

# 同心園地



NO. 220

雙月刊 | 114年9月號

## 生命的禮物

如花朵因陽光而燦爛；  
如蝴蝶因自由而飛翔，  
它是一份禮物，  
讓每一天都值得珍藏。



台灣電力公司  
Taiwan Power Company

# 一生走過

文／白頭翁



空山松子落

滿谷無風葉動

原來是

群蝶覓食

今日走過市場

鮮魚冰上

豚蹄絆路

昨日谷中一棵魚木

開花

滿樹蝶舞

各取所需主客盡歡

昔日高大的黑板樹

今日紛將被剝

想起

久遠的粉筆

無人的教室

黑板上

塗抹的第一首詩歌

幾朵朝顏情牽

一生藤葉為伴

蝶舞蜂影

日月同根

松子還停在空中

長短起伏

蝶物同樣

一生走過





# 生命的禮物

生命帶給我們的禮物，往往在不經意之間出現，可能是對談中的一句話、一個溫暖陪伴的身影，甚至是一段無法迴避的苦難。這些禮物，有時是人生的轉捩點，讓我們因此學會感恩與珍惜；有時是心靈救贖，帶來安定與力量；有時卻是淚水與考驗，使我們逐步練就更堅韌的心志。因為「生命」所賦予的禮物並不相同，每個人所獲得的感受與領悟也各有差異。

有同仁透過與狗狗的陪伴，看見最純粹的情感與忠誠；有人在育兒過程中，體會到初為人父人母的驚喜與責任；有人則從自我探索裡，經歷痛苦後完成蛻變；有人在與死亡相遇後，意識到生命本身就是最珍貴的禮物；也有人把失敗當作養分，學會在跌倒中收穫成長。生命的禮物，不僅存在於喜悅，也常隱藏在艱難與遺憾中。220期〈專題故事〉，邀請大家一同回顧並分享，那些曾被悄悄放進生命裡的珍貴禮物，或許平凡，或許深刻，但都值得被珍惜與記錄。

本期〈上班族心理系列〉延續與大家息息相關的主題，在父親節親子日活動中，我們看見了同仁攜家帶眷參與的熱鬧場面，溫馨的氛圍中，不僅增進了家庭間的情感連結，也能感受公司對親子關係的支持，活動的意義更顯深遠。〈EAPs 停看聽〉單元則提醒我們關注「潛在的危險情人」，常聽見「恐怖情人」的名詞，好像只存在於新聞或戲劇裡，但在現實生活中，戀愛相處也可能暗藏風險。心理學家指出，個性除了基因也受環境與教育影響，因此每段感情都會有挑戰，本篇文章提醒我們，若在感情中感受到不安或壓迫，務必要誠實面對、及時尋求協助，因為健康的關係應建立在尊重與平等之上。

秋意漸起，白日仍熾熱，夜裡卻已有涼意，小編提醒大家，九月後常有颱風與不穩定的天氣，外出時記得攜帶雨具並注意安全。不久後，我們將迎來中秋與國慶連假，這是與親友團聚、放鬆身心的好時光，無論您選擇與家人賞月、與朋友聚會，或安排一趟小旅行，都希望能好好享受假期，補充能量，迎接新的挑戰。願每位同仁在這個秋季裡，都能帶著生命贈予的禮物，懷抱感恩，走向更充實而明亮的日子。🍁

1

## 編輯手札

生命的禮物 / 本刊 01

2

## 專題故事

生命的禮物 孩子的幸福轉運站  
(小天使家園董事長 陳紹崇 —— 特別專訪) / 本刊 04

生命中的每一天 / Vincent 08

禮物在路上：一場自我探索與蛻變之旅 / Jan 12

生命的禮物 / 幸子 16

生命的禮物：看見內在的坑洞 / 溫定 18

生命的禮物 / Emilie 21

生命的禮物：那些不期而遇的溫暖 / LSF 22

生命中的禮物 / 有缺憾的幸福 25

生命的禮物 — 死亡 / 黃國彰 28

陪我走過冬日的園丁 / BAC 31

生命的餽贈 / 李智揮 34

觸發轉念的一段話 / LL 38

生命的禮物 / Jun 41

生命的禮物 / 游振造 42

生命的禮物 / 葉書妤 43

悅讀生命的禮物：身心遼闊，且行且歌 / Twins 46

知足是人生最棒的禮物 / 陳琦 49

生命中的禮物 / 林玟均 50

轉彎後的風景 / 寶露達P 54

生命的禮物 — 始料未及的遇見 / 高年級實習生 56



### 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

3

### 上班族心理系列

- 親子同樂會—總管理處親子日暖心登場／亨利張 60
- 尖山發電廠攜手工會與福利會聯合舉辦親子日活動—  
共築幸福尖電大家庭／王寓禾 62

4

### EAPs 停看聽

- 戀愛關係篇：潛在的危險情人／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—一位備孕焦慮的媳婦／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 張家豪 蔡易倫 蔡佳恩  
 執行編輯 羅宜庭  
 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



# 生命的禮物 孩子的幸福轉運站

(小天使家園董事長 陳紹崇—特別專訪)

| 文／本刊 照片提供／陳紹崇、小天使家園



位於高雄路竹的「小天使家園」，是國內少見專門收容 0 至 6 歲失依及家庭遭逢變故嬰幼兒的安置機構（育幼院），並取得衛福部社會及家庭署國內收出養服務許可，在專業社工的協助下，為失依的孩子找到新的家庭和愛他的新家人，「因小天使家園而成為一家人」，不只孩子找到未來的幸福，收養家庭爸爸、媽媽也在小天使找到圓滿的人生。

「小天使家園」起源自台南市東山區三仙府寺廟，一群熱心志工集結成立「惠急慈善會」，從 1996 年起關懷花蓮、台東、

高雄偏遠山區的孩子，透過慈善會將有需要的孩子安置到適合的育幼院，但在過程中，發現多數育幼院無法承接 4 歲以下個案，在愛心與善念的啟動下，由惠急慈善會自發照顧、自然形成這些嬰幼兒的收容所。

## 因善心與愛 成為失依寶寶的避風港

小天使家園創辦人之一的郭亮伶老師，將孩子帶回家照顧，於自宅內構築嬰幼兒的避風港，漸漸備齊教保員、保育員

等人員，全天候 24 小時提供孩子最完善的關懷。郭亮伶老師的夫婿，也是小天使家園現任董事長的陳紹崇，當時任職南台灣大型金融機構的副總經理，每日工作繁忙早出晚歸，他說「我都工作到很晚才回家，我只要求有一間主臥室可以休息，家裡其他空間通通都讓孩子們使用」，於是惠急慈善會的嬰幼兒收容所，就在陳紹崇董事長和郭亮伶老師家中低調運作著，最高紀錄曾經同時照顧 15 位孩子，在當時他們就有執行國內和國外的收、出養服務，協助每一位寶寶找到愛他的家人。

直至《兒童及少年福利與權益保障法》開始施行，規定兒童福利機構依法必須經主管機關管理，提供嬰幼兒收容照顧服務的惠急慈善會，才由當時的高雄縣政府社會處輔導，在 2010 年 8 月 18 日正式成立「小天使家園」，並於隔年高雄

縣市合併後，取得國內收出養業務執照，辦理收出養相關業務。

剛慶祝成立 15 週年的小天使家園，一直延續著當時惠急慈善會的愛心理念，照顧這些有需要的嬰幼兒，目前小天使家園設置 24 床，其中 18 床提供 0 至 2 歲嬰幼兒，6 床提供 2 至 6 歲的寶寶，讓他們有一個安心的空間等待出養。

### 自金融機構轉身 從默默支持到終身志工

從金融業高級主管到擔任小天使家園董事長、終身志工，陳紹崇的人生因愛而偉大，也因愛，獲得最珍貴的生命禮物：和郭老師雖未曾生養自己的孩子，卻因小天使家園「兒孫滿堂」，每一位照顧過的寶寶都深深刻在他們心裡，談起時滿是祝福，更發自內心感到喜悅。



在惠急慈善會時期，雖然在他家中持續運作著照顧嬰幼兒的服務，但陳紹崇當時仍在金融機構任職，僅扮演慈善會「默默支持的穩定力量」，照顧孩子的工作主要由郭亮伶老師主持。直到政府輔導要正式立案的時刻，需要有一位代表來擔任法定負責人，當時惠急慈善會中幾位歷任理事長都無意願出任，最後只好由在大型金融機構任職、曾經擔任扶輪社社長，又有高雄醫學大學、第一科技大學兼任講師身份的陳紹崇掛名小天使家園負責人。

機構成立初期，陳紹崇一邊上班，一邊運用自己閒暇時光參與小天使家園的業務，直至 2015 年，小天使家園決定由高雄仁武搬遷到高雄路竹，也確定要購置屬於小天使家園的「家」。對外面臨購屋負債，以及隨之而來修繕、搬遷的建設費用，對小天使家園而言是一大挑戰，所幸，有一善心企業老闆得知他們的處境，願意提供無息借款，才讓小天使家園順利度過難關。

而此時的陳紹崇，在工作上面臨著高升卻必須北上任職的機會，心中卻牽掛著小天使家園中這群需要照顧的孩子，便毅然決定在 50 多歲的壯年時刻辦理退休，全心奉獻給慈善事業。

## 因善心而聚集 立案後面對人力與經費挑戰

從因善心而聚集的惠急慈善會，到政府依法管理的小天使家園，陳紹崇說，最大的挑戰就是所有人力配置都必須依照政府的規範，保育老師、保母、社工等專職編制人員都有嚴格規定，缺一不可，而且每一位專業工作人員都必須通過社會局核准才能任職，小天使家園又是 24 小時提供照顧，必須有輪三班的人力配置。在新冠肺炎疫情時期，專業工作人員招募不易，幸好當時鄰近的樹人醫護管理專科學校有 4 位幼兒保育科的學生，在放學後來小天使家園擔任兼職老師，才補齊人力空缺。

另一方面，所有社會福利機構可能都會面臨經費不足的挑戰。在 2010 年成立後，小天使家園曾有一度資金短缺，陳紹崇以自身專業判斷，機構將出現財務危機，於是他先以自有財產做為預備，同時積極對外尋求支援。幸好當年高雄澄清湖慢跑協會舉辦了一場萬人的路跑活動，協會將所有報名費捐給 4 家高雄的社會福利機構，小天使家園也是其中之一，及時解了他們的燃眉之急。

自此之後，小天使家園每年固定在 9 月份辦理募款餐會，希望募集更多善心人

士的愛心，一同守護需要照顧的小天使們，他們也給孩子們取了另一個名稱：「心孕兒」，意指來自社會的共同愛心，由社會各界的支援所照顧的孩子們。

## 因小天使而成為一家人 為孩子找到有愛的新家庭

對於收出養服務，小天使家園以開闊的心態為孩子尋找新家人，陳紹崇說，目前小天使家園曾媒合過 10 個以上的單身收養家庭，也有同婚家庭的收養，他認為「需要有愛的家庭來接納孩子，才是最重要的」，小天使家園永遠與收養家庭站在同一方，即便在孩子進入新家庭後，小天使家園還是持續陪伴著他們。因此，有些新家庭也會以開放的心態，親身參與募款餐會，用實際的行動感謝小天使家園讓他們擁有一個圓滿的家庭，「因小天使而成為一家人」。

台灣現在面臨低出生率的議題，有些孩子因社會結構的偏誤或因弱勢家庭，需要受到特殊的照顧，陳紹崇也表示，「每



個孩子來到社會都是小天使，我們要特別珍惜、愛護他，尊重生命，疼惜每個孩子，更需要社會各界的支持」，一般新手父母在迎接新生兒時，總是付出許多的關愛、時間，全心全意照顧孩子，而小天使家園 10 多年來，24 小時不間斷守護著每一個需要特別關愛的孩子，不僅是孩子們人生中短暫的避風港，更是孩子們的幸福轉運站。☺️

### 關於「生命的禮物」的三個分享：

- ① 在小天使家園見證許多孩子們的蛻變，這裡是幸福轉運站。
- ② 因愛而出養、因愛而收養，小天使家園是孩子們人生中短暫的避風港。
- ③ 看到孩子進入家庭展開笑顏，是支持小天使家園的最大動力。

# 生命中的每一天

| 文 / Vincent

很多人將生命的歷程比喻成一段旅行，  
旅程中縱有風霜雨雪、遭遇諸多折磨困頓，總能在經過歇憩的片刻，  
充電激勵之後，充滿昂揚的鬥志，繼續迎向接踵而至的艱辛與考驗。  
人生的旅程也常被比喻成攀登一座高山，有時吃力的循著陡坡前行，汗流浹背，  
途中或有動人景色、或有夥伴激勵，不氣餒、不輕言放棄，  
抵達三角點時，心滿意足遠眺四周美景、雲霧變換，  
即便歷經一路的折騰勞頓、筋骨痠疼，竟也甘之如飴。  
西方人也將人生比喻成一盒巧克力，在沒品嚐前你不知道真正的口味為何。  
可能是甜美，也可能是苦澀，但甜美也好，苦澀也罷，  
生命中的每一天，都是上天賦予的珍貴禮物，  
都是我們漫漫旅程中缺一不可的篇章。





## 是旅行、是高山，也是巧克力

回顧人生旅程中的幽谷陡坡，沿途經過的坎坷、煙塵，有時充滿喜悅、悲戚，有時榮耀、挫敗……最終集結而成的生命樂章，迴盪悠揚。旅程中，在每一座難忘的里程碑之間，更多的是平靜無波、平淡無奇的每一天，持續累積我們的「里程數」，匯集成我們的生命之歌，少一天就不完整。走過酸甜苦辣、悲歡離合，也走過困惑苦難，甚至傷病纏身，我們生命中的每一天，即便挫折苦痛，都是一份珍貴的禮物，都在傳達訊息、都有學習的「清單」，每一天都是無可替代、獨一無二的生命奇蹟。那一些喜悅、笑聲夾雜著的嘆息、淚水，與好友相見的激動、與摯愛別離的感傷……每一天帶來的養分與試煉，豐富我們人生的滋味，也強化我們的心智韌性，全都值得感謝、珍惜。

## 那一天的相見歡……

喜獲新生兒那一日，隔著玻璃窗望著他熟睡的小臉，看了多久都覺得不夠。初為人父的忐忑、喜悅交織，驚覺肩上重擔大增，矢志保護這個新生命平安成長，感恩生命的新頁，也瞬間了解自己的父母親在成長過程中給予的支持呵護，竟是如此無私無我，難以回報。

那一天，醫院外面下著夏日驟雨，聲勢驚人，即便淋了一身落湯雞，彷彿獲得鼓舞，為著剛剛升格為父親的青年加油打氣，勇往直前，清晰標示著人生篇章的成長印記。

## 那一日的溫暖回憶……

千禧年前後，某一個在英倫訪友的夏日午後，因緣際會，有幸與已經從彰化基督教醫院退休返鄉的蘭大弼醫生見面，至今難忘。

蘭大弼醫生奉獻一生，在中台灣傳教行醫，繼承其父蘭大衛醫生的衣鉢，延續行醫救人的理想，開枝散葉，恩澤眾人。蘭氏父子為國人的醫療保健，竭盡心力，造福好幾代人。蘭醫生退休後，回到英格蘭終老，彼時已經高齡八十餘歲，依舊精神奕奕，說著一口優雅道地的台語，談笑風生，回憶昔日台灣生活的過往，娓娓道來，引人入勝。蘭醫生終生奉獻，生活極其簡約，離台前更將他的退休金如數轉贈留在他摯愛的台灣，其退休後的生活，極簡低調、樸實無華。

2010年春天，蘭醫生以95歲高齡，長眠英格蘭。據載，當他身臥病榻，心心念念仍是千里之外的台灣，尤其囑咐要照顧窮人，哲人已遠，留下的足跡依舊清晰可循。與蘭醫生相見的那一個午後，如沐春風、無比感動，其堅毅心性、仁愛自持、寬厚風範，時時心繫勞苦弱勢的大愛身影，多年來一直提醒我們不忘關愛他人，分送溫暖的必要與需要。

## 那一日的莫名憂傷……

初夏開始的新學期，昔日的小男生考上東部的大學，喜孜孜的整理行囊離家。

那一天，望著他轉身離開的身影，忽然一陣心酸；華燈初上的傍晚，偌大的屋子只剩夫妻二人，更顯安靜。複雜的心境，交錯浮現男孩成長的昔日影像，猶記得小男孩每每在旅程中走累了，總是高舉小小的雙背，嘴裡嚷嚷著「爸爸抱抱」、「爸爸抱抱」，臂彎中似乎還留在小男孩的溫暖，一轉眼他已經是神采奕奕的大學生，滿懷喜悅迎向嶄新的生活。他空著的臥室漆黑昏暗，書房安靜無聲，猝不及防的莫名悲傷襲來，老淚縱橫、不能自己。妻子即時給予無聲地擁抱，堅定鼓勵著一起度過空巢的幽暗歲月，還有接下來更長遠的兩人相互扶持的路程。





## 這一日離別難……

庚子年的初春三月，父親離世的悲愴重擊，老人歷經惡疾苦痛，已經走到盡頭，尚存微弱的沉重呼吸，但是他的面容安詳，似乎已經準備放下生命中的牽掛，漸行漸遠。近距離的陪伴父親走完最後一哩路，雖然不捨，終究只能選擇勇敢放手，面對接下來沒有父親關愛呵護的每一天。父親離開的那一夜，窗外的清風明月，初春的冷風徐徐，大地靜寂，安慰我們內心難以平復的傷痛。生命終須一別，不管我們預先做了多少準備，內心徒留的巨大憂傷，仍然超乎想像。生離死別本是常態，我們學習勇敢面對，擦乾眼淚，各自安好。

中年以後，面對更多次與友人離別，互道珍重的離愁別緒，一再重演，在倫敦、蘇黎世，也在巴黎、布魯塞爾，更多在桃園機場。與老友相聚，把酒言歡，共享美景，儘管情誼深厚，兩地相隔千里，再見實屬不易，在離別時刻，多次的「練習」竟也學不會瀟灑坦然相對。這些離愁，標註一段段的真摯情誼，我們在重逢與離別中，遇見更真摯的自己，分送

他人溫暖與關懷。一次次的淚眼婆娑，我們終究得回到各自的生活軌跡，有時信件往返、有時隔著手機螢幕揮手問候，彼此祝福生命中的每一天。

## 生命中的每一天

是的，生命中的每一天，都是獨一無二的贈與，都是生命旅程中的珍貴禮物。當你醒來時，窗外迎接你的可能是陽光普照，鳥語花香；有時也可能是滂沱大雨，靈雨霏霏；你將面對的可能是榮耀讚譽，也可能是艱難挑戰。無論如何，我們都要鼓起勇氣，推開門，迎向朝陽、無畏烈日、不懼風雨，充滿感激的面對每一個嶄新的開始。因為這看似平凡無奇的每一天，都是生命旅程中珍貴的禮物。

且讓我們學習堅定，敞開心胸，勇敢接受黑暗的試煉、克服內心潛伏的恐懼並欣賞、感恩天地間一切的良善，接納缺憾及不完美的現實，用心感受生命中的每一份恩典的「禮物」，無怨無悔，過好每一天。行有餘力時，關懷周遭、分送溫暖喜樂，方不辜負此生難得的旅程。🌸

# 禮物在路上： 一場自我探索與蛻變之旅

文、照片提供／Jan

科學家曾說：「一個人類生命的誕生，機率只有千兆分之一，是個奇蹟。」因此，能夠來到這個世界、開啟人生旅程，本身就是一份無比珍貴的禮物。然而，生命的意義似乎是我們一輩子都在追尋的答案——包括我自己。

