

同心園地



NO. 222

雙月刊 | 115 年 1 月號

手足相伴的力量

小時候，手牽手是為了怕走丟，
長大後，心連心是為了分擔憂愁。
當我跌倒時，你是那雙無形的大手，
是你陪我走過荒蕪，
讓漫漫長路，都成了沿途風景。



台灣電力公司
TAIWAN POWER COMPANY

我在一塊褪色廣告招牌前停駐

文／白頭翁



我在一塊褪色廣告招牌
前停駐

我

在基隆的小巷

仰望

屋樓縫隙的藍天

雲成雪白成繭

又絲絲羽化

鳥影

掠過穿透在地面的光

後來的灰形成了迷霧

我

在台北丹堤咖啡

窗外的九重葛

小白花開啟了問號

如果

果是花的夢鄉

那麼是否

花開是果的緣起

那種子呢

我

算不算是他的知音

若有不變的恆常

那麼

我的夢與醒

我的老

像是花果的開落

夢與醒

相互牽引的迷途

是否是生命

回望的前行

在恆常的藍天

我與我

誰是誰的知音

即使未來

人可以在時光旅行

我

在金山麥當勞

面對一塊

褪色的空白招牌

周邊投入的影子來去

如夢與醒的開謝

我被吸引停駐

只是在醞釀一首詩

像一粒種子





手足相伴的力量

小時候手足是那個會跟你搶玩具、愛吵架的對手；長大後才發現他們是這世上最早教我們怎麼社交的人。雖然成長過程中，我們常為了誰拿得多、誰的想法對而鬧彆扭，但手足最珍貴的地方，並不是從不吵架，而是當你遇到困難時，他總會第一個捲起袖子來幫你。這份支撐的力量，是我們出社會後最安心的後盾。

本期〈專題故事〉邀請同仁聊聊那些難忘的手足點滴，有人想起跟哥哥小時候總愛暗自較勁，長大後卻成了彼此最知心的伴，那種「心領神會」的默契，早就變成了最可靠的支持；也有同仁分享，在家人身體出狀況時，是兄弟姊妹一起分擔壓力，才撐過了最難的日子；更有同仁分享去花蓮當志工、化身「鏟子超人」的經歷，這讓我們發現，手足不一定非要有血緣，那種「有難同當」的精神，同樣讓人感動。

〈上班族心理系列〉藉由電影《刺激 1995》探討職場與生活的無形束縛。有時候我們或許覺得自己被困住了，但只要對生活保有熱情和堅持，就能在忙碌的體制中找回自由。〈EAPs 停看聽〉則分析從友誼跨入愛情的猶豫與掙扎，釐清「習慣」與「真愛」的分野。透過真誠溝通與心理諮詢，能幫助我們打破愛情迷思，在信任的基礎上，讓深厚情誼昇華為穩定的伴侶關係。

農曆年快到了，這是一年中最適合聚在一起的時候。除夕吃團圓飯時，不管是跟兄弟姊妹乾一杯、互相吐槽過去一年的辛苦，還是跟好久不見的長輩聊聊天，這種家人的溫暖最能療癒疲憊。趁著春節假期，建議大家放下手機和過往的不如意，多陪陪身邊的人。祝大家春節快樂、全家平安，讓我們帶著家人的愛，一起迎接新的一年！

1 編輯手札

- 手足相伴的力量 / 本刊 01

2 專題故事

- 傳承與創新 在互相了解中結伴同行
(元益與寶來 張博勛 —— 特別專訪) / 本刊 04
- 人生路微光 / 李智揮 08
- 從手足到親戚，距離與體諒的成長課 / 柚子先生 12
- 生命長河中，永不消逝的微光 / 金泊妮 16
- 手足相伴的力量：生命中無法複製的溫潤與堅韌 / Zi 20
- 手足相伴的力量——寫在光復鄉重建的路上 / 張鈞南 24
- 手足相伴的力量：我們從同一片屋簷開始 / 藍眼淚 28
- 手足相伴的力量 / 林威志 32
- 淬鍊之愛：手足在苦難中成就的堅韌 / 高年級實習生 36
- 幸好有你在 / 小雨滴 40
- 手足相伴不相絆 / C.H.W 42
- 父母給了我們生命，手足豐富我們的人生 / 採二小蜜蜂 44
- 手足相伴的力量 / TKY 46
- 手足的意義 / 阿蘭 48
- 手足相伴的力量 / 李虹儀 50
- 手足相伴的力量 / Emilie 52
- 相愛相殺，感謝一路有妳 / 你 / 夾心 54
- 他不是親生的，卻是命定的弟弟 / 穀雨節 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

穿牆的光 — 在困境裡活出自由的勇氣／Raphael 60

4

EAPs 停看聽

戀愛關係篇：我該進入情侶關係嗎／林蕙瑛 62

5

園地專欄

活動報導 — 員工協助業務花絮／本刊 66

消保資訊 — 海報／本刊 69

園地心發現 — 職場樂活 健康快活／本刊 70

苦樂留言板 — 一個被夾在兩個哥哥中間的妹妹／本刊 72

6

資訊快遞

心靈補給站／本刊 76

婚友資訊／本刊 78

同仁對調服務信箱／本刊 79

7

讀者迴響

「同心園地雙月刊」徵稿／本刊 80

發行人 王耀庭
總編輯 沈樹禮
副總編輯 程秀菁
編輯小組 陳信豪 范倩瑋 蔡易倫 羅宜庭
執行編輯 朱孟君
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



傳承與創新 在互相了解中結伴同行

(元益與寶來 張博勛—特別專訪)

| 文／本刊 照片提供／張博勛



創立於 1984 年的元益蔘藥行，座落在新北市新莊的巷弄之間，曾是街坊鄰居生活中不可或缺的重要據點。

曾經是生活必需 因大環境改寫歷史

在兒時的記憶中，由父母親經營的元益蔘藥行，每天的客人川流不息，父母親鎮日都在藥檯上抓藥，客人在等待抓藥的時間，就自己坐在店裡的泡茶桌上，主動泡起店裡的茶葉。客人與客人之間聊著天、話家常，熟識而自然的氛圍，

彷彿彼此都是一家人般。那個時候的蔘藥行，客人的組成除了街坊鄰居外，還有客人間口耳相傳介紹來的，更有自己翻找電話簿循線而來的。當時尚且年幼的張博勛，在蔘藥行裡扮演著「陪玩小孩」的角色，陪伴那些跟著家中長輩一起來抓藥的孩子們，渡過漫長且無聊的等待時光。

1995 年，台灣的全民健保啟動，逐漸改寫了蔘藥行的歷史與文化。「在全民健保開辦之前，要去診所看醫生，得要騎好

久的摩托車，而且一次的押金就要 1,000 元，但那個時候，在蔘藥行抓一帖感冒藥只要 20 元。」張博勛說，以前居民的生活離不開蔘藥行，但是在全民健保制度施行之後，醫療的普及與便利讓民眾漸漸習慣方便快捷且價格低廉的醫療服務，對蔘藥行的需求就降低了，特別是當時的學生如果要請病假，老師也是要看「健保卡有沒有蓋章」或是「藥袋」作為依據。

在大環境的推波助瀾下，蔘藥行的文化走進時代演變的過程，最直接明顯的影響展現在營業額上，曾經是民生必需的蔘藥行——感冒傷風來抓藥、冬令進補抓補帖、日常飲食的四神湯及滷包等，這些原本是生活離不開的小片段，漸漸地被西醫診所、連鎖超市取得而代之。對於年輕人來說，蔘藥行已成為一個陌生的存在。

蔘藥行＋咖啡廳 創造與年輕世代的生活互動

2016 年，本來在日本讀書、工作的姊姊張惠雯、弟弟張博勛先後返台，與一直守護著元益蔘藥行的爸爸、媽媽和哥哥張修豪，一起思索著元益蔘藥行的未來，以及「如何讓年輕人主動走進蔘藥行」的課題。

在日本東京生活的期間，張惠雯和張博勛看到當地很多百年、甚至數百年的產業，他們保留傳承文化、精進技術，又能在基礎上不斷開發與創新，另一方面又看到藍瓶咖啡（Blue Bottle Coffee）成功進軍日本，將精品咖啡與日本的文化特色融合，在飽和市場中殺出一片天，讓張惠雯和張博勛對元益蔘藥行的未來有了新的想像。





返台後，他們對元益蔘藥行進行空間改造，打造成讓每一個人都可以輕鬆走進來的開放式空間，又藉著張博勛在咖啡業的歷練，將中藥材結合咖啡、茶飲與點心，在元益蔘藥行裡開起「寶來咖啡」，以「元益寶來」為新品牌名稱，「寶來」的命名是自父母親的名字中各取一字，作為對父母的紀念。

「我們希望透過咖啡廳吸引客人走進蔘藥行，讓大家來店裡喝咖啡、茶飲，進而認識中藥，帶動中藥品的銷售。」張博勛說，透過這個架構，想辦法和新世代消費者的生活創造互動，尋求現代年輕人的認同。

至於父母親是如何看待自己一手打造的元益蔘藥行，在三個孩子的手中變成另一個樣子？「我父母親都是思想很開明、也很願意接受創新的人。」他表示，爸爸常笑著說，以前來元益蔘藥行的客人都泡在泡茶，現在只是換成泡咖啡，其實本

質是一樣的意思。另一方面，一家人可以在一起工作與生活，父母親其實更開心，也很珍惜。

元益蔘藥行與寶來咖啡，在 2016 年以新型態的概念出現，爾後在桃園八德開設二店：元益寶來蔘藥行，2024 年秋天，又在新莊開啟三店「元益蔘藥行 × 春子小姐」的營運，之所以取名為春子小姐，是因為母親名為「寶春」，而三店就是一間以媽媽名字作為紀念的品牌。

從小開始共事 培養工作默契

這一路的過程，是手足的相伴，也是一家人凝聚共識的成果。問起與手足一起生活、工作，在張博勛的心裡，其實沒有特別的想像和規劃，但就是自然而然走在一起。他認為，在中藥行長大的小孩，和其他產業的小孩有著不一樣的成長背景，他們三個孩子自從懂事以來，就要參與中藥行的日常運作，像是有些藥材必須存放在冰箱中，當父母親在藥檯上有需要時，小孩就要擔任後勤支援的角色。到了國、高中階段，就在父母親的指導下，學習抓藥，也在無形間學習到做生意與人情世故的眉角。

高中到大學階段，每每自學校返家，就是要在店裡幫忙，三個孩子的成長過程都是如此，「工作習慣已經被磨合得差不

多了。」對於每個人的個性、處事方式、思考邏輯，都有認識與了解。也正因為如此，十年前，當元益蔘藥行開始走上轉型之路時，三個孩子即便有不同意見，也不會以吵架代替溝通，而是會先嘗試其中一人的想法和做法，過一段時間後再驗證成果，若成果達到預期，就繼續走下去；若成果不如預期，就換另一個人的想法來執行。

「做事要有度，不能沒底線，利益先畫好，以後才不會有糾紛」，張博勛說，這是他們在成長過程中，父母親對他們的引導，也是當今元益與寶來的處世之道。因此即便家中每個人各有責任擔當、負責領域，但是大家還是能夠互相補位、互相支援，而有大筆資金運用的時刻，一定是「五人共識決」拍板，所有的資金流向公開透明，建立在彼此信任的基礎上。

長期一起工作的默契，他打趣地說，「你非常知道對方屁股有幾根毛。」知道對方的心態與想法，或許同樣的事情發生在其他家庭會釀成爭吵，但在元益與寶來，

則是因過於了解而選擇無視，自然也就沒有摩擦與糾紛。

以元益蔘藥行為核心，在傳承的基礎上進行轉型，「我們家是強調飯要一口一口吃的家庭」，張博勛說，即便從一店開到三店，每一步都踩得穩健、踏實也保守，最新開幕的三店「春子小姐」，雖然在經營型態上因應新時代的潮流和轉型十年的經驗，有著全新的嘗試，但是還是堅守以蔘藥行為核心的基本精神，希望透過不同的型態，讓年輕世代消費者願意主動走進蔘藥行、認識中藥材，願意讓中藥文化進入他們的生活中，這才是他們三個兄弟姊妹真正的目標。



關於「手足的相伴」的三個分享：

- ① 「如何讓年輕人主動走進蔘藥行」是他們共同的目標。
- ② 長期一起工作，互相了解，自然沒有摩擦與糾紛。
- ③ 「做事要有度」是父母親的引導，也是現在元益與寶來的處世之道。

人生路微光

文、照片提供／輸變電工程處北區施工處 李智揮

草草杯盤共笑話，昏昏燈火話平生

那是一間被雨聲包圍的小木屋，屋頂的鐵皮縫隙在颱風夜會滴答漏水，像是大自然的指節在暗中緩慢敲擊，我與妹妹便在這樣簡陋卻溫暖的環境中長大。她小我兩歲，卻擁有比我更多的沉默與穩重。別人常說兄長像山、妹妹像水，但在我們家，卻恰恰相反，她靜、她柔，她聽得懂每一次爭吵背後的孤單；而我躁動、易怒，總像一把沒收刀鞘的劍。她似山澗之溪，以靜默與柔韌，承接世事，比我這個兄長更早習得生命的圓融。大人總愛說她是「心裡裝著老靈魂的懂事孩子」，而我，總需要被提醒、被拉住、被安撫，在她的穩重與我的莽撞間，我們共度了一段不斷將尖銳稜角磨圓的成長旅程。



我們童年的日子不算安穩，父母為生活奔波，我常在放學後獨自一人在家院前踢石子，而妹妹則安靜地坐在我旁邊，像一隻小貓，用眼睛陪伴我，比用嘴巴還有力量。我們吵架吵得兇，為了一枝損壞的鉛筆、為了誰要先洗澡、甚至為了哪一碗飯比較多，兩人常常冷戰，一天下來話都不說。那些微末的瑣事，當年都能點燃戰火，讓我們彼此生氣半天。但那種沉默像是短暫的落潮，過一會兒，海又會拍回岸邊，留下一條不起眼卻真實的水痕。

母親總說：「你們是兄妹，不管走到哪裡，都要記得彼此。」她這句話在當時是一個太大的概念，但後來我才懂，原來是要我們學習在世界的風雨裡，記得那條最原始的羈絆。

上高中後，我變得更躁動，世界開始伸出誘惑：同儕、社團、深夜的便利商店、放肆的笑聲與失控的年少。妹妹則越來越穩定，笑起來像微風，眼睛彷彿看得透我所有的荒唐。某個夏夜，我們坐在家附近的小山坡上，看著遠方的城市燈火，像雨後仍然亮著的螢火蟲。我迎著風嘲笑她：「你才國中欸，懂什麼人生？」她沒有生氣，只是用她那種比大人還淡定的語氣說：「人生的閱歷又不是年紀決定的。」她那天看我的眼神像是看一個不懂事的哥哥，而那種反轉在我心中留下了一種奇妙的尊敬。我突然發現，妹妹

不是只會跟我吵架的小孩，她其實在慢慢長成一個我不太懂的大人。我們的童年與青春，有其粗糙、有其缺口，但也因此更像被風吹日曬的陶器，帶著裂紋，卻更耐看、更牢固。

大學那年，我離家北上，離開家門那天，妹妹把一個小布袋塞進我手裡，裡面是一張僅僅寫著「加油」的紙條，以及她親手摺的紙鶴十隻，我笑她像小學生，卻在北部的第一個孤單夜晚，把那紙條貼在書桌的檯燈下。妹妹離家更晚，上大學後變得更美，甚至有點耀眼。她會傳她拍的照片給我：藍天、操場、宿舍的貓、夜市的炸物、她笑著的臉。我們的距離雖然拉開，但不知為何，我總在她的日常裡看到那個曾經坐在我旁邊、等我先說話的女孩。成長，是我們必經的遠行；手足，是遠行裡沒有人教、卻永不丟失的地圖。

自憐湖海三年隔，又作塵沙萬里行

妹妹比我早從大學畢業、比我早熟，也比我快走入人生的下一段旅程。她畢業後很快進了職場，像是早已預備好自己的位置。她能言善道、待人得宜，很快就在公司站穩腳步，而我讀完研究所後緊接著去當兵，直到退伍、找工作，一切彷彿比妹妹慢了半拍，後來，她也比我更早結婚。

訂婚那天，我看著妹妹穿著那件簡潔的白色洋裝，笑得像滿月般明亮。那一刻，我突然覺得自己像把她從童年遞到未來的人，從爭吵、摔跤、冷戰，到陪她上國中、陪她買制服、陪她挑選第一副眼鏡……我突然有種奇妙的感覺，或許成長，就是在一次次分離與重聚之間，逐漸領悟，她在變成一個更完整的大人，而我卻仍站在原地。

她生女兒的那天，我從外縣市趕到醫院，她躺在病床上，滿頭大汗，眼神卻閃著熟悉的堅韌，那種我在她國小為了保護我而被老師誤解時看到過的目光。她把孩子抱到我懷裡時輕輕說：「哥哥，你以後是舅舅了。」那句話像是一扇門，被命運輕輕推開，我突然覺得人生的節奏不再是競跑，而是一種靜靜的、深刻的流動。

人生是不斷向前衝的列車，後來我也結婚並迎來了男寶寶。我們開始各自組成家庭，生活越來越忙，有時候三、四個月才約得出一次見面，每次見面都像把兩條分岔的河流重新引到一起，暫時地回到童年那片共同的河床。有時她會跟我抱怨婚姻的摩擦，我也會和她說我工作上的疲累。我們常常笑著對彼此說：「你怎麼跟我那麼像？」又在下一句補上：「可是你又跟我完全不一樣。」

是的，我們的確不同：性格不同、想法

不同、選擇不同，但也因為那些不同，彼此才有了可以依靠的角度。人生不是直線的，它像一片被風吹皺的水面。我們在彼此的生命裡，從莽撞走向圓融，當我們都漂得太遠時，能拉住彼此的，往往不是伴侶，也不是朋友，而是手足。隨著年紀增長，我越來越理解母親當年說的話：我和妹妹不只是血緣，而是一種無法替代的共鳴。當世界讓我喘不過氣時，那種共鳴會在深處回響。提醒我：我不是孤單長大的，我不是孤單活著的。

與君世世為兄妹，更結人間未了因

命運有時愛開玩笑，它把人推進風暴的方式總是毫無預警。去年底，阿爸突然病倒，被緊急送進醫院，那天我正準備下班，被醫院的電話嚇出一身冷汗，我以最快速度趕往醫院，彼時天空正飄著細雨，路燈被雨落成一道一道暈開的光，我記得那條路特別長，長得像要把人所有的希望與恐懼都拖到極限。

到院時，妹妹跟妹夫已站在加護病房門外，眼睛紅腫，卻強迫自己站得筆直，那一刻，我才知道什麼叫「心痛到胸口發酸」，阿爸昏迷指數只有四，全身插滿管線，像被時間硬生生綁住，機器的嗶嗶聲在加護病房裡迴盪，每一聲都像在提示我們：父親可能會離開，我們在玻璃門外守著，一秒又一秒。深夜我們兩

個，肩並肩坐在醫院的塑膠椅上，互相不說一句話，沉默像一條濃霧，把所有情緒都困在喉嚨裡。

妹妹有幾次想哭卻忍住，她總說：「我怕我哭了，阿爸會更擔心。」但我知道，她之所以撐著，不是因為堅強，而是因為她害怕倒下後就再站不起來。

我把外套披在她身上時，她才補償性地勉強笑了一下，那笑容像我們小時候吵架後互相道歉的方式，笨拙、僵硬，卻讓人想哭。那幾天，我才真正明白什麼叫「手足」，原來不是打鬧、不是共享玩具、更不是過年時一起拜祖先，而是站在人生最深的黑暗裡，仍願意握住彼此的手。

