

同心園地



◀ No.216
2025.01 | 雙月刊

溫暖的心

水流滑過指尖
落在那片新翻的土地上
愛是共同的澆灌
隨著愛的流動，滋養了這片共築的希望
每一滴努力，都開出希望的花
在我們之間悄然綻放



理髮廳的門外

文／白頭翁



理髮廳的門外
有一面白牆
牆上有扇小窗
窗簾是對開的木門

每回來剪髮

上座低眉忘我

任由設計師發揮創意

直到剪刀聲停了

垂目開啟

看看鏡中的學生

似曾相識的互視

感覺到

我主動引起的虛實

多少年了

剪髮後

毛刷掃落眉上的髮屑

滿地黑白的爭戰

勝敗總是

在染不染中決定

面對旁觀冷靜的鏡子

引發心裡莫名的情緒

任由黑白掃過歸空

多少年了

剪完髮總是匆匆離去

今天才發覺

理髮店門口有扇窗

窗外的陽光刺眼

引發詩意的遐想

我期待倚窗的框景

打開了木造的窗簾

看到

剛剛的自己

站在川流不息的街邊

原來那是一扇

擬窗的鏡子

擬窗開開關關

窗景如鏡

隨光反射

我蓄積的我

與世界的改變

還在持續

直到腦中的鏡面破碎

掃去哪些蓄積的改變

空中是否還會反射

幾句祝福話語

溫暖的心

在寒冷的冬天，收到一杯溫熱的茶，是溫暖；在迷途時，受到方向的指引，是溫暖；在跌落谷底時，看見他人伸出的援手，也是溫暖。我們都曾因某些人、事、物而感到暖心，也因看到他人感到暖心，使嘴角不由自主勾起一抹微笑，更因為這些溫暖，世界才如此富有人情味。

本期〈專題故事〉邀請大家分享人生中遇到的暖心故事，有同仁分享與國際友人相互關心、相互照顧，當聽聞對方國家發生重大事件時，除給予心靈上的支持，更提供自己的住所做為緊急情況時的避難所；也有同仁分享求學過程中，遇見對特殊班格外照顧的老師，使其聽力問題不致成為學習的阻礙；還有同仁分享曾經在機車拋錨時受到善心路人的熱情相助，並開啟他效仿該路人助人之意識，在往後的日子陸陸續續幫助了許多無助的騎士。

弱勢族群往往因資源匱乏，導致他們難以融入社會中。〈上班族心理系列〉分享勞工局推出的「職務再設計」專案，該專案旨在排除身心障礙者在工作中遇到的困難，如購置垂足支架，改善同仁因長短腳導致的平衡問題；或移除無障礙廁所前的門檻，使輪椅代步的同仁能夠更方便進出。〈EAPs停看聽〉親子關係篇透過分享兩位母親關於子女的心事，分別剖析母親對孩子的愛和付出與界限問題，協助她們找出解開心結的方式並提供問題的解方。〈園地心發現〉介紹今年度的員工協助方案主軸——「新溝通 心聯繫 營造和諧新關係」，促進跨世代的正向溝通，消弭衝突；並推動「多元性別議題（含性別暴力防治）」及「珍愛生命」主題，共構友善的職場環境，也期待與各單位共同努力！

隨著年關將近，家家戶戶也開始為了迎接春節忙碌著，除舊佈新的同時，我們也檢視著過去一年的種種，不知道大家是否有達成去年設定的目標呢？今年又對自己有什麼期許呢？春節期間與家人相聚是難得的團圓時光，祝福大家都度過一個溫馨、歡樂又不發胖的新年！🍷

同心園地

2025.01 | 雙月刊 | 216

封面題字／張有趁 退休人員 封面裡 理髮廳的門外／白頭翁

1 編輯手札

溫暖的心／本刊 01

2 專題故事

特別專訪－溫暖的心 是世界最強的力量
溫暖是一種溫度，感覺到自己和世界是有連結的
(繪本作家 陳又凌 —— 特別專訪)／本刊 04

暖流／黃國彰 08

善意如陽光／寶露達 P 10

旋律的火光／JC 12

溫暖的心：從霸凌陰影下看見台電的希望／高年級實習生 16

機不可失／木木林 20

暖冬的日常／J 23

溫情滿人間／Wencheng 26

人人都有溫暖的心，只是有沒有彰顯而已／好人好事代表 29

微金色的暖陽穿透列車上的窗／C.T 32

師生的緣會／林玟均 36

暖心之繩／阿蹦 40

溫暖堆砌的人生／阿蘭 43

暖心時刻～逆飛天使／杜碧珍 46

溫暖的微光／柚子先生 48

溫暖的心／林宏駿 50

那一夜／李智揮 52

愛將孤獨照亮／風鴿 56

3 上班族心理系列

攜手同行：職場中的溫暖守護／林淑芬 58

4 EAPs 停看聽

天下慈母心／林蕙瑛 62

5 園地專欄

活動報導－員工協助業務花絮／本刊 66

消保資訊－海報／本刊 69

園地心發現－新溝通 心聯繫 營造和諧新關係／本刊 70

苦樂留言板－一位無所適從、不知如何是好的大哥／本刊 72

6 資訊快遞

心靈補給站／本刊 76

婚友資訊／本刊 78

同仁對調服務信箱／本刊 79

7 招手微笑

「同心園地雙月刊」徵稿／本刊 80

發行人 王耀庭
總編輯 沈樹禮
副總編輯 程秀菁
編輯小組 廖德銜 范倩瑋 張家豪 蔡易倫 蔡佳恩
執行編輯 陳唯真

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

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



線上哪裡看？

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



文／本刊
圖片提供／陳又凌

溫暖的心 是世界最強大的力量（繪本作家
溫暖是一種溫度，感覺到自己和世界是有連結的

陳又凌——特別專訪



陳又凌，繪本作家，兩度獲選義大利波隆那插畫獎，喜歡散步、熱愛大自然，以溫暖的筆調畫出生活中的小喜小悲，體悟小事背後的大道理，著有創作書系《尋找秘境》、《會生氣的山》和《賽米希的煩惱》，以及知識書系《從前從前皇帝有座動物園》、《奧運》、《台灣最美的地方——國家公園地圖》和《台灣地圖》等作品。

自輔仁大學應用美術系畢業後，陳又凌進入雜誌社工作，但因緊湊的工作節奏導致生活作息不正常，全身長滿濕疹，讓她意識到「一定要改變」，於是利用半年的時間準備英文考試與申請資料，順利前往荷蘭烏特勒支藝術學院攻讀編輯碩士學位。

返台後，她決心要成為自由插畫家，於是鼓起勇氣，在台北國際書展尋找自己喜歡的出版社，帶著作品集、向編輯毛遂自薦，順利接到第一個案子，不過，剛開始接案收入難免不穩，她以「賺到和同學上班一樣多」的收入為目標，白天的時間專心繪畫，傍晚時分到補習班教英文，過著有如公務員般的自律生活。



2015年對於她而言，是關鍵的一年，陳又凌孕育著第一個孩子，同時她的作品在義大利波隆那獲獎，義大利波隆那插畫獎素有「插畫界奧斯卡」之稱，是每位插畫家畢生的夢幻之地，而《會生氣的山》就是從此延伸而來。

從小小的想法 擴展為一個關懷的故事

《會生氣的山》故事的起源，來自住在新店山上的陳又凌，抱著六個月大的女兒站在家中的落地窗前，家人指著遠遠的山說「那邊怎麼開了一整片黃色的花」，她仔細一瞧，發現是工程單位把山頭整片理掉了，只剩下光禿禿的土。她心裡想著，「如果有一天，我一覺醒來，發現自己被理光頭，會是什麼感覺？」。

從一個小小的想法，發想出一個故事，她說，近年來社會上對環保議題的關注，會把《會生氣的山》歸類在環保書籍，但實際上，身為繪本作者是希望讀者看了書後，去思考、關注這件事情。她在書中講到，人類破壞了大自然，大自然會用自己的力量修復，像是透過雨水把不乾淨的東西沖刷掉，因此在故事中最在意的是「如果是你，你會選擇當一個破壞的人？還是愛護山林的人？」畢竟「與自然和平共處」才是人類的希望，而不是希望彼此間產生距離，因此在故事的結局寫道，有一群人帶了不同的樹種回到山上，幫這座山創造一個新的樣子。

在忙碌的生活 傳達反思的溫暖觸動

《尋找秘境》講的是一個熱愛踩點旅行和買紀念品的小女孩，有一天她和她的兩隻貓、



一缸魚開啟了一趟旅程，一路上，小女孩只盯著地圖，坐車時則睡覺，但是與她同行的兩隻貓，沿途東看看西看看，於是在同一趟旅程中，他們獲得了完全不一樣的體驗。

最終小女孩來到目的地，但她卻失落萬分，因為那裡沒有紀念品店，但是他的兩隻貓、一缸魚卻十分享受秘境風景，決定要留在秘境享受人生。小女孩一個人返家，躺在床上，計畫著下次一定要去一個有紀念品的地方，而她的窗外，正是秘境的景色，原來秘境就在她家隔壁，她卻從來沒有發現。

寫下《尋找秘境》的故事，是陳又凌對自己忙碌生活的體悟，覺得每天都在趕趕趕，好像錯過很多生活周遭的事情，她想著「不是有人和我一樣，都在捨近求遠，而沒有認真觀察自己生活周遭，甚至旅行時也沒有認真享受當下、享受旅程，抵達目的地時，也

沒有打開眼睛認真感受」。透過《尋找秘境》，她希望將對於生活的體悟與反思傳達出去，讓讀者一起思考，希望生活中的小發現，也可以成為一些很溫暖的觸動。

「溫暖是一種溫度，感覺到自己和世界是有連結的」她認為現在生活中許多東西都被科技取代，大家都透過照片去認識一個人，但這都不是真正的接觸與對話。她希望大家可以實際去感受、真實的連結，就像是一趟旅程，不一定要安排很了不起的旅程，或許只是在家附近的公園走走，也會有新的發現。

面對煩惱 可以選擇用正向的心情面對

《賽米希的煩惱》是2024年春天誕生的作品，但這一個故事從想法到出版，卻經過整整六年的時光。賽米希是位畫家，但她最近怎麼樣都畫不好，於是她出門尋找解決煩惱的辦法，馬說可以快快跑把煩惱甩



開，獅子說可以大聲吼把煩惱吼掉，但賽米希覺得這些方法對她並不管用，最後發現，暫時放下畫筆、忘掉畫畫，或許煩惱就消失了。

這個故事，也是一段生活經歷。有一段時間，陳又凌陪著先生在上海工作，白天帶著大女兒在外走走，午後在家畫畫，過著簡單快樂的生活。在某一次的返台行程中，意外發現自己懷了第二胎，家人決定讓她留在台灣，生活中無預警的大變動，感覺自己沒有好好向上海的生活道別，心中升起強烈的孤獨感，但隨著生活慢慢有新的軌道、新的重心，當時的孤獨感好像就消失了。「每個人

煩惱的事情不一樣，煩惱不一定可以解決，但是你可以改變面對煩惱的心情，選擇用正向的心情，不要一直去糾結自己控制不了的事」。

用輕鬆詼諧的畫筆 呈現生活的真實

「溫暖的筆觸」是外界對陳又凌畫風的評價，但她卻認為自己並沒有刻意要營造溫暖的風格「在現實生活中，大家都有煩躁、煩惱的事情，可以在畫畫中用比較輕鬆的方式，稍微把負面的事轉換，或是用一個詼諧的方式去呈現」希望可以透過作品，影響大家思考一些事情。

在言談間，陳又凌細膩地描述生活中的各種小事，她的想法隱含了對萬事萬物的平等觀，在人際的煩惱中，想想自己、想想對方，找出一個讓自己輕鬆面對的方法；在看待自然與環境，她也不用批判、傳教的立場說對與錯，而是用她的細膩溫暖，提醒大家有更多的思考，成為世界上最強大的力量，推進人類與自然和平共處，也能在自己的人生道路上，更平和。

關於「溫暖的心」的三個分享：

1. 溫暖是一種溫度，感覺到自己和世界是有連結的。
2. 人在地球上渺小的存在，我們和其他物種都是平等的，稍微放低姿態去看一起生活在土地上的動植物。
3. 現代人長壽但不一定開心，如果我們可以打破年齡的界線，或許人與人的關係可以更好。

文、照片提供／核能火力發電工程處南部施工處
黃國彰

暖流



「心流」，或稱「心靈流」，心理意識的一種流動。無論生活在什麼情境中，透過眼、耳、鼻、舌、身感覺外在，經由大腦學習解析知覺內在，由外而內的感知過程中，心會自然的流動，無止盡的流動，即便是睡著了亦然。

心的流動，在人與人的互動中，往往伴隨著情緒和思想，彼此若有共鳴，也許能感悟溫暖與愛，在心與心之間觸動出一股相互流動的暖流，如同河流沖刷與海洋潮湧激起溫暖的出海口，讓豐富多樣的生命交織出生生不息的樂章。

無意共鳴

從小不愛念書的阿呆，總是上課發呆，高三畢業，大學沒考上，想逃避兵役，選擇補習

重考。隔年大學聯考依舊落榜，在家人鞭策及兵役壓力下，再次重考。阿呆決心苦讀，初期發奮努力，但讀書慣性仍在，後繼無力，只好憑運氣上考場。所幸搭上末代專科夜間部，全家歡天喜地，以為阿呆從此出人頭地，殊不知北漂獨自求學之路，只是另一段噩夢的開始。

逃離了家庭，如脫韁野馬，沒人管的生活開始打牌、把妹、打球、騎車趴趴走，只顧玩樂。阿呆仍舊不愛念書，看到同學半工半讀，身上總有閒錢可花，羨慕之餘，自己嘗試找零工賺錢，偶爾工地跑腿；有時餐廳洗碗兼騎車送報，這些零工讓阿呆日夜顛倒，感到身心疲憊。阿呆抱怨生活艱困，在校學業又被當掉，對未來前途茫然，開始自怨自艾，生活糜爛不堪，混吃過活的來到了某個暑假。在一門暑假重修的課程，老師是剛

從國外回來的，第一節上課說：「同學，你們都學過這科目了，不用我再教了，你們把書分成幾個部分，讓你們自己來上課。」阿呆一聽，眼睛瞪大，正襟危坐，冷汗直流，心想「我什麼都不懂啊！」、「我上台會緊張到發不出聲音啦！」、「這算哪門子的上課方式啦！」這些念頭在阿呆腦袋裡不停的冒出。

掙扎難眠的夜裡，身體不自主地顫抖，腦袋出現千百種方法，內心浮現不安焦慮，在不斷糾結中打開書本，懵懂的逐字逐句讀著，這樣讀著讀著，就睡著了。隔日醒來，內心平靜許多，再次閱讀昨晚讀過的部分，阿呆不知怎麼了，書的內容似乎不再難以理解，有些部分讀起來感覺變得有趣了，再進一步跟同學討論不懂的章節，漸漸生出自信心。雖然阿呆上台還會緊張，但是在講課的過程中，有些不太懂的部分搞懂了，有些同學的提問，讓阿呆更清楚書本的內容了，在台上緊張情緒漸漸不見了，換來輕鬆優雅落落大方的姿態。

從此，阿呆不只在學業努力鑽研，對於課外的哲學、宗教、心理及人生種種問題，也燃起了探索的興趣。後來，阿呆不再畏懼當兵，服完兵役，繼續攻讀研究所。回顧阿呆的求學過程，他的態度從消極變成積極，從不喜歡讀書變成熱愛閱讀，是老師刻意用不同的教學方式來影響阿呆？應該不是；是阿呆適合這種翻轉式的教學？阿呆一開始也抗拒著。然而阿呆的改變，

確實跟老師的教學有關，只是會變成什麼樣子，連老師也不知情，猶如父親牽著孩子的手，在黑暗中只能朝光明的方向走去，然而光明的世界是什麼樣子，誰也不知道。

多年以後，阿呆參加訓練班的課程，其中幾堂課就是由當初的這位老師授課。阿呆鼓起勇氣向老師表達感謝過去受老師的影響而改變了他的一生，老師一抹淺淺的微笑回說：我不記得了。課後，阿呆陪伴老師走去用餐，沿路的笑聲與身影，在他們之間形成了不刻意的共鳴。人的變化，無法清楚刻劃出人、事、時、地、物，或許是生命在影響生命潛移默化的一股暖流。🍷



文／寶露達

善意如陽光



現代生活忙碌而匆促，讓我們在追逐各種目標的同時，逐漸忽略了周遭的溫暖和關懷。回想起自己的生活經歷，我深刻地體會到，在這樣的世界中，善意如同陽光，能夠照亮人心的陰霾，帶來不一樣的溫暖。

那是我剛搬到新城市的時候，對周圍環境不太熟悉，對這裡快節奏的生活更是無所適從。有一天，我剛下班，終於有些時間去買生活用品，當時正趕上下班高峰，街上的行人和車輛川流不息。大家似乎都匆匆忙忙地為各自的生活奔波著，就在我提著滿滿的購物袋穿過十字路口時，突然聽到身後一聲輕微的求救聲。

我轉身望去，一位年長的女士倒在了路旁，滿臉痛苦的神情，她似乎不小心扭傷了腳，無法站起來。路人們大多匆忙經過，偶爾有

人停下腳步，卻只是瞄了一眼便匆匆離去。我看著她無助的模樣，心裡感到一陣酸楚，雖然內心有些猶豫，不確定自己是否能幫上忙，但最終決定走過去。

當我小心翼翼地扶著她站起來時，她的臉上露出感激的微笑，輕輕說了聲：「謝謝你」。我們簡單交談後，她告訴我她家住附近，但腳痛得無法行走。我看了看時間，決定放棄急著回家的念頭，扶著她慢慢地走回家。

一路上，她和我聊起家中的生活，談到年輕時的經歷和孩子的點滴，感受到一種說不出的溫暖，她的話讓我忽然想起遠方的家人，回憶起與家人一起度過的平凡日常，這些點滴讓我倍感親切，也讓我意識到，城市的冷漠或許來自於彼此的不熟悉，而不是人心的



冷淡，只要我們願意伸出援手，陌生人之間也能產生一種溫暖的連結。

我們慢慢走到她的公寓門口，她一再感謝我，還熱情地邀請我進去喝杯茶。我雖婉拒，但這次偶然的幫助已經在我們彼此心中留下了溫暖的印記。那一刻，我深刻地感受到，自己不僅幫助了她，也從中收穫了滿滿的幸福與平靜。

回到家後，我不禁反思，生活中是否還有更多這樣的時刻等待著我們去關心他人？或許只需短暫地停下腳步，我們便能給予或獲得意想不到的溫暖。從那天起，我下定決心在生活中多些關注他人，不再因忙碌而忽視周圍的需求，無論是公車上讓座，還是在街上幫忙撿起別人掉落的物品，這些看似微小的善意，都能在繁忙的生活中增添一絲溫暖。

幾個月後，我在一個社區活動中再次遇見了那位女士。她見到我時，臉上浮現出驚喜

的表情，拉著我的手，像對待家人般親切。她對周圍的人說：「這是那天幫助我的好心人。」我不禁感到一陣溫暖，當時的舉手之勞竟在她心中留下一份深刻的記憶。原來，我們的小小善舉，可能在別人心中種下溫暖的種子，而這份溫暖，最終也會傳回到我們自己身上。

這段經歷改變了我對善意的理解：善意不僅是他人需要時施以援手，更是一種無聲的鼓勵與支持。在這座城市裡，每個人都在為生活而奔波，但也正因為如此，當有人停下腳步給予關懷時，那份溫暖便更顯得難能可貴。

如今，每當我看到路上有需要幫助的人，或是遇到困難的人，我會主動伸出援手。我開始明白，善意不僅僅是一種行為，更是一種態度，讓我在人生旅途中不再那麼孤單，也讓我成為他人生活中的一絲光亮。

善意讓我們願意停下腳步，打破彼此的隔閡，並在彼此心中留下痕跡，就算微不足道，但力量卻是深遠的。我希望自己能在未來的每一天都能帶著這份善意，在匆匆忙忙的生活中不忘對他人施以善意，讓這座城市的每個角落都能流動著暖意。

透過這次經歷，我更堅信了人與人之間的連結有多麼寶貴。善意就像冬日裡的一抹陽光，驅散了冷漠和疏離，讓我們看見人性的善意，也讓生活變得更加豐富而美好。🌈

文、照片提供／花蓮區營業處

ㄐ



旋律的火光



國家音樂廳裡，世上最傑出鋼琴家克里斯提安·齊瑪曼（Krystian Zimerman）正在演奏，我在現場親眼見識齊瑪曼即使在演出中，仍不停止與內心辯證的過程。當一段熟悉的旋律悄然響起，在毫無防備的情況下，像是被人用雙手深深插入胸膛，輕柔地解開上鎖的心房，使得一段早已被歲月塵封的記憶，又逐漸變得清晰…