出了社會，成為一名跑者。我曾以為，只要跑旅過各地的賽道風景、跑過不同國家的馬拉松，就能找到生命意義，但事實卻不然。真正的體悟，反而來自於面對生活中家庭、工作、運動、愛情與社交的多重變化。自己一次次全力以赴之後，體會那些喜怒哀樂、悲歡離合、被抹黑與被背叛的經驗，成為我學習與成長的催化劑，讓我學會調整、放下，看見自己的進步與蛻變。與夥伴攜手完成任務的喜悅，更擴大了我的視野與格局，逐漸活出自己喜歡的樣子。

成長固然喜悅，但仍感受到有心結尚未解開，時常有股莫名焦慮湧上心頭。某天，在駕駛汽車返家途中，聆聽著一首蔡佩軒的新歌曲，腦海中浮現過去的片

段，來回播放著這一路的高低起伏。當旋律響起：「就算什麼也沒有，我有的是勇氣」。瞬間，這句歌詞吹散我心中的迷霧。沒錯，是「勇氣」。我終於明白，那些困住我的，並不是外在的環境，而是缺乏能接住自己信念的「勇氣」。

## 勇於嘗試

過去某一天，我抱著認識新球友的期待，第一次在社交網路平台 Eatgether 上發起揪團打網球。那時的我其實很猶豫，擔心球技不夠好、怕沒人捧場，甚至懷疑自己是不是太唐突。但即便如此，我還是鼓起勇氣，按下了「開局」的按鍵。

那場聚會最後流局，沒有任何新球友出



現。但我萬萬沒想到，兩年後，一位旅居紐約的台灣人——Jack 休假回台時看見當年那篇揪團文，透過聊天室主動聯繫我。他後來加入我們桃園打網球群組，成為每週固定報到的球友。我們一起揮拍流汗、飯後暢聊，分享工作與生活的經歷，那個夏天的幾次球聚，成為我人生中難以忘懷的片段。



那個夏天一起打球的球友們

這經驗讓我明白：每一個當下的決策與行動，皆會凝結成未來，即使短期內看不到成果，最後會以另一種方式歸來。

**生命的禮物：不用害怕開始沒有回應，因為回應只是在路上。**

## 勇於感受

基層主管培訓班結訓那天，回程往左營高鐵站的途中，我原打算閉目養神。被一張同事傳來的照片吸引住了視線。哇，那是我站在報告台上發表的畫面——充滿自信。我驚訝地對自己打趣：「原來我當時看起來這麼有氣勢啊！」但也有一些遺憾——在那個發表當下，我忙著回答問題，沒能好好感受現場的氛圍與同仁們的反應。



基層主管培訓班本組專題報告 (VR 操作影片解說)

如果當時我能多觀察台下的表情與眼神，或許會有更多不同的體悟。畢竟，這是創新的 VR（虛擬實境）應用提案，我十分期待回饋。

我與朋友原本信心滿滿地參加 2024 年數位發展部的「點子松」比賽，希冀著 VR 創新提案能入選並與專家們互動後學習到更多。

但當結果公布時，我一遍遍盯著螢幕確認，卻怎麼也找不到我們的名字，那份失落與挫敗難以言喻。

不過有心插花花不開，無心插柳柳成蔭，就在我調整心情之際，另一扇門悄悄為我打開。當時我正參與台電基層主管培訓班，我們小組以「運用 VR 科技降低電廠事故風險」為題，提出具體可行的報告內容，透過實務應用模擬與決策矩陣分析，最終評分超越了已實際運用的 MR 眼鏡。如此的驚喜讓人振奮高舉雙手，感受到這項創意確實潛力無窮。看著報告逐步完整，夥伴間彼此的鼓勵也讓我逐漸走出沮喪。

回顧在高雄訓練中心的整體受訓歷程，謝謝簡主任與學長姐們的指導與鼓勵，提供我們收穫豐滿的訓練計畫。本組在專題報告中的犀利提問，教授們的肯定回饋，與講師們的腦力激盪，皆讓我受益匪淺。

特別感恩上蒼讓我遇見這組神隊友們：有簡報神亭懿、編輯神勝智、指揮神彥辰、時間神崧致、點子神煥然、統整神安迪。準備報告過程，我們在各自擅長領域中合作無間，不知不覺中就建立起了當責團隊，讓人動容與欣慰。透過適當衝突果然可以產生智慧的火花，讓我們協同成長，留下難忘高訓回憶，並讓我深刻體會：創意所擁有的無限可能。

**生命的禮物：在感受中成長，從嘗試中累積底氣。**

### 勇於收穫

有一次與女友的森林約會，我因為看錯地圖走錯了方向，心中自責與焦慮，急著對她說：「這不是我們原本要去的地方，得折返才行。」沒想到她卻露出興奮又輕鬆的笑容，說道：「這條路上的風景我沒看過，一起去探險吧！」

那一刻，我突然領悟：生命的禮物，不在終點，而在路上。

只要我們持續走著，就會不斷遇見值得開箱與珍藏的風景。目標也許會變，但過程中所經歷的體悟、驚喜與收穫，才是豐盈我們心靈的源頭。

就像我曾經懷抱著願景，希望讓世界因VR全景導覽的創新而變得更好。卻在一次次的修正、簡報與討論中，發現真正讓我快樂的，是在追夢途中所獲得的學習與回饋。

**生命的禮物：允許一切發生，你所經歷的，都是最好的安排。**

### 勇於放下

人在江湖，難免受傷。我也曾歷經被誤解、被抹黑、甚至陷入被設計與陷害的低潮期。我也曾想反擊與澄清，但最終我發現，我無法改變他人的想法，但我可以改變面對事情的態度。於是我開始只對值得的人溫柔，不值得的人，我一定保留鋒利。才不會一直退讓、原諒讓自己委曲。畢竟界線是自己畫的，千萬不要再給別人傷害與浪費我時間的二次機會。

選擇放下與原諒，不是饒恕對方，更不是因為軟弱，而是放過自己。因為我想停止無謂的內耗，讓自己得以專注自己所熱愛事物。

**生命的禮物：把時間留給熱愛，而不是用來干涉他人。你選擇的專注，就是你生命的樣子。**

### 勇於分享

學生時期我就喜歡閱讀心理勵志的書籍，加入Arnold主持的興欣讀書會後，

發現原來並不是沒有知音。因為大家皆來自不同的工作領域，容易讓書本的一段話皆有不同視角的經驗解讀。使得閱讀分享會，成為與人交流思想的橋梁。

在某次於問事咖啡館舉行的讀書會中，Sonic 分享的投資經驗，讓我意識到唯有提早培養理財觀念，才能活出自己想要的人生；Ula 帶來的《巨人筆記》，則讓我學會用紀錄與省思為自己導航；我談起馬拉松跑旅的經驗，分享如何透過運動調整心態面對挑戰；Robert 深入剖析了我們所處的壓力社會，提醒我們許多「看似美好」的現象其實只是包裝；Arnold 分享的書籍則強調溝通與表達的重要，提醒我：「命運，常常是溝通出來的。」



問事咖啡館的閱讀分享會

書友們提及的觀點，透過互動交流，原本一個人的觀點，漸漸產生共鳴。一段故事、一句話，激發出很多思想的火花，產生更多的想法與經驗分享讓我們更認識世界與自我察覺。透過交流人生經驗與書籍精華，成為開拓我們視野的一扇窗。

**生命的禮物：越分享，人生越豐富。**

## 勇於活出自己的色彩

過去經歷使我體悟：生命的最後什麼都擁有不了也什麼都帶不走，追求的目標本身並沒有意義。重要的是，在旅途中是否勇敢地嘗試、深刻地感受、豐富地收穫、真實地放下、自在地分享，再透過分享所獲得的回饋，從中學習成長與再度嘗試。將來自社會的美好，變成更好的樣子，再次與世界分享，形成善與正向循環——這正是自己所詮釋的生命價值。

這是個很有價值的生命態度，務必帶著勇氣保持信念堅持下去。每個人都是獨一無二的色彩，請選擇忠於自己，勿東張西望或東聽西聽，盡情塗抹人生的畫布吧！

生命的禮物，不在目的，也不在終點，而在每一段路途中我們所學、所感、所獲、所放、所愛、所悟的一切。

當我把這些想法跟未婚妻分享時，她莞爾一笑，溫柔地牽起我的手。面對無法預知的未來，我們肩並肩走向前方，一起用心體驗人生，品嚐生活的酸甜苦辣，認識人間的各種模樣。

我們明白：人生旅行得來不易，需培養勇氣忠於自己與愛自己，方能盡情享受每一個當下，不虛此行。

奇蹟，始於你看見自己，原來就值得。🍀

# 生命的禮物

| 文、照片提供／幸子

身為母親，妳們是老天爺給我最好的生命禮物，我跟著妳們一起成長、成熟、學會愛妳們，我想，這就是新生命所帶來的人生圓滿吧！



## 新生命的誕生

凡人自從呱呱墜地開始，上天給嬰孩的生命禮物就是「父母」。在懵懂無知的襁褓時期，父母是孩子的天，亦是孩子的地，天真的孩子以自己父母的一言一行為楷模，無法分辨是多是壞，總是相信一切都是對我好的，都是為了我，滿心滿眼都是父母。這時，身為父母親的責任有多重要啊！孩子就像麵團一樣，父母要捏成是圓是扁，易如反掌，若遇到善良有愛心的父母，小孩就會幸福滿滿，若遇到偏心貪婪的父母，小孩就會變得沒自信而自卑，甚至於行為走偏，若在教育體制下沒遇到關心同學的老師或一同向上的同儕，更易走上歧路。但有時這也是老天爺給自己的生命體驗，若身處泥沼中能讓自己脫離，甚至於有所領悟，且不再把這苦難複製在自己小孩身上，或因自身的苦難而愛屋及烏的愛他人，那生命就是完整的。生命的禮物對大部分人是甜蜜的，但對於一些人卻是苦澀的，其結果看自己的感悟或覺醒，這就是所謂的修行吧！

## 甜蜜的負擔

身為人母的我，小孩就是上天給我最珍貴的生命禮物，從來沒有這種體驗，一個生命在我的肚子裡，從一糰肉球慢慢伸出了頭、手、腳、五官，她跟我是連著臍帶結合在一起的，我開心的時候感覺她在笑，我傷心哭泣的時候肚子會不舒服，大概她也在為母親哭泣吧，所以

胎教是多麼重要啊！胎檢時，醫生說超過預產期兩週了，小孩在肚子裡會危險，建議要催生，那時想都沒想就住院了，經過了兩天兩夜的掙扎，孩子還是不出來，只好剖腹產，我想妳應該是在媽媽肚子裡太溫暖，捨不得離開，或是知道出來後要面對外面的世界而恐懼著呢！妳出生後，我從一團慌亂的不知所措，到找書本翻資料學習該如何撫育，妳是餓了？睏了？心情不好了？或是只是想撒嬌而已？在還不會說話的時候，一切僅憑母親對孩子的感受猜測。妳一天天長大，會叫媽媽，睜著那雙明亮的大眼睛看著媽媽在做什麼？走到哪裡、黏到哪裡，每一刻都想見到媽媽，那時身為母親的我，心中是滿滿的成就感啊！妳漸漸長大後，進入學校，我會擔心妳在學校跟同學相處的好不好，是不是有人會欺負妳？跟老師互動順不順利？學習是否有障礙？雖然我是職業婦女，家庭事業蠟燭兩頭燒，但心卻是跟著妳走。記得有次兩個孩子都染上腸病毒時，恰逢先生出差，自己一個人拿著健保卡，一手牽著一個小孩，直奔醫院住院去，真是為母則強！在當時政府還沒有補助感冒疫苗，擔心你們染病後產生變數，基於無法承擔任何可怕的後果，雖然經濟拮据，但還是義無反顧的打了預防針，才覺得安心。

身為母親，妳們是老天爺給我最好的生命禮物，我跟著妳們一起成長、成熟、學會愛妳們，我想，這就是新生命所帶來的人生圓滿吧！🍀

# 生命的禮物： 看見內在的坑洞

| 文、照片提供／訓練所 溫定

## 覺察坑洞

多年前，我在人煙罕至的丹大林道靜坐時，突然感受到內在有一個很深沉的黑洞。那是一份強烈的孤寂感，卻又像是一種空無，當下只能帶著覺知，保持著距離，靜靜的陪伴著它，彷彿再更靠近一些，自我就會被吞噬。靜坐結束後，我仍不明白這個奇特的經驗是什麼，但卻深深烙印在我的心中。





| 丹大林道上海拔 2,980M 的七彩湖

奇特的是，幾週後我在 A.H. 阿瑪斯其著作《內在的探索》一書中找到了解答，原來那個空洞感就是書中闡述的「坑洞理論」，亦即我們內在匱乏感與空虛的真正源頭。現今人們會出現無法自控的購物、追劇或網路成癮等行為依賴，甚至過度投入工作，傾盡全力追求工作上的成就，這些行為本質上都是為了迴避內在的「坑洞」，也就是在逃避與真實自我的連結。

### 面對內心的空虛

人類常常無意識地試圖填補這些「坑洞」，我們所感受到的種種欲望，例如渴望讚美、追求成功、尋求他人的愛，或是對特定的關係與經驗的執著，都隱約暗

示著這些「坑洞」的存在。書中進一步解釋，「坑洞」指的其實是我們與自身某個部分的連結斷裂，導致我們無法意識到那個部分的存在。從最根本層面來看，這源自我們對「本體 (Being)」覺察的喪失。當我們無法覺察到內在本體所蘊含的特質，例如愛、價值感、連結能力或力量時，這些本質便無法顯現，進而讓我們感到深層的匱乏和不足。

然而，書中最重要的觀點指出，「坑洞」無法被「填滿」，而是要透過「內在工作」來「清除」。這意味著我們必須勇敢面對內心的空虛與不足，絕不能逃避，更不能試圖以外物掩蓋，因為真正能填滿我們的，從來都不是外在的事物。

理解了這個深刻的脈絡後，我的日常生活隨之改變。例如，當我再次萌生網路購物念頭時，我會自問：「此刻我的行為是否正在『填補坑洞』？」；在面對每一個負面情緒或感受浮現時，我也會盡量真實地面對自己，不試圖改變感受，而是選擇去觀察並嘗試理解它；在與他人溝通時，我會特別留意自己是否渴望向外界獲取肯定。

當然，這並不表示我從此不再有任何慾望，我依舊會玩手機遊戲、採買自己喜歡的物品，也會偶爾追劇放鬆。然而，關鍵在於過程中我能清楚明白，這是我當下出於「覺知」所做的選擇，而不再是無意識的衝動行為。

當我允許自己與這份空虛共處時，我驚訝地發現它不再是一開始感受到的威脅。相反地，它轉化為一個廣闊且有容乃大的空間。正是在這個空間裡，我得以重

新連結到那份被遺忘的「本體」—那份真實的愛、力量與完整性，唯有與「本體」重新連結，我們才能深刻體會到不具二元性的「合一意識」，從內在徹底地看清並轉化「坑洞」。

## 實現真正的圓滿

我非常慶幸生命中能有如此深刻的體驗，然而，不可否認的是，這條「內在工作」之路，是一個需要投入大量時間與努力的艱鉅過程，因為補洞的過程並不是那麼顯而易見的，它是一種極其深沉且微妙的轉化，甚至涉及潛意識中那些不易察覺的行為，即便這些行為能夠被辨識出來，也需要付出極深的功夫才能真正轉化。我目前雖然仍在持續學習的路上，但這個過程已然成為我生命中一個巨大的轉折與一份珍貴的禮物，引導我勇敢面對自己的內在「坑洞」，並找到實現真正圓滿與深刻理解自我的關鍵。🍀



# 生命的禮物

文、照片提供／澎湖區營業處 Emilie



## 小生命誕生

2年多前，一個小生命的誕生，讓我的人生泛起了漣漪。剛出生的你，緩緩地張開眼睛，純粹無瑕的眼珠就如一個無窮無盡的宇宙，令人著迷。在產台上的我喜極而泣，同時在內心驚呼著生命如此地奧妙，竟也一夕忘了幾分鐘前努力將孩子擠出來的狼狽現場，孕期害喜的種種痛苦也被輕輕地放下了。

## 學習當媽媽

依稀記得小孩滿4個月前，家裡就像被轟炸過，堆置的衣服沒洗，陽台衣服也未收。褲子隨意掛，外套亦落在地上。流理台的奶瓶和碗筷擱著，三餐也是三口併兩口有吃就好。「趁小孩睡就趕緊補眠吧！」、「就讓小孩哭一下不要緊，別一直抱在手上。」親朋好友的叮嚀宛如杜比音響般環繞。日日夜夜地熬著，熬出了臉上偌大的黑眼圈，亦是新手爸媽認證的印記。這份禮物讓我多了一個新的身分，從頭開始學習照顧小小孩。

## 人生的旅途中， 你是我此生最美的風景

有了小孩之後少了很多自由，偶爾找到時間的縫隙，去個超市，推著推車，採買日常所需，都覺得看似平凡的小事確是如此奢侈。不過缺少的自由時光，由滿滿的愛和幸福給填滿。陪伴著孩子，一步一步向前爬著到一步一步搖搖晃晃地走著；從咿咿呀呀地試圖發出各種聲音，到嘰哩呱啦冷不防地蹦出一句超齡話語，都是令人回味再三的過程。今年的母親節，兒子肉肉的小手拿著在幼兒園做的母親節卡片，一邊唱著「媽媽我愛你，歌聲送給妳，讓我擁抱著妳，永遠不分離。」眼淚在眼眶中打轉，那是無法用言語形容的感動及欣慰，這是一份再美好不過的禮物了！

就在前不久，一份驚喜的禮物再度到來，在子宮裡緩緩地孕育著。又再一次地經歷脹氣、噁心及味覺改變。然而，看著超音波上的黑白影像，小小的身影，手腳輕輕地揮舞著，彷彿訴說著一切的不適都代表著寶實正成長茁壯的證明。嗨！小寶寶，期待相見歡的那天喔！

# 生命的禮物： 那些不期而遇的溫暖

文 / LSF

「不期而遇」這四個字，它意味著溫暖並不是安排好的，也不是刻意追求的，而是當我們願意放慢腳步、張開感官時，才會發現原來世界從來不冷酷，只是我們太忙、太急、太累，沒注意到那些角落裡的柔光。

我們都在人生的旅程中前行。有人奔波追夢、有人負傷跋涉、有人沉默承受。世界很大，大到我們時常感到孤單與渺小；但世界也很小，小到一抹微笑、一聲問候、一個善意的舉動，就能穿越冷漠與沉重，將我們重新擁入溫暖的人性中。

有些溫暖不是刻意安排，也無法預約，卻總在最需要的時候悄然降臨。這些突如其來的善意與陪伴，是生命送給我們最動人的禮物，就像清晨推開窗戶，發現窗外陽光正好、空氣清新，或是在一個心情低落的午後，收到別人一句貼心的問候。這些看似微不足道的瞬間，其實都是「生命的禮物」，是時光在人生旅途中偷偷遞給我們的溫柔祝福。

## 當世界靜下來， 我聽見了溫暖的聲音

人生總有低谷，而我也不例外，我經歷了一段人生的轉折，那一段時期，彷彿所有的希望都被封印在沉重的夜裡。

那時我開始早起到住家附近的公園散步，試圖用身體的運動來甦醒疲憊的心。有一天清晨，我走進社區附近的小公園，一位白髮蒼蒼的阿嬤正坐在長椅上餵鳥。她對我微笑，輕聲說：「天氣這麼好，陽光照得好舒服」。多日以來，我的世界陰鬱封閉，彷彿只有壓力與疲憊，而這句簡單的話語，像一道光劃破烏雲，讓我重新看見生活的微光。

我才明白，真正的溫暖不需要驚天動地，它或許只是來自一個陌生人善意的眼神，一句不經意的問候。這些溫柔的時刻，不可預期，卻總在最需要的時候抵達。那是生命，在低谷裡悄悄為你送來的禮物。

