

同心園地



◀ No.210
2024.01 | 雙月刊

分享

如果把快樂告訴一個朋友
你就得到兩個快樂
而如果你把憂愁向一個朋友傾吐
你將被分掉一半憂愁



台灣電力公司
Taiwan Power Company

一棵樹

文／白頭翁



日照池心

風拂水面

波光投射到石牆

牆上

出現一棵樹

樹抖抖身

葉光閃不停

陽光轉換取景

樹配合

在牆上慢慢移動

池水如玉

水面隨風起舞

樹的倒影

投在水的懷抱

人按下快門

池岸成了框

雨走了過來

竹慵懶擺袖

一群白鳥

上上下下

樹慢慢遠去

影去了那裡

分享

培根曾經說過：「如果把快樂告訴一個朋友，你就得到兩個快樂。」分享，在日常生活中無所不在，不管是快樂或悲傷，都可以藉由分享得到不同的理解與心情。將快樂分享出去，可能能夠得到多倍的快樂；而分享悲傷，也可能使自己分掉對半的悲傷。分享能使人快樂，是友情的連接線，是愛情的維繫橋樑，也或許是職場中的萬靈丹。

本期〈專題故事〉邀請大家述說分享的經驗與體悟，有同仁分享從家人間了解「分享」的真諦，而圓滿了人生的缺憾；也有同仁透過自身的人生經歷，得出屬於自己的分享快樂公式；還有同仁將自身生病的經驗分享出來，而收穫無比的勇氣與力量。

〈上班族心理系列〉，同仁分享單位為了打造職場中的運動風氣，使同仁健康工作與生活，所規劃與執行的一連串活動盛事。還有同仁分享單位的環保月串連活動，在日新月異的快速時代中，延續資源的生命價值以及達成循環經濟的創新模式。〈EAPs停看聽〉伴侶關係篇透過原生家庭互動間的關係探討，勾勒出家庭中美好的關係與模式。〈園地專欄〉分享同仁參加員工協助進階班訓練後的心得與回饋，豐盈自身而後飽暖他人。〈園地心發現〉介紹今年度的員工協助方案主軸—建構幸福人生，創造有愛尊重的無礙關係，以及相關法源的修法實施，期待園地共同創造友善平等的職場環境！

新的一年又悄悄到來了，大家最期待的農曆新年也即將來臨，在新的一年里，祝福大家新年快樂，天天龍有錢，好運龍總來！希望大家都健康平安，順心幸福，做自己的光！

同心園地

2024.01 | 雙月刊 | 210

封面題字／張有趁 退休人員 封面裡 一棵樹／白頭翁

1 編輯手札

分享／本刊 01

2 專題故事

特別專訪－ 分享，讓生命更圓滿 心理諮商師 周志建／本刊 04

不再是孤獨的擁有／風鴿 08

分享自然之美／Yu 10

「分享的力量：一個窮學生的啓示」／寶露達 P 14

分享的魔法／Nina 16

變動中的分享模式／Wencheng 19

分享與成長／本皎 22

分享／沙發馬鈴薯 25

宇宙中善的循環／潘佳枚 26

分享這世界的美好／謝竣翔 30

分享的快樂公式／採二小蜜蜂 34

身體變化之五四三心情／阿南 38

我的工作與生活平衡之道／李智揮 40

與真誠有深度文字擺渡人的相遇故事／May 44

因為分享所以美味／寬默 47

3 上班族心理系列

打造職場運動風氣 成就永續健康企業／許伊玲 50

循環經濟益起來：基隆區處環保月串連活動／吳宇童 54

4 EAPs 停看聽

親子關係篇－我不過父親節／林蕙瑛 58

5 園地專欄

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－分享與感恩——員工協助業務進階班訓練心得回饋／馬庶璋	67
園地心發現－建構幸福人生 創造有愛尊重的無礙關係 /本刊	70
苦樂留言板－一位快看不下去的旁觀者／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 蔡佳恩 張家豪
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



文／本刊 照片提供／周志建

分享，讓生命更圓滿 心理諮商師 周志建——特別專訪



「分享，是能讓快樂加倍、悲傷減半的神奇力量。」將人生美好的事物與重要的人分享，是一件開心且幸福的事。在繁忙的都市生活中，人們常常忽略了生活中簡單卻深刻的溝通管道「分享」，這些關於分享的點滴，猶如優美的音符高低起伏，亦鋪成我們對於人生最深刻的回憶。藉由採訪心理諮商師周志建的心路歷程及對於人性的觀察，帶領讀者學習「分享」這項課題，理解分享的更深層的含意，以圓滿我們的生命。

當談及「分享」主題時，周志建的眼中閃爍著深刻的理解和豐富的情感，「在心理學的領域中，分享不僅是一種簡單的行為模式，更是一種深層次的情感交流，是連結我們內心世界與外界的橋梁。」他以馬斯洛的需求層次理論作為切入點，深入探討分享在心理層面的重要性，「人類的需求遠不止於生理和安全，更重要的是愛與歸屬感的獲得。尤其人類作為社會性動物，天生就渴望與他人建立連結和進行交流，分享是實現這一目的的重要途徑。」他強調，真正的分享遠遠超出物質層面，它是心靈的交匯、情感的流動，能撫慰孤獨，療癒傷痛，並帶來真正的滿足和幸福。周志建進一步解釋，透過分享，人們不僅可以傳遞知識和情感，還能夠得到支持和認同，從而建立緊密和諧的人際關係。



儘管科技使人們看似更加緊密地連接在一起，但這種連接往往缺乏深度；真正的分享需要心靈上的共鳴和深刻的情感交流，而這在快節奏的社會中，顯得尤為重要而又稀缺。我們應當避免陷入社交媒體上表面化的分享陷阱，轉而尋求更深層次的人際溝通和情感連結。

建立有質感的分享

分享的藝術不僅是給予，更是一種情感的交流和理解；談到如何有效地分享時，周志建提出三個重要原則。第一點，要給對人。譬如近來北部天氣寒冷，高雄朋友寄來了岡山羊肉爐，那就不僅僅是一份禮物，更是一種心靈的慰藉，「它讓我感受到朋友的關懷和溫暖，即使我們遠隔千里。」第二點，要給對東西，不是只因為自己喜歡就分享，尤

其分享是雙向的溝通，需要接收方的理解和接納，避免進行「無謂的分享」，比如在不適當的群組發送無關緊要的訊息，往往會帶來困擾而非連結。相反，有意識地選擇分享的對象和內容，才能有效地建立深厚的人際關係。

周志建接著談到了分享的深層影響，「當選擇對的人、分享對的物品，並且保持適度，實際上是建立一種有質感的連結。這種連結遠遠超越了物質層面，觸及內心深處的情感與需求。」

有效分享重要原則的第三點，是要分享的剛剛好。分享應該是自然而然的，而非過度強迫甚至造成壓力，傳統的母親常怕小孩餓肚子，而做出一桌吃不完的好菜，雖然出於愛，卻可能成為孩子們的負擔。周志建



提醒，要注意分享的界限，多數人缺乏相處分寸拿捏的認知，常常把「我是為你好啊！」掛在嘴邊，反而造成旁人的困擾。分享不僅是關於給予，更是關於理解與尊重的議題。

了解分享的真諦 創造療癒、有意義的生命力量

分享更對內心世界具有轉變和療癒力量。周志建過去主持的課程裡，就有一位學員通過生命故事的分享，從痛苦的過去找到療癒的力量。「學員在課程中，勇敢地分享童年被侵犯的經歷，這是一個深藏多年的秘密。在分享的那一刻，她感受到聽眾的同理和支持，也藉此體驗到心靈的淨化和療癒。」他解釋道，「分享，是一種雙向的溝通過程。當分享自己的故事，不僅

向他人展示真實自我，也給對方機會理解和接納我們。這種深度的溝通是建立真正親密關係的基礎。」

自我認識是分享過程中最需要重視的，分享之前應該先問自己：「為什麼要分享這個？動機是什麼？」了解真正動機，可以幫助我們做更有意識、更負責任的選擇。

此外，人們有時因為害怕被誤解、擔心隱私被泄露，或是擔心自己的分享不被重視而猶豫不決。周志建建議分享前先培養良好的溝通技巧，學會如何選擇合適的分享對象和適當的分享內容。他還強調建立信任和尊重的重要性，那些不擅長分享的人，可以從小事做起，比如與朋友分享一個小秘密，或是與家人談談自己的日常。這樣的練習有助於打開心扉，逐漸習慣與他人分享自己的思想和情感。



周志建鼓勵可以將分享視為一種生活方式，通過積極地分享，不僅豐富他人的生活，同時也豐富自己的內心世界，生活將因此更加圓滿和有意義。

在與周志建的對話中，不難發現他的見解不僅深刻而實用，同時充滿了人文關懷和深刻的洞察力。通過對分享的深入理解和實踐，

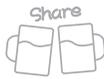
可以學會與他人產生更好地連接，通過分享豐富自己和他人的生活，最終達到更高層次的個人成長和內心平衡。在這個快速變化的時代，分享的意義遠遠超越表面上的物質交流，它關乎心靈的溝通和情感的互動，深入的分享可以構建更深刻和有意義的人際關係，並在過程中發現自己的價值和生命的意義。

請分享幾個關於「分享」的簡單練習或TIPS給讀者。

1. 善意的分享：每天給出一個善意服務，有意識的分享良善，不見得是多麼貴重的物品，可能只是給了臉書一篇文章的讚，重點是要好好的想，我今天要對誰分享？
2. 分享自己的心情：人是渴望連結的，我們要主動分享自己的心情，像今天發生什麼事情？透過如此分享，就會有人貼近、瞭解自己。有時候的分享，不只是貼近別人，也可能會幫助別人。
3. 嘗試分享給自己：有時候總只想著要對別人分享，可是你有沒有想過？也可以分享給自己，我們常常只記得別人，忘了自己。要學習愛自己，當能夠先愛自己、滿足自己的需要，當需要滿出來後，所分享的才會飽滿、有質感，而且是充滿愛的。

文／風鴿

不再是孤獨的擁有



念念彼時的風土人情，醇且樸，在故鄉多風多沙，貧瘠的土地上，開出美麗的花朵，人人間，透過無私地分享，圓滿了人生的缺憾。

台語有句俗諺：「相分，食有賭；相搶，食無份。」「相分」就是好物與人分享之意，相反的「孤獨 koo-tak」意旨，孤僻、寡合，一味的擁有，不喜分享，在物質缺乏，生活不易的年代，生活日常頗多計較，「相分」更屬難能可貴。

話說從頭，祖父與二伯公是倆兄弟，在祖父娶阿嬈後就分家了，然而並未分食，也就是說二家仍然全鼎灶，做伙吃大鍋飯，這在當年亦十分罕見。母親未過門前，前來做客，就曾親眼目睹。阿嬈一早拿錢給二姆婆，張

羅兩家十餘口一天之吃用，這一幕令人疑惑不解，後來才明白，其原由來自多年前的一場兄弟之約。

阿祖在日治時代戶籍謄本記載著「阿」，是政府列冊的吸鴉片戶，名符其實的阿舍，祖媽則登錄「纏」，是大戶人家纏足的阿娘仔，推想阿祖那一代，生活上應是相當富裕，逢年過節「劊豬倒羊」很是尋常，祖公過世之後，家道中落家境大不如前，偏偏祖媽坐吃山空，田地一塊一塊的賣，她可從來不虧待自己的，邀來女兒吃喝殆盡，兩個

後生全然不顧，重女輕男觀念，似乎有平埔母系社會遺風，這下可苦了祖父二伯公兄弟倆，經常有一餐沒一餐的，寒暖無人聞問，只得相偕四處流浪，撿拾一些空瓶空罐，勉強為生，困頓逆境之中兄弟彼此約束，將來有朝一日，誰先發達了，一定要照顧彼此，「乞食發大願」，然而絕非隨口的承諾，而是旦旦的誓言，烙印在彼此幼小的心靈。

祖父後來在糖廠工作，不料染上眼疾，由於延誤治療導致雙眼全盲，這一打擊直教人無語問蒼天，眼看著再也沒有辦法實現約定，只能徒呼奈何，好在天無絕人之路，祖父學會算命並以卜卦為業，有了一技之長，生活漸有改善，娶了阿嬤之後，仍不忘與子成說的舊約，一意實踐，難得的是一介女流的阿嬤，竟然展現無比的胸襟與氣度，了無異議依約而行。

母親親眼見證，並娓娓轉述這一段陳年往事時，著實令人動容，內心為之澎湃不已，也恍然明白父輩，無論親或堂的排行，一概交叉排序，兩家宛如一家，彼此不分，相互扶持，至今依然，親情像漣漪，一圈一圈緩緩漾開了來，一代又一代。

好多年前，有一部咖啡廣告：「好東西要與好朋友分享」，深入人心堪稱經典不敗。我個性中藏著樂於分享的因子，快樂和悲傷常與朋友共度，原來不是來自DNA，而是來自小時候，大家族環境的薰陶，耳濡目染而成。分享是一種美德，也是一種至高的情

懷，世間苦樂，不再是孤獨的擁有，而是快樂的分享

「分享」，有的是物質層面的財物，也可以是精神層面的感情心情，世間事透過無私的分享，互通彼此溝通有無，讓人際關係加溫馨和諧。舉凡如分享度低的愛情，強烈的佔有欲，是許多人心中永遠的痛，又如財富，高度獨占性，巧取豪奪尚且不足，何來分享，人與人之間爭鬥不斷根源於此。

「他不重，他是我兄弟」，祖父與二伯公，一句話一輩子的兄弟情誼，合力拉拔起二個家，也深深影響著我們後輩，以身教告訴著我們，分享的真諦，重義輕利，突破世俗守財自利的框架，怎不教人稱羨欽仰。偶回顧，念念彼時的風土人情，醇且樸，在故鄉多風多沙，貧瘠的土地上，開出美麗的花朵，人人間，透過無私地分享，圓滿了人生的缺憾。☺



文、照片提供／n

分享自然之美



看著這樣「大自然」的環境，讓我沉寂已久的心開始跳動，興奮地期待前方未知的旅途。

幾年前因為工作分發，隻身一人從故鄉來到花蓮。曾經與朋友共遊此地，當時造訪的景點都是大家耳熟能詳的地點：七星潭賞海、砂卡礑步道登山、秀姑巒溪泛舟等等。作為一名遊客短暫的佇足停留，上述的景點確實讓我驚艷不已，感嘆大自然的壯闊與美麗。但生活在此一段時間，觀山賞海已是稀鬆平常的例行工作，平凡的山景海景，再也沒辦法讓我產生初次見面時的悸動感，也失去當初迷上花蓮時的怦然心動。於是我漸漸地遠離曾經嚮往的大自然，慢慢厭倦花蓮千篇一律、枯

燥乏味的生活……直到那日同事的開口邀約。

來到花蓮工作約莫一個月後，對於大自然已經感覺不到新鮮感，處在陌生的環境，下班後也找不到熟識的人可以閒聊解憂，尤其看到大學同學、故鄉的好友總在假日相約相聚，這股孤單的寂寥更加的濃烈。於是心理影響到生理、私事參雜進公事，原本上班時總是笑容滿面的我失去以往燦爛的笑容，變成愁雲慘霧的苦瓜臉。這樣的狀況持續一陣子，工作上交好的學長看



不下去了，以過來人的經驗開導我，因為他也是從異鄉來花蓮打拼的遊子，也經歷過這種舉目無親的撞牆期，對於我的心理狀況，更能感同身受。於是他邀請我週末一同去郊外走走，分享他決定留在花蓮的轉捩點。

到了約定好的週末，我們起的比平日上班還要早，八點左右就在市區集合完畢，風塵僕僕地驅車前往地處偏僻的萬榮鄉。一路上大家說說笑笑，儘管很早就起床了，但是對於未知的旅程始終帶著好奇及充滿期待。行駛一個多小時，我們從大馬路駛進路旁的小路，沿著僅容一台車經過的小路，路面甚至還沒鋪上柏油而是原始味十足的黃土地，車道的右邊是陡峭的山壁，左邊則是萬榮溪潺潺地流過。看著這樣「大自然」的環境，讓我沉寂已久的心開始跳動，興奮地期待前方未知的旅途。

行駛一陣子，車子在路旁緩緩停下，學長提醒將隨身包包帶下車，接下來的路程車子無法進入，只能靠雙腳去探索這片大自然。路旁有著向下探的羊腸小徑，我們戰戰兢兢地往下走，在一處轉彎過後，映入眼簾的是一大片遍布砂礫的河床及碧藍清澈的萬榮溪。眼前原始、不經人為開發的大自然正是我夢寐以求的花蓮印象！

沿著溪流向上游步行，因為安全考量，我們大部分的時間都走在河床旁的沙礫地，偶爾遇見彎曲的河道擋住前方的去路時，我們才會找尋較為平緩的河道涉溪而過，在此時學長又分享給我一個涉溪的小訣竅：當要穿越河道時，可以先觀察附近的岸邊是否擺放著疊高的小石頭，代表著這裡的河道相對平緩安全，堆疊的石塊是渡河的前人提醒後人這裡有一條安全的路



線。於是我們沿著石塊的方向涉溪而過，彼此手拉著手用螃蟹步的方式橫越河道，略為湍急的河流不停沖刷著小腿，在移動時核心肌群要用力、更要降低重心、步步為營地踏穩每一步，稍不留意眼前平靜的大自然就會變成危險的猛獸將人吞噬。

