

同心園地



◀ No.204
2023.1 | 雙月刊

放下過去

鬥志昂揚與熱忱誠懇是夢想的羽翼
果斷篤定與堅毅不撓是成功的階梯
活在當下，通過載浮載沉人生旅途
放下懊惱的過去，開創璀璨的未來

冬雨彩虹

文／白頭翁



冬雨

點亮了木棉道

街燈化身枝葉上的星光

口罩讓眼鏡起了霧

開出盞盞彩虹的花朵

傘

在滴滴答答

踩過樹旁

進出屋簷

高高低低

快快慢慢

冬雨正敲打著寒流的節奏

去

一棟大樓

捷運的一站

四十年的軸心

已逝半生的夢幻

仍常在泡沫上轉動

離開

那四十年後的第四年

隨著人情因緣

回到大樓的裡面

白髮的友人

談起黑髮時代的往事

匆匆又匆匆

來到海邊的卡夫卡

巷口的霓虹依然閃爍

冬雨在窗旁流過

一代一代

起起落落

一個人

短暫的駐留

凝望

巷尾長長的祝福



放下過去

作家黎亦薰曾於一書《放下過去，才能活出未來》提到，勇於放下不如意的過去，踏實地活在當下，未來才可能充滿希望；不論過去的處境如何不堪，遭遇多少挫折和磨難，都必須學會放下，用積極樂觀的態度改變現況。而有些人遭遇磨難後選擇自暴自棄，最後和自己的人生目標背道而馳，但亦有人選擇把挫折和折磨當作上天贈予的禮物，最後開創嶄新的生命版圖。也許當我們經歷了某些事件或變故，難以做到真正「放下」，但若試著轉念思考，這些已發生的「過去」，其實只是想為我們好好地上一課，教會如何看清眼前事物，進一步地提醒自己，未來不應再重蹈覆轍。

本期〈專題故事〉邀請大家分享在生命中曾有過哪些經歷，原本令人難以釋懷，但慢慢地學會「放下過去」，真正地展開人生。有作者分享如何「清空過去」，以「取代」記憶的方式進行轉換與重置，並注入「現在」；有人分享過去的某些執念，在放下之後做出改變的心路歷程；亦有人分享過去某段刻骨銘心的戀情，在分手之後所經歷的悲傷、懊惱等情緒，如何進行調適等。每位作者藉由分享自身故事，表述了各自對人、事、物的情感及體悟，使我們更能明白如何「放下」過去以及「面對」未來，縱使遇到挫折的當下，情緒難以馬上平復，但我們能更加瞭解這些感受跟情緒，都是遇事時的正常表現，且可選擇用更為正向的態度面對，真正做到「放下過去」，迎接美好未來。

另外，本期EAPs停看聽主題為「二個枕頭一條心」，主為說明家庭氣氛的營造，以夫妻關係最為重要，而夫妻之間的關係須時時灌溉、經營，亦必須有更活潑的互動，並扮演好在家庭中的角色；本期〈園地心發現〉分享主題為「友善職場溝通 齊心邁向穩供」，旨為考量近年公司業務輪調及世代交替情形頻繁，新任主管與資深同仁的溝通、互動及領導，都是值得關注的重點，故希望藉由運用園地的資源，妥為關懷及協助，強化雙方交流，促進團隊認同與向心力，讓組織運作更為順利。

新的一年已到來，期許大家在新年的開始都能重新整理自我，放下過往的糾結與包袱，昂首闊步地勇敢前行，也祝福大家能以清新的心情面對各種挑戰。此外亦請大家多多注意自身健康，齊心抗疫，共同維護健康的職場及生活環境。🍀

同心園地

2023.01 | 雙月刊 | 204

封面題字／張有趁 退休人員 封面裡 冬雨彩虹／白頭翁

1	編輯手札	
	放下過去／本刊	01
2	專題故事	
	特別專訪－藝術家 Chouyi (周依) 專訪： 過去的事已無法改變，只能試著去接受它， 如果沒有過去的事情，也無法凝聚現在的自己， 我們唯一可以把握的就是當下！／本刊	04
	清空「過去」，注入「現在」／Emma	08
	放下過去／無患子	11
	遠走的妳／傑西	14
	放下之後，重新出發／Yu	18
	不執著的智慧／潘佳枚	22
	放下過去／謝竣翔	26
	走進生命中的你／嵐藤川	28
	中年斷捨離二三事／Wencheng	32
	放下過去 隨緣自在／淨心	36
	來者可追／柯捷男	40
	一念之間／YZ	44
	記憶裡的風景／林玟均	46
	禁錮在過去，與自己和解，放眼未來／山蘇	50
3	上班族心理系列	
	驚艷老街之美／退休員工 陳尚勤	52
	追逐天使和驅散惡魔的樂趣／楓葉子	54





4	EAPs 停看聽	
	夫妻關係篇－二個枕頭一條心－談家庭氣氛的營造／林蕙瑛	59
5	園地專欄	
	活動報導－員工協助業務花絮／本刊	64
	團康活動－營建處防疫宣導關懷茶會／小乖	67
	園地心發現－友善職場溝通 齊心邁向穩供／本刊	70
	苦樂留言板－一位快忍不下去的職場新鮮人／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 古仲軒 劉易 蔡佳恩
 執行編輯 張競之

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



藝術家 Chouyi (周依) 專訪：
過去的事已無法改變，只能試著去接受它，
如果沒有過去的事情，也無法凝聚現在的自己，
我們唯一可以把握的就是當下！

文／本刊 照片提供／Chouyi (周依)



人生的經歷猶如一條行走的軌跡，這些軌跡集結了生命中最深刻的回憶，也造就了我們的一生。人們常用「放眼未來」做為人生的目標，實際上夜深人靜的時候，思緒卻常在某一刻悄然歸來，才發覺自己從來都沒有忘卻過去，不過轉念思考，這些回憶成為滋養我們成長的養份，並成為前進的動力。

創作線條大膽，充滿明亮色系的藝術家Chouyi（周依），常隨著心情改變髮色的她，看起來自信又大方。坦言青少女時期常因為家庭的緣故，所以內心





有很多不平衡的缺憾，但一路走來，她感謝這些經歷，並且更珍惜現在擁有的一切。

強調家裡是三代同堂的傳統家庭，所以在成長過程中，常會遇到一些負面的聲音，由於家裡重男輕女，錢賺得多，講話就能大聲的這種氛圍環繞著整個家族。加上父母也不懂得保護自身，所以全家常會遭受責罵，尤其她以「家裡都暗暗的」闡述當時的心境，這些原生家庭的成長背景，讓她當時的創作充滿了負面宣洩感。

給自己跨出去的勇氣

30歲那年決定搬離家裡後，曾經桎梏著她的這些情緒，似乎因為距離，也有了和父母適度溝通的空間，她的心境也隨之改變，開始懂得欣賞路上和四季的風景，她強調「環境

真的影響人很多」。當時也在「繼續在公司上班」或是「出來接案子」中掙扎，最後決定給自己一個機會，專心努力在創作上，常常想的是「我能為大家帶來什麼貢獻呢？」

「為什麼會需要我呢？」「我能提供什麼給大家呢？」並持續努力地邊創作邊嘗試，積極去想未來該怎麼做，怎樣會變更好？她坦承其實當時很窮，辭掉工作後也沒有多少存款，但當時想到的是「只要能畫就能有機會」，並積極申請政府相關藝術補助。與其想這麼多，不如想未來該怎麼做，不要卡在現在的情緒，也許就是這樣一直往前的勇氣，讓她成功走出自己的路。

她提到，無法放下過去，應該是每個人都會經歷到的關卡，尤其許多人可能對自己身陷過往回憶中卻毫無自覺，或是明明知道在那個圈圈裡面，但總是無法跨出去，不過這些

其實都在一念之間，要跨出來的確需要一點時間，但只要有跨出來的想法，遲早有一天會成功。

懂得照顧自己，才有餘力照顧他人

現代人常說需要「沉澱時間，釐清事情」，周依也鼓勵大家要給自己獨處的時間，並以身體和細胞每天都會有代謝的時刻為例，這些時刻其實就是身體和細胞在自我修復，只要有想跨出或努力起頭的想法，身體也會跟著幫助我們，她以自己最愛的莊子提出的故事比喻，有次莊子煮飯的時候碗破掉了，首先想到的是「我的心怎麼了？有沒有嚇到？」這段故事讓她反思每個人都應該對自己的心好一點，都要記得把自己照顧好，才能有餘力照顧別人。

疫情期間，她接到來自日本Lumine百貨的邀約，主題是「生活就是衝撞」，原來Lumine百貨的廣告商與藝廊老闆熟識，在觀賞她的個展「B.G.M」後，就萌生邀請她來為Lumine百貨櫥窗增色的念頭，希望藉由其筆下躍動的生命力與豐富的故事性，為疫情期間低靡的東京街頭點亮希望，她也在創作中加入自己最愛的台灣宮廟文化，希望傳達快樂的訊息給飽受疫情之苦的人們，這次的經驗也讓她體悟，自己的創作真的可以帶給人們安慰及力量，是對創作之路最大的肯定。

在Lumine企劃後，陸續接到了許多知名廠

牌的合作邀約，卻因此受到周遭朋友的質疑，甚至說出「接那麼多商業化的案子會開心嗎？」讓追求完美的她產生極大的焦慮，尤其在藝術與商業間的拉扯，更讓她身心俱疲。聽到「工作」兩個字一度會心悸，也無法畫畫，看到畫筆就緊張。當意識到出現問題後，花了一年時間去調適自己的心情，不僅看了許多的書籍，也嘗試做瑜伽和冥想，並尋求心理醫生的幫助。她強調有負面情緒就要試著接受它，不要讓情緒卡在身體裡害到自己，遇到困難時要懂得尋求幫助，但不要過度依賴，因為最終還是要靠自己走出來，這些都是我們一輩子的課題，要一直去學習，並努力去試著放下。

接受負面情緒，並相信一切都是最好的安排

她很感謝過去經歷過的挫折，讓自己學會放下及慢下來，並試著接受負面情緒及過往回憶，以前不敢休息，以為努力工作才叫努力，後來才發現原來休息也很重要。就像一杯水滿了，如果不倒出來如何添加新東西呢？她提到人生無法控制，就像天上的雲朵，每天都聚散成不同的形狀，像是大自然給我們的啟示，人生的每一天也會不一樣，所以要相信「一切都是最好的安排」，過去的事已無法改變，只能試著接受它，如果沒有過去的自己，也無法成為現在的自己，我們唯一可以把握的就是當下，更具體地說，就是今天，就是現在，就是此刻，珍惜我們所擁有的事物，以及我們所愛的人。



訪談最後，周依提到最近由於雜誌邀約，所以在微電影裡頭飾演了藝術家，與她演對手戲的是位十分敬業的知名女演員，對方準備了好幾套不同台詞的演繹，這樣的敬業態度，讓她深感敬佩，並提起未來希望自己也能跨足擔當演員，那熠熠生輝的眼眸中，讓人想起她說的「我要努力地發光發熱，最好亮到可以讓每個人都戴上墨鏡」！☁️



放下過去的tips：

1. 創造一個人獨處的時間，試著清理自己的情緒，並找到適合的充電方式。
2. 練習專注於當下，我們常會分心，如果有別的事情竄入腦袋裡時，想像一下思緒是台車子緩緩駛過，輕鬆地和思緒打招呼，並努力活在當下。
3. 檢查一下呼吸節奏，慢慢去調節呼吸，讓整個人沉靜下來。呼吸很重要，如果糾結於過去，呼吸一定會是亂的，好好呼吸、好好睡覺、好好吃飯、好好愛人。
4. 感謝這些曾經令你放不下的事情，也謝謝現在擁有的一切，最後一定要記得感謝自己。
5. 不要折磨自己，再怎麼樣都不要否定自己，自己一定要站在自己這邊，愛惜自己，把自己的感受放在第一位。
6. 吃自己喜歡的東西，或聽自己喜歡的音樂。做自己喜歡的事，好好享受這一刻。

文 / Emma

清空「過去」， 注入「現在」，



讓事件回歸事件本身，這只是發生在人生中的一段故事，我們只需要知道：

1. 我記得發生了這件事。
2. 我對事件的解讀是什麼？
3. 我的情緒是：受傷、悲傷、憤怒等。

一杯滿水的杯子，如果裡面裝的是髒水，即使一直注入新水，始終無法變成一杯乾淨的水，唯一可以讓這杯水變得乾淨的方法，就是先將水杯倒空，再注入乾淨的新水。

人，也是如此。需要流動，需要空間容納新事物，否則，即使接觸再多的好東西、好思維，終將無法吸收成為自己的養分。

我們往往因為過去的負面經歷，在身上烙下難以釋懷的印記，歲月的積累下，心靈就像

那杯滿溢的汗水，即使用新的事物轉移注意力，杯底沉積的終究還是那份悲傷與怨恨。

回歸唯一的解方，我們該如何「清空自己」？

解開過去的束縛

後悔當時做的那個決定、悲傷的戀愛經驗、被別人言語中傷等種種過去，那些讓人無法細想的痛苦回憶，總是在不經意時被喚起，



多多少少，我們心中都有無法釋懷的記憶，時間過去了，偏偏人就是過不去。

無論是否意識到，我們常會為過去糾結不已。想著如果能忘掉這些負面的想法，就能輕鬆自在地生活，偏偏愈是這樣想，愈是揣得緊緊的，拋不下也忘不了。

「禪習慣（ZenHabits.net）」的創立者李奧·巴伯塔（Leo Babauta）觀察，人最大的煩惱，就是受到過去的經驗或回憶所困擾。不僅讓人看不到當下，還會被過去所束縛，無法邁步向前。

我們會如此悲傷、鬱悶、憤怒或受傷，是因為我們心中一直重複地「說故事」，向我們講述著曾經發生了什麼事，我們不能不想這些過去的事，因為我們任由它們不斷在我們

頭腦中重播回放。

有一句禪語叫「放下著」，心保持「空無」是通往頓悟的捷徑。拋下執著與束縛，意思是要捨棄多餘的事物，好好珍惜每一個當下。然而，「捨」從來就不是件容易的事情。

「取代」記憶：轉換與重置

當工作壓力太大、心情煩悶時，我們會嚮往度假的情景，用周遭環境的短暫轉換讓自己重置心情。內心的問題和過去的記憶卻很難如此，因為我們已經「複習」太多次，想藉由短時間的情境轉換來忘記是很難的。

為了取代過往的負面記憶，我們可以藉由「轉換」與「重置」來減少過去對我們產生

的羈絆。

「轉換」指的是，如果總是頻繁地想起過去的經歷，那麼請去嘗試新的事物，取代自己的回憶。舉例來說，一直忘不了逝去愛情帶來的傷痛，那就更努力主動踏出一步，認識新朋友、找尋新的伴侶；如果厭倦目前的工作，每天抱怨、想著辭職，那就更加積極充實自我，找到適合的新工作。

也就是說，與其陷入過往或現在的痛苦中，不如找到下一個讓你投入的人事物，那麼就可以專注在當下。

另一個方法則是，「重置」記憶。聽起來很奇妙，已經發生的事情，要怎麼重置記憶呢？

「我們撿到一百元的快樂，遠遠比不上失去一百元的失落。」心理學研究指出，人的天性不易聚焦在正面的事情，而是傾向於聚焦在負面的事上，也就是那些自己缺乏或是損失的東西，人往往只關注在事情的負面角度，而忽略事件本身其實是中性的，正面或負面是主觀賦予的評價。

我們對於過去的記憶，都是受到過往當下的認定所影響，而這種痛苦還存在著，也是頭腦中的持續做工造成的。甚至於當你覺得現在的自己很糟，還會傾向於認為是過去的某段經驗所帶來的影響，不斷延續這個記憶的傷痛。

由此可見，重點不在於過去發生了什麼事，而是我們如何撰寫與剪輯自己的記憶，自我批判與他人的評價，是導致我們評斷事件好壞的主因。

讓事件回歸事件本身，這只是發生在人生中的一段故事，我們只需要知道：

- 1.我記得發生了這件事。
- 2.我對事件的解讀是什麼？
- 3.我的情緒是：受傷、悲傷、憤怒等。

不去判斷事件本身的好壞或判斷自己，有人生故事是很自然的事，只需要看到有這個故事，並且看到它帶來了情緒的反應，並且堅定地告訴自己，「這是過去的事，它已經過去」。

停止內耗 轉向當下

無論是快樂或痛苦的經驗，都會成為過去，帶著積年累月的「過去」向前走，如同駝著厚重的行李，腳步又沉又累，持續地內耗，也無法大步邁前。

當我們放下過去，我們就在「清空杯子」，為它們注入「現在」。當我們不再陷入「故事」裡，而是轉向當下，我們將發現更多的風景，執著過去其實是在傷害自己，解開心的束縛才是關愛自己。



文、照片提供／無患子
放下過去

生命本是無，也終歸於無，
「菩提本無樹，明鏡亦非台，本來無一物，何處惹塵埃」，
一切皆是虛相，放下、隨緣、自在。

兒時不愉快的受虐回憶，致使我在成長過程中不斷向外尋找有溫度的愛，奈何由於性格中對愛及真誠的執著，導致情感路上迭遭波折。或許基於雙方對情感認知及需求的不一致，抑或雙方都還沒有準備好接納彼此成為生活中的一部分，相處過程難免多有衝突或波折。愛雖然是關係維繫過程中最重要也最根本的元素，但情感關係的永續不能僅依靠親密關係，而更需要信任、分享與情感的緊密聯結。尤其彼此來自不同的原生家庭及成長背景，求學階段的風景與職場歷練亦大異其趣，剛開始相處兩人之間的差異可能因

為新鮮感而被淡化或視而不見，情感快速升溫，隨著年深月久那些性格差異造成的摩擦也可能浮上檯面，成為衝突的導火線，消磨掉原有的甜蜜，乃至對生活的熱情。

因此，為了建立或鞏固既有的親密關係，至少我們應該正視伴侶與自己之間的價值觀、金錢觀乃至世界觀是否有著霄壤之別？價值觀的表現具體而言，以我本人為例，我喜歡靜態的活動，但不會強求對方要跟我喜歡相同的事情，反觀，如果對方喜歡跑趴或是動態活動，並且希望我也經常和他一起從事這



