

石油通訊

CPC Monthly

Sunday



簡單的幸福：油人樂活週記

Tuesday



Wednesday



Saturday

Monday

Friday



Thursday

中華民國九十六年十二月號

676



中油精神

愛惜能源 · 珍惜使用

為下一代創造可持續發展的明天



中油為大家加油，請大家為台灣加油

為了組織長期發展，與競爭優勢有關的知能應逐漸轉移至組織層次，才可快速複製，使經營規模更容易擴充，確保優勢的長久性。

- 政治大學企管所司徒達賢教授·摘錄自「今周刊」571期

所謂技術研發、品牌行銷、生產效率等，其優勢必須是組織在這些方面擁有過人知能，方可歷久彌新，不斷進步而長期維持其卓越地位。為了組織長期的發展，這些與競爭優勢有關的知能應逐漸轉移至組織層次，才可以快速複製，如此不僅可使經營規模更容易擴充，而且由於在組織內有系統的累積、創新、交流這些知能，才能確保優勢的長久性。將知能從屬於個人，轉化為屬於組織，最基本的具體作法就是將決策與行動所需用到的資訊與經驗記錄成明確的文字檔案，並經由制度化的知識與經驗交流，將少數人所掌握的知能與祕訣，擴散到組織中有關的部門或人員。
(本刊)

不是每個想成為主管的都能如願，還要能通過組織的考驗。但認清管與被管的現實，卻是每一個人須仔細思考的過程。

- 商業周刊共同創辦人何飛鵬·摘錄自「商業周刊」1031期

不論在任何組織中，都有兩種人：一是管理者，一是被管理者；一個制人，一個制於人。自己管理自己，輕鬆愉快；被別人管理，受制於人，沒有自由。管理者，最具體的表現是組織的領導，是團隊的主管。管理者是工作分配者、是目標設定者、是遊戲規則制定者、是糾紛爭議仲裁者、是資源配置者、是路徑探索導引者，是當大家意見爭論不休、莫衷一是時，最後下決定的人。管理者替組織內所有的人服務，負重大責任，也享受最大的成果；管理者擁有權力，如果他做得好，會更贏得尊重。而被管理者工作聽別人差遣，時間被別人控制，所得回饋也看別人臉色。不幸的，每個人都在這兩種角色間做決定。當然做決定還不夠，因為不是每個想成為主管的都能如願，還要能通過組織的考驗。但認清管與被管的現實，卻是每一個人須仔細思考的過程。你可以決定一輩子做個被管的工作者，可以決定用輕鬆的工作來面對人生，但對被管的結果也要坦然面對。(本刊)

人生榮辱不可料，凡事心存厚道便好。

- 陽明大學神經科學所洪蘭教授·摘錄自遠見雜誌256期

人無千日好，花無百日紅，人生的路總是有上上下下；紀曉嵐說「得意時勿太快意，失意時勿太快口」，人應該要替自己留個退路。忠厚是做人的根本，人生榮辱不可料，凡事心存厚道便好。(本刊) C

石油通訊

CPC Monthly

石訊·實訊·時訊 — 中油代表雜誌
1951年7月創刊 2007年12月出刊



封面設計：黃元生

週末到週日，
代表了一個循環，
總是週而復始。
孜孜不倦，
換來全然放空；
散步沉思有之，
席地冥想亦有之。
幸福，只在簡約中漫遊。

週末到週日，
自成一生活美學，
個人主義盛行。
仰天長嘯，
抑或低頭沉吟？
向左走？
還是向右走？
幸福，只在與心的共鳴。

專題報導

- 6 簡單的幸福
- 8 油人樂活週記
- 8 LOHAS Life KawaiiKei
- 9 山林逸趣 北斗星
- 11 一 橋楓
- 12 幸福，來自簡單的願意 蜉蝣
- 13 樂活泉源 螢光
- 14 吃得下，睡得著，笑得出來 念凝
- 15 另一種樂活學習 樂思
- 17 樂活之趣 蒲公英
- 18 樂活在半屏山 Greener Ko
- 19 海棠與石蓮子 陸寶原
- 20 一種純粹的幸福 蜜蜜
- 22 食在樂活週記 J.W
- 24 滋味 毛毛蟲的天空
- 25 親子共讀的幸福 楊馥菱
- 26 簡單就好 木頭



35 無畏偏遠：油人捐贈獻愛心

28 自然養心 天心

事業報導

30 潤滑油直接經營海外市場正式啟航 楊馥菱

社會關懷

34 善盡企業社會責任 簡淑芬

—本公司捐贈桃源國小二手電腦後記

38 樂活中油人，環保向前行 譚鑑誠

—96年員眷淨山健行活動報導

心情故事

54 仰角40° 橋楓

詩風雅頌

56 許 益猷

56 歲月如斯 古鏡

57 問 望晴

57 曼陀羅之戀 望晴

藝文天地

58 與自然脈動一起呼吸—東澳生態之旅 張樹榮

69 重溫那一段閒情歲月—戀戀三輪車 黃金財



39 淨山健行：讓山更青水更綠

徵稿啟事

為反應同仁心聲、擴大同仁參與，本刊竭誠歡迎有關專業報導（工作研究）、關心話題（熱門問題）、同仁優良事蹟（敬業故事）、油人天地的文章，來稿請寫明服務單位、員工編號、戶籍地（含里鄰）及身分證統一編號，附有照片者，請同時提供照片說明。另本刊設有攝影專欄，以一般生活趣味性照片為主，如夏日戲水、人物特寫、兒童嬉戲、生態景觀、動物悠遊、親子活動…等富有人情味、生動寫實之照片；各單位的重要活動—業務的、工程的、休閒的照片亦在歡迎之列。

投稿須知

一、凡來稿，本刊編輯有刪潤權，拒絕刪潤者請事先聲明。來稿一經採用，若發現有一稿兩投、抄襲事宜者，未刊出者停止採用，已刊出者不致酬，敬請見諒。

二、譯稿請註明出處，圖表文字請儘量中譯並提供清晰圖片。

三、本刊婉收手寫稿。來稿請以電腦打字，磁片逕寄總公司工業關係處出版展覽組或直接

e-mail : 009237@cpc.com.tw

099627@cpc.com.tw

202720@cpc.com.tw

ISSN 0559-8214



統一編號

2004000006

浮世掠影

63 滋味 毛毛蟲的天空

身心安頓

64 山窮水盡疑無路，柳暗花明又一村 喻麗曼
 一亞特蘭大練功行（續）

新聞廣場

1 金玉集

5 徵圖主題：發現中油生態之美

37 當 詩與風相遇

「浮世掠影」精選集呼之欲出……

41 業務焦點

42 油情點、線、面 唐苑莉

44 世界石油掃瞄 經濟市場組

46 油價瞭望台 風險管理組

48 瞄準大陸 大陸業務組

替代能源—煤層氣發展概況

50 人事動態

52 新聞集錦

72 徵文主題：生命中的一本書

74 各地鱗爪

88 日誌



70

舊情綿綿：重溫那間情歲月

石油通訊編輯委員會

發行人：潘文炎

主任委員：陳寶郎

編輯委員：歐陽琇

謝錦堂

馮子梁

蔡金根

邱炳宏

楊健一

林美智

何永盛

沈天河

周振瑞

王定國

余宏嘉

總編輯：曹明

副總編輯：汪興華

企劃編輯：陳容

執行編輯：黃瑩

文字編輯：馮菊秀

程慧珠

美術編輯：黃元生

封面：黃元生

發行：郭雲清

發行者：台灣中油股份有限公司

地址：台北市110信義區松仁路3號

電話：8725-8531

網址：<http://www.cpc.com.tw>

印刷者：裕華彩藝股份有限公司

地址：台北縣新店市寶中路95號之8

中華民國40年7月創刊

中華民國96年12月10日出版

印製工本費：每本約25元

台灣郵政臺字第370號執照登記

為第一類新聞紙類行政院新聞局

出版事業登記證局版台誌字第

0874號

徵圖主題：發現中油生態之美

聽 鳥囀鶯啼。。

台灣藍鵲現身，黑冠麻鷺築巢，
鳳頭蒼鷹踞枝頭，白頭翁叢中漫步……

瞧 蟲嬉花間。。

花與蜂蛾繾綣，小灰蝶影翩翩，
赤星椿象頻出沒，還有那樹上蟬蛻……

相信嗎？

在中油各廠礦區，都可發現牠們的身影。

花香鳥語，綠意處處，

物種多樣，生機盎然，

有如一座座生態園地，

既是多年來廠區美化成果，

更是深耕環保的有力證明。

生態之美盡在中油，

等您用心發掘典藏，

自即日起長期徵求，

共同絢彩石訊扉頁！

石訊編輯部96.12.10

Tips.

* 傳統相機

沖洗成3×5或4×6照片，寄至總公司工業關係處出版展覽組黃元生收。

* 數位相機

300萬像素以上，拍攝之畫質清晰jpg圖檔（972541@cpc.com.tw）。

* 圖片說明

每張均需註明拍攝地點、時間及花鳥蟲魚名稱、習性、分佈或活動。



簡單的幸福

簡單，勾勒了幸福氛圍。

油人樂活週記，

充滿哲學家的思考，似尋常又不凡，

與心對話，意在閑適之外；

樂在當下，始終來自知足惜福的態度，

每個人，都是自己的風格大師。

幸福，來自單純的願意。

油人樂活週記，

有著實踐家的精神，體現生活哲學，

仰觀天地，時有物外之趣；

恬淡自得，總在眾聲喧嘩後悄然浮現，

每個人，都是跨界的生活達人。

Sunday



Tuesday



打開「油人樂活週記」扉頁之前，
且擷取感動片段，分享箇中意趣—

「一方鏡頭，就可攝下百年歷史，一首老歌，足以回想舊年時光。一杯清茶，已夠裝下天際倒影，一壺咖啡，可以想像浪漫午後。一雙舊鞋，可堪跋山涉水，一隻畫筆，即能彩繪大地。一位知己，可增進人生經驗，一本好書，能填補空虛心靈。一灣海港，可供欣賞，一襲涼風，可以提神……。一個人，可以隨處晃晃。生活中擁有這些，多好！」（作者：橋楓 P.12）

你，樂活了嗎？

Monday

Tuesday

油人樂活週記

1LOHAS Life

KawaiiKei

何謂LOHAS Life？國內某家知名企業數年前所推行的「千禧之愛」(A Kiss to the spirit of the future) 即可代表之。何謂千禧之愛？簡言之，是尊重地球與生命，持續創造愛與關懷的地球村，落實具體化可以四項主軸加以延伸：尊重生命—從事有益身心健康的活動與服務；彼此關懷—彼此奉獻純淨的心靈和寬廣的愛情；親近自然—致力環保珍惜資源，推廣有機概念；樂觀進取—以全人類的健康快樂為生活指標。這是否與LOHAS (Lifestyles of Health and Sustainability) 的觀念不謀而合呢！

在生活富裕的今天，大家的日常三餐，精緻美味的大魚大肉已是基本配備，在大口咀嚼的同時，其實不僅增加腸胃的負擔，無形中也破壞了大自然的環境。諷刺的是，現在許多文明病的產生，其原因竟然是「營養過剩」；許多人為了健康與身材，花大錢塑身，或者嘗試強度最強、也最易讓身體受傷

的節食，但結果往往是「事與願違」，付出了大筆金錢，效果卻最差。其實生活無須如此刻意，粗茶淡飯，讓習慣重口味的味蕾慢慢感受五穀雜糧的清香、蔬菜水果的甘甜，搭配適量的魚肉蛋奶，或者泡一壺熱茶，以溫熱的開水，取代加入過度糖份的飲料，一個禮拜試行個一二天，你會發現皮膚變得透亮平滑，無須過多的化妝品修飾，自然而顯得神采飛揚。

另外，現代科技發達，冷熱溫度的調節倚恃著電器用品，長期處於空調環境中，排汗系統無法充分運作，不僅使水份代謝的能力變差，侷限的空間也使我們的身心備受壓力。不妨嘗試在週休二日時，往山裡走，往海邊去，全家人一起到戶外踏青，爬山、散步、打球。親近自然的好處除了促進身體健康，刺激五感（視、聽、味、嗅、觸）等知覺，盡情「森」呼吸的好處就是讓全身上下充滿活氧，將老廢的細胞排出；另外，大自然四季的變



化，提供了一個觀察生命、體驗生命的絕佳場所，觀察萬物有機的變化，無形中為我們忙碌的生活、疲勞的心靈提供一股再前進的動力。

「LOHAS」的諧音是「樂活」，快樂的生活無他，就是找到適合自己的生活方式，追求簡單自然的生活，更重要的是持續落實，從而推己及人，從「愛自己」到「愛家人」，再「愛週遭的人」、「愛地球」。不管你追求LOHAS的方法為何，只要讓自己感到輕鬆愉快，就是一種LOHAS；讓自己的心靈充滿愛的動能，再傳遞給週遭朋友，讓他們感受到這股新興的生活型態，相信生活會更美好。

2山林逸趣

北斗星

平日上班忙碌，總在「忙」、「盲」、「茫」中迴旋，故假日一到，每與家人走向戶外，遠離塵囂、擁抱自然，適時放空自我。多親近青山綠水，除能消除疲憊、調適壓力外，亦能重啟工作能量並提供自己檢視內心的機會，正所謂「天地本寬，而卑者自隘；風花雪月本閒，而勞攘者自冗」，其中，令我流連忘返者，當屬東北角及宜蘭風光，好山好

水、景色怡人，置身其中，常有物外之趣。

●東北角桃源谷

車行中山高，過汐止收費站，接東北角濱海公路，行至貢寮，沿路順著指標，即可抵達。沿著石階步行而上，兩旁盡是翠竹綠樹，微風徐徐吹來，翠竹搖曳生姿，蟬鳴鳥叫，令人想起菜根譚的一段話「風來疏竹，風過而竹不留聲；雁度寒潭，雁去而潭不留影」。抵涼亭區小憩一番，沁涼如水的山風迎拂，不僅夏日消暑，身心靈亦得到釋放。此時與三、五好友一同喝酒或品茗，歡笑迴盪於山谷間，陶然共忘機，真是人生一大樂事！「乘此樂山性，重以遠遊行」，繼續向前行，即可登上山巔，此處腹地不大，卻是旅客鍾愛之處，可綜觀四方，景色一覽無遺；常與家人來此，盡情大聲吶喊，像極與大自然之間的真實對話，「登高使人心曠，臨流使人意遠；舒嘯於丘阜之顛，使人興邁」，此之謂也。遠眺龜山島，悠游於藍色海洋中，視野為之開闊，運氣好的話，還可望見成群結隊的水牛緩緩而行呢！萬物靜觀皆自得，自然之美處處，心靈悸動時，頓生無限喜悅。

●明池森林遊樂區

有兩條路線可選擇，其一：北二高北上至深坑接上北宜高，經坪林、通過雪山隧道，至宜蘭頭城，再接台7線，經大同鄉三星、牛鬥、英士，即抵達。其二：走北二高南下至關西市區，接上羅馬公路（即118縣道），

至羅孚、巴陵，即北橫公路，順著走亦可達。明池，高山湖泊，海拔1,150公尺，鍾靈毓秀，確是最佳避暑勝地，素有「北橫明珠」美譽；位於北橫公路最高點，終年煙嵐繚繞、雲霧縹緲，景觀瞬間變化，區內有柳杉人工林、原始檜木林、鳥類及蝴蝶生態區，以及觀景步道與環池步道。登至「慈孝亭」，遠眺雪山山脈及筆架山，有如人間仙境，讓人心曠神怡，「徜徉於山林泉石之間，而塵心漸息；君子雖不玩物喪志，亦常借境調心」，但若無閑淡自然，與山水同化之心，又怎能品得其中真味？本來大自然就是人類無言的老師，它以圓融、超脫淨化人心，使人不再留意事物的表象，而能與天地融合一體、達到物我兩忘的境界，故以觀山水之心待人接物，寧靜致遠。

●冬山鄉新寮瀑布

宜蘭縣境新闢的觀光景點，早期未對外開放，知名度不高，卻是夏日消暑好去處。車經羅東夜市，接義成路（即宜34線道），沿途有指標，車抵達山下，可停在林務局冬山鄉工作站附近，步行在堆滿檜木屑的步道上，檜木特有的香氣四溢，沿途河畔無數遊人戲水，歡笑聲不絕於耳，約步行20分鐘即抵達。一眼望去，瀑布從高處宣洩而下，激起無數水花，並夾帶清涼無比的水氣撲鼻而來，富含大量氧氣及負離子，反覆幾次吸納後，頓覺神清氣爽！山壁偶見鳳蝶飛舞，總是驚鴻一瞥，古人云「丹青難下筆，造化獨留功，舞蝶迷香徑，翩翩逐晚風」，似符合



▲ 與家人走向戶外，擁抱自然。

當下意境。瀑布所形成之大水池，是家人盡情戲水的好地方，看到妻兒快樂神情洋溢臉上，頓覺人生的幸福，莫過於此。其實鐘鼎山林之趣永遠存在，端看人們是否能撥空造訪，「開門日日見青山，歲歲青山不改顏；我問青山何日老，青山問我幾時閒」。

●羅東運動公園

車行北宜高，至羅東交流道下來，沿著指標即可抵達。據說該公園係由日本國際知名設計公司得標，以日人一貫審慎作風規劃、佈局並認真執行，才造就今日的美麗風貌，堪稱全台最浪漫動人的公園。整體規劃盡善盡美，如高爾夫



果嶺般碧草如茵、綠樹成蔭，顯得生氣盎然，雁鴨悠遊於清澈水池中，自得其樂；夜至「望星丘」觀賞明月繁星，一享寧謐。租協力車來一趟「親子同騎」，在公園外圍自行車專用步道上暢行無阻，極目所至，如山水國畫般層巒及別具特色的別墅呈現眼前，美麗冬山河畔散落西瓜點點，與稚子趣味對話，無形中增進親子關係。當內心因外在環境感動而不再急躁，發現處處充滿驚喜與快樂，旅途中的風景也變得美麗動人了。

其實我們需要的不多，想要的卻很多。所謂「知足常樂」，有時，簡單的生活即是享受，啜飲香茗、聆聽山風、遠眺煙嵐或仰望星空，只要敞開心扉，幸福的感覺悄然來臨；人能觀照內心，也就能「風恬浪靜中，見人生之真境；味淡聲稀處，識心體之本來」。

3— 橋楓

一，是初始，也是全部。是簡單，也是圓滿。

從小，生活並不豐裕，有時甚至未能滿足

基本需求。日後雖漸獲改善，對物質，仍持簡單、方便、夠用即可態度。當中，並無特別奉行的理念或體悟，只知唯有自然、單純的生活，才是自己所要的。

曾以彩筆塗抹過年輕歲月，當畫紙上呈現飽和、豐富的形色之際，心中所湧現的那份喜悅，已足以讓當時的我，興奮多時。這種簡單而隨手可得的滿足，就是一種幸福。如今，興趣雖轉回文字書寫，而不再擁有畫筆游走的快意，但那積字成文後的充實，仍讓人無限陶醉。靈機一動，隨意書寫，已在生活中自成一方天地，任我遨遊。

並不厭惡喧鬧，但更多時候，喜歡獨處。獨處是忙碌的停格，是可閒散、也可沉澱的生活方式。暫停，往往可以看見另扇風景。因為，當眾聲喧嘩逐漸散去，回歸的即是寂靜。靜為生命本質，是萬物初始，也是過程的全部。靜，使天地清明，思維專注，風景自然呈現。此刻如果繼續往前，那將會有所錯過。倘若時空許可，何妨暫時離開人群，體會靜謐之美。

未知是否因為年齡關係，對食物的選擇，愈來愈喜清淡。一碗清粥，幾點醬料，或是一把燙青菜，加上些許沾醬，直比人間美味。如果蔬果得自親人所送，那又更加添了幾許的溫馨。

近來，慣於假日午后上半屏山，除享受汗

水淋漓的酣暢外，在山路崎嶇僻靜處，因無人干擾，總會有不期而遇的意外收穫。看斑鳩與你相視而笑，任綠意撲你滿懷，此時所擁有的，何止無限。放慢腳步，仔細聆賞大自然無私的恩賜，即使只是一聲蟲鳴，一聲鳥叫，都是解憂良方。岩上小草，只需露水就能開花結籽。雨後竄出的野菇，儘管生命短暫，依然昂揚挺立。這看似簡單、實則圓滿的生命過程，是大地賦予了無窮的生命力，它們終能在不同的環境中，自由成長，自在美麗。一切是那麼地自然，也那麼地理所當然。

現代人的欲望，往往過於複雜與超量，人們才會有減量和極簡的反省。而反省應始於觀念的建立，最能代表簡單意念的，是為「一」字，一如文前所言，一是初始，也是全部。是簡單，也是圓滿，它當然更是一種幸福。由一可以畫圓，圓即圓滿，圓滿即是幸福。如果你想追求幸福，那就從「一」開始找起吧！

一方鏡頭，就可攝下百年歷史，一首老歌，足以回想舊年時光。一杯清茶，已夠裝下天際倒影，一壺咖啡，可以想像浪漫午後。一雙舊鞋，可堪跋山涉水，一隻畫筆，即能彩繪大地。一位知己，可增進人生經驗，一本好書，能填補空虛心靈。一灣海港，可供欣賞，一襲涼風，可以提神……。一個人，可以隨處晃晃。生活中擁有這些，多好！

4幸福，來自簡單的願意

蜉蝣

一首歌"The impossible dream"反覆在耳邊繞唱著，一時為那勇敢浪漫夢想深深感動了。

身心沉醉在唐吉訶德的騎士精神裡，靈魂也隨著澎湃的歌聲與旋律，漫舞於原始鄉園山野古堡中，遁走入中古世紀的奇幻之旅，追尋著勇於逐夢的遊俠，和他們一起吟頌著「不論希望多渺茫，不管多遙遠，去跟隨那顆星。忠於榮耀的追尋，以僅存的勇氣努力奮戰，對抗一個無法擊敗的敵人。忍受那無法容忍的悲傷，跑向勇者不敢去的地方，願意昂首闊步入地獄。愛上來自遠方的純潔與高雅，去攀摘那無法碰觸到的星星，世界會因此變得更好。當我躺下安眠時，我心將寧靜與沉著……」

