

# 同心園地



NO. 224

雙月刊 | 115年5月號

## 在愛裡練習完整

裂痕不是破碎，而是光透進來的契機。

練習完整，就是學會與不完美的自己，溫柔和解。



台灣電力公司  
TAIWAN POWER COMPANY

# 夢：過去寄來的信

文／白頭翁



老年與少年

穿越歲月

以現在進行式

尋找過去和未來的遭遇

旅行從歸途開始

他們嘗試在藍天畫著星空

指認那些

彼此曾經的「認為和以為」

旅途中

遺憾若可惜也有懷疑

愛欲若殘謝也有餘溫

高原蓮花

淤泥驚喜

泥濘中

他們無法相遇

老年在無奈的斷裂處

思索少年經驗的即時傳遞

猜測彼此似知未知的出路

夢

像過去寄來了一封匿名信

理智退位

感官在局部滿足與驚怖中現形

彩虹的追逐

幻化成似懂非懂的法會

夢與醒重疊在幻影中

晨曦微露

信箋羽化於夢醒

惑起惑滅，得無所得

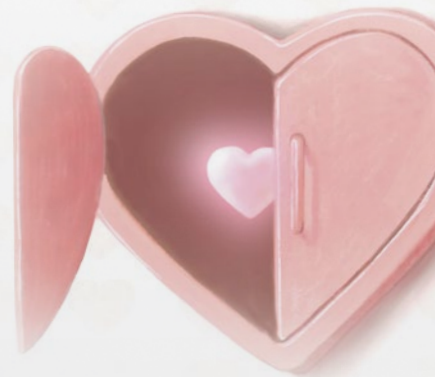
雲來去，雨落過

知與無知的甘甜

「認為與以為」

一默如雷





# 在愛裡練習完整

在愛裡練習完整，並不是強迫自己變得完美，而是願意在關係中展現真正的自己。當我們不再急著用愛填補內心的空缺，而是好好照顧自己的感受，關係就能慢慢成為彼此成長的養分。無論是一起分享生活的美好，抑或是困難時陪伴彼此，練習去愛，從來不只存在於愛情裡，同樣也發生在家人、夫妻與兄弟姊妹之間，讓我們在愛裡既能善待自己，也能溫柔地陪伴他人。

本期〈專題故事〉邀請大家分享在生活中練習「愛」的經驗，有同仁分享談到年少時與父母的衝突與不理解，直到長大後才慢慢發現，那些嚴厲與期待，其實是另一種形式的愛與關心；也有同仁回顧感情路上的起伏，在一次次爭吵與磨合中，學習看見自己的情緒與需要；另外，還有同仁從陪伴孩子成長的過程裡，重新找回內在的完整。這些故事提醒我們，愛是在關係中不斷練習的過程，也是一段看見自己、理解他人的旅程。

〈上班族心理系列〉，有人分享投入銀髮關懷的公益行動，這些行動不僅是企業社會責任的展現，更是情感交流與生命連結的真實片刻。〈EAPs 停看聽〉戀愛關係篇透過兩則案例分析，帶我們看見關係裡的不同樣貌，有些人在交往初期行動過快，尚未釐清彼此期待與界線的情況下就推進關係，甜蜜過後才發現與原先想像有所落差；也有停留在朋友關係，一方慢慢動心，另一方卻仍僅止於友情，於是陷入進退兩難的困境。唯有看見自己的需要與期待，並確認彼此是否適合進入戀愛關係後再做選擇，或許才是更成熟、也更負責任的做法。

春末夏初，溫暖的陽光與逐漸升高的氣溫提醒著我們，在這樣的日常裡，別忘了為「愛」留下一點空間，也許是一句順口的關心、一頓一起吃的飯，或是願意停下來聽對方說說話的時刻。別忘了，在照顧別人的同時，也要記得照顧好自己，願愛在生活裡慢慢累積，成為彼此安心的力量。

## 1 編輯手札

在愛裡練習完整 / 本刊 01

## 2 專題故事

當愛情成為一面鏡子，照見你從未願意直視的自己  
(陳莉婷 心理師——特別專訪) / 本刊 04

在愛裡練習完整——  
從「討愛」到「成為愛」的修復之旅 / 溫定 08

在愛裡練習完整 / 沈東興 10

父子之間的修補之路 / TKY 14

人生這堂課，在愛裡練習完整 / 李智揮 16

在愛裡練習完整 / 漂浪之子 20

以愛為名的缺口：在愛裡練習完整 / 子函 22

愛的迴路——在破碎的鏡子裡，重塑自我的完整 / 君莫問 26

在愛裡練習完整——  
以夫妻、兄弟姐妹及朋友等關係展現 / 林威志 28

在愛裡練習完整：  
把自己慢慢找回來的那段時間 / 穀雨節 32

在愛裡練習完整：從我們成為我們 / 藍眼淚 34

汲取日常的味道：在愛裡練習完整 / Twins 38

縫補愛情的缺口，修復破碎的自我 / Chloe 40

在愛裡練習完整：練習愛，是一場高強度的修行 / 李虹儀 44

在愛裡練習完整 / 希析 47

人生拼圖——一場學習愛的旅行 / Wen 50

在愛情與婚姻中，成為更完整的自己 / C.Z 53

在愛裡練習完整：一場通往自我修復的溫柔革命 / 高年級實習生 56

在逝去的愛裡練習完整 / Chris 60



### 線上哪裡看？

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

|          |                                     |    |
|----------|-------------------------------------|----|
| <b>3</b> | <b>上班族心理系列</b>                      |    |
|          | 點亮島嶼的另一種光：<br>記一場跨越十一載的寒冬暖流／在浯江守燈的人 | 62 |
| <b>4</b> | <b>EAPs 停看聽</b>                     |    |
|          | 戀愛關係篇：理性的疏遠 適當的距離／林蕙瑛               | 64 |
| <b>5</b> | <b>園地專欄</b>                         |    |
|          | 活動報導－員工協助業務花絮／本刊                    | 68 |
|          | 消保資訊－海報／本刊                          | 71 |
|          | 苦樂留言板－一位不懂拒絕的同仁／本刊                  | 72 |
| <b>6</b> | <b>資訊快遞</b>                         |    |
|          | 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 |
| <b>7</b> | <b>讀者迴響</b>                         |    |
|          | 「同心園地雙月刊」徵稿／本刊                      | 80 |

發行人 王耀庭  
 總編輯 沈樹禮  
 副總編輯 程秀菁  
 編輯小組 陳信豪 范倩瑋 羅宜庭 朱孟君  
 執行編輯 蔡易倫  
 Email d0960602@taipower.com.tw  
 地址 台北市羅斯福路三段 242 號 11 樓  
 電話 02-2366-7357  
 傳真 02-2365-6869

美術編輯 種子發多元化廣告有限公司  
 地址 台北市基隆路二段 189 號 9 樓之 9  
 電話 02-2377-3689  
 傳真 02-2377-3672



# 當愛情成為一面鏡子， 照見你從未願意直視的自己

（陳莉婷 心理師—特別專訪）

文／本刊 照片提供／陳莉婷



深夜兩點，她又一次打開手機，重新計算對方回訊的間隔。三分鐘、七分鐘、今天甚至超過半小時，她知道這樣的舉動很荒謬，但身體比理智更早反應。胃部一緊、呼吸變短，一連串指控的話語在腦中成型：「你為什麼都不在乎我？」她不是不信任這個人，而是太害怕再一次被丟下。而這份害怕，與眼前這段關係其實毫無關係。

這樣的場景，幾乎是每一段親密關係中都會出現的縮影。我們以為自己走進了愛情，實際上我們帶著整個童年、所有

未癒合的傷，一起走進了這個人的生命。抱抱心身醫學診所心理師陳莉婷指出，許多人之所以在愛情裡反覆受傷，並非因為選錯了人，而是因為我們始終沒有機會認識那個在關係深處、真正害怕的自己。

「我們從小學習愛情的來源，多半來自童話故事或影視劇情。那是一種很美好、但也很單一的愛情想像。」陳莉婷說，這些敘事背後傳遞的潛台詞是，幸福會自動發生。只要找到對的人，一切就會水到渠成。



我們會發現自己變得容易患得患失、滿腦子都在想對方、甚至出現連自己都不喜歡的反應。

陳莉婷舉了一個讓人印象深刻的例子。假設一個從小在否定與攻擊中長大的女孩，因自卑而對愛情格外渴望，當她遇到一個稍微稱讚她的對象，那份稱讚在她聽來會被放大成極大的肯定，於是她迅速依賴、迅速投入。但隨著關係進入磨合期，對方也會卸下社交面具，露出批判或攻擊的一面。這時，她內心的警報器會瞬間響起，「我是不是又遇到像爸爸一樣的人？」或者反過來怪對方欺騙她。但這些劇烈反應，其實不全然屬於當下，它們是過去未完成的情緒事件，在此刻被喚醒了。

面對這樣的情境，陳莉婷提出三個關鍵練習。第一，覺察而非評價自己。與其說「我好情緒化」，不如問自己「我此刻到底在害怕什麼？」；第二，區分當下與過去。眼前這個人真的在否定你嗎？還是這份感覺其實來自童年那個被否定的孩子？分辨清楚，才不會讓過去的陰影持續投射到現在的關係上。第三，用溝通取代防衛。「你為什麼都這樣對我」是控訴，背後藏著「我害怕受傷」的真相，但它只會把對方推得更遠。把它改寫成「當這件事發生時，我自己感覺到很不安」，就把攻擊轉換成了描述，也把防衛轉換成了邀請。

## 把自己修好，愛才會流動， 一份隨身攜帶的「自我安撫清單」

陳莉婷強調，愛情中許多看似「為對方好」的要求，背後往往是內在匱乏的延伸。有人在意伴侶是否秒回訊息，表面像是在乎，其實內心是對被忽略的恐懼；有人對伴侶要求很高，看似是愛的表現，實則是對自我不受肯定的焦慮，被不自覺地套用到對方身上。「這些現象沒有對錯，它反映的是人性的需求。關鍵在於，我們有沒有把修復自己的責任承擔起來，還是交給了對方？」

如文章開頭這位女性的故事，她對「被忽略」的恐懼已經到了影響日常的程度，為什麼不回我訊息？為什麼沒有報備？這樣的指責當然會引發伴侶的反彈，一連串的爭吵由此展開。最初她認為所有問題都出在伴侶不夠在意她，直到諮商進行了一段時間後，她才慢慢看見，自己的焦慮源頭，其實不在這段關係，而在童年時期長期被父母忽略的經驗。

陳莉婷說，每個孩子剛出生都像一張白紙，第一筆顏料來自家庭，那也是我們最早學習關係的場域，原生家庭展現出的愛，通常會延伸到你成長之後，成為經營關係的源頭。

要跳出過往經驗循環，第一步不是處理現在的關係，而是先練習穩定自己。陳

莉婷建議，當情緒升起的當下，不要急著去做情緒叫你做的事，不要急著質問、翻訊息、查勤。「焦慮的發源來自過去的危險，它只會告訴你如何避險。但眼前這段關係真的有危險嗎？還不知道啊。」她鼓勵先按下暫停鍵，轉身對自己說：我現在很焦慮，我在害怕什麼？是怕被丟下嗎？是怕不被好好對待嗎？

為了讓自己在情緒風暴中有個錨，她鼓勵每個人建立一份屬於自己的「自我安撫清單」。理性時，我們知道可以怎麼做；但情緒一來，理性就失去作用，這份清單就是事前的準備，像一份備忘錄。它可以是書寫、深呼吸、找朋友聊聊、喝一杯熱牛奶、散步、做一個便當，任何能讓你感覺到放鬆、穩定、舒服的小事都可以。

至於「愛自己」這三個字，陳莉婷認為常被過度簡化成消費或獎勵，但真正的愛自己需要兩個內核：誠實與真誠。「重點不是做了什麼事，而是我有沒有啟動自己的感覺。」她舉例，如果一個人因為

偶像在學花藝就跟著去學，做完之後可能伴隨著空虛與後悔花錢的隱憂；但倘若是真心喜歡，做完之後內心會湧現滿足、安定與平靜。差別不在行為本身，而在動機是否真正來自自己——這是一個要經過自我對話、啟動感受、確認這是我想要的歷程。買東西可能帶來短暫的多巴胺，但那不是愛自己，愛自己會留下的，是一種平靜的餘韻。

如果你正身處一段令你疲憊的關係，陳莉婷想說的是，這不代表你不够好，也不代表你不值得被愛。很多時候，你只是在用過去學會的方式努力去愛，她邀請每一位讀者溫柔地問自己：如果我在愛情中感到疲累，是因為我太愛他，還是因為我在他身上，尋找一個過去從未得到的答案？

愛，從來不是一個人去拯救另一個人，而是兩個人一邊看見彼此的不完整，一邊在關係裡練習，慢慢地，成為更靠近自己的人。🌸

### 關於「在愛裡練習完整」的三個提醒：

- ① 覺察而非評價：當情緒升起時，問自己「我在害怕什麼」，並區分這份感受是來自當下還是過去的傷。
- ② 建立自我安撫清單：列出能讓你放鬆穩定的小事（書寫、散步、深呼吸等），在情緒來襲時提醒自己先接住自己。
- ③ 用溝通取代防衛：把「你為什麼都這樣」改成「當這件事發生時，我感覺到不安」，把攻擊轉換成邀請與理解。

# 在愛裡練習完整—— 從「討愛」到「成為愛」 的修復之旅

文、照片提供／訓練所 溫定



我們在生活中追求愛，常常像是在尋找失落的拼圖。年輕時，總習慣在物質世界中往外看，渴望在另一半身上獲得夢想中的關注與呵護。那時候以為只要遇到了那個「對的人」，靈魂深處的缺口就能被填滿。

但在經歷長時間《光的課程》習修中，我才發現一個殘酷卻溫柔的真相：愛，不是去尋找那個能補足你的人，而是找回那個原本就圓滿的自己。

## 腦袋裡的声音，讓我們離愛很遠

克里希那穆提曾提出，大多數的心理痛

苦源於人類的「思想」與「意識流動」。我們的大腦就像一個停不下來的廣播電台，不斷播送著：他為什麼沒回訊息？我是不是老了？他是不是在嫌棄我？當我們把這些念頭當成「自己」，我們就成了腦袋裡那個暴君的囚徒。

真正的練習，是學會當一個「觀察者」。當不安來襲時，退後一步，看著那個念頭說：「喔，我看見那個『怕被丟下』的念頭又跑出來了。」當我不再跳上那些情緒的車，就會發現只要不去攪動它，那股要把自己吞沒的火，它終會慢慢熄滅。不妨試試每天花 5 分鐘靜坐，單純觀察念頭來去，不加評判。

## 從人母的失望，看見愛的誤區

這份覺察，在我當了媽媽後變得更加清晰。曾以為自己對孩子是「無條件」的付出，直到我發現，當孩子沒照我的預期讀書、沒照我的想法生活時，我會感到失望和生氣。

那一刻才驚覺，原來在物質世界的人際關係中，我們口中的愛，往往藏著微小的「等價交換」。我們在心裡默默寫好了劇本，希望對方照著演，如果不演，我們就覺得受傷。我們愛的是自己腦海裡的幻象，而不是孩子這個真實的生命。這些體悟引領我歸納出愛的四個練習階段。

## 愛的四個練習：被愛、體驗愛、成為愛、給予愛

在練習完整的路上，我體悟到愛有四個階段，這是一場從內向外的頻率轉化：

**被愛：**年輕時，我們以為被肯定、被需要、被選擇就是被他人所愛，於是，我們開始迎合、壓抑、表演，只為了換取「被愛」的感受，來證明自己有價值。

**體驗愛：**接著，我學習在生活中「體驗愛」。這份愛不再只鎖定在某個人的回應上，而是散落在日常的細微之處——是洗碗時感受水流過指縫的清涼，是深呼吸時感受氣息對身體的滋養，或是山間


清風掠過皮膚的觸感。當大腦的噪音安靜下來，我才發現，愛其實就是一種與當下連結的頻率。

**成為愛：**當我們不再跟現實摔跤，學會接納自己的不完美，我們的心靈會展現出一種莊嚴與美麗。這時，愛不再是「表現」出來的行為，而是一種「存在」的姿態。你感覺到內在滿溢，你本身就是那道光、那個愛。

**給予愛：**當你「成為愛」之後，「給予」就不再累人，就像太陽發光不是為了要別人謝謝它，而是發光就是它的本質，這時的給予，是內在圓滿後的自然流露。

## 結語：愛是心靈的美麗展現

《光的課程》中天使三的一段課文描述很觸動我：「愛」是經由我們的心靈展現其莊嚴與美麗，它連結所有頻率成為一體。

真正的完整，不是變成一個完美的人，而是學會關掉腦袋裡的噪聲，溫柔地抱住那個當下的自己。當我不再把他人當成填補缺口的工具，而是純粹地體驗生命、成為愛時，那份連結感便自然地合而為一。在這場練習完整的旅程中，我終於明白：我不必是完美的，因為在愛的心靈裡，我本就是豐盛且具足的。邀請你從觀察念頭開始這場旅程，一起成為愛。

# 在愛裡練習完整

文／第一核能發電廠 沈東興

當以為永遠會在的母愛突然用盡，  
半百的兒子才開始學會長大。

## 懺悔

他跪在靈堂前，額頭貼著冰冷的地板，雙手顫抖。他想起了那句話：「有一天，你會跪在我面前行禮。」

不是行禮，是懺悔。他想起昨天母親站在門口的身影，想起她說「路上小心」，想起她揮手。他當時為什麼不多看一眼？為什麼不多說一句話？

LINE 上弟弟傳來最後的訊息，一字一句刺進眼睛：

「哥，醫生說搶救無效。」

「哥，媽走了。」

「哥，媽的後事……要怎麼處理？」

最後那一行字像一道雷劈在他頭上。

媽的後事，要怎麼處理？

他從來沒想過這個問題，因為母親從來不需要他處理什麼，她一直在那裡。他

只需要回家，吃飯、拌嘴、出門。

就這麼簡單，就這麼理所當然。

他想起了那句話：「有一天，你會跪在我面前行禮。」

他終於懂了。

## 揮霍

活了五十四年，他從未懷疑過一件事：母親的愛，永遠都在。

她就像一股永遠不會枯竭的泉源。他讀書時，她熬夜準備宵夜；他考上碩士，她逢人就誇；他工作後，她每週打電話問他吃飽沒、穿暖沒。反覆叮嚀讓他覺得有些不耐煩。

「媽，我五十四歲了，不是十四歲。」

「媽，別管這麼多好嗎？」

每一句話都像一把小刀，輕輕劃在母親

心上。但她從來不說，只是笑笑，然後繼續問：「下週回來吃飯嗎？我滷了你愛吃的豬腳。」她怎麼可能講得過他？他是她一手拉拔長大碩士畢業的兒子，讀的書比她多，見過的世界比她大。那些反駁的話，她只能悶在心裡。

