

同心園地



◀ No.213
2024.07 | 雙月刊

低潮時光

低潮時光是一份禮物
好好檢視自己的預期
低潮時靜下心想一想
有動力和機會去面對



台灣電力公司
Taiwan Power Company

雲自由詮釋

文／白頭翁



雲喜歡到處看看

冰在雲深處

沒有怨言

無關情不情願

冰

沉潛

雲總是愛現

雲舞

地球作不了主

體溫改變

在捉摸不定的政治

問誰在作主

地球在虛空沉思

風和日麗

在心的深處

如何詮釋雲的變化

如何知道冰的心情

是否與地球一樣

在尋找平衡

花朵的喜悅

慈悲的淚水

關於雲

請自由的詮釋

低潮時光

陷入低潮怎麼辦？當我們遇到負面情緒時，常常希望自己「趕快好起來」，感覺自己的脆弱好無力、束手無策，進而掉進負面情緒的黑洞，倘若我們沉澱一段時間後，學會自我審視，經歷思索的過程，逐漸調整心態，改以坦然的心境看待事情，便會發現生活充滿了愉悅和驚喜。

本期〈專題故事〉邀請大家分享低潮時的故事與體悟，有同仁分享在人生中遇到的種種磨難，經歷過時間的淬鍊後，體悟出不同的人生意義；也有同仁分享透過慢跑運動累積的經驗，面對挫折從中學習調適心態，進而看見自己的價值；還有同仁分享因緣際會下擔任考試的監場工作人員，回首自己當初在考試時歷經的心路歷程，從壓力及挫折中學習成長，正在經歷人生低谷的你，驀然回首，也能重新找回生活的平衡。

〈上班族心理系列〉，同仁分享老麵饅頭的味道，過往的滋味與記憶湧上心頭，不禁感嘆光陰悄悄從指縫間流逝；也有同仁分享單位內齊心協力，守護蜜蜂具有無可取代的生態地位，在安全與保育之間取得微妙的平衡，齊心保護生態環境；還有同仁分享參加書法社團活動，不僅培養空間美學與鑑賞藝術的內涵，也從書法作品，得以覺察自己心性特長。〈EAPs停看聽〉約會篇透過案例分析敘述在一段交往關係中，兩方相互溝通金錢觀念之重要性，透過彼此真誠相訴，找到雙方的平衡點，不但避免不必要的誤會產生，更促進雙方關係更加融洽。

七月的炎炎夏日，夏天真是個令人又愛又恨的季節啊，日頭炎炎，跳進清涼的水裡好不過癮！夏日在海邊或溪邊戲水時，請同仁做好防曬工作，並在戲水的同時也要多多注意同伴及自身安全。快樂出門，也要平安回家喔！此外，大家也可以透過夏天盛產的蔬果如瓜類等進行食補，可以達到清熱、消暑、降火氣的功效，讓我們共同維護健康的職場及生活環境！

同心園地

2024.07 | 雙月刊 | 213

封面題字／張有趁 退休人員 封面裡 雲 自由詮釋／白頭翁

1 編輯手札

低潮時光／本刊 01

2 專題故事

特別專訪－低潮時光 檢視自己，再次迎向陽光
低潮時光不是終點，而是認識自己的機會，
是通往更好自己的必經之路。／本刊 04

走過生命的低谷／漪馨 08

生命悲歌—— 乞食調／風鷗 10

父後四年／Vincent 12

擁抱屬於自己的低潮時光／不強大的我 15

人生的高低潮，只是過程，都會過去／黃國彰 18

跑出自己的故事，活出自己所喜歡的樣子／Jan 22

低潮時光：如何重新定義好好生活的藥方／Twins 26

黎明前的黑夜／Yu 29

如何度過低潮時光／高年級實習生 32

遊戲闖關／布丁盒 35

蹲下，是為了跳得更高／林政達 36

童年送早報的回憶／向秀媛 38

練愛／Winnie 40

走過人生低谷／李智揮 44

鋼琴考試的挑戰與感恩／寶露達P 48

3 上班族心理系列

老麵饅頭的滋味／王立言 50

南部電廠裡的稀有住客—— 東方小蜜蜂／潘佳枚 54

硯傳墨香 纖手隻筆舞箋凝心韻／黃芷庭 58

打造青山綠水家園 邁向淨零永續社會／許伊玲 60

4 EAPs 停看聽

兩性關係篇：約會誰付錢？／林蕙瑛 62

5 園地專欄

活動報導－員工協助業務花絮／本刊 68

消保資訊－海報 71

苦樂留言板－一位心力交瘁的小員工／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 蔡佳恩
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 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 照片提供／雪力（夏瑄澧）

低潮時光 檢視自己，再次迎向陽光
低潮時光不是終點，而是認識自己的機會，是通往更好自己的必經之路。



在人生旅程中，每個人都會遇到低潮時光。這是一段讓人感到心情低落、無助或迷失的時期。在這樣的時刻裡，我們可能感到孤獨、沮喪，甚至失去方向。然而，正是透過這些低潮時光，讓我們得以深刻反省、成長和學習。逆境中蘊藏著成長的種子，低潮時光不是終點，而是認識自己的機會，是通往更好自己的必經之路。

即便是專業心理人、人格評量MBTI的國際認證講師雪力（夏瑄澧），也曾經歷過一段低潮時光，她的這段時光甚至可能比很多人都長，是在她30到40歲的10年之間。

雪力分享，在這之前，她在美國讀書、工作，人生一直很順遂。她取得哥倫比亞大學心理與社會學雙學士，在美國廣告公司擔任媒體策畫，掌管廣大的市場，比其他同儕更早獲得晉升。外在的肯定讓她內心充滿自信，之後她帶著這份足夠的自信回到台灣，但或許是因為價值文化的不同，又或是不夠瞭解台灣市場，種種因素下，她總覺得付出相同的努力，卻始終達不到她預期的回報。



這段期間裡，雪力的3個孩子也接連出生。送孩子去上學時，看到別人的小孩都有媽媽親手做的愛心便當，但她的孩子卻沒有，這讓她感到焦慮，覺得自己工作做不好，也不是個稱職的母親。她想要把事情做得更好，卻發覺已經沒有力氣達到自己的標準。當時雪力的自我設定其實並沒有改變，就是她原本以為在她出社會後，工作就會越來越好，持續往上晉升，沒想到後來卻陷入工作和家庭兩者都心有餘而力不足的漩渦裡面，不斷打轉。

雪力說，當時她擺脫漩渦的方式就是更用力地生活。工作不夠好，就花更多時間與精力去上班；母親的角色有不足的地方，也更努力在各方面做到盡善盡美。但越是這樣，她發現照顧自己的時間就變少了，運動時間變少了，跟自己身心靈對話的時間也慢慢變少。

一直到她跟幾位高中同學出去旅遊時，同學才點醒她，她的言詞裡對於工作和小孩都有著過度批判，充滿負能量，還有明顯坐不住、一直在找事情做的問題，使得同學們都不能好好放鬆度假，反而跟著她莫名地焦慮起來，這才讓雪力真正正視到自己的情況並不理想。

低潮時光 檢視自己的禮物

「應該可以有一個平衡健康的生活，以及真正接受、理解自己與愛自己，大概就是從那個時候開始。」雪力說。

她在意識到自己的低潮後，首先做的事是看一些勵志書籍，比如如何讓生活更有效率、成功人士的一些習慣的書等，但她覺得那些方法還是停留在表象，後來雪力去找了諮商



師，甚至也找了靈療，開始靜下心來好好思考：自己現在到底發生了什麼事情？為什麼會發生這些事情？於是她將工作停下來，休息一陣子，嘗試不同的學習，包括芭蕾舞、鋼管舞、法文等，目的是要找到內在的能量。她說：「自己的心態一改，即使外在的世界沒有改變，也會變得不太一樣。」

她認為，低潮時光是一個禮物，可以讓人好好檢視自己原本真正的預期是什麼？自己有什麼能耐？以及自己的期待是否實際？有沒有人可以做到準備愛心便當又上班，婚姻關係又很幸福，然後身體又能維持在極佳狀態？

雪力自問：「真的有人可以一天24小時，把所有東西都以她想像那般完美呈現嗎？如果期待不切實際，為什麼我會有這樣的期待？

我真正想要的是什麼？」她說，這些問題只有在低潮的時候，才有動力和機會去面對，真的靜下來好好想一想。

MBTI評量 了解自己的原廠設定

雖然每個人對低潮的定義可能都不太一樣，但對雪力而言，當預期想要的心情跟實際的心情不一樣的時候，就是低潮。它有時很難從外在的眼光來判斷這個人是否正在經歷低潮，更多的是自己內心的感受。但真正想要走出低潮，最不能或缺的就是自我覺察。而雪力經營點閱率破百萬的MBTI影音頻道「雪力的心理學筆記」，就是教導大家如何透過MBTI心理評量，來了解自己大腦最原始的「原廠設定」。

雪力解釋，MBTI的全名是「Myers-Briggs

Type Indicator」(邁爾斯布里格斯性格分類表)，它是由美國一對母女，作家布里格斯(Katharine Cooks Briggs)與女兒邁爾斯(Isabel Briggs Myers)，以心理學家榮格的人格理論為基礎，將大腦的「原廠設定」大致分成16種。

這16種人格是以「能量來源、認知方式、決策依據、處事態度」這4大向度進行分析，以每個向度的2個極端方向、共8個傾向的排列組合進行分類。比如認知方式分為「感官型」或「推理型」，處事態度分為「按部就班」或是「隨機應變」等。

雪力表示，在自評完MBTI後，再跟官方的評量做比對，整個過程就是一個自我覺察與探索的歷程。最重要的是要放下自己一直以來的「以為」，敞開心胸去了解自己的優勢和盲點，同時也了解到別人不一定是跟自己同類型的人，所以在價值觀和待人處事上會有不同的方式。

她說，MBTI或許不一定能在低潮時光直接帶給人正向情緒，因為正向情緒是自己要創造的，但是它可以讓人更了解自己，並跳出

來看到自己與別人的互動，了解到很多的情緒是跟別人一起共創出來的。比如她自己是屬於ENTJ人格，其特質為注重效率與資源整合，但內在情感就是她的盲點，可能會把很多她以為的「應該」套在別人身上，比如認為別人也應該要有效率，因而忽略了別人的付出，或者沒有確認到別人是否跟她是相同的目標。

MBTI是一把自我覺察的鑰匙

雪力說：「MBTI只是一個開始，它是一把自我覺察的鑰匙，接下來再去檢視自己的優勢與盲點，有沒有什麼惡習需要改善，然後破除盲點自我成長。很多人想要變得更好，可是不知道從哪裡開始，MBTI是其中一個探索自我的方式。」

人生就像一場馬拉松，低潮往往只是其中一段時光，只有在低潮時，才可以蹲得更低，從中學習事件發生是要為人生帶來什麼樣的體驗和省悟，之後也才可能往上跳得更高。雪力鼓勵大家，用一個成長者的心態去面對挫折和低潮，轉一個念，這些都會是人生的養分，成為你繼續前行的助力。🍷

雪力老師最新MBTI課程資訊，請上網搜尋雪力老師

走出「低潮時光」的簡單練習：

1. 檢視自己原本的想像是什麼。
2. 了解實際上面發生了什麼事情，以及為什麼跟想像中間會有落差。
3. 以成長者心態從落差中學習。

文／漪馨

走過生命的低谷



回首前塵舊事，那些苦難現在回想起來，似乎也沒那麼痛了，人生畢竟是要往前走的！

那幾年好像所有的不幸都發生在我身上，父親意外往生，隔年先生要和我離婚，然後我在三十歲出頭還正年輕的時候，因為子宮肌瘤切除子宮，永遠失去了當母親的權利。

我是南部小孩，高中以前一直生活在南部，高中畢業後考上台北的大學，之後就留在台北就業。我跟先生是在大學認識的，他是我大學社團的學長，風趣幽默，跟我這個木訥的南部小孩很不一樣，相當吸引我，因為社團活動我們常有機會相處自然就在一起了。

畢業後我先在私人公司上班，過了五年，偶然在報紙類廣告看到台電公司招考的訊息，那時離考試只剩兩個月的時間，考試科目還有我不熟悉的專業科目，但很幸運的我考上了，進入台電公司上班。

生活本來是平靜美好的，只是父親身體狀況開始衰退，每次台南家裡打電話給我，我就只好請假回家陪父親上醫院看診，甚至要陪伴他幾天才返回工作崗位，就這樣過了一段南北奔波的日子。只是沒意料到，某天接到南部家裡打電話來說爸爸走了，晴天霹靂！

我聯絡不到先生，只好在電話錄音留下訊息後，便趕搭火車回南部，一路上因為臨時買票沒有座位，只好一路站著從台北回到台南。回到家時父親的遺體已經被送到太平間了，看著爸爸冰冷的屍體，我覺得跟家裡的聯繫好像又少了一根線，之後我回家的次數就沒那麼頻繁了。

隔年先生說要和我離婚，其實在那之前我就覺得他怪怪的，他說夫妻是獨立的個體，不必常常黏在一起，所以他有一些活動不會邀我參加，尤其是他和他號稱哥兒們的高中女同學的聚會，再後來他說要學中醫，假日要跟老師上山認識草藥，我們就變成同一屋簷下，相聚時間卻少得可憐的夫妻了。大概是心裡有預感，所以他提出離婚時我毫不猶豫地答應了。認識七年結婚八年，說不心痛是騙人的，我甚至曾經在他回家時偷偷去看車子的里程數，看他這一趟出門到底跑了多遠，可是那又怎樣呢？他不愛了就是不愛了，綁著他也沒意思。後來過了大約半年，妹妹跟我說她跟朋友到台北玩，逛街時看到我前夫和一個女生一起逛街，之後聽說他再婚了，好像是跟他號稱哥兒們的高中女同學中其中一人，果然女人的第六感很準，他和她的高中女同學間另有隱情啊！過了幾年，有次到經濟部專研中心上課遇到他的同事，說他已經有兩歲的小孩了，之前我和他提起生小孩的事他都不太願意，我還以為他不喜歡小孩呢！原來是不想跟我生啊！

我一直有痛經的毛病，剛開始時吃一顆普拿

疼就可以紓解，但後來越來越嚴重，甚至吃二顆普拿疼都沒用，而且每次月經來時都如血崩一般，血色素一直掉，有次最嚴重時連續二天躺在床上起不來，那次連喝水也吐，整個人都快虛脫了，看了好多醫生，中、西醫都看，甚至聽到哪邊有厲害的醫生，不管多遠都跑去排隊掛號看診，還是沒怎麼改善，最後連續兩個醫生都建議我開刀把子宮拿掉，即使那時我才三十三歲，卻永遠沒有機會當母親了！

兩年間我的人生發生這麼大的事件，心情跌到谷底，但很幸運的，我在公司有幾位交情很好的同事，她們會特意找我聊天，開導我，建議我下班空閒時間參加活動，不要常常獨自一人傷春悲秋，而家人也會常常打電話給我，和我聊天，讓我覺得我並不孤獨。漸漸地，我的生活恢復正常，我覺得少了一個人的日子也可以輕鬆自在，到現在三十年過去了，回首前塵舊事，那些苦難現在回想起來，似乎也沒那麼痛了，人生畢竟是要往前走的！🍷



文／雲林區營業處
風鴿

生命悲歌 —— 乞食調



人生的汪洋，顛簸困頓，冷對世間橫逆，依然故作豁達，
努力找尋立命處，樂觀看待明天。

鄉土教學課本上，有一篇講述「歌仔戲」，為了備課，我重溫了歌仔戲唱腔中的「乞食調」，早期農業社會難得富足，行乞者多，沿路奔走，乞一絲憐憫，討一餐溫飽，起頭，聞言：

「有量的頭家仔喂，淡薄來分囉，分子阮啊歹命的人囉！」

一時為之心酸，內心澎湃不已，日暮之年聽來，迥異於年少，歷經歲月洗禮，有不一樣感觸和體悟，接著，娓娓唱唸道：

「街頭巷尾啊，伊都四界覓，踮踮門邊來講好話，分著一碗冷泔糜，予人看輕嘛無問題，啊無啊問題。」

一句「予人看輕無問題」，直逼人心，令人泫然欲泣，人生的汪洋，顛簸困頓，冷對世間橫逆，依然故作豁達，努力找尋立命處，樂觀看待明天。

回顧人的一生，庸碌拼搏，丁點所得，總難如願，成功失敗，半點那由人，若非真的面臨絕境，進無路退無步，何人願意以乞為

生，捨下尊嚴苟活於世；即便是人生勝利組，面對世道之詭譎難測，難保一朝，運途已至盡頭，才猛然驚覺，天地之大竟無以容身，也只能徒呼奈何。旁若無人，能不在意他人輕蔑的眼光，選擇「予人看輕無問題」，意味著能夠全然放下，所有的我執和偏見，還清淨無染的自我，乍似懦弱實為生命的勇者。

人之所以會悲傷憤怒，生氣難過，心理學家說，那是因為：「我們每個人心中都住著一個小小孩！」永遠長不大，而且任性，當被人無視及瞧不起，自尊心受創，便容易導致情緒決堤，認真講，我們一生，是一段不斷探索和自我對話的過程，一直試著找尋和解與療癒的可能。

佛教經典妙法蓮華經中，有位常不輕菩薩，每每遇到修行者，常高聲讚嘆禮拜：「我不敢輕於汝等，汝等皆當作佛。」因此常遭到眾人罵詈或以杖木瓦石打擲，如此經歷多年，而不生瞋恚，終證菩提，演譯「不輕於人」，以及「甘於予人輕」的雙重教示。

人生無常處處，難得自在開懷，不如意事，十常八九，我們遇到挫折連連，諸事不順時，會到廟裏拜拜，希望能消災解厄，運轉福來，在諸神佛菩薩前，擲香祝禱，合掌下跪之際，是不是也卑微的，在乞求些什麼，要討些什麼，「乞」字，對我們來說本不陌生，吾人卻經常選擇遺



忘，甚至以乞為鄙，心理上排之斥之，思此，心有戚戚！

人生如戲，戲如人生，歌仔戲中一曲一調，莫不忠實呈現真實人生。噤聲認份的乞食調，不同於哭天搶地的哭調仔，詼諧逗趣的卜卦調，哀矜之情低迴，讓人心情百轉。乞食調是人生的變奏曲，也是生命悲歌，有著多層次的意涵，彷彿教會吾等些許什麼，我如實地介紹給小朋友們，在他們尚處不懂識愁滋味的年紀，難以期盼他們能懂，只求隨手掖落慈悲的種子，他日，能生濃萌芽，在未來人生路上，得苦他人之苦，倘能力所及，能即時手心反手向下，給予更多需要幫助的人。

人在問途，身處人生的幽谷，在生命的低潮時刻，我怯怯仰首「千處祈求千處現，苦海常做渡人舟」的觀世音菩薩，「乞」菩薩之慈悲澤被，讓我有勇氣面對明天，也衷心「願」我有能力，有勇氣，效法菩薩之行「施無畏」予芸芸眾生。🙏

