

# 同心園地



NO. 221

雙月刊 | 114 年 11 月號

## 你還沒有輸

人生就像放風箏，  
有時風向不順，有時線會纏繞。  
但每一次的逆風，  
都教會我們如何飛得更高。



台灣電力公司  
Taiwan Power Company

# 在月球上開唱

文／白頭翁



嗨

您看見了嗎

欒樹噴射著黃奶油  
孕育滿身紅色的愛

孕育滿身紅色的愛

嗨

您聞到了嗎

白匏仔葉子在風中翻飛  
花開撒下十方的流香

嗨

您聽見了嗎

鼓聲和著沙灘的渴望  
海浪的節奏

也許有一天

地球熄了燈  
太陽打起光

四季的樂團在月球上開唱  
為什麼祂們可以感覺

人可以到月球開唱

人可以一起仰望月亮  
觀賞免費的演唱

地球人不再以日月為  
名而爭戰

唉

沒有人知道

祂們為什麼那麼興奮  
也許是

秋天跟祂們說了什麼

唉

沒有人明白

祂們為什麼一起仰望  
也許是

月球正在熱鬧的開唱

也許有一天

也許有一天

欒樹

白匏仔

潮聲

會告訴我們

為什麼祂們可以感覺

四季的樂團在月球上開唱

也許有一天

地球上停止了爭戰  
變成荒漠的月球一樣

在月球上蓋起了殿堂  
以意識裡的地球人為神

機器人

# 你還沒有輸



當事情不如預期、努力沒有回報時，我們常會陷入否定自己的狀態，但其實只要我們還在思考、還在嘗試，那就不是結束，而是過程。每個人都可能暫時迷路、暫時停滯，但只要心中還有希望，勇敢向前，一路上所經歷的挫折，都不過是為了下次成長鋪路。透過本次題目我們可以回顧人生旅途中的努力與成長，看見自我價值，並勇敢地寫下對未來的期許與目標，願我們能在這個過程中，更認識自己，也更靠近自己想成為的樣子。

本期〈專題故事〉邀請大家分享關於勇氣、希望、夢想的人生經歷與心路歷程，有同仁分享在疫情期間面對挑戰，意外迎來人生的轉機與新發展；也有同仁敘述自己轉職的歷程，如何在一次次挫折中鍛鍊自我；另外，還有同仁從動畫作品中領悟到守護信念的重要性，人生的選擇不只是堅持到底，也可能是勇敢轉彎，只要我們願意跳脫舒適圈，未來的結局就掌握在自己手中。

〈上班族心理系列〉，同仁分享退休後的感概，年老並非人生的終點，而是另一段精彩旅程的開始。只要心中有目標、有熱情，就能活出意義，只要不放棄對生活的好奇與熱愛，就有力量繼續前行；另外，也有同仁分享到花蓮光復救災的過程，在協助災民重建家園的過程中，體會到人們溫暖的情誼，也希望光復如其名——早日光復。〈EAPs 停看聽〉戀愛關係篇透過兩則案例分析，在交往關係中「好的開始是成功的一半」固然有其道理，但初期的契合與熱情，可能隨時間逐漸被個性差異與摩擦取代，當彼此開始懷疑，感情也逐漸被消耗，關係的維繫不只靠開始，更需要理解、包容與持續的努力。

秋去冬來，立冬是冬季的起點，也是「補冬補嘴空」的時節。天氣漸涼，提醒大家注意保暖、照顧身體，也別忘了適時進補，有空就來碗熱騰騰的麻油雞酒或四物湯吧！不僅暖身也暖心，在忙碌的工作之餘，願大家都能感受到季節的溫柔變化，也為自己留點時間休息與充電，讓我們一起迎接冬季的挑戰與美好。 

## 1 編輯手札

- 你還沒有輸／本刊 01

## 2 專題故事

- 從體保生到早餐店老闆：張文哲不怕歸零的創業人生  
(張文哲——特別專訪)／本刊 04

- 不要害怕夜雨／Chloe 08

- 驀然回首，君知否／李智揮 12

- 失敗的意義／Yu 16

- 生命裡我所經營的傻瓜精神／Twins 20

- 別讓現在的壞事，趕走未來的好事／高年級實習生 24

- 你還沒有輸：DNA 裡的「炎柱」骨氣／游宇威 28

- 你還沒有輸：不再逃避黑夜／藍眼淚 32

- 不是結束，而是另一個開始／穀雨節 36

- 你還沒有輸／窗台上的貓 40

- 上帝的視角，沒有輸贏，只有人生藍圖／溫定 42

- 我還沒有輸／佐芯 44

- 你還沒有輸／張鈞南 46

- 我沒有輸／顧晚詞 48

- 你還沒有輸／TKY 50

- 只要你不放棄，就沒有人可以打敗你／C.C 52

- 那一扇窗／約伯 54

- 給自己按一個讚／Vincent 57



## 線上哪裡看？

- 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
- 公司內部網頁 (<http://w3.taipower.com.tw>) 同心園地網站／雙月刊／月刊列表
- 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

- |                   |    |
|-------------------|----|
| 風雨過後，我們一起走過／王大可姓陳 | 60 |
| 精神的力量／許錦瑭         | 62 |

## 4 EAPs停看聽

- |                       |    |
|-----------------------|----|
| 戀愛關係篇：好的開始並非成功的一半／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－一位在世代差異中尋找平衡的資深同仁／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 羅宜庭 朱孟君  
 執行編輯 蔡易倫  
 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



# 從體保生到早餐店老闆： 張文哲不怕歸零的創業人生

## (張文哲—特別專訪)

文／本刊 照片提供／張文哲



在台北市的街頭巷尾，有一家只營業半天的早餐店。每天下午兩點，當其他店家還在忙碌時，這裡的員工已經下班，去做任何他們想做的事。

這看似不符合商業邏輯的經營模式，背後藏著真芳早餐店創辦人張文哲的人生哲學。從體保生到導遊，從澳洲打工到開早餐店，張文哲的每一步都在證明：當你有歸零重來的能力，就不會怕輸。

張文哲從小就不是循規蹈矩的孩子。國中時成績還不錯，但他卻選擇成為體育生，練習劍道，放棄了傳統升學路。

「我不想跟別人一樣。」張文哲回憶起當時老師問他：「如果不讀高中，以後要做什麼？」這個問題促使他自此開始思考人生方向。他一路讀完高中、大學，之後開過熱炒店，也曾當過導遊，而在 25 歲那年，他做出一個大膽的決定，選擇前往澳洲打工。

「那時候澳洲打工是一個風潮，你身邊一定會有人去。」張文哲說，看著朋友們帶回各種不同的經驗和故事，他開始想，如果自己也去，是不是能對未來有些不一樣的想像？

## 104 週的覺醒： 在異鄉學會時間的珍貴

2013 年，25 歲的張文哲踏上澳洲的土地，落腳布里斯本的一間包裝工廠。沒想到，工廠老闆非常欣賞他的表現，直接讓他管理整間工廠。一個來自台灣的背包客，就這樣管起將近一百位員工。

那段日子，張文哲不只管理工廠，還當起二房東，租下一整棟房子，分租給其他背包客，從買家具、裝冷氣到各種雜事，全部自己來。在一個沒有任何資源的地方，他建立起自己的生活圈、工作，還做起小生意。

然而，異鄉生活也並非一帆風順，張文哲曾在澳洲遇到一次令人心驚膽戰的種族歧視事件，一名白人對他追車、瘋狂按喇叭要脅，對方甚至拿出武器，對準

他的車輛，讓他頓時感受到生命威脅，他加速把車開到附近的加油站，並試著甩開對方，幸好他反應機警，才成功脫離險境。

「直到那一刻我才真正體會到，在異鄉自己就是唯一的靠山。」張文哲說，那次經歷雖然可怕，卻讓他深刻體悟到生存的真正意義。正因為經歷過這些挫折，他才更確信：「如果我在人生地不熟的地方都能撐過來，回台灣還有什麼做不到的？」

此外，澳洲真正教會張文哲的，是時間的珍貴。當時台灣人赴澳洲打工的簽證就是兩年，只有 104 週，「這個具體的數字讓我第一次體會到，如果你只有有限的時間，你會怎麼選擇過自己的生活？」張文哲說，這個體悟成了他人生的轉捩點。



## 在挫折中重整旗鼓， 告訴自己：你還沒有輸！

2015年3月，帶著在澳洲賺的三百多萬積蓄返回台灣，張文哲只花兩週時間考慮，就決定要開一間店，正巧當時他姨婆的早餐店要收了，這讓他看到了機會。

張文哲觀察到，傳統早餐店什麼都賣，抬頭一看菜單滿滿半張牆，項目多得令人眼花撩亂，但其實在快節奏的現代社會裡，人們需要的是更精準的選擇，於是他先定義出早餐的「鐵三角」——蛋餅、吐司、大冰奶，然後在這個基礎上優化延伸，把品項從傳統的數十種精簡為十幾種。

真芳店內總是窗明几淨，裝潢風格混合了復古和日式簡約感，餐點雖然簡單但卻很有特色，也因此儘管價格定在中高檔位，卻一舉打中信義區上班族和社區居民的好球帶，生意逐步踏上正軌，很快就開出了第二家分店。

然而，就在此時，真正的考驗猝不及防的到來，2017年底，張文哲剛帶第一間分店的員工從宿霧旅遊回來，正興致勃勃地和他們分享2018年的展店計畫時，那四位員工卻同時提出了想要離職。

「我在店裡哭了十五分鐘。」張文哲坦承

那是創業以來最大的打擊，待到情緒平復後，他開始反思自己做錯了什麼：「我覺得問題在於，我沒有和他們建立正確的合作關係。」

張文哲意識到，自己什麼都想做、什麼都能做，反而讓員工覺得沒有被需要、沒有成長空間，這場管理危機讓他明白，當老闆不是要證明自己厲害，而是要懂得授權，讓團隊成員感受到自己的價值。

他沒有逃避問題，反而開始思考自己哪裡做錯了，然後做出改變，張文哲認為，當挫折出現的時候，給自己一點時間難過沒關係，但難過完了，就要擦乾眼淚重新出發，只要還願意改變、還願意學習，你就沒有輸，還能回到通往贏的路上。

## 成功是什麼？肯定是能讓員工 下午兩點下班回家

經過十年發展，真芳已經是台北知名的早餐品牌，但更讓人好奇的是，張文哲始終堅持店面只營業半天，讓員工下午兩點就能下班。

「很多人問我，為什麼租這麼貴的店面只營業半天？」面對質疑，張文哲有自己的答案：「這個世代對成功有很多選擇。在我看來，成功不是買名車、精品，而是能夠回家陪伴家人。」

「我真的喜歡讓夥伴兩點就能回家，他們可以去野餐、喝咖啡、陪小孩。」張文哲說，這種價值觀也體現在他的經營理念上，他曾花大量心力追求食材溯源、做環保包裝，雖然消費者不一定在意，但他認為這是該做的事。

如今的張文哲，不追求極致的富有，而是在能力範圍內做「酷一點、好玩一點的事情」，他寧願專注把現有的事情做好，也不急著擴張，對他來說，了解自己該做什麼很重要，同樣重要的是，也要清楚自己不該做什麼。

從導遊到澳洲打工、從工廠管理者到早餐店老闆，張文哲的人生軌跡從不是一條直線，而是一次次歸零重來的過程，每一次角色轉換、每一次遭遇挫折，他都把它當作重新開始的機會。

### 對「我還沒有輸」的三個小啟示：

#### 1 關於歸零

失敗不是跌倒，而是跌倒後不願意再站起來。當你知道最壞就是重來，你會發現自己比想像中更有勇氣。

#### 2 關於挫折

給自己時間難過沒關係，但難過完了就要擦乾眼淚重新出發。只要還願意改變、還願意學習，你就還在贏的路上。

#### 3 關於授權

你的能幹不該成為別人的壓力，而該成為他們成長的階梯。好的領導者不是證明自己最厲害，而是讓每個人都在自己的位置上發光。

正因為知道自己的底線在哪裡，所以他勇於嘗試、敢於冒險。他說，了解自己該做什麼很重要，但更重要的是清楚自己「不該做什麼」，不是每次跌倒都要立刻爬起來衝刺，有時候停下來想清楚方向，反而能走得更穩，記住，輸贏不是別人定義的，而是你自己決定的。

正是這種無懼重來的底氣，讓他敢於挑戰早餐市場的既定規則，在不斷變動的商業環境中，敢於反覆歸零，才能在每一次重啟後，都比上一次的自己站得更穩。



# 不要害怕夜雨

文、照片提供／Chloe

請相信自己，相信你的力量、相信你的潛能。  
你的故事還沒有結束，你的傳奇還沒有寫完。  
未來充滿了無限可能，等待你去探索，等待你去創造。  
勇敢地邁出腳步，擁抱你的不完美，擁抱你的脆弱，  
因為正是這些經歷，才造就了獨一無二的你。





## 理想與現實的落差

在無數個伏案寫作的深夜，筆尖與紙張摩擦的聲音，曾是我最愛的交響樂。我總以為，文字能為我打開一扇通往夢想世界的大門，而我就是那個手握鑰匙的幸運兒。我從小就熱愛創作，也沉浸在閱讀的世界裡。那些書頁中的故事，曾是我逃離現實的避風港，也是我對未來充滿憧憬的源泉。我夢想著有一天，自己的作品也能被印成書，擺在書架上，讓更多人讀到我的故事。

然而，夢想的道路遠比想像的崎嶇。我滿懷期待地將自己的小說投遞給了各大出版社，但收到的回復卻總是大同小異的罐頭拒絕信。經過一次又一次的失敗，我的自信心被徹底擊垮。為了更貼近文字世界，我轉而尋求成為一名編輯。幸運的是，我被錄取了，那時我以為終於找到了與夢想接軌的道路，即使無法成

為作者，也能在文字的世界裡貢獻一份心力。

但實際工作與我的想像大相逕庭。編輯工作充滿了瑣碎的細節，每天面對的是截稿日期、校對清單，與作者或設計師的溝通。我以為自己會像一則故事的守護者，但更多時候，我只覺得自己是一個文字的搬運工。工作的疲憊和理想的落差，讓我的創作熱情逐漸消磨殆盡，我把所有的手稿都收進了抽屜，告訴自己：「你已經輸了，放棄吧！」

那段時間，我陷入了人生低潮，不僅辭去了編輯的工作，找了一份與寫作完全無關的工作，每天被機械化的生活流程填滿。我不再寫作，也不再閱讀，像行屍走肉一般，光有軀殼卻失去了靈魂，我以為我的故事已經寫到了結局，而結局就是一個大大的「敗」字。

## 夜雨中的微光

然而，在最黑暗的時刻，是閱讀再次把我拉了回來。我在臉書粉絲專頁「晚安詩」上，偶然間讀到了詩人徐珮芬的詩句，那本詩集帶著些許黑暗，卻總能在最無助的時候，給予我一點微光般的安慰。我發現有人與我一樣，也曾在人生的黑洞中掙扎。後來，我甚至幸運地抽中了這本詩集《在黑洞中我看見自己的眼睛》，書上還有作者的親筆簽名，以及一句充滿力量的話：「不要害怕夜雨。」

不要害怕夜雨。  
徐珮芬  
2018.02.11

那本書拿到手上，沉甸甸的，像命運的禮物，提醒我不要害怕，不要放棄。

我突然明白，創作的意義從來就不在於名氣或金錢，而在於表達自我，在於與世界產生連結。即使沒有被看見，一段

真誠的文字依然能夠打動人心。捫心自問，我呢？是不是也能像這位詩人一樣，即使默默無聞，也依然能夠用文字去面對自己、療癒自己？

## 重拾創作的喜悅

從那一刻起，我決定重新振作。我從抽屜裡重新拿出手稿修改，開始創作新的故事，也不再將投稿視為唯一的成功標準，而是將寫作本身視為一種享受。我把我的作品分享到網路上，雖然回應寥寥無幾，但依然樂在其中。我為自己的故事寫了新的篇章，為自己的夢想找到了新的出口。

有一次，在書中讀到一句話：「創作的意義，不在於被多少人看見，而在於它有沒有幫助你成為更好的自己。」這句話深深地觸動了我，我意識到過去的失敗並不是我的恥辱，而是我成長的養分。正是因為經歷過那些挫折，我才能更深刻地理解文字的真諦，才能更堅定地走向創作的道路。



現在，我還在持續創作，雖然一樣沒有名氣、沒有豐厚的收益，但我從未感到沮喪。因為我知道，我還在寫、還在讀，還在用我的方式記錄人生、表達情感。我的筆下，有我的愛與恨、有我的喜與悲、有我的夢想與希望。我知道，只要我還在創作，我就沒有輸。

## 致仍在路上的你

我將這段經歷分享出來，希望能夠鼓勵那些正在創作道路上掙扎的朋友，或許你現在正處於人生的低潮，或許正在經歷一段艱難的時期，或許覺得已經沒有任何希望。但請相信，你還沒有輸。

**你還沒有輸，因為你還有勇氣。**勇氣不是無所畏懼，而是在恐懼中依然前行。它是在你最脆弱的時候，依然選擇堅強；是在你最困難的時候，依然選擇面對。只要你還有勇氣，你就能夠戰勝所有的困難，重新找回自己的力量。

**你還沒有輸，因為你還有希望。**希望不是天馬行空的幻想，而是對美好未來的堅定信念。它是在你最黑暗的時候，依然能夠看到微光；是在你最絕望的時候，依然能夠感受到溫暖。只要還有希望，你就能夠找到前行的動力，重新點燃心中的火焰。

**你還沒有輸，因為你還有夢想。**夢想不是遙不可及的幻影，而是你內心深處最真實的渴望。它是在你最迷茫的時候，

依然能夠指明方向；是在你最疲憊的時候，依然能夠注入力量。只要你還有夢想，你就能夠重新定義自己的人生，重新書寫自己的故事。

人生就像一場馬拉松，有的人跑得快、有的人跑得慢；有的人中途跌倒、有的人中途停歇。但只要你還在前進，你就沒有輸。經歷的每一次失敗，都是人生的鋪墊；你所流下的每一滴淚水，都會成為成長的養分。不要害怕失敗，不要害怕跌倒，因為人生沒有所謂的終點，只有不斷前行的過程。

所以，親愛的朋友，如果你正在低谷中掙扎，請不要輕易放棄。請記住，你還沒有輸，人生沒到終點，怎能輕易放棄？只要你還有呼吸，只要你還有心跳，只要你還願意相信，你就能夠重新站起來，重新出發。

**請相信自己，相信你的力量、相信你的潛能。**你的故事還沒有結束、你的傳奇還沒有寫完。未來充滿了無限可能，等待你去探索，等待你去創造。勇敢地邁出腳步，擁抱你的不完美，擁抱你的脆弱，因為正是這些經歷，才造就了獨一無二的你。

願你的人生，充滿勇氣、充滿希望、充滿夢想。願你在每一個挑戰中，都能夠找到屬於自己的光芒。願你永遠不要忘記，你還沒有輸。

# 驀然回首，君知否

文／輸變電工程處北區施工處 李智揮

如今，你依然還在追夢的路上，  
但你的心態已經截然不同。  
你不再將成功視為一個遙不可及的終點，  
而是一個不斷前進的過程。



## 蘆葉滿汀洲，寒沙帶淺流

你的青春，最初像是一場永遠在比較、永遠在追逐的賽跑。那時候的空氣裡，總是瀰漫著一種微弱的、隱形的焦慮感。國中與高中的課堂上，你和同學們一樣，拼命搶答，追逐成績單上那幾行冰冷卻能決定命運的數字。所有人的目光都聚焦在同一條終點線上：大學聯考。在昏黃檯燈下，反覆演算著複雜公式支撐過慘澹少年時光。那段歲月裡，兢兢業業成了日常，無數次的月考週考，就像一場場未曾停歇的戰爭。你曾經把大學聯考當作生命中的唯一出口，你堅信，只要足夠努力，命運就會為你打開那扇金光閃閃的大門。然而，現實總會在你最自信的時刻給予打擊。

