

同心園地



NO. 223

雙月刊 | 115年3月號

你想成為什麼樣的人？

雲是階梯，星是方向，
我仍願攀上夢的梯子，
走向光，也走向——
心裡最想成為的模樣。



台灣電力公司
TAIWAN POWER COMPANY

60 赫茲的感動

文／白頭翁



窗台的外面
下雨的時候
山丘消失在雲霧裡
獨留一座電塔
立足若有若無之間
它左右細細的絲線
手牽到更遠的小塔
串起相同的心跳
挺而不孤
雨珠倒影來來去去
我的思緒忽前忽後
水的分離飄落
無數存在變化
過去現在未來
我有些後浪與前浪的糾結
雨滴落下的前後
它想去哪裡
它能作什麼

我的能想所想
飛起落下
飛起落下
飛起落下
飛起落下
如夢的前前後後
寒雨休息
冬陽露臉
雲霧散去
山影重重
世界瞬間點亮了
足立的孤塔
彰顯延伸在山腰的雙手
串聯遠方的電塔
心跳同步如舞
無邊無形

冷暖同等
冬雨裡有春陽
烈日中有和風
層層疊疊的山影空靈如畫
山腰塔間
90 赫茲的心跳
讓我感動
山影鳥翔
能想所想飛起落下
祝福平安



你想成為什麼樣的人？

小時候，還記得作文題目常出現：「我的夢想」。那時，小小的腦袋裡裝滿了大大的夢：我想當老師、運動員……每一個夢想都充滿無限可能。如今，我們長大成 人，這個題目卻不知從何時開始變得沉重，有些人依然堅持著兒時的理想，有些人則因人生歷練而調整方向。然而，如果沒有外界期待與他人的眼光束縛，你會想成為什麼樣的人？在人生匆匆流逝的道路上，我們要如何一步步靠近心中理想的自己？這是每個人屬於自己的課題，也是本期想與大家共同探討的主題。

在本期來稿中，我們看見不同的人生選擇與成長歷程，有同仁在成長過程中學會不再逞強，懂得適時放下、照顧自己；有人蛻變成懂得珍惜當下、知足感恩的人，從生活的點滴中累積力量；有人希望成為可以被周遭信任的人，無論工作或生活都誠懇待人；有人恪守崗位、專注專業，立志成為北海岸電廠的核安守護者，將責任視為對自己與他人的承諾；也有人透過跑步找回自我，隨著習慣建立，重新感受到自由與掌握感。這些故事提醒我們，想成為的人不一定宏大驚人，但每一次自我的探索與努力，都是朝向理想自我的實踐。

〈上班族心理系列〉中，同仁分享參訪萬大電廠的經驗，認識綠建築與生態保育理念，看見電廠在運轉與環境之間取得平衡，也了解其因地制宜落實 EAPs，從住宿照顧到社區連結，展現經營在地的用心；也有同仁分享登上柴山時，在山海交界放慢腳步，重新思考真正想追求的方向。這些經驗提醒我們，適時停下來，也是成長的一部分。〈EAPs 停看聽〉則從戀愛與職場挑戰出發，強調尊重他人與誠實面對自己，透過理解差異與有效溝通，建立兩性尊重關係。無論在職場或生活中，我們都在學習成為更成熟穩定的人。

元宵節的熱鬧才剛落幕，緊接著迎來兒童節與清明連假，這是陪伴家人、也讓自己慢下來的時刻，在團聚的時節裡，我們重新整理步伐與心意，為生活找回節奏與方向。在追尋理想的道路上，願大家對自己誠實、尊重他人，並珍惜每一次成長的機會，帶著這份心意穩步前行，讓日常多一分溫暖。

1 編輯手札

你想成為什麼樣的人？ / 本刊 01

2 專題故事

從來不知道自己要成為誰，卻從未偏離熱情一步
(曾慧誠 導演 —— 特別專訪) / 本刊 04

遇見更好的自己 / Cheng 08

長成大人的路上，我想學會不逞強 / 穀雨節 12

你想成為什麼樣的人 / Emilie 16

成為一個讓人信賴的朋友 / 快樂的 Kevin 19

我想成為一陣風 / Yu 22

成為北海岸電廠的核安守護者 / 希析 26

你想成為什麼樣的人 / 林松志 29

747 艙門關上後，
我還在廣播：關於夢想的載重平衡 / 金泊妮 32

在風雨中學會穩住自己 / 採二小蜜蜂 35

在放棄找尋之後，遇見最真實的自己 / Chloe 38

跑步不只是跑出去，而是把自己找回來 / 昭昭 42

你想成為什麼樣的人 / 海上男兒 45

我想成為什麼樣的人 / Peggy 46

關於夢想，我欲穿花尋路 / 李智揮 50

成為自己想要的模樣 / Chun 54



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	
	結束不是句點，而是美好的延續－ 輸變電系統同心園地參訪萬大電廠心得分享／李智豪	58
	柴山之歌／郭益昌	62
4	EAPs 停看聽	
	戀愛關係篇：社會新鮮人也是戀愛新鮮人／林蕙瑛	64
5	園地專欄	
	活動報導－員工協助業務花絮／本刊	68
	消保資訊－海報／本刊	71
	苦樂留言板－一位無奈、不知如何是好的弟弟／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 朱孟君
 執行編輯 羅宜庭
 Email d0960602@taipower.com.tw
 地址 台北市羅斯福路三段 242 號 11 樓
 電話 02-2366-7357
 傳真 02-2365-6869

美術編輯 種子發多元化廣告有限公司
 地址 台北市基隆路二段 189 號 9 樓之 9
 電話 02-2377-3689
 傳真 02-2377-3672



從來不知道自己要做為誰， 卻從未偏離熱情一步

(曾慧誠 導演—特別專訪)

| 文／本刊 照片提供／曾慧誠



有一種人，從小就清楚地知道自己要成為什麼：醫生、律師、工程師，目標明確，路徑筆直。還有另一種人，從小就清楚地知道自己喜歡什麼，然後順著那份喜歡，一路走進連自己都沒預料到的地方。

曾慧誠屬於後者。現任躍演劇團藝術總監的他，在輔仁大學音樂系主修聲樂時期，因緣際會愛上音樂劇，畢業後隻身赴美，取得紐約大學（NYU）表演藝術研究所碩士學位，並在紐約從事音樂劇演員工作長達七年。2007年回台後，與

朋友共同創立躍演劇團，一路從演員到導演，逐步建立起台灣音樂劇場的重要據點。近年最受矚目的成績，是他將台灣舞台劇《勸世三姐妹》帶上外百老匯舞台，這件在許多人眼中近乎癡人說夢的事，他真的做到了。

而曾慧誠細數他的整个人生路徑，會發現能夠一路走向更廣闊的遠方，這件事對他來說並不意外，原因在於，雖然他從來不說「我一定要成為什麼人」，但他也從來沒有停止去做他喜歡的事。

喜歡，是最素樸也最堅韌的羅盤

曾慧誠最初接觸鋼琴，是因為姐姐學了一半放棄，他接手繼續學。從鋼琴到樂團、從樂團到合唱團，沒有刻意規劃，路徑自然延伸。國中時，同齡人大多在聽流行樂，他買的第一卷錄音帶卻是巴哈的大鍵琴曲，每週看兩到三部電影，偏愛敘事結構複雜的藝術片。他說，「就是喜歡，所以就去做了」，從來沒有覺得這有什麼特別。

進入輔仁大學音樂系主修聲樂之後，他反而開始感到疏離。古典聲樂以義大利文、德文演唱為主，語言的距離讓他始終無法真正進入那些作品。他說，「就好像只有音樂，沒有文字，那個意義對我來說就不見了。」轉機來自一堂因老師缺席而臨時播放《悲慘世界》十週年音樂會錄影的課。英語音樂劇的形式讓他覺得親近，也讓他看見一個可以走的方向。

大學畢業時，他的聲樂老師告訴他：「不管你唱歌劇、音樂劇還是流行樂，只要是你自己喜歡的就好。只有做自己喜歡的事，你才可以走得久。」他說，這句話後來變成他每次做決定時的基準。

他後來的選擇，彷彿都在親身實踐這句話。例如退伍後兩週，他就飛赴美國學習音樂劇。而在波士頓語言學校就讀期間，為了爭取向當地一位藝術總監學習的機會，他先後登門五次，對方才終於點頭。為了備考學校入學考，他每週從波士頓搭巴士到紐約上一堂一小時的聲樂課，來回車程將近六小時。

談起這段「想要就去做」的日子，那股衝勁體現在人生每個轉折點上，即便不知道結果，他仍舊勇敢且不顧一切地做出選擇。因為他知道自己要什麼，所以他只需要找到通往那裡的路，然後走過去。



認清自己，不是放棄， 而是找到真正的位置

順利考入紐約大學之後，真正的挑戰才開始。英語表演要求的不只是語言流利，而是用另一種語言承載情感、在舞台上自然地「活著」。他有口音，這件事在課堂上每天都被放大。他說，幾乎每一個學期念完，他都會打電話告訴父母：「我想回台灣。」父母的回答每次都一樣：「你花了那麼多時間考進去，為什麼不把它念完？」他就這樣一學期一學期的撐下來，把碩士念完。他說，當時真的沒有想那麼多，「就是覺得該做的就做，做不到那就算了。」但事實是——他每次都做到了。

然而碩士念完之後，他對自己處境的理解反而更清醒了。他說，音樂劇幾乎就是美國社會現象的直接產物，每個時代發生什麼事，就會長出什麼樣的音樂劇。儘管他技術上可以勝任，但卻始終少了從小浸泡其中才能長出來的文化底蘊。他用一個比喻形容：「就像美國人可以吃臭豆腐，但他不了解臭豆腐是什麼，我可以演，但沒有那種感同身受。」在紐約他能爭取到的頂多是沒有台詞的邊緣角色，「那不是我想要的。」於是，他決定回台灣。

這個認知對很多人來說可能是沉重的挫敗，他沒有強行說服自己「沒關係，我

可以做到」，而是正視現實，承認「有些地方不屬於我」。

但回台之後，他沒有立刻確認自己的方向，他先開了一場音樂會，因為賣票要報稅，每張票都要有稅務編號，手續繁瑣，朋友建議他直接成立一個劇團，透過兩廳院系統售票比較省事。他說，「我並沒有真的要成立劇團，是因為這樣才成立的。」

把事做好，路就會自然地長出來

而成為導演的過程同樣出乎意料，劇團學姐自己創作了一個作品，正式演出前女主角生病無法上陣，學姐找他幫忙「看一下」。他看完之後覺得作品有些地方可以調整，找來夥伴一起修改，後來就這樣成了那部作品的導演。他說，「我只是想把那個東西弄好一點。」

此後他也曾考慮重回演員身份，去中國演出中文版《媽媽咪呀》，實際訓練演出了一年，才確認演員不是他適合走的路。回台之後，才算是真正定下來專注做導演。

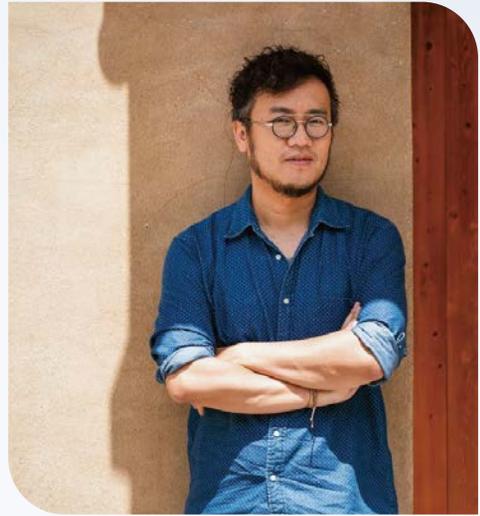
導戲初期，他發現台灣演員聽不懂他在說什麼，因為他在紐約接受的表演訓練體系，和台灣的差異很大。於是他把在紐約學到的東西逐步分享給演員，慢慢形成了自己的工作方式，後來楊忠衡總監邀他執導國家戲劇院作品，給出的理由是：「你的戲很有紐約的感覺。」他在

異鄉學到的語言，成了他在台灣最獨特的聲音。

對於自己的人生路徑，他的總結是：「就是喜歡音樂，所以想做和音樂有關的事，然後就一直這樣走下來。」至於前進百老匯，也不是從一開始就有這個目標，「是一步一步走到那裡的。」

這句話聽起來平淡，但背後其實有一個值得細想的邏輯。曾慧誠人生的每一次轉折，從古典聲樂轉向音樂劇、從演員轉型為導演、從台灣走向百老匯，都不是因為他提前看見了終點，而是因為他在每一個當下，認真回答了同一個問題：這件事，我還喜歡嗎？喜歡，他就繼續；不適合，他就調整方向，但從不離開那個核心。

很多人習慣用「我要成為什麼人」來設定人生方向，但方向設得愈遠、愈具體，往往也愈容易在現實的落差裡感到挫敗。曾慧誠反過來，他從不宣告目標，只是持續確認自己還在做喜歡的事，然後為了



把這件事做好，去學他需要學的、走他需要走的路。職涯的輪廓，是這樣一步一步被走出來的，而不是被計畫出來的。

或許，成為「你想成為的那種人」，從來就不是一個可以在 20 歲時設定好，然後直線前進的計畫。它更像是一個持續問自己「這件事，我還喜歡嗎？」的過程。只要答案還是 yes，你就繼續走；當答案變成 no，你就換一個方向，但不要離開那個讓你心動的核心。🍷

對「你想成為什麼樣的人？」的三個分享：

- 1 跟著喜歡走，不要跟著職稱走：不用急著定義自己要成為什麼人，先確認自己喜歡什麼，然後去做，喜歡會帶你走得比計畫更遠。
- 2 認清「不適合」也是一種前進：曾慧誠花了一年確認自己不適合做演員，才真正走對方向。認清邊界不是放棄，是把力氣用在對的地方。
- 3 把眼前的事做好，路就會出現：導演這條路不是規劃來的，是因為想把一件事做好而走出來的。與其想太遠，不如先把現在這件事做到位。



遇見更好的自己

| 文 / Cheng

2026年的春天，藍天白雲，遠山輪廓清晰可見。
讓我們果斷告別昨日，揮手送走所有不愉快的回憶，
重新啟程——在每段嶄新的旅程中，遇見更好的自己。



小學的作文課總有類似「我的志願」這樣的題目，讓小朋友們天馬行空，任意揮灑對於未來藍圖的想像，也一定有人將老師、藝人、大亨……列為日後努力的目標，編織一個個綺麗的夢想，畢竟在夢想裡什麼都可能發生。只是隨著年歲增長，歷經成人世界中的現實衝撞、考驗，在現實壓力下，有時我們連作夢都變得奢侈、遙不可及。多年以後，我們在轉折、變局中存活、在權衡得失中委曲求全，不管我們願不願意，終得認清夢想與現實的巨大落差。

想像一下，在我們經過數十寒暑，姑且不論過程是否「從從容容」抑或「連滾帶爬」，終究「關關難過關關過」，然後逐漸老去。不同階段的個別期待，引領我們奔赴不同的方向，我們繞了一圈又一圈，期待、逐夢、破滅、再起……串聯這一生軌跡的課程，慢慢變成你現在看見鏡子裡面，可能已是滿臉風霜或是成為慈眉善目的那一個自己，是不是仍然符合自己年輕時候的天真期待呢？

成為一個有錢有勢的人

初出茅廬之際，曾經的目標也想成為一個有錢有勢的人。多數人都羨慕有錢人，想要成為有錢人，雖然也不一定說得清楚是否真的需要這麼多錢，或者具體要這麼多錢做什麼？物質生活的慾望驅動

我們日以繼夜的勞動，即使犧牲與家人相聚的時光也在所不惜。更有甚者，在高強力的賽道中，迷失自我或是失去健康……在旅程抵達終點之前，或許我們償得夙願，存簿中累積讓人艷羨的數字，卻也無法改變已經抖落在沿途中失去的珍貴時光、長期忽略關懷家人的虧欠事實、或者因為忽視而受損的健康等等，此刻，再多的悔恨都是徒然。

對金錢地位的執著、迷惘，自古皆然。古話說「無欲則剛」，只在一念之間，我們也有可能遠離墜落陷阱的危機；史書裡，也有「一簞食一瓢飲」的自在灑脫，他們洞悉物質慾望操弄人心，勇敢地以自由意志追尋理想。但是，這樣的透徹領悟要不是太難跨越，便是來的太遲；渴望有錢有勢的夢想，像似魔咒一般，驅使我們永不滿足的追逐，對金錢的迷戀、對權勢地位的嚮往，除非自己適時選擇鬆手，否則我們所受的試煉不會終止，再多的金錢仍嫌不足，即使邁入老年，依舊執迷不悟。

隨著時光流逝，歷經困頓險阻，走過幽暗小徑，我們回顧倉促的一生，原本匆忙的腳步漸漸和緩，對於人生的夢想逐漸甦醒。我們慢慢領悟，生命追求的遠不止金錢名聲，那些與家人摯友共享的時刻，再多的財富也無法複製。用心閱讀、與人互動分享，面對逝去的青春可

以不必喟嘆，對於即將到來老年的試煉也可以不必恐懼。

成為一個有溫度、有愛的平凡人

在不斷的旅行中，藉由旅程中的相遇、分享，期許自己成為一個有「溫度」、有愛的平凡人。

現代人賦予旅行不同的意義，有人熱愛美食，有人為求一窺美景。我的旅行藉由生活日常交換，分享甘苦，逐步了解自己的不足，也認識自己擁有的富足。旅程中，一步一腳印，迴盪在德國布萊梅的巷弄、在義大利米蘭舒適的公寓、坐在瑞士策馬特的登山小徑旁……與當地好友們的閒聊話題或是徹夜長談，鮮少圍繞股市跌宕起伏的走勢，也沒有財富地位的攀比，多數的對話盡是分享近期閱讀哪些新書，看了有趣的電影，關切更多的是地球環境變遷的憂慮，甚或是非洲小國的政變、強國野心的威脅、文化差異的對照等，還有認真思索自己能為弱勢做一些什麼？

這些旅途中的友人不是達官顯要，也不是頂級菁英階層，就是與我們一樣的市井小民，面對再平凡不過的柴米油鹽、世事的悲歡離合，他們自在的談論自己的夢想，務實地養家糊口，重視健康飲食、規律作息與運動鍛鍊，更從容迎接

步步逼近的暮年。屋裡的陳設總是小巧溫暖，圍繞家庭成員共同成長的紀錄，他們不炫耀生活物質的華麗，反而在意能否增添人生嶄新的經驗或是分享彼此感受；他們選用的用品、穿著，鮮少吹捧名牌，更多的是講究耐用、經濟實惠、低調的選擇簡樸，即便屋外就是人潮湧動、車水馬龍的巴黎、蘇黎世或是倫敦。

