

同心園地



◀ No.211
2024.03 | 雙月刊

生命的意義

體驗人生

珍惜每一刻不會重複的時間

生活將不再是例行公事

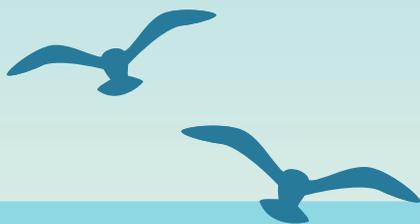
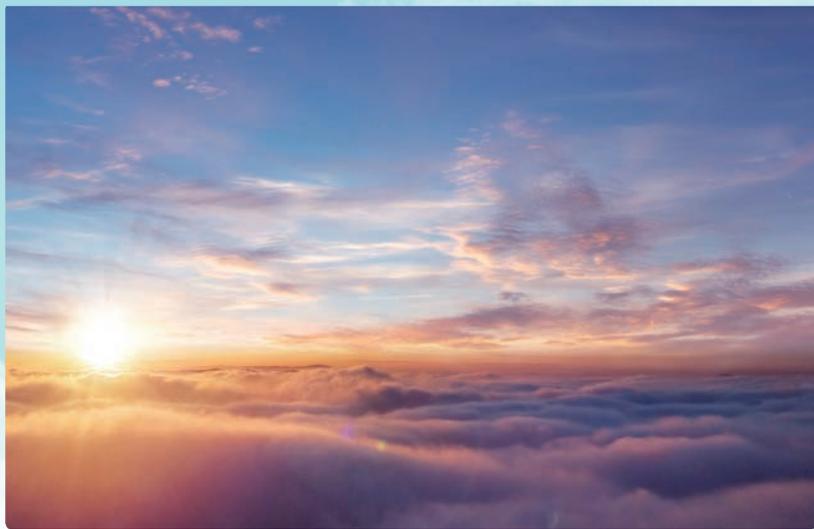
而是一連串特別而難能可貴的相遇



台灣電力公司
Taiwan Power Company

總是祈禱

文／白頭翁



風來過
閉的眼開了
池上的塵聚又散

葉間冬陽
亮了又暗
可能再照

時光的海
靜止的魚
生死的痕
溫暖的雲
散去的霧
流過的喜悲

醒的真假
夢的幻化
總是祈禱

生命的意義

時間將我們不斷向前推進，日子日復一日地過去，「生命」這條蜿蜒的長河，在每個人心中流著，而每個人也都身在其中。然而，「生命」對於每個人而言都有不同意義及定義，這也是個值得用我們一生的時光去體驗、探尋與找出自己理解和答案的大哉問。

本期〈專題故事〉邀請大家分享自身對於生命的意義的感悟與想法，有同仁分享一次原本平凡無奇的出差經驗，卻收穫了一堂寶貴的人生課程；也有同仁分享至親生病的生命經歷，因而開始反思與自我對話的歷程；還有同仁將自己人生的各個階段經歷分享出來，回首其生命畫卷，更期待未來的生命精采。

〈上班族心理系列〉，同仁分享當爸爸後那甜蜜負擔的生活，有了孩子後對於生命的感悟與體會。也有同仁分享自身登山的心境體會，以及與自我對話、成長的過程，創造出一場人生美好經驗。還有同仁分享自身對女兒的愛，並期待日後生命的富足及美好。〈EAPs停看聽〉親子關係篇透過親子間相處及互動模式，探討成人間親子關係的建立重點。〈園地專欄〉分享單位同仁特別拜訪心理師，共同討論上班族常見的心理健康問題，互相交流與取經。另一篇則是單位辦理之高階主管與新進同仁溝通活動，希望透過雙向溝通，創造雙贏的職場環境。〈園地心發現〉替大家再次複習公司員工協助方案內容及流程，並提醒協助員在協助他人時，優先照顧好自己，避免加諸過多不必要的壓力於自身。

轉眼間，農曆新年過完了，大家是不是和小編一樣心還在放假，不想開工呢？天氣也將漸漸從寒風刺骨的冬天變成春暖花開的春天，惟有時仍有鋒面過境，天氣變化較大，提醒大家要注意身體保暖以及日夜溫差喔！希望大家都能健康平安、順心幸福！☁️

同心園地

2024.03 | 雙月刊 | 211

封面題字／張有趁 退休人員 封面裡 總是祈禱／白頭翁

1 編輯手札

生命的意義／本刊 01

2 專題故事

特別專訪－豐富生命的旅程，找到最特別的人生意義
(心靈講師、作家 謝宜珍)／本刊 04

好好活著／Vincent 08

生命的意義?!／吳國樑 11

人生加減法／敬容 14

平凡不平凡／Yu 16

生命的意義「如人飲水 冷暖自知」／黃國彰 19

人生——如歌的行板／風鐫 22

生命，是什麼呢?／阿麥 25

生命的意義／李智揮 28

不必認真／柯捷男 32

「日子過得美，生活就會好」的生命意義／黃慧芬 36

故事點亮的旅程／何費苦心 38

活著真好!／初曉 41

生命，就當這樣美好／潘佳枚 44

電力與生命的交織／J 48

生命存在的意義／C.C 50

3 上班族心理系列

生命中的幾分之幾／陳彥傑 52

谷關七雄記行／Ken 54

謝謝妳來當爸爸的寶貝／王立言 56

4 EAPs 停看聽

親子關係篇：初始成人親子關係／林蕙瑛 58

5 園地專欄

活動報導－員工協助業務花絮／本刊	62
消保資訊－海報	65
感恩回饋－與院長有約——專訪展立身心治療所黃啓偉院長／褚福昌	66
感恩回饋－「高階主管與新進同仁有約」 ～你說、我聽，攜手向前！／曹蜀宜	68
園地心發現－園地推動實務分享／本刊	70
苦樂留言板－一位快撐不下去的小員工／本刊	72

6 資訊快遞

心靈補給站／本刊	76
婚友資訊／本刊	78
同仁對調服務信箱／本刊	79

7 招手微笑

「同心園地雙月刊」徵稿／本刊	80
----------------	----

發行人 王耀庭
總編輯 沈樹禮
副總編輯 程秀菁
編輯小組 廖德銜 古仲軒 張競之 張家豪
執行編輯 蔡佳恩

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



作者／本刊 照片提供／謝宜珍

豐富生命的旅程，找到最特別的人生意義 （心靈講師、作家 謝宜珍——特別專訪）



生命的意義對於每個人都不盡相同，有人追求功成名就，也有人追求恬淡生活，生命的意義與個人價值觀、生長背景與人生經歷有關，生命讓我們品嚐了各式酸甜苦辣，卻也令我們益加茁壯，對生命擁有更深刻的體悟。本期藉由採訪心靈講師謝宜珍的人生歷程及對於人性的觀察，提供讀者們如何豐富生命意義的建議，通過不斷的自我探索和內在轉化，每個人都可以在自己的生命旅程中找到獨特的意義。

音樂開啟探索人生之路

音樂對謝宜珍而言，不僅是一種職業選擇，更是通往心靈深處的一扇門。八歲開始學琴，對音樂的熱愛，促使她遠赴音樂之都維也納深造。在異鄉面臨生活和學習上的嚴峻挑戰，加深她探索生命意義的決心；十六歲起便開始思索生命的意義，當同年齡人還在閱讀愛情小說或漫畫時，她已不斷思索「我是誰？」、「從哪裡來？」、「要往哪裡去？」三個基本卻深遠的問題，也透過閱讀大量心理學與心靈方面的書籍尋求答案。



謝宜珍的人生充滿了挑戰與轉變，歷經國外孤獨的學習生活、好友因憂鬱症與遭遇家暴而離世，同年父親的過世，無法及時趕回來見其最後一面，更成為她最大的遺憾。尤其父親過世當天正是她的生日，讓她深陷情緒低谷長達五年的時間，直到想起父親是如此愛自己、總希望自己過得好，才慢慢地轉念、走出陰霾。經歷的這一切波瀾，讓她體悟生命的價值不在於外在成就的高低，而是內在成長的過程。

謝宜珍分享，生命的意義往往在於如何面對困難和挑戰，過於聚焦於外在的成功和失敗，只會導致內心的空虛與迷失；當通過接受並轉化逆境，人們可以發現內在的力量和智慧，從而找到生命的真正意義。謝宜珍的教學和著作中充滿了這樣的智慧，她鼓勵將生活的每一次跌倒看作是學

習、成長和轉化的機會。

指導教授用人生當作教材，展示生命的真諦

談及生命的意義時，謝宜珍特別分享維也納求學期間的鋼琴指導教授，其令人印象深刻的生命經驗。這位擁有德國血統的俄國教授，年幼時期即展露對鋼琴的天賦與熱情，十二歲便進入音樂學院的天才班。然而，命運的轉折讓他與家人面臨政治風暴的影響，迫使他們流亡至哈薩克。在那片荒涼之地，基本的生活條件十分匱乏，更別提鋼琴這樣的奢侈品；而即便面對如此困境，教授依然不放棄對於音樂的夢想，用一張畫有鍵盤的桌子代替鋼琴，靠著想像來練習，持續了五年。這段經歷雖然充滿苦難，卻也凝聚了對夢想的堅持與熱愛；即使在最絕望的時刻，



內心仍舊堅守著對音樂的熱愛，這份堅持最終讓他在史達林時代結束後得以重返音樂的舞台，並取得令人矚目的成就。他的故事展示了生命意義的真諦：即使面臨重重困難，只要有勇氣、有毅力，就能找到屬於自己的道路，繼續前行。

別害怕面對生命的挑戰，積極面對才能找到正確道路

謝宜珍特別提到，我們在面對生命中的挑戰時，有兩種典型的態度：受害者心態和拒絕改變，這兩種態度都將嚴重阻礙個人尋找或實現生命意義的過程。勇於面對現實，願意從挑戰中學習和成長的人，則將能夠在生命的旅程中找到更深刻的滿足和意義。

對於尚未能夠體悟生命意義的人，謝宜珍建

議可以先試著接受當下，不逃避或抵抗目前的狀況。她強調，只有當願意面對並接受自己的現狀時，勇於面對現實，願意從挑戰中學習和成長的人，方能在生命的旅程中找到更深刻的滿足和意義。此外，自愛也在過程中扮演了相當的重要性，只有學會愛自己，才能吸引到正面的人際關係，並在生活中實現更大的和諧與滿足。

謝宜珍的人生經歷不僅幫助了個人的成長，更重要的是，她將這些經歷和智慧轉化為幫助他人的力量。作為一位心靈導師和作家，她不斷地鼓勵和啟發他人面對自己的恐懼，尋找生命的深層意義。

對於如何豐富「生命的意義」，謝宜珍也提供幾個建議。首先，要有自我探索的勇氣。其次，要願意面對人生的逆境和挑戰，從中



學習和成長。最後，要學會感恩和幫助他人，通過服務社會來賦予自己的生命更深的意義。最後，她鼓勵讀者通過自我反思和積

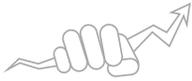
極的行動，每個人都能在自己的生命旅程中，找到獨特而深刻的意義。🍀

請分享幾個關於「分享」的簡單練習或TIPS給讀者。

1. 寫下感恩日記，每天找出五件值得感恩的大小事。
2. 多稱讚自己，比如說我值得擁有愛與豐富的人生，話語是有能量的，甚至可以說，我值得擁有財富，這些正向的自我反饋，就是加油的能量。
3. 靜心的練習，人的雜念很多，嘗試讓腦海裡的声音平靜下來。找個安靜的角落坐著，靠著椅背閉上眼睛，自然的呼吸，將注意力集中在自己，即便產生其它念頭也不刻意壓抑。

文／水力施工處 Vincent

好好活著



決定權就在自己手中，快走漫步，往左往右，
勇敢面對，方不枉費這稍縱即逝的人生之旅。

人生苦短，不如意者，十之八九；與其哀嘆生不逢時、抑鬱寡歡，不如敞開心胸、盡情擁抱生命中的美好良善，好好活著，一定可以在人生旅程中，得到力量，即使暫時遭逢幽暗險阻，仍然可以期待重新遇見生命希望的亮光。生命歷程的滋味，就像喝水，冷暖自知；這一趟旅程，沒有人可以替代我們走完，路上也沒有保證成功的範本捷徑，決定權就在自己手中，快走漫步，往左往右，成敗自負，怨不得別人；只有自己體會，勇敢面對，方不枉費這稍縱即逝的人生之旅。

2024年的春天，悄然邁入耳順之年。一甲子的長路漫漫、風霜雨雪，人間冷暖，歷歷往事如昨卻早已走遠；一晃眼，我們這一群五年級生歷經一路巔陡的上坡路段，跨越障礙，此刻正隨著隊伍，陸續啟程陡峭的下坡路段，一路的風景變化，峰迴路轉，溜滑梯一般下墜沉潛，我們的人生意義是否依然如故？接下來的旅程是否仍舊懷抱初衷，充滿熱情期待呢？

住在法國中部的凱薩琳，最近幾年疲於奔波在久病的母親及緊張搖擺的婚姻關係中，瀕臨崩潰，不禁在好友群組裡吶喊著「天哪，這樣的人生意義在哪裡？」；德國的沃夫甘馬上傳了一長串的心得，鼓勵大伙「勇敢做自己」、「為自己而活」；冰島的歐蒂斯則回應自己的歷程，強調「愛」與「幸福」的支撐，讓她無所畏懼；比利時的尤蘭達洋洋灑灑，抒發了她的「旅途」心得，夫妻在宗教的氛圍中，找到生命的真諦與喜樂。波蘭的喬安娜慎重其事的撰寫了另一篇長文，她的人生意義在懷抱仁慈之心，善待周遭的人事物，撐不下去的時候，就好好休息充電，繼續加油吧；快要結束討論時，加拿大的泰德及時分享他的人生意義，「從大自然中學習」、「時時感恩」，難題終究可以找到解答。

隔了一天之後，義大利的蘿勃特加入她的想法：「好好活著吧！」她以自己為例，中年經歷一場大病康復後，好像再也沒有跨不過的坎了。春天的花香、夏天的艷陽、秋日的乾爽、甚至隆冬的大雪，都讓她感動莫名。「好好活著吧！不要輕言放棄！」、「我們都在你身邊互相加油打氣呢！」這樣的心靈雞湯，適時激勵了凱薩琳，以及群組裡的每一個人，頓時按讚，比愛心，此起彼落。

好好活著

讓我們好好活著吧。

不管你住在哪裡、肩膀上背負了多麼沉重的重量，都讓我們好好善待自己，也善待周遭的每一個人。在人生的旅途中，不可能一路晴空，也不會長黑到底，偶遇混沌未明的路上，月黑風高，我們可能懷疑退卻；但是不要忘記，每一場風狂雨急的背後，那些朝陽再現的激勵，雲淡風輕的暢快，都會一一湧現。每一個人生，都是獨一無二、彌足珍貴的旅程，就盡情追逐自己想要的風景吧！

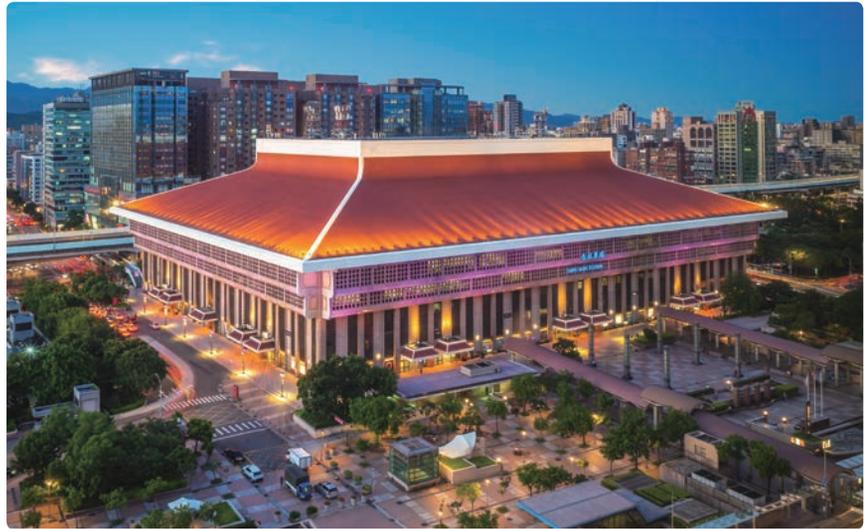
都讓我們好好活著，學著感恩、仁慈，懷抱「愛」與「勇氣」，仰望晴空、昂首闊步，許諾自己一個無悔無懼的人生之旅，不管你正在上坡，或是下坡。☁️



群組裡的每一個人，頓時按讚，比愛心，此起彼落。

文／新事業開發室
吳國樑

生命的意義?!