沿著河床繼續行走，中途穿越過三、四次河道，最後我們抵達了目的地，此處兩側有較為開闊的河床地，在此佇足休憩可以避免暴漲的溪流突然淹沒河道，放置好行李之後，我們便到附近撿拾乾枯的樹枝，準備升火煮水，大快朵頤溯溪必備美食：「泡麵」啦！

趁著準備的空檔，我向一旁的溪流走去，由於這邊的河道較為開闊，因此河流並不湍急，水流相對平緩。再三確認沒有危

險的暗穴之後，我便撲通一聲跳進河流之中。沁涼的溪水瞬間冷卻因烈日曝曬而火熱的肌膚，清澈的溪水可以看見小魚倏忽地從眼前游過、河面上則不時有蝴蝶、蜻蜓飛過，浸泡在涼爽的水裡，看著蔚藍無雲的天空，兩側的山壁聳立，頑強的樹木錯落著在石壁上野蠻生長，這樣的景致、原始的大自然樣貌，令人感嘆造物者的神奇。

浸淫在歡愉的情緒之中，時間過得飛快。等到壺水煮開，學長便叫我上岸用餐。當熱騰騰的泡麵一口吃下，因跋山涉水而早已飢腸轆轆的肚子瞬間獲得滿足，原本平凡的口味堪比山珍海味。我狼吞虎嚥地將泡麵一口口往嘴裡塞，溫暖的熱氣驅走全身溼透的滿身寒意。一邊享用著泡麵一邊享受著眼前的大自然：遠方有蟲兒小鳥在



枝頭生氣勃勃地喧囂，眼前有溪流潺潺地流淌而過，身旁則有野營篝火炙熱地燃燒著。手裡頭簡單的泡麵變成難以忘懷的美味佳餚，我品嚐的不只是食物的味道，更是大自然饋贈的身心靈饗宴。

吃完午餐，暖和了身體，我和學長坐在溪邊欣賞眼前的風景，我們偶爾沉默不語，單純地享受靜謐的大自然；偶爾閒話家常，分享近期的心情點滴，學長也趁此機會與我聊聊，我緩緩地將最近低迷的原因訴說，讓塵封在心底的煩惱有了宣洩的出

口，像是對著他訴苦、也像是對著這片大自然傾倒內心的憂與愁。將一切說出口之後，心情變得豁然開朗，糾結多時的煩惱也迎刃而解。望著眼前的大自然，我找到了花蓮生活的重心與意義。

在這片美景的相伴之下，時間過得飛快。當天色漸漸昏暗，我們便收拾東西，揮手告別這片大自然，而我也將告別內心的煩惱，放下一切的庸人自擾，整理好思緒，準備在這片土地重新出發。🍁

將一切說出口之後，心情變得豁然開朗，糾結多時的煩惱也迎刃而解。
望著眼前的大自然，我找到了花蓮生活的重心與意義。

文／寶露達

「分享的力量： 一個窮學生的啟示」



在我生活中的某個時刻，我深刻體會到分享的力量，這個經驗改變了我對生活的看法。我上大學時，因為來自一個普通家庭，經濟並不富裕。在這個社會中，金錢似乎無所不在，但對於像我這樣的學生來說，它總是缺乏的。然而，這個故事不僅僅是關於金錢，還關於分享的精神，以及它是如何改變我生活的。

我還記得那是在大學的第二學年，學費、租金、書本費、食品費等等，讓我感到壓力山大，我每個月都在緊縮預算，只為了確保自己能夠支付生活的基本開支。有一天，我走在校園的走廊上，看到了一個海報，寫著：「學生互助計畫」，我決定去了解，或許這個計畫可以為我提供一些幫助。

進入計畫的辦公室後，我遇到了一位名叫婉

婷的志願學生。她非常友善地向我介紹了計畫運作的方式。這個計畫是一個學生社區內的分享平台，學生可以捐贈不需要的物品，而其他學生可以在這個平台上免費獲得這些物品。婉婷告訴我，這個計畫的目的是協助有需要的學生，無論是提供食物、書籍、衣物，還是其他生活必需品。於是我決定嘗試，看看是否有人捐贈了一些食品，可以幫助我度過這個困難的時光。

我很快就發現，這個學生互助計畫遠比我想像的要強大，不僅有食品，還有書本、筆記、衣物，甚至是家具和電子設備。我找到了一些免費的餅乾和泡麵，這幫助我減輕了經濟壓力，但更重要的是，我認識了一群非常友善且樂於助人的夥伴。

在參與這個計畫的過程中，我學到了許多關



於分享的重要教訓，首先，我明白了分享不僅僅是物質上的給予，還有情感上的支持。在這個學生社區中，人們互相關心，互相幫助，不僅僅是為了解決經濟問題，還為了建立友誼和共享生活的經驗，這種共享的精神使我感到更加溫暖和幸福。

其次，我學會了分享是一個雙向的過程。當我接受了別人的幫助時，我也開始思考，我能做些什麼來回饋學生社區，我參加了計畫的志願者團隊，幫助組織物品、協助其他學生，並積極參與社區活動。通過這些方式，我體會到分享是一個連鎖反應，一個人善意的行為可以激勵其他人去分享，這樣整個社區就會變得更加繁榮和團結。

最重要的是，我學到了分享的力量可以改變一個人的生活，在那個困難的時刻，這個學

生互助計畫給了我希望，讓我克服了經濟上的挑戰。透過分享，我不再感到孤單，而是成為了一個大家庭的一部分，這個經驗激勵我成為一個關心他人的人。

總結來說，分享是一種強大的力量，它可以改變生活並帶來幸福。這個故事證明了無論我們的經濟狀況如何，我們都可以通過分享來影響他人的生活，並讓我們的生活變得更豐富。不管我們分享的是時間、愛、物品，還是知識，這種善意的行為都將產生深遠的影響，讓世界變得更美好。我希望這個故事能激勵更多的人去分享，並體驗到分享的不可思議魔力。🍷

分享的魔法



在日常生活中，我們每天都在分享，吃什麼好吃的、去哪裡玩，上傳照片到社群平台，或是傳LINE跟朋友分享發生什麼有趣的事，留言按讚這些互動與回饋，都讓人覺得分享是令人愉快的經驗。

俄國著名小說家托爾斯泰說過：「神奇的愛，會使數學規則失去平衡。兩個人分擔一個痛苦，只有一個痛苦；兩個人分享一個幸福，卻能擁有兩個幸福。」

分享，像是魔法般的存在。分享自己所擁有的，卻往往讓人獲得更多，而且是意想不到的收穫。

放大快樂 減緩哀傷

「與你分享的快樂勝過獨自擁有」，這句話

不只是歌詞，還經過科學認證。

《Social Cognitive and Affective Neuroscience》期刊研究發現，與好友分享能夠讓情緒變得較正向。

研究中找了30對好友，每次讓一對好友同時進行實驗，過程中要看一系列照片，照片分為正向、負向與中性情緒三類，自我評估看照片時的感覺是偏正向還是負向。

每張照片呈現前會先告知，這次是跟朋友一起看還是自己一個人看。結果發現，如果跟朋友分享，會覺得情緒比較正向，無論照片是正向還是負向都有相同結果。

很神奇吧！即使不在同一個空間一起觀看照片，單單只是聽到有朋友跟你一起做同一件



事，就讓人感到正向愉悅。

分享的魔法在於，可以放大快樂、減緩哀傷，也就是說，原本正向的情緒將變得更正向，負向的情緒也會漸漸轉為正向。在生活中也是如此，我們常與朋友分享喜悅、悲傷，開心時有人跟你一起開心，難過時透過分享，也可以讓低落的情緒得以緩解。

分享我們所擁有的

除了無形的分享，有形的分享也展現了「分享」的胸襟。鹿港有個特色景點「半邊井」，以一道牆將水井隔成兩邊，一邊在自家內，另一邊供無能力鑿井的民眾取用，得到了鄰里間的愛戴與聲望。

其實，我們正處於一個「分享社會」，共

乘、共享辦公室、airbnb，都是將自己擁有的跟陌生人分享，讓雙方都能得到滿意的結果。更別說許多餐廳的「待用餐」，都是將自己的福氣分享給更多需要的人。

「分享」是很好的人際溝通和互動方式，透過分享，了解彼此的想法，建立互信互助的基礎，開啟更多合作的可能性。

有些人專注於獨享，凡事先考慮自己是否會吃虧，其實，真正值得分享的，未必是會隨著分享而減少的物質，你的知識、經驗、善意，都能讓分享更顯價值。

透過分享 更了解自己

分享的魔法還不僅於此，我們可以透過分享更了解自己。



社會心理學家Joseph Luft和Harry Ingham提出「周哈里窗（Johari Window）」概念，將自己和他人對於自己的想法畫出四個區域。藉由周哈里窗，我們可以更了解與旁人與自己。

周哈里窗的結構分為四區：

1. 「開放我」：指自己和他人人都了解的部分，例如我覺得自己很幽默，大家也都這麼說。
2. 「隱藏我」：指的是自己知道但別人不知道的部分，例如我其實很愛撒點小謊，但很多人以為我很誠實。
3. 「盲目我」：指的是自己看不見的部份，例如有人覺得我脾氣很大，我卻從來不這麼認為。
4. 「未知我」：自己和別人都不知道的部分，有待開發了解的神秘區域。

研究發現，當自己和身邊的親友所理解的自己更趨一致，也就是「開放我」的區域愈大，能擁有愈快樂和諧的人際關係。

跟別人分享時，「隱藏我」和「盲目我」會漸漸縮小，而「開放我」範圍則變大。當你願意分享自己的內心，別人也會願意分享他的自我，分享是邀請自己以外的人一同共享自己的人生經驗，有共鳴，就能創造更多快樂。

每個人都有專屬自己的周哈里窗，且終其一生不斷變動，也會因為與他人的親近程度，而交織出不同的結果。留心每一個區塊的變化，能夠讓我們對自己的內心與人際關係有更高的覺察，進而更了解自己。🍵

變動中的分享模式



深秋的週末午後，門鈴乍響，原來是鄰居楊先生送來一盒喜餅，說是他們家的千金已經在上週末成婚，左鄰右舍都分享了甜蜜的禮盒，也獻上滿滿的祝福。這是現今街坊鄰居的生活小插曲，與童年時期的農村熱鬧的婚禮記憶，雖然大異其趣，分享的情誼，仍以不同的形式傳遞不變的人情味。

老派的鄰里分享情

還記得兒時居住的純樸農村，鄰里間互通有無似乎天經地義；方圓幾公里內，戶戶敞開的前門後院，大家互串門子，司空見慣。舊時的婚禮，早在婚禮進行的前幾日就已經蓄勢待發，忙碌異常。雖然物質普遍匱乏，農村的父母親仍然竭盡所能，籌備一場熱鬧豐盛的喜宴；喜宴通常是在各自家的三合院大庭擺桌，方圓幾里的鄰居更是早早就位，大

人們吆喝著四處幫忙，小孩就穿梭其間到處看熱鬧；平靜的童年時光，總有幾樁歡聲雷動的婚禮記憶，點綴標記那些流光歲月。

物資缺乏的年代，家家普遍捉襟見肘，卻能簡單度日，相互照料，沒有誰比誰有錢的較勁心態，彼此互通有無，總是樂於助人分享；東家種的絲瓜、南邊鄰家收成的空心菜，大夥一起分享當季的甜美，更勝獨享的滋味。農忙時期，左鄰右舍互相支援，自動自發；春天一起插秧、秋天共同收割，實為再自然不過的事。婦人們一早就忙著張羅點心食物，為田野中汗流浹背、飢腸轆轆的勞動者加油打氣。用餐完畢，稍作休息後又再度頂著驕陽烈日，努力工作直到日落而息。

入夜後的農村生活原本安靜寂寥，直到電視機的加入引起不小的騷動。在電視機尚未普



及之前，鄰里中的某戶人家率先購入一台，小小的螢光幕為安靜的鄉居增添了多采多姿的聲光娛樂。每天傍晚，小孩們早早吃過晚餐，總是心急的趕著去鄰居家看電視；時至今日，應該難以想像曾有那麼一段擠在別人家的客廳，一起「分享」一齣連續劇，即便是廣告時間也看得津津有味的時光；那些褪色的純真歲月，如今隨著遠走的人事變化已難複製；那些共同分享的黑白畫面，也在時間長河裡，淹沒幻滅。

都會一隅的生活分享

成年後落腳的社區，座落在大城中幽靜一隅。雖然住了上千戶的居民，大家共享的不再是生活的相互支援或自家的農作物，取而代之的是一份了然於心，保持適當距離的舒適與安全感。變動中的都會生活，左

鄰右舍各忙各的，行色匆匆，偶然相遇也僅止點頭微笑；頂多每天傍晚固定在等垃圾車的短暫時刻，非常有限的寒暄閒聊幾句，就怕增添彼此不必要的負擔，也要謹慎保留彼此的隱私；各自安好也算是現代人一種體恤的默契。

現代生活中更多的分享途徑，透過閱讀、媒體、手機，以快速、有效率的方式進行，悄悄改變我們的生活型態與認知；閱讀豐富我們的視野。藉文字我們安靜分享作者的澎湃熱情、真知灼見；我們透過旅行，開闊生活閱歷，初到一個陌生的地方，我們習慣性的依賴手機資訊辨識東西南北，也自然的「分享」別人在同樣地方可能遭遇過的難題回饋，避免踩雷；旅程中，我們也「分享」更多人對用餐選項的評比來選擇餐館、住宿。我們未曾見過這些資訊分享者，卻毫



不遲疑選擇相信他們回饋的經驗談；人與人之間的實際對話少了，互相分享的資訊卻變得更多了。

未來分享預想圖

在跳躍巨變的資訊時代，現在進行式的世代不再侷限狹隘的框架，網路連結遙遠的彼此，迅速串聯，人人都是地球村的居民，「分享」的就是彼此糾結的命運。我們同在一艘船上，禍福相依；跨出我們居住的島嶼，我們代表的就是這個世代在地球這一端、這個亞熱帶島嶼的聲音，對於不同文化、不同的主張，都要學著包容、理解，也要欣賞、學習；對於地球遙遠角落，面對突如其來劇烈天氣的嚴苛考驗，對於身處在戰火摧殘、飽受煎熬的百姓平民，我們沒有理由漠視忽略，我們必須傾聽、關注，人溺己

溺，大家共同支援，共度難關。因為，在這一個人命運共同體的地球上，今天大家幫助的災民，明天也可能是慷慨的救援者。

未來是一個瞬息萬變、充滿更多險峻挑戰的時代，生活分享的方式丕變，跨越距離，也打破語言文化隔閡，人際之間的「分享」必然更加多元，也勢在必行；雖然人與人之間的距離隨著時代背景更迭，時而熟絡、時而疏離，但凡我們保有一顆善良的心，關懷周遭，樂於分享，勇於伸出雙手；人生旅程中彼此分享的溫暖記憶、善意忠告、及時救援……即便時光流逝，動人心弦的善意與美好，終究歷久彌新，與時俱進。🌈

文／本皎

分享與成長



快樂與別人分享可以倍增，痛苦與別人分享會減半。

您是否有和我有同樣的問題？有時候聽到演講，內心很是興奮與激動，覺得老師講的很有道理。但是之後，當自己遇到狀況時，卻無法運用，就像俗語所說的「三日無齣爬上樹」這句話是比喻超過三天未溫習，所學就會像松鼠猴子爬上樹，難以掌握。

有一次我問老師：「您課程中的分享我覺得很受用，但是如何變成我的東西，遇到狀況能夠將其運用？」老師跟我分享說：「你有機會就跟別人講、一直講、不斷地講，就能成為你的東西。」聽到這席話，

喔！真的，證嚴法師也曾經說過「法喜多分享」。

後來好好地品味思索這一段話，當自己學到不錯的一句話、一個理念，就把握因緣跟大家分享，無形中重複一遍這句話或這個理念時，將更深入自己的腦海。就像小孩牙牙學語，一遍一遍重複地跟他講，他慢慢地就記住這句話，而將這句話說出來，就像對鸚鵡不斷地重複講一句話，牠也會跟著講出來。然而，教育不就是這樣子嗎？老師將所學的跟學生分享，透過考試及實習讓學生記住。



曾經老婆在聽一首歌，因為要比手語，所以一遍又一遍的聽，想它的旋律及歌詞記起來。而小孩子都覺得為什麼要一直播那首歌，有一天當我下班打開家門的時候，聽到耳畔傳來一首熟悉的歌曲，老婆悄悄地走到我身邊說：「你兒子在旁邊聽著聽著無形中就記起來了，他無意中就唱起那首歌了。」

有些事情雖然聽了千百遍，不如做一遍。如果光聽不練，緊急時可能還是不敢做，所以有一些需要操作的課程，自己都會主動的上台操作一遍。有時候看到一些緊急事故需要有人進行急救時，大家都怯步不前。

有位主管跟我分享說：「我跟你講，您們辦的急救訓練，老師的分享真的有成效耶！」我就跟他問為什麼？這位主管說，上次那件事有人昏倒需要急救，他看到他部門

新進不久的同仁竟然在對昏倒的人做CPR，那位主管說如果是他在現場都不一定敢上前做CPR。我就問那位主管，那你有沒有問他，怎麼會做CPR？為什麼敢做？那位主管有問新進同仁，新進同仁說：「前一陣子公司有辦急救訓練，老師有分享什麼狀況需要做CPR，而且要每個人都要實際做CPR及AED。」遇到狀況他就依照老師分享與練習的動作做而已。