他們關愛下一代的教育，卻不特別在意學校分數的高低，父母親總是尊重孩子們個別的選擇，耐心認真聽取孩子們的意見。有一回在德國作客期間，不記得是第二天或第三天的傍晚，正聊起孩子們的現況，主人談及正值青少年的一雙兒女，然後一本正經地說著「我待會去問問看他們，是不是方便下來打個招呼？」、「年輕人的生活超級忙碌，不知道待會有沒有時間跟我們一起吃晚餐？」不禁讓我想起自己小時候，時而被父母吆喝叫來與來訪的叔伯、阿姨打招呼的往事，東西方的對於禮節、對於尊重的生活實踐差異，著實令人印象深刻，也一次次提醒我們聆聽、尊重的必須，尤其對於我們深愛的家人，再多口頭的關愛，也比不上真心的傾聽與陪伴。

這一些旅途中的片段，傳遞的溫暖令人深思，每一次對話，接收的訊息悄然改變我們，照亮前方的道路。我們也學會

好好照顧自己，在力所能及時向他人傳遞溫暖關懷，努力將此付諸實踐，即便步入中老年也不忘初衷，期許成為更好的自己。

遇見一個更好的自己

漸入黃昏，我們仍舊期待在生命的下一個章節，在每一個嶄新開始的一天，遇見更好的自己。

這一個更好的自己不會主動的靠近，為了遇見明天更好的自己，今天就要做好「相遇」的準備，例如：與周遭人事物更多的互動、更廣泛深刻的對話；更頻繁的審視、反省自己在生活日常的不足、有效修正自己的缺失；對於自我身心健康的努力、角色變化的調適、對於危機處理的準備、對於下一個目標的確立、對於家人付出的感恩回饋、對於自然環境變遷的省思……我們日日更新，逐漸蛻變，學習勇敢向逝去的昨日揮手告別，認真擁抱每一個清新開始的早晨，然後，走出門外遇見另一個更好的自己。

記得有一回在瑞士訪友期間，三月的涼風中，與好友在小鎮閒逛，迎面走來一位精神抖擻的女士，遠遠地揮手與我們打招呼。等她走近，原來是朋友的舊識，禮貌性閒聊之後，親切的與我們一一致意告別，朝著她每日健行路徑邁進。「你

或許猜不到我這位朋友上個月剛度過她的 80 歲生日吧。」朋友微笑的說著，確實，這般活力與熱情即便在五六十歲的人群中也屬罕見，她神采奕奕的步伐，或許我也跟不上。望著她俐落的身影逐漸消失在人群，那充滿活力、燦爛的笑容卻仍鮮明地烙印在我記憶裡。原來，逐漸老去也有這般的樣貌！

為了遇見這一個更好的自己，值得我們排除萬難，砥礪內省，正視內心的怯懦，在生命中的每一天，一點一滴，建立良好的習慣，逐步成就更好的自己。即使是最微小的日常改變，無論多麼細微，都能積累成驚人的成果。縱使我們逐漸步入人生暮年，規律自持，仍值得為剩餘時光奮鬥，迎向陽光，擁抱與昨日不同的自己。

看看窗外一片綠意盎然，2026年的春天，藍天白雲，遠山輪廓清晰可見。讓我們果斷告別昨日，揮手送走所有不愉快的回憶，重新啟程，在每段嶄新的旅程中，遇見更好的自己。遠眺即將開展的道路，無論前方是崎嶇陡坡，荊棘遍佈，無論下一章仍藏著考驗與試煉，我們已做好準備，微笑以對，不回頭。🍀

長成大人的路上， 我想學會不逞強

| 文／大潭發電廠 穀雨節

我終於明白：能說出自己的不自信，其實是種更大的自信。
能誠實說出「我不行」，是一種比逞強更大的勇敢，
而我想成為的，就是這樣的人。



假裝漂浮的人生

如果人生是一條長得不像話的河流，那我大概是那隻天生不會游泳卻很努力假裝自己會漂浮的鯉魚，看起來順著水走，實際上一直在喝水。也許正因為如此，「我想成為什麼樣的人」這件事，反而是在我長大之後才慢慢浮上來的，不是在畢業典禮上、不是在看勵志文章時，而是在某個辦公室的早晨，聽到同事輕描淡寫的一句：「欸……我可能沒辦法勝任這一塊耶。」就這一句，像一顆悶了多年的石頭被人輕輕搬開，我突然發現，原來世界上存在一種我從來沒有活用過的能力——誠實說「我不行」。這能力在我小學六年級時是絕對不存在的，因為那時候的我，還忙著把所有話都塞回喉嚨裡。

暗中哭泣的日日夜夜

小學六年級以前我住在高雄，由阿公阿

嬤帶大。那是我人生裡最沒有防備心的一段日子，飯永遠吃得很飽，鳥叫聲比鬧鐘準時，連空氣聞起來都比後來的人生甜一點。媽媽則在台中工作，對我來說像一位固定會在節日時返家的客人，她不是不愛我，而是為了生活不得不選擇這種遠距離母女關係。但小孩哪懂這些？我只覺得世界本來就是這樣：白天上學，晚上跟阿嬤搶電風扇，週末看阿公邊喝茶邊罵電視。直到有一天，媽媽開車來高雄接我。

我坐上那台車後，才發現自己原來不是機器人，竟然會對離開熟悉的地方感到心痛。那種心痛很奇妙，不是砍到腳趾那種痛，而是像被人從胸口抽出一塊肉，放回去時卻多了一條縫。那天高雄的風熱得很黏，像在提醒我：「再不說不想走就來不及囉。」但我什麼都沒說。就這樣，我被載到了台中，一個我叫不出名字的家。

接下來的每一個夜晚，我都哭著睡著。不是啜泣，是那種需要用手摀住嘴免得被聽到的哭泣，我以為自己只會哭幾天、最多一個星期，結果每天都像按時服藥一樣哭，哭到甚至有點習慣。直到第三個月，我終於鼓起勇氣打電話回高雄給阿嬤。電話那頭一聽到她的聲音，我的喉嚨像突然被灌進砂紙，粗到擠不出字。好不容易卡出一句：「我想回去，我不想待在台中……」說完後，我甚至聽不清楚自己在講什麼。阿嬤講了很多，但我完全記不得，只記得一句像魔法般的話：「好好待在媽媽身邊。」那句話很溫柔，可是溫柔得像根釘子，把我釘在那個家裡。

再也不敢說出心裡的話

也從那天開始，我的心開始施工，沒有申請工期、沒有警示牌，卻蓋得飛快，牆越築越高，我越說不出話。接下來四年多，我跟媽媽的對話總量大概可以塞進一張便利貼。她對我說話時，我就像在看一部完全不想追的八點檔；她哭，我的心裡只浮現「演技不錯」；她寫信給我，我看都不看。不是我壞，而是我沒有能力理解她，也沒有能力理解自己。我只是把「不知道怎麼辦」偽裝成「沉默」，把「不敢」偽裝成「冷漠」。別人以為我是叛逆期，但其實我只是個害怕說出心裡話的小孩。

我在學校的成績也跟著垮下來，以前至少還會寫功課，後來連看書包都像在看敵人。媽媽最後受不了，決定讓我轉學，把我再送回高雄。那天，我拖著行李，突然覺得如果當初我能勇敢說一句：「我不想去台中，我沒有自信跟媽媽相處得好」，是不是一切會不一樣？是不是我跟媽媽之間，就不會像後來那樣隔著一道誰都跨不過去的牆？可惜人生不能回放，也不能換劇本。我只能看著當年的自己在心裡一邊哭、一邊硬撐。

強撐到出現裂痕

長大後的我，外表看起來正常、社會化成功，也懂得點頭、微笑、禮貌、客套，但某些地方始終像沒修好的電線，稍微碰一下就會冒火花。工作上，我變成那種什麼都硬著頭皮做的人，主管丟來的任務就算不合理，我也說「好，我試試看」；同事委託的工作就算讓我壓力大到胃痛，我也說「沒問題啦」。好像只要一句「我可以」講久了，就能真的可以一樣。於是我逼著自己做出一堆讓別人覺得值得讚賞，但只會讓自己更疲憊的事情。

我曾在廁所哭得像有人把水龍頭轉到最強，哭完再照鏡子整理表情，把眼睛紅的部分想像成是眼睛敏感，然後繼續工作。我以為這就是負責、以為這就是成

長、以為這就是大人，其實不是，我只是把當年在台中那四年練起來的「閉嘴」能力，改拿來對付工作。說穿了，我不是在負責，我是在害怕。我怕被認為不夠好、怕被覺得不努力，怕被說「怎麼連這個都不會」。所以我用過度負責，把所有的「我不行」、「我不想」、「我沒自信」全部蓋掉。

改變世界觀的一句話

直到那一天。我正在苦命處理一份根本不應該由我負責的工作。同事走過來看了資料一眼，皺了眉，然後非常自然地說：「欸……我可能沒辦法勝任這一塊耶。」就這一句。語氣輕得像在說「今天中午吃什麼」。沒有羞愧，沒有避重就輕，沒有「會不會被討厭」的恐懼。只是單純地陳述——她真的沒辦法。而我當下整個世界像被按下暫停。我突然想哭。

原來有人可以這麼正常地承認自己不行。

原來一個人不需要會所有事情。

原來「拒絕」不是罪。

原來「沒自信」不會死人。

那我這些年哭著硬做的事情，到底算什麼？算無形勞動？算犧牲？還是算傻？

我欠自己的一句話

那一刻，我突然明白一件事：我從小到大欠自己一句「我做不到」。

我開始回頭看那個在台中每天哭著睡著的孩子，看著她把每一句想說的話都吞進肚子裡，我才懂：那孩子不是冷漠，她只是不會求救。長大後的我也是，於是我開始練習拆牆，練習把「逞強」改成「誠實」；練習說「我不想」、「我累了」、「我需要幫忙」、「我害怕」；練習把自己從壓力裡慢慢解開。這些練習沒有教科書、沒有方法論、沒有快速通關，只能像拆炸彈一樣小心翼翼，一步一步來。

如果你現在問我，我想成為什麼樣的人？我想成為那種——

可以大方承認自己還沒準備好的人。

可以不靠硬氣證明價值的人。

可以在需要的時候說：「我需要你陪我一下」的人。

可以不再用沉默處理恐懼的人。

可以真正活得像自己的人。

因為我終於明白：能說出自己的不自信，其實是種更大的自信。能誠實說出「我不行」，是一種比逞強更大的勇敢，而我想成為的，就是這樣的人。🌸



你想成為什麼樣的人

| 文／澎湖區營業處 Emilie

一路上或許磕磕碰碰，人生也沒有所謂的標準答案，
你可以盡情地去闖、去玩，去開闊自己的視野，
在這探索的過程中去塑造成你想成為的樣子。





變成自己想望的大人

作家侯文詠在他近期推出的新書《變成自己想望的大人》中，有一段話讓我印象深刻，「如果可以的話，有一天，我也要變成類似暗夜迷霧中的車尾燈那樣微弱的光亮，成為陪別人走一段自己熟悉的路，給別人帶來信心的人。」這句話也讓我思索著，那麼我又想變成什麼樣的人呢？小時候有許多天馬行空的想法，怎麼隨著年紀的增長，就把自己侷限住，跳不出現實的框架，這亦是在夜深人靜、午夜夢迴中隨著思緒如浪潮襲來而反思的問題。

一支萬花筒

小時候，爸爸帶著我們出遊，到了老街的一攤童玩店，遞給我一支萬花筒，好

奇地閉著一眼從小洞窺見無數的幾何圖形，小手再緩緩地轉動萬花筒，五顏六色的彩色碎片轉化成千變萬化的圖像，懵懂不知的我驚訝地闔不上嘴，好似這支萬花筒就是全世界。長大後，想到兒時那支萬花筒，原來人生也像萬花筒一般變化莫測。升上小學時，週末在家最喜歡準時收看行腳類節目，看著主持人用流利的英文走遍五大洋、六大洲，訪問不同種族、膚色及文化的族群，內心的聲音說：「我也想成為那樣的人！」「那妳就要把英文學好喔！」媽媽附和著。

總是在被潑冷水的路上

高二時的暑假，同學邀約一起北上參加為期三天兩夜的英語夏令營，媽媽卻因擔心安危說什麼就是不願答應；大學畢

業後，那時和男朋友計畫結伴去澳洲打工度假，父母得知後的神情從驚訝、失望轉為憤怒，接著是不諒解及不肯妥協；後來經過考試獲得一份長輩滿意的穩定工作，看著他們的喜悅溢於言表，內心被困惑佔據著，到底是成為我想成為的大人，還是大人們希望我成為他們心目中的大人？那些被壓抑住的想法就像哆啦A夢的縮小燈般將自己變得渺小。

心境的轉變

出社會的這幾年，多了妻子及媽媽的身分，可以理解父母對於孩子的寄望。已過而立之年，在人生不同的階段，思維亦逐漸地有所轉變。美國詩人 Robert Frost 的著名詩作《未行之路》(The

Road Not Taken)，其中一段「樹林裡分出兩條路，我選擇了人跡較少的那一條，而那造就了所有不同。」詩意雋永也帶給人無限地想像，在面對人生的十字路口，每一個選擇都會在未來帶來截然不同的結果。在虛擬的電腦遊戲中，我們可以不斷地重來，而在真實人生中，我們生來就只走這麼一遭。也因如此，現在的我只想專注於當下，當個知足感恩且時時刻刻都願意傾聽陪伴的人，我可以告訴我的孩子，未來這麼廣闊，充滿無限的可能，如同跑馬拉松，媽媽會是你的配速員，適時地給予鼓勵及提醒，一路上或許磕磕碰碰，人生也沒有所謂的標準答案，你可以盡情地去闖、去玩，去開闊自己的視野，在這探索的過程中去塑造成你想成為的樣子。🍀



成為一個讓人信賴的朋友

| 文 / 快樂的 Kevin

隨著時間的淬鍊，慢慢我懂了，
信任不是靠一時拼命努力換來的，而是靠時間累積出來的。
如果多年後，有人談論起我，「他是一個可以信任厚道的人。」
那我就覺得，這一路沒白走。



我來自普通家庭

我出生在一個很普通的勞工家庭，從小比起別人精彩豐富的經歷，相較之下，我的確沒有什麼好炫耀的故事，除了偶爾幫父母做些簡單的勞動工作，也沒什麼特別的苦難。日子像一條安靜的小河，沒有大浪，卻一直往前流。

從小，我不覺得普通有什麼特別，只知道該早起、把事情做好、答應別人的事要做到，雖然偶而心中也會羨慕在班上家庭富裕且本身功課頂尖，享受更多掌聲的同學。長大後才明白，其實這些普通的日常，慢慢教會我怎麼面對世界，也讓我懂得珍惜普通的幸福：一頓溫飽、一個安穩的夜晚、一個可以依靠的家，才是人生真正的幸福，這何嘗不是上天一份很大的祝福？

很多年後，我常問自己：如果將來有人記得我，我希望他們記得我什麼？我現在的答案很肯定，不是職位、成就，也不是能力，而是與周圍的人相處後給大家留下來溫暖信賴的感覺。

普通，是我一生的底色

普通家庭沒有給我捷徑，但給了我節奏。事情不能急，關係不能複雜，很多答案只能交給時間。我看過父母為生活長年奔波努力，也看過他們再困難時仍守信

用、不佔親戚朋友的便宜。那些平凡的畫面，沒有特別教訓，卻慢慢在我心裡生根。普通，讓我也能體會出大多數人生活的不容易；普通，也讓我明白，真正重要的東西，大多都是隨時間慢慢成形的。

在台電學會合作，也學會感恩

心中常想我是有多深厚的福份，能進入台電這溫暖的大家庭，並且有幸在台電學到「合作」的力量。不是靠單打獨鬥，而是靠團隊互相協助，才能完成更大的成就。這日常點點滴滴的累積，讓我更懂得感恩：感謝每一個願意合作、願意交流付出的同仁；也感謝生活中那些看似微小卻一直支持我的力量。我希望把這份感恩帶進人生的每一步，也了解感恩和合作，比光靠自己更有力量。

不想當耀眼的人

在這個世界英雄主義下，生活總是很熱鬧，主流聲音鼓勵人要被看見、被肯定、甚至被追捧。但我越走越清楚，那不是我想要的。比起掌聲，我更在意自己不能沉得住氣；比起被欽佩讚嘆，我更在意能不能讓別人放心。我不一定要在每個場合講話，但我希望我說的話能兌現；我不一定事事都能提出解決方法，但我希望自己能陪別人走過人生的低谷。

想成為大家信任的朋友

我心中理想的朋友，其實很安靜又帶著溫度。不一定要永遠在身旁，但需要時一定會在；不一定要有最熱烈的情緒，但最穩定；不一定要每件事都插手，但界線清楚、態度一致。信任不是一瞬間建立的，而是日積月累的。守時、守信、守分寸；低潮時不離開，順境時不搶光。如果別人想到我的感覺，會覺得安心，那對我來說，就是最大的回饋。

信任是時間累積出來的

隨著時間的淬鍊，慢慢我懂了，信任不是靠一時拼命努力換來的，而是靠時間累積出來的。不急著被理解，也不急著被依賴，只是每一次都站在自己能尊重的位置上。如果有一天長官把重要的事交給我，朋友、家人把心底重要話告訴我，不是因為我話說得漂亮，而是因為我過去做的事情沒有讓人失望，在他們心中值得信賴。對我來說，那就夠了。

知足感恩，珍惜每一天

我不確定在台電工作這麼久是不是已發揮我的才能，但我知道，這是我想走的路。不一定要最顯眼，但要站得住；不



一定要最熱鬧，但要走得久；不一定要被很多人記得，但希望被人信任。我慢慢懂了，知足是福。每天都有值得珍惜的小事，哪怕只是平凡的一餐、一個安穩的夜晚、一句溫暖的問候。同時，也要感恩那一路幫助陪伴過我的人——同事、朋友、家人。如果多年後，有人談論起我，「他是一個可以信任厚道的人。」那我就覺得，這一路沒白走。🍀



我想成為一陣風

| 文／花蓮區營業處 Yu

我想成為一陣風，一陣能帶來快樂的風，
當風吹拂，被掠過的每個人都感受到幸福的滋味。





我想成為一陣風。

子曰：「君子之德風，小人之德草，草上之風必偃。」

孔子認為為政者應該以身作則做好道德禮教的行為，這些有德性的舉動會成為表率。就像一陣風吹向全國，沁入百姓的內心，使大家效法學習並成為有德的人。

在教育界也會用「如沐春風」、「春風風人」來形容老師和藹親切的諄諄教誨：老師就像一陣溫暖和煦的風，親切並循循善誘的引導學生學習知識，並帶來潛移默化的啟發和教育，使學生不只增長知識，也能沐浴在溫暖的關懷之下。

我想成為一陣風，一陣快樂的風，風起源於國小時的崇拜。

我想成為快樂的風，是因為國小時的同學，他是班上的古靈精、搗蛋鬼，但同時也是開心果、孩子王。他的座位是全班最有人氣的位置，有他在的地方總是充滿著歡笑，或許在老師的眼中他是令人頭疼的存在，但是在同學的眼裡他卻是象徵「快樂」的偶像。他的臉上總是掛著爽朗的笑容：即使被風紀股長在黑板上記叉叉了，他依舊笑著；即使在課堂中被老師責罰了，他依舊笑著；即使被警告若有再犯就要請父母來學校了，他依舊笑著。彷彿小學生最害怕、最恐懼的事情，在他眼裡都像是雲淡風輕的

