

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

樂樹噴射著黃奶油

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

海浪的節奏

鼓聲和著沙灘的渴望

唉

沒有人知道

牠們為什麼那麼興奮

也許是

秋天跟牠們說了什麼

唉

沒有人明白

牠們為什麼一起仰望

也許是

月球正在熱鬧的開唱

也許有一天

地球熄了燈

太陽打起光

星星閃耀

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

也許有一天

地球上停止了爭戰

變成荒漠的月球一樣

機器人

在月球上蓋起了殿堂

以意識裡的地球人為神

在星空流浪

也許有一天

樂樹

白匏仔

潮聲

會告訴我們

為什麼牠們可以感覺

四季的樂團在月球上開唱



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慨，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？

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

風雨過後，我們一起走過／王大可姓陳	60
精神的力量／許錦澹	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，以後要做什么？」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。

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。



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。

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，像在冰冷の世界裡尋找秩序。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、懂得取舍的成熟個體。

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、能做什么。

於是我便走走看看，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，身處這樣的環境，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。



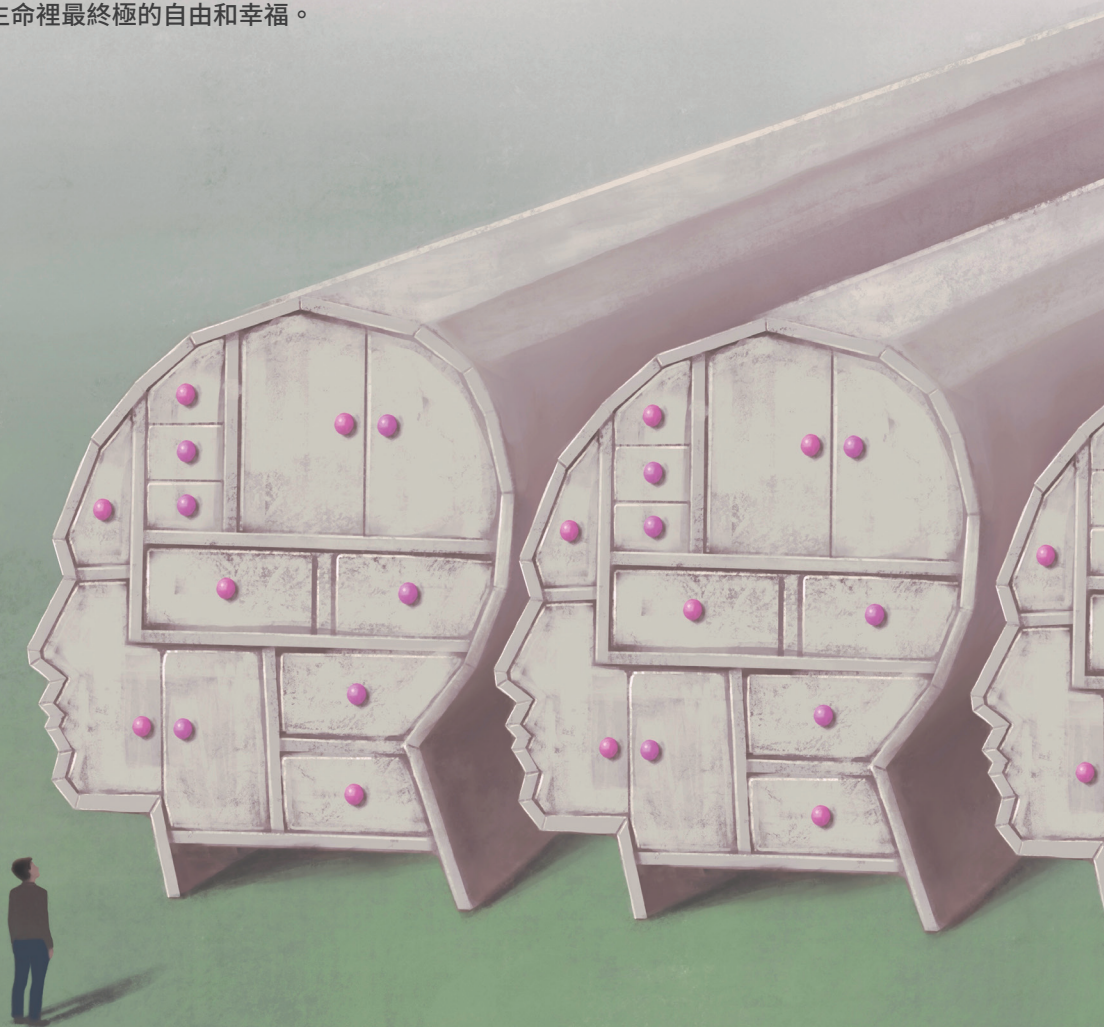
生命裡我所經營的 傻瓜精神

| 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，而低潮又突如其來地襲來時，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命，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。

又是一次的無力感侵襲，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



與學姊陳曼青及其同團團員活動後合影

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

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 全ての苦い思い出とかいた恥」，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。

鏗而不捨

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。」這句話我牢牢記在心裡。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：「跟妳在一起，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：「妳不是唯一，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，讓我內心深受震盪，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合我的信念。

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，烈焰炙陽、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，但燻得人眼睛發酸。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度的見面節奏。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一群愛護我的家人，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。即便遭遇連續挫敗、厄運連連，只要我們的信心不減，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，迎向下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



