

同心園地



No.212

2024.05 | 雙月刊

無悔的選擇

沒有一條路是冤枉路
後悔只不過是引領我們
換條路走的導航指示
培養心之所向的能力
感受才是真正驅動力
助你披荊斬棘度過生命中的難關



台灣電力公司
Taiwan Power Company

何處柚花開

文／白頭翁



三月一陣寒雨
溝裡魚群消失在
緩緩均勻黃泥乳液中
隔離了彼此的影蹤

小池錦鯉漾起
一圈雨滴的漣漪
把粉紅飼料花
漂向四方

屋簷上
咸豐草白花
透光中垂著雨滴
牆角
佛甲草傍水而居

黑貓追著紅紙袋
白貓假裝沒看見
我們偶爾對望
沒有交談
路旁遺棄的口單
笑笑的警告

三月一陣寒雨
陰影浮浮沉沉
像花謝又花開
何處傳來陣陣柚花香
彷彿說平安多麼幸福

無悔的選擇

每個人在世界上無時無刻都在做「選擇」，有的是蒜皮小事，輕如鴻毛；有的卻是重大抉擇，影響終生。每個「選擇」都有一個共同點，即是你永遠無法預知所做選擇的結果是好是壞？無法預知會不會如同蝴蝶效應，在當下雖微不足道的選擇，日後卻在某處引發劇烈的連鎖反應？我想，不要煩惱這麼多，在每個當下勇敢地做出選擇吧，尊重並擁抱每個結果，隨緣而安，僅求內心之恬適與平靜而已。

本期〈專題故事〉邀請大家分享無悔的選擇的故事與體悟，有同仁分享擔任國小課輔志工達15年的心路歷程，雖犧牲私人時間去幫忙他人，卻賦予自己具更價值的生命意義；也有同仁分享過去在超商擔任「區顧問」的工作經驗，將過去學習到的知識，應用在台電公司業務上，激盪出不凡地工作成效；還有同仁回顧求學時期選填志願的故事，體悟人生歷程猶如蝴蝶效應般，風景處處，驚喜連連，無論做任何選擇，均有其精彩篇章。

〈上班族心理系列〉，同仁分享調動到金門離島服務，雖離鄉背井，但隨遇而適在異鄉緩下步伐，找到內心的安寧。也有同仁分享單位內齊心協力，幫助流浪貓順利送養，免除送往動保處的命運。〈EAPs停看聽〉兩性關係篇透過案例分析湧現成年期的特性，探討該族群在生活中的掙扎與學習成長。〈園地專欄〉分享單位同仁參加員工協助員進階班訓練後心得與回饋，課程緊扣年度協助方案主軸「建構幸福人生，創造有礙尊重的無礙關係」，隨著社會氛圍的轉變，兩性間的互動更須強調互相理解與尊重包容。〈園地心發現〉配合年度員工協助業務績效評比告一段落，向大家介紹評比制度與內容，評比結果發表旨在實現分享的精神，讓各園地園丁能互相學習、成長，讓愛扎根。

春末夏初的時期，天氣變化大，時不時又有梅雨鋒面過境，請大家要留意身體狀況以及天氣變化喔！另外請大家跟愛往戶外跑的小編一樣，把握陽光露臉的機會，揪親朋好友來趟戶外踏青活動吧，享受陽光浴的同時，也可以維繫感情，希望大家都健康平安、順心幸福！

同心園地

2024.05 | 雙月刊 | 212

封面題字／張有趁 退休人員 封面裡 何處柚花開／白頭翁

1 編輯手札

無悔的選擇／本刊 01

2 專題故事

特別專訪－無悔的選擇 心之所向，感覺對了再出發
(諮商心理師 蘇予昕)／本刊 04

努力是當下自己所做的最好抉擇／探二小蜜蜂 08

永不後悔的投資／何費苦心 11

點一盞燈／柯捷男 14

無悔的選擇／李智揮 18

感謝「有憾」的人生／Belle 22

無怨無悔的電力大道／Wen Cheng 25

無怨無悔的人生／風鶴 28

無悔的鹽寮選擇：當下的美即是果／May 30

從不後悔的選擇／阿蘭 32

多重宇宙／青蘋果 34

痛苦與蛻變／江崇億 36

選你所愛，愛你所選／尤蟾 39

無悔的選擇／Yu 42

記憶中的選擇／C.H.W 46

無悔的選擇／林政達 48

3 上班族心理系列

總有一道風景在等你／融導 50

春日高雄紀實／潘佳枚 54

4 EAPs 停看聽

湧現成年族的愛情困擾／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－分享與感恩——員工協助進階班訓練心得回饋／雪白地震儀	66
園地心發現－員工協助業務績效評比分享交流的園地／本刊	70
苦樂留言板－一位對未來生活充滿擔憂的新手媽媽／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 范倩璋 張競之 蔡佳恩
執行編輯 張家豪

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／蘇予昕

無悔的選擇 心之所向，感覺對了再出發 （諮商心理師 蘇予昕——特別專訪）



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，大至決定人生發展規劃、選擇人生伴侶，或是是否步入婚姻等等。「選擇」，是每個人每天都在做的事，我們甚至也習以為常。但在生命裡，是否有些選擇是至今回想起來都覺得無比正確或值得？還是有一些令人懊悔一生？本期藉由採訪諮商心理師蘇予昕的人生故事與經驗，提供讀者如何鍛鍊做出無悔選擇的心態。她邀請大家做一件事，就是傾聽自己內心的聲音，因為心之所向最重要，感覺對了再出發！

諮商心理師蘇予昕有著沉穩的聲音與中間偏緩的語速，有種獨特撫慰人心的魔力，彷彿天生就是一位擁有安穩氣息的心理師，但這樣的身分，卻是她人生轉了幾個彎才選擇走上的無悔道路。

人生的轉折

從幼稚園時期開始，熱愛表演的蘇予昕一直把「表演者」當成她的人生目標，她是各式演講、朗讀、歌唱比賽的常勝軍。一直到大學，她開始進入演藝圈的經紀公司當起「練習生」，每天唱歌跳舞的生活雖然辛苦卻也樂在其中，但每天進公司的第一件事就是「上磅秤」，卻令她苦不堪言。由





於屬於易胖體質，她常常喝了點水就容易水腫，因此常常惹來鄙夷的眼神，被告誡太胖了。除了身材的羞辱之外，當時演藝圈對女性的要求喜歡「傻白甜」的特質，但蘇予昕的個性比較大刺刺，甚至是屬於能言善道、伶牙利齒的類型，因此每天都要被訓練成「傻白甜」的過程，讓她覺得越來越不像自己。因此，在「繼續待在演藝圈獲得成功，還是要完全埋沒自己」的兩個選擇之間，蘇予昕最終選擇離開演藝圈。

離開演藝圈後，蘇予昕持續接案當活動主持人。直到大學畢業，她面臨另一個重要選擇：是該像其他同學一樣去找份正式的工作，還是繼續走她的表演主持之路？當時她內心其實很徬徨也很迷茫，最後本科就讀政大俄文系的她做了一個決定：不如跳開這一切，遠走俄國去當交換學生。事實上，在她去俄國之前，她已報名參加了第一屆的星光大道海選比賽，但一直沒有下文，讓蘇予昕以為沒有入選，也沒有放在心上。沒想到，就在她人在俄國時，竟接到通知進入前100強。她當下又面臨另一個

選擇：是要繼續留在俄國，還是回台灣參加比賽？她最後選擇既來之則安之，就繼續待在俄國當交換學生。

然而，正是這個留在俄國的決定，讓她回台灣後，跟著很多朋友一樣找了一份正式的工作，進入了金融業，當起行銷公關，期間也認識了她的人生伴侶。蘇予昕說，這是她一輩子最無悔的選擇。但隨著金融業的主管換人，以及隨之而來類似職場暴力的情況越來越多，讓她不禁深思，她是真的喜歡這份工作嗎？還是只是因為它的福利好、環境舒適而已，而非真正的喜歡？畢竟，蘇予昕對於金融商品沒有什麼感覺，總覺得好像怎麼努力學習都沒有辦法吸收進去。

無悔的選擇裡有很多小關卡等著我們去實驗

「所以這個不舒服反而是一個推力，讓我去正視自己其實並不喜歡這份工作的本質，也才開始真的坦誠面對自己：那我還會什麼？我還喜歡什麼？因此才發現，其實我真正喜歡的是人，但不是公關表淺的與人接觸互動而已，而是好奇心的心理在想什麼，以及為什麼會有這樣的行為反應、想法、感受等等。」蘇予昕說。

但真正讓蘇予昕走向諮商心理師的一個機遇，則是來自她好朋友夜晚時分的一通拜別電話。蘇予昕馬上意會到她朋友有輕生念頭，因此立刻在半夜飛奔去找朋友，陪朋友



在路邊聊天說話，當時沒有任何諮商專業知識的她，心裡想的只是用一顆真心陪伴多年好友好好走一段路，而這一段路真的在蘇予昕的陪伴下好轉許多，之後朋友才反過來跟她說：「蘇予昕，妳有沒有想過妳很適合當心理師？」

心理師是蘇予昕完全沒有聽過、也沒有接觸過的工作，她最終辭掉工作，從上補習班開始，皇天不負苦心人，考取諮商心理師執照。選擇進入心理諮商行業是蘇予昕另一個無悔的選擇，因為這是在她人生跌到谷底，以為自己什麼都不會、再也找不到目標的時候，所投入去做的一件事情，並從中真正找到自己存在的價值與意義。也因此，蘇予昕認為，無悔的選擇裡面，也許不是大家想的從頭到尾都很有勇氣、都很堅定，「它其實是有更多的小關卡等著我們自己去實驗」。

人生中能做出無悔的選擇固然值得讚賞，但即使做出讓人後悔的選擇也無須氣餒。蘇予昕想跟大家分享一個心態：不要害怕後悔。

她說，後悔是人類獨有的情緒，沒有動物會後悔，只有人類會後悔。她說，這是因為會後悔需要具備一個可以同時看見過去、觀察當下和展望未來的能力。也就是說，大腦要有這樣的時間軸概念，才有辦法後悔。因此，後悔其實是人類擁有非常高智力的一種展現。

後悔不代表過去錯誤，而是提醒對當下生命的不滿足

所以，當人們在某一刻有後悔的感覺時，這其實是一個很重要的提醒，它不是在提醒我們是否過去做了什麼錯誤的決定，而是在提醒我們現在這一刻當下的生命仍然有不滿足的地方，提醒我們回到當下去感覺自己最近過得好嗎，有沒有更渴望的方向，還是有更理想的畫面。

蘇予昕表示：「短期的後悔其實是一種省思，但長期的後悔可能就是一種執念了。」她說，通常自我意識過剩的人，比較容易陷入在長期的後悔之中，因為他們以為一直後悔好像就可以修改過去的感覺，獲得一種虛幻的安全感，以致於一直活在過去，而沒有辦法往前進。

雖然很多人覺得，容易後悔的性格或許是天生註定的，沒有辦法改變，但蘇予昕表示，每個人天生都有不同的性格，但後悔其實就是一個情緒，而這種情緒在任何人格特質的人身上都會有。不管哪種人格特質的人都可

以訓練自我，培養出接納過去、珍惜此刻，與展望未來的心態。一旦培養出這種心態的時候，就比較能夠讓自己回到這一刻當下，去獲得這一刻心靈上的滿足。

培養心之所向的能力，感受才是真正的驅動力

蘇予昕強調，這種心態其實就是一種「心之所向」的能力，能夠常常跟自己內心的感受「待」在一起，審視並理解自己的情緒想表達什麼，「感受才是你真正的驅動力」。如果能常常的去鍛鍊並感受自己的內心情緒，那麼在做選擇的時候，其實心就會給出一個很明顯的答案。儘管在選擇心之所向的這條路上，一樣會有荊棘和困難，但因為有心的能量的推動力，它會讓人更有力量去度過這些難關。



最後，蘇予昕強調，想要練習做出無悔的選擇，首先在心態上不要害怕後悔，因為沒有一條路是冤枉路。後悔就只是來引領我們換另一條路走的導航指示而已。

其次，每天要做的基本功就是從情緒作為入口，去了解自己的感覺。她說，一個人從早上眼睛張開到晚上睡覺眼睛閉起來之間，平均有2,000個情緒。但我們不用對2,000個情緒都做出回應，但可以抓3、5個或10個去了解這些情緒帶給自己什麼樣的感覺，這些感覺背後有什麼想法，想法底下有沒有更深的信念，以及這些信念有沒有被限制住的部分。唯有透過這樣的探索，才有辦法了解到自己的限制與學習鬆開限制，才會最貼近自己的心。

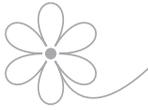
不過，如果真的出現後悔的情緒時，蘇予昕也給大家三個建議步驟。第一個步驟是坦誠面對，因為當能把情緒說出口的時候，其實就是在鬆開後悔緊繃的感覺。第二步是自我慈悲，理解懊悔這個感覺是所有人類共通都有的感覺，不是只有你自己一個人在孤單，甚至懊悔也是人類進步的動力來源之一。第三個步驟就是重新定位。蘇予昕強調，心是最重要的導航系統，所以好好審視自己的內心，傾聽內心的聲音，感覺對了再出發，就能做出無悔的選擇。🙏

請分享幾個關於「無悔的選擇」的簡單練習或TIPS給讀者。

1. 心態上不要害怕後悔，因為沒有一條路是冤枉路。
2. 每天找出幾個情緒，去了解這些情緒帶給自己的感覺。
3. 探索感覺背後的信念，並鬆開限制。

文／核能火力發電工程處 採二小蜜蜂

努力是當下自己所做的最好抉擇



與其害怕後悔而裹足不前，自我設限可能造成遺憾而失去更多……

花朵迎風怔顫搖擺，落紅紛飛如燦爛燈火；時節遞嬗循環，這一刻卻不再來了。人生充滿無限可能，但有時選擇了便無法回頭。面對人生的各種選擇，從學生時代對未來志向的錨定、進入職場的工作沉潛、家庭生活等各種考驗；我們可能常陷入長期庸碌偶爾又對平淡生活感到不耐焦慮，想勇敢奮作離開舒適圈，卻因歲月的巨輪輾壓及生命的負重而逐漸失去放手一搏的勇氣。然而，許多故事和臨終病人的跑馬燈經驗都告訴我們與其害怕後悔而裹足不前，自我設限可能造成遺憾而失去更多……

關於「人生的選擇」這個課題，我想分享一本2020年的暢銷書，由英國作家Matt Heig所著的《午夜圖書館》，這本書講述一位名為諾拉的35歲女子，在她人生遭遇最低谷之際—與未婚夫解除婚約、與親人朋友疏遠、夢想的花朵一一在現實生活凋零……被感到不甚有熱情的工作解雇後連家教的學生都提出不再跟她學琴，雪上加霜的是，她在世上最後僅存的情感出口—心靈寄託的寵物貓咪也過世了！深感萬念俱灰又生無可戀，於是選擇了決絕，吞下大量抗憂鬱症的藥物打算了結自己的生



命。但幸與不幸的是，諾拉所謂不值一提的生命並沒有因為濫用藥物而終結。當她再睜開眼竟發現自己身處於一個神秘的圖書館，在這個生死之界的圖書館中，書架上的每本書都記錄著她曾放棄過的「選擇」。當諾拉拿起其中一本，就進入了那個平行時空中的人生，更棒的是，就像打電玩開了外掛，如果遇到不如意或感到後悔了，主角還可以再回到圖書館換下一本書為自己的人生翻篇，直到滿意為止。

雖然一心尋死，但遇上這麼划算又零風險的「人生重洗牌」機會，換作任何人應該都會躍躍欲試。當主角諾拉嫻熟遊戲規則後，開始回想一樁樁令她感到後悔的事件，選擇與那些曾經不得不放棄的人生相應的書，開始了穿梭人生之旅，以找尋理想中的完美人生。然而就如同所有相似設定的電影和

故事情節，諾拉發現自己不論如何選擇，最後還是要面臨生活的考驗和未知的挑戰，而那些她以為曾經錯過的「本來可以更好的理想生活」，其實還是需要付出相應代價才能換得。所謂幸福的生活並不是憑靠「正確選擇」而一錘定音，而是全力以赴心存善念，過好每個當下所積累的。小說深刻地探討了選擇、命運和成長的主題。生命中讓人感到後悔的，其實不是那條沒有走過的路，而是沒有珍惜自己所在的這條路。我們該關注的不是我們「本可以」過的生活，而是理解和珍惜我們現有的生活。

最終女主角做出了選擇——儘管現實充滿了不完美和挑戰，仍可以選擇擺脫內心的陰影籠罩，而活在現實的光明中，這樣的發人深省或許便是這本小說在2020年榮登各大排行榜和風靡熱銷的原因。

觀照我們的人生，如果不清楚自己想要的是什麼，每天虛晃度日，不管做什麼抉擇，大概永遠都會想著另一條未走的路，然後反覆糾結「當時如果那樣做就好了」，深陷悔恨泥淖。無罪於當下，無礙於未來，過盡千帆回首向來風雨處，眼前的風景已與曾經映照不同，只要我們一直向前走，人生沒有無用的經歷。

在這個世代中，AI對未來生活的想像和工作的取代以及網路社群的比拚，讓「焦慮」成為本世紀最可怕卻又肉眼不見的公害，要學習不要再助長焦慮，最好的做法就是集中注意力在眼前，盡力過好每一天。事情過了就成為經驗，不必讓種種記憶永遠與自己同在，就讓過往停留在其所形成的地方吧！就像知名作家余華精闢點評：「精神內耗說白了就是自己內心戲太多，言未出，結局已演千萬遍；身未動，心中已經萬重山；行未果，假想苦難愁不展；事已畢，過往仍在腦中演。」背負過多後悔的情緒只會阻礙自己

往前踏出的步履；事過境遷，既然再無法逆轉，就要學著接受結果不如預期與不完美，放自己一條生路；不要讓過去的自己，綁架現在的自己，更不要讓未來的自己，後悔現在的自己。輕裝上路，往大處拚搏，往小處生活，只要我們用心體驗努力生活，就算選擇錯誤而感到後悔，也可避免飲恨遺憾。

而其實我們會感到「後悔」通常都是因為事後的結果比想像更糟，或發生意料之外的問題，用事後的結果，來否定當時的決定。但其實沒有全觀視角的我們，在面臨時間緊迫或智識有限的窘迫時，當時所做，也就是當下自己所能做的最好的決定了。漫長人生，我們所能做的就是一步步摸索前行，目標才會逐漸明晰且更確定自己前進的方向；至於路能走成什麼樣，究竟通往何方，拉長時間跨距其實也不是那麼重要了。重要的是我們不停向前走，儘管生活充滿不定與挑戰，仍然選擇努力，並且能用心體會生活小事而欣喜感激。☺️



文／核能後端營運處 何費苦心

永不後悔的投資



接兒子放學，途經捷運站旁連鎖煎包店，想買煎包給兒子當作課後點心，結帳時發現又漲價了，從一顆15元變成了17元，於是我慌忙補上2元，兒子接到後開心地吃了起來，而我卻在心裡琢磨著：猶記得幾年前一顆煎包還賣13塊，沒想到才幾年光景，就已經漲到17塊了，在這萬物齊漲的通膨年代，果真逃不了漲價的命運，蛋價數月前才剛漲，早餐店緊接著也跟漲，不少民生用品陸續喊漲，非高價的食品、衛生紙全漲了之外，高單價的汽車也因為車用品片短缺而調漲，至於最貴的房價更是高到令人只能望樓興嘆，看著不斷上漲、一去不復返的價格，心中僅有「荷包正極速變薄中，該如何是好」的惆悵……