### 陌生人之間，也能交換一份善意

記得有一次，我在火車站等車，身邊是一位年輕媽媽帶著兩個孩子。孩子們吵鬧不休，媽媽神情疲憊、滿臉無奈。她一邊安撫，一邊抱歉地向周圍乘客點頭致意。

我主動走過去，從包包裡拿出幾張紙巾、一顆糖果，笑著說：「小朋友肚子餓了吧？糖果可以轉移一下注意力。」媽媽連聲道謝，眼眶泛紅。她輕輕說：「我今天帶兩個孩子出遠門，爸爸臨時沒辦法一起來，本來以為會撐得過去……真的謝謝你。」

那一刻，我才意識到，我們每個人在人生旅途中，不只是接受者，也可以是贈與者。善意是可以流動的，能在一瞬間翻轉一整天的情緒，甚至一段人生的印象。

陌生人之間的幫助，沒有利益算計，更沒有後續關係的期待。正因如此，它更像是一份「純粹的禮物」，來自生命深處那份人性裡最溫柔的光芒。

### 車站裡的小手牽大手

有一晚我在車站等車，突然看見一位迷路的小女孩在哭。我走過去輕聲問她：「你是跟誰走散了？」她哽咽地說：「找不到媽媽……」

我蹲下來安撫她，帶她到站務室廣播。她緊緊抓著我的手不放，眼神裡滿是依賴與不安。過了十分鐘，她的媽媽終於匆忙趕來，抱住她不停向我感謝。

臨走前，小女孩轉頭看我，笑著揮手說：「叔叔謝謝你。」

我忍不住笑了。那一刻，我覺得自己不過只是做了一件微不足道的小事，但對一個孩子而言，也許就是她童年裡一次難忘的安全感。

有時候，我們不知道自己的舉動有多重要。但在別人眼中，那或許就是一道光、一份希望、一個可以相信的世界。

### 與自己和解， 也是一份溫柔的贈禮

人生的過程中，我們經常對自己苛刻，總覺得不夠好、不夠成功、不夠努力。那些夜裡輾轉難眠的自我質疑，如影隨形。直到有一天，我參加一場公司辦的靜心營，在那裡聽到一句話：「請學會擁抱那個正在努力的自己。」

那一晚，我靜靜坐在公園的草地上，望著滿天星斗，第一次試著說出：「我接受自己，即使有缺點，我仍然值得被愛。」那一刻，我落下了淚水，也終於明白——最深刻的溫暖，有時候不是來自他人，而是源於內心那份對自我的寬容。

學會和自己和解，不再用過去的失敗懲罰現在的自己，是生命送給我們成長的禮物。那不是逃避現實，而是終於明白：愛自己，才能真正去愛世界。

### 溫暖不需華麗，它就在日常

我們總以為溫暖是一場驚天動地的幫助，是那種被報導出來的英雄行動。但其實，溫暖最常見的樣貌，就是那些我們早已忽略的日常。

是樓下管理員每天早上的一句「早安」；是公車司機多等你幾秒的體貼；是朋友在你低潮時傳來一句「我在這裡」；是老師在你失落時說：「你已經做得很好了。」

這些舉動不會登上新聞，也不會成為社群話題，但它們就像空氣中的氧氣，默默支持著我們活著、努力著、不放棄。

溫暖從來不是奢侈品，它是每個人心中都擁有的能力，只要願意伸出手，就能送給他人、也回饋自己。

### 讓我們也成為別人生命的禮物

每個人都曾在生命某個時刻，收到來自他人的一份無聲祝福。可能是語言、行動，也可能只是一個陪伴的身影。但那些瞬間，早已在我們心中深深種下善意的種子。

我們無法掌控世界的樣貌，但我們可以選擇成為別人世界裡的一道光。一句關心、一份傾聽、一點體諒，或許不會改變世界，但會改變一個人看待世界的方式。

當你溫柔地看待他人時，你也會更溫柔地看待自己。而這份雙向的善意與理解，才是人生旅途中最深刻、最美麗的禮物。

### 收下那份禮物，珍藏於心

回望這些年，讓我撐過低潮、讓我感動不已的，往往不是大風大浪的戲劇場景，而是那些不期而遇的小小溫暖。正因為不被預期，才彌足珍貴；正因為無法複製，才值得深藏。

人生如一場長途旅行，我們不一定知道終點在哪裡，但在沿途，總會遇見一束光、一雙手、一份溫柔，讓我們重新找回勇氣與希望。

而這些，就是生命偷偷送給我們的禮物。

# 生命中的禮物

文、照片提供／第三核能發電廠 有缺憾的幸福

對你而言，生命中的禮物是什麼呢？

是一本書？名牌包？一句話？宗教？位居權位？新生命的加入？

還是遇到一些關卡，迫使自己成長的想法？還是，其他？



## 「禮物」的定義

生命中，總有高低起伏，包含每天出現在周遭的喜、怒、哀、樂，那是日常生活的情緒表現，甚至有順心的、不如意的事，排著隊等著要來見你……我們都想要獲得禮物，在一般觀念中，禮物是好的、會讓人發自內心感到快樂且愉悅的，收到時會微笑、感動的，正面情緒是會在收到自己想要的禮物時顯現出來的。禮物不分大小、輕重，是自己所需的、重視的，開心之情，皆溢於言表，那是裝不出來的。

然而，在某一次閒讀網路文章時，有一篇讓我至今都印象深刻——筆者因為身體出現不適，檢查後才知道得到了癌症！卻因此讓筆者重新審視並調整自己的日常生活習慣等，筆者稱，這個癌症是他生命中的禮物！這個說法，著實顛覆了我對「禮物」的想法。

## 最沉重的失去

雖然知道生命中無可避免的，一定會經過生、老、病、死等階段，意外卻總是在毫無防備時，殺個措手不及！

記得在大學畢業後沒多久，媽媽的突然消瘦，敲響了我心中的警鈴，叮囑媽媽有空一定要去做個全身健康檢查。沒多久，被醫生確診為癌症末期……

還記得當時，心中總是希望在繁雜的檢查中，能出現曙光，但每每在陪媽媽去找不同科別的醫生做檢查時，喉嚨間發出詢問醫生問題的聲音，都相當哽咽……那時，才知道自己其實並沒有自以為地那麼堅強！媽媽走得很快，似乎是不想增加家人的負擔。失去媽媽後好一陣子讓我不斷回想起跟媽媽相處的日子與種種點滴！後悔自己對媽媽的口氣不好、總以為可以一直肆無忌憚地跟媽媽無理取鬧下去、總以為媽媽可以一直容忍自己的壞脾氣，後悔每次總想著下次可以帶媽媽去嚐什麼美食，卻一再食言；懊悔沒有將心比心、設身處地幫媽媽想，她真正要的是什麼。一直以來都是媽媽在為「家」無怨無悔地付出……直到，我失去了媽媽，才知道我失去了好多。

表面上，我讓自己「正常地」展現日常生活的喜、怒、哀、樂；實際上，我封閉了自己的內心，對於任何事都看得很淡然、無所謂，自覺有絕大部分的情感，似乎已經隨著媽媽的離開而逝去。

## 走出陰霾

約莫3、4年後，現在的老公找回了我，對，我們是彼此的回頭草！一開始，逝去的感覺仍舊沒有冒出新芽，所以，我們之間的再次相處，於我而言都是淡而無味的。直到某一天，向來好脾氣的他，

訓斥了我一頓，我才知道，原來，我的「處之淡然」，是他眼中的「滿不在乎」！也才知道這有多傷人。

有人說：「時間會沖淡一切。」會不會沖淡，我不確定，但我知道這樣一直封閉自我下去，對老公很不公平！於是，我強迫自己將心門先開了一個小縫，讓陽光、空氣透進來。

感謝老公那時對我的不離不棄，也感謝他耐心地等我打開心門。也不知道是他天生樂觀還是為了讓我開心，老公總是以正面、幽默的態度看待事情，想當然，他肩負起「開導」我的任務。現在我有任何疑難雜症都會問問他的意見、想法，儼然就是我的軍師！

感謝老公在我偶爾想起媽媽而哭泣時，靜靜地抱著我、陪著我，等我哭累、哭完時，輕聲問我：「感覺好一些了嗎？」當我哭著跟他說我有多後悔當初沒有把握時間對媽媽好、後悔總是對她說「下一次」，卻再也沒有機會實現了……他總是安慰我說：「妳還有爸爸、姐姐、還有我呀！」謝謝老公用這種方式告訴我，媽媽雖然離開了，更要把握與家人相處的時光，不要再讓自己後悔。

## 天賜的禮物

人，都是獨立的個體，更不用說兩個在不同生活環境下成長的人，要彼此陪伴

下去，本來就要經過很多磨合。在網路上看到朋友們偶爾會秀出「我們結婚 5 年了，就是所謂的木婚」、「我們結婚 10 年了，共度所謂的錫婚」、「我們結婚 15 年了，邁向所謂的水晶婚」……諸如此類的放閃文，我們沒有計算已經結婚共度多少個年頭，因為，我知道，我們彼此陪伴在彼此的身旁，本身就是個天賜的禮物了！

曾經一度以為自己的心，會隨著媽媽的離開而被掏空，再也找不回來，感謝老公用行動告訴我、讓我清楚地明白：生命中的禮物，是你愛的人，也剛好愛著你，雙向奔赴、有來有往的情感，不論是親情、友情或是愛情，都是得之不易的！過去的，已經無法追回；未來，我會好好珍惜生命中的所有，將所經歷的一切，都視為禮物，好好保存。🍷

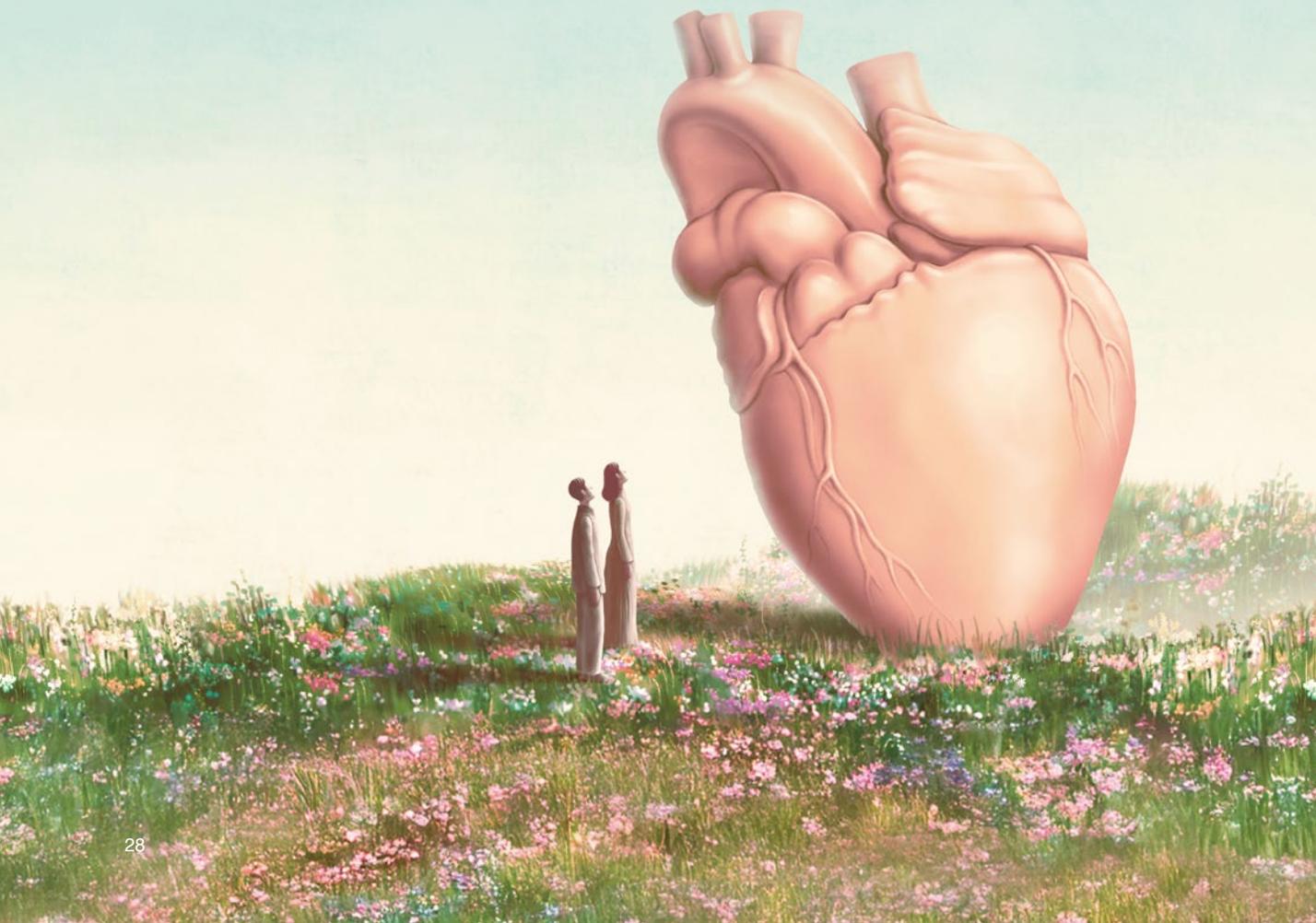


我喜歡抬頭看看天空，好像逝去的親人也在天上看著我。

# 生命的禮物—死亡

文／核能火力發電工程處南部施工處 黃國彰

人家的喪事、親人的離世及自己的瀕死，  
這些經驗彷彿不斷地提問自己—死亡是什麼？  
為何要恐懼死亡？  
人一出生，老病死是必經的過程，  
死亡似乎是生命的終點。



## 為何恐懼死亡

記得小時候，每次遇到路邊有人家辦喪事，媽媽總會馬上提醒我們：不要看，會帶來厄運。當時懵懂的我，以一種不太確定的恐懼順從著，內心不禁浮現問號，為什麼人死了，會有厄運？當親人過世，在治喪過程中，道士會要求家屬中，屬哪些生肖的，要轉頭迴避，我也一臉狐疑的問親戚為什麼，但他們只回說：小孩不懂，別問這麼多。我曾經有過一次瀕死經驗，當時在老家後面的一條溪流，水很深，水流湍急。有一橫越河流的水橋，水橋裡的水很乾淨，可以看見魚兒在水中游。堂哥帶著我走上水橋，可能是想抓水橋裡的魚，水橋濕滑，一時沒注意，我的腳打滑而身體失去平衡，人一下子掉進溪流裡，當下我昏了過去，睜開眼時已在河流下游岸邊了。人家的喪事、親人的離世及自己的瀕死，這些經驗彷彿不斷地提問自己一死亡是什麼？為何要恐懼死亡？

## 生命之無常

人一出生，老病死就是必經的過程，死亡似乎是生命的終點。然而，人可以活多久？人有多少把握在睡著後，醒來？一個朋友，今天才跟他開心喝酒，隔天就聽說他走了，因昨晚開車被撞；一位同事，參加喜宴，吃喝到一半，人昏了過去，就這樣離世了；有個遠親，在家工作很晚，

累得趴在電腦桌前休息，就過世了。兩個國小同學，一個年僅二十，當警察的，某天傳來他的死訊，可能工作壓力過大，加上和女友分手，舉槍自盡；另一個年約四十，前些日子一起打牌，某晚睡覺中，心血管堵塞，不斷掙扎，就沒醒來了。類似情境，時有所聞，當下聽到會覺得晴天霹靂，一時無法接受，但冷靜沉思後，或許是自己沒認清，人在身體裡，活著，是無法完全掌控身體的事實。身體裡每一個細胞的運作、血液的流動、心臟的跳動，以至於自以為可以控制的吃、喝、拉、撒、睡，諸多生理反應都是順應著身體本能所需運行的，是無法想停就停的。身體需要正常運行，生命才得以維持，但身體的無法掌控，使得活在身體裡的人，是無法全然掌握生命長短的。若能看透生命變化無常，生命無法如意，或許突然聽到別人的死訊或自覺將死的當下，可能不會感到驚訝或害怕，而是隨遇而安，如是接納「走」是必然的果。

## 終點何在

但死亡真是生命的終點？

長期以來，人對死亡的定義，「從醫學來看，人在心臟驟停後沒有脈搏，就被判定臨床死亡。科學上的理解，大腦似乎不再運作，因為它不再對外界做出反應。大腦需要大量的氧氣來運作。如果心臟停止泵血，氧氣便無法到達大腦。所以

從表面上看，大腦似乎不再運作。」然而神經科學家吉莫·博爾吉金驚訝地發現，「當老鼠的心臟停止跳動後，幾種神經傳導物質如血清素、多巴胺、正腎上腺素濃度增加到平常不可能看到的水平。」在另一研究中顯示，「所有的實驗動物心臟停止跳動後，都出現了大規模的功能性大腦活化，即大腦處於『超速運作』狀態。」一項針對即將死亡的患者研究，「患者的大腦活動極為活躍，還檢測到了伽馬波——這是在大腦中最快的腦波，它與複雜的信息處理和記憶有關。」這或許類似一些經歷瀕死體驗的人，他們看見自己的人生在眼前閃過，或回憶起關鍵時刻。博爾吉金博士認為，「在心臟驟停期間大腦並不會輕易放棄求生，它會奮力一搏。」上述死亡的參考文字，給了我新的眼界，自然死亡是生命的一部分，在瀕死那一刻，可能帶給生命中最愉悅的時刻。

生命如何能在活著時，經驗如瀕死可能帶來的最大愉悅？自以為「入定」，有人認為打坐或靜坐就是入定，然而這些只是方法，一種形式。入定是一種境界，如香象渡河，截流而過，象在河水之中，好像身體不受流水的影響，緩緩的截流而過，如同我們的感覺與知覺像流水一樣，隨著時間在流，不斷的流，若我們的心境，進入沒有時間、忘了身體的境界，彷彿止住了受外在一切影響的反應，僅純粹的觀察內在所生成的感知，心境不隨感知的

波動而流，就入了定，定在止觀的境界，是一種清淨，一種全然接納的清福。

看過一些有關宇宙奧秘與生命起源的紀錄片，述說著地球上生命的能量都是從太陽光子而來，而生命的生死，是一種能量形式的轉換，不會消失，只有太陽的能量會燃燒殆盡，最終轉換成另一種型態，稱為白矮星，存在宇宙中。我不禁聯想金剛經中「見諸相非相，即見如來」、「無所從來，亦無所去，故名如來」，生命或許沒有終點，只是能量的轉移，來世間成為一種能量，去世間變成另一種能量。生命好像來過世間，卻又看不見、聽不到、聞不得、嚐不出、摸不著的一股能量。

### 感受餘溫

外婆離世前，躺在醫院病床上彌留，外婆的兒女和我圍繞在她身邊，我們靜靜的陪著，陽光穿透窗戶落在她微弱的身軀。陪著她解便，陪著她心跳趨緩，陪著她呼吸漸弱，此時我靜靜地走到外婆的臉旁，伸手輕輕撫摸她的額頭，手心傳來她額頭的餘溫，我感覺好溫暖，全然放下的輕鬆，好像整個房間充滿著溫和的光，迎接死亡的到來，這就是死亡帶來的喜悅？我不知道當下外婆是否感到愉悅，但這次的感受，如是一種回到尚未出生前，在媽媽肚子裡被羊水包覆的溫暖，我生命中最棒的體驗。🍵

# 陪我走過冬日的園丁

| 文 / BAC

生命的饋贈，形式從不單一。

我們總期盼收穫繁花碩果，但有時，收到的卻是一場摧毀庭院的暴雨。

直到很久以後才明白，真正的禮物，或許不是花朵，

而是在風雨中，仍陪我們收拾殘局的那個人。



## 破碎殞落之夢

這份禮物，來自我的朋友小晴。我們的友誼始於大學網球場，作為雙打搭檔，我們是彼此最信賴的另一半，因共同的冠軍夢而閃閃發光。我們的關係因目標而緊密，卻也埋下隱憂：當目標消失時，友誼將何以為繼？