「老師生病了，之後可能有一段時間沒辦法繼續教你，如果你對鋼琴還有興趣，可以用這捲錄音帶練習」

那是在十歲時，鋼琴老師為我錄下的一段伴奏。

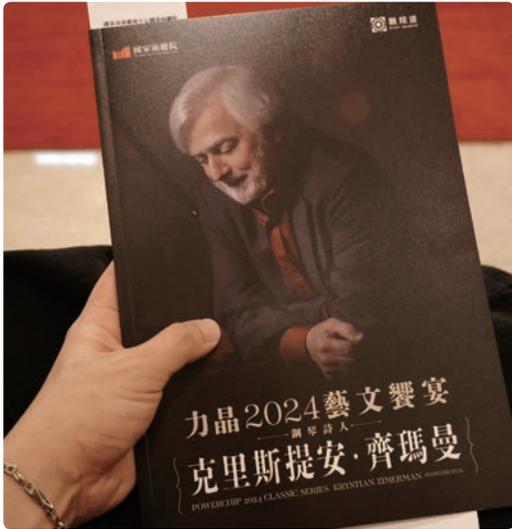
當時為了練習，我反覆倒帶、播放，老舊的收音機發出微弱雜音，微小的沙沙聲，輕

輕覆蓋在每一個精雕細琢的音符上，讓空氣中充滿顆粒感，還能隱約聽見輕柔哼唱聲。那像是一種在冷冽粗糙中突然出現的細緻紋理，在秋風飄零的季節裡，有溫暖豐富的質感，是輕柔的旋律，卻有說不上的深邃。

我等待她康復的消息，心中渴望著繼續課程，但時間就這樣一週過了一週，一年又過了一年。

錯音的糾結

回想起那些學琴的細節，在學習初期，細弱稚嫩的手指，上課時為了能追上她的速度，常漏了幾個大跨度的音符，相對於她的優雅，顯得我手忙腳亂，不自覺感到挫折與沮喪。但老師總是溫柔地告訴我「永遠別因為害怕犯錯而放棄，把音全部彈對，不是最重



要的事情」，我認為是自己練習不夠，或是沒天份，才得到這樣的安慰說詞，仍固執地要求自己必須正確並順暢的彈奏，也就是「把音都按對」。

我加強了練習的強度，終於能跟上老師彈奏，甚至在合奏時，故意超越老師的速度，天真地認為自己能得到老師的認可，但她卻說「該聚焦的，是溫度，是內涵，是更深一層的精神詮釋，是捕捉一種細膩又迷離的詩意」。

我當時盡力去理解這段超齡的抽象內容，原本以為在對的時間點按對音符，就等於學完了一首曲子，但似乎我漏掉了許多重要的事情。試著想像，若將失落惆悵的音階表達為澎湃浩瀚，肯定聽起來比錯音還無比尷尬，甚至還令人感到憤怒。音樂是抽象的，不是

非黑即白的，因此更必須是超越一般理解的感同身受，才能夠詮釋。

那時我突然才意識到，老師並不是為了安撫我，才說了彈錯沒關係如此溫柔的話，原來比起錯音，更禁忌的，反而是用錯誤地理解詮釋他人的心血。

不只是技藝，更是與自己坦誠對話

對我的父母而言，當時讓我學鋼琴無非只是為了在親戚聚會上，向人展現小孩會這項娛樂他人的才藝罷了，在吵雜熱鬧的聚會裡，伴隨著電視聲與其他小孩的嬉鬧，琴聲只是其中之一的背景音，彈完後，有制式的掌聲與稱讚。

在學習一段時間後，我跟老師分享，雖然自己喜歡學鋼琴這件事，但厭惡被要求表演。

她毫無遲疑地告訴我，能把鋼琴彈好的人，其實花最多時間的部分是內省、是思考，而不是到處表現，經過思考所彈出的琴聲，會有一個人內心的一切，所以，會感受到赤裸是很正常的。彈琴就像做人做事，一個優秀鋼琴家，不會發出多餘噪音求取他人關注，不會急躁，能情緒滿盈，但不失控，即使觀眾早已因感動而落淚，演奏者也必須持續專注，直到最後一個琴音落下後，才允許自己宣洩脆弱，這既是對樂曲的尊重，也是維持內心平衡的能力。那是我第一次感受到，自己內斂的想法被認同。

是她的引導，使我更加確定，學琴可以單純為了與自己好好對話，而不必為了他人掌聲。

品味的代價

到了課程後期，我甚至掌握了自學一首曲子的方式，老師在上課時，大量加入了品味敏銳度的鍛鍊內容，這已經跨越了一般啟蒙課程的教學範疇。

她總是要求我具體描繪各種抽象、細膩的彈奏方式差異，讓感知的刻度更加細緻化，她認為培養品味最大的禁忌是「感覺沒什麼差」以及「沒什麼感覺」的態度。由於人生總是不斷面臨選擇，一個人若無法有理有據地辨別出人、事、物的差別，往往就會做出錯誤的應對方式，那最終將會付出極大代價。

她說「職業是被付一分鐘的薪水就出一分鐘力，志業則是要留下完美，教人彈琴是我的志業，你是我的學生，等你長大，心中也一定會開出一朵無法遏止想呵護澆灌的花，最後長成屬於你的志業」，我羨慕著她有底氣選擇志業作為職業，也以為自己長大後也能和她做出一樣的選擇。

最終，我只是成為了一個普普通通的大人。

學會拒絕喧鬧，時常在深層的失落與拉扯中浮游著，那些品味的能力，有時反而帶來極

大的痛苦，即使慶幸曾短暫有過如此特別的老師，給予支持，帶給我有價值的觀點，但出於某種無可名狀的辜負與羞愧感，這段回憶漸漸被我塵封。

我最後一件想起的事情，是在十多年後再次尋找她時，才輾轉得知她早已病逝。

我仍然繼續彈琴，有一段時間，那琴聲裡沒有愛，沒有恨，沒有希望，也沒有懊悔，是可以被忽略的背景音樂，甚至連制式掌聲都不配擁有，只是，這樣的平庸無奇，反而讓我感受到一種詭異的安全感。但實際上，指尖的音符能度量內心的溫度，它誠實地道出了日漸疏離且冰冷的自己。

靈魂再次交會

我從這段過往記憶中回了神，環顧國家音樂廳內，座無虛席，人與人之間的距離很近，中間僅隔著座椅扶手，靜聽都能聽見衣衫的摩擦聲，但每個人專心一意，在各自腦海中各自開展不同的宇宙。

精采的演奏結束後，觀眾起立鼓掌報以長達五分鐘的熱烈掌聲，給予這場演出極高評價。我緩緩走出演奏廳，廳外廣場清冷飄雨的氛圍，與廳內有著完全不同的色調，從地面蒸散的水氣，形成一層輕飄在空氣中的薄霧，像披上了透薄的紗，輕撫著大地，正如被溫潤琴聲浸潤的心，暫時朦朧了冰冷尖銳的現實。



從台北回到家中，我獨自坐在鋼琴前沈澱思緒，那段沙沙的、暖暖的錄音，又從記憶深處漂浮而出。油然而生的情緒，像再次按下了收音機的撥放鍵，回憶的重量，使指尖輕輕壓下琴鍵，腦中的伴奏與彈出的旋律瞬間交融，音符宣洩而出，這一刻，我彷彿與她重逢，但已不再是當初那個用小手追趕著她速度的小男孩，而像兩個漫步著的朋友，用餘光，徐徐地調整著彼此步伐的節奏。

這首曲子，是蕭邦的《降B小調第二號鋼琴奏鳴曲第三樂章》（Sonata No. 2 in B-flat minor, Op. 35 - 3rd movement），正是著名的「送葬進行曲」。但她並非錄下整首樂章，而是擷取與沉重主題形成強烈對比的優

美片段。這一段抒情的降D大調段落，是非常特別的存在，猶如身在步伐無力沉重的送葬隊伍中，陷入了一段輕柔明亮的慰藉，閃現一縷恍惚且朦朧的記憶或夢境，畫面充滿著與逝者曾有過的美好過往，看似替無盡哀傷帶來短暫喘息，實則更顯得深沉無力。

這段旋律是她用生命留下的書信，穿越時空陪著我走到了現在，刻映在心中，儲存在肌肉記憶裡，成為不朽的陪伴。是她教會我，用靈魂彈出音符，才能把音符彈出靈魂，我才得以再次和她交會。

她的聲音，雖然永遠停留在陳舊的錄音帶裡，卻早已化為我心中的永恆，成為一股溫暖的內在力量，在孤獨中迷失，也能不斷重新找到方向，拖著沈重的步伐，也要堅定地走下去。

縱使她再也沒有能為我驗收最後這一段錄音的成果，但這些音符，已成為了跨越時光的對話，似乎用一絲當時無法道盡的遺憾對我說：「無論如何，這仍然是一段愉悅深刻的美妙時光」，替一座永夜孤島的夜空，鑲嵌上流轉的縷縷星光。🌟

文、照片提供／再生能源處 高年級實習生

溫暖的心： 從霸凌陰影下看見台電的希望



放棄，不代表失敗，有時候，不適合的路，
再努力也不會變成你想要的樣子。

溫暖，是冬日裡的一縷陽光，驅散寒意；是沙漠中的一泓清泉，滋潤心田；是黑夜中的一盞明燈，指引方向。溫暖的心，不僅能溫暖自己，更能照亮他人，讓這個世界變得更加美好。

職場，一個充滿競爭與挑戰的環境，同時也是佔據我們人生中相當長一段時間的地方，它本應是培育人才、激發創意的溫床，而非冷酷無情的戰場。然而，從近日盛傳的國立海洋科技博物館與勞動部勞動力發展署霸凌事件，不難察覺現今的職場已然變質，筆者

為此感同身受，回想起過去在公職所遭遇的類似經驗，不禁感到心寒，也為受害者感到難過，深刻體會到一個缺乏溫暖的職場環境，不僅會摧毀個人的自信與尊嚴，更會損害整個團隊的凝聚力。

回憶過去公職那段不堪回首的歷程，筆者至今仍心有餘悸。當時，處在一個充滿爾虞我詐的環境，不斷遭受著來自長官的言語與權勢霸凌，甚至帶領其他同仁排擠與抹黑，以各種方式打壓貶抑，甚至在背後散播謠言，讓人感到孤立無援，那種無助和絕望的感

覺，至今仍是揮之不去，彷彿自己被囚禁在一個陰暗的牢籠裡。曾幾何時，那一份看似穩定的公務員工作，卻是充斥著無止盡的霸凌與冷漠。每天上班，都像是一場煎熬，身心俱疲。天知道筆者內心交戰多少回合，掙扎了多少次，直到有一天，終於鼓起勇氣，決定離開那個讓人窒息的地方。

「生來本就一無所有，何懼從頭再來」

離開了那個陰霾籠罩的辦公環境，放棄累積多年的公職年資，對於已屆不惑之年的筆者而言，當時，以為世界就此灰暗。沒想到，告別了那段黑暗的日子，筆者彷彿重生一般，重新擁抱了世界。才發現，原來世界遠比自己所想像的還要更寬廣、更溫暖。

這才明白，「放棄」其實也是一種人生抉擇：放棄那些在你人生中不重要的事情，然後重新把資源聚焦在自己認為真正重要的事情上，懂得放棄，才能得到更多。放棄，不代表失敗，有時候，不適合的路，再努力也不會變成你想要的樣子，而且時間不會等人，人生也不會重來，轉個彎，換個方向，或許有更適合你的天空。

如今，筆者透過考試分發來到了台電，卻意外地發現，這裡的氛圍與過往截然不同。在這個看似嚴謹的組織裡，筆者感受到了來自長官與同事的溫暖與關懷，這份溫暖是過去在公職未曾感受過的，這也成為筆者持續前進的動力。同事之間相互幫助，上司關心下

屬的成長，整個團隊充滿了正能量。筆者終於明白，一個充滿溫暖的職場，才是員工能夠發揮最大潛力的土壤。

來到台電，生活開始轉變

過去在公職親身遭遇的霸凌陰影下，台電的溫暖顯得格外珍貴。

台電，不只是一間發電公司，更是一個充滿人情味的大家庭。這裡的長官與同事，用他們的行動告訴我，職場不一定是充滿勾心鬥角，也可以充滿溫暖與關懷。這裡的同事不僅專業能力強，更擁有著一顆熱忱的心。他們樂於分享經驗，不吝給予指導，讓筆者這樣的新人能夠快速融入工作環境。每當遇到困難時，同事們總會伸出援手，提供協助。這種相互扶持的氛圍，讓筆者感受到集體的力量，也讓筆者更有信心去面對挑戰。

在台電，長官們不僅是我們的領導者，更是我們的良師益友。來到這裡，讓筆者感受最深刻且有別過去經驗的便是這裡的實習與導師制度。再生能源處是個很特別的單位，北中南都有辦公室，而筆者這梯新人在長官的安排下，不限於固定部門實習，而是在各部門進行輪調式的實習，這樣的安排其實正是筆者所期待的，能夠在實習期間便能了解全處的業務狀況，這樣的機會真的實屬難得，對於如此的安排內心充滿感激，事後也證明這對後來業務的執行著實有非常大的助益。



再生能源處台中辦公室



再生能源處離岸風力二期暨區塊開發專案辦公室

在台電，筆者不僅找到了歸屬感，更找回了過去失去的生活，也找到了自己的人生價值。

溫暖的職場，照亮前行的路

回想在再生能源處實習的這段歷程，筆者深深感受到來自長官與前輩們的溫暖，這份溫暖不僅僅是對待新人的關懷，更是一種無形的力量，驅使筆者更加努力，並為這個團隊貢獻一份心力。

實習輪調的制度，從台中辦公室到台北總管理處，乃至於離岸風力發電專案辦公室，讓筆者經歷過許多單位，接觸到不同領域的專業知識。在這些單位的實習過程，深深感受到長官與前輩們的熱心與溫暖，總是不遺餘力的傾囊相授、毫不保留地分享他們的經驗與見解，讓筆者能夠快速地進入狀況，並對再生能源處有更深入的了解。特別是當筆者提及過去在公職體系的經歷時，長官們不僅

願意傾聽，更給予充分的肯定與鼓勵。這種被理解、被支持的感覺，是筆者在過去的職場生涯中所未曾體驗過的。

為了回應長官們的期望，筆者秉持者兢兢業業的態度，積極地投入於每個實習單位中。同時，為了準備實習成果的簡報，甚至特別報名了葉丙成老師的簡報課程，希望能以最專業的方式呈現筆者的學習成果，以回應在實習過程中各位長官的暖心指導，這也是筆者這一生中最努力準備的一次簡報。當簡報獲得長官們的肯定時，筆者感到無比的欣慰，因為這不僅僅是對個人努力的認可，更是筆者為自己轉換跑道的一種肯定，也為自己不完美的過去劃下圓滿的句點，開始朝新的方向邁進。

實習結束後，長官亦主動關心筆者的意向，並詢問是否有想去的單位，但事實上，其實只要長官的安排，自然就會接受，只是這通電話

更讓我深深覺得充滿的暖意，只回答謝謝長官，一切相信長官的安排，時至今日，筆者仍忘不了當下的感覺，那是過去在公職體系未曾體會過的暖意。這種被重視的感覺，讓筆者更加堅定了留在這個團隊的決心。筆者深信，在這樣的環境下，筆者一定能夠不斷成長，並為公司的發展貢獻一份力量。

生活不再只是只有工作

過去在公職，因為工作壓力緣故，逼得筆者不得不將工作視為生活重心，造成當時過度專注於工作，讓筆者深刻感受到毫無生活可言，每天上班處理繁雜且永無止盡的工作，好不容易下班之後卻仍有接不完的電話與訊息，甚至連深夜或清晨都有不斷的交辦事項，日復一日，完全不知道何謂生活，連過去最喜歡的學習、進修與運動等活動，都因為公職的緣故而中斷，有種人生停滯不前，毫無長進的感受，在公職的這段期間，累積的只有滿溢出來的負面情緒與悲觀感受。

離開公職，來到台電之後，發現生活之中不再只有工作，不再只是為了工作而活。取而代之的是多元的工作環境，在這裡除了有許多不同的專業領域，也有除了工作之外的文康活動，像是步數累積健走活動、保齡球活動、樂樂棒球活動等，在在讓人感受到這裡不是只有工作而已，而是重視員工的平衡發展、身心健康，活出真正的自我，也有助於發現自己的可能性，甚至是生活的無限可能。

功不唐捐

過去的公職經歷難道就是付諸流水嗎？筆者曾經這樣反思。直到近期跑步認識的一位大哥今天送我的一句成語，「功不唐捐」，意思是曾經努力下過的功夫，這份功夫就絕不會白白浪費，他是位公職資深的前輩，同時也是聯合報的專欄作家，從他身上總能獲得不少啟發，是個相當值得學習的對象。送筆者這句話，是想向筆者傳遞過去的經歷絕對可以在新職位上獲得相當的助益。事實上，實習後分發的單位是過去未曾接觸過的專業領域，但由於過去的行政歷練與多元進修，讓自己快速進入新單位新職務的工作內容，也印證了過去的努力其實永遠不會白費。

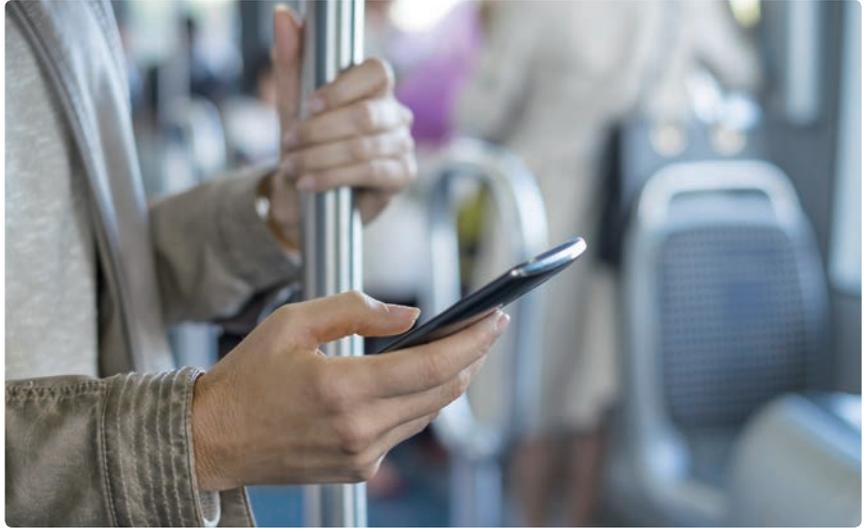
結語

在這個溫暖的職場中，筆者學到了很多。不僅是專業知識的提升，更重要的是，筆者學會了如何與同事相處、如何面對挑戰、如何保持一顆感恩的心。筆者希望能將這種溫暖傳遞給更多的人，共同營造一個和諧、共好的工作環境。

同時也相信，溫暖的心，是一種力量，它能讓我們克服困難，勇敢前行。它能讓我們感受到生命的意義，讓世界變得更加美好。讓我們每個人都有一顆溫暖的心，用愛去關懷他人，用愛去溫暖這個世界。🌈

文／業務處
木木林

機不可失



現在人出門可以不帶鑰匙、不帶錢，但似乎不能不帶手機。

焦急得用家裡電話、別人的手機重複撥著自己的手機號碼，此刻固定的按鍵聲比早晨的鈴聲還深入耳根，希望話筒那端能有人聽見我手機顫抖的求救訊號，是剛好坐我旁邊的乘客嗎？還是已經到站的公車司機？還是跟我同校的好心同學？但又擔心持續的撥打會快速消耗手機的電力，十分鐘過去了，一樣的未接鈴聲在腦中迴盪，搞不清楚是腦袋的回音，還是話筒的回應，束手無策。

熟悉的時間搭上一樣的公車，最喜歡下午時刻公車最後一排的位置，居高臨下的最後一排，可以滿足我看著車上的人群來來去去，側面也同時被夕陽斜斜的偷看著。為了想要這個「好位子」，總是在公車進站前就習慣

得將手機插到後面口袋，一手招呼公車，一手準備好悠遊卡，目光直盯著後排發光的位子，想用最快的速度就坐。其實，大家心裡也都有著最佳的位子，不會爭先恐後，反倒是有默契的錯開。