為了那願意「做一個不可能實現的夢」的理想而折服，自己也從中得到更多的勇氣。心，也因此而寧靜安定了。

讓自己樂活的「幸福」
—來自一首歌的意境……

進入剛除過濕的小書房，把連日的陰霾、濕冷、低沈，統統關在門外。暖暖的燈光、米卡其色的窗簾，將那



一整片灰濛濛的天空遠遠隔開了。輕輕按下停止鍵，馬勒交響曲（註）戛然而止。在寂靜中發了個呆，心動澎湃的天堂之音漸漸從腦子裡淡出了。

放鬆每一個呼吸、每一吋肌肉、每一條神經、每一個細胞，想像自己置身於乾燥晴朗的晴空中，坐在一棵強壯的大樹下；淡淡的陽光，徐徐的風動，大自然生物活動的聲響，空氣、綠草、泥土的味道，自然吐納間，腦部自然停止部分活動，一切進入單純的感官世界。嘿~身心終能回歸到原始古樸空靈的簡單。

讓自己樂活的「幸福」一來自單純的冥想……

對我而言，「幸福」是一種狀態，是一種相對的感受。在浩瀚宇宙生生不息的輪轉中，隨著心識流動隨處都存在。在松間明月、在晨曦露珠，在施與受的過程中，在找到信仰的力量時；在一個心意相通的眼波，一種心動默契的交流，一個讚許肯定的支持和接納，飢渴過後的飽足、風雨過後的寧靜。

然「幸福」也很容易就會從指間流逝，或不經意地就遺漏了。但！當我們願意張開雙眼發現它、注視它，當我們願意伸出柔軟的觸鬚，打開心門時，它是無處不在的。

讓自己樂活的「幸福」一來自簡單的願意……

註：「馬勒交響曲」曾被人譽為最接近天堂之音。

5樂活泉源

螢光

幸福一是身心的能源補給站，幸福一是生活中的樂活泉源！

娃娃因飽足的吸吮和溫熱的奶瓶而幸福。

幼兒感受溫柔的呢喃和安全的懷抱之幸福。

兒童從關注讚許和肯定的眼光中得到幸福。

青少年希冀的幸福來自被接納和歸屬感。

至於成年後的幸福，我想大概是一追尋心所想要吧！

雖然因為想要的很多，幸福的感覺會因此而相對減少。

在親情、友情和愛情的感情世界裡，接收到或散發愛的訊息時，幸福油然而生。

在相互信任、依存和照護中，在無條件的施與受間，幸福就在彼此珍惜之間。

一段回憶、一首歌、一則詩文、一篇報導、一個故事、一句話、溫暖的擁抱、溫柔的眼神，當內心之鑰被開啟時，也打開了幸福的湧泉。

在暴風雨過後、忙亂紛擾後、歷劫歸來後、沈寂過後、迷途知返後、失而復得後，特別能感受到幸福。

我們總在繁華落盡再回首時，在朔望潮汐的時空，在黑暗光明交織轉換時、也在生和死的流動中，不斷尋找幸福、捕捉幸福、享受幸福、流失幸福，又重新尋回幸福。在一種相對的狀態中，感受生生不息循環的幸福。

我希望~我的幸福不是絢爛，不存在於明暗、冷熱、酸甜或哭笑中。

我等待~樂活在平淡的生活學習中，在寂靜無聲的交流覺察中……

6吃得下，睡得著，笑得出來 念凝

坊間流行提倡「樂活」的口號，我的認知也許不夠正確，也或許我的解讀有些差距，並不真正瞭解「樂活」的意義，但又何妨？我誠實、認真地過每一天，親人、好友健康平安地在身邊，如此平凡簡單的生活，即是我的「樂活」！

好友傳來網路上流傳的一則小品—清大賴建誠教授的「人生三願」氣哭兒子。文章中的三個願望「吃得下、睡得著、笑得出

來」，多平實三個願望呀！看似簡單，卻得之不易。要健康，方能吃得下；要無愧於人，才能睡得著；要坦然於心，知足，才能笑得開。我期盼這能成為我「簡單的幸福」。

孩子們陸續展翅飛出，生活頓時進入「空巢期」，又在一個偶然的機緣下，外子轉換職場，成了名符其實的「在外遊子」，且變換身份為「週末情人」，而我也被迫成為「獨居婦人」，生活似乎被放逐了，我的一週七天，就再簡單不過了。

每天，不再倉促地面對每一件事。一週工作的五天中，我已學會起床時，幫外子餵魚、澆花，照顧他那些寶貝們，怕只怕「週末情人」返家時哀怨的眼神，源自於葉子怎麼又枯黃了？早晨，我可以很悠閒地煮上一杯咖啡，讓滿室的香氣喚醒自己，餵給自己一份營養早餐，再從容上班；居住在稱之為「縣」的好處之一，不就是不擔心塞車。

現在的我，得以彈性地支配自己下班後的時間，除了固定每週三晚間一小時的瑜伽課程外，可以毫無壓力地決定回家時間；雖然我始終不是一個稱職的「煮婦」，但當家人同在時，心中難免有壓力，恐一家人引



頸等待回來晚餐。而今，我可以隨心所欲、隨興所至，更自由的是，不會有人「管」我晚餐吃什麼？或「訓」我不可不食！我可以很慵懶，即便只是坐在沙發上冥想，都覺得很享受。每晚，與家人一一互報平安後，也擁著這份平凡而入睡，因為我知道我親愛的家人雖然分處各地，但他們是健康平安的！而我的幸福就是如此地簡單。

週末，是團聚的家庭日。或是帶著兒女，回家探望老人家；或是選一家氣氛佳的餐廳，滿足一下味覺；或是挑部好電影，走進電影院放鬆自己。我們一家四口，總是會尋求任何「合理」的藉口，諸如爸爸這個月領有出國津貼、媽媽稿費入帳、女兒策劃的活動圓滿成功、兒子球賽表現出色……等等，找遍「理由」在團聚的時刻，犒賞上班的辛勞、上學的辛苦，一家人沈浸於那份溫暖中，或嬉鬧、或鬥嘴，是心情的放鬆，也是壓力的紓解；然後，再各自檢視醞釀下一週的能量，不論是在工作上或學業上。這就是屬於我、屬於週末—我與我的家人「簡單的幸福」！

我常情不自禁地，受感動於路邊的老人家，他們行動雖遲緩，卻依然怡然自得，看在我眼裡，總會有些許的心酸與深深的悸動。常跟知心好友閒聊，我們能不能只活到「能走能動」就好，真的不想生活是那麼地無助！「樂活」不就是要健康，且能自給自足，快樂地生活著嗎？

我，吃得下！睡得著！笑得出來！
我以為我，是「樂活」的實踐者！

7 另一種樂活學習

樂思

日復一日，年復一年，從小到老，從生到死，時針秒針，黑夜白天，週一到週日，一月至十二月，春季到冬季，我們總在不同週期的加總中完成生活。

在每個循環的間隙中，可有找到一些方式，為自己挹注新的能量？可有暫歇腳步，放鬆放空休養喘息？更加把勁，去挑戰不可能的極限，超越自我的企圖心、轉換到陌生的新環境、加入新的學習元素、挖掘新能源、遊憩放假？又或者，可曾不顧一切，勇敢投入一段感情？嘗試跨入另一種生活領域，擷取新的樂趣，找到快樂生活的能量？

幾年前，兩個孩子暑假外放近二個月時間。我順著一段機緣，到土城的一處精舍客居，和出家師父學習修行。那一陣子，每天早上從精舍去上班。下班後又回到精舍加入她們。那段時間，我將自己分成二部份，工作者的角色如常行進，把媽媽的角色暫時放

掉。早、晚隨著師父誦經、聽經、靜坐、學習禮儀。也常和兩個年紀約十四、五歲的小比丘尼一起，用心仔細地清掃擦拭佛堂和公共空間的每一個角落。

剛開始，是以朝聖的心情面對，生澀而緊張，時時戰戰兢兢地跟著學習，生怕做錯什麼會褻瀆到神明，或令師父失望。嚴肅鞭策自己每天清早四點以前起床，簡單快速梳洗整理，到佛堂禮佛參拜後，四點半即準時開始早課誦經。下班回精舍時，師父已親自準備好藥石（註）了。晚上則和前來禮佛參拜的信眾，一起聆聽師父開示、講經。晚課後，有時會和師父說說話，好奇地把心裡千奇百怪的問題提出來，有時則自己坐下來靜默思考。

每週末回自己的家，週日晚上再回到精舍，如此循環了七週。記得第一次剛踏進家門時，竟有恍如隔世的感覺，一切變得既熟悉又陌生。在這和平常不一樣的日子裡，不覺中捨棄很多負擔，也改善了許多無法自主的習氣，獲得生活中受益的訓練。至今我都還習慣，早上醒來時，先專注誦念七句七次「南無阿彌陀佛」，然後才安心下床開始一天的活動。晚上就寢前，則躺著簡單回顧觀看一下今天的自己，然後持續默誦「六字大明咒：唵嘛呢叭咪吽」，直到安睡。

七週的循環學習，由緊張一步步走向自在，由生澀到自然；得以在反覆誦念中得到

安定的力量，在規律單純的生活中找到哲理和清明；在自我角色來回轉換的途中，找到調息喘氣平衡的方法。回家前夕，和師父們話別時，豁然發現自己整個人變輕鬆了，一股新的力量在身心中流暢運行著。當自己再走回單親媽媽的角色時，不再感到如此沈重、憂懼和無助了，我的腳步沉穩又輕盈。

接到兩個孩子，從機場到回家的路上，一路上兩人吱吱喳喳說個沒完，我一直微笑聽著。幸運得到的新能量，讓心中多一片樂土，也在生活中讓身心安頓得更好，這樣也會成為更好的媽媽！

註：經云「早起諸天食，日中三世諸佛食，日西畜生食，日暮鬼神食」，故佛制不非時戒、過午不食戒。飲食僅為資身，所以應當節制，以防貪心而妨道，招納譏嫌誹謗，此事不合戒法，故名之「非時」，這是制戒的意義。但為資養色身，日時過開緣而食，故稱為「藥石」，食前應合掌恭念「南無大智文殊師利菩薩（三稱），請接受弟子方便藥食」，以慚愧心，當如服藥而食。（以上文字來自網路資源）



8樂活之趣

蒲公英

婚後，從五光十色的台北市搬到步調緩慢的南部居住，三不五時跟死黨們吃飯聊天成為回憶，逛街血拚也不再是下班後的娛樂。但，樸實無華的生活，讓我重拾恬靜心情，體驗前所未有的樂活趣味。

●菜籃族

每到下午四點十五分左右，大家匆忙將手邊的工作做個結尾，當四點二十五分廣播傳出悅耳的音樂，就是大家刷卡下班的時刻。下班後天色猶亮，我往往在回家途中換上備用的輕巧拖鞋，化身為「菜籃族」，到黃昏市場尋寶。

在台北，沒有去過所謂的「黃昏市場」，到了南部生活，才領教到黃昏市場的熱鬧滾滾。許多人以「歐兜邁」代步，把偌大的街道擠得水洩不通。市場裡應有盡有，我也從開始時買一些入門的蔬菜、肉類，進階到用台語跟老闆殺價（手法笨拙，從來沒有殺成），或是嘗試購買一些新奇魚貨與蔬菜。十一月底，正是洛神花萼的採收期，看到老婆婆在路邊叫賣新鮮的洛神花，想起媽媽煮的洛神花果醬，忍不住買了一斤，自己回家製作「媽媽的味道」。

●空中菜園

婆家頂樓的陽台荒廢多年未用，看在我這個自念書後就沒住過「透天厝」的城市鄉巴佬眼裡，很是浪費。一心想要打造「空中花園」的我，拈花惹草就成了我下班後的重要工作。

栽種的樂趣，開始於把沉甸甸的培養土搬到後車廂。雖然稱不上「墾植」，但呼吸著融合了夕陽、土壤與風的氣息，就足以讓我賴在陽台上不走。一鏟一鏟地用泥土將花盆填滿，即使手髒了、粗了，心裡卻是滿滿的、踏實的。

由於嚮往「收成」的樂趣，外子與我選擇各式「食用」作物來栽種，如秋葵、迷迭香、辣椒、芫荽（即香菜）等。看著土裡的種子探頭發芽，長出嫩葉，每天澆花時都細心地觀察它們多長了幾公分或多發了幾片新葉；幾個月下來，迷迭香已經「成群」，芫荽也已「收割」，率先登上餐桌，成了晚餐熱湯的調味新寵。在颱風季節中折損嚴重的秋葵，其倖存者竟然在最近長出了「小秋葵」，雖然只有一支，但已足以讓我喜出望外。

婚後的生活，是從天堂墮入凡間。也許正是體認到現實的身不由己，就更能把握住每一個心靈偷閒的時刻；也許正是因為缺乏五光十色的燦爛生活，就更專注在生活中每一件平實的事情，從中覓得樂趣。

9樂活在半屏山

Greener Ko

兩股樂活風吹向半屏山，一股來自山南腳，另一股來自山北側。它們各吹各的調，一道圍籬在其中。

冬天夜長晝短，清晨五點天空可還沒亮，山客零零星騎著鐵馬摸黑來到山南腳。半屏山自然公園標蠹處，鐵馬定點排成一列，有別於開車來的，不同於騎機車來的，未燃燒能源而排放二氧化碳，精神更加煥發，攻向山頂；也有人不疾不徐沿著分隔煉油廠與市政府管轄的半屏山圍籬標號一、二、三四號門冊冊而來。圍籬內，油人專用的半屏山公園破曉開張總遲了一些，退休的前輩和眷屬總是最早到的老鳥，七時許，等待八點上班的同仁，或單獨或成對徒步光臨寶地，繞圈健健走。

「早！」「早！」這款共同語言的合聲處處聞，無分圍籬內圍籬外，陌生人在道早聲中卸下疏離感，長年失眠的我，也一起吐出昨夜輾轉床榻的苦悶。有道是：「漫步，漫無目的的散步，讓偶爾的慵懶趕走匆促……」（石訊第675期P.35），LOHAS中間字H，代表健康Health，當與同在演講會學習英語的Grace同行時，她卻這樣告訴我：「要快走！快走才有效！醫生說的，讓心跳達到170減

年齡！」對既患低血壓又到花甲年紀的我來說，誠然健走跨步可促進血液循環，升高血壓，與其慢步，毋寧追求速感，一樣樂活。

冬天夜長晝短，下午五點時分，斜照的夕陽已然將沉，山客零零星騎著鐵馬，趁天黑前來到山南腳。半屏山自然公園標蠹處，鐵馬放定位猶如清晨的山客，只是日落之前車水馬龍，鐵馬爭道險象環生，多虧身手矯捷反應迅速的樂活族，攻頂前沒忘隨身攜帶手電筒，冬至之前得與日光爭長短。山北側煉油廠這一方，樂活的員眷紛紛報到，而我，總是打完卡就奔向山北側，健走邁向圍籬下，跨越圍籬，在山頂與從山南腳登頂的山友會合，那是一天最樂活的時刻！在這裡，山友即死黨無所不談，大家開懷大笑！請勿誤以為咱們這一票盡是無聊男人，山友其實也是病友，有位直腸癌患者劉董，化療後一年來，幾乎天天到此尋找健康，勇毅如他，不就代表LOHAS中的Sustainability嗎？

兩股樂活風吹向半屏山，一股來自山南腳，另一股來自山北側，沒有一道心牆在其中。歡迎加入這兩股樂活風，請騎單車或徒步，或年底捷運通車後，搭電車往返，減少空氣污染，讓這股樂活風更清新！



10海棠與石蓮子

陸寶原／煉製事業部大林廠

住大樓，不若鄉下有自己的空地，可隨手栽植蔬果，或其他花花草草的，不過仍可利用陽台或窗台，擺些綠色植物。其目的不外乎在需要時，不用透過對窗外的搜尋，即可擁有幾分綠意。

或許是忙於雜務，也或許是過於懶散而疏於照顧，原本綠葉簇擁的窗邊，今只剩內陽台的樟樹、馬拉巴栗，及還算茂密的蕨類等零星幾盆，充當門面。至於曾經盡職地開過花的軟枝黃蟬和三角梅等，早就以殘枝，和破損的花盆們孤寂地共處在外窗台一隅了。在這自生自滅、可有可無的狀態下，多年來對他們亦僅止於例行的澆澆水、或偶爾的剪剪枯枝而已，想想真是抱歉萬分。

慣性的歲月，無為的作為，凡事總想只要維持日常狀態即可。因此，對於熟悉的環境，是否有所變化，有時並不特別留意。但意外的發現，卻常令人有喜出望外的感覺。事情是這樣的，許久前的某日，在例行的澆水行動中，發現內陽台一只植株已死，但並未移走的花盆內，竟然長出了海棠。記憶所及，未嘗種過。可能是靠窗，成熟的種子被風吹進，恰巧落在生存環境適合的盆內，就這樣就長了出來。在外窗台一隅的殘破花

盆，原來盛滿的泥土，在歷經多次風雨沖刷、侵蝕後，早已所剩無幾。想不到，竟也不遑多讓地長了一株石蓮子，略帶灰色的葉片，挺拔的骨梗，生命力十足。

一內一外，生命光輝相互照映，生命機會無所不在。有時看似絕境，卻又逢生，成長過程永遠是那麼地充滿戲劇與韌性。只是相較之下，海棠終究幸運許多，她有完整的盆身可供生長，有定時的水份可以滋潤，風雨來時，只要窗戶一關，即可受到保護。反觀石蓮子，平日僅能棲身在不被注意的角落，靠著少數泥土及有限的水份過活，還得面對風吹雨打、日曬雨淋，生活條件相對惡劣。曾經觀察，如一段時間未曾給水，海棠葉子漸失光澤，甚或凋萎；因天生枝骨脆弱，水份充足之時，一經碰撞極易折斷。具耐性的石蓮子，則只要幾滴春露，即可起死回生。心想，假如兩者的生長環境互換，石蓮子或許會活得更為精彩，而海棠卻可能早就香消玉殞。

此刻，正是海棠開花時節，飽滿的枝葉，漾著水水的容貌，朵朵紅花，點綴在城鎮高處的窗邊，自在綻放，也自然美麗。隔著玻璃與紗窗的石蓮，則在秋陽之下獨自揚起一臉的平凡。身世儘管平凡，也不必怨歎，更無需欣羨。低調卻又充滿自信的生命容顏，會在你踏實的生平中，散發獨特魅力。而石蓮的生活態度，正是如此。

未來，必定還會有風有雨，而我並不打算換掉石蓮的盆子。因為，意外的人生，總會有意外的收穫。儘管可能面對艱困，但無論如何都應留給獨立自主者更多展現自我特質、證明生存能力的機會與空間。至於海棠，明年花季到來，我仍希望她會如期開花。畢竟，她是陽台內唯一稱得上豔麗的風景。

11 一種純粹的幸福

蜜蜜

「這是一個資訊爆炸的時代。」這句話從我國、高中就開始恐嚇著我，也多少因為這句話，我選擇了大學科系，然後，繼續被爆炸的資訊恐嚇。資訊以光速的方式成長倍增（也許有點誇張，但我真的是這樣以為），我們也就得用拼了命的方式吸收各種有用的資訊以防不時之需，這樣好忙碌，還造成一種資訊恐慌的心理壓力；漸漸地，開始有人需要追求幸福，供需市場便出現販售幸福的人，「一定要幸福喔~」這句話，有一陣子成為我鼓勵朋友的話。

最近流行「樂活」、「慢活」，書店裡面有好多書教人怎麼過這樣的生活，據說可以讓

人解除壓力，免除追趕、被追趕的緊張。也有一些書教導我們從飲食方面著手，有機的食物可以帶來好的能量，從而改善我們的身心靈。嗯，可是有機的東西通常很貴，對剛出社會不久的新鮮人來說，算是不小的負擔。有的書教導我們使用芳香精油，精油有好多功效，認真實行也得花上一筆不小的金額。另外，還有些書告訴我們要壯遊，壯遊是什麼？就我的理解，好像就是得花一段時間出國旅行，增廣見聞。還有，好多好多的方法，不是要資金雄厚，就是要時間充裕，就像我之前的長官說的：「樂活、慢活這種名詞，應該是有錢又有閒的人才會思考的議題吧！」我不得不承認，有些書上說的真的讓我有這樣的感覺。

可是，若我也想像有錢人一樣樂活（雖說有錢人不一定快樂的活，但我私下規定他們一定得快樂），那該怎麼辦？這讓我聯想到一個故事，有關富翁跟貧窮漁夫的對話。富翁告訴漁夫說：「你應該認真捕魚，每天都盡你所能去捕魚，然後你就可以賺錢，接著利用這些錢來換一艘更好的漁船，你就可以像我這樣躺在沙灘上悠閒的曬太陽。」貧窮的漁夫卻用疑惑的語氣問著富翁：「可是，在捕完我今天所需的魚之後，我便擁有一整天在沙灘上優閒曬太陽的日子，為什麼



我還要像你說的那樣努力？」故事裡的兩個人原來追求的都是同一樣東西呀！在造物主的眼裡，所有的人都平等，陽光不會只曬富翁，沙灘也不僅為富翁開放，而在我看來，他們所追求的就是一種很純粹的幸福，不需花費很大的力氣，不需浪費很多地球資源，不會產生不必要的污染，既不會妨礙別人，又不會委屈自己；應該這麼說，其實，幸福可以很純粹。