小事，無法在他稚嫩的臉上激起任何的漣漪。他不只自己笑著，也會逗樂身旁的同學，有他在的地方，總是能聽見清脆的笑語聲，下課時他會做出搞笑的舉動引得同學哄堂大笑，煩悶的課堂中也不時會爆出一陣笑聲。「XXX！站起來！」下一秒就聽見老師大喊他的名字。不用想都知道，他一定又在做調皮搗蛋的事了。即便如此，他的臉上仍然掛著微笑，露出一抹「真可惜，被逮到了」戲謔笑容。

看著他總是帶給周遭歡樂，我也漸漸的想成為那樣的人，成為能夠讓身旁朋友露出微笑、感受幸福的一縷輕風。

我開始變得調皮，但不是那種會惹老師生氣、捉弄同學的調皮搗蛋，而是學習電視上綜藝人物的幽默感，在日常對話中不時穿插一些好笑誇張的內容、在班上同學面前不怕扮醜、勇於自嘲的逗樂大家。看著大家因為我的舉動而捧腹大笑，心裡就會得到滿足，更加深我想要帶給周遭快樂的想法。

我想成為一陣風，一陣快樂的風， 而不是令人感到冷冽的寒風。

「玩笑」是一把雙面刃，它可以帶給別人快樂、也可能帶給別人傷害，沒有顧慮他人心情而開的玩笑，不是玩笑而是惡評；沒有尊重別人而表達的幽默，不是

幽默而是自以為是。我也曾經開過錯誤的玩笑，雖然當下的氣氛十分熱絡，我也得意忘形的沉醉在「我很好笑，大家都因為我說的話而發笑」的喜悅之中，卻忽略當事人的感受，或許這是一段他不願意提起的過去、或許這是他嚴肅以待的話題，而不想成為人們茶餘飯後談笑的趣事。

那一次的錯誤讓我意識到開玩笑不是隨心所欲就好，同時也應該顧慮別人的心情：在大學時，班上有個澳門交換生，因為他的母語是粵語，所以講話時都會有特別的口音，某些中文的發音是他想改卻改不掉的困擾。某一天我們走在校園，迎面走來班上的女同學，同行的我們熱絡的向對方打招呼，只有他用特別的口音把女同學的名字說的很微妙，我們這群臭男生聽了笑作一團，便打趣地模仿他打招呼的口音，當我們自認為幽默時，澳門同學臉色突變，板起臉孔的快步離開現場，只留下僵住笑容的我們和一臉尷尬的女同學。我們追了上去並詢問他不開心的原因，他覺得平常開口音的玩笑無傷大雅，他可以一笑置之並且也覺得有趣，只是這一次影響了別人，講錯姓氏本是不禮貌的行為，我們還明知故犯的將這件事當成笑話看待，而這一切都起因於他不標準的口音，讓他覺得很丟臉同時也對女同學感到抱歉。聽完他的解釋，我們意識到自己的錯誤，

誠懇地向他道歉並保證會避免類似的事情發生。經過那一次的教訓，我在心中告誡自己：「想要帶給大家快樂固然是好事，但是這種好笑的事情不能建立在消費別人的痛苦之上，如果有十個人因為我的幽默而噗哧一笑，但是有一個人會因此受到傷害，我也應該要避免。」

我想成為一陣風，一陣快樂的風， 這陣風發自內心的快樂。

想要帶給別人快樂，自己必須先保持快樂，成為快樂的源頭，才能將情緒渲染給別人，讓身旁的人也獲得快樂。

而我保持快樂的方法非常簡單：「正向思考、保持善良、充滿感謝。」

有一個正向、樂觀、積極的心，遭遇生活上的不順遂時才可以轉換心態，讓自己不會意志消沉而能以正向的態度面對逆境。生活中總有許多不如意的小事，樂觀的人會積極面對、悲觀的人會被環

境操控，而當被負面情緒影響時，「轉換想法」就顯得特別重要，例如：每日的通勤總會遇到特別不順遂的一天，經過的每個路口，遇見的每個紅綠燈，都會被號誌燈擋下來，這時候我會轉換想法，用正向的角度思考：「說不定照平常的行程，會在前方的路口和別的車發生小擦撞，今天雖然運氣稍差，各個紅燈都被我碰上，但是只要平安抵達目的地，就是最幸運、最值得開心的事。」而從容的心態要建立在充分的上班時間，如果快要遲到、快要趕不上公車，心態往往變得焦躁，以至於影響自己的心情。因此「保持善良」的心態就很重要：與朋友相約時提早出門，當等別人的人而不是被等的人，即使吃點小虧也無需太過計較。最後，保持「感謝的心」，對每個平凡、簡單的一天充滿著感謝，遇到的每個人、發生的每件事情、做的每個決定都心存感謝，因為有這些平凡的小事才構築平安的一天，而有平安的一天就是最幸福的事情。🍀



成為北海岸電廠的 核安守護者

文／第二核能發電廠 希析



從兒時夢想到現實的拐點

小學時期，每當老師在黑板上寫下「我的志願」時，手中的筆總是動得慢。那時懵懂的我，老師的諄諄教誨讓我想成為一位「至聖先師」。看見阿姆斯壯登陸月球就想成為太空人，電視轉播威廉波特少棒比賽，想必我也是王牌投手。在那樣小小年紀裡，我深信自己終將實現理想，未來的藍圖裡都是無限可能。

但是大學畢業的那年夏天，因為台電獎學金徵選的關係，提前與台灣的電力事業結下了緣分。這份獎學金不僅是對學業的肯定，更是一份對國家電力的承諾。當同年齡人在尋找職涯方向時，我已堅

定地走進位於北海岸的核二廠。我如同所有剛踏出象牙塔的學子，帶著滿腔的工科理論與對未來的隱約焦慮。當時的我，並未預見自己會參與「中子與原子」激烈的碰撞。

運轉員的專業之路

分發到運轉值班部門，為了考取那張象徵專業巔峰的運轉員執照，我曾埋首於疊起來比人還高的操作程序書與技術規範中。那段日子，生活被區分成「教室」與「模擬器」。在模擬器前，我們必須在短短的數秒內，從眾多儀表燈號中判斷異常來源。講師會無預警地模擬「反應爐急停 SCRAM」或「冷卻水流失

LOCA」等極端情境，當警報聲刺耳地響起，手心冒汗、心跳加速是常態，但我們必須強迫大腦冷靜，精準按照程序書指引執行每一步。這不只是一場知識的筆試，更是一場高壓下的心理攻防戰。當我終於接過那張執照時，深知那重量不只是一張紙，而是數千個小時的汗水與專業技能的積累。

寒冬中的寂靜

然而，歷史的轉折往往突如其來。2011年福島核電廠事故震驚全球，巨大的海嘯與隨後的核能危機，不僅摧毀了當地的設施，也震碎了社會大眾對核能的信任感。在台灣，這場遠方的災難化作了劇烈的社會脈動，「非核家園」政策因此成為主流民意。當「非核家園」的政策敲定，原本汽機發、電機應該不停地旋轉著、為台灣提供穩定能源的機組，被迫一部部地進入停止發電的狀態。那段日子，廠區內的氛圍讓人感到嘆息。

以前，控制室的記錄器會隨機組運轉傳來輕微且穩定的列印聲，那是電力的心跳，是身為運轉員最安心的聲頻。然而，當列印聲停止，取而代之的是一種孤寂。

走在曾經溫熱的汽機廠房，現在只有冰冷的空氣，看著那些耗費數十載維護、價值千億台幣、狀態良好的設備被迫「除役」，那種落寞不僅是對個人專業的否定，更像是一位訓練有素的士兵，空有一身戰技卻被收繳了武器，只能遠離戰場、卸甲歸田。我們守著這座沉默的電廠，心裡問的卻是：這份光與熱，難道真的不再被需要了嗎？

千年一遇 AI 浪潮

就在萬籟俱寂之際，世界迎來了新的轉折。人工智能（AI）的爆發式增長，讓全球對電力的需求達到了前所未有的高度。隨著輝達在台灣設立亞洲總部，穩定的基載電力重新成為討論的焦點。核能發電因為低碳與高穩定性，再次在能源地圖上燃起了希望之火。對我來說，這不僅是機組可能重啟的信號，更是對專業價值的重新定義。就在這種迷茫中，科技的浪潮給出了震耳欲聾的回應。人工智能（AI）的時代不是悄然而至，而是伴隨著巨大的能量需求席捲而來。

大眾看到的 AI 是螢幕上靈活的對話與生成的圖像，但我們身為電力產生者，看

到的是背後成千上萬顆運作不息的 GPU/TPU 運算集群。「算力」即國力，而「電力」則是算力的血液。一個大型 AI 模型的訓練，消耗的電力足以供應數千戶家庭一年的使用。AI 不僅需要電，更需要「絕對穩定、不容閃失」的基載電力。當資料中心在台灣增建時，供電缺口成為了科技進步最大的瓶頸。這讓我重新看見了核能的價值：它是唯一能同時滿足「低碳排」與「高穩定性」的能源。AI 的大腦需要我們這顆「原子心臟」來供電，這是傳統工業與尖端科技的結合。

成為核能安全的守護者

「你想成為什麼樣的人？」現在的我，有了更深刻的答案。在核能電廠可能重啟的轉捩點上，我的答案比以往任何時刻都更加堅定。我深知，核能安全不是口

號，而是由無數個細節構築而成的圍阻體。安全的重要性，在於它是電力能源的「生命線」與「底線」，沒有核安，所有的發電數據都失去了意義。身為守護者，我的職責是落實「保守決策、縱深防禦」的哲學，從最基礎的設備巡檢、嚴謹的運轉操作，到面對複合式災害時使用多重防護策略，每一環節都必須步步到位，毫無差錯。

我給自己的定位是「核能安全守護者」，我將用這雙操作過無數次開關的手，守護每一道邏輯、連鎖與安全防線。這份承諾是對社會的交代，也是對這片土地的深情，在 AI 浪潮推動科技進步的同時，我會站在最前線，以最嚴謹的態度與最專業的技術，守護台灣穩定的光亮，讓核能成為讓國人安心、社會信賴的堅實後盾。🇹🇼



你想成為什麼樣的人

文／林口發電廠 林松志

即使沒有父母的期盼、沒有社會對職稱的刻板印象，
我依然會選擇穿上這身沾滿油污與煤灰的工作服。
因為在這個變動快速的時代，我渴望成為一個「扛得住」的人。



爐膛內的修煉：在攝氏四十度的汗水中，我看見自己的模樣

一、序幕：挺進巨獸的腹中

林口發電廠的彩繪煙囪，在藍天白雲下是北海岸最醒目的座標，優雅而壯觀。但對於身在機械組鍋爐主機課的我來說，真正的工作場域不在那光鮮的外表下，而是在那頭鋼鐵巨獸的「腹中」。

小時候作文題目裡的「夢想」，往往是乾淨、優雅的。但當我真正穿上佈滿煤灰的工作服，戴上防塵口罩與安全帽，鑽進漆黑深邃的鍋爐爐膛時，我常問自己：「這就是我想成為的人嗎？」

這裡沒有空調，只有餘熱未散的高溫；沒有舒適的座椅，只有必須彎腰爬行的施工架或搖晃的吊籠。然而，正是在這如同修羅場般的環境裡，我找到了身為台電人最純粹的價值。

二、實例：懸空在三十米高的夏季戰役

那是去年盛夏，全台用電量屢創新高的一個午後。柏油路面被太陽烤得發燙，但對於機械組鍋爐主機課的我們來說，真正的考驗才正要開始。

當3號機組傳出「水牆管破管 (Water Wall Tube Leak)」的警訊時，氣氛瞬間凝結。在夏季供電最吃緊的時刻，每一



分一秒的停機，都牽動著全台備轉容量率的敏感神經。為了儘快恢復供電，我們無法等待爐膛完全冷卻，在溫度剛降至人體勉強能忍受的範圍時，就必須全副武裝挺進現場。

黑暗中的垂直極限

這次的破孔位置極高，必須仰賴高空作業。一鑽進爐膛人孔，襲來的不是風，而是令人窒息的熱浪。外面的氣溫已經高達三十多度，而爐內厚重的金屬壁還散發著未退的餘熱，這裡就像是一個巨大的蒸籠。

我帶領著包商師傅擠進狹小的吊籠，隨著捲揚機的鏈條聲「喀拉、喀拉」地緩緩離地。在高溫與幽閉的空間裡，吊籠隨著動作微微晃動，那種腳下懸空的空虛感，考驗著每一個人的心理素質。

七道工序的嚴格修煉

抵達預估的破損區域後，我貼近管壁，在錯綜複雜的管排中進行地毯式搜索。終於，在死角處發現了那道致命的裂痕。「在這裡！」我大聲喊過風聲，標示出範圍。

確認破管位置只是第一步，接下來是一場與時間賽跑、卻又容不得絲毫差錯的精密接力：從搭架固定的前置作業，到吊籠上的高空搏命，緊接著是精準的切管、細膩的導角、絲毫不差的合管，再到高溫下的銲接，以及最後定生死的 RT 檢測（射線檢測）。這每一個步驟都環環相扣，只要有一個環節馬虎，就可能導致再次洩漏。

水牆管上的鷹眼與紀律

在高溫與搖晃的吊籠上，人很容易因為疲

憊而求快，但我不能允許這種情況發生，於是嚴格地指導包商師傅進行作業。

汗水濕透了我的連身工作服，護目鏡不斷起霧，但我始終瞪大眼睛盯著每一個細節。當包商師傅起弧銲接，火花在黑暗的高空中飛濺，宛如夏夜的煙火，但我無心欣賞。我專注地監看著熔池的變化，確保每一層銲道都完美無瑕。

最後，當 RT 檢測的片子洗出來，顯示銲道內部毫無瑕疵時，我才終於鬆了一口氣。這場發生在半空中的戰役，沒有涼爽冷氣，只有我們懸掛在鋼索上、與全台用電尖峰賽跑的決心。

三、地方特色：野百合與鋼鐵意志

當我們灰頭土臉地搭著吊籠回到地面，爬出爐膛大口呼吸著林口海邊略帶鹹味的空氣時，那種成就感，是從事其他工作難以比擬的。

走出廠房，望向廠區邊坡，林口特有的台灣野百合正在海風中搖曳。它們生長在貧瘠的岩縫中，卻能開出潔白堅韌的花朵，看著那些花，我覺得我們這群鍋

爐主機課的兄弟就像這些野百合，我們的工作環境或許惡劣，充滿了煤灰與高溫的考驗，但我們在其中磨練出的意志，卻是最堅韌的。

我們不求掌聲，因為我們的舞台在深鎖的爐門之後；我們不求鎂光燈，因為我們親手守護了鍋爐裡的熊熊烈火，那是照亮台灣的光。

四、結語：我選擇成為「扛得住」的人

即使沒有父母的期盼、沒有社會對職稱的刻板印象，我依然會選擇穿上這身沾滿油污與煤灰的工作服。因為在這個變動快速的時代，我渴望成為一個「扛得住」的人。

扛得住高溫的烘烤、扛得住搶修的壓力、扛得住守護供電穩定的重責大任。

我是林口發電廠機械組鍋爐主機課的一員。在未來的日子裡，我會繼續拿著手電筒，在漆黑的爐膛裡巡視，確保每一根管路都強健有力。因為我知道，當我擦去臉上的煤灰，看見遠方萬家燈火通明，那就是我存在最真實的證明。🌸



747 艙門關上後， 我還在廣播： 關於夢想的載重平衡

| 文／金泊妮



兩極的夢想，同一個頻率

小時候，我腦海中的夢想清單總是南轅北轍。一方面，嚮往成為太空人跟飛行員，在萬籟俱寂的湛藍高空裡，與孤獨和星辰對話；另一方面，渴望成為主播或主持人，幻想著自己站在鎂光燈下，用聲音傳遞訊息，精準掌控現場的每一秒脈動。

那時我還不明白，航道上的孤獨與麥克風前的喧囂，其實是在練習同一件事：如何撥開雜訊，找到一個讓人感到安心的頻率。無論是駕駛艙裡的冷靜，還是主播台前的鎮定，本質上都是一種對生

命節奏的「導航」。對溝通的熱情，成了我生命底色的第一筆塗鴉。

那些在雲端下計算的日子

後來我真的走進了航空業，雖然命運沒有讓我坐進駕駛艙手握操縱桿，卻讓我成為守護每一次起降的隱形推手。

那是一段極具魅力的職人時光，無數個清晨與深夜，我親手開關過 747-400 那扇充滿機械美感，卻厚重得驚人的艙門。那不只是一道門，更是劃分「陸地」與「雲端」的界線，當艙門沉重闔上的瞬間，我知道，又完成了一次守護。

我曾穿梭在空橋與機艙之間，成為旅程中的引路人，默默迎送每一位旅客；也曾在貴賓室裡細心觀察，記下他們不經意的習性與喜好；在轉機櫃檯，用帶著溫度的語氣安撫因延誤而焦慮的靈魂；專責免稅品規劃與航班餐食補給，為飛行體驗增添細節。

最燒腦也最有成就感的，是精確計算班機的「載重平衡」。飛機重心、旅客配置、行李與貨物的重量，每一筆數字都像砝碼在天平兩端，牽動著飛行安全。

而我最喜歡的時刻，是拿起麥克風做「登機廣播」。那短短的幾十秒的專注，就像把童年的主播夢揉進真實的航務日常。在那段頻率裡，我用聲音，與素昧平生的旅人達成了一場溫暖共振。

亂流來襲：人生航線的迫降

我曾以為，人生也能像載重表格一樣，只要數字對了，就能精準飛向自己熱愛的航道。然而，成長路上，我們總是在「父母的期待」與「自我實現」之間，反覆調整著另一種重心。

人生這架班機，從來不保證全程晴空萬里、無風無雨，就在航空職涯準備晉升之際，兩場突如其來的亂流——「疫情」與「親情」，無預警地襲擊了我的航線。

天空暫時沉默了，候機室也變得冷清；而父母日漸斑白的頭髮，與他們眼神裡藏不住的牽掛，也把我帶向另一個人生路口，最終，我選擇收起羽翼，優雅地降落在這條成為上班族的跑道上。

於是生活變得規律，朝九晚五，像是畫好的格線。在這座精密時鐘裡，我成了一顆機動的齒輪。剛開始，這種穩定讓我戒慎恐懼，以前是在停機坪盯著飛機的重心，現在則是在辦公桌前拿捏瑣事與規範之間的平衡。

深夜裡，我常問自己：那個渴望探索天空、想掌握節奏的女孩去哪了呢？

降落後的另一種飛行

說實話，夢想從未真正熄火。儘管身處嚴謹透明的體制，我仍在生活縫隙中，為自己點起一盞微光。

工作之餘，我成了親友口中的「隱藏版引路人」，在婚禮家宴上，用聲音勾勒幸福的輪廓；在朋友創業的剪綵開幕慶裡，裁下開端的紅彩；在公益活動的舞台邊緣，成為奔走的那個「龍套」。