前面是和我同校的學妹，嘴裡默默複誦，努力記得手上的英文單字；一旁的學弟也是認真地眉頭深鎖，直盯著手上炫彩的遊戲畫面，準備拚個你死我活；斜前方的小男孩興奮得指著窗外呀呀叫著，想讓媽媽聽懂他想表達的一切，媽媽先拍拍小男孩的肩膀讓他冷靜，深怕太大聲影響其他乘客，再溫柔地和小男孩介紹窗外的汽車、摩托車和腳踏車。很喜歡這樣觀察身邊發生的一切，但常不小心太投入導致被下車鈴嚇到而匆匆下車，手機也眷戀最後一排的光景吧，就這樣被遺落在公車上。



突然，手上電話響起：「你好，我剛撿到你的手機。」一個中年男子的聲音，猜想可能是公車到站了，司機巡車的時候發現我的手機，一邊興奮手機找回來，一邊焦慮該怎麼去到公車總站。結果對方是剛好坐到同一個位子，而且距離路程約十五分鐘的李先生，內心像大稻埕的煙火興奮得不知道該說什麼，回過神才想到要跟李先生約時間拿回手機。

「接下來幾天氣溫會急速下降，這波寒流將持續二三天，請民眾出門注意保暖。」這是一月初的天氣預報，接駁車在白霧裡爬升，搖搖晃晃，隨著海拔提高，可以聞到空氣寒冷的味道。有溫度的金色陽光指向登山口，望向山林是一整片的銀白色，在朝陽的帶領下，我們起登。陣風將霧凇湊了滿地，清脆響亮的腳步聲模糊了這次山的焦點，一樣是

山，這次的腳步卻異常興奮。踩著踏著前方一片劍竹林，這片竹林的劍可不長眼，想要通過得先彎腰臣服。臣服還不夠，大夥兒排成一列，肩並著肩前進，以免迷失在這片劍竹裡，略顯緊張的大家造成騷動，可能讓山神都以為是什麼龐然大物向自己衝過來。一邊低頭閃躲，一邊趕上前方的背影時，突然被前方腳下一片反光吸引，是山神遺落的禮物嗎？是夥伴的東西被箭竹偷了嗎？是一台手機，撿起來，外觀完好也還有電。殊不知問了自己人、前後幾團山友，都沒有人遺落手機。山林的魅力除了藍的綠的，還有那片強迫大家好好欣賞它的美的無通訊天空，但也因為這樣，不知道對方是否跟我一樣著急地撥打電話，還是已經放棄在這片山林尋找，當作送給山神的過路費。

捷運站門口、牛仔褲、藍色上衣，一眼就認



出李先生，本人如聲音一般老實誠懇。但第一次要跟陌生男子見面，我還是請了爸爸陪我一起，簡單地描述了一下事情經過，李先生就將手機還給我了，他認為這本來就是他該做的事，原本找不到失主，他預計下一步就把手機送到警察局，「這是對方很重要的東西」李先生用堅定但溫柔的語氣說。他表情沒有太多起伏，這也不是他第一次幫助別人找回失物。當下，除了因為自己的不注意造成別人負擔而感到愧疚，李先生的眼神也提醒我以後要更謹慎，畢竟不是每次都這麼好運的呢。

走到三角點，大家拿起手機想搶下山頭的第一眼，我則是急著查看手機訊號，「有了！」找到一個絕佳位置，卻忘了失主的密碼會將我們擋在門外，很希望這時候失主能聽到我內心的呼喊，碰巧地打通電話，但遲遲沒有等到。等到白霧散去，像是揭開頭紗的新娘，或許這是山神的小玩笑，想讓我們多逗留一下。



直到回到登山口，大家在整理裝備時，一個不熟悉的鈴聲在耳邊響起，「撿到的手機響了！」大家興奮得停下手邊的動作，全都圍了上來，扯開耳朵想先聽到案情的進展。是對方的媽媽打來，媽媽的聲音比我們還激動，她很開心終於有人接電話，因為媽媽其實打了很多次，但礙於沒有訊號都沒有打通，原本已經打算放棄，還好最後失而復得。

想起以前的我也曾經是被幫助的人，經過這麼多年，竟然換我有機會可以成為幫助別人的人，這時候才懂當初那雙堅定眼神裡的使命感，會想不顧一切不求回報的付出，因為我們知道看似花心力花時間的付出，換來的是更大的力量，心靈的富足難以計算，而且這份善與溫暖的循環會持續在這個社會發酵下去。🙏

暖冬的日常

文／核能後端營運處
C
照片提供／核能後端營運處
C、本刊



2024年的臺北，冬天比往年還要晚一些。公館街頭清晨的霧氣像一層薄薄的白紗，隨著時間漸漸散去。我踩著急促的步伐走進巷子盡頭的豆漿店，這是每天早晨的第一站。

「小陳，蛋餅加蛋對吧？」老闆站在油鍋前，忙得像個跳舞的廚師，手裡的鍋鏟和鐵勺敲擊鐵板的聲音響亮又輕快。

「對，加點蔥，多刷點醬油膏，老闆你最懂我。」我哈著氣站在旁邊，鼻尖被從油鍋裡升起的熱氣撲得暖暖的。

老闆熟練地將餅皮翻轉，金黃的表面泛著微微的油光，煎蛋的滋滋聲像是一種特別的音樂。「今天冷，多喝熱豆漿，暖一暖，抵抗力會好。」他一邊把蛋餅和豆漿遞給我，一邊補上這句關懷。

「謝啦，老闆。」我捧著早餐心裡想：「你的早餐不只是好吃，還有療癒功能。」好吃的早餐，就是一天的開始。

走出店門，我咬了一口熱騰騰的蛋餅，蔥香和醬料在嘴裡散開，手裡的豆漿散發著陣陣暖意，讓寒冷的早晨似乎都柔和了許多。豆漿店的老闆，雖然不會說什麼煽情的話，但他的每一句叮嚀都像是在替我築一道隱形的屏障，抵擋冬天的冷意。

吃著早餐走進台電大樓，站在門口的是那位熟悉的保全張叔。他的制服一如既往地筆挺，站姿像一根標準直立的溫度計，表情則像冬天的太陽，平靜中透著溫暖。

他微微一笑，用穩重的聲音道：「早安。」語氣平淡，卻自帶穩定人心的力量。

「早安」我朝他點點頭。

張叔不是個愛多話的人，但他每天的問候總有一種獨特的感染力，就像一杯溫熱的湯，喝下去能讓人安心。尤其在週五，他的問候會多一句：「週末愉快。」語氣裡帶著一點輕鬆，彷彿在替每個勞心勞力的上班族默默加油。

有一次我忍不住問：「張叔，您平時這麼少說話，週末都在幹嘛啊？」

他輕輕一笑，說：「看著你們回家放鬆，我也跟著放鬆啊。」他的回答聽起來像冷笑話，卻讓我覺得特別有力量，像是隨時準備在我們忙碌的日子裡充當後盾。

剛從一場耗盡腦力的會議裡脫身，我走進茶水間準備倒水。裡面的小美已經站在那裡，手裡拿著一個漂亮的玻璃水壺，看起來像在準備什麼大工程。

「小美，妳這是要泡什麼仙丹啊？」我好奇地看著她往水壺裡倒熱水。

「花茶！」她把茶壺蓋好，笑得特別得意。「這可是我特地買的冬日限定，喝一口馬上變女神的那種！」

我忍不住笑出聲，小美看了看我，直接拿出一個小茶包扔給我：「這個給你，男神版，喝了工作效率加倍。」

旁邊的阿誠湊了過來，手裡拿著一盒甜點：「配花茶剛剛好，這是我早上在樓下買的，分一塊給你們補充熱量。」

我接過一塊小蛋糕，忍不住感慨：「阿誠，你這麼暖，怎麼還長得像牡丹花？」

「牡丹花？」阿誠問號。

「母單啊，母胎單身…」我憋笑。

「…，太爛了吧，我先去穿外套了。」阿誠傻眼。

花茶的香味在茶水間裡慢慢散開，甜點的奶香味也混了進來。這短短的幾分鐘，就像按下了生活的暫停鍵，所有的壓力都暫時被封印，取而代之的是滿滿的放鬆和療癒感。

午餐後，我決定走樓梯上樓，畢竟電梯永遠都是塞滿人的「靈魂擠壓站」。結果才走到三樓平台，就看見佳玲抱著一堆文件，臉上寫滿了「需要幫忙」的訊息。

「佳玲，妳在練習爬樓梯挑戰嗎？」我忍不住打趣。

「還不是因為電梯太慢，文件又急得要命！」她無奈地笑著，把手上的文件往我面前晃了晃。

「來來來，給我幫妳分擔一點，反正樓梯運

動我很擅長。」我接過她一半的文件。

我們一邊爬樓梯一邊聊，從工作的坑聊到週末的放鬆計畫，佳玲突然冒出一句：「對了，你知道老闆最近在研究什麼嗎？瑜伽！還帶著全套裝備去上課！」

「真的假的？」「那我們下次會議是不是得準備瑜伽墊？」

佳玲哈哈大笑，差點樓梯踩空。短短的幾層樓，卻讓工作壓力變得輕了許多，連冬天的冷風都好像沒那麼刺骨了。

下午三點，辦公室的氣氛像一台沒電的老電風扇，所有人都進入了「低能耗電模式」。小美拍了拍桌子，拉著我說：「走，下樓喝咖啡，充電時間到了！」

我們走進巷弄裡那家熟悉的小咖啡店，老闆一看到我們就露出招牌笑容：「拿鐵和美式，還有布朗尼，對吧？」

「對！老闆你記性太好了。」小美朝他豎了個大拇指。

咖啡端上來時，熱氣在杯緣輕輕飄散，濃郁的香味彷彿在提醒我們：人生還有好咖啡這種值得期待的事。我喝了一口美式，苦中帶甜的味道像是在告訴我，這一天的疲憊其實沒那麼難熬。

小美咬了一口布朗尼，滿臉享受：「這種時候，工作和咖啡各半，生活才剛剛好。」

這樣的三點鐘咖啡時光，已經成了我們小團隊的默契，簡單、輕鬆，卻足以使我們度過下午的倦怠。

忙碌了一整天，我抱著筆電走出大樓，寒風撲面而來。門口的張叔依然站得筆直，看到我，他微微一笑：「週末愉快！」

我對他笑著點頭，心想：「謝謝啦，張叔，您也是！」。

這一天的畫面開始在腦海裡慢慢回放，每一個看似普通的瞬間，卻都帶著冬天裡特有的溫暖。

或許，生活的美好就是這樣，被藏在細碎的小事裡，悄悄治癒著我們，讓忙碌的日子多了一點點人情味和幸福感。☺️



文 / Wencheng

溫情滿人間



臺語有一句俗話說：「好也一句，歹也一句」，提醒大家在說話時三思，心存厚道，分送溫暖善良。一句好話，即使在寒冷冬天也可讓人感到溫暖；反之，一句苛刻傷人的話，即便在炎熱的夏季也會使人感到寒心，也就是「良言一句三冬暖，惡語傷人六月寒」的來由。

在我們周遭的人際互動中，總有幾位幾近「零負評」的人物，笑口常開，慈眉善目，讓人如沐春風；樂於助人，勵志向上，總是鼓勵大家正面思考，遠離陰霾，在他們的眼中好像沒有值得皺眉頭的煩心事；處處替人著想，時時令人感到溫馨。他們分送的溫暖訊息，歷經歲月，在時間的漫漫長河中，也能閃亮幽暗的路段，適時堅定的支持我們勇敢向前。他們的存在，樹立一種典範，也為我們帶來希望與力量。

溫暖訊息的傳遞，始自一顆溫暖的心。「好話」發送的能量，有時跨越文化及語言隔閡，也穿越距離和時間的障礙限制，溫暖心境傳送的感動加倍，凝聚良善，歷久彌新。

旅行中的溫暖回憶

多年前，應熱情的法國好友盛情邀約，前往她位在阿爾卑斯山區的家鄉拜訪。當時好友的母親已年過八旬，精神奕奕，每天總是笑瞇瞇的噓寒問暖，雖然聽不懂她濃重腔調的法語，但透過好友翻譯，老人的溫暖情誼，令人賓至如歸。在本次行程，好友用心安排遊歷附近的名山勝水，遍嚐大街巷弄間的法國美食；每天夜幕低垂，我們心滿意足回到位在半山腰的幽靜家園時，年老的母親總是備妥了整桌的法國鄉間料理，「慰勞」我們一日的旅途勞頓。席間，總少不了老人家用



心熬了幾小時的美味湯品，搭配法國中部盛產的紅酒，與我們天南地北的聊到深夜。老人家幼時經歷二戰的顛沛流離，在北非度過逃難的歲月，滿滿的精采生活回憶，舊事一樁樁，引人入勝。

離開法國的前一夜，晚餐的氣氛因為即將到來的離愁別緒，令人無所適從。猶記得慈祥的老人家熱情的握著我的手，娓娓道來她的臨別祝福。

「非常感謝你的來訪。雖然臺灣與里昂距離遙遠，雖然我已經八十三歲了，下一回你再回來這裡時，或許我已經不在了。但是請你記得，這是在法國的一個家，這個家門會為你常開著喔。」

或許這是我所接收過最為暖心的語言，老人

家充滿憐惜、溢於言表的溫暖目光，殷殷期許，無比真摯，至今仍舊清晰留存於心。

來自海外的訊息

溫暖訊息的傳遞，不僅僅侷限於口說溝通，也包含文字的分享。多年來由於勤於與外國各地筆友互通有無，外語文字溫暖的力量，有時激勵人心，有時也令人熱淚盈眶。

前幾年的疫情肆虐，人人自危。別提出國旅行，即便踏出家門，總有些膽戰心驚，大家謹慎地戴著口罩，就怕稍一不慎，成為病毒媒介，害人害己。人與人之間的互動，謹小慎微，為防患病毒入侵，只能選擇捨棄日常生活中可能獲得的互動的溫暖，戰戰兢兢。然而，外國友人彼此間的殷殷問候，在此關鍵時刻，卻從未中斷。韓國友人熱心寄來的

口罩、德國寄來的酒精棉片、瑞士寄來的病毒試劑、清潔用品……外加寫滿溫暖話語的卡片、信紙，彼此加油打氣，滿滿關懷，同舟一心的情誼，溢於言表。

這幾年因為日益緊繃的兩岸關係，對岸軍機密集頻繁的騷擾挑釁，時而文攻武嚇，山雨欲來的態勢，劍拔弩張；即便我們身處期間仍然保持淡定，生活日常不受影響，歲月持續靜好；在國際間引發的高度緊張，卻逐日加劇；散居在全球各地的老朋友們承受的壓力、憂心，有時也讓我們難以想像，甚或感到不捨。期間陸續收到幾封來自德國的短信，令我們動容，信中這樣寫著：

「連日的國際消息，報導了戰爭危險的陰影，壟罩著你們居住著的島嶼，我們輾轉難眠。只是想讓你知道，我們備妥了一間公寓，你們隨時都可以使用，在任何需要幫助的時候，只要你開口，我們一直都在…」

從臺灣發送的溫暖訊息

溫情滿人間，天涯若比鄰。多年過去，我們承載了一路滿滿的關懷，不時激勵我們的勇氣，堅定腳步，穩健向前，也開啟我們的溫暖視角。疫情之後，身體力行「Taiwan Can Help」信念持續延伸，不停歇的積極與國際友人互通有無的緊密聯繫。今年一月間，日本的石川大地震，令人膽戰心驚；尤其是近幾年來，我們也同樣經歷頻繁的地動天搖，聞訊感同身受，第一時間內及時發送問候訊

息，也寄去當地朋友可能用得著的生活日需包裹；九月中，歐洲中部歷經罕見大雨，多條河流的堤壩被沖垮、氾濫成災，雖然遠在千里之外，心繫我們在奧地利、波蘭的好友是否安然無恙？我們的關懷鼓勵適時傳達：「有任何幫得上忙的地方，不要客氣，一定讓我們知道喔！」

多年來，陸陸續續陪同很多遠道來訪的外國友人，一起探索我們這個亞熱帶島嶼的自然景觀與人文風貌，不管他們來自日本、英國、瑞士、捷克……，與他們走訪阿里山、日月潭、故宮博物院之後，我們也一起體驗中臺灣的家居生活，實際走在鄉間田埂，欣賞臺灣的農村恬靜典雅之美、分享夜市美食等。就在他們依依不捨，即將離開我們這個溫暖島嶼之前，希望他們已經真正感受到「在臺灣，也有一個家，這個家門也會一直為我敞開著」的溫暖情誼，懷抱著這一份信念與溫暖，繼續飛向地球村的不同角落，以各種不同的方式，傳遞有溫度的友愛、良善與美好。🍷



文、照片提供／第三核能發電廠 好人好事代表

人人都有溫暖的心， 只是有沒有彰顯而已



火車原本預計停靠的第 2 月台 - 攝於枋寮火車站

雖然我的記憶力不是很好，但對於某些片段，還是印象深刻的。

例如剛調來國境之南——核三廠的情形，我都還歷歷在目，雖然至今也才不過1年半左右的時間……

當時，沒料到「距離」這個讓許多南部人都聞之卻步的影響因子，卻讓我可以因為這個原因，有機會藉由工作調動，從容易成為孤島的花蓮（最近一次是自2024年4月3日地震後天災不斷，致鐵路、公路因土質鬆動容易坍塌，而造成交通中斷），來到這裡。在正式報到前，選了一天先來交接工作。從花蓮出發，要先坐火車在枋寮車站下車，再轉公車到恆春。公車站牌當然不會只有一種公車路線，而我有先詢問，所以選擇搭乘的是台灣好行——9189墾丁快線，站牌前已

站滿了許多等車的乘客，其中，有一位印度來的朋友，隻身想前往墾丁，但是我從旁邊聽他問了其他乘客，甚至是站務人員，都沒有人能了解他想表達的意思（原來，印度腔英文是真的很難懂），更不用說能清楚知道他想去哪、進而解答他應該要搭哪種公車。這時，空氣中充滿了各種情緒，而此時，我正好跟他對到眼，他就像是好不容易抓到一根救命的浮木般，對著我用他那印度腔的英文（要非常仔細聆聽），搭配肢體語言、時不時秀出他的手機顯示欲搭乘的公車號及目的地，才能勉強猜出他想表達的意思：他要搭9189墾丁快線到墾丁，但不知道車子是哪一台、什麼時候公車進站可以上車…由於跟我同路線，我就對他說：「Follow me」他也很开心地對著我繼續聊著他在哪裡上班、為什麼想到墾丁及其他，我心中暗想，我真服了自己：明明也是第一次搭，怎麼有



火車更改停靠在第1月台 - 攝於枋寮火車站

勇氣跟個外國人說「跟我來」？還是個語言不太通的。

好不容易車到了，我示意他就是這台，可以先上車，而我則因為要放行李，晚一步才上車。上車後，他旁邊沒有人坐，他便示意我坐他旁邊！其實，我真的不太算E人（MBTI測試中，E：外向；I：內向），更不用說是社牛了。途中，他還是繼續跟我聊著、也問我一些事，而我因為第一次坐，很怕坐過站，還問司機：下一站是南灣站嗎？明明車城都還沒到！我就邊以怕坐過站的心情邊跟他尬聊（當然大多數都要請他重複再說一次，因為真的聽不懂！）。後來，我先到站了，就跟他示意說我要下車了，心中祈禱他能順利在他想要的站下車，也希望他能在墾丁留下美好的回憶。

還記得有一次，我要坐火車回花蓮，進站時習慣看火車資訊列表，上面顯示我預計要搭的車次，將停靠的是第2月台，但因為火車誤點，我提前進站，先到月台上等，等著等著，預計誤點的時間都過了，怎麼火車還沒來？猛一抬頭，發現要搭的火車就停在對面第1月台！哇！錯過這一班，我還要再等2個小時，而且是最後一班往花蓮的！所以，我死命拖著行李跑向對面月台，可惜，我還是趕不上！只能眼睜睜地看著火車緩緩從我眼前開走……。問了站務員，他說，只能到櫃台換下一班的車票；到了櫃台，把我的狀況再說一遍，櫃台人員說，他們都有廣播。可是我真的沒有聽到！前不久，我一樣要坐火車回花蓮，火車誤點，而且停靠的月台在預計發車的前15分鐘又更改了，我這次有確認後再進站，進站時，看到一對



