

同心園地



◀ No.215
2024.11 | 雙月刊

時間的價值

過去的回憶，如風輕拂
未來的夢想，如雲浮現
握緊現在，讓每分每秒
成為心中最亮的光輝

珍惜每一瞬，無論苦樂
時間，是最無價的禮物



台灣電力公司
Taiwan Power Company

夢想

文／白頭翁



夢想
在睡夢裏成真
是夢
是夢
還是生命虛實的一部分
一夜
醒時虛妄的設想
在睡夢裏成真
虛幻的花
結成果實
在醒時咀嚼
餵食生命假設的未知
滿足生命無法重來的選擇
一場沒有勝負的戲劇
唯一的觀眾
與不能自主的演員
成為一體

直到不實的設想
結局曝光
美夢嘆息
惡夢喘息
藍天上的浮雲
無聲的散去
猜想風中的一棵樹
葉的發芽與飄落
樹是怎樣的感覺
突然問起
是否我的虛實
產生了變化
才會常常沈澱在黑暗中
慢慢成了習慣


時間的價值

政治大學商學院李瑞華教授在2023年3月份《哈佛商業評論》刊載之文章指出：「很多人花了大半輩子的時間累積財富，卻從未認真利用時間和財富去實現人生的意義，甚至沒有時間好好使用所累積的財富。」上帝給每個人的時間都是公平的，我們總是在忙碌的生活與工作中度過，鮮少停下腳步，這樣的日子過久了，可能導致自己更為迷惘。小編認為適當地緩下步調，傾聽內心的聲音，探詢自己的需求，並將自己有限的時間挹注在自己最在乎的事物，才能讓自己的「時間」資源轉化成最大的「價值」。

本期〈專題故事〉邀請大家分享在每個人有限的人生旅途中，如何活出精采自我的生命故事，有同仁分享利用有限時間，準備導遊與領隊人員證照考試，活出豐富人生；也有同仁歷經親人罹病，對於時間的重要性，一夕之間有了全新的解讀，更加珍惜當下平凡美好的生活；還有同仁回顧職涯，從每一次的挫折中汲取經驗，並在時間的積累中找到自己的價值。

〈EAPs停看聽〉親子關係篇透過分析不同親子教養的行為模式，依據孩子不同的成長節奏，引導孩子從親子共眠到獨自睡眠的適應方法。〈園地專欄〉分享單位特別邀請諮商師，與同仁共同探討職場及生活中常見的問題與壓力調適。

〈苦樂留言板〉是一位資深同仁面臨接任主辦業務以及帶領新人的挑戰，新人的工作適應及表現不如預期，使其感到困擾，藉由各單位同心園地提供各種方法，期待能幫助同仁儘快撥雲見日。

時序漸漸進入秋末冬初，偶有東北季風鋒面南下，且天氣變化及早晚溫差令人難以捉摸，提醒大家隨身攜帶薄外套，注意保暖，多運動保持健康，祝福大家平安愉快！

同心園地

2024.11 | 雙月刊 | 215

封面題字／張有趁 退休人員 封面裡 夢想／白頭翁

1 編輯手札

時間的價值／本刊 01

2 專題故事

特別專訪－時間的價值 快與慢的流動
「越急就要越慢，時間的價值 不只是刻度」
(低音提琴家 廖慧苡 —— 特別專訪)／本刊 04

我的時間價值／阿蘭 08

珍視時間的價值 圓滿生命裡的幸福／Twins 11

陌上浮塵／李智揮 14

音樂——可以被聽見的時間／JC 18

鍵盤上舞動的旋律／關灝 22

瀟灑走一回／Vincent 25

時間的恩典／風鷗 28

時間的價值／巴冠仁 30

感恩的歲月／吳啟榮 32

時間無價／自由的想 34

朝如青絲暮成雪／柚子先生 36

職場時光隧道／長興 39

寶貴的時間／布丁盒 41

時間的價值／游振造 43

極致，每一瞬間／高年級實習生 44

珍惜當下的每一刻／寶露達 P 48

時間的價值／水牛的鄰居 50

活在當下 用心生活／Quokka 52

3 上班族心理系列

你心裡的好意也許不是別人期待的模樣／胡小美 54

無路可退／梁豪傑 57

日月潭尋幽訪勝 遇見美好年代／Jasmine 59

4	EAPs 停看聽	
	親子關係篇：親子同眠到幾歲？／林蕙瑛	61
5	園地專欄	
	感恩回饋－與院長有約系列二：主管的酸甜苦辣／鄒慶暉	65
	活動報導－員工協助業務花絮／本刊	68
	消保資訊－海報／本刊	71
	苦樂留言板－一位心累的小員工／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 范倩璋 蔡易倫 蔡佳恩 陳唯真
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 圖片提供／廖慧苡

「越急就要越慢，時間的價值不只是刻度」
時間的價值 快與慢的流動（低音提琴家廖慧苡）
特別專訪



廖慧苡，低音提琴家，同時間也以不同角色活躍於藝文界，曾經參與過不同形式的樂團表演與製作，曾任台灣知名「灣聲樂團」的創團經理暨團員、音樂時代劇場行銷公關經理、客委會六堆三百庄頭劇場行政總監等，也創立「永悅藝術」，持續將音樂的美好帶給大眾。

用心在哪裡，成就就在哪裡

從國小、國中、高中到大學，廖慧苡一路都在音樂班、音樂系的陶冶教育中，經過無數的練習，而有今日的自己。有時候，外人看到音樂家光鮮亮麗的一面，稱羨音樂家有很好的收入，只是當廖慧苡揭開實際的面貌時，就會發現「當一個人用心在哪裡時，他的成就就會在哪裡」，一切都是努力而來的。

當一般的小朋友放學完成功課後，就可以看電視、玩耍嬉戲，她說，但對音樂班的孩子而言，每天都練琴到深夜，隔日早上起來又繼續練琴，別人有社團課、美勞課、家政課，「音樂班的孩子永遠只有學科和練琴，我們投入了比別人多的心力」，再加上，每一場表演，登台演出可能只有兩個小時，但背後卻需要花費無數的時間與心力來做準備。



一直在音樂的道路上走著，她也曾經疑惑、困惑過，「真的要一直走音樂的路嗎？」於是，很有行動力的她決定到電視台擔任執行製作，做節目、做剪輯，想去看看音樂以外的世界是什麼樣子，不過後來覺得不太喜歡電視台的環境氛圍，幾個月後就離職了，還是回到老本行，做原本音樂相關的工作，「出去體驗一下，就能確認自己最喜歡的還是音樂」。

時間快與慢的價值 不只是刻度

「時間會記錄每個時刻發生的人事物，如果不講時間、日期，只講現在，又是另一個感受」，對廖慧苡來說，時間有多元的感受、體會，她常常白日走進琴房，直到踏出琴房時才赫然發現已經黑夜，當專心在樂曲中時，「我不會記得時間的刻度」。

時間的流動，有時候快，有時候慢，有時候時間彷彿凝結，有時候又需要快速追逐。

廖慧苡和四位來自亞洲各國的低音提琴演奏家組成Bass Around Asia重奏團，五把低音提琴的編制，在2019年於台灣成立並演出首場音樂會，新冠疫情期間透過網路聚在一起團練，2024年8月再度於台北國家演奏廳舉辦音樂會。她說，當外國演奏家回來台灣一起演出的時候，整個狀態就很有被時間追逐的感受，「我們在不同國家生活，卻要在最短的時間內磨合，把我們想要給大家的音樂呈現出來，把想法、音色融合在一起，就要跟時間競賽」，實際能夠聚在一起排練只有短短的三天，再加上每個人還有自己的事情要處理，因此如何在最短的時間內，取得最高的共識、得到最好的效果，是有藝術的。



「時間是用來發酵的，讓事情變得更好」，她認為，短時間密集的排練不一定是好事，過多的排練對演奏家的體力和手都是有負擔的，適度的讓時間留白、產生發酵的作用，有時候會有更好的成果，「美好的事物是需要等待的」。

不過有些時候，又必須分秒必爭。像是在演出之前，廖慧苡就會仔細計算，「我有多少時間準備、喘息、梳化，甚至喝水，每一件事情都必須很精準」，而看似是藝術的音樂，每一首曲子對演奏家而言也是經過精密計算的，每一秒都要計算，但是有時候，今天算的和明天算的，總是會有幾秒的差距，「這是很正常的，就像我在和你說話，我就是要把我想表達的說出來，當我們現在凝結在這個距離時，你覺得很好、很有感受，我下一句才會出來」，同一首曲子和不同的人

互動、凝結，會觸動不一樣的感受，自然有不一樣的呈現。

鎖住當下美好的時空膠囊

十年前，廖慧苡在新北市蘆洲的圖書館，開了一場對大眾公開、自由入座的音樂會，音樂會結束後，她在臉書上看到一則貼文，「我以前從來不認識低音提琴，因為想要認識低音提琴而走入音樂會，沒想到用低音提琴拉臺灣歌謠，是如此感動，深層渾厚的琴音，鎖住當下那個美好的午後」，對於這位聽眾而言，他永遠不會忘記那個美好的時刻。

對廖慧苡來說，除了來自聽眾的反饋，這也是一場令她印象深刻的音樂會，這是她第一次整場以台灣民謠為主題的音樂會，「我

覺得古典音樂學久了，如果自己身旁的親朋好友，或沒有接觸過古典音樂的人，如何讓他們去認識低音提琴」，所以她決定用大家最熟悉的音樂去和大眾接觸，將許多台灣知名的歌謠串在一起變成另一個篇章，她最喜歡的是「情」這個篇章，包含：秋怨、思想起、六月茉莉、孤戀花、思慕的人、望你早歸等知名曲目。

「你會發現，傳唱最久的就是台灣的古典音樂」，這些台灣本土的音樂，被稱之為民謠，透過這些曲目會聯想到，作曲家當時想的是誰、要表達的是什麼樣的情懷，透過歌謠，聽者有如被拉到另一個時間軸。

她回想，「思慕的人是我阿公最愛的曲目之一，每次我懷念阿公時，就會想到這首曲



子，想到以前小時候的美好回憶」，音樂有如時空膠囊，可以將人的記憶拉到某一個過去片刻，一個美好的回憶。

越急，就要越慢

對許多是充滿熱情，凡事都想要嘗試，對自己有興趣的事情更是會擠出瑣碎的時間，全力學習，廖慧苡形容自己是一個「一心多用」的人，但是一心多用的前提，是要清楚事情的先後次序，以及哪些事情要快快辦，哪些事情要緩緩來。

「越急的時候，事情越做不完」，因為在很急躁的時候，沒辦法釐清自己的思緒，就像在練琴的時候，如果心情浮躁，就沒辦法把細節看得很清楚，在表達時總是會有一個過不去的坎，「越急，就要越慢，慢就是你快的時候」，當慢慢地一步一腳印，比較不會走到不適合或不正確的道路上，會很清楚知道自己的下一步要去哪裡。

就像當時，她曾經離開音樂圈踏入另一個領域，「我如果沒有讓我的人生出去走一走，其實我也不知道我最喜歡的還是音樂」。

關於「時間的價值」的三個分享：

1. 一個人一天只有 24 小時，如何讓你的 24 小時變成最大值，就是要把時間分配得很好。
2. 時間會鎖住當下的美好，我就是在這個時間點，遇見了你。
3. 音樂是時空膠囊，可以把你帶到美好的時間記憶中。

文／阿蘭

我的時間價值



時間對我的意義

時間好像是個謎樣的存在，我們以為它存在的理所當然，但它卻稍縱即逝。放假日時在客廳沙發坐著，滑著手機、看著戲劇，偶爾還翻閱著手邊堆積如山的閒雜書籍，一個上午的時光就這麼消失了。早起參加的旅遊，得趁著太陽公公還沒起床，換上舒適及寬鬆的休閒衣裳，選擇了一雙方便步行的大牌運動鞋，讓即將啟程的「長途」旅行不會雙腳痠痛。規律早起出門上班賺錢，一早到後面巷子那間熟悉的早餐店買一份習慣的早餐，到公司品嚐一杯咖啡再搭配一份三明治，讓人可以充滿活力對付一整天的工作雜事，還有每天需要面對各種的人事物，努力撐著快要一蹶不振的體力，還需費力用堅強的意志力提振精神思考後，才能放下心情背著書包離開。週末的早晨，為了吃藥而必須早起先

吃早餐，品嚐著餅乾和咖啡，再一邊配著Netflix最新的韓劇和日劇，再背著習慣的背包上課去，緩緩步行到捷運站，搭乘捷運後再換車，到達一個有知名文昌宮的捷運站，再走路到大馬路旁的建築物裡，搭電梯到6樓，迎接與等待老是遲到10分鐘的老師，滿足又愉悅的上課氣氛，談論與分享著心情故事，也順便抒發最近不適的身心狀態，開心的兩個小時就這樣度過了。度過的那段時間，身心完整融合在該空間，沒有任何驚扭感，等到事情結束後，開心的經驗讓人覺得光陰似箭，痛苦的回憶則讓人感覺如履薄冰。

時間可怎麼有效運用？

曾經為「完美主義」的我，有滿腹抱負、滿腦袋的梦想，在經歷一次住院經驗後，不僅



人生觀大幅改變，更是放下許多、也重新選擇了更多。原來住院是個讓人喪志的事情，把一個曾經非常有鬥志、理想及熱情的人毆打到只能趴在地上，還只能不斷地跟身體求饒，告解著以前太認真的自己錯了，從今以後會更關注於身體無聲、但有症狀的抗議。

國高中時課業壓力繁重，書蟲如我完全不知道該適時地休息，每天下課後的晚上就是跑補習班，高中還真是花了母親不少薪水，在台北車站附近上一堆課，希望那時候的我是真的有吸收到充沛的知識。猶記當時，週末幫自己排了滿滿的行程，紙上的表格一排又一排的複習及預習行程，每個小時都需念一個科目的內容，行程無縫接軌地安排，不禁困惑我以前唸書時到底有沒有上廁所和喝水呢？週末兩天就可以

複習16小時的進度，每個科目也許就念了3個章節或3堂課，一週的課業就順利地複習及預習完成。

回想起來，我真的是很會利用時間「啃書」，也造就那時好多生活技能缺乏的自己，現在很感謝當時家人的體諒及包容！但是比不上不足、比下有餘，後來長大後認識到二十幾歲才第一次操作「郵局劃撥」的朋友，這對高中時就跑遍各地參加活動的我而言，因為繳交活動費用需要，是再簡單不過的生活技能，但養尊處優的富裕環境卻造就朋友如此的狀態！相較之下，我會的生活技巧還是略勝一籌，也令我感到欣慰、慶幸及驚訝。

時間，還是要適時放過它，給自己有更多喘息的空間與機會。

時間可以沖掉很多負面影響及回憶

我有時候會思考著，以前有沒有發生過時間沖淡記憶的經驗？或是什麼特別事件的狀況呢？碩士班時有個戶外課程，要我們分組整理內容和上台簡報，那是個在台東進行的課程，不大的包棟民宿，卻剛好有幾張桌子、椅子和白色的牆壁，足以作為簡報的小天地。

我們這個小組在做簡報時，因為是國際交流課程，報告者是德國籍的學生，我似乎是那個負責操作電腦及按簡報的人，因為本身英文聽力沒有很好，還沒跟上當時的狀況，急著把畫面切換到我誤以為在討論的場景及畫面，最後，獲得老師一句「沒禮貌」的回應，我只能尷尬地笑一笑。這句話總會不時在我耳邊響起，每當遇到尷尬的事情，就會想起自己這段蠢事，好像經過很多年被各種記憶不斷地取代後，才漸漸洗去這段難為的片段。當時的我在在意什麼？其實我也不清楚，或許是被說沒禮貌而耿耿於懷，也許是被老師批評，而覺得自己做錯事，更可能的是，在公開場合被打臉般責備，好像在表達我一文不值。成長後漸漸明白，有時候太在意他人眼光也不是件好事，隨著年紀漸長，聽過了不少場心理學相關的演講，知道更多心理、思考與行為的特性，逐漸放下很多事、很多人及很多「惡」，調適好心理及生理狀態，也盡量學習轉念思考，但還需要些時間與事件的練習。只要做事無愧於心，不要作奸犯科，慢慢踏著自己的步調，相信我

能夠用「時間」把不愉快的經驗一件件墜入深淵而消逝，期望未來不會再困擾著我，讓生活及人生邁向更完善及愉悅的路途。

時間，真是個沖淡及抹殺負面經驗的好工具！

給10年後的自己

如果10年後還在努力為生活打拼，希望那時候的身體狀態維持穩定，不求身體健康、但求有不差的身體機能。10年後的我，不知道是不是又學會了一種語言呢？還是學習了另一種技能呢？希望這些年又精進了知識，也學會新的語言，我對你很有期望！10年後的我，希望有各種機會認識更多朋友，原來身邊的朋友也還陪伴著，隨著年紀漸長，送走一個個夥伴似乎是不可避免的事，但期待大家都可以活得好好的。給10年後的我，謝謝你這麼多年很盡力地活著！我知道你累了也倦了，但仍努力支撐著就是個對自己最大的祝福。🍀



珍視時間的價值 圓滿生命裡的幸福



傳說戴上所羅門王的指環，就能聽懂鳥獸蟲魚的語言並與其對話。我期待用一生當個業餘的自然觀察者，將自己與來到面前的人事物，視為宇宙大謎，抱持著好奇心觀察並活著。身為地球上人族的一份子，我仔細思考後，將在生命裡攸關「時間的價值」規劃成三個大方向來闡述，細緻地一一謄寫出，如何在守備範圍內、日常生活中珍視時間的價值、淬鍊與鞏固紅塵的經歷、圓滿生命裡的幸福，這三個大方向分別為：工作、生活、陪伴。

工作：付出與感恩

在準備考進公司時，花了三年的時間準備，頭一年尚處於摸索階段，邊工作邊讀書，這一年主軸是想抓到上軌道的備考感；第二年才開始能夠比較不緊張的分配時間，慢慢在

持續付出的時光裡，找到規律的自我步調；至第三年，陸續開始達到平衡的自信，並順利考上。每每想到當初的時光，都很謝謝認真付出的自己，更是感恩能擁有這份工作機會。想想剛進公司時戰戰兢兢，拼命想學習熟練的上手工作項目，滿腔熱血地想付出又時刻擔憂自己做的不夠好，因此規劃時間、持續利用假日去學習Microsoft Office技能、軟體新知，非常珍惜能在公司工作的機會與時光。

日本相撲選手巖山親方之座右銘：「今日一日之努力」。因為長時間持續努力是很需要動力與目標的，極具困難度，所以讓我們不想太遠，只為今天而努力；又因為人難免會有偷懶的想法，想著明天再努力也不遲，因此今天傾盡可能的努力。直至今日，我在公司雖然已經不是菜鳥了，但由於那段付出



的時間與感恩的記憶，讓我仍牢牢記著那份熱忱滿滿的感受與自我的初衷，渴望持續精進，繼續貢獻良知良能，也感恩每一刻能夠在工作上不間斷付出的時光。砥礪自己能透過每一天的時間努力，活出理想中的樣貌，於日日規律中，微微地、步步地，成為更加勇敢和美麗的自己。

生活：正念與人我

長庚生技的董事長楊定一博士曾說人生最重要的四樣功課——感恩、懺悔、希望、回饋。我在工作中持續付出與感恩；於生活裡，則善用時間，練習持有正念，關懷人我。

正念練習對我而言，意味著能接納自己的一切，這個接納不是消極的無所謂，也並非鄉愿的樣樣都好，而是明白一切都是最好的安排，能從每件事中汲取自己所需要的能量。薩提爾的冰山理論推廣人，同時也是學思達