這也是我們常跟部門同仁分享的，不管結果如何，該分享的、該講的，我們還是要分享、要講。因為總是有人會聽進去的，有分享、有講就有機會將訊息傳達給他人。

有一句話：「快樂與別人分享可以倍增，痛苦與別人分享會減半。」當遇到問題如果不敢講，而悶在自己心裡，久而久之會受



內傷，所以以前的人常說：「鬱卒會得內傷。」但是講的時候也要思考，聽你講的人是否會隨便的再跟別人講，而造成更大的困擾。

常聽到一句話「啊！跟你講也沒用，事情還是沒辦法解決！」這就像是一顆氣球，一再地生氣就像是對他吹氣，氣球就越來越大，總有承受不了爆破的時候。可是當痛苦與別人分享時，雖然不一定能解決問題。但讓心裡面氣稍微消一下，洩一下氣才不會爆破。如果找對人分享，給對的觀念與想法或許就

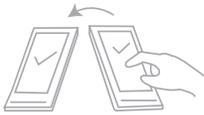
能豁然開朗，事情也迎刃而解。

「當局者迷，旁觀者清」、「醫生生病，還是要看醫生」就有人疑惑，難道不會遇到無法解決的問題嗎？答案是：會！每個人都有他的課題，當自己遇到無法解決的問題還是要向別人諮詢或尋求幫忙。希望每個人遇到事情都懂得尋求資源來幫自己，有人陪伴就比較不孤單，有可能儘快讓自己更快度過難關。但同時也希望每個人願意主動關心身邊的人，傾聽他們的分享。🍷

如果找對人分享，給對的觀念與想法或許就能豁然開朗，事情也迎刃而解。

文／沙發馬鈴薯

分享



人與人之間，分享是最快速聯繫彼此的橋樑，也是能拓展視野的方式，但在日常生活中，我們往往能輕易地分享喜悅，卻難以和他人傾訴自己所遭遇到的困難或低潮，面臨這樣的情況想必是相當困擾，然而即便不與他人訴說自己的煩惱，我認為還是有許多可以自我減緩難過或轉變心境的方式。

在外地讀大學的四年中，遇到最好的高中朋友離開了，心沉甸甸的，有段時間相當迷惘，對任何事情都提不起勁，也毫無動力參加系上及社團的活動，甚至學業也荒廢了，朋友的離開讓我覺得少了一位夥伴互相鼓勵、體驗生活，沒有重心、沒有目標，變成只有教室與宿舍不停來回兩點一線的行屍走肉般生活著。直到被當時系上的老師點醒，該做點什麼讓自己好起來，而不是渾渾噩噩地過日子，正值暑假即將來臨，我選擇了參加學校辦理的偏鄉教學活動，讓自己可以專

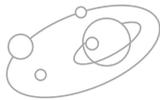
注投入其中，也希望透過參加活動能找到生活的重心。

在活動期間，因為有各自的分工，壓力也隨之而來，但是卻也讓我變得有熱情，不再愁眉苦臉，因為了解自己該努力的方向，所以會用心地完成它，看見教學上孩子們的笑容，明白這一切的辛苦是值得的，而低潮的那一部分也隨之煙消雲散，發覺踏出侷限的框框後，自己是能夠重新整理再出發！

大家或多或少都曾有過類似處於低潮期的經驗，我覺得不用責備自己，也不用刻意逼迫自己好起來，當機會來臨或是心決定打開的那一瞬間，可能就是轉機，找尋生活上可以投注的目標，並且專心地完成，在過程中會慢慢淡化自己的迷茫與煩惱，達到一個新的平衡點。🍷

文、照片提供／南部發電廠 潘佳枚

宇宙中善的循環



我想要用微小的力量，哪怕只有短暫的一個瞬間，
讓孩子們感到有個素昧平生的人在他處關心著自己，藉以鼓勵他們，使其不再害怕前進。

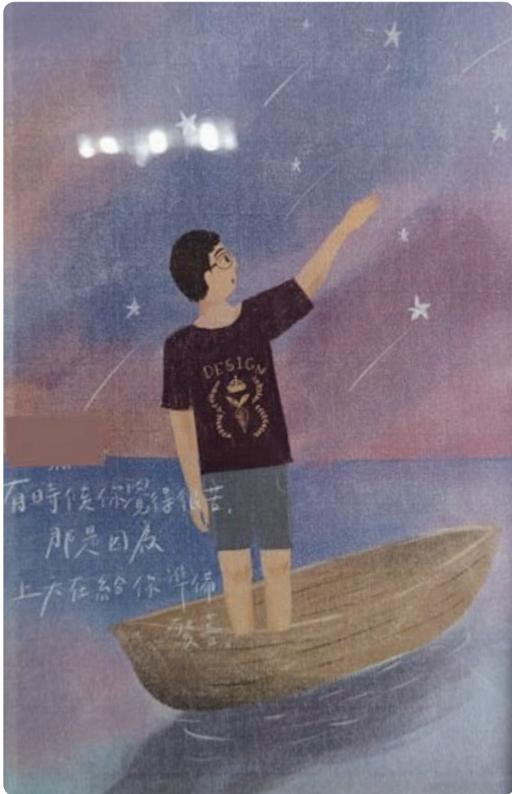
一個人的力量，串連起宇宙善的力量

起了個大早，準備順一順我昨天臨時擬好的「演講稿」。

為了避免吵醒能沉沉睡著的家人，我拿著手寫東補西補的稿子，移駕到陽台，去和魚肚白的天空作伴。

「院長、各位社工及志工哥哥姊姊、還有大朋友、小朋友們，你們好！」我搖搖頭，這樣恐怕語速過快，小朋友們怕會聽不懂。

「院一長一，各一位一社一工……」不知道他們會有幾人過來現場。我太緊張了，都說對於一件事太過重視，容易起執著心而壞了這事。看看手錶，距離出發還有兩小時，我決定使用傳統的放鬆秘訣：深深地吸一口氣，再吐出深長的氣。我想起準備期長達一年的這個特別的案子—育幼院孩童人像畫，這整整一年，讓孩子們久等了。從自告奮勇說好要給孩子們每人一幅的畫，一顆心就這樣高高懸著，無時無刻惦記著。院長說：「你可以講講為何會想送畫給他們呀。」腦海中模擬自己站在高幾階的講臺上，和一群



如果你覺得很苦，那是上天在給你準備驚喜

孩子們講述這個案子的來龍去脈，用畫筆記錄下2023年他們此刻的模樣，是什麼樣的契機，和什麼樣的助力推動著我往前。一切的源頭，是我的先生鼓勵我，讓我想盡己所能去幫助人。

焦躁而雀躍，好想趕緊見到他們，我從未見過照片中的小蘿蔔頭們，在描繪他們臉的輪廓時，目光凝視著相片中，年幼純真的孩子對著鏡頭比出活潑可愛的姿勢，我只感到心疼。我不清楚他們實際經歷過什麼，他們的故事複雜且沉重，那些電視播報的社會新

聞，屋子裡充斥暴力與酒瓶與針頭，很有可能是這些孩子的原生家庭。常常畫著畫著，心底一陣酸。

我想要用微小的力量，哪怕只有短暫的一個瞬間，或是多年後的某個偶然，當他們翻出這份人像畫因而看到上面鼓勵的話語，讓孩子們感到有個素昧平生的人在他處關心著自己，藉以鼓勵他們，使其不再害怕前進。

從沒想過自己有一天能用電腦繪圖完成如此多心目中的每一項小創舉，細數下來，頓時酸甜苦辣五味雜陳混著湧上心頭。我為擬稿時的靈感枯竭感到絕望，所以不時利用零碎時光來從他人的作品惡補，靈感便能在下個挑戰來臨前源源不絕；趕稿時的沒日沒夜，當我轉頭發現枕邊人早早已入夢鄉，才懊悔每次都在截稿前壓線，然後懸梁刺骨喝著苦澀黑咖啡，以延續夜晚所剩無幾的繪畫時間；在收到成品後，委託人的笑臉與真情感謝，實在是我近年來畫畫的最大收穫。

把畫作轉換成實體，分享給他人的當下，我亦將真心轉換成實體，一併贈送恕不退還。

孩子炯炯有神的目光深處，隱隱透出微弱的呼救

活著，是為了什麼呢？

我想用孩子們的視角，看他們的未來，或許眼前蒙了層薄霧並無法看清；再用大人的視



你不一定要很厲害才能開始，但你要開始才能很厲害

野，回頭向孩子們解析，希望他們可以試著將自己擺在制高點，看現況正處於艱困的自己，或許對於人生，會有不同的答案。

要好好活著，首先必須填飽肚子，是最基本的生命需求，再來擬定目標，發願達成。

達成目標的過程，像是你徒手攀爬，翻越一個又一個大大小小橫在面前的石頭，你不知道實際還須花多久時間耗費多少體力才能到達，但是心中有個「我能完成。」的念想支撐自己，就有動力繼續下去。並且這樣的苦

吃起來津津有味。

心中立定一個不算遙不可及的志向，眼神便注視著這標竿前行，而這標竿在你而言，是看得見的一個小點，就像待在不見五指的暗處你能定睛看見微微發著光亮的螢火蟲，就在不遠處，你知道，必須即刻揸上行囊蹣跚獨行。

你知道，那是你心之所向。

我想要分享給孩子的，除了收到禮物後感覺窩心的當下，還有畫像旁註記的正向話語給人的力量。

相見與愛的延續

到了和院長約定的時間，先生和我一起帶著22份人像畫，到育幼院充當聖誕老公公發放禮物。

等待時是緊張的，因為前幾天院長請我跟孩子們說說為何想畫他們，我因此擬了長篇大論要演講般慎重，預習再預習。

一見到孩子們蹦蹦跳跳進來，我的淚腺一下止不住，這個女孩我認識、這個男孩好像長高了，腦海中比對著照片與實際，好似這一陣子看著他們成長。也心底愧疚，跟院長抱歉這案子耗時一年才完成。心疼，他們因著一些緣故沒有辦法住原生的家；卻也慶幸，他們能在設備資源這麼完備的育幼院裡長



你比想像中更加強大

大，在這大家庭裡。

我想要再幫他們更多，藉以實現讀書時領過清寒獎學金的我的夢想。我還記得，領到獎學金的當下我暗自決定：以後有能力，換我幫助別人。

此時此刻站在這裡想，我還能做更多。

結果站在孩子面前，已無法按稿演出，只擷取片段重要的：你們很棒、要記得感恩、要好好生活、有能力時要把愛傳下去。希望這小小禮物上頭的話語，能照亮孩子們暫時天灰的時刻，待小世界裡的陽光露臉，也能成為別人生命的一道光。

我知道，這只是個開始。

題外話，當天有小弟弟問我先生：「哥哥你有幫忙嗎？」

先生答：「沒有。」他撓著頭，傻傻地笑了出來。

我說，「有阿，你有幫我加油，以及，你是這一切善起源的始祖呀。」因為懂得分享，宇宙中善的循環便能生生不息著延續下去。🌱

懂得分享，宇宙中善的循環便能生生不息著延續下去。

文／台中發電廠 謝竣翔

分享這世界的美好



在獅子育幼院的後院，那閃耀著金黃綠意的高大欒樹下傳來陣陣歡笑聲，一群孩童圍繞著一名少女，每個孩子都雀躍地豎起耳朵專心聆聽故事，直到少女闔起手中的故事書，孩子們才一哄而散，只剩一個小男孩留在大樹的庇蔭下，少女也輕輕地移動到男孩的旁邊坐下。

「曉玥姊姊，今天的故事好有趣喔！」

「明哲也喜歡嗎？那是我最喜歡的繪本喔。對了，我帶了很特別的東西給你喔。」

曉玥從包包裡小心翼翼地拿出一片艷紅似火的楓葉，它被完好裝在大小剛好的保鮮袋中，曉玥輕輕地將楓葉放在明哲伸出來的手掌心上。

「這是加拿大的楓葉喔！現在的加拿大到處都是楓樹形成的火紅樹浪呢！」

明哲仔細觸摸楓葉，用手指細細感受著葉子的脈絡，還將葉子湊近鼻子前面，感受加拿大的秋天氣息。

「謝謝姊姊，但是，楓葉的紅，是像打火機的火苗那樣，熾熱充滿熱情的火紅，還是像蘋果一樣，讓心裡甜滋滋的蘋果紅色呢？」

曉玥溫柔地將明哲摟進懷裡，為他細細描述楓葉的色彩。明哲是一個失明的孩子，明哲還是嬰兒時因為一場高燒造成眼角膜受損，導致他只能看見模糊的世界，也失去了辨別色彩的能力。曉玥每隔一段時間就會來到育幼院，和育幼院的孩童們分享她帶來的故事



或者對這個世界的見聞，孩童們都很喜歡曉玥，而曉玥特別照顧明哲，總會帶許許多多的物品給明哲，讓明哲可以從不同的角度認識這個世界。

就好比說，在春色蔓延大地清風輕撫心頭的時候，曉玥帶來了一片片櫻花花瓣，她說櫻花的粉，是小嬰兒軟嫩肌膚的粉，春季孕育生機，由櫻花樹率先開出滿溢的粉色天空昭告天下，就像剛來到這個世界的新生兒一樣，粉白粉白的肌膚讓人心裡受到了治癒。

到了夏陽嫵媚蟬鳴響徹山頭的時候，曉玥捎來一朵向日葵，她說向日葵的黃，是太陽閃耀照亮人們笑容的黃，夏季明亮有朝氣，一整片的向日葵黃色花毯，就像是迷你版的太陽，穿梭在花毯中，臉上始終漾著笑容。

那秋風涼爽天空漸漸染上枯萎色彩的時候，曉玥抱著一袋熱騰騰的糖炒栗子，她把剝好的栗子塞進明哲的嘴巴裡：「栗子的咖啡色，是大人成熟卻略顯苦澀的神態，可是很奇怪呢，大人就像這栗子一樣，總愛裝作擁有一副堅強的外殼，實際上內心還是跟小孩子一樣。不過，跟你講這些也不太懂吧？」

明哲歪著頭思索曉玥的話，接著笑了出來：「大人真的很奇怪呢！」

轉眼又是萬物寂靜人也寂寞的時候，曉玥牽著一隻五個月大的薩摩耶來到育幼院。牠叫皮皮喔，曉玥向孩子們介紹這隻毛茸茸的白色狗狗，經過一下午和孩子們玩耍，皮皮累得在明哲的腿上縮成一球棉花糖。皮皮的白呢，是小孩子內心般純潔、純真的白，那白

色可以溫暖人心，可以融化大人臉上僵硬的面容喔。

自從明哲收到楓葉以後，曉玥就沒再來過育幼院了，一開始孩子們還會圍著院長，想要知道曉玥姊姊何時會再來訪，但漸漸地，孩子們也不再過問，只有明哲天天在欒樹下等待著，即使寒冬已經來訪，或許是天氣太冷，姐姐不想出門，明哲這樣想著，因為最後一次見面，曉玥說自己最近好懶，只想好好的窩在被窩裡。

好不容易捱過寒冷的冬天，明哲等到的不是曉玥的來訪，而是一個千載難逢的機會。那天明哲坐在欒樹下，青草芬芳隨著微風迎面而來，院長遠遠地呼喊著明哲邊跑著過來了，院長氣喘吁吁興奮地握著明哲的手。

「明哲……明哲，太好了，我剛剛收到醫院的通知，明哲可以接受眼角膜的移植手術，明哲有機會可以恢復視力喔！」

明哲坐在車裡一路搖搖晃晃前往醫院，他的思緒也隨著晃盪的車子搖擺，車窗外的世界是什麼樣子？是否有藍天白雲、是否有綠樹紅花，是否能夠親眼見識那些從故事書聽來的、曉玥姊姊帶給他的，還有院長爸爸那雙厚實溫柔的大手，現在正牢牢握著方向盤，載著明哲向著機會前行，他好想知道院長爸爸那粗糙的雙手是什麼樣子，也好想見到想念的曉玥姊姊，明哲心裡冒出了好多的想

望，感受不到明暗的他總覺得現在可以看到希望的光芒。

曉玥之前告訴過明哲好多關於醫院的描述，就像她說的，醫院到處都是白色，明哲撫摸著病床後方的牆壁，白色牆壁雖然冰冷，但帶給病人平靜，整個身子都放鬆了下來，醫生、護理師也是一身白，他們都很溫柔的給明哲加油打氣，他們身上的白，能夠深入人心，觸及那紊亂跳動的心靈，使之安定。所以明哲一點都不害怕動手術，彷彿已經為這一刻預習了好多次，因為，曉玥姊姊對他來說也是白的，像天使般的白，給予鼓勵、給予勇氣，帶著明哲一同翱翔，俯視這個世界的種種美好。

桂花花兒緊緊抓住春季尾巴做最後的綻放，育幼院孩子們都在後院玩耍，只有明哲仍待在閱讀室裡面，桌上放著一個裝滿各式各樣的貝殼的盒子、一封信還有一本辭典，明哲一個字一個字的查閱，經過好幾天就快可以讀完曉玥姊姊寫給他的信：