文 \ Vincent

父後四年



人生旅程中，縱有風雨、悲痛，仍留存喜樂與靜好，擁抱人生旅程中每一分細微的美好，勿忘感恩生命美好的價值，珍惜活在當下的緣分與平淡幸福。

父親離世已經四年。失怙的悲痛，隱隱約約在歲月沖刷中，漸行漸遠。

嚴父記憶

父親生性嚴肅，記憶中的他多半眉頭深鎖，不苟言笑。平時話就不多，鮮少聽到父親對孩子們說過讚賞鼓勵的話語，也未曾談及他年輕歲月中曾經擁有過的夢想。多半的時間，父親總是賣力的工作，用行動默默全力支持孩子們的生活所需。父親的一生盡忙著張羅一家大小溫飽，堅強面對一段又一段的

奔波疲累。他寫得一手好字，年幼時學習古文，深得私塾老師讚賞，無奈家中農務繁忙，急需人手幫忙，早早錯失就學機會。在他面對往後始終得靠勞力維持生計的現實人生時，或許也有說不出的缺憾與感慨吧。

父親勞碌一生，靠一雙手養活一家六口人。在孩子們的成長的過程中，總是不斷地增加父親肩上的負擔，學費、餐費、交通費、日用費……他肯定是絞盡腦汁擰節開支、左支右絀、應付各種名目的花銷。儘管如此，傳統的父親還是竭盡所能，努力豐富孩子們

的美好童年，農曆新年的歡樂繽紛、元宵節的提燈籠、中秋的團圓賞月……總是有滋有味。在現今衣食無虞的世代，這些濃厚的節慶氛圍或許日漸消失，但慶幸父親在來得及的年代已經為我們裝滿一生難忘的味道。

雖然忙著張羅拮据的家計，父親對於小孩的學習卻不曾鬆懈。尤其是寫字練習，還記得我們剛剛學寫字時，就是父親的「書法課」，冬日清晨，硯台磨墨傳遞的淡淡香氣，伴隨著父親專注的示範，至今仍然清晰。每一次提筆寫字，一筆一畫，一撇一捺，好像仍然可以聽見父親耳提面命的殷殷切囑。若是學期成績稍有退步時，雖然沒有大聲責罵，單單想到父親不悅的眼神，就令人不寒而慄。

多年以後，直到自己也站在「那一個位置」後，頓時理解現實生活背負重擔的不易，從心底佩服雙親，在物質匱乏生活的條件下，努力豐富孩子童年生活的神奇毅力。他們終其一生，捨不得為自己添購新衣、捨不得用，更捨不得玩樂，不斷付出、不斷勞動、為孩子牽掛。身為人子，抱歉的話一直沒有說出口，對父母親的感激竟也如此。

終點

父親退休後，沉重的負擔終於卸下，生活頓時變得多彩多姿。加入社區合唱團後，三不五時敞開嗓門練唱新曲，隨著合唱團四處演唱，忙得不亦樂乎，雖然家中沒有他的「音



樂知音」，仍不改其樂。後來又加入了書法班，重拾他寫字的樂趣，茶餘飯後，戴著老花眼鏡的老父，專注練字，家中遍是他揮灑的習作。歷經大半生的勞苦，以為終究換來美好結果，可以放情高歌、盡情揮灑一番，但是命運卻有出人意表的安排。

身體一向硬朗的父親，生活簡單，直到被診治罹患惡疾前，鮮少進出醫院。開始住院治療時，他還勉強保持樂觀，故作鎮定地安慰憂心忡忡的我們，「沒關係啦，我已經八十歲了，該享受的也享受過了，沒有遺憾了。」可是當病魔火力全開，啟動無情攻擊後，苦痛、折磨、驚愕、懊惱，一次次摧毀僅有生存的希望，老人家終究還是以沉默、無言抗議自己這即將消逝的一生。

歷經七個月的身心煎熬，羸弱的老父親，終於在家人不捨的悲痛中離開人世。大半生的

勞動，老年縱聲而歌、瀟灑揮毫的旅程落幕了。這一代人的足跡漸遠，留給我們的盡是滿滿的懷念。

起點

父親走後，一家人各自在不同的地方，安靜地用自己的方式度過這一段療傷止痛的日子。在幽暗的深谷中，昔日與父親共享的影像、對話、甚至爭吵，以不同的形式，一次又一次追憶塵封舊事，重溫那一段成長歲月中，曾經擁有樸實、真摯、堅定的父愛守護的幸福。

有時在開車通勤的片刻，收音機裡忽然傳來某一段熟悉的曲調，瞬間回想起父親五音不全卻勇於開唱的時光，不成曲調卻樂在其間，當時我們常常吝於掌聲鼓勵，此刻眼淚不聽使喚地淌流；每遇月圓時分，常常記著的是父親住院後空洞無奈的眼神，父子無言以對的沉默，還有更多從未說出口感謝與歉意。

年少輕狂的陳年舊事，一樁一樁，清晰如昨。幼時患了一場大病，依稀記得躺在病床上，午夜時分虛弱地睜開眼，映入眼簾的盡是父親殷切憂心的身影。大病初癒後，他如釋重負，每每囑咐要多注意身體。聯考那一年因為壓力過大，未能考上第一志願，父親難以置信，卻按捺住沮喪，「大不了再考一次吧！」試著鼓勵一旁不知所措的我。

後來，如父母所願，進入電力公司服務，姊姊、弟弟也陸續進入公職。即便我們一再告知，就只是一份養家活口的工作，沒什麼了不起。每每逢人問起，總是喜不自勝的細數兒女的「豐功偉業」，屢勸不聽。在我們以為老人家終於可以如此再好好享受幾年這樣心滿意足、清閒自在的日子時，多年勞累的身體卻已經承受不住了……

今年的酷暑烈陽又即將走到盡頭，日落之後也會逐漸轉涼。對父親的想念，伴隨著輕快的涼風遠颺。最近再與家人團聚時，憶及父親生前種種，已經不用刻意迴避，考慮是否引起彼此的悲傷，可以自在分享彼此的想法，對父親引吭高歌的勇氣，對子女不假辭色的教養方式，也可以詼諧帶過。這一段療傷止痛的旅程，逐漸看到盡頭。

父後四年，我相信已經遠遊的父親，已經沒有怨尤、沒有苦痛、沒有牽掛。再看見美好的月色，寶藍色的夜空中，閃動的星光，柔美的月光，輕輕拂過的涼風，彷彿告訴我們人生旅程中，縱有風雨、悲痛，仍留存喜樂與靜好。讓我們擦乾眼淚，重新點燃生命的無限希望，擁抱人生旅程中每一分細微的美好，勿忘感恩生命美好的價值，珍惜活在當下的緣分與平淡幸福。🍷

文、照片提供／第三核能發電廠 不強大的我

時光 擁抱屬於自己的低潮



我形，故我在

不論你現在有多大歲數，在名為「人生」的道路上，一定都會遇到些許挫折、困難導致心情不美麗的時候，在你直面那些看來忿忿不平、為什麼是我遇到這種事……等所有不開心、負面的情緒湧上心頭的事時，不妨轉個念想：那是上天給自己的考試！咦，什麼？！考試？這不是只有在學校才有的嗎？我都不當學生很久了，怎麼可能還會有考試？！

當然，你也知道，每一個階段都有專屬的考試，通過了，才能往下一個階段邁進。比如：求職要考試（企業徵才的關卡）、交往到嫁娶要考試（2人合拍才能長久）、身體要考試（撇除發生意外不談，生病就是測試健康的考試）……等，如此看來，我們無時無刻都在被測試……。

人生中所有經歷，都是為了成就更好的你。人生的道路就像是爬山，高高低低的，有起有落，有時平穩，有時蜿蜒，有時陡峭，走過了處在山谷的溪流，接著就要朝著有雲霧的山峰前進，不管是山谷或是山峰，沿途都有屬於它們自己獨特的風景，我們只會在某處稍做停留，不會永遠在該處停滯不前。所以，低潮只是一陣子，不會伴隨我們一輩子，重點是我們需要多久才可以克服、舉步向前邁進？

某次偶然的機緣下，看到奧運有一運動項目——花式滑冰（以下簡稱花滑）。其中有一選手——羽生結弦，看他滑冰的過程，很享受，他的全身心靈都投入在音樂中，後來深入了解他從小到大，為了花滑，不論是訓練或比賽時所遭遇到的對



天生我材必有用

待，都不是我們一般人所能想像的。舉例來說：在2012年的全日公開賽，他首次戰勝前輩——高橋大輔奪冠。然而，在現場他所遭遇到的，是當時正如日中天的高橋大輔粉絲此起彼落的噓聲，電視鏡頭也都只對準銀牌選手高橋大輔，而不是金牌選手羽生結弦！甚至還有現場的觀眾直接把白毛巾丟到他頭上！在日本文化中，這是對人很大的侮辱！更何況，他那時只有17、18歲！

另外，再舉個例子：歌手蔡依林，身高158公分的她，出場時往往都是鎂光燈的焦點，不要看現在的她走路有風、氣場強大到好像什麼事都難不倒她，她在剛出道時所面對酸民的流言蜚語也不是常人所能忍受的。女歌手的既定印象就是要漂亮才能吸引大家的目光，但是外表漂亮與否本來

就是很主觀的事。就有人針對她的外貌毫不留情地品頭論足一番，什麼香腸嘴、腰間肉、太胖、甚至她的穿著都能被拿來說嘴，身為公眾人物，雖然這也是無可避免的，只是同樣身而為人，這樣的批評不是顯得太過於嚴苛嗎？！佩服的是，她有勇氣重新回頭看這段屬於她自己的低潮期，所以《怪美的》一曲就此產生！

坊間那些勵志的書，不外乎都是教別人如何正面、轉念來度過那些自己眼中的低潮期，人在處於低潮期時，很需要第三方客觀的旁觀者對自己投以任何形式的浮木，讓我們可以抓住以求生存。還記得有一陣子剛到新環境工作，由於還沒有完全適應各樣環境，覺得很挫折，好像做什麼事都不對、看什麼人都不順眼，步步為營，深怕自己會有滾雪球效應，愈陷愈深，愈來



夾縫中求生存之生存的道路

愈鬱悶！在那時，正想找此類正向的書來「開導」自己，卻被老公撥了一桶「冰水」說：請妳不要看這類的書！那些道理我都會說，妳需要開導可以找我，不要浪費那些時間跟精神！當下的我，只能用翻白眼來表達我的無奈……。

未經他人苦，莫勸他人善。以我當時的處境、想法，自覺正處在一個低谷、感到憂愁的境地，但在親密如家人、好友，甚至是老公的眼中看來，覺得那其實根本就不算什麼！因此，後來我才驚覺：除非自己能想通，不然別人的建議就只是單純的「建議」，並沒有太大實質上的幫助。江美琪有一首《路人》，裡面有一句歌詞：「我不習慣牽自己的手，這樣卻能夠止住顫抖。」能夠幫助自己度過低潮心情的，只有自己，你所認為的大事，在別人眼裡

看來，也許根本就不是個事兒！相同的，因為沒有身處他人的境地，無法得知對於他人而言是歷經多大的苦難、痛苦，旁人所給出的建議，對於當事者而言，也許完全不受用！

然而，尼采說：那些殺不死你的，終將使你更強大。我們會因為一次又一次的經驗，來修正、改變我們對於事情的看法、態度，那些沒有打倒我們的低潮時光，最終會成為我們待人處事的養分，所以，讓我們擁抱那些屬於我們自己的低潮時光，因為每一次的人生經歷，都是獨一無二的存在，上天關了你一扇門，必會替你開啟另一扇窗。山不轉，路轉；路不轉，人轉，總是會有解決辦法的！🍀

文、照片提供／核能火力發電工程處 南部施工處 黃國彰

人生的高低潮， 只是過程，都會過去



在尋求解脫的道路上，發覺真正的解脫，其實是明白了自己本來就是解脫的。
愈專注「本我」，就愈看透這些只是自我，非真的我，這是一種「離苦得樂」的輕鬆自在，
這是一種能被理解和接納的舒服溫暖。

三百多年前，牛頓發現兩個質點彼此之間相互吸引的作用力，事隔百年後，另一位物理學家提出，物體之間的吸引力，是從另一物體的方向而來的推力減小所造成的。我無從探究兩物質之間的「引力」，但我接收到一個事實——兩物體之間存有相互影響的作用力。如天體對地球的引力，引發潮汐；如地球在太陽系運行的軌跡，形成四季。之於人，透過眼、耳、鼻、舌、身來接收外在環境對自己的作用，衍生出感覺和情緒的影響。

情感莫名

潮汐因引力的不同而有高低變化，四季依地球與太陽的距離遠近而有冷暖轉變，這些自然現象皆以觀察、記錄等方法，歸納成可以預期的規律。人接收外在環境的刺激，感覺和情緒也有舒服與否、高低起伏等不同感受，有些直接的感受，或許有跡可尋；有些依個人的認知及感悟程度的不同，對於外在情境的解讀就相對差異，產生感覺和情緒的影響就變化萬千了。該如何面對這變幻莫測的情感？尤其，在別人面前，當低落的情緒



來了，我們是真情流露？還是裝作沒事？抑或可以選擇不被低落的情緒影響？

低落情緒

在常態下，低落的情緒，往往是外在情境不如意而產生的。若不如意的念頭一直揮之不去，身心長期處在低落情緒的狀態，精神上就容易出現不可預期的情形。諸如，自己盡心力完成繁雜工作而仍不受肯定、教導孩子做人處世不見成效而失去耐心、盡己所能陪伴老人家並滿足其需求而仍遭嫌棄謾罵之類的，上述情境常會讓我感到難過、悲傷、消沉、痛苦、沮喪、無助，甚至絕望的低落情緒，這些都是不易逃離且幾乎每天需要面對的情境。該如何應對低落情緒？夜深獨處，借酒澆愁，只能暫時麻痺自己，不能解決問題。憋住情緒，忍住眼淚，告訴自己日

子仍要過下去，這樣會弄出憂鬱。找人傾訴，放聲大哭，宣洩情緒，感覺暫時舒緩，一旦回到情境，發覺低落情緒仍在。外出旅行，沉浸在自己不熟悉的环境，或許能轉換心境，但終究得面對自己原本身處的生活。尋求了專業的諮商，歷練過種種的方法，低落情緒依舊，日子一久，就成了慣性。弔詭的是，有時不如意的情境來時，若沒有感到情緒低落，反而覺得怪怪的。那麼，到底如何能讓當下情緒低落的自己感覺舒服呢？

自我解讀

這個世界的一切形象，是自己創造的，是自己在解讀的，這話怎麼說？人一出生，除了本能，對這世界一無所知，其他能力都是學習來的。學爬、學走、學說、學識，以及學習未來生存的所需能力。在學習一段時間

之後，人會發展出獨立思考與分辨感受的能力，然而這些能力因個人經歷不同而有程度上的差異，所以每個人對同一件事物的解讀就會不盡相同。譬如，一本書讓十個人讀，會有十種感想；又如，常聽聞：「人生不如意，十常八九」，這句話應該是奉勸人不要執著不如意，因十件事就有八九件會不順心。但請容我分享不同的拙見，若要勸人，我覺得這句話或許該換成：「人生如意，十常八九」，所以者何？「專注」使然。舉前述說明，自己盡心力完成繁雜工作而仍不受肯定，感到難過消沉，是我專注在不受「別人的眼光」肯定，而自覺不如意，明確地說，這是不如他意；倘若我專注在「盡己心力」而非我無法預期的「別人的眼光」，那麼，只要我盡己心力就如己意了。同樣的，只要把專注放在教導孩子和陪伴老人家，而非不見成效和謾罵上，就不會有失去耐心和沮喪、無助的低落情緒了。這並非視其結果而不見，而是明白結果非我可控，是看透結果無常，甚至一切無常，所以更貼近我的解讀是：「人生如意，無常八九」。既然每一個人會解讀出不一樣的世界，而自己覺得這世界若存有任何問題，這問題不就是自己解讀出來的？我不禁自問，我為何會解讀出這情境是不如己意？這個「我」在解讀這情境的，又是誰？

起心動念

我曾在旗津渡船頭遇見一個景象。在一條重達千斤的鐵鍊縫隙間，生長著一株榕樹幼



苗。若想在這惡劣的環境，取得生存所需，感覺是非常沉重的壓力，這是在解讀，那株榕樹苗也有這樣的解讀？

苗。如我觀察，這是個沒有土壤、海岸邊緣且極少空間可供植物生長的環境，若想在這惡劣的環境，取得生存所需，感覺是非常沉重的壓力，這是在解讀，那株榕樹苗也有這樣的解讀？容我模擬一下情境，有一隻鳥，吃了某一棵榕樹的果實，之後飛來鐵鍊上休息，消化排便出果實裡的果仁，果仁正好掉到鐵鍊縫隙間，又正好在縫隙間，有一些土壤，歷經些微陽光和雨水的滋養，果仁發芽長成幼苗。試問，果仁是否認知這是空間極少、鹽分甚多、幾乎沒有土壤養分的環境，而感到生存的沉重壓力？我不是果仁，也無從得知果仁的感受。但果仁長成幼苗，其外觀狀態同別處的無異，不論果仁有無感受，果仁遇到可以生長的環境，就生長，沒有生長的條件，就不會生長，哪裡會管所遇到的環境有多糟糕呢！果仁只是生長，生長是它的本能，這又是在解讀，果仁又何需理會我解讀出甚麼呢！果仁會受惡劣環境影響？肯定會。果仁會受環境影響而不願生長？不會，除非沒有生長條件了。當下，起心動念的是我，我為何起心動念？是學習或是受影響的？我可以不起心動念？



看著孩子吃東西的模樣，純真……我不再解讀了，只要專注觀看，或許你也能找回「本我」，因為我們曾經也是孩子啊！

感悟解脫

人生，是一趟相互影響的歷程，如何影響？沒有公式。人的情感，是多變無常的，如何面對？沒有常數。我從小就常有出家的念頭，可能是成長過程沒有感受到被尊重，加上內心的感受沒有被理解與接納，經常會疑惑自己存在的意義為何，甚至否定自己而衍生出自卑、悲觀及軟弱的自我批判，總覺得人生好苦。時而嘗試新鮮填補空虛，時而麻痺自己逃避現實，也閱讀了哲學、宗教或心靈相關的叢書，仍無法擺脫人生好苦的感受。直到，在一家中醫診所候診時，遇見了一本小冊子，封面寫著：「在尋求解脫的道路上，發覺真正的解脫，其實是明白了自己本來就是解脫的。」頓時驚覺，我一直在社會化的自我裡尋求自我的解脫，換言之，我

在利用自己的所學，來放下自己的所學，如同在學會拿起屠刀後，再嘗試用屠刀砍斷自己拿屠刀的手，這有可能？原來，只要明白社會化的自我並非真的我，學會拿刀的我也非真的我，找回本來的我，那個剛出生、本來什麼都不會、只會吃喝拉撒睡和呼吸本能的我，因為那是我本來的樣子，「本我」稱之。我常回到「本我」來觀察自我，慢慢發覺，是否起心動念、情感如何起伏、無論解讀為何，對我的影響愈來愈少了，因為愈專注「本我」，就愈看透這些只是自我，非真的我，這是一種「離苦得樂」的輕鬆自在，這是一種能被理解和接納的舒服溫暖。