熙來攘往的人群，搭配此起彼落的廣播，
總是強烈呼應著現代人快節奏步調的生活。

過去一年多來，因為工作的關係，必須常常台北、高雄兩地奔波，因為高鐵通車快速連結了台灣南北地區，北高也形成了一日生活圈，反倒是如果沒有當日往返，公司規定還得在公出假單上特別敘明理由。於是乎早上在高雄的會，一早就趕高鐵都來得及，所以早上趕高鐵也成了去南部開會的常態，每每到了三鐵共構的台北車站，熙來攘往的人群，搭配此起彼落的廣播，總是強烈呼應著現代人快節奏步調的生活。

上了高鐵，有人吃東西、有人放空、有人追

劇、有人埋首工作、有人稍事休息，我個人則是比較喜歡看著窗外，欣賞沿途景色，隨著列車駛出地面，也漸漸離開濕冷的台北，愈往南，陽光愈露臉，到了中南部則是會看到一畝畝綠油油的稻田風光，以及工業區一棟棟的傳產廠房，支撐著台灣的經濟命脈，如果看到整齊劃一的街道跟重劃後的完整街廓，有的作停車場、有的簡易綠美化、有的已然築起嶄新高樓，就知道快到高鐵站了，因為高鐵也帶來了沿線車站的經濟發展，一趟高鐵車程，就像上了一堂自然地理跟經濟地理的課程。



高鐵，其實就是力學原理跟工程技術的結合運用，必須先不斷計算車廂外的風阻、氣流、震動、摩擦，來研究設計車廂內舒適便利的環境，兼顧車廂內外速度與安全的平衡，然後高速的向前行駛。每次搭高鐵，總不禁心想，人生是不是也是如同一趟車程，途中靠站就像人生不同階段，車廂內來來去去、擦肩而過的旅人，就是相遇相處的過客，然後，總是在內在心境與外在環境不斷的對抗、持續的妥協、最後取得共融，再往人生設定的目標急駛前進。但是，這是不是生命的意義呢？

北高360公里的距離，在時速近300公里的高鐵急駛之下，只花一個半小時就到了，還沒來得及思考生命的意義，就趕著開會討論，希望儘速取得共識，到會議結束，也一如往常的搭計程車趕回程高鐵，但每每上

了計程車，總是一陣強烈的疲憊感，苦笑的心想，高鐵帶來了生活便利跟通勤效率的同時，伴隨而來的，是不是也倍增了現代人的工作壓力。

某次開完會上了排班計程車，跟司機大哥說前往高鐵站，稍事整理一下會議的資料，正想閉目養神，突然間司機大哥的電話急響，但司機大哥選擇拒接，一開始我以為是基於行車道德開車不講電話的原因，在拒接三次之後，好奇心的驅使，我從後座看到司機大哥手機螢幕上的來電顯示：「○○醫院」對方再次來電，司機大哥終於接了，隱約聽到對方急促的口吻，在一陣嗯嗯啊啊推託之辭後，司機大哥開口大聲說話了：「要怎麼樣隨便你們，是死是活我也不管，這個女兒我不要了。」隨即掛上電話。聽到這種對話，人性使

然，讓我睡意全消，不久從後座看到司機大哥抽動的肩膀，也隱約聽到啜泣聲，為打破這一陣尷尬，我小心的問：「司機大哥你還好嗎？」司機大哥在整理情緒之後，慢慢地說了他的故事，司機大哥是一位單親爸爸，獨自帶了一個15歲的女兒，但是，是一個弱智的女兒，因為沒辦法上學，所以司機大哥在開計程車討生活的時候，都是把女兒一個人關在家裡的，但是，意外的造訪總不在意料之內，關在家裡的弱智女兒因為下巴跟臉頰嚴重受傷住院，醫生告知說要用大腿跟屁股的肉來補，算是一個大手術，但手術需要家長簽字同意，所以醫院再三來電請司機大哥到醫院處理，但是龐大的醫藥費，跟術後的休養生息，對司機大哥來說，顯然是喘不過氣的沉重負擔。司機大哥說他也想去醫院陪女兒，也後悔跟醫院講這樣的話，但不開計程車，不但沒收入，該付的錢還是得付的，經濟跟心理的雙重壓力，所以選擇逃避，不接電話，不去醫院，但說到底，心裡總是掛念的。聽到這裡，我原本以為這種八點檔才會出現的劇情，就這麼真實的在眼前上演，縱然情緒波動也要穩住聲音，只能勸司機大哥說看開一點，心放寬一點，女兒只有一個，錢再賺就有之類的話。然而，心裡明白，這種心情，外人怎能體會。

常常搭計程車到高鐵站，平常20分鐘的車程，這一趟覺得特別久，心情也特別沉，到站之後，我跟司機大哥說，今天下午就不要再跑車了，請他儘快去醫院看女兒吧，畢竟是會掛心的，我下車前順手塞了一張千元大鈔給他，要他不用找零，但我也怕司機大哥把錢退回，所以連乘車收據都忘了索取，就下車直奔高鐵站那看來模糊的月台，也聽到司機大哥大聲喊謝謝。其實我才是謝謝這位司機大哥的，一趟20分鐘的車程，等於一堂寶貴的人生課程，在坐高鐵回台北的路上，我心想，我們追求人生目標的同時，是不是都忽略了身邊珍視的人事物，是不是都錯把汲汲營營追求物質生活的目的，當成生命的意義了。

生命的意義，沒那麼遙遠複雜，其實很簡單很近，就在於珍惜周遭的人事物而已。🍷



生命的意義，沒那麼遙遠複雜，其實很簡單很近，就在於珍惜周遭的人事物而已。

文、照片提供／台北供電區營運處 敬容

人生加減法



時光穿梭，在我們生下來的那一刻開始，我們每一個人都有屬於自己的時間沙漏，而也是在那一刻開始我們的生命早已開始倒數。

「每天汲汲營營的生活，年復一年，何時能放慢腳步，停下來好好觀看自己周遭的一切？」

人生在每一個階段都會有不同的不安和迷茫感，以前總認為如果我學習好就能有出息；拿到碩士學位工作會相對來說好找一些，然而當我一關又一關的通過，我才意識到煩惱和不安感會一直變化，隨著境遇不同變得複雜甚至更難。人生所謂何事？好幾度我反問自己？我在這短暫的人生想要完成的又是什麼？時光穿梭，在我們生下來的那一刻

開始，我們每一個人都有屬於自己的時間沙漏，而也是在那一刻開始我們的生命早已開始倒數。

「找到屬於自己那份歸屬感——心安理得的生活。」

還記得剛步入職場時，年少輕狂的我，抱持著遠大的夢想以及那份自以為很強大的企圖心，殊不知現實與理想其實是隔著一條無法衡量的距離，在職場上經過一番磨練與波折之後，身上的銳氣早已被磨得體無完膚。即

便如此，心裡還是會有一絲希望與期待，我想也是這份信念驅使著我一直堅持的走到現在。現在的我，不求名利與富貴，只希望能一步一腳印的認真過生活，一次又一次的突破自己，珍惜所有好與不好的人事物。雖然這樣的生活不一定是心中的理想狀態，但唯有用盡全力的感受才不會讓自己留下遺憾。現在的我，沒有夢想，因為與其對未來抱有夢想，我更希望自己專注在眼前的事物，體會自己每一個過程。

「人生加減法：何謂加？又是什麼才算是減法呢？」

2023年就這樣無聲無息地走過，2024年又是全新一年的開始。跟以往不同的是，新的一年我並沒有特別期許的事，只希望自己付出的能比過去還要多一些。因此，在新年的第一天，我對自己說：「要比過去的今天更清楚知道現在在做什麼事情。」不光光是對自己，跟家人相處，坐在同一車輛，在同一張桌子吃飯也好，都要傾盡所有專注於當下，而不在是懊惱過去所做錯的或甚至是擔心還沒發生的未來。把時間放在此時此刻，內觀自己心裡的變化，過濾掉不必要的雜念，或許就是我所理解的人生加減法吧！

「世事無常，但正是因為什麼都帶不走，才會想在這短暫的時間體會世間的美好。」

大師宮崎駿新作：《你想活出怎樣的人

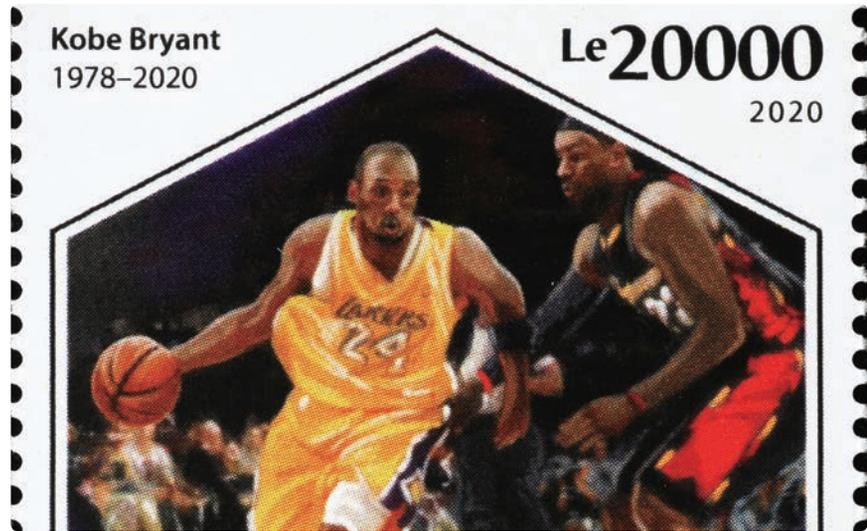
生？》看完電影的當下，我早已淚流滿面。每個人都擁有著屬於自己的人生積木，我們可以選擇用盡全力地拼好積木，也可以一直逃避，但積木依舊會縮小，時間依舊流逝，不會因為逃避就停止。那些我們一直懼怕的終究有一天會來臨，我們依然要面對積木崩塌的那一天。我想對我而言生命就意味著機會與希望；只要我還活在這世界的一天，我就還有機會去改變我的人生，我的世界依舊在我手上等著我去注入色彩，那是希望的呼喚。

那天，聽著窗簾輕拍著窗戶，空間瀰漫著早晨剛泡好的咖啡香氣，聆聽著輕音樂夾帶著間斷的鍵盤聲，我對著自己感嘆：「多麼平凡卻又美好的一天啊！」人生不就是如此，夫復何求？片刻，鍵盤聲又再度響起。☕



文／花蓮區營業處
N

平凡不平凡



重點不在於結果，而是追求結果的過程；它的重點在於你的做法，
以及你親身經歷的那趟旅程。這就是一種生活的態度。

MLB當紅炸子雞，人稱「獨角獸」的二刀流球員——大谷翔平。他在高中時期就訂下目標：未來要成為日本八大球團第一指名的新人，為了實現這個遠大的目標，他採用「曼陀羅九宮格思考法」逐筆紀錄達成目標需要做的每一件事情，每一件事都是從生活中看似簡單的小事積累而成。他日復一日堅持、千錘百鍊成金，從來沒有質疑自己能否做到，而是踏實地完成每個細節，最後他不但成為日本職棒家喻戶曉的球星，更成為美國職棒大聯盟絕無僅有的unicorn——「獨角獸」。

「你看過凌晨四點的洛杉磯嗎？」這是已故NBA球星KOBE BRYANT最有名的一句話。集實力、人氣、名聲於一身，聯盟當仁不讓的頭牌球星，每天仍堅持不懈的進行基礎訓練，當別人還在被窩中酣睡時，聯盟中最強的那個人已經穿上球衣、繫好鞋帶，在空無一人的球館中打磨已堪稱完美的技術。他自詡「黑曼巴」，那是非洲草原上的一種毒蛇，速度飛快且性格異常凶狠。象徵自己對於冠軍有無止盡的渴望，對於勝利有超乎常人的執著，這股力量不斷砥礪自己前行、持續突破極限。「重點不在於結果，而是追



求結果的過程；它的重點在於你的做法，以及你親身經歷的那趟旅程。這就是一種生活的態度。」這樣的態度成就他NBA歷史上顯有人企及的偉大地位，也影響全球無數的死忠柯粉，他們將此精神稱為曼巴精神，奉為一生圭臬，推崇並效尤之。

有些人的人生意義是追求卓越、打造不凡；有些人則是知足常樂，過得簡單卻又不平凡的生活。

陳樹菊阿嬤的故事在新聞媒體的報導下一夕成名，她僅是一介在市場賣菜的小攤販，卻日復一日的於清晨出門賣菜，不追求物質欲望而省吃儉用的將辛苦賺來的錢捐款出去，幫助那些生活比她更艱困更需要幫助的人們。她從十三歲開始賣菜養家，到媒體大肆報導前已經默默的捐款近千萬，她的犧牲奉

獻不是為了名聲、不是為了得到大家的推崇，而是堅持著本身的信念，追求自我人生的意義。

2010年她被美國《時代》雜誌選為年度最具影響力百大人物、被《富比世》評為48位亞洲慈善英雄人物之一。攤開得獎名單，名單上的每一位皆是社會上有頭有臉的大人物：有運動明星、有影視名流、有政界大佬、有商業巨擘，而來自台東中央市場的小菜販——陳樹菊，在眾星面前顯得格外的突兀……卻也特別的獨樹一幟。猶記得當陳樹菊阿嬤的故事在台灣發酵之後，許多坐在電視機前面的人被她的善行感動：為善不欲人知、積少成多持續捐款成為民眾欽嘆的人格行為，而她的故事也影響社會大眾、帶動台灣社會的個人小額捐款，許多人被她的故事感動進而做出實際的捐款行為，據說在陳阿

嬭搭機出國領獎那天，網路捐款更是比平日增加了三倍之多。

每個人個性不同、志向不同、追尋的人生意義也不相同。有人渴望青史留名、有人渴望功成名就、有人則安居樂業，享受簡單平淡的人生。沒有誰對誰錯、沒有孰是孰非，只要俯仰天地、無愧於心即可。畢竟生命只有一次，設定怎樣的目標、過得怎樣的生活，都是自我的選擇、人生的追求。

韓國國民主持人劉在錫在一次訪談中被問到：「您人生最終的目標是什麼？」

劉在錫回應：「我沒有目標。只是希望能健康、幸福，可以的話，希望能與大家一起幸福，我獨自幸福要幹嘛？即使年紀大了，還是希望能施予周遭的人，吃飯時，能毫不猶豫地結帳。因此趁我還能做時，要賺更多錢、更努力工作。總之希望年紀大了也能克服一切，維持現在的風範活著。」

對我來說，人生的意義就是平凡的生活，知足、愉快地享受每一天。不求敲鑼打鼓的歡慶節日，只願每逢佳節能與三五好友共聚一堂，大家嘻笑的回憶、求學時無憂無慮的打

鬧時光、暢聊生活中平淡瑣碎的小事、舉杯共飲慶祝難得相聚的日子；亦不追尋錦衣玉食的生活，但求伊人相伴左右，手拉著手漫步在黑夜低垂的公園，形影相依的走過家門口熟悉的街角巷弄，絮絮叨叨的閒談生活中的柴米油鹽，天南地北地分享工作上的喜怒哀愁。偶爾在特別的日子裡送上裝載心意的小卡片、準備意想不到的驚喜禮物，看著她因出乎意料的驚喜而笑靨如花的臉龐，這就是我人生所追求的簡單、幸福的平凡生活。

「莫春者，春服既成。冠者五六人，童子六七人，浴乎沂，風乎舞雩，詠而歸。」——《論語·先進第十一》



我沒有目標。只是希望能健康、幸福，可以的話，希望能與大家一起幸福。

文／核能火力發電工程處南部施工處 黃國彰

「如人飲水 冷暖自知」 生命的意義



生、老、病、死是生命的歷程，且往往伴隨著痛苦，只是程度的不同。
凡人皆有快樂與痛苦的感受，若能享受全然的自己，或許生命的意義才能如實呈現。

當年，許多印度法師，為了爭辯一個佛法哲學，如何證明得道，吵得不可開交，沒有結論。剛好碰上智慧很高的玄奘法師到印度，就請他評判。玄奘法師說：「如人飲水，冷暖自知。」像人喝水一樣，是涼、是熱，只有自己知道；告訴別人，別人也不知道。我想，每一個生命，皆是走在自己的道上，有何意義，只能自己體悟了。

繁衍後代

年輕時，常冒出一些念頭，譬如人為何而

活？人來到這世界的目的為何？我逢人提問或探索於哲學。印象中，與一位高中國文老師一起逛夜市，我趁機請教，老師回答：「人一出生，即在身體裡，而身體的本能除了吃、喝、拉、撒、睡之外，還有一個自然能力——繁衍後代，這是自然法則。」當下聽聞，甚是喜悅，像面對困擾難解的國文考題，突然得到答案。年長後才認知，並非凡人都有生子，可能是自己的想法所選擇，抑或是自己的身體而被選擇的。不禁疑惑，那些沒有繁衍後代的人，就不知為何而活？在這世界就沒有其目的？自己又迷惘了。



享受自己

一位曾經無話不談的國小同學T，國中遷居國外後失去聯繫。多年後，聽說T在國際企業工作，遊遍世界各地，猜想T過著較富裕的上流生活。某次同學聚會，T出現了，我們又像以前那樣熱絡暢談。T有自信、有精彩豐富的人生經歷，著實令我欽羨。我問T對人生的註解，T回答：「享受自己。人生就這麼一次，能盡情地享樂，無憂無慮地過活，就是好好享受自己。」我接著問：「你知道自己是誰？」沉吟半晌後，T回應：「我就是我啊！」就扯開話題了。我內心納悶著，人不知道「自己」，該如何享受「自己」？人有享受快樂的選擇，那痛苦的感覺呢？人不要痛苦，痛苦就不會來？生、老、病、死是生命的歷程，且往往伴隨著痛苦，只是程度的不同。凡人皆有快樂與痛苦的感

受，若能享受全然的自己，或許生命的意義才能如實呈現。然而，如何享受痛苦？我狐疑了。

利他助人

人一出生，在家庭被父母照顧扶養；長大一點，在學校蒙老師教育成人；成年之後，在社會受同儕互助聲援；臨終來時，在床邊同老伴相知相守。人的一輩子，如生命在影響生命的一趟歷程。然而，影響生命是需要學習相互理解與表達感受的，其結果好壞，順境而變，因人而異，沒有絕對。若這世間沒有誰能感覺自己的感覺，沒有誰能確切認出自己的想法。那麼，該如何做？才能讓他人解讀成有利益、有幫助的影響？若生命在於利他助人，惟其影響的結果無定論，仍然以名「利他助人」行一切善之意義？

好好的死

人一出生，就是餘生。人生無論好壞，都是過程。人生的道路，不管怎麼選擇，皆是死路（通往死亡的道路），只是殊途同歸。既然人都會死，人活著到底為何？意義何在？我目前的解讀是「得好死」。生命的本質是渴望，是一種求生的飢餓感與得死的解脫感交互堆疊的歷程。求生，是在人世間，滿足飢餓，延續生命；得死，是在歷經生、老、病後，能了然並全然接納一切求生的意念，脫離了人世間習得的妄念，回到初始的狀態，父母懷裡溫暖的渴望，如是得好死。如電影《阿拉斯加之死》最後的畫面，克里斯臨死前，心裡浮現父母敞開胸懷迎向他的樣子，此時，克里斯嘴角微微上揚，或許是一種最初的渴望被滿足的清淨與平靜。人到底不會想求一個「不得好死」吧！那麼，如何才能得好死？自然狀態下，是好好的活，舒服的活，平安自在的延續生命到終了。然而，人的社會發展了一套「人生勝利組」的生存模式，常違反了生命的自然狀態，迷失了生命的本質，該如何才是好好活、舒服的活？得自己探索自己所在的世界了。你過得舒服自在？「如人飲水，冷暖自知。」



還至本處

回到「我」本來所處的樣子。人之初，是一個純淨、本然、樸素、無是非善惡、無道德倫理、無你我差別、連「我」的標籤都沒有的一個自然生物。常態下，人一出生，只有本能——吃、喝、拉、撒、睡、哭及呼吸等，渴望延續生命的本能。然而，在人的社會長大成人的過程，為了求生所需的技能，為了尋求社會的價值，不斷的努力學習，讓自己成為一個「有用」的人，卻往往忽視了「本能」，而遺忘了自己本來的樣子。若我們在求生存的同時，也能分點心，稍微專注自己的呼吸，把注意力拉回自己的身上，關照自己的本能，好好的吃、喝、拉、撒、睡，想哭就哭，或許能找回純真的「我」，走向生命本然的意義。☁️

關照自己的本能，好好的吃、喝、拉、撒、睡，想哭就哭，
或許能找回純真的「我」，走向生命本然的意義。

文、照片提供／雲林區營業處 風鴿

人生——如歌的行板



每張名片都是遇見

有一天整理舊書櫃，冷不防掉落一大疊名片，隨手翻閱，人生際遇中的諸多場景一一浮現，有些充滿想念，可也有些無從記憶起，恍然如陌生，原來，我的人生旅途，竟然遇見過這麼多的人，怨懟也好，相親也罷，人際遇合俱隨緣聚散。

攀緣也好，廣結善緣也罷，人際關係，佛家總是這麼肯定否定兩面陳述，存乎一心卻是兩樣情，傷你最深的，往往是身邊人，而人

生的每一次遇見，都讓我們有不一樣的視野看這世界，看見不一樣的風景。

人的一生說是隨緣，卻又彷彿一切都是命定，我們都只是照著老天爺早已擬定的劇本，演一齣預知結局的人生大戲。對於人性，對於人生的意義，時不時有著聲聲的問號和疑惑，仍然不改我對人對緣的疼惜。

