

# 同心園地



NO. 219

雙月刊 | 114年7月號

## 最遺憾的誤會

如佇立在記憶路口的信箱，  
收納著未寄出的話語與未解開的誤會，  
只有它知道有多少真情化為夢囈，  
沉睡其中……



台灣電力公司  
Taiwan Power Company

# 旅行從歸途開始

文／白頭翁



未知從已知出發

無知

像我在藍天裡

畫著星空

我

將以為作成路標

腳步跟隨心走著

去尋找認為

雲來去雨落過

找到的認為

是終點也是起點

認為依然還是以為

歸途從旅行開始

迷途與挫折

以為後的認為

回憶裡是否能發覺

無知的甘甜





## 最遺憾的誤會

誤會之所以令人遺憾，是因為或許它能夠被避免。也許當時再多問一句、多解釋一些，或是多給彼此時間與空間去消化情緒，也許關係就不會因此決裂，也許我們仍然可以好好相處下去，但現實往往非如此發展。本期的主題看似沉重，卻也讓我們看到文字的治癒力。回顧一篇篇的投稿文章，故事本身或許有遺憾之處，但是小編相信，能夠寫下來，就是一種釋懷，閱讀他人的故事，就是重新面對自己過去的起點。

本期〈專題故事〉邀請大家分享那些因為沒有即時化解的誤會，而導致遺憾的故事。有同仁分享年輕時堅持自己的立場，失去了大學重要的友情，而將遺憾永遠刻在心底；也有同仁分享年幼時感受母親只關注手足而忽略了自己，長大回首後才發現自己也是在愛與陪伴中成長，並發覺隱藏在母親背後的是許多無奈及無法妥協的條件。如果您也曾有過遺憾的誤會，希望本期的文章能給你一些勇氣，去彌補、去說清楚、去重啟一段關係。畢竟，真正讓人遺憾的從來不是誤會本身，而是我們從未試著釐清它。

〈上班族心理系列〉同仁分享參加總管理處性別平等電影賞析活動的心得，也對公司未來宣導性平意識提出個人建議。〈EAPs 停看聽〉親子關係篇透過案例分享大學時期情侶戀愛關係間的相處情況，並點出父母應跟上時代，接近年輕人的心思，試著透過孩子的同學好友，旁敲側擊探悉孩子的感情狀況，才能在親密關係與感情問題處理上，給予孩子最大支持與陪伴。

暑假的炎炎夏日，溫暖陽光令人感覺到滿滿能量，大家可以跟小編一樣，利用早晚比較涼爽的時候，帶著小朋友出門散散步，增進親子情誼唷！此外，出門踏青也要多補充水分、注意防曬，避免中暑，加上台灣的夏天午後有間歇性的強降雨或雷擊，所以也要時時留意天氣變化，才能快快樂樂地出門，平平安安地回家唷！

1

## 編輯手札

最遺憾的誤會 / 本刊 01

2

## 專題故事

讓離別不再有遺憾，單程旅行社使告別充滿祝福  
(郭憲鴻——特別專訪) / 本刊 04

最遺憾的誤會 / 木木林 08

一句未說出口的話 / 寶露達P 11

最遺憾的誤會 / TKY 14

誤會不是終點 遺憾在所難免 / 黃國彰 17

曾經的那段時光 / Winnie 20

最遺憾的誤會 / Yu 24

一期一會 / 李智揮 28

誤會成為最深的遺憾 / 子函 32

在遺憾中走散，曾經深刻的情誼  
終成心中一道不可磨滅的光 / 採二小蜜蜂 36

最遺憾的誤會 / 高年級實習生 40

是懊惱還是後悔 / 阿麥 44

江河入海 / 三木 47

最遺憾的誤會——可惜人生不能重新來過 / 不想再後悔 50

幸福與感恩的思念：祝我生日快樂 / Twins 53

碗底的秘密 / Vector 56

3

## 上班族心理系列

總管理處性別平等電影賞析活動心得分享 / 晴晴爸爸 58

緣來94 你 幸福一生 / 蘇士詠 61



### 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

4

### EAPs 停看聽

親子關係篇：同學們的三角情事／林蕙瑛 64

5

### 園地專欄

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－一位很煩惱的小職員／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

### 讀者迴響

「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 陳信豪 范倩瑋 蔡易倫 蔡佳恩 羅宜庭  
 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 種子發多元化廣告有限公司  
 地址 台北市基隆路二段 189 號 9 樓之 9  
 電話 02-2377-3689  
 傳真 02-2377-3672



# 讓離別不再有遺憾， 單程旅行社使告別充滿祝福

(郭憲鴻—特別專訪)

| 文／本刊 照片提供／郭憲鴻、單程旅行社



「人生，是一場不可逆的單程旅行」，生不帶來、死不帶去，在啟程時，如何好好的道謝、道歉、道愛、道別，對單程旅行社社長小冬瓜（郭憲鴻）而言，有著深深的體悟。

## 父親的驟逝

許多人對小冬瓜的印象還停留在「殯葬業者」、「葬儀社」上，在傳統觀念中，人雙腳一伸才需要找葬儀社辦後事，在過程中，少不了各種哀傷、憤怒、捨不得等負面情緒，絕不會是吉利的兆頭。也因此，人們常常在一腳踏入棺材，或已經要嚥下最後一口氣的時候，才發現

自己留下好多遺憾，一切卻已來不及挽回。

小冬瓜的爸爸冬瓜（郭東修）一生跌宕起伏，從角頭大哥到葬儀社老闆，充滿傳奇色彩，父子倆的相處，也是你我在日常生活中會聽到或遇到的情況：父親太忙疏於關心孩子，連孩子讀幾年級、畢業與否都沒記清，導致親子關係漸漸疏離。儘管彼此仍深深愛著對方，那是一種不會掛在嘴上的愛。

因為這樣的愛，小冬瓜得以投入喜愛的藝術領域，不接班也沒關係，他清楚知道，就算闖蕩失敗，回家後父親也會張

開雙臂歡迎他；也因為這樣的愛，原本已離家出走的小冬瓜，在爸爸罹癌時，決定「臨危受命」繼承父親衣鉢，那是父子間最深的羈絆。

在葬儀社長大，小冬瓜自小耳濡目染，國小協助告別式備貨、國中開始接體，對殯葬的禮儀與習俗相當熟悉，理應早已將生死看得通透，然而，正值壯年、理當健康的父親，在短短數月間從罹癌到撒手人寰，什麼都沒來得及交代，這是小冬瓜第一次深切感受到死亡帶來的恐懼、不安與焦慮，也感受到那些來不及安排的身後事，衍生出大大小小的問題。那年，他 23 歲，辦理後事駕輕就熟，但一顆心慌亂無比，始終無法安穩。

### 跌入悲傷的低谷

有很長一段時間，小冬瓜過著渾渾噩噩的生活，自責、怪罪、悔恨等情緒交織，輕生的念頭一直在腦海中浮現，揮之不去，每每想起父親，眼淚就止不住。小

冬瓜坦言，自己花了數年的時間走出父親去世的傷痛，如今想起父親還是忍不住想哭，但心境已有很大的不同，不再是埋怨與憎恨自己，而是對父親充滿深深的感謝。

「我在我父親的這個生命功課中，跌了很重很重的一跤」，小冬瓜語調波瀾不驚，平靜地敘述這段往事，父親缺席他的成長、他沒能好好陪伴父親，傷痛深刻且難以忘懷，也令他更加珍惜與兒女的相處，心甘情願地陪伴孩子學習、成長，探索未知的世界，在小冬瓜的臉書粉絲專頁上，常看到他與一雙兒女的快樂合影。

陪伴孩子成長，也是小冬瓜「活在當下」的實證，藉此勉勵每個人在不同的人生階段都能整理自己，以「現在」作為節點，設想有哪些事情過去做不到，更久遠的將來也辦不到，只能在可預見的 5 至 10 年間進行，想到就立刻去做，好好享受這趟人生的旅程，避免留下遺憾。



## 不再害怕死亡

他分享，每一位臨終者都有自己的生命故事，也擁有不同的生命遺憾，但有個最大的共通點，就是一輩子幾乎將時間用於滿足他人的期待，卻不一定是自己想要的或喜歡的，沒有替自己做過什麼，偏偏當心有所感時，已沒有時間與精力再去完成，只能抱憾而終，「你永遠不會知道，明天跟意外哪一個先到」，小冬瓜語重心長地說。

除了遺憾，小冬瓜發現大眾對死亡是感到畏懼的，希望透過成立「單程旅行社」，推廣生命教育，核心使命是「打造一個不讓人害怕死亡的世界」，若能在生前將所有事情都安排好，例如壽衣想穿哪一套、照片想選哪一張，預先規劃好，就能用輕鬆的態度面對人生這趟「單程旅行」。「我的願望很簡單，就是希望每一個人無所畏懼，用微笑與幸福迎接死亡」，他也在每一位「旅客」身上，看到活著的意義與價值。

## 人生五大行李

小冬瓜從父親癌逝得到很大的啟發，「原來我只懂殯葬這一塊，其他遺產分配、稅務問題都不懂」，他說，「萬一哪天我離開了，太太跟小孩怎麼辦？」於是，小冬瓜從「自己的死亡」出發，開始畫圖表，一一列出各項「放不下」的身後事，包括公司、客戶、保險、貸款等等，設想最理想的狀況與最糟的情形，再依序歸納出人生這趟單程旅行所需要的「五大行李」，並參考心理學家馬斯洛的「人類需求層次理論」層級進行歸類，由最基本最迫切的生理需求「醫療」開始，依序為「安全需求」財務、「社會需求」殯葬、「尊重需求」法律及「自我實現」心靈，同步邀集各領域專家上線開課，推廣「提早規劃身後事」的理念。

開課之餘，小冬瓜也錄製 Podcast、拍攝 YouTube 短片，簡明扼要地說明殯葬禮儀習俗及生命教育的深刻意義，臉書上還常分享開設工作坊訊息，邀請眾人



參加汲取實務經驗，在實際的生命禮儀服務上，秉持著一貫初心，深入尋求儀式的意義與喪葬的各種可能性，「儀式不是盲從，而是要能做為人與人之間的連結」，他說，如何透過儀式讓遺憾「放下」，重拾未來的希望，才有存在必要，否則只是徒增困擾而已。

前年小冬瓜還踏入寫書行列，出版「生命最後三通電話，你會打給誰？」一書，分享 22 個真實的殯葬現場故事，去年以「SORRY～沒有回程票喔！」節目奪下第 59 屆金鐘獎教育文化節目獎，全力以赴推廣生命教育，只盼「離別是最好的生命禮物」，今年持續筆耕不輟，預計明年第一季推出「想到你就不再流淚了」一書，同樣要透過很多故事的堆疊，探討生離死別，期盼所有人在回顧人生的創傷與遺憾時，不會再有傷感與難過，只有滿滿的感謝。

### 遺囑節，一切的起點

能做的，好像全做了，但小冬瓜依舊沒有設限，想法源源不絕，希望從今年 9 月 1 日起推出「遺囑節」，實際教導大家



如何寫遺囑，「講生命教育講了這麼久，要實際執行才行」，預計推出一個行李箱樣式的資料夾，內有 50 頁，一頁是一道題目，透過每週完成一道題，能更清楚如何看待死亡，讓還沒寫過遺囑的人開始動筆，已經寫過的人則可以每年檢視遺囑內容，進行調整。

至於為何選在 9 月 1 日？小冬瓜嘴角微微上揚，露出一抹溫暖的微笑：「因為那是我爸爸的忌日，是一切的起點。」🍀

### 關於如何輕鬆面對人生「單程旅程」的 3 點分享：

- ① 「明天跟意外不知道哪一個先到」，活在當下、不留遺憾。
- ② 提前規劃身後事，整理人生五大行李：醫療、財務、殯葬、法律、心靈。
- ③ 啟程時好好的道謝、道歉、道愛、道別，讓離別成為最好的生命禮物。

# 最遺憾的誤會

| 文／業務處 木木林

最後我們在夕陽下，  
祝福對方新的大學生活可以一樣多采多姿，  
我們默契地選擇不再提及當年，用一抹微笑送對方離開。

如果我能再勇敢一點，  
或許我的高中生活也會更不一樣。





還記得高中時期，一起裝水、一起去廁所，一起在走廊看別班男生的小玉，是我高一的好朋友。

### 當時的色彩

也忘了是什麼契機，就像選定我一樣，小玉總是主動找上我，對我的大小事都很好奇，平常喜歡做什麼、吃什麼、要選什麼社團、跟家人的關係等等，小玉都很興奮地想知道，所以我們很快就熟悉彼此，形影不離的兩個人常常一起出現在校園的各個角落。教室裡，我坐在第一排的位子，常常一下課小玉就馬上跑來我前面的講台坐著，看著她手舞足蹈地表演，配上她爽朗的笑聲，聽她分享假日跟家人的互動，為無聊的上課日常增添了許多色彩。

剛認識小玉時，知道小玉有一個外校的男朋友阿傑，小玉一開始並不常提到他，

直到他們之間開始有些不愉快。像是在一次約會裡，阿傑讓小玉等了半個多小時才出現，小玉理性地表達她的不開心，但或許是平常阿傑就習慣性遲到，所以他並不以為意。後續那些零碎小事大多是小玉認為對方沒有站在她的立場體諒她，雖然小玉總是輕輕地訴說她的煩惱，她說跟我講完她就沒事了，但從她的眼神裡還是看得出一點逞強跟難過，只是她不想影響到我。過程中，我知道小玉還是很喜歡阿傑，我也試著從對話裡幫他們釐清是否有什麼溝通上的誤解，希望兩個人能繼續在一起，但最終小玉還是提了分手。

### 一念之差

課堂上，小玉忍不住情緒哭了，班上的同學得知後也紛紛上前安慰小玉。當下的我想給小玉空間，認為再多話也無法抹去那

曾經對她來說很重要的關係；另一方面也想說，她如果想找我訴苦，就會像以前一樣來找我了，多方考量下，我並沒有跟著其他同學一起圍繞在她身旁。

原本很要好的兩個人，突然像是陌生人一樣，其他同學開始臆測是我介入了她跟前男友的關係，會在我背後說些難聽甚至攻擊我的話，我也試圖正面向同學們解釋，但沒有人相信，只覺得我在自圓其說。最後，我找上小玉，希望她可以替我說出真相，但這時的小玉只冷冷的告訴我「為什麼在我最需要你的時候，你不在，既然我們不是朋友，那我應該也不用幫你多說什麼了吧！」我知道她還沉浸在悲傷的情緒裡，我也想解釋，不過小玉根本沒有心思接受，所以我一句話都沒說就離開了。兩個月過後，我們分到了不同的班級，兩個人都重新在新的班級展開新的高中生活，即便教室位置就在隔壁，我們也會刻意避開彼此，就像素未謀面一般。

## 釋懷

一直到了大學，一次校慶回母校的機緣，我們在校園相遇，當下我還是抱著逃避的心態想躲藏，但小玉那招牌的笑容沒變，也是她主動先向我打招呼。一樣的親切，話題圍繞著大學生活的各種新鮮事，但我的思緒混亂，印象裡還是那個冷漠離去的背影，「她原諒我了吗？」我問自己，當年的畫面一幕幕在眼前重播。

最後我們在夕陽下，祝福對方新的大學生活可以一樣多采多姿，我們有默契地選擇不再提及當年，用一抹微笑送對方離開。回家的路上，想著當初小玉可能也不是真的要跟我斷絕朋友關係，只是因為太在意才會心痛，而當時的我也缺乏勇氣去挽救這份友誼，如果我能再勇敢一點，或許我的高中生活也會更不一樣。🌸



# 一句未說出口的話

| 文／寶露達 P

一句未說出口的話，可能不只是一句話，  
而是失去一段真摯關係的關鍵。  
我只能提醒自己，在每一次可能產生誤解的時刻，  
要勇敢說出真心，別再留下無法重來的遺憾。



## 沉甸甸的回憶

在回憶的長河中，許多事會被時間沖淡，但有些誤會，卻像石子沉在心中，不斷泛起漣漪。對我而言，那個遺憾至今仍清晰可見，那是一段沒有解開的誤會，一句我始終沒說出口的話。

大學時期我和一位同班同學小恩非常要好，無論課業、社團還是生活瑣事，我們總是第一個想到彼此。她是那種外表冷靜、個性細膩的人，雖然不太善於表達情感，卻總能在我最需要的時候默默出現，給我支持。

有一次，我在準備期末報告時發燒，小恩知道後，主動幫我整理資料、聯繫組員，甚至煮了粥送來宿舍。那時我感動得幾乎要掉淚，同時對於她的幫助感到愧疚，只能尷尬地笑著說「謝啦」，並沒有多說什麼。這樣的我們，看似什麼都能聊，卻總保留著一點距離，像是習慣性地去不觸碰對方真正的心事。

## 誤解的發生

直到某一天，一則誤傳的訊息改變了我們之間的關係。那天我不小心把一段抱怨課業合作過程的語音訊息，誤發到了有她在的群組，儘管內容其實並不針對她，甚至大部分與她無關，但語氣上難

免有些情緒，傳出後我很快刪除，也立刻私訊解釋，而她只回了一句：「我知道了，沒關係。」

從那天起，她不再主動傳訊息給我，在課堂上也不再和我坐在一起，就算我嘗試找機會解釋、開話題，她也總是淡淡地回應，像是有禮貌的同學，但不再是朋友。那段時間我十分煎熬，一方面內疚，另一方面又困惑為何她不給我一個機會解釋清楚，我不斷在心裡練習該怎麼表達、該如何說明那不是我真正的想法，但始終沒有真正說出口。

後來，我們各自忙著實習、準備畢業，關係逐漸淡去，即使畢業典禮那天我鼓起勇氣走向她，想說些什麼，她只微笑地對我點頭，說了一聲「保重」，便轉身離開。那一刻我明白，也許她早已選擇讓這段關係停在那裡，而我只能默默地接受結果，並踏上下一段人生旅程。

