

同心園地



No.207

2023.7 | 雙月刊

我生命中的貴人

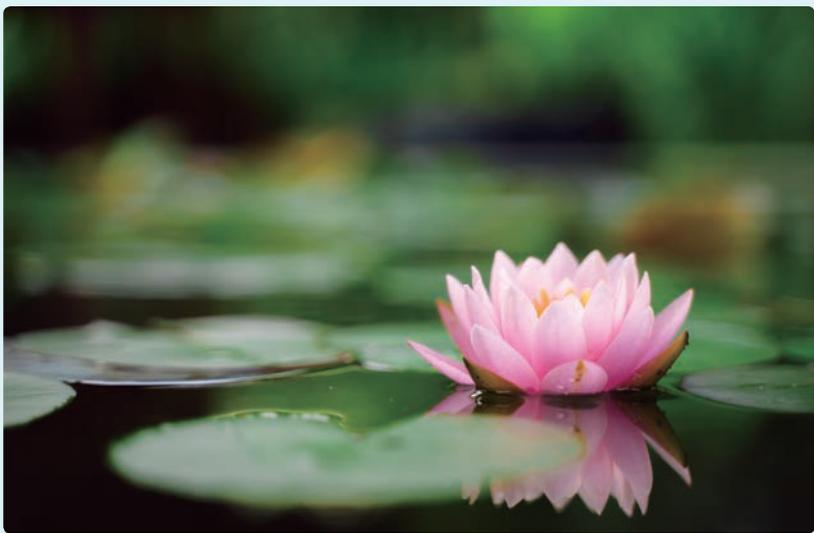
人生，什麼都在發生
波濤洶湧，驚濤海浪
一個徬徨無助的人
另一人願意伸出援手
在闇黑無明的夜晚，點燈
無疑是善意開成璀璨的花朵重啟了我們的人生



台灣電力公司
Taiwan Power Company

視覺旅行

文／白頭翁



久違的山谷

朋友說

一場雨後

他種的三缸蓮

冒出新葉

可以看看

看看

表達的是

一趟

一缸水

一個人

輕裝的視覺旅行

讓眼走在蓮葉裡

雨珠夕照

風搖漣動

在視覺旅行中

將立體的構圖框成平面

山水存到手機中

看看

進入視覺探索

尋找一缸水蓮

在心中的畫面

像是多維宇宙

在移動的三維世界

遺忘了時間

看看

再看看

再看看

旅行漫漫

尋找什麼



我生命中的貴人

作家古墨清曾於《誰是你生命中的貴人》一書提及，多留心那些經過你身邊的人，肯定有那麼一個人，正在關注你，並打算伸出上帝之手，為你打破僵局。

在我們的生命裡，若能遇到貴人相助，為我們指引方向，將使我們更順利地向成功邁進；遇到人生挫折時，若有貴人伸出援手，將能更快走出低谷，突破瓶頸。

當我們保持謙卑、虛心受教的態度，並用心與身邊的人相處，相信都能遇到屬於自己的生命貴人，人的一生中亦可能遇到多個影響自身生命軌跡的重要他人，也許是家人、朋友、老師、同事或主管等，他們在不同的人生階段裡，指引我們下一步行走的方向，使我們嶄露頭角，激發潛力，能更順利地達成人生目標。

本期〈專題故事〉邀請大家分享在生命中曾遇過哪些生命貴人，如何在人生中關鍵時刻引領我們學習成長，成為更好的自己，其中有作者分享貴人就是自己的初戀情人，與其相處過程中留下許多歡笑、甜美回憶，並互相成長、進步；有人分享貴人不一定是對我們百般呵護的照顧者，亦可能是給予我們重擊，促使深刻體悟，認知自身的不足，並激勵自己勇於承擔、蛻變的嚴厲導師；亦有人分享於某次意外事故中，遇到一群素昧平生的陌生人為自己挺身而出，無私奉獻予以協助，化解事件當下危機，使作者備感遇見生命貴人般的溫暖。

另外，本期EAPs停看聽主題為「另類網路情」，說明人際互動間的情感關係可以輕鬆、平常心方式看待，或許可以讓一段友誼變得更加自然、同理及尊重，以避免陷入患得患失的負面心態；本期〈園地心發現〉分享主題為「我想接受轉介，如何選擇心理師」，旨為因應同心園地陸續辦理外界專業資源連結，而近年大眾對諮商觀念已逐漸去標籤化，此趨勢亦反映在公司逐年增加的轉介人數上，惟迄今未曾有諮商經驗者，仍會因擔心與不安而延遲求助，故藉由簡要說明諮商晤談的準備與辦理事項，提供同仁具體參考之方向，促使同仁遇疑難雜症時，能順利覓得適當的協助資源。

七月充滿夏天炎熱氣息，雖易使人心浮氣躁，卻又象徵著熱情、生命力的展現，期許大家均能永保赤子之心，對生命充滿自信，邁步前行，使自己亦能成為他人的「貴人」，建構「善」的循環。此外亦請大家多多注意自身健康，共同維護健康的職場及生活環境。

同心園地

2023.07 | 雙月刊 | 207

封面題字／張有趁 退休人員 封面裡 視覺旅行／白頭翁

1 編輯手札

我生命中的貴人／本刊 01

2 專題故事

特別專訪－感謝生命裡的貴人，隨時做好準備，點亮絢爛人生
知名音樂人 高小糕／本刊 04

她／Yu 08

生命裡的珍貴經驗／林玟均 12

貴人無處不在／Jolly 16

生命中的貴人／李智揮 18

牽手貴人／Vincent 22

我生命中的貴人／C.T 26

生命貴人／許芳仁 28

我生命中的貴人／子函 30

生命中的貴人／無我 34

我生命中的貴人／黃慈慧 38

感恩之心，點滴在心／尤蟬 42

我生命中的貴人／廖晉慶 44

貴人／潘佳枚 46

3 EAPs 停看聽

人際關係篇－另類網路情／林蕙瑛 50

4 園地專欄

人物故事－大時代的平凡偉人／許泛舟	56
消保資訊－海報	63
活動報導－員工協助業務花絮／本刊	64
感恩回饋－員工協助員進階班研習報告／王義宇	67
園地心發現－我想接受轉介，如何選擇心理師？／本刊	70
苦樂留言板－一位需要重新找回自信的承辦人／本刊	72

5 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

6 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



知名音樂人 高小糕——特別專訪

感謝生命裡的貴人，隨時做好準備，點亮絢爛人生

文／本刊 照片提供／高小糕



在人生的路上，我們品嚐眾生百態，當遇到困難時對我們伸出援手、或是無意間點醒我們的貴人，要學著珍惜與感恩，讓生命益加圓滿。藉由知名音樂人高小糕的分享，我們將進一步瞭解她的生命故事，一同探討「生命中的貴人」對人生之影響，並期許自己在別人的生命裡，也能增添溫暖的柴火。

「生命中的貴人」對於每個人來說，意義不盡相同，對於高小糕而言，生命最重要的貴人就是「音樂」。她提到，因為從小在家暴環境中長大，所以對於周遭的一切，總是懷著憤怒的情緒，如果沒有接觸到音樂，可能會失去人生的方向，甚至迷失自我，而當音樂成為生命的引導者，促使她廣泛接觸各類議題，快速成長和學習面對挫折，並找到人生方向。

高小糕回憶，樂團一開始是簽約給盧廣仲和陳綺貞的經紀公司，然而發展卻沒有如期望般的順遂，所以生活一直處於斜槓狀態，做著似乎沒有人想聽的音樂。儘管如此，她仍然保持對音樂的熱情，努力的堅持不懈，契約約滿後沉澱了一年的時間，發現自己依然很想繼續做音樂，所以成立了自己的音樂廠牌，即便於今年4月的一篇報導，間接影射了樂團的失敗，但她並不以為意。曾經希望在世俗的觀點下獲得成功，但最快樂的事情還是



持續做喜歡的音樂，現在壓力相對較大，需要自己發行專輯和維持生計，她感謝在瑜珈訓練中鍛鍊了意志力，學會了「堅持」這個道理，也令脾氣變得更平穩，以前遇到認為不公平的事情，總是會想吵贏別人，而現在能夠更成熟地面對這一切。

她表示，生命裡的貴人包括「音樂」、「瑜珈」、「成為人體模特兒」、「書籍」及現在就讀的性別「研究所」等，每個階段都給予了不同的啟發和成長，像從研究所的性別研究中，整理出自己所掌握的知識，並學會了如何完整表達，透過這些經歷更加了解自己，並發展自己的專長。大學時就讀師範大學，研究所的同學，在疫情嚴重時曾介紹她

去當小學的代課老師，也因為擁有代課老師資格，去年9月便開始擔任小學課後輔導班的老師，這段經歷讓她感受到許多小學老師似乎缺乏社會經驗，對待事情的方式讓她較難認同；因為音樂的薰陶和曾經歷的挫折，她更能理解如何引導孩子找尋自我的方向，在教導過程中，學習關於人生的智慧。她認為，如今已經不能像過往般進行填鴨式的教育，因此她期許自己可以教導孩子們成為很酷的大人，就像玩音樂的人一樣，可以認真地做著自己喜歡的事情，不受外界的影響，堅持自己的價值觀和興趣。而在生命中遇到的貴人，都是那些能夠幫助成長和發展的人，她相信自己也能成為他人的貴人，給予他們溫暖和幫助。



她盤點著過往重要的貴人，一本名為《自己的房間》的書籍，幫助她梳理了童年家庭暴力的陰影，讓她開始思考男性壓迫女性的現象，她從中獲得更多洞察力，理解了女性主義的觀點，學習到要勇敢地站出來，為更多女性發聲。而帶領她接觸瑜珈的貴人，是Hit FM的DJ ELSA，不僅介紹了許多有用的課程，也教導她做人處事的道理；考取瑜珈證照認證過程中遇到的貴人們，更幫助她透澈地了解自己，發展自己的專長，並以不同的方式表達自己。

高小糕強調，那些心存善念並且懂得為自己 and 他人著想的人，比較容易遇到貴人。相反，那些心眼較小、只考慮自己利益的人往往不容易遇到貴人。她建議每個人都應該多與人為善，擁有開放的心態，並願意與他人

交朋友。同時，她提到不要在網路上宣揚仇恨和發布負面言論，而是要以謙虛和智慧的態度與其他人進行理性溝通。

無論是音樂、瑜珈、研究所的同學還是遇到的其他貴人，都給予了啟發和指引。這些貴人讓她找到生活的方向，並且在困難時給予支持和鼓勵。她的故事提醒著我們，人生的旅程中很可能會遇到各種困難和挫折，當遇到那些能夠伸出援手或點醒我們的貴人時，要懂得珍惜眼前一切，並從中學習和成長，每一位貴人都是我們人生中重要的教師，他們帶給我們不同的智慧和體悟。

高小糕提醒，要感恩生命裡遇到的貴人，無論是音樂、朋友還是其他形式的幫助，都是我們成長的重要推手。同時要學會在生活



中傳遞溫暖和幫助他人，保持開放的心態和積極的社交，這樣才能更容易遇到貴人和機會；以善心對待別人，並且伸出援手幫助那些需要幫助的人，讓世界變得更美好。

最後，要鼓勵自己與他人去追求喜愛的事物，不受外界評價的干擾，並且不論結果為何，皆能願意承擔。正如高小糕所言，要堅

持做自己喜歡的事情，並且相信自己的價值和能力，這樣才能真正實現夢想。「生命中的貴人」是我們人生旅程中的重要存在，他們給予我們指引和支持，幫助我們成長和發展，要感謝他們的存在，並努力成為他人的貴人，生命將因為那些貴人的存在，變得更加絢爛和圓滿。🍀

請分享幾個容易遇到「生命中的貴人」的簡單練習或TIPS給讀者？

1. 只有自己才能幫助自己，要把自己的能量發揮出來。
2. 不要懷疑自己。
3. 不要還沒有被別人看見就放棄自己，隨時做好準備，機會來了就可以抓住，有時候只是運氣問題，所以不要隨便放棄。

文
／
n
她



對於這些日子的相伴，男孩對女孩充滿著感謝：因為有她，他初嘗酸酸甜甜的初戀滋味；因為和她，他在許多地方留下甜蜜且美好的足跡；因為是她，他才能不斷地被包容在錯誤中學習成長；因為與她，他畢生難忘這段美好的回憶。

儘管兩人沒有攜手走到最後，儘管兩人已經慢慢淡了聯繫，儘管這些日子的陪伴仍免不了有一些不合與爭吵。但是對於男孩來說，這個曾經的「唯一」，的確是他生命中的貴人。

沒有她，男孩還是可以照常生活，但是生命卻少了些絢麗的色彩；沒有她，男孩還是可以交到朋友，但卻不擅長設身處地為他人著想；沒有她，男孩還是可以帶給周遭歡笑，但卻可能建築在不太成熟的玩笑上。因為有她，男孩漸漸變得成熟，從男孩慢慢成為男

人：他懂得替別人著想、讀得懂別人臉上的細微表情、他學會打扮自己、學習精進自己，也開始明白社會上的人情世故。

他們的第一次相見是在大學的迎新會上，他不認識她，她對他也沒有半點印象。不同於偶像劇中男女主角的第一次相見總有著戲劇性的電光石火或是伴隨著四目相交的一見鍾情，男孩與女孩如同萍水相逢般，兩人都未曾留意對方，也沒給對方帶來深刻的印象。忘記兩人是否有過交談，即使有應該也只是客套的噓寒問暖，絕對不是刻骨銘心的初



遇。他們的第一次，平淡的開始，平淡的結束。

他們第一次產生交集是參加系上的壘球隊，男孩從小就喜歡看棒球比賽，國中、高中學校都沒有棒球隊，男孩總是對著空蕩蕩的牆壁使勁地丟球，幻想打者站在打擊區，而他就是球隊中當仁不讓的王牌投手。女孩則非常特別，不像大多數的女生是為了當球隊經理才加入球隊，她則是為了下場打球才參加的，國小時曾加入棒球隊，因此她的底子比大部分的男生都來得好，傳球、接球、打擊樣樣難不倒她，矯健的身手加上萬綠叢中一點紅的颯爽英姿，她成了球場上最耀眼的存在，每個熱愛棒球的男生都會不自覺地被她吸引。當然，也包括那個男孩。

兩人加入系壘之後，每週一次的練球日便成

為他們共同的交點。隨著一次又一次的練球，兩人也漸漸地熟絡起來，年歲相仿、球技伯仲之間，練習時總會有意無意地搭檔練習。隨著白球在空中傳來傳去，兩人閒聊的話語也此起彼落，伴隨著一搭一唱的玩笑話，男孩與女孩的關係慢慢地拉近，感情也在不知不覺中產生異樣的變化。有一天男孩總算鼓起勇氣向女孩表達好感，如同傳接球練習時女孩總能輕易地接下男孩投出的球，聽完男孩羞赧的告白後，她一如往常地接下這份青澀的愛情。至此兩人的關係有了變化，壘球隊也不再是二人唯一的交點，他們的世界不再只有自己，而開始出現對方的身影。

女孩是男孩的初戀，男孩也是女孩的初戀。同樣的第一次，同樣的笨拙，同樣的不熟練。兩人一起學習如何愛對方、如何跟另一半相處、如何調適「她」與「他」的不同。



同年齡的兩人，女生總是比男生成熟，有時候男孩會因為貪玩而冷落女孩；有時候會因為過度的玩笑傷害女孩；有時候會因為迷糊的個性遺忘重要的紀念日。但絕大部分的時候，女孩總會等待男孩長大，包容且原諒男孩的不完美。

有一次男孩跟女孩相約吃飯，在騎車至約會地點的路途中，突然心血來潮地到附近買女孩最愛吃的零食作為驚喜禮物，這樣的動機雖然是好的，但是欠缺事前規劃，沒有提早出門、也沒有向女孩知會一聲，就讓她在毫不知情的狀況下，孤零零地在烈日下苦苦等待。等到男孩終於出現，女孩內心的不快顯露在冰冷的臉龐上，那一瞬間，男孩意識到自己又做錯事了。本該開心享受的那頓飯，因為突如其來的插曲而有了變化，尷尬的氛圍籠罩在兩人周圍，無聲的沉默讓美味菜餚

都失去滋味。面對女孩冰冷的神情，自知理虧的男孩始終不敢吭聲，即使出發點是為了帶給女孩驚喜，但欠缺通盤的考量，帶來的不是驚喜，反倒破壞女孩一整天的好心情。而那罪魁禍首的零食就這樣靜靜地躺在男孩的包包裡，找不到時機也沒有好的機會登場亮相。

就在那頓飯快要結束時，還是女孩率先開口打破沉默，她控制情緒輕聲地詢問男孩遲到的原因，男孩才將來龍去脈娓娓道出，並且笨手笨腳地將那包零食拿了出來。看著眼前最愛的零食、聽完男孩的解釋，女孩卸下臉上的不悅，釋懷地露出笑容，熟悉的招牌微笑又掛在她清秀的臉龐上：「看在我最愛的零食的份上，這次就先原諒你了。不過，如果你下次臨時又有事了，記得要先跟我說一聲，因為你平常都很守時，所以今天時間到



了你卻沒出現，我很擔心你在來的路上是不是發生什麼事？一時又聯絡不到所以越等越著急，看到你終於出現後，心裡的一顆大石頭總算放下，但又很生氣你讓我白白受到驚嚇，真的很壞欸你！」聽完女孩的話，男孩感受字裡行間都是對自己的擔憂，因為自己的不成熟才讓兩人都受苦，而眼前的女孩總是刀子嘴豆腐心地包容他的不完美，生氣過也原諒過他犯的所有錯誤。