翻轉教學的發起人張輝誠老師提及：「愛是超越時空的事物。」讀到這句話的當下，覺得這就是我內心所理解的愛、也是正念，更是對自己、對世間人我深深的接納。

我從不同的方式，進行正念的日常練習，其中有一項是靜心的閱讀。時時提醒自己對生活、對周遭需抱持好奇心，願意去尋找答案，是我靜心閱讀的動力。詩人楊澤言：「要站在愛的那一邊」。我認為無論是閱讀書籍、報章雜誌、或是閱讀人，平時多關懷新知、藝文活動、不同的族群、社會樣貌，皆是人文素養的累積，是時間所展示的價值。

除了靜態的日常閱讀，我也有動態的參與，嘗試以各種方式去融入社會生活，例如去社區大學報名進修性別文化、人權教育課程、學習書法觀心、參加多元文化讀書會，從中或多或少收穫了德智體群美的練習；擔任圖書館志工，對社會參與增加了很多實際的經驗值；參加說故事義工培訓，則是跨出自己的舒適圈，讓內向的自己能嘗試著於生活時光中付出，以喜愛的故事和他人連結，這些林林總總、透過分配日常時間而得來的疊加經驗，讓我逐步接近提升正念、關懷人我，豐富時間價值的生活目標。

陪伴：踏實與選擇

而在我日常生活中珍視時間的價值、淬鍊與鞏固紅塵經歷、圓滿生命幸福之「時間

的價值」的三大項裡，支撐我前兩項工作、生活的主要能量來源，泰半出自於這第三項的陪伴。

在日常的時光，我常和姊姊四處品嚐美食，每當吃到一道佳餚，姊姊就會在閒暇之餘，和我討論、共同想方設法烹調出來，透過翻找書籍、一同研究食譜、摸索新菜、手製各式點心，以及熟練度的提升，一點一點的加入替代、相似的食材，在微調中變化出更富層次的美味，從手作這些多元菜餚、中式麵點、西式洋菓子的一回回嘗試裡，微笑地享受與家人共處的美好時光。



周末例假也和姊姊一起爬山、參與環保講座、出國去不同的大專院校與機構參訪……。國內的健走增進了健康、國外的蹲點增廣了見聞，也吸收了新知；今年更是和姊姊相約，訂定了「走訪全臺灣各處圖書館」的家庭目標，計畫每兩~三周解鎖、深

訪一處圖書館等等，透過一日日、一次次的點滴時間積累陪伴，身心因而逐步踏實。

另外，最近在家人鼓勵、陪伴與Louise L. Hay的文字幫助下，開啟鏡子練習。每日早晨對著鏡子說正向話語，已經實行到第二輪的21天，期許自己能珍惜陪伴、堅持選擇的一直實行下去。因為選擇了鏡子練習，讓我從中體會到，施比受更有福、實踐比空想更有感。期許在未來的人生裡，我能好好寶愛自己，持續呵護健康，用充滿活力的身心，於公司裡踏實付出，也因之對社會能有更溫暖的反饋。

瑞士作家Alain de Botton說：「知道自己想要什麼並非正常的現象，而是一種罕見並且困難的心理成就。」

我認為，人生就是一連串做選擇的過程，個體永遠無法確定哪一個選擇是最正確的，然而，卻能夠盡力讓選擇趨近於自己能夠、且最想要的就是善待時間；當我盡力了，結果沒有很完美也沒關係，因為自己已盡其所能，那麼就收拾好心境，再做出下一個選擇。我想，這對我而言，即是時間的價值；亦是在有限的時光中，我最想要活出的人生成就。

祝福我所關愛的人們，以及正在閱讀的您，能夠透過把握當下、找到自我想要進行的生活方向、藉此珍視時間的價值，圓滿生命裡的幸福。🍀

文／輸變電工程處北區施工處 李智揮

陌上浮塵



你想起曾經的自己，過去就像沙漏中的沙子，一點一滴地流逝，你無法阻止它的腳步，但卻可以把握現在，讓未來每一天都過得更有意義。

勸君莫惜金縷衣，勸君惜取少年時

那時你是個對未來充滿迷茫的少年。某個炎熱的夏日，你坐在教室最後一排，望著窗外的藍天，直到老師喊你專心的聲音打斷了思緒。你慌忙低下頭，翻開課本。你並不是不想努力，你只是感到困惑。你的父母總是告訴你，大學是通往美好生活的唯一途徑，但在這個壓力山大的年紀裡，未來似乎遙遠又模糊。每當考試結束，你都覺得自己在浪費時間，彷彿努力也無法改變命運。

一天晚上，你走在回家的路上，街燈微弱，遠處偶爾傳來幾聲狗吠。你想起自己年少時的夢想，那時總想著隨心所欲，自由自在地創作，不受束縛。但現在，這個夢想早已被成績和升學壓力所掩埋。你總是荒廢大好時光，直到期中考試的成績單發下來，看著那鮮紅的數字，你除了心驚還是慌張。從那以後，你開始重新審視自己的人生，並下定決心要好好學習。時間無法重來，正因如此，它才如此寶貴。虛度光陰並不是因為外界的壓力或別人的期望，而是因為自己沒有找到真心想做的事。

你開始重新審視自己的生活，少年時期要珍惜時間，好好學習，有所成就，你雖仍然在為大學聯考努力，但不再是為迎合父母或社會的期待。你開始將每一天視作一個新的機



會，不再害怕失去時間，反而珍惜每一個當下，將學習看作一種自我實現的方式，而不是枷鎖。

高中畢業的那天，你站在校門口，望著來來往往的同學們，心中充滿希望。那年夏天，陽光炙烤著操場，你手裡緊握著大學錄取通知書，心潮澎湃。回想起高中時代，你日復一日的早起晚睡，那段時光雖然辛苦，卻也充實。如今，你終於跨過人生的第一道門檻，未來的一切都充滿無限可能。

然而，當你回顧過往，才發現時間竟是如此的無情，它從不為任何人停留。你站在校園裡，看著來來往往的學弟們，你彷彿看到當年的自己。那個懵懂無知的少年，對未來充滿憧憬和期待。如果說生命是一場長跑，那

麼青春就是最美好的起點。你們應該珍惜這段寶貴的時間，努力學習，不斷充實自己。只有這樣，你們才能在未來激烈的競爭中立於不敗之地。

人生無根蒂，飄如陌上塵

人生，就像工廠流水線上不停轉動的零件，日復一日，年復一年。你就是這樣一個零件，在大陸深圳的廠區裡，你的生命被劃分成了整齊劃一的八小時。工廠的打鐘聲在清晨八點準時響起，這是每一天的開始。你穿上灰藍色的工作服，匆匆進入廠區，跟隨著一群熟悉的同事們，一步步踏入那一成不變的生產線。大陸工廠的日子，平凡得像河裡的石子，隨著流水的推動，朝著看不見的方向無聲滑行。你心底的一顆沙，偶爾在深夜

浮上來，讓你停下手中的動作，望著窗外模糊的天際線，輕輕嘆息。

你已經來到這座城市三年，從最初的茫然不知所措，到現在的適應和習慣，你每天看著工人在流水線上做著同樣的動作，像機器一樣重複又重複。人生是牢籠，大家唯一想的的就是如何工作、如何賺錢、如何生存。你曾經暗自思忖過，卻總是搖頭苦笑。

你已經習慣這裡的日子，雖然枯燥，卻也不至於不堪忍受。工廠像是一座鋼鐵之城，每一個工人都是這座城裡的小齒輪，彼此看似平凡無奇，卻支撐著整個運轉的系統。流水線上的產品一如既往地從工人手下傳過，工人的手指已經形成機械性的反應，快速、準確、毫無誤差。工人們在你身邊沉默不語，只有機器運轉的聲音在空氣中嗡嗡作響。

車間裡，機器轟鳴，氣味刺鼻。你站在流水線前，工人眼神空洞，雙手熟練地重複著相同的動作，彷彿靈魂已經被這單調的節奏抽離。剛來的時候，你對一切都充滿了好奇，但隨著時間的推移，那種新鮮感早已被磨滅殆盡。大陸工廠的日子就是這樣，沒有人可以停下來，不停奔跑、追趕，才能夠在這片陌生的土地上立足。午後工廠裡空氣更加悶熱，燈光下的產品一個接一個從流水線上流動。工人依舊熟練地操作著，機械的節奏不斷催促加快手腳。時光像沙漏裡的細沙，一點一點無聲地滑落，讓人無法察覺。

工廠宿舍裡，幾個人擠在一間狹小的房間裡。每天晚上，你們會聚在一起，聊著家鄉的瑣事，抱怨著工廠的生活。你們來自五湖四海，有著不同的夢想，但現在，你們都成為了這座龐大機器中的一顆螺絲釘。你突然想起，多久沒有抬頭看看這片天空？城市的霧霾遮蔽大部分的星光，天空總是灰濛濛的，像是工廠外那些蒙著灰塵的機器一樣，沒有任何生氣。你抬起頭，第一次用認真的眼神看向天空。那裡依舊灰暗，依舊讓人感覺壓抑，彷彿這座城市從未停止過塵土飛揚。

那時，你忽然有一種莫名的渴望，想要做些不同的事情，想要逃離這一成不變的生活，去看看這片天地之外的風景。你感到自己就像是那漂浮在陌上塵土中的一粒，隨風四散，無根無蒂。你走在廠區的道路，心中無數的問題像夜空中的星辰閃爍不停。或許，今天只是你漫長歲月中的一天，你開始思考自己的人生，你不甘心就這樣平庸地度過一生。當你離開工廠的那天，你站在廠門口，回望著這座曾經困住你的牢籠。你不知道未來會怎樣，但你知道，你的人生才剛剛開始。

盛年不重來，一日難再晨

回台後的日子，就像一杯溫熱的茶水，恬淡而熟悉。每天早上，鳥兒在窗外的樹梢上歡唱，陽光透過薄紗窗簾灑落在溫暖的木地板上。父親在陽台澆花，母親在廚房忙碌著早

餐，空氣中瀰漫著熟悉的飯香。餐桌上，母親總是熱情地招呼用餐，父親則述說退休平日生活讀書所感。日子似乎一成不變，白天忙於工作，周末便與家人出遊，全家人會一起到附近的公園散步，或者去熟悉的餐廳享用一頓豐盛的午餐，家人臉上燦爛的笑容讓你感到安心。

當你回到成長的故鄉，生活恢復平靜，你習慣了早起與家人一同吃早餐。妻子在一旁哄著孩子，孩子笑得天真無邪。這種平靜的生活，是你曾經嚮往的。這樣的場景，是你曾經渴望的安逸生活。然而，當你真正擁有了它，卻發現自己並不像想像中那樣感到滿足。你常常會想，生命中最美好的時刻，一定在未來的某一天，在某個特別的場合。或許是事業上的重大突破，或許是愛情故事的完美結局，又或許是孩子們長大成人，帶給你無盡的驕傲。你總是對現在的生活感到有些厭倦，覺得它過於平淡，缺乏刺激。你渴望著能夠經歷一些更精彩的事情，去探索未知的世界，讓生命變得更加豐富多彩。

某天，你陪父母去看醫生，排隊等候時，父親坐在椅子上，突然握住了你的手。「你現在能陪我們兩老，就是最幸福的事。」父親的話讓你一愣。你望著父親滿是皺紋的手，突然意識到，或許父親已經感受到了生命的意義——就是當下，現在這一刻的陪伴。

那一瞬間，你恍然大悟。你將生命中最寶貴的時間浪費在無盡的等待和幻想之中，卻



忽略了當下所擁有的美好。自己一直在追尋未來的意義，卻忽視了眼前的一切。每天的平凡生活，與家人的相處，那些看似瑣碎的時刻，正是生命的精華。你學會了放下對未來的過度期待，專注於當下的生活。你開始享受和家人在一起的時光，欣賞身邊的美景，體會生活的點滴美好。

及時當勉勵，歲月不待人

時間是一去不復返的，你無法重來，但你可以把握現在，創造一個美好的未來。當你真正開始享受生活時，生活也變得更加豐富多彩。你結交了許多新朋友，參與了許多有趣的活動，生活變得不再那麼單調。你終於明白，生命中最美好的時刻，並不在於追求那些遙不可及的目標，而在於珍惜當下，享受每一個平凡的瞬間。如今，站在人生的新起點，你更加深刻地認識到時間的寶貴。你走向新旅程，帶著不再迷茫的心。你知道，無論未來如何，自己已經學會掌握時間的力量，珍惜當下的每一秒。你明白，無論時間長短，重要的是如何過好自己的每一天。🏠

文／花蓮區營業處
JC

音樂 可以被聽見的時間



音樂在時間的框架內流動，每個音符、每段旋律，都在特定的時間點上迸發出火花，時間為音樂提供了節奏、速度與結構的空間，得以讓聲音從隨機的聲響，經過音樂家有邏輯性的歸納排序後，轉化成為有情感意義的樂曲；在另一方面，音樂則賦予時間一種情感的深度與意境，讓人感知到時間不僅僅是單調的滴答流逝，而是充滿了起伏、變化與情感的波動。

作曲家和演奏家嘗試掌控了時間，通過控制節奏的快慢、強弱，營造出跨越語言隔閡的氛圍和情感，節拍的落點、旋律的延展、和弦的變化，這些都是通過時間流動來實現，因此時間在音樂中不僅僅是背景，更是音樂本身的一部分，音樂改變了我們對時間的感知，也是凌駕於具體語言描述的抽象狀態。當沈浸當中時，感受上，時間彷彿被延展或

壓縮，讓我們短暫地逃離現實時間的束縛，進入一個純粹由情感和聲音構成的時空。縱使時間與音樂之間密不可分，但其各自的特性和功能卻仍有不同，時間以無法逆轉的方式前進，以萬物皆芻狗的姿態，彷彿一切事物都必須對此臣服，無論萬物是否意識到時間，始終從不停止流逝。相對於時間，音樂則是一種主觀且情感化的表達方式，音樂是由人創造的藝術，具有一種獨特的反叛性質，縱使音樂的存在依賴於時間，但它並不服從於時間的客觀流動，能夠塑造和改變人對時間的感知。

時間是線性不斷、不可逆轉的，而音樂有始有終，甚至是能夠反覆循環的，每一首樂曲都有開端與結束，能夠被重複演奏、回憶或改編，使其在不同的時間點上重新被體驗，甚至在每一次的重覆體驗上疊加更深沉的感



受，音樂中的時間流動，與人的內在情感狀態產生共鳴，使得音樂得以成為一種探索存在意義的工具，在尼采的哲學思考中，認為音樂是超越言語的表達形式，甚至是生命最真實的表現。

Tony Ann 《Icarus》

加拿大華裔鋼琴家及作曲家Tony Ann 琴藝精湛，其中的作品之一《Icarus》是一首充滿情感與技巧的敘事曲，他藉由細膩的旋律和豐富的和聲，刻劃出一個充滿象徵意義的故事，以希臘神話中伊卡洛斯的傳說為靈感，探討人類渴望突破極限、追求自由的本能，以及帶來的悲劇性後果。

以單音作為整首曲子開頭，有著巴赫以極簡拓展至無限的風格色彩，試圖將一個微小

的單純動機發展成複雜浩瀚的宇宙，當低沉的和弦進入，便導向一種壓抑且帶有神秘色彩的氛圍，暗示著伊卡洛斯在計畫逃脫迷宮時內心的黑暗與不安。隨著旋律進行，輕盈的音符如同翅膀般展開，象徵著伊卡洛斯的勇氣與希望，他一直渴望飛翔，擺脫束縛，但這些輕快的旋律並不持久，很快便被更為激烈的音符所取代，象徵著伊卡洛斯在接近太陽時，愈發焦灼與狂熱的心情。隨著曲子推進，節奏逐漸加快，旋律起伏變得更加劇烈，生動地描繪出伊卡洛斯逐漸喪失理智，陷入狂喜與危險的過程，密集的音符交錯排列，充滿張力，彷彿是伊卡洛斯驟然失控，翅膀在炙熱的陽光下融化的瞬間，那種無法回頭的宿命感，此時此刻到達了頂點。

當曲子進入尾聲時再次回歸到開篇的基調，但這一次是帶著絕望的悲劇色彩，藉由簡潔



的和弦與疏落的旋律，描繪出伊卡洛斯墜落的過程，那種從高處墜入無盡深淵的孤獨與絕望在此刻襲來。最後一段猶如一種深沉的嘆息，隨著最後一個音符不和諧地落下後便戛然而止，所有的情緒收斂於遺憾，留下的是伊卡洛斯無法挽回的失敗與無盡地沉默。

這首敘事曲通過音符層層遞進，將伊卡洛斯的故事從傳說帶入現實，彷彿親身歷經了一段深刻的人生寓言，映照出自我，使人感受到那份曾追逐夢想的激情，並深刻體會到過度追求所帶來不可避免的代價。這首曲子在細膩與雄渾之間找到了適當的平衡，以簡馭繁地述說著一個古老的主題，關於渴望、超越、墜落與追求永恆的反思。

Eric Christian 《I Love You When I Drink Champagne》

美國紐約的現代作曲藝術家Eric Christian，他的創作風格充滿蕭邦的詩意魅力，他所寫的鋼琴曲《I Love You When I Drink

Champagne》，是一首優雅而感性的作品，而他本人的演奏技巧也極為細膩，為這首曲子點綴了許多微妙的情感氛圍，通過鋼琴的細膩表現力，來表達微醺時所蔓延的愛意和依戀。

這首曲子採用簡單而流暢的旋律線條，透過反覆出現的主題樂句，一層一層地構建情感的深度。旋律時而平緩，時而起伏，就像醉酒時的情感波動，既有恍惚的曖昧甜蜜，也透露一絲淡淡的憂傷自省。主題段落中的樂句音符如同香檳酒的氣泡般輕盈跳動，高低音域輪替著相同旋律，如同愛人雙方對彼此愛意的傾訴與附和，透過香檳酒精在血液中的催化，充滿深情，反映出人醉意微醺時對情感的依賴和真摯表露。

愈是簡單的和弦進行，愈需要展現對細節的掌控，在他的演奏中，透過力度控制和節奏的微妙變化，經過一波又一波地撩撥，再釋放內在張力，栩栩如生地把香檳氣泡感與愛意抽象化成音符表達，充滿新古典主義的詩意和畫面感，深刻感受到微醺的浪漫氣息。聆聽這首曲子有一種溫暖且浪漫的體驗，適合在寧靜的夜晚或獨酌時，讓人放鬆投入到充滿愛意和回憶的世界中，隨著音符進入一段深情的時光。

臺灣鋼琴家楊堤安

通常藝術家不是能被理解或是順遂的，我看見新聞中，有一位臺灣的鋼琴家叫做楊

堤安，在2024年8月21日這一天，他親手譜下了自己人生的休止符，他在直播彈完李斯特作曲的愛之夢第3號（Liebestraum, No.3）降A大調夜曲後，便當場開窗跳下，墜樓死亡。

得過國際鋼琴大賽的獎項，在成長過程中，同儕視他為音樂天才的資優生，他未竟的夢想，僅僅是能夠在這個社會被認同、安居溫飽，他在歷經各種人為挫折的波瀾後，回歸死灰般地沈澱，或許他思考過，與其把自己內心的斑斕絢麗，不停地掏出給身旁看不懂的人們，招來自取其辱的孤獨，不如低頭向現實妥協，在他上傳過的一篇貼文寫著：「婚喪喜慶都接」，他硬是把自己卓越的天賦解離成平庸的工具，任人俗濫地使用，試著深深藏好他心中那一份與眾不同的靈魂，但似乎仍不順利。

最後，他先將保留給自己的那一份靈魂，溺斃在旋律之中，用得以慰藉的藝術形式，把愛之夢曲當中的優雅、細膩、哀愁、眷戀，抽象化成對純粹永恆之愛的嚮往，在踏出踩空的那一步，幻滅與和解、焦慮與釋放，同時交織成強烈對比與完美呼應，將身心與剩餘的靈魂用力撞向世界，留下了在時光洪流中的淡淡印記，完成了最終的告別。

