

同心園地



2020.03 | 雙月刊



台灣電力公司
Taiwan Power Company

悠閒

春天的花朵悄悄在枝頭綻放
一抹微涼的清風吹拂在臉上
鳥兒此起彼落地啾啾鳴唱

溫暖的春天融化了冰雪
大地甫從寒冷的冬天甦醒
先別急著往目標前進
靜下來欣賞一片片美麗風景
為自己的心田增添一些悠閒時光
安定專屬於你的寧靜角落
再帶著滿滿的力量重新出發



懷念陽光

文／蔡正益



陽光舒服

在公路的車頂上呼嘯

陽光舒服

在山坡樹上水銀盪漾

陽光舒服

在海上點描密密麻麻

海曬出一片模模糊糊

魚船

拉出一條白線

遠山

簡化成濃淡的平面

燭台嶼

野柳舢

基隆嶼

磺港

也一兩筆暖暖帶過

海浪

吻上小石頭

小石頭喘不過氣

向大石頭求救

悠 閒

「春有百花秋有月，夏有涼風冬有雪，若無閒事掛心頭，便是人間好時節。」宋代的無門禪師這首詩偈，提醒人要順應而為，不要有太多的煩憂心事，日日都會是好日。人們自開始求學之後，便忙碌於學習，好不容易進入了職場，也日夜忙碌於公務，唯一最期待的時候應該就是「放假」了吧。在假日時，什麼事都不想，好好的休養生息，利用這段空檔看個電影、喝杯咖啡，或者與朋友、家人出遊同樂，將心情好好的放鬆，積蓄能量繼續面對未來的挑戰。

本期〈專題故事〉邀請大家分享自己如何度過「悠閒」時光：有同仁分享閒暇之餘體驗農耕時光，雖然辛苦卻也十分值得；也有同仁喜歡旅遊，和大家分享出遊心得點滴；還有同仁喜歡品茶、享受美食，並從中產生對閒適的感悟；也有人把工作與生活的分配比喻成咖啡的調配，讓自己的生活增添不一樣的風味；還有同仁離鄉背井到外島工作，從中找到屬於自己的悠然自得。

上（186）期，我們在「園地心發現」介紹本（109）年度的員工協助方案——「珍愛生命 圓滿人生」協助方案。除了人力資源處訂定的員工協助方案以外，我們也非常鼓勵各單位依照組織內部實際的需求，訂定「客製化」的員工協助方案，所以本期「園地心發現」便提供各位規劃「員工協助方案」的小撇步，期待各單位能量身打造屬於自己的員工協助方案。

三月份，春暖花開的季節，雖然目前遇到了新冠病毒疫情帶來的壓力，還是提醒大家保持穩定而規律的作息，勤洗手、多運動，心情上也要找到抒發的管道，找到讓自己閒適的所在，期待大家的身心都能夠健健康康！

編輯手札

01 悠閒 /本刊

專題故事

04 田園樂 /詹俊宏

08 日本九州散策 /海上男兒

12 姐妹們的悠閒時光 /法凡

16 離島的悠然 /黃甘杏

20 悠閒華山行 /梁豪傑

22 辦公室的一抹紅 /楊美滿

24 我的癮食日嘗 /Emilie

26 從容閒適的慢生活 /蘇士詠

28 享受，即得悠閒 /何費苦心

30 品茗茶趣 /羅瑞曉

33 無所事事 /KK

34 為自己調配一杯 Cappuccino /葉志峯

37 工作抒壓小妙方 /張穎彰

攝影風情

38 落雨松 /天作之合

上班族心理系列

40 我在馬祖但是媽祖還沒託夢給我

/洪國智

EAPs 停看聽

親子關係篇

44 兩代之間的矛盾 /林蕙瑛

園地專欄

感恩回饋

48 分享與感恩－員工協助園長班訓練心得回饋 /本刊

園地活動

52 蔡副總陪著同心園地走過的日子
/泉明子、張瑛俞

56 寒風颯颯遞溫情 一勺熱湯暖心房
/劉秀芳

發行人 鍾炳利
總編輯 張廷杼
副總編輯 許芳玲
編輯小組 吉玲玲 張恆華 吳致中 葉紘秀 紀承宏
執行編輯 葉紘秀

Email d0960602@taipower.com.tw
地址 台北市羅斯福路三段242號11樓
電話 02-2366-7357
傳真 02-2365-6869

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

活動報導

58 員工協助業務花絮 /本刊

園地心發現

62 規劃「員工協助方案」的小撇步 /本刊

苦樂留言板

64 一位喪失自信的「空降」主管 /本刊

人文采風

大地見聞

68 耀眼的北非明珠
突尼西亞綻放千年風華 / Na'U

電影人生

72 我是傳奇 /黃素菲

資訊快遞

76 心靈補給站 /本刊

78 新婚小語+寶寶園地+婚友資訊 /本刊

79 同仁對調服務信箱 /本刊

招手微笑

80 「同心園地雙月刊」徵稿 /本刊

封底裡

腦筋急轉彎、數獨遊戲 /本刊



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 / 雙月刊
3. 人力資源處 / 同心園地網站 / 雙月刊



封面主題：悠閒

靜下來欣賞一片片美麗風景
為自己的心田增添一些悠閒時光



文・照片提供／詹俊宏
桃園區營業處

田園樂



雖然人類的物質文明進步快速，
但內心都潛藏著一顆返璞歸真、嚮往自然的心吧？

雖然人類的物質文明進步快速，但內心都潛藏著一顆返璞歸真、嚮往自然的心吧？對於在農業社會長大的5、6年級生來說，許多人努力了大半輩子、功成名就後，回過頭來追尋往日成長的美好記憶，搖身一變當起了「偽農夫」。農舍內高級家電、冷氣一應俱全，角落裡象徵性地種幾畦菜園子過過種菜的癮，一邊享受著高層次的物質生活，一邊坐擁窗外綠意盎然的景觀，豈不樂哉！

故事應該打從兩個孩子出生後說起。孩子們總是對於各種外型逗趣、顏色鮮豔的甲蟲著迷不已，我這看似豪氣干雲的老爸曾發下豪語：「我們以後一定要買下一塊地，種下一棵可以

吸引獨角仙、鍬形蟲來覓食的光臘樹，這樣我們要有多少甲蟲就有多少，嘿嘿！」看著孩子眼中閃爍著期盼的光芒，似乎打從心底相信了老爸的話。轉眼間時光流逝，孩子都上了大學，我的腰圍隨著食言量增而慢慢寬廣了起來，夢想中的地和樹卻依然不知在何處？雖然時不時會偷偷抄下出售農地的廣告電話，嘴裡嘟囔著買農地、種菜、種果樹的夢話，音量卻已漸小至宛如潛意識裡催眠自己的囈語，即使有意無意間飄進內人的耳朵，手握家中財政大權的她仍不為所動。「你呀！平時省吃儉用好像很節省，可是一旦要買的東西都是貴得嚇死人！如果想種，家裡陽台還寬著呢，先看看你能種出什麼名堂來。」



1

1.一對小綠繡眼，在陽台百香果藤蔓間築起了愛巢，生下三顆小小的鳥蛋。

2.陽台也可以種出小巧的黑色番茄，跌破了家人的眼鏡。



2

陽台小菜園

就算沒有農地，也能在自家陽台空間過過乾癮吧？於是四處蒐集的花盆高高低低擺滿了陽台的女兒牆上，將平日撿菜後的菜梗子如紅鳳菜、地瓜葉、空心菜梗隨意扦插，細心照料加上季節對了，飯桌上就有現成加菜的素材；再擺上一兩盆家常料理必備的香料植物—九層塔、迷迭香，臨時做菜時需要提味一下的蛤蠣湯、煎鮭魚就變得風味十足了；若想吃點水果，草莓、番茄和金桔則是陽台上較容易栽培的作物。

角落裡再擺一盆老丈人多年前送的蘆薈，據他說肥厚多汁的葉片作為夏日皮膚曬傷時的療傷藥頗具功效，而它桃紅色花朵分泌出來的花蜜，每逢花季總是吸引野鳥造訪，呼朋引伴爭相吸食。

前年夏天，一對小綠繡眼愛上了這蘆薈花蜜，索性就在陽台百香果藤蔓間築起了愛巢，生下三顆小小的鳥蛋。沒幾日光景，鳥蛋孵化出醜醜無毛的黃口幼雛，親鳥整日繁忙地叨著小蟲飛進飛出餵食，我們則小心翼翼觀察著小生命節奏快速、奇妙的成長歷程，在目送最後一隻雛鳥「小啾啾」振翅離巢的那一刻起，原本忙碌的陽台霎時歸於平靜，一家人悵然若失，心情也跟著那空的鳥巢一樣被掏空了，我想到所謂的「空巢期」就是這般感受吧？

打從搬進這屋子，內人和我一直堅持不裝氣密窗，開放的陽台成為水泥樓房與大自然間聯繫的窗口，別小看這只有半日照的小小陽台，只需有水、土壤與陽光，加上一點對植物的熱情，就能創造出綠色奇蹟。但陽台畢竟只是陽台，花果植栽被侷限在這小小一隅，生長總是受到限制。



1

意外擁有第一塊農地

多年後因緣際會下，意外地擁有了生平的第一塊農地，地點就位於故鄉溪洲濕地生態公園的「可食地景區」。當地社區發展協會免費出借土地給有意耕作的朋友，現場貼心備有自來水、農具和有機綠肥，也有資深老農提供專業諮詢，而且只收五百元保證金，一切條件極好，內人率先舉雙手贊同，我暗忖她根本不是塊種菜的料，想必是多年來聽著我要買農地的夢話讓她神經緊張，如今正好鬆了一口氣。

眼見機不可失，當天我們立刻奔去現場圈地，其實也不過是五、六坪大的兩塊菜壟，但興奮之情溢於言表，隨之而來的種種困難，才了解原來當農夫真有許多苦頭。第一苦：鋤地鋤到汗滴土，這土壤來自於石門水庫抽砂沉澱池底的黏土，曬乾後就硬得像是混凝土一般，挖沒

幾下就揮汗如雨、腰痠背疼。第二苦：野草蔓生根難除，草比菜高、拔草拔到手抽筋，大雨下後沒幾天又得從頭拔起。第三苦：家裡臭到不能住，為了製作天然酵素，我成了附近市場菜攤撿拾菜葉的怪叔叔，家中的廚餘也一樣不能浪費，通通丟到廚餘桶裡製作有機液肥，孩子們掩鼻而過形容其味道有如糞便。第四苦：小黑蚊、蝸牛、小鳥還有老鼠是常客，因為生態公園保留著自然原始的生態，且規定全面禁用農藥，菜園周遭一片生機盎然，不管是身上的鮮血還是土地上的心血都貢獻給牠們了。第五苦：忍受一個人的孤獨，前幾次家人還願意一起來體驗田園樂，但經歷過幾次超時勞動又遭小黑蚊叮咬的震撼教育後，之後家人便敬謝不敏了。夜幕低垂，菜園裡仍見一個急著把目標工作全部做完的固執農夫，努力施肥澆水。偶爾老伴會佛心來的陪伴一下，但其實拍照才是她來菜園的首要目的，於是有「天邊有雲



1. 青山綠水間生平的第一塊農地，與家人合作架起了克難式小黃瓜棚。

2. 停在茼蒿花上採集花粉的蜜蜂是農夫最好的朋友。

2

彩，地上有農奴，拍天不拍地，管拍不管夫」的封號。

儘管當農夫是件苦差事，但對於我們這些假日才來勞動的「假日農夫」，根本就是「假農夫」呀！菜園勞動是有意義與實質報酬的活動，田園的樂趣在於揮汗播種後期待豐收的過程，享受腳踩泥土與土地相連結的悸動，呼吸飽含植物芬芳的空氣。耕作前研究種什麼？如何種？耕作時像呵護小孩般給予所能給予的照顧，看著植物健康的成長茁壯，收成時把農產品分享給左鄰右舍的成就感，這些都是無法用言語形容的快樂。偶爾發發思古之幽情，遙想當時，我的祖先是不是也曾在一鋤一耙敲擊著土地裡潛藏的堅硬卵石，辛勤耕作後挺起痠疼

的腰桿看著眼前的石門山喘一喘氣呢？在樹蔭下摘下斗笠，抬頭遙望流淌的大漢溪水感受片刻微風吹拂的清涼？

承租隔壁菜壟的農夫是一對與我同時間加入的夫婦，閒聊之間才知男主人和我同是台電的員工，而且在更早之前我們就已結緣在公司的刊物「同心園地」裡，如今彼此相識在真正的菜園裡，比鄰種著自己偏好的作物，筆耕化為農耕，不得不讚嘆老天爺巧妙的安排！同是菜鳥農夫，我們兩家人是公認最認真的代表，雖不是收成最好，卻也不減我們的田園熱情。究竟這是田園苦？還是田園樂呢？甘與苦之間只有真正體驗過的人才知道箇中的滋味吧。🍷

田園的樂趣在於揮汗播種後期待豐收的過程，
享受腳踩泥土與土地相連結的悸動，呼吸飽含植物芬芳的空氣。

文・照片提供／海上男兒

日本九州散策



旅行是一種享受悠閒的方式，飛到不同國度呼吸不一樣的空氣，
釋放平日工作累積的壓力。

出國旅遊可以看盡不同國家間的差異，品嚐當地的的美食、欣賞各地的風景、瞭解當地的人文等，一趟旅行總是能讓平凡的生活得以回甘。在陌生的國度聽到陌生的語言，一切都是新鮮的感受，也藉此暫時抽離忙碌的工作重新調整生活的節奏。很喜歡一句話，「旅行不代表只是看遍風景而已，這是一種持續且更深刻、長久的機會，讓我們發掘生活的意義。」

前往九州的度假勝地

半年前看準跨年機票後毫不猶豫地手刀下訂，決定前往日本的第三大島—九州。記得日文老師曾說過，去過繁華熱鬧的東京、造訪漫才及

搞笑文化代表的關西核心大阪後，不妨找個機會探索蘊含古老歷史的九州，洞察日本早期的生活縮影。

九州位在日本西南部，四季分明且因緯度較低冬天相對溫暖。此次最期待的旅程就是搭乘新幹線的「由布院之森」前往溫泉勝地湯布院。湯布院是位在大分縣的一個小城鎮，曾經被日本女性票選為夢幻度假勝地。一出車站後先是感受到攝氏4度的乾冷空氣從臉上拂過，接著映入眼簾的是壯麗的由布岳山景，車站旁有一盆溫泉供遊客泡手，貼心的設施讓當時冷到不停打哆嗦的我帶來一絲暖意。沿著湯之坪街道走，兩旁有許多小吃店及藝品店。舉凡豐後牛



湯布院花卉村，櫛比鱗次的歐風建築好似來到小矮人的童話故事屋般。

可樂餅、花麴菊家布丁銅鑼燒、B SPEAK限量蛋糕等都可見到長長的排隊人龍。

在湯之坪街道的中段是湯布院花卉村，彷彿來到北歐城鎮，櫛比鱗次的歐風建築好似來到小矮人的童話故事屋般，難怪被票選為夢幻度假勝地呀！最後終於走到湯之坪街道的尾端，是如夢幻的金鱗湖，1884年儒家學者毛利空桑在此見到夕陽照射反射出像魚鱗的金色光影，便起了「金鱗湖」的美名。雖然當時沒有陽光照射，無法看見波光粼粼的金色光影，從另一角度可見湖上鳥居的倒影，這般湖光山色讓心如同湖面沉著平靜。這時想起高中時讀過范仲淹的《岳陽樓記》：「至若春和景明，波瀾不驚，上下天光，一碧萬頃；沙鷗翔集，錦鱗游泳；岸芷汀蘭，郁郁青青。而或長煙一空，皓月千里，浮光躍金，靜影沉璧，漁歌互答，此樂何極！」猶記得當時讀到此段只能用想像力產生腦海中畫面，直到來到金鱗湖後才

對這段古文深有所感。

半日太宰府散策

九州福岡縣的「太宰府市」是昔日九州古城的政治與外交中心。到博多車站搭乘西鐵巴士到太宰府約莫40分鐘車程，其中必去景點之一為天滿宮，主祭神是學問之神菅原道真。在台灣若要祈求學業順利會拜文昌帝君或孔子，在日本福岡的話就是到天滿宮參拜。許多莘莘學子在考試前會來此參拜，祈求考試合格，除了神社參拜外，在天滿宮門口有一隻被摸得閃閃發光的金牛，據說摸金牛也能祈求智慧增長。

天滿宮前的「表參道」為前往神社的一條道路，表參道兩旁有熱鬧的商店及甜點小吃等，在跨年之際來到此地實為熱鬧！太宰府的特色美食之一就是「梅枝餅」，是一種用糯米製成的外皮包裹著香甜綿密的紅豆內餡的甜點，熱



1

呼呼的梅枝餅是來到天滿宮必吃的甜點之一。

除了甜點外，頗負盛名的一蘭拉麵也在此推出太宰府限定的「合格拉麵」，五角形的拉麵碗取自日文五角（ごかく）和「合格（ごうかく）」發音相似，祝福考生考試順利。更特別的是，客人吃完拉麵準備離開時，店員會齊聲說：「要幸福喔（幸せ）！」十分有趣。

地震後的熊本城

一到熊本車站，迎面而來的就是琳瑯滿目的熊本熊紀念品，無論是大人小孩都被這隻熊本代表的吉祥物給深深吸引。接著搭乘熊本的古老市電車開始一天的旅程，熊本主要的交通方式是「路面電車」，採用高架電纜供電後驅動運行，介於公車和火車之間。值得一提的是熊本的電車仍採用復古的木地板及絨布座椅，霎時好似穿越時空般來到日本明治時期。

日本三大名城之一的熊本城經歷2016年的大地震後，在去年終於實施部分開放，親臨現場後仍能看到頹圮多時的城牆。熊本城於文明年間（1469年至1487年）所建造，走過了幾世紀後不幸因地震而倒塌。日本為了保存這座歷史悠久的文化資產花費許多人力和時間積極地修復，希望能在不久的將來重現原貌。

縱使熊本城仍在修復階段，不過仍可見到日本人的謹慎及不屈不撓的態度。拿著導覽圖參觀時，地圖上以號碼標示的地方設置了地震前和修復工程對比說明的看板，並介紹建築的工法，掉落的大型石塊及瓦礫都分毫不差地擺放在原本的位置，讓我邊參觀邊讚嘆著：「這需要花費多少時間才能恢復原貌啊！」

第一次在國外跨年

過去幾年在台灣跨年，總和三五好友們聚集在



1. 熊本城經歷 2016 年的大地震後，在去年終於實施部分開放。

2. 一蘭拉麵推出太宰府限定的「合格拉麵」，五角形的拉麵碗象徵考試合格順利。

2

熱鬧的跨年演場會等待倒數，倒數完畢後光彩奪目的煙火秀更是每年不容錯過的重點節目。然而，在日本的新年跨年就如同台灣的農曆過年，在異地工作打拚的人會在跨年前回到家鄉和家人團圓。在倒數前來到附近神社，大夥齊聲喊「三、二、一！新年快樂！」歡呼聲持續幾秒後隨即又恢復平靜，接著一個一個排隊等候敲鐘參拜。

