的靠窗座位，拉出椅子面向窗戶，慵懶地看著窗外的漆黑大地，正當我神遊太虛時，突然聽到「柚子，學長找你。」回頭一看，走道中出現一個高瘦身影，後面打開的門邊還站著一個矮胖人影，我遲疑一下，認出是迎新營隊綽號天龍跟地虎的系學會學長。於是我站起身禮貌地打聲招呼「學長好」，天龍點點頭露出親切的笑容，然

後轉頭對著其他的同學說：「學弟，我們有些事想跟柚子單獨聊聊天，要麻煩你們先出去走走。」話一說完，人人露出疑惑的表情，雖感不對勁，卻不吭聲地魚貫而出。

敲打

地虎關上房門後，與天龍一起轉過來看著我，兩人各自拉了椅子，呈現半包圍態勢地坐在我前方，看著我說：「坐啊！不用緊張，只是聊聊。」我僵硬的坐回椅子上，臉上擠著極不自然的微笑。天龍客氣地說：「你在前天的營隊很活躍喔，很多學長姐都注意到你了。」話未停，地虎搶著說：「毋過勸，做人毋通遐擺，做人著愛較規鬚（台語，不過，做人不要太囂張，做人要收斂一點）。」天龍看我臉色凝重，解釋說：「因為你剛到這個新環境，很多人事物都還不熟悉，在人多的場合說話無法拿捏分寸，可能會不小心得罪人而不自知，以過來人的經驗給你一些建議，不要誤以為我們在警告你。」地虎插話說：「嘿阿，少年人毋通遐白目（台語，對阿，年輕人不要不識相）。」天龍微笑著搖搖頭說：「不管如何，謹言慎行總沒錯，希望我們以後可以相處愉快。今天就先這樣，不打擾你了。」話一說完，兩個人站起來頭也不回地開門離去。

一臉錯愕的我坐在宿舍的椅子上，百思不得其解，一切的「原來」都是我天真的幻想，我明明是不忍活動走到無人參

與的窘境，才使出洪荒之力帶動氣氛，完全想不到到底是哪一句話或哪個動作得罪人？此情此景讓我回憶起國中時，跟朋友騎腳踏車去夜市，路上不知怎麼招惹到小混混，停完腳踏車，走過汽車停車場，就看到前方兩台車的中間，一高一矮的兇神惡煞朝我們走過來，我們一看苗頭不對，往旁邊一閃，混入人群中，幸好當時人多順利避開，可是「躲的了和尚躲不了廟」，懷著忐忑不安的心情逛完夜市，準備要回家時，只看到「代罪羔羊」的腳踏車已被砸得稀巴爛。面對這種「麻煩自動找上門」的個人特質，只能安慰自己有著「退一步海闊天空」的人生智慧，或者說是害怕衝突的烏龜心態，每當遇到需要正面對決的場景時，就會想盡辦法避開。

人生的選擇

這次被約談後，更是時時提醒自己千萬不要「知其不可為而為之」的強出頭，要學著「知其不可奈何而安之若命」，好好地龜在角落，如同《莊子·外篇·秋水》所說「此龜者，寧其死為留骨而貴乎？寧其生而曳尾於塗中乎？」權衡兩者，我選擇當在泥沼中打滾的活龜，也不要當在廟堂被供奉的死龜。

過了這麼多年，現在回頭思考當時在宿舍「聊聊天」這件事，仍無法釐清我生命中閃閃躲躲的個性，到底是因此事而起，或是天生本如此。也就是說，一種可能是先天就屬於比較懦弱的個性，在



營火的燈光下，迷失了自我，所以奮不顧身的賣力演出；另一種可能是生命中本蘊含著「大丈夫當如是也！」的豪情壯志，但這樣的隱微營火在被威脅後消滅殆盡了。

撫今追昔，如果有能力回到過去營火晚會的當下，重新再做一次選擇，是不是應該默默地坐著，尷尬時刻終會過去，而宿舍約談也不會到來。也許在往後的人生中，待人處事就不會變得畏首畏尾，勇於衝破自己想像中的藩籬，對著目標筆直前進，更樂於當一個領頭羊，享受著團隊合作的認同感。

求婚大作戰

比起空想著改變過去，多年前的日劇《求婚大作戰》帶給我更多的啟發，劇中岩瀨健（男主角）出席青梅竹馬吉田禮（女主角）和多田哲也（男配角）的婚禮。

婚禮上放映著一張張相片，使岩瀨健後悔多年來沒有把握向吉田禮表白的機會，心裡產生強烈的念頭想回到過去。忽然，擁有控制時間能力的精靈受到感動而現身，告訴岩瀨健，只要講「哈雷路亞，噶司（Hallelujah, chance）」，便能重返拍攝相片的時間點，追逐錯過的機會，扭轉生命的軌跡，可是每次回到現實世界中，唯一改變的是照片上的笑容，一直到最後婚禮上吉田禮一番選擇活在當下的告白，讓岩瀨健終於明白：「改變的契機不在於修正過去的缺憾，而是面對未來的勇氣。」

每次的回憶都是為了找尋更真實的自己、傾聽內心的聲音，面對未來不留遺憾地舞出屬於自己的篇章，如同《求婚大作戰》主題曲〈明天會放晴嗎〉所唱：「為了愛過往的自己，回憶一定會更美好，比起遙遠的過去，還未到來的人生，是為了完成夢想而存在。」

如果可以再來一次

| 文／J



一日復一日

徐雅涵站在臺北公館的台電大樓門口，抬頭望著這棟自己進進出出八年的建築。這裡的一切，她都再熟悉不過，辦公室裡的燈光總是冷白色，文件堆疊得像小山，主管的指令有時讓人喘不過氣，但更多時候，則只是日復一日的例行公事。

她曾經以為，這會是一份穩定且可靠的工作。她的家人也是這麼認為的，甚至在她考上台電的那一刻，父母的眼神裡透著驕傲與安心。可如今，快滿三十六歲的她，卻愈來愈覺得不安。

這真的是她想要的生活嗎？

每次打開電腦，她的手指都習慣性地滑向檔案夾裡的一份檔案，一篇尚未完成的散文，標題是《如果可以再來一次》。她想寫點什麼，關於城市、關於人，關於生活的縫隙裡那些被忽略的細節，但每次寫了幾行，就又覺得空洞，最終只是存檔，關閉。

她不想再這樣過下去了。

某天下午，主管忽然叫她進辦公室，遞來一份調派通知。

「蘭嶼電廠最近缺人，妳先過去支援幾個月吧！」主管語氣淡然，「那邊條件比較艱苦，但這是個好機會，對妳的資歷有幫助。」

「蘭嶼？」徐雅涵皺了皺眉。蘭嶼電廠是當地供電的關鍵，卻也因為環境因素，工作條件遠比在臺北來得嚴苛。身邊許多同事都不願去那裡，但她卻沒有拒絕的理由，反正，在臺北的她，也只是渾渾噩噩過日子而已。

小島的歡迎

幾個星期後，她搭上德安航空的小型飛機，在螺旋槳的轟鳴聲中，降落在這座距離臺北四百多公里的小島。

蘭嶼的天，藍得透澈。空氣裡帶著海水的鹹味，風吹過來時，夾雜著熱帶島嶼特有的濕度。她拖著行李走出機場，發現迎接她的同事已在路邊等著，一位皮膚黝黑、看起來比她年輕許多的工程師，穿著黑白格紋的工作服，笑著跟她打招呼：「學姊，歡迎來蘭嶼！」