那年夏天，當成績單寄來時，那幾組數字重重地砸在胸口。聯考失利，眼看著昔日的同學們，那些曾經與你在同一間自習室裡奮鬥的戰友們，一個個跨進夢寐以求的校門，你卻只能在失落裡徘徊，被排山倒海的挫敗感吞噬。那是一種胸口被壓得透不過氣的感覺，彷彿努力了許久的跑道，最後卻迎來一道封閉的鐵門。你開始懷疑自己，懷疑努力的價值，甚至懷疑自己是否真的不如人。你準備一邊就讀大學理工科系一邊準備重考，但那段時間，你獨自走過校園的小徑，你詢問自己是否守著本心，然而你內心卻一片荒涼，不知未來何去何從。

大學是一個人探索自我生涯的階段，當你在大學時，探索自己的生涯與志向，誠然發覺自己並不喜歡工程師的生活，在大三後起心動念轉向報考商學研究所。你所接觸的那些數字不再只是冰冷的公式，而是與市場、與人性、與金錢掛鉤的複雜指標。這種繞遠路的經歷，反而讓你更懂得謙卑與多元思考。在商學研究所階段，你一路摸索著，從基礎會計到複雜的財務分析，你開始用一種全新的視角審視這個世界。你找到了真正能激發興趣的領域，並慢慢明白：人生的方向，不必一開始就完美設定，有時候繞點路，反而能看見不同的風景。那條曾經封閉的鐵門，其實只是逼著你尋找一條更寬廣、更適合自己的道路。

而在求學的過程中，初戀悄然來臨。她像是夏日裡一陣清新的風，伴你走過雙十年華的青澀，單純到只需要一個眼神的交會、一次並肩自習的時刻，就能讓心跳加速，讓整個世界都亮起來。你們談論著學業，分享著對未來的憧憬，在圖書館的角落裡留下彼此溫暖的記憶。

## 柳下繫船猶未穩，能幾日

年輕的男孩，總要經歷軍旅的磨鍊，當你穿上那身墨綠色的軍裝，告別城市的霓虹，你的人生再一次被推向命運的邊緣。抽籤的那一刻，現場充滿了緊張的竊語與低吼，每個人的未來都被壓縮在

一張小小的紙條中。當你顫抖著手打開，看到籤上寫著「烏坵」時，心中一陣嘩然。

烏坵，遠離塵囂的孤島，位於台灣海峽的邊陲，一個地圖上幾乎難以辨識的小點。海浪拍打著岸邊，發出永遠無止息的轟鳴，像是自然界永恆的嘆息。初抵那裡時，你感到一股深沉的孤寂，心裡想著：怎麼會是這裡？為什麼是這個與世隔絕、連電信訊號都時有時無的地方？可日子久了，才發現，孤島的沉寂，正是給予年輕靈魂最好的鍛鍊。

沒有熟知夜市的燈火、沒有日常熱鬧的喧囂，只有與戰友們並肩守望的黑夜，以及風吹過鐵絲網的單調聲音。在那段時光，你學會了面對自己。在每天規律的操練、枯燥的站崗中，你找到了與內心對話的機會。你將愛情、家庭與人生反覆咀嚼，將過去的挫敗與未來的憧憬一一梳理。

遠方的戀人來信，信紙上寫滿了思念與期盼，每一句問候都穿越了海峽的風浪。但愛情在時間與距離的考驗下，逐漸變得稀薄而虛幻。你們之間的共同話題越來越少，曾經的炙熱與激情，被日復一日的等待與隔閡所磨蝕。你開始明白，愛情的維繫需要兩個人在同一個時空下呼吸與成長，而遠距離的考驗，讓你們像兩條在不同航道上航行的船隻，漸行漸遠。

退伍後，你滿懷熱情地投入社會，卻發

現職場並不像學校有明確的課本與標準答案，社會的複雜性，遠超乎你的想像。你起初是一名軟體工程師，每天與程式碼為伍，像在冰冷的世界裡尋找秩序。程式邏輯清晰卻又殘酷，錯一行，就可能讓整個專案崩潰。你享受那種透過邏輯創造世界的純粹快感，但不久後，你也感受到了科技產業無止境的迭代壓力。

後來你轉任產品經理與專案經理，開始學習協調團隊，面對各種突如其來的人事糾紛、跨部門的利益衝突。這不再只是對著電腦螢幕，而是必須面對活生生的人與情緒。這段過程，讓你領悟到領導與被領導的艱辛，也第一次認識到「責任」這兩個字的重量，它不僅是完成任務，更是對團隊士氣、對專案成敗的全面承擔。

然而，現實不會只給你一條安穩的道路。幾番轉職，你為了追求更高的挑戰與報酬，走上了業務代表的道路，開始學習如何與人打交道。從冷冰冰的程式碼，到充滿人情世故的商場，轉變的過程像是一場痛苦的蛻變，逼著你脫下純粹的理性外衣，學習察言觀色，學習在市場的洪流裡游泳。你必須學會應酬、學會談判、學會如何在微笑的背後隱藏疲憊。

商場上的沉浮，比想像中更加殘酷。這些挫敗，曾讓你深夜裡輾轉反側，對著孤燈，懷疑自己是否選錯了路。業務生涯的高低起伏，讓你見識了人性的複雜

與脆弱，也讓你從一個理想主義者，逐漸變成一個更務實、更堅韌的社會人。但人生的奇妙就在於，每一次跌倒，都可能成為下一次飛躍的伏筆。那些被拒絕的經驗，磨練了你的厚臉皮，鍛鍊了你的抗壓性，讓你能在面對下一個挑戰時，站得更穩。

## 欲買桂花同載酒，終不似，少年遊

在經歷了私人企業和業務領域的劇烈動盪後，你最終做出了人生中一個關鍵的決定：考入台電。這個選擇並非是對夢想的妥協，而是一種對生活的重新定義。你終於找到一份穩定而又具挑戰性的工作，在為國家電力建設貢獻力量的同時，也為自己打造了一個堅實安定的舞台。過去那些追逐名利的焦躁、那種隨時可能被市場淘汰的危機感，逐漸被生活裡的溫柔與秩序取代。

這種穩定，最直接的效益是讓你能夠更好地陪伴家人。過去，業務生涯的奔波讓你像個遊牧民族，總是在不同的城市、不同的機場之間穿梭。你錯過了許多家庭晚餐，錯過了父母親口中的瑣碎日常。現在，你擁有相對規律的作息，能夠準時回家，能夠在週末帶著家人出遊，能夠在他們需要的時候給予實質的支持。曾經年少時以為成功就是職位與薪水的高低，是寫在名片上的光鮮頭銜，但如今你懂得，能陪伴家人、能在平凡日子裡守護彼此的健康與笑容，才是最難能可貴的幸

福。這種安定，讓你卸下了重重的盔甲，體驗到一種前所未有的踏實感。

那些青澀的歲月已經成為回憶，你告訴自己，沒考上理想的學校，就用繞路的方式證明自己的能力；失戀了，就讓時間來治癒傷口，將精力投入到自我提升中；業務談崩了，就分析失敗的原因，隔天帶著更完善的方案重新出發。你明白，真正的失敗，不是跌倒，而是失去站起來的勇氣，是心甘情願地停留在谷底，任由挫折定義你的人生。成功的人，不是從不跌倒的人，而是懂得從挫折裡擷取力量的人。你的故事，沒有驚天動地的傳奇，卻充滿了普通人與命運搏鬥的真實與堅韌。你最終將那個曾經在烏坵孤島上迷茫的年輕人，將那個在冰冷程式碼中尋找秩序的工程師，將那個在商場上屢敗屢戰的業務員，整合成了一個沉穩、堅定、懂得取捨的成熟個體。

如今，你依然還在追夢的路上，但你的心態已經截然不同。你不再將成功視為一個遙不可及的終點，而是一個不斷前進的過程。當新的挑戰來臨時，當疲憊再次襲來時，你已能自信地告訴自己：「你還沒有成功，但你也還沒有輸！」因為只要你還在路上，只要你還願意嘗試、還願意站起來，這場比賽就沒有結束。你人生的船，已從那條「猶未穩」的柳下，駛入了更寬廣、更穩定的海域。你帶著過去的傷痕與智慧，繼續航行。



# 失敗的意義

文／花蓮區營業處 Yu

我堅信，經歷過這些迷航、返航、整裝待發，  
下一次做好準備，再次揚帆啟程時，我能更加心無旁騖的破浪前行，  
不再受光鮮奪目的廣告吸引、不再被雄偉壯麗的風景分神，  
最後成功駛達心儀的夢寐之地。



曾經，我對自己一知半解，不知道自己喜歡什麼、想做什麼、能做什麼。

於是便走走看看，嘗試各種感興趣的工作，再從中探索符不符合期待、適不適合自己：當過高中實習老師、做過超商的儲備幹部，也曾兩手空空的在家當全職考生。當眼前不是想走的路，適時的設置停損點，停下腳步好好審視內心的真實想法，不要因為機會成本投入過高就繼續淪陷、也不要因為一時的衝動而做出錯誤的判斷。當釐清現實與理想的鴻溝、評估繼續前行與斷然回頭的優劣，即便這條路失敗了，回頭重來也不是一件丟臉的事情。相反的，我在走錯的這條路見識不同的風景、學習更多的知識、有了全新的體驗，這些經驗會為我帶來成長、成為未來成功的養分。

**「我沒有失敗，只是找到了一萬種行不通的方法。」 —Thomas Alva Edison**

十年前，剛從大學畢業，我還只是個不知道未來、不知道人生方向的社會新鮮人，由於就讀師範學校且在校時修讀教育學程，因此大學期間並沒有思考人生出路，只是隨波逐流的跟著身旁的同學，一起上課考試、開讀書會試教備課，畢業後當半年實習老師，一年後參加教師檢定考試，然後再參加教師甄試考取正式教師。一切都再自然不過、一切都順利成章，身處那樣的環境，選擇好像變

得單一，未來只有「教職」這個唯一答案。身旁同學都在以老師為己任，努力精進自己。而我好像卻缺乏這樣的使命感，只是受到環境影響、被同學推著，順應著家人的期待，才往這條道路前進。

回到家鄉的高中半年實習，身旁不再有共同努力的同學，就業選擇也並非教職這一條路。於是，我躊躇迷惘，在原地停下腳步。白天，我跟著指導老師到任課班級教學、在各處室學習行政工作；晚上，則攤開參考書，努力準備教師檢定。如此枯燥乏味、周而復始的例行日常，卻讓我開始產生自我懷疑，我真的適合當老師嗎？這真的是我想走的路嗎？不知道何時產生這樣的想法，但是自從有過這樣的想法，放棄的念頭就時常徘徊在我的腦海，可能是身旁少了並肩作戰的戰友、可能是備課試教時信心受挫、可能是我終於面對自己，認真思考自己適合的未來，而不是毫無想法的被身旁的人簇擁著前進。半年實習晃眼而過，接著要面對最終測驗：教師檢定考試。我卻在重要時刻做出令人跌破眼鏡的決定：我放棄了，不再朝教職前進，而是轉向另一條道路。

做出這個決定並不輕鬆，畢竟在這條路上，我已經收穫了太多來自家人、老師、同學與朋友的鼓勵與支持。大家都對我抱有期待，認為我未來會成為一位老師。正是這些正向的期待，在我做出選擇時，反而成了最大的壓力——我要如何說服

他們？要怎麼讓他們理解？又該如何化解他們的疑慮？面對這些期待，竟比做出決定本身還要困難。

儘管如此，我仍選擇勇敢向前。即使家人仍不理解、朋友為我惋惜、老師與同學感到錯愕，我深知，能為自己人生負責的，只有我自己。教職這條路，我曾經嘗試過、努力過，也走過一段不短的旅程。只是走著走著，我發現這條路的盡頭，並不是我真正想抵達的終點。與其因為沉沒成本太高而勉強前行，不如誠實面對現實，及時止損。教職路上的風景，我看過、體會過，也曾經享受其中。如今決定離開，就讓我學習徐志摩的瀟灑——揮一揮衣袖，不帶走一片雲彩。

離開教職路，我踏上另一條道路：便利超商。沒錯，就是大學生最常見的兼差工作、就是住家附近隨處可見的超商店員、就是不需要顯赫學歷也可以應徵的職業。相較於一般超商店員，我的工作內容既相似又有所不同。相同之處在於，我需負責門市的條碼掃描、商品補貨、環境清潔等日常營運工作；不同之處則包括需學習排班表規劃、商品訂購流程、每日結帳作業，以及每月的庫存盤點等管理職能，學習店長負責的門市營銷；甚至要針對主打商品提出銷售計畫：繪製引人注目的廣告文宣、將商品陳列在適當的位置、統計實際銷售狀況與分析潛在客群等後勤工作。因為我應徵的職務不只是店員，而是「儲備幹部」，之後

更會變成管理數家門市的「區顧問」。現今超商門市遍布全台各個角落，如何將總公司的營運目標推及至各個門市，並確保每個加盟主都能維持一定的服務品質，就得仰賴區顧問居中協調。通常一個區顧問會負責數家門市，平時工作內容就是往返各家門市，輔導店主進行商品管理、查看後台數據並分析門市營運狀況，進而提供給加盟主行銷上的建議。

與其他曾有超商打工經驗的儲備幹部相比，他們對門市作業已相當熟悉，能將學習重心放在店長的管理職責或後台的營銷分析。而我則是從零開始，必須一步步學習門市的各項基礎工作，包括與顧客的應對進退、貨架的陳列方式、各類咖啡的製作流程等。在掌握這些基本技能後，我才逐步進入後台系統的操作與營銷分析的學習。那段期間雖然很累，但是每天都過得很充實，每天都感覺自己在不斷地進步。我喜歡在門市現場銷售的工作：可以跟顧客互動交流、負責的商品因適當的推銷而銷量上升、分析後台數據後有效訂貨讓報廢品明顯的下降等等，都帶給我滿滿的成就感並激勵我想要持續學習。但是當門市端的歷練即將告一個段落，要更上一層的前往總部的營運部門學習營銷時，我又再次停下腳步，躊躇是否該繼續前進。因為接下來的工作與我預期的有所落差，我要硬著頭皮逆流而上，還是知難而退轉換跑道？經過一番的思考，我決定再次放

棄區顧問的道路，促使我做出最後的決定，又是那一閃而逝的念頭：這份工作我做過了，也認知到自己並不適合，於是我轉身離開，把這段經歷收進心底，繼續前行。

### 「每一次的失敗都會讓我們更靠近成功。成功就是不間斷的嘗試。」

回望這些年，一路上面臨許多需要抉擇的分岔路口。曾經被告示牌上引人入勝的廣告語吸引而走向教師道路，卻在過程中漸漸發現道路的盡頭並不是我想像的未來，於是及時地停下腳步，放下心中的牽掛，不帶有眷戀的回頭轉身；也曾想要一覽壯闊的美景而走向區顧問之路，走著走著卻發現身旁布滿荊棘，每一步都要忍受椎心刺骨的疼痛、承受千斤重擔的壓力，於是認清了現實，明白巍峨風景的代價是刀山火海的過程，忍受不住過程中的考驗就該早點斷了念想。每一次走錯的道路並不是毫無用處，這

些看似失敗的經歷會成為最後成功的墊腳石。做過、努力過而選擇放棄並不是徒勞無功，這些過程會使人從中學習、成長茁壯，刪去不適合自己的選項，更清晰看見自己在追求的目標。大部分的人都不知道自己想要什麼，那就透過親身經驗來判斷什麼是自己不想要的，刪除掉不適合的選項，餘下的選擇將會更接近理想的答案。

### 「真正的失敗是在你放棄的那一刻，只要還沒有放棄，就仍走在邁向成功的路上。」

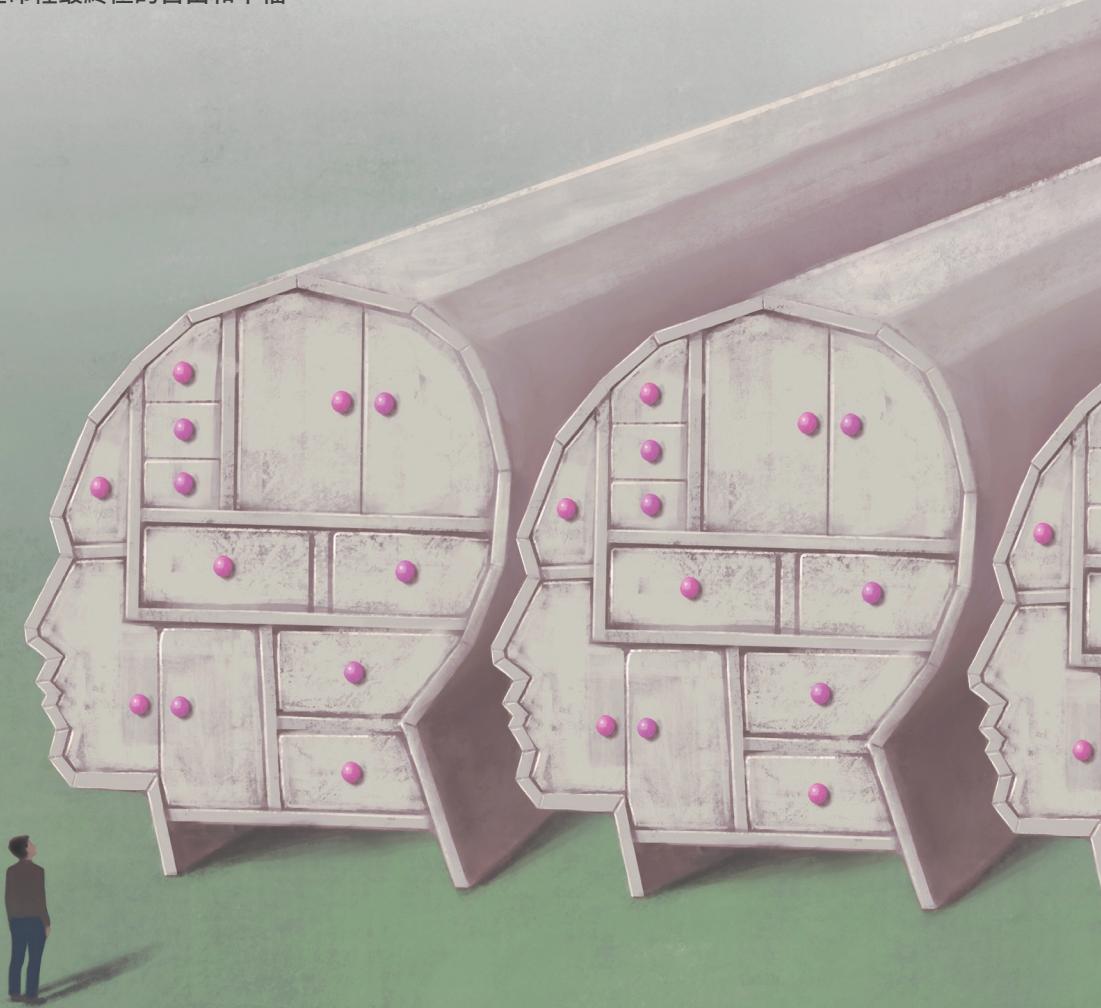
我堅信，經歷過這些迷航、返航、整裝待發，下一次做好準備，再次揚帆啟程時，我能更加心無旁騖的破浪前行，不再受光鮮奪目的廣告吸引，亦不再被雄偉壯麗的風景分神，最後成功駛達心儀的夢寐之地。