為了生計，也為了維持基本的購買力，努力工作賺錢養家是最根本的。但是還有未來

需要打算，必須趁有勞動力時，準備好子女的教育基金、購屋資金，還有退休時的養老金，但是近年物價漲速之快、漲幅之大，時常讓人驀不注意，就剩遙不可及的嘆息，常聽身邊親友或網路上的財經專家說對抗通膨巨獸，不能只靠省吃儉用，苦存薪水的方法。他們建議對抗通膨的最佳武器是學習投資理財，但是……又該怎麼學習呢？

仔細回想自己一生做過不少後悔的投資，像是去銀行辦事，被理專推銷而莫名其妙購買的基金跟保險，根本沒花時間研究，只因被行銷就購買，當下還幻想自己很快就能躋身有錢人世界，誰知到頭來錢沒賺到，本金還都虧掉，只剩賠錢的對帳單證明自己對投資根本一知半解。講到投資，就想起一堆不願再回憶起的慘痛經驗，雖說大多是不好的經歷，但也不能只是眼睜睜看著通膨侵蝕荷



包，然後呆然怔立，什麼也不做吧？

思來想去，最終決定，我要向世界上最會投資的人學習，這樣總該不會再做錯了吧？

華倫·巴菲特是史上最成功的投資家之一，以價值投資、長期持有與簡樸睿智聞名於世，是投資界的傳奇人物，他主持的波克夏公司自然也是個傳奇：2023年時，媒體曾經報導一位名為史都華·霍雷西的中年商人，在1980年時首次投資波克夏公司，當時以265美元至330美元的價格買入300股，並逐漸增加持股，至今有4,300股，時至今日以每股價格63萬美元計算，現價約有26億美元之多，這故事的傳奇之處在於這位史都華先生其實沒有做什麼，他只是買進波克夏公司的股票，然後長期持有超過40年，單單僅靠著這項簡單專一的長期投資，他就

躋身美國《富比世》榜上名列第379位的富豪，由此可證巴菲特的投資方法是足以抵禦通膨，畢竟實證他能為投資人帶來千倍計的豐厚報酬，遠比物價指數漲幅更加驚人，我猜想他應該有「如何做好對抗通膨的投資」這問題的答案。

其實台灣並非受通膨影響的個案，由於疫情造成人力與原物料進出口時必須經過嚴格的邊境管控，導致商品流通性下降，價格驟升，全世界因而漲聲齊飛，人們不得不飽受通膨之苦，難有國家得以倖免，由於通膨並非近年才剛發生，所以早在多年前，就有人曾請教巴菲特相同的問題：「在高通膨時代，應該做什麼才是最好的投資？」他的答案饒富智慧：「人生中沒有任何一項投資會比投資自己更加划算，智慧是他人無法搶走的財富，不會被偷、也不會被課稅，完完全

全屬於自己，因此最好的投資就是——投資自己的腦袋。」他更舉例解釋：「因為沒有人能夠完全清楚理解通膨到底有多嚴重，以及未來會變得如何。所以抵抗通膨最簡單的方式就是投資自己，不論遇到什麼情況，個人的才華是不會受到通膨影響的。假如你是最好的老師、最高明的外科醫生、最厲害的律師，那麼不論鈔票會不會貶值，你終究都能從正常運作的經濟體系中，獲得你應得的那一份。」

在聽聞巴菲特的回答後，我瞬間開竅，想要保障財富，最實際的方法，就是讓自己汲取正確的財金知識，並慎選績優穩健的好公司長期投資，於此同時，投資本身的專業技能、健康身體、溝通表達能力……不論哪一方面，只要願意花費資源、空閒時間去努力學習，絕對是不會後悔的投資，而這些方法正是提高對戰通膨勝率的法門。

接著，我還想問一題進階題：難道沒有比投資自己更好的投資嗎？

當然有。

巴菲特在一場校園演講回答學生的現場提問，有學生問他認為什麼樣的人生，才算是真正的成功？

他是這麼回答的：金錢無法讓我們幸福，所以幸福的關鍵是——我們是否活在愛裡，所以一個人的成就，並非完全以物質來衡量，

而是一生中，你善待過多少人，幫助多少人實現夢想，在離去的那天，有多少人會真心懷念你……

巴菲特認為衡量成功與否的標準，就是有多少人真正關心你、愛你。

所以比投資自己更值得的投資，就是投資在你所愛的人身上，享受每一刻與他們共處的時光，感受他們帶來的歡欣與憂愁。賺錢固然重要，但如果沒有所愛的人在身邊，賺了再多的財富，也沒了意義……能活在愛裡的投報率，是用計算機無法算出來的。

我選擇聽從最卓越投資人的建議，選擇投資自己、投資與所愛的人共處的時光，深信終有一天會證明，這是此生絕對不會後悔的最佳投資。🍷



文、照片提供／萬大發電廠
柯捷男

點 一 盞 燈



「老師好！我先寫國語文作業喔！」

「老師，我先吃一下麵包喔！吃完再寫！」

我在萬大電廠旁的國小（萬大分校）擔任課輔老師已經十五年了，常常踏進教室就會聽到小朋友的這些話。回想十五年前一起擔任志工的同事，有的已經調走，有的因為家庭、生活繁忙而無法繼續擔任課輔老師，只剩我跟著新加入的同事繼續奮鬥。這麼多年同事來來去去，小朋友畢業，又有新入學的學生。一開始面對離別總有些難過，現在雖然還是會不捨，但也漸漸適應了。唯一不變的是小朋友的純真和坦率，還有我偶爾在小朋友寫完作業的時候偷偷塞給他們當獎勵的糖果。

回想當年剛到電廠報到，下班後到部落的教

會認識了幾個小朋友，發現他們有些作業不會寫，就開始教他們寫作業。山上的小朋友對於數學比較恐懼，所以我花了很多時間教他們，我試著儘量讓數學能生活化一點。例如透過飲料罐的標示來教他們公升和毫升的觀念；透過道路邊的公里標示來教他們公里和公尺的換算；開車載他們出去玩，順便教他們時速表和速率的觀念；教他們烤蛋糕，測量麵粉和糖的重量來學習公斤、公克等等觀念；切蛋糕的時候再學幾分之幾的分數觀念；透過大富翁遊戲來讓他們克服對數字的恐懼，發現原來買東西就是在使用數學。

兩杯紅茶

回想我高中的時候，死背的科目我都不喜歡，唯獨數學和理化成績不錯，有一個很要好的同學就請我教他數學。在當時有很



多泡沫紅茶店，我們就去泡沫紅茶店點兩杯最便宜的紅茶，然後坐在裡面開始一題一題講解。老闆人很好，大概知道我們是窮學生，所以也不會趕我們，就讓我們在裡面坐幾個小時，研究數學題目。當年紅茶的味道我忘了，但是同學跟我說的話，我到現在還記得，他說：「老師上課講的我都聽不懂，你講的我就懂。」當我看到他茅塞頓開的表情，讓我覺得很有成就感。後來大學時也在教會教一些小朋友數學和理化，家長對我的感謝也增加了我的自信心。但我還是會跟教會的家長開玩笑說我如果教的好是「誨人不倦」，教不好就是「毀」人不倦了。

笨鳥慢飛

名嘴王大空有一本書叫做《笨鳥慢飛》，我很喜歡，因為我覺得自己就是一隻笨鳥。回

想小時候其實並不愛讀書，成績大概在全班中間而已。但是我很喜歡看課外書，沒事就愛到圖書館看一整天的書，只要不是課本的書都喜歡。但是到了國中階段，因為一開始被分到前段班，我在班上幾乎是吊車尾，心裡很挫折，上課對我來說愈來愈痛苦，所以很能體會那種讀書讀不好的感覺。

可能是因為我比較笨，都用笨方法在一步一步講解題目，所以高中同學才會覺得我講的他聽得懂。但是如果是很聰明的人，他可能會覺得某些步驟是理所當然的，就跳過，稍微快了一點，這對於比較慢的人會很難理解。聰明人可能就無法同理對方為什麼不能懂，甚至會不耐煩。

而我就從基本觀念開始一步一步講，所以光一道數學題目就可以講很久，發現他還是

不懂，甚至重複講幾次，有時課輔結束作業都還寫不完。有一次有個小朋友很不耐煩地問我，老師，為什麼你一題要講那麼久？聽完我真的是又好氣又好笑，心想我沒嫌你連這個都不會，反倒是你嫌我講得太慢了。但是他們有時功課真的很多，看著時間一分一秒過去，還有很多作業寫不完，當然會不耐煩。我只能盡量用肯定取代責備，用鼓勵取代不耐。

手心向下

這些年新進同仁來到電廠報到，我負責訓練部分的工作和業務。就像我教小朋友，我也抱著同理心去教新進同仁。因為我看著新進同仁就像看到我自己，當年出社會的第一份工作（研究助理）無比珍惜卻又戰戰兢兢；想起後來考進台電，剛到電廠報到卻很多都不懂的時候，那種忐忑不安、努力打報告的心情。很想問，但又不好意思開口。幸虧當年有幾位老前輩很熱心的主動教導，才讓我們能有今天，所以現在換我去教新進同仁了，也算是一種傳承吧。

我覺得擔任課輔志工不只是訓練了我的同理心、表達能力，也是讓我學習去付出、分享和成長。也像教小朋友一樣，多鼓勵、肯定，少責備。施比受更有福，手心向上是接受，手心向下是給予。有時要當一個懂得接受的人，這樣有福；有時也要當個去付出的人，也是有福。或許在這個志工服務的過程中也讓我在工作上更熱心，願意在別人需要

協助的時候伸出援手，以致後來擔任同心園地的協助員吧。雖然我也開玩笑說如果我對同仁的關心有幫助，那我就是「輔導員」，如果沒幫助，那我就是「扶倒員」啦，越扶越倒嘛。其實有幾位同事到現在還是很感謝我曾在他們人生黑暗的時候，陪伴他們走過那段過程。這麼多年我真的發現我愈付出，我得到的卻更多了。對我來說，可能是我的基督教信仰，相信上帝在我愈付出的時候，祂會給我更多的祝福。至少我覺得我衣食無虞，心靈也很充實，就該感恩，並且也要看到別人的需要。

披星戴月

擔任課輔老師其實不總是開心的，小朋友雖然可愛有時卻也調皮（我小時候也很皮），曾經被氣到有點想放棄教下去了。但是有的小朋友會在我生氣的時候問老師你怎麼了，甚至也會很直接地表達希望我能繼續去教他們的期盼。記得有幾次當下班後又去教學



生，教完拖著疲憊的身軀送小朋友回到家門口時，小朋友問我說：「老師，你什麼時候還會來教我們？」突然，原本的煩躁和疲憊就這樣消失了。只是我還是裝著很酷的表情、若無其事地跟他們說：「下禮拜吧。」但心裡是很窩心的，下禮拜雖然下班一樣很累，卻是帶著一顆期待的心去上課的。

我從不曾告訴小朋友，當看著不會讀書的他們，彷彿看到當年那個不會讀書的自己（大學還重考兩年）。當他們覺得很挫折的時候，好想告訴他們，我也曾經歷那樣的挫敗，完全可以理解你的心情。也想告訴他們，我其實也教得很挫折，很想放棄，可是或許是信仰讓我想再支撐一下，讓我跌倒了還是爬起來再繼續拚一下。那小朋友們能不能在想放棄學習、感到挫敗的時候，也試著再堅持一下，不要放棄呢？

從春風化雨到點一盞燈

就這樣從教得很失敗想放棄，又想再撐一下，沒想到轉眼已經撐了十五年。一路走來，酸甜苦辣，百感交集。這麼多年認識了許多家長，他們都很感謝我，有的從他們家老大教到老么，有個家長還跟我說將來他的孫子也要給我教，讓我非常感動。而曾經教過的學生早已畢業許久，有的有聯絡，有的已經沒了聯繫。偶然在路上遇到學生，他們還是會高興的叫我一聲老師，也讓我心裡面覺得很開心，有幾次我就在路邊和他們閒聊、一起禱告。即使沒有聯絡的學生，我有

時想起也在夜闌人靜的時候默默為他們禱告，願上帝祝福他們平平安安。

其實我並不覺得是要考上很好的學校或是功成名就才是成功，才以他們為榮。有些學生確實考上大學，也有些學生沒有繼續升學，他們有的成了職業軍人，有的是貨車司機、農夫、工地工人等等。但是不論任何工作，我相信只要他們有一顆善良、負責的心，有熱忱，並在有能力的時候願意為他人付出，我就以他們為榮！

電影《一代宗師》有這麼一段話：「留一口氣，點一盞燈，有燈，就有人。」發電廠發的電可以點亮路燈，照亮社區。我想我們也像一盞燈，也許微弱，但若是願意點起自己這盞燈，也能在黑暗中照亮他人、成就他人。我突然想起當年教同學數學的時候，當我付出時的甘苦，那就是紅茶的味道啊。人生充滿了變數，我也許不知道將來會去哪裡，但是不管到任何地方，我深信若是我有能力去幫助他人的時候，我就會去付出，因為這賦予了生命的意義，也是我無悔的選擇！

文／輸變電工程處北區施工處 李智揮

無悔的選擇



我不斷面對著人生的選擇，每一次的抉擇都牽動著我的心弦，
讓我思索著，是否無悔於我曾經的選擇。

生命轉彎的地方

陽光爬上床頭，我需要用窗簾來遮擋刺眼的光，好好享受充滿回憶的時刻。當生命轉彎的地方，我不斷面對著人生的選擇，每一次的抉擇都牽動著我的心弦，讓我思索著，是否無悔於我曾經的選擇。

少年十五二十時，青春飛揚韶年華

當風吹拂，青春嬌豔的花朵綻放，回憶起國中畢業時的抉擇，選擇高中、高職或五專，

當時我在考量未來的路要往哪裡走，對於自己的興趣、能力進行著深入的探索。最終，我選擇了高中，儘管當時這個決定充滿了未知和挑戰，但我並沒有後悔，因為這是我當時所能做的最好的選擇。高中時，我再度面臨著選擇，是選擇自然組還是其他科目？我深知自己的興趣和優勢，在思考之後，我毅然決定選擇自然組，這是一條充滿挑戰但也充滿樂趣的道路，我在其中收穫了許多知識和成長。

經過聯考那個慘烈年代，我開始夢寐以求的

大學生活。每當陽光穿透窗戶，映照在課堂的牆壁上，我總會想像這是我展翅飛翔的起點，是人生嶄新的開始。這段充滿著青春與希望的時光，是我黃金歲月，背負著各自的夢想和期待，迎接著未來的挑戰。

然而，經過大一、大二專業科目的洗禮，我卻迷惘了。我明確發覺自己不是很喜歡跟冰冷的機器打交道，尤其是在選修的人生生涯規劃課程上做過性向測驗後，相較我的興趣跟性向，我更偏向人文素養領域。在大三、大四時，我開始尋找自己一生生涯的原點與初心，並進而預計在研究所時轉換專業。我曾考慮過去法律學院，因為我對於法律的熱愛和對正義的渴望；我也曾考慮過文學院，因為我對文學的著迷和對文字的理解。然而，在周折思考之後，我最終選擇準備商學研究所，這個決定充滿了勇氣和挑戰，但我深信這將是我人生中最正確的選擇之一。

當研究所放榜後，我成為商學研究所的碩士生，管院每個日子都充滿勵志與活力，我們聚精會神地傾聽著老師的講解，努力學習著專業知識，在相互支持中建立深厚的友誼。我們彼此對望，一起度過無數個課業的壓力與競爭、初戀的苦澀、多姿多采的社團活動，彼此相伴，共同成長。深夜靜謐的傳鐘下，我們並肩而行，探索研究所生活一幅幅繽紛的畫卷。

我們相知相惜相聚，分享著彼此的喜怒哀樂，細數著心中的夢想。有人夢想成為優秀

的專業經理人，在行銷財務專業上精益求精；有人懷著創業的夢想，開創屬於自己的事業生涯。無論前路會有多少挑戰，我們並不在意與心怯，我們都擁有著共同的目標，那就是為未來的美好而努力奮鬥。那年，我們的青春飛揚，黃金歲月在醉月湖畔風中搖曳，彷彿是一朵朵花蕾，即將綻放出璀璨的光芒。

風吹動著我們的青春歲月，學生生活匆匆而過，從同窗到好友，我們各自踏上不同的道路，在生命轉彎的地方，我們的人生開啟新的篇章。有人出國留學進而移居他鄉，尋找更廣闊的天地；其餘同學則留在台灣，踏入職場，開始自己的職業生涯，有人成家立業，更有同學開設自己的公司。我們各自背負著夢想和希望，迎接著未來的挑戰。

紅塵來去攜良伴，歲歲年年有今朝

而我在科技業歷經多個角色，做過軟體工程師、產品經理、專案經理、業務代表，直到商業經理，我走過內科、竹科、大陸、北美、日本、新加坡、香港、韓國等地，從一個機場到另一個機場，從一個城市到另一個城市，我的人生路過無數繁華，是一場快速穿梭的旅行，每一站都是一段不同的體驗。

然而，在變遷快速的科技業打滾數年，我漸漸感受到身心疲累，高度的工作壓力讓我無法喘息。我意識到，人生不應該只是奔波忙碌的生活，而是要找到內心的平靜和幸



福。我坐上飛機，離開了那個讓我疲累的環境，離開了科技業，飛機乘載著我告別與啟程的情感，圓滿了這個時刻，也為新的旅程揭開了序幕。再來是前往遠方，前往一個全新的領域，一個我尚未探索的世界。我帶著對未來的信心和期待，迎接著新的挑戰和機遇。或許，這個轉變會帶來更多的不確定性，但我相信，只要我勇敢地踏出這一步，新的豔陽將會為我照亮前行的道路。

在家人的鼓勵下，我決定投考台電，追尋人生下一個賽道。台電生活是不同的體驗，我選填的志願是輸變電工程處，主要做的是變電所和線路架空及電纜工程，由於民眾視變電所為鄰避工程，不喜架空工程跨越視界，而電纜工程工作環境不佳，在台電工作的日子裡，更多的是溝通協調與耐心。在台電

的生活中，我學到了更多關於電力行業的知識，也認識了更多關懷的同事和朋友。

除了家人親人的陪伴之外，多年同學及朋友是我人生前行的夥伴。雖然我們人在不同的地方，生活的軌跡各異，但彼此之間的情誼卻依舊緊密。我們一起分享彼此的喜悅，一同參加在基隆港海產樓的婚禮，以及台北老爺酒店的婚禮，一起見證愛情的美好；一同感受北美、大陸、歐洲的生活方式，目睹美加大瀑布的壯麗景色。每當我們在社交媒體上分享著彼此的生活點滴，或是通過視訊通話聊天，彷彿又回到大學和研究所的時代，一起分享著彼此的喜悅和憂愁。在那些不眠的夜晚，我們或許孤獨，但我們並不寂寞，無論身在何方，我們始終保持著彼此的聯繫，彼此的關懷，因為我們都是彼此最好的陪伴。

時光流轉，人生同行。我們幾位好友分享生活上的點點滴滴，包括選學校學區買房，有女初長成的歡欣，更有少年維特的煩惱、叛逆少年的家庭問題、工作上的如意及不順遂等等。身在天涯心卻咫尺，心情的筆跡在臉書寫下曾經的記憶，生活的足跡成為Line即時傳遞的印記。我們一起分享加拿大冰雪不語的寒夜，甚有同者，而曾經強烈寒流來襲也造成全台低溫，陽明山也降下瑞雪，即使我們在相同時空不同城市，即使一絲陽光透過楓葉的光彩亦是那麼溫暖。

時光如梭，有人在遠方的加拿大奮鬥著，有人在台灣的故鄉守護著。彼此的生活或許有所不同，但我們心中的情感卻連結著彼此，支撐著彼此前行的步伐。

好緣好圓聚福華，人生微醺話當年

人生十二個寒暑匆匆，兩位旅居加拿大的同學再次回到台灣。今(2024)年3月，我們七個老友再次相聚，這次的聚會，充滿懷舊和感慨，我們回顧著這些年來的成長與收穫，分享著彼此在工作和生活中的點滴。這次相聚，彷彿是時光倒流，讓我們重溫大學時代的回憶，交流彼此這些年來的生活點滴。雖然各自在不同的國度和領域奮鬥，但我們的情誼卻仍然如昔日般深厚。