徐雅涵笑了笑，這才真正意識到，自己將在這裡待上一段時間。

維繫光明

蘭嶼電廠與臺北的辦公室截然不同，這裡的發電機組並不大，但運行狀況卻比她想像中複雜得多。燃油機組是島上主要的供電來源，而當地的氣候條件，讓設備維護變得格外困難。

「這裡不像臺北。」領班小謝邊巡視機組邊說，「如果機組故障，整個島就會陷入

黑暗，所以我們每個人都得繃緊神經。」

這樣的緊迫感，讓徐雅涵有些陌生。她過去的工作大多圍繞著資料分析與報表，很少直接面對這樣的「責任感」，一個錯誤，影響的是整座島的居民，而不是一份冷冰冰的報告。

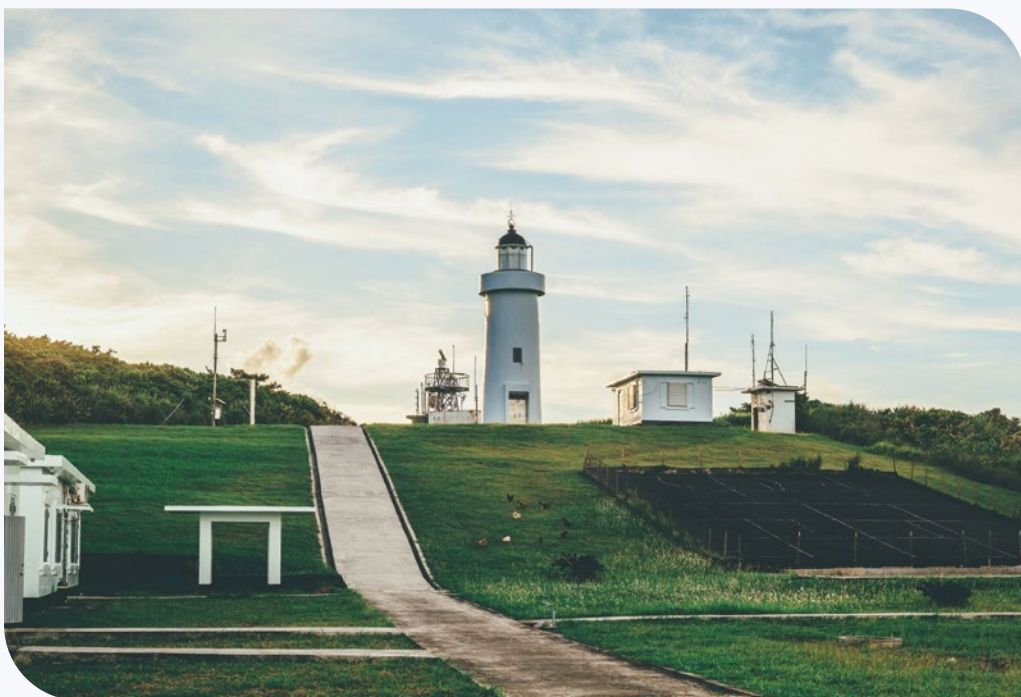
她開始重新審視自己的工作。

某次夜裡，一場突如其來的暴雨導致島上部分區域停電，技術人員緊急出動搶修。徐雅涵雖然不擅長現場維修，但仍跟著前往，站在一旁協助記錄數據。夜風猛烈，雨水打在臉上，海浪聲在不遠處翻騰，像是提醒著人類的渺小。

「這樣的夜晚，我們經歷過很多次了，」站在她身邊的資深技師說，「這份工作累是累，但至少，我們知道自己在做什麼。」

那一刻，徐雅涵忽然想起自己在臺北的日子，在辦公室裡處理資料，在公館的咖啡店裡埋頭寫作，總覺得自己與這個世界格格不入。而現在，站在這片陌生的土地上，看著同事們用雙手維持著這座島的光明，她竟感受到了一種從未有過的「真實」。

她開始思考，自己一直以來追求的到底是什麼？



價值

日子一天天過去，徐雅涵開始習慣蘭嶼的步調。她與當地居民聊天，聽他們說起自己與電的故事，有老人回憶起過去沒有穩定電力的日子，也有年輕人說著自己如何靠著網路學習，改變人生。

電力，從來都不只是冷冰冰的數據，而是串聯人們生活的關鍵。

這個領悟讓她重新拿起筆，開始書寫這座島嶼的故事。

她寫現場人員們如何在惡劣環境下維護電力，寫颱風來襲時，居民如何點起手

電筒等待光明重現，寫那些在城市裡從未注意到的、關於電的「存在感」。這一次，她不再覺得自己的文字空洞，因為她終於找到了一個與世界連結的方式。

兩年後，她回到臺北，但這次的她，已經不再是當初那個對工作感到迷惘的人了。

她開始在台電內部刊物上發表文章，後來甚至開設了一個專欄，名為《台電裡的光》。她不再執著於「如果可以再來一次」，因為她發現，真正的成長並不是逃離，而是學會在現有的選擇中找到價值。

或許，人生不需要重來，只需要換個角度，重新看見自己所擁有的東西。🍷

如果可以回到那一年

| 文／輸變電工程處南區施工處 妙智

這些年，隨著年紀漸長，看透許多事，
也了悟世事無常，更明白凡事皆有因果，
緣起時，彼此珍惜好好對待，緣滅時，感恩祝福。



驟變

我的童年處在台灣經濟不富裕的年代，父母親能給的只是三餐的溫飽而已，我的母親是養女，一輩子無法自主、無法就學、無法選擇自己的婚姻，還連續生了4個女兒，受到不少的異樣眼光，內心的怨恨不平可想而知，我們這些女兒們自然而然地成為出氣筒，「竹筍炒肉絲」是家常便飯。在那個經濟不佳的年代，多數家庭皆是如此，多數的人都是認命的生活，生活雖不富足，卻也無大憂。

國一時，房地產業者看上家裡的農田，父親提供農地，房地業者提供資金，開

始合夥開發起建案，但還來不及享受資金的利益，就遇上房地產景氣不佳，合夥公司因週轉不靈而倒閉，父親欠下了理不清的債務，離開家鄉不知去向，留下母親與5個未成年的姐弟。國中畢業的我無法進入高中就讀，那一年同班同學都到公立高中、高職報到，而我卻去加工出口區報到，開始我「一個女工的故事」。當年，弱勢家庭到處都是，對父母而言，女孩們總是要嫁出去的，所以，家境不好的家庭，女孩們都是在國中畢業後外出工作貼補家用，靠著半工半讀方式才能完成高中學業，我家的姐妹也是如此，日子雖辛苦，但總算一步步回到正軌。

疏遠

父親在離家 16 年後終於有了消息，因為他的腳受傷，姐姐和我接獲消息後去彰化看望他，那個陌生又熟悉的臉孔，曾經俊俏的臉上已佈滿歲月的痕跡，心中頓時五味雜陳，離去前我和姐姐將身上所有的錢交給父親並留下電話。幾日後就接獲父親來電，他重複地說：「要我們對母親好一點」，這是他對妻子深感愧疚的表達方式。然而，話鋒一轉他即以父親的姿態，要求我們匯錢給他，我的心中百感交集，離家 10 多年了，難道我們對他的意義只剩下錢？他只記得大姐及小弟的名字，其他姐妹及我的名字，他都忘記了。此時，我的心中略有一絲絲不悅感，故未如他的要求匯款。當日與我們同去看望父親的大伯父則是到處宣傳父親的消息，並告知鄉親：我們姐妹準備要接父親回家。媽媽透過鄰居得知我們去看望過爸爸，擔心我們接回奉養會引來債主，強烈要求我們斷絕與他來往，母親大鬧著情緒，並以死相逼，與母親同住的大姐因為此事，也被她逼迫到形如槁木死灰，已無生存意志。考量父親債務未解決，貿然接回他可能引來債主，恐將影響母親與姐妹們好不容易的平靜生活，幾經思量後，在父親與母親之間，現實考量下，我們姐妹選擇母親與現實，斷絕了與父親的聯繫。

幾年後，再次接到父親的消息已是他病危

昏迷之時，母親仍不願我們去看望他，我明白媽媽的苦處，然而醫院最終還是來電要我們決定是否依靠儀器來延續父親的生命，姐妹最終回覆醫院：不延續。最後一次見到父親，卻是幫他處理後事，以簡單的儀式陪他走完人生的最後一段路。

遺憾

事隔多年後，姐姐問我：為何當年不接父親回家安養？我答覆她：「未知的債務及債主，我們承擔不起，媽媽那邊更是無法交代。」姐姐說：「當年，媽媽不接受爸爸，債主也追債，可以先租屋讓爸爸在家鄉不遠處生活啊！」此時，我才明白，這件事在姐姐的心中始終未曾過去，還一直在她的心中糾結著，爸爸最疼愛的也是她，此事已讓她留下深深的遺憾。直到此時，姐姐才願意將她的真實心聲說了出來。是啊！為何當年的我未能想出解決之道，就毅然決然地斷絕了爸爸的聯繫呢？

這些年，隨著年紀漸長，看透許多事，體悟世事無常，更明白凡事皆有因果，反思父親當年的狀況，他也只是想在事業上有所成就，提升經濟狀況，想讓家人有更好的日子過啊！只是他的經驗及能力不足，對人太過信任，也對景氣不了解，才導致無法預期的結果。父親若當年負債未離開家，那麼，面對債主的討債，我們家還有安靜的日子可過嗎？

父親離家，雖然頓失依靠，但卻是讓我們家重生的契機。回首過往，父母養育我 15 年，而我對父親，卻未有任何的回饋，讓父親一個人在外鄉孤獨的過日子。每當想起此事，心中懊悔不已。當年，是自己不夠成熟，無法處理好這樣的狀況，如果我們瞞著母親私下供養父親，而不是依母親的想法斷絕往來，也不管不顧他債主的追債，晚年父親也不至於如此孤單無依。也許他没扮演好父親及丈夫的角色，但他畢竟是帶給我們生命的人，也養育了我們十餘年，是我們没能回報他的恩情，樹欲靜而風不止，子欲養而親不待，一切為時已晚，留下深深的遺憾。