我曾經以為度一個不小的假期，遠離原本的環境，才能放鬆自我進而紓壓，最好是去峇里島做個SPA，或者去瞎拼來寵愛自己，以犒賞自己工作的辛勞。直到最近，我過了一個美好的週末，才發現讓自己開心其實很容易。那個週末，我早起到菜市場買早餐吃的蔬果，不是有機的，但一樣很新鮮，而且我仔細的清洗、用心的烹調。最近讀到一篇文章，文中敘述作者的先生是位法國人，是個認真看待食物還有用餐過程的人，會為了用餐而翻找出漂亮的桌布，搭配餐具享受著用餐樂趣；我決定要向這位法國先生好好學習，於是找出兩個潔白的大餐盤，仔細切好小黃瓜、洋蔥、蕃茄，用少許的油烹煮培根、雞蛋等，調整擺上餐盤的位置，我先生則用泡茶器做出綿密的奶泡，放到已經沖泡好的咖啡上，兩個人面對面坐下，享用花費不到50元的早餐。也許我形容得不夠好，但請相信我，試著開心、認真，也許再加一點感恩的心，我就是這樣享受到一頓單純卻很幸福早餐的。又一次，好友相邀到溪邊遊



▲ 冰涼的西瓜，內蘊純粹的幸福滋味。

玩，帶著泡麵、西瓜，我們當了一整天的野小孩，花費不多，卻是都市人嚮往的休閒活動，吃著用溪水浸泡過、格外冰涼的西瓜，彷彿回到曾經的純真年代。

我常想，為什麼我們總是羨慕小孩子的無憂無慮？套一句我老爸老媽老愛說的話：「你想太多了！」試著對自己說這句話，說服自己放開心，那開心的生活就唾手可得啦！

12食在樂活週記

J.W

曙光微露，這個占地甚廣的農校，除了沾滿露珠的植物開始甦醒之外，來運動的附近居民也讓整個校園顯得生氣蓬勃；跑步的、散步的，在樹底下扭腰擺臀的，讓校園成了一座運動公園。

等到天大白，校門外一角也熱鬧了起來。就在圍牆邊，塑膠布一攤，幾個老人家把自家種的蔬菜簡單的擺上去；來這邊運動的人也很捧場，走進校園前幾乎都會買個幾把青菜，雖說前陣子青菜貴上天，但這邊的青菜永遠物美價廉，一律都是老價碼。這天，老媽子邀著去運動順便買點菜，想想七點半出門也不早了，想必也遇不上這些菜販吧！沒想到週末的校園舉辦了場盛大的自行車大會，讓原先圍牆邊的菜販不得不移到更旁邊的位置，結果就這麼幸運的買到了老阿公細心呵護的韭菜，一把把青綠新鮮的嫩韭，老阿公說：一把10元！

我在心裡直呼不可思議，老媽卻說他一年到頭都是這個價錢喔！要不是今天有活動，老阿公的韭菜早早讓人搶購一空啦！於是老媽買了兩把之後又覺得不過癮，索性跟老阿公包下了剩下的韭菜，如此一來，老阿公也可以早點回家休息，樂得他免費送我們一把韭菜，而從老媽喜孜孜的表情看來，早上的

這筆交易可是相當划算。

老媽說，這邊的菜販賣的都是自家要吃的蔬菜，產量不多，因為悉心照料且沒噴灑農藥，來運動的居民如寶貝般買回家，特別是老阿公種的韭菜，葉窄表示嫩，韭香也濃郁，她特別喜歡。「既然採買了這麼多新鮮韭菜，就來包韭菜水餃吧！」運動過後，我們順道上街挑了黑豬肉，到製麵廠採買了水餃皮，這才回家準備料理。新鮮韭菜的香氣在剁碎後更加濃郁，連外頭路過的鄰居都忍不住探頭看我們在做什麼；之後灑上鹽巴去去苦水，加上新鮮的黑豬肉再加以調味，水餃內餡就大功告成囉！

值得一提的是，我們家包水餃的獨門絕招一豬皮。買豬肉時，肉販一般都把豬皮去掉後絞成肉末，但我們卻特別保留那豬皮，甚至還請肉販幫我們多加點豬皮呢！之所以這麼做，除了不浪費之外，更因為豬皮豐富的膠質融合在水餃餡裡，當水餃熟透，碎碎的豬皮也隨之軟化，一口咬下，那又Q又軟的口感在嘴裡彷彿會跳動般，呈現一種絕妙的滋味。

母女倆就這麼聊天，就這麼隨性的包著餃子，時間過了也不重要，不趕著午餐，沒有要事出門，等肚皮開始鬧空城了，正好煮鍋滾水、丟下





▲ 母女倆手工合製的餃子。



▲ 田邊村景，寧靜而美好。

新鮮剛包好的的餃子，直到變成白呼呼的餃子兄弟，筷子一夾，嘴巴一張，滿滿的內餡，滿滿的酒香，滿滿的湯汁，真叫人大呼過癮，直呼幸福！我跟媽媽說：「在外頭想吃水餃，可是一想到那味道，還是忍住不吃，怕解不了饞，又多了想家的感覺……」老媽聽了，餵了我一大口水餃，回我說：「是啊！我也想你那老是包得特大的餃子，一口都塞不了！」果然，家味滿滿的手工水



▲ 後院栽種的番薯葉。

餃真是外面冷凍餃子不能比的啊！解了飢，感覺還是少了點什麼，於是我們到後院空地摘把番薯葉，簡單水煮，拌上醬油，新鮮美味，一點都不需要多餘的調理。

等到午後，陽光不那麼炙人，全家一起到田邊緩步慢行，摘取晚間想吃的蔬菜，摘累了，抬頭望見黃昏景象，真是美極了！如此的一天，不特別到哪遊玩，心裡卻盈滿充實，身體的每個細胞雖然慵懶著卻結結實實感到一股活力，當天色繼續暗，卻不覺得今天過得快，只覺得享受了這一天的美好！

13滋味

毛毛蟲的天空

將白潤如玉的苦瓜
剖半、去子、切片
冰糖、話梅、醋加水
溫火熬煮
置涼後
拌入苦瓜片
連同冰鎮
這是蔣勳口中的「梅漬苦瓜」
一道菜
舌尖勾起孩童時期的甜
舌側體會成長的酸
舌根品嚐人生的苦

他說

這道菜最容易失敗的地方
是醬料還沒涼
就把苦瓜加入
苦瓜失去脆度
不好吃了
我們的人生
是否也常因為「趕著」
而失去了一些滋味呢

我喜歡在夏天週末的早晨
洗個澡
再擦上帶有淡淡綠茶香氣的乳液
刷牙時好好看看鏡中自己

在心中跟鏡中人說說話、打打氣
接著
穿上舒適的鞋
散步去

我喜歡在冬天下班回家後
煮碗熱湯
就算隻身在外
手與心也都能暖暖的
有一座讓自己樂於回去的避風港
有一位朋友不管多忙都會為掉淚的你而撥出
時間
有一個夢及追尋的勇氣
有一顆知足、感恩、關懷的心
沒有辦法做到莊子「道」的境界
偶而阿Q又何妨

如果生命註定要以苦為湯底
生活的調味料
你希望是什麼口味呢



14親子共讀的幸福

楊馥菱／潤滑油事業部

「寶貝，我們一起去故事國旅行吧！」

在規律的生活基調中，擁有一段享受幸福滋味的時光，是多麼令人沈浸其中，但，那是什麼樣的幸福呢？就在一本又一本的圖畫故事裏。總喜歡將寶貝抱在膝上，用自己的聲音，唸圖畫書給他聽，配合故事內容的氣氛或特色來變化語調，時而加入一些律動，增加寶貝對故事的好奇與驚喜。透過聲音交織出的語言，將寶貝引進圖畫書的天堂，此刻，他可滿心喜悅的體會到圖畫書多采多姿的世界，這種內心充實的感覺就是幸福！

寶貝，今天由你挑選喜愛聆聽的圖畫書。看著他的食指畫過一本又一本的圖畫書，心裏嘀咕著，這本還是那本，終於選定了一本「小帝奇」拿到我面前，將他抱在懷裏，從封面開始展開今天的故事國之旅。小帝奇是個小不點兒，姐姐美瑞大一點兒，哥哥彼得大很多；彼得有一輛大大的腳踏車，美瑞有一輛大的腳踏車，小帝奇只有一輛小的三輪車……他們齊心要種一顆耶誕樹，彼得找來一支大鐵鍬，美瑞找了一個胖花盆，小帝奇向爸爸要了一顆小種子，幾天後，小種子長大了，比彼得還要高……。寶貝喜歡這本書，當翻至騎腳踏車比賽頁面，左頁畫著彼

得和美瑞騎在山坡頂上，右頁畫著小帝奇騎小三輪車在山腳下追不上哥哥姐姐的樣子，而彼得的腳踏車的確畫得比美瑞的稍微大一些，他開始認同「大大」與「大」之間的差異，及「大」與「小」的不同；那天，才二歲多的寶貝脫口而出「爸爸的車車，大，我的車車，小」，文圖一致的小帝奇，引發寶貝的共鳴，讓他真正體會圖畫書的趣味。

才剛蓋上小帝奇，他又拿了一本「好忙好忙的耶誕老公公」，在很遠很遠的北方森林，住著一群耶誕老公公，每天都生活得好快樂，他們為了每年十二月的耶誕節，可得忙上一整年，一月要拜年，二月要看世界各地小朋友寄來的謝卡，三月要種玩具樹……七月搭乘熱氣球，帶著特大號望遠鏡，出去尋找好孩子，這一家、那一家，看到用功念書或是熱心幫媽媽做家事的好孩子，耶誕老公公就把他們的名字，一個一個登記在簿字裡。……十二月耶誕老公公坐上雪橇，朝著滿天星星的夜空飛去，送禮物給好孩子。平常我會告訴他，耶誕老公公在看你的行為表現喔！寶貝就會注意自己的行為，因為表現好會得到耶誕公公的禮物，同時，也讓寶貝知道，做事要有計畫。每天唸圖畫書講故事，如同在播下一粒一粒幸福的種子，讓它在寶貝的心中慢慢紮根，也建立親密的親子關係。

一個慵懶的假日午后，我挑選「夏天的天

空」這本無字圖畫書，圖片呈現兄妹倆躺在草坪上欣賞雲在天空的演出，我則任由寶貝翻頁，當下跳脫文字，盡情想像，看圖說故事。我也帶寶貝走到戶外，仰頭看著湛藍天，風兒徐徐吹，白雲輕輕飄，這朵雲像什麼，白白軟軟的，好像寶貝愛吃的棉花糖，寶貝指著天上的白雲說，這像飛機、那像車車，又像嗚嗚（火車）……。我知道，他將自己喜歡的東西都搬上白雲天了呢！還不時露出可愛燦爛的笑靨，我們共同編了一個雲的故事。有時我會拿「棕色的熊」和他玩故事遊戲，棕色的熊、棕色的熊，你在看什麼？我看見一隻紅色的鳥在看我；紅色的鳥、紅色的鳥，你在看什麼？我看見寶貝在看我；寶貝、寶貝，你在看什麼？我看見媽媽在看我；媽媽、媽媽，你在看什麼？我看著寶貝告訴他，睡覺時間到了。我都會接下去請寶貝做的事，表示故事時間結束，而他總是嚷著再一次、再一次，依然陶醉在故事遊戲中，意猶未盡。

唸圖畫書給寶貝聽，一同編織屬於我們的故事語言，就好像與寶貝手牽手到故事國去旅行，共同分享一個充滿溫暖語言的快樂時光，透過語言的溝通、心靈的相通，帶給孩子快樂，享受親子共讀的幸福。

15簡單就好

木頭

人生，要擁有100%絕對屬於自己的生活態度，真的很難，如果有，那便是「無求」。從字面上的無求、口頭上的無求到精神上的無求，雲淡風輕，就一個「簡單」。

●微風早晨

到了一定年紀，時間到了自然就起床。一如往常，輕騎逍遙的奔騰於無人街道上，不覺已來到都會的殿堂—台東黑森林公園。在這一片包羅萬象的都會主題公園，從日出東方到夕陽西沉，多少塵緣在此交會，人生故事點滴自此展開。男的女的、老的少的；前來運動的、到此休憩的、約會的、回憶的，體驗一天生命的開始。

●海海人生

「在無人的海邊，寂靜的沙灘綿延，海浪拍打著海邊……」輕騎鐵馬，哼著老歌，一望無際的太平洋映入眼簾，浪潮拍擊著沙岸，天空湛藍，視野無限寬廣。踱步在純淨的沙灘上，細數著旅人走過的無數腳印，海風徐徐，遠方的綠島或因氣壓因素尚未露臉，空氣中夾帶



著紛飛的思緒，一如這景致的漫無邊際。

●石頭有話說

沙岸上有許多石頭，完全不懂石頭的我，稱其「雅石」，欣賞著它不同的形狀以及第一眼整體的簡單；但對所謂玩家來說，又將之區分為西瓜石、總統石、藍寶或玉石等，點石成金，身價不凡。歷經千百年滄桑的石爺們，潮來潮往，大概也不知自己為何會「差那麼多」？

●回首蕭瑟林間路

夾道的福木，彬彬有禮，一眼看過去，盡是綠到不行的翠綠草坪，過了小橋，轉了個彎，台灣欒樹站兩旁，筆直又彎曲的小徑在中央。不一會兒路過蓮花池，不久再進八卦休閒亭，喝口水、哼個調，置身大自然交織的自在與美麗，卻淡忘不了再回首的在意。

●田埂共鳴—我的歌

「我騎腳踏車，來到田岸，白鷺鷥，四過行；

我騎腳踏車，來到田岸，白鷺鷥，四過行；

田邊ㄟ水流聲，親像拽塊叫妳ㄟ名……；

四邊ㄟ花ㄟ香味，親像妳在這。」

鄉間的小路，流水潺潺，竹雞亂竄，飛鳥四起。稻田中的老農，點著二支五元的冲天炮，拜託天上飛的小祖宗，不要再來；飽穗的稻米，好不容易金黃，盼能有個好收成，



▲ 仰觀天地心自寬。



▲ 鐵馬過曲徑，思緒正紛飛。

秋穫冬藏。

生活，是一門很大的學問，但仔細品味之後，自然會發覺「簡單就好」，態度是關鍵所在。人生築夢，努力以赴，理想衍生一切動力，踏實成就一切夢想，這一切都是自己的選擇。家庭、工作、人際關係……，許多角色交織，不同的角度、不同的詮釋，無求很難，但求簡單就好。

日復一日，年復一年，生命起源於天地，歲月留下記憶與痕跡，樂活週記，天天快活——只因為「用心去設想，用心去體會，用心去做該做的事」。

16自然養心

天心

「週末築夢，來和我一起共享罷！」友人傳來一則邀約簡訊。

獨居於市郊的社區，近40坪的房舍佈置極為清簡，客廳一張老舊沙發、一具二手檯木書櫃、不訂報、無電腦、無電話，牆面僅有友人輕筆淡墨氣韻生動的草書：「空心 悲心」，顯示主人的生活態度。

●戲犬之樂

具藝術家氣質又在出版界工作，日夜淹沒在匆匆的盲流中，從繁雜的職場返家，「惟恨暮年交舊少，滿懷情話向誰傾」，最欣慰的是搖尾迎人的混種柴犬「來福」，劃破一室的寂寥。一身黑白夾雜的柔亮毛髮，一對晶瑩深邃的眸子，敏銳卻機警地凝望來客，聽一聲輕喚「坐下」、「歡迎」；知道是主人歡喜的人，牠溫馴從令，伸出左「手」敬禮，楚楚動人的雙眼與我坦然對視，那種前世今生的感覺，一向對狗避之唯恐不及的我，此刻竟為之深深傾倒。近十多坪大的客廳也是「來福」的起居室，溫熱的身軀前來偎依、濕軟的唇舌舔著人手，友人和牠快樂地嬉戲，我不自覺地加入，看牠矯捷的身軀，漫走或奔跑，動作充滿一種生命力的美感，心裡有種難以言喻的震撼。

餵食時，乖巧地靜聽主人默誦心經後才啟動，雖處室內卻不聞擾人吠聲。「別看聰明伶俐，乾爽衛生，可曾是別人棄養的流浪犬哩！社區豢養寵物要關照環境保護，飼狗如育兒，更要無比的慈愛與耐性，也花了我不少精力調教唷！」看牠純真質樸性情如孩童，我頓時曉悟：這樣天賦靈性的動物，無怪會被人類視為知己，主人上班外出，牠忠義守門；主人返家休憩，牠撒嬌娛人，撫育教養間豈只是增添生活樂趣？也另有種相互依命的真情回饋吧！

●觀魚自得

書房裡小小的玻璃水缸是另個世界：不設水質淨化系統，水面如明鏡清澈剔透，白貝、卵石鋪陳水底，幾株水蘊草、水芙蓉倒映如畫，一尾深紅玫瑰色的鬥魚正悠游穿梭其間，行過處微波盪漾，柔軟頹長的尾巴，像舞孃的裙裾隨樂款擺、又像少女的長髮迎風飄逸，姿態行雲流水、律動自在曼妙！「萬物靜觀皆自得」，我們望著魚兒載浮載沉、時隱時現，卻是超然物外，一派從容閒適，參悟人生的跌宕起伏，終會隨著冷雨紅塵星流雲散，如夢流光霎眼成空，妄念、執著，何所罣礙？何所計較？

看魚兒逐波弄葉，不禁神馳千里，恍如悠遊於青山碧水間，溪



水澄澈、松林鬱蔥，身處斗室竟得天然妙趣，何須跋涉千里？何須遠渡重洋？山水自在胸壑間，悟得此機，塵埃漸次止息，一片清明在心。

●聆樂品香

聆樂與品香，是友人就寢前特有的養生儀式。音樂，身心涵養之器。當天然水晶琴以簡單、真樸的旋律自然流洩，靈動的音階、清脆的音色，明亮的音符，閃爍出玲瓏剔透的天外之音，久錮的心靈頓時如電光火石般起了共振共鳴，內心深處釋放出陣陣溫和寧靜的和諧能量，身心交會，平和舒放！

友人喜歡養花蒔草，庭院栽植一些香氛植物與菜果。花開，盡賞千姿百態悅眼目，花落，清香不減，恁是無情亦動人，「成住壞空，每一階段都有它的生命意義」，她虔敬地撿拾落花輕置床頭，「香氛，可以舒緩情緒，整合身心靈」，一年四季輪以各色花香樹息，此刻的我，忘情於枕間四溢的清香，入我清夢甚愜。

終於體會樂活之道貴在自然、貴在養心：意淡、心靜、氣閒，得養心之真味。

紅塵浪海翻滾，七情六欲猶如不繫之舟，一任風吹水流，能瞰破榮競進爭逐路窄，以退後一步、清淡一分應事接物，世間一切自然變得天寬地闊，寧靜自如，是意淡。「水流任意境常靜、花落雖頻意自閒」，川水奔

流，水畔人家不聞水聲喧鬧；落英紛飛，山居幽人不嫌落花滿地，心在靜中，念慮澄澈，反得寂定之趣，是心靜。人在煩忙時，仍知從冗入閒，將心境安放適當位置，藉幽雅境界調整心緒，以我轉物、不為物役，才有餘裕從容處理世物，是氣閒。

樂活得趣不在多，而在一種對生命價值的觀照：形式簡單卻豐富心靈，經過生活的退轉、力量的蓄積，眼前的浮花浪葉，就如故人故情的遠颺，明日又一天涯！

■

潤滑油直接經營海外市場正式啟航

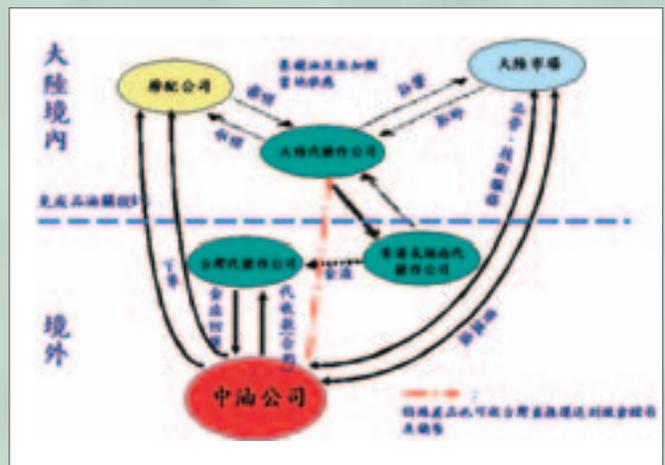
圖·文 楊馥菱／潤滑油事業部

國內潤滑油市場趨於飽和，潤滑油事業部以鞏固國內、發展海外為主要經營策略，海外市場已成國光牌未來發展的主力戰場。事業部工作團隊經過一年多的努力，不斷向本公司相關處室及外界專家請益，窺見灰暗中的一道曙光，於10月份晨間會報通過代操作業務試行。萬丈高樓平地起，今日潤滑油事業部的一小步，卻是中油直接邁入海外市場的一大步。

面臨產業結構改變及大眾運輸系統建置，台灣潤滑油市場難以持續成長，甚至呈現衰退現象；反觀海外市場，開發中國家，尤以大陸地區潤滑油總需求量（車輛用油、工業用油）預估每年約成長13%，南越地區每年約以5%的速度成長，顯見海外市場已成為國光牌未來發展的主力戰區。惟目前以貿易為主的經營模式面臨諸多困境，競爭者眾且利潤薄、成本高、通路開發不易、供貨補給線長、技術支援不足、辦理促銷活動不易，特別是2010年「東協十國」或「東協十國加三」撤銷關稅與貿易障礙，成本更是雪上加霜，在在迫使潤滑油事業部（以下簡稱事業部）積極佈局海外，大膽嘗試規劃海外代摻配、代物流及拓展多角貿易業務，以擴大銷量、降低成本，提升海外市場競爭力。