那場決定決賽資格的比賽，至今仍是我的夢魘。為了一個險球，我奮力躍起，落地時膝蓋卻發出撕裂聲。劇痛中，世界變得模糊，冠軍夢、我的運動生涯，都在醫生的診斷中畫下句點。

接下來的日子是漫長的黑暗，手術、復健、望著天花板的空洞，構成了我的全部。身體的痛遠不及心理的煎熬，那個在球場上揮灑自如的我彷彿死了，取而代之的，是一個連行走都困難的破碎軀殼，我失去了目標，也失去了面對小晴的勇氣。

她來看我，總是小心翼翼。但她越是如此，我越是窒息。我看見她還能奔跑的身影，嫉妒與自卑的情緒便在我心中瘋長。她的關心，無時無刻不在提醒我的失敗。

「妳不用可憐我！」有一次，我終於爆發，用尖刻的話語將她推開：「我們的夢想結束了，妳走吧，別再來煩我！」

我看見她眼中的受傷，但在自怨自艾的黑暗中，我無力顧及他人。我用尖刺包裹自己，也將唯一試圖靠近我的人刺傷。那之後，我的世界終於徹底安靜了。這份友誼，此刻顯現出它最不好的一面，它像一面鏡子，照出我在苦難中最醜陋的模樣。

然而，真正的禮物，總在放棄期望時降臨。在我以為失去一切時，門鈴響了，門外是氣喘吁吁的小晴，她沒帶水果，而是抱著一個巨大的拼圖盒子。

她沒說什麼，只是走進來，將拼圖倒在地板上，自顧自地開始尋找邊角。

「一千片的星空，」她頭也不抬地說，「在你康復前，我們把它拼完。」

## 清掃心靈的庭院

那天下午，我們沒談網球及未來，只是沉默地在一堆碎片中尋找連結。陽光灑進來，我發現，這是受傷以來，我內心第一次感到平靜。

小晴成了我的「拼圖搭檔」，她不再提過去，也不問未來，只是在每個週末，用一種不容置疑的溫柔，陪我做這些需要耐心的事。她像個耐心的園丁，在我荒蕪的心靈庭院裡，不急著種下新花，只是彎腰清理枯枝敗葉。她讓我明白，療



## 重拾熱愛

傷，需要的是沉默的陪伴，而非激勵的口號。

一次拼圖中，我盯著那片即將完成的星空，忽然潰堤。積壓已久的委屈與不甘，在那一刻全然爆發。我哭著說出我的害怕，害怕自己再也站不起來，害怕從此一無是處。

小晴只是靜靜地等我哭完，才輕輕地說：「就算你一輩子都不能打球了，你還是你啊。我喜歡的，是這個你，不是那個網球冠軍的你。」

那一刻，禁錮我的牆轟然倒塌。我終於懂得，我失去的只是一個夢想；但我從未失去的，是作為一個人的價值，以及這份無關乎成就的友誼。我們過去的連結，建立在冠軍的目標上；此刻，我們的連結，僅僅是「我是我，你是你」。後者，遠比前者更堅實。

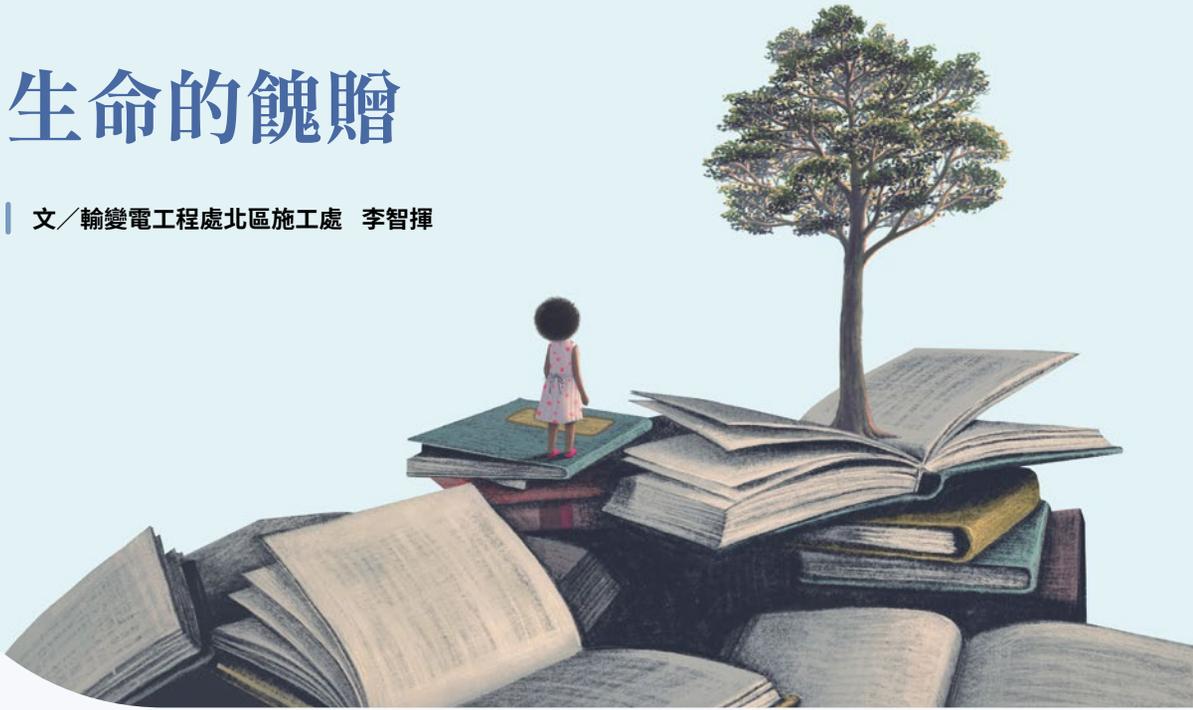
那場傷痛，是生命的苦難，卻也砥礪我前行，讓我看見了另一面的風景，學會了接納自己的不完美。而小晴，就是這場苦難中，最溫暖的禮物。她教會我，真正的友誼，不是春風得意時的錦上添花，而是在你墜入谷底時，那個願意陪你拼湊起破碎世界的人。

後來，我雖沒能重返賽場，卻成為一名運動防護員，用另一種方式延續熱愛。我與小晴的友誼，早已超越了搭檔的定義，變得更寬厚、自由。

回首那段冬日，我深深感謝那場風暴。它摧毀了我的庭院，卻讓我獲得了一位最珍貴的園丁。她讓我明白，生命最好的禮物，不是賜予你一座繁花盛開的花園，而是在你一無所有時，給你一個願意陪你一起等待春天的人。🌸

# 生命的饋贈

文／輸變電工程處北區施工處 李智揮



## 溺水驚魂夢裡回，無聲是愛滿胸懷

童年時的記憶像海浪回湧，在心底蓄積成一片溫熱水域。那年夏天炎熱，不耐炎熱的我只想著海邊嬉戲。只記得自己在海岸戲水，下一秒，我的腳滑了一下，整個人失去重心墜入海中。那是一種無助至極的感覺，不熟水性的我在海水裡翻滾，手腳亂抓，卻連一根草都抓不住。那是一種近乎絕望的無助，海水如夢魘般將我整個人吞噬，我在水中翻滾，手腳亂舞，卻彷彿身處虛空，冰涼刺骨的海浪不斷拍打，窒息感如同一隻看不見的手，緊緊掐住我的喉嚨。時間彷彿被

拉長千倍，又彷彿倏忽即逝，世界靜默，只剩耳邊水聲嗡嗡作響，那聲音深沉得像是宇宙的迴響。

在那片靜默之中，我腦海閃過的是家人焦急的面容，是那平日裡被我視為理所當然的關愛，此時卻像是遙遠的影。死亡的陰影不再遙遠、不再抽象，它就像一條緩緩逼近的暗流，無聲卻冰冷。就在我幾乎放棄掙扎、準備沉入無邊黑暗時，一隻粗糙而有力的手，從水面之上猛然伸來，那手溫熱如火，帶著救贖的重量，將我從海水深處拽回人間。我咳嗽著、喘息著，肺裡的海水與恐懼一同

湧出，而映入眼簾的，是一張陌生卻又堅毅的臉。他一語不發，身上濕透，滿臉泥沙，卻有一雙銳利而溫柔的眼。他只是緊緊地摟住我，用他寬闊的背抵擋著海風吹來的寒意，一步一步，穩穩地帶我走向高地。沒有言語，沒有英雄式的讚揚，他只是輕輕拍了拍我顫抖的肩，然後轉身，與同伴默然離去。

多年後的我，時常在夢裡重溫那場驚魂一刻，也常想起那雙手，那份沉默的慈悲。有人問我對生命的理解是什麼，我總想起那一次幾近溺斃的午後。生命的意義，從來不只存在於理論或書頁中，而是藏於某個人曾無條件拉你一把的瞬間。那次意外，沒有奪走我的生命，反而賜予我生命最初的「禮物」，讓我明白，生命的價值，不在於擁有多少，而在於曾經被誰真誠地、默默地愛過。從那以後，我學會了感恩。即使在後來無數次的風雨中，我也記得，世界並不冷漠，只是溫柔常常沉默。

生命中最深的關懷，也許從不喧嘩。它只是靜靜地站在你最危險的時刻，用沉默替你擋住風雨，然後悄悄離去。而我們，便在那沉默之中，學會了珍惜、學會了不再視一切為理所當然。原來，真正豐盛的人生，不在於物質的堆疊，而在於內心能否開出一朵懂得感恩的花。那花無聲地綻放，卻足以照亮整個靈魂的海岸。

## 孤嶼風聲日夜鳴，卻是靜中聽道聲

研究所畢業那年，我踏上了人生中第一段真正意義上的遠行，邁向義務役的軍旅歲月。命運將我擲向烏坵，一座被海洋擁抱、孤懸於大海之間的小島。它在地圖上微若塵埃，像是被時光遺忘的角落，既遙遠，也沉默。

初抵之時，心中滿是抗拒。手機訊號止於海平線，便利商店、咖啡廳、電影院皆付之闕如。街道寂靜、生活簡陋，島上唯一不曾缺席的是日夜不息的風聲與規律如潮汐的作息。這裡的世界極小，小到一日之內，我便可從碼頭行至崖頂，再折返回崗哨；這裡的時間極慢，慢得讓人誤以為永恆。風吹得耳膜發疼，浪濤終日拍岸，單調的聲響如同無盡的交響曲。我曾一度懷疑，自己是否被整個世界遺棄，只剩下自己與這片藍得近乎黑的海洋相對無言。

然而，當我不再只是計算歸期，而是學會將視線投向日復一日的風景時，我才明白，孤寂之中，原來藏著巨大的力量與啟示。每日黃昏，我會靜坐於海岸，看海潮漲落，彷彿天地間呼吸的節奏。漲潮時，波濤萬馬奔騰，拍擊礁石，聲勢驚天；退潮後，海面靜如明鏡，露出一粒粒被歲月磨圓的鵝卵石。那海浪的聲音，有時低吟如歌、有時厚重如訓，

彷彿一位閱歷無數的長者，在無言中教會我沉著、堅定與安然。

圖書館，是島上另一座深邃的海。那兒藏書不多，卻有一套完整的百科全書，成為我與外界唯一的橋梁。在沒有網路、手機的歲月裡，那些紙頁上的知識，如星辰般熠熠生輝，照亮我幽暗的心靈。我如飢似渴地閱讀，從宇宙的起源到人類文明的演進，從神話的晨曦到科學的火光。身體雖被困於四面環海的孤島，思想卻在字裡行間展翼，飛越山海、穿越歷史。那段時間，知識不僅是慰藉，更是一種抵抗荒蕪的姿態。

我也會用自己的腳步去丈量這座島嶼的骨架。每個黃昏，我獨自繞島奔跑，汗水沿著岩壁流下，腳步踏在風聲與石聲之上。倦極之時，我依然不肯停下，彷彿只有跑過極限，才能抵達真正的自己。終於有一天，我跑到島嶼的至高處，坐在岩岸邊，看夕陽落進大海，光線如柔紗覆蓋浪面，那瞬間，大海竟顯得格外溫柔。我忽然聽見一個聲音，那不是浪濤，不是風鳴，而是一個從心底升起的声音，那是平靜、那是自得、那是領悟。

回首那段歲月，我終於懂得，這場貌似流放的旅程，其實是生命贈予我的一場

深刻洗禮。孤獨教我與自己對話，困境鍛鍊出前行的勇氣，單調磨亮了感知的觸角。海濤聲、書頁聲、腳步聲，在日復一日的重複中，悄悄鍛造出一顆更堅實的心。曾以為無聲的荒涼，竟是最深刻的回響。烏坵雖小，卻以靜默之姿，讓我認識了廣闊的自己。在那被風拂過的日子裡，我學會了不再追問命運的安排，而是學會接納與傾聽。我終於懂得，真正的力量，不是征服世界的喧囂，而是在孤島之上，仍能聽見心中那句悄然的心聲。

### 機械轟鳴人生路，萬縷辛勞行前途

退伍之後，我再度踏上了一段奔赴遠方的旅程。彼岸的大陸廠區，一如鋼鐵築起的異域，只是冷冽、轟鳴、無眠。這裡沒有四季的流轉，只有機器咆哮的節奏，日夜無休。出差成了呼吸般的日常，在無盡的生產線前，我化身為一顆不知疲倦的螺絲釘，將青春鎖進一個永不停轉的齒輪之中。為了交期、為了客戶、為了績效與數字，我們拼命加班，將身體榨乾，把心靈封存。每個日子都像複製的膠片，從早晨睜眼的那一刻起，腦中便盤旋著訂單、報表、排程；夜晚合眼時，夢境也難逃客戶業務的追索。那時的我，像是一部沒有靈魂的機器，任

由時間將我一層層打磨，直到連自己都認不出鏡中那張疲憊、陌生的臉。

我曾在半夜歸返宿舍的鏡前，望著自己發怔：我究竟在追什麼？這一場沒有終點的奔忙，是為了什麼而存在？那種空虛，如同潮水般，一次比一次洶湧。物質豐盈，內心卻如風乾的湖泊，無論傾倒多少慰藉，都填不滿那片裂痕縱橫的荒原。比離島的孤寂更沉、比海中掙扎更冷，這是來自靈魂深處最赤裸的質問。

然而，人生總會在最暗處燃起光亮。就在我快要被空白吞噬的時候，一則消息如晨曦乍現，妻子懷孕了。那瞬間，像一道暖陽穿越濃霧，照亮了我長久以來習以為常的灰色生活。原來，生命不只是一場向前衝刺的旅途，也是一段等待與迎接的過程。從那刻起，我的世界被重新染上了色彩。我開始憧憬，那個小小生命第一次在超音波中跳動的畫面，第一次咿呀學語的聲音，第一次伸出雙手抱住我的那一刻。那是一種從未有過的甜蜜與期盼，為我這機械化的歲月注入了真正的「人味」。

直到那天，在產房外的走廊上，我的心跳急促如戰鼓。我焦急等待著、幻想著、祈禱著。當護士輕聲喚我，將一個粉紅色、溫熱的小生命遞入我懷中時，我幾乎不敢呼吸。那是一雙剛睜開的眼，一聲不熟悉卻熟悉的啼哭，卻讓我彷彿重生。我的世界，在那一瞬間靜止，原來我長久以來尋尋覓覓的意義，不在遠方、不在工廠的報表、不在薪資條的數字裡，而就在我懷裡，這個柔軟而堅定的存在。

這是生命送我的第三份禮物，一份不關乎功利的愛與責任。機械的轟鳴不曾停歇，但我已學會在其中聽見生命最溫柔的節奏。從那天起，我的努力不再只是為了應付生活，而是為了他能有一個溫暖的家；我的汗水不再只是衝刺業績，而是為了灌溉未來的花園。我仍在日夜奔波、仍在廠區穿梭，但心中已不再空洞。我知道，無論前方還有多少夜班、多少疲累，只要想到那雙眼、那張笑臉，我就能走下去。🍀



# 觸發轉念的一段話

| 文 / LL

一句話，一個轉念，原來世界這樣的不同。  
一句話，像光，照進心的角落，活化冰冷不願改變的態度；  
一句話，像雨，落在乾涸的土地，  
滲進土壤砂礫的縫隙，滋養枯枝再次發芽；  
原來，一句話，就像人生轉捩點！  
感謝我收到了這份禮物，有機會可以重新感受人生！



每天早晨，對著鏡子刷牙洗臉，熟悉得像呼吸一樣自然。可曾經，我越來越不認識鏡中的那個人。

我是某人的丈夫、是某人的父親、是公司的中階主管、是無數待辦事項與責任的集合體。別人看我，或許說我穩重、有肩膀、值得信賴。但只有我知道，每天把這些角色扛在肩上，其實也快慢慢壓垮了我自己。

有一次，兒子不經意問我：「爸，你有什麼興趣嗎？」我愣住了，我想不起來，以前喜歡打籃球、聽音樂、唱歌、看電影，現在呢？除了公司報表、長官交辦、家裡開銷，我腦袋裡早就沒別的空間。

我活得像一台機器，精準、有效率，但失去了「我」。特別是工作上，每一次會議、專案或人員調動，都是一場心靈內耗，我的心思被工作擠滿，連喘口氣的空間都沒有。

下班回到家，太太會問：「你怎麼又眉頭緊皺？」我笑笑搖頭，說：「沒事，工作有點累。」其實不是「有點」，而是「很累」。但我不說，因為她上班也辛苦。

那幾年，睡得越來越不好。不是不累，而是腦袋停不下來，想到長官的要求，再想到家裡的開銷和孩子的未來，甚至是人生的未完成清單，我常常覺得自己就像卡在兩堵牆中間，動彈不得。

我發現自己越來越不快樂。也許不是痛苦，而是一種空洞，一種不知道為誰而活的迷惘。我開始懷疑自己：我到底是誰？如果有一天我不再是丈夫、不再是父親、不再有現在的工作，我還剩下什麼？我拼命滿足外界對我的期待，卻從未回頭問過自己：「我想要怎樣的生活？我喜歡現在的自己嗎？」

### 搞不好說到底， 是我沒有好好活在現在

直到有一天，我無意間翻到一本書，書裡一句話跳入眼中：

「活在未來會讓你焦慮，活在過去會讓你憂鬱，最好的狀態就是活在當下。」

那句話像一道閃電，劈進我心裡。我忽然明白，我的疲憊不只是來自現實的壓力，而是來自我把自己困在「錯誤的時間」裡。我不是活在今天，而是卡在昨天與明天的夾縫裡。原來自己這幾年不是活在未來的焦慮裡，就是陷在過去的懊悔中。

那一刻，我下了一個決定——我要找回自己。

心態開始轉變，原來我從來沒有好好活在當下。真是感謝上天給了我這樣的機緣，翻到那本書、看到這段話，又剛好當下腦袋還算清醒，看完立刻有所啟發，

感謝我收到了這份禮物，有機會可以重新感受人生。

### 不是等風平浪靜才享受生活， 而是學會在風中找到重心

先從早晨的十分鐘開始，不滑手機、不看電視新聞，就單純地放空讓自己的心靜下來，提醒自己：「今天的開始，是我的選擇。」

早餐時，我試著多和太太說幾句話。以前總是匆匆忙忙吃完就出門，現在我會問她最近的工作有沒有遇到卡關，進度如何。她一開始有點驚訝，但也慢慢露出笑容。原來，我們都渴望被傾聽，只是彼此太久沒開口了。

週末也開始主動找兒子互動。有一次我問他：「你願不願意教我玩你那個手機遊戲？」他抬頭看我一眼，說：「你會玩嗎？」我笑說：「不會啊，但我想學。」那天下午，我們一起玩了二個多小時。我被他打得落花流水，但他終於笑了，還說：「爸，你超遜的耶。」

那聲笑，讓我心裡一熱。那不是打電動的喜悅，是我重新連結到兒子的證明。後來，有了更多的交集，彼此也更能交心，多講一些心裡話，感受到「關係不是一天建立的，但只要我願意走近一步，就可能縮短距離。」