放下

人非聖賢，孰能無過？生命中最重要的是什麼？或許沒有標準答案，萬法唯心造，一切都是我們自己的心在造作，所有的執著，只因放不下，世間所有的一切都是緣起緣滅，沒有永恆不變，糾結於過去無法讓自己幸福快樂。每個人的背後都會有心酸，都會有無法言說的艱難。每個人都會有自己的淚要擦，都會有自己的路要走。跌倒了在傷痛中爬起，給自己一個寬容的微笑繼續往前走。讓我們學習豁達與樂觀地看待人生，包容與寬厚，並善良的對待他人，讓自己的人生更圓融。放下過去，隨順因緣，並且找回內心的平靜安樂。緣起時，彼此珍惜好好對待，緣滅時，感恩祝福。☁️



如果可以

| 文／發電處 NC OneStep

如果可以，我希望不要再綁住爺爺的手。

「生老病死」都是我們曾經歷面對的課題，

照顧老去的親人也是很不容易的任務。

尤其看著過往照顧我們長大的親人逐漸老去，

我們也需要學習想法轉換接納包容他們年老的許多不堪與退化。



2014 年 7 月爺爺息了世上的一切勞苦，圓滿此生邁向生命下個階段。然而，在他人生最後一哩路上，實在也是走的辛苦坎坷。

爺爺生命的最後是在照護機構與醫院中度過，原本居家期間因衰老讓他不時出現腳步不穩、記憶衰退、大小便失禁、情緒不穩等身心狀況。因為子女都在外無法隨侍在側，爺奶便兩老相伴，為了分擔奶奶負荷，家人特別請了看護居家協助，但老家獨棟設計的空間對長者行動並不友善。

為了能提供爺爺更完善的照護與醫療資源導入，父親與我當時幾乎每週往返台北台中，除了照顧爺爺，也更努力找尋合適的照護機構。最後，我們很幸運地可以就近安排在一個有綠地庭園、交通便利、空間寬敞的 24 小時照護機構。很感謝能有照護機構的協助，當時總算能稍稍緩一口氣。

退化的步伐

但，生命的課題，總是一個接一個。

生命的最後一年，爺爺衰老到已經無法順利進食，吃東西總會噎到而咳嗽不止，甚至併發肺炎送醫。

「裝鼻胃管，好不好？」機構護理人員如此建議。為了讓爺爺能攝取營養，家人同意為爺爺插鼻胃管方便灌食，當時看見爺爺激烈抗拒的反應讓我很難過，但只能選擇用理智忽視痛苦，安慰自己說：我們是為爺爺好。

然而，如今我仍會反思，我們這樣做真的好嗎？

爺爺如同一位堅毅奮戰的鬥士，裝上鼻胃管初期，他總是用著僅剩的氣力努力扯掉這不該屬於他身體中的外來物，試圖稍稍讓自己還能保有一份自由呼吸的奢侈期盼。

直到，他的手被綁起來。

「鼻胃管一直被扯掉，手稍微綁起來，好不好？」機構護理人員如此建議；為了避免拉扯、滾落等傷害，猶豫後我們還是同意了。綁住爺爺手的護具是一對連結繩子固定在床邊的圓盤，如此讓爺爺手部移動的距離受限，再也無法拉扯鼻胃管。

當爺爺雙手被綁住掙扎無果後眼中流露出的驚惶、憤怒與哀求，現在回想起，我還是覺得心如刀割、無奈無助又悲傷。

如果可以，我希望不要再綁住爺爺的手。

想法的轉換

一晃眼十幾年過去，我的奶奶也正經歷跟爺爺一樣的歷程，逐漸衰老、進食不容易容易噎到；但這一次我與家人們也共同學習尊重生命衰老的過程、尊重奶奶事前表達的意願，不插鼻胃管、不再綁手腳、不做侵入式搶救。

感謝的是，如今在機構綠地庭園裡，我還有機會握著沒有被綁住手的奶奶，一起看著冬去春來綠樹發嫩吐芳。

如果可以，我不會再綁住她們的手。

【後記】思索歐美面對人的終老往往不會

介入過度醫療續命，反而更強調在相對無干擾狀態下與家人道別迎接死亡。國內也於 105 年公布「病人自主權利法」，成為亞洲第一個完成自然死法案及病人自主權利立法之國家。

預立醫療決定書簽署也可以預先表達一旦未來符合特定臨床條件情況時能選擇「希望」或「不希望」接受維持生命治療或人工營養及流體餵養。

在面對生命將往的必然中，道謝、道愛、道歉、道別，讓自己離世前保有一絲自由。

然後，永遠不要再被綁住了。🌸



如果可以，我「願意相信」 勇敢實現修復與成長的自己

| 文／Twins

生命中與有緣物品相逢同行，是幸福與感恩；
分岔壞掉丟棄，是放下與自由。



有緣相逢

在我們家，東西壞掉後，必須報廢捨棄的時刻，我們不叫丟棄，而稱之為「感恩」。大抵是內心皆認同所擁有的皆是福報，扔掉東西是不得已而為之，也感謝它陪伴我們走過一段的生命之意。

是的，我相信萬物皆有靈。如果可以回到過去，我想向我所感恩的物品們道聲歉，再次好好地跟它們道謝與道別。

也曾自棄

年紀輕不懂事的時候，總是容易落入「怨屋及烏」的困境。心裡跟某個人、某件

事過不去，就連那人給的東西都一併丟棄；有時候只是純粹有種扭曲的潔癖，不願放置任何不實用的東西在手邊，就一窩蜂不管不顧的通通捨棄，覺得眼不見為淨。也因而曾感恩過未開封的飲品、感恩過長久積累點滴心境的日記、感恩過佛像、感恩過有紀念意義的姥姥的手提包……

那時候，年紀跟隨歲月成長，然而內心卻不確定應該如何長大。只是一味的以丟棄物品的行為，來達成內心疙瘩的去除。現在也不知該如何回想起當時的心情，只記得當時自厭自棄，將自我貶低至低谷，內心深處築起高高的圍牆，沒

有人進得來，當然自己也出不去。那是我未成年時期的叛逆期延長賽，而賽道上只有我一個人。

自我價值崩塌不是一天兩天的事，而是一段時間逐步累積的結果。如果可以回到過去，我想對當時的自己說，常常觸碰到自己的脆弱和羞愧感不是大問題，認真過生活就可以解決，不要因為逃避、不願意相信自己，而蹉跎了寶貴的光陰、丟棄珍愛的物品，同時也要對過去的自己說，真不容易，你這樣一路走過來，辛苦了，這股勇敢實現的修復與成長，其實就是最好的反饋。

感恩名單

隨著年紀漸長，生活漸漸安定，內心的破洞好像漸漸趨於癒合，現在已然能把重心從他人和外界身上，緩緩移轉到自己身心，也願意將注意力放在想要的希望和自律的作為，逐步讓關愛這個世界的心情與熱忱，灑滿日常。雖然還達不到正向積極的一百分，但我想應該也有七十五分吧。雖然過去已丟棄感恩的事物一去不復返，但我可以在內心裡把它們一一認回來。

戲劇《一把青》裡，飾演空軍大隊長的楊一展手上有一張名單，記載著他失事的同僚，他有責任不敢淡忘；我感覺在

我的心上也標示著一份名單，上面鐫刻著那些被我感恩的物品們，它們曾是我任意切割的福報、它們承接我最難以言喻的心事，如果可以，我想一一向它們致歉、更想謝謝它們曾經的存在與陪伴。

我想，現在的我，是踩著「感恩之物」的石階走來，而成為現在的自己。想到過去自己的所作所為，也曾如坐針氈，抓耳撓腮，滿腔的心聲不知手該往哪兒擺；然而，此刻的我知道，需要適時的舒緩放鬆，願意和相信能把事情做好，就是對這個世間及自我一種相輔相成的祝福，也會因此對身體和心靈形塑出相通合一的平衡。

謝謝過去的這段經歷，讓我能夠在日常中學習、成長，逐步活出最真實的自己。如果可以回到過去，我不會再如斯徬徨無助；而處在此刻的我，也會感恩這段過去以及盡力於現在付出。因為明白，即便看似蜿蜒行走的過往，只要願意，未來也能逐漸清晰。

歸於寧靜

所謂「一粥一飯，當思來處不易；半絲半縷，恆念物力維艱。」我有幸生在這個承平富裕的時代，這是多麼值得珍惜的一件事。進入人生的下半場。我期許自己，慎重看待來到生命中的每一個物品，

好好的珍惜，也期許自己盡量做到「百花叢中過，片葉不沾身」。能夠不積累就不積累，真正的感恩於焉產生。

《寧靜禱文》裡曾言：「請賜予我寧靜，好讓我能接受我無法改變的事；請賜予我勇氣，好讓我能去改變我能改變的事；請賜予我智慧，好讓我能夠分辨此二者的不同。」

力量也算是一種生活習慣，透過寧靜的心境，點滴於行動中累積。當面對無奈或不足以改變的人事物時，更需要專注於內心的寧和。心思焦距是需要集中於對待可以改變的自己，而非無法改變的他人或外境。這是如果能夠回到過去，我最想跟過去的自己說的話。