備妥日幣五元，五元的日語音同「緣分」，在參拜前先將錢幣丟入賽錢箱中並許下新年願望，祈求接下來一年順遂。參拜完肚子也餓了，一旁就是章魚燒、串燒、烤麻糬等「屋台美食」，能夠熬夜參與日本道地文化是很特別

的體驗。此外，日本過年期間幾乎家家戶戶都會在門口掛上門松及注連繩等裝飾。門松是由松和竹結合的擺飾，日本人認為擺放門松在門口，可以指引神來到自家門口，是用來迎神的裝飾物。

日本是個適合自助旅行的國家，隨處可見熟悉的漢字，交通便捷，若遇到問題也能遇到友善的當地人給予協助。簡單的日文單字或英文夾雜，再者用肢體語言就能輕鬆溝通。到了夜晚，更要體驗一下當地的屋台文化，日本不少上班族下班後總會在路邊的屋台小酌或是吃碗拉麵、關東煮、串燒等，洗滌工作時累積的心靈疲憊再回家。

旅行的各種意義

旅行前自己規劃行程並查詢旅遊相關資訊及旅遊路線，旅行途中好好享受路途上所遇到的人、事、物，都能讓自己像金頂電池一樣電力更強、耐力更長！短短的五天中也是更加認識自己及身邊伴侶的好機會。出國前的行程安排看似十分完美，但實際執行才發現總會有突發狀況導致行程必須調整，當下要臨機應變馬上想出plan B，現在回想起來，這也是旅行的意義。回到工作崗位後再繼續認真地面對每一天的挑戰，現在寫著寫著又忍不住想規劃下一次的旅程囉！🍴

旅行途中好好享受路途上所遇到的人、事、物，
都能讓自己像金頂電池一樣電力更強、耐力更長！

文·照片提供／法凡

姐妹們的悠閒時光



玻璃窗外紫花酢漿草盛開、黃花酢漿草舖陳在桂花株泥土裡，
角落旁慵懶的小黑狗斜躺享受著冬陽。

車子正駛過盞盞幽黃燈光，一個燈二個燈三個燈四個燈，忽明忽暗閃爍著，轟轟隧道裡傳來「池塘邊的榕樹上，知了在聲聲叫著夏天，操場邊的鞦韆上只有蝴蝶停在上面……」合唱聲，一致性的音準夾雜著引頸忘詞的雜鬧，時光似乎回到了純真的童年時刻。

青春夢想的第一天

噶瑪蘭平原的水田與藍天相互輝映，映入眼簾的是遠方浮出海面的龜山島與一塊塊的瑰麗農舍風光，靜謐樸實的農家圍籬一隅種植著多樣蔬果。

午時，朝向網紅熱推店前行為小妹慶生。停好車，尋著桂花釀的醇香，坐在靠窗的4人座位，玻璃窗外紫花酢漿草盛開、黃花酢漿草舖陳在桂花株泥土裡，角落旁慵懶的小黑狗斜躺享受著冬陽，姐姐拿著切好的菲力牛肉左晃晃右轉轉誘惑著小黑，但小黑不為所動，似乎溫暖的冬陽比起那沾著黑胡椒醬的牛排更具吸引力。大夥笑著說：「隔著窗你是想怎樣？人家可不笨！更何況……人家吃膩了啦！」

「祝妳生日快樂！祝妳生日快樂！」音樂響起，服務人員端著蛋糕走向A9桌客人。姐妹們同時舉起桂花釀茶的陶杯，向壽星妹妹大聲說著：「生日快樂！天天開心！」。突然，



A9桌的弟弟拿著切好的蛋糕走過來，雪白肌膚滾動著濃眉，眼神堅毅地問著：「誰是壽星？這塊蛋糕請她吃。」小妹點點頭舉著手：「是我！」弟弟放下蛋糕轉身欲走時靦腆回：「媽媽說也要祝她跟我一樣『生日快樂』！」真巧，壽星遇到了壽星，真有緣。本來說好不準備蛋糕，卻遇見分享的幸福。小黑狗這時弓著身打個長長哈欠，追蝴蝶去了。

接著在二姐提議下來到龍潭公園走走，環湖步道緊臨山邊，金黃的落羽松點綴在一片綠意中。挺立水中的穗花棋盤腳，時而親吻著湖面，時而隨波擺盪，夜鷺、蒼鷺停歇在枝頭，倏地振翅衝向湖面，霎時魚兒已銜在口，駐足觀看的驚訝聲此起彼落地讚嘆著。

街頭藝人的吉他與口琴契合地奏出「甜蜜蜜」，固定式麥克風前，二姐唱出了第一段「甜蜜蜜，你笑得甜蜜蜜，好像花兒開在春風

裡……」後，第二段指著要我接唱，而我毫無猶豫地放開聲噪唱著：「是你！是你！夢見地就是你……」小妹笑著全程錄影，路過的遊客越來越多人停下腳步圍成圈打著拍子，一張張百元鈔投入小費箱。姐妹們最後更興奮的與街頭藝人合照，繞著湖邊回想起青春時期的登臺歌唱夢。

綠野芳蹤的第二天

露臺上灑落的金光揭開龜山島神秘面紗，清新空氣中隱約飄來稻穀香。在潺潺的流水聲中，徹夜爭鳴的蛙們沈醉其中，一隻隻蝌蚪簇擁著喚醒晨曦。

豐盛早餐與會館人員親切的服務就是家的感覺。喜歡坐在窗邊的姐妹，啜飲著咖啡，指著蓮花朵朵是紅的艷還是白的嬌。排列整齊的小水鴨跟著母鴨穿梭在蓮葉間覓食，可惜來不及



拍攝便消失在濕地叢林。看著彼此惺忪的睡眼，想起昨晚徹夜淺酌清酒，嗑著東山鴨頭，忘我地唧唧喳喳討論著未來。隨著姐姐的一句「走吧，出發！」躁動的脚步頓時雀躍了起來。回到房間換上輕便服裝，穿著球鞋，迎著晨風，踩著腳踏車。看著路旁麻雀們拍著翅膀上演追逐蝴蝶的戲碼，就連大宅院慵懶的黑狗都起身衝出吠了幾聲，姊妹們加快腳步騎著腳踏車，穿過落羽松林就怕狗兒追了上來。

「噦一！」小妹煞車回頭說著：「姐姐們，目標正前方有一大片火龍果園耶，結了好多果實，妳們看告示牌上寫是有機的唷。」一畝畝深溝條條分明，園場主人手拿一捆捆橘、藍、黃色棉質布，為採收時間做標記，黝黑的臉微笑說著：「現在都是孩子們利用網路販售，我也不懂，但是，賣得還不錯。」「大哥，你沒請人幫忙喔？」三姐問著。「哎唷！自己的地就當做運動，『老灰阿人』就是加減做『老灰

阿工』就好」，「你們是姐妹喔？」大哥問著。「嘿阿！你猜猜看我們誰最大？」「歹勢啦，是不是就是妳？」大哥泛紅著臉伸出食指指著我說。「大哥啊！我是排第三批才可以摘火龍果的，你真是厲害，猜錯了！」

臨走前，大哥指著園後一、二棟紅瓦建築的房子說：「那間就是阮厝，有空來厝坐坐，阮庄所在就是空氣好，妳們姐妹感情真好能夠出來走走真不錯。」道別熱情的大哥後，沿途舖著稻草的青蔥盎然挺直，農人戴著斗笠彎著腰辛勤採收著一堆堆剛出土的青蔥，長長蔥白整齊排列在田埂，伴著蔥香轉個彎—「蘭花園」到了。廣場入口處阿公的農耕機擺上自家種的瓠瓜、香蕉、紅菜、地瓜葉等，當然還有一把一把的青蔥。

今天的遊客不多，停妥腳踏車進入園內，各樣品種的蘭花爭奇鬥豔，姊妹們像孩子似地迅速



四姊妹的悠閒之旅，充滿歡笑與嘻鬧，好似回到童年時光的純真。

撥弄頭髮擺好姿勢，聞著淡淡幽香留影了好幾張，多肉植物區有可愛造型的盆栽DIY區，坐在板凳自己拿著小鏟子細心地挖土種植，加上裝飾的磨菇，便成了精緻小巧的專屬紀念品。拿著平板的我，偷偷拍下姐妹們聚精會神的模樣，散發著如7、8歲孩童天真氣息。離去時不忘跟阿公買了香蕉和芭樂，阿公說：「自己種的沒噴農藥，所以醜醜的，但是真的很甜啦！」驕傲的眼神在兩鬢斑白見證下閃耀光芒，汗水與自信笑容才是知足幸福的人生。

戀戀樂活的第三天

白鷺展翼悠揚，聽風樂哉快活，無須緊繃弓弦分秒必爭，只有迎曦背影漫步在沙沙作響的芒

草和啣著露珠的荷香中，抬頭眺望層層山邊由淺到深，飄渺中的薄霧正絲絲褪去由灰到白，破空綻放萬丈金光。

今天是「自戀」的一天，床上已擺著各式行頭配件，水鑽耳環、飄逸長裙、個性化外套、花俏上衣等等，穿搭琳瑯滿目等待入鏡。吹風機呼呼聲，短髮也好，長髮也罷，都難不了巧手的二姐順流梳出最上潮流的款式，畫眉撲粉是三姐絕活，隨心嫣紅不遜色。在偌大空間處處取景，當小妹挑動撫媚的長髮或仰望天空時，悠然樂活的輕快更加鮮明，白色教堂前的祈禱像倒影在紅白鯉魚池，粉紅屋頂綠色洋傘和槐木長條凳薰陶著紅塵，柔風暖陽下是誰留住了如幻青春。☺

換裝、補妝、莫管眼角魚尾紋成雙、八字法令紋相望，
嘻鬧鼓噪、得意無我、忘懷歲月、豁達而舒心。

文·照片提供／黃甘杏 金門區營業處

離島的悠然



1

人生必需持續前進，前腳提起後腳要放下，方得前進，
而提放之間，是一輩子要學習的功課。

「各位貴賓，我們即將降落，請繫好安全帶…」空姐甜美的廣播聲結束後，機艙幽幽的傳來「望春風」的交響樂，餐桌收回前座椅背，窗外景緻隨之翻轉，從層疊的白色雲朵轉為灰藍海洋、綠地、房舍、街道。當飛機輪胎擦地，發出撞擊的巨大急煞聲後，我告訴自己，往後這就是金門與台北之間的交通工具了。

有人說：「你真勇敢，跑那麼遠！」其實到金門工作和到其他縣市一樣，並不需要特別的勇氣，因為它已非昔日砲彈交加、有生命危險的戰地，而且居民多很善良、守秩序、治安也良好，同仁說隨便停放腳踏車，都不

會遭竊。冬天，初來乍到，只覺得金門這個小小島、有著像美西舊金山的街道，忽而緩坡、忽而陡坡，一條路，遠看著就突然不見了，走近，原來道路下坡去了。農曆春節過後，寒流來襲，迎風面的街道，吹著讓人忍不住拉緊帽沿和口罩抵擋強風，擦肩而過的是裹著厚重羽絨衣快步而去的人們。忍不住問自己：「這個所謂的低碳幸福島，幸福在哪裡？」

閱讀，激勵自心

通常下了班，天色已黑，最大的幸福就是快步回宿舍，洗個熱水澡後窩進一個舒服的角



1. 斂豔湖水綴芒花。
2. 莒光湖畔山映斜陽天接水。

2

落，安靜的讀一本能激發正能量的書，這是個美好的獨享時光，找一本有趣的小說或傳記，慢慢進入作者的心境和故事。就像手機插上充電器一樣，書本一攤開，心靈隨之充電，在「重新連上自己」的充電時刻，得到一個喘息空間，很快就能忘了身心的疲累，彷彿進入天堂。

冷冷的天，適合泡一杯熱熱的養生茶，就著燈下一縷冉冉蒸騰的白煙，入口暖心又暖身，或者倒幾滴薄荷及野菊精油在擴香機中，營造清新而淡雅的香氛，映入眼簾的書中文字，全都鮮活起來。

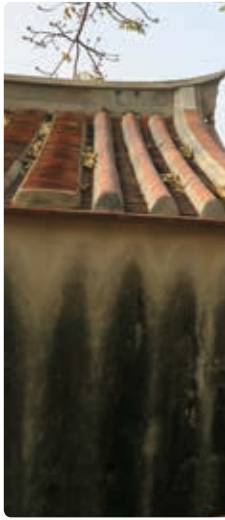
為了效率我們總是用盡了匆忙與聰明，汲汲營營的心何曾稍停歇？在零碎的生活拼圖中，不妨隨機畫出一塊空白，像旅程中的涼亭，暫時悠閒的歌會兒，並犒賞自己一本好書吧！閱讀能幫助自己獨立思考、激發創意

與想像，在別人的故事與體會中，將白天那顆忙碌的心，慢慢安放於輕鬆自在中，學習做一個清醒明白、懂得感恩的人。

微旅行，怡情悅心

養心在靜，養身在動，無論年紀如何，久坐的身體一定需要活動。除了上下班的快走或散步外，從年輕起，我就喜歡配著輕快節奏跳有氧舞蹈，如果區處福利會有開班當然會參加，若未開班或假日強風下雨不適合外出活動時，我會點開YOUTUBE的影片跟著一起活動筋骨，只要穿上運動鞋，就可以享受舒筋活骨、揮汗如雨的通暢。

每天規律運動畢竟需要強大的意志力，隨意快走或散步似乎更可行。假日不回台北的日子，卸下工作的包袱，在小島上來個微旅行，好比出國自由行，可以滿足好奇與探索



的趣味。金門有「戰地文化遊」、「閩南建築與洋樓之旅」、「探索全島風獅爺樣貌」、「美食與免稅購物樂」或「賞鳥賞蟹」等，讓旅人隨意自由搭配。

既是悠閒，旅行路線當然「隨心所欲」就好。近日寒流來襲，久坐屋內，四肢冰冷，不如早晚出去快走「遊湖」。金門下雨的日子不多，早期為避免缺水之苦，建了許多小湖泊，而宿舍附近就有個「莒光湖」，走過林蔭小道，先上莒光樓觀看展覽，認識金門的近代歷史及重要事蹟，才知道金門經歷多少戰爭苦難以及種高粱的原因，那時農民除了用高粱換大米填飽肚子外，另外又發展地區的「釀高粱酒」經濟事業，最後因為專精於釀酒的技術，自成榮耀品牌，所以現在只要想到金門，就立刻想到高粱酒。

下了莒光樓，來到莒光湖，春陽普照下，一

片潑灑湖水綴著芒花，蜿蜒白堤意更幽，若有閒情何處去，「此心安處是吾鄉」。偌大草皮及迴廊都無遊人，任你敞懷窮目觀賞，曬著暖呼呼的陽光，像進入一個溫暖的擁抱，深吸數口冷冽而揉著草香的空氣，有如擦抹提神的薄荷般，心情自然快活起來。傍晚，迴廊披上藍紫色的燈網，湖畔粉紫揉著灰藍色的山映斜陽天接水，拿起手機拍下這幅令人流連的畫面，忙碌時取出來看，特別療癒。

記得師父常在禪堂問：「你住在哪兒？」他指的其實是「你把心安住在哪裡？」決定悠閒的是心，心若輕快，身就安然自在。人生必需持續前進，前腳提起後腳要放下，方得前進，而提放之間，是一輩子要學習的功課。春寒料峭之際，無論路旁草皮上迎風顫搖的粉紫花或水波不興的湖面，藉由悠閒的行走及觀察，找到屬於自己安住的幸福。



金門高粱酒的故事。

感謝，療癒凡心

人生短暫到無法完全如我們所規劃，所以何不隨緣抱著開放的心體驗生活，讓人生遇見更多的風景？如果固定在家附近的上班地點度過職場生涯，也許省了路途奔波，但一定能過得更精彩、快樂嗎？

現在的我常感謝老天所安排的體驗，有多少人一生中能有機會到離島工作？何不把搭飛機往來台金，當作赴海外求學或工作呢？如今訂機票以及搭飛機的流程，已成了生活的一部分，雖然偶爾會在午夜醒來，突然問自己：「我在台北？還是金門？」但也更能體會每周五或周日必須化做「空中飛人」或高

速公路上「馳人」的心情，每次要啟程返回工作崗位的前半天，總要開始為「旅程」準備物品或做心理上的調適，那是一種異地工作者轉換時空的滋味，不苦，但很有豐富的層次口感，轉個念，滋味慢慢變甜。

只有離鄉背井，歸來返去，才有機會深入體會美好的在地風情，進而和遠方的同事朋友建立深刻的緣分，更重要的是學會在工作忙碌之餘，快樂的獨處。在離島多少遠離了比較與計較，盡心把工作安排妥當、生活過得順當，儘管紅塵中凡心難免波盪，但感謝許多離鄉的同事共同作伴，笑一笑，放鬆且悠閒，就是療癒，就是幸福！🍷

人生短暫到無法完全如我們所規劃，
所以何不隨緣抱著開放的心體驗生活，讓人生遇見更多的風景？

文・照片提供／梁豪傑 台中煤倉工務所

悠閒華山行



當同事提議登華山看日出時，我舉雙手贊成，
當下完全沉浸在武俠夢裡，至於登山的體力問題則早已拋至九霄雲外。

2012年（尚未進台電），曾出差至陝西省的一個偏僻小城市—興平市，它由咸陽市代管，距離歷史幽久的古都咸陽市及西安市分別約20、40公里。即便在這短暫待了兩個月，我卻飽覽很多歷史古蹟，如：半坡博物館、兵馬俑、華清池及茂陵……等，其中又以登華山最讓我至今難忘，沒錯！就是金庸大師筆下生性放蕩不羈、個性不拘小節且相當重義氣的令狐沖從小成長的華山！

笑傲江湖的回憶

令狐沖被罰在思過崖悔過，卻不經意遇見獨孤九劍的風清揚大前輩，令狐沖因被指在衡山結

交田伯光及曲洋等邪派人士，被岳不群罰往後山思過崖面壁思過一年，岳靈珊卻在這年與林平之發生感情。令狐沖在崖上山洞中發現了魔教長老破解五嶽劍派招式的石刻，後來更遇見華山派劍宗前輩風清揚。令狐沖不僅從中學會了五嶽劍派的劍招，還不自覺地學上了魔教長老的招式，更得風清揚傳授了石破天驚的「獨孤九劍」。（摘錄自網路）

華山有東南西北中五峰，東峰（朝陽峰）是當地人舉薦觀日出的最佳場所。大家決議利用晚上的時間登山，希望趕在天亮前到達東峰頂欣賞日出，本以為摸黑上山登山客應該屈指可數，沒想到登山售票口門庭若市，心中不禁浮



作者在玉女峰發現讓人嘖嘖稱奇的「天下第一洞房」。

現問號：「現在不是晚上嗎？大家怎都不睡覺來登山？」。當時雖屬酷熱的七月，但山上一到晚上，氣溫便驟降許多，我這登山初學者卻沒有這種警覺性，只多加件不算厚的外套便粉墨登場，幸好有位同事借我頭套和棉紗手套，讓我暫時可以保溫。