菩提名為樹，心如鏡中台，有我亦無我，何須求解脫。🍵

文、照片提供／Jan

跑出自己的故事， 活出自己所喜歡的樣子



我跑故我在

Run your story, share your story – Chicago marathon slogan

沒有永恆的黑暗，只有未達的黎明，再磅薄的大雨也總會過去，
過程必須要有耐心、毅力與保持信念方能度過難關。

相信每個人，都經歷過難熬的困難挫折，有如雷雨交加黑暗時刻，亦稱為低潮時光。就像一顆搖擺於暴風雨的樹，風雨飄零的無助。然而，沒有永恆的黑暗，只有未達的黎明，再磅薄的大雨也總會過去，過程必須要有耐心、毅力與保持信念方能度過難關。不是每一棵樹，都會在暴風雨中折斷，一旦堅持挺過去，將助你成長茁壯與蛻變。因此如何調適好心態面對挫折度過黑暗，成為人生重要課題。

忘不了，曾經因為長期的神經緊繃，導致

反胃想吐讓健康亮起紅燈；忘不了，曾經因為失去了愛情，茫然且眼神空洞遊走台北街頭，如行屍走肉；忘不了，曾經因為心中的不甘與委屈，只能在診療間前握拳低頭痛哭，徹底意志消沉；忘不了，曾經因為謠言紛擾與流言蜚語，發現善良被利用的心寒；真誠被欺騙的憤怒，令人髮指的嘆息。

幸好，有項運動陪伴著我，讓我在低潮中不再孤單無助，那就是「馬拉松」。它如同燈塔在黑夜裡指引我前進的方向。很多

人以為，能跑馬拉松的人身體一定都很好。但對我而言，應該是參加過馬拉松後，我的心理才開始逐漸正面與健康，方有餘力進一步調理身體與生活。若不是平時運動與參與路跑賽事，從中獲得壓力釋放與心靈充電，我的心理防線早已被上述壓力所擊垮，可能會像殭屍一般躺在病床，無法從事戶外活動與社交。

透過跑步，享受流汗後的舒服疲倦感

跑步是紓解壓力的一種方式-周霞（馬拉松運動員）

當然，每個人都有自己適合的運動方式。以我和朋友為例子，跑步好處除了降低體脂肪和維持身體健康外，還可以增加自信與降低焦慮。當反胃想吐症狀又經常出現時，它就是告訴了我，該停下來好好喘口氣了，必須下班後來跑個步調整呼吸，舒緩壓力。

跑步的距離，五公里就可以治療心情鬱悶，十公里則可以治癒各種憂傷。半馬以上距離可以治癒焦慮。那全程馬拉松，可以拾回重新面對生活的勇氣，將原本低谷心情徹底煥然一新。

路跑看似痛苦，但事實上它可以釋放內心的野獸。你心中的不滿、說不出口的委屈、你的自卑、壓抑與忿忿不平都可以在賽道上獲得釋放。雖然，過程中身體有些辛苦，疲累快抽筋的小腿，燥熱的身體，肌肉的痠痛，

那想放掉的掙扎。

但賽道上所有美好相遇：民眾歡呼加油聲、熱血的擊掌祝福、跑友們互相打氣激勵、攝影師敬業姿勢、裁判的鼓勵吶喊、警察的默默守護、壯闊的景色、澎湃的補給、熱情的志工、感人的場景、跑者不服輸的笑顏，仍會被鼓勵著勇往向前。此時你不再孤單，因為，大家都是向前跑的人。期間大腦在過程所分泌腦內啡與多巴胺，讓我們拋開了憂傷，捨棄偏見並看見希望，讓所有負面情緒在抵達終點前消失殆盡，由心情愉悅之跑者興奮 (Runner's High) 取而代之，以全新的自我，完成充電的自我，用正向態度，面對新的起點。

透過跑步，讓視野開闊

沒有輸贏，只有獲得；沒有失去，只有擁有的旅程-劉憶萱（《用馬拉松旅行世界》書籍作者）

俗話說：讀萬卷書不如行萬里路，這一點也沒錯，只是大部分時刻我是慢跑的方式。在賽道路上，我受到不少幫忙和指導。

譬如在阿里山路跑，我因小腿拉傷只能快走，所幸受到醫護鐵人的肌樂協助，這幫助我順利完成賽事。

在新竹馬拉松，我遇到偶像三帥爸和三帥媽，身為上班族的他們家中有三位小男孩，儘管因忙碌兼顧家庭與工作，在訓練中受了

傷，但仍持續復健與練跑且陸續完賽國際馬拉松賽事。他們教會了我：如何對夢想不放棄。

在新屋馬拉松，我遇到Youtuber一輪，她的燦爛笑容與自信臉龐，教會了我：每天運動的魅力。

在太魯閣馬拉松，我遇見陳嘉齡女士，看見她推著重達四十公斤的推車載著兒子小比奔跑在壯麗峽谷的賽道上，她們教會了我：如何不辜負生命。

在後龍路跑賽，我遇見了TOMO桑，看到他爭取賽事冠軍開心的拚戰過程，他教會了我：強風吹拂的感受。

在石門水庫團練，我遇見了哲睿(Jerry)教練，身為三鐵達人，他的運動影片總是具有獨特拍攝視角與感染力，他教會了我：如何成為專業運動攝影師。

在萬金石馬拉松，我遇見雷理莎(Lisa Ries)，她的故事並非一路順遂，因過去沉淪有很長的低潮時光，最後發現始終熱愛跑步並重返賽道，因成績斐然持續爭取奧運積分，她教會了我：如何對信念不退縮。

在台北星光馬拉松，我遇見了女友Ting，她的接納與體諒教會了我：愛情的真實模樣。我終於發現，我已向賽道拜師並從中獲得許多寶貝經驗。同時也明白，努力或用心生活

不是為了感動誰，也不是要做給誰看，是為了開拓自己所見世界，讓我們的人生變得更遼闊。感恩受到許多人的指導，於是，我也開始學習回饋。

我們開始嘗試舉辦路跑賽後聚餐，透過網路平台讓跑友們賽後餐敘和交流運動資訊，透過分享讓跑步不再只是一個人的事。並主動在社群網站幫跑友解答疑難雜症，從互動過程中學習與成長。也協助數位初馬跑者，透過路線和配速資訊提醒，幫他們打氣與建立自信心。自己也開始學習負重帶著撒隆巴斯跑全程馬拉松，幫助需要肌肉消炎的跑友。並期許自己有朝一日成為AED Runner，以醫護跑者身分，維護賽道安全。

驀然回首，過去的陰霾與挫折，已成為我成長的基石，果然，一棵樹若沒有經歷過風雨無法枝繁葉茂。感恩在賽事上所經歷的種種感動，讓我打開人生視野並提升格局。

透過跑步，學會做自己的勇氣

去經歷，去做你想做的，去選你所愛的，而不是別人眼裡正確的-《煦暖曆》語錄日曆

過去，我因性格和家庭教育緣故，情緒心情很容易受旁人對我評價所影響，即便有出色的創意想法，總會因旁人的冷淡或反對而退縮。「或許，你尚未學會接納真正的自己」，心理諮商師對我說道。容易因別人的說三道四而陷入自我懷疑與迷惘，這是自己

身而為人的樣子嗎？

在田中馬拉松，我遇見了前體育主播-田鴻魁。從那時開始追蹤他的臉書文章，某天偶然發現一篇他所分享的內文：「……對於別人的批評指教，在沒有分清楚這是你自己的課題還是別人的課題之前，就急著要為自己辯解，常常事情會變得更混亂且超出掌握……」

這真是心有戚戚焉。沒錯，若有建設性的言論我們當然要設法去改進。但若言論是有情緒性的，亦或是我無法掌控的，那這就是他人要面對的課題，與我沒有關係。透過文章的頓悟，我終於開始思索自己與他人課題之界線，並學習區分。原來成年人最快樂的事情是擁有被討厭的勇氣與做自己的底氣，我透過跑步，發掘自己的真實個性與特質，亦慢慢活出自己所喜歡的樣子。

透過跑步，邂逅更理想的未來

生命是種累積，沒有輕而易舉的奇蹟，跑步也是-《運動筆記》網路社群

隨著參加路跑賽事次數變多後，認識的人增加了。原本一個人的跑旅，到有伴陪跑和大家一起跑再至今年的鐵道馬拉松接力賽，那全心戮力跑出團隊的向心力，令人十分感動喜悅，個人七年來的願望賽事終於實現完賽。

迄今，經驗讓我明白，很多事情我們只管善良、真誠與上進，其它上天自有衡量。持續給困難的自己做榜樣，就能讓所有過去，以感動形式歸來。

最後，面對焦慮我找到屬於我的舒壓方式。面對過去傷痛，我找到眼界開拓轉移注意力的好方法。面對謠言傳播與閒言閒語，我學會喜歡自己的勇氣。

謝謝自己在跑步這條路上沒有放棄，讓我看見持續成長的自己：謝謝馬拉松這項運動，透過回饋社會讓我看見自己的價值。我相信，當暴風雨黑夜再度降臨，我不再軟弱，因為自己奔跑的模樣就是像點了一盞燈，在黑夜中閃著微光，念念不忘，必有迴響。🍷



在路跑賽事，認識很多志同道合的朋友們（鐵道接力賽賽後合影）

文 Twins

低潮時光：如何重新定義好好生活的藥方



我心裡有一個小孩，她每一次躲進角落，都只是暫時的缺席。
因為，她需要一點時間，重新找到她在世界的位置。

在講述關於低潮時光的產生、如何應對以及好好生活的藥方之前，我想先講兩個小故事做為引入說明。

第一則故事是金庸武俠小說《倚天屠龍記》，寫張三丰九十大壽時，遭遇三弟子俞岱巖受到暗算，全身筋骨盡皆折斷一事。當時其內心大痛，於是對空臨摹王羲之的喪亂帖，「羲之頓首。喪亂之極，先墓再離荼毒，追惟酷甚……。」因遭逢變亂，一筆一畫充滿了拂郁悲憤之意，與王羲之心意相通，情致合一；同時又對空

書寫二十四個字，自成一套高明的武功：「武林至尊，寶刀屠龍，號令天下，莫敢不從！倚天不出，誰與爭鋒？」此套武功以書法筆畫為基底，每一字包含了數招，招式縱橫開闢，凝重險勁。

第二則故事則是有關古希臘神話中著名的女妖梅杜莎，她的頭髮全是毒蛇，任何直望她雙眼的人都會變成石頭。而神話裡砍下梅杜莎頭的是柏修斯，柏修斯獲雅典娜贈一雙翅膀，和一面銜亮的青銅盾牌，他不直接目視蛇髮女妖，而只看她映在銅盾



上的影像，與之搏鬥，將其斬首。艾倫·狄波頓曾言：「知道自己想要什麼並非正常的現象，而是一種罕見並且困難的心理成就。」

我一直深信，好好生活就是一份信念與守護的集合體，也是很有高度的心理成就。因日常生活裡，除了規律日復一日的生活，也常會發生各式低潮，這些低潮時光的浪潮，有時讓我們心靈大慟，像臨摹王羲之的喪亂帖；有時更像蛇髮女妖梅杜莎，總會將我們的身體變成石頭般僵硬。

有一年，我身陷嚴重憂鬱的漩渦，遲遲沒有好轉。嘗試了各種方法與治療，最後是家人帶我去爬山、帶我重拾跆拳道，日日的陪伴，不間斷地傳遞，散發出溫暖的印

記。讓在那時一度難過不已、徬徨無依的自己，逐漸從中得到擁有光芒與熱度的安慰，這些一步一步的樸實對待與鼓勵，加上自我要求的刻意培養運動習慣，讓我的身心逐漸安定下來。雖然這個方法看似緩慢不直效，然而這樣的蜿蜒行走，卻讓我逐漸清晰地意識到我的身心狀態，也慢慢由此衍生了想要康復的念想。

哈佛幸福課的班夏哈老師說過：「關注之所在，會成為現實之所在。」愛運動或是願意動一動的人未必會情場得意、未必會功勳彪炳、未必會有錢多金、未必會樣樣一帆風順；然而每當挫折的暴風雨瀕臨之際，關注在動一動的他們，彷彿能夠比不運動的人多了一份餘裕和從容的應對姿態、多了一份踏實的篤定。

我也從過往的經歷中察覺到，不管怎麼動，無論是像流水一樣的動、像風雲一樣的動、像棵樹一樣的動、像顆石頭一樣的動、像張三丰灑脫摹寫書法般的動、像柏修斯拳擊有氧似的動、或是像孩子般蹦蹦跳跳的動……，每一種動都會帶來意想不到的禮物，我是這麼相信且受益的。

每個人皆有光明面和陰暗面，也均背負著大大小小不一而同的責任與傷痕。當面臨低潮時光時，若因之長期無法面對自己，只是一味將難過，投射在對自己的臆測和批判上，而非接受、溫暖與輕撫自我的軟弱處，日子就會太辛苦。

所以從我個人經驗而衍生出應對低潮時光的建議藥方是，請試著理解自己的身體語言，讓身體動一動，若能持續三十分鐘就非常好，流流汗、轉轉關節，即能刺激多巴胺分泌，同時能改善憂鬱；而當時間不足時，三、五分鐘的動一動也很好，至少也能讓自己先行抽離了憂鬱或糾結的心思與低潮的沉重裡。

如斯的動一動，雖然看起來不是從面臨的棘手事項上入手，卻能夠像一雙翅膀一樣，給予身心重新飛翔的機會；如同間接的從銅盾上掌握女妖的動向一般，能夠從身體的動一動去觀察內心的變化，引領身心安穩下來。

再者，適時動一動的好處實在很多，光是google運動類的字眼，就能給予自己明亮的

暗示；查詢運動相關的字眼，也有將近七億筆的資料，讓我們一起動一動吧，讓身體的活動連動心靈的飛翔。

文末，想分享《躲進世界的角落》中很喜歡的一小段句子：「我心裡有一個小孩，她每一次躲進角落，都只是暫時的缺席。因為，她需要一點時間，重新找到她在世界的位置。」由此可知，低潮時光僅是微調自我位置的一份提醒；而動一動就是幫助重新找到自我在世界位置很有效的方法之一。

我從規律動一動的習慣中感受到家人朋友對我的深深的接納，也因此而逐步接納自己低潮的樣貌，接納某些時候自己是無能為力的事實，甚至接納自己的無法接納。諸如此類不勉強自己的舉措，使得自我在這樣的堅持行動裡，累積了走出低潮時光的厚度，也創造出常保接納心，事物視角逐步廣闊的自己。

因此，想和正在閱讀的您分享，倘若偶入低潮時光時，請試試看用這帖動一動的藥方，開始重新聚焦完整的日常；也希冀當難過、徬徨的您讀到時，能夠從中得到擁有光芒與熱度的安慰；並因此能在動一動的日常裡，發現對自己用心的美好。祝福我們都能安然徐行、好好生活。🍀

文／花蓮區營業處
N

黎明前的黑夜



等到理想的結果出爐，才會明白一切的努力都是有價值的，留下的汗水是不會騙人的。

這個禮拜是台電僱用人員甄試的日子，而我有幸擔任考場監試委員一職。考試前看著台下正準備應考的考生，心中百感交集、酸甜苦辣的回憶都湧上心頭。是啊！就在幾年前我也坐在那個位置等待鐘聲響起、等待試卷發下、等待翻開考題時能夠卸下心中擔憂的石頭、等待努力的蟄伏備考能在今日塵埃落定，交出令自己滿意的答案。

一養米養百種人，一場考試也可以看出每位考生的準備程度。有些考生志在參加不在錄取，鐘響後十分鐘就被眼前陌生的考題摧毀

信心，與其跟它們大眼瞪小眼，不如眼不見為淨，蓋上試卷倒頭就睡。看著熟睡的他們我都覺得他們是不是誤會了什麼，誤把每次考試當成集點活動，集滿十點就可以獲得直通複試的門票？有些考生在看到試題的瞬間就胸有成足，振筆疾書的將腦海中的答案快速寫下，他們過去揮灑的汗水即將在今日開花結果，付出的努力終於有了回報。而剩餘也是最大多數的考生則陷入天人交戰，熟悉又模糊的考題明明在參考書中讀過，卻怎樣也想不起來答案，於是他們絞盡腦汁拼命的扒開腦海中殘缺的記憶，希望能在最後關頭



喚回答案。他們需要以命相拚，需要抓緊任何一絲可能的機會，因為一旦錯過，就是虛度過去一整年的光陰，也代表未來的一年，又要重回那個枯燥乏味、不見天日的考海地獄。

十年寒窗無人問，一舉成名天下知。雖然公司甄試並不像古代科舉那麼困難，也有很多考生只是準備幾個月或第一次參加考試就通過，但還有更多人是年復一年的準備、日復一日的燈下苦讀，就是等待一年一次的機會。對於這些箇中滋味，身為過來人的我，也能感同身受。準備過程的煎熬、周遭親戚朋友的眼光，即使是善意關心或是無心詢問，對於考生都是難以言表的壓力。說得太有自信怕現實不如人願、說得保守又隨時會有「建議」怎麼做會更好的聲音出現。一切成敗都只能用這場考試來定義成果。

我是一個樂觀開朗的人，生活中總是掛著笑容。認識我的總會覺得，我好像沒有什麼煩惱，為什麼每天都可以過得那麼開心？但又有誰是真的沒有煩惱，又有誰沒有低潮時光？別人眼中看到的陽光外表只是我的一面，我的另一面也是會悲傷、會憂鬱、會難過、會有情緒的起起伏伏。畢竟，我也是個人，我也是有喜怒哀樂的。

曾經有那麼一段時光，我拒絕與人接觸，害怕被朋友親戚問起近況如何，因為明明過的並不好，卻還要強顏歡笑的假裝勇敢：「過得還不錯唷！」「一切都在規劃之中。」那時候我剛辭掉工作，投身於國營考試之中。做為一個全職考生，說沒有壓力是騙人的，一年只有少數幾次機會，錯過了、落榜了就要等整整一年才能再次擁有機會，而再次準備考試的一年又得面對更多的關心、建議。

面對這些關懷，內心也很清楚對方並沒有惡意，他們也只是用自己的方式試著了解我、關心我這段日子過得好不好。但是對於正在經歷這一切的當事人，會把對方的好心曲解成多管閒事、善意的詢問反而會得到我煩躁的回應。因為不想在這個話題討論太久，因為擔心討論越久，內心的不安越會被別人發現，於是用不友善的口吻或是不耐煩的態度匆匆結束這個話題，甚至不願意出門，減少跟朋友和親戚見面的機會，而「我正在讀書，所以沒辦法參加」成為一個再適合不過的理由。我開始不克參加各種聚會，訊息也有一搭沒一搭的回覆，慢慢地疏離原來的朋友圈，把自己孤立於考試的牢籠之中。我不再是他們記憶中無憂無慮的我，他們也沒有機會聽我訴說內心的離騷。

在讀書閒暇之餘，還是會打開社群軟體，即便無法親身參與，仍舊會好奇朋友們最近過得如何，他們有的正在努力工作，雖然偶爾會發些抱怨職場大小事的貼文，但也算是認真地為了生活在拚搏；有的則在週末會相約吃飯，看著照片中笑容滿面的他們，會不經想像如果沒有準備考試，而是成為一名平凡的上班族，我就能夠參與其中，跟他們一起把酒言歡、一起暢談過去的歲月、一起聊聊生活中開心的事、工作上不如意的煩惱。然後舉杯相飲，將難過悲傷吞進肚裡，一切的憂愁將如過眼雲煙般消散在空氣中，明天又能樂觀的面對嶄新的一天。但是抱歉了朋友們，請原諒我持續缺席了聚會，我還沒有資格坐在那裡，我還沒辦法坦然的縱情歡