## 錯過

這場誤會的遺憾，不是因為內容多麼嚴重，而是因為我錯過了解釋的時機，錯過了對她說：「我很在乎你，那不是針對你的。」那一句話。也許她不是無法原諒，而是失望我沒把她放在心上的重要位置，沒在第一時間把她從誤解中拉出來。

多年後，我在街上偶然遇見她，她的笑容很溫和，卻也充滿距離。我們互相點頭、微笑，卻再也回不到過去，成為彼此生命中曾經親近，後來卻再也沒交集的人。

## 不再沉默

有時我會想，如果當時我更勇敢一點，早點約她出來談談，親口說出我的心情與歉意，結果會不會不一樣？這個問題沒有答案，而那句未說出口的話，也成了我最遺憾的誤會。

如今，我學會不再讓誤會靜靜累積，我會選擇即時說明、即時表達，不讓沉默傷害重要的人，因為我知道，有些錯誤能補救、有些關係能挽回，但更多時候，一旦錯過了那個當下，就再也沒有機會回頭。

一句未說出口的話，可能不只是一句話，而是失去一段真摯關係的關鍵。我只能提醒自己，在每一次可能產生誤解的時刻，要勇敢說出真心，別再留下無法重來的遺憾。🍷



# 最遺憾的誤會

| 文 / TKY

誤會，是人際關係中最常見卻最容易傷害彼此的存在，而原因大多也是由溝通不良所產生，也許是因為雙方對文字的解讀不同，也許是雙方未能理解彼此的情緒感受，導致當下無法心平氣和地解讀對方的真意，進而改變一段關係的走向。



## 手錶的故事

記得某天，下班後我照常去安親班接兒子，剛踏入門口，他便滿臉怒氣地走向我，脫口而出：

「我不要跟某某某當朋友了！」

我一時愣住，問他為什麼。他忿忿地回答：

「因為他把我的手錶弄丟了！」

我反問他手錶遺失的原因，他回答：

「他跟我借完手錶後，有托某某某同學還給我，但我沒有收到。」

隔天，我們在公園遇到了借手錶的那位同學及其家長，對方家長帶著不悅的表情反問我們：

「借手錶當天我們已經到公園親自將手錶轉交給你小兒子，為什麼手錶不見要我們賠？」

之後，我們雙方針對此事詳細的求證，手錶並未真正「弄丟」，而是因為幾個孩子之間的訊息傳遞出了差錯，讓事情變得複雜。當天他們把手錶交給小兒子，剛好被某同學看到，於是借去把玩一番，過了一段時間後告知正在打棒球的小兒

子，已經把手錶放在棒球器具袋內，但小兒子返家後卻忘記手錶已經歸還的這件事。

一個很單純的事件，就差點造成無法挽回的誤會，幸好我們主動釐清，找回了真正的真相，才避免了一場不必要的友情破裂。

## 信任崩解

但並不是所有誤會都有這樣的結局。

A 君與 B 君一直是我們朋友圈中最令人羨慕的搭檔。他們在球場上配合無間，無論比賽結果如何，總能彼此鼓勵。在社群媒體發達的時代，常能看見臉書貼文標記對方。但一次看似美好的合作，卻將他們的友誼撕裂得支離破碎。

A 君的老婆準備開設烘焙坊，而 B 君的老婆是室內設計師，於是 B 君主動表示願意幫助設計與整修店面，這似乎是最理想的組合。然而，因為一次錯誤的溝通，雙方最終形同陌路。B 君為了給 A 君的老婆驚喜，沒有事先提供設計圖，甚至在未經確認的情況下增加預算並調整設計。最終，A 君看到報價後，驚訝地發現遠超自己原本的預算，這讓他無法接受。

原本的信任，在這場衝突中崩解。

朋友間試圖調解，但彼此都認定對方才是錯的一方，誰也不願退讓，甚至延伸到雙方家庭的對立。最後，這場誤會只能以決裂收場，曾經最親密的朋友，如今在聚會中再也無法見到他們同時出現。

然而，誤會不僅發生在朋友或家庭間，職場上更是誤解頻傳，甚至影響工作的成果與人際關係。

### 溝通不善

某次，公司內部進行一個重要的設備改善專案，負責人是L課長，而執行團隊由各部門工程師組成。專案初期，L課長指示團隊需要在截止日前提交改善報告，但由於會議紀錄未清楚記載，部分工程師誤解了L課長的指示，以為報告只是初步草案，結果在最後期限時，提交的內容遠未達標。

L課長認為團隊沒有遵守他的要求，而工程師們則感到委屈，認為自己已經按照指示行事。雙方開始互相指責，原本高效的團隊氣氛瞬間降至冰點。最後，

公司不得不重新召開會議，清楚釐清每個人的責任分工，並在內部建立更明確的溝通流程，才勉強恢復工作效率。

誤會的可怕，不在於它的發生，而在於人們如何面對它。當我們被情緒沖昏頭時，是否願意放下成見，試著去理解對方？若A君和B君當時能冷靜溝通，若L課長與團隊能在初期就明確交流，或許，一切結局都會不同。

### 誤會的解方

誤會或許難以完全避免，但我們至少可以讓自己更願意傾聽、更願意理解，讓那些美好的關係，不至於因一時的衝突而灰飛煙滅。

誤會是人與人之間最複雜也最難懂的項目之一，誤會牽扯到對於事物的見解，也牽扯到人的情感面。在誤會產生之後，其實只要彼此能各退一步，開啟對話空間，包容並理解雙方所要表達的，或許就能挽回失去的美好。🤝



# 誤會不是終點 遺憾在所難免

文、照片提供／核能火力發電工程處南部施工處 黃國彰

曾經常有一念頭——若能儘早看透這世間，  
在自己面對特殊情境而有諸多解讀時，或許才不會形成誤解，  
而成為憾事。此時這念頭又一再浮現，  
感悟也許這一念頭才是更大的誤會。



## 雨豆樹下

小千，專科四年級女生，一頭短髮，身穿 T-shirt 及牛仔褲，個性開朗海派，常被誤以為男生。最近小千和交往三年的男友分手，男孩是相識頗久的兒時玩伴，小千內心難過不捨，但隻身在外租屋求學的她，在剛性外表下，沒有可傾吐內心話的對象，只能隱藏悲傷心情。一天午後，小千揹著背包，漫無目的地獨自走在校園，沒人搭理，也無心理人。突然腳邊出現一顆籃球，她若有所思，不自主地蹲下，正想撿起球時，眼角隱約出現一位高瘦男孩背著陽光走來，伸手示意要球。小千抬頭勉強睜開被陽光照成的眯眼，仍看不清對方。當下小千或

許想暫時逃離陰鬱的心情，一時起了玩心，捉弄男孩的說：「想單挑嗎？」就這樣，兩人在穿透雨豆樹葉，撒落球場的和煦陽光下，乘著涼風你一球我一球的上籃、跳投，雖說單挑，過程卻笑聲不斷。男孩因擔心碰傷小千，而小心翼翼防守；小千察覺男孩不敢近距防守便大膽貼近碰撞，弄得男孩時不時臉紅心跳。原來男孩是早已暗自喜歡小千許久的學長小珀，在經過「單挑」之後，小千與小珀開始互動頻繁，漸漸熟稔成為無話不談的男女朋友，然而小千內心仍揪著尚未放下的過去。在兩人交往一段時日後，一次偶然的機緣，小珀無意間翻閱了小千的日記，發現小千內心深處仍留戀著舊愛，在小千的字裡行間，小珀驚



覺自己只是舊愛的替代品，整個人無力地癱軟在沙發上。小珀腦海不斷浮現一個畫面，兩人正乘著一艘小船，在大海中航向美好的未來，突然回頭一看，才發現船上只有自己一人，彷彿內心被抽離的空虛感不停地湧出。小珀精神未定，心中糾結掙扎著，時而是日常與小千的美好互動、時而又被拉回獨坐船上的無力感，纏繞交錯，心力交瘁。當小珀流下無法抑制的淚水，正滴落在小千的日記時，小千忽然出現，一眼看見小珀手裡攤著自己的日記，面無表情地不發一語，搶走日記，頭也不回的匆匆離去。

### 露水珠兒

多年以後，秋楓落葉、雨絲紛飛的時節，咖啡館茶几邊，挨著玻璃窗正沉浸在榮格心理學世界裡的小珀，耳邊傳來陣陣的敲玻璃聲，小珀抬頭一驚，眼前所見是分別多年的小千。小珀內心憂喜參半，一則憂是當年的困惑不已的情緒，不自

主的湧上心頭；一則喜是不期而遇的小千，外貌如初，臉上似乎沒有半點歲月痕跡，讓小珀彷彿回到過去熟悉的美好。小千在小珀的對面坐了下來，寒暄幾句後，話題回到了過去。小千回憶著說：「日記，是自我對話，當時，我不知道該怎麼辦？在舊愛的悲傷與你之間我找不到平衡，又沒有勇氣開口說出內心的矛盾，或許也是還沒學會如何表達自己的心情，只好藉著日記，自我對話。」小珀聽了心頭酸酸、眼眶濕濕，心生內疚，終於明白過去的傷口原來是自己的誤解與不成熟所造成，結解開了，同時也產生自責和罪惡感。小千繼續說著：「當下看見你拿著我的日記，一直無法面對的矛盾心情，突然被赤裸的攤開在你眼前，讓我更無地自容，脆弱、恐懼、自責，讓我衝出房門，內心不停地喊著，我討厭我自己。」此時，太多太多的回憶，哽住了兩人的呼吸。

往事歷歷在目，從一顆籃球的相遇，到無話不談的相伴，過程中沒有如實相互理解，兩人依各自不同的家庭背景所養成的不同價值觀相處；互動中沒有深層感受彼此，相遇時小千剛分手而小珀暗戀著小千，在各自感受差異下相愛，充其量只為享受兩人在一起的歡愉感。簡言之，沒有互相坦然表達自己的感覺，沒有分享彼此成長歷程的感觸，最終因誤解而相離，形成憾事。小珀這才驚覺，如榮格所說的，一見鍾情源自於內我投射，即是把自己喜歡的特質，投射在對方身上。如同露水珠兒，當汽化的水凝結在不同顏色的物體時，露珠會呈現出不同的顏色。原來自己喜歡的小千，只是自己塑造出來的。很多事只有在經歷過，才懂得。小珀以為，那些遲來懂得的，若能早知道，或許就不會有誤解，也就沒有遺憾。

### 淬鍊人生

此後，兩人各自過著不同的人生。在談過幾段戀情後，小珀已成為孩子的爸。

在育兒中，小珀觀察自己陪伴孩子的成長，從一個完全倚賴別人才得以生存，長成可以獨自生活的歷程；從無微不至的照護，到漸漸放手讓孩子自主自律，過程中有因誤解而造成的傷心、痛苦，也有因情感共鳴而獲得的喜悅、歡愉。感悟人與人之間是無法全然的理解彼此的，也許相互接納、善解才有和諧的可能。從歷經各個不同階段，到為人父，小珀慢慢明白，那些曾經以為的遺憾誤解，也許才是成長歷程中必經的養分。若真能「早知道」而避免了許多的誤會，或許就無法淬煉出人生的恬靜。

小珀憶起水滸傳中，魯智深圓寂時所說：「生平不修善果，只愛殺人放火。忽地頓開金繩，這裡扯斷玉鎖。咦！錢塘江上潮信來，今日方知我是我。」所有的遺憾，似乎都如日暖露珠晞，幻化成生命的一部分。🌸



# 曾經的那段時光

| 文 / Winnie

在日常生活中，語言是人與人之間溝通交流的媒介，但由於每個人的個性與想法不同，容易因為一句話，或是一個態度或眼神而造成誤解，使得彼此漸行漸遠，這讓我想起我大學時期的一次經歷。





我在大學二年級的時候，曾經和一位同學感情不錯，後來卻因為價值觀不同而疏遠，雖然如今已經畢業了好幾年，大家早已各分東西，也有了自己的工作或家庭，但我現在回顧那一段時光，卻仍有些惋惜，別有一番滋味在心頭。

## 誤會的產生

讀大學時，我第一次離家遠住，對一切的事物都感到新鮮好奇，加上活潑愛玩的個性，很快就結交了幾個性情相近的好朋友，我們總是一起分組報告，一起參加營隊寫教案，有時考前還會相約讀書、做共筆，常常聊到半夜才返回宿舍。

當時，有一個同學 L 特別喜歡接近我，她是外籍生，由於文化背景不同，加上個性的關係，我和她在待人處事上有相當大的差異，我一向溫和，不喜歡與人

起爭執，而她則是習慣強勢地主導局面。因為我的身體有些不方便，上課時反應會比較慢，她便熱心地在分組時與我同組，或幫我寫課堂筆記，剛開始我很感激，但漸漸卻感受到一些無形的壓力。

比如說，她似乎把「指導我」當成了她自身的責任，她總是覺得她知道的事情，我也一定要知道，如果她跟我講了一件事，我回答不了解，她就會非常生氣，認為這麼重要的事我怎麼可以不知道？她時常告訴我：「我不能讓你沒人照顧。」並亦步亦趨跟在我的身邊。然而，每當我課業有不懂之處請教她時，她卻冷冷的回答：「這個你怎麼可以不知道？自己想。」或是「你連這個都不會？不要拿身體不方便來裝可憐、找藉口。」諸如此類的語言，使我備感壓力，但為了不起衝突，我總是安慰自己這是因為文化不同，不需要想太多。

然而，長期的累積下來，依舊產生了隔閡跟誤解，她認為我做事不夠用心而頻頻抱怨；我則覺得她沒同理心，說話如此刻薄且不留餘地。我們對於彼此都不太諒解，開始針鋒相對，和我們同組的其他同學看在眼裡，也在私下紛紛耳語，後來更引得老師出面關切。

面對老師的詢問，當時疲憊的我也不想隱瞞，坦白訴說雙方的相處狀況，並請問老師該怎樣才能讓 L 放下成見，使誤會不再擴大，並順利去合作呢？

### 改變自己，不再迎合他人

之後，老師和我單獨詳談了很久，出乎意料的，老師十分支持我，她說：「我知道 L 的個性，世界上有些人其實是需要靠著貶低別人，來證明自己存在的價值。但是，很多成功的例子就是像你這樣，雖然不被他人相信，未來卻能堅持走出一條屬於自己的路，就像一隻小烏龜，只要慢慢爬也會到終點。」

在老師的鼓勵下，我逐漸調整心態，不再一味隱忍，而是勇於表達，我真誠地告訴 L：「我很感謝你的陪伴，但是請注意說話的基本禮貌，我並不是你，我也有我的想法，請你尊重我，不要再口出惡言。」並且與她保持距離。

不過，L 仍然認定我必須依賴她。我不再溫和遷就之後，她轉而開始在班級群組裡針對我的發言做人身攻擊，令我備感困擾。那陣子我其實很失落，開學以來我跟所有人都能維持友好、相處愉快，為何唯獨碰上她，卻處處適應不良，究竟是哪裡出了問題？我的溝通能力是不是很差呢？如果已經做不了朋友，為什麼不能好好說話、當普通的同學？

後來，我轉念一想，既然無法改變他人，不如調整自己吧，只要讓自己變得更強大，就不需要在意她的批判了。於是，我在課後研究文書軟體，練習做出清晰的簡報，並在每次報告之前都先演練數次，克服恐懼不安，使自己一上台就能講得頭頭是道，讓全班同學都看見我的能力，那段學習的過程，真是辛苦，但也改變了我非常多，讓我發現原來自己有無限的潛能，也學著培養出更彈性的心胸去面對不熟悉的事物。

現在看來，也許 L 是我的貴人，促使我成長，因為我用心嘗試克服了各種恐懼，接觸了許多新事物，有能力走得更高，看到更遠的風景。但回頭望去，當年的日子卻頗為難熬，即使互相翻了臉，分組也不再同組，彼此仍是同班同學，在繁重的必修課上，依然幾乎每天都會碰面。

## 留下回憶並祝福對方

兩年多以後，臨近畢業的我們開始忙於教師檢定及個人規劃，大家見面的時間日漸稀少，我卻從老師的口中聽說她每況愈下，常因人際溝通不良而曠課，甚至教學實習出席率也不佳的消息，令教授及組員們傷透腦筋。再到後來，又輾轉得知她因缺課太多而延畢，出現情緒問題，返回家鄉，和大家從此也失去了聯絡。

對於這段情誼，我一直感到有些遺憾，也替 L 感到可惜，曾經我們感情還不錯，卻因為個性不同而造成疏離及隔閡。在大二那年的分水嶺上，我督促自己做出改變，往前進步；但她卻選擇停留在原地，不斷責怪他人而放棄自己。那一份說不清、解不開的誤會，一點一滴將我們的距離越拉越遠，最終成了兩條沒有交集的平行線。

直到出社會工作，我跌跌撞撞的經驗多了，自己也才慢慢轉變了一些觀念，我從各種不同的關係中，了解到原來人跟人相處是有磁場跟緣分的，有時候跟磁場不對的人，是很難長久交往，若是某段關係無法強求，只需放手感謝跟祝福

對方就好。最重要的是，調整心態並學習坦誠、圓融的說話方式，讓自己能過得自在與開心，比起勉強維持一段關係還要來得更加實在。

如今回憶當年，我已有著不同的感受。我相信 L 本性是善良的，或許異鄉漂泊的壓力、語言文化的瓶頸兼而有之，才讓焦慮、急躁的她不懂得溫和的付出跟表達。在她身上，也如同一面鏡子，讓我照見了該如何去同理與尊重別人。儘管回想起曾經的友誼有些遺憾，面對當時解不開的結也有些惆悵，但這其實也是人生中一樁很特別的經歷，在此，也想祝福她現在也過得平安快樂。🍀



# 最遺憾的誤會

| 文／花蓮區營業處 Yu

大學是熱情、是青春洋溢、是對未來有無限美好的遐想。  
大學同時也是衝動、是重複犯錯、是有無數如果能重來的懊悔念想。  
我也曾經有過很青春又很熱血的大學時期。  
我也曾經有段很珍惜又很遺憾收尾的友誼。