阿爸醒來的那天清晨，護士通知我們：「他睜開眼了。」那一瞬間，我看到妹妹，她的眼淚不是掉下來，而是整個人像被抽走力氣般崩塌，我扶著她，她卻握緊我的手說：「哥，爸回來了。」

那一刻，我突然覺得，如果生命有什麼無法被時間奪走的東西，那一定是手足之間的愛，風雨讓我們成為大人；傷痛讓我們成為彼此的依靠；而那些說不出口的感謝與牽掛，則在那段日子裡，被命運逼成了最真實的形狀。

阿爸康復後，我與妹妹在醫院外喝了一杯咖啡，那日天空微陰，風涼得像一條剛洗過的毛巾，妹妹看著遠方輕聲說：「哥，你有沒有覺得……長大以後，我們比小時候還更需要彼此？」

我看著她，突然發現她的臉上多了細微的紋路，那不是歲月的痕跡，而是承擔、熬夜、痛哭、忍耐後留下來的，生命深處的證明，我回答她：「我一直都知道，只是以前不敢承認。」

她笑了，眼角帶著光，那光很像多年前，我們站在小山坡上，看過的那片萬家燈火。

在長大的遠行中，手足是無法丟失的微光，從童年到成年的手足情誼、從最初的爭吵與陪伴，到各自成家後的互相扶持，妹妹對我而言，就是這樣一種刻進生命紋理的不可或缺的存在。長大後世界變得複雜，但妹妹卻在最關鍵的時刻成為我最穩固的依靠，我終於懂了，血緣不是束縛，而是一種深沉的、默默的牽引，那牽引讓人在最黑的夜裡仍能看見微光、讓人在最軟弱的時刻仍能站起來，也讓我願意相信，若有來生，我仍願與她做兄妹，繼續走完那些人間未了的故事。🍵

從手足到親戚， 距離與體諒的成長課

| 文／柚子先生

「父母在時，兄弟姊妹是手足；父母不在，兄弟姊妹是親戚。」

這句俗語像一則預言，道盡了許多人成長的軌跡。

真的是這樣嗎？或者，手足之情的變化，早在父母健在時就已悄然發生？

當我們離開原生家庭，組建了自己的小家庭，為人父母，成為新的避風港，
那份與手足共有的情感，是否就注定要往後退居一隅？





記憶裡最初的呵護與相依

手足之情的最初模樣，是純粹的呵護與責任。

大姊雖然只大我兩歲，但在我求學時期就已肩負起養家的責任，提供了我部分生活費。她獨立且具備擔當的形象深植我心，這種特質不僅展現在她的實質付出上，也體現在她面對小麻煩時的機智處理。小時候我們一起偷看租來的漫畫書被發現，她知道若被丟掉會很麻煩，於是拿出零用錢跟爸爸討價還價，說服他不要丟掉。

她的愛與熱忱並不只對弟妹，也對父母充滿了孝心。在國中時期，大姊還曾經為了慶祝母親節，召集附近的小孩子，一起舉辦各種小劇表的表演，只為了讓父母開心。

這份從小到大累積的情誼，也讓我們在出社會初期依然彼此扶持、互相照應。因為家中小孩都離家在台北念書及工作，於是我們一起租屋同住，在不到 20 坪的小公寓裡，住著五個大人和兩個小孩。即使空間侷促，我們卻因共同生活而親密熱絡，那份情誼反而被擠壓得更為緊密。

新家庭讓關係漸生疏離

然而，當手足各自有了新的生活重心，關係的轉變便如滴水穿石般，一點一滴地改變了我們。

當大姊與姊夫存夠錢買房搬離時，我居然直觀的認為，她應該會問我們要不要一起住？如今回想，那個想法多麼天真而不成熟。她們花大錢買了新房，自然是為了享有更多的私人空間，或許更是

因為住在一起久了，渴望一份界線分明的自由。

後來，我在新北市買了房子，剛好屋主也表達想將房子收回自己住，所以我主動邀請妹妹跟我們一起搬到新家同住，想著有人分擔房貸會比較輕鬆。然而，我這份「分擔房貸」的實用主義，卻忽略了新家庭對「界線」的渴望。我沒有顧慮到太太的心情，也許她想像中的新家，是一個只屬於我們的小家庭空間。縱使她與妹妹關係熟稔，但生活習慣的差異，以及「手足對另一半而言只是親戚」的現實，讓後來的相處雖然沒有明顯摩擦，但也不甚融洽。

當我們有了自己的孩子，成為避風擋雨的大山，為了呵護這份愛的結晶，手足的排名自然得往後靠，而另一半也不會像我們一樣在乎原生家庭。這些大大小小的生活節奏差異，也讓彼此慢慢疏離，比如：生活作息不正常、準備會考無法一起出遊、補習無法聚餐、或是感冒怕傳染給小孩……我們將主要的精力投入了自己的新家庭，除了顧好自己，我們又能說些什麼？

婚禮風波引爆信任與尊重

最大的考驗，往往來自於對「在乎」與「尊重」的認知差異。

妹妹的婚禮原計畫有迎娶儀式，但因我們老家在台中，而妹妹的婆家在台北，路途較遠，適逢新冠疫情，為了簡化流程，我們一開始討論的方案是：迎娶地點改在我家舉行，藉此充當女方家。然而，這勢必會造成屆時人來人往，大幅增加傳染的機率，顧慮到家中有幼兒的防疫安全，我與妹妹商量是否可以盡量簡單，僅新人與雙方父母參加就好。然而，這個「以安全為重」的提議，卻讓我大姊暴跳如雷，她認為我們不尊重她，不在乎她的感受。

我的初衷是站在一個「人父」的實用主義角度：「防疫最重要，禮儀只是形式，給予新人祝福才是根本」。但大姊的感受卻是站在一個「大家庭成員」的角度：「手足結婚這樣的人生大事卻將她排除在外，那她算什麼？」她過去作為大姊的責任感，要求她必須參與、必須被重視。我這才看清，衝突的本質其實是「安全與效率」和「情感與儀式」兩種價值觀的衝撞。

這場風波讓我意識到，結婚生子後，我的價值觀已轉變為將實際與效率放在首位，深層來說，或許更我在潛意識中只為自己的小家庭著想；然而在大姊心中，儀式感與大家庭的親情，遠比形式更重要，畢竟沒有任何手足會希望在家裡大事中被排除在外。幾經波折，我們最終決定儀式在婚宴場地簡單舉行，事

情看似圓滿落幕，但心裡的疙瘩卻已無法除去。

勿忘手足 可貴的連結

我的小女兒與她哥哥只要湊在一起，兩人便會嘰嘰喳喳說個不停，雖然有時會吵架，但那份深厚的手足情深是顯而易見的。這讓我反思，難道年少時期的親密，注定只能被長大後的現實所磨損嗎？

那件被我扔掉的舊襯衫，以及我大姊那句「你以後可能就可以駕馭了」的玩笑話，可能早已被我淡忘，只記得腦中閃過「不可以被發現」的念頭。如今回想，這件襯衫或許就是手足親密關係的象徵。我偷偷將它丟棄，是否也是潛意識裡對原生家庭過度親密的「掙脫」與「告別」？生活中大大小小的瑣事，如同我們將大姊送的舊襯衫放進回收袋中，一不

小心就將親情放進了需要「斷捨離」的範疇裡。

手足，是我們與原生家庭最直接的聯繫，我們擁有共同的過去與記憶。即便現實壓力與各自的家庭讓我們分道揚鑣，這份血脈相連的羈絆卻以另一種形式，深植在心底，成為我們生命中「永不磨滅的底色」。

然而，距離的拉開，或許是人生中每個人都必須面對「獨立自主」的成長功課。我們無法永遠保持當初那份親密，但真正的成長，是學會接納這份距離，並以深刻的體諒取代計較。年節聚餐時，當目光再次相遇，提醒著我們：手足之情，不僅是情感的連結，更是我們對人性中「親疏遠近」的理解與寬容。讓我們放下立場不同造成的隔閡，用心體會並守護這份世間最原始、最無可取代的連結。🍵



生命長河中， 永不消逝的微光

| 文／大林發電廠 金泊妮

在人生的旅途上，能有這樣的手足並肩同行，是最珍貴、最無法複製的幸福。
弟，你永遠是我心底那道不可抹滅的微光。



青春歲月的殘影與心底的恆星

有些情感，似夜空裡流星劃過，熱烈而短暫，我們在人潮中尋覓，以為自己是追光逐影的旅人，渴望找到一個能短暫棲息的港灣，人生際遇中的每個階段，人們適逢其會，在曲終人散後，各自轉身，奔赴下一場未知的漂泊。

然而，人世間總有這麼一種情感，它不隨光陰流轉而褪色，如一顆安靜的、不求回報的恆星。

記憶裡，他曾仰望著對我說：「姊，你是我眼中獨一無二的光芒。」多年後我才領悟，不是多麼璀璨耀眼的光華，才能成為別人星空下僅存的守候，而是在那個時空，他有多孤獨無助，才會這麼堅定執著的心念，用盡全力只凝視著我——這一丁點微光，並守護那共同血液流竄的溫熱。

我的弟弟，他是我用一生時光去回望、去銘記的那束微弱卻永恆的守護之光。

堅毅的屏障

血脈裡流淌的原始勇氣

他，是讓我生出保護慾的唯一存在，也是我回憶長卷裡最無可取代的屏障。

那個寒冷的冬日，弟弟被惡意的玩伴戲弄，冰冷的水從他頭頂澆下，他瘦弱的肩膀在水霧中打著寒顫，那份無助，瞬間點燃了我心中所有的憤怒。我沒有片刻的猶豫，像一頭護崽的野獸般衝上前去，為他抵擋所有的傷害，並教訓了那些恃強凌弱的人。弟弟被我護在身後、重獲平靜的背影，是我生命中提及勇敢最清晰的註腳。

更讓我心靈顫動的，是我們共同經歷過的那段陰影。

童年時，父親偶爾會因工作重大的壓力而情緒失控。當他舉起手中的責罰，試圖發洩心中的不順時，弟弟總是比我更快一步，毫不畏懼地擋在我的身前。他瘦小的身軀在微微顫抖，卻堅定地撐起一片空間，將我牢牢護在身後。那些落在稚嫩身軀上的擊打，都如同落在我的心上。他沒有哭泣，只是緊緊握住我的手，用他單薄的脊梁為我承擔了所有風暴。

在年幼的舊日史冊中，點滴故事是我們竭力掩飾卻又無所遁形的秘密，時至今日，那畫面依舊鮮活，那是一種超越年齡的奉獻與愛。手足情誼，從來不是口頭的承諾，而是危難時，那份義無反顧的犧牲與守護。

艱難歲月的依存 共嚐苦澀的成長

過去的片段，如散落的珍珠，沉在記憶的深海，即便時光匆匆，它們依然在腦海中熠熠生輝。

弟弟在小學時意外骨折，那段日子，身為姊姊的我承擔起了他的日常照護。我每日穿梭於教室之間，背他上學、陪他如廁。我的腳步或許沉重，但內心卻充滿力量。那份相互依持的溫暖，沖淡了傷痛的苦澀。

緊接著，父親失業，家中經濟陷入困境。當時我正值高中，弟弟讀國中，都是最需要營養的年紀。我不得不犧牲課餘時間，半工半讀，來維持他的基本飲食所需。

還記得那段日子，我們如同兩棵脆弱的樹苗，在生活的烈風中相互依偎，如藤蔓般緊密纏繞。弟弟深知我的不易，總是將飯菜小心翼翼地留下一部分，等我深夜打工歸來後充飢。那份患難與共的依存，已然超越了親情，成為一種植根於靈魂深處的堅韌，像一顆被泥土深埋、卻倔強在人間角落萌芽的種子。

我漸漸明白，生命的意義不在於外表的平順，而是在平凡的皮囊下，要有一顆充滿誠意與良善的內核。這樣的心靈種子，才能在生活的貧瘠處，長出豐盈的

果實。我的弟弟，就是那顆與我一同經歷風雨、一同堅韌生長的果實。

成年的饋贈 無聲的陪伴與溫柔的反哺

年少時的艱辛，如轉瞬即逝的夢境；而那些難以釋懷的傷感，像一首沒有盡頭的曲子，在心底反覆播放。

我們最終都走出了那段艱苦歲月，褪去了青澀，成為了大人。那些戒慎恐懼與嘆息，最終都被打包成了我們成長的印記。

弟弟將年少物質上的匱乏，轉化為強大的前進動力。他勤奮努力，選擇了遠洋跑船的工作，用汗水和時間，一步步實現了自己的理想。

曾經，我用疲憊倔強的肩膀撐起一片小晴空，他用小小的力量堅毅守護，長大後化為了一種深沉而溫暖的反哺，默默給予無聲的精神依靠。

他不再需要用身軀去抵擋棍棒，而是用他掙來的成就，來守護我的「值得」。

每當生命遭遇波瀾，他總能在眉宇間的微弱訊號裡，先一步察覺我的不適，默默化為最先抵達的帆船，無需言語，他

已揚帆啟航，徑直載我奔赴尋求安頓的彼岸。

他的支持，從不喧嘩張揚，卻是每次困難來臨時，最踏實、最溫暖的依傍。無論日常起居，抑或旅行足跡，他習慣將偶然映入他眼、合乎我心的美好，悄然化作桌角的一份溫暖，這份輕輕安置，是對我所有喜好的悉心收藏。

每當我對著喜歡的事物猶豫不決時，隔天，桌上總會出現一筆錢和一張短箋，正面寫著：「小驢蛋！」，讓我墜入雲霧，不明所以，然而背面寫著：「姊，妳值得享有更好的生活。」卻又瞬間點亮所有迷惘，手足間最笨拙卻又最真摯的疼惜。

這份愛，不再是困境中的相互扶持，而是成功後的無聲支持。

他的寥寥數語，飽含著對我過往付出的感激與珍惜。他記得我為他背負的歲月、記得我為他點亮的微光，他用成年人的

能力，溫柔地修補了我們過去所有的缺憾與不易。

無法複製的緣分與最珍貴的幸福

我們無法回到那段需要他擋在我身前的童年，無法複製我背著他穿梭校園的畫面，但這份血脈的依存，卻像一條永不乾涸的河流，持續地流淌、陪伴、延伸，將我們帶向更遠的未來。

手足相伴的力量，不是某個驚天動地的大事，它是細水長流的溫柔滲透，是歲月變遷中的不變守望。它讓我始終確信，在人生的任何一個低谷，永遠有一個人，他記得你所有的付出，並願意用盡全力與你相伴。

在人生的旅途上，能有這樣的手足並肩同行，是最珍貴、最無法複製的幸福。弟，你永遠是我心底那道不可抹滅的微光。🍷



手足相伴的力量： 生命中無法複製的溫潤與堅韌

| 文／Zi

經歷了人世間的許多變遷，那些充滿歡笑與眼淚的共同時光，
將永遠是我們生命中一份無法複製、無法替代的，最溫柔而堅韌的情感資產。





珍貴的生命夥伴

隨著社會型態緩緩走向少子化的趨勢，手足，這個曾經理所當然的稱謂，似乎演變成時代特別的恩賜。從父母輩手足成群的熱鬧光景，到如今許多家庭僅有獨子獨女的模式，擁有一個與你共同成長的生命夥伴，變得如此珍貴且獨特。

而我，恰好擁有這麼一位與我相差三歲的兄長。當然，他沒有如父母所願，長成一位無微不至的守護神。我們的童年，是雞毛蒜皮的戰場，總在彼此的吵鬧與嬉鬧中交織，我們雖然形影不離，卻又暗自較勁，爭奪著父母眼中那道最溫暖的目光。

還記得嗎？那句飽含期許與無奈的「哥哥要讓妹妹呀！」總讓他肩負起沉甸甸

的責任與不甘，而我，則竊喜於身為妹妹那份小小的、甜蜜的特權。

直到我們一同踏入校園，那份微妙的關係開始轉化，父母囑咐他，放學時要牽著我的手回家，在那條熟悉的路上，我第一次真切地感受到，有他在身邊，那是一種踏實的陪伴、一份無聲的安定。

人生路上的先行者

年歲稍長，他不再只是那個與我爭玩具的小人兒，而成了我的啟蒙者，他早一步觸摸到世界的稜角，教我功課，分享著課本外的知識。我才驚喜地發現，這個曾與我打打鬧鬧的男孩，竟能引領著我，走在人生的先行路上，不僅傳授學識，更重要的，是帶著我一同探索世界的萬千面向。



當我們告別了那為小事而爭吵的稚氣，一同走進充滿叛逆、敏感與迷茫的青春期，彼此的關係也迎來了溫柔的蛻變。年齡的相近，讓我們能分享更多在校園裡不為人知的絮語；當與父母產生代溝與摩擦時，我們更是家中最可靠的小小盟友，總能適時地為彼此緩頰，留下一道通往理解的橋梁。

面對朋友的誤解、學業的重壓、與長輩溝通的難題，這些難以啟齒的青春心事，朋友或許缺乏經驗，而父母又隔著歲月與視角，難以完全理解。這時，兄長成了那盞走在前頭的微光，他比我早幾年品嚐了這些苦澀與甜蜜，他懂得摩擦時的沮喪、不如預期時的焦慮、爭吵時的無奈。

當他分享著那些曾讓他心頭微酸的過往，以及他如何挺過來的經驗時，他悄悄地提醒了我：這些波折，是成長的必經之路。他用自己的青春軌跡，溫柔而

堅定地鼓勵著我，去面對生活中的種種考驗。

共同走過歡快的童年、青澀的求學階段，我們之間早已築起了不需言明的默契和只有彼此才懂的專屬笑話。那些一起奔跑嬉鬧的時光、默默看著對方努力的身影、以及深夜裡推心置腹的談心，共同編織成一張無形而堅韌的安全網，在我們初次面對外界的迷惘與不安時，將我們穩穩接住。

隨著我們各自展開獨立的生活，手足的相處模式逐漸昇華，轉變為一種成熟、獨立，卻又更加深沉的精神連結。當我們踏入社會，面對複雜的工作、人際與經濟壓力時，他再次展現了「先行者」的價值。他深知我的個性與優點，總能依著這份透徹的了解，給我量身打造的建議，提醒我在職場中應當留意的細節和人際往來的微妙分寸。

時光打磨後的圓滿

成年後的手足關係，最美好的部分，在於它成為了一種平等而深度的交流。我們不再只是實質上的相互依賴，而是享受彼此在精神層面上的富足與滋養。

如今，我們坐在餐桌前，談論的不再是小時候的糗事，而是對社會時事的洞見、對職場哲學的思辨、乃至於對生命本質的思考。這種交流是如此珍貴，因為它建立在數十年的共同記憶、默契、理解與同理之上，在彼此面前，我們可以卸下所有偽裝，展現最真實的自我，無需擔心任何評判。

時間是一條蜿蜒不息的河流，它沖刷著我們的容顏，改變著我們的環境，卻也讓手足間的情感，像河床下的卵石一樣，被打磨得更加溫潤而堅固。

當父母漸漸年邁，家庭的責任開始悄悄地落在下一代肩上時，手足，便成了共同維繫家族核心力量的支柱。我們共同

承擔起對父母的關懷，在那些複雜的家庭決策中，彼此是最有力的分擔者與協調者。

在家族聚會上，我們不經意的一個眼神、一個會心的微笑，就足以讓彼此心領神會。我們共同擁有一本厚厚的家庭相冊，收藏著只有我們兩人才懂得其中滋味的共同記憶——小時候的嬉鬧、家族曾經歷的風雨，都是我們共有的寶藏。