心境對了，看夕陽也是美的，而不會產生惆悵感

乘客在原本預計停靠的月台上，我就大聲地問他們：「你們是要往花蓮的嗎？」因為距離有點遠，我那陣子又因為感冒戴口罩，所以，得要「放開喉嚨」再次大聲地問他們：「你們是要往花蓮的嗎？」當他們報出要搭乘的車次，我緊張地比手畫腳再加嘶吼著：「換月台了！要在這個月台搭！」還好，我們都有提前進站，不然，很可能看到他們跟之前的我一樣，拉著行李跑……。

車來了，他們除了跟我道謝外，也問我怎麼知道改月台？我說，有廣播，他們也說沒聽到廣播！我想，應該是因為車站內廣播系統只有裝在某些區域吧。好在他們有遇上我，有顆溫暖、助人的心，所以最後有提醒、幫助到他們！

我記得也曾有遺憾的時候：曾有一次，在過馬路時，對向迎面而來的是推著輪椅的中年男子，因為有一小段路不平，就看著輪椅上的人跌落下來，當時，因為我趕時間，加上有人幫忙推輪椅、照顧，我也就沒停留下來幫忙攙扶；另外，有時在路上看到拿著白手杖的視障人士，很想上前幫忙引導路線，但害怕身為路痴的自己處理不好，耽誤我們彼此的時間而作罷，但會一直注意他，直到看到有人幫忙後，才鬆了一口氣。

我相信人性本善，所以相信人人都有顆溫暖的心，只是有沒有機會讓自己的心意彰顯出來而已。期許自己往後更能跟著心走，想幫忙就去幫吧！不要有後顧之憂，考慮太多就會躊躇不前。當然，也是為了不讓自己之後產生懊悔的心情。🙏

文／G.T. 照片提供／G.T.、本刊

微金色的暖陽穿透 列車上的窗



火車窗外映照的暖陽

疏離的沉默

火車車廂裡總是帶著一種疲倦的安靜，人們低頭滑著手機，耳機裡放著自己的歌單，車窗外掠過的風景成為每個人無聲的背景，彷彿所有人都被壓進了各自的世界裡，只剩車輪與鐵軌摩擦的聲音持續奏響。窗外有光從雲層縫隙裡探進來，微微泛著金色，溫柔地穿透了車窗，把地板和座椅描繪成一幅斑駁的畫。

我坐在角落，靠著車窗，望著光影在地板上慢慢移動。它時而明亮，時而暗淡，隨著列車的節奏變化著形狀。我總是喜歡這樣的光景，它讓我覺得，無論旅途多麼漫長，總有一道光會陪著你走過。那天的旅程，本也該一如往常的平淡，且無波無瀾。

紅茶傾倒的瞬間

我原本低頭看著手機，直到聽見一聲清脆的響聲，打破了車廂內的靜謐。我抬起頭，目光隨聲音而去，看見不遠處一個杯子滾倒在地，紅色的液體四處流淌開來，像一條條微微擴散的溪流，在地板上鋪展出一片不規則的暗紅色水跡。車身晃動，茶水擴散的速度更快了，像是想要捕捉一切空隙，尋找並占滿所有可能的出口。

紅茶的香氣淡淡地彌散開來，混雜著車廂裡微微的霉味與人群氣息。我的目光落在一位坐在走道邊的女子身上，她看上去三十出頭，穿著一件暗紅色的大衣，和地上的紅茶顏色相互映襯。此刻她正低頭手忙腳亂地翻找著什麼，她的動作很慌亂，瘋狂想阻止那

液體蔓延，但又找不到任何合適的工具來幫忙，她低頭不停翻著包包，手忙腳亂，臉上的表情透露出一種無助。

她嘴唇緊抿，眉頭皺成了一道細細的線條，此時周遭近乎所有目光都聚焦在她身上，公共場合裡，意外總是讓人尷尬，而周圍的人，往往保持沉默，選擇當作沒看見。我靜靜地想著，這樣的場景實在不陌生，我也曾經發生過類似的事情。

但這一次，似乎不大相同。

第一縷陽光

「需要衛生紙嗎？」一個輕柔的聲音打破了短暫的寂靜。

我循聲望去，看見坐在女子身邊的一位老人首先開口，他從外套的內口袋裡拿出一包皺巴巴的衛生紙，遞了過去。他的手有些顫抖，但眼神裡透著關切。

女子抬起頭，眼神裡帶著一絲驚訝，隨即連聲道謝。她急忙接過紙巾，跪在地上開始用紙巾一點點擦拭著地上的茶水，但奔湧而出的液體實在太多也太快，她手裡的那點衛生紙根本只能吸乾一小部分，那些液體已經順著地板的坡度流向了座位的底部。

「我這裡有濕巾，給你用吧。」又一個聲音響起，這次是一位年輕女孩，她從包裡拿出

一包濕巾，彎下腰遞給了女子。

不久後，車廂裡的人開始動了起來。

善意的湧動

「我也有紙巾！」

「我來幫你擦這邊吧。」

「小心那邊滑了！」

「我幫你擦那邊。」一個戴著運動帽的男孩從座位上彎下腰，手裡抓著幾張衛生紙，直接跪在地上，開始擦拭靠近他腳邊的茶水。

「我也有衛生紙！」斜對面的一名中年男子從包裡翻出一卷紙巾，撕下一大段遞了過去。

她接過紙巾，抬頭對著周圍的人笑了笑，嘴裡說著：「謝謝，真的謝謝」。那笑容裡帶著一種釋然，像是從緊張的壓力中解脫出來的輕鬆。

我看著這一切，有些發愣，原來願意伸出援手的陌生人要比想像中多出這麼多。

這些聲音此起彼伏，混雜在一起，但所有人的行為舉止都十分有序。更多的人拿出自己的紙巾和濕巾，甚至有人從行李裡翻出了一塊小毛巾。那些原本低頭滑手機或望著窗外的人，忽然間都參與進來了。



而我也開始跟著動作起來，我翻了翻背包，拿出了一疊未拆封的餐巾紙，遞了過去。當女子接過紙巾時，我看見她的眼睛裡閃著一種說不出的光彩，像是感動，像是釋然，也像是某種久違的信任被重拾。

「謝謝，真的謝謝大家。」她再次輕聲說著，聲音裡有些許的哽咽。

車廂裡的紅茶漸漸被清理乾淨，地板上的濕漬在陽光的照射下，留下了一層細細的反光。那些原本冷漠的面孔，在這短短的幾分鐘內，變得溫暖而柔和。

周圍的人像是一支默契十足的團隊，沒有太多的言語協調，卻井然有序地分工合作。有人遞紙巾，有人幫忙擦拭，有人提醒其他乘客注意不要踩到濕滑的地板。一

場小小的紅茶災難，彷彿變成了一次無聲的互助行動。

每一顆心的溫暖

在這場擦拭過程中，我不禁好奇，這些人為什麼願意幫忙呢？是出於習慣？是同理心？還是僅僅因為看到了就想做點什麼？

我偷偷觀察起周圍的人。

其中一位遞出濕紙巾的女孩，看起來像是一名大學生。她低聲說：「我也常常出門忘帶衛生紙，幸好今天多帶了一包。」她的聲音輕柔，但眼神中有一種安慰人的溫暖。

還有一位戴著運動帽男孩嘟囔了一句：「反正也不麻煩，擦一下就好了嘛。」語氣雖然

漫不經心，但他的動作卻很認真，把地板擦得異常乾淨。

一位中年男子則笑著說：「早知道我帶卷紙巾是個好主意。」他的語氣裡帶著一絲自豪，像是在為自己的細心感到滿意。

那位最早伸出援手的老人，只是靜靜地坐回座位，抬頭望向窗外。從他的神情中，我讀不出什麼特別的情緒，但我猜，他可能覺得這只是舉手之勞，不需要被特別在意。

而我自己，心中泛起的，則是一種說不出的暖意。這種暖意不來自某一個特定的行動，而是來自整個車廂的氛圍——一種彷彿所有人都聯結在一起的感覺。

善意的餘韻

事情很快的被紙巾覆蓋過去，圓滿獲得解決，紅茶的痕跡也被清理乾淨，車廂裡恢復了平靜。但對我來說，這短短的幾分鐘卻像是一個縮影，讓我看到了人性中難得善良的一面。

那位女子仍然在不停道謝，她的聲音仍然帶著一點顫抖，可能是激動緊張，也可能是動容感激。一路上都顯得無波無瀾的心湖，被散落的陽光和徐暖的微風打破了平靜，我的嘴角再也忍不住跟著一同微微上揚。

火車繼續行駛，窗外的景色飛速倒退，而我

的心卻前所未有的平靜。我想，這是一種很特別的經歷，它不僅改變了那位女子的心情，也讓我們每個參與其中的人都感覺到久違而陌生的溫暖。

後記

那天之後，我回家把這件事告訴了我的家人。他們聽完後，笑著說：「人其實沒有那麼冷漠，只是我們平時沒注意到而已。」

他們說得對，善意並不是不存在，而是需要一個契機。就像那杯紅茶，它雖然傾倒了，但也因此讓我們每個人看到了彼此的善良和溫暖。

那是一趟普通的旅程，卻因為這次互助行動，變得無比特別。即使時隔許久，每當我回想起那天的情景，心中依然會泛起暖意。

因為，我知道，溫暖的心無處不在，只要你願意相信並參與其中。🍵



文／林玟均

師生的緣會



每隔一段時間，我總會固定瀏覽社群軟體，和朋友哈啦幾句——在我的社群中，我通常只篩選最親近的對象成為好友，因此我與朋友們不管在線上或現實生活中，感情都很緊密，除了網路上互相鼓勵，也會抽空約見面，笑談生活的酸甜苦辣。我們都覺得，交友不在多而在於精，才能讓彼此擁有溫暖的心態去面對這個瞬息萬變的世界，保有良好的生活品質。

前些天，看見一位國中時的生物老師在FB發文，調侃自己再度被封為「全校最兇的老師」，引來幾位校友洗版，述說曾共度的課堂回憶，讀來令人噴飯！我也忍不住加入「戰局」，和老師閒聊起往事，笑談之間，多年前的記憶逐漸清晰浮現。

記得我剛上國一時，當時還是個老師可以兇

學生的時代，其中教生物的李翠老師是全校公認最潑辣的老師，罵起人來毫不留情，學生還幫她取了一個封號叫「武則天」，但她卻對我非常好，我本身是特殊生，當時對於念書也沒太大的興趣，但她上課時總會特別關注我的狀況，適時放慢說話速度確認我能理解，也單獨給我額外的講義，讓我可以超前預習。我一開始相當納悶，不知道這位看起來如此強勢的老師，為什麼會那麼了解我的需求，並且願意主動幫助我？有一天，老師大概也看出了我的疑惑吧！她私下告訴我：「我之前帶過一個跟妳類似狀況的學生，但他卻自暴自棄，而妳是我見過第一個最努力的身障生，妳有讀書的資質，千萬不要讓我失望。」

於是，為了「不讓老師失望」，我只得開始沒日沒夜的背起生物，老師也對我立下高標



準，只要小考沒達到九十分，就當著全班的面訓斥我一頓，讓我完全不敢鬆懈，持續了一學期下來，我成為班上的「模範寶寶」，總是被拿來當作同儕學習、比較的榜樣。

說也奇怪，面對老師的高要求，我不但不害怕，反而有種被重視的溫暖，對課本也越讀越有興趣，很快地，除了生物，我各科的成績也連帶提升，名列前茅的成績單帶給我滿滿的成就感，讓我相信原來我真的是有能力的，我可以靠著讀書走出自己未來的路。

然而，凡事皆為一體兩面，當時並沒有人告訴過我：一個特殊生在充滿競爭的環境中，不能太鋒芒畢露，否則容易招致嫉妒。那一年，正當我在學業上竭力衝刺時，我的班導師也對我很關心——她是個剛大學畢業的大姊姊，負責教英文，年輕的她就像一

顆熱力四射的小太陽，盡心盡力給我溫暖的幫助。因為我的聽力不好，英聽測驗對我來說是困難的瓶頸，段考時必須另覓試場，用一對一的真人報讀方式應考，導師總是用溫柔的語調，一個單字一個單字的唸給我聽，也舒緩了我容易緊張不安的心情。而這些使我能站在與常人公平立足點上的協助，看在同儕的眼裡，則被解讀為「你有特權」、「偏心」，「為什麼/憑什麼老師能這樣協助你？」這些不平衡的心態，同學們當然不敢公然發作，而是在私下與我針鋒相對，以動手和奚落的行為展現出來。

這些情況發生之後，曉翠老師曾經衝出來保護我，飆罵帶頭的學生；班導師也花了許多時間陪我聊天，緩和我不安的情緒，更費力勸導搗亂的同學，糾正他們的行為，但青春期孩子的「比較心」哪有這麼容易就消除？



當時我的個性很倔強，怎麼都想不透，我只是想要專心讀書，追求自己的未來，到底得罪了誰？每天面對老師們的關心，我只覺得疲憊，也不曉得該如何表達內心深層的感受，日日過得抑鬱寡歡。後來，母親看不下去，便和我商量：「既然無法改變環境，不如改變自己。」毅然幫我辦了轉學。

升上國二，我來到一所不那麼重視成績的學校，生活似乎豁然開朗了起來，新環境少了過多的競爭跟比較，多了許多社團和班際活動，我跟同儕的人際互動也增加了，更交到一輩子的好朋友（至今還有在聯絡）。接著，一路蜿蜒，念高中、考大學……，日子又在書頁中倥傯地飛逝。

九年後，考上師大特教系的我，升上了大四，開始學習融合教育、帶班實習，在接觸一些國中特殊生的過程當中，我不期然會從

他們身上照見自己當年的影子，也感受到當初班導初為人師，班級經營的不易，我慢慢體會，其實當年，雙方都已經盡了力。儘管師生緣分只有短短一年，我仍是心懷感激。

我偶爾也會回想，如果當年我夠勇敢，或擁有曉翠老師一半的強悍，能夠挺身而出反擊同學、為自己發聲，那麼最後的結果，是不是會變得不一樣？

說來神奇，有一天，當我正面對著教案思考人生時，無意間竟滑到了曉翠老師的FB，驚喜之下，我鼓起勇氣私訊了她，她居然也還記得我這個「不告而別」的小女孩，我們在私訊裡聊了很多，提到過往種種，坦承彼此都有些惆悵，老師欣慰地告訴我：「生命走過的路都不會白費，總會在某個時間點回饋給我們的！要記得，不經意種下的種子算不準哪天就會萌芽了。」那天是一個涼爽的

秋夜，我和老師爽朗地互相鼓勵，就像暖流輕撫過彼此的心，然後又回到軌道上，朝著各自的教師之路繼續前行。

大四下學期，我受邀參與一場親職講座，分享成長經驗，剛好主辦活動的師長與我當年國一的一位同班同學熟識（他也正就讀特教系），便邀請他擔任「神秘嘉賓」。那日午後，在演講的尾聲，我毫無心理準備，一步步看他走到台前，朝我遞出一束滿天星。當著全班家長的面，他語重心長的告訴我：「自從唸了特教以後，接觸到許多特殊生，我才理解妳當時的處境是多麼不易，當初的我們不懂什麼是同理心……，當年的情形，是班上同學們的不對，我們都需要再學習……」

我伸手接下花束，笑中含淚。事過境遷，對與錯彷彿早已不那麼明白了。重要的是走過這漫長的過程，我成長了多少？我希望能好好與自己和解，不要任由這份往事留下遺憾。

畢業前夕，我因故放棄教甄，轉而投身公職，應屆考上台電。那年，正好我和師大的同學合出了一本生命故事集，捧著甫出版的新書，斟酌良久，我找了個機會重遊舊地，導師一眼就認出我，驚喜莫名。一面敘舊，一面看著她帶班依舊熱情滿滿，如同十年前的那個小太陽，我心中也洋溢著感動與祝福。原來，不用再糾結的感覺真好；原來，人生學得釋懷才可以讓路走得更寬廣。

曾經在書中看過一段話，非常喜歡：

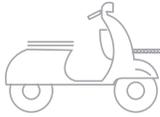
*「師生情緣也許是這樣的，它不拘形式，像流動的水，
你以為它有朝一日會乾涸在某個角落，豈知它穿山越嶺，穿過歲月，
也許匯入大海，但時不時會回流，
因為曾經共處在同一窗口內，相互學習，
這是修了百年才得的緣會，不會輕易斷送的。」*

儘管我如今沒有成為老師，仍然感謝生命裡有這樣的機緣，在求學時期我提早接觸社會現實，感受師生之間穿山越嶺的緣會，甚至長大以後還能透過網路陪伴聯繫，這讓我更懂得把握每一次人與人相處的過程，也培養出正向、沉穩的心態去分辨生活中真正值得珍惜的人事物，我相信，往後我也仍會有屬於自己的道路，去傳遞內在的善意與溫暖予他人。🍷



暖心之繩

文／南部資料處理中心 阿蹕
照片提供／南部資料處理中心 阿蹕、本刊



在雜亂擁擠的座墊下，常備一條堅固的麻繩

在人生的更迭之間，我們時常匆匆而過，卻未曾停下細想：那十字路口的一次短暫停留，可能有人因你的一個笑容而感到暖意；那旅途中的一次無心之舉，或許有人因你的一個善意而改變了整個命運。這些看似微不足道的瞬間，就如涓涓細流，悄然匯聚，滋養我們的心靈，為平凡的日子注入幸福的甘露。

那是一個普通的夏日早晨，陽光毫不吝嗇地灑滿大地，迫不及待地展示它的「熱情」。我像往常一樣騎著機車趕往公司，心中盤算著今天的會議安排。然而，計畫總趕不上變化，就在路過一條略顯荒涼的街道時，機車突然發出一聲沉悶的嘶鳴，隨即持續減速，任憑我用力催動油門，卻只聽見引擎不安的轟鳴聲，車子卻紋絲不動。「皮帶斷了吧？」我心想。烈日下的柏油路散發出熾熱

的氣息，空氣中瀰漫著燒焦般的氣味，我孤零零地站在路旁，內心的煩躁無法掩飾。

「該怎麼辦呢？」我一邊擦著額頭的汗，一邊環顧四周，只見車輛呼嘯而過。我不得不推著車，慢慢向前。路邊的樹影在烈日下顯得單薄無力，遠處的機車聲與汽車喇叭聲交織成一首刺耳的交響曲。我努力告訴自己：「只要走到前面的路口，應該會有修車行吧！」但每一步都讓我感到孤獨和無助。路還得繼續，我推著車，汗如雨下，車輛從旁飛馳而過，我彷彿置身於喧囂與孤獨之中，前行步步沉重如山。

就在我絕望的時候，一位騎士從我身邊疾駛而過，卻在前方突然減速，最終停下。他的舉動讓我一時摸不著頭緒，我滿心煩躁地嘀咕：「這人是怎麼回事？我都這麼狼狽了，

還擋我的路？我牽車已經夠累了，還要繞過你嗎？」正當我內心小宇宙即將爆發，那人回過頭喊了一句：「需要幫忙嗎？」

這簡單的一問如同夏日清風，撥散了我內心的陰霾。我愣了一下，隨即簡單解釋了情況，他點了點頭，從座墊下取出一條麻繩，熟練地將它繫在我的車頭上，示意我握穩車把。他發動機車，慢速牽引著我的車，沿著街道一路向最近的機車行行駛。

拖行的過程中，我注視著他的背影，思緒萬千。他或許因此耽誤了自己的行程，可能是上班，也可能是與家人或朋友的約定，但他依然選擇停下來，選擇伸出援手。我忽然明白，這世上並不缺少善意，只是我們常常錯過或忽略它。

終於，我們抵達了機車行。他幫我確認車子可以修理後，擦了擦額頭的汗水，揮手告別，瀟灑離開。他的身影很快消失在車流中，留下的卻是無盡的感動與一份難以言喻的溫暖。

那天之後，我心中多了一份感念，也多了一份使命感。我買了一條麻繩，放在座墊下，期待自己能成為下一個伸出援手的人。然而，事情並非總是順遂。那天傍晚，第一次看到有人機車拋錨，我滿懷期待地取出麻繩，快步走向對方，卻被對方警惕的眼神止住了腳步。她驚疑地望著我，甚至下意識地向後退了一步。那一刻，我突然意識到：光



線昏暗、陌生男子、荒郊野外、手腳俐落、動作熟練、取出麻繩、逐步靠近，這不正是——一場犯罪電影的開場嗎？

「我只是看看能不能幫忙。」我趕緊解釋。對方的表情稍稍緩和，但還是拒絕了我的提議。我無奈地笑笑，心裡很是失落。再發動機車，回歸自己原來的行程，我開始反思，是否我的方式太突兀？是否應該更委婉地表達善意？還是我該放棄？