放眼海外市場，構思多角貿易

拓展海外市場，在執行面有多角貿易及代操作業務兩種（附圖）。多角貿易係指事業部所銷售之產品，接受海外客戶訂單，不於國內產製，而轉向海外廠商採購成品或委託其



▲ 大陸代操作業務流程圖

加工摻配，再供貨給客戶，以謀取最大利益之交易行為，亦即在台灣接單，第二地生產，第三地交貨。然為經營海外客戶，除採直接銷售外，在目前無分公司、人員無法到位、無法開立發票之下，為適當阻隔摻配廠與客戶直接接觸，其權宜作法就在設立代操作公司，辦理代買（當地代摻產品）、代售（事業部指定客戶）、收／付款，及善盡貨品儲存管理責任，以維護當地交易秩序及加強行銷服務。

事業部採行多角貿易之構想於94年形成，並派員赴新加坡及大陸廣州考察，蒐集資料及評估委外摻配可行性；在劉永能副執行長領軍下，召集相關業務同仁成立多角貿易小組，各司其職，於95年6月正式完成多角貿易架構雛型，工作團隊於95年8月開始不定期開會，制訂作業要點、合約及工作說明書等相關制度。由於直接經營海外市場在本公司可謂史無前例，一切規章辦法皆屬首創，困難度高，經徵求總公司會計處、採購處、財務處、法務室、檢核室之意見，完成數項海外摻配及銷售管理要點；工作團隊經長時間努力，全心投入，規劃嚴謹的辦法，可謂完成一項浩大工程。其間，多次與總經理室討論多角貿易與代操作業務試辦事宜，為建立更完善多角貿易執行程序，於今年（96）年初先試行一貨櫃98桶國光牌液壓油68AW的三角貿易操作，在台灣接單，委託新加坡Sin-Loeng摻配廠以進料加工方式產製產品，再供貨至印尼雅加達客戶，針對此次運作檢



▲ Shell越南摻配廠。



▲ 新加坡Performance石油公司倉儲。

討修訂，並於總公司經營評價會議提報「海外市場經營上位計畫」，決議以試辦性質在



▲ 新加坡TOTAL戶外臥儲。



▲ 廣州新日石攪拌槽。

閻澄執行長權限內辦理。在獲利基礎下，已於今年10月規劃試辦3~5批發電機油，由泰國PSP工廠摻配，交貨印尼Catur客戶。為使

大陸代操作業務試運轉作業流程順暢，不間斷地彙集相關資料會總公司相關處室及赴勤業眾信會計師事務所請益，於今年10月擴大晨報提報「大陸代操作業務規劃」，獲同意進行試辦一批，再修正辦法至晨報報告。當閻澄執行長在事業部第三季擴大團隊會議宣佈此一消息時，同仁無不面露微笑，也看到事業部充滿陽光的前景。

評估代摻配廠，尋求合作伙伴

在多角貿易及代操作業務正如火如荼展開小規模試辦之際，背後仍有一項艱辛任務，那就是評估海外代摻配工廠。事業部自95年中旬陸續安排人員赴海外實際參訪潤滑油摻配廠，瞭解其原料來源、基礎油儲槽及成品油摻配槽數量以及工廠品質管理及灌裝、運輸、倉庫等能力，是否適合成為國光牌潤滑油代摻配工廠。目前事業部經銷據點主要在大陸沿海地區，為配合多角貿易作業，優先選定大陸廣東地區之市場，建立委託代摻、物流及代操作系統，另考量海外其他市場所在地、亞洲自由貿易區成員及現有業務往來、合資關係，挑選新加坡、印尼、泰國、越南等地之摻配廠進行評鑑。審查委員依同仁海外現場評鑑表及綜合產能、交期、設備利用率、物流及化驗能力等資料，現階段遴選11個合格摻配廠，未來將採行在臺灣接單，由採購單位考量地緣因素、成本及接单意願，再進行下單；所有合格摻配廠都是事業部執行多角貿易及代操作業務的海外最佳合作伙伴。

直接經營海外市場對國營事業而言可謂舉步為艱。為提升市場競爭力，事業部視海外市場為國光牌的關鍵戰場，訂定五年內海外銷售目標以每年20%的幅度成長，委託摻配量最終達70%，並強化產品組合、價格、行銷通路及推廣策略。在強化產品組合策略方面，採在地化的產品路線及加強產品防偽、提升產品品質滿意度；在強化價格策略方面，採略低於國際大品牌，高於當地品牌之價格策略；在強化行銷通路方面，培養車輛用油專業經銷商、積極爭取大客戶及拓展異業結盟經銷商等；在推廣策略方面，強化在地文化廣告、辦理用油講座及促銷活動等。為求海外永續經營，事業部將不斷汲取相關經驗，並朝派駐外業務代表直接經營的目標齊心努力。

提升人員能力，穩定供貨品質

面對上級長官語重心長的提醒：現有辦法相當嚴謹，小規模試作亦無問題，但未來業務擴大時，宜思考是否有管控風險的能力；叮嚀事業部每踏出一步，都要以如臨深淵、如履薄冰的心境面對，未來事業部將長時間、有計劃地向前推動，培育本公司有能力經營海外市場的堅強陣容，伴隨業務壯大，將成為經營海外市場的最大保證。潤滑油先鋒部隊建立紮實地基，已為本公司直接經營海外市場跨出成功的一步。 **C**



善盡企業社會責任

—本公司捐贈桃源國小二手電腦後記

圖·文 簡淑芬／工關處

花費時間心力整修汰舊卻仍堪用的電腦，捐贈偏遠地區學校，讓學童搭起連通世界的橋樑，不僅是本公司善盡社會公益責任、關懷偏遠地區教育的具體作為，也是廢棄資訊品回收再利用環保觀念的落實；從中，更展現油人的無私大愛，在小朋友一張張充滿感懷的感謝卡中，顯得格外有意義。

今年的928教師節，顯得格外不同。

本公司為善盡社會公益責任、闡揚企業永續經營之精神，同時關懷偏遠地區教育資源缺乏之弱勢族群，自今年初特別擬訂捐贈百台二手電腦計畫，調查電腦需求殷切之偏遠地區，逐步實施捐贈作業；經資訊處熱誠協助整修出124部狀況良好之二手電腦，於6~10月間分批捐贈全省北中南各地學校及鄉公所，因籌劃完善且電腦堪用狀況良好，普獲受贈機關學校迴響。本公司潘董事長長期以來十分關懷社會弱勢族群，對相關活動極為支持與重視，且時時關心進度與成效；當工關處轉陳獲贈電腦20部、位於高雄縣境內

第二偏遠的桃源國小有意邀請本公司參加正式捐贈儀式之訊息時，即一口允諾親自出席。

關心學童教育不畏偏遠

於是，在928教師節這一天，潘董事長暨夫人、曹明副總經理、煉製事業部吳文騰執行長暨夫人以及工關處主管同仁等一行來到極為偏遠的原住民森林小學—高雄縣桃源鄉桃源國小。一大早，迎面而來迎接我們的，是一位很特別的校長，大名是李祈仁。說他特別，包括他的服裝、年齡（才43歲呢！）與臉上熱情洋溢的神韻，與我們想像中的

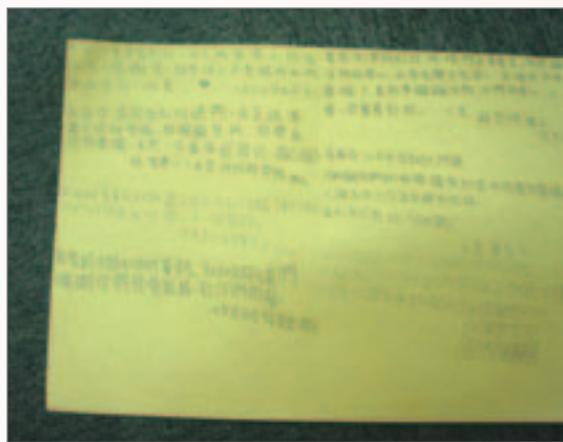


▲ 潘董事長親自參與本公司捐贈桃源國小二手電腦儀式。

「小學校長」著實落差很大。他當然可以體會，我們這群都市人為了到達這所學校，應該會先吃一頓苦頭，包括下了高鐵後，二個多小時顛簸的山路，彎彎曲曲、搖搖晃晃（倒真讓人深切體認到什麼叫做「城鄉差距」），因此，一路上不斷與我們手機通話，告訴我們怎麼走，問我們到哪裡了？看到什麼左轉右轉就會到……，我想他也是這麼對待他的「孩子們」吧！

見到李校長的第一個特別，是他身上的背心，上面繡的是布農族互遠以來尚無文字時代、祖先們用圖像表現出的一年四季生活步調，狩獵、農耕及收穫，以時而行；聽著他

侃侃而談源遠流長的歷史，可以體會出這位年輕校長對世俗眼中「偏遠地區學校」可貴的認同，就如他自己說的：「我可以選擇不來啊！我可以選擇一樣留在市區當主任、當老師更好，但這是我的選擇！」在這瞬間，我感受到：「中油的電腦，找到一個溫暖的家了」。李校長對本公司所捐贈的20部電腦十分珍惜，他表示，長久以來，學生只能在學校利用電腦與城市或國外學生進行互動，學生家中普遍沒有電腦，使得他努力推動的數位教學功能發揮極度受限；該校過去雖曾接受捐贈一批二手電腦，但堪用情況甚差，而本公司捐贈的這批電腦，狀況十分良好，為全校學生在學習上提供最大助益，感佩之情



▲ 小朋友的感謝卡，令人打從心裡感動。

溢於言表。

是環保觀更是無私大愛

站在捐贈儀式禮堂的講台上，潘董事長強調本公司響應縮短城鄉落差、落實廢棄資訊

品回收再利用的環保觀念，為了這份理念，他願意親自走訪一趟，鼓勵學生，也特別選在教師節這一天，別具意義。此一用心籌劃的活動，獲得這位可敬的校長及一群群眨著大眼睛、充滿稚氣的熱情小朋友深刻感懷，我們心中著實激動不已；手中拿著一張張小朋友們對「中油董事長叔叔」、「中油的叔叔阿姨們」的感謝卡，覺得真的比那一張官樣的「感謝狀」來得珍貴而重要，面對這份學習的渴望，我們可以做的有多少？可以做得更多嗎？

步出桃源國小，只有一個感覺：「好的電腦，到了最正確、最需要的地方」，這份充實感，外人大概很難理解吧！在此，特別要向資訊處三位同仁利用下班時間趕工八個月、自300多部舊電腦修整出124部堪用電腦所奉獻的心力，表達最高的敬意；他們付出的「無私、大愛」，值得我們敬佩與深思。 C



當 詩與風相遇

「浮世掠影」精選集呼之欲出……

「浮世掠影」專欄自第670期推出以來，

雖僅短短半年，卻深受讀者喜愛，且投稿踴躍，自成一家。

當 詩與風相遇，無處不飛花，

構圖運鏡佈局，品味自然流露；

當 文與心交會，小品信手拈來，

內蘊人文哲思，在在令人驚豔。

為延續「浮世掠影」專欄的超人氣，

預訂於第678期（97年二月號）出輯，

歡迎生活的藝術家，

用照片寫日記，搭配小詩或小品，

分享曾經的感動與美好，

讓閱讀躍升為悅讀，精選集更豐富多采！

石訊編輯部96.12.10

樂活中油人，環保向前行

—96年員眷淨山健行活動報導

圖·文 譚鑑誠／工關處

為提升企業形象，鼓勵同仁及眷屬齊心維護環境並藉以強健身心，凝聚團體向心力，由工關處主辦之「96年員眷淨山健行活動」於11月17日（週六）舉行。由於規劃精心，員眷參與者眾，沿路撿拾垃圾做環保，平日緊繃的身心也獲得放鬆，一舉數得，饒富意義。

為期路線老少咸宜，確保全員安全，主辦單位除了將北投貴子坑親山步道劃分二條路線—防汛步道（適合體力欠佳者）及忠義登山步道（適合健走者）外，並預先投保公共意外責任險，另安排本公司診療所護士隨行照料。此次健行活動，員眷參與踴躍，計有包括中油大樓、台北營業處、北區興工處、衛星定位小組等台北地區同仁400餘人及眷屬800餘人報名參加。值得一提的是，除了本公司大家長潘董事長伉儷之外，經濟部施顏祥政務次長在獲知此項有意義的活動時，即主動表示參與意願，以實際行動為中油員眷加油。

油人做環保，讓山更綠

活動於上午七時三十分開始，工作同仁早在七時前即已就位，準備為大夥服務，以一戶為單位，發放手套二組、長夾一隻、垃圾袋一個、毛巾一條、礦泉水一瓶。工關處汪興華處長體恤工作同仁趕早或未及用餐，慷慨解囊買了各式早點，使得大夥不致「枵腹從公」。未久，本公司潘董事長伉儷也趕來會合，共襄盛舉，惟啟步前，發現足下久未動用的新球鞋竟然「開口笑」，更糟的是，橡膠底脆化呈現「粉碎性骨折」，還好曹明副總經理多備一雙鞋，size又相仿，此時只聞施顏祥次長在旁打趣道：「我今天可是第一個撿到



▲ 淨山活動，長官們帶隊向前行。（自右至左：經濟部施顏祥次長、本公司曹明副總經理、潘董事長）



▲ 潘董事長夫人（中）用心撿拾了一整袋垃圾。



▲ 垃圾勤分類，環保有概念。



▲ 曹明副總經理與中獎員眷合影留念。

垃圾的人！」

於是整裝出發，率隊向前行。一路上，大

家邊走邊撿拾垃圾，發現國內環境衛生及民眾的公德心亟待加強。原先還擔憂可能沒有太多垃圾可撿，結果卻出人意表，垃圾之多

遠超過想像，而且種類五花八門，除了一般的紙屑、菸蒂、鋁箔包、玻璃瓶、保特瓶、鐵鋁罐等垃圾外，甚至連廢日光燈管等家用器具都有，幸好主辦單位設想週到，備妥大型垃圾桶「虛位以待」，並加以分類做環保。

健行兼淨山，別具意義

赴貴子坑登山健行，如果腳程較快，並不容易看到垃圾；這回油人登山健行，個個都張大眼睛找，結果發現沿溪兩岸護堤路邊草叢暗藏許多垃圾，用心翻尋，往往就可撿滿一整袋，潘董事長夫人的環保成果就十分豐碩。來到活動終點貴子坑露營區，員眷卡拉OK暖場，財務處退休同仁吳麗華女士更帶動大家做健康操，現場鬧熱滾滾；最後的壓軸則是摸彩，各單位提供的獎品琳琅滿目，中獎員眷頻呼幸運。

活動結束了，環保的幼芽卻深植心中。值得一提的是，此次登山健行兼淨山活動，在節約能源考量下，選定由捷運淡水線忠義站出發，再健行前往貴子坑，員眷大多搭乘大眾捷運系統；登山健行可以調和身心，屬於體內環保，而淨山則是外在環境的體外環保，兩種環保結合，比以往單純登山健行更有意義。有道是「登泰山而小天下」，置身喧擾的紅塵，鎮日忙碌，何不多接觸大自然以開闊胸襟，走在綠色小徑上，猶如在心靈中注射了一針清爽沁涼的藥劑，祛除積鬱，驅走煩躁，單是這一點，就已經彌足珍貴了。



遙想當年舊情濃 油人老照片徵求中

張張發黃的照片，曾承載著多少青春夢；
照片中的伙伴們，又曾懷抱著多少豪情，
縱身探煉儲運銷各領域，開啟不一樣的黃金時代。

曾為油人，為尋覓點滴油氣資源，青春年少盡付於斯；
終生油人，以才情成就自我，為推動國家經濟發展作出最大貢獻。

打開塵封的回憶匣子，感懷如潮水般湧來……

為傳承企業文化，豐富歷史圖庫，提升企業形象，
敬邀油人前輩回顧那一段與中油共同成長的歲月，
蒐羅提供具歷史保存價值之照片、圖片或文物，
一齊記錄公司成立逾半世紀以來廣續成長的軌跡，
讓標誌著企業各階段發展歷程的珍貴史料歷久彌新，
也讓油人用照片見證每一段光輝的歲月，傳頌久遠。

無論您在何方，請與我們聯絡！

聯絡人：工業關係處出版展覽組郭雲清小姐

電話：02-87258526或02-87258531

e-mail：573825@cpc.com.tw

009237@cpc.com.tw

業務焦點

中油年終大放送 會員卡積點回饋

為答謝中油會員卡消費者長期支持與愛護，本公司油品行銷事業部舉辦會員年終大回饋活動，自96年11月15日起至12月15日止至中油加油站加油，中油會員卡積點雙倍回饋，將原本汽油每1元累積1點、柴油每2元累積1點回饋的加油站，提升為汽油1元累積2點、柴油2元累積2點，每次加油積點無上限，可快速累積點數（惟原本已2倍以上回饋之加油站，積點不再加倍）。中油會員卡點數可折抵加油費，每5,000點折抵25元，亦可在加油站兌換或折抵中油生技產品、複合商店便利商品、汽機車精品百貨、機油，甚至洗車、車輛保養服務，每100點折抵1元，無上限，提供消費者方便又實惠的回饋。活動詳情請洽本公司客服專線0800-036188或中油各會員卡加油站。（本刊）

長期穩定台灣天然氣源 中油澳洲簽訂購氣協議

為分散天然氣氣源，確保國內供氣穩定，本公司於96年11月20日證實已與澳洲Woodside公司達成買賣液化天然氣（LNG）主要條款協議（Key Term Agreement; KTA），依此協議，雙方未來將繼續協商並簽訂正式之LNG買賣契約，Woodside公司將

於2013至2015年間，每年供應本公司200萬至300萬噸液化天然氣，契約期限約15至20年。澳洲為本公司積極爭取的重要天然氣供應國之一，未來自Woodside公司進口天然氣，係為銜接本公司即將陸續到期之長期供氣契約；本公司將持續接洽其他天然氣生產國，擴大天然氣進口，為台灣掌握長期穩定的氣源，充分供應國內市場所需。（本刊）

全球華商一千大 中油排行第五名

亞洲週刊「全球華商一千大排行榜」揭曉，中國大陸的中石化（SINOPEC）以年營業額1,343億美元奪魁，鴻海以年營業額達406.27億美元排名第3，台灣中油股份有限公司以年營業額239.05億美元排名第5。在這份以營業額計算的華商排行榜中，中國大陸企業在前10名中占了7席，台灣2席，香港1席；一千大中，以大陸468家最多，台灣255家居次，香港159家居第3。此外，排名較前面的台灣企業還有第12名的華碩電腦、14名的廣達電腦、15名的台塑石化、19名的仁寶電腦、20名的宏碁，及25名的台積電。（本刊）

■

油情



唐苑莉／工關處

石油腦價格高漲，輕裂廠啟動替代進料機制

石油腦價格飆漲，為降低原料成本，歐、亞等輕裂廠紛紛啟動替代進料機制。中油與台塑石化均開啟液化石油氣（LPG）利用丁烷當進料，包括中油四輕、五輕及台塑石化三套烯烴三廠LPG進料，比例最高提升至10%。隨著丁烷（從LPG中抽取）被大量取用，其行情二個月內由每公噸500餘美元飆升至755美元，預料未來LPG、丁烷、石油腦等可相互替代的原料行情將逐漸拉近，高價原料時代來臨，下游石化基本原料走勢隨之看漲。

大陸PVC缺貨，台灣廠商獲利看好

大陸國家發展改革委員會日前發布公告，全面禁止大陸東部、南部興建影響環境之傳統電石法聚氯乙烯（PVC）工廠，並將全面淘汰30萬噸以下小廠，為大陸首次針對PVC作全面且完整的規範，也使其境內原本2,000萬噸的PVC產能，半年內將短缺500萬公噸，預料將帶動國際PVC行情易漲難跌，國內台塑、華夏、大洋等廠商將直接受惠。此外，台塑寧波PVC廠年產能30萬公噸，製程採用環保的乙烯煉製法，符合新規範，使其佈局大陸石化更具競爭力。

多種料源推展生質酒精

為建立本土生質能源產業，能源局表示，目前國內已有台糖、中油及台灣纖維等3家生質酒精投資案，預定2010年投產，供應國內10萬公秉/年生質酒精，總投資金額新台幣13億元，預計投產後將帶動30億元/年產值。其中，台糖公司發展生質酒精所需原料來源除甘蔗外，也考慮自行種植甜高粱；中油則計劃自國外引進玉米等原料；台灣纖維計劃以狼尾草為原料。目前全球生質能源產業發展關鍵在價格，影

響生質能源價格的因素則在料源的取得。

ABS價飆，國喬等受惠

國際ABS（丙烯腈—丁二烯—苯乙烯共聚合物）現貨價格不斷攀升，國喬、台達化、台化等國內三家ABS製造商可望受惠。就ABS營收比重言，台達化占約31%、國喬約28%、台化10%；尤以國喬在大陸鎮江之國亨廠，擁有15萬公噸ABS產能，下半年已加入營運，受惠良多。ABS價格攀升，自年初以來漲幅逾16%，主要來自原料之一的丁二烯價格漲幅約三成。廠商指出，雖然亞洲地區廠家陸續開出產能，但大陸內需市場需求力道超過擴產速度，ABS行情持續上揚；加上近來丙烯腈（AN）行情維持高檔，亦支撐ABS價格上漲。

關稅衝擊台灣石化品銷大陸

由中國大陸與東南亞等國組成的東協中國自由貿易區預計2010年成型，台灣因未加入東協組織，出口至大陸的石化商品將課徵6%關稅，嚴重影響國內石化業生存。以國內五大塑化商品外銷比逼近80%，其中高達9成銷往大陸，東協運作後，台灣石化商品將喪失競爭優勢。目前國內石化業產值約1.6兆元，其中近兆元規模出口商品主要銷售大陸市場，企業獲利將因關稅而降低，恐造成惡性循環，回頭壓縮整個內需市場，整體產業發展將更