## 新奇的口音

大一的迎新會上，系上的新生都要當著同學們及學長姊的面前上台自我介紹，在人生地不熟的場合大家都表現得綁手綁腳，新生們如坐針氈的擔心等會要說些什麼，根本沒有心思聽台上同學的自我介紹，只有那些看熱鬧不嫌事大的學長姊不停的起鬨吆喝、帶動全場氣氛。正當場面略顯冷淡時，一道特別的口音吸引全場的目光，大家都不自覺抬起頭望向台上的人，他的外表與我們並沒有太大差異，只是他獨特的口音，一聽就知道不是台灣人：「大家好，我來自澳門，是本學期的交換生，很開心來到台灣，請大家多多指教。」他的登場瞬間燃起現場的氣氛，大家都對他充滿著好奇，各種千奇百怪的問題如雨後春筍般冒出，他害羞、尷尬地一一回答，配上粵語的口音，讓人似懂非懂、忍俊不禁，那一天，他是全場最受矚目、也是所有人最好奇、最想認識的新生無疑。

跟他在一起總是十分有趣，因為口音不同，每次點餐時，都會讓便當店老闆娘露出狐疑的表情，我們會在一旁看好戲，笑笑地聽他用不標準的國語不斷重複想點的餐點，任他著急的不知所措，我們卻袖手旁觀，一點都沒有出「口」幫忙的打算。

## 文化差異

這是他第一次離開澳門，踏上未知的土地、探索以前不曾接觸的世界，就像劉姥姥逛大觀園似的，他像個孩子般單純、好奇著台灣的一切。他說：澳門因為地狹人稠，為了最大程度利用土地，街道上幾乎沒有行道樹，能利用的土地都鋪設成柏油路舒緩交通；而當地的學校面積更是狹小，學生們沒有活動的操場，不像台灣的街道上隨處可見綠色植物、學校也有操場讓學生們運動。雖然彼此的語言相通，但是社會、文化、生活還是有所差異，讓他直呼不可思議。正如他是第一次踏上異地，我也是第一次長時間與外國人生活，可以更深入的交流不同國家的差異，他口中嘖嘖稱奇的事物，都只是我們習以為常的日常生活，透過他的描述我也對不同國家的文化感到驚訝：包含對於台灣人而言象徵鐵飯碗、夢寐以求的教師工作，在澳門人眼中卻是第三、四的選擇，多數人從學校畢業之後就從事與賭場相關的工作：門檻低、小費多、待遇好，並且為了符合當地政策，賭場需要聘請當地人為員工，因此澳門人相對容易入職，相比之下，教職需要另外修取教育學分，教師的權威也不比台灣，很容易被家長無禮的對待，甚至會在課堂被學生公開的叫囂挑釁。儘管成為教職的前途坎坷，他還是毅然決然地踏上這條路，夢想成為一位

站在講台上的老師，也因此他打破自己的舒適圈，離鄉背井、遠渡重洋的來到台灣、來到這間學校就讀。

## 裂痕初生

我們倆一見如故、臭味相投，甚至連生日都是同一天！在生日的月份我們會相約某一天要吃頓比平常更豪華的大餐作為慶祝，對於手頭拮据的大學生，這可是平凡生活中的小確幸。日常生活中，我們也總是如影隨形地待在一起，下了課會到學校附近吃飯。如果下午沒有課，我們會騎上機車到較遠的地方，探索這座城市的各種美食。大學一年級，我們雖然不是室友，但相處的時間卻遠勝室友。因為有這樣的好感情，我們也在大二順理成章成為室友，從此不只上課，回到宿舍更是膩在一起。

然而，水能載舟，亦能覆舟。成為室友之後，我們的感情越來越好，但同時也很容易因為一些小事情發生爭執，可能是生活習慣的不同、可能是就寢時間的差異、也可能是年輕氣盛的我們情緒總是來得又急又快，若不在同一個空間，還能冷靜後再面對彼此，但在同一個房間，這些不悅的情緒總是被放大，然後最直接的反映給對方。那一天我們一如往常的窩在宿舍組隊打遊戲，而在幾波關鍵的戰鬥輸給敵人後，我們開始將問題的癥結點歸咎於對方：「你應該過來幫

忙、你應該退後一點、你不要害怕，要往前打呀！」處在劍拔弩張的氛圍裡，我們指責對方的語氣也越來越激動，口氣也越來越不耐煩，最後那場遊戲以失敗告終更成為壓垮駱駝的最後一根稻草。我們不斷爭執誰對誰錯，雙方都堅持自己的立場，誰也說服不了對方，誰也不肯向對方低頭。最終兩人不歡而散，誤會尚未解開就結束溝通、憤然離開。

## 漸行漸遠

那時候的我們還年輕，還不明白先低頭的人不一定是錯的一方，而是更在乎這段關係的人。那一天晚上我們沒有開口說話，隔天起床沒有交談，就各自前往教室上課；那一週我們沒有開口說話，雖然住在同一個房間內，但都假裝這個問題並不存在，刻意不去討論這件事情；那一個月我們沒有開口說話，雙方都在逞強，誰都不想當主動開口的那個人，就好像誰先開口誰就是這起事件的元凶；那一年我們沒有開口說話，原本親如兄弟的好感情因為這點誤會說散就散。其實我們心底都知道，那場遊戲誰對誰錯早就不重要，也沒人還在為此生氣，但該死的自尊心讓我們拉不下臉跟對方說話，我們都假裝沒事、假裝不在乎彼此、假裝少了對方日子還是可以繼續過得很好，於是時間沖淡了當時憤怒的情緒，也沖淡了雙方的關係，我們兩人漸行漸遠，從最要好的朋友變成課堂上相遇只

會打聲招呼的點頭之交，當初那段親如兄弟、朝夕相處的關係就像夢一場，一切都很熟悉但又好像不曾發生過。

## 遺憾永存

若干年後，我們早已從大學畢業進入職場工作，某一天看到大學同學的社群貼文：他到澳門旅行，順便找了當初的澳門交換生見面，他們一起吃飯、一起四處走走、一起重溫大學時光。而我的視線定格在他們合影的相片上，一種異樣的情緒襲上心頭，如果當初的我們稍微懂事、如果

我們當下就把誤會說清而不是越拖越久、如果我們願意正視這件事情而不是閉口不談當作什麼事也沒有發生，我們的故事會不會有所不同，我會不會也出現在照片之中？再多的如果也只是徒留遺憾，而到此時我才恍然明白，當初的自己有多不懂事，我才意識到自己失去了很重要的友情。而這段誤會將永遠存在、這份遺憾會永遠刻在心底深處。

此情可待成追憶，只是當時已惘然——  
李商隱〈錦瑟〉



# 一期一會

文／輸變電工程處北區施工處 李智揮

有些誤會，如果不去解開，就會變成一輩子的遺憾。  
那些曾經共同擁有的美好記憶、那些曾經並肩奮鬥的青蔥歲月，  
人生這一條漫漫長路，我們走了二十年，  
但終究還是走回彼此面前，重新開始。



## 竹風秋落入幽懷，暮氣微濕帶夢來

初秋，風從新竹的山脈滑落，帶著午後些微的潮氣，像記憶在心湖輕輕拂過的水波。那天我撥通他的電話，猶如叩問一扇早已佈滿塵埃的門。

「喂？Y.S.，是我。」

電話那頭靜了幾秒，隨即傳來熟悉的聲音，低沉卻未曾改變。「J.H.，好久不見了。」

我笑了，笑得有些苦澀，像風中落下的一葉黃梧桐。

我們的故事開始於大學時光，那是一段懷抱熱血與夢想的時光。Y.S.，我的大學同學，我們一起在宿舍熬夜寫程式、一起躲在圖書館的角落研究網路商機。彼時，我們猶如象牙塔裡的兩株青蔥，對著螢幕上跳躍的二進制符碼，懷揣著以科技織就未來錦繡的樸素憧憬。我們並肩啃噬著詰屈聱牙的原文書，為了報告截止日而共享星光，在期末考前互為彼此疲憊神經的鎮定劑。

Y.S.的思維縝密如絲，總能在繁複的程式迷宮中，優雅地找到那條最短的路徑；而我，則彷彿天生嗅覺敏銳的獵犬，對市場的潛流暗湧有著一種直覺式的洞

察，常在深夜裡，信馬游韁地勾勒著未來電子商務的綺麗藍圖。那時的我們，總愛在夜深人靜時走上校園天橋，談論未來電子商務、創業、自己的公司、改變世界。我們用年輕的語言編織藍圖、用不眠的夜晚築起理想。

畢業之際，我們雙雙叩響 T 大研究所的大門，他如願以償，棲身於令人豔羨的應力所，潛心鑽研電子光電那深邃而神秘的領域；而我，則選擇商研所，渴望在波濤洶湧的商海中，揚起屬於自己的風帆。縱然學術疆域殊途，我們之間的情誼卻並未因此斷線，偶爾會在綠意蔥蘢的椰林大道上萍水相逢，交換彼此研究室裡的點滴進展，以及對未來的期許，如同兩隻偶爾交頸的飛鳥，短暫地停留在同一片天空下。

退伍後，我一腳踏入競爭激烈的商場，而他選擇繼續深造，走進博士的長路。他說他想站得更高一點，再看一眼台灣這座島嶼能在科技浪潮裡可以走向哪裡。而我，只想快些步入社會，報答家人這些年來的期待與支持。時間將我們推向不同的軌道，但也讓我們再次相聚。

### 一盞清茶燃遠志，雙星並軌渡他方

新竹科學園區的風，常挾帶一絲晶圓廠房裡幽微的寒意，卻也同時吹拂著無數科技新星冉冉升起的熾熱夢想。

那年，我在新竹科學園區的外商半導體公司任職，我在跨國企業的辦公室裡，與操著不同口音的同事唇槍舌戰，感受著全球市場那無形的重力與挑戰，而他剛從 T 大博士班畢業，進入工研院服務。新竹的夜晚總是寧靜得令人沉醉，我們合租一間小屋，那屋裡堆滿專業書籍與白板筆跡，還有咖啡渣與泡麵味。每晚九點後，我們會關上電腦、放下報告，一邊喝茶，一邊談論未來的科技趨勢。那段日子，彷彿時光倒流，又回到那時大學宿舍的促膝長談，只是褪去些許懵懂，增添幾分對未來的篤定。

華燈初上，我們便會聚在客廳那一方小天地裡，一盞清茶，氤氳著友誼的暖意，也氤氳著對未來的期許。我如一位歸來的航海家，分享著在外商公司所捕獲的市場風向標，剖析著不同產品猶如海面下的冰山，潛藏的巨大風險與誘人潛力；Y.S. 則像一位目光如炬的探險家，以他那洞悉本質的技術之眼，解讀著新興科技猶如初升的朝陽，可能為既有商業模式帶來的顛覆性光芒。

我們談世界產業趨勢競爭，也談哪一種光電材料最有潛力。我問他：「你會創業嗎？」他笑，笑得像當年我們在圖書館偷偷泡茶的樣子。「我會，我想做點不一樣的事。」

那些夜晚，客廳裡總是激盪著思想交鋒

的火花，以及對未知領域躍躍欲試的熱情，彷彿兩顆年輕的心臟，共同演奏著一曲激昂的未來序曲。我們都深信，憑藉著各自領域的鋒利之刃，以及對彼此毫無保留的信任，未來定能在某個交會點上，綻放出耀眼的光芒，甚至攜手繪製一幅屬於我們的商業版圖。

然而，命運的棋局，總是充滿著意想不到的落子。一年之後，我所效力的那家外商半導體巨擘，因應全球戰略的調整，開始緩緩地從台灣這片土地上退卻。突如其來的變局，像一陣無情的風暴，吹亂我原本安穩的生活節奏。與此同時，我們的房東也因個人生涯規劃，如同倦鳥歸巢般，決定收回那間承載著我們共同記憶的小公寓。頃刻之間，我們如同兩條原本並行的河流，不得不面臨分岔的宿命。

Y.S. 那時正在籌備創業，而我，則選擇赴大陸發展。離開新竹那晚，臨行前，我們如同兩位即將遠行的遊子，在新竹科學園區旁那間樸實的小餐館裡，共進了我離台前最後的晚餐，杯盞交錯間，滿是真摯的祝福，以及對未來重逢的期許，宛如在彼此的心中，種下一顆經得起時間考驗的友誼之樹。

「保重」他說，語氣平淡卻蘊藏千言萬語。

「你也是。」我回他。

車窗外的山與夜漸漸拉遠，我知道，有些路一走，就很難再回頭。

## 異域奔波隨歲月，歸來風雪換蒼茫

在大陸的那幾年，我努力打拼，在瞬息萬變的市場裡與人周旋、應對，日子像轉動不息的齒輪。結婚那年，我寫了喜帖寄給 Y.S.，希望能見見老朋友，敘舊。他回了封信，語氣哀婉：「祖父驟然過世，實在無法分身。」我理解，但那段距離就此悄悄拉開。

後來，我也錯過了他創業最艱困的那段時光。

對岸生活幾經歲月浮沉，直到我因健康問題不得不離開職場，回到台灣療養。恰逢爺爺病重辭世，喪事辦得簡樸，卻讓我陷入漫長的回憶旋渦。那些陪我長大的聲音與背影一一遠去，我才真正感受到時間的重量。

某日清晨，我在舊筆記裡翻出一張照片，想起那段與 Y.S. 合租在園區斗室的日子，舊照翻來驚歲遠，宛如一幀幀泛黃的電影膠片，偶爾在記憶的銀幕上無聲放映，底色是溫醇的暖意，其間卻也暈染著一抹難以言喻的悵惘。

我突然很想打給他，顫抖著拿起手機，

指尖猶豫地停留在那個熟悉的號碼上，那是塵封已久的數字串列，彷彿一段被時間遺忘的咒語。這麼多年過去，他是否還記得我這個老朋友？他的事業是否已如他當年所期盼的那般，枝繁葉茂？他是否也像我一樣，偶爾會在午夜夢迴之際，想起那段在新竹科學園區，我們如同兩隻雛鷹般，互相依偎、共同成長的青蔥歲月？

深吸一口氣，我如同即將躍入冰冷水域的泳者，毅然按下了撥號鍵。嘟嘟的忙音，在寂靜的房間裡被無限放大，如同時間緩慢而沉重的腳步聲。就在我幾乎要放棄，準備掛斷電話的那一剎那，聽筒那端，終於傳來一個略帶沙啞，卻又無比熟悉的聲音：「喂？」

我千言萬語哽在喉間，一時竟不知該如何開口。

電話那頭的他依舊沉穩，只是語調多些許疲憊與滄桑。我們沒有寒暄太久，話題像一條潺潺的小河，很快流進記憶深處。

「你那時創業，怎麼沒再找我呢？」我問。

「我找過你啊，只是你太忙了。我不想打擾。」他語氣輕輕的，像風撫過一張泛黃的信紙。

「我們都走了很遠的路，才發現有些人，

其實一直沒走遠。」我感嘆地說。

他笑了一聲，沒回答。沉默裡，有些東西像茶葉在杯中沉澱下來，濃而不苦、澀而回甘。

一週後，我們約在竹北老地方的咖啡廳見面。他老了些，眉間多了些歲月的刻痕，但眼裡依舊明亮。我們談過去、談未來，談這些年失去與獲得的東西。

他的職稱已是電子公司總經理，但心已不像年輕時那樣激動。他說，有時他會想起我們以前在屋子裡討論市場動態的夜晚，那些年少時的熱血與無知，現在看來反倒是一種純粹的幸福。

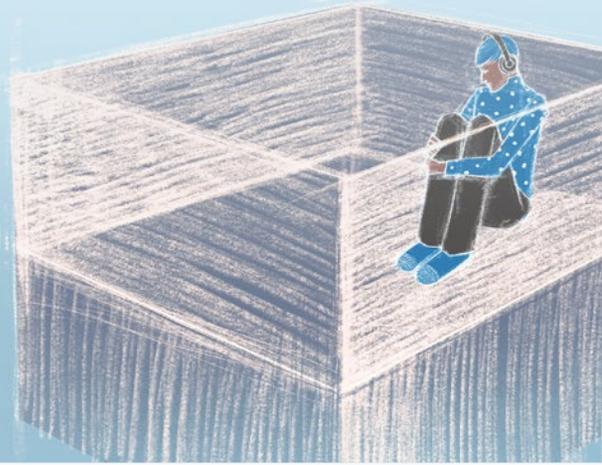
我點點頭，心裡泛起微微的暖意。世界變了、人也變了，但有些友情，像深藏的晶石，只要一敲打，仍會冒出光亮。

離開咖啡廳時，天空開始飄雨。小雨細細地下，我與他走在竹北熟悉的街道上，像走在一條時光的軌跡上。有些誤會，如果不去解開，就會變成一輩子的遺憾。那些曾經共同擁有的美好記憶、那些曾經並肩奮鬥的青蔥歲月，人生這一條漫漫長路，我們走了二十年，但終究還是走向彼此面前，重新開始。

# 誤會成爲最深的遺憾

文／台南區營業處 子函

有些誤會無法回頭，有些人也不會再回來。  
但這並不代表我們永遠失敗。  
這些經歷，其實是在提醒我們：  
下一次，有話就說，有心就表達，有誤會就面對。



## 有些關係，不是失去了， 而是沒來得及說清楚

人生中有些誤會，就像深夜裡沒人聽見的低語，輕微、模糊，卻在不知不覺中，扭曲了一段本可以長久的關係。起初不痛不癢，隨著時間過去，卻像裂縫般擴大，成了一道難以跨越的鴻溝。人與人之間的連結，往往來自一句話、一個眼神，或一個真誠的擁抱。然而，令人遺憾的是，關係的破裂也可能只來自一個瞬間——一句話說錯了、一次對話沒發生、一次選擇沉默。