這種關係的珍貴之處在於，它不像愛情、友情可以選擇，因此相互間的羈絆與連結更帶有它獨特的印記。不論我們在社會上扮演著多少角色：員工、主管、配偶、父母，但在彼此面前，我們永遠是那個相互扶持、彼此關懷的最初的「我們」。

經歷了人世間的許多變遷，那些充滿歡笑與眼淚的共同時光，將永遠是我們生命中一份無法複製、無法替代的，最溫柔而堅韌的情感資產。🏡



手足相伴的力量— 寫在光復鄉重建的路上

文、照片提供／東部發電廠 張鈞南

當陽光再次灑落光復鄉的稻浪上時，願人們都能銘記，在困難艱苦中，
手足相伴的力量，能讓汙穢腐臭的爛泥轉化為金黃富饒的沃土；
而人們啊！你們就是那相伴的力量！



手足相伴、同島一命

九月的花蓮光復鄉，本應是一片金黃的豐收，卻在9月樺加莎颱風豪雨後陷入泥濘與靜默，馬太鞍溪堰塞湖的潰堤，像是一記重擊，沖散的不只是泥沙與水流，還有一方居民心中原有的安穩。

看著新聞中滿目瘡痍的溢流現場與居民驚恐徬徨無助的眼神，我們的心也都揪在一起。10月4日中秋連假的第一天，我跟太太也帶上裝備、穿上雨鞋拿起鏟子，出發前往花蓮！

台鐵車廂內，或站或坐滿滿幾乎都是要趕赴光復救災的熱心志工們，我們雖來自各方，但目的地相同，就是期盼在最需要的時候共盡一份心力。「手足相伴、同島一命」，望向火車窗外的綠地藍天，這是內心一份深深的感觸。

隨著越加靠近光復，沿途景象也由蒼翠綠蔭轉變為灰霧瀰漫，綠樹都披覆上一層厚厚的灰沙。抵達光復火車站，雖然經過眾多國軍、志工團體、鏟子超人們的努力，一個多禮拜後的光復空氣中仍布滿潮濕的土味與灰濛濛的揚塵。

順著人流，我們在出站不遠處被國軍引導至志工集結點，搭上軍用卡車，鏟子超人們奔赴每個需要馳援的地方。如同手足家人們，即使在風雨中也會自然地



伸手相扶；災難之後，最先浮現的除了震驚絕望，更多了一份「手足相伴」的力量與盼望——這是人與人之間最質樸、最深厚的牽繫。

熾熱烈日下，有人拿起鏟子、鶴嘴鋤、有人推著三輪推車揮汗挖掘搬運、清理，更有人來回分送工具、冷飲、餐點。在每個人無私付出的善念善行中，光復街道中充滿了關心問候「注意安全喔」、「有誰需要便當？」、「記得多多喝水喔！」。

因為愛，小小的光復，卻有著大大的溫度。

在水溝中屈身挖泥到一半，我像土撥鼠一般，抬起頭仰望湛藍天空、潔白雲朵，花蓮的天地萬物仍是如此美麗；而轉頭看著不畏髒污、一心助人、渾身狼狽卻笑容滿溢的超人們，更是如此可愛。

遙想光復鄉這片土地，長久以來就是族群共生的地方，阿美族的歌聲在稻田間飄揚，漢人村落與部落彼此往來、共榮共存。當災難來臨時，「手足之情」成了最堅實的基礎。



手足的力量，不只是血緣的連結，更是一種「共患難」的精神。就像這群在泥水中仍笑著拍肩的青年志工，他們彼此不認識，卻能在最需要的時候自發組成隊伍，像家人一樣互相照顧。

又如那些遠在外地的光復子弟，聽聞災情後，紛紛回到家鄉協助重建，有人開著卡車載運滿滿物資、有人憑著專業協助家鄉水電重建，也有人單純回來陪陪家人鄉親。這些看似平凡的行動，都成為一股涓涓細流，最終匯成一條充滿希望的力量長河～

在重建路上，有你有我

「隆隆隆～～隆隆～」的機械聲將我拉回泥坑中的現實，身旁小山貓推土機用它強壯的鏟斗俐落地將所有廢棄物淤泥清運上卡車，望著成堆如山的廢棄物，這一切原本鄉民家中重要的物品與珍貴回憶，在洪水襲來的一瞬間，全都沒有了。

重建的過程並不輕鬆，道路修復、水源重建、農地復耕，每一個項目都需要時間與毅力。然而，比起外在的重建，更重要的是內心的復原。曾閱讀智者的一段話：「縱然石頭倒塌，但我的內心並沒有倒塌，我們繼續努力吧！」手足相伴不僅僅是從他人獲得支持和鼓勵，更重要是也要自我鼓勵與打氣。無論面對何種困難，當我們能以手足之心對待彼此、珍愛自己，世界就不再冰冷。



馬太鞍溢流曾奪走一切，但也沖刷出最純粹的情感與信念。災後日子裡，光復鄉人們將用雙手堆疊起新的希望、用微笑縫補生活的縫隙。相信他們會明白，人生就像重建的道路，曲折卻能通往光亮，只要有愛、手足相伴、一份勇敢，再深的泥濘也能走出路來。

返回花蓮時天色已暗，抬頭仰望夜空高

掛皎潔美麗的明月，彷彿上天對人們輕輕訴說：「當陽光再次灑落光復鄉的稻浪上時，願人們都能銘記，在困難艱苦中，手足相伴的力量，能讓汙穢腐臭的爛泥轉化為金黃富饒的沃土；而人們啊！你們就是那相伴的力量！」

光復，加油！🍀



手足相伴的力量： 我們從同一片屋簷開始

| 文／第一核能發電廠 藍眼淚

生命像一條悄悄展開的河，自源頭緩緩延伸，一路通往未可知的遠方。
家，是這條河的起點；手足，是最初的同伴。

在還不懂什麼是愛、什麼是陪伴之前，手足便已悄悄站在生命邊上。
或許是在嬰兒床前並排的兩張小床；或許是在客廳地板上一起爬行的兩道身影；
或許是在父母懷裡輪流被抱起的兩個孩子。
那時的我們不會說「我愛你」，也不懂「家人」的重量，只知道醒來時有人在身邊，
哭泣時有人會跟著嚎啕大哭，笑的時候有人會比我笑得更宏亮。

從最初的那一刻起，我們便共享同一片屋簷。那些最早的時間悄悄地把我們綁在一起，
像藤蔓纏住了另一條藤蔓，愈長愈密、愈纏愈深。

手足，便是一生當中最先加入的旅伴，也是最長久的陪伴。





童年的喧鬧，愛的原始語言

小時候家中總是吵吵鬧鬧的，有人搶玩具；有人搶電視遙控器；有人搶坐在電風扇前最涼的位置；有人搶晚餐的最後一塊炸雞。當時我們似乎每天都在爭搶、每天都在爭執，可只要下一秒有人摔倒、有人哭泣、有人受了委屈，其他人又會立刻放下戰備姿態，跑過去扶他、抱他、哄他、替他出氣。

童年的爭吵像是一場無休止的練習，練習如何表達自己，如何被理解，也練習如何和人拉近距離。手足之間互相拉扯、試探、挑戰、擁抱，這些不經意的過程，竟成了我們學會「親密」的第一堂課。

我們會因為一枝鉛筆大打出手；也會因為一碗泡麵笑成一片；我們會在父母責罵時互相推諉；也會在同樣的父母責罵裡悄悄分擔責任。

那時的愛不細膩、不委婉、不文雅，卻真誠、直接、赤裸。那是最原始的愛，是不需要理由的依附，是一種「我就是想靠近你」的本能。多年之後再回想，童年裡那些混亂的腳步聲、吵鬧聲、哭泣聲、嬉笑聲，全都變成一種柔軟的聲響，如同記憶深處最溫暖的一場雨。

成長帶來距離，也帶來理解

時間讓我們慢慢長大，像一陣風把種子吹向不同方向。求學、打工、交友、談戀愛、搬離老家、開始人生的第一份工作——我們一步一步走向自己的未來。

距離開始出現，生活節奏不再一致，彼此的世界變得更大，也更複雜。奇妙的是，手足之間的感情卻沒有因為距離而消失，反而因為少了共同的日常，而變得更加沉穩。

年少時的我們喜歡把情緒掛在臉上，長大後，我們懂得用沉默溫柔彼此。有時候是一個訊息：「回家嗎？」、有時候是一句話：「要不要吃點什麼？」甚至只是一個貼圖、一個笑臉，都能讓疲憊的一天變得輕鬆一點。

手足之情的力量，是無需形容的，或許可以一年不吵、兩年不說心事，但只要有一天摔得痛了，他會是第一個出現在你身邊的人。

人生愈走愈遠，反而更加明白這件事：有些陪伴是自己的選擇，但手足卻是命運的交織——而命運有時候的確很仁慈。

父母漸老，我們的肩膀分擔著重量

月初，我們陪父母看診時突然發現，父親坐下的速度變慢了；母親看資料的時候會皺起眉、湊近眼睛；他們開始習慣依靠著手扶梯，走得比以前更加小心。

此刻，我們都明白，彼此不再只是陪你搶玩具的人，而是一起擔起家庭重量的陪伴。在醫院裡，我們分工合作，沒有人要求，也沒有誰比較偉大，只是自然而然地、默契地站在父母身旁。

那是一種深刻的感覺，我們不再只是孩子，而成為家裡的支柱。手足之情，像是一把不說話的傘，當家庭這場雨開始下得更急，他和我一起撐著。我知道，我不是孤單的；我知道，他懂我肩膀上背負的重量；我知道，有他在，就能繼續走下去。

這份力量，比童年的依賴更穩健，比青春的理解更深刻。

新生命是延續，也是圓滿

下一代出生的那一刻，手足之情才有了新的形狀。當我看著大姊、二哥們抱著自己的孩子，表情裡有幼年時從未見過的溫柔。恍然，那個曾經像小怪獸一樣惹我哭的人，竟成了父母；那個小時候

總是搶我糖果的人，竟成了孩子心中最可靠的英雄。

孩子們在地上奔跑、摔倒、再站起來，像我們縮小的影子。他們的笑聲與吵鬧聲讓整個家又重新變得明亮，也讓我想起父母年輕時的樣子、童年的下午還有那些一直未曾消失的溫暖。

下一代讓手足之情像河流一樣延伸，延伸到更遠的未來，愛在這些新的生命身上變得更飽滿、更真實，也更深長。

原來！原來我們的童年不只是過去了，而是透過下一代，一次又一次被重新點亮。

相隔千里，也牽著心

愈長大、人愈忙，忙工作、忙家庭、忙責任、忙著讓生活不斷向前。距離因此變成常態，見面成了奢侈，但手足之間真正的連結，從來不需要靠距離維持。它是一種被生活打磨後仍然堅固的情感、一種安靜卻持久的力量。

有時候回家的高鐵票，是因為家裡有事；有時候深夜的電話，是因為他需要你；也有時候，只是想聽聽彼此的聲音。

即使隔著千里，心卻始終貼在一起，你在這裡、他在那裡，彼此的存在就像兩

盞互相看得見的燈，在黑夜裡，照亮彼此，也讓對方知道自己不是孤單的。

手足的陪伴，是最深的溫柔

人生走到某一天，突然懂得：真正能陪伴走到最後的人，寥寥無幾。朋友可散、同事可換，愛人也可能因人生轉彎而漸行漸遠。只有手足，自從牙牙學語開始，就一直並肩走在同一條河床上。

這樣的陪伴不是轟轟烈烈，而是恬淡的、細水般的，沒有誓言、也沒有保證，但它一直都在。當我們變老、當父母離去、當孩子長大、當世界變得更安靜時，驀然回首，能一起回憶童年的人，能理解我們生命最初模樣的人，唯有手足。這份理解，深切地無法替代。

如果要為手足之情找到象徵，那應該是一束光。不是日正當中的烈陽，也不是舞台上耀眼的燈，而是夜裡那盞尚未熄滅的小燈、是清晨從窗縫間灑進的一絲亮、是雨天時指引回家的路燈。

手足之情總是低調、穩定、不張揚。不需要提醒我們它存在，而它總在你想起的那一瞬間，由內而外照進心頭一暖。

在迷惘時，它是一句「不要怕」；在疲憊時，它是一句「我在」；在你難過時，它是一句「沒關係，我懂」。這束光永不熄滅，也永不離去。

後記：幸好這一生，我們相伴同行

回望我們走過的每一段路，從兒時的吵鬧、青春的距離、成年後的分工合作、家庭的擔當、新生命的延續——我愈來愈明白，手足之情不是短暫的煙花，而是一生的河流。

世界之大、人生之長，能夠一路相伴的人少之又少。而手足，正是命運給予我們最深最久的禮物。

幸好有你們，讓童年有笑聲、青春有依靠、成家後有力量、人生後半段有溫柔；幸好有你們，讓我知道何謂「不離不棄」的真實樣貌；幸好有你們，讓我即使走得再遠，也永遠有地方可以回去。

因為在這條漫長的生命之河上，我們曾一起誕生、一起跌倒、一起成長，也將一起並肩，看盡落日餘暉。🍀

手足相伴的力量

文、照片提供／明潭發電廠 林威志

我常想，若人生是一條長路，
那兄弟姐妹就是那些始終跟你一起走過晨霧、烈日、風雨的人，
不論你多少次跌倒，他們都會伸手；
不論你多少次迷惘，他們都會提醒你家的方向。





| 兄弟姐妹們每年都會回老家話家常

6 株並排生長的作物

記得小時常唱的「我家門前有小河，後面有山坡……」，我們家就住在這樣一個像一幅畫的鄉下。我們家世代務農，家有 3 個哥哥 2 個姐姐，6 個兄弟姐妹就像 6 株在農地一起長大的作物，風來時一起彎、雨落時一起低，在太陽升起時，也總是彼此照應、彼此互挺。在鄉下的生活樸實而辛苦，常常在一起下田、一起工作、一起玩、一起聊事非、一起走路上學、一起守護、一起陪伴，因我是家中老么，對手足的感受最深，從小便理解「家人」並不是一個名詞，而是一段段一起走過的路，一雙雙在跌倒時伸手來幫我一把，以及吵架後依然會叫我一起用餐的手足。

我們的童年多半在田裡度過，炎熱的夏天，農忙時父母親及鄰居會主動來幫忙（當時叫放伴）在田裡彎腰插秧播種，大哥、大姐們也會一起幫忙，而我和二姐在田埂拿茶水給需要的人，沒事時會和二姐在其他田裡抓泥鰍，抓的全身濕透滿身泥巴，當正抓的起勁時，二姐看我全身濕答答，總會生氣的把我拉回家，而我那時不懂，只覺得二姐很愛管我，然而多年以後，我才了解，這是二姐對弟弟的一種牽掛、照料。

我們家並不富裕，甚至可以說相當拮据，雨天時，屋頂偶爾會漏水，母親一邊接水、一邊又擔心隔天的菜價，就會採蕃薯葉來做一道菜。我們 6 人沒有太多的玩具，只有田地、山坡、溪流及大自然的賜予（抓蟋蟀、灌螻蛄……等），也因

為大自然所賜予比較多，反而學會分享；若所賜予比較少時，也學會互相依靠，兄弟姐妹間有人跌倒其他人會去拉，有人被罵至少 5 人陪著被罵，那是一種外界看似吵鬧、內心卻感覺踏實的陪伴。

溫暖的靠山、溫柔的守護

我最難忘的一次，在國中時被幾個高年級的同學欺負，那天我被堵在後操場，對方推我、搶我書，我努力撐著不讓自己哭，但心底的恐懼像潮水般升起，就在對方要把我覆滿泥土的筆記丟進水溝時，一個熟悉的影子出現在我身後——是大哥。大哥身材魁梧，臉被晒成古銅色，他沒有說什麼，只是冷冷地看著那群同學，那幾個人原本還嘴硬，但在大哥向前一步後，像風散了一樣跑開，等操場只剩下我和他時，他拍拍我肩說：「走，回家」。語氣輕的像沒有發生什麼事一樣。那時第一次真正理解什麼叫做「靠山」，後來我問他怎麼會來，他只說：「你每天都走這條路，我看你還沒回家就過來看看」，這句話在我心裡醞釀了一份

深厚的安定感：原來，無論我多弱、多害怕，家裡永遠有人在關注著我。

大姐大我 9 歲，是全家最溫柔的一個，她總是靜靜的不吵不鬧，但也是最能在關鍵時刻掏心的人，高一那年，我有一次沒吃早餐餓肚子，也沒有在學校福利社買東西來吃，撐到中午時，肚子就開始痛，當時一直忍到快到下課放學，同學見我有異樣，就帶我到附近醫院就醫，經檢查發現肚子餓到腸胃發炎，需要打點滴消炎，我請同學幫我打電話給我大姐，因大姐剛好在這家醫院附近公司做會計工作，大姐聽到就馬上到醫院陪伴我，直到打完點滴才回家。在路上姐姐關切的問我怎麼這麼不愛護自己的身體，餓了也不先買個東西吃，我只是隨口敷衍一下，她也沒多說多問，直到晚間 10 點我在念書時，她來敲門，遞給我一杯熱牛奶，她就坐在我旁邊，輕輕問：「腸胃還好嗎？」我當下感受很溫馨，那晚，我在我姐的陪讀下，也在 11 時各自上床睡覺，隔天早上醒來時她已經去上班，但卻在我書桌上放了一張紙條：「不



管如何早上記得吃，在學校有什麼事就打電話給我，你要知道有事時都有我們在」。一張紙，卻比任何教科書裡的知識都更有力量。

另有一次在我 20 歲那年，我離開家鄉到外縣市就讀大學時，和同學租屋在學校附近，有一天因半夜肚子痛，在租屋處痛到站不起來，請同學叫救護車將我送到醫院，經檢查結果是盲腸炎需開刀，當下我請同學打電話給我二哥，因二哥離我大學學校最近，當二哥二嫂到時同學已先回家，我二哥二嫂就全程陪我度過開刀這關，在短短的幾小時內，在二哥的號召下，能夠過來看我或照顧我的兄弟姐妹們全都過來了，這是我第一次這樣強烈的感受到「血緣」的牽動。

最深沉的連結、最珍視的寶藏

我長大後，我們 6 個人分散在不同城市工作，在不同工作領域忙碌，很少能全部聚在一起，但每當有人遇到挫折、有人心情低落、有人生病、有人面臨到人生重要時刻，群組就會突然熱鬧起來。就有人問：「你怎麼了？」有人罵道：「需要我嗎？」有人立刻回答：「我明天馬上回去」看似平常的對話，其實是一種深深的牽繫。

兄弟姐妹的感情有時很吵、有時很煩、有時冷戰得像八點檔，但真正重要的時刻，不是因為偉大、也不是因為責任，而是因為那從小到大的陪伴，早已化成骨子裡的本能。手足之情、往往藏在極細的地方——

在你難過時遞來的一句「吃飯嗎？」

在你失敗時拍拍你的肩膀。

在你跌落谷底時，一隻不說話但緊緊會握住你的手。

它不華麗、不張揚，卻是這輩子不會斷的力量。

回想起這些年，讓我真正支撐起來的，不只是個人成就、不是外界的肯定，而是手足之間那份從小到大一起築起的力量，我們吵過、鬧過、冷戰過，但無論如何「需要」這個詞總會把我們再度聚在一起，到目前還是如此。