我們相聚於福華飯店的雅間，彼此間的歡笑聲和話語交融，我們喝著酒，聊著天，我們彷彿又回到當年的大學及研究所時光，一

起笑著、說著，度過美好的時光，過去是一首懷舊的樂章，吟唱著時光的美好。歲月流轉，人生微醺回憶湧上心頭。我們談及當年的稚嫩和夢想，談及那些年的奮鬥和成長。曾經的青澀已漸漸被歲月打磨愈發成熟，但我們心中那份對未來的熱情卻依舊如昔。

人生恍如初見，我們的人生道路或許不盡相同，但彼此的情誼卻如同那顆深埋在心底的珍珠，經過歲月洗禮，愈發珍貴動人。在這個夜晚，我們享受著友情的溫暖，感謝著這段珍貴的回憶，期待著未來更多的相聚和故事。

當青春吹起我們的長髮，我們用心譜寫著自己的故事，每一段都是那麼的珍貴，每一個回憶都是那麼的深刻。曾經是青澀的少年們，如今已經是歷盡人生風雨，我們在不同的國度和領域奮鬥，但心中始終存著對青春的熱愛，對友誼的珍惜。當夜色漸深，酒與雙頰微醺，人生的小徑越踩越長，我們心中對未來的期許和夢想如同星光般閃爍。好緣再聚首，彼此間的情誼早已穿越時間，這不僅僅是一次好友相聚，更是對過去歲月的回憶和對未來生活的期許。

在風起的日子裡，我思索著這一路上的選擇，我並沒有後悔。每一個抉擇都是我人生的一部分，是我成長的一個階段。我願意接受生活的挑戰，勇敢地面對未來的每一個轉彎，因為我相信，只要我堅定自己的信念，走出自己的道路，就不會有所懊悔。🍷

文／台中發電廠 Belle

感謝「有憾」的人生



什麼是「無憾」？美學家蔣勳的詩作《願》給了答案：

*「我願是滿山的杜鵑 只為一次無憾的春天
我願是繁星 捨給一個夏天的夜晚
我願是千萬條江河 流向唯一的海洋
我願是那月 為你 再一次圓滿」*

有執著、有捨棄、有成全、有使命，「無憾」，在人生中是多麼不可企及的境界。

談到人生中的遺憾，會想到當初不該填的志願、不該選的工作、錯過了深愛的人，或是想著再一次機會，我絕不會做出這樣的選擇，遺憾似乎總與負面意義掛勾。

作家Kathryn Schulz卻有另一番見解。她在TED演講《別對遺憾感到遺憾 (Don't regret

regret)》提到，「如果你希望自己是一個完整的靈魂，應該學著怎樣在後悔中生存，而非擺脫遺憾。」

她以自己紋身為例，甚至一走出刺青店就後悔了，甚至有崩潰的感受，覺得自己做了愚蠢的決定。

大多數人認為「遺憾」是糟糕的感受，讓人處在內疚和焦慮之中，甚至成為人生路上的包袱。

遺憾是人生路上的養分

Kathryn Schulz點出遺憾的四大特性，人們大多在遺憾中用各種形式懲罰自己：

1. 否定 (Denial)：我沒有感到後悔，我不可

能做出讓自己後悔的決定。

2. 迷亂 (Bewilderment)：我怎麼會做這種選擇？懷疑自己。
3. 懲罰 (Punishment)：給予自己嚴厲的內心譴責。
4. 偏執 (Perseveration)：不斷回想、鑽牛角尖。

因為後悔的感受很糟糕，我們下意識否定它的存在。「不必害怕承認你感到後悔，有遺憾的人生才是有思考、有長進的人生。」Kathryn Schulz認為遺憾是人生路上的養分，汲取經驗，才能進化更完整的生命體驗。

美國臨床心理學家Todd B. Kashdan研究指出，只有幼兒不會感到遺憾，7歲以前的孩子還無法權衡選項之間的優缺點，做的一切決定都是憑感覺，也不會感到後悔。

光是想到要一個毫不後悔的人生，這樣的想法就會伴隨過度的焦慮。因此，遺憾在人生路上是不可避免的感受，重點在於，人們總是誤解了「遺憾」的意義。

遺憾，可以是有益的。

大大小小的遺憾背後都有其價值，我們珍惜當下做出決定的勇氣，後悔不是提醒我們有多糟糕，而是告訴我們可以做得更好，在遺憾中，一步步修正自己的人生腳步，往自己的目標前進。

電影《生命中的美好缺憾》中的台詞提到"If you want the rainbow, you gotta put up with the rain."想見到彩虹，得先接受雨水的洗禮，過去做錯的決定、承受的後悔，都是今日成長的契機。

我的有憾之擇

甫入職場社會，我在工作上快速面臨了重大的轉捩點。

為了安穩，我報考了一個起薪較高的公部門職缺，是與本科專業無關的穩定工作。工作內容單純，當著小螺絲釘，日復一日做著一樣的工作。

那時，在學期間的指導教授經常傳訊息給我，期盼我發揮所學，鼓勵我「不要浪費你的天賦與才華」，並告知我專業領域的相關職缺，希望我能在合適的職場創造價值。

有天晚上，我看著簡訊上的殷切文字，「不然就試試看吧！」七年的本科專業，不該就這麼浪費。毅然決然地遞了辭呈，轉換職場迎面而來的低薪、高強度的工作內容，每天過著窮忙，沒有上下班之別的高壓生活。

當時，也萌生出「我好好的幹嘛找罪受？是不是做錯選擇了？」現在回頭看，那是我職涯中最精彩的三年。

遺憾，放長遠來看，轉化為人生養分。

如今的我，常常回味起那三年的艱辛、快樂，還有快速成長的自己，感謝當時那個勇敢離開舒適圈的自己，雖然失去眼前的穩定薪水，長遠來看，卻獲得了伴隨一生的人生經驗與智慧。

寫下遺憾筆記

日本安寧緩和醫療專科醫師大津秀一，在病床前傾聽許多生命故事，他發現，每個人或多或少都抱著未盡之事離去，但遺憾程度卻有很大的區別。

他以櫻花舉例，櫻花一生雖然短暫，卻感覺不到悲傷，那是櫻花竭盡全力活過的緣故，無論生命長短，都完成盛開綻放的使命。人也一樣，在能力可及的範圍內努力活得精彩，這就是生命的真理。

他列舉了五個最常見的人生遺憾：

1. 不重視健康
2. 沒有做自己想做的事
3. 全心工作，沒時間培養興趣、陪伴家人
4. 未曾談過刻骨銘心的戀愛
5. 未能及時對所愛的人說「謝謝」

曾有研究調查患上絕症的病人，回頭看看自己的一生，比起做了犯錯，沒有去做而抱憾終生的案例更多。

每個決定都是有得必有失，是能學習、反思和成長的機會，沒有所謂「最好的決定」。

我們不可能把後悔的事逆轉，或在記憶中抹去。我們應該嘗試去做的，在感到遺憾的時候，停止加深對自己的傷害。

作者提出下寫「遺憾筆記」的方法，其實就是寫日記，將選擇的理由、目標都完整記錄下來，如果做錯選擇了，就將後悔的感受如實寫下。但不要代入過多的自責或負面評價，那只會讓人對寫日記望而怯步。

往後在遇到類似選擇情境時，可以翻閱自己的日記，那時你已不在當時的情境中，可以客觀地思考，現在的自己是不是會在做出相同理由的選擇，學習做出更好的判斷。

如果又做錯選擇了怎麼辦？不要擔心，這是上天再次贈與的人生禮物。🍀



文 / Wen Cheng

無怨無悔的電力大道



磨滅曾經帶著大家學會面對變局的勇氣，反而像似蓄勢待發的種子，
在不同的環境中繼續成長茁壯。

初春的烏來訓練所。來自各地的受訓同仁，正聚精會神聆聽總管理處蔡志孟副總經理的演說。在這一個成立已經七十餘年的訓練所內，我的台電職場生涯也默默的邁入第三十三個年頭。

身影

蔡副總誠懇堅定地鼓勵在場的同仁當責向上，也分享他自己的心路歷程，尤其是最近幾年公司正遭逢前所未有的鉅額虧損，主管如何在沉重的壓力負荷之餘，在每日

上班前仍然自我打氣，告訴自己正在為全國兩千三百多萬用戶，營造一個更舒適的用電環境而努力著，研擬電價差別費率、改善虧損、減少社會衝擊等考量措施，絞盡腦汁。看到這樣孜孜不倦、努力向前的前輩身影，現場老中青、不同世代的同仁應該都為之悸動不已吧！

參訓的同仁來自全國各地不同工作崗位，大家與公司的淵源，娓娓道來，人人都有精彩的故事。大家在決定走進公司的大門時，或許也有過些許的掙扎，或許滿



懷雄心壯志、企盼……多年以後，那一份熱切的期待，是否仍舊無怨無悔呢？

選擇

三十餘年前的夏天，我也曾面臨一個選擇。一邊是科學園區充滿挑戰的工作，正考慮是否接受前往歐洲受訓的機會，另一頭則是剛剛收到的發電廠報到通知函。

逐漸年邁的雙親，面對我的選擇，常常掛在嘴邊總是「沒關係，選你喜歡的就好」、「不用考慮我們太多」……終究，在抉擇的當下，仍然放下遠離家園的行囊，決定留在老家附近的發電廠工作，既有穩定收入，也能就近照料家人。在這個電力的大家庭，三十年一晃眼就溜走了。電力公司的制服，也從當初的穩定收入象徵，「穿戴」出更多

的責任與榮耀。一路走來，無怨無悔。

長路上的夥伴們

同在這一條路上，陪伴我的總是一群又一群始終任勞任怨的勤奮身影。

他們說「想要升官發財，不要來這裡」，也有人持續勉勵「勇往直前，使命必達」。颱風來襲前後，總有我們弟兄的身影穿梭其間，為降低災害或儘早復電，夜以繼日、不眠不休。沿途中，我們共同經歷前所未有的729大停電及撼動全台的921地震，發電廠值班同仁全黑啟動發電機組，在最長的那一夜中互助合作。連續好幾小時的嘗試、失敗、再嘗試，最後終於順利併聯發電的當下，那樣的感動，至今仍在內心深處，閃閃發光。

在「全盛」時期的龍門計畫施工階段，與來自北中南各地的年輕工程師並肩作戰，穿梭在核島區、廢料廠房，往返施工處與電廠工地的道路上，大家共同面對東北角陰雨綿綿、還有緊迫工期的不停追趕，忙著監造、檢驗、測試的歲月，偶然相遇，彼此加油打氣；在日本311大地震後，大家雖然憂心忡忡，也勇敢共同承擔過去幾年的努力，戛然而止的錯愕與不捨。隨著封存計畫的啟動，四散的龍門團隊在不同的場合偶遇，雖有唏噓，卻總是積極樂觀，彼此互道珍重。我們共同的龍門歷練，不曾因為計畫封存了，磨滅曾經帶著大家學會面對變局的勇氣，反而像似蓄勢待發的種子，在不同的環境中繼續成長茁壯。

輾轉回到中部的單位後，因緣際會，陸續見證台中電廠空污改善計畫的從無到有，與團隊克服空間限制、施工高難度，如期更新環保設備，大幅減輕燃煤機組對中部天空的污染威脅；稍後也在離岸風力示範風場的工作船上，與來自歐陸各地的工程人員，見證大家並肩建造風力發電機組的榮耀時刻。

不論在哪一段的路上，我們周遭總有質樸認真的同仁相伴，相互支援，執著於台電大家庭的穩健默契，一路打氣鼓勵，縱然大環境的詭譎多變，價值觀更迭，公司偶遇嚴苛、甚至不友善的評語，同仁的執著，始終堅定，不曾改變。

不悔的選擇

多年前，接過一通一位在商場闖蕩有成的大學同窗電話，老友滔滔不絕描述著這些年風生水起的熱絡貿易、往返歐亞的忙碌行程，十足典型的人生勝利者，談笑風生，好不得意。忽然間就開口問道「天呀，你不會還在台電吧？」「當然是啊，我選擇的可是一條無怨無悔的電力大道！」我堅定地回答。

對照同窗精彩的商場馳騁履歷，我的台電生涯肯定沒有驚濤駭浪的翻騰，也未見識冠蓋雲集的盛會。但是，三十餘年前那個夏天所作的選擇，讓我在不同場景中，體會平淡規律的生活也有甜美的滋味。即使不熱衷追逐名利，也有簡單淡定的滿足，心安理得，問心無愧。畢竟，在「為兩千三百多萬人更舒適的用電環境」的努力中，我也與其他兩萬多台電夥伴一樣，樂於扮演好每一個小螺絲的角色，無怨無悔的奉獻我的執著熱情與青春歲月。🍷



文／雲林區營業處
風鳴

無怨無悔的人生



日常生活之中，充斥著數不清的選擇，無時無刻，像呼吸般自然，有的無關宏旨，不痛不癢輕如鵝毛，有些卻重如泰山。無論如何，每一個大大小小的選擇，都影響著我們未來，選擇有別，所遇人事物就會有所不同，也將會看見不一樣的風景，回顧一生，有些選擇乍似平凡，細思卻又驚心，影響著我們一生深且鉅。

大學聯考前夕，選填志願表，面對眾多學校、琳瑯滿目的科系，對於一個只知讀書，不知將來何去的書呆一族可真是傷腦筋。偏偏此時與一向甚親的父親鬧起了彗扭，無顏不恥下問，眼看著明天就要交志願卡了，慌亂之際，想起了高一的導師張福山，也顧不得已近子夜11點，立刻直奔老師家，對於老師我一向尊敬，卻少親近，實在情非得已，只好硬著頭皮，疾疾敲門求助。

老師問明來意，便招呼我入座，開門見山直述，丁組大體上分為法學院與商學院二類，不等話落，我直搖頭，我不要法學院，一向視背書為畏途的我，想到那些密密麻麻的法律條文彷彿如無字天書，簡直要命，老師說那好，我們來選商學院好了。經過老師一番陳述推演，成功為我「解惑」，順利完成志願卡填寫。

隔天，看著同學填選上百個志願，我則區區三十來個，一副胸有成竹又篤定的模樣，全拜張福山老師之賜，現在想起來，仍然由衷感激，視為生命中的貴人。

不過棄法從商，也注定讓我錯失與總統級法律人成為同班同學的機會，說來有些遺憾，不過我始終無悔，即使人生重新來過，我依舊做同樣的抉擇，那一夜填的是志願，其實

背後的意義在於，透過老師的引導，進行了自我解析，直視自己愛好自由、輕理論、重實務的人格特質，涉獵雜廣，卻又讀書不求甚解，彷彿重新認識自己一遍，也更加地有自信。

老師是知名高中的名師，也是補教界的王牌。課堂上，我記不得滿滿黑板的數學公式證明，卻記得他說，一向穿慣的白襯衫，如今「white shirt」不只白，還多了粉紅、淺藍、米白，選擇多多，憑添苦惱，教人難以抉擇。當時，報載中央銀行即將發行仟元大鈔，老師直呼本來薪水還可以100、200數個夠，現在可好，10個手指數不到就沒了，風趣幽默的老師，數學之外，永遠記得那個青澀的高中生涯，同時也記憶一個大時代，社會變遷的軌跡。

後來當我面對超市架上琳琅滿目的米食種類，越光米、濁水米、池上米……，醬油要選日曝180天的好？還是化學調配的好呢？傻傻分不清之際，我總想起了老師阿Q式的自我調侃，人生諸多不同世代，某些相似雷同的場景，我們渴望選擇的多樣性，卻又深陷抉擇的焦慮與困惑之中。

老師是玉井人，玉井舊名礁吧岬，沒錯，就是台灣史上著名抗日事件的發生地。據老師的陳述，當年，他的阿公被大綁押至廣場，年紀尚小的父親，隨在一旁哭啼，不曉得走避，趁著看守的日軍不注意之際，阿公一腳踢開他父親，低斥：「快跑！不要回頭！」

於是老師的父親成了此一事件的倖存者，老師娓娓道來，雲淡風輕，卻在我心中閃過一幕驚濤駭浪，歷史的詭譎莫甚於此。如果沒有那一踢，怎會有眼前的老師，此一選擇攸關生與死，決定了香火延續或斷絕，可以說是生命之中，重中之重的選擇。

好比蝴蝶效應，一隻蝴蝶輕拍翅膀，微不足道的小改變，可能帶來意想不到巨大影響。因為那一踢，在好多年以後，我才能成為老師的學生，並與老師在選填志願前夜談，從此與我的人生，有著某種程度的交集和牽連，決定了我日後求學，與一生志業的大方向。

人生是一場不可逆之旅程，有些彷彿命定，更多的是未知，也正因如此，人生的旅途才得以風景處處，驚喜連連，千金難買早知道，人生也無後悔藥，人生一路潮起潮落，有得有失，驀然回首，正是東坡先生《定風波》「莫聽穿林打葉聲……歸去，也無風雨也無晴」的寫照，選擇對了，還是錯了，俱皆隨風，無怨無悔矣！🦋



文 / May

無悔的鹽寮選擇： 當下的美即是果：



練習凝視在喜歡的日常中，將時光耗在每一個現在，開啟儀式感，
日常的紛亂和千篇一律，竟然因慢慢細嚼生活而緩緩平靜下來。

高中畢業時，在書店看到一本書《鹽寮淨土》，介紹區紀復先生（下稱區爸）與黃秀娟女士（下稱區媽）在花蓮鹽寮海邊，建設一個簡樸生活的地方，並歡迎大家前往體驗。那時的我堅信有耐性探索的人，方能與好好生活相遇，於是便動身前往。

鹽寮海邊有一谿山泉水，第一次嘗試在「挑高20公里、花蓮晴好美景環繞、搭配清新自然山泉水」的露天環境下洗澡，領略了藍天好水的靜謐。亦有富含原型食物香氣的人工自製饅頭，嘗到了純天然的糧食滋味。初體

驗前往果菜批發市場拾菜，撿回許多只是少許瑕疵的蔬果，再分工撿柴、生火、以灶煮食。也與夥伴們一同溯溪、徒步小旅行、於夜晚時分圍坐分享，更是說不出的快意。

這些手作和親身參與的體驗，那怕只是洗淨，都於記憶中擁有特別的烙印。內心非常敬佩區爸、區媽，能夠踏實一步一步地度過40年如斯的生活，很不容易。沒有過多的科技產物及繽紛生活，除了要耐得住寂寞，也需要心甘情願地過著克勤克儉的

生活，而這樣做的目的是為了貫徹執行環境保護的初衷。

鹽寮淨土隨時保持開放，因此不同時間來觀摩的人都不一樣，常常因緣際會認識很多新夥伴，這種多元合併的歡樂團隊氛圍，加上簡樸生活讓感官變得更敏銳，不再受到各式各樣人工甜味劑的誘惑，各種體驗感受起來都很恬靜。如此生活一個月後，感覺身體變輕盈了、內心變清靜了，且多了很多寶貴的經歷。

在我看來，做到這樣程度的簡樸是不輕鬆的，如同知名廣告人盧建彰導演《把好事說成好故事》中說的一樣：「運動對身體好，但是身體有點不習慣，可以將運動當成苦差事，也可以享受它，讓它隨時隨地都能做，跟呼吸一樣。」環保亦然，而前往鹽寮的生活體驗，讓我從中汲取了生活中的學習，也讓我明白了原來生命裡的可能與挑戰一樣多。

盧導也曾說：「抓到一個信念就要有抓到一個信念的樣子。」區爸、區媽就是活出了自己信念的樣子，他們崇尚簡樸、愛護環境，也身體力行了40年。世界上有這樣的人存在著、貫徹著環境理想是很美好的，為人類保留了重要的傳統生活方式，也為我們實踐了另一種生活的可能。我想，無欲則剛，大道至簡，這些皆是人類共通的。