我曾經有一位無話不談的好友，我們分

享夢想、笑談人生，一起度過無數青澀又閃亮的日子。我們像是彼此的鏡子，能夠照見對方最真實的模樣，甚至彼此見證了最脆弱的時刻。然而，後來我們卻在一場誤會中悄然散場，沒有爭吵、沒有解釋，只有越來越久的沉默與漸行漸遠的距離。我一直記得那天，是我們最後一次見面。她的表情平靜得近乎冷淡，而我，滿腔委屈卻一句話也沒說出口。心裡滿是不平的被「怎麼能這樣誤會我？怎麼可以不問清楚就先定罪」而佔滿，可是這些話，我全都只是「心裡想」而已，那一刻，我沒解釋、沒澄清，只是選擇轉身。因為我想：她如果真的了解我，就不會誤會我。

## 從熟悉到陌生的遺憾

剛進公司時，和一群同期新進人員一起報到實習。那段日子對我來說，是出社會的人生裡最單純快樂的一段時光——每天一起刷卡、排隊領便當、共度漫長會議後的夜晚，我們像學生一樣，無話不談，也總是形影不離。

她，就是那時我最親近的朋友。我們幾乎每天都聊，一起吃飯、下班回家的路上也總有說不完的話。她內向中帶點天真，總在我覺得職場有點無聊的時候，帶來生活的趣味。

某天，她悄悄跟我說，和我們的同期男同事之間「有點曖昧」。那是一種剛萌芽的小火苗，她說還不想讓別人知道，怕被起鬨、怕說破了就不自在。我當然點頭答應，保密對我來說是最基本的尊重，也是一種信任的證明。

但沒多久，他們兩人私下去約會，剛好被其他同期從背後遠遠地認出。沒有人當場戳破，卻從那天起，團體裡開始有意無意地開起玩笑，調侃他們「怎麼越來越有默契」、「怎麼常常消失得剛剛好」話裡有話，越來越明顯。

她越來越安靜，後來直接不太出現在群體活動。我們也因為工作調動不再於同一處工作而漸行漸遠，直到某天，她突然對我說：「如果妳真當我是好朋友，就

不會把我的事講出去。」我整個人怔住了。她不是質問，而是像失望多於生氣。那一瞬間，我反而不知道怎麼辯解，腦袋空白。除了疑惑其他人怎會知道這件事，更多的是，我以為我們的友情，可以讓她知道，我不會做這種事；她卻認為，我若是真心的朋友，就不該讓她承受那些背叛。

我們誰都沒退一步。她從此像在人群中消失了一樣，而我則默默背著那個「洩密者」的罪名很多年。即使想澄清，也不知道該從何解釋起。直到好多年後，和當時的同期某人聊天，才從對方口中無意得知：原來那天，是別人親眼撞見他們兩人逛街約會，回來後說給別人聽，才造成後來的猜測與玩笑。我聽完，竟然沒有太多情緒。不是不在意了，而是心裡某個角落突然釋然。老天終於給了我一個答案，我果然不是那個出賣她的人。

可時間終究過去了，我們再也沒有交集。她結婚、升遷，我只從別人口中得知她的近況。每次聽到她的名字，心裡總像被某種東西劃了一刀，一直隱隱作痛。真正讓我後悔的，不是她誤會了我，而是我當時沒有試著讓她明白。那段遺憾至今仍時常浮上心頭。不是因為她說了什麼，而是我沒說。我錯過了一次讓關係轉圜的機會，也失去了說出口的勇氣。

我們的友情就這樣斷在一次誤會裡。那不是什麼大事，不是背叛、不是傷害，只是不說清楚的懷疑，和一份錯置的信任。她沒再問，我也沒再說。彼此的沉默，就像一堵牆，一起築起來，卻誰也不願拆。原來期望別人「理所當然」地理解你，是一種驕傲。

### 那些被誤解後說不出口的話， 我現在才懂得怎麼說

多年後的今天，我還是會常常想起她，有很多的遺憾和想念，如果當時我沒有轉身，多一點堅持、多一點主動解釋，先跨出那一步，開口說出那句「你是不是哪裡誤會我了？我們可以聊聊嗎？」或許我們還有可能把話說開、或許我們之間就會不一樣，也或許我們可能會有爭執、會有分歧，會有一場情緒激烈的對話，但至少不會像現在這樣，在沒有任何解釋的情況下，連「再見」都沒有說，如今我們也就不會形同陌路。

在關係裡，沒說的話常常比說錯的話更可惜。說錯可以道歉，但沒說，可能一輩子沒機會補上。

可我知道，當時我們都年輕，都在學習怎麼面對人與人之間複雜的情緒，都還不懂怎麼處理「誤會」這種不黑不白的傷口。

現在的我，學會了：不是所有的誤會都有解釋的機會，也不是每段關係都有回頭的可能。但如果還有機會，那就不要讓沉默成為答案。很多人誤以為「沉默」是體諒，其實它更常是一種逃避。戴爾·卡耐基（Dale Carnegie）指出：「在人際裂痕產生後，最糟的選擇就是不處理它。」時間不會沖淡誤解，它只會讓誤解更像既定事實。我們不去說清楚，對方就根據有限資訊自行腦補劇情；如果不去解釋，別人只會記得我們當時的沉默與冷漠。誤會像是落在心湖上的一滴墨，若不及時攪動解開，它便會暈染開來，把原本清澈的水染成渾濁。而人與人之間的關係，也會在那片渾濁中，慢慢失去了看見彼此的能力。

最終，原本只是小誤會的種子，會長成隔絕彼此的大樹。說清楚的當下可能很難受，但比起多年後才想開，要輕盈得多。

### 關係需要的是理解，不是猜測

誤會之所以難解，往往不是因為事實出錯，而是情緒沒有被看見與理解。心理學家卡爾·羅傑斯（Carl Rogers）曾說：「人類最深層的需求，是被理解的渴望。」但在誤會的當下，理解往往被誤解取代，被自我防衛包裹。我也曾自以為「知心的她應該要能了解我」，卻忘了——理解從來不是理所當然，而是透過溝通換來

的結果。我們如果不說，對方就永遠無法知道我們真正的心意。而情緒往往比真相走得更快，當情緒在場時，理解能力會明顯下降。原以為對方故意忽略我，對方卻以為我也已經不在乎。於是雙方在心裡各自說了一百句話，嘴上卻一言不發。這就是誤會的溫床。也就是研究指出的，在衝突溝通中，我們往往只能接收對方話語的 20% 至 30%，其餘的，全是我們主觀的解讀與揣測。

有些誤會無法回頭，有些人也不會再回來。但這並不代表我們永遠失敗。這些經歷，其實是在提醒我們：下一次，有話就說，有心就表達，有誤會就面對。

我一直相信，真誠是一種力量，而信任，是友誼最深的根。經過歲月我明白了，溝通不是尋求誰對誰錯，而是一種誠意，

一種願意靠近的姿態。人和人之間真正的遺憾，並不是「失去」，而是「未曾努力挽回」。我們沒有給彼此一個解釋的機會，沒有讓誤會被真相溫柔地解開，沒有讓情感在理解中重新流動。希望那些曾經在誤會裡走散的經歷，能為自己帶來一點溫柔的力量與反思的空間，讓遺憾成為提醒，當誤會發生時，勇敢地靠近，不再讓自尊的沉默發酵成距離。🍷



# 在遺憾中走散， 曾經深刻的情誼終成心中 一道不可磨滅的光

文／核能火力發電工程處 採二小蜜蜂



## 神話創造者

The Mythmakers (神話創造者) 是一部圖像式傳記小說，由 Hendrix John (約翰·亨德里克斯) 所著，藉由作者細緻的圖像與詩意的文字，我們重新認識 C.S. Lewis (路易斯) 與 J.R.R. Tolkien (托爾金) 兩人之間親密又複雜的友誼；他們在創作、信仰與思想上彼此激盪，也因理念不同逐漸疏遠。透過此書，我們讀到不僅是《魔戒》與《納尼亞傳奇》兩位創作者的傳記，更見證兩縷在信仰、文學與人生道路上互相扶持、也彼此糾結的靈魂。

在這個世界上，總有一些人的相遇，是在命運之輪無聲推動下促成——對北歐神話的共同熱愛，讓托爾金與路易斯在牛津大學的午後找到了彼此，他們共同創立了文學社團，定期聚會、分享創作，互相激勵。這段友誼對他們的創作產生了深遠影響——就像兩位在黑夜中同行的旅人，一盞燈傳遞給另一盞燈，讓彼此的靈魂更加明亮。

然而，時間的沙漏漸漸篩出兩人之間的差異；托爾金是個嚴謹又內斂的完美主義者，他總小心翼翼地守著自己的幻想世界，擔心被誤解，甚至為了合理化奇幻文學而寫成一篇文章，以闡明北歐神

話和奇幻文學為人類提供的慰藉、療癒以及心靈庇護！他以一種近乎信仰般的虔誠心態，字斟字酌催生他的奇幻小說，耗費了十七年才完成《魔戒》三部曲；相比之下路易斯則是那受到繆思女神眷垂青的幸運兒，當他聽到抑制不住的內心狂喜發出類似獅子低吼的奏鳴，他毫不遲疑便振筆疾書寫下《納尼亞傳奇》，他的文字奔放而自由，像醍醐灌頂滔滔不絕。

兩人的創作節奏迥異，卻都來自心中那株儘管微小仍努力向陽光伸展的魔法幼苗。

## 一文不值

很可惜的是，就如同所有禁不起距離考驗的親密關係，當兩顆熾熱發光的心靠得太近，也會看見光明的另一面；托爾金無法接受路易斯對基督教義的解讀，也無法認同他的即興和高速創作，此外，路易斯在二戰期間受邀上 BBC，公開以神學鼓勵人心，使他成為公眾人物，更引發了托爾金的嫉妒與不安，進一步加劇了兩人之間的緊張關係。尤其當路易斯完成《納尼亞傳奇》迫不及待讓自己視若兄長的摯友當第一位讀者，卻得到托爾金一句「Almost worthless（簡直一文不值）」，那句話宛如一把無聲的利劍，從此斬斷兩人他們之間堅篤的信任。

當書本進展到兩人關係生變的篇章，曾

經最懂彼此的人，在言語的誤解與未及開口的沉默中漸行漸遠，儘管托爾金曾提筆寫信向摯友路易斯道歉，兩人之間的關係卻已無法回到從前。所幸，他們的友情以另一種形式共同閃耀著奇幻文學的夜空——每當我們翻開《魔戒》或《納尼亞傳奇》，那些交織著信仰與幻想的文字，依然訴說著兩人曾經交會的時光，他們的友情，猶如一場短暫卻璀璨的流星雨，僅只一瞬便伊歸寂靜，但劃過黑夜那一瞬間，曾經確實點燃夜空，讓仰望之人眼前為之一亮。

## 圓滿

隨著展卷跌宕而出的不只是兩位文學巨匠之間友情的開始與告終，更深深打動讀者的，是體認到「理解」在每一段情誼中多麼彌足珍貴。這本書不僅是一本傳記，更是一封作者寫給閱讀者的溫柔信件；有些人出現在我們生命中，只為陪我們走過某個階段，交會後的分離仍會為這段情緣烙下成長的痕跡，畢竟有些情感，適合用遺憾補足想像中的「圓滿」。

讀到書末路易斯與托爾金對坐壁爐前，重回過去各擎一杯熱茶無所不談的場景，我的眼眶不自覺泛起了水霧；這段情節並不是史實重現，而是作者約翰·亨德里克斯透過圖像與敘事，為這段未竟的友誼虛構的一個詩意的「象徵性和



解」——承認彼此曾經重要，也接受後來無法再同行的事實，那溫柔無聲的理解，讓我體悟兩人友情的結局，或許不夠完美，但它曾經真實地存在過，就像他們為奇幻文學星空留下的燦灼光芒。所謂深刻的友誼，也許就是在經歷相互理解與衝突摩擦之後，緩慢織就而成的光束。

### 我的遺憾

我不禁想起大學最要好的朋友之一，我們是長達四年的室友，經歷過許多人生第一次，當然在畢業做專題時也很自然地選擇合作；然而，多年同室共處憂喜與共的默契，在一起完成專題寫作這事上，卻屢屢因為想法不同、步調不一而產生矛盾與嫌隙。身兼五人小組組長的我，除了完成自己的進度還要追蹤各成員，並統一寫作和用字風格，必須精準

管控進度和對遣詞用字格外敏感的巨大壓力讓我失去「好好說話」的耐心，面對成員可能已是耗盡精力才完成的寫作，不自覺地用語帶批評的口吻向成員表達意見。

最大的衝突來自最後一次定稿前，各成員在提交報告「死線」前一週，才交給我依照我和指導教授的意見所修改的內容，再由我潤飾調整彙總完成整篇專題論文。被時間壓力逼得口不擇言的我拋出了一句「你們倒是交稿了事，留我收尾只能頭大燒腦」，這句話的殺傷力想必不亞於近一個世紀前托爾金對路易斯所說的「Almost worthless」。友人感到不平和委屈，厲聲反駁我「不是每個人都像妳可以寫得又快又好，但我們都盡力了！」當下我雖然為自己的失言感到理虧，但要整合五種不同敘事風格和不齊的英文程度，已讓我焦頭爛額，無暇顧

及修補跟友人之間產生的裂縫，最終，在連日加速腦細胞新陳代謝的趕工後，我如期完成報告，而且因為我特別花心思在統一英文寫作的語法和用詞，有利審查教授讀之暢快而不會像在看一本東拼西湊的剪貼輯，我們這組的畢業論文獲得 A+ 的高分。這份喜悅本該由所有有貢獻的組員共享，所以終於解脫的我提議請大家吃飯慶祝，然而友人淡然表示「組長最辛苦，應該我們請妳才對！」那一次的餐敘，本該為我們一起付出的努力和消亡的腦細胞痛快歡慶，但席間只見友人與其他組員推杯換盞（我們喝的是茶）暢談畢業後的打算，不經意與我眼神相對，她每每匆匆別過，那是我們各奔前程前最後一聚，怎奈留給彼此的只有尷尬的靜默和無處安放的眼神……沒有劇烈爭執、沒有劍拔弩張，但我與友人四年的情誼，因為情緒之下的措辭不當而產生裂痕，遂成了無法畫下句點的一聲輕喟。

## 感謝曾經

儘管如此，在讀完 *The Mythmakers* 一書所記載托爾金和路易斯那長達 20 年的友誼也因誤解與分歧而產生遺憾後，思及曾在年少歲月與我同行一段如今天各一方的友人，我的內心已不再傷感而是滿溢感激——關懷與思念在胸臆溫熱，眼神卻在言語交鋒處冷卻。

我們都沒有錯，只是當時太年輕；緣份如青春歲月就此別過，而我們確實曾在交會處為彼此點亮心燈。

真摯的友誼或許合該如是——用理解以及寬容一針一線把那因誤會和失言造成的遺憾織進情感的錦織。

於是我明白——遺憾不是關係的斷裂，而是在內心深處留下一句輕輕的感謝。🍷

# 最遺憾的誤會

文、照片提供／再生能源處 高年級實習生

人生中，總會有一些緣分，如流星般璀璨奪目，照亮彼此的世界，  
然後卻因一瞬的偏差，消逝於夜空。

他之於我，正是這樣一顆轉瞬即逝的星辰。

我們在大阪馬拉松的自由行團相遇，他恰是我的室友。

那時，我們像兩條原本平行卻意外交會的直線，

因為理念相近、生活習慣相似，

很快便從陌生人變成無話不談的摯友。





## 同遊日本

跑步，是我們友誼的堅實基石。每一次踏出的步伐，都像是將我們的羈絆深深烙印在時間的軌跡上。從大阪到九州的福岡，我們規劃著每年在日本的土地上留下共同的足跡，並將旅遊行程巧妙地融入其中。旅日期間，我們的行程簡單卻充滿樂趣：早晨起床晨跑，用 GPS 記錄下每一步的足跡，那不僅是距離的累積，更是共同記憶的疊加。白天的行程，我喜歡踩點探索，而他則熱衷於收集御朱印。我會在行程景點之間，特意安排當地著名的神社，滿足彼此的喜好，讓我們的旅程兼顧了欣賞風景與心靈的洗禮。夜幕降臨，我們則一同品嚐日本的當地啤酒，那時的微醺與暢聊，真的可以暫時忘卻一切的憂愁，只剩下純粹的快樂與放鬆。

## 台北到花蓮

即便回到台灣，距離也從未成為我們友誼的阻礙。我在台北工作，他則是在花蓮，我們會輪流到對方的城市相約跑步。在台北，我們循著河濱的路線，感受城市的脈動；而在花蓮，我們則前往東華大學的操場奔跑，那片紅色的跑道，承載了無數個汗水淋漓的正午。至今仍清晰記得，某個炎熱的太陽底下，他陪著我在操場跑了 75 圈，整整 30 公里。那份堅持與陪伴，至今仍讓我記憶猶新。



身上布滿鹽粒的感覺，甚至聞到自己被烈日「烤焦」的味道，那些看似痛苦的體驗，卻因為有彼此的相伴而變得意義非凡。在彼此的激勵與刺激之下，我們不斷地突破自己的個人紀錄，一次次地超越極限。對彼此而言，我們真的不只是跑友，更是賽道上並肩作戰的最佳戰友。每一次呼吸、每一次邁步，都像是與對方共鳴的節奏，我們在彼此身上看到了堅持不懈的力量，也感受到了友誼帶來的無窮動力。

### 驟然急停的轉彎

然而，緣分總是在不經意間轉彎，而轉彎後的世界，往往令人措手不及。後來，他也因為跑步，邂逅了一位女孩，並對她動了真心。那份愛情的萌芽，本該是值得慶祝的喜悅，但令人心碎的是，那女孩已準備嫁為人妻。我以旁觀者的角度，看得比他更清楚，這段感情註定沒有結果，甚至可能帶來巨大的傷害。我出於朋友的關心，也自認為是為了保護他，於是勸他不要再與那女孩有進一步

的交往，希望他能懸崖勒馬，避免未來遭受更大的痛苦。我的肺腑之言，原以為會得到他的理解，卻萬萬沒想到，他卻將我的關心誤解為不支持他的感情。或許是我的表達方式不夠委婉，或許是他當時正陷在愛情的盲區，無法理性看待我的勸告。