「致明哲

如果你看到了這封信，代表你的手術很順利，可以重新認識這個世界了，我好想見你，也有好多話想親口跟你說，但是姊姊很對不起你，我必須要前往很遠的地方，沒辦法再回到育幼院陪伴大家，希望你能諒解。

明哲，你知道嗎，是你給我能夠前行的力量喔，在我最沮喪的時候，我來到育幼院，大家都好歡迎我，想要跟我玩、聽我唸故事，那時候我就注意到你了，你一直靜靜地待在大家的身後，起初我以為你只是一個內向乖巧的孩子，直到我準備離開時，你邊大喊曉玥姊姊邊在院長爸爸的攙扶下慢慢走過來，我才注意到你的特別之處，你羞怯地問我不能讓你觸摸我的臉，你的動作很慢很慢而且溫柔，仔細的摸透我臉上每一個稜角，原來那是你認識人的方式，你稱讚我好漂亮，我永遠記得你臉上羞澀的笑容，你開心地和我分享好多，你喜歡大家一起玩、喜歡院長爸爸、喜歡育幼院的一切，你希望我也可以喜歡育幼院，並且再來和大家玩耍、唸故事，我從你的身上感受到了生命的熱情，那時的我，被明哲打動了，所以我下定決心，要常常來育幼院，還要帶好多好多的東西，讓大家可以認識這個世界，認識世界上的種種美好，我要謝謝你，明哲。

明哲，你還記得我去年夏天帶給你的貝殼嗎，我說那是寄居蟹的家，我們就像那寄居蟹一樣，隨著成長，會更換我們的家，但是我們曾經的家並不會因此遺落在不知名的沙灘上，它依然會在那等待我們回來，儘管只是短暫的停留。對我來說，育幼院一直是我的家，在這裡的點點滴滴都是別的地方無可取代的，我很幸運能夠遇見爸爸媽媽，但我也很掛念育幼院的大家，很開心和明哲成為朋友，所以明哲，要好好珍惜現在的時光喔！你會長大，會去尋找你自己所擁有的家，那時候不要忘記回來育幼院陪陪孩子們，看看院長爸爸喔，你知道他最愛哭了。

就像我說的，我要離開了，我很難過要跟大家道別，好想要跟你一起去探索這個世界，我即將啟程的地方已經不需要再看見什麼了，所以我把它分享給你，希望明哲可以好好的看見這個世界，再把你看見的，和其他人分享，我相信明哲一定可以做到的。

曉玥 敬上」

文、照片提供／採一小蜜蜂

分享的快樂公式



大家在學習或閱讀路上，如果遇到瓶頸想要尋求突破時，應該都會看過「費曼學習法」；這個學習方式，簡單概括就是透過教學，讓大腦由被動接受轉為主動創造而刺激學習效能，而其實際應用約可分為兩步驟，一是充份理解吸收內容後予以簡化並用自己的語言條列梳理，二是向別人陳述（最好的作法是教會另一個人）以藉由輸出過程獲得修正與反饋。所以或許「費曼學習法」的概念化極大化便可解釋為「分享帶來的好處」。以我自己為例，恰好在求學階段和工作階段都有透過這種輸入一輸出的方式讓學習最大化的經歷，只是那時還不識得自己所做的便是「費曼學習法」的實踐和其概念的延伸。

大學主修的是應用外語，文學名著和構詞學等內修英文能力的課程有其自帶的催眠效

果，而實務應用的翻譯實務則讓人上課如坐針氈，尤其是被抽點到要隨堂即時口譯時，當天的上課氣氛絕對能讓你體驗到一隻魚兒受困於果凍中的感受！猶記得大三下學期中，該堂課教授發給我們一份從外刊雜誌嚴選的十篇包括經濟、社科人文、投資、新創企業、人物採訪、新聞等專業文章，宣告學期末的口譯考試就是從該十篇硬核文章中抽考，所以我們應戰期末考便須先將那逾二十頁的生硬英文翻譯成中文，並內化為自己能夠理解的內容，如此才能在抽到考題時順暢譯出原文。此期末考宣言一出，之後去圖書館真算得上是我三年多來「偶遇」班上同學最密集的時期。大家的戰略似乎是採分工合作，四~五人成小組，每人負責兩篇再彙整起來；而我走的是獨行風格，除非教授要求否則不會主動採分組方式完成作業或準備考試，因為我喜歡做事完全由自己掌控進



度。獨自翻譯該十篇文章雖然急速消耗代謝了我無數的腦細胞，總算能夠順利在兩週內完成精讀跟初步翻譯，而尚在跟一堆生詞和文意苦戰的同學打探到我竟已完成翻譯後，紛紛來向我討教所讀文章段落中無法理解的部分。我個別回答多位同學後，腦中閃過一個念頭：既然我都翻完了，而大家閱讀上或多或少都有困難，那何不把我已經翻譯好的中文分享給大家，如此，一來我不用再逐一回答（終究還是出自一個有點孤僻不想被打擾的想法），二來大家可以交流自己對文章的理解，算是起了拋磚引玉的作用。

於是，我便把已經翻好的中英對照檔案以群發方式寄給該堂課所有同學。郵件寄出後，我生平初次體驗何謂「感謝的信如雪片般飛來」，隨後也確實帶動班上更多人無私自發地回應對某些段落的解讀和單字文法的補充

等熱烈討論。而那一次的考試，因為做足準備，大部分的人接受教授的一對一口譯考試後從教室走出來時，臉上掛著的都是自信微笑，並且在與我目光相會時對我投以滿溢感激的目光，或是做出俏皮的勝利手勢。那一次考試結果，除了自己認真應考所收穫的好成績，當時大家歡快的神情和全班凝聚出的團結氣氛更令我感動昂揚不已！本來我在班上都習慣獨來獨往，與同學間互動甚少，在那之後卻總會在課堂間與同學們打照面時彼此交會一抹善意的笑容；此一轉變不僅讓我一甩開學時給人的「酷冰不愛理人」的第一印象，其後一直到大學畢業，我更被大家溢美戲稱為「謝大師」！

那是我第一次深刻體悟原來一個小小的善意舉措，便會像撒出一顆種子，讓我收穫遠比獨自耕耘所能獲得更大的成就跟豐盈的滿足感。



後來進入職場，我繼續維持這種無私分享的原則；工作上若有所得，看到同事有需要便會主動協助支援，而我更因為傳達經驗和既有知識的過程，得以再次復盤優化自己的工作流程；如此往復循環，在教會別人後，我又強化自己的工作技能，進而再充實自己，得以傳達更多同事，也相對地獲得肯定，因此前一份工作在同事間建立了良好人緣，當我工作滿十年因未來職涯考量決定報考國營事業，順利考上台電而不得不跟大家道別時，最令我感動和驚喜的是，不斷有同事抓緊「最後機會」紛紛邀請我聚餐，甚至老闆也貼心安排了歡送餐會，由當時我任職的部門同事舉辦一場盛大的餞行晚餐，最後更以全辦公室同事主管一起密謀提筆留言的「告白卡片」作為澈底鬆動我淚腺的超級洋葱彩蛋……。

每每翻出這些滿載前同事祝福的卡片都讓我心中湧起感激和溫馨之情，也為我向未知與嶄新職場環境踏出的步伐注入信心。

而也許是一直以來秉持這樣樂於與人分享並儘量與人為善的精神在我周身，形成一股無形正向循環，來到台電在分配到核火採購二組目前的課長麾下後，導師時期對我們耳提面命的那句「師父領進門修行靠個人」言猶在耳，這五年下來，我的導師兼主管對每一位新進同仁真的都是全心全意手把手教導，只要願意學習，我們的課長都樂於無私且詳盡地傾其所能傳授；所謂風行草偃，我亦步亦趨跟隨這樣一位職場經驗及工作知識技能豐沛如深井、更待有心人挖掘的主管學習，也涓滴匯集「無私付出收穫更多」的信念，在工作時將主管傾囊相授的工作心法或是與同期交流，或是分享予後來新進的同事。因



此採購工作雖然繁雜，發電機組採購帶安裝購案的履約過程更是不乏遭遇各種燒腦來自廠商的奇葩問題，在可靠且總能提供明確指導與專業建議的主管和組內同事共同奮戰的融洽共事環境中，就算遇到沒經手過一開始磕磕絆絆的承辦業務，最終總能一一解決克服。而藉由與同事彼此分享建立的「除錯機制」，讓我們得以在每一次實作中，逐漸而確實地累積相對正確的觀念與SOP及可複製的工作模式；我們共享彼此的經驗心得，也濡沫各自的辛酸苦水。

最後呼應文初提到的「費曼學習法」，落實至今，這個學習方式的應用除了加強鞏固我學習外語和閱讀書籍所掌握的內容，再加以延伸，面對新事物時，先經過自己解讀和簡化，進一步再加以輸出（分享），說給別人聽懂的过程就是把原本抽象的「概念絲

絮」具象編織為可以傳達予他者的「訊息網絡」；如此自己的理解和掌握程度也更加嚴密堅實。以此基礎，我得到一個「分享的快樂公式」——當我們遭遇困難與挑戰時，分享的「除法功能」可以降低壓力分散焦慮，而當我們有所積累成長時，分享的「乘法效力」則放大我們的喜悅深化我們的滿足感；期許自己持續成長，蓄積得與他人分享的原動力，相信我們的身心必定會因此益愈充盈豐富！🍰



文／阿南

身體變化之五四三心情



聽了有趣又特別的故事，不只引發內心的波瀾，
也可引起人生的共鳴與反思，似乎又帶來另一波生命的啟發。

自私與分享常常在一線之隔與一念之間，我擁有好多事物，或許是金錢，或許是實體的東西及物品，如：房子、土地及食物等，也許是虛假的狀態，像是好心情、開心、悲傷、愉悅、忌妒及羨慕之心等，我可以跟別人分享好吃的美食，但我無法與人分享滿肚子的怒氣，可是我能夠透過實際美好經驗和生命歷程，與他人分享我最近遇到的美好事情所致的「美麗心情」。每個人都不喜歡抱怨及生氣的吐苦水等負面事物。但是，通常很願意聆聽美好事物的故事集，聽了有趣又特別的故事，不只引發內心的波瀾，也可引

起人生的共鳴與反思，似乎又帶來另一波生命的啟發。

我喜歡聆聽別人講他的人生小故事，我也喜愛創造新的人生經驗，寫下不同足跡，再與他人分享，如果可以因此讓他人有不一樣的反思，或者思索人生意義，也許就不枉此生了。

分享身體變化的心路歷程

一次意外的生病，在我逛過許多醫院後，這

張「疑似」的證明書轉變成「確診」的診斷證明書。那些想隱藏的狀況和否認的病症，我選擇與它們和平共處，既來之、則安之，我不犯敵、敵不犯我，它不騷擾我、我也不主動去侵犯它，努力讓自己在心情佳、壓力小與體力好的狀態下，減少它又發作的因子，也試著調整與改變生活作息，做個早睡早起的健康寶寶，每天尋找感謝的事物，表達滿溢的感恩之情，並記錄成一句句的名言佳句，日後回去省思及瀏覽，我看到了逐漸成長茁壯的自己。

我也放下了以前那個想要實現夢想的自己！曾經我有滿腦袋想做及待做的清單，還有想去旅遊的國家，我選擇跟身體妥協，減少想做的事，或拉長完成的時間，旅遊的國家則是增加出國的時間間距，少去一個國家又何妨？不只可以節省旅費，其他人也不一定去過，減少一個旅遊的國家經驗，取而代之的是，探索更多美麗的台灣寶島鄉鎮。

殘缺的身體讓我放下及放棄許多，但也讓我得到許多經驗。

因為多年看醫生經驗，醫院那一帶吃和喝的

我有點熟悉，有次在醫院迷路，還在困惑著我今天是怎麼了嗎？因為這幾年改了醫院和看診醫生，可以拿著證件在醫院地下美食街大啖豐盛又昂貴、但有折扣的魚類便當。因為一次聚會，一下子突然認識好多個文組畢業的女生，才了解到文組人及理組人思考事情的觀點差異很大，也找到可以沒事就跟他分享或抱怨生活瑣事的人。因為認識及了解朋友的各種狀況，會更珍惜現在身體狀況不差的自己。因為近年疲憊不堪，我學會更把握時間完成事情，也比較記得身體提醒的訊息：我不是個正常人。

放下過去的自己，我失去很多，但我也得到很多！很謝謝選擇放下過去自己的我！

與人分享生病經驗，除了可以讓他人知曉我的困難與限制，也能讓人知道很努力在活著的正面鼓舞力量。「看起來好好的，不只是一句話，你永遠不知道他花了多大的力氣才能看起來好好的。」金句朋友如是說，或許這段經歷還能讓別人明白自己的幸運，並沒有在需要努力打拼時就遭遇這番痛苦及辛苦的經驗，也更能夠珍惜美好的人生，更懂得把握時間與身體狀態。🍷

看起來好好的，不只是一句話，你永遠不知道他花了多大的力氣才能看起來好好的。

文、照片提供／北區施工處 李智揮

之道 我的工作與生活平衡



觀摩照片

我一天24小時，扣除週末及每日休息，我的白天精華時間便是在台電公司工作。而我的生活時間規劃中，在北區施工處的工作，主要辦理輸變電工程相關工管業務，從工程進度、預算編列到工進管控等作業，上班時間就像陀螺般快速旋轉。而公餘時間，我則是會跟家人相處出遊，讓身心獲得全面放鬆。

日高不見前方路，塵灰煙霧無重數， 地下電纜深幾許，潛盾洞道步艱辛

在本處副處長召集工管組、會計組、政風組以及工務段同仁，我們得以前往「345kV松湖~大安、深美~大安電纜線路潛盾洞道」，其中松湖~大安線路，採內徑4.6公尺潛盾洞道自松湖E/S至大安E/S，潛盾洞道長度約4.6公里，洞道內容

納電纜及相關附屬機電設施，是迄今臺北市都會區最深之地下電纜洞道。

我們先走的是松湖~大安線，從地面下到松湖~大安線的潛盾工程，施工人員的工作是在地下深處進行，而這些地下空間往往非常深，需要面對許多困難和挑戰。我們在職安衛人員進行現場工安危害告知之後，依循行走，小心翼翼步下階梯。我們親身體會施工人員面臨的挑戰，例如需要面對平均深度達45公尺的洞道，最深處甚至超越臺北捷運的紀錄，這讓施工過程變得更加困難和危險。此外，這條路徑還需要貫穿堅硬的卵礫石層的地質環境，需要施工人員具備更高的技術水準和豐富的經驗。

當攀扶階梯下到松湖~大安線的潛盾工程，我們坐上臺車，試想施工人員需要在非常狹



施工人員施工過程

窄的空間中進行作業，缺乏陽光和塵土飛揚的工作場所，他們需要在高溫、潮濕和黑暗的環境下作業。地下深深深幾許，塵灰堆煙，電纜無重數。同時，由於地下環境的特殊性，施工人員還需要面對氣體中毒和地質災害等潛在的危險，更需要時刻保持警惕和專注。

異常出水搶修路，雨橫風狂四月暮

尤其，106年4月29日9時發現1號潛盾機異常出水，現場工程師立即調派人力搶修，因持續出水、出砂無法阻斷，發生的「八德、光復路口潛盾洞道滲漏事故」，剎時讓本工程備受關注。事故發生時，可以想見地下工作場所的黑暗和不可見的危險，例如缺氧、高溫、低溫等作業環境，讓這項搶修工程變得更加複雜和困難。

而經現場施工人員搶修，付出努力和汗水，後續以鹿島營造提出「冰凍工法」復舊，依序進行1號洞道充填作業、以冰凍工法做臨時擋土牆、1號洞道排水作業、1號洞道施作永久封堵牆，本次事故方才妥善處理。施工人員所付出的辛勞是不言而喻的。他們需要長時間在惡劣地下工作環境作業，尤其在進行施工過程中，他們需要時刻保持警覺，注意自身安全。

當我們從地下為了爬上去，慢慢爬著，中間還要經過幾個平台，一步一步地走，每人回到地面，都已經是一身大汗。此刻陽光普照，視野頓時開闊，心情久久無法平復。我們衷心為這些施工人員表示欽佩，他們所做的工作中，充滿著責任感和使命感，這一群不為人知的英雄們，默默地為台灣人民的用電便利生活付出著自己的心力，而我們從心底向這些施工人員致敬。

當工作是樂趣，生活就是享受

在繁忙的生活中，工作與家庭之間的平衡是非常重要的。當我投入於工作之時，全心投入、兢兢業業，努力完成手頭上的任務。然而，一旦工作時間結束，我便盡情享受屬於自己的公餘時光。

家人是我生活中最重要的支持者與陪伴者，是我最信賴最愛的人。在公餘時間，我喜歡與家人一起出遊，探索新的地方，或是享受放鬆的活動。無論是一趟短暫的郊遊、家庭

聚餐，還是一次旅行，這些時刻都讓我與家人更加緊密地連結在一起。我們會分享歡笑、品味美食、創造珍貴的回憶，這些都讓我感到無比幸福與滿足。

簾外雨潺潺，春意闌珊

雨天的宜蘭，煙雨濛濛，我與妻子還有兒子，漫步在這寧靜小鎮的街頭。雨滴輕輕地打在我們的傘上，街道上的行人匆匆忙忙，但我們卻沒有趕路，只是想在這雨幕中找到一份美好。妻子突然提議道：「要不要來尝尝宜蘭特色美食？或許會是個不錯的選擇。」她的聲音總是那麼溫柔，透著一絲期待。我點點頭表示同意，心裡也感到有些興奮。這樣的時刻，與家人一起尋覓美味的饗宴，何等美好。