我常想，若人生是一條長路，那兄弟姐妹就是那些始終跟你一起走過晨霧、烈日、風雨的人，不論你多少次跌倒，他們都會伸手；不論你多少次迷惘，他們都會提醒你家的方向。這就是手足相伴的力量——一種深沉而緊密的連結，一種在血脈裡流動的溫暖，也是我一生最珍惜、最不能替代的寶藏。



淬鍊之愛： 手足在苦難中成就的堅韌

文／再生能源處 高年級實習生

手足相伴的力量，不僅僅是分擔重擔，更是精神上的相互賦予。
它讓我們在孤獨的奮鬥中，知道自己不是單打獨鬥的個體；
它讓我們在絕望的深淵裡，找到重新燃起希望的火種。



家曾是堅固的堡壘， 卻面臨風雨摧折

兒時的家，是一座由秩序與愛構築而成的堅固堡壘。父親身為一名盡忠職守的人民保姆，他的形象始終是家中的定海神針。他以身作則，教導我們端正品格、是非分明；他的話語不多，但其正直的背影，便是我們心中最清晰的行為準則。母親則是堡壘內溫柔的守護者，她默默打理一切，用柴米油鹽的熨帖，安穩了我們的心靈。

我有著一個擔任髮型設計師的妹妹，她性格活潑、雙手靈巧，總能在人群中發光發熱；還有一個在遊戲客服崗位上安穩工作的弟弟，他沉穩內斂，善於處理複雜的溝通問題。我們三人，看似各自在人生的賽道上奔跑，職業領域大相逕庭，但我們都深知，在社會的洪流中，我們始終是連著根的一家人。那時候的「家」是無憂的、是可靠的，我們從未想像過，這份穩定性會以如此劇烈且殘酷的方式被打破。

命運的風暴從不提前預告。某一天父親——這位我們心中堅不可摧的英雄，卻因職務上的緣故，捲入了一場與其廉潔正直的生命毫無關聯的巨大漩渦。他背負了莫須有的罪名，最終一度受到羈押。

那一刻，時間彷彿被凝固了。我們家的堡壘在一夕之間崩塌，從原本最堅實的依靠，變成了風雨飄搖的危樓。家中的

經濟來源頓時中斷，更致命的是精神上的重創。而母親——這位曾用溫柔撐起我們日常的主婦，瞬間失去了重心。我看著她面容憔悴、眼神空洞，猶如一具失魂落魄的遊魂。她不僅在屋內四處遊蕩，摸索著每一個可以依靠的角落，更會走上街頭，在喧囂的人潮中茫然穿梭。那份從內到外蔓延開來的絕望與無助，比起父親的遭遇更讓我感到錐心刺骨。

外部世界的殘酷，也在此時露出猙獰的面貌。當時與我論及婚嫁的女友，在得知家中發生變故後，她的家人提出了反對，最終她也選擇了離我遠去。這份離別，是最後一根稻草，它不僅帶走了愛情，更徹底粉碎了我對外部世界溫情的最後一絲幻想。我意識到在真正的災難面前，所有外來的光鮮與承諾都可能瞬間褪色。剩下的，只有血脈至親。

在絕境中學會堅強， 手足情深延續新的羈絆

面對這樣的絕境，我不得不做出人生中最艱難的決定。我毅然暫停了手邊的工作，轉以兼職的方式在家中照顧日漸衰弱的爺爺奶奶及母親。同時我將全部心力投注於國家考試的準備。這個選擇並非為了追逐個人前途，而是為了爭取一個機會——追求成為支撐這個家的第二根樑柱，接替父親，撐起另一片天。我必須考上、必須穩定，不僅要為母親和弟妹重築一片不受風雨侵襲的天空，更

要為這個搖搖欲墜的家，重新找到堅實的立足點。

然而，備考之路是孤獨且充滿壓力的。我所面對的，不僅僅是晦澀難懂的法條與龐大的知識體系，還有家中沉重的氛圍、母親無聲的嘆息，以及對未來充滿不確定的恐慌。我常常在深夜裡研讀資料時，聽到從母親臥室傳來的低泣，心頭如同被烈火煎熬，錐心刺骨。每當我感到快要撐不下去的時候，一想到自己肩負的重擔、家人的期盼、手足在這段期間的成長，以及那份不容退縮的責任，我便更加堅定。

我的妹妹，那個總愛追求時尚、看似灑脫的髮型設計師，在此刻展現出驚人的成熟與細膩。她的工作雖然收入不菲，但過去總有些「月光族」的習性。然而，在父親出事後，她卻像變了一個人。她主動擔負起家中大部分開支與額外費用，以實際行動穩定經濟。更為難得的是，她用自己的專業技能來「療癒」母親。每隔幾天，她會溫柔地為母親修剪、護理頭髮，並強行帶她出門散步。她沒有用空泛的言語勸慰，只是以實際的行動，用一種女性特有的溫暖與美學，試圖修補母親破碎的心靈。她說：「媽，妳要漂亮，要讓所有人知道，我們家沒被打倒」，這句話，說給母親聽，也說給我們自己聽。

而我的弟弟，那位在電腦前處理客戶投訴的遊戲客服，他的支持則如一塊磐石，沉默而堅定。他沒有大張旗鼓的承諾，

卻從未有過一絲抱怨。在父親缺席之後，他扛起了家庭經濟中那份穩定的重量，確保我們的日常開支能夠持續運轉。他每天下班後，都會默默地接管家中的雜務，無論是採買生活用品，還是處理一些外出的繳費問題，他都一肩扛起。他知道我的備考壓力，從不主動打擾，只是在我書桌上放一杯熱茶，或是在我身邊靜靜地看電視，用他的「在場」給予我無形的陪伴與安定。我常常看著他略顯疲憊的側臉，心中明白，他犧牲了多少個人的時間與社交，只為了讓我能心無旁騖地專注於那場攸關全家命運的考試。

在那個艱難的歲月裡，我們的手足之情，從過去的親暱玩伴關係，迅速昇華為生死與共的戰友。我們沒有召開過一次正式的家庭會議來分配任務，但每個人都心領神會地找到了自己的位置，並默默地燃燒著自己微薄的力量。這種默契，是血緣關係在極端壓力下的自然迸發，它比任何盟約都來得更為堅定。

我深知，我的國家考試，不僅僅是個人的戰鬥，更是整個家庭的集體抗爭。每當我感到心力交瘁、想要放棄時，腦海中浮現的不是外部世界的誘惑，而是妹妹為母親剪髮時專注的眼神，是弟弟為家裡帶來穩定收入後那份略帶釋然的微笑。他們的存在，成了我精神上最強大的補給品。我的每一次翻書、每一次熬夜，都承載著他們的犧牲與期待。我不能倒下，因為我是他們扭轉困境的關鍵，是承載全家希望的轉捩點。

跨越難關，重建曾經傾頹的堡壘

經過無數個日夜的奮鬥，我終於等來了放榜的那一天。當我看到榜單上自己名字的那一刻，我沒有立即感到狂喜，而是一種巨大的解脫感席捲而來。我衝出房間，向著母親、妹妹和弟弟報告了這個消息。母親雖然仍顯得蒼老，但眼裡的光芒卻是久違的明亮；妹妹激動地哭了出來，哭聲中卻帶著壓抑已久的欣慰；弟弟則只是輕輕拍了拍我的肩膀，嘴角微微上揚，那個笑容勝過千言萬語。

這份上榜，不僅僅是給予了家中急需的經濟保障和穩定的未來，它更是一份強有力的證明：證明我們這個家，在最黑暗的時刻，沒有被打敗。

從此以後，我的家重新站立了起來。父親的清白最終得以證明，雖然時間帶走了許多，但那份正直的信念卻得以保留。而我們，也因為這場變故，獲得了比任何財富都更為珍貴的領悟：

手足相伴的力量，才是真正能夠撐起一個搖搖欲墜的家的基石。

過去，我們依賴著父母的庇蔭，如同樹上各自生長的果實。但當樹幹被風雨侵襲時，是我們這些果實，緊緊抱在一起，用彼此的生命力反哺樹根。妹妹的細膩、弟弟的沉穩、以及我為之奮鬥的決心，共同構成了一張堅實的網，將破碎的家庭碎片重新編織。

風雨過後， 彼此間的依靠已成為停泊的港灣

手足之情，超越了個體的軟弱與不足。它教會了我，真正的愛不是言語上的承諾，而是實際的付出、默默的擔當與不離不棄的陪伴。在那個前女友選擇離去的時刻，我明白了人與人之間的關係可以多麼脆弱，但在手足的共同面對中，我則看到了血緣關係所蘊含的、近乎神聖的堅韌。

這場人生的淬鍊，使我們從依賴父母的孩子，蛻變為可以獨當一面、並且懂得互相成就的成年人。我們在危機中學會了無私與責任，將愛與責任內化為日常的行動準則。如今，雖然風波已過，但那段共同抗爭的歲月，已經成為烙印在我們生命中最深刻的記憶。我們之間的默契與情誼，比過去任何時候都來得更加緊密。

手足相伴的力量，不僅僅是分擔重擔，更是精神上的相互賦予。它讓我們在孤獨的奮鬥中，知道自己不是單打獨鬥的個體；它讓我們在絕望的深淵裡，找到重新燃起希望的火種。這份力量，是我們家族未來世代最寶貴的精神資產，也將永遠指引著我們，在人生的道路上，無論遭遇何種挑戰，都深知自己永不孤單。家，因為手足的相伴，最終由危樓重新變成了永遠的港灣。🏡

幸好有你在

文／小雨滴

「你們兩個，對彼此而言，
是世界上唯一留著一樣的血的人。
在我和爸爸過世後，你們就是彼此最親的人。」
在我深遠的記憶裡，我的媽媽對我和哥哥這樣說。



血脈相連的共犯

從我一開始有記憶以來，我的身旁一直都有他的存在，吃掉我不愛吃的青菜、因為被恐怖故事嚇到的我睡到一半叫起來陪上廁所、陪我坐每一班上學和回家的公車，當我人生中唯一打過架的對手，於我而言，他是比爸媽更了解我的存在。角落裡被藏起來的功課、聽到機車聲音馬上被關機的電腦、關燈後被偷偷打開還記得要轉靜音的電視，我們有好多爸媽不知道的大冒險和心事，只能跟對方分享，因為是共犯，也因為只有彼此可以暢所欲言，即使想法不同，也能對快樂和悲傷感同身受。

在求學階段，我和哥哥逐漸發現我們在學業的表現不同，爸媽對於哥哥成績不如預期的失望、對於哥哥原本所選道路的否定，哥哥的受傷和失落我都看在眼里，落寞的身影讓我十分心痛，因為在我眼裡，他依然是最棒的哥哥，他會很多我不會的事情，為什麼這麼好的哥哥要因為成績而受到傷害，我不解且質疑。我曾經跟哥哥討論過，關於討論當下的現在和未來，成績到底代表什麼？他認為代表更多的選擇權，可以選到更好的學校，我卻認為代表更多的壓力和期待，不能考低於原本的水準，結論是我們竟互相羨慕彼此的處境，一時不知是好笑還是荒唐，但我們彼此都知道對方身上

都有一座大山，雖然不像愚公有子孫可以幫忙移，但我們有彼此願意傾聽。在各自邁向不同領域的時候，我們也都曾迷惘過，我們的未來到底在哪裡？爸媽說的是正確的嗎？我們的選擇真的是正確的嗎？不安、害怕、擔憂、煩惱於腦海中打了死結，但隨著一次次的對話，複雜的情緒慢慢崩解，因為我們知道對方永遠在你這邊。

穿過嫉妒與愧疚，重新理解偏愛

但坦白的說，我也曾埋怨或是嫉妒他，對我這麼好的哥哥，我卻還有這樣負面的感受，甚至從芝麻小事到大事都有，每次回想起來愧疚總湧上心頭。過去的我了解自己的情緒從何而來，也不懂得如何處理，只敢把那些負面的想法和情緒加諸在最親近的哥哥身上，老實說與他本人無關且也非他所願。舉例小到媽媽在餐桌前吃到飯菜只剩一些時，卻只詢問哥哥是否還要吃，雖然她說只是因為覺得哥哥食量會比較大還吃得下，大到媽媽生病家裡環境氣氛極其不好時，哥哥剛好北上求學不在，我還記得坐在樓梯間那個崩潰到無聲爆哭的我，「為什麼只有我要承受這些？為什麼他可以不在？」我把所有的壓力都怪在少了一個人幫我分擔這些苦痛，但一切本就不是他的錯。

但其實哥哥都知道，知道我的感受也願

意默默包容我的指控，即使他知道自己從來只是在幫忙清空剩菜，甚至是他不喜歡的，他從來沒有說；他也會在清光他認為我可能會覺得好吃的菜盤之前問我；他還在我生日寫了卡片，寫對於在媽媽生病這段期間讓我獨自承受一切的抱歉。即使因為我還在念高中，爸媽分身乏術，他只能自己一個人揹著行李袋搭客運北上求學；即使他的求學生活已被塞滿了繁重的課業及訓練，我的大學開始和結束都與全家人一起，哥哥只有結束的時候有當時同在北部求學的我陪伴。而我太慢才知道，原來受偏愛的不只是他，還有我。

感謝命運的選角

哥哥什麼都懂，但從沒說過，他從沒說過為什麼妹妹有而他沒有，他只是默默地跟著一起疼我，即使想有自己的空間，但是妹妹跟屁蟲一哭還是讓她跟著走，即使覺得這盤菜很好吃，還是先夾到妹妹的碗中，他總在讓我。

有人說，在一個人出生之前，他人生中將出現的所有靈魂會聚在一起討論角色及劇本大綱，有人當爸媽、有人當壞人，每個人都同意後才會開始他的旅程。我想，我當初最明智的選角，就是找他當我哥哥。🍀

手足相伴不相絆

| 文／核能火力發電工程處 C.H.W



手足之情是一種深植於心的情感連結，一種在歲月中共同成長、經歷風雨、一同分享喜悅的特殊情誼關係。而手足間的關係可以有很多面向，可以是彼此競爭關係、兄友弟恭尊敬關係，甚至是亦師亦友的朋友關係。有時候兄弟姊妹間的相處並不是單方面努力想拉近彼此關係就能改善，但若是能用心經營這段難得的緣分，手足情誼將成為日後人生中最堅實的支柱。

吵吵鬧鬧中培養的真摯情誼

年幼時，因與弟弟僅差兩歲，常常一同上學一同放學玩樂、打鬧，有人被同學欺負時，也會互相為彼此挺身而出，當時也不懂什麼手足之情，只知道無論想

玩樂或被處罰時，身邊總有一個熟悉的小夥伴陪著我度過那段年幼時光。當然我們手足間也常為小事吵吵鬧鬧，誰的蛋糕比較大塊、誰拿了誰的玩具等，很多雞毛蒜皮的事都可以吵到爸媽需放下手邊的工作來好好教導我們。但童年的手足之情，卻往往最真摯也最純真。

分享同一片屋簷，重拾青春的連結

時光飛逝、歲月如梭，我選擇北上就讀研究所，回家的次數相對變少，但每次搭車回家時，弟弟總會在車站等我，幫我提行李再一起談天散步回家。雖然北上念書讓我們分隔兩地，但卻絲毫不減家人間的感情，也因此建立更堅固的聯繫模式：媽媽希望每天晚上都跟她通電



話，而她也會請爸爸及弟弟在旁邊，家人一同分享今天發生的瑣事，話題包羅萬象——從與同學間的趣事聊到姊弟倆未來工作前途等，與家人輕鬆談天的過程也舒緩了獨自北上念書的孤單感。

幾年後，因緣際會下弟弟也北上念研究所，當時我們一同居住，也是這時才讓我們又拉近了手足情，每天晚上總分享許多新鮮事，也陪伴彼此走過許多人生中的低潮期，而爸媽也特別規劃了「情誼交際費」，每個月多一些零用錢給我們，但這些額外的錢是姐弟倆一同聚餐時才能花費，我們每個月都迫不及待討論著該吃哪間餐廳，也透過美食讓我們情誼的種子悄悄再次萌芽。我當時剛考上公家機關，準時上下班及安定的工作型態讓弟弟也心生羨慕，在經歷不斷努力後，弟弟也於畢業後如願進入公家機

關就業，爸媽也很感恩姊弟倆互相有好的影響。沒想到單純北上念書，竟讓我們重拾手足情誼，甚至變成彼此最信賴的知己。

成為彼此生命中最堅實的後盾

雖然目前我們姊弟倆分隔兩地有各自不同的發展，但靠著通訊軟體及彼此用心經營，感情仍能緊密連結。爸媽也常告訴我們，你們要互相照顧、互相陪伴彼此，兄弟姐妹間建立的依賴感，與父母、朋友及伴侶間的依賴是完全不同的。透過父母的引導與支持，我們姊弟逐漸建立起深厚的情誼，在彼此的陪伴下，共同成長，成為彼此生命中最堅實的後盾。有時回頭想想，在人生的旅途中能有個伴一起大哭大笑，這是何等幸福的事。🌸

父母給了我們生命， 手足豐富我們的人生

文／核能火力發電工程處 採二小蜜蜂

前不久在一篇文章中讀到這樣一段話：「長大後相守相惜的手足之情，是父母給我們最棒的禮物。」作為上有姊姊下有弟弟的老二，我深有體悟上述所言不假。對我而言，所謂的手足情緣就是那位與你共度了生命的每個階段，在你成長路上，有時希望沒有他（她），有時又慶幸他（她）的存在；而且你的吵架經驗值或是幹過的蠢事紀錄很大比例都有其摻和；你的勇敢和退讓，也大部分都是跟手足的拉扯中練就養成，是以，同時身為姊姊和妹妹的身份，豐富了我的人生經驗。

從爆栗子開始的緣分

關於我和姊姊的初次見面，1.5 年的差距，大寶娃還沒學會跟爸媽爭寵吃醋，但看見這剛來到世上、大口呼吸且臉上佈滿皺摺的小生命，她湊上前去，在那小腦袋上輕賞了一記爆栗，這是她身為大姐迎接家庭新成員的獨特方式。不過她這記下馬威除了讓剛出生的妹妹爆哭一頓外，在我往後與她共同成長的日子裡，倒是沒有長成要「敬姊如天」的記性。

我們一起長大，在同一個屋簷下學會吵、學會退讓，我們有共同的笑點，一個眼神交會就引爆彼此笑點，分享各自遇上的糟心事和奇葩人物時，也會同仇敵愾集中砲火反擊。我們還玩過猜拳輸的人要被捏的蠢遊戲，後

果就是輸了被捏的人，贏回來時就越加重力道報復，最後姐妹倆都大腿一片瘀傷又痛又氣，哭著互相指責對方下手太重！

比我早出生 18 個月的肩膀

然而，也就是這個初次見面賞我巴掌和擰我大腿時的、狠勁堪比仇敵的姊姊，會為了保護妹妹而跟對我口出惡言的同學反目並報告師長處理，她也在我小學五年級因病不良於行時，在父母不在家時擔起照顧妹妹責任，用她僅早出生我 18 個月的身軀揹著我外出、張羅我吃飯；在我升大學時，她陪我入住、替我打點一切，把她打工大半薪水轉到我戶頭，不讓我抱疚還打趣道：「好好念書，以後連本帶利還我」。

後來，她的人生資歷從女兒、姊姊又多了人妻媳婦和人母。命運給她許多困難和挑戰，我家姊姊卻始終用她無人能敵的樂觀和令人心疼的堅強，將挫折化為滋養生命的土壤，在此萌發的心智更加茁壯。她讓我懂得，保有幽默是一種生存力；善待自己，是抵禦世界風雨的盔甲。如果命運給你一顆酸檸檬，那就多笑讓生命回甘。