形困難。業者呼籲政府應正視東協中國自由貿易區對國內石化業所產生的衝擊，及早因應。

中東SM新產能，市場恐供過於求

中東明（2008）年將有122.7萬噸苯乙烯（SM）新產能開出，使原本供過於求的SM市場雪上加霜，台化、台苯、國喬等國內業者嚴陣以待。沙烏地阿拉伯化學公司與美國雪弗蘭飛利浦合資、位於中東朱拜爾之SM新廠，產能77.7萬公噸/年，預計明年3月投產；科威特石化50萬公噸/年新廠亦將於明年投產，勢將引發市場震盪，估計至明年第三、四季後，才能達到供需平衡。 C

國內加油／加氣站統計

96年／11月	加油站	LPG站
中油直營站	650	5
中油合作站	19	15
民營站	1,944	

註：中油直營站（含流動站1站、聽裝油料供應站1站）。

以上係自各報章雜誌彙總，並不代表本刊立場。



經濟市場組／企研處



全球5大石油巨頭探勘支出下降

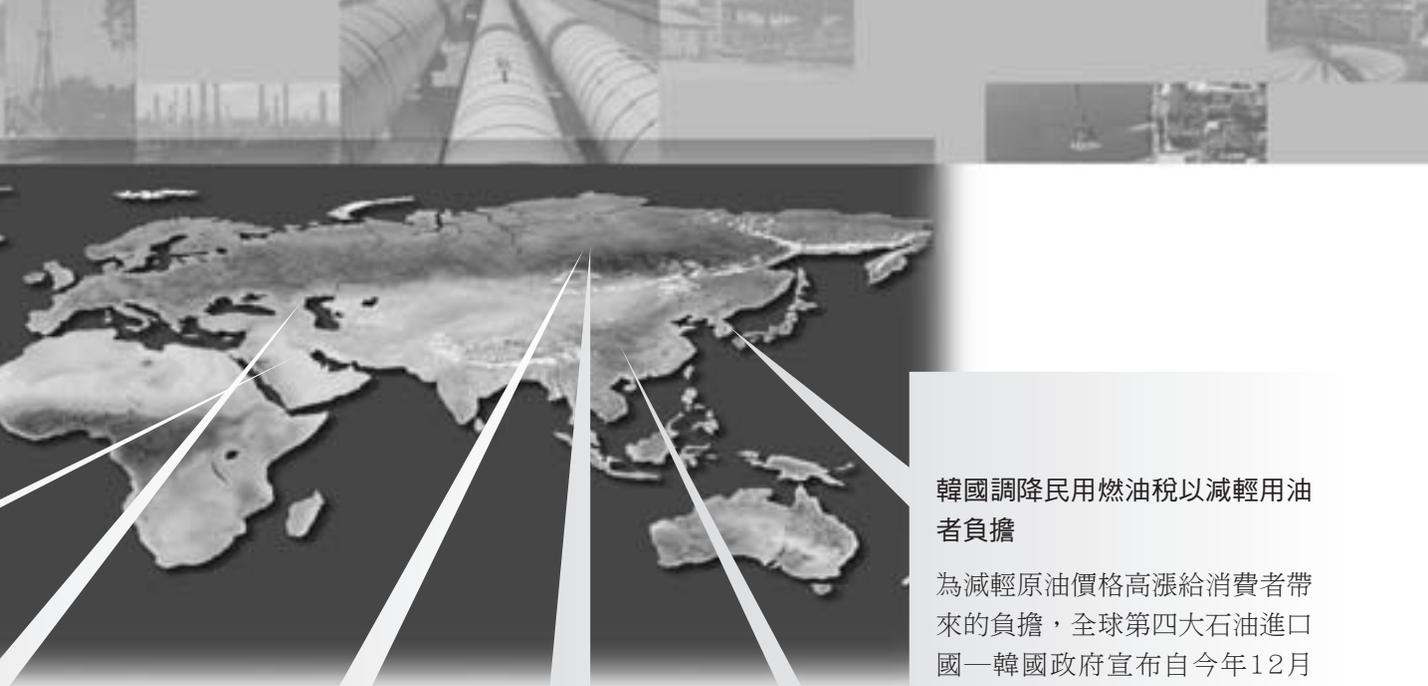
美國貝克公共政策研究所 (James A. Baker III Institute for Public Policy) 日前發表一份報告指出，BP、ExxonMobil、Chevron、Royal Dutch Shell 與ConocoPhillips 5大石油巨頭1998年至2006年間探勘新能源支出下降。5家石油公司自高油價中所獲得的額外收益56%用於股份回購及紅利分配，而非探勘；另研發方面的大部分支出則投向石油服務公司。

2008年伊拉克計劃以20億美元投資石油部門

伊拉克石油部長沙赫雷斯塔尼日前宣稱，伊政府2008年預算將劃撥20億美元投資石油部門，以提升石油產量，目前預算已移交國會等待批准。伊拉克目前石油產量約250萬桶/日，較二年前增加50萬桶，計劃至2008年底提高產量至300萬桶/日；該計畫可望恢復自美伊戰後多處於關閉狀態的北部原油出口。

首條未經俄羅斯的歐洲能源管道啟用

為減少對俄羅斯的能源依賴，調節歐洲市場，第一條未經過俄羅斯、由裡海地區輸往歐洲的天然氣管道於近期啟用。此條管道於2005年7月開工，歐盟提供高達1.3億歐元資金，將亞塞拜然開採之天然氣自沙鄧尼斯地區開始輸氣，經過土耳其送達希臘，然後以船運至義大利，未來計劃通過海底管道穿越亞得里亞海；其延伸線建設計劃明年開工，2012年完工。



俄選定於聖彼德堡成立石油交易所

在全國9家交易所參與選址競標下，俄羅斯政府選定在聖彼德堡成立石油交易所，並計劃於2008年第一季開始交易，未來國家成品油採購將在此進行。2006年春，俄總統普亭即在國情咨文中要求境內開辦以盧布結算的石油交易所。據估計，國家採購占俄成品油市場25~30%，成立石油交易所最終目的係為提升其能源大國的影響，挑戰國際市場現行石油定價體系，同時提升盧布在國際金融市場的地位。

俄羅斯石油公司計劃大幅增加出口亞洲石油量

俄羅斯石油公司計劃在2020年前增加亞洲石油供應量至目前的3倍—由目前占公司出口總量6%增至20%。目前俄羅斯石油開採商（包括俄羅斯石油公司）均積極發展新的石油開採地區，新的石油產量不僅出口歐洲，也出口亞洲。對俄羅斯而言，除了石油出口多元化外，能源運輸也是迫切的問題，因此境內正積極發展能源運輸基礎建設。

韓國調降民用燃油稅以減輕用油者負擔

為減輕原油價格高漲給消費者帶來的負擔，全球第四大石油進口國—韓國政府宣布自今年12月起至明年2月暫時調降民用燃油稅，取暖用油產品稅率減少30%，總計財政收入將減少1.1萬億韓元。一旦燃油價格繼續攀升，韓政府還計劃提出包括減免低收入戶用電賬單在內的進一步補助措施。

Saudi Aramco與中國大陸合作石油項目

繼沙烏地阿拉伯石油公司(Saudi Aramco)與中石化、ExxonMobil共同出資，在福建泉州打造石化一體、年產80萬噸乙烯、煉油規模400萬噸的大型項目後；Saudi Aramco計劃與中石化及青島市政府在青島投資第二個煉油項目，規模將超過福建泉州的項目。依合作協議，Saudi Aramco將提供原油100萬噸/年供生產使用。

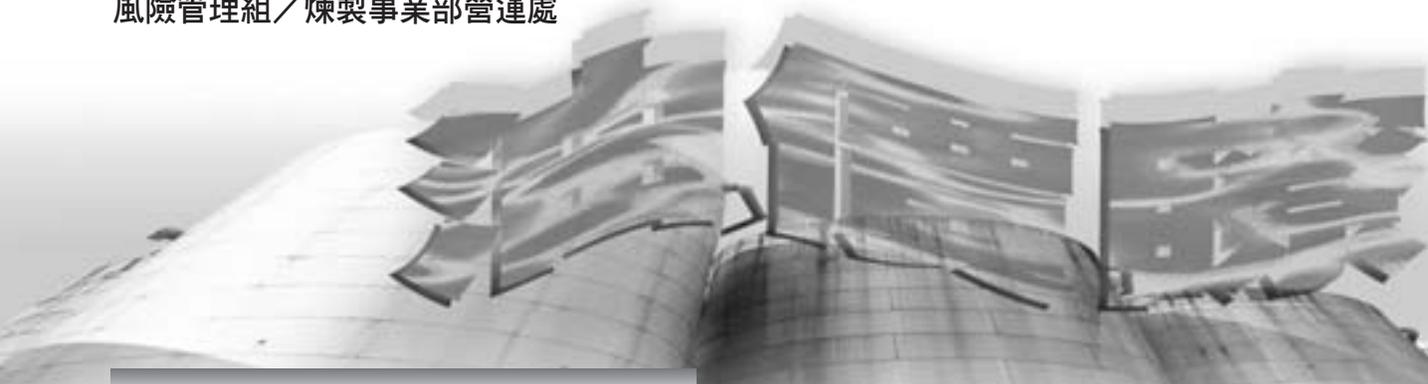
受到美元貶值、美國石油庫存量偏低及市場龐大避險與投機基金炒作等因素影響，國際油價飆漲，美國西德州中級原油（WTI）價格11月21日盤中交易一度達到99.29美元/桶，創歷史新高紀錄。近期油價修正盤整，仍朝100美元/桶逼近。展望未來，隨著全球經濟成長趨緩，除非有巨大非經濟面因素影響，短期油價應在90美元/桶有所支撐。

全球經濟發展趨緩

美國次級房貸風暴持續擴大，歐美大型金融機構及房地產業均受波及，企業信用評等調降，業績大幅下滑、虧損連連，顯示其經濟成長明顯趨緩，市場因而要求美國聯準會(Fed)再度調降利率以挽救衰退的經濟。美國財政因雙赤字(一般財政及貿易逆差)嚴重，美元貶值雖可暫時挽救美國貿易逆差問題，但亦造成輸入性通膨，非長久之計，同時對以美元計價之國際商品不利，導致美元計價物資價格上揚，石油交易即為明顯例子。近來OPEC會議多次討論石油交易改以美元以外的國際貨幣計價，因影響層面甚廣，執行牽動因素複雜，迄今未達共識，惟部分產油國已與買方協議，油價以美元計價，但油款可折換改以歐元或日元支付，以減少美元貶值帶來的損失。

國際能源總署(IEA)指出，油價高漲，已使全球油耗趨緩，未來油市需求成長平穩，供需漸趨平衡，油價可能轉趨合理價位。依據目前國際經濟情勢及油價走勢，未來1~3月受到國際油價走揚及美國次級房貸之不動產擔保抵押債權持續惡化，恐造成擴大影響，預期美國下半年經濟成長僅2.6%，估計美國第4季經濟發展減緩將波及歐亞經濟成長，全球用油量恐因而逐漸縮減。

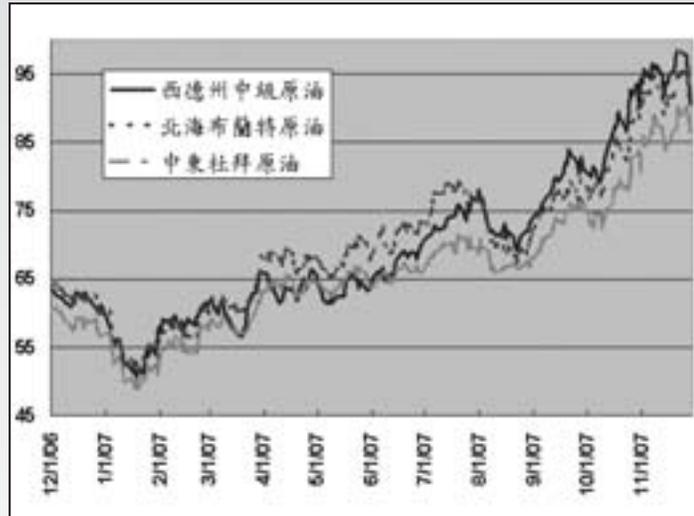
風險管理組／煉製事業部營運處



全球原油供需

時序進入冬季用油旺季，美國石油庫存量低於去年同期水準，美能源部長正式向OPEC提出增產要求，惟11月份OPEC高峰會及12月初OPEC部長級例會均以市場供油充裕，油價高漲係由於市場投機炒

作，決議不再增產；根據市場報導，最大石油生產及輸出國沙烏地阿拉伯自11月份起油產已逾900萬桶/日，較10月超出20萬桶/日，有助紓緩冬季用油旺季市場石油供應不足之疑慮。近期歐元對美元匯率大幅升值高達13~15%，但WTI油價自今年10月初約80美元/桶至11月21日歷史高價99.29美元，漲幅達24%，對歐洲經濟發展造成嚴重衝擊，石油需求及消耗量已明顯減弱。全球石油需求成長減緩，IEA公布調降今年第4季及明(2008)年第1~2季全球用油成長需求為70萬桶/日及30、50萬桶/日。高油價激勵替代能源研發及使用，將有效抑制化石能源的消耗成長。



展望未來油價走勢

依據路透社11月份發布之國際油價預測分析報告，推估明年石油需求仍呈正成長(2.5~3%)，但成長幅度不若2004~2007年(4~5%)；預估明年油價均價為75美元/桶，冬天油價高於75美元，入春後油價將修正回跌至75美元以下，即使寒冬油價因人為炒作衝破100美元大關，但因經濟基本面不利油價，無法支撐油價停在100美元以上太久。

國際油價近期呈現高檔振盪、盤整格局，依目前油價走勢及WTI週線技術線型，已由多頭轉為空頭；惟進入冬季需求旺季，油價呈多空對峙，除非中東緊張局勢升高、天災破壞產油設施、主要產油國(伊朗、奈及利亞、委內瑞拉等)發生重大動亂，影響原油出口，否則，油市行情將反映市場供需變化，油價大幅飆升機會不大。市場預估上漲壓力區落在100美元/桶，下檔支撐落在90美元/桶。高油價時代已來臨，期待油價回跌至70美元/桶以下的機率微乎其微。 

替代能源—煤層氣發展概況

煤層氣即瓦斯，主要成分為甲烷(CH₄)，可與天然氣同時輸送，是一種品質優良、熱值高的新能源，1立方公尺純煤層氣熱值與天然氣相當（相當於1.13kg汽油、1.21kg標準煤），可用於發電、工業、民生燃料及化工原料。煤層氣是煤礦事故禍首，中國大陸70～80%礦災起因於瓦斯爆炸；煤層氣也會隨著煤炭開採洩漏於大氣中，影響環境空氣品質至鉅，對臭氧層的破壞為二氧化碳之22倍。在採礦過程中，大陸每年有60～80億立方公尺煤層氣排入大氣層，既浪費又造成環境污染，若能回收利用，在採煤前先採出煤層氣，煤礦生產中的瓦斯將降低70～85%。

儲量豐沛全球第三

大陸煤層氣儲量居全球第三，僅次於俄羅斯及加拿大，地質資源總量預估達36萬億立方公尺，相當於境內常規天然氣的地質資源量，預估2007年抽採量達45億立方公尺，至2010年將達50億立方公尺。大陸計劃2010年開採保護層比例達到90%以上，煤礦瓦斯抽採率50%以上，抽採量100億立方公尺；同時，境內礦井瓦斯利用總量將達到50億立方公尺以上，其中，民生及工業燃氣利用量20億立方公尺以上，發電利用量30億立方公尺以上，瓦斯發電裝機容量150萬千瓦以上。

目前已登記註冊的煤層氣開採區塊共計6.8萬平方公里、成立於1996年、由中石油及中煤能源集團合資之中聯煤（中聯煤層氣有限責任公司）獨占其中4萬平方公里。截至2006年底，境內煤層氣開採鑽井總數1,573口，其中，中聯煤約占85%。中聯煤主要業務為從事煤層氣資源探勘、開發、生產、輸送、銷售及利用，先後與18家外國公司簽訂了30個煤層氣資源開採產品分成合約，截至2007年上半年，對外合作專案已施工氣井共357口，累計吸引外資2.9億美元。

有鑑於政策規定國內企業與國外企業合作探勘開發煤層氣必須經過中聯煤，即使煤炭企業與國外企業達成協議，若無中聯煤介入，即無權進行探勘開發，有礙煤層氣合作開發進展；2007年11月6日，大陸商務部、國家發改委、國土資源部聯合發文表示將再選擇若干企業，在國務院批准的區域內與外國企業開展煤層氣合作開採試驗。

五大企業相繼投產

大陸建設中的煤層氣液化製油（煤製油）專案中，神華、伊泰、兗礦、山西潞安、山西晉城等5大企業預訂2008年投產。其中，國營企業神華集團在內蒙古鄂爾多斯建造的全球第一條煤製油工業生產線，目前已完成

95%，2008年試運行並正式投產，創全球煤炭直接液化產品首例；首期年產能達100萬噸，2009年達500萬噸。由內蒙古伊泰集團與伊泰煤炭公司合資成立的內蒙古伊泰煤製油集團，於2006年7月在鄂爾多斯市準格爾旗舉行煤製油專案奠基儀式，計劃採用煤基合成油技術，進行煤炭深度加工，總投資約50億元，設計年產能48萬噸，一期工程規模年產能16萬噸，預訂2008年初投產。位於陝西省榆林市的充礦集團，為大陸重要煤炭生產及出口公司，目前正進行百萬噸級煤間接液化製油項目建設，計劃產品規模為1,000萬噸/年；第一期100萬噸示範設備完成後，將採用二種技術各建置完成200萬噸間接煤液化設備，年產油品500萬噸；第二期將擴大煤製油能力1倍，達到1,000萬噸，同時建設石油腦、烯烴及含氧化物的下游加工利用工程，形成兼具低溫及高溫的大型煤製油及下游煤化工聯合生產設備，預訂2008年試車投產。

此外，礦區位於山西省上黨盆地、生產經營煤炭規模達1,500萬噸/年的潞安礦業集團，計劃投資25億元人民幣在山西長治縣興建煤製油設備，於2008年8月試車運轉；潞安煤基合成油示範廠一期規模為年產能16萬噸，預計2010年產能達到260萬噸，2015年達到520萬噸。至於由香港中華煤氣與山西晉城無煙煤礦業集團共同投資的煤層氣液化專案，2007年7月於晉城開工，一期工程投資總額4億元人民幣，煤層氣液化量達30

萬立方公尺/日，預計2008年8月投產；二期工程將增加產量60萬立方公尺/日，完工後，總生產規模將達90萬立方公尺/日。

開發規模山西居首

鑑於煤製油雖可舒緩大陸對石油之依賴，但畢竟是使用不可再生的化石能源，煤液化過程中的高耗能及高耗水尤為人詬病，估計100萬噸/年煤製油專案需投資100億元人民幣，每年需消耗500萬噸煤、1,000萬噸水；大陸國家發改委乃於2006年7月暫停煤變油項目審批，並於7月17日發布煤製油品及烯烴尚處於工業化試驗及示範階段，迨成功後再行推廣，在國家煤炭液化發展規劃編制完成前，各級投資主管部門應暫停煤炭液化專案核准之指示。

目前大陸煤層氣開發地區主要分布於山西、陝西、內蒙古、寧夏、遼寧及安徽等地，其中以山西省開發較具規模。2001年在山西晉城市沁水縣南部發現沁水煤層氣田，資源量6.85萬億立方公尺，約占全國煤層氣資源總量20%，可建成年產40億立方公尺大型煤層氣田，目前有晉城煤業集團、中聯煤集團、中石油華北油田及亞美大陸煤層氣等4家公司在此進行開採，預計至2010年，總年產能可達到37億立方公尺。基於沁水盆地為重要的煤層氣生產基地，中聯煤於2007年10月26日與美國亞太石油在北京簽署合作開發山西紫金山區塊煤層氣資源的產品分成合約，為期30年，合約面積708.08平方公里，

煤層氣資源量約3.8萬億立方英尺，緊鄰西氣東輸管線，有利煤層氣外送。

值得注意的是，大陸第一條跨省煤層氣管線工程將穿過重要煤層氣產區沁水盆地，西起山西省端氏，東至河南省博愛，全長120公里，輸氣能力將達到10億立方公尺，預計2007年全面開工；目前處於大陸國家發改委審批階段。根據國

家發改委去年制定的煤層氣產業十一五規劃，至2010年底，計劃修建10條煤層氣管線，總長度1,441公里，總輸氣能力65.3億立方公尺，總投資額30.9億元人民幣。

資料來源：大陸中國石油商務網

人事動態

- 會計處處長由石化事業部內控督導陳淑真升任，自11月1日起生效。行政處處長由工業關係處副處長陳容升任；採購處處長由該處副處長吳蕭金升任，原採購處處長洪東成調任總經理室工程督導；儲運處副處長由煉製事業部企劃室產銷調度組經理陳傳協代理（尚未具備安環訓練），均自12月1日起生效。
- 煉製事業部副執行長由該事業部大林煉油廠廠長吳清陽升任，自12月1日起生效。煉製事業部行政室主任由該室工關組經理林德順升任；原行政室主任李崇能調南部採購中心工作，均自11月16日起生效。
- 溶劑化學品事業部副執行長由該事業部十三等業務管理師吉廷邦升任，自12月1日起生效。
- 石化事業部林園石化廠廠長由該廠副廠長謝祖州升任，自12月1日起生效。
- 探採事業部技術室副主任由該事業部執行長室謝鍾海調任，自11月1日起生效。
- 油品行銷事業部桃竹苗營業處副處長由該營業處桃園加盟服務中心經理黃志成調任，自11月1日起生效。
- 天然氣事業部管線處副處長由該事業部工務室工務管理組經理王澤為調任，自11月16日起生效。

奇幻勢力 重裝上陣

MIRAGE



Mirage
PRO 汽車用油

豐麻吉的機油
美耐吉

追求極速表現，創造絕佳動力，
美耐吉-Mirage PRO汽車機油系列及
Mirage APEX機車機油系列，以最專業的研發，
創造前所未有的強勁能量，滿足愛車族對高品質
機油的潤滑需求，帶給你一路
順暢的快感和安全。



Mirage
APEX 機車用油

供應商：中油公司 潤滑油事業部
消費者服務專線：0800-077002 <http://www.ld.cpc.com.tw>

第一屆國際能源經濟學會亞洲年會開幕典禮於11月5日假中油大樓國光會議廳舉行，由該學會理事長同時也是本公司潘董事長親自主持。會中並邀請2007年諾貝爾和平獎共同得主之一的「跨政府氣候變遷專門委員會」(IPCC)副主席Mr. Mohan Munasinghe發表專題演講。

攝影：曾秋霖
Presided over by Chairman Dr. Wenent P. Pan, also CPC's chairman, the first IAEE Asian Conference was opened at CPC's Kuokuang Hall on Nov. 5. Mr. Mohan Munasinghe, vice chairman of Intergovernmental Panel on Climate Change also shared Nobel Peace Prize winner of 2007, delivered the keynote speech at the occasion.