我從沒想過將此標榜為另一份職業，卻在一次次的信任與託付之中，發現聲音帶來的價值感，比想像中的鎂光燈還要溫熱。這或許就是我的載重平衡：在體

制內維持生活的穩定，而在體制外，我依然細心守護那團火種。

而加入公司「同心園地」是一場奇妙的因緣，讓我看見了「航空生活」最美妙的轉化。

起初以為只是一份額外的任務，卻意外成了航空人生的延續。以前是在櫃檯處理客訴、引導旅客；現在是在同仁感到疲憊焦慮時，靜靜陪坐，引導他們避開內心的情緒雷雨區。

我才驚覺，我並沒有真正離開「航空業」，只是換了一種方式領航。當我聆聽，我的存在就像為對方準備一間暫時歇息的貴賓室；我的回應，不過是協助找回一點載重平衡，讓人能在紛亂生活裡平安落地。我才發現，原來用聲音陪伴讓人安心落地，就是一種最高級的主持。

靠近那個想成為的人

現在的生活，離童年夢想似遠又近，我學會「隨順」：相信自己的價值，也真誠接納現狀此刻的存在。如果你問我，想成為什麼樣的人？我會說：我正在成為一個願意傾聽，也熱愛表達初心的人。在這個充滿框架的世界裡，依然保有與人連結、溫柔說話的能力，就是最勇敢的抵達。

當我回頭望向起跑點，我想對那個仰望星空的孩子說：

「嘿，雖然我沒帶你去月球，但我把你那份想傳遞溫暖的傻勁，藏進了現在的聲音裡。妳看！場地變了，但我們還在廣播呢！」

我不執著非得飛往哪一個星系，我所在的每一寸角落，都是此生最美的航道。🌈

在風雨中學會穩住自己

文／核能火力發電工程處 採二小蜜蜂

就像蘇軾寫的：「竹杖芒鞋輕勝馬，誰怕？」
我們無法否定人生的困境，
卻可以選擇在風雨之中，穩住自己的步伐。
這個年紀再讀東坡，我似乎明白了，
在風雨裡，把日子過得有重量也有溫度，
本身就是一種了不起的能力！



一月的風雨

2026年伊始，街上還瀰漫著跨年煙火的硝煙與紙屑，餐桌上的笑聲與酒杯碰撞聲源源不絕，我的一月卻猶如連日霪雨，悄無聲息地打濕周身，在心底翻湧著不平靜的波浪。事情不是一件一件來的，而像是不懷好意地結伴而至，逼著人去面對，在這些不尋常的日常裡，我究竟該成為什麼樣的人？

那個只需要顧好自己的年紀，早已過去；過了青春鼎盛的拋物線後，人生的重量不再來自單一事件，而是多重角色同時施力的結果——成為女兒、太太、專業工作者。責任並非線性加總，而是亂數疊合。它們不致命，卻長期消耗，讓人逐漸失去呼吸的空間。整個一月我陷入母親生病需要照護，家裡又連續漏水，白天在醫院與家裡之間來回，處理看診、用藥、聯絡與等待；夜裡回到家，天花板像咧著嘴，水珠垂掛在裂縫邊緣，一顆、兩顆、三顆……不定時地墜落，滴滴答答落進家中全員盡出的鍋碗瓢盆。

深夜裡，那聲音特別清楚，像催促，更像索命鈴。

滴答、滴答、滴答……

「屋漏偏逢連夜雨」原本只是耳熟能詳的俗語，卻在此刻成了不折不扣的現實。

想成為在混亂時先穩住自己的人

連日精神透支，白天回到工作現場，面對熟悉卻不能出錯的流程，腦袋開始卡頓。該注意的細節一再疏忽，被退件、修正、再修正……往復之間，我甚至感覺自己失去了「道歉」的勇氣——因為那些錯誤，對我自己而言簡直不可原諒，明明知道自己做得到，偏偏就是做不好！對習慣把責任扛在肩上的人來說，工作不在線、影響整體進度、讓主管費心所帶來的自責，遠比疲憊更令人崩潰。在這樣的日子裡，很容易陷入自我懷疑，不禁迷茫究竟要怎麼做，才能在多重壓力下仍不遺失自己，也正是在那樣的時刻，我隱約意識到，自己真正想成為的，絕不是事事完美的人，而是能在混亂中，先穩住自己的人。

照見蘇東坡的雨夜

在反覆的疲憊與自責中，我又拾卷讀起年少至今最喜歡的蘇東坡。他年少得志，文章名動天下，卻在中年迎來人生急轉彎；烏臺詩案後，被貶黃州，離開權力核心，也脫離了原本預想的人生劇本，在最低落的時刻，他以歪斜狂放的字體寫下：「春江欲入戶，雨勢來不已。小屋如漁舟，濛濛水雲裡。」那既是控訴，也是被現實反覆消磨後的疲憊。對照他病重、屋冷、水氣瀰漫的處境，我們今日的生活當然談不上驚天動地，我無意角

逐比慘，更不打算寫就自己的「寒食帖」。只是工作的責任、家庭的牽掛、時間的不足，仍一件接著一件地壓在肩上，形成一種典型的中年困境——不是劇烈崩塌，而是持續承重。

這時我想起去年歷經三次轉折，終於考取駕照的自己，重新意識到，真正讓人寸步難行的，往往不是問題本身，而是我們把全部注意力都耗在問題上。我開始練習一個看似簡單實則困難的轉向——不再逼問自己「為什麼」，而是改問：「在現有條件下，我能先把哪一件事做好？」這並非否認困境，而是把有限的力氣，從抱怨與自責中抽回來，投向仍可掌握的行動。當生活從多個方向同時施力，我們能做的，往往不是解決全部，而是先不被壓垮；穩住自己，不讓情緒內耗，才能將有限的心力聚焦在真正重要的事上。

蘇軾之所以為蘇軾，正在於他不曾贏在順境，卻也從未在逆境裡輸掉自己；別人被流放成苦行僧，他卻說「問汝平生功業，黃州惠州澹州」，硬是把荒地過成生活實驗室。被貶官時，他研究料理，留下流傳至今的「東坡肉」；朝廷不讓他發聲，他便半夜興起，吵醒了「未寢」的懷民，也奉送給中學時期的我們一篇必須全文背誦的「記承天寺夜遊」。時代容不下他，他就把心志放進江水與明月之中，與千古風流人物故國神遊，一尊

還酌江月。他深知世界不完美，卻仍用吃、喝、笑、愛、寫詩回應生活的刁難。這不是天真，而是一種把「無法改變的事」，努力過成「仍然值得的生活」的能力。

跨越風雨、穩住腳步

在照護與工作的縫隙裡，我開始學習承認自己的極限，允許自己需要喘息，也感謝那些在關鍵時刻撐住我、不致墜落的人。母親逐漸康復，房屋漏水的困境中有親友的關心，也有改善組經理體恤實情，優先協助安排修繕；工作上，亦幸得願意理解下屬、適時伸出援手的主管。我不知道接下來還會有什麼挑戰等著我，但至少此刻，我可以真心對自己說「在風雨中沒有停下來，你已經很了不起！」

就像蘇軾寫的：「竹杖芒鞋輕勝馬，誰怕？」我們無法否定人生的困境，卻可以選擇在風雨之中，穩住自己的步伐。這個年紀再讀東坡，我似乎明白了，在風雨裡，把日子過得有重量也有溫度，本身就是一種了不起的能力！不追求活成別人期待的模樣，但求在一次次角色轉換，仍能穩住步伐，縱使疲憊，也能安放自己。

即便不完美，也不被困境擊倒，這大抵，就是我想成為的樣子。🍵

在放棄找尋之後， 遇見最真實的自己

| 文 / Chloe

原來，人生的方向並不是「找」出來的，
而是「活」出來的。



作文簿上的權力幻影

還記得小學三年級的教室裡，午後的陽光穿透窗簾，在墨綠色的黑板上留下斑駁的影。那是我們第一次面對《我的夢想》這個題目。當身旁的同學紛紛寫下老師、科學家或醫生時，我在格子簿上慎重地寫下了「皇帝」兩個字。

那時的念頭單純而直接：皇帝擁有最高的權力，可以做任何自己想做的事，不必被大人的規矩束縛，更不必在不喜歡的算術課前低頭。年幼的我將「權力」誤讀為「自由」，以為站在金字塔的頂端就能獲得絕對的快樂。

隨著年歲稍長，社會課本教會了我現代文明沒有皇帝，於是我的夢想修正成了「總統」。我想像著自己在螢光幕前演講，想像著指點江山的豪邁。但隨著對現實世界的理解加深，我逐漸發現，檯面上的總統並非萬能，背後有著無數的角力、妥協與身不由己。原來，那種「我想做什麼就做什麼」的權力，在現實社會中是不存在的。我追求的並非權位本身，而是那種對生命的掌控感。

當政治夢碎後，我轉向了更務實的目標：成為一個富有的人。既然權力有其侷限，那金錢總該能買到自由吧？然而，當我試著去接觸商業思維時，我發現自己陷入了另一種困境。我不擅長推銷，更無

法為了利潤去包裝那些對自己有利、卻未必真誠的事。我天生缺乏那種商場上的敏銳與厚顏，我發現自己更在乎的是事情的本質，而非它的標價。

這些向外索求的夢想，像是一層層華麗的漆，隨著成長的風雨逐漸剝落，露出了底下那個既渴望被看見、卻又充滿自我懷疑的原色。

筆尖下的膽怯與靈魂的出口

在向外探索失敗後，我將目光轉向了內在。

我曾以為自己注定是個創作者。兒時的我文思泉湧，小腦袋裡總有無窮無盡的故事在奔跑。我想，寫小說應該是門檻最低的夢想了，只需要一支筆、一張紙，就能構築一個世界。

但當我真正坐在電腦前，準備將那些深藏在心底的經驗轉化為文字時，我卻感到了前所未有的窒礙。那些想寫的故事，往往根植於最真實、也最赤裸的生活經驗。有些是關於孤獨，有些是關於對體制的無奈，甚至有些是關於對身邊人的複雜情感。我開始害怕，怕寫出來的東西被人看到，怕那些文字會像一把手術刀，劃開了平靜生活的表面，讓許多人感到不快甚至受傷。

這種「想寫卻不敢寫」的拉扯，成了我長期的精神內耗。我發現自己被困在他人眼光的桎梏裡，我渴望表達，卻又極度恐懼被理解。那段時間，我的內心像是一口枯井，憂鬱的情緒如青苔般滋生。

因為經歷過那段黑暗，我產生了另一個夢想：成為一名心理師。我想去接住那些和我一樣在情緒迷霧中打轉的人。當時的我，分不清諮商心理師與臨床心理師的區別，只憑著一份熱血想去報考。然而，當我發現這條路需要深厚的理工背景（三類組學科）以及繁瑣的實習體制時，我再次卻步了。

我的生活似乎陷入了一種循環：我看見了光亮的遠方，卻總是在通往遠方的門檻前止步。我開始懷疑，自己是不是一個沒有毅力的人？是不是註定要在這稍縱即逝的人生裡，成為一個沒有目標的遊魂？

環遊世界的幻夢與現實的停頓

在進入家庭生活之前，我為自己規劃了最後一個出口：環遊世界。

我想，既然在內心的迷宮裡找不到出口，那就去流浪吧！去看看不同國家的天空，去體驗那些與我完全不同的人生。我渴望透過地理位置的移動，來達成心靈上的自我救贖。

然而，人生最奇妙的地方就在於，它從不按牌理出牌，就在我準備規劃這場長途旅行時，我結婚了，接著兩個小生命接連降臨。

女兒兩歲六個月，兒子剛滿十一個月。當我的生活被尿布、奶瓶、哭鬧與無止盡的家務填滿時，那個「環遊世界」的夢想，像是被收進了最底層的抽屜，暫時封存了起來。

起初，我感到焦慮。我看著鏡子裡疲憊的身影，心想：這就是我要的人生嗎？我那個想要成為「自由職業者」、「小說家」或「旅人」的靈魂，難道就要這樣消失在瑣碎的育兒日常中了嗎？

意外的寶藏：在放棄找尋之後

然而，這一次的「暫停」，卻帶給我完全不同的感受。

帶小孩確實「超累」，那是體力與耐心的極致挑戰，是每天睡眠不足六小時的煎熬，是面對孩子情緒崩潰時的無力感。但奇怪的是，在這些困難背後，我竟然沒有感到過往那種對於「夢想受阻」的可惜或沮喪。

我發現當我不再執著於去「尋找」一個遠大的人生意義，當我被迫停下腳步、蹲下身子，以一個孩子的高度去看世界時，我才真正開始「生活」。

我陪著兩歲多的女兒看螞蟻搬家，一蹲就是半小時。在那半小時裡，我不需要權力、不需要財富、也不需要讀者。我只是她的母親，是她的同伴，那是我們共同的宇宙。我抱著十一個月大的兒子，感受他溫熱的呼吸頻率，我發現自己曾經追求的「心理救贖」，其實就在這種純粹的生命連結裡。

曾經，我想當皇帝來掌控世界，現在我發現，能溫柔地掌控自己的情緒、並包容孩子的情緒，是比當皇帝更難、也更有成就感的事；曾經，我想寫小說來抒發情感，現在我發現，我正在參與兩個孩子生命故事的編撰，那是比任何虛構文字都更深刻的創作；曾經，我想當心理師去療癒他人，現在我明白，育兒的過程其實是與自己的內在小孩和解。在安撫孩子哭泣的同時，我也安撫了那個曾經憂鬱、不被理解的自己。

我終於意識到，我這一生做過最正確的決定，並不是達成了哪一個清單上的夢想，而是選擇了走進這份愛裡，承擔這份甜蜜而沉重的責任。

你想成為什麼樣的人？

回到最初的那個問題：你想成為什麼樣的人？

小時候，我們以為答案是一個「頭銜」，一個能讓別人驚嘆的職業。但經過了三十幾年的摸索，我才明白，那個答案其實是一個「狀態」。

我想成為的人，是一個能夠安於當下、擁有「愛與被愛」能力的人。我想成為的人，是一個即便夢想轉了彎，依然能欣賞沿途風景的人。我想成為的人，是一個不再為了滿足他人期待而奔跑，而是能聽從內心召喚，為摯愛之人付出不覺得委屈的人。

原來，人生的方向並不是「找」出來的，而是「活」出來的。當我放棄了那些虛浮的權力與財富夢，當我不再為那些沒能實現的計畫而悔恨，那個我找尋了許久的、關於人生的「寶藏」，竟然就藏在孩子清脆的笑聲裡，藏在全家人聚在一起的餐桌旁，藏在每一次我接納了自己不完美、卻依然努力向前的瞬間。

人生的道路雖然稍縱即逝，但我們並不一定要抵達某個特定的終點。有時候，在轉角處停下，看著那個意外生長的寶藏，你會發現，你已經成為了那個你想成為的人——一個真實、完整且充滿愛的自己。🍷

跑步不只是跑出去， 而是把自己找回來

| 文／昭昭



靜止不是真正的休息

「妳想要成為什麼樣的人？」如果在一年前問我這個問題，我的答案或許是職場上或家人間的稱謂，抑或以社會角度對於一個職業女性的期許，而絕對沒有「跑者」這個選項。

像大多數在城市裡穿梭的上班族一樣，我的生活被工作及家庭填滿。我曾經以為，所謂的休息就是提早下班或小孩還沒回家前的小確幸時光，我習慣在沙發上滑手機，羨慕著別人在社群平台分享的生活，卻忘了自己身體裡也有一股待燃的能量。

一年前的我，是個完全「不動」的人。我以為的休息，就是讓身體呈現靜止狀態，就能得到心靈層面的平靜，卻沒發現，長期的靜止讓我的心靈也跟著蒙上了一層灰。

重拾童年遺落的跑鞋

然而一年前出現了平凡不過的轉折點，那時在同事熱情的邀約下參加了公司的跑步社團。我穿上了塵封已久的跑步鞋，踏進了操場。當腳掌觸碰到跑道的瞬間，一股奇妙的感覺湧上心頭，我突然想起，很久很久以前，我也曾是一個「很愛跑」的人。

那是在小學的校園裡，那個綁著馬尾、膝蓋上總帶著傷痕但臉上卻掛滿笑容的小女孩。對那時候的我來說，奔跑是不需要理由的。我不需要計算配速，不需要穿著專業的跑步衣飾及跑步鞋，更不需要在意別人看我跑得快不快、有沒有跑完目標。我跑，只是因為風吹在臉上的感覺很涼，只是因為我想要感受心跳撞擊胸腔的節奏。

那時的我，跑得無憂無慮，跑得天經地義。

但曾幾何時，那個小女孩被我留在了操場上。長大後的我們，學會了把生活過得優雅、學會了冷靜、學會了不讓汗水弄亂妝容。我把自己弄丟了，丟在了那些所謂「成熟」的規範裡。

挖掘身體的潛力

一年前，加入跑步社後，剛開始練跑的那三個月非常的痛苦，除了喘不過氣外，雙腿更像是灌了鉛一樣，跑一次需要休息一週。但漸漸的，隨著規律的跑步習慣建立之後，除了呼吸逐漸平順外，雙腿的耐受度也增強許多，而且開始感覺跑超過一定公里數之後，頭腦裡的雜訊會突然的消失。我領悟到，跑步不只是跑出去，而是一場把自己找回來的過程。

後來我從操場跑到馬路上，甚至跑上了馬拉松賽道上，跑著跑著，那些工作上的焦慮、孩子教養的無力及對於年齡增長的恐懼，都會隨著汗水一滴一滴地掉在地上。我開始聽見自己的呼吸，開始學會與孤獨對話。我發現，原來自己的身



體比我想像中更強大；原來，我的體內依舊存在那種「為了目標，死命堅持」的純粹。

這一年來，我從 1 公里都跑不完，到現在 10 公里個人最佳成績達到了 48 分鐘。當我跑在路上，我不再是一個公司員工、太太、媽媽或是超過 35 歲的女性。我就是我！

除此之外，在跑步的當下，我找回了對自己的「掌握感」，雖然無法控制世界如何變動，但我可以控制我落下的每一腳；我無法阻止年齡增長，但我可以決定我的心臟如何有力地跳動。醫學上「女人過 35 歲體力就下滑」，但當我以 2 小時內的成績完賽 21 公里，成功打破自己的紀錄時，我覺得自己比 20 歲時更輕盈、更自由。

愛上風、愛上自己的心跳

我終於把那個在操場上奔跑的小女孩找

回來了。她沒變，她一直在那裡等我，等著我重新愛上這股與風競賽的感覺。

現在，如果今天有人再問我：「妳想要成為什麼樣的人？」我會告訴他，我成為一個「正在跑步的人」。我想要透過跑步，褪去世俗的包裝，找回生命的核心。

當我成為了跑者，找回了那個愛跑的小女孩後，我的生活並沒有因此變得不忙碌，但我的心境卻有了翻天覆地的變化。跑步是我能量的充電站，當我跑完步，帶著滿身的汗水與清晰的思緒回到家，我發現自己更有耐心去處理繁忙的工作及傾聽家人的聲音。

我終於明白，只有當我先成為一個「完整且真實的自己」，我才能在職場與家庭中，給出最有品質的愛與專業。現在的我，正跑在通往那個理想自己的路上。腳步很輕，而心卻是前所未有的踏實。🏃‍♀️