我隨手拿起一張「鄭○○董事長」的名片，一時讓我思潮洶湧澎湃不已，他是我心目中的大人物，一手建立起「海山王國」，是



台灣流行音樂史上的重量級人物，記得有次請託他幫忙，他說：「○先生，你說台灣有多少人，我們能認識，您說是不是很有緣？這事您說了算！」，對於寂寂無名的我來說，有著受寵若驚的無措感，記得每每探望他時，總見他在音響間，播放著昔日唱片的音樂母帶，好像是倒帶風光璀璨的昨日，只見他反覆聆聽，陶然其中，叱吒風雲的紅歌星，乏人聞識的小歌手，有名無名，如今都已成為往事。晚年的時候他常多次進出醫院，病榻上獨自一人，體貼地告訴來訪者：「我們來的時候孤單一人，走時又何嘗不是孑然一身」，面對生之無常，如此謙卑自持，安然自在，充滿智慧卻又豁達得讓人心疼，好似教會我們些什麼。

我們每個人一出生，呱呱墜地，嚎啕大哭不已，奮力揮舞著手腿，好像跟這個世界抗

議些什麼，爭點什麼，直到最後在病床上氣喘吁吁，為的就是爭那麼一口氣，任你再好強，拼到最後一刻，終究還是要放下。

不管是誰，一生有多麼的輝煌，潮水會退人會下崗，寂寞的身影中，一首又一首的歌，歌聲陣陣，樂音緩緩流瀉，流向風光的yesterday，也流向未來，生死一回，老天爺



頭歪向一邊的JVC電視瓷狗，彷彿讓人陷入沉思

其實很是公平無私的不是嗎？人短暫的一生「如夢幻泡影，如露亦如電」，卻也精彩有如歌的行板一般，快樂時唱著，悲傷時唱著。

昂首向前走 不教眼淚流

課堂上老師要我們分享人生「初次的記憶」，我技巧的迴避，這麼一個觸動內心深處的課題，給了個非所問的答，老師也沒為難，下了課我才反覆咀嚼，那一閃而過人生最初始的記憶。

畢竟才兩三歲吧！我得了場病，雙腳乏力不能行，懵懵懂懂不太懂得悲傷的年紀，殘存的印象是，外婆來看我，敦促著要我走幾步看看，我小心翼翼地扶著「小字門」，舉步維艱，走著走著只依稀記得外婆的嘆氣聲，後來病奇蹟式的痊癒了。直到小四那年暑假，一場感冒，卻又將我捲入似曾相似的夢魘之中，當時記憶依舊模糊，真確的是，我無法站起來，那時常常蜷縮在電視機旁，望著那隻歪著頭的JVC勝利盜狗，彷彿也跟牠一樣陷入沉思：「我就要這樣過一生嗎？」親情誠可貴，人生旅途中的許多痛和傷，可多得要一個人獨自面對，無法旁貸，後來在父母親悉心照顧下，我再度康復。

這一段經歷，讓我心境上告別天真浪漫，留下不小的後遺症，日後成了一個不折不扣的悲觀主義者，有好長一段日子，悻悻然為什

麼會是我成了「天選之人」，面對人生的第一場戰「疫」，卻打了個大敗仗，對於未來滿是懼惑。

幸運的是，幾經峰迴，人生路上物極必反，意外地心態上有了180度的大翻轉，「人生既然是苦，我們更要微笑以對」、「命歹，我們更沒有悲觀的權利」，我如此深自警惕，在許多傷心的時刻，倔強的拒絕眼淚和哭泣。就好像，日本歌手坂本九，當年全美告示排行榜冠軍曲《上を向いてこう》，歌詞：「上を向いてこう がこぼれないように」，抬起頭向前走，眼淚就不會往下流，那麼一點堅決，那麼一點勇敢，頑強地相信，「幸せは 雲の上に 幸せは 空の上に」，幸福，會在天空之上，雲端之上。

人生旅途中無論風雨如晦，抑是風光明媚，原來都是歌

人生是不斷試煉的道場，決絕的意志，才能陶鑄金鋼不壞之心，記得阿公就曾經心疼地笑罵過，我這個不會討饒、不懂哭泣的憨孫仔，是「牛皮賊骨」的異類。今日，即使我的人生哲學悲觀依然，卻不懷憂喪志，不時保有天真的想像，以為每一次的呼吸微笑都是賺到，每一次的陽光燦爛都是老天爺的恩典，人活著追根究柢到底有什麼意義呢？人的一生追尋的又是什麼？諸如此類的大哉問，難有標準答案，而我真正在乎的是，日常的每一天是否踏實的過？我是否仍然有夢？是否仍然有歌？

文／阿麥

生命，是什麼呢？



如何在縫隙的喘息空間探出頭來欣賞人生的特別，還能夠找出生命的意義，
也是這些年我極力在追尋的人生目標及生活的含意。

出生時呱呱落地，一邊不知為何原因地哭著，一邊皺眉及睜不開眼睛地準備探索這個世界，還沒搞清楚社會的來龍去脈，就要準備適應生活及社會的冷暖色調，這是每個初生之犢的起點。隨著自小到大教育的漸漸灌注，我們學習了許多知識，了解為人處事之道，也明白生活的無奈與現實的衝擊，在被房貸、育兒、車貸及孝親的各種開銷夾擊的狀況下，努力夾縫中求生存，如何在縫隙的喘息空間探出頭來欣賞人生的特別，還能夠找出生命的意義，也是這些年我極力在追尋的人生目標及生活的含意。

參加各式各樣之活動及課程

這些年我到處參與各種活動和課程，除了為人生的畫布撒上不同色彩，也希冀待生命將盡時，不會留下任何懊惱與悔恨，而這也是我近年找到的生命意義。

為了體驗志工，報名台灣燈節，認識素人演員大哥，還利用晚上到諾大的燈區探險和集點，好累人的二月時光，也因此有機會親眼目睹帥氣的市長；參加好多次基金會據點的活動，有電影欣賞，也有工作坊般的讀書會



閒聊，還有吃草根和喝果汁的手作園藝活動，但吸引我目光的是很迷人又不常見的特殊環境；去年修改一篇從論文取出材料的科普文章，又著手完成另一篇文章，希望今年年中可以順利投稿出去。一個衝動卡就刷下去，回過神來時已踏上骨頭外形的金門島之旅，第一次體驗到快閃又疲憊的出差，有機會參觀充實的隧道及坑道真是個奢侈的旅途，從前課本看過的「毋忘在莒」總算映入眼簾，沿著平坦的步道上坡真是個適合闔家參與的登山活動。永遠也不會忘記古寧頭戰史館到停車場是段遙遠的路途，因為被大雨淋得太過狼狽及慌亂不已。

還有好多沒體驗過的事物，希望繼續寫下不同足跡，也謝謝自己過去一直以來的努力，才能夠留下一張張漂亮的成績單及證書。

無奈又無助的生命經歷

「我要去躺一下了，你也趕快去你那邊睡覺。」但手錶上標示著上午十點，「你住的地方有東西吃嗎？要吃飯哦！」看似平凡的幾句問候話，卻是母親現在唯一還能對女兒表達關愛之情的言詞。

母親的症狀從六年前的重複問話開始，今年她才剛過退休年紀不遠，卻已確診失智症好多年。

那年走遍各大醫院，初步得到自律神經失調的診斷，後來神經內科的測驗結果不差，再到精神科處理情緒問題。這幾年，我到處參與演講及家屬團體，感謝協會及基金會近年的支持與鼓勵！不僅對於失智症的症狀有更多了解，也學習到許多照護的因應之道，好

幾次的淚撒家屬團體，聽著大家的分享，我以為這些症狀還要好遠、好遠的以後才會面臨到，卻沒想到這幾年都一一出現了……

母親行為開始不對勁後，為了延緩她的惡化，帶她參加撈蚵仔與妖怪村等旅遊，也參與協會的桌遊活動，活動中的她笑容滿面，也很認真參與其中。前幾年，她還能自己搭車參加老人照護中心課程，後來再轉到住家附近的日照中心上課，很謝謝那年因故有機會到附近出差，而可以與家人輪流接送母親。

快一年日照的時間，不清楚母親為什麼一直很排斥？我們絞盡腦汁又哄又騙，託她幫忙帶禮盒給老師的方法都一一失效。後來幾個月的白天，她常常一個人坐在客廳寫著她最愛的數讀，早上也會自己到附近的公園運動，週末陪伴她在公園，她還會如數家珍般跟我述說她的運動行走路線。現在，數讀與數學對她漸漸失去吸引力，取而代之的是：白天常去跟周公泡茶閒聊、晚上則是日夜不分地要去等待她熟悉的黃色車子倒垃圾……

那天常態回診的我，電話裡告知母親我去看醫生，早已忘記我罹患某病多年的她，儘管生病漸漸蠶食掉她的記憶，但她依然記得身為母親的職責關心著我：「你要好好照顧身體哦！」放下手機，五味雜陳的心情難以言喻，濕潤的眼眶頓時模糊了視線……

每當我因病疲憊不堪而心情不佳時，總會想

起母親這幾年的關心的話，許多記憶消逝的她都還可以愉悅地生活著，那我呢？那個當年一肩扛起照顧三個孩子責任的全職母親，是憑藉著多少的勇氣與力量在支持著她？現在，該是輪到我們來保護她了，換我們用強壯的手臂與堅強的意志力，一起勇敢地面對未來的重重難關。

「你住的地方有東西吃嗎？要吃飯哦！」看似尋常的關心之語，是目前我與母親溝通的橋樑。謝謝她在小時候為我阻擋一切障礙，現在換我用勇氣與毅力為她披荊斬棘，未來，我會一直用耐心陪伴她，期望這段路走得精彩與無悔，並能再次見到那道曙光。

也許，我要謝謝殘忍的老天爺或上帝，讓母親近退休年紀就生病，而讓我在年紀還不大的歲月裡，就開始有這段辛苦與無解的生命之照護意義，它不僅使我更加時時提醒自己要注意身體狀況，也讓我有更多機會及時光照顧與陪伴母親。

雖然無奈及無助，但我們都要、也都會加油的！🙏



文、照片提供／輸變電工程處北區施工處 李智揮

生命的意義



在漫長生命歷程中，我始終在尋找生命的意義，
每一段旅程都是一幅畫卷，關於我的成長、奮鬥和愛。

書山有路勤為徑，學海無涯苦作舟

童年是生命的起點，是我塑造價值觀的時光。在家教的薰陶下，父母教導我家窮志不窮的道理，教導我勤儉持家，培養踏實的性格，這是生命中最初的啟蒙。隨著時光的流逝，我進入小學的校門。在那裡，我遇到人生中的啟蒙女老師。老師用她的智慧和耐心引導我走向知識的殿堂，開啟我對世界的探索之旅。努力讀書成為我的座右銘，這段時光是為尋找自己的方向和目標，是為在未來舞台上更有出色的表現。

回首國中時光，那是一個迷茫與探索的年紀。進入國中，生活節奏的轉變讓我感到有些措手不及，但我深知只有努力學習，才能打破困境，走向更廣大的天地。於是，我開始拼命讀書，努力追趕著每一堂課，每一篇作業。夜晚的燈光成為我堅持不懈的見證者，為應對將來的挑戰，我付出許多的心血。國三的地獄生活，高中聯考的陰霾彷彿籠罩在每一位學子的心頭。面對這場激烈的競爭，我倍感壓力，但也因此激發更多的動力。每一道試題，都像是一場磨練，每一次模擬考，都像是一道關卡。而這段求學的時

光，我明白到努力並非一蹴可幾，而是需要持之以恆，樹立目標，不斷向前。

進入高中，我感受到更大的學習壓力，然而，我並沒有因此而氣餒，反而更加努力地面對種種困難。高中的課業相對更加專業，科目的難度也隨之增加，我努力跟上老師的腳步，並主動參加各種課外活動，擴展自己的視野。而十七歲的年紀，遇到更複雜的人際關係，也開始我懵懂青澀的歲月。初戀如一陣微風，輕輕吹拂著我的心房，讓我感受到生命中的甜蜜和溫暖。這段感情或許是短暫的，但她教會我珍惜愛與被愛的滋味，也讓我更加懂得生命的多彩和變幻。高三整年，大學聯考成我最為關切的事物。為了應對這場激烈的競爭，我每天都投入大量的時間進行複習和練習，不僅要應對高難度的試題，還要注意時間的分配。每當夜幕降臨，我仍然端坐在書桌前，努力不懈。

大學聯考結束後，我感到一種難以言喻的疲憊與興奮交織的情緒。那時的我已經成熟許多，不再是當初那個懵懂的少年。求學的路上，我學到如何堅持，如何面對困難，如何追求更好的自己。每一次的拚搏，都是一次對自己的狠心，讓我更加堅信，只要用心去追求，每一個人都能夠找到屬於自己的那片天空。進入大學和研究所後，我迎來人生中的又一轉折。我遇到一生的好朋友，這些朋友如同星星般，散落在四面八方。他們帶來歡笑、分享、陪伴，讓我感受到生命中友誼的價值。這是一段自由而多姿多彩的時光，

在同學來自不同的文化和背景的情況下，我學會尊重和包容，更加深刻地理解生命的多樣性。

寶劍鋒從磨礪出，梅花香自苦寒來

退伍之後，我在商場打滾了幾年。職場前幾年我在工業電腦專案管理領域，努力地奮鬥，為在繁忙的商場中找尋生命的意義。身處內湖科學園區，這個被科技與創新浸潤的地方，我深深感受到工業電腦的浩瀚世界。工業電腦的特性和用途使其區別於傳統的個人電腦。它被設計和製造以應對各種嚴苛的工業環境，具有更強大的硬體性能和更耐用的構建。這種電腦在各種工業應用中扮演著關鍵的角色，包括製造、自動化、監控和數據分析等領域。在這個領域裡，每一天都是一場挑戰。我必須面對複雜的技術問題，同時負責專案的全面管理。這不僅需要深厚的技術知識，還需要卓越的專案管理技能。在不斷變化的工業環境中，我深刻體會到生命的意義是不斷進步和超越的過程。

隨著時光轉動，我再次踏上新的旅程，這一次的目的地是新竹科學園區。在這片科技的烏托邦中，我投身於晶片設計行銷領域，這是一個充滿機遇與挑戰的領域，要在這裡取得一席之地，需要不斷地學習、創新與努力。晶片設計行銷領域的競爭是極為激烈的，尤其是在面對國內外大型晶片廠商的同時，我們必須不斷提升自己的水平，找到市場中的差異化競爭優勢。我所處的公司致力

於自行設計網通晶片，這意味著我們必須與國際知名的晶片大廠競爭，這是一場需要智慧、創意和毅力的馬拉松。晶片設計不僅要求我們在技術上保持領先，還需要擁有出色的行銷策略和商業洞察力。我努力不懈地學習市場趨勢、解客戶需求，以確保我們的晶片能夠滿足日益變化的市場需求。

我再度轉換生命跑道，新駐足大陸的廠區，我在大陸廠區手機專案管理工作是一段身心充滿辛勞的歲月。每天凌晨出門，摸黑才回宿舍，這份辛苦工作成為我在廠區中的日常。在廠區的生活，每一天都是一場辛苦的挑戰。不論凌晨還是黑夜，我總是穿越繁忙的工業區，馬不停蹄地進行一天的工作。然而，無論是面對專案的緊迫進度，還是應對技術上的困難，抑或客戶對於交期的不合理要求，長時間的工作使我體會到辛苦的價值，每次努力都是對自己不懈追求的鞭策。



梅花香自苦寒來

長風破浪會有時，直掛雲帆濟滄海

然而，在大陸廠區沒日沒夜的辛苦工作，讓我的身體出現明顯的警訊。當時正值2008年金融海嘯後，各大企業紛紛停止招聘，這使我深感生活和工作的困境。考慮到未來的發展，以及更多的時間陪伴家人，我決定投入公營事業機構新進人員考試，尋求進入台電的機會。然而，我很快發現，這不僅僅是一場考試，更是一場心路歷程，充滿著挑戰和機會。

而在我報考的那年，開缺的名額相對有限，競爭更是激烈至極。這一年的報名人數多，報考率最高，卻也是錄取率最低的一年。這使我深感壓力，但同時也激發我更強烈的求職動力。為應對這次考試，我全身心地投入到準備當中。每天在工作之餘，我利用業餘時間進行大量的考試科目學習，從專業知識到一般知識，無一不放過。儘管考試的路途充滿艱辛，但我深知這是為了更好的未來生活。在準備過程中，我不僅學到許多專業知識，還鍛煉自己的耐心和毅力。我發現，通過這樣一個嚴格的選拔過程，不僅僅是一次求職，更是一場對自我的深刻檢視和提升。

最終的考試日子來臨，我深呼吸，帶著所有的努力和期望投入到考場中。考試當天的氛圍緊張而激烈，但我努力保持冷靜，按照自己的計劃一步一步地完成每個考題。直至考試結果揭曉的日子漸近，每一天的等待都充滿焦慮和期待。當結果終於公布的那一刻，我看到自己的名字在榜單上，那一刻的喜悅



妻兒出遊照

和激動無以言表。在人生轉彎的地方，我成功地考進台電，實現自己的夢想。

只此繽紛！一幅畫卷引我看人生

生命的意義或許並非一成不變，它是一幅繽紛的畫卷，需要我用心品味每一筆每一畫。求學階段的拚搏，是一場充滿淚水與汗水的奮鬥。這段時光，磨練我的意志，塑造我的性格，也培養我面對困難的勇氣。在這場求學的馬拉松中，我深深體會到，每一步的努力都值得，每一分的堅持都成就今天的我。這段旅程，不僅是學業的修行，更是人生的洗禮。

而在充滿競爭的商場上，我學到如何不斷挑戰自己的極限。我追求的不僅僅是職業上的成功，更是尋找生命的深層意義。每一次克服困

難、取得突破，都是我生命中的重要瞬間。這份對自我挑戰的追求，讓我更加解到生命的真諦是在於不斷進步、不斷追求卓越。

進入台電後，我迎接全新的工作環境和挑戰。這段心路歷程讓我深感辛苦，但同時也使我變得更加堅韌和成熟。在這充滿競爭的環境中，我努力發揮自己的專業知識，積極參與各項工作。每一天的努力都是對自己過去辛苦付出的回報，也是對未來更高目標的追求。

回首我的人生畫卷，從家庭的教育、老師的啟發、初戀的感動、到朋友的陪伴，在商場打滾後現今至台電工作，這一切都是生命中不可或缺的元素，共同織成一幅豐富多彩的生命畫卷，未來讓我用熱情和努力去描繪出自己生命的精彩。🍷

文／萬大發電廠 柯捷男

不必認真



生命的意義是什麼？達爾文可以告訴你生命是演化而來，宇宙學家可以告訴你宇宙起源於大爆炸，生物學家可以告訴你胎兒的形成，但是他們都無法說明生命的意義是什麼。那是哲學或神學的層次。而我覺得答案是：「不必認真」。有句話說人生不如意事十之八九，如果每件事都認真，大概每天都覺得痛苦，難怪國人服用抗憂鬱劑人口超過121萬人。因此老子強調「無為」，莊子提倡「逍遙」。我贊成他們的觀點，主張「不必認真」。

我的外公在我十歲時過世，難過之時第一次思考死亡和人為什麼要來到這個世界上，卻想不出答案。國中時每週要到禮堂，昏昏欲睡的聽演講一小時。演講內容現在全忘了，可仍然記得禮臺一側那句話：「生命的意義，在創造宇宙繼起之生命」。這句話困擾