如果每段愛情都是童話故事，男孩跟女孩一定會迎來Happy Ending，最後過著幸福快樂的日子。但現實總是不盡如人意，儘管兩

人攜手經歷過大大小小的快樂與悲傷，儘管兩人努力包容、接納對方的異與同。但有些困難坎坷還是未能跨越，最後他們倒在現實之下，儘管遺憾但還是選擇和平分手，為這段青澀的初戀畫下不完美的句號。對於這些日子的相伴，男孩對女孩充滿著感謝：因為有她，他初嘗酸酸甜甜的初戀滋味；因為和她，他在許多地方留下甜蜜且美好的足跡；因為是她，他才能不斷地被包容在錯誤中學習成長；因為與她，他畢生難忘這段美好的回憶。最後，儘管兩人已經分離，他，還是謝謝「她」。

如果每段愛情都是童話故事，男孩跟女孩一定會迎來Happy Ending，
最後過著幸福快樂的日子。但現實總是不盡如人意。

文／林玟均

生命裡的珍貴經驗



一枝草，一點露，醫護的職責是救人，
把生氣的力氣花在醫治病人（服務人群）身上，更值得！

「一枝草，一點露」這是一句人人耳熟能詳的話，每當偶爾在書上看到這句話的時候，我心中總會浮現特別的感觸。

還記得我小時候，父母曾經將這幾個字寫下來，貼在房間的牆壁上，有空就會帶著我唸一遍，媽媽每次都殷殷提醒著我：「凡事要腳踏實地，用心去做，而且不要忘了身邊每一個曾經幫助過你的人。」當時總是聽得似懂非懂，但隨著年紀增長，慢慢體會過現實世界的人情冷暖之後，我自己也越來越喜歡這句話的含意，我相信，當我們能夠堅定

意志，努力想去完成一件事情時，有形、無形之中，身邊自然而然會出現一股協助的力量，推著你往前走。

而這份力量，你當下也許摸不透，但走過一段路之後回頭看，會發現所遇見的許多經歷都是一個「緣」，來成就你生命中的「圓」，而在這個「緣」當中出現的人事物，無論是好、或壞，都是值得珍惜的寶貴經驗。



堅持終能等到花開

多年前看過一部連續劇，有個橋段令我印象深刻：故事主人翁阿吉是一位護理師，原本在急診室當班，後來被職務調動到麻醉恢復室當主管，由於他是「空降」身分的關係導致原本另一個原本應該升主管職的資深員工—美莉內心相當不滿，常與他針鋒相對。美莉時常請假，把值夜班的工作丟給阿吉，一直無法與美莉好好溝通的阿吉內心相當挫折，常氣到躲在廁所大吼大叫，但發洩完後仍得力持平靜去面對。正當阿吉一籌莫展之時，職場上的貴人出現了，醫院裡的老護士—智慧，將一切都看在眼裡，她適時提點了阿吉，事出必有因，要他暫時忍耐，「醫護的職責是救人，把生氣的力氣花在醫治病病人（服務人群）身上，更值得！」智慧圓融的開導有如當頭棒喝，讓阿吉想起了自己的

使命，學著換位思考、調適心情。

後來也輾轉得知美莉的家庭狀況：為了孩子就讀私立學校，先生工作忙碌常不在家，婆婆又臥病在床需要照顧，因此才無法值夜班。理解了背後的原因之後，阿吉真正敞開心胸，不再強求對方的好態度，選擇順其自然。

於是，阿吉開始每天主動跟美莉打招呼，無論美莉是否理睬。有一晚，阿吉又幫忙值夜班時睡著了，三歲的女兒也跟著睡在旁邊。被回來拿皮包的美莉看見，才發現同為人母，阿吉其實也不容易，對他的態度也改變了。隔天，阿吉終於等來了不帶敵意的第一聲「早」……他感動不已，深深佩服著智慧護士的智慧。



貴人的樣貌不一定和藹可親

我曾經在一次參加徵文比賽的機緣下，獲贈了幾本生命專刊作品集，裡面收錄了一些受刑人的故事，其中有一篇的作者是一位目不識丁，僅靠著血氣之勇闖蕩江湖的「大哥」，逞凶鬥狠的他直到身陷囹圄，才發現胸無點墨的自己連一封想寫給家人的信都寫不出來，飽受打擊之下，他痛定思痛，決心重新學習認字，除了抱著辭海字典苦讀、殷勤請教獄友之外，在吸收了更多新知後更決定繼續挑戰自己，開始練習寫作投稿，不料屢投屢敗，使他感到尊嚴盡失。

正當大哥怨天尤人地大罵報社時，竟收到了一封編輯的來信，信中約略指點寫作迷津，他如獲至寶，開始寫信請教，魚雁往返地向編輯學習寫作技巧，日益精進。後來，在這

篇得獎的文章中，大哥寫道：「沒想到退我稿的『惡人』轉個身換個姿勢，卻變成開發蒙昧的啟蒙師……原來，貴人不見得都是一副和藹可親的樣子，有時真正的貴人往往隱身於黑暗背後，甚至還有可能是曾經打擊你的人。」這段話給了我很深的領會，讓我了解到，原來挫折也可能就是另一種轉機，如果用正面的角度看待，會有完全不一樣的結果，並更進一步將它化為自己成長的動力。

我生命裡的機緣

我也想起了我自己的經歷，從小，因為我是特殊兒的身分，媽媽花了很多心力教導我學說話，在學習正確發音與抽象詞彙的理解、運用上，時常遭遇瓶頸，但媽媽有著「愚公移山」的堅持精神，每天不厭其煩引導著我，讓我一字一句慢慢練習去表達，從單詞

一步步到句子，直到現在能用流利的口語與人交談，當初如果沒有媽媽，就沒有今天的我，她改變了我的生命。

而在那個早療還不是很發達的年代，媽媽和我承受了不少外界不一樣的眼光，幸而求學階段我的成績一直不錯，沒有讓家裡太過操心。

出了社會之後，幸運地進入公家機關任職，或許是因為穩定下來了，日子突然變得空虛，不用再像以往苦苦唸書，下班後有大把的時間足夠任意揮霍，我內心卻開始被莫名的不安所圍繞，有一段時間，因為還不懂得拿捏工作和生活之間的平衡，我陷入了無盡的低潮，感覺生命就這樣「卡住了」，活得很苦。當時也經常失眠，夜半醒來，惶然四顧，常覺得生活像浮萍一樣飄茫。

好在，我有一位很要好的朋友，他總是充滿正能量，甚至充當我的心理諮詢師，每當我「卡關」心情不好，覺得快沉下去的時候，就會打給他聊聊，他也總能看出我的盲點在哪裡，很直爽地「戳」我一下，讓我恍然大悟，明白自己很多無謂的糾結與執著；他教我在面對為難的事情時，試著用同理心與

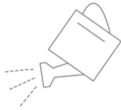
不同的角度去看待，然後用另一種心情接受已成的事實；我的好勝心強，看著別人輕鬆能做到的事，我也一定要跟著做到，跌跌撞撞，卻時常一不小心就摔得遍體鱗傷，陷入死胡同當中，他聽完我訴苦，只輕輕告訴我「人生很多狀況無法掌握，手上有多少能力，就做多少事，其餘的就隨緣，學著放下、豁達……」因為有了朋友適時的陪伴，我得以調整心態，懂得用更加柔軟的眼光來面對一切。

自然，自在

時間就像一條長河，在生活的隙縫間，從書本、戲劇當中，我思考著寬廣多元的處事方式，從現實的人際互動當中，我學著在挫折裡接受自己的不足，並嘗試去克服，現在已經習慣工作步調的我，在享受人生的同時，偶爾回想起每個階段的生活片段，十分感謝每個在關鍵時刻出現的人或事，使我成長，也讓我開始相信人與人之間有微妙的磁場和緣份，逐漸學會以平常心看待每件事情，更懂得珍惜當下。我想，人生就是因為有了這些珍貴的經驗，生命才能更加成熟，如同一株被雨露灌溉的小草，綻放出飽滿的光芒。🌱

人生就是因為有了這些珍貴的經驗，生命才能更加成熟，
如同一株被雨露灌溉的小草，綻放出飽滿的光芒。

貴人無處不在



貴人，不一定是對我們好的人，但一定是帶給我們生命深刻成長的人，
會以各種意想不到的形式出現。

午後的咖啡廳，對面坐著好友S，她的貴人曾經是她最恨的人。

S是一個善良又正義感十足的女生，人緣很好，因為她總是為朋友兩肋插刀。進入職場後，交了第一個男友，她沉浸於戀愛的喜悅，對其他事情變得不那麼在乎，包括她衡量是非的價值觀。

S男友從事直銷工作，為了支持他，她介紹許多朋友給男友認識，這些朋友也因為對S的信任，或多或少地投入資金。S回想，當

時男友告訴她，不支持他的工作，就是不愛他，S心裡明白這個投資具有風險，也對於男友滿腦子「賺快錢」的想法憂心忡忡，但還是看著朋友一個個加入，這也成為她最後悔的一件事。

這段戀情分手分得難看，前男友劈腿，對於投資留下的爛攤子更是不了了之，即使投資是個人的選擇，S仍然覺得沒有勇氣面對這些朋友。

事隔多年的現在，S笑著對我說，原來貴

人，不一定是對我好的人。

貴人，或許是給你重重一擊的人

在各流派的算命，常常會判斷命格中是否會有「貴人」出現，通常指「提拔或幫助你的人」，像是職場上的伯樂、生活困頓時拉你一把的人，都可稱之為貴人，抽到貴人牌，人生似乎就能順風順水地過。

S的遇人不淑，讓她澈底醒悟，「最大的收穫是，我更認識了自己。」她檢視自己面對感情時的盲點，在被以愛之名的情緒勒索下，她的妥協與內心所相信的真理背道而馳，帶給她沉痛的教訓。她釐清了自己不可動搖的道德底線，提醒自己，不要再犯一樣的錯。

貴人，不一定是對我們好的人，但一定是帶給我們生命深刻成長的人，會以各種意想不到的形式出現。

感恩生命中的貴人

在研究所時期，我的論文指導教授非常嚴格，特別刁鑽論文引用文獻的APA格式，在我看來制式的文獻格式整理，耗費時間又沒意義，多一個括號、少一個逗號，對本文的研究發現又有什麼影響呢？

有次，指導教授嚴肅地「提醒」我的文獻格式有缺失，不符合期刊投稿規定，「制式

細節也處理不好，要怎麼讓人信服研究足夠嚴謹？」醍醐灌頂般的衝擊，原來我認知的「陋習」，也影響了論文發表的評價高低。

一家公司的員工態度散漫，就可以看出該企業的營運與人才管理，見微知著，做學問也是一樣的道理，我預設的抗拒立場，可能讓我在無形中損失了研究信譽。

回想起來，我很感謝這位教授，因為她的「吹毛求疵」，讓我留下深刻的印象，更影響了我對於處理細節的態度。到了職場，無論是書面報告、上台簡報，出手前必定細心檢查錯字或疏漏之處，確保自己掛名的文件都能有一定的品質，避免因為一個小錯誤讓我的報告扣分，長官也因此對我經手的文件相當放心。

「逆增上緣」，也是貴人

人生路上，會遇給予我們幫助的人，難免，也會遇到給我們打擊的人，當下可能自怨自艾，時間拉長回頭一看，那段困境也是幫助我們成長的養分。如同星雲大師所說，順因緣助人成功，不順的因緣一樣可以激發人潛在的力量，成為立志向上的「逆增上緣」。

也就是說，貴人無處不在，抱持開放的胸懷，接收別人帶來的訊息，從一句話、一個觀點、一個挫敗，都能學到人生重要的處事態度。🙏

文／輸變電工程處北區施工處 李智揮

生命中的貴人



致我生命中的貴人們

安靜的夜，我無夢不眠，月光流瀉，想起生命中的貴人如繁星點點，教我堅強，讓我前進，在我人生旅途上給我行進的方向，前行抵達黎明前的曙光。

誨爾諄諄映我心，叛逆歲月石成金

平淡的國中歲月，我總是對學校抱持著厭倦態度，不願聽從任何人的勸告，總以為天大地大我最大。我總想要離開課堂，一個人翻牆出去走走。室外陽光熾熱，天很晴朗，我卻像是迷途的靈魂找不到夢想的方向。我對學業毫不在意，沒有任何生活目標，我經常進入老師的辦公室，被訓斥、被罰站，是一個叛逆的青少年。

國中老師們認為我是朽木不可雕也，卻不知我是需要幫助的學生。然而，在我最需要幫助的時候，一位特別的老師走進了我的生命。這一位老師在我孤獨無助、一度想要放棄夢想的時候陪伴我，支援著我堅持下去，他就是我國中的班導師—雷哥。

雷哥比我們大十幾歲，師專畢業後就分發到我們國中，是一位年輕有活力的教師，他總是滿臉笑容地面對著每一個學生。他擁有一雙寬闊的肩膀，可以承載著我們這些孩子的夢想。而我那時對什麼都不感興趣，只將重心放在羽毛球比賽，以備賽為由，藉以逃避每日的升旗，及一些自以為無聊的課程。

然而，我因為一場羽毛球比賽球場違規舉牌被禁賽，極度消極沉迷的時候，身邊的人一個個的指責我，怒罵我，嘲笑我，懷疑我。



如同寒風凜冽地吹拂我，沒有人能真正理解我那種無助和絕望的心情。雷哥知道這個消息後，他找到了我。他坐在我旁邊，不是高高在上，而是以平等的態度交談。他細心傾聽我的想法和困擾，那時我充滿了挫敗感，但雷哥卻告訴我，人生中的失敗並不可怕，重要的是我們從中學習並成長。

雷哥並不僅僅是一個教師，他更像是我的朋友和家人。他時常與我聊天，傾聽我的心聲。他總是給我一些建議，他的話讓我開始思考自己的行為，指引我走出迷茫。雷哥還鼓勵我參加學校的活動，讓我有機會展現自己的才華。他總是支持著我，他相信我有能力改變和成長，他的鼓勵讓我更加有自信，也讓我意識到自己的潛力，這些機會使我有機會展現自己的價值，找到自己的興趣和激情。

光陰瞬而即逝，轉眼間我從國中畢業。在畢業典禮上，我走上舞台，向雷哥道出了我的感謝之詞。在雷哥的陪伴下，我度過了難忘的國中時光，是我生命中重要的貴人。回首過去的種種，我深深感激著雷哥對我的教導和支持。他不僅教會了我學習知識，更教會了我如何成為一個有愛心、關懷他人的人。他的影響讓我改變了我的價值觀，成為一個積極向上的人。

青青子衿同窗伴，路遠同行眺青山

高中時光，是我人生中一個難忘的階段。那時的我，青澀而不成熟，我經常感到憂鬱，常常陷入多愁善感的情緒中無法自拔。我的思緒常常在黑暗的角落遊走，總是懷疑自己的價值和存在意義。我的內心總是充滿了無盡的煩惱和孤獨感，無論是面對學業壓力

還是人際關係的困惑，我總是感到迷茫和無助，每天的生活對我而言都像是一場無止盡的痛苦。然而，我有幸在高中認識了一群真摯的朋友，他們成為了我生命中的貴人，給予我力量和支持。

尤其，在我最困難的時刻，我的一位同學阿泉在我生命中扮演重要角色，是我最要好的朋友之一。阿泉是一個熱情開朗的大男孩，總是充滿著正能量，總是笑容滿面，散發著一股陽光般的氣息，也是個溫和而樂觀的人，他對待每個人都充滿關懷和理解，而且特別善於傾聽別人的心聲。他總是笑著問候我，讓我感到溫暖。即使我沉浸在黑暗的情緒中，他總是能感知到我的落寞。

有一天，我在學校長廊中獨自坐著，神情落寞。阿泉走到我身邊，輕輕拍拍我的肩膀，關切地問道：「兄弟，你過得好嗎？有什麼事情讓你不开心嗎？」我被他的關心和溫暖所打動，於是毫不保留地向他傾訴了我的煩惱和困惑。阿泉靜靜地聆聽著，沒有打斷



我，他只是用微笑和眼神告訴我，他理解我所經歷的一切，他支持著我。那一刻，我感受到了溫暖的力量，我知道我並不孤單。這種被真正理解和關愛的感覺，讓我內心的壓力減輕了許多。當時的心情，就像是在黑暗中找到了一束光明。從那天起，我們開始經常交流，我將心聲和困惑與他分享。每當我陷入憂鬱的情緒時，阿泉總是能夠給予我正面的力量和鼓勵。他總是用一些溫暖的話語來提醒我，讓我看到生活的美好和光明的未來。

高中三年的時光匆匆而過，阿泉一直都是我生活中的陪伴和支持。這段時間裡，我漸漸學會了擺脫負面情緒的困擾，開始更加珍惜生活的每一個瞬間。隨著時間的推移，我開始學習從不同的角度看事情，我開始寫下自己的情感和思考，並將它們寫成詩句和文章，讓留下我對生命的紀錄。

生命智慧引前路，情義相伴添光輝

當我踏入軍營的那一天，我並不知道這個地方將對我的人生產生多麼深遠的影響。在這充滿挑戰和壓力的環境中，軍中的輔導長輔仔（台語）是我念茲在茲的生命貴人。

在我剛入伍的時候，我感到迷茫和無助。這是我人生中第一次離開家鄉，離開父母親人，進入一個完全陌生的環境。我不知道如何應對這些新的挑戰，我對未來充滿了恐懼。然而，輔仔的出現改變了一切。

輔仔是一位年長有經驗的軍官，他在軍中已經服役了數十年。他的臉上刻滿了歲月的痕跡，但他的眼神中總是透露出一絲溫暖和關懷。他總是默默地在軍營裡巡視，照顧著我們這些年輕的菜鳥。他願意花時間和我們交談，了解我們的困惑和挑戰。輔仔會耐心地聆聽我的煩惱，並給予我寶貴的建議。他告訴我要相信自己，要勇敢地面對困難和壓力。

他分享了自己當年在軍中的經歷，告訴我每一個困境都是成長的機會。他說，只有經歷風雨，才能看見彩虹。輔仔不僅僅在言語上給予我支持，他也在心理上給予我幫助。每當我遇到問題時，無論是訓練中的困難，還是生活上的困擾，他總是伸出援手，教會我如何應對各種困難，如何在壓力下保持冷靜和堅毅。