回想那天，我也不曾對那名騎士表現出惡意嗎？但那天他幫了我，我怎可就這麼放棄？在接下來的數年裡，我陸續嘗試幫忙過十多位拋錨的騎士，當拖行完成，我總是迅速離開，避免對方感到尷尬，但內心卻充滿喜悅。這種喜悅源於給予的成就感，也來自對當年那位騎士的感激——他的善意，像是點亮了一盞燈，讓我也能成為光的傳遞者。

當然，我依舊會遇到那些寧願繼續牽車前行，也不願相信這個陌生男子的拋錨者。他

們的目光中帶著警惕，腳步中充滿猶疑。儘管我已累積多次被拒絕的經驗，我依然無法避免內心的失落，讓我在停車之前，有所猶豫。我總想對他們說：「接受我的幫助，我會謝謝你。」這聽起來矛盾，卻是真實的心聲。因為在幫助他人的過程中，我們療癒了自己的孤獨，平復了自己的不安，找到了一種與這世界和解的方式。

這些經歷讓我更加明白，生活中的暖心瞬間，無需驚天動地的大舉動，也無需奢華昂貴的代價。或許只是一句簡單的「需要幫忙嗎」，便能驅散他人內心的陰霾；或許只是一個真摯的微笑，便能拉近彼此的距離；或許只是一條默默無言的麻繩，便能在困境中撐起希望的橋樑。每一次善意的行動，都是對人性中柔軟部分的喚醒；每一次善意的傳遞，都是一場無聲卻有力的革命。它不改變世界的形狀，卻改變了我們看世界的眼光；它不撼動山河的偉岸，卻在平凡中開出了溫暖的花朵。

在人生的旅途上，我們遭遇挫折與困境，難免懷疑善意的真實，質疑溫暖的存在。但就像裂縫中的陽光，平凡卻真摯的善舉，總能在黑暗中投下一縷光明；就像風中的火苗，微弱卻堅定的希望，總能在人群中點燃更多的熱情。善意的傳遞，不僅是一種行動，也是一種信念；它教會我們感恩，教會我們珍惜，也教會我們在給予中找到生命的意義。如果有機會對那些接受過我幫助的人說句話，我會說：「謝謝你讓我幫助你。要不要

在座墊下也放一條麻繩呢？或許有一天，你也會遇到需要幫助的人。」而對那些拒絕我善意的人，我則想說：「請別輕易拒絕一份好意，因為善意的發出需要勇氣，而接受善意同樣是一種鼓勵。」善意，是人與人之間最溫暖的連結；善意，是世界上最簡單卻最有力量的語言。

願我們每個人都能擁有一顆溫暖的心，願我們在這個充滿挑戰的世界裡成為愛與希望的傳遞者。讓我們一起，散播善意；讓我們一起，傳遞光芒；讓我們一起，為這個世界增添更多的美好與希望。或許，這美好只是一顆種子，但只要有人願意散播、灌溉，它們終將成長為參天的森林，庇護無數疲憊的靈魂。☺



文／阿蘭

溫暖堆砌的人生



感謝溫暖的醫師

真的變粉絲了，或者說是對W醫師多年的感謝之情！

W醫師的特性是妙語如珠，雖然多年來他的位階越來越高，但門診時還是很親切地詢問及關心，視病如親的態度讓身體有狀況的病人，比如我，感到很溫暖，一點醫師主管的架子也沒有。因為他的門診總是一號難求，如果臨時有身體狀況，只能去現場加號，以前不知道為什麼，沒有衛教師或是醫師助理可以幫忙臨時加掛號？前面幾年，我的身體狀況比較好，看診時若沒有太大異狀，總是來匆匆去匆匆，插卡、詢問、開藥和回診單，還有前後兩台電腦可輪流插入病人的健保卡，以節省些

許時間，也許歷時5到10分鐘就完成看診，更不用說有機會聊上什麼特別的話題。

大學時期，我曾經嘗試燙了頭中長捲髮，一進門診W醫師見到我就說：「看你的頭髮，最近應該身體狀態不錯吧！」我對他笑了笑回應，也對於他的趣味又詼諧的反應感到開心及放鬆，看診及生病的低落與不適也因而隨之消失。以前住院時的時間很多，點滴打藥及檢查之外沒有其他事情可以做，我就開始用手機google住院主治醫師的名字，查詢W醫師與住院主治的關係，找尋各種W醫師的訪談及新聞，意外更了解這位溫暖醫師的背景與心境，好像與醫師又更為熟悉了，日後也比較知道如何與他應對及相處；前陣子因病去求助W醫師，出院後到圖書館啃書意外發現他多年前出版的書籍，有種發現他的



「重大秘密」之感！也才知道原來他與另一半是常見的醫師與護理師夫妻。

我以前應該是哈啦王，不同時期的狀態總會在每次的回診時告知W醫師，所以我的病歷上寫滿各種個人生活瑣事。像是考上另一個大學的研究所時，他還笑一笑反問我：「他們會不會不讓你念書？」他意思是我這有點嚴重的身體疾病會不會被這頂大阻擋？「應該不會吧？我都考上了耶！」我自信滿滿又笑容滿面地回應他，最後雖然步履蹣跚，但也咬著牙艱辛地拿到學位，病歷也寫著：「Graduate」等字。還有一次，是想去歐洲參與一個月的實習課程，回診時跟W醫師知會後，他也寫了句話在病歷上：「Will Go Abroad」可惜當年因為住院而作罷，但我卻忘記告知醫師，日前去跟他求救時還被關心一下，那時忘記這件事有沒有註記在病歷

裡？但多年後又被關切詢問，總是讓人感覺心暖暖的。還有後來又進修考上的學位，在我的病歷也可見一斑：「Student Starting This Year」，或許是因為以前身體狀況沒有需要記錄太多，他才會記錄了許多私人狀態，病歷當中當然不缺少生病的情形，但這些年回顧病歷，還是倍感趣味及溫馨。

日前工作在看審查意見的回復，那是個用訂書針裝訂在A4紙長邊的小文件，我刻意拉開個距離、在雙手舒適放在桌上的距離看著，並一頁頁翻著、檢視著廠商的意見答覆.....，突然好有既視感地想起那年，我帶著它院病歷去台北北區那間醫院「交作業」（交病歷）時，因為歷時幾年的病歷也是有些厚度，W醫師打開幾頁隨手翻了幾下，用著相同的姿態和視角看著我的病歷.....，他還帶著點：「這在寫些什麼」

的眼神看著，我看著他的肢體動作想著：「這位醫生寫的是有比較厲害嗎？怎麼會主動跟我要這醫院的病歷呢？」在那陣子我又不小心「被關起來」，完全不知道可找誰幫忙？而各大醫學中心的掛號都是至少一週多後的門診，害怕變糟糕的我，只能無奈地回去找他求助的門診。

而我也突然懷念起以前在W醫師那回診的十年歲月——陪伴我度過在兩個大學的生活、後來的工作以及寄給他喜餅的日子，感謝他那時候總是即時收留處理的幾次住院！可惜也難過將來應該沒有機會再去W醫師那回診——因為他希望我去他們醫院專門負責這疾病的其他醫師那裡追蹤。

溫暖的廁所阿姨

溫暖的小故事總是發生在日常的不經意之間。

前陣子去醫院探望朋友，那是個在捷運站旁邊不遠處的醫學中心，人滿為患大概是這醫院的寫照，一進去醫院大廳，一樓的靠牆邊隨處可見一床床生病的病人及家屬，因為病床有限，相對輕症病人只能在這乾等好幾天，然後才有機會去急診處等待，聽朋友說著，她曾經等候過兩到三天才排隊到病床，急診何其吵雜又難以入睡！再搭配著身體不適真的是場煎熬，如此來來去去的就醫經驗也讓她多年來身心俱疲。

探望完朋友，聽著曾經是護理師的她說著不能送醫師鳳梨、鳳梨酥、養樂多、芒果、鴨肉和每日C，對於我們而言也是個特別的資訊，因為要離開而先去廁所，我就到該樓層另一個區塊的廁所。當我要從廁所出來時，旋轉式的鎖卻出現問題！因為是個歷史悠久的老醫院，各種設備比較老舊，旋轉時感覺較鬆，無法確定是鎖住還是打開，當我往左旋轉兩次，居然打不開！「我開始緊張了，因為醫院的晚上人煙稀少，還在醫院的大概只剩下陪伴家屬，剛剛經過的休息區椅子也僅有零星幾個人……。」我慌張地思索著，又往右旋轉兩次，還是打不開！這時，我感覺到外面有人在旋轉還是拉著門，「她是要上廁所嗎？」不信邪的我又右轉到底、再左轉到底，總算如願打開了……。

「我剛剛想幫忙，本來要出去找人來開門了。」「阿姨謝謝！妳轉轉看就知道門壞掉了，轉起來不知道是鎖還是開。」「還好妳打開了，我要去這間。」看來我平常有做善事而解救了，也感謝陌生阿姨的善心協助，讓當下上演驚魂記的我感到很窩心。🙏



文／林口發電廠 杜碧珍

暖心時刻 逆飛天使



幾年前，和同心園地夥伴們帶著喜悅的心順著田間蜿蜒小路，再往前行駛經過五穀大帝廟的不遠處，車子停在荷花池畔的路緣，教養院在一株株的白色孤挺花中特別醒目，賞心優雅地在晴空下綻放，蝴蝶也輕盈穿梭流連，淡淡清香在風裡吹送著。

夥伴搬運著捐贈物資，院生們在老師及志工的引導下熱心地幫忙，每一個動作都是如此純真良善，其中抬得多、搬得重，又面帶笑容的男院生眯著眼快步跑到夥伴阿良面前說道：「我很棒喔！我力氣真的超級超級大呀！」燦爛的眼神充滿自信與驕傲。阿良立即揚起嘴角豎起大拇指趕忙地說：「讚啦！」聽志工提起他的至親前不久才離世，雖是帶回家奔喪卻不懂為何上香，現場哀慟氛圍令他不安想逃離，甚至趴在長滿青苔的老家石階上鬧起脾氣……聽入耳裡的

我頓感這人世間究竟何為幸福，知與不知對現在的他都算好吧？又或者這是老天許他的一門功課。

進入院內大廳，左右列排的院生跟著志工一個口令一個動作認真地拍打著各自小樂器歡迎我們，鈴鼓拍拍響、三角鐵叮叮敲、快板扣扣扣，每一個節奏流露出無瑕與樸實，儘管樂器掉了節拍拉忽閃落也是嘻嘻笑笑地繼續敲擊。正當大夥轉身準備開始參觀院內設施時，倏忽間可愛的老小孩阿惠淚眼婆娑跑向我懷裡，布滿皺紋的手呶呶啊啊的指著有人搶走她的髮夾，小腳蹣跚不停滾珠兒更滾滾如雨下，懷中的她停不下啜泣手指仍暗暗引向前方，但見志工趕忙拿來一只裝飾有Hello Kitty圖樣的髮夾，阿惠這會兒才破涕為笑，蹦蹦跳跳地跑回隊伍向同伴說著：我的、我的髮夾……哈，亮亮的Kitty……

簡單而自然的情緒是無塵無染的美好，已邁入一甲子的她又回到青春喜樂時的歡愉，手足舞蹈像是落入凡間的精靈，飄然仙氣閃耀光芒。

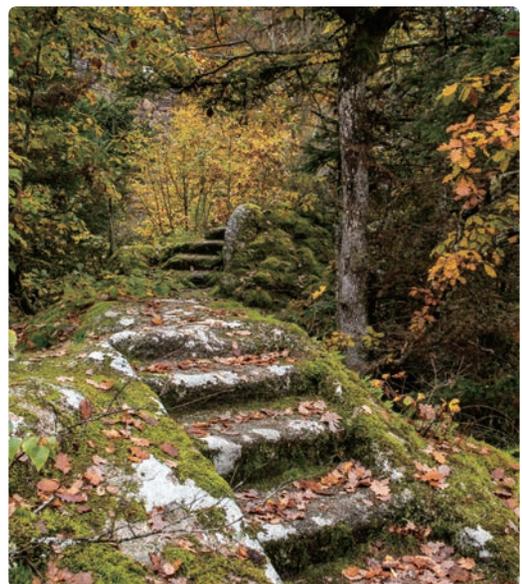
越過院生精心製作的生活畫牆往前走，出爐的烤餅乾暖暖濃厚奶油香味牽引著大夥最喜愛的烘培坊，排排坐的院生正努力包裝每塊餅乾，小心翼翼裝袋壓、製封存然後認真細數著1、2、3、4、5、6...12塊包成一袋，熟練的動作呵護著真誠與執著，身旁耐心指導的老師一句：好棒！好棒！...，學員們像是搭乘雲霄飛車般地眉開笑眼，身子不由自主地左右擺動，嘴巴也跟著說：好棒！好棒！此刻那早已沁入髮梢的滴滴汗水化成蜜糖正盤旋在心扉，久久不能散去。

志工繼續帶領我們前往洗衣部（惜福部）看看許多捐贈衣物被院生井然有序地整理與洗滌後再拿去二手店賣，這是惜福與增加財務收入的另一管道，衣架上隨風吹拂的紅花襯衣。

就在路過教室時，不經意的眼神與頭帶著護具蜷縮不受控制的雙手，不偏不倚按壓指著玻璃窗外的我，俊秀泛白的臉映出瘦弱微凹雙頰，像是呼喚著，這間教室的老師請我入內，老師說：未曾見他如此激動，請我不要介意。微微笑裡見他使勁地一次又一次傾斜著身體揮著晃動不停的手，費力展開食指使勁地壓住月曆上的3月15日（星期五），眼睛瞅著眉頭高低，那股強大毅力撼動了當下

愣在那不解的心，老師見狀趕忙打趣地說：猜猜看他想表達什麼？經這一問再看看他期待的目光...。我看見等待「回家」的人。是的，應該就是回家的日子（此刻在我心中篤定的答案）！老師連忙點點頭說：「對的，阿平的家人每週五會來接他回去共度假日。」等不及他手伸回來，雀躍地抱著阿平，而他更加劇烈發出唧唧呀呀聲音，整個高腳輪椅好似早已帶著我們奔向陽光。

這趟暖心之旅，讓我更明白失去不是真的失去，而是重新創造美好的開始，只是用怎樣的方式去延續、去珍惜。這輩子，有人走近，有人遠離，有人開心，有人哭泣，不同的蛻變是慈悲喜捨的幻化，是生命恆常的輕安，感謝與您相識，青春不老的逆飛天使。☺



文／柚子先生

溫暖的微光



四面八方傳來低沉的馬達轉動聲，頭頂的冷風似有若無地吹拂著，窗外的街景忽快忽慢地移動著，外牆斑駁的低矮公寓，緩緩向後退去；富麗堂皇的高聳大樓，短暫停留眼前，終究倏然遠去，路邊的屋子或新或舊，或高或矮，全都被迫套上五顏六色的招牌，紅的、黃的、白的、綠的、藍的，七彩繽紛的閃爍光芒，令人目不暇給。幸好，靜靜佇立在人行道的老樹，散發著令人心安的氣息，讓混亂的靈魂有逗留的空間。

馬路的雙線道因路邊違停，變成了擁擠的單行道，穿梭其中的汽機車，如同在原始叢林中集體遷移的草食性動物，隨時會被路邊衝出的老虎攻擊而喪生。路上低頭滑著手機的行人，尋尋覓覓地找尋著屬於自己的歸屬，為寂寞的靈魂增添更多的孤

寂。隨著公車越來越近公車停靠站，等車的人群快速聚集於車旁，等到車門一開啟，一個接一個擠入狹小的車腹中，當人與人的社交距離趨近於無限小，心中煩悶感卻趨近於無限大。

看著排隊上車的人群，一位白髮蒼蒼的老奶奶吸引住我的目光，在凜冽的寒風中，搖搖晃晃的跟著人群擠上公車，尋覓著可以容身的角落。正徬徨無助時，站在我前方夾著蝴蝶髮夾的妙齡女子，伸出手扶著老奶奶，指著前方被人群淹沒的博愛座空位，說：「還有位（那裡有位置）」。突然間，我覺得停在女子頭上的蝴蝶輕輕動了一下，散發出微微亮光，照著周遭的人群。

當狹小的空間中擠滿了人，摩肩接踵到動彈不得的情況下，搖搖晃晃地互相推擠，心中



恐怕僅剩何時能到站下車的念頭，實在是分不出多餘的心力幫助他人。此時一句話或一個動作都讓人感覺格外溫暖。在崇尚自我意識的現代社會，追求個人利益至上，對於他人總是漠然以對，再也體會不到何謂「助人為快樂之本」。說來汗顏，我也是冷漠群眾的一份子，雖然知道幫助別人應該是一件快樂的事，可是總差於主動伸出援手，慶幸至少還能感受到別人散發出來溫暖的心。

在《被討厭的勇氣》這本書中，圍繞的核心思想是「課題分離」，所有人際關係的紛爭，都是因為涉入他人的課題，或是自己的課題受到干涉。神學家尼布爾的寧靜禱文說出了「課題分離」的心靈境界：「請賜我寧靜，去接受我無法改變的事；請賜我勇氣，去改變我能改變的事；請賜我智慧，以分辨二者的不同。」

課題的分離只是人際關係的出發點，終極目標在社會意識。把別人當作夥伴，感覺到歸屬，就是社會意識。也就是說除非你像《浩劫重生》的湯姆漢克，一個人流落到荒島（他仍然還有一個排球「威爾森」做伴），不然就迴避不了人與人的相處。

子貢與孔子的一段對話提供了良好人際關係的思考點。子貢問孔子有沒有可以終身奉行的原則，孔子回答這個原則就是「恕」！進一步拆解「恕」就是「如心」，能設身處地為他人著想，才能「己所不欲，勿施於人」，自己不想做的事，就不要加諸在別人身上；也才能「推己及人」，時時幫助他人，讓這個社會充滿溫情。

也許「老者安之，朋友信之，少者懷之。」的理想世界距離我們仍太遙遠，但一個微笑，一個貼心的指引，就能讓人在凜冽寒冬中，感受到和煦陽光般的溫暖。☺️



文／大林發電廠 林宏駿

溫暖的心



溫暖的心、溫柔的關懷、愛與分享，這些詞彙聽起來好舒服，就像一杯熱奶茶，在寒冷的冬日裡，帶給你溫暖與慰藉。

想像一下，一個陽光明媚的午後，你走在街頭，看到一位獨自一人默默吃著便當的老人，你會不會想主動遞上一杯熱茶？或者一個溫馨的微笑？這小小的動作，就像一縷陽光，照亮了老人的心房，也為這個世界增添了一份溫情。

愛與分享，就像一顆種子，種下後，會慢慢生根發芽，開出美麗的花朵。它可以是一句關懷的話語、一個鼓勵的眼神、一頓美味的晚餐，亦或是無私的幫助。當我們付出愛與分享，不僅僅是給予對方，更是給予自己一份內心的滿足和喜悅。

想一想，你曾經幫助過別人，那份感動和喜悅是不是久久不能忘懷？也許只是一句「加油！」也許只是一份小小的禮物，卻能讓對方感受到你的關懷與溫暖。

在一個遙遠的村莊，隱藏在青翠的山谷之中，住著一位名叫小軒的女孩。她的心靈如同晨曦中的露珠，清澈而明亮，總是懷抱著對生活的無限憧憬。小軒的家旁有一棵古老的櫻花樹，每到春天，樹上盛開的花朵如雲霞般絢爛，吸引著村莊裡的每一個人。

小軒的父母早逝，留下她與奶奶相依為命。奶奶是一位擁有無數故事的老人，經常在櫻花樹下，向小軒講述那些關於愛與勇氣的傳說。小軒聽得入迷，心中暗暗發誓，總有一天要成為像故事中的英雄一樣，去探索這個世界的奧秘。



某個春日的午後，小軒在樹下發現了一本古老的書籍，封面上繪著一顆閃爍的心。她翻開書頁，裡面記載著一段關於「溫暖的心」的傳說：只有擁有真摯愛心的人，才能找到隱藏在山谷深處的神秘寶藏。這個寶藏不僅能帶來無盡的財富，更能賦予人們改變命運的力量。

小軒的心中燃起了冒險的火焰，她決定踏上尋找寶藏的旅程。她告別了奶奶，帶著一顆勇敢的心，沿著蜿蜒的小路，走向未知的世界。一路上，她遇見了各式各樣的人，有善良的農夫、孤獨的旅人，還有一位神秘的吟遊詩人。每一個人都在她的心中留下了深刻的印記，教會她關於愛、友情與勇氣的真諦。