「我們都必須要有意識的投入在其中，否則，可能會面臨人類的族群滅亡。但我永遠相信，只有外表嚴肅內心輕鬆，才能把難事做得好，做得久。個人也是如此，我永遠相信，與其追求一百分，還不如，先讓自己有分。」有意識地少用一雙竹筷子、在身心舒適的狀態下改吃一餐素食、多步行……等等，生活裡有很多可以實踐環保的小撇步，一個人的一小步，一千兩百萬人每人的一小步，我想，肯定是風度翩翩的美麗樣貌。

前往鹽寮，讓我有一種打開萬物，與新世界相遇的享受。練習凝視在喜歡的日常中，將時光耗在每一個現在，開啟儀式感，日常的紛亂和千篇一律，竟然因慢慢細嚼生活而緩緩平靜下來，做任何生活的功課時，無關乎結果成敗，只專注盡心過程，當下的美即是果。

而在此經歷後，就會認識一種新的生活，也因此懂得了一部分的自己，覺察了一些些內心的恐懼；也因手作實踐的持續進行，而因此逐步擁有真實的自信，更會發自內心的喜愛自己，我想，能夠這樣同行一段，這樣好好的過日子，真好。感謝這段無悔的選擇，讓我於這段過程中體驗生命、成長自己，是一份值得留戀、回憶與紀錄的記憶。🍷

文／阿蘭

從不後悔的選擇



選擇那個未來陪伴我的伴侶

當我看著朋友平時沒有病症困擾而心生羨慕時，他要我看到我的工作狀況比那些朋友好多了；當我看著身邊朋友因為身體因素找不到陪伴的伴侶，我很感謝他願意照顧身體有一個未爆彈的我；當我老是看著他人光鮮亮麗的一面而欽羨時，他鼓勵我即使擁有細心和內向的個性也能發展出屬於自己的一片天；當我常常被身體的疲勞感攻擊地一蹶不振時，不受我情緒波及的他會叫我快去休息；當我又沒自信地想著：健康的人真好，可以有體力做很多事時，他稱讚我比較厲害，因為一般人都未必拿得到我考上的證書；當我又因為奇怪事情感到緊張焦慮時，像是莫名被叫去長官辦公室喝咖啡，他安撫我的緊張情緒；當我突然收到「一堆」期限不長的審查報告工作而緊張時，他告訴我

「如果沒看完會怎麼樣？不會嘛！公司也不會隨便解僱你啊！」來緩解我的心情。

我不會後悔的選擇，這個就是陪伴我多年的人生伴侶！

選擇那個曾經陪伴我的歌手

她怎麼可以這樣突然撒手離去？最後的留言還在鼓勵歌迷，怎麼可以就這麼消逝了？

那天下班後的晚上，被偌大的新聞標題驚嚇：「李玟CoCo離世」，原以為又是假消息作祟，在看到內容寫著「輕生」兩個字後，我想我大概懂了！之前許多婚姻觸礁的新聞，以及老公拈花惹草的消息，還有長年左腳缺陷、忍痛跳舞的訊息，長期深

陷生理的不適，近年心理狀態的低落，如果是我，會不會也選擇相同的道路呢？

這幾天打開舊時有關她的受訪影片，親切又溫暖的形象仍歷歷在目，小時候苦讀的歲月裡，有好多錄音帶及CD的歌聲陪伴我入睡，她《暗示》著會一直與我相伴，希望能讓我每天都有《好心情》，如果有機會欣賞一段《刀馬旦》或哼唱一曲節奏感的《Di Da Di》，唸書時會不會因此擁有好一段日子的《Sunny Day》？

漸漸長大後，就比較少在螢光幕前看見她的身影，好幾年前，台劇很揪心的主題曲《能不能》，現在看來似乎是在訴說著她的婚姻及感情狀態，格外的無奈與諷刺充斥其中。工作好多年後，不經意注意到她出現在對岸的「我是歌手」比賽節目，想必常常奪下冠軍吧？後來才了解是定居在香港的地利之便，近年她才會轉而往對岸發展。

打開多年前奧斯卡頒獎典禮上的影片，也許開啟了潘朵拉的盒子，挖掘出好多深藏的年幼記憶。她演唱的《臥虎藏龍》主題曲《A Love Before Time》，高亢、甜美又牽動心弦的歌聲，聽得我不禁起了一身的雞皮疙瘩。歌聲到底觸及了身體的什麼記憶，我也弄不清楚。再看著CoCo表演時閃耀及驕傲的神情，也默默喚醒我小時候偶像的記憶，觸動著年幼時徜徉在CoCo歌聲裡的歲月，以及那些再也拾不回無憂無慮的天真歲月……

搭配台下導演李安欣慰的表情，當時年僅26歲的她就有如此成就，她不只用歌聲撫慰我的青春，也用她的成就渲染我的生活，更是讓我在心中立下人生的目標，每聽一次，發達的淚腺便不禁如台北冬季的雨勢般，一發不可收拾……

這不只是一個國際巨星的逝去，她也代表著我與童年的連結消失。《過完冬季》，相信她可以更開心地唱歌了。懷念的《月光愛人》及《真情人》CoCo，她就如她的中醫母親所言般，醫生是用藥在治療我的病，但她是用歌聲在療癒我的心。

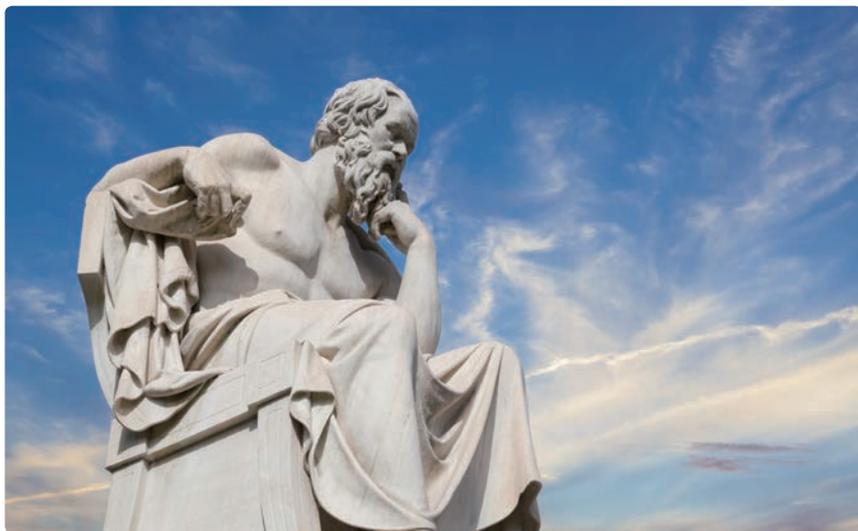
不知道為什麼？我好羨慕她已解脫不舒服的人生。在這屬於她的兔年，2023/7/5，我會永遠記得這一天。

謝謝選擇她當了我多年的偶像，讓我擁有這麼多年精彩又燦爛，心靈充實的求學生活。🍷



文／青蘋果

多重宇宙

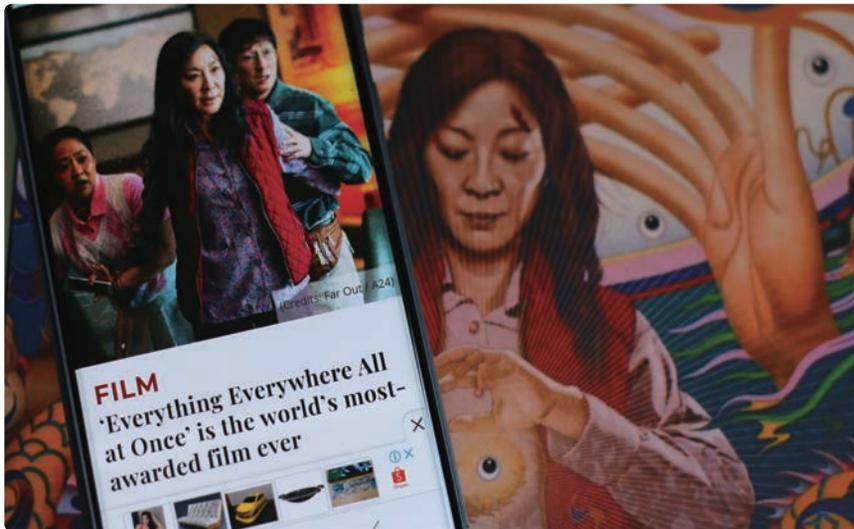


從古至今，人們（特別是科學家及哲學家）常會反思自我，思考人生的意義，哲學經典三問「我是誰？我從哪裡來？我要去哪裡？」時至今日，仍是歷久不衰的難題，國內著名作家傅佩榮教授所撰寫《西方哲學之旅》，是部哲學科普作品，完整梳理西方哲學史2600年的數名代表人物，探討哲學家在不斷思考過程中，所領悟的心得，有了哲學家大膽想像所奠定的基石，科學家就是在地基上添磚加瓦的建築師，將理論以各種實驗手法證實。

除了自省，人跟外界無法脫鉤，視線範圍內的一草一木、早晨的蔚藍天空以及夜晚的閃爍星空，都納入人們所思所想的一部分，隨時代演進及科學觀測能力的提升，人們已能透過各種輔助儀器探索外太空，脫離地球邊界，思考的幅員又擴大到宇宙。

在可觀測的宇宙邊緣外，還有什麼呢？在人類無窮的想像力下，百家爭鳴，其中，多重宇宙論（Multiverse）更是吸引住人們的目光，在我們的宇宙外，是否還有其他宇宙呢？

依據維基百科，多重宇宙論（亦稱為平行宇宙論）是由美國哲學家與心理學家威廉·詹姆士在1895年所提出，論述一個事件不同的過程或決定之後續發展，是存在於不同的平行宇宙。當然這發人深省的題材，是拍攝成電影的好元素。囊括第95屆奧斯卡金像獎最佳影片、導演、女主角、男女配角、原創劇本及剪輯等七大獎的電影《媽的多重宇宙》（Everything Everywhere All at Once），講述美國華裔移民探索其他宇宙拯救世界的故事，基調是當我們做成當下的選擇時，它就會成為你目前生活的宇宙；而



沒選的另一個選項，並不會就此消失，而是在平行時空中繼續發展，以致每個人都有無數多重宇宙。

多重宇宙的魅力不僅在於讓人們思考宇宙邊界以及選擇所帶來的各種可能性外，我想，也是彌補遺憾的慰藉之一。在國小時我有位很好的朋友，然而在畢業前夕，因為一句傷人的玩笑，使雙方感情發生裂痕，再也無法修復曾經無話不談的美好狀態，畢業後雙方漸行漸遠，感情終究消失在時間的長廊裡，不復存在。若擁有多重宇宙的可能，或許在另一個宇宙，並未說出傷人玩笑的我，和那位朋友有另一種不同的未來。

然而，若旁人問我後悔嗎？我會說不後悔，因為這深刻的經驗，影響我往後的為人處世，在每句話說出口前，我會先斟酌這句話

是否會傷害到他人，古希臘哲學家德謨克利特曾說：「別讓你的舌頭搶先於你的思考」，正所謂說出去的話如覆水難收，務必三思而後行。然而，不後悔並不代表不遺憾，或許另一個宇宙的我，能夠表現得更好，借鑒古語，不重蹈覆轍。

回想自身經歷，無論是小到午晚餐的選擇，大到人生目標的選擇，都是這些過往成就現在的自己，而我從不後悔這些選擇，擇其所愛，愛其所擇，我們都活在自己選擇的宇宙。🍷

文、照片提供／輸變電工程處中區施工處
江崇億

痛苦與蛻變



武術表演照片

這些痛苦難忘的經歷，也為不久的未來默默地深耕發芽。

大學時我參加了中國武術社社團，以前對於武術的認識是從金庸小說與李小龍電影中，看到唐山大兄拳打腳踢，或是令狐沖御劍飛行的內容幻想得知，而真正的武術練習其實與這些相差甚遠。

一開始因緣際會加入社團，當時在社團博覽之夜，看到了舞台上表演太極拳的師姐，覺得有股仙氣，搭配太極拳的律動看起來很有中華美感，於是便加入社團，在一開始的社課，要先從基本樁步開始，而這也是所有練習當中最煎熬的部分。所

謂的樁步，簡單來說就是保持一個半蹲的姿勢不動，堅持一分鐘左右，接著換弓箭步動作保持不動，接著再反覆地重複動作。以文字敘述非常簡單質樸，但身體力行起來卻是滿腹詩書，怎麼說呢？以馬步舉例，一開始的一分鐘頗為輕鬆，但是到第二個一分鐘時，已經可以感受到痠痛了，而那時我們一個禮拜需要上兩次的樁步課，每次蹲完已是汗流浹背，冬天時更可以看到身體周圍出現肉眼可見的仙氣，然而這只是第一節課，後面還有腿法、出拳、體能訓練、套路等課程。



繞境表演照片

除了體能上的訓練，還有待人處事與精神上的磨練，其中令人成長最多、也是受罪最多的，就是擔任社團幹部（大三時期）寒暑假的集訓活動。我們借埔里山區，一位出家師父修行的精舍，讓社團成員集中生活十至二十天，從每天清晨四點三十分起床打掃，練習養生功法，一直到晚上七點半，集體出拳練習完才告一段落，之後八點是茶會時間，這時畢業的師兄姐會回來分享練習時要注意的地方，以及出家師父也會跟我們分享關於生命的課題，印象比較深刻的就是，人們常會關心對方最近生活過得好不好，但比較少會去問到最近生命過得好不好，而茶會過後還會有一個幹部檢討會議，會議中大家分享師弟妹情況，以及大四師兄姐叮嚀今日尚須改進的情形，往往開完會已是十二點（甚至會到兩點），昏睡在床上後，大概四五個小時

又要起床帶隊，在肉體與精神上的煎熬實在難以言喻，中間也是很想趕緊跳船，但因為同屆的情誼，還有老師教練的勉勵，以及對於師弟妹的責任，還是咬牙撐了下來，而這些痛苦難忘的經歷，也為不久的未來默默地深耕發芽。

大學畢業後，因住家離母校不算太遠，待工作穩定後，以前的教練也邀請我回校協助指導，我本想說協助而已，應該不會有什麼太大的麻煩，結果後續居然順水推舟變成了指導教練，然而不久後就經過了大疫情時代，校內所有活動都必須改為線上，而體育性社團改為線上活動，就好像一拳打在棉花上，有力無法出，亦沒有招生活動，社團向心力低落，最後僅剩兩位社員跟我苦苦支撐，但因為以前培養的堅毅，還有一股不想輸的心，疫後社團回



繞境表演照片

歸實體活動後，我們開始邀請畢業校友回來幫忙表演招生，以及凡事親力親為陪學生一起執行，並且持續不斷的努力下，終於讓社團步上軌道，恢復以前的活力，同時，我也對於遭遇情感及對未來徬徨的學生加強輔導，將自身的經歷分享及傳承下去給下一屆。

由於擔任社團指導教練，想更加精進讓自己的功力符合教練這個角色，便在中部尋找武術老師練習，沒想到老師們都說我的基礎功夫不錯，看來以往的堅持是有價值的，也因為習武認識了很多對於中醫及民俗療法有研究的朋友，這讓我對於身體保養擁有基本知識，也幫助我能夠在家人朋友不舒服時，協助他們達到舒緩的效果。

回顧大學時所做的選擇，以及堅持不放棄

性格，造就了目前的生活形式，回頭一望雖才十幾年的經歷，但每天過的卻都相當充實；聽過一個故事，當毛毛蟲化為蛹要變成蝴蝶之前，必須經歷過破繭而出的痛苦，如果依靠自己的力量破繭而出，那麼牠的翅膀，將能夠成長到足以負擔這一生所需要背負的重量，而如果經由他人的助力幫忙破繭，將會無法飛起而死亡，選擇要不要面對痛苦，便是能夠蛻變的契機，這也是我無悔的選擇。🍀

文／桃園區營業處
尤蟾

選你所愛，愛你所選



自從打拼了10幾年的公司被外商銀行合併，已逾不惑之年的Darren也不是不曾努力過，除了面對企業文化的適應問題之外，一個被併吞前公司的小主管，也只能算是外商企業眼中的「前朝餘孽」，壓根兒不會有什麼發展空間。隨著磨合期一天天過去，利用價值無聲無息地遞減，終須面臨中年轉業的抉擇。戰戰兢兢掙扎了三年，Darren還是下定決心離開這家打從一開始就覺得沒有歸屬感的公司，除了繼續待下去的前景黯淡，也實在是朋友邀約一起打拼健康事業的憧憬太吸引人，既然找好了出路，也就遞出了辭呈不再戀棧，一心改往健康餐飲的路途邁進。

一大清早，天還矇矓亮，果菜市場裡攤商的叫賣聲已此起彼落，雖然掛著餐廳店經理的嶄新頭銜，卻是不折不扣的「校長兼撞鐘」（台語）。Darren穿梭在市場上的攤位間，

生澀地挑選料理的食材，由於買賣數量著實不小，成交之後只要告訴攤商老闆自己的車號及車子停放的位置，等採買完畢，臨時充當買菜車的轎車行李箱，外加前座、後座幾乎每處，除了駕駛座之外的地方早已堆滿剛買來的各式食材。Darren小心翼翼地開車回餐廳，一個人獨力卸下滿車貨物，才稍喘上幾口氣，幾顆路上買的水煎包還沒完全吞下肚，牆上時鐘八點鐘聲一響，內場第一班的工作人員已經進門打卡上班道早安。原來剛剛菜市場的一圈只是小小的前菜，餐廳店經理忙碌的一天這時才算真正開始……

這是一家販賣蔬素食簡餐的餐廳，類似加盟店的模式，每一道餐點都事先前製加工成半成品的狀態，以應付客戶快速上桌的需求。Darren自己衡量過，隨著人口老化與食安問題與日俱增，蔬食需求只會越來越強勁，



如果可以把餐廳經營好，建立加盟制度，未來應該會有不錯的發展潛力。所以他和幕後的老闆口頭訂了這樣一個約定，餐廳由他經營管理，獲利一人一半，以後若要展店，再考慮雙方出資合夥問題。初步的合作條件頗具挑戰性，即使食材選購、人員調度、品質控管、外場服務等林林總總的事務都由Darren一手包辦，努力的成果最終若能與收穫正向連動，卻也值得放手一搏。從早忙到晚的日子辛苦過了第一個月，見證餐飲業真的不是普通上班族能待的行業。除了體重掉了5公斤，更少了假日、晚上與家人相處的寶貴光陰。帳面上固然賺來差強人意的獲利，但說好的一人一半，最終卻換來老闆一句「下個月起我們改成領固定月薪吧？」話說回來，如果只是領個月薪，Darren又何苦辭去原本安穩的辦公室工作，來到餐廳辛苦打拼呢？

老闆片面改掉約定的決定來得突然，Darren萌生退意卻一時騎虎難下，既不可能辭職讓家裡立時斷炊，又不甘心在餐廳裡耗費大把勞力領固定薪，想再轉職的念頭盤桓腦海不去，卻又無所適從。恰巧餐廳附近一家代書事務所的代書是餐廳裡的常客，代書聽到他的遭遇一時顯得義憤填膺、滿懷同情，誇口可以讓Darren離職後到她那裏工作，等他努力考上代書執照，就可以分些客戶出來給他經營云云，幫他規劃的美麗願景令人心生嚮往，Darren信以為真，慶幸自己在絕處又碰到了貴人，有了備案，盤算著適當的時機要向老闆提出辭呈，重新展開新的職涯另謀高就。