項活動，長期下來，雙方都會不開心，這對關係的維繫就是一種磨損及消耗；至於金錢觀呢，比方說過年有人會喜歡上五星飯店圍爐團聚，不花個上萬不罷休，也有人覺得最重要的是一家人可以聚在一起天南地北的聊天，在家也可以很溫馨；或者再具體而言，以我個人為例，穿著打扮舒適、整潔、舉止得體，給人溫暖舒適的感覺，勝過穿金戴銀的華服。

畢竟人外有人，過於在乎物欲，只是讓情緒被外在有形之物所綁架；不役於物，便可以直道而行。以前的自己也曾經迷失在物質生活欲望之中，而今嚮往生活的舒適及安樂，漸漸停止追尋遙不可及、遠在天邊的夢，把每一天的自己過好就是平凡的幸福，每個人生階段想要的東西不一樣，生命本是無，也終歸於無，「菩提本無樹，明鏡亦非台，本

來無一物，何處惹塵埃」，一切皆是虛相，放下、隨緣、自在。

世界觀是我們與整個宇宙萬物互動的方式，我們可以將時序往回推。以前女生是不能受教育的，因為沒有生產力，就負責留在家中傳宗接代，這是她們在社會生活扮演的角色。後來隨著時代及社會變遷，性別平等意識崛起，女性開始跟男性一樣有平等接受教育的機會與權利。乃至近年，我們逐步立法保障並鼓勵女性甚至多元性別投身政治運動，主張若干政治及公民權利。我國憲法第7條揭櫫的平等權意旨，人皆生而平等，生命價值無貴賤，這個觀念猶是我迄今奉行的的信條。今日職場各個工作角色只是為了讓社會順利運作所相應而生的階級秩序及相對位置，各自做好份內的事，不欺暗室，不為損及自身及他人之事，行有餘力再去協助他



人，社會當能安定平穩地持續下去。

疫情之下，我們經常只能透過鏡頭傳遞思念，而各級學校為因應疫情導致學童無法實體到課的困境，開發出許多新形態的線上學習方式，讓知識的觸角無遠弗屆，無盡延伸。科技的進步嘉惠許多原先受限時空環境而無法順利接觸新知及學習的學子，使其有機會藉由數位工具，去探索更多元廣大的世界；也有一些人被病毒影響了原本健康的身體，加之身體的自然退化現象，在在提醒著我們「回不去的東西終究是回不去了」。

儘管世上總會發生一些不可逆或無可避免的事情，例如親人離世或某些意外的發生。但我們永遠都有選擇，選擇以最舒適的狀態去面對或處理，快樂地「活在當下」。此時此刻，從今往後不再發生讓自己及身邊人後悔

的事，畢竟世上的仇恨及殺戮已經太多了。如果可以的話，希望每個人都能常保愉悅，快樂的總和不嫌多，「風聲雨聲讀書聲，聲聲入耳」、「家事國事天下事，事事關心」，祝願每個人皆能覓得屬於自己的幸福快樂，吃飽、睡好、沒煩惱！最後，與讀者們拜個早年，展望來年大家心想事成，筆者可以有房、有歸屬，都沒有的話，獨個恬靜也很好，「遠離喧囂，一生安寧」，行筆至此，感謝您的閱讀。🍵

文／傑西

遠走的妳



奇妙的是，這種感到自我渺小的感受，不再是自卑、想退縮逃離的焦慮感，反而產生了淡然超脫的釋懷心境。

曾在深夜裡，收到了妳傳來的訊息，那文字非常陰鬱厚重，但在深夜中，會主動想找人傾訴的人，誰不是帶著千瘡百孔的心呢？

妳說，快被生活壓得快不能呼吸，想逃離人群，遠離每天必須經過的街道，避開那一窪每次進超商買咖啡前都必須踩過的大水坑，雖然那凹陷處並不深，鞋跟不斷帶起的汗水泥濘還是令人感到厭煩，這種煩雜感雖然微小，可以忍受，但是類似的事物在生活中卻無窮無盡充斥著。

有時候，妳希望自己能夠消失，但不是突然消失在世界上，而是從來沒有存在過，因為擔憂自己突然消失，會造成他人的困擾。我可以看出妳是溫柔的人，但這樣時常審判自己的有毒溫柔，反而令自己身陷在無法抽身的情緒深淵。妳的心境就像是顧城寫的詩，不切實際的灑脫，帶著糾結：「我從沒被誰知道，所以也沒被誰忘記。在別人的回憶中生活，並不是我的目的。」

逐漸地，妳開始渴望孤獨，但這種孤獨是種病態、萎靡式的退縮，妳逐漸不太願意再與



人交流，對新進入生活圈的人下意識迴避，對舊識也希望對方別主動叨擾，已經不太有力氣去在意或理解他人的想法。同樣地，也就不奢求別人理解自己，因為妳已經厭倦了一次又一次的失望。

勉強自己去忍受那些生活中失望的事物，總是微笑著說沒關係，再痛到隔離自己，躲在暗處荒謬地用被網綁的雙手，試著釋放生活中纏繞著自己身體的扭曲繩結。這種憂鬱並不是帶有電影中美麗的鈷藍色調畫面，而是寒冷到停滯一切的暗墨紫色，好像失去了生命力，卑微地像是墜落在混濁死水上的枯葉。枯葉落下時，水花所濺起的聲音，甚至微弱地被環境中的雜音抑制，沒人能聽見妳的求救聲。

走到這個人生階段，妳開始感覺到很多事情已經來不及了，無法重來的經歷、無法重新再來過的選擇。妳感覺到妳的青春年華，在經過數年口罩遮蔽下，漸漸垂墜凋零。即使在那競爭激烈的職場中，掛著主管的職稱頭銜，具有伶俐思維，能夠看透人事物本質的能力，仍然有太多現實中的無可奈何，似乎也非妳手中掌握的權力能所改變，只能隨波逐流以明哲保身。

在心裡頭，「希望」這個詞彙的分類盒，不知道何時，已經空了好久，好像沒有什麼值得掛心的目標能夠拿來填入。想想現實中的限制條件，野心燃起的熊熊火焰瞬間就滅了，相比年輕時候的自己，已經不太敢去作

夢跟衝撞了。甚至常在午夜無法入眠，只剩下平庸感跟無力感充斥著內心，偶爾被絕望惡夢驚醒時，才意識到，好險只是夢，算是在荒蕪寂寥的現實中，上演一場即時的救贖。才不至於絕望到透頂，還能在早上機械式地起身盥洗穿衣，認命地面對現實，任歲月流轉，如同薛西弗斯的神話。

更加火上澆油的事情是，妳最近失戀了。他曾是帶著妳抽離現實的角色，你們談論著過去、珍惜著當下、規劃著未來，有著聊不完的合拍話題，粉紅泡泡圍繞著兩人，每一個微小動作或表情，都緊緊攪住彼此的心弦，一同喜怒、一同悲歡、一同探索。直到彼此磨合到一個程度時，兩人總會同樣話題，不斷輪迴著爭辯、衝突與嘶吼，誰也無法退讓，像是無解的結。最終理智的討論下，確認兩人想走也走不下去了，無論再怎麼相愛，也只能決定分別，雖然情感面仍然在心中揪著對方無法放下。

妳迷茫了，那些對未來的規劃被迫一夕歸零，回到一個人的原點。在每個難熬的夜晚中哭泣也不是辦法，找人訴苦也難以緩解，想再找他說說話和索取一個用力的擁抱，經過冷靜思考後，覺得這也只是治標不治本的自我麻痺。

妳決定振作起來，於是給自己安排了一場旅行，恰逢國門開放，訂了機票，收拾一只簡單行囊，向公司告假，便瀟灑轉身，獨自踏上了未知的國土。妳一向喜歡藝



術與哲學，還記得細膩的妳，獨自在愛德華霍普（Edward Hopper）的〈夜巡者〉（Nighthawks）畫作前落淚，藍綠色調街景對比室內鵝黃燈光氛圍中，光影交界之間的模糊地帶存在著強烈孤獨感與疏離感，既壓抑又濃郁，明亮日光燈下的人們顯得卻是如此寂寞，深深觸動了妳敏感的心。

在為期不長的旅程時間中，妳密集地把行程排滿，走訪了日本與歐洲大街小巷，親歷雄渾壯麗的風景，與不同背景文化的人種接觸與交流過程當中，妳見識到了自己的渺小。奇妙的是，這種感到自我渺小的感受，不再是自卑、想退縮逃離的焦慮感，反而產生了淡然超脫的釋懷心境。

還記得我問了妳，在旅途中是什麼重要的契機，讓妳突然釋然、放下了？妳想了許久，

卻也說不上很關鍵的時刻，只細膩地敘述了許多聽起來微不足道的情節。

例如，妳說當時獨自在日本旅遊時，東京街道大樓的鏡面玻璃外牆，在夜裡映照出的街燈是如此耀眼奪目；然而，那燈下的人們卻又是如此的寂寞，走在乾淨但冰冷的水泥叢林中，某個閃著霓虹照耀的角落，正收納著妳這個旅人的遊魂，街燈落在身上，妳的身影也映在落地窗上，一閃一閃地，不停轉換成不同的霓虹燈色，像放射線一樣具備能量，輕而易舉地穿透了妳的悲歡。妳感受到的虛無並不特別，走過身旁的中年路人，似乎也曾經歷過妳相同的痛苦，但他仍昂首闊步，像是有目標快步邁進著；然而，一旁坐在櫻花樹下低眉深鎖的少年，有著憂鬱哀傷的神情，那棵還沒開花的吉野櫻，看起來就只像是普通的路樹，如同大部分隨處可見的



青春期徬徨少年，但妳知道在對的季節，美麗的花終將會盛開，捎來人們觀賞，那少年的煩惱也有一天能夠放下，過度哀傷憂愁，是無濟於事的，只能不忘初衷地耐心等待時機到來。

「似乎身處在這樣的場景中，我被迫意識到自己存在。先前的我，只是卡在某種過渡地帶，不應呆坐著，任憑平庸與無力感吞噬自己，我可以等待時機到來，也能像挑選旅行目的地一樣，主動走出自己的路，因此我頓時理解、放下、釋懷了。」妳說。

我困惑略帶不可思議地一時無法消化，妳怎麼如此輕易地轉了念。只覺得一個人收拾行囊，提起行李旅行，似乎是放下心頭事的解方之一。事後我靜下心來仔細想想，或許不一定是什麼重大變故發生在一個人身上，才會讓人對自我存在的價值觀產生180度轉換。誰說曉以大義就會使人放下糾結呢？有太多人只是清醒地看著自己淪陷也無法自拔，反而有時一些不被注意的細節，經過積累、消化，在潛意識中生長出既複雜又巨大的意義體系，才讓一顆搖擺不定的心一錘定音。那轉念的契機，也許只是一片零碎蝶翼、一陣微風、一個曖昧眼神，就成了催化劑，點燃了自我覺察的驅動力，要做的就只是跨出第一步，一點一滴奪回人生的主控權。

歸國後，得知妳毅然向原本公司遞出了辭呈，用存下來的錢，開了一間小店，雖然每

天忙碌而且壓力更大，在肩上的責任重擔與競爭市場的殘酷，根本不容許犯錯，每天卻又總有學不完的事物，但妳的笑容透露出了一抹踏實且堅定的感覺。過去的茫然、惆悵與不甘心，彷彿都變成邁步走向無限未來的燃料，更明確地知道自己所要的是什麼，以及不要的又是什麼。

妳像是位優秀的釀酒師，原料成分有勇氣和細膩，釀著自己本身，即使被世人用手搖杯飲料的品味與眼界替妳評分訂價，也不再為了迎合大眾調整口味或添加糖水。無論是事業或是戀愛，每個人都有自己無法退讓的底線與堅持，往後的人生在茫然之際，需要做的就只是獨處、沉澱、增加眼界並自我詰問，在內心慌亂時，靜下心來自覺察，練習好好地跟自己相處，其餘的，就交給時間，讓一切熟成。

勇敢放下了拖住自己的負荷，帶著最低限度也是最重要事物作為行囊決定遠走，才無意間生長出一對翱翔的翅膀，試著往憧憬之地飛去，原本以為不會癒合，還帶著新舊傷痕而且發癢難耐的背部，原來都只是在等待展翅契機，實現想飛的初衷與本能。🦋

放下之後，重新出發

文 / Yu



「承諾升高」是企業管理學常見的理論，其意義為：
決策者明知過去所作決策並無法解決問題，但仍執意執行並投入更多的資源。

儘管有證據表明已經做出的決策是錯誤的，但是人們還是傾向於繼續做出同樣錯誤的決策

「承諾升高」是企業管理學常見的理論，其

意義為：決策者明知過去所作決策並無法解決問題，但仍執意執行並投入更多的資源。聽起來很不可思議，明明知道決定是錯誤的，卻選擇視而不見仍然持續進行？其原因也很簡單，因為決策者害怕過去投入的心血



及努力都化為烏有，只能不斷的死撐或是繼續投入資源，最後造成更龐大的損失。這是典型的當理性被感性影響，決策因情緒化所造成的誤判。

其實「承諾升高」的例子不只出現在管理者所做的決策之中，我們的生活所做的各種決定其實都與之脫不了關係，例如：排隊買便當時已經等了10分鐘，但老闆說炸豬排已經賣完了，現炸的話還要再等5分鐘，因為前面已經等待10分鐘，因此不甘願什麼也沒買到就這樣走掉，於是硬著頭皮繼續等下去，最後花了更久的時間才買到晚餐。明明中途到隔壁的快餐店購買就會更快，但是因為「不甘心」所以造成更大的損失。

家人不解的詢問、朋友疑惑的表情、師長沉重的關心，這些都是我選擇放下後會遇到的後遺症……

曾經，我是一位就讀於師範學校的大學生，在家人親戚的眼裡，就是畢業後即將投入教育體系，成為一名人人稱羨的教師。起初，我也活在這自以為的理想之中。明明「教師」並不在我的生涯規畫之中，也不是我曾經考慮過的職業之一。但是高中畢業那年陰錯陽差的考上「師範學校」，而這個響噹噹的頭銜也讓我迷失了方向、產生了錯覺：當老師「好像」是不錯的選擇，卻忘記自己壓根志不在此。於是我就這樣子隨波逐流地跟著班上同學一起選修師培課程，額外



多上了二十多個學分的課程；到了大四看著室友們在選擇要去哪所國中或高中實習，我也人云亦云的匆忙決定三週實習的學校；畢業之後沒有選修師培課程的同學紛紛投入職場工作，而我則懵懵懂懂地照著學校的實習計畫，踏入高中母校進行長達半年的實習老師生涯：白天我在學校跟著其他的實習老師參與學校行政、跟著指導老師到班上參觀教學、閒暇之餘則埋首於厚厚的教育理論書籍，為半年後重要的教師檢定做充足的準備。生活的一切看似充實且條理分明，生涯的規劃看似踏實且井然有序。一切的過程及結局彷彿在考上師範學校的那一天起就已經被安排妥當了，成為老師似乎是最後且必然的歸宿。但是，這真的是我想要的嗎？許多的問號總是不停地冒出詢問我自己。

有別於白天在學校時的從容自在，夜深人靜時我卻不停地迷惘。對看似理所當然的一切感到疑惑，對於自己能否成為老師感到懷疑，同時也對付出的努力與想得到的結果是否成正比感到迷惘。我還要繼續自欺欺人地告訴自己半年後我就成為一位名符其實的老師嗎？

捫心自問，打從一開始「老師」就不是自己努力奮鬥的目標，而是既來之則安之的僥倖心態；求學過程中所做的努力及付出的汗水與其他真正以教職為目標的同學有如雲泥之別。一直以來我都是得過且過的隨緣態度，從沒有真正為了理想而傾盡全力奮力一搏。這樣的態度又要如何與那些廢寢忘食讀書，

發憤圖強準備考試的同儕競爭那寥寥可數的教師一職呢？

我無法輕易放下的理由很簡單：是惋惜、是心有不甘、是承諾升高捨不得放棄、是情緒化影響理性造成錯誤判斷。當拋開那些已經付出過的成本，當不再留戀那些投入的時間與金錢、當不再往回思考曾經的血與汗，而是評估未來的利與弊，我才發現自己對於「教職」這份工作竟然沒有一絲的眷戀及渴望。那是否要繼續這條道路的答案就呼之欲出了，剩下的就是我該如何鼓起勇氣向周遭的眾人宣告這個沉重的決定。

放下，並不是張手一攤將責任往地上一扔；放下，並不是一走了之將後果拋諸腦後；放下，並不是逃避問題而是選擇用不同的方式解決困難

「我不當老師了」當這句話一出，所有人都大驚失色，有的人出聲詢問、有的人瞪大眼睛露出狐疑、也有的人拉了拉我的袖口低聲詢問是不是遇到了什麼挫折。事發突然，他們沒辦法理解即將走完最後一哩路的我居然選擇在終點前棄賽。或許我有苦衷、或許我有難言之隱、或許只是對未來的不安導致一時情緒性的選擇。但他們不知道的是，事實真相遠比這些假設性的「或許」更為簡單直接：我不適合當老師。

做出這個決定難免會受到不少質疑，我也曾經任性的覺得我的人生我決定了就好。但隨



著時間的沉澱、將心比心後才發現，家人的質疑並不是為了否定我做的決定，我的人生當然是由我做主，但是只有自己心安是不夠的。我的家人，我的朋友，他們同樣也參與我的人生，他們同樣也關心並且擔憂著我，做出這個決定的原因，不該只是說服自己，也需要有好的理由讓他們信服、讓他們安心。應該讓他們知道這不是一時衝動才做的決定，而是經過充分考量，並且對未來有明確的其他規畫，才選擇放下之前的努力，重新一段新的旅程。