工作上，我也學著放下「一次解決所有問題」的壓力。面對新的業務，我不再強迫自己立刻找出完美方案，而是把問題拆開，與部屬夥伴們一步步處理，信任團隊，一起試錯也無所謂，不再凡事都攬在自己身上。

就在完成某次特別的業務下班回家與家人共進晚餐，分享工作結束的心得收穫時，兒子主動提議假日去吃燒肉慶祝，那天我們在烤爐邊說笑、吃得滿身烤肉味，我看著太太和兒子，忽然覺得，這才是真實有意義的人生。

### 我不完美，但我已經在變得更好

我仍然是那個丈夫、父親與主管，但我學會了重新找回那個只屬於自己的「我」。

我仍然是那個肩負責任的男人，但我不再只是別人定義的「角色」。我學會把自己放進人生的主角位置，學會傾聽內心、擁抱此刻。

我不再害怕未來、也不再困在過去。我選擇用行動讓自己活在當下，不再只是被生活推著走，而是成為走路的人。

我開始找回興趣、找回感受、找回平靜。因為我知道，每一個當下，我都可以選擇：

「今天的我，不讓焦慮決定方向，不讓懊悔牽著走。我不完美，但我已經在變得更好。」

「當下盡力或享受，不被未來牽著跑，也不讓過去拖著走，我就有力量面對一切。」

這，就是我給自己的承諾，即面對人生最直接的方式！

這，是一位中年男子，重新找回自己的勇氣與答案。🌸



# 生命的禮物

| 文 / Jun

## 不離不棄的伴侶

在人生的旅途中，總有一些陪伴，讓我們的生命變得不同。對我而言，狗就是那份獨特的禮物。牠們不僅僅是寵物，更是家庭中不可或缺的一員，牠們雖然不會說話，卻能夠用眼神和一舉一動與我們交流，產生難以割捨的緊密連結，是在我們生命中始終不離不棄的伴侶。

我們家中第一隻狗是媽媽在路邊撿回來的，本來只是想幫牠找回主人而暫時收留，沒想到卻因為一直尋找不到牠原先的主人，便將牠留在家中，而這一養就是 14 年，一開始不適應調皮的牠四處破壞家具，漸漸地，開始習慣牠在身邊吵鬧的日子，讓家中多了一點生氣，更多了一個可愛的成員。直到最後發現我們的生活中已經不能沒有牠。

因為牠的離開，全家人都十分不習慣，牠的逝去讓家人們心中彷彿被掏空了一塊，於是我們做了一個重大的決定，再

次養了一隻狗狗，將過往的那一份愛延續下去。

## 無價的陪伴

狗，每天日復一日用牠的生命填滿我們的日常，每天進家門時，牠總會搖著尾巴興奮地迎接每一位家人；夜晚時，牠會靜靜地陪伴，彷彿這份幸福會一直在我們身邊。

狗的一生可能短短十幾年，對牠來說，人類就像是牠的全世界，牠會用短暫的一生，去點亮我們的生命。當我們帶牠回家的那一刻起，就注定了這段關係的珍貴與不可逆，牠不單是一個責任，也是一份禮物。也許是我們給了牠一個家，但牠卻贈予了我們一段永恆的回憶。

狗是生命的禮物，不是因為牠們有多可愛，而是因為牠們用單純的內心，無聲地訴說對我們無盡的愛。在人生的某個角落，能有一隻狗陪著我們走過，那是獨一無二的珍貴禮物。🐾

# 生命的禮物

文／第二核能發電廠 游振造

## 好的、壞的，都接受

我們總以為生命的禮物，會在某個驚天動地的時刻降臨。但後來才明白，那些最珍貴的禮物，其實常常藏在日常裡，靜靜地、不張揚地與我們相遇。所以生命的禮物不會按照你的預期出現，但是可以依你的方式開啓或接受，得到好的禮物藏在心中而不竊喜，將不好的當成一種磨練，要感激每個我們遇到的人，接受在身上發生的每一件事。

在台電工作已經超過 30 年，我常想這份工作給我最珍貴的，不只是穩定的薪資或退休保障，或許是生命的一份禮物。每天的工作也許不驚天動地，可能只是巡視一段配電線路、巡檢一台設備、或在颱風夜裡搶修故障。特別在停電的日子裡，每輛台電工程車或台電員工的出現，當地民眾總是熱情歡迎，瞬間我們變成了別人最想要的禮物。

我們守著的，不只是系統穩定，更是家家户户的日常，以及每座工廠日以繼夜的運行，就是我們最真實的存在價值。有時下班回家，常常已是深夜，但看到家人平安入睡、家裡燈光柔和地亮著，我會想：我做的工作，也許平凡，但正



因為這份平凡，我讓他們可以無憂無慮地過日子。這樣的感覺，就像收到一份沒有包裝紙的禮物，沒有熱烈掌聲，卻暖進心裡。

## 生命本身就是最好的禮物

或許每個人都會在人生某個時刻問自己：「我這一生，究竟要的是什麼？」我想，我的答案可能是：一頓太太親手做的飯、一聲兒女的問候、一盞等我回家的燈，能讓我最愛的人，過得比我更輕鬆一點、更幸福一點，考試金榜題名、工作中主管的提拔、擁有健康的身體，這些生命的禮物，不一定讓你飛得更高，但它會讓你走得更穩、活得更好。

個人認為生命是最好的禮物，因為人生如此短暫且只有一次，一定要好好珍惜，如果你願意回頭看看，你會發現，這份禮物，早就收到了，而且活得十分出色，我們可以服務社會、貢獻人群，將自己生命的禮物發揮到極致，也讓自己的家庭、人、事、物和諧的存在，我們更要嘗試著成為他人最好的生命禮物，而不是災難。🍀

# 生命的禮物

文／電力修護處 葉書好

生命，從來不語，  
卻總是在最靜謐的時刻，輕輕遞來一份禮物。  
它沒有華麗的包裝，甚至時常讓人誤會它的到來只是偶然、只是風一樣掠過。  
但當我們卸下繁忙與防備，靜靜打開那些歲月留下的痕跡，才會發現：  
原來，生命從未吝嗇過，它一直都在贈予，  
只是我們太匆忙，忘了張開手接住。



## 學習靜默的意義

我曾經也以為，所謂「禮物」，應該是快樂的、是光芒四射的、是值得張揚和慶祝的。直到有一天，我在人生的低谷裡，收到了一份毫不體面卻意義深遠的贈與——它的名字叫做「空白」。

那是一段無以名狀的時光。所有努力彷彿沒有了方向，曾經引以為傲的目標忽然變得遙遠而模糊。生活像一輛失速的列車，明明還在前進，卻不知終點在哪裡。那種空蕩，並非來自外在的貧乏，而是一種內在的沉寂，像夜深人靜時回聲太大的房間，讓人無處可逃。

然而，正是在這樣的靜默中，我慢慢學會與自己相處。開始留意窗外那一株小樹每日微妙的變化，開始細聽雨落在窗沿的聲音，開始在每一個無聲的清晨，與自己說一句：「今天，也請好好過。」

## 看清內在的自己

生命的第一份禮物，就是讓我學會慢下來。慢下來，才聽得見心底那聲微弱卻堅定的呼喚；慢下來，才看見那些一直都在卻被忽略的細節；慢下來，才明白——原來人生不一定要奔跑，有時候，靜靜站在風中，就是一種力量。後來我才懂得，生命的禮物不一定是擁有，而是「領悟」。

曾經的困頓，教我學會謙卑；曾經的失落，讓我懂得珍惜；曾經的孤獨，反而使我與世界產生更深的連結。原來，我所經歷的每一場迷霧，都是為了讓我看清某一處心靈的風景。我們常常羨慕別人的故事，以為幸福總在遠方。其實，真正的幸福，就藏在這些看似平凡的時刻裡。是家人朋友團聚的歡樂，是在回家的路上無意間望向天空，心頭忽然湧上來的那種「我很幸福」的感覺。

## 學會接受生命中的好與壞

我們總以為禮物是加法，是得到的更多，但生命卻時常以減法的方式提醒我們——真正重要的，從不是你擁有多少，而是當你什麼都沒有時，是否仍願意相信「光會再來」。有時，生命的禮物是一段跌倒、是一次不得不放手的經歷、是一場與自己靈魂面對面的長談。它可能疼痛、混亂，甚至讓你懷疑自己的價值，但當你願意穿越這些黑暗，會發現：那正是你與真實自我相認的時刻。

生命不需要完美，它只需要我們真實地與它共舞。當你開始願意張開雙手接住這一切，痛苦與喜悅、失落與希望，你會發現，所謂的「禮物」，其實一直都在身旁。愛，不總是燦爛，它也可以是一種靜靜的守候；成長，不總是驕傲，它也可能是一場寂靜的重建；希望，不總

是清晰，它往往是在模糊中仍願意前行的那一步。它不會照著我們的期待發生，但總會在最適合的時刻到來，教會我們關於愛、希望與相信。

## 生命，一直在贈與

每個人一生都會收到無數的禮物，有些是人群的擁抱、有些是時間的寬容、有些是命運的提醒，而最珍貴的，永遠是那些讓我們更靠近自己、更靠近內心柔軟的轉折。願我們都能溫柔地活著、溫柔地對待自己，也溫柔地接住生命裡一份又一份的贈與。

現在的我，不再急著定義什麼是成功，不再執著於所謂完美的人生藍圖。我學會接納，也學會等待。等待雨過天晴，燦爛的彩虹綻放天空，也等待那個總會回來擁抱自己的自己。當我擁抱了脆弱，生命便回以寧靜；當我放下了掙扎，世界也終於輕聲回應：「你已經夠好，這就是禮物。」

也許你此刻正經歷著什麼難以言喻的心情，也許你身邊的世界吵雜、混亂、壓力四起。但我想輕聲對你說：你已經很勇敢了。你正在撐過的這一切，本身就是禮物。它會在生命中變成最滋潤的養分，在未來的某一天，開出花來。不是那種盛大耀眼的煙火，而是靜靜的、柔柔的，像一朵晨霧中微微張開的白色野菊，乾淨、清透、不張揚，卻足以讓你感受到：原來我值得被這個世界溫柔以待。

生命的禮物，從來不喧嘩。它藏在你願意停下來的一刻、藏在你終於流淚的夜裡、藏在你選擇寬容自己的那瞬間。我們都是旅人，而生命，是那雙一直在背後扶著我們的手。它不疾不徐，靜靜將禮物放入我們掌心，然後在某個不經意的清晨，我們終於恍然大悟，曾經走過的路，其實都是通往光的方向，那些悄悄盛開的瞬間，原來早已為我們照亮未來的路。🌸



# 悅讀生命的禮物： 身心遼闊，且行且歌

| 文 / Twins



## 禮物，是溫柔的提醒

信仰，是件禮物。內心有信仰的人，生活便有了動力，生命便有了方向。信仰像放風箏，能在天空飛是幸福的，但更幸福的是能夠降落。信仰便是那雙拉住風箏的手，讓人飛的時候仍有盼望，仍有休息的時刻。陪伴，是件禮物，那是將身心奉獻出來，與時間和美的共處；健康，是件禮物，擁有健康的人，能夠活蹦亂跳，擁有的是自由，當我們健康時，我們得以忘卻身體的存在。

禮物並非理所當然，禮物帶給我們的是一份期盼與溫柔的提醒，提醒我們富有，提醒我們受大化照看；禮物帶給我們預期外的驚喜，是在謙卑領受中獲得的加冕。生活早晚會使我們和一些人事物相遇，而這些人們、環境與事件，會讓我們明白：自我，想成為如何的人，或是不願意／不該成為如何的人。

## 陪伴我了解世界的方式

日常需要透過時間方能琢磨出來味道。對我而言，信仰是心靈的依靠，世界以陪伴回應，健康是生命的底氣，而閱讀的能力則是最珍貴的禮物，讓我得以細細體驗生活。高爾基曾說：熱愛書會使生活輕鬆：因為書會以友愛的方式幫助自己瞭解紛亂複雜的思想情感和事件；也會教導尊重別人和自己，會以熱愛世界及人類的情感來鼓舞智慧和心靈；更會因讀的書愈多，就愈親近世界，愈明瞭生活的意義，愈覺得生活的重要。

小時候的自己，因為家庭帶來的困頓和顛沛流離的經歷，讓我覺得活著本身就已然是件難以言喻的事，生命所帶來的一切經歷，也曾有惘然的時刻。然而，透過閱讀，總是會有如星辰閃著亮光般美好的人們來到我的生命中，在不同的時刻，以他們的真誠、勇氣、想像力和

實踐，鼓舞了我繼續，由於閱讀，使得這些書籍得以陪伴我一遍又一遍。

在許多時候，閱讀接住了我各式各樣的情緒，讓我穿越時空的限制，去接觸許多美好的人，那些真誠善良的人所拋出的意念，透過書本振奮了我的心。例如活出西藏善美的黃淑文老師，用生命實踐寫作的理想，以誠敬大禮拜的方式遞送信念，讓正在閱讀的我接收到安穩的祝福；又如輪轉人生的劉銘，對其印象最為深刻的是，他引用「鯊魚效應」作為詮釋自己的說明，他說，鯊魚沒有鰓，因此必須不斷游泳前進來維持浮力，進而化劣勢為優勢，造就了強壯及厲害的身體，讓我感受到，他雖然身體不方便，禁受的考驗尤為嚴峻、艱險，仍然全力以赴，讓閱讀的人同步感受到活出熱忱生命的光和熱。

### 體驗他人的生命旅程

閱讀除了接住情緒，本質也很有意思。開卷有益這種樂趣，是拿起一本書就能體驗到的，不用被迫對外迎合別人，而是自己就能帶給自己的快樂，這種快樂，是往內貼近自己。透過這些閱讀，讓我得到生命珍貴的啟發，明白愈是傷痕的身心、愈是憂慮的思緒，就愈需要規律的生活及閱讀引導，無論是年幼時期或是此刻的我，皆因一本本的閱讀、一天天自我微調的實踐，持續進行而擁有的自信，能夠、也更發自內心的降低評判

自己的言語，轉成鼓勵自我的行動。更幸福的是，只要願意去接觸，各領域的大師都能被請進我們的生命中，與我們對話、給予我們開導和指引。既能悠遊大英百科全書，也可以徜徉各種東方或西洋的畫冊；能夠和最有趣的導遊一起遊歷旅行，也可以和小說家說南道北。

在生命中某段很沉重的時期，我遇到了《在愛裡活著》，內容是在寫一趟地理老師陪伴死刑犯學生最後五個多月的生命歷程，以及受刑人行刑後老師持續的付出。生命，是踏實活著的展現，看到有人以這樣真誠的態度對人對己，從中學到要珍愛自己，也喚醒了我對那些默默陪伴、見證我成長的人的感謝之情。我想，真心、正念如同吸磁，會相互影響，且會產生很大的力量，現如今的我，總是對世界、生活抱有盼望與期待，也發現這樣的心流，能讓身心愈趨愉快安定。

相信書籍帶有自身的使命，而閱讀是一份能夠探索的敲門磚，讓讀者很自由、很樸素的，以自己當下的理解力和經驗值去看書。隨著閱讀的量增加，容納更多好作品的的能力也會培養出來，這是很值得期待的教養過程，也是很值得盼望的鑑賞力養成過程。

### 感謝文字、感謝故事

閱讀朱西甯的書，對裡面用字遣詞的韻味，對宗教的信仰與思考，對近代到當

代所發生的大事的上下求索，不但探索著人性、人情、人生，也傳遞一種對人性永遠的盼望和肯定。我也偏好附有延伸閱讀書單或影片的書，那讓追求終身學習的我，恍若得到在家自學的一個個方案，例如黃宗潔寫關懷動物處境的《牠鄉何處？城市·動物與文學》，以及小說家駱以軍寫文學啟蒙的小說 26 講《如何抵達人心，如何為愛畫刻度》……等。

透過閱讀他人書單的索引，也常讓內心升起理解、欣賞的敬慕之心：原來他是一個「那麼用功、脆弱、艱難而持之不輟其嚴肅的專業讀者。」閱讀，是一個開關，感受到有這麼多超強大腦在前方認真思索，是如何好好的與現世維持平衡，讓我能夠在單一生命史之外，透過經年累月的閱讀、重讀、內化，扎實地開啟對這個變化快速、繽紛多彩世界的複眼。

說到底，我真摯地感謝那第一個發明文字的人，他賜予了世界千千萬萬的禮物。寫過《推拿》的小說家畢飛宇說：「我很小的時候對「時光」就有了敬畏。因為敬畏，所以恐懼；因為恐懼，所以愛惜；因為愛惜，就有所企圖。我的有所企圖無非就是做點什麼。是啊，做點什麼。」我覺得，正是這點想做點什麼的企圖心，然後有了文字、也引導出世界一篇篇的故事與書籍。

因為這份生命的禮物，讓我成為一個喜歡讀書的人，是很美好且值得感恩的事。看不同的作家排列文字，享受那些文字，所搭建的斑斕的、有溫度、有光澤的世界。畢竟「一個活生生的故事交到你手上，是像一件曜變天目茶碗的存在，一樣珍貴、慎重、脆弱。」

也發現，無論心情如何震盪，只要深呼吸兩至三回，而後翻開書頁，即能感覺自己透過沉浸其中，而緩緩踏實地沉靜下來。現在的我，由於閱讀的積累與鼓舞，也開始會試著用文字開始記錄我的腳步與日常，感受與生活的連結，體會生命的多元流動，每每因此發現看待世界的新視角，都會覺得日日新奇又完整。

小說、戲劇、散文、詩、繪畫、音樂、天文、地理……不只是書籍而已，是作者用特色各異的筆觸，展現自己所認識的造化。閱讀，是我的信仰，是生命給我的大禮物，讓我多看、多思考，多打開眼界，多了解人間萬象，這樣與世界接軌的方式，於我而言，更有助於啟動白質纖維，讓思考更具邏輯及靈敏度，能夠在日常讓情緒正向流動、身心柔軟下來，慢慢擁有能量，有意識地保持平常心的釋壓。也祝福此刻正在閱讀的您，「悅」讀快樂！

# 知足是人生最棒的禮物

文／東部發電廠 陳琦



要說到生命的禮物，就要先說說生命中不可承受之重，我的父母挺傳統的，家裡連同我在內有四個兄弟姊妹，所以從我有記憶以來，不管做什麼都會被拿來做比較，成績、是否乖巧聽話、在各方面的能力……等，這使得我也時常拿自己跟其他人比較，並且都是拿自己的短處不斷跟別人的長處比，時常覺得自己不如人，也因此活得很痛苦。

## 一個故事的啟示

直到有一次在一集 podcast 裡聽到一個故事，故事是這樣的：「有一個人他自己開著非常厲害的瑪莎拉蒂，然後看到另外一個人在開私人飛機，就說：『如果我有私人飛機就好了』，這時旁邊有個開私家轎車的說：『哎呀，如果我有他那個瑪莎拉蒂就好了』，結果另外一個騎摩托車的，看到他旁邊的小轎車說：『如果我有汽車就好了』，然後那個騎腳踏車的說：『如果我有摩托車就好了』，最後一個走路的人說：『我如果有腳踏車就好了』，當那個走路的人走著走著，他看到一個推著輪椅的人，在那邊唱著歌很開心，他就納悶的過去問他說：『為什麼你雙腿失去

了，你還能夠這麼快樂？』，因為剛才這個人看到別人有腳踏車心裡還覺得羨慕，但他覺得我都有腳了，比這個失去雙腿的人還幸福了，怎麼感覺那個人比我還開心的樣子，後來那個推著輪椅自己往前走的人，他說：『我失去雙腿又怎麼了，我比那些看不見的人，或完全沒有辦法走路的人，我還擁有的太多了！』」主持人接著說了一段解開我心結的話：「俗話說：比上不足，比下有餘，比上不足我們是永遠比不完的，比下有餘並不是要讓我們自滿，而是讓我們學習知足」。