自此之後，他再也不理會我了。曾經的秒回訊息，從已讀不回，到了後來的不讀不回；曾經的並肩而跑，變成了各自為營的孤獨身影。我們的聯繫漸漸稀疏，曾經無話不談的默契，被一道無形的牆壁隔絕開來。那道牆，不是因為爭吵，不是因為背叛，而是因為一個最遺憾的誤會。

歲月流轉，我們形同陌路。曾經的親密無間，如今只剩下記憶中的點點滴滴，如同散落在地上的星光，無法再拾起。我曾無數次地反思，如果當時我能換一種方式表達我的關心，如果我能更理解他當時的心情，或許結果會不一樣。或許我該給他更多空間，讓他自己去感受和決定。但時光無法倒流，那份遺憾，像一根扎在心頭的刺，提醒著我，再堅固的友誼，也可能因為一個單純的誤解而土崩瓦解。

## 最遺憾的人生教訓

這份遺憾，沉甸甸地壓在我心底。它教會我人際關係的脆弱與複雜，也提醒我，即使是出於善意的忠告，還是需要智慧與同理心來傳達。曾經的我們，在賽道上彼此的最佳戰友，在生活中更是無話不談的摯友。而如今，我們卻因為一個誤會，成為了彼此生命中最熟悉的陌生人。這份「最遺憾的誤會」，或許永遠無法彌補，但它卻成了我人生中，最深刻的教訓之一。或許有一天，當時間撫平了所有的傷痕，當彼此都能回望過去，我們會明白，那份誤解，只是友誼路上的一個彎道，而不是終點。但願那一天，我們能再次相視而笑，重新找回曾經的默契。🍀



# 是懊惱還是後悔

| 文／阿葵

一個朋友的存在，總會在記憶中留下點什麼，  
或許是兩人共同經歷的事情，也或許是她特別的人格及個性，  
又或者是兩人曾有過共同的目標與經歷，  
再用這些一塊塊片刻的回憶拼湊出完整的拼圖，  
儘管已失聯多年或分道揚鑣，還是能在心底深處為她留著一塊田地，  
盼望有朝一日她的歸來。  
我帶著點期盼，也帶著可惜及後悔的心情，  
在夜深人靜之時，獨自沉思著，但卻似乎永遠沒有解決的方法。



## 年少時的失誤

我有個國中同班三年的朋友，特地強調三年，是因為新北市（昔日之台北縣）的國中，為了衝高升學率，總是會偷偷開設升學班，所以，能一起三年同窗著實是件可遇不可求的事。我就讀的學校在國三時切分出四個升學班，我與朋友一起在課業與國中科展上奮鬥了三年，國文常常接近滿分的她，總是令我佩服不已！看來自小就跟金庸、瓊瑤和還珠格格為伍的她，之所以國文很好也是其來有自的。我們相識於國小的科學研究社，被分配到不同組別準備著科展的研究，那時對於她說話直率、不時嘲笑別人及難以捉摸的個性敬而遠之，沒想到國中後，我們卻成了不錯的朋友，也因為國小社團之故，一直到工作多年後的現在都還保持聯繫，時常也會傳訊息關心彼此的近況。

高中後，她考上我本來的目標——台北縣的第一志願，而我則因為拿到稍好的成績到台北市念書。高一時，有個學校內的徵文比賽，忘記究竟是不是那時課業繁忙，還是被其他事務耽擱了？無暇準備文章的我，居然拿了 she 撰寫的文章打算先交差了事。萬年國文小老師如她，這篇文章當然入選和得獎了！得知消息當下，我突然覺得緊張和羞愧，如果其

他同學詢問關於文章的事，我該怎麼回覆呢？如果他們問我的創作理念，我又有什麼想法呢？光是想到這些狀況，就覺得頭皮發麻，只想像地鼠般鑽到地底下把自己隱藏起來，也對自己的種種失誤行為感到後悔莫及。

結果，真的有個班上的女生同學問起文章！她是班上成績比較好的同學之一，也是當時的副班長，常常用溫暖的話與大家分享及交流，也許是帶著點欽佩的感覺，她說起文章中某些句子寫得很有意境，害羞又尷尬的我只能給她一個善意的微笑，以及謝謝她的稱讚，完全不知道該如何接話。事後我也跟朋友道歉，用一種無奈又複雜的心情，表達我倉皇失措的錯誤行為，她或許已經很習慣文章得獎，倒是沒放在心上，但那只能更映襯出我所有的不是！我當時到底做了些什麼事情呀？

## 失言與懊悔

前幾年，一次我們相約去觀看開設及教導美術班表姊的畫展，猶記畫展是在台北西南區塊的新莊，我搭乘著機場捷運下車後，又步行了好一段路，才能抵達展覽廳。因為我們從國小社團就相識，國中又同班，情誼深厚，得知她身體狀況較差，希望能成為她的支持與陪伴，

於是我們這群國小社團夥伴們，基於關心的立場，希望她去診所看看身心科醫師，以改善她在躁期與鬱期表現出令人難以理解的言行舉止。但拙於言辭的我，被毫無病識感的她丟了句「三觀不合！」等氣憤的話語後，隨即封鎖及退出所有與社團夥伴相關的社群，包括 facebook 及 line 等等，僅留下錯愕又傻眼的我們。

迄今，我只能用懷念的心情回憶這個人，感謝當時高中的她用溫暖的態度包容我一時的脫序行為，如同她後來出版的書籍中探訪的路燈般，照亮及化解我的難堪心情；我也很感激她高中時，沒有因

為此事憤而離開我；更感謝多年來她的陪伴及交流，不管是訊息的關心也好，有時候的相約閒聊也罷，在在讓長大後的我們，充實地度過一段精彩的時光與歲月。現在，到其他縣市旅遊看到特殊的路燈時，總是會想起我曾經有過的這位朋友，然而，現在每年她 6 月生日那天，我也只能透過社團老師轉達對她生日的祝福了。

親愛的 CYL，我想念妳了，可以原諒我當時的無心及不成熟之語嗎？🍷



# 江河入海

| 文 / 三木

『悲傷落淚也好，歡喜雀躍也罷，你的笑容總會浮上心頭，  
晴空萬里也好，大雨滂沱也罷，那時時刻刻浮現的笑容。』



## 淚光閃閃

告別式的大廳裡學生們列隊大聲唱著夏川里美的淚光閃閃，向最崇敬的老師辭別，用學得的日文來表示他們對老師的敬重，當歌曲演唱至副歌時，伴隨著激昂動人的旋律，眾多學生紛紛潸然淚下。

時序回到 2011 年，許久未見的叔公突然傳來噩耗，在告別式上聽著家屬友人講述叔公的一生；年少時滿腔熱血投入反對國民政府黨國威權的活動，而被扣上抗亂分子的大帽，銀鐐入獄成為 228 白色恐怖的受難者，渡過艱困凶險的磨難，在命運的唇齒間緊捱。

這位老師是我的叔公，曾經在國小任教，退休後延續教學的熱忱至社區無償教日文，就這樣持續了數十年直到離世，教過的學生遍布各個年齡層和各個行業。叔公為人和善，殷切地教導每個學生，即使上了年紀也是不辭辛勞，很少會缺席上課，為激勵學生學習還捐出所賺得的教學費成立日語研究基金，提供學生使用，無私的奉獻精神備受學生愛戴。

## 抗爭生涯

我曾聽祖父母和長輩說叔公從小一身正義凜然，勇於挑戰不公不義的事情。有一回祖父，也就是叔公之兄長，在路上被日本警察刁難找碴，叔公見狀隨即擋

在中間將日本警察架開，任憑警察揮舞著手上的警棍，棍子如暴雨般傾落在叔公的身上，他仍毫不畏懼的抵擋在兄長的身前，只為保護免於受到欺凌。

日本戰敗後，國民政府接收台灣，不久後即發生 228 事件，衝突後舉國上下掀起推翻威權政府的浪潮，叔公加入有志之士，參與一系列的反抗活動，其中包含擔任領隊至嘉義襲擊水上機場，叔公甚至挺身而出擔任青年隊長，成員大多數為在地警界與教育界的青年。

若干一行人之後隨即被警察盯上，列入抓捕通緝的名單。自從民間抗爭事件此起彼落、越演越烈，國民政府遂加大搜捕查緝之力道，眼看住宅已不安全，叔公和烈士們輾轉寄居當地友人住所，在同伴一一被警方抓捕後，叔公只能逃亡至祖父家，尋求庇護的居所。

當時為了要藏匿叔公，家裡的天花板特地做了隔板，以防警方查緝突襲。警察非常有決心，為了緝拿叔公還祭出懸賞金，甚至在叔公有可能出現的每個地方盯梢，最終在各項情報來源得知叔公在祖父家躲匿，隨即派出大量警力搜索祖父的家，所幸祖母有所防備，事先將叔公藏於天花板隔間，警方忙了一陣子尋不到叔公才撤出。

## 入獄

在一次抗爭行動中，叔公還是不幸落入了警察之手，經歷了慘絕人寰的刑求後旋即被保安司令部起訴，罪名為參加「叛亂組織集會」，判處有期徒刑十二年，押送至綠島服刑，原本璀璨的人生蒙上了厚重的塵灰。

當時祖父的家境貧困，因幼年曾祖父即撒手人寰，家庭的重擔全落在曾祖母的肩上，曾祖母每日挑著擔子沿街叫賣，每天早起晚歸的工作，含辛茹苦的拉拔幾個孩子長大。叔公被捕入獄後曾祖母為了去綠島探望，更加拼命賺錢，只為能買上船票見叔公一面，因曾祖母年老體衰需要祖父陪同才能前往，每每在探訪時間結束時曾祖母都會萬般不捨的緊握著叔公的雙手，珍珠般偌大的淚珠順著臉頰滑落在掌心上，也流淌在曾祖母的心尖上。

從日本軍國主義再到國民政府的威權統治，叔公都加入反抗的行列中，在在表現出其一身傲骨的精神。二十多歲正值青春年華，美好的歲月卻在獄中虛擲數載，服刑期間遭受的非人道待遇、和親人分開的思念之苦、以及身心靈受創造成的陰影，都深遠影響了叔公往後的人生。

## 不曾問出口的問題

偶爾想起叔公，不禁感傷他的遭遇，也好奇若能回到過去，人生重來的他還會選擇為了理想而投入社會運動嗎？這個沉重的問題年少的我不好開口詢問，也不知該如何起頭，如今這個問題的答案也隨叔公離世而消逝了。

人的一生就是由無數個選擇串聯起來，看似沒有關聯，實則彼此互相輝映、相互影響，宛若石頭激起的漣漪，向外擴散迴盪。抉擇和決定在一念間即差之毫釐、失之千里，影響的不只是自己，也間接影響了周遭的人事物。

時間如洪流似的不斷向前湧進，一轉眼即淹沒在洶湧的潮水裡。光陰正如同白駒過隙，一回首即消失在天際。恍惚間我彷彿看見青年時的叔公，在那風雨飄搖的時代，各地紛紛響應反暴政的抗爭活動，一時間舉國陷入一片肅殺的氛圍，兩方對立面不斷衝突和傷亡，在此際有志青年前仆後繼，不懼生命的威脅為國家社會拋頭顱灑熱血。

在面臨國家、社會籠罩在巨大的黑暗裡，陷入專制統治的泥淖中，家園也飽受鎮壓和迫害。時光倒流，值此國家危急之秋，叔公在人生的十字路口上，該挺身對抗暴權還是選擇隱忍明哲保身，一邊是對國家民族的忠義，一邊是對母親的盡孝。

## 無言的回應

朦朧畫面中，我看見叔公不假思索即大步邁進，向母親叩別後，隨即奔向反抗隊伍的人海裡，無論時間倒轉幾次，他都會為正義和理想而燃燒自己的生命。任憑眼淚潤濕了眼眶，仍始終堅毅的憤然向前。

『我相信從你所在的地方看得到我，也相信我們總有重逢的一天而活著，即使回憶已遠離褪色』，在大時代的悲劇中，正如淚光閃閃歌詞所述，總有那麼一天我們會再重逢，無論相隔多久，回憶斑駁破碎，只要堅定信念，總有那麼一天……千絲萬縷的思緒和片片回憶都順著江水河流沒入了大海。🍵

# 最遺憾的誤會— 可惜人生不能重新來過

| 文／第三核能發電廠 不想再後悔

「明天」跟「意外」，很難說哪一個會先到，  
棺材裡裝的是死人，不是老人！  
同樣一件事，不同人就有不同想法、做法，  
期許自己不要因為一時的失言或不得體的行為，  
造成無法挽回的遺憾！



人生走到了這把年紀，也都快過去（虛晃）半個世紀了，要說這趟旅途中沒有經歷過任何遺憾，那也太過於樂觀了！有些人是很敏感、細膩的，碰到事情就能立刻做出反應、清楚表達自己的想法或感受，甚至要求自己或他人做出適當的修正，貫徹「今日事，今日畢」，不讓今日的誤會，變成明日的遺憾；有些人則是需要經過反覆思索，過一段時間後才驚覺：「啊！早知道……我就……」，屬於後知後覺者；而有些人則是毫無感覺，即使有人提醒這麼做會傷害其他人，也依舊我行我素，屬於活在自我世界中的人。

## 時移世易

時代的演進，總是十年一變化，以前的社會怎樣運作，放到今天來看，就有可能成為了「落伍」、「過時」的代名詞。還記得小時候，看父母輩在工作上總是任勞任怨，即使今天在工作場所中受到了委屈，頂多在家互吐苦水，明天仍然準點去上班！大多數時候習慣「吞忍」，認為「退一步，海闊天空」，但以現在的話術說，那叫不斷「內耗」啊！隨著時代不同，現在西元 1980、90 年後出生的青壯年成為了職場上的支柱。最近，「職場霸凌」一詞出現了，較強勢的員工，乾脆開除老闆，另謀出路，主打一個道

不同不相為謀、此處不留爺，自有留爺處的灑脫。

當然，每個時代背景造就了屬於該時代的社會氛圍，同一件事，放到不同時代、不同人，對應的方式就會不同。但認真想想，唯一相同的，是在生與死的大事之間，其他的都是小事。人活著，只要有一口氣在，才有無限可能；相反地，人走了，就什麼都不用說了！

## 最後一根稻草

因為被欺壓或遇到不順心的事，就持續內耗到想不開、過不了關卡，就乾脆一了百了，尋一個解脫，這是最不智的方式，而且，留給親朋好友的只有無限惆悵、感慨。曾經，我待過充滿敵意、氣氛很不友善的工作環境，更是在某一年裡，該工作場域像是有連鎖效應般走了很多同仁。也許當時，壓倒駱駝的最後一根稻草，最後才發現原來從頭到尾都只是個誤會、或「言者無心，聽者有意」。我們無從得知在當時有勇氣結束一切的人，在想什麼、想不通或過不了哪一個關卡。或許後來的我們透過反思，才明白很多事情也許不是他所想的那樣，如果當時彼此能多一些解釋或關心，或在話說出口前，多想一下，是否會傷害到對方，也許現在的結果會不一樣。只是，

人生總是充滿了許多遺憾，對於轉身求去的人，我們再也沒有第二次機會去解開那些誤會了！

## 時不再來

「啊，多麼痛的領悟！」（摘自《領悟》歌詞），「禍從口出」，因別人的一句話而大動干戈，或一言不合就造成憾事，是社會新聞裡最常看到的。我們都希望別人能好好聽我們說話，但更應該期許自己能把話說好。雞同鴨講就是彼此不

在同一個頻道上，很容易會產生誤會、遺憾。然而「Time and tide wait for no man.」時間不會重來，當然，人生也是，所以話在說出口前，更要好好思考、琢磨，才不會造成事後無法抹滅的傷痛。

「明天」跟「意外」，很難說哪一個會先到，棺材裡裝的是死人，不是老人！同樣一件事，不同人就有不同想法、做法，期許自己不要因為一時的失言或不得體的行為，造成無法挽回的遺憾！🙏



# 幸福與感恩的思念： 祝我生日快樂

| 文 / Twins

歲月裡的刮痕，增添了日常的經歷。  
生命裡有緣同行，是幸福與感恩；  
讓最遺憾的誤會分岔離去，是放下與自由。



每經歷一個生日，都彷彿可以望見當年的媽媽懷著身孕，扶腰、挺著大肚子的蹣跚身影。這是年過而立之年後，身材愈來愈像倒梨型的我，於某一日猛然體會的。

在那之前，我堅信媽媽比較不愛我，她更愛的是姊姊。小時候的這份執著，就像個層層難纏的網綁之結一樣，打都打不開。現在斯人已遠，在媽媽毅然決然地放棄治療，飄然離去的這兩年，我慢慢在人世歷練中，進一步讀懂了當年媽媽的用心。

## 無知的誤會

小時候的印象是，媽媽只帶姊姊出門，原因是因為我年紀小，出門只會吵鬧，媽媽無法一邊做事一邊分神照顧我。為了安撫我的啼哭，媽媽常常買一種外邊裹著草莓椰子粉的麵包給我吃，每次都買一樣的，當時並不清楚單親的職業婦女要帶一雙年幼孩子的辛苦；對小時候的我來說，這是重複的餐點；對媽媽而言，那是我曾經說過喜歡吃的東西，也是她對忙碌生活裡、難得可以省心的片刻企盼。也清晰地記得提前上幼兒園的

我，總是最早到校、最晚回家，日復一日都是在老師的陪伴下等媽媽接我回家。當時不明所以，現在年紀漸長，慢慢懂得媽媽獨木難支、卻仍很想對我們付出愛與陪伴的思維。無奈當時年幼的我，只能全心關注小小的點，感覺明明跟同學一樣有爸爸媽媽，卻像是被父母和世界遺棄的小孩，受到的疏忽和感受到的寂寞，恍若就佔滿了我的全世界。