唯一一次，她說了重話。

那天他又和她爭執，她忽然安靜下來，看著他，那眼神他從沒見過——不是生氣，不是難過，是某種他讀不懂的東西。「有一天，你會跪在我面前行禮。」

他愣住了，但很快反駁：「媽，妳說什麼啊，現在都什麼年代了。」

母親沒再說話。

那句話的意義，他當時不懂。

## 最後一面

那個週末，他帶著孩子回去探望父母。一進門，廚房就飄出熟悉的香氣——醬油、八角、冰糖，小火慢燉了三個小時的那種濃郁。

「回來了？洗手吃飯。」母親在廚房喊。

飯桌上她瑣碎叮嚀著工作與孫子，離開時她又開始打包——滷好的豬腳分裝成小袋，種的青菜用報紙裹好，冰箱裡那盒她捨不得吃的櫻桃也塞進去。

「好了好了，這麼多怎麼拿？」他皺眉。

她不理，繼續塞。

車發動時，她站在門口，手扶著門框。

從後視鏡裡，他看見她的身影，越來越小，越來越模糊。

他沒多想。她一直都在，明天還會在，下週還會在，下個月還會在。

他一直這麼以為……

第二天中午，公司開會時手機震個不停，他沒看。

會後看見弟弟傳來一連串訊息：

「哥，媽跌倒了！」

「哥，送急診了。」

「哥，你快來……」

最後一條訊息，時間是 17 分鐘前：「哥，醫生說……」

後面的字他看不清楚，視線已經模糊。

弟弟的聲音從電話那頭傳來，哭得斷續：「哥……媽……到院前就……沒有生命跡象了……」

他站在電梯口，整個人像被抽空，世界驟然塌陷。他終於明白，有些愛，總讓人以為無窮無盡，直到它突然用盡的那一天。

## 天崩

後事辦了五十天。

那五十天裡，所有他從沒處理過的事，都必須處理：死亡證明、靈堂布置、訃聞、法事、火化、塔位。

每一件事都在提醒他：母親不在了。

每一件事都在逼他：你必須站起來。

他不能倒下，父親還在。

八十五歲的父親，一夜之間老了十歲，坐在那裡發呆，一句話都不說。

有一天晚上，他坐在父親旁邊。父親忽然開口：「你媽最放心不下你，叮囑你要學會當家。」當家這兩個字，他活了五十四年，從未想過。

## 練習之初

從那天起，他開始學。學著問父親吃飽了沒，學著提醒父親按時吃藥。

剛開始很彆扭。那些話從嘴裡說出來，聽起來和母親以前說的一模一樣。

「爸，藥吃了嗎？」

每一次說出口，他都會愣一下，那是母親的聲音。

但練習從來不是一帆風順。

有一天他加班到很晚，回到家看見父親又忘了吃藥，一瞬間那股熟悉的煩躁湧上來。

「不是說過要按時吃藥？講幾百次了！」

話剛出口，他就愣住了。

那是他對母親說話的語氣。

父親沒說話，只是低下頭。

那一晚，他失眠了。

母親生前，他有多少次用這種語氣對她說話？那些畫面，一夜之間全部回來。

第二天早上，「爸，對不起。昨天是我不好。」父親看著他，眼眶紅了：「沒關係。」

那天之後，他開始做一件事。

母親生前有個小習慣：每天晚上睡覺前，會去子女床邊看看有沒有蓋好被子。

他開始在睡前為父親掖被角。第一次，他在床邊猶豫了許久，指尖輕觸被角時驚動了父親。他倉皇轉身，背後卻傳來那句「跑什麼跑？」

他停下腳步。

「你媽第一次也是這樣，笨手笨腳的。」

他愣在那裡，眼眶發熱。

後來他慢慢習慣了，每天睡前去父親床邊，幫他掖掖被角。

父親有時候問：「幹嘛？」

他說：「沒事，看看你。」

父親笑了：「跟你媽一樣。」

他也笑了。

是啊，跟媽一樣。

練習從來不是一次到位，而是日復一日，學錯了，再重來。

兒子打電話回來：「爸，我這次考試不太理想。」他正要開口說：「那要多用點功」，忽然停住了。因為他想起母親。她從來沒問過他考第幾名，她只問：「吃飽了沒？錢夠用嗎？」

沉默了三秒，「沒關係，下次努力就好。吃飽了嗎？錢夠用嗎？」

兒子也愣了一下：「夠，爸你放心。」

掛了電話，坐在沙發上，忽然笑了。笑著笑著，眼淚就下來了。

但真正的掙扎，卻在往後的日子裡浮現。

有一次兒子回來，聊到想出國念書。他反射性回應：「成績要夠好，才能申請獎學金。」話出口隨即懊悔不已。

那晚他獨自坐在陽台上，想了很久。他以為自己已經學會了，原來還沒有。那些根深蒂固的習慣，會在你不注意的時候突然跑出來。

隔天早上，他跟兒子說：「昨天那句話錯了。成績不是最重要的，你想做什麼比較重要！」

兒子看著他，笑了：「爸，你在練習當爸爸喔？」

他也笑了：「對啊，還在練習。」

兒子想了想，說：「沒關係，我也還在練習當兒子。」

他愣了一下，伸手摸了摸兒子的頭。

像小時候母親摸他一樣。

## 練習 · 完整

幾年後的一個晚上。

兒子走過來，在他旁邊坐下。

「爸，你覺得現在完整了嗎？」

他想了想。

「我不知道。」

「不知道？」

「我只知道，以前的我像個填不滿的洞，總索求他人。現在才明白，這個缺口是用來盛裝別人的。」

他轉頭看著兒子。

「我用你奶奶的方式愛你爺爺，用她的方

式愛你。但還是會犯錯，還是會說錯話。然後我會道歉、會改，也會繼續練習。」

他頓了頓。

「完整，不是不會犯錯，是犯了錯，還願意繼續愛。」

兒子沉默了很久，然後輕輕說：「爸，奶奶一定會很驕傲。」

他沒說話，只是伸手拍了拍兒子的肩膀。就像當年母親拍他一樣。

身後傳來父親的聲音：「這麼晚了還不睡？」

他回頭，笑了笑：「馬上睡。爸，藥吃了嗎？」

父親也笑了：「跟你媽一樣囉嗦。」

是啊，跟媽一樣。

從一個只會頂嘴的兒子，變成了一個會撐著家的人。

從一個總是索取的人，變成了一個學會給予的人。

從一個以為愛是理所當然的人，變成了一個知道愛其實是需要練習的人。

完整，不是沒有缺口，而是帶著缺口繼續前行。因為愛，不管是對母親、對父親、對孩子，都是一樣的練習。

而他還在練習。

每一天，都在練習。🌸

# 父子之間的修補之路

文／大潭發電廠 TKY

阿榮的人生，像是一場不斷修補的練習。  
父親的影子仍在，  
但他選擇用不同的方式回應。



## 父親的惡習

夜色昏暗，阿榮費了好大一番力氣，才將醉倒在路旁的父親攙扶進車裡。一路上，父親口中不斷重複著：「我沒有喝醉，我今天好開心。」這樣的場景，對阿榮而言早已不陌生。每一次父親清醒後總說要戒酒，但承諾始終停留在口頭。阿榮心裡明白，父親總能找到理由，合理化自己與酒精的關係。

父親的故事，從傳統家庭開始。因為家境與個性，他對課本沒有興趣，國小畢業便投入工作，早早離家北上謀生。嚴肅、難以親近，是阿榮眼中父親的形象。教育方式更是「不打不成器」，錯誤換來的是責罵與體罰，讚美幾乎不存在。這

樣的距離感，成了阿榮童年裡揮之不去的陰影。

父母的相處模式，也深深影響著阿榮。父親習慣用情緒勒索表達不滿，酒後更常以「不如死一死」等字眼宣洩。母親長期成為負面情緒的出口，身心逐漸受損。某次爭吵後，母親向阿榮吐露心聲——若不是為了孩子，她早已選擇離婚。那是母子間第一次長談，母親的話讓阿榮看見了父親背後的另一面：心腸柔軟，卻不懂如何處理情緒，只能藉酒逃避。

回憶裡，父親的矛盾形象鮮明。曾因酒後失態，甚至拿起菜刀作勢傷人；卻也總是省吃儉用，把最好的留給孩子。某

一年，阿榮特地買了件衣服送父親當父親節禮物，父親卻淡淡回應：「不用特別花錢買衣服給我。」那一刻，阿榮感受到的不是喜悅，而是無法被肯定的落寞。

## 尋找正確去愛的方式

然而，母親常提醒他：「他其實很愛你們，只是方法錯了。」這句話在阿榮心裡留下深刻印記。父親的愛，或許不曾以言語或擁抱表達，但在生活的細節裡仍有痕跡——美味的宵夜、默默修補球鞋，都是他能給的方式。

隨著時間推移，阿榮成了父親，也讓父母升格為祖父母。教育孩子的過程中，他常想起過往的教養模式。當孩子因小錯而哭泣，他腦海浮現的是父親嚴厲的眼神與母親的嘆息。阿榮明白，若不改變，陰影將一代代延續。於是，他開始練習：用耐心取代責罵，用擁抱取代冷漠，在愛裡尋找完整。

父親依舊偶爾酒後失態，母親仍舊忍受，但阿榮不再只是旁觀。他會在父親清醒時對話，告訴他「我們都希望你好」；也會在母親疲憊時陪伴，聆聽她的心聲。雖然改變緩慢，但阿榮逐漸理解——愛不是立即修復裂痕，而是願意在破碎中持續陪伴。

## 擁抱不完美

某個週末午後，父親坐在客廳裡，看著孫子玩耍。阿榮忽然捕捉到父親眼神裡

的柔軟。或許，他不擅言語，不懂表達，但仍在用自己的方式愛著這個家。那一刻，阿榮明白：完整不是沒有傷痕，而是在傷痕中找到愛的力量。

在愛裡練習完整，不是否認痛苦，而是學會在痛苦中仍能選擇愛。阿榮知道，這條路不容易，但只要願意練習，愛就能慢慢修補裂縫，讓自己與家人更靠近完整。

他開始理解，父親的故事不只是酒精與暴怒的片段，也包含了努力養家的背影與不善言語的溫柔。母親的忍耐，雖然帶來傷痕，卻也成為家庭得以延續的支柱。而他自己，則在這些矛盾中找到一種新的可能——不再重複過去，而是用愛去改寫未來。

阿榮的人生，像是一場不斷修補的練習。父親的影子仍在，但他選擇用不同的方式回應。當孩子在錯誤中哭泣，他給予擁抱；當父親在酒後失態，他給予理解。這些練習或許不完美，但正因如此，才更顯珍貴。🌸



# 人生這堂課， 在愛裡練習完整

文、照片提供／輸變電工程處北區施工處 李智揮

## 粗糲老手拂塵土，暖灶炊煙入夢爐

歲月回首，總有一種氣味能瞬間把人帶回最初的座標。對我而言，那氣味不是書頁的墨香，也不是城市的柏油，而是清晨灶膛升起的柴煙，混著米飯即將熟透的氣息，緩緩鑽進矮窗，落在童年的夢裡。我對「愛」最初的認識，來自那座低矮老屋，來自田埂與泥路交錯的鄉間，來自一位終年彎著腰、卻撐起我整個世界的阿婆。童年有一大半光景，是在她身旁度過的。她不善言辭，也不懂表達感情，卻以日復一日的辛勞，把愛熬進了三餐四季。

天尚未破曉，她已起身生火，枯柴在灶下劈啪作響，煙霧在微光中盤旋。我還在被窩裡翻身，她卻早已為一天做足準備。那時候，我並不懂這樣的清晨意味

著什麼，只當那是生活理所當然的節奏。多年以後才明白，那煙，不只是飯香，更是時間與勞動一點一滴燃燒的證明。

阿婆忙於田裡的活計，很少管束我。我像一頭野放的小馬，在稻田間奔跑，在水圳裡戲魚，追逐日頭下振翅的蜻蜓。弄得滿身泥濘回到家，她邊唸邊笑，粗糙的掌心替我拍掉塵土，語氣看似嫌棄，動作卻溫柔得讓人安心。阿婆的愛平淡安穩，她卻總在鍋裡多留一勺飯，在夜半替我拉好被角，在我跌倒時不急著責罵，只先確認我有沒有傷著。那雙布滿裂紋的手，成了我此生對愛最根本的理解，愛是不張揚，不喧嘩，卻足以抵禦歲月的寒風。

在她身旁，我學會與土地並肩生活，也養成幾分野性與孤獨。那種無拘無束的

自由，像一顆未經修剪的種子，深深埋進我的性格裡，日後既滋養了我，也為我帶來不安。阿婆給的是毫無條件的接納，她教會我：原來，愛可以如此簡單地存在，不必交換、不求回報。

然而，那時的我，只懂得領受，卻不懂得珍惜。對她而言，我是全部；對我而言，她卻是理所當然的背景。直到多年後回望，才明白那段被愛包圍卻渾然不覺的日子，是人生只能經過一次的原鄉。



### 昏黃燈下垂雙淚，迷途羔羊耐心陪

直到上了小學，我才慢慢離開那片田野。課表、鐘聲、成績，構成一個截然不同的世界。接手我成長重任的人，也不再是縱容的阿婆，而是有原則、有期待的母親。母親相信，人生不能只憑感覺前行。她相信紀律、相信學習，更相信孩子若缺乏引導，終將迷失。她的愛，像一條繩索，在我即將偏航時，牢牢拉住。只是，年少的我無法理解，那繩索在我眼中成了束縛。

進入青春期後，我與她之間的拉鋸愈發劇烈。我厭倦書本，對未來感到空洞，對所有規則充滿反感。城市的節奏讓我窒息，校園的制度讓我煩躁。我開始逃課，與一群同樣迷惘的朋友混在一起，用表面的放縱填補內心的空白。

母親的叮嚀，在我耳中成了反覆敲擊的噪音。她愈急、我愈逃；她愈拉、我愈反彈。直到某個夜晚，她坐在客廳昏黃的燈下，牽起我的手。那雙曾經有力的手微微顫抖，聲音低得幾乎要被夜吞沒。

她沒有責罵，只輕聲說：「你可以現在不努力，但你要想清楚，以後要怎麼走。」那一瞬間，我第一次看見她的脆弱。眼角未落的淚光，比任何斥責都來得猛烈。我的叛逆在那一刻崩解。原來，我的任性，不只是違逆規則，更是在消耗一個人對我的全部期盼。

那句話當下沒有改變我，卻在往後的歲月反覆出現。直到我發現，身旁的同伴一個個找到方向，而我仍停滯原地，那種被落下的失落，才真正把我喚醒。

重新坐回書桌的過程並不浪漫，它充滿懊悔、焦慮與自我懷疑。可也是在那段艱難的調整中，我第一次明白：愛不只是給予溫柔，也包含引導與承擔。母親的愛，不是放手，而是在我快要墜落時，成為一道讓我抓住的岸。



### 溫婉清泉平稜角，餘生執手伴長遙

長大之後，我離開家，進入社會工作。那時的我，自認已經看過世界，也以為自己足夠成熟。實際上，我只是換了一種方式繼續漂流。我就像一陣風，在不同的城市間穿梭，工作換了又換，心始終沒有一個定處。我以為這就是我要的自由，卻不自知內心的匱乏。在竹科工作的日子，節奏快速而冷冽，像冬天的風一樣，吹過就算，不留痕跡。我習慣一個人吃飯、一個人加班、一個人面對生活的所有起伏。沒有牽掛，也沒有真正的歸屬，那樣的自由，表面上輕盈，內裡卻隱約帶著空洞。

直到我遇見了她。她的出現，並不轟轟烈烈，卻像細雨一樣，慢慢滲進我的生活。她溫婉安靜，說話親和，做事有條理，對人總是帶著一點體貼。和我那種隨性甚至有些粗糙的性格相比，她像是一面鏡子，讓我看見自己的不完整，她的溫婉如同一股清泉，慢慢地滲透進我乾涸的心田。

一開始，我並沒有意識到自己在改變。只是漸漸地，我開始願意提早下班，只為了和她一起吃一頓晚餐；開始在意未來，不再只是過一天算一天；開始學著傾聽，而不是一味地表達自己。原來，愛並不是讓兩個人變得一模一樣，而是讓彼此願意為對方調整自己的稜角。

她不愛多言，卻總能在我疲憊時遞上一杯熱茶；她不會對我指手畫腳，卻總能在關鍵時刻給我最堅定的支持。在她的愛裡，我慢慢卸下了防備，開始學習如何去愛一個人，如何去承擔一個家庭的責任。我個性中的稜角在她的溫柔下被慢慢磨平，我開始享受家庭的溫暖，享受那種被人牽掛的感覺。流浪的風，終於找到了它的定錨。

然而，婚後的生活並不總是平順。為了給家人更好的生活，我接受了前往大陸工廠工作的機會。那段時間幾乎日夜顛倒，白天處理生產線的問題，晚上開會、對接，常常忙到深夜。飲食不正常，作息混亂，身體和情緒都在邊緣徘徊。那是一段日夜顛倒的生活，工作壓力極大。人在疲憊的時候，最容易露出真實的自己。我的脾氣變得急躁，對妻子的關心也變得敷衍。有時候，她只是問一句：「你今天有沒有好好吃飯」，我卻不耐煩地回應。當下的我，只覺得自己很累，卻沒有意識到，她其實也在承受距離與思念。

有一次通話，她沉默了很久，最後只說了一句：「我不是要你多做什麼，我只是希望你不要把我排除在你的生活之外。」那句話讓我愣住了。我才發現，原來我以為的「為了家庭打拼」，在某種程度上，卻把最重要的人推遠了。愛，有時候並不是多麼宏大的付出，而是能不能在忙碌與壓力之中，仍然記得對方的存在。

後來，我決定報考台電。那是一個關於穩定與未來的選擇，但準備的過程並不容易。當時我人在外地，時間零碎，能讀書的時間少之又少。我常常擔心，等到回台考試時，自己根本準備不足。那段時間，我陷入一種焦慮與自我懷疑之中。白天工作已經耗盡精力，晚上翻開書本卻常常看不進去。我開始懷疑自己是不是太晚了，是不是已經錯過了改變的機會。

妻子卻沒有催促我，她只是每天提醒我早點休息，偶爾傳來一句「今天讀了一點也很好。」她沒有給我壓力，卻給了我一種穩定的支持。我慢慢理解到，她給我的不是催促，而是陪伴。在那段日子裡，妻始終保持著她的溫婉。她沒有責備我，只是默默地陪伴在我身邊，幫我收集資料、整理筆記。那一刻，我再一次意識到：愛不是索取，而是付出；愛不是依賴，而是共生。最終，當我踏上回台考試的那一刻，我仍然沒有十足的把握，但和過去不同的是，我不再是孤

身一人。我知道，不論結果如何，都有人在我身後。



回頭看，我生命中的三個重要女人，阿婆、母親、妻子，用三種不同的方式，教會我什麼是愛。阿婆讓我懂得愛可以很簡單，愛是無條件接納，是日復一日的陪伴與照顧；母親讓我懂得愛的責任，讓我明白，愛有時是嚴厲的，是在我偏離方向時不斷拉我回來；而妻子，則讓我體會到愛的付出與共生，愛是一種共同成長，是在關係中看見自己、修正自己。她們的愛如同三股不同的泉水，匯聚成我生命中的河，慢慢地修復著我內心的缺憾。我知道，我依然不完美，依然有稜角，依然會恐懼。但我也知道，只要有愛，我就有力量去面對這一切，去在愛裡練習成為更完整的自己，成就一生的功課。



# 在愛裡練習完整

文／興達發電廠 漂浪之子

原來，在愛裡練習完整，  
是指我們在愛對方的同時，  
也學會了如何更好地愛自己。



我總以為，愛是尋找並補足自身的另一半，就能拼湊出人生的圓滿。然而，在與你並肩走過的這幾年裡，我才逐漸體會，真正的愛並非索取對方的碎片來補足自己的缺口，而是在一段關係裡，各自練習成為一個完整的人。

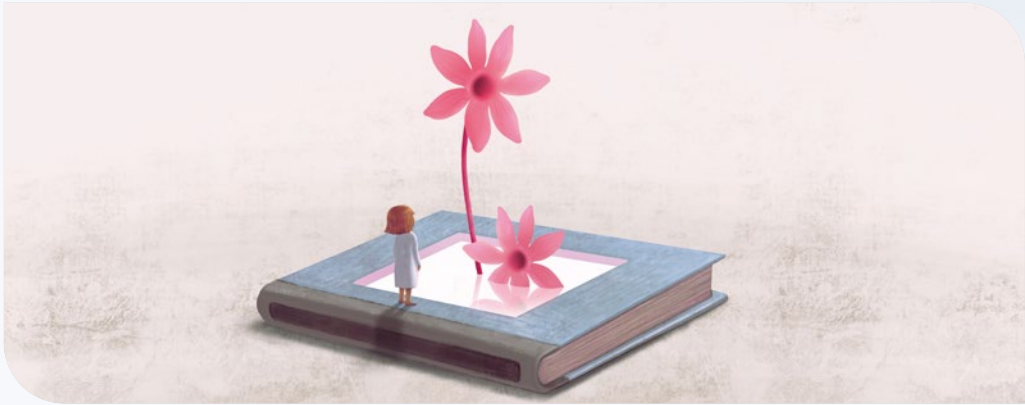
## 在愛尚未完整前

相愛之初，我們都維持著最好的狀態，在彼此眼中展現出最完美的弧度。我們小心翼翼地避開彼此內心的銳利，深怕一個不經意的碰撞，就會讓好不容易建立的親密關係碎裂。那時的我們，其實並不完整，只是在對方的凝視中，努力扮演一個「值得被愛」的假象。

後來，生活瑣碎的磨合開始了。當熱戀的激情褪去，我們開始在廚房的油煙味裡爭執，在沉默的客廳裡對峙。我曾因你沒讀懂我表達之意而憤怒，你也曾因我不經意的否定而生氣。那段日子，我們像是兩塊來自不同盒子的拼圖，試圖在邊緣完全無法銜接的情況下強行拼湊，換來的只有邊角的折損。我一度以為，這就是愛的代價——為了留在對方身邊，必須修剪枝桠，將自己折疊成一個剛好能塞進角落的形狀。

## 學習各自獨立

但在某個深夜，我看著你對著星空陷入沉思的輪廓，月光映在你的眼底，那一刻我突然明白：你並非我的附屬，亦非



用來束縛彼此靈魂的枷鎖。你是一個獨立的靈魂，有著我無法企及的深度與獨自閃耀的光芒。而我，也不應該是那個需要倚靠你的支撐才能站穩的人。相處的最高境界，或許不是「我們是一體」，而是「我是我、你是你，而我們在一起」。

於是，我開始練習在愛裡保持自我的完整。我學會了在情緒湧動時，先給自己一個擁抱，而不是急著向你討要安慰；我學會了坦承自己的脆弱，不再將自尊當作防禦的盾牌。當我不再試圖透過你的肯定來定義自己的價值時，我發現我反而能更純粹地去欣賞你的美好。

### 看見真實的自己

這種「練習」，是漫長且細微的。是在你走得太快時，我能調整呼吸努力跟上而

非自卑；是你在原地踏步時，我能停下腳步溫柔等待而非催促。我不再試圖改造對方，不再用「如果你愛我，你就應該……」這樣的句子來勒索彼此。我開始接受對方的魯鈍、接受那偶爾無法同步的步調，並在這些不完美中，看見最真實的溫度。

原來，在愛裡練習完整，是指我們在愛對方的同時，也學會了如何更好地愛自己。當兩顆完整的靈魂相遇，產生的不是依賴，而是共振。這種共振讓我們在面對世界的風雨時，不必縮在對方的羽翼下，而是能並肩站立，各自完整，卻又緊緊相依。這條路還很長，但我不再害怕。因為我知道，最好的愛，是讓我們在彼此的眼中，看見了那個更真實、更自由，也更趨近圓滿的自己。🌸



# 以愛為名的缺口： 在愛裡練習完整

文／台南區營業處 子函



## 在放手與接納中，找回我們的完整

夜深了，我輕輕帶上小女兒的房門。聽著她平穩均勻的呼吸聲，我在門外的陰影裡站了許久，眼眶忍不住又是一陣溫熱。這份平靜，是我們母女倆在這兩年半裡，用無數的眼淚、嘶吼，甚至差點摔碎彼此靈魂的代價，才終於換來的。