於是，我們來到了宜蘭名聲遠播的甕仔雞店。店內簡單的裝潢與柔和的燈光，讓整個空間顯得溫馨而寧靜。我注視著妻子和兒子的笑容，心中充滿了滿足與感激。店家熱情地為我們端上了甕仔雞，一股濃郁的香氣瞬間飄散開來。雞肉鮮嫩多汁，那獨特的口感讓人難以忘懷。妻子細心地為兒子夾起一塊雞肉，笑容中帶著滿滿的母愛。我靜靜地看著這一切，感受到了家庭溫暖的力量。

「甕仔雞是怎麼做出來的呢？」兒子好奇地問道。我笑著解釋甕仔雞的烹飪方式，而妻子則不斷地和兒子分享她高中時期的

趣事。這溫馨的時刻，彼此間的交流和陪伴讓我倍感珍惜。

吃完美味的甕仔雞後，我們離開了餐廳。即使雨還在輕輕地下著，但我們的心已被這段美好的時光所溫暖。在回家的路上，家人間的笑容讓這場雨中的漫步變得溫馨而美好。就像那雨季一樣，永遠清晰、永不模糊。

新寮步道上，瀑水噴成霧

前往新寮瀑布步道上，我們一家三口展開了一場充滿驚喜的探險之旅。當我們抵達步道入口處時，清新的空氣中瀰漫著淡淡的濕氣，瀑布的咆哮聲遠遠地傳來，彷彿在向我們招手。兒子興奮地拉著我們的手，迫不及待地走上蜿蜒的小徑。沿途，青蔥的樹木和溪水交織成一幅幽靜而美麗的風景，讓人心曠神怡。

走在步道上，我們發現了許多生動的自然景象：在森林間鳥叫蟲鳴，有蝴蝶穿梭花叢，小魚在水中嬉戲，時而跳躍出水面，不時讓兒子興奮追逐。妻子在步道旁停下來，欣賞著身旁的一片翠綠，享受著這份寧靜與美好。

漫步間，一股清涼的水霧迎面撲來，瀑布隱隱可見，宛如一幅水墨畫。兒子好奇地觀察著，指著瀑布驚呼著。我們相互交換著驚嘆，心中對大自然的神奇讚嘆不已。到了，我們到達了新寮瀑布，瀑布的全貌盡收眼

底。水流從高處直衝而下，噴珠濺水，形成一片雪白的水幕，宛如仙境般的景色。妻子拿起相機捕捉這美麗瞬間，我們陶醉在這壯闊景象中。

在回程的路上，兒子帶著一身的濕氣，笑得開心而滿足。我們的心也充滿了對這片天然美景的感激和讚嘆。這趟探險之旅，讓我們不僅感受到大自然的壯麗與神奇，更加深了我們一家人的情感交流與連結。在這個宜蘭的天然寶地，我們留下了一段美好的回憶。

煙波深處臥孤篷，宿酒醒時間斷鴻

旅遊外宿飯店，我和家人在那兒度過了令人難忘的時光。從窗外望去，可以看到壯麗的山景，這讓整個住宿體驗更加寫意，山中微風拂過臉頰，同時又帶有一絲寧靜的氛圍，讓人可以放鬆身心，讓我們能夠更好地探索這個美麗的大自然景色。

這段時光雖然短暫，但對我來說，它是無比珍貴的，讓我們全家都能盡情享受假期。舒適的環境、貼心的服務以及豐富的設施讓我們度過了愉快且輕鬆的假期。我們一家三口一起品嚐美食、交流故事，相伴的時光總是甜蜜，而這份幸福與溫暖將永遠留存在我心中。

工作與家庭平衡，家人共享的時光

在我生活中，工作與家庭並重。在台電工作

讓我不斷進步、成長，而家庭則賦予我力量和支持，讓我能夠充滿活力地投入工作。透過與家人共度的時光，我不僅能夠放鬆身心，更能夠重新充電，為接下來的工作做好準備。

在家人身邊，我可以暫時把工作中的壓力擱置一旁，放下煩惱，盡情享受眼前的美好。在公餘時間與家人相處，這些寶貴的時刻讓我感受到家庭的溫暖和幸福，讓我更加珍惜每一次與家人相聚的機會。不僅讓我放鬆身心，更讓我擁有了更多寶貴的珍藏回憶，這些回憶將永遠在我心中閃耀。🍷



住宿飯店

文 / May

與真誠有深度文字 擺渡人的相遇故事



看到一個認真且有深度的閱讀者，毫不藏私的將其在閱讀過程中的獲益，回饋給別的閱讀者，內心會感受到分享的溫暖。

分享一位文字共和國的閱讀作家——唐諾，閱讀其書籍，源自於20年前，我是從《文字的故事》碰觸到唐諾這位書籍擺渡人的創作，一開始只是因為新奇，看他將文字的起源寫得這麼真誠有趣、深具文學性，更得知他是很棒小說家朱天心的先生，這些種種，讓我很迅速地入坑成為粉絲，並分享出去。

後來逐步感受到陪伴，是因捧讀他大獲好評的《閱讀的故事》。唐諾將閱讀時會遇到的困難逐一拆解說明，當然有的困惑是無解的，然而透過這些拆解說明，讓我可以從另

一個角度，看到一個認真且有深度的閱讀者，毫不藏私的將其在閱讀過程中的獲益，回饋給別的閱讀者，內心會感受到分享的溫暖，有幾回，光是讀著目錄就湧起心嚮往之的喟嘆。

其於2023年9月出版的新書《我播種黃金》，是集合了14本優良讀物的讀後創作。想推薦分享這位作者的原因，除卻內容豐富多彩之外，我必須承認另一個理由是，手刀購買這本書的當下，抱持著不僅是鐵粉的身分，更是懷著「讀一本書，等於讀了好幾十



本書」的雀躍心情。

這本書名是取自夏多布里昂家族的族徽，是一份自我期許的心念。金，是延性及展性最高的貴金屬，數量極為稀少，在地球地殼中只有十億分之三是金，人類的偉大成就亦常會以金作為獎勵，和文字的特性有著異曲同工的意象。

對於文字，唐諾是這麼理解的：「有了文字，人的困惑於是有了更穩固更持續更綿密對話的可能。而且它讓人的抽象思維有了中途的歇腳反思之處，有了可回溯修補的航標，思維因此可放心大膽的再往前進，而不用担心迷失回不了頭。它是人們冒險旅行忠誠且任勞任怨甚至任謗的夥伴。」

古人云，書中自有黃金屋和顏如玉，我讀著

讀著，感受到了學習新知、觸碰多元，以及陪伴的感受；分享給家人朋友，則是得到了促進思考、振奮精神、放鬆的休憩感……等反饋。

關於閱讀一事，唐諾的看法是：「如果可能，期待閱讀一事能成為閱讀者生活中的節慶，讓閱讀獨立於我們斤斤計較的日常行為選擇之外而繁華，讓閱讀豁免於其他直接目的的行為競爭而從容，別讓日常生活的簇葉顫動而嚇跑它，它獨立存在，獨立滿足，波赫士所宣稱的『享受』於焉成為可能。」

這些對於文字和閱讀的理解、推廣，在現今大力提倡閱讀的時代，很值得讓喜愛閱讀的人們，都能擁有更多有趣閱讀、學習成長的可能，這是我想分享的初衷與心念。

另外，我與真誠有深度文字擺渡人的相遇故事，若更為深入細緻的來闡述，必須從持續以不同年齡層的閱讀經驗說起。唐諾的文風獨具一格，文句是拉長的，有時充滿哲思，有時夾敘夾議，容易讓人墜入思考。我是分別在20、30、40歲這三段時刻重讀的時候，才緩緩明白更多，也開始想著慢慢按圖索驥，補足小說的學分。套用唐諾的話來說，這即是以特有的實體思考，重新為整個世界裝填豐饒可感的內容。

現今的世界，是一個多元複合的組合。隨著後疫情時代的開展，在閱讀中會對人被拋擲到世界上來這件事越來越好奇；人這種生物個體，如何和其他族類的相處、在大自然中學習生存，在建立了「人類世」的時間裡，每個個體應該均累積了許多的困惑，生活中也承載負重了各式包袱。

「自況是讀書雜食動物的唐諾，上自歷史、文學、思潮，下到物理學、數學、經濟學、運動無所不讀，每天書不離手，一讀就是十幾個小時。」愈理解唐諾，愈覺得他是勤勤懇懇的讀者，也是文字思考的傳教家，不遺餘力的傳遞閱讀光亮，也讓讀者們能夠由此為切入點探索，自我解決不同的思考難題。

他鑑賞、且紮紮實實的品讀每一位他心儀的

作家、每一本他專心讀過的書。

他說喜歡一個作家要看他的全集、看他要表達的是什麼、他的失敗、他的成功在哪裡，他嘗試要說的話是什麼。讓讀者能夠讀著他的文字，收穫多元的新知樣貌，並因此融入新世界。

我想，處在紅塵裡，生命的課題，生活的難處，時時都存在，然而當面對著生之艱難和殘酷，有類似唐諾在內的前行者，認真務實的回答人生這份考卷，會讓人因此覺得振奮且滿足，所以我想將這份跨越20來年相遇書籍擺渡人的故事，分享給喜歡閱讀的您們。

我一直很努力的好好生活，也很想以多元善意的方式，好好認識這個世界。雖然僅是一位讀者，然希望藉由撰寫這篇分享經歷的故事，能讓更多人認識一個豐富的心靈，喔不，這我敢保證，還會因此認識很多很多豐富的心靈。

分享我遇見文字擺渡人唐諾的閱讀故事給您們。一路走來，是這樣閱讀、理解，並將此感受帶入生活，讓自己和家人朋友共同吸收新知、學習、成長，也和正在閱讀的您分享，祝福共同走在閱讀路上的我們，皆能展閱美好，分享快樂。

隨著後疫情時代的開展，在閱讀中會對人被拋擲到世界上來這件事越來越好奇。

文／寬默

因為分享所以美味



小學生的同窗情誼總是那麼單純自然，班上胃口極好的同學「黑牛」突發奇想，既然大家感情這麼好，何不把桌子靠在一起，中間擺上每個人的便當菜大夥分著吃，一方面菜色更多元，營養更豐富，還可以邊吃邊聊呢？這個提議立意甚好，馬上獲得幾位同學的贊同，但實施起來卻頗為困難。當大家都把配菜放上便當盒蓋，在拼湊好的桌面上圍成了一圈，卻是面面相覷，遲遲不敢主動去夾。偶爾有人出手也是小心翼翼，只敢夾上主菜邊緣小小一塊配菜，快速扒上幾口白飯下肚……一時用餐氣氛變得頗為尷尬，平常嘖嘖喳喳的談笑聲反而不見了。過了一會兒，班長起身離開位置去找垃圾筒，僅僅是丟了一塊菜渣的時間，回到位置時的他不禁目瞪口呆一哇！媽媽為他準備的主菜「芹菜炒花枝」自己都還沒吃半口，就在他離開的瞬間已被同學們挾了個一空。便當菜分享計

畫才實施兩三天，很快就自動終止了，同學們回復到以往各自吃各自便當的過往，教室裡又恢復午餐時間嘻嘻哈哈的笑聲……事後回想，每個人的便當菜都是家人費心為自己準備的，都是父母愛心的結晶，怎麼好跟同學分享呢？再來，各人家境不同，菜色有好有壞，把菜端上了檯面就像把自己的秘密攤在了陽光下，小小的自尊心還是需要好好保護的。

一分享是一種單純的直覺和反射，容不下一丁點私心作祟。

想當年還是長個頭還沒長心智的國中生，總愛一群同學吆喝著，穿上私下訂做的「控八仔褲」喇叭褲制服、腳踩著不用綁鞋帶的「至尊鞋」逛大街。班導師佛心來著，說要帶同學們去她板橋的住家包水餃，絲毫不擔

心一群鄉下孩子大搖大擺走在繁華的街頭，會引來什麼異樣的眼光？出發當日，同學「大胖」的母親在他出門前，苦口婆心好不容易在他的外套口袋裡塞了一顆蘋果，卻像是在他身上按了顆未爆的手榴彈，害他一路上心神不寧、惴惴不安。不時見他把手伸進口袋裡東摸西摸又伸了出來，料是在心裡琢磨著這麼一群同學在身邊，究竟什麼地點？什麼時機？才能拿出蘋果來享用而不被同學看到……回程的火車上，彷彿突然之間開了竅，「大胖」霎時如釋重負、笑逐顏開，他掏出蘋果用衣角擦了擦，狠狠咬上一口，然後大方地把蘋果交給了旁邊的「Q毛」同學。接下來也沒有人擔心吃到別人口水會不會沒衛生，一顆蘋果就這樣從車廂前傳到了車廂後，一人啃上一口，香甜多汁的蘋果最後連果核和種籽都沒有留下。

一分享是「獨樂樂不如眾樂樂」，重點不在每個人都能吃飽，而是確保無論如何每個人都要吃到。

高中時期，偶爾會去光顧火車站附近一家外省伯伯開的牛肉麵店，不僅因為它道地北方口味的料理遠近馳名，老闆那種豪邁的氣魄也讓當時怯生生、才剛要轉大人的男孩為之折服。有一回和女朋友在店內用餐，兩人用餐後在櫃檯旁搶著付錢，一時之間還真分不出個結果，老闆見狀二話不說，一把抓下男孩手上的鈔票，也不管店內多少客人，扯著嗓門嚷著：「和女朋友出門怎可以讓女孩子付錢？」話鋒一掃就像是一記賞過來熱呼呼

的巴掌，讓男孩臉上臊得一陣紅又一陣白，足可輝映佐料台上的紅辣椒和白蒜仁……牛肉麵店裡不時有外省老伯伯前來用餐，在翻騰氤氳的熱氣中，除了品嚐難得的家鄉味，也要感受一下這裡濃濃的人情味。店裡空間不大只夠擺上幾張小桌子，每桌恰好擠上兩個客人相對而坐，在等待牛肉麵上桌的空檔時間—那是個沒有智慧型手機可以暫時抽離的年代，許多原本素昧平生的客人索性閒聊幾句，想必也有不少外省老鄉或昔日戰友就在這異鄉小店裡歡喜重逢吧……？記得那天中午，是個燒腦過度的期中考後，男孩兩腳輕飄飄有點恍惚地走進麵店，想點一碗招牌牛肉麵補補身子，無神的兩眼瞟見角落的空位便直接坐下，壓根兒沒注意對面坐著是誰。一位親切的老伯伯友善地和眼前害羞的高中生攀談了起來，先是問念哪所學校？家住哪裡？再問將來想要做什麼樣的工作？老伯和少年之間有一搭沒一搭的對話，像是瓦斯爐上一鍋關了爐火左翻又翻怎麼炒也炒不熟的冷飯……沒多久，香噴噴的牛肉麵已上桌，老伯把放在桌邊的油紙袋仔細地攤開，裡頭包著一塊酥脆的燒餅，他慎重地掰開燒餅減少掉落的芝麻，一半燒餅就往自己的麵碗裡送，另一半就懸在他的手上。老伯對著男孩裂嘴一笑，也沒問他要或不要，順手一丟，燒餅已兀自漂浮在男孩的麵碗裡。

一分享是雙方拉近距離的開端，有時確實也管不了接受的人究竟喜歡不喜歡。

僑生「阿德」和我同是家境清寒的窮學生，

大學分到了同一間宿舍當起了室友。晚上書讀累了，兩人的宵夜除了用電湯匙煮的韓國泡麵，偶爾也會想要吃點不一樣的東西。那一晚寒流來襲，大半夜飢腸轆轆的兩人騎上摩托車，來到校外的美食街覓食。夜深了，大部分的店家都已休息，只有一家藥燉排骨店亮晃晃的招牌遠遠就在那裏招呼著我們。進去店裡坐定之後，兩人各點了一盤炒飯裹腹，老闆娘見我們也沒多點什麼小菜，熱情地展開她的促銷話術：

「我們家的藥燉排骨很好吃喔！要不要也點一份來吃看看？」

「不用了！謝謝！」兩人幾乎異口同聲。

「我們家的藥燉排骨真的很好吃耶！真的不考慮？」老闆娘還不死心。

窮學生的每一餐飯錢都有一定的預算，「阿德」和我對看了一眼，兩人會心一笑，決定讓理智徹底征服口腹之慾，打算抵死不從……

「不用了！謝謝妳！」兩人輕輕地搖搖腦袋。

過了一會兒，適才鑼羽而歸的老闆娘真的還不死心，還是將兩碗熱騰騰的藥燉排骨端上了餐盤，笑吟吟地迎面走來，我們兩個不禁倒抽了一口涼氣，這下真不知如何是好？

只見她好整以暇、面容溫婉和善對著我們說：

「這兩碗不用錢，請你們吃！」

夜半淒淒冷冷的街頭，嘴裡啃著一根根香味撲鼻的排骨，窮學生不僅暖到了胃裡，彷彿也有一股暖流暖進了心坎裡……愛促狹的老闆娘：

「我說真的很好吃，對吧……？」

—分享的極致不只是想把東西分給你，還要眼睜睜看著你把它吃完才算數。🍴



打造職場運動風氣 成就永續健康企業

文、照片提供／雲林區營業處 許伊玲

身處節奏緊湊的現代社會，生活步調繁忙緊張，平日汲汲營營於工作，紛至沓來的各種任務、重如千鈞的業務責任、無以復加的經濟重擔……長期下來壓力日積月累，加上經常維持同樣姿勢，容易造成身體緊繃僵硬，連帶影響心血管健康。