一日下午，餐廳走進一對母子用餐，來人不巧是Darren高中時的同班同學，當初和她有過一段似是而非頗為曖昧的青澀戀



情，但她最終選擇與班上另一個人緣不佳的同學交往，而且還結了婚，跌破了眾多同學的眼鏡。人的選擇往往出乎常人所料呀！畢業後20幾年未見，她的小孩看來只有2、3歲大，Darren以店經理的身分殷勤端出許多免費的點心，聊表多年未見的歡喜，桌邊椅子坐了下來與她閒聊了起來。她說她當了國小老師，結婚多年好不容易懷了這個孩子，話題裡幾乎沒有她的老公這號人物，人生歷程說得極為平淡卻又顯得格外知足惜福。Darren試圖為擔任店經理的角色給一個較為合理的理由，慌亂無章又像「討拍」的話語反而暴露了自己目

前工作處境的尷尬，或許是聽慣了國小孩童做錯事又急於找藉口的說詞，女同學像一個飽經世事的智慧師長，一眼看穿Darren無謂又心虛的伎倆，悠悠說出了一句話為彼此的聊天下了結語：「選你所愛，愛你所選。」一時之間，Darren目瞪口呆，再也說不出話來。

向餐廳老闆提出辭呈後的下午，Darren滿懷期待前往餐廳隔壁的代書事務所，代書聽聞他已離職卻是一臉詫異，簡短的談話不似往日的熱絡，匆匆說要拜訪客戶就結束了會面，彷彿彼此不曾有過任何交集……

選你所愛，愛你所選。

文／花蓮區營業處
N

無悔的選擇



師範學校畢業應該選擇怎樣的工作呢？參加教師甄試踏上漫長無邊的考海生涯？立即踏上職場投身補教業成為月入斗金的明星補教名師？離鄉背井遠渡重洋到異地成為華文教師？與上述大多數人認為的「標準答案」不同，我選擇一條跟同學們完全不同的道路：成為便利商店的員工。

就是在家裡、公司附近隨處可見的超商員工。一樣又不一樣：一樣的是做的工作千篇一律，需要收銀結帳、打掃衛生、補貨整理貨架等；不一樣的是我必須學的更多：學習如何訂購貨品、結帳每日營收、每月盤點庫存、排班門市人員的值班表等，甚至每個禮拜要繳交一份週報：關於門市當週的促銷活動情形、營銷成績及效益分析，以及「我」學到了什麼、做了什麼等等。因為我並不只是一般的員工，而是兩年後要成為組長，負

責管理五至六家門市的「區顧問」。

「區顧問」一個令人感到陌生的詞彙，也是我應徵上的職位。之前常到便利商店逛逛，總以為店內只有店員、店長、或是掛著值班經理名牌的資深店員，從來不曉得除了賣場以外，在小小倉庫裡隨時坐著一位身著西裝、打著領結、敲打著筆記型電腦的區顧問，正透過監視器打量店內發生的大小事情。區顧問必須查看各類商品的營銷狀況、統計鮮食的訂貨、缺貨、報廢數量，或是打開電腦整理銷售目標及各分店的比較數據。區顧問是總公司與加盟主溝通的橋樑、是營銷目標與實際執行的平衡點，是我必須認真學習，將來要擔任的角色。

與自身所學差異甚大，超商是全然陌生的新領域。有些同期受訓的區顧問在大學就有



便利商店打工的經驗，因此門市的例行工作駕輕就熟，可以把精力放在學習後端門市管理。而我因為沒有相關經驗，必須從基礎的工作開始學習，而後台操作、分析商品銷售狀況等工作必須趁著下班的時間或是休假時額外加緊練習。那段日子很累，每天都被壓力壓得喘不過氣，在回總公司簡報的日子，看著同期們侃侃而談每天都有不同的收穫，我顯得自慚形穢，好像雖然付出了很多努力，但展示的成果彷彿都低人一等。我是不是不適合這份工作？我是不是選錯行業了？或許是訂立好高騖遠的目標，缺乏腳踏實地的積攢能力，才對自我產生懷疑。我把比較的對象置於原本就有經驗的同期：他們有的從高中就開始半工半讀、有的在大學有相似的打工經驗，而其中的差距，不是我靠一、兩個月的努力就能夠弭平。我應該比較的對象不是別人而是自己，與剛進公司相比，我

成長多少、學習到什麼、有沒有比之前更了解公司？這個答案是肯定的，與搭班同事的相處、觀察導師店長的神情，使我越來越了解顧客需求、更熟悉商品銷售等業務。我知道自己比從前更進步、我已經成為一名合格的「店員」。

熟悉店內基本工作後，我被賦予更進階的任務：透過銷售系統推算每日訂貨量，避免商品缺貨的同時，也要兼顧降低商品報廢率，訂貨量需要綜合考量過去幾天的銷售量、未來幾日的天氣變化、近期商圈內是否有婚喪喜慶活動等外在變因，來決定訂貨的多寡。之前對超商業務不瞭解，以為銷售就是把商品擺在貨架，等待有需要的客人主動拿取到櫃台結帳，然而深入了解才發現，原來銷售是一門深奧的學問，許多看似不經心的安排都有其用意：如商品擺放的位置，會根據主



要客群的身高來做擺放，才能讓顧客「不小心」看到，潛移默化的增加購物欲，例如：麵包架上擺放的麵包，最底下層是小朋友喜歡吃的卡通麵包、果醬麵包，而上層貨架則會擺放大人常購買的品項；另外，ATM總是擺放在超商的最深處角落，是為了要讓順路領錢的顧客，能在門市停留更久，接觸更多商品；結帳櫃台處擺放多為衝動性購物的商品，如：糖果、巧克力，或是有促銷折扣的組合，這類商品通常不在消費者計畫購買清單內，但因為价格便宜或是有優惠，會讓消費者產生衝動性購物，因此擺置在最顯眼的櫃台處。

在超商工作的期間讓我獲益匪淺，雖然因為生涯規劃沒有繼續做下去，在成為正式區顧問前便選擇離開，但那些年，在超商學到的經驗及銷售觀念卻成為人生重要的資產。若

千年後進入台電任職，工作上需要向用戶宣傳台電APP或是電子帳單，在大部分人視若燙手山芋的工作，對我而言卻是駕輕就熟，以往在超商工作時也需要向用戶推廣產品，還是新人的我秉持著「做就對了」的信念，只要有消費者進入門市，總是會大聲喊話「某某巧克力第二件六折，請參考看看」。我相信只要多開口，就會讓更多人聽到，也就有更多的機會帶來回報。然而積極地開口宣傳結果未必盡如人意，付出的努力與收穫無法成正比，當回饋不如預期，我對自己產生懷疑，最後變成消極行動，甚至不再開口向用戶推銷，看到我漸漸褪去了熱情，店長出面指點迷津，他詢問我在進行推銷前是否有先思考過：怎樣的人會有購買巧克力的需求？商品主打的目標客群又是哪一類的人？你有針對顧客的需求去做推銷嗎？門市有些熟面孔總是到櫃檯買包菸就離開，有些家庭



主婦僅會在缺乏生活用品時出現，這類型的客人較難引起他們的購買欲，因為他們來超商時目標已經相當明確；相對的，針對下午來買咖啡的上班族，或是一起來店消費的情侶，在結帳時把握機會推銷：「今天巧克力有優惠，要不要買一點回去配咖啡、要不要買個巧克力給女朋友呢？」不需要漂亮的話術，在對的時間，向對的顧客進行簡單的詢問，就會達到令人驚訝的效果。自從聽了店長的建議，我不再盲目地推銷，而是針對不同商品選擇適合的對象推銷，簡單地調整銷售策略，成功率卻有顯著的增加，推銷成功的成就感帶給我自信，也讓我更願意向顧客開口。

向用戶推廣台電服務，例如台電APP、電子帳單等跟超商推銷商品有著異曲同工之妙。一味地亂槍打鳥，效果往往不盡如人意，

而當付出與收穫不成正比，會讓人產生挫敗感且萌生退意。提前擬訂計畫鎖定適合的客群、針對不同用戶的需求，建議適合使用的APP功能，更容易成功打動對方，而成功的經驗是美好的，會激勵自己持續做出積極的行為！

雖然僅在超商就職一年多，那段時間學到的經驗及技巧，卻成為受用不盡的寶藏，不管對工作的態度、同事間的相處、與顧客的應答、思考模式的改變都讓我有所成長。驀然回首，從學校進入職場，心智尚未蛻變成熟，就能在體制完好的公司接受完整的教育訓練，讓我甫出社會，甚至轉換跑道進入台電，都建立良好的基礎。踏入短暫又豐富多彩的超商職涯，仍是我無悔的選擇。🍷

文、照片提供／核能火力發電工程處
CHW

記憶中的選擇



小隊長指導受訓後合影



人生各階段常面臨大大小小的各種選擇，這些選擇可能涉及工作、價值觀及人際關係等各種層面，有些選擇可以是快速的、明確的，而有些選擇是需要經過深思熟慮的，甚至有些選擇還是違背心意做出不得不的抉擇。「選擇」，是我們一生中面對最重要也是最複雜的共同課題。

經歷過人生許多選擇後，總有幾個做選擇當下的心情至今還是無法忘懷，首先是大學時期，由於比較早推甄上研究所，許多同學在大學畢業至研究所尚未開學的暑假期間，選擇玩樂、好好放鬆自我，而我無意間收到 work & travel 推廣計畫，於是便帶著見見世面的心情前往美國黃石國家公園工作。

來自英國、德國、保加利亞及美國等國的學生齊聚一堂，等待著分配職務及宿舍，其中

台灣學生大部分被分配到整理房務的工作，接著小隊長會說明並示範如何整理房間，舉凡新床單要如何摺、大小毛巾各幾條，甚至茶包及肥皂擺放位置，這些瑣事均需一一牢牢記住，因為實際工作時，每個房間僅有一位打掃者，且每人每天需打掃約十六間的房間，幾乎不會有人幫忙記細節。初期因為不熟悉工作內容，常常在預定時間內做不完分配的工作，後來利用休息時間詢問其他人如何快速又正確地完成工作內容，再歸納成適合自己的工作模式，終於在一週後步上軌道，且越做越順手。要生存就要變化，要變化就要成長，要成長就要不斷地自我創新，趁著畢業時選擇至國外打工渡假，嘗試不同的工作內容，雖然一開始工作不順利，但透過詢問、學習及創新，不僅能順利完成工作，也學習到面對困難時，要想辦法解決而不是急著放棄。在美國的生活過程也不完全



拉著拖車打掃小木屋

甜美，偶有苦澀，但在這差了十二小時的時區裡，所經歷的那些陰晴圓缺，都讓我變得更好。

前些日子家族旅遊選擇回教國家做為旅行地，旅途中發現導遊講解回教歷史文化深入淺出，並且分享到許多不同國家的旅遊經驗，然而他表示做導遊僅兩年的時間，我好奇他怎麼如此快速累積旅遊經驗，後來他與團員們分享學經歷，原來一路從建中、台大、哈佛研究所、柏克萊博士畢業的導遊，年輕時期就擁有豐富的旅遊經驗，也發現自己熱愛旅遊，才選擇與同學創業開設旅

行社，無奈前幾年敵不過Covid-19疫情的影響，旅行社虧損上千萬，同時他也發現創立公司後較沒有自己的休閒時間，因此不得不做停損的選擇，導遊仍樂觀地表示「創業真是人生難得的體驗」，即使捨棄穩定教職，但他從未後悔選擇踏上創業路。

歷經創業失敗的黑暗期，目前他還是選擇熱愛的旅遊業，只不過角色從經營者換成導遊，他表示目前一個月僅帶一團，空出的休閒時間會去做志工，回饋社會，並且對目前平淡的生活相當滿意。其實我們參加過許多旅行團，很少遇到有知識及經驗兼具，並且對旅行業充滿熱情的導遊，我想他已走過失敗的陰霾，踏上人生的另一段旅程。

人生就是不斷地做選擇，而選擇沒有對錯，重要的是，選擇你所能承擔的，承擔你所選擇的。若是沒有去美國打工渡假，可能一生都沒有機會了解房務工作的辛勞，也不會學習到面對問題該有的態度，更不會激發自己解決問題的能力；而一直是人生勝利組的導遊，若沒有經歷創業的失敗，可能目前還在為事業打拼，過著工作與生活失衡的人生，現在的生活是做自己熱愛的志業，尚有許多空餘時間可以回饋社會，實則無悔的選擇。🍷

有些選擇是需要經過深思熟慮的，甚至有些選擇還是違背心意做出不得不的抉擇。
「選擇」，是我們一生中面對最重要也是最複雜的共同課題。

文／第二核能發電廠 林政達

無悔的選擇



人生就是一連串的選擇，而每個選擇都有相對應的代價。選擇，沒有絕對的好與壞，越是想著完美反而越會留下遺憾，唯有在選擇中傾聽內心的聲音，才能做出無悔的選擇。

近十年前的某個假日，我和女友特地去了石牌夜市逛街，吃著麻辣燙、水龜伯豆花和花生麻糬，看似平凡的行程，卻是一個月以來，我們好不容易有空約會的日子。當時我在外商公司從事業務工作，看的是績效與數字，常常需要前往國外、各地出差，雖然下班不必打卡，但半夜需要處理客戶問題的生活，已成家常便飯，每週的業務會報需要配合美國時間開會，週末則是忙著亞太地區的業務需求檢討簡報。女友則是在台大醫院擔任護理師，拋開台灣不可思議的醫護比例不說，每個月要輪大小夜班，下了班得留下來和學姊交接，工作時除了照顧病人、進開刀

房前的準備，對著儀器監測心跳警報，面對生離死別，眼淚早已不知道哭乾了多少回。那些對於一般人而言平凡的假日，卻是我們在生活中與工作之中千辛萬苦拼湊出來的，這樣下去別說結婚了，我們遲早會變成最熟悉的陌生人。

某天晚上回家後，我一如往常打開家裡信箱，看見這個月的電費繳費單。「台灣電力公司！對啊，我可以去參加台電的考試啊！怎麼之前沒想到呢？」我趕緊打電話給女友，告訴她我的想法，她說她其實也想去找護理長談談，看能不能轉去門診部門。「萬一你考不上怎麼辦？」她問我。

老實說我當時也沒什麼把握，畢竟畢業好幾年忙著工作都沒有讀書，電子學、計概、自動控制等專業學識，大部分早已還給了學校

教授，這是一個充滿未知數的選擇。選擇也意味著不確定，但從另一個角度來看，不就是正好因為不確定，才顯得刺激、有趣、值得全力一試不是嗎？（笑）我知道人生就像是一張單程機票，無回，無悔。

「喂！妳是不是看我沒有？」我假裝生氣地指著說。

「對啦，就是看你沒有怎樣~~」她扮著鬼臉笑著說。

「可惡啊，把今天豆花的錢還我。」我們說著說著笑了起來。

後來一邊工作一邊利用空閒讀書，也透過校友會向許多已經在台電工作的學長請益，隔年如願考試合格並分發到了核發處，到總處上班的第一天，又被指派到第二核能發電廠上班，然而彷彿才一轉眼的時間，在台電工作將要邁向第十年了。這期間認識了副總、處長、副處長等許多開明優秀的長官，核二廠也在廠長、副廠長、各組經理、課長、領班與所有同仁的團隊合作之下，圓滿完成一次次艱辛的大修工作，默默地為台灣提供了穩定的基載電力。核二廠的各級長官非常重視核安、工安、輻安與資安規定，因此特別重視員工須在安全、友善的工作環境下工作。假日或臨時工作的安排也很人性化，平時每天工作前的工具箱會議，與會的主管也會關心同仁上工前的身心狀況，並針對各種高低風險工作的內容加以提醒與經驗回饋。

除此之外，在許多地方也都能發現核二廠同仁服務的熱心，例如核二廠的福利會積極簽約合作商店，提供同仁各種生活上的便利措施，並辦理各式各樣體育、智育、樂育活動，培養同仁正向的身心發展。同心園地在充滿熱情的園長及園丁的合作下，辦理慶生會、關心弱勢家庭、兒童課後輔導，提供給大家心靈上最大的支持。工會第46分會也在關心同仁權益的同時，積極創造勞資和諧的氣氛。

回想當初那個在人生交叉路口猶豫的自己，從不安徬徨、報考台電、考試合格、向原公司辭職、到核二廠報到、和女友結婚到現在當了孩子的爸爸，對於老天爺一路以來的保佑與安排，心中很是感恩，也感謝台電各級長官與同仁多年來給我的幫助與鼓勵，能在這裡和大家一起工作是我無價的幸福，也是我心中無悔的選擇。

最後想以過來人的身分和大家分享，面臨人生各種選擇的時候，心一定要沉穩，找一個清淨的地方好好和自己對話，聽聽看「心」有什麼看法。如果大腦老是在埋怨過去、擔憂未來，那麼選擇終將變成煩惱與遺憾；若能停止用意識心去批判，拋開二元對立的成見，允許一切發生，接受一切都是最好的安排，便能眼裡無塵、心中無礙，當下，天地自寬，繁花盛開。

朋友們：請用你的笑容去改變這個世界，別讓這個世界改變了你的笑容。😊

文、照片提供／退休員工 融導

總有一道風景在等你



無論你是否滿意當下的安排，無需後悔，總會有一道風景在等你！

梨花千樹雪，不悔金門行。

108年12月1日，天晴，空曠的機場相伴的是入冬襲來的東北季風。

站在松山機場的落地觀景窗，望著停機坪上國內外的飛機，以及更遠處呈現完美圓形的內湖美麗華摩天輪，對未知的新鮮和緊張感，彷彿交織成披在身上禦寒的外套。隨著立榮航空的登機廣播，獨自提著30吋的行李箱，驗過身分和機票，步入隧道般的空橋，耳畔似乎傳來姜育恆低沉的歌聲：

「就像一片隨波逐流的落葉，有時奔波，有時盤旋，又好像輾轉蜿蜒的河流，湧向未知的旅程，我一路漂向海角，我一路流向天邊，生命的際遇如此多變，或許，一切只能隨緣……」

隨緣就是安寧

此去，是飛向嵌在廈門灣裏的小島，臨海的三面是廈門；另一面是台灣海峽卻看不見台灣。在職場上，難免要調動到異鄉，而過去也曾漂至中部，如今是漂向「國境之西」。



回憶曾經每週台北、中部來回的「國光號旅程」，確實是像落葉，時而奔波、時而盤旋，如今又要「湧向未知的旅程」。

也許未曾有過的體驗是令人嚮往的，而遠離家人的感覺卻是惆悵的。多數人不喜歡「離鄉背井」，更何況是隔海的離島，然而所有的選擇都不可能完美，決定之後，告訴自己：「一切都是上天最好的安排！」

剛到離島兩個月，就爆發了全球的新冠疫情，三年來在資源缺乏的小島，要搶口罩和快篩劑，只為保全同仁的健康。疫情反覆不定，心情也隨之緊張或舒緩，對異鄉的工作者而言，疫情的功課是學習維持健康和獨自精彩的生活。

離島有著略為分明的四季。春赴離島，一陣

風伴著一陣雨，清晨醒來，打開窗戶，常見濃霧鎖島，天地間籠罩著白茫茫的紗帳，空氣中飽含著水份。紗帳外傳來雞鳴、犬吠、羊叫和啁啾鳥聲，在那迷濛浪漫的霧紗外，還有更多的人家與活動，濃霧是小時鄉下的記憶，自從定居在台北後就不曾見過都會區裏的大霧，然而小島的三至五月，常常與霧共舞。濃霧還可以頑強的佔據一整天，讓屋內外地板和牆壁都像淋過雨般，找不到一片乾處。

暮春三月，長在山間岩地縫的金門原生豆梨花盛開，春華芳菲白似雪，那細小雪白、帶著紅蕊的豆梨花，以堅忍的生命力奮力盛開滿樹，「金門豆梨文學季」因而產生，出身金門的文人，吟詠著歷經苦難的旺盛生命力與優雅的傳統文化，放眼梨花千樹雪，那滋養著島民的韌性魂魄，總是令人感動。