放下之後，重新出發

我知道，放下之後的生活一定會遍布荊棘；我知道，未來即將充滿艱辛坎坷。但是與從前渾渾噩噩找不到方向的生活相比，我的眼前已經有了一條從雜草叢堆中綻放微弱光芒的道路。未來的路一定不好走，過程中必定經歷磕磕絆絆，我會咬緊牙關堅持不放棄，賣力揮舞手中的武器，揮灑汗水開闢出一條忠於自我的嶄新道路。🍀

文／南部發電廠 潘佳枚

不執著的智慧



苦的根源，是在於把自己看得太重要，以致於對抓在自己手裡的一切，不肯鬆手；若能接受一切發生的可能，不過份在乎、不去執著，則能獲得心的自在與釋放。

放下的反面是執著，而「執著」，代表著一種自我掌控的堅持。

那些你想要、你應該要、你必須要的想法，都可能讓人陷入許多的挫敗感。

因為這些信念，讓人無法允許自己做不到，無法接納事實的原本，與它後續發展的樣子，這是所謂的「求不得苦」。

苦的根源，是在於把自己看得太重要，以致於對抓在自己手裡的一切，不肯鬆手；若能

接受一切發生的可能，不過份在乎、不去執著，則能獲得心的自在與釋放。

放下對自己有限的想像

你曾經害怕再重拾畫筆，遲遲不肯面對「畫畫」這件事。時光飛逝，已有十年了吧，路過那些靜靜躺在倉庫多年的畫具，你的理由總是有千百種，「擠不出時間、空間不夠、嫌麻煩……」但在你腦海裡有無窮多天馬行空的創意正等待著，卻只是貯存在你思想裡，無法躍出紙面。



某天，你收到先生買的生日禮物——電腦繪圖板。你一則以喜、一則以憂，開心地收下這份禮，思索著省去實體畫具的麻煩是好事，腦中卻同時浮現害怕的藉口，怕新功能不熟悉、怕用了幾天後這塊板子會被棄置一旁，如此侷限住自己、無謂的擔心，在這半年以來持續堅持下煙消雲散。你不僅熟悉了所有繪圖介面，還幫親朋好友畫出一幅幅作品，從卡片到喜帖設計，在溝通作品當中，也聯絡朋友的感情。

原來，自己是有辦法做到的！如果當初仍不願一試，被舊有的想法困住，這些後來衍生出的美事你都將錯過。幸好，你放下了對自己綁手綁腳的成見，生活才得以迎來嶄新的一面。

放下執著

阿爸曾和人有些誤會，在外人看來不過是小事，但是自此以後，對方只要遇到阿爸便時時提起，用苛刻的語氣大聲宣說。即使阿爸已不再理他的無理取鬧，那人仍緊緊抓著這幾個月前的事不願放手，這，就是那位先生的執念過深。

你伸手將一杯子放下後，又一而再地拿起、再放下、再拿起，你嘴裡說著對此事已放下，但是卻常常向其他人提起、在心裡想起，就像是杯子從沒有被放下過，仍然是被你高高舉著，這樁事始終攔在心裡，就無法從當時的情緒當中走出來。每想一次，心就刺痛一次，傷口遲遲無法癒合，但是同樣身為當事人的阿爸，卻已距離此事很遙遠了，彷彿他是局外人一般在彼岸等著，等那位

朋友想通。你告訴自己，要試著學習阿爸面對事情的坦然，不好的情緒便能順勢化解，不會積累在內心成為一個個黑點，變得無法抹滅。

說「放下」二字未免太過抽象，不如從「慈悲」開始做起吧！那所謂的慈悲又是什麼呢？慈悲是有智慧的愛心，你今天和一個人意見相左鬧得不愉快，但是你抱著慈悲為懷的態度，不用和他爭執不下。因為你清楚地覺知，內心情緒的起伏將會升起煩惱心，轉化成痛苦的種子。你感知到這人的苦，感同身受，因而生起慈悲心，你不願他因此時刻活在苦中，便會想要救助他。因為，當你對他慈悲的那一剎那，就已是對自己慈悲。設身處地為別人著想，就能使心中那蟄伏著愛的種子萌芽，並且茁壯開花。

放手，是另一種溫柔

生活中許多事情需要放下，順其自然地讓它發展，反而能有意外的收穫。在每一次失敗的戀愛裡，慢慢爬梳長期爭執的是非對錯，勇於面對自己的脾氣，去改善，讓自己更加進步，內心想著若有下一次，遇見同樣的議題，嘗試著理性討論。對於沒了緣分的愛情，不再強求，選擇過好自己的生活，新萌芽的愛情便會不經意降臨在日常生活中。

母親對居住外地的小妹感到擔心，處處提醒她，擔心她不知吃飯沒、是否又晚回家了、同事對她好嗎？而你們都當過孩子，知道長

輩的關心是難免，但是有時聽在孩子的耳裡，拿捏不好，一不小心反倒成了碎念。試想，父親一向放心孩子們，凡事讓孩子去闖蕩，在外生活久了，原本不會的生活技能，煮飯、洗衣、和人社交等等，總是要親身經歷過才會明瞭箇中眉角，從而學習。後者的關心方式，是從旁輔助，不執著一定要孩子如何做、也不會過分介入孩子的生活，讓風箏在遠方的天上恣意地飛翔，放手，也是一種溫柔。

也是「離家」，讓人了解家人的重要，也才懂得珍惜。

在接下來的時日裡，她將會知道，凡事都得要親力親為是多麼耗時費力，從菜色的決定、洗菜、到煮成一桌子菜餚，光是三餐的準備就足以讓她明白母親的重要，以及，母親不求回報的愛，是多麼偉大！

有求皆苦，無求乃樂

生活即是道場，所處的工作環境是道場，家庭也是道場。學習在這道場中修行，不代表不能出外旅行遊玩，更不代表要立刻斬斷七情六慾。而是當你們在享受的時候，仍然能帶著一顆感恩、不執著的心，你們清楚知道眼前的一切，都是因緣和合而成的，一切有為法是時時在變幻著，沒有什麼是恆常不變。所以擁有的要更加珍惜，就算沒有，也很好。感恩父母，感恩腳下這片土地，感恩為你服務的人，感恩食物、天氣，感恩活著



的此時此刻。

如此，便能隨遇而安，接納生命的所有一切。

「有求皆苦，無求乃樂。」得到了，必然會快樂嗎？失去後，又一定是一種錯失嗎？人們需要的不多，想要的卻太多。

得到了，想得到更多；抓不住時，你們感到失望、悲傷，煩惱便由此而生，猶如海中的波浪，起起落落，從沒止息。

你渴望遇上一個真心愛你的人，最後卻愛上了一個對感情兒戲的人；你努力表現自己，渴望得到別人的認同，他卻對你愛理不理。世事好像往往不如自己所願。

你可以在一天裡空出時間，沉澱思緒。點了木質調的檀香，裊裊升起的不規則的煙，細細品著使精神與靈魂得以沉靜、感悟。在這

段恬靜的時光裡，沒有其他人，只有自己和自己的靈魂對坐，你的心平靜得如沒有一點漣漪的湖面。拋開一整天下來烏煙瘴氣的那些世俗事，無論今日遇到什麼，最重要的是用什麼心去面對。閉上眼，靜下來，嘗試感受一下，在心中種種的渴望中，認清眼前想要的是什麼，自己真正需要的又是什麼？然後再問問自己，這些真的能讓自己獲得長久的快樂嗎？

生命中的一切所願，從不是追求而來，而是吸引回來的。理解這個道理後，進而放下所有的攀求，你的人生將會變得不可思議。帶著無明心、匱乏心去追求，永遠不能滿足心中無盡的欲望，即使勉強得到了，也會很快失去。

讓自己先放下得與失、對與錯，用心做好眼前每一件事，善待每一個人，享受每一個當下。要相信，當因緣成熟時，美好的事物便會自然地來到你的生命中。🍵

文／台中發電廠 謝峻翔

放下過去



「玲，我好像已經不再恨他了。」凌晨兩點，窗外仍能聽到呼嘯而過的車輛還有遠方嗚咽的救護車，城市從不會止息它的喧囂，我因為做了個夢醒了過來，趁著夢還清晰，我打給了我的閨密——唐玲。

「……我在聽。」另一頭的聲音聽起來疲憊，似乎還夾帶著一絲怒火。

我和前男友是在大學迎新活動相識並交往，一同度過學生時光，歷經社會的洗禮，交往了七年，正當我以為我們所描繪的未來可以冉冉升起高掛於天空時，卻因為他的一句「我不愛了」，而碎了一地。我無法理解也無法接受，這七年的種種，所有的回憶、所有的努力、所有的磨合，就這麼被幾個字一筆勾

銷，我只想知道為什麼，不斷地追問，得到的答案都一樣，甚至懷疑他，搶走他的手機不斷翻找，尋找他是否有移情別戀的可能？因為非常不甘，寧願他愛上了別人而甩掉我，而不是七年的歲月將愛情燃燒殆盡。

「和你在一起的這七年，我對你的感情沒有半分虛假，但是我發現，能夠陪伴在我身旁的那個人不會是你，我沒有辦法和你一起走下去。」剛分手的那一、兩個月，只要想到他是這樣對我說的，我總是會嚎啕大哭，分手距今已經快一年了，現在我可以平淡地敘述出來。

「他說了這句話後就消失地無聲無息，一切都這麼突然，儘管知道他沒有對不起我們之間的感情，但還是止不住潰堤的淚水。」即



使已經不再耿耿於懷，但受到這樣的對待任誰都會生氣吧。「我已經聽妳講這段大概有一百次了吧……」唐玲是我失戀後的最大受害者，三不五時我就會拉著她聽我抱怨。

剛失戀的我，過了一段連我自己都覺得可憎的生活。當我搭乘捷運，只要想起在人潮擁擠時，他為了我不被其他乘客推擠而護著我時的溫暖，我總要忍住不讓淚水滴下，以免澆熄那僅存的餘溫。上班的時候，我常常雙眼無神地盯著電腦螢幕發呆，再也無法看到他忙裡偷閒傳給我的訊息了，哪怕只是個加油打氣的貼圖，都是激勵我一整天的精神糧食。雨天的日子，一個人撐著傘走在溼淋淋的街道上，總會想起他寧願濕了半邊的肩膀也要和我一起撐傘，即使我們帶了兩把傘。失戀的每一個夜晚，都是難熬的，下班後回到乘載著兩個人回憶的套房裡，只見他的影子到處都是，一同吃飯聊著生活瑣事的餐桌、邊抱怨邊撿拾我的落髮的浴室，假日可以讓我們依偎著彼此的沙發，還有不管晴天、雨天、冬寒、夏炎，只要早晨醒來有你在，就能帶給我舒適、安寧的床舖。但自從你離開後，又鹹又苦的淚水在破了洞的心上積了一池水窪，每晚伴我一夜的，只有醒來發現乾澀難耐的淚痕。

當我發現不能再這樣下去，是在吃海鮮義大利麵時，喃喃自語說著他以前最喜歡吃沾滿青醬的蛤蜊，我才想著，我該認命了，我必須要承認自己已經失去他，必須鼓起勇氣邁開受傷的腳步。為了能夠忘記與他有關的一

切，我搬離了原本的套房，在包包裡放一本書讓我可以搭乘捷運時閱讀，報名了我從以前就感興趣的課程，把空閒時間都塞滿，這樣我才不會胡思亂想，剩下的，就讓時間去消磨，就像它消磨我們之間的愛情一樣。

「玲，跟妳說喔，我做了一個超奇妙的夢。」唐玲依然靜靜地聽我說話。在夢裡，我獨自一人坐在大王蓮上，漂在看不見盡頭的平靜水面，這樣的空間不只有我一個人，許許多多的陌生臉孔如群星般四散，他們都獨自坐在一片蓮葉上，每個人只是靜靜地看著天空中的月亮。慢慢地有人開始移動了，有的蓮葉坐了兩個人，也有人移動到一個蓮葉上又再次離開，我只是靜靜看著這一切，眼前的場景就像是逐格動畫一樣，直到播映結束，我依然是獨自一人。「我覺得這個夢不一定跟他有關。」或許就像唐玲說的，這個夢跟他一點關係都沒有。

我曾經是恨他的，我把那段悲傷的日子怪罪在他身上，但其實我只是不肯去相信、去承認。後來我想通了，不愛了就是不愛了，愛情碎了一地不是腐爛、敗壞，而是成為滋養下一個愛情、往後人生的養分，我必須要進步，也希望他能夠進步，因為無法進步，就沒辦法安心愛下一個人，也沒辦法安心愛自己。

早晨六點，窗外傳來呼嘯而過的車輛還有遠方嗚咽的救護車，城市的喧囂沒有止息，城市不會做夢，大概也不會為誰而心碎吧。🚗

文、照片提供／嵐藤川

走進生命中的你



若看到光就朝光投射來的方向去，你已經自由沒有苦痛了。」
這是在火化前最後一次對牠的呼喚。

「等等大火來了要閃遠一點哦！我知道你會眷戀和不捨我們，但是必須要放下，你會永遠活在我們心中，若看到光就朝光投射來的方向去，你已經自由沒有苦痛了。」這是在火化前最後一次對牠的呼喚。

時光倒流回國中時，「哼恩哼恩」，校園牆角邊傳來微弱的聲音，走近看是一隻雙眸還未睜開的小奶狗，蜷曲依偎在狗媽媽的身旁，稚嫩的模樣真叫人憐愛。欲仔細端詳小狗的全貌於是往前走近一點，狗媽媽瞬間警惕的逃離原地，向後退了數公尺之遠，小狗

被突如其來的驚擾嚇著了，立刻放聲嚎泣，知道如此舉動會帶給狗母子不安和心慌，我便至遠處靜靜地觀望。那是第一次遇見狗母子，也是那天種下了與小狗緣分的種子。

聽同學說狗媽媽一共生了七隻幼犬，其他的都被抱走了，唯獨剩下那隻小狗，純潔柔軟的毛黑白相間，不均勻的分佈在身體四處，像極了乳牛。自從第一次見到小狗後，每回放學或下課休息時間都會跑去那邊瞅個幾眼，就這樣過了一個月，直到某天正值學校運動會，一如往常放學後我到小狗那發現牠



的雙眼已經些微張開了，校友對我說只要眼睛張開就可不必再喝母奶，就在當下我腦中浮起一個想法，這樣應該能帶牠回家吧？！於是在爸爸開車來時我將小狗深藏在我的外套裡，到家都未被發現，將牠帶回了家。

起初爸爸很反對養下小狗，不斷要求將小狗帶回去，但我鐵了心要將牠留下，幾個月的日子過去，小狗逐漸長大，某天放學發現之前一直叨叨念念說要將小狗送回的爸爸竟然蹲在地上和小狗開心的戲耍。完全被小狗可愛萌樣給收服了！在小狗來之前，家中已

有一隻名叫Lucky的狗姐姐，遂將牠取名為Money，有了Money後家中更熱鬧了，爸媽都非常疼牠，因為個性可愛又會耍小聰明，最拿牠沒輒的是稍微唸幾句淚珠就在眼眶裡翻轉並潸然落下，還有牠興奮時總是會敖鳴敖鳴的嚎叫，如同模仿人在說話一般，如此淘氣樣，叫人不疼牠都難，儼然成為家裡的寵兒。

剛來家裡時牠還是個小毛孩，餵牠喝牛奶時總喜歡吸吮我的手指，和嬰兒一樣小狗時常嚎哭，夜晚每每我睡得深沉時都會被牠的啼



哭聲驚醒，將牠抱在懷中安撫過後才會安心地入睡，有時甚至躺在我的身上不願離開，直接在我身上呼嚕的睡了起來。小狗的成長非常驚人，原先帶回家時只有巴掌的大小，半年過去就變成二十多公斤重的大狗。

上大學後每個週末都會帶狗狗到處去玩，常帶牠們去爬山，爬過大大小小的山，每回爬山兩隻狗狗總是爭先衝第一，最愛登頂時和狗狗們俯瞰山腳下的景色，那是一同留下的美好回憶。

時光飛逝，轉眼間Money來到我們家就已十個年頭，那時牠常常因為腸胃和皮膚炎的問題常常跑獸醫院，起初以為只是一般的腸胃問題，未想到是癌症找上門來。大學畢業後我開始步入職場工作，家裡時常來電告知Money身體不適需要就醫時，礙於工作時間

都無法陪同牠至獸醫院，當時看牠不安難受的神情都叫我心疼萬分，因為狗狗的忍耐程度比人要高出許多，除非到很嚴重的情況，否則很難知道狗狗的症狀。就這樣吃腸胃藥一段時間後，Money突然日益消瘦，連頭骨也凹陷了，那時還不知道牠是甚麼症狀，常常痛得一直發出低吟聲，伴隨疼痛感使牠雙腿顫抖，有時痛起來就是數小時之久，那時為了要照看牠，夜晚睡覺時每隔兩小時就設定鬧鈴，起來察看牠的情況。

隨著病情的惡化，我們將牠送至大型醫院做檢查，獸醫跟我們說牠的腸道內有很大的腫塊，需要做進一步的檢查才能釐清是何物，為了多詢問其他意見，遂到另間醫院看診，另間獸醫說這個情況緊急，需要立即開刀，家人們考慮再三後決定動手術，手術結束後獸醫告知Money的腸道裡有拳頭大的腫瘤，



研判是腸癌第三期，同時說牠只剩下不到二個月的壽命，聽到此消息我們心都涼了半截，無法接受這個晴天霹靂的噩耗。

將Money帶回家中幾天後，因傷口還是有滲出液，且看起來虛弱無力，就聯繫了獸醫院後帶去輸血，返家後隔天早上出現異狀，全身的皮膚呈現黃色，原來是輸血的血型與牠不符導致黃疸，造成嚴重貧血，眼看著情況危急，我們便準備要帶牠送醫急救，因為嚴重缺血一度陷入昏迷，當時我哥外出買早餐回來，Money一聽到哥哥的腳步聲便從休克中醒了過來，吐露著舌頭好似在微笑道別一般，確定看到哥哥的身影過來後就又昏迷過去，我們抱著一絲希望將牠送至離家附近的小醫院，期待還有挽救的機會，獸醫看了牠的瞳孔後察看一下，說道：「牠已經走了，依身體的溫度來看剛走不久。」說罷我眼眶的淚水瞬間潰堤，一直以來都陪伴在身邊的愛犬竟然就這樣逝去，第一次面臨和愛犬離別，沒有心理準備也沒料想到會有那麼一天，無法相信的我緊握Money的手，還能感受到一點餘溫，額頭輕靠在牠的頭前跟他說：「Money你辛苦了，我們這就帶你回家。」