「華山論劍」石

幸得老天爺賞臉，順利看到日出，隨著天色漸亮，才得以跟東峰頂「華山論劍」石拍照留念，大有到此一遊的韻味。從山頂望去的風景是說不出的壯觀，也拜晚上登山之賜，看不見身旁的懸崖才能無所顧慮地攀往山頂。

除了東峰外，南峰是華山最高峰，而西峰狀如蓮花是華山風景最秀奇的山峰，還有笑傲江湖書中常出現的中峰（玉女峰）和擁有若雲台的北峰。本來最期待是去令狐沖曾經被罰面壁的

思過崖，想知道洞內石壁是否誠如書上敘述，寫盡各大門派武功的拆解招式，翻山越嶺卻始終遍尋不著，反而在玉女峰發現了讓人嘖嘖稱奇的「天下第一洞房」，也讓我明瞭「洞房」這一詞的由來。除了上述外，還有充滿傳奇故事的下棋亭、三面臨空的鶴子翻身和令人心驚膽顫的長空棧道……等景點，都很值得親訪。

做了會很不一樣

某天下班開車回家時，不經意聽到廣播主持人說出這句：「有些事，不做不會怎麼樣，但做了會很不一樣。」腦海中便回想起登華山這件事，那時我一直覺得如果此次不去做，之後很難再有這個絕佳機會，有些沒跟到或覺得晚上登山太危險而作罷的同事看到照片時，都深深覺得惋惜，我則很慶幸做了此決定，古人云：「讀萬卷書不如行萬里路。」或許就是這句話默默地驅使著我吧！🍷

文·照片提供／楊美滿
台中發電廠

辦公室的 一抹紅



看著自己栽培的株苗一天一天地成長茁壯，然後開花結果，
心裡總是有莫名的感動和無比的成就感

我喜歡拈花惹草，尤其喜歡自己親手種植花草，不管是扦插、播種或水耕，看著自己栽培的株苗一天一天地成長茁壯，然後開花結果，心裡總是有莫名的感動和無比的成就感，只可惜住處可以栽植的空間有限。

為辦公室增添溫柔氣息

每年春天到夏天是百花盛開的季節，我的小小花圃裡的玫瑰花和野百合也相繼開花、爭奇鬥豔著，而「獨樂樂不如眾樂樂」，我索性把家裡美麗的花兒摘了下來，帶著她們跟著我一起上班去，再幫她們稍微「梳妝打扮」一番，一盆漂亮優雅的插花便出現在服務所裡，頓時為

陽剛之氣濃厚的辦公室，增添了幾分溫柔氣息。

由於上班地點鄰近菜市場，上午時段通常工作較為忙碌；我經常利用午後時刻以一杯濃醇香的「所長」咖啡從午休沉睡的夢甦醒，再靜靜地聞著陣陣淡淡的花香，常常忍不住閉上雙眼，貪婪地多吸了幾口氣，心情格外舒暢，工作和生活中的煩惱都暫時被我拋到九霄雲外。偶爾忙裡偷閒，利用短暫的靜心時間，享受片刻的悠閒，多麼愜意呀！而一盆令人賞心悅目的插花，不僅可以提升空間美感、綠化、美化辦公室環境，在一線櫃檯服務用戶的同時，也能夠以「花」會友，覓得同好。甚至，原本氣



活潑繽紛的插花讓辦公室不再顯得生硬，同時讓人有紓壓之感。

急敗壞欲臨櫃申辦業務的用戶，見辦公室內如此美麗的風景，也會刻意降低說話的聲音呢！

我的插花，沒有過多的裝飾，完全就地取材；而插花不僅能拉近人與自然的距離，在創作花藝過程中，也能療癒心靈；插花藝術的呈現，可以陶冶情操，具有撫慰心靈之效，讓原本嚴肅的氣氛多了幾絲柔和。近幾個月來，我陸續將朋友送的「芹葉福祿桐」小盆栽以前扦插方式再繁殖培養植株，當發現從芽苞裡長出了兩片小小的、捲曲的嫩葉，好像小嬰兒出生一般，讓我雀躍不已。雖然期間也歷經過因扦插的植株不夠成熟、以及非適合值扦插的季節而養植失敗的憾事，但在過程中讓我體會到如何用心創造更好物品去享受生活。

品味慢步生活的樂趣

時值二十四節氣之首「立春」，是個充滿希望

的節氣，象徵「大地回春，萬象更新」，表示寒冬過去、春天到來、萬物復甦，草木受陽氣之趨，發新根、萌新芽，是個非常適合培育新苗的時令。在興趣所趨之下，住家窗台又多了幾盆「無刺玫瑰」及「白雪福祿桐」，希望它們在陽光、空氣、水以及愛的滋潤和呵護下，可以健健康康地生長茁壯、開好花、結美果！

興趣也許不能當飯吃，然而在不妨礙他人的前提之下，我們可以讓喜歡的事成為生活不可或缺的一部分。在現代緊張而繁忙的生活中，不妨停下腳步，留一點清閒給自己，暫時忘卻生活中的苦悶和壓力，品味慢步生活的樂趣，發現生活中的小確幸；更甚者，我們可以把這些美好的事物與他人分享，將那可人的花朵、愛心盆栽送給喜歡的有緣人，自娛娛人，何樂而不為呢？🌸

文·照片提供／Emilie

我的癮食日嘗



點一杯不加糖的咖啡和一份甜點，是我週末的悠閒寫照。
身體的每一條神經都踩著輕盈的步伐，直到最後一口蛋糕順著喉嚨幸福滑落。

「這個下午懶洋洋，心又飄到了什麼地方，不管晴天、雨天，每天都開朗，略帶淡淡的瘋狂。平凡的下午，變得不同凡響，用點想像，人生很不一樣。」

坐在咖啡廳靠窗可以照得到冬陽的角落，這是最喜愛的一角，沉浸在自己的小宇宙裡沒有任何叨擾。耳邊撥放著輕日記樂團的歌曲，就如同這首歌名「這個下午懶洋洋」，悠閒且愜意地度過美好的午後時光。

吃美食是一種小確幸

平日朝八晚五的工作十分充實，身為第一線

櫃檯人員，每日都像在打仗，神經緊繃難以鬆懈。到了星期五就是最期待、一週最為精神抖擻的時候，下班後上傳一張照片並標註 #TGIF，意為「Thank God It's Friday」，一起歡迎周末的到來！

星期五晚上就開始挖出自己珍藏已久的口袋名單，規劃著週末要尋覓哪幾間美食。吃美食真的是一個非常紓壓且療癒的興趣呀！甚至因為太愛吃，所以創立一個公開的美食部落格，分享給朋友及陌生人。從剛開始只有幾隻小貓追蹤，到現在破萬人觀看，才知道「吃美食」在現在的世代也是一種小確幸，花費不多卻能帶來大大的滿足！



點一杯不加糖的咖啡和一份甜點，是我週末的悠閒寫照。玫瑰金色的小餐叉切下一口大小的老奶奶檸檬磅蛋糕，檸檬的酸和砂糖的甜交織而成的美妙旋律在腦海中響起，身體的每一條神經都踩著輕盈的步伐，直到最後一口蛋糕順著喉嚨幸福滑落。

人生的100種滋味

猶記得小時候看到行腳節目及美食節目，暗自許下以後也想當美食節目主持人的願望，只看到他們上山下海吃香喝辣，殊不知其中酸苦滋味，現在想起來覺得小時候的自己好天真，透過自己創立的美食部落格在和店家互動訪談中，才發現某種程度上我已經實現了小時候的天真願望。


許多人只是以這間店「好吃」、「難吃」作為評論，但每每和店家聊天都能聽到好多創業的

小故事，關於開心、關於難過、關於一無所有、關於夢想成真，這些都是人生的100種滋味。想起我喜愛的一部電影「深夜食堂」，每一位顧客的故事搭配著食堂老闆所做的每一道料理，讓料理賦予了生命及意義。

無論是台式、日式、美式、甜點店、早午餐、咖啡廳等，每一間店都有自己獨特的風格、特色和故事，從食物攝影捕捉每道美味料理和修圖及撰文等，是我遠離工作快樂的泉源。

有天，造訪一間年輕夫妻開設的咖啡廳，店內木質調的極簡風裝潢溫暖且舒適，踏入店內就有種全身放鬆的氛圍。老闆一邊手沖著中淺焙的日曬耶加雪菲一邊和我聊天，「怎麼會想開咖啡店呢？」嘗了一口老闆娘自製的藍莓乳酪的我疑惑著。「笨蛋才會開咖啡店！」老闆說，這是剛開始要開店時親朋好友的想法。從百萬年薪的科技業辭職，轉而研究咖啡並頂下一間店面重新裝潢，這些辛苦的歷程只有老闆夫婦自己知道。

「擁有了金錢，卻賠上健康，也沒時間陪伴小孩，雖然現在收入不如以往，但是我很滿意現在的生活喔！」老闆炯炯有神的雙眼，堅定而溫暖。啜飲一口剛沖好的咖啡，焦糖奶油帶有巧克力和桔子風味的耶加雪菲，剛好反映老闆夫婦的生活，酸甜苦的風味也是如此一般吧！

忙碌的生活往往令人喘不過氣，啜一口咖啡，稍微停下腳步，盡情地發懶、盡情地享受短暫悠閒的好光景，讓身心靈都充飽電後，再回到工作崗位吧！

文・照片提供／蘇士詠
台北北區營業處

從容閒適的慢生活



這個美景環繞、談天說地的快活自在，
以及工作休息、吃飯睡覺的簡單步調，體驗了反璞歸真的生命喜樂。

春節時分即將來臨，我已等不及過年返鄉的到來，想念著昔日的那一份悠閒，想要再次體驗悠然自得、從容閒適的慢生活。因為悠閒，我的憂愁被一陣陣微風給帶走了；因為悠閒，我的心靈被一幅幅大自然的美景給洗滌了；因為悠閒慢活，我的身體和大腦可以稍作休息，喘口氣紓解一下心情。

一個美景常在的世外桃源

還記得年初二帶著家人搭上高鐵返鄉，一抵達左營車站，我的岳父早已等候多時，他熱情的揮揮手，招呼我們趕緊坐上車回家，前往一個美景常在的世外桃源，一個濃情蜜意的好地方

——美濃。一路上放眼望去，是一片片綠沉沉的田野遍布在道路兩旁，三不五時出現紅色、黃色、白色、橘色的波斯菊花海處處綻放，芬芳氣息隨風搖曳散發卻不失優雅，清新脫俗卻不失溫暖。眺望遠方綠草如茵鋪滿大地，綿延到山頭那一端，山頭間雲煙裊裊，幾隻白鷺鷥緩緩飛過田野，一副悠閒好不自在，這裡就是美濃的家。

美濃的家是一棟白色磚瓦建造的三合院，中間是佛堂，左右是住家，整體樸實而不失莊重雅緻，在庭院右方有個果菜園，種了多樣的水果蔬菜，裡面有滿滿的樹葡萄、鮮綠芭樂、橙色小番茄、碩大高麗菜、還有亮紫茄子和筆長絲



前往美濃的一路上，波斯菊花海處處綻放。

瓜等，大都已收成了。岳父說：「再來試種芒果看看，今年夏天就可以品嚐了！」

庭院前方是一大片綠茵草坪，左方有個涼亭，是岳父平常泡茶聊天休息最愛的地方，因為岳父好客的性情，涼亭早已坐滿親朋好友，招呼引伴齊聚一堂，閒話家常好不熱鬧，不一會兒我們也湊上一腳，暫時放下舟車勞頓的疲憊身心。這個美景環繞、談天說地的快活自在，以及工作休息、吃飯睡覺的簡單步調，讓我感受了農村才有的質樸率真、體驗了反璞歸真的生命喜樂。

細細品味生活的箇中滋味

平時悠閒便能自在，慢活便是一種享受，才能細細品味生活的箇中滋味。吃飯時慢一點，就能體會米飯味道在齒頰留香；走路時慢一點，就會發現未曾注意到的迷人景象；騎車時慢一

點，就不會橫衝直撞，傷害他人也危害自身安全。在工作忙碌下，有時一味求快，心神慌亂又傷害身心，事情錯誤百出而事倍功半。若步調慢一點，便能心情安穩下來，整理好思緒，重新思考工作問題，問題便能迎刃而解；若節奏慢一點，出勤便能做好工安防護措施，按部就班完成配電工作，不必要的工安事故就能減少了。

渡過了白晝的喧囂和忙碌，就會想念昔日悠閒的寶貴時光；經歷了反覆的奔波和勞動，就會體會慢活的自由自在。悠閒慢活是現今資訊爆炸與快速變遷的時代裡，最難能可貴的生活態度。放慢匆忙的步伐，調整生活節奏，用豁達開朗的心態面對周遭人事物，重新詮釋彼此，建立良好互動關係，可以讓我再次重拾熱情，享受工作樂趣，發現生活中每一份感動，感受到每一份真心。🍵

文／何費苦心
享受，
即得悠閒



真正的悠閒並非無事可做，而是在做事過程中享受，
在不同面向中傳遞出自我最積極正向的能量。

關於「成熟」，曾聽說一段有趣的形容：「成熟就是不管前一天多晚才睡、隔天有何公事必須面對、外面寒風颳吹、被窩暖入心扉，一旦鬧鐘聲響，自然勇敢掀開棉被，起身開始應對。」這段話套用在剛剛結束春節連假、將要首日開工的我身上，是再貼切不過。此時此刻，我是應該要成熟地起床，坦然來面對假期結束後的日常，但是我連望鬧鐘一眼的心情也沒有，還想再睡，即便僅只一分鐘也無所謂。

工作的待辦事項

在彈性上班時限前的幾分鐘，匆忙踏進辦公室，坐定，花了點時間轉移對辦公桌的不適

應，伏案列出今天的工作清單：「要回信給外籍顧問與外國合作機構、下午要開會討論明年度預算、陳核管制機關來函、下班前要將會議簡報檔傳給承辦對口……」這麼多事，能在一天內完成嗎？有點木然地按了本日的第一鍵。

在消化工作量的途中，心中時不時湧現想再放假的念頭，將清單上的任務全部損掉後，已是傍晚的五時一刻，鬆口氣，準備收拾好回家。回想起假期中的點滴片羽，從大掃除開始，接送小孩參加冬令營、與設計師討論裝修圖面、幫媽媽準備年夜飯、至同窗好友家拜年敘舊，最後前往花蓮家族旅遊。嘴角不覺泛起微笑，也同時倏忽意識到放假其實也不輕鬆。



優秀的人總是比你更努力

曾經讀過一篇文章，標題名為「現實就是優秀的人比你更努力」。有段內容令人深刻，說一般人只看見別人的優秀，卻看不到他們為了優秀而付出多少努力，當我們在看小說，他們在研讀理財經典；我們在打電玩時，他們在草擬創業計畫；我們上完社群網站轉貼文章後，歡喜邀約朋友共享大餐，他們已寫完萬字論文後轉身前往健身房鍛鍊；落差並非出於奇蹟，而是忠實呈現平日的累積。讀後令人不禁心慌，不努力不行，好比桌球比賽一般，失了1分，對手又多贏1分，來回已然相差2分，停滯就是等著被超越，不是嗎？雖然沒錯，但是好累，這樣活著難道不是被普世價值所桎梏？

生活的待做事項

除了工作清單外，我還有另一份清單，羅列著

我想嘗試的美食、想出遊的國度、想追的戲劇以及想讀的書，長長一串，絲毫沒有變短的跡象。我常常在忙碌時渴望悠閒，一旦忙碌煙消雲散後，卻又再找事情忙碌，如此一回又一回矛盾循環著。彷彿是在轉輪上奮力奔跑的哈姆太郎，明明身旁就是巨大的出口，卻猶仍奮不顧身的向前奔馳，追逐著看不見的盡頭，渴求不落人後與自以為的悠閒，未曾詳細端詳過悠閒的真實樣貌。

晚間11點22分，我靜靜躺在床上，準備結束今天，一邊回顧著年節假期與開工首日的忙碌，心中恍然頓悟，對我而言，真正的悠閒並非無事可做，而是在做事過程中享受，在不同面向中傳遞出自我最積極正向的能量；是清楚自己的界限，然後可以自由決定要不要去跨越，一種收放自如的自在；是對現實生活的怡然詮釋，一種豁達的呈現，儘管日子再忙再累，心境仍是一彎無瑕的皓月。🌕

文／羅瑞曉
雲林區營業處

品茗茶趣



年輕時常獨自一人泡杯「鶴岡紅茶」，特有的香氣芳香撲鼻
令人心曠神怡、回味不已，可惜如今市場上早已沒有這個品牌。

中國是最早發現茶樹的葉子可以製成飲品的民族，在歷史上可是鼎鼎有名的茶葉輸出國呢！被稱為「神奇的東方樹葉」的茶，英文為Tea，字母ea英文發音〔i〕長音，然而亦有〔ei〕或〔e〕的發音，所以有些學者認為極可是源自於閩南語茶「Dei」的發音，而且推測茶葉應該是經由當時第一大港泉州出口的，飲茶說是國飲並不為過。

舌尖上的藝術

剛進公司時跟著老師傳出勤，閒暇時會在友人處泡茶，主人泡好了茶，老師傅會說這是上好的〇〇茶，產地是哪裡，是剛上市的春茶還是

去年的冬茶，不僅唬得我一愣一愣的，有時還會蹦出這是「雨前」的，我只聽過上品的雨前龍井，台灣也有嗎？嚇得主人頻頻搜櫃硬找出更珍貴的茶品，重新洗盞再泡上一壺，老師傅得意的說：「我的泡茶功夫，可是泡掉幾棟房子哩！」真的假的，實在令人難以置信，該不會是老師傅呼攏菜鳥吧！看他說得頭頭是道，品起茗來一副陶醉的模樣，又不像假。

台灣茶從早期梅山碧湖到凍頂烏龍到石棹珠露，到當今茶界聖品梨山福壽茶，從低海拔到高海拔，價格一路飆漲，各地比賽出爐的冠軍茶更是漫天喊價，假如一味的追逐「似在雲霧飄渺間」的高山氣息，若有似無的香氣，幾棟



樓房泡湯應該係「金」耶。玩物喪志終不悔，將品茗的嗜好深化成舌尖上的藝術，令人驚嘆不已。

愛喝茶的弟弟一向拒絕購買價位高的茶，常說：「高處不勝寒。」喝慣了極品以後會找不到茶喝，寧可選擇細水長流，「淡」可不也是另一種的生活哲學？

台灣人「奉茶」是打心底真誠的待客之道，農忙時節煮上一大鍋茶俗稱「割稻茶」，吆喝一聲：「休暍一下，來喫一嘴茶！」生津止渴後再上工，大碗公滿溢著心意。簡單的一口茶，也可以一窺文化底蘊。