我沒想要的小坑貨

如果說姊姊帶給我的是「被保護的踏實」，那麼擁有一個弟弟，在我小時候就像「被迫抽的盲盒」。

年紀相近、爸媽忙於工作無暇陪伴，三姐弟便自己發明遊戲，在家裡玩得不亦樂乎。有時玩過頭闖了禍，免不了老爸的藤條伺候；挨罵挨打本是共同承擔，但當我和姊姊淚流滿面，弟弟卻得意洋洋地說「把拔打人都不痛嘛～」我跟姊姊只好責無旁貸，親自出手讓這傢伙體會什麼叫「有難同當」。

因為年紀最接近，我跟弟弟更常混在一起。有一次我們下課後偷買巧克力，打算吃完再回家免得被唸，因為包裝撕不開，二姐理所當然派小弟回家拿剪刀，結果我在樓下乾等半天，只等到弟弟空手回來，還宣布：「巧克力被媽媽沒收了！」原本應該秉持「兩國交戰不斬來使」，但看到他嘴角沾滿我們本該共享的巧克力，我只好不講武德捏上他的肉包臉！

儘管弟弟常令我哭笑不得，在我小學五年級住院那一年，卻多虧了他的陪伴，讓我的住院生活不致於太苦悶；在我動完手術醒來時痛得哭鬧、掙扎到被束縛在床上時，年僅九歲不到的弟弟被嚇哭，仍湊近我眨巴帶著溼意的眼睛問：「姊姊，你一定很痛對不對？我以為醫生是先用棒球棍把你打暈……」那一句荒謬得可愛的童稚黑色幽默，讓我忍俊不住破涕為笑。他在病房陪了我整整半個暑假，超快速推輪椅、替實習護士取綽號，還跟他們玩躲貓貓——簡直把醫院當成暫時的遊樂場（在此向辛苦的醫護人員深深致歉）。

那個在沉默中支撐我的後盾

國中以後，弟弟變得安靜，跟我與姊姊的優異學業表現對比，他像一束黯淡的影子，早早明白自己的路不在書本裡，弟弟選擇了夜間職校，以勞力賺取世界的回應。從事物流，站點要靠努力爭取，與同事主管相處被迫學習拿捏進退，那些早熟的磨練，把曾經繞著我跑的小男孩練成一個沉穩的男人。

我大學畢業後的第一份工作在台灣第一拉鍊大廠 YKK，繁瑣的表單與隨時英日語切換壓得我喘不過氣，有一次因出貨錯誤加班補救，我又累又愧，回家後崩潰大哭。弟弟夜班後回來，什麼都沒說，只倒了杯熱水陪我靜坐，那一刻我察覺到，弟弟不再是用瘋狂速度推著我跑的小男孩，但這無言的陪伴和剛剛好的體貼，正是他悄悄長出來的能力。原來弟弟的成長，也能成為姊姊的力量；原來我們一起走過的那些吵鬧、那些笑鬧、那些不說破的關心，最後會在心裡變成一種細膩而結實的依靠。

小小的吵鬧終長成厚厚的溫柔

身為妹妹，我何其幸運，有姊姊的堅強當我的避風港；身為二姐，我恁地幸運弟弟的成長也成為支撐姊姊的後盾……到了現在，每年我們一起共度生日時，我不禁想道，父母給了我們生命，而手足豐富我們的人生——那些年吵鬧過的、哭過的、忍住沒說的那些話，如今回頭看，都是能讓人動容的溫柔；那些小時候的拌嘴、搗蛋、怒吼、哭鬧、偷吃零食、互相扛責任、互相牽著手上下學的日子，原來都會在我們看不見的地方，悄悄發酵成了某種柔軟又結實的力量。🍄

手足相伴的力量

| 文／TKY



一張相片勾起的回憶

科技日新月異，從底片相機到智慧型手機，影像的捕捉變得即時而輕鬆。只需輕觸螢幕，便能將當下定格為永恆。然而在母親的世界裡，記憶不只是像素堆疊的影像，而是一本厚重的相本，一張張泛黃的照片，承載著歲月的溫度與故事的重量。

那天午後，陽光斜斜地灑進客廳，母親坐在沙發上，膝上攤開那本熟悉的相本。我湊過去，指著其中一張黑白照片，問她身旁那位神采奕奕的男子是誰。她笑著說：「這位帥氣的男子是你二舅舅。」語氣中滿是敬愛與感激，接著便緩緩道出一段段關於手足情深的往事。

母親在家中排行老四，與二舅年紀最接近。由於家境清寒，兄妹倆國小畢業後便一同北上謀生，踏上離鄉背井的旅程。在那個資訊不發達、交通不便的年代，離開家鄉意味著孤獨與挑戰，但他們彼此依靠，在陌生的城市裡相互扶持。從轉換工作、租屋到買房，每一個人生階段都有彼此的身影。

母親提起當年買房的艱辛，語氣中仍帶著一絲感慨，若不是二舅慷慨解囊，湊足頭期款，這個家或許無法如願落地生根。在那個「嫁出去的女兒如潑出去的水」的年代，娘家的支援彌足珍貴，而二舅，始終是那個逆流而上的人。

我們的幸福，他全程在場

二舅不僅在經濟上伸出援手，更在生活中給予無微不至的關懷。他常邀約一家人出遊，或是到餐廳聚餐，藉由這些溫馨的時刻，拉近彼此的距離。母親笑說：「他總是點最貴的菜，還堅持搶著買單。」那份豪爽與體貼，讓人感受到家的溫度，也讓我們這些晚輩從小就對他充滿敬愛。

有一次，母親與父親因爭執鬧到要離婚，情緒激動之下向二舅傾訴。二舅聽聞後，立刻放下手邊工作，親自到家中調解。他不只是勸和，更是用自身經驗與情感，讓母親重新思考婚姻的意義。母親常自嘲：「如果當年沒有他，我們早就變成單親家庭了。」不只如此，當母親因工作及生活壓力而情緒低落時，二舅總會打電話來輕聲問候：「最近還好嗎？要不要出來走走？」這些看似平凡的關心，卻是她撐過低潮的力量來源。

從我們姊弟的提親、訂婚到婚禮，二舅總是全程參與，笑得比誰都開心。母親說：「他像是在嫁自己的女兒一樣。」那份投入與喜悅，讓我們感受到，這不只是親戚，更是家人，是生命中不可或缺的角色。他總是站在最前排，拍手、歡笑、落淚，彷彿我們的幸福就是他最大的成就。

在命運的風雨中為他撐傘

退休後，二舅仍保持著與母親的聯繫，每年固定來訪，電話裡總是充滿笑聲與關心。然而，當表哥因病倒下，表嫂帶著孩子離去之後，照顧的責任便落在二舅肩上。長期的照護逐漸侵蝕他的身心，電話與造訪也因此漸漸消失，表哥病故後，二舅也積勞成疾而中風，母親提起他消瘦的模樣，不禁流下淚來，再也看不到那個笑容滿面的哥哥。

之後，母親扮演起過去二舅的角色，除了電話聯絡，也定期探訪，像是要把過去他給她的溫暖，一點一滴還回去。對母親而言，二舅不只是哥哥，更是她人生旅途中的同行者，是那個在風雨中始終牽著她手的人。

在這個講求效率與獨立的時代，手足之情或許不再被頻繁提起，但它卻是最深層的情感支柱。母親與二舅的故事提醒了我：真正的陪伴，不在於距離，而在於心的連結。那份手足相伴的力量，足以抵擋人生的風雨，照亮前行的路，在最需要的時候，靜靜地站在你身旁，給你一個不會倒的依靠。🍵

手足的意義

文／阿蘭



見仁見智的禮物

手足，一直都是每位父母賜予孩子在世界上最大的禮物！如果沒有兄弟姊妹的相伴，一定很難理解小時候那種吵架吵得難分難解的情形；也不會知道為了搶奪食物而出手打架後，又痛又不甘心的心情；又或者是無法體會到求學時期，在學校被同學欺負，但有自己的哥哥或姊姊出來挺身而出解救的戲碼。但獨生子、女也有他們的好處及優點，他們絕對是「集父母的三千寵愛於一身」，可以使用最厲害的文具，擁有最美及最帥的服裝，也能夠使用最完善的教育資源及玩樂體驗，就算沒有經濟能力很完美的爸媽，獨生子女至少也可以享受到最基本的食、衣、住、行、育及樂的資源。所以擁有手足究竟是好事、抑或壞事？也許見仁見智。

獨自承擔的重量

這幾年間，有個因為幾年前的教學活動認識的朋友，由於沒有太多機會聊天熟悉，僅互相加了社群帳號，才得以瀏覽她分享的近況。兩到三年前常常看到她在醫院打卡，類似狀態出現很多次後，我才發現，她常常陪生病的爸爸去回診、復健或住院等。這幾年因為她結婚了，去醫院的行程多了個她老公的陪伴，因為近年我也面臨長照相關問題，看著她的社群狀態，我有時候會思考著：「不知道她有沒有兄弟和姊妹一起幫忙呢？」後來她父親因病離開了，再更後來，從狀態上得知她的第二個小孩出生，她才娓娓道來：「不想要女兒像她一樣辛苦，因為是獨生女的關係，長大後需要自己一個人承擔、奔波及照顧父親，所以才決定要生第二個孩子。」如自身沒有親身經歷過長照狀況，很難體會及講述出這段沉重的心情故事。

手足齊心的力量

烏來一定有什麼特別的故事，每次剛好在烏來受訓時，都會接到居服員督導的電話，轉述母親又遇到什麼身體狀況，而我受訓當下已經疲憊不堪，接到電話更是讓人力不從心，因為父親年事已高，照顧得心有餘而力不足，狀況連連，而我因為身體因素也無法提供太多協助。去年，過著兵荒馬亂的好幾個日子，姊姊在網路上臨時找到台籍看護在醫院照顧母親，妹妹則因為住家裡而可以就近探望，我負責受訓結束後的周末和週間不定期幫忙。而出院前夕的節奏是最混亂緊湊的，因為母親的傷口已經手術處理完成，我們原以為要再待在醫院幾天，請醫師幫忙延長幾天，讓我們把家裡的環境轉變成適合照顧的狀態，姐姐負責聯絡仲介請外籍看護，妹妹整理家裡及房間，爸爸購置電動床，我則負責尋找看護的折疊式照顧床，真是分工地完美無瑕！如果沒有姐妹彼此互相幫忙與合作，我早就身心俱疲。

一位上課認識的老師，她的年紀比我稍微年長一些些，老師的父親已是「傘壽之年」，老年人各種病痛當然不可少，我比較意外的是，以老師的年紀而言，她只有兄妹兩人互相互助及幫忙，我本來預期會有更多手足。時空錯亂、腦中夢見以前的當兵場景已是近年老師父親的症狀，母親則會輕微混亂地誤以為家裡旁邊的那個男性有外遇，儘管老師平時在台北的東北角工作、而老家位於台北西南隅，但老師的兄妹倆還是輪流排班幫父母送餐，並會陪伴他們吃完食物及整理家裡

環境，不只週末回家協助，週間也要勞碌奔波，還好老師兄妹倆都願意幫忙及負擔照顧父母親，否則生活會更辛苦。

偽獨生女的哀愁

我的國中同學是個「偽獨生女」。這些年，她先後照顧過母親及父親，不知道為什麼？都是她一個人在勞累，哥哥似乎完全沒有協助，於是她常常從淡水任職的國中及台北西南角落的老家往返奔波，甚至還遇到會竊盜的外籍看護，因此必須處理偷錢等狀況。我最心疼她的是，重男輕女的母親在醫院時，居然對親友說著「以後財產都會留給哥哥」，這當然讓在醫院照顧的她感到很不舒服，如果是我，我也會有相同的感受。那天，我在老家的連鎖大賣場巧遇多年沒聯絡的她，她正在採買祭拜母親的真品，還哀傷地說著「母親真的吃得到我的食物嗎？她真的不想麻煩我，在準備送安養院時，她就突然離開了。」說著說著，難過的她就落淚了。後面幾年她變成一邊照顧父親，一邊處理外籍看護問題，或許因為孝心感動上天，父親離開後不久，她就考上正式的教師，看來，她的爸媽也有在默默地幫助孝順的孩子。

手足，可能是爸媽給孩子的禮物，也可以是造成衝突的禮物，面對長照議題，我很感謝有手足一起分擔雜事，也很感激父親身體狀況還能自理，讓我們無後顧之憂，擁有手足究竟是優點或缺點，真的是個見仁見智的課題。

手足相伴的力量

文／彰化區營業處 李虹儀



高牆與河流

父母工作繁忙，我和妹妹是所謂的「鑰匙兒童」，從小就要學會獨立自理、不讓家長操心，漸漸的，我們習慣將情緒鎖在心底。

但安靜的外表下，是兩顆截然不同的靈魂。我是那個怕生但又堅持己見的姊姊，我的內向更像是一道防禦，在高牆之下，我不善表達，卻也從不輕易妥協。

妹妹則不同，她擁有我所缺乏的柔軟與社交能力，她禮貌且善於溝通，又懂得接住他人的情緒，像一條溫暖的河流。

兩株渴求陽光的幼苗

我們的童年，是在外婆家那座老式三合院裡度過。幼稚園與小學六年的時光，是慈祥的阿嬤給予我們最初的庇護。等我們步入國中與高中，共同生活的堡壘轉移到了阿婆的透天厝裡。

從我們有記憶開始，爭寵的戲碼便不曾間斷，爭的是誰能得到阿嬤更多的寵愛，誰能吃到阿婆夾的大雞腿。那不是惡意的競爭，更像是兩株同樣渴求陽光的幼苗，努力想要爭取更多的愛與關注。

然而，在白天的張牙舞爪和喧鬧之後，夜晚總會將我們拉回最原始的依賴狀態。

我們有一個專屬的默契：必須猜拳決定誰來關燈，輸的人要忍受關燈的剎那，雖然睜著眼，但是突然被黑暗吞噬的恐懼，緊接著摸黑匆匆忙忙地爬上床，故意壓過對方身體或搔癢對方一番，才一起披上棉被入睡。肩並肩入睡，那或許是我們在潛意識裡，破冰和解最溫暖的儀式。

我的來處、我的歸處

時光荏苒，人生的航道各自不同。大學我選擇搬到外面，在遠離家鄉的城市闖蕩，而妹妹則選擇留在家鄉，在那個熟悉的小城裡駐守，繼續守護著那個我們共同長大的家。

距離的拉開，並沒有讓我們的交流變得熱絡。彼此的來電通話很少，訊息更是簡潔，我們都是不擅長情緒表達的人，那些「想你」、「愛你」的詞彙，從未在我們的對話中出現過。

但在我的內心深處，我知道，妹妹始終是我生命中一股隱形的力量。

每當我在外面遭遇挫折、感到無助、快要被生活的巨浪吞噬時，我不曾打電話找她傾訴心事，但只要想到家鄉那個燈火通明的窗戶後面，有她一如既往地堅守，我的心就能瞬間安定下來。

她承載了我的來處，也替我守護了那份最原始的家庭記憶。只要她在，我的家就還在。

她可能不知道，當我對生活感到迷茫時，只要想起她那份對家庭的責任感和溫柔，就彷彿在迷航中獲得一道亮光。

心中不息的那盞燈

現在我們都已成人，爭寵的戲碼早已落幕，取而代之的是一種成熟的、互相的理解。我不再需要她陪著一起度過黑暗的夜晚，但她仍然是我心中那盞必須亮著的燈。

謝謝爸媽給我一個妹妹。

我的生命裡沒有轟轟烈烈的姊妹情誼，只有一條靜靜流淌的溪水，它流過童年的阿嬤家、流過青春的阿婆家，最終匯集成我內心深處最堅實的底層力量。

手足相伴，或許無需言語、無需擁抱，它只要存在，就足以成為我對抗世界所有風暴的力量。



手足相伴的力量

文／澎湖區營業處 Emilie



兒時的酸甜回憶

我有個弟弟小我兩歲，身為長女從小被耳提面命要處處多禮讓弟弟一些，只因為我是姊姊。那時候總希望自己有個哥哥或姊姊，是不是他也會多讓我一些呢？從小姊弟倆吵鬧打架從沒停過，不過玩樂的時候確實是有個伴。童年回憶印象最深刻的記憶，是爸爸會帶我們去到麥當勞點一份快樂兒童餐，我拿雞塊沾著酸甜糖醋醬大快朵頤，弟弟則最喜歡吃著酥脆金黃的薯條，一人選一樣，笑臉盈盈地邊享用邊開箱玩具的美好時光，直到現在仍記憶猶新。

到了求學階段，學業成績總是名列前茅

的我以及不愛讀書沉迷於線上遊戲的弟弟形成了強烈對比，這時候長輩們總要弟弟與姊姊多學習。只要做錯事，在未知始作俑者是誰時，矛頭總是會直指弟弟，就因為他不愛讀書調皮搗蛋。放學後的我們踏進家門沒多久就又各自出門補習，回到家後話不投機半句多，這時與弟弟的關係亦不親密。

重新學會彼此依靠

直到出社會後搬離開家，我們手足間情感的連結才有了變化。在工作上遇到的各種問題及抉擇，弟弟第一時間會先想到和我討論。因為我倆都知道，假如詢問爸媽的意見，亦等同於多數亞洲傳統

父母的價值觀，不消說往往會被反駁或否定，因此更傾向於傾聽同輩的想法。平時和父母想法有出入時，多虧智慧型手機及社群媒體的便利性，即時敲著文字訊息向弟弟訴苦，找到發洩的出口，心情就會舒坦許多。

學者 Bedford 以「沙漏效應」來描述手足的互動關係，在年幼之時，手足是我們的最佳玩伴，亦是關係最緊密的時刻；至成年初期因著年齡成長有各自的同儕及目標，而致關係緊密度下降；直至成年中期因為各自成家關係緊密度最低；但又在成年晚期，因年老父母的照護責任或彼此生活上的需要，而讓關係緊密度回升。手足關係可能因各種情況及生

命階段而有親密或疏離的表現，然而血緣的連結永遠是密不可分的。

成長後的體悟

今年弟弟已屆而立之年，找到攜手一生的伴侶。看著步上紅毯的弟弟，心裡想著曾幾何時，稚嫩的我們無憂無慮地追趕跑跳碰。時光飛逝，轉眼一瞬，那個姊姊的跟屁蟲、小搗蛋，亦蛻變成了人夫。我們共享著兒時的成長歷程及家庭教育。當遇到生命的轉捩點時，給予支持與鼓勵；當父母年老身體出狀況時，我們能夠討論及共同面對問題，當彼此的後援。脫離了孩提時的打鬧爭執，取而代之的是面對風雨時的並肩作戰。成年之後，方知手足的力量無限大。🍀



相愛相殺， 感謝一路有妳／你



文／第三核能發電廠 夾心

夾心餅乾的不易

相較於 4、50 年代的多子多孫，現在生育率下降，不只臺灣，全球各國皆如此，連續好幾年的新生兒出生人數遠低於死亡人數，真的是「生不如死」！

我是三明治夾心，上有一姊、下有一弟，從小就知道家庭資源有限，分配不均與不公的現實。自小從有記憶、開始會計較起，便不停地跟手足、同儕間攀比……正因處處比較，唯一的好處就是能提早知道這社會是現實的、是不公平的，想要的東西是要靠努力去爭取的。