回到家中將牠的身軀擦拭乾淨後，牠的樣子彷彿像往常熟睡一般，狗姊姊Lucky看見躺在紙箱的Money頻頻湊到裡頭探看，興許是知道牠已經離世，要和牠做最後的告別。聯絡寵物天堂兩天後我們就帶著Lucky一同到寵物天堂送Money最後一程，工作人員幫我們備好祭拜的用品後跟我們說：「有什麼話想對Money說的，現在可以在和牠說，好好和牠道別。」我強忍著快溢出的淚水摸了摸Money的頭說：「謝謝你來到我們家，謝謝讓我遇見你，謝謝你帶給我們十年的幸福時光，我們只是短暫的分離，未來一定會在彩虹的另一端再相聚。」

帶著Money的骨灰回家後將牠埋在盆栽裡，放在陽台邊，陽光輕柔和諧的灑落在葉片上，枝葉隨風擺動著，一切彷彿如故，如同我們從未分開一樣，只是你在那頭、我在這頭，剎那的交會也罷，朝夕的共處也罷，早晚都惦記著，顫顫巍巍的雙手在別離時成霜，用盡餘生烈火把回憶燒得滾響，待下個春暖花開時再重逢吧，依約如期。🍀

剎那的交會也罷，朝夕的共處也罷，早晚都惦記著，顫顫巍巍的雙手在別離時成霜，
用盡餘生烈火把回憶燒得滾響，待下個春暖花開時再重逢吧，依約如期。

中年斷捨離二三事



對於過往「豐功偉業」曾經獲得的掌聲，不用自我陶醉、也無需眷戀，如同已經消逝的昨日，都是過眼雲煙；接下來的每一天還是全新的開始。

煎熬

只剩下最後二十四小時了，女主人特別通融的「最後期限」眼看著就要到期；歷經幾個星期的「天人交戰」，終究走到這一關。沉睡在書櫃多年的過期雜誌、舊書……最後陸續裝進紙箱，準備回收。

生活導師

力行「斷捨離」生活目標的另一半，凡事力求積極向上，簡約自律、乾脆利索，鮮少

欲言又止，更拒絕多愁善感；嚴格管控屋內的大小事物，講究單純有序，零容忍所有不具明確功能的雜物、瓶罐、書報，小小角落也不容馬虎，絲毫逃不過她犀利的視角；每隔一段時間，便催促著我「整理」已經幾近一塵不染的書房。這一回，書櫃上一整排數量龐大的舊書變成重點清理項目；即便我連日費盡口舌，不斷嘗試動之以情，解釋這些「老朋友」如何陪伴我度過青澀驚扭的年少歲月，日後也可能變成老年消磨時光的良伴……卻完全動搖不了「內務總管」斷捨離的堅定意志。



「這些陳年的雜誌，您上一次翻開是什麼時候？」「這幾袋泛黃的書信卡片，我們家老爺準備日後留給誰來收藏研究？」「這一堆二十年前歐洲旅行的地圖、機票、車票……應該可以直接回收了吧？」一連串的問題，讓我著實無言以對。多年來，雖然我的內心一直持續地嘀咕著「這些已經絕版的資料丟掉太可惜了。」「下一回就不用花錢再買新的。」「留著也許有一天總會用得著」……各種說詞，持續阻擾簡約人生目標的達成。日復一日、年復一年，這些雜誌、舊書的存在終究完全被忽略了。

她說的沒錯，這些東西可能再也派不上用場，為了一個不知道猴年馬月可能會用到的時機，卻長期佔據了偌大的空間，應該適時全部被打包再利用。打開衣櫃，更多年輕時

常穿的衣褲、襯衫、外套……雖然型式大多已經過時，仍整齊排列收納著，卻鮮少再穿得到，不必再等待良辰吉時、立刻大清倉，毫不遲疑的全部加入資源回收箱。一旁認真「監督」的太座大人，點頭如搗蒜，「孺子可教也」她開心地說。

對比內人條理分明、溫婉雪亮的性格特質，我內心的感情用事、舉棋不定反而處處顯得拖泥帶水；每每一起觀看影片，在悲淒劇情引導，感傷的配樂催化下，暗自啜泣、偷偷掉淚；機場與友人送別，才一開口，常常悲從中來，無法自己……內人卻能一派淡定，瀟灑面對離別，帶著微笑揮手，一邊不忘低聲安慰站在身邊拭淚的老公「人生何處不相逢？」「下一次很快又見面了啊！」

大夢初醒

就在年過五十以後的某一天，或許內人長期耳提面命起了潛移默化的作用，也或許因為年歲漸長，變得勇敢，對於這些周而復始的多愁善感、心理羈絆、還有面對繁雜的周遭事物，人事更迭的調適轉換……逐漸產生迥然不同的想法；漸漸理解人生如幻夢一場，變化無常；也似一段旅程，抵達安頓後又得準備轉身離開，很多情緒確實不必如此糾結，一旦放下固執的成見，才有機會瞥見自己多年無謂堅持所付出的沉重代價；行路至此，剩下可以任意遨遊、悠閒走訪名山大水的時日有限，我們的隨身「行李」，更要留意適時減量減重，腳步才能輕盈。

在我們的旅途行囊中，需要斷捨離的項目，自然並不侷限這些雜物舊書，也包括堆積在內心深處的情感糾結、不捨，與無奈。半生的旅程，承載一路生離死別伴隨的悲歡離合，途中某個人曾經摺下的尖酸刻薄、不留情面的話語，偶而也伴隨陳年舊事，三不五時浮現，折騰攪亂自己平靜的心情；親人逝去的悲愴刻骨銘心，午夜夢迴的揪心到天明；一個錯誤的關鍵抉擇，付出慘痛代價，懊惱悔恨如影隨形……我們可曾想過，逝者已矣，往事如煙，我們究竟還要背負這些悲傷苦痛多久？長路漫漫，我們還要承受這些冷言酸語、接受負面情緒掌控多久，才能輕鬆自在的面對每一個嶄新的清晨？





減法練習

斷捨離的生活需要練習，自我覺醒，才能斷得乾脆、捨得俐落、離得瀟灑。這些練習不簡單，每個人人生階段都面臨取捨的重複考驗，成敗也往往只在一念之間。畢竟，我們的人生旅程即使有再多的捨不得，終有盡頭；再多的不情願，在戛然而止的一刻，也要全部放下，一切歸零。中年之後的斷捨離，藉著割捨、整理、簡化身邊雜亂紛擾人事物的過程，我們練習拋開成見的枷鎖，解除追求物欲的迷思，也果斷拒絕憂慮的折磨，才能擁有更多空間、帶著更寬廣自在的視野去過剩餘的每一天。

留存在我們記憶中的朋友舊識，已經多年失去聯絡，將來也不太可能再見的名字，讓我們全部鎖進資料庫封存；曾經犯下的過錯、懊惱說過的話，我們學著放過自己，與自己和解，不再煎熬；對於生活中毫不相干的人事物，不再理會流言蜚語，放下過去沒有轉圜空間的執著，我們的生活全然交還自己做主，自己決定方向；對於過往「豐功偉業」曾經獲得的掌聲，不用自我陶醉、也無需眷戀，如同已經消逝的昨日，都是過眼雲煙；接下來的每一天還是全新的開始，我們可以重新認真的學習新事物，毫無心理負擔的詢問請教；我們的身形雖然英挺不再，內在的精神力量仍如朝陽，生命中依然充滿希望、開展新眼界的驚喜。

重新出發

已經清空了的書櫃，迎進秋天午後的陽光，書房頓時變得更加明亮清爽；已經備妥的全新旅行背包，簡單輕鬆，充滿活力，旅途的豐富人文向我們招手，隨時準備重新上路。我們珍惜每一日美好的光陰，排除瑣碎、雜亂、紛擾的事物干擾，把握與鍾愛的家人好友互動的片刻，也不忘預留足夠的時間與空間給自己；有一天，終有那麼一天，在我們即將華麗轉身，優雅離開這個人生舞台時，希望彼時我們的步伐輕鬆，無怨無悔，而那些已經卸載的心靈，得以完全自由。🍁



文／淨心

放下過去 隨緣自在



緣起時，彼此珍惜好好對待，緣減時，感恩祝福。
放下過去，隨順因緣，找回內心的平靜安樂。

許多人用一輩子在治癒童年，我也一樣，我的童年處在台灣經濟不富裕的年代，父母給的只能是足夠三餐溫飽而已。我的母親是養女，一輩子無法自主，無法就學，無法選擇自己的婚姻，還連續生了4個女兒，受到不少的異樣眼光，內心的怨恨不平可想而知，我們這些女兒們自然而然地成為出氣桶，「竹筍炒肉絲」就是家常便飯。在那個經濟不佳的年代，多數家庭皆是如此，沒比較就沒傷害，多數的人都是認命接受現狀而平靜的生活。

國一時，父親從事房地產的行業，無奈遇到了房地產景氣不佳，公司因周轉不靈而倒閉，父親離開家鄉不知去向，留下母親與5個未成年的姐弟。國中畢業的我無法進入高中就讀，永遠記得那一年的8月3日，同班同學到公立高中、高職報到，而我卻到加工出口區報到，開始我的「一個女工的故事」。當年，多數的弱勢家庭只能自立自強，有所謂的低收入戶補助，尤其是女孩們國中畢業後就要外出工作添補家用，靠著半工半讀方式完成高中學業。我也是如此，每天早上



6點睡眼惺忪地出門，下班後到夜校就讀，回家已是晚上10點多，那段時間真的很辛苦。幸運的是高職畢業後考上了當時技職體系唯一一所大學「國立台灣工業技術學院」，並在畢業後進入台電公司就職。

以前的時代重男輕女，長輩們認為女孩們總是要嫁出去的，大部分家庭資源總是留給男孩們。婚前的我一直不明白，同為女性，為何母親無法給子女兒們多一點的關懷和疼愛？心中難免有些不平，直到我自己結婚後有一雙子女，養兒方知父母恩，原來照料孩子是如此的傷神傷身，女人在傳統婚姻與職場中蠟燭二頭燒是如此的無可奈何。我試著用同理心站在母親的立場，想著她一路走來的辛酸與無奈，不被疼愛的童年、貧困塵勞的中年、逝去的青春歲月、年老的不安與恐

懼。如果她是在一個愛的環境中成長，擁有更好的資源，或許她也能擁有不一樣的人生。每一個人活著其實都是不容易，並非不願意，一個沒被愛過的人，如何懂得愛人？漸漸地我學會與她和解並放下過去，也學著去關心她。

父親在離家16年後終於有了消息，由於他受傷，他的老闆幫他尋找到家人。姐姐和我接獲消息後去彰化看望他，那個陌生又熟悉的臉孔，曾經俊俏的臉已佈滿歲月的痕跡，頓時心中五味雜陳，離去前我將身上所有的錢交給父親並留下電話。某日接獲父親來電，父親重覆地說著要我們對母親好一點，或許這是他對媽媽愧疚感的表達方式，然而話鋒一轉就是要我們匯錢給他，我的心中百感交集，離家10多年，難道我們對他的意義只剩

下錢？此時，我的心中生起一絲絲不悅感。當日與我們同去看望父親的大伯父則是到處宣揚父親的消息，媽媽得知我們去看望過他，強烈要求我們斷絕與他來往，考量父親債務未解決，貿然接回父親引來債主，恐將影響母親與姐妹們好不容易的平靜生活，幾經思量後，在父親與母親之間，我們選擇母親，之後與父親再無聯繫。

再次接到父親的消息已是他病危昏迷之時，母親仍不願我們去看望他，我明白媽媽的苦處，然而醫院最終還是來電要我們決定是否依靠儀器來延續父親的生命，接電話的是小

妹，她冷靜地回覆醫院：不延續。姐弟5人最後一次見父親卻是幫他處理後事，以簡單的儀式陪他走了人生的最後一段路。事隔多年後，姐姐問我，為何當年不接父親回家安養，我答覆她，未知的債務及債主，我們承擔不起，媽媽那邊更是無法交代。

如今回想起來，當年是自己不夠成熟，無法處理好這樣的狀況，如果我們願意瞞著母親私下供養父親，而不是依母親的意願斷絕與父親往來，也不管債主的追債，他的晚年應不至於如此孤單無依。也許父親沒扮演好他的角色，但他畢竟是帶給我們生命的人，





也養育了我們數年，是我們不能回報他的恩情。樹欲靜而風不止，子欲養而親不待，一切為時已晚，留下深深的遺憾。

無論我們是否意識到，許多人常常會為過去糾結不已，過去也一直持續影響著我們的人生。我們糾結的事，可能是自我感覺不佳，或對事情感到沮喪，也有可能是後悔曾經所犯下的錯誤，甚至是不肯放下他人曾那樣對待了自己。曾經那些我們所在意的事或者是經歷過刻骨銘心的情感挫折，再回首已是百年身。

人非聖賢，孰能無過？生命中最重要的是什麼？或許沒有標準答案，但經歷過人生的

風風雨雨，最終我明白一個道理，原來我們一直過不去的只是自己心中的那個坎，佛教說萬法唯心造，一切都是我們自己的心在造作，所有的執著，只因放不下，世間所有的一切都是緣起緣滅，沒有永恆不變的，名利、財富、親情、友情、愛情都是如此，糾結於過去無法讓自己幸福快樂。人生苦短，世事無常，也許我們應該學習豁達與樂觀地看待人生，包容與寬厚，並善良的對待他人。緣起時，彼此珍惜好好對待，緣滅時，感恩祝福。放下過去，隨順因緣，找回內心的平靜安樂。🙏

文／萬大發電廠 柯捷男

來者可追



哲學家叔本華說：「當你回顧一生時，它看似規劃好的劇情；當你身歷其境時，卻是一團糟，只是一個接一個而來的意外；事後你再回顧時，卻是完美的。」

有時聽到為人父母抱怨：「我這個孩子很聰明，但就是不愛讀書！」總讓我想起從前我媽也這麼說。她還說：「我這個兒子什麼都好，但是一講到讀書，天就黑一半。」當年我確實不愛讀書。國小參加合唱團、演講社。國中參加童軍社，常常參加露營、晚會活動。課本不愛讀，卻常跑圖書館讀課外書。當年電腦還是DOS時代，記憶體只有640K，為了玩遊戲，半夜還在研究修改設定檔，課業就愈來愈差了，媽媽送我去補習，結果僅有自然科進步，其他科都沒起色。當時仍有能力分班，起初我被分到前段

班，成績吊車尾，科任老師很兇，所以我跟班導說，我想去後段班，到了後段班，一切都不同了，老師講的我都聽得懂，怎麼考都是全班第一名，實在太有成就感了，同學數學聽不懂還請教我，感覺像是從地獄到了天堂。就在這樣的情況下畢業。

高中我仍花很多時間在童軍社，童軍有分初、中、高級的考試，此外還有專科章的考試。當然也有許多營火晚會和露營活動。然後除了電腦，我又花很多時間參加教會活動、玩吉他，成績變得更差，當時我唸的是



社會組，但是很討厭背誦的科目，所以高三開始拼命地準備轉考自然組，結果毫無意外大學落榜了。在重考的歲月，親戚朋友的關心：「你唸哪裡？」成了我的壓力源，覺得人生不是天黑一半，是整片天都黑了。我的個性開始愈來愈內向，也不願意跟人說話。重考2年，到最後快當兵了，才考上大學。雖然我大一非常拼命，都拿前三名，但是大二開始跟室友一起沉迷於當時很流行的電腦遊戲「星海爭霸」，我們用宿舍的網路對戰，常玩到深夜。在這樣的生活下，我大二被當了幾個必修科，我的另外三位室友更慘，他們被二一了，所幸那時許多大學取消二一制，改為雙二一或三二，但校方還是會寄通知，因為不知何時收到，所以放假他們都要趕回家攔截通知單，但我終於從中省悟過來，大二結束時，我跟室友說想搬出去自己住了。他們一開始也不能理解，因為要重

新找人合租。但是我知道自己是容易被影響的人，別人在玩，我也會想玩，不想讀書。雖然我被當的科目不是很多，可是會擋修，有些必修科目就不能選了，這樣下去我可能會延畢，所以我搬出去一個人住，把電動刪掉，努力地把當掉的科目重修回來，終於四年畢業，也考上了研究所，只是最後我沒去唸，而是考進台電。

從害怕失敗到超越逆境

回首年少時光，有人說：「我一直讀書，都沒玩到。」有人說：「我一直玩，都沒讀書。」我想我應該是後者。這些往事給我經驗，從哪裡跌倒，就從哪裡爬起來；被當掉的科目，就花時間重修。以前不愛讀書，因為考不好，產生一種錯誤想法，好像我再怎麼努力都沒用，不可能有希望了。困在過去

的失敗裡。後來看了王大空寫的《笨鳥慢飛》，我也覺得自己是笨鳥。別人可能一次就會，我要學很多次，沒關係，1次不會，就練10次。高中時我怕英文，常考個位數，畢業後不斷努力，多益考了805分。雖然不是很高，但我好希望能拿給高中的英文老師看，告訴他我不怕英文，甚至喜歡英文了。

有時我用自已的經歷與人分享，每個孩子都充滿機會。短暫的成敗不代表永遠的成敗，就算是從小到大都第一名的人，也不見得人生永遠順遂，永遠不失敗，有的人遇到事業問題，或是家庭、健康問題。既然每個人都會遇到失敗，如何面對失敗更重要。或許真正可怕的不是失敗，而是沒失敗過，以致於有一天失敗了不知如何面對，也許被擊倒永遠爬不起來，也許去傷害人。例如遇到困難辭職後放棄再找工作，與同事衝突而報復，情場失意變成恐怖情人。那麼擁有「逆境商數」AQ（Adversity Quotient），面對逆境、超越逆境的能力，不是更重要嗎？