本公司會計處處長交接儀式於11月1日舉行，新任陳淑真處長在經濟部蘇秀珍副會計長監交下正式就任。

攝影：譚鑑誠

CPC's new Accounting Director, Ms. Cheng Su-Zhen, took her office on Nov. 1 under the witness of Ms. Su Xiu-Zhen, Deputy CAO of MOEA.



台灣化學工程學會54週年慶祝大會於11月23日假林口長庚大學舉行，由余政靖理事長主持；他並頒發第54屆化工獎章，由本公司潘董事長獲得。

攝影：譚鑑誠

The 54th Anniversary of the Petrochemical Engineering Association was held at CGU on Nov. 23. Chairman Yu hosted the conference and presented the 2007 Medal on Petrochemical Engineering, 54th of its kind, to Dr. Wenent P. Pan.



仰角40°

橋楓

如果，那是個永遠未知的結局，是否還會有人想努力去梳理紛亂的過去，抑或憧憬美好的將來！

如果，把飄浮的雲彩雕塑成忙碌的人形，原本沉重的腳步，是否會變得更為輕盈！

如果……

如果，生活中有太多的如果，那我們將如何在模糊中，界定每一階段的平凡？

走過年輕時代的無知與幼稚，想想今日，發現自己其實也沒成熟多少；某些時候，甚至還會因一事無成而暗自懊惱。逝去的永遠無法追回，面對預期的未來，又總有許多令人不得不憂慮的理由。

在一次短暫而寓意深刻的對話中，友人說：「金牛座的第五個十年，此番過渡卻顯現前所未有的漫長與深深沉溺，心緒亦或心性使然，梳理未清，也懶得梳理。總是想的很多，而做的太少，或因有太多的想法無法付諸實踐，所以能做的一二件事，就更顯得彌足珍貴。」或許該佩服朋友的坦然，及對年齡的毫不掩飾。對於人生後段的各種喜樂和悲苦，也只能以平常之心接受與承擔。

懂得反省是件好事，然而，有時候它卻只是事情發生後的自我安慰而已，事過境遷，常又依然故我。難得自我審視，你會發覺我們僅有的、那份在有限時空中隨風擺動的青春，已微細如絲，無法追逐。山，依舊青翠，海，湛藍如常，歲月在身上加深的刻痕，則是愈來愈明顯。幾番風雨過後，一路輕行，卻也覺得步履蹣跚，路跡模糊。

日前，對鏡梳理，但見雙鬢已略顯斑白。身體髮膚改變，其實不只兩鬢，昔日引以自豪的視力，今已昏花，肢體活力，亦大不如前，頂上毛髮更是早就稀疏。同樣攬鏡，青澀年代端詳的是對外表的自信。如今鬢白髮稀，照鏡目的，也僅剩拉拉衣領，簡單梳洗而已。這意味著人生已邁入另一階段，同時也印證歲月刻痕，的確無情。

雲淡風輕，輕鬆自在，是簡單的生活原則，也是理想的生活目標。只是，面對現實，達成似乎不易。一如照鏡，在單純的整理衣冠之外，難免會因多看了自己一眼，而心生旁騖，徒增困擾。就像明知撥弄頭髮，已無法遮掩稀疏，有時卻還努力形塑一般。是想捕捉失去的青春也好，或想找回昔日自信也罷。想想，那也不過是平凡生活的一點實踐罷了。

對鏡自照或留下倩影，展現自信與美好是每個人的希望。不論正面或側面，也總有一個屬於你、且是你認為最能表現自我的角度。他日照鏡，如驚覺到已鬢白髮稀，不妨以平常心看待，因為那是自然法則。若你還在意那握不住的鏡中青春，建議你採取仰角，這樣或許會好看些。至於是否40⁰，那就任憑取捨了。 C

許

益猷

一生的虔心祈求 下輩子
佛祖許我化為一陣風
如此才能與妳結一段塵緣

要是我是野風
只要妳用心聽 就會發現
在山谷間迴盪的 我愛慕的聲音

或許我是南風
能在夏日的驕陽下
輕輕的推著薄雲 篩下淡淡的陽光
為妳塗上淺淺的妝

可能我是海風
帶著希望 不斷向有妳的陸地奔去
卻又一次次的重回海洋 隨著憂傷

也許我曾吹過妳心田 但妳心田倒映的
卻始終不是我
因為我終究是風 妳永遠看不見我
我只能隨著前世的遺憾
不斷的輪迴

歲月如斯

古鏡

弦月迷濛滲入窗櫺
凝視想趁黑暗還未醒時
偷偷躲入流逝的噴泉
卻被流放的光陰給掠住了
時間在思念鐘擺的長夢中
被滴答聲耗盡了額頭上的親吻
曙光穿透葉脈瀏覽細紋
看著飛雪無聲撫觸黑髮
循著重奏響起的階梯
凝視終於重回時序
出其不意地
竟被如絲的白髮遮住眼角

問

望晴

左臉頰上
是
水蜜桃脣膏留下
無色的印記
是
夏日冰酒的微醺
或
冬日暖陽的芬芳
你說

曼陀羅之戀

望晴

白
你偽裝綻放著
在綠葉襯托下
你大肆的笑著
隨風搖曳
你放縱的美
勾引著我
走向危機
一次次
一步步
你
惡毒的心
我
桎梏的情

©

詩風薈頌

與自然脈動一起呼吸

—東澳生態之旅

張樹榮／企研處

若非小兒彬彬遠赴澳洲就讀，怎可能將紐澳列入旅遊計畫中—它是如此陌生；若非「永續發展」蔚為全球當紅議題，也不會特別注意「自然生態」的多樣姿采！澳洲，遺世獨立的南半球大陸，儘管歷史、文化不足以傲人，建設規模亦無法與歐美建築、中國古蹟之雄偉相比擬，卻以環保科技、生態保育傲視寰宇，獨具特色。

盛夏，帶著次子小岡及每年返台學習中文的外甥喬奇，搭乘國泰班機經香港轉飛東澳；在雪梨機場與自墨爾本飛來加入的彬彬與女友，加上其他團員20人，一同展開6天的東澳生態之旅。

全民環保永續發展

首站前往藍山公園。沿途兒子述說著澳洲缺水情形，每年夏季乾旱引發大火，一燒就是一、二個月，因此澳洲政府要求全民做環保，訂定一連串措施—吸煙是管制的，飲水是高價的，外出旅遊一定要自備飲水，因為一瓶水要價2.50~5.5元澳幣（1元澳幣約合台幣28元）；國家公園的山路無路燈，除車

頭燈外，車內也不得開燈，以減低光害等等。兒子說：「目前世界潮流早已越過環保



▲ 遠眺雪梨歌劇院，藍天白雲，舟帆點點，商旅雲集。（照片提供：張樹榮）

與經濟發展並重期，而是環保主導經濟，甚至沒有環保就沒有經濟。」無論企業或國家，欲求永續發展就得先檢視並補強自身的永續能力，在六天的旅程中，隨處可見澳洲政府致力環保的用心。

抵達藍山公園，但覺雲霧深濃，欲一窺有「澳洲大峽谷」之稱的傑美遜峽谷及三姐妹岩真面目而不可得。倒是搭乘當地特有的絞鍊纜車急駛而下，抵達 300公尺深谷底，親炙採煤礦工地底生活；漫步於森林區，觀賞瀑布，呼吸山林芬多精，饒富趣味。

回到市區，天色已暗，驅車趕往2000年雪梨奧運會場參觀。據說當時雪梨之所以能擊敗眾多競爭者出線，就在「環保」主題。原來奧運會場址設在大型垃圾掩埋場中，沒有高聳的建築、繁複的設計，會場內外被藍色燈光環繞劃向天際；還有由廢鐵金屬鑄成的80餘根圓柱圈成半圓弧形，上書義工學生姓名，按英文字母排列4,000餘位，當時全民「瘋奧運」的盛況可見一斑，這股城市與人民互動的情誼令人動容。

依傍於峽灣臂彎、帆船造型的雪梨歌劇院，晶亮雪白的外觀與藍天白雲輝映成趣，內部陳設全屬木造，座椅則由澳洲自產頂極羊毛製成，舒適美觀又耐用；廳內燈光音響一流，堪稱現代建築經典，吸引全球目光，遊客如織。晚間搭船遊雪梨灣，並於船上享用浪漫的燭光套餐，欣賞美麗的海港城市，



▲ 一行於庫莎山礦坑前合影。（攝影：張樹榮）

心曠神怡。

開懷暢遊黃金海岸

翌日，飛往首府—布里斯班，再拉車前往黃金海岸的海洋世界，看海豚、海獅表演，瞧瞧會噬人的殺人鱷；沿途參觀布里斯班市政大樓所在地—國王廣場，以及由財政部逾百年歷史的大樓改建的布里斯班賭場—寶藏飯店。在南岸公園看到布里斯班與高雄市結為姐妹市的石碑；而黃金海岸則與台北市結為姐妹市，兩相平衡，令人莞爾，也見識到澳洲人幽默的一面。

遊河是澳洲觀光重點項目，由庫莎山居高臨下，遠眺布里斯班河蜿蜒曲折處，豐沛水量匯聚成湖，河水清澈，見不到一點垃圾及油漬。沿途欣賞聖塔露西亞校園（ST.LUCIA）

優美景致，掩映在樹林中。在著名的海洋世界，欣賞精彩的海豚、海獅表演，世界級的滑水特技表演，還有驚險刺激的雲霄飛車、百慕達三角洲、海盜船、獨木舟及最新的4D立體電影等；其中海盜船最受男娃們喜愛，隨著擺盪愈高，雙腳離地、屁股離座懸空，煞是刺激，親身體驗离心力的感覺，坐了二趟還覺不過癮。

一趟海洋世界行，領悟出一套拍攝飛躍中海豚的方法，那就是「守株待兔」啦！事先觀察好角度，瞭解海豚破水而出躍起瞬間的拋物線，及時按下快門，藉由不斷的經驗累積，嘗試過無數次才成功。好在是數位相機，否則真不知要浪費多少底片？

觀星賞月談天說地

把握美好時光，晚間，一行人再結伴自費觀賞地洞內閃閃發光的螢光蟲，體會難得一見的自然生態景觀。從海洋世界到庫莎山國家公園約莫1.5小時車程，進入山區道路，除了車頭燈外，車內漆黑一片；偶見公路旁矮小農舍，窗口燈火熒熒，微弱到僅供辨識而已。參加夜遊的遊客70餘人陸續抵達，齊聚農舍內，一邊品嚐農夫自製的澳洲茶及餅乾點心，一邊觀看幻燈片解說，10人分一組，由國家公園專人導覽，步行上山。



▲ 以「守株待兔」法攝得的海豚表演精彩鏡頭。
(攝影：張樹榮)

解說員分送遊客每人一支手電筒，諄諄告誡不准照他人，不准照自己，不准向上、向左右亂揮舞，只准照腳下山路；前頭人喊「要上階梯了！」「要下階梯了！」一個個往後傳話。落後的喬奇，倏地沒入無邊無際的黑幕中，不見身影；此時，「虎姑婆」、「小紅帽」的森林童話故事全上了心頭，急得我頻頻回頭召喚。也難怪，在伸手不見五指的森林小徑走久了，寒意自腳底升起，吹口哨壯膽者有之，說笑話者有之，再冒出一二個鬼故事，更是驚聲尖叫，短短山路，卻顯得如此漫長。



當地的螢光蟲很特別，棲息在山洞崖壁間，終其一生不會飛，發藍光；因是群聚，形成奇特圖案，全程嚴禁攝影。山洞旁，還有水聲喧嘩的瀑布與涓涓溪流，適逢月圓夜，仰觀灰藍色蒼穹，月兒高掛在高大的樹梢尖，美不勝收。噢！不知有多久沒有這樣靜心賞月了！離開山洞，解說員一句「走，看星星去」！又帶給大夥一陣驚喜。在沒有光害、沒有遮蔽的大草原邊，解說員用投影指示燈教大家觀看南十字星與天蠍星，劃個十字，在兩星延長線交會處的那個點，就是南方，再一一指出天馬座、天秤座等星象；還一再抱歉地表示：「今晚月光太明亮，好多星座看不見」，豈知對來自北半球的遊客而言，月亮婉約，星光迷人，最宜談天說地！

與羊共舞好不興奮

墨爾本是個花園城，其間，聯邦廣場是座結合現代風格的建築，由DONALD設計建造，耗資5,000萬澳幣，內設國家藝廊，展出原住民文化藝術品，色彩鮮豔，令人耳目一新。之後參觀皇家植物園、聖派翠克大教堂、戰爭紀念館及18世紀發現澳洲大陸的庫克船長故居。庫克船長故居在英國遭拆卸拍賣土地前夕被及時搶救下來，澳洲政府將所有土木磚瓦編碼，越過重洋在墨爾本原貌重建，以示尊榮。墨爾本街頭藝術處處，在藝術中心旁有國立藝術館，館外有一造形特殊的雕塑品，成為市區顯著地標之一；而南岸休閒區規模盛大的皇冠娛樂中心及亞拉河兩岸煙火柱成列，成為夜間最繁華的地區。

景色怡人的丹地農山谷是旅程中令人期待的行程，搭乘澳洲最古老的普芬古蒸蒸汽火車，一覽湖濱、葡萄園、農場景觀，再接再駁專車前往華洛克農場，展開一系列農莊活動。喬奇人高馬大，大夥一致推選他入羊欄抱羊，客串剪羊毛秀；大草原上，黃、黑二色牧羊犬則是最佳主角，追趕羊群一回東、一回西，不時再來個飛撲、騰躍，將羊群趕到遊客腳邊拍照；還有牛郎教大家甩牛鞭，男士們一窩蜂搶著執牛鞭練習，虎虎生風、架勢十足，有人一不小心就「自鞭」，疼得哇哇叫，十分有趣。

順道參觀Healesville野生動物園，只見放養的羊駝、袋鼠、無尾熊、四不像……或漫步、或吃食、或理毛，彼此蹭蹭磨磨，閉眼休息，對外來遊客搶著合影的舉動無動於衷，想必早已習慣了！

企鵝歸巢超卡哇伊

離開華洛克農場，兼程前往一水之隔的菲利浦島，天色已暗，細雨霏霏中寒意襲人，不禁打了一個哆嗦，唉！寒冷的冬天，又靠近南極圈，彷彿來到天涯海角，世界的盡頭！一切宛如在夢中。

「夏之景」海灘觀賞神仙企鵝（Penguin Parade）回巢是此行最perfect的安排！來自世界各地的遊客，顧不得寒風冷雨，在夜色中圍在海灘邊，耐心等待自然界小精靈—神仙企鵝的出現。夜黑風高浪濤盡處，拍岸浪



▲ 神仙企鵝列隊歸巢，模樣可愛逗趣。（照片提供：張樹榮）

花捲起千堆雪，我用望遠鏡找尋企鵝蹤影，左瞧右看，沒有就是沒有。到了6時20分，岸上開始廣播解說，英語、日語、中文依序播放，彬彬說「中文講完，小企鵝就會出現」，小岡、喬奇異口同聲質疑，但聞標準國語音方落，「嘩！」的一陣驚呼，只見從大海中覓食完畢鑽出影來的小企鵝，成群結隊出現在浪頭。快看！望遠鏡從這一手傳到那一手，這兒有10隻，旁邊又有20餘隻，不遠處又有一群，小不點兒從那兒來的？剛剛又在哪兒？小企鵝列隊站定，領頭的隊長尖喙左右一揮，好像在下指令「排隊！排隊！到齊了沒？」

幾分鐘後，一群遊客趕緊往回走，分散在木板鋪成的步道兩側站立，朝著樹叢土堆望去，等待小企鵝歸巢。彬彬述說著觀賞規定：「不准喧嘩，不准照相，不准用手電筒照射，更不准拍打企鵝，連狎玩也不准。」

也就是說，可以遠觀、近看、蹲著瞅，就是不准動手、出聲；只見穿紅色雨衣的「企鵝警察」在遊客群中穿梭，只要違反任一項，立即「驅逐出境」，毫不留情。約莫等了10分鐘，宛如神蹟般，小企鵝出現在路徑的那一頭，正列隊返巢！只有33公分高的小可愛，背部羽毛呈黑色，腹部雪白，小手外翻輕晃、一雙小蹼「蹬、蹬、蹬」走跳，酷似人類閱兵儀式，超「卡哇伊」！從岸邊到沙灘、到小徑、到小企鵝一隻隻鑽到巢裏，全程半個小時。

為了趕飛機回台北，彬彬學校（Monash University）雖不遠，也無法繞校區參觀，成為此行最遺憾的事。在上高速公路交流道旁，放下彬彬及其女友返校，兒子輕擁著老媽說再見，身影漸朦朧於熹微燈光下……

C

滋味

圖·文 毛毛蟲的天空

時間：2006年冬

地點：中寮

仰頭 伸手 剪取 入籃
六旬婦人與他的牽手
就這樣輪流交替著
在果園裡忙進忙出

如果米勒遇到了
會如何勾勒線條呢
褐 橙 黃 綠
配合著果實的成熟度
擁不同層次的顯色
如果梵谷瞧見了
會怎樣調配顏料呢
大 小 圓 橢

因為先天及後天的因素
造就每個獨一無二
而我
什麼也不用想
愉悅的品嚐這豐收的滋味



©

山窮水盡疑無路，柳暗花明又一村 ——亞特蘭大練功行（續）

圖·文 喻麗曼／檢核室

「當有人告訴你，人有自癒的能力，疾病可以避免，癌症不再可怕，衰老可以延緩，你或許不相信，但看了那麼多成功的例子，我相信！」因為身體是心靈的一面鏡子，觀念是身與心之間的橋樑，生病了，多半是因心靈與觀念出了問題，透過自救功法，「身、心、意」三方並重，生命的確發生許多不可思議的變化，與古人「定靜安慮得」之說呼應。本文作者以其多年持續練功的親身體驗，帶領讀者觀照身心靈，在生之追求的同時，思索命之意義。

從出生、成長到死亡，是不斷求生的過程。我們往往投注大量的時間與精力，為了求生存，也為了滿足慾望，認為生活與人生理當如此，就如同認定疾病、衰老是自然現象一樣；相信「死亡」非操之在我，聽天由命或命定於天更是大多數人的想法，除非事到臨頭，一般人很少會重視「生命」的問題。

自救功法自救救人

一般癌症患者，初次發現罹癌時百分之百循西醫正統療法、放療、開刀或化療，台灣

的患者逐漸重視生機飲食，可能加上中醫輔助及各種氣功，可是當一切「該做的」都做了，一旦發現癌細胞無情的復發或移轉，真是晴天霹靂，讓人不知如何是好！想到化療的副作用，想到復發後的生存機率，在在都是折磨，若非西醫告知治癒機率渺茫，或根本告訴癌友死期，癌友多不敢放棄正統醫療程序，因此，練習自救功法的癌友多屬移轉或復發、「死馬當活馬醫」的例子。以曹又方女士為例，生前告別式都舉行過了，但亞特蘭大八個月使她重生；已經由神父作臨終敷油的淋巴癌患者黃安勝在前往亞特蘭大練

自救功半年後，經正子掃描檢查，全身淋巴結都正常……他們不是特例，如今練功病癒的例子愈來愈多。一個台大醫生的年輕妻子，也是大學教授，癌症不幸移轉至肺部，先生知道西醫對她幫助有限，鼓勵練自救功，她放棄治療，前往美國，目前在亞特蘭大每天練功3~4小時，睡眠佳、飲食好、體重增加，病情持續好轉中。

難道練自救功一定要到美國？那可不一定！在台北大安森林公園有二位學員均是大腸癌移轉至肝的重症患者，一位是52歲的陳教授，一位是60餘歲警政署官員郭先生，他們一邊化療一邊練功，明顯減輕以往化療的副作用，使他們對功法信心大增，無論颶風下雨都到公園報到。郭先生自95年7月開始每晚練3小時，9月開始清晨再練1.5小時，10月CEA指數由4.2驟降至1.94，今年1月已下降至0.21，且髮黑斑少；郭太太因愛夫心切，除了晚上陪他練功外（下雨時負責撐傘、平時精神支持），每日清晨3時也陪練1.5小時，受益亦多，婦女問題全無。陳教授則說癌症患者因化療器官受損，沒什麼氣感，練功初期腳板痛如針扎，然因練功化療副作用減少，吃得好、睡得好，精神也好，因而咬牙練下去，主治大夫認為他既無一般化療副作用，要求他將原計劃8次化療增為12次，不過檢查指數均正常，目前是大安練功點副班長；與郭先生同為大安森林自救功火車頭，每日6時準時報到，風雨無阻，常有練功者因心力不夠而想收功回家，睜眼一看，