或許沒有人會承認自己是推他最後一把的人，但肯定的是，他的身邊沒有一條能拉住他的繩子，諷刺的是，這似乎反而成了他的意志所唯一能觸及的自由解脫。由於每個人

處在不同的認知層級之中，因此每個人都有無法跨越的認知界線，或許音樂是他最後所嘗試的超越性表達，想讓人理解他所憧憬的真理之愛，只是，在最終直播過程中，觀眾的言語與關注焦點，仍然俗不可耐地令他感到深刻失望，也許因而再次被無盡孤立感與無力感所籠罩。

但我寧可相信，他的最後一曲，是決定要將自己的靈魂，恆久且完整藏進休止符落下前的一種儀式，才選擇了這首第3號夜曲，當中描寫的詩詞是：「愛吧，能愛多久就多久」"O lieb, so lang du lieben kannst"，就像是電影《全面啟動》的情節，他將要一層又一層地墜入這首愛之夢中，即使迷失也無妨，至少他奮力追尋著，如此一來，在落地前的那一秒，時間將被延伸成無限永恆，他將沉浸在永恆中探尋，直到觸及他所渴望的愛為止。🍷



文／關濶

鍵盤上舞動的旋律



記得年幼時，家裡附近新開一家琴行，明亮玻璃櫥窗內展示幾台漂亮漆黑鋼琴及木質色的鋼琴，大多是山葉、河合著名的鋼琴品牌，琴行內的展示櫃擺放數把小提琴、大提琴，對一個小孩而言，看到這些新奇東西，相當吸睛的，我也是被吸引的其中一位，走在路上經過琴行，眼角餘光總會多看幾眼，最吸引我的是櫥窗內鋼琴，內心幻想能坐在那鋼琴椅上，在黑白相間的鋼琴鍵盤上演奏幾曲，該是一件多美好的事情。

舞動夢想的黑白鍵

小時候，家裡有兄弟姊妹，因此父母親供給上學唸書外，沒多餘財力讓我們學才藝，同儕聊天聽到有的人寒暑假出國去玩，或是看到同學穿著漂亮衣裳，總覺得特別羨慕，心想：「如果能學點才藝，也可以炫耀一

下」，這不怎麼單純的動機燃起學習鋼琴念頭。那時，我家附近琴行可以試彈樂器，因此總有年紀相仿的學童在展示琴上彈奏，有一次我在琴行外面站了許久，突然有人從琴行裡面出來問：「小朋友，想試彈鋼琴嗎？」，當下我一陣臉紅，馬上跑走，也沒回答人家，那一陣子，我都不敢走過琴行。等到升上國小四年級，家裡經濟環境許可，父母親也知道我有興趣學鋼琴，周旋許久，拗不過，只好答應我，報名當天拉著媽媽到附近琴行，一進去後，琴行櫃台人員道：「我記得這孩子，總是站在櫥窗外往內看，今天是想試彈體驗？還是報名上課？」，母親急忙回答：「抱歉啊，這孩子，就是比較任性，有沒有打擾到你們做生意？」，琴行人員笑著說：「這倒沒有，只是這孩子站在外面半天，就想問要來試彈一下嗎？」，自始自終，我就只敢躲到母親後面，害羞一句



話都說不出口。當天報名晚上興奮地睡不著覺，就算睡覺了鋼琴音符始終在我腦裡舞動、飛躍。

〔連續敲按擊鍵盤，產生了樂句，加上節奏，指尖掌握輕重力道，音樂旋律就這樣自然產生，那旋律舞動帶動內心小宇宙〕

上課時間是在每周星期三下午三點，當天學校上半年課中午放學後，匆匆忙忙收拾書包迫不及待回家，以前總是拖拖拉拉的還跟朋友到處去亂晃，不想回家，如今要上鋼琴課，放學乖乖回家吃完午飯就準備該要上課用的琴譜、筆記本、筆袋，就等待上課時間。到了下午三點走進琴行的練琴室，老師已經在等著，一台黑亮直立鋼琴，窗外陽光照耀下顯得更黑亮、沉穩。我坐在鋼琴椅上，學莫扎特作品「小星星變奏曲」，聽著

節拍器，按照老師指法，手放在琴盤上，輕敲白鍵、黑鍵，按壓黑白鍵發出清脆聲響，連續敲按擊鍵盤，產生了樂句，加上節奏，指尖掌握輕重力道，音樂旋律就這樣自然產生，那旋律舞動帶動內心小宇宙，自己表演一遍，再聽老師演奏，揣摩練習，雖說是1.5小時上課，總覺得時光飛快，上完課後我回家一再反覆練習、複習，之後每周星期三下午鋼琴課成為追逐自我世界的可貴時光。

音樂給我的人生禮物

自此，我與鋼琴是密不可分，雖說學校有許多課業壓力，藉由鋼琴練習認識音樂，解脫那學校上課的疲乏感。在音樂世界中認識不同作曲家的作品，莫扎特、貝多芬、德布西、蕭邦、舒曼等名家經典作品，每一樂章細細品味，那旋律，節奏，不同心情下彈奏

表現有不同，增添我的青澀青春色彩。

以前的我總是害羞怕生，學習鋼琴，免不了總有上台表演機會，嘗試克服膽怯，培養了自信感，老師建議多聽演奏會增加音樂感受力，養成了聽音樂的習慣，藉此機會，拓展眼界，原本只想讓自己在同學間有所特別、想炫耀，沒想到音樂給我的是更多意外驚喜與禮物。

後來考上大學，在外地就學而不得不中斷鋼琴學習。這段期間，原本以為大學生的生活可以多彩可期盡情玩音樂，不曾想大二時忙著課業、不知不覺一晃眼就到大四，出社會該有的準備，如何當個社會人士，因此眾多壓力下中斷了鋼琴學習。

最熟悉的音樂節奏

進入社會工作一段時間，幾年前有一次跟朋友有約出去吃飯，後來朋友告知有事無法出席，想跟朋友吃個好料的，竟然被放鴿子，當下就想：「不如自己來享受個人時光」。在台北街頭逛逛走走，無意間街上聽到打鼓聲，那動感節奏，著實打動我心，尋那聲音來源，一抬頭往上看，音源來自路旁二樓的樂器行。走上二樓，越接近那鼓聲的節奏韻律，感受對音樂熱情原動力，在二樓樂器行是專門為爵士音樂，有爵士鋼琴、爵士鼓教學，走進樂器行，盡是爵士鼓、薩克斯風、小號，還有自己最熟悉的鋼琴，櫃檯人員看見我一個客人，積極介紹課程及琴室，此

刻，想起學生時代學鋼琴時光，屬於自己的音樂時光，想像指尖敲打鋼琴鍵盤，彈奏屬於自己的音樂，當旋律再次翩翩響起，找回青春的自己，以及對音樂的熱愛。走出樂器行，彷彿剛走出時光隧道，那一陣子，有空檔時反覆思考音樂對我的意義。隨著時間走過，我對音樂熱愛始終沒有減少，而在累積自己人生更多經驗價值，學習跟以前不同的方式與音樂相處。

隨著年紀增長，越懂的跟自己相處，越懂得將音樂融入自己，共同相處，體會有音樂相伴的生活實在是人間一件美事。時間不會為自己駐足、停留，在時間鐘擺下，做我該做的事。願意先跨出一步嘗試去做，不論結果是好或壞，命運給予都是難得經驗。人生旅程中有跌倒、等待時候，這些遭遇並非全都憾事，有時別人認為最好的或許不見得適合自己的。「花開何處，花落何處，只在機緣不同」，我相信專注此刻，全心全意投入，不論結果，當下瞬間就是最閃耀、最適合自己的。🍷



瀟灑走一回



您這一生中最大的悔恨是什麼？」
又或追問「若是能夠重來一次，您最想改變的是什麼？」

關於人生價值、活出自我、善用時間等話題，隨意Google一下關鍵詞，各類延伸的探討，大概足夠我們消磨好幾個小時來關注。在YouTube一系列相關影片中，有這麼一個主題格外引人深思；年輕活力的主持人從美洲、亞洲到歐洲各地，在很多大城小鎮中，隨機採訪了路過的年長者，多半是白髮蒼蒼、老態龍鍾甚或是坐在輪椅上的老人，邀請他們敞開心扉，侃侃而談，分享他們的人生歷程；這個頻道的收視者，不管是年輕或年長者，有幸聆聽這些老人誠摯的感想、建言，也會自然的聯想

到自己的人生下一步究竟是再堅持、或是適時轉個彎歇息一會兒。

很多年長者深深嘆了一口氣，「我太執著在工作了，反而錯過了人生更重要的時刻」、「假如能夠重來一次，我的人生排序一定會大大不同」、「我浪費太多時間精力擔心這個、煩惱那個，結果什麼也沒發生，再來一次的話，我要放輕鬆一點」……林林總總的懊悔、不捨、悔恨卻改變不了一個事實，人生無法重來，繁華一生卻已接近終點。

有些人懊惱的表示「在年輕時，沒有好好地認真學習」，就在老人準備邁入90歲時，仍然認為年輕時可以在校園中，無憂無慮當個學生，真是人生最最幸福的時刻。也有很多的受訪者覺得「在成長的過程中，太介意別人的看法反而限制自己的發展」、「後來終於知道，別人怎麼想，怎麼看，其實沒那麼重要」……看來在我們尚未建立足夠的自信之前，懵懵懂懂的摸索、抑或一味委曲求全，也是普羅大眾都曾經歷過的窘境。

人生比我們想像的要短暫很多

「我沒有想到就這麼快就晃到『這裡』了，一回神竟然已經垂垂老矣」，一位82歲老先生誠實的說著。

有這樣想法的人當然不在少數，或許你仍然記得求學期間的青澀歲月，或者大學、研究所時的學習階段，接著畢業、就業，一下子竟然就到「而立之年」、然後又是充滿困惑的「不惑之年」，在還沒弄清楚怎麼回事之前，「知天命」、「耳順」都毫不客氣地接踵而至…很多我們曾經計畫「晚」一點再來實現的夢想，頓時已經時不我與，淪為空談；曾經立志想要精進的外語學習、曾經想要壯遊寰宇的夢想，現在也已經力有未逮，遙不可及。若是我們任其重複錯誤、躊躇再三、裹足不前，我們得確信自己在大勢底下的片刻，不會留下一絲懊悔；畢竟，計畫永遠趕不上變化，歲月的流失，從來不會等待我們準備好了再啟動。

「就按照自己擬定的計畫，邁開步伐，勇敢地去追夢吧。」或許你現在仍然自恃青春無敵，但是好光景的「賞味期」永遠沒有你想像的久；又或者你自覺年華已逝，再無扭轉的可能；無論如何，只要我們還有一口氣，就不要輕言放棄。即便後來證明，計畫與現實存在很大距離，至少我們已經嘗試過了。一旦嘗試過了、努力過了，就不會後悔。

對年輕世代的忠告

這一系列的影片中，也讓這些勇於分享的年長者，提出他們對於年輕世代的建言。一位優雅的女士語重心長的對著年輕的世代呼籲「關掉你的手機吧，你周遭的人事物比手機內虛幻的訊息有趣太多了」；也有很多老者異口同聲，鼓勵年輕世代「傾聽你內心的聲音」，善待自己，不要一心只想著討好周遭的人，你的人生只有你自己說了才算數；對於愛情，要「善待你的另一半」、學習傾聽、付出，有人為伴的旅程讓我們遠離孤獨，「即使老了，另一半先走了，仍舊擁有滿滿的美好回憶」；對於金錢，極高比例的受訪者同意財務是人生不同階段的共同壓力來源，但也奉勸大家不要迷失在金錢無底深淵的追逐，得及早建立個人的財務規劃，畢竟這是人生無可迴避的課程。

另外一批受訪老者則苦口婆心提醒後輩們「注意健康」、「好好吃飯、運動」、「好好睡覺」…因為沒有健康的身體，再多的夢想都是空談；「惟有擁有健康的身體，才有



能力去照顧別人」。更有為數不少的人，承認自己在年少輕狂時，為追逐勝利與成功，「不擇手段、盛氣凌人」，「待人尖酸刻薄，得理不饒人」。等到年紀稍長，驀然回首，滿懷歉意，卻於事無補，徒留悔恨。「善待他人吧，大家都不容易啊！」老人對著鏡頭誠懇地呼籲。

珍惜每一段寶貴的旅程

少數白髮蒼蒼的受訪者，以他們滿心歡喜的聲音，感謝他們一路走過美好的旅程，感謝曾經陪伴過的家人、摯友，既使他們曾經走過苦難的路程，「現在都已經過去了」，總的來說仍舊是一段美好的旅程。一位75歲的先生，以他鏗鏘有力的語調，滿懷信心的告訴大家「自己仍舊隨時期待新的學習旅程」、「準備挑戰任何嶄新的事物」，正是「發憤忘食，樂以忘憂，不知老之將至」、「活到老，學到老」的最佳寫照。

在不知不覺觀看了數百位老人家的訪談影片後，對於生命、年老、成功…或多或少需重新定義、調整我們的生活比重，或許對於光陰的流逝也有較多的警醒。生命的意義，終究不在人生旅程的長短；眉頭深鎖，憂心忡忡的抑鬱人生，即便年逾百歲，也是一種折磨；心懷善念，處處為人著想，散播歡笑與愛，縱然驚鴻一瞥，也留下無限溫暖。

「好好珍惜時光吧，這是一段沒有悔恨的旅程，就算是臨近黃昏也美得很哪。」時間的價值，決定權一直保留在我們自己手上；趁著我們行有餘力，努力為自己的人生「增值」，但願我們珍惜青春、讚頌生命且無怨無悔，即使漸入中年、航向老年，迎接我們的始終是心懷感恩、充滿自信、勇敢堅定又溫暖寬容的璀璨時刻，我們心中篤定，從容地瀟灑走過一回～🍷

文／雲林區營業處
風鴿

時間的恩典



最近有一款很夯的App，可以藉由一張個人照，往前推，往後移，像縮時攝影般，沿著人生的時間軸，呈現各個階段，各種不同風貌。從童稚到龍鍾，從羞赧至成穩，令人恍然若夢，短短幾分鐘的時間，就這樣，我們匆匆過了漫漫一生。

年輕的時候，覺得歲月悠悠、一切靜好，放眼未來，可以追求，也可以揮霍。年紀大了頓覺歲月如梭，無法掌握，往前看往後看，都有點吃力呢！

感時傷逝的情愫，是古今中外，許多騷人墨客吟詠的題材，稍有不慎，我也常會沈溺其中。時間之河慢慢地流，流到滄海不回頭，我們感嘆著時間無情的同時，發現流逝的時光，其實也是一種恩典。髮白之際，少了年輕時的激情與功利的追逐，多

了人生的智慧，少了怨懟多了層包容，在流轉的時光裡，在生命的轉彎處。「行到水窮處，坐看雲起時」，此刻終於能夠靜下心來，放緩腳步，欣賞路邊的花和樹，身旁的人和物。

很喜歡的一位詩人，在〈寫給黃昏〉裡如是說：「該追求的，我都已經努力過，其他沒能有的，也不必再追求了」，人生日暮時分讀來，別有一番體悟在心頭。過去不可追，來日未期，我們只能擁抱，笑著笑著就流下淚來的當下，放下顛倒夢想，當時間停格，美麗隨風，哀愁也隨風。

我有位學生阿任，情緒容易起伏不定，有天急急跑來，一旁說道：「阿公老師，你那麼老了，怎麼還來教書呀！」心中一凜，可不是，我一直以來的心魔，恐老只

怕嘴上說，這下子老實全給說了，而且還是阿公級的呢？

年齡差實在是一道不小的鴻溝呀！

「對呀！老師LKK了呢！」

「老了，不是要彎腰駝背，拄著拐杖了嗎？」

這下恍然釋疑，原來不是嫌棄，而是小小孩眼中的事實描述，

「那怎麼辦好呢？」

「我來照顧你呀！」

令人啞然失笑的童言稚語，卻熱血的讓人差點留下淚來。

他是一位學習教室的學生，而我僅僅只將他當成與其他孩子一般，我會走到他座位前，彎下腰來，側耳傾聽，即便他從未曾開口，即便有老師會善意的提醒：不要浪費時間，白費心力。

在時間的滾滾洪流裡，浪滔盡，我終於肯低首服老，放下執著，學著以不同的角度，看這個不完美的世界，卻有著驚喜連連的美。一枝草一點露，一花一世界，無情的時間，卻給予我們奇異的恩典。

阿泉，也是位學習教室的學生，上課時總一臉笑意，憨憨的，每週總有一天中午時分，會在樓梯口遇上，他會興奮地跑過來，陪著我一起走回辦公室。沿著教室迴廊，走著走著，竟然走過大半，他常會忽焉疾走，忽焉停步，還不時促狹的回頭望，偶而，會拿起

手上的笛子，邊走邊吹奏起剛剛音樂課教的新曲，咿咿嗚嗚，天真爛漫笑容可掬，更勝陽光，他總千篇一律的問和答，也總是搶先一步：「老Si，我幫你按電梯！」當電梯門緩緩闔上，門縫中留下他側過頭來，頻揮手說再見的身影，好令人心疼的孩子，想起了他的父母親一生的陪伴，一定很辛苦吧！

時間沉甸甸地，而我只能陪他一段，遇見與離別，是人生的偶然和必然，我們只能珍惜，每一次的邂逅裡，交會的光芒，感謝歲月的淬鍊，讓我可以跳脫，菁英主義至上的迷思，關心學習上的弱勢族群，慢慢走的時光，捨下驕傲，停步傾聽風鳴和鳥語，還有一步步的真實。

「花有重開日，人無再少年」，時間留下嗟嘆，也讓許許多多歲月的苦和傷，在漫漫時間裡，魔法般地，都釀成微醺的甜和酸，我如此衷心感謝時間的恩典。

「讓時光懂得去倒流啊！叫青春不開溜，讓世界找不到黑暗啊！幸福像花兒開放！」

翁倩玉的歌聲「祈禱」，囁語一般，但我一意相信，只要「相信」，一定可以翻轉不可能，成為可能。「叫失敗去逃亡，讓成功永遠在」，人生倒數的時光，我下定決心，要將寶貝的時間浪費在「值得」的事上，儘管那個「值得」，是多麼的微不足道，而這些許的感動，是點點星光，將會永遠閃亮。🌟

文／訓練所高雄訓練中心 巴冠仁

時間的價值



時間是公平的，賜予人們每天相同的二十四小時，日復一日，但時間亦決定每分鐘的價值，人們或願意競爭，或甘於平凡，於時間之流中，唯有在每一片段投入自己的靈魂，才能留下生命痕跡。

教室裡，目光如輕盈的蝶翼，在書頁間翩躚起舞，字裡行間散發出幽香；走廊上，人影交錯，聲音在空氣中縈繞，時而低語如風，時而暢談如潮；球場中，拍打彈跳聲與腳步節奏交織，喝采聲此起彼伏。短暫下課十分鐘，學生對時間的運用反映了他們的需求與價值觀，時間的價值取決於個人目標與心態，但也許在青春回憶裡的差異並不鮮明。

在社會這個漩渦中，有些人為生活奔波，無暇駐足眼前的春花秋月，有些人則從容

地享受著當下的寧靜，人們無法享有同等的境遇。企業主管一天創造的價值高於市井小民，時間的「品質」並不一致，但這不能否定市井小民一天的價值。為生活奔波的人們，或是為了生計，或是追求更崇高的目標，生活中的每分每秒都是奮鬥的縮影，不斷努力改善境遇、實現理想，創造自身時間的價值。

過往高中、大學生活，總是憧憬畢業後的未來，卻忽視當下時間的意義與價值。總想著畢業後如何實現自我，如何為理想奮鬥，在這樣的期待中，陷入一種錯覺，以為未來還很遙遠，以為尚有充裕的時間揮霍，放鬆了自我要求，對自身成長未能投入足夠關注。畢業後，驀然發覺職場並非如此完美，理想是豐滿的，現實是骨感的，工作與生活無法平衡，也漸漸意識到