## 選擇知足、選擇快樂

想想在我的人生中，我有地方住、有一份穩定的工作、有不錯的同事，每天能吃飽穿暖，如果我學會看我所擁有的，而不是一直拿我沒有的跟別人比較，我豈不是每天都能感受到開心幸福，而這開心幸福的磁場，又會為我吸引來更多美好的人事物，如此就是一個好的循環，雖然我不見得擁有世界上最多最好的東西，可是我卻可以選擇讓自己過得很平實而快樂，因此我覺得知足——是我人生中最棒的禮物！🍷

# 生命中的禮物

| 文／林玟均

相信每個人都有收過禮物的經驗，  
也許是小時候的一塊生日蛋糕、也許是在青春期徬徨無助時，  
遇到願意接住你的大人、又或許是長大以後成家立業，  
禮堂裡的一枚戒指跟承諾，養兒育女的驚喜……  
在生命中，每個階段都有每個階段的成長跟收穫，  
往往每走過一關，就會覺得自己又學到更多，人生越臻豐實。  
而對於我來說，我覺得我生命中很重要的一份禮物是「勇敢」。



## 撕不下的標籤

從我出生的那一刻起，「失聰」的標籤就一直伴隨著我，查不出原因的先天重度聽損，讓我只能一輩子戴上助聽器，透過讀唇語來和這個世界做連結，我的父母總是對我充滿愧疚，還記得小時候，我不時會仰頭問著媽媽：「為什麼我聽不見？」

媽媽總是回答我：「你去問老天爺，祂為什麼要派這個功課給你？」

當然，我看著天空從來都問不到答案，藍天白雲怎麼可能會回應我嘛（笑）！但是無論如何，學習「與人溝通」已然成為我生命中最大的關卡。

那個年代，科技跟早療都不是很發達，每當身邊的人知道我聽力不好，無論親友或是早療機構的老師，都會露出一份懷疑的眼光：「你看起來這麼聰明，卻又聾又啞？那你將來還能夠做什麼？」種種無形的壓力，讓媽媽最後決心把我帶回身邊，親自教我學說話。有好幾年的時間，我必須每天看著她的嘴型、觀察她舌頭的擺放位置，一個字一個字的揣摩，重複直到發出正確的音為止。

其實那段漫長的學語過程，我當時因為年紀太小，並沒有太深的印象，直到長大以後，有一次媽媽曾經對我說：「我覺得你是老天爺送給我最好的禮物，因為

有了你，讓我了解到身心障礙有多辛苦；這也給了我一個契機，讓我學著慢下來，陪著孩子一步步成長。」我才意識到，原來一直以來我覺得自己總是造成他人的麻煩，但從沒想過，如果以正面的角度看，對於真正有心在乎你的人，你的缺陷，反而是可以成為讓彼此生命互相昇華的一份禮物。

## 對有聲世界的渴盼

然而，對我來說，我覺得上天給我最特別的禮物是「勇敢」。

從小，我就渴望著與人交流，但常會因為聽力的關係而碰壁，由於聽不清楚，我很難融入群體的聊天，不論是在求學或工作中，總是會不知不覺變成團體中的「邊緣人」，儘管我已盡力事先說明了我的需求，例如：「希望大家說話時稍微放慢語速、跟我說話前請先拍拍我」等等。不過，可能因為我的障礙不太外顯吧！（耳朵上掛著助聽器並不容易被注意到）。加之社會大眾仍普遍抱有「戴上助聽器後，聽力就恢復正常」的迷思，也無法理解我為什麼會需要溝通上的調整跟幫忙？因此，一到吵雜的環境中，我依然容易被忽略。

每當我百般努力仍然聽不懂大家的聊天內容，開口想請對方說慢一些，卻招來不耐的眼神時，我也只好默默回到座位上，獨處、看書、寫作，做著自己喜歡

且能夠打發時間的事情。雖然常常覺得很孤單，甚至被身邊的人誤會「很奇怪、孤僻、不合群」，但我也總是不斷告訴自己：「沒關係，多經歷了一次就多跨過一關，多增添一些勇氣，下次碰到類似的狀況就不會太在意了。」我常想，這應該就是老天爺特地要讓我學習的課題。

### 期盼與現實的落差

因為我的工作環境相當重視資訊安全，甚少允許個人電腦加裝 LINE 或其他文字通訊軟體，凡事幾乎以電話、廣播來溝通，這對我來說充滿挑戰性。真實的人聲透過電子儀器往往會失真，再經過助聽器傳到我耳中，我聽到的僅有一片「嗡嗡」的雜音。對於平常需靠讀唇辨識的我而言，要聽懂電話裡的人在說什麼，簡直堪稱我人生至今最嚴苛的考驗！

幸好，工作到目前為止所遇到的人都很 nice，願意在電話裡重複敘述，直到我能聽懂關鍵字、猜出他們的意思，而我也會向他們提出替代方案，像是：改以寄 email 的方式通知我，或是我親自去找他們當面說清楚……等等，我幾乎每天都在思考溝通上的解決之道，以讓工作能夠順利完成。

雖然我試著克服「電話」帶來的挑戰，但「廣播」對我而言卻是更猶如越級打怪、無論如何都戰勝不了的大魔王，不知道為什麼，我所處的辦公大樓回音相

當大，透過廣播系統傳出來的聲音本就失真，加上回音的干擾，讓我簡直是滿頭霧水，「聞其然，不知其所以然」。

這些狀況對於正常人來說並沒有影響，只要稍加注意就能聽懂，因此多數同事完全無法理解為何我對廣播的通知毫無反應，而我也可能每一個廣播都輪番去詢問內容，更不希望因為長期一直拜託身邊的人提醒，讓對方認為我麻煩多，造成相處上的困擾。

即使如此，近期仍然發生了一件事，直到現在想起來還是有些難過。

七月底，正值出差的同仁回歸廠內，大家輪番進修、上課，整個公司熱熱鬧鬧，廣播也接連不斷，一開始我還想認真分辨廣播內容，但聲音實在是太吵雜、模糊，嘗試許久依然一個字也聽不懂，同事各做各事，亦無人分神顧及我的困難，就在那一次，我硬生生錯失了參與活動的機會。

那天下午，我正忙著交接手中的業務，隱約感覺傳來一個模糊的廣播，忙碌之中卻也無暇探究其內容，身邊的人可能以為我知道，也沒人開口提醒我。直到下班出了公司以後，我才覺得怪怪的，為什麼刷卡離開的人變少了？平常大家不是都迫不及待趕著回家的嗎？

之後，在通勤途中，遇到一個要好的同

事，納悶問我今天怎麼沒留下來？公司有舉辦爬樓梯的活動，只要爬到頂樓，並排隊闖關就可以領到500元的獎勵金。還問我：「下午有廣播你沒聽到嗎？或是都沒有聽其他人聊天提到嗎？」

我這才恍然大悟，同時心裡非常難過，我不是不努力聽，不是不想融入環境，是真的聽不見呀！但是我卻連選擇的機會都沒有。而當時已經離開公司很遠，再折返回去也來不及了。

那天回到家，我默默哭了一晚，比起錯失的活動跟獎金，我更難受的是：全公司的人都聽到這件事，卻沒有半個人跟我提一聲，所有認識的人都去參加了，獨留我一人被排除在外，這種感覺真的很難過，更何況公司裡不少人都知道我的狀況，我平時跟大家互動也維持得ok呀！我多希望有一個人願意稍稍緩步，同理並接住我的困境，哪怕在日常生活中只有一句詢問，也好。

後來，仔細想想，我也慢慢釋懷了，我不斷跟自己說：

「沒關係，生活裡每個人都很忙，大家其實沒有義務要幫助我。換作我是正常人，我可能也沒辦法完全去感受同身受他人的困難。」

「不能夠期望別人能在我每次提出需求時，就馬上能聽進去，並且持續了解我。

我只要盡好自己本分就好，問心無愧，遇到願意對我好的人就感恩，如果不屬於我的，就隨緣，糾結也無事於補。」

「不經一事、不長一智，不如感謝這次的經歷讓我又成長一些了吧！」

## 將標籤貼得好看

書寫，是我抒發壓力的方式，透過爬梳自身的逆境，我發現生活中其實仍有許多對我好的人，像是隔天有同事聽說了這件事，馬上就來安慰我，說下次她可以為我留意相關事項，並特別一起請我吃小蛋糕；我的媽媽後來知道了，也告訴我：「你在我心中是最勇敢的，這輩子都要堅強地面對挫折。」還有一個朋友，也在私下與我分享了他自身說不出口的困難，鼓勵我：「撕不下的標籤，就讓它貼得好看。」不要害怕面對人群，要快快樂樂地向前進，嘗試化劣勢為優勢，凡事只要走出去，總會有路。

因為體會過這些感覺，我常常在想，生命裡雖然橫越了一道坎，我卻也從中學習了如何去勇敢。隨著人生經驗的累積，我相信我能慢慢讀懂這份上天給我的「禮物」，更有能力去篩選、留下最值得我去付出的人事物，並珍惜身邊願意懂我的人，釋出善意，知足常樂，享受著平淡、簡單的生活。🍷

# 轉彎後的風景

文／寶露達 P



## 失敗的低谷

我一直以為人生就像一條筆直的道路，只要努力、按部就班地前進，就能抵達夢想的終點。直到某一年的一場意外，讓我明白，真正珍貴的生命禮物，往往藏在我們無法預期的轉彎處。

那年，我正在準備一場對我來說極為重要的國家考試，為此幾乎停止了所有社交活動，把生活壓縮成三件事：讀書、讀書、還是讀書。當時我認為，通過考試就是我人生唯一的目標，只要我能成功，生活就會穩定，家人會放心，我也會成為一個被肯定的人。

然而，考試結果公布那天，我卻名落孫

山，得知結果的瞬間彷彿覺得全世界都崩塌了。我不願面對家人、不敢見朋友，甚至無法直視鏡中的自己。我問自己：「我這一年到底在做什麼？這樣努力，竟然什麼都沒有換來？」

我陷入了一段低潮期，無法集中精神，也不願與人交談。家人雖然安慰我，但我總是覺得他們無法理解那種失敗後的空虛。直到有一天，我收到一封朋友的訊息，上面只有短短一句：「出來走走吧，山上的風景很不錯。」

也許是那天心情特別沉重，我竟然答應了！於是我穿上運動鞋、揹著輕便的背包，跟著朋友一路往山上走。沿途沒有太多交談，我只是靜靜聽著風穿過樹林、鳥

叫聲迴盪在山谷。陽光灑在樹葉上的光影，讓我忽然有種久違的安靜與自在感。

走到山頂時，我望著遠方，天色澄澈，整座城市靜靜地躺在雲霧之下。那一刻，我感覺自己似乎從雜亂的情緒中抽身而出，就像從一場混亂的夢裡醒來，第一次用清晰的眼睛看見世界。風吹過臉龐，彷彿替我把過去的挫敗與沉重一一拂去。原來，換個角度看，那些曾讓我困住的低谷，也不過是人生的一段上坡路。

### 重建自我的價值

從那天起，我開始調整自己的步伐，選擇不再鑽牛角尖，開始閱讀從前沒時間讀的小說，也重新拾起了大學時期的攝影興趣。我去旅行、去看展覽、去參加小型講座，漸漸地從失敗的陰影中走了出來。

幾個月後，我接到一份與文字相關的工作邀約，原本只是想暫時轉換環境，沒想到卻開啟了我另一段職涯旅程。在這份工作中，我有機會接觸不同領域的人，寫下許多他們的故事，也在過程中重新建立起自己的價值與自信。

回頭看那一年的挫敗，我不再怨恨、也不再逃避。因為我知道，正是那段低潮，

讓我學會如何重新站起來、如何照顧自己，以及如何更柔軟地看待世界。那場考試失利，當時看來是打擊，現在卻是我人生收到最珍貴的一份禮物。

它讓我不再一味追求世俗認同，而是學會從日常生活中發現意義；不再把成功定義為一紙證書，而是懂得欣賞沿途風景與陪伴在身邊的人；不再逞強裝沒事，而是允許自己脆弱、慢下來，並重新出發。

### 享受失敗的啟示

「生命的禮物」有時候不會在我們可以預期的情況中出現，它可能是一場失敗、一段低潮，或一次看似毫不起眼的邀請，但只要我們願意轉個彎，也許會發現，原來真正的禮物，是那個在苦難中慢慢成長、學會理解與愛的自己。

如今我仍偶爾造訪那座山，也時常想起那天的微風與陽光。那不是一次平凡的郊遊，而是一個轉捩點——是我在灰暗中收到那份最真實、最有力量的「生命的禮物」。



# 生命的禮物—— 始料未及的遇見

| 文、照片提供／再生能源處 高年級實習生

我的人生在他出現之前，原以為就如此平靜地走向盡頭。直到他的出現，彷彿一道光指引我前行，為我的生命注入了活水，重新找到活下去的力量，他就像是生命中遲來的禮物，為我看似單調毫無激情的生活帶來了動力，他是我始料未及的遇見，讓我敢於去探索那些曾經以為遙不可及的面向，讓我相信自己可以成為更好的樣子。



## 自縛於繭中

在遇見他之前，我的生命是一條筆直且沒有風景的公路。我習慣了每天早上七點的鬧鐘、習慣了通勤時擁擠的捷運、習慣了辦公室裡無止境的文書工作。我的生活就像一塊經過精準切割的磚塊，嚴絲合縫地鑲嵌在名為「日常」的巨型牆壁中。我從未想過要打破這份平靜，因為我曾親眼見過那些試圖跳脫框架的人，最終撞得頭破血流。年少時的夢想，早已被現實的風沙磨損殆盡，變成了一顆顆失去光澤的卵石，沉在記憶的河底，我甚至不再有勇氣彎下腰拾起它們。我把這份平靜視為一種成熟、一種對生活現實的妥協。我告訴自己，大多數人的生活不都是如此嗎？何必去追求那些虛無縹緲的激情與刺激？安穩，便是一種幸福。然而，心底深處，總有一種難以言喻的空洞感，像是一個沒有裝滿水的杯子，明明看起來完整，卻總讓人感到乾渴。

這份空洞，我將它歸咎於年齡的增長，歸咎於生活的壓力，甚至歸咎於個性使然。我用各種合理的藉口來包裹它，將它深埋在心底，以為只要不去觸碰，它便不會影響我的生活。我不再與人深交，因為害怕情感的波動會打破我精心構築的平靜。我的朋友圈子越來越小，對話內容也越來越淺顯，僅止於工作與天氣。我將自己鎖在一個名為「舒適圈」的牢

籠裡，自以為得到了安全，卻也失去了與世界連接的能力。我的世界，只剩下黑、白、灰三種顏色，沒有鮮豔的色彩，也沒有耀眼的光芒。我以為這就是我人生的終點，我的人生只會如此平靜地、單調地走向最終的結束。

## 敲響心門

直到那天，我在一個偶然的機會下遇見了他。那是個一如既往的午後，我和往常一樣，漫無目的地在城市中遊走，尋找可以打發時間的事物。他就站在一處街角，側著頭，專注地看著一張貼在牆上的老舊海報。陽光透過樹葉灑在他身上，鍍上了一層溫暖的光暈。我本該匆匆走過，但他的側臉卻有一種吸引力，那種純粹而沉浸的氣質，讓我忍不住多





看了幾眼。我們的對話始於那張海報上的樂團，我驚訝於他對這樂團歷史的獨到見解，而他則被我對海報設計一個小細節的關注所吸引。我們的對話從幾句簡單的交流，慢慢變成了深入的探討，那是我許久以來，第一次與人進行如此真誠而熱烈的交流。

他的出現，彷彿一記輕柔卻堅定的敲門聲，打破了我內心的沉寂，他就像是一道光，為我的生命注入了活水。他的人生，與我的人生截然不同，他熱愛旅行，足跡遍佈世界各地；他擁有多樣的興趣，從縫紉到登山、從攝影到寫作，他的生活充滿了色彩與故事，每一次與他交談，都像是在閱讀一本充滿奇遇的傳記。他沒有批判我的平靜，但他的存在本身，就足以讓我開始反思，他讓我看到，原來生活不只有一種樣貌，原來人生可以如此熱情且精

彩。他的活力，像一股清流，洗滌了我心中長久以來的疲憊與麻木。

### 邁出第一步

他帶給我的第一份禮物，是勇氣。過去，我總是害怕失敗，因此寧願什麼都不做，他卻告訴我：「不做，才是真正的失敗。」他鼓勵我重新拾起年少時對寫作的熱愛，儘管我的文筆早已生疏、儘管我的作品毫無章法。他陪我一起去取材，耐心地聽我分享與回饋，更重要的是，他從不評判我的作品，而是欣賞我在創作過程中的投入與熱情。每一次下筆，都像是在釋放我內心深處的壓抑，讓那些沉睡已久的夢想，再次有了呼吸的空間。我發現，原來做一件自己喜歡的事情，並不是為了得到他人的讚賞，而是為了尋找內心的平靜與喜悅。

他帶給我的第二份禮物，是探索未知的熱情。我們一起去了一座我過去從未想過要攀登的山，那座山並非以險峻著稱，但對於一個習慣於平地行走的我來說，這已經是巨大的挑戰。在攀爬的過程中，我數度感到疲憊，想要放棄。然而，他總是走在我的前面，回頭對我微笑，伸出手，拉著我繼續前行。當我們終於抵達山頂時，眼前的景象讓我此生難忘：雲海翻騰，日出時的霞光將整個天空染成了絢麗的色彩，壯闊而美麗。那一刻，我才明白，原來所謂的「風景」，並不僅僅是肉眼所見，更是突破自我、經歷艱辛後所獲得的內心感動。他讓我意識到，人生中那些美好的風景，從來都不是輕易就能抵達的，唯有鼓起勇氣、邁出腳步，才能真正領略它的美好。

他不只是我的旅伴，更是我的靈魂導師。當我因工作上的挫折而感到沮喪時，他會耐心傾聽，但從不給予空洞的安慰。他會引導我思考問題的根源，分析我為何會陷入情緒的低谷，並幫助我找到解決問題的方法。他讓我明白，情緒並非洪水猛獸，而是我們內心真實感受的反映，學會與情緒共處，便是提升情商的第一步。他的存在，像是一面清晰的鏡子，讓我更清楚地看見自己的缺點與不足，但他從不指責，而是溫柔地引導我，讓我願意面對並改變。

## 新的力量

這份「生命的禮物」，並非只是他的存在本身，而是他所帶來的深刻影響與改變。這份禮物，教會我如何去愛、去感受、去探索。他讓我發現，人與人之間的連結，可以如此深刻與真摯；他讓我相信，即使年過不惑之年，人生依然可以充滿可能性與希望；他讓我明白，所謂的「安穩」並非生活的全部，而真正的幸福，來自於不斷地探索與成長。

如今，我的生活已經不再是那條沒有起伏的直線，我依然會面對工作的壓力，依然會遭遇挫折與失敗，但我的心態卻已截然不同。我開始以一種開放與好奇的態度去面對生活中的每一個挑戰，將每一個意料之外的變故都視為一次成長的機會。我學會了在疲憊時停下來，欣賞路邊的小花；學會了在沮喪時，給自己一個溫暖的擁抱。我的人生，因為他的出現，重新擁有了色彩與溫度、重新找到了活下去的力量。

他就像是生命中遲來的禮物，為我看似單調的生活注入了動力；他是我始料未及的遇見，讓我敢於去探索那些曾經以為遙不可及的面向，讓我相信自己可以成為更好的樣子。這份禮物，我將會用一生去珍藏與體會，因為它不僅僅改變了我的人生，更讓我重新找到了完整的自己。