隨著旅程的深入，小軒漸漸發現，真正的寶藏並不在於金銀財寶，而是在於她所遇見的人們和她所感受到的情感。每一次的相遇，都是一顆溫暖的心彼此交融，讓她的靈魂愈加豐盈。

終於，小軒來到了傳說中的山谷深處，面前是一片璀璨的光芒。她閉上眼睛，心中默念著所有的愛與希望，當她再次睜開眼時，眼前出現了一顆閃耀的心形寶石。這顆寶石散發著溫暖的光芒，彷彿在告訴她，愛與勇氣才是人生中最珍貴的寶藏。

小軒帶著這顆寶石回到了村莊，與奶奶分享了她的冒險故事。從此，村莊裡的人們都被小軒的故事所感動，開始珍惜彼此之間的情感，讓愛的種子在每個人的心中生根發芽。小軒的心靈如同那棵櫻花樹，隨著春天的到來，綻放出更加絢爛的花朵，溫暖著每一個人的心。

每一個人都在尋找自己的溫暖，而愛，就是那顆指引我們前行的星辰。它不僅溫暖我們，也溫暖他人，讓這個世界充滿了溫馨與希望。就像是詩人寫的：「愛是一盞明燈，照亮了我們前行的路。」愛，不僅是我們內心的溫度，更是我們生命中最重要指南。因此，讓我們在這裡，用心感受愛的溫度，讓愛的光芒照耀我們的每一個日子，讓我們在愛中成長、茁壯，讓愛的溫度在我們的人生中永不冷卻。🌸

文／輸變電工程處北區施工處
李智揮

那一夜



風聲曾吹響的故事，雪夜曾凍住的話語，無數人生的夜晚，最終都散落在時光裡，深刻的皺痕嵌在記憶裡，任你一一俯首撿拾。

颱風夜

颱風夜，黑雲低懸如巨浪翻湧，風聲嘶鳴，穿透整座城市的沉寂，似乎預示著一場無法抵擋的災難正悄然逼近。街頭霓虹黯淡，商家鐵門重重拉下，如閉合的城門，守著內心那份倉皇。行人倉促離去，腳步聲散入雨幕，如落葉在風中翻舞，僅留下一絲靜謐的餘韻。

推開家門，一種厚重的寧靜籠罩四周，彷彿這片牆壁之外，世界已被風雨吞噬。窗外，風聲此起彼伏，有如猛獸低吼，又如野狼狂啼，雨水急促地拍打玻璃，猶如擊鼓，顆

顆砸落，彷彿在訴說著什麼古老而無聲的悲歌。夜色濃如墨，四周沉寂，唯有這屋內，燈火仍然閃亮。

在這樣的夜裡，阿嬤坐在沙發上，眼中閃爍著未曾褪色的往昔。她靜靜地望向遠方，神情沉穩，彷彿那狂風暴雨，只是她年少時的記憶重現。阿公則倚著桌邊，捧著一杯熱茶，茶香氤氳中，似乎混合著時光的味道。他低頭，彷彿透過茶湯，看見了曾經的風雨裡，那份無懼的從容。父親則不時望向窗外，眼神警覺而深沉；母親打開收音機，從微弱的音波中尋找颱風的訊息，耳邊是雨聲、風聲和遙遠的無言期盼。

窗外，樹木搖曳如瘋狂的舞者，在暴風中掙扎，枝葉相碰的聲響如悲鳴的樂章。阿嬤輕輕開口，聲音如輕煙飄蕩，她提及年

輕時的颱風夜，風更狂，雨更大，村人們擁聚在一起，依偎取暖，等待黎明的到來。她的話語中有著歲月的餘韻，也帶著不屈的力量，彷彿風雨間，便是她堅毅生命的光華。

這夜裡，風聲越來越猛，你的心卻靜得如水。窗外的世界被霧氣籠罩，你們的家成了這夜裡僅剩的避風港，家人們的身影交疊在一起，彷彿一堵無形的牆，抵擋著外界的狂風暴雨。風愈急，雨愈濃，你卻感到愈發溫暖。這一夜，風雨的盡頭，唯有家人們彼此的依偎，才是最深的慰藉。

待到午夜，風聲終於漸息，雨點也逐漸稀疏。外頭的街道靜得彷彿一場浩劫後的寂靜，這一刻，彷彿天地間只剩你們的小家，守在這颱風過後的平安中，緊緊相依。颱風終有過去之時，而這夜裡家的溫暖，卻宛如那瞬間的光亮，成了你心中永不熄滅的燈火。

北京下雪的夜

那年北京的冬天來得特別早，寒風裹挾著細碎的雪花，在羅剎海湖面上輕盈地旋轉。湖畔的柳樹，早已褪去了翠綠的衣裳，只剩下光禿禿的枝幹，在凜冽的寒風中瑟瑟發抖。

你和她第一次見面是在一場公司活動上，她是活動負責人的朋友，被邀來幫忙。你記得那天她穿著一件厚實的白色羽絨服，燦爛的

笑容在冬日陰鬱的天色下顯得格外溫暖。你們交換了幾句寒暄，她那帶著北方口音的普通話聽起來有些陌生，但卻讓你莫名感到親切。

你外派北京長達三個月，從起初的不情願到期待，心態改變都是因為她。隨著工作進展，你們開始頻繁聯絡，吃飯、看電影、在四合院的小巷裡漫步。她是個活潑直率的女孩，帶著一種北方特有的豪爽，與她相處總讓你感到輕鬆自在。

你們常在胡同的小飯館裡點上一桌子菜，啤酒一瓶接一瓶地開，她總是笑著勸你多吃點，她說「你們南方人，胃口都這麼小？」你笑著回應：「你們北方人，怎麼能吃這麼多？」每次說到這裡，她總會輕輕地敲一下你的胳膊，兩個人笑鬧著，似乎這個冬天也變得沒那麼冷了。

冷風裹著灰黃的落葉，在城市的街道上捲起。時間在你們不經意間一點點流逝，北京的冬天逐漸加深，雪開始飄落。而你的三個月期限也在一步步逼近。那段時間，你們似乎都不願提及你即將回台灣的事，每次談到未來，你們都默契地轉移話題，彷彿只要不說出口，這段短暫的時光就可以無限延長。

直到最後一週，你們決定一起去羅剎海，那是一個位於北京北郊的小湖，冬天的湖面早已結了厚厚的一層冰，四周的樹木被雪覆蓋，白茫茫的一片，美得像一幅水墨畫。那天的天氣格外寒冷，她裹著那件熟

悉的白色羽絨服，而你則穿了一件黑色大衣，兩個人的身影在白雪覆蓋的湖邊顯得特別鮮明。

你們默默地走在湖邊，沒有多說話。雪靜靜地落在你們的肩膀上，像是代替你們記錄這最後的時光。終於，你停下腳步，從包裡拿出了一條白色的圍巾，遞給她。「這是給你的。」你說：「北京的冬天太冷了，我回去後沒法再陪你了，但希望這條圍巾能讓你暖一點。」

她愣了愣，接過圍巾，輕輕地纏在脖子上。她低著頭，嘴角微微上揚，卻沒有再看你一眼。那一刻，你突然感受到一種深刻的無力感，像是眼前的這片雪，無論你們如何努力，最終都會融化，消失不見。

你終於開口，「三個月太短了。」

她抬起頭，眼中有一絲濕潤，但她依舊笑著，彷彿這一切都還沒發生。「我知道。」她說：「但也足夠了。」

你們站在那裡，靜靜地看著湖面，雪越下越大，將你們的身影一點一點吞沒。最終，你們在雪中告別，沒有太多話語，只剩下一個長長的擁抱。她的白色羽絨服上落滿了雪花，而你手中的溫度漸漸消散。

回到台灣後，你常常會想起那個冬天，想起北京的雪，想起那條白色的圍巾。人生就

像這段外派的旅程，有時候你們遇見了某些人，經歷了某些事，即便知道一切終將結束，卻依然會在心中留下不可抹去的痕跡。她就像北京的雪，短暫而美麗，雖然無法永遠擁有，但那段時間的溫暖，卻足以伴你走過漫長的冬季。

生活漫步，雪會融化，人會離別，但那些曾經的美好，會一直留在你們的記憶中，成為生命裡最珍貴的風景。

風聲

風吹過老家的殘垣，吹過牆上的每一道裂痕、每一片斑駁的漆，卻深深留下那縷不散的氣息。這老宅是你成長的地方，無論風來雨去，它始終矗立，伴隨著你成長的腳步。而在這殘垣之中，阿公的影子永遠那麼清晰，筆直而不屈，像一棵老樹深深扎根在土地裡。

阿公的一生，充滿了對家庭的付出。年輕時，他靠賣冰賺得了第一桶金，一步步闖出來的日子，讓他肩膀越發寬厚，成了整個家的支柱，讓你的父親和叔叔們有書念、有飯吃。那時候的生活雖然艱辛，但阿公總是一絲不苟，他從不抱怨，也從不向你們講述那些辛勞的過去，只是默默地為家裡打拼。阿嬤的手藝極好，尤其是煮粥，每天早晨，你們總能聞到廚房飄來的米香，感覺那是一天中最幸福的時光，在全家的笑聲中，童年的你感受到家的溫暖。



然而，好景不常。那一年，阿嬤走了，她病得很快，甚至沒時間和家人好好道別。你們一時間無法接受這個事實，家裡的氣氛瞬間變得沉重，廚房裡再也沒有了那熟悉的粥香，這讓你們心裡格外空虛。阿嬤的離去似乎帶走了家中的一部分生氣，而阿公的身影也從此顯得更加孤單。他不再像以前那樣健朗，腰背逐漸彎了下來，身形顯得單薄了許多。失去了伴侶的阿公依舊堅守著老宅，繼續用那顆疲憊的心靈守護著你們這些後代。

從此以後，阿公的腰再也沒有挺直過，走路也顯得有些蹣跚。即使他的背彎了下來，他的眼神卻始終堅毅，依舊如同過去那樣，飽含著對這個家的深情。他不會說太多的話，卻總是在默默關心你們，每次你們回家探望，他都會準備好水果和點心，飽含著他的心意。他用自己僅剩的力量照顧著這個家，而你們在他的愛裡感受到的是溫暖和安全。

阿公隨著阿嬤走了，你會在老宅的庭院裡發呆，望著那些逐漸老去的牆壁，聽著風聲拍打著窗戶，企圖捕捉阿公的模樣。風吹過老宅殘垣的瓦片，像極了童年時阿公在耳邊低語的聲音。那段歲月早已遠去，但每當風吹起，你總能清晰地感受到他的存在，彷彿他從未離開過，只是靜靜地守護在你身旁。

夜晚的風裡帶著一絲涼意，老宅愈發破敗，但阿公的身影依舊清晰，走過這些磚瓦之間。他那份無言的愛依舊像風一樣圍繞著你們，成為你心底最深的依靠。你站在老宅的院子裡，心中默默告訴自己，這些風聲，這些殘垣，不僅僅是過去的遺跡，它們是阿公留給你的珍貴回憶，是支撐你走下去的力量。🍷

文／雲林區營業處 風鴿

愛將孤獨照亮



張愛玲是民國初年的大作家，她的外祖父是大清重臣李鴻章，家世之顯赫可見一般，晚年客居美國，乏與人交遊，過世幾天後才被人發現，鄰居稱，他們只是知道這裡住著一位中國老太太。回顧她的一生，繁華與孤寂，兩相比照令人不勝唏噓。

時至今日，孤獨不再是老年人的專利，有學者指出，現今日本年輕人，迎來最孤獨的一代，許多社會適應性不良的年輕人，蟄居在家淪為啃老一族；大陸地區由於高度競爭，內捲嚴重，年輕世代不婚不生，選擇維持最低生存標準，直接躺平，世代的困境，非同小可，引發重視，世界衛生組織宣布「孤獨」為全球公共衛生問題。

科技的進步，改變了原有的社會結構，也改變了人與人之間的互動模式，眾多社交媒體

平台，目不暇給，乍看之下往返頻繁，彼此間的關係卻淡了。每天傳早安圖、賴來賴去的朋友，卻難得敲敲門、串門子見個面。早年的廣告金句：「再忙，也要和你喝一杯咖啡。」早淹沒在時代洪流之中。社會的確富足了，而人際關係卻疏離了，隔鄰不知對門不識，已然是常態，見怪不怪、一成不變的生活，少了熱情，也少了感動。

雖然熟絡的人際關係，也標識著層層的束縛與羈絆，當我們奮力掙脫，追求無拘無束的自由，同時間也選擇了獨自一個人，「孤獨」成為時代的最佳代言人。

偶而，我會回想起童年，生活在鄉下的時光，大家族之中，繁不及計數，三叔公五嬸婆不絕於耳，左鄰右舍雞犬相聞。共同



的生活經驗，綿密的人際關係網絡，交織著血濃於水的情感。

猶記得，彼時每每放學回到家，就聽見阿媽一聲聲：「憨孫的，轉來啊！」同母親回娘家，老遠迎來外婆大嗓門喊道：「阿l6的！」（台灣中南部某些地區，乖孫子的稱謂），姑姑們每次回娘家來，「阿hiáu的」「阿hiáu的」的叫我的名，有著溢於言表的親切和熱絡。

而這些盈耳的呼喚聲，在爾後的歲月，漸遠漸稀終至不聞，每當憶起都像是一道暖流溫暖心扉，感動莫名，尤其每每在人生的道路上窘乏困頓的時刻，喚醒「我們是被愛的」、「我們不是一個人」的記憶。

國語「親情」在台語「親情」(tshin-tsiánn)

則是親戚的意思，詩人陶淵明寫下「悅親戚之情話，樂琴書以消憂」的名句，正是歸去來兮的心境寫照；同樣的，在滾滾歲月長河，偶回頭，猛然發現，我何嘗不是呢？喜愛聆聽親戚朋友由衷的真心話，「悅親戚之情話」給了我一生最初的溫暖和感動。在漫漫人生旅途，不時的反芻、回味那一段無憂無慮的日子，特有的純樸與滿滿溫馨。🏠



文、照片提供／大林發電廠
林淑芬

攜手同行：職場中的溫暖守護



身心障礙者因為身體或適應能力的限制，往往面臨比一般人更多的挑戰。然而，他們也同樣擁有無限的潛能，只是需要我們提供一些協助，讓他們能夠在工作中發揮所長。勞工局推出的「職務再設計」專案，正是這樣一項專業且貼心的服務，旨在排除身心障礙者在工作中遇到的障礙，讓他們能夠安心、穩定地在職場中發展。

專案初衷：聆聽與理解

我們首先通過電話訪談，細心了解每位身心障礙同仁的需求，確認是否需要協助。隨後，人資團隊連同同心園地園長及護理師實地勘察，掌握同仁們的實際情況。當需求人數確定後，我們與高雄市政府勞工局博愛職業技能訓練中心聯繫，協助同仁申請職務再設計服務，希望藉由專業的輔導團隊為他們提供量身訂製的幫助。

溫馨案例，暖人心

一位視覺障礙的員工主要負責文書工作，因為視力問題，使用電腦時需要將字體放大數倍，處理紙本文件則必須借助放大鏡。為了避免單一放大



(圖一) 購置新文鎮放大鏡，讓同仁能夠避免在不同地點間移動時損壞或遺忘。



(圖二) 客製化置放鍵盤的架子使同仁操作電腦時更加便利。

鏡在不同地點間移動時損壞或遺忘，我們申請了在辦公室配備另一只放大鏡，從而消除了這個隱憂，讓他能夠專心於工作，所屬部門同仁同時特為他客製化置放鍵盤的架子，讓他工作起來更加便利。(圖一)(圖二)

另一位因車禍導致骨盆粉碎性骨折的同仁，因長短腳的問題影響了行走平衡，甚至容易跌倒。我們透過職務再設計專案，申請了一副垂足支架，幫助他穩定步態，降低跌倒的風險。同時，還有一位肌肉萎縮導致行動較不便的員工，我們為他申請了電動輪椅，使其在辦公區域間的移動變得更加安全、方便，也減輕了體力上的負擔。(圖三)(圖四)



(圖三) 垂足支架能夠改善同仁的行走方式，降低雙腿長短不一造成的負擔。



(圖四) 購置電動輪椅，使同仁在往來不同辦公區時更加安全及便利。

勞工局員工偕同具有相關專業技能知識的人員，詢問各身心障礙同仁自身的狀況及需求後，提供符合其所需的幫助及輔具。並在購置、使用輔具一段時間後，關心其使用情況及適應情形。（圖五）



（圖五）高雄市政府勞工局博愛職業技能訓練中心提供『職務再設計』專案，利用專家的專業建議形成改善方案，以幫助身心障礙者排除他們就業中所遭遇到的困難。

生活中的關懷與支持

除了職務再設計專案，我們也從生活細節入手，讓同仁們能夠在工作之餘，感受到更多的體貼與關愛。例如：一位需要每日更換腹膜透析藥水的同仁，為他安排了一個安靜、隱私的場所，讓他在更換藥水時能夠安心、不受打擾；而對於一位心理上害怕人群的員工，我們鼓勵他參與同心園地的活動，逐步克服他的社交恐懼；視力不便的同仁我們貼心安排她入住電廠單身宿舍，並請鄰近同仁協助照顧起居生活。

此外，我們也努力改善工作環境，從無障礙廁所的改善到門檻的移除、地面的鋪平與修整，甚至擴大無障礙停車位。未來，我們還計劃改善大樓間磁磚地與道路高低落差。我們相信，安全、便利的職場環境

能夠帶來更多的安心與滿足。（圖六）（圖七）（圖八）



（圖六）無障礙廁所前門檻的移除，讓使用輪椅的同仁能方便進出。



（圖七）原無障礙坡道及地面凹凸不平處，易使同仁跌倒，經過鋪平與修整後，降低了絆倒的風險。



(圖八) 擴大無障礙停車位，使同仁有更充足的空間上下機車。

展望未來：創造雙贏的職場

「透過公司知道可以申請職業再設計的輔具，讓我垂足的腳可以穿戴輔具改善走路姿態，減少絆倒的風險，使我日常活動可以更穩定安全。」——同仁1

「一開始聽到職務再造計畫時，是很模糊的，甚至抱持著不想麻煩的念頭婉拒。隨著人資專員的耐心解說，在積極邀約之下，我答應參與這個計劃。也順利申請到我真正需要的輔具——放大鏡。」——同仁2

「回想過去每當上班光是到辦公室的路途便消耗了大半的體力，也頻頻腳步踉蹌甚至摔倒，對身心都是打擊。如今，電動輪椅配合改善過後的無障礙坡道，前後比較

有如雲泥之別。現在的每一天，能夠充滿元氣的早早到電廠上班，下班也還有足夠的體力配合復健治療。」——同仁3

藉由「職務再設計」及工作環境改善，協助排除身心障礙之同仁就業中所遭遇到的困難，增進工作效率與提升工作安全。職場工作環境再改善，建立更完備的無障礙空間與更完善的友善環境，為同仁建立一個安全、便利的職場環境。每一位同仁的付出都值得被看見，而我們也會繼續努力，讓本廠與員工在友善、安全的職場環境中，攜手共創永續的未來。

希望這次的經驗能夠帶動更多單位，透過職務再設計，為身心障礙者創造更美好的工作環境，讓更多的人能夠在工作中，找到自己的價值。🍀

文／東吳大學心理學系兼任副教授 林蕙瑛

天下慈母心



究竟什麼樣的人會來求助於心理諮商呢？是大学生嗎？是公司職員嗎？只要你是一個活生生的人，就有七情六慾和喜怒哀樂。不論你是大學教授、經濟部長、小學老師、家庭主婦、上班族或學生，只要有心理疑惑無法想通，或人際關係（同儕或同事關係、上司與下屬關係、姻親關係、伴侶關係或家庭關係等）難以處理，都可以找諮商心理師或家庭治療師協助。以下是個人諮商的案例，兩位媽媽有事放在心裡，又不好對外人說，左思右想，在心理諮商看見一線曙光。

案例一 王母獨子的過世

我的獨子半年前過世，我告訴每一個人他的死因是心臟問題，其實是長期以來的酗酒導致。他個性豪爽，是很成功的公司副

總經理，經常有應酬自己又愛喝，才34歲就走了。

他是真的心臟有問題，但也是因為酗酒造成的（酒精真的是毒藥，但它不會殺死我們，因為我們的肝在解毒。然而如果每天都喝一兩杯，肝解毒的速度就趕不上，導致身體裡的每一個器官長期在忍受）。