# 生命裡我所經營的 傻瓜精神

文／Twins

人生沒有到終點，怎能輕易說輸？  
祝福正在閱讀的您和我，這一生都擁有跟自我較勁的成長，  
那就是生命裡最終極的自由和幸福。





## 從不同面向探索自我

著名的心理學家 Abraham Harold Maslow 曾說：「知道自己想要什麼並非正常的現象，而是一種罕見且極為困難的心理成就。」這句話除了彰顯自我認識的深度和複雜性，更指出大多數人難以清晰地確定自己的熱情與目標，並且經常為此感到焦慮；而我想，判斷生命中各項經營的舉措是屬於輸還是贏，也如是。

在我的生命歷程裡，我不斷嘗試將各種看似奇特的特質融合在自己身上，比如學習音樂、接觸樂器、閱讀不同領域的書籍、學習成為志工、做手工藝及烹煮食物等，有時在持續練習後逐漸成形，也有時伴隨著顛簸、跌倒或失敗；然而我深信，這是每個人獨一無二的原因，也是活得平衡自在的啟發，因此，在人生的跑道上，我認為自己是一個堅持到底、不輕易服輸的個體。

## 世界靜止的一刻

面臨人生中最大的坎，是確認自己罹患了某種慢性疾病。那一刻，彷彿世界暫停了，許多未來的想像瞬間變得模糊不清。雖然醫生說維持現況，認真工作、踏實生活、好好吃飯、好好休息，就能夠和疾病共處，儘管內心深處仍隱隱懷抱著不安，對於自己的身體是否能撐住、是否能夠好好長壽活著，都未可知，然而對於當下的穩定與平靜，我仍心懷感恩。

在這個大千世界裡，有些刻板印象和標籤就是會存在，不分年齡、種族，總是悄悄存在生活中，常讓人感到壓力與忐忑，該如何面對？那時身心都處在糾結的我，有了兩個生命中的契機，第一個攸關家人的支持，另一個則是我的機緣。

## 擁抱「傻瓜精神」

我的第一個契機，是姊姊聽我訴說、抱

著我哭完後，告訴我，面對問題時，心流態度會決定找到答案的方式。生活裡總會衍生各式各樣的想法，探索與培養有興趣的專注，也就是我們姊妹後來暱稱的、所謂的傻瓜精神，是一個好方法。例如，當忙碌的工作填滿生活，而低潮又突如其来地襲來時，煮飯的時光便成了我療癒心靈、舒緩壓力的片刻。我專注地投入這項下班後的興趣，讓料理的過程成為與自己對話、重新找回平衡的方式。烹調的過程，需要集中精力，而能使身心平靜下來，慢慢生出溫暖與力量，這就是我找尋到的自我療癒方法之一。

如同 James Clear 言：「只要您願意堅持多年，初始看似微不足道的改變終將像以複利計算一樣利滾利，滾出非比尋常的結果。」罹病並不意味著自己或家人的失敗，或代表沒盡到照顧身體的責任；生病是身心在告訴自己，已經盡力了，請適時的休息一下。

## 累積微小的奇蹟

現在的我，依然持續進行著、經營著一些微小但重要，手心向下的傻瓜精神培育。在力所能及之處，盡力而為，不去想像慢性疾病會奇蹟似的康復，然而我每天可以施行一點小小的奇蹟力量，例如從完全不運動到步行上班、陪家人散步、參加各式社大課程、做志工、捐款行善，探索與培養有興趣的事物，藉由新的刺激進入大腦，不一味停留在自怨自艾的想法裡，當我遇到挫折時，會先

停下腳步、讓自己休息一下。然後告訴自己：原來這個特質組合我還不夠熟練。於是，我選擇給這段探索多一點時間與空間慢慢磨練、慢慢理解。

生病時最怕的就是躲到疾病的後面，覺得自己被打倒，什麼都做不了，以為自己的未來，放眼望去只剩下不健康的生靈，其他什麼都不是。個體當然是脆弱的，然而人也同樣極富韌性。黃光文老師說悲觀的人總是對的，而樂觀的人總是有收穫的；我也曾悲觀沮喪，對於自己的未來沒有任何想像，覺得彷彿世界塌陷般輸了，而家人的愛與淚水，是我的轉折點與恍然。

又一次的無力感侵襲，我發了脾氣，結果在家人陪伴後心情好轉的我，不經意地發現家人無奈與無力感的一面。一想到最親近的家人也有扛不住的時候，當下感到很多恐慌，曾經的大樹是否就不再保護我？讓我警覺到自己該站起來了，突然察覺到自身的責任，放下疾病的糾結，並非拋下不管，而是用另一種前進的態度，來成長自己：原來我也有力量、原來我也可以做得到，原來我不是全然無能為力的，這便是一場改變的起點。

## 不是贏，但也沒有輸

第二個契機來自於那時候的我，在石德華老師的《火車經過星河邊》裡，讀到兩則故事。

第一則是台中忠孝國小6年13班的同學，為了幫因罕病過世的副班長一圓拔河夢，決定參加拔河比賽，全班每天認真準備體能，這是一場心對心的承諾行動。

第二則是台中黎明國中3年1班的同學，因早產造成腦性麻痺、弱視，導致四肢張力過強造成手腳變形，同學為了讓他如願參賽，特別讓他跑最後一棒，全班放棄得獎機會，一起陪伴他完成接力賽，這是一次超越輸贏的生命教育。

當時讀到這兩則新聞的我，眼眶熱熱的，心裡微微酸楚。這兩個故事，恰好展現了世間有一種狀態——既不是贏、也不是輸。也許，那些受到注目的故事，並不代表常態，但也正因如此，才能從中汲取出許多重要的價值與啟示。包括承諾、幫助他人、如何以另一種眼光看待生命裡的輸贏。

## 放下糾結，不再停步不前

而現在，我依然是我，沒有戲劇性轉變成完全健康、或是天仙模樣，我想我的能耐不在那裡，而在於我知道自己確實改變，開始用比較成熟的角度看待自己，知道每件事背後都有代價，了解自己可以選擇如何詮釋，如何經營傻瓜精神，明白勇敢不是拋下般的自暴自棄，而是放下糾結，繼續前進。

也因為這場疾病的到來，讓我聯想到生命的結局，雖然是常見的慢性病，但確

實有機率某一天可能隨時會離開，那我想留下什麼？我想，生命的意義不在活得多長，而是在過程中留給這世界什麼。在這個問題之前，我選擇的是宗教信仰，在那裡，我才體認到自己有多麼渺小，但又何其重要，有信仰後就像一顆行星回歸浩瀚的星海，找到自己的航道；知道自己有強大的靠山，讓人不再專注於恐懼，知道自己也有重要的一份力量，不妄自菲薄，更讓人一夕之間成長。

「想要身體好，白菜蘿蔔少不了。」生命裡，每個人都有各自的步調，然而也因為這些不同的搭配，而使得自我學習到各式課題。關於生命，我尊重我的課題，這份人生的考卷我還在作答中，雖然平凡，卻也希望能貢獻自己一點心力，希望能對這世界有所幫助。即便是如王維詩中所描繪的「澗戶寂無人，紛紛開且落」那般的傻瓜精神，我依然覺得，那是非常美好、非常珍貴的。能夠做著、並做到那些只有我自己能做到的事，我想，這就是一種對人生負責的方式。

是的。人生沒有到終點，怎能輕易說輸？祝福正在閱讀的您和我，這一生都擁有跟自我較勁的成長，那就是生命裡最終極的自由和幸福。



# 別讓現在的壞事， 趕走未來的好事

文／再生能源處 高年級實習生

「別讓現在的壞事，趕走未來的好事」，我總是這麼對自己說。  
這句話並非來自哪位哲學家，  
而是我在無數次的挫敗與復原中，  
從心底深處慢慢沉澱出來的真實體悟。



回想起這一切的起點，時間拉回到 2018 年初。當時，我的身體因傷陸續發出了警訊，原定的訓練計畫不得不因此改變。為了更長遠的規劃，我做了一個艱難的決定：（首次）報名但未出賽（Did Not Start, DNS），那是一種難以言喻的掙扎，既是為自己負責任，也是對夢想的一種暫時告別。隨後，我的生活變成了一場在訓練與復健之間尋找平衡的拔河，我小心翼翼地感受著身體的每一個訊號，眼看著自己與傷痛似乎逐漸妥協，達到了一個新的平衡點，那時我天真地以為，只要給予足夠的時間與耐心，就能順利回到正軌。

然而，命運總是在你最不設防的時候，給你一記意想不到的重擊。在 2 個月後的鐵人賽場上，我遭遇了更嚴重的意外——摔車。那不只是一次跌倒，而是足以改變我人生節奏的意外，我被強制終止比賽，第一次被抬上擔架，第一次坐上救護車，第一次出賽但未完賽（Did Not Finish, DNF）。那些只在電影裡看過的畫面，真實地發生在自己身上。骨折、石膏，這些不怎麼值得紀念的經歷，卻帶給我前所未有的生活體驗。

## 暫停之後，世界變了樣

受傷之後，才真正感受到身體健康的重要性。過去習以為常的生活，在少了一隻手之後，完全變了樣。那種感受就像是，你以為你認識的世界，其實只是它

的一小部分。過去，我可以騎著機車，迅速抵達任何目的地，享受著速度帶來的自由。傷後，我只能依靠雙腳步行與大眾運輸，緩慢地移動在城市之中。當我被迫放慢腳步，才發現，相同的起點與終點，透過不一樣的方式抵達，途中可以感受到全然不同的光景。

過去在道路上，聽見的都是此起彼落的油門聲、喇叭聲，以及內心急促的緊張情緒。我的視野狹窄，心境急躁，總想著如何更快抵達終點。而傷後，在上班途中經過學校，我可以聽見校園裡學生天真爛漫的嬉鬧聲，以及樹上清脆的鳥鳴聲。在前往復健診所的路上，行經熱鬧的市集，我可以聽見沿途攤商叫賣吆喝的聲音，以及鍋鏟交錯的協奏曲。周遭的一切變得格外鮮明，鮮明到我幾乎可以聽見自己內心的聲音。由過去的快活轉變為現在的慢活，那是一種由內心深處，由裡而外的深切感觸。我開始學會享受當下，而不是急著奔向未來。

## 逆境是最好的禮物

或許，這次所受的傷是為了將來的好事所預備的。這場突如其來的意外，就像是命運給我的強制暫停鍵。若不是打上石膏，我可能會依舊拖著不舒服的雙腿繼續奔跑，讓腳傷遲遲無法好轉。我也可能不會聽從身旁前輩與朋友的勸戒，捨不得休息，繼續操練自己的身體，直至它徹底崩壞。

這次的暫停，是讓我由慢開始重新磨練心志的時刻。它迫使我完全停下來，好好想想並看清楚現在的自己與未來的方向。過去的我，總是在向前衝，從未真正停下腳步。而這次的受傷，讓我不得不面對自己，重新檢視自己的生活、目標與身心狀態。這一次，在日後的人生回顧時可能只是個小小的段落，或許是翻開下一個篇章的開端。當下的壞事，在未來回顧時，說不定正是好事，我這麼對自己說著。這份堅信，成為我度過低谷最重要的力量。

### 重返賽道，破除心魔

傷後最期待的，莫過於是重返這場當年未能完成的賽事。回想前次意外發生後的種種，仍歷歷在目，但也因此開啟了一條不一樣的人生道路。這一次，我沒有設下宏大的目標，僅以完賽為目標。畢竟，當年沒有完賽，再加上漫長的復健，現在能夠順利完賽，就是最大的進步。

深知當年就是在單車項目上中箭落馬，這場的目標就是小心翼翼地完成單車項目。行經去年摔車地點前後，正好看見有選手相撞倒地，心中默默祈禱大家都能平安，也感謝這一年來協助我能夠重返賽道的每一位。於單車項目時，因為賽程的安排而游泳較晚下水，以致補給時間點混亂，在騎車時遇到餓到發抖的窘境，都讓這段路程更具挑戰。然而，在確定完成單車項目的那一刻，除了飢餓以外，

心裡是滿滿的感動。當年摔車骨折，讓我對單車項目幾乎已是不期不待。能夠重返賽道順利完騎，心中滿是感激。

### 基礎，是通往成功的唯一道路

路跑過去一直是我最頭痛也最害怕的項目。我曾經因為足底筋膜炎四處求醫，也砸了許多費用去訓練，始終未見成效。直到摔車之後，獲得了幾個月的完全休息，我也在過程中持續治療自己的足底。直到某次，透過一位物理治療師的診斷，確認足底沒有結構性的損傷，要我不要再就醫了，只需要做些足底的肌肉訓練與打底工作即可。從那一刻起，我才重新認知到基礎的重要性。

我開始用最慢的速度，以七分半到八分左右的配速跑了一個月後，再進步到七分至七分半，時間也從十分鐘、十五分鐘、二十分鐘，慢慢地堆疊累積。我開始體認到，過去跑到足弓塌陷，或許正是因為基礎不足，卻跑了過多超越自己當時身體狀況的速度，導致身體恢復不及而直接崩壞，當時可是受傷到連走路都會痛。

過去那段時光，可說是重新認識自己的最佳時刻。我不斷累積基礎跑量，儘量以輕鬆為主，目標就是重新建構足底與雙腳的肌群。過程雖然枯燥，但我打從心底相信，這是復原最快的道路。也正因為如此，路跑成了單車項目外讓我最期待的項目，想透過路跑來檢視身體的恢復情形。

## 真正的失敗，是停止前進

這一次，離開轉換區（T2）時，臉上帶著笑容，因為我知道前兩項都已平安完成。接下來，就是投資訓練時間最多的路跑，也正是好好驗收復健與打底成果的時刻。

但路跑的過程就如人生一般，總是難以盡如己意。熾熱的陽光毫不留情地炙烤著柏油路面，我的雙腿像灌了鉛，每一步都沉重無比。身邊不斷有選手超越我，他們的腳步輕快，臉上盡是堅毅的表情。我低著頭，聽著自己沉重的喘息聲，一個聲音在我心裡悄悄響起：「我已經盡力了」、「現在放棄，沒有人會怪你」另一個聲音附和著，充滿誘惑。

然而，就在我即將做出這個決定時，腦海中浮現出訓練時的種種畫面。那些黎明前就跳進冰冷泳池的日子，那些在烈日下騎著單車爬坡的時光，還有那些雙腿痠痛到無法入睡的夜晚。每一次跌倒、每一次想要放棄的時候，我總會對自己說：「再撐一下，你還沒有輸。」這句話，就像一記重重的耳光，將我從放棄的邊緣拉回。是啊，我還沒有輸。真正的失敗，不是沒有抵達終點，而是停止前進。只要雙腳還能移動，心臟還在跳動，我就還在賽道上。

我抬起頭，努力挺直腰板，試著調整呼吸。我不再去想終點還有多遠，也不再介意有多少人超越我。我專注於當下，

專注於自己的每一個步伐。我告訴自己，這不是一場與他人的競爭，而是一場與自己的對話。我要證明給自己看，我的意志力比我的疲憊更強大。「你還沒有輸」，這句話不再是自我安慰，而是一股注入我全身的力量。每當我感到快要崩潰時，這句話就像一盞燈，照亮我前方的路。我用盡全身力氣，邁開步伐，一步、兩步、三步……

當我最終衝過終點線時，幾乎是跌倒在地。但那次跌倒，我充滿了驕傲與自豪。雖然沒有贏得這場比賽，但我戰勝了自己，跑完也沒有足底不適的現象，內心充滿感動，感謝一路走來陪伴自己的一切，終於也能對自己說：「不錯喔！完成去年未完成的賽事，可以繼續前進了。」

只要你沒有停下腳步，只要你還在努力，你就還沒有輸。

我證明了，只要心還在跳動，只要意志不滅，我就永遠不會輸。人生的賽道，從來都不是一帆風順。我們會跌倒、受傷、迷茫，甚至質疑自己。但請永遠記住，只要你沒有停下腳步，只要你還在努力，你就還沒有輸。每一次的挫折，都是通往成功的墊腳石；每一次的掙扎，都會讓你變得更加堅強。所以，當你感到疲憊時，請對自己說：「你還沒有輸」。然後，繼續前進，千萬別讓現在的壞事，趕走未來可能發生的好事。

# 你還沒有輸： DNA 裡的「炎柱」骨氣

文、照片提供／大潭發電廠 游宇威

條條大路通羅馬，人生故事的結局沒有標準答案，  
每個人都有改變自己故事的權力，  
只要最後的結局是你滿意的就好，或者，你還可以更精采。





「大哥沒有輸！」（兄貴は負けてない！）——《鬼滅之刃：無限列車篇》

近年來，一部名為《鬼滅之刃》的動畫深受年輕朋友喜愛。2020 年上映的劇場版《無限列車篇》，更誕生了一句撼動人心的經典名言。

在片中，「炎柱」煉獄杏壽郎為了保護車上數百名乘客和後輩們，獨自對抗上弦之參猗窩座。儘管最後壯烈犧牲，他的意志卻從未被擊敗。面對絕望的夥伴，主角竈門炭治郎大聲喊道：「大哥沒有輸！他奮戰到了最後，成功保護了大家。是你們輸了！是鬼輸了！」，這句話不僅是對炎柱精神的最高讚頌，更成為許多人面對挫折時的生命哲學。

炎柱的骨氣，是一種即使戰死，也要守護信念的堅韌。這份精神，也體現在另一部動畫主角身上。例如《寶可夢》的

主角小智，經歷了 25 年的淬鍊才成就他的寶可夢大師夢想。他從未放棄，最終證明了堅持的價值。

炎柱的精神，相信也烙印在莫忘初衷的人身上，其實你我的 DNA 裡，都有那樣永不退縮的炎柱基因，只是有沒有在此刻覺醒。我曾以為人生的勝利，就是達成最初的夢想，但當我的夢想被現實沖淡、甚至變質時，我才明白，所謂的「輸」，很多時候只是我們給自己的定義。這份骨氣，並非只存在於戰場上，它也存在於每個轉彎、每個重新開始的時刻。

### 當夢想被現實沖淡， 我學會了轉彎

人生的賽場，並不只有一條路走到底。有時，堅持到底是一種勝利；有時，選擇轉彎，也是一種華麗的逆轉。

從小，我就夢想著成為一名歌手。在我國中時期學了吉他，高中考進影視科系並進入流行音樂組，學習如何創作音樂。我也是在那時認識了我的高中學姊陳曼青，她成了我的精神支柱。她為了夢想，高中畢業後就選擇去餐廳駐唱、考街頭藝人，一步步到如今在演藝圈闖出名堂。她活出了我心中「炎柱」般的骨氣，無論遇到什麼困境，都堅守著自己的音樂之路。

然而，當我大學畢業，面臨現實的考驗時，我的音樂夢想卻漸漸被沖淡。找工作的壓力、生活的瑣碎，讓我不自覺地放下了吉他。我沒有像學姊那樣堅持到底，而是選擇了另一條路。現在的我，偶爾戴上耳機，聆聽 iPhone 裡面存放近

兩千多首歌曲，隨著歌裡的旋律彈著空氣吉他，默默維繫那份僅存的熱情，彷彿在證明，我從未真正放棄。

我曾一度覺得，自己是不是輸了？為什麼學姊可以堅持，我卻不行？但後來我才明白，炎柱的「骨氣」並非只有一種表現方式。堅持到底，是為了守護自己的夢想；而選擇轉彎，是為了守護自己的心。這兩種選擇，都沒有輸。

### 這不是輸，而是為「逆轉勝」 找一個新起點

人生的道路並不總是順遂。在音樂夢想漸行漸遠後，我經歷了一段漫長而痛苦的時期。我曾陷入憂鬱，又被一位昔日好友網路霸凌，彷彿全世界都將我推向深淵。我反覆問自己：「難道這就是我要的人生嗎？」