輔仔以自己的生命經歷跟我分享，他的童年充滿了辛酸和困苦。他是家中排行老大，父母都期待著他能將家族的希望延續下去。然而，貧窮的現實使得他很早就學會了面對困境和負擔責任。

輔仔從小為了減輕家中的負擔，每天早起去田間幫忙耕種。他割草餵雞，犁地種地，用著堅實的肩膀，背負起了家庭的希望和期望。清晨的陽光還未升起，他已經起床做家務，為家人預備早餐後，他便急匆匆地出門上學，和同伴們一起踏上求知的旅程。放學後，他仍無法片刻休息。他還要花時間，收

拾那些破爛的鐵器和廢品，將它們賣給收購者換取一點微薄的收入。

由於家裡的經濟壓力，輔仔只能半工半讀，即使生活總是給他充滿了挑戰和困難，他從不放棄尋找改變的機會，不斷努力提高自己的技能和知識。他知道唯有靠自己的雙手才能改變命運。為了家中弟妹的未來，為了生活，在放學後，他兼職打工補貼家中經濟，不停地為全家打拼。直到他成年則決定服志願役，努力存下一些錢，幫助家人度過經濟拮据困難的日子。

我聽著輔仔生命智慧深受感動，從小貧窮的輔仔，是一個生活中的真正英雄。他從小就承擔著家庭的經濟責任，從未有過享受童年和青少年的奢望，取而代之的是無盡的辛勞和責任，而他的人生歷程與生命智慧讓我受用不少。

在我懵懂人生中感謝你們相伴，雷哥，是你的關愛讓我找到了屬於自己的方向，在我心中，你不僅是我生命中的貴人，也是我一生永遠感恩的老師。阿泉，英年早逝的你在天國可好？如今，雖然我們各自走往生命不同歸處，但我們友誼長存心中。輔仔，我慶幸在軍中有你情義相伴，讓我的生命增添光輝，願你退伍生活平安如意。🙏

文 / Vincent

牽手貴人



旅程中不乏困惑考驗，一波三折，層層疊疊……在絕境中，我們終究需要他人適時伸手拉我們一把，有時可能只是一句溫暖的話語，一個打氣的眼神，或是一個大大的擁抱……頓時激勵、啟發我們，然後我們從谷底甦醒，再接再厲，試圖扭轉結局。

人生旅程匆匆數十載，一路上卻可能經歷千迴百折，波瀾壯闊；途中時有風狂雨驟的嚴苛考驗，瞬間灰頭土臉、信心崩盤，以為再無翻身之日；有時風生水起，瀟灑身影，意氣風發，不可一世。不變的是，我們不可能一直單打獨鬥，千山獨行，妄想憑藉一己之力，抵達成功的終點。旅程中不乏困惑考驗，一波三折，層層疊疊……在絕境中，我們終究需要他人適時伸手拉我們一把，有時可能只是一句溫暖的話語，一個打氣的眼神，或是一個大大的擁抱……頓時激勵、啟發我們，然後我們從谷底甦醒，再接再厲，

試圖扭轉結局。沒有這些貴人的即時救援，精神補給，我們所受的磨難就不知道要等到何時才能終結。

仔細回想走過的一大段路程，在夜深人靜的片刻，前塵往事，歷歷在目。途中出現的貴人們的名字、樣貌或許不全記得，但是他們在某一個關鍵點給我們的加油打氣及傳遞希望的熱情，即使年代久遠，仍然深藏在內心深處，閃閃發光，持續提醒我們，在那一個特別的時刻，曾經被深深祝福關心著。



即將邁入耳順的夏夜，感激受惠於一路上貴人們的鼎力相助、情義相挺；行路至此，雖然夢想中的光鮮亮麗並未一一實現，至少可以安身立命，淡定迎接老年。最最感激的除了始終支持、無怨無悔的雙親之外，自然就是一路相伴的牽手，她是我最珍貴的貴人。

而立之年的煩惱

依然記得年過三十，催婚警報大作，徘徊在婚姻門外的那幾年，莫名焦慮伴隨煩悶，不由自主的徬徨惆悵；時而面對同儕陸續傳出結婚喜訊的焦慮單身男子，很難忽略日漸年邁雙親殷切的期待，雖然不想理會周遭親友好奇探詢的眼神，極力想要保持鎮靜，壓力卻與日俱增，讓人無從閃躲。

當時盛行的相親模式，自然沒有理由抗拒，

親戚同事們熱心牽線，一次次滿心期待，盛裝赴約卻屢屢與姻緣錯身而過。陸陸續續「面試」十餘次，期間當然不乏條件優越、又有穩定工作的待嫁淑女，有緣卻不來電；見過一面之後，每每無疾而終；尋尋覓覓又過了三年，雖然不想匆促盲目結婚，內心卻開始質疑，「會不會就此光棍一生啊？」

直到生命中那一位「對」的人出現，我的牽手貴人，為這場心力交瘁的耐力考驗，及時解除危機警報。從此一人變兩人，生命中加入攜手同行的夥伴，共同迎向旅程中的風雨、驕陽、與寒暑。

執子之手

感謝我的牽手貴人，在我信心即將磨滅的當下，挽著我的手，堅定地走進婚姻的殿堂；



粗茶淡飯，也有滿足自在的滋味；簡約低調的生活，只要彼此肯定，仍然心滿意足。還記得婚禮後飛往英倫的旅行，夏日的艷陽金光閃動，我們一路穿過偌大廣闊的海德公園，內心充滿幸福，攜手同行，綠草茵茵，涼風習習；對未來的日子充滿無限想像，就是沒有害怕。

隔年加入新成員的小家庭，大手牽小手，我們仍舊熱愛旅行、相互鼓勵，三個人的家庭從未有激烈爭吵，總是相互支持，彼此加油打氣。職場中，縱有再多的疲累、多沉重的壓力，一踏入家門，總有一雙溫暖的手，充滿諒解包容的心等待著我；家門外，再有多麼傷人的流言蜚語或是惡意否定，總能在牽手貴人肯定相信的堅定眼神中，重得勇氣與力量。

感謝我的牽手貴人，一路相伴，共同建構一個遮風避雨的家。世間再多的榮華，也比不上家中一起分享的恬靜喜樂。我們攜手一起歡笑、一起走過黑暗幽谷、也一起面對年華流逝……為什麼我們需要婚姻的羈絆？為什麼我們尋尋覓覓、想要結束瀟灑的單身生活？我們等待著的不就是那一位生命中的貴人，一位緊緊牽著手的貴人。

我們三人，風塵僕僕一起去看普羅旺斯的紫色薰衣草園、氣喘吁吁爬上艾菲爾鐵塔、走訪北海道的涼夏、品嚐亞爾薩斯的美食……記憶中，那一個初春的早晨，小男孩盡情奔跑在維也納玫瑰公園的畫面，清晨的朝陽下，閃閃動人，他的步伐活潑輕快，腳踩著步道，抖擻有力、沙沙作響，漸行漸遠；不一會兒，在遙遠的前方，不斷興奮揮著他的小手吶喊，要我們加緊腳步跟上。



今年春天，男孩也牽著他新婚妻子的手，在歐洲的蜜月旅行途中，應該也有很多的美好事物等著他們吧。這一回，我們開心、放心的，沒有跟上。

我們也是貴人

內人並不認為她是我的貴人，反而覺得平凡的老公才是她的貴人，生活周遭的每一個人也都是我們的貴人。

每一個日常生活過程遇見的人，都值得我們停下腳步，彼此加油；每一天，每一個看起

來再平凡不過的一天，都可能是某一個人一生中最關鍵、最難熬、或是最掙扎的時刻，可能我們及時的一句鼓勵話語，一個擁抱……都能夠讓他們精神一振，獲得繼續奮鬥的勇氣。

縱使時光似水，我們的腳步不再輕盈，徐徐前行卻不曾停歇。就讓我們牽著彼此的手，一起共享晨昏，不忘關懷旅程中的每一個擦身而過的身影，大家一起分享傳遞這一份生命的溫暖。☁️

每一個日常生活過程遇見的人，都值得我們停下腳步，彼此加油。

文／CT

我生命中的貴人



在人生的旅途中，我們會遇到各種各樣的人，有些人只是匆匆過客，而有些人卻會對這場生命帶來深遠的影響。在我個人的經歷中，就有幸遇到了這樣一位貴人——謝老師。

謝老師是我在大學期間遇到的一位老師。一開始，我並沒有對他有太多的期待，只是將他當作一位普通的教授。然而，隨著時間的推移，我漸漸發現了他的獨特之處。

謝老師是一位非常有才華和學識廣博的人。他在教學上充滿了激情和耐心，總是能夠以生動有趣的方式將複雜的知識傳授給我們，他所教授的是數學，但卻又不僅僅是數學。

一學期將近20堂的課程裡，他曾搭配建築、音律、文學、歷史、哲學、占星及新聞媒體

等等多元的領域，帶領我們認識更多面向的數學，或者更進一步的說，是用數學的角度來觀看這個世界。這令當時的我每週都很期待他的課程，連上三個小時都覺得不夠，因他所教授的內容，對於非本科系的我來說是非常獨特的體驗，也帶給我觀念上的全新衝擊，這些課程逐步重構了我對某些事情的認知，謝老師的洞察力和思考方式讓我深受啟發，開拓了我的思維邊界，也讓我對這個世界感到越來越好奇，更願意打開我的心胸去探索各種未知，我眼中的世界變得越加五彩繽紛。

除了教學的內容頗具意義，從謝老師與學生們的互動中也能感受到他對教育的熱忱，每次下課縱然已經晚上九點，老師仍會待在講桌前解答同學各式各樣的問題，有跟課程相關的、也有與課程無關的，他總樂此不疲。



這些看似微小的行為，也不禁令我深思，要如何維持對某樣事物的熱忱，直至身體衰老，但意志始終不熄？從小到大不乏遇到對教育早已麻木的老師，我能夠理解他們的無奈與放棄，但我極少遇到像謝老師這樣，在教學現場多年，仍充滿生命力與好奇、彷彿永不倦怠的老師。

雖然我不曾問過謝老師，是什麼樣的妙方讓他可以一直保有對教學的熱忱，但我想就某部分而言，或許和他對這個廣袤世界的好奇有所關聯吧，每天睜開眼睛，都會對這個世界感到有所期待，好奇接下來將會有什麼有趣的事情發生，又可以學到什麼新知，不停

重塑對這個世界的認識與了解。

謝老師對我至今為止的人生影響頗為深遠，每當我在思考重大抉擇的時候，總會想起他曾經帶來的思想衝擊，於是便會開始嘗試練習用不同的角度重新思考問題；而當我在遇到各種困難與挫折的時候，也會想起當時覺得這個世界無比美好的那種心情，雖然無法馬上解決眼前棘手的問題，但能稍微抽離較為負面的思考。僅僅是上過一門課程，便能夠擁有這樣的體會，我覺得自己非常幸運，也很高興遇見我生命中的貴人——謝老師，感謝他帶領我初步領略人生這場盛宴。🍷

在人生的旅途中，我們會遇到各種各樣的人，有些人只是匆匆過客，
而有些人卻會對這場生命帶來深遠的影響。

文／輸變電工程處 許芳仁

生命貴人



忙碌、快速的工作節奏中，埋首在一堆業務中，還是要找出10分鐘空檔，拿起旁邊的水杯，往茶水間方向移動，順便舒緩一下緊繃已久的脖子與肩膀。保持穩定的情緒，我想起她，她是一位正向、積極、換位思考的大姐，身上有好多寶藏值得學習。

還記得，幾年前，工作時遇到大小事情，心中總有一堆問號。

當時工作上需要打電話給同事，為了請對方重新寄過來一份電子檔案，電話中對方：「沒錯呀！是你搞錯吧！」「就那個檔案呀，不懂耶昨天已經寄過去了，為什麼要重寄一次？」

當下我的耐心和平靜的心情好像土石流般快速崩塌、直線下滑，一邊想著如何解釋重寄

的原因，一邊對他無禮的口氣感到生氣。於是，我的音量和口氣不知不覺中與對方愈來愈像，辦公室裡充滿著怒氣與高壓。

正當無限困惑、情緒低潮時，還好遇見了她。月初是她手邊工作最多也最忙碌的時候，要填製許多份報表，還要一一地確認各項資料的正確性。

當時聽到電話中她與同事的對話，同樣地希望對方能修改電子檔案內的資料。

「原來你那裏看到的資料是這樣呀，也就是說我們一直在各講各的耶，這樣子沒有交集的啦！」

「這樣好了，就用你的檔案來看，請你更新一下第二部分的資料，其他像是標題由我這



裡來修改，改好之後再寄給我，寄出後請跟我說一聲。」

「改好之後跟你說，再見。」

「麻煩你囉！再見。」

她會花時間理解與釐清自己與對方的資訊不同之處，並提出適當的解決方法；為了讓對方明白，她總是願意多講幾遍她的意思與目的。那時候我開始明白，原來有愛就無礙，同事也能變成自己的好隊友！

除了電話的應答技巧，她會主動關心別人，當同事遇到困難時，她總會從旁表示支持，不時柔性勸告對方。

「工作還好嗎？」她略帶擔心地問臉色異常

的同事。

「我了解你的處境。」耐心聆聽同事的話之後，她對同事說。

「不要怕工作增加，想想很多人放無薪假喔！」她會勸同事，當同事因為工作增加而顯得悶悶不樂時。

「再接再厲，不要氣餒。人生不如意十有八九。可以慢慢來呀！」晚輩遇到困難時，她會安慰同事。在她的關懷陪伴下，我也逐漸成長茁壯。

她教會我許多學校沒有教的事情。回想幾年前能遇見她真是一種福氣。在每一次偶然的情境觸發下，都讓我想起這位生命中的貴人。退休後，您還好嗎？🍵

文／子函

我生命中的貴人



人生旅途中，窮其一生無時不在追尋處處有貴人能改變自己的命運。當我們在人生中遭遇困境時，往往會感到無助和失望。但是有時候，意外的相遇可能會改變我們的一生，這就是遇見貴人的力量。

遇見

人生旅途中，窮其一生無時不在追尋處處有貴人能改變自己的命運。當我們在人生中遭遇困境時，往往會感到無助和失望。但是有時候，意外的相遇可能會改變我們的一生，這就是遇見貴人的力量。我很幸運在很年輕的時候，就遇見一位對我幫助非常大的貴人，她是我在高中時期的班導師。當時的我，年少輕狂，卻因為談了一場刻骨銘心的初戀，陷入了人生的低谷。年少不經事的我，常因為患得患失導致成績不佳，與同學

之間的關係也漸行漸遠，甚至這些學業上、情感上的挫折，讓我失去了對未來的信心，好在班導的存在給了我一絲希望。我們愛稱呼班導師為「紅紅老師」，她也是我高中時期的英文老師。她不僅教授了我英語，更重要的是她成為了我的良師益友和貴人。

高二那一年，我因為情竇初開、感情遭受挫折而情緒低落。當時我感到非常絕望，覺得自己已經沒有出路了。紅紅老師察覺到我的狀態不對勁，約談了好幾次不但沒有放棄我，自此更一直在我身旁給我鼓勵和支



持。她不僅幫我分析問題，還教我如何處理壓力，如何尋找幫助和支持。用她的行動告訴我，無論遇到多麼困難的事情，都不要輕易放棄，要堅強地面對。

持續不斷地給予支持

她總是能夠察覺到我心中的不安和疑惑，並且給我正確的建議和支持。每當我在課堂上遇到困難時，她總是不厭其煩地為我解答。每當我在感情生活上遇到挫折時，她總是給我信心，讓我不再失落。紅紅老師一直是一位細心又充滿愛的人，她經常關注學生的情況，並且適時給予幫助。在我失戀的時候，她主動關心我不穩定的狀況，耐心聽我說故事，聽我的哭泣與笑聲，陪我走過艱難的情緒，讓我感到溫暖和關愛。

紅紅老師的陪伴和支持，幫助我度過了生命中最艱難的時期，讓我漸漸從黑暗中走了出來，並且迎接了人生的新挑戰，讓我重新找回了對未來的信心。在她的帶領下，我的學業開始逐漸進步，也開始積極參與學校的各項活動和社交。老師不僅教會了我很多英文知識，更重要的是，她教會了我如何去思考、如何去表達自己的想法。在她的教導後，我學會了如何與他人溝通、如何尊重他人的觀點，也學會了如何去獨立思考。在這個過程中，我結交了許多志同道合的朋友，也逐漸找到了自己的興趣和方向。關於幫助我找到了我的興趣和天賦，是因為細心的她發現我對藝術和文學非常感興趣，於是常鼓勵我參加學校的文學比賽和藝術社團，並因而數次獲獎領獎金、獎牌。在她的鼓勵下，我開始逐漸找到自己的方向和目標。於是在



高中畢業那天，我忍不住緊緊地抱住紅紅老師，邊流淚邊感激紅紅老師曾經的教誨和幫助。我知道她對我來說不僅是一位老師，更是我的一位好姐姐和良師益友。她的教誨和關愛讓我往後的人生都能更加勇敢地面對生活的挑戰，並且影響了我的一生。

貴人成為生活中的好友

隨著時間的推移，我陸續經歷高中畢業、上大學、出社會工作，每隔一段時間我們就會聯繫一次，紅紅老師不僅在我的語言學習上給了我很多幫助，也在生活的方方面面給了我很多啟發。她常常和我分享生活經驗和她的知識與技能，幫助我開闊視野，並且鼓勵我發揮自己的才能，她的鼓勵和支持讓我每每在遭受挫敗後，又不斷再次看到未來的希望和光明。在我經常熬夜時，她常常告訴我