茶道

醇澀不拘，有喜無不待求，茶來張口，可說是我的最佳寫照。總覺得杯杯罐罐，洗沖泡倒，

十分的麻煩，一向鮮少在家泡茶。有位朋友自告奮勇要教我泡茶，幾經詢問我使用的泡茶道具如何後，乾脆自帶一副，茶盤、茶海、茶壺等一應俱全。

由於他不喜歡陶壺，嫌壺底總是沾滿一層茶漬很難洗，因此他送我的是全白瓷系列。雖然心虛，卻也全然收下他的好意，教全套學全套嘛，看著他耐心的燒水，同一時間將茶具沖洗一遍，用燒熱的水溫一下壺，細心地掏出茶葉用熱水沖入，即刻倒出入杯中，溫一下杯，等倒出後，湊近鼻聞一聞杯中散發出的茶香，此刻靜置壺中的茶葉緩緩舒展開來，初學者總生澀的數秒，老手則悠閒盡在我心中，一杯有著黃綠澄澄茶色的茶湯緩緩注入白瓷杯中，他優雅熟練的將杯遞送到我面前，不多言卻是渾然天成。

曾見過日本茶道，屏神靜氣，繁文縟節不一

而足，那時總覺得太講究了反倒失去了休閒味兒，但此時此刻深深體會到，透過一個步驟接著一個步驟，彷彿進行一場儀式，不疾不徐將日常瑣事煩躁不安一一燙開勻平。至今仍然感念他亦師亦友般的教我茶道，在滾燙的熱水裡還原茶鄉多雲霧的回憶，繾綣的茶香裡同時也飄散著友人的深深情意。

紅茶的華麗變身

較之綠茶，我偏愛紅茶，紅茶英文為Black Tea，紅茶是全發酵茶，加上遠從印度運回歐陸，外觀上看來的確黑溜溜的，但是泡開來茶湯豔紅透亮，喝起來爽口伴隨麥芽香，微澀的口感得加上糖，才能交融出香醇的口感。難怪會風靡全歐洲，英國發展出來的下午茶，華麗變身成英國上流社會享受輕鬆愜意的午後時光的一種生活方式，形成兼具社交與休閒，優雅自在的一種飲食文化。

正統的下午茶，主人首先一定要炫耀一下來自東方精美的骨瓷茶具China，接著杯子要微微傾倒，小心機的證明沒偷加牛奶喔！因為牛奶價低，哪比得上紅茶，那可是千里迢迢而來的舶來品呢！此外還要搭配剛烘焙出爐的小蛋糕、三明治、小點心，重點是還要高談闊論文學、藝術，才是完美的「Tea Time」。

日治時代，日本人引進大葉種的印度阿薩姆，不同於台灣「小葉種」，於日月潭魚池一帶試驗栽種成功，開啟台灣紅茶揚名國際的一頁，滋味濃厚的阿薩姆是我最鍾愛的紅茶。年輕時常獨自一人泡杯「鶴岡紅茶」，特有的香氣芳

香撲鼻令人心曠神怡、回味不已，可惜如今市場上早已沒有這個品牌。因為1995年以後台灣茶版圖遇到境外、大陸、越南等進口茶低價傾銷的結果，茶農無以生存，大面積的茶園幾近廢園，老欖阿薩姆茶樹也在此波浩劫下所剩無幾。1998年土地銀行代營的「鶴崗示範農場」吹起熄燈號，「鶴岡紅茶」也正式走入歷史，實在叫人唏噓不已。

回甘歲月

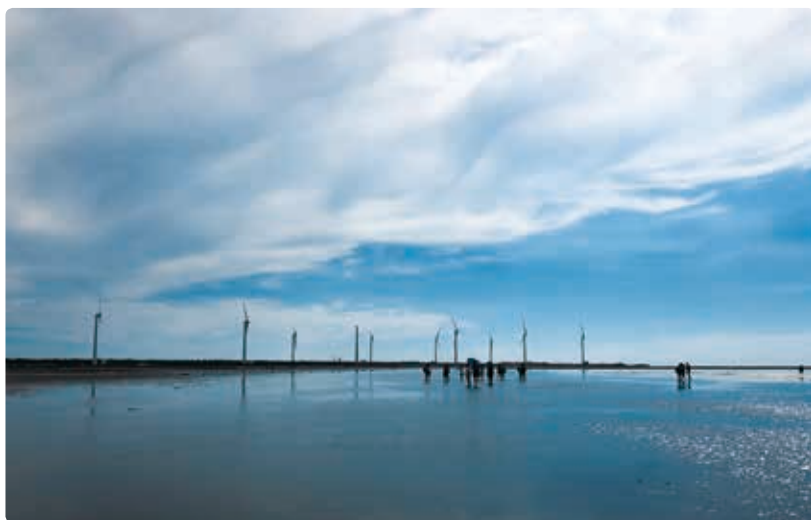
如今台東改以有花果蜜香的「蜜香紅茶」取代，日月潭以改良的「台茶18號紅玉」異軍突起，皆是一時之選的好茶，再次重拾紅茶之鄉的美譽，但我仍舊很懷念那一包包香醇回甘的鶴岡紅茶，以及一去不回的青春歲月。

高山茶也好割稻茶也罷，紅茶綠茶不拘，高貴、不貴都可以，講究或者隨興，你也可以找到心目中的茶趣，生活的齒輪不斷運轉，日復一日如滾石般，偶爾適時跳脫出來偷個閒泡杯茶，應是生活的小確幸也是最佳休閒良方，放空一下，沉澱思緒，重新審視過去，你會發現不一樣的自己，下一步你一定可以更有自信更有活力。☺



文 · 照片提供 / 天

無所事事



讓自己的身心靈處於完全平靜且平和的狀態，
一個下午就這樣流逝也無所謂。

相信每位上班族期待的時間就是放假時刻，請試想兩種放假模式，哪一種才是你覺得的悠閒假日呢？

在某天的假日，先安排早場的電影，接著逛逛百貨公司買了戰利品，之後跟朋友參加一場好不容易搶到票的演唱會，最後回到家後開啟電腦，逛逛網拍，盡情享受無人打擾的悠閒時光，恨不得將上班不能做的事全部一氣呵成。

另一種則是，前往海邊或山林某處，帶著零食及一本書，悠悠哉哉地享受大自然的活力，聽著天然的蟲鳴鳥叫或海浪拍打的聲音，靜靜地看著書或看著遊客們熙熙攘攘的吵鬧，看著看

著便開始發起呆，甚至不需要動腦思考任何問題或人事物，讓自己的身心靈處於完全平靜且平和的狀態，一個下午就這樣流逝也無所謂。

曾經在某個假日去了台南的白色教堂，所屬的涼亭位於一個小小的制高點，高度剛好可以俯瞰一些小山丘，雖然風景沒有到非常優美，但是在那裡靜靜地坐著，望著遠方發呆，偶爾跟朋友聊聊天或看看書，就這樣默默地度過了一個下午，感覺平常上班累積的壓力釋放不少，當時覺得很神奇，事後想想這應該就是大自然擁有的療癒力量吧，建議大家不妨兩種方式都嘗試並比較看看，找出並享受你最放鬆的悠閒方式。🍷

文／葉志峯
核能後端營運處

為自己調製一杯 Cappuccino



偶在尚-保爾·沙特在其所著小說《文字生涯》裡讀到一句：
「如果試圖改變一些東西，首先應該接受許多東西。」

逐漸失去的能力

活在這蠟燭多頭燒的年代，遊走四海討生活何等容易。生活與工作的快速步調，往往把內心渴望遠遠拋之在後；蜂擁而來的壓力，也把自己的喘息空間壓縮乾扁；當你拚命地追趕和不斷地壯大自己來趕上步調和擴大空間時，「計畫趕不上變化」這把利劍，冷不防地又斬斷那僅存在內心藕斷絲連的渴望。無助又無奈想藉由放空來暫時逃避脆弱無能的自己，黑夜躲在溫暖的被窩，總是有細微的聲音在耳邊低聲呢喃：「何不放鬆自己、善待自己呢？」

剛步入社會時曾經認為：「我和大多數的人都

顯得太溫馴、太容易說服自己要習慣那長官、同僚、親人、世俗、與內心的降伏；我們也害怕去碰觸自己與他人的差異，慢慢變形為「順從的人」，導致最後，我們終於漸漸失去了「悠閒」的能力。

忙裡七分閒

剛踏入職場時，總嚮往電影情節裡的富人總是優雅地享受他／她們的「悠閒」，彷彿萬事都不用擔憂或苦惱。因此，我對「悠閒」的定義，絕不是僅僅在忙碌工作之餘圖個樂活，放鬆心靈、做些自己想做的事如此而已。偶在尚-保爾·沙特（Jean-Paul Sartre,1905—



1980) 在其所著小說《文字生涯》裡讀到一句：「如果試圖改變一些東西，首先應該接受許多東西。」同時，他在探討人生哲學時，也認為「存在者」面對處境包含我的位置（My place）、我的過去（My past）、我的周圍（My environment）等等。

現在看來，彷彿這些富人「存在者」都有相同的共通點，如果想要過得悠閒，就必須對其所屬的社會位置、過去及周圍等，點列出所有優缺點及條件並接受一切後再將自己布局在最佳位置，因此他／她們總是能日理萬機、從容不迫地表現出悠閒的樣子，十足地為「忙裡七分閒」做了最佳寫照。

而自己只是區區一介凡夫俗子，屬於那群太溫馴、太容易說服自己要習慣那長官、同僚、親人、世俗、與內心的降伏的「存在者」，如果也想找回那逐漸失去的「悠閒」

的能力，企圖改變一些東西，那麼，自己要在目前的處境中，就自己的位置、過去以及周圍好好逐一的審視一番，並且接受這當下的一切。

知道自己的位置後就不會越俎代庖，逾越本分，並了解「不在其位，不謀其政」之智慧與道理；明瞭自己的過去後，就能知道自己過往的優點與不足之處，並且就所擅長的技能發揮到淋漓盡致，以水到渠成的境界；探索自己周圍環境並藉由SWOT（優勢、劣勢、機會及威脅）分析後，幫助自己規畫最佳局勢來達事半功倍之效。

工作的紓壓方式

為了討生活而必然衍生許多的壓力，醫學報導指出：「壓力與疾病的關係是呈現 U 型曲線。也就是說，少量的壓力或是太大的壓力，

疾病發生的機率都很高，處於中間壓力時，疾病發生率最低。

面對壓力，很多醫生主張應該去控管它，而非消滅它，使壓力停留在一個適度、剛剛好的程度最理想。退而想想，富人「存在者」也不是在完全沒有壓力的日子悠閒度日，反倒把自己停留在一個適度、剛剛好的壓力程度，讓自己的身心狀態達到最佳平衡，這也說明了為何我總是認為富人看起來都像是「忙裡七分閒」。

紓解壓力的方式很多，大部分上班族都習慣工作之餘來杯咖啡藉以偷得浮生半日閒以便紓解壓力。市售現沖咖啡的樣式繁多，最常見的有 Americano（美式咖啡）、Latte（拿鐵）、Espresso（濃縮咖啡）跟Cappuccino（卡布奇諾）等。


很多人喜歡喝卡布奇諾，是因為其含有3分之1的濃縮咖啡，3分之1的牛奶和3分之1的奶泡，而且卡布奇諾很多都會灑上可可粉、肉桂粉來提味，這樣嚐起來味道不會太過於苦澀，牛奶也不會蓋過咖啡原始滋味太多，堪稱是調和比例完美。

在Ponso no Tao特調一杯Cappuccino

我不但喜歡喝咖啡，而且把咖啡的層次轉換到工作的日常來紓壓，也就是把「工作」當作是黑色微微酸苦的濃縮咖啡，把「忙裡七分閒」當成是牛奶，而當下的「環境」則是轉換成奶泡，就構成了一杯為自己特調的Cappuccino。很多人來蘭嶼工作，基於各種不同的因素考

量，都想快點回到熟悉的環境，而失去慢慢品嚐這人之島（Ponso no Tao）特有人文風俗與悠閒的機會。我也是因為工作調派才初次來到這島嶼，不久後就把工作的日常調製成一杯Cappuccino來品嚐。

工作像是濃縮咖啡的滋味，了解自己的處境來形塑「忙裡七分閒」後，遊走辦公室和貯存場管制區間，雙眼所及之處盡收青山碧海藍天美景，這是調合牛奶後的滋味；從宿舍窗戶望去，可以細數天空的藍和海水的藍層次差別；手一伸仿佛可以撈起海水圖個清涼；悠然吸一口氣，盡是略帶鹹味的大海氣息，這是把「環境」轉換成奶泡後所產生的滋味。

每個人都有屬於自己悠閒的定義跟方式，而我定義自己的悠閒是「忙裡七分閒」。我選擇悠閒的方式則是為自己調製一杯Cappuccino品嚐其中美味。那你呢？



工作抒壓小妙方



要學習放下，工作是永遠做不完的。
手上工作只要秉持優先順序、按部就班，盡力而為就好。

擔任市區巡修課基層主管職務，經常因公務繁忙，在節奏緊湊的情況下埋頭苦幹，有時候會覺得工作效率不彰。「忙裡偷閒」對我來講是一項奢求，尤其在夏季尖載期間供電壓力之下，好像時間不夠用，常無法準時下班。最近公司頒布新的人事管理政策，下班時間如超過一小時內未刷卡之人員，會自動收到電子郵件的提醒，其立意良善就是希望每位員工不要過勞。真的要學習放下，工作是永遠做不完的。手上工作只要秉持優先順序、按部就班，盡力而為就好。如何提高工作效率，是我正在學習的課題。

記得年輕時，早上一進公司的第一件事就是把

茶葉丟入大保溫杯內，從早上喝到下班。以喝茶作為提神解渴方法，年輕時沒感覺身體不適，但長期喝入不正確的方式泡出的茶，如今已傷及腸胃，只能改喝白開水。

某天本課中班同仁交接班時間，忽然飄來陣陣咖啡香氣，原來是某位同仁貢獻一台高級咖啡機，順手就端上一杯香濃咖啡，品嚐之後感覺非常奇妙，好像也有提神效果又不傷腸胃。從此就養成下午喝咖啡的習慣，利用短暫休息10分鐘品嚐咖啡，讓心情稍微沉澱一下，聽聽巡修同仁今天處理事務心得與經驗交流、分享各種工作上遭遇及生活趣事，或上頂樓欣賞遠方美景，無形中也是一種抒壓管道吧！☕

捕捉一瞬間 · 攝影風情

落羽松

文 · 照片提供 / 天作之合

佛說：放下執著。誰又怎能，波瀾不驚。去附和：緣聚，三灣。





文・照片提供／洪國智 綜合施工處

我在馬祖但是 媽祖還沒託夢給我



以往的印象中只有教科書提到的台澎金馬與近年被大力行銷的藍眼淚而已。
在近一年的親身體驗下，發覺馬祖的確有許多與本島不一樣的人文及環境。

107年12月4日福建省連江縣南竿鄉天氣多雲有霧，一早開始立榮航空飛往南竿的班機就一架架的取消。工程開工典禮缺少了台灣的貴賓，但還有連江縣長與馬防部司令的蒞臨，他們都是為了台電「協和發電廠馬祖珠山分廠980kL油槽及附屬設備新建工程」的開工動土典禮而來。我有幸在進入公司不久就參與綜合施工處的此項工程，此篇文章就來分享我在馬祖近一年的所見所聞。

本工程興建兩座980公秉的柴油油槽，是為了因應軍方移交多年的老油庫不敷使用而且有危險的疑慮所籌劃的。負責規劃的同仁在十多年前也相當有遠見的將珠山電廠預留空地做為未

來擴建使用，這一動作使得工程規劃階段要找地興建、做環評等相關作業簡化許多，縮短了不少工期增加效率。

而工程工區位於珠山電廠廠區內，電廠同仁常常協助我們各種生活上的問題及工作上的支援，這對我們現檢員的幫助非常的大，非常感謝他們的協助，我也相信因電廠同仁親身參與的會勘及月會等對往後的移交使用將會更具信心。4鄉5島的馬祖對我來說極不熟悉，以往的印象中只有教科書提到的台澎金馬與近年被大力行銷的藍眼淚而已。在近一年的親身體驗下，發覺馬祖的確有許多與本島不一樣的人文及環境。



純度最高的黃金菜園在縣府前。

馬祖的專屬特色

剛開始出差到馬祖，生活上實在有些事是需要適應的，例如冬天特別冷，因為島上沒什麼遮蔽物加上東北季風從海面直直吹來，早晚溫差比台北大很多，中午在工地巡查常常滿身是汗，到了下班時間又是涼爽宜人的天氣。

交通往返上常常會因氣候不佳被困在機場，預定的行程一定要有備案，順帶一提，若我們工作團隊出差有時間壓力必須準時趕赴馬祖時，搭船就是我們最煎熬也最不願意的選擇了，因為需搭船長達8個小時以上，期間伴隨著暈船、船的晃動導致睡不著及燃油的臭味等，而且早上到達南竿福澳港後就馬上進工地上班，這真的是一項嚴峻的挑戰。

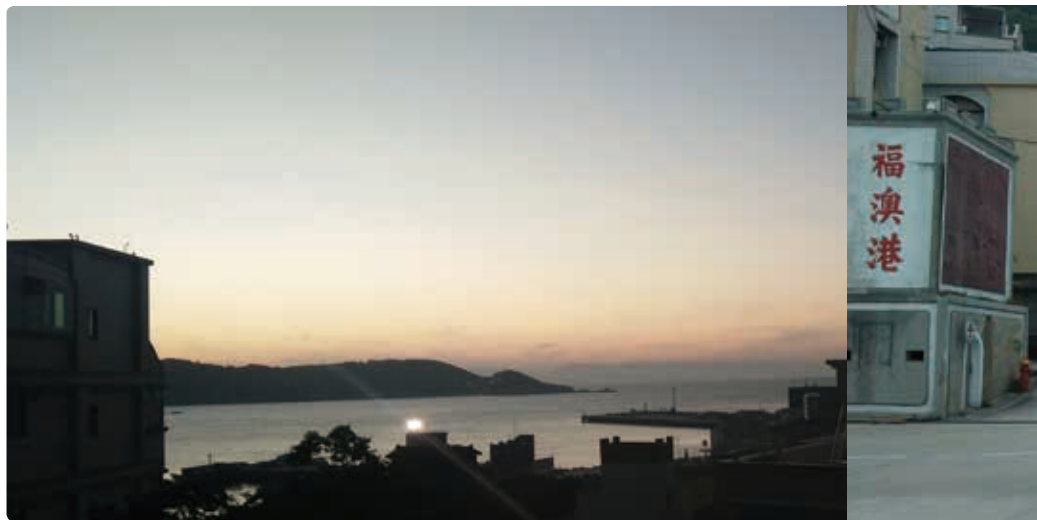
來到馬祖地區，一般人最先感受到的會是「語言」的差異。剛到馬祖時，我發現在地人講出

的閩東話我連一句都聽不懂，才恍然大悟，原來還有所謂的馬祖話。這可能因為馬祖因為交通因素而相對封閉，就業機會少，外來移居者不多，所以當地語言還是保留得相當好。

馬祖朋友說馬祖人講話還有一個特色一大嗓門，因為以前靠漁業維生的人多，在海邊工作時海風大所以講話都要特別大聲才聽得到，所以下次在機場看到有人講你聽不懂的閩東話而且大聲的像在吵架一樣，那可能就是馬祖的朋友們了。

來到馬祖會先看見猶如金門一般的精神標語，例如：枕戈待旦、軍民一心、同島一命等，這些戰地標語是標準配備。當然你必定也會注意到另一項馬祖地區特色建築—石頭屋，一塊塊花崗岩都取自當地，是「就地取材」這句成語最佳的體現，石頭屋也具有冬暖夏涼、調節溫度的特殊設計，冬天利用石材散熱慢的特性來