你想成為什麼樣的人



文／尖山發電廠 海上男兒

在每個人的內心深處，都藏著一個渴望成為的自己。這個問題不僅僅是一次簡單的自我檢視，而是一個關乎夢想、價值觀和人生方向的自我探索及引導。看過一本名為「長大後的你想成為什麼樣的人？」，該書以三十三個舉例，如成為愛笑的人、不怕打針的人、愛地球的人、懂得感謝的人等，打造對於未來的藍圖，不只是對於夢想的想望，也是對於生活品格的建立，這本書也讓我好好地思考究竟想成為什麼樣的人。

選擇正向的力量

首先，我希望自己是一個善良的人。善良是一種選擇亦能帶來正向的力量，它不僅能溫暖他人的心靈，也能改變周圍的環境。我們生活在一個快節奏的社會中，很多人因為壓力和忙碌而漸漸忽視了彼此之間的關懷，我希望能夠成為那個時刻保持微笑，願意伸出援手的人。無論是在工作中，還是在日常生活裡，我都希望能夠用自己的善良去感染他人，讓他們感受到生活的美好。最近的北捷事件，讓我反思社會安全網的議題，倘若每個人都可以多多主動關心身邊的人，也許能避免悲劇再度上演。

人生的道路不會總是一帆風順，一路上的荊棘及困境難以避免，我希望自己能在逆境中保持冷靜，並以積極的態度面對困

難。曾經有一次，我在職場遭遇了一次挫折，感到沮喪和無助之際，也對於自己的能力產生懷疑。然而，我告訴自己，這只是一次經歷，並不是終點。正是這種心態促使我一次又一次地站起來，向前邁進。

擁抱學習的熱情

此外，我想成為一個擁有不斷學習熱情的人。隨著社會的快速變化，知識的更新也在加速。例如近年來生成式 AI 已成為快速發展的領域，輔助人類創造出高效能，若能善加運用可以為百工百業帶來創新及商機。無論年紀多大，學習都是一種必經的過程，我希望時刻保持對新知識的渴望，勇於探索未知的領域，不隨波逐流亦不故步自封。這不只是為了提升自己的能力，也是為了能更好地理解世界、理解他人。未來，我希望能不斷拓寬自己的視野，讓自己成為一個與時俱進的人，這樣我就能夠靈活應對生活中各種變化的挑戰。

總而言之，我想成為一個善良、堅韌及熱愛學習的人。這是一個長期的過程，需要不斷的自我反思與努力。每一個成長的腳步，都是我在追尋理想自我的旅程中不可或缺的一部分。未來的路或許會充滿挑戰，但我有信心，只要堅持這些價值觀，我就能逐步成為那個理想中的自己。🌸

我想成為什麼樣的人

| 文／花蓮區營業處 Peggy

那個當初只想平靜度日的我，其實已經走得很遠。
不是因為變得多厲害，而是因為學會珍惜、願意負責、懂得愛與被愛；
願意離開舒適圈，在陌生之地紮根，
也願意在關係中付出與信任，才一步一步走到現在。





從並肩而行到互相扶持

曾經以為，人生只要平安順遂、日子過得平淡，就已足夠。那時的我，沒有宏大的夢想，也不急著為未來下定義，只希望能安安穩穩地生活。於是，在人生的某個轉折點，我選擇隻身一人，從熟悉的板橋來到花蓮。那是一趟沒有轟轟烈烈告別的離開，卻是一段需要勇氣的開始。

花蓮的天空很藍、海很近，時間走得比城市慢。我初到時，常在傍晚獨自走在美崙田徑場，風穿過耳邊，浪聲在遠方起伏，那是一塊會讓人安靜下來的地方。也是在那樣的安靜中，我第一次真正聽見自己內心的聲音。原來，離開熟悉並不是逃離，而是一種誠實。

就在這片土地上，我遇見了一位摯友，也成為了此生的伴侶。他像是一道不疾不

徐的光，從並肩聊天、彼此傾聽，到在生活瑣碎中自然依賴，我們慢慢走進彼此的生命。沒有轟轟烈烈的告白，只有一次次選擇留下；沒有華麗承諾，只有長時間的陪伴。從朋友到家人，從並肩而行到相互扶持，我逐漸明白，原來人生不只是獨自前行，也可以有人願意與你共享風雨、分擔重量。他的存在，讓原本平淡的日子多了溫度，也讓我在面對困難時，多了一份不輕言放棄的勇氣。

正是在這樣的陪伴與支持下，我一步一步累積力量，最終考上了台電。那並不只是一次考試的成功，更像是人生給我的一份回應——當我願意踏實生活、認真承擔，命運也會在適當的時刻，給我機會與肯定。

如果說人生是一封寫給自己的信，那麼他的名字，一定是其中最溫暖的一行字。他不是改變我人生方向的人，而是讓我

在原本的路上，走得更有力量。他讓我知道，原來有人同行時，平凡也會發光。

希望對自己誠實

也是在這樣被理解、被支持的狀態裡，我開始重新看待自己，重新問那個多年來未曾細想的問題——我想成為怎樣的人？

首先，我想成為一個對自己誠實的人。對自己誠實，是人生最重要的修練之一。唯有看清自己的能力、特質與限度，才能不被外界的眼光左右，走在真正屬於自己的道路上。我曾經也花了很長一段時間，被「別人做得到、我是不是也要做到」這種念頭拖著走。看著同事升職、朋友轉職高薪，我也曾焦慮、比較、懷疑自己的步伐是不是太慢。

直到有一次，在一個職涯裡，我硬著頭皮去承擔不屬於自己強項的工作，結果不但做得吃力，也讓自己壓力爆棚。那時才真正明白：勉強自己去符合外界的期待，只會讓心越走越遠。當我開始誠實面對自己、接納自己的節奏後，反而更能看見自己真正擅長的事，也能重新找回對工作的熱情。

後來，我學會了不再羨慕別人的「開花時間」。每個人的花期都不一樣，有人早開，有人晚開，有人甚至需要多次醞釀

才綻放。這並不是速度的問題，而是生命的節奏不同而已。與其盯著別人的成果，不如專注於自己的成長；與其追求外界定義的成功，不如問自己：什麼讓我覺得踏實、快樂、有價值。

因為，世界上並沒有一種「真正成功」的固定模樣。每個人都有自己的版本，只要是忠於自己的選擇，就是最美的成就。

成為溫柔而堅定的力量

除此之外，我也期許自己成為一個溫柔而堅定的人。生活教會我，溫柔並不是退讓所有原則，而是在理解之後仍能保有立場；堅定也不是固執己見，而是在多方考量後，願意為選擇負責。在人際關係中，我學會傾聽與體諒，也學會適時為自己發聲，不再一味委屈內心。和他生活久了之後，我才慢慢理解，所謂的溫柔，並不是退讓，而是一種不動聲色的堅定。

我的個性向來急促，像一陣風，起來時毫不預告，走過時常留下聲響。遇到事情，我習慣先衝、先說、先急著把結果握在手裡，彷彿只要動作夠快，就不會被不安追上。然而，他卻始終與我不同。當我語速加快、情緒高漲，他的聲量反而放低；當我試圖拉著時間奔跑，他只是站在原地，用一種近乎耐心的速度，等我回頭。

他說話總是不疾不徐，像是在替混亂的空氣重新整理次序。一句一句，慢慢落下，偶有指責，也沒有高舉的道理，只有清楚而穩定的存在。於是，我那些張揚的情緒，總會在他的語調裡，悄悄失去攻擊性。

我偶爾半是玩笑、半是理解地想，他真像唐三藏，而我是一隻耐心不足的小潑猴。不是靠禁錮，也不是靠威嚇，而是一遍又一遍地唸著同一種節奏（緊箍咒），直到我心甘情願停下來，坐在他身旁。那是一種以柔克剛的方式，不張揚，卻不曾退後。

從他身上，我學會了另一種力量的樣子——不需要提高音量、不必急著證明，卻能在混亂中守住方向。那種堅定，如同溪水，長年累月，看似溫和，卻能在不知不覺中，改變地形。

也正是在這樣的陪伴裡，我開始調整自己的步伐。在情緒升起之前，先深吸一口氣；在衝出口的話語之前，先聽一聽世界的回聲。我沒有變得更加溫馴，而是學會了如何讓力量停駐在適當的位置。

如果說人生是一場長途行走，那麼，他教會我的，不是如何走得更快，而是如何走得更久。在他的身旁，我逐漸明白，溫柔與堅定從來不是對立的兩端，而是一條可以並肩同行的路。

期許自我不斷成長

我也希望，自己能成為一個持續成長的人。從板橋到花蓮，從獨自一人到有人同行，我的人生並非一條筆直的道路，而是不斷轉彎、修正與學習的過程。成長並不全然來自成功的時刻，更多時候，是來自迷惘、失敗與自我懷疑之後，仍願意繼續前行的決定。

如今回頭看，那個當初只想平靜度日的我，其實已經走得很遠。不是因為變得多厲害，而是因為學會珍惜、願意負責、懂得愛與被愛；願意離開舒適圈，在陌生之地紮根，也願意在關係中付出與信任，才一步一步走到現在。人生或許沒有驚天動地的劇情，卻在每一次選擇中，悄悄累積成為今日的我。

寄語未來

如果這是一封信，那麼我願把它寄給未來的自己，也寄給那個曾經獨自走在花蓮街頭的我：「謝謝她那麼勇敢，也謝謝生命，在不動聲色中給了我一份如此溫柔的回應。」生命的劇本從來不是一瞬間完成的事，而是無數看似平凡的日子所累積而成。從板橋到花蓮，從一個人到兩個人，從只想平淡，到願意承擔，那些轉變看似緩慢，卻真實而深刻！

關於夢想，我欲穿花尋路

文／輸變電工程處北區施工處 李智揮



直入白雲深處，浩氣展虹霓

小時候的我，住在基隆海港的漁村，家門前是條蜿蜒的小巷，巷尾有座老廟，廟前種滿了野花。那些花兒在春風中搖曳，彷彿在邀請我去探索未知的世界。我總是想像自己像個小探險家，背著書包，穿過花叢，尋找通往白雲深處的路徑。那時的夢想，是當一名科學家，解開宇宙的奧秘，讓浩氣如虹霓般展現。

記得小學一年級時，老師在課堂上講述愛迪生的故事。他發明了電燈，讓黑夜變得明亮。我聽得入迷，下課後就跑回家，用爸爸的舊電池和電線，試著組裝一個小燈泡。雖然最後只冒出幾縷煙，

燒壞了媽媽的桌布，但那種興奮感讓我覺得自己離夢想近了一步。

然而，生命總有轉彎的地方。小學四年級時，爸爸的工作調動，我們搬到都市的公寓。巷子沒了，花叢不見了，取而代之的是高樓和車水馬龍。我開始懷念那自由的探索，學校的課業也變得嚴格。老師強調考試成績，科學課變成死記硬背的公式。我的夢想開始動搖：當科學家真的能讓我展現虹霓嗎？還是只是童年的幻想？一次科學測驗，我因為一個小錯誤得了低分，同學嘲笑我：「科學家？連這都錯！」我回家哭了，但媽媽抱著我說：「孩子，夢想不是一帆風順的，一定要堅持下去。」

從那時起，我更努力。加入學校的科學社團，學習製作火箭模型。我們用瓶子和水做推進器，看它飛上天空，那種成就感讓我重拾信心。那一刻，我明白，生命轉彎不是結束，而是新開始。從鄉村到都市，從無憂到壓力，夢想當科學家讓我學會堅韌。

如今回想，小學的日子是生命的第一個轉彎。它教會我，追求高遠不是輕易的事，而是要穿越荊棘，進入白雲深處。浩氣展虹霓，不是天賦，而是日積月累的努力。那時的我，像一朵野花，雖渺小卻頑強，綻放出自己的光彩。夢想如路，彎彎曲曲，但只要心嚮往之，就能直入雲端。

長風破浪會有時，直掛雲帆濟滄海

國中和高中的歲月，像一艘在風浪中航行的船，充滿挑戰卻也滿載希望。那時的我，已從小學的純真轉向青澀的青春，夢想從科學家轉向醫生。或許是因為爺爺的生病，讓我看到生命的脆弱；或許是電視上醫生救人的畫面，讓我嚮往那種濟世的情懷。

國中一年級，學校的生物課讓我著迷。老師解剖青蛙，講解心臟如何跳動，我想像自己手持手術刀，拯救病患。爺爺中風後，我陪他去醫院，看醫生用針管抽血，用儀器檢查。那種專業讓我羨慕，我對媽媽說：「我要當醫生，治好爺爺。」媽媽笑著點頭，但也提醒：「醫生之路很苦，要讀很多書。」從此，我開始認真讀書，數理化生成了我的強項。國中時，我參加醫學營隊，學習急救知識，綁紮傷口，測量血壓。營隊結束，我寫日記：「長風雖大，我要破浪前行。」

然而，轉彎來得突然。國中二年級，爺爺過世了。那天醫院的走廊，我看著醫生搖頭，家人哭泣，我的心如浪濤翻湧。為什麼醫生也救不了？夢想當醫生，是不是太天真？考試壓力也來了，國中升學考試逼近，同學們埋頭苦讀，我卻在深夜思念爺爺，成績一度下滑，老師找我談話：「你有潛力，但要振作。」我決定振作，每天早起念書。漸漸地，成績回升，我明白生命轉彎是考驗，破浪才能濟滄海。



高中階段，更如滄海般廣闊。進入重點高中，課業如山，我選了自然組，預備專攻醫科。生物老師講解基因、解剖學，我如饑似渴的吸收。課餘，我去醫院當志工，幫忙推輪椅，陪伴老人。那裡，我看到醫生的辛苦，半夜值班，面對生死。一次，一位阿姨手術後醒來，握著醫生的手說謝謝，我感動得想哭。夢想堅定了，我要當醫生，掛雲帆，濟蒼生。

然而，高一下時，課業壓力大，我生病住院。躺在病床上，看醫生忙碌，我反思：醫生救人，但誰救醫生？成績壓力讓我焦慮，夢想似乎遙遠。親友勸我：「轉科吧，醫科太難。」但我想起李白詩句，直掛雲帆，不畏風浪。高三衝刺，縱使我每天努力讀書到深夜，但醫科的門檻對我仍是太高，當醫生的夢想在現實學業成績前有點高不可攀，我知道，人生轉彎不是失敗，而是航向新方向。

國中高中的時光，是人生第二個深刻的轉折，從喪失的痛楚到重生的曙光，從壓力的枷鎖到堅定的信念。醫者的夢想，賦予我無畏的勇氣。長風破浪，終有時機，這不僅是詩篇的韻律，更是生命的真諦。

清談可以飽，夢想接無由

大學時代，是生命中最迷茫卻也最豐富

的轉彎。我從醫生的夢想轉向哲學家 and 電腦專家，開始接觸哲學、思考人生與玄學，鑽研演算法工程師、作業系統，尤其是 Linux 才剛開始。清談雖可飽腹，但夢想往往難以接續，這句話道盡了我的心境。大學讓我從現實跳入抽象，從醫學轉向思辨與科技。

大一時，我選修哲學通識課，老師剖析康德與尼采的論述，我沉浸於「存在」的深淵：生命為何？轉折的意義何在？這些玄學之謎讓我徹夜難眠。同期，電腦課程引入演算法，我學習排序與搜尋的藝術，感覺如解開一樁樁謎團。成為哲學家的夢想，是為了解答人生的謎題；成為電腦專家的志向，則是為了構築虛擬的世界。二者交融，讓我興奮莫名。

轉彎再度降臨。大二之後，我專注於作業系統的領域，從源碼剖析到模組開發，我度過無數不眠之夜，編譯與測試內核。某次，作業系統崩潰，我徹夜除錯，直至天明方修復。那種從混亂中重獲秩序的喜悅，讓我相信夢想可續航前行。

大學社團是我人生轉彎點，我多方參與社團活動，進而開發人生潛能，在生涯規劃上，除了熱愛前沿科技之外，我更傾向人生探索與商業經營。我的人生夢想從醫生轉哲學，再轉資訊與商業領域，人生再轉彎，從迷茫到清晰，清談飽腹，

從專業精進到博才，夢想雖難接，但努力可續。

相逢意氣為君飲，繫馬高樓垂柳邊

研究所的階段，我轉向商學的領域，夢想在高科技產業中開創一番事業。從大學的理論躍入實務的洪流，我宛若少年俠客，意氣風發，繫馬於高樓之下，與知己暢飲論志。我致力修習創業課程，擬定商業藍圖。那種從構想化為計畫的過程，讓我激動不已。商學院教授管理與財務的精髓，讓我孕育出建立高科技企業的雄心，欲改變世界商場格局。

畢業後，我投身高科技產業，從軟體工程師、歷經業務及專案經理。後來調往大陸的工廠，負責生產線的管理。工廠的生活如戰場般嚴峻，每日加班至深夜，機器轟鳴不絕，時程緊迫如繩索，責任重壓如山岳。身體終於在某個時刻發出警訊，疾病如紅燈般閃爍，迫使我停下腳步。那並非潰敗，而是生命的警示，提醒我需重新調整航向。我住院療養，躺在病榻上，反省著意氣風發雖豪邁，但健康與平衡何在？

最終，我鎖定考取台電的目標，返回台灣，讓身心獲得休養。這不再是年少時的豪情壯志，而是經歷風雨後的穩健抉擇。電力產業雖不張揚，卻是社會的基

石，支撐萬千燈火。如今，我在台電從事輸變電工程的管理作業，猶如俠客般豪爽前行，協調團隊，確保輸變電工程與電網的穩定運轉，我感受到一種寧靜的滿足，這是夢想在現實中的安穩著陸。

回顧一生，自生命的起點，多次人生轉彎從未是對過去的否定，而是對軌跡的精準校正。每段夢想的追逐，都如珍珠般串聯成璀璨的項鍊，無一虛度。科學家的理想教會我好奇與探索；醫者的志向賦予我承擔與慈悲；哲學的沉思讓我學會質疑與反思；資訊工程的鑽研培養我精準與創新；而產業經驗與台電的職責，則讓我明白在現實中站穩腳跟的藝術。人生真正的方向，不在於是否抵達最初設定的彼岸，而在於每遇轉彎時，是否仍保有前行的意志與勇氣。

夢想如一條穿花尋路的幽徑，蜿蜒曲折，卻直指白雲深處；內心的浩氣，如虹霓般橫空出世，照亮前路。縱使風浪洶湧、難關消磨、前路迷離，我仍堅信，長風破浪會有時，直掛雲帆濟滄海；清談可飽，夢想接續需努力；相逢意氣，繫馬高樓續華章。這便是我的人生路徑，一曲轉彎的頌歌，迄今仍是一路向前。🍵

成為自己想要的模樣

| 文 / Chun

隨著當下的際遇與成長，
期待有一天我能成為一盞愛自己，
也願意與人為善的明燈。

有天中午，我請假外出，坐在公司的交通車上，忽然被一陣熟悉的旋律吸引，仔細一聽，原來是司機正在播放田馥甄的「小幸運」。

「人理所當然的忘記，是誰風裡雨裡一直默默守護在原地……」，當我聽到這一句時，內心不自覺跟著柔軟了起來。雖然我沒有像歌詞中的主角談過刻骨銘心的戀愛，也尚未與生命裡能相互扶持的另一半相遇，但回想起在成長過程中，所遇見拉我一把、為我付出「愛」與「陪伴」的貴人倒是不少！