# 親子同樂會— 總管理處親子日暖心登場

文、照片提供／人力資源處 亨利張



總管理處一年一度的親子日活動於父親節8月8日熱鬧舉行，一早主樓大廳便充滿了溫馨與歡笑聲。小朋友們在父母陪伴下陸續報到，與各系統同心園地的叔叔、阿姨們相見歡，現場洋溢幸福氛圍，笑聲不斷。

## 高層齊聚 溫暖致意

活動伊始，董事長、總經理、各副總及專總、總處職工福利委員會主委等長官親臨現場，與同仁及眷屬同樂。長官們除了表達對同仁辛勞付出的肯定與感謝，也特別向到場的孩子與眷屬們獻上最真摯的祝福。不僅彰顯公司長年對家

庭友善的重視，更讓同仁深刻感受到企業的關懷與支持，氣氛格外溫馨。

## 精彩節目 笑聲不斷

今年特別邀請的「銀河谷音劇團」帶來精采演出，生動的故事情節搭配逗趣的角色互動，深深吸引大小朋友的目光，孩子們隨著劇情時而驚呼、時而拍手叫好，臉上滿是興奮的表情。隨後登場的「氣球秀表演」，更是將現場氣氛推向另一波高潮，表演者巧手變出各式各樣繽紛可愛的造型氣球，讓孩子們目不轉睛，會場歡笑聲此起彼落，參與活動的大小朋友均留下滿滿快樂的回憶。

## 美食充電 探索職場

中午的「美食充電站」活動，由各系統同心園地貼心準備多樣佳餚，讓同仁與家人邊用餐邊交流，分享育兒點滴，氣氛溫馨融洽。下午進行的「職場大觀園」更是別具教育意義，孩子們在父母的引領下，踏入平日父母努力工作的職場環境，親眼見證爸爸媽媽日常工作的樣貌。透過親身體驗，小朋友對父母的角色有了更深的理解與敬佩，而同仁們也因孩子的驚喜與讚嘆，倍感自豪與溫暖。許多同仁回饋這樣的安排不僅讓孩子留下難忘回憶，也讓自己重新審視工作與家庭間的連結，感受到滿滿的成就感。

## 榮獲殊榮 實踐友善

今年台電榮獲臺北市政府頒發的「友善育兒事業獎」，這份肯定不僅是對公司長

年致力推動家庭友善政策的成果，更呼應了親子日的核心精神，公司透過各項多元友善制度及完善的托育措施，積極打造員工能兼顧事業與家庭的環境，這不僅提升了台電在社會大眾心中的企業形象，更讓員工凝聚向心力，對未來充滿信心。

## 歡樂圓滿 期待再聚

隨著「珍重再見」的聲聲道別，活動在依依不捨中圓滿落幕，孩子們帶著氣球、禮物、笑容與滿滿的回憶返家，家長們則收穫了一整天珍貴的親子時光。這場親子日活動，不僅串起了家庭與職場的橋樑，也再次實踐了公司「敢婚、願生、樂養」的企業文化，期盼來年再度相聚，讓歡笑與溫暖持續傳遞，在台電寫下更多幸福的親子篇章。🍀



參與活動的同仁及眷屬共度快樂且充滿歡笑的一天

# 尖山發電廠攜手工會與福利會 聯合舉辦親子日活動— 共築幸福尖電大家庭

文、照片提供／尖山發電廠 王寓禾

為促進員工與眷屬之間的情誼，深化企業與家庭的良性互動，同時推廣合理電價觀念，尖山發電廠與台灣電力工會第56分會、福利會於本（114）年8月2日（星期六）在本廠電力展示館，盛大舉辦「合理電價宣導及員工眷屬參訪活動」（簡稱：親子日）。活動內容豐富多元，氛圍溫馨熱烈。雖逢天候不佳，細雨時而飄落，卻絲毫不減參與人員的熱情與活力，全場洋溢著笑聲與感動，最終在一片掌聲與喜悅中圓滿落幕。

## 齊心籌辦 群策群力

此次活動由李鳳春廠長親自擔任總指揮，謝華昌副廠長與台灣電力工會第56分會蕭鉉鐘常務理事共同擔任副總指揮，並由福利會許文忠總幹事鼎力協助籌劃。活動前歷經多次會議討論與細緻規劃，無論場地布置、動線安排，抑或活動節目設計，皆以周全用心為原則，務求讓所有參與者都能留下美好回憶。



全體大合照

## 志工同心 熱情投入

本次親子日最大的亮點之一，即是尖山發電廠員工展現出的無私付出與團隊精神，共有75位同仁自發投入志工行列，依專長分屬於報到組、交通組、導覽組、攝影組、活動組等七個小組，分工嚴謹，合作無間。

從報到迎賓、場地維護、遊戲道具準備，到秩序維持與交通疏導，每位志工皆以最熱忱的笑容與細膩的服務，迎接員工眷屬的到來。特別值得一提的是，志工們還準備了精緻茶點與廠內自製的「尖電冰棒」，冰涼爽口，深受大人小孩喜愛，現場笑聲此起彼落，處處洋溢著感謝與溫暖。

## 貴賓蒞臨 增添光彩

活動當天，楊曜立法委員特別跨海蒞臨

支持，並為同仁與眷屬勉勵打氣。楊委員長期關心澎湖離島的發展與民生議題，對電力穩定與員工福祉尤為重視。他在致詞中特別讚許道：「尖山發電廠長年守護地方民生，穩定供電的同時，更重視員工關懷與在地互動。本次舉辦親子日活動，正是企業文化與家庭價值相互融合的展現，值得肯定與鼓勵。」他的到來，為活動更添意義，也讓全場備感振奮。

### 寓教於樂 知識共享

活動的核心主題「合理電價宣導」亦安排得生動有趣。透過展示板與專人解說，向眾人清楚說明電價結構、能源使用效率及電力調度原則，使員工及眷屬對日常用電與合理電價有更深入的理解。

為增添互動，更設計了有獎徵答活動，小朋友們爭先舉手、積極作答，場面熱鬧歡樂。最後由廠長夫人與常理夫人親自頒獎並合影留念，不僅寓教於樂，也讓學習的氛圍溫馨而難忘。

### 風雨無阻 溫情滿場

雖然天候不佳，但在事前周到的規劃下，無論是遮雨棚的設置、備案空間的準備，

或現場人員的應變，都展現了尖山發電廠團隊的效率與韌性。細雨中，歡笑聲依舊此起彼落，孩子們盡情遊戲，家長們專心聆聽，氣氛熱烈溫馨。

活動尾聲，全體與會者齊聚一堂，合影留念，將這份喜悅定格。廠方更貼心準備了精美紀念品與摸彩禮物，讓每位參與者都能滿載而歸。

### 凝聚向心 展望未來

此次親子日，不僅是一場員工福利活動，更是一場深具象徵意義的家庭盛會。李鳳春廠長在致詞中表示：「尖山發電廠的首要任務固然是穩定供電，但同仁與其家庭的幸福同樣重要，希望透過親子日，讓員工及下一代對能源產業有更多認識，進一步激發對未來的熱情與投入。」

蕭鉉鐘常務理事也感性補充：「尖電員工平日肩負繁重工作，但仍願意抽空投入志工服務，展現高度團隊精神與企業文化，這份精神令人動容。」眾多員工眷屬亦表示，原以為只是陪伴孩子參加活動，卻意外收穫滿滿，不僅增進親子交流，也對電廠的使命與家人的工作有了更深一層的認識與敬佩。



楊曜立委親臨現場並上台致詞



廠長夫人、常理夫人與答題小朋友親切合影



# 潛在的危險情人

文／東吳大學心理學系兼任副教授 林蕙瑛

常聽到「危險情人」、「恐怖情人」的名詞，好像離我們很遠，只有在電影上才看得到，其實現實生活中，可以發現有各種不同程度的危險情人存在於戀情中。每一位心理學家都會談到人的個性，也有「性格心理學」這門課程。人的個性，除了基因外，家庭教育、兒時的成長歷程以及成長時與外在環境的互動，形成每個人獨特的人格。

年輕人談戀愛缺乏閱人經驗，多從自己的感情觀去交朋友，尤其女性也享受被追求的感覺，一開始建立的好感當然重要，然後彼此的頻繁互動，就會逐漸產生感情而進入親密關係，也就是因為進入了親密關係，距離拉近了，才逐漸看到彼此的真面目。這個時候感情已經投入很深，已養成化解小摩擦之道，而對於大的衝突或差異，卻懷有忍耐之心，

選擇繼續走下去看看。明知已經碰到潛在或真實存在的危險情人，也是一邊談戀愛，一邊忍受與觀察。

以下兩個案例就是活生生的存在於大學生的戀情之中。

## 案例一 明輝的桎梏

與玲玲交往一年多，彼此都是學生，每天都做晚餐送到學校給她，久而久之，玲玲就有了每天在學校等晚餐的習慣，但有一天我生病沒辦法送晚餐到學校，她不但沒有關心我的身體狀況，還責罵為什麼今天沒有給她送晚餐，我想她大概是因為肚子餓心情不好，只好道歉。再來，她每天洗完澡都要我提醒她，過了10分鐘要吹頭髮，只要我沒有準時提醒，她就會開罵，最後道歉了事的也是我。只要有想買的東西都要我買給她，

不管價格有多昂貴，我如果說太貴了不願意買，她就會生氣。

已經嘗試跟玲玲溝通好幾次，自己沒辦法無時無刻滿足她的需求，而我也覺得在這段感情中只有我一直在付出，感受不到她的相對回應，雖然她每次都說自己會改後又轉移話題。長期累積下來的不平等關係讓我決定分手，可是玲玲卻開始情緒勒索，說我曾承諾會跟她結婚，如果分手的話她就決定去跳樓。原本以為可以擺脫這段關係的，現在卻被她用這樣的方式拒絕，我也很害怕玲玲真的會做傻事，但又不想一直維持這段不健康的關係，該怎麼處理兩人之間的問題呢？

## 案例二 安安的遭遇

在大學認識幼祥，感情迅速升溫，成為眾人眼中的「完美情侶」。一開始，他對我充滿體貼和關心，總是準備浪漫的驚喜，我真覺得自己遇到了人生伴侶。然而，隨著關係深入，幼祥逐漸開始表現出強烈的佔有慾。

某次我和大學同學出去吃飯，男友表面上同意，但在聚會結束後，卻用陰陽怪氣的語氣質問：「妳是不是跟他們特別開心？我看妳笑得很開心嘛。」我解釋了很久，他卻越來越多疑，開始指責我忽略了他的感受，並說我只會「對別人好，不在乎他」。這讓我陷入深深的自責，甚至開始質疑自己是否真的在無意中傷害了幼祥。

男友開始以「關心」為名，控制我的行動和社交。他會經常檢查我的社交媒體，甚至要求分享每一條訊息和每一通電話的內容。我覺得不安，但又無法擺脫他的這種情感綁架，因為每當我提出反對意見，他就會扮演受害者，說「我這樣做是因為我太愛妳了，難道妳看不出來嗎？」

隨著時間推移，我越來越感到生活被男友完全操控，朋友們漸漸疏遠我，因為每次出門都必須向他報備。我想要逃離這種壓抑的生活，卻又被他一次次的「愛妳才這麼做」給困住。直到有一天，我終於發現他不僅控制我的生活，還開始在工作和學業上干涉，指揮我該如何做事。每次我想表達自己不同的想法時，他都會打斷，說：「妳太幼稚了，我是在幫妳，妳不懂這些事情的複雜性。」

這種不平衡的關係讓我越來越焦慮，甚至開始失眠，情緒亦時常崩潰。而他卻始終將自己塑造成「為我好」的形象，每當我質疑時，他總能讓我覺得自己才是錯的。我該怎麼擺脫這個處境？

## 分析

案例一的明輝真是愛情孝子，對女友呵護的無微不至。雙方都是學生，各有學業，也要各自管理三餐，明輝還特地在住處做晚餐送到學校給女友享用，玲玲應該感激他花時間買菜做飯送過來的全

心全意，並規勸他把時間放在多準備功課及運動上，而不是理所當然的享受。沒有關心男友為何沒送晚餐是因為生病反而責罵他，然後還開口要男友買東西送她，不論價格，沒買就生氣。

互動中，通常都是明輝道歉了事，這樣一面倒的感情的確是不對等，明輝沒有感受到溫情與關心，經過多次溝通也不見改善，也就是說對這段關係失望，已經明瞭玲玲並不是自己談感情的對象，急欲求去。玲玲從小到大，可能是被寵壞的女兒。家人朋友都順著她，以至於習慣予取予求，也從來沒有人教她正確的感情觀，所以認為「只要我跟你在一起，你就得聽我的」，凡事都要佔上風。把男友當成工具人，不會傳達自己的愛意。

予取予求的人，佔有慾必強，事情不順心，男友不順從，不分皂白愛生氣，也是危險情人的特質，在兩人關係中早就開始出現了，但因為明輝無窮的愛，通常都息事寧人安然度過。等到明輝表達去意，玲玲當然不能忍受擁有而後失去，危險情人的最明顯特質，情緒操控立刻浮現，責怪男友不信守要跟她結婚的承諾，並以跳樓威脅，將明輝困在關係中，這份關係其實已經變質了。

依美國一位家庭與婚姻治療師，心理學博士黛博拉·維納爾的評量標準，案例

二的安安目前正處於一種有毒的感情關係中，也就是說，幼祥已經是一個危險情人了。

剛開始的體貼關心就是要先得到安安的心，然後就展現他的佔有慾。在女友平日的各種行動及社交關係中，從介意到限制，逐漸疏離她與同學朋友，而安安自然不會跟家人談到自己的戀情，所以家人完全不知情。只要安安提出反對的意見或說出自己的想法，他就自以為是的輕蔑她，說她幼稚不懂事，也把所有的錯都歸在她身上，然後變本加厲，以愛為名，來干涉女友的學業與工作上的做法。幼祥所做的一切，都完全符合危險情人的特質。

安安是有感覺到幼祥濃濃的愛，但是濃到綁手綁腳、無法呼吸，她感覺到自己的情緒及行動都被操控，忍受已經積到頂點了，自己開始內耗，焦慮、失眠、情緒崩潰，明知幼祥已經不是一個好對象，卻還不知道嚴重性，自己已經遇到一個危險情人。然而陷在感情關係中，愛的又那麼深，到底要如何跳出來呢？而且幼祥會放她走嗎？

## 引導

情緒勒索有三大招：恐懼感、義務感和罪惡感，明輝就是中了這三招，人一害怕就亂了陣腳，無法清楚地思考，只好小心翼翼地伺候玲玲，但已經不像以前

那樣的無私奉獻了。不過從玲玲的個性來看，她還不算是真正的危險情人，只是被寵壞了，想要的東西非得到不可，不太可能真的去尋死，只會出言威脅。

明輝現在是她身邊最親近的人，即使溝通無效，多次忽視男友的需求，明輝還是可以在她身上下功夫，先暫時不提分手，但無懼於她的威脅，反而要強烈的要求玲玲正視關係的重要性，平等對待。男友不快樂，她也應該可以感受到，她的生氣只能獲得明輝更多的不快樂，建議以堅定的態度，耐心的說明，慢慢地訓練，兩人要相處的融洽，才有走向將來的可能性。也就是說不要太順從，也不要太反抗女友，讓玲玲逐漸適應新的互動模式。同時也要讓玲玲的家人及她的同學朋友們，知道兩個人交往的情形，希望能規勸玲玲不要太任性。

如果明輝所以明白這個道理，但覺得自己無法駕馭女友，那就一定要尋求個人諮商，在諮商師的陪伴之下，從諮商歷程中產生自己的力量，才能去面對並處理自己的問題。

案例二中的安安，處於被操控的關係中已經有一段時間了，從享受變成忍受，身心都受到精神暴力的影響。雖然說男友還是大學生，但已經具有危險情人的各種特質，只有離開他才能擺脫這個處境。目前安安得先認識及執行「愛情反

恐 CSI 守則」，這是臺北市家庭暴力暨性侵害防治中心與公務人員訓練處於 2019 年推出的安全戀愛攻略之一，指出遭遇恐怖情人時，首先要「商談」(Consult)，讓身邊親友及專業人員了解情況，也就是說不要諱言，讓他們知道自己的戀情及發展狀況，並尋求商談與協助；接著安全至上 (Safety)，保持冷靜、制定人身安全計劃、注意危險訊號；最後「實行」(Implement)，冷靜溝通、要求對方履行需要改善的行動、觀察對方有無改變。

同樣的安安也是中了危險情人情緒勒索 / 操控的三大招，即使讀了愛情反恐 CSI 守則，也是遲疑難以行動，因此當務之急就是去尋求個人諮商，重新審視幼祥所謂的「很愛妳」、「都是為妳好」的操縱藉口，恢復自信心，產生自我能量，找回自主力。

## 結語

與危險情人分手很不簡單，既然碰上了就得小心行事，必須要有特殊技巧，千萬不可直接硬碰硬，以免火上加油，激怒對方，引發肢體傷害。

網路上有許多國內外心理師寫的文章，都是很好的參考與建議，但因為每個人的戀情，個人心理以及背後形成的原因或解決之道都不一樣，依每人情況而向專業心理師尋求個人化的幫助，會比較切合實際需求。🍷

# 員工協助業務(花)絮

## 北區

### 員工協助業務花絮



#### 台北北區營業處同心園地

於 114.7.12 舉辦「臺北植物園及國立歷史博物館親子參觀暨攝影活動」，近百名員工與眷屬踴躍參與。活動安排專業導覽與團體分組，透過語音解說認識蘭花主題特展，欣賞跨越時代與領域的珍貴館藏。活動不僅增進親子互動，也調劑同仁身心，寓教於樂，收穫良多。



#### 總管理處數位發展系統同心園地

於 114.7.3 舉辦「Laser tag 射擊遊戲暨單身聯誼活動」，透過遊戲挑戰與社交互動，增進同仁間情感交流與溝通默契。參與者在輕鬆氛圍中拓展人際關係，提升系統凝聚力。感謝副總、育樂活動推行委員會的支持，圓滿達成促進交流與營造友善職場之目標。



#### 東部發電廠同心園地

於 114.7.3 舉行「地震暨海嘯防災演練」，模擬芮氏 7.1 強震及 3 米海嘯來襲情境，同仁全程依「三不原則：不語、不跑、不推」完成疏散，並演練人員受傷搜救及緊急送醫程序。活動過程逼真，透過實地演練增進員工防災知能與臨場應變能力，演習圓滿完成。



#### 宜蘭區營業處同心園地

於 114.8.8 舉辦「熱血老爸」捐血傳愛活動，發揮「捐血一袋、救人一命」的公益精神，並結合創世基金會愛心義賣，為弱勢植物人盡一份心力，愛心加乘。本次活動共捐出 76 袋熱血，愛心不落人後，期盼能拋磚引玉，喚起社會大眾一起響應公益，將愛心與正向能量傳遞出去。

## 中區 員工協助業務花絮



### 通霄發電廠同心園地

偕同福利會於 114.8.8 舉辦「父愛如山、親子日」活動，安排沙雕巡禮與親子闖關遊戲，吸引同仁攜眷熱烈參與。上午親子共賞藝術之美，下午合作挑戰關卡，笑聲不斷。廠長表達對同仁家庭的支持，並肯定父親在家庭的重要角色，活動讓父親們感受關愛，寓教於樂，圓滿成功。



### 電力修護處中部分處同心園地

於 114.7.23 舉辦職場不法侵害預防及應對講座，透過講師的專業分享幫助同仁瞭解自身權益，提升保護與應變能力；同時探討不同世代員工的溝通與合作方式，強調理解彼此價值觀，減少誤解衝突。透過知識分享與經驗交流，增進職場信任感與安全感，營造友善工作環境，促進團隊向心力。



### 輸變電工程處中區施工處同心園地

於 114.8.8 舉辦「好姿勢，救自脊」健康講座，邀請專家說明久坐對脊椎與肌群的傷害，並帶領同仁實作復健動作，如頸椎矯正與腰椎強化等，教導如何在日常工作中保養身體。現場互動踴躍，參與同仁表示將養成伸展習慣，以減少慢性疼痛與傷害。活動有效提升健康意識，圓滿結束。