1. 黃昏的馬祖一隅。
2. 土建部分（混凝土路面）保固 5 年。



1

保溫，夏天運用屋頂瓦片的間隙作為通風散熱。馬祖地區因鮮少地震，所以未被開發重建的石頭屋都保存的非常完整，其中最著名的完整聚落就是坐落於北竿的芹壁村。

如果石頭屋是代表著馬祖人物盡其用的特色，那縣府前的菜園就是地盡其利的最佳表徵了，連江縣政府前有一大片的菜園，與本島的台北市政府或新北市政府前常用來規劃辦活動的廣場相當不同，非常另類，第一次到訪的遊客必會感到非常驚奇。

工程方面的設備和觀念不同

身為綜合施工處的我們，也對當地工程相關事務多有留意。「路面」就是一項亮點，當地沒有生產瀝青混凝土，也因戰地因素有大量的軍事重裝備如坦克車等常在路上行駛，這些因素使得這裡的路面一概使用耐操的混凝土澆置來

完成，達到耐用不怕戰車壓壞的標準。

剛好我們本工程油槽基礎施作時也需瀝青來做防水，但這時就是採用台灣送來的常溫瀝青了。另外，在工地一律戴安全帽這項樸實無華且枯燥乏味的常識在馬祖工地竟是需要特別提醒的，我深入了解才知道，當地很多工程是沒有嚴格執行的，在路邊的工程就常常可以見到這個畫面，導致很多師傅們是看工地來決定戴不戴安全帽。因此我們每日TBM加強宣導，三令五申下，讓配合的師傅們適應且知道台電對職業安全是絕對重視，我們希望把生命無價的理念讓最基層的師傅們熟悉，進而深植他們的心裡。

工程相關的最後一項，我要介紹的是這裡廟宇最常用的造型，當地人稱「封火山牆」，是閩東派建築馬鞍牆的一種，這就是早期「防火區劃」的概念，為了防止延燒至周圍區域的建築



2

設計，也有抵禦當地冬天寒風侵擾的功能，在單調的牆面上用彎曲牆簷增添造型，目前還是以廟宇保留此設計居多，一般民宅較少見。

當地的人文情感

在這島上一年裡，我頻繁接觸當地的人、事、物，使我感受到一般遊客較難體察的在地人文情感，舉三個實例觀察來為大家說明。

一、去年剛到馬祖，在電廠裡就巧遇同期在林口受訓的同梯一令運，我們在林訓時，雖有認識但是不到熟悉的程度，他知道我常來出差怕我出門吃飯或回民宿交通不便就主動說要借我一台機車，真是讓我很感動，不只如此，他還

常邀我去他家吃便飯，吃完後就溫壺馬祖老酒邊喝邊談天說地、好不愜意，也讓我稍稍平復了對家裡的思念之情。

二、馬祖地區晚上偶有像台灣一樣的廟會遶境活動，這裡的特色是全員出動，例如常常會看到很多年輕人的身影，他們可不是我們刻板印象裡的8+9，而是馬祖的國、高中學生，因為人口不多所以常常會需要支援各項活動，大家都不會計較付出多少只希望把活動辦好，也趁這機會跟街坊鄰居走動走動活絡感情，像是早期的農村社會般純樸。

三、早期很多人是靠海維生，漁民討生活的風險相當高，同理心下，如果在海上或岸邊遇見水流屍都會將他們帶上岸好好安葬，這完全體現了馬祖人心良善的一面。

想要介紹馬祖的內容實在太多，例如這裡跟對岸的交流相當頻繁，部分物資也來自大陸，這裡的外食難度相當高（常駐過都知道），還有選舉文化、人口結構等，都跟本島大相逕庭。



58期馬祖集合。珠山電廠陳令運、修護處鐘炎鵬、綜施處洪國智。

馬祖地區因鮮少地震，所以未被開發重建的石頭屋都保存的非常完整，其中最著名的完整聚落就是坐落於北竿的芹壁村。

文／林蕙瑛 東吳大學心理學系兼任副教授

兩代之間的矛盾



從學步期到成年期，父母操心的事情依成長週期而有不同，
愛心卻是永遠不變。

從孩子出生的那一刻起，夫妻的焦點就從彼此身上轉移到子女。從學步期到成年期，父母操心的事情依成長週期而有不同，愛心卻是永遠不變。媽媽是幼兒的主要照顧者，自小看到大，自以為很瞭解孩子，卻沒料到青春期或成年期的孩子，行為舉止不合期待，想法猜不透，總是又急又氣，回顧並確認自己的教養方式是正確的，而後開始指責孩子的不是，得到的反應自然是負向的，於是一來一往的負面互動，親子關係逐漸僵化。

父母當然都是擔心孩子不走常軌，沒有照他們的期望長大，有時還會互相責怪沒把孩子教好，媽媽經常憂心忡忡，有人去學校找老師談

話或請輔導室協助，有人抽空去聽家庭親子講座，也有人晚上難以入眠，坐起疾書，投稿報紙專欄，尋求忠告。以下就是兩位煩惱媽媽的來信。

二女兒的叛逆青春

二女兒19歲，最近變得非常自我中心，我一直教導她鼓勵她對人要同理及尊重，不要計較，但她對父母及姊姊視若無睹，凡事只管自己，家人對她很失望也無奈，只能隨她去，我卻很受不了。她有時在家族聚會時言行舉止不恰當，令親友不快，我總是再三向他們道歉，而丈夫則什麼事也不管。



媽媽是幼兒的主要照顧者，經常自以為瞭解孩子，因此掙扎於孩子的叛逆。

我是快60歲的人了，有高血壓、糖尿病，醫生囑咐飲食要注意，心情得平穩。而女兒除了會說謊外，做事從不管後果，都是我在替她收拾善後，她居然對姊姊說老媽真囉嗦討人嫌，我的心如何能平靜下來？丈夫又只顧忙他自己的事，如此地不支持我，我該怎麼辦呢？

看起來，這位女兒的叛逆期來得晚，以前很乖很順從的時候，林媽媽認為一切沒事，也從未主動去瞭解女兒的想法及需求，現在就更不知道女兒的心態或心事，只是急著要她依照母親教誨的方式對待家人及外人。女兒此時正專注於自己的需求，還在處理自己的認同危機，不想面對母親過度的關心，以不理會來應對母親的嘮叨，心情不佳，也連帶對家人冷淡。

人都愛聽好話，女兒也希望被母親讚美，而不是嘮叨或指責。她心中有股怨氣，不敢對母親當面發洩，只好對姊姊說媽媽囉嗦討厭，這是

她出氣的一種方式，並非故意在背後說媽媽的壞話，林媽媽大可釋懷，不要太傷心，這是叛逆期孩子常有的現象，會過去的。

19歲的大孩子應該對自己的行為負責，做母親的大可不必為女兒的言行向親友們道歉。林媽媽若因認為教養不符合自己期望的女兒而感到窘迫，她可以誠實地向親友們說，「身為母親，我是很尷尬的，但我無法收拾殘局」。相信親友們可以瞭解妳的心情及立場的。

找回自我的主控權

既然林媽媽身體狀況有問題，還是先顧自己吧，從生活中可以自我掌握的部份做起——自我健康照護，與家人朋友的正向關係，或發展及投入自己的興趣等，不要太專注於女兒的不如意。她會慢慢長大的，以後進入社會，她會學習與人相處。目前林媽媽也要注意自己的



教育態度，要以同等方式對待兩姊妹，不比較、不批評，也不抱怨。

林媽媽來函未提及先生的個性及夫妻平日互動，但就二女兒一事，對先生頗有微詞。也許先生就是傳統男性，認為教養子女本是妻子的職責，理應由媽媽來「矯正」女兒，或者他是採放任教育方式，本來就不贊成妻子對女兒的指責及操控，又不想與妻子有爭執，乃置身事外，這就成為一個婚姻議題了。林媽媽也不要再要求先生跟她一起來指控及管教女兒，而應該虛心求教，兩人一起商量出合宜的親子互動方式。

兒子對異性的興趣

兒子14歲，乖巧聽話，書也唸得不錯。上週我進他房間打掃，看他電腦開著，本欲替他關機，一碰滑鼠，螢幕顯現他的電子郵件。好奇

心驅使，忍不住打開來看，大部分是談課業或聊天的信，而有些竟然是和同學討論他們有興趣的女孩，包括學校女同學及電視明星，彼此取笑得很露骨，還用了許多性的字眼及髒話。

我真的嚇住了，我的寶貝兒子怎麼表裡不一？他這樣是正常行為嗎？與同學寫來寫去，字眼曖昧煽情，搞不好我兒子是個小色狼？我當然知道他這個年紀開始對異性有興趣，也是人生新的生活階段，我希望他成為好男孩及正派人士，我該如何引導他呢？

正常青少年的同儕文化

張媽媽真的被嚇住了！張家有男初長成，14歲的孩子正值青春期的身體正在發育，對自己的身體和異性的身體感到好奇，也被異性的外表，舉止言談所吸引，他們不是放在心裡偷偷地想，異想天開的想，就是和同儕死黨打嘴



調整自己心態，改變與孩子的溝通方式，陪孩子度過短暫的青春年華。

砲，彼此以異性有關的字眼來添色開玩笑，而且這些好奇心與討論是絕不會讓父母知道的，也是青春期同儕文化的一小部分。但這在父母眼中真是又好笑又氣人又擔心。

其實張小弟是在正常範圍內的，他當然不是小色狼。這只是他生活中的一小部分，其他的部分媽媽在平日生活中都看到，也很放心，因此不需要太擔心。父母要注意孩子身心發展的整體進步，他和同儕露骨的對話只是發展期中短暫時間的表現，他的心智也會跟著成長的。母親千萬不要讓兒子知道秘密郵件被偷窺，以免失去對媽媽的信任，最好是利用良好的親子關係，給予機會教育，以電視新聞或報章報導的事件來與他討論兩性關係與性教育，引導他發

問，才能灌輸正確性觀念。

親子互動的疙瘩

父母的愛本是無私的，打罵或教導，都是為了孩子好，然而教育方式若不正確，加上孩子的個性各有不同，小時候敢怒不敢言，長到青春期的成年初期，就會把對父母的不滿，以「外化」的言行表現出來。有個網站的調查就列出，親子互動中最讓父母傷心的九句話：

- 1.好了好了，我知道了，真囉嗦。
- 2.有事嗎，沒事？我掛電話了。
- 3.說了你也不懂，別問了。
- 4.說多少次不要你做，做又做不好。
- 5.你那一套早過時了！
- 6.叫你別收拾我房間，東西都找不到了。
- 7.我吃什麼我知道，別給我夾。
- 8.說了別吃剩菜，怎麼老不聽？
- 9.我有分寸，別說了，煩不煩？

調查顯示有90%以上的年輕人至少說過這九句話中的一句或幾句。有些父母先有覺醒，調整心態，改變方式與孩子互動、溝通，年輕人也就開始反省，覺得自己實在不應該無視父母的愛，隨著當時的情緒說出傷父母心的話。當然，還是得等到年輕人自己當了父母，才能深刻體會天下父母心的真愛。👉

有些父母先有覺醒，調整心態，改變方式與孩子互動、溝通，
年輕人也就開始反省，覺得自己實在不應該無視父母的愛。

照片提供／黃玉珠 尖山發電廠

分享與感恩 員工協助業務園長班 訓練心得回饋



109年度員工協助業務園長班訓練課程，配合「珍愛生命 圓滿人生」員工協助方案主軸，安排「擁抱生命的美好，論憂鬱症與自殺防治」、「透過學習家族治療的法則，找回家庭中的愛」、「晚美人生，退休生活規劃」課程，並深化分享時間，讓園長彼此分享自身故事同時練習分享技巧，深植分享文化，以下為園長參訓後之心得分享與回饋。

園長班心得分享

文／黃玉珠 尖山發電廠

新進員工多，職場氛圍也會跟著改變。

對於年輕人下達指令要深思，他們喜歡參與感，要有貢獻度，不喜歡做表面功夫。

在參加「109年員工協助業務園長班」訓練後，不敢說脫胎換骨，但可以說道行增長不少，知識也長進了一點，朋友也認識了一些，可以說獲益良多。

課程中人資處張處長說明公司人力結構的變化，81年員工人數達史上最高峰34,123人，當時的人事費占公司總預算10.23%，從94年開始羅致人才至107年共1萬6千人，占總員工人數2萬7千人將近一半，人事費已降為6%，這也是

公司經營進步的指標。不過同樣面臨退休潮的威脅，109~111年（44~46年次）屆退人數將近1/3，尤其是110年達高峰近1,500人，所以才陸續一直廣招新進員工，以期彌補大退休潮的傳承。

新進員工多，職場氛圍也會跟著改變。對於年輕人下達指令要深思，他們喜歡參與感，要有貢獻度，不喜歡做表面功夫。如果老是交待沒有實質效益的工作，久而久之就會陽奉陰違，

養成因循苟且的工作態度。其實現在的導師制度真是良善政策，把新進員工當作一張白紙重新雕琢。以前的教育是哪裡跌倒哪裡爬起來，現在的模式是：哪裡跌倒，換個地方爬起來。面對世代的變遷，不能一成不變，新進同仁是公司未來的希望所在，肩負著經驗傳承的重要使命。在既有的觀念中，年輕人的表達能力較強，敬業精神與工作態度卻仍有較大的進步空間，我們要由不同面相去發現他們的優點，並善用他們的優點，使其工作有成就感，讓他們能早日熟悉工作環境，發揮所學專長，在新舊同仁共同努力下，台電的未來會充滿著希望。尤其讓他們知道：「工作不見得與你的理想契合，但工作所得是你追求理想的支柱。」不要動不動就說：此處不留爺，自有留爺處。

晚美人生——人生4.0迎接下半場，郭哲誠老師說台灣即將邁入超高齡社會（公司員工60歲以上占比近22%）。老，不是問題，是一門人生必修的課題；而且有可能被當，但沒機會重修！所以說如何規劃人生的下半場，關乎我們的下半場。退休生活的規劃，要懂得避凶、趨吉，首先要知道如何避凶，切忌要避免四不：

錢不夠、動不了、病不停、死不掉。一沒有：生活沒有目標。那要如何趨吉呢？養成終身學習的習慣：腦動、運動、多與人際互動，儘量維持地中海飲食。

大家都知道預防跌倒非常重要，但憾事仍頻傳，因為我們沒有事先學習，萬一跌倒時學習讓哪一個部分先倒下去：謹記身體比頭好，手比身體好，左手比右手好。平時加強鍛鍊型運動如鍛鍊肌肉、負重運動等，改善環境的安全也很重要。郭老師再三強調運動的重要，他提到美國芝加哥有計畫所謂「零時體育課」，就是學生還沒上課前，先讓學生運動到最大心率的70%，產生什麼結果呢？孩子脾氣變好；吵架、打架次數減少；上課氣氛、學習效果變好；不會像傳統觀念認為會浪費學習時間而落後進度。於年紀大的長者有什麼好處呢？只要每週步行12小時，每週跑步4小時，體能增強，記憶力、一般智力測驗，認知障礙就可以減少20%，可見運動就是最好的預防醫學，預防可怕的失智症。人生無法求完美，但求晚美人生！老化是無可避免的，向郭老師學習如何「銀向成功」給我們不少的思考與成長！

園長班心得分享

文／陳麗安 南區施工處

建立家族的信任關係且要建立個人責任感，否則會造成家族間的互動困擾及不幸。深信人將會以「愛如何運作」的律則來過你獨立個體，並非想像的人生藍圖來過生命。

感謝人力資源處用心安排之課程「珍愛生命 圓滿人生」協助方案，非常符合退休潮中屆齡的同仁，年紀大了且身心老化的那種不安全感及失落感相繼而來，讓協助員學習到如何協助這

幾年即將要退休的同仁，尤其我即是屬於這群的退休潮人員，讓我知道如何面對下半段的人生旅途，如何持續成長，運用所學來協助這群屆退同仁，讓他們也能趨吉避凶的過著健康快



樂的人生下半場。

吳浩平心理師透過小捷的故事供我們了解家族的「愛」是治療的重點，他教授海寧格的「家族系統排列治療」的法則，每個人皆有固定的位置，生命之流從祖先的生命本源至今的流動，大至小的尊重、愛、關心法則。建立家族的信任關係且要建立個人的責任感，否則會造成家族間的互動困擾及不幸。深信此法則的人將會以「愛如何運作」的律則來過你獨立的個體，並非依你想像的人生藍圖來過生命。

一、接受生命的本然面貌。子女肯定其父母的本然面貌，是一種非常深沉的移動，這意味著我們完全同意父母送給我們的生命，與其帶來的結果，伴隨而來的侷限，以及被賦予的機會，家庭苦難的牽連糾葛，厄運和罪惡或是享受其可能帶來的快樂好運，這是一種修行。此觀念有點像宗教的因果觀念及業力牽引的認同。虔誠肯定，不得不領受生命的奧秘與臣服。其中測試這種肯定靈魂中的效果，藉由懺悔想像自己面對他們深深地鞠躬，並對他們說：「以你們和我所付出的全部代價，你們給

予的生命傳到我的身上。我接受所有伴隨而來的一切，包括所有的侷限和機會。」這些句子被明確地說出時，我們就領受了生命真如與父母的本然面貌。心就敞開了，只要做這個肯定，不論是誰都會覺得完整和平靜。二、獨特性。接納一的觀念，那就會感受到自己的獨一無二，於臣服中運作你的人生。三、接受父母另外給予的。當孩子們對父母說：「你們已經給我很多，這樣足夠了，我帶著感激和愛來接受。」如此符合愛的律則，亦就不論過去究竟怎樣。孩子可以說「剩下的我會照顧我自己。」孩子與父母彼此擁有及尊重，孩子可以帶著尊敬父母的心，自由地去過他們的生活，不再依整賴父母。四、孩子的愛。父母除了給孩子生命，供應子女成長所需，也將其努力所累積的作為禮物送給孩子。

家族系統排列是我第一次接觸到的心理與心靈療癒的方法，想必非每個人都能接納，但你如有臣服的觀念就能改變命運，我上了這課程且老師播放伯特·海寧格的來台諮商現況供我們觀看後，我深深的體會到人生的不可思議，每個人來這世間，都有自己要學習及成長的課題，這影片讓我確定的是一道無時無刻皆在每個人的身邊，我要用感恩的心去感恩任何事物，也要用愛去看你喜歡、不喜歡的人事，一切只要讓自己跟著更大的力量（道）的移動，就有機會隨著河流達到彼岸。我回去之後，要將黃龍杰老師（擁抱生命的美好）及郭哲誠老師（晚美人生）的內容，於適當的場合分享給孩子、配偶、親朋好友、同仁間，彼此生命成長，讓大家過著幸福快樂美滿的人生。這才是我們這一次上課重要的課題。