我很多年。生命的意義是創造生命？講了好像沒講。就好像您問我生命的意義是什麼，我回答生命的意義就是：「尋找生命的意義」，全篇完。這不是等著被退稿嗎？

虛無主義論者拒絕承認某個人事物的存在意義。尼采則說上帝已死，他想表達「更高價值的破壞」和「對生命的反對」。基督教認為人是為了被上帝所愛而來到這個世界。生命不是偶然，而有其意義。上帝創造人類時，在人心裡置入永恆，所以人會想尋求生命的意義，但這只有上帝能滿足，不認識神，人就會想用世上的錢財、權力……來滿足，最後得到的都是虛空。聖經裡以色列的所羅門王說：人生是虛空（meaningless），財富、智慧，離開神，都是虛空。亞歷山大大帝交代在他死後運送棺木時，路邊要堆滿金銀珠寶；棺材要將他



的兩手外露。表示「我兩手空空而來，也兩手空空而去，帶不走任何東西！」錢並非生命的意義。

權傾一時的政治人物也有下台和被人遺忘的一天，赤壁賦說曹操是一世之雄，而今安在哉？就算曹操的臉書有一百萬個讚，他現在在哪裡？權力和名聲也不是永恆的意義。佛教認為人生就是苦海。世間沒有永恆的東西，世事無常，轉瞬即逝。能夠脫離輪迴，進入涅槃，才是解脫。

現世與永恆

綜上可知，大部分信仰都是從永恆來探討，生命的意義即是：為永恆做預備。因此皆有天堂和地獄的觀念。也可略分為出世和入世。出世就是要到一個脫離世俗的環境，如寺

廟、修道院去修練，最後得道。入世則是相信這輩子是要好好的努力（行善），才能進入一個好的永恆（天堂）。佛教說一朵花中見天堂。基督教說天國就在你們的心裡。伊斯蘭國大概是穿著炸彈背心自爆後上天堂。

坦白說，如果一個人真的相信善有善報，惡有惡報，恐怕會過得很痛苦。大家也看過社會上許多不公平的事。例如辛苦工作的人可能只領基本薪資，沒得升遷；例如一個熱心救人的消防隊員可能英年早逝。人生常常很「沒有道理」對吧？如果相信努力認真就有回報，可能只會感到失望，覺得人生沒有意義。

人在江湖

我喜歡金庸的武俠小說。書中內容不正是人生的縮影？看到楊過小時候在桃花島被郭芙

欺負，我想到學生時代的霸凌。當楊過的師父趙志敬害他被揍的鼻青眼腫，我想到社會上的職場霸凌。當令狐沖喜歡的岳靈珊移情別戀林平之，令狐沖為了她失魂落魄，我想到自己失戀時的痛苦。天龍八部裡的喬峰被誤會殺死了養父母、玄苦大師等數十人，中原豪傑群起圍攻喬峰，我想到被冤枉和背叛的時刻。

雖然金庸大部分時候還是讓這些善良的主人翁有一個美好的結局。例如令狐沖得到易筋經，和任盈盈一起封劍隱居；楊過找到小龍女等等。但有幾位結局很悲劇。例如天龍八部裡的喬峰自盡於雁門關前，屍體由阿紫抱起墜入深谷。例如飛狐外傳裡的程靈素，為救胡斐，中毒而亡。書劍恩仇錄中陳家洛的愛人慘死，意興闌珊，歸隱回疆。

真實人生不如童話故事，好人不會總有好結局。然而我從小說中體會到的，就是有時候「過程比結局更重要」。若以成敗論英雄，那請問喬峰（自盡而死）、郭靖、黃蓉（死守襄陽城而死）、程靈素（為救胡斐中毒而死）、陳家洛（失去愛人）是不是英雄？他們是成功還是失敗？

人生如戲

人生如戲，我喜歡電影《一代宗師》裡章子怡飾演的宮二說：「見自己，見天地，見眾生。」上述英雄人物都經歷過這三個階段，見到了自己的渺小，看見自己的價值。如歷

史上岳飛、文天祥、于謙、戚繼光、袁崇煥等。又如英法百年戰爭抵抗英國入侵的法國英雄貞德。納粹德國中隆美爾反抗希特勒屠殺命令等。金庸說：為國為民，俠之大者；憐我世人，憂患實多。如果不是對自己的生命價值有真正的認識，如何願意放下自己，為眾生付出。只是更重要的還是「見自己」，先愛自己。辨明我在人生這場戲究竟是扮演真我，還是為了別人的目光而活，累得失去自我。

電影裡常常會套用約瑟夫·坎伯提出的英雄旅程公式：

「一個英雄從平凡世界冒險進入非常世界，得到神話力量，取得決定性勝利，英雄帶著能力從神秘冒險歸來，和同胞共享利益。」

我們都是人生這場戲的主角，反派角色其實是我們內心的黑暗。每一個苦難都如上面的旅程公式，為了讓我們成為更好的自己。曾經我也遇到工作上的不如意，與人相處的困難，失去摯愛的家人，與深愛的女友分手，當下真是撕心裂肺的苦，食不下嚥，徹夜難眠。我曾在面對工作壓力和人際困難時心灰意冷，很想像令狐沖一樣封劍隱居，一走了之，當時我的經理卻告訴我，這個工作就是江湖。你不是逃，而要面對，才能笑傲江湖。雖然過了那麼多年，我還是想逃，可是我也承認每一次淚流滿面、連滾帶爬渡過的難關都讓我做出改變，成為更好的自己。人生的冒險之旅，是因為面對這些過不去的坎

讓我們成為真正的英雄。進而在他人遇到困境時，提供關懷。

從追求外在成就到發展內在力量

亞瑟·布魯克斯在《重啟人生》書中提到，很多職涯勝利組的人，其實私下都很痛苦。他稱為「奮鬥者的詛咒」，即一向努力表現傑出的人，最終卻發現自己陷入令人恐懼又無法避免的衰退，工作成果愈來愈難讓人滿意，做得愈多、成就愈少，生活裡也欠缺美滿的人際關係。作者曾經是一個法國號演奏家，努力12年，發現無法進步，才領悟到人生不是一路往上衝，高峰過後可能就是谷底；不管是誰，現在多閃耀、多風光，有一天都會走下坡。因此他提出重新思考成功：不自我物化，戒掉對成功的癮。以及認識自己：從追求外在成就，到發展內在力量。

莊子說「自事其心」，關照自己的心是生命中最重要的事。不管世代多亂，你還是能照顧自己的心。老子說「道法自然」，回歸自我，別用社會的標準來認同自己，才能活出真正的人生。

短暫換取永恆

我想表達「不必認真」的意思其實是我們不必認真「追逐名利」，而要照顧自己的心。對人生很多「短暫的結果」不必認真，但卻要努力面對過程。不必認真問「為什麼」這件倒霉事會發生在我身上，卻要認真去「放下

執著」因為這些是我們無法掌控的，唯一能改變的是過程，即使努力不一定馬上有好結果，甚至有短暫的痛苦和不公。可是從永恆的角度，一切都有公平的結果，都有意義。

與其說人生如夢，我寧願說人生有夢，築夢踏實。與其說生命的意義，在創造宇宙繼起之生命，我更想說生命的意義在於先愛自己，然後成就他人的生命。蘇軾在赤壁賦說：「惟江上之清風，與山間之明月……吾與子之所共適。」享受平凡的生活，你我就是彼此人生中的清風、明月。一起演好人生這場戲，讓台上台下的人都得到了生命的盼望。

親愛的朋友，讓我們一起「不必認真」追問人生「倒霉的原因」、「短暫的結果」和追逐「名利」吧。但是我們要非常認真的愛自己、愛別人。如果您對永恆有盼望、心中有愛，那麼當下的每一時每一刻，它是過程，也是永恆。當您願意認真用今生短暫的事物去換取永恆的價值，這就是生命的意義！🍷



文、照片提供／促進電力發展營運協助金審議委員會
黃慧芬

「日子過得美，生活就會好」的生命意義



每天朝九晚五，日復一日，數十年後的今天，或許仍舊在同樣的工作崗位上，時間流逝景物依舊沒有新意，這樣3萬多個終其一生的日子裡，各位有沒有想過，生命的意義之於自己究竟是什麼？或許，該停下來想想了……

有一部名叫《她其實沒那麼壞》(The Last Word)的電影，劇情闡述女主角在意自己身後報載的訃聞內容，於是請報社繕寫訃聞的記者在他身前先擬好稿，擅於寫訃聞的記者很有把握地以慣用訃聞罐頭內容交件後，卻被女主角退稿數次，這記者決心直接採訪女主角身邊的親朋好友關於女主角的大小事，於是展開一段生命故事的開掘。電影劇情談及的生命意義，有四項分別是生命中值得被記錄下來的，一是家人、二是愛、三是做了什麼事情能讓別人內心感動，以及自己的人

生亮點是什麼；觀看這部電影後，筆者以為，生命的意義就是濃縮在訃聞或墓誌銘上的內容，能被後人感念的精神與意識，這份僅屬於自己獨一無二的生命意義，首先自己得認同，也就是說選擇自己想成為的人，要為自己的人生負責，活出了自己真正想要的樣子！

恰巧有幸參與了南投望安鄉教會一年一度聖誕夜「火把節」報佳音的活動，這個部落活動已有70年歷史，望安鄉部落從教會設立時，在每年12月25日凌晨3時，由教會點燃火把後出發，牧師領著長老、會友們挨家挨戶報佳音，猶如將神的祝福及福音，帶進每個家庭裡，牧師火源傳送給每戶準備的火把並點燃，代表薪火相傳與祝福，演變至今，每年11月，望鄉部落的民宿、露營區，早已被預訂一空，將近兩千多人的參與遊客，

拿著火把一起來望鄉部落過聖誕同歡共慶。牧師提及，「一開始的初衷，只是簡單慶祝耶穌的誕生。後來遊客湧入，成為知名的慶典活動，盼參與的朋友們帶入福音，瞭解部落團結、照天祈年、除穢求吉、薪火相傳的意義。」在親身體驗這活動之後，有很深的感觸，生命的意義就是薪火相傳，在肉身之外，我們在世界上留下了什麼精神，是否有創造出自己生命的可能性，做的不是蠢事，而是勇敢去做了不起的事！



2023年 南投望安鄉火把節盛會

大多數人認為生命就是生活，食衣住行吃喝玩樂過一生，在生活中尋找樂趣和滿足感，儘管這種生活方式有其樂趣，但也必需注意平衡。有人會認為生命的目的是尋找幸福和意義，也有人認為它是一場成長和學習的旅程，或者在人際關係和貢獻社會中找到滿足感等等，總之，生命的意義是多元及個人化的。生命中有許多環節，工作僅是其中的一部分，認真做好工作是基本的態度，工作之餘，也要為自己保留一些真正喜歡的東西，去做真正想做並讓自己覺得十分享受的事情，正是因為做這些不能養家糊口喜歡的

事，我們依然如此喜歡，這就別具意義了不是嗎？物質也無法衡量的事物，這就是珍貴的生命意義。

過有意義的人生本身就是一個深刻的問題，若想要有跡可循的方法去尋找生命的意義，就以老王賣瓜的經驗建議整理如下與各位分享：

1. 尋找目標與熱情：找到你熱愛的事物，並為之奮鬥，這能賦予生命更多的意義。
2. 建立深厚的人際關係：與家人和朋友保持緊密聯繫，建立支持體系。
3. 不斷學習與成長：接受新挑戰，不斷學習新知識，這有助於個人和職業的發展。
4. 關懷他人：透過付出，對他人產生積極影響，可以讓你的生活更有深度。
5. 珍惜當下：學會感激當下的美好瞬間，不要過於焦慮未來或執著於過去。
6. 保持身心健康：健康的身體和心靈是實現目標的基石，注重飲食、運動和心理健康。
7. 擁抱改變：生命是一場變化的旅程，學會適應和擁抱變化。
8. 追求內心平靜：學習放下不必要的擔憂，追求心靈上的寧靜。

「不是我們沒有進步，只是我們沒有記錄」是我的生活動力，同時學習《她其實沒那麼壞》電影女主角所說的：「不要過安逸的人生，活出了自己真正想要的樣子」，當然，每個人對生命意義追求方式迥異，尋找符合自己價值觀的方式過好日子，活在當下，「日子過得美，生活就會好」將有助於塑造屬於自己的生命意義。🍷

文／核能後端營運處 何費苦心

故事點亮的旅程



能否在旅途中偶遇意外的驚喜或是發生永生難忘的經歷，
也是旅行令人著迷之處，人生亦然。

人生是一場沒有GPS導航的單程旅行

或許我們很清楚旅程的起點與終站，但卻無法得知旅途上會遇到什麼人、會發生什麼事、會朝哪個方向前行，又會在何處落腳生根，出發前，通常會依據清單核對每件需要攜帶的物品，確認無所遺漏，但是即便檢查了一遍又一遍，心中對於旅程中的未知，猶仍幾許忐忑，畢竟意外永遠在清單之外，出發前總看不出來，能否在旅途中偶遇意外的驚喜或是發生永生難忘的經歷，也是旅行令人著迷之處，人生亦然。

因而世上有不少人情願相信命運，以宏觀視野看來，出生在什麼時代、什麼國家、什麼家庭，的確是運氣，生長在沒有受到戰亂摧殘的國家、祥和安定的社會與溫暖健康的家庭，真的是非常幸運，但是安穩的舒適圈卻往往容易讓人忘卻思考人生極其重要的問題：「生命的意義究竟在哪裡？」終日隨波逐流，載浮載沉於茫茫人海之中。

當我問起自己這個問題時，已是一位中年大叔了，三十多年來，我打磨複製著普羅大眾的尋常軌跡求學就業、組建家庭、生兒育

女，其後就往復忙轉在「上班完成上級交辦公事」與「下班接送子女處理家事」之間，日復一日，日子雖過得安穩，有時卻難免迷茫，或許是不明白為了什麼而努力，也或許是不明白要做什麼努力，總聽人家說生命的意義是為了追求幸福，但是心中卻又浮現「什麼是幸福？如何得到幸福？」等問題，白色薄霧在思路上瀰漫，瞬時湧現渴望解答的悸動……

據聞歐美青年在成年之際，會籌劃用一年的時間去壯遊旅行，設法了解適合的工作、喜愛的居住地點，以探索各種未來的可能性，但是對於我這樣一位要賺錢養家的大叔而言，拋下一切去壯遊顯然太不實際，只好藉由另一種方式踏上尋覓生命意義的旅程。

閱讀是一場探尋任何可能的旅行

當我品讀著作者以人生閱歷創作出的智慧結晶，穿梭在一場又一場由平凡變成不凡的際遇間，有時，我會輕輕將書本闔上，將書中故事投射到自己身上，試想倘若我與書中角色易位對換，應該如何面對問題與挑戰，如何找到人生方向，不知不覺中漸漸歸納出生命的意義是追求幸福確實是正確的方向，但是對於何謂幸福的解讀，卻始終眾說紛紜，莫衷一是，賢者云：「身上無病是幸，心中無事是福。」可是此番高端哲理卻與我企求的答案有段距離，畢竟我依舊不知道應該做什麼才會幸福……直到有一天，一篇有關《麵包超人》的故事映入了眼底。



可愛的麵包超人深受大眾喜愛，是陪伴許多小朋友度過童年歲月、家喻戶曉的卡通明星，相較於麵包超人的廣為人知，創作者一柳瀨嵩，可能就少有國人熟悉了，因為麵包超人是超人氣的長壽動畫，卡通播放時間長達20年以上、播放超過1千多集，動畫中逾2千個登場角色更創下世界紀錄，周邊商品產值高達1兆日圓以上，柳瀨爺爺直至90歲仍堅持創作，同時擔任日本漫畫家協會理事長，當他於2013年以94歲高齡辭世時，留下了大約400億日圓的鉅額遺產，在這些驚人事蹟的背後，卻隱藏著不少哀傷心酸的故事：其實他是在54歲之後才創作出廣受歡迎的麵包超人的，在麵包超人走紅之前的50多年歲月裡，他時常自問：「我到底是為了什麼才來到這個世界上？」，因為他前半生的境遇十分悲慘：他在5歲時喪父，在人生最珍貴的金色雙十年華又被迫從軍，投身於二次世界大戰，唯一的弟弟擔任神風特攻隊員，在戰爭中喪生，因為親身經歷過戰爭中糧食不足的痛苦，深感只有餵飽肚子才是人生最重要的事，所以便產生出麵包超人在劇中盡力拯救飽嘗饑餓的人的構想。



當他在34歲時決定以漫畫家作為終生職志，結果一直努力到50多歲，作品卻始終不叫好也不叫座，因而長年過著拮据困窘的生活，身邊年輕的漫畫家已早早成名，讓他覺得自卑不已，在最絕望之際，他以自創的「絕望的身邊就是希望」詩句激勵自己，即使生命再痛苦、日子再艱辛，也千萬不能被擊垮，要有相信明天的勇氣，期許自己能從絕望的深淵中爬出來，他認為人生的下一秒並非「你不知道的黑暗」，而或許是「你不知道的陽光」。

柳瀨爺爺說：「所謂的人生，就像一列爆滿電車，只要耐著性子繼續搭下去，就會有人陸續下車，不知不覺間就會出現可以坐的空位……」，他認為自己之所以能繼續存活下去，就是因為從未下車的緣故，他的故事深深感動了我，也對生命的意義有了更深一層的體會。

對於苦難貧乏的人而言，堅持活著就是生命最重要的意義，然而，對於物資充沛富裕、不曾面臨饑寒交迫的人而言，卻很輕易地將

「生命的意義」簡單解讀成「過好日子」，而擁有能滿足物質享受的財富，穿名牌、吃大餐、開豪車、使用高價手機，就是所謂的「過好日子」，可是從柳瀨爺爺的故事中領悟出：人生的意義需要經由誠實的自我探索，細數人生軌跡中每件重大事件的影響，才能發掘內心的真正需求，也才能知道自己想做的事、想成為什麼樣的人，並在此生竭力發揮身心潛能，堅持專注做最好的自己，去完成有難度、有價值的自我挑戰，這將遠比物欲上的滿足更能帶給我們更加深刻的幸福。

美國正向心理學之父賽里格曼曾提出幸福的理論公式，指出幸福感有50%來自先天遺傳，影響天性是否樂觀，另外10%來自於後天環境，例如：婚姻、財務、交友、教育、信仰等等……剩餘40%來自於可掌控行為，像是心理的滿足、懂得感恩以及對未來充滿希望，柳瀨爺爺先天的樂觀與後天的堅毅，或許真是演繹前揭幸福理論的最佳例證。

心念至此，似乎有道曙光逸入了我苦尋幸福奧祕的迷茫中，我顯然無法複製柳瀨高爺爺起伏跌宕的精彩人生，也無法像他一樣多才多藝，大器晚成於遲暮之年，最終還能取得如此耀眼的成就，我只盼能像他一樣，能不間斷地講故事給大家聽，希望在有生之年，我能當一位說故事的人，將一則又一則既溫馨又具正向力量的故事傳遞出去，孤芳自賞也罷，小器不成也無妨，只要能點亮生命就有意義。🙏