### 彰化區營業處同心園地

於 114.7.5 舉辦「中區壘杯比賽暨親子日」，吸引 80 餘位員工及眷屬參與。比賽現場掌聲與喝采聲不絕，選手們展現高超技藝與團隊默契。活動除競技樂趣外，亦安排親子共聚午餐，增進家人互動與情感交流，場面熱鬧溫馨，讓同仁與家屬共創難忘夏日回憶。

## 南區

## 員工協助業務花絮



## 嘉南供電區營運處同心園地

丹娜絲颱風 114.7.6 侵襲嘉義，致輸電鐵塔倒塌與大停電，後續與相關單位、承攬商近 300 人動員搶修，全力進行鐵塔搭建、輸電線路復建等工作，原需 7 日工期縮短為 3 日，並於 114.7.9 完成復電。此行動展現台電高效應變與專業精神，並獲長官指導與民眾支持，凝聚內部力量。



## 南部發電廠同心園地

偕同福利會於 114.7.12 辦理「旗津老街健行暨旗後山登山活動」，當天同仁自旗津海灘出發，沿途健行至旗後燈塔合影，並登上砲台欣賞海景。隨後大家漫步老街，品嚐美食，享受悠閒氛圍。活動讓同仁舒展身心、增進團隊向心力，並營造一段充滿笑聲與陽光的愉快時光。



## 台東區營業處同心園地

偕同福利會於 114.8.6 假台東秀泰影城舉辦「地球特派員」電影欣賞活動，邀請員工與眷屬共襄盛舉。影片透過星際冒險傳遞自我接納與正向精神，引發共鳴與感動。觀影過程溫馨愉快，不僅讓同仁舒緩身心，也增進彼此理解與交流，成功營造良好氛圍，對親子情感及團隊凝聚均受益良多。



## 大林發電廠同心園地

於 114.7.11 響應「舊鞋救命」公益活動，號召同仁募集鞋子、衣物及包包，並由廠長及園長帶領送至高雄指定處。此物資將遠渡重洋送至東非，協助赤貧孩童改善生活。透過實際行動，將善意化為希望，讓非洲孩童遠離沙蚤與貧困以行動實踐「愛無國界」，傳遞台電溫暖力量。

## 美容契約新規範

### 美容契約新規範生效施行囉！

行政院消費者保護處 廣告

美容定型化契約應記載及不得記載事項  
自112年7月1日生效施行

美容服務業者 要遵守

1. 契約審閱期不得少於3日。
2. 應清楚揭露美容項目、副作用、費用、所購產品內容、數量、價格等。
3. 應詢問消費者是否患疾、過敏性體質、肌膚敏感性等。
4. 推介辦理貸款應告知貸款利息、期數、總金額等權利。
5. 以整組或量販方式行銷之商品，在最小消費包裝之已拆封商品未用完前，不得以任何理由協助消費者拆封。
6. 應揭露所贈送之美容服務的服務時間、次數、費用。



法規連結

## 房客申請租金補貼

「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 廣告

苦

樂

留言板

一位備孕焦慮的媳婦

小編您好：

我和先生結婚已經三年了，當初我們對未來有著一致的共識：希望可以先好好過幾年兩人世界，把生活穩定下來後再準備迎接新生命的到來。雖然對於當媽媽這件事我一直懷抱著期待，但也不想倉促地進入人生另一個重大階段。我希望一切都能按著自己的步調慢慢來。

不過最近這段時間，雙方父母明顯開始變得焦急。逢年過節就會提到「什麼時候要生？不要等太久喔！」、「35歲了，再生就來不及了！」甚至還會轉發一些「高齡產婦風險」的文章給我。我知道他們是出自於關心，但這樣不斷地提醒與催促，反而讓我壓力更大。

我現在正積極地配合中醫調理，也看了婦產科、做了相關檢查，每個月都好像在做功課，從期待生命的誕生，變成一場讓人喘不過氣的任務。以前會期待驗孕的那一刻，現在卻是焦慮、害怕與自我懷疑的心緒。更難過的是，雙方父母似乎只關心「有沒有孫子？」，卻忽略了我的感受與身心狀態。

我不想因為壓力或別人的期待，而逼迫自己做還沒準備好的事。我也希望家人能理解，有沒有孩子並不是衡量幸福的唯一標準，順其自然才是最健康的方式。但我不知道該怎麼開口才能讓他們理解我的立場，也不想因此傷了雙方感情。

我該怎麼辦，才能照顧好自己，也讓長輩適時放下焦慮呢？

一位備孕焦慮的媳婦 敬上

## 北區 輔導內容

一位備孕焦慮的媳婦 您好：

謝謝妳願意分享妳的煩惱。妳已經做得非常棒了，清楚知道自己的目標、未來與節奏，並且對生命抱持著溫柔的期待。只是在來自家人一再的催促下，那些期待變了調，變成焦慮、內疚、壓力，確實會讓人倍感壓力。

經本系統同心園地成員間討論，提出以下建議，希望對您有幫助：

### 1. 妳正在經歷的不只是生理上的努力，更是情感與心理上的挑戰

因為生理的限制，女性面對生育進度的壓力是更為緊迫的，但人生的步調與節奏是屬於自己的。是否生育孩子是生命中的選項之一，並不是義務；媽媽的角色，也應是出於對孩子的愛與妥適的準備，而不是迫於期待或是社會眼光。

### 2. 學會照顧自己的情緒，才能準備好迎來新生命

在這個備孕的過程中，記得給自己一點喘息的空間。妳可以試著在平日裡，做些讓妳快樂的事，不一定是為了懷孕，而是純粹滋養妳身心，也許是一場旅行、享受喜歡的美食、悠閒地散步放空，讓妳重新感受到生活的餘裕。

### 3. 試著與家人溝通，表達自己的感受

「我知道妳們是關心我們的幸福，也出於對我們的擔心，但對於是生育這件事，我們比誰都焦急，我很希望能順其自然地迎接孩子的到來，而不是讓這件事變成一場任務。孩子是滋潤生活及感受愛的，我希望我們也能有愉悅的成長環境迎接他的到來」。

有時候，把真實的情緒說出來，不要將他們對妳的壓力默默忍受，愛妳的家人也不會希望他們的關心，反而造成妳的負擔。

### 4. 最後，妳不是一個人

許多女性也經歷過這條備孕這條路，路上有期待、有失落、有挑戰，也有堅定與選擇的勇氣。妳可以與閨密或有相似經歷的朋友聊聊，感受自己並不孤單，放鬆心理情緒，如果妳覺得需要傾訴或專業協助，也可以尋找諮商心理師，一起為自己的心整理出一條不委屈的方向。

記得，妳的價值不是全由「是否成功懷孕」決定的，妳已經很努力了！別忘了在這段旅程中，好好善待自己並相信妳自己，也相信命運的安排，小天使會在適當的時機降臨到妳身邊的。

總管理處財會資源系統同心園地  
全體園丁 敬上

一位備孕焦慮的媳婦 您好：

感謝您的來信，親愛的你，也謝謝你願意敞開心扉、分享這麼真實的心情。從你的字句中，我們可以感受到你是一位細膩、有責任感，也深愛家人與伴侶的女性。你沒有一味追求「理想的樣子」，反而更在意每一個人人生階段是否準備好、是否對得起自己，這份自我覺察與成熟，真的讓人很敬佩。

你說你和先生一開始就有共識，要先經營好兩人的生活再迎接孩子，這樣的安排其實是很健康、很有遠見的選擇。只是人生走著走著，當外在的聲音變得越來越多、越來越急，原本溫柔期待的新生命，卻變成了一項需要「達成」的任務。那種「每個月都像在交作業」的壓力，我想像得到，那不只是身體的疲憊，更是心裡被反覆消耗的感受。你真的辛苦了。

關於家人的催促，我知道你心裡是明白他們是出於愛與擔心的，可是這份愛沒有顧及到你的感受，反而讓你陷入一種「我是不是不夠好？」的懷疑裡。這真的會讓人覺得孤單，甚至委屈。

那麼，該怎麼做呢？我想先邀請你做一件事：照顧好自己，先不責怪自己。

你願意面對這些複雜的情緒、願意正視內心的掙扎，本身就是一種力量。現在的你，正在全心全意地努力著，不管是身體上的調理，還是情緒上的自我調適，都已經做得很好了。請相信，你不是停在原地的人，你只是走在屬於自己的步調上。

接著，關於怎麼與長輩溝通，我們可以試著這樣說：

「親愛的爸媽（公婆），我知道你們很關心我們，也真的很期待小寶寶的到來。你們的期待我都有放在心裡，真的感謝你們的惦記。只是現在的我，正在一邊調理身體、一邊調整心理狀態，希望是用最自然、健康、沒有壓力的方式去迎接孩子，而不是變成一場讓人喘不過氣的任務。每一次的等待、每一次的落空，對我來說都是一種學習與情緒的起伏。我希望這段過程可以被更多的理解，而不是催促。有你們的支持與耐心，對我們真的很重要。」

你可以根據自己與長輩的關係，用他們熟悉的語氣、語言方式來表達，但最重要的是讓他們知道：你不是不在意，而是很努力，只是希望這份努力能夠溫柔地被看見。如果覺得自己難以單獨開口，也可以請先生一同表達，讓長輩知道這是「你們夫妻共同的立場」，而非你一個人承擔壓力。讓伴侶成為你的靠山，也是一種很重要的情感支持。

最後，請記得：孩子的到來，是生命的奇蹟，但不是衡量一段關係幸福與否的唯一標準。你們已經在用心經營彼此的愛與生活，這份基礎比什麼都珍貴。請給自己多一點溫柔與空間，也允許自己在這段旅程裡，不一定要完美，但要忠於內心。我們會在這裡陪著你，也相信你會越來越靠近那個真正渴望的幸福模樣。

溫柔地祝福你，一群關心你的朋友。

# 南區

## 輔導內容

一位備孕焦慮的媳婦 您好：

從兩人相識相戀到結婚，這是上天給予好的姻緣，在生兒育女期待下，造成自身與雙方面父母關係緊張，但您希望一切都能按著自己的步調慢慢來，我們可以理解您目前處境，真是辛苦了！以下我們提出幾點淺見，期盼對您有所助益。

### 坦然面對催生壓力

只要和長輩相處，無可避免地會被催生，媳婦總要明白長輩的期待，不是自己的期待；長輩有表達想法權利，但晚輩也有遵從自己意願的權利；不是符合長輩期待就是孝順，懂得尊重媳婦意願的長輩，才值得被尊重。建議您也可嘗試與先生去做試管嬰兒，給雙方父母釋放善意，但更重要的是，要清楚自己的底線。您的感受和身心健康，絕對是第一順位。

### 修正心態並表達立場

身為女性，有時會有想取悅他人衝動，以至於無法符合他人期待時，內心會有愧疚感，認為自己不是好媳婦、好妻子，當內心出現焦慮，就要認清現實，知道自己不想現在生小孩沒錯，沒有人應該為做自己而感到抱歉。有沒有孩子，從來都不是衡量一段婚姻幸不幸福的唯一標準。您和先生之間的愛與共識，才是維繫這段關係最重要的基礎。讓長輩理解這一點，同時也讓自己堅信這一點。

### 適時離開，尋找情緒出口

身為人，總是有心煩意亂的時候，平時能壓抑情緒渴望被解放，平時能忍耐事情不想再忍耐，遠離會引起您憤怒的人，是當下最好的選擇。建議您可和先生、好朋友聊聊，或者尋求專業的心理諮詢，讓情緒有適當的抒發管道，保護好自己的身心健康。

### 看見對方的好，友善溝通

對於無法保持距離的家人，我們所能做的，就是盡力看到對方的好，來降低內心的焦慮感。當您收到長輩轉發的高齡產婦風險文章，為減少不必要的焦慮來源。建議您可予婉拒或過濾，並禮貌地說：「謝謝您的關心，這些資訊我都有看過，醫生也給我專業的建議了。」

女人活著，都希望能擁有一個幸福美滿的家庭，但所謂愛並不是一昧地委屈求全，能夠在家中保有自我，滿足自我，才是愛自己、愛這個家的最好方式。最後請您記住，照顧好自己，才有力量去面對所有挑戰。祝您一切順利，早日擺脫備孕的焦慮！

屏東區營業處同心園地  
全體園丁 敬上

### 結語

本期案例是一位已婚三年的同仁，原本與先生約定好先享受兩人世界、再規劃生子，然而近來長輩頻繁催促，甚至以高齡生產風險作為提醒，讓原本充滿期待的備孕過程，變成壓力沉重的任務。每月檢查與調理，伴隨的是焦慮、自我懷疑與被忽視的感受，當家人的關心化為催促，容易忽略當事人身心的狀態與節奏。此案例的核心在於，如何在家人期望與自身準備間，建立清楚的界線並表達需求，同時照顧好自己的身心健康，唯有在彼此理解與尊重下，幸福才能真正順其自然地延續。本期援例三篇，另提供台北北區營業處、訓練所、核能火力發電工程處北部施工處；苗栗區營業處、大甲溪發電廠、明潭發電廠；台南區營業處、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



(圖片來源：網路與書出版)

## 失控的焦慮世代：手機餵養的世代，如何面對心理疾病的瘟疫

作者 Jonathan Haidt | 出版社 網路與書出版

自 2010 年代起，青少年的心理健康出現驚人崩壞：憂鬱、焦慮、自傷與自殺率節節攀升，這不再是個別案例，而是一場全球性的心理健康危機。《失控的焦慮世代》由知名社會心理學家強納森·海德特執筆，深入剖析這場世代災難的成因。

本書揭示，從以遊戲與實體互動為主的「實體童年」逐漸被智慧型手機與社群媒體取代，Z 世代成為被科技制約的「童年白老鼠」。手機與社群媒體如何剝奪了兒童健全的社交與神經發展，造成睡眠剝奪、注意力破碎、成癮問題與情緒困擾，本書有系統地提出警訊與分析。

海德特也提供具體解方，從政府、科技公司、學校到家長，每個角色都能為孩子重建健康童年做出改變。《失控的焦慮世代》是對當代數位養成的深刻反省，也是為下一代心理健康發聲的重要之書。



(圖片來源：大塊文化)

## 性別多元宇宙：跨性別生命故事集

作者 台灣同志諮詢熱線協會 | 出版社 大塊文化

本書收錄二十一篇跨性別者的真實生命故事，是同志諮詢熱線跨性別小組多年努力的成果。透過自述與訪談，呈現跨性別者在性別認同、自我探索、法律制度、醫療資源、人際關係與職涯選擇中所面對的掙扎與調適。

書中主角來自不同世代與背景：有教師在校園中被學生不斷質疑性別、有青少年在成長過程中被要求「正常一點」、也有年長者直到退休後才發現性別可以改變卻錯過契機。更有跨越性別與情感界線、多元愛與身體經驗的分享。這些故事突破性別框架，展現如宇宙般多樣的真實生命軌跡。本書邀請讀者放下二分法的眼光，理解並看見這些與我們不同卻同樣動人的存在。

## 世界上最透明的故事 (日本出版界話題作，只有紙本書可以體驗的感動)

作者 杉井光 | 出版社 皇冠

這是一本只能透過「紙本」才能完整感受的小說，一推出即轟動日本出版界。作者杉井光以極具創意的敘事形式，講述一段關於「透明少女」的奇幻故事——男主角在校園中邂逅了一位神秘少女，她聲稱自己正在從世界上「慢慢消失」，連名字與記憶都逐漸被遺忘。沒有人再記得她的存在，彷彿她從未出現過，而唯一能見證她存在的，只剩讀者與這本書本身。隨著故事推進，書中的文字與視覺元素也開始產生變化，讀者必須透過翻頁與觀察，親身參與這場「存在與消逝」的閱讀體驗。《世界上最透明的故事》不僅顛覆閱讀習慣，也喚醒我們對「閱讀本質」的重新思考。唯有透過紙本，你才能看見它的真正面貌，感受到故事中那份逐漸遠去、卻又難以遺忘的透明情感。這是一本，唯有翻閱才能存在的小說。



(圖片來源：皇冠)

## 接地氣：連結大地無窮的治療能量，恢復人體電平衡，擺脫慢性發炎，找回不生病的生活

作者 Clinton Ober, Stephen T. Sinatra, Martin Zucker |

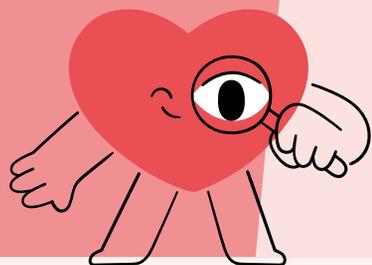
出版社 地平線文化

赤腳踩在草地或沙灘上，感覺特別放鬆、有精神嗎？這不是巧合，而是你正在「接地」——吸收來自地球的天然電子。本書提出「維他命 G」概念，說明人體如同電路，與地面連結能釋放多餘電荷、排出自由基，緩解慢性發炎、疼痛與失眠。一位按摩師失眠 22 年，開始接地後每晚熟睡 6 小時並減重 18 公斤；環法選手因接地加速恢復、大幅減少傷病。現代人長期穿絕緣鞋、久居室內，與大地斷線，導致健康惡化。透過赤腳踩草地、摸植物、使用接地墊等簡單方法，每天只要 30 分鐘，就能改善睡眠、減壓抗老、提升免疫力。《接地氣》結合科學研究與真實案例，教你如何在日常生活中與地球重新連線，啟動身體自然療癒機制，找回真正不生病的健康狀態。



(圖片來源：地平線文化)

# 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

183 公分，76 公斤，學歷為臺師大工學碩士，原為台電職員，後轉為其他部會轄下國營事業職員。家庭單純，成員皆為軍公教。

本人潔身自愛，無不良嗜好，偶爾會幫忙家人烹飪、拖地洗碗、捐血公益，興趣是長跑馬拉松路跑。

因工作環境的影響導致社交圈狹隘，單身至今，希望和有緣的你互相認識、交友聊天。

📞 聯絡人：邵先生

📠 LINE ID：titanshao

✉ 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



# 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
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
1383	31-40	屏東區營業處／ 業務管理師統計專員	鳳山區營業處、興達發電廠、 高雄區營業處、高屏供電區營運處	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。

## 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！

## 222 期 手足相伴的力量

專題故事

115 年 1 月號 / 114 年 12 月 5 日截稿

「記得我小時候在學校遭受欺負時，哥哥總會挺身而出，勇敢地站在我前面，為我擋下壓力。而那一幕背影，成為我一生難忘的力量。」

在成長旅途中，我們依靠的不只是父母，還有手足的守護與支持。或許他們木訥害羞，不擅言辭，卻在關鍵時刻成為最堅強的後盾。手足的情感，可能表現在一次守護、一段陪伴，或困境中的默默關懷。雖然平時會爭吵拌嘴，甚至冷戰，但當我們最需要時，他們往往是第一個伸出手的人，讓我們明白「血緣」是一種深沉而緊密的連結。

我們相信，每個人心中，都有一段與兄弟姐妹攜手成長、相互扶持的故事——童年的守護、求學的陪伴，或是成年後在人生低谷中的拉拔。第 222 期專題故事邀請您分享與手足之間最觸動心弦的經歷，無論是一個溫暖的瞬間、一段共同的奮鬥，或一次彼此支持的記憶。你的故事，將成為許多人回望手足情深的契機，提醒我們：在人生路上，能有手足同行，是最珍貴的幸福。

### 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！



一個盒子有幾個邊？

兩個邊：裡邊和外邊



狼來了(猜水果)？

楊桃(羊桃)



豆腐為什麼能打傷人？

因為是凍豆腐



什麼東西嘴裏沒有舌頭？

茶壺



青蛙為什麼能比樹跳得高？

因為樹不會跳



什麼花不能摸？

火花



## 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

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

難

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



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)