笑，我還不能與你們肩併著肩。而這些遺憾成為我持續讀書的動力，我必須更努力、更加把勁才能夠讓那天早日實現，於是我又一頭栽進書中的世界。

隨著考試結束的鐘聲響起，這段日子的付出終於塵埃落定，是哭是笑就隨著彌封的答案卷有了結果。這陣鐘聲或許是結束煩悶考海時光的頌樂，也可能是再次墜入無盡深淵的輓歌。既然這段旅程是自己決定的，那結果的好與壞都交由自己承擔。準備考試的期間總是痛苦難耐，但就如同黎明前的黑夜，總要經歷過黑暗才能迎接清晨的曙光。等到理想的結果出爐，才會明白一切的努力都是有價值的，留下的汗水是不會騙人的。但願各位考生都能儘早地衝出這段低潮時光，迎接更美好更明亮的前程。🍀



文／再生能源處 高年級實習生

如何度過低潮時光



其實每一件事情都是为了成就更好的你而安排的一种经历，
重点是你能够从中学到什么，你能透过这些经历而得到什么启发。

"Sometimes things have to fall apart to make way for better things." — Ted Mosby

「有時候要跌到谷底才會慢慢變好。」

— 泰德·莫思比

當你對生活的不順遂感到失望時，這句話可能看起來像一個天大的笑話。但幾個月或幾年後，當你回頭看時，所有事情的發生都有其意義。又或者，你是否曾經因為某些遭遇不順心，卻在事後心存感激？關於這個問題，我的答案是肯定的。因此，每當陷入事情不順利的挫折之時，我都會提醒自己，有

時這只是通往更好事物的過程，我會緊緊抓住這個機會並努力度過。

回首過去四十來個年頭，說沒有遇過任何低潮是騙人的，只是取決於你如何看待低潮與度過低潮。如果你覺得自己的人生因為失敗和挫折而跌落谷底，那麼接下來只剩下重新爬上去的選項了；請試著練習提升自我調節的能力與尋找出自己的適應做法，相信在這樣的過程中，你會培養出堅強的心理韌性，進而擺脫眼前不順遂的困境，蛻變成更加成熟的自己。以下分享過去數十年來，度過低



潮的方法，希望能有機會幫到曾遭逢低潮的你。

如何度過低潮時光，個人建議的做法包括學習、運動與助人

1. 學習－「沉潛蛰伏、蓄勢待發」

「活到老，學到老」－這句俗語可說是老生常談，比較近期的說法可以用終身學習來替代。人生在世，唯有不斷的提升本職學能、充實自我以及開拓不同的知識領域，才能在現代的社會中，活出自我，使自己的人生道路更加的寬闊，看見屬於自己不一樣的可能性。在遭逢低潮時，更需要沉住氣，並保持積極學習的態度，沉潛蛰伏，總能在雨過天青後，看見那充滿希望的曙光。

2. 助人－「智者內心都知道這個真理：幫助自己的唯一方法就是幫助別人」－埃爾伯特·哈伯德

曾在某個低潮時期，參與了紅十字會的救生訓練，期間接觸到了志工服務這這領域，才知道其實社會上還是有許多人是需要協助的，也因此在完成救生訓練並取得相關證照後，開始擔任游泳志工教練的工作，主要在協助視障協會與光音育幼院的小朋友學習游泳，並且在泳渡日月潭期間，利用魚雷浮標來協助全盲的同胞完成泳渡日月潭的夢想，在志願服務的過程中，覺得自己受到他們的幫助更勝於對他們的協助，因為和他們的相處，感覺心靈也得到了癒療，原以為的低潮卻讓人看見不同的人生風景。

經過這樣的經歷，讓我知道單純的幫助人而

不求回報，其實本身就是一件很值得開心的事情。看到被幫助者的夢想得到實現而展露的笑容，相信我，你會發現原來自己擁有的能力遠比自己想像的大。而另一方面，我也相信，當這些被幫助者得到你的幫助時，也會願意去幫助其他人，進而造成一個正向的循環，當某一天我們也需要幫助時，就能享受到我們自己所播下的善之種子了。

3. 運動－「只有運動才可以除去各種各樣的疑慮」－歌德

運動的好處除了可以維持身體健康外，現在最常被提及的就是在運動的過程中腦中便會分泌出類似天然嗎啡的物質稱之腦內啡（endorphin），其分子結構與嗎啡相似，它會在體內流動，具有幫助放鬆進而控制情緒和相似有止痛作用的幸福感，這也是自己目前維持固定運動習慣的原因。

過去曾在工作職場遭逢低潮，為了轉移當時不愉快的心境，也因此讓我意外地接觸到鐵人三項這項運動，除了讓自己投入三項訓練時可以忘卻不愉快的心情，更讓自己觸及到過去未曾想過的運動賽事－鐵人三項世界錦標賽，而且更因為運動讓我找到人生的另外一半，我們就是在鐵人三項裡遇到彼此。對我來說，運動除了維持健康外，更可以轉移工作一天忙碌的心境，甚至讓我遇到人生的另外一半，所以要是問我要如何度過低潮，我會誠心建議先從建立運動的習慣開始，你會發現人生其實比你想的更美好。

不經一番寒徹骨，焉得梅花撲鼻香

經過了這些低潮，漸漸發現，一切發生在你生命中的事情，無論你現在認為所發生的事情是好的還是壞的，其實每一件事情都是為了成就更好的你而安排的一種經歷，重點是為你能夠從中學到什麼，你能透過這些經歷而得到什麼啟發，如果你能夠明白這點，你便有機會能夠憑著心態的轉變而超越這些事情對你的負面影響，你便能從這些低潮中獲得飛躍性的成長，共勉之。☁️



文／輸變電工程處
布丁盒

遊戲闖關



還記得，幾年前打電話過去，對方的手機傳來「嘟……您的電話將轉接語音信箱，嘟聲後開始計費……」曾經學生時期的好朋友，突然間不再聯絡。日子一天一天過去，你仍然會想起這位朋友。那陣子，你經常檢查電子郵件是否收到新的E-MAIL，也嘗試過其他的聯繫方法，結果沒有回音。經過一次次的失望，心情好像踏入泥沼，正在一點一點地往下沉。

「上次自己說錯什麼話惹她生氣嗎？」

「還是她交新朋友，忘記老朋友了？」

俗話說：人生好像一場遊戲，生活中大大小小的困難，就當自己在闖關吧？卡關了，你可能向人請教、蒐集闖關秘笈、觀摩高手們破關、或是休息一下，下次再來

挑戰，對嗎？也許最後可能就突破重圍，闖關成功了。

早晨，在菜市場看著攤位上各式各樣的蔬果及新鮮的肉類。發現原來這個季節裡有這麼豐盛的農產品，土地集結了陽光、空氣、水與農夫耕耘下的美好產物。經過簡單的料理，將季節的美味擺盤上桌，與親友一同入席。親友得知你的近況後：「說不定她有自己的苦衷、不想聯繫你的原因。」再過段時間之後回頭看，或許就能平靜地看這一件事，也變成一種回憶。值得感謝的是，在親友的陪伴關懷下，你總能恢復精神和元氣。

面對處理心理真實的情緒，將自己的感受與心情照顧好，有一天，自然而然能接受它，與這件事和平共處。那一天，在闖關遊戲裡，金幣的聲音出現。恭喜你，挑戰成功！🎉

文／第二核能發電廠 林政達

蹲下， 是為了跳得更高



台灣電力公司第二核能發電廠，位於新北市萬里區，裝置容量19億瓩，自1981年12月開始，累積發電量突破5,000億度，減少排碳量4.6億公噸以上，為四十年前台灣經濟起飛奠定了穩定的基礎。一直以來，穩定且便宜的核能基載電力，為台灣各方面的成長帶來功不可沒的努力，然而光陰似箭歲月如梭，核二廠兩部機組的運轉執照，已在2023年的3月正式到期。核二廠這個地方，對所有的同仁來說，已經成為陪伴我們數十年來一起打拼的「好夥伴」，所以當我們之間隨著執照到期終須一別時，我們心中充滿無限感激。

核電廠的機組有別於一般的發電廠，不需要頻繁地添加燃料，每次填換約180束的新核燃料，就能夠持續保持滿載運轉18個月的時間。這個更換燃料的期間，也稱作機組大

修，因為除了更換燃料，各個維護部門也會進行例行設備檢查、保養維護及測試，以高標準檢視每一項大修工作，確保機組起動後能萬無一失，安全穩定運轉。每一次大修，現場都是熱鬧滾滾，修護處、核發處、檢測隊、核安處、核一廠、核三廠等等眾多單位都會派人支援，宛如正在進行一場全球浩大的登月任務，好不熱鬧！從發電機解聯、反應爐冷爐停機、反應爐開蓋、LLRT測試、控制棒檢查、錨定螺栓UT檢查、燃料移出、爐心IVVI檢測、高壓汽機開蓋檢修、各安全系統檢修、爐心燃料回填、控制棒試驗至反應爐回裝、反應爐查漏、偵測試驗與文件審查申請啟動、抽棒並聯到DIV. I~III設備檢修及測試作業等等一系列工作，都是靠所有台電同仁組成的團隊合作才得以圓滿完成，可以說在核二廠的每一個角落，都是滿滿的回憶。

運轉執照到期的那一天，在值班經理下達指令，運轉員按下按鈕的那一刻，伴隨著反應爐功率的下降，我們與核二廠之間的故事即將迎來下一個篇章。大家的心中滿是不捨、百感交集，許多資深同仁在控制室裡為了強顏歡笑，紛紛把眼淚往肚子裡吞，默默地陪在「他」的身旁，感受著一個一個工作指示燈號的熄滅，然後萬籟俱寂；回想核二廠走過能源危機也伴隨台灣經濟起飛，曾經擁有發光發熱的日子。頃刻間，在我們的心裡，不可避免的，陷入了低潮。

主管看出了我們的不安，勉勵我們「世界可以亂，但心不能亂，因為如果心亂了，一切就都亂了。」讓我們內心能夠以最小的波動，來面對電力政策與大環境的改變，順應著趨勢來前進，等待機會。同時，用這段停機期間，用心研究核二廠各系統中未來可以精進的地方，過去值班、維護同仁總是忙進忙出，現在也終於有時間稍稍停下腳步，共同思考策劃未來改善精進的方向。

長官也提醒我們，處事要不滯於物、不困於心、不亂於人，舉世而譽之而不加勸，舉世而非之而不加沮，定乎內外之分，辯乎榮辱之境，面對外界的稱讚或誤解，我們都要嚴守本分、專於工作，內心不受干擾。不管未

來核二廠機組是延役或除役，我們都可以平靜地坦然面對，該來就來該去就去，不留遺憾。機組的運轉執照雖然有到期之日，但我們對於核二廠的情感沒有期限，我們仍將用和機組運轉時一樣的熱忱，去面對往後每一項工作、每一個挑戰，絲毫不減。用專業的心，做專業的事，用平淡的歲月，寫我們的故事。🏠

「謝謝你，核二廠，

謝謝你的活力四射、謝謝你的熱情奔放，
你見證了台灣的成長，保護我們度過無數風險，
你贏得了大家的尊重，也是我們最棒的好夥伴，
我們會繼續保持微笑，繼續為台灣打拼，
所有的心血，終將成為暖暖閃耀的萬家燈火。

全力以赴了這麼久，一定累了吧，

現在，請你好好的休息吧！

我們知道，

蹲下，是為了跳得更高。

我們時時都在準備，刻刻都在做好準備，

我們願意為台灣守候，無怨無悔。

不論多久、不管多遠，

未來，只要台灣需要我們，

第二核能發電廠，永遠都在。」

用專業的心，做專業的事，用平淡的歲月，寫我們的故事。

文／台中區營業處 向秀媛

童年送早報的回憶



「幾多艱苦當天我默默接受」，我想這也是很多人的心情，
相信只要心存善念，一切都會雨過天晴。

回首我的童年時光，算是比一般人辛苦了些，自小學2年級起就開始跟著養父及姊姊一起去送早報，送報的收入就是我們家的主要收入。每天凌晨4點多就要起床送早報，工作結束後再去上學，這樣的日子直至高職二年級養父往生才劃下句點，在這長達10年的送報歲月中，曾經發生足以讓我喪命的恐怖事件。

送早報是全年無休、風雨無阻的工作，每年只有農曆大年初一這一天可以休假。每天清晨到報社，等待大型運輸車載送報紙至報社

後，即開始配送的工作。在我送報的那個年代，報紙裡夾帶廣告單是普遍的行銷方法，所以很多時候，還必須先把廣告單夾進報紙中。我服務的報社主要配送的是聯合報，其他如中國時報、民生報、經濟日報、工商時報等種類的報紙也會兼送，因聯合報是大宗，所以有時我會在送出聯合報後，才驚覺這戶人家訂的是民生報才對，此時如果可以将聯合報拿回是最好，但有時因放進信箱裡或丟進庭院裡，已無法拿回時，我就會再送給用戶他所訂的民生報，因此偶爾有些用戶會收到2份報紙。

我工作時大多天還沒亮，每當送到有些比較偏僻沒有路燈的地方，我心裡總是會感到怕怕的。因為夏季的天空比較早亮，冬季則較慢，所以我在冬天時都很期盼夏天的來到。可是我遇到民國68年政府實施的日光節約制度，我不清楚大多數人喜不喜歡此制度，但當時的我絕對是不喜歡的。所謂日光節約制度，即「夏天把時鐘撥快1小時、秋天再撥回來」，是一種以在夏季做節約能源的制度，希望人們能在天亮較早的夏季，多善用自然光源，以人為的方式將時間提前一小時，達到節約用電的效果，因此民國68年當時我所期盼夏天的早晨，又回到像冬天一般的黑暗。

至於我所遇到足以喪命的恐怖事件有二件。第一件是我曾遇到一個怪叔叔，事發當天的天氣很好，但我看到有個男子穿著雨衣，當時心裡就在嘀咕，怎麼會有人在大晴天穿雨衣呢？後來這個男子突然走到我面前跟我說：「妹妹，你要不要賺錢？」，他的手還在我胸部摸了一下，當時我立刻大聲喊叫「爸爸！」在我這樣大叫之後，那個怪叔叔就離開了，沒有繼續騷擾我。

還有一次是送報給一處有大庭院的人家，我必須進入庭院，把報紙放進房子的信箱，這戶人家有養狗，每當我進入庭院時，屋內常傳出狗吠聲。某天不知為何，屋主沒有把門鎖住，當我一如往常進入庭院時，剎那間約有6隻又大又兇猛的狗狗把我圍在中間，一直對我狂吠，我當時都嚇呆了，不敢出聲也

不敢動，還好屋主很快地就把牠們帶走，沒有造成我身體上的傷害。長大之後，偶有聽聞有人被兇犬攻擊、甚至身亡的新聞，都會讓我想起那次有驚無險的回憶。

回首我的童年時光，在家裡的心情是提心吊膽、擔心受怕的，反而在學校上課是我比較快樂的時光，但人講：「生的請一邊，養的恩情較大天。」所以即使我的養父母沒有給我快樂的童年，我依然非常感激他們的養育之恩。人生難免歷經順流逆流，就如同「順流逆流」這首歌曲中的一句歌詞：「幾多艱苦當天我默默接受」，我想這也是很多人的心情，相信只要心存善念，一切都會雨過天晴。」



文
／
Winnie

練愛



在最艱難的時候，別想著太遠的將來，只要鼓勵自己過好今天就好，
慢慢地等風來，等花開。

最近因為進修，我頻繁往返大學母校，正當換季時節，走在校園裡，聆聽學弟妹的歡聲笑語，看著暮春三月的杜鵑爭相開放、初夏的阿勃勒在日光大道上迎風飄揚，心裡洋溢滿滿的幸福感，也想起了畢業這幾年來，我曾經在低潮裡掙扎，這段時光，經驗是最好的老師，教會我練習諒解、付出，還有愛。

渴望自由的歲月

小時候，因為父母老來得子，幼年時的我

像個備受寵愛的小公主，被照顧得無微不至，母親常常牽著我的手，帶我四處奔走，陪著我學習、玩耍，看著我的眼神總是充滿光明，她希望能給我最好的教育及生活。

然而，上了小學以後，家裡出現一些狀況，父母的感情開始降溫，每天揹著書包回到家，我時常得面對著一屋子凌亂的地板，伴隨激烈的爭吵聲，狀況好一些的時候，則是相敬如「冰」的狀態，我必須擠出天真的笑容，分頭安慰雙親，然後回到房間反鎖房門，才能放心的寫作業。



其實我知道，父母其實很疼愛我，他們盡量不讓家中的狀況、「大人的事」影響我的生活，他們只希望我好好讀書，將來能自力更生，不會成為社會的負擔，而當時的我年紀還小，對於身邊許多不解的眼神、複雜的情緒，感到力不從心，只能讓自己埋首在課本中，這也是我當下唯一能做得到的事。

不知不覺中，閱讀成了我的良師益友，支撐我度過漫長的求學歲月，當時我特別喜愛書上看來的一段話：「在最艱難的時候，別想著太遠的將來，只要鼓勵自己過好今天就好，慢慢地等風來，等花開。」平時的我很少與人交往，而是喜歡抬頭望天，看著風捲雲飛，數著寂寥的星星，告訴自己，一定要好好長大，一步一步走過徬徨失據的青春期。

待到考上大學，路途遙遠，我終於離家外宿，生活過得多采多姿，活潑開朗了起來，擔綱話劇演員、赴偏鄉演講宣導融合教育、上廣播分享生命故事、實習時帶班、處理行政事務……太多太多的活動讓我分了心。少了我的日子，家庭氣氛居然也奇蹟似的歸於平靜，從前的紛爭彷彿船過水無痕。

再次回頭面對

沒料到畢業後隔年，疫情嚴峻，我也由於工作的調整搬回家中，我才踏進家門，從前的狀況竟開始日日重演，不得安寧。環境急遽的變化一時使我招架不住，不得不懷疑自己就是那條「導火線」，兒時那無助的感覺又回來了，我不知道我做錯了什麼，更從來沒想過，當我好不容易飛出去，已經習慣了自由的生活，到頭來兜兜轉轉的，還是得回頭

面對原生家庭的議題。那兩年，我開始陷入了嚴重的憂鬱，個性變得非常叛逆，總是為了一些瑣事擦槍走火，向父母爭吵、索求，每每看到母親擔憂或失望的眼神，我才有一種被關心的感受。日復一日，就放任生活陷落在無盡的循環中。

半年前，在一次偏激的衝突下，我氣憤難當，寫下一封信丟給母親，把心中累積的委屈跟不滿全數傾洩出來，接著與父母冷戰了整整兩個月。封閉住所有的理性，我走進一條死胡同，每天拿著同一件事痛苦地折磨自己。即使當時身邊理解狀況的朋友花時間鼓勵我、開導我，甚至責備了我，要我多體諒母親的難處，懂得知足，我也只是低下頭，不服氣地想著：我還不夠努力嗎？那誰來體諒我？為什麼要改變的都是我呢？