文／桃園區營業處
初曉

活著真好！



居住的社區緊鄰著國防大學的校園，因為這個得天獨厚的地理位置，家中後陽台才能保有一片不受建物遮蔽的廣闊視野，容許我每天早晨一覺醒來，欣賞來自遠方雪山山脈升起的日出大秀。黯淡灰茫的天空是投影布幕沉鬱的底色，校園內沸騰的鳥鳴聲是上映前的美妙序曲，伴隨著微弱的天光漸層染上天空的布幕，鳥鳴聲轉而熱鬧嘈雜。總在不期然的瞬間，太陽自山脊稜線綻放出第一道金光，頓時光芒四射無法直視。我面向著陽光微張著口，深呼吸幾口新鮮的空氣，像充電電池吸飽了充足的能量，幾乎和群飛的鳥雀同時，我揹起公事包，精神抖擻往遙遠的都市叢林中覓食。

「生命多美好呀！」常常告訴自己，又是一天美好的開始。

日本作家白石一文的著作《永遠在身邊》，描寫一對從小一起長大的中年摯友，辛苦大半輩子之後，卻各自遭遇身體、精神的，還有經濟上的恐懼與不安，最終他們透過對自我生命的沉澱與反省，在看似斷垣殘壁的生命幽谷中走出一條幽微小徑，引領讀者找出生命的意義與價值。小說自然樸實的故事情節頗能反映這個時代中年男人所面臨的困境，引發讀者內心的共鳴。書中的主角之一「阿敦」中年罹癌後又多次復發，他曾經對生命有過這麼一段直白的詮釋：「人生在世，就是每天生，每天死，死亡就是沒有明天了。」簡單地說，我們每天日出而作、日落而息，生命的週期如此周而復始，倘若某一天早上我們一覺未醒，人生也就嘎然而止，不再有任何期待。



多年前的一場意外，讓我從鬼門關前走了一回，住院兩周後順利從醫院痊癒出院，許多長輩見了我總在恭喜之餘補上幾句：「這生你挺好吃到百二（台語）」、「你大難不死必有後福哪！」然而究竟什麼是後福？未來是否真能長命百歲？答案實在是當年餘悸猶存的我所無法掌握的。直到前年傳來連襟猝死的噩耗，宛如晴天霹靂！他在睡夢中安詳過世，從此也就「沒有了明天」；他的忌日無巧不巧和我當年受傷的日期同月同日，老天爺冥冥之中彷彿再次提醒了我—「無常」，才是生命真正的本質；而人們口中所謂大難後的「後福」，雖然我滿心期待卻也似乎不曾降臨。只是時間過得飛快，轉眼間已過了十年——常想一個人的回憶若開始以十年作為單位，那就代表我們的人生真的走過大半，到了頻頻回首的階段。我常回想在這「額外賺得的」十年裡究竟做了些什麼？

倘若這十年還是渾渾噩噩地度日、毫無所獲，又怎對得起自己？

若要問一個人大限之日真的會有什麼遺憾？財富、名聲是帶不走的浮雲；親情，才是我們心頭最割捨不下的那一塊。回想十年前，一臉稚嫩的孩子倚在病床尾，怯生生凝望著腫著臉、全身插滿管子的父親，遲遲不敢靠近；直到確認他們的父親並無大礙，已從鬼門關裡走過來，還是平日那個大玩偶，這才笑逐顏開地依偎在我的身旁，一起收看病房電視裡的搞笑節目。往後的日子裡，一路從國小、國中、高中到大學，陪著他們辦管樂社成發、考學測、跑推甄的學校，然後開著車大包小包幫他們在大學宿舍裡搬進搬出，在兒女成長的路上，我慶幸沒有當一個中途落跑的父親。在這艱辛的十年，內人遭遇職場霸凌且受憂鬱症所苦，身為另一半的我，

陪著她度過喪父的低潮，對抗職場上惡質的主管，幫她找到可以信賴的身心科醫師讓病情獲得控制，一路走來漸入佳境、苦盡甘來，我為我的努力深感欣慰與驕傲，算得上是一位稱職的丈夫。這些點點滴滴，過程平凡無奇，卻都是我生命中的美好足跡。

然而後福究竟在哪裡？也許它會在未來的某一天出現，也許那只是安慰受苦的人最好的話語？雖說人生的福禍難免相倚，有時更多的狀況卻是禍不單行。年過五十歲之後的健康狀況，就像攀過了一座分水嶺後漸漸開始走下坡；坐骨神經痛煎熬了我整整一年，屢屢舉步維艱；緊接著手臂上長起了病毒疣，醫生說是免疫力下降；而後因為胃食道逆流，喉嚨長了肉芽聲音沙啞了近半年，只能說是一波未平一波又起。在反反覆覆的治療過程中體會到，一個人一旦生病之後，時間就再也不是自己能夠任意支配的專利，再多的金錢也買不回健康的身體；而英文裡的病人「Patient」為什麼還有形容詞「有耐心的，忍耐的」另外衍生的意義，其實也不過是反映病人內心真實的寫照。每一次的病痛就如老天爺開的另一道難題，我們只能坦然地面對它、接受它，然後靜待在看似遙遙無期的某一個時間點上，老天爺像是已經試夠了你的韌性，決定放你一馬，健康才會慢慢回到你的身上。

十年之後，當經歷過許許多多生命中的試煉，我開始理解所謂大難之後的後福，應該不是從今爾後必然得到老天爺什麼樣的優待

或補償，而是心境上的轉折會讓我們更懂得珍惜失而復得的簡單幸福。回想我的人生計畫可以在意外的轉折後順利延續它的歷程，對家人持續善盡應盡的義務，若能最終也圓滿它的結局——看兒女成家立業，與另一半幽雅健康地逐漸變老，那應該就是我最難得的「後福」吧？一如《了凡四訓》上所說的「昨日種種，譬如昨日死；今日種種，譬如今日生。」儘管人的一生風風雨雨，每個人多多少少也都有那麼一些波折無法盡如人意，但是只要我們能夠堅強地活著，生命自然就會找到它的出口。持續抱著一顆知福惜福感恩的心，認真過好每一天，把每一天都當作新生一般地活著，就是我对生命的最好詮釋！🍀



文、照片提供／南部發電廠 潘佳枚

生命，就當這樣美好



陽光把小樹捏成一件件藝術品，它們向陽，尋一線生機。

人類之於小草，世間的萬物皆有其價值

草原上望不見盡頭，滿山遍野的生命力筆挺地站直腰桿，陽光把綠草照映得更鮮綠了，蒼翠綠得像要滴出來。啟動雙腳的彈簧開關，從上坡奔馳而下，我們跑過而揚起的風輕拂無數小草，無數小蟲小花在其中生滅著。小草並不會因為自己生來平凡而放棄生存，農夫揹著割草機將它的葉給割除，春風一吹，它們依然再次挺直腰桿長得頭好壯壯。

在樹林間，即使是照不見陽光的低矮樹叢，仍然使盡全力彎折它細小的枝幹，絕不因此低頭嘟嘴嚷嚷：「旁邊的大樹們那樣高大，所以我不活了。」它們不會放棄一點希望，牆角邊，水泥地，開花結果是它們的使命。陽光把小樹捏成一件件藝術品，它們向陽，尋一線生機。

媽，和她的白玉蝶

陽台上滿開的白玉蝶，和栽種她的主人心有靈犀，就這樣不動聲色地靜靜沉寂在天地一

方，倒也不是真的毫無作為地待著，而是不論四季如何變換，不論世人如何冷眼碎嘴，她們依舊穩妥妥受佛（陽）光普照，日日聽佛經，放下世俗執念，去吸取天地間日月精華，等待時機，一夜綻放。

我承認，其中一位不看好它的人，是我。「枝幹長到天際去了，也不見它開花，還是修剪掉了吧！」我大言不慚和婆婆建議，但此保證並不具名，也無從追究。

後來後來，大概過了一年後，它「不負眾望」在眾目睽睽下大放異彩，像風鈴叮叮，噹噹，在每根枝桠末端都盛開十來朵白色玉蝶，逕自生長她自己的，不管誰誰誰蜚語流言，如媽媽的修行之路一樣，從貪嗔癡慢疑中解脫出來，慢慢在收成她一朵，一朵，一朵，向世界袒露無限盛放的花蕊，從前緊抓的，執著的，都在此刻能釋懷，她將雙手仰天朝上，讓所有的所有從指縫間流走，這就是我婆婆獨特的「活法」。

她坐在陽台前沏茶，和她高風亮節的白玉蝶好生輝映著。

每日泡茶時光，是她生活中最為享受的時刻

桶裝山泉水從山林間被汲取而出，流水穿越層層過濾網、再分裝，最後進到家家戶戶。婆婆將此水緩緩倒入電熱壺內，按下加熱開關，接著熟練地拿出那罐保存良好、叔公從

遠方寄來家裡的冠軍茶葉。「帶著清楚的覺察，泡一杯茶。」風乾的茶葉浸泡在滾燙熱水裡漸漸散開，頓時整間屋室被茶香充滿。對於所擁有的萬事萬物，你因為知曉其中的奧妙，才深深體會它的特別，它是歷經百轉千迴才來到了你面前，你真切感激著。

因緣，與因果，促成了現在的這杯茶如今暖呼呼的擺在我面前。

婆婆說：「能泡茶是一種享受。」接著將熱水再倒入茶壺內，茶葉再次舒開。

寒流的那幾天，你手捧著婆婆精心泡的這杯熱茶，暖暖手，將茶抿在嘴邊試水溫，飲入體內，茶香和著溫順的口感流淌過喉嚨，那時那刻，你好像也懂了一點茶道。

活生生的，生命

每天，我們接受了一些，也推開了一些。

我們抵達了哪裡，卻也逃離了什麼。

我們每天破碎一點點，但有能力再次癒合完整。——馬克·尼波

走進一家水族館，僅是飯後作為散步用的場所，「順便」想看魚兒悠游在水族箱裡。結果一湊進玻璃望過去，便後悔了。魚兒在幾立方米的「箱子」裡，並無法自由自在悠游吧？



牠們知道嗎？如果和大海溪邊的魚群相比，水世界是多麼寬廣，或許這輩子都不會有機會知道了，或許打從牠出生開始，牠的世界就只是這「箱子」大，在裡頭生老病死，一生註定做一隻觀賞魚，看出去玻璃之外的視野，就是一雙一雙的人眼，終其一生期待著人們定時定量的餵養。

還有那小罐子裡的蛙與龜，守宮們，兔子倉鼠們。總是容易遁入對小動物的愛憐黑洞內，久而無法自拔。

憑什麼，人類可以用金錢操弄著世間的動物，人有無底洞一樣的慾望，想要的總是比需要的多出太多。

當我看著櫥窗內的小生命被禁錮在這麼小的空間內，我的煩惱心升起，我雖慈悲牠們，

想放牠們離開牢籠，然而，我並無法一一救出世上所有動物。慈悲，並不是大愛。

我們只需理解：宇宙中的生命是如此脆弱不堪，會隨時間腐敗，會消逝，包含人類在內所有的生命，它終會走向死亡。「生有時，死亦有時。」這是自然界中不可避免的循環。

我觀照跟著宇宙運行著的大道，抽離站在水族箱外悶悶不樂的自己。我知道牠離去，還會再來。「下輩子若還作魚，游快一些別被抓到了！」但我所見的現狀，都是因緣組合而成，四季的循環，生命的週期，生與死，榮與枯，都自有定數，我們無法改變，只能「觀察」與「接受」，然後才能「放下」。

假如你無法觀照所生起的現象，就不會知道

它們無常、苦、無我的自然實相。

因此，你可能會再經驗它們而再度煩惱。

如果當它們生起時無法觀照，執著即生起。

這是無常。「凡所有相，皆是虛妄。」要知道，世界上唯一不變的就是變，就連你本人的念頭也是無時不刻地在改變。我們得時時「用心」觀照。

污染潛伏在我們所見、聽、嘗等的一切之中。假如你觀照，你會發現你所見的事物消失，所聽的聲音消失，它們當下就消失。

可以允許自己悲傷，但不悲傷太久。

你要馬上觀照，接觸對象的當下就要觀照。不能拖延，「即刻」觀照，

只有這樣，執取才不會生起。——馬哈希尊者

感到悲慟的前兆，或者更往前推算，你快要因世界的殘酷而感覺憤懣不平的時候，你想通這一切不過是無常與苦，每一次的結束即是下一次的開始，每一次的凋零是為下一次開花的準備，你轉身用另個方式去愛這世上任何形式的萬物。你觀照這一切，也因此懂得現在的苦並不會持續永久，苦也正隨時間轉化。終有一日你會明瞭，你執著的那一件煩惱事，放在宇宙裡也不過是微不足道的一

個小黑點，你便不再對其緊咬不放。

人，生而為何？

人，是為了什麼要降生來此生活著？與其他萬物不同，人類有思考能力，擁有智慧。

陳副座分享一本好書《稻盛和夫的哲學：人為什麼活著》中，第十一章寫人生的目的：我認為人生的意義在於，當我們往生的時候，留下的靈魂或意識體具有真正的價值。活在世間獲得的名譽、累積的財產及建立的地位，是否能成為靈魂的價值呢？或者度過有趣、奇特或波瀾萬丈的人生，是否就能提升靈魂的價值呢？我認為兩者答案皆是否定的。

億萬人類的靈魂共同追求的價值，應是來自於活著的時候為這個世界做出多少貢獻，亦即做了多少善行才是。

所以說，是不是人都應該有更遠大的目標，而不是汲汲營營在賺錢與名利上，好似螞蟻每日不停忙東忙西不明所以，因為死後，這些物質之於你，皆無法代表什麼。以佛教的觀點來看，凡夫是來受報還債的，是的，宇宙賦予人智慧，應該不是為了讓人駝著背對著一部幾吋大的機子耗費時間精力與用眼過度。

文／核能後端營運處

電力與生命的交織



在宇宙的浩瀚中，能量和生命交織成一幅精彩絕倫的畫卷。能量是存在的基本元素，它以多種形式存在，從微觀的原子力到宏觀的星體運行，彷彿是無所不在的生命之源。生命本身也是能量的結晶，以其複雜而精密的組織形式展現出多樣性。從微小的細胞到巍峨的巨型生物，生命在宇宙的舞台上不斷演化、繁衍，彷彿是一種對能量變換的美妙詮釋。

在地球上，能量宛如一場奇蹟，從發電站的脈動開始，電力穿越城市鄉村，成為生活中的無聲支持。這是一場能量的奇蹟，將技術之力注入每一位生命。台灣電力公司（台電）在這場奇蹟中擔任著關鍵的角色。透過高效運轉的電力系統，台電為千家萬戶提供生活所需的動力，成為城市運作的靈魂。

台電工程師，是現代社會不可或缺的一環，我們的工作關係到電力系統的運轉，直接影響著人們的生活和社會運作。這份工作超越了職業本身，成為一種對生命的深刻承諾，這份工作不僅是為社會供應電力，更是參與了一場與生命息息相關的挑戰。這不僅是一份職業，更是一種對生命的承諾。在現代社會，電力是生活中不可或缺的一部分。從日常生活到各種產業，電力貫穿了每個層面。而台電工程師，就是這能量流動的守護者，我們的努力直接關係到人們的生活品質和社會運作，是電力與生命的交織。

電力工程並非單純的操作開關和修理線路那麼簡單，它涉及了大量的科技和工程知識，需要不斷學習和應對新技術。從發電站到電網系統，是一門複雜的決策藝術，

每一個環節都需要工程師們精湛的技術和不斷學習的心態。台電工程師的工作涉及到能源轉換、系統穩定性、能源儲存等多個領域。我們必須持續關注科技的進步，並隨時適應新技術的應用，以確保電力系統的穩定運作，這是一場對抗複雜挑戰的旅程。

電力不僅是一種資源，更是科技創新的啟示。透過智慧電網、再生能源的導入，台電致力於將科技的力量融入能源體系，引領未來能源的發展方向。

生命的意義在於面對危機時的堅韌和應變。台電工程師經常要面對自然災害、設備故障等各種挑戰。在風暴襲來、地震發生時，我們需要快速反應、果斷決策，以最小的損失確保電力系統不間斷供應。這是一場不斷戰鬥的生活，但也是對生命價值的堅持。工程師們深知努力不僅是為了保護電力系統，更是為了保障社會的安全和人們的生命。

生命的意義也體現在對永續發展的追求上。隨著能源議題日益嚴峻，台電工程師面臨著轉型的壓力和挑戰。我們需要思考如何更加有效地利用再生能源、減少環境衝擊，同時保障能源供應的穩定性。這是一場生命與環境共生的奮鬥，我們的決策和努力將直接影響到未來世代的生存環境。因此，台電工程師的工作不僅是當下的事務，也背負著永續發展的使命，更

是對未來世代生命的負責。

每一位台電工程師都有著屬於自己的生命故事。我們或許曾經歷過一場重大事故的應對，或者參與了一項對能源轉型的重要工程。這些故事是我們生命的一部分，也是對生命意義的深刻體悟。台電工程師的工作將電力與社會緊密連結。我們的努力保障了人們的生活品質、支撐了經濟運作，並在社會的發展中發揮了重要作用。

在台電工程師的眼中，生命的意義不僅體現在每一度電的傳輸，更表現在我們對社會、環境、未來的關懷。我們的努力是電力與生命的連結，是為了創造一個更好的未來而不懈奮鬥的生命故事。我們透過工作找到了生命的深層意義，不僅是技術與知識的運用，更是為社會和未來世代做出的無私奉獻。我們的承擔超越了工作的範疇，成為一種對生命的實質關懷。

在這場交織中，電力不僅是冷冰冰的科技產物，更是生命之情的體現。台電以堅實的技術、綿密的系統，將電力注入生活的方方面面，編織出一幅電力與生命共舞的畫卷。這是一場無聲的交織，卻是生命中最動人的樂章。🎵

文／第三核能發電廠

◎

生命存在的意義



不論你有沒有看過日劇「重啟人生」，你都應該要問問自己，此生的目的是什麼？生命存在的意義又是什麼？我們的一生，不會像戲劇一樣可以重來，做不好的，沒有醜一或NG再來過的機會，因為時間它很公平，每分每秒都在流逝，已經過去的時間，沒有重新再來過的機會！偏偏生命裡的每一刻都要做抉擇，而每一次的抉擇都攸關事情未來的走向。

常聽人家說：「棺材裡裝的是死人，不是老人！」經歷過疫情的我們，面對接踵而來的病毒肆虐、天災、意外都不斷發生的現在，要怎麼在有限的生命中，尋找到自己的生存意義，著實需要費好大一番功夫！重要的是，要把每一天當成是活著的最後一天，這樣才會好好珍惜每一個當下。

生命，存在於每一個呼、吸之間……是阿！活著，不就是在呼吸嗎？！有些人渾渾噩噩、終日無成的過完了這一生；有些人熱心公益、幫助過許多人，百年後，可以看到那些受過幫助的人為了感念而送其最後一程的盛況……

忘記是從什麼時候開始，可能是在國中叛逆期吧，我每一天都在思考，為什麼會有「我」？「我」活在這個世界上，到底是為了什麼？「我」存在的意義、目標又是什麼？因為自己一直理不出頭緒，終於在某一天，問了媽媽：「如果明天妳就不在這世上了，有什麼遺憾嗎？」沒想到，媽媽居然馬上回說她沒有任何遺憾！這就讓我覺得很好奇地繼續問：「這世上有趣的事這麼多、還有很多事等著我們去探索，為什麼可以這麼