職涯的分水嶺

求學過程裡，我一向是個中規中矩的「乖乖牌」，不是特別擅長讀書，但也用心盡好本分，大學時考上師範體系，原本以為自己會像班上大多數同學般，實習、考教甄、當老師，平平凡凡，走著世俗眼光既定的道路。

然而，計畫趕不上變化，大二那年，在練習試教的過程當中，才發覺班級經營是我的弱項，上課時喧鬧、吵雜的環境，讓個性敏感的我容易感到疲憊，而學生問題層出不窮、家長們的建議不斷，皆

讓我深感無法周全照應到每個孩子的需求，同時也失去了許多自我獨處的時間。

恰好當年有在校內的行政處室打工，協助文書歸檔，在主管的指導下，我逐步磨練出了重複處理相同事務的耐心，也發現能在安靜環境下，專心做好一件事的工作性質，與我原本內向的個性相合。慎重考慮一年後，大三時，我決定轉換跑道，改考教育行政相關的公職，在人生航道上轉了個彎，駛往一個和同學們截然不同的方向。

未來的茫然

準備考試的過程是孤獨的，也容易胡思亂想，那段日子，每天看著身邊的好友生活多采多姿，在大四實習期間，不斷發揮創意寫出繽紛的教案、和導生們如膠似漆，不時分享著教學甘苦談。而畢業以後，系上多位公費生直接入校工作，不少人也以黑馬之姿應屆考上正式老師，還有一些同學，一面當著代理老師，一面順勢考上了當年度的研究所。

而我，則是一邊繼續打工，一邊盯著枯燥乏味的教科書，彷彿身邊朋友的熱鬧繁華都與我無緣。儘管明白考公職是自己選擇的路，遇到的困境也要自己解決、承受，但面對未來的茫然、同儕之間成就的比較、長輩們的詢問，總有份無形的焦慮竄上心頭，我常常在桌前坐著坐著，思緒卻早已不知神遊到哪去。

尊重、鼓勵與陪伴

說來神奇，生命中的貴人總是在不經意間出現，當時我留在師大工讀，協助母校各類新聞的彙整、核發，辦公室裡人馬雜沓，三不五時需要布置場地、召集相關人員舉辦記者會、書寫新聞稿等等，日夜總有聯繫不完的事情。

我的主管是個幽默又細心的記者大哥，他洞悉我備考的心意，特別安排我協助幕後的行政事務，只要處理完交辦事項就能自由看書。有時瞥到我在發呆，他還會敲敲我的桌子，要我專心回神，更時常激勵我：「要好好讀書啊！你這麼年輕！看看哥我活到這把年紀，工作像陀



螺般忙碌，就算想考試都沒辦法準備了，加油，哥的希望都寄託在你身上啦！」

當時在輪夜班的媽媽，一星期跟我見不到幾次面，仍找時間和我視訊，告訴我：「腳踏實地，心無旁騖，相信上天總有最好的安排。」給予我諸多信心。我發現，鼓勵和支持、督促，對於一個處於徬徨中的人來說，真的非常重要，猶如打了一劑強心針。我期許自己也能成為如此願意尊重、默默陪伴，並不隨意潑他人冷水的人。

在環境的支持下，隔年，我真如願了，不料，這又是人生中另一次「計畫趕不上變化」：原先全心準備的教育行政公職，竟以些微差距落榜，而同時抱著練筆心態報考的台電行政甄試，竟順利高分錄取！

該如何抉擇呢？面對全然陌生的領域，內心滿是猶豫掙扎。最後，帶著「轉益多師，開闊眼界」的心態，我來到了台電報到。

後來，我完全沒想過，我在這裡遇見了許多善良的人。

善意、真誠及肯定

一直以來在教育理論及體系中成長的我，離開最熟稔的校園，驀然跳進一個人生

地不熟的工業體系，每天面對無窮無盡的合約，環境的轉變及工作上各類規範、條文都弄得我霧煞煞，進公司不久即出現身心難以適應的窘境，沒想到，身邊的同事、主管人都非常好，願意傾聽我的需求，為我解釋不懂的地方，適時幫忙，陪著我解決所遇到的每一項困難。

舉例來說，我所處的行政大樓因空間封閉，回音相當大，如果在會議室開會或上課時，我容易因為麥克風的回聲導致頭痛不適，一開始我不知該如何提出，也害怕被他人用不同眼光看待，沒想到身邊的同事知道後，馬上私下幫我和主管溝通，做空間與時間上的改善，並輪流問我會不會身體不舒服？讓我感受到一絲絲溫暖。我的主管也曾告訴過我：「你很有才華，也有自己的專長，有時候環境適當的調整不是特權，而是讓你能在一個更公平的立足點下，把自己的能力發揮出來。」

每當我開口表達出內心的感謝時，大家都微笑著告訴我：「沒問題的，我只是做了應該做的事而已，重點是你自己也非常努力。」我從大家的眼神中，能感受得出有一份真誠，而對環境的適應也讓工作越來越上軌道。透過默默觀察周遭，我逐漸學習釋出善意，開始主動付出、傾聽他人需求，期許自己如果有緣，也能夠成為他人生命中的貴人。

永遠以同理心待人

此外，還有另一位主管，在和我第一次見面的時候，他就告訴我：「你不只要學工作而已，你還要學待人處事，很多事情都是時間的問題，只要肯和身邊的人彼此了解，生活中各種狀況總會找到方法應對。」

當下還正處於摸索適應期的我，並不太能理解這番話，有些不服氣，直覺地回道：「因為你不是帶我的主管，如果你是我主管，就會覺得我很麻煩了。」

他卻笑一笑，反問我：「為什麼你這麼肯定你會是個麻煩？」

我愣了一下，回答：「因為我們偶爾聊天和每天相處是不一樣的。」

出乎意料，他很認真地回應我：「這句話可以說對，也可以說不對，若我是你的主管，一方面工作上有錯我會糾正你，提醒你不要再犯，但另一方面我也會把你當自己的小孩，了解你的需求，這樣才能給你適當的環境發揮能力。」

後來，多了幾次接觸以後，我發現他在自己的部門，確實是用同理心在對待每位下屬，依照每個人的個性及特質，分項做業務上的調整，讓大家都開開心心的來上班。有時和他聊天，他也常開導我，教我除了做事的努力和能力，廣結善緣也很重要，對人對事的態度，往往反映於自身言行，隨時都會受到周遭關注。

經過這幾年的體會，逐漸放下防衛心，我在他的身上，學到了彈性、包容跟堅持原則的態度，也提醒自己在待人處事上不隨波逐流，不先入為主地貼上標籤，而是能用自己的眼睛及價值去判斷，保持同理來面對身邊的事物。

成為自己也喜歡的人

從大學時期到進入社會，一轉眼也近十年了，心態漸次改變，常言道：「身在公門好修行」，所遇見的許多日常瑣事，生活中與人接觸的經驗，都讓我除了學習維持自身界線，也想使自己更豁達、善良、溫暖、學著同理他人，也許往後的歷練會讓我更加成熟。隨著當下的際遇與成長，期待有一天我能成為一盞愛自己，也願意與人為善的明燈。🏮

結束不是句點，而是美好的延續

—輸變電系統同心園地參訪萬大電廠心得分享

文、照片提供／輸變電工程處中區施工處 李智豪



輸變電系統同心園地與萬大電廠大合照

11月21日和風麗日，輸變電系統（輸變電工程處及所屬北、中、南區施工處）同心園地協助員一行25人，整裝啟程前往跨系統業務參訪的目的地——萬大電廠。這座被列為環境教育生態電廠的場域，平時不輕易對外開放，此行機會實屬難得。沿著蜿蜒山徑驅車深入，粼粼水光映照著青蔥山色，繁盛的林茂與壯

麗的風光在窗外更迭交錯，藏身溪畔山嶺台上的綠色寶石——萬大電廠，已靜候著我們開啟知識的交流。

一座與山林共生的百年電廠

萬大電廠陳園長鴻智早已在大門口以最有渲染力的笑容迎接我們；首先參觀的是電廠入口旁的環境教育站，隨著導覽



輸變電系統同心園地與環境教育站導覽及交流

員的介紹，瞭解萬大電廠在進行擴建工程時，意外發現瀕臨絕種被喻為植物界「櫻花鉤吻鮭」的台灣大豆，經過多年的監測並於 2013 年成功收穫種子，現已復育成功；不僅如此，廠域更是無數本土珍貴物種的棲地與庇護所，映入眼簾的是現代工程與自然生態和鳴的天籟，自然和諧共存的智慧，她不僅是一座水力電廠，更是代表著融合歷史、生態、及創新建築的文化精神。

水力智慧的百年樞紐

參觀完環境教育站後驅車進入廠域來到活動的場地——木構造會議室，初次踏足一股難以言喻的驚訝油然而生，清新的木質香氣撲鼻而至，木材的溫潤自然



林廠長為大家介紹萬大電廠的「清明上河圖」

拉近彼此的關係，在舒適溫馨的氛圍中拉開了活動序幕，由萬大電廠的林廠長瑞濱親自引領我們深入這座電廠的故事。萬大電廠，地處濁水溪水系萬大溪流域，水力發電原理仰賴霧社水庫的高度落差與流量，霧社水庫的規劃可追溯至日治時期，不僅是電廠的動力來源，更肩負調節下游日月潭水位的重責，做為中部水系的調度樞紐，萬大電廠至今仍是西部電網與水資源網絡重要一環。

化淤積為轉機：漂流木的再生哲學

面對霧社水庫脆弱地質導致逾 80% 的高淤積率，電廠採取了許多的對策，從陸挖、抽泥到興建排砂隧道，即使發電不足以弭平開發成本，但為了社會長久的發展，卻是延續水庫壽命的必要之惡。雖然山區環境造成了淤積的困境，然而美好的事物也潛藏其中，廠長特意指著會議室前方的主席桌，它們的前身其實是隨颱風洪流而下的漂流木，電廠與林務局合作，將這些原本被視為廢棄物的木材賦予新生命，轉化為承載記憶的傢俱。這份「化挑戰為轉機」的思維，正是他們在與大自然博弈中尋得的溫柔價值。

生態教室與會呼吸的建築

隨後廠長將話題轉向了生態保育，這也是萬大電廠最引以為傲的成就——台電首座通過「環境教育設施場所」認證的電廠，廠區內擁有驚人的生物多樣性，



| 漂流木再生的辦公桌



| 山川環繞的木造建築

包括珍貴的原生種「台灣大豆」、保育類的「無尾葉鼻蝠」以及穿梭林間的「台灣藍鵲」。這份對自然的尊重也延伸到了建築本身，廠長介紹著歷時 18 年才完工的新辦公大樓，這棟獲得「黃金級」綠建築標章的「全木構造」建築，大膽採用歐洲雲杉集成材，捨棄了高碳排的混凝土。他形容這是一種對自然尊重的謙遜姿態，讓建築不突兀、不張揚地融入周遭的日式宿舍群與山林地景，彷彿是從這片土地上自然生長出來的一部份。

「在這裡，電廠與社區不是兩個個體，而是唇齒相依的共同體。」廠長感性地說道：深知水庫的永續離不開在地居民的守護，電廠長期投入獎助學金並舉辦生態體驗營，並將原住民文化融入課程。從親愛國小的課後輔導到四季的花季活動，他們努力打破圍牆的界線，將水庫運轉、生態保育與部落文化緊密編織，形成獨特的共榮關係。

落實員工協助方案 EAP

陳園長鴻智簡報分享員工協助業務的執行，因廠區交通不便，提供員工宿舍減輕員工的經濟壓力與通勤負擔，透過共同住宿產生的緊密連結，更容易觀察到員工的異常行為或情緒困擾，也能及時地提供協助。有感員工健康的重要，電廠會辦理健康講座、關懷活動，以及如慶生會及緩解工作壓力的心靈抒壓等課程；另電廠因地緣關係，促使強化與社區建立良好關係，如推動環境教育永續



| EAP 執行及在地化經營成果分享

課程、提供獎學金、慰問金、協助推銷部落農產品與手工藝品等，有助於在面臨緊急需求時，動員在地資源提供即時協助。這些作為令我們不禁感佩電廠推動經營在地化的用心，以及努力不懈與當地交流互動的精神。

生態鏈的啟示

交流的尾聲，廠長分享了一個引人深省的小故事：過去為了保護美麗的櫻花林，電廠曾視啃食樹木的「霧社血斑天牛」為害蟲，一度考慮撲殺。直到生態專家提醒：「如果你們殺光了天牛，台灣藍鵲就不會來了。」原來，天牛是藍鵲繁殖育雛的關鍵食物，櫻花養天牛，天牛養藍鵲，環環相扣。「這讓我們意識到，電廠、櫻花、天牛與藍鵲，早已是命運共同體。」廠長這番話，道出了萬大電廠的核心精神——他們不只是一座發電廠，

更是巨大生態體系的一份子。未來，電廠將繼續在運轉與保育之間，小心翼翼地守護這份人與土地之間密不可分的珍貴連結。

結語：結束不是句點， 而是美好的延續

這次實地參訪學習到現代綠建築的創新與環境友善理念，感受人與自然和諧共存的價值，透過參觀日治時期木造宿舍舊建築，了解電廠過去與現在的歷史脈絡，不僅讓大家收穫滿滿，更能深化各單位的內部理解與合作，提升團隊凝聚力。

交流活動在充滿人文歷史與自然生態的場域中，實現了知識、經驗與情感的多元交流，最後大家留影合照，也期望下次再相聚。在按下快門的那一刻，這份共同擁有的感動與美好，將穿透時間的維度隨著回憶而延續。📷



交流活動圓滿落幕，同心園地合影留念

柴山之歌

文、照片提供／郭益昌

柴山之歌——山海間的心靈旅程

在高雄這座城市裡，有一座山總是默默守護著海洋與港口，那就是柴山——也有人稱它壽山、猴山、後山。這裡不是名勝古蹟，也不曾掛上華麗的牌匾，卻因為海風、珊瑚礁、山徑與獼猴，成為無數人的靈感與歸屬。柴山是高雄的後山，也是心靈的前沿。

晨光初照，山海之間的呼吸

清晨的柴山，總是安靜得近乎無聲。當第一縷陽光柔和地掃過山巒和海面，海天之間像被一層溫柔的金粉覆蓋。偶爾，一兩隻海鳥掠過天邊，留下短暫的鳴叫，與海浪拍打礁石的聲音相互回應。

山腳下的空氣帶著鹹味，像是海洋的一封信，提醒你這裡是海的守望者，而不是僅僅一座山。沿著步道緩步而上，迎面而來的是潮濕地氣息與混合著土壤與野草的芬芳。這些氣味讓人甫一踏入，便想深呼吸，將它們儲存在胸腔裡，永遠不忘。

柴山並不高，最高只有三百五十多公尺，但它的每一條步道，都藏著與海對話的能力。向西望去，是開闊的台灣海峽；向東回首，是高雄市的起伏天際線。當晨光開始照亮都市與港口，柴山的山影被拉長，與海岸形成強烈的剪影，好像一幅巨大的畫布，訴說山與海的相愛。

山徑曲折，生命的呼喚

沿著主步道拾級而上，步道兩旁是茂密的灌木與熱帶植物。這些植物的葉片在陽光下閃耀著翠綠光澤，微風掠過時，宛如奏起一曲自然的交響樂。每一步向上，都是與大地交換溫度的過程。

在轉彎處，你可能聽到突然的樹葉窸窣聲，那並非想像，而是柴山的另一位住客——台灣獼猴。這些野生獼猴是柴山最著名的生態符號，牠們奔跑、跳躍於樹梢間，警覺又好奇地注視著每一對登山者的腳步。

柵欄外的步道，有時會出現小小的洞穴或岩石遮蔽處，彷彿在提醒你，柴山不只是自然的集合，而是時間沉積百萬年的地質故事。這片珊瑚礁地形與石灰岩洞穴，是遠古的海洋遺跡，也是大自然用沉默告訴人類的篇章。

站在觀景台，看城市與海洋對話

走到山腰的某個觀景平台，這裡往往是柴山最受歡迎的景點之一。遠處可以清晰地望見高雄港的輪廓、旗津的海岸線、甚至是整個城市的剪影。在陽光的照映下，城市的建築投下斜斜的陰影，而海面則反射出耀眼的光亮。

這一刻，你會覺得心中所有的雜念、喧囂與忙碌，都被這一望無際的景緻清洗。眼前沒有交通號誌的紅綠燈、沒有緊湊的時間表，只有潮水的節奏，和風吹過

臉龐的溫柔。它像是大自然給你的喘息空間——一個讓身心慢下來、讓呼吸變長的地方。

山海交界的日落盛宴

如果你有機會在傍晚登上柴山，那麼這裡的日落，是一場無與倫比的視覺饗宴。夕陽緩緩沉下海平面，金色光芒像液體般灑滿整片海面，海天之間閃耀著橘紅色的光暈，彷彿將白日的熱情壓製成最柔和的詩句。

身旁的山巒在光線變幻間轉換色彩，有時微紅、有時金黃，與遠方的海面形成最完美的對比。此刻，看著海浪一波波拍打礁石，聽著潮水的低語，你會感到時間像是被拉長了，呼吸也隨之緩慢而深長。

這一切美景都不是刻意安排，而是大自然最真實的臉龐。這種迷人的景緻，不用刻意去尋找，它靜靜坐落在城市與大海之間，只等你抬起頭、深呼吸。

步道與心靈的對話



柴山最吸引人的地方，不只是它的山海景色，還有它留給人心靈的空白。

當你沿著不同的步道前行，你會遇到「一簾幽夢」、「泰國谷」等自然奇景。這些名字就像詩句一樣，在每一段山路的轉折處出現，提醒你放慢腳步，去細細體會那些隱藏在枝葉之間的祕境。

登山並不只是走路，而是與大地對話。當腳步和心跳同步，你會聽見自己內心的聲音。沿路上偶爾停下來，感受微風拂面，那不是風，而是思緒被大山與海洋揉捏過的柔軟。

與城市的共存，是柴山的溫柔

柴山不像偏遠的山岳，它與高雄城市緊密相連。走下山，你可以半天之後就融入城市的生活節奏中，步道的入口，就在高樓大廈旁邊。這種山海、城市交織的獨特性，是柴山最迷人之處。