金門原生種豆梨

夏日午後，遠處雷聲如軍方試砲隆隆，一旦風雨歇息，翠綠草皮上黃色的小金英、粉紅的乍槳草、紫色的蔓性馬櫻丹等各自迎風展臂，待陽光乍露時，含著淚珠抖動全身，像一陣笑聲。金門偏乾旱，短暫大雨就如甘霖，引得植物立即回魂、展現生氣。夏季懊熱無遮，卻有藍得很希臘的天空，貼著舒捲散漫的雲，仰望，常不經意的發現正要飛往台灣或進入島內的飛機，裏面承載的都是平安的祝福。

進入繽紛秋季，台灣欒樹和楓香，轉黃、變紅、枯乾又墜落，正是「碧雲天，黃葉地，秋色連波，波上寒煙翠」引人陶醉的景。冬天蕭颯的風把伯玉路兩旁的小葉欖仁，刮得只剩枯枝，時時在耳邊絮叨著：「記取盛年時」。

所有映入眼、嵌入心的季節變化，都是百看不厭的景緻。在異鄉孤獨與大自然相處的日子，方知唯有隨緣，才能找到內心的安寧。

營造唯一特色

工作中偶有忙得喘不過氣的日子，但努力以赴後，無論收獲掌聲或解決問題，終將歸於平靜，重新來過。每個人的日子過得像一陣浪，前進又退，退了又前，那濡濕撫平的沙灘上不再有輸贏。

如果來離島工作，就不會覺察自己「太久不曾放慢腳步的觀察四季變化了」，過去在職場上，凡事講究效率的步調，急匆匆地就過了人生大半歲月。那時無論工作或生活，總是忙著檢視一程又一程的結果，忽略了所經過的心路歷程，偶一回頭，發現日漸麻木的心，不再有單純的滿足和感動。

來到金門以後，開始有時間營造每日的新鮮感，就說每天走的上班路吧！仔細觀察，原來沿途的傳統建物上都鑲嵌著象徵祝福圖案的花磚，如福氣綿綿的「蝙蝠」、平安及花開富貴的「花瓶」，還有老街上掛著燈籠的傳統中藥店，不時飄散著濃郁的五香粉和花椒味、清晨蒸騰出爐的各式包子與饅頭的甘甜味等，原來只要用心聚焦五官的感受，每天都能發現小小島嶼散發著生活的有滋有味。



彩繪廢磁子變身台電專屬療癒盆栽



廢木棧板變身手機架

在工作上，金門發展自己的「循環經濟」優勢，除了與林務局合作把廢棄的木電桿變成鞦韆、廢電纜軸變身各式休閒椅外，同仁共同發想將廢棄的各種陶瓷磁子彩繪，華麗轉身為「台電專屬的療癒盆栽」，又將包裝變壓器和開關的廢木棧板，化身為美麗的吊飾、手機架、計時器等實用的器物，這些成品除了辦理「舊礙變新歡」和「朽木的傳奇」展覽外，更捐給家扶中心做公益，也和社區民眾合作，一起辦理「廢棄物再生」和節能宣導活動。想到金門，就想到循環經濟！我們不求第一，只經營唯一。

不悔金門之行

人生總有高低起伏，走著、走著，終會走到職場退休的「人生逗點」，那個逗點就像從

高速公路下交流道，轉走平面道路，風景依舊迷人，只是速度有別。感謝老天的安排！讓我緩下了步伐，才能在劃下句點前，來得及看見更真的自己、見識不同的風情。

生命是一場不期而遇，與離島的因緣，如此不可思議！轉眼間戴著口罩搭機往返台、金之間198趟，就「飛」過了四個寒暑。終於明白在離島的單純生活與同仁熱情的相挺，原來是老天恩賜的一道風景。

無論你是否滿意當下的安排，無需後悔，總會有一道風景在等你！🍵

文、照片提供／南部發電廠 潘佳枚

春日高雄紀實



橋頭草莓趣

這一墩一墩的土丘，埋藏多少辛勤汗水；這一株一株的作物，承載多少希望與愛意。

橋頭草莓趣

從橋頭捷運站出來，便是一望無際的農場，映入眼簾是兩大片的草莓果園，這第一次的摘草莓體驗就獻給昱禾樂農場了。一人領取一簍竹籃與一把剪刀，當起一日小農夫。「紅的草莓可以摘，但是白色是還沒成熟的小朋友，要留著讓它長大哦！」潘老闆耳提面命著。其實十點抵達園內，經過第一波客人採摘攻勢後，還是有許多未被看見的草莓們躲在以葉為屋頂的室內，和人玩躲迷藏，靜待我們伸手去尋。

起初，還不忍心用剪刀的鋒利去剪斷它與植株連結的臍帶，總覺得它會感到疼痛。但放眼望去，同伴們跟著老闆腳步，早已將托在手臂上的竹簍裝滿，得加快速度跟上了。一粒粒果實就這麼鑲嵌在膨滿紅潤的花托上，形成令人垂涎欲滴的草莓。近距離欣賞著，紅通通的莓，有綠油油的葉襯。

最小的孩子——柔柔，偶有大發現，是兔子造型與愛心形狀的草莓，她拿起它們像發覺世紀大秘寶一樣驚嘆著，用她三歲的小手舉得好高，笑喊著：「你看，雙胞胎草

莓！」，眼神裡閃閃動人。

我想起龍應台描述她兒子：「孩子將我帶回人類的原始起點，在漠漠穹蒼和莽莽大地之間，我正在親身參與那石破天驚的創世紀。」當我們庸庸碌碌地在升學壓力中長大，遂忘了幼時的我們，也曾這樣打開自己的心去看世界，這麼廣袤無邊的奧妙世界。

蹲下時，最接近土壤，聞得到泥土的記憶，和赤腳的童年。

採摘過程裡總得輕輕掀開葉簾子，有兩條黑橘肥毛蟲現身，交疊著，身上一整排假眼瞪得大大的，是啊，時值春日正是繁殖季。「抱歉打擾！」顯然嚇到牠們了，趕緊將象徵洞房花燭的「綠」布簾給放回原位，免得阻擋這生生不息循環下去。有機農場任憑各式物種們即興演出，這兒，是牠們的舞台，扮演著不可或缺的角色。

栽培過程中，不可避免地會遇到炭疽病、薊馬類病蟲害，而這，就需要農人智慧地運用自然力量來「反制」了。

講到有機種植的細節，老闆便滔滔不絕，說著如何讓果實能自然生長，如何避免化學肥與農業的噴灑，再說到近期農場通過「有機認證」，在在都令人振奮。因為深知堅持有機栽種理念這條路並不容易，又是位處交通便利的捷運旁，要守住這塊地實屬不易，眾人聽了都替老闆覺得驕傲。

我特別記憶深刻，是莓園裡零星的存在，挺拔矗立在莓群裡的高個植物，大概快一米高，花是藍紫色，葉與莖上有軟軟的毛，叫琉璃苣。老闆剝下它的花和葉分送給在場認真聽講的大小朋友，問：「有誰知道它的作用？」當然，園裡的一切都不會是平白無故的存在。

她搓揉著葉片說：「你們猜葉香味像什麼？提示是一種瓜類！」有人歪著頭聞，猜西瓜、猜南瓜，也忘了是誰答對，最終「小黃瓜」才是正解。

而琉璃苣的特殊風味，在歐洲是入沙拉的好配菜，最重要的，在有機種植中扮演著共榮角色，它可以吸引蜜蜂前來，增加草莓花朵授粉的機會，也可誘惑食芽蠅前來，傳播花粉的同時，也獵捕其他可能對草莓不利的害蟲，一舉數得。

這一堂植物課讓我們和實體作物面對面，是和大自然最貼近的一刻。

澆灌方面，講到草莓的根要「向下扎根」，交談中得知，瑩家裡孩子有興趣想嘗試種植（採摘時不斷問著可以吃草莓了嗎？可見她愛草莓的程度之深），老闆熟練地以手輕輕折下，和她素日裡經常做的動作如出一轍，梳理過多的匍匐莖，免得它們蔓延得無可收拾，然後，親手把這株帶小漿果的走莖移交給瑩，就像奧運傳遞聖火那樣的慎重而神聖。

這一墩一墩的土丘，埋藏多少辛勤汗水；這一株一株的作物，承載多少希望與愛意。

秤重後，有人等不及洗手台人潮淨空了，把剛剛收成大又多汁的戰利品一口塞進嘴，和外頭吃過的草莓不同，這一顆，原產地直送，現採的一簍簍小漿果，擺在桌上莓香味撲鼻。

而我們非常幸運，能夠在距離不遠的所在，覓得這處有機農場，吃著不用刻意清洗就能安心食用的草莓，每一口盡是鮮甜，想起大小朋友共同採摘的可愛畫面，不自覺地微笑。

電廠貓咪送養大作戰

二月底時，電廠內發現蚤出沒，廠內人員被牠「叮」上，同仁腿部被咬傷而腫起發癢，



三隻小貓水汪汪大眼，還懂得看鏡頭

除了環境大面積噴灑藥劑以外，也因此展開了這趟「電廠流浪貓犬抓捕」的行動。

工安組與清潔班勇士們，立即組成一支抓捕大隊，拿出誘捕籠，將誘餌食物放在籠內，成功捕獲一隻母成貓與兩隻小貓。為了盡快讓蚤肆虐一事趕緊落幕，誘捕團隊們第一時間就將成貓送至動保團體安置，而幾隻小貓陸續捕獲後，本也準備送達動保處了，突然一通電話改變了這些小貓的命運。

「先回來，有人要領養小貓！」貨車載著牠們，已經駛到距離動保處不遠的位置，而一通救命電話將小貓們緩緩推向各個願意愛護小動物的家庭。

返程後，先將牠們安放在空地，約兩米寬的大籠子足夠小貓們暫時安置了，清潔班老闆帶了罐頭、貓砂，讓牠們可以溫飽。這兩隻幼貓大概三、四個月大，一隻是亮麗的橘紋路，另一隻是灰色虎斑，可能是不熟悉環境而喵喵叫著。或許是想念母親和家人了。牠們本能地一進到籠裡便開始向上方登高，攀呀爬的，使勁力找尋籠子較大的縫隙要逃，或鑽出。

此刻領養小貓的善人包含電廠同事在內僅二人，目前仍有兩隻小貓尚未被指定認領。

有點心急，好幾人在各大社群平台拋出消息，緊抓著最後希望。

「在這週五前沒有找到認養人的話，就得送到和牠媽媽一樣的歸處了。」我們心底明白，送過去是凶多吉少。而此時已週三，剩下不到兩天時間。

我們與工安課同仁再次前去空地看望，想幫他們找到好心人家可送養，於是我委託妹妹將小貓的資訊貼在公開的認領社團，隔天，馬上有看到消息的人，聯繫電廠工安主辦人員要來現場看貓咪，準備認養。

好幾人蹲在草地上歪著頭看這小生命，拿出手機紀錄牠們，那麼吹彈可破卻又堅韌的小小生命。「你們要好好活下去。其他的我們來想辦法。」在我與小貓四目相對時，我的雙眼拋出閃亮的光，給牠。

這時已抓到第三隻幼貓了，第三隻是黑得發亮的小黑貓，活動力十足，眼眸裡透出強烈對世界急欲探索的好奇心。過不久，三隻幼貓們已自然而然地蜷縮在一塊，我們將籠內佈置幾塊棉布，給牠們取暖。夜晚外頭溫差大，尤其又是在空曠的空地，對小貓而言是很大的考驗。除了鋪上布料，我們還在籠子四周用紙箱包住，讓這個暫時的居所能幫助牠們抵禦寒風。

最後一隻毛色略呈現奶油色的米色幼貓在第三日早晨誘捕成功，不簡單，奶油貓左閃右躲，成了最後一隻被抓到的機靈小伙子，太餓了，才有機會被誘捕籠的食物誘惑，結束

了牠飢餓又孤寂的逃亡貓生。「牠肯定最聰明。」廠裡大姐點點頭認可牠，大肆宣傳著牠驚人的活動力，這一隻小貓的收養者得多花心力顧著了，以免牠調皮再度逃出。

現在總共有四隻幼貓待認領，四隻小貓見到彼此後，隔著兩個籠子面對面，原本懶洋洋躺在一角的橘貓也起身，激動地發出微弱聲響，最後一刻終於團聚了。蜷縮在一起時，虎斑好似當中最大的哥哥，用身軀覆蓋其他弟弟妹妹，用舌頭舔舐梳理牠們的毛，很有哥哥的派頭。

好在，電廠同仁與幾位善心人士們，各自領養了一隻幼貓，有位薛先生從仁武趕來，耐心等待，並在接走虎斑後，把牠帶給獸醫除蟲等各項檢查，隨後也陸續傳送小貓照片向電廠人員報平安，一切的奔波都值得。

我們相信，牠們的後半生，不用流浪了，會活得很好，衣食無缺。動員了廠內外，工安組也特別感謝大家的通力合作，這次的誘捕與送養大作戰，圓滿成功。🐾

文／東吳大學心理學系兼任副教授 林蕙瑛

湧現成年族的愛情困擾



案例一

28歲的王男進公司三年，前一陣子在公司春酒時抽到一台電動機車，非常開心，立刻發簡訊給女友，分享好消息。第二天一早女友就發訊息來，要求將這台電動機車以兩萬塊的低價賣給她弟弟，反正自己人嘛，不要計較價錢。王男還來不及回覆，第二個訊息進來了，女友說自己電信合約快到期，希望男友將買電動機車所得的錢給她的手機續約iPhone 15 Pro。

突如其來的要求讓他感到有點吃驚，但他還是老實相告，打算將這台珍貴的抽獎獎品送給姐姐。沒想到女友卻突然翻臉，怒批「你真的很自私，到底我們感情比較重要，還是你姐比較重要？」還威脅提出分手。王男覺得很困惑，兩人交往至今，才

五個多月，還在牽手階段，還需要更多的磨合，也應該互相包容體諒，他真不明白，把自己在春酒抽到的機車送給姐姐叫自私？

案例二

鍾雲已經兩個禮拜沒有理會男朋友了，對方也沒有很熱衷求和，只是偶爾丟個訊息問候。鍾雲看著手機內那些在首爾和慶州的照片，毫無甜蜜的回憶，總覺得自己是領隊兼導遊，率兩人團出國。

與男友交往三年，參加過兩次旅行團出國，觀光的地方雖然新奇好玩，但跟團有很多不方便。尤其男友，又不喜歡跟不認識的人一起旅行，所以兩人就說好自助旅行去韓國。但每次要找男友討論行程時，

他總以工作很忙、公事太多來推拖，眼看日期逼近，鍾雲只好一個人處理機票、酒店、景點、餐廳以及交通路線等規劃，忙碌了三天三夜。

從上飛機到住旅館到參觀景點，一路上男友就對鍾雲安排的行程百般挑剔，甚至嫌棄浪費錢。每次要到下一個景點時，也懶得拿出手機幫忙查看路線，都是鍾雲一個人慢慢查細細看，一路緊張還受氣，也沒什麼心情欣賞沿途美景。幸好五天很快就過去，回到台北後，鍾雲不太想理會男友，就以工作忙為藉口，約好兩個禮拜後再見面。

一方面回顧韓國之行過程中兩人的互動，鍾雲忽然想到如果結婚以後什麼事情都由她來做，還不見得會令他滿意，自己不是會累死嗎？重要的是心累呀，自己的情緒沒有被男友照顧到，突然間萌生分手念頭。

分析

任何人讀了案例一的故事都會很同情王男，但也一定很為他慶幸，正好藉這個事件看清女友的個性。她當然不是一個壞人，而是相當有控制欲的女性，顯然事事都要男友聽她的。從她的言行舉止可以看出她對愛情的謬誤，這也是一般人對感情的迷思：

1. 她具有傳統的婚姻金錢觀「你的就是我的」。在婚姻中，男方就應該出錢養家，男方的東西就該由女方支配。殊不知現

在已是雙生涯家庭，夫妻雙方都有收入，要共同投入家庭的開支及小孩的撫養教育費。而他倆現在只是男女朋友，連開口要對方送東西都有點過分，還居然問都沒問，就要男友低價賣抽獎中的獎品。

2. 才交往不到五個月，就認定男友是她的男人，可以開口要東西，還可以討價還價。殊不知男女交往要盡量溝通金錢觀，卻不能有金錢往來。尤其是在感情初期一旦扯上金錢糾葛，利益大於感情，是很容易翻臉的，傷心、傷身、傷財的事情經常可見。

3. 「我們的感情重要還是你姐姐重要」，這個問話就好像問男朋友：「你媽和我同時落水你要先救誰」一樣沒必要。論親情，姐姐就是親人，媽媽就是至親。有了女友固然很快樂，但也不會不顧家人，弟弟會想要把機車送給姐姐，一定是自小很受姐姐的照顧，打從心裡愛姐姐。而女友居然不能忍受姊弟情深，還威脅要分手。

4. 愛情的世界雖只有兩個人，但是這兩個人在自己的世界裡還有其他的關係存在。女友認為沒有聽她的話不順她的意，就是自私。她都沒有為男友著想，沒有分享男友的快樂，沒有感動於他的姊弟情深，反而罵他自私，這就是心理學上的投射作用。

案例二中的鍾雲心中很不平，怨男友都未參與旅行規劃，也擔心萬一結婚後什麼事情都得自己扛起來。只是有點奇怪的是。兩個人走了三年多，鍾雲為什麼就因為這一次韓國之旅才看清對方，而萌生分手念頭呢？三年多的相處，難道每天都很愉快，兩人從不起爭執嗎？很可能前面都是吵過就算了，也沒有放在心上，其實兩人之間早就存有一些不兼容性。

有些人很會上網找機票看旅館，有些人很會規劃路線，甚至連火車及公車的班次都可以找到，而有些人就是比較笨拙不靈光，或者本來就這方面很少接觸，男友可能就是這類人，所以乾脆全部丟給鍾雲一個人去做。但是他的態度真的有問題。自己若沒有興趣做，或太忙無法參與，就應該老老實實地跟女友說。誠懇的道歉之外，還要經常說些讚美的話來安撫鍾雲的辛勞，而且要常常打電話問她的進度，給予精神上的支持與對她辛苦的認同。但是他完全沒有這樣做，一路上還嫌東嫌西流露不滿意，旅行照樣進行，兩心卻疏離，甜蜜感減少，甚至延續到回台灣之後的生活。

詹森阿內特博士（Jensen Arnett）是美國 Clarke University 的心理學教授，1995年在他歷時五年的實驗中，訪談了三百位18至29歲的年輕人，發現他們還是具有青少年時代的一些特性，也還沒有達到成年人的成熟，仍在生活中學習與掙扎，就把這個階段稱為湧現成年期（emerging adulthood）。

湧現成年期的定義如下：

1. 「認同」探討的年齡階段

年輕人正在決定，他們到底是誰，以及他們想從工作學業和愛情中得到什麼。

2. 不穩定性的年齡階段

高中畢業後那幾年居住不是很穩定，可能離家去念大學，住在宿舍或在外邊租屋，或者與伴侶同居。通常是在30歲以後，有了家庭跟事業才穩定下來。

3. 自我專注的年齡階段

脫離父母的管束與學校的約束，年輕人試著去決定他們自己想要什麼，他們想要去哪裡，以及他們想要跟誰在一起。這些都是在他們在結婚、生小孩、發展職涯之前所沒有的限制。

4. 感覺卡在青少年與成年期的兩個階段之間的年齡階段

很多湧現成年族說，他們是為自己負責，但是還是沒有辦法完全感到自己是個成人。還是有很多事情搞不清楚或不知道怎麼做。

5. 有很多可能性的年齡階段

通常是比較樂觀，大多數的湧現成年族相信，他們有比自己父母過得好的大好機會，而且即使他們的父母離婚了，他們相信自己還是可以找到終身靈魂伴侶。

阿內特教授描述湧現成年期就是從青少年期



到青年期的終了，開始要擔負起人生的責任，如穩定的工作、婚姻和為人父母等。這種現象的出現，是在過去幾十年來美國的社會與經濟改變，引起心理學家的重視，在進步的目前台灣社會中亦然。他指出，「如果快樂是在你對生活的期盼以及你真正得到的之間的差異，那許多的湧現成年族他們是很不快樂的，因為他們期待太多了。」