我想，這些林林總總歲月裡的刮痕，都增添了生命中的經歷。任何人事物，都會成為過去，請不要跟它過不去，現在的我，逐步學習放下，也開啟了更多新生命課題的學習。因為我明白，即便錯過百花絢爛的綻放，也能夠走入冬日靜謐之美好。接納自己是能夠努力且擁有價值的個體，重心不在於他人的眼光，而在於自我的評價。判定自己能夠得到幸福和成為想要的樣子，牽絆於是否「願意相信」的信念。而現在的我，「願意相信」自我就是生命的答案。也祝福正在閱讀的您們，能夠一起看見最美的自我。🍀



如果什麼都可以

| 文／阿南

人生短暫，我不希望因為身體限制而錯過這些美好經歷。
如果可以，我希望擁有健康的身體，讓我能夠勇敢追夢，
去做那些我一直渴望卻尚未實現的事情，
這不僅是夢想，更是對生命的珍惜與尊重，
因為我相信唯有身體健康，人生會變得更加精彩與豐富。



陪伴永遠是我們的責任

如果可以，我想要能跟我對話的健康母親回家！

如果可以，我想要一個健康又正常的媽媽回家！可以跟我有效對話及對談自如，也會關心我的身體狀況；如果可以，我想要一個正常的媽媽回家！她看得懂子女的喜怒哀樂，也明白我們的無奈及艱辛；如果可以，我想要一個萬能的媽媽回家！她可以為我們準備好吃又健康的家常菜，也能辛苦地打理家務；如果可以，我想要一個正常的媽媽回家！她會自己用湯匙或筷子吃飯，也會記得要多喝開水補充水分；如果可以，我想要一個健康的媽媽回家！她看到我們回家會有欣慰及開心的表情，也會責備與指責我們小時候不恰當的言語及行為；如果可以，我想要還會說很多話的媽媽回家！她會記得自己漸漸變差的身體狀況，而能夠說出一堆「怎麼辦、我好笨、因為身體怎麼怎麼了……」的話語；如果可以，我想要還能努力工作的媽媽！她是我們經濟負擔的後盾，讓我們從小到大不用因為需要打工而無暇認真唸書，而我們小孩也都乖乖又努力地交出一張又一張漂亮的成績單；如果可以，我想要有個還記得怎麼喝湯汁的媽媽！她不會露出看到液狀的湯而不知所措的表情；如果可以，我想要一個可以自己拿著飯碗大口大口地吃飯的媽媽！如果

可以，我希望有個能分辨清楚遠近距離的媽媽！她可以理解照片上姐姐屁孩的臉，是因為距離很近才會臉很大，而不是以為屁孩因為長大而臉的面積很大；如果可以，我希望有個還記得怎麼做家務事的媽媽！她能夠掛起一件又一件潮濕衣服，也會知道如何操作那台新式的洗衣機，更會記得要收起晾乾的衣物，而不是將未乾的襪子放進微波爐去試圖弄乾它。

可惜再多的如果也無法尋回健康的母親。這些年我與家人們只能盡力陪伴及照護母親。她喜歡吃甜味食物，我們就想盡辦法製作健康版甜食；她喜歡喝水，我們就不時餵她幾口飲用水；她喜歡玩數讀，我們就努力去買市面上的數讀本……如果過去這十幾年能幫忙好多繁雜的家務事，或是多花時間陪伴母親，抑或幫忙解決家裡奇妙瑣事與分憂解勞，是不是就不會有現在這麼多事後懊悔的「如果可以」呢？

如果可以，我真的好想要能跟我對話的健康母親回家！

健康永遠是第一順位

如果可以，我也想要有健康的身體。

如果可以，我希望擁有一個健康的身體，這樣我才能夠去體驗這個世界上許多精



彩的事情。我一直覺得，擁有健康是一件無比幸福的事情，因為當身體健康時，我們才有能力去探索、去嘗試、去享受人生的美好。

從小到大，我都希望能夠嘗試一些極限運動，例如跳傘和滑雪。這些活動帶來的刺激和挑戰，對我來說有無法抗拒的魅力。我想像著自己站在一架飛機的門口，迎著強風，準備跳下去，感受自由落體的快感；或者站在日本一座座白雪皚皚的山頂，雙腳踏上滑雪板，滑行於雪道之間，感受速度與掌控的快感。然而，這些夢想的前提是需要擁有一個強健的身體。健康不僅僅代表著沒有疾病，更意味著充沛的體力和良好的心理狀態，許多人因為身體的限制，而無法去做自己真正想做的事情。當我看到那些身體強壯的人能夠自由自在地運動、旅行，甚至參加各種冒險活動時，心中總

是充滿羨慕及敬佩。這讓我更加深刻地體會到健康的重要性，我也很懊惱以前小時候的不懂事，任意熬夜晚睡的揮霍身體，導致日後遺留種種病根而無法完全康復。

培養生活好習慣

為了讓自己能夠維持健康的身體狀態，我開始關注飲食、運動和作息。良好的飲食習慣能夠提供身體所需的養分，讓我們保持最佳狀態。規律的運動能夠增強體能，提高身體的靈活度和耐力，而充足的睡眠則讓我們的身體有足夠的時間恢復與修復。這些都是我努力養成的習慣，因為我深知唯有這樣，我才能夠更接近我的夢想。除了身體的健康，心理的健康亦有舉足輕重的地位，許多人雖然身體健康，但卻因為壓力、焦慮或負面情緒，而無法真正享受生活。我希

望自己能夠培養一顆積極樂觀的心，無論遇到什麼困難，都能夠以正向的態度面對，因為心理的強大也是實現夢想的重要基礎。

不讓身體限制作夢的權利

當我想像自己跳下飛機，感受風吹過臉龐的瞬間，我的內心充滿激動與嚮往；當我想像自己在雪道上飛馳，欣賞著純白世界的美景，我的心中洋溢著自由的感覺。這些畫面，都是我對未來的期待。我希望能夠親自去體驗，而不只是停留在想像之中。這些年我也體驗各種事情，譬如校園馬拉松，雖然只有一個小時要跑五公里的體力限制，但我盡力完成；或者參加近年流行的路跑，為了不要造成身心負擔，我選擇三公里短距離初體

驗，溫和及涼爽天氣的加持下，我的身體也順利達標；還有即將完成英語導覽環境的活動，幾個荷蘭來訪的高中生，我們要跟他們介紹新竹關西環境的美好與特別，希冀他們有完美的體驗經驗，也能為台灣留下一個善良國家的形象。

人生短暫，我不希望因為身體限制而錯過這些美好經歷。如果可以，我希望擁有健康的身體，讓我能夠勇敢追夢，去做那些我一直渴望卻尚未實現的事情，這不僅是夢想，更是對生命的珍惜與尊重，因為我相信唯有身體健康，人生會變得更加精彩與豐富。

如果可以，我希望有健康的身體完成更多夢想。☁️

如果可以來

文／核能火力發電工程處南部施工處 黃國彰

但願我是一片雲

一位小男孩
小時被溺愛
想要的 無不被滿足
卻沒有了 追求的機會
卻失去了 學習的渴望
卻剝奪了 探索的樂趣
不斷乞求外在滿足
內心被乞求啃蝕 被掏空般的
空虛 在自以為耍酷的外表偽裝下
空虛 沒人願意傾聽
空虛 沒人想要理解
空虛慢慢化成淒涼
問自己 為何帶我來這世界
問自己 為何帶我來又不懂我
問自己 為何我的存在要背負著期待
問自己 人生存在的意義為何
問自己 我是什麼

時仰望天空 觀雲
雲的存在 不斷變化 出現又消失
一切都是那麼自然 無所為而為的樣子
時仰望天空 觀想
是否 自己變成雲 就能輕鬆自在
是否 自己化成雲 就能隨遇而安
小男孩內心生一個願 願是一片雲
看得見 摸不到
或許就不再淒涼

幻想我是一片雲

一位大男孩
成長中漸漸社會化
倫理道德 是非善惡 知書達禮
被培養成一個社會上有用的人
不斷地 被期待
不斷地 被要求
不斷地 被灌輸

不斷地 被規範
 循序漸進 慢慢誘導
 成就了連自己都不知道是誰的人
 曾經問自己的 仍然沒有答案
 偽裝仍在 忙於生存
 空虛依舊 茫然求生
 像浮萍般 游移不定
 想紮根地 無處可著
 彷彿是一片雲 飄蕩
 如是一片浮雲 遊移
 在百千萬億的世間 聚散
 在古今中外的時間 徜徉
 大男孩幻想自己是一片雲
 似乎能稍微緩和那份淒涼

感悟我是一片雲

一位老男孩
 年歲已半百
 生活看似穩定
 生存不再渴求
 平淡日子 迎來了
 同事 朋友 親人的離世
 隱埋在小男孩內心深處的問題
 經社會化洗禮 受成人化感染
 問自己的 仍潛藏內心深處
 被死別的情境挖掘出來
 再次縈繞在老男孩的生命裡
 帶著不解的疑惑 步向生滅的謎團