它不需要遠行，不用過度計畫，只要轉個彎、伸出雙腳，就能從都市的緊繃中抽身，來到大自然的擁抱中。因為它太近，才讓人能夠在繁忙之餘一次次回到這片山海之間。

在柴山的每一次呼吸裡

柴山的美，不只是眼睛看到的景色，而是你在其中每一次呼吸、每一次停下來瞬間：

在山下迎著海風站立，在獼猴腳邊小心前行，在觀景台等待日落，在步道上聽見自己的心跳，感覺時間變緩、空氣變清，這一刻，你不是在看景，你是在用心生活，它讓你知道：

山不只是山，海不只是海，大自然是心的解答。

柴山不是名山，卻是高雄最深情的一座山。它守著海，也守著人。當我們再次走進山林，其實是在找回那個，願意慢下來的自己。🌿

社會新鮮人 也是戀愛新鮮人

文／東吳大學心理學系兼任副教授 林蕙瑛



大學畢業找到工作，一邊適應工作累積經驗，一邊也想談戀愛，兩情相悅，除了感情自然升高，也想要用心經營並發展較長遠的關係。但常常會事與願違，不管是交往了多久，新的人生階段以及個人所處的環境，總會有些事情發生，每個人的應對態度不同，應變能力通常跟個性及成熟度有關，也因為每一個人都有自己的想法，看待這段感情關係的角度跟感覺是不一樣的，所以就有人非常煩惱。

案例一 尚文抽菸紓壓，感情加壓

我倆在大學時相識，畢業後才開始交往，目前已滿1年，交往初期我還沒有抽菸的習慣，兩人和睦相處，雖有小吵，但不會吵過夜，感情可說是床頭吵床尾合，

在朋友眼中是模範情侶。但是後來進入社會，必須適應新工作和新同事，加上生活開銷等種種生活壓力後，開始會與同梯的同事在休息時間抽菸聊天，時間久了便沾染到抽菸的習慣。女友在得知我開始抽菸後，揚言如果再抽菸就要分手。雖然我深愛著她，但女友本身也有工作在身，實在無法給予我所需要的情緒依賴，所以我始終克制不了想抽菸的衝動。

想問我是否應該為愛戒菸，或是在不被女友發現的前提偷偷抽菸，或是該順她意跟她分手，擁抱自由但孤獨的人生？但是如果女友願意退讓一步，究竟會不會讓這段關係變得更好，或只會多一層負擔？

案例二 雅姿上夜店療傷，情更傷

因為失戀的關係，想要轉移注意力，邀請朋友一起去夜店，希望能多社交，認識到新朋友，就在某天有個完全是我理想型的男生來跟我搭訕，而認識過程中也聊的非常好，慢慢地有了曖昧的感覺。

西蒙開始會安排出遊行程，而這些行程都是我平常隨口說想去的，他都會提前安排好，當天在約定的時間來接，我也因為他的各種細心漸漸喜歡上他，再加上他也時常說出曖昧的話和舉動。但西蒙有個不好的地方，就是他每個禮拜幾乎都會和朋友一起去夜店，我都知情，但因為身分的關係，也不好加以限制，他去夜店時都說他完全不會認識新的女生，而我每次傳訊息給他，也是馬上秒讀秒回，這個舉動有讓我放心一點，這樣的關係大約維持了一個月，期間我們一起出去很多次。

就在我已經完全喜歡上西蒙，身邊的朋友也都覺得我們很有機會時，他漸漸的回訊息很慢、很敷衍、愛說大話，我立刻察覺到不對勁，仔細觀察後，發現他好像在夜店遇到了別的女生，雖然我知道遲早會發生，但真正遇到時，一整個抽離不了，非常的難過，尤其是西蒙在相處過程中給了我很多承諾，這是令我無法釋懷的部分，請問我該如何調適

快要有結果的曖昧突然停止之心情？

分析

案例一中的男女主角，大學剛畢業還帶著學生的氣息，所以交往比較單純，進入社會工作後，傳統男性責任感加上工作環境的關係，尚文開始感到工作與生活壓力，而女友自己也在認真努力，適應工作。兩個人見面就想過單純甜蜜的相處，而當女友發現尚文染上了抽菸的習慣，就覺得無法忍受，揚言不戒菸就分手。戒菸就成了感情繼續的阻礙。

尚文在公司上班，或許是在同事的慫恿下跟他們一起抽菸，起先是好玩，後來一邊聊天一邊抽菸，進入了公司人際次文化，夜以繼日，不知不覺也就養成習慣，明知女友不喜歡，但已經戒不掉了。尚文當然是會尊重女友，若下決心也是戒得掉菸的，但是他在公司也不能不從眾，怕被嘲笑圍剿，對他而言的確兩難。而女友似乎態度堅決，到底是威脅還是真的會因為男友是菸槍而分手，女生自己也要斟酌，很多事情不是只有 yes 和 no，尤其是感情的事，也許有其他的選擇。

上班族的經濟稍微寬裕，休閒的方式也較大學時代不同，夜店也是一堆人常去熱鬧翻騰的場所，只是有的人偶爾為之，

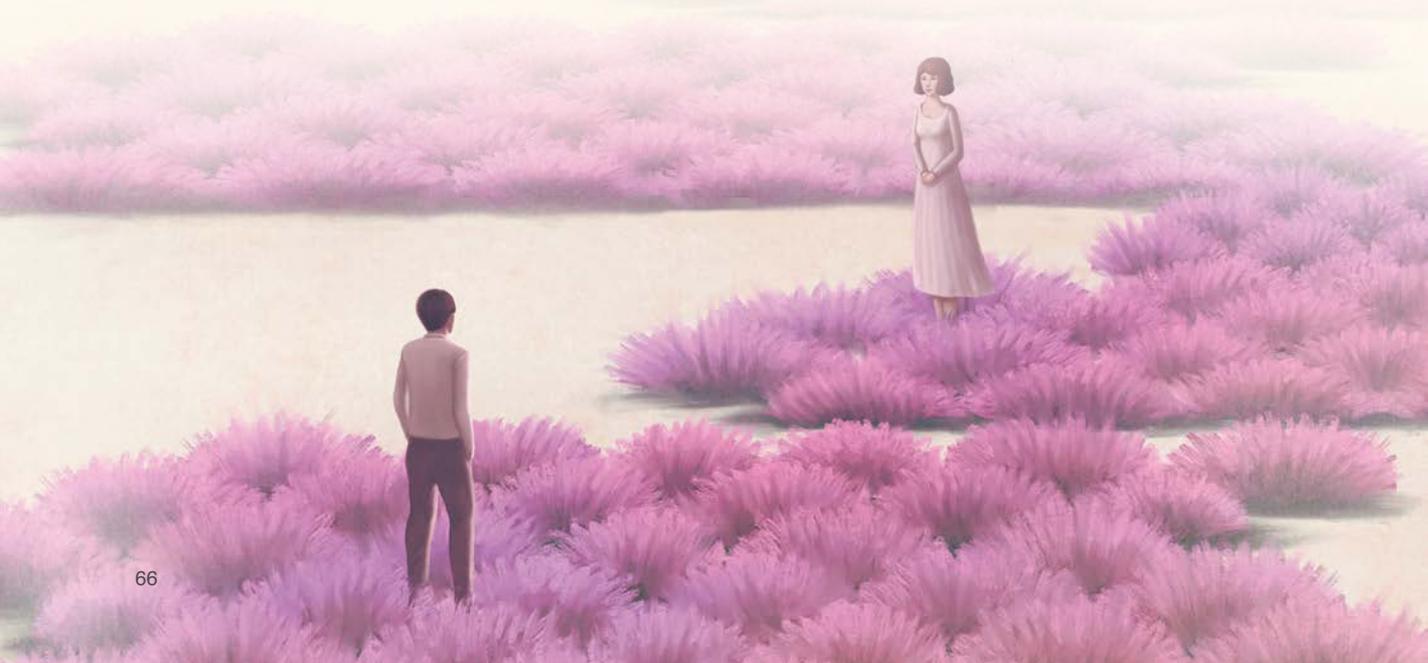
有人卻深好此道。案例二中的雅姿，是為了逃避失戀的傷痛，邀請同事朋友去夜店玩，沉浸於聲光效果及音樂之中，也藉著喝酒跳舞認識新朋友，而前來搭訕的西蒙，正好是她中意的類型。

當時是郎有情女有意，西蒙也不遺餘力的追求，他的體貼、細心、曖昧、親近，很快就填滿一顆空虛的心，對雅姿而言，雖尚無親密關係，心靈上幾乎已經是男女朋友了。可惜這樣的關係，維持不到一個月，習慣跑夜店，喜歡新鮮感，閱人無數的西蒙可能已經有新的對象了，態度大變、愛理不理，不再以雅姿為生活重心，沉浸在美夢中的雅姿，也不是沒有感覺，明知該醒來卻無法清醒，非常痛苦，不知如何調適。

引導

對案例中的尚文而言，抽菸雖不是好習慣，卻是可以被接受的行為，也是公司人際次文化，而女友視抽菸喝酒為不良習慣，可能跟家教有關，她不能忍受男友這個習慣行為。由此可見，兩個人帶著不同背景單純的在交往，一直到現在，終於開始碰到一些原本在生活中不存在的問題，產生矛盾與衝突。也就是說兩人的價值觀與人生哲學，一定有很多的不同，只是一直沒有去碰觸，加上每人有自己的個性，也身處於不同的工作環境中，越來越多的歧見與差異會慢慢出現。

兩個人不要光執著於抽菸或戒菸的議題，就為了這件事分手，好像不太值得。應該經常誠懇的、用心地聊天溝通，了



解彼此的三觀與人生態度，才能更確定雙方是否合適。最重要的是要聆聽、深入認識跟了解對方，哪些地方可以契合，哪些地方無法改變，是不是自己可以接受的。一方面溝通協調，一方面繼續交往，到了某個階段，彼此就會明白，要分要合，心裡有數。兩人共同去做心理輔導／感情諮商也是一個方法。

不是說去夜店的男生都不可靠，但案例二中的西蒙是夜店常客、情場高手，就是憑他的長相與殷勤手段，很容易釣女生上鉤，而雅姿在失戀之時，最需要的是體貼關切，她在用西蒙的虛情假意來修復自己的傷痕，每天變得很快樂，身邊朋友看到也感到寬慰。雙方交往都有曖昧期，但雅姿這個曖昧期也太曖昧了，西蒙說什麼她都相信，自己已經一頭栽入，認定他是男友了。她和身邊朋友都忽略了要多觀察西蒙的真面目。

甜蜜期只維持了一個月，西蒙就露出真面目，他可能覺得雅姿對他的依賴越來越深，而他只想找可以玩玩的夜店女孩，所以開始打退堂鼓，那股熱誠不見了。然而，雅姿卻還執著於曖昧期間西蒙給的許多承諾，走不出來，她就是放了太多的感情進去。眼睛睜大一點來看，西蒙根本就沒放感情，他用的是手段。當然這是不好的結果，但是雅姿如果要救自己，就不能往壞處想，免得二度失戀

更受傷。往好處想，雅姿在失戀療傷期間碰到一個玩家，陪她玩了一個月，讓自己做了一個美夢，也學到人生經驗，看清了男人有千百種，而且談感情不是光享受被追求或一拍即合，而是多方觀察慢慢培養感情，不經一事不長一智。

建議雅姿可以去諮商輔導，因為她可能還沒有從前次的失戀中痊癒，若要儘快在這次的男女互動中運用正向思考，還需要一段時間有人相陪、有人鼓勵、有人引導她從破裂關係中復原。

結語

我們常說，對人要尊重要誠懇，不論是在同事關係、家庭關係或愛情關係中都是第一要務，但是絕對不能忘記也要對自己尊重、對自己誠實。案例一中的尚文居然有想過，是否在不被女友發現的前提下偷偷抽菸，這當然是有風險的，其實是對自己不誠實，對女友也不尊重，到頭來就有可能分手。

而案例中的西蒙，生性好玩，享受夜店的情調與在夜店認識女生的刺激，表面上尊重女性，其實可能只是玩弄手段，只為自己喜好，不顧對方感受，當然是誠懇不夠尊重不足，希望有一天他能想清楚，願意讓自己成為一個真正受歡迎的人。🍷

員工協助業務(花)絮

北區

員工協助業務花絮



台北西區營業處同心園地

春節將近，偕同福利會於 115.2.3 舉辦「一馬當先開新進福送春聯」活動，邀請書法大師及同仁現場揮毫，提供臨櫃用戶及里民免費索取。除傳統門聯外，也依民眾願望客製化書寫，藉由春聯傳遞祝福與喜氣，不僅增添過年氛圍，也展現敦親睦鄰精神，提升用戶服務與社區互動的良善形象。



台北南區營業處同心園地

為提倡同仁正當休閒及促進身心健康，偕同福利會於 115.1.24 舉辦中和烘爐地健行活動。當日低溫細雨，仍阻擋不了同仁攜眷階健行熱情，抵達福德宮後，由處長及工會帶領敬獻供品，誠心祈求新年業務順利、人員平安，活動在溫馨與歡笑中圓滿結束。



第一核能發電廠同心園地

於 115.1.29 邀請講師林才群蒞廠，舉辦健康講座「生活毒害與防癌飲食」，分享生活中潛藏的毒害如黑心食品與人工添加物，並指導防範細菌與病毒傳染的方法。透過講師專業解說，同仁學習健康飲食與生活習慣，增進自我保健知識，提升身心健康，收穫滿滿。



宜蘭區營業處同心園地

為協助同仁掌握壓力調適技巧，於 115.2.2 在工安早會辦理宣導活動，由業務督導以「壓力調適與情緒管理」為題，分享壓力來源、辨別與評估方法，並介紹員工協助方案及諮商資源，提醒同仁正視身心警訊，學習有效調適壓力與管理情緒，共同建立心理韌性，營造健康平衡的職場環境。

中區 員工協助業務花絮



明潭發電廠同心園地

為秉持關懷理念，持續推動「關懷社區銀髮族」活動，於 115.1.30 由主管率同仁前往社區活動中心，致贈物資及禮券予中低收入與銀髮長者。除宣導用電安全外，亦說明排砂及水質議題，強調與居民共享水源、共同守護水里溪清澈環境，深化在地信任與情誼。



卓蘭發電廠同心園地

正值梅花盛開，偕同福利會於 115.1.14 辦理梅花酒 DIY 活動，由水保課長講解製作流程與安全須知，並帶領同仁前往梅園採花實作。將清洗後梅枝入瓶注入基酒，封存花開風采。活動結合自然體驗與手作樂趣，舒緩壓力、增進情誼，提升職場福祉與健康生活品質。



台中發電廠同心園地

於 115.1.4 前往龍港國小辦理友善環境宣導，同仁宣導網路資通安全觀念，提醒防範詐騙與不法網站；並透過「狼王殺」桌遊引導學生思考推理，找出狼人；另導讀「模範兒童」與「雙贏思維」繪本，強調過程重於結果。透過生動互動與實作，深化學生正向價值與安全意識，增進學習趣味與理解。



水力施工處同心園地

於 115.1.23 舉辦特別企劃老書活化活動，將剩餘優質書籍整理後轉贈埔里兒童之家，讓更多孩童受惠並培養閱讀興趣。活動不僅落實資源循環再利用，也展現該處對弱勢孩童的關懷，深化敦親睦鄰精神，傳遞溫暖與善意，增進社區互助情誼。

南區

員工協助業務花絮



嘉南供電區營運處同心園地

偕同工會、福利會於 115.1.14 為參加本公司第 58 屆技能競賽的選手加油打氣，共推薦 38 名選手參與團體及個人組等 7 項競賽，歷屆獲獎人員亦分享實戰經驗，為選手注入信心與技巧。比賽當日單位主管、工會及同心園地到場勉勵並致贈禮品與獎勵金，祝福勇奪佳績，感謝選手辛勤備賽。



高屏供電區營運處同心園地

為善盡社會責任、關懷弱勢族群，於 115.2.1 辦理歲末寒冬送暖活動，實地關懷轄內社福團體，分送日常生活物資予弱勢及身障者，傳遞社會溫暖與支持。透過實際行動拋磚引玉，號召更多人投入公益行列，共同營造關懷互助的友善社會。



台南區營業處同心園地

於 115.1.27 舉辦心理健康講座「別讓壓力成為隱形耗能—建立職場與家庭雙贏的心理韌性防護盾」，邀請心理諮商師授課，運用植物療癒與心理測驗，引導同仁覺察情緒、認識壓力來源，並分享實用紓壓技巧。透過互動交流與經驗分享，提升自我照顧能力，強化心理韌性。



第三核能發電廠同心園地

於 115.1.12 辦理馬鞍山登山健行活動，並結合迎新送舊舉辦「好運抽抽樂」，邀請同仁攜眷參與。孩童獻上祝福話語，並優先享用蛋糕，活動後再抽星巴克飲料券。互動中傳遞祝福與歡樂，為退休同仁留下美好回憶，也凝聚團隊情誼，活動在歡笑與溫馨中結束。

網購取貨要注意

網購取貨要注意！

沒有下單卻收到取貨簡訊通知，小心詐騙包裹出沒！

尚未取件

1 確定沒訂購，請拒收

2 不確定有沒有訂購

- (1) 到超商看看包裹上的寄件人，標註是「非賣家」或「XX物流公司代寄」時，**要小心囉！這可能是詐騙包裹！**
- (2) 若無法分辨真假，可用警政服務APP「可疑訊息分析」功能或撥打165專線諮詢。



已付款取件



- (1) 四大超商都有提供客服專線、信箱或線上申訴平臺協助處理。
- (2) 可直接洽詢四大超商，亦可至165網站查詢四大超商申訴客服資訊。

四大超商申訴
客服資訊



行政院消費者保護處

廣告

苦

樂

留言板

一位無奈、不知如何是好的弟弟

小編您好：

我在台電工作七年多了，靠著這份穩定的工作，買下了屬於自己的房子，也遇見了人生伴侶。表面上看來，我的人生走得順利，但在原生家庭裡，和父母、哥哥之間的關係卻始終不太平衡。

父母對哥哥寄予厚望，從小給了他許多資源：補習、才藝、甚至出國打工度假。家中雖然不富有，但總會想辦法支持他完成想做的事，這些支持雖然成就了他，但也帶來壓力，例如大學志願最後是依父母的期望而非自己的選擇。加上他童年時因照顧不周罹患氣喘，對家庭始終心懷不滿，因為這份怨對，父母在家中常需要顧慮他的情緒。

相較之下，做任何決定時，我會考量家中的狀況，也因此更早學會規劃人生，最終進入台電。哥哥覺得我是幸運的人：有工作、有房子、有家庭；但在我看來，他一直獲得更多的支持，雖然我的工作穩定，但壓力同樣很大，面對的人事物也不總是友善，因此我不理解為什麼哥哥總會因為一時的情緒辭職，因為他一旦離職，家庭的經濟就會少一份依靠。這份差異，成了我們之間的落差。

經濟問題更讓矛盾浮現。老家有房貸，我自己也背著房貸，暫時只能在過年時以紅包支援父母；哥哥則因吃、住都在家裡，每月固定給五千元。他認為我因搬出去就少了責任，而我則覺得結婚、買車、買房都是靠自己努力，孝親費應該依各自狀況協調，而不是簡單比較。

我原以為哥哥住在家裡能多照顧父母，但實際上，他下班後多半兼職或參加活動，父母大小瑣事仍常等我處理。半年前母親突然開刀，就是我和太太發現她身體不適才送醫。住院期間，父母希望我請假照顧，而哥哥因為想保留特休準備出國，幾乎沒有參與。那一刻，我心裡很不平衡。