結語

本文兩個案例的故事其實很平常，不一定是男女朋友，同志伴侶也會有一樣的事情發生。通常都是發生在湧現成年期。雖說已經在社會上工作的人會比大學生談感情稍微現實一點，畢竟還有擇偶的可能性，但也是還在掙扎與學習之中。

當然也不是說30歲以後的人就很成熟，但是湧現成年期這個階段，成家立業是個大目標，個人不但要專注於工作，還要拓展自己的人際關係，並經營感情關係，在自己還沒有站穩腳步之前，的確是很大的挑戰。正如阿內特教授所說的，他們對人生很多事情的期望與真正在現實生活中得到的是有差距的，所以他們不快樂，尤其是在感情方面。所以還是要從個人做起，要有充分的自我了解，發揮自己的優點，接納自己的缺點，加以改進。在人際關係的互動中，學習表達感情，關心別人。如果能夠有自我覺察而努力充實自己，當然最好定期做心理諮商，有了諮商師的支持、陪伴與引導，自我成長可以加速，感情關係也少走崎嶇路。🍀

員工協助業務花絮

北區 員工協助業務花絮



數位發展系統同心園地為提升工作士氣及營造正當娛樂生活習慣，於113.4.20舉辦「新店碧潭和美山步道」健行趣味活動，鼓勵同仁與家人一同出遊健行，促進身心健康，並從小朋友猜謎語趣味活動中，增進同仁間情感交流，凝聚向心力。



林口發電廠同心園地於113.4.20聯合同善社、志工隊，共同參與脊髓損傷中心主辦之「第21屆讓生命發光~愛心義賣活動」，同仁晨起秘滷茶葉蛋、製作油飯、辣椒製品及健康醋等義賣商品，台灣電力工會第31分會葉常務理事聯璫亦應援許多布偶，現場更有同仁子女表演魔術，烈日下伴隨著汗水及笑聲，將對社會奉獻的心及愛遠傳。



馬祖區營業處同心園地為紓解工作壓力、凝聚同仁情感，於113.4.2聯合福利會辦理趣味體育競賽活動，在兩人三腳、跳布袋競賽活動中，同仁暫時拋下工作壓力，像赤子般全心全意地投入競賽，雖然地處離島，但是大家的心依舊團結在一塊，玩得不亦樂乎。



水火力發電系統同心園地於113.4.27辦理「金山野柳慢活一日遊」活動，同仁及眷屬們前往金山大鵬足湯公園，漫步下寮海灘聽海觀浪，隨後前往台北北部展示館，熱情導覽員仔細地解說核能發電知識，小孩們興奮地玩耍電力體驗設施，中午在菱悅酒店用餐後，下午在野柳地質公園中漫步，配合專業導覽人員解說，細細品味當地風土民情，家人、伴侶與親子彼此距離更為緊密。

中區 員工協助業務花絮



台中煤倉工務所同心園地為應國內赴日旅行浪潮，於113.4.12邀請國內知名旅遊作家馬繼康老師講授「日本深度自由行」，老師以豐富的經驗講授日本的人文歷史、名勝古蹟背後的故事，更鼓勵同仁在繁忙的工作中，騰出時間來場有深度的自助旅行吧！



再生能源處同心園地於113.3.18至113.4.3期間，舉辦二手書交換活動，推廣知識環保、活絡圖書的生命力，活動除開放同仁以書換書帶回愛書外，亦讓同仁以尚未開獎發票交換書籍，參與換書活動的同仁也能獲得精緻書籤作為「愛閱」獎勵，透過換書、捐書的活動，讓同仁共享知識的喜悅。



大觀發電廠同心園地於113.4.27聯合福利會辦理113年度中區聯合健行活動，共同參與的單位有通霄發電廠、苗栗區營業處、台中區營業處、彰化區營業處、台中發電廠、大甲溪發電廠、萬大發電廠、卓蘭發電廠、水力施工處、明潭發電廠、台中供電區營運處等10幾個單位參加，報到人數約180人，盛況空前。除了導覽廠區內的健行活動，更有水里鄉農會提供「梅食農教育推廣活動」，一人一瓶梅醋DIY製作，大人小孩均玩得很開心。



台中發電廠同心園地為舒緩同仁身心壓力，於113.4.19邀請陳淑樺老師進行「芳療解壓按摩術」專題演講，因應現代上班族久坐生活，身體機能逐年下降，透過講師講述正確的健康管理觀念，並透過芳療與按摩，讓身體達到適時的放鬆與紓壓，同仁們亦跟著講師實際操作按摩手法，使學習更具效果。

南區

員工協助業務花絮



嘉南供電區營運處同心園地為慶祝該處成立40週年，於113.4.25在處本部辦理植樹活動，因適逢龍年，植樹樹種為「龍柏」，該樹碧綠青翠具香氣、樹形優美且質地堅硬，象徵健康長壽且可擋煞避邪。植樹活動除響應政府節能減碳政策外，並透過活動培養同仁愛護環境和尊重生態的觀念，並可豐富生態環境，建構「永續環境」。



輸變電工程處南區施工處同心園地於113.4.20在壽山動物園辦理親子健行活動，邀請同仁及眷屬參訪近年重新開放的動物園，同仁們攜家帶眷報名十分踴躍，整修後的動物園新闢建許多設施，並以活潑的規劃設計讓遊客可以更親近動物，使參與的同仁留下美好的記憶，身心獲得紓解與放鬆。



台南區營業處同心園地為響應「捐血一袋、救人一命」的精神，於113.4.3與台灣血液基金會合作，舉辦「熱血一袋、無可取代」捐血活動，除了同仁及承攬商，另邀請台南市政府財政稅務局共襄盛舉，挽袖捐血，貢獻愛心，讓民眾感受到台電的「滿腔熱血」！



南部發電廠同心園地為關心同仁身心健康，於113.4.1邀請高雄市衛生局根秀欽講師講授「職業衛生與健康」，提醒同仁代謝症候群是現代人常見的健康問題，通常伴隨高血糖、高血壓、高膽固醇等症狀，應適當運動、控制飲食，現場亦準備精美小品發送回饋心得同仁，與會同仁無不滿載而歸。

跟不當行銷說「NO」

在捷運附近，被攔下以協助填問卷或試做保養為由，卻被帶到店內推銷購買美容保養品時，怎麼辦？



這是不當行銷 解套方法

屬於訪問交易	7天無條件退貨解約權	簽約前，享有契約審閱權	有消費爭議
 <p>沒經消費者同意，且讓消費者在毫無預期及心理準備下簽約的交易。</p>	 <p>收到商品後的7日內，消費者無須附任何理由，或支付任何費用，以退回商品或書面通知業者解約。</p>	 <p>於簽約前，業者應給予合理期間，讓消費者可以事先審閱這份定型化契約條款。</p>	 <p>可撥打1950洽詢，或上行政院消費者保護會網站 https://cpc.ey.gov.tw，進行線上申訴。</p>

行政院消費者保護處 廣告

公布轉蛋中獎機率 保障玩家權益

線上遊戲契約規範已增訂業者應公布機會中獎商品或活動(例如：轉蛋)中獎機率之規定

中獎機率規範重點

- (一)定義：遊戲內消費者付費後，取得機會中獎商品，或完成活動設定條件始能獲得獎項的機率。
- (二)遊戲業者應明確揭露中獎機率於：
 1. 官網首頁
 2. 遊戲登入頁面
 3. 購買頁面
 4. 遊戲套件包裝上
- (三)應揭露內容：
 1. 凡涉及付費購買，不論機會中獎商品或活動形式如何轉換、轉換次數，皆應公布中獎機率。
 2. 應以「數字百分比 (%)」方式記載。



消保處新聞稿

行政院消費者保護處

文、照片提供／核能安全處 雪白地震儀

分享與感恩——員工協助進階班訓練心得回饋



時刻專注在人群之間的交際，理解到每個細微的動作或言語，只要經過琢磨後都能再更上一階，創造更舒適融洽的互動和影響力。

113年2月19日下午2點，在蜿蜒的山路後，第一次踏入所本部，也是第一次抵達烏來的時刻，少了都市的繁雜情緒，多了一種被自然環境環抱的清幽感，一切陌生的新鮮感充斥了整間教室。

整間教室的陌生同事們來自全台各地的單位，彼此之間隱形的冷牆突然就被第一位藍誌宏講師的開場活動給打破，講師一聲令下便要求所有同學離開座位和鄰近的陌生同事進行遊戲互動，我猜是為了緩解午休時間在交通車上度過的疲勞感，以及消除陌生同事的隔閡感，其實不僅第一位講師有這種動態的開場活動，後續的三位外聘講師也都有各自獨特的開場小遊戲。雖然第一天的課程主題主要關注在職場目標及溝通上，但除了研究理論之外，講師帶入了很多他人和自身經歷，顯得更具參考性。依照過去數十年的觀察，講師分享了不同世代的職場統御方針，以及不同世代的員工



或主管間溝通的狀況劇，讓學員們在有事先理解的情況下，更能從容的面對不同的同事；在討論職場目標建立時，以美國研究的案例結果指出，明確的目標設立遠遠優先於考慮方法的可行性，原因在於實現目標的方法，會在目標出現後會依當下環境條件自行生成，也就是說可行的方法可以藉由團隊個體間或是不同時空背景的差異，利用數量發散的方式產生，不怕找不到方法，反而最困難的是最源頭的目標建立，必須下定很大的決心才能全心全力的投入，也是最不容易邁出的第一步。

第二天開始進入到多元性別與性別平等的課題，從原本舊有的男女觀念到現代已經成為LGBTQ+的世代，兩性的說法已經不再適用了（當然以生物學的觀念來看，本來就不會糾結一定只有兩性，其餘動植

物和真菌界早就有數種至數百種的性別產生，只有部分人類還在無知的兩性觀念下根深蒂固）。曾露瑤講師重點提醒了性平三法的修法過程及三種法的適用範圍，分別是性別平等工作法（職場相關）、性別平等教育法（校園相關）、性騷擾防治法（職場、校園以外之人員適用），皆屬於行政罰則，雖嚴重程度不及刑法，但適用範圍相較於舊法顯得更為泛用。講師也有分享了很多實際狀況，像是校園內的師生案、生生案、女學生假哭偽控案、仙人跳等血淋淋的案例，在場有小孩的同事們均深感為戒，畢竟良好的家庭教育絕對是預防性平案件的最佳途徑。

多數年少案件引爆點都在於父母親沒有危機意識感，不信任或漠視小孩給出的異常舉動或暗示，造成無法挽回的後果，畢竟



現在並沒有培訓為人父母的專業課程，多數的社會負擔，均是在個別家庭中極具瑕疵的社會倫理不斷積累與傳承下演變而成，不過目前以個人的觀察結果來說，政府單位並未發現這種性平問題的根源性，而是選擇個案處理，治標不治本，台灣的立法端也顯得後知後覺，都需要出現重大犧牲者之後才有相應的法條出現，為何不學學IC產業的願景規劃，為未來數十年做好準備。提前為立法及教育制度做出設想，或許太為難象牙塔內的政務官們，但這也是台灣長久以來的社會弊端，由非科研人員領導政府部門絕對是在浪費社會資源。只希望能有更多民眾打開慧根，起身推動改革各方面的制度，破除現行這種「表面看似和平，底下暗濤洶湧」的社會假象。

第三及第四天的講習內容與前兩天有部分重複的地方，但也非常精采，帶入的更多實例進行行為分析，為未來的應對進退做好準備，特別是在性騷擾的發生和申訴部分，行為人需要尊重對方的隱私及自主權（例如：感情婚姻、臉蛋身材）；接受申訴的單位需要進行保密和積極處理。「人帥真好，人醜性騷擾」這句話只對了後半句，唯有交情到位，才能有更進一步的交流。相反地，在拒絕他人時也務必要表達明確，雖然現行判決風氣已從過往的「說不要才是不要」的明確否定認定標準，轉為「說好才是好」的肯定認定依據，因為過往有太多案例顯示被害人的沉默行為被加害人視為同意侵犯的誤判情形，現在只有明確地正面表達，才是最沒有爭議的溝通模式。



最後一天由人資處組長針對公司內部條文進行宣導，並在教學問卷作答下結束了一系列的課程。此次訓練課程收益頗多，尤其是鮮明的社會實例，尤其震撼。

在返程的車途上想了很多，即便在課程結束後回到原本工作崗位，深刻的記憶仍久久無法忘懷，於情、於理、於法，早已和上課前的我截然不同了。站在時間線上回

頭看，發現自己的不足；轉頭向前望，更為寬廣的進步空間即印入眼簾。老師們也不斷地強調，時刻專注在人群之間的交際，理解到每個細微的動作或言語，只要經過琢磨後都能再更上一階，創造更舒適融洽的互動和影響力。與其漫不講究於生活中的各種細節，或許可以從現在開始，我們一起來解鎖更多的人生技能，開始享受提升自我的美好。🌈

與其漫不講究於生活中的各種細節，或許可以從現在開始，
我們一起來解鎖更多的人生技能，開始享受提升自我的美好。



員工協助業務績效評比 分享交流的園地

Q：園地好，4月中收到發布的年度員工協助業務績效評比結果，除了公布績優單位與進步獎單位，也一起收到績效評比報告。不曉得園地園丁能如何運用評比報告的內容，作為來年推動員工協助業務與填寫評比表的參考，謝謝！

A：您好！感謝詢問。近年新血園丁陸續加入各單位同心園地，大部分園丁對園地運作的認識有限，因此這幾期園地心發現便聚焦於新任園丁推動園地業務的疑惑，以及對規劃年度活動提供建議。而除了年度計畫與辦理活動，年底填報員工協助業務績效評比評分標準表，同時回顧這一年的辦理結果，對園地的推動也相當重要，確實需要讓園丁們充分瞭解。

員工協助業務績效評比制度已運作多年，目的不在考核單位執行成果，而是希望給予用心投入的園地鼓勵，同時彙整各單位的辦理成果供所有園地參考。考量各年員工協助業務執行重點或有不同，人力資源處於年底會檢視並修正評比表後，函知各單位次年度的評比表內容，除提醒各園地按時填報，也讓園地依照評分項目辦理新年度的規劃。

員工協助業務績效評比評分標準表

以下就評比表項目的內容進行說明，藉此幫助各單位園地更瞭解評比制度與目的。

- (一) 園地佈置及檔案資料：希望園地從場地布置、書籍影音硬體設施的整理，到軟體設備如網頁、電子郵件的經營等面向著手，各方面讓同仁實質感受園地的存在。
- (二) 列席各項會議宣導協助業務：讓園地藉由各種會議場合加強宣導 提高園地的能見度。
- (三) 員工協助案件處理：透過填寫協助同仁的情形，以及適度運用外界資源的狀況，藉以協助園丁們認識實際執行助人工作時的可用資源，以及在協助同仁時可參考的步驟（先初談後，再依實際狀況評估運用免費資源或轉介外界特約協助員）。

- (四) 活動辦理及預算執行績效：經由活動辦理內容與預算績效執行狀況，園地能更瞭解公司鼓勵辦理之活動型態與內容。另以選填項目的形式，鼓勵單位結合內部資源辦理相關活動（如結合工會、福利會辦理捐血活動）。
- (五) 協助業務相關事項：促使單位推動年度員工協助業務時，可以制定年度員工協助方案的規劃與年度計畫、分工表，讓業務推動更聚焦。另也鼓勵園地定期開會，甚至邀請單位正副主管一同與會，主管的加入能讓園地運作有更高的能量。
- (六) 加分項目：除了前面制式的評比項目，也開放加分項目讓各單位自我推薦，讓公司認識單位辦理的特色與優點。

員工協助業務績效評比報告

各單位園地送出執行成果後，接著便由人力資源處彙總園地一年以來的辛勞事蹟，同時將公司年度推動重點與成果適度輔以文字說明，並展望來年，一併提出新年度員工協助的推動主軸，及希望各單位園地配合辦理的事項。因此，評比報告不僅能作為過去一年推動情形的回顧，瞭解其他單位辦理活動的方向以為師法對象，同時也透過新年度展望的內容，更清楚認識年度內能夠努力的重點與方向，在單位內部推動員工協助業務時更明確。

員工協助業務績效評比結果

如開頭所提，績效評比的目的是鼓勵各單位，並不是要考核辦理情形，對於園地園丁的無私付出，公司除了感謝還是感謝，因此制定了評比制度，從分區評選出績優單位，另與前一年度比較評選出進步獎單位。為更誠摯地向各單位表達公司的感謝與敬意，自112年的評比結果起，從獲選之績優單位中再選出6個作為特優單位，並邀請至公司週年慶大會接受表揚，展現公司對員工協助業務的重視，更表彰單位園地的辛勞，期望能激勵各園地持續地投入、為需要的同仁提供協助。

同心園地 愛分享陪伴

同心園地設置的目的是幫助同仁，以及創建一個充滿愛、分享與陪伴的環境與組織文化，透過評比過程讓前述目的扎根、穩固至每位同仁心中，而評比結果的發表則實質體現分享的精神，讓園丁們能從中獲得學習、自我成長，這也是公司推動員工協助業務的最高宗旨。

苦樂

留言板 一位對未來生活充滿擔憂的新手媽媽

小編您好：

近期升格當了新手媽媽，產假期間的我，除了得照顧自己身體，留意產後傷口的復原外，更肩負起照顧新生兒的責任，學習育兒知識、哺育母乳、照顧嬰兒佔據了我的生活，因為小嬰兒還很小，又從新聞媒體上看到許多嬰兒因睡姿或嗆奶窒息猝死的案例，使我和先生戰戰兢兢地照護嬰兒，即使半夜亦不例外，得和先生輪流熬夜看護孩子，這導致我睡眠十分不足，身心都面臨很大的挑戰。

我進公司已經近六年，工作上的業務雖然繁重，但還可以應付得來。然而現在有了孩子，經濟上的考量，加上沒有家人後援，我預計產假後就重返職場，白天將小孩送托嬰中心照護，下班後再把小孩接回家，晚上由我和先生照顧。然而，但每當想像未來的生活，即感到各項各樣的困惑與擔憂，未來我白天上班，晚上照顧小孩，體力上真的可以負荷嗎？還有上下班接送小孩的時間壓力，會不會影響我在工作上的表現？抑或主管、同事對我的看法，會不會有改變？小孩在托嬰中心，是否得到適當的照護……？各式各樣的問題湧上心頭，讓我對於重返職場的生活充滿擔憂，甚至感到喘不過氣來，想問問小編，未來想同時扮演好媽媽跟上班族的我，應該怎麼調適自己，不致對未來的生活感到如此不安及焦慮。

一位對未來生活充滿擔憂的新手媽媽 敬上

南區 輔導內容

親愛的新手媽媽，您好：

首先恭喜家裡添人口，您升格當了新手媽媽。另一方面也要勉勵——承擔為人父母的辛勞。「手抱孩兒，才知爸母時。」懷裡抱著這甜蜜的負荷，同時也打亂了原本生活的步調。在如此使人心神勞累的狀態下，您能勇於向外求助，非常值得肯定。

本廠同心園地園丁集思廣益後，提出以下建議供您參考，期許能對您有些許的幫助。

一、適度調節情緒，正向思考

家庭中最重要，莫過於爸爸、媽媽穩健的心理狀態了。而產後媽媽生理及心理產生變化，使得情緒容易低落，對於當「母親」這個角色產生擔憂，都是很正常的現象。建議可先從緩和自己的情绪開始，寶寶容易察覺周遭最親近之人的情緒，特別是媽媽，因此可以和先生輪流休息，給自己一些放鬆時刻，譬如適時地聽一些舒緩身心的音樂、運動、小睡片刻等，照顧好自己的情緒，才能讓寶寶在充滿安全感的環境下成長。