因緣合和 順應解惑之道 遇見另一名世界
 在另一名世界裡 覺察
 原來 我本是這世界的 何有來或不來之惑
 原來 我本是獨立個體 何有懂或不懂之別
 原來 我本是期待本身 何有負與不負之異
 原來 我本是恆常存在 何有意或無意之差
 原來 我本是萬物一合 何有我或無我之在
 在感悟一切同源 覺醒
 曾經的但願 如願了
 過往的幻想 如實了
 原來 我本是一片雲

如果可以來

曾經小男孩的但願裡
 昔日大男孩的幻想裡
 隱悔著 無奈自己來到這世界
 深藏著 渴望如果我可以不來
 渴望 自己沒有來到這世間
 渴望 自己不曾孤獨寂寞愁
 渴望 自己不要虛偽茫然
 渴望 自己放下貪嗔癡慢疑
 若男孩真的沒來 男孩沒了這世間的經歷
 也許無法從渴望中 歷經感悟
 也許無法感悟出「如果可以來」的哀怨
 與淒涼
 其實是感悟的起緣
 感悟化成了感恩 感恩能來這世間體驗一切

泰國曼谷

四天三夜輕旅遊泰好玩

文、圖／澎湖區營業處 Emilie



初探魅力之都

泰國的涼季為 11 月至 2 月，正是氣候舒適宜人適合前往旅遊的季節。趁著 2 月連假，看準機票，訂好飯店，懷抱期待的心情踏上這次的旅程。泰國，舊稱暹羅，位於東南亞的神秘國度，無論是文化、迷人的風景和各式美食，吸引來自世界各國的旅客的探訪。目前台灣入境泰國免簽，省去不少行前準備，對於台灣人來說，更是值得一遊的國家。

這次主要來到魅力之都——曼谷，除了充滿城市的熱鬧氛圍，亦能在古城中走訪歷史古蹟以及古老寺廟，是一座傳統

與現代兼容並蓄的都市，帶來超乎預期的旅遊體驗。剛下飛機即體驗到曼谷的塞車日常，各種汽車、嘟嘟車、以及在車陣鑽來鑽去沒有戴安全帽的機車騎士呼嘯而過，看著這驚險萬分的場景，不免捏了把冷汗。由於飯店緊鄰大馬路，因此整夜都聽得見忽大忽小的喇叭聲，要說曼谷是絢麗的不夜城再合適不過。

市集風光

第一天走訪丹嫩莎朵水上市集，是泰國最著名的水上市集之一，以其獨特的水上交易方式而聞名，吸引了不少遊客前來體驗當地水上人家生活的氣息。搭乘長

尾船穿梭於水道間，看著兩旁的攤販吆喝著販售各種手工藝品及傳統小吃，還有有趣的一來一往的殺價環節，令人印象深刻。在和煦的天氣之下，搭船並享用一份椰子冰淇淋佐糯米，沁涼又舒適。

接著來到美功鐵道市場，位於曼谷近郊的小鎮傳統市場，著名之處在於鐵軌兩旁緊貼著攤販，販賣各種蔬果、紀念品、服飾包包及各種小吃。火車尚未進站時，走在軌道上走走看看，火車準備進站時，大家各顯身手卡位找好拍照點，攤販們則從容不迫地將遮雨棚往內收，待火車經過，又重新將攤子回歸原貌，形成非常有趣的畫面。

腳步不歇、快門不停

初次來到泰國絕不錯過的就是大皇宮、玉佛寺及鄭王廟。搭乘交通船來到位於昭披耶河畔的金碧輝煌的大皇宮及玉佛寺，大皇宮一直以來是王室居住地，近期則是泰國王室舉辦重大典禮或接見重要賓客的場所。玉佛寺是泰國佛教聖地，寺內供奉泰國國寶玉佛，因而得名。區域內雄偉壯觀的建築群及莊嚴的佛像，相機捨不得放下按了好多下快門。另外一處曼谷地標亦是最古老建築之一——鄭王廟，來到這裡可見遊客租借泰國傳統服飾，儘管正午烈陽揮汗如雨，遊客不畏炎熱只為留下美麗的身影。走訪這些歷史悠久的建築，駐足與此許久，親眼欣賞一磚一瓦上的花紋，感受泰國傳統文化的魅力，沉醉其中彷彿時間暫時停止。

大啖美食、滿腹而歸

此行最期待的亦是大啖泰國美食，各種酸辣交融的美食及香料的提味，都令人回味再三。疊高的火山排骨，美味當前不管形象，戴上手套啃得好過癮。加上碎花生的泰式炒河粉及鮮香的冬蔭功酸辣湯都是必吃美食。最後再來上一杯泰式奶茶及香蕉煎餅，直教人心滿意足。

泰國有「微笑國度」之稱，所到之處都能感受到人們的友善及熱情，令人流連忘返，也為這次的旅程留下美好的回憶。



戀愛到婚姻的漫長路

文／東吳大學心理學系兼任副教授 林蕙瑛



人都有各種心理議題，而年輕人常被親密關係中的種種問題所困擾，所以很多人會去心理諮商診所求助。通常都是女性較多，男性會放在心裡一陣子，也不太願意跟別人談。而現在大公司都是有設立員工協助方案（Employee Assistance Programs, 簡稱 EAPs），是美國 1970 年代根據心理諮商在企業發展出來的新方案，透過公司內部管理人員及外部專業人員去發現、追蹤及協助員工，處理或解決其可能影響工作表現的個人問題，一般包含社會、健康、心理、家庭財務、酒毒癮、法律、情緒壓力或其他個人議題等等。這也可以算是員工的福利之一，所以就會有男女性員

工去加以利用，但是還是有些男性，明明被一些問題困擾，卻難以啟齒，不願向外求助。

以下兩個案例，均為男性讀者來信投書專欄，不願意公開姓名，內容也甚為簡略，不是真的要尋求諮商，而是想要得到啟示，指出一條明路。

案例一 大雄的戀情路

戀情原本十分甜蜜，兩人性格契合，無論是日常相處還是價值觀都有很高的契合度。然而隨著時間的推移，我開始感受到婚姻的壓力。作為一位已經出社會多年的成熟男人，擁有穩定的事業和財

富，也覺得自己到了適婚年齡，急於與女友共同步入婚姻的殿堂。

我認為女友研究所畢業後正是結婚的好時機，也可以開始共同規劃未來的生活，她卻有不同的看法。她年紀較輕，對未來充滿了探索的渴望，想要在畢業後再過幾年，獨立思考、追求自己的夢想。她擔心過早的婚姻會限制她的自由與發展，覺得我讓她陷入了兩難。聽完她的想法我感到失望，甚至覺得如果她無法接受這樣的安排，那我們可能無法繼續下去，這個差異讓兩人關係陷入了難以調和的矛盾。

我想瞭解的是，在愛情中如何平衡兩個人對婚姻的不同期待，避免因性別或年齡上的預設而產生衝突？

案例二 文彬的感情觀

我們相愛五年半，性格互補：女友是自由插畫家，對生活充滿浪漫與細膩的感知；我本人是企業高層，工作繁忙，但對人生目標十分執著。起初我們被彼此的不同所吸引，覺得對方是自己生命中的平衡點，陷入兩年瘋狂的熱戀。然而，隨著事業越來越忙碌，生活的重心逐漸轉移，也因工作關係而長期分隔兩地。

儘管如此，我們倆靠著訊息、視訊和短暫的相聚維繫著感情。女友最近常說雖然很享受這些片刻的親密，但內心深處

時常感到空虛，渴望更多陪伴，我卻認為這樣的距離反而讓彼此擁有更多自由，可以追求各自的自由與空間。這種差異雖然一開始只是偶爾的摩擦，卻隨著時間的推移逐漸成為難以忽視的裂痕。

在一次爭執中，女友正色地問：「我們這樣的感情，真的算愛情嗎？還是只是一種習慣或依賴？」我不知怎麼回答，沉默了一會才說：「愛情未必要時時在身邊吧？我們不也是在彼此成就中找到連結嗎？」我倆不約而同地陷入靜默深思。然後她就一星期不寫訊息互動說要冷靜，我真不知這份感情是否能承受現代生活的重重考驗？愛情的意義是否已在不知不覺中發生了變化？在當代社會中，愛情的定義是否因時代的變遷而改變？這樣的變化如何影響現代人對親密關係的期待與維繫？

分析

案例一的背景簡略，但可推知大雄入社會至少 10 年以上，工作穩定、事業有成，也稍有積蓄，先立業而欲成家。與女友各方面契合，一路走來戀情順暢，就盼對方研究所畢業後可以步入禮堂。

開始談到婚姻，才發現兩人並無共識。當然也是女友比他年輕很多，等求學告一個段落，她當然很想自由自在地享受單身生活、追求夢想，去探索自己的社

會人生，不想這麼快就進入婚姻經營家庭，擔負養兒育女的責任。很明顯的，男女雙方的近程目標大不相同。

只是大雄迫切的想在適婚年齡結婚生子，一邊享受家庭生活、一邊繼續衝刺事業，實現自己的人生藍圖。然而眼看三五年之內好像無法達成，非常困擾且感到失望。開始質疑是年齡上的差異還是現在女生都不想那麼早被婚姻綁住？大雄甚至還想到，如果女友拒婚，他可能要想分手。