▲ 調功練習。



▲ 自救學院暑期營上課情形。

前面位還蹲者，也就咬牙再站下去。最近又有一位吳媽媽加入成功行列，她是肺腺癌患者，不適宜開刀，也未做化療，長期吃安眠藥才能入睡，但她有個非常孝順的兒子，今年6月開始，每天送她到大安森林公園練功，原先只能練2~2.5小時（8月底雖曾赴亞特蘭大，但因時差及睡眠問題，狀況不佳），10月，因指數下降到個位數，信心大增，加入「3小時俱樂部」，最近已可不吃藥好睡6小時了。見到他們3位笑臉迎人，毫無一般癌友的憂心忡忡，或許是因為親身體驗，對功法信心十足，如果一個人可以掌握健康的法門，能不開心嗎？目前陳教授每二星期還在市立圖書館帶領讀書會，研讀李延明師父所著自救功法及師父要求研讀的黃帝內經等書籍，並有心得交流；每週日並與美國自救學院電話連線，由師父回答各地的練功疑問；目前每週六晚間8點在大安森林練功點的固定教功時間約有10餘位新學習者加入。

追求健康，不需花錢，只需投入時間與體力！當我重返學院，看到一個個重生癌友燦爛的笑容，再回顧他們過去辛苦又可怕的抗癌歷程，實在令人不得不省思生命的意義。當有人告訴你，人有自癒的能力，疾病可以避免，癌症不再可怕，衰老可以延緩，你或許不相信，但看了那麼多成功的例子，我相信！

舊地重遊感受殊異

仔細推算，自己懵懵懂懂練自救功法已4年，堪稱是台灣最早期接觸自救功法的一批人；93年師父到台灣發表新書「生命自救功法」後，經多次接觸與義工們變成好友，聽說亞城自救學院風景清幽，雖身無重症，仍一心嚮往。94年夏天，一則探訪好友，順便放鬆心情；一則因對練功姿勢始終沒把握（早期大家閉目練功，鮮少對功法、功理及練功心得進行有系統的交流），決定收拾行囊奔赴學院。當時學院練功癌友已10餘人，台灣去的只有4位，我借住癌友所租房舍，白天共居共食，或休息或採購，晚間7時則在師父及義工們捐款購入的自救學院內聽師父開示與練功，2週瞬間即逝。

許多同事對我赴美練苦功深覺不可思議，只有自己明白在駐足「黃河」（學院所在，其間有一條溪流穿過）邊，感受身體愈來愈健康，對生命充滿信心時，那種十分踏實的感覺。回到工作崗位後，曾於石訊第649期報導過相關文章，也獲得不少迴響，惟多數同仁對縮腹、提肛與下蹲功法感覺太辛苦，因此詢問者多，持續練功者少。而我又回到原來的生活模式，出差、寫報告…每週一、三五至曹小姐家練功，95年10月曹小姐移居大陸珠海，迷你練功團隨之解散，我本應至大安森林公園參加團練，但因貪圖在家練功方便隨性，惰性漸生，團練如果可練1小時，自己在家經常半小時就撐不下去，因此練功的

質與量均大不如前；另一方面，持續將自己困在工作的牢籠裡，全心投入，壓力、身心耗損依舊，修復的力道卻不足，明顯感覺體能走下坡，氣色愈來愈差，這就是一般人的通病，只因為還未爆發重症。師傅言猶在耳，書上也說得清清楚楚一要剪裁自己的生活，然而我依舊拖延著，不做任何調整，只是練功使我對自己的身體狀況特別敏感，當明確感覺到瀕臨極限，快要生病了，自然反應就想奔向自救學院，它就像沉溺時唯一可抓的浮木。



▲ 與學員同赴亞特蘭大石頭山踏青。

就在此際，死裡逃生的癌友黃安勝（目前是自救學院台灣分院院長）於8月14~28日假自救學院開辦第一期暑期進修營，想到有伴同行，於是不假思索報名參加。未料再訪自救學院，情況大不相同，原來自94年至今，在學院義工們多次自掏腰包在台灣及美國各地介紹功法，甚至將功法翻譯成英文（學員中不乏老外），且不斷更新傳播器材，捐款製作文宣與光碟，加上美國世界日報報導，此次參加的人數高達200餘人，分別來自台灣、美國、德國等地（台灣7個練功點20餘人），師父開示的大廳早已不敷使用，部分學員必須採視訊方式在地下室上課。課程前幾天，主要聚焦在功法的深入介紹，包括練功九大要領總體檢、入靜要領、身體經脈介紹及走路要健康必須練功及修身養性……還有分組研討心得交流，最後則是義工的

培訓與成長，課程安排與收穫之豐富超乎想像。

許多人問我到自救學院練功、上課要交多少錢？我說「練功不用錢，食宿交通自理」，事實上，學院開支均由義工奉獻，為提供初到亞特蘭大的練功者生活必要協助，義工們還成立關懷部，平時針對各種練功問題一遍一遍不厭其煩地重複說明與答覆，每人所負責的練功點電話費就更不用說了，她們跟著師父出錢、出力，看到癌友重生，比誰都興奮。我這個在台灣練功的元老，一直在做「自了漢」，雖然沒有癌友縮腹提肛一站3、4小時的定力，但靠著初期45分鐘到目前1、2

小時的站功，治好乾眼症，幾乎沒再感冒咳嗽，骨密度還比二年前好，邁入更年期也全無不適感，覺得自己是個有福報的人，只是既有幸習得功法，卻停在「練功自救」層面。

感恩生命追求健康

師父一再強調「道不可私用」，此功法乃老天賜予，不能私藏，他只是一個傳法人，所以毫不保留與大家分享。生命自救功法不僅練習身體的姿勢，還要修正理念及心理殘缺，也就是「身、心、意」三方並重；因為醫術、功法可暫時將癌細胞消滅或壓制，但無法去除個性、心理障礙，舊疾、新病仍會上身；因為身體是心靈的一面鏡子，觀念是身體與心靈的橋樑，生病多半是因心靈與觀念出了問題，需要改變心態。由練功入靜的訣竅或可窺其要點「斬斷得失牽掛，放棄是非執著」，一般人要做到何其困難，但設若一個面臨死亡的人，生命都要消失了，還有力氣爭取得失？執著誰是誰非？我們非要到那一天才覺悟嗎？或許遇到事情時，問一問自己「值得麼？」「比生命更重要嗎？」相信就可以給自己一個明確的答案了！

當我再次裝載學院師父與義工們滿滿的愛心回到台灣，感恩自己還是一個「好人」（相對於癌友自稱為「壞人」），也願意再一次分享心得，當然，更希望能在中油大樓與大家一起練功，追求健康人生。 

線上石訊，彈指可讀

石訊「PDF電子版」

於 9 2 年 1 2 月 1 0 日 掛 網
(www.cpc.com.tw)，

象徵本公司企業刊物邁向 e 化新里程，
發行面無遠弗屆。

石訊的分身—「PDF電子版」，
每月15日掛網，
高解析度的畫面、圖文並茂的呈現，
彈指之間，
油海訊息、油人動態，搶鮮搜尋；
油市發展、產業走向，e 網打盡。
除了逐頁瀏覽當期內容外，
連結目錄，
第593期（90年元月號）迄今，
平面宣導內容全記錄，
珍貴歷史圖文資料鋪展於眼前。

延續「好，還要更好」的精神，
為深化企業刊物價值，
石訊團隊持續努力，
只為許讀者一個悅讀的未來！

重溫那一段閒情歲月

一戀戀三輪車

圖·文 黃金財／煉研所

韶光易逝，春帆過盡處，留下的是銘刻心田的記憶；走過從前，歷盡了艱辛，總不減疼惜緬懷之情，其中，三輪車便是常駐心頭的回想。在「忙、盲、茫」的生活步調中，何處是歇腳的驛站？戀戀三輪車，發思古幽情，喚起舊時印象，重溫那一段閒情歲月。

回顧台灣交通史，三輪車雖非主要的交通工具，風光的歲月亦不長，但仍有其不可磨滅的貢獻。「三輪車，跑得快，上面坐個老太太，要五毛，給一塊，你說奇怪不奇怪！」在經濟尚未起飛的年代，無論都會或鄉村，都可見到它的蹤跡，家喻戶曉的童謠，成了它風行一時的見證。儘管運輸業朝「便捷、快速、舒適、安全」的方向發展，一日千里，但只要提起乘坐三輪車的經驗，總會勾起老一代人們的美好回憶，為之懷念不已；在懷舊風潮帶動下，更有不少年輕一輩帶著嚐鮮的心情，來一趟「三輪車之旅」呢！

風行一時，走入歷史

三輪車，約盛行於民國三、四十年代，堪稱農業社會的產物。時交通工具缺乏，在人來人往的火車站、公路局站或街頭巷尾，設有排班據點，等著旅人的召喚，構成鬧市一大特色；有些三輪車還固定為仕紳貴婦們服務，成為招攬生意的號召呢！據傳，在民國二十年代初期，三輪車由一群新加坡返鄉的軍伕引進台灣，當時稱為「人力車」或「黃包車」，早期電影常可見類此鏡頭；其構造雖不算精密，車身、車篷、座椅一應俱全，由於完全靠人力拖曳前進，從事此一行業的車伕十分辛苦，尤以顛簸及上、下坡路段最為

費力。拉人力車的日子又苦又累，華僑張之達先生於是將人力車和腳踏車結合起來，成為一種省力的「改良三輪車」；亦即在人力車的車軸裝個小齒輪，讓腳踏車的鏈條拉長，並套住小齒輪上，如此，車伕只需在腳踏車前座上，踩著踏板，即可讓車子前進、轉向，省時又省力，真是一大福音。

坐於三輪車上，雖然沒有風馳電掣的快感，卻可盡情瀏覽街上風光；在車伕們不斷的踏躡中，展現刻苦耐勞的精神和意志力，或許正是後來台灣經濟起飛的最大原動力吧！隨著經濟成長及都市建設逐步發展，台北市政府終於在民國57年宣布強制所有三輪車業者轉業、改行，以維市容觀瞻及交通秩序。其後，其他縣市亦紛紛採行，再加上機車數量大幅提升，汽車風行，以及大量公共運輸載具的發展，三輪車業在民國60年以後逐漸銷聲匿跡，終究走入歷史。幸運的是，有些城鎮為了吸引遊客，保留此一具有東方情調的交通工具，目前全省僅高雄市旗津區、彰化縣鹿港鎮一帶，仍可看到古老觀光三輪車的身影。

繁華若夢，舊情綿綿

值得一提的是，旗津是全國唯一未被當地政府收回三輪車執照的地區，實賴當年高雄市長蘇南成全力支持，



▲ 早期的三輪車招呼站。



▲ 鹿港小鎮的觀光三輪車。

以促進「觀光發展」為考量，爭取留下三輪車繼續營業，不僅對當地觀光帶來商機，也可聊慰懷舊人士的思古幽情。旗津是高雄知名景點，位於高雄西南，舊稱「旗後」，意指「旗后山之後的聚落區域」；其地為一長條形的沙洲，全長約8.5公里，早期居民依賴沙洲捕魚維生，看天氣、潮汐及魚汛餬口，箇中心酸實非外人所能體會。由於開發通商較早，旗津的商行、洋行、糧舖、茶樓林立，百業鼎盛，萬商雲集，舟車輻輳；惜時空轉變，加上行政區的變革，旗津的經濟地位較諸往昔，已難同日而語。

不過，搭乘三輪車遊覽觀光仍是遊客最「夯」的選擇，面對一望無際的大海，薰人欲醉的海風吹拂著，瀏覽沿岸風光，盡忘塵囂，洗滌心靈，天高海闊，真是人生一大享受。旗津三輪車的招呼站設在渡船頭對面，搭乘相當方便，車伕們頗有鄉下人憨厚的特質，照應親切；黃昏時分漁火點點，彷彿回到往昔風光情景，隨著三輪車悠閒的步履，領略繁華若夢，為歡幾何。時代在變，人文也在轉型，屬於鄉土的一景一物仍然繫留心中；三輪車滿街跑的時代雖已遠颺，卻載不走幾許溫馨的回憶。

輾轉之間，三輪車所踩過的每一寸土地、每一條街景，都將成為人們共同的記憶；古早時代的風土人情，流動著生活軌跡，都將是我們最美的回味，當懷舊電影再次播放，請不要吝於給它最真誠的掌聲吧！ C



▲ 三輪車迎親，充滿喜氣。



▲ 曾經風光一時，如今碩果僅存。

徵文主題：生命中的一本書

「山光照檻水繞廊，舞雩歸詠春風香。

好鳥枝頭亦朋友，落花水面皆文章。

蹉跎莫遣韶光老，人生唯有讀書好。

讀書之樂樂何如，綠滿窗前草不除。」

還記得這首詩嗎？

這是元代翁森「四時讀書樂」對春閱的詠懷，

讀書之景，隨四時而不同，讀書之樂，卻低漾在心中。

記不得有多久不復如此情懷了，

總是因案牘而勞形，

為大小瑣事而傷神，

日復一日的忙碌，

單純的讀書樂趣已不再，

每週與書店約會的習慣也被打破。

上個微雨紛飛的週末，

難得的閒情逸致，

伴著雨聲與曼巴咖啡香，

重溫張愛玲的「惘然記」，

似乎又回到夜闌靜讀的大學時代；

想起高中時期最愛看翻譯小說，
國中時跟著健教老師迷戀三毛，
小五班上祕密傳閱著瓊瑤小說，
那時，最令人開心的禮物，
便是爸爸買回來的書本文具了！……

隨著歲月流轉，
不同階段的喜閱故事，彷彿倒帶一般，歷歷如在眼前。
一本書，牽引著一段生命情懷，
書中的某句話，是那麼遙遠卻又深刻，至今記憶猶新。
一本書，改變了當下生命情境，
有如一位老友，是那麼陌生卻又靠近，意會何須言傳。

與書的情緣難了，再回首交誼依舊，
擁書的人不寂寞，有感而發且抒懷。
來自主編的邀約，
e網情深為哪樁？暮春三月集成輯……

009237@cpc.com.tw

099627@cpc.com.tw

202720@cpc.com.tw

石訊編輯部96.12.10



各地鱗爪

<美西地區>

老油人灣區聚首 話當年豪情不減

【舊金山訊】趁赴舊金山之便，工關處王素珠前處長與同仁喜相逢；在旅居灣區的退休油人韓恕一、顧劍飛、蔣景姝、季蓓琨、吳蘋、鄧序玲及金承增等人邀請下，於10月2日假王朝飯店聚



會。老友相聚閒話家常，回憶前塵往事，豪情不減；對於故友舊識的盛情，王前處長深表感謝之意，對個人行程緊湊，無法一一拜會灣區油人前輩，亦表婉惜與歉意，在離開灣區前，她頻頻祝福油人前輩健康快樂。（韓恕一）

<台北地區>

挽袖捐熱血 愛心不落人

【台北訊】「捐血一袋，救人一命」，為響應台北捐血中心捐血活動，發揮博愛精神，紓解醫院血荒，由工關處舉辦之「捐血活動」於11月5日假中油大樓松高路南側門舉行，計有111位同仁熱情響應，挽袖捐熱血達147袋。財團法人中華血液基金會對本公司同仁捐血助人不落人後之精神，深表感謝。（李志翠）



金山人文生態之旅 野外踏青舒緩身心

【台北訊】為促進同仁身心健康，提升工作效率，由總公司工關處主辦之「金山人文生態勞工教育知性之旅」於11月20、22日分二梯次舉行，計有84人參加。此次行程原規劃參觀難得一見的美麗岩石海岸線，騎鐵馬觀賞金山平原野鳥、昆蟲；惟連日陰雨打亂行程，只好赴獅頭山風景區遠眺金山八景之一「燭臺雙嶼」，沿途聆聽導覽員解說金山昔日軼聞趣事及「燭臺雙嶼」淒美愛情故事，隨後參觀水尾漁港，手持電筒至



光武戰備坑道探險；午餐後，前往朱銘美術館一睹大師級雕塑風采。雖與原規劃大相逕庭，仍不失為一趟豐富的金山人文生態之旅。（李志翠）

建立主管職能概念 培育部屬業務傳承

【台北訊】為宣導主管以職能角度積極培育部屬，由人事處主辦之主管培訓「教練式領導—強化部屬職能」專題講座，分別於10~11月假中油大樓507訓練教室、苗栗採採事業部、嘉義人事處訓練所、煉製事業部高雄廠舉辦8場次（高階主管2場、中階主管6場），邀請共好顧問公司方翊倫資深顧問主講，計有中、高階主管300餘人參加。陳總經理於開場引言中期勉各主管應積極培育接班人，以達業務傳承之效。方顧問藉互動研討及顧問式培訓方式深化訓練效果，使主管深切體會培育部屬之必要性，並理解培育的基本原則與手法；各主管於分組討論中除激盪創新概念，亦分享工作實務遭遇問題，方顧問並帶入「當責」概念，使主管人員受益良多。（蔡慧文）



啟智生一行參訪 石油館魔幻登場

【台北訊】為善盡企業社會責任，本公司關懷弱勢團體、回饋社會公益不落人後。台北市立啟智學校國中部學生20餘人於10月30日前來中油大樓「石油展示館」參觀，受到導覽人員熱誠接待，詳細解說能源與文明、人類與石油、石化產品在現代食衣住行中所扮演的角色等知識；雖然許多同學必須仰賴輪椅代步，仍充滿旺盛的求知慾，對「魔幻劇場」特別好奇，頻頻發問，期待還有機會再度參訪。（譚鑑誠）



員眷健行活動 調劑身心健康

【台北訊】為倡導正當休閒活動，調劑會員身心健康，促進員眷聯誼，中油大樓福利分會「96年度會員健行活動」於11月3日假木柵地區舉行，計有262位員眷參加。是日風和日麗，一行人由集合地點—台北市立動物園出口道南河濱公園出發，步行至指南派出所，沿途景色優美，清風徐徐，身心舒暢。隨後依個人意願自行前往

指南宮或搭乘纜車往貓空，或打道回府，結束一天快樂行程。（譚鑑誠）

<桃竹苗地區>

國光盃慢壘賽戰 桃園廠蟬聯冠軍

【桃園訊】本年度國光盃慢壘賽於10月25～26日假嘉義市立壘球場舉行，計有總公司、油品行銷、探採、煉製及石化等事業部11隊參賽。桃園廠選出20人組成菁英隊，首日即幸運打入決賽；次日五強再度激烈廝殺，桃廠健兒勇奪冠軍。桃園廠推動慢壘運動多年，培育不少箇中高手，此次蟬聯冠軍，兄弟們欣慰之餘，咸感平日苦練的汗水沒有白流。（蘇玄美）

列席桃廠安環會議 執行長囑落實工安

【桃園訊】桃園廠擴大安環會議於10月31日假行政大樓三樓禮堂舉行，計有各工場及相關行政主管50餘人參加，由王中平廠長主持，煉製事業部吳文騰執行長列席指導。會中，吳執行長除要求加強技術面外，並就執行面特別指示：人人居安思危，多關心設備狀況，主管應落實工場安全巡視、泵浦振動量測及滑油檢查等，以提早發現問題，避免事故發生；各部門更要確實宣導「唯有每個人都把份內事情確實做好，方能避開災害」之觀念，並落實執行。（蘇玄美）



意見充分交流 凝聚同仁情誼

【桃園訊】為凝聚同仁情誼，活絡工作士氣，桃園廠行政組舉辦之「各組意見溝通會」首場於10月31日假煉製工場大樓會議室舉行，邀請王中平廠長、邱炳宏副廠長、廖文杉主任工程師、人資課李家瑞課長及工關課李詩榮課長與40位B班同仁座談。溝通會以簡餐方式輕鬆進行，兄弟們提出有關福利、工安等14項建議，王廠長或誠懇即席回覆、或指示主管研辦，現場氣氛溫馨，充分達到意見交流之目的。（蘇玄美）

陳總經理走動管理 重申建立工安文化

【桃園訊】在黃念國秘書陪同下，陳總經理於11月6日前往桃園廠假行政大樓第一會議室宣導工安，計有王中平廠長、邱炳宏、林文宏二位副廠長、廖文杉主任工程師、台灣石油工會第六分會林國興常務理事及各部門經理、工場長等20



餘人參加。會中，陳總經理首先表示本年度公司經營績效超過法定盈餘，惟與油價調漲無關，而來自石化與天然氣等外銷獲利，為全體同仁共同努力的成果；並重申工安巡視務必落實，各階層主管及同仁均應內化工安文化為工作習慣，落實維護保養，建立工場管理品質，有效率地在時限內完成歲修，以維持高開工率及設備利用率。陳總經理同時指出，為掌握商機，本公司推動研發多晶矽產業，並與民間公司洽談合作生產生質酒精事宜，期能擴大利基，為綠色能源善盡心力。（蘇玄美）

滿月圓登高健行 心寧氣靜暢舒懷

【桃園訊】為紓解同仁工作壓力，增進身心健康，由桃園廠行政組主辦之「東滿健行一日遊」於11月17日舉行，在王中平廠長帶領下，計有240位員眷參加。是日，風和日麗，大夥浩浩蕩蕩從三峽滿月圓出發至東眼山，順著森林步道漫步；沿途景色清幽，群山環抱，大夥兒不疾不徐來到滿月圓銀簾瀑布，澎湃的水簾自天而降，氣

勢雄偉奔放，水珠飛濺處，撞出珮玉金聲；下端一泓清澈水潭，水練直沖而下，正所謂「飛流直下三千尺，疑是銀河落九天」；林相尤其豐富鬱密，柳杉所散發的陣陣幽香與芬多精，直教人心寧氣靜、舒暢恬適。（蘇玄美）