有二胎以上的爸媽們都知道，在生了第二胎後，由於注意力都在小寶身上，造成大寶行為退化，例如：明明早已會自己吃飯了，為了要引起爸媽多一點注意、多一點愛，突然變得不會自己吃，非要爸媽餵才吃；晚上明明可以自己睡，卻為了爭取爸媽多一點關注，每晚非要鬧到其中一人妥協、願意陪在自己身旁，才肯入睡……等。

經歷小型社會化洗禮的孩子，心態能正

常且平安長大的孩子，實屬不易。回首看小時候我們家三姊弟相處的點滴，現在縱使有千言萬語，也因儒家思想深植於心、羞於說出口而未能即時表達對對方的情感。再加上人真的很奇怪，對愈親近的親友，愈會把自己的缺點顯露出來，明明是關心對方，卻用指責的語氣向對方表達我們的情緒，好像理所當然地認為無論自己做什麼，對方都應該全盤接受或包容，卻忘了每個人都是獨立的個體，沒有誰應該要無限包容誰。因此，對於我的胞姊與胞弟，有些話不好當面說，只能以此形式告訴你們：感謝有妳／你出現在我的生命中，因為彼此的相互陪伴，期望我們的下半場人生能往更好的方向前進～

致親愛的姊姊：

身為長女的妳，其實一直都很不容易吧？

因為在成長過程中，家裡的經濟來源只靠爸爸單一收入，還記得從小我都是撿妳用過、穿過的東西，不管是妳的衣物、就讀小學時需要的教具、故事書……現

在回想起來，似乎時不時、有意無意都在抱怨爸媽沒有讓我用新的物品。

印象最深的是有一次，爸爸某天下班回家帶回幾本童話故事書，可能是因為我一直埋怨自己只能讀妳翻過、弄舊的書，當爸爸突然說我們可以平均分配想要的故事書時，我簡直是欣喜若狂！但妳卻先我一步選走了我想要的「人魚公主」。當晚，雖然跟妳達成共識：要輪流看這本炙手可熱的故事書，我卻在隔天趁妳不注意，及未告知妳的狀況下，把那本很想要的人魚公主故事書收到我自己的抽屜裡。看著妳東翻西找、焦頭爛額的模樣，甚至問我是否有看到那本書時，竟對妳撒謊：當然沒有！妳自己忘了收到哪裡了嗎？後來，還是爸爸下班回家後，識破我的小心機，幫妳找回那本屬於妳的書。

爸爸找到時，全家人對我沒有任何一句責備，爸媽甚至都沒有打罵我，但我卻在媽媽幫我洗澡時嚎啕大哭，我已忘了當時是因為故事書「物歸原主」而傷心，還是因為突然的良心發現，自己的種種行為有多不該而難過。也許妳早已忘了此事，但在往後的日子裡，妳似乎也默默承受起，身為「長女」應該要的包容度與所謂的「典範」。

請多為自己著想

求學階段，自然躲不過考試的摧殘，我們那年代的聯考制度，與父母輩時的自然不同。從小看著妳被鞭策著，當然知

道爸媽對我們的期待很高，我甚至為了得到爸媽的讚賞，還妄想要早點達到妳的程度。妳所擁有的新知識，我也想要有，非要妳教我，我還記得，我打字的輸入法就是被妳教出來的。那幾晚妳非常有耐心地教我、陪我背如何拆字，甚至在不敵睡意的時候，恍惚中仍看見妳精神奕奕的神情。可笑吧？明明是我的要求，最後清醒著努力的人卻不是我，而是疲憊的妳。

一直以來，看著妳、跟著妳的腳步，我再做得更好、更精進，只為了在爸媽面前獲得「妳比姊姊做得好」的讚賞。除了我的努力外，其實更多的功勞應該在妳。只是，我羞於將感謝妳的心意說出口。

直到現在，我仍無法得知：妳是否真的感到快樂？我只知道妳為了這個妹妹及弟弟，讓出了很多，也包容我們很多。對於我們無理的要求，妳總是盡可能的達到，即使會損害到妳的權益，也許，這就是妳身為「長女」的自覺吧。我希望從今往後，妳能多替自己著想，在為別人好之前，先對自己好，讓自己的健康無懈可擊，才有更好的體力、餘力去照顧別人。

致親愛的弟弟：

從小，我跟姊姊都覺得你是被父母捧在手心上、最疼愛的孩子。身為獨子，又是老么，爸媽對你多些照顧那是理所當然，但看在我們兩位姊姊的眼裡，卻是無盡的偏愛，心裡很不是滋味。

還記得小時候的你，有可愛的一面，也有倔強的一面。可愛的是，你在媽媽懷裡開心地大聲唱歌，毫不掩飾你的快樂；倔強的是，有一次你不知道在生什麼氣，堅持不坐車要自己從外婆家走路回家，那時你還只有 5、6 歲，外婆家到我們家的距離開車也要約 20 分鐘左右的車程。爸爸那時也被你的倔強氣到，想要先開車走人不理你，後來還是媽媽擔心小小年紀的你出事，好說歹說，才讓爸爸開著車跟在你後面。

你可能不知道，小時候我跟姊姊曾一搭一唱地向爸爸、媽媽埋怨著他們明顯對你的偏愛，媽媽說：哪有什麼比較偏愛？！手心、手背都是肉呀！隨著年紀漸大，才能感受到爸媽當時的無奈與教導的不易。

我想要跟你說聲對不起，因為覺得你自小受到爸媽的疼愛，所以不用我們兩個姊姊的照顧，自覺有忽視你的感受、心情，對於你總覺得不是那麼親密，從來都不知道你在想些什麼，即便知道你心情不好，也從不主動去了解是什麼造成的。你是手足，我們都是家裡的一分子，但總是自顧不暇的我，並沒有花太多時間去了解你的需求，只覺得你的暴躁脾氣都是從小被寵出來的。


畢業後，你去中國工作、娶妻、回臺、生女後，疏遠的感覺依舊。最近某一次，你傳訊息給我，說你自回臺後，沒有一天是感到快樂的，因為被現實壓得喘不

過氣，每天一睜開眼就是要花錢，每天總要想「錢」從哪裡來。但，誰不是呢？身在平凡家庭的我們，本來就要靠自己努力，才能得到自己想要的，不是嗎？量入為出，也許是小格局，卻是最保守的。我知道你不甘淪為「打工仔」，但在壯大自己的實力與底氣前，一點一滴的累積經驗、一步一腳印的生活才是最妥當、最基本的，你不覺得嗎？

家家都有本難唸的經，只是每個人遇到的程度又都不一樣，小時候你是被無限寵愛的，求學時你是被掛心的，出社會的你又是被擔心的。也許你不覺得家裡給你的資源有多少，什麼都是靠你自己，但憑心而論，沒有讓我們 3 子女出社會便負債，就是爸媽給我們最大的後盾了。

請開口讓我們幫忙

現在你有兩個女兒正值讀書，是最花錢的時候，如今的物價不可昨日而語，想當然爾你的擔子很重，所以你更要穩重、不浮躁，好好規劃一家的開銷才是。

你的二姊，我沒有敏感纖細或洞察一切的心，所以如果有需要幫忙的，請開口出聲讓我知道好嗎？我也會讓自己跟大姊一樣，盡可能地幫助你，也希望你能停止自我消耗，每個人都是獨立的個體，你沒說出口的，別人都不會知道你的困難在哪，更不能奢求別人能理解難處，畢竟每個人都有自己需跨過的那道坎。

他不是親生的， 卻是命定的弟弟

文／大潭發電廠 穀雨節



最初的決定

關於舅舅的一生，得從外婆最初的那個決定說起。

那一年，村裡一戶窮苦人家生下孩子，因為實在養不起，只能忍痛尋找願意收養的家庭。外婆聽到消息時，正忙著幫四個女兒縫補校服，她抬起頭看著外公，柔聲說：「我們家雖然窮，但應該還能再愛一個孩子吧。」於是，舅舅被抱進這個熱鬧的女孩家庭，成了全家唯一的男孩，也成了四個姊姊生命裡的唯一一個弟弟。

外婆總說，舅舅小時候特別黏四個姊姊，就像四朵花之間住進了一隻小麻雀。誰

出門上學，他就跟在誰後頭；誰在幫忙整理家務，他就拖著小板凳坐在旁邊看。四個姊姊也把他當寶，替他整理書包、幫他買吃的、牽著他的手過馬路。那時的家境雖不富裕，但每個人的眼裡都亮晶晶的，那是有弟弟後才多出來的光。外婆偶爾會牽著舅舅到原生家庭去「讓生父生母看看」。那時舅舅還小，只覺得那些大人對他笑著流淚，卻不懂原因。每次回家後，他照樣纏著四個姊姊玩耍，完全沒有意識到自己在這個家裡不是「親生的」。他只知道這個地方，是他會被抱、被愛的地方。

小學、國中時期的他聰明伶俐，獎狀貼滿牆壁，四個姊姊在學校也常聽到老師



誇：「你家弟弟好棒。」那種驕傲讓姊姊們覺得自己也跟著沾光。家裡的飯桌上，只要他一說自己考了第一名，四個姊姊便會立刻把雞腿讓給他。手足之情在那些日常的雞腿、青菜、白飯間悄悄生了根。

出走

然而命運常常如此，越在乎的關係，越容易被真相割傷。舅舅讀高中那一年，不知道從哪得知他是被「收養」的。他沒有哭，也沒有吵，只是像被抽走靈魂般地關上門。所有人都以為他只是青春叛逆，直到他開始逃課、夜歸、暴躁、砸東西，甚至偷拿外公外婆皮包裡的錢、把外公收集的郵票變賣。四個姊姊看著曾經乖巧的弟弟像被黑夜慢慢吞沒一般地迷失。

「弟弟是不是不要我們了？」

「是不是怪我們沒有早講？」

「他是不是覺得我們的愛是假的？」

舅舅成年後，乾脆離家出走，改回原生家庭的姓氏。那一天，家裡收到改名通知時，都愣住了……對家裡人來說，那不是「舅舅離開」的紙，而是「舅舅拋下我們」的刀。之後的十幾年，舅舅音訊全無。外公仍習慣性地把寄給舅舅的信收起來，放進櫃子裡。「總會用到的，等他想回來。」但姊姊們心知肚明，那份等待是沒有保證的。

回歸

六年前，電話響起，是舅舅。他說自己得了口腔癌，需要治療費，需要有人陪他去醫院。四個姊姊沒有一句責怪，也沒有問半句：「為什麼不聯絡？」她們只是輪流接過電話，一個接一個地問：「你現在在哪？」、「要我去接你嗎？」、「痛不痛？」、「吃得下嗎？」舅舅一瞬間回到那個從未被放棄的位置。接下來的日子，姊姊們輪流陪著他，有人守在病床旁為他擦汗、有人在他半夜乾嘔時為他

拍背、有人早起熬湯讓他好入口、有人替他記錄藥物與回診時間。四個人像接力一樣，撐著他最虛弱的那些時刻。外婆常在旁邊掉眼淚：「我以為他不要我們了。」三姊只是笑：「媽，他本來就會回來，只是花比較久。」

後來，舅舅曾提過他找到原生家庭的事。他說自己原來有十幾個兄弟姊妹，父母因家中貧困才把他送給人。他曾試著和他們建立關係，幫他們找工作、給生活上幫助，但最後仍然斷了聯繫。他說那句話時，語氣平靜得像在講別人的故事。姊姊們聽著卻心酸——弟弟想要的不是血緣，而是有人抱住他說一句：「你是我們的家人。」

三年前，舅舅工作的公司因詐騙倒閉，積蓄全無；租屋處也因房東變賣而被迫搬走。那時癌細胞已經開始擴散，他的身體彷彿一天天的消逝。姊姊們在病床前輪值，明明都上了年紀，卻依然像小時候那樣搶著照顧弟弟。其中一次回診時，舅舅虛弱地靠在病床上，突然喃喃說：「姐，我是不是沒有回報過這個家？」二姊聽完眼眶瞬間紅了，她握住弟弟消瘦的手，直直地看著他：「回來，就是最大的回報。」

愛是家的基石

他走的那年冬天，天空乾冷無風。姊姊們替他準備了簡單的告別式，沒有鋪張、沒有排場，只想讓他安安靜靜地走完最後一程。外婆抱著骨灰盒時，彷彿抱著當年那個被帶進門的小男孩，一步一步地走得很慢。在我們家，大家都明白一件事，血緣讓人成為家人，但愛才能讓人留下。

舅舅雖然沒有與我們共享基因，但他的一生在我們家族的心裡刻得比誰都深。他曾迷失、曾叛逆、曾逃離、曾痛過，可他始終不曾傷害這個家；而這個家，也始終沒放棄過他。這世上，有些人不是因為血緣而成為手足，而是因為命運讓他成為我們生命的一部分，而我們選擇用愛把彼此留住。舅舅，就是那個例子，他不是親生的，卻是四個姊姊這一生最放不下、也最深刻的弟弟。



穿牆的光—在困境裡活出自由的勇氣

文／Raphael



牆的形狀

電影《刺激 1995》中，安迪含冤入獄，他的故事似乎遙遠，卻又讓人熟悉。那座監獄，象徵著人生裡許多無形的束縛——責任、規範、他人的期待、對失敗的恐懼，每個人都在某個時刻，無聲無息地走進自己的「牆」裡。那牆有時是工作的壓力：一封未回的信、一場永遠開不完的會議；有時是家庭的重擔：必須扮演好的角色，卻忘了自己真正的樣子；有時是內心的矛盾：明明渴望自由，卻又害怕改變。

我們學會安靜、學會忍耐、學會說「沒事」——但那句「沒事」，往往是布滿深溝高壘的地方。安迪每天用小鋤子敲牆，那看似微不足道的動作，其實是一種生活態度。他沒有放棄對自由的想像，也沒有放棄對自己的信任。在最深的黑暗裡，他仍選擇相信：牆的另一邊，有風，有光，也有未來。

時間的力量

希望，從來不是瞬間的燃燒，而是日復

一日的修練。《刺激 1995》最動人的地方，不是安迪逃出監獄，而是他花了十九年挖出那道出口。在現實生活中，我們都曾渴望立刻改變一切，想要立刻被理解、立刻成功、立刻解脫、立刻快樂。但人生的節奏，往往比我們想的慢。希望不是速度，而是一種信念——當我們願意在日常的疲憊裡，仍保留著一點信任，改變就悄悄發生。

時間教會我們的，是一種溫柔的力量。它讓人明白，失落不等於失敗，停下也不代表放棄。真正的成長，往往發生在那些沒有人看見的時刻：在壓力下仍保持誠實、在誤解中仍維持善意、在焦慮時仍願意等候。正如電影裡的那句話：「希望是美好的，也許是世上最美好的東西。」希望並不吵鬧，它安靜、堅定，藏在每一次不放棄的選擇裡。

習慣的牢籠

「人在監獄裡待久了，就會依賴那裡的牆。」瑞德的這句話，讓人久久難忘。因為牆，不只是束縛，也是一種安全感。我們習慣了熟悉的壓力，因為那代表掌

控；習慣了委屈的角色，因為那避免衝突；習慣了不去挑戰現狀，因為那樣比較「安全」。然而，真正的自由，往往伴隨不安。當瑞德出獄後，面對廣闊的世界，他反而恐懼。那種恐懼，其實每個人都懂：當生活的節奏被打破、當身份被改變、當我們失去了熟悉的框架——我們會迷失方向，也會懷疑自己。

但如果沒有那份不安，就不會有新的開始。成長的第一步，不是找到答案，而是願意面對未知。就像安迪說的：「要麼忙著生存，要麼忙著死去。」自由，不是瞬間的解放，而是慢慢習慣真實的自己。

體制的光

電影裡的監獄，是權力與秩序的象徵。但在那樣的環境中，安迪選擇用知識與善意，讓冰冷的體制出現裂縫。他幫人報稅、建圖書館、為囚犯播放音樂。那不是反抗，而是一種溫柔的改革。這樣的畫面，也像極了我們的職場。每個組織都有制度、層級與規範，但真正支撐人心的，從來不是規則，而是彼此的尊重與理解。

自由，不是脫離制度，而是在制度之內，仍能保有人的溫度。當一個團隊能互相傾聽、當一位主管願意理解不同聲音、當同事之間願意多說一句「辛苦了」——那就是體制裡的光。在現代職場，我們或許無法像安迪那樣挖出一條隧道，但我們都可以成為那個「開一扇窗」的人。讓同伴知道：這裡，不只是工作的地方，也可以是彼此支持與成長的空間。

家的呼吸

電影講的是監獄，但也讓人想起家庭。家，從來不只是避風港，有時也是另一座牆。我們希望家人懂自己，卻常忘了聆聽；我們想要愛人幸福，卻有時以愛之名干涉太多；我們希望孩子有選擇的勇氣，卻不忍看他跌倒。在電影的最後，安迪邀請瑞德到海邊，那不是命令，而是一種信任。他相信瑞德有能力走出自己的牆。愛，也該如此。真正的愛，不是「我為你好」，而是「我相信你能好」。有時放手，不是放棄，而是讓對方有機會長出翅膀。家，不該是圍牆，而是一扇能打開的門，而那扇門，也許就在一次安靜的理解裡打開。

穿牆的光

電影最後一幕，是那片湛藍的海，那一刻，風在吹，海在閃爍，安迪微笑。那不是結束，而是自由的開始。我們的生活或許不會那麼戲劇化，但每個人都在以自己的方式，穿越一堵看不見的牆。有人努力讓自己不被憤怒吞沒；有人嘗試與過去和解；有人學會在不完美的日子裡，依然溫柔、堅韌，這些努力，都不小。每一次不放棄，都在朝著光的方向前進。真正的自由，不是逃離，而是能在限制裡仍保有選擇；真正的希望，不是等待奇蹟，而是願意成為那束微光。



我該進入 情侶關係嗎

文／東吳大學心理學系兼任副教授 林蕙瑛



人際關係，不論男男、女女、男女、均始於陌生到熟悉，由知道此人到成為普通朋友，再發展成好朋友／閨蜜，然後有些人就會從這裡分岔成幾條路，繼續維繫友誼、由於一些原因而不再來往，或者發展成親密伴侶。面臨岔路的朋友，會煩心、混淆、遲疑，甚至難過、難捨。戀愛是人人憧憬的關係，小心翼翼多思考，總比飛蛾撲火一頭栽下去來的穩定安全些，但是有時候想太多，心理障礙重重，也會走成崎嶇路。

案例一 文英的守與進

認識正修三年了，我們三觀相同、靈魂契合、性格也互補，在外人眼裡是再適合不過的一對。他在兩年前就已和我告白，只是因為之前被斷崖式分手，讓我不再相信愛情，並對任何關係都很沒有安全感，一直覺得自己還沒準備好，遲

遲沒有答應他。可是正修並沒有因此退縮，他承諾會用行動證明，並且給我安全感，我倆就維持了「朋友以上戀人未滿」的關係長達兩年。隨著相處的時間越長，兩人越來越瞭解彼此。我開始感受到正修的真心，漸漸依賴上他，已成為生活中不可缺少的人。事實上，我一直搞不清楚這到底是習慣還是愛。如果只是習慣，那偶爾的心動該如何說明？如果是愛，為什麼在這兩年之間，我仍然有對其他男生心動過？

我曾自私的想過，覺得現在更習慣於維繫好現有的關係，倆人相處是舒服的，正修的存在確實帶給我溫暖，能夠想念、傾訴、真心對待一個人，而他也同等付出，誰也不欠誰，也覺得很美。可是又矛盾的害怕正修身邊會出現更好的人，他就會去尋找新的幸福。我到底該不該打破這層關係，猶豫過也掙扎過。自私