那一段時間，下班後的無數個夜晚，我常獨自在外遊蕩，腦海縈繞著今天和誰聊了哪些話題，大家又是如何的忙碌而充實著，越比較內心越是難受，看著身邊每個人來來去去，生活都有一個重心與寄託，我心頭卻總是空空茫茫，彷彿失落了一塊很重要、很重要的東西。

愛的學分

光陰似水，在四月底的某一天，傳來祖父過世的消息，身為內孫的我必須回去奔喪。五月，請了假，依約回到祖父家，步入會場，我只是木楞楞地看著靈堂，寒暄問候、誦

經、答禮……。直到發引火化的時辰，我手捧祖父的遺照走在最前方，身後是撐黑傘、拿著牌位的堂哥們，其餘人則扶柩跟隨，當靈柩推入火化爐的那刻，我抬頭望了眼阿公的照片，又看看熊熊烈火中的木材，一點一滴的化成灰……

我心中忽然有個念頭，覺得人生走到最後總是這樣，化成一縷輕煙隨風飄散，這輩子除了幾塊骨灰，什麼也不剩。既然如此，我還要再讓自己計較下去嗎？何況父母年紀也大了，我現在的執拗還有任何意義嗎？

後來，媽媽一席話解開了我的迷惘，她想起她已過世的父母，告訴我：「看著你爸，傳統鄉下的大家庭人口多，意見也多，為了一個喪祭搞得人仰馬翻，手足之間也為了金錢分配爭奪、為了來不及盡孝感到遺憾。」

「如果你問我，當年你外公外婆過世時，我會不會很悲傷？我的回答是不會，因為生前我已經有用心孝順到，時常陪伴，即使他們現在不在了，我心裡依舊很踏實，人生沒有遺憾。」

當下的我沒有說話。喪禮過後，父親累得倒臥休息，找了個空檔，我帶著母親出外吃飯，特地挑了一家她嚮往已久的餐廳，讓她盡情選購想吃的套餐，母親又驚又喜，臉上掛著舒心的笑容，我極少見到她這樣的笑容，清澈單純，不摻任何心事和雜質。一瞬間我突然覺得，再大的隔閡都消弭了。上菜



之間，母親微笑停不下來，讚不絕口，我呆呆望著，感覺自己好像回到了幼年時那個小公主，張眼闔眼，擁有的都是滿滿的溫暖與安全感。

我告訴她：「媽，我真的好希望，你，還有這個家，可以每天都這麼快樂。」

母親牽著我的手，說：「只要你好，我就幸福了，你是我的寶貝，因為有了你，我的人生才有希望，現今很多困境是無解的，但你千萬不能也出狀況。」

我忍不住抱住母親，她靠在我的肩膀上，從小到大的許多事情，一件件掠過我的腦海，我開始慢慢領悟，人生中最珍貴的其實還是親情，不管發生了什麼事，家庭血緣的關係斷不了，父母的未來打算如何規劃，也不是我能夠干涉的，只有在面對問題時懂得如何去接受跟處理，才是我現階段要學習很重要的課題。

看著懷中的母親，我知道她這輩子很苦，多年來家中的混亂無措，父親的無能為力都讓她身心俱疲，但她卻始終沒有放棄，她希望我能走出自己的路，我卻在亟欲保護自己的同時，差點被拉進負面的陰影裡。我感到心中的糾結緩緩剝落，不想再去怨恨，而是陪著母親去面對，把握當下一步一步走，珍惜相處的時光，我希望，彼此的臉上可以常常出現那天溫柔的笑容，那是一份不留遺憾的踏實。

那一晚，我掉下了釋懷的眼淚

現在回想起來，這彷彿是上天派給我的一項功課，時常覺得抱持「同理心」理解生命的經歷很容易，但回到現實，要面對自我的課題卻是無比困難。走過情緒最低落的時刻，這份考驗讓倔強的我學著柔軟，學著成長，也學會珍惜，很高興我修了一堂人生中「愛的學分」，那是——親情之間的信任與連結。

文／輸變電工程處北區施工處 李智揮

走過人生低谷



人生就像這天邊的太陽，有時會有雲遮住，有時會被山擋住，但它終究會升起，終究會發光。
你現在遇到的困難，就像那些雲和山，只要你堅持下去，總有一天會看到光明。

當我走過人生低谷

在人生的旅途中，總會遇到一些難以跨越的低谷。這些低谷或許會讓我們感到無助、迷茫，甚至質疑自己的能力。但正是這些挑戰，讓我在跌倒後能夠再次爬起，變得更堅強。

百川東到海，何時復西歸

我來自一個鄉下的小村莊，國中時成績名列前茅讓我游刃有餘。從鄉下的國中來到

城市讀書，一切都變得那麼陌生。尤其，當我考上了城市的一所高中後，卻發現自己難以跟上高中學習進度，高中時期是我人生中最困難的一段時光。課程內容複雜，老師的教學方式也完全不同於我過去的經驗。每當我翻開教科書，那些看似簡單的數學題目和物理化學算式成了我難以跨越的鴻溝。

城市裡的學生競爭激烈，每人像是一台高速運轉的考試機器，而我是一個被甩在後面的落伍者。每一次考試的失敗，每一次作業的拖延，都讓我感到深深的挫敗和壓力。逐漸

地，我開始懷疑自己的能力，甚至懷疑自己是否真的適合學習。在那段時間裡，我感到無助而孤單，彷彿整個世界都與我為敵。每天放學後，我總是拖著疲憊的身軀走回家，心中充滿了對未來的恐懼和不安。然而，就在這樣的低谷中，我的阿婆成為了我最大的支柱和鼓勵。

阿婆是一位傳統而堅韌的女性，雖然她的文化程度不高，但她的智慧和愛卻深深地影響了我。每當我失落時，她總會輕輕地拍拍我的背，然後笑著說：「孩子，不要害怕困難，困難只是暫時的，只要你努力，一切都會好起來的。」她的話語雖簡單，卻像是一股暖流，慢慢地滲入我的心田，給予我無窮的力量。

記得有一天傍晚，夕陽西下，我和阿婆一起坐在家門口的椅子上。黃昏的影子拉長了我們的身影，周圍的一切顯得那麼安靜而美好。阿婆看著遠處的夕陽，對我說：「人生就像這天邊的太陽，有時會有雲遮住，有時會被山擋住，但它終究會升起，終究會發光。你現在遇到的困難，就像那些雲和山，只要你堅持下去，總有一天會看到光明。」

阿婆的話讓我明白，人生的低潮並不可怕，重要的是我們要有堅定的信念和不懈的努力。從那天起，我開始改變自己的態度，不再對學業感到恐懼，而是積極面對每一個挑戰。我利用課後時間補習，向老師請教，並與同學們互相幫助。慢慢地，我發現自己的

成績有了明顯的進步，內心的自信也隨之增強。

在我人生低潮時，阿婆的鼓勵給了我莫大的力量。她總是用她溫暖的話語和無盡的愛包容著我。正是阿婆的鼓勵和支持，讓我走出了人生的低谷，迎來了新的希望和光明。我深深地感激她，感激她在我最需要的時候給予了我無私的愛和智慧。黃昏的影子雖然會短暫地遮蔽光明，但正是這些短暫的黑暗，讓我們更加珍惜和努力追尋那即將來臨的黎明。

山重水複疑無路 柳暗花明又一村

大學聯考的失利成為了我心中的傷疤，理想志願的破滅讓我陷入自我放棄的深淵。我卡在人生的關口，明白不能原地踏步，卻彷彿被困在迷霧之中，不知該往哪裡去。當我走過人生低谷，彷彿一切希望都被黑暗吞噬。失敗的陰影如影隨形，讓我無法喘息。周圍的人們似乎總是喜歡把話說得堅決，讓自己毫無退路。他們的期待與責備變成了壓在我心頭的巨石，壓得我喘不過氣來。我開始懷疑自己，是否真的是個無法實現夢想的失敗者？每個夜晚，孤獨與無助如同潮水般將我淹沒。

正當我在泥沼中掙扎時，前女友的一句話如同當頭棒喝：「你不能這樣放棄自己。」她的聲音清晰而有力，讓我重新審視自己的處境。那一刻，我突然明白，與

其在失敗中沉淪，不如面對自我，找回前行的力量。前女友的一句話，讓我猛然醒悟。我決定不再放棄自己，補足大學的畢業學分，重新規劃人生。

在這段過程中，我明白了自我覺醒的重要性。補足畢業學分的過程充滿挑戰，但我堅信只要付出努力，就能夠彌補過去的失敗。每天，我沉浸在教科書和筆記中，夜深人靜時，只有書桌上的檯燈陪伴著我。我不再是那個輕易放棄的人，學會了迎難而上。我開始認真思考，人生不應僅僅因為一場考試的失利而停滯不前。我開始自我反省，找出自己的興趣與長處，重新規劃未來的道路。與其活在別人的期望與評論中，不如活出屬於自己的精彩。天行健，君子以自強不息，我決定，無論前路如何坎坷，都要勇敢走下去。

重新拾起信心，我開始制定生涯規劃，在了解個人長處與性向後，我決定生命轉彎，棄工從商，將目標瞄準了商學研究所。這次，我深知準備的艱辛，但內心的決心比以往任何時候都堅定。經濟學、管理學、微積分、財務分析……這些曾讓我感到困惑的領域，如今成為了我每日必須攻克的課題。為了更好地準備考試，我制定了詳細的學習計劃，每天嚴格遵守，早晨的第一縷陽光和夜晚的燈光見證了我不懈的努力。雖然過程艱辛，但每一步都讓我更接近目標。

幾個月後，當我收到錄取通知書的那一刻，感動的淚水悄然滑落。我成功了，考取了夢寐以求的商學研究所。這一刻，我明白了所有的努力和堅持都是值得的。我不僅跨越了人生的低谷，還為自己開闢了一條全新的道路。

石頭路滑馬蹄蹶，昂頭貪看山奇絕

研究所畢業，服完兵役後。我踏入職場，來到這座擁擠的風城，我感到寂寞。我曾經感到無助、迷茫，彷彿被黑暗吞噬。在竹科刀刃的風，我努力工作，爭取表現。我利用業餘時間學習新技能，我學會了如何面對挑戰。我發現這座風城充滿了機會，卻也同時充滿了競爭和壓力。

年少時總想遠颺，我再度懷揣著滿腔抱負來到深圳這座繁華的大都市。然而，這座城市，如同一個巨大的機器，不停地運轉著。工廠的鐵鐵軋軋的聲音，伴隨著我走過每一個轉角。工廠的流水線成了我日常的舞台。每天重複著枯燥乏味的勞動，我感到身心俱疲。我看著流水線上的機械臂，忙碌地組裝著產品，一個接一個，沒有絲毫停歇。

下班後，我拖著疲憊的身體走在回家的路上。那條石頭鋪成的道路，曾經承載著我對未來的憧憬，如今卻顯得如此漫長而無助。看著路邊形形色色的人們，我感到自

己就像一粒塵埃般渺小。那段日子是我人生中最艱難的時期。我曾經想過放棄，想過逃離這個城市。但我知道，逃避不是解決問題的辦法。我只有鼓起勇氣，面對現實，尋找新的出路。

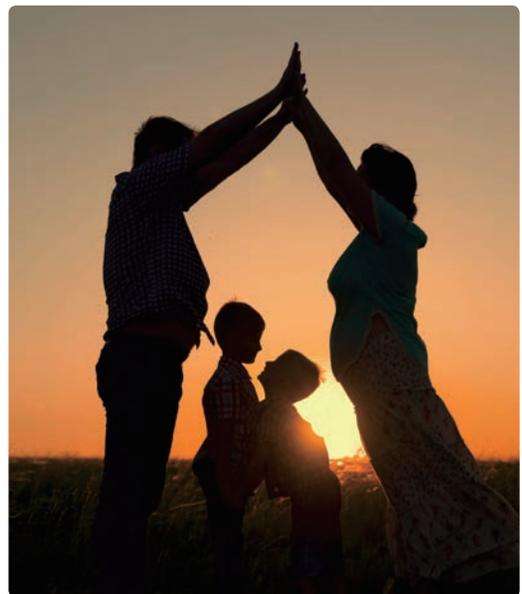
連續幾個月，每天我只睡3-4個小時。我感到自己快要精神崩潰了。然而，這段低谷只是人生中的一個階段。我努力尋找著希望，像一束微弱的光，在黑暗中閃爍著。那段時間，我經常失眠。每個失眠的夜晚，陪伴我的只有迷茫和焦慮。我不知道自己該何去何從。

出差上海，在這個繁華城市，更讓我感到異常寂寞。霓虹閃爍的上海灘，車水馬龍的浦東，時尚繁華的新天地……這座城市的繁華與喧囂，總是讓人目不暇給。這些大廈，如同巨人的身影，傲然聳立在城市的天際線上。它們代表著現代的繁榮和發展，吸引著無數的目光和企業。我站在這裡，感受著城市的脈搏，思考著人生的起伏。人們匆忙地穿梭於高樓大廈之間，每個人都在追求自己的目標，而我，也只是其中之一。這座城市的氣氛沉悶而緊張，彷彿每個人都在奔波，追求不可知的未來。

在妻子的一再勸說下，我再度決定轉換跑道。我決定考入台電，回到台灣。進入台電後，我開始了全新的生活。我找到了一份自己喜歡的工作，也享受生活，我感到

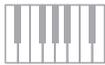
自己的人生充滿了希望。我常常獨自漫步在街頭，看著高樓大廈的燈火，思考著人生的意義。寂寞時，我會坐在咖啡廳的角落，品味著咖啡的苦澀，聆聽著陌生人的對話，想像著他們的故事。

我感激那些低潮的日子，它讓我變得更加堅強和成熟。我感謝阿婆在我少年時的陪伴與鼓勵，讓我奮發激進，勇往直前。我也感謝前女友那句當頭棒喝，它讓我重拾希望，找到了自己的方向。而妻子對及整個家庭的支撐，遠眺未來人生路，無論遇到什麼困難，我都會堅定地走下去，因為我知道，唯有堅持和努力，才能實現自己的夢想。🍷



文／寶露達

鋼琴考試的挑戰與感恩



每個人的人生旅途中都會經歷低潮時光，這些時刻往往讓我們感到無助和迷茫。然而，正是這些低潮讓我們成長，使我們學會如何面對困難，如何在逆境中找到前進的力量。

每個人的人生旅途中都會經歷低潮時光，這些時刻往往讓我們感到無助和迷茫。然而，正是這些低潮讓我們成長，使我們學會如何面對困難，如何在逆境中找到前進的力量。我想分享一段個人經歷中的低潮時光，以及在這段時間裡我所得到的寶貴支持和感激之情。

幾年前，我決定報名鋼琴檢定考試，這是我多年學琴成果的一次重要檢驗，也是取得升學加分資格的關鍵時刻。然而，隨著考試日期的臨近，我發現自己的壓力越

來越大，焦慮感也隨之增加，每次練琴都會因為一些細小的錯誤而感到沮喪，越是努力想要彌補，就越覺得無法達到心中的標準。

壓力的積累讓我變得越來越消沉，我開始懷疑自己的能力，甚至對未來感到迷茫。那段時間，我感覺整個世界都變得灰暗無比，每天都像是在與無形的敵人搏鬥。最讓我感到無助的是，我不敢把這種情緒表露出來，就怕家人和朋友為我擔心。

後來我實在無法再承擔這些壓力，於是鼓起

勇氣向我的鋼琴老師傾訴了我的困境。她並沒有給我任何責備，而是溫柔且用心地聆聽，給予理解和支持。她告訴我，每個學生都會有低潮，這是正常的過程，不要對自己過於苛求，還分享了她自己年輕時學琴的經歷，讓我明白就算是老練的音樂家也曾經歷過這樣的階段。她的話語讓我感到一絲安慰和力量，讓我知道自己並不孤單。

同時，我的家人也在這段時間裡給予了我無微不至的關心和支持。雖然他們並不知道我內心所有的煩惱，但他們總是用自己的方式默默支持著我。母親每天為我準備營養豐盛的飯菜，父親則經常陪我散步，讓我放鬆心情，這些看似平凡的舉動，卻在我心中留下了深深的感動和感激。

在老師和家人的支持下，我逐漸走出了低潮。我開始嘗試調整自己的心態，學會用積極的態度面對困難。我另外參加了一些放鬆身心的活動，比如瑜伽和冥想，來幫助我釋放壓力，重新找回內心的平靜。同時，我也開始更加注重與家人和朋友的交流，讓自己在他們的陪伴下感受到溫暖和力量。

隨著時間的推移，我的狀態逐漸好轉，練琴也開始變得順利起來，我學會了在練習中找到樂趣，而不是一味追求完美。鋼琴老師教會我如何在練習中放鬆，讓音樂自然流淌，而不是被技術上的細節所束縛。我開始享受每一次與琴鍵接觸的瞬間，享受音樂帶來的快樂，而不再只是為了通過檢定而努力。

最終，我成功通過了鋼琴檢定考試，這對我來說是一次極大的鼓舞和肯定。這段低潮時光雖然艱難，但也讓我學到了很多寶貴的經驗，像是我明白了壓力和焦慮是每個人都會面對的問題，重要的是如何去應對和克服它們。其次，我深刻體會到朋友和家人的支持對我們的重要性，在我們感到無助和迷茫的時候，他們的陪伴和鼓勵就像一盞明燈，照亮我們前行的道路。

回顧這段經歷，我對那些曾經幫助和支持過我的人充滿了感激之情，是他們的理解和鼓勵讓我重新振作，找回了內心的力量。鋼琴老師的耐心指導和鼓勵，讓我在音樂的道路上找到了信心和方向；家人的關心和陪伴，讓我在低潮時光中感受到了無限的溫暖和支持，他們是我生命中的支柱，讓我在低潮時光中能夠堅持下去。

在未來的日子裡，我會時刻記住這段經歷，並將它作為我人生中的寶貴財富，我會更加珍惜朋友和家人的支持，並在他們需要的時候，成為他們堅強的後盾。感謝那些在我低潮時光中幫助過我的人，是你們讓我重新找回了前行的力量和信心。無論前路多麼艱難，我都會勇敢面對，無悔前行。🌈

文／王立言

老麵饅頭的滋味



光陰是握在手中的砂，悄悄地從指縫間流失，而回憶就像用老麵發的饅頭，雖然乍看略顯泛黃，表皮亦不太平整，聞起來還帶股酸味，但麵粉透過時間緩緩地熟成，滋味分外香醇，放進嘴裡更是越嚼越香。

想起老麵發的饅頭，心中浮現的是「歲月靜好」。

那堵低矮的紅磚牆內，是一棟一棟櫛比鱗次的矮房，每個屋簷下都藏著一個大江大海的時代故事，原本在海峽彼端相隔萬里的人們，來到牆內後成了鄰居，其中有著朱紅色大門的那一間，裝載了我所有童年回憶。

孩提時，早上剛睜開慵懶的雙眼，就看到爺爺已經準備提著碩大的便當出門上班，在下床喊了聲奶奶之後，幾個冒著白煙的山東大

饅頭即印入眼簾，這些大塊頭像是三國英雄般，在狹小的餐桌上各領風騷；在奶奶心中除了吃飽以外，真的再也沒有別的大事，只見她把其中一個饅頭剝成兩半，夾上花生醬與煎蛋，也不管吃不吃的完，一把就塞到我的手上，待和英雄較勁告了個段落，奶奶一手拉著我，一手提著菜籃上市場買菜去了。