在人生的低谷，我選擇了轉念。我不斷思考，除了音樂，我還能往哪裡去？就在此時，一個準備考試時聽到的建議在我心中浮現：去考台電。這不是一個隨便的決定，而是我下定決心要逃離當時困境，為自己找一個新出路的契機。

備考的過程，不僅僅是為了考上，更是一場自我療癒與重塑的旅程。我偶然接觸到心智圖，並從中發現了它能幫助更多人的潛力。那一刻，我找到了一個全



與學姊陳曼青及其同團團員活動後合影

新的志向：我想成為心智圖國際認證管理師。這份熱情，就像一道光照亮了我的未來。同時，身邊那些真心的朋友們，像《傳說對決》中的輔助英雄，為我上了一層又一層的 buff (增強能力/狀態)。彷彿在告訴我：「即使是你自己要面對的選擇，你也不要一個人承擔，因為你值得讓我們成為你的後盾。」

最終，在 2023 年考上了台電。那份喜悅，就像過去的陰霾被徹底清除一樣，我告別了舊工作，也告別了那個曾困在痛苦中的自己，開啟了全新的篇章。我意識到，人生中的痛苦、挫折，都只是在為最後的「逆轉勝」做鋪墊。

「所有的失敗，都是為了最後的逆轉勝。」——黃鴻升

## 人生故事，你才是總監

或許，你的夢想不是為了實現，而是為了讓你成為更完整的自己。它沒有破碎，只是按了暫停鍵，或者在退一步的過程中，讓你找到屬於自己的另一片海闊天空。

這讓我明白了一件事：山不轉，路轉；而路，是人走出來的。

我想起日劇《東大特訓班 2》裡的情節——早瀨菜緒雖然沒考上東大，卻憑自己的實力錄取了另一所大學。當她向老師

道歉，說自己沒能如他所願考上東大時，老師卻溫柔地回應：「東大只是我提出的一個建議，最終做決定的，還是你自己。」這句話，正好印證了我的體悟。

我的音樂夢想並不是失敗了，它只是換了一種形式，繼續存在於我的人生中。我沒有輸給任何人，更沒有輸給自己，因為我找到了屬於自己的那條路。

我很喜歡一組日本樂團 UVERworld 的歌曲《Touch off》，在結尾的這段歌詞：「ここに来て最大の武器は 全ての苦い想い出とかいた恥」，意思是：到此為止最大的武器，就是所有痛苦的回憶和曾經的恥辱。這些曾經的挫折與傷痛，都成了我最強大的後盾。因為我經歷過，所以才更堅強。

條條大路通羅馬，人生故事的結局沒有標準答案，每個人都有改變自己故事的權力，只要最後的結局是你滿意的，或者，你還可以更精采。

而我自己的故事，會繼續寫下去，不求滿意，只求此生是否精彩，讓自己成為一個有故事的人，正如電影《白日夢冒險王》裡的主角，與其作夢，不如追夢，踏出跳脫舒適圈的第一步，親身去經歷，讓自己從「夢想家」變成「冒險家」。



# 你還沒有輸： 不再逃避黑夜

文／第一核能發電廠 藍眼淚

在最難熬的時候，告訴自己：「我還不想放棄，再撐一下吧！」

這樣的你，無論現在多麼掙扎，終將會慢慢走出黑夜，迎來屬於自己的曙光。

未來的你，會感謝現在堅持與拼命的自己。





人生的旅途，有時陽光明媚、有時風雨交加，磕磕絆絆，總會撞上難以預料的低谷，遇見意料之外的挫折。或許是面對事業的無助，偶爾是人際關係的悲歡離合，又或者是夢想遙不可及的無力感。在這些艱難的時刻，往往會心生懷疑，懷疑自己，是否自己還不夠好？是不是該放棄了？一段遲遲沒有結果的努力、一份總是石沉大海的付出，一次又一次的失敗、一遍又一遍的失望。當挫折一層層迎面襲來時，放棄就像是一道出口，看似解脫，但或許，真正的轉機，驀然乍現，在這努力不懈的時刻。

它就像一道晨光，時機來臨時，劃破夜的漆黑，提醒著我們：只要再多撐一下、再堅持一點，生命的軌跡就會改變。實踐心中理想生活的人，往往不是最有天分的，也不是最幸運的，而是那些，選擇了不放棄的人。

## 黑夜的重量

曾經有段時間，我覺得自己快被生活壓垮了。那是一段充滿壓力、挫折和迷惘的時光。工作不順、家庭矛盾、人際疏離，每一天睜開眼，都是一場硬仗。夢想像是一個遙不可及的幻影，現實又像一堵冰冷的牆，不斷撞擊著我。

我開始懷疑自己是否太過天真，是否應該認命地接受平凡而壓抑的生活。有那麼幾次，我幾乎準備放棄，放棄堅持已久的夢想，放棄努力地過生活，甚至，放棄相信未來會更好。

在這極端的時刻，憑藉著每日冥想與睡前的自我反思，維持正向的心態，細心感受生活點滴，用心過好每一天，一些看似微小的力量，引領我度過這段人生中的漫漫黑夜。

## 微光中的力量

夏末，週日午後，我在書店裡偶然翻到一本書，裡頭有句話深深打動我：「你之所以痛苦，是因為你還在努力變得更好。」原來，痛苦不是失敗的象徵，而是成長的印記。頓時，我幡然領悟到，自己那些看似徒勞的努力，正是在為所堅持的未來，築下一磚一瓦。

往後，我開始用心留意生活中那些微小卻真實的鼓勵。一位老同事的一句話：「你很努力，我看得出來。」母親煮了一碗熱湯對我說：「別怕，有家在。」甚至是一位陌生人的一個微笑，都像在對我說：「不要放棄，你很快就會看到光亮。」這些微小的力量，或許改變不了現實的困境，卻能使我重新拾起信念。我明白，撐過黑夜，就有黎明。

## 清晨的曙光

不久之後，轉機真的出現了。一個夢寐以求的職涯機會，在朋友的引薦下，邀天之幸。我懷著忐忑的心情應邀面試，也未曾想過竟然能被錄取。新生活、新環境，讓我重新找回了生活的自信與熱情，使我更加堅信，如果當初選擇放棄，我將永遠無法踏上這一段旅程。

我們常常在最黑暗的時刻想轉身離開，卻不曾意識到那正是黎明來臨前的瞬間。真正的轉機，往往不是在風平浪靜的時

候來臨，而是當暴風雨最猛烈，快撐不住的時候，悄然出現。

## 鍥而不捨

不放棄，並非不累、不痛、不迷惘。而是因為我知道，放棄就什麼都沒有了。堅持，不是為了立刻看到努力的成果，而是相信，只要不放棄，未來總會不辜負過去的付出。失之東隅，也會收之桑榆。

有位馬拉松選手曾說：「跑到最後，其實不是靠體力，而是靠信念。」這句話我牢牢记在心裡。很多時候，我們也在跑人生的馬拉松，會痛、會喘、會想停下來，但只要一步步走，終點就不會離我們更遙遠。

選擇不放棄，其實是對自己的承諾與信任。也許明天依舊風雨交加，也許明天依然黑夜籠罩，但只要選擇走下去，總會有迎來天青的一天。

## 我們不孤單

幸福的人總是相似的，不幸的人有各自的不幸。或許每個人遇見的是不同的風雨、不一樣的黑夜，又或者，此時此刻的你，正處在人生的十字路口，無助、失望、甚至絕望。但請相信，那些你正承受的痛苦，那些你無法跨越的障礙，其實正是鍛鍊你、成為轉變的契機。

沒有人是孤單的。每個看似一帆風順的人，也都曾在某個時刻有過放棄的念頭。並非誰比較幸運，而是願意再多撐一段路，願意再給自己一點時間，願意再給夢想一次機會。再多堅持一秒，再多走一步，再多相信一次。轉機，也許就在最不經意的堅持裡悄然發生。

## 信念

如果你正在經歷一段黑暗時期，請不要懷疑自己。也許你正在面對生活的打擊，學業的壓力，工作的困境，或人際的難題。你可能覺得快撐不下去了，也許會問自己：「為什麼我這麼努力，還是沒有結果？」請記得，這個世界從不虧待堅持到底而不逃避的人。所有的堅持與等待，終將在未來的某個時刻，成為轉變的契機。

請再給自己多一點時間、多一點信心。再努力一天、再堅持一下，結局一定會變得不一樣！你不是孤單地在努力，也不是唯一感到挫敗的人。每個成功的故事背後，往往都是一段默默付出、堅忍、不逃避的過程。屬於你的故事，也正悄悄地寫下關鍵的一頁篇章。

勇敢，並不是不害怕，而是選擇了承受。堅持，不是因為不怕痛，而是等待著蛻變的那一刻。不逃避，不是因為天生堅強，而是選擇了對生命負責，不受命運的困境隨意擺佈。

願我們都能成為那樣的人：在黑夜來臨時，不躲避，不放棄。迎風而行，翱翔地理直氣壯，闊步地神采飛揚。

## 後記

我寫下了這篇文章，不是因為自己已經學會了如何面對所有困難，而是因為我也曾經差點被壓垮，又一次次的從谷底走出來。我想對這篇文章的讀者說，人生本來就不容易，正因為如此，每一次不放棄的決定，才顯得如此珍貴、強大。

在最難熬的時候，告訴自己：「我還不想放棄，再一下吧！」這樣的你，無論現在多麼掙扎，終將會慢慢走出黑夜，迎來屬於自己的曙光。未來的你，會感謝現在堅持與拼命的自己。



# 不是結束， 而是另一個開始

文／大潭發電廠 穀雨節

就算一個人，也要活得燦爛。

她知道，這不是故事的終點，這只是下一個開始。





她一直不喜歡「開始」這個字。

開始意味著期待，而期待往往伴隨失望。

她的生命，就是在一個帶著陰影的開始裡展開的。母親不是父親的妻子，卻成了後來的太太。從小，她總在親戚或鄰居的眼神裡看見一種隱約的評斷——「小三的孩子」、「不乾淨的出身」。她什麼都沒做錯，卻總像背著一個沉重的標籤。或許正因如此，她格外渴望有人能毫無保留地選擇她。不是因為需要或依賴，而是因為喜歡她這個人。

## 秘密裡的孤單

第一次談戀愛的時候，她才十七歲。對象是一位高三的學長，總是帶著淡淡的笑，聲音溫和、字跡清秀。那段時間，他們常常在圖書館裡交換便條紙，在校門口擦肩時偷偷對望。「我們的事，不要告訴別人，好嗎？」學長悄聲說。她臉紅地點頭，以為這是浪漫的秘密。像小

說裡的隱藏情節，屬於彼此的小小約定。

可是，秘密有時候不只是浪漫的面紗，也可能是遮掩的藉口。因為不公開，他能自在地與社團的學妹聊天、和其他同學一起出遊。在別人眼中，他依舊是單身。

而她，只能在角落裡等待。他說要補習，就真的沒空；他說和朋友出去，她也只能相信。直到有一天，她聽見同班同學的對話：「你知道嗎？學長跟那個社團的女生在一起了，好甜蜜哦。」那一刻，她手中的筆掉落，心裡像被利刃割開。她想起曾經的笑容、曾經的承諾，忽然明白，原來自己一直被藏在陰影裡，不是唯一，甚至不是正式的位置。所謂的秘密戀情，只是讓她在不知不覺間成了第三者。

## 陽光下的陰影

她以為離開了高中，進入大學以後，新的環境能帶來新的可能。大一那年，她

遇到了一個陽光燦爛的學長。他在籃球場上總是最醒目的人，滿身汗水卻依然笑得爽朗。當他朝她遞來一瓶水時，她的心跳亂了節奏。他會在大雨的時候把傘遞過來，會在課堂後悄悄幫她帶早餐。與他在一起的時候，她覺得自己不再是那個背負陰影的女孩。他曾低聲說過：「跟你在一起，我很快樂。」她信了。她甚至開始幻想未來，幻想這一次，終於有人選擇了她。然而殘酷的真相總在不經意的時刻浮現。某次聚會，她看見另一個女孩自然地挽著他的手臂，介紹自己是他的女友。對方的語氣裡沒有一絲遲疑，眼神坦然又篤定。她愣在原地，像是被抽空了靈魂。

那一刻，她覺得命運在嘲笑自己——她又一次，成了不該存在的人。母親的影子再次浮現在腦海，她開始懷疑，是否這一切早已註定？是不是無論怎麼努力，她都逃不開「第三者」的宿命？

## 現實的裂縫

畢業後，她在公司裡遇見一位穩重的男同事。他比她年長幾歲，談吐得體，對

她細心照顧。與之前的愛情不同，這段感情沒有驚心動魄的浪漫，卻帶來一種安心。她第一次覺得，或許這就是能走進婚姻的關係。他會接送她上下班，會記得她喜歡的咖啡味道，會在她工作加班時默默守候。她甚至開始期待，某一天能收到一枚戒指。然而，有些裂縫不是吵架造成的，而是來自現實的壓力。

某個週末，他坦白告訴她：「父母希望我去相親。」她愣了好久，才勉強笑著說：「那你拒絕不就好了？」但他沒有拒絕，相親對象的條件極佳，父母極為滿意，他也沒有完全斷絕聯繫。手機訊息裡的暱稱、偶爾的見面，全都像針一樣，扎進她的心。她終於意識到，在這段感情裡，她依然不是唯一，她努力經營的親密，竟敵不過一場父母安排的「合適」。這一次，她沒有哭鬧，只是靜靜地收拾自己的東西，離開了那間曾經充滿笑聲的公寓。



## 崩塌後的自己

三段感情，三次重演。

她開始懷疑自己，是不是天生註定要扮演不被選擇的角色？是不是血液裡流淌著母親的影子，讓她永遠無法成為「唯一」？有一陣子，她陷入自我否定，夜裡常常失眠。走在街上，看見情侶牽手，都會忍不住鼻酸。但某一天，她突然生出一個念頭——如果愛情只是一次又一次的重演，那麼她能不能選擇跳下舞台？

於是她搬離原本的城市，在一個陌生的小鎮租房子。她在書局打工，閒暇時畫畫、旅行。起初孤單，但漸漸地，她發現少了某種焦慮。她不再急著等訊息、不再渴望誰的陪伴，孤獨，竟成了一種自由。她開始明白，人生的價值不必全然寄託在別人身上。

她可以是自己的歸宿。

## 站起來的勇氣

冬日午後，書局裡來了一個哭泣的女孩，她蜷縮在角落，手裡的紙巾早已被眼淚浸透，她走過去，遞上紙巾。對方抬起紅腫的眼睛，哽咽地說：「他有別人了……」

那句話，何其熟悉。

她蹲下身，看著女孩的眼睛，輕聲說：「你不是唯一，我也曾這樣哭過。」她靜靜坐下，沒有說話，只是將手輕輕搭在女孩的肩上，傳遞一點溫暖。沉默裡，時間像是慢了下來。沒有責備，也沒有大道理，只有一個曾經跌倒、卻依然選擇站起來的人，陪著另一個正在痛苦的人。女孩慢慢停止抽泣，微微抬起頭，視線落在這個陌生卻溫暖的存在上。那一刻，她感受到有人懂自己的痛，不是冷冰冰的安慰，也不是生硬的勵志語。

而她也明白，自己一次次摔倒、一次次被背叛，但她從來沒有選擇放棄自己，她選擇在流淚後，隔天還是去上班；選擇在失眠的隔天仍舊打起精神；選擇在被否定時，仍然為生活留下一個出口。她不是沒有想過放棄，可是，她每一次都選擇站起來。因為唯有站起來，才有機會看見新的風景，那股力量，也透過一句簡單的話，傳給了正在低谷的女孩。

傍晚，她走出店裡，街道上燈光一盞盞亮起，冷風拂過臉龐。她深吸一口氣，眼神前所未有的清澈：「我不會輸。」她在心裡對自己說。或許愛情會再來，或許不會，但那已不再是她存在的條件。重要的是——就算一個人，她也要活得燦爛。她知道，這不是故事的終點，這只是下一個開始。

# 你還沒有輸

文／財務處 窗台上的貓



「我還沒成功，但也還沒輸。」是在逆境中能繼續向前邁進的力量，人生道路上不會總是平順，如同引人入勝的故事，主角總是經過許多挫折與低谷，歷經反思及努力，當迎來收成的時刻便格外激勵人心。即便努力不一定會立刻得到成果，但只要還在賽場上，就永遠有翻盤的可能，這樣的精神，在引起全球風靡的日本動畫《排球少年》中體現得淋漓盡致。

## 追隨「小巨人」的夢

《排球少年》的主角日向翔陽在小時候看電視轉播排球比賽時，發現全場都是高

個子的情況下，唯有一名烏野高中的小個子主攻手像「小巨人」一般穿梭在賽場中大顯身手，受到鼓舞的主角也因此在初中時期接觸排球。然而過程並不順遂，一開始排球社的人員不足，尚無法組成一支隊伍，好不容易等到有新生加入，東拼西湊地組成一支臨時隊伍參加比賽，卻被其他受過正規訓練的排球傳統強校打得落花流水，但主角沒有因為這一次的失敗而氣餒，反而激起想要變強的決心。

初中畢業後，主角進入了「小巨人」曾就讀的烏野高中，然而烏野高中排球社

在「小巨人」畢業後便沒落，甚至被外界譏諷為「沒落的豪強」。缺乏資源及熱情的排球社並沒有讓主角灰心，靠著驚人的毅力慢慢地凝聚了隊員，從一次次的失敗中找到自己不足之處，把挫折化為下一次比賽時突破的基石，主角也從中找到了自己的隊伍定位——擔任「最強誘餌」，將對方的攔網手調開，為其他隊員開拓得分的路徑。

## 球未落地，人生亦然

我印象最深刻的一場比賽，是烏野高中對戰稻荷崎高中，對方陣中有全國知名的雙胞胎兄弟，兩兄弟默契度極高的進攻配合也將烏野高中的防線壓得喘不過氣，本應是「最強誘餌」的主角也因為一連串失誤被對手不斷針對，連基本的接球也頻頻失手，一度成為全場最不起

眼的存在，甚至自我懷疑：「我真的能幫上忙嗎？」

他沒有選擇放棄，而是默默觀察比賽，等待屬於自己的機會來臨。終於，在對手一次強而有力的發球時，所有人都認為主角肯定無法接住，但他卻憑藉著先前的觀察及過人的反應把球穩穩接起，全場安靜片刻後便響起讚嘆的驚呼聲。雖然這不是致勝的一球，卻是主角找到自己價值以及為隊伍創造機會的瞬間。

挫折不能定義任何人，成就我們的是如何從挫折中崛起，只要還沒放棄，就還沒輸。如同排球比賽中，球是圓的，直到結束之前人人都有機會翻轉局面，只要不放棄，找到對的風，我們就能展翅飛翔；沒有風，只要擁有足夠強壯的翅膀，我們照樣拔地飛行。



# 上帝的視角，沒有輸贏，只有人生藍圖

文、照片提供／訓練所 溫定



## 在神聖秩序的光中前行

人生是一場充滿未知與轉折的旅程。我們習慣在二元世界中以輸贏來評斷成敗，然而，從上帝的視角來看，或許沒有絕對的輸贏，只有神聖秩序所編織的人生藍圖。這股無形的力量以宇宙更高的智慧運作，引導著我們走向更完整的自我。

當我們遭遇不順遂時，常會感到憤怒、委屈，並問：「為什麼是我？」或「為什麼會發生這樣的事？」然而，在靈性層面，生命中所有發生的一切，無論好壞，都非偶然，而是神聖秩序的安排。每一次看似失敗的挫折，都是為了讓我們學習特定的功課，或是將我們推向更適合