事故調查講習開訓

提升管理品質技能

【桃園訊】為防止現場事故重複發生，落實工安管理，由安環處主辦之「安環意外事故調查講習」於11月6～7日假桃園廠行政大樓禮堂舉行，邀請北檢所劉銘池組長及安環處王明民處長分別主講職業災害與法律責任、本公司工安環保事故調查與管理，計有油品行銷事業部、興工處及桃園廠等單位主管及領班約60人參加。授課內容強調事故調查之流程，調查人員之角色職責及職業災害在民事、刑事之責任；此外，由王處長主持案例討論及分組報告，並於課業測驗後結束為期二天的紮實訓練，期能提升工安事故管理的品質與技能。（蘇玄美）



工場操作大會師

經驗交流引共鳴

【桃園訊】為提升操作工場之技術，由桃園廠主辦之「重油脫硫/硫磺/氫氣工場操作研討會」於11月9日假行政大樓三樓禮堂舉行，計有總公司、煉研所、興工處、煉製事業部及高雄廠、大林廠、桃園廠主管與同仁90餘人參加。會中，王中平廠長以地主身份開場迎賓，吳文騰執行長、總公司董秘室侯亮源特助亦一致強調工場操作良窳與績效之於公司營運之重要性。總計7場的議題發表由各單位副廠長或主管引言，發表人均為經驗至豐的優秀工場長，主題雖嚴肅，卻摻雜幽默趣談，引發工場甘苦之共鳴，迴響熱烈，咸信有助技術水準之提升。（蘇玄美）



NIOC主管來訪

油人熱誠接待

【桃園訊】在煉製事業部陳元松特助陪同下，伊朗國家石油公司（NIOC）新加坡公司總經理A.Orouji及原油部經理E.Taherzadeh於11月16日

前往桃園廠訪問，由王中平廠長熱誠接待，邱炳宏副廠長以流利外語簡報煉務作業概況；一行並赴重油轉化工場參觀，由煉三組曾繁鑫經理負責解說。二位訪客來自伊朗石油界巨擘，對本公司作業流程與設備興趣頗高，頻頻發問，現場互動十分熱絡。（蘇玄美）

潘董視察桃園廠 籲推廣公益活動

【桃園訊】潘董事長於11月14日赴桃園廠視察，假第一會議室舉行座談會，計有王中平廠長、邱炳宏、林文宏二位副廠長、廖文杉主任工程師及全廠組級、工場長等20餘位主管參加。會中，潘董事長首先以高雄廠第六蒸餾工場火警事故為惕，希望現場同仁作業確實依SOP執行，以確保安全；強調為推動公司永續經營，期勉同仁除積極改善工安環保績效外，並應提升公益形象，爭取社會認同，如增設無障礙空間、廠區空地植樹、電腦再生方案、愛心捐款等，請各級主管協助推動；他同時表示，公司積極推展研發多晶矽產業及生產生質酒精，以擴大利基。隨後與



台灣石油工會第六分會幹部於工會辦公室交流意見，齊為公司永續經營努力。（蘇玄美）

推動健康職場績優 桃廠續獲樂活表揚

【桃園訊】衛生署國民健康局「96年度績優健康職場表揚大會」於11月16日假台大醫院國際會議中心舉行，桃園廠以禁煙、現場噪音改善、防護具之配戴使用、健康教育講座、員眷身體健檢與健全身心之社團活動績效優異，除獲通過全國健康職場之認證，並獲「健康樂活獎」；在工安組王永佳經理陪同下，由林文宏副廠長代表領獎。連續二年獲此殊榮，足見桃廠同仁致力工安衛生之用心。（蘇玄美）

風險管理分組演練 深化觀念防範災變

【桃園訊】為減少石化廠潛在設備風險，追求企業最大利益，總公司「風險管理講習」於11月20日假桃園廠儲訓教室舉行，計有桃園廠、



興工處及油品行銷事業部等單位主管約60人參加；邀請工研院王世煌研究員主講危害與可操作性分析，安環處高鈞城組長主講風險管理概論、製程安全管理案例研討、初步危害分析與Dow火災爆炸指數應用。課程以辨識、評估、處理、監督及改善等風險管理基本架構為主，期以嚴謹的管控流程，改善工場運作效率。為強化訓練成效，王研究員以「HazOp Workshop」分組演練探討案例，期能深化觀念，防範災變於未然。（蘇玄美）

健行淨山維護環境 中油作為備受肯定

【苗栗訊】為鼓勵社區民眾及員眷參加戶外運動，增強體能，並宣導維護環境人人有責的觀念，探採事業部「96年睦鄰健行淨山活動」於11月24日假苗栗市貓狸山公園前廣場舉行，計有500餘人參加。此次活動係引導民眾、員眷養成維護環境的習慣，進而增進鄰里福祉，促進地方和諧，以美化社區環境，提升生活品質；苗栗市鄒玉梅市長對本公司關懷社會、重視環保之作為，讚譽有加。（蔡火生）



加強消防能力 確保工作安全

【苗栗訊】為提升同仁消防知識及應變能力，探研所技安組「滅火實務訓練班」於10月24～25日假桃園廠舉行，計有46人參加。此次訓練由桃園廠消防隊李鏗基隊長除講解消防常識外，並安排實地裝填及操作滅火器，同仁個個認真學習，期能習得好身手，迅速化解緊急事故危機，確保工作安全。（王蘭質）

探研所三十週年慶 系列活動陸續展開

【苗栗訊】為慶祝探研所成立30週年，一系列慶祝活動於11月9日陸續展開。在響應健康生活、走出活力的號召下，淨山健行活動假本所環山步道舉行，邀請台灣石油工會第四分會劉名周常務理事、退休人員及同仁約155人參加，行前並合影留念。當日風和日麗，苗栗山城景色一覽無遺，遠山疊翠，清麗幽遠，一行人浩浩蕩蕩，沿途歡笑聲不絕於耳，原本1小時的路程竟縮短在40分鐘內走完。與會同仁並於終點站參加趣味遊戲，現場歡樂洋溢，活力十足，齊聲祝賀探



研所生日快樂，永續發展。(王蘭質)

〈台中地區〉

服務四十年 功在液工處

【台中訊】為表彰何新戴處長及余宏嘉副處長連續服務滿40年，液工處於11月21日召開之北部液化天然氣如期供氣推進小組第45次會議中，由朱少華副總經理頒發「勞績備著」獎狀。會中，朱副總經理肯定何處長及余副處長40年來堅守崗位，勞苦功高，貢獻良多，今面臨液工處最艱難之工作挑戰，亦默默承受，期望同仁與其同心協力，達成目標，留下職場中最驕傲的一頁。(林曉鶯)



經銷商表揚大會 推升業績創新高

【台中訊】潤滑油事業部「96年下半年國光牌潤滑油脂經銷商大會」於11月15~16日假台中縣清新飯店舉行，計有來自各縣市29家經銷商熱烈參與。會中，閻澄執行長特別肯定經銷商96年下半年創造之業績，並頒獎表揚成績優異及業績成長之經銷商，讓與會來賓共享榮耀及喜悅。另針對97年經銷合約內容及評鑑辦法之修訂，由內銷組林成一經理逐條說明，再與經銷商討論確認後通過；並邀請煉研所鄭子銘工程師介紹新產品防銹油之性能，期有助產品之推廣。會中，經銷商對事業部提升業績方案踴躍建言並交換意見，充份展現企圖心，威信雖有油價飆漲、產業外移等不利因素，但在雙方通力合作下，業績必能穩健成長。(楊國棟)



〈嘉南地區〉

研發業務實地查訪 管理執行深受肯定

【嘉義訊】在企研處林振村組長帶領下，劉永順、徐妙嫻、鄭益昌等一行於10月25日前往煉研所實地查訪96年度下半年研發業務，由煉研所何永盛副所長及企劃組陳寶東組長帶領業務相關同仁配合辦理，就研究計畫編列及執行情形、研發成果績效確認（96年1月至9月）、研討會、研發成果推廣、知識管理之執行情形及研發內部控制執行等進行檢討。一行查核過程嚴謹詳實，針對不清楚個案，請負責同仁到場說明；對煉研所研發管理執行面表示肯定，並提出數點待改進意見。（翁美貞）

表揚久任績優同仁 奉獻中油感佩至深

【嘉義訊】為表揚久任績優同仁，煉研所於11月7日主管會報前假中山樓303會議室舉行頒獎儀式，計有服務滿15年的張士元等16位、滿20年的曾正宗等6位、滿25年的涂茂園等13位、滿30年的邱肇堂等11位、滿35年的林螢暉等18位，由沈宏俊所長親自頒發獎狀或獎章。沈所長於感謝同仁於漫長歲月中堅守崗位努力工作，為公司及社會貢獻心力之餘，並叮嚀同仁保重身體，享受快樂人生。（翁美貞）

煉製研究計畫審查 檢討過去策勵未來

【嘉義訊】98年煉製類研究計畫評審會議於10月26日假中山樓103會議室舉行，由孔祥雲副總

經理主持，評審委員計有谷家嵩、王壬癸督導、吳文騰執行長（趙進發代）、曾裕峰副處長、劉潤渝執行長（林聖明代）、黃順發副執行長（謝祖州代）及沈宏俊所長、何永盛副所長等8位。會中，企研處、煉研所及煉製事業部相關人員除報告近年預算及效益概況、97~98年度研究計畫彙編概要外，並針對98年煉製類研究計畫及經費進行審查。（翁美貞）

華山健行舒展筋骨 咖啡DIY滿室香醇

【嘉義訊】為紓解同仁身心壓力，人事處訓練所96年勞工教育於11月2日假古坑鄉華山地區舉行，由曾清井副主任領隊，計有40餘人參加。大夥於訓練所集合出發，抵達目的地後，沿著華山步道健行，舒展筋骨，欣賞自然風光。下午，在古坑鄉農會休閒中心咖啡教學教室體驗咖啡DIY，經專業解說員詳細講解及示範，每4人1組，親自動手操作。不久，整間教室滿溢香醇咖啡味，大家喝著親手煮的咖啡，不亦悅乎！隨後，參觀福祿壽酒廠及蜜蜂故事館，一趟難忘的



華山之行就在大夥依依不捨中劃下句點。(張利聰)

擴大團隊會議 提升營運績效

【嘉義訊】溶劑化學品事業部「96年度擴大團隊會議暨97年績效目標規劃研討會」於11月9日假行政大樓401會議室舉行，由劉潤渝執行長主持，計有三級以上主管、各產品經理及相關業務人員20餘人參加。會中，劉執行長肯定全體同仁的努力，達成96年度績效目標，尤稱許硫磺及石油焦業務同仁把握國際市場價格看好時機，順勢將業績推向高峰。此外，他還指示部分產品97年度宜加強國際行銷，拓展市場；溶劑產品應注意產銷供需平衡以創造最大績效；至於有賴整合的生技產品業務，挑戰在所難免，宜縝密擊劃；投入新人訓練及調度以發揮最大戰力則有勞各級主管費心。(彭淑賢)

消防訓練 溫故知新

【嘉義訊】為發揮整體消防救災能力，迅速有效撲滅火災，完成消防任務及加強同仁正確使用避難逃生設備之常識，溶劑化學品事業部「96年度員工消防滅火訓練」於11月6~7日分二梯次假煉製事業部多角化事業處石化訓練教室及半屏山消防演習場舉行，約有100人參加；邀請高雄廠消防隊林益增隊長及葉福春、蘇瑞松、許東益、黃建銘、林瓊蕓等隊員主講手提滅火器介紹、火災常識及逃生要領、實火滅火須知及注意

事項、20磅/150磅乾粉滅火器操作油盤滅火實地演練等，授課內容及現場演練精彩逼真，參加同仁溫故知新，咸感受益良多。(彭淑賢)



退休歡送茶會 場面熱絡溫馨

【嘉義訊】為歡送安環品保組蔡利邦、製造組黃靜江及柏油營運組陳麗秀等三位屆齡退休人員，溶劑化學品事業部於10月31日下午假生產大樓一樓中庭舉行惜別茶會，由行政組陳謙中經理代執行長主持，計有40餘人參加。會中，陳經理除頒發獎牌及證書外，並感謝三位同仁多年來盡忠職守，貢獻良多，功不可沒，期待退休後勤於運動健身，常保身心愉快；退休人員則以感性口吻感謝大家的照顧及關愛，氣氛熱絡溫馨。(彭淑賢)

Mirage產品發表會 建立異業合作模式



【嘉義訊】為建立異業合作模式，讓廠商瞭解本公司油品製造專業與技術實力，潤滑油事業部「Mirage產品發表會」於10月25日假煉研所國際會議廳舉行，計有台灣普利司通公司(Bridgestone)各地經銷主管、全省連鎖店負責人及其總公司代表等50餘人參加。會中，邀請煉研所盧高賢工程師介紹Mirage產品、性能及講授Mirage機油與其他品牌的差異性，並安排參觀生安組滑油工場、滑脂工場及品保化驗室；會後，頒予結業證書，並進行意見交流，宣示雙方合作決心，經由異業通路宣揚Mirage機油高品質口碑。普利司通公司並期盼本公司能再舉辦自動變速器油、剎車油講習，以提升機油服務能力。(楊馥菱)

機械軸封著火演練

提升緊急應變能力

【嘉義訊】潤滑油事業部「P-9408機械軸封著火緊急應變演練」於10月30日假滑油工場二區舉行，本公司楊敬熙副總經理、安環處蔡永銘副處長親臨指導，計有各單位主管、同仁40餘人



蒞臨觀摩。當日演練P-9408泵浦泵送JP-5，因機械軸封洩油而引發火災；現場人員見狀，立即通報總領班，依指示關閉MCC總電源及進行通報，請求支援，同時啟動防火牆及高塔消防水凡而，關閉JP-5摻配管線凡而，待消防隊抵達現場，聽指揮展開滅火行動，於火勢受到控制後，在水霧保護下，派員進入油槽區關閉T-9408出口凡而時，不慎滑倒受傷，緊急送醫治療，旋即進行事故現場善後處理作業。演練後，於中山樓103會議室召開檢討會議，由閻澄執行長主持，他對演練時執行交通管制逼真，人員團隊精神佳，動作迅速確實，表達肯定之意；楊副總經理則叮嚀同仁應重視事故原因檢討，避免重蹈覆轍，並建議加入衍生問題（如民眾圍廠抗議）一併演練，期透過演練，持續強化同仁緊急事故應變能力。(楊馥菱)

作業環境檢測

確保工作安全

【嘉義訊】潤滑油事業部生安組「96年度下半年作業環境測定」於11月19日舉行，由各轄區

工場長、課長陪同承包商作業人員前往現場及辦公室進行環境檢測作業，包含工廠周界值，滑脂工場噪音、粉塵、油霧點及照度等，再進行測定值分析、辨讀，期透過定期環境檢測，提供同仁舒適安全的工作環境，避免職業災害。(楊馥菱)

環保型橡膠軟化油 中油苦心鑽研有成

【嘉義訊】為因應歐洲環保法規自2010年1月起輪胎生產禁用PCA含量高於3wt%橡膠軟化油進料之要求，本公司積極投入環保型橡膠軟化油之研發，歷經年餘苦心鑽研、試驗有成。由潤滑油事業部主辦之「環保型橡膠軟化油開發研究成果發表及應用研討會」於11月5日假煉研所國際會議廳舉行，計有正新輪胎、台橡公司及經銷商礦太公司相關人員與會。會中，曹明副總經理期勉儘速達成商業化生產，煉研所沈宏俊所長亦承諾最佳化製程，並邀請煉研所張志成經理發表開發成果，正新輪胎何進方經理主講輪胎製程應用技術；此外，煉研所研究團隊及潤滑油事業部經營團隊並針對製程技術、產品規範及應用需求等



議題與相關業者充分交換意見，並希望儘速提供樣品，讓業界試產評估，同時對未來建立成功合作模式充滿信心。(魏榮昌)

〈高屏地區〉

婦女會凝聚愛 敬老情見溫馨

【高雄訊】為配合公司年度關懷弱勢團體活動，在林淑瑛主委帶領下，高雄廠婦女會積極參與於9月17日~10月29日期間舉行之各項敬老活動，希望將滿滿的愛送到華山基金會照護的獨居老人心中，以喜捨的心幫助需要幫助的人，為自己的生命增添光彩。10月29日，一項名為「乘載幸福、凝聚愛，秋季郊遊去」的活動展開，安排華山基金會長者至屏東海洋生物博物館一日遊；難得出門的長輩們大開眼界，在觀賞小白鯨表演及車城福安宮祈福後，心情歡愉，原本冷漠的態度有了180度轉變，令人感到十分欣慰！（林秀雲）



產學合作添新頁 大林五號再出發

【大林訊】為落實敦親睦鄰並為教育盡心，煉製事業部特致贈「大林五號」工作船作為高雄海洋科技大學實習之用；贈船儀式於11月16日假海科大舉行，由大林廠吳清陽廠長及周照仁副校長共同主持。會中，吳廠長將「大林五號」模型船交給周副校長，象徵「大林五號」工作船正式由海科大團隊接手，繼續航行高雄海域，邁向新旅程。「大林五號」建造於民國88年，具有機動性巡邏、協助船隻靠船、維修連繫等功能。（梁順治）



大林設獎學金 嘉惠莘莘學子

【大林訊】為獎勵社區學子，大林廠於鳳林國中設置成績優良獎學金，凡考取雄中、雄女者均頒發獎學金10,000元，成績名列全校前5名者，頒發獎學金5,000元。頒贈儀式於10月19日假鳳林國中舉行，由王文霖校長及李振東家長會長



共同主持，特別邀請大林廠吳清陽廠長頒發獎學金予林修賢（雄中）吳冠緯、王柏勛、黃玟寧、吳俊錫、廖佩好等6名同學。會中，王校長再三感謝大林廠全力支持及照顧學子；吳廠長則勉勵學生再接再厲，創造更亮麗的成績。（梁順治）

彩繪小港 深耕藝文

【大林訊】大林廠敦親睦鄰寫生比賽於10月20日假小港社教館舉行，計有30餘所國中、小學、幼稚園及家長組隊參加。當天，秋高氣爽，



會場五彩繽紛，氣氛熱絡，大林廠吳清陽廠長陪同嘉賓巡視會場向參賽者問好，並頻頻讚許畫作表現，與會者則對大林廠舉辦文藝活動深表肯定。作品經專業老師評選後，優勝者於11月24日假大林廠活動中心公開受獎，一場「與鄰有約、文藝互動」的文化饗宴於此劃下圓滿句點。
(梁順治)

登山行身心舒暢 登高望遠心自寬

【林園訊】石化事業部登山社嘉義自忠山登山活動於10月28日舉行，計有王鴻一副廠長及王乾行、黃瑞雄、詹俊儒等40餘位同好參加。當天一大早自林園廠出發，一路順暢抵達位於阿里山公路自忠檢查哨後面的登山口，沿特富野古道前行，走過一陡坡後進入一片高大山林區，大夥放慢腳步，漫步在清幽林相間，頓覺身心舒暢；路過一片山葵園，陽光由林隙間灑落，山葵葉翠綠意盎然，沿途秋風送爽，心曠神怡，好不愜意。(李仁傑) 



致石訊作者的一封信

親愛的作者：

為提升讀者閱讀清晰度，投稿照片(圖檔)規範請參考以下說明；您的配合與協助是石訊進步的動力！

- 1.傳統相機請沖洗成3*5或4*6照片寄至出版展覽組。
- 2.數位相機300萬像素以上拍攝畫質清楚之jpg圖檔。
(1) 數位電子檔大於300KB、小於600KB請e-mail至出版展覽組；
(2) 若大於600KB，請燒成光碟寄至出版展覽組（因公司信箱設限，e-mail寄不進來）。

謹祝

工作愉快！
心想事成！

工關處出版展覽組謹上96.12.10

Tips：

如何分辨數位相片的KB大小呢？

將滑鼠移到圖檔按滑鼠右鍵、選擇內容，就會看到一個視窗，顯現相片的KB大小。 

日誌

(96年11月份)

2日

本公司於本日零時起調整油品牌價：98無鉛汽油、95無鉛汽油、92無鉛汽油每公升各漲0.9元；超級柴油每公升降0.9元；甲種漁船油每公秉漲900元，乙種漁船油每公秉漲682元。

12日

大林廠重油裂解工場冷卻器E-3202A-D四座換熱管檢修完成，重新開爐。

14日

天然氣處理廠ISO-14001EMS環境管理系統通過經濟部標檢局第9次追查評鑑，獲得繼續認可登錄。

大林廠第一異構化工場於本日停爐大修。

16日

衛生署國民健康局96年度績優健康職場表揚，桃園廠獲「健康樂活」獎。

17日

美國路易斯安納州Caviar礦區Caviar-1完井，天然氣蘊藏量約2.9 BCF。

23日

澳洲AC/P21礦區Vesta-2井開鑽，預計鑽深3,575公尺。

30日

截至本日為止，本公司自營汽車加油站650站（含流動站1站、聽裝油料供應站1站），營業主體為本公司之合作站19站，合計670站，漁船加油站35站。

■



凌波微步

攝影：黃景昇／天然氣事業部



下期標題：（ ）熊昆田／退休同仁

「圖標達人」揭曉了！

第675期石訊封底裡圖片一張由讀者下標題，截至96.11.30為止，計收到e-mail 11封；內含19則標題，其中有雷同者，依先後序，優選標題前2名；編輯部並於12月30日前分別寄贈「圖標達人」精美禮品一份。本區讀者投稿踴躍，為求公平，每位以提供2則圖標為限；投稿時間一律以石訊PDF電子版掛網（每月15日為準，遇假日提前）為開始，特此說明。

1. 凌波微步（張麗秋／總公司人事處）
2. 各領風騷（劉訓偉／興建工程處）

「圖標達人」專區與你搏感情，靈光乍現時，快快e過來！

573825@cpc.com.tw

石訊編輯部謹啟96.12.10



國際品質，不動如山

配合國際公約，提供國際級的油品服務



中油60 · 台灣踏實



中油為大家加油，請大家為台灣加油