

07

105.11.01

品德
德目
責任

峽客快報

105 學年度 (上)

發行人 / 校長 劉台光
 總編輯 / 輔導主任 王雯華
 副總編輯 / 資料組長 洪菁穗
 主編 / 輔導老師 陳俊宏

校園廣播站

學務處－生教組

公告第9週秩序評分優勝班級

年級 名次	七年級	八年級	九年級
第一名	701	817	914
第二名	707	819	915
第三名	705	806	908
第四名	711	808	903
第五名	709	813	917
第六名	708	803	907

峽客大未來

時間和人生的主導權 (上)

張忠謀在事業上的成就無庸置疑，但這些成就並非不眠不休地工作而來，相反的，他極有意識地堅守紀律，以他口中自豪的「60年來，幾乎都能維持每週不待在公司超過50小時」這個習慣，兼顧家庭、社交、學習、興趣、閱讀等生活各個元素，無一偏廢。而這一切又回饋到事業表現上，造就出今日的「半導體教父」。

在台積電內部，張忠謀以自己的經歷告訴員工，工作與生活不僅可以平衡，而且做得到。面對外界，他近年來最喜歡分享的，也是這件事。

週五的午後，接近張忠謀最珍視的週末時光，《Cheers》雜誌獨家專訪這位重量級人物。在笑聲不斷的輕快氛圍中，張忠謀暢談對工作與人生的想法。

你這幾年經常提到工作與生活平衡這件事，為什麼？

我一直認為這件事很重要，但為什麼這幾年提得特別多？因為幾年前，台積電的主管告訴我，我們的工程師被認為「太累了」，因此引起了我的注意。於是，我要求同仁，在公司工作，每週不要超過50小時，而且明白的對大家說，我並不歡迎員工長期超過這個工作時間。短期可以超出，但長期不行，這對個人來說不健康，對公司也不會好。

6月時，我到國防醫學院去演講，就提出一週的時間分配表，這是我工作近60年一直遵守的原則。我的理念和我自己做的事是一致的，只有幾次例外。

第一次例外，是27歲在美國德州儀器公司工作時。當時我每天早上8點進公司，晚上6、7點回家吃晚飯，8點半又回到公司，一直工作到深夜12點、1點才回家。那是我一生中工作最為密集的時候，但這樣的生活也不過幾個月。

另一次例外是在美國史丹佛大學念博士班時。我當時要從機械系轉電機系，又要考博士資格考，一週讀書的時間絕對超過

50小時，大約持續了半年之久。其他時候，就算超過也都是短暫的時間。

為什麼這個原則對你那麼重要？

一週待在公司50小時，可以說是一個人的極限了。我覺得一個人一週最短應該工作40小時，至少我從小學就被灌輸這個觀念。假如你的企圖心強，就多投入一點，而一週50小時已比40小時多出25%了。投入50小時後，你還會有足夠的時間去過家庭生活、社交生活，追求自己的興趣，每個人應該都要有點興趣。

家庭生活非常重要，即使是不結婚的人也有家庭生活，結了婚的人就要花更多時間在上面。假使沒有好的家庭生活，做別的事時，心情一定不會很好。另外，就是要從事興趣及運動。我想絕大部份人的理想人生，都不會只有工作。

平時你都做什麼運動？

我以前會去健身房，現在不去了，改成每天在家走跑步機。以前是慢跑，後來變快走，現在變成不是那麼快的走（笑）。完整的週末，是調劑工作和生活的重要因素。



你平常幾點下班？下班後都做些什麼？

大約5、6點下班，下班後就是做我剛提到的這些事。我的個人興趣是閱讀，這跟我的終生學習是overlap（重疊）的，甚至我的社交生活跟我的終生學習也是overlap。

我有台灣企業界的友人，也認識不少國內外的政治、經濟學者。我每天都要閱讀，但假如有朋自遠方來，常常是與君一席談，勝讀10年書。若是遇到茅塞頓開的時候，那就不只勝讀10年書了，有時候你靠自己弄來弄去，10年茅塞都不開的。

意思是學習不只在書上，跟人的互動也重要？

很重要，所以我一年至少參加2次跟政治經濟相關的學術性會議。大約有20年左右的時間，國際政治與經濟是我終生學習的重要項目。

4、5年前，我結識了一位美國小布希政府的官員，跟他談了很多小布希時代發生的事。當時我已看了很多相關報導，但跟他一席談之後，還是勝過看好幾年的雜誌、報紙。

當然，這樣的機會不會太多，所以我平時下班後，很多時間是拿來閱讀，然後10點半睡覺；週末時間，我則是堅持要完整保留。在公司工作5天後，能有完整、自由、自主支配的2天，對我非常重要。幾十年來，這是調劑我工作和生活最重要的因素，可紓解5天來的壓力。總之，這完全自由的2天非常珍貴。（待續）

性別好平等

■ 害怕被丟下的不安

海苔熊

親愛的海苔熊：

我是個 Lesbian。第一次踏進諮商室，「也許」是因為這個身分。會用「也許」這個詞，是因為走進去的時候，原本是要諮詢其他的事情，但實際上，自己說出的內容，卻是連自己都訝異的故事。雖然隱隱約約地覺得，也許我碰到的都是好人，或者只是恰好我身旁的人都不恐同罷了。但內心深處希望，也許，這世界並不像書上或是口耳相傳的那些，對於同志如此的不友善。