幾個月前看了一部電影叫做《緊急迫降》，李炳憲扮演的前機師帶著女兒搭上飛機，但他卻對搭飛機有恐慌症，他原來是位傑出飛行員，但一次飛航事故中，雖然盡力迫降救了乘客，卻還是死了兩位空服員。因此他心裡一直有恐懼，辭掉了機師職位。但是電影最後，其他機師都被病毒感染無法駕駛，他只好重新坐上駕駛座，最後成功把飛機降落了。我也有類似的經驗，例如曾經考

不好，覺得某些科目我不可能學會。或是曾經恐懼某些工作，覺得我不行、不可能。可是有時當我們去嘗試以後，卻把問題克服了，也戰勝自己的恐懼。劇中另一位機師的苛薄言語，也讓他很受傷。也讓我想到有時會因為別人的批評、嘲笑，而讓自己活在那樣的否定中，以為自己真的就很差。有句話說：「捨得傷你的人並不在意你，在意你的人都不捨得傷你，沒必要放在心裡。」電影《心靈捕手》裡的威爾童年被拋棄而有陰影，心理諮詢師西恩告訴他：「It's not your fault.」讓威爾放下過去的害怕，重新開始。我們也能告訴自己：「真的不是自己不夠好，It's not my fault.你已經做得很好了。」放下過去才能真正接納自己。

標竿人生

大四那年看了張忠謀的演講，他說：「學校學的出社會只用到5%，其餘95%都是畢業後才開始學。」「如果你畢業後就不再學習，即使你名校畢業，其實從畢業開始，你就在走下坡了。」這段話一直烙印在我心裡。也讓我提醒自己不要因為一點成就而自滿、停止學習。雖然過去的成功能帶給人信心，但也要適度放下，以保持謙卑和不斷努力的態度。

電影《型男飛行日誌》中，主角萊恩的工作是乘坐飛機四處替公司開除員工。他也到處演講，講時總拿出一個背包，問大家想放



什麼，可能是人際關係和物質財富。他問大家放得太多，是否走不動了？因此要懂得放下。雖然電影最後他也發現自己有放不下的人，但是我對這個比喻印象深刻，我把多少放不下的過去背在我們背上，以致於被壓得無法前行。

有次萊恩問被裁員的員工鮑勃：「他們給你多少錢？讓你放棄夢想。」原來鮑勃當年畢業原本想當廚師，但被公司的高薪吸引而放棄夢想，萊恩讓他看到，被開除反而是讓他重新找回夢想的機會，最後鮑勃選擇放下過去，接受職業介紹資料，重新開始。

電影《魔球》裡的奧克蘭運動家隊球隊經理比恩，改編自真實人物。他年輕時被球探挖掘，極為看好，也因此背負沉重的壓力，怕失敗、怕別人的眼光，最後表現不好，轉為球隊經理。他不願到球場看球賽，不願和球員互動，因為那會讓他想起自己的傷，但最後他放下過去，走出陰霾，帶領奧克蘭運動家隊在2002年拿下傳奇的20連勝，連紅襪隊都要挖角他。他跟夥伴說：「你相信我們做的是對的嗎？那我們何必去說服別人呢？」不僅放下過去，也不在意別人的眼光和看法。

電影《鐵血神探》裡主角馬修原本是警探，因為酗酒，導致追擊歹徒時不慎誤殺了孩童，他因此辭職，參加匿名戒酒會，他們在聚會中會朗誦寧靜禱文：



請賜我寧靜，去接受我無法改變的事；
請賜我勇氣，去改變我能改變的事；
請賜我智慧，以分辨二者的不同。

多少時候感覺被困住了，只因反覆想著我不可能改變的事，卻忽略了把心思放在可以改變的事。往往當我將注意力轉到事件帶來的成長、收穫、還能努力的目標後，才從悲觀的心理狀態跳脫，撥雲見日。

哲學家叔本華說：「當你回顧一生時，它看似規劃好的劇情；當你身歷其境時，卻是一團糟，只是一個接一個而來的意外；事後你再回顧時，卻是完美的。」

論語·微子：「往者不可諫，來者猶可追。」人生不像走錯一步就全盤皆輸的棋局，反倒像一盤下不完的圍棋，下錯無妨，因為永遠充滿機會。聖經有一段話說：「我不是以為自己已經得著了；我只有的一件事，就是忘記背後，努力面前的，向著標竿直跑。」祝福你我都在人生旅途上確立目標，放下過去沉重的包袱，勇敢前行，來者可追！

一念之間



三個讓我穩定心態的秘密：

- 一、按心之所向地持續精進自己、壯大自己、讓自己有自信
- 二、與他人建立關係、貢獻他人
- 三、請務必活在當下

從小到大，我是屬於比較容易感受他人情緒、現場氣氛、惦記各種小細節的人，在紛雜的環境中會感到不安。所以拍照、聽音樂、看展、獨處，都是我喜歡做的事情。

進台電之後，職務被分配到幕僚工作，需要經常出席工程相關的會議、做會議紀錄、熟稔計畫現況……等，然而，這與我大學所學（藝術相關背景）大相逕庭。跟不上速度的我，感到十分棘手、無力，每次開會都戰戰兢兢，實在令我感到惶恐。除了學習新的領域，長官、同仁也都對我賦予期待，希望我

能發揮所長，多做些能為單位添增亮點的業務。為了達成他人的期望，我總是答應別人的請求，除了盡心盡力，更以一次做到最好為辦事準則。久而久之，這樣的心態讓我自己備感壓力，心理也因此生病了。

那半年，儘管非工作時間，我也滿腦子充斥著職場上的大小事，包含工作待辦事項、長官同事給的期許/建議/評判、那些被誤會想解釋的事、檢討自己的情緒反應、懊悔某些決定……等，睡前更是嚴重，總不自覺地咬指甲、一再反芻思考，想得越多越無法進入



睡眠，一旦進入夢裡便是噩夢來襲。

上班的路上，我會哭泣，因為這令我感到痛苦。接著我跑去刺青，藉以抒發情緒。再後來，我向他人展現憤怒，因為我就像充飽氣的氣球一樣爆掉了。然而這樣的我，身心健康每況愈下。甚至，別人有意無意地，將情緒化、易怒、悲觀、玻璃心、想太多……等標籤貼在我身上。啞巴吃黃蓮的我，開始像個刺蝟一樣，築起與他人之間的界線，這是當時的我認為避免受傷的最好方法。

大約過了一年，因緣際會下開始養成閱讀習慣，從《廚房》、《你的善良必須有點鋒芒》、《被討厭的勇氣》……等，我開始進行自我覺察，打掉既有的價值觀，重建一套新的生活準則，這使我好過很多。

我從中掌握了三個讓我穩定心態的秘密：

一、按心之所向地持續精進自己、壯大自己、讓自己有自信。這會使你打從心底相信自己是有意義的，而這個價值感是源於自己，不是靠任何人賦予的。所以，當我再次跌入深淵時，我會問自己，對於這件在意的事情，我有依照我的能力盡力了嗎？如果盡力了，就會放過自己。我有一個很喜歡的歌手熊仔，他在《信》這首歌裡提到「騎驢父子」的故事，大意是「人無法討好所有人」。唯有確立自己的目標，就不會受到不相干的人事物干擾。

二、與他人建立關係、貢獻他人。人是群體動物，一個人孤獨地活著是無法幸福的。然而這部分的重點不是要討好他人、依附他人的肯定，而是發自內心地想貢獻他人，至於他人怎麼想、是否有正面回饋，一點都不重要。重要的是，擁有一種「我對某人有用處」的主觀感覺。

三、請務必活在當下。懊悔過去、擔憂未來，都只會折磨自己、佔據思緒。這是我認為改善陷入負面迴圈很重要的一課，認清過往已不能改變，把重心放在可以改變的事情上，便能快速地恢復精氣神、繼續向前走。只有認真地活在「此時、此刻」，人生的意義才會顯現出來。

現在似能輕鬆總結，當時卻有著深深的執念，卡在泥濘裡，演著一齣自怨自艾的悲劇還無法自拔。然而，只要能放下過去既有的思考方式，摘下太陽眼鏡，可以不用感嘆這個世界有多黑暗。引用《被討厭的勇氣》中的一句話：「人是可以改變的，而且只要自己改變了，世界也會變回單純的模樣。」，願我們的生命都能被熱愛的人事物填滿。🍷

文／林玟均

記憶裡的風景



「回憶，是自己寄給自己的信件，每個人都有厚厚一疊。未來，是明天寄給明天的詩篇，你為我寫下幸福的一頁……」這是電視劇《芳草碧連天》中的插曲，道出了「過去」對於人們來說，是不可抹滅的一部分，我們時常因為有了某段過往，站在生命的轉折處，山重水複，才能成就現在的自己。

小時候，我是個好勝心很強的小孩，無論是小考段考、校內外的各項比賽，我樣樣都想要爭第一。

一方面是希望讓忙碌的父母放心，另一方面或許是潛意識裡的不安全感，患得患失，渴望以外在的成績來展現自身的價值。

還記得那年我十歲，在電視上看到這首歌的

歌詞，覺得意境好美好美，雖然不解其意，還是開心地抄寫了下來，細細品味。從小，我就慣於以視覺來彌補聽覺上的不足，自從出生起，上天就拿走了我的聽力，但卻也賦予我專注力強的特質，使我在語文方面得到不錯的發揮。

我很喜歡閱讀，在文字中，我可以恣意佔有一塊地，從朗讀、演講到作文，在各種比賽當中，我透過一次次努力的練習，站到人前從容不迫地表達，每當上台領獎時那充滿驕傲的成就感，彷彿就是一種證明，證明我不會因先天不足而比別人落後，我依然值得擁有屬於自己的掌聲！

然而，生活並非一帆風順，升學過程中，時常因聽不清楚，課堂反應慢半拍，讓我出現種種的適應困難，儘管學業成績不遜色，人



際方面卻屢遭挫折。由於助聽器會將周遭聲音過度放大，在吵雜的環境裡，我容易頭暈不舒服，每逢下課時間或是有團體活動時，我常需要暫時離開，退到安靜的角落讓耳朵休息，默默感受著大家歡樂的氣氛，心中總是充滿羨慕。

因為我「脫隊」的身影實在太突兀，曾多次被追問緣由，而我的回答卻往往無法被接受。老師難以想像口齒伶俐，對答如流的我，怎麼可能有聽不清楚的問題？多數師長都認為：我戴上輔具之後聽力就該恢復正常了，應該要毫不費力地融入團體才對。

在不被理解的基礎下，我有口難言，索性不再解釋，加深了老師的誤解，認為這孩子就是「找藉口、不合群」，每每期末發還成績單，評語欄總是烙上「孤僻、不愛與人互動」的標籤。

原先班上還有幾個知道我狀況、願意體貼我的同學，逐漸受到老師態度影響，礙於同儕壓力，也開始與我保持距離，讓當時身為青少年，很重視朋友的我難過不已。

也許是這段記憶太深刻，走過了求學階段，我繼續把情緒帶到工作上，影響到待



人處事的態度，人際關係磕磕絆絆。我也變得很敏感，別人一個小眼神動作都會被我放大解讀，難以建立信任，同時不停地和他人去做比較，越比越不足，找不到屬於自己的定位。

工作後的某天下午，辦公室突然警鈴大作，所有人不明所以，圍在窗口討論，警報的刺耳聲讓我頭痛，而當下隔著口罩，我不但讀不到唇語，連講話的聲音都聽不見，我只看到大家聊天時笑眯了的眼睛，卻無從加入談話，一瞬間有種不舒服的感覺，伴隨著回憶排山倒海地湧了上來，我默默走回座位，掉下眼淚，哭了很久很久……

過了一陣子，和一位主管聊天，我提及警報事件，連結起過往的那段經驗，仍是久久無法釋懷。主管聽完想了想，看著我的眼睛，

給了高EQ的回應：「工作和求學是完全不一樣的。」

「當年的老師不願意了解你，是他們沒有同理心，不是你的錯。事過境遷了多年，你也不可能重新去找老師理論，獨自糾結又有何用？」

主管又告訴我，要把自己當成一張白紙，從零開始，過去的就不要再想了，好好把握當下的生活。其實我很幸運，擁有一份穩定的工作，也有屬於自己的專長，真要比較是永遠比不完的，凡事若能調整自己的心情，換個角度，想通之後生活就會很快樂。

簡短的幾句話，彷彿為困在牛角尖裡的我開了一道縫隙，讓我能夠探出頭去看看外面的藍天。之後的好幾個月，我開始練習和自



己、和過去和解，我領悟到：既然聽力的問題是我一輩子要面對的功課，類似的狀況未來也可能再度發生，也許我能試著放下糾結，用坦然的態度去面對，而不是繼續困在過往的情緒裡，重複過去的經驗，除了傷害自己，對事情的解決也毫無幫助。

當我慢慢改變心態，願意接納並重新看待生活時，發現在工作上也逐漸更能寬心，不會再害怕與人相處了。

前些日子，我受邀到一所大學分享成長歷程，有位學生憂心提問：「身心障礙者該如何去待人處事？」他因為肢體障礙，從小被父母嚴格教育獨立生活，求學以後面對同儕好奇的眼光，自信心漸趨薄弱，過去不愉快的校園經歷，讓他覺得這個社會也是不友善的。我和他說了我的故事，告訴他：「用不

同的角度看事情，會有不同的心境，你的劣勢也能成就你的優勢，對自己有信心，世界很大，總能遇見願意真心接納你的人。」

這些話迴盪在校園，也迴盪在我的心裡，我同時也是在講給自己聽。我幸運地在上班後遇到了善良的同事們，以及改變我許多觀念的貴人，我記起十歲那年抄下的歌詞，忽然開始有所體會：過去，真的就像是一封封寫給自己的信件，它教會我生活不僅僅是靠外在事物的支撐，還要能夠放過自己，把內在的接受和轉念化成動力，未來才有無限可能。

隨著生命經驗的累積，我一步一步，慢慢學習去調適，我懂得「我們不能改變已然發生的事實，但可以活出自我的價值」。

禁錮在過去，與自己和解，放眼未來

文／山蘇



禁錮在過去

小學低年級時我總是功課很好在班上考第一名，然而到中高年級時，課程變得更難，即使我還是一樣努力唸書，甚至更用功念書，還是擠不進班上前幾名，開始慢慢地沒辦法名列前茅，我開始覺得受挫折，好勝心強的我，逐漸變得不愛上學，上學再也沒有那麼快樂了。與此同時，父母親開始流露出失望的眼神，嘴裡叨唸著以前你都第一名，現在怎麼差這麼多，我也開始失去自信，從原本活潑外向變得不愛講話。小時候的我不懂得

放下過去，也很希望能不辜負父母的期待，開始變得悶悶不樂，沉浸在自己的失敗中，跌入名為失敗的沼澤，爬不起來。父母也覺得以前活潑樂觀的我不見了，跟我說以前你有多活潑，我又更加失落，覺得自己更糟糕，開啟惡性循環。

與自己和解

長大後，我想跟小時候的自己和解，想告訴他其實你已經很好了，凡事盡力就好，不要被過去所絆住，也不要太在意別人說的話，



過去已經是過去了，現在所能做的是把握現在，創造未來，沒有第一名沒關係，不會的題目把它搞懂，

跟自己比就好了，只要比以前的自己進步，那就是成功了。現在，父母親依舊偶爾會說你以前多好多棒，但現在的我學會了不要放在心上，因為每一個時刻的我都是獨一無二的。

放眼未來

在成長過程中，慢慢地學會了放下過去，不要太糾結在過去的錯誤裡，有錯就改，無法改變的事情也要學會放下，不須太鑽牛角尖，行到水窮處，坐看雲起時，接受自己，相信一切都是最好的安排，隨時接受改變，將危機化為轉機，像是在疫情期間畢業，遭

遇人事凍結，求職不順利，然而，我將此化為動力，準備考試，成功找到穩定的工作。

長大後，從原本希望得到父母的愛，轉變成渴望愛情，然而在愛情的路上，我並不是那樣的順利，曾經的戀人，一起共度的美好時光不再，轉眼已變成陌生人，我想人生即是如此，不斷地向前邁進，與此同時，有失也有得，放下過去，才能大步走向前，繼續精進自己，迎向美好的未來。

放下過去不只是放下不好的回憶，放下過去美好的自己亦是很重要的事情，將自己全然地放下，不再執著於以前的美好與悲傷，才能用勇敢大步向前。過去美好與不美好，都是生活中獨一無二的經驗，沒有人能複製別人的人生，過去已是過去，我們應做的是把握現在，創造未來。🍷

文／退休員工 陳尚勤

驚艷老街之美



漫遊古樸街上，彷彿走入時光隧道，情牽著幾許思古幽情。

最近參加多次旅遊，有機會造訪各地老街，漫遊古樸街上，彷彿走入時光隧道，情牽著幾許思古幽情。旅遊除可拓展視野之外，有時更會不經意地發現令人感動的畫面，有些地方雖非名勝古蹟，但純樸的人文風情卻讓人留連忘返。

偕兒子齊赴鶯歌老街，參與其大學校友會後，行走巷道，發現一幢幢美麗的建築呈現在眼前，自然的構圖與古色古香鮮豔的色彩，留下賞心悅目的藝術創作。特別是人行步道，瓷磚鋪滿整條街道，融合先人的智慧，刻畫著當年華路藍縷的艱辛，彩繪出耐人尋味的美麗畫面。街景陶瓷造型雕像也成

為攝影者聚焦的捕捉鏡頭。

安平老街，擁有300多年歷史的台灣第一街，從荷蘭人在此鋪設石板路開始，經鄭成功、清朝、日治、民國時期，老街歷經起落，如今不但熱鬧如昔且有過之而無不及。從安平老街可尋覓歷代不同風貌的文化遺產。