案例二的文彬則相反，他是企業高層，五年半的戀情穩定，對他來說沒有後顧之憂，所以生活重心以工作第一，他也非常尊重女友追求自己的藝術成就，以為兩人都很享受忙裡偷閒的戀情，安於現況。然而隨著時間逝去，女友可能覺得自己年齡漸長，不喜歡長期兩地相思，想要有實體的依靠與歸屬，無法自遠距戀情得到心理滿足。她不只一次的表達自己的心情與期盼，文彬則不以為然，雙方數次的摩擦，感情關係已經有裂痕了。

很明顯的，文彬還想維持異地戀愛，女友發現沒有辦法改變他的想法，當然會失望、難過與傷心。她會覺得文彬都沒有替她著想，了解她的需求及感受，只是用自己的想法加諸在這段戀情上。其實在這個溝通與爭執的過程裡，雙方的感情就已經開始產生變化。所以女友可

以一星期不理文彬，就是要冷靜的思考，這個男人到底是不是適合跟她共度未來，這段戀情還可以繼續發展下去嗎？

文彬來信詢問，愛情的意義是否還存在這份關係中，以及這份感情是否能夠承受現代生活中的重重考驗。其實不管在什麼時代，兩個人的結合，如果價值觀不一樣，對人生的目標不相同，即使前面的戀情甜蜜美好，激情過後、或者已經走了一段時間，就要進入兩人真正的人生，是否彼此可以攜手共度、還是分道揚鑣，的確是一個感情關卡、也是一個人生考驗。

引導

兩個案例，雖然主訴求者皆為男性，想結婚者的性別卻不同，其實是很類似的案情。任何事情，一方說要、另一方說不要，就會產生衝突；一方說往東、另一方說往西，那就會背道而馳。小事情要達成共識比較容易，但是結不結婚、什麼時候結婚，這是很大的決定。不僅是跟時機有關，當然也跟年齡以及個性，還有個人所訂的人生目標有很大的關係。因此原本平靜無波，順利滿足的戀情，會因彼此對人生的探索與結婚的期待而起了變化。

案例一中要妥協的是女友，除非她改變初衷，心甘情願的與大雄步入禮堂，否

則兩人僵持不下，大雄比較可能離開她去另外尋找結婚的對象。而案例二中的文彬，除非他把感情關係提升到與事業發展並重，能夠付出較從前更多的時間相處，否則女友除了目前無法心滿意足外，也會考慮到婚後是否會比現在更糟。她會覺得相處的時間短，思念也會跟著減少，也許有機會就會有二心，這也是人之常情。

當然雙方若能就結婚（案例一）與相伴相隨（案例二）的議題多次溝通，各自讓步或多為對方設想，如大雄和女友設定一個雙方都能接受的結婚期限，不超過兩年，或者婚後三五年內不生小孩等等，就大議題中的小議題先達成共識，就比較容易走下去。而文彬也可以做些努力，請調回原來與女友居住的城市工作，雙方協調好相處的時間與模式，他們的大議題既定，小議題就容易討論而有共識了。總要有人讓步，有一方先讓步，另外一方也會被感動，也會自動讓步，在小摩擦變成大衝突之前，就開始磨合差異，這樣感情才有救。

結語

說起來簡單，但真的要溝通的確不容易，因為已經起摩擦了，雙方都帶有情緒，都覺得「你都只顧自己，沒有替我想」，都很怕被對方說服，有時候會拒絕溝通，有時候會自顧自講自己的。這就是現代

社會中心理諮商 / 婚姻治療為何會成為人們向外求助的專業管道。

大雄和文彬都在公司任要職，可以至 HR 部門申請員工協助方案的諮商晤談，通常是到簽約的心理診所去，先做個人晤談，因事關雙方，他們可能會邀請女友前來諮商，主要也是正視感情危機，學習如何就各自的議題來溝通、協調，在諮商歷程中每個人都可以很誠實地對自己、向對方，說出心裡的話，對感情的哀樂與期待，彼此看到對方的內心深處，通過無數次的剖白與對話，再看看能否達到共識。即使真的無法達到共識，雙方也都做出最大的努力，就算分手也無牽掛，更無仇恨。



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

於 114.4.12 響應創世基金會「愛・守護」永續園遊會活動，於圓山花博廣場擺設攤位，積極向民眾推廣台灣電力 APP、宣導節約能源等電力相關知識，以輕鬆活潑氣氛吸引人潮並將義賣所得全數捐助創世基金會，為社會盡棉薄之力，展現台電關懷社會公益之企業經營理念。



台北市區營業處同心園地

於 114.4.7 聯合工會與人資組，辦理「114 年迎新送服，愛物惜福」活動，將新舊工作服致贈 66 期新進僱用人員，以響應環保與象徵傳承之意。活動以輕鬆的方式進行，使現場充滿溫馨與活力氛圍。



桃園區營業處同心園地

為關懷同仁健康不遺餘力，積極辦理健康促進活動，除與林口長庚特約醫師合作外，另經常配合臨場醫師至外線部門關懷員工健康。今年度崔臻禾園丁參加桃園市政府「114 年優良護理人員評選活動」，榮獲「桃園市優良護理人員」社區組獎項。



輸變電工程處同心園地

於 114.4.16 結合輸變電工程處北區施工處同心園地及工安組，辦理「職場適應之風險辨識與安心生存錦囊」專題演講，特邀全觀心理健康中心王奕升諮商心理師，與同仁分享職場適應與安全之重要性，同時提供同仁正確面對壓力的方式，以維護友善職場安全環境。

中區

員工協助業務花絮



大觀發電廠同心園地

於 114.4.15 結合福利會在廠區內舉辦「紫金豐收樂一樹葡萄摘果」活動，使同仁在辛勤工作之餘，透過親手採摘當季果實，體驗田園樂趣，舒緩壓力，同時亦增進同事情誼，共享豐收喜悅。



輸變電工程處中區施工處同心園地

為加強同仁急救概念與落實緊急救護安全目的，配合工安組辦理「CPR+AED」基本急救訓練課程。課程內容強調急救口訣及步驟，除講述心肺復甦術 CPR 操作注意事項外，更著重於急救之演練，給予同仁正確急救處置程序與操作，提升危機臨場應變能力。



台中供電區營運處同心園地

於 114.4.20 結合福利會舉辦后里東豐鐵馬道單車活動，同仁們攜帶家眷一同享受鐵馬樂趣，大小朋友們都玩得不亦樂乎，好不愉快！單車活動結束後，大夥兒至餐廳享用豐盛午餐，為放鬆又美好的假日畫下完美的句點。



台中發電廠同心園地

於 114.4.17 邀請光田醫療社團法人光田綜合醫院紀珮君社區督導與同仁分享長照 2.0 與失智症的相關概念與知識，透過許多國際報導與資訊，強化同仁對於失智症的認識與運用長照 2.0 的細節，如預防失智秘訣、失智者社會福利資源、長照 2.0 服務對象等。整場演說使同仁收穫滿滿，亦給予講師熱情回饋。

南區

員工協助業務花絮



大林發電廠同心園地

於 114.4.8 辦理健康專題演講，邀請職醫科臨場醫師楊智超主講「認識食物，吃出健康」，使同仁對平日所攝取的食物營養有更多的了解，以及認識各種營養素、食物成分等，以避開地雷食物，促進單位同仁的身體健康。



台東區營業處同心園地

為增進同仁交流與團隊合作，提升邏輯思考與專注力，於 114.4.9 結合福利會辦理五子棋比賽，使所有同仁在輕鬆愉快的氛圍中彼此切磋棋藝，一較高下。透過此次比賽，不僅提升邏輯思維能力，也增進同仁間之熱絡情誼，參與同仁反應熱烈並表示期待日後能有更多類似活動。



第三核能發電廠同心園地

於 114.4.12 舉辦親子採洋蔥活動，除了歡樂的採收洋蔥外，更有專業農夫進行食農教育，宣導洋蔥的營養價值。活動結束後，至後壁湖海鮮餐廳享用中餐，整日活動其樂融融，在歡笑聲中完美落幕。



嘉義區營業處同心園地

為促進同仁身心健康，與嘉義市西區衛生所合作於 114.4.16 舉辦「口腔保健、失智症及菸害防治宣導」專題演講，分別由楊哲榮醫師主講牙齒保健、劉秋滿護理師主講失智症之預防保健。經由互動式問答與有獎徵答的方式，讓參與同仁對於牙齒保健、預防失智症有更多了解，獲益良多。

選購除濕機請先看這裡

選購除濕機請先看這裡

提醒您!