要珍惜自己的身體和健康，要有良好的生活習慣和正確的價值觀。最讓我感動的是，當我因為結婚而遠嫁他處辦婚宴時，紅紅老師不辭遙遠、舟車勞頓地來參加我的婚禮，因為當年是她陪我走過那些磕磕絆絆的感情生活，她說她很感動，一定要親自來參加我的婚禮。她總說，她一直相信我有一天一定會成為一個幸福的人，只是需要一些時間和幫助。現在，我已經完成了學業，也在社會歷練多年，更成為了一名幸福的人妻和母親。紅紅老師的關愛和支持對我的成長和發展起了巨大的作用，她讓我明白了人生中最重要的事情不是成績好壞，而是對自己的信心和對未來的希望。她讓我相信自己可以改變自己的命運，成為一個有用的人。我一直很感謝紅紅老師給我的支持和幫助，她的關心和鼓勵對我來說意義非凡，當年把我從泥濘中拉出洗淨，讓我能夠克服困難，迎接人生的

挑戰。多年來教給了我很多，她教會了我如何成為一個更好的人，如何面對挑戰和困難，如何實現自己的夢想。我感激她的教導和支持，她對我來說是一個非常重要的人，因為她曾經深深影響過我的生命，讓我成為今天的自己。

緣起不滅 成為別人心中的貴人

因為紅紅老師的存在，讓我的人生充滿了希望和動力。她的堅強和毅力，讓我知道生命中每一個障礙都能被克服。她的關愛和慷慨，讓我知道什麼是真正的愛。她鼓勵我發掘自己的潛力，鼓勵我追求夢想，讓我對未來充滿信心。每當我遇到困難時，她總是能夠提供幫助和支持。她的溫暖和堅持，讓我知道人與人之間的連繫是多麼重要，她帶給我很多值得我珍惜和感恩的事情，她的存在讓我看到了生命中的美好和價值。從她身上，我學到了如何面對困難和挑戰，學會了如何愛和關懷他人，學會了如何成為一個更好的人。因為有她的存在，我才能夠不斷地成長和進步，蛻變成更好的自己。感受到她的無私奉獻和關懷，讓我不但重新找到了自己，也重新獲得了自信和勇氣，讓我不禁希望自己也能夠傳遞這份感恩和愛，成為他人生命中的貴人，幫助他人成長和進步，讓這個世界充滿著溫暖和希望。也希望每一個人都可以像紅紅老師一樣，成為一個貴人，幫助和影響他人的生命。這可能需要付出時間、精力和心血，但是這種付出是值得的。當我們看到自己所幫助的人成長和進步時，

那種感動和滿足是無法用言語來表達的。此外我們更應該感激那些幫助過我們的人，無論他是誰。我們應該向他表達自己的感激之情，讓他知道自己的付出是有意義的，並且感受到自己所帶來的影響和價值。每一個人都有著無限的潛力和可能性。我們應該鼓勵和支持身邊的人，讓他發揮自己的才能和能力，成為更好的自己。我們也應該相信自己，充分發揮自己的潛力和能力，成為一個能夠幫助他人的貴人。至今雖然我也仍常常在等待生命中能不斷出現難能可貴的貴人幫助自己，但走過歲月，或多或少也得到過不少人的幫助，現在的我反而希望自己能成為別人生命中的貴人，讓這世界活成一場場的美麗。🍷



文／無我

生命中的貴人



無眼耳鼻舌身意，無色聲香味觸法，無眼界乃至無意識界，
無無明亦無無明盡，乃至無老死，亦無老死盡。

3年前的我，自認是一位熱情善良、做事認真負責的好人，日復一日過著我認為理所當然的人生。沒想到，新冠肺炎疫情導致全世界的變動與不安，接連自己也確診癌症，生命的無常，讓我第一次感受到生命流逝的恐懼。原本樂觀的人生，瞬間失去了方向，無法接受現況的我，無法自拔地任由自己陷入負面情緒中，週遭的人從無法理解到異樣眼光，最終是迴避。

磨難總是不斷，諸事不順讓我生起怨念，無法接受現況，旁人也無法同理，更讓自己

感受到孤獨與無助，我不明白這世界為何如此？也許是機緣成熟，愈是感受到痛苦，愈想得到答案。此時的我，開始求助古聖先賢的智慧，在讀到心經後，字字句句皆觸動著我，雖然當時的我仍不明白「色即是空、空即是色」的道理，但「無眼耳鼻舌身意，無色聲香味觸法，無眼界乃至無意識界，無無明亦無無明盡，乃至無老死，亦無老死盡。」卻是字字句句契合我當時的心境。從此，開啟我學佛的路。

初始看心經、金剛經，雖然能明白許多真



理，也知道「應無所住而生其心」的道理，但一顆心依舊難以安住，仍舊受到外緣的困擾而波動不已。在理雖頓悟，事仍未除的情況下，我觀察到一位同心園地的前輩，前輩多年來與我雖未有交集，但看著她從年輕時的意氣風發到近年來的雲淡風輕，我感受到她近年來明顯的氣質變化，於是，我鼓起勇氣主動找她談心，訴說內心的苦悶，前輩專注地傾聽，讓我感受到從所未有的支持與同理心，讓我不安的心頓時找到安慰。她告訴我加入同心園地讓她學習到很多助人的技巧，學佛更讓她明白人生的正知正見，不再隨波逐流。她分享自己學佛的因緣及多年來的體悟，並介紹我看淨空法師、見輝法師的佛法視頻，另外送我六祖壇經、聖嚴法師的自在語錄及般丹三昧經。

非常感謝前輩送我的經典及分享，讓我在學

佛的路上有同參道友，深入經典更讓我理解古聖先賢所體悟的宇宙真理，並從經典中去應證自己過往生命的歷程，我信服了。年輕時的我自以為聰明、貢高我慢，單看佛教徒拜佛就誤以為佛教只是一般宗教，只是為了教化人心不做壞事而已。原來自己只是個門外漢，就自以為什麼都懂，一般人未讀經典不明白佛經深義自然就只是拜佛求平安，深入經藏才會明白自己有多麼愚昧無知，才願意行事不得反求諸己。

在經歷現實的磨難後，學佛讓我真正看清自己的無明、執著，讓我能學會真正地放下，讓我得到更多的人生體悟和精神上的成長。我終於明白，在面對逆境時，不要抱怨和抗拒，而應該以正念和慈悲的心態去面對，去尋找其中的機緣和機會。並通過逆境和苦難，反省自己的行為和心態，從而更好地成



長並修正自己。

人，是社會性的動物，我們渴望與他人建立聯繫和歸屬感，被愛可以滿足我們與他人建立緊密關係的需要，使我們感到被接受與欣賞。然而，現實總是殘酷的，在資源有限、財富不均、價值觀不同、權力地位競爭等等因素下，往往導致衝突不斷，總是無法事事如意。

人生在世有多少因緣聚合，緣份淺的就只是擦肩而過，緣份深的則是愛恨情仇，有歡樂有悲傷，有高潮有低潮。每個人都想一路順遂，都希望可以碰到扶助自己的貴人，能在需要時願意陪在身邊，能在迷惘困頓中拉我們一把，在人生旅途中給予我們善意，甚至能給予我們所需要資源的人。然而，無法避免地總有些與我們有「逆增上緣」的人，能

在當下將之視為貴人以待的應是少有的大智慧之人，一般都得等到逆境過後，才想起該感謝這些帶給我們挑戰的人事，實則是一次次強化了我們的心力，讓我們有能力面對日後或許更艱鉅的處境。

多數人遇到問題或困難時總是先將問題歸究於別人，甚至任由內心的小劇場不斷上演，年輕時的我亦是如此，總以為有問題都是出在別人身上，輕易看到別人的缺點，卻看不到自己的缺失，不懂得要先檢討自己、修正及成長自己，總是在人生中跌跌撞撞，歷經歲月的洗禮後才明白：沒有人是完美的。彼此應該要互相體諒及理解，最終才能與別人及自己和解。敵人，或許是我們自己製造及想像出來的。

在人生的旅途中，感謝那些支持我們、給我



們關心及愛護，甚至啟發我們智慧的貴人，而那些帶給我們挫折及困難的人，也都是我們生命的貴人，因為，每個人都為我們的生命增添了不同的色彩。所有在逆境中遇到的人和事，都是修行的機緣，讓我們學會了同理心與換位思考，這些都是「逆增上緣」的機緣，為的是成為更完好的自己。

年輕時的我因為世俗的繁瑣，機緣未成熟以至於未能真正明白真理。走過了人生的道路，我了知所有的一切終將成為過去，誠如金剛經所言：「凡所有相皆是虛妄」、

「一切有為法如夢幻泡影，如露亦如電，應作如是觀。」、「過去心不可得、現在心不可得、未來心不可得。」。現在的我期能守住真如本性活在當下，我祈願分享自己在人生中所學習到的經驗，有機會也要成為別人的貴人，並付出我的真誠關心和支持，為需要我協助的人，分享我的人生心得，幫助所有需要被幫助的人走出困境，溫暖每一位與我有緣的人。即便只是一個真誠的微笑，一句簡單的關懷，都能為灰暗的心帶來一束曙光，增加整個社會善意的循環，我相信這些善意終究會迴轉到我們自身。🙏

在面對逆境時，不要抱怨和抗拒，而應該以正念和慈悲的心態去面對，去尋找其中的機緣和機會。並通過逆境和苦難，反省自己的行為和心態，從而更好地成長並修正自己。

文／放射試驗室
黃慈慧

我生命中的貴人



微乎其微的生命在大自然的孕育與滋養中成長，
在多元世界中人事物的相遇當下是機率渺茫的機緣。

人的一生如原野中的一粒種子隨風飄送誕生；如滄海中的一粒細砂隨波逐流翻滾；如浩瀚宇宙中的一顆星球隨機運行碰撞，微乎其微的生命在大自然的孕育與滋養中成長，在多元世界中人事物的相遇當下是機率渺茫的機緣。

我在這非自我能掌控的機緣下誕生，在多元社會裡生活歷經一甲子，受無數位貴人的幫助與啟發，在我的心深處常思念、迴響與感恩。

母親是我生命中的第一位貴人，她出生於鄉下困苦的大家庭，在七仙女中排行第五，是一位清純樸實、善良懂事又有智慧的人，卻於17歲時被愛賭博的外祖父變賣下嫁，個性孝順使然，無奈之下服從。母親是祖父精挑細選的首選之人，自此開始在祖父製作豆腐的大家庭裡幫忙。父親3歲多時祖母剛過世後不久，祖父隨即續絃且陸續生了5個孩子。由於父親從小沒有正常家庭母親的疼愛與教養，又遭受後母的嚴苛虧待，長久下來心裡的創傷與不平衡造就了父親孤苦與叛逆的個性。某一天父親和母親的衣物及包袱

被後母狠狠地丟到馬路上，被趕出家門的父親和母親年僅一、二十歲，舉目無親下忍氣吞聲地含淚拮据租屋過活，為了餬口度日只能從至小幫忙習得的做豆腐技能重新開始。母親嫁雞隨雞、任勞任怨、勤勞奮鬥，同樣擔起做豆腐的苦差事。可惜僅長母親2歲的父親玩性尚強，對家庭無責任心，經常往外頭跑讓賢妻良母的母親獨擔大任。母親半夜起床做豆腐後，早上趕緊接著徒步推嬰兒車（上面可載豆腐製成品，同時下面睡著小孩）奔波至菜市場叫賣。聽母親說我在幼兒期曾經因肚子餓了，母親沒空餵奶，竟然在嬰兒車裡面不哭不鬧地吃自己排泄物的糞事。

母親的熬夜與勞累沒人能體會，汗流浹背與淚流滿面成為了生活日常。身心俱疲隱忍十年最終仍以離婚作收場。現今社會來看離婚是司空見慣，但在早期的保守社會還是少見多怪，父母的離異對年僅5歲的我來說除了錯愕還有緊接而來的失落感。母親除了受當時保守社會的輿論指指點點之外，母兼父職教養兒女的勞累，其心力交瘁的程度可想而知。

自懂事以來，父母的種種作為，我看在眼裡也放在心上。母親堅忍不屈不撓的奮鬥精神，讓我既敬佩、感動又心疼，總是自動自發地幫忙母親做家務事，洗衣、煮飯、洗碗、整理家務從來難不倒我，也期許自己一定要用功念書，快快長大分擔母親身上的重擔。

我國小時就得先到市場顧攤，待滿身大汗的母親做好豆腐沖澡整裝後再接手讓我去上課，第一、二堂重要的數學課常常無法趕上，以至於拖累課業進度，也常被調皮的男同學捉弄取笑我每天遲到、睡到太陽曬屁股，當時只能隱忍不理會，等下課鐘響大家出去玩時才敢悄悄地進教室。小學6年級畢業後，母親忍痛花錢安排我跟著老師的表姨丈女兒一起去報考台南私立初中。僥倖考上後卻在報到時看著昂貴的制服費、交通費、伙食費、學雜費等，內心因驚人花費而淌血，心想我的家境不優又母兼父職，怎麼能來讀貴族學校，花那麼多錢讓母親更為勞累呢？正值青春少女的同學們活潑歡笑嬉戲，而我卻常常躲著偷偷哭泣，花那麼多學費又無法幫上忙，深感虧欠母親許多因而自責。相較有著良好家庭環境的同學們，自己對於父母離異的不正常而感到自卑，內心總在掙扎與懊悔中拉扯度過。雖然拿了獎助學金念完3年而畢業，評語欄上老師總會寫上「多愁善感」幾個大字。求學期間化悲憤為力量，努力學習向上，被同學推選當過各種幹部，唯獨沒當過康樂股長，因為我總開心不起來。不過，在內心中我早已立定志向，往後求學階段絕不再進私立學校，非公立學校不念，拒報考高中而直接念高職好學得一技之長，只想趕快畢業，能夠馬上賺錢讓母親卸下重擔，不用再操勞艱苦做豆腐了。

之後的人生旅程依志向如願前進，高雄高工畢業後隨即找到講效率又情義相挺的老闆所擁有的化工廠工作，薪水全數交給母親讓她



減輕負擔。在偶然的機會下看到報紙刊登台電招考化學類別的訊息，截止前的最後一天嘗試報考，僥倖錄取後卻成為了我人生的一重大抉擇。母親跟顧客說我北上就業，她猶如少了一隻手般，但為了我人生的長遠考量還是決定要犧牲左右手，讓我離鄉北上，選擇穩定的台電工作。當下聽了內心百感交集，感受到母親對我的看重與讚揚，同時擔憂她不知如何面對未來無人幫忙的窘境與無奈。我難過地想放棄北上就業，但經母親一再勸說，只好允諾並希望她少工作一些，不要太勞累，我會把薪水全數寄回去補貼家用。來台北工作後，每週五下班我便趕著搭夜車回鄉幫忙，只想著減輕母親負擔。然而在我北上工作4年後，母親因勞苦過度而早逝，成為了我一輩子難以抹滅的遺憾與心痛。

敬佩母親擇善勇敢走正確的路，並獨自以做豆腐維生，將我們4個兄弟姊妹扶養長大，她給我最大的啟示是人得學有專精才能生存並且擁有獨立自主的能力，選擇配偶則是寧缺勿濫。她的刻苦耐勞、勤儉持家、氣質優雅與以身作則，是我生命中的精神支柱以及為人處世的典範，影響我至深且遠。

心疼母親一輩子為別人付出忍辱負重不求回報，全年無休操勞（當時市場尚無週休二日），她的小小心願是赴日本旅遊卻未能達成。這份不捨讓我整整1至2年幾乎天天以淚洗面，夜夢與母親重逢，自責為何不活在當下，休假帶著母親出遊散心。沉澱思考良久後終於頓悟，價值觀從此翻轉，不再省吃儉用而改變為該用就用；想做的事莫等待，勇敢邁步去做，不再當錢的奴隸，而是讓金錢發揮其最大價值，每一筆的消費都能發揮意

義，免得後悔莫及。

母親待人和善與熱心助人，很多主顧客至今都仍舊是我們的好朋友，偶而回鄉幫忙二兄賣豆腐時，看到我就會提起母親並懷念她待人和藹可親的模樣。而二兄也遺傳到母親做人處事的態度與注重品質的口碑，60餘年至今仍屹立不搖，讓母親偉大犧牲奉獻的精神與誠信原則永留人間！

二兄是我生命中第二位貴人，童年時期除了一起幫忙媽媽做豆腐、裝瓶豆漿、洗瓶、洗豆腐板、載水、載木屑當灶燃料……之外，我就是他的跟屁蟲，他教我如何釣青蛙、抓蜻蜓，一起去買切邊地瓜酥歡樂地一起吃。及長，兄長教我為人處世的道理，遇人生困境時給予正能量加油打氣或實質幫助。60多歲還每天聽、說、讀英文，是最佳活到老學到老的典範。

高職畢業後第一份工作的老闆，特准我每日上班遲到早退，得以先到菜市場賣豆腐，待母親接手後，我再搭火車到台南公司已9點多，下午3點多工作完成就能回家幫忙家務。見我除了工作之外仍讀書學習，便勉勵我報考成功大學夜校半工半讀，亦免費提供吃住。當我考上台電時極力以雙倍薪水慰留，此大恩大德永存於心中，奈何數年後想回鄉回報時得知他已成仙。徒留未能報恩的遺憾，啟發我更要珍惜當下與即時說出感恩、表達謝意。

我的人生有三分之二的時間在台電工作，有幸當同心園地的園丁及台電工會第一分會的小組長，能為同仁服務的同時也使得自己成長。其中最大的收穫就是認識吉玲玲組長及彭繼宗董事，他們總是笑咪咪地對待人，身上充滿著帶電的正能量，適時給予讚美與鼓勵，是眾人往前進的最大動力。公平、公正、公開地為全體工會事物勇敢戮力發聲，都是大家共同的貴人。

人生旅程中會經歷不同大小的群體活動，在困苦的環境成長過程中受到援助，心懷感恩惕勵；在失意徬徨中給予慰藉勉勵，促使勇往前進；在喜悅成功中得到讚賞鼓舞，增加信心與前進的動力。