園長班心得分享

文／陳薇如 發電處

透過科學研究證實運動的效果，找出晚年人生的目標，用大愛去做好每一件小事，在別人的需要上，看見自己的責任，就可以使自己的晚年不孤單。

我在因緣際會懵懵懂懂的情況下，踏入水火力發電系統同心園地的大家庭，擔任同心園地員工協助員，跟著園長舉辦各項活動已有好幾載，總認為跟著園長指令跑就好，誰知今年輪到發電處擔任園長，我就這樣當上了園長，雖然辦活動有辛苦的一面，但每每參加員工協助員的課程，充滿正能量的心靈雞湯就猶如醍醐灌頂，再看到參與活動的同事們的笑容，就覺得一切都值得了。但說到受訓，已經錯過了兩年的協助員課程，這次既然當上園長，無論如何一定要來瞭解園長的職責並補給一下心靈雞湯，才有正能量繼續澆灌這個園地，我就是抱著這樣的信念，開始這次的奇妙課程。

首先，「員工協助方案業務推動分享」課程，讓我認真思考園長的任務是什麼？責任是什麼？如何整合及善用資源？如何培養自己的敏感度？自己的信念、中心思想又在那裡？one section one family如何推展？碰到員工有問題時，如何使其願意接受轉介？資深園長如何讓園地生氣盎然？如何讓人與人的連結更加緊密？一大串的問題，深感自己身上的責任重大，抱著忐忑不安的心情，懷疑自己是否能勝任，同時也慶幸自己可以有機會透過這幾天的課程，能夠啟發思考、認真學習成長，期待自己扮演好這角色。

其次，「擁抱生命的美好－憂鬱與自殺防治的

課程」，我認識人們在生活重大失落（情感被背叛、經濟或工作挫折、久病、親友生離死別）是重鬱症是自殺的高危險群，要立刻採取二安（安身、安撫）的手法，去紓解及理解當事人；同時讓我瞭解有三種不同程度的憂鬱（心情不好、輕憂鬱、重憂鬱），而重度憂鬱有九大症狀，使我們可以留心身邊的親朋好友，及早發現、及早預防及治療。課程中黃龍杰老師反覆請學員復誦，小組討論、內容分享，藉以加深同學印象！

本年度員工協助方案推動主軸在「珍愛生命 圓滿人生」，雖然憂鬱與自殺防治、家族治療都是很沉重的課題，但是身為同心園地的一員，就有義務瞭解，才能幫助自己，幫助親朋好友，提早預防、危機處理，化解家庭、公司人際衝突，至於退休生涯規劃，如何讓自己的下半場人生更圓滿，端看每個人是否及早存好老本（老友、興趣、運動、人際關係）。

本次課程受益良多，深刻瞭解同心園地在公司的角色，園長須培養敏感度，發現員工的問題，發現需要幫助的同仁，整合及善用所有資源，維繫同仁間和諧的關係，進而使同仁在工作時更安全更快樂，感謝人資處開辦這樣的課程，讓我有機會參與並認識全省各地熱心的園長，未來可以諮商的人脈資源更多了，實在是難得的機緣，我很珍惜這次的緣分。🙏

文／泉明子 核能安全處
照片提供／張瑛俞 核能後端營運

蔡副總陪著 同心園地走過的日子



108年是核能發電事業部蔡前副總富豐在台電任職的最後一年，
我們細數了這一年與蔡前副總走過的日子。

108年的總處核能發電系統同心園地很特別，擔任的園丁和志工平均年齡約30歲，除了園長外，有同心園地園務經驗的人屈指可數。

但這一群有熱情、活力的園丁和志工們，除了以維持「員工協助業務績效評比績優單位」優良傳統為目標而竭盡心力推展園務外，辦理各項活動時，更希望能夠創新、活潑，吸引本系統同仁參與，達到舒緩工作壓力、增進同仁情誼的目的。初次園長率領大家「拜訪」蔡副總，副總認識大家後，除關心核能系統同心園地運作外，也同時給予勉勵。

產後照護及新生照顧演講

經過3月份其他系統同心園地辦理的專題演講後，4月份輪到本系統辦理，我們便邀請一位在大專院校任教的老師，主講產後照護及新生兒的照顧。引言人這個角色，除了蔡副總以外我們不做他想。引言中，副總分享了親身經歷，先告訴大家他是一位疼愛孫女的阿公，所以這場演講，他的身分不僅是引言人，也是參加者。

現場也有許多來自其他系統的新手爸爸、媽媽、阿公和阿嬤。老師演講的內容豐富，講到



時間都不夠用了，大家仍意猶未盡，會後也有許多人詢問相關資訊，讓我們感覺到自己辦了一場成功的演講。

白石湖戶外活動

5月，我們辦理「愛要說出口」母親節活動及白石湖健行活動。園地安排讓同仁們親手寫卡片並打電話問候自己的母親或者另一半，副總成了活動的最佳代言人。他沒有半點猶疑，拿起手機，與母親的話家常就這樣直接開始。到了下旬，天氣漸漸炎熱，園地安排了白石湖戶外踏青，副總也報名參加，並且偕同夫人一起。這個健行活動共116人參加，因當天能來的同心園地夥伴並不多，出發前很擔心參加的同仁走錯，好在當天晴朗無雲，加上這條路線屬熱門路線，亦有相當多的山友「陪走」，大家也就跟著人群向前走。

過程中由於擔心有人會迷路，加上有些小狀況，慢慢地就沒有注意到副總夫婦的行蹤，直到經過一處陡坡後停下休息，「咦，副總呢？」，「他們早就走在很前面了！」有人說，這時才發現副總根本「健步如飛」，狠甩大家幾個站口。當大家陸續來到中午用餐的餐廳，坐下的坐下，喘氣的喘氣，副總卻氣定神閒地坐在主桌，也看看同仁們是否都到了。用餐時，副總致詞完逐桌致意，和同仁閒話家常，很有親和力。

一年一度的親子日

8月8日是總處一年一度的大型活動—親子日，108年度由我們主辦。先前的報名彙整及各項節目的安排，園地夥伴們無不全力投入。多次會議及內部夥伴們的討論後，我們決定邀請副總和夫人帶孫女來參加。在與其他系統同心園



地交流時，也意外發現，我們也是所有系統中參加的層級最高的。別的系统同仁也訝異蔡副總對我們的支持，讓我們開會時覺得很驕傲。而且親子日當天的活動，從致詞、上午活動、中午用餐、下午氣球教學，副總均全程參與。

新進同仁座談會

10月，園地為近兩年的新進同仁舉辦座談會，並比照去年，邀請副總分享職場生涯。而且這次開場時，副總就說到，因為園長請他向新人分享職場生涯，所以他花了一些時間做了簡報，完全不假他人之手！所以這個簡報可以說是副總在台電及子公司工作42年，核能40年的精華分享。從進公司開始，不乏有人邀請他到外面高就，不過副總還是留了下來。座談會中，副總也不斷提醒大家記得做財務規劃——買房子，讓大家聽了深有同感，反應尤其熱烈。

蔡副總的退休餐會及茶會

12月的重頭戲就是蔡副總的退休餐會及茶會。年初在安排計畫時就已經規劃了，隨時間越來越近，各項的工作與開會也在園長的帶領下逐一進行。那天，為了活動的需要去找了副總，原本以為，我們在副總參加園地活動時捕捉的照片已經足夠。但園長又開口向副總要了一些相當個人的照片，副總沒有推辭，一如往常的堆起笑容，一口答應說整理後再交給我們。

談起退休後的安排，副總臉上禁不住笑意，因為要照顧第二個孫女。在我們提出要送給他一份「畢業禮物」，副總還要大家不要破費。餐會訂在周五的晚上，用餐期間大家敬酒、話家常，賓主盡歡。餐會慢慢接近尾聲，夥伴們一起在門口處致贈與會長官及同仁伴手禮，副總看到這情況，馬上過來表示，這是為他舉辦的退休餐會，所以送禮的應該是他才對。夥伴們



愣了一下，回過神來，就在旁邊幫忙遞給副總。我們也笑說，後面才走的賺到了！

周末後就是副總的退休茶會，茶會上我們播放一段影片，包括職場的點滴、副總成長過程、各單位主管的祝福，還有幾段基層同仁對副總的回顧。副總也相當配合地主持我們精心設計的有獎徵答，順便宣導同心園地每人每年有8小時的轉介服務。

蔡副總的大力支持與陪伴

感謝蔡副總對園地的支持與配合，過去的一年裡，副總一直與園地夥伴們在一起，重要

的活動，總是看得到他的身影。身為總處同心園地的大家長，他沒有缺席。核能目前遇到的處境，上到高層，下到基層同仁，大家心知肚明。副總日理萬機，卻也抽空與我們同樂。園地需要的是長官的支持，預算到位、人員參與，全部都做到了。

別的系统提到我們，總說我們是標竿，這也要歸功於園地夥伴們的辛苦。而這個辛苦的成分中，副總的親身參與，占了一個重要的比例。這個比例應該要多少呢？沒有標準答案，但是從總處核能發電系統同心園地過去一年來看，我們成功地調了一個黃金比例！👏

感謝蔡副總對園地的支持與配合，過去的一年裡，
副總一直與園地夥伴們在一起，重要的活動，總是看得到他的身影。

文・照片提供／劉秀芳 通霄發電廠

寒風颯颯遞溫情 一勺熱湯暖心房



冬至的到來也意味著四季輪迴的序幕開端，
大地回春猶如上蒼賜予之福氣，故冬至亦有冬至一陽生之說。

漫漫談冬至

冬至為曆法二十四節氣中白晝最短，黑夜最長的一天，也因如此，冬至這天也被認為是陰陽氣轉換的一天，過了這天便是陽氣的開始，陰極陽始，萬物甦醒，所以冬至的到來也意味著四季輪迴的序幕開端，大地回春猶如上蒼賜予之福氣，故冬至亦有冬至一陽生之說。

正因冬至代表著一年即將結束，百姓為了慶祝這天的到來以迎接美好的開端，南北方的慶祝方式大有不同，在中國北方認為寒冬應補充熱量及營養，多以食餛飩慶祝宇宙混沌之象將撥

雲見日；在中國南方則以圓形米麵食品為主，象徵年終團圓團聚之意。由此可知，冬至民間禮俗的隆重程度並不亞於過年，因此自古便有冬至大如年及賀冬一說。

感動的溫度 溫暖你心

冬至將至，本廠同心園地也努力構思如何與同仁歡慶迎接這個小年，好讓本廠在一年即將結束之際，為明年留下美好又正向的開始。

同仁一如往常地披著外套及厚重的工安鞋在現場及辦公室間來回穿梭，也許是寒氣逼人抑或

是工安鞋厚重的關係，步伐顯得不如春夏般的輕快，面容也略微冷酷僵硬。而電廠的另一端，廚房裡的裊裊炊煙，冉冉高升的溫度，熱情地暖抱著無情的寒氣。

一顆顆紅豆散開排列於鍋中，在爐灶火力全開下，彷彿跳著熱情的火焰之舞踢踢踏踏，紅白交雜的湯圓隨後以森巴的熱情加入，這就像是同仁與主管，看似不同關聯，卻也創造出另類的和諧之美。剎那間，全廠的氛圍也逐漸地活絡了起來，朝氣像春暖花開般地從這個角落開始蔓延。

會場上先以一首「Last Christmas」作為序曲，象徵著揮別過去的不快，接著以經典名曲「All I Want For Christmas is You」帶動氣氛，同仁們一同齊聚餐廳，隨著音樂，熱情不斷升溫，人聲鼎沸的這端，喧鬧聲不再讓人頭痛欲裂，反像是地心引力般地吸引著同仁到此一聚。因為座位有限，無法就座的同仁則環繞著頭戴聖誕帽的正副主管們，此時的他們，褪去威嚴後真的像極了可愛的聖誕老人，顯得俏皮可愛、平易近人、慈祥和藹。這一瞬間，上司與下屬的距離不再遙遠，反倒成為了最美的距離。


伴隨著音樂，投影布幕上隨機的抽獎名單，讓一口一口咀嚼著紅豆湯圓的大家既興奮又緊張，此刻每個人的內心應該都同時向上天禱告，期待下一秒螢幕上顯示出自己的姓名。此時此刻，主管同仁們是最溫暖的溫度，一口口潔白的皓齒襯托著最美的弧度，是這個空間裡最美的一幅畫，此起彼落的笑聲則是最動聽的樂章。

大眾之樂 小眾之愛

近幾年的賀冬活動中，同心園地的園丁為了讓同仁有感並創造新鮮感，在獎項的選購上也絲毫不馬乎，從金莎巧克力演進到今年與在地文化相互結合的楓樹窩石虎米。石虎米是因為近年石虎數量的銳減，在地通霄鎮楓樹社區發展協會認為石虎是通霄鎮之寶外，為了提倡保育觀念，便依照石虎的生活習性，刻意將農田營造成適合石虎的環境，讓石虎在安全無虞環境下獵食，保護牠們永續生存以創造出人類與動物間友好的共存環境。此外，該協會也透過石虎米之收入再撥付15%捐贈相關石虎協會，讓保育石虎理念得以透過更多力量創造雙贏局面。

電廠剛好座落於石虎出沒的通霄鎮上，同心園地的使命園丁了然於心，除了作為同仁與電廠間友善的橋樑，讓同仁在工作之餘帶來家的感覺外，社會責任的連結也是我們的目標之一。

年復一年相聚的小確幸

活動的尾聲以一曲「Memories」作為最後的終章，等待是為了迎接更美好的時刻，每一年，我們在同一個時間、空間，一同寫完了第365頁，又一同書寫新的故事。你我的一個眼神、一個笑容，一同走出多少時光的軌跡。起承轉合的日子裡，踏遍多少個春夏秋冬，工作依舊日復一日，但人事物換星移、滄海桑田，如同縮時攝影般地浮現在眼前的是多少的悲歡離合，但最慶幸的是我們還能一同年復一年一起演繹生命的質量。

員工協助 業務花絮



同心園地期許能關懷同仁、理解困難並適時協助，各同心園地也都藉由舉辦活動，與同仁們積極互動，期能建立連結以達到互信互助的目標，甚至把愛向外擴散到社會大眾。

總管理處

員工協助業務花絮



總管理處核能發電系統同心園地於109.1.30辦理「109年春節致送小禮物」團拜活動，由系統聯絡人康副處長哲誠率領全體園丁向過去一年為核能發電事業部打拼的主管及同仁們致意並致贈應景年貨，場面熱絡溫馨。



為歡慶農曆春節到來，總管理處輸供電系統同心園地於109.1.21辦理春節拜年發紅包袋活動，感謝同仁過去一年的辛勞及付出，並表達關懷及致謝之意。



員工協助業務花絮



台北市區營業處同心園地於109.1.17舉辦「關懷年邁長者及身心障礙者發營養餐盒送溫情」活動，由朱處長榮貴帶領志工服務團及園丁至萬華區頂碩里辦公處對80歲以上長者及身心障礙者致贈送暖餐盒，讓長輩們感受台電的溫情與關懷。



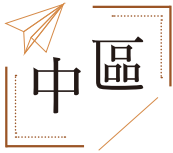
因時值農曆春節，北部施工處同心園地於109.1.17辦理「迎春接福步步高升」活動，邀請主管切發糕並將暖暖的發糕分送歸鄉心切的同仁，增進主管與同仁間的情誼。



林口發電廠同心園地於109.1.21辦理員工歲末年終聯誼聚餐活動，朱廠長允中感謝同仁過去一年的努力。鍾總經理炳利也在百忙之中撥冗蒞臨，祝福同仁身體健康闔家平安，活動最後在歡笑及感動中圓滿落幕。



為紓解同仁工作壓力，達成工作與生活平衡，台北南區營業處同心園地於109.1.12辦理中和烘爐地健行活動，烘爐地風光秀麗、視野遼闊，十分適合攜家帶眷出遊，除能觀賞宜人風景外，亦凝聚同仁向心力，增進彼此感情。



員工協助業務花絮



電力修護處中部分處同心園地於109.1.5假台中市龍井區農田舉辦員工協助業務宣導及親子拔蘿蔔活動，除了舉辦拔蘿蔔比賽，現場亦為參加者準備蘿蔔湯及酸菜鴨肉湯，溫暖大家的冬天。



苗栗區營業處同心園地去年年底將募集的二手物資整理並舉辦義賣會之後，於109.1.15由胡處長忠興帶領之下，將義賣後募得的所得送往大湖鄉廣愛教養院，並致贈院方柑橘，歡慶新年吉祥如意。



為配合年度員工協助方案主題「促進同仁健康」，明潭發電廠同心園地於109.1.15邀請衛生所來廠免費為同仁施打疫苗，並另加口腔黏膜癌症篩檢，也宣導本廠本年度員工協助方案，讓同仁可以更加注重自身健康。



中區施工處同心園地於109.2.7與福利會合作舉辦元宵猜燈謎有獎徵答活動，並將業務宣導融入題目中，讓同仁在搶答時也可以了解同心園地相關資訊，大家一起慶祝元宵佳節！



員工協助業務花絮



為提倡文字藝術之美並增添年節氛圍，**高雄區營業處同心園地**於109.1.14與福利會共同於服務中心大廳舉辦「彩墨飄香迎新春」活動，邀請高雄市烏蟲體書法協會柯理事長帶領書法老師現場揮毫，吸引民眾踴躍參加。



尖山發電廠同心園地於109.1.18辦理關懷獨居長者年終圍爐活動，並商請澎湖醫院醫護團隊蒞臨現場做簡易醫療服務及宣導衛生保健，提供獨居長者及同仁健康問題諮詢及相關免費檢查。另外也安排表演節目，會場洋溢愉悅的年節氣氛。



趁著歲末將至，**大林發電廠同心園地**於109.1.22在郭廠長的帶領之下，與三位副座及工會常理到各部門拜年迎新春，並製作財神爺配飾及發送祝福小卡，祝福各位同仁鼠年行大運！



嘉義區營業處同心園地於109.2.13結合台南捐血中心及村里社區節電活動，舉辦「熱血有你、讓愛延伸」捐血活動，邀請同仁及民眾發揮「嘉義友愛、熱血常在」精神，用愛溫暖需要的病患，紓解血庫缺血之窘境，展現關懷社會的熱血精神。

文／本刊

規劃「員工協助方案」的小撇步



Q

園地好，我是新任園長，很想為同仁設計合適的員工協助方案，但千頭萬緒不知從何方向著手辦理，可以告訴我該怎麼做嗎？

A

園長好，非常感謝您願意參與同心園地與承擔園長的角色！其實規劃適合貴單位同仁的員工協助方案並不難哦，而且公司也已有許多其他單位現有的方案可參考，以下簡單與您分享規劃的內涵及小撇步：一為「認識員工協助方案」，二為「構思方案主題」，三為「年度計畫內涵（5W2H1E）」。

認識員工協助方案

（Employee Assistance Programs, 簡稱EAPs）

員工協助方案是企業透過系統化的專業服務，規劃方案與提供資源，以預防及解決可能導致員工工作生產力下降的組織與個人議題，使員工能以健康的身心投入工作，讓企業提升競爭力，塑造勞資雙贏。在台電，我們通常會定期檢討並以「年度計畫」方式推動EAPs。