在不算小的市場裡，奶奶有著自己的步調，穿梭於不同攤位，一會思量著綠色蔬菜太貴，要改買什麼替代？一會又用帶有濃濃鄉音的國語和口操台灣話的老闆講價，直到菜籃慢慢裝入了滿滿食材，才匆匆忙忙地回家。

奶奶從市場回家，才整理好食材，便馬不停蹄地一邊拿出熟成的老麵準備發饅頭，一邊又舀出麵粉，加水與酵母攪拌養起老麵，忙

到一個段落，匆匆吃完午餐後，還不忘催促我上床午睡。

那張爺爺自己釘的老舊木板床旁邊，有個裝著麵粉的塑膠桶，麵粉好像「野火燒不盡，春風吹又生」的原上草，每次快要見底的時候，眨眼間又會變回滿滿一桶。

在那個「飯吃的多，菜吃的少」的年代，奶奶總是每隔一、兩天就要發饅頭，只見她熟練地將老麵攪和著新麵粉，在床的一角圈起麵來，那是一個不斷把麵糰由外往裡面揉的動作，使饅頭扎實有嚼勁，奶奶那極富節奏感的動作，讓老舊床板發出小耗子般「吱一吱一吱一」的聲音，時不時還不忘觀察一旁新培養的老麵，時間有沒有將其養成堅韌又溫柔，還帶點酸味的模樣。

當圈麵的工作告一段落，奶奶幫它蓋上棉被小憩一下（其實是讓麵糰發酵，奶奶說這叫做醒麵），而此時上午養的老麵也已充滿氣孔，用手一拉，即展露出時間所淬煉的韌性，奶奶將其包裹好，放進冰箱冷藏；待麵團休息好，精神飽滿後，接著將它揉成條，再切成麵劑子，然後一個又一個麵劑子在奶奶的巧手下成為饅頭寶寶，這些寶寶不吵不鬧、遵守秩序，彼此保持適當距離，依順序進入蒸籠排好，準備洗個舒服的蒸汽浴，不一會兒從雲煙中走出來的饅頭寶寶搖身一變，成為氣勢磅礴的

饅頭大軍，奶奶分裝收拾饅頭時，從不忘在爺爺那個大便當裡放進兩個，旁邊還有一兜蒜頭或是幾顆大蔥。

當我穿上幼兒園圍兜兜的同時，爺爺脫下了工作的制服，勞動大半生的爺爺閒不太下來，除了每天清晨在公園教授太極拳外，有時爬上屋頂換屋瓦、有時撿些廢五金回家敲敲打打、有時採些車前草煮茶等，但最常見的身影，亦是在那張老舊的床旁圈麵。

爺爺那做了數十寒暑鐵工的手臂很強壯，圈麵像是在摔角，上下甩的動作很大，打的床板「啪！啪！啪！」作響，麵糰好像是一個白白胖胖的雪人，被爺爺來回摔打，直到奶奶戴著老花眼鏡，仔細確認麵糰認輸了沒有（其實是確認筋度）？爺爺才得意地緩緩放下袖子，然後牽著腳踏車，有時到軍公教福利社添購生活必需品、有時找老鄉扯淡幾句、也有時利用我上半天學的空檔，祖孫倆到附近池塘，用已廢五金拼裝的釣竿釣魚，等回到家，就看到饅頭寶寶已然在蒸籠裡左右標齊、前後對正排列站好，就等待爺爺閱完兵，享受舒適的桑拿，新養的老麵也早就到冰箱裡享受空調，為改天上場表演養精蓄銳。

有了爺爺幫忙，麵糰也跟著熱鬧起來，黑麥、芋頭、南瓜、地瓜、甜菜根等都來湊熱鬧，隨著訪客的不同，饅頭們也穿上了



繽紛多變的外衣迎賓，各式不同口味，甚至數種食材混搭的饅頭，更成了奶奶得意的新作，但老麵的那股酸味，依舊在小小屋簷下蔓延。

小學畢業後，我到注重升學率的私立國中讀書，早餐不再是充滿麵香的饅頭，而是一週五天的週考和朝會，每週最期待上學半天的週六，在放學後，搭上公車回到爺爺奶奶身邊。

爺爺奶奶食量已經不若從前，一週只要發一次饅頭就夠吃了，加上體力也負荷不了，每週都等著我回家幫忙圈麵，我一進門便洗手到床邊，復刻著孩提時熟悉的節奏，奶奶在旁邊一面誇讚我手勁大，圈的麵很均勻，一面絮叨著身體哪裡不舒服，或是市場賣的饅頭不知道是怎樣發的，不

是手一掐就只剩一點點，就是硬得像石頭咬不動，一點吃頭都沒有（不好吃），只要麵團一圈好，奶奶便笑著推我出房間，她不願意我在這小小的床邊待太久，從來不教我怎麼做麵劑子，更不用說如何將饅頭搓揉成形了，有時我硬要待在她旁邊幫忙，奶奶還會不高興，一直唸叨著學這個做甚麼？我是個瞎漢（不識字）才做這個！雖說如此，只要回到奶奶身邊，每次她都會煮得像大年除夕，要我好好讀書之外，更要吃得飽又好。

到外地讀大學，雖然每天都會花點時間打電話問奶奶好不好，但回去的次數又更少了，爺爺奶奶只能盼叔叔或姑姑回家時，請他們幫忙圈麵，而每發一批饅頭，可以吃的時間變得更久，不只是爺爺奶奶的食量隨著年紀增加而減小，更因為老人家進出醫院的次數越發地頻繁。

對於不喜歡外食，也從不浪費食物的爺爺奶奶而言，住院最折磨人的除了各式各樣檢查與治療外，就是醫院所提供以米飯為主食的餐點，到了吃飯時間，他們總是像吃藥般皺著眉頭，使勁的用筷子扒啊扒，大口一嚥了事，然後交代晚輩回家拿幾個饅頭到醫院，尤其是爺爺，每次拿到饅頭和刮刮樂時，就像個拿到糖果和玩具的孩子，笑的很甜，三口併兩口的把饅頭啃完，就迫不及待地做起發財夢了！

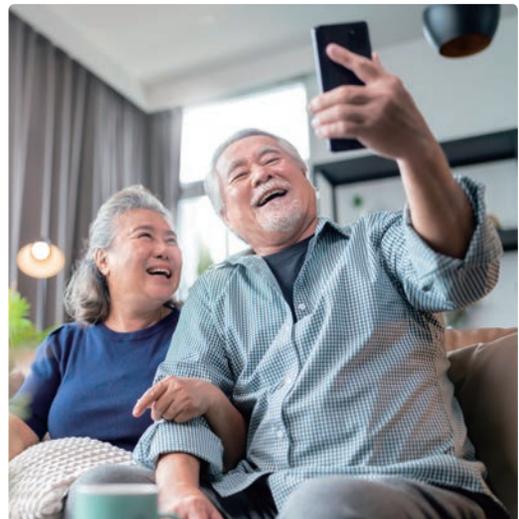
爺爺最後那幾年是個可愛的老迷糊，不但分不清楚東西南北，還常常忘東忘西，整天咧著嘴直笑，面對晚輩的責罵，只會露出無辜的表情，待風頭過後，又開始像老鼠一樣到處找糕點吃，但對於孫子們是哪個學校畢業、在哪裡當兵、在哪裡上班等，依舊如數家珍；一天中午，爺爺吃飽饅頭後，在躺椅上打盹，卻不小心忘記起床，一輩子渴望到學校讀書的他，自此搬到南港山上，看著中央研究院的博士們做研究。

同一時間，奶奶在幾場大病以後，行動變得極度不方便，無奈只能拜託姑姑去市場買她口中「沒吃頭」的饅頭來吃，但每當我和她聊到以前祖孫倆做饅頭的時光，平常對萬事意興闌珊的老太太，立即神采飛揚起來，「浩浩乎如馮虛御風，而不知其所止」般天南地北、滔滔不絕地聊起往事，但更多時候，奶奶只是以默默關心的眼神，靜靜聽著小輩們聊天，她在聽到一個段落時，更不忘要我們去冰箱裡，拿一個蘋果自己削著吃，

原來圈麵要使勁，發麵要放手，不管有沒有在身邊，爺爺奶奶的心永遠都在。

在一個蔚藍的午後，手機鈴聲打破了靜好的時光，奶奶亦揚起了帆，航過未知的海，與爺爺重逢。

在大樓林立的城市裡，歲月雖然依舊靜好，老麵饅頭的滋味卻越來越少駐足在舌尖，唯在旅行途中，有些尚未改建的矮房裡，或許可以撞見那股熟悉的味道，雖然和記憶中有些不同，但當蒸籠打開，看到有些泛黃與不平整的饅頭外皮，和那股微酸卻充滿著麵香的味道，由口腔順著喉嚨，湧入心頭時，才知道人生除了吃飽以外，真的再也有沒別的大事。🍵



文、照片提供／南部發電廠 潘佳枚

南部電廠裡的稀有住客——東方小蜜蜂



大自然的建築師是常客——胡蜂多次造訪

廠內椰林下、高雄港海邊、小葉欖仁道中，偶爾可見虎頭蜂窩，取決於被發現的時機而決定牠們建造窩的大小。一個不小心，胡蜂一點一點蓋起那複雜波浪紋路的「巨蛋」，美麗的外表，卻使人聞「蜂」喪膽。

而主管們在廠區內巡查之外，偶能巧遇大蜂幾隻，循其路徑找到牠家。或是供應組清潔隊員們見到，便馬上知會工安組聯絡市府捕蜂團隊前來滅窩、摘取，不去驚擾牠，倒也不會主動來攻擊人類，彼此相安無事。

可在夏秋之際建巢更盛，虎頭蜂們集結速度之快，沒多久又在哪棵樹旁發現虎頭蜂與蜂窩，那陣子，工安組便時常與捕蜂人聯繫，告知大家摘蜂巢後幾日亦不可靠近，免得遇上體大兇猛的胡蜂返家襲擊。

緣起——小生命的降臨

時日來到113年4月10日，位在南部電廠東南側，另一群小小生物正辛勤忙碌著，但無人知曉。



日常的事務一如往常進行著，廠區內負責澆花的李大姐正手提水管鎖定靠近圍牆的樹木們澆去，讓近日久未接收天降甘霖的植栽們，潤潤身子。但是此舉卻足以引起一方騷動。

說時遲那時快，從一棵水黃皮樹底部飛出的小士兵已看準目標，朝外部發動攻勢！澆灌的水柱侵擾到蜂巢，於是蜂王國派出士兵出動抵禦，澆花大姐的臉部被蜜蜂親了一口，大姐比著臉上紅紅的地方，笑說這有拉皮效果，都不用打肉毒桿菌了。接著，不出幾分鐘，南部電廠群組裡隨即收到一則工安通報：廠內東南側圍牆樹群區有蜂窩，請同仁們勿靠近！附近已拉起警示三角旗，靜待捕蜂人前來處理。此時，我們並無法判定蜜蜂的危害性。

與野共生——「再小的生物，都具有無可取代的生態地位。」

公視新聞性節目在《我們的島》中提到：「一般俗稱的野蜂或土蜂，是學名叫做『東方蜜蜂』的台灣本土原生種。而台灣約有7、800戶專業蜂農，超過9成都是飼養國外引入的西洋蜜蜂，又稱為義大利蜂，因為西洋蜂的產蜜量和經濟價值，遠大於東方蜂。這是台灣原生種東方蜂的危機。」我們應當好好思考，「東方蜜蜂」在廠內的去留。

「如果世界上所有的蜜蜂都滅絕了，整個生態系統都會產生嚴重的連鎖反應。」愛因斯坦曾預言，「如果蜜蜂從世界上消失了，人類將活不過四年。」沒有蜜蜂，就沒有更多授粉，就沒有更多的植物……台灣野蜂發出了求救訊息，身為萬物之靈的我們已經不能



再繼續忽視……但毫無疑問，它的衝擊和現實變遷的連結，是非常令人震撼的。

我們聽取高雄市政府農業局團隊捕蜂人的專業建議，找來養蜂達人洪月英、台灣蜂類保育協會蔡明憲理事長做線上勘查，以不對廠內人員造成危害的大前提下，在安全與保育之間取得微妙的平衡。此物種（東方蜜蜂）產蜜效能低，是連養蜂人家都不喜愛的，牠們還能去何處？「會在我們電廠出現，是緣分，牠們來樹洞成家，我們便給牠們一個家。」劉廠長與各方人馬討論後決議，台灣稀有物種的出現極其珍貴，必須適當地保留。

於是，距離此樹洞方圓三米，我們以警示旗圈圍住，告訴路過人們：「小蜜蜂在此處，勿驚擾！」並在旗幟上吊掛與東方蜜

蜂相關的介紹、請勿拍打驅趕等標語。大自然的議題，要用大自然的方式解決。

劉廠長與兩位副座親自來到現場查看，並且大力支持，異口同聲地說要好好守護如此稀珍的原生物種。「要守護環境，環境才能守護我們。」保育都來不及了，何況要驅離？

此時應有百來隻東方蜂以樹洞為家，洞裡無光，我們站在外頭看不清，也不便打擾，只能遠遠觀看。知道牠們安好，就好。

時間接續來到4月25日，也就是東方蜂以此棲地為家的15日後，氣象預報斗大標題寫著「雷雨彈將猛攻全台一週。」果然，一早就被滯留鋒帶來的豐沛降雨給吵醒，只一心想著戶外那些野生動物不知是否有躲好，對了，還有廠內那群東方蜜蜂！

工安經理也心繫廠裡的蜂王國，一來到公司就頂著大雨前去查看，發現狂風驟雨後，洞裡洞外僅存個位數工蜂在撐，想牠們因雨搬走了。葉經理本想買個蜂巢來將蜂群們移位，或是為牠們建造遮雨棚之類的辦法，可不管怎麼做，都會影響原有的棲地，不妥當。多方評估下，我們亦不可過度干預太多，順其自然才是最佳解法。

緣滅——生命自會找到出路

時隔一日，4月26日，天公放晴，前去樹洞查看時，發現蜂巢有了驚人的改變—目測大約30×20公分，一張A4紙大小的蜂群層層密佈在原有樹洞周邊，蜂群茁壯了！我們難掩興奮地驚呼著，數千隻小蜜蜂湧動著，比肩接踵排列，工蜂們時而飛出「巢」再採集花蜜，時而飛回「巢」，將野外巡迴所得的都上繳國庫，就為了這蜂王國的存亡與共。其實說這個「巢」，還和我們認知的「蜂巢」有那麼點不同，廠內現存這座「蜂王國」沒有野外常見那種又大又圓的蜂窩高高懸掛樹頂，並非體積如此龐大的蜂窩，而是僅僅在樹底一個橢圓狀的樹洞，就足以撐起一座蜂王國。數次前往觀察，仍覺生命的奧妙，蜂們集體沿著樹洞向外擴散。牠，有牠自己的獨特魅力。

把握陣雨暫歇片刻，小小蜜蜂們忙碌採集廠裡各式樹種的野花蜜，餵養牠們的蜂王國。

時序持續推進著，到5月中旬，再不見牠們的蹤影了。不知是否受到4月份梅雨季的影響，讓東方蜂們去意已決。上月底的多蜂群體聚集現象，可能是準備遷徙的前兆，畢竟此棵樹洞大小似乎仍不足以為數以千計的蜜蜂遮風擋雨。蜂的遷徙行為，從來就不是單個原因來造成。或許是病害的侵擾；或許是新舊族群的世代交替，新的蜂后誕生，就必須另尋棲身之地；又或許，只是季節性蜜源缺乏的緣故，真正的原因也都不得而知了。

我們是如此眷戀，放不下手，許許多多捨不得，原來，最終都要學會捨得。

工安組將紅色的警戒圍線撤離了，連同東方蜜蜂相關的簡介導覽一併撤下，廠內水黃皮樹周遭回復原狀。

大自然又給我們上了一課。

盡力了，不遺憾。小昆蟲棄巢而去，去覓新天地，也是大自然的一環呢。

期待，下次再相見。再見面，我們便不像初次那般生澀，我們肯定會做好準備迎接。🐝

文、照片提供／公眾服務處 黃芷庭

硯傳墨香 纖手隻筆舞箋凝心韻



凝心靜氣寫書法



練家子學員分享龍飛鳳舞的作品

每月第一個週三傍晚，總管理處副樓後方展售室燈光亮起，寧靜的氛圍中散發著淡淡的墨香，幾位學員們伏首案上未語，持筆遊走於素白箋紙中，推敲佈陳橫撇、豎鉤、點畫、挑捺所構築書法世界的美感與韻味。

書法是華文國粹，無論是電腦文書處理、上課會議手寫紀錄、廣告看板與行銷設計等，生活無處不書法。書法不僅是文化傳承，更富藝術之體現，寫上一手好字，總能增添氣質及外加之印象分數之外，對於身處3C包圍環境而深陷科技焦慮的現代人而言，提筆練字更具有定心怡情養性、絕慮凝神的絕佳舒壓放鬆效果。

總管理處勞教班別豐富，為了申請籌設書法班，事前請益於輔大擔任書法助教的好友，轉介曾經辦展且有執教經驗的鄧祖龍老師，

跟他密集討論教材、用具、規劃學期課程，同時宣傳尋找有興趣上課的同仁列入學員名單，以此向福利委員們簡報說明。終於得以在競爭激烈的勞教班申請程序中取得一席，順利讓消失已久的書法班再次復活。

開班第一堂課，適逢農曆春節前夕，非常有教學熱忱的鄧老師預告將以應景的春聯當做主題。身為班長，第一堂課開課前，懷著興奮與忐忑到偌大的展售室佈置桌椅場地，心想兩張長桌應已足矣，沒想到，時間一到，陸陸續續來了14位同仁，長桌一張加過一張。原來，還是有這麼多人熱愛書法，真是莫大鼓勵！

猶記申請簡報時，委員曾有疑慮，書法過於老派，深怕總處年輕一輩乏人問津。然而，當天卻一反疑慮，來自各處的學員臥虎藏龍，其中兩位新進員工不但是超年輕的87年

次同仁，更是曾經參加全國書法比賽得獎的練家子。更絕的是，這同樣來自高雄的兩位異鄉人，過往曾在同一個書法教室學習但卻未有機會熟識，如今考進同一家公司，雖然分發在不同單位服務，卻因為對書法的雅趣再度重逢！

雖然今年主題暫訂為楷書，不過老師並不設限，想自由發揮的同學可以隨興發揮。已經「生活書法化、書法生活化」的鄧老師，經常在群組展示作品並說明詩詞涵意，也常常攜帶作品分享予喜歡的學員；更用心備課讓每堂課增加變化，除了第一堂寫春聯滿庭歡之外，後續課堂還穿插填字遊戲、接龍寫字、異材質揮毫等富有趣味性的活動。而跟著大師研習並鍾愛書法的好友，也三不五時主動前來擔任助教，大方分享她多年習得的技巧與心得。課堂間輕鬆地說說笑笑寫寫字，煞有情趣！