哥哥是個十分情緒化的人，雖然我嘗試過與他理性溝通，但對話並不順利。因此建議他是否願意尋求心理諮商師協助，但卻被他反嗆我們「有病」，才會認為他有病。從那以後，我們幾乎無法好好說話，甚至在通訊軟體上全面封鎖、暫不往來。

在外人眼裡，我已經有了新的家庭與穩定的生活，但原生家庭的矛盾，仍讓我感到無力。我希望父母能得到妥善照顧，也希望和哥哥不再只是互相責怪。

我該如何與父母及哥哥溝通，才能讓這段關係慢慢修復呢？

一位無奈、不知如何是好的弟弟 敬上

北區輔導內容

一位無奈、不知如何是好的弟弟，您好：

在有限的資源下，憑藉自己的努力，建立起自己的社會角色，擁有屬於自己的房子與溫暖的小家庭，你的每一步，都走得堅定而踏實，真的很棒！

然而，原生家庭剪不斷理還亂的羈絆，光看文字都讓人倍感無力。「一面感覺被虧欠，一面又持續的付出」，這是一場無盡的馬拉松，真的辛苦了。我們試試看，重新找回在自我與責任之間，依然能自在呼吸的自己。

停止沒有交集的比較

關於家庭的整體樣貌與成員司職，橫看成嶺側成峰，遠近高低各不同。由你的視角觀之，從小靠自己，擁有的資源相對較少，什麼都要自己做決定；相對從哥哥的視角，你健康、自由，現在獨立自主，新家庭生活和樂，而自己在家陪著父母，像是沒有長大成人的彼得潘。用天秤去衡斷家庭成員的愛與付出，答案各自表述，似乎沒有交集，也沒有止境。

溫柔地問自己： 「我願意付出到什麼程度？」

問問自己：我願意付出到什麼程度，才是問心無愧的盡到責任，同時又不積累怨懟？找到那個甜蜜點，然後開始設定邊界吧！

讓原生家庭的運作上軌道： 溫情溝通無效，就公事公辦

- 一、列出明確的責任清單：先不談感受，只談事實。例如，明確規範父母就醫的時間由誰負責，費用如何分擔。
- 二、維持低度連結：保持剛剛好的距離、同在而不過度干涉。對話僅限於父母照護，不碰觸個人生活與價值觀的敏感地帶。

練習溫柔的拒絕，讓愛流通

承前述，兄弟不論已婚未婚，經濟狀況如何，都有自己的生活型態，都需要被尊重，學習表達你的限制，這不是自私，而是為了長遠的關係。

- 一、表明你的難處：你有房貸、工作壓力，還有自己的小家庭要顧。當父母要求請假照顧時，溫柔且堅定地告知你的分身乏術。
- 二、讓手足的責任被看見：不要默默承擔所有事。當你無法處理時，請父母直接詢問住家裡的哥哥，讓他們意識到住在一起並不等於有在照顧。

公司是你強大的後盾

當你感到不平衡時，請記得公司是你的支持系統之一：

- 一、善用同心園地協助方案：讓專業的心理諮商師，可以讓你安全地傾訴苦水，緩解心情。
- 二、尋求外部專業協助：家庭照顧者關懷總會等專業組織，能提供實際的長照分工與法律協助。

結語：「氧氣罩理論」源自飛機失事時的緊急指引，核心概念是須先為自己戴上氧氣罩，穩定自身狀況後，才有能力幫助他人。親愛的同仁，現在的你比小時候孤立無援的你更有力量，請先照顧好自己的身心，才有能力去愛更多的人。從現在開始，為自己設定微型邊界，並逐步找回你的生活主控權。

輸變電工程處北區施工處同心園地
全體園丁 敬上

一位無奈、不知如何是好的弟弟，您好：

讀完你的來信，我們對於你長年累積的委屈、責任感與無力感，感同身受。你不是不孝的小孩、更不是一個愛計較的人，相反地，你身處在一個長期資源不對等、情緒失衡的家庭氛圍中，選擇擔任默默承擔責任、努力維持平衡的角色。能夠在這樣的成長背景下獲得穩定的工作、建構家庭與生活，本身就說明了你的成熟與韌性，非常不容易。

對於你面對的無奈與疑惑，我們的園丁們建議的路徑有下列幾個方向：

首先，讓我們一起來梳理你與家人的關係。對於父母，你心裡其實有兩個強烈的期待：其一是父母能被好好照顧，二是對於你的付出能被雙親理解，而不是被視為「理所當然」。我們建議你找一個情緒相對平穩的時機，單獨與父母談談，不是討論誰做得多、誰做得少，而是用「我」來表達感受，例如：「媽媽開刀那段時間，我其實很擔心，也有點累，心裡其實希望有人能一起分擔。」這樣的說法不是指責，而是讓父母看見你的壓力。你也可以和父母一起更具體地討論未來照顧的方式，例如：緊急狀況由誰處理、平時有哪些事情需要分工，讓責任從「默默承擔」變成「清楚約定」。

至於哥哥，你們之間的問題不只是在金錢或照顧，而是多年來角色與期待的不對等。他情緒化、你理性承擔，這樣的互補久了就容易遭致失衡。現階段，在他封閉、敵意強烈的狀態下，彼此關係「暫時降溫」

其實未必是壞事。修復關係不等於立刻恢復親密，而是先建立安全距離。請你先放下「一定要說服他、改變他」的期待，因為那往往只會帶來更多挫敗。時間與距離，反而有助於手足關係的調整與沉澱。

未來若有重新對話的可能，建議從具體、單一事件談起，而非翻舊帳；例如只談父母未來的照顧安排，而不評價他的人格或選擇。若他暫時無法理性回應，你也可以選擇透過父母作為中介，先把事情談清楚，而不是硬碰硬。

最後，非常重要的一點：請你允許自己「有界線地孝順」。你已經擁有自己的家庭，照顧父母雖然是責任，但不是犧牲自我，或者忽略自己的小家庭。你能做的，是在能力範圍內付出，而不是補足他人不願承擔的空缺。真正長久的修復，來自清楚的界線、可被看見的付出，以及對自己溫柔的理解。

不知如何是好的弟弟，你並不孤單，你也沒有做錯了什麼。萬家燈火中，每一個家庭都或多或少面臨不同的挑戰，每一個家庭成員都存在情緒的互相拉扯、牽制，若你願意，未來也可以考慮自己先尋求心理諮商，讓這些長年壓抑的情緒有一個安全的出口。在照顧家人之前，你同樣值得被照顧。

**水力施工處同心園地
全體園丁 敬上**

南區 輔導內容

一位無奈、不知如何是好的弟弟，您好：

憑藉著自己的規劃與韌性，撐起了一片屬於自己的小家庭，卻也始終未曾放下那雙牽著老家父母的手。針對你目前面對的家庭困境，提供些溫柔的提醒：

關於哥哥：接受「暫時的斷聯」是種慈悲

哥哥的封鎖，雖然在情感上是一種重擊，但也可能是命運給予彼此的「降溫期」。當一個人的受害者心態深重，好意建議往往會被解讀成指責。對他來說，承認你有道理，等同於承認自己的失敗。

1. 停止拉扯：放下想要「糾正」或「幫助」他的念頭。目前的他需要的是自我面對，而非你的引路。
2. 責任的界限：他的情緒與職業選擇是他的人生課題。未來若有聯絡，請將話題縮小至「具體事務」，避開價值觀的交鋒，這不僅是保護你，也是在保護他。

關於父母：練習「有邊界的孝順」

父母習慣向你傾斜，是因為你的穩定給了他們安心，卻也讓他們在不經意間忽略了你的負荷。

1. 拆解「幸運」的假象：父母與哥哥口中的「幸運」，其實是你高度自律與努力的成果。請在溫暖的談話中，適時分享你的房貸壓力與工作辛勞。這不是抱怨，而是讓他們理

解，你的穩定並非理所當然，你的給予亦有極限。

2. 引入外援的空間：面對照顧重擔，不一定要獨力承擔。試著與父母討論「長照服務」或「看護外援」的可能性，這是為了確保照護品質，也讓家庭關係不因疲憊而崩塌。

關於自己：回頭照顧那個「過早懂事」的小男孩

你現在的痛苦，來自於想成全一個「圓滿」的理想：希望父母安好，且兄弟不再互相責怪。但我們必須承認，有些圓滿是無法強求的。

1. 守護你的核心家庭：太太是你一輩子的戰友，在處理原生家庭的紛擾時，請務必守護好與太太的相處空間。她是你真正的後盾，別讓原生家庭的烏雲遮蔽了你們小家庭的陽光。
2. 放下求全的執念：孝親與責任從來沒有絕對的公平。請告訴自己：你已經做了比應做的更多，這份努力不該換來愧疚。

當你不再試圖拉著每個人前進，不再試圖平衡所有的不公，你的心才會騰出位子來，才能感受生命其他的溫暖。

以上是我們的建議，希望對您有幫助，最後祝福您事事順心。

鳳山區營業處同心園地
全體園丁 敬上

結語

本期案例是一位在台電就職七年的同仁，工作穩定，也建立了屬於自己的家庭，人生整體發展得踏實順利，然而在原生家庭中，與父母及哥哥之間的資源分配、責任承擔及情感期待卻長期失衡。當溝通屢屢受挫，甚至演變為封鎖與冷戰，關係更陷僵局。此案例的核心，在於如何釐清各自的責任邊界與期待，建立更公平的分工與對話方式，同時安頓內心的不平衡，讓關係在理解與調整中，逐步找到新的平衡點。本期援例三篇，另提供大潭發電廠、花東供電區營運處、配售電系統同心園地；輸變電工程處中區施工處、台中供電區營運處、再生能源處；新營區營業處、南部發電廠、興達發電廠等單位園丁之建言供參考，希望解決同仁遇到的困難。



BOOK

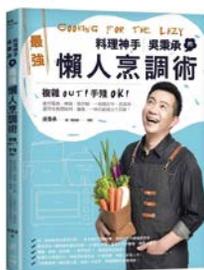


(圖片來源：原水)

【實證醫學 完整解析】糖尿病緩解心法：從減藥到停藥！ 肉菜冷飯定時定量飲食，讓你穩血糖、降三高、減體重！

作者 洪建德 | 出版社 原水

《【實證醫學 完整解析】糖尿病緩解心法》是洪建德醫師行醫四十餘年、親手陪伴超過三千位病人走向「糖尿病緩解」的臨床結晶。本書以最新版《美國糖尿病協會臨床指引》為核心，結合關鍵醫學論文與實證案例，清楚說明糖尿病並非注定終身服藥，更不是只能被動控制的疾病。洪醫師從實證醫學出發，融合營養學、飲食文化、烹調科學與心理層面，提出可長期執行的「肉、菜、冷飯」定時定量飲食法，協助病友穩定血糖、改善三高、減輕體重。書中也詳解胰島素、腸泌素與連續血糖監測等新科技，破除恐懼與迷思，帶領讀者安全地朝減藥、停藥邁進。這不只是一本醫學書，更是一套以人為本、兼顧科學與生活的糖尿病行動指南，適合病友、家屬與所有關心健康的人細讀實踐。



(圖片來源：日日幸福)

料理神手吳秉承的最強懶人烹調術：複雜 OUT！ 手殘 OK！善用電鍋、烤箱、氣炸鍋， 一指搞定中、西美味，運用市售調味料、麵條， 一味也能做出千百味！

作者 吳秉承 | 出版社 日日幸福

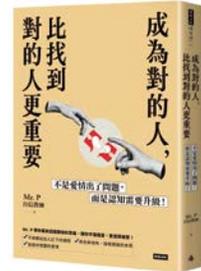
《料理神手吳秉承的最強懶人烹調術》就是為「想吃好、又不想太累」的人而生的一本料理書。型男主廚吳秉承將多年廚藝精華徹底簡化，善用電鍋、烤箱與氣炸鍋等小家電，一指按下，就能輕鬆完成美味佳餚，手殘也完全沒問題。本書收錄 100 道快速好上手的料理，從一鍵搞定的懶人菜、一味變百味的萬用料理，到韓式、日式、東南亞等異國家常菜，甚至原本費工的燉煮料理，也能用最少步驟完成。吳師傅更發揮創意，把經典中菜玩出新花樣，像是麻婆豆腐、三杯料理，延伸出多種驚喜吃法。一鍋到底的飯、粥、麵料理，則是忙碌或不想動腦時的救星。全書強調少油少火、保留營養，用市售調味料就能變化出千百滋味，無論新手、上班族或家庭主廚，都能輕鬆下廚、天天吃得好又吃得巧。



成為對的人，比找到對的人更重要： 不是愛情出了問題，而是認知需要升級！

作者 Mr. P | 出版社 時報出版

《成為對的人，比找到對的人更重要》是一本文字犀利、卻直指人心的感情認知升級之書。它不急著教你「怎麼談戀愛」，而是先帶你思考一個關鍵問題：確認關係之後，然後呢？交往多年、結婚在即，卻仍感到卡關、迷惘，問題往往不在愛得不夠，而在於對關係的理解停留在舊版本。作者 Mr. P 延續前作《男人的愛情研究室》，以大量真實案例拆解我們習以為常、卻未必適合自己的感情規則，指出多數關係走向疲乏，不是感情變淡，而是認知沒有升級。書中提出「幸福關係三大支柱」——主動創造、角色堆疊、雙向互信，帶領讀者重新理解包容、付出、信任與婚姻的本質。這不是一本教你找到完美對象的書，而是一本幫助你成為能夠創造幸福關係的人之作，讓愛情不再只是撐著走，而是真正走得遠。

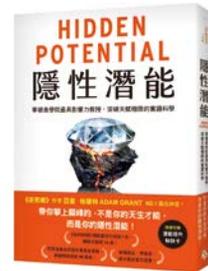


(圖片來源：時報出版)

隱性潛能：華頓商學院最具影響力教授， 突破天賦極限的實證科學

作者 亞當·格蘭特 | 出版社 平安文化

《隱性潛能》是華頓商學院明星教授、暢銷書《逆思維》作者亞當·格蘭特的重磅新作，專門用科學來「打破天賦迷思」。這本書要告訴你：真正把人送上巔峰的，往往不是天生厲害，而是後天累積的隱藏實力。從拒絕完美主義的安藤忠雄，到出身弱勢卻擊敗名校的西洋棋隊，格蘭特以大量研究與精彩故事證明，頂尖成就者多半不是神童，而是懂得學習、敢犯錯、持續進步的人。本書點出，進步的關鍵不在「多努力」，而在「用對方法」，以及能否培養韌性、謙遜與好奇心等品格技能。成功不只是比誰站得高，而是看誰走得遠；潛能的真正價值，藏在成長的距離裡。《隱性潛能》將帶你重新認識自己，拆掉對天賦的迷信，發現原來你一直都有機會，變得比想像中更強。



(圖片來源：平安文化)

公主王子好觀念繪本：我沒有說謊！

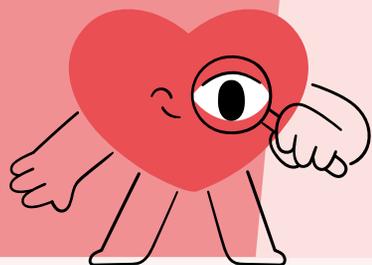
作者 唐韻 | 出版社 幼福

《公主王子好觀念繪本》是一本從孩子日常生活出發的品格教育故事書，透過溫柔又貼近童心的情節，引導孩子理解「好觀念」的重要性。成長過程中，孩子常因一時不懂而做出錯誤選擇，若能在故事中被理解、被引導，學習便能自然發生。本書以「誠實」為核心主題，描寫孤單的小王子因為說謊而短暫獲得陪伴，卻也因此失去真正的朋友，引領孩子思考誠實與信任之間的關係。全書文字淺顯、生動易讀，搭配富有情感的插畫，讓小公主、小王子在閱讀中學會為自己的行為負責。書末更貼心收錄幼教小叮嚀與讀後遊戲，幫助家長與孩子一起討論、深化理解，將誠實的好觀念，慢慢落實在生活中。



(圖片來源：幼福)

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。

♂ 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

♂ 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

♂ 420 陳先生

民國 68 年次，174 公分，76 公斤。
畢業於國立成功大學航太所，現職台電公司職員。
興趣：爬山、旅遊、看電影、美食、小吃。

徵南部地區、68 ~ 82 年次未婚女性，大學畢業，
有正當職業，公務員尤佳。

👤 聯絡人：陳先生

LINE ID：chentzuhsiu

☎ 0911-678-551



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
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、南投區處、 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
1389	31-40	台南區營業處／資料處理員	台中區營業處、台中供電區營運處、 彰化區營業處	大學
1390	21-30	花東供電區營運處／事務管理員	台中地區各單位	大學
1391	31-40	大甲溪發電廠／公共關係管理員	台中區營業處、 輸變電工程處中區施工處	大學
1392	31-40	訓練所／營繕專員	輸變電工程處南區施工處、 高屏供電區營運處、 電力修護處南部分處、南部發電廠、 鳳山區營業處、高雄區營業處	大學
1393	21-30	輸變電工程處北區施工處／ 外線技術員	台中供電區營運處	高職



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。

224期

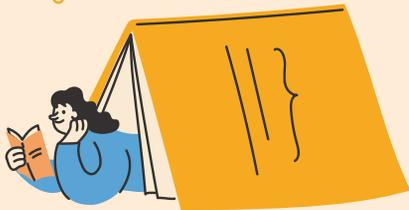
在愛裡練習完整

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

225期

謝謝你，職場中並肩作戰的夥伴！

專題故事

115年7月號 / 115年6月5日截稿

初入職場時，我們或許都曾感到徬徨—第一次接手業務的手忙腳亂、面對突發狀況時的無助，或是在壓力下懷疑自己是否能撐下去。那些時刻，真正拉我們一把的，往往不是制度或流程，而是身旁的那個人。

也許是一位願意耐心教導的主管，在你犯錯時沒有責備，而是陪你一起想辦法補救；也許是一位前輩，在忙碌之餘仍細細分享經驗，讓你少走許多冤枉路；又或者是同仁之間一句簡單的關心、一個默默接手的動作，讓原本艱難的一天變得可以繼續走下去。

職場不只是競爭與績效，也存在著並肩作戰的情誼。那些在低潮時給予支持的人，或在困境中與你一同扛起重任的同事，都是我們在工作旅途中不可或缺의 夥伴。他們未必說過多麼動人的話，卻在關鍵時刻，用行動證明了什麼叫做信任與扶持。

本期專題故事，誠摯邀請大家分享你在職場中曾受到幫助、被成就的經驗—無論是一段被指引的成長歷程、一個在壓力中相互扶持的瞬間，或是一群共同克服困難的回憶。你的故事，將成為他人繼續前行的力量，也提醒我們：在職場這條路上，有夥伴同行，從來不是一件理所當然，卻值得被深深記住與感謝。

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！



用什麼可以解開所有的謎？

謎景



什麼時候有人敲門，你絕不會說請進？

上廁所的時候



大象左耳朵像什麼？

右耳身



什麼水永遠用不完？

淚水



哪個月有二十八天？

每個月都有28天



為什麼大部份佛教徒都在北半球？

南無彌陀阿彌佛



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

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

難

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



台灣電力公司
TAIWAN POWER COMPANY

人力資源處 編印

E-mail : d0960602@taipower.com.tw