我的藉口是要保護兒子的名聲，因為我希望他能夠以他的為人跟成就被所有人記得，而不是一個酒鬼。其實他喝了酒還是很能力的，上班也不會遲到，工作也做得一樣好。

現在一些比較親近知道內情的朋友來跟我談，要求我修正我的故事，覺得我在自欺欺人，也是希望以我兒子為例，讓其他有在喝酒或物質濫用的親人們警惕，也可以有勇氣



尋求幫助，在因長期使用導致死亡之不可避免的悲劇發生之前。

我好痛苦也很徬徨，真的不知道是不是該揭露兒子的秘密？

諮商師的回應 —— 分析與輔導

很多悲傷的父母都會去回憶兒子生前的一切，包括好處跟壞處，優點跟缺點，而得到安慰。而妳這位母親，知道自己難以管束商場上叱吒風雲的成年兒子，也只好盡量看他好的方面，以他為榮，說他因心臟病過世，其實是在安慰自己。人不可能是完美的，他的好處必定是妳欣賞與喜歡的；他的壞處他自己已經承擔了。再怎麼樣他都是妳心愛的兒子，所以妳並不用替他找藉口遮掩死因。

英文有一句俗語，「我們只是跟我們的秘密一樣病態。（We are only as sick as our secrets.）」意思是你有不可告人的秘密，就是你心中有鬼，跟秘密一樣糟。酗酒其實是一種疾病，對於很多人來說，羞愧和秘密性使得這個疾病惡化、散播及摧毀。很多人明知喝酒多不好，卻無法自律，養成酗酒習慣。現在妳的兒子已經不再被這個疾病傷害了，他也不會再被他的秘密所傷害。所以如果妳有機會可以講述真實的故事，而妳自己也覺得很安全，那妳就去做吧。

說出他真實的死因，並不是因為妳要聽從妳朋友的話安撫他們。妳自己的哀痛歷程，此刻才是最重要的事情。如果妳因它而覺得羞恥、沒面子，這個傷痛就永遠跟著妳，兒子已經走六個月了，妳得開始面



對現實調整心態。如果一年內還走不出來，可以去找諮商心理師做哀傷處理。

案例二 張母的身心疲憊

兒子分別是26跟28歲，他們都從名校畢業，獲得高薪工作，在疫情的時候從學校宿舍搬回來住，就一直住在家裡。他們都沒有要搬出去的打算，抱怨外面房租太貴，抱怨餐廳花費太高，而且他們有一個很差的觀念，就是要他們做家事都不肯做，要求薪水分擔家用也不給。他們除了買時尚衣服外，只付自己的學費貸款、汽車保險，還有手機帳單。

離婚後我一個人把他們從國中撫養到大學，大學的時候他們住校，我真的覺得很輕鬆，現在我得不斷地打掃，準備早晚餐，他們都視為理所當然，沒有人跟我說一聲謝謝。我一直請他們幫忙做家事，也

建議他們輪流每週有一晚準備晚餐（在家裡煮或叫外賣），都只做了幾次，沒有辦法持續。我也不是沒跟他們講過，請他們兄弟在外租房子，週末回來家裡吃晚餐，大家高高興興地相處，但是他們還是把我當成老媽子用。我不是在抱怨，只是很失望，愛沒有得到回報。

我那個離婚的丈夫一向都很不負責任，現在才50幾歲就已經有失智現象，更不要說教導兒子。我真的覺得心力交瘁，不知道我的晚年會變成怎樣。

諮商師的回應 —— 分析與輔導

兒子們之所以有今天，也是媽媽辛辛苦苦栽培養成的，已有高職高薪，居然沒有回饋媽媽，還把妳當成老媽子，享受母親的愛心家庭的便利，卻沒有盡家人的義務，真的是可以上法院告他們不孝。

當然是因為妳離婚後母子相依為命，妳很寵愛他們，希望三人家庭能夠團結一致，順利快樂。所以辛辛苦苦工作賺錢，任勞任怨替他們做家裡的事，以致於養成他們依賴母親做家務事的態度與習慣。進了社會他們養成自己的生活方式跟社交圈，從外面獲得自信與享受，卻沒有替母親設想，他們認為，反正家永遠在那裡，媽媽永遠疼他們，沒有想到媽媽一天一天變老，也希望存更多的養老金養老。就跟時下年輕人一樣，自己賺錢自己花，相當自我中心。

妳已經到身心俱疲的階段了，所以妳一定要以硬姿態出現，其實是在幫助他們成長。不要再幫他們準備早餐煮晚飯了，要住在家裡就每一個人給媽媽至少一萬元，斬釘截鐵清楚地告訴他們。妳必須要這樣做，因為他們對妳不夠尊敬，他們丟給妳的財務負擔，也會影響妳的退休和生活品質。

如果要住在家裡，東西壞了或修繕房子也得出錢，要讓他們知道，如果到外面生活，樣樣都要花錢。在家裡還是最安全最省錢的地方，但是媽媽的責任已經盡到了，現在是要享受孩子們對妳的回饋。當然慢慢也可以幫孩子們規劃財務預算以及儲蓄保險等等。

剛開始一定會有衝突，孩子們的態度一定是反抗或緘默，無法理解媽媽的心態與愛心，其實是希望他們成長和成熟，給他們時間去思考及體會。當然妳還有一個殺手鐮，也是自保方式，就是把原來的房子賣掉，去買一

個小公寓自己住，又有多餘的現款在手上，這樣他們就只好住外面了。

結語

兩位中年母親的心事完全不相同，看起來不相干兩回事，其實是呈現出她們對孩子的疼愛是無窮的。她們為孩子所做的事及期盼都是因為愛。張媽媽聽起來像是在抱怨，實則是希望兩個孩子能夠真正的獨立、成熟、懂事，以同理心對待每個人，尤其是自己的母親。而李媽媽則有點後悔及心虛，以不實的原因說明兒子的死亡。實則希望孩子一路好走，走的體面，要讓人覺得英年早逝痛失英才。當然也怕人們在背後議論，自己顏面無光。

張媽媽已到了精疲力竭期，發出求助的訊號，來諮商是正確的選擇，她必須採取行動，先改變自己的行為，才能改變當前的局面。必須要當機立斷，先學著愛自己保障自己的晚年，才能催促兩個兒子的覺醒與真正獨立。

李媽媽尚在哀傷期，她說不說實話，其實兒子已經沒有感覺了，是自己心裡不安，加上旁邊又有人說話，就更放不下這份失落感，深感困擾。她來做心理諮商實為明智的選擇，可以把她的思緒移到從前跟兒子相聚的快樂時光，感受到她真的擁有過，這才是最重要的。

員工協助業務花絮

北區 員工協助業務花絮



水火力發電系統同心園地有感於同仁職場節奏緊湊高壓，為使同仁面對壓力調適能培養良好觀念，於113.11.5邀請諮商經驗豐富的洪震宇講師分享紓壓觀念與實作小技巧。演講中，講師說明「44呼吸法」的執行方式及作用，並帶領同仁練習甩手跑跳等動作，實作後也得到不少良好反饋，期望同仁在努力工作之餘，也不忘調適內在壓力，維持身心靈健康。



台北北區營業處同心園地為使同仁享樂人生，認識神經痛，於113.11.7舉辦專題演講，特邀台北榮民總醫院神經內科季康揚醫師，淺談「認識神經病變痛」。醫師首先介紹神經病變痛的成因，以及痛的不同種臨床表現，並提醒同仁，神經病變痛是一個持續的過程，應及早診斷、及早治療，方能使患者獲得更好的生活品質。



第二核能發電廠同心園地為達到寓教於樂的目的，提供同仁一個健康、積極的休閒方式，與福利會及廠內電競社於113.11.20聯合舉辦「傳說對決上S的訣竅」。活動邀請電競社社長林政達為該廠進行分享，他擁有豐富的遊戲經驗，且在遊戲中的各項數據表現亮眼，期望透過遊戲，鼓勵同仁們在工作之餘，能夠找到提升團隊合作精神、決策能力及抗壓性的休閒活動



輸變電工程處同心園地於113.11.14舉辦「用超划算機票自助玩遍東北亞」，邀請自助旅遊達人——奶茶團長Difeny提供同仁購買超便宜機票的訣竅。講師分享不同購票管道的優缺點，並推薦四個比價網站供同仁參考，亦提醒同仁，不論出國的目的為何，切勿為了省錢，而犧牲安全與健康，畢竟有安全的旅途，才有機會開啟下一次旅行。

中區

員工協助業務花絮



輸變電工程處中區施工處同心園地有感於流感進入流行期，以及新冠肺炎變異株傳播力和免疫逃脫力增強，該處為防範職場病毒傳染風險，於113.11.6辦理「疫苗接種-健康促進關懷活動」，共75名同仁參與，並發放注射後衛教單張及每人一顆橘子表達關懷，施打過程非常順利，也祝福同仁都能擁有健康的身體。



卓蘭發電廠同心園地為增強同仁性別平等及性騷擾防治等相關觀念，於113.11.7邀請忘憂森林身心診所的吳曉萍心理師，教導同仁如遇性騷擾事件，該如何表達並保存證據、尋求支持；如發現他人遭遇是類情形，應如何協助他人並給予心靈鼓勵，共同創造友善且安全的職場環境，讓你我都能安心上班、放心下班。



明潭發電廠同心園地於113.11.26與廠內咖啡社一同舉辦「手沖咖啡紓壓活動」，期望透過咖啡沖煮時的香氣放鬆同仁心情，並藉由相互討論不同品種及咖啡的處理方法，增進同仁交流，促進同事情誼。將香氣與美好的記憶連結，儲存於「嗅覺記憶」中，讓咖啡香為同仁帶來好心情。



彰化區營業處同心園地於113.12.4與該處處長及福利會一同拜訪二林喜樂保育院，該院為瑪喜樂女士見二林偏鄉醫療設施落後，為照顧及教育小兒麻痺孩童而成立。小兒麻痺疫苗問世後，保育院便轉型服務重度障礙兒童、成人及老人，提供技能訓練和健康照護。該處除捐款外也購買堅果禮盒，而福利會餐廳則訂定每月水餃日供應保育院自製的水餃，以行動支持身障人士。

南區

員工協助業務花絮



台東區營業處同心園地於113.11.22由園丁帶領同仁進行「手工皂體驗活動」，為忙碌的生活注入一絲平靜與愉悅。活動先由講師簡介香皂的製作過程，及各種天然植物油、精油和香氣，讓同仁了解各原料的功效與特色，接著讓大家根據自己的喜好調配香皂的香氛精油，使每塊皂都帶有個人風格。期望透過精油擴香或香氛療法舒緩壓力、放鬆身心，進一步提升下班後的生活品質。



嘉義區營業處同心園地於113.11.23與職工福利會及電力工會第17分會聯合舉辦「員眷運動會暨健行活動」，透過6項老少咸宜的趣味競賽，提升闔家參與度，參加者無不卯足全力爭取最高名次，加油聲與歡笑聲此起彼落，大家玩得不亦樂乎，小朋友們更大呼過癮，直喊：「明年還要再參加！」藉由競賽活動凝聚同仁向心力，使單位成為健康快樂、活力十足的幸福團隊。



翰變電工程處南區施工處同心園地為促進未婚同仁拓展生活領域、提升工作效率，並增進同仁間的情誼，於113.11.23舉辦「未婚聯誼活動」。報名的同仁及外單位人員先至舊振南漢餅文化館，聆聽傳統大餅的歷史解說，接著透過互動式設施及製餅體驗，活絡氣氛並增進彼此情誼。該處園丁特於現場協助流程並帶動氣氛，讓所有參與者在輕鬆愉快的環境下認識新朋友，也使活動圓滿落幕，為參與者之間開啟新的篇章。



台南區營業處同心園地有感於同仁長時間坐著辦公，期許同仁在辦公之餘，也能利用零碎的時間進行簡單卻有助於提升健康的小活動，因而與新樓醫院合作，於113.11.29舉辦「椅子運動」，教導同仁利用自身體重及椅子操作肌力訓練、強化關節柔軟度與強度，並學習超慢跑。希望透過短暫的兩小時，能帶給同仁一生受用的技能。

演唱會 主要節目內容有變動 變動時該如何處理？

依照「藝文表演票券定型化契約應記載及不得記載事項」規定



法規連結



- 1 業者應即以適當方式通知消費者，並以明顯方式公告，及說明變動之理由
- 2 消費者得於演出前要求全額退費
- 3 業者如未依規定通知或公告者，於表演結束後，消費者仍得要求全額退費
- 4 消費者退票時，業者不得收取退票手續費

長期照顧 溫暖守護

認識三大長照服務機構契約新規範！



契約審閱期間

原則：至少3日。

例外：有立即使用服務需求時，業者應提供即時審閱。

其他契約相關規範，例如「費用調整」、「契約終止條件」或「遺留物品及遺體遺物之處理」等，請上行政院消費者保護會網站查詢。

長照服務機構依其提供方式分為三種

- 居家式 到宅提供服務
- 社區式 於社區設置一定場所及設施提供服務
- 機構住宿式 以受照顧者入住方式提供服務

業者應主動提供，並揭露於機構明顯處所之重要資訊：

- 1 設立許可證書
- 2 投保公共意外責任險證明（居家式除外）
- 3 收費標準
- 4 服務項目
- 5 服務使用須知
- 6 爭議處理機制等



法規連結



新溝通 心聯繫 營造和諧新關係

Q：園地好，回顧過去一年，我們經歷了許多美好的時刻與成長，作為一路上支持同仁們的同心園地，隨時提供夥伴們前行最堅強的後盾，展望新的一年，今年公司年度員工協助方案的推動主軸是什麼呢？園地又能為單位及同仁做什麼事呢？

A：您好！感謝您願意為同仁付出的熱忱，陪伴度過每個快樂與挑戰，在新的一年裡繼續攜手並進。考量本公司近年因應退休潮及業務發展，為持續傳承電業核心技術，每年持續大量招募新血，員工跨越不同年齡層，世代交替情形快速，我們將114年員工協助方案主軸訂為「新溝通 心聯繫 營造和諧新關係」，希望能透過這一系列的主題設定，跨世代善用溝通，異中求同，同為公司的永續經營努力。

近年本公司因業務輪調及世代交替情形快速，員工跨越不同年齡層(19歲以下~60歲以上)，存有世代年齡差異致對於價值觀、處事態度及工作方式均有不同想法，惟世代溝通關鍵重點更應為打開不同世代之五感，才能真正看見及聽見對方需要，並應其需要提供不同應對之道；又近期社會輿論對於「職場霸凌」高度重視，不同世代間雙方如能善用溝通，除可達雙贏局面，亦能營造良好之工作氛圍，公司亦能藉由不同世代磨合所產生之差異，為內部帶來更多元面向之創新力。

多元跨世代差異溝通及共事技巧

跨世代員工在同一職場中工作，尤其是X、Y、Z世代之間如何共處、共事及共融？實為一大挑戰，認知中的「理所當然」在他人眼中卻有可能被視為「不以為然」，無論個人是否擔任主管職，以導師或學長姐的身份均有可能帶領不同世代的員工工作，是以異中求同、同中求異的溝通及共事技巧就顯得非常重要！希望透過此主題讓大家理解不同世代的溝通之道，建立合宜的相處模式，讓雙方溝通更為順暢有效，進而達到雙贏局面。

此外，為達不同年齡層員工於職場環境中能共處共融，世代溝通如能拋開個人過去的本位主義，抱持著開放的態度去交流學習，以寬容的心態傾聽，尊重彼此不同的價值觀，善用多元溝通管道凝聚共識，就能有效減少衝突的發生，因跨世代共事顯為職場趨勢，如何從世代交替走向世代共融，因應不同對象而採取相對應之溝通技巧及策略，建立高效、信賴及和諧工作團隊，發揮跨世代合作優勢。

從職場衝突談溝通心法

職場衝突是一般人最不願意面對的難題，須注意個人忌諱意氣用事並避免正面衝突，尤其在盛怒下所說出的話，將會面對難以收拾的局面！面對衝突應謀定而後動，先冷靜思考，積極聆聽雙方想法，為自己帶來更具建設性的對話，溝通中也應抱持對事不對人原則，並將問題和人分開，試著建立共同的目標，當雙方有了共同點時，才有契機繼續合作下去，然而萬一衝突還是存在，就須尋求他人或主管之介入及協助，以第三方公正之立場共同排解問題。

再者，職場衝突雖難以避免，如能掌握高效溝通技巧的關鍵，將這些正向的觀念傳達回單位，在衝突問題尚未嚴重前先予以解決，進而提升工作效率、增強團隊凝聚力，為本公司帶來良性競爭力！

贏得好人緣的「精準溝通」

有好人緣的人一定很會說話嗎？更精確的說法是要在對的時間說正確的話，好人緣不需巧舌如簧，願意積極傾聽才更能洞悉人心，進而從中理解對方的意思，同理對方的感受，針對不同對象調整自己的溝通模式，具體地傳達訊息，傳達方式更是因人而異，要注意文字的精煉，避免造成誤解，當然除了語言外，不經意洩露出來的肢體語言更能表現出對方真實的感受；此外，適當的幽默感能為周遭帶來歡樂，妙語如珠為個人增添魅力，進而受到歡迎。

不過，精準溝通的技巧都不是與生俱來的，需要持續學習與反思，在開口說話前先調整自身情緒，將情緒調整至最佳狀態，才能因他人反饋即時應變。精準溝通是一個非常實用的技巧，無論對象是否為職場中的主管同事，至於親朋好友亦能適用，讓溝通說話變成是如沐春風！

配合上級機關辦理多元性別及珍愛生命主題課程

配合上級機關政策，本年度納入「多元性別議題之推動（含性別暴力防治）」及「珍愛生命」主題，促進性別的尊重與對話，深化同仁在面對性騷擾案件的防治、協處之觀念，並將心理健康概念納入員工協助方案，以營造友善的職場環境，使同仁皆能在台電的大家庭中，構築屬於自己的幸福人生。🍀

苦樂

留言板 一位無所適從、不知如何是好的大哥

小編您好：

我們家感情一向很好，除了父母親以外，包含我家中還有兩名兄弟姊妹，從小爸爸與媽媽就把我們三兄妹教育的很好，家庭帶給我們情感上的支持及安全感，使我們能夠穩定的成長。雖然現在三兄妹各自在不同縣市工作，但回家聚會時我們都會約好在同個禮拜返家，相處時間不多但十分珍惜相聚的時光。

因為我們三個小孩都已經出社會一段時間，到了要成家立業的階段；近期各自有大筆金錢開銷的需求，舉凡結婚宴客、買車、買房等支出，這些議題都成為家庭爭執的導火線。有一次我們家在討論買房的事情，弟弟今年結婚有買房的規劃，父母也有表示會贊助他部分頭期款跟裝潢，妹妹在一旁說，那她以後買房也要比照辦理，請弟弟現在先買貴一點的裝潢這樣才可以拉高贊助的金額等語，我在旁邊聽到非常無奈，一方面感覺買房的事情都變成在討論父母贊助的金額，另一方面也擔心父母親的好意反而成為負擔，家庭會議多次討論無共識，最後時常不歡而散，造成家庭氣氛不佳，我也越來越不想回家。

最近在網路上查詢了相關資料，越看越擔心，未來我們對父母親的照顧，是否會淪為量化財產分配的工具？父母親從小養育我們長大成人的辛勞，而我們對父母親的付出應當是自動自發的，想到未來如又因財產(土地、房屋、存款等)分配問題產生爭執，希望大家可以提供一些建議，避免我們家再因為金錢分配問題產生不必要的爭端，維持家庭和諧。

一位無所適從、不知如何是好的大哥 敬上

北區 輔導內容

一位無所適從、不知如何是好的大哥，您好：

您的問題反映出許多家庭在面對金錢與情感之間的平衡時，常會遇到的困境。家庭本應是支持與溫暖的港灣，但隨著人生階段的不同，金錢問題無可避免地成為摩擦的起因。然而，您的擔憂和主動尋求解決方案的態度，正是家庭關係維繫的關鍵。

以下是一些建議，希望能幫助您和家人找到平衡，避免金錢分配問題帶來的困擾：

1. 促進透明與開放的溝通

家庭內的財務討論需建立在開放與誠實的基礎上。建議可由父母主導，清楚說明他們對資助的標準或原則，並讓所有人了解現實的財務狀況，以減少不必要的猜測和比較。

2. 設立共同原則

全家可以一起討論並訂立一套共同原則，例如父母對子女的資助應基於需求而非均分；或者根據子女當下的情況做出彈性調整。這樣能夠避免將未來的支持過於量化，並減少因公平問題產生的爭執。