的想留住他，但又還沒有進入到情侶關係，會不會讓天秤不平衡？我是應該抓著不確定是習慣還是愛的幸福呢？還是繼續和正修保持朋友關係？

案例二 怡君的錯愕與糾結

天復是我從大一就認識並且非常要好的男性朋友，同系不同班，但常在學校遇到，因大一是住校，室友跟他同班同學，也是同一群交友圈，常常一起上下課，我就是因為室友而認識他。因緣際會下，跟天復常常在網路上聊天互動，雖然很少約出去見面，但從大一到現在大四也一直有在聯絡，我對他完全沒有比朋友更進一步的想法，抱持著跟朋友聊天的心態聯絡，會互開玩笑、互罵髒話等。

前陣子在聊天過程中，聊天內容跟方式出現了一些變化，天復開始頻繁地關心我，像是上個月我不幸確診新冠病毒，他照三餐關心我的身體狀況，甚至跟我說等我身體好了再帶我出去玩。跟以前的態度完全不一樣，還有各式各樣的例子，突然變得很溫柔等等，我開始覺得很奇怪，態度怎麼跟以前差那麼多。

這個月初，天復終於向我告白了，我真的很錯愕，從沒交過男友，不懂什麼是喜歡一個人的感覺，因為曾經有跟他出去吃飯過，也不算是完全沒有好感，相處起來是舒服的，但卻沒有緊張感或怦然心動的感覺，所以我一直很糾結自己

對天復到底有沒有更進一步的感覺，到現在還沒答應他的告白，真不知道要不要給自己一個機會也給對方一個機會？

分析

案例一中的男女本來就是很談得來的好朋友，正修早就喜歡上文英了。兩年前的告白，文英雖然沒有答應，但是也沒有拒絕，且繼續和正修來往，給了他很大的希望，反正她又沒有別人，遲早會答應的。文英自己被分手的傷痕未癒，在沒有準備好的狀況下，當然不能輕易開展下一段戀情，就這樣將正修吊在身邊，一邊享受「朋友以上戀人未滿」的關係，一邊還在觀察與思考。

雙方交往久了，互動自然會形成固定模式，話談得更深入，感覺當然越親近，有想念也會互相傾訴，感情逐漸加溫。但因為文英仍有防備之心，並沒有全心全意的投入感情，卻還憧憬著愛是熱情的、激蕩的，偶爾也會去注意自己看起來順眼的男生，不敢認為兩人互動是情愫，比較認同自己是習慣於身處彼此的良好互動。

文英一再地理智化兩人的關係，說是互相付出，誰也不欠誰，又擔心有一天正修會遇到比她更適合的人，如此的防禦與擔心，她就很難再往前邁一步，這都是文英個人內心的議題，如果不趕快處理，不僅對正修不公平，也無法證明彼

此的關係，可能連眼前深厚的情誼都會消失。

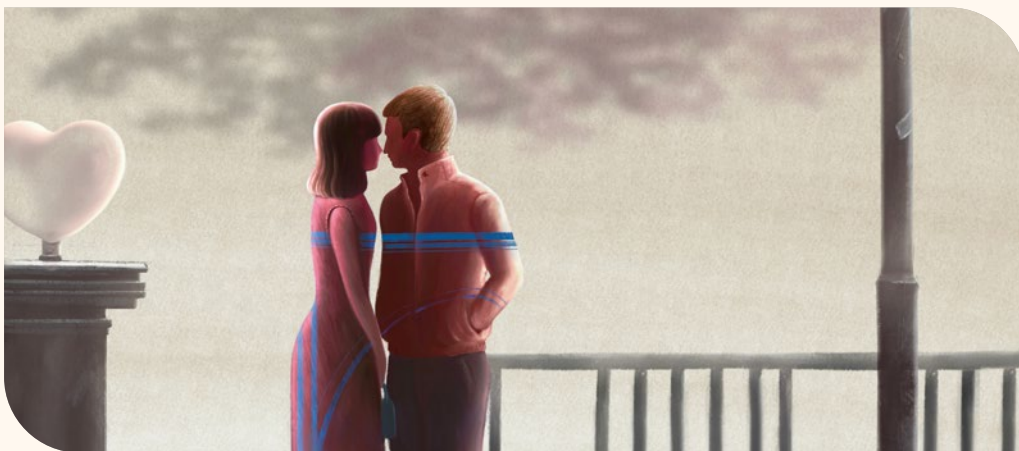
案例二中的怡君，因為有共同的朋友，常常和天復玩在一起，私下也會在網路上聊天，從大一到四都是同學好友情誼。怡君比較單純，也沒有想過要談戀愛，但是天復到了大四，可能覺得自己應該有個女朋友了，而怡君是個很好的對象，自己心理起了變化，剛開始又不好意思說出心意，就從一些小的行動表達。正好又碰上怡君得了新冠肺炎，他就三餐噓寒問暖，情意流露。再加上生活中許多小事情，他也溫柔對待，怡君腦袋一根筋，一邊享受、一邊詫異天復和以前不一樣了。

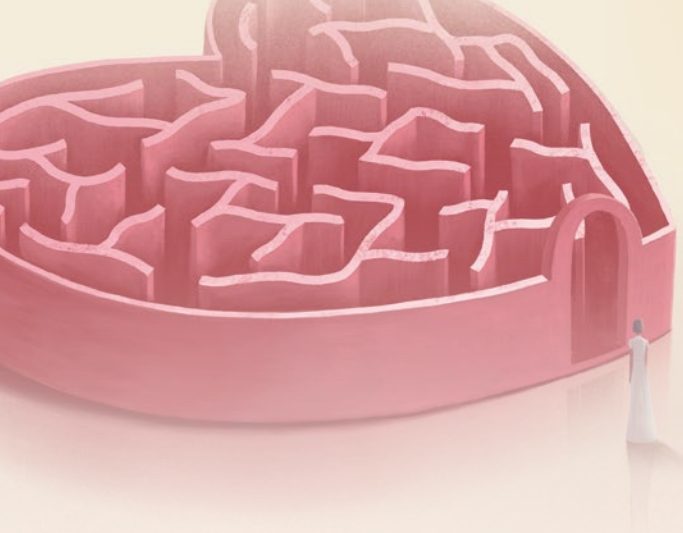
等到天復鼓起勇氣告白後，她才了解這是追求，希望能做男女朋友，但又覺得自己沒有怦然心動的感覺，不敢立刻答應，卻又不想傷害他，也想考慮給雙方一個機會試試看，內心有糾結。

引導

這兩個案例主角，身邊都有感情好的男性朋友，時間一久，男生已由友誼之心轉成愛情之意，女生卻覺得享受目前好朋友關係很舒服很安全，自己沒有把握是否要接納對方，進入男女朋友的關係。

案例一的文英，越來越享受和正修之間的互動，有點分不清楚是習慣還是愛。由於受過傷，不敢貿然投入，寧可卻步不前。文英在做任何決定之前，最好是去找諮商心理師，談談從前戀情的議題。前任男友離她而去是一回事，正修對她的感情是另一回事。她的驚弓之心、防禦之勢如果沒有撤除，不論和誰交往，她都會擔心。至於正修會不會愛上其他女孩，當然也要看目前兩人的感情關係如何發展。心理諮商主要是要幫助文英確立正確的感情觀，並建立她的自信心及安全感，才能在日後的感情關係中產生信任感。





三年來，正修對文英始終如一，其實已經通過考驗了，文英可以在諮商心理師的引導之下，回顧兩人近來「朋友以上戀人未滿」的心中感覺，檢驗兩人是否有男女情愫，兩人身體靠近或牽手時是否有特別感覺，說出自己的所有感覺，諮商師可以給回應，讓文英自己去判斷。

案例二中天復的體貼行為、親近照顧，以及隨後的告白，攪亂了怡君的心情，面對天復的情愫，也刺激了她思考是否要開始談戀愛。只是對於告白的回應，並非只有好或不好、要或不要，就目前的狀況，可以坦白說需要一段時間來思考，這是事實而不是拖延戰術，天復應該可以理解。就算答應了告白，願意成為對方的女朋友，也是去嘗試一對一認真的交往，並不是應允告白後，兩人立刻肌膚相親進入親密行為。從答應告白到進入親密行為，其實也算是另一種曖昧階段。

最重要的是，怡君要問自己有沒有這種感覺，不一定要天雷勾動地火或熱切渴望之情，兩人是否欣賞彼此的優點、有談不完的話、能互相關心，享受並珍惜

相處的時間。沒談過戀愛自然當局者迷，如果自己還是分不清楚，當然要去找諮商心理師，認清自己的感覺及需求，也可以找天復一起去做諮商，讓雙方有更多的了解，更看清楚彼此的合適性，才不會走到後來兩個人都失望。

結語

愛情有很多迷思，無論有無談過戀愛，經常會中了這些迷思的招。這兩個案例中就出現了明顯的幾個迷思，身在迷宮中的兩位女生就是因此而拿不定主意。

1. 為了不想傷對方的心，我必須接受告白。
2. 對方告白後要趕快答應，免得他/她身邊出現其他人，會離開我。
3. 告白是朋友與戀人分野的儀式，答應告白後，就得進入親密關係才算男女朋友。
4. 愛上一個人一定要激情澎湃，天雷地火被勾動，我就是在等待這樣的愛情。

因此正確的感情婚姻觀，是每個人都必須學習的性別教育與情感教育。💡

員工協助業務(花)絮

北區

員工協助業務花絮



台北北區營業處同心園地

於 114.11.13-114.11.21 舉辦「寒冬送暖、愛物惜福」活動，已在許處長號召之下，電力工會第 36 分會、職工福利委員會、同心園地及同仁們共襄盛舉，無私捐獻堪用的家庭用品等物資進行義賣活動，希望凝聚珍惜愛物之情，獻上溫暖的愛心祝福，為社會上弱勢族群善盡一份心力。



輸變電工程處北區施工處同心園地

於 114.11.24 舉辦「主樓爬樓梯健身活動」，分成上午 10:00 ~ 10:15 及下午 3:00 ~ 3:15 二梯次辦理，同仁自行擇一梯次參加。期望透過實際行動表達本處對同仁身體健康之重視，以營造處內運動氛圍，也培養同仁健康之體魄，希望大家工作順心、生活愉快。



台北供電區營運處同心園地

於 114.11.21 邀請高中公民科教師擔任講師，舉辦「我就是『職性子』？從實例淺談職場霸凌、衝突及性平概念」專題演講。本次演講深具時代意義，講師透過具體案例分析，引導同仁理解法律界線，並辨識職場互動中可能發生的言語及行為界線模糊區，學習正確的應對措施。



總管理處數位發展系統同心園地

於 114.11.15 舉辦「Taipei Zoo 半日遊」活動，近 150 名員工及眷屬踴躍參與。期望藉此提升同仁身心健康、增進家庭和樂、凝聚向心力。另外，為了製造驚喜，吳副總經理特別加碼員工本人加贈 100 元禮物卡。在「鳳凰颱風」過後天氣涼爽且晴朗，同仁及眷屬踴躍出席，對團隊士氣的提升有極大的加分效果。

中區

員工協助業務花絮



台中供電區營運處同心園地

於 114.12.24 舉辦聖誕公益活動，鄰近本處的聖若瑟天主教堂，長期為隔代教養、低收及單親等弱勢家庭孩童提供免費課後輔導。為盡企業社會責任，由賴副處長帶隊前往關懷，依年級致贈精美文具組，孩子們純真的笑容感染了在場每個人。驚喜的是，院方也回送貼心禮物，讓這份「施與受」的喜悅，如同冬日暖陽般充滿每個人心中。



彰化區營業處同心園地

於 114.11.8 在密室逃脫工作室舉辦單身聯誼活動，共 24 人參加，現場氣氛熱烈且充滿趣味。活動結束後在場館餐廳享用美食之餘，大家仍意猶未盡地交流心得。本次聯誼結合遊戲與合作元素，成功打造輕鬆有趣的交友體驗，讓大家不僅體驗到密室逃脫的趣味，也可以藉由活動試著「脫單」。



大甲溪發電廠同心園地

於 114.12.8 舉辦「團隊凝聚活動」，全員積極參與，展現「一家人」的凝聚力。活動選在谷關第一出差宿舍，藉由舒適空間、茶香與豐盛美食，讓同仁在年末忙碌之餘得以放鬆情緒，提升工作效能。適逢聖誕佳節，大家在歌聲與美食中盡情歡唱，氣氛熱絡。王副廠長亦百忙中出席，給予同心園地最大的支持肯定，活動在溫馨愉悅的氛圍下圓滿結束，令同仁更期待下次的相聚。



新桃供電區營運處同心園地

於 114.11.1 辦理「南庄鄉原住民部落文化之旅 1 日遊」活動，此次部落小旅行充滿知性與感性，參加同仁及員眷經實地體驗與了解原住民部落文化後，對賽夏族有更進一步認識，帶著美好回憶及部落提供精美伴手禮（甜柿、小米露、桂花香皂），平安賦歸。

南區

員工協助業務花絮



金門區營業處同心園地

於 114.12.5 舉辦「舊書尋新主活動」，本次活動獲同仁熱烈響應，透過自行認領賦予閒置舊書第二次生命，其中以心靈成長類最受青睞，高流通率不僅體現對環保理念的支持，更建立起溫馨的知識交流平台，實踐資源循環初衷。感謝同仁賦予舊書新歸宿，未來將持續推廣共享活動，營造具人文氣息與環保意識的企業文化。



嘉義區營業處同心園地

於 114.12.24 舉辦新進同仁溝通分享座談會，由副處長及常務理事率各級主管蒞臨，現場藉由趣味桌遊與團隊競賽激發同仁的默契，並透過 Quizizz 互動及匿名表單開啟真誠對話。活動高潮莫過於三位鈞長贈送親筆簽名的「乖乖」，將滿滿關懷送入新進同仁心中。整場座談在歡笑與溫馨中劃下句點，讓新成員深切感受到大家庭的歸屬感。



台南區營業處同心園地

於 114.11.8 在進學國小舉辦員工運動大會，當日由黃處長帶領全體參賽同仁做韻律操暖身後，隨即如火如荼的展開各項競技。參賽之同仁紛紛展現出工作以外之不同面貌，充分達到釋放工作壓力與凝聚員工向心力的效果，另為鼓勵大家積極投入並展現運動家精神，也給予取得佳績之同仁獎勵，整場活動高潮迭起，在加油聲、歡笑聲與掌聲中順利落幕。



台東區營業處同心園地

於 114.11.8 與職工福利會及電力工會第 28 分會聯合辦理粉紅泡沫未婚聯誼活動—「幸福來電相遇 YES」，活動透過趣味破冰遊戲，讓男女嘉賓在輕鬆互動中建立連結，隨後品嚐在地紅烏龍與特製甜點，在悠閒氣息下交流。此次活動不僅讓同仁收穫友誼，更在歡笑中開啟了彼此了解的契機，期待這份美好的悸動能在未來持續升溫。

求職詐騙要小心

求職詐騙 要小心!!!

找到工作前，先成為
懂法的求職者，別讓
詐騙把你的未來當
提款機！

我們應徵
就錄取！

需要先繳保證金
和訓練費喔~

代辦出國打工，
月入10萬
包吃住！

申請約定帳戶，
我們會把薪資
轉進去~

先買產品認識公司，
才能打進客戶！

注意

- ① 合法的職業介紹業者應依照「職業介紹服務定型化契約範本」提供契約內容，包含工作內容、上班地點、薪資與工作時間等。
- ② 如要收費，須先簽訂書面契約，並載明收費項目、金額及退費條件。
- ③ 勿聽從指示申辦個人約定帳戶，個人銀行帳號與密碼等，不可交付他人。
- ④ 對徵才公司多查、多問，先確認真假，面試前告知親友行蹤，並詳閱工作契約內容，有疑慮的契約不要簽。

職場樂活 健康快活



園地好，回顧過去不輕鬆的一年，我們共同經歷了許多挑戰並獲得成長的機會，作為一路上支持同仁們的同心園地，隨時提供夥伴們前行最堅強的後盾，展望新的一年，今年公司年度員工協助方案的推動主軸是什麼呢？園地又能為單位及同仁做什麼事呢？

您好！感謝您一路以來陪伴同仁共同度過每個關卡與挑戰，在新的一年里繼續攜手並進。考量本公司近年因應退休潮及業務發展，每年持續大量招募新血，隨著世代交替情形快速同仁亦面臨技術及經驗傳承之責，為有效抒解員工壓力，我們將 115 年員工協助方案主軸訂為「職場樂活 健康快活」，希望能透過這一系列的主題設定，協助員工妥善調適自我情緒，一同為公司的永續經營努力。



近年隨著本公司資深員工陸續離退，年輕世代雖為電業注入新血，亦面臨經驗傳承與培育成長之壓力；本公司肩負穩定供電責任，而員工穩定之身心狀態是公司成功基石，維持員工之心理健康為本公司所關心及努力之重要目標，爰為促進職場員工身心健康發展並疏處相關壓力來源，115 年安排壓力調適、情緒價值與人際關係相關議題，協助員工有效管理自我情緒。

駕馭壓力走出逆境

當面對不確定的情境與繁雜又有時限的業務，讓人產生一定的壓力，個人可善用各種方式疏處壓力，例如壓力轉換是

透過「轉念」、「生活調整」和「放鬆技巧」來應對壓力的過程，如能與壓力和平共處，視壓力為自我成長之正向能量，坦然接納逆境，從逆境中找到成長的勇氣，並學習從生活及行為中調整，適時放鬆與安定個人心緒，亦可尋求同心園地園丁的協助，若調適困難，必要時可透過同心園地轉介外界特約協助員。

另同心園地可針對所屬單位內所關注之議題，辦理相關團體諮詢課程，團體諮詢包含管理諮詢、危機個案及成長團體等應實務需要而為各級主管與同仁提供相關協助，藉由團體討論從中啟發不同的思維及觀點，並透過外界專家提供專

業建議，以聚焦核心議題，解決問題本質。單位亦可依自身實務需要，舉辦相關放鬆身心壓力之活動，除可凝聚內部情感外，亦可適時協助同仁將壓力從負面感受轉化為成長動力與能量，達到身心平衡的狀態。

情緒價值與人際關係

常聽到很多人提到：「給我滿滿的情緒價值」、「我需要高情緒價值」等語，情緒價值是近年很夯的話題，不過這不僅僅是一般眾所周知的陪伴、安慰及傾聽而已，更是指人與人之間的交流中，能夠為他人帶來正面的情緒體驗，並能在不同關係中存在，從愛情、親情、友情甚至是商業應用，以連結顧客情感。如果生活中所相處的對象有高情緒價值，相信雙方的關係將更加緊密，有助彼此成長。

情緒價值是透過情感上的投入，讓對方感受到被理解、重視和支持的力量，這不僅影響個人心理狀態，在行為決策和人際關係更產生正向作用。當感受到他人帶來的高情緒價值時，自己也會更願意維繫和深化這段關係。當學會運用情緒價值在日常生活中，每個人都有能力為身邊的人提供高情緒價值，就算只是幾句貼心的問候或一個暖心的擁抱，都能成為他人生命中的陽光，溫暖自己也照亮別人。


珍愛生命幸福捕手

自殺是嚴重的社會議題。它很少被提起，

也不容易在公開場合討論，但卻是生活中每個人都有可能接觸到的難題。人的一生中難免會遇到低潮時期，處境困頓讓人意志消沉或時運不濟又雪上加霜等困境，例如遭逢重大疾病、意外傷害、親人離世等變故，此時需要同心園地伸出援手為他們撐起心理支持網，當身邊的人出現異常徵兆，應適當回應與提供陪伴；同時，在回應的過程中，亦可評估個案是否需要進一步轉介或其他醫療協助；更重要的是，單位同心園地的理解與關懷，更能提供堅定的支持力量，能協助曾在邊緣徘徊的心，有機會選擇留下來。