奮起湖老街，始終維持窄窄、短短的樣貌，兩旁都是低矮的木造建築，多數至今仍保持昔日風貌，老街全是石階步道，像極了北台灣九份的縮小版，有人稱它是「阿里山的九份」或「阿里山的悲情城市」。



新港老街，老街裡有不少歷史悠久的美食，如炒過再勾芡的鴨肉羹，香到讓人垂涎三尺的魚翅羹，還有街頭耐人尋味的臭酸麵。以及綿綿甜甜的传统豆花，都是饕客的最愛。香火鼎盛的新港奉天宮開台媽祖廟，雕樑畫棟的建築美學，更是不可錯過的朝聖朝拜廟宇，也是歷史悠久的文化古蹟。

鶯歌老街捏陶趣

晚秋，造訪鶯歌老街，漫遊在古樸陶瓷街上，彷彿走入時光隧道，情牽著幾許思古幽情。偕兒子一起參加其大學校友會，在一間「集瓷」的教學商店裡舉行，導覽員介紹了桃園鶯歌的發展史，從早期古早車碗機開始，正值鶯歌興盛燒製碗盤，當時使用的土料，多由尖山、大湖一帶的田地掘取，至現今八德、大湳掘取的大湳土，其土質黏度高，再依比例混合瓷土而成，非常適合陶瓷

燒製。據說台電電桿上礙子也是經由陶瓷燒製，絕緣效果良好，品質特佳，是台電的材料首選。

當天抵達鶯歌車站時下起毛毛細雨，但仍禁不住一顆好奇玩樂的心。在鶯歌體驗生活的豐富美感，是鶯式生活的認真主張，這裡的風土、在地的人物，演譯出來精彩的小鎮風情。鶯式生活值得你一來再來，感受魅力獨有的地方價值，富含寓教於樂的意義。

陶瓷與人類生活息息相關，小至鍋碗瓢盆大至建築藝術造景，漫步陶瓷老街，遙想當年景況，內心盪漾著遇見老朋友的欣喜。

親手參與捏陶的觸感，更深刻體會出陶瓷師傅修坯、曬坯、施釉、窯燒的精湛工法。走在陶瓷街上，就像在走星光大道般，有著與有榮焉的喜悅。🍵

文、照片提供／楓葉子

追逐天使和驅散惡魔的樂趣



爬山健行所締造「滋味」，彷彿是一種人生歷練過程的味道，日後會混摻在許許多多人生不同階段、不同時空的際遇裡。之所以它可貴，不是因為在某個時空下的千金難買，而是在未來人生的酸甜苦辣裡，都淡淡地留有它的影子，勾出那些深深淺淺令人回味的滋味。

在我人生的不同階段都會有不同熱愛的事物，從國小、國中時期的愛看漫畫、布袋戲、愛打電動，到專科時期的騎機車吹風、看小說、上網；到現在的騎腳踏車、登山健行等。隨著人生閱歷跟心境的逐漸開拓，喜愛的事物也不再拘泥於滿足自我。

知天命之年，偶然的機會加入了某休閒健行協會，自此，開創了人生此階段的熱愛。美國社會運動家、長程健行者傑弗瑞·瑞斯利說：「如果你想追逐天使或是驅散惡魔，

那麼去登山吧！」。登山健行過程中的苦和樂，有時候難以言喻，只有身在其中，才能了解當下追逐天使和驅散惡魔的樂趣為何。

樂趣所在

底下就親身參與白熊縱走，分享我追逐天使，或是驅散惡魔的樂趣：

六點準時發車，經過一個多小時的車程終於來到了行修宮附近，下車整理行囊，解



手的也結群去回，約07：25開始啟登。跟著嚮導大哥們的步伐，帶著期待的心情，準備收服今天的神奇寶貝（雞、牛、龜、熊、蚋）。

先來收服雞吧！收服前先來個緩坡直上熱身，大夥魚貫地走在類似雨林的林間，雖然是頂著大太陽，但地面卻是溼答答。石頭上鮮苔的綠，感覺很詭異；步道上小碎石泛著光，亮得很憂鬱。走在雨林般的山徑上，蕨類和不知名的草紛紛隨著我們的路過而盡情搖擺著。

不久就來到了一處空曠處，稍作休息順便團拍後，堯仁大哥騎士般的身影開始帶領大家往林間更深處走去。走在半山腰潮濕的小徑間，沒有一絲的微風，反而是地上的溼氣被太陽蒸發後散發，讓人更覺得悶熱難受，還沒收服到雞就已經哀號遍野了，衣服濕了不稀奇，連帶褲子也溼透大半，而這還只是剛開始。

好不容易終於到了白雞山收服了這隻神奇寶貝，但這隻「雞」顯然不是那麼容易想被收服，靠著它熟知這邊的地形地貌，把大家弄得有點小狼狽。續往前挺進，穿過竹林，踏在枯竹葉鋪成的地毯上，緩和剛剛狼狽的模樣，也讓我們恢復點信心。稜線上的小徑崎嶇蜿蜒，但終於有點微風從山腳上拂吹而過。到了雞罩山西峰，大家駐足眺望遠方的景色，「會當凌絕頂，一覽眾山小！」的心境，在每個人心中油然而生。

告別美景後，繼續在起起伏伏的林間小徑上徐行，小徑上盡是凹凸不平的石塊，伴著潮濕的枯葉，要特別小心地走，深怕一個沒踏穩或一個步伐踉蹌，就會朝著陡峭坡度的山邊滾下去。

下了山間小徑後接上產業道路，繼續往收服「牛」的路上前進，微微上坡的踢馬路，緩和剛剛緊繃的大腿和小腿的肌肉，也順便調節呼吸和稍作擦汗。不一會，路旁就出現一隻牛（牛角坑山），溫馴靜靜的躺在路邊，二話不說馬上收服。繼續挺進，馬上遇見第



二隻牛（牛角尖山），也溫馴靜靜的在路邊吃草，大夥也是輕鬆地將其收服。

收服了三隻神奇寶貝後，優遊地穿梭在竹林間，隨著竹林的茂密，越來越有騷人墨客的感覺。到了一座石砌的舊房子附近，領隊宣布休息午餐。房子旁有二座水池，上面布滿了浮萍，看上去像是撒了綠茶粉的果凍，而周圍的竹子支支翠綠，筆直相互爭出頭天。這時大哥們煮茶、煮咖啡是少不了的重點，大姊們也好客地將帶來的水果、餅乾分請大夥品嚐。這眼前景象彷彿構築出陶淵明所述的「世外桃源」，多少人日夜想追尋，卻不知近在咫尺。

飽餐之後我們各個精神奕奕，繼續朝著下一

個神奇寶貝所在地挺進，一小段的下坡後穿越茶園，跟辛苦採茶的茶農伯伯打招呼問好，緊隨著隊伍又再次沒入林間，繼續在上上下下彎彎曲曲的山徑間走著。經一番拉繩抓樹陡上後，終於到了另一個神奇寶貝（紅龜面山，又稱西熊空山）的地點，折騰一番才又順利收服。為了慶祝，當下大夥又高興地拍起照來了，之後就開始一路陡下，在濕滑又凹凸不平的山徑陡坡下，各個戒慎恐懼之心自不在話下。

又一番折騰後，到了產業道路旁，領隊貼心地讓大夥再次休息，畢竟一路陡下也需要讓腿部肌肉跟膝蓋適時的休息。大哥們貼心煮茶，侯師姐忙著切火龍果分請大夥來壓壓驚。呆望著路邊擋土牆上的標示，寫著離熊



空山約30分鐘，離蚋仔尖約65分鐘，離熊空車站約135分鐘，山猴洞約70分鐘（不在今日抓寶行程），看來還有不算短的路程要走。

休息夠了，開始一陣的陡上，又是少不了拉繩抓樹枝的，繼續在上上下下彎彎曲曲的山徑間走著，天空的雲層也變的較為陰暗，感覺也較為涼爽。續產業道路經過一顆大枯樹，旁邊是一面泛著紅褐色的山壁（師姐們叫它為彩壁），對著彩壁不少人發揮想像空間，紛紛議論起它像什麼。沒有藝術天份的我，傻笑的從旁經過，繼續跟嚮導大哥的步伐上爬。不一會終於來到這隻「熊」（熊空山）的所在地，順利的收服後，師姐們手舞足蹈擺出當家招牌姿勢—「瑪莉歐」！展現出反璞歸真的一面。

這時，嚮導大哥們提醒大家：「好戲才剛要上場」，接下來是一直陡下的路，直到熊空車站間落差達600多公尺，保證讓大家「陡」跟「抖」到「瑟瑟」的，甚至懷疑人生——今天為何而來。

是的，已經沒有回頭路了。一開始就很陡，每踏出一步都小心的踩實後，才敢踏出另一步。鬆軟的土、潮濕的落葉、佈滿鮮苔的石頭和濕滑的樹根，都像披著糖衣的毒藥。

陡下至蚋仔尖，順手收服「蚋」神奇寶貝，稍作停留休息，繼續再陡下，此時路「陡」腳也「抖」。是太陽公公躲在雲層後面納涼去了，抬頭看著天空，已經明顯變得昏暗。15：23分，雲層終於承載不了雨水的重

量，急下了場午後陣雨，原本以為一下子就會停，但續行一段路後眼看雨水沒有要停的意思，所以穿起了雨衣以防全身濕透。下起雨的山徑更顯得濕滑，又有陡下時的慣性衝力，常需要以手抓樹幹，以借力使力的方式閃過樹幹後來個華麗轉向，或是使上手勁、挺腰、腳一蹬後順勢穿越路徑上的樹幹，亦或是蜻蜓點水之姿看準踏點，連續左右閃躲濕滑的石塊。這些動作一氣呵成絕不拖泥帶水，前輩們一連串完美演出的動作，簡直看得我目瞪口呆。

雨勢稍緩，穿著雨衣難抵內部濕熱，只好稍停小徑旁脫下雨衣後續行。最陡之處是幾乎垂直90度的坡度，需要兩手拉繩才能安全下坡。這時林相也變成杉樹林，但不過一會又變成一般的樹木林，就這樣，一路小心翼翼的陡完接到馬路後，安全地走完這趟行程。

莫約16:05來到熊空車站，清洗梳理換上乾淨衣物後，玉霞姐準備了二顆西瓜，同秋芬師姐熱心的切西瓜讓後續平安到來的夥伴們享受，真的衷心謝謝她們的貼心準備和熱切的服務。

這趟抓寶之旅非常有挑戰性，山勢雖不高卻橫跨三種林相，山徑崎嶇不平偶有碎石亂砌，雖有枯葉鋪地但濕滑不好走，拉繩陡上、陡下的地方多且難度較高，需要較強的抓力、臂力及腳程才能收服這幾隻神奇寶貝。

在終點處，謙卑地跟山說聲謝謝，謝謝今日的庇祐跟平安。其實，我心底知道，我們沒有征服山，而是山接納了我們的到來。

後記

在我們周遭，山是最立體與抒情的自然，當我們置身其中，摘下面具，遠離塵囂，自我對話，並在一次次地更新自我人生的視野後，感受到自己的渺小而收斂貪瞋癡之氣，讓生活再度充滿有正能量與熱情的心。

經過幾次的體驗，深覺爬山健行所締造「滋味」，彷彿是一種人生歷練過程的味道，日後會混摻在許許多多人生不同階段、不同時空的際遇裡。它之所以可貴，不是因為在某個時空下的千金難買，而是在未來人生的酸甜苦辣裡，都淡淡地留有它的影子，勾出那些深深淺淺令人回味的滋味。

在未來的日子裡，我將依舊持續追逐著天使和驅散惡魔，並享受熱愛當下的過程。

文／東吳大學心理學系兼任副教授 林蕙瑛

——二個枕頭一條心—— 談家庭氣氛的營造



佛洛伊德曾說「人的早期經驗，與他日後的婚姻生活有密切的關係。」

每一個人都有家庭，也都來自原生的家庭。家庭對個人的影響相當大，一般父母感情好的家庭，孩子容易有安全感、比較有信任感，也比較溫馨，同時也可以引導有問題的家庭，如果男女雙方都來自問題家庭，則他們的組合就比較麻煩。佛洛伊德曾說「人的早期經驗，與他日後的婚姻生活有密切的關係。」可見家庭生活的重要性。有一位家族治療師維吉尼亞·撒提爾曾說：「家庭生活提供人們各式各樣的聽覺與視覺的經驗，有時令人心生歡愉，有時令人傷心，或許有時令人心生愧疚，無論你的感受如何，假使其

他家庭成員忽略不管，這些感受便會潛伏著，暗中侵蝕家庭的福祉。」

就家庭而言，夫妻關係是主系統，其他如父子、母女、兄弟姊妹等皆為次系統關係，但在台灣有三代同堂的情形，公婆仍然維繫著主系統的地位，成立小家庭後，依舊是家中小兒子、小女兒的心態，兒子繼續過著原生家庭的生活，而做媳婦的則必須做重大的改變和調整，於是整個制度都僵化了。事實上，兩個個體已經成熟到足以選擇結婚做為日後生活的方式，必須建立一個和以往不同



的主系統以及自己的生活模式，如果不得已必須和公婆住，要彼此尊重對方的生活習慣，但是這是很困難的，譬如說，廚房工作該如何分配，小叔娶了新媳婦進門，家事該如何來分擔，這種種的問題如果處理不好，很容易造成婆媳不悅、妯娌不和的情形。

夫妻關係緊密感情好

家庭主系統當中，最重要的莫過於夫妻關係，夫妻之間要感情好，一定要有愛情，愛情包括激情、溫情、親情、恩情、友情，激情和溫情是屬於男女之愛，而親情、恩情則是家人之愛。曾經有人妻質疑，她先生有外遇，是不是因為她太胖的關係，諮商師告訴她，「胖不是主因，只是一個副因而已。」人到了中年，婚姻本身應該要回春，重新檢視自己的婚姻品質，以免流於呆版公式化。

除了繼續保有愛情的第一點之外，第二點則是需要互相關心，關心對方的健康、對方的事業，也就是需要一個朋友的角色滲入其中，這就是友情。第三點就是要互相信任，第四點是互相寬容，互相信任並不代表完全信任，完全不予理會，需要給予適當的關心，必要時應來一個適度的「面質」。

一個小家庭如果夫妻雙方的經濟能夠獨立自主，不僅可以孝敬你的公婆，也可以幫助你的岳家，那麼做長輩必會聽晚輩的話，但是在現今的社會，有許多家庭企業的存在，許多做晚輩是無法經濟自主，生活獨立。此外，在夫妻關係中，還有一項就是日常生活的分享，既然要家庭氣氛和諧，那麼說話的態度就要溫柔，「請」、「謝謝」、「對不起」要經常掛在嘴邊。譬如在管教子女的時候，通常是一方扮黑臉，另一方扮白臉，但



是在教育孩子的出發點則必須是一致的，有些做先生的常常忘了蓋蓋子，做妻子就可以在他面前，替他把蓋子蓋上並提醒他以後別忘了。其實婚姻生活是許多小事情所組成的，夫妻也常都是為了芝麻小事吵架，久而久之，先生覺得太太過於嘮叨，而太太覺得先生管太多或聽不進去，所有的優點都不見了，相較之下，外面的女生都打扮得漂漂亮亮，而男生都是西裝革履。

家庭氣氛是靠家庭關係來營造的，而家庭關係是流動性的，同時夫妻婚姻關係也是流動性的，不可能一直過著幸福美滿的生活。這麼長的婚姻生活中，沒有人能夠預測會發生什麼事情，譬如：丈夫出車禍、妻子失業、中年喪子等等，因此在有困難的時候，彼此之間會互相扶持。然而在沒有遇到困難的時候，無法考驗出彼此的感情，於是夫妻之間的關係就慢慢地疏離，這是一件相當危險的事情。家庭氣氛的營造，夫妻關係是首要，由於夫妻關係是流動的，是會改變的，所以必須像種植小樹苗一樣，每天給予灌溉，時時刻刻加以照顧。如何營造家庭的氣氛，首先要將關係弄得活潑，夫妻之間必須要有活動，這樣婚姻生活才不會一成不變。

婚姻一旦進入了家庭生活，就會有不同的週期，如懷孕生子、教養孩子、空巢期、中年危機、意外或生病、更年期等等，每一時期的過程，你不知道會有什麼事情發生，於是你必須要有不同的應變方法。譬如先生要去中國做生意，我們都會鼓勵太太跟著去，

基本上人都是平凡的動物，都會有寂寞的時候，要維持婚姻生活的美滿，夫妻之間最好不要分開太久。一個家庭中，如果男主人或是女主人長期缺席，就會和父親或是母親特別親，由於扮演的角色太多，身為孩子就會和父親或是母親特別親，而在鰥寡的家庭中，因為配偶一方的早逝，反而孩子和單親之間會更加親密、團結。

影響夫妻感情的因素

雙親家庭中，夫妻感情是首要因素，但是影響夫妻感情的因素，有日常生活中的工作、社交、財務、配偶和孩子的壓力等等，茲舉例說明。

個案一：有一個雙薪家庭，因為婆家蓋房子需要用錢，丈夫每個月固定拿六萬元回家，後來丈夫失業了，小家庭還是湊出兩萬元拿回婆家，於是家裡的經濟十分窮困，夫妻常常為此吵架，有時先生甚至想動到孩子的存款，妻子的為了保全此一原則並捍衛孩子的教育基金，只好處處遷就丈夫。

個案二：有一對夫妻，先生在婚後第三年買了一套音響送給太太，而太太只想要鮮花、巧克力、戒指等等，於是她只好自己買鮮花送給自己、基於身教重於言教之下，漸漸地先生會買盆花送給她，後來終於在太太四十七歲生日，先生送給她四十七朵紅玫瑰。因此在配偶之間，不要想去改變對方的個性，而是去修正對方的個性。