3. 關注父母的長期需求

您的擔憂非常有遠見，父母對子女的支持雖出於愛，但不應以犧牲他們自身的生活質量為代價，因此，子女應多關注父母未來的生活保障。建議與弟弟妹妹們一同規劃，例如在支持弟弟的買房需求時，預留父母的生活資金，甚至共同分擔父母的醫療與養老需求。

4. 設計家庭內部的支持機制

如果可能，全家可以建立一個共同資金。例如，兄妹三人共同成立一個「家庭基金」，用於應對特定的家庭支出。這樣能避免所有負擔集中於父母身上，也能促進兄妹之間的合作與理解。

5. 重建家庭相處的核心

家庭的和諧應建立在情感的基礎上，而非財務分配的協商中。建議將回家聚會的重心從討論金錢問題轉向彼此的生活交流，並將涉及金錢的討論安排在更正式的家庭會議中，而非日常的溝通，以避免負面情緒影響彼此感情。

6. 引入第三方協調

若家庭內部的討論多次無法達成共識，可以考慮尋求專業協助，他們能以中立的角度幫助您們處理衝突，並為未來可能的爭端提供具體解決方案。

家庭內部的金錢問題其實是感情和信任的延伸，處理這些議題的過程也反映了每位成員的需求與期待。您的主動和理性是非常重要的開端，透過坦誠的溝通和協作，相信您們能共同找到解決問題的方法，讓家人關係更和諧穩固。

配售電系統同心園地全體園丁 敬上

中區 輔導內容

一位無所適從、不知如何是好的大哥，您好：

感謝您願意分享這段心情。從您的來信中，可以感受到您對家庭的深厚感情，以及對維繫家庭和諧的用心。然而，面對金錢相關的議題，確實容易引發不同期待與壓力，讓原本溫暖的家庭氛圍蒙上一層緊張的陰影。

針對您提到的情況，我們提供以下建議：

一、理性與感性並重，確立家庭核心價值觀

為避免討論重心偏向數字的比較，建議由您或父母帶頭，與家人重新檢視家庭的核心價值，例如：

1. 父母的資助是出於愛，但應基於父母的財務能力，並優先保障他們的需求。
2. 家人之間的互助精神應優於單純的金錢計算，彼此支持才能更長遠地維繫關係。

二、引入具體的規劃與第三方專業協助

1. 建立明確的資助原則，例如：根據需求資助一次性款項，而非按人頭均分資源。
2. 邀請理財或法律專業協助：專業人士的參與不僅能避免情緒爭執，還能讓決策更具權威性。

三、促進兄弟姊妹間的互助合作

1. 家庭支援基金：每位子女根據經濟能力共同儲蓄，作為應急支援的資金來源。

2. 分工照顧父母：在資金分配以外，明確分配每位子女的照顧責任，確保父母在情感與實際需求上都能獲得支持。這樣的安排能帮助大家從「索取」轉向「給予」，也讓彼此的情感關係更加緊密。

四、建立家庭會議的正向氛圍：建議在會議過程中

1. 安排輕鬆的用餐或活動作為背景，減少正式討論帶來的壓力。
2. 由您或父母先明確表達感激與初衷。
3. 提供每位家人發言機會，並避免情緒性語言，專注在解決方案上。

五、關注家庭情感的修復

1. 安排與父母的單獨相處時間，向他們表達感激並了解他們的壓力與需求。
2. 鼓勵兄弟姊妹參與家庭活動，讓大家重新聚焦在彼此的情感支持上。

您作為長兄已經展現了對家人的關心與責任感，相信透過更開放的溝通與合理的規劃，可以幫助家庭渡過這次挑戰。在這過程中，也請記得，家庭的愛與支持是長期的積累，而非一次性解決所有問題。願您的家庭能早日找回彼此間的和睦與幸福。

核能火力發電工程處中部施工處同心園地全體園丁 敬上

南區 輔導內容

一位無所適從、不知如何是好的大哥，您好：

根據您的困擾，本處針對您提出想要增進家庭關係的需求，建議可使用下列方法：

一、使用不同溝通方式：

1. 語言：使用清晰、明確的語言表達想法和情感。
2. 聆聽：專注於對方的話語，理解他們的立場和情感，以及提出適當的反應。

二、尊重與同理家人：

1. 尊重彼此：肯定家庭成員的獨特性，包括個人想法、興趣愛好和人格特質，同時也尊重彼此的私人空間和需要。
2. 同理對方：關心家庭成員的感受和情緒，並同理他們的處境和需求。

三、先穩情緒再溝通：在溝通前，要先做好情緒管理，因為情緒會影響我們的表達和聆聽能力。遇到情緒困擾時，可以這樣做：

1. 察覺情緒：了解自己，關注自己的情緒狀態，是情緒管理的基礎。

2. 表達需求：學會有效地表達自己的情感和需要，可以幫助更好處理情緒問題。
3. 冷靜思考：在情緒困擾時，先冷靜下來思考再行動，避免衝動做出後悔的事。

四、解決溝通障礙的方法

1. 明確表達：清晰簡潔的表達可以有效傳遞訊息，能避免誤解，或是往來的反覆。
2. 減少誤解：當感到困惑或者理解不了對方時，可以繼續詢問或者重新說明自己的觀點，以確保訊息準確傳遞。
3. 開家庭會議：家庭會議可供家庭成員討論問題和經驗，有助於溝通、理解和合作。

想要建立和諧的家庭關鍵、打造家庭幸福，其實第一步就是要先理解自己的情緒、並做好情緒管理。接著要尊重同理家人、聆聽與理解家人，清晰地表達自己的觀點。這些溝通技巧必須經過不斷的練習，且一旦養成良好的溝通習慣，除了能維繫好家庭關係，也能運用到職場及待人處事上，讓你與任何人都能順暢溝通！

鳳山區營業處同心園地全體園丁 敬上

結語

本期案例是同仁在家庭上面臨到的問題與困境，令他無所適從不知如何是好。隨著家中手足的成長，各自成立家庭，手足與父母間的金錢往來及未來的照護問題，往往是家庭中重要的課題之一。我們都希望能避免衝突的前提下，讓大家都得到滿意的結果，維持家中的和諧，如何在情感面與現實面之間達到平衡，是人生中必定會遇到、無法逃避的一大難題。本期援例三篇，另提供財會資源系統、核能發電系統、輸變電工程處；大甲溪發電廠、萬大發電廠、苗栗區營業處；台南區營業處、屏東區營業處、嘉南供電區營運處等單位園丁之建言供參考，希望解決同仁遇到的困難。

BOOK

為什麼他看起來那麼閒，進度卻總是能超前？：第一本「偷懶聖經」，顛覆職場傳統思維，把你的人生變長一倍！

作者：理央周 | 出版社：平安文化

我們總會在職場上看到一種人，他總是看起來很輕鬆，好像遊手好閒，可是一到驗收績效的時候，卻能憑空拿出傲人的成果。或許你會忍不住想，這究竟隱藏著什麼樣的秘密，難道這些人的時間，天生比我們還多嗎？

真正的高手不會浪費多餘的精力，而是懂得從滿檔的工作中「偷懶」，把最不擅長的事情託付給最可靠的人，把多出來的每一分時間都留給自己，運用在最派得上用場的地方。擅長偷懶的人不只賺到自己的時間，也幫身邊的人節省時間，不是加班加不起，而是偷懶更具性價比！

本書傳授技巧，均出自頂尖企業經營戰略專家，用最簡單的方式闡述，職場該避開哪些「繞遠路」，以及取而代之的「走對路」讓效率最大化，透過忙裡偷閒的秘訣，讓你用比別人少一半的時間，創造多一倍的工作成果！



(圖片由平安文化 提供)

負評戰爭：正視「網路霸凌、言語暴力」

作者：李圭喜 | 出版社：碁峰

「網路霸凌」(cyberbullying)一詞首次出現在1998年，由聯合國兒童基金會指出，使用數位科技所進行的霸凌就是「網路霸凌」。本書描寫在兒童網路世界中所發生的故事，將網路文化與霸凌事件串聯起來，揭露孩子們透過散播謊言或張貼未經許可的照片，傷害對方人格的「負評」問題，深入探討網路公民該有的社交道德與行為。

作者撰寫本書的動機是認為「負評」會讓孩子們的心生病，並且以非常具有深度、意蘊深長結局來處理問題與遺憾。故事最後利用三個孩子真誠的內心告白，細膩地刻畫了受害者、加害者和旁觀者的立場。透過這種方式，告訴我們不再局限於指責負評問題的社會嚴重性，而是談論同理善待他人的重要性：「理解、關懷和尊重。」



(圖片由碁峰資訊 提供)

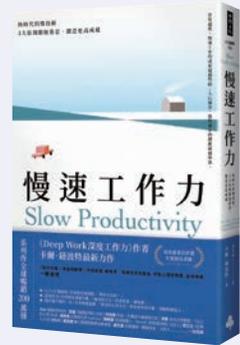
慢速工作力：快時代的慢技術，3 大原則擺脫倦怠、鍛造更高成就

作者：卡爾·紐波特 | 出版社：時報出版

偉大的成就，是由一點一滴的微小成果長期穩定地累積而成。當前對「生產力」的定義，迫我們將忙碌視為有效努力的代名詞，結果卻導致連綿不斷的待辦清單和會議。我們被繁重工作壓得喘不過氣，一再陷入疲憊漩渦，沉淪於耗損靈魂的瞎忙文化。

然而，歷史上最具有影響力的科學家、藝術家及作家們，早已掌握可創造持久價值的工作方式。作者紐波特在書中深入研究這些知識工作者的智慧、習慣和心態，包含伽利略、牛頓、珍·奧斯汀、披頭四、賈伯斯，並解構了傳統生產力觀念中的荒謬之處。他也闡述了慢速工作力的核心原則，並提供實際可行的建議，幫助我們培養更緩慢、更人性化的工作方式。

本書提供了一條逃離工作倦怠的道路，引領我們用更為恆久的方法，追求有意義的成就。工作世界迫切需要一場全新的革命，而慢速工作力正是我們所必需的。



(圖片由時報出版 提供)

誰讓公務員生了病？：面對上級指令、民眾需求與自我價值的矛盾與衝突，基層公務員的日常工作難題如何從個人、群體與管理面尋求解方？

作者：伯納德·札卡 | 出版社：臉譜

基層公務員身為國家政策的執行人，決定了公民日常的補助、受理、資格認定，手握「行政裁量權」的他們本來只需照章行事，然而現今面對政令用語模糊、資源與時間有限，還有目標或價值衝突，公務員們被迫做出抉擇：究竟，該追求效率多幫助一個個案，還是提供更好的服務品質呢？

在充斥著上級指令與民眾需求的日常工作中，大量的道德判斷已經使基層公務員心力交瘁。更令他們動彈不得的狀況是，當公務員面臨工作目標與自我價值矛盾，他們只有選擇完全服從上級、逼自己完成目標，或是離開職場。當公務員捨棄了效能與公平，不再因人制宜提供公共服務，國家的公共服務體系將會失靈。

為避免這個狀況，本書作者札卡從個人、群體與管理層面，探討公務員如何透過檢視工作目標、同僚間的互助與競爭，以及向上管理上級長官舒緩工作壓力。作者認為，公務體系可以透過管理，試圖平衡三種類型的公務員，並盡其所長提供公共服務。



(圖片由臉譜出版 提供)



有緣千里來相會，同心園地開闢「婚友資訊」平台，想要認識新朋友的同仁，可以將自己的資訊刊登於「婚友資訊」專區，讓更多人可以尋覓到獨一無二的緣分、找到屬於自己的幸福！

如果您也想要刊登婚友資訊，請上同心園地網站「服務資訊」專區，找到「婚友資訊」頁面下載「婚友資訊表」，並利用 Email (d0960602@taipower.com.tw) 或傳真 (02-2365-6869) 傳送填妥後之婚友資訊表。如需變更資料、詢問事項或停止刊登，除利用上述聯繫方式外，亦可來電 (02-2366-7357；微波 92-22774) 告知。

貼心提醒：聯絡時請注重禮節，避免讓你（妳）的示好造成對方的困擾喔。

～ 所有的相遇 都是難得的緣分 ～

2025.01

♂ 413 李小姐

民國79年次，160公分，68公斤，研所畢業為工程師。

興趣：追劇，旅遊，吃美食。

徵新竹地區，無不良嗜好，不抽菸，工作穩定，喜歡旅遊，到處走走之男性。

聯絡人：李小姐

line ID：ivonne333

♀ 414 徐先生

民國84年次，165公分，55公斤，大學畢業為國營企業員工。

興趣：旅遊、散步、看劇。

徵75~88年次女性，BMI值正常範圍女性身高165公分以下為佳。

聯絡人：徐先生

line ID：chaukuei

♀ 415 楊先生

民國63年次，173公分，77公斤，國立大學畢業現職台電內勤公職。

興趣：看電影、運動、旅遊。

徵南部地區，大學畢，喜歡旅遊，個性隨和溫柔、體貼，160公分以上之女性。

聯絡人：楊先生

line ID：5885982

07-5885982

0920-528-598

a0920528598@gmail.com

♀ 416 邵先生

民國70年次，182公分，74公斤。畢於國立臺灣師範大學電機工程研究所。

興趣是拖地洗碗、烹飪、馬拉松、踏青、看展。

生活圈單純，潔身自好，品德優良。

我在台北供電區營運處。

期盼有緣找到台電公司內，品行優良、個性溫柔、彼此順眼之女士。

聯絡人：邵先生

02-2934-4125#299

0922-738-213

titanshao0119@gmail.com

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/核算課	台東區營業處	大學
1378	31-40	嘉南供電區營運處/電機設備裝修 技術員	台中供電區營運處、彰化區營業處	大學
1379	51-60	興達發電廠/主辦共同設備專員	大林發電廠修配組	大學
1380	21-30	第二核能發電廠/化學分析專員	新北市新店區附近單位、綜合研究所 總公司	大學



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

備註：

- ※ 同仁對調信箱僅係提供同仁對調資訊分享的平台，期能使有對調意願的同仁得互相聯繫，且仍須循行政體系與調動之必要行政程序及規定辦理，而為契合單位人力運用需求，各單位對申請調動（調出或調入）案件具有裁量權。
- ※ 所列編號以前之資料及「同仁對調信箱刊登申請表」可逕至本公司內部網站：人力資源處／同心園地／服務資訊／同仁對調信箱查詢及下載。
- ※ 為符時效，網站僅刊登3年內之資料。申請人如已無調動需求，請務必通知下架。

地址：台北市羅斯福路3段242號11樓 | 電話：(02) 2366-7357
微波：(92) 22774 | Email：d0960602@taipower.com.tw

向你招手微笑



徵稿

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

217

期

專題
故事

給自己的一個字

114年3月號 / 114年2月5日截稿

《論語》：「子貢問曰：『有一言而可以終身行之者乎？』子曰：『其「恕」乎！己所不欲，勿施於人。』」孔子因材施教，指導子貢以「恕」作為終身奉行的一個字。

如果可以將「字」作為禮物，你最想送給自己什麼字呢？

有人說是「勤」，因為「書山有路勤為徑，學海無涯苦坐舟。」勤有勤勞、勤奮之意，以永不放棄的信心，努力完成事情，解決困境；也有人說是「信」，因為誠信之人不僅會贏得他人的尊重，更會成為自我踏實之基石；或有人說是「學」，因為學無止境、學海無涯，「學」是人生所必經的歷程；又或是「謙」，因為「滿招損，謙受益」，謙遜能令我們接受自己的不足，虛心請教，從而使自己更好；更有人說「錢」，因為有錢才是成功！還有人說是「樂」，希望人生可以活得樂觀又快活，亦有人說是「帥」，認為自己長得帥！還有「愛」、「仁」、「誠」、「忍」、「恆」……等等。

你呢？你想送給自己什麼字？以及其背後的故事與涵義為何？與大家一起分享吧！

218

期

專題
故事

如果可以……

114年5月號 / 114年4月5日截稿

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

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

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

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

瑜 伽

健康伸展
促進血液循環與增加筋膜的彈性



► 姿勢一 下犬式

讓身體呈現三角形狀，手腳的力量都往屁股推高上去，腿後側比較緊的同學可以彎膝墊腳，以保持屁股翹向天花板。

功能：

延展脊椎、強化手臂肌肉、保持頭腦清晰、促進血液循環



► 姿勢二 眼鏡蛇式

手肘微彎，肩膀不前移，雙腳背與膝蓋壓地穩定根基，肚子保持上提的力量，以腰不會不舒服前提下，讓身體的前側自然的打開。

功能：

伸展整條脊柱、強化背部肌肉、協助身體回到正確姿勢

IBRA

數獨遊戲

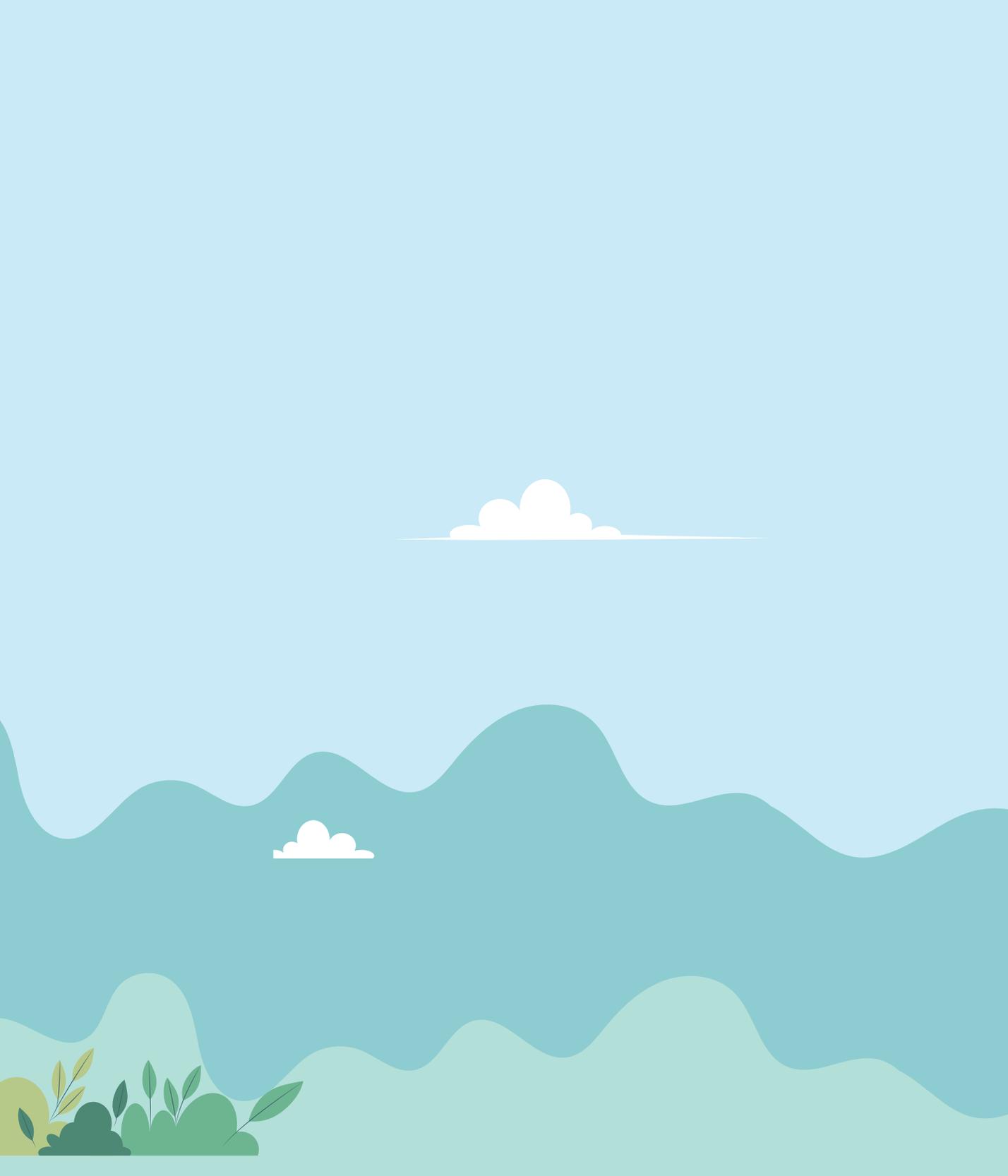
任一直行、橫列和九宮格內都有 1 到 9 的數字，並且不能重複，遊戲目標是將所有的空格填滿。你準備好了嗎？一起來玩數獨，訓練專注力吧！

易

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

難

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



台灣電力公司

Taiwan Power Company

人力資源處 編印

E-mail : d0960602@taipower.com.tw