逝者已矣，來者可追。誠信真愛、珍惜擁有，好好把握現在及創造未來。每個人都是獨一無二的個體，各有優缺點及專精特長，學習效法以截長補短，在無法掌控的機緣下相遇，需要同理心相知相惜、相輔相成，與互助合作提攜，人生短暫數十年，生不帶來死不帶去，在我的生命過程中受到許多貴人的幫助，期許自己能成為更多人的貴人來幫助他人，以和為貴拓展延續正能量，讓善的循環永續，人人更有愛、社會更祥和、世界更美好！🍀

文／尤蟬

感恩之心， 點滴在心



看到有人受難時發揮愛心、自動自發去救人、助人，
我想這才是引導人類走向文明的正確方向，而不是永無止盡的仇恨。

人生過了半百，驀然回首自己的前半生，如果不是受到許多善心人士的相助，也無法平安走到今天。記憶回到103年5月北捷隨機傷人事件的現場，已經伏法多年的犯嫌在列車內來回攻擊無辜的乘客，四處奔逃的乘客，宛如大海中被獵食的沙丁魚團般，靠攏擠在前後段的車廂裡，不幸的是我碰巧搭上這班死亡列車，而且第一時間就已受了傷。有位和我同在一個車廂裡避難，年紀約6、70歲的大哥，頭戴著一頂紳士帽，衣著整潔、精神矍鑠，命運之神讓我們在這場劫難中緊靠在一起，忍受著一波又一波的推擠。

慌亂中他發現我身上受了刀傷，頓時將他自己的身體當成了我的防護罩，一次又一次地擋住避難乘客擠壓而來的巨大力量，避免我的傷勢加重。好不容易熬到下個停靠站—江子翠站，大哥沒有自顧自地逃命，反而攙扶著我快速逃離車廂，一步一步地跟著人群走上離開月台的樓梯，先把我安置好在安全處所後，回過頭來已看見犯嫌在不遠處被見義勇為的民眾團團包圍，他迅速地兩處奔跑，身手相當矯健，嘴角微揚的他感覺有點得意，義憤填膺地對著我說：「小兄弟，我剛剛幫你報仇了，我去踹了他兩腳！」

等待救援的時間感覺如此漫長，其他受傷的乘客陸續被暫時安置在我周遭，每個人都驚魂未定。有位年約3、40歲碰巧路過的年輕女性，披著長髮、身著裙裝，一副OL上班族的裝扮。她瞧見我身上的刀傷不斷地流淌出鮮血，顧不得自身恐懼，隨即掏出隨身攜帶的面紙，蹲下身子想幫我按壓止血。然而出血量卻超乎她的想像，就如同這場遠遠超出人們的預料的劫難，薄薄幾張原本只用作擦汗的面紙根本止不住血，雪白瞬間就被鮮紅染色，女子的手不停地顫抖著，神情焦慮又顯得手足無措。我雖無助卻異常平靜地看著她，心懷感恩，在肅殺氣氛籠罩的車站裡，犯嫌被制伏的當下，我想我暫時是安全的，感覺剛剛的大哥是上帝派來保護我的武士，而眼前這位女子就是另一位善良的天使……

救護車的聲音終於響起，由遠而近，救護員衝下來的瞬間第一眼看見了靠在牆角的我，急著先幫我檢傷，我無力地告訴救護員，底下月台車廂裡還有比我更嚴重的傷患等待救援，他幫我打好點滴後立刻迅速地轉往下層月台救助車廂裡的傷患，現場景狀一定超出他的想像。開救護車的大哥問我能否自行走上樓梯，因為擔架床無法推下來，電梯也裝不進去，當時的我竟也不知哪裡來的自信回說：「我還可以！我自己走上去。」一旁杵

著兩位年輕帥哥，身著運動T-shirt配上紅短褲，理著小平頭，皮膚黝黑，看似被緊急派來支援而還來不及換裝的消防或軍警人員。其中一位主動說要幫我提公事包，一時之間我還有些許遲疑，擔心公事包會不會在混亂中被他拿走。但見這兩位卻在剛開始炎熱的初夏時節，不住地打著冷哆嗦，嘴裡一直唾罵著國罵來平息目睹這場駭人災難時的內心震撼，我還是決定放心地把公事包交到他的手上。

多年之後，我回想起來，在那樣的時空裡，我們與死神、惡的距離如此靠近，但人性可愛、善良的一面卻也在我眼前徐徐展開。暴力、血腥與恐懼的感覺漸漸離我遠去，對犯嫌的仇恨早已隨身體的康復而釋懷。與其去宣揚那些駭人聽聞的受難過程，我更想分享的是在那個事件中默默展現善良本質的小人物，雖然他們和我們大多數人一樣，毫不遮掩自己內心最原始的恐懼，卻能在關鍵時刻挺身而出勇敢對抗暴力，看到有人受難時發揮愛心、自動自發去救人、助人，我想這才是引導人類走向文明的正確方向，而不是永無止盡的仇恨。雖然我與他們並不相識，但我感謝在那個時間點對我伸出援手的每一位陌生人，你們的恩情猶如烈日下的甘泉，讓我點滴在心頭。🍵

看到有人受難時發揮愛心、自動自發去救人、助人，
我想這才是引導人類走向文明的正確方向，而不是永無止盡的仇恨。

文／林口發電廠 廖晉慶

我生命中的貴人



生活中有很多不確定因素，但我們需要有勇氣去面對它們，並且努力達成自己的目標。

在我的人生旅途中，有一位男性貴人對我產生了非常重要的影響，他就是我的父親。

我的父親是一個非常有智慧、有耐心、堅強、勇敢且溫暖的人。他對我相當關愛，經常會教導我做人的道理和處事的方法。他的生活方式以及他對生活的態度，讓我對人生的態度產生了深刻的影響。

從我還是一個孩子的時候，我就已經能夠感受到父親對我的關愛。他會帶我到公園裡玩耍，給我買我喜歡的食物，還會幫我做一些

我需要的東西。他對我的照顧讓我感到非常溫暖和安心，我知道無論發生什麼事情，我都可以依靠著他。

隨著我進入青少年時期，我開始對自己和周圍的世界產生了更多的疑問和思考。父親總是會抽出時間來和我進行有趣的對話，分享他的觀點和經驗，讓我對人生的種種問題有了更深入的理解和體會。他讓我明白了，生活中有很多不確定因素，但我們需要有勇氣去面對它們，並且努力達成自己的目標。



父親也教導我要勇敢地追求自己的夢想，無論前路如何，都要堅持自己的信仰。他教我如何做出正確的決策，讓我知道如何去實現我的目標。他讓我明白了什麼是真正的價值，讓我明白了人生的意義和價值所在。

當我遇到挫折和失敗時，父親總是鼓勵我不要輕易放棄。他會告訴我他曾經經歷的挫折和困難，以及他是如何克服它們的。他讓我明白道理，無論遇到什麼樣的困難，都要勇敢地去面對它們，並且相信自己可以克服它們。

父親的教導和鼓勵不僅影響了我的成長，也影響了我的職業生涯和個人生活。他讓我懂得了真正的價值所在，並且教導我如何成為一個有價值的人。他教導我如何做出正確的決策，讓我能夠做出有意義的事情。

總之，我的父親是我生命中的一個非常重要的貴人，他對我產生了深遠的影響。他的智慧、耐心、勇氣和溫暖讓我成為了一個更好的人。無論我面對什麼困難和挑戰，他總是會在我身旁，給我支持和鼓勵。我感謝他對我的無盡關愛和支持，我會一直珍惜這份感情，並將他的教導帶到我的生活中。🍷

勇敢地追求自己的夢想，無論前路如何，都要堅持自己的信仰。

文／南部發電廠
潘佳枚

貴人



家庭是一座道場、生活是道場，工作也是道場。而你在其中修行。

你或許正經歷一段情感的創傷，掛在牆上的日曆被一張張撕去，日子不等人地一直往前行，而你，過著渾渾噩噩喪失目標的每日、每日，一覺醒來睜開雙目，只感到巨大無比的悲慟感襲來，而你無處可逃。

某日，你被從未聽過的病痛纏身，素日平凡的生活掀起了滔天巨浪，面對著身體的痛楚，你毫無招架之力。

又或許是投資生意上的節節敗退，敗得令人一蹶不振，你看中什麼，什麼便應聲倒下，

彷彿老天爺對你開了一個又一個的玩笑。

也許是職場上的不如意，偶發事件造成你兢兢業業佈設的仕途在轉瞬間崩毀，你也許會埋怨這壞時機，遇到不對的人，再做下這錯誤的決定。

起初，你落入黑色的漩渦裡

有時，你凝望著鏡中的自己，卻望不出個所以然，你拋出疑問：「這人，是我嗎？」
「『我』，是誰？」「握在手中的東西溜走



了，我又該何去何從？」

你眨眨眼，將身子向前挪了一些，望向自己的瞳孔裡，那深邃無法捉摸的黑褐色裡，似乎，還透著一丁點亮光。

感情上，你怨自己沉不住氣，當時，應該如何隱忍，好使得那人仍然能持續到現在待在你身邊。可忍下了又然後呢？表面上看似已癒合的傷痕，實際卻仍猶從小縫隙裡默默地滲出血液，好得不完全。

終有一天，總會走到分道揚鑣。

你想清楚後，冷靜地分析，總說「時間能淡化一切」，就逕自讓時間介入療傷吧。直到幾天、幾年後，甚至拉遠至以年份來計，方才理解，那些當初你恨到骨子裡的人事物，

都隨著記憶在你腦海裡一幕、一幕，像放映機那樣地呼嘯而過。

跌得滿是傷痕，然後呢

日子久了，什麼也都不再那麼清晰尖銳。你甚至已然望不見當初的全貌。方才明白，你眸裡那份微弱的光亮，是「它或他們」隨手點亮的。

如果不曾遇見職場上苛刻且嚴格以待的主管，在高壓的訓練下，你投入相當的時間與精力，順勢藉此機會習得各種技能以及人際間的得體應對，何以自己能拚盡全力「逆」爭上游？

如果沒有處在如此潦倒窮困的環境，又如何能珍惜自己眼下擁有的各種物質生活，與始



終陪伴在側的親朋好友？

如果不去嘗試，又怎會了解一個能和自己相輔相成、並肩齊步走向前的另外一半，是值得等待，值得自己多跌幾次跤才尋覓得來的？

如果沒有經歷過肉體上的痛楚，如何知道這副軀殼終有一天會消逝。只能在平日生活時盡量做好本分，更加地養生，更因為走過病痛，才能體會病者的不舒適，康復痊癒後，行有餘力下再去幫助更多人。所以生病這件事，不全然是壞事。

修行沒有那麼困難，「生活」即是修行

從前的種種，造就了此刻的「你」，不再是

毫無招架力的軟柿子，也不再是硬碰硬的衝動派，你遇事時不再那麼強硬而堅持己見，卻多了一份如彈簧般的韌性，能屈，也能伸。

人啊，活在世上就是來修行的。要記得，家庭是一座道場、生活是道場，工作也是道場。而你在其中修行，藉由某些事情，修正自己的行為，在自己的軌道上，慢慢地進步。

你是該好好感謝，過去曾給你出過難題的所有人事物，謝謝他們，適時地給你一點阻力，使你有動力想要更快迸出土壤成長茁壯。那些關鍵時刻的冷嘲熱諷，是必要的，讓你更加體會人性的多變，不必多在意，不必過於執著，要想著，從中獲得了些什麼？如此去思考，心境自然明朗開闊。

再更進一步，要學著換位思考地替人著想，他脫口而出的這句惡言，也許只是那人的個性使然，可能他正遭遇不好的事，而無心講了冒犯人的話。更或許，他只是希望你進步，但用的方式比較極端，說到底，還是出於善意。

你若安然地接受，想通了其中的奧妙，你便舒心。在這個時刻，心境一下子躍升飛快，像是跳脫了烏煙瘴氣的壞循環，用不同高度的眼界觀看著自己、他人、這世上的一切，煩惱心與瞋恨心在頃刻間煙消雲散。

可忍一時，也不代表懦弱，並非消極地概括承受與埋頭苦撐，相對地，忍耐，是積極處理冷靜面對。

怎麼面對只在一念之間。你不再糾結於當下壞的情緒，不去和人爭論什麼輸贏對錯。反而逆其道而行，想出解套辦法，看準時機便劈開荊棘方能擁有一條能走的道路。這些人就像是佈置在每段人生節點的關卡，他們則是你專屬的逆境菩薩，專門與你相抗衡，刺激你增長新的智慧。當你用慈悲心去包容所有，他們就會是你人生道場裡一個個的老師，一步、一步，教會你要努力地去拚搏，此路不通還能另闢新路，在摸索的過程當中，你學會柔軟，學會惜福，學會放下。

等待著下次，一旦他們再出現，自己不會再待在原地怨天尤人，反而能更快找到解法去做，反覆地練習著，一遍又一遍。事過境遷後，也能很快就釋懷。待你累積足夠的經驗，你就會明白，他們，就是你生命中重要的貴人。

終章，你褪去舊有的自我

你脫去鞋子、襪子、眼鏡等身外之物，擺脫了束縛，當你的十根腳趾頭都觸地，雙腳妥貼地踏穩在這片土地上，你很慶幸，也很感恩，感謝天地所有的存在，讓你足以感受此刻的踏實感。

昨日傷害你的人，轉個念想，如今已不會再影響你分毫，今日的你在思想上有了沉著的躍進，你必須感謝他這位貴人，不論是正面抑或是反面，都促使你更有了思考進步的空間。

每一天晨起，你以為地日復一日，其實，都有那麼一點不同。窗外的風景看起來總不盡相同，因為某些事件的啟發，會使你看得更加透澈。當你再次望向鏡中的自己，你終於知道，「我」，不必放得太大；「我」，是來修行的。🙏

每一天晨起，你以為地日復一日，其實，都有那麼一點不同。
窗外的風景看起來總不盡相同，因為某些事件的啟發，會使你看得更加透澈。

文／東吳大學心理學系兼任副教授 林蕙瑛

另類網路情



疫情時代，線上諮商開始盛行，通常是以視訊取代實體諮商，但也有案主要求在LINE或Skype上進行，開啟聲音，就如同電話諮商。儘管這種方式不是很受到鼓勵，但在顧及案主的意願及疫情期間，光以聲音對談的諮商形式，至少會比文字訊息諮商（text therapy）互動較多、較真實，同時也較有效。

王女就是一個電話案主，她要求在LINE上做諮商。儘管初談員勸告她來做面對面諮商，但她覺得不好意思現身，堅持線上談話即可。

網路上的故事

58歲的王女自學校退休三年，一直在社區擔任志工，先生仍在大學教書，忙於做研究，

孩子則在美國讀碩士。在某次代表社區去新北市參加一項大活動，遇到了25年前的高中學生李君，三年的導師導生感情深厚，但畢業後並無來往，在活動中看到彼此身上的名牌得以相認。場面驚喜而感人，聊了一陣子之後，就交換臉書帳號。

第二天起李君就每天發訊息，王女由不定時回覆變為即時回覆，聊天的範圍也自客氣問候轉為生活分享。時隔25年李君已是43歲的中年男子，在某公司擔任主管，認真做事，收入穩定，且婚姻美滿，小孩就讀國高中。雙方對談等於重新認識對方，彼此交換資訊，事事都新鮮。李君一有空檔就會傳訊息過來，說自己正在做什麼，中午跟客戶在哪家餐廳談生意，晚上陪小孩做功課也會發訊息，很少談及夫妻互動，卻能看得出夫妻感情很好。偶爾也會抒發心情或者談談



過去的很多經歷，以及他想做的一些事。王女也會分享志工活動點滴及生活大小事，對她來說，比較有趣的是經常互相寄發自家拿手菜、嘗過的餐廳美食或家裡附近風景的照片。

整整三個月的線上互動，師生之誼與朋友之情，已經成為王女生活的一部分。早上醒來要看訊息，煮飯的時候也要檢查手機，晚飯後手機則是不離身，就是想跟李君線上聊天。她本來很高興，感覺生活變豐富了，但逐漸地，她發現生活重心竟然落在這份安靜的情誼上，即使兩人從未真正通話，但訊息中的每一個字都落在心頭、記在腦海。王女開始驚慌，她對高中學生的感情變質了，像是在跟一個男人分享每日生活。這是一份私密的關係，先生不知道，身邊的朋友也不知曉。李君居然成為她每天盼望收到訊息的

人，但是他得上班，要顧家也要出差，有時他太忙碌或與家人相處，幾小時沒傳文字過來，王女便會一直盼望，老是看向手機。頻率幾乎是每5分鐘一次，直到有訊息進來，她才感到安心，趕快回應，一來一往，多則一天八小時，少也有兩小時，兩人線上互動已成了固定模式。

李君從來都稱呼老師，王女以前就習慣叫他名字「文德」，談話的內容偶爾會在各自分享的活動訊息中談及彼此家人。絕大部分針對兩人的興趣、過往經歷、對事情的看法及對食物的喜惡等等。每天均有近百則的訊息來往，彼此已有一定程度的互相了解。王女一直很小心翼翼地斟酌文字，深怕會逾矩，而李君雖經常以幽默輕鬆的口吻對話，卻從未談及任何與感情有關的敏感字眼，兩個人便如此自然地天天傳訊。王女每天會想著，



若是這份互動突然戛然而止，平日生活會不會變得空虛？儘管心中充滿了喜悅、溫馨及蕩漾，但同時疑惑、焦慮、不安、罪惡及自責的負面感覺也隨著時日逐漸升起。她常自問，這樣真的是師生情誼嗎？不知道李君是怎麼想的？只知道他也在享受這份特別的互動，而自己卻不敢問，更無法向好友啟口，也擔心先生發現了會是何種反應。王女一方面繼續訊息來往，一方面卻心慌慌，焦慮著如果某一天李君不再發訊息了，自己會怎麼辦？由於困惑與揣測越來越多，以及經常查看手機的盼望，她失眠了，睡前想，醒來也念著，白天精神萎靡，人也變得憔悴了。