## 開端：從依賴到疏離

記憶裡，她一直都是那個最黏我的孩子。小時候，只要我下班回到家，她總像個小無尾熊一樣撲過來，奶聲奶氣地喊著「媽咪」，睡前總要揪著我的衣角才肯安心閉上眼。那時候我總以為，這份毫無

保留的依賴會是一輩子。我以為只要我傾盡所有地愛她、保護她，給她最好的教育和資源，我們之間就會永遠是這樣親密無間的模式。

然而，所有我以為的「理所當然」，在她升上高一那年，像是一座被猛然引爆的火山，炸得我措手不及。

## 崩裂：控制與反抗

不知是青春期的賀爾蒙作祟，還是成長的陣痛來得太過猛烈，那個曾經對我百依百順的小女孩不見了。取而代之的，是一個渾身帶刺、眼神充滿防備與不耐煩的陌生少女。她的房門開始緊閉，我

們的對話只剩下單音節的敷衍。更讓我難以接受的是，才剛上高二的她，竟然交了男朋友。那對我來說是很大的衝擊，我不能接受。不是因為我不讓她談戀愛，而是我覺得「太早了」，而且她的狀態根本還沒準備好。於是我開始管得更緊，手機、作息、交友，我樣樣想掌握。

身為母親的焦慮與恐懼在那一刻徹底吞噬了我。我無法諒解她將心思放在課業以外的地方，更害怕她會因此受傷、走偏了路。我試圖用母親的權威去介入、去制止，我以為這是在「保護」她，但換來的卻是她更激烈的反抗。從頂嘴，到沉默，再到情緒崩潰。

「妳根本不懂我！妳只在乎我的成績！」她聲嘶力竭的控訴，像一把尖銳的刀子，狠狠劃開了我們之間的裂痕。

那時的我，被盲目的焦慮蒙蔽了雙眼。我天真地以為，只要把她的時間填滿，只要她的學業能步上正軌，一切就會回到原點。於是，我到處打聽，幫她找了非常昂貴的家教。每逢週末，我和老公開車帶她南下屏東上兩天家教。那段南下的車程，回想起來，簡直是一場令人窒息的凌遲。車廂裡的空氣總是凝結的，陪伴我們的只有沉悶的引擎聲和彼此壓抑的怒意。握著方向盤，心裡盤算著高昂的家教費用和她毫無起色的成績，嘴裡忍不住又是一陣說教與數落；而她，

總是戴著耳機，轉頭看著窗外，用最冰冷的沉默來回應我的苦心。我以為只要撐過去，成績就會好轉，她的未來就會穩一點。但現實狠狠打了我一巴掌，她不但沒有進步，反而越來越抗拒。每次上課前，她的臉都是緊繃的，回程的車上更是一句話都不說。有幾次甚至直接情緒爆發，哭著說她不想去了。那時候的我很掙扎。我不知道該放手，還是該堅持。直到有一天，我突然意識到一件事——我一直在「救她的未來」，卻忽略了「她現在正在痛」。

### 轉折：放手與接納

我越是用力抓緊，她就逃得越遠。高壓的逼迫不僅沒有讓她的成績進步，反而成為壓垮她的最後一根稻草。她的情緒反應開始變得極度極端，像是一輛失控的雲霄飛車，陷入了躁鬱的漩渦。

那天，在又一次激烈的爭吵後，她進了浴室。等了許久，我發現她出來後竟然沒有回房間，而是消失在視線中。那是一種母親直覺裡的「不對勁」，我開始在家裡上上下下瘋狂地尋找，喊著她的名字，卻得不到任何回應。

我衝上四樓，心跳快得要撞破胸膛。推開通往陽台的門，那一瞬間，我的視線下意識地先投向了那道矮矮的女兒牆。我顫抖著奔過去，整個人趴在牆邊往樓

下看，恐懼在那幾秒鐘讓我的大腦一片空白，我瘋狂地確認一樓的中庭是否有任何動靜、是否有我不忍直視的畫面……

直到確認下方一片寂靜，我虛脫地回過頭，才發現她就縮在四樓陽台最陰暗的角落裡，抱著膝蓋不停地顫抖哭泣。那一瞬間，我整個人軟癱在地上，眼淚奪眶而出。在那之後，甚至發現她寫了一封遺書！我嚇壞了，真的嚇壞了。

我才驚覺，我到底在做什麼？我口口聲聲說愛她，但我給出的愛，為什麼變成了逼她走向邊緣的推手？我是否曾經察覺，原來我在這份母愛裡要求的完美與秩序，有時竟是為了填補自己內心對她未來的失控與焦慮？如果我總是帶著這種「匱乏與恐懼」去索求她的順從，這份愛便成為了她生命中最沉重的負擔。

那一夜之後，我徹底醒了。

### 修復：在傷裡靠近

後來，我停掉了屏東那昂貴的家教課。我們不再為了成績和升學在車內怒目相向。我牽起她的手，就像她小時候我牽著她去打預防針那樣，只是這一次，我們走進了身心科診所，開始了漫長而艱辛的諮商與治療之路。

一開始，她很抗拒，我也一樣緊張。我不確定這樣做對不對，只知道我不能再用以前的方式硬撐。

慢慢地，在一次又一次的對話中，她開始有一點點改變。

不是突然變好，而是——她開始比較不那麼痛了。

她不再那麼常把自己關起來，也不再那麼頻繁地說「煩」。有時候，她會主動坐在我旁邊，滑著手機，雖然沒有多說什麼，但那種「願意靠近」的感覺，讓我心裡很暖。

我們的關係，也在不知不覺中一點一點修復。

坐在諮商室外的等候椅上，是我這輩子做過最深刻的自我反省。我開始學習正視自己的脆弱，承認自己在面對孩子長大、逐漸脫離我掌控時的無助。我必須痛定思痛地剝開自己：我愛她，究竟是愛她如她所是，還是愛她如我所願？

### 成長：母女共同課題

在醫師的藥物輔助與諮商師的引導下，我們母女倆都在重新學習。我練習閉上總是忍不住想指導她的嘴，學著用耳朵去「聽」她話語背後那些沒有說出口的徬徨與受傷。我練習接受她的躁鬱、她的不完美，甚至練習接納那個曾經做錯決定、把孩子推遠的自己。

治療的過程並非一帆風順，情緒的起伏依然偶爾會像陣雨般襲來。但在一次次

的崩潰與擁抱中，我慢慢感覺到，那個豎起渾身尖刺的女孩，刺蝟的外衣正在一點一滴地軟化。

有一天晚上，她看完診後，我們並肩走在回家的路上。她突然輕輕挽住了我的手，低聲說了一句：「媽咪，謝謝妳沒有放棄我。」

那一句話，讓我瞬間淚堤。

### 結語：愛的完整

親情，尤其是母女之間，是一場血脈相連、不斷撕裂又不斷縫合的漫長修行。在這場關係裡，沒有人天生就是完美的母親或完美的女兒。我們帶著各自的稜角和過往的傷痕，在最親近的人面前毫無保留地展現出來，互相傷害，卻又互相療癒。

現在，她的情緒終於慢慢平穩了下來。我們不再要求對方成為自己心目中的那個完美範本。雖然還是會有自己的脾氣，但我們之間，多了一種以前沒有的東西——理解。

我開始學會不急著糾正她，而是先聽她。

我開始學會，不用愛去控制，而是用愛去陪伴。

原來，愛不是讓對方照著自己的期待成長，而是願意在對方混亂、偏離，甚至崩潰的時候，還選擇留下來。我們依然會鬥嘴，我依然會對她的某些決定感到擔憂，但我不再用控制來包裝愛。

人生這門課，關於如何去愛、如何被愛，確實是我們終身的課題。這段時間，我常常在想一件事——我們到底是在教孩子，還是在學習當父母？

也許答案是後者。她在長大，我也在長大。她學著面對自己的情緒，我學著放下自己的執著。我曾經以為愛是無盡的給予與要求，但女兒用她青春期的風暴教會了我：唯有當我們學會正視自己的脆弱，放下那份企圖掌控一切的執念，愛，才能真正成為滋養彼此的力量。

在愛裡，我們不是一開始就完整，而是在一次次的拉扯、誤解、眼淚與和解中，慢慢練習。看著她逐漸恢復笑容的臉龐，我知道，我們都在這份跌跌撞撞的母女之愛裡，一步步修復著自我，而我也終於明白——

愛，從來不是沒有傷，而是願意在傷裡，繼續彼此靠近，也慢慢練習著，成為一個更柔軟、也更完整的自己。🍷



# 愛的迴路—— 在破碎的鏡子裡， 重塑自我的完整

文／雲林區營業處 君莫問



愛，並非一個終點，而是一場永無止盡的探索。

我們常以為愛是尋找一個「對的人」，但實際上，愛更像是一面透明的鏡子；當我們與另一個人深度契合時，對方的存在會映照出我們最真實、有時甚至是平時不願面對的模樣。

## 愛是初見時的靈魂共振

故事的開端，總是披著最絢爛的霞光，在辦公室那方小小的 OA 隔板間，兩顆心靈的相遇，曾是所有人眼中最完美的註腳；那種愛，是晨間遞上的一杯溫熱咖啡，是會議中一個只有彼此懂得的眼色。他們曾是公司同事人人稱羨的「神仙眷侶」，初時的愛是吸引力，也是純粹的喜悅，世人常以為，只要這份愛的悸動足夠強烈，就能抵禦現實的洪流，當

時的他們，也深信愛是萬能的盾牌。然而，愛其實更像是一顆種子，它需要土壤的滋養才足以發芽，但那片土壤，卻不僅僅屬於兩個人。

## 愛是現實裡的界線拉扯

當這份純粹的愛走入婚姻，步入家庭的殿堂，考驗隨之而來。雙方家世背景像是一道無形的牆，橫亙在兩人之間，當原本純粹的「兩人世界」被「原生家庭」的期待、傳統與干預所侵擾時，愛的原色開始改變。我們看見了愛在現實中的沉重，長輩隨口的每一句「為了你好」、「要如何做」等，都在無形中漸漸削弱了他們保護彼此的能力。男方在孝道與憐惜妻子間疲於奔命，女方在委屈與堅持自我間漸趨沉默，這種在現實中承載了太多的責任與妥協的愛，如何能走到終點？

此時的雙方應自省的是：愛是否包含「拒絕」的能力？如果我們無法在原生家庭面前守住彼此的界線，那麼這份愛，最終會變成一場互相消耗的戰爭。愛侶開始冷戰與分居，其實是彼此的靈魂在發出最後的求救信號——他們在試圖拉開距離，好讓窒息的愛獲得一絲氧氣。

### 愛是崩解後的自我覺醒

當離婚協議書簽下的那一刻，同事們眼中的神話瓦解了。

從神仙眷侶墜落凡塵，他們必須面對一個血淋淋的現實，沒有任何人能成為另一個人的救贖。曾經的冷戰與疏離，讓他們看見了內心的空洞——原來，當初那些稱羨的依賴，背後藏著對獨立自我的恐懼，然而，這並非愛的毀滅，而是愛的質變。這份轉折教會我們一件事，真正的愛，必須建立在兩個獨立且完整的個體之上，他們的散場，是為了終止對彼此的投射。透過這場破碎的婚姻，他們被迫直視自己與父母的關係、自己對認同的渴望，這是一場毀滅後的重生，讓愛從「向外索求」轉為「向內修補」。

### 愛是終極的自省與重生

最終，愛被重新定義為一種進化的力量，雖然他們不再以夫妻的身分並行，但這

段關係留下的，是深刻的自省。男方學會了如何定義成年人的界線，女方學會了如何在忍讓中豐盈自己。

愛，串聯了這整段心路旅程，從初見的「心動之愛」；到接受現實磨難的「承擔之愛」；再到破碎後的「自省之愛」；最後抵達了「自我療癒之愛」。即使人人稱羨的神話破滅，時間仍然繼續在走、生活依然繼續，當我們能微笑著感謝對方曾出現在生命中，並帶著這份覺察走向未來，我們才真正完成了這場愛的探索。我們不再追求成為別人眼中的神仙眷侶，而是致力於成為一個更懂得愛自己、也更有能力保護愛的人。

從冷戰的靜默到分居的孤寂，最後走向簽字離婚的決裂過程，如果我們只看見悲劇，那就辜負了這場痛苦所帶來的深度療癒與自省，這段挫敗的磨難過程並不是浪費生命，而是靈魂在學習如何「辨識愛」。雙方家世背景的阻礙只是外因，真正核心的課題是：我們如何透過這面破碎的鏡子，看見自己的脆弱與不完美，並給予自己勇氣去學習修正。透過自省，修補了破碎的自己，透過成長會發現，這場探索的終點站不只是收獲了一段長久的關係，更是找回了一個更完整、更懂得如何去愛的自己。🍀



# 在愛裡練習完整—— 以夫妻、兄弟姐妹及朋友 等關係展現

文／明潭發電廠 林威志

在人的一生裡，我們都在尋找完整，有人以為完整來自成就，有人以為來自被肯定，但走過歲月才明白——真正讓人趨近完整的，是在走過人生的實際經驗，才會慢慢發現，人之所以能夠逐漸完整，往往不是在孤獨中完成的，而是在關係裡學習的。「愛」，像一面鏡子，照見我們的優點，也顯露我們的缺點；「愛」，也像一條道路，讓我們在跌跌撞撞之中逐漸成熟。人是在愛裡不斷學習與修正的過程，拼湊出更完整的自己。

## 在夫妻之愛中， 學習放下自我、學習接納

在《小王子》裡有一句話：「愛不是彼此

凝視，而是望向同一個方向。」婚姻正是如此。夫妻關係往往是人生中最親密、也最具挑戰的一種關係，兩個來自不同的家庭、不同成長背景的人，決定攜手走過一生，這本身就是一件既美好又不容易的事情。戀愛時，人們容易看見彼此的優點；但進入婚姻之後，生活細節逐漸浮現，差異與摩擦也隨之而來。有人習慣井然有序，有人卻隨性自然；有人喜歡計畫未來，有人則偏好隨遇而安，這些差異在日常生活中，都可能變成爭吵的原因。然而，如果從另一個角度來看，正是這些不同，使我們有機會學習新的視角，當一個人願意放下「只有我的方式才是對的」的想法，嘗試理解另

一半的思考方式時，「愛」就開始發生真正的力量。

夫妻之愛，常以為這種愛是甜蜜與激情，是對方懂我、順我、遷就我。然而真正的相處之道，卻是生活裡無數瑣碎的磨合，為了誰洗碗、為了孩子的管教方式、為了誰洗衣服、為了誰打掃整理房間、為了誰管理金錢的分配而爭執，也曾因一句無心的話而冷戰數日，那時才發現，自己原來是如此的固執，原來所謂的「對」往往只是站在自己的立場。

有一次夫妻因某事深夜爭吵後，我們彼此都沉默地坐在客廳，燈光昏暗，疲憊與迷惑交織，太太輕聲說：「我不是想贏你，我只是想被理解。」那一刻，我才懂，婚姻不是辯論場、不是猜忌場，而是兩顆心彼此靠近的練習。在擔任公司同心園地園丁的角色裡，因每年都會參加課程訓練，其中在夫妻之愛中，我學會道歉、學會理解、包容、學會付出、學會傾聽、也學會以同理心同理對方，更學會在憤怒時停下來，問自己：「我是在保護自尊，還是在守護關係呢？」夫妻關

係之愛，是透過不斷的磨合與理解，人逐漸學會謙卑、耐心與包容，也在愛中逐步接近真正的完整。

### 在兄弟姐妹之情中， 陪伴中學習包容、祝福與分享

兄弟姐妹，是我們人生最早的關係之一，在同一個家庭中成長，共同經歷童年、分享空間、分擔父母的期待，在爭吵與和解中建立特殊的情感連結。在我的回憶裡，從爭搶玩具、搶電視遙控器、互相告狀，到分享秘密的情景，這些看似平凡甚至有些惱人的經驗，其實正是學習愛的重要的過程，從彼此嫉妒到彼此依靠，那是一段最真實也最赤裸的關係，所以我們必須互相分享資源、考慮兄弟姐妹之間的感受，也學習如何在衝突後重新建立關係。

童年時，我常因父母多給手足一分關心而心生比較；長大後，又因彼此選擇不同的人生道路職業而產生距離，但並不影響到彼此之間的感情。例如：當家中長輩生病時，我們一起守在病榻，了解



到原來血脈所繫的不只是責任，更是無聲的牽掛。隨著年齡的增長，兄弟姐妹之間的關係也會慢慢轉變，童年的競爭，可能變成成年後的支持，當人生遇到困難時，兄弟姐妹也往往是最了解我們背景的人。他們知道我們的成長故事，也理解家庭中的許多細節，這樣的理解，使得彼此之間的關係有一種獨特的深度。

在兄弟姐妹之情裡，讓人學會分享與責任，有時是哥哥姐姐照顧弟弟妹妹；有時是弟弟、妹妹帶來新的活力。這些互動，使人漸漸理解「愛並不是只是接受關懷，也包括給予關懷」，在這樣的互動中，人開始懂得關心他人、為人著想，這些能力也會延伸到未來的各種人際關係中。

因此，兄弟姐妹之間的愛，雖不像戀愛那樣浪漫，也不像友情那樣自由，但它卻是一種長久而深厚的陪伴，在彼此的

人生裡，見證了對方的成長，也共同塑造了彼此的人格。所以，兄弟姐妹學會祝福對方的成功，而不是暗自比較；學會在跌倒時伸手，而不是評斷。當我能真心為手足的幸福感到喜悅，我內心那份狹隘便慢慢被打開，漸趨「完整」，不再是佔有，而是願意共享。

### 在朋友之情誼中， 理解中學習真誠與界線

朋友，是我們自己選擇的家人，是人生另一個重要的關係。與家人不同，朋友通常不是因血緣而存在，而是因為彼此的選擇而建立，因此，朋友之間的關係更建立在共同的興趣、價值觀或理解之上。曾經以為朋友之間無話不談才叫親密，後來才懂得，真正長久的友誼，需要真誠，也需要界線。當朋友陷入低潮，我陪伴傾聽，而不是急著給建議；當意見不同時，我選擇坦率說明，而不

是表面附和，正因彼此尊重，朋友才能在歲月裡並肩而行。

我想起《論語》中所言：「益者三友。」真正的朋友，不一定天天見面，也不需要時時聯絡，但在需要時，彼此總能給予支持；真正的朋友，是能直言提醒，也能溫柔支持的人。在朋友身上，我看見自己的盲點，也看見自己的價值，那是一面鏡子，映照出更真實的自我。此外，朋友關係也讓人學會尊重彼此的差異，不同的朋友可能來自不同的背景，有不同的性格與想法，當我們學習在這些差異中保持理解與尊重，就能建立更成熟的人際關係，這種能力，不只讓友情更加穩固，也使得我們在人生的其他關係中更成熟。因此，朋友之愛雖不像家庭關係那樣緊密，但它卻是一種自由而珍貴的連結，在朋友之中，我們找到理解，也找到被接納的感覺。

### 在愛裡，學習成為完整的人

夫妻教我放下自我、學習接納；兄弟姐妹教我學會包容、祝福與分享；朋友教我保持真誠與界線。每一段關係，都讓我們逐漸明白，愛並不是單一的形式，而是多樣豐富的，每一種關係都帶來不同的學習。所以，每段關係，都是一面鏡子，映出我的自私，脆弱與不安，也映出我的善良與渴望。

當一個人願意在關係中學習，他就會慢慢發現，「完整」並不是沒有缺陷，而是能夠接納自己的不完美，也願意與他人一起成長，在關係裡願意承認缺陷，不是要求對方填補空缺，而是在彼此陪伴中慢慢成長，愛讓我看見自己，也讓我超越自己。因此，人之所以能夠變得完整，往往不是因為獨自努力，而是因為在愛裡不斷被塑造，每一段關係都像一塊拼圖，在人生的畫面中慢慢拼合，當我們回頭看時，才會發現，那些曾經的爭吵、理解、陪伴與支持，都是構成生命的重要部分。

### 結語

在人生的旅途中，愛是最深刻的學習，無論是夫妻的相守，兄弟姐妹的陪伴，還是朋友的理解，都讓人逐漸看見自己的不足，也看見他人的珍貴，透過這些關係，我們學習包容差異，承擔責任、真誠相待。或許我們終其一生都無法真正完美，但只要願意在愛裡練習——練習理解、練習退讓、練習表達、練習原諒、練習真誠，我們便在走向完整的路上，生命將變得更加豐富而深刻。

在愛裡練習完整，不是為了成為更好的人給世界看，而是為了在每一次相擁與和解之後，能更篤定地說：我願意與你一起成長。🌸

# 在愛裡練習完整： 把自己慢慢找回來的那段時間



文／大潭發電廠 毅雨節

## 過於寒冷的季節

初戀結束的那一天，冬天正走到它最寒冷的位置。雨落得很慢，沒有聲響，像是早就預告好的告別，一點一點地把世界淋得過於清醒。

他沒有逃避，也沒有隱瞞。只是平靜地告訴我，他心裡有了另一個喜歡的人。那句話沒有責怪、沒有爭執，卻像一把準確的刀，讓我連質問的方向都失去了。我站在原地，聽見關係被宣告結束的瞬間，卻不知道該用什麼姿勢接住自己。

那是我第一次真正理解，什麼叫做「被留下來的人」。不是因為不夠努力，也不是因為犯了錯，而是對方的心，已經往別的方向走去。這種結束沒有戲劇性，卻最難消化，因為我甚至找不到一個可以恨的理由。