瀟灑地說沒有任何遺憾呢?!」再次沒想到的是，媽媽說她這一生的任務，就是把我們姐弟扶養長大，其他的事物對她而言，都沒那麼重要！她自己後來補充說，也可能是因為年輕時體驗過，覺得沒什麼，所以，才可以這麼灑脫的覺得已經完成目標、沒有任何遺憾了……

每個人對於生命存在的意義見解都不同，有的人一生中汲汲營營，爭名、奪利、為錢、要權、取勢……等等，好像非得要爭個什麼高低、名堂出來，才能證明自己有來這世上走過一遭；有的人一生中只為自己愛的至親好友，犧牲、奉獻、不求回報的付出，有能力者，才會再付出多一點，只要愛的人好，他自己也就好的小愛精神。因為每個人所追求的，本來就不一樣，所以才有這五花八門的世界，重要的是，你是如何去看待你的生命？

每當有新聞推播出：OO國XXX藝人或有名人士因****事件自殺，然後，可以看到底下留言的人，有知道他的、不知道他的、對當事人有好感的、無感的……各式各樣的留言，但是，經過了一段時間後，也就船過水無痕，當大家再次提起，也只是知道這件事，真正會帶來難過、惆悵的，永遠是最親近的至親好友。有勇氣自殺，卻沒有面對問題的勇氣，把一切都留給身後的人，這行為無疑是自私的……以宗教立場來說，自殺是最不可取的，人生得來不易！為什麼就這樣

自我了斷？而且，也有一說：在人自殺後，靈魂會一直重覆自殺的時間段，一直重覆不斷上演……所以，如果靈魂有感知，是不是也會一直經歷當時的痛苦、絕望呢？雖然在死亡面前，所有的事情都顯得微不足道，只是，當局者迷呀！如果都能想得開、放得下，世間又為何會有那麼多的爭執呢？！

曾經的我，覺得自己生命存在的意義就是每個認識我的人喜歡我……所以，會一直在意別人眼中的自己是如何？如果有缺失、讓人不喜歡，就迎合、去改變自己，讓自己能達到別人喜歡的樣子…隨著年紀增長，終於知道要想討好每個人，這根本不可能！而且，愈是了解每個人都有自己的想法、要能達到每個人都能接受的程度，愈是覺得難度真的太高了！「神」、「佛」都會被討厭了，更何況是身而為「人」的我們呢？！

前一陣子，某國中生因為「帝王條款」繪圖得獎一事，被網紅及普羅大眾炎上、討論，這就很清楚、明白的看出來，每一件事都有正、反兩面的立場及看法，如果想要討好兩邊的人，只會落得裡外不是人、兩面都是鬼，自己反而找不到自己的目標、價值及意義在哪裡了！只希望年少如那位國中生，能以此事，提早悟出「做自己最好」的道理，無需過度理會別人人口中的「你」是什麼樣，因為，嘴巴長在別人臉上，但自己的人生是自己要負責的，到頭來還是只有自己能讓自己開心！🙏

文、照片提供／尖山發電廠 陳彥傑

生命中的幾分之幾



每個階段的成長僅此一次，是如此的彌足珍貴。
看著兒子每個月都有新的發展還有不同的變化，想著原來自己兒時也是這樣長大的呀。

那一天你走進了我的生命

謝謝你成為了我的幾分之幾

如果我又更完整一點 也是因為你

盧廣仲 《幾分之幾》

轉瞬到2024年，想起一年多前方為人父。前半年總是睡不飽、有吃就好。隨著小孩長大，開始漸入佳境，更能享受和這個迷人小生物的互動時光。

早上醒來，兒子睜著水汪汪大眼發出咿咿呀呀的聲音，好似在道聲早。下一秒，小

而厚實的手掌打在臉上，「ろへろへ！」我兒抗議著。旋即起身，睡眼惺忪地拿起奶瓶，注入70度熱水，倒入奶粉。奉上牛奶後，兒子滿意地笑了。喝完奶後則是例行性的遊戲及音樂賞析時間。就在中英文兒歌播完一輪後，昨晚收妥的玩具又再度散落在家中每一個角落。這時，小寶寶的眼皮一沉，奉上奶嘴，拍幾下屁屁，沒幾分鐘就呼呼大睡。把握這一小時的時間，做各種家事，幸運的話還可以趁隙滑一下手機。一小時過後，嬰兒鬧鐘即刻響起。



常聽到長輩提到的俗諺：「四握五抓六翻身，七坐八爬九發牙，十捏周歲獨站穩。」每個階段的成長僅此一次，是如此的彌足珍貴。看著兒子每個月都有新的發展還有不同的變化，想著原來自己兒時也是這樣長大的呀。感謝現代科技的發達，每一個重要的時刻及成長歷程都能被好好記錄下來。周歲舉辦抓周，跳脫傳統的繁複儀式，重要的是接受家人朋友的祝福。看著兒子穿著肚兜，手持抓周道具，開心地手舞足蹈，當父母的只希望平安快樂地長大。

一歲後學會走路，走起路來總是磕磕碰碰，說什麼就是不給牽手。自顧自地探索，隨手拈來之物皆視為珍寶，所到之處都感到新奇不已。「也才一年的時間呀！」內心思索著。沒一會兒，兒子隨即

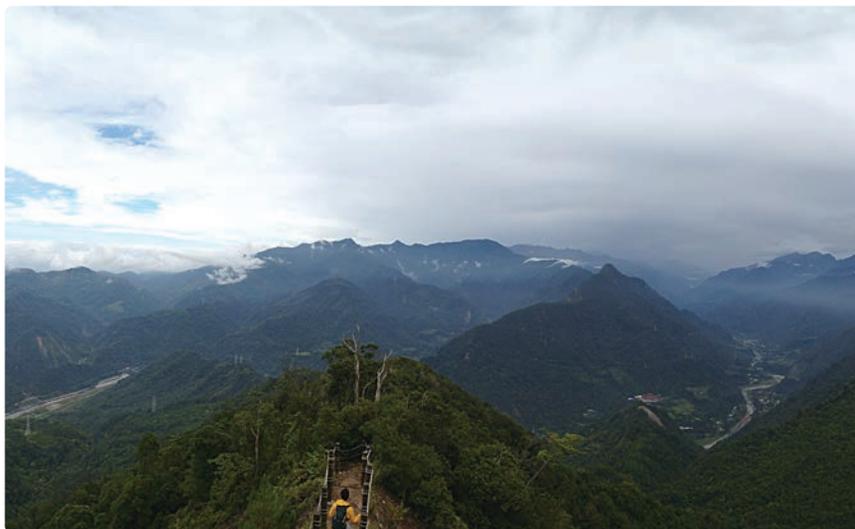
踉蹌，嚎啕大哭，如珍珠般大顆的眼淚撲簌簌流下，直喊著爸爸抱抱！

家離海邊很近，天氣好時，就會帶著妻小到海邊走走。體驗海水打在腿上的清涼觸感。一邊向著兒子介紹遠方的三根煙囪就是爸爸工作的地方，似懂非懂的兒子傻呼呼地笑著，只管著追逐沙灘上的小螃蟹。大手牽小手，一步一步踏在沙灘上，遺留在沙灘上的小腳丫足跡，令人覺得可愛極了！

有了小孩的每一天都很充實，下班後歸心似箭，看到小孩投以眼睛眯成一條線的笑容，疲累褪去。一切都值得。生命的意義就是把握住當下，面對生命中的潮起潮落，都會有收穫。過著平凡恬淡，快樂而知足的日子，就是一種幸福。謝謝兒子走進了我的生命，成為我的幾分之幾。🍷

文、照片提供／訓練所谷關訓練中心 不9

谷關七雄記行



白毛山-遠眺群峰與雲

「欸，你都在谷關了，那來爬七雄吧！」朋友某次無意間提到，想想我的假日也僅是抱著電腦而已，所以憑藉著一股人來瘋的熱情，我二話不說就回了「OK」。但是除了進行攀登七雄的資料蒐集以及對身體狀況的擔心，一直到111年9月才啟動計畫。而我也給了自己一個小目標，希望一年內能爬完七雄。儘管有些波折，不過很開心的，我在一年內完成了攀登七雄的目標，並且取得了臺中市政府谷關七雄完登證書。

在這七雄中，白毛、東卯的展望最好，是我最嚮往的兩座，也是我們最先爬的兩座。兩者相較，東卯步道較平緩但較長，白毛的展望大約是東卯的2/3。唐麻丹鄰近蝴蝶谷瀑布，是夏天時還想再去的地方，而其松鶴段是正規七雄路線中最好走的部分。馬崙則是踩著柔軟的松針步道，沿途會經過新山遺

跡，伴著綠苔與隨風搖擺的蕨類，有種悠然時光旅行的感覺。八仙路況則是七雄中集大成者，長度不過馬崙，陡度不過屋我尾、波津，整路都沙沙的感覺，是最苦手的一趟。屋我尾有許多要拉繩攀岩的部分，路程相較七雄短了許多，而北段是七雄最簡單的部分，但交通不易。波津加則真的如其名「坡真崎」（台語），不用拉繩攀岩，但要用盡全身的力量上上下下的爬，北段則是路況原始、需要學著找路。

攀這七雄時，我揹著背包，踩在泥石和著落葉的小徑上，有時看著單調的場景、一路向前的步道，頓時有種茫然的感覺，感覺這一切是如此的一成不變。有時也想著到三角點後，除了達成目標外，有什麼喜悅的呢？除此之外，在對我來說有難度的步道上，我有時也會很疲憊地想著：下



馬崙山-綠苔小景



蝴蝶谷-水清見魚

一個里程碑在哪？我是不是該再休息一下了？是不是要原路折回？這不經讓我回想起研究所時，老師帶實驗室的同學爬大坑的4-5-3步道，那時我的體能無法跟上大家的腳步，我為了賭那口氣硬是跟在大家的後面。而老師的話讓我印象深刻：照著自己的步調走，調整好自己的狀態，才能走得更長更遠。這句話大大的影響我在登山時的心境，讓我更能靜下心來聆聽鳥唱歌的旋律，有時也從大自然的景緻裡看見一些意趣。除此之外，也在過程中認識許多熱心的朋友們，沿路伴著音樂與笑語。

「登山雖然是個休閒活動，但可不是鬧著玩的」，登山有一定的風險，所以我們更需要做好規劃、結伴同行以及做足準備，並在過程中時時刻刻的調整步伐，或者是找時間再度挑戰。更重要的是，我們在面對大自然時都要抱持崇敬與感謝的心，我們才能用平常心來完成目標，以及從大自然中發現一些有趣的事物。當然的，除了要有興趣，也要有一定的毅力與勇氣。

最後，感謝一起登山的夥伴們，以及給予幫助或指導的朋友們。🙏

我們在面對大自然時都要抱持崇敬與感謝的心，我們才能用平常心來完成目標，
以及從大自然中發現一些有趣的事物。

文／王立言

謝謝妳來當爸爸的寶貝



自從與妳相遇以後，我常常抬頭仰望滿天星斗，不知道淘氣的妳來自哪一顆星星呢？

還記得當時妳的阿公太和阿婆相繼辭世，爸爸也剛調職到新單位服務，正當大人心裡難過、煩悶，低氣壓罩頂時，一天早上妳頑皮地讓媽媽喜喜，向大家宣布妳準備來當我們的寶貝了，當晚我們在超音波的顯影下，看到了黑色夜幕裡有顆最明亮的星星在閃爍，是妳小小的心跳；在經歷了與媽媽最親密但也是最遙遠的距離，讓爸爸最期待也最漫長的十個月後，妳挑在爸爸發薪日的上午親口和我們說了聲「嗨」，從那一刻開始，妳的出現讓我變成了父親，平靜的生活從此也天翻地覆改變了，下班急忙趕著回家，看到好吃與好玩的東西第一個想到妳，睡覺時怕吵到妳，假日陪妳說故事、玩遊戲，而且淚腺更變得發達，不但花費變多，假日也沒了，

還常常被妳欺負，不過卻感到很滿足，那是因為我當了妳的爸爸！沒有經過同意把妳帶到這個充滿挑戰與困難的世界總是讓我覺得有些抱歉，但是請不用擔心，不管碰到甚麼情況爸爸和媽媽都會笑著陪妳一起度過。

還記得妳在襁褓中捨不得閉上眼睛的時候，爸爸總是和妳說這個世界是個大樂園，好好睡覺長大，爸爸會牽著妳去探索，等妳獨立了，換成妳自己去遨遊，但要回家前記得通知爸爸，讓我煲一碗湯等妳分享所見所聞，時間過得很快，一眨眼妳已經不是那個在襁褓裡瞪大眼睛好奇大人在做什麼的小嬰兒，而是一個什麼事情都想自己嘗試，但對外面世界還有些膽怯的幼童，在前兩年我們走訪了歷史悠久的北京、充滿陽光活力的關島與豪爽熱情的九州，但在妳三歲這年，因為全球新冠肺炎疫情的關係，我們錯過了南京之



旅和釜山行，卻擁有更多時間能探訪我們的家鄉，在八卦山的大佛、天鵝悠游的梅花湖、壯闊的七星潭與古色古香的府城等都留下了愉快的歡笑聲，其實爸爸這一年最喜歡看到的是帶妳去抓狗狗娃娃，當娃娃掉下來，妳打開窗口時開心的笑容，孩子啊！爸爸多希望時間永遠停留在那一刻，讓妳永遠都這樣快樂！

爸爸的腦筋不好，常常怕錯過妳的成長過程以外，也想把彼此陪伴的韶光記下來，但一直對著妳拍照或錄影常常惹得妳蹙眉，一句生氣的「不要拍」，也變成父女間獨特的日常；妳每天都膩在爸爸的身邊蹭來蹭去，但爸爸每次問妳：「喜不喜歡爸爸？」時，妳總是調皮地說：「不喜歡」然後將臉藏到爸爸懷裡不敢看我，讓人覺得溫馨；在爸爸剪斷妳的臍帶時曾和妳說過未來的路要靠自己

勇敢往前走，但沒說出口的是爸爸永遠都是妳最堅實的後盾與最溫暖的避風港。

每年到了妳的生日，爸爸除了為妳慶祝生日以外，更會牽著妳的手到花店買一束花送給媽媽，感謝她將妳平平安安地生下來，因為是妳讓這個家而完整，但更是媽媽成全了這個家，最後爸爸想對妳說：「孩子，妳是我一生中最美好的約定，謝謝妳來當爸爸的寶貝，爸爸的生命因為妳而更圓滿，未來的路爸爸媽媽會牽著妳的手一起往前走，我想爸爸很難給妳富有的財產，但我會盡一切所能引領妳有個富有的人生。」🍷

文／東吳大學心理學系兼任副教授 林蕙瑛

初始成人親子關係



社區諮商師在同一段時期接了兩個親子關係的案子，看似各自獨立，卻是有所牽連。案主彼此都不知道對方尋求諮商，而諮商師也本著職業倫理，不會透漏任何訊息，只希望能協助案主去處理其親子議題。

王母的訴求

私立貴族高中畢業的大明沒考上公立大學，遙遠的私立大學又不屑去讀，平日醉心於國外風土人情，乃決定去澳洲打工換食宿一年。王父非常生氣，兒子不肯上補習班讀高四準備重考；王母則心疼兒子每天被父親責罵，當然也捨不得大明遠行，但又怕大明這一年過得不開心，同學們都去讀國立大學，他待在台灣心裡也不好過，所以也不知道是要勸兒子去或留，也怕傷害到原本親近的母子關係。

張母的訴求

也是貴族高中畢業的小英，遙遙領先，考上知名國立大學，爸爸驕傲地向朋友炫耀；媽媽則擔心大一有一些必修科目是小英的弱點，老是催她暑期先看書做準備。金榜題名的喜悅只持續了三星期，當她知曉最近兩個月才走得比較近的大明，在申請去澳洲打工，她的心就不在大學了，即使大明勸她不要放棄就學，她還是想追隨他出國，跟父母表明先休學一年再回來讀書。

張母認定大明帶壞女兒，一直貶低他，甚至說他父母沒教好，小英跟他出國就是自毀前途。而張爸則不肯面對女兒的小癡情，只是一味的強調這家國立大學有多好，自己又認識校長，絕對不可以放棄好環境讀書的機會，要出國隨時可以去玩。



問題所在

一、父母對孩子的問題看法及態度不一致，造成夫妻間的矛盾與衝突，很難成為教導孩子的力量

王父認為兒子只想出國遊玩，沒興趣讀書，子不教，父之過！乃要他準備重考，一定要跟爸爸一樣進入國立大學唸書；王母則兩邊為難，被丈夫責罵寵溺兒子，大明卻覺得媽媽不夠支持他。

張父根本不會將沒考上大學的大明放在眼裡，認定女兒只是一時迷糊，等上了大學，好男生多得是，所以一再強調大學生活的重要與豐富；而張母一方面怪大明，一方面又去嚇女兒，大一好多科目很難讀，現在就要開始準備。小英也覺得家庭壓力大，而大明不夠朋友，沒有支持，沮喪極了。

二、孩子在感情及學業方面缺乏引導，憑感覺行事

大明醉心於打工換宿，家裡有壓力，自顧不暇，所以並未慫恿小英同去，是小英自己想和心儀的男孩去冒險，對於就學之事產生動搖。這兩人之間仍有很多獨立的空間，可以讓大人們介入並引導，只是要用對方法。

分析及輔導方向

這兩個案例的問題本質是一樣的，父母因為子女問題而產生的負面互動，影響到夫妻關係、親子關係和家庭關係。

一、父母本身的態度與做法

其實父母都一樣，都是從自己的價值觀來衡量事情，用自己的角色跟子女說話，一心認定是為子女著想，卻沒有關心子女的內心想法與感覺，以及他們的似有若無男女之情。而這兩個案例中父母對子女問題的看法及表現又不相同，子女感受到的都是負面反應，自然產生防衛之心，即使覺得父母的話有道理，寧可保持緘默，不想說出心裡的話。

像這種情形，父母最好一起來做諮商，先回想自己青少年時的各種情況，才能了解子女們的心態，然後夫妻兩人才能有共識，一起與子女溝通，說他們聽得進去的話，並給予時間思考及做決定。

二、青少年的角色認同

高中剛畢業的青少年男女，個人個性的特質正在發展，在社會期望與個人願望之間遊走或掙扎，同時也開始對異性有興趣，容易被不同特質的人吸引。小英就是心儀大明，對他想做的「大事」感到好奇，很想一探究竟。好在大明認為小英是讀書的料子，男女之間的牽扯並不大，小英只是「想去」而並沒有「非要去」，因此這部分問題並不嚴重。

父母即使有自己的看法，也不可以貶低子女的朋友，尤其是同學，不能在背後指責對方的不是，盡說些看不順眼的事，而是客觀且中性地說出一些優點和缺點，再問問子女們的看法。高中同窗是友誼的基礎，因此父母可以強調朋友之誼，但是不要刻意的阻止曖昧的男女之情。反倒是要落落大方的表示不反對他們做第一階段的異性朋友，只要真誠以待，都可以帶到家裡來聊天吃飯，這樣就可以在大人面前談到未來計劃與抱負，也可聽聽大人們的意見。

溝通

先聽聽孩子們怎麼想？不是光邀請他/她說而已，他們可能會嚇到，認為說了也是白說。父母的態度與口徑要一致，誠懇地坦承都沒留意到孩子已經轉大人了，現在這個升學階段正是開展成人親子關係的時際。成人對話必然是雙向平等的，所以爸爸媽媽願意