有鑑於此，雲林區處秉持著以人為本、健康工作的理念，致力建構樂活職場文化、溫馨企業氛圍，有感於規律運動對身心的助益，雲林區處盡心竭力推廣全員運動風氣，鼓勵同仁養成規律運動習慣，有效釋放工作壓力，保持優良生活品質。

然而，想培養及灌輸同仁養成規律運動習慣，並非易與之事，「運動有益身心健康」的道理眾所周知，卻是知易行難。加上有些同仁對運動抱持著刻板印象，總覺得一次運動少說半小時以上，花費時間又消耗體力，隔天還會身體痠痛不適，因此避之唯恐不及，為了不想運動而找一堆藉口。

年度運動盛會，凝聚員工情誼向心力

因此，為了順利推行運動風氣，雲林區處苦思積慮、絞盡腦汁。首先擬定年度運動大

會計畫，每年定期舉辦，而且每次比賽內容務求悉心策劃、謹慎考慮，極盡所能發揮天馬行空的創意，除了基本的繞場跑步、健走外，亦設計諸多趣味比賽，吸引同仁參與，並以各式獎品激勵大家全力以赴，藉此增進對運動的嘗試意願。

除此之外，更規劃多元精采活動，比如保齡球比賽這類新穎有趣的活動，或舉辦減重競賽，灌輸同仁正確的瘦身觀念，宣導運動對身心所帶來的幫助和改變，號召大家一起進行體重管理，對瘦身有成的員工給予獎勵等等，可說是為了同仁健康不遺餘力、煞費苦心。

再者，雲林區處更成立桌球、壘球、網球、羽球及登山等運動相關社團，同仁於工作之餘共同訓練，並定期舉辦比賽，邀請其他單



保齡球賽



保齡球賽合照



網球賽



網球賽合照



壘球比賽



壘球比賽合照

位同好共襄盛舉，不僅結交到志同道合的球友、山友，還能互相切磋球技、交換心得，進而分享職場新知和技能，視野更加寬廣開闊。

而雲林區處勞教班亦規劃瑜珈課程，聘請專業老師教授，每週固定時間開課，指導同仁用舒緩柔和的方式鍛鍊身體，拋卻日常壓力與緊張，享受一場和緩而強壯，溫柔且平靜的個人療癒時間，增進身心靈健康。

籌備運動中心，提昇運動興趣

為更加展現對員工健康的重視和用心，雲林區處積極打造同仁專屬的運動健身中心。為免囿於有限認知，運動中心成立之前先廣發問卷徵詢同仁意見，搜羅各式建言，去蕪存菁，並視察其他單位的健身房，精益求精，希望能給同仁一個最方便舒適且最適合有效

的運動場地。

運動中心配置跑步機、倒立機、多功能重訓機、橢圓機、健身腳踏車…甚至還有電子飛鏢、投籃機、打地鼠機等趣味遊戲器材，讓訓練空檔可以放鬆一下，藉由不同的器材提昇運動樂趣並延長鍛練時間。

運動中心於112年11月15日成立，並舉行揭牌典禮，由雲林區處大家長龔處長良智主持，邀請眾位同仁及外界賓客共襄盛舉，雲林縣衛生局曾局長春美、斗六市林市長聖爵、市民代表會黃副主席尤美、賴市民代表瑪玲……等賓客齊聚一堂，熱鬧非凡，現場儀式簡約不失隆重，典雅而有內涵。以處長及賓客共同揭開紅布幕為始，運動中心正式啟用，飛揚的紅布幕象徵光輝燦爛的前景，更祝願同仁有效利用運動中心，成就健康樂活人生。當天更舉辦歡慶體驗活動，參與者



運動中心揭牌合照



雲林衛生局長體驗運動器材



運動中心打地鼠機



運動中心投籃機



運動中心電子飛鏢

可獲得小禮品，衛生局長及市長帶頭示範，現場歡聲笑語，氣氛熱絡。

適度的運動不只強身健體，更能培養正向、積極的信念，讓同仁朝氣蓬勃、神采奕奕，對職場的工作氛圍呈現正面加乘效果。而透過比賽制度，更容易激發競爭心態，益加努

力自我突破，無形中鍛鍊出鏗而不舍、百折不撓的強韌決心毅力，進而對工作中面臨的新挑戰樂於接受並勇於跨越。古籍呂氏春秋有「流水不腐，戶樞不蠹」之故訓，法思想家亦有「生命在於運動」之名言，期許同仁能發掘運動的無窮魅力及良好助益，為自己的未來投資健康人生。🍷

文、照片提供／基隆區營業處 吳宇童

循環經濟益起來：基隆區處環保月串連活動



循環利用，生生不息，您可曾想過，在您家中不起眼的角落，積滿灰塵的物品，能夠在其他人家裡重新找到第二個生命，您可曾想過，在電力供應前線歷盡風霜的退役材料，能夠在台電員工的巧手下，再次綻放它的光芒；在這個日新月異的消費社會，人們對於舊的事物，幾乎都是選擇直接汰換，畢竟這樣更為便利快速，我們很少去思考如何延續其生命價值，近年來社會永續發展、環保意識逐漸抬頭，社會開始反思如何有效利用既有事物，從過去單向式的資源消耗，轉型成經濟再循環的創新模式。



台電基隆區處在過去這幾年都有辦理循環經濟活動，以往都是由基隆區處同仁使用退役材料，巧手打造精美的家具及藝術作品，同時收集處內同仁家中未使用但狀態良好的物品，透過義賣的方式，讓這些在家塵封許久的物品能夠重新展現價值，讓有需要的人可以好好使用這些物品，並將義賣所得捐贈給公益團體。今年則配合公司循環經濟月活動擴大辦理，在環保處撥配預算支應下，於10月20日舉辦「循環經濟益起來」公益活動，本次活動由台電基隆區處主辦，並由華山基金會、基隆社區大學、樂齡中心、忠勇里、和明里、水錦里、協和電廠、協和施工處、電力工會第十分會、基隆區處同心園地、台電總處合唱團共同協辦，邀請處內教保中心學生家長、鄰近單位如基隆郵局、國泰人壽、德育護理健康學院，還有附近里民一同共襄盛舉。

由於本次活動屬於公司級活動，基隆區處全體同仁早早就開始進行活動籌備，從112年上半年開始召開籌備會議，各組段都有分配工作，為了圓滿達成任務，同仁無不全力以赴，歷經多次籌備會議及討論，包括活動現場布置、流程安排、二手物品收集與訂價、活動設計等等，每個細節都經過再三討論，務求將所有環節做到盡善盡美，所有參與的同仁都投注相當多的心力，才能夠順利完成本次活動的籌備。

當天現場不僅準備了許多的攤位及節目，還在活動入口設置祈福牆，上面掛滿基隆區處同仁發揮創意的題字、繪畫作品，替基隆區處獻上最真誠的祝福，也提供祈福木板讓民眾自由題字作畫，給予本次活動祝福與鼓勵；現場還有集點卡遊戲，讓民眾至各個攤位體驗各式各樣的活動，體驗完後蓋章集



點，集滿點數可以參加扭蛋抽獎，將各種驚喜獎品讓民眾全部帶回家。另外還有由基隆區處、協和電廠、協和施工處同仁熱心捐贈的二手物品及協和電廠冰棒義賣，原價一支15元起跳的冰棒，現場一支只要5元，許多前來選購的民眾都直呼划算，準備500支的冰棒很快就全部完售。

在二手物品義賣部分，本次同仁所捐贈的品項百分之80以上都是新品，物品本身狀況保存相當良好，價格也訂得非常佛心，主要用意是希望讓物品能夠找到有緣人，讓它們發揮本身的價值，達到循環再利用的目的。當天義賣現場有如一場大型尋寶遊戲，各類廚房用品、小家電、文具、裝飾擺設、育兒用品、鍋碗瓢盆……真的是無奇不有，讓前來尋寶的民眾都可以找到屬於自己的寶藏，活動結束時商品幾乎銷售一空，少數尚未賣出

的物品則交由華山基金會繼續義賣，替二手物品尋找下一個歸宿。

活動現場還有由基隆區處同仁使用退役材料巧手打造的藝術作品，有使用退役材料做的手機架、置物架、木椅、文鎮、花架，也有使用退役礙子「舊礙變新歡」彩繪改造成花器及LED燈座等文創作品，參觀的民眾看到都嘖嘖稱奇，讚嘆台電員工的創意及技術。

基隆區處線路課工作班班長李文德更發揮巧思，將廢棄木棧板變身為蘭花盆栽藝術品，李班長表示雕刻蘭花最困難之處在於要將厚度3公分的木頭棧板，以美工刀耐心削薄成厚度0.3公分，用來作為蘭花葉子，他每天下班後抽空花1小時，1天才能完成1片葉子的粗胚，整件作品約要近1個月才能完成。完成後的蘭花作品栩栩如生，枝葉、花朵無



一不美，逼真、細緻的程度令人讚嘆不已！

現場另有社大及樂齡中心現場DIY體驗活動，讓民眾製作手工黏土及甌子彩繪，利用退役的甌子進行彩繪，發揮自己的創意，重新賦予退役材料新的生命，同時體驗自己動手參與循環經濟的樂趣，相信經由本次活動，參與的民眾在未來的日子裡，也會持續珍惜身邊的事物，發揮循環經濟的精神。

本次活動邀請台電總管理處合唱團及基隆區處音樂社到場表演，兩組團體都帶來相當精彩的演出，表演多首膾炙人口的曲目，獲得現場參與的嘉賓一致好評，表演結束後合唱

團同仁也一起參與現場的活動，共同參與循環經濟公益活動，響應永續發展的概念。

在基隆區處全體同仁的努力付出及現場貴賓的熱情參與之下，本次活動在中午12點圓滿結束，最後並以捐贈支票的儀式，將當天募集到90,700元全數捐給華山基金會。整個活動不僅達到物品循環再利用的目的，並且將基隆區處的愛心分享給更多需要幫助的人，讓做環保與送愛心之間得以連結，達到一個善的循環。相信透過這次活動，循環經濟的概念已深植於我們心中，未來也能夠在自己的生活中實踐，讓這個地球更加美好。

文／東吳大學心理學系兼任副教授 林蕙瑛

我不過父親節



人際關係、家庭與工作其實是息息相關的，公司總是希望員工努力工作之餘，也能處理自己的一些議題，讓自己心情舒暢，無所顧慮，才能發揮潛能，專心業務，個人也會更趨成熟。

背景故事

英明之所以坐在諮商室裡，是因為部門主管李經理推薦他來。英明才過試用期，剛轉成正式員工，長得一表人才，聰明能幹，精通電腦程式，有企管學位，也很肯學習公司業務，頗得李經理賞識。由於六月的第三個星期日是美國的父親節，李經理在加州成家立業的兒子為表孝心，請朋友幫忙訂了台北某大餐館的佳餚送到家中，讓父母享用美味晚餐。英明正好這個週末沒有回南部，李經理乃邀他到家中與夫婿三人共同享用美食。

之前英明有加入同事們下班後的聚餐，吃喝聊天都很合群也開心，李經理在他身上看到兒子的影子，乃邀他來家中熱鬧熱鬧。英明果然表現熱心，幫忙擺碗盤放餐巾紙，還一直陪著李經理的教授先生喝酒聊天。席間李經理無意間提到「平常八八節你們在家是如何慶祝的？」英明先是一愣，然後面無表情地說，「我們家不過父親節，只過母親節！」李經理以為這是媽媽至上的家庭，笑著接下去說，「當然媽媽比較重要！」沒想到英明冒出一句，「我和他很不熟！」。李經理才發現這其中有不對勁，乃以烤雞要趁



熱吃來吆喝，把這個話題帶過去了。

過了幾天，李經理找英明談話，勉勵有加之外，還提到公司的福利之一，提供員工諮商。因為人際關係、家庭與工作其實是息息相關的，公司總是希望員工努力工作之餘，也能處理自己的一些議題，讓自己心情舒暢，無所顧慮，才能發揮潛能，專心業務，個人也會更趨成熟。作為上司，自然是鼓勵英明這個新進的年輕員工去接受諮商。英明被點出自己的家庭議題有點窘迫，但基於對李經理的才幹仰慕及關心感激，他果然去接受員工諮商。

問題

父母當年雖是戀愛結婚，但媽媽娘家人在南部有地有錢有勢，表面上接納新夫婿，私

底下卻看不起。他本人有感覺到，為了愛妻忍受了兩年，在英明一歲時，他終於拋妻棄子，獨自北上闖天下，與朋友合資做生意，剛開始幾年當然沒錢賺死硬撐。岳家自然生氣女婿不聽話，不肯幫忙家族事業，也很少回家探望妻子孩子。而英明父親曾多次要求妻子帶兒子北上一起生活，無奈妻子是家中掌上明珠，過慣了被寵的生活，也習於管理家族生意，要求丈夫回來一起經營，就這樣僵持，兩地居住，各自為生，婚姻關係名存實空，英明只有過年和生日才見到父親。

英明自小依賴母親慣了，享受母愛及優裕生活，母子關係緊密，他也同情媽媽的遭遇，埋怨父親的無情。生活中沒有父親令英明感到自卑，但他奮發圖強，認真唸書，大學畢業後考上大公司，努力工作。他要讓母親為他感到驕傲，也要讓父親看到，沒有父親在



身旁，他一樣可以成為有作為之人。只是他的內心就是藏著一股怨恨，越長大壓著越深。表面上他裝作是出生於健全雙親家庭的孩子，經常用「我家人」的字眼，而不是「我媽媽」，也很少對外談及家庭生活。

輔導方向

英明在諮商師的引導及探究之下，道出了成長經過與心路歷程，還不時落淚，但坦言倒出心中積壓，感到輕鬆不少。諮商師除了處理他當時的情緒外，還帶領他從幾方面來探索。

一、重新看待原生家庭

承認並接受自己是有父有母的孩子，無奈父母有緣無分，他們有他們的問題，岳家

的歧視及父親的好強，戰勝了小夫妻的愛情，當時男方年輕氣盛，女方有家庭撐腰，裂縫終成了斷口，大人的恩怨的確禍及了無辜孩子。現在英明已成年在上班，有能力看清楚，可憐的不只是母親，父親亦然。即使父親多次要求母子赴北部同住，多年的隔閡使得想要處理未竟事宜的父親一再失望，母親則反過來非常依賴兒子，有兒子在就好。因此現在該是英明重新畫家庭圖的時候了。

二、導正成年母子關係

母子相依為命20幾年，關係過分緊密，縱使母親很少對父親的一出口出惡言，但親戚間的同情眼光及冷言冷語，令他不敢和母親談及父親與這個偽單親家庭，怕在她傷口上灑鹽。現在是該重整母子關係，彼此適當分



化，可以既是母子也是朋友，才能打開禁忌談論英明的家庭關係議題，互相道出積壓的傷痛感覺並表達愛，母子既能繼續親密關係感情，亦可建立共識，各人也要有各人的生活。英明以後將會有自己的生活，所以母親也不用困在有名無實的婚姻名份中，可以對自己的人生做選擇，與丈夫試著聯繫來往，或是乾脆離婚，放生各人，追求名符其實的新生活，不論是維持單身或再找伴。

三、重建父子關係

原先對父親的感情很淡，感到被剝奪與忽視，負面遠高於正面，這幾年父親不再交女友，過年過節及兒子生日也都會寄禮物或親自回南部，有心改善父子關係。而英明只是行禮如儀的與之見面，有問必答，卻毫無期望與親情。諮商師建議英明給自己及父親一

個機會，重新認識彼此，只有面對面多接觸多談話，才能感覺到感情的交流。最起碼可以先試著做朋友，假以時日可以跨越怨恨及生疏的藩籬，發展父子關係，當然最好，但不強求。

四、反思及體驗，自我成長

倘若英明能全心投入諮商，在諮商歷程中認真反思成長過程，重新體驗自己與父母互動的方式與感覺，找出認知上的偏頗或極端，才能有所洞察，與諮商師討論，並確認自己洞察的正確性。如此，他就真的能自以上三方面下功夫，擺脫自我束縛，逐漸進入父子、母子及家庭新關係。英明不但會有成就感，也會有輕鬆感，有了正面感覺就能自我賦能，不論是生活方面或工作方面，都會有自我成長。



結語

原生家庭對個人影響真的相當大。性格、觀念、人生價值觀、生活方式，甚至言行舉止，都會自父或母，或者父母互動方式承襲而來。英明的母親何嘗不是受到自己原生家庭的影響，她寧可服從家人，窩在原生家庭中，害怕失去原來的生活，也沒把握丈夫會給她更優渥的生活，以至於原本可以美好的夫妻關係毀壞。而英明的父親可能遺傳到自己老爸的硬脾氣及理性至上，年輕時以為闖出事業賺大錢的目標，遠重於夫妻感情及家庭孩子，才會在壯年

時有強大親情失落感，有心想要彌補心中的遺憾。

兩個原生家庭的負面特性帶來的影響，大大的波及了他們的兒子，好在這個兒子化自卑為力量，好好唸書認真工作，獲得賞識，也遇到貴人李經理，指點他去及早解開心中的結，以自己的能力將負面影響降到最低，也試圖以新的人生觀來幫助自己及父母。