的道路。當我們在其中掙扎，感覺像是輸了全世界時，其實只是人生的地圖被重新繪製，通往更美好的風景。

回顧我人生的三次經歷，讓我深刻體會到這個道理。

## 從被逼迫中，走向嶄新的道路

曾經有段時間，我頻繁跟隨主管出差，幾乎承擔了所有繁重的工作，而主管卻鮮少付出。回到辦公室，不僅功勞被漠視，反而成了背後惡意攻擊的目標。那段孤立無援、心力交瘁的時光，雖令我極度失落，但在這看似無解的困境中，神聖秩序卻悄然為我開啟了一扇通往嶄新職涯的大門，將我從泥沼中拉出。



## 在團隊失衡中堅定自我

另一個團隊的經歷也讓我印象深刻。當我為重要訪客的各項事務忙到焦頭爛額、身心俱疲之際，卻眼見有同事輕鬆閃避重責，最後竟還能竊取光環，在關鍵時刻成為焦點。這份巨大的不公與強烈的反差，讓我内心深受震盪，既震驚又失望。然而，正是這份被背叛的感受，激發了我內心更為堅定的力量，迫使我向主管表達爭取另一個職位，不讓自己被這股負面氛圍所侵蝕。

## 在疫情挑戰中迎來轉機與新發展

疫情期間，我被迫承擔了防疫工作，這原非職務內的業務，幾乎要 24 小時待命，且同時要與保一總隊及醫療團隊共事，幾乎被壓得喘不過氣。更令人心寒的是，竟有人為了個人認知的利益而惡意散播謠言。在身心俱疲的邊緣，我毅然決然地選擇退出這份額外的工作。這個看似「放棄」的決定，卻如同按下暫停鍵，讓我的生活節奏驟然放緩。我得以沉澱心靈、重新規劃人生方向，並意

外地投入了美股投資領域，開啟了新的人生篇章。多年後，當初原以為的失敗，竟迎來了豐厚的回報，成了我人生中一次珍貴的轉機。

## 輸贏之外，人生正美

這三次經歷讓我明白，所謂的「輸」，僅是我們用短暫的視角所下的結論。在當下，我們只能看到眼前的不順，卻無法預見它背後所隱藏的祝福。每一個看似挫敗的時刻，都是神聖秩序為了校正我們的人生航線，將我們引導至更適合的方向。

人生沒有絕對的輸贏，每一段經歷都是神聖計畫中的一部分，當我們能從這個角度看待人生，就不會再執著於當下的得失。因為我們知道，所有的經歷，無論順遂或逆境，都是為了成就一個更完整的自己。

每一次的跌倒，都不是結束，而是通往下一段旅程的起點；每一個看似的挫折，都將引領你走向更美好的未來。



# 我還沒有輸

| 文／花蓮區營業處 佐芯

就像綠蘿的花語所傳達的，我們要堅韌、要善良，才能守望幸福。

對，我沒有輸，我也不會認輸。

只要我保持堅韌的心態與善良的本質，幸福終將向我靠近。



## 綠蘿的啟示

每每看到綠蘿又重新冒芽的時候，不假思索地還是會讚嘆起它的生命旺盛，儘管將它束在玻璃瓶內生長，只有少許過腰的 B 群營養水，而它總有打破藩籬的毅力。

工作繁忙之際，我望著綠蘿，一邊驚嘆著它的不可思議，一邊思考著工作上碰到的問題，不禁令人思考起人生的輸贏為何？人生，就像日常行走般，是一次次抬起、踩下、再抬起的旅程，沿途關卡重重，也許有人會中途離席，也有人會堅持到底。在這段旅途中，種種的成功失敗交疊，或許有人貶低你、否定你，

甚至急著定義你的結局，卻也有人願意搭著你的肩陪你聊聊，給你鼓勵，與你一同分享這段旅程的箇中滋味。

而輸贏，就好比一面鏡子，映照著自己的步伐。何時對何時錯就依靠著你如何定義輸贏的意義。

## 呼吸，就是最溫柔的勝利

感謝我依然深深地呼吸著，感謝綠蘿給我源源不絕的動力，讓我持續向前，面對生活中的種種課題，我深深感受到——我沒有輸。儘管曾經歷風雨交加的人生經歷，感受過失落與不安，甚至幾度萌生輕生的念頭，可以說是嚐盡生

活的苦澀。但在一次次的質疑與考驗中，我不斷問自己：「為什麼是我？」與其說是不甘心，與其說是懷恨在心，不如說是自己心中揮之不去的困惑。生活的磨練讓我吃了不少苦頭，也讓我學會了假裝樂觀。那些四處碰壁的日子持續了好一陣子。

儘管如此，就這麼判定自己輸了並不符台我的信念。

眨眼之間我望見了綠蘿，發現它又長出了新芽，而每一次這樣的轉念，都提醒我——骨子裡那份「我不會認輸」的信念，是我最後能夠撐過難關的最佳心法。

「只要你還在呼吸、還在行動，勝負就尚未定局。」透過閱讀，我接觸到一些哲學書籍中提到「不被當下定義」的概念，而心理學家 Albert Bandura 也曾說過，當你對自己說「我還沒有輸！」就是在給自己力量，提醒自己：「我能辦到。」

職場上的小事，生活中的淬鍊，關係中的不滿足，都遠不及生命的可貴，我們應當珍惜每一次呼吸的瞬間，因為只要還活著，就還沒有定論，輸贏從來未成定局。

來吧，告訴我：「我沒有輸，我也不會認輸。」跌倒不是失敗，停下來才是。只要心中還有一絲火苗，就有可能點燃熊熊烈焰！

## 抬起頭吧，我們還在戰鬥

俗話說，星星之火足以燎原，微小的力量，如同原子般強大，能貫穿整個宇宙。只要我們還相信自己沒有輸，那就是重新站起來、再試一次的時刻。這段路或許漫長，也許會一次又一次地跌倒，甚至使盡全力也無法立刻爬起來——沒關係！請看著我的眼睛，告訴自己：「我還沒有輸，我還在努力。」挫折是養分，失敗讓你更強大，因為它逼你學會了別人還不會的事。久而久之，每一次站起來的我，都比之前更堅強。

最後，我期許自己學習綠蘿的精神，儘管環境充滿限制，我們都不該輕易低頭，因為皇冠會掉！抬起頭，因為你還在戰鬥！

就像綠蘿的花語所傳達的，我們要堅韌、要善良，才能守望幸福。對，我沒有輸，我也不會認輸。只要我保持堅韌的心態與善良的本質，幸福終將向我靠近。



# 你還沒有輸

文、照片提供／發電處 張鈞南



## 成功，就是比起失敗， 多站起來一次

你還沒有成功，不代表你不會贏；你還沒有失敗，也不代表你必然會輸。我們都在生命的進行式中，一呼一吸間，只要一口氣尚在、堅持到底，你就還沒有輸！

今年參加運動會拔河比賽中曾看過令人震撼一幕，A、B 兩支實力堅強隊伍進入冠亞軍賽，鳴哨開拔時 A 隊勢如破竹，一下子就將中心紅布條扯到勝負分界點，似乎 A 隊已勝券在握。

然而，神奇的事情發生了！

在接下來兩分鐘裡，任憑 A 隊如何聲嘶力竭地用力拉繩，決定勝負的紅布條卻紋絲不動地釘在那只差半步的空中，彷彿哈利波特揮動魔法棒使出定身術，讓

A 隊垂手可得的勝利成為最近卻無法觸及的聖盃。

兩隊實力在伯仲之間，B 隊初期被殺個措手不及失去大片江山，但他們還是努力沉住氣守住底線，縱使勝利女神幾乎要離他們而去，他們仍不鬆懈對勝利追求的堅持與努力。在堅持過了兩分鐘後，轉機出現！

A 隊提早耗盡力氣，被以摧枯拉朽之勢將原本搶得的所有繩段全部吐回甚至兵敗如山倒，將勝利的紅布條拱手讓人。勝利女神總等候在高險頂巔，等著穿越冰川險阻堅持不懈的勇士來迎接她。

## 善戰者無赫赫之功， 績小勝成大功

雖然我們不喜歡輸的感覺，但輸贏勝敗



乃兵家常事，人生裡沒有人永遠不會輸，成功者更是會在名為落敗的土壤中萃取養分，讓名為成功勝利的樹苗更加堅韌茁壯。孫子兵法提到：「知己知彼，百戰不殆。」真正的勝利，在於隨時了解自身與環境間的關係，進而強化各項條件立於不敗之地，縱使沒有贏，但至少還沒輸。

回首過去工作的經歷，在自己出社會工作7、8年，但也只還在各個職場領域東摸一點西看一下，說不準自己到底未來要往哪裡發展時，對於前途是真的很迷惘。雖然說不上是個輸家，但我也覺得自己是個贏家，只覺得應該為自己做點什麼。

面對未來迷惘之時，鼓起勇氣我踏上了一段旅途，在57天中用自己雙腳一步一步繞行了這塊培育我長大的土地——台灣。當我徒步一週，烈焰炎陽、沉重又大的背包與南澳山路無止盡的上下長坡，腳底水泡如針般刺痛、水泡破了又長長了又破、全身痠痛疲憊都不停地痛擊我的腦神經，當時心中可以有千百個放棄的理由，但讓自己繼續前進的，只

有心底的一個聲音：

你還沒有輸，What you do now makes difference !

如同古云：「千里之行始於足下，萬丈高台起於壘土。」收攝起內心，不再將內心一直放在遙不可及的未來，而是聚焦想法走好每一步，穩步向前，一步又一步，57天後完成徒步環島成果豐碩，比如，在花蓮海邊搭帳篷觀星聽浪、獨自群戰野狗、在僻靜小學校司令台賞明月過中秋等等。

## 原來，輸贏，都在一念之間。

沒有誰注定必然是輸家，也沒有誰永遠總能勝利一把抓。生命是一場不止息的成長進行式，只要為自己勇敢站定立場、謙遜學習、持續修正，相信每個人都不會是輸家。

**我沒有失敗，我只是找到了 10,000 個行不通的方法**

I have not failed. I've just found 10,000 ways that won't work.

——湯瑪斯・愛迪生

雖然一定會有風浪挫折與挑戰，我們仍可以選擇告訴自己「我們還沒有輸」，因為只要堅持到底，我們本是迎向光明祝福的寶貴存在。

# 我沒有輸

文／顧晚詞

我沒輸——因為我知道，這條街還沒走完。  
而且，等人少一點，我再走，也許風景更好。



## 等待被宣布的名單

陽光從百葉窗的縫隙斜斜地滲進來，在牆上的日曆紙投下一條條陰影，像一首走調的五線譜。中午過後的辦公室，有一種奇怪的沉默，並不是沒聲音，而是聲音都像隔了一層玻璃，軟軟地、黏黏地傳過來。有人在茶水間笑，笑得不大，但清脆得像瓷盤裡掉下一粒水珠——不會摔碎，可你知道它一定是冷的。

她端著一疊紙從走道那頭過來，紙張的邊緣在燈光下反著微弱的白光，就像剛出爐的蒸籠，熱氣看不見，但燙得人眼睛發酸。名單的字很直，每一筆都像被拉緊的衣線，不許皺，也不能歪。那上

面有幾個熟得不能再熟的名字，熟到他們笑的弧度你都能預測，可我卻沒見過那笑容落到我身上。

有人站起來去看名單，手肘碰掉了一疊文件，紙張飄到地上，像一場小型的雪。有人低著頭，手指在桌面上敲了三下，又三下——這不是等待，是敲自己的命運。

我當然知道這是什麼日子。昨天的空氣就有味道，一種被悄悄煮過的氣味——不香，卻有熱度。人事部門的眼神比平日多了一層亮，像戴了隱形眼鏡；平常說話慢吞吞的人，今天字音都有了尾巴，拖得很輕快。

名單裡沒有我，這件事並不需要別人告訴我。我看別人的表情就知道——那是一種「既然不是你，就更可以放心對你笑」的表情，像街角攤販多送你一片蘿蔔乾，因為他知道你不會要整顆蘿蔔。

### 穿舊的衣裳

升遷這件事，像一場宴席，菜色永遠循著固定的順序端上來，你以為還有一盤為你準備的，可等到最後送來的卻是一碗白水。旁人笑說「清淡對身體好」，你只好點頭，彷彿那真是你想要的。

我不是沒努力過。努力是一件很重的衣裳，穿久了，線頭會鬆、顏色會舊。別人看你是衣裳漂亮，但只有自己知道縫的地方早已起毛球。努力不等於榮耀，就像燒水不等於喝茶，水可以一遍遍滾，可壺口永遠不為你打開。

看著那些名字，我沒有嫉妒，嫉妒是燒得太旺的火，會把自己燙傷。我只是覺得有趣，好像在看一場排練過的戲，演員們早換好戲服，連笑容的弧度都經過練習。

升上去的人，今天的笑比昨天亮，可亮得像擦了油的燈罩，一層油隔著，看不出裡頭的火大還是小。他們的語氣變了，

走路的姿勢也變了——鞋跟落地的聲音多了一分確信，卻也更怕踩錯。

### 長街未竟

我留在原地，桌上的花還沒謝，花瓶裡的水雖然有點渾了，卻依舊能倒映出窗外的天色。日子還是要過、會議還是要開、文件還是要改。沒人會因為你少了一個頭銜就替你減一頁工作，這是公平的地方——你不多得、也不少失。

午休時，有人湊過來「安慰」我，說：「下次還有機會啊。」我笑著點頭，心想機會像二手衣，有人穿過、洗過，還要你笑著收下。這不是安慰，這是禮貌。

有人說，職場是場長跑。我覺得更像一條長街，兩邊都是鋪子，有人一路往前衝，有人停下來挑燈籠、看糖人。衝得快的人，未必看到路邊的花開；走得慢的人，也未必錯過最亮的燈。

我沒輸——因為我知道，這條街還沒走完。

而且，等人少一點，我再走，也許風景更好。



# 你還沒有輸

文／TKY



## 咖啡香的午後

飛機停妥，填完航務紀錄，走出駕駛艙的那一刻，終於能迎接期待已久的假期。但在真正放鬆之前，還得先與時差搏鬥。發動引擎、啟動影音系統，讓音樂環繞在車內，節奏感像是替疲憊與壓力做了場深層按摩。就在準備踩下油門駛離停車場前，手機螢幕亮起，一則訊息跳出：

「這週六要約在哪？」

來自 D 君的訊息提醒了我見面這件事，至於地點，社群媒體推薦的咖啡廳，總不會錯。

週六下午，和 D 君在停車場寒暄幾句後，一同前往事先調查好的咖啡廳。推門而入，咖啡香與淡淡的香水味交織在空氣中，店員引導我們入座後，發現四周全是打扮時尚的年輕女子，我們彷彿成了「萬花叢中一點綠」。

「怎樣，我的安排你滿意嗎？」

「太滿意了，讓我想起以前學校的梅花座。」他笑著回應。

剛說完，鄰桌兩位穿著夏季短裝、身材窈窕的女孩正對著手機不停按快門。我與 D 君心照不宣地望向她們，嘴角揚起，為久違的相見揭開序幕。

## 低潮時的選擇

D 君是我的國中同班同學，也曾是多年鄰居。只要有空，他總會來串門子，電玩、籃球、撞球、棒球——我們一起度過無數歡樂時光。退伍後各自搬遷，有著各自的生活，但我們仍維持著一年一次的見面節奏。這天，我們聊起了近況以及各自的低潮。我選擇投入航空機師的培訓、順利通過成為副機師；他則離開電子產業，轉向公職之路。

他回想起在電子業的那幾年，面臨經濟

不景氣、薪資停滯，公司以「責任制」取代加班，並推行「無薪假」制度，公司欲轉賣的消息更在員工間流傳。薪水減少、房貸壓力沉重，他開始思索如何獲得穩定的收入，於是他接受了親友的建議，投入公職人員考試。

## 艱困的考公之路

起初，他白天工作，晚上到圖書館 K 書，但報考了兩次，成績都離錄取分數甚遠。為了提升效率，他報名補習班，與夥伴們一起奮戰。然而，看到成績的那刻又再次讓他遭受打擊，也明白補習班不是保證成功的捷徑。思考後，他辭去工作，成為全職考生。

「那真是個困難的抉擇」他坦言。

沒有收入，面對龐大的生活與房貸支出壓力，只能吃老本、節省開銷，更婉拒朋友的邀約，每天往返圖書館與家中，唯一的消遣活動是到校園慢跑紓壓。

等待放榜的期間，他找打工增加收入。但命運的試煉還沒結束，打開成績單的瞬間又是期待落空。多次失敗，耗費大量的時間與精力，遲遲無法達成目標，他開始懷疑自己、對自己失望，現實生活的壓力讓他萌生放棄的念頭。

「我不願意讓努力付諸流水，想再相信自己最後一次」他說。

這一次，他帶著破釜沉舟的決心迎戰最

後一次考試。不論結果如何，他都曾認真挑戰過自己，也相信這段歷程將成為人生中寶貴的回憶。

## 破釜沉舟後的榮耀

某天打工回家，腦中還在思索銀行通知帳戶扣款失敗的事，餐桌上放著一封考選部的信。他深呼吸後撕開膠條，攤開成績單—「錄取」兩字映入眼簾，腦中空白了兩、三秒，隨即拿起手機撥出一通電話。「準備考試期間，確實冷落了我女友，所以想第一個和她分享這份喜悅。」他滿是歉意地說。

兩年後，他迎娶了那位陪他渡過低潮的女孩。也許公職薪資不如科技業，但穩定的收入與規律的工時，在經歷那段艱難的日子後，讓他更勇於面對生活，也更懂得珍惜。

悠閒的午後，在我準備去才藝班接小孩而劃下句點。結完帳走出店門時，兩位穿著短裙、露出纖細白皙雙腿的女孩，由店員帶入我們剛離開的座位，拿起手機熟練地按下快門。

「下次繼續在這碰面吧！」我們不約而同望向店內，笑了。

開往才藝班的路上，對面公職補習班牆上懸掛著斗大的錄取名單布條，「十年寒窗無人問，一舉成名天下知」這句話，正是所有考生最真實的寫照。



# 只要你不放棄， 就沒有人可以打敗你

文／第三核能發電廠 C.C

如果可以一路順遂，誰會希望自己的人生過得跌宕起伏？偏偏人生的精彩之處就在於此，所經歷的，都將成為自己人生道路上的養分，促使自己往前邁進。有些挫折，只是人生的一個過程，只要處理得當，就能從中汲取經驗與教訓，成為日後成功的墊腳石。人生真正的失敗是放棄，一旦放棄，未來就沒有希望。宏碁集團創辦人—施振榮先生曾在受訪時說：「挫折是必然的，沒有挫折就不是人生。失敗多了，表示眼界看得多了，也是一種成長。」

## 風王的考驗

猶記得樺加沙颱風於今年 9 月 21 日早上發布海上颱風警報，並於同日 17：30 發布陸上颱風警報，因其對流持續發展致榮獲「風王」的稱號。儘管颱風並沒有登陸臺灣，僅在南方海面擦邊而過，但其外圍環流所帶來的雨量及風量卻不容小覷，尤其在 9 月 23 日造成花蓮縣馬太鞍溪橋被沖毀、光復鄉被大量溪水夾帶泥沙，水淹足高一層樓的影片，更是讓人怵目驚心！

追根究柢，造成此事故為上游幾個月前就形成的堰塞湖，據報導指出，其壩體體積約 2 億立方公尺、高度約 200 公尺，總蓄水量約 9,100 萬噸，約 3 萬 6 千多個標準游泳池的水量。再

加上堰塞湖下的土石本就鬆軟、地基不穩，隨時都有潰堤的危險，遇到汛期，雨量只是發生溢流？潰堤？總之，是壓倒駱駝的最後一根稻草。

當我看到台 9 線馬太鞍溪橋被沖毀、光復鄉被滾滾溪流重創的災情影像，第一時間只想到：花蓮又要變「孤島」了！從去年 4 月 3 日的大地震發生後餘悸猶存，面對大自然的各種現象，人類確實顯得微不足道。我們都更應該要用敬畏、謹慎的心去處理災後重建的事情。