女主人與女子鏟子軍團

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。

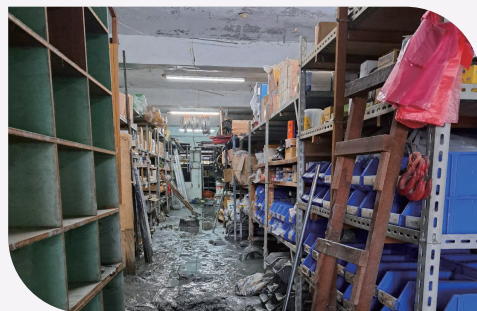
鏟子超人發功中



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。國王在看了这一幕之後，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

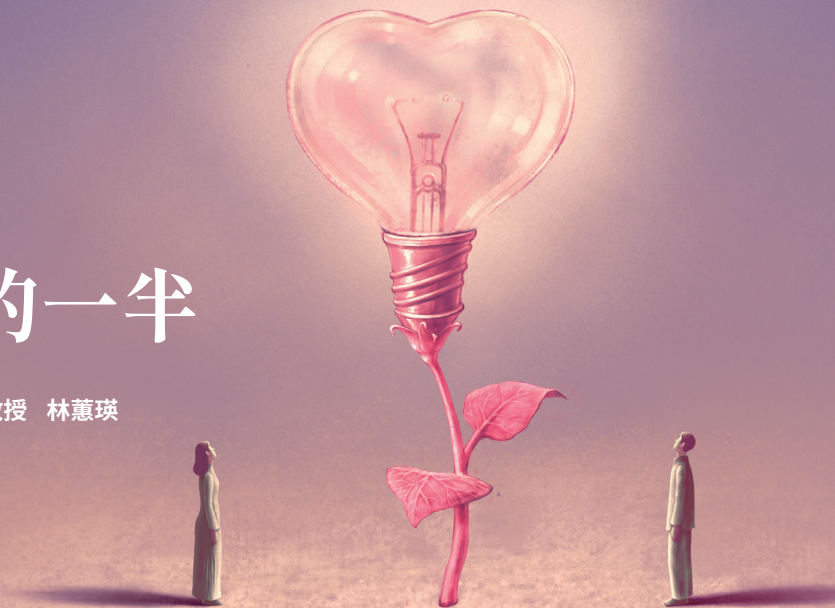
確立階段性目標，不躁進、不過勞，仍能過著充實而有意義的人生。

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，也能透過線上諮商尋求協助。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、人生目標南轅北轍，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，心理諮商或婚姻治療，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。鑒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：
 1. 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。
 2. 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：
 1. 包租業者及承租人應共同完成點交。
 2. 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

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，並給予正向鼓勵，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

南

區

輔導內容

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



(圖片來源：風和文創)

沒有目的才有趣： 非典型人生的 100 種可能

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 種斜槓樂趣。

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。

一路正槓加斜槓，槓出許多好人緣、好機緣，沒有刻意安排的人生，現在又斜槓出暖心的作家，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。

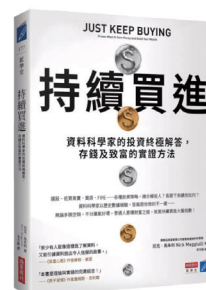
這些故事呈現了當代台灣「女兒」、「女性」在家庭的角色，揭開那些理所當然的期待，如何造成長女症候群，讓她們在家庭與職場，總是成為過度承擔的人。

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「不政確」的新時代「教育」大作
讓你不舒服的，就是暴力。

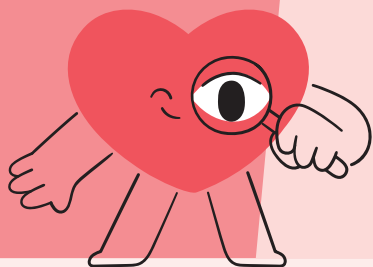
在網路無遠弗屆的時代，多數的工作、社交與溝通都能遠端進行，身體不見得必須被拘束在某個場域，甚至可說是因此獲得某種自由，但另一方面，卻也正因為只要指間、桌上與眼前的一方螢幕，我們便身不由己地必須與整個世界雞犬相聞，無論身在何處，都必須將意志力開到極限，才可能拉開一點點距離，獲得短暫的身心寧靜。

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。每一篇不同面向的短篇小說，以第一人稱撰寫短篇故事讓讀者噗哧一笑，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

♂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。

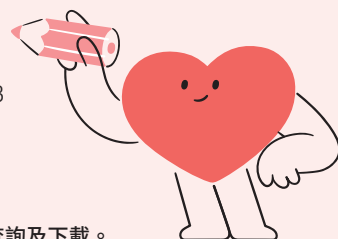
畢業於國立臺北科技大學電機所，現職台電。

興趣：旅遊、探店、閱讀、舞台劇。

徵 85-90 年次間之未婚女性。

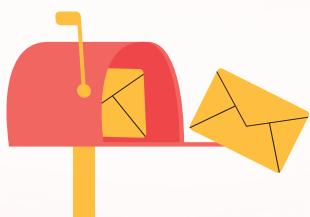
📞 聯絡人：高先生

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
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，
踴躍投稿照片，稿酬從優。

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。

223 期 你想成為什麼樣的人？

專題故事

115 年 3 月號 / 115 年 2 月 5 日截稿

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



2025
無窮5世

好家 再有你



75th
慶祝75週年

無窮世代 | ○

麵匠

主決 湯湯專門店  麵王 註冊商標



台灣電力公司

Taiwan Power Company

人力資源處 編印

E-mail : d0960602@taipower.com.tw