王女躊躇了很久，知道自己的生活及心理都不再如以往平靜了，必須獲得專業的幫助，因此來尋求線上諮商，也因有罪惡感而不願意露面。她第一句的問話是，「我這樣算是

精神外遇嗎？」

諮商師解釋，外遇的定義依不同的研究領域而有些許差異。在社會學辭典和法律實務中，「外遇」是指已婚者自願與非配偶者發生性關係。如果是在思想或行為上不忠，沒有實際的性接觸，則稱為「精神外遇」。截至目前為止，王女的這份特殊情誼還不算精神外遇，因此不必對號入座，免得越想越多越偏，整個人反而會陷下去。能夠來主動求助，就是自身已感覺不對勁，想要突破現狀。當務之急就是要自我釐清這份感情，自己站穩腳跟。

分析

由於王女自發自動來做諮商，她是主訴求者，茲針對她的困擾加以分析：



1. 新鮮感與刺激：

在婚姻中生活久了，感情雖在，卻因日復一日地缺乏新鮮感。師生多年後相逢，除了驚喜也是渴望再連結，既熟悉且陌生，又因李君主動聯繫，在熟識且安全的師生情感基礎上，不知不覺地展開了一種新的關係。而兩個成年人在自己目前生活的崗位上交「新的朋友」，新奇既刺激。

2. 移情作用：

王女的兒子遠在美國，做母親的一定會思念孩子，丈夫又終日忙工作，突然有個較年輕的男性學生闖入生活裡，她的親子情感因此有了寄託，想要分享平日生活；而對丈夫消失已久的激情，也同時間被李君喚醒，全部洋溢在傳訊息的熱誠之中。她對兒子及丈夫的熱情都轉移到與李君的文字互動上了。重要的是兩人正好也談得來且有共同興趣。

3. 少女情懷重現：

現在流行網路交友與戀愛，在社群媒體上互相問候，分享每天大小事。兩個25年未見面的成年男女，在字裡行間由陌生變得熟悉，已養成互動習慣。王女拋開社區及家庭雜事，進入男女間的一對一對話，難免會激起些遐想。而李君從未表態，其實都是王女一個人的心思，更何況幾個月來，也僅止於線上互動，並無親身見面，李君未提過，王女有心也不敢說，卻常常想著他，偶爾也會有些許遐想。

4. 患得患失：

因為太享受這份特殊而曖昧的網路情誼，沉迷眷戀下失去現實感，有點分不出輕重，產生患得患失的心理。



5. 道德啟動感：

畢竟兩人都是有家室且有年紀之人，王女將此日日頻繁的訊息往來添上一抹淡粉紅色彩，增加其曖昧性，自己也逐漸被精神外遇的煙霧彈所籠罩，既無法控制自己的深陷其中，又難以面對自己的良心與先生，這樣的心理折磨其實已經超過了新鮮的喜悅，才會造成今日極度的焦慮和失眠。

輔導

王女的各種正面及負面情緒皆被同理之後，對於諮商師的分析非常認同，承認與自己的心境符合，也了解到自己情感的投入與想法要比李君多。姑且不論對方是何種用意，至少他尊稱自己老師，雖偶爾會撒嬌，卻從沒說過愛慕或挑逗的話語，維持著比師生關係多那麼一點點的情誼（也或許是因為他高

中時被老師溫暖關懷，那樣的感覺一直都存在，到現在還想享受那種感覺）。因此問題還是出於王女自己的心態。

王女提出兩個問題：

- (1) 我還能繼續與李君線上來往嗎？以後不知道會怎樣？
- (2) 我是否可以詢問他，我們到底是什麼樣的關係？

諮商師告訴王女，要不要繼續線上來往，主動權可以在李君，也可以在她自己。如果覺得自己無法保持現況，未來就會想東想西，若想要的不僅僅只是現在的互動，那就得踩剎車，主動停止這樣的交往了。而現在就擔心未來會如何發展並無必要，因為不會有發展，要有現實感，強化師生關係的互動，而不是期盼或幻想虛無飄渺的未來。當然也還



有一種可能，就是某天李君主動停止上臉書了，那他必然有他的理由。

目前的互動並無不妥，王女若單刀直入，戳破這層微妙的關係，或許會令李君尷尬，不知所措，可能他也正在享受這份不可言喻的情誼。如此一來，原本達到微妙平衡的關係就被破壞了，他寫訊息會變得謹慎小心。也許有一方或雙方都覺得無法再繼續下去了，這就是最壞的結局。

結語

一共做了八次線上諮商才結案。案主王女從靦腆到開放自己的心胸及想法。在第六次諮商的時候，已經有相當清楚的洞察，了解到只有看清這份關係的本質，建立正確的人際關係，穩定自己的認知，才能再繼續與李君

互動。所以她決定維持這份關係，以平常心來看待這一份比自己認知更特殊微妙的網友關係。她不再認為是秘密，以師生情朋友誼來看待。

誰說男女之間不能有純友誼？年齡差距或許會影響觀念，不論是男大女小或女大男小的情誼，如果雙方都沒有情慾或邪念，友誼是可以繼續的，而且能通過時間的考驗。但要是有一方想要進一步發展，關係就會失去平衡，原本輕鬆正常的互動就無法維持了。🍷

文、照片提供／退休人員 許泛舟

大時代的平凡偉人



朱善增先生生於民國12年7月18日，逝於民國112年3月7日，享壽101歲。

先生於民國35年5月1日台電公司成立時即進入公司服務，計42年2個月。

在職期間竭力奉獻無私付出，績效卓著，是在變動的大時代中一位平凡的偉人。

先生浙江省松江高中畢業，本已考取後方大學，因路途遙遠，家人不同意前往就讀，只能在家自行修讀英日語。民國34年，適巧在台灣擔任接收委員的呂文瑞先生返回上海洽公，問先生是否願意到台灣工作，當時到台灣工作是難得的機緣，因而就在11月22日搭船到台灣，12月5日成為監理委員，參與日本留下的台灣電力株式會社的接收與監理工作，當年先生年僅22歲。民國35年5月1日台電正式成立公司組織，先生被派在總管理處經理處工作（孫前院長運璿當時被委派為機電處長負責台灣電力的修護工作）。

民國36年4月10日和15年次基隆出身高女畢業的張郁琇小姐結婚，夫妻鶼鶼情深、家庭和樂，育有三子四女，距先生離世二人共結婚75年10個月又28天。當年高女畢業的台灣人嫁給外省人，在親友圈是一件轟動的新聞。多年後夫人曾回憶基隆高女同學會時，許多同學都羨慕夫人眼光獨到選擇了一個難得的好夫婿。

在經理處工作4年後，民國39年8月調往基隆區管理處任管理師，42年3月升任彰化區處總務組長，開始在彰化台中地區擔任總



善增先生100歲，夫人97歲合影

務課長（現改制為經理）長達13年。民國54年1月升任台中區管理處副經理（現改制為副處長），56年4月調任北區管理處副經理，62年4月升任新竹區管理處經理（現改制為處長），63年2月調台中區管理處經理，67年9月升任總管理處業務處長，72年1月調升副總經理，77年8月1日台電退休，退休後旋即奉派擔任台電福利會轉投資之榮福股份有限公司擔任董事長三年，三年任期屆滿後，返回台中過著簡樸安逸的生活，民國90年78歲時受席時濟董事長邀請出任台電退休人員協進會理事長，任職間自費往返台中、台北服務退休同仁，二屆任期屆滿六年後，長期定居台中至逝世為止。



擔任副總經理時英姿



傅前董事長次韓頌功在台電獎牌

高瞻遠矚 洞燭機先

先生自基層做起，配合國家經濟政策，當年是台電電力高度成長時期，業務處長任內為了讓每一縣市都有台電對等服務單位，先後成立雲林、南投、鳳山及新營營業處。

先生知道台灣地少人稠，有一天地價必大漲，當年許多區處服務所都租用民間房舍，

業務處長任內幫忙購置了許多土地，如台北西區營業處、鳳山區處、南投、新營、台北市區處等等現址用地皆在其任內購置，不僅如此還改建大樓讓同仁有舒適的辦公環境，尤其在公司全力投入電力建設同時，一切以建廠為優先，許多人反對購地，尤其是財務部門，但先生不怕困難，鍥而不捨，終於一一完成。

以台北西區營業處為例，其原為台塑集團南亞塑膠廠房，南亞女籃集訓所在，先生不辭辛勞多次向王永慶董事長簡報，用台塑每月電費分期折抵購地支出，王董事長被先生的誠意和不屈不撓精神感動，終於同意售地並以電費折抵購地費用，在當年成為美談。以先生購地費用如以現值來估，先生已替公司節省了伍佰億以上的費用。

領導有方 運籌帷幄

先生溫文儒雅，講話鏗鏘有力，是一謙謙君子，對待部屬從不疾言厲色，如同論語所形容的：「望之儼然，即之也溫，聽其言也厲」。每年颱風季節是公司最煩惱的時候，尤其颱風過後的搶修及接用戶電話工作最令人頭痛，但他在業務處長任內建立了區處互相支援的制度，同時連後勤人事、會計、總務在業務人員繁忙時也要去接用戶抱怨的電話，事先搶修器材的調度在颱風之前皆已備妥，認為許多表格規章相當繁瑣，必須簡化。因而在69年5月受公司記功獎勵。

小琉球海底電纜的設置，也是業務處長任內完成，小琉球電纜是台灣第一條海底電纜，有人認為要節省經費用一迴路即可，他堅持用二迴路保障小琉球地區的用電安全，事後證明數年後有一條電纜被漁船拉斷，但小琉球供應仍維持正常。

民國72年一副總經理任內主管工安，引進日本零災害運動，辦理預知危險訓練，有效降低工作傷害。

民國77年一任職榮福董事長期間，每遇颱風，榮福公司的配電工作班全數支援台電調度搶修；替榮福購置大坪數辦公廳舍，使同仁享受舒適辦公環境。

民國90年一任職退休協進會理事長期間，爭取補助，宣揚電力建設，改善內部的典章制度，使退休協進會的運作一切進入軌道，井然有序。



陪同孫前院長運璿視察電力設施



擔任副總經理時辦公室留影

技術援外 點亮沙國

沙烏地阿拉伯王國在1946-1990年期間與我國有正式外交關係，沙國是中東地區和阿拉伯國家中最後一個和我國斷交的國家，即使在斷交後，雙方首都仍設有具大使館功能的代表機構。由於沙國是能源大國，我國能源短缺，維持良好的外交關係十分重要。由台電派駐的電力團對協助沙國電力建設扮演相當重要角色。

在先生任職業務處長期間是兩國電力技術交流最興盛的時代，尤其是民國66年3月成立的台機社，在沙國巴哈省從事電力線路建設工程，從民國66年到民國75年長達9年，另有7年的運轉維護管理工作合約，而由於這項線路維護工作是台電相關業務單位的專長，故於高峰時曾營派200餘人在沙烏地工

作，在當時美金兌換台幣是1比40的年代，許多人支領美金加上台電薪水照付，對提高生活水平貢獻很大。但因為沙國天氣炎熱，回教國家沒任何娛樂，很多人不願前往，沙國又需要人，先生會一一找來面談，曉以大義，並允諾在擔任業務處長職務期間，工作期滿回國，一定保障其原有職位，有機會即可升遷，先生一諾千金，當年派往沙國之高才技術人才後來都獲得升遷。

清廉自恃 知人善任

先生在台電服務42年又3個月，出差洽公除非萬不得已堅持住公司宿舍，一來節省開支，二來可以更了解當地主管的生活情形，晚上還可以和主管聊聊拉近距離，看有無可以協助之處，因為幫助過很多人，大家稱他「阿善師」。在他處長和副總任內提拔過很

多人，當時業務處長時期的主要幹部張斯敏（台北區經理）、劉書勝（地下電纜）、王步雲（配工隊）、楊忠全（營業）、蔡明隆（費率課）、徐采田（工程）、周承恩（配電）、方玉柱（技術）、馮輝正（變電）、李漢申（主管營業）、陶平（主管電費）、林錦銓（主辦）、黃鴻麟（主辦）以及副總經理時期前後的三任助理秘書：許泛舟（第一任）、義光（第二任）、黃傳源（第三任）都升任公司14職等以上高階主管，張斯敏、李漢申職位更高升到總經理，林錦銓、黃鴻麟升到副總經理。可見其用人唯才、知人善任，替台電長遠發展提供了電力建設優異的人才。

有些同仁感謝先生的拔擢，致贈禮物先生一定想辦法退回或還贈更好的禮物，曾經有一次一位員工致贈禮物到先生新生南路住處，先生堅持不收，此君離開後竟把禮物丟入圍牆內。

副總任內許多同仁住在永康街宿舍區，但此地是周家祠堂擁有產權，公司無權幫同仁輔建，在先生奔走協調及向經濟部簡報爭取下，同仁獲得輔建權利，並有了安心居住的房舍，許多同仁感念先生的恩德，集資致贈厚禮均被先生婉拒退回。

熱心工作 績效卓著

先生不抽菸不喝酒，應酬很少，每天早上到住家附近的國小、公園快走一個半小時，八



2023年1月21日和么兒裕成、前秘書泛舟合影

點準時到辦公室，晚上九點就寢，生活十分規律。

在台電服務42年3個月期間，獲得許多記功嘉獎，考績自新進開始到退休年年甲等，早期有特等制度時，更獲得特等。民國69年公司因工作績效太優良，提報他參與行政院模範優秀公務人員選拔。以台電政府機關之三級機構和一級機關之首長一起評選，相當不容易，而且台電成立77年間僅二、三位主管獲此殊榮。

先生辦公室掛著一幅同為台電出身的孫前院長運璿先生親自為他配上的彩帶勳章，備感無上榮耀，此一照片一直掛在辦公室直到退休為止。院長中風後在家休養，先生常去官



接待孫前院長視察台電

邱請安詢問有無需服務之處，等院長稍為康復，安排院長到台電勵進餐廳品嚐院長家鄉菜，到院長以前台電工作地方走走，先生可以說十分顧念舊情、尊重長官，讓孫院長十分感動。

管理專家 總務奇才

先生協調能力一流，常化不可能為可能，當時主管公司對外溝通擔任發言人，不論立法院、行政院、經濟部、監察院、審計部等等主管公司的上級，只要先生出面說明預算工程案，沒有不過關的，先生告訴同仁只要憑著熱心、信心及和善態度，沒有不能解決的問題。

當年楊董事長家瑜到台中區處視察，突然接到總處通知總統有急事召見楊董，當時沒有大哥大聯絡，先生知道台中火車站是南北交會之處，有一班北上一定有另一班南下，但需過天橋，他協調台中鐵路站長，請員工扶持協助楊董快速由南下列車奔向北上列車，鐵路局為了不讓旅客發現火車慢分，找人拿榔頭檢查列車的接軌處，同時趕緊連絡總處相關人員告知下車時間，一下車專車直奔陽明山，未延誤公事成為美談。

先生告知同仁總務工作沒有秘訣，四個字而已：「人前人後」。就是走在別人前面，主管未到之前已周密規劃思考；人後就是當所有人都離開，必須留到最後，檢討是否有改進之處。

先生在台中任經理時，經常要接待立委、監委、省議員，如何對應公司長官到省議會備詢，也都住到台中區處宿舍，優先要求宿舍一定要安全、乾淨、整潔，依賓客身高和季節提供不同長短粗薄棉被，室內地板較滑，

也有布鞋供使用，用餐請廚師提供喜愛的家常菜餚，賓客對哪道菜特別喜好，下次再見面用餐時，一定會再出現此道菜，讓賓客感動先生的體貼細心。

助人無數 積善增福

先生天生善良樂於助人，不論任何職位，只要能力所及必全力協助。先生認為能幫助別人是上天賜給的好機會，是擔任此一職位才有的福份，所以對公司要有感恩的心，對同仁要有溫暖的情，畢竟台電一家許多同仁在外地都想回鄉就近工作，他指示業務處主管人資研究調動辦法，配合新進招考調動同仁返鄉，以解決了上千個同仁的家庭問題，此一制度雖然先生已退休多年，仍在實施中。對於因執行職務過世、犧牲的同仁，其家屬只要他知道一定妥為照顧，安排眷屬到公司工作。先生引進的零災害預知危險訓練，減少許多感電事故。

前國策顧問陳立夫先生致贈「積善增福」墨寶，掛在先生家中，易經上說：「積善之家慶有餘」；聖經上也說與人為善的人有福了，所以先生得享101高壽，更難得的是和夫人結縭75年又10個月，結婚50年是金婚、60年以上是鑽石婚，表示如鑽石般堅硬不屈，象徵天長地久，三子四女也都事業有成，貢獻國家服務社會，足見先生是一個有福報的人。



陳立夫資政贈積善增福墨寶

先生的事蹟仰之彌高，立德、立功、立言，對公司、對親友、對家人都奉獻了無私的愛，其典範事蹟會長留台電青史，正如聖經提摩太後書4章9節說的：「那美好的仗我已經打過了，當跑的路我已經跑盡了，所信的道我已經守住了」。

先生已在台電打造了美好的一仗，盡了人生最大的忠心和職份，先生的音容、笑貌將長留在每一位家人和親友無盡的思念之中，先生的傳說將永遠流傳下去。🙏



2022年，100歲過年全家福

交友服務藏陷阱，簽約之前要小心！

跟我聊天的人，
為什麼一直叫我
買東西？

解約為什麼還要付
這麼高額的費用？
真的合理嗎？

怎麼參加聯誼要付錢？
升等VIP要付費？
做什麼都要另外付費？

我簽的這些契約，
內容到底是什麼？



注意

參加交友服務前，一定要先把契約(服務條款)看清楚，充分了解是否符合自身需求，以免人財兩失！

內政部
警政署
刑事警察局

一頁式廣告特徵

! 網址拼音奇特

! 價格超便宜

! 聯絡方式僅Email/
Messenger/LINE

! 出現大陸用語
如包郵、郵費

【OPPO新店開業活動 限量2折下殺
+多重豪禮】R11s 6.01吋八核6G
LTE2100萬清晰美顏機
(128GB/256GB)