最重要的是英明的自覺性很高，領悟力又強，而且相信諮商，配合諮商師，因此可以自員工諮商中獲益。🙏

倘若能全心投入諮商，在諮商歷程中認真反思成長過程，重新體驗自己與父母互動的方式與感覺，找出認知上的偏頗或極端，才能有所洞察，與諮商師討論，並確認自己洞察的正確性。

紫外線燈 勿當照明燈

購買及使用標榜具有消毒、殺菌效果的「紫外線消毒(殺菌)燈」須注意：

選購前

- ✓ 確認商品標示完整
- ✓ 仔細閱讀警語或使用注意事項
- ✓ 明確知道使用方式(法)

使用時

- ✗ 勿當照明燈，需於無人、無動/植物的空間使用
- ✗ 勿直視光源，否則可能導致眼睛白內障
- ✗ 勿照射人體，否則可能產生皮膚紅斑(腫)

行政院消費者保護處

聰明選購電熱毯 保暖又安全

電熱毯為應施檢驗商品，需完成檢驗程序並貼附商品檢驗標識才能販售。

選購時要注意：

- ① 購買貼有「商品檢驗標識」的商品。
- ② 注意商品相關標示，例如：
 - ✓ 原產地
 - ✓ 型號
 - ✓ 使用方法或注意事項
 - ✓ 製造商或進口商
 - ✓ 附有中文使用說明



使用時請留意：

- ① 詳閱使用說明、警語及注意事項。
- ② 避免使用時間過長、有折疊及未鋪平等情形。
- ③ 勿單獨讓嬰幼兒、神志不清或對熱不敏感的人使用，以避免燙傷。



更多電熱毯選購小秘訣，請至
經濟部標準檢驗局網站查詢：



行政院消費者保護處

員工協助業務花絮

北區 員工協助業務花絮



策略行政系統同心園地於112.12.21舉辦園地交接與慶生活動，邀請蔡副總經理與策略行政系統各單位主管與同仁共同參與，園地印章及背心的交接象徵同心園地的接棒與傳承。過程中還穿插了歡樂的盲劍客遊戲，氣氛熱鬧溫馨。



台北北區營業處同心園地與台灣電力工會第36分會於112.12.4舉辦一年一度「寒冬送暖、愛物惜福」活動，全體同仁共襄盛舉，熱心捐贈家中用不到的用品進行義賣或捐贈，展現大家的熱心與愛心。



桃園區營業處同心園地為體恤全體同仁辛勞，將聖誕氣息分送至各位同仁手中，於112.12.21及22由處長及副座、台灣電力工會第21分會常理及同心園地各率領桃電耶誕俊男美女團，至區處、配電中心、各巡修課及服務所發送聖誕點心。齊聚在一起相互加油、打氣，也祝福每位同仁都圓滿順利。



花蓮區營業處同心園地於112.12.21舉辦「冬至吃湯圓及搓湯圓體驗活動」，邀請同仁在冷冷的冬至時分團聚在一起，親手搓湯圓並共享炒米粉、豬腳和鹹湯圓多樣的美食，讓同仁歡聚一塊，溫馨又融洽。

中區

員工協助業務花絮



輸變電工程處中區施工處同心園地於112.12.19至台灣家扶基金會總部致贈募款及進行分享交流，善盡公司的社會責任，同時落實關懷社會的經營理念，希望協助弱勢兒童與家庭，改善其生活環境。



雲林區營業處同心園地結合福利會與台灣電力工會第42分會於112.12.20聯合辦理聖誕節分送禮物祝福活動，此為單位優良傳統佳節活動特色之一，場面溫馨可愛，同仁互動熱絡。



新桃供電區營運處同心園地為善盡企業社會責任與關懷弱勢家庭，於112.12.15至苗栗縣聖方濟育幼院辦理愛心物資捐贈暨關懷活動，期盼綿薄之力能為身障者在寒冬裡帶來溫暖與關懷。



彰化區營業處同心園地為發揮愛心同時提升公司形象，於112.12.8至彰化家扶發展學園舉辦「愛心捐款」活動，此活動代表著同仁們的愛心，展現助人為樂的情懷，現場洋溢著幸福與溫暖。

南區

員工協助業務花絮



大林發電廠同心園地為促進同仁健康，於112.12.7舉行「平衡自律神經、健康再升級」健康專題演講，邀請小港醫院鄭如君醫師主講，向同仁簡要介紹正常自律神經反應及自律神經失調的不良反應，期望同仁們都能學以致用，更加照護自身的健康。



輸變電工程處南區施工處同心園地於112.12.20特別舉辦「聖誕節發送糖果祝福平安」活動，由吳副處長扮演聖誕老公公，其餘同仁穿戴聖誕帽、麋鹿髮箍等裝扮，分送同仁糖果餅乾，祝福大家幸福快樂，增添聖誕氣息與氛圍。



屏東區營業處同心園地於112.11.18本公司僱用人員升任派用人員甄試當日，赴高雄三信家商替單位同仁服務與加油打氣，提供礦泉水、熱騰騰的包子與粽子，讓考生充滿足夠能量全力衝刺，金榜題名。



嘉義區營業處同心園地於112.12.4由園長率領，前往厚福花甲食堂，將員工義賣所得愛心款項捐贈予嘉義市政府社會處，代為購置環保餐盒給花甲食堂等7個單位。期盼此次活動能拋磚引玉，吸引更多民間善心投入，並發揮台電公司愛不停歇、電不打烊的精神。

文、照片提供／新事業開發室 馬庶瑋

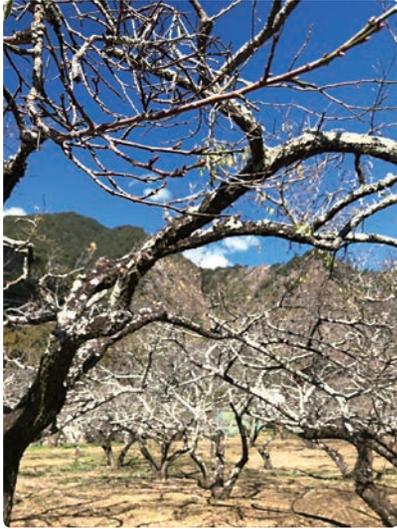
分享與感恩 —— 員工協助業務進階班訓練心得回饋



豐富的課程，彷彿喝了一星期的心靈雞湯，心也不自覺地綻放微笑。

我很幸運能參加「員工協助員進階班」，深秋的谷關難得天藍山青、空氣還飄著淡淡桂花香，心情不自覺愉快！這次的課程安排圍繞著「友善職場 溝通 齊心邁向穩供」的年度主軸，邀請多位老師，帶領大家在壓力中學習成長、活在當下不憂鬱、情緒管理與信任溝通、性別差異與勇敢說不，最後再由人資處廖組長簡述公司員工協助方案，並由夥伴們分享員工協助經驗。豐富的課程，彷彿喝了一星期的心靈雞湯，心也不自覺地綻放微笑。其中，有四項互動讓我難忘，也在其中反思人生的美好。

跟同學不熟悉的第一天，李庚義老師為了破冰，請大家寫出三項「自己的優點」，沒想到寫出自己的優點其實是件不容易的事，我想了好一會兒才寫得出來(斷捨離/喜歡學習/簡單運動)。為何要想這麼久？是否平時對自己太嚴格了？原來值得被讚美的事，不只在學業或工作上的優越表現，在



期待來年



心中有愛

日常生活中的好習慣也是喔！聽完大家的優點，發現也有其他同學跟我一樣，有種安心的歸屬感，自己並不孤單。

第二天谷關風光明媚，黃啟偉老師除了介紹壓力所造成的心理困擾，更提醒我們「活在當下」的重要，才能梳理後續情緒的連鎖反應(脫離糾結/接納情緒/覺察/檢視價值觀/做出行動)，並給了大家一段拍照時間，最後分享兩張自己滿意的照片並將其取名。拍照的過程感官變得敏銳，感受不同光影的擺動、季節變換的溫度、甚至被貓咪撒嬌，以

及當下環境的美好。我分享了2個名叫「期待來年」及「心中有愛」的作品，老師說那是反映當時自己內在的心境，驚奇地發現只有我觀察到開始含苞的梅樹。

第三天胡國強老師除了分享人際溝通技巧，更將同學們分組，指定在9張A4紙的條件下疊出至少150公分高的塔。過程中有人開始試驗、有人領導大家、有人改良、有人默默付出，大家齊心一致都達成目標。老師說這就是團隊溝通的縮影，讓每位同學自然地發揮專長並站在對的位置，加上「互信」的溝

其實人生不需要獲得滿分，能有80分也很棒。在飽暖他人前，記得先豐盈自己。



團隊合作大成功

通模式，才是邁向成功的捷徑。第四天洪文玲老師以輕鬆的問答模式，帶大家討論社會案件，關於性別議題得到的結論是，感受不舒服的第一時間要勇敢說「不」，除了保護自己之外更要尊重他人感受。課程中也分享《82年生的金智英》對育嬰假的經驗，過程中深刻感受在場的主管們，對於同仁請育嬰假的態度是包容、可以體諒與關懷的，頓時

覺得公司真是幸福企業。

這一星期的訓練課程，是自我的探索與反思，其實人生不需要獲得滿分，能有80分也很棒。在飽暖他人前，記得先豐盈自己，尤其是同心園地的園丁或園長，惟有內在有溫度後，才能像同心圓一樣，把溫暖與關懷擴散輸出。🍷

李庚羲老師推薦：《羅織經》、《被討厭的勇氣》、《被討厭的勇氣二部曲完結篇：人生幸福的行動指南》、《是你選擇了憂鬱》、《金剛經》、《舊約聖經》、電影《波卡舞王》等。

洪文玲老師推薦：電影《82年生的金智英》。



建構幸福人生 創造有愛尊重的無礙關係

Q：園地好，度過依舊不輕鬆的112年，迎來113年，雖然對未知的將來仍感到微微焦慮，但生活就是一步步地前進。作為支持同仁們的同心園地，隨時做好在大夥前進時陪伴與給予力量的準備，不曉得今年公司年度員工協助方案的主軸有什麼規劃呢？

A：您好！感謝您對於陪伴同仁的熱忱，面對未知的挑戰，每個人都會惶恐，但有您的穩定力量，對單位、同仁是一大福音。歷經4年的新冠肺炎疫情，今年總算逐漸走向盡頭，然而，積習已久的不當性別互動問題，就在此刻爆發、引起各界群起回應，也使政府加速修法，希望建構性別友善的工作與生活環境。為呼應政府與社會的重視，113年員工協助方案主軸即訂為「建構幸福人生創造有愛尊重的無礙關係」，透過相關主題的設定，讓提升性平意識成為所有人的必修課題。

性別意識未普及的年代，存在許多不友善的觀念，造成單一性別的弱勢，他們即便被傷害也只能默默忍受；隨時間過去，這些族群終站出來發聲捍衛權益，大眾才反思不當的觀念與態度，但改變非一時一刻，許多不公平依舊存在。112年5月國內 #MeToo 爆發，性騷擾、性別尊重的議題成為焦點，使政府與國人嚴正地思考，如何創造不受性騷擾、保護被害人免受二次傷害的環境。

近年公司員工協助方案主軸皆將性平議題納為主題，正是有感於友善性別職場於同仁安心工作的重要，因此今（113）年不僅為了延續這項主題，也配合政府政策，將主軸訂為「建構幸福人生創造有愛尊重的無礙關係」，主題則為「性別互動及職場人際關係」、「性別平等與家事分工」及「拒絕性別暴力，『性平法』新世紀」。

性別互動及職場人際關係

性別意識敏感度不足的年代，人際互動常遊走於性別歧視或與性有關的不當言行邊緣，認為只是無傷大雅的玩笑；但自主意識的抬頭，如仍抱持著「過去如此，現在也是如此」的想法，恐招致無法收拾的後果。職場上尤其需要注意，畢竟工作佔了人們

每日活動時間很大的比重，人際往來稍不慎便可能踰越分際。此外，通訊設備持續進化，互動模式由實體轉為線上，造成多數網路世代族群不擅與人面對面交流，進入職場後常有人際衝突（包括與性別有關的議題）。因此，如何調整合宜的性別互動觀念與改善職場人際關係，確為值得關注的主題，畢竟良性的職場人際互動是營造友善職場不可或缺的重要條件。

性別平等與家事分工

生活充斥各種人事物的刻板印象，認為特定人事物「應該」是如何的樣貌，這或許是人類注意力資源有限的必然結果，透過簡化辨識的程序獲取資源運用空間，但簡化過度就容易導致思考與行為僵化，不平等的情形往往自此產生，性別的議題常有此類謬思，常言「男主外女主內」即為一例。所幸觀念能隨著時間、透過教育轉變，近來性別刻板印象已逐漸淡化，但要更接近性別平等的目標，仍需持續教育宣導；若能從家庭開始建立性別平等觀念，將使性別平等更易於落實，家中大小事以「擅長與否」取代「性別」作為分工標準，跳脫性別刻板印象的框架，更公平看待事物，為正確性別觀念奠定基礎。

此外，二元性別概念開始受到挑戰，衍生多元性別平等議題，未來針對友善多元性別的討論勢必逐漸增加，也需要持續關注。

拒絕性別暴力，「性平法」新世紀

112年國內的 #MeToo事件，使政府迅速通過性別平等工作法、性騷擾防治法等法規修正，期打造更為性別友善的生活與工作環境；提醒所有人面對性騷擾、性別平等事件時，須更審慎、嚴謹、積極地處理，讓受害者獲得妥善的保護。為響應政府政策與形塑友善職場，須使同仁確實了解修法重點與精神，故將修法納為年度主軸之主題，透過訓練課程的說明，對立法精神有更透徹的認識與體會，進而實踐於日常生活中。

113年起，配合行政院「各機關公務員性別主流化訓練計畫」規範，公司同仁每人每年皆應接受至少2小時之性別平等（含性騷擾）教育訓練課程，另性別平等工作法、性騷擾防治法主要條文將於3月8日正式施行，可將今年視為我國性別平等新里程碑，因此要麻煩園地夥伴們共同協助，運用各場合與活動加強向同仁宣導，一齊創造友善平等的良性職場互動環境。🍷

苦樂

留言板 一位快看不下去的旁觀者

小編您好：

我有一位同事A，他是個性格直爽的同仁，且對工作充滿熱情，近日他跟我訴說了一件令其感到挫折的遭遇，事情是他前陣子加入了同事間的私群組，起初感覺群組內同事間感情相當不錯，時常相約一起吃飯、逛街，大家也會在群組中抱怨公司制度、某些主管及同事，亦時常在群組裡分享許多八卦消息等，但當同事A因某次事件，與群組中的幾位同事發生爭執，並鬧得不太愉快後，即漸漸淡出該群組並退出，沒想到退出後，不時地耳聞自己竟成為該群組八卦的對象，甚至被無故地造謠、排擠，令他相當沮喪、無奈。

同事A說，單位內雖有不少人亦不認同該群組的待人處事風格，也安慰他「公道自在人心」的道理，並開導不用在意流言蜚語，但同事A畢竟曾與該群組裡的同事非常要好，亦把他們都當成自己的好朋友，卻因為某事件造成的誤會及衝突，反遭致排擠，使他感到相當挫折與沮喪，並對人性充滿失望，最近甚至影響了工作表現，現在的同事A已不像剛進公司般的充滿熱忱及歡笑，更開始思考轉換職場的可能。

想請教小編，若職場中原本感情很好的同事，卻因為某些誤會或衝突，造成反目成仇，甚而進行排擠、造謠時，我們該如何正視及面對，方能保護自己及周遭的人，並讓自己活得更為坦蕩、自在？

一位快看不下去的旁觀者 敬上

中區 輔導內容

一位快看不下去的旁觀者，您好：

您一定是一個明辨是非、很有正義感的同事，能從旁觀察同事之間的紛擾、替他人處境著想，並舉起反抗不公不義的大旗替同事伸張正義，同事A若知道有人體諒他應該也很欣慰。但站在旁人角度，提醒您應量力而為，有些誤會非當事人著實誰都無法居中協調，但若是明顯惡意中傷跟造謠、妨害他人名譽時，就應該有人挺身而出澄清，而不是一味跟風排擠。視情況適時跟部門主管報告某些超出合理範圍的人際排擠跟攻擊，偕同主管出面正本清源釐清事實，化解衝突。以下提供給您幾個方法面對這些狀況，包含個人心態調整、工作氛圍重塑以及積極面的解決問題。

一、心態調整與能力有限

身為一位旁觀者，卻又不想真的袖手旁觀，想替他人發聲卻又要能保護自己身邊的人，那首先心態應該調整成你也有遭受波及的可能，無法全身而退，一旦介入就難以避免與他人發生衝突。主觀的雙方相處上個性不合，非當事人也沒辦法輕易改變事實跟認知，但客觀上誰是誰非，旁觀者可以盡到的努力便是觀察佐證、澄清非事實的錯誤指控，讓同事的衝突關係可以「回歸根本的問題探究」，減少因立場觀點不同而衍生傷害程度更深的職場霸凌。