個案三：有一個家庭，父親的個性十分孤僻且嚴肅，不喜歡同學來家裡玩或做功課，家裡的氣氛始終冷冰冰，等到孩子長大後，遇到了異性朋友，自然而然就把所有對父母的感情，都給了對方。這個問題就在於父母親在家庭中並沒有扮演好異性的角色。

個案四：許多父母在面臨性教育的問題都是避而不談，尤其孩子過了十八歲就是成人，必須對自己的行為負責，而在性、愛、感情婚姻方面的問題，父母更應該教以正確的觀念，以免發生問題時家庭的氣氛會過於尷尬。

當夫妻吵架時，總有一方會情緒失控，這時另一方一定要保持冷靜，以旁觀者的立場，儘量使對方冷靜下來。如果是自己有錯，則該先道歉，如果錯在對方，總該先表達自己

的感覺，然後再告訴對方錯在哪裡，中年夫妻家裡有青春期的孩子，在面臨升學及自學的壓力，做父母一定要將兩種方案的利弊得失，來分析給孩子聽，以免孩子徬徨不知所措。同時，很重要，不管是夫妻之間，或是父母與孩子之間，所有心結都要想辦法儘早地化解。此外，在家庭中讚美的話是不可少的，由於我國民風比較保守，不像歐美人士常常把「我愛你」掛在嘴邊，我們可以藉由一些小動作，來表達我們對親人的關懷；而親子之間，夫妻之間傳達小紙條，不僅僅代表提醒，也是感情的表達。

家庭氣氛不可能一直維持在滿意狀態，一定要去求新求變，而自己就是最好的經營者，通常先生往往是心向著自己家，凡事以父母為上，做太太無力說服，當然也有先生埋怨太太做股票，家務和孩子都不管，也有太太



虔心唸佛吃齋，忽略成長中小孩的營養。現在社會處處標榜著「新好男人」的形像，做先生的可以和太太一起研究食譜，共同下廚，吃也是維繫家庭氣氛重要因素之一，平常小孩的功課也忙，不過每禮拜一定要抽出一天，全家一起吃晚飯，享用甜點，共同處理善後工作，並分享工作的苦樂與學校生活的點點滴滴。

婆媳問題是自古以來一直存在的問題，有些婆婆會抱怨，說媳婦以前在家裡有媽媽伺候，很多生活習慣都不是很好。其實婆婆可以帶著媳婦一起做家事，一邊做一邊聊天，

講述他兒子的生活習慣；也有婆婆因為新媳婦剛進門，跟公公走得比較近，加上兒子比較疼老婆，自己覺得被孤立，而看媳婦不順眼。其實婆婆應該打入他們的生活圈，尋找共同的事物，共同的話題，想些策略，利用心理戰術，瞭解人心，捉住對方的弱點，投其所好，建立雙贏關係。

親情是與生俱來、無法割捨的，夫妻關係，親子關係，甚至姻親關係，乃是維繫家庭氣氛重要的因素，只要個人扮演好在家庭中應該扮演的角色，一切問題都可迎刃而解。🍷

夫妻關係是流動的，是會改變的，
所以必須像種植小樹苗一樣，每天給予灌溉，時時刻刻加以照顧。

員工協助業務花絮

北區 員工協助業務花絮



台北北區營業處同心園地於11.11.20舉辦「兩倍愛Two Love愛心園遊會」，結合創世基金會連袂於圓山花博花海廣場，設立攤位辦理愛心義賣、節電宣導等活動，協助弱勢植物人之照護及安養費用。



東部發電廠同心園地於11.11.20舉辦「植球對決」單身聯誼活動，邀請植栽手作老師講解多肉植物相關知識，隨後進行分組交流互動，讓大家進一步認識彼此，活動熱絡無冷場。



北區施工處同心園地於11.11.18舉辦跨區交流會活動，與輸工處、中區施工處進行三區交流，各區協助員踴躍參與，並分享業務推展心得，同時也建立單位間更深之友誼，氣氛熱絡溫馨。



馬祖區營業處同心園地於11.11.8辦理基層同仁溝通活動，增進新進基層同仁及新進主管對區處同心園地推動各項業務之瞭解，以及可運用之資源，處長亦勉勵新進同仁勤練基本功、勇於任事，並融入在地人文生活，新進同仁表示生活上正逐漸適應，並期許未來諸事順利，且與其他同仁相處愉悅。



中區

員工協助業務花絮



再生能源處同心園地於111.11.23辦理員工協助業務宣導暨慶生活動，透過午餐聚會形式，以輕鬆之方式向同仁說明同心園地員工協助方案及傾聽同仁心聲，並祝賀壽星們生日快樂，場面活潑溫馨。



電力修護處中部分處同心園地於111.12.7舉辦健康促進專題演講活動，主題為噪音防護相關知識，教導同仁瞭解及選擇防音防護具的種類，以及使用方法與注意事項等，防止同仁因噪音工作對聽力造成傷害。



台中供電區營運處同心園地於111.11.8辦理僑榮國小弱勢孩童關懷活動，由處長率領園丁、志工團赴該校捐贈文具組合予36位弱勢孩童，除了透過活動傳達心意使孩童感受社會的溫暖之外，並以有獎徵答等活潑方式與小朋友互動，宣導正確之電力及節約能源知識，意義非凡。



新桃供電區營運處同心園地於111.11.9舉辦員工趣味競賽運動會暨家庭親子日活動，邀請公司同仁及其孩子一同參與，增進親子互動，同仁踴躍參與，運動會中各隊發揮合作無間精神，展現生氣蓬勃的一面，活動氣氛愉悅熱鬧。

南區

員工協助業務花絮



屏東區營業處同心園地於111.10.28結合教保中心辦理萬聖節發送餅乾活動，幼兒園全體孩童變裝遊行，走訪區處業務大樓，齊呼「不給糖就搗蛋」，園地志工及相關工作人員特別準備餅乾糖果分送，活動熱鬧且溫馨，深受員眷好評。



澎湖區營業處同心園地於111.11.5舉辦西衛漁港海域淨灘活動，一同響應「淨灘作環保，不分你、我、他」使區處同仁及里民等更加瞭解垃圾造成海洋汙染之嚴重性，藉由該活動，使潔淨海洋之理念融入生活，意義重大。



高屏供電區營運處同心園地於111.11.11舉辦「其實你不懂我的心」講座，講述「員工管理和危機處理實戰篇」，藉由真實職場發生因不良溝通事件案例導致出現的人員危機進行說明與討論，引導主管同仁練習危機處理技能，期能使主管找到溝通與管理之竅門，並藉此突破現有管理瓶頸。



電力修護處南部分處同心園地於111.10.16在華一休閒農場辦理短程旅遊活動，藉此鼓勵同仁假日至戶外從事休閒活動，調劑身心，並與家人培養感情，以營造友善職場環境，參與同仁均滿載而歸，活動圓滿順利。

文、照片提供／小乖

營建處防疫宣導關懷茶會



自新冠肺炎在全球大流行以來，短短兩年多已造成全球上億確診病例，即使有全新技術研發疫苗，但仍抵擋不住病毒變異的速度，迄今，國內每日仍有新增上萬確診人數，中央疫情指揮中心防疫規定隨著病毒變異與全球防疫趨勢，也因時制宜。

在這樣的時空背景下，似乎每個人都有隨時會輪到自己的心理準備，儘管如此，當自己成為每日新增確診人數的幾分之幾時，內心的恐慌與不安，即便已平安解隔，中間種種心路歷程成為不足與外人道的內心小劇場。

適逢人力資源處在111年函各單位成立確診關懷小組並規定須納入同心園地，我們同心園地團隊不禁發想，也許我們不是防疫專

家，但我們可以從「關懷」角度出發，規劃一場讓確診過的同仁有機會抒發心情、經驗分享，有吃又有聊的溫馨茶會，在園長的指導下，同心園地首次跨部門合作，借重工安督導的防疫專業，結合同心園地團隊一系列創新、活潑的橋段，設計一場專業又不失溫馨的關懷茶會，讓每位同仁都知道，在防疫的路上並不寂寞，若有天不幸染疫了，也能以堅強平和的心情勇敢面對，進而再以健康的身心重返職場。

長官關懷打氣，提振士氣

活動一大早，園丁們各自分工準備前置作業，期待活動有個完美又溫馨的開場。不久後同仁陸續簽到，由園丁們招呼帶位入座，



並不時提醒各同仁簽到即可參加後面的神祕遊戲。

活動一開始，由黃園長政雄向參加同仁簡介活動背景，接著許多長官包含同心園地系統聯絡人林副座明照、營建處防疫長陳副座文湖、涂副座秀錦及高計畫經理淑娟等，更是百忙之中抽空前來向大家表達疫情以來的關懷與自身調適經驗，用行動表達對本次活動的支持與鼓勵。

防疫宣導&有獎徵答

接著由工安陳督導虹升以深入淺出的方式宣導防疫規定，並佐以影片教導大家快篩陽

通報確診及視訊看診流程，讓各位同仁透過影片身臨其境，更易了解從居家照護確診者隔離、自主健康管理至解除自主健康管理條件等，以及公司規定各項防疫假別，內容豐富。另為避免氣氛過於嚴肅，確保溫馨活潑的初衷，工安督導團隊巧妙的設計與防疫宣導有關的有獎徵答活動，整場防疫宣導的橋段就在此起彼落的笑聲中，進入接下來的互動分享主題。

經驗分享

同心園地團隊原本規劃尋求現場自願分享者，因考量時間有限，在活動前我們先徵得媽媽代表、爸爸代表及長輩代表的同意，自



願上台分享自身的抗疫之路，畢竟確診的當下，家中尚有老小需要照顧，要照顧好自己的同時也要擔心家人健康狀況，像是家中有小小孩也確診的媽媽代表，除了分享多補充營養食物如蛋白質、維他命C增強自身抵抗力外，也呼籲要多準備一支耳溫槍以備不時之需；另一位確診過的爸爸代表向大家分享確診期間，居家照護注意事項，例如全家都將口罩戴好戴滿，分食分流，讓篩檢陰性的家人先盥洗，再換篩檢陽性的家人，並於盥洗完後徹底以酒精及漂白水清消，還推薦適合小朋友的喉糖以緩解喉嚨不適，或可利

用外送平台降低居家隔離的不便。最後，由長輩代表訴說確診期間身體的不適症狀，也表達確診期間同事的關懷、安慰讓她萬分感動，更提醒大家即使未確診，平常可先備好有提供視訊看診的診所清單以備不時之需。整場活動在刺激的限量抽獎，將活動帶向最高潮中圓滿落幕。經由不同身分、不同世代的經驗分享，讓大家感同身受的是，抗疫路上，即使須保持社交安全距離、即使未來充滿許多未知挑戰，但只要有心與心的連結溫暖、關懷陪伴，都是支撐我們能勇敢向前的動力。🍷





友善職場溝通 齊心邁向穩供

Q：園地好，又是新的一年的開始，請問112年的員工協助業務推動主軸為何？

A：您好！年度員工協助業務主軸的訂定，主要參考公司所面臨的狀況，或同仁反映的問題，以及近期社會議題進行規劃，並據以安排員工協助進階班訓練，供園丁學習吸收相關資訊，返回單位分享給同仁。常聽聞「做人比做事難」，職場發生的問題常肇因於溝通不良，有鑑於此，112年的主軸將訂為「友善職場溝通齊心邁向穩供」；尤以近年公司業務輪調及世代交替情形頻繁，新任主管與資深同仁的溝通、互動及領導，都是值得關注的重點，希望透過年度主軸的設定，讓同仁們關注這項議題，使溝通無礙。

每個人都是獨立的個體，擁有不同生活背景、生命經歷，世界上沒有完全相同的人。因此不同的人們聚集合作，過程勢將遭遇互動的問題，不同做事方式與理念都是需要耗費心力解決磨合。112年度員工協助方案的主軸，將規劃「職場關係與溝通」、「壓力調適與情緒管理」及「性別與生活」三項主題以為因應。

職場關係與溝通

工作順利完成與否的條件，除了專業知能，更重要的是組織中的工作者能否合作與溝通。近年公司人員輪調與世代交替快速，許多主管新手上任（包含初任主管及輪調不同業務），實務經驗與領導能力仍有限，隨即面臨的問題常是，部屬為經驗與專業兼具的熟手，造成新手主管在管理的角色上略顯尷尬，不知該如何提供協助。個性較為圓滑的部屬，或許仍會尊重主管，執行業務時適時與主管討論、徵詢意見；然而多數時候，亦可能部屬為求辦事效率而自行決策，便容易產生衝突。

衝突主要存在於兩者的認知。部屬認為自己具備一定專業知能，新任主管應無法再提供更好的指導與建議，其過度關心或介入反造成阻礙；主管則認為應盡好監督管理之責，自己亦需共同承擔部屬執行工作的成果，因此希望掌握業務執行的進度，部屬過度的獨立反造成我行我素的印象。兩者的想法都有道理，但也都略顯欠缺同理的思量，重點應在於讓兩者敞開心胸對談，理解對方的想法與感受，懂得尊重彼此的立場與職責，強化雙方的交流便是幫助溝通與業務推行的關鍵，促進團隊認同與向心力，讓組織運作更為順利。



壓力調適與情緒管理

網路的普及，使得每日產出的訊息量已遠超過以往的任何時期，人們為在有限時間內消化最多的資訊，生活步調被迫無上限般地加快，隨時處在高張力的精神狀態，承受的壓力呈倍數增長，對人事物的耐性變得更低，稍不順心或需要等待便容易爆發衝突，也反映在近年糾紛事件頻傳，其實都只是些無傷大雅的事情。新任主管在進行管理時，為求任務達成的求好心切與自我要求，容易在未衡量其他影響因素亦未檢視部屬的業務負荷，不自覺地催促或緊逼部屬，互動上產生摩擦，使雙方產生負面情緒，反不利工作的進行。身為台電人肩負著穩定供電的重大任務，職場關係如又產生問題，壓力與負面情緒不斷累積反而事倍功半。

已習慣快速步調的我們，或許該試著慢下來，預留消化壓力與高漲情緒的時間，穩定內在、避免負能量佔據內心，導入正能量；每個人在業務或事務執行都有各自的心法，但為求事情能更圓滿地完成，壓力與情緒的管理也是需要持續學習成長的課題。

性別與生活

網路發展與資訊爆炸，加速了各類觀點與文化的交流，汰除陳舊不適當的觀念，讓我們對於異己的人事物有更大的包容性，懂得欣賞不同並尊重不同，也因此，「理解」並「尊重」、「包容」，已成為現今社會上的共識。在性別的議題上尤其明顯，過往對性別的刻板印象已有逐漸式微的趨勢，性別、人我的界線也更為明確，當個人生理或心理被冒犯時，更多受害者會勇於反抗與拒絕。

因此，如仍抱持著舊時不合時宜性別觀念與他人互動，將不再被容忍、面臨嚴重的後果！對於性別與人我分際的尊重觀念，應確實深植於每個人的心中，成為習以為常的「常識」，並於生活與職場中實踐，讓性別的尊重與對話優化溝通與互動品質，以此創造一個多元、包容及友善的環境。

新的年度，仍持續鼓勵各單位同心園地辦理成長團體，協助同仁生命成長，另主管敏感度的提升與管理諮詢，亦鼓勵各單位多加運用，幫助主管的管理能更為順利。對於各園地園長園丁的投入與付出，除了感謝還是感謝，因為有您們的加入，讓單位內同仁有了能暫時喘口氣的依靠，遇到困難時有能夠尋求協助的方向，再次感謝園地夥伴，祝福新的一年大家諸事順心、平安！

苦樂

留言板 一位快忍不下去的職場新鮮人

小編您好：

單位內有一位前輩，情緒陰晴不定，心情好的時候，跟大家講話或互動時還算平和，公事合作上並無太大問題，但當他心情不好，態度則180度大轉變，變得非常暴躁不講理，此時若跟他互動，得先承受酸言酸語或大聲斥責，致場面充滿肅殺之氣，每次公務上需與他聯繫時，同事們總得先確認這位前輩今日的心情，再決定如何行事，不但使人心很累，工作效率也變差。

這位前輩因較為資深，與長官們互動良好，深得長官的喜愛，故也不見有誰會對他施以管教或勸導，導致他往往脾氣一來即恣意發洩，時常口無遮攔地怒斥其他同事，而他身邊的同事就得無條件承受他的情緒垃圾；某天，曾有位同事A跟他正在討論某件工作，這位前輩因當天心情不好，挑釁並責罵了同事A，而這位同事A也非省油的燈，便跟他起了衝突，甚至比這位前輩更為兇悍，前輩似乎見對方不好惹，稍微收斂自己的態度後，才得以繼續談論工作內容，結束這場擂台賽般的較勁。

我希望同事之間能和平相處，但這位前輩時常用情緒在處理事情，其蠻橫不講理的態度的確易使人惱怒，擔心某日我若也忍無可忍，是否也將像同事A般，與這位前輩進行火爆較勁，屆時場面一發不可收拾，也絕非我所樂見。想請問小編，當面對這樣不理性的前輩或同事，就算私下不跟他有所交集，但在接洽公事方面還是很難避開，仍有與其互動的機會，而當面對這樣陰晴不定，如同不定時炸彈的同事時，如何能確保於互動時，不被其言行態度影響自身情緒，並能順利與其合作共事呢？

一位快忍不下去的職場新鮮人 敬上

中區 輔導內容

一位快忍不下去的職場新鮮人，您好：

謝謝您的來信，看到單位同仁與一位情緒陰晴不定的前輩共事，不但使人心很累，工作效率也不好，這原本對尚未與其共事的您來說似乎無關緊要，由於您的「多此一舉」也讓我們認

為您是富有同理心的人，想要單位的同仁大家可以順利合作共事，最重要的是如果下次有機會接觸到這一位「情緒陰晴不定的同事」，可以不被其言行態度影響自身情緒。



經過我們全體園丁討論後，提供一些想法供您參考，期望對您有些許的幫助。（以下對於這一位「情緒陰晴不定的同事」我們簡稱為同事B。）

一、「改變」是困難的

在您的來信中隱約可以看出，其實您並不想立即改變同事B目前的狀態，因為您也體認到，要改變一個人是如此的不易；在這世上，只要夠大的事物，要改變它是困難的，比如說：「減重」、「持家」、「讓一個人愛我」、「讓孩子聽話」……等，都是不容易的。面對一件事情，除了改變之外，我們能有其他選擇嗎？答案是有的！就是「接納」，當我減重減了十次，減不下來，該怎麼辦？只能接納，接納自己胖胖的也很可愛，健康就好；當孩子不聽話怎麼辦，只能接納，只要孩子不作傷天害理的事就好！心理學大師卡爾·羅傑斯：「當我越能接納的時候，改變越快發生。」對於一件事如果無法改變，我們不妨「接納」。因為「接納」是「改變」的開始。