商品圖片

OPPO官方旗艦店

前後2000萬
拍照更清晰

R11s

NT\$3350 8999 4839件已售 活動倒計時 07時58分26秒

【OPPO新店開業活動 限量2折下殺+多重豪禮】R11s 6.01吋八核6G LTE2100萬清晰美顏機(128GB/256GB)

免郵費 貨到付款 7天鑑賞期

立即購買

商品屬性

立即下單 訂單查詢

! 活動長期
倒數計時

! 標榜7天鑑賞期
不滿意可退貨

! 強調免運費
採貨到付款



員工協助業務花絮

北區 員工協助業務花絮



宜蘭區營業處同心園地於112.5.8舉辦「母親節致贈蛋糕」活動，於母親節前夕由處長率各級主管致贈每位同仁蛋糕，使同仁備感單位溫暖，場面溫馨愉快。



東部發電廠同心園地於112.5.4舉辦團體溝通座談會暨感恩惜別分享會，除歡送將調離之同仁，表達感謝之情外，同仁間亦進行經驗分享及關懷問候，現場氣氛充滿感恩與惜別，溫馨和諧。



林口發電廠同心園地於112.5.19舉辦「勿忘初衷勇於追夢-單車回家路 & 零廢心生活」活動，邀請作家謝承惠分享如何完成女生的單車絲路之旅，以及如何實現無肉減塑在家族行之生活理念，同仁反應熱烈，活動熱絡。



綜合研究所同心園地於112.5.28辦理「人際關係成長營」，邀請台北市聯合醫院未婚女性一同參與，透過活動設計橋段，使未婚同仁們得以互相認識，加深情誼，希望藉此助同仁覓得良緣，活動過程生動有趣，熱絡活潑。

中區 員工協助業務花絮



台中煤倉工務所同心園地於112.5.16辦理捐血活動，園長號召單位同仁共襄盛舉，發揮公益愛心，同仁踴躍參與活動，為社會貢獻熱血。



新竹區營業處同心園地於112.5.11辦理「成就美麗和健康的飲食習慣」專題演講，講授飲食健康、食用保健食品之注意事項等，提供同仁更多健康相關知識，意義非凡。



台中區營業處同心園地於112.6.11舉辦「同桌共遊，遇見幸福」桌遊未婚聯誼活動，以時下流行的桌上遊戲為主題，讓未婚同仁透過活動認識彼此並加深互動，園長於活動過程鼓勵參與者積極認識彼此，並期盼大家都能遇見幸福，現場氣氛歡笑不絕，十分熱絡。



輸變電工程處中區施工處同心園地於112.5.5辦理「打鼾，睡眠呼吸中止症候群」專題演講，邀請中國醫大附設醫院杭良文醫師講授睡眠打鼾或睡眠呼吸中止症相關知識，以及如何從調整生活作息進行改善等，使參與同仁獲益良多。

南區

員工協助業務花絮



大林發電廠同心園地於112.5.20舉辦「未婚聯誼」活動，藉由遊戲互動過程，使同仁間彼此認識，共62位未婚男女參加，共配對成功4對，活動開心圓滿順利，深受好評。



屏東區營業處同心園地於112.5.22舉辦「免費InBody檢測+體適能檢測」健康促進活動，檢測項目包含登階測驗心肺耐力、屈膝仰臥起坐測肌力及肌耐力、坐姿體前彎測柔軟度、InBody身體組成評估等，有益使同仁瞭解自身體能狀態，促進身心健康。



金門區營業處同心園地於112.5.17舉辦「向海致敬海岸清潔」活動，藉由辦理淨灘，喚起民眾環保意識，以期盼國人珍惜自然資源，還予海岸原有清潔風貌，活動深具教育意義，展現公司落實社會責任精神。



台南區營業處同心園地於112.5.16辦理「關照自己-與壓力和平共處」專題演講，邀請林柏佑心理師蒞臨講授情緒迷思、壓力來源、情緒管理等，並不斷以過去案例及經驗向同仁分享，獲得熱烈反應，使參與同仁獲益匪淺。

文、照片提供／環境保護處 王義宇

員工協助員進階班研習報告



不當的溝通將會消耗熱情，過去的經驗不代表可以幫助成功，
信任的關鍵在於願意讓自己暴露在一定風險下。

再次來到空谷幽蘭、天高氣爽、沁人心脾的谷關訓練中心，使我們暫離城市喧囂，在日常生活緊湊的日子裡來到現實中的台電充電站，如夢幻般，讓我在這5天4夜裡和台電前輩們學習交流。

再來訓練所前，剛好遇到工作低落的時期，繁忙的工作壓力使我喘不過來，第一天來雖心情低落且與周遭同仁不熟悉，使我在身心上感受到更多的壓力，但還好在第一堂課柯定宏老師就開始傳遞正面能量，建立團隊向心力，找回考上台電前對工作的熱情。記憶中本次教學最後，老師讓我們玩一個團隊遊戲(每人手拉著手，穿過超小呼拉圈，而且只要一碰到呼拉圈將重新來過)。而且我是本次遊戲的最後一位，那壓力可想而知，說真的我曾一度想要放棄，但在感受到台電眾多同仁的愛與關懷下，我還是



成功完成了挑戰，本次遊戲活動中，讓我了解到相信與團隊的力量。也許我一個人可能會因害怕與膽怯而放棄，但相信團隊的力量讓我最終完成了挑戰，最後想起老師一段話「不當的溝通將會消耗熱情，過去的經驗不代表可以幫助成功，信任的關鍵在於願意讓自己暴露在一定風險下」。

接續柯老師的熱情與教導後，第二日的心理治療講師黃啟偉老師也不遑多讓，由於我尚未從心情低落中走出來，老師開頭就告訴對著我們說「我們是最棒的」。而我從那句話開始把千千萬萬的擔心與思緒放在一旁，認真看待這堂維持心理、自我、人際關係的課程，課程中其實我學到最多的不是什麼壓力調適、壓力身心的反應、自我認識等等議題，最讓我印象深刻其實是老師開頭的第一

句話「我們是最棒的」，我發現我們其實只是需要鼓勵需要有人認可，這可以激發我們生活和努力的動力，深夜裡我默默想著明日不管老師如何我都要跟他說這是我聽過最棒的課。

第三天的講師是來自銘傳大學犯罪防治學系的助理教授同時也是中央警察大學犯罪防治研究所博士的洪文玲老師，本次課程應該是我這次谷關訓練所受訓印象最深刻的課程，老師利用活潑的個性搭配各種栩栩如生的故事進行授課，並利用各種真實案例的性別議題、家庭分工、性別差異及性別暴力等議題讓我們分組討論上台報告說明，剛好我經歷前兩日心情雞湯後，已充分燃起台電人的熱情，再多次報告與討論中我最有印象的部分是上台分享了岳父家暴的故事，以及後續產



生的各種問題與生活影響，分享後也得到很多同仁的建議與回饋，使我未來更有信心能陪著我老婆一起面對，雖然這是最有印象的課程，但是老師並沒有講完所有故事，希望未來還有機會再次聆聽。

如果前幾日課程的老師是熱情的、感性的、活潑的，那第四天胡國強老師一定可以用震撼的來形容，本次演講中老師利用宏亮的聲音、流利的台語加上各式有趣正面的口訣，讓我慢慢被老師吸引。其中印象最深刻的是如何溝通與溝通的方法，溝通也分成如何與上級溝通，以及對下屬如何溝通，回家當爸爸又該如何溝通，我們每日需要再各個時間點扮演各種角色，我們如何把事情說清楚。總結來說就是從聽與尊重開始，我想起有次我因為工作事情需要修訂五點，但最終我解

釋後僅修正了三個點而被課長罵的故事，當下我突然意識到這就是溝通不良導致的，所以我打開手機打給課長並在與他分享之後道了歉，希望能再未來互相尊重與改善。

時光飛逝，谷關訓練所受訓最後一日到了，但也在最後一晚和各地同仁們看到點點銀白靈動的螢火蟲，心中充滿感恩，相信台電大家庭每日一起承擔經歷供電穩定的社會責任與壓力，大家一定都累了吧？但不要忘了生活的美好與熱情；感謝人資處舉辦的園丁進階受訓班，最後一日課程中讓我們各組進行案例分享，對我而言也是一個結束和另一個全新自己的開始，這幾日從身心憂鬱疲憊到慢慢找回熱情、調適心情、恢復身心等等，從其中得到非常大的幫助與收穫。🍷

我想接受轉介，如何選擇心理師？

Q：園地好，最近遇到一連串煩心的事物，每件事都不好處理、必需繃緊神經，壓力隨時間過去完全沒有解除的跡象，已經嚴重影響作息，晚上睡睡醒醒，白天精神不濟，變為惡性循環。試著與同心園地聊過後，他們建議可以尋求外界專業資源協助，並會幫助我轉介。想著這樣下去也不是辦法，便決定嘗試尋求專業資源協助，只是過去從沒諮商過，不知道怎麼踏出第一步，看著公司提供一長串特約協助員與機構的名單，實在不知道該從何挑選起？

A：您好！面對連續的壓力事件，再堅強的人也難免招架不住，辛苦了！幸好您願意向同心園地的園丁求助，說出內心的焦慮與困難，園丁也立即察覺到所承受的龐大壓力，建議可協助轉介外界專業資源，您也欣然接受園丁的建議，這是好的第一步，至少壓力沒有被忽視而不斷累積，待無法忍耐時爆發，將造成無法想像的後果。只是未曾有晤談經驗，難免感到緊張與無所適從，謹提供一些建議，希望儘快讓您的問題獲得協助。

公司同心園地自成立以來，陸續辦理外界專業資源（特約協助員與機構）連結，惟早期國家制度未健全，可連結資源有限，且社會上對「諮商」、「晤談」仍抱有負面觀感，風氣並未興盛，因此具晤談經驗者不多；民國90年《心理師法》施行後，心理師證照法制化，並由政府機關積極推動「身」「心」健康同等重要的觀念、鼓勵國人運用維護心理健康之資源，促使近年大眾對諮商的觀念已逐漸翻轉，此趨勢也反映在公司逐年增加的轉介人數上。然而直至今日，未曾有諮商經驗者，還是會因擔心與不安而延遲求助的機會；為降低這類情形發生，謹簡要說明一般進行諮商晤談的準備與辦理事項，讓同仁有具體的方向可參考。

晤談前：基本條件篩選 & 晤談觀念建立

公司目前已連結心理的特約協助員約38名、特約協助機構約53間（各機構內另有數名心理師），從眾多入選中挑選並非易事，建議先以基本條件進行篩選會較容易入門。首要考量的基本條件為您所處的地理位置，因完整晤談流程所需的期間較長，且多為需要進行數次，故為確保晤談順利，對您地點較不方便的資源便建議可先排除，避免因交通不便導致後續晤談中斷。第二項篩選條件，可就自身所遇問題類型與心理師專長（類似就醫挑選專科的概念）進行配對，公司特約協助員與機構名冊即列有專長欄位。經過前述條件的篩選，將更能聚焦、縮小範圍，擇定特約協助員或機構後即可與之聯繫並約定晤談時間。另提供一個小撇

步，如非直接找心理師而為聯繫機構時，可提出個人需求（除專長外，唔談風格、心理師個人背景等條件皆可與機構溝通），再請對方推薦。

要請大家宣導對唔談正確的觀念，即唔談並非「特效藥」，能快速或一次到位解決問題，一般而言需要長時間與心理師合作，改變是逐漸地發生。瞭解此觀念後，便能避免不實的期待，有助於唔談的進行。

唔談中：互動中觀察評估

心理師及唔談者的關係與大眾認知的醫病關係有些微不同，更貼近一般的人際交往關係，由於進行期間、單次之時間（約1小時）較長，故應隨時評估雙方溝通是否順暢、感覺是否契合，可觀察的面向包含對方說話的方式態度、聆聽的品質，以及所提建議是否可接受。這個歷程如同與初次見面的對象相處，須經由互動過程感受彼此是否合拍，評估可否建立朋友關係一樣；當發現互動不佳想更換人選時，勿感到不好意思或有所虧欠，或許對方正也煩惱著無法有效協助，心理師都具備面對諮商關係開始與結束的專業，只要確實感到不適合，便可與心理師溝通中止唔談，另覓其他人選。諮商是合作關係的展現，唔談者擁有高度的自主權，非單方面接受意見或指導的形式，心理師扮演著協助與輔助者的角色，但行動與否仍回歸到求助者自身。

此外，不會有單一心理師適合所有求助者的情形，心理師的學派與唔談方式各自不同，某人所擁有的良好諮商體驗，換做他人卻可能不適應，仍要實際進行唔談才會清楚心理師與自己的互動合作是否適合。

唔談後：提供回饋

唔談結束後，為了解您在轉介過程中的體驗與獲得協助情形，請撥冗填寫「轉介服務回饋表」（不記名，電子檔下載路徑：同心園地網站/轉介服務/轉介表單下載），轉交單位園丁彙整傳送人力資源處，以作為公司未來轉介服務改善之參考。

日復一日的生活中，總會遇到打亂情緒的事物，有時更彷彿講好般接續而來，令人難以招架。需要協助時，如擔心麻煩他人而懼於開口，不斷說服自己「再撐一下」，有時或許撐得過去，但撐不住時導致心生病了、受傷了，事後恢復卻更耗費心力。如果願意，請向同心園地尋求協助，讓幫助的能量及時注入給予支持，過程即便辛苦，只要有人陪伴分擔，面對生命的關卡時也將較為容易。☁️

苦樂

留言板 一位需要重新找回自信的承辦人

小編您好：

我是一位需要重新找回自信的業務承辦人，由於上級長官曾經交辦某項專案業務由我來處理，是一項需要綜整各項數據、聯繫不同部門及單位的複雜工作，其細節相當繁雜，且當時的我也不只承辦該項專案業務，仍需同時辦理其他本職工作，而就是因為同時處理太多事情，使我一時分神，於辦理專案業務時，疏於留意某項環節中的數字出了問題，致後續一連串的業務推動程序皆產生差錯，除造成共事的同仁不便以外，亦讓上級長官感到失望。

雖說「人有失手，馬有亂蹄」，辦事免不了偶生差錯，雖事後同事及長官們亦開導我不要過於自責，但經過這一次的失誤，我似乎感受到長官們已漸漸不太願意再將複雜性的業務交由我承辦，或許他們是希望我能暫時冷靜，亦可能是再也不信任我，總之這樣的感覺對我而言真的不太好受，我自認是位盡心盡責且有能力的承辦人，只要賦予我足夠的時間、空間，我就能將事情處理妥當，而卻因為這一次的失誤，造成大家對我的不信任，實已對我的自信心產生衝擊。

我雖希望能再次向大家證明自己，但曾經犯的錯已成事實，且造成我內心的挫折與失落，故想在此詢問小編，我該如何重拾自信，用自己的專業能力再次讓長官們重新信任我，並證明自己有能力承擔重要職務呢？

一位需要重新找回自信的承辦人 敬上

中區 輔導內容

一位需要重新找回自信的承辦人，您好：

從您的敘述中，已可窺見您是一位能自我反省、有能力且願意挑戰的承辦人，看來您自信心應該是非常強大的，不用氣餒，其實您遇到的問題很常見喔！工作能力再好的職場工作者，都會遇到諸如此類的情形，在了解自己所犯過失後，所需要的應該是如何化阻力為助力，將過往的失敗經驗轉化成為自己成長的資本，在此提供幾項拙見供參：

一、破除自卑的心態、肯定自己的能力

工作難免遇到不順心的遭遇、難以解決的問題，總會讓人無法正確評估自己的能力，甚至把自己局限在過往的失敗中，認定「反正我的能力僅限於此，所以什麼事都做不好」，一旦有了這種認知，就算是小事也會被你變成無法解決的大事，幸好您似乎已不再侷限此境地，但是自信也不能只停留在想像上，而是要用實際的行動去追尋、實現它！英國劇作家蕭伯納說：「人們的聰明並非以經驗為依歸，而是以接受經驗的程度為依歸。」所以，恢復自信的方法之一，就是從經驗中得到知識，啟發智慧，只要虛心接受和檢討反省，一定能帶給自己重新振作的信心。

二、從小事做起，累積別人對你的肯定

自信是對自己能力的認同，但是往往這樣的認同感，又需要來自別人對你的肯定。所以「改變」，是從「決心要」改變開始，不是從「想」開始！保持正向思維，正面積極的態度，從小事上取得別人對你的肯定，一步步累積，漸漸的你就可以完成更多、更全面的工作；在努力過程中若遇到了阻礙，不要被先前失敗挫折包袱拖累，就把全部心思放在問題的解決方法，尋找資源，事情總是能夠解決的，全力以赴去達成目標，態度和方向是決定成功的關鍵，大家會看到你的努力的。

三、持續精進本職專業

再有熱忱的態度，沒有具備該領域的專業知識及技能都是枉然，也無法真正的獲得他人的信任跟稱許，所以應不斷地精進本職專業技能，以培養自己在工作領域上的自信以及工作秩序；精進專業也是可以很有策略的，需要時間、耐心地建立，不可貪快、耍小聰明；應有規劃、有策略的執行，例如向前輩謙遜地求教，可以避免探索無門的窘境，也是培養人脈當中很好的策略，畢竟積極的態度是最能與人產生共鳴的。

四、正念思維，勇於挑戰

自信心需要透過每一件小小的成就感來培養，這是大腦的慣性，我們可以從工作以外的事情來先培養成功的小確幸，透過任何一件能讓自己跨出舒適圈又可以持續有規律的行動，去重新調整自己的慣性思維，培養正向、正念的思維，例如登山、學游泳、園藝或其他有興趣的活動，一定要有一點點難度的挑戰，當你重新檢視自己對執行、解決問題的思維以及行動力，每一步都能走得踏實，有規律，其所得到的成就感才能帶給你愉悅跟提升你的自信心。