時間是有限的。時間的流逝往往在不經意間悄然發生，當站在回首的節點時，忽視的時光再也無法挽回。

那在有限的時間裡，如何發揮無限的效益？時間的價值是浮動的，你和我的一小時價值不相同，而我的今天和明天也因當下情境不同，價值不可同日而語。

一場家族聚會，對於久別重逢的家族成員來說，可能是一段溫馨的時光，帶來團聚的喜悅與感情紐帶的重建，但對於外人來說，或許只是一個普通的周末。時間的價值是主觀的，或許對我有意義的時間，對於其他人可能毫無意義。

行程滿檔的一週與悠閒的一週，若是欲安排新的行程，對於前者將壓縮每段時間，可

能會影響日常生活或身心健康，付出額外代價，時間的價值將減少。倘若安排至後者，更能發揮每段時間的效益，同樣的行程時間根據當下情況所具備的價值大相逕庭。

一個上班族每天開車上下班約四十分鐘，搭乘大眾工具則需一個小時，看似開車所耗費的時間較短、有更大的效益，但卻加深精神上的疲勞，影響後續的安排；而搭乘交通工具雖然花費較長時間，卻能夠獲得較高品質的時間，可以看看書或是好好放鬆，這些瑣碎的時間皆能創造更大的價值。我們需要考慮每段時間能夠帶來的真實價值，而不是只觀察到表面得失。

有些人為了理想不斷突破自我，提升個人價值；有些人把握當下，不過度追求崇高的目標，在平淡中享受人生，這都取決於個人的目標與態度。無論是突破自我，抑或放鬆身心，達到身心靈上的滿足，只要對於當下的自己有意義，便是時間最大的價值。若此時此刻無法對自身時間賦予價值，可以嘗試為未來創造價值，盡可能發揮時間的效益。

時間的價值不言而喻，一旦消逝便無法找回，如何運用時間變得更加重要，提醒我們每一刻都應該有意義。每個人擁有相同的時間，賦予價值、投入靈魂，時間就不再只是空虛地流逝。🕒

文、照片提供／彰化區營業處
吳啟榮

感恩的歲月



飛揚的青春，作者當年於輔仁大學時的青澀模樣。

青山依舊在，幾度夕陽紅，感流年，思往事

每當開車回故鄉（苗栗市），都會經過我的母校建功國小，停等紅燈的中正路街角旁的教室即是當年我們這一群小學五年級合唱團學生練唱的地方。耳際猶迴盪著「回憶」

『春朝一去花亂飛，又是佳節人不歸，記得當年楊柳青，長征別離時…』的歌聲，當時林瀛鳳老師嚴格指導練唱的情形彷彿如昨日，卻永遠定格在半世紀前的氛圍裡；時間易逝，聚散匆匆，少年情事老來悲，讓人潸然淚下。

當綠燈亮起即右行中正路，街道二側古樸的建築如昔，除了統一超商取代了古老的雜貨店外，其他的老商店招牌依舊矗立著，只是早已有歲月斑駁的痕跡；其中最令我悸動的

「新新皮鞋行」是兒時每到除夕夜，先母帶我去買新鞋的店，當時溢於言表的幸福感，至今仍一直深烙在我的腦海裡；然時光飛逝，物是人非，當時明月在，曾照彩雲歸，青山依舊在，幾度夕陽紅，先母對我的疼愛，不思量，自難忘；時光催人老，韶華竟白頭。

歲月感傷，往事如風，深情依舊，歲歲年年

往事悠悠，歲月無情，我們都是紅塵中的過客，翻開陳舊的往事，看見一身的滄桑；猶記得當時年紀小，我一個來自苗栗的客家小女孩，自國中畢業即參加台北公立高中聯考負笈台北念書，三年寒窗苦讀後成了大學新鮮人，在人生旅途中也完成念研究所的夢想。我曾在鄉愁裡跌倒，卻也從人情冷暖與

挫折中成長；在生命的長河裡，我們都是時間的旅人，光陰荏苒，日月如梭，有如白駒過隙，韶華易逝，紅顏易老，飛揚的青春彷彿如昨，轉瞬間已屆遲暮之年；然我始終感恩一路走來，在我生命中的每一位貴人，感謝他們曾經給我的提攜、鼓勵、溫暖與陪伴。

歲月催人老，盛年不重來，一日難再晨，及時當勉勵

人生若夢，一夢繁華，歲月無情將青春來拋，時光是把雙刃劍，一邊在臉上刻下滄桑的痕跡，一邊慢慢沉澱了自己的心靈。《長歌行》：「百川東到海，何時復西歸？少壯不努力，老大徒傷悲」；《論語，子罕》：「子在川上曰：『逝者如斯夫，不舍晝夜。』」，時光的消逝如同河水流去般迅速；蘇軾《赤壁賦》：「逝者如斯，而未嘗往也。」所以，我們要積極善用時光，展現自己生命的價值，豐富生命的內涵；每一次的努力與堅持，都是對自己生命意義的詮釋，也希望透過助人來提升生命的意義，及加深生命的深度與拓展生命的寬度。


發揮與創造時間價值的習慣領域，做自己的主人

先賢云：「一寸光陰一寸金，千金難買寸光陰」，說明「時間比金錢更珍貴」，以及「時間的價值是錢買不到的深層智慧」。我們往往以財富來衡量個人與企業的績效，每單位時間所創造的財富只是時間的「價

格」，更重要的是所投入的時間創造什麼實際效益及更有意義的「價值」？

我們要如何發揮與創造時間價值及邁向理想的習慣領域呢？

- (一) 人人都是無價之寶。
- (二) 所有發生的事情都有原因，其中一個主因必能幫助我們成長，更成為滋養生命的養份。
- (三) 清楚而富挑戰性的目標是生命泉源，信心和全力地知行是達到目標的不二法門。
- (四) 我是自己生命的主人，我對一切發生的事情負責。
- (五) 我的工作是我的使命，也是樂園，我有熱情和信心去完成。
- (六) 生命時光最寶貴，我要百分之百地享用及發揮其價值。
- (七) 處處欣賞及心存感激，永不忘回饋社會及奉獻自己。

走過歲月的坎坷與滄桑，我仍心存感恩，感謝命運，深情依舊，歲歲年年；更要把握寶貴的生命時光，創造彌足珍貴的時間價值。

文／彰化區營業處 自由的想

時間無價



在我住的鄉下，有一位名叫阿宏的老人。他每天都會在清晨的時候，坐在家門前的長椅上，靜靜地看著太陽升起，直到陽光佈滿整座小鎮。阿宏臉上表情沒什麼變化，只是偶爾見到眼眶噙淚，眼睛遍佈著些許血絲。阿宏的鄰居們都知道他有這個習慣，但鮮少有人知道他背後的故事。

多年以前，阿宏是一位成功且忙碌的商人，總是奔波於各地，幾乎沒有時間陪伴家人。他的兒子小宏常常抱怨，為什麼爸爸總是那麼忙，沒有時間陪他玩。阿宏總是回答：「等我忙完這段時間，我們就可以一起玩了。」

然而，時間一天天過去，小宏漸漸長大，阿宏卻依然忙碌。直到有一天，小宏因為一場意外離開了這個世界。阿宏深感自

責，發現自己錯過了太多與兒子相處的時光。從那天起，阿宏每天早晨都會坐在長椅上，看著太陽升起，感受一天的開始，獨自默默回憶著叫那貪睡兒子快快起床，上學快遲到的美好時光。

過去念研究所時，有門「創意思考」的課程，指導老師是余佩珊教授，曾聽她提過她父親就是鼎鼎大名詩人——余光中。記得課程快結束時，她給了我們每個人一個小盒子，裡面佈置溫馨小物，並寫下她教導過程中對每位學生的感言與心得。她是一位與眾不同的教授，如同她所教的課程一樣，講解案例富有創意，而外在打扮時髦且專業。

那時，距離現在已經很久很久很久……猶記得我的卡片上，老師描述我極具創意也



保有赤子心，日後也要好好保留著，同時交出的報告也有著令人驚豔的想法。她的貼心與名字深深印在我腦海中，是段很令人懷念的學習時光，也因為她，偶然在圖書館刻意翻閱了她父親所寫的詩，其中一首〈母難日 今生今世〉這樣寫道：

今生今世我最忘情的哭聲有兩次
一次，在我生命的開始
一次，在你生命的告終
第一次，我不會記得，是聽你說的
第二次，你不會曉得，我說也沒有用
但兩次哭聲的中間
有無窮無盡的笑聲
一遍一遍又一遍
迴盪了整整三十年
你都曉得，我都記得

余光中的母親病逝於1958年，那年他三十歲。從詩中充分體會到余老師思念逝去母親的心境，而闖上詩集，詩也迴盪一遍一遍又一遍。

時間本身沒有價值，感到有價值，在於人的一念之間。

活著的時光固然開心雀躍，但也同時感謝死亡，因為它，我們才會珍惜當下，讓活著感到有價值。試想，如果生命是永恆的，我們將不再覺得活著有意義，而覺得時間是有價值的。

時間相對於自己有了價值，有時也僅因為自己陪伴想陪伴的人。

「跟你在一起的時間全部都很耀眼。因為天氣好，因為天氣不好，因為天氣剛好，每一天，都是美好的。」

這是《鬼怪》中經典的台詞，你都曉得，我都記得。🐱



文／柚子先生

朝如青絲暮成雪



直到你懂得珍惜自己以前，你不會去重視自己的時間；直到你懂得重視自己的時間以前，你不會想利用這段時間來做任何事情。

——美國精神科醫師 摩根·史考特·派克

教室天花板的電風扇邊旋轉邊嘎嘎作響，心不甘情不願地一口一口呼出似有若無的微風，悶熱的午後突然間響起震耳欲聾的雷鳴聲，驚嚇的瞌睡蟲躲得無影無蹤，金黃色的閃光劈開大地，斗大的雨滴跟著奔馳而下，如同聽到下課鐘聲後奪門而出的學生——一刻都不願意停留，被打落的木棉花如雪片般在空中飛舞，為即將從畢業的我們，獻上最真摯的祝福。十幾歲的我抬頭望向窗外烏雲密布的天空，心中卻迫不及待迎向光明的未來，期望時間越快越好。

辦公室的空調維持著舒適的溫度，敲打鍵盤的聲音此起彼落，間歇穿插著電話催促的鈴聲，雙眼盯著螢幕中的公文，小心翼翼的核對文字的正確性，突然響起的悅耳音樂聲，提醒我該起來走動走動，不經意望向窗外，烏雲已籠罩了城市的天空，雨如瀑布般傾洩而下。此時心中閃過學生時代的雨中木棉花，期望時間越慢越好。

時間到底是怎麼一回事？有時希望它越快越好；有時希望它越慢越好；有時覺得度日如年；有時又覺得快如閃電……。



有人說：「上帝是公平的，因為祂給了每個人一天二十四小時，不多也不少。」話雖如此，要如何妥善使用就是一門學問了。

關於權衡取舍的學問，可以試著從經濟學的角度切入，經濟學的英文是Economics，而economize是節約。傳說中的伊甸園不需要經濟學，因為那裡什麼都有，沒有稀少性的問題，不需要節約，自然不會發展出經濟學。而活在地球表面的我們就沒這種「天上掉下來的禮物」，所有的資源都是有限的，每樣東西都要付出代價，越稀少的物品代價就越高，所以想要的東西除了叫你爸爸買給你之外(前提要有個富爸爸)，只能掂掂自己的斤兩，看看口袋夠不夠深，並進一步思考用300個便當換一支智慧型手機是否值得？

英國經濟學家羅賓斯為經濟學下了一個經典定義：「經濟學是研究具有不同用途的稀有資源使用的學問。」資源有限，也就是稀少性，其基本概念就是資源小於需求，資源是有限的，而需求(慾望)是無限的。這個概念非常重要，可以說是經濟學的概念基礎，也是經濟學世界觀最中心的拼圖，討論各種決策、政策、制度在資源有限情況下的優劣比較。

我覺得「時間」就是一個具有不同用途的稀有資源，對每個人來說，個人擁有的時間應該是世上最珍稀的資源吧。至聖先師說：「逝者如斯夫，不捨晝夜」；莊子也說：「人生天地之間，若白駒之過郤，忽然而已。」看到門縫之間有個白影，一開門已經消失，而這個白影就是我們的一生，還沒看清就已經結束，想到這裡怎麼



不令人感嘆時間之可貴，而心懷戒慎恐懼呢？

時間真有如此重要嗎？人生真如夏蟲朝菌嗎？君不見終日恍恍惚惚，終其一生虛度光陰之人嗎？而且，何謂充實？何謂虛度？由誰說了算？我們不過是宇宙塵埃中偶然而無意義的存在罷了！

說起宇宙，讓我想到了電影「第五元素」中的外星人——沙瓦人在金字塔大門封閉前，就算神父不斷催促時間不夠，仍以烏龜的速度前進，最終不可避免地被困在門內，還好來得及從門縫中伸出手中的鑰匙，同時說出這句經典台詞“Time not important. Only life important.”留下在門外滿臉錯愕的神父，心中的OS應該是「哩洗勒工三小……朋友」。

電影的有趣之處，就在於解讀的重責大任是由每個觀影者去思考，我的看法是：時間的長河對個人而言無太大的意義，但與生命結合後，時間就有著無與匹敵的重要性。也就是當一個人看重自己的生命，才會進一步思考構成生命最重要的元素——時間。當然，

這部電影的第五元素是「愛」，其對人生的重要性也不言而喻。但如果在布魯斯威利抱著蜜拉·喬娃維琪擁吻之前，隕石就把地球砸得稀巴爛，那「愛」可能就發揮不了功能。

如此看來，「時間」是稀有的並且要與生命結合，才能發揮最大的功用，個人如果要認知到時間的價值，要先找到自我認同的方式，也就是「我」就是這個世界上最重要的人，對我而言，沒有人比我更重要，不管有沒有或想不想改變這個社會，整個世界都因為我的存在而改變，因為這個世界的模樣是以自我主觀的看法而型塑出來的。

美國精神科醫師摩根·史考特·派克曾說：「直到你懂得珍惜自己以前，你不會去重視自己的時間；直到你懂得重視自己的時間以前，你不會想利用這段時間來做任何事情。」

我知道我很重要，我知道時間很稀少，但我知道什麼是人生最重要的事。亨利·福特曾說：「不管是二十歲或是八十歲，停止學習的都是老人，繼續學習的人便保持年輕。」學習可以是嘗試新事物、走訪異鄉，或是不停閱讀。也許，不停閱讀是一個最簡單的叩門磚，一本書就是一個望遠鏡，帶來不同的視野，前人的世界觀也許未必適用，但站在巨人的肩膀上總是可以看得更遠，有朝一日終能建立起屬於自己的世界觀，珍惜所擁有的時間，活出自己的人生。🍷

文、照片提供／花蓮區營業處 長興

職場時光隧道



能夠擔任國立大學電機系「智慧電網理論與實務」課程業界專家(站立者講師)，是一樁時間經驗與實務展現的價值。

每個人生活的目標，可能與個人價值觀、生長背景、興趣嗜好、生活經歷等因素有關。在這五彩繽紛的世界，對於「時間的價值」解讀自是五花八門，有的人追求「功名成就」，有的人希望實現「財富自由」，但是「吾生也有涯，而知也無涯。以有涯隨無涯，殆已」《莊子·內篇·養生主第三》，本文謹就台電職場與生活的目標甚或生命的意義分享屬於我們自己的故事。

高職時期第1志願是能申請台電獎學金畢業即可就業，再來就是希望能到當時技職體系最高學府台北工專、臺灣工技學院就讀。就學後經過2年的努力，18歲高職甫畢業即進入台電公司擔任區營業處外線股配電線路裝修員，驀然回首時間長河已過45載、8個單位的時空推移、人事已非，多位當年同期同

學與同儕也已辭世，往事歷歷在目。早期外線股事故班人員較少（3~5人）較有工作表現機會，外線工作班人員較多（7~8人）經驗資淺人員較無工作表現機會，尤其不擅應對哈拉的我就只能是跟班角色，心理一直希望能發揮外線工作所長，因為我是台電27期養成班配電線路裝修技能檢定成績第1名結業（當時桃園訓練班尚無丙級技能檢定）有志難伸，但即便如此還是規規矩矩上班做好份內工作，同時也把握時間選擇就讀夜間部讓自己有其他努力的出口。也因為有大專學歷，後來才有機會公忙之餘進修研究所。

距今35年前僱用、派用人員身份轉換主要有2個途徑，較資深同仁參加僱用人員升任派用人員甄試，較年輕同仁則選擇如台

電公司與現今國立台北科技大學建教合作之「台電專科班」帶職帶薪就讀2年成績及格，並重新分發服務單位擔任派用人員。記得第1次符合資格並懷抱著興奮的心情在區營業處參加初試成績第3名，區處綜合考量後僅推薦前2名參加總管理處甄試，自己也只能接受。「花若盛開，蝴蝶自來；人若精彩，天自安排」。經過2年多後由區處直接推薦我1名參加總管理處台電專科班甄試，結果名落孫山。但我並不氣餒持續準備應試內容，以時間換取空間，雖然台電工專甄試沒有國家考試那麼困難，深知「努力不一定會成功，但不努力一定不會成功，不努力也會比較輕鬆」，要實現自己的目標，一定要時間的努力精勤不輟才有可能達成。期間放棄自己熱愛的球類運動，盡量不參加各種聚會，把自己孤立準備考試的牢籠之中，甚至年邁家人多次從外縣市到臺北地區宿舍要安排我去多去相親，好早日成家，都虛以委蛇或草草出席應付應付。有道是「天道酬勤，辛勤耕耘者必歡呼收割」第3次終於如願得償。也確實是只要持續努力，時間的價值就能實現。

隨著時間的推移與時間的淬鍊，子女們長大成人，在台電職場歷練也從基層到主管，「莫忘初衷」湧上心頭，想到每次分發未選擇回出生地任職，就是希望給自己較多進修機會，也給孩子們能在相對就學較多選擇的臺北地區。爰此，既然台電專科班就是台電公司安排在台北工專建教合作受訓，也算是進入工程專科學校最高學府，接下來就來挑

戰國立臺灣科技大學博士班，也因為在台電公司任職時間久累積實務經驗豐富，而且因為工作上需要也參與過與大學及研究單位的研究計畫與成果有10個研究案，因此能通過入學考試順利就讀。

嗣經行政院執行全國中小學「班班有冷氣」政策期間擔任廠商資格審查委員，因有國立大學電機系系主任等參與專業討論、評選，休息時間交流，基於專業能力與學歷於是邀請我擔任「智慧電網理論與實務」課程業界專家（照片），並經程序陳報備案。也算是一樁時間經驗與實務展現的價值。

人生是恆常而持續的累積，並不會因為一次次的挫折就讓自己的價值減損，每一次的挫折都會讓我們從中學習到經驗，隨著時間的遞增進而累積更多的價值。就像我們看石匠敲打石頭，可能敲了一百下，石頭上連一條裂縫都沒有，但就在第一百零一下，石頭就斷裂為兩半，把石頭劈成兩半的不是最後那一下，而是先前的每一次敲擊的累積。🙏



文／輸變電工程處 布丁盒

寶貴的時間



數年前，身為一名職場新鮮人，進到民營企業你全心全力投入工作。很快地發現，很多事情不如預期般進行順利。還記得，當時每天部門會議後，有會議紀錄需要填寫，一日結束後，還有工作日誌等待完成。從公司下班，望著牆上時鐘已經晚上8點多，發現自己還沒吃晚餐。之後，親友聚餐你開始缺席，正常三餐和充足睡眠離你愈來愈遠。隨之而來的是腸胃不適和心理壓力。凌亂的舞步，使演出提前謝幕。