構思方案主題（計畫擬定之前置工作）

可能導致員工工作生產力下降的組織與個人議

題包羅萬象，但跳脫不了「個人」及「組織與管理」兩個層面：個人層面又包含了「工作」（如：工作適應、工作與生活平衡、生涯或退休規劃等）、「生活」（如：法律諮詢、財務諮詢等）及「健康」（如：壓力調適、人際關係、夫妻或親子溝通等心理健康，以及醫療保健措施之提供等）。而組織及管理層面則包含組織變革管理、績效改善、領導統御、面談技巧、團隊建立等。

不過，方案的主題並非從上隨意挑一個就行了，還請園長務必藉由「需求調查」、「前一年度之滿意度調查（包含單次講座、諮商等或

整體EAP的滿意度調查分析)」、「組織內部人員訪查(談)」等各種方式主動關心與發掘員工及組織中涉及工作績效的需求及期望，再依調查分析的結果從中優先挑選共通性需求，或依重要性針對特殊需求族群選定方案主題。另外，如果您能為它取個有創意、具吸引力的方案名稱，說不定更能達到方案的宣傳效果。如果，您還是抓不到訂定主題的方向，也可參考人資處已透過數據分析或組織現況及人員需求訂定的年度推動主軸，再根據您所屬單位的組織文化、各層級主管及同仁的需求及特性，加以客製化成適合的方案哦！

年度計畫內涵(5W2H1E)

確定了需求及方案主題後，可透過5W2H1E(詳如下表)列出整個方案計畫囉！其中，針對方案的預期效益，也提供幾個常見的方向供您參考：一、協助員工適應工作與環境。二、協助改善員工出缺勤狀況，減少流動率。三、協助改善員工生產力及工作表現。四、提升員工及主管對組織的滿意度，增加向心力。五、

改善組織內人際關係。六、促進組織內溝通效能。七、協助組織留住有價值的員工。

貼心小提醒：因為是年度計劃，建議儘量提早規劃哦！如果有完成的規劃方案就可以提早送人資處了，非常謝謝您！

參考資料：

1. 本公司員工協助方案實施要點：人力資源處網頁/法遵專區/公司章程/勞資關係類。
2. EAPs範例：同心園地網頁 (<http://10.10.7.200/tph2h2/index.asp>) / 員工協助知識地圖/EAPs範例。
3. 同心園地辦理活動可用預算表：同心園地網頁/好站連結/同心園地ftp專區ftp://10.16.16.21:60/園長交流園地/年度可用預算表。
4. 「珍愛生命 圓滿人生」協助方案可參考(同心園地雙月刊)186期p.70(園地心發現)。
5. 若需深入瞭解園長的資源，歡迎參考(同心園地雙月刊)169期P.66(園長葵花寶典)。

	項 目	說 明
Why	訂定依據/緣由/問題陳述	透過需求調查、數據分析結果，從嚴重性、迫切性、需求性等方面，陳述為什麼要訂定這個方案。
What	宗旨目標	包含方案的目的，以及具體達成的目標。
When	實施期間	年度計畫中各項活動的具體辦理日期為何，包含期程、場次等。
How	方案內容	各項活動辦理的方式，包含服務對象、服務方式及內容、宣導說明、執行程序等。
Who	組織人力/資源整合及連結運用	由誰執行？除同心園地外，也可將其他協同合作人員納入，並賦予特定任務，內部資源如各級主管、人資部門、工會、福利會等；外部資源包含政府免費資源、生命線、大專院校、律師、心理師等。
Where	服務地點/管道	員工要到哪裡申請服務？例如EAP的求助管道及服務提供之機構等。
How much	經費預算	需要多少經費？如何善用有限資源及免費資源？
Effect	預期效益/成效評估	年度計畫完成後，哪些是可以量化的預期成果？

苦樂留言板

一位喪失自信的「空降」主管

編輯先生：您好！

我是最近才剛輪調到新部門的「空降部隊」基階主管。

承蒙長官的厚愛與賞識，讓我到其他部門去學習及歷練，所以我離開待了六年的環境，開啟了全新的生活。雖然很感謝長官的肯定，新部門的成員都很歡迎我，但是當我在交接業務的時候，還是不由得倒抽一口氣：我從來都沒有接觸過這個職位的任何業務，過去也完全沒有想到自己有一天會變成這個業務的主管。

部門內大家都能夠理解「新手上路」，所以對我十分的寬容，我的屬員們在給我簽辦時，還要花時間回答我提出的問題，我的前手更是每天都可以接到我的電話，當遇到我們都無法解決的困難時，前手就是我們的明燈。儘管如此，我的壓力還是很大，因為我尚在學習期間，所以對我的屬員感到抱歉，我無法給予他們業務上的協助，還需要他們的支持；另外我的直屬主管給予我很大的期望，希望我能夠越快上手越好，而且還有很多新的專案正在等著我執行。

還在適應環境的我，每天都像打仗一樣，問問題、討論、問問題、看規定……很希望自己可以趕快獨當一面，讓自己可以成為屬員的依靠，也希望可以達到部門主管的目標，被他們信任。但是也可能是因為這樣吧，每天都睡不好，半夜會突然驚醒，有的時候工作到一半，內心會突然變得很沮喪、很想哭。我該怎麼辦呢？希望你們能給我解答，感謝！

一位喪失自信的「空降」主管 敬上

“ (南區) 輔導內容 ”

一位喪失自信的「空降」主管：你好！

首先恭喜您晉升基階主管，在職場的生涯中，職位的提升是對自己的一個肯定，也是證明自己對工作或公司的一種價值，尤其是主管的職位，所思考的方向與考慮的層面會有所不同，須要有更周詳或更宏觀的視野，所幸台電是個大家庭，部門的成員都很樂意協助你面對新環境及不熟悉的業務，讓你能早地上手，只是自我的要求與期許讓你喘不過氣來；很高興你願意與我們分享你的心情，本處同心園地經研討後，提出下列幾點淺見供你參考：

新的環境有新的業務，一切尚未熟悉，要從基礎做起去學習了解該業務的核心工作，透過不斷的討論、提問，以及研讀相關規定，相信很快可以掌握該業務的精隨，雖然每一種工作、每一份職業都有屬於自己的艱辛，學習新事物也不是一蹴可幾，但只要我們擁有「歡喜心」，用心學習自己份內的相關業務，並且多請教該領域的主管與前輩後進，必能從工作中找到我們的價值與成就感，也是對人生、對自己的一種肯定，因此這個過程是值得的，現階段最重要是讓自己提高學習效率，並且跟上大家的腳步，來面對新的工作環境與業務。

為了趕快獨當一面，讓自己可以成為屬員的依靠，進而達成部門主管的目標，因此背負了滿肩的壓力，然而凡事不能操之過急，先設定一

個較容易達成的目標，再逐步調整目標難度，慢慢累積信心，提高自身的抗壓性，抱著學習的態度請益同事，把期待讚美的心態改為期待批評，從改善中讓自我成長；另可增加與同事聯誼機會，有助彼此了解，更能讓大家知道你的心意，發揮團隊凝聚向心力，更能提高工作士氣達成主管所賦予之目標。

上天送來的考驗，是鍛鍊我們成長的禮物，通常也伴隨著沉重的壓力，該如何適度減輕你的壓力，是我們要仔細思考的一個問題，壓力有時候是一種助力，能讓我們發揮潛能，有時候卻是一種阻力，讓人消極、沮喪，也會讓我們的熱情與鬥志消失，因此適度的調整作息是很重要的，可考慮參加自己喜歡的社團活動適度轉移注意力，找你喜歡做的事情持續下去，尤其是運動類，運動可以促進血液循環、平衡血壓、增進心肺功能，讓人保持健康活力，遇到挫折不必氣餒灰心，尋求同事或好友的心理支持，然後繼續往對的方向走，堅持下去，最後事情一定會有所改變。

單位內同心園地的園丁都非常樂意傾聽你的心聲，再適時提供必要的協助，再者，公司每年亦提供每位員工8小時的諮詢服務，各種專業心理諮詢師都可以提供專業解答來協助你減輕心裡的負擔，更能幫助你對自己有更完整的瞭解與認識，期待你能兼顧身心健康、工作家庭平衡，快速的融入新單位，帶領屬員邁入另一個嶄新的里程。

新營區營業處同心園地全體園丁 敬上

“ 中區 輔導內容 ”

一位喪失自信的「空降」主管：你好！

從你來信知道，你是一位認真、負責又有潛力的基層主管，面臨因新業務不熟悉、無法協助同仁，恐達不到主管與屬員的期望，已對你生活及心理上造成影響，很高興你願意與我們分享你的心情，本處同心園地園丁經研討後，提出下列幾點淺見供你參考：

享受工作中與屬員合作的過程

身為基層主管應該要降低執行面工作，轉而提高策略思考面內容，並成為高層與基層間的橋樑，將企業策略轉變為團隊目標，因此基層主管由原先只要「做好」自己手上的工作，提升到「做對的事」，以快速解決問題並建立制度，達成主管交付的使命！若能「樂於分享」、「教學相長」，便會發覺有才幹的屬員，進而授權與整合發揮團隊戰術，加速你融合於團隊文化，更享受與人合作過程中互動所帶來的充實感，最後透過激勵更建立彼此連結的關係，共同分享團體榮耀。

與主管理性溝通，請其協助

你的到來，對你直屬主管的幫助應該是最大的，而你有盡快將責任挑起的緊迫性，你的主管一定也會希望你趕快進入狀況，因此一般而言，在你剛上任的那一兩個月，相信他是最願

意給你提供各種幫助的人，可以時常跟他溝通、請示、匯報工作的狀況，漸漸地就會產生信任，當你獲取了主管信任感，就可請他協助你，讓你盡快在公司內站穩腳步直屬老闆成為你的最大助力。

善用社會資源，參加支持團體尋求協助

參與單位內相互交流的社團，在此團體中可學習他人經驗、分享新的資訊、表達困擾、抒發情緒、獲得了解及支持，這些團體對調適壓力有很大的幫助，可多多運用；另公司正積極推動員工協助方案，你可向本單位同心園地尋求協助，運用內外部資源心理諮詢，本公司員工每人每年度得有8小時由公司付費之轉介一對一服務，安全溫暖、輕鬆自在、專業保密。

調整心態，生命自然會找到出口

人生是多元的，生命過程如何在改變的環境裡找到成長的意義，就看個人的目標設定，越是寬宏越能找到寬廣的目標。空降是對你能力的肯定，是個工作及學習的佳機，只有冷靜迎戰的人才是勇者，有智慧的人能開口、伸出請求的手尋求出路，相信事情一定會漸趨圓滿。

空降，是每個工作者都會面臨的課題，人生本來就是一場不停歇的挑戰，靜心等待時機，相信主管能成為你最大助力，屬員更是你最可靠的夥伴，在努力飛翔的過程中，歡迎隨時來與我們分享你的心情故事！

中區施工處同心園地全體園丁 敬上

“ 北區 輔導內容 ”

一位喪失自信的「空降」主管：你好！

首先恭喜你初任基階主管，相信你一定是很有能力才會被長官委以重任，執行相關業務。先請你靜下心回想六年前剛進公司的初心，那時期的你跟現在是否有一樣或不一樣的地方呢？經過這段時間的淬煉，你一定頗有心得。在專業的領域相信你學習頗多，何不妨將「基階主管」這個部分當作是一個嶄新的業務去學習，當一個新主管。

本公司的各單位輪調與升任是一件很稀鬆平常的事，原因是每個人都是不同的個體，對業務的想法都不一樣，不同的人或不同的主管對於同一件業務，看法做法一定不一樣，所以公司才會多方考量下，建立輪調的制度。你在這個環境待了六年，也升任了主管；人對於離開自己熟悉的環境，前往陌生的新領域一定多少會有擔心，就像有的人睡覺會認床，換一張床就難睡了。人之所以會害怕擔心，最大的原因是不知道。因為不知道，所以會害怕排斥；因為不知道，所以會徬徨無助等。

從你的來信中，不難看出你的屬員與前手都滿

好的，也願意去回答你的問題，這就是你的優勢所在。主管最重要的是指揮調度，當上頭有了多件任務，主管便是將其分配至屬員，並隨時注意進度。換句話說，大部分的情況下主管是不用直接執行案件，而是注意進度，隨時與屬員討論得到一個最佳方案。在你適應新環境與新業務的過程中，有討論、問問題、看規定規章等，這都是學習的過程；你的屬員也是在學習，學習與他們的新主管相處，激盪出不一樣的火花，將上級交辦的任務，不只是做完而已，最重要的是做好。因此你目前的做法非常好，差別只是你覺得會對被你請教的對象覺得造成麻煩，而無法成為依靠。這些都是必經的過程，正因為你常常請教，代表你重視該業務或屬員，只會讓你越來越熟練，對你的未來職涯發展絕對是正向的。

你對你自己期望很高，想早日達成長官的期許，有時候停一下，喘口氣，給自己緩一緩，不要隨時繃緊，且感覺你的壓力已有一定的累積，適時的休息與放鬆對你會有助益的。最重要的是，人都是在學習，主管也是在學習，沒有人是天生下來就是會當主管的，希望你能將目前的情況當作是必經的過程，先整理、穩定你的心後，再進一步處理你的業務。

桃園區營業處同心園地全體園丁 敬上

結語

雖然已是基階主管，但是到了一個全新的環境，依舊要花費時間適應，不只是與新主管、同仁間的磨合與默契的培養，該職位所具備的專業也要加緊時間學習到位，在這樣的情況之下，如何紓解壓力是重要課題。本案援例三篇，另提供總管理處核能發電系統；台北市、台北西、苗栗、屏東區營業處；東部、大甲溪、台中、南部、大林、尖山發電廠；新桃、高屏供電區營運處；核能火力發電工程處；中部施工處等單位園丁之建言供參考，期能協助基階主管儘早調適身心，快樂步上新生活的軌道！

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



文·照片提供 / N.S.T.C

耀眼的北非明珠 突尼西亞綻放千年風華



如果你是《星際大戰》的粉絲，如果你看過電影《法櫃奇兵》、《神鬼戰士》、《英倫情人》，如果你是五月天的鐵粉、曾看過《天使》或《為愛而生》的MV，那麼你已經認識了「突尼西亞」這顆北非明珠。

突尼西亞是世界上少數幾個同時擁有海灘、沙漠、鹽湖、山河等不同地景的國家，而被譽為地中海明珠；它也被認為是悠久文明和多元文化的融合之地，古羅馬、拜占庭、阿拉伯、法蘭西的建築遺跡、宗教文化、音樂美食都在如今的突尼西亞留下了印記。

星際迷朝聖地

位在非洲最北端的突尼西亞，與義大利隔著地中海相望。這裡的地貌、地形、氣候與歷史都相當豐富，東邊與東北面是鄰海的地中海氣候、西北部為綿延數千公里橫跨三國的亞特拉斯山區、西南部為鹽湖與沙漠地形；歷史上則歷經迦太基王國的富裕、羅馬帝國的強盛、鄂圖曼帝國的統治、法國殖民時期，又於1956年獨立。突尼西亞曾因2011年茉莉花革





命、2015年的恐怖攻擊重創觀光，直到近幾年政治與治安逐漸回穩，突尼西亞的旅遊業才又恢復生機。

上百部的好萊塢大片皆曾取景於突尼西亞，最有名的莫過於科幻大片《星際大戰》，這部片在突尼西亞有高達十餘處的取景地：塔圖因星球就位在瑪特瑪他，綿延不絕的黃土礫石構築一片毫無綠意的山丘峽谷荒原地形；藏在光禿禿崎嶇地表下的柏柏爾人穴居聚落，則是主角天行者路克的家；層層疊疊的柏柏爾人古老糧倉，是安納金天行者老家；吉利特鹽湖遼闊的奇幻閃爍白晶景觀，是系列電影中「夢幻行星」的原生地；還有吐澤附近的磅礴大漠中，保留著一些當年電影的道具與布景，處處皆是「星際迷」重要的朝聖地點。



柏柏爾人「穴居」的建築方式，是為了躲避阿拉伯人迫害，因此躲到山區挖洞穴而居。傳統穴居沒有漆色，外觀看似土丘，入口處不明顯以避敵，門口雕刻有法蒂瑪手掌眼睛護佑或彩畫魚隻代表豐收。穴居以家族為單位，至少三代同堂，分有交誼用的中庭以及廳室，開鑿是從上往下挖近7公尺深，可分為兩層樓，再依人數設計房間數往橫向挖，一個房間可能耗時半年。

地下穴居的各個空間，由多個窄短石梯串連，雖然空間都不大，卻不失生活美學。多層次樓梯延伸的透視感、圓拱牆面保留的一片風景，或是鑿窗的圖騰之美，都讓人在轉角獲得驚喜。這次拜訪的穴居已有421年歷史，女主人示範磨米、媳婦幫我們穿上傳統服，男主人則請大家喝茶、嚐嚐自種的花生，熱情招待果然生意上門。



沿著山壁而建的雪尼尼的柏柏爾人山城小鎮如今已成廢墟，居民於天災後遷至鄰近地區。當時柏柏爾人善用地質地形，挖掉軟質留下硬質岩層，房舍比鄰層疊而上，非常壯觀；房舍間髮夾彎的道路蜿蜒其間，控制路線以禦外敵。山坡最頂則是穀倉，將糧食集中以守衛管理。柏柏爾人的穀倉銀行在



突尼西亞保存有180多個，這些用沙土和石頭堆築二至四層樓如蜂巢般的黃褐色穀倉用來集中存放糧食，中庭則是與沙漠民族貿易的區域，如今穀倉除了拍片之外，亦是觀光景點。

「北非龐貝城」千古壯觀

以善於航海與經商聞名歷史的腓尼基民族，於西元前9世紀在此建立迦太基王國；卻也因其難以匹敵的富裕而招忌。在3次布匿戰爭中，羅馬帝國以焦土策略火燒數日，迦太基遭滅城而消失於歷史。時至今日，突尼西亞境內保有非常多完整的迦太基與古羅馬遺跡，並列入聯合國世界文化遺產。

像是有「北非龐貝城」之稱的杜加山城，在1997年列為世界文化遺產。杜加山城位處600公尺高，造鎮基地廣達25公頃，兼具羅馬造城的三大典型建築：競技場、劇場及浴場，還有公共建築、神殿、浴池、紅燈戶與百姓民宅錯落交織綿延於山丘上，有居高臨下的天然戰略地位，更曾有一片片黃金麥田而成為羅馬帝國的重要糧倉。近兩千年的遺址，最受矚目的是壯觀的古羅馬劇場，沒有現代音響設備，卻能透過絕佳設計讓聲音遠距離完美傳達，每年更舉辦大型戶外音樂會，世界男高音帕華洛帝也曾至此一展歌喉。

高聳矗立的神殿是另一個亮點，歷經千年歲月洗禮早已沒了





屋頂，卻依然不失其莊嚴肅穆的地位。浴場則利用地形造池引水、高低鑿室以加熱供應冷熱水，其智慧可見一般。有人說這些千年遺址在義大利只能遠觀，在這裡卻可以零距離接觸，欣喜之餘又令人感嘆。