至於學員們參與書法班的動機也各異其趣！很多人多年未拾筆，筆法早就忘光，抱持著濡染雅趣的恬淡心情，享受能在這兩小時間，靜下心來仔細揣摩一畫一捺的方寸之間。而至少習字9年資歷、每次作品總是令人驚艷的台柱學員表示，平時工作相當忙碌壓力大，透過書法的揮灑，可以喘口氣舒壓。有學員則分享，是在幫孩子購買學校要用的書法用具時，靈魂裡那股兒時磨墨的回憶突然被喚醒，因此決定到勞教班回味；也有學員適逢家裡的小朋友要抓周，因此前來揮毫準備。



熱愛書法的年輕世代

從書法的形，得以培養空間美學與鑑賞藝術的內涵；從書法的意，可以學習象形文字用字音韻的拍案絕妙；從書法運字，可以享受紙上一方天地的悠然自在；從書法作品，得以覺察自己心性特長與不足。有多久沒提筆了？不妨於每月首個週三傍晚，抽空前來書法班，再次感受心靈與文字的對話！📖

邁向淨零永續社會 打造青山綠水家園

文、照片提供／雲林區營業處 許伊玲



與正心社區發展協會合照

隨著社會發展，公民環保意識逐漸覺醒，環保運動成為國際關注的熱門議題。世界清潔日由澳大利亞的國際環保組織發起，於每年9月的第3個週末舉行，旨在號召民眾發自內心、自動自發清潔環境，以實際行動引領更多人關注環保議題，喚起大眾綠色意識，共同維護地球環境。

因此，為配合世界清潔日及因應本公司環保處之要求，雲林區處從112年9月至12月，每月選定1日，全體總動員進行轄區環境整理，加強積水容器及孳生源清除，防治登革熱疫情，共同維護辦公環境品質，同時宣導容器減量及正確回收觀念，傳達給同仁友善環境的綠色理念。此外，雲林區處更將範圍及對象擴展至社區，於11月15日邀請鄰近社區里民參與，獲正心里與正心社區發展協會熱烈響應，號召將近40人共襄盛舉。

活動當天晴空萬里，秋高氣爽，一早賴市民代表瑪玲、吳里長志聰及正心社區發展協會羅理事長瑞曉等人先行至區處拜訪大家長龔處長良智，而其他里民們便以健行方式浩浩蕩蕩齊聚於區處大門口。活動於10點準時開始，首先由龔處長致詞感謝鄰里的熱情支持，而後進行環保宣導，再兵分二路清掃明德北路大門及西平路側門街道，除了落葉之外，煙蒂、塑膠袋、廣告紙、瓶罐等廢棄及積水容器皆在重點清潔之列。龔處長身先士卒，帶領本處志工行動，而正心里民中，更有90歲的高齡長者，仍身姿挺拔、精神奕奕的加入清掃行列，成為眾人欽佩學習的楷模。大家不畏驕陽，孜孜不倦，即使揮汗如雨亦不放過任何一個髒亂角落，最後共清掃出約50公斤的垃圾，石磚人行步道終於一掃陰霾，露出本來的清新面目，還街道一個乾淨整潔的空間。



正心協會及里長、市民代表拜訪處長

據正心社區發展協會所言，協會成員向來將社區環境整潔視為己任，定期灑掃庭除，而112年因登革熱疫情的嚴峻，更多次動員志工伙伴協力進行社區環境整理服務，同時加強環境巡檢及積水容器清理，改善衛生，社區內時時可見會員們盡心服務的熱忱身影。而雲林區處的志工隊亦不落人後，經常配合所舉辦的健行活動至各地撿拾垃圾，本次雲林區處與協會、里民首度攜手合作，以實際行動鼓勵民眾自動自發參與周邊環境整理，並配合各種環保宣導，如從源頭減塑、廢物利用、清除登革熱孳生源等觀念，期許民眾將綠色理念內化，日常生活中減少傷害環境的行為，進而提升生活環境品質，達成環境美化及登革熱防治的雙重功效。

環境整潔人人有責，雲林區處擴大舉辦清潔日，不僅肩負起企業的社會責任，同時拋磚

引玉，鼓勵民眾養成良好清潔習慣，以居家為圓心，向外展延，對於屋外環境及公共空間，如門前道路、騎樓、公園、綠地、空地等，亦具備同等關心，讓周遭環境與屋內同樣整潔，給予地球一個青山綠水長流，淨零社會永續的美麗願景。🌱



眾人勤奮打掃

文／東吳大學心理系學系兼任副教授 林惠瑛

約會誰付錢？



案例一

交往過程中，男友有時候會跟我說：「幫我買個晚餐我再給你錢。」結果買回家後他也不會主動提出要還錢，就這樣讓事情過去了。剛開始我覺得沒什麼，畢竟金額也不是太大，就是個晚餐而已，想說就當請男友吃飯。但之後這樣的行為頻繁的發生，可能是仗著我不敢主動開口要錢，老是請我買晚餐然後一直不給錢，我心裡並不好受，可是還是不敢開口，只怕情侶之間談到錢的事情會讓戀情變得很尷尬，但如果一直不講，我擔心他會繼續發生這樣吃霸王餐的行為。

有一天我鼓起勇氣去和男友溝通，但是他卻只回說：「只是晚餐而已又沒有多少錢，請你幫忙也只是因為你比較有空。」

聽到這樣的回答，我覺得心裡很不平衡，但也知道能說什麼，請問我該怎麼辦？

案例二

追了男友好幾個月才追到，起初他一直說對我很心動，只是覺得還沒從上一段感情走出來，沒辦法答應我。我覺得挺合理也表示願意等待。後來真的在一起，吃飯或逛街都是我出錢，他似乎覺得理所當然。因為他喜歡巧克力，我都會在出門時順路買小盒巧克力給他；我之前是沒有吃午餐習慣，每次都是他拉我去吃午飯，然後他點完東西我付錢，看他吃得很開心，他也不會問我會不會餓，要不要吃之類的。

當然不是說我真的出不起，但我覺得在我出現之前，他都能自己承擔自己的餐費，



為什麼現在卻一副我出錢很理所當然的樣子。當我很委婉的提出請他以後自己出錢，他就一臉不爽，好像我騙了他一樣，但我們交往之前，我也不曾給他什麼我會出錢的承諾，這真的是我的問題嗎？

案例三

交往快半年，平時要上班，一起相處的時間並不多，不過只要有時間還是會相約出去簡單喝個下午茶或吃飯。幾次出去後，我發現每次要結帳時，男友都會搶先一步去付錢，事後也不會特別跟我拿錢，而我卻因不好意思讓他一直出錢，主動的把錢交給他，他都會用一句「沒關係，你不用給我錢」來表達。

我們雖然是情侶關係，但金錢上該算清楚

的還是要算清楚，可是我又怕如果直接跟男友說清楚，他會覺得沒有面子。請問我該怎麼跟男友說出我的想法，並且不會傷到他的自尊呢？

分析

案例一中男友經常請女友幫忙買晚餐，卻沒有付錢，幾次也就算了，後來變得只要買晚餐從不付錢，裝作沒事，女友當然心裡不舒服。但因平時互動良好，也不是事事要女生出錢，女生很怕因為談晚餐費用之事會影響到彼此的感情，一直忍著不提。

但是忍久了，當然心裡就更不舒服，終於鼓起勇氣向男友提及此事，男友的回答卻無關痛癢，完全沒有照顧到女友的心情，



更不要說念及她的好意請吃多次晚餐了。表面上還是沒事，但她內心的確受到衝擊，有點開始質疑男友是否是Mr. Right？

女友以為提到晚餐之事，就是溝通。這不叫溝通。真正的溝通，是就幫忙買晚餐得付錢的議題，說出正常的程序，都幫忙買了，當然要感謝，何況本來就是自己該付自己吃飯的錢，除非對方願意請客。很多人對愛情的心態是因害怕失去而忍受，粉飾太平，互動已成某種固定模式，到最後忍不了了，再開口「溝通」，就變成「計較」，嫌隙產生，爭吵出現，那時失去的就更多。聽起來好像是小事情，時間久了就醞釀成大問題，包括男友買晚餐不付錢的習慣、彼此的金錢觀以及對待女友的態度。

案例二中男友也是看在女生對他鍥而不捨，

才勉強答應，雙方付出的感情太不均等了。女生處處為男生著想，出門費用全由她買單，還細心到經常買巧克力給他討歡心；甚至打破自己不吃午餐的習慣，花時間陪男友吃中飯，還幫他付錢，還真有點像媽媽在照顧兒子，無微不至。然而男友卻一副理所當然的樣子，也沒有關心對方不吃午餐會不會餓，或者想吃什麼，也就是說沒有興趣、沒有心去了解女方，只顧著享受對方的好。

不是說付出一定要有回報，但是感情交流是要有相當的回應，才能激發更多的感情，而目前只有付出，沒有回收，一點都沒有感到男友的愛意，女生心裡當然不平衡。但也是在心裡放了一陣子，掙扎之後，才決定就付錢之事提出討論。被要求以後自己出錢吃中飯，男友居然沒好氣，好像在責怪女友反悔。問題是兩個人，從來沒有談過金錢之



事，她也從來沒有在這方面應允什麼，男友的態度令她非常不舒服，但她卻反求諸己，想知道是不是自己的問題。

案例三中的男友，每次兩個人出去吃飯喝下午茶，他都搶著付錢，女生固然開心，但也覺得不好意思，自己也是上班族，理應負擔自己的部分。所以都會主動把自己那份錢交給他，而男友當然沒有收下。男友還有傳統的男性角色觀念，就是約會應該由男生付錢，如果對方也是傳統的女性角色，就應該沒有問題，一個願打一個願挨。女友是現代女性，她覺得兩個人都是獨立的個體，也都各有收入，約會只要兩個人開心就好，費用當然是要算清楚各自負擔，但是內心的想法卻不敢向男友表達，她認為這樣子會不給男方面子，怕會傷害到男性自尊，導致自己心裡就有個結。

輔導方向

因為案例一中的女方是主訴求者，她必須要突破現狀，努力與男友多次溝通，也要趁機觀察他回應的態度以及他平常的言行態度，尤其是在金錢方面。如果男友抱著，「反正妳比我有錢，多出一點又怎麼樣？」或者「你有空你去買呀，這點錢也要計較。」的心態，則他是個被寵壞的男孩，凡事以自己為中心，不會替他人著想。戀愛的時候很融洽，衝突還沒有顯出來，以後他都會要求女方順著他，女孩就有苦受了。所以女友在認識男友更深之後，也就是了解彼此的金錢觀、人際關係、心態，及生活哲學之後，自己要決定，這個人是不是她在感情關係中要繼續走下去的對象？

案例二中，真正的問題當然是在於男友，不



知道他是怎麼想的。「是你追我的又不是我追你，你愛付錢你就付吧。」或者「我還沒有準備好，我們先走一步算一步吧」，目前男友比較像是這種心態，因為他根本就沒有投入，並沒有用心在經營這段感情，金錢只是導火線，由小看大，這份關係很難順利發展，女生到後來會失望，男生也不開心。

既然還要繼續維持關係，總不能讓付錢這件事情橫在兩個人中間，女友還是得就此議題跟男友認真溝通，把話講開來，如果兩個人要在一起，除了陪伴，還得互相尊重、關心、愛惜、照顧、分享心事、說出期待，才能發展正常穩定的愛情關係，也趁此做觀念的交流，認清男友對感情和金錢的看法及態度。

案例三中聽起來兩個人都蠻喜歡對方的，男友心甘情願在約會時付錢，而女方也相當成熟懂事，體恤對方，感謝他的好意，總想自己也出一份，這些都是愛對方的表現，女友說出來就是表達愛意，不需要顧慮太多。女友可以找適當時機彼此溝通，商討出兩人覺得最適合的約會時金錢分配方式，不必要硬性規定，非要各人出各人的錢，可以彈性運用。只要口氣婉約溫和，表現出為對方著想的意思，是不會傷害到男性自尊的，甚至還可趁此機會了解彼此的金錢觀及理財規劃。

結語

約會者的付錢方式，其實滿有彈性的，這就是要視個人的狀況，雙方經過溝通、討論、協商而決定。可以應用以下方式：

1. 主動追求者出錢

通常主動追求者啟動約會，也感謝對方應允赴約，他/她心甘情願買單，也是皆大歡喜，在約會初始階段是常見的。

2. 男方付錢

在兩性關係中，通常男性是主動追求者，也是傳統性別角色，所以男方願意付錢，女生也認為理所當然。

3. 女生付錢

當女生是主動追求者，也很想和自己喜歡



的人分享一些美食或活動，她就會主動掏腰包，不過就像前面的兩個案例，如果是一面倒的買單，短期是沒有關係，長期下來還是會造成心理上的不平衡。

4. AA制

即使去不同的餐廳及參加不同的活動，花費每次不相同，但是每次花費都平均分擔，也不失為一個辦法，至少雙方覺得公平。當然也有人會說男生吃的比較多，或者女生叫的比較貴，這就是雙方要有默契。

5. AB制

AB制就是各人在約會中負擔自己的開銷，點餐多的就付得多，食量小的就付得少，也不失為一個辦法。

6. 輪流付錢

雙方言明不以花費來計，而是以約會次數為準，每次約會輪流付錢，重點在「公平性」，而不是多少錢。

在交往初始階段約會中，雙方都不好意思開口，但到了櫃檯付錢時，就是現實考驗了，總要有一方先提出來討論，這並不表示計較錢，而是就約會付帳之事溝通金錢觀，真誠相訴也更了解彼此的經濟狀況，互相體諒，達成共識，更能促進約會的愉悅及感情的交流。🍷

員工協助業務花絮

北區 員工協助業務花絮



台北市區營業處同心園地於113.4.25舉辦「樂在其中—銅管五重奏」音樂賞析活動，特邀金喇叭銅管5重奏演出，活動進行採互動式賓果遊戲，演出曲目包含卡通歌曲、爵士經典歌曲、古典小品、國台語老歌及台灣原住民歌曲等，共同沉浸午後和樂至善的音樂饗宴。



核能火力發電工程處協和施工處同心園地於113.5.4舉辦「三貂嶺生態隧道」健行活動，同仁及眷屬們輕鬆步行在著名的三貂嶺生態隧道，途中遠山的白色油桐花點綴著青山甚是美麗，於隧道留下了美麗的剪影，隧道內生態豐富，除有台灣特有種台灣葉鼻蝠及小蝦、小魚棲息外，還能欣賞鐘乳石與百年鐵道交織而成的歷史建物。本次活動也促進同仁情誼、增進單位向心力，活動圓滿成功！



訓練所同心園地於113.5.9聯合福利會共同舉辦「五子棋」比賽，活動中各組選手無不絞盡腦汁猛攻對手，也讓場邊觀眾相當興奮！透過辦理該場活動，激起了同仁們的求勝慾望，在工作之餘也讓大家動動腦、思路更加清晰，同時有助於同仁間的情誼更加緊密，期盼下一場比賽的快點到來，一起同樂！



台北北區營業處同心園地為提倡正當休閒活動，於113.5.25舉辦「六福村親子一日遊」活動，有助於調劑工作身心健康，並增進同仁間、親子間情感交流，大朋友、小朋友玩得亦樂乎，留下難以忘懷的回憶。

中區 員工協助業務花絮



卓蘭發電廠同心園地為增進同仁身心靈健康，於113.4.29辦理賞螢活動，每年4、5月間是卓蘭電廠通達道路螢火蟲大量出沒的季節，因樹林環境四周無光害，電廠營運後大量減少人為環境開發，螢火蟲數量眾多，並藉此機會促進同仁對同心園地業務的認識與了解。



新竹區營業處同心園地為建構全方位照護員工身心靈的友善職場，榮獲勞動部112年推動健康職場服務績優單位「卓越企業」獎肯定，於113.5.3辦理新竹市政府所屬人事機構人員參訪交流活動，由新竹市政府人事處柯副處長孟瑩率隊，實地參觀新竹區處內各項軟、硬體設施及友善職場環境的作為，包括優化辦公環境與各項健康休閒設施等，期待雙方持續交流相互學習，在友善職場上攜手共榮。



台中供電區營運處同心園地於113.5.25偕同福利會舉辦113年「水沙漣古道健行活動」，步道上多有落葉，且活動當天為陰天，部分步道難免有濕滑情形，行走其中，不禁讓人感念先人生活的不易與刻苦精神，活動圓滿成功！本活動不論對假日休憩調劑身心還是同仁感情交流都極有助益。



彰化區營業處同心園地為增進同仁樂育活動、聯繫跨部門員工情誼及促進人際和諧，於113.6.13辦理本年度首次卡拉OK歡唱比賽活動，本次活動讓公司內不同世代同仁間透過歌曲及歌聲交流歌藝，不僅抒發工作壓力，亦能以音樂怡情養性，促進同仁之間的情誼。

南區

員工協助業務花絮



新營區營業處同心園地為提升同仁藝術鑑賞能力與美感及增進公餘之興趣消遣，塑造職場文藝涵養，聯合本處福利會於113.4.29至5.2間聯合舉辦113年度員眷藝文展覽活動，同仁及眷屬提供展示之個人創作品與收藏極為豐富，包括畫作、手工藝品、玉石及木雕等，藉由精彩藝文作品交流欣賞，有助於同仁放鬆身心壓力、陶冶性情，進而形成正向良好之職場氛圍。



南部發電廠同心園地於113.5.9辦理母親節慶祝活動，除頒發廠內員工高齡母親慰問金，表達慰問之意，並由單位正副主管、常理及同心園地園丁們合唱母親節應景歌曲，感謝女性同仁長期以來默默付出的辛勞，活動溫馨感人，現場氣氛溫馨愉快。



台東區營業處同心園地為提高員工健康意識，於113.5.27舉辦「周處除三害—淺談三高預防」專題演講活動，邀請家醫科吳昱銳醫師蒞臨演講，增加員工對於三高（高血壓、糖尿病、高血脂）的疾病認知，從健康檢查或平日量測血壓狀況，注意自身身體狀況，從源頭做起，養成健康生活型態，定期健康檢查，做好體重控制預防及控制慢性疾病的發生。



屏東區營業處同心園地為支持視障者職業重建，促進視障者就業，提升企業公益形象及紓解員工壓力，於113.6.12舉辦113年度健康促進舒壓按摩活動，特邀屏東縣按摩業職業工會之視障者赴本處為同仁按摩，事前報名相當踴躍，活動當天參與人數約50人左右，參與同仁反映極佳，身心獲得紓解與放鬆。

跟團旅遊怎麼縮水了!