## 鏟子超人的汗水

有人說，臺灣最美的風景是「人」。這在我心中，一直存疑！但這次光復鄉發生災情後，透過新聞媒體報導，有從外縣市趕來支援救災的、有自發性提供飲食的……來自四面八方的善心，不管是幫忙日常需求還是協助災民重建家園。大家有錢出錢、有力出力，各種良善、溫暖的幫助，在此刻體現無遺，甚至，放棄了教師節連假的休息時間，大批「鏟子超人」湧入花蓮縣光復鄉，只為了盡自己一份綿薄之力，頂著豔陽，揮汗幫助災民鏟除淤泥。雖然知道災後重建的路會很漫長，此刻，仍由衷感謝那些無私奉獻的機構團體或個人，能在第一時間盡他們的能力所及，前進災區幫忙。這次

事故不是突然發生的，各種蝴蝶效應加成在一起，造成最後我們都不樂見的結局，現階段只能努力復原，幫忙災民能儘速回到正常的生活才是當務之急。

## 動畫的啟示

在現實中的「如果」，總是乘載著太多的「遺憾」，因此，有一句話我很喜歡：「只要你不放棄，就沒有人可以打敗你！」天助自助者，只要你不輕言放棄，全宇宙都會竭盡所能地利用各種方法，幫助你達成目標。與其之後捶胸頓足地後悔自己當時放棄、認輸得太早，倒不如當下不輕言放棄、盡力去做，無論結局如何，終究不會讓自己有太多的遺憾。

在此，突然想到兩個自己最愛的動畫場景：

第 1 個是連載很久，聽說最近即將迎來結局的《ONE PIECE》（海賊王，後更名為航海王），還記得在夏波帝諸島，魯夫一行人，被王下七武海之一的暴君巴索羅繆 · 大熊，一個個傳送 到世界各個角落，魯夫懊悔且不甘心地說都怪他自己太弱了！連一個夥伴都救不到的那一幕嗎？雖然當下，魯夫懊悔自己能力不足、不夠強大到可以保護夥伴免於「被消失」在自己的眼前，但後來證明，夥伴們都沒有浪費時間，紮紮實實的強化自己的能力，在約定相聚的那一天，大家都帶著全新的自己與彼此相見，再次往共同的目標前進。

第 2 個則是《鬼滅之刃劇場版無限列車篇》裡，炎柱煉獄杏壽郎追殺上弦猗窩座，不幸遭到重創，最終英勇犧牲。他原本打算在破曉前拖住鬼，利用陽光能消滅鬼的特性來將猗窩座殲

滅。然而，猗窩座最終選擇斷臂逃亡。主角之一的竈門炭治郎為了阻止他逃跑，奮力擲出日輪刀刺傷猗窩座，卻仍未能成功，只能對著鬼逃進的森林深處大喊「大哥沒有輸！」雖然煉獄的犧牲帶給鬼殺隊很沉重的悲傷，但他永不放棄、堅持到最後的精神卻永遠活在炭治郎等人的心中。

## 從失敗中學會堅毅

人生的旅途中，總會遇到各種超出自身能力所及的挑戰，尤其在面對大自然時，更能深刻感受到人力與能力的渺小。所以，雖然現今科技進步，也陸續開發相關預警系統，但事實是——我們永遠無法真正準備好。加上極端氣候加劇，不是乾旱就是水災、不是地震就是海嘯，惟有親身經歷過，才會敬畏大自然的力量。宋代詩人陸游在《遊山西村》：「山重水複疑無路，柳暗花明又一村。」這句詩送給那些在人生旅途中看似走投無路的人——其實，只要再撐一下、再堅持一點，人定勝天，也許就能抵達心中的桃花源。

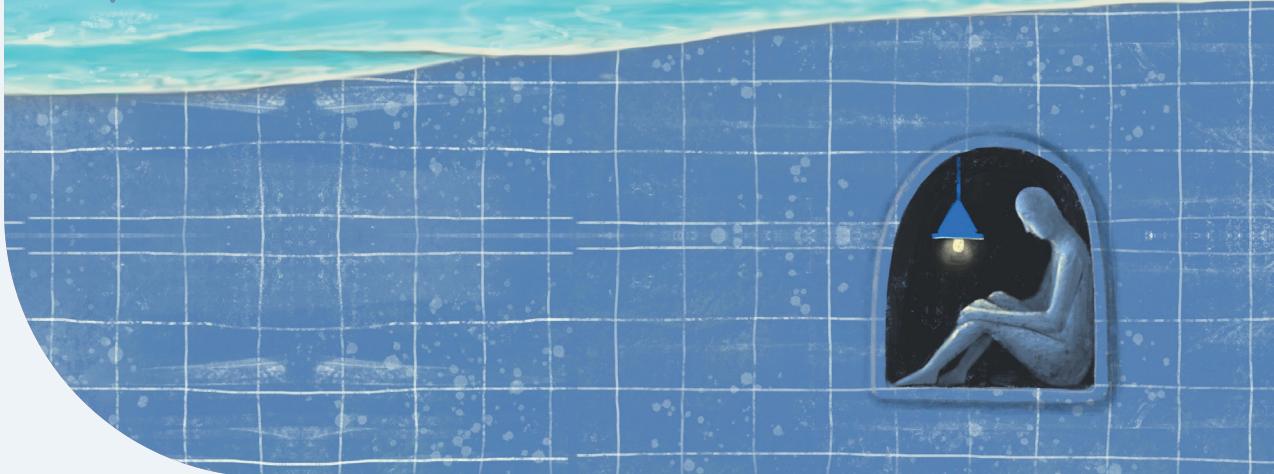
我們可以試著跟嬰幼兒學習，想想在嬰幼兒學站立及走路階段，克服、歷經了多少次的失敗才站起來走路？他們小小年紀在面對無數次的跌倒與失敗都不曾放棄，我們是不是更應該要向年幼的寶寶們看齊呢？

最近我很喜歡聽鄧紫棋的《新的心跳》，節奏輕快，歌詞卻充滿勵志的力量。尤其是開頭的歌詞，特別令人振奮，相信你也會感受到那份激勵人心的能量。在此謹以此文，希望能為正站在「放棄」與「堅持」的分岔路口徘徊的人們：不要放棄，我們不會被打敗的！



# 那一扇窗

文／石門發電廠 約伯



## 命運轉折之日

這是我在 2014 年經歷醫療與復健的真實紀錄，它記述了我面對身體疾病的無奈與無助，到最終能夠樂觀積極面對挑戰的過程。回首那段最艱難的日子，身體與心靈所承受的巨大痛苦，至今仍會讓我潸然淚下。然而，正是這段痛苦的經歷，讓我可以重新審視自己，用積極樂觀的態度面對人生的考驗。也知道上帝雖然關了一扇門，也一定會為我們開一扇窗。

一切始於 2013 年 10 月底，在一次上課時，我突然感到右手發麻，轉頭時會頭暈站不穩。起初我並不在意，以為只是長年的頭痛老毛病，但幾個禮拜後情況

並未改善，這讓我開始擔憂，最後在妻子的勸說下，我前往診所檢查，但醫生建議我到大醫院進行專業的腦部檢查。

12 月，我到桃園國軍總醫院看診，家醫科醫師在看到斷層掃描報告後，神情嚴肅地告訴我：「必須立刻住院，這隨時會有生命的危險。」那一刻，我整個人愣住，報告顯示我的小腦與腦幹之間有一個七公分大的腫瘤，隨時可能破裂。這對我來說無疑是晴天霹靂，但我決定先處理學校課程，並尋求其他醫院的意見。

## 在恐懼的陰影下尋求希望

接下來的一個月，我和妻子奔波於各大醫院，尋求解決方案。桃園國軍總醫院

因為無法處理，建議我轉院。在中壢天晟醫院，李振培醫師確認了我的病情，也同樣表示手術難度高，並引薦了林口長庚醫院許永信醫師。

到了林口長庚醫院，許醫師的話卻如一盆冷水澆熄了我們僅有的希望。他沉重地告訴我們，即使手術順利完成，也可能對神經造成影響，導致中風、半身不遂等嚴重後遺症，甚至可能長期臥床，但如果選擇不處理，腫瘤隨時可能破裂，後果可能是死亡，或陷入植物人狀態。他建議我們：「先回家好好過最後一個年吧！」這句話讓我們全家陷入愁雲慘霧，充滿恐懼與絕望。臺大醫院的醫師則是冷漠地表示後遺症極為嚴重，可能導致下半身癱瘓、無法吞嚥甚至失明。

然而，我們沒有放棄，一個禮拜後，在一位醫生朋友的推薦下，我們來到臺北榮民總醫院，掛了神經外科顏玉樹醫師的門診。顏醫師用溫和平實的語氣說：「這個手術我可以做啦，沒問題，成功機率很高。」雖然他同時也說明了手術後會產生的風險，但是那一句「我可以」，卻給了我們夫妻強大的希望，彷彿一道溫暖的曙光照亮我們的道路，我們最終決定將一切都交給顏醫師，等待年後的住院通知。

## 病房中的長夜

住院前，我向學校請了長假，學生們得

知消息後，紛紛為我寫祝福卡片、摺紙鶴，甚至有學生感性地抱著我哭泣，要我趕快回去為他們講歷史故事。這份溫暖深深觸動了我，也讓我帶著滿滿的愛與力量，面對即將到來的挑戰。

2014年2月27日，在家人與朋友的陪伴下，我被推進了手術室。麻醉師告訴我睡一覺就好了，但我腦中不禁思緒萬千，想著萬一醒不過來，妻子與年邁的雙親該怎麼辦？在思考中我隨即陷入了沉睡，等我醒來後卻完全不知道身在何處，只知道妻子和兄長站在床邊，告訴我手術很順利。那刻，我從妻子的眼神中看到了驚恐與憂慮。原來經過17個小時的手術，我的臉部因長時間趴著，整個臉部受到壓迫而嚴重腫脹變形，面目全非，之後我被轉進加護病房，處於意識模糊狀態，身上也插滿了各種管子，無法翻身，也無法說話。

在加護病房的日子如同噩夢一般，我無法辨識時間，也不敢睡著，因為一睡著就會陷入可怕的夢境，那種絕望、無助、驚恐的感覺至今仍讓我心有餘悸。住院期間，我也習慣了讓護理師們為我擦拭身體，赤身裸體也不覺羞恥。

不幸的是，在術後的第一週，我因為感染引發肺炎，導致肺衰竭，血壓一度降到60／30，醫院發出病危通知，立刻緊急進行了第二次引流手術，並切除了部分壞死的肺葉，同時在喉嚨上裝了氣

切管幫助呼吸；我的身體必須忍受更多痛苦，無法說話、無法翻身，每天的生活就是打點滴、灌食、嘔吐、抽痰。我的妻子每天下班後花近兩小時車程趕來醫院，陪伴我、幫我按摩、為我清潔身體，這短短的半小時會客時間，是我在加護病房中唯一的希望，也是我堅持活下去的最大動力。

當時在胸腔科的加護病房時，面對可能因為呼吸衰竭而死亡的焦慮與憂愁，我害怕再也看不見外面的太陽，我決定聽從摯愛妻子的建議，受洗成為基督徒，將來兩夫妻好在天堂相見。

## 走出陰霾，擁抱新生

我的身體復原比預期的緩慢，醫生告訴我，因肺部感染切除壞死組織後，肺部功能無法完全恢復，會留下後遺症，並且可能需要終身用氧氣瓶輔助呼吸。這個消息讓我陷入了更深沉的憂鬱。我開始懷疑自己是否已成了無用之人，不僅失去了健康，也無法回到我熱愛的教學崗位，有時我甚至會對妻子發脾氣，抱怨自己為何需要如此受苦，幾度情緒低落到極點，甚至喊著要出院回家等死。

而在四個月後我帶著三管（氣切管、鼻胃管、導尿管）和一堆後遺症「活著」出院了，同時也開啟了我漫長而痛苦的復健之路。為了讓身體機能恢復，我每天努力走路、爬樓梯。復健的過程甘苦並存，但每一點微小的進步都帶給我巨大的喜悅。從最初只能走幾十公尺，到後來可以走完全程5公里的三坑步道，再到挑戰更困難的山路，每一步都代表著重生的喜悅。這場病讓我學會了放下驕傲、學會了在苦難中保持樂觀與積極，也更加珍惜與妻子相守的每一天。

如今，在妻子的悉心照護下，我身體恢復良好。也在教會家人的鼓勵下參加台電的身心障礙僱用人員考試，感謝上帝開的這一扇窗，讓我從一位歷史代課老師成為了台電大家庭的一員，而且在石門發電廠擁有了群愛護我的家人，讓我明白，只要心存希望、樂觀面對，任何困難都是能被克服的。

# 給自己按一個讚

文／Vincent

而我們每個人——仍在各自領域奮鬥、蛻變、勇敢面對挑戰，不退縮、不妥協——都值得為自己按一個讚。



在人生的過程中，必須經歷無數的磨練，起起落落是常有的事。不過，這話說起來容易，實際上卻不一定。當結果揭曉的那一刻，我們往往會惶恐不安、激盪起伏，久久不能自拔。尤其是對於那些我們關注已久、翹首以盼的激烈競爭，我們自以為穩操勝券、信心十足，但一旦塵埃落定、一跤摔倒，卻又難以置信，無法接受失敗的事實。更有甚者，意志消沉，自此一蹶不振。

幸好人生長路，從來就不是憑藉單場競逐就斷定勝負；這一回合落敗了，歷經沉潛、隱忍、自省，總得再度重新出發，下一回胸有成竹、沉穩應戰，或許就有

揚眉吐氣的榮耀時刻。即使遭遇連續挫敗、厄運連連，只要我們的信心不滅，再接再厲，終有雨過天晴的一天。我們的人生旅程不正是藉由這些起伏、跨越、跌落、療傷、成長……堆積而成的豐富記憶嗎？

## 淚水的意義

2024 年結束前，不論是不是棒球比賽的愛好者，應該都很難忘記我們的棒球隊在睽違 32 年後，再度登上世界冠軍的榮耀時刻吧？運動員經過長久的練習、相互砥礪，歷經一場又一場驚心動魄的賽事，最終面對的是自信滿滿、已經蟬聯

冠軍寶座多年的日本隊。我們的棒球隊由原本的不被看好，到最後一刻的夢幻奪冠，相信非常多的國人一定也跟著熱淚盈眶，在不同的角落，共同享受那一刻屬於全民的榮耀吧！

或許也有很多人仍然記得，更早之前的2013年那一場世界棒球經典賽，在台灣對決韓國落敗後，現場播報記者真情流露，難掩落寞、夾雜淚水，所講的那一句「真的好想贏韓國！」多年來成為我們共同的記憶；2024這一年，我們不僅贏了韓國，也毫無懸念的打敗了日本，彼時不甘的淚痕還在，在取得勝利的那一刻，終究得償宿願，這樣勵志、扣人心弦的演進，不也是運動場內外的人生歷程縮影嗎？

### 挫敗的訓練

我們常說「人生不如意事十之八九」。回首走過的路，雖然一路上跌跌撞撞，但也不乏那些微小卻真實的幸福時刻，不時激勵著我們，成為繼續前行的力量。也許到最後，我們未必能夠功成名就，但多數人仍能安居樂業，平安度過一生。在人生的舞台上，當然也有許多例外的劇本，那些在挫折與重重打擊中，仍不斷跌倒又爬起的人，在黑暗中贏得非凡勝利，成為勵志的典範。

在這些故事中，有一道閃爍的亮光，是

來自梵谷的啟示，荷蘭後印象派畫家梵谷的一生，經歷過不斷的挫敗。年輕時在神學院的入學考試名落孫山，擔任傳教士又被解僱，隨後歷經求婚被拒、失戀……回顧他的一生，似乎除了不斷地碰壁、不順遂、被嫌棄，並沒有出現值得雀躍的好光景。這些無情的負面打擊，終究無法摧毀隱藏在畫家內心對於美與良善的追求，畫家埋首創作並堅持克服艱辛，展現驚人的毅力，即便面對批評與拒絕，始終堅持自身藝術理念，拒絕他人意見左右，勇於冒險、忠於心靈深處創作，最終留給世人一幅幅難忘的作品，帶領後人見識藝術超脫的力量，見證芸芸眾生少見的美好光彩。

當我們在倫敦、巴黎、阿姆斯特丹或紐約等地，有幸駐足欣賞梵谷留下的著名畫作真跡，不管是〈藍色星空〉、〈向日葵〉、〈鳶尾花〉……傳達的訊息依舊動人心弦。畫家苦難的足跡已遠，留下的星光依舊閃動，即使面對苦難，卻仍保有對生命和藝術熱愛的精神照亮了我們。

### 知己知彼

面對挑戰，需要實力、勇氣，也需要堅持的毅力。既然我們的人生旅程充滿一連串的競賽，我們需要認清一個事實，這些賽道上，並沒有所謂的常勝軍，也沒有永遠光鮮亮麗的勝利組，即便事前充分準備也可能出現苦吞敗仗的意外戲

碼。任何仰賴奇蹟、不願穩紮穩打的努力，只想不勞而獲的奇想，最後一定落得一敗塗地、全盤皆輸。在與人競逐的過程中，我們真正拚搏的，往往不是外在的競爭，而是內心的堅持與不怕失敗的勇氣，人生最大的挑戰，常常不是來自他人，而是來自自己。那些潛藏在心底的恐懼，時而在陰暗角落低語，唱衰我們的努力；那些在關鍵時刻浮現的自我懷疑，悄悄削弱我們的信心。唯有勇敢正視自身的缺點，適時提醒自己、補足弱項、調整步伐，我們方能一步步向曙光靠近，迎向再一次更有把握的成功。

在各項激烈競逐的比賽中，我們不時瞥見身旁對手的身影，有些人胸有成竹、更多的人戰戰兢兢、如履薄冰，都讓我們適時給予彼此更多祝福，沿途為彼此加油，不論結果成功失敗，都將是人生最美好的經驗。

## 給自己按讚

歷經一輪又一輪的天人交戰，我們走過榮耀，也承受過失意與憂傷的洗禮，我們終於了解，真正得到所謂的「勝利」時，

不一定就能獲得恆久滿足的喜樂，在短暫的開心背後，多半我們開始思索接踵而至更新的挑戰，另一道橫跨在前方的高度已然呈現；即便遭遇我們一直避之唯恐不及的挫敗時，也並非萬劫不復，在墜落的同時，我們也得以暫時放下忐忑的牽掛。我們從灰頭土臉的挫折中走來，不服輸的安慰自己，這不是終點。

所謂的「成功」、「失敗」都是旅程中轉折的插曲，當我們環顧周遭，面對每一個錯身而過的人，我們都正在經歷失敗淬鍊、自我提升的掙扎途中，沒有人可以置身度外。命運多舛的畫家，在苦痛中揮灑旁人忽略的永恆美感，樹立人性堅毅的典範；棒球運動員肩負全民期待，相互加油、共同努力，在不被看好、甚至低估的當下，毫不遲疑地迎接勝利……而我們每個人仍在各自領域奮鬥、蛻變、勇敢面對挑戰，不退縮、不妥協——都值得為自己按一個讚。我們堅信，當抵達終點的時刻來臨，每一位曾經含淚奮鬥的實踐者，終將迎來成功果實的必然回報，微笑呼應這趟豐富、沒有怨尤的旅程。🌹