麥地納市集體驗日常

舊城區的麥地納市集，不若想像中熱鬧，蜿蜒曲折巷弄的藍白建築中，多間庶民小吃攤大排長龍，小店販售的傳統服、圖騰餐盤仍是幅異國風情畫，而東方臉孔的一行人走在街道上，倒也讓他們頻頻向我們行注目禮，偶有幾聲親切招呼問候：「Sahlan（阿拉伯語）」、「Bonjour（法語）」，還有熟悉的「你好」。集政治、軍事、宗教重鎮於一身的開路安，兩大五星級飯店都是軍事營地改裝的，厚實高聳城牆般打造堅固堡壘，迥異於商業飯店，其內碉堡造型的咖啡廳結合伊斯蘭風的地毯音樂等裝飾，剛中帶柔別具風味。素有「歐洲後花園」之稱的北非，一向是西方人熱愛的度假勝地。像是別名「天堂島」、「忘憂島」的傑爾巴島，沙灘上飯店林立，長長的潟湖風浪平靜，海灘上觀看夕照與日出都超美。

首都突尼斯四百公里的迦貝斯是第六大城，是座背山面海的濱海綠洲，以椰棗、橄欖、葡萄、仙人掌、小麥等農作豐盛著名，清真寺前老市集編織品琳琅滿目，同時是五顏六色香料的集散地，以及供染髮、手繪圖騰的Henna指甲花最大產地。走訪市集購物，更是印證阿拉伯商人高度生意手腕的真實體驗。

飛越1萬1千多公里的航程，11天走訪這個以新月抱星為幟的紅旗國家，深刻感受突尼西亞豐富的歷史、地理與文化。旅行總能開拓視野，從實體認識萬花筒般的世界；更會卑謙意識到，原來我們所知是如此有限。難怪古人言，行千里路，更勝萬卷書。🇹🇳



文／黃素菲 國立陽明大學
人文與社會教育中心教授

我是傳奇



影片簡介

《我是傳奇》(I Am Legend) 於2007年上映，由佛蘭西斯·路易斯 (Francis Lawrence) 執導，威爾·史密斯 (Will Smith) 主演。電影改編自李察·麥森 (Richard Matheson) 1954年出版的同名小說，本次也是該書的第三度改編，前兩部改編電影分別是1964年的《地球上最後一人》(The Last Man On Earth) 及1974年的《最後一人》(The Omega Man)，本片的故事劇情與後者較為接近。
(文字轉載維基百科)

1976年，「K病毒」(K Virus，簡稱KV) 原本是為了治療癌症而被基因改造的病毒，其副作用卻嚴重失控，並造成大規模傳染，使得世界上90%人口死亡，也把約9%的人口變成狂暴、嗜血但體能驚人的變種「夜魔」。

僅有1%的倖存者，會因體內產生自然抗體而不發病。羅伯·奈佛上校是美國陸軍所屬的病毒學家，因為未受到感染而成為紐約市唯一的倖存者，甚至一度認為自己就是全世界唯一倖存的人類。他獨自據守在荒煙蔓草中的曼哈頓，以德國牧羊犬山姆和M4卡賓槍為伴，一面求生存一面研發解藥。

為了研發疫苗，奈佛設下陷阱捕捉到一名女性變種人，卻也因此注意到原本被認為是徹底失去人性的變種人，似乎也有意識與思考能力。之後奈佛因為大意不慎誤陷變種人所設置的陷阱，而錯失在趕回藏匿處的時機。在正面衝突的過程中，山姆因為捨身救主而被感染了KV，奈佛在不得已的情形下親手殺了愛犬。

失去了心靈上的唯一依靠讓奈佛陷入絕望，他不顧危險在夜間出門與變種人激烈衝突作為發洩，就在他失手即將命喪變種人首領手中之際，突然被聞訊趕來的安娜與伊森所拯救。雖然暫時逃過一劫，卻也因此洩漏了藏匿地，引來大批變種人在入夜之後包圍襲擊。奈佛等人被逼退到地下實驗室內，絕望之際發現先前施打女性變種人身上的疫苗似乎在低溫下發揮了治療的作用。最後，奈佛終於成功的營救了地球上未感染者的性命。

這個版本的結局有兩種，第一種出現在電影版，奈佛與變種人首領同歸於盡，死前將血液樣本託付給安娜，生還下來的安娜與伊森成功找到了倖存者的營地，成功確保研究成果得以繼續，也將奈佛的故事流傳下來，成為日後人類所傳頌的傳奇。另一個結局則是奈佛理解首領是要來救人，便將女性變種人還給變種人首領，兩造相安無事，奈佛帶著疫苗前往

佛蒙特州。

第一個版本的結局，不免讓人猜想好萊塢太低估觀眾的思辨能力，以主角的犧牲來換取觀眾熱淚；我比較衷情於第二個版本，跟原著想要強調人性反思有關。

就精神醫學診段手冊的統計原理來看，當所謂「正常」的人類變為少數，那麼會不會原來的異常，成為統計上的多數時變為「正常」？反而是作為少數的人類，該被歸類為「異常」？果真如此的話，第二個結局邀請觀眾能放下主觀、换位思考，當我們一直以為的「正常」，竟然成為「異常」，該如何自處？

是救贖人類的英雄「傳奇」？ 還是歷史軼事的古老「傳說」？

多數的感染者？只剩下1%的少數倖存者？異位思考後，世界真的變了，只是倖存的人類思考還來不及改變。

「自由」是當代人視為理所當然的生活權力。當2003年SARS來襲，病毒肆虐，和平醫院必須封院以杜絕感染源。面對孤寂感與險境的奈佛，有如重現2003年和平醫院封院時，困在醫院中的醫師與護理師們，在窗口不斷搖晃呼救的紙條，禁足的命令似乎剝奪了他們的人身安全。醫護人員救人為第一要務的「理所當然」，遭到空前的考驗。在救人的責任前，他們是否也有保衛自己的權利？



焦慮、不安、孤獨、無助

獨自一個人的奈佛，在戲中跟假人模特兒講話、槍戰，都充分流露出他的孤單與寂寞。後來山姆被感染病毒，奈佛不得不親手擊斃，這一幕幾乎所有人都為之鼻酸。其實，人類遭受過多次瘟疫式的災難，像是黑死病、天花、霍亂、流感、



SARS等等。不同類型的病毒除了對人類健康造成威脅，所引發的心理恐懼不容小覷。

新型冠狀病毒至今年2月，全球確診人數已經突破四萬人，並導致一千多人死亡，且大都在武漢與湖北。這一個月來，大家都感受到病毒帶來的威脅，每天都有人在藥局排隊買口罩，航空、旅遊業蕭條不振，百貨公司、餐廳業績下降，各種製造業無法順利開工，導致供應鏈斷裂。究其根本，病毒帶來的不確定及失控感，加上媒體鋪天蓋地的報導，造成民眾極大的恐慌與焦慮。

空無一人的紐約跟封城後冷清的街道

電影中不斷出現雜草叢生、動物亂竄的街道，時代廣場廣告看板都還歷歷可見，特別覺得荒涼孤絕。武漢、杭州等城市相繼因為防止新型冠狀病毒而封城，網友po出的街道畫面，可堪比擬。

封城的心理學意義是多重的。第一重指的是意識與潛意識的隔離，整個領土暗喻著潛意識，封閉的城市就象徵著我們內心的意識與潛意識，斷了聯繫。原本四通八達的城市變成了孤城，車水馬龍的街道變得冷清。第二層是潛意識慾望的浮現，新型冠狀病毒的病毒極小，不是肉眼能看見，似乎不存在，有如潛意識中遭到否定的慾望。只有慾望在壓抑不住，以病態的方式突圍而出，才讓人感受到它的存在。

第三層是變形的斷尾求生，龐大的城市，四通八達的交通網，有如血管分布全身。如今為了切斷病毒的傳布，也使得所有血液都無法送達心臟和大腦，各種經濟與社會活動一併斷絕，封城像是一種奇怪的慢性自殺。

封城、新聞報導、網路傳播等增加了人們擔心被感染的恐懼，人與人之間的疏離，讓每個人都成為孤島，大家擔心被

傳染、相互懷疑甚至大起衝突，人與人之間信任感蕩然無存。死亡的陰影籠罩著每個人，偷渡、說謊、買口罩、買酒精、甚至囤積衛生紙、紙尿褲等，好像這些不理性的衝突行為，就可以規避死神的垂青。

理性與感性的思辨

人類面對病毒而產生許多的不理性行為，造成社會的混亂，但怎樣才是面對病毒的理性反應？



1.對病毒，要鎮定面對

正確掌握新型冠狀病毒感染肺炎疫情之變化，最好翻閱官方之報導，避免關注負面、強化性的報導與網路上的不實傳言。勤加洗手、拱手不握手，執行有效防護方法，配合衛生單位之政策，進行必要之大眾衛生工作。



2.對自己，要自我照顧

察覺自己的情緒反應，接納適度心理不安。如果因心理、身體之強烈焦慮反應而感到不舒服，要及早求助或就醫。保持平常心、適量運動、規律起居，增強身心抵抗力、提高自癒力。有相關徵兆立即就醫，該自我隔離者，調適心情、配合規定保護自己與他人。



3.對他人，要慈悲關懷

對醫療人員要多加體諒，對病患多加憐憫，切勿為了敵意而冷漠視之。要互相打氣，而不是互相洩氣。對自己、家人、鄰居多一份關心，注意健康、相互鼓勵。不煽情、不謠言、不情緒化，否則會增加心理不安與無力感。

最後，不禁想到在苦難面前，沒有人是高尚的。沒有人想要像奈佛一樣，成為唯一一個沒有被感染的倖存者，獨自孤單成為荒瘠的存在者。在命運的威脅面前，有意識的防護與共同攜手對抗，才是確保了最後共同存活的理性之舉。🙏

閱讀書本



安全圈教養：培養孩子的情緒復原力，安全感是一切的答案

由三位經驗豐富的臨床心理學家提出，透過安全依附，即使曾有過內心的艱難經驗，孩子仍可以感到安全，知道受到父母照顧。藉由這份信任，孩子能夠仰賴他人的幫助，紓解人生中不可避免的挫折，獲得信心，在遼闊的世界裡自我探索，追尋成就。（肯特·霍夫曼等，世茂）



是誰在說謊

十六年前，熱愛日食的蘿拉與基特參加了利澤德角日食音樂祭，她目睹一場強暴案。蘿拉報了警，並出庭作證，盡自己最大可能，在所有證據對被害人極為不利的情况下，對抗富家子弟被告的金牌律師，向眾人道出所見真相。然而，這場勝訴並非結束，而是惡夢的開始……（琳·凱莉，馬可李羅）



創造品牌力

華語世界首席故事教練許榮哲，從經營的角度出發，帶你認識故事在品牌行銷上的強大功能，教你將故事運用在命名、品牌建立、廣告策略等方面，並看到偉大的企業和管理者如何用故事打造行銷力。（許榮哲，遠流）



音樂使人自由

雖是本著個人的記憶，但仍可深刻感受到交織其每段人生的音樂和歷史氛圍，如60年代末曾經歷日本國內的學潮與左派抗爭，西洋音樂的解構與變革、目睹60-70的恐怖攻擊等等，凡此種種都帶給作者省思，也促使他近年來積極以音樂投入環境保護和推動世界和平。（坂本龍一，麥田）

故事課2：99%有效的故事行銷，



與精進

家族治療師的練功房：轉化、成長

本書深入淺出說明家族治療的重要概念和成為家族治療師的學習軌跡，每個章節精選一句大師經典語錄，接著呈現團體督導現場的師生對話，最後是治療師的學習體會與運用於實務的經驗。（黃雅玲等，張老師文化）

欣賞電影



檢方的罪人

某日，東京都內發生了一起殺人案件，在辦案的過程中找到了一名嫌犯松倉，他同時也是20多年前某起殺人懸案的嫌疑人。最上檢察官似乎已將松倉視為犯人而開始採取對策，經驗尚淺的沖野對於最上的做法感到相當疑惑，兩人之間遂產生裂痕，他們之間的對立也成為了偵辦案件中的變數……（原田真人）

DVD



小丑

繼傑克尼克遜、希斯萊傑與傑瑞德勒托之後，瓦昆菲尼克斯成為在大銀幕上第四位接下「小丑」這個角色的演員，看他如何從一個失敗的喜劇演員，一步一步成為高譚市最邪惡、最頂尖的超級罪犯。（托德·菲利普斯）

DVD



黑魔女2

邪惡即將籠罩全境，對人還是存有戒心的黑魔女梅菲瑟，一心想保護奧蘿拉公主，但卻適得其反。當菲力浦王子鼓起勇氣在大日子和奧蘿拉求婚，兩人的心意卻引起王國背後有心人的操弄。（喬奇姆羅寧覺）

DVD



我變笨了，請多多指教

「妳母親我來照顧就好，妳去忙妳的工作。」紀錄片導演信友直子用鏡頭開始記錄父母親的生活。當她發現母親罹患失智症後，邊哭邊紀錄這1200個日子，年邁的父親照顧母親的故事。（信友直子）

DVD



電梯男孩的奇蹟

一名24歲的理工科男孩，暫時先幫父親代班電梯員工作，在一棟高級住宅大廈，每天幫住戶按電梯樓層，瑣碎工作讓他感到相當厭世，總是敷衍了事，他的表現開始引起住戶女孩長輩的注意，讓狹小空間的電梯裡出現歡樂與幽默，他也從中明白父親對這份工作的堅深情感，而他也從中獲得寶貴的人生體驗。（強納森奧古斯丁）

DVD



新 婚 小 語

文·照片提供/大師哥

人生就像打怪
努力升級提升技能
這關多了隊友一起並肩作戰



寶 寶 園 地

文·照片提供/沈幸潔 花東供電區營運處

因為你，
爸爸媽媽的懶惰病都不藥而癒了！

婚友資訊

399 許先生

民國68年次，164公分，70公斤，二技畢，現為高市府環保局員工，兼被動收入（套房出租、儲蓄險、股票）退休後收入越多，達成財務自由。

興趣：理財、羽球、無不良嗜好。

徵72年次以後出生，身高158-163公分，體重45-52公斤，身心健康，沒有不良嗜好和習慣之南部女性。

聯絡人：許先生 電話：0965-107201

402 廖先生

民國80年次，170公分，68公斤，大學畢，現為新北市政府交通局員工。

興趣：旅遊/運動/觀星。

徵有正當職業之未婚女性。

聯絡人：廖先生

電話：0930-910491

403 黃小姐

民國71年次，157公分，48公斤，大學畢，現於南部學校擔任校護。

興趣：料理/唱歌/運動。

徵有正當職業、價值觀談得來、未有不良嗜好，體重不拘，身高比本人高，這樣好靠在你肩膀談心之未婚男性。

聯絡人：黃小姐

電話：0938-474729

404 詹先生

民國80年次，172公分，68公斤，大學畢，現為台電電機工程師。

興趣：旅遊/打籃球/看電影/書籍閱覽。

徵80年次以後出生，身高158-165公分，為公務人員、學校教師或國公營事業員工、身心健康、溫柔、開朗之未婚女性。

聯絡人：詹先生

電話：07-6424102、0977-066863

編號398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
1296	31-40歲	核能發電處/核心營運專員	通霄發電廠、大潭發電廠	大學
1298	31-40歲	彰化區營業處/電機工程師	台中發電廠、大甲溪發電廠、明潭發電廠、大觀發電廠、台中供電區營運處、海域風電施工處、中部施工處	大學
1299	31-40歲	新桃供電區營運處/電機工程師	中區施工處、再生能源處、台中發電廠	碩士
1300	31-40歲	供電處/電機工程師	總管理處其他單位、林口發電廠	大學
1301	31-40歲	屏東區營業處/計劃專員	高雄(高雄區營業處/鳳山區營業處/高屏供電區營運處/南部火力電廠/南施處)	碩士
1302	31-40歲	大甲溪發電廠/電機工程師	彰化區營業處	大學
1303	30歲以下	台北北區營業處/資料處理員	含台中以南區處皆可	大學
1304	31-40歲	台中煤倉工務所/事務管理專員	營業處及外各單位	大學
1305	41-50歲	台南區營業處/調度專員	新營區營業處	大學
1306	31-40歲	第一核能發電廠/工程師	電力修護處	大學



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

備註：

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

※註：編號1295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。

向你招手微笑



徵稿

歡迎你暢談，以短文、詩或圖文並茂方式，分享心情點滴，文稿600~3000字；也歡迎用畫或用鏡頭傳達，踴躍投稿照片，稿酬從優。

188

期

專題
故事

快樂的事

109年5月號／109年4月5日截稿

總有這樣的日子
一早醒來
感覺烏雲層層逼近
這樣的日子
必須想想快樂的事

想一想你

想一想你吧

你就是那件快樂的事

〈你就是那件快樂的事〉--- 林婉瑜

188 期專題故事邀請大家想想「快樂的事」。那些只要畫面一進到腦海就會不由自主會心一笑的事情，也許是經歷印象深刻的事情，或者是得到期待已久的大禮，甚至是吃到了夢寐以求的甜點，抑或是遇到命中注定的知己。期待你的分享，也希望你在回憶的過程中，能夠擁有好心情！

189

期

專題
故事

理直氣和

109年7月號／109年6月5日截稿

不論在職場或家庭中，我們總要面對無數的溝通與交涉。在這個過程中，如果因為對方的態度或是要求觸碰到了自己心中的底線，甚或是超過自己所能承受的範圍，通常就會瞬間理智斷線——有人會以憤怒的語氣回擊，有人會用冷漠的態度抽離。其實許多時候雙方都沒有錯，也都能理解對方的想法跟立場，但在語氣或態度上，因為無法顧及對方的感受，或是讓對方覺得不被尊重、得寸進尺，而阻斷了溝通的橋樑。有一句成語叫「理直氣壯」，但現在看起來，「理直氣和」更加得宜，更能有效達成共識。

189 期同心園地雙月刊邀請大家分享與他人溝通的故事，在互動的過程中，彼此的語氣跟態度如何引導或改變雙方的想法跟決定，期望透過本期的分享，讓大家能收穫滿滿，待人處事能夠更加圓融平緩。

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／雙月刊／投稿說明／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

急筋腦轉彎

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！

哪種水果視力最差？

西瓜

小白加小白等於什麼？

（0.1）五〇〇

哪一個國家不用電？

（金） 國

請問紅豆、綠豆、黃豆哪一種豆子很貴？

（豆） 綠豆 黃豆 紅豆

家家有規，國有國規，那動物園裡有啥規？

籠子

用什麼拖地最乾淨？

水

數獨遊戲

在空格中填入數字，使每個直行、橫列和九宮格的數字都不能重複，就可過關。以下提供 2 個等級的數獨題目，等您來挑戰，一起來動動腦玩數獨吧！

易

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

難

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

急筋腦轉彎

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！

哪種水果視力最差？

芒果

小白加小白等於什麼？

小白兔 (Two)

哪一個國家不用電？

緬甸 (免電)

請問紅豆、綠豆、黃豆哪一種豆子很貴？

豆，因為豇豆粉稞 (貴)

家家有規，國有國規，那動物園裡有啥規？

烏龜

用什麼拖地最乾淨？

用力

數獨遊戲



在空格中填入數字，使每個直行、橫列和九宮格的數字都不能重複，就可過關。以下提供 2 個等級的數獨題目，等您來挑戰，一起來動動腦玩數獨吧！

易

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

難

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



台灣電力公司
Taiwan Power Company

人力資源處 編印

E-mail : d0960602@taipower.com.tw