後來，進入新公司。各種挑戰、工作忙碌和身體不適，仍然找上門，令你束手無策。頭頂上彷彿烏雲密布。

「每個人想事情多少有盲點，聽看看別人的意見吧！」

「是不是有待加強的地方？」

「可以當自己的啦啦隊。」

「這個機會非你不可的原因是甚麼？」

「休息一下，說不定會靈光乍現喔！」

同事的提醒好像清風吹拂，吹得烏雲飄移散去。

科學家阿爾伯特·愛因斯坦曾經說過一段話，內容大致上是：如果重複做同樣的事情，期待出現不同的結果，可以說是瘋子。當期待過不一樣的生活，需要作出不同於以往的決定。

知名的管理大師彼得·杜拉克曾說過：「時間是最珍貴的資源，不能管理時間，便什麼也無法管理。」



首先，你學習捨棄不重要的事物。對於生活優先順序重新檢視，試著在工作和家庭之間找一個平衡點。並且，你開始更多陪伴親人和朋友、蒐集壓力排解和休閒相關等資訊。發現每一次獨處，能充飽電力。另外，將「美食享用，犒賞自己」時間排入日常生活中。休息之後能再次出發，回到生活繼續處理問題。慢慢地，原本心情浮動和身體不適的狀況減少，重新找回健康的生活。

時間的價值，讓你學會體諒自己，面對事情去解決，以及珍惜簡單的生活。

聽說網路上流傳一支影片，內容大約是「如果給你一億元，附帶條件只能活到明天，你會接受這一億元嗎？」

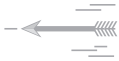
即使聽起來很吸引人，大部分的人還是選擇好好活過明天，不接受這一億元吧！有人提出值得省思的問題：「是否代表活過明天的價值超過一億元呢？」

時間是寶貴的資產，讓我們追求所喜歡的生活，值得好好珍惜。🐶

時間是我們最珍貴的資源，每一分每一秒都蘊含著無限的可能性。
真正的智慧在於明白，時間的價值不僅在於它的長度，更在於我們如何用心去生活。

文／第一核能發電廠 游振造

時間的價值



時間的價值對每個人來說是有所不同，有些人認為時間是無價的難以衡量，有些人認為任何事物都有對價關係，對我而言時間是因為我們的存在才有價值，時刻提醒自己要享受生命的時光，要快樂、平安的生活，因為世事難料無法預測下一刻會發生什麼事？只有實在的生活、把握當下時間才有了價值。

人的一生只有短短數十年，時間像一支不停向前飛的箭！我們逝去的時間永遠不能再回來。綜述以上觀點，時間對每個人而言都是珍稀的，既然如此寶貴，那如何讓時間多一些呢？若能做事有效率就能節省工作時間，如期如質完成主管交辦事項，那假日就不必忙於公事，空出的日子來陪伴家人、自我進修或家庭旅行，工作時努力工作，玩樂時盡情玩樂，時間掌握在我們手中就是最大的價值。

以前老師或長輩經常提醒我們不要虛度光陰浪費時間，當時不能了解其真諦，但隨著人生歷練成長我逐漸地體會，會提醒自己在工作上、家庭瑣事、日常生活有浪費時間嗎？但也不苛求自己每一分鐘都不能虛度，生活中難免遇到暫時還無法解決的困境，先把心情放鬆，用另外一個角度思考問題。花時間思考來解決困境是必須的，不必內疚自己在浪費時間，我始終認為生命意義存在於時間裡，生活的價值就是時間的價值。

也許每個人定義會有所不同，總找藉口說我太忙了還沒想到或者說只要活在當下不用想太多，我個人認為只要有目的地生活，有目標去追求的人心中一定有，願人人都能定義自己的時間價值，時間掌握在我們手中，別讓24小時限制無限的可能。

文、照片提供／再生能源處 高年級實習生

極致，每一瞬間



在開始討論「時間的價值」之前，筆者想先和大家分享經濟學中相當著名的「鑽石與水的悖論」，或稱「鑽石與水的矛盾」。鑽石對於人類維持生存沒有任何價值（使用價值），然而其市場價格（交換價值）非常高。反之，水是人類生存的必需品，其市場價格（交換價值）卻非常低。這種強烈的反差構成了這個悖論，此悖論亦稱作價值悖論，曾載於許多重要思想家的著作中，如亞當史密斯(Adam Smith)的著作《國富論》。

亞當史密斯在《國富論》中指出：沒什麼東西比水更有用，能用它交換的貨物卻非常有限，很少的東西就可以換到水。相反，鑽石沒有什麼用處，但可以用它換來大量的貨品。造成這樣的現象主要是因為「價格決定於邊際效用」以及「價值決定於總效用」，

因為水的數量遠多於鑽石，所以水的總效用較高，但是，水的邊際效用較低，因此價格較低；反之，鑽石的價格相對水為高。

換句話說，使用價值很大的東西，往往具有極小的交換價值，甚至沒有；反之，交換價值很大的東西，往往具有極小的使用價值，甚或沒有。例如，水的用途最大，但我們不能以水購買任何物品，也不會拿任何物品與水交換。反之，鑽石雖幾乎無使用價值可言，但必須用大量物品才能與之交換。

時間對於人類而言，就某程度上與水對於人類有相同的意義。時間之於人，如同水之於人，人沒有水無法存活，沒有時間亦然，故其使用價值極大，但卻不具有交換的價值（時間無法交換），因為時間沒有所謂的交易市場。有別於水，時間如洪流般永不停歇

地向前奔騰，同時又無形且無所不在，其擁有的特性造成其具有獨一無二的價值。

時間的公平性

這世上公平的事很少。每個人的出生不同，天賦不同，際遇不同，惟有「時間」，對每個人都是公平的，無論貧富貴賤，每個人每天都只有24小時。然而，不同的人對時間的利用卻大相逕庭。有些人能夠合理規劃時間，高效完成任務；而有些人卻常常感到時間不夠用，所無作為。時間的公平性，告訴我們成功與否，取決於我們如何利用時間。

時間的有限性

古人云：「一寸光陰一寸金，寸金難買寸光陰」。時間的價值，自古以來就被人們所重視。必須記住每個人的時間都是有限的，人生短促，如何利用好這寶貴的時間，是我們每個人都必須思考的問題。時間的有限性，提醒我們要珍惜每一個當下，不要虛度光陰。

時間的不可逆性

光陰似箭，日月如梭，時間的流逝總是如此迅速，稍縱即逝，並且一去不復返。我們不能讓時間倒流，也不能重來已經過去的時光。正因為如此，我們才要加倍珍惜時間，讓每一分每一秒都過得充實而有意義。時間的不可逆性，提醒我們要把握當下，不要為



過去的遺憾而懊悔，也不要為未來的未知而擔憂。

常言道，時間就是金錢，但前面所提到的時間各種特性，所展現出來的價值遠遠超過金錢。我們可以用金錢購買物質，但卻無法用金錢買回失去的時間。時間是我們生命中最寶貴的資產，我們應當好好珍惜每分每秒。

「時間是世界上一切成就的土壤。時間給空想者痛苦，給創造者幸福。」—麥肯錫

時間的價值，在於它能成就一個人。古今中外，凡是取得成就的人，無一不是善於利用時間的人。他們懂得時間的寶貴，懂得一分一秒都不敢浪費。他們把時間用在學習上，用在實踐上，用在創造上。正是因為他們珍惜時間，才得以不斷進步，最終取得成功。

時間的價值，還在於它能豐富我們的人生。時間可以讓我們去探索未知的世界，去體驗不同的文化，去感受生命的百態。我們可以利用時間去學習新的知識，去培養新的興趣，去發展新的能力。時間可以讓我們的人生變得更加豐富，讓我們的生命變得更加充實。

然而，我們往往會忽略時間的價值。常在虛擲光陰後，才發現時間已經悄悄地從我們身邊溜走。

曾有句話：「時間最不偏私，給任何人都是二十四小時；時間也是偏私，給任何人都不是二十四小時」。珍惜時間的人，他們一天的時間彷彿「大於」二十四小時。反之，浪費時間的人，他們一天的時間如同「小於」二十四小時。意即時間對每個人是公平的，差別只在每個人對待時間的方式不同。

筆者過去曾沉迷於線上遊戲，終日渾渾噩噩，雖然亦曾取得相當的成就，卻相當的空虛，自此，筆者將這樣的心思轉換在學習新知上，期望透過學習充實自我，為自己開創不同的可能性。於當時，利用下班時間修習了會計師學分班、不動產估價師學分班以及律師學分班，目的是為了在撰擬審查意見時能讓自己可以用各領域專業的角度來審視各類型的計畫案。

後續在工作上陸續接觸到各種新興議題，包括UBER在臺的適法性與經濟分析、利用



eTag與CVP (Cellular Vehicle Probe, CVP) 進行OD (Original Destination)分析、利用車載診斷系統 (On-Board Diagnostics, OBD)進行運輸科技管理之應用研究等，筆者亦透過不斷地學習新知，拓展自己的知識領域進而解決問題。

此外，筆者進入台電後，亦利用下班時間參與導遊人員與領隊人員評量，當初報考這項評量前，其實連導遊與領隊有何不同完全沒有概念，只因自己喜歡規劃旅遊的行程，想進一步了解這領域的專業，從而報考，於順利通過筆試後，才知道外語導遊必須進行第二階段的外語口試，這對鮮少以外語交談的筆者而言，具相當程度的挑戰，始終記得當初抽到的口試題目是「請以外語向外國遊客介紹我國的老人福利制度…」，最後雖然順利及格通過，但只記得口試過程零零落落，離真的流利向外國人溝通還有許多需要努力之處。

在通過前述的評量之後，仍須參與職前訓練才能取得該外語領隊與導遊的證照，於是

打鐵趁熱，筆者首先參與外語領隊人員假日班，希望在不影響工作的情況下，能順利通過職前訓練並取得證照，只是過程比想像中的還辛苦，參訓者必須在口試前完成領隊帶團服務建議書，該服務建議書有其既定撰擬之綱要，在職前訓練的首日抽完題目後（25題抽1題，題目遍布世界各地），就必須在口試前完成該服務建議書的提交，方能取得進行口試的資格，口試題目共40個題組（40題中抽1題），每個題組各自包括危機處理題與觀光法規旅遊安全宣導題，同樣具有相當的挑戰性。

至於外語導遊，則不需提交所謂的服務建議書，只有最終的結業口試，但難度筆者認為不亞於領隊的職前訓練，外語導遊的結業口試雖然只有10個題組（各自包含導遊實務演練題目與旅遊安全常識題目），難的是必須用當初選試的外語來進行回答，這難度遠超乎自己當初的想像，試想著將過去習以為常的名勝古蹟，以外語的方式來向外國遊客介紹，才發現甚至連該名勝古蹟的外語翻譯都不知道的窘境，比如說淡水紅毛城，是” Red Hair Castle”，還是” Fort San Domingo”，又或是” Fort Antonio”，過去不曾仔細考究的，現在為了要試著向外國遊客介紹，彷彿又重溫歷史與英文等學科。在這些職前訓練最意外的收穫，就是讓筆者開始用不同的角度來看待我們生活周遭的一切。同時，亦讓筆者發現，原來在有限的時間下，只要你願意投入，人生其實充滿了無限的可能。


"Every second is of infinite value."– Johann Wolfgang von Goethe

「每一秒都具有無限的價值。」—歌德

在這瞬息萬變的時代，時間的價值被無限放大，遠遠超乎我們的想像。時間對於那些懂得利用它的人來說，其價值遠遠超過金錢，更是我們體驗生命、感受幸福的載體。

每個人都有相同的24小時，但是如何運用這些時間，決定了每個人的未來和命運。時間就像一面鏡子，反映出一個人的價值觀和生活態度。當你學會尊重時間，有效地規劃和使用每一刻，你就在為自己的夢想鋪路。

記住，時間不會等人。一旦流逝，就再也無法挽回。因此，珍惜當下，合理規劃你的時間，在有限的生命裡，讓每一秒都發揮無限的價值。如此一來，當你回首過去，你會發現，正是這些看似微不足道的時刻，塑造了一個全新的你。

最後，以陶淵明：「盛年不重來，一日難再晨；及時當勉勵，歲月不待人。」與你我共勉之。

文／寶露達

珍惜當下的每一刻



時間，是我們每個人擁有的最公平的資源，無論你是富豪還是平民，每天擁有的時間都是24小時。然而，我們卻常常忽視時間的真正價值，直到經歷了某些事情，才開始重新審視時間的意義。

時間對學生時代的我來說似乎是無窮無盡的，我常常認為，明天永遠會來，許多事情總可以拖延。即使是面對考試或重要的課題，我也總是抱著「還有時間」的心態，把事情推到最後一刻。然而，這種隨意浪費時間的習慣，最終讓我付出了代價。

還記得大學時期，我修了一門極具挑戰性的課程。這門課程的期末報告對最終成績有著決定性的影響，我本來打算提早著手準備，卻一再因為懶散和其他不重要的事情拖延。每次打開電腦準備寫報告時，我總是告訴自

己：「還有時間，今天先休息一下，明天再寫也不遲。」如此一拖再拖，直到交稿截止日只剩下不到2天。

當我終於開始動筆時，卻發現自己完全低估了這項工作的難度，面對大量需要分析的數據和繁瑣的文獻資料，我感到壓力倍增，時間的緊迫感讓我無法保持冷靜，只能匆忙趕工，最終雖然勉強完成了報告，但結果並不理想。這次經歷成為了我的一個深刻教訓——時間是無法挽回的資源，浪費了便不再有。

這段經歷後，我開始反思自己對時間的態度，我慢慢學會如何規劃和管理時間，學會將重要的事情提前完成，避免在壓力下倉促應對。同時，我也更加珍惜每一分每一秒，因為我知道，時間一旦流逝，就永遠不會回來。

然而，時間的價值並不僅僅體現在工作和學習上，更在於它能夠讓我們去體驗生活，與我們在乎的人共同度過美好的時光。這一點，我在家人的陪伴中體會得尤其深刻。

我的外公是一個非常勤勞的人，年輕時工作十分忙碌，幾乎沒有時間陪伴家人，直到他退休後，才有機會與家人相處得更長久，但也正是在他退休的那幾年，外公的健康開始每況愈下。我常常去看望他，陪他散步、聊天，分享日常生活中的點滴，每次看到外公臉上溫暖的笑容，我都覺得這些時光彌足珍貴。

然而，外公的身體狀況急轉直下，沒過多久便離開了我們。那一刻，我深深感到時間的無情與短暫，雖然我們無法阻止時間的流逝，但能夠陪伴外公度過他最後的日子，讓我感受到時間的另一層價值——它不僅僅是計量我們生命的工具，還是我們與親人、朋友共同創造回憶的機會。

在外公離世後，我更加珍惜與家人相處的時光，無論多麼忙碌，我總會抽出時間回家，與父母一起吃飯、聊天。這些看似平凡的時刻，卻是我們生命中最重要的一部分，因為我明白，與家人相處的時間是無法重來的，一旦錯過，就再也無法彌補。

時間的價值不僅在於它的稀缺性，更在於它是我們實現夢想、創造幸福生活的基礎。除此之外，我也開始在日常生活中注重有效地

運用時間。不再讓無意義的消遣占據大部分時間，而是將時間用在真正重要的事情上。例如，我每天會規劃自己的工作和學習，設立具體的目標，並嚴格按照計劃執行，這不僅讓我的生活更加有條理，也讓我有更多時間去追求興趣和享受生活。

我們可以選擇如何使用時間，但時間一旦過去，便永遠無法追回，因此，珍惜每一刻，善用每一秒，成為了我生活中的重要準則。

在當今這個快節奏的社會中，我們常常被各種繁忙的事務淹沒，忽略了時間的真正價值，我們可能會花大量時間在手機或電腦前，無意識地瀏覽資訊，卻忽略了與家人共度的寶貴時光，又或許為了工作而放棄了與朋友的聚會，未意識到這些錯過的時刻再也無法重現。

總結來說，時間的價值遠超過它的表面意義，它不僅是一種資源，更是人生最寶貴的財富。我希望自己能更加珍惜時間，不僅提高生活的質量，還能在與他人共度的時光中找到幸福與滿足。從現在起，我會盡力用心體驗生活，在每一刻中發現屬於自己的價值，讓每一天都變得更有意義。🌸

文、照片提供／人力資源處

水牛的鄰居

時間的價值



水牛

近年我家搬到新竹較為邊緣的地段，通往市區前會上一座橋，而橋下是一條小河，小河兩旁佈滿郁郁青青的小草。還記得第一次往橋的方向騎時，竟在河邊的草地上看見兩隻水牛，在高度都市化的現在，牠們在這景象中顯得特別突兀。水牛在草地上看起來總是悠悠哉哉的，有時晃著尾巴吃著草、有時趴在地上休息、有時則將身體的大部分泡在水中，只探出一顆頭在水面上，這些畫面都可愛極了！他們看起來總是那麼的愜意，而時間在牠們身上也彷彿過得特別慢，然而一晃眼過去，當我要離開新竹北上工作時，已過了數年，牠們還在同樣的地方過著差不多的生活，而我的生活卻已大相逕庭，同樣的時間，發生在不同的個體上，卻產生了完全不一樣的變化。

急著長大

小時候我希望時間過快一點，想快點長高到能看到大人看到的事情，想快點升上高年級才能聽懂哥哥姐姐們的話題；上學後想快點滿18歲，彷彿18歲是一個獲得自由的分界點；而18歲後則想快點大學畢業達成經濟獨立，彷彿只要時間到了，期望的一切就會自然而然達成，卻忘記好好珍惜與享受當下的時光。不知道大家是否都和我一樣經歷過這樣的階段呢？直到長大了往回看，才發現原來錯失了某些機會，也錯過了特別的體驗和美好的回憶。

如果時間有暫停鍵

艾瑞克是一名上班族，每天庸庸碌碌，總是覺得時間不夠用。有一天，他在路上撿到一



個神祕的懷錶，懷錶上有一個按鍵，按下就能使時間暫停，當艾瑞克第一次按下懷錶的按鈕，周遭的一切瞬間停止，彷彿連空氣都凍結了，這一刻給了他前所未有的輕鬆感。然而隨著艾瑞克越來越常使用懷錶，他內心的空虛感卻逐漸增加，也使他開始懷疑，時間的暫停是否真的能讓他感到幸福。

最後，艾瑞克終於放下懷錶，讓時間重新開始自然的流動，此時他才發現，原來時間的珍貴是來自於它的流逝性，因為它一去不復返，我們才能更加把握此刻擁有的時光，而從中得到滿足與幸福感。我們常常會想著：要是時間可以暫停一下就好了！而透過艾瑞克的故事可以發現，時間之所以可貴，是因為沒有任何人可以控制它，而我們只能專注於現在，享受此刻的時光。

機會與潛力

時間使我們獲得反省的機會，得以在往後的時光修正前面的缺失，並修補不足之處，逐步學習成長；而時間也使我們了解自己、了解他人，向內探索自己的喜好和需求，並向外探索他人需求及合適的應對方式，在這個人際互動密切的環境下，以雙方都感到舒坦並開心的方式正向交流。即使我們都逐漸老去，但時間卻都給了我們無限的可能，不論幾歲，我們都該把握現在，勇敢地嘗試新事物，因為唯有執行，才能夠創造無限潛力。🍷

文、照片提供／人力資源處
Quokka

活在當下 用心生活



在懵懂無知的年少時候，我們常常幻想未來長大成人時，生活上會多麼無拘無束、快樂自在的生活。隨著時間的流逝，才發現長大後的我們，需要顧慮的事情也越來越多。無論是經濟上的壓力、工作的情緒、父母身體的衰老，以及同儕好友的人生道路逐漸分道揚鑣，各自成長為獨立成熟的個體。即使千百個不願意，時間終究無法回溯。

小時候幻想中的越老越快樂，事實卻是相反的。

你有發現嗎？從小我們就被這個社會灌輸，什麼都要爭取「最高」、「最好」的，藉以獲取更多「榮譽」與「成就」，更試圖成為鄰居口中的「別人家的孩子」，完成爸媽心中望子成龍、望女成鳳，青出於藍更勝於藍的心願。每天我們都在不斷努力，希望獲得