二、訴說煩惱，交換心得感想

養兒育女這條路，您預想了起步的艱苦；其實同樣的，別人也走的不輕鬆。建議您向身旁的朋友，抑或是單位的同事討論，有沒有已經歷這些過程的人，她（他）們是怎麼走過來的？適度尋求親戚、好友的支援，花些時間與他們打交道，吸取過來人的媽媽育兒經，將可大幅度減少產後常出現的孤獨感。包括邀請朋友來家裡坐坐，或約朋友一起戶外走走等等日常小事，都可以讓

新手媽媽更舒心，感受到生活中有實實在在的支持。

三、工作業務調整，心態轉換

依現行公司規定，對於撫育未滿三歲子女可減少每日工作時間一小時、每年可申請七天家庭照顧假。而減工或請假將影響工作，建議可事先跟上司與團隊溝通，讓雙方了解彼此的看法與期望，並討論如何做後續的安排。

多學習一些工作管理方面的技巧，譬如目標或時間管理方法，優化工作流程、提高工作效率，讓減工或請假的影響減到最低。專注於當下，全心全力做好眼前的工作，未來有多少任務要完成，以後再去思考，不加諸自己太大的壓力。

四、尋求內、外部資源

網路方面可和先生一起加入育兒論壇，共同學習。家庭中凡事都需要花時間好好溝通，多一分感恩、同理對方，就能少一點爭執。或是尋求專業管道，公司提供每位員工每年八小時免費諮商服務，如有需要可讓專業的諮商師提供您協助。

作家李家同曾說過：「世界上有很多職業，要做得非常好，才對社會上有影響；可是做母親就不同了，即使做一個平凡的母親，一樣可以對社會有非常正面的影響。」覺得累的時候，要常常抱一抱自己，告訴自己，你做得很好。

南部發電廠同心園地全體園丁 敬上

中區 輔導內容

一位對未來生活充滿擔憂的新手媽媽，您好：

首先恭喜您升格當了媽媽，也恭賀你們家裡增加了新的成員，當媽媽是很辛苦的，尤其當看到您在產假期間為了孩子學習育兒知識、哺育母乳等相關知識，因此相信您對工作上也是一位很認真與負責的好同事、好夥伴；現如今您還是職業婦女，又是新手媽媽，相對的對於照顧小孩與在職場的工作上面，我們也相信您一定有雙重壓力的存在！經過我們全體同心園地園丁的討論後，我們提供以下一些想法給您參考看看，希望對您有所幫助。

放鬆心情，不給予自己太大壓力

首先您為了小孩，已經閱讀研究大量的相關育兒知識，相信您也會詢問身邊有經驗的親朋好友與同事們，可以依照他們的經驗與您所獲得的知識，來預防及降低新生兒因睡姿或嗆奶窒息猝死的機率，再來我們身為父母就是要很細心及多注意孩子的身體狀況與反應。為了小孩與我們自己的健康，請不要給自己太多壓力，而且我們相信我們公司的主管或同事們只要多多溝通，都不會因為您有小孩而對您的看法有所偏頗，也能多體諒您的辛苦的，讓您可以照顧小孩與更好的處理工作；適時的放鬆心情與充足的睡眠，我們才有足夠的體力與精神可以安心地照顧小孩與完成公司的業務。若您無法放鬆心情與壓力，公司有每年八小時的心理諮商，可嘗試著向單位的同心園地申請諮詢唷。

尋求育兒的幫助，與家庭的分工

我們可以找一些輔助的方式，如請保母或找親朋好友幫忙，以減輕負擔；我們也可以跟親朋好友或同事詢問附近有哪些較好的托嬰中心或保母請他們介紹。多和托嬰中心的老師們多討論與研

究，了解他們的托嬰照顧方式與教育理念，能讓您在工作時間，您的寶寶也能得到妥善的照顧。在家庭事務上，與您先生討論家庭工作上的分工，與他一起承擔育兒與家務的責任，一起共同努力，共同成長，這樣既可減輕您的壓力，也可讓家庭更加和諧。

多利用公司福利與規定

可多多利用公司的相關育嬰福利政策，讓我們在工作與家庭育嬰之間取得平衡，例如公司在孩子三歲前有兩年的育嬰假，前半年可領取八成薪，可工作休息一個月至半年專心照顧剛出生的嬰兒，又有八成薪資支援家庭支出是可以考慮的選擇之一；回公司上班後可申請彈性工時，可提前或延後上、下班；或申請家庭照顧假，可提前下班或延遲上班一小時，以方便接送在托嬰中心的小孩；公司有六歲以下孩童，可申請每月五百元的輔助費用；公司也有些單位有提供托嬰中心或幼兒園，若貴單位有此福利可以在小孩在一定年齡後托與單位的托嬰中心或幼兒園，下班即可接小孩回家，不需為了接送小孩而造成時間壓力與風險。

最後，最重要的，不要忘記照顧好自己，我們要照顧好自己的身心健康，保持良好的飲食與作息習慣，定期地的運動與放鬆心情，這樣我們才可以應對生活中各式各樣的挑戰，我們也相信您可以調適好心情與狀態，克服困難，成為一位可以顧好家庭與工作的好媽媽，希望您在家庭與事業都可以開心愉快，並祝您及您的小孩健康平安成長。

台中發電廠同心園地全體園丁 敬上

北區 輔導內容

一位對未來生活充滿擔憂的新手媽媽，您好：

首先，恭喜您平安順利誕生一位小寶寶，也非常感謝您能傾訴身為新手媽媽，對於重返職場與嬰兒照護之間的憂慮，從您的來信中可以感受到，您一定做了諸多準備來應對未來，這些心情想必也是許多新手媽媽想要了解的，以下分享本園地的看法，希望能為您的擔憂，帶來一些緩解或幫助：

一、建議適時向家人傾訴、紓壓或尋求專業育兒諮詢：

現在您的不安來自於原有人生軌跡大幅度的變動，但是每次身份轉變所產生的緊張與焦慮是必然的，例如：剛從學生投入職場時，也會懷疑自己能否在職場中好好發揮，特別是新手媽媽第一次經歷懷孕到分娩的過程，受到荷爾蒙劇烈變化，確實會造成精神上的不安定。因此園地這邊建議您可適時向另一半傾訴，即時理解彼此育兒的想法、互相加油打氣，提早規劃好育兒或家務的分工，減少混亂場面所帶來的磨擦；另外也建議您可尋找住家附近的小兒科醫生，藉著寶寶打預防針時，向醫生多方諮詢育兒知識，藉此減輕您心中的擔憂。

二、事先與同事溝通自身育兒狀況，善用公司育兒資源：

其實現在的職場對於新手爸媽有越來越包容的趨勢，只要提前並適時地提出自己的困難，例如上、

下班提早接送小孩子、臨時請假照顧生病的小孩等，絕大多數的同事都會願意幫忙及諒解的，甚至向其他剛熬過新手爸媽歷程的同事請益，也不失為一個參考管道。此外，公司目前育兒福利制度是相當完善，建議盡可能善用這些資源（例如申請育嬰假、育兒補助或減少工時等），可以幫助自己在時間上或經濟上能更從容地面對，若想更進一步瞭解公司的育兒福利，歡迎您來園地聊聊天，有很多媽媽級的園丁和志工可以回饋經驗喔！

三、請記得要先照顧好自己，才能照顧好寶寶：

最後，想提醒您寶寶也是非常敏銳的，若新手爸媽心情不好，寶寶也是會感受到的，因此想要照顧好寶寶，一定要先照顧好自己，不要想著什麼事情都要親力親為，這是非常大的挑戰，我們建議先專注在時間管理上，把事情排出先後順序，並保留一些彈性給自己，畢竟計畫永遠趕不上變化，學習放寬心接受這些變化，真的喘不過氣時，可以安排放鬆心情的時間，暫時離開寶寶，到戶外走走、透透氣，慢慢掌握工作及育兒的節奏，相信一段時間之後，您絕對會更加得心應手的！

財會資源系統同心園地 敬上

結語

本期案例是一位女性同仁面臨新生兒的照護以及回歸職場的挑戰，令她感到焦慮與不安。當碰到結婚懷孕、生產與小孩照顧等，對於職涯是極具挑戰的，時間的分配與職場上的壓力，是每位女性均面臨到的課題。現今的政府政策與公司的制度已強化婦女友善職場理念，希望透過公司內提供相關福利、給假、減工等措施，再配合與配偶、家人分工，期盼讓每位女性同仁可以好好度過這個人生的過渡時期，兼顧職場及家庭中不同角色。本期援例三篇，另提供東部發電廠、台北西區營業處、輸變電工程處北區施工處、新桃供電區營運處、新竹區營業處、彰化區營業處：鳳山區營業處、台南區營業處、嘉義區營業處等單位園丁之建言供參考，希望解決同仁遇到的困難。

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

BOOK

別對每件事都有反應：淡泊一點也無妨，活出快意人生的99個禪練習！

作者：枡野俊明 | 出版社：悅知文化

世界變遷快速，環境動盪不安，網路資訊、社群言論等，令人喜憂參半，找不回心靈的平靜，也擺不平情緒的波動，人與人之間物理及心理的距離，也變得更加難以捉摸。

禪語「放下著」，意指捨去一切的執著。

這世上有許多事情，光靠自己的力量是無法控制的，正因為人與人之間不可能完全相互理解，以及再怎麼努力，也不可能看透未來、改寫過去，不如把這些都放下吧，別再浪費心力和能量，集中在「此刻正在進行的事」、「現在能做的事」。

本書透過「人際關係」、「擺脫負面情緒」、「停止磨耗心靈」、「不自討苦吃」、「活出快意人生」五大分類，介紹能讓你的心重獲自由的99個準則。



(圖片由悅知文化提供)

不想談也沒關係：心理師帶你以非語言方式，為封閉的心靈打開些許空間，擺脫失落，獲得療癒

作者：蘇鈺茹、蔡詩詩、陳祺杰 | 出版社：商周出版

你是否正因為天生性格、性別角色，或是害怕表達時遭受二次傷害等等因素，而無法用言語表達或紓解內心諸如焦慮、憂鬱、悲痛、憤怒、恐慌、無力等複雜的感受？

三位資深心理師綜合多年諮商經驗，歸納出十一種常見的情境，如工作壓力、學習挫折、性騷擾、配偶外遇、喪親……，幫助你看到人在碰到上述狀況時可能會有的身心反應與情緒表現，說明人們不願意開口談論創傷事件的原因與機制，並提供語言以外的自我療癒方法，陪伴你脫離困境。

本書結合了案例故事、清晰易懂的心理知識，以及實用易行的方法，無論你是想為自己或摯友、伴侶、家人提供協助，或者你是從事專業助人工作，都能從書中找到合適的方法來幫助自己或身邊的人。



(圖片由商周出版提供)

發現你的天職：3 大步驟，讓你選系、就業、轉職或創業不再迷惘

作者：八木仁平 | 出版社：如何

被超商fire後，月收入突破100萬圓卻得了憂鬱症，2600萬人追隨的「自我理解術」部落格主傳奇的玩轉人生作者在大學時代本來只想輕鬆賺時薪，沒想到連超商都不要他。開部落格成功獲得高收入，卻因頓失目標而陷入憂鬱……之後他逐漸摸索出「自我理解術」，並讓無數人產生戲劇般變化後，才發現自己可以從幫助他人這件事上獲得莫大的成就感和報酬。

遵循3大步驟，找出未來30年都適用的工作方法

熱情 × 才華 × 價值觀 = 真心想做的事（天職）

「總是想做點什麼，但是又不知道該做些什麼……」

「覺得現在的工作好無聊，但我也不知道自己該換什麼工作……」

本書以3大步驟，帶你揮別迷惘，輕鬆找到喜歡做的事，堅定向前！



（圖片由如何出版提供）

我可能錯了：森林智者的最後一堂人生課

作者：比約恩·納提科·林德布勞、卡洛琳·班克勒、納維德·莫迪里 | 出版社：先覺出版

26歲事業有成的比約恩，在即將成為跨國大企業最年輕的財務長時，選擇拋下一切到泰國森林展開17年的出家生活。在森林寺院中，他被授予了稱號Nathiko——意思是「在智慧中成長的人」。

「我可能錯了」這句話，正是比約恩在寺院中汲取到最有智慧的工具，幫他挺過17年後再回瑞典時的憂鬱風暴，以及罹患漸凍症逐漸走向死亡的日子。

在這本，讀者給予「一輩子的床頭書」「每一頁都會畫重點的書」等好評如潮的書中，並不是關於宗教，也不是要告訴你如何過生活，更不是要你接受一套新的信仰。它是要幫助你活得更愉快、更自由，而且以清晰明智的方式與自己的思想和情感連結。



（圖片由先覺出版提供）

便當實驗室開張：每天做給老公、女兒，偶爾也自己吃

作者：高木直子 | 出版社：大田出版

記得小時候帶便當的經驗嗎？

是不是每天都期待吃便當的時間呢？

高木直子現在每天也為女兒和老公帶便當。

到底是要增強體力的「菠菜便當」？還是變個花樣的「竹輪便當」？

或者在白飯上加上「番茄醬&嫩葉香鬆拌飯便當」？

而光是準備小米上學的便當用品，就琳琅滿目不知道怎麼挑選……

老公小亞一天最開心的時刻，女兒小米一天最驚喜的時刻，自己在家工作一天最放鬆的時刻，為了這一刻，每天花心思切切煮煮，

考慮菜色、味道、擺盤、份量，甚至也有早上五點就開始準備。

做便當的每一天啊，以後想起來，也是記憶幸福味道的每一天呢。



（圖片由大田出版提供）



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 ～

2024.05



409 廖先生

民國71年次，170公分，83公斤，大學畢
現為台南某藥廠工程師。

興趣：閱讀、游泳、騎自行車，無不良嗜好具責任心。

徵孝順、隨和，願意共同經營生活之南部女性。

聯絡人：廖先生

電話：0927-065-001



411 史先生

民國74年次，172公分，66公斤，碩專畢
現為基隆某戶政事務所專員。

興趣：旅遊、電影、音樂。

徵善良溫柔、具正當職業之未婚女性
（可加line聯絡）。

聯絡人：史先生

line ID: cat92369236

電子郵件: wayneshih47@gmail.com

電話：0937-883-913



412 王小姐

民國82年次，169公分，67公斤，大學畢
現為某大學創新育成中心秘書。

興趣：露營、健行、藝文活動。

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

聯絡人：王小姐

電話：0970-011-044



413 李小姐

民國79年次，160公分，68公斤，研所畢
現為工程師。

興趣：追劇，旅遊，吃美食。

徵新竹地區，無不良嗜好，不抽菸，工作穩定，喜歡旅遊，到處走走之男性。

聯絡人：李小姐

line ID:ivonne333

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
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
1366	31-40	台中區營業處/營業員	南投區營業處	碩士
1367	21-30	台中發電廠/工程師	南部資料處理中心、興達發電廠、南部發電廠、高雄市區之營業處	碩士
1368	41-50	大林發電廠/ 工業安全衛生管理專員	興達發電廠值班/第三核能發電廠值班	碩士



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。

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。

214

期

專題
故事

陪伴的力量

113年9月號 / 113年8月5日截稿

「我們都在慢慢長大，原來陪伴，才是最長情的告白。」

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

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

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

此為頭痛時最適合操作的鍛鍊，可幫助顱骨和第一頸椎回復原位。若能同時搭配肩部疼痛的鍛鍊對策，效果將更加顯著。

(圖片出自方言文化《九成慢性疼痛，10秒消失!》)

頭部

疼痛

藉由鍛鍊，
舒緩疼痛

鍛鍊



1

坐在椅子上，挺直腰桿，雙眼直視前方，將雙手置於大腿上方。



2

宛如點頭般，稍微將下巴往內縮，再回到原位。



3

再重複一次步驟 1 ~ 步驟 2。

1234

數獨遊戲

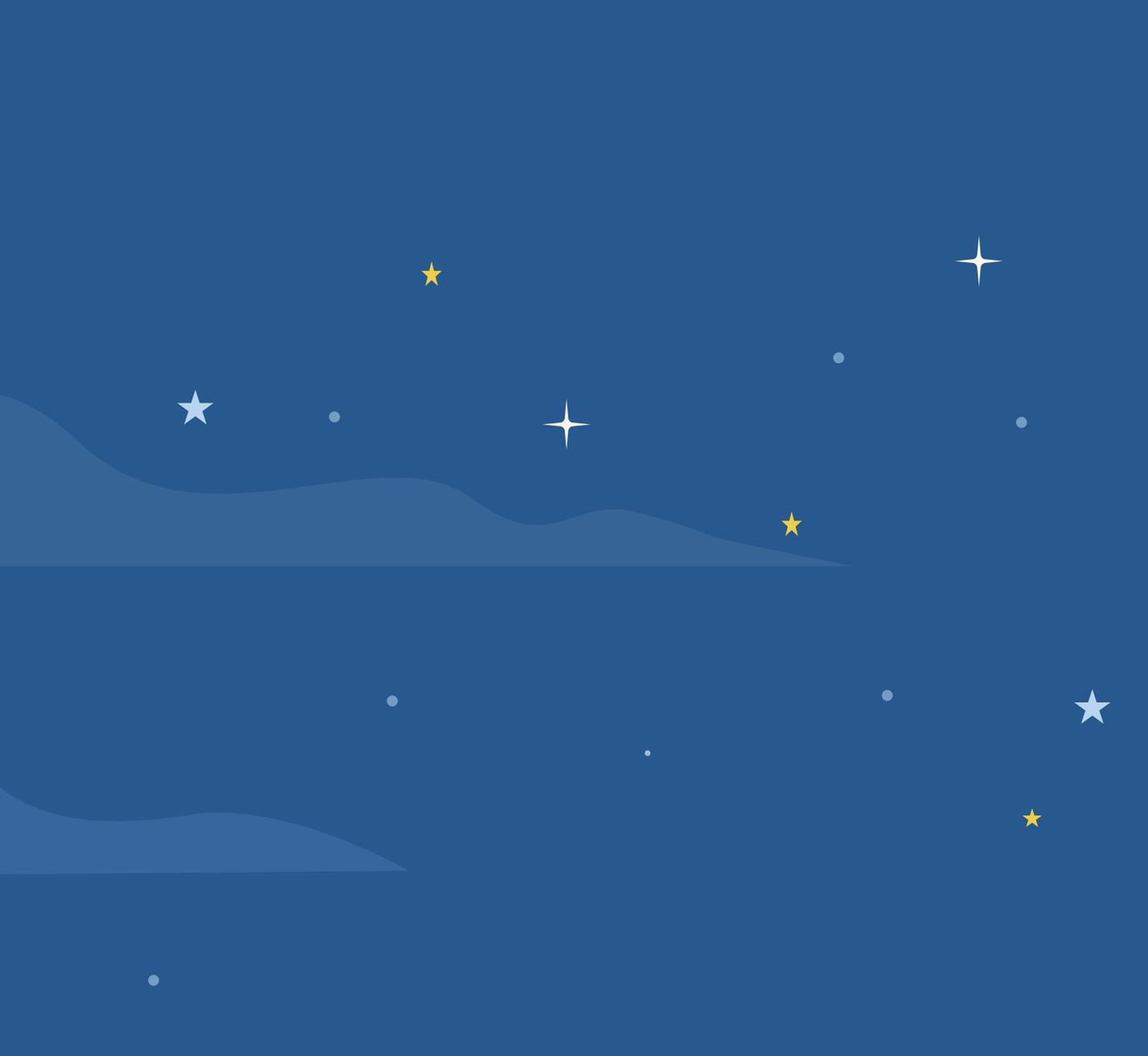
任一直行、橫列和九宮格內都有 1 到 9 的數字，並且不能重複，遊戲目標是將所有的空格填滿。你準備好了嗎？一起來玩數獨，訓練專注力吧！

易

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

難

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



台灣電力公司

Taiwan Power Company

人力資源處 編印

E-mail : d0960602@taipower.com.tw