1. 購買前,認明商品檢驗標識與節能標章。
2. 依說明書使用,並看清楚警告、注意事項。
3. 運轉時,需有人在场,且勿將物品置於出風口附近。
4. 不可在密閉的衣櫥/更衣間、浴室/洗衣間使用。
5. 不使用時,要關閉電源,以保安全。



消保處新聞稿



行政院消費者保護處 廣告

網購防詐小知識



網購防詐小知識

知識一



陌生連結不要點

破解妙招

1. 上網搜尋並找到官方網站查詢。
2. 找到官方客服專線並撥打詢問。

知識二



認清網站、APP真實性

破解妙招

1. 認清連結網址真實性。
例：數字1與英文小寫L很像。
2. 到開發者網站或已認證平台下載。
3. 提供個資前清楚蒐集目的與用途。

知識三



慎選商家及付款方式

破解妙招

1. 選擇具可信度及良好售後服務的購物網站。
2. 善用第三方支付付款機制。
3. 在有安全保護機制的網站(https://開頭之網址)使用信用卡交易。

行政院消費者保護處 廣告

苦

樂

留言板

一位不知所措的女友

小編您好：

我與男友至今遠距離交往約莫兩年多，彼此之間價值觀、金錢觀、生活習慣等各方面都算合得來，但有一個問題一直困擾著我，想請問大家我該怎麼做？

相處的過程中，我漸漸發現男友的佔有欲偏強，例如我跟一群同事下班後一起去聚餐或唱歌，事先也有跟他說我會去參加，但若超過三個小時沒回他訊息，他就會奪命連環 call，並且質問：「為什麼這麼久沒回訊息？我都不知道妳在哪裡？」但我先前就跟他說過，我不喜歡一直看手機，況且我也跟男友報平安說我已經到餐廳準備吃飯了。除此之外，他也會看我手機裡的聊天對話和圖片，若看到一些他不認識的人，他會問我：「對方是誰，是怎麼認識的？」以上種種行為都讓我感到緊張壓迫和不舒服。

後來我有向男友反映我的感受，也與他理性溝通，現在情況有改善一些，男友變得比較不會看我的手機和頻繁查勤，但是從一些小地方仍會感受到他的不安全感以及不悅。比如我跟朋友有約，事先跟他說：「我這周六會跟朋友去吃飯喔！」他會回：「一定要去嗎？但是我周六想去找你！」因此讓我陷入：「我是不是做錯了，是不是不應該跟朋友去吃飯，但我也想跟朋友在一起……」男友的態度讓我陷入左右為難，使我感到很困擾，也不知所措。

但男友除了「控制」這點讓我沒辦法接受外，其他方面我們都很合得來，相處起來也很愉快，所以我想請問有甚麼方法能解決這個問題，讓彼此間的相處能更舒服、自在？

一位不知所措的女友 敬上



一位不知所措的女友，您好：

您願意理性溝通，並表達自己的不舒服，這是非常成熟健康的態度。您也觀察到他的行為背後其實是「不安全感」，這代表您有同理心，並不是單純地責怪他。但我們也要記得理解一個人的不安，並不代表您就要承受那些讓你不舒服的行為。

經本系統同心園地成員間討論，提出以下建議，我們可以從三個方向來思考，希望對您有幫助：

情緒背後的真正需求是什麼？

您的男友會查勤、看手機、質問、不悅，其實可能源於幾種內在狀態：

1. 他不信任別人（或過去曾受過背叛）
2. 他缺乏安全感，不確定您是不是「還在選擇他」
3. 他在遠距離中感到孤單與無力

這些情緒是「真實的」，但表達方式可能「不健康」。

您可以在適合的時候問問他：「當我沒有秒回的時候，你心裡最深的擔心是什麼？」這不是責備，而是協助他也去看見自己的情緒根源。

您有權利設下界線， 且不需要為此感到抱歉

親密關係不等於要失去個人空間。您跟朋友聚會、想休息時不看手機，這些行為本身是「合理、健康且必要」的。

您可以試著這樣說：

「我知道你有時會擔心，但我真的很需要自己的空間，那是讓我放鬆、充電的時間。這並

不表示我不愛你，只是我需要這樣才能在我們相處時，保持快樂的狀態。」

重點是讓他知道：你不是拒絕他，而是在照顧自己。

觀察他的「改變意願」與「實際行動」

您提到他後來「有改善一些」，這是個好現象。

但要評估的不是一次的「答應改變」，而是長期的實際行為，例如：

他是否能尊重您與朋友的相處時間？

他能不能在沒有您秒回的時候，自己先調節情緒？

他是否越來越能信任您、而不是需要掌控您？

如果他的行為從「控制」慢慢轉向「信任與自我成長」，那麼這段感情是有機會越走越好。

但如果他只是暫時「壓抑行為」，內在卻越來越不悅或愈發懷疑您，這就可能變成一種情緒勒索的模式。

總結

1. 您沒有做錯什麼，您有交代、有報平安，是一個很體貼的伴侶。
2. 不舒服的感覺是值得被重視的，因為愛不是壓迫、也不是犧牲自己換來的安穩。
3. 感情可以協調，但前提是雙方都願意理解對方，同時調整自己。

財會資源系統同心園地
全體園丁 敬上

一位不知所措的女友：

看完您的來信，完全能感受到您的掙扎。遠距戀愛中「甜蜜的負擔」並不少見，您不是一個人。既然有深厚感情基礎，我們來談談如何調整這份過於緊密的關心。

第一步：照顧好自己的感受

您提到「溝通後情況有改善」，這非常重要！代表他在乎您的感受，但缺失的安全感需要更細膩的方式去彌補：

- 練習「溫和而堅定」的回應

例如，當他說「一定要去聚餐嗎？」時，您可以說：「我知道你想見我，但這次是和好朋友的聚會，我們改約週日一起吃早餐好不好？」

- 設定彼此的「舒適空間」

告訴他：「和朋友聚會時，我想享受當下，可能無法及時回訊息，但我會事先告知大約時間。」從「隨時待命」轉為「雙方有譜」，能更自在。

第二步：建立安全感的新模式

他的不安可能來自遠距離的無力感，與其阻止他關心，不如「轉移焦點」：

- 把「查勤」變成「分享」：

改以分享行程而非制式報備

例如：聚餐時隨手拍張照片傳給他：「這家店超好吃，下次一起來！」讓他感覺參與您的生活。

- 建立固定行程安排：共同建立每月固定時段

比方說，自主日（每月首週六為朋友社交時段）；緩衝帶（每週三設定為「無聯絡充

電夜」）。明確的行程安排，能讓雙方都有默契保留空間，減少不必要的焦慮和步步緊逼。

第三步：善用身邊的支持網

改變需要時間，如果過程中覺得心累，記得您不需要獨自承擔：

- 找「神隊友」聊聊：

同心園地的園長及園丁們處理過許多類似狀況，他們能陪您梳理情緒，甚至提供溝通建議。

- 專業資源協助：

公司提供的「員工協助方案（EAPs）」每年有 8 小時免費轉介服務，專業諮商可以找出切入矛盾點的角度，從專業方式幫助您們緩解焦慮。

最後想對您說 ...

任何關係都需要「呼吸的空間」，這並非自私。情感中的波折也是了解彼此的契機。您已勇敢溝通，這是成長的證明。接下來，嘗試：

- 用溝通交換彼此的立場，增進獨立的空間。

- 用默契化解矛盾，減少焦慮侵蝕的信任。

若三個月後仍感困頓，請不要猶豫使用 EAP 預約諮詢。台電提供了許多支持資源，適時休息是為了更好地再次出發。相信您們會找到屬於兩個人的平衡點——足夠緊密相依，卻仍能自在轉身。

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

一位不知所措的女友，你好！

感謝妳願意分享這段關係中的困擾。從來信中我們能感受到對於這段感情的重視，以及努力維繫這段關係上的掙扎，以下是我們提出一些想法及建議與你分享，希望能帶給你安定與溫暖：

一、接納自己的感受：

- 自我肯定：妳需要朋友、自由空間，這些都是合理的，無需自責。
- 外部支援：與信任的朋友或家人傾訴，必要時可尋求同心園地協助員協助，借助專業心理諮商師輔導，避免獨自承受壓力。

二、建立「控制」與「在乎」的界線：

男友的佔有欲可能源自內在的不安全感或焦慮，但「過度控制」會侵蝕關係中的信任與尊重。

- 明確表達感受：用「我訊息」溝通，例如：「當你一直打電話問我在哪裡時，我會感到不被信任，甚至壓力很大。」避免指責，聚焦自身感受。
- 共同定義合理界限：例如約定「外出時每2小時簡短報平安」或「不隨意查看對方手機」。強調「互相尊重隱私」是維持關係的基礎。

三、探索男友不安全感背後根源：

他的行為可能源於「遠距焦慮」或「過往經歷」。

- 溫和提問：例如：「你擔心的事情是什麼？我們可以一起討論如何解決。」幫助他表達需求，而非用控制來填補不安。

- 鼓勵自我反思：建議他通過寫日記或諮詢心理師，探索不安全感的根源。

四、鼓勵彼此成長：

- 健康的關係需要兩個獨立且完整的個體，鼓勵培養自己的興趣、社交圈，保持與朋友的聯集，專注自己的愛好，避免過度壓縮自我空間來迎合對方。當兩人都能自在，關係才能更加穩固。
- 共同規劃活動：增加兩人一起參與的興趣活動，強化信任與親密感。