世俗所謂的「成功」，卻隱約感覺自己卡在一個忙碌的循環中，不停投入時間與精力，但捫心自問我在追求什麼？答案卻是我不知道。

今年正值家人步入花甲之年，因身體長期不適就醫，進而發現身體的疾患。我身為家中的老么，其實也才剛在社會上立足沒幾年，面對突如其來的訊息，一時之間卻也不知如何應對。或許在人生中永遠沒有準備好的時候，很多時候沒意識到會有「突發事件」的發生。面對上天的安排，頓時全家人心情就像洩了氣的皮球，明明垂頭喪氣，卻逞強地表現若無其事。

在安排住院檢查的期間，其中幾天我在醫院陪伴照顧家人，一天尤其漫長，有時望著家人的臉發呆，腦海中回想起小時候被責




罵，面壁思過的畫面，當時家人勃然大怒的神情歷歷在目，對比躺在病床上的脆弱無助，令人感嘆歲月的流逝竟如此殘忍。小學時曾經在課本上學習過的朱自清《背影》一文，或許是年紀尚輕未覺感觸或牽動情緒，如今看著家人孱弱的身影，回想起父母親對我們的愛護，身為子女的我們，角色也轉變成照顧者。

經過此事後，一夕之間我成為了大人，對於時間的珍視不可同日而語，只要一想起「子欲養而親不待」的可能性，深刻體悟到在短暫又平淡的人生中，幸福如此得來不易。從而看待日常生活中平凡又微小的事物，將不再是理所當然。

但除了珍惜光陰以外，我們人生努力的目標到底是什麼？是追求事業上的成就嗎？抑或是五子登科，過上人人稱羨的生活？人生是一段自我成長的旅程，隨著年紀增長也開始調整對自己的期望，努力工作的同時，也需要好好休息。

經過時間的磨練，試著成為一個用心生活的人。

體認到時間是多麼重要，因為生命無法再有機會改變，那些美好且珍貴的時光，常常在即將失去或已經失去後才懂得珍惜，著實美好卻也曇花一現。經過時間的磨練與歲月的淬礪，隨著年紀增長調整自己的心態，試著成為一個好好生活的人。不再汲汲營營追求社會上的普世價值，在日常生活中懂得珍惜很多平凡微小卻又珍貴的美好，舉凡在上班途中聆聽喜歡的歌單，下班後跟家人朋友相聚的時刻等等，努力記住每個幸福的時刻，過著「佛系」又「細緻」的生活。

每個人的價值觀、信念與人生經歷的不同，或許對於時間的解讀方式不盡相同，生活也並不總是按照心中的劇本走向而行。但船到橋頭自然直，就讓我們順其自然地活在當下，此時此刻用自己的方式感受生活吧！

文／第三核能發電廠 胡小美

你心裡的好意也許 不是別人期待的模樣



有時候，單純為別人著想時也必須衡量自己是否因此陷入複雜的風險中，因為「釋出的好意必須從對方需求的角度出發，而不是憑藉自己一廂情願的想法而行」，今天想與大家分享的是一件關於自己早年在醫院臨床工作裡發生的切身事件（內容含部分會談技巧），期許無論在工作上或生活中的每一天，我們都能彼此學習以對方的角度來提供合適的關心與支持，而非單方面以自己的想法或以「我是為你好」的方式予以協助。

好的，故事是這樣開始的……

很久很久以前，我曾於某醫學中心的身心科急性單位任職，當時自許是各方面狀態達良好的全盛時期（擁有100%新鮮的肝暨發揮專業的熱情），身心科急性單位的日常除了每天必須面對層出不窮的突發事件與防不

勝防的暴力攻擊外，還有最基本也最重要的個案會談及每小時查房；某天上大夜班凌晨兩點準備查房的時刻，當班陪同查房的防護員因舊疾復發正趴在桌上休息，當時的我不忍心喚醒防護員，單純想讓他多休息一會，於是犯了一個專業上的低級錯誤：獨自去查房。沒想到這樣的決定竟讓我經歷了畢生難忘、面對死神最近的一次經驗。

由於查房的習慣是從最後一間房開始巡查，這樣能順道回到護理站做紀錄，正準備走進靠護理站最近的那一間病房時，一個高大魁梧的身影突然從房門口衝出來且一個箭步擋在我面前，他是我主要照護的個案之一（雙極性情感性障礙合併思覺失調症，學過搏擊、跆拳道的185cm/110kg中壯年男性，以下簡稱小華），當時小華



目露兇光，雙手握拳、殺氣騰騰怒視著對我說：「今天要殺了妳！」。

因事發突然，所以當時我跟他之間僅存不及一個手臂長度的高危險距離…當下腦海閃過的是無助的人生跑馬燈…極度驚恐地認為自己很可能在下一秒就可能會慘遭不測！因為光憑他單手就能輕易扭斷我的脖子…當時處於不能冒然驚動個案而無法大聲呼救的情況下，只能強裝鎮定鼓起勇氣地關心詢問：「這麼晚了，小華你怎麼還不睡覺？有哪裡不舒服嗎？」

小華：「我要殺了妳！現在」（憤怒、眼神敵視、脖子青筋暴露、緊握雙拳）

我：「你看起來好生氣，發生了甚麼事嗎？」（提出觀察到的表現）

小華：「我要讓妳付出代價！」（憤怒、刻意壓低聲量、眼神敵視、緊握拳頭）

基於平日對個案照護需求上的了解，我努力保持冷靜再度鼓起勇氣：「你是指想回家的事情嗎？」（引導會談）

小華：「騙我…殺了妳就好！殺了…再回家…好…」（眼神飄移、回應斷續、疑似幻聽干擾）備註：思覺失調症者所產生的幻聽內容通常是負面的訊息，幻聽就像存在患者身邊的壞朋友一樣，能嚴重影響患者的認知功能與日常生活表現。

十足強烈的危機感讓我體認到唯有更沉著應對，才有機會從個案受症狀干擾的虎口裡脫險，於是繼續努力保持鎮定：「小華，我今天有跟醫師提到你想回家的事，如果我是

你，一定也不想住在這裡，醫師請我評估你的狀況，包含晚上睡得好不好。」（同理心情暨提供自己關懷）

小華：（握拳不語、眼神由敵視轉為懷疑）
我：「你這兩天都表現得很好，房間整理得很乾淨也熱心主動的幫助其他室友，每一次的進步我都完整寫在護理紀錄上，就是希望能幫助你早點回家。」（肯定對方暨提供自己關懷）

小華：（不語，眼神存疑、拳頭微微放鬆）

我：「如果你真的傷害了我，反而會影響你出院的時間；但如果你進房休息，我會紀錄在你的睡眠時數上，時數越多表示狀況越穩定，這才能幫助你順利出院。」（利他談判）

小華：「我現在想找醫師談。」（語氣稍緩和、拳頭鬆開）

我：「現在是凌晨兩點二十四分，醫師已經下班了，他明早七點半會來到病房，我可以跟醫師說明你有急事找他，安排在第一時間會談，你覺得如何？」（提供現實感及會談約定）

小華：（點點頭、眼神敵視轉為平視、雙手垂放）。


我：「所以你得趕快回房間休息，明天跟醫師會談才会有精神，我希望能讓醫師看到你穩定的樣子。」（引導共識）

小華：（點點頭、情緒漸緩）。

我：「辛苦了，小華晚安。」（溫和堅定）

小華：（點點頭、默默走進房間）。

事後，我隨即快步轉身走進護理站（一度感覺軟腳跑不動...），連忙叫醒休息中的防護員並驚魂未定地訴說剛剛面臨了生死一瞬間的高風險會談，他在震驚之餘痛斥我竟然做了讓自己身陷危險的決定：「無論如何護理師妳都應該在查房前叫醒我！而不是讓我休息然後自己單獨去查房！」防護員自述雖深受疾病之苦，但職責所在必須陪同以維護醫護人員的安全，而我這種獨斷獨行的好意對他而言：「根本一點都不好！而且非常危險！」更提及萬一因此發生意外，他這輩子都將活在失職的愧疚陰影中。

經歷這事件的洗禮，讓我體悟到過度自信與違背工作原則所產生的好意，反而形同安全網上的破口，不僅將自身安危推置於風口浪尖上更可能釀成彼此生命中無法挽救的遺憾，「你心裡的好意也許不是別人期待的模樣」，望周知。

文／台中煤倉工務所 梁豪傑

無路可退



在某天空閒時偶然找到一部電影「無路可退」，此電影是改編自2013年於美國亞利桑那州發生的亞奈爾山火事件，由閃電引發的山火導致19名消防員殉職，是美國自911事件以來折損最多消防員的事件，在未觀賞此電影前，對山火的認知不多，倒是發生清明節掃墓時，焚燒金紙不慎引燃周遭雜草的火燒山較多的記憶，但這又與幅員遼闊的美國與澳洲常有山林大火的事件不同，而印象最深刻是2019年9月澳洲山林火災對當地生態造成極大的危機，尤其被視為國寶的無尾熊有數萬隻在火中喪生，知名小熊餅乾的樂天集團也將收入部分捐助給「澳洲無尾熊基金會」，因此那時有網友極力號召大家掏出口袋的錢下架小熊餅乾救無尾熊的新聞轟動一時。

山火消防員

有別於一般城市中的滅火戰術，建築物的滅火是以強力水柱或是化學泡沫撲滅火災，但大規模的山林大火則必須依靠氣象觀察：包括風向判斷、濕度的變化、現場氣溫等變因，預測火災蔓延的路線，並有效建立防火線進行圍堵，透過清除植被、挖溝渠，阻止火勢超出範圍，並往火災方向澆油放火燒回，當固定範圍內的植被被燒完，火就會熄滅。（摘錄自網路）

工作與家庭的選擇

電影中有段劇情，布蘭登因工作長達一個月未休假陪小孩，當他伸手要抱到小孩時，小

孩卻極力哭喊想掙脫，瞬間讓他意識到陪伴的重要性，於是找機會告訴艾瑞克（亞利桑那州普雷史考特消防局第7小隊負責人），他打算跳槽到建築消防隊，以騰出較多時間陪小孩。看到此段，讓我想起公共電視台製播的真人實境節目「誰來晚餐」，其中有集採訪女兒喜歡穿漢服的家庭，警察爸爸因工作忙碌時常不在家，媽媽便總是在小孩成長過程或重要時刻擔任兩種角色，長年累月的生活壓力接踵而至，壓得她喘不過氣，少了互相關懷與體諒使得夫妻關係漸行漸遠，雖居住在同個屋簷下，但扮演的卻猶如租屋客的角色，尤其媽媽連話都不想直接跟爸爸說，要女兒當傳聲筒，女兒也因家裡氣氛降至冰點，時常往外跑參加同好聚會，就是想要在外面多結交一些朋友，而爸爸也無力去改變他警察工作的事實，致使家的「溫度」已快消失無蹤。

火來了

根據劇中描述，森林大火的熱氣可超過攝氏1千度，風聲大到像有100輛卡車開過。因此快速就地避火是消防人員求生的最後手段，通常可以在被火焰包圍的焦土地區存活約1小時。但令人難過的是，當救援部隊到現場時，防火罩下沒有發現任何遺體，只有殘餘的骨灰和還未燒盡的物品。

之前在玻璃廠工作，也曾感受過在現場高溫下工作，其體力的耗竭非常迅速，尤其又身穿防火衣褲及手戴防火手套，汗猶如「大珠

小珠落玉盤」流不停，且在高溫惡劣的環境下又要搬運超重的耐火磚，那熱修工作實屬辛苦，而此工作也非單人即可獨立作業，通常需要4至5人，當體力無法負荷時就換由其他同事頂替繼續作業，因此同事間的革命情感也相當重要，所以電影中布蘭登與高采烈帶著女兒回家過夜時，發現小孩哭鬧不停而不知所措，借住他家的同事忽然想到有位同事的老婆是護理師，便打電話說明小孩哭鬧的情況，沒想到同事三五成群不約而同一起去布蘭登家幫忙，其深厚友誼的畫面也讓我想到那時常在熱修工作結束後，便相聚在同事家吃晚餐，菜餚雖比不上山珍海味，但這平凡無奇的家常菜，卻讓我這租屋在外總與便當為伍的遊子吃的津津有味，食材的「溫度」頓時讓我備感溫馨。

影片最後向格拉尼特山快打部隊本尊和其家屬們致敬，看完不由得鼻酸，隊員大都正步入人生最燦爛的階段，然而無情的祝融卻硬生生的將他們帶走，或許他們每次都用「無路可退」的職人態度來面對令人生畏的大火，更讓我對社會上在各領域從事高危險工作的專業人員不由得肅然起敬。🙏



文、照片提供／雲林區營業處 Jasmine

日月潭尋幽訪勝 遇見美好年代

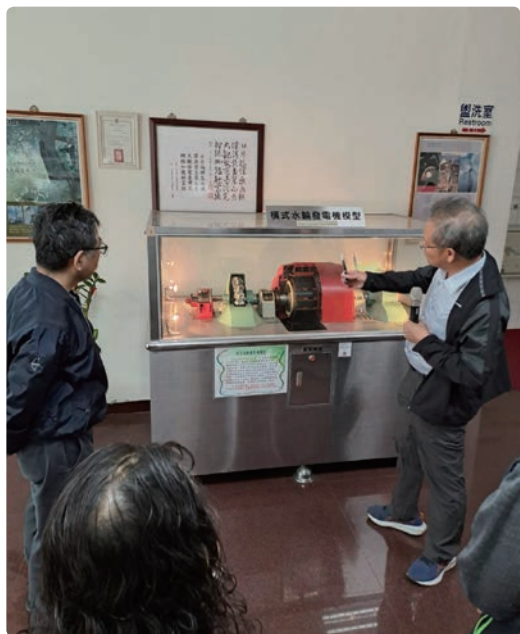


台電不少單位擁有豐富人文史觀與自然美景，有些更結合特殊生態環境，比如大潭發電廠的藻礁、興達發電廠的永安溼地；有些則具備歷史文物價值，比如高屏發電廠的巴洛克式竹仔門發電廠房，這些電廠秘境，向來為同仁津津樂道、悠然神往。為認識電廠風貌，並增加不同單位之間的交流互動，雲林區處特舉辦日月潭環境教育一日遊，帶領同仁了解大觀及明潭電廠的文化故事，感受大觀古隧道及文武廟的歷史風情。

首站為大觀電廠，大觀電廠共包含兩廠，一廠原名「日月潭第一發電所」，為亞洲最大的發電廠；而二廠又名「明湖抽蓄水力發電廠」，是台灣第一座抽蓄式水力發電廠。廠內設有文史資料館，典藏日月潭水力發電相關文獻，並展示發電機、隧道鑽掘機等各種模型，牆上張貼著重點工程及設施的圖文說

明，搭配導覽人員的實地解說，思古幽情不覺油然而生。而最令人印象深刻的展示品是「破碎的鋼板」，為二戰時遭美國戰鬥機轟炸，導致山坡上運送潭水的壓力鋼管遭受重創所遺留下來的殘跡。據說日本人撤離時曾聲稱臺灣沒有能力修復電廠，未來將陷入一片黑暗。然而，在孫運璿先生和各位專家的合作努力之下，電廠很快又恢復如初正常供電。這個故事充滿深深的勵志，也讓我們對這群默默努力的專家萌生無限的欽佩與感謝。導覽結束後，電廠同仁大方請我們品嚐他們研製販售的人氣冰棒，身心靈都得到了大大的滿足。

第二站是與大觀電廠比鄰而居的明潭電廠。明潭電廠同樣是水力電廠，與大觀電廠的氛圍相仿，蘊含山清水秀的幽靜氣質。廠方帶領我們參觀明潭大壩，其為善用水里溪河谷



地形建築而成的混凝土重力壩，形式鎌刀彎月，而大壩所蓄成之人工湖泊稱為「明潭水庫」或「明潭下池水庫」。四周層巒疊嶂，觸目所及盡是青山綠水，展現上下天光，一碧萬頃的壯觀浩瀚。因日夜水位落差，呈現湖泊潮汐奇景，而大壩雄渾磅礴的恢宏氣勢與湖水碧波粼粼的溫婉韻味，更交融出衝突矛盾之美。

第三站則為大觀古道，為日治時期日月潭水力發電工程之一，肩負著運送發電工程所需的建材及人員之責任，上半部以火燒磚堆砌成拱形，下半部以方形大石塊堆疊，地面則以水泥鋪設。明湖水庫啟用後，部分道路被水淹沒，大觀古隧道則有幸保存至今，供遊客睹物思情，緬懷舊時風光。因隧道路徑依

山勢穿鑿而成S型，從入口處無法一眼望到出口，且內部並無光源而顯得潮濕陰暗，更有蝙蝠棲息，略帶神秘與恐怖氛圍，著實挑戰遊客的膽量。這條源遠流長的古道，蘊含著濃墨重彩的時代韻味，彷彿一個妙語說書人，娓娓道盡臺灣鐵道史與水里發展史。走過長長的歷史隧道，一瞬間彷彿感受到天地乾坤的浩瀚廣闊與滄海一粟的輕微渺小，因而更加珍惜目前擁有的一切。

而最後一站的日月潭文武廟，為1938年建立，至今已近百年歷史，廟宇雕樑畫棟，規模宏偉壯觀。主祀關聖帝君，隨奉至聖先師與岳武穆王，故而命名為文武廟。其位處山腰處，牌樓前視野廣闊，可博覽群山勝景，感受「會當凌絕頂，一覽眾山小」的崇高之感和豪壯之情。對面的365階年梯步道，階梯上鏤刻當天出生的名人，邊爬著階梯，邊比對哪些名人與自己的生日同一天，趣味十足。

小時候，長輩總喜歡話當年，一遍又一遍的述說曾經的輝煌時代與青春榮景，而這場電力文化巡禮，聽著導覽人員細數當年風光、故人故事，就彷彿回到了童年，聽阿公阿嬤說故事一樣的懷念又有趣。歲月的浪潮淹沒了前塵往事，但淹沒不了潮水砥礪的珍珠，時光的塵埃覆滅了過往雲煙，但覆滅不了浴火淬鍊的金石，舊時今日融合成時代不滅的經典，開創明日常開不敗的風采。祈願電廠運轉安全穩定，文化史蹟永續傳承，再造下個世紀風華。🚗

文／東吳大學心理學系兼任副教授 林蕙瑛

親子同眠到幾歲？



案例一

張小弟從小就黏著媽媽不放，大兩歲的姐姐也跟著爭寵，晚上都要跟媽媽一起睡，而媽媽是跟爸爸一起睡，所以四個人同床。到了他小一時，張家買了一個三房兩廳的公寓，小孩有自己的房間，置放自己的所有物，非常開心。但到了晚上弟弟還是非要媽媽到他房間睡，姐姐也要媽媽同睡，姐弟爭吵不休，經過全家開會，討價還價，決議是每人輪流在自己房間跟媽媽睡，一人一晚。張媽媽的工作必須早起，所以她的作息時間跟孩子可以配合，早睡早起，陪小孩睡到天亮，而爸爸則習慣晚睡晚起，也就一個人獨享大床。這樣就成了家庭成員睡覺的互動模式。

目前張小弟已經四年級，姐姐也已經國一

了。父母認為上了國中應該自己睡，但姐姐不肯，說是不公平，弟弟則說姐姐比他早生兩年，已經多睡兩年了，應該自己睡，姊弟又吵起來。父母為了息事寧人，也就仍援前例。

好在孩子一旦入睡，就不會醒來，所以父母就會在主臥室，悄悄親熱小聲進行。

案例二

呂家父母疼愛小兄弟，從出生就一起睡主臥室的大床，兩個大人先是一個小孩，兩年後再加上一個小孩。明明家裡有一間不小的榻榻米室，是給小孩放玩具跟玩耍的空間，一方面父母懶得早晚鋪棉被放枕頭及摺疊，一方面四個人也都習慣了，就這樣一直長到孩子小三和小五。