# 風雨過後，我們一起走過

文、照片提供／東部發電廠 王大可姓陳



2025年9月23日樺加沙颱風來襲，花蓮下著一陣又一陣的大雨，我坐在家中，看著新聞報導颱風假消息，心裡默默祈禱不要有災情，新聞不斷示警，馬太鞍堰塞湖可能因雨勢過大而溢流，因為那裡就在我熟悉的光復地區，所以也格外關注。那天下午，雨勢依然不斷灌入堰塞湖，沒想到在下午兩點多，就收到馬太鞍堰塞湖溢流的消息，泥漿般的水灌入光復市區，造成嚴重災情。當時我心裡想著：「我能做些什麼？」我既不懂救災，力氣也不大，但很快就在臉書上看到當地正在徵求志工協助清理家園，當下我就決定一定要去幫忙，有人勸我不要去，覺得我不適合做粗重的工作，但

我告訴他們：「如果今天是我家遭遇這樣的災難，我也希望有人願意來幫我。」於是，我抱著這份決心，在9月27日搭上火車，前往光復。

自花蓮站搭上火車後，每一站都有志工想要上車，卻因車廂擁擠而無法上車，我站的位置剛好在騰雲座艙（台鐵的商務艙）外，許多人試圖往車廂內移動，卻被車上的服務人員攔下，表示騰雲座艙不開放進入，於是，形成了車廂外像擠沙丁魚，車廂內卻是一片從容與舒適，兩者形成強烈對比。那一刻，讓我不禁覺得這就像兩個世界，明明很靠近，卻又離很遠，好像這個災難跟他們沒有關係似的。

## 光復車站外早已人聲鼎沸



抵達光復後，一出車站，眼前的景象宛如戰場般混亂，除了早已進駐的各大志工團隊外，每個人都全副武裝，準備為災民盡一份心力。畢竟，同島一命——我們可以一起變得更糟，也可以一起努力變得更好。看著那麼多人自發地投入，奉獻時間、金錢與精力，我心中忽然湧起一股感動：台灣真的很有希望。

## 鏟子超人發功中



與我一同投入清理工作的志工，是一群來自慈濟大學兒童發展與家庭教育學系的大二學生。其中有一位看起來不像台灣人，一問之下才知道她是來自菲律賓的留學生。她個子雖小，鏟起土來卻毫不含糊。原來在她的家鄉，颱風災害也時常發生，清理家園幾乎成了生活的一部分，因此練就了一身絕世武功，真可謂「久病成良

醫」，凡事做得多，自然也就熟練了。我也問了其他學生，想知道他們是不是因為學分或老師要求才來參加，她們都笑著說是自願來幫忙的。雖然都是個子嬌小的女生，但每一位都充滿愛心與行動力，讓人感受到滿滿的溫暖與希望。

## 令人絕望又深陷的泥巴



我們一行十來個人，努力了好幾個小時，卻只推進了幾公尺，女主人也感受到我們的無力與挫折，說著前幾天甚至沒有人幫他們的忙，一切都是他們自己動手清理，連續三天下來，他們身心已疲憊不堪。最後她對我們說：「還是我們把櫃上的東西搬到其他地方後，請山貓進去挖吧！」話才剛說完，眼淚就滑落下來，畢竟那些是他們一輩子的心血，豈能說放就放。

## 女主人與女子鏟子軍團

而因為有我們的幫忙和陪伴，女主人多日以來的痛苦、難過和疲憊，終於得到紓解，或許在這個失常的世界，災害在所難免，但只要我們的心靠在一起，互相陪伴、彼此鼓勵，不吝惜伸出援手，一切都會過去，也希望光復能像他的名字一樣——早日光復！

# 精神的力量

文／、

## 心為人生之舟

利益他人，奉獻自己的價值，乃有意義的人生。人生有八苦，分別是生、老、病、死、愛別離、怨憎會、求不得、五蘊熾盛。

有宗教信仰的人可藉由祈禱、念佛、冥想……獲得一時的緩解。但要讓人生過得愈來愈好，惟有正確的知見。

人者心之器，保持健全的心態至關重要！它讓我們身心健康、充滿快樂，做事帶勁，有信心，才會有勇往直前的力量。然而，人難免有時會悲傷、不如意、失望、緊張、喪失自信，讓你失去行動力量，也可能仰賴他人的鼓勵、求生的意志，或宗教信仰的支持，從中產生希望，激發出重新出發的力量。

## 信仰是寧靜的港灣

5月30日我參加臺大林教授家中的讀經聚會，這是我第一次參加基督徒的聚會。聚會一開始，由女教徒彈琴，大家跟著唱聖詩讚美耶穌，接著翻開聖詩及《馬

可福音》，並逐字朗讀其中的內容。在場教友也隨著唱和「阿門（同意之意）」。

回家後仔細回想，這樣的過程確實具有團體療癒的效果，透過高聲唱詩與朗讀經文，大家的心情漸趨平靜。信徒相信耶穌愛我、支持我，因此感到安心、沒有煩惱。面對世事繁雜，有萬能的神同行，還有什麼好擔心的呢？

想到幾千年前古人，當時宗教信仰尚未多元，彼時主要是佛教與道教等。人們在遭遇困境時，會禮佛、拜懺，到廟宇尋求心靈慰藉。在危急時刻，不斷地念誦經咒，心便能慢慢地平靜下來。

當人心煩惱糾結、無所適從之時，可藉由「靜心」將情緒平復下來，不斷地練習，定中生智慧。

## 風雨摧折，信念益顯

台灣每年五月媽祖生辰，幾十萬人徒步跟隨媽祖神轎到嘉義新港或雲林北港進香，來回九天徒步走三百多公里路，餐風露宿甘之如飴。因為信徒相信他們這



麼虔誠，媽祖會保佑全家整年平安吉祥。

1981 年時，我從花蓮搭乘飛機返回台北，因為颱風來襲，天候不佳。當飛機飛至宜蘭上空時，開始劇烈搖晃，上下左右不斷震動，乘客們都忐忑不安。坐在我附近的一位老婦人閉目，不停念誦「救苦救難觀世音菩薩」，祈求菩薩保佑平安。

不久飛機順利降落在風雨交加的松山機場。那一幕深深烙印在年輕的我心中，至今難忘。

## 有目標，便有希望

人的潛力是無窮的，當緊急狀況發生時，往往能激發出平時難以想像的力量，無論是舉重、奔跑、勇氣或智慧，在災難現場，我們常能見到這種「超人現象」。又如兩軍對戰時，較弱的一方若已無退路，往往破釜沉舟、背水一戰，在絕境中奮力一搏，憑著勇氣與決心，以寡敵眾，最後逆轉局勢獲得勝利。

一個英國老故事：有一位國王兵敗逃進一個山洞裡，突然發現洞口屢被雨水摧毀的蜘蛛網，旋及被小蜘蛛給補上。國王在看了這一幕之後，被激發起鬥志，後來經過一番努力後終於收復失土。

隨著年齡增長，老年人因生理機能逐漸退化，在各方面無法與年輕時相比。但是，這不代表要自暴自棄，只要為自己

確立階段性目標，不躁進、不過勞，仍能過著充實而有意義的人生。

一般來講，許多老年人整天待在家中看電視，體能逐漸衰退，走路也變得蹣跚，但只要心中看到或聽到動心的目標時，便能激發行動力，甚至展現出驚人的活力、健步如飛。今年世界壯年運動會上，AI 教父黃仁勳詢問最高齡選手林友茂先生：「老先生高壽 104 歲，是怎麼做到的？」林先生簡單回答：「多看美女！」這句話雖然輕鬆幽默，背後卻蘊含著深層的生活哲學。人要活到一百歲要有條件配合，最重要是對世事有興趣、有熱情、有目標。正符合諾貝爾和平獎得主史懷哲醫師所說：「有意義的人生，要有事可做（找事做，不論家事、事業、公益事），有人可愛（愛人、愛社會），有夢可想（有目標、希望，終會美夢成真）。」如此一來，每天都能過得快樂、精神奕奕、生氣勃勃！

我今年已 88 歲，一生中始終鼓勵自己要勇於克服困難，我相信，有信念就有力量。無論是聽力障礙、自卑或環境突變等所引起的難題，我都努力克服，化險為夷、平安度過，我深信：「天下無難事，只怕有心人。」對於將來，我仍然懷抱希望。如今的我，更著重於「立德、立言」，為我的子孫們立下良好的榜樣。因為有目標就有希望，有希望就有精神，有精神就有驅動的力量！



# 好的開始 並非成功的一半

文／東吳大學心理學系兼任副教授 林蕙瑛

「好的開始是成功的一半」這句話本身確實有其道理，因為開始行動代表已經邁出第一步，並且正在努力，照理說只要持續下去，就有機會走向成功。然而，這句話卻不完全適用於感情關係的發展。兩個人在初識時，可能會因為三觀相近、靈魂契合、個性互補或相似，彼此談得來，甚至一見鍾情而迅速陷入戀愛，認定對方就是「對的人」。但隨著時間推移，雙方逐漸發現彼此的差異，或是經歷一些原本未曾預料的事件。無論是爭執還是溝通，過程中可能會產生越來越多的無力感。一方面想要抓住這段感情，另一方面卻開始懷疑這是否是真愛。內心的拉扯與反覆思考，讓人陷入內耗；而外在的衝突與摩擦，也可能讓關係變得緊張。原本正向的情感，逐漸轉為負面的消耗。



## 案例一 俊傑的下一步

朋友介紹美蘭給我認識，我們很快發現彼此有共同的興趣——追星。曖昧了兩個月後，我們正式交往。然而，交往才一個月，美蘭的態度卻突然變得冷淡，她說追星帶來的快樂已足以滿足她的心靈，開始思考自己是否真的需要另一半。她無法在感情與個人生活之間取得平衡，有時甚至把追星看得比我們的關係還重要。她擔心太過絕情會讓我受傷，因此常以「很忙」為由婉拒見面，但這些藉口往往被我識破。這讓我不禁懷疑，難道我還不如她的偶像重要嗎？

儘管我表面裝作無所謂，內心其實非常害怕她會提出分手。偏偏在這段期間，我也正面臨家中感情糾紛與父母離異的困擾，內外交迫，讓我身心俱疲、幾近

崩潰。更糟的是，再過不久我就要入伍，整個人彷彿失去了生活的重心。美蘭的冷淡與疏離讓我極度缺乏安全感，而我此刻最需要的，正是一個可以依靠的人。她卻選擇回老家待一個月，說想一個人靜一靜。我剛畢業，正在打零工，還沒當兵，生活陷入混亂與痛苦，只能無助地等待她的回應。我相信我們彼此仍有感情，但卻始終無法改變眼前的困境。請問，我該如何改善這段關係？

## 案例二 朋友替閨蜜問感情問題

好閨蜜在交友軟體上認識了威和，兩人聊了幾天後便相約見面。她在第一次見面時就把新男友介紹給我，請我幫忙觀察這個人。一開始她開心地和我分享關於男友的點點滴滴，而我也覺得這個男生比她以前交往過的對象都來得好——他沒有不良嗜好，不抽菸、不喝酒，而且很有抱負。他熱愛服飾產業，目前在相關領域工作，並努力存錢，計畫未來開設自己的服飾店。

他生活作息也很規律，每天上班前會先去慢跑、健身，然後回家洗澡、整理儀容再出門工作。相較之下，我的閨蜜個性比較自由奔放。認識威和之前，她喜歡和朋友聚會、喝酒，我們以前一起上班時，常常下班就去附近的酒吧小酌。她外型亮眼，在大學時期就很受歡迎，人際圈廣、社交活動也很多。

交往後，兩人有約定一些相處規範。閨蜜也因此淡出了原本的社交圈，為了配合男友的期待，朋友們也都體諒她需要時常報備、甚至臨時取消行程。但自從男友前陣子去當兵後，閨蜜有一次報備後臨時失約，這件事卻被男方反覆拿來當作爭吵的理由，甚至對她施以一到兩天的冷暴力。

她現在很困擾，不知道該怎麼溝通或處理這樣的情況。雖然兩人已經約定好等她畢業後就登記結婚，雙方家長也都很滿意這段關係，但身為她的好朋友，我和她媽媽都擔心她未來會過得很辛苦。

## 分析

在案例一中，俊傑與美蘭因為共同的追星興趣而一拍即合。能遇到喜歡同一位偶像的粉絲實屬難得，兩人總有聊不完的話題，任何偶像的新消息都會立刻互相分享，互動熱絡，氣氛也帶點曖昧。剛好兩人都渴望戀愛，於是順勢展開交往。

然而，交往才一個月，美蘭似乎開始覺得俊傑更適合當「追星夥伴」，而非「生活伴侶」。她開始想要劃清界線、保持距離，但又不好意思說得太明白，於是選擇拖延，頻頻找藉口不見面，卻常被俊傑察覺。俊傑當然感到受傷，此時的他正面臨父母離異的家庭變故，內心渴望有個可以傾訴與依靠的人，加上即將入

伍的壓力，讓他彷彿陷入世界末日。他明知美蘭正在逃避、淡化這段感情，卻仍不願面對現實，一廂情願地抱著希望，苦苦等待對方的回應。

但事實是，俊傑可能找錯了人。他怎麼能期待一位剛交往一個月、原本只是追星同好的女孩，成為他情感寄託與精神支柱？美蘭從一開始就不是想扮演這樣的角色。她或許也感受到俊傑的情緒壓力，因此選擇逃避。而俊傑因為太專注於自己的痛苦，反而忽略了眼前的現實。

而在案例二中，閨蜜與威和的關係起初也是因為彼此的好奇與好感而展開。兩人互相傾心，很快成為情侶。加上身邊好友觀察後給予正面評價，認為威和是個理想對象，閨蜜也因此更加投入。為了配合這位生活規律、有抱負的男友，閨蜜主動改變過去愛玩、愛社交的生活方式，減少聚會，只為了能與對方相伴相守。

然而，當男友入伍後，兩人無法常見面，閨蜜開始感到空虛與寂寞。有一次她違反了兩人原先的約定，雖然只是一次，但威和仍感到不悅。他的不安全感被觸發，開始對她冷淡，甚至以冷暴力的方式回應。閨蜜則感受到被忽視與情緒勒索，兩人之間的氣氛逐漸變得緊張，感情也不再如初。此時，這段關係已出現危機。身為好友的我，自然站在閨蜜這

一邊，覺得她值得被理解與體諒，也希望能幫助她挽回這段感情，因此寫信來尋求指引。

## 引導

俊傑與美蘭都沒有戀愛經驗，因為共同的追星興趣而走在一起。兩個月的曖昧期，其實是被對偶像的熱情所掩蓋，讓彼此誤以為這就是愛情。交往僅一個月，美蘭便開始動搖，可能意識到俊傑更適合當追星夥伴，而非生活中的伴侶。她不敢正面面對「因了解而分手」的現實，只能透過找藉口、逐漸疏遠的方式來劃清界線。

旁觀者清、當局者迷。俊傑仍深陷在感情的漩渦中，選擇相信美蘭的每一句話，默默接受她態度的轉變。加上他本身正面臨家庭問題——父母長期不和，這些情緒早已累積許久。他渴望透過愛情來撫慰內心的創傷，卻忽略了這段關係是否真的能承載他的期待。眼看即將入伍，他更感到無助與迷惘，彷彿人生失去了方向。

這正是考驗心理韌性的時刻，服役期間與外界聯繫不便，反而是一個好機會，讓他能靜下心來回顧自己的人生歷程，重新思考從小到大的家庭關係，以及自己對愛情、性與婚姻的看法。他可以向信任的朋友傾訴，也能透過線上諮詢尋求協助。最重要的是，要先有「幫助自

己」的意願，才能真正接住外界的支持。唯有先站穩自己，才有能力面對岌岌可危的感情與家庭的變動。

在案例二中，提問的朋友原本以客觀的角度協助閨蜜觀察威和，並在評估後鼓勵她與之交往。兩人也確實互有好感，進而成為情侶，彼此專注、甜蜜相處。然而不久後，兩人因男方入伍而分隔兩地。威和生活規律，期望女友能多關心自己；而閨蜜則因寂寞而渴望外出放鬆。這段感情第一次面臨考驗時，雙方便無法順利度過。

威和的不安與不滿逐漸浮現，開始對女友冷淡，女方則感受到情緒壓力與距離感，兩人爭執不斷，感情也逐漸疏離。其實，這兩人本質上並不適合，交往時間不長，女方仍在就學，卻已談及畢業後結婚，是否過於倉促、考慮不周？

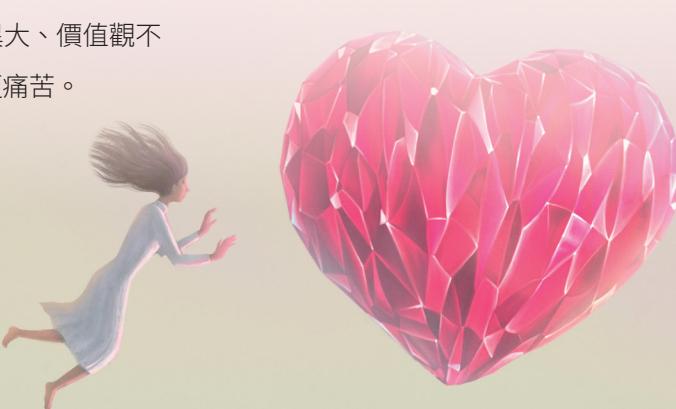
當閨蜜與男友出現問題時，朋友自然會站在她這一邊，想幫助她挽回感情，但也因此難以保持客觀。事實上，戀愛並不因為「已經在一起」或「談過婚嫁」就非得堅持到底。若雙方個性差異大、價值觀不合，勉強維持只會讓彼此更痛苦。

不妨坦誠地提醒她，她還年輕，個性外向、喜歡社交，正是探索人生與自我成長的階段。與其急著定下來，不如多給自己一些時間與空間，認識更多人、累積更多經驗，讓自己變得更成熟、更清楚自己真正想要的伴侶是什麼樣的人。

## 結語

感情關係的良好開始，雖然不一定能成為穩固愛情的基礎，但總是邁向關係發展的重要第一步。唯有開始了，才能逐漸了解彼此的適配程度與相容性。

沒有人天生就與另一半百分之百契合，但若雙方能夠經得起摩擦與磨合，關係便有機會穩定成長。然而，當發現彼此個性差異過大、生活作息不一致、人生目標南轔北轍，或是其中一方有尚未處理的個人議題時，繼續相處下去往往會讓雙方都感到不快樂。只是，很多人因為捨不得，或是一方仍看不清現況，才會讓關係陷入困擾與拉扯之中。這時，心理諮詢或婚姻治療，始終是一條值得考慮的協助途徑。



# 員工協助業務 花絮

北區

員工協助業務花絮



## 總管理處水火力發電系統同心園地

於 114.9.13 舉辦「228 和平公園暨台灣博物館親子出遊」活動，搭配秋日陽光普照的好天氣，在富有文化深度的 228 和平紀念公園暨國立臺灣博物館戶外出遊，同仁們與家人一起參觀館內、館外豐富的自然、人文及史前考古文物，一同度過美好喜悅的假日時光。



## 訓練所同心園地

於 114.10.8 舉辦「從零開始的自助旅行」專題演講，期望藉由講師在旅遊經驗上的分享，引導同仁學習自我覺察與溝通，找到情緒調整的方法，也重新思考工作與生活平衡的重要性，陪伴同仁在不同面向中成長，營造更具溫度與連結的職場環境。



## 桃園區營業處同心園地

於 114.10.20 辦理一日捐血活動，本次與新竹捐血中心合作，除號召全體員工挽袖捐血獻愛心外，並邀請承包商員工、里民及洽公民眾等共襄盛舉，也在同仁與民眾的熱心響應下，共捐出多達 70 多袋熱血，一起將愛心化為實際行動，用熱血為社會注入暖流。