我出生沒多久，父母感情破裂，後來當他們走向轟轟烈烈的離異之路時，我和姊姊先讓媽媽照顧一陣子。那年頭，一碗麵大約 15 元，但是生活的艱辛仍然與現在差不多。由於媽媽只有摩托車，所以得載著我們兩個小朋友租屋、個別去上學，之後再風塵僕僕地趕去上班。我還記得有次因為房租調漲租不起，我們仨提抱著行李走長長的鐵軌，離開租屋處，走了好久好久，去遠方的不知何處，這個冗長的畫面，讓我的童年記憶裡布滿碎片般的定格。又因為我從小就喜歡香氣美味的食物，附近有人在吃好吃的

東西，一吸引到我的注意，我便目不轉睛地站在旁邊看，叫都叫不走，又累又疲倦的媽媽，曾因此按耐不住脾氣揍了我。奇特的是，這些林林總總的記憶，小時候覺得的悲劇，長大看來都變成了笑中帶淚的喜劇。

### 特立獨行的女子

其實媽媽在當時的社會眼光中，屬於十分特立獨行的女生，她穿著鮮亮、自製風靡眷村的 Tiffany 綠裙子、畫設計圖、打造整個社區獨一無二的酒品儲存櫃及水晶燈飾、獨立思考意識極強，結婚、生子、離婚、打官司爭取孩子監護權……每一步似乎都與傳統的社會期待相悖，但她每一步都走得堅定有力。她跟姊姊說過，能夠好好生活是一件很幸福的事情，不必受限於社會偏見和世俗眼光，照顧好自己，將想要做的事情堅持下去，那些美好的事物，會在合適的時機出現，無須為了結婚而結婚，偶爾獨自撐傘漫步世界，更能讓瀟灑自在的光華，攝入

身心；也能夠在對的人出現的時刻，坦然自在的迎接。我一直到了很後期才明白，媽媽的失婚和轉身離去，不是因為我、也不是因為不愛我，而是因為有許多無奈、不得已以及無法妥協的堅持，也似乎懵懵懂懂地看出了些許媽媽堅強背後隱藏的難過與淚。

媽媽彌留之際，姊姊帶我趕回去和媽媽道別，我抱了抱媽媽，輕輕地說了聲謝謝您，再見；姊姊流著淚摸摸我的頭，抱了抱我、說我很棒，姊姊說能好好地跟媽媽道別，很需要勇氣。後來媽媽頭七日，感覺到媽媽來向我告別，情感一向淡漠的我，很神奇的在那一日，滿臉嘩嘩止不住的淚水。

## 回憶長存我心

五月份是母親節和我的生日月分，每當我想起媽媽，就想到自己是媽媽懷胎十月產下，姊姊常說我的笑聲、表情和手指長得非常像媽媽，也提及我還在媽媽肚子裡時，媽媽和姊姊都會每天對著媽

媽肚子裡的我說話，原來我是從小就被陪伴著的、也是一個在企盼與愛中出生的孩子，也因此體會到，照顧好自己就是延續母親的生命，她還活在我們心中。

歲月裡的刮痕，增添了日常的經歷。生命裡有緣同行，是幸福與感恩；讓最遺憾的誤會分岔離去，是放下與自由。從此生日對我另具一層意義，期許自己，總是要微笑對自己說聲，祝我生日快樂，那麼媽媽也會在天上以微笑回應我。我是這樣相信的，也感謝正在看文章的您，陪伴我同行這一小段閱讀的時光。祝福我們皆能微笑生活，向著陽光看見路、背著陽光也能欣賞影，因為我深信，願意持續散播溫暖的人，無論曾經歷過如何的遺憾與誤會，都值得很幸福的每一天。🍀



# 碗底的秘密

| 文 / Vector

成長的過程中，  
我們總會向最親近的人展現自己最真實的一面，  
而與媽媽那年的誤會，卻成了我心中永遠的遺憾。



## 沒喝下去的雞湯

在我高中升學的最後衝刺階段，常常熬夜讀書，但成績卻時常不如預期。某個挑燈夜讀的凌晨，媽媽端著一碗我愛的香菇雞湯進我的房間，輕聲說：「喝了吧，喝完早點休息。」當時我正埋頭解題，心情煩躁，頭也不抬地回應：「別打擾我，妳怎麼總是不懂？」話一出口，媽媽停頓了一下，將雞湯放在我的桌邊，低聲說：「那妳忙，記得趁熱喝。」然後輕輕關上門離開，當時的我絲毫沒察覺自己話語中的傷人之意，僅心煩隔日的考試，甚至覺得媽媽有些礙事。

幾天後，我偶然聽到媽媽跟爸爸的對話。她的聲音低沉而沙啞：「孩子最近太累了，我想幫她補補身體，可她似乎不太喜歡我這樣做……是不是我做得不夠好？」那一刻，我如遭雷擊，原來媽媽的叨念背後是無盡的關心，而我卻因為自己的煩躁，忽略了這份深沉的愛。

## 辜負的愛

我想向媽媽道歉，但又拉不下臉，日子就這樣平淡地過去。直到升學考結束，我考上了心儀的大學，媽媽卻在同年因心臟病進了醫院。醫生說，媽媽上了年紀，卻生活作息不規律，導致了這樣的結果。聽到這話，我才想到總是靜靜待在客廳，等我熄燈了才願意回房休息，隔日一早又要早起幫我準備便當的媽媽，那瞬間，我的心像被什麼狠狠地攔住了。

當天我鼓起勇氣向媽媽道歉：「媽，對不起，我不應該將您的付出當作理所當然，甚至說出那樣的話，謝謝您對我的操心與照顧。」媽媽愣了一下，然後笑著說：「妳說什麼呢，都是小事，我早就忘了。」可她的眼角卻閃著淚光。那一刻，我明白，媽媽或許早已原諒了我，但那份深深的愧疚，卻成為我心中永遠的遺憾。

## 珍惜此刻

如今，我步入社會，離開老家到外地打拼，我與媽媽的相處時間越來越少。但每隔一段時間，媽媽就會打電話來問我「下次回家想喝香菇雞湯、魚丸湯還是菜豆粥？」我總是默默告訴自己，一定要珍惜這份愛，不讓它再被誤解或忽略，並且在我回老家時，我會和媽媽一起去菜市場採買食材並一起下廚，媽媽會教我雞肉要怎麼處理才不會柴，而我會訴說我在外時遇到的任何事，媽媽也總是溫柔地回應並給我建言，熱湯下肚，話題不斷，碗空了，心卻滿了。

這個世界上，媽媽是唯一一個願意為我們無條件付出一切的人。那些已然發生的遺憾與誤會或許無法彌補，但正因如此，我更懂得珍惜每一次與媽媽相處的時光。

媽媽，謝謝妳，為我付出這麼多。我會用我的餘生去愛妳，去彌補那段最遺憾的誤會。🍵

# 總管理處性別平等 電影賞析活動心得分享

文、照片提供／晴晴爸爸



依據行政院「各機關性別平等訓練計畫」，為使同仁瞭解性別議題，深化性別平等意識，人力資源處與台灣性別平等教育協會合作，從習俗的觀點來探討性別平等，活動過程中播放《女生正步走—牽手催生女主祭》紀錄片電影，並邀請友性創心協會賴友梅執行長至總管理處進行電影賞析導讀。對我來說，這不只是一次觀影的機會，更是一場與性別議題面對面、深入對話的過程。從觀影當下的震撼與感動，到講師分享的深度解析，再到對公司推動性別平權的理解與認同，我深刻感受到，這場活動不僅充實了我的知識，也撼動了我過去對於性別、傳統與權力的看法。

## 女性走進祠堂， 不只是儀式的突破

本次觀賞的紀錄片，係以蕭昭君女士的故事為主軸，講述她如何成為蕭家宗祠百年以來首位女性主祭。這個看似單一家庭內部的變革，其實牽動了整個社會對於傳統父權文化的再思考。

蕭女士身為家族中第一位博士，她並未因個人成就即獲得家族的認可。她選擇正面面對祖先牌位背後的「排除」與「沉默」，以理性又堅定的態度與長輩、族人溝通，最終成為家族中首位女性主祭者。這段過程中，我深刻感受到她所面

對的壓力與掙扎。最令人動容的，不是她最終「走進了祠堂」，而是她讓「性別」這個被長期排除在家庭話語權之外的元素，終於有了名字、有了位置。

影片時間雖短，但訊息強烈。我們看到的不是一場宗族內部的革命，而是社會性別權力結構在家庭最深層、最日常的位置上，正在發生的轉變。這讓我重新思考，什麼是「制度性的不平等」，以及這種不平等如何從文化、語言，一路延伸到我們日常生活與職場文化中。

### 深入淺出的性別觀點， 跨越理論與生活的界線

賴友梅講師不僅是台灣性別平等教育的重要推手，也是許多性別平權政策的推動者與教育現場的實踐者。她的分享從影片切入，進一步延伸到台灣社會性別制度的歷史演變，帶領我們從法律、教

育、家庭、媒體等面向思考性別如何「被建構」，而這些「建構」又如何影響我們對角色、價值與權力的理解。

讓我印象最深的是，賴老師提醒我們：「性別不平等不是誰的錯，而是我們所處的制度長期運作的結果。」這句話讓我理解到，性別議題不該被簡化成「女權 VS 男權」的對立，而應該是對一個更公平、更有尊嚴社會的共同追求。

講座中，老師也設計了現場互動環節，邀請大家分享自己在工作或生活中遇過的性別刻板印象或困境。例如有同仁提到女性在掃墓習俗中常受到無形的框架，這種真實經驗在空間中彼此回應，讓我感受到原來「性別平等」的推動，並非只是幫助某一方，而是讓每個人都能在自己的位置上更自在、更自由地成長與發揮。



## 肯定公司用心推動性別平等文化

這場活動讓我對公司的性別平等推動工作有了更具體的認識與肯定。從活動設計到主題選擇，再到副總經理親自出席參與，我深刻感受到這不只是一場「為了完成訓練時數」的活動，而是一種文化倡議的展現。

平時在公司工作時，雖然我們有很多與性別議題無直接關聯的日常業務，但這次觀影與講座讓我意識到，其實性別意識是潛藏在每一次會議分工、每一場晉升討論、甚至是每一則溝通語言當中的。公司願意主動開啟這樣的對話空間，並給予各部門同仁自由參與及表達的機會，這樣的氛圍十分珍貴，也值得肯定。

## 讓性平電影院 成為職場文化的一部分

最後，想針對公司提出一些小小建議，希

望未來宣導性別平等意識時，可以參考這次活動的經驗，而不要再侷限過去較為傳統的形式（例如海報文宣，或在處/廠務會議中如同教條式的宣讀等），希望未來可以透過更有趣或更能吸引人的方式進行，像這次參加的性平電影賞析活動，透過影片與講座的結合，讓我對於性別平等意識，有了更不一樣的體悟。

總結來說，這是一場影像與思想並重的深度活動。它不僅觸動我對性別的感受，也促使我思考身為職場的一份子，我能做出哪些改變與回應。謝謝公司提供這樣有意義的學習機會，也期盼未來能有更多這樣的活動，或是能夠推展到總處以外的單位，讓性別平等的觀念，不只是「說說而已」，而是能在台電公司的行動與文化中，持續發酵與深化。🌸



# 緣來 94 你 幸福一生

文、照片提供／台北北區營業處 蘇士詠



## 活動起源，創造安全的交友機會

處在當今快節奏的時代裡，工作與生活壓力俱增，大多數的單身男女，難以在日常生活中找到機會認識異性朋友，儘管網路上提供各式便利的交友社群軟體，然而其中充斥著許多真假的圖像與對話，一旦投入其中極可能人財兩空，因此在面對交友邀請時也只能望卻心嘆避而遠之。在這樣時空背景下，促使同心園地舉辦單身聯誼活動，提供正常交友管道，讓公司內單身同仁，能鼓起勇氣認識異性，擴大交友圈、增添生活色彩，這是一種幫助同仁自我改變生活現狀，追尋幸福人生的方程式。

本次活動台電聯誼協辦單位不僅有北市

區處、北南區處、電力修護處、核一廠及核二廠參與外，還擴大邀請經濟部等各部會及民間單位共同參與，參加人數達到將近百人，對同心園地而言，從籌劃報名人數、場地布置、餐點準備、活動安排及人員調配是前所未有的考驗，需要細心、耐心與臨場反應能力，整個過程中充滿了學習與感動的體驗。

## 精心布置，營造甜蜜氣氛

活動地點在本處 14 樓餐廳與 15 樓大禮堂，現場透過大面玻璃帷幕向外看見整個關渡平原，景觀美不勝收，令人心曠神怡，而現場桌上鋪設淡紫色的優雅桌巾，四周擺設了五彩繽紛的氣球，再搭配播放愉悅清新音樂，整體布置感受簡

單卻不失典雅。此外，在現場入口簽到處還設置沙發打卡區，準備了可愛麋鹿與大型泰迪熊陪伴拍照，氣氛備感甜蜜溫馨，整個活動猶如參加了一場盛大婚宴，讓人畢生難忘。活動當天烏雲密布下著傾盆大雨，雖然看不見一絲絲和煦陽光，也無法澆熄工作人員的熱情洋溢，活動開始前園丁們便抵達現場，各自穿著魅力十足的紫色小背心，開心地進行準備工作，歡樂揮灑在現場每個角落從未停歇，大家都期待活動完美成功。

活動即將開始，在入口處由園丁引導參加者陸續簽到，確認身分後再依序帶入座，由於天候不佳以致參加者淋濕衣物，園丁們已貼心提供吹風機使用，希望參加者能以最完美姿態認識彼此。不久大多數參加者報到就坐後，活動正式開始，首先由本處的大家長許一女處長、林政良勞工董事、電力工會第36分會陳大業常務理事及福利總會林旭昇副主任委員，依序致詞獻上祝福，期許有緣男女儘快尋覓良緣喜報佳音，也感謝本次活動工作人員辛勞，讚許活動圓滿成功。接著許處長、林董事、陳常理與林副主任委員便與大家一同拍團體照，記錄當下精采時刻。

### 趣味遊戲牽起橋樑， 交流逐漸升溫

接著活動進行簡單的破冰遊戲，這是認

識彼此最重要的環節之一，因為多數參加者初來乍到，多少都有些拘謹或緊張，透過趣味的小遊戲，不僅能讓大家放鬆心情，也自然地引發笑聲與話題。接續正式活動分為「歡樂桌遊」與「創意手作」的兩部分，由劉皓老師的主持團隊帶領大家進入桌遊天地與手作世界。桌遊部分由劉皓老師親自主持，而手作部分由團隊中一位羅老師擔任主持，她為北北區處退休員工，有在單位指導勞教班（手作），長期參與同心園地事務，而桌遊講師則是她的小孩，本次活動由母子檔共同主持規劃。活動將參加者分為兩組參與桌遊與手作部分，各組再分成每男女六人同桌的小組進行，兩個部分活動上午同時進行，下午再互換，並於活動間加上輪桌互動方式，增加參加者相互認識及交談的機會，期盼大家都能玩得盡興、收穫滿滿。

趣味桌遊帶來歡樂，講師劉老師採用你問我答的趣味方式，協助大家自我介紹、分享嗜好與愛情觀，在問答間熟悉彼此，嘗試表達自我，搭起友誼的橋樑。創意手作拼貼小物，採用蝶古巴特裝飾藝術手法，羅老師協助大家以分工合作方式製作，藉此熟悉彼此、建立友誼，共同製作好看又實用的手提袋。參加者最初懷著好奇心熟悉環境，有人四目相望但欲言又止，有人迫不及待只想要寒暄，活動中老師幫助大家打破沉默，在你來我往的交集下建立友誼，腦海中逐漸留

下彼此容貌及身影，最後大家很開心認識新朋友，活動玩得盡興而話匣子都停不了。以上兩種活動採用一動一靜互動方式呈現，老師希望參加者嘗試藉由不同氛圍互動，最終能放下矜持鼓起勇氣表現自我，找尋自己心中的 Mr.right 及 Ms. right。

### 美味餐點拉近距離 愛在燭光中燃起

本次活動當然少不了美味佳餚，午餐以自助吧方式享用，提供美味餐點包括奶油義大利麵、韓式辣炒年糕、馬鈴薯燉牛肉等異國美味料理，以及精緻糕點與茶冷飲，而用餐座位以男女四人同桌方式進行，以增加互動機會。經過桌遊與手作互動後，大家早已逐漸熟悉彼此，用餐時都迫不及待的一邊享用美食，一邊與新朋友聊起彼此感興趣的話題，享受當下的美好時光，期盼重燃內心對愛情的嚮往。

經過上下午桌遊與手作活動後，進入到團康時間，藉由團康活動歡樂氣氛，參加者手牽手共同完成任務，建立更緊密的友誼關係。然而歡樂時光總是短暫，活動即將進入尾聲，現場熄燈後大家圍成一大圈，進入握手道別的感性時刻，參加者只需用短短五秒鐘依序表達自己最想說的話。當下現場中間蠟燭排成大愛心瞬間點燃，與紅色愛心擺飾心心相

印，浪漫氣氛頓時加溫，此刻大家心情不自覺小鹿亂撞，思緒無法抑止，同時淡淡離別感油然而生，一種不可言喻的失落感也湧上心頭，「True love is hard to find, even harder to hide.」真愛本是難尋，更難的是真愛出現卻沒好好把握，大家只希望時間可以停留，停留在最美麗的當下。還好在活動結束前，老師提醒大家趕緊留下心儀對象的聯絡資訊，祝福大家心有所屬，期待彼此緣分再續。

### 活動落幕，傳遞溫暖的聯繫

活動結束後，同心園地特別準備了喜憨兒基金會精心製作的愛心餅乾，贈送給每位參加者享用，讓每位參加者都能愛與善同行，期盼愛心如同電力般，無遠弗屆傳送到社會的每個角落，一起點亮生命的希望。