二、我可以掌握自己的情緒

正常人都有七情六欲，若是刻意壓抑自己的情緒「表面接納」，心中還會留下一絲絲的不快，我們可以學習古聖先賢們所說：「發而皆中節」，試想我們的情緒是否常受外在環境影響而起伏不定，當看到、聽到、嗅到、接觸到我們喜愛的事物，我們就開心、心情好；當看到、聽到、嗅到、接觸到我們不喜愛的事物，我們就討厭、心情不好。那要如何讓自己跳出外在環境的框架，不受其影響？

在此介紹一個名詞：「社交情緒學習（Social & Emotional Learning/SEL）」，由美國「課業、社交與情緒學習組織」（CASEL）提出的概念，是情緒教育的一種，包含理解自己和他人的情緒、處理壓力、同理與社交能力。從最

基本的自我認識開始，了解自己的直覺反應、自我發展，再傾聽的情緒與表達，最後與社會及他人的互動合作。社會情緒學習（SEL）5項內涵中第一項也是最重要的一項是：

自我覺察（self-awareness）

認識自己，能夠覺察自己的情緒、清楚自己的優缺點、價值觀與能力，並且了解對別人的影響。「自我覺察」的核心能力分別是，第一、自我覺察情緒的自我覺察：能夠覺察與辨識自己的情緒，並且明白情緒如何影響我。第二、身分認同與自我認識：意思是理解並且接納自己的優缺點、價值觀、偏見和刻板印象。第三、成長心態和目標：能看見自己在工作、家庭等不同群體裡的價值、定位，並且相信自己的未來操之在己。

認識自己是人一輩子的功課，我們可以隨時隨地感受自己的情緒，不管是好的情緒或是不好的情緒，隨時隨地的覺察，每日不斷練習，對於減少外在環境影響內在情緒很多幫助，另外，SEL其他四項內涵您可以上網查詢，相關技巧，對於社交方面會更游刃有餘。

三、試著了解同事B身心狀況

人的情緒影響因素很多，其中身體的疾病也可能是造成情緒不穩定的原因之一，例如：甲狀腺亢進等，或是其他心理上疾病，例如：躁鬱症等，如若是如此，我們更應該多加關心並體諒這位同事B，給予他必要的協助，可請單位裡同心園地園丁協助。

四、請較資深的同事協助

來信中提到同事B與長官的互動良好，表示長官對於同事B是有影響力的，可以請同心園地從中牽線，讓較資深的同事或長官協助同事B，提醒他，目前同仁心中自己的形象，為增進同仁間工作和諧，應修正自己的言行及控制

情緒；對於「職場不法侵害」之規定亦可告知，同事B的行為可視為職場暴力，若是同仁提出相關事證，公司依規定是要處理的。

在此，我們每位園丁都為您加油並祝福！本單位同心園地有提供員工諮商轉介服務，若您有

需要與特約諮商員會談，以獲得更進一步的諮商服務，我們每位園丁都願意竭誠提供您一些協助。在此謹獻上我們誠摯的祝福！

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

一位快忍不下去的職場新鮮人，您好：

首先初入職場就面臨人際關係的關卡，真是辛苦您了！從來信中可以窺見您是一位隨和及觀察力敏銳的人，相當重視團隊關係的和諧。在工作場合中，我們很常遇到所謂「情緒化」的人，可能沒說上幾句，就開始爆跳如雷或是歇斯底里。就情緒層面，如果可以好好說話，誰不願意好好應對！本處同心園地園丁經研討後，提供下列幾點淺見供您參考：

一、相處原則：順著毛摸

與情緒陰晴不定的同事相處，可以掌握幾個原則你應該先了解他的個性，投其所好，盡量避免一些可能激怒他的應對方式，這並不是讓他，只是不直接與他衝撞。他EQ再差，還是會有喜歡的話題或嗜好，也有交朋友的需求，當了解他的個性之後，就該「順著毛摸」，因為跟他槓上沒有意義，只會讓自己情緒更差，事情也沒有解決，其實相處一段時間後就會發現哪些是前輩的逆鱗，盡量避免去碰觸，與其高度配合，慢慢地你可能會發現前輩的優點，進而也許就比較不會排斥，前輩可能也會更願意敞開心胸地與你溝通互動。

二、傾聽、分析、同理心

有的時候，要把可能發生的衝突，用自我控制情緒的方式處理掉。若不幸真的與前輩有了爭

執，這時候應先冷靜下來，因為兩個人在氣頭上時，對事情沒有幫助。當時間空間轉換後，再抽絲剝繭地理解事情原委，做後續處理。前輩情緒暴躁不合理時，身為他的同事，我們能夠協助的就是站在他的角度去思考並傾聽，詢問他情緒發生的原因，幫他抓問題的重點。「問」這個動作，是一個關心的態度，代表你敞開心胸，願意跟他交流與溝通。以同理心角度及謙卑的態度，與前輩一同分析這件事情對他的影響好壞有哪些，藉由這樣的方式，讓他情緒有所出口的同時，還能夠幫助到他。

三、向上反應，邀請主管介入

您也許會認為前輩深得長官喜愛呈報上級而覺得有所不妥，但想想，主管們皆具備專業解決問題及溝通的能力。上級從旁觀者的角度，藉由他們經年累月的豐富經驗，也許能給您一些人際關係的建議及思考的方向。您也可利用單位內的同心園地以不具名的方式幫忙轉達。園丁們將提供您必要的協助及資源，期許您能順利找到與前輩和平共處的方法，祝福您！

台南區營業處同心園地全體園丁 敬上

北區 輔導內容

一位快忍不下去的職場新鮮人，您好：

從你的來信內容看得出來，貴單位的前輩是位低EQ、情緒管控不佳、卻又無法避免共事的同仁，他的情緒也確實影響到辦公場所的氛圍及大家的工作效率，與其想辦法改變別人的習性，不如從自我保護做起，本處同心園地討論後提供你以下建議：

一、對方情緒失控，先迴避再冷靜

若對方情緒正在高點時，建議不要在此時嘗試進行任何溝通對話，因為此刻他的理性很可能早已被情緒給蒙蔽，無法進行有建設性的對話，此時說什麼也聽不進去，切記不能被他的情緒拉著走。與其糾結在這沒效率的溝通上，不如先找理由迴避，待對方情緒平復冷靜後，尋找適當時機再行溝通。勿讓自己情緒隨他起舞，好引起更多人關注，反而容易讓自己也貼上低EQ的標籤。

二、溝通不良時由第三方或主管居中協調

如果工作上急需與情緒較容易起伏的同仁討論或馬上處理，又擔心對方捉摸不定的情緒狀態，建議找一位情緒管控佳的同仁協助居中討

論，藉此可以降低對方情緒失控機率，分散對方注意力，並適時扮演紛爭調和角色。另外，從你來信得知那位前輩與長官互動較好，必要時也要向主管尋求協助或居中傳話，藉由第三方傳遞訊息，可避免直接面對情緒失控的可能，也能及時達成交辦工作。

三、順應對方情緒，適時關懷及相處互動

與低EQ的同事相處，應該先觀察他的個性，盡量避免一些可能激怒他的應對方式，這並不是讓他，只是不直接與他衝撞。人會無故發脾氣一定有原因，可以利用他情緒穩定的時候，閒談對方喜歡的話題或嗜好，培養良善的互動經驗；前輩或許會有家庭方面壓力，導致情緒帶到公司宣洩，適時關懷他的家人或對方的狀態，以一個關心的態度，代表你敞開心胸，願意與他交流與溝通，藉由這樣的方式，讓他情緒有所出口的同時，還能夠幫到他。

北部施工處同心園地全體園丁 敬上

結語

在職場中難免遇到脾氣陰晴不定、情緒控管不佳的同事，而面對這類同事的言行態度，往往使自身的心情也深受影響，或許我們很難改變他人的個性及習慣，但我們能做到的是調整心態，即告訴自己試著了解其個性，並選擇較為和緩的應對方式，避免直接與他衝撞，使自己的情緒不隨之起舞，方能顧及辦公場所的氛圍及工作效率，必要時亦可透過第三方予以轉達及溝通。本期援例三篇，另提供台北北區營業處、桃園區營業處、東部發電廠、林口發電廠、輸變電工程處；台中供電區營運處、中部施工處、台中區營業處、彰化區營業處、中區施工處；大林發電廠、屏東區營業處、嘉南供電區營運處、嘉義區營業處、鳳山區營業處等單位園丁之建言供參考。希望藉由轉念思考、理性溝通等方式，營造良性的職場互動環境。

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

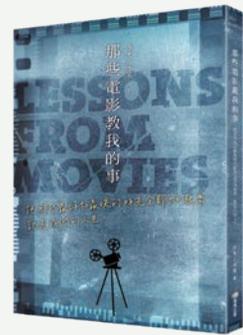
那些電影教我的事： 把那些最好和最壞的時光全部加起來，就是我們的人生

作者：水尢／水某 | 出版社：商周出版

這一對愛看電影的夫妻在2012年成立了「那些電影教我的事-LESSONS from MOVIES」粉絲頁，至今在Facebook、Instagram、YouTube等平台上累積了超過百萬名讀者，一切起緣於兩人在人生清單中共同的夢想：啟發人心。

感性的水尢與理性的水某將這些體悟與人生故事結合，創作出了一篇篇充滿溫度的文字與影音，也持續在各大校園與企業分享「那些電影教我的事」。

此書收錄水尢、水某精選的120部經典好片心得，邀請大家一起思考活得幸福的事、設下底線的事、還有關於做自己的100件事！



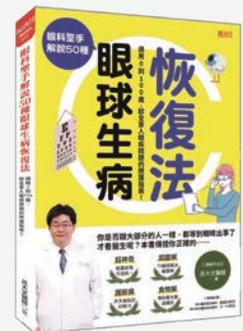
(圖片由商周出版提供)

眼科聖手解說 50 種 眼球生病恢復法： 適用 0 到 100 歲，給全家人眼疾問題的照護指南

作者：呂大文 | 出版社：大樂文化

呂大文醫師是眼科醫學博士，專精青光眼疾病，他認為「治療眼疾能得到明顯的效果，病人能見到驚人的進步」，這是眼疾跟其他疾病不一樣的地方。所以，他站在專業的角度，講解不同年齡層經常發生的眼科問題，讓你培養正確的眼睛照護與診療觀念，避免因一時疏忽而導致更嚴重的視力損傷。

本書圖文並茂、深入淺出地說明學理、統整症狀，並提供具體的預防與治療方法，不但有在家就能做的簡單護眼法，還包括手術、術材選項等等，讓複雜的醫學知識變好懂，每個人都能隨翻隨查、輕鬆理解，知道該如何照顧寶貴的眼睛。



(圖片由大樂文化提供)



原子習慣：細微改變帶來巨大成就的實證法則

作者：詹姆斯·克利爾 | 出版社：方智

本書作者詹姆斯·克利爾在高二的一場棒球賽中意外被球棒擊中臉，嚴重受傷。經過好幾個月的治療，雖然痊癒出院，可以重新踏上球場，後來也進入大學棒球隊，卻只能坐在板凳席，幾乎沒有上場機會。

然而，在頭部嚴重受傷之後的第六年，他被選為他所就讀大學的最佳男性運動員，並且入選ESPN的全美明星陣容。

從運動生涯幾乎結束，到入選全美明星陣容，甚至在畢業時獲得學業方面的總統獎章，他是怎麼做到的？一切只因他認識且善用了「原子習慣」的力量！



(圖片由方智出版提供)

阿甘正傳

作者：溫斯頓·葛魯姆 | 出版社：避風港文化

「人生就像一盒巧克力，你永遠不知道會拿到哪一種滋味。」

在不同的人生階段欣賞《阿甘正傳》，會帶給大家不同的啟示。學生時代，可以藉著它激盪出對未來與夢想的想法；出社會後，可以思考人生生活在這社會上的意義，以及人生旅途的價值；上了年紀後，可以好好反思自己的人生，任何生活中的酸甜苦辣，都是每個人最重要的寶藏。

曾經，你我都想要擁有一個超凡的人生，最後卻換來一個超煩的人生。

就讓阿甘來告訴你：「擁有平凡的態度，才是人生中最珍貴的不凡！」



(圖片由避風港文化提供)

BOOK



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 ～

2023.01



409 廖先生

民國71年次，170公分，83公斤，大學畢
現為台南某藥廠工程師。

興趣：閱讀、游泳、騎自行車，無不良嗜好負責
任心。

徵孝順、隨和，願意共同經營生活之南部女性。

聯絡人：廖先生

電話：0927-065-001



410 彭小姐

民國82年次，162公分，67公斤，大學畢
現為護理師。

興趣：看電影、吃美食、四處走走、手作。
徵身家背景單純、身高170公分以上、有責任感、
儀容整潔、幽默風趣、無不良嗜好之伴侶。

聯絡人：彭小姐

電話：0921-610-697



411 史先生

民國74年次，172公分，66公斤，碩專畢
現為基隆某戶政事務所專員。

興趣：旅遊、電影、音樂。

徵善良溫柔、具正當職業之未婚女性
(可加line聯絡)。

聯絡人：史先生

line ID: cat92369236

電子郵件: wayneshih47@gmail.com

手機：0937-883-913



412 王小姐

民國82年次，169公分，67公斤，大學畢，現為某
大學創新育成中心秘書。

興趣：露營、健行、藝文活動。

徵樂於聊天溝通、思想獨立自主的77-85年次男
生。(無不良嗜好，喜歡戶外運動，偶爾參加藝文
活動也可接受)

聯絡人：王小姐

電話：0970-011-044

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
1335	51~	台南區營業處/配電資料專員	台北市、新北市地區單位	高中
1336	31~40	雲林區營業處/資料處理專員	嘉義區營業處	大學
1337	31~40	嘉南供電區營運處/電機工程師	曾文發電廠、明潭發電廠 大甲溪發電廠	碩士
1338	31~40	新竹區營業處/饋線資料維護專員	桃園區營業處	碩士
1339	41~50	屏東區營業處/電機設備裝修技術員	台中地區各單位、苗栗區營業處 彰化區營業處	大學
1340	31~40	台中區營業處/配電設計專員	雲林區營業處	大學
1341	41~50	澎湖區營業處/配電設計專員	高雄、鳳山、台南、新營等區處	大學
1342	31~40	宜蘭區營業處/工程管理員	蘭陽發電廠	大學
1343	41-50	馬祖區營業處/倉庫管理員	雲林區處、嘉義區處	大學
1344	50以上	大甲溪發電廠/倉庫管理員	嘉義縣市區處、曾文電廠	碩士



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

備註：

※ 同仁對調信箱僅係提供同仁對調資訊分享的平台，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。

205

專題
故事

成長

112年3月號 / 112年2月5日截稿

什麼是成長？是生日蛋糕上多了一支蠟燭？是日記裡越來越多的回憶？還是學經歷又增加了一個項目？成長是歲月的積累，還是一個尋找自我的旅程？

生命中的每一次跨越，都是成長的一部分。在過往的歲月中，有沒有哪個瞬間，讓你突然覺得自己已與過去不一樣了？

有人說，成長是獨當一面；有人說，成長是知道自己目標；有人說，成長是從挫折中站起；也有人說，成長是習慣孤獨。關於成長，每個人都有不同的體悟，我們從中品嚐了苦辣與酸甜，在探索的路程中獲得寶貴的經驗，並且對生命有了另一種視角。

本期專題故事想請各位分享獲得成長的經歷，無論是坎坷、挫折，或者是驚奇、喜悅，都將從中習得經驗，進而超越以往自我，蛻變成不同的自己。

206

專題
故事

化敵為友

112年5月號 / 112年4月5日截稿

在與人的相處之中，也許會遇到和自己立場不一、相互比較或競爭的個人或群體，例如在職場中與其他同事爭取某項職位、在商業環境中與其他公司爭取資源及報酬、在運動比賽上與對手的互鬥拼搏，抑或是情場中與其他競爭者共同追求某位心儀的對象等。

常言道：「不打不相識，英雄惜英雄」、「沒有永遠的敵人」說明了有時可能因某些原因如立場不同等，難免與人發生爭執、交惡或衝突，而使雙方陷入僵局，但一時的衝突或賭氣，並不表示就此成為永遠的敵人，若能一個轉念，及時打破雙方僵化的局面，或許敵人便不再是敵人；但要如何跨出那一步，方能使原本敵對的雙方轉變為可以合作或共事的夥伴，甚至彼此相知相惜，成為朋友，206期專題故事想邀請各位分享，在人生是否也曾有過「化敵為友」的經驗，或是否經歷過那些曾發生爭執、相處不愉快致漸行漸遠的人，最後如何化解僵局，開啟互動。期待您的分享，讓我們一同正向思考，開拓心境！

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

急筋動腦 轉彎

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

為什麼科學園區裡面常常
跌倒？

（科學園區）

豆腐出家會變成什麼？

（豆腐）

開壽司店的人是讀什麼系？

（壽司）

最貴的水果是什麼？

（貴妃）

透明的劍是什麼劍？

（隱）

第11本書，猜一成語。

（十一）

IBRA

數獨遊戲

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



易

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



難

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

數獨遊戲解答請上本公司內部網站查詢：W3 首頁 / 同心園地 / 雙月刊 / 數獨解答



台灣電力公司

Taiwan Power Company

人力資源處 編印

E-mail : d0960602@taipower.com.tw