因為小孩慢慢長大，夫妻把家裡重新隔間裝修，隔出兩間小房間給孩子用。睡前陪小孩聊天看著他們入睡，他們在自己房間適應的很好。但是最近幾次的地震，把小孩從睡夢中搖醒，嚇得跑到主臥室去，從此就不願意跟爸爸媽媽分開睡，深怕地震還會再發生。父母知道不能再四人擠一張大床，只好輪流去小孩房間陪他們睡，放著一個大床空著。

好在爸爸自己開公司離家不遠，媽媽有自己的工作室，時間很有彈性，他們一個禮拜會有幾天回家一起吃中飯，順便親熱。

案例三

林氏夫妻跟公婆同住透天厝，他們住3樓大臥室，4樓原是大伯的，但他在國外，所以也讓夫妻使用。哥哥出生時就一直跟父母

同房睡小床，後來妹妹出生後睡小床，哥哥就與父母同睡一大床，也等於4個人同睡一間房。

等妹妹稍大，半夜不用起來喝奶，爸爸媽媽就讓兄妹倆睡在3樓的大床，陪他們到睡著，然後上到4樓睡覺。小孩半夜醒來要找媽媽，哭聲很大，他們就會下來陪小孩一陣子，慢慢地兩個孩子因有伴，也就習慣自己睡了，當然夜燈是開著的。一直到現在，妹妹中班，哥哥一年級了。

而夫妻因為在4樓有自己的空間，當然就不用擔心親熱的事情了。

以上三個案例呈現的是父母如何處理小孩的睡眠空間與方式。看起來都處理得當，也不會影響夫妻平日的親熱，其實只是息事寧人



求得一時的太平。小孩一天一天長大，當然是越早訓練他們的獨立性跟自我歸屬性，才能建立真正的自我。

分析

包文 (Bowen) 是家庭系統理論的發展者，他指出家庭是一個「成團的情緒體」，家庭內同時存在兩股力量，一是尋求歸屬，另一是尋求個體化，而理想狀態的家庭關係是處於這兩股力量的平衡中。小孩還小，與父母間的附著程度很高，年紀越小存在著分離焦慮越高，父母必須要注意到這個情緒部分，以理性來引導他們發展理智功能。

孩子要到幾歲就得分床睡，一直是父母在討論的議題，而每個家庭的狀況及處理方式真的都不一樣。坊間及網路上也都眾說紛紛，

有說三歲後有說五歲後，也有說最好在兩歲到四歲之間，做出分房睡的決定。

華人母親都心疼小孩，尤其小嬰兒從一出生就攬在身邊睡，一有動靜就忙著照顧，看著他日漸長大，也就習慣了母子夜間同床而眠，不捨得讓他一個人在另一個房間獨眠，而小孩也早就養成了極高的黏著性，身邊的丈夫也因此而受到冷落。當然也有夫妻試著讓小孩睡另外一間，但是小孩的焦慮哭聲及無法入睡，當然也就影響到了在主臥室的父母親的心情與睡眠。

美國心理學會的建議是，小嬰兒至少可以跟父母同房六個月到一歲左右。而美國賓西法尼亞州立大學醫學院兒科教授，則主張在一歲內，或更早的月齡，去進行讓嬰兒分床分房間睡的嘗試，可以幫助嬰兒建立健康的睡眠節律，而不是等待嬰兒一歲後再嘗試分房間獨睡。可見美國人都是很早就準備好嬰兒房間跟嬰兒床，一歲之後就讓他自己睡，但是父母半夜會起來看他，或餵奶換尿布。有許多家庭在小孩房都會裝監測器，一有動靜，鈴聲會響，父母就從床上爬起來趕過去，但是華人父母就比較傳統，抱在身邊睡最安全，也不作興用一些高科技來輔助照顧小嬰孩，何況半夜睡意正濃。

引導

一位資深小兒科醫生表示，孩子長期跟父母睡在一起，想要一下子分房睡，並不是一件

簡單的事。很多孩子都會憤起抗議。所以建議父母實施獎勵方法來合理引導，例如第一個晚上孩子成功獨自睡覺，父母第二天就要馬上對他進行口頭表揚。如果孩子連續一週在自己房間睡，父母還可以帶他去百貨公司選購玩具，鼓勵他勇敢獨立的行為。一般而言，只要自己能夠睡一個星期左右，孩子就會適應，且會逐漸獨自享受這份自由，自然就不會吵著跟爸爸媽媽睡了。但是在這段時間內，父母要有耐心陪伴，安撫，切勿罵膽小無用等。

適應方法

其實讓孩子獨自睡眠，是要根據每個孩子不同的成長節奏去引導，父母可以採取溫和而自然的方式幫助孩子適應這個歷程。

1. 讓孩子對自己的房間有歸屬感。

父母鼓勵孩子的主動性和想像力，和他們一起佈置房間或者鋪床，鋪他們喜歡的床單枕頭套，而孩子們平時喜歡的書跟玩具都可以放在床邊小茶几上，強調這是他的小天地，從心理上滿足了他們獨立及擁有的需要，同時又創造了單獨睡眠的環境。

2. 幫孩子找個安撫物。

除孩子從小睡覺不離身的安撫物（小毛毯、娃娃等）之外，父母還可以幫他們找稍大的安撫物，比如說找個洋娃娃，

或者他喜歡的動物填充玩具，讓他抱著睡覺，增加陪伴及安全感。

3. 讓孩子保持愉快心情睡覺。

小一點的孩子入睡前可以陪他講故事，讓他心情放鬆，然後請他閉眼，說媽媽要關燈了。稍微大一點的孩子，可以一起聊天聽音樂，感受睡前的相伴。

4. 打開房門

孩子剛開始單獨睡時，可以打開主臥室的房門和孩子房間的門，連結兩個空間，讓孩子感到和父母是空間相通的，仍然是在一個大空間內睡覺，只是各人在各人床上。

結語

父母協助孩子獨自睡眠，就是要培養他們的安全感與獨立性，當然也是不想因為同眠而影響夫妻閨房之事。因為與孩子同房同眠是有很大的風險，不知道什麼時候孩子會醒過來，正好目睹夫妻親密的舉動，也就是說看到不是他年齡應該看的事情，會覺得很奇怪，不了解大人在做什麼，其實是很嚴重的，會影響小孩人格形成中的性心理部分。夫妻夜晚身體與心情都放鬆，需要有單獨相處的空間與時間，在沒有確定小孩能夠單獨在自己房間睡覺之前，沒有辦法關上房門時，就絕對要謹慎行事，寧可暫時停止性生活，也不可存著僥倖心裡而為之。👉

文、照片提供／台北北區營業處 鄒慶暉

與院長有約系列二： 主管的酸甜苦辣



屆退潮的來臨與許多新進同仁的加入，各層級主管面對繁重的任務交付、人員的教育訓練、新世代的溝通方式等等，負擔起重大的責任與壓力。在處長的支持下，台北北區同心園地舉辦3場「主管關懷敏感度」培訓課程座談會，由展立心理治療所的黃啟偉院長，與大家一起分享了心得。

1. 林課長：

近年有許多年輕人加入台電這個大家庭，年輕夥伴們在實際面臨工作時難免顯得適應較為吃力，我該用哪個方向來告訴他，會有效果又比較適宜呢？

黃院長：

新進同仁普遍會遇到工作適應的議題。適應在心理學上有兩個機制，一個是同化一個是調適，同化（assimilation）是指個體

運用其原本就存在的認知基模去嘗試解決問題時，會將遇見的新事物吸納入原有基模，使之成為新的知識。調適，或稱順應（accommodation）：在原有的認知基模不能同化新知識時，個體主動修改其原有的基模，而達到目的的歷程。

所以新進同仁都是帶著原有的經驗與工作習慣（習性），進到台電這個新的職場大家庭。意味著要較大幅度的改變自己，去順應工作職場環境的要求，這時就需要有較好的職場訓練或前人的較多指導，協助新同仁可以較佳的適應新的工作要求。

吳經理：我們有資深同仁擔任導師，導師除了在工作上的指導，也可以提供心情上的照顧或生活上的建議。

園丁里佳：園丁們在傾聽新進同仁心聲時，也可以邀請導師們一起參與，提供更深入的協助。

園丁允柔：在同儕之間產生良性競合的同時，園丁們也願意提供傾聽與陪伴。

2. 許處長：

對於北漂族的新進同仁，生活成本非常沉重，我們能夠給他們怎樣的建議，讓他們減緩壓力願意留在台北呢？

黃院長：

儘管北漂生活有諸多不適應，許多同仁仍想繼續堅持看看自己能做到什麼程度，主要支持的理由可能是追尋夢想、擁有更好的收入與生活，或是其他個人或家庭的原因，能否透過談話找到、理解同仁北漂的背後價值與意義，表達認同與理解，搭配實際的生活建議與工作適應關心，可以適度有效減輕同仁的壓力。北漂或許是同仁常存於心中的夢想，帶著這份夢想勇敢前行，他們不想因錯過嘗試，在往後人生中感到後悔。

園丁鈺翔：我們轄區有相對房屋租金較低的區域，同心園地也可以收集相關資訊提供需要的同仁。

3. 陳課長：

課內的同仁，家庭成員因為傷疾需要親身照護，看他蠟燭兩頭燒，我還能做些甚麼來減緩他的情緒跟焦慮？

黃院長：

- 第一：該在的時候都在，代表著主管善解人意，而且找得到人。
- 第二：多聽少說，回應時應該真誠，同時展現合理的樂觀。
- 第三：當個「好奇寶寶」，換言之，體察同事的情緒，對於積極作為給予鼓勵，對於消極、負面的想法與行為給予安慰和勸解。
- 第四：鼓勵求助，尋求更多資源與協助，減輕負擔與心理上的壓力。

園丁慶曄：

如果有需要返鄉照顧親人的同仁，這邊也會建議善用調動的申請，這裡可以協同工會，給予最適合的協助。

4. 黃主任：

我能夠用哪些方式來強化自己，面對各種工作的挑戰呢？

何督導：延續黃主任的提問，工作壓力帶來團隊理念的衝突，又該怎樣面對呢？

黃院長：

1. 主管應了解自己的個性及管理風格：
每位主管都有不同的个性和管理風格，必須先了解自己，才有可能了解同仁。例如有些主管個性內向不擅於言詞，要在短時間與同仁打成一片幾乎是不可能的事情。但是如果了解自己是屬於內向型的管理者，就可以進行調整，用可行的方式和同仁做連結。

不需要強迫自己做與個性完全不符合的事情，而要以真誠的方式取得部屬的信任。

2. 敏銳覺察同仁工作上的需求：

有些主管以為只要把事情交待下去，就是完成基本工作任務。事實上，許多同仁在執行任務的過程中，常會遭遇瓶頸，而需要主管協助，假若主管無法敏銳感受到同仁在工作過程中，所遭遇的點點滴滴，就無法讓同仁有認同感，而產生一種想要幫忙主管把事情做好的默契。因此主管平時要懂得觀察同仁，並且在需要的時候，提供適切的解決方案給予同仁支持。

3. 舉辦激勵團隊的活動：

有時候因為工作太忙、太緊繃，平日上班同仁無法有所交流，因此在正規工作外，不妨舉辦聚餐、看電影等活動，讓團隊互相交流培養情感。此外有一些教育訓練課程中進行有益建立團隊合作默契的活動，或在參與活動中一起完成交辦任務等，都有助於建立默契。

4. 讓同仁清楚你的做事原則：

要讓同仁清楚知道你做事情的原則，如此一來同仁比較能了解該如何配合你，經常和他們溝通—「你為什麼會如此做這事情」，能讓他們更清楚你的處事為人。此外，也要讓你的部屬知道你的上司的為人與做事情的原則，並且告訴他們你正和他們並肩作戰，以產生更好的默契。

5. 不要害怕衝突，不要擔心會因此影響團隊默契：

主管在管理過程難免會遇到人與人衝突的時候，而你的團隊也很有可能常常會出現和你意見格格不入的情況。事實上，衝突有時候對於增進團隊成員間的相互了解與感情，有很大的幫助。在管理上主管千萬不能不理會衝突，只要能學會一些衝突管理技巧，讓團隊從衝突當中，再度回到合作和諧的狀態。


張副處長：

健康職場的觀念要深植到每個層面，所以主管們也是需要調適自己的步調，讓自己維持好的心情，面對工作時也能更順利。

褚園長：

同心園地確實有發現無論基層同仁或各級主管，都有各自不同的壓力。目前我們正在試辦臨場的心理諮商，希望也可以給同仁們更簡便迅速的服務。

這次座談最後由處長勉勵大家，人力才是公司最大的資源，想要得到好的工作成果就要提供好的工作氛圍，讓同仁們可以好好安心的上班，是單位和各級主管一起前進的方向。當然主管們也一樣有不同的壓力跟困擾，公司也會在各層面給予協助。

同時也感謝黃院長以及同心園地團隊，舉辦這一系列的座談與提供同仁各項協助。大家都會一起努力，讓每一位同仁都在北北區處的幸福職場裡。 

員工協助業務花絮

北區 員工協助業務花絮



輸變電工程處同心園地應醫療財團法人台灣血液基金會台北捐血中心邀請，於113.10.14與輸變電工程處北區施工處聯合舉辦捐血活動，並採用無廢氣、低噪音電動捐血車進行採血工作。最終統計結果，捐血人數48人、捐血(250cc)袋數為80袋。透過捐血活動，不只讓同仁發揮愛心及公益精神，也使平時無量血壓習慣的同仁發現血壓問題，提醒潛在的健康風險，並落實企業社會責任。



林口發電廠同心園地為促進員工健康、增進員工情誼及提高工作效率，於113.10.15辦理「運動會健行與趣味競賽」活動，由廠長帶領同仁跳16蹲暖身後於廠區展開健行活動，同仁們沿途經過台電第一條輸煤廊道、氣浮式皮帶、跨海大橋及海水脫硫出水口，健行時間約55分鐘。健行結束後，同仁返回廠內參加「毬」康人生趣味競賽、「羽」時俱進趣味競賽，揮灑汗水釋放工作壓力。



核能火力發電工程處同心園地為增進台電員工與異性交誼，於113.10.19邀請經濟部聯合舉辦「悸動·心電心」單身聯誼活動，並與綜合研究所、輸變電工程處、輸變電工程處北區施工處、綜合施工處及台北供電區營運處共同規劃。透過破冰遊戲及小活動，讓參賽者們逐漸熟絡，同心園地更準備茶水及水果，讓參加者適時補充能量，也讓大家心靈和雙手都滿載而歸。



台北北區營業處同心園地於113.10.19辦理「員眷關渡自然公園守護生態永續趣活動」，鼓勵員眷放下3C投入大自然懷抱。活動除了展現公司善盡企業責任外，亦呼籲社會大眾能保有「珍惜資源、愛護環境，從你我做起」之觀念與意識，讓善的循環繼續傳承到下一代，讓大自然生態環境共享共好共榮。

中區 員工協助業務花絮



輸變電工程處中區施工處同心園地於113.10.1辦理「主管敏感度成長課程」，邀請中華社會福利促進協會秘書長李麗慧講述「職場霸凌與性別平等之認知及人際溝通技巧訓練」。透過課程內容，了解職場不法侵害類型及來源，除了提升性平意識的認知外，學習察覺自身與他人情緒，透過良善的言語、合宜的肢體動作，建立良好的人際關係。



台中煤倉工務所同心園地於113.10.4特邀南投地方檢察署黃慧倫檢察官主講「圖利與便民——公務人員易涉刑事案例與相關法規」，演講內容包含圖利罪之要件解析、身分之認定、圖利要件認定、圖利與便民之區分等。同仁踴躍提問，以避免觸犯圖利之嫌，作為借鑑。



苗栗區營業處同心園地於113.10.7在擴大工安早會，辦理性騷擾防治宣導，由園長說明性騷擾的定義、跟騷的8大樣態，並提醒同仁注意酒後行為，勿觸摸5敏感部位(嘴、胸、腹、臀和大腿)，且保持適當人際距離。尊重他人保護自己，共同維護友善的職場環境。



明潭發電廠同心園地於113.10.18舉辦「手作紓壓——鹿角蕨上板」活動，特邀諮商心理師先向同仁說明何謂壓力，並介紹紓壓的管道，最後邀請森海芋旺的手作老師帶領同仁手作活動，過程中充滿歡笑聲，同仁們的心靈也得到放鬆，每人都帶了美麗的「鹿」回家，也期待大家的鹿角蕨能健康長大。

南區

員工協助業務花絮



南部發電廠同心園地為響應「世界清潔日」，落實節能減碳城市目標，特於113.9.13於鄰近旗津海水浴場舉辦淨灘活動，號召該廠員工百餘人、旗津國小師生、地方鄉親及民意代表共襄盛舉。雖然天氣十分炎熱，卻不阻礙大家想保護地球的決心，經過整個上午的清掃，最終成果豐碩，並交由垃圾車清運處理，十分有愛心！



屏東區營業處同心園地為關懷弱勢孤老，於113.9.14由該處員眷組成的笑哈哈合唱團，至長青老人養護中心舉辦公益歌唱及捐贈物資活動，以悠揚的歌聲傳遞對長者深切的關懷與祝福，讓他們感受歡樂氣氛，也希望以正向的力量成就社會共好，將愛心傳遞到社會各個角落，如同電力源源不絕傳遍社會各處，以多元方式善盡企業社會責任。



第三核能發電廠同心園地於113.10.8辦理「歡樂夏都聯誼餐敘活動」，期望促進未婚男女積極交友，共創幸福人生，透過團康活動創造熱絡氣氛，並利用餐敘時間讓參加者間相互了解，激發進一步相處的機會。最終聯誼活動圓滿完成，也期待大家的後續發展！



台南區營業處同心園地於113.10.19組成200人的加油團，赴台南成大體育館開幕的排球企業聯賽，為本公司男女排加油打氣，並準備加油扇等道具，加油氣勢磅礴、震撼全場！比賽結束後，特備水果及伴手禮慰勉球員的精采表現，也預祝球隊連戰皆捷，贏得佳績。

「300億元中央擴大租金補貼專案」貼心政策來囉

房客申請租金補貼 無須房東事先同意


房客申請時

「住宅租賃定型化契約應記載及不得記載事項」有規定：

- ✓ 房東不得調漲租金
- ✓ 房東不得藉故提前終止租約
- ✓ 若遇房東刁難，可向各直轄市、縣(市)政府地政局(處)或消保官提出申訴或檢舉

房東享好康


房客申請租金補貼，房東會被認為為公益出租人，就可享有賦稅優惠喔！



內政部
「300億元中央擴大租金補貼」
專區


行政院消費者保護處

嬰兒斜躺搖籃 ≠ 嬰兒床!