那個冬天，我失去了生存的明確目的，不是想要消失，而是不知道為什麼還要繼續。每天醒來，時間照樣往前走，可我像

被卡在某個節點，所有該發生的事都發生了，卻沒有一件真正進到心裡。

我知道自己餓了。胃會抽動，身體會提醒，但我沒有進食的慾望。不是刻意忽略，而是連「想吃」這件事本身，都顯得多餘。彷彿只要需求被暫時關閉，痛感就不會繼續擴散。

## 看見自己的位置

那時也正是大學學期末，分組專題進入最緊湊的階段，討論、實作、修正，每一次聚在一起，都是為了把零散的部分拼成一個完整的成果。

但我缺席了。

一開始是沒有說明的缺席，接著是簡短卻模糊的回覆，最後，連自己都說不清楚還能再撐多久。我把全部力氣都用來消化失戀，卻忘了這個世界還有其他人，正因為我的不在場而承受額外的重量。

直到有一天，同組的同學把我叫到一旁。

他的語氣很平穩，沒有責備，也沒有不耐，只是誠實地說：「我們知道你現在很難受，可是專題不是一個人的事。大家也都有感情，也都有自己的狀況，但還是會把該做的部分完成。」

那一刻，我無話可說。因為他是對的，組裡的其他人，有的正談著戀愛，有的正在冷戰，生活一樣不完美，但他們仍然準時出現，仍然為彼此負責，沒有人嚴厲地指責我。

也正因如此，那份提醒反而更明確地落在我心上。我第一次意識到，原來再怎麼難過，也不該成為我無故與他人失約的理由。傷心是真的，可它不能自動抵銷我對世界承諾過的事。

那是我第一次在情感的崩塌裡，看見自己的位置。我才明白失去一段關係，並不等於失去對生活的責任。再痛，也不能讓別人替我承擔後果。

## 找回對愛的期待

後來，我又經歷過幾次結束。

痛感不再那麼陌生，卻仍然會讓人站不穩。我學會在夜深人靜的時候，關上門，讓眼淚完整地流。那是只屬於自己的時刻，不需要節制，也不必解釋。

但天亮之後，我會出門。該到的地方，我依然出現；答應過的事，我盡量完成。我不再期待世界因為我的悲傷而停下，而是

慢慢把自己拉回日常的軌道。不是因為我變得堅強，而是因為我知道，如果連生活都一起放棄，失去只會變得更大。

只是，有些痕跡並不會立刻消失。我後來才發現，那次初戀留下的，不只是一段回憶，還悄悄影響了我的身體記憶。在寒冷的時候，我總是容易忘記餓。像是某種殘留的保護機制，提醒我曾經靠著忽略需求，度過一個過不去的冬天。

我開始思考，我在愛裡究竟期待的是什麼。

我太容易把關係當成填補，把另一個人當成修復自己的方式。於是，那些沒有被照顧好的脆弱、沒有被理解的孤單，全都悄悄堆進「愛」的名義裡。可當對方無法承接時，我便再次感到被拋下。

愛並不是用來證明自己值得被留下，也不是為了填滿內心的空洞。真正讓人靠近的關係，是兩個都願意為自己負責的人，在彼此身邊時，仍然不會倒塌。

能夠坦露脆弱，卻不把照顧的責任全然交出去；能夠依戀靠近，卻不因此失去重心；能夠受傷流淚，卻知道修復終究要從自己開始。

我們都曾在關係裡跌跌撞撞，把期待放錯地方，也在離開後反覆質問自己。但正是那些失序的時刻，讓人慢慢看清楚所謂的完整，從來不是別人給的，而是一點一點地把自己接回來的過程。🌸

# 在愛裡練習完整： 從我們成為我們

文／第一核能發電廠 藍眼淚



最初學會「愛」這個字的時候，世界還很輕。

那時的夜晚沒有太多陰影，星星落在童話書的頁角，閃爍著單純而篤定的光。故事總是這樣開始，相遇、相愛、跨越阻礙，然後停在一個不會再變動的句點。於是我們相信，愛是抵達、是完成，是某種一旦擁有便不再匱乏的狀態。

## 最初的愛

曾經以為，只要遇見那個人，所有不安都會靜下來；所有缺口都會被填滿；所有關於自己的疑問，都會在對方的眼睛裡找到答案。

只是後來才明白，愛從來不是句點。

它更像一條沒有標示終點的長路，在光與影交錯之間延展。每當走進去，以為會找到對方，卻在某個轉角，與自己狹路相逢。

那是未曾好好看過的自己。在日常裡，我們可以是安靜的、理性的、完整的。可一旦走進親密，所有細小的裂縫便有了聲音。那些平時被壓低的情緒，驟然被放大；那些以為已經過去的傷痕，在對方一個不經意的神情裡，再度隱隱作痛。

一次未回應的情緒，可以讓夜變得漫長；一句無心的話語，會在心裡反覆迴響。我

們開始變得不像自己，或許更準確地說：我們開始變得更像「真正的自己」，那個渴望被看見、被肯定、被擁抱的自己。

## 以愛之名

於是我們伸出手，不只是為了牽住對方，也為了抓住某種內心的安穩。我們在關係裡索求，用對方的回應丈量自己的價值，用對方的在場填補內在的空白。

愛，在不知不覺間，變得沉重。它不再只是流動的情感，而成為一種隱形的契約。你應該理解我、回應我、安撫我、完整我。當這些期待落空，失落便悄然累積，像潮水一樣，一次次拍打心的邊緣。

我們會問：「為什麼你不能更懂我？」卻很少停下來問：「我是否懂得自己？」那些反覆出現的情緒，其實都有來處，它們不是此刻才誕生，而是從很久很久以前，就在心裡等待被看見。也許是童年裡某個沒有被接住的瞬間，也許是過往關係中被忽略的感受。它們安靜地休眠，直到愛的靠近，才一一甦醒。

於是，我們以為自己在愛一個人，其實也同時在尋找遺失的自己，那是一段不太容易承認的過程。當我們直面過去，就意味著要轉身面對，面對那些我們一直試圖逃開的脆弱、以及無法輕易修補的空洞。比起這樣的誠實，把責任放在

對方身上，似乎更輕鬆愜意。

## 練習愛情

可是愛，終究會把我們帶回原點。它不允許長久的逃避，在一次次的摩擦與誤解裡，輕聲卻堅定地提醒：你正在看見的，不只是對方，還有你自己。

我曾在某一段關係裡，長時間地等待。等待對方更主動的關心，等待一種無需言說的理解。把沉默當成測試，把失落當成證據，反覆確認這段愛是否足夠穩固。那些沒有被回應的期待，在心裡慢慢堆積，像一場無聲的雪。

直到某一天，終於意識到。我等待的，從來不只是他；而是一個能夠安放自己的地方。幡然領悟後，世界忽然安靜了一些。那些急於向外尋求的渴望，慢慢轉了方向，我開始學著停下來，問自己：這份不安，是從哪裡來的？這份需要，是否只有對方能給予？

有些答案來得遲緩而模糊，卻真實。我發現，自己並非那麼脆弱，只是太習慣忽略內心的聲音；也發現，許多以為非對方不可的安慰，其實無須向外索求。那不是一種取代，而是一種回收，將原本散落在他人身上的期待，一點一點帶回自己。

當我們開始這樣做，愛的重量便悄悄改變。它不再壓在彼此的肩上，而是在兩人之間，重新流動起來。我們依然需要對方、依然渴望靠近，但那份渴望不再帶著焦慮。它更像一種選擇，而不是依附；一種願意，而不是必須。

在這樣的關係裡，我們學會慢一點。

慢一點回應情緒，讓感受有時間沉澱；慢一點評斷對方，讓理解有空間生成；也慢一點要求愛，讓愛有機會自然發生。

我們開始明白，真正的親密，不是毫無縫隙的貼合，而是在縫隙之中，依然願意靠近。

那些縫隙，是每個人獨有的部分：過去的記憶、未完成的課題、尚未釐清的自己。它們不會因為愛而消失，但可以在愛裡，被溫柔地容納。

於是，「完整」這件事，也有了不同的意義。它不再是沒有缺口的圓，而是一種能與缺口共存的狀態。我們知曉那些裂縫存在，甚至偶爾會疼，但不再急著掩蓋或逃離，而是願意帶著它們前行，也坦然地允許對方看見。

## 攜手成長

過程往往需要勇氣。被看見，意味著失

去某種保護；意味著承認自己並不完美。然而，也正是在這樣的坦然裡，愛才有了更深的根。

當兩個人都不再試圖扮演「無懈可擊」的角色，而是以真實的樣子相遇，相愛之間便開始有了喘息的空間。

我們可以說出自己的不安，而不擔心被否定；我們可以承認自己的不足，而不急於辯解；我們可以依靠對方，同時也站穩自己。

而我們，便成了我們。

那是一種微妙的平衡——既靠近，又獨立；既相互依存，又各自完整。

我們在這樣的平衡裡反覆練習。有時會失手、有時會偏移，有時仍會掉進舊有的模式。但沒有關係，因為愛從來不是一場要求完美的考試。它更像一段長久的學習，允許錯誤，也容納修正。

每一次的衝突，都是一次重新調整距離的機會；每一次的誤解，都是一次學習表達的過程；每一次的和解，都是一次更深的理解。

我們在其中慢慢練就一種能力：既能看見對方，也能看見自己；既能給予，也能接收；既能愛人，也能不遺失自我。或許，這就是「在愛裡練習完整」真正

的樣子。不是等到變得足夠完美才戀愛，而是在愛之中，逐漸成為更真實的自己。

那些不被滿足的期待，提醒我們內心的需求；那些反覆出現的情緒，帶領我們看見未竟的過去。愛，並沒有解決一切。只是誠實地把一切呈現出來。

我們所能做的，是在這樣的呈現裡，不逃避、不責怪，慢慢學會承擔。承擔自己的情緒、承擔自己的過去，也承擔在關係中的位置。

當接納這份承擔，愛便不再是負擔。愛成為一種滋養，一種讓人願意繼續靠近世界的力量。我們仍然會有不安、仍然會有失落，但那些感受不再將我們吞沒。因為我們知道，自己有能力陪伴自己，也有能力與他人同行。

## 彼此完整

選擇誠實、選擇理解、選擇不逃離，選擇在受傷之後，依然願意再靠近一點。在愛裡，我們學會這些。

學會不把對方當成拯救，也不把自己當成犧牲；學會讓愛停留在兩個人之間，而不是壓在任何一方的肩上。

往後的愛，不喧嘩，也不耀眼。  
它安靜，卻深刻；  
不完美，卻真實。

而我們，就在這樣的愛裡，一點一點，把散落的自己拾起，拼湊，安放。

不急著完成，卻逐漸完整。🍁



# 汲取日常的味道： 在愛裡練習完整



| 文 / Twins

「日常需要透過時間方能琢磨出來味道，愛也如是。」

## 一次逃離

曾在幾回夜深人靜裡想起一件往事。

當初甫入大學殿堂，我的成績算是不錯，常常排在前幾名；加之個性喜靜，獨偏好文藝類型的活動，因此大一時參加了書法社。社團裡的小慶學長，他的書法字體結構嚴謹、筆觸清逸秀麗，漸漸引起了我的注意，除了欣賞他寫的字，也開始注意到其他的優點，慢慢地就走近些。

然而那時頗年輕的我，實際在內心裡卻有許多糾結，我感到和學長的延伸發展、那些彷彿淡淡絲線纏繞、與日俱增的曖昧情愫，友達以上、戀人未滿的相處是不妥當的，因為他已有從高中開始就交往的女友，在別的學校就讀。因為遠距，他的女友還不知道我的存在。要不是不可能會任由事態這樣發展下去的。

當時的我，內心總懷藏著許多不值得為人所道的小劇場，而小慶學長也逐漸左右他，畢竟以他的性子，同學都笑稱他像是吃了誠實豆沙包一樣，怎麼能在情意正濃的時刻，不小心露出東窗事發的破綻呢？在看見學長和女友牽手散步的那天，我一個人買了張火車票，跑到陌生的台東市，胡亂找了一間旅館住下來，手機關機，心神不寧的看著窗外景致。

還記得當火車疾馳之際，隨著視野景物變得開闊，內在鈍痛不捨的感受沒有因之消散；望著前方層疊的山巒海岸，澀然的酸痛感反而一層層的堆疊入心。那時的我領悟到，原來日常生活中的諸多挑戰和震盪，向來都不等人預先準備好，必須且走且學的面對著、迎接著、痛著、感受著……

之後就沒有之後了。從台東回來的我，報名了考試，辦了轉學手續，離開傷心地，並且開啟了往後多年的生命挑戰之旅。

## 一次次迴避

多年後幾次回想起自己當時的處境，自覺已然放下的我，仍是忍不住苦笑。我從小是個極度沒自信的孩子，父親是威嚴的大男人主義者，母親則屬於自主意識極強的女性高度覺醒者。處在這樣的家庭裡，從來都是鍋碗瓢盆響叮噠，沒有片刻安寧。在這樣的氛圍中長大，養成我不直接面對困窘問題去解決的迴避性格。

直到大學畢業後，認識了一個身心靈課程的老師，才明白我對自己的存在是否有價值感到焦慮，在我的字典裡，似乎從未認可過「存在即是價值」這樣的句子。在薩提爾（Virginia Satir）的溝通模式中，屬於打岔型，打岔型的人在面對壓力或衝突時，會試圖透過改變話題、開玩笑、做鬼臉或裝瘋賣傻來分散注意力。似乎不與問題正面交鋒，就能保證安全、保證和平、保證不被傷害。

殊不知這樣的面對方式有時看來是獨特且荒謬的，例如人們常說的腳痛醫頭之類的話，並且這樣的安全並非真的安全、和平並非真的和平、保證也並不可靠，因為問題依然存在。

## 發自己的光

而我在跌跌撞撞卻不中斷的日常行走中，慢慢拼湊出生活的模樣，也開始理

解了一部分的自己；更因此覺察到一絲絲內心的恐懼，也逐漸發現，許多事情真正面對時其實無甚可懼，過度的恐懼與逃避不僅無用，反而會使人退縮。須知恐懼本身也是會害怕的，當我們迎向它時，它便落荒而逃了。

理解這個道理的我，更深刻的體會到，這世間固然有日月之燦燦光明，也存在著照亮一隅的螢火之亮，我只要願意持續好好過日子，從中逐步擁有真實的自信，就能夠行走於天地、融於其中，也能夠些微調整我下意識迴避的性格，讓身心趨於均衡，發自內心的喜愛自己，在這紅塵世間，前路又寬又廣，總有一隅之地，發著屬於自己的光。

現在我已有穩定的伴侶，兩人在道中同行，安定且寧和。我不再讓自己有一點機會涉足糾結的人我關係，也懂得尊重情境、保護自己和對方。我想我不是一步到位的改變，因此很難說出一個完整的論述，我相信身心靈的課程、認真面對恐懼的每一刻、多元接觸的學習、持續行走於日常的自己……這些一點一滴的踏實生活，皆幫了我很大的忙。使我明白汲取日常的味道、接納自己的不完美，都是讓身心在愛裡學習完整，更是生命中最重要幸福修行，雖然仍不完美，卻是此刻最完整的自己。

# 縫補愛情的缺口， 修復破碎的自我

文／Chloe

我學會在愛裡練習完整，不是因為遇見完美的人，  
而是學會如何以慈悲的心去觀照彼此的不完美。

## 困頓的起點：逃離與尋找

回首與丈夫相識的那段日子，那是我人生最為灰暗的低谷。

那時的我剛從美國打工度假回台，現實的落差感像巨石般壓得我喘不過氣。在國外，勞動能換取相對優渥的報酬與自尊，我看著工資單上的數字，覺得自己是個有價值、有選擇權的人。但在國內，我卻陷入了超時加班仍領著微薄薪水的循環。

我記得那時在一家國貿公司上班，每天面對無止盡的進出口單據，明明勞動量遠超負荷，卻拿著僅兩萬八千元的底薪。

沒有加班費，甚至連半夜十二點才踏出辦公室時，也沒有一分錢的誤餐費。我走在深夜寂寥的台北街頭，看著便利商店的燈光，心裡只有一個念頭：難道我努力讀書、出國增廣見聞，最後回來的宿命，就是成為一個廉價的社會零件嗎？我開始強烈地懷疑生存的意義。



當時任職的合成紙國貿公司

職場的挫敗感與原生家庭的壓力交織，成了一場永無止盡的內耗。當時我住在娘家，原本以為那是避風港，卻發現家裡也是另一座牢籠。父親總覺得我們住在家裡是在「吃白食」，即便我努力工作，依然得面對他冷言冷語的審視。母親為了讓我「穩定」，硬是找了一份離家遙遠、必須開車的工作。為了省錢，我得看父親的臉色讓他載我上班，但他每天都充滿不甘，甚至想跟我收車資。那種「進退維谷」的窒息感，讓我無數次在深夜想著，如果人生只是為了當老闆的奴隸與家人的負擔，那我寧可不活。

我曾有很多次想輕生的念頭，朋友因各自忙碌而散落四方，我又不習慣將這些無解的痛苦向人傾倒。在最窮困的時候，我走進小吃店，點一碗乾麵都要猶豫許久，最後還是默默劃掉燙青菜與滷蛋的選項。那種匱乏感，不僅在荷包裡，更在心靈最深處。

### 意外的劇本： 那個「不符合期待」的人

就在那個「想試試看不一樣人生」的念頭下，我因為好玩，在朋友家與她一起點開了交友軟體。就在我決定放棄使用軟體的前一刻，我遇見了現在的丈夫。

他完全不是我的理想型。過去的我，總是受那種才華橫溢、氣質憂鬱或充滿領

導力的「才子型」男人吸引。但那些浪漫的開端往往以慘烈的溝通失敗告終。前任們總試圖折斷我的翅膀，我這輩子最不能被踩的底線就是「出國」，我渴望看世界，但他們卻總想把我鎖在身邊。甚至有一任男友，自己明明在國外留學，卻強烈禁止我申請打工度假。當矛盾發生時，他們習慣避而不談、拒絕溝通，留下我一個人原地抓狂。

而我的丈夫，他初見面時的印象簡直可以用「大開眼界」來形容。

那是跨年夜，我想著隔天一早一起去看升旗典禮，他竟然想都不想就拒絕，理由簡單到不行：「我要睡覺。」我心裡想，這人也太有個性（或者說沒情調）了吧？說要請客，結果真的只請了一杯星巴克咖啡。他極有原則，甚至顯得有些「摳門」，節省到連日常開銷都要斤斤計較。

但我告訴自己，既然我過去照著自己的「理想標準」選人，最後都過得爛到一塌糊塗，那不如試試看「Out of the box」，試試這個跟我價值觀迥異的人。當時我並未察覺，我之所以選擇他，一部分是因為他那種近乎固執的「穩定感」。在那段我連燙青菜都點不起、原生家庭岌岌可危的日子裡，他的出現雖然不夠浪漫，卻像是一塊沉穩的壓艙石，接住了我搖搖欲墜的生存意志。

我們在一起前認識並不深，我不知道他的家底，不知道他的學歷水平，我只知道這個人雖然不符合我以往的審美，但他身上有一種我當時最缺乏的力量：那是一種對生活的「篤定」。

### 磨合的深水區： 當鏡子映照出脆弱

婚後的生活，才是真正「修煉」的開始。特別是在兩個孩子相繼出生後，生活的壓力如潮水般湧來，將我們最後的一點浪漫粉飾都沖刷殆盡。

大女兒現在兩歲多，兒子才十一個月大，育兒的疲累與金錢的壓力讓性格差異被放大到了極致。他依然節省，看到我買了昂貴的東西會唸我；他固執地守著他的生活原則，而我渴望更多的彈性與理解。有無數次，我看著他在客廳的身影，心中浮現強烈的悔意——我後悔結婚，覺得自己怎麼會選了一個如此不懂情趣、如此摳門的人。我無數次在吵架後摔門而出，心裡盤算著離婚的步驟。

但在這些激烈的碰撞中，我被迫開始照鏡子。

透過人類圖的覺察，我漸漸發現，我對他的許多憤怒，其實源於我童年與職場留下的傷痕。因為曾經窮過，所以我把「消費」當成一種自我補償，當他質疑我的支出時，我心裡產生的不是理性的討論，而是一種恐懼：我害怕回到那個連

滷蛋都吃不起的、卑微的自己。當他堅持原則時，我聽到的不是商量，而是「被掌控」的陰影。

但我漸漸看見了另一面。

這個「摳門」的男人，在我們經濟最吃緊的時候，從未想過逃避責任。他雖然不懂得甜言蜜語，卻在我情緒崩潰、想放棄一切的時候，始終坐在那裡，陪我度過一個又一個無眠的夜晚。與那些遇事就消失、避而不談的前任相比，他有一種不可思議的特質：他不逃避。即便我們吵得不可開交，即便他氣到不行，他依然會處理家務、照顧孩子，用一種近乎笨拙的務實，參與了我人生中最混亂、最狼狽的階段。

我驚覺，我對他的不滿，有時竟是為了填補我內心的空缺。我希望他能無條件地寵溺我、肯定我，好抵消我過去在原生家庭受到的否定。當他沒能滿足這些過度的索求時，我就定義為「不愛」。但事實上，愛不是一種無止盡的索取，而是在看清彼此的殘缺後，依然願意留下來一起努力。

### 縫補與成長：愛是終身的修復

這幾年，我開始學習如何跟這個「不符合理想」的人共同生活。這過程不像童話，更像是某種精密的外科手術，一點一點切除負面情緒，縫補過往的裂痕。

我練習不再將職場的挫敗感投射在他身上，練習看見他節省背後的責任感——那是他守護這個家的方式。我依然熱愛文字，依然夢想著撰寫小說，而他雖然不懂文學，卻給了我一個可以安心寫作的空間。我練習正視自己的脆弱，承認那個「想出國、想逃離」的念頭，有時只是因為我不敢面對現實生活的瑣碎。