五、評估關係的長期健康性：

- 觀察改變意願：若男友願意調整並尊重妳的需求，關係仍有改善空間；若他持續忽視妳的感受，需思考這是否會影響你的自我價值與心理健康。
- 設定期程：例如給彼此3～6個月的時間進行上述方法，若無明顯改善，建議尋求專業心理師諮商，或重新評估這段關係，健康的感情應該帶來支持與快樂，而不是讓人感到窒息。

妳的感受是重要的，不要因為害怕讓對方不开心就犧牲自己的需求。維持平衡的感情需要雙方的努力，如果單方面妥協太多，長久下來會累積更多的不滿。

以上的建議提供給妳作為參考，希望能幫助妳在關係中找到更好的平衡。

嘉義區營業處同心園地
全體園丁 敬上

結語

本期案例是一位正經歷遠距離交往的女友在面對男友時不時查勤、缺乏安全感的種種行為而感到壓力，希望能解決男友的控制與不安全感行為，使雙方相處起來更為舒服自在。而當一段感情中，一方感受到不舒服或是焦慮不安，則需要好好思考問題的根源以及解決方式，進而找到彼此舒適且自在的模式。本期援例三篇，另提供花東供電區營運處、核能火力發電工程處、輸變電工程處北區施工處；苗栗區營業處、萬大發電廠、核能火力發電工程處中部施工處；大林發電廠、南部發電廠、輸變電工程處南區施工處等單位園丁之建言供參考，希望解決同仁遇到的困難。



Book

世界盡頭的咖啡館：這一生，我為何而存在？

作者 約翰·史崔勒基 | 出版社 三采



(圖片來源：三采)

在一家位於偏僻之地、彷彿世界盡頭的小咖啡館裡，疲憊的旅人約翰正處在一個十字路口，只想在繼續旅行前補充一點能量。但這一晚，他卻發現了完全不同的心靈補給……

除了今日特餐之外，這間咖啡館的菜單還列出了三個問題，鼓勵所有客人思考：你為什麼在這裡？你害怕死亡嗎？你感到滿足嗎？

透過這些靈魂拷問，以及在咖啡館內遇見的三個人，主角約翰踏上了一趟覺醒的旅程—從繁忙的城市到慵懶的南美洲海灘或是從渾渾噩噩卻不滿足的生活，到為自己、為人生定錨一個位置……

如果你正走在人生的迷霧中，歡迎來到「問題咖啡館」。

「人生其實是一個精彩的故事。只是有時候，我們忘了自己就是作者，能夠隨心所欲地書寫它。」

人生就是一次次的得到與放下

作者 黃大米 | 出版社 時報出版



(圖片來源：時報出版)

在重男輕女的父親眼中，作者黃大米是個叛逆的女兒，而在她的內心深處，每一個「不要」，卻都是通往靈魂的出口。在載浮載沉的職場中，她不甘於停下腳步，即使跌跌撞撞也要全力以赴，奔向更接近夢想的自己。

成為照顧者之後，黃大米了解衰老、疾病、死亡是親情與人性的測試劑，病榻前的每一分、每一秒，都是瞬間風雲變色的考驗。年輕時的「追逐」，是不知天高地厚的想望。走過中年，經歷了生命中的重重試煉，她深刻體悟到：人生並不是非黑即白，人與人之間的相互理解好過相互為難。許多事情好與壞沒有絕對，學到就是賺到。從貪求到知足，從攀緣到隨緣，此時此刻，就是最美好的人生。

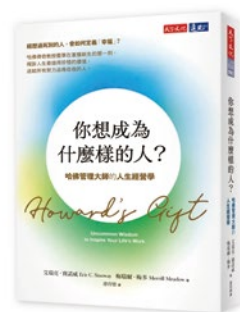
你想成為什麼樣的人？：哈佛管理大師的人生經營學

作者 艾瑞克·賽諾威、梅瑞爾·梅多 | 出版社 天下文化

霍華·史蒂文森是哈佛商學院前資深副院長、多家企業董事與高階主管，更是創業家、慈善家。霍華在哈佛商學院任教超過四十年，他開設的「經營人生企業」課程廣受歡迎，數千名哈佛學生與世界級企業家在人生面臨挑戰時，都想請教他的意見。

本書作者是霍華的學生，有天霍華心臟病突發倒在哈佛校園，讓他意識到霍華睿智與無私是多麼的可貴，於是他花六年時間與霍華多次深談，執筆寫下這位管理大師的人生經營學。

在這對師生溫暖又睿智的對答中，我們會看到關於職涯瓶頸、人生轉折、內在掙扎等議題討論，透過每一個故事幫助我們建立思考框架、釐清生命目標、擬定行動策略，突破人生的各種難關，在職場、家庭、夢想等各方面得到最大的滿足與成就。



(圖片來源：天下文化)

我的有錢富朋友教我的事

作者 屠惟安 | 出版社 悅知文化

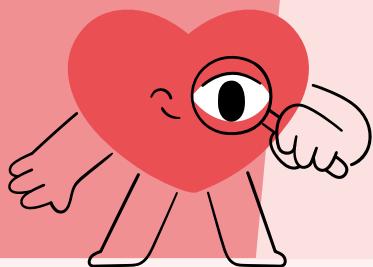
史蒂文·巴列特是知名的英國年輕創業家，在 22 歲成立數位行銷公司，27 歲推動公司上市；同時也是舊金山軟體公司、創新行銷公司的共同創辦人。除了豐富的創業、投資與行銷經歷，他還主持廣受英國與歐洲聽眾歡迎的播客節目「The Diary Of A CEO」，並針對全球眾多商業界、體育界、娛樂界和學術界的頂尖人士，進行了超過 700 小時的訪談。透過親身經歷與深度對話，史蒂文見證了高潮和低谷，分析失敗的時刻和成功的模式，並從中淬鍊出一套能應用於任何行業、可供追求卓越成就的人們參考的 33 條基本法則。

本書透過掌握自我、精通敘事、確立人生哲學、熟習團隊合作，並以最簡潔、最有影響力的方式，提供每個人都可以從中學習的永恆要義，進而打造出屬於自己的成功人生。



(圖片來源：悅知文化)

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。

♂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

♂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

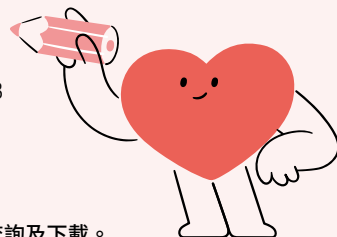
♂419 高先生

民國 86 年次，175 公分，87 公斤。
畢業於國立臺北科技大學電機所，現職台電。
興趣：旅遊、探店、閱讀、舞台劇。

徵 85-90 年次間之未婚女性。

👤 聯絡人：高先生

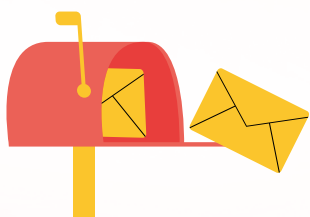
LINE ID：asd861103



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
1381	31-40	台南區營業處／外線技術員	高雄區營業處	大學
1382	31-40	鳳山區營業處／配電設計專員	嘉義區營業處	碩士



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

備註：

- ※ 同仁對調信箱僅係提供同仁對調資訊分享的平臺，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。

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。

220 期

生命的禮物

專題故事

114 年 9 月號 / 114 年 8 月 5 日截稿

生命帶給我們的禮物可能是一本書、一句話、一個故事抑或是一個人，這份禮物也許是人生的轉捩點，也許是心靈的救贖，或是生命中的苦難。而「生命」帶給每個人的禮物都略有不同，每個人體會到的意義也不盡相同。

獲得的生命禮物可能是學會了珍惜感恩，對身邊擁有的事物感到知足；可能是驚喜到來的新生命，初為人父人母的興奮與感動；也可能是經歷了人生中苦難的淬鍊，使得心靈變得更加飽滿、豐盈；抑或是在歷經某些事情之後，挫折容忍度與情緒商數提升許多，處事變得更加圓滑、穩定。

生命贈予我們的禮物有時也藏著不那麼美好的成分，很多時候人生中的傷痛、艱辛與苦難卻能砥礪我們前行，使我們在人生這條路上收穫、學習更多，看到人生另一面的風景。220 期專題故事邀請您一同分享您生命的禮物以及獲得哪些珍貴的人生景致，期待您的分享與回饋！

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！



布和紙怕什麼？

一筆一劃，紙怕萬一



麒麟到了北極會變成什麼？

冰淇淋



歷史上哪個人跑的最快？

曹操，說曹操曹操就到



書店裏買不到什麼書？

叢書



黑人為什麼喜歡吃白色巧克力？

對黑人已見怪不怪



什麼酒不能喝？

醒酒



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

難

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



台灣電力公司

Taiwan Power Company

人力資源處 編印

E-mail : d0960602@taipower.com.tw