本次活動圓滿成功，感謝處長、工會、福利會及各單位主管的重視與肯定，也感謝活動後接收到眾多參加者回饋的好口碑，以上都是支持同心園地繼續努力辦好活動的動力來源。同心園地是公司引以為傲的非官方組織，擔任單身聯誼活動籌辦執行者，是一種福氣也是一種緣分，就像是「牽線的媒婆」，協助單身同仁在繁忙的工作之餘，擴展交友生活圈找到契合的對象，最終有情人終成眷屬，邁入家庭生活，珍愛相隨幸福一生。

# 同學們的三角情事

文／東吳大學心理學系兼任副教授 林蕙瑛



以往很多父母都告誡孩子們，讀大學要專心學業，不可分心交男女朋友，等到學業有成，找到理想的工作再談戀愛也不遲。然而時代不同了，談戀愛在大學跟參加社團一樣，也是一種風氣，而且有樣學樣，每個人都想開始自己的愛情故事，只是父母都無法得知，通常只曉得孩子有交往對象，整天看不到人影，或已經分手了，又形單影隻，在家的時間居多。其實就是同儕們最知道同學間交往的來龍去脈，以及發展狀況，在校園出雙入對，大家有目共睹；一旦關係出了問題，就會找同學訴苦或請教，絕對不會回家跟父母分享，也很少向外尋求協助。因此大學生的好朋友圈中就會

有一些好友，因為知道的太多，也很關心同學，自己倍感壓力，乃帶著別人的故事來向諮商老師求助。

## 案例一 好友變情敵

A 男和 B 男是同班同學，感情非常要好，不管是上下學、吃午餐或者是假日都會在一起，幾乎形影不離。而 B 男跟 C 女是好朋友，應該說是好閨密。但是有一天 A 男喜歡上了 C 女，A 男就跟 B 男講好，要求他幫自己一把，同時希望他跟 C 女保持距離，B 男也答應了。

一兩個月之後，事情的走向變得很奇怪。A 男跟 C 女的關係進展得很快，幾乎就

是情侶了，但一直沒有進到下一步關係。而 B 男跟 C 女也還是好朋友，甚至一次還在週末一起下台中玩，很常看到他們兩個社群軟體的限時動態，都是一起出去玩的照片。A 男就覺得很不解，當初跟 B 男已經講好了，為什麼要這樣出爾反爾，而且也不是一兩次的事情。B 男解釋因為 C 女一直找他出去玩，他也沒辦法。因為種種原因導致 A 男跟 B 男鬧得很僵。

而 A 男跟 C 女相處兩個月過後，也向她告白了。C 女卻說她覺得時間還不夠久，想要跟 A 男繼續相處。不管是 A 男、B 男或是 C 女都是我們這群的，總結來說 A 男和 B 男因為一個女人吵架，在我們眼裡看來就是 C 女一直吊著 A 男不放。且不只是 B 男，她和很多男生都不劃清界線，都走得很近。這也導致我們每次出去玩的時候，氣氛都很僵，大家也都知道，只是不說破而已。

請問我該怎麼勸 A 男下船，並且修復他跟 B 男的關係呢？又該怎麼勸 C 女，如果不想交往的話，保持好跟大家的界線呢？

## 案例二 暗戀不敵明追

D 女跟 E 女是國中就認識的好閨密，D 女國中時一直暗戀同校 F 男，然而 D 女覺得 F 男不可能會喜歡自己，所以他們

的關係一直停留在回限時動態、偶爾聊天的程度，而 D 女本身是個不喜歡和別人分享感情問題的人，身邊的朋友包括 E 女都不知道 D 女喜歡 F 男。就這樣持續到了大學，D 女發現 E 女跟 F 男考上了同地區的大學，而 E 女那時正好因為跟前男友分手傷心不已，於是身邊的朋友就介紹了 F 男給 E 女，兩人一見如故，發展得非常快。遠在他縣市的 D 女知道時，兩人也已經快要在一起了。

現在 E 女的限動裡都是跟 F 男出去的照片，跟 D 女聊天的對話也都圍繞著 F 男。D 女每每看到他們的互動，心裡都非常的難受，但表面上還是要強顏歡笑的應付 E 女的分享。按照 E 女的習慣，很有可能帶著 F 男跟 D 女吃飯，但 D 女很怕會控制不住情緒，可是也找不到合適的理由拒絕見面。如果 E 女真的約他們一起吃飯，D 女該去嗎？可是萬一 D 女沒控制好情緒，把場面弄得很尷尬怎麼辦？身為 D 女的高中閨蜜好友，我該如何幫助她調適自己的心情呢？

## 分析

按理說，兄弟或朋友之間都應該講道義，但是碰到感情之事就很難說了。雖然 A 男有話在先，說明自己要追 C 女，請好友幫忙，但 B 男與 C 女的閨蜜情感深厚，抵擋不了 C 女的要求（也許他已習慣與 C 女的互動，或他自己也對 C 女有好感），

並沒有理性判斷、嚴詞拒絕，兩人單獨去台中玩，而且還有很多的外出互動。對於 A 男的不解與不快，他無法面對自己跟 A 男，都將責任推給 C 女，的確是不太夠朋友。

A 男就是太在乎 C 女了，明明已經有出雙入對的經驗，卻患得患失，已經到了必須表白的時候，終於向 C 女告白了，本來也是來往頻繁的朋友，C 女似乎願意再觀察再考慮。不過根據朋友圈內這位來詢問老師的好朋友的觀察，C 女和很多男生都未劃清界線，走得很近，似乎很享受男生們的陪伴與追求，他看得出 A 男只是 C 女的裙下臣之一，希望並不大，所以很想勸他不要再執迷不悟了。跟 B 男的情誼遠比對 C 女的感情值得重視與珍惜，不用再花時間去追求 C 女了。

感情的順暢與否當然是跟個人的個性有關。案例二中的 D 女生性害羞，自信心不足，不太敢開口說自己的事情，尤其暗戀男生，當然羞於啟齒，卻從國中一直偷偷觀察 F 男的動向到大學，維持最基本的聊天互動，還是不敢憑著國中同學的情誼做出任何表示，E 女都不知情，何況 F 男呢。

因此 F 男和 E 女的交往是在對的時機自然發展的，不知者不為罪，E 女本著與閨蜜 D 女的交情，當然會跟她分享自己的戀情，還希望有機會讓她見見自己心

愛的男友，而 D 女就是再內斂，默默忍受好友與自己夢中白馬王子的親近互動，還要強顏歡笑，裝作沒事，必定苦酒滿杯，也有想要向人宣洩的時候，於是這位來向老師詢問的好友才獲知 D 女多年來的心事，很想順她的心意，繼續陪她做夢，又很想拉她一把，回到現實，看清自己的所想所做。

## 引導

案例一看似三角關係，其實兩男都不是主角，主要是受 C 女的交友風格影響，只是繼續發展下去，有可能兩男俱傷，C 女可能離兩人而去，朋友之情也因此沒了。最難過的當然是 A 男，失望於好友 B 男，又被 C 女拒絕。這位想幫助身邊三位朋友的好朋友是很難介入的，他只能盡同學朋友之誼，理性的提醒 A 男，多回想多觀察 C 女這個人是否真的適合自己？自己為什麼會喜歡她？是因為她的外貌、她的個性、她的表達？看一個人要看整體，看她平日來往的對象，也要看她跟別人的互動情形，不是說自己感情放進去對方就一定會回應。至少旁觀者清，C 女並不是一個很好的交往對象，可以給 A 男一個考慮的方向。

同時也讓 A 男知道，B 男不是不在乎他，而是他也不會處理自己和 C 女的互動，並不是存心要搶 C 女。要不要這個朋友，當然是 A 男自己決定，當然也可以給雙

方一個機會，進行誠懇的溝通，說出心裡的話，兩個人再試試看。

案例二對於 D 女來說是個三角關係，對於 F 男跟 E 女來說，卻是兩情相悅的雙人關係。因此 D 女的確需要幫助，來幫忙詢問老師的好友，可以就現實生活中的情況，也就是 D 女的一廂情願暗戀之夢以及 F 男 E 女目前的男女關係加以清楚說明，兩者其實是沒有關係的。E 女真的對閨密很好，急著跟她分享自己的快樂，D 女應該為她高興自己有被掛心，既然是好朋友，應該為她高興有交往的好對象，但是在自己沒有心理準備好之前，也就是說還未能以平常心態來看待閨密與 F 男的感情關係之前，是不應該加入他們的活動，如吃飯出遊等等。不妨一些合理的理由，例如不想做他們的電燈泡或忙著趕報告，來婉拒並祝他們愉快。

除了暗戀情傷一事外，D 女還有一些其他的人生議題需要處理。身為好友，應該勸她趁此時機去學校的健康與諮商中心做心理諮商，好好的認識自己，重整自己，增加自信心，也可以討論性愛感情婚姻觀，讓自己懂得更多，變得強大，也愛自己更多。

## 結語

有孩子在讀大學的父母們，如果想探悉孩子們的感情狀況，不妨從他們身邊的同學好友，旁敲側擊，不著痕跡的了解一下，或者在家裡跟孩子相處的時候，問問他們大學校園生活各面向，包括同學們的感情關係。在一般的聊天中，孩子們多少會透漏一些，父母要能夠跟上時代，接收新的訊息，接近年輕人的心思，不要給評斷，可以客觀地做一些分析及預警。最重要的就是讓他們知道父母也都年輕過，縱使是時代不同，親密關係的需求與感情問題的處理，也都同在人心，爸爸媽媽永遠可以給予最大的支持與陪伴。



# 員工協助業務(花)絮

## 北區

### 員工協助業務花絮



#### 林口發電廠同心園地

偕同該廠志工隊、同善社於 114.5.3 參加「讓生命發光愛心園遊會」，活動勸募所得將作為財團法人桃園市私立脊髓損傷潛能發展中心「生活重建及自立生活訓練」經費，讓服務永續進行，為傷友重建希望光明的未來！透過該活動的舉辦，顯見林口發電廠對社會弱勢團體盡心力、愛心和關懷。



#### 桃園區營業處同心園地

結合福利會於 114.5.2 辦理員工自強運動會，活動由有氧老師帶領熱身操揭開序幕，以團隊形式分組進行趣味競賽，各隊竭盡所能力拚冠軍，在輕鬆活潑的氛圍展現合作無間的精神，不僅營造健康的工作環境、凝聚同仁向心力，更為該處「真善美樂活協助方案」寫下歡樂的一頁。



#### 核能火力發電工程處協和施工處同心園地

偕同福利會於 114.5.17 辦理「竹東避暑 - 清泉部落一日遊」，活動當天天氣宜人，同仁及眷屬搭乘舒適的遊覽車，一路唱著輕鬆愉快的歌曲，遊訪於張學良故居及軟橋彩繪村的浪漫與閒雲野鶴之間，紓解同仁及眷屬的生活壓力，進而促進家庭和樂及同仁相互情誼。



#### 核能火力發電工程處同心園地

於 114.5.17 與當地錦華里舉辦「敦親睦鄰桌球聯誼活動」，活動在處長與溫里長致詞下熱鬧展開，參賽的隊伍激戰展現球技與風範，氣氛熱絡，其中冠亞軍賽精彩激烈，「核火 A 隊」力退「錦華 A 隊」奪冠，成為亮點，活動也促進社區交流情誼，未來將會持續舉辦。

## 中區 員工協助業務花絮



### 台中發電廠同心園地

於 114.5.5 至龍港國小宣導，同仁分享「西班牙消失的男孩」故事及自身曾聽聞的交通案例，也介紹台中發電廠「由煤轉氣」政策，讓同學更認識台中發電廠，透過此次活動提升學童交通安全意識，也加深對電力轉型的理解，達到敦親睦鄰與環境教育雙重效果，讓關懷與知識在校園持續發酵。



### 明潭發電廠同心園地

於 114.5.16 舉辦「微笑鑰匙圈」手作紓壓活動，讓同仁在輕鬆氛圍中釋放壓力、提升工作愉快度，培養同仁檢視自我壓力與建立紓壓的習慣，並向同仁宣導，如有需要得轉介公司特約外界專業協助員，以安定情緒，活動在歡笑與合影中圓滿結束，期許大家如鑰匙圈般常保微笑心。



### 通霄發電廠同心園地

為促進工作與生活平衡，於 114.4.19 安排內灣老街文化探索活動，讓同仁放鬆身心，並鼓勵攜家帶眷參與，增進家庭情感連結，同時創造跨部門交流契機，拓展人際互動，並結合內灣在地文化體驗，深化對地方人文特色的認識，讓同仁在放鬆之餘也有所收穫。



### 彰化區營業處同心園地

偕同福利會於 114.5.3 舉辦「藤山登山暨賞油桐花活動」活動，登山古道約 5.2 公里，設有農產品市集供人沿途散步採買，讓人忘卻腳步疲憊，且桐花盛開，偶有輕風吹來，片片落花讓人有置身 5 月雪的錯覺，活動圓滿成功，不僅讓同仁假日休憩調劑身心，也促進彼此感情交流。

## 南區

## 員工協助業務花絮



## 尖山發電廠同心園地

於 114.6.6 舉行獎助學金頒獎典禮，尖山發電廠致力幫助周邊清寒、遭逢重大變故或各方面表現優異之青年學子，期盼受獎學生成長茁壯能幫助他人，創造社會正循環，該廠也全體動員接待活動現場與會來賓及受獎民眾，現場氣氛和樂融融，使活動歡樂地畫下圓滿句點。



## 屏東區營業處同心園地

結合福利會於 114.5.7 舉辦「皂顧媽媽～親子手作香皂講座」，活動過程中，大家互相觀摩及經驗交流，除了增進同仁彼此互動聯誼的機會，亦營造和諧工作氣氛，凝聚同仁向心力，另藉由親子共同參與活動，讓同仁或小朋友將成品帶回家致贈母親，讓今年的母親節更具意義。



## 輸變電工程處南區施工處同心園地

偕同福利會於 114.5.12 參與「熱血挽袖，快樂捐血」活動，張文旗處長帶領同仁一同響應社會公益，彰顯「捐血一袋，救人一命」的重要性，活動在豐碩的成果下圓滿落幕，台電不僅肩負穩定供電的使命，更承擔企業社會責任，發揮台電人的溫暖及愛心。



## 大林發電廠同心園地

大林發電廠組建的「大林龍舟隊」於 114.6.1 參加中芸漁港划龍舟比賽，經過多次的練習，並邀請同仁父親擔任教練細心指導，全體同仁努力不懈，發揮團隊精神及向心力，在園長提供慰勞及護理師仔細照護，加上園丁啦啦隊熱情的加油聲中，最終獲得亞軍殊榮，真是實至名歸！

## 購買學習輔助教材注意事項

### 購買學習輔助教材 家長要注意!

#### 4大常見的消費糾紛



- 假借名義**
  - 狀況 ● 自稱是市政府政策宣導人員
  - 假借公益協會/學校課輔老師等名義
  - 結果 家長誤認為教材是與相關機關/團體合作或推薦
- 強調便宜**
  - 推銷說法 ● 強調比補習班便宜
  - 提供網路/實體課程諮詢服務
  - 結果 家長對教材有過度期待，進而衝動購買
- 宣稱配合課綱**
  - 宣稱 教材內容均為12年國教的最新課綱
  - 實際狀況 版本已過時，或未及時更新、補充
- 資訊不明確**
  - 未告知 是訪問交易
  - 實際上 可於7天內解約退貨
  - 宣稱 可分期付款
  - 實際上 消費者向資融公司辦理貸款

行政院消費者保護處 廣告

## 機車租賃新規範

### 機車租賃新規範

#### 出遊代步 停聽看

「機車租賃定型化契約應記載及不得記載事項」  
傳統機車、共享機車租賃均適用



#### 租賃機車三原則

- ✓ 租借前充分了解契約內容
- ✓ 取車後，立即檢查車況
- ✓ 依約定地點還車，必要時拍照存證!