接收孩子的任何訊息，保證先專心聽完再給回饋，而不是批評。

大明本來就是聰明活潑好動，有多方面興趣的年輕人，他坦承既然沒有考上理想大學，自己也思考了一陣子，決心先去澳洲打工換宿半年存錢，再去美國遊學半年，想在國外讀大學，到時候可能要向父母借貸學。王父聽了大喜，兒子還蠻有遠見，也有自己的人生計劃，深表支持，允諾國外大學學費不是問題，但有兩個條件。

- (1) 每週與父母視訊通話 1 小時，彼此分享生活瑣事及想法，也要聆聽父母的意見，但不會強迫接納。
- (2) 每一個月以書面報告生活近況及分享近程計劃及修改細節。

大明覺得有被尊重也獲支持，乃敞開心懷，主動談到小英。說雖是很談得來的女同學好朋友，卻不想她跟著出國，已勸說數次且答應互通訊息，所以他是沒有牽掛的，請父母不必擔心。

張家父母亦是放低姿態與女兒溝通，爸爸承認一廂情願要女兒照自己的願望，先讀完國立大學再赴歐洲深造，以為女兒願意按部就班完成，從來沒有以目前小英的青少女心態來看待事情。

他溫和地說明，讀大學和出國打工都是好

事，只是魚與熊掌不可兼得，而大明只打算自己出國，但有應允維持這份純純之情，所以小英可以一邊上大學一邊與大明魚雁往返。以後還是有機會當交換學生出國的。

小英聽進去了，雖然是有點失望，但她也醒悟到自己應該這麼做。媽媽也充滿歉意地說自己一直負向鼓勵女兒，其實大學每一科目都是沒學過的，以小英過去對功課的認真與投入，又是自己喜歡的科系，絕對是沒問題的。做媽媽的總是過度操心，杞人憂天，以後拜託女兒提醒，幫忙矯正這個陳年特性。

父母態度的改變，親子變得容易溝通，小英說的話，不論是合理不合理，有沒有帶著情緒，受過諮商師教導的爸媽，都耐著性子聽完，才苦口婆心委婉地指出非理性或不可行之處，且非常留心她的情緒變化，小英感覺到被同理，也被升級到成人對談，家庭氣氛改善，她比以前開心多了。

結語

青春期的孩子從小孩逐漸轉大人，他/她的心理生理改變也都是逐步出現，有的小孩變得陰陽怪氣，也有人就直接叛逆，父母有耐心接受的，也有忍不住開罵對罵的。這是一個尷尬的階段。其實父母就是關心孩子，用他們自己的方式來勸說，想要幫助正在探索人生的孩子，本案例中的王家

父母與張家爸媽就是面臨這樣的階段，通常都是媽媽會想去求助。

兩位媽媽相信心理諮商，願意聽從諮商師的引導，從自己做起，回去整治夫妻關係與親子關係，其實是相當有概念，知道這不是誰對誰錯的問題，而是怎麼說怎麼做的問題。其實就是溝通為首要，但是溝通是需要學習的。

大明和小英各自的議題對他們來說是很重要，但他們並不算叛逆，所以只要父母肯處理，成人親子關係是很容易和諧建立的。所以父母就是要早一點覺察到小孩有些什麼問題，或者家庭氣氛有什麼不對，越早處理，就可大事化小，小事化無。就是因為很多父母只是在氣頭上，卻沒有去真正關心孩子們想要什麼，或者已經在做什麼，等到造成一些不良後果，就有點太晚了。🙏



員工協助業務花絮

北區 員工協助業務花絮



台北南區營業處同心園地為提倡同仁與眷屬健康休閒活動及身心健康，與職工福利委員會於113.2.3共同舉辦中和烘爐地登山健行活動，鼓勵同仁於週末假期與家人一同出遊健行。步道路線全長約12.9公里，步行時間約2.5小時，強健身體之外，更能凝聚同仁向心力，增進眷屬間情感交流。



核能火力發電工程處北部施工處同心園地於113.1.29聯合供應組、福利社以及台灣電力工會72分會辦理春聯贈送活動，邀請本處退休同仁現場揮毫書寫春聯與吉祥話，讓現場同仁沾沾喜氣，許願新的一年大家都吉祥如意，過個好年！



協和發電廠同心園地於113.2.1響應「協和有愛，捐血捐愛心！」舉辦捐血活動，由盧廠長景煌領頭捐輸熱血，吸引不少同仁暨協和施工處夥伴到場響應。此次募集116袋血量，超出預期目標，展現本廠紮根社會公益的努力與決心，並呼籲同仁一起促進自身血液新陳代謝，也為社會傳遞愛的正能量。



宜蘭區營業處同心園地為增添年節氛圍，促進同仁交流，與福利會於113.1.29聯合舉辦春節揮毫活動，現場除了掛滿春聯供眷屬與用戶索取外，亦邀請書法專家現場揮毫書寫，現場洋溢熱鬧暖心的過節氛圍，同時維繫良好的睦鄰關係及增進員工情誼，活動圓滿成功。

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為防範職場病毒傳染風險，於113.1.30在處內羽球館辦理「相揪打疫苗，健康過好年」新冠疫苗預防接種健康促進活動。本次活動總計54位同仁施打，園地協助員熱心至現場協助，主動關心及向同仁說明解說，活動順利圓滿完成。



苗栗區營業處同心園地於113.2.3參與彰化區營業處舉辦的「好彩頭龍總來」拔蘿蔔活動，由處長率領同仁與家眷共同至彰化共襄盛舉，活動中所有人都滿載而歸，收穫滿滿。拔完蘿蔔後，本處亦安排芳苑步道健行活動，在放年假的前一個周末凝聚彼此情誼，活絡身心健康。



卓蘭發電廠同心園地為慰勞同仁整年的辛勞付出，於113.2.7農曆年前舉辦「春節圍爐聯誼活動」。在中午時刻請餐廳特別準備剝皮辣椒雞湯等料理，讓每位同仁在天冷的工作日中，品嚐熱呼呼的溫暖料理，內心與身體都充滿溫暖與活力。也藉由此活動凝聚廠內同仁向心力並互相拜個早年，提升工作情誼。



彰化區營業處同心園地於113.1.24在營業大廳舉辦「好運龍來賀新年名家揮毫送春聯」活動，邀請彰化慈愛教養院義賣手工餅乾及手作陶藝品，成為義賣所得挹注教養院經費。本項活動已成為新舊年交替時善的傳承的象徵，幫助院方自立同時亦提升公司企業形象與落實社會責任，在新的一年里有好的開始。

南區

員工協助業務花絮



台南區營業處同心園地於113.2.2舉辦公益捐款—華山老人送年菜愛心活動，由處長率同仁一早與基金會中西區社區愛心天使站長吳品儀一同拜訪與關心獨居長輩健康狀況，除了送上年節禮品與紅包外，更叮囑長輩們注意身體保暖與健康，一起喜迎新年到來。



屏東區營業處同心園地為歡度113年春節到來，與福利會共同於113.2.1舉辦春節拜年活動，處長副座率協助員至各部門，致贈每位同仁水果盒，向大家拜年，祝福大家113年新春諸事大吉，平安健康。



第三核能發電廠同心園地於113.1.23與113.1.25辦理「寒冬送熱薑茶暖心活動」，在寒流來襲冷颼颼的天氣，準備黑糖熱薑茶供全廠同仁及協力商飲用。雖然低溫肆虐，但同仁排隊取用暖呼呼薑茶時臉上卻都掛著溫暖的笑容，邊享用邊和同事寒暄聊天，氣氛和樂融融。



曾文發電廠同心園地於113.2.7連同福利會共同舉辦113年度春節聯誼茶會，現場提供飲料、點心及抽紅包活動，氣氛輕鬆熱鬧，大家聚在一起共同歡聚及期待新年假期的到來。

海外遊學契約規範新修正!

行政院消費者保護處 廣告

業者應辦理事項

1. 提供24小時海外急難聯絡人資訊；違反者，消費者得要求3日內提供，屆期仍未提供，消費者得解除契約。
2. 廣告、宣傳文件及行程表，均屬契約內容。
3. 將消費者留滯海外，業者需安排適當的餐飲、住宿及交通，且賠償按日計算之違約金*，如消費者另有其他損害，仍可求償。
4. 調高最低醫療保險額度為新臺幣20萬元。

【消費者簽約前應注意】

1. 留意業者口碑及評價。
2. 勿受特惠價引誘而立即簽約。
3. 善用5日契約審閱期。



法規連結

*違約金計算公式：((食宿費+交通費)÷總日數) x 留滯日數(總日數為上限)

選購除濕機請先看這裡

行政院消費者保護處 廣告

提醒您!

1. 購買前,認明商品檢驗標識與節能標章。
2. 依說明書使用,並看清楚警告、注意事項。
3. 運轉時,需有人到場,且勿將物品置於出風口附近。
4. 不可在密閉的衣櫥/更衣間、浴室/洗衣間使用。
5. 不使用時,要關閉電源,以保安全。



消保處新聞稿



文、照片提供／台北北區營業處 褚福昌

與院長有約——專訪展立身心治療所黃啟偉院長



12月初，北北區處同心園地拜訪了展立心理治療所的黃啟偉院長。此次訪談旨在探討上班族常見的心理健康問題，並請院長提供建議和指導。

黃院長與其團隊，是今年新增的特約機構及協助員。這幾次協助員訓練皆有黃院長的課程，園丁們對於黃院長的教學深受受益，認為他溫和的態度和條理清楚的敘事風格極具啟發性。因此，得到許處長一女的支持後，同心園地有幸前往院所請益院長，完成這次的深度訪談……

請問院長，心理師有哪些分類呢？

我們常聽到的心理師，通常分為諮商心理師和臨床心理師，兩者擁有不同的訓練、資格及證照。諮商心理師主要為陪同個案協談，抒發情緒和精神支持；而臨床心理師除了前述外，還有精神醫學的臨床經驗，能夠針對個案提供更深層次的治療。

我覺得工作壓力好大，快要撐不住了？

面對職業與家庭的兼顧，是現代人最容易產生的壓力來源。鼓勵大家練習提高自己身心狀況的敏感度，尤其要留意身體明顯的不適反應。在工作層面，我們會建議尋找工作上的資源，加強處理困難的能力，讓工作得以更

順遂。在心理層面，同仁彼此的鼓勵、支持或者心理治療，就變得相當重要了。

我的家庭/原生家庭，帶給我好多困擾……

對於家庭帶來的問題，許多人擔心受人閒話而不願談及，但這也容易使小問題持續累積，可能帶來嚴重後果。近年來台電推動的員工協助方案，確實讓許多同仁開始願意尋求協助。還是要鼓勵周遭的夥伴同仁們，願意走出這一步尋求專業心理治療。

另外男性同仁也因為成長環境及傳統觀念的影響，較不願意向他人闡述自己面臨的困難及挑戰，在壓力不斷累積的情形下，甚至選擇以酒精麻痺自己，暫時脫離壓力的束縛。這部分也需要同仁及園丁慢慢引導和建立信任，讓男性同仁願意尋求協助。

公司的護理師可以幫助我嗎？

護理師是支持系統裡非常重要的一環，許多單位的同仁非常信任護理師，而護理師往往也能提供同仁及時的協助。如果配合臨場醫療或心理治療服務，更能及早發現同仁身心的不適。

我常常都難以入睡，睡眠品質好差該怎麼辦……

許多同仁飽受失眠之苦，造成失眠的因素十

分廣泛，通常需要專業的協助才能有效發現問題。最好的處理方式還是雙管齊下至身心科就診並接受心理治療。對於安眠藥也不需排斥，只要經過醫師評估，開立的藥物都屬安全範圍，完整足夠的睡眠才是對於身心健康及第二天工作精神最大的幫助。

這個世代的同仁好難帶，我該怎麼辦？

現代人自主意識較高，對管理階層來說確實是一大挑戰。管理階層可以適時轉換角色，成為朋友或園丁，以建立信任。甚至主管與同仁可以一起接受諮商，雙方成為一起成長的夥伴，也能有效提升管理工作的效果。

院長會給我們怎樣的一段話鼓勵大家呢？

「人在緊急的時候要有一份悠閒，人在悠閒的時候要有一份緊急，緊急使人惕勵振作，悠閒使人聰明開朗。」

這是很喜歡的一段電視劇台詞，以不疾不徐的從容態度面對工作，保持最適切、健康的狀態，這樣上班才能擁有好心情。

本次訪談，黃院長提供許多員工協助可能會遇到的情形及建議，其中對於工作壓力產生的情緒處理，更有許多理論及實務上的指導。同心園地帶著滿滿的收穫結束了本次行程，期望下次能夠再與院長交流。📞

文、照片提供／台中區營業處 曹蜀宜

「高階主管與新進同仁有約」 你說、我聽，攜手向前！



「高階主管與新進同仁有約」座談會由處長主持，並由分會常理及區處副座與新進同仁座談

隨著時代演進，台電的新進同仁能夠直接接觸到中、高階主管的機會越來越多！而舉辦新進同仁的溝通座談會，讓在第一線的新進同仁直接向高階主管反映工作上所面臨的各項問題，在許多區處更是行之有年。

台中區處既是全台最大區處，業務量大自然不在話下，大部分同仁平時認真於業務工作，較少有機會與正、副主管聊天、溝通，再加上之前因為疫情關係，新進溝通座談亦停辦多年；如今，隨著疫情解封，台中區處許多相關活動及座談會亦陸續恢復，去（112）年12月份，台中區處舉辦了兩場「高階主管與新進員工有約」的溝通座談會，邀請5年內新進職員、僱員，各44、59名；與區處之處長、分會常理、副座及分處長，進行面對面座談，鼓勵同仁暢所欲言、各抒己見，除了能夠了解同仁的問題及需求，帮大家解決問題；亦希望在法規制度內，盡量做出一些彈性的調整，期許進一步使得公司整體形象越來越好。

勞資合作 創造雙贏

十二分會常理許丕訓表示，藉由「高階主管與新進同仁有約」溝通座談會這樣難得的機會，希望新進同仁將平時工作上或生活上的意見、心聲充分

反映出來，讓與會的處長、副處長，設法幫大家解決，再加上工會的協助，一定能夠使得大家提出的問題即時得到回應！擔任主席的顏錦義處長也指出，舉辦座談會目的，便是為了多傾聽新進同仁到職迄今的感想及心聲，因此，非常鼓勵大家勇於發言，不需要擔心之後會有被主管「關切」的情況，而所有同仁在會談上所反映的問題及內容，也都將公告於區處首頁，讓所有區處同仁了解，並進一步共同關心新進同仁所想表達的心聲，及所面臨的困難；當然，也能進一步達到監督主管是否有真正針對同仁所提出的各項問題，協助其解決或尋求改善方法的目的。



台中區處舉辦兩場「高階主管與新進同仁有約」溝通座談會，邀請5年內新進職員、僱員，各44、59名同仁與會

議題不設限 用心給回應

此次台中區處的「高階主管與新進員工有約」溝通座談會，分為兩場舉辦，分別有5年內新進的44位職員，及59位僱員參加，在這兩場座談會上，新進同仁們除了就平時工作上所遇到的棘手問題，期望主管協助解決外，更就許多工作以外的，例如：公司制度、工作環境、在職訓練、人員輪調、法律面的協助……等問題提出疑問，而與會的處長、副處長及工會常理，也都盡可能地在現場即刻一一的給予解釋及回應，而無法在現場立即解決的問題，或是需要其他資源協助的同仁，處長也於會中承諾會持續追蹤，並叮嚀相關部門主管給予協助，掌握同仁後續執行狀況並適時提供協助；務必達到溝通座談會「用心傾聽、確實回覆」的目的。

持續進行溝通 共創友善職場

此次參與座談會的新進同仁，均表示期望日後區處能夠持續、定期的舉辦類似的活動，而未能參與此次座談的其他非新進同仁、主管，亦希望未來區處能夠針對不同的議題及工作部門屬性，邀請不同層級的主管與會；透過這種具即時性、良性的、有效的溝通平台，讓勞資雙方均能更進一步的相互了解、體諒，共同解決問題；進而共同合作，達成「和諧、分享、共榮」的目標。🍵



園地推動實務分享

Q：園地好，加入同心園地的時間過得很快，從最初跟著前輩園丁忙進忙出，暈頭轉向搞不清楚在做什麼，後來陸續參加公司的園丁訓練、單位內園地會議，對園地運作輪廓總算有大致的認識；在訓練班認識各單位的園丁尤其收穫滿滿，得到許多寶貴經驗，可惜交流分享時間不多，沒能夠好好挖寶。現在正和伙伴們研擬年度園地活動，腦力激盪得有些辛苦，不知道規劃活動有無訣竅？或者應注意哪些事情？

A：您好！園地工作雜且多，本職工作外需再分神經營，真的不容易，園丁們都辛苦了！幸而園地有分享的文化，能從前人經驗中學習，省下不少精力。以下分享園地辦理的實務工作經驗與可運用資源，另提供些許推動建議。

同心園地在單位中推動員工協助業務，以貼近園地「關懷、陪伴、分享」的核心精神辦理各類事務與活動，需由園丁們集思廣益讓同仁感受溫暖。只是知易行難，如何落實的執行想必讓許多夥伴傷透腦筋，其實，一個重要的關鍵是發揮員工協助訓練教導的「同理心」，從他人角度換位思考是個好的開始。

發覺需求 因應需求

規劃同心園地活動時善用同理心，仔細觀察與思考同仁普遍可能遇到的問題，或許與工作有關，如主管的管理、工作傳承及新進人員適應等，也可能是工作以外的議題，如退休後第二人生的規劃、個人健康照護乃至親子溝通等；當找到大部分同仁關注與遭遇的議題，活動的規劃便能更聚焦、不發散。若認為運用同理心的功力仍有限，有的單位會使用問卷進行調查，年初年底時發送給單位全體同仁或於辦理活動後調查反饋皆可，以簡單的問句讓同仁短時間即能表達意見，不失為找出同仁需求的方式。

確定需求後，建議各園地可據以訂定年度單位的員工協助方案，將對後續活動的規劃有相當的幫助。員工協助方案的內容可包括宗旨目標、方案內容、實施期間、人力需求、經費預算等細項，逐一思考討論內容，能幫助園丁們對年度活動事務的辦理有更清楚的輪廓與概念。更進階版的作法，為一併擬定年度內的時程計畫及人員分工，將所有事項切分為數個細小項目，相對也能減輕執行上的負擔。如想進一步了解員工協助方案的規劃流程，第187期雙月刊園地心發現專欄可提供夥伴們參閱。

善用外部可用資源

公司除編列相關預算（詳見已函發之「年度各單位同心園地辦理活動可用預算表」）供各單位同心園地作為推動員工協助業務之用，亦持續與外部專業協助資源（包含法律、諮商等）進行連結，使協助資源的選擇越來越豐富。

在公司提供的資源之外，隨近年政府對人民心理健康的重視逐漸提升，也開始將資源挹注到心靈健康照護的領域，中央機關與各地方政府即著手進行相關協助機制的建置，在中央是由衛生福利部心理健康司統籌，各地則由衛生局/處負責推動，提供的支持方案內容包括心理衛教資訊、宣導文宣、講座等活動，也包含免費心理諮詢服務，如以桃園市政府為例，便提供其市民每年4次全額補助的心理諮詢（其餘縣市協助資訊可至各縣市衛生局/處網站查詢）。前述資訊會不定期地公告於中央機關或地方政府網站，園丁夥伴可隨時瀏覽，並即時分享最新資訊，藉以加深同仁對園地的印象與信任感。園地在規劃活動時，即可適時引進以上外部資源，洽談合作辦理活動的可能，有效運用資源達事半功倍之效。