1

旅行業若未依旅遊契約所訂定的旅程、交通、食宿或遊覽等項目執行，消費者可以要求賠償**2倍**差額違約金。



國外旅遊定型化契約應記載及不得記載事項



國內旅遊定型化契約應記載及不得記載事項



行政院消費者保護處 廣告

網購防詐小知識

知識一 陌生連結不要點

破解妙招

1. 上網搜尋並找到官方網站查詢。
2. 找到官方客服專線並撥打詢問。

知識二 認清網站、APP真實性

破解妙招

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

知識三 慎選商家及付款方式

破解妙招

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

行政院消費者保護處 廣告

苦樂

留言板 一位心力交瘁的小員工

小編您好：

我是一個到職3、4年的員工，今年有新進同仁加入我的部門，一開始聽到即將有新人加入時，心情非常的開心也很期待，不但因為自己即將成為學長姐，也因為有新的成員加入感到興奮！

記得一開始為了避免新人在陌生工作環境不適應，我從最基礎的工作開始教學，也看到他每次都寫了落落長的筆記，在業務教到某個段落時，我也會關心有沒有什麼聽不懂的地方？需要我再解釋？問題的回答大多說「目前沒有問題！」後來等到他開始自己執行了，才發現有很多基本的錯誤，很多流程跟觀念都沒有好好建立！但我明明都教過也提醒過了，一方面我擔心主管誤會我沒有好好教他，另一方面他也不會主動向主管回報工作進度，每次都要主管去問才能得知業務的辦理情況，常常工作進度是落後的。

除了本身處理自己剛學會的業務以外，還常常需要幫他檢查或協助他的業務，這樣真的讓人感覺心太累了，有時也認為是不是自己期望太高，或講解的不夠清楚、方式不對等等，才導致這些情形發生，搞得自己身心俱疲，請問我到底該如何轉換心態或該做什麼來改善這些問題呢？

一位心力交瘁的小員工 敬上

北區 輔導內容

一位心力交瘁的小員工，您好：

從信中可以感覺到您對工作的謹慎及用心，也對您願意主動指導新進人員的熱忱及耐心感到敬佩，尤其正值到職3~4年這個階段，許多業務要逐步地承接起來，肩上的負擔可說是與日俱增，謝謝您願意分享在輔導新人過程遇到的困難與想法，公司針對新進人員的導師制度已行之多年，這是相當重要的課題，而您的問題可能也是其他人的煩惱，以下也與您分享一些想法與建議，希望能有助於問題的改善，甚或是心境的轉換及調適。

一、激勵新人獨立思考，強化觀念建立並內化成自己的知識：

如同您提到的，為了讓新進同仁儘快進入狀況，通常會從最基礎或複雜度較低的業務開始教學，透過整個工作架構及流程的說明，建立起正確的觀念，然而教學過程大多是單方面傳授知識，筆記的重點摘錄固然重要，但更重要的是自己是否重新思考過一遍，逐步內化成自己的知識。或許在教學過程可以嘗試加入不同的方式，如穿插問答互動，以反問的方式，促使新人思考，並輔以實際案例操作，不僅有助於強化長期記憶，也有助於我們了解其學習成效是否符合預期。

二、適時尋求主管協助，建立適當工作機制：

有時或許覺得自己資歷不夠或是因年紀輩分等顧慮，即便發現新人有學習態度不佳或做事漫

不經心的情況，卻不方便明說並請其改正，惡性循環下，嚴重時可能影響到部門的業務執行，不妨適時與主管討論，尋求協助，由主管主動進行洽談，必要時訂定適當工作機制，定期掌握各項工作執行情形及進度，藉此讓新人上緊發條，也讓團隊每個成員認知到自己業務的落後可能造成其他業務延宕，大家互相督促勉勵，有助於團隊氣氛及工作效率的正向循環。

三、從錯誤中學習，往往收穫更多：

信中可以得知您做事相當謹慎盡責，還會主動幫新人檢查甚至協助處理業務，但求好心切下，長期下來對自己或是新人都可能形成一種壓力；太容易得到的東西，往往不受重視，反而從失敗中汲取的經驗才能刻骨銘心，或許較基礎的業務可以試著放手讓新人獨自辦理，不要馬上給予答案，即使作錯也有主管檢核糾正，從錯誤中學習，反而印象更加深刻。

換個角度思考，指導新人是一項工作也是一種責任與傳承，這個過程也能達到教學相長的效果，藉此機會更有系統地整理經手過的業務，也有助於訓練自己的表達能力，而且趕快教會新人也能逐步地將一些業務交給新人辦理，減輕自己的業務負擔。希望以上的分享能幫助到您，這些挑戰最終皆會化作成長的養分，也希望您能繼續努力堅持，保有最初的那份熱忱！

輸變電工程處同心園地全體園丁 敬上

南區 輔導內容

一位心力交瘁的小員工，您好：

感謝您能將自身的工作狀況提出分享與討論，能勇於提出問題的其實已經向前邁向一大步，您在工作中遇到的情況是一個職場常見的問題，尤其在成為職場一名輕熟手後本身也還處在學習階段，新人的加入帶來了新的期望和責任，但也可能引發一些帶人的困難和挫折。這個階段您所面臨的問題包括新人在職場的基本錯誤，流程與觀念未能建立，無法及時報告進度等等，經本處同心園地夥伴研討後，提出下列幾點淺見供您參考：

一、重新評估教學方法：

首先您可以重新評估自己的教學方法。雖然是從最基礎的工作開始教學，但可能是教學方式或內容不適合新人的學習風格，可以嘗試以下方法：（一）多樣化教學方式，結合視覺、聽覺的圖像操作，藉由製作簡易的流程圖或操作指南來提升理解和記憶力。（二）設立階段性目標，明確的短期目標有助於新人逐步掌握現況。（三）定期檢討與回饋，透過定期的檢討來回顧其工作表現，具以提供反饋與改進建議，以適度調整教學方式。

二、建立有效的溝通機制：

在職場部分，我們可以營造一個開放和支持的工作環境，鼓勵新人在遇到困難時主動尋求幫助，並加強與新人之間的溝通，確保對方能夠理解並及時反映問題，而獲得必要的協助，通常設立定期的一對一會議或每日的短時間工作匯報，可確保雙方的溝通暢通。

三、管理期望與自我反思：

為了不要讓自己產生過大壓力，理解新人在初期可能需要更多時間來適應和學習，可以反思自己的教學和溝通方式，調整自我的期望值，尋找可以改進的地方。這不僅能提升自己的教學能力，還能減少內心的壓力，也能讓新人有更多的時間和空間來成長。

四、提升自我照顧與壓力管理：

為提升自己的心理健康素質，學會有效管理壓力，首先應該進行時間管理，合理的安排確保有足夠的時間處理自己的工作，學習並實踐一些壓力管理技術，如冥想、深呼吸練習和運動，這些都能有效減少壓力，如果仍感到壓力過大或情緒難以自控，可以考慮尋求專業心理輔導的幫助，公司每年提供每位員工8小時的諮詢服務，各種專業心理諮詢師可以提供專業解答來協助同仁找到屬於自己的路來適應公司的職場生活。

您所面臨的挑戰其實是許多新任導師或教導者可能會遇到的常見問題，透過上述的建議希望可以逐步改善目前的困境，最後，您一定要相信自己的能力，堅持自己的信念，在這個過程中成長為一名更為優秀的員工和導師，同心園地所有園丁都祝福您。

新營區營業處同心園地全體園丁 敬上

中區 輔導內容

一位心力交瘁的小員工，您好：

您的情況確實讓人感到很挫折，但也提供了一個成長和學習的機會。以下是幾個建議，可能有助於您改善當前的情況：

1. 重新評估教學方式：

- 嘗試不同的教學方法，例如逐步引導、視覺化教學（如流程圖）、角色扮演或實際操作。
- 讓新人主動操作，並在過程中即時提供反饋，這樣可以立即糾正錯誤。

2. 定期檢查和反饋：

- 設立定期的檢查點和反饋會議，不僅僅是您檢查他的工作，也讓他有機會反饋他所遇到的困難或不理解的地方。
- 使用具體例子來說明問題和正確做法。

3. 書面文件和指導手冊：

- 編寫詳細的工作手冊或指導文件，讓新人可以隨時查閱。這樣可以減少他們對您的依賴，也可以確保教學內容的一致性。

4. 建立責任制度：

- 明確新人的工作職責和期望，並與他們討論如何逐步承擔更多的責任。
- 讓他們對自己的工作進度和質量負責，定期向主管彙報。

5. 建立溝通渠道：

- 確保新人知道可以隨時向您和主管尋求幫助和指導。
- 促進部門內的透明溝通，讓所有成員都能及時了解工作進展。

6. 心理調適：

- 認識到新人需要時間適應和學習，保持耐心和積極的心態。
- 與其他同事或朋友分享您的經驗和挑戰，尋求他們的建議和支持。

7. 反思和自我提升：

- 反思自己的教學過程，找出可以改進的地方。這不僅能提高新人的學習效果，也能提升您自己的指導能力。
- 參加相關的培訓或閱讀相關的書籍，學習更有效的指導和教學方法。

透過以上這些方法，不僅可以幫助新人更好地適應和成長，也能減輕您的壓力和負擔，讓工作環境變得更加和諧和高效。

以上是我們的建議，希望能對您有些幫助，最後祝您工作順心如意。

核能火力發電工程處中部施工處同心園地全體園丁 敬上

結語

本期案例是到職3~4年的同仁在工作上面臨到的問題與困境，令他感到身心俱疲。當工作交接上產生的問題逐漸影響個人的工作表現時，如何在時間分配與工作壓力中取得平衡，是每位同仁均可能面臨到的課題。透過本次輔導內容的分享，期盼每位同仁在面臨類似問題時，可以學習調適工作壓力及掌握工作訣竅，讓經驗成為工作成長的必要養分，亦應適時調整自己心情與心態。本期授例三篇，另提供東部發電廠、桃園區營業處、第一核能發電廠；苗栗區營業處、電力修護處中部分處、大觀發電廠；屏東區營業處、嘉南供電區營運處、鳳山區營業處等單位園丁之建言供參考，希望解決同仁遇到的困難。

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

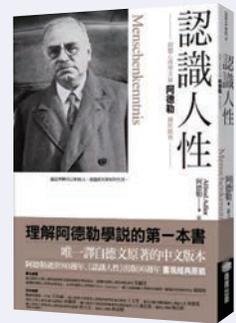
BOOK

認識人性 Menschenkenntnis

作者：阿爾弗雷德·阿德勒 | 出版社：商周出版

本書作者心理學家阿德勒認為，人的性格不是天生或遺傳的，而是在成長過程中，依據其人生目標，逐步發展而成，因此也不是固定不變的。人從孩提時候，就會因為身體構造和環境的問題心生自卑感，而克服這個自卑感就成了一生中最重要的目標。如果因為人的好勝心和虛榮心作祟，使得心理發展轉向對於權力和認可的渴望，便會導致性格上的種種偏差，一輩子困擾著人們。而探究這個性格發展的偏差，讓人認識到生命的另一個重要動力，也就是社會情感，並且擴而充之，才能使人的生活回到正軌，和自己的生活和諧，建立更充實的人際關係。

「認識人性」是阿德勒在維也納社區大學開設的課程，每學期都有五百多個學生選課，一九二七年整理講座內容出版後，更成為全球暢銷書，也是阿德勒最家喻戶曉的作品。阿德勒一生主張「心理學要為生活和生命服務」，本書即是這個主張的代表作。



(圖片由商周出版 提供)

出發！東京自助旅行 2023-2024：一看就懂旅遊圖解 Step by Step

作者：墨刻編輯部 | 出版社：墨刻出版

本書循序漸進，從出國前的準備到當地的交通方式一一介紹，帶讀者認識交通方式，介紹熱門景點，破解旅途中的各式疑問。

本書詳細解說東京主要大車站的實用資訊，告訴你置物櫃哪裡找、月台往哪裡、周邊車站可轉乘路線，同時一一解說市區內的交通手段，JR、地下鐵、私鐵、巴士，更詳細介紹各家交通票券優點，此外，還有必訪景點、話題美食、流行街區，想去哪裡或想吃哪種食物，當地的文化規矩等等，簡單翻閱，就可以輕鬆玩東京。



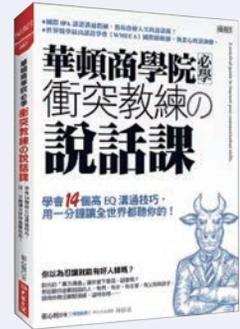
(圖片由墨刻出版 提供)

華頓商學院必學 衝突教練の說話課：學會 14 個高 EQ 溝通技巧，用一分鐘讓全世界都聽你的！

作者：張心悅 | 出版社：大樂文化

為了能讓更多人參與溝通訓練，並經由語言的整理獲得內在心靈的全新成長，作者嘗試用寫作和線上課程的形式，推廣這種有效的說話系統。溝通向外，書寫向內，本書將溝通課定義為「語言的整理」，而把書寫定義為「心靈的整理」。

本書精選了 14 個重點，有些是有關「談話套路」，也有一些涉及「談話能力」，這裡的談話能力主要是指談話情商，也有講解更具深度的「談話信念」，此部分涉及思維方式和價值觀的改變，還有一部分內容，涉及更內在的「談話心智」。



(圖片由大樂文化 提供)

胎內記憶圖鑑

作者：信實、池川明 | 出版社：采實文化

自 1999 年起開始研究「胎內記憶」，在這領域號稱日本與國際間第一把交椅的池川明博士（池川診所院長醫學博士）與繪本作者信實攜手合作，探尋孩子胎內記憶的奧秘。

本書從六千個孩子的證言中，帶領讀者一起看見愛的真相。池川醫師曾經說過，養育孩子最重要的一件事，就是媽媽要為孩子所做的事而感動。可是孩子生下來之後要教、要管、要學會的事情堆積如山，根本就開心不起來的媽媽，所以孩子才會漸漸失去自信。媽媽這麼努力，其實很了不起！育兒要做的事確實很多，但是當孩子說「媽媽，妳看！」的時候，試著暫停手上的事，當下好好看著他，就可以立刻回應孩子的愛。



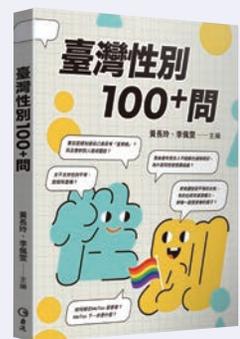
(圖片由采實文化 提供)

臺灣性別 100+ 問

作者：黃長玲、李佩雯 | 出版社：巨流圖書公司

書中蒐羅生活中常見的性別問題，透過來自各領域學者淺顯易懂的回答，刺激讀者跳脫習以為常的思考，試圖一次一小步，鬆動及改善臺灣社會可見的性別不平等。

這本書是一個邀請，邀請所有對性別議題感興趣的人，一起來思考和回答關於性別的提問。作者群的自問自答只是一個開始，本書希望在各自專長的領域中，以相關數據和研究成果，直白的回答初學者或是一般人對性別議題可能有的困惑，並希望臺灣社會能有更多的人持續針對性別現象，提出問題與嘗試回答。《臺灣性別 100+ 問》的加號後面究竟還有什麼，是大家都有好奇。



(圖片由巨流圖書公司 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 ～

2024.07

♂ 413 李小姐

民國79年次，160公分，68公斤，研所畢業
現為工程師。

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，
現為國營企業員工。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，大學畢業，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
0920528598
Email:a0920528598@gmail.com

♀ 416 邵先生

民國70年次，182公分，74公斤，
畢業於國立臺灣師範大學電機工程研究所。

興趣是拖地洗碗、烹飪、馬拉松、踏青、看展。
生活圈單純，潔身自好，品德優良。

我在台北供電區營運處。
期盼有緣找到台電公司內，品行優良、個性溫柔、
彼此順眼之女士。
聯絡人：邵先生
02-2934-4125#299
電子郵件: titanshao0119@gmail.com
電話：0922-738-21

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
1361	31-40	新竹區營業處/線路裝修員	新營區營業處、台南區營業處	大學
1362	21-30	新竹區營業處/工務專員	台南區營業處、新營區營業處 高雄區營業處、鳳山區營業處 嘉義區營業處、台中區營業處 豐原分處	大學
1363	31-40	業務處/預算管理員	鳳山區營業處	大學
1364	21-30	鳳山區營業處/配電設計專員	屏東區營業處	碩士
1365	51-60	彰化區營業處鹿港服務所 主辦電務專員	雲林區營業處	五專
1366	31-40	台中區營業處/營業員	南投區營業處	碩士
1367	21-30	台中發電廠/工程師	南部資料處理中心、興達發電廠 南部發電廠、高雄市區之營業處	碩士
1368	41-50	大林發電廠/工業安全衛生管理 專員	興達發電廠值班/第三核能發電廠值班	碩士
1369	31-40	興達發電廠/儀資工程師	台中發電廠	大學
1370	41-50	高雄區營業處/配電設計專員	鳳山區營業處	大學



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

備註：

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

※ 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。

214

期

專題
故事

陪伴的力量

113年9月號 / 113年8月5日截稿

「我們都在慢慢長大，原來陪伴，才是最長情的告白。」

曾有人說：「是的，愛，不一定要高調表白，也不一定要纏綿悱惻，安然相守的時間，便已傾盡所有的愛，這樣的陪伴，最動人，也最深情。」也有人說：「當有這麼一個人，願意一直陪伴著你，從清晨到日落，從春日至今秋夜，從年少到遲暮，始終如一的恬靜陪伴，就是最幸福的浪漫。」還有人說：「當你渴了，需要一杯溫水的時候；當你累了，需要一個肩膀的時候；當你冷了，需要一個擁抱的時候；你會發現那曾驚天動地的山盟海誓，遠不及觸手可及的陪伴。」

我們每個人的一生，任何時刻都需要陪伴，從嬰兒呱呱墜地起，我們需要父母的陪伴，成為第一次扶著欄杆站起來依靠的那雙手；成長、求學時期需要朋友、同儕的陪伴，成為青春記憶裡的歡聲笑語；成年後需要配偶、家人的陪伴，成為繁忙工作背後最安心的支持；待垂垂老矣、耄耋高齡需要子女陪伴，成為傾聽年輕故事的一雙耳朵。陪伴使人心靈富足並充滿力量，你呢？你是否也有這樣動人的陪伴故事？214期專題故事邀請您一同分享，屬於您「陪伴的力量」，期待您的故事分享！

215

期

專題
故事

時間的價值

113年11月號 / 113年10月5日截稿

賈伯斯 (Steven Paul Jobs) 於史丹福大學 (Stanford University) 畢業典禮上致詞時，曾說過：「你們的時間有限，不要浪費光陰去照別人的意思過活。」

假如每個人的生命都是一樣的長度，你還願意虛度光陰嗎？我們總是汲汲營營在工作與生活中，卻從未思考過如果明天就是人生中的最後一天，你會怎麼度過？面對有限的時間，我們常常假設生命最有意義的部分在未來的某一刻，卻不是現在這個當下。我們是否反思過時間的價值是什麼？

每當對生活感到猶豫時，請試想多年後的自己是什麼樣子？與其因為年齡而自我設限，或因為現階段需要考量的現實而踟躕不前，請記得我們每個人有屬於自己的時區，既然無法控制起點和終點，那我們就期盼在這人生的旅途中能盡情享受過程吧！215期專題故事邀請您一同分享，在有限的時間裡，你想如何活出自我？期待大家共同分享那些屬於自己的故事。

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



Lexie 簡介：

萊西瑜珈工作室創辦人，以流動瑜珈、墊上皮拉提斯、Inside Flow 教學為主。

希望能以科學的方式去做瑜珈的練習，幫助身體能力的提升與身心靈的連結，讓瑜珈走進生活當中。



伸展腰方肌
舒緩長時間工作腰部的不適

► 姿勢一

兩腳自然的開度，屁股要紮實坐穩，手要想著往斜上拉長，試著讓腋下面向天花板，感受側腰的伸展。



► 姿勢二

膝蓋可以自然的彎曲，腳跟往地板扎根，雙手要抓在同一個位置上，肚子想著往內縮，把身體變成一個球，去感受後側腰單邊的伸展。

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！



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



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



台灣電力公司

Taiwan Power Company

人力資源處 編印

E-mail : d0960602@taipower.com.tw