雖然諮商事由涉及個人隱私，同心園地的園丁們負有保密義務，但如果已涉及個案自身或他人生命安全，園丁們仍須立即通報單位相關主管（包含人資）知悉，並與其家屬保持密切聯繫，持續關懷並定期追蹤情況，減少個案孤立無援的感受，並由所屬單位主管同仁及同心園地建立系統性支持，共同建構溫柔的安全網以即時接住墜落的人。

配合上級機關辦理數位性別暴力防治主題課程

配合上級機關政策，本年度納入「數位性別暴力防治」主題，期透過建立合宜性別互動與網路安全觀念，強化員工正確性平觀念，並加強推廣防治作為，將本公司打造為一個友善平等的良性互動職場環境。

苦

樂

留言板

一個被夾在兩個哥哥中間的妹妹

小編您好：

我是家中三兄妹裡的妹妹，家裡經營中盤商業。從小就看著爸媽早出晚歸，談生意、跑貨源，忙得連吃飯都在講電話。大哥很早就決定畢業後要回家接手家業，那時候的我還只是個對未來一片茫然的學生，只覺得這樣的安排理所當然。畢業後我順利考取台電僱用人員，而二哥則是進入外面的公司工作。起初，二哥看起來對自己的工作抱著滿滿的熱情，回家後總會談論自己達成什麼目標。但不知從什麼時候開始，二哥下班後開始變得不願再談論工作的事情。我曾嘗試與二哥聊聊，但他總回我沒事，讓我別擔心。

有一天，二哥突然提出他想回到家中幫忙家業的想法。我覺得很棒，兩個哥哥能一起打拼，一定可以把家業做得更好，卻沒料到第一個反對的人竟是大哥，他很直接地表示二哥不懂這一行，回來只會添亂。那一刻，我看著二哥鐵青的臉色，也感覺到空氣中的尷尬。父母看出兩位兄弟間的僵局，出面調解。最後，大哥勉強同意二哥以領薪水的方式在公司裡工作，並且若能靠自己創造業績，也能抽成。雖然條件不算差，但二哥心中仍感到不平衡，好像自己不是被信任的家人。

二哥跟我透露曾想過直接與大哥攤牌，卻又怕破壞兄弟感情，更不願讓父母擔心，於是選擇繼續默默工作，用成績說話；然而，這份壓抑與矛盾的情緒仍在二哥心底翻騰。我們三兄妹本來從小感情都很好，但我現在夾雜其中，看著大哥及二哥只能維持著表面的和平，心裡很是煎熬，請問我能如何改變這個僵局，讓兩位哥哥感情恢復如初？

一個被夾在兩個哥哥中間的妹妹 敬上



一個被夾在兩個哥哥中間的妹妹，您好：

首先想跟您說聲辛苦了，當面對手足間的矛盾確實會讓人不知所措，但請放心，本處同心園地陪您一起釐清家族事業的「角色定位與分工」，經園丁們充分討論後，以下是我們提供的建議給您參考，希望能協助您逐漸走出目前的僵局。

大哥負責決策、二哥負責創新 ——清楚定位互補合作

家裡的事業交棒給大哥經營擔任決策者的角色，相信父母對於大哥繼承家業充滿期待，多年來，大哥為了家中的事業肯定付出相當大的心力，想要做出一番成績讓父母放心。這時二哥突然加入，可以理解大哥會感到威脅與擔憂，怕自己多年來的努力被弟弟取代。換個角度來看，二哥的加入其實能成為輔助及創新的角色，補足公司的流程優化、科技創新以及開發新客戶等，如此一來，大哥既能保有決策者的地位，二哥也能為公司創造價值。

父母建立制度及經驗傳承 ——幫助公司持續推進

因為父母出面調解，大哥才讓二哥留在公司，可以理解父母是想要維持家庭和諧，並期盼兄弟齊心齊力為公司打拼。然而，光靠血緣情感還不足以讓合作順暢，需要建立制度讓人依循。父母現在退居二線，透過他們的經驗與大哥、二哥一起坐下來討論，規劃出有助公司長遠發展的制度，例如：人才的教育、升遷制度以及明確的權責劃分，最終由大哥拍板定案以維持公司的穩定，討論過程也能讓二哥感到被看見、被尊重。當有完整的制度，未來對於家人或是員工都有一致標準，避免因人事而造造成內部管理的問題。

妹妹成為情緒支持與溝通橋樑 ——中立者是溫柔的存在

夾在兩位哥哥中間雖然不好受，但其實是最安全、最中立的角色，因此最能給予彼此理解與鼓勵來協助溝通。您可以先從二哥開始，找機會主動關心傾聽二哥在外工作時的煩惱，了解原因是來自於個人表現、公司文化或是人際壓力，讓他知道您願意理解支持他，若時機合適，您可以這麼對他說：「二哥，你剛回來需要一段時間熟悉家中的事業，但你的努力我們大家都看在眼裡，而大哥會質疑不一定是你的能力，或許是擔心自己被比較，怕出錯後他要負責承擔後果而有所顧慮，你可以邀請大哥與爸媽一起坐下來討論彼此的分工（如第一點所述），相信你們的合作一定能為公司帶來更多可能。」

而對於大哥則肯定他：「大哥，謝謝你願意接手爸媽留下的事業，這幾年你為了公司盡心盡力，想讓爸媽能夠安心退休。現在二哥回家幫忙，雖然你可能會擔心他造成你的壓力，但可不可以試著跟二哥坐下來討論分工（如第一點所述），有需要也讓爸媽協助檢視公司的制度（如第二點所述），同時給二哥時間熟悉並觀察他的表現，或許會有意想不到的成果。」

最後想提醒您，雖然家裡的事情讓您費心，但也要記得好好照顧自己。大哥與二哥最終能否順利合作是他們課題，父母要如何在旁協助有賴於他們的智慧，而您也有自己的工作與生活，請記得未來遇到問題時，同心園地永遠是您最溫暖的依靠。

桃園區營業處同心園地
全體園丁 敬上

一個被夾在兩個哥哥中間的妹妹，您好：

感謝您願意分享困擾，當原本兄弟姐妹感情和睦的家庭關係逐漸崩壞，我們能理解您擔心、焦慮，急於想修復關係的心情。以下是我們提出的一些想法及建議，希望對您有幫助：

累積「親情存摺」化解嫌隙

「親情存摺」是指與家人間共度的時光和情感累積，如同存款存入銀行帳戶的概念。建議可利用假日或閒暇之餘舉辦家庭活動，如：安排家人一起吃飯、旅行或運動，共度美好的時光創造幸福回憶，透過增強情感聯繫，促進相互理解與支持，也許能慢慢化解兄長間的嫌隙。

坦誠以對，建立良好的溝通管道

我們從小就被教導「以和為貴」，但在家庭中是無法完全避免衝突發生，一再習慣性壓抑自己真實的想法，易造成身心的疲憊與低落，讓彼此的關係崩壞。因此我們建議可嘗試與家人表達您內心的感受，試著說出您的擔憂及重視家庭和諧性，並鼓勵兄長誠實的表達想法和感受，以減少無謂的誤會和猜忌，進而促進彼此的理解，透過溝通釐清誤解，甚至找到有效解決問題的方法化解衝突，以維持良好的家庭關係。

尋求專業協助

成年手足要和解通常較為困難，若雙方有意願想修復關係，需要長久的耐心及尊重包容差異性，所以建議您可以尋求所屬單位同心園地園丁們的協助，透過與他們的諮商找到問題的核心及提供專業建議及方法，幫助您化解僵局。

最後想與您分享

「冰凍三尺非一日之寒」，兄長間的關係要破冰可能不如預期，這個過程也可能伴隨著挫折、痛苦，甚至徒勞無功，讓您感到矛盾、內耗，甚至陷入無法自拔的困境；此時請記得家人關係固然重要，但自我成長與幸福同樣重要，試著將重心回歸到自己身上，關注自己的生活及心情、發展興趣，將注意力暫時從糾結關係中轉移及抽離，讓自己恢復身心自在的狀態。最後以聖嚴法師說的四它：「面對它、接受它、處理它、放下它。」，與您共勉！

新竹區營業處同心園地
全體園丁 敬上

一個被夾在兩個哥哥中間的妹妹，您好：

許多人離開學校進入社會後想法會跟著轉變，人情世故的考量逐漸取代單純初衷的真誠，姑且不論這樣轉變對錯與否，但追求更好生活是每個人的希望。二哥經過外面工作洗禮，現在希望可以回來分擔家業重新開始，而在家中打拼多年的大哥又怎麼會願意將成果與人分享，這情形其實是許多家族企業遭遇到的問題，但兄弟間彼此壓抑與矛盾，卻讓您夾在兩人之間左右為難。為此本處同心園地園丁集思廣益後，試著避開當事人的角度提出一些看法供您參考，期待這些看法能讓您處在哥哥之間不會左右為難：

最根本核心在於父母要有明確立場

隨著孩子逐漸長大，家族事業勢必要找合適的人接手，此時父母應該要有明確立場，若只為了避免尷尬或是維持表面和諧避而不談，亦或是鄉愿的認為孩子最終會團結一心，發揮一加一大於二的情況，到最後常會鬧得不可開交甚至對簿公堂。您可以私下向爸媽提及此事，但願不願意做及要怎麼做，則要看您父母親的智慧了。

只當溝通橋樑，別急著選邊站

我們理解您迫切地想要解決這個僵局，但除非您對自己的分析能力、口才深具信心，否

則居中協調不成反倒會被認為是站在對方陣營，最後落得裏外不是人，也破壞兄妹的感情。一切還是回到源頭，交由父母決定就好，雖然短期可能會有風波，但對整個家庭甚至家族事業才是最好的方式。

人性大多是可以共苦而無法同甘

古今中外，可以共苦而無法同甘的例子太多了，政治、商業、家庭都是如此，您不用為此感到煎熬，畢竟每個人都想追求更好的未來，自然想要掌握全部的生活、金錢、權力，人性就是如此。

還能回到孩提時期的純真嗎？我們認為不太容易，潘朵拉的盒子打開以後，人心在本質上就已經改變了，能做的就是儘量對家人保持真誠，讓血濃於水的親情能夠持續下去。倘若這樣的建議還是無法讓您擺脫左右為難的煎熬，也可以利用公司提供每人每年總共 8 小時的各項轉介諮商服務，讓專業的諮商師協助您釐清問題所在。最後還是希望您在家庭、生活上能夠平安順利，與家人之間能夠有效溝通，家庭關係能和樂融融，祝您一切順心愉快！

嘉南供電區營運處同心園地
全體園丁 敬上

結語

本期案例是一位被夾在兩位兄長中間的同仁，目睹兩位兄長因家業接班產生摩擦，陷入情感與利益糾葛的兩難。隨著二哥回鄉轉職，大哥的專業質疑與二哥的懷才不遇，讓原本和諧的兄弟關係築起高牆。此案例的核心在於家族企業中「專業分工」與「情感歸屬」的失衡，導致家人間的信任出現裂痕，同仁的煎熬源於對手足之情的珍惜。改變僵局的關鍵，在於如何引導兩位兄長將競爭轉化為互補，並在正式制度與非正式情感間尋找平衡。本期援例三篇，另提供苗栗區營業處、核能火力發電工程處協和施工處、輸變電工程處；大觀發電廠、大甲溪發電廠、核能火力發電工程處中部施工處；屏東區營業處、第三核能發電廠、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：悅知文化出版)

最重要的日常：是那些微不足道的小事，堆砌了更自在的人生【經典暢銷新裝版】

作者 山下英子 × 自凝心平 | 出版社 悅知文化出版

你是否曾感覺日子在日復一日的重複中流逝，人生的色彩不知不覺地黯淡？我們總以為巨大的改變才算數，卻忘了：正是那些看似微不足道的小事，堆砌出我們最真實、最重要的日常。這本書提醒你：人生的主場景，永遠是你的日常生活。它收錄了 108 則關於人生的覺醒金句，由兩位重量級作者—山下英子（「斷捨離」創始人）與自凝心平，以精闢的對話短文形式呈現。他們從不同的人生態度切入，共同探討如何保持對日常的高度意識，進而找到自我，享受真正的自由生活。本書以一句金句搭配兩則短文的獨特編排，巧妙地帶領讀者主動拓展「對於日常生活的自主思考」。請相信，人生的答案從未遠離，它永遠都在你身邊等著你。這本充滿力量的療癒之作，將協助你重新拾回對日常的專注與眷戀，讓每一個平凡的日子都閃耀光彩，最終堆砌出真正屬於你的、自在而重要的日常。



(圖片來源：大塊文化)

錯把工作當人生的人：讀懂同事內心小劇場，擺脫無用情緒包袱，劃清職場與生活界線

作者 娜歐蜜·夏拉蓋 | 出版社 大塊文化

你是否經常感到「過度努力、完美主義、害怕拒絕」？面對老闆的批評時反應激烈，或總覺得自己是個「冒牌者」？這些在職場上令人精疲力竭的情緒和行為模式，往往並非源於工作本身，而是來自於你無意識地在重現早年家庭劇碼。擁有 30 年執業經驗的商業心理治療師—娜歐蜜·夏拉蓋深刻指出：「工作場所就像是一個大型劇院，每個人都在表演各自獨特的家庭劇，同時努力合作取得成果。」我們在原生家庭中塑造的個性與行為模式強大到難以想像，即使成為進步的阻礙，我們仍不斷在職場中重現私人過往的情緒反應。作者透過真實的個案故事、個人的生命經驗與專業見解，與你一同探索問題的核心：「我愛工作，有一天工作會愛我嗎？」本書提供自助檢測問卷，帶領你梳理早年的家族經驗，清楚覺察自己在職場上的行為模式。正如娜歐蜜所言，我們重訪過去，不是為了依附過去，而是要獲得自由。透過辨識這些極端特徵的利弊，學習更有效地管理自己的情緒反應，你將能從工作中掙脫束縛，重新獲得真正的滿足與幸福。

我需要你的愛。這是真的嗎？：

「一念之轉」創始人寫給你的痛苦解脫書【經典修訂版】

作者 拜倫·凱蒂·麥可·卡茨 | 出版社 方智

當你心中充滿「他應該了解我」、「她不該離開我」、「父母理當支持我」這樣的念頭時，你認為的「理所當然」往往就是所有痛苦的根源。

本書的核心，正是由拜倫·凱蒂（Byron Katie）所創立，一個簡單卻極為強大的心靈工具——「轉念作業」（The Work）。

凱蒂並非天生平靜，她曾深陷憂鬱、藥癮和偏執恐懼十多年。直到某天清晨，她突然了悟：過去，她對自己的念頭深信不疑，而正是這些念頭使她飽受折磨；但在她不再相信自己的念頭那一刻，內在的衝突與恐懼便煙消雲散。她將這份領悟轉化為四個簡單的問句：

這是真的嗎？

你真的能確定這是真的嗎？

當你抱持著這個念頭時，你是什麼樣的人？

如果沒有這個念頭，你會是什麼樣的人？

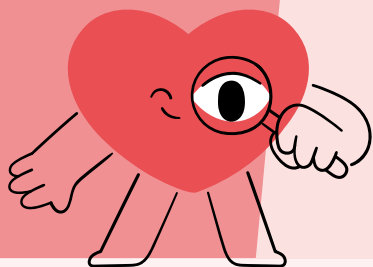
透過這四個問句，並搭配「反向思考」，「轉念作業」教我們質疑、審視所有原本認為「理所當然」的痛苦信念。全球無數人透過這個工具，改善了家庭關係、化解了職場問題，並從悲傷中獲得療癒。本書將「轉念作業」的強大力量集中於處理關於愛情、親情、友誼和自我價值的所有痛苦信念，帶你重獲內在的平靜與自由。



（圖片來源：方智）



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。

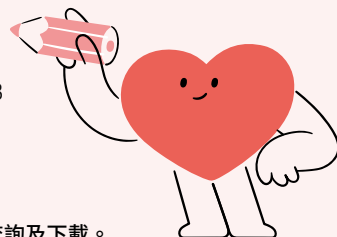
畢業於國立臺北科技大學電機所，現職台電。

興趣：旅遊、探店、閱讀、舞台劇。

徵 85-90 年次間之未婚女性。

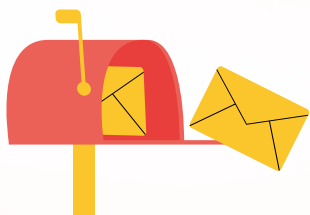
📞 聯絡人：高先生

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
1386	21-30	大甲溪發電廠／事務管理員	苗栗、台中、彰化、雲林各地區單位	大學
1387	31-40	卓蘭發電廠／人事管理員	台中供電區營運處、南投區營業處、 電力修護處中部分處	大學
1388	31-40	桃園區營業處／資料處理專員	台中區營業處、南投區營業處	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。

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？

224 期

在愛裡練習完整

專題故事

115 年 5 月號 / 115 年 4 月 5 日截稿

小時候，我們對「愛」的想像多半來自童話故事，總以為只要遇見對的人，幸福就會像魔法般自動降臨。然而當我們真正步入一段關係，才發現愛情並非終點，而是一場共同成長的過程。在朝夕相處中，那些被隱藏的稜角、過往的傷痕，往往在最親近的人面前展現出來。你是否也曾驚覺原來我們在愛裡要求的，有時竟是為了填補自己內心的空缺？

如果我們總是帶著匱乏去索求，愛情便會成為沉重的負擔，唯有當我們學會正視自己的脆弱，並在關係中練習自省與成長，愛才能成為滋養彼此的力量。人生這門課，關於如何去愛、如何被愛，是我們終身的課題。本期，誠摯邀請大家分享，在情感的互動中，你曾有過什麼樣的體悟？如何在愛人的同時也一步步修復自我，在愛裡練習成為更完整的自己？

投稿資訊

► 以上來稿請附填妥之「同心園地雙月刊投稿相關資料表格」

- ※ 請上本公司內部網站：W3 首頁 / 同心園地 / 好站查詢 / 同心園地雙月刊 / 投稿須知 / 投稿相關資料表格，以利來稿採用後，處理稿費相關事宜。
- ※ 本刊對於來稿有刪改權，如不願刪改請註明。
- ※ 本刊文章已刊登於本公司對外網頁，請勿一稿多投，來稿請自留底稿，本刊恕不退稿。
- ※ 照片投稿以照片或電子檔傳送均可，如以電子檔傳送，圖檔檔案大小至少 800KB 以上，並請附照片說明。

► 來稿請寄：台灣電力公司「同心園地雙月刊」

📍 地址：100 台北市羅斯福路三段 242 號 11 樓人力資源處員工關係組

✉ Email：d0960602@taipower.com.tw（本刊投稿專用）

☎ 電話：(02) 2366-7357 📶 微波：92-22774 📠 傳真：(02) 2365-6869

腦經急轉彎

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



打什麼東西，不必花力氣？

打瞌睡



為什麼自由女神像老站在紐約港？

她不能坐



偷什麼東西不犯法？

偷笑



什麼車子寸步難行？

車厘



大雁為什麼要向南飛？

因為用腳走太慢了



黑頭髮有什麼好處？

不怕曬黑

數獨遊戲

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



易

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

難

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



台灣電力公司
TAIWAN POWER COMPANY

人力資源處 編印

E-mail : d0960602@taipower.com.tw