調整心態 但求盡力

近來遇到不少園丁都有著類似的煩惱，擔心無法把同心園地辦好、擔心未能及時協助同仁等，對於所接任務總懷抱使命感，不願他人期待落空，正是此類特質才會被賦予園丁角色，並盡責地投注本職工作外的時間。對於園丁除了感謝也想提醒，同心園地主要目的為助人，但必須是在照顧好自身狀態、心有餘力的狀況下為之，請園丁夥伴避免加諸過多壓力於自己，園地任務是由所有園丁一起分擔分工，不是獨自孤軍奮戰，面對同仁時，園丁做的是適度支持與陪伴即已足夠，勿背負他人責任而為難自己。從事園地工作或陪伴同仁時，請將這項信念放在心上，也與所有的夥伴共勉！

苦樂

留言板 一位快撐不下去的小員工

小編您好：

我是一個在家庭與職場夾縫中求生存的人，因小時候是祖父母帶大，感情很好，但祖父母相繼臥病在床送療養院照護，時不時有突發狀況，必須在家裡與療養院來回奔波、蠟燭兩頭燒，還有年幼的孩子需要照顧。身體與心靈上時常陷入憂鬱和焦慮的情緒，但又不知道該如何調適和舒緩情況日益嚴重與疲乏的自己。

而在公司，主管的嚴厲管理，小如對於提報資料標點符號、字體大小的要求，大如業務交辦量不均，甚至對照顧家人需要請假時的刁難、逼問，都讓我感到喘不過氣，壓力很大。

基於以上種種困境，我曾尋求同心園地協助並使用同心園地外部心理諮商轉介服務，也至身心科看診服藥，惟當場景回到辦公室時，面臨主管的退件或指正，壓力仍如潮水般襲來，而服用憂鬱症或安眠藥物易精神恍惚更常遭指責，實在快承受不了而不得不提請職務調動，希望能藉此至少移除部分壓力源，惟時隔數月迄未接獲異動消息，內心的煎熬讓我苦不堪言。

想問問小編，我還能怎麼做才能將自己拉出深淵，讓身心不再如此疲乏。

一位快撐不下去的小員工 敬上

北區 輔導內容

一位快撐不下去的小員工，您好：

照顧者負荷已經是重要的議題，有許多照顧者沉默地生活在痛苦之中，而點滴侵蝕著身心的健康；從您的來信，可以了解到您在長時間的體力與心力消耗下，已深陷痛苦的壓力之中，但也看得見您的生命力——仍未放棄任何可以讓自己好轉的契機。真是辛苦您了，以下幾個補帖希望能幫助您復原：

補帖一：善用人力支援，照顧者亦需喘息

根據研究顯示，照顧壓力較大的時刻有三：(1)初始適應期、(2)突發的緊急狀況處置、(3)重大醫療決策。從文中判斷目前所處的壓力時刻應是第二類突發的緊急狀況，面對突發狀況能夠好好處理不心慌，最適合的方式，可能是先做好心理預備並且預做規劃。先接納目前長輩的病情就是會有突發狀況需處理，事先規劃好，突發狀況出現時，由誰來支援家庭的子女照顧，必要的家事負擔，若無經濟上的壓力，也可以請人代勞，試著善用人力支援，可以減少身兼數職的體力耗損，讓心理有緩衝與調節的喘息機會，其實是非常重要的。

補帖二：創造良好的支持網絡，多多交流不孤立

要能夠從身心俱疲的情境脫離，一定要運用團體的力量。尋求社會資源，加入社福團體、病友團體，例如：中華民國家庭照顧者關懷總會，可以從中得到照顧者生活協助與成長，亦可透過家庭照顧者支持性服務資源地圖，您會發現窗外有藍天，有許多支持性團體、臨時替代服務以及紓壓藝術課程，一定可以帶給您很多幫忙；照顧者常因忙於照顧他人，無形中減少與親友交流的機會

而出現社交隔離情形而影響健康，請務必要積極創造交流互動機會，讓壓力可以紓解。

補帖三：持續心理諮商，配合診療不中斷

文中提及曾經尋求同心園地協助並使用同心園地外部心理諮商轉介服務，也至身心科看診服藥，請您繼續運用同心園地的資源參與心理諮商，心理和身體生病一樣，需要完整的療程階段，才能夠逐步好轉改善，務必要給自己多一點的時間、多一點的耐心。平時如果感到喘不過氣時，一定別忘記同心園地的園丁可以聽您訴說您的苦衷，光是訴說就能卸除不少的壓力。

補帖四：為自己內心打起一把傘，職場增強防護力

對於主管的嚴厲管理、請假刁難，自己內心要有個防護罩，勿對他人的言語全往心裡去，工作上主管的指教，練習就事而行，該改正就改正，但不再自己給自己多餘的情緒造成更多的壓力來源。我們難以改變他人，主管也各有其作風，不站在彼此的對立面，但也不對其情緒照單全收。至於職務調動，結果既不是個人可以掌握的，不妨就先安下自己的心靜待結果。

來文中提到和祖父母有很好的感情，以及時常為祖父母的照護盡心盡力，可以感受到您是一個懂得感恩與付出的人，希望這樣善良的您，可以在多重壓力的情境中，正面體會到生面的意義與學習課題，從中超越茁長出堅韌的復原力。人生有時只是暫時卡關，您會在逆境中成長並走程順遂的，祝福您~

台北西區營業處同心園地全體園丁 敬上

中區 輔導內容

一位快撐不下去的小員工，您好：

對於您的處境，我們可以理解與體會您現在的心情，畢竟要能夠兼顧工作與家庭的瑣事，本來就是一件非常不容易的事。如您文中所述，要照顧年邁的祖父母、又因為服藥的關係，導致工作時力不從心，最後遭致主管的指責；這些問題，也是本公司很多同仁的心聲。

針對您的求助，我們的意見如下。對要照顧祖父母的問題，如您文中所述，祖父母目前均在療養院照顧，造成您的困擾的主因應該是要處理一些突發狀況，我們想有幾個方式可能可以解決目前的困境：請療養院聯繫或處理一些較不嚴重的突發狀況，只要您願意而且事前和療養院說一聲，應該都可以幫忙。其次，您可以申請長照服務裡面的接送或是一些瑣碎的事情，如此，可以減少您的很多事情。最後，我們認為可以試著徵詢其他親屬的意見，明確的表示目前要工作又要處理這些突發狀況，已經無法負擔，也因為這些事情嚴重影響到目前的工作，請他們分擔一些工作，這樣對您也比較公平。

針對主管對於公文或提報資料的要求較嚴謹，我們認為你可以試著先和主管溝通，請他明確地告訴您，他的要求是什麼，對於公文或提報資料的要求又是什麼。其次，您可以試著和同部們的同仁求援，請他們把以前的公文或提報資料給您參考一下，讓您知道主管重視和最關心的是那些細節。最後，也是要請同事協助，您可以觀察一下其他同仁，有那些人的公文是主管最欣賞的，然

後跟他說明您現在的狀況之後，請他幫忙協助看一下你要給主管看的東西，看一下到底是哪些地方比較容易造成主管退件或是指責的主因。

最後，因至身心科看診服藥，而服用憂鬱症或安眠藥物易精神恍惚更常遭指責。我們建議您可以先和身心科的醫生溝通一下，徵詢一下是否可以改善上班時間時常精神恍惚的現象，其實可以藉由調整服藥時間或是劑量就可以減緩這種狀況。其次，真誠地和主管溝通並告知您因為服用憂鬱症或安眠的藥物而造成精神恍惚，並非是心不在工作上，如果貴主管還是認為您的說法他無法接受，可以請同心園地的協助員或是和貴主管交情比較好的主管幫忙做調節的角色，並藉由他們讓您和貴主管做最有效的溝通，包括工作量的搭配、工作時間以及對所交付工作的具體要求等。

此外，如您文中所述，您現在的壓力真的很大，我們建議您繼續使用同心園地外部心理諮商轉介服務，請諮商師和您一起討論如何面對現在的壓力源、如何紓壓以及如何做好壓力管理。其實，您也可以試著從日常生活尋找一些能夠讓您快樂或是紓壓的小方法，當您覺得壓力來了，就做一些讓您覺得快樂的事情，應該可以減緩一些壓力反應。

台中發電廠同心園地全體園丁 敬上

南區 輔導內容

一位快撐不下的小員工，您好：

來信敘述家庭與職場的因素使您蠟燭兩頭燒，經過全體園丁的討論後，本單位提供幾點方式協助您找到平衡點，減輕壓力過得如常生活。

A. 家庭方面；尋求周邊親友及政府長照機構來支援減輕負擔

1. 祖父母療養院的簡單事情可請親人協助處理，嚴重事情由您或伴侶來處理，另可申請長照 2.0 照服人員來協助處理並保持聯繫減輕負擔。
2. 小孩子白天可委託托兒育幼院所協助照護，或可商請親友協助照護。

B. 職場方面；使用人際關係溝通或反應方式協助紓解壓力及提升和諧的工作氣氛

1. 首先以溝通方式處理，由您親自向同事、主辦人員與主管告知家庭因素需要處理事項，造成工作錯誤情形，懇請大家多多見諒，多請教或請求協助指導工作並身體力行專心工作，以提高工作效率並促進同事間互助互愛的情感，減緩對立的局面。

2. 當溝通無效時尋求中立協助：如果雙方難以達成和諧，可以考慮尋求中立的第三方，例如上級主管，以提供公正、客觀的觀點發揮同理心關照同仁，來幫忙解決問題，共同來完成工作任務及融合工作情緒的氣氛。

我們認為基於以上處理方式協助能解決困境，比起請求調動職務來得有效，祝福快撐不下去小員工能克服難關，萬事順心、家庭和樂融融。

最後，也要期許同仁，人際關係中的誤會及衝突難免，當被主管同事排擠時，不要因為挫折而氣餒，除了上述建議坦然正視面對外，也推薦您使用公司提供的 8 小時免費諮商服務，讓自己抒發心情，也聽聽專家的建議，需要園丁的時候，我們永遠都在，同心園地的協助員願意陪伴您一起面對走過難關。

嘉義區營業處同心園地全體園丁 敬上

結語

本期案例是同仁面臨龐大的家庭與職場壓力，令他無法喘息。在每個人的生命裡，會遇到許多令我們窒息與難以承受的難關，尤其當這些困難排山倒海集中一起來臨時，讓我們感到非常疲累、難受。但換個角度想：哪有一帆風順的人生？那些外表看似順風順水的人，可能其實正在經歷我們所不知道的難關。本期援例三篇，另提供財會資源系統、新桃供電區營運處、輸變電工程處北區施工處；台中供電區營運處、輸變電工程處中區施工處、電力修護處中部分處；鳳山區營業處、新營區營業處、輸變電工程處南區施工處等單位園丁之建言供參考，希望解決同仁遇到的困難。

今天不會都是壞事：已發生的讓你牽掛、未發生的讓你擔憂？SNOOPY 史努比的定心禪智慧

作者：查爾斯·M·舒茲 | 出版社：三采文化

生活，就是面對各種打臉，咬牙走下去。當我們面對沮喪、低潮、不安時，透過此書豐富的漫畫與禪意，讓史努比與花生漫畫主角群的定心禪智慧陪我們共同度過。



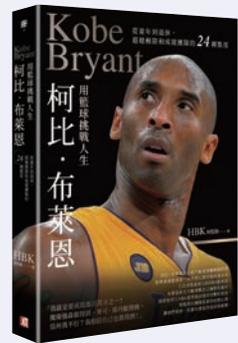
(圖片由三采文化提供)

柯比·布萊恩用籃球挑戰人生

作者：HBK (林聖淵) | 出版社：真文化

柯比·布萊恩從小看著也是NBA球員的父親打球，因此迷上籃球，甚至立志要打進NBA。很多人都勸他，籃球當作一項興趣就好，因為要進入NBA是非常困難的事，只有百萬分之一的機會。然而，才十來歲的柯比已立下心願，要成為那百萬分之一，誰都阻擋不了他，終於成為家喻戶曉的NBA傳奇球星。

本書將柯比的一生，濃縮成24則精簡又熱血的人生態度和故事，從他年幼全家移居義大利，高中回美國念書和打球，到選入NBA湖人隊，可以看到柯比堅定追逐夢想的決心。在球隊中，柯比和隊友、教練相處方式的轉變，更可以看到他漸漸成熟的人格、團隊精神和領袖特質，以及對於籃球及夢想的熱愛與堅持。



(圖片由真文化提供)

媽媽的說話練習：百萬按讚肯定！說對一句話，祝福孩子一生 (附贈親子減壓溝通練習手冊)

作者：尹智映 | 出版社：圓神

對子女無私的愛，做父母的都能體會，但養育孩子的現實生活卻總是波濤洶湧，看到孩子哭鬧耍賴、常規脫序、手足吵架、逃避功課作業、不負責任……心中的怒火總是一秒引爆，脫口而出各種責備或負面的話語，看到孩子受傷的眼神卻又懊悔萬分。這幾乎是養育未成年子女的家庭寫照。

作者是擁有十七年資歷的小學老師，也是兩個孩子的母親，她透過這些與孩子相處的經驗，找出如何用正面的話語培養孩子的自尊感，並讓孩子充分感受到父母的愛，在支持與溫暖中健康成長。書中分為理論篇與實戰篇，讓讀者透過淺白的文字，生動寫實的日常情境，了解話語對孩子的影響力，找出最適合與孩子溝通的方式。



(圖片由圓神出版提供)

我們為什麼要讀書？為什麼要工作？

作者：池上彰 | 出版社：采實文化

人生難免有迷惘的時候，尤其是處於正要脫離學生身分或是在職場路上不順遂的半熟大人，無論是對眼下的生活感覺厭煩，或者是對自己的人生方向覺得困惑不知所措，透過本書，我們得以發現認識這個世界的捷徑，透過對未來工作的期許與追尋，大膽思考生活的命題。無論是從興趣裡思索未來工作，或是從夢想裡尋找方向，「幸福快樂的生活」才是讀書與工作的終點。



(圖片由采實文化提供)

救電英雄

作者：李升茂 | 出版社：財團法人周大觀文教基金會

左手拿機具、右手拿畫筆，李升茂擁有「台灣首位電桿上水墨畫家」美譽，曾兩度獲得經濟部文藝展金牌獎，2022年獲周大觀文教基金會「全球熱愛生命獎章」。

李升茂在書序中表示，因為家貧，國小畢業就隻身北上當漫畫學徒，後來進入北投一家陶瓷公司從事彩繪工作，期間半工半讀，還曾在台北市的地下道過夜，日子過得很清苦，但從不放棄創作。

他在退伍後考進台電，擔任第一線配電服務員，閒暇時仍不忘熱愛的繪畫，並陸續參加全國勞工藝文獎及全國青年美術創作比賽，決定以自身工作為題材，將台電人員辛苦維修的一面融入水墨畫中，讓作品更充滿堅韌生命力。他從用畫筆記錄台電人涉險救電，到用畫回顧自己生命艱辛成長，從小歷史微觀台灣，從小生命放眼世界，「但願救電如救命，一代一代把電傳下去，一代一代把愛傳出去」。



(圖片由財團法人周大觀文教基金會提供)

做人做事做學問中西醫結合之父—林昭庚的學思歷程

作者：陳倩姿、皮國立、林昭庚 | 出版社：遠流

臺灣首位本土中醫院士，致力針灸科學化名聞國際穴位針灸醫術聞名海內外，編寫中醫界鉅著成典範。故事要從彰化秀水農村一間紅磚屋說起，送報生、搬磚塊工人、酒家boy，成為國際級中西醫結合之父、中央研究院院士。

作者是第一位臺灣本土中西醫結合中央研究院院士，暨受國際著名Springer Nature 出版集團邀請，出版唯一英文版《針灸實驗學》，主要講述的是個人一生磨練自己，用以安身立命的信念和態度，期能啟發年輕學子不自我設限，胸懷大志、勇於開創人生夢想。



(圖片由遠流出版提供)



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

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

貼心提醒：聯絡時請注重禮節，避免讓你（妳）的示好造成對方的困擾喔。

～ 所有的相遇 都是難得的緣分 ～

2024.03

♂ 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
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
1358	31-40	興達發電廠/機械工程專員	台北市、桃園市等地區	碩士
1359	31-40	新桃供電區營運處/電機工程師	嘉南供電區營運處、新營區營業處	碩士
1360	21-30	新竹區營業處/電機工程師	台南	大學
1361	31-40	新竹區營業處/線路裝修員	新營區營業處、台南區營業處	大學
1362	21-30	新竹區營業處/工務專員	台南區營業處、新營區營業處、高雄區營業處、鳳山區營業處、嘉義區營業處、台中區營業處、豐原分處	大學
1363	31-40	業務處/預算管理員	鳳山區營業處	大學
1364	21-30	鳳山區營業處/配電設計專員	屏東區營業處	碩士
1365	51-60	彰化區營業處鹿港服務所/主辦電務專員	雲林區營業處	五專



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。

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。

213

期

專題
故事

低潮時光

113年7月號 / 113年6月5日截稿

俗話說：「人生不如意之事，十之八九。」在人生這片汪洋大海中，不可能永遠風平浪靜、一切順遂，甚至不如意占了大多數，快樂的事反而占少數。在遇到低潮或困頓時，我們該如何化悲憤為力量，或是如何陪伴自己與他人，正視負面情緒，正面迎擊呢？

有句話說得非常好：「不要嘲笑別人的疤，那只是你沒有經歷過的傷。」當看見他人身在低潮，我們又可以做些甚麼？或是當自己處在低谷，覺得人生一片黑暗時，如何讓自己重振旗鼓，重新站起來勇敢面對挫折，不被擊倒？每個人都有低潮與黑暗的時光，不管是曾經經歷過的、現在正在經歷的或是未來可能發生的，都是人生需學習和面對的課題。

可能是從小陪伴你長大，形同家人的寵物過世令你悲痛無比；或是最愛的家人生病，使你無法接受、痛苦萬分；又或是準備很久的考試卻落榜，讓你灰心喪志，頓覺陷入黑暗，無法逃脫。213期專題故事邀請您一同分享，您的低潮時光故事，人生非總陽光普照，有陽光就會有陰影，如何面對陰影並與其共存，將成為扭轉生命的重要關鍵。

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

各位若是覺得從頸部到肩膀，甚至是背部，都有肌肉僵硬問題，就請勤加練習這項鍛鍊吧。訣竅是盡可能地只扭轉腰部以上的部位。

(圖片出自方言文化《九成慢性疼痛，10秒消失!》)

背部
疼痛

鍛鍊背部，
舒緩疼痛



① 坐在椅子上，挺直腰桿。



② 雙手放在頭部後方，從腰部發力，讓上半身轉向右側。



③ 改轉向左側，操作步驟2的動作

④ 重複步驟2～步驟3 兩次。

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

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

難

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



台灣電力公司

Taiwan Power Company

人力資源處 編印

E-mail : d0960602@taipower.com.tw