#### 規範重點

- 業者應於契約中載明租金、租賃費率、租賃期間、營運範圍、還車地點等。
- 消費者於取車後一定時間內發現異常，並歸還者，業者不得收取費用。
- 發生交通違規，罰鍰由消費者負擔。

機車發生碰撞、毀損、遺失或被盜等情形，也都有規範

行政院消費者保護處 廣告

新聞稿專區

苦

樂

留言板

一位很煩惱的小職員

小編您好：

各位園丁好，我目前在某單位總務組，我們課內只有我和課長兩個人，平時的工作量非常大，同仁有事就找總務組處理，每天都忙到需要加班，幾乎沒有喘息的時間。

最近家人邀我一起出國旅行，大概會需要兩個禮拜的時間。其實我已經很多年沒有出國了，而且因為工作太忙也非常少請假，這次難得有機會可以和家人一起放鬆、充電，但想到一請假，工作就會堆積如山，而且課長一個人勢必會非常吃力，我心裡就充滿壓力與不安。

尤其我們組很多事情都要立即處理，臨時交接也不容易。我也很擔心這樣請假會不會讓主管或同事覺得我不夠負責，或造成團隊困擾。雖然內心很渴望這趟旅行，但又不知道該怎麼開口提出請假，怕造成別人的麻煩，陷入兩難的情緒中，不知道該怎麼辦才好？

一位很煩惱的小職員 敬上

## 北區輔導內容

一位很煩惱的小職員 您好：

首先，這個情況確實讓人感到壓力很大，尤其是在只有您和課長兩個人的情況下，工作量會非常龐大。這樣的壓力長期下來不僅會影響您的工作效率，還會對您的身心健康帶來負面影響。因此，適當的休息和與家人共度時光是非常重要的。

以下是一些建議，幫助您順利提出請假並減少內心的壓力：

### 1. 提前計劃與溝通：

盡早告訴課長您的旅行計劃，提前溝通讓課長有足夠的時間進行工作上的安排。提前做好交接計劃和工作清單將有助於課長更好地應對您不在的這段時間。

### 2. 建立詳細的交接計劃：

在您離開之前，做好詳細的工作交接計劃。將目前進行中的工作、待辦事項和緊急聯絡方式一一列出，並提供給課長清晰明瞭的指導。這樣可以確保在您不在的期間，工作能夠順利進行。

### 3. 尋求同事的協助：

嘗試看看是否有其他同事可以在您請假的時候暫時協助一些總務組的工作，這樣可以減輕課長的負擔。即使只是一些簡單的任務分擔，也能夠讓課長感到不那麼吃力。

### 4. 強調請假對您的重要性：

向課長表明這次請假對您的重要性，讓他了解您已經很久沒有休假，這次旅行對您來說是一個難得的機會，可以讓您放鬆心情、充電並更好地投入工作。相信課長會理解並支持您的請假。

### 5. 展示責任感和準備：

展示您對工作的責任感和提前做好的準備，不僅能讓課長放心，還能讓同事感受到您的用心。這樣不僅能減少他們對您的請假產生的負面情緒，還能增強團隊的合作精神。

### 6. 從長遠角度考慮：

目前的壓力和忙碌讓您幾乎無法喘息，長期下來會影響您的工作效率和健康。適當的休息可以提高您的工作表現，讓您有更好的狀態應對未來的挑戰。從長遠看，這次休假對您和團隊都是有益的。

### 7. 與課長協商度假期間的應急方案：

與課長一起討論並制定度假期間的應急方案，確保即便在您不在的時候，也能夠有應對緊急情況的方法。這樣課長在面對突發狀況時也會更有信心。

### 8. 放下內心的負擔：

您的擔心和不安是可以理解的，但不必過於擔憂。相信您的課長和同事可以理解您的需求。請假不代表您不負責，適當的休息能讓您在工作中更加專注和高效。

### 9. 與家人共度時光的重要性：

最後，請記得家庭和親人對我們都是非常重要的。與家人共度時光會讓您感受到愛與支持，這對於減輕工作壓力和增強幸福感都是非常重要的。

希望這些建議能對您有所幫助，讓您能夠順利安排這次難得的旅行，放鬆心情、充分享受與家人在一起的時光。祝您旅行愉快，回來後能以更好的狀態投入工作！

林口發電廠同心園地  
全體園丁 敬上

一位很煩惱的小職員 您好：

聽起來你正處於一個很掙扎的兩難情境，內心渴望與家人共度難得的旅行時光，同時又因為工作的高壓與責任感，讓你對請假感到猶豫和內疚。這顯示你是一個很認真且在乎他人感受的人。同時，這次旅行對你來說不只是一趟普通的出遊，更是難得的機會去充電、陪伴家人，這份渴望是非常合理，且重要的你正在試圖平衡個人需求與工作責任。

### 探索你的需求與價值觀：

長時間高壓工作，可能已經讓你感到疲憊，甚至影響了生活的平衡。問問自己：

這趟旅行對我的意義是什麼？是為了放鬆、重建能量，還是為了與家人建立更深的連結？

如果我不去，會有什麼遺憾？錯過這次機會，會不會讓你之後感到失望或更疲憊？

### 實際層面的建議：

#### • 為自己設定界限

長期處在高壓且工作量大的狀態可能導致倦怠，反而影響工作表現和健康。這次請假是一個很好的機會，讓你為自己設定健康的界限：允許自己休息；告訴自己，休息不是自私，而是為了讓你更有能量面對未來的挑戰。

專注當下：在旅行期間，試著放下對工作的擔憂，專注於與家人的時光，避免讓工作佔據你的假期。

#### • 與課長坦承溝通：

選擇一個平靜的時機，誠懇地與課長談談你的請假計畫。例如：「課長，真的很感

謝您平時的指導和支持。我最近接到家人邀請，計畫參加一趟難得的家庭旅行，這對我來說很重要，所以想跟您討論一下請假的可能性。」這樣能讓課長感受到你的尊重，並開啟一個合作的對話。

事前準備：強調你會盡力不影響工作進程。整理優先工作事項，或提前完成部分任務。這樣可以減輕課長的負擔，也展現你的責任感。

調整認知，放下過度擔憂：適時充電後再回來，反而更能有效率地面對挑戰。如果長期壓抑自己，反而更可能出現效率低落、情緒失控或身體出狀況。

#### • 傾聽內心，平衡取捨

這次旅行不僅是休息，更是與家人連結的珍貴機會。你的責任感和對工作的投入是非常寶貴的特質，但同樣重要的是，你也需要照顧自己的身心健康。透過提前規劃、坦誠溝通和妥善交接，你可以減少對工作影響的擔憂，讓自己更安心地享受這段假期。

### 結語

這趟旅行對你來說是一個珍貴的機會，不僅能讓你充電，也能讓你重新找回生活的平衡。你的責任感和對工作的投入是非常寶貴的特質，但同樣重要的是，照顧自己的身心健康。透過提前規劃、坦誠溝通和妥善交接，你可以減少對工作影響的擔憂，讓自己更安心地享受這段假期。

大觀發電廠同心園地  
全體園丁 敬上

南

區

輔導內容

一位很煩惱的小職員 您好：

從信中描述，可以感受到您對工作負責任的態度，及因您休假造成同仁、團隊工作量增加感到不安，但畢竟人不是鐵打的，適當的放鬆、充電，在整個職涯裡也是不可或缺的一環。經本處同心園地夥伴間討論後，提出以下幾點建議，希望對您有幫助：

### 接納自己的感受：

出國旅行計畫定案後，提前向課長說明這次請假的原由，同時表達您理解他的辛勞，除讓課長有心裡準備外，也能進行工作上的調整，如果可以，提出補償方案，如假期前彈性加班、假後協助清理積壓的工作，展現負責任的態度。請假雖是自己的權利，但若能把請假當成協商而非請求，在溝通的過程中，尋求雙方的共識，找出一個大家都接受的安排方式。

### 工作上的規劃：

出國前可以整理交接清單，把平時的流程、常見問題與解決方案詳細整理成文件，利於他人暫時代辦。接著，可以列出不在時一定要處理的事，與可以稍後再做的項目，讓課長能有所依據分配時間及資源。最後，有些可以提前完成的任務先聯繫、處理，減少你的請假期間課長的壓力。

### 調整心態：

每個人都需要充電，長期過勞不僅會損害健康，也可能影響工作品質，允許自己有休息的權利，畢竟休息是為了走更長遠的路。擔心同事或主管會怎麼想是自然的，但很多時候這些擔憂是來自自己的想像，事實有時未必如此，相信透過溝通及工作上合理的規劃，出國旅遊一定能安心不少。加上未來課長也會有休假的需求，屆時，您也會成為課長堅強且安心的後盾。

### 尋求協助方案：

雖然課內目前只有您與課長兩個人，透過跟主管討論，總務組內是否有可短期支援的人力，來減緩課內人力不足的現狀。又或者與家人協商，調整旅程天數或出發與返程時間，適時搭配國定假日或連續假期，減少請假的天數。相信都能有效減少您與課長的壓力。這次請假不只是「一次旅行」，也是您在職場上與生活間建立健康平衡的起點。對課長來說，則是培養團隊韌性與分工彈性的機會。若雙方願意坦誠溝通與合作，不僅不會造成困擾，反而可能成為未來工作模式改善的契機。

以上的建議提供您參考，希望能幫助您在工作壓力、職場關係、生活品質及身心健康之間，找到自己心中的最適解。

輸變電工程處南區施工處同心園地  
全體園丁 敬上

### 結語

本期案例是一位總務組同仁，長期承擔繁重工作，平時幾乎無暇喘息，當難得有機會與家人出國旅行時，卻因擔心請假會造成同事負擔與工作堆積而陷入兩難。當工作壓力與自我期待無限上綱，容易忽略自身身心的需求。如何在責任感與自我照顧之間取得平衡，正是此案例的核心。當我們開始對「放鬆」感到罪惡，或難以開口表達需求時，或許更需要重新檢視自己的界線與壓力來源，進而尋求一種既照顧自己也兼顧團隊的健康工作模式。本期援例三篇，另提供總管理處數位發展系統、第二核能發電廠、新桃供電區營運處；電力修護處中部分處、台中供電區營運處、核能火力發電工程處中部施工處；鳳山區營業處、大林發電廠、第三核能發電廠等單位園丁之建言供參考，希望解決同仁遇到的困難。



# BOOK

## 最高深度學習法：開發大腦潛力，快速提升學習質與量，像愛因斯坦一樣學習，成為超級知識海綿



(圖片來源：商周出版)

作者 彼得·霍林斯 | 出版社 商周出版

阿爾伯特·愛因斯坦 (Albert Einstein) 是史上最著名的科學家、思想家與哲學家，在科學領域有相當亮眼的成就。然而一般人可能會好奇：這跟我有什麼關係？然而大家不瞭解的是，他對學習的許多觀察，仍與現今的日常生活息息相關。

本書將愛因斯坦這位傳奇人物的許多洞見帶入生活，探討的主題甚廣，從好奇心、專注力、目標設定到冒險精神，皆涵蓋其中。透過實用指南、自我反思和發人深省的概念，發掘自己的學習風格，從而激發自身內在的「愛因斯坦」潛能。這些知識適用於各年齡層，幫助我們變成更有創造力的思考者。

「好奇心」對終身學習者來說，是一項極為重要的資產。它是一種內在動力，驅使人們不斷追求知識和思想，扮演積極求知的重要推手。從三歲幼童無止境的探索，到像愛因斯坦這種知名科學家提出的精密理論，背後都是基於好奇心的驅使，使人們能夠從不同的角度感知現象，並且理解這些現象背後的關聯性。

## 吉本芭娜娜解答交朋友的煩惱

作者 吉本芭娜娜 | 出版社 時報出版



(圖片來源：時報出版)

全書透過 36 篇問答，以「交友」為主題，說明吉本芭娜娜如何應對各種類型的人際關係。並非拋出標準答案或清掃術，反而是分享親身交友經歷，處處流露坦率真實的情感，就像傾聽他人煩惱的朋友，以過來人的身分給予中肯懇切的回應。如果是她自己，她或許會這麼做……人生五十載寒暑累積的閱歷，不乏各種豐富類型的人際關係，現在的她會努力去尋找志同道合的夥伴、秉持真心誠意待人、有話當面說、適當拿捏異性交往的分寸。懂得在每段關係中珍惜彼此也注重自我。

## 一百零一個活下來的理由：如何面對自殺情結

作者 杜秀娟 | 出版社 健行

自殺是人世間的悲劇，被留下來的人如何面對這永恆的空缺？當生命景況不復從前，我們如何停留在這個人生，繼續活著？當我們想跟隨逝者的腳步而去時，怎麼辦？

自殺在人間是個禁忌，被留下來的人被稱為「自殺者遺族」。他們的身心健康因遭逢親友自殺有著結構上的弱化，需要特別的照護。也因為年歲的增長，面臨的考驗與需要因為環境與資源有所調整，已不是哀傷輔導可以涵蓋，而是如何與這個經驗共處。

作者二十年前失落至親，在這個曾經可以殺死她的至痛苦楚當中翻滾，從急性的悲傷混亂期，到面對永恆的空缺，從臺灣去了英國，在命運的推波之下，再次回到臺灣來。面臨回到自殺現場的種種不可能，她的靈魂指點一條道路，要她從生活之中，每天找到一個理由活下來，來對治生命被重創之後的荒蕪與枯乾，進行深層的整合與爬梳，重新找回生命力量與養分。

這是臺灣第一本自殺者遺族公開親身經驗的全書，期許本書能夠喚起社會大眾對這議題的重視，更希望能感動被卡在暗黑世界的受傷靈魂，能夠找回對生命說「是」的勇氣。



(圖片來源：健行)

## 懶豬不二

作者 梁立邦 | 出版社 張老師文化

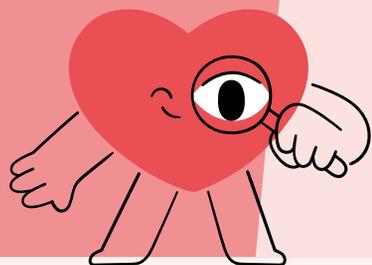
這是一部圖文隨筆集，也是一隻懶豬的日常觀察筆記。牠說的話很短，但句句戳心。牠看似無所事事，卻不斷在問生活到底為什麼這麼累。每一篇圖文，都是一種微型反抗：對壓力、對期望、對所謂「正常人生」的叛逆。

《懶豬不二》不是勵志書，也不是懶人包。牠只是一隻用自己的節奏活著的豬。如果你也有點累、有點懶、但還是想笑一下——讓懶豬不二陪你躺一會兒。



(圖片來源：張老師文化)

# 婚友 資訊



有緣千里來相會，同心園地開闢「婚友資訊」平臺，  
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。

## ♂416 邵先生

民國 70 年次，182 公分，74 公斤。  
畢業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 📠 0922-738-213  
✉ titanshao0119@gmail.com

## ♂418 陳先生

民國 65 年次，173 公分，65 公斤。  
MBA 企業管理研究所一般生，  
現為小型資安公司共同創辦人兼資安長。  
興趣：旅遊、散步、閱讀。  
**徵 65 ~ 88 年次女性，BMI 值正常範圍女性，  
身高 175 公分以下為佳。**

👤 聯絡人：陳先生  
**LINE ID**：0953881320  
☎ 0972-391-287

## ♂417 王先生

民國 89 年次，180 公分，70 公斤。  
畢業於國立成功大學材料所，現職台電。  
興趣是運動、旅遊、志工。  
**誠徵大學畢業、有正當職業、價值觀談得來、  
有運動習慣，90 年次後之未婚女性。**

👤 聯絡人：王先生  
**LINE ID**：fishdog11118  
☎ 0955-724-389

## ♂419 高先生

民國 86 年次，175 公分，87 公斤。  
畢業於國立臺北科技大學電機所，現職台電。  
興趣：旅遊、探店、閱讀、舞台劇。  
**徵 85-90 年次間之未婚女性。**

👤 聯絡人：高先生  
**LINE ID**：asd861103



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
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／資料處理員	台東區營業處	大學
1378	31-40	嘉南供電區營運處／電機設備裝修技術員	台中供電區營運處、彰化區營業處	大學
1379	51-60	興達發電廠／主辦共同設備專員	大林發電廠修配組	大學
1380	21-30	第二核能發電廠／化學分析專員	新北市新店區附近單位、綜合研究所、總公司	大學
1381	31-40	台南區營業處／外線技術員	高雄區營業處	大學
1382	31-40	鳳山區營業處／配電設計專員	嘉義區營業處	碩士



本信箱為求慎重起見，同仁來函均按密件程序處理，個人需保密資料不會刊登，如有適合對調者將分別另行通知，有需要本信箱服務者請與人力資源處員工關係組聯繫，若已調動或改變調動意願者，請來電或來信通知取消刊登。

## 備註：

- ※ 同仁對調信箱僅係提供同仁對調資訊分享的平臺，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：台北市羅斯福路三段 242 號 11 樓人力資源處員工關係組  
Email：d0960602@taipower.com.tw  
電話：(02) 2366-7357



# 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 ~ 3,000 字；也歡迎用畫或用鏡頭傳達，踴躍投稿照片，稿酬從優。

## 220 期

### 生命的禮物

專題故事

114 年 9 月號 / 114 年 8 月 5 日截稿

生命帶給我們的禮物可能是一本書、一句話、一個故事抑或是一個人，這份禮物也許是人生的轉捩點，也許是心靈的救贖，或是生命中的苦難。而「生命」帶給每個人的禮物都略有不同，每個人體會到的意義也不盡相同。

獲得的生命禮物可能是學會了珍惜感恩，對身邊擁有的事物感到知足；可能是驚喜到來的新生命，初為人父人母的興奮與感動；也可能是經歷了人生中苦難的淬鍊，使得心靈變得更加飽滿、豐盈；抑或是在歷經某些事情之後，挫折容忍度與情緒商數提升許多，處事變得更加圓滑、穩定。

生命贈予我們的禮物有時也藏著不那麼美好的成分，很多時候人生中的傷痛、艱辛與苦難卻能砥礪我們前行，使我們在人生這條路上收穫、學習更多，看到人生另一面的風景。220 期專題故事邀請您一同分享您生命的禮物以及獲得哪些珍貴的人生景致，期待您的分享與回饋！

## 221 期

### 你還沒有輸

專題故事

114 年 11 月號 / 114 年 10 月 5 日截稿

在追求夢想的旅途中，常會遇到挫折與困難，但我們若能多一點勇氣、多一點力量與希望，並在困境中不忘自我激勵，就能比他人更接近幸福與成功。許多人在遭遇挫折時，便匆匆下定論：「我已經努力過了，但我失敗了！」但他們忽略了，失敗不等於結束。真正的失敗，是在遭遇困難後失去了再試一次的勇氣。成功的人並不是沒有跌倒過，而是在每一次跌倒後，依然選擇站起來，繼續前行，告訴自己：「我還沒有成功，但我也還沒有輸！」

我們相信，每個人心中都有一段砥礪自己，永不放棄的故事——可能是一段求學過程、一場刻骨銘心的戀愛、一次的職涯挑戰、一段面對病痛或低谷的堅持。221 期專題故事邀請您分享關於勇氣、希望、夢想的人生經歷、心路歷程或內心轉折，你的文字，將有機會鼓舞更多正在低谷中的人，讓他們知道——人生沒有到終點，怎能輕易說輸？期待您的分享與回饋！

#### 投稿資訊

##### ▶ 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

# 腦經急轉彎

顛覆平常的思維，挑戰腦袋的極限，學習以不同的角度及方法解決問題，答案就在出乎意料的地方，一起來動動腦，激發你的潛能吧！

？ 哪種水果視力最差？  
芒果

？ 哪兩種蔬菜有手機？  
蘿蔔青菜，各有索愛

？ 人為什麼要走去床上睡覺呢？  
床不會自己走過來

？ 金木水火土，誰的腿長？  
腳趾不

？ 一顆心值多少錢？  
壹一〇一零四，壹元

？ 要考試了，不能看什麼書？  
量手抄本



## 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

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

難

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



台灣電力公司

Taiwan Power Company

人力資源處 編印

E-mail : [d0960602@taipower.com.tw](mailto:d0960602@taipower.com.tw)