那天，我說了所有我害怕擔心的事情。我害怕年紀越長，面對的社會壓力越大。我害怕年紀越長，我的市場價值越來越低。我害怕年紀越長，身旁的友伴漸漸走入家庭。我害怕還沒進入社會的我，來不及長大前，我重視的人會因為我的社會資產不足，離開我。我害怕努力了好久，仍是無法取得任何人的認同。

從那時候到現在，我擔心的事情一個接著一個發生，脫離了學生，進入了社會，開始了上班人生。後來的後來，你的努力你的父母都知道，知道妳為了對方和家裡，做了很多努力。隱藏憂傷還有不安，頑強地用這種姿態，長成現在這樣的我。還是蠻難過的啊。雖然長大了。像是一個核，一個構成人格的核。許多人努力朝著不同的方向努力推著同志運動。但回憶如同芒刺在背，一思即此，還是覺得在那不安的世界裡，從來沒有一絲一刻是讓自己覺得安穩的。

—— la

親愛的 la：

謝謝你跟大家分享你的故事，你談到對於自己的未來、性向、關係、甚至還有很多很多的懷疑、不確定，讓我想起了多年前一個拉子朋友跟我說的一段話，我不確定是不是所有人都這樣，但至少從他的話裡面我讀到了兩種矛盾的不安：

- 對於制度的不安：主流社會定義一個女性的方式，很多時候是在於他有沒有結婚、小孩、成立一個家庭。姑且不論這是否為一個女性一定要走的人生旅途，我們並沒有給予同性戀結婚的選擇權（謝文宜，2006）。
- 對於愛情不安：不論你是什麼性向，不論你談過幾次戀愛，對於永遠、對承諾、對於那些我們想要擁有卻又害怕失去的東西，始終都會有一些不安。「而這樣的不安，在你的伴侶是雙性戀的時候，格外明顯。你的情敵幾乎是全世界。」

不論這個說法的正確性如何，這樣的擔心是很真實的，就像你說的，當時你女友的狀況其實就像是一個按鈕，打開了你對於自己的未來，能否給他一個安穩的未來，那個很深、卻又很不安的開關，或許，下面這些都是曾經停留在你你心裡反覆的話：

- 「我真的能夠給他幸福嗎？」
- 「儘管我們身邊的人都很支持，可是當其他人問起，我真的有能力可以讓彼此過安穩的生活嗎？」
- 「會不會我漸漸長大，我變得越來越沒用、社會越來越不需要我？」

- 「當她身邊許多條件好的人都累積了足夠的社會資產，我會不會變成，被拋棄、被丟下的那一個？」

我們常常把自己幻想中的感情模樣，投射到另外一個人身上，並且嘗試去控制那個人，以減少自己內心對不確定的擔憂和不安（趙曉娟，2006）。換句話說，當我們覺得對方是無法控制、無法預期、甚至不知道什麼時候會回應的時候，就會產生很多焦慮、甚至不知道該怎麼辦的感覺。

如果從這角度來看，我發現感情的「核」其實是「控制」。也因為這樣，最可怕的不是對方不愛你了，而是腦袋裡面「啊！我果然不是可以和他白頭到老的那個人啊！」的聲音。這個聲音之所以無敵，因為他的不可控並不是來自於外在，而是來自於內心的一種不相信。



「我不會認輸的，我不會把她交出去的，說好要一起老！」瞿欣怡（2015）在得知她的伴罹患癌症之後，忍住眼淚說。或許，不論是在同性或是異性的世界裡，

我們真正欠缺的是一種相信，一種就算是不確定，但還是願意繼續相信、繼續愛下去的傻勁。

或許，不論是感情或是同運，我們都需要一些驕傲的倔強、一些不顧一切的頑強，但我們開始有一點什麼，也才有足夠的力量，去抵抗外在的壓力。或者，更精確的說，是面對內心的不安。我想代替十年前的你，謝謝現在的你，謝謝你這麼努力、這麼多年來的不放棄，那時候脆弱而受傷的她，才沒有把自己包裹起來，接受「就這樣吧」的命運。

如果從存在主義的角度來看，焦慮是我們前進的動力（Frankl，2012；Sharf，2013）。正因為沒有一刻是安穩的，對於愛情和未來總是充滿不確定的，我倒是覺得，時候 20 多歲的你，已經在心裡面某個地方，靜靜的住下來了。當你努力前進的時候，她就悄悄隱形，但當你開始耍廢怠惰的時候，她就像是生命的警鈴，提醒著你，你比想像中有更大的能耐和勇氣。

Q&A

1. 請問今年運動會大隊接力，全校各班總計跑了幾圈操場？
2. 承上題，依照SH150活動換算總圈數，可以抵達哪個縣市？
3. 除了上學和讀書之外，佔你生活比重最高的事情是（睡覺不算）？
4. 承上題，這件事對你的人生有什麼正面的意義？
5. 你覺得世界簡單還是複雜，為什麼？