我們之間，依然會有爭執。我們會為了誰該多出一點家務、誰又多買了不必要的東西而吵架。但每一次的縫縫補補，都讓我們關係的質地變得更堅韌。我開始明白，婚姻並不是要找一個「完整的人」來拯救自己，而是兩個「不完整的人」相遇，在愛裡練習成為更完整的自己。

正如一件珍貴的瓷器在破碎後經由「金繕」工藝修復，那些裂痕並非羞恥的標記，而是經歷過風霜後長出的力量。在裂縫處漆上的金粉，讓器皿不再是原本平凡的樣子，而是一件有故事、有溫度的藝術品。婚姻對我而言，就是這場「金繕」的過程，每一次的爭吵後的和解，都是在裂痕上塗抹金粉。

我從未後悔過生下孩子。看著他們稚嫩的臉龐，我知道那是我們共同努力的結晶。雖然我曾無數次對婚姻感到迷惘，但正是這段關係，像一個穩固的容器，裝載了我的崩潰、成長與重塑。如果沒有這段婚姻，我可能還在那些浪漫卻虛無的幻想中打轉，或者早已淹沒在原生家庭的泥淖裡。

## 結語：十年後的約定

現在的我，不再要求愛必須是完美無瑕的魔法。

愛是一面鏡子，讓我看清了自己的匱乏與卑微；愛也是一場練習，讓我在愛人的過程中，學會如何接納曾經破碎、想放棄自我的自己。我學會了在愛裡練習完整，不是因為遇見了完美的人，而是學會了如何以慈悲的心去觀照彼此的不完美。

人生這門課，關於如何去愛、如何被愛，是我們終身的課題。我依然在這條路上走著，雖然步履蹣跚，雖然偶爾還是會想躲回自己的殼裡，但我知道，身邊有一個可以一起「縫補」的人，這本身就是一種最大的幸運。

這條路還很長，未來或許還有下一個十年、二十年的碰撞在等著。但我願意繼續寫下去，這份屬於我們的、不完美卻真實的人生劇本。

十年的光陰後，當我再次翻開這篇文章，我想對那時的自己說：謝謝妳在那段最黑暗的日子裡，選擇了打破常規，選擇了留在這段看似不完美的關係裡。因為在那樣的練習中，妳終於學會了如何愛自己，也終於在那雙務實的手中，看見了一個更完整、更從容的自己。🌸

# 在愛裡練習完整： 練習愛，是一場高強度的修行

文／彰化區營業處 李虹儀

## 你喜歡拼圖嗎？

拼圖這件事，本質上是一種對混亂的馴服。面對桌上一千片散落的、看似毫無意義的色塊，那是一種暫時性的混沌。每一片碎片，儘管外人看來多麼相似，卻都有著獨一無二的輪廓，每一種存在，都有其絕對的必要性。

拼圖教會我用不同的視角看世界。有時，必須「微觀」地盯著那些形狀或陰影。在光線的折射下，深藍色與淺紫色之間細微的過渡，決定它是否能歸位。這像極了對自我的探索，有時我們得縮得很小，去凝視內心深處那些微小的焦慮、不安與渴望。

但有時，我們必須抽離，用「宏觀」的角度去看整體的圖案。如果一直深陷在單一的碎片裡，將永遠無法理解這抹藍是來自星空，還是來自海洋。

拼圖的魅力，在於尋找每一片碎片的歸宿。這是一個孤獨卻又極具療癒感的過

程。既可以獨自享受那種碎片扣合時清脆的心理回饋，也可以與家人、朋友或伴侶，一同在桌邊圍坐，在交談與尋找中，拼湊出一種新的連結。那些混沌的、破碎的、原本看似無意義的色塊，最終都能匯聚成壯麗的作品。

## 人生，不也是一場巨大的拼圖作品嗎？

自成一格：你本身就是一幅完整的作品，不需要另一個人來完整

在談論「愛」之前，必須先確認一個核心前提：每個人都是獨一無二的。

這聽起來像是老生常談，但實踐起來卻極其困難。在社會的標準模板下，我們常被要求修剪自己的稜角，試圖讓自己變得合群，好塞進某些社會角色的框架裡。

但事實上，「你就是一幅自成一格的拼圖」。這句話的力量在於，它否定「我必須找到另一半才能完整」的匱乏感。傳統的愛情觀常把人比作半個圓，彷彿我

們生來殘缺，若不找到另一個半圓，就無法滾動。這種觀點會導致在關係中過度依賴，一旦對方離開，你便會覺得自己人生不再完整，便會覺得屬於自己人生拼圖的每一塊碎片都成了廢件。

事實上，我們不需要另一個人的出現才變得完整。你原本就是一幅色彩鮮明的作品，或許拼圖碎片邊緣崎嶇，那卻是你獨有的生命歷程。當意識到自己本身就是「完整」的，對愛的態度便會從「索取」轉變為「分享」。因為愛不是找人填補坑洞，而是在尋找另一幅同樣完整的畫作，來進行一場壯闊的聯展。

## 那麼，愛是什麼？

愛是親情，是那份流淌在血緣裡的本能守護；愛是友情，是志同道合的扶持；愛是愛情，是那種包含了親密、激情、承諾，甚至帶著一點瘋狂的情感。但在這些定義之外，愛更像是一場「兩幅畫作的聯展與重組」。

當兩個人決定相愛，就如同將兩幅風格迥異的拼圖碎片打散再重組，接著對外公開聯展。在這個過程中，我們得以透過他者的存在，看見平日裡被掩蓋的自己，如同在抽屜深處發現被隱藏的拼圖碎片。

在獨處時，我們對自己的認知往往是片面的、美化過的。但愛情的親密，會迫使我们看見那些連自己都沒發現的溫

柔、韌性，或是照顧人的天賦，在對方的愛意中被照亮了。同樣地，那些被掩蓋的自私、掌控慾、對被拋棄的恐懼，也會在衝突的磨擦中顯現。

不論好壞，這些碎片都是你的一部分。對方的出現，像是一盞聚光燈，讓你更明瞭自己。愛不是讓你變成對方喜歡的樣子，而是讓你透過這段關係，拾起一片片未發掘的碎片，逐漸拼湊，讓你看清自己到底是誰。

## 愛令人盲目、愛會失去、愛要重新平衡生活的重心

練習愛，是一場高強度的修行。

愛確實有魔力，它可以讓人迅速成長，讓人產生一種前所未有的安全感。當兩個人共同經營生活時，原本漂浮不定的日子有了重心，你會為了對方變得勇敢，為了彼此的未來而變得踏實。

然而，愛也是具備侵蝕性的，它會消磨時間與心力。在激情的衝動下，人容易陷入盲目。那種為了滿足對方的期待而不斷退讓的過程，往往讓我們不知不覺地「失去自我」。當把對方的喜好當成自己的喜好、把對方的目標當成自己的目標時，你的這幅拼圖其實正在一點一滴地融化，變得模糊不清。

這便是為什麼需要「練習愛」。練習在親密中保有距離、練習在奉獻中保有底線。

平凡的生活需要重心，但那個重心不該是對方，而應該是對生活的熱愛。只有當兩個人都踩在穩定的地面上，才不會失去平衡。

### 健康的拆解：離別並非毀滅

並非所有的聯展都能永恆。當展期結束，當兩個人發現彼此的色調不再和諧，分手便成了不可避免的課題。

分手是痛苦的，那種離別的撕裂感，常讓人覺得自己的心被撕裂、被燒毀、被掏空了。

但我們必須練習一種心態：「健康的拆解」。想像一下，當兩幅拼圖要分開時，可能會帶走一些對方的顏色，對方也可能留下一些你的筆觸，這並不代表誰變成了廢件。記住，每個人原本就是一幅完整的畫，分開之後，你依然是你。在這段關係中學到的細膩色彩、體會過的深層情感，都已經轉化為這幅畫的新顏料。帶走的，是這段時間在對方身上學到的生命經驗。這些經驗讓你的拼圖邊緣變得更厚實，讓你下次面對新的對象時，能更成熟、更有智慧地進行連結。

### 擁抱自己：通往更壯麗的成熟

愛是動態的，它從來不是一勞永逸的終點。

在經歷過熱烈與冷寂、結合與拆解後，我們最終要回到的地方是「自己」。

練習愛，最終是為了練習擁抱孤獨。這種孤獨不是寂寞，而是一種自給自足的圓滿。

不再試著在別人身上找尋自己迷失的碎片。要知道，你本身就是完整的。那些所謂的迷失，只是暫時還沒看清的圖案。

當你學會投資自己、汲取經驗，讓自己的人生變得精彩，你就不再是一個等待被拼湊的角色，而是一個創造者。經歷過的所有愛，無論是遺憾還是圓滿，皆讓生命這幅拼圖變得更成熟、更壯麗。🧡



# 在愛裡練習完整

文／第二核能發電廠 希析



## 「我們沒有想像中的完美， 可以在愛裡練習完整」

從小在嚴格的家庭環境中成長，父母的愛深藏在要求與期待之中，讓我很長一段時間以為，愛是有條件的，要夠好才值得被愛。這個信念，悄悄跟著我走進婚姻、走進教養、走進每一段親密關係，也在每一次的摩擦與和解裡，慢慢被看見、被鬆動。走過婚姻的磨合、孩子的成長與離巢、父母的年邁，我才逐漸明白：愛不是尋找一個完整的人，而是在關係裡，一次又一次地練習成為更完整的自己，所以愛從來不是一個起點與終點的故事，而是用自己的人生去學習的功課。回頭看望經過的歲月，才明白每一段愛都在悄悄地塑造我們，讓我們一步一步，貼近那個更完整的自己。這是我的故事，或許也是你的故事。

## 童年父母的愛： 像一副肩膀上的擔子

父母親的嚴格，是傳統社會普遍存在的現象，尤其是農村。成績不夠好，要檢討；言行不夠端正，要糾正；連吃飯坐姿不對，都會被提醒。那時候常常覺得，父母有一把無形的尺，時時刻刻量著我，看我夠不夠標準，我希望被稱讚，卻很少得到。那時候的我不知道怎麼形容那種感覺，長大後才有了語言表達：那叫做沉重，父母的愛是真實的，我從來不懷疑這一點。但那份愛包含太多太高的期望，被壓進太多要求裡，讓我一時之間認不出它原來的樣貌，那時我只知道，夠好才值得被愛。這個觀念已經刻進心裡，跟著我走了很遠很遠，也跟著我，走進了青春。

## 婚前婚後：像似水與火的相容

遇見另外一半不是什麼轟轟烈烈的愛情故事，那種感覺從陌生到溫暖。從小被要求長大的我，第一次感受到，原來不需要完美，也可以被人喜歡。那時的我，把這份愛視若珍寶，也因此愛得有些緊張。怕失去，也怕哪一天她會拿出那把尺來衡量我。那份恐懼，其實從童年就種下了，因為我以為愛都是有條件的，所以我拼命表現，拼命讓自己夠好，深怕稍一鬆懈，這份愛就會消失。

婚禮那一天，以為最難的都過去了，沒想到，婚後的日子才是真正的功課開始，兩個各自帶著家族習慣、成長烙印的人，要在同一個屋簷下生活，說起來浪漫，做起來卻是充滿摩擦。我從小被教導要做到最好，所以對家裡的事也有自己的標準；她從另一個截然不同的家庭走來，有另一套理所當然。我們的「理所當然」相撞，撞出了很多委屈，也撞出了很多誤解。

有時候，我聽見自己說話的語氣，忽然嚇了一跳！那口吻，像極了小時候父母糾正我的方式。原來，我們最想逃離的，往往最容易在不知不覺間複製。後來學著說「我需要你」，而不是「你應該這樣做」；學著在爭吵之後，不是要贏了對方，而是要贏回彼此。婚姻不是愛情的終點，是在愛裡練習完整的場所。

## 又期待又怕傷害： 兒時的記憶重現

兒子的到來，大部時間是哭著、吃著、睡著，偶而對我笑，但我願意為他做任何事。那一刻，我第一次親身體驗到，什麼叫做「無條件的愛」，只希望陪著他長大，我告訴自己，不要再拿那把尺去衡量他。我不想讓他在愛裡長大，卻感受不到愛。我想讓他知道，不管他考幾分、不管他表現得好不好，爸爸、媽媽都愛他。然而，有時候我還是做不到。急了，還是會比較；累了，還是會要求。每次這樣，我都會在事後靜下來，問自己，我是在愛他，還是在複製那個讓我曾經受傷的模式？教養孩子，是一面照出自己的鏡子，那些我以為已經放下的，都在孩子身上——現形，等著我去真正面對。

## 孩子長大只剩下彼此： 重新學習相愛才是開始

有一天，兒子去外地念書，拖著行李出了門，那個曾經做所有事都要我陪的小男孩，頭也不回地走進他自己的人生。家裡忽然安靜下來，安靜得有點陌生。那時才發現，多年來我們把所有的心力都放在孩子身上，卻逐漸忘記了怎麼好好當對方的伴侶。兩個人坐在餐桌前，話題繞來繞去都是孩子，孩子不在了，有時竟不知道說什麼。

我們重新開始學習，像當初談戀愛一樣，找一家溫馨的餐廳、走一段城市小巷、說一些不關於孩子的話。有些時候有點尷尬、有些時候卻出奇地溫暖。原來我們都還在，只是太久沒有看見彼此了。兒女是借來的緣分，走一段就要還的；夫妻，才是要走到最後的人。人到中年，才真正懂得，婚姻不只是共同養育孩子的合作關係，更是兩個人相互取暖、彼此見證的承諾。

### 父母年邁才懂得那份愛： 一個遲來的理解

父母真的老了，是我不得不面對的事。剛開始他們只是走路變慢，漸漸地日常生活開始需要人照顧，記憶也開始退化了。要陪他們去看診、陪他們吃飯、陪他們做那些以前他們陪我做的事。角色悄然翻轉，我才真正有機會，安靜地靠近他們，重新看他們。我看見父親那雙因為打拚養家而粗糙的手，看見母親把最好的都留給我們、自己卻從不說苦的習慣。我看見他們年輕時承擔的重量；看見他們嚴格背後的擔憂，害怕我誤入歧途；也看見他們沉默背後的愛，只是那個年代，鄉下農村的長輩大都如此。


那一刻，我忽然明白了，他們給的愛，從來就不少。只是那份愛的語言，和我期待的不一樣。我後悔過，後悔用了那麼長的時間，把他們的心意讀成了壓力。

但我更感謝，還有機會在他們健在的時候理解他們。我終於懂了，父母的愛，有時候包裝得太硬，讓人一時認不出來。但拆開來，裡面是最純粹，也是最有價值的東西，給了我他們所知道的最好的愛。

### 自己也老了，那誰來愛你？ 最後的功課，愛自己

在安靜的夜裡，我會想起這個問題。身體開始有了各種小毛病，鏡子裡的白髮越來越多，公司裡的同事一個接一個退休，父母漸漸老去。年輕時以為愛是向外求來的，現在才明白，走到最後，最需要學的，是愛自己。

愛自己，不是縱容自己，而是和解。和那個從小被嚴格要求、從來不敢說「我已經夠好了」的自己和解。那個孩子，用了一輩子的力氣去達標，去證明自己值得被愛，其實他從一開始就值得，只是沒有人告訴他。現在，我想告訴他：你不需要再那麼努力了，你可以休息了，你已經夠好了。

我們每一個人，都帶著不同形狀的缺口來到這個世界。有些缺口來自失去、有些來自嚴苛、有些來自誤解，有些來自愛得太用力卻不得其法。而愛，就是我們用來將缺口變得完整的方式。

# 人生拼圖—— 一場學習愛的旅行

| 文 / Wen

春假期間，一幅 2000 片拼圖的艱難「任務」陪伴我們夫妻倆度過安靜又充滿挑戰的假期。隨著圖形架構確立，顏色分類逐漸明朗，一小片一小片圖形陸續找到它正確的位置，多一片、少一片，這一幅圖案就不完整。期間有幾回只憑直覺湊合，居然就成功拼對了位置，但多數的情況則需一再嘗試，藉著某種特殊的顏色或是奇特形狀提供的微小線索，一小塊區域才得以成型。雛型在你一片、我一片的個別努力中，逐漸分隔色塊，顯現局部美麗圖案……在假期結束之前，這一幅「巨作」終於完成，為我們帶來滿滿的成就感。

人生經常被比擬成一段旅行，每當回首

這條漫漫長路的記憶時，難道不像千片拼圖一般錯綜複雜？在實際拼湊這些人生碎片的過程中，面臨的挑戰更為嚴峻，一路上若能被「愛」滋養、啟迪、引導，這一段旅程便得以圓滿，安然抵達終點。曾經一度懵懂未知、缺乏自信卻渴望愛情肯定、四處找尋自我定位，有時迷惘徬徨、有時滿懷希望，不管最後是否如願覓得人生伴侶，這些旅程中的片段回憶豐富了人生的滋味，讓我們終於了解愛是生命旅程不可或缺的元素。學習愛與分享，生命方能完整。

## 邊框拼圖

牙牙學語的階段，笨拙地跌跌撞撞踏上旅程。對於未知的前方，雖然充滿想像，

卻沒有方向。父母的關愛，呵護我們成長茁壯；家園傳遞的溫暖，旅人的腳步日益堅定。若是沒有父母無微不至的照護，我們的旅程將舉步維艱。在學習的路上，大量的資訊穿梭在周邊，亦步亦趨逐漸認識這個充滿挑戰的世界；在迷霧叢林中，逐步摸索人生的可能性，拼湊出屬於自己的「邊框」。我們需要一份工作、渴望真情、建構家園……這一幅人生的拼圖得以漸漸找到實踐的方向，完成美好圖案。在一道道的考驗中，多方的願景引領發展各自的藍圖，懷抱著希望，帶著無限的憧憬與勇氣，一路前行。

## 拼湊愛情的模樣

青春年少，無比美好的人生啟航。在追逐愛情的過程中，跌跌撞撞，卻刻骨銘心。難忘的回眸一笑、心動的第一句對白、或是感傷的離別……都是年輕歲月中難以抹滅的區塊片段。感謝那一位在旅程中，曾經掏心掏肺、不求回報的戀人，分享的真摯感動，那些觸動真心的片刻陪著我們度過日後更多難熬的試煉；也感謝那一位途中毅然選擇分手、絕情離去的戀人，當時被否定的痛苦在多年後已經釋懷，曾經止不住不甘心的淚水，多年後幻化成內心深處對彼此祝福，曾經同行相伴，相互鼓勵的溫暖，始終都是歷程中美好的記憶。

每一段感情都標記著某一段期間的學習與成長，我們試著了解對方的感受、修

正自己的缺失、學習尊重他人不同的選擇，漸漸成為一個可以理解他人、成熟穩重、值得「被選擇」的對象。浩瀚人海中，在一個「對」的時間點，我們終於找到彼此，攜手步入禮堂。人生的篇章自此翻越嶄新的視野，學習全新的課程，例如有效的溝通、相互尊重、信守承諾、忠誠不渝、理解差異並且處理彼此衝突。這些碎片在一次次的平淡生活歷練中，彼此記取教訓，終而習得，鑲綴在婚姻的圖像中。

眾所周知，婚姻是人生的重要篇章，更是人生拼圖中最具挑戰性的一塊，歷經歲月考驗後，有些人仍然彼此相依，不離不棄；有些人或許已經分道揚鑣，各自安好。不管結局如何，這深刻的課程，走過的路，彼此了然於心，無損這幅人生拼圖的完整。

## 不同的愛情樣貌

中年以後，在旅程沿途看見更多不同的「愛情」的樣貌，以更包容、更寬廣的形式，演繹動人的感情。

在參加一位住在德國的好友艾格與他生活多年的伴侶亨利舉行感人的婚禮中，與會的家人好友，誠心祝福這一對同性伴侶白首偕老，在聆聽彼此的誓詞時，與其他至親好友一樣深受感動，淚眼婆娑。受邀拜訪他們舒適溫暖的家，一起分享幸福的日常，雖然平日他們各有成

功的專業，忙碌異常；休閒假日裡，亨利準備家常食物，艾格分享最近工作心得，彼此相知相惜，與其他溫馨的家庭型態無異。我們的到訪或許多了一些優雅閒適，從容的參與音樂欣賞、讀書會討論……精彩又充實。在他們最近寄來的信中，除了互道平安之外，也談及準備趁著初夏好天氣規劃一趟德國南部的單車之旅，可以想像他們增添的銀髮，在陽光下閃動的光采，將是一幅美好的畫面。

動人的愛情樣貌，可能是暮色中攜手同行的老夫妻，也可能是馳騁在晨光中的單車騎士，同樣令人感動，一樣值得祝福。

### 學習愛，成就完整人生

在日本流行歌謠中，有一首廣為傳唱的歌曲「愛燦燦」描述人生旅程心路成長的轉變，溫婉中展現千帆過盡的豁達，觸動無數人心靈。其中的一段歌詞這樣寫著：

「過去達は 優しく睫毛に 憩う  
人生って 不思議なものですね  
ああ 未来達は 人待ち顔して 微笑む  
人生って 嬉しいものですね」

「過去種種 歷歷在目浮現眼前  
人生真是不可思議啊  
啊～未來種種 還是會微笑面對  
人生還是讓人滿懷喜樂啊」

歷經生澀成長、被愛、愛人、無私奉獻、年華老去，人生的拼圖只剩下一小區塊尚未填滿，此刻的內心篤定，不再執著，無須勉強應和。在拼湊這一幅完整人生的巨像過程中，藉由不斷學習、反思、自律……我們逐漸理解人世間的不易，諒解他人過度抑或失控的情緒，甚至寬容怨懟的尖酸言詞。