自信心是建立在學習與承擔上的，除培養正念思維模式，意志力培養也是非常重要的，公司強調「當責」二字即是告知我們，從停止抱怨開始，不要卸責、逃避，而是帶著勇氣、熱情與智慧，踏上承擔責任、堅持初衷、解決問題，就是為自己的人生做主的自信之路；相信您未來必是公司的中流砥柱。

大觀發電廠同心園地全體園丁 敬上

南區 輔導內容

一位需要重新找回自信的承辦人，您好：

相信失誤發生時，您內心應該十分自責且不安惶恐，一方面要顧及本職業務，又要兼顧長官新交付的任務真是辛苦您了，尤其負責彙整、統籌協調的工作，經常需要跨部門甚至是單位，與不同專業領域的人群接觸，所耗費的精神巨大免不了會影響細部工作，在這種情況下偶發失誤相信長官、同仁一定能體諒，至於感覺長官不如從前般倚重，以及想再次證明自身專業能力的方法，經過本廠全體園丁討論後，提出以下的想法供您參考，期望您能從中獲得些許助益。

一、溝通是最好的橋樑

人與人之間是互相獨立的個體，一個團隊要維持彼此情感勢必需要不斷進行溝通、討論，如同信中所提到，長官及同仁在事後也開導您不必過分自責，這就是在溝通、討論中所釋放出的善意，也代表您與長官、同仁們之間存在著順暢的溝通橋樑，建議您能將自身所面對的真實感受，透過不同管道（如：同心園地、工會等）表達出來，或許長官在現階段安排任務時有其他考量，而不是因為之前所發生的失誤，藉由彼此相互溝通，才能了解彼此所看到的不同觀點、攜手解決遇到的問題。

二、行動是最好的證明

常言道「坐而言不如起而行」，在日常工作中，不論大小事務，只要全心投入、完成交付的任務，相信不用自己多說明，他人也一

定會明白，或許現階段您所承辦的工作與過往相比較單純，但透過逐步踏實地完成每一階段的業務，都能累積您在他人心目中的工作形象，擁有積極、正面的形象也一定會在他人任務分派時，能更加放心地將工作全權交由您完成，也是您證明自身工作能力所須經歷的過程。

三、時間是最好的良藥

當失誤發生時，對整個團隊多多少少會造成影響，其他工作夥伴有可能因為業務被影響而有些負面情緒，這都是很正常的情形，但相信在台電這個大家庭裡，長官同仁們一定不會吝於給予您挽回、補過的機會，在團體之中，我們一直都是在一起面對挑戰、共同解決問題，每位夥伴都有可能在不同的時間點失誤，因此彼此相互幫助才能發揮1+1大於2的力量，所謂路遙知馬力，日久見人心，在長時間的配合之下，工作夥伴們一定更能感受到您所付出的努力。

根據您來信的內文，可以發現您是一位在業務上對自身十分要求、也不怕承擔長官指派任務的同仁，這些都是十分難得、珍貴的特質，能與您在台電大家庭共事是我們的榮幸，期望您能將面對的問題與長官同仁們交流，先解開彼此的心結，再逐步、務實地完成份內工作，相信透過時間的淬鍊、工作經驗的積累，一定能有屬於您大顯身手的專屬舞台，敬祝您事事順心。

大林發電廠同心園地全體園丁 敬上

北區 輔導內容

一位需要重新找回自信的承辦人，您好：

看了您的來信，發現您因於辦理專案業務時，疏於留意某項環節中的數字出了問題，致後續一連串的业务推動程序皆產生差錯，造成大家對您的不信任，進而對您的自信心產生衝擊。我們真是感到不捨。希望提出幾項建議，供您打開心結來面對。

一、見微知著，經驗學習，萬丈高樓平地起

您在文中提到：「經過這一次的失誤，我似乎感受到長官們已漸漸不太願意再將複雜性的業務交由我承辦……實已對我的自信心產生衝擊。」其實，這部分或許只是您單方面的感受？就主管的角度，也許他們是希望讓您先沉澱，並讓您能從經驗中學習，並透過見微知著的觀察，逐步讓您成長！所謂從哪裡跌倒就從哪裡爬起。期盼藉由這段再起的時間，您能調整心態並心平氣和地完成主管交辦任務，由小入大，由淺入深，透過時間的積累，終將有再起及開花結果之日。

二、試著放寬對自己的標準，容許自己有犯錯的機會，並從錯誤中學習

看得出來您是個對自己要求很高的人，然而每個人都會有犯錯的時候，不可能事事都要求完美，所以有時候要試著放寬對自己的標

準，如果把自己逼得太緊，總有一天會因為無法承受而爆發，除此之外，學著接受自己也會有犯錯的時候，犯錯未必都是壞事，很多事情或許都是從錯誤中學習，也會因為經歷過所以印象更加深刻，反而再次遇到類似的問題時，可以更快速找到解決辦法。

三、路遙知馬力，日久見人心

相信您對於工作持續秉持著認真負責的態度，不論是同事或是主管一定都能感受得到，如果知道自己在正確的道路上，那就做就對了！如上所述，或許這些不信任感都是您單方面認為，而不是他人內心真正的看法，您已經做得很好了！請多稱讚自己，當您對自己有信心，才有力量支持您繼續堅持下去！

四、藉由同心園地資源進行諮商協助

若能持續讓您產生困擾，建議您也可找該單位的同心園地諮商，他們將提供您必要的建議及協助，且也會尊重您個人的隱私而進行必要之保密。況且，若有需要外部輔導資源的介入，同心園地亦會安排轉介的服務，希望能協助您度過目前困境及擔憂，加油，祝福您。

東部發電廠同心園地全體園丁 敬上

結語

工作中難免一時不察或分神而產生失誤，使心情、自信心深受影響，但犯的錯已成過往，我們應該做的是「放下過去」及「放眼未來」，重拾自信並調整心態；試著放寬對自己的標準，容許犯錯的機會，方能保有能量繼續邁進。本期援例三篇，另提供總管理處財會資源系統、總管理處核能發電系統、大潭發電廠、輸變電工程處北區施工處、第一核能發電廠；新竹區營業處、台中區營業處、台中供電區營運處、台中煤倉工務所、通霄發電廠；嘉義區營業處、台東區營業處、嘉南供電區營運處、輸變電工程處南區施工處、南部發電廠等單位園丁之建言供參考。藉由轉念認知、從錯誤中學習，重新建立自信，使未來的道路更為順暢。

BOOK

生活是一場熱情的遊戲

作者：吳家德 | 出版社：有鹿文化

「生活是一場熱情的遊戲，每天都要用快樂的心情與世界對話。」

在銀行業打滾近二十年，從基層業務做起，一路攀升到分行最高主管，只花了不到九年的時間。曾得到年度業務人員、業務主管、分行經理等績效三冠王。中年轉職到餐飲業開創新局，目前是NU PASTA與天利食堂雙品牌的總經理。獲選為《經理人月刊》2016年度「100MVP 經理人」，2023年同時獲得母校善化高中與元智大學管理學院傑出校友殊榮。

「熱情驅動世界」是他的座右銘；「生活是一場熱情的遊戲」是他看待生命的核心理念。本書介紹即使身為高階主管的吳家德，仍親和待人且滿腔熱情對待世界的人生故事與價值觀。



(圖片由有鹿文化提供)

內在原力：9個設定，活出最好的人生版本

作者：愛瑞克 | 出版社：新樂園

本書由一場感動人心的演講出發，完整收錄如何修改人生演算法，擺脫深陷負面、人生卡關的輪迴；透過9個關鍵設定，讓人生變得更好，活出最好的人生版本。

每一章都收錄關鍵的心態設定及行動清單，讓你不只學會知識，更能實際動起來，直接從行動中受益。

尋找方向的年輕人、覺得機會都被搶走的新鮮人、沒有資源只能靠自己的人；都能從這本書中獲得作者真行實證，發揮「內在原力」的智慧。



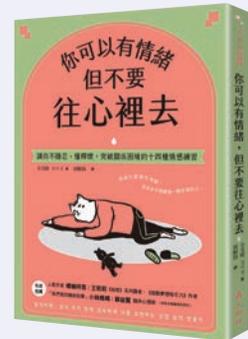
(圖片由新樂園出版提供)

你可以有情緒，但不要往心裡去：讓你不隱忍、懂釋懷，突破關係困境的 14 個情感練習

作者：全美曠 | 出版社：大樹林

本書以現代人常見的情緒問題做為標題，讓讀者可以快速依照自己的需求選讀，透過每一篇章的情境導引，揭開情緒失控的真面目，避免一再陷入情緒化迴，進而在理解和同理中開啟練習，一步步建立穩定的情感關係。

當你能理解自己的情緒，同理他人的情緒，那麼當情緒來時，就能將它引導成為你的堅強能量，進而成為守護你的後盾。



(圖片由大樹林出版提供)

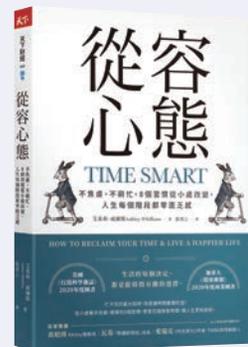
從容心態：不焦慮，不窮忙，8 個習慣從小處改變，人生每個階段都零匱乏感

作者：艾希莉威蘭斯 | 出版社：天下雜誌

人生各階段都有追求不完的目標，我們永遠很忙，忙到自己想做的事情，總是一年拖過一年。我們總是忽略，時間，才是我們最寶貴的資源！

本書作者是社會心理學博士、哈佛大學商學院助理教授。她花了超過 10 年研究，並跨足各種階級的心理學與行為科學實證發現，無論年齡、教育程度或收入，大多數人都有一個盲點—我們總以為還有明天，卻忘記時間是有限的。

威蘭斯的研究包括千萬富翁、也有單親媽媽、有工程師、也有新創企業，她從中整理出一套方法，幫助企業與個人做更好的時間運用，釐清簡單的概念，就能讓人生個階段都更有餘裕、增加幸福感。



(圖片由天下雜誌出版提供)

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 ～

2023.07



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

電話：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
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
1344	50以上	大甲溪發電廠/倉庫管理員	嘉義縣市區處、曾文發電廠	碩士
1345	41~50	台中供電區營運處/事務管理專員	大潭發電廠、新桃供電區營運處	大學
1346	20~30	台中供電區營運處/地權處理專員	新桃供電區營運處	大學
1347	41~50	桃園區營業處/資料審核控制專員	宜蘭區營業處	大學
1348	20~30	雲林區營業處/營業專員	新竹區營業處	大學



本信箱為求慎重起見，同仁來函均按收件程序處理，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。

208

期

專題
故事

那一刻，真美

112年9月號／112年8月5日截稿

生活參雜著酸、甜、苦、辣抑或是更多的情緒感受，人生中是否有那一刻使你難以忘懷、感動至今，覺得那一刻，真美！

可能是悠遊於壯麗美景，被壯闊波瀾所震懾；或是在寒冷刺骨的冬天，同事遞來的一杯暖心熱茶；或是總在廚房忙進忙出，汗水淋漓只為讓我們明天午餐有營養便當享用的母親；抑或暖心人士替你拾起在趕路中掉落的行囊。

生活中其實有許多美好暖心的時刻，只是或許埋藏在我們的習以為常與忙碌中。208期專題故事邀請您一同分享，您生命中那最美的時刻，也希望與您共同回憶，感受深藏在心中深處的那份美好，重溫並將其溫暖放置於心上。

懷抱著這份溫情，將溫柔暖心收藏，希望你我身邊都環繞著美好。

209

期

專題
故事

付出與回饋

112年11月號／112年10月5日截稿

求學時，我們寒窗苦讀，期盼付出的心力能回饋在成績上；出社會後，投入大量時間及心血，完成各項工作，以達成成就作為榮耀自我的反饋；在感情世界中，我們追求著心儀的對象，與他人建立關係並認真地經營，付出情感與精力，只期待能獲得相對應的回饋及支持。人生裡似乎存在著上述「付出」與「回饋」一來一往的往復關係，我們所追求的，便是從中取得平衡，確保其運作順暢，使人生更加圓滿和諧。

常言道：「先懂得付出，才能得到回饋」我們都渴求著實質或精神上的回饋，以達到生理及心理的滿足，因此投入許多資源及心力。亦有人言：「愛係迴圈概念，付出的一切，終將會回饋到自己身上」便是告訴我們，生活將因付出而變得更加美麗、踏實；只是，若不設限地持續付出卻不接受回饋，或只願獲取好處卻不懂得付出，都將使生活失衡、破壞了這項生命法則。209期專題故事便想邀請各位分享，在人生中是否有許多「付出與回饋」的生命經驗，又從這段循環關係中獲得什麼樣的啟發與心得，期待您的分享，讓我們一同營造善的循環、充實心境！

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

體操

鍛鍊肩膀，舒緩疼痛

肩頸僵硬的關鍵在於肩胛骨、肩鎖關節和胸鎖關節的活動順暢與否。請試著鬆開骨頭和關節周圍的緊繃，讓動作更加靈活。

(圖片出自方言文化《九成慢性疼痛，10秒消失!》)

鍛鍊 1 實作！10秒關節重置術



1 如照片所示，面朝右方而坐。此方向較容易旋轉肩膀，且不會被椅背影響。



2 手臂朝前舉起與地面平行，雙肘彎曲呈直角，做出準備環抱前方的姿勢。



3 雙肘往身體後方靠，讓肩胛骨慢慢往脊柱靠攏。

4 重複步驟2～步驟3 兩次。

鍛鍊 2



1 如照片所示，面朝右方而坐。此方向較容易旋轉肩膀，且不會被椅背影響。



2 雙臂彎曲成直角，高舉至頭部上方。



3 一邊以手肘畫圓，一邊慢慢放下雙臂，過程中必須確認是否活動到肩胛骨。



4 沿著下降時的軌跡，再次舉起手臂。

5 重複步驟2～步驟4 兩次。



數獨遊戲

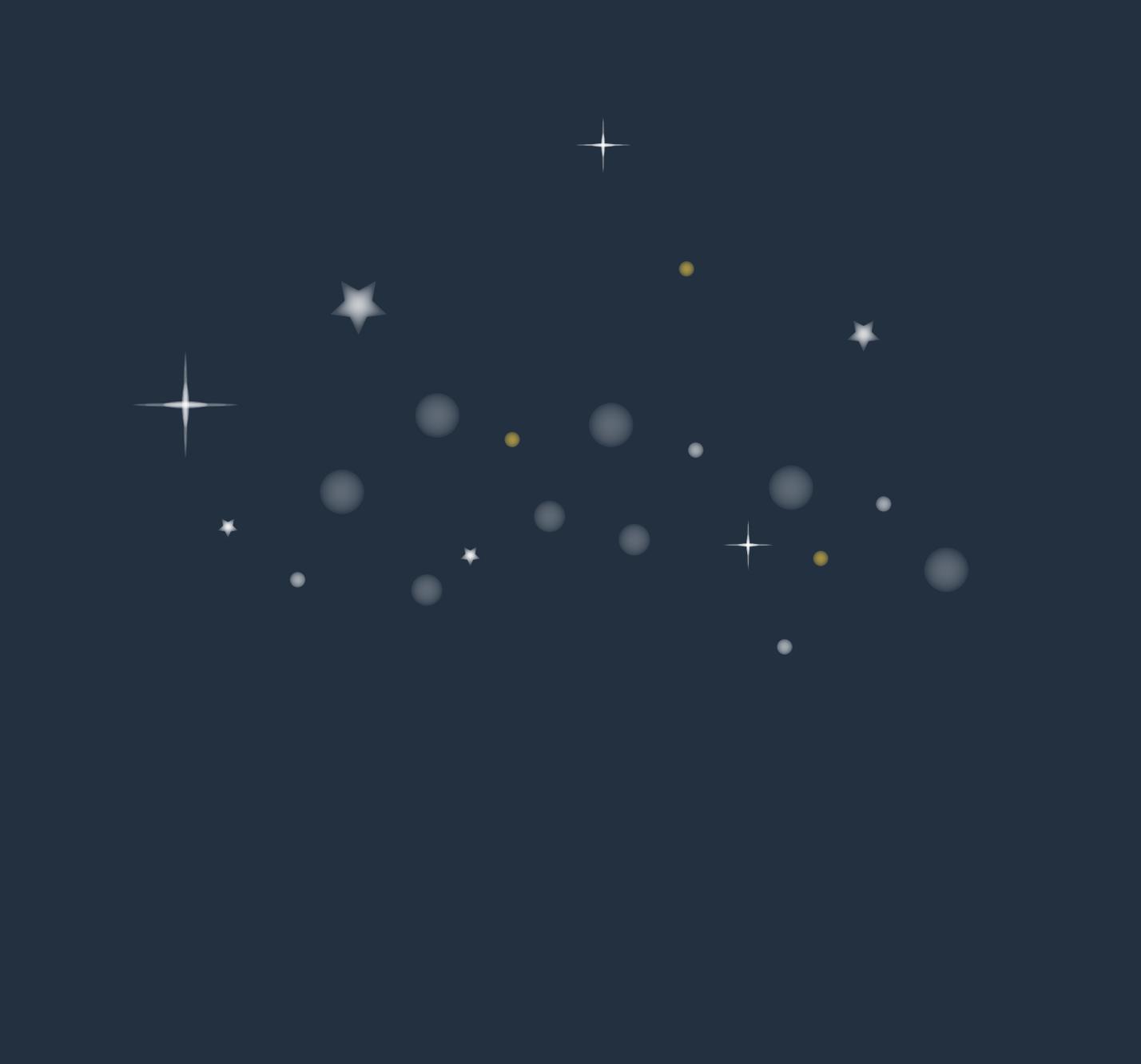
任一直行、橫列和九宮格內都有 1 到 9 的數字，並且不能重複，遊戲目標是將所有的空格填滿。你準備好了嗎？一起來玩數獨，訓練專注力吧！

易

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

難

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



台灣電力公司

Taiwan Power Company

人力資源處 編印

E-mail : d0960602@taipower.com.tw