二、外力介入的工作氛圍再造

「時間跟環境」可以沖淡衝突的強度，若能從旁協助調整該同事到其他比較中立或可以獨立作業的部門，一來讓同事A有時間重組情緒、營造新的人際網絡，二來讓衝突雙方非正式場合碰面的機會降低，減少其他同事排擠的機會。再有嫌隙的彼此若沒有新的話題跟毛病可以說嘴，那時間久了其實也沒什麼冷飯重炒的機會，反而可以能給予對方時間與空間去檢討所作所為是否合宜，等到情緒都平復之後再開啟討論後續修復關係的可能性。

三、探究問題本質：積極解決問題

針對上述第二點以「時間的拉長跟環境的分隔」這種以外力的方式調整工作的場域跟氛圍，短期內可能有效，但長期則不治本，若要針對問題核心提出解決之道，仍舊回歸到「人本」的觀點去分析可能存在的溝通與互動問題。透過個別的談話去了解行為背後的動機，若沒惡意而只是一種心理不平衡下的衝動行事，那或許可以安排用比較輕鬆的場合讓雙方有再次溝通的契機，彼此能為自己的行為負責甚至道歉，那多少可以化解心中的仇恨因子，改以較為平心靜氣的方式繼續相處應對。

彰化區營業處同心園地全體園丁 敬上

南區 輔導內容

一位快看不下去的旁觀者，您好：

今日拜讀您的來函，函中您提到您有一位同事A，前陣子加入了同事間的私群組，原本感情很好的同事，卻因為某些誤會或衝突，造成反目成仇，甚而進行排擠、造謠時，我們該如何正視及面對，方能保護自己及周遭的人，並讓自己活得更為坦蕩？乙事敬悉！

以下小編願提出幾點淺見與您共勉，期盼對您的好友有所助益：

一、謹慎處理群組的對話，立場不同也要相互尊重

群組裡的對話，就像現場的對話一樣，都要謹慎處理，一不小心說錯話，有時是無心，但聽者可能立場或感受不同就會出現不悅或反擊，所謂「橫看成嶺側成峰，遠近高低各不同」，立場不同對事物的看法就會不同，我們無法奢求會有一致，只能彼此加以尊重。

二、如果不能改變環境，只有調整自己的心態

職場有的像無情的戰場，有的像溫馨的家園，當然每個人都希望能夠遇到好的同事好的職場，但是每個人的際遇都不是那麼幸運。當我們遇到的不是溫馨的家園，而是一個冷酷無情的同事與職場，如果我們已盡了最大的努力去改變這個環

境，卻無法改變，我們只能改變自己，調整自己的心態。

三、放低姿態表示誠意並非「弱者」，更能化解誤會，營造和諧氣氛

原本感情很好的同事，卻因為某些誤會或衝突，造成反目成仇，我們務必冷靜思考，找出誤會或衝突的癥結點，自己如能多站在對方立場來思考，也不要認為自己先放低姿態表示誠意就是「低下」就是「弱者」，如能在適當機會化解誤會，撥雲見日，雙方的感情會益形堅固。

四、清者自清，濁者自濁，謠言止於智者

只要我們做人誠懇做事認真，不要太在意別人的一些謠言，把注意力轉移到有意義有價值的事情上，日久見人心，路遙知馬力，時間久了，其他同仁就會知道那是謠言。

在茫茫而遼闊的人海中航行，難免會遇到跟我們不合的人，也會遇到很多苦難的事情，我們要保持正面思考，學習海鷗的精神，飛得越高看得更遠，想想我們的人生的遠大目標，怎樣去達成，好好努力，就會將注意力轉移到追求人生的目標上，不會再糾結於不愉快的過去，最後祝福您及您的友人順利圓滿！越來越好！

新營區營業處同心園地全體園丁 敬上

北區 輔導內容

一位快看不下去的旁觀者，您好：

從你的來信內容看得出來，職場中原本感情很好的同事，卻因為不友善的工作環境或人際關係，時常感受到冷落與孤立，不僅會影響到情緒，更影響了工作表現，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、自我評估覺察，推敲背後原因

如果常有感覺被團體忽視或不友善對待，長久下來就會有心理甚至生理上的健康問題，讓自己感到工作無力，甚至產生了離職的念頭，這些現象都是「職場排斥」所造成的影響，可先從「自我分析」是否為自己不對的地方，或有主事者蓄意找麻煩，再詢問「第三者的觀點」，從他們的回饋裡找尋線索，進一步確認事實，以釐清被排擠的原因。

二、心態建立，與主事者保持距離

職場本來就有很多不同立場的團體，同事是除了家人以外每天最密切接觸的人了，但過於密切的

相處也可能適得其反導致關係破裂，因此同事間人際關係更必須保持適當的距離與合宜的態度，畢竟工作上的友誼和一般私人友誼還是有些不同，工作上會有利害關係，可以不要讓同事知道自己太多私事，以減少成為八卦團體嚼舌根的話題，這也是保護自己的一種方法。

三、找回自我價值，尋求專業協助

確定自己遭受職場霸凌後，可利用公司同心園地每年8小時的心理諮詢的幫助來撫平創傷，積極改進、提升自己，或利用單位內工會或主管等相關申訴管道反應，以進行自我保護。當自己感到不舒服的職場環境，不用自我懷疑也無需長期隱忍，認清事實後就面對現況，畢竟傷害已成，善用公司資源才能將傷害降低。

最後，別忘記照顧自己心情和身體健康才是最重要的，不要浪費多餘的精神去意那些不理性的行為，不如多增強自己的調適能力和工作上的自信心，適時地切割，別讓辦公室的不愉快剝奪了自己生活上的樂趣。

核能火力發電工程處北部施工處同心園地全體園丁 敬上

結語

本期案例是原先個性直爽的同仁在職場中與原本感情很好的同事，因為某些誤會或衝突，造成反目成仇，甚而進行排擠、造謠而產生的難受心情。其實在人生中難免會遇到自己無法掌控的事情，就如我們沒辦法控制他人的言語，但我們能做的是一建立正確的心態，盡量不讓自己受到外在流言蜚語影響，若自身身正就不怕影斜。本期援例三篇，另提供台北西區營業處、林口發電廠、第一核能發電廠；新竹區營業處、台中區營業處、台中發電廠；嘉義區營業處、台東區營業處、嘉南供電區營運處等單位園丁之建言供參考，希望解決同仁遇到的困難。

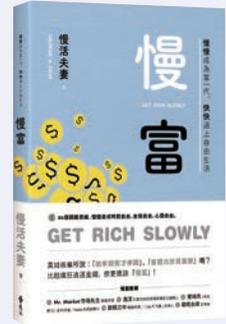
歷年各期苦樂留言板案例及內容，可至同心園地網站 / 雙月刊 / 苦樂留言板案例輔導下載參考。

慢富：慢慢成為富一代，快快過上自由生活

作者：慢活夫妻 | 出版社：遠流出版

我們的生活充斥著各種「速食文化」和「社會期待」，趕快存錢買房、結婚生子、提早退休，似乎就能成為人生勝利組。但這其實是讓我們愈活愈辛苦，甚至加速遠離財務自由的主因。

在這個急功近利的時代，這本書不會叫你追求高薪工作、跟風買保險、選飆股致富，而是用「慢」的觀點告訴你金錢與財富的真相。慢慢來，或許更快！



(圖片由遠流出版提供)

在自己的城市旅行：都市偵探李清志的台灣建築迷走

作者：李清志 | 出版社：大塊文化

在池上發現了普羅旺斯的悠閒與純樸；在新竹車站體會到義大利文藝復興古典建築的黃金比例；在台南老房子骨董店「鳥飛」裡，找到京都的典雅與古趣；在日月潭畔「涵碧樓」的清晨，感受到歐洲高山湖泊的寧靜與清幽；在台中的「瞬空間」遇見安藤忠雄般清水混凝土的感動；搭上集集 JJJ 的支線列車，想像搭乘京都叡山電鐵，進行著山林鐵道的旅行；然後在台南小巷弄裡迷路，如同迷走在迷宮般的威尼斯……

本書以台灣城鎮建築旅行為主題，由「都市偵探李清志」領路，帶您走進我們家鄉各地的四十座名建物裡，迷失流連在各地獨有的人情場域風景裡，不僅由建築大師分析建物的賞析重點，分享建築名家的觀察和洞悉，同時更在走進我們家鄉各地的察勘中，一起打開探索世界的的能力，這次就在我們自己的土地上，找回別人遠道而來的日常風景，重獲旅行的意義。



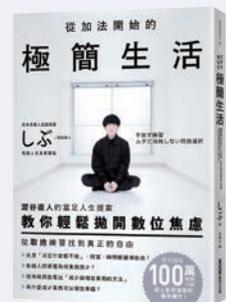
(圖片由大塊文化提供)

從加法開始的極簡生活：澀谷直人的富足人生提案，教你輕鬆拋開數位焦慮，從取捨練習找到真正的自由

作者：澀谷直人 | 出版社：墨刻出版

「有錢的時候，手邊的東西很少，當我家宣告破產時，東西反而增加，而且總是堆得亂七八糟。」今年28歲的作者，原本出身在富裕的投資菁英之家，可是當父親事業受挫、宣告破產之後，家境急轉直下。當時明明住在90坪的大房子，家裡內外卻堆滿容器雜物，父母為了撿便宜而買了一堆不需要的東西，墜入愈來愈貧乏的「負面循環」。直到開啟人生的極簡模式，將手邊的東西減少到250個、搬到2.25坪大小、房租2萬日圓的房子之後，終於實現了嚮往的生活。

本書集結了作者自身投入「放手生活」至今所累積的點滴，不論是在人生職涯、金錢管理、科技智能運用、居住空間等各方面，皆以親身實際經驗，指引每個人放下繁複，嘗試追求簡單富足的人生：「人生，從放手開始。」



(圖片由墨刻出版提供)

溫泉鄉青春曲

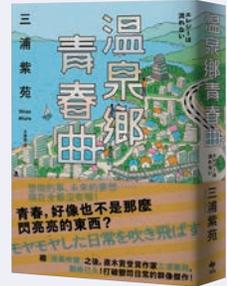
作者：三浦紫苑 | 出版社：悅知文化

這部小說是關於「一群生活在溫泉鄉的男高中生的故事」。他們的日常平淡無奇，就像泡在溫水中一般，沒有什麼重大事件，對於將來也沒有明確的夢想。

作者自己在就讀高中時也是如此，總是聽大人們說：「現在是最美好的時期。」然而，他卻完全沒有體會出那閃亮的青春。對於「年輕=充滿夢想=擁有無限希望=美好的時期」，實在難以產生出共感，只覺得生活枯燥乏味、對未來有些許不安，但與朋友的閒聊，以及胡亂作為卻很开心。

在這部作品中，作者加入了理所當然，卻有些不尋常的想法——「就算沒有事件或夢想，日子依舊能照樣過下去」。裡頭的角色們，憑藉著一股傻勁，在淡然的日常中認真地活著。

「正因為不孤獨，才會感覺到寂寞，就算悲傷，也要笑著面對明天的來到。」



(圖片由悅知文化提供)

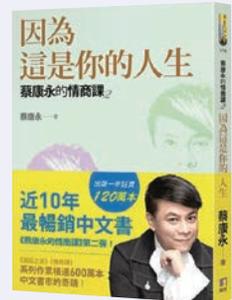
蔡康永的情商課 2：因為這是你的人生

作者：蔡康永 | 出版社：如何出版

在《蔡康永的情商課：為你自己活一次》裡，蔡康永把情商比喻成三件聽了就很舒服的事情：陽光、微風、水滴。陽光就是「明白」，《為你自己活一次》談的是怎麼變得明白；而微風，就是「剛剛好」，在這本書裡，康永要透過講人際關係，來談情商裡的「剛剛好」。

人際關係裡的「剛剛好」，是找出適合自己、恰如其分的條件，讓我們這個獨一無二的自己，活得更自在，而不是更辛苦。你要活得自在，不用任何人來解釋任何理由。因為啊，這是你的人生。

這裡有個讓人流連忘返的酒吧，有一個熱心過度的酒吧老闆、一個過氣的知名主持人、一個帥得掉渣的酒保、能做出美味蛋餅的小哥，以及謎般的巫醫老奶奶，他們要在人們的杯觥交錯中，帶來一個個你我都似曾相識、但沒想過竟有新解妙招的人生故事。



(圖片由如何出版提供)

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 ～

2024.01

♂ 410 彭小姐

民國82年次，162公分，67公斤，大學畢業為護理師。

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，碩專畢業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，大學畢業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

♂ 413 李小姐

民國79年次，160公分，68公斤，研所畢業為工程師。

興趣：追劇，旅遊，吃美食。

徵新竹地區，無不良嗜好，不抽菸，工作穩定，喜歡旅遊，到處走走之男性。

聯絡人：李小姐

line ID:ivonne333

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
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
1349	41-50	桃園區營業處/資料審核控制專員	宜蘭區營業處	大學
1350	31-40	鳳山區營業處/營業專員	台北市、新北市地區單位	碩士
1351	50以上	台中供電區營運處/電機設備裝修技術員	嘉南供電區營運處 高屏供電區營運處	高職
1352	30以下	興達發電廠/複循環機械巡視專員	大林發電廠、南部發電廠 高雄地區的區處	碩士
1353	31-40	基隆區營業處/外線檢驗技術員	桃園區營業處	大學
1354	31-40	基隆區營業處/外線技術員	高雄區營業處、鳳山區營業處	大學
1355	31-40	第二核能發電廠/反應器附屬設備專員	訓練所林口訓練中心 林口發電廠、放射試驗室	碩士
1357	41-50	台中區營業處/物料倉儲專員	彰化區營業處	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。

211

期

專題
故事

生命的意義

113年3月號 / 113年2月5日截稿

生命的意義對於每個人而言都不盡相同，有的人追求「功成名就」，有的人期望「恬淡過生活」，有的人希望「家財萬貫」，有的人則認為「助人為樂」是最重要的……

好比科學家會說，生命的意義在於創造；思想家會說，生命的意義在於思考；而窮困潦倒的人可能會說，生命的意義在於追求財富。

每個人對「生命」所賦予的意義本就不同，可能與個人的價值觀、生長背景、人生經歷等因素有關，211期專題故事邀請您一同分享，您認為的生命意義是甚麼？也透過這個難得的機會欣賞屬於他人的生命意義，共同分享交流。

212

期

專題
故事

無悔的選擇

113年5月號 / 113年4月5日截稿

生活中我們每天都會面臨各種選擇，小至挑選晚餐的菜色、猶豫著今天的穿著打扮，大至決定人生的發展規劃、人生伴侶的抉擇、步入婚姻與否等等。

「選擇」，是每個人每天都在做的事，我們甚至習以為常，習慣了做出選擇。但在你們的生命裡，有沒有哪個選擇，是至今回想起來都覺得無比正確或值得、無悔的選擇？

好比看到孩子天真爛漫的笑容，就覺得所有熬過來的漫漫長夜都值得了；被平時話不多的主管默默稱讚了幾句，這陣子加班的苦瞬間變甜了；又可能是幾年前參加的國際志工，使你看世界的方式變得更圓融不同。212期專題故事邀請您一同分享，您生命中無悔的選擇，期待大家共同分享那些屬於自己的故事。

以上來稿請附填妥之「同心園地雙月刊投稿相關資料表格」

※請上本公司內部網站：W3首頁 / 同心園地 / 好站查詢 / 同心園地雙月刊 / 投稿須知
投稿相關資料表格，以利來稿採用後，處理稿費相關事宜。

※本刊對於來稿有刪改權，如不願刪改請註明。

※本刊文章已刊登於本公司對外網頁，請勿一稿多投，來稿請自留底稿，本刊恕不退稿。

※照片投稿以照片或電子檔傳送均可，如以電子檔傳送，圖檔檔案大小至少800KB以上，並請附照片說明。

※來稿請寄：台灣電力公司「同心園地雙月刊」

· 地址：100台北市羅斯福路三段242號
11樓人力資源處員工關係組

· Email：d0960602@taipower.com.tw (本刊投稿專用)

· 電話：(02) 2366-7357

· 微波：92-22774

· 傳真：(02) 2365-6869

體操

人們每天都會走路，因此腳踝很容易扭傷、挫傷，必須隨時維持在柔軟且容易活動的狀態才行。還請試著透過鍛鍊，溫柔地揉開緊繃的腳踝肌肉吧。

(圖片出自方言文化《九成慢性疼痛，10秒消失!》)

腳踝疼痛

實作！10秒關節重置術

檢查腳踝狀態

檢查



1 坐在椅子，和椅背空開一些距離。



2 後腳跟緊貼地面並抬起腳尖，確認腳尖可抬起至何種程度？是否產生疼痛？確認左右兩腳有何差異。

鍛鍊結束後，請回頭檢查

腳尖是否能夠更順利地抬起？是否仍會疼痛？疼痛程度是否有變化？左右兩腳有何不同？

腳踝疼痛

鍛鍊腳踝，舒緩疼痛

鍛鍊1



1 坐在椅子，和椅背空開一些距離。



2 將右腳底緊貼地面，並盡可能地將右腳往後拉。



3 慢慢回復到原本的状态。

4 改以左腳做出與步驟2、步驟3相同的動作，再慢慢回復到原本的状态。重複步驟2~步驟4兩次。此鍛鍊可充分伸展腳踝後側。

1234

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

難

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



台灣電力公司

Taiwan Power Company

人力資源處 編印

E-mail : d0960602@taipower.com.tw