臨近黃昏時刻，那一些心碎的淚水、失落的創痛、無疾而終的戀情，時而一一浮現，已經沒有悔恨，內心滿懷感恩。回首這一段崎嶇的來時路，再也沒有奢求，透過自我關懷，不管同性或異性攜手同行，不論有伴或單身，此刻的我們都是完整而美好，只希望珍惜當下。經過愛的練習與洗禮，這是一趟充實、美好、完整的旅程，真是不虛此行啊！🌸



# 在愛情與婚姻中， 成為更完整的自己

| 文 / C.Z

愛情中的浪漫，不是「我願意為了你而改變」，  
而是「因為愛你，我更想成為更好的樣子」。



在人生面臨挫折與失落時，我們會試圖把愛情當作是逃離現實的避風港，或是將其當作浮木。然而，當我們帶著這份「索求感」進入長久的關係，尤其是步入婚姻後，往往會發現真正的磨合才剛剛開始。

真正的愛情，並非一場救贖，而是與夥伴一同攜手面對未來。有時，它會是一面鏡子，映照出我們平日不願在外表現的脆弱；有時，它是一道道練習題，讓我們試著去找到彼此間的異同，學會了解、包容、尊重、體諒與支持，最終長成一個更完整的人。

## 建立健康的邊界感：

很多人在愛裡從開始的甜蜜到最後的負擔與疲累，是因為模糊了「我」與「我們」的界線。在婚姻中，這種界線的失守往往更進一步，以為既然步入婚姻，彼此就該毫無保留，卻不慎過度干預或索求。

### 1. 區分「你的情緒」與「我的責任」

在健康的邊界感中，我們要學會承接彼此的情緒，而非取代對方承擔後果或代替對方做出決定。如果伴侶在工作上或是人際關係中受挫，可以陪伴、傾聽，但必須拿捏好情緒的分際，並避免指使

對方應該怎麼做。讓彼此明白「我可以為你分憂，但我會尊重你的決定」，能避免一起陷入情緒的泥沼以及過度干預對方的決定。

## 2. 守護心理的私人空間

健康的邊界感像是一道透光的柵欄。當你擁有完整的自我空間時，你帶回關係的能量才會飽滿且新鮮，這不代表將對方拒於千里之外，而是為了讓彼此的關係能夠長久呼吸。

### 步入婚姻的磨合：

如果說談戀愛是看對方的優點，那麼婚姻就是與對方的缺點共處。進入婚姻後，磨合的重心會從「浪漫」轉向「瑣碎」。

## 1. 價值觀的對撞與重組

步入婚姻首先面臨的挑戰，可能是「物品擺放的位置」、「家事作法的不同」或「融入彼此的家庭」。這些瑣碎的小事，背後承載的是兩個人截然不同的成長背景與價值觀。磨合的過程，本質上是在學習妥協與尊重。即使是從小生活的家人，都會有習慣上的差異，因此，邁入婚姻的兩個人，所需要適應的是雙方過往數十年所積累而成的自我，相互接納並調整。

## 2. 家族關係的調和

婚姻不只是兩個人的結合，更是兩組社會關係的交織。在與雙方家庭互動中，我們練習如何在「自我意識」與「伴侶角色」之間取得平衡，這也是一種自我成熟的展現。我們開始學會不再只以自己的視角看世界，而是學會處理複雜的社會角色，在磨合中變得更圓融。

### 爭吵後的修復：

婚姻中的衝突往往比戀愛時更頻繁，因為相處時間的拉長，婚姻對彼此形成的束縛，都會累積成心理和情緒上的壓力。

情緒降溫後的「重啟」：當雙方冷靜下來，由其中一方主動遞出橄欖枝，這不代表認錯，而是代表「我珍惜這段關係勝過爭論對錯」。

放下說理，試著去了解對方的感受：有效的修復應專注於「當下的情緒」與「未來的改進」，而非和對方爭出一個輸贏，我們是在經營一段關係，而非參加一場考試，維繫彼此的情感遠勝過證明誰對誰錯。

儀式感的回歸：修復需要具體的動作，比如一個擁抱、為對方做點貼心的事或一句「謝謝你願意聽我說」。這些動作是

在告訴彼此：即便我們發生了衝突，我依然很珍惜我們的關係。

### 關係的鏡像效應： 在對方眼裡看見真實的自己

伴侶是我們看見自我性格的一面鏡子。當你在婚姻中覺得對方「控制欲太強」或「太冷漠」時，試著問自己：這份情緒是否觸動了我內心某個脆弱或陰暗的一面。

在關係中，我們必須同時學會依賴與獨立。愛情如同自然界的海水潮汐，會有熱戀的漲潮與平淡的退潮，但愛情本身的真諦與承諾總量其實從未改變。

### 共同進化的節奏：

健康的愛情與婚姻，是兩個人攜手併肩緩緩前行。

好的伴侶，不會只是一味地溺愛和退讓。他們會在你迷茫時給予支持；在你下墜時，穩穩接住你；同時也會與你一同往未來的路邁進。

「愛不只是凝視彼此，而是看向同一個方向。」

當兩個人都有意識地想要成為更好的人，會帶給彼此相互扶持與提攜的力量。在婚姻的長跑中，我們不只是生活上的伴侶，更是彼此人生願景的守護者。

### 結語：愛情的終點是自我完成

愛情的浪漫，不是「我願意為了你而改變」，而是「因為愛你，我更想成為更好的樣子」。

從戀愛到婚姻，從邊界的建立到衝突的修復，這條路充滿挑戰，但也充滿可能。當我們不再把對方當成填補空虛的拼圖，而是將關係視為一場溫柔的成長時，我們會發現，那個曾經焦慮、敏感的自己，已在這段關係中，長出堅強且溫潤的靈魂。

在愛情中練習完整，並非為了達到某種完美的目的，而是在這漫長的餘生裡，我們始終願意為了彼此，保持對生命的熱愛與對成長的渴望。💕



# 在愛裡練習完整： 一場通往自我修復的溫柔革命

文／再生能源處 高年級實習生

## 幻滅，是成長的開端

小時候，我們對「愛」的想像多半來自童話故事。格林童話或迪士尼動畫總是在王子與公主擁吻的那一刻定格，最後加上一句「從此過著幸福快樂的日子」。那時的我們，天真地以為愛是一場獵尋，只要在那茫茫人海中遇見那個「對的人」，所有的孤獨、不安與不自信都會像中了魔法般自動消失。

然而，當我們真正步入一段關係，褪去了最初三個月的荷爾蒙濾鏡，才驚覺愛情並非終點，而是一場漫長且往往帶有痛感的共同成長過程。現實中的愛情，沒有魔法，只有不斷的磨合、反省，以

及在鏡子前看見那個連自己都不太認識的、破碎的自己。

## 當稜角在親密中現形—— 防禦瓦解後的真實

為什麼在最親近的人面前，我們往往展現出最糟糕的一面？

在社交場合，我們披著文明與禮貌的盔甲，為了獲得社會認同而展示最優雅的微笑；在職場中，我們維持著專業與理性的假象，將所有的情緒精準地控制在規範之內。唯有在愛人面前，這層長久以來支撐我們生存的防禦機制會徹底瓦解。我們誤以為親密代表著「毫無保留」，

卻忘了毫無保留也意味著那些未曾修補的傷痕、被隱藏的稜角，會像漲潮後的礁石，在最不經意的時刻絆倒彼此。

我曾有過一段刻骨銘心的經歷。那時的我，總是因為伴侶的一句無心評論或短暫的沈默而感到焦慮萬分。我會反覆追問：「你是不是不愛我了？」或「我是不是做錯了什麼？」起初，對方會溫柔地安撫，但久而久之，這種索求變成了對方的負擔。直到某次劇烈的爭吵後，我才驚覺，原來我在愛裡要求的「絕對保證」，並非因為對方給得不夠，而是為了填補我內心深處那口名為「自我價值缺失」的深井。

那一刻我才發現，原來我們在愛裡要求的，有時竟是為了填補自己內心的空缺，我們把伴侶當成了救命稻草，期待對方能給予我們在童年或過往經驗中缺失的肯定。

### 匱乏者的索求與愛的負擔—— 投射的陷阱

如果我們總是帶著內心的匱乏去索求，愛情便會從滋養轉為消耗，最終成為彼此生命中不可承受之重。

想像兩個人相遇，若兩者都是乾涸的枯井，彼此都渴望從對方那裡汲取水分，結果只會是更深的乾旱。心理學中有個概念叫「投射」，我們常將自己無法處理

的負面情緒，或是無法達成的理想自我，投射到伴侶身上。

當我們感到自卑時，我們要求伴侶必須時時刻刻讚美；當我們缺乏安全感時，我們要求伴侶透明化所有的行蹤。這種行為表面上是「因為愛」，實則是「因為怕」。因為害怕失去、害怕不被認可，所以我們緊緊抓牢。但愛像手中的沙，抓得越緊，流失得越快。

當愛演變成一種補償機制，關係就失去了流動的生命力。在這種情況下，伴侶不再是一個獨立的靈魂，而成了「功能性的角色」——他是我的情緒垃圾桶、我的提款機、我的人生導師，或是我的保全人員。在這種失衡的互動中，被索求的一方會感到精疲力竭，而索求的一方則永遠感到不滿足。

### 正視脆弱，開啟自省的修煉

唯有當我們學會正視自己的脆弱，並在關係中練習自省，愛才能從「勒索」轉化為「滋養」。

這並非易事，甚至可以說是反人性的，承認自己的「不完整」是痛苦的。在一次次爭執與冷戰中，我開始練習一種新的思維模式：不再第一時間指責對方的過錯，而是閉上眼反問自己：「為什麼我現在這麼憤怒？」、「這句話觸動了我過去哪一個尚未痊癒的傷口？」

透過這種深度的自省，我發現了許多驚人的連結。每當對方表現出冷淡或需要獨處時，我感受到的並非當下的不快，而是童年時期被父母忽視的恐懼。那種「我不重要、我會被丟下」的原始創傷，在成年後的親密關係中被精準地喚醒了。當我能看見這層連結，我便能將「現在的伴侶」與「過去的創傷」切開。我開始告訴自己：他只是累了，需要一點空間，這不代表他不愛我，更不代表我不值得被愛。

這種自省，是修復自我的第一步。我們需要學會做自己的「內在父母」。當內心的小孩因為一點風吹草動就在哭鬧、索求愛時，我們要練習自己去擁抱他，告訴他：「別怕，我會一直在這裡陪你。」而不是逼迫伴侶去扮演那個救贖者的角色。唯有當我們能給予自己足夠的安全感與價值感，我們給予對方的愛，才是純粹的、不求回報的流動。

### 在愛裡修復自我— 關係作為最好的修煉場

如何在愛人的同時，也一步步修復自我？

這是一個動態的過程，關係其實是最好的「修煉場」。在一段健康的關係中，我們可以透過對方的眼睛，看見自己沒發現的優點；也可以透過對方的回饋，修正自己偏激的慣性。

### 練習誠實的脆弱溝通

我們必須學會放棄「你應該懂我」這種幼稚的心理遊戲。沒有人是你肚子裡的蛔蟲，期待對方「通靈」只會帶來失望。練習直白且溫柔地說出內心的恐懼：「當你這樣沉默不語的時候，我會感到很不安，因為這讓我想起了以前不好的經驗。我需要的可能只是你一個擁抱，或是一句簡單的回應。」當我們選擇展現「脆弱」，而非展現「防禦」（憤怒或冷戰），對方往往更願意伸出手來連結。

### 建立自我的邊界感

完整的自己需要呼吸的空間。在愛裡練習完整，很重要的一部分是學會「拒絕」與「接受拒絕」。我們不需要為了迎合對方而犧牲所有的自我，我們應該保留自己的愛好、朋友圈與獨處時間。這種「健康的距離」並非冷漠，而是一種對彼此獨立人格的敬意。當兩個人都能在關係中保有自我時，聚在一起的時間才會顯得珍貴且有分量。

### 從索取轉為給予（流動的愛）

這是一個奇妙的悖論。當我不再焦慮地盯著「他給了我什麼」、「他為我做了什麼」，而開始專注於「我可以如何成為對方的力量」、「我能如何創造正向的流動」時，奇蹟往往會發生。因為我的心態變

得寬裕且豐盛，對方反而感受到了前所未有的自由與信任，進而自然而然地回饋以更深沉、更主動的愛。愛，從此不再是乾涸井水的爭奪，而是兩股清泉的匯流。

## 成為更完整的自己— 接納陰影的藝術

人生這門課，關於如何去愛、如何被愛，是我們終身的課題。我們終將透過一段又一段的關係（不論是成功的還是失敗的）明白一個真理：愛並不是要找一個「另一半」來湊成「一」。

這個世界沒有誰是誰的另一半，我們每個人人生來就是獨立的「一」，唯有兩個完整、自洽的「一」並肩而行，才是一場優雅、平衡的舞蹈。

在愛裡練習完整，並不是要讓自己變得完美無缺、聖潔神聖。相反地，完整的定義，是我們終於有勇氣接納了自己的光亮與陰影。我們知道自己有脆弱的時候、有自私的時候、有嫉妒與狹隘的時候。但不同的是，我們不再為此感到羞恥，不再試圖掩飾，而是願意在愛人的目光中，坦然地承認這些裂痕，並在關係的溫熱中，一點一滴地修補它們。


正如名言所說：「萬物皆有裂縫，那是光照進來的地方。」在親密關係中展現的那

些傷痕，若處理得當，正是光線切入、自我重生的契機。

## 一場溫柔的革命，一生的課業

這份體悟並非一蹴而就，也不是讀完幾本書、聽完幾場講座就能徹底掌握的。直到今日，我也偶爾會陷入匱乏的慣性，偶爾也會在疲憊時想要退回那個依賴、不需要負責任的童話夢境。但不同的是，現在的我擁有了「自覺」的力量，當我開始想要索求、想要控制時，我能聽見內心覺醒的聲音在提醒我。

在每一次的互動我都會提醒自己：我是來「練習愛」的，而不是來「勒索愛」的。我學習在愛人的同時，也溫柔地照料自己內心的缺口，不把修補的責任強加於對方身上。

在愛裡練習完整，是一場溫柔且堅定的革命。它讓我們從一個向世界乞討愛的小孩，成長為一個能創造愛、散發愛的成年人。這條路或許漫長，或許充滿挑戰與反覆，但在互動的溫熱、真摯的眼神中，我們一步步修補了過往，也一步步遇見了那個更好、更從容、更完整的自己。我們不再害怕孤獨，因為我們已經在愛裡，找到了回家的路。

# 在逝去的愛裡練習完整



文 / Chris

來不及寫完的信，塵封在書桌抽屜內，來不及說出口的話，不再有機會訴說，就像我和她之間存在的問題，從待解決事項變成無須再解的謎團，成為無人問津的懸案。

「許久未寫信給妳，沒想到再次提起筆，竟然是那麼沉重的話題，與其說是沉重，更應該說是『成熟』。成熟是指我們不再用漠視的方式逃避問題；成熟是指我們不用擔心說出口會讓對方不開心而壓抑內心的想法；成熟是指我們願意坦然相待、交換彼此價值觀，試圖找尋兩人都能認可的答案。比起些許的擔憂，更多的是感謝妳願意開口，讓我能夠一起討論問題，同時也審視自己內心的感受。『隨遇而安』是我的優點也是我的缺點：優點是它讓我快速適應外在環境的改變、讓我可以坦然接受不同課題與挑戰。缺點則讓我容易變得安逸，輕易地習慣，習慣久了就逐漸變得麻木，變得不再珍惜本該重視的東西……」

察覺和女友間的感情產生了一些裂痕，關係有了微妙的變化，我鼓起勇氣提起筆寫下文字，當我還在思考著該用怎麼的語氣表達自己的想法、要從何角度切入、釐清問題的癥結點。那通猝不及防的來電，代表我們之間的問題已經解決了，不是迎刃而解，迎接美好結局；而是無須再解，就此分道揚鑣，我們協議關係到此為止。既然決定放開彼此的

手，那就毋須為了曾經的問題而撕破臉，鬧得不歡而散。變冷的心、淡了的情，早在漸行漸遠間走往不同的方向，猛然回頭才恍然發現，倆人已經相距好遠。既然如此，我們之間的問題就如同這封未寫完的信箋，從此塵封在心底吧。

## 願將生命中 所有的美好與愛人分享

我們都很喜歡的廣播主持人說：「願將世界所有的美好與愛人分享。」分手後我才品味出這段話背後的箇中滋味，將美好的事物與她分享，不只是希望她能夠感受到快樂，自己也會因為有一個值得分享的人，而得到加倍的快樂。「分享」不只是將「美好」帶給對方，自己也會因為有個可以一起感到開心、喜悅的對象，讓美好變得更加美好。

上週看到行動不便的同事在整理倉庫，我主動上前幫忙，協助她將厚重的舊文件搬到另一個倉庫，對我而言只是輕鬆的小事，對她而言卻是一件感到棘手的重擔，我順手的幫忙讓她得以快速完成任務，而我也因為有能力幫助他人，並願意付諸行動而從中獲得「我很棒」的力量。幫忙完之後，我略帶驕傲地想要找人分享，回過神才發現曾經無條件接收我喜怒哀樂的她卻已不在，我的手指擱淺在手機屏幕上，擱淺在聊天室窗中本

該是第一順位的地方，那個位置沒有熟悉的她，想要分享的喜悅找不著出口，我的心情瞬間沉了下來，剛剛的喜悅戛然而止。生活中發生幸福的事情，再也沒有人會替我感到開心，並豎起大拇指對我說：「You are awesome！」生活上平凡的日常、細瑣的小事：早晨出門看到的美景、中午餐廳阿姨的菜餚、晚上要去採買的生活用品，以及午夜臨睡前互道一聲的晚安，這些簡簡單單的小事，曾經因為有人分享而獲得喜悅，曾經因為有互相傾訴的對象而顯得特別。如今這些平凡的快樂，不再有人互相傾訴、聆聽、共感。我才驚覺：原來生命中有可以暢談的另一伴，生活上大事小事都能找她分享，是多麼幸福的一件事情。只可惜幸福久了，我卻麻痺在其中，習慣也麻木幸福的滋味，成為身在福中不知福的人，而這些曾經擁有的幸福卻悲哀的等到失去之後才想要好好珍惜。

### 一個人的宿舍，兩個人的回憶，無止盡的思念。

往年的連假我們都會規劃去外地旅行：去吃美味的食物、去看自然的風景、去體驗不一樣的城市氛圍、去把連假過得充實且更有意義，每次的出遊都覺得時間過得好快，才剛剛期待明天開始的假期，一眨眼，我們就已經結束旅途，駛在回程的路上了！今年的連假，沒有安排行程、沒有駕車出遊、沒有伊人相伴，一個人待在宿舍，餓了就外出覓食、倦了就倒頭入睡、醒了就坐在電腦桌前漫無目的追著影集，同樣的三天，卻好像無底洞似的，望也望不穿盡頭。曾經想要過的慢一點的連假，今年只想快轉加速，快點回到有事情做的上班日、快點回到人聲鼎沸的

公司。一個人的宿舍，有著太多的回憶、有著無人分享的孤獨。

連假漫長、夜晚也漫長，漫長的令我不知所措，漫長的令我感到害怕。

### 深刻地重溫、好好地緬懷，在坦然地釋懷

失戀的滋味，很痛苦、很孤獨、很漫長，尤其在雙方仍有愛的狀況，因為現實的不得已、人生規劃的考量才忍痛分離。過去歲月的種種美好、一起相處過的幸福時光、汽車副駕恍若昨日的情影，都讓失戀期變得更加難熬。友人建議可以用埋怨對方、討厭彼此來總結失戀，這樣可以更快的忘掉前一段關係。但我還是傾向花更多的時間、流下更多的眼淚，慢慢的回憶、好好的懷念那段攜手共度的歲月。我深刻地重溫、好好地緬懷，在坦然地釋懷，用厭惡的方式或許能快速走出失戀，但過去那些美好、甜蜜的片段也將被仇恨取代，未來回憶起將不再是感謝對方，而是厭惡彼此。這樣不僅是否定這段戀情，也是否定過去深情付出的自己，否定那段攜手共度的幸福時光。

失戀的滋味很痛苦，失去愛人後變得很孤單，但感謝這段日子、這趟旅程一路上有妳相伴，過去相處的點滴很美好，現在回憶起仍會感到心痛，但隨著時間的流逝，傷口會慢慢地、慢慢地痊癒，時間是特效藥，它帶給我珍貴的回憶，也會帶走悲傷的情緒，若干年以後，驀然回首，將可以笑笑地看待這些往事，把那些與妳攜手共度的美好片段，用愉快且繽紛的色彩放映在腦海中。🍷

# 點亮島嶼的另一種光： 記一場跨越十一載的寒冬暖流

文、照片提供／塔山發電廠 在浯江守燈的人



長輩臉上的笑容，就是冬日裡溫潤的漣漪



地方各界代表與志工齊聚大合影，共譜溫情

## 在寒風中開啟的暖心行動

金門的冬日，海風夾雜著鹹味與涼意，但在塔山發電廠的煙囪下，卻湧動著一股暖流。隨著春節聲音漸近，這座供給全島電力的核心，再次化身為傳遞情感的樞紐。塔山發電廠近日啟動的「銀髮關懷公益系列活動」，從陪同採買年貨的並肩笑語，到圍爐盛宴上騰升的水霧，這不僅是一場例行的企業社會責任活動，更是一場關於島嶼守候、長達十一年的深情告白。

步入席間，騰騰熱氣交織著古箏絲竹之音的清婉與在地金響亮樂團的歡騰，消融了冬日的清冷。這場盛宴的座上賓，是來自塔山、夏興及麒麟各廠鄰近八里的八十位長輩。對許多子女遠在彼岸、孤身守候舊宅的獨居長者而言，這席圓桌上的熱絡，