## 新桃供電區營運處同心園地

於 114.10.21 舉辦「新進人員關懷溝通座談會」，單位正、副主管、工會常理及福利會總幹事亦到場勉勵同仁，本次共 51 名新進同仁參加，活動過程邀請大家分享工作上遭遇的挫折與啟發，並透過分組討論及雙向溝通方式進行，期望同仁持續成長，成為公司未來的穩定力量。

## 中區 員工協助業務花絮



### 萬大發電廠同心園地

於 114.9.4 舉辦「正念療癒及手作體驗」活動，邀請吳曉萍心理師帶領同仁們參與禪繞畫活動，透過一筆一畫勾勒圖樣的過程中，達到既放鬆又專注的狀態，並從繪畫中得到平靜，在輕鬆又愉快的氣氛下，學習覺察情緒，同時也有助於同仁放鬆身心、減輕壓力。



### 再生能源處同心園地

於 114.9.26 舉辦「再生處親子日 - 主管烤肉給你吃」活動，邀請臺北辦公室同仁及臺中辦公室各部門主管參與同樂。鑑於同仁們平時工作忙碌之餘亦須同時兼顧家庭，藉由烤肉趴活動機會，讓同仁子女更了解父母的工作環境，期能增進家庭和樂。



### 台中供電區營運處同心園地

於 114.9.26 由處長率領賴副處長及園丁們，並偕同分會常理等人，參訪瑪利亞教養院，並進行公益捐贈，本次捐贈內容包括生活物資、義捐零錢活動所得及分會贊助經費，藉由本次機會向教養院傳達愛心，讓院生感受到社會的溫暖。



### 明潭發電廠同心園地

於 114.10.20 與環保處共同舉辦「武動雙手、潔淨山林、點亮生命」淨山活動，現場由環保處吳處長、張廠長、宋副廠長、園丁、在地環保團體及居民共同參與活動，分別清理武登山區之步道與周邊環境，透過實際參與讓大家更深刻體會到「乾淨山林」的重要性。

## 南區 員工協助業務花絮



### 第三核能發電廠同心園地

於 114.9.20 與福利會共同舉辦「內惟埤文化園區健行」活動，除了安排有獎徵答與摸彩抽獎環節，讓參與同仁興致高昂、踴躍搶答外，行程中也結合了充滿在地特色的導覽解說，讓大家在健行過程中深度認識文化園區，活動結束時，大家也意猶未盡、依依不捨，盡興而歸。



### 南部發電廠同心園地

為響應「世界清潔日」，於 114.9.26 假旗津海水浴場舉辦聯合淨灘活動，本次活動號召本廠同仁百餘名、旗津國小師生、在地鄉親及民意代表一同加入淨灘活動，由於正值颱風過境，沙灘上垃圾明顯增多，不過也在大家齊心協力清掃之後，沙灘逐漸恢復原貌，透過實際行動，也增加大家對環境的認識與重視，提升環保意識。



### 高屏供電區營運處同心園地

於 114.10.1 辦理「職場不法侵害之預防」專題演講，邀請陳婷婷心理師擔任講師，深入講解如何因應職場霸凌、建構職場和諧互動關係，鼓勵同仁在職場中彼此尊重、善意溝通，講座內容實用且具啟發性，參與同仁皆表示受益良多，共同營造友善職場環境。



### 輸變電工程處南區施工處同心園地

為鼓勵同仁重視身心健康、紓解工作壓力，於 114.10.19 舉辦「郊遊暨採果」活動，透過體驗採果活動及果園工作人員的解說，同仁與眷屬在歡樂的氣氛下盡情享受屏東在地出產的火龍果、香蕉等水果，談話與歡笑聲不絕於耳，也增進了同事間的情誼，本次活動圓滿成功。

## 住宅轉租契約規範

# 住宅轉租契約—租屋族的另項選擇

適用住宅轉租定型化契約應記載及不得記載事項

### 包租業者應：

- 提出合法轉租證明。
- 轉租契約期不得超過包租契約期。

### 包租契約提前終止時：

- 應於知悉提前終止契約之次日起5日內通知承租人終止轉租契約。
- 協助承租人優先承租其他住宅。

### 消費者應瞭解

- 房屋及附屬設備之修繕，原則上由包租業者負責。

### 租賃房屋返還：

- 包租業者及承租人應共同完成點交。
- 包租業者應同時返還押金。



法規連結

行政院消費者保護處 廣告

苦

樂

留言板

一位在世代差異中尋找平衡的資深同仁



小編您好：

我高中畢業後就加入公司，從最基本的保養維修工作做起，當時，4 年級的學長們每天都把我們這些 5、6 年級的菜鳥操得團團轉，無論是爬高還是其他耗體力的工作，年輕人永遠是「優先」上場，那段時間雖然辛苦，但也讓我學到了很多技術與態度上的寶貴經驗。

如今我已是領班，回首過去，再看看現在新加入的 8、9 年級同仁，心中感觸良多。在工作中，常常會遇到跨世代溝通上的衝突，尤其是在工作態度方面的落差，以前老師傅習慣用命令式的方式交代事情，但這種方式對現在的年輕人似乎完全行不通，他們的學習態度相對被動，責任感也不如以往那麼明顯。主管交代事情時，我不確定他們是否真的聽進去了，更別說下班時間一到就人間蒸發。

有一次，正值單位大修的忙季，假日需要人力支援加班，但幾乎沒有新人願意配合，大家都說假日有事，我自己的小孩年紀也跟他們差不多，我能理解年輕世代更重視生活品質與個人時間，工作與生活的界線分得很清楚，他們不太願意在工作上多花時間，更傾向「躺平」的生活方式。

這些世代價值觀的差異，我真的深深感受到了。作為領班，我也在思考到底該怎麼做，才能與年輕人建立更好的溝通關係？大家有沒有什麼建議，能幫助我在工作時，找到與新世代溝通的平衡點？

一位在世代差異中尋找平衡的資深同仁 敬上

一位在世代差異中尋找平衡的資深同仁，  
您好：

### 換位思考，從理解開始

當您看見新人下班就走、假日不加班時，但同時也可以想想：如果我是二十幾歲的孩子，為什麼我要把所有力氣都壓在工作上？或許是因為他們重視生活的豐富性與人際關係。理解他們的價值觀，有助於看見行為背後的意圖。

### 調整溝通方式，少命令，多邀請

現在的年輕人更在意的是「被尊重」。所以，當交代工作時，可以多用「說明 + 邀請」的方式。例如，與其說「這件事你去做」，不如說「這步驟需要注意安全，我希望你嘗試，有問題再來找我」。這樣能讓對方感受到信任與尊重。

### 建立「看得見的意義」

很多新人顯得被動，並不是他們不願做事，而是需要知道「為什麼要做」。在交代工作時多補充一句：「這個步驟是為了避免發生危險，這是最核心的價值。」讓他們知道這件事在於維護別人的生活與安全。當感覺到工作意義，就更容易投入。

### 善用「分工」和「小成就」

有時候，新人抗拒加班或挑戰，可能是因為覺得自己做不來。您可以嘗試把任務拆

成小步驟，讓他們逐步完成並給予肯定。哪怕只是「這次你比上次更細心」，這些成就感將成為他們的動力來源，幫助建立自信與責任感。

### 建立雙向對話

您可以利用休息時間簡單聊聊：問問他們：「有沒有什麼地方你覺得可以做得更好？」或「最近有什麼困難？」這些問題看似簡單，但能讓年輕人感覺被傾聽，他們自然也更願意分享。

### 調整「責任感」的培養方式

您提到年輕人責任感不如以往，這確實是普遍現象，但責任感是可以慢慢養成的。當您交代任務時明確說明：「這件事交給你處理，完成後請回報。」並且在完成時，真心地給予感謝和肯定。久而久之，他會從只是做事轉變成這是我的責任。

最後，世代差異不是隔閡，而是不同角度看世界。慢慢來，您會發現，年輕人不是不努力，只是需要另一種被帶領的方式。

祝福您工作順心，也能找到您身心圓滿的平衡點。

總管理處水火力發電系統同心園地  
全體園丁 敬上

中  
區

## 輔導內容

一位在世代差異中尋找平衡的資深同仁，  
您好：

**調整溝通方式：  
從「責罵」轉向「鼓勵」**

過去老師傅們習慣打罵教育，但對年輕世代可能造成反感，我們可以：

- 一、多做說明：新進同仁對現場陌生，缺乏技術與專業，讓他們理解工作內容與目的，提升動機。
- 二、工作前討論：給予他們表達空間，參與決策的機會，讓他們感受到尊重。
- 三、確認理解與回饋：交代完任務後，請對方複述任務內容，並給予正面鼓勵，哪怕只是小小的進步，都會是很大的動力。

**培養責任感：  
從「主導」到「參與」**

年輕同仁可能尚不清楚工作的意義，我們可以：

- 一、說明目標與影響：工作前將工作項目與原理說明清楚，讓他們了解工作的價值與影響。
- 二、適度放手與引導：別凡事都替他們做好，給予他們空間和信任，可以適時提供協助，讓他們「學中做、做中學」並在實作中學習承擔責任。

**激勵與發展：  
不只看「薪水」，更要看「未來」**

年輕世代重視職涯發展，可以嘗試以更多元的方式激勵他們：

- 一、描繪職涯藍圖：分享升遷管道、技術成長的可能，讓他們看到在公司的前景與發展性。
- 二、給予獎勵：結合物質獎勵、公開表揚，甚至是一對一個別指導，讓他們在團隊中得到成就感與歸屬感。

**重視團隊合作與生活平衡：  
「並肩作戰」，而非「單打獨鬥」**

年輕世代重視生活品質，當遇到突發狀況需要支援時，我們可以：

- 一、公開透明溝通：向年輕世代清楚說明工作支援需求與重要性。
- 二、提供彈性方案：搭配加班費、補休、調整上下班等方式，提升配合意願。
- 三、強調團隊精神：讓他們感受到是「一起承擔」，而非單純地被要求犧牲個人時間。

總而言之，我們已從「技術傳承者」，轉變為「跨世代的溝通者」。當我們以更理解與彈性的方式與年輕世代互動，不僅能拉近彼此距離，也能讓團隊更有活力、走得更長遠。

祝福你，一群關心你的朋友。

**明潭發電廠同心園地  
全體園丁 敬上**

一位在世代差異中尋找平衡的資深同仁，  
您好：

跨世代溝通是現今職場的重要課題，尤其當雙方成長背景差異較大時，溝通上的挑戰也更為複雜。本處同心園地成員組成包含主管職及非主管職，且世代不同，經園丁們熱烈討論後，提供以下意見供參，期盼對您能有所幫助。

### 充分有效的溝通：

不同世代的價值觀有所差異，透過理解包容及耐心傾聽，加上換位思考，增加同理心，以瞭解對方內心真實的想法，同時充分運用新世代熟悉的通訊軟體，讓溝通不僅侷限於面對面，甚可即時溝通，漸漸讓雙方的想法可以多多交流，讓不同世代都有機會延伸思考光譜，以及取得雙方的平衡點。

### 引導融入團隊文化及認同目標價值：

每個單位基於業務特性及傳統而有專屬的團隊文化，新世代員工有主管及前輩的悉心帶領，讓他們感受並理解到團隊文化價值並融入其中，同時透過團隊目標設定及分工協作，讓年輕世代藉由推動業務的過程裡逐步認同團隊，自然養成團隊精神及向心力，更為促進代際溝通。

### 情緒價值的滿足：

每一世代都有不同的價值需求，可能包括成就感、歸屬感、物質需求及自主性，可基於對方的內在價值需求，與對方進行適切且可滿足其情緒價值的溝通，像是當對方需要成就感，可在溝通時多以實績來讚美對方，滿足其情緒價值。如此滿足對方情緒價值的溝通方式，可能有助於跨世代的溝通。

### 對等尊重：

過去職場中的跨世代溝通，常以命令取代對話，但現今的年輕世代之成長環境與社會氛圍已大不相同，更需要以對等尊重的方式互動，當他們感受到彼此不只是同事，更像朋友關係，溝通自然更順暢，也更容易建立信任與合作關係。

### 差異化管理：

年輕世代的個人特質差異明顯，主管可視每位新進員工的特質，依任務內容及性質分配給最適合的人選，讓他們能夠適性發揮，從中獲得成就感與學習經驗，當他們遇到問題或瓶頸時，自然也願意主動向主管及前輩請教，此時，溝通自然展開，也有機會建立起跨世代理解與互信的橋樑，找到世代溝通的平衡點。

輸變電工程處南區施工處同心園地  
全體園丁 敬上

### 結語

本期案例是一位資深同仁在面對跨世代價值觀的差異，直觀感受到溝通上的困難，尤其在與成長背景截然不同的年輕世代互動時，如何建立理解與連結，成為他努力思索的課題，他希望能找到與新世代溝通的平衡點，讓彼此的交流更順暢。透過本次輔導內容的分享，我們期盼每位同仁在面對類似問題時，能夠勇於尋求幫助，自身亦須適當調整心情與心態，繼續以穩健的步伐迎接生活與工作的各項挑戰。本期援例三篇，另提供總管理處財會資源系統、第二核能發電廠、訓練所；台中發電廠、南投區營業處、新桃供電區營運處；台南區營業處、大林發電廠、嘉義區營業處等單位園丁之建言供參考，希望解決同仁遇到的困難。



# Book

## 沒有目的才有趣： 非典型人生的 100 種可能



(圖片來源：風和文創)

作者 黃若薇 | 出版社 風和文創

沒有計畫，才是一種規劃

順著你的 free style、點燃你的熱情、

玩出的非典型人生的 100 種斜槢樂趣。

在站上主播台之前，憑著自己一股「直線式的熱情」，從新聞台的基層起步，於壹電視擔任社會線記者，在第一線體驗了許多社會的人情冷暖，爾後又以氣象主播及新聞主播的專業表現廣為人知、吸粉無數。

一路正槢加斜槢，槢出許多好人緣、好機緣，沒有刻意安排的人生，現在又斜槢出暖心的作家，要為茫然又苦惱的年輕朋友提供真誠的分享，沒有計畫沒關係，只要不忘初心，保持熱情與好奇、持續歸零就可以。



(圖片來源：游擊文化)

## 長女病：我們不是天生愛扛責任， 台灣跨世代女兒的故事

作者 張慧慈 (小花媽) | 出版社 游擊文化

在台灣社會中，長女常常承受各種期待，對上要體諒爸爸媽媽工作的辛苦，所以要幫忙維持家中的整潔；對下要照顧弟弟妹妹、最好成為弟弟妹妹的榜樣。

同樣是子女，長女總是要出類拔萃，又能體恤父母，還要操持家業。

本書作者是一位長女，她的母親也是，她發現兩人有著相同的勞碌命，不管在家裡與職場，常常必須擔負重任，但遺產分配或升遷這些好處，卻常常沒她們的份。

為了探究「長女」如何養成，又有什麼樣的處境，作者透過觀察與採訪，紀錄了十幾位長女的生命故事，涵蓋不同世代與階級。

這些故事呈現了當代台灣「女兒」、「女性」在家庭的角色，揭開那些理所當然的期待，如何造成長女症候群，讓她們在家庭與職場，總是成為過度承擔的人。

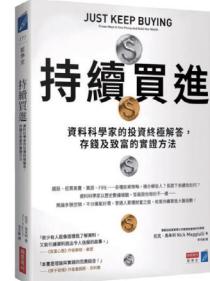


## 持續買進：資料科學家的投資終極解答，存錢及致富的實證方法

作者 尼克·馬朱利 譯者：李芳齡 | 出版社 商業周刊

投資不能靠直覺，更不能道聽途說！資料科學家用數據說話，以機智風趣的文章挑戰根深柢固的投資假設（包括要存錢、抄底、買／租房等迷思），引導讀者客觀思考、一改舊思維，建立正確投資心態和習慣。

用數據探索投資的終極答案，跟我們想的不一樣！如果你擁有神一般的預測牛市、熊市能力，似乎應該「逢低買進」，很遺憾，數據告訴我們，逢低買進的績效不如「立刻買、持續買」，因為即早投資、參與股市，複利會發揮想像不到的力量。普通人的致富之路，本來就是這麼簡單。本書完整帶出投資觀念與工具，且給予各種財務狀況建議，指出累積財富立即可行的道路，每位投資人都能獲得啟發。



(圖片來源：商業周刊)

## 討厭我就不要叫我來： 三大賞最年輕得主，痛快指數超標的短篇集

作者 綿矢莉莎 譯者：簡捷 | 出版社 皇冠

最「不正確」的新時代「教育」大作

讓你不舒服的，就是暴力。

在網路無遠弗屆的時代，多數的工作、社交與溝通都能遠端進行，身體不見得必須被拘束在某個場域，甚至可說是因此獲得某種自由，但另一方面，卻也正因為只要指間、桌上與眼前的一方螢幕，我們便身不由己地必須與整個世界雞犬相聞，無論身在何處，都必須將意志力開到極限，才可能拉開一點點距離，獲得短暫的身心寧靜。

本書作者以不同角度切入，剖析現代各種「失去邊界」的人際傾斜。每一齣不同面向的短篇小說，以第一人稱撰寫短篇故事讓讀者噗嗤一笑，但以此描繪的，卻是現代人的牢籠，以及被牢籠困住同時也成為牢籠本身的我們。



(圖片來源：皇冠)

# 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

## 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

## 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

## 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。

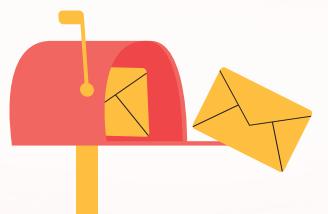
📞 聯絡人：高先生

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
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
1384	21-30	桃園區營業處／外線技術員	新竹區營業處	高中
1385	31-40	新竹區營業處／外線技術員	桃園區營業處	大學



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

## 備註：

- ※ 同仁對調信箱僅係提供同仁對調資訊分享的平臺，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，蹣跚投稿照片，稿酬從優。

• 222 期

專題故事

115 年 1 月號／114 年 12 月 5 日截稿

## 手足相伴的力量

「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。

• 223 期

專題故事

115 年 3 月號／115 年 2 月 5 日截稿

## 你想成為什麼樣的人？

小時候，還記得作文題目常出現：我的夢想。那時，小小的腦袋裡裝滿了大大的夢：我想當老師、運動員……每一個夢想都充滿無限可能。如今，我們長大成人，這個在學生時期反覆出現的題目，有些人始終如一、堅持至今；有些人則隨著人生經歷不斷調整方向。但你是否曾想過從什麼時候開始，我們似乎停止了「夢想」這件事？

每個人的目標都不一樣，有人選擇成為平凡的上班族；有人立志成為傑出的運動員。如果沒有父母殷切的期盼、沒有他人眼光的桎梏，你會是誰？當時間匆匆流逝，什麼樣的選擇才是自己內心想要的？人生不是為了滿足別人的期待，關於自己將要成為什麼樣的人、要過什麼樣的人生——這是屬於自己的課題。本期，誠摯邀請大家分享，如何在稍縱即逝的人生道路上，一步步靠近你想成為的那個人？

### 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

# 看見改變的未來



代言人 胡宇威

貧窮 孩子眼中的世界



75  
慶祝 75 週年

家扶專線 04-22061234

捐款管道：家扶官網、LINE Pay、ibon



無窮世代 |

感謝單位：生麗國際集團

台塑石油

開元食品

三商美邦人壽

MACAU 金吉茶坊

媒體協力：

清心福全

派士林商店

太平洋房屋

愛買 Xmart

momo

JSP 傑昇

莫都客運

小樽洋菓子舖

達利PARTY WORLD

日日day KTV

HAPPY GO

老先 聚樂天空

南味決

貓匠

衛部救字第1131364189號  
勸募期間：114/1/1-114/12/31



台灣電力公司  
Taiwan Power Company

人力資源處 編印

E-mail : d0960602@taipower.com.tw