嬰兒斜躺搖籃

- ◇ 非供睡眠使用
- ◇ 111.11.01以後製造，需貼商品檢驗標識
- ◇ 勿單獨留下嬰兒
- ◇ 入睡後應移到安全環境，並保持仰睡



行政院消費者保護處 廣告

苦樂

留言板 一位心累的小員工

小編您好：

各位園丁好，我是進公司年資六年的小員工，去年我們課的主辦退休了，我接任那位主辦原本的業務，而我原本的工作，則是由去年來到我們課的一位新人接手，因此課長請我協助帶領新人，並將我的業務交接。

自新人進來後到現在已過了一年半的時間，這段期間我都很仔細地帶領他，他有任何問題我也會不厭其煩地回應，各種細節我也會提醒他，但時至今日，漸漸發現新人似乎除了非常基本的東西可以自己處理外，尚有很多業務，他還沒辦法獨立自己處理，常常仍要我協助，但我自己的業務其實比他還要多，有時為了幫忙他，導致自己需要額外加班作業。

有些業務，他總是忘記或是延遲處理，導致課長和其他同仁都需要提醒他，進而影響到其他人的進度，甚至我會懷疑是不是我沒有把他教好，有時候其他單位來電詢問他的業務，他也不求甚解，明明我都跟他解釋過好多次了，他還是會忘記或是說不知道，我常常提醒他要將承辦過的業務筆記起來，可是發現同樣的問題一再發生，他總像是第一次碰到一般，筆記也沒有做，導致業務積累，惡性循環。

課長曾經找我討論過他的狀況，我們有想過方法協助他，例如提醒他將該做的或是有期限的業務一一寫在行事曆上，妥善安排時間，避免延遲；抑或盯著他將筆記寫下來，然而他還是拖延甚至不積極處理，課長和我都有自己要忙的事情，不可能時時刻刻盯著他，他自己不願意改變的話，旁人怎麼幫忙都無能為力，學習效果實在是成效不彰。

而近期他私下跟課長反應他覺得工作導致身心壓力很大，覺得業務太多，甚至有離職的想法，然而大家都知道，那是因為他面對業務拖延且不求甚解，導致業務積累；我是他的前手，我知道比起課內其他人，他的業務已經相較單純了，平時他都能準時打卡下班，也不太需要加班，因此應該沒有業務量過重的問題。

我自認指導他的這一年半來，我都很用心，該教的、該提醒的我都盡力了，但目前看起來已經不是業務學習或是工作量的問題，而是他本人態度拖延不積極、對於所負責的業務不求甚解的情形，得過且過，而且我怕這種狀況，也可能影響到課長和其他同仁對我的看法，覺得我沒有把這個新人好好帶好。此外，他的情況也導致我要常常幫他處理後續問題，也連帶影響到我自己的工作進度和下班時間，實在是煩惱又心累，請問我到底該如何轉換心態或該做什麼來改善這些問題呢？

一位心累的小員工 敬上

北區 輔導內容

一位心累的小員工，您好：

首先，感謝您願意敞開心扉分享目前的心情和困境，這顯示出您對工作的高度責任感以及對同仁的關心。帶新人不是容易的事，對方的成長未達預期時，會讓您感到壓力和挫折。我們想針對您提出的幾個面向進行分析並給出建議，希望對您有幫助：

1. 您的努力與用心值得肯定

從您的分享來看，您非常負責任地投入教導新人的工作，不厭其煩地解答問題，在業務交接和提醒上都非常細心，理應見到對方的進步卻未能如願，這種失落感和壓力是可以理解的。然而新人的成長，除了您的指導，更多還取決於他自身的態度和投入，並不單純是您個人的責任，不需因為對方的表現不如預期而對自己產生質疑。

2. 如何面對新人態度和學習能力的問題

您的描述中提到，新人在處理業務時常拖延且忘記關鍵事項，這不僅僅是工作技巧缺失，更可能是他在心態上尚未適應或未能找到適合自己方法。當您已提供足夠的指導與工具，對方依然沒有改進，可能反映了他在自主性和責任心的不足，您可以考慮透過幾個方向來幫助他：

- 建立更清晰的期望與回饋機制：可以與課長討論訂定每週或每月的工作目標，並定期檢視進度。這不僅是對新人的監督，也讓他有更明確的責任感。
- 引導自我反思：新人可能未能意識到問題，或對拖延行為的後果不夠警覺。您可以試著和他更深入的對話，讓他反思這些問題對他自身發展的影響，也許能幫助他正視問題。
- 提供具體的改善建議：新人遇到問題時，避免

直接給他答案，而是引導他一步步思考並找到解決方案，也許能培養他解決問題的能力，同時減少他對您的依賴。

3. 您自己的工作壓力與心態轉換

從您的分享中可以感受到，帶新人已讓您身心疲憊，甚至影響您的本職工作，讓您備感挫折，但這同時也是您學習如何管理壓力和情緒的機會，我們提供一些調整心態的觀點供您參考：

- 設定界限：協助新人的同時應為自己設立明確的界限。當您的工作受到影響時，果斷地提出自己的困境並尋求支援，您不需要承擔全部責任，適時地讓新人自行解決問題。
- 自我肯定與成長：帶新人過程中，無論結果如何，都已經學到了如何面對困難、應對問題，這對您的職涯發展甚有幫助。即便新人成長不如預期，並不代表您在過程中沒有收穫。
- 溝通與支持：與課長進行開誠布公的溝通，表達您目前的壓力和困惑。您和課長是同一條戰線上的，適當的回饋不僅能讓課長理解您的難處，也能促進雙方共同尋求解決方案。

4. 結語：成長中的過程與挑戰

此時此刻，無論是對您還是對新人而言，都是成長的機會。您已經做得很好，該教的已經教了，該提醒的已經提醒了。接下來您可以調整自己對這個情況的期待，並專注在您能夠掌控的事情上，盡可能保持開放的心態，與課長、新人進行更多的溝通，並為自己設立清晰的界限，以免讓壓力持續累積。祝福您能在這個過程中找到平衡並有所成長。

總管理處核能發電系統同心園地全體園丁 敬上

南區 輔導內容

一位心累的小員工，您好：

首先我們想對一邊處理自身業務、一邊又需要協助帶領新人的您說聲辛苦了，相信在這種情況下，還是負責且細心引導新人進行業務交接的您，所付出的一切同仁與主管想必是有目共睹，只是工作產生的勞累與壓力也是我們必須去面對與解決的課題，經過本廠全體園丁討論後，提出以下的想法供您參考，期望您能從中獲得助益。

1. 即時反應的重要

如您信中提及新人面對工作的態度及處理業務的積極度來看，我們能推測他或許對這份工作不是那麼熱忱，在溝通不見改善的情形下，我們認為即時將問題反應予主管知曉是十分重要的，站在管理者的角度，有效掌控組織內成員的情形才能帶領團隊順利完成任務，藉由每次的反應，除了讓主管更完整的了解您所面對的困難，也能藉此為自己多設置一層保護機制。

2. 精進自身的必要

在交接業務時，您不僅是將原屬業務轉交出去，更重要的是接任較核心的業務，相信您之所以被委任接下主辦工作不單是因為原主辦退休，更是長官的信任與器重，也是您良好表現獲得肯定最佳的證明，接下來您所需解決的不單是基層業

務，而是往基層主管所需具備的專業知識、管理思維深入學習，建議在管理人員方面可以向各級主管請教過往心得抑或是技巧，除了精進專業知識，也能提升管理經驗與方法。

3. 心境調整的需要

每個人在工作上一定會遇到不順心或棘手的事件，尤其與人相關更是無法有既定公式處理，我們無法事事要求他人符合我們內心的期待，我們能做的是完成力所能及的事情，適時提出協助需求，剩餘的就是調整好自己的心境，人生並非只有工作，將心力稍稍轉移，安排療癒身心的旅行、鍛鍊健康身體的運動、與家人溫馨的相處時光…都是不錯的方法。

透過信中文字的描述，可以發現您是一個專業、細心且富有責任感的同仁，我們相信與您共事的長官、同仁也是如此認為，期望您能在工作上順利完成長官交付的任務，並在過程中歷練、成長，也希望您能調適好心情，在工作職場上持續保有正向且積極的態度，敬祝您事事順心！

大林發電廠同心園地全體園丁 敬上

中區 輔導內容

一位心累的小員工，您好：

謝謝您分享這麼詳細的情況。您目前面臨的挑戰確實不簡單，這不僅涉及到您自己的工作進度，還影響到團隊的整體效能。這裡有一些建議，或許能幫助您改善這個情況：

- 1. 制定清晰的輔導計劃：**您可以為新人制定一個清晰的輔導計劃，包含每天和每週的工作目標、檢查會議和負責的工作項目。這不僅能幫助他了解自己的任務，還能讓您及時跟進他的進度。
 - a. 每週進度檢討：**每週與新人開會，看看他的工作進度，讓他有機會報告自己完成的任務。這樣的會議不僅能加強他的責任感，也能幫助他釐清思路。
 - b. 自我記錄：**鼓勵新人每天記錄自己的工作進度，這樣能讓他更清楚自己做了什麼，也讓您了解他的表現。
 - c. 團隊咖啡時光：**定期舉辦團隊咖啡時光，讓新人和其他同事在輕鬆的環境中互動，分享各自的工作經驗和挑戰，增進彼此的了解，促進團隊的凝聚力。這樣的活動不必過於正式，簡單的下午茶聚會也能達到目的。

- 2. 時間管理和壓力應對訓練：**新人反映壓力大，可能是因為他沒有很好地管理時間。有效的時間管理不僅能幫助他減少工作壓力，還能提高工作效率。這裡有一些具體的時間管理技巧，讓他在工作中更具組織性和效率：

- a. 制定待辦事項清單：**鼓勵新人在每天開始工作之前，花幾分鐘制定一個待辦事項清單，列出當天需要完成的任務。這能幫助他明確每天的工作重點，減少遺漏重要工作的可能性。
- b. 設定優先級：**教導新人使用愛森豪矩陣（Eisenhower Matrix），將任務分為四類：重要且緊急、重要但不緊急、緊急但不重要、既不緊急也不重要。這樣可以幫助他專注於最重要的任務，優化工作流程。

結論

在輔導這位新人時，重點是幫助他建立良好的工作習慣和主動學習的心態。透過時間管理、壓力應對技巧和同事支持，他將能夠在工作中更加自信和獨立。同時，您的指導和支持也將對他未來的職業發展產生積極的影響。

萬大發電廠同心園地全體園丁 敬上

結語

本期案例是一位資深同仁面臨接任主辦業務以及帶領新人的挑戰，令他感到困擾的是帶了新人約一年半，該新人仍無法確實地掌握其負責業務，甚至因身心壓力過大而有離職念頭，然而同時導致這位資深同仁感到挫折，除了擔心主管及同事是否認為自己沒教好新人，同時自己也需撥出時間去幫忙處理新人無法應付的業務，以致連帶影響自己的工作進度。本期來信的資深同仁，認為已經很用心、很完整地都教予新人，但是每位新進同仁對於業務的理解能力、對於專業的掌握程度，抑或是本身的學習態度均不盡相同，同樣一套的教育訓練，可能有人很快可以理解融會貫通，也有人像本期故事中的新人一樣遲遲無法掌握工作要領。本期援例三篇，另提供財會資源系統、核能火力發電工程處北部施工處、輸變電工程處；電力修護處中部分處、苗栗區營業處、彰化區營業處；鳳山區營業處、新營區營業處、台東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

富爸爸，窮爸爸【25週年紀念版】

作者：羅勃特·T·清崎 | 出版社：高寶國際

富爸爸說：「窮人和中產階級為金錢而工作，富人讓錢為他們工作。」

富人買入資產，窮人只有支出，中產階級買他們以為是資產的負債。

如果你想成為有錢人，就需要建立富人思維：

先明白為何富人不為錢工作。

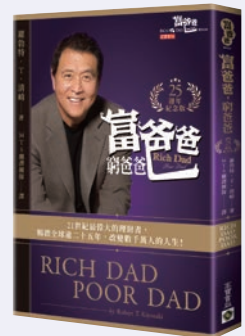
了解為何存錢的人才是輸家。

懂得資產與負債的差異。

提高財務智商，學習會計、投資、瞭解市場及法律。

持續打造你的資產欄。

書中倡導的「現金流」概念，至今仍影響著許許多多人，甚至商業界、金融界也將現金流的遊戲概念運用在組織發展中。誠如書中所言，我們應該告訴我們的孩子，真正財務IQ讓他們在受學校教育之餘，更懂得財務的現實。該是選擇富爸爸致富捷徑的時候了！

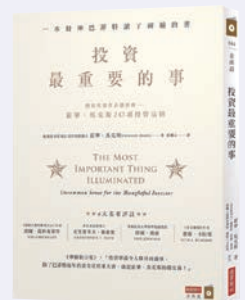


(圖片由高寶國際提供)

投資最重要的事

作者：霍華·馬克斯 | 出版社：商業周刊

書中公開「橡樹資本持續擁有打敗大盤的卓越表現」的答案。作者霍華·馬克斯濃縮歷年備忘錄及價值投資心得，總結為二十項原則，包含著名的「第二層思考」、價格與價值的關係、耐心等待機會、避開投資陷阱、對抗情緒帶來的負面影響……含括所有價值投資者的關鍵面向，處處都是洞見與啟發。



(圖片由商業周刊提供)

開始在澳洲自助旅行

作者：張念萱 | 出版社：太雅出版社

熱銷10年，全新增訂改版，旅遊澳洲最佳指南！

本版作者在地旅居工作，為你深入介紹澳洲完整旅遊情報。

到澳洲雪梨歌劇院聆聽世界級音樂饗宴，探索無尾熊、袋鼠的家。

搭乘多元便捷交通來一趟雪梨市區趴趴走，感受海洋文化都市無·限·魅·力。

透過本書介紹將使讀者更深入認識澳洲文化風情，以及最重要的將會擁有去澳洲旅遊時的小秘笈。藉由這本澳洲葵花寶典的介紹，讓您去澳洲旅遊時能少走些冤枉路，少花些冤枉錢，玩得更自在盡興！



(圖片由太雅出版社提供)

誤信：為什麼理性的人會相信不理性的事

作者：丹·艾瑞利 | 出版社：天下文化

假消息天天影響我們，從社群媒體的留言、政治八卦、鄰居的耳語、到親友間的傳聞，全都充滿假消息。是什麼讓我們相信這些訊息？我們又為何會擁護這些訊息，進而傳播出去？

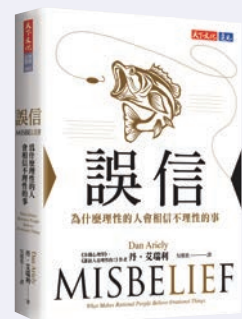
知名社會學家丹·艾瑞利認為，原因出在人人都有可能陷入「錯誤信念」。

而什麼是錯誤信念？這是一個扭曲的鏡片，人們會透過它來看待與理解世界，並將自己的見聞描述給其他人聽。這也是一個讓人愈陷愈深的過程，只要相信這樣的信念，就會鞏固信念、為信念辯護，甚至傳播信念。

因此，一切都是人性的問題，高學歷、理性的人也會被騙。

在本書中，作者從自己遭到假消息與陰謀論攻擊的心路歷程，探討為什麼人們會接受錯誤的信念、不相信科學、甚至擁抱陰謀論。作者結合多年的研究心得與最新的研究成果，揭開讓人陷入假消息與錯誤信念的重大元素。

作者認為要打擊錯誤信念，不必起衝突、也不必爭論不休，而是要發揮同理心。當你理解到錯誤信念都是人性作祟，就可以從中找出應對之道。而當人人都小心避免陷入錯誤信念，就不會被AI等科技工具影響，打造出理性的社會。



(圖片由天下文化提供)



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 ～

2024.11

♂ 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

♀ 414 徐先生

民國84年次，165公分，55公斤，大學畢業為國營企業員工。

興趣：旅遊、散步、看劇。

徵75~88年次女性，BMI值正常範圍女性身高165公分以下為佳。

聯絡人：徐先生

line ID：chaukuei

♀ 415 楊先生

民國63年次，173公分，77公斤，國立大學畢業職台電內勤公職。

興趣：看電影、運動、旅遊。

徵南部地區，大學畢，喜歡旅遊，個性隨和溫柔、體貼，160公分以上之女性。

聯絡人：楊先生

line ID：5885982

07-5885982

0920528598

a0920528598@gmail.com

♀ 416 邵先生

民國70年次，182公分，74公斤。畢於國立臺灣師範大學電機工程研究所。

興趣是拖地洗碗、烹飪、馬拉松、踏青、看展。

生活圈單純，潔身自好，品德優良。

我在台北供電區營運處。

期盼有緣找到台電公司內，品行優良、個性溫柔、彼此順眼之女士。

聯絡人：邵先生

02-2934-4125#299

titanshao0119@gmail.com

0922-738-213

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
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
1369	31-40	興達發電廠/儀資工程師	台中發電廠	大學
1370	41-50	高雄區營業處/配電設計專員	鳳山區營業處	大學
1371	31-40	台北市區營業處/收費業務專員	林口核能訓練中心、電力修護處 大潭發電廠、林口發電廠	大學
1372	21-30	新竹區營業處/電機工程師	台南、高雄、屏東	大學
1373	21-30	苗栗區營業處/外線技術員	台南區營業處	高職
1374	21-30	南部發電廠/機械巡視專員	鳳山區營業處、台中區營業處 高雄區營業處、屏東區營業處	大學
1375	41-50	台北南區營業處/配電技術員	各核能或發電廠皆可	二專
1376	31-40	大潭發電廠/儀電工程師	台中發電廠、通霄發電廠 台中供電區營運處、台中區營業處	大學
1377	21-30	新營區營業處/核算課	台東區營業處	大學



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。

216

期

專題
故事

溫暖的心

114年1月號／113年12月5日截稿

現代生活總是匆促而忙碌，一刻不停歇，人們庸庸碌碌且汲汲營營地為了生活而打轉，張羅著自身的一切事務，日復一日地周旋著……

忙碌於日常許多繁瑣事務中，是否少了一些對世界的溫情與關懷，取而代之的是否為事不關己或是漠不關心的冷漠消極回應？假想您今日難得準時下班，一心一意想早點返家擁有自己的時間，或是心想：「今天終於能早點去接小孩了！」但此時返家路上遇到一起看起來不甚嚴重的擦撞事故，您會選擇主動上前協助與關心，還是預想有人會幫忙而匆忙離開？

可能是科技日新月異和變動過於快速的時代使生活中存在與感受到的溫暖變少了；又或是經歷過疫情時代，人與人之間變得愈加疏離，216期專題故事邀請您一同分享，您經歷過那些或許平常、平凡卻最溫暖的故事，或是您可能是給予者，而共同經歷過的那些暖心與愛交織的故事。或許人生之路難免驚濤駭浪，但依舊需相信世界上仍存在如裂縫中那一絲陽光的溫暖與愛，期待您的故事分享，希望彼此共同散播溫暖，讓世界多點美好與暖心！

217

期

專題
故事

給自己的一個字

114年3月號／114年2月5日截稿

《論語》：「子貢問曰：『有一言而可以終身行之者乎？』子曰：『其「恕」乎！己所不欲，勿施於人。』」孔子因材施教，指導子貢以「恕」作為終身奉行的一個字。

如果可以將「字」作為禮物，你最想送給自己什麼字呢？

有人說是「勤」，因為「書山有路勤為徑，學海無涯苦坐舟。」勤有勤勞、勤奮之意，以永不放棄的信心，努力完成事情，解決困境；也有人說是「信」，因為誠信之人不僅會贏得他人的尊重，更會成為自我踏實之基石；或有人說是「學」，因為學無止境、學海無涯，「學」是人生所必經的歷程；又或是「謙」，因為「滿招損，謙受益」，謙遜能令我們接受自己的不足，虛心請教，從而使自己更好；更有人說「錢」，因為有錢才是成功！還有人說是「樂」，希望人生可以活得樂觀又快樂，亦有人說是「帥」，認為自己長得帥！還有「愛」、「仁」、「誠」、「忍」、「恆」……等等。

你呢？你想送給自己什麼字？以及其背後的故事與涵義為何？與大家一起分享吧！

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

瑜 伽

健康伸展
促進血液循環與增加筋膜的彈性



► 姿勢一 低弓步

保持膝蓋對齊第二隻腳趾，並不超過腳尖
雙手下方可以撐瑜伽磚墊高
盡量保守上半身挺胸



► 姿勢二 半哈努曼

保持膝蓋彎曲，不用伸直
上半身挺胸，脊柱延伸
腳板勾起到腳趾頭都是翹起的狀態
兩邊的屁股要在同一個高度與前後一致

這兩個動作可以重複流動，低弓步吸氣，一半哈努曼慢吐氣，增加下肢關節與肌肉的收縮，促進血液循環與增加筋膜彈性

IBRA

數獨遊戲

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

易

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

難

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



台灣電力公司

Taiwan Power Company

人力資源處 編印

E-mail : d0960602@taipower.com.tw