也許是歲月裡一份值得珍藏的企盼。台電志工專車越過蜿蜒的鄉間小徑，將長輩們接引至此。原本靜如寒潭的日常，也因這份難得的相聚，而泛起了溫潤的漣漪。

最溫馨的一幕，莫過於一位高齡一百零六歲的長者。她盛裝出席，歲月在臉上刻下的紋路，彷彿金門這座島嶼堅韌歷史的縮影。她神采奕奕地與鄰座長輩談笑風生，那一刻，現場所有的喧囂似乎都化作了背景，只剩下生命長青的優雅。凝視著這份歲月靜好。

## 匯聚各界力量，發揚在地人情

陳啟賢廠長心中滿是觸動，為了這場重逢，他親自調度指揮，聯手許文忠副廠長匯聚了以全廠志工團隊為核心的赤誠力量，歷經多次細緻研議，從接送動線的緩

步考量到節目的情感設計，每一處細節都藏著「務求周全」的職人匠心，只為讓長者們帶回一份最甜美的回憶。

這份溫情也吸引了地方各界的共鳴，行政院金馬聯合服務中心執行長吳增允、立法委員陳玉珍辦公室主任董家瑋、金城鎮公所主任祕書許世丞、金城鎮民代表會主席郭永隆、烈嶼鄉民代表林宜蘭、金水里里長黃延良、賢庵里里長顏士強等貴賓皆蒞臨見證，前水頭社區發展協會總幹事黃勝鴻、金水寺慈善基金會董事長陳金文、后園社區發展協會理事長蕭國威、東林社區發展協會理事長林義雄、東沙社區發展協會理事長余麗園等社區代表亦齊聚一堂。此外，塔山發電廠的好夥伴台電金門區營業處，由總務經理李梅君與業務經理陳慧宜代表出席，與現場志工們共譜這段溫情；讓守護金門的燈火，因這份同心而倍加閃耀。大家共同的參與，更讓這場盛宴多了一份家族團圓的親暱感，以及深植土地的在地人情味。

### 點亮燈火、點亮人心

這股暖流並非偶然，而是源自民國一百零四年起的堅持。當時，塔山發電廠志



陪同長輩前往賣場採買年貨，實質回應長輩生活不便

工團隊便決定投入「離島銀髮關懷」，轉眼間已邁入第十一個年頭。這份關懷不侷限於一頓飽餐，更滲透在日常的細微之處。每逢端午、中秋與春節，志工們便會深入前水頭、後豐港、古城、賢庵、夏興、后園，甚至跨海至烈嶼的東林與湖下社區。他們暫時收起面對發電業務時的冷靜與嚴謹，轉身換上貼心的微笑，帶著專業與熱誠，走進老舊的屋舍，為長輩宣導用電安全、協助簡易電氣修繕，甚至化身為採買年貨的力士，實質回應長者生活中的種種不便。

當志工們扶著長者的手，一步步走下專車，當長輩在席間接過熱騰騰的佳餚，露出的滿足笑容，這些畫面都在訴說著同一個故事：電力照亮了黑夜，而這份持續十一年的關懷，溫暖了人心。陳啟賢廠長在活動尾聲，除了預祝鄉親新年快樂、闔家安康，更強調這份守護會持續下去。對於塔山發電廠而言，發電是職責，而守護島嶼的根，則是他們永不熄滅的使命。在人口結構邁向高齡化的時代，塔山發電廠用行動證明，企業的溫度，往往體現在那些最微不足道、卻最持之以恆的陪伴裡。🏡



圍爐寒冬暖流，笑語並肩

# 理性的疏遠 適當的距離

| 文／東吳大學心理學系兼任副教授 林蕙瑛



年輕人往往憧憬戀愛，期待情侶之間親密而美好的互動，卻常常難以分辨「喜歡」與「愛」之間的差異。在快速連結、快速靠近的現代交往模式中，關係有時就像一場潮汐，來得快、去得快，也容易讓人誤以為只要彼此有好感、發生親密互動，就等同於愛情。

然而，感情的發展其實和其他人際關係一樣，存在著漸進的層次與階段。從「好感、喜歡、心動、情愫發酵、曖昧、戀愛」到「真愛」，每一段關係都會因個性、生活環境、個人需求與期待的不同，而有截然不同的節奏。

有些人行動太快，跨越了尚未釐清的階段，甜蜜過後才發現，這段感情與自己原先想像的並不相同；也有些關係停留在朋友階段，一方逐漸產生喜歡的情愫，

另一方卻仍只是單純的友誼好感，於是陷入進退兩難的尷尬。其實，無論身處哪一個階段，只要感受不對等，都可能成為感情困擾的來源。

## 案例一 玉玲的困擾

A 男是我大學同學的同事，對我有好感，但我對他只有朋友間的情誼，過去我也曾委婉表達，例如提到自己不欣賞他的外貌、談話方式或興趣，也曾在大家面前表示目前並不想交男朋友。

結果今年我生日時，朋友們都已經提前替我慶生，但 A 男仍在生日當天跑來找我，堅持要我跟他一起吃飯，我一開始有明確拒絕，但他仍不斷邀約。看在他老遠從土城過來，又表現得相當誠懇的面子上，所以我最後還是勉強答應一起

吃晚餐，並事先說明希望 AA 制，也只想去一般價位約 200 ~ 300 元的餐廳。然而，他卻帶我前往價格一千元以上的燭光餐廳，用餐過程中，甚至不斷強調自己為了這頓飯付出許多心力，例如剪頭髮花了 1,200 元，還練習戴隱形眼鏡一個星期之久，導致眼睛非常不舒服等。雖然我明白他也許想透過這次生日聚餐表達他的用心，但這些事情反而讓我感到極大的心理壓力，甚至事後對答應吃晚餐的事情感到後悔。請問該怎麼做才可以讓 A 男疏遠自己？

## 案例二 義雄的轉變

跟 B 女以前是同學，高中時暗戀過她，而她對此也知情，但當時她對我並未產生曖昧情感，所以我並沒有對她表達心意，兩人也未曾交往。升學後，雖就讀不同學校，仍時常相約讀書或出遊，維持著穩定的朋友關係。

之後 B 女與同校的林姓學長交往，但交往期間卻經常吵架，分分合合，B 女也時常會跟我分享自己的感情狀況。

一段時間後，B 女意外懷孕了，雙方發生嚴重的爭執，最後因此分手。B 女選擇墮胎並對外保密，唯獨只有告訴我，我雖然感到震驚，但並未表示什麼，只是選擇傾聽。兩人分手後，林男雖然試圖挽回，但 B 女態度始終冷淡，反而逐

漸對我釋出好感，言行間也愈加曖昧。儘管我感受到她的情感暗示，但自覺對她已無當初的情愫，多年相處下來，情感確實有所累積，卻仍停留在友情層面，並未思考過進一步發展，同時，我也擔心若直接拒絕，可能會傷害她，甚至破壞多年來建立的友誼。這樣的情況下，我不禁思考：是否應順應她的感情並與其交往？又該如何更適切地看待與定位這段關係？

## 分析

案例中的 A 男透過玉玲的大學同學而結識，逐漸產生好感，逐漸成為朋友，並在相處過程中對玉玲產生好感。即使遭受委婉拒絕，他還是被感情驅使，希望憑藉「近水樓台」的機會繼續努力。所以藉玉玲生日的機會，表達自己的誠心與愛意。玉玲其實並不想在生日當天與他單獨共進晚餐，但看見他一臉真誠、又為此花費心思，最終仍勉強答應，並明確提出希望各付各的、只需在一般餐廳用餐即可，然而 A 男卻訂了高級餐廳，他一定沒想到，此舉真的適得其反，讓玉玲感到不自在、有壓力，且後悔不該答應出來。

不計金錢、用心準備，乍看之下確實令人感動，然而在用餐過程中，A 男卻不斷強調自己為這頓飯投入了多少時間、精力，甚至金錢。本意是表達心意，卻



逐漸演變成一種「邀功式」的訴說，不僅破壞了生日聚餐的氣氛，也在無形中暴露了他的性格特質。

也正因如此，玉玲提出了一個問題：「該怎麼做才可以讓 A 男疏遠自己？」

案例二中，義雄在高中時對 B 女的「暗戀」，其實是一種默默喜歡，即使沒有明說，言行之間難免會流露蛛絲馬跡，周遭同學自然也能察覺，B 女對此亦心知肚明。她或許覺得義雄人不錯，因此兩人便維持著普通互動的同學、朋友關係，並延續了好幾年的友誼。

後來，B 女在大學交了男朋友，兩人吵鬧鬧分分合合，對意外懷孕一事因有不同意見而分手，B 女滿懷委屈，只有向可以信任的朋友義雄傾訴，基於多年

友情誼，B 女得到安慰與陪伴，逐漸產生男女情感。但他並不想勉強自己去回應 B 女的感情，卻又擔心直接拒絕會傷害她，甚至破壞多年來累積的友誼，因而陷入兩難，對義雄而言，這段關係已停留在「好朋友」的層次。

### 引導

喜歡是一種內心的感受，喜歡某種事物或某個人，都是因為被對方的特質所吸引。在人際關係中，喜歡一個人本身並沒有錯，表達喜歡也是每個人的權利，就如同告白一樣；然而，告白並不保證對方一定會有相同的感覺，對方同樣有權利拒絕告白，或選擇不予回應。在案例一中，玉玲其實曾以委婉的方式拒絕過 A 男，但 A 男可能抱持著「反正她現

在沒有男朋友，我仍然有機會」的想法，因此選擇鏗而不捨地繼續靠近。這樣的行為，某種程度上是因為他被自己的「喜歡」所蒙蔽，而忽略了對方在言語、態度與表情中所透露出的真實感受，甚至已經無法看見那些明確的拒絕訊號。

經歷生日聚餐的不適經驗後，玉玲其實需要主動找一個適當的時機，單獨約 A 男出來喝咖啡或吃午餐。在態度誠懇的前提下，以堅定語氣告訴他：他可以是一位很好的朋友，她也願意繼續維持朋友關係，和平相處、分享生活，同時也真心祝福他能遇到一位彼此都有感覺的伴侶。慢慢地，A 男瞭解到她感情的程度，他的「喜歡」就會在心中冷卻而轉成朋友之情。

這段話一定要說清楚，切勿因心軟而留下模糊空間；往後在互動上，也需要特別留意言行分寸，避免隨意開玩笑或使用容易被解讀為曖昧的語句。若玉玲的態度能夠前後一致，始終以朋友之情相待，隨著時間推移，A 男逐漸理解她對這段關係的定位，他內心的「喜歡」自然會慢慢冷卻，並轉化為單純的朋友情誼。

## 結語

由此可見，帶有情愫的「喜歡」，往往較以自我為出發點——「我願意做各種事去討對方的歡心，自然也期待對方能依照我的期待回應」，因此，案例一中的 A 男才會精心設計一場高級的生日晚宴，內心期待玉玲能因此感動，進而接納他的感情。而在案例二中，B 女原本對義雄的喜歡源自多年友誼，卻在情緒脆弱的狀態下，逐漸發展成曖昧的情愫。這並不代表兩人未來絕無可能發展為情侶，而是就當下而言，B 女正處於脆弱與失落之中，急於抓住一根能讓自己不再下沉的浮木；相對地，義雄對她已不再抱有男女之情，那種戀愛式的喜歡早已不存在。

感情中的承諾，本就是一件需要審慎以對的事。或許，讓時間成為必要的緩衝，至少等到 B 女能從情感創傷中逐漸療癒，兩人都能更清楚地看見自己的需要與期待，真正確認彼此是否適合進入戀愛關係，再做選擇，也未嘗不是一種更成熟、負責任的做法。💞



# 員工協助業務(花)絮

## 北區

### 員工協助業務花絮



#### 桃園區營業處同心園地

於 115.3.26 舉辦「工作安全之互動式教育演練」，透過專業技術及豐富經驗分享與演練，確保在工作場所中的各項工安作業，進而提升同仁的安全意識與工安紀律，以達成零災害的目標，演練成果圓滿成功，處長頒發激勵獎金，肯定線路課同仁的傑出表現。



#### 輸變電工程處北區施工處同心園地

於 115.3.28 辦理「富陽生態公園」郊遊活動，活動期間同仁們漫步於步道之中，欣賞豐富多樣的自然景觀，並對富陽生態公園的歷史脈絡與文化背景有更深入的認識。整體活動氛圍輕鬆愜意，讓同仁在工作之餘得以親近自然、紓解壓力，感受生活中的美好。



#### 台北供電區營運處同心園地

於 115.3.31 辦理「忠義育幼院」愛心捐款活動，以實際行動支持孩童的日常生活與教育需求，身為在地企業，在維持穩定供電之餘，亦積極實踐企業社會責任，把愛心延伸到社會角落，讓這份關懷轉化為守護下一代成長的力量。



#### 台北北區營業處同心園地

於 115.4.1 舉辦「捐血活動」，本次特別響應公司成立 80 週年，邀請同仁與社區居民一同挽袖捐血、廣結善緣，為血庫注入愛的力量，關懷社會不斷電，紓解現存血荒問題，希望透過本次活動發揮拋磚引玉的效益，讓社會更和諧、幸福。

## 中區 員工協助業務花絮



### 新桃供電區營運處同心園地

於 115.3.14 舉辦「滿月圓國家森林之旅」一日遊活動，由志工帶隊進行導覽解說，帶領同仁走入森林，展開一場調劑身心的森林療癒體驗，活動過程中除欣賞豐富多樣的蕨類生態外，亦能近距離感受大自然環境，協助同仁放鬆身心，促進身心靈平衡。



### 新竹區營業處同心園地

於 115.3.15 舉辦「北埔麥克田園一日遊」活動，共計員工及眷屬 125 人參加。活動內容安排多項 DIY 體驗，包含製作紅粿、菜包認識客家米食文化、搗麻糬及擂茶體驗等，參與人員大小朋友皆盡興而歸，透過共同參與活動，不僅促進家庭互動，也增進同仁間的交流與向心力。



### 台中供電區營運處同心園地

於 115.3.21 舉辦「115 年度中區大坑步道聯合活動」，公司內外共計 19 個單位共襄盛舉，活動當日天氣晴朗、景色宜人，同仁們攜家帶眷一起漫步在大坑登山步道，在輕鬆愉快的氛圍中親近自然。當天活動圓滿順利，不僅提供同仁於假日休憩之餘調劑身心，亦有助於彼此情誼與交流。



### 台中發電廠同心園地

於 115.3.28 辦理未婚聯誼活動，特別規劃在休閒農場舉行，參加人員以本廠未婚男性員工及其眷屬為主，並邀請廠外適婚女性共同參與，活動內容包含手沖咖啡體驗，參加人員初次互動略顯緊張，惟隨著破冰活動逐步進行，彼此距離漸漸拉近。期盼藉由本次聯誼活動，協助參與者認識興趣相投之夥伴，並擴大社交範圍。

## 南區

## 員工協助業務花絮



## 興達發電廠同心園地

於 115.3.14 舉辦「手摘幸福·歡樂茄節」春季採果活動，帶領同仁走進素有「番茄故鄉」美譽的路竹下坑。本次活動不僅讓同仁在忙碌之餘釋放壓力、增進親子情誼，更透過分享健康鮮果，讓幸福不再侷限於果園之中，而是化作一份份心意，將溫暖傳遞給更多人。同時，本廠亦以實際行動支持在地小農，落實企業社會責任。活動在同仁熱情參與中圓滿落幕，讓這份幸福與關懷持續蔓延。



## 南部發電廠同心園地

於 115.3.21 與福利會聯合舉辦員工露營活動，透過輕鬆的戶外體驗，讓同仁在繁忙工作之餘放鬆心情、調劑身心。活動期間洋溢著各個家庭的歡笑聲，在親子互動與溫馨交流中，增進同仁情誼與家庭連結，在溫暖的燈火中畫下最動人的句點，留下難忘的回憶。



## 嘉義區營業處同心園地

於 115.3.21 辦理「組際網球賽」活動，為提升參賽選手之網球技巧，特邀處內網球好手進行現場示範與教學，並帶領選手進行賽前熱身，活動過程中，各組選手皆用心投入比賽，也感謝同仁踴躍參與，期盼藉由網球運動培養規律運動習慣，促進同仁身心健康。



## 台南區營業處同心園地

為關懷同仁建立良好正確之性別平等與性騷擾防治觀念，於 115.4.1 舉辦「想太多？太敏感？原來這『算』是性騷擾」專題演講，邀請都靜嫻講師以輕鬆幽默的方式，說明性騷擾案件之處理方式，並分享其過往接觸實務與經驗，獲得同仁熱烈迴響，表示受益良多。

## 運動賽事票券有全新規範

**適用範圍：**僅適用於國內舉辦的「單一場次票券」運動賽事；季票不適用。



**賽前資訊公告：**

- 1.業者應公告該場比賽「可出賽名單」；如有變動，應「通知或公告」。若未通知或公告，消費者得要求退費。
- 2.球團或教練有調度自主權，「可出賽名單」≠「上場」。

## 運動賽事票券有全新規範！

運動賽事票券定型化契約應記載及不得記載事項



**黃牛票防範機制：**非供自用，轉售圖利者，業者得不予退票。



**強化安全責任：**

- 1.業者應訂定入場規範（例如不得攜帶玻璃瓶或鋁罐飲料、長柄雨傘、長腳架等入場）。
- 2.售票數不得超過比賽場館「觀眾席數」。
- 3.業者應投保公共意外責任保險。



苦

樂

留言板

一位不懂拒絕的同仁

小編您好：

我到公司任職的時間不長，卻很快就感受到單位內同事的友善與溫暖，大家相處也十分融洽，但不知從何時開始，同事時常會詢問我：「你手上有很急的事情嗎？這部分，可以請你幫忙一下嗎？」我也沒有多想，順手接了下來。只是這樣的情況一再發生，我心中漸漸產生了厭煩，現在他來找我時，都已經反射性地害怕他要講什麼，因為這已經發生好幾次了，原本屬於對方的份內工作，總是被「順手」轉交過來。

一開始，我告訴自己這只是小事，沒關係。我們是同部門的同事，稍微多做一點，於是我一次又一次的接受，明明原本的工作量不需要加班，卻因為這些額外的工作，連續好幾天都比預定時間晚下班，但是那位同事總是讓人感覺很忙、很焦慮，也常常會說「怎麼辦？完蛋了，我真的做不完。」久而久之，這些事情慢慢成了我心裡難以啟齒的負擔。

每次那「一點點」增加的工作，日積月累下來，讓我在心裡感到非常疲憊，我卻仍然說不出拒絕的話，每當想開口，腦中就浮現對方疲憊又無助的表情，於是話到嘴邊，又變成一句：「好。」

直到壓力累積到某個臨界點，我開始消極希望對方可以調去其他部門或單位，不要再把工作交到我手上，又擔心將此事告訴主管，同事會不會覺得我在打小報告，認為我很計較？讓自己處境更加尷尬。有一天，我回家躺在床上，想著這件事情竟然落淚了，同時又在心裡懷疑自己一怎麼連這點事情也扛不住，未免太遜了。後來我也有因為這件事情去尋求心理諮商，卻發現情況沒有太大改變，請問我究竟該怎麼辦才能解決這件困擾不已的事情？

一位不懂拒絕的同仁 敬上

## 北區 輔導內容

一位不懂拒絕的同仁，您好：

看到您為了維持職場的和諧，卻讓自己陷入如此疲憊與自責的境地，甚至在深夜落淚，真的辛苦了。身為同心園地的園丁，我們非常理解這種「善良卻受傷」的矛盾感，您並非太遜或扛不住，而是在「友善同僚」與「專業邊界」之間暫時失去了平衡，針對您的困擾，我們提供以下四項核心建議，希望能陪您一起走出困境。

### 重新定義「幫忙」：建立健康的心理防線

- 一、幫忙是有額度的：同事間的互助應是偶爾的緊急支援，而非非常態性的工作轉嫁。
- 二、拒絕是為了共好：當您一次又一次地接受，其實是讓對方產生了依賴，甚至剝奪了對方學習管理工作的機會，請理解適度的邊界能讓職場運作更健康。

### 練習「溫柔而堅定」的坦誠對話

- 一、表達真實感受：嘗試與同事溝通：「我非常珍惜我們單位的友善氛圍，但最近額外增加的工作量已讓我頻繁加班，甚至感到很疲憊，我擔心這會影響到工作品質。」
- 二、提供「非勞力」的協助：如果對方真的無助，您可以提供意見或處理經驗，而非直接代勞。例如：「這部分我現在無法幫你做，但我可以告訴你上次我是怎麼快速處理的，你可以參考看看。」

### 尋求管理制度的介入：讓權責回歸專業

- 一、尋求主管協助：主管有責任確保團隊工作量分配合理，您可以私下向主管反映現況，這並非「打小報告」，而是為了維護單位長期的穩定與效率。
- 二、明確分工：透過主管的介入，讓彼此的權責劃分更加清晰，避免「因人設事」造成的心理不公。

### 實踐「自我照顧」：建立心理韌性

既然目前的壓力源仍然存在，請學習將注意力回歸到自己身上。

- 一、放下不必要的內疚：同事是否能完成工作是他人的課題，您不必為此感到煎熬。
- 二、建立生活儀式感：下班後強迫自己切換模式（如透過運動、聽音樂），遠離工作的糾結。同時建議利用公司提供每人每年 8 小時的諮商服務，讓專業師資陪伴您釐清核心壓力。

職場的溫暖不應建立在單方面的犧牲之上，透過釐清邊界與坦誠溝通，才能真正從這份負擔中解脫，職場是場馬拉松，不是百米衝刺，學會保護自己的能量，您才能走得更遠。請記住，無論何時，同心園地永遠是您最溫暖的依靠。

訓練所同心園地  
全體園丁 敬上

一位不懂拒絕的同仁，您好：

感謝您分享這段心路歷程，您的心情我們可以理解。以下是我們園丁討論後所提供的一些做法，希望對您有所助益。

### 自我反思與界定界限

- 一、**明確自己的工作範圍**：建議先釐清自身的工作職責與任務內容，清楚區分哪些屬於自己應負責的事項，哪些則可視情況婉拒。若為需共同處理之工作，可於主管交派時即事先溝通分工方式與責任歸屬；若為個人獨立負責事項，則應由該同仁自行承擔，避免責任混淆。對於同事的情緒分享，可給予傾聽與支持，但不宜全盤承接。
- 二、**識別壓力來源**：記錄下來哪些請求讓您感到壓力，並分析這些請求是否合理，若有需要，可以向資深同仁或主管請益，了解相關請求是否為單位既有慣例，或僅屬個人期待。

### 學習拒絕的技巧

- 一、**練習簡單的拒絕語句**：若因同理心強而不易拒絕他人，可嘗試延緩回應，以溫柔且堅定的方式說明自身目前的工作狀況，讓對方理解自己的工作負荷，例如說明目前正處理主管交辦之急件，或建議是否可另行協調時程。
- 二、**提供替代方案**：如果可能，您可以建議利用資源，譬如像是 AI 工具整理文檔，搜索整理資料，都有利於效率提升。

### 溝通與協商

- 一、**與同事進行面對面的談話**：找個合適的時機，與該同事談談您的感受，告訴他您目前的工作負擔，並希望能夠共同找到解決方案。
- 二、**尋求主管的支持**：若情況未見改善，可考慮與主管討論，讓其了解實際工作狀況與壓力來源，以利提供必要協助或調整分工。

### 尋求外部協助

- 一、**持續心理諮商**：若諮商成效有限，可能尚未觸及問題核心，建議不必氣餒，可評估更換諮商師或搭配其他資源。
- 二、**加入支持團體**：透過與有相似經驗者交流，有助於減輕孤立感，並促進情緒抒發。

### 自我照顧

- 一、**重視自己的情緒與需求**：適度轉換心態，視此經驗為成長歷程之一，並安排放鬆與喜愛的活動以紓解壓力。
- 二、**保持身心健康**：透過運動、冥想或其他放鬆技巧，提升面對壓力的調適能力。

最後，貼心提醒您：拒絕並不代表不合作，而是為了守護自身的工作品質與心理健康。若有進一步需求，公司亦提供員工每人每年 8 小時之轉介服務，期盼能陪伴您逐步找回工作與生活的平衡！

電力修護處中部分處同心園地  
全體園丁 敬上

南

區

輔導內容

一位不懂拒絕的同仁，您好：

您能察覺自身狀態並主動尋求諮商，本身就是改變的重要起點。新工作原是適應與探索的過程，因超出負荷的雜務而感到疲憊，並非能力不足，而是您過於體貼、容易承擔過多。請不要急著責怪自己，這正是一個學習守護自身界限的契機。以下提供幾點建議，協助您重新調整溝通方式，期盼能對您有所幫助。

### 釐清界線

首先，請在心中畫出一條清澈的河，分界出哪些水流歸你引導、哪些該由他人承擔。試著梳理那些超出職責的請求，當界限被頻繁越過時，記錄下這些雜務對你進度的實質影響。看見事實，能幫助你驅散盲目的內疚感，並讓你更堅定地守住那條名為「責任」的河岸。

### 練習溫和拒絕

練習拒絕，其實是在保護彼此的關係，拒絕不必硬碰硬，你可以試試「溫和的界限」。例如說明自身目前的工作狀況：「我很想幫你，但我現在手頭的事已經滿載了，再接手可能會兩邊都做不好。」這並非不近人情，而是負責任的表現。提供一個實用的「三明治公式」給同仁參考：先給予理解，再說明限制，最後提供建議。

#### Step 1：表達理解

先展現同理心，讓對方感覺你不是冷漠拒絕。例如：「我知道你現在很忙，也能理解你的壓力。」

#### Step 2：說明限制

直接說出你無法代勞的理由，並保持語氣平和。例如：「但我目前的工作已經排滿了，沒辦法再承接這部分。」

#### Step 3：提供建議或引導

給予支持，但不是代做，讓對方自己完成。例如：「如果你真的卡住，我可以教你怎麼操作這個步驟，後續執行還是要麻煩你喔。」請記得，這種『堅定而不對抗』的姿態，是需要時間練習的。當你慢慢適應了這份從容，大家自然會學著尊重你的界限。屆時，你就不必再為別人的焦慮買單，而能把原本就屬於你的平靜與時間，好好留給自己。

### 三、尋求外部支持

單獨拒絕仍感到尷尬，可私下以「請教」的方式向主管說明實際情況，聚焦工作量與進度影響，而非針對個人，例如請主管協助釐清工作優先順序。避免指名道姓，有助於維護團隊關係與整體效率。

練習設立界線並非變得冷漠，而是為了讓你的善良更有價值。當你學會守護自己的界限，才會有餘裕專注真正重要的事情，逐步找回成就感與內心的平靜。慢慢來，每一份溫和而堅定的溝通，都是在為未來的從容紮根。加油！

興達發電廠同心園地  
全體園丁 敬上

結  
語

本期案例描述一位任職時間不長的同仁，在工作中逐漸感受到人際互動與工作界線的拉扯。面對同事反覆提出協助請求，他起初基於體諒而承接，卻不知不覺承擔超出負荷的工作量，內心壓力隨之累積。如何在維繫同事情誼的同時，適度表達自身界線與需求，成為其反覆思索的重要課題。期盼藉由本次案例分享，協助同仁覺察自身狀態，學習合宜表達，並善用相關支持資源。本期援例三篇，另提供台北市區營業處、東部發電廠、桃園區營業處；大觀發電廠、明潭發電廠、新桃供電區營運處；第三核能發電廠、大林發電廠、輸變電工程處南區施工處等單位園丁之建言供參考，希望解決同仁遇到的困難。



# BOOK



(圖片來源：真文化)

## 別什麼都說「好」：一天只有 24 小時，把時間和精力留給最重要的人和事

作者 麥可·托吉斯 譯者：龐元媛 | 出版社 真文化

這本書要教你以各種技巧學會說「不」，即不會讓對方感到不悅，又能把時間留給自己、重要的人，或重要的事。

除了向占用我們時間、且不重要的人和事說「不」外，我們也必須向自己說「不」：債務、負能量、焦慮，以及危害健康和耽誤時間的事物，它們不但影響我們人生的幸福，還讓我們把有限的時間、金錢、精力浪費掉，反而使我們離自己的目標更遠了。

別什麼事都說「好」，說「不」一點也不是自私的表現，說了「不」你會有更多的時間和精力留給家人、親友，也能幫助其他真正需要你協助的人。此外，因為你了解說「不」是那麼地重要，當其他人向你說「不」，你也更能坦然接受，並理解他們正在努力朝自己的目標前進。



(圖片來源：墨刻)

## 京都・大阪・神戶攻略完全制霸 2026

作者 張淑婷、墨刻編輯部 | 出版社 墨刻

《京阪神攻略完全制霸 2026》由駐日記者在京阪神，帶來最新的交通資訊、人氣的潮流景點。由在地人的視野京都、大阪、神戶三大關西核心城市的最新交通動線、潮流話題景點與深度玩法。

書中完整整理京阪神三區的鐵路、公車、轉乘方式與各類票券資訊，讓交通安排更直覺、順暢。內容依區域細分為 66 個分區（京都 25 區、大阪 20 區、神戶 21 區），搭配電車、巴士與高速船等交通方式，帶領讀者站站探索、區區暢遊。

同時隨書附有輕巧地圖別冊，收錄全書景點與店家，並提供清楚的地鐵與路線圖，方便隨身查閱與實地使用。

## 瑪麗愛穿什麼就穿什麼

作者 基斯·尼格利 譯者：劉亞菲 | 出版社 聯經出版公司

原來我也可以，如此開心做自己！改編自瑪麗·沃克的真實故事，讓孩子學習在生活中，找到最喜歡的自己。

從前從前，女孩們只能穿裙子，褲裝是男孩的專屬權利。直到有一天，一位名叫瑪麗的女孩有了個非常大膽的想法……這部直率動人的繪本作品，靈感來自於瑪麗·愛德華茲·沃克的真實故事。

瑪麗是一位富有開創革新性格的醫生，曾因穿著褲子而多次遭到逮捕。這本書希望能夠啟發讀者勇於為自己發聲，無懼於挑戰性別窠臼與社會規範。



(圖片來源：聯經出版公司)

## 器識：張忠謀打造「護國神山」台積電的經營之道

作者 商業周刊 | 出版社 商業周刊

本書從張忠謀 54 歲創業談起，回顧台積電三十多年來的重要里程碑，深入解析其關鍵決策、公司治理思維與長期策略布局，包括晶圓代工模式的建立、與國際大廠競合的抉擇，以及在高度不確定環境中「即使最壞情況發生，也要輸得起」的風險管理哲學。

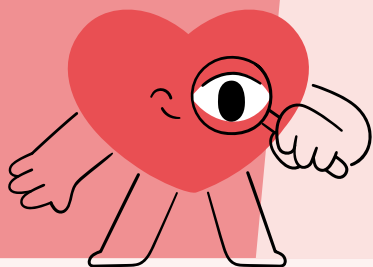
以「器」與「識」為核心概念，說明張忠謀心目中世界級企業領導人必須具備的格局、胸襟與見識，並透過與國際重量級領導人的世紀對談，展現其對公司治理、企業誠信、全球經濟與領導兩難的深度思考。

《器識》不僅是一部企業經營個案紀錄，更是一堂關於願景、治理、人才培育與傳承的深度管理課程，對企業經理人、接班人及關心台灣產業發展的讀者，皆具高度啟發價值。



(圖片來源：商業周刊)

# 婚友 資訊



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

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

貼心提醒：聯絡時請注重禮節，避免讓你（妳）的示好造成對方的困擾喔。

## ♂ 417 王先生

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

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

👤 聯絡人：王先生

LINE ID：fishdog11118

☎ 0955-724-389

## ♂ 419 高先生

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

徵 85-90 年次間之未婚女性。

👤 聯絡人：高先生

LINE ID：asd861103

## ♂ 418 陳先生

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

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

👤 聯絡人：陳先生

LINE ID：0953881320

☎ 0972-391-287

## ♂ 420 陳先生

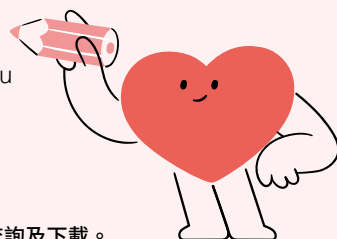
民國 68 年次，174 公分，76 公斤。  
畢業於國立成功大學航太所，現職台電公司職員。  
興趣：爬山、旅遊、看電影、美食、小吃。

徵南部地區、68 ~ 82 年次未婚女性，大學畢業，  
有正當職業，公務員尤佳。

👤 聯絡人：陳先生

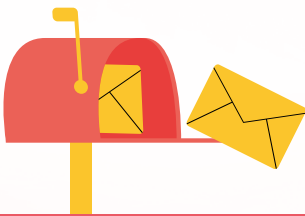
LINE ID：chentzuhsiu

☎ 0911-678-551



# 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 |
|------|-------|-------------------|--|----|
| 1385 | 31-40 | 新竹區營業處／外線技術員      | 桃園區營業處   | 大學 |
| 1386 | 21-30 | 大甲溪發電廠／事務管理員      | 苗栗、台中、彰化、雲林各地區單位                                   | 大學 |
| 1387 | 31-40 | 卓蘭發電廠／人事管理員       | 台中供電區營運處、南投區處、修護處中部分處                              | 大學 |
| 1388 | 31-40 | 桃園區營業處／資料處理專員     | 台中區營業處、南投區營業處                                      | 大學 |
| 1389 | 31-40 | 台南區營業處／資料處理員      | 台中區營業處、台中供電區營運處、彰化區營業處                             | 大學 |
| 1390 | 21-30 | 花東供電區營運處／財產管理專員   | 台中地區各單位  | 大學 |
| 1391 | 31-40 | 大甲溪發電廠／公共關係管理員    | 台中區營業處、輸變電工程處中區施工處                                 | 大學 |
| 1392 | 31-40 | 訓練所／營繕專員          | 輸變電工程處南區施工處、高屏供電區營運處、電力修護處南部分處、南部發電廠、鳳山區營業處、高雄區營業處 | 大學 |
| 1393 | 21-30 | 輸變電工程處北區施工處／外線技術員 | 台中供電區營運處   | 高職 |
| 1394 | 21-30 | 桃園區營業處／資料處理專員     | 台中地區各單位、彰化區處、南投區處                                  | 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臺，期能使有對調意願的同仁得互相聯繫，且仍須循行政體系與調動之必要行政程序及規定辦理，而為契合單位人力運用需求，各單位對申請調動（調出或調入）案件具有裁量權。
- ※ 所列編號以前之資料及「同仁對調信箱刊登申請表」可逕至本公司內部網站：人力資源處／同心園地／服務資訊／同仁對調信箱查詢及下載。
- ※ 為符時效，網站僅刊登 3 年內之資料。申請人如已無調動需求，請務必通知下架。

地址：台北市羅斯福路三段 242 號 11 樓人力資源處員工關係組  
Email：d0960602@taipower.com.tw  
電話：(02) 2366-7357



# 徵稿

歡迎你暢談，以短文、詩或圖文並茂方式，分享心情點滴，文稿 600 ~ 3,000 字；也歡迎用畫或用鏡頭傳達，踴躍投稿照片，稿酬從優。

## 225期

### 謝謝你，職場中 並肩作戰的夥伴！

專題故事

115 年 7 月號 / 115 年 6 月 5 日截稿

初入職場時，我們或許都曾感到徬徨—第一次接手業務的手忙腳亂、面對突發狀況時的無助，或是在壓力下懷疑自己是否能撐下去。那些時刻，真正拉我們一把的，往往不是制度或流程，而是身旁的那個人。

也許是一位願意耐心教導的主管，在你犯錯時沒有責備，而是陪你一起想辦法補救；也許是一位前輩，在忙碌之餘仍細細分享經驗，讓你少走許多冤枉路；又或者同仁之間一句簡單的關心、一個默默接手的動作，讓原本艱難的一天變得可以繼續走下去。

職場不只是競爭與績效，也存在著並肩作戰的情誼。那些在低潮時給予支持的人，或在困境中與你一同扛起責任的同事，都是我們在工作旅途中不可或缺的夥伴。他們未必說過多麼動人的話，卻在關鍵時刻，用行動證明了什麼叫做信任與扶持。

本期專題故事，誠摯邀請大家分享你在職場中曾受到幫助、被成就的經驗—無論是一段被指引的成長歷程、一個在壓力中相互扶持的瞬間，或是一群共同克服困難的回憶。你的故事，將成為他人繼續前行的力量，也提醒我們：在職場這條路上，有夥伴同行，從來不是一件理所當然，卻值得被深深記住與感謝。

投稿  
資訊

#### ▶ 以上來稿請附填妥之「同心園地雙月刊投稿相關資料表格」

- ※ 請上本公司內部網站：W3 首頁 / 同心園地 / 好站查詢 / 同心園地雙月刊 / 投稿須知 / 投稿相關資料表格，以利來稿採用後，處理稿費相關事宜。
- ※ 本刊對於來稿有刪改權，如不願刪改請註明。
- ※ 本刊文章已刊登於本公司對外網頁，請勿一稿多投，來稿請自留底稿，本刊恕不退稿。
- ※ 照片投稿以照片或電子檔傳送均可，如以電子檔傳送，圖檔檔案大小至少 800KB 以上，並請附照片說明。

#### ▶ 來稿請寄：台灣電力公司「同心園地雙月刊」

- 📍 地址：100 台北市羅斯福路三段 242 號 11 樓人力資源處員工關係組
- ✉ Email：d0960602@taipower.com.tw（本刊投稿專用）
- ☎ 電話：(02) 2366-7357    📠 微波：92-22774    📠 傳真：(02) 2365-6869

## 226期

### 學會說「不」的那一天

專題故事

115 年 9 月號 / 115 年 8 月 5 日截稿

在成長的過程裡，我們總被教導合作的重要性，也因此逐漸學會順從與配合。為了融入團體，許多時候，連一句再簡單不過的「拒絕」都難以啟齒，我們習慣迎合他人的期待，事後卻在心裡深感懊悔，即使內心掙扎，脫口而出的卻總是「好啊，沒問題！」直到某一天才突然驚覺—他人或許有意、無意，正悄悄地侵蝕著自己內心，也是從那一天起，終於嘗試為自己設立界線。

學會說「不」的那一天，我們不再害怕讓別人失望，而是清楚明白，「拒絕」並非對他人冷漠，而是一種對自己負責任的選擇。它讓我們開始正視內耗的問題，也讓付出不再只是消耗，而是一種有意識的投入。當我們願意把有限的時間與心力，留給真正重要的人事物上，才能在值得投入的地方站得更穩、走得更遠。



# 腦筋急轉彎

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

什麼門永遠關不上？  
 球門

鉛筆姓什麼？  
 (妻孥原) 孥

什麼瓜不能吃？  
 西瓜

哪一種水果最忙？  
 香蕉

門裡站著一個人？  
 門

什麼東西破了能變得更好？  
 鑼



## 數獨遊戲

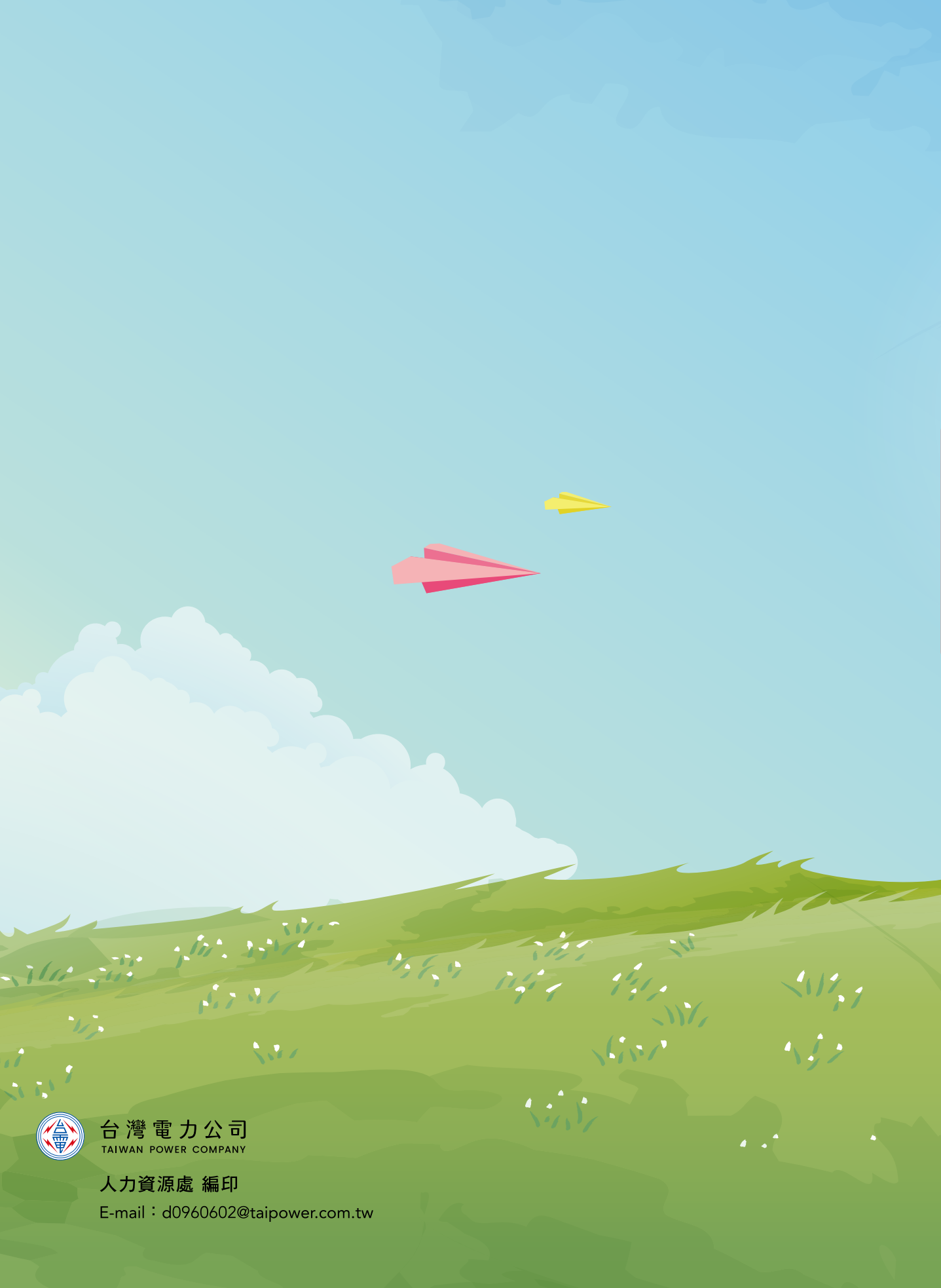
任一直行、橫列和九宮格內都有 1 到 9 的數字，並且不能重複，遊戲目標是將所有的空格填滿。你準備好了嗎？一起來玩數獨，訓練專注力吧！

易

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

難

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



台灣電力公司  
TAIWAN POWER COMPANY

人力資源處 編印

E-mail : [d0960602@taipower.com.tw](mailto:d0960602@taipower.com.tw)