

## 福地福人居

其實生命沒有想像的那麼長。春夏秋冬輪過一回，二〇一五年就要報到，「君不見高堂明鏡悲白髮，朝如青絲暮成雪。」才迎金馬，轉眼羊年來了，時間流逝，寸金難買寸光陰。唯有珍惜當下時光，學習曾子「吾日三省吾身」，該改善的改善，該道歉的道歉，不要徒留遺憾。

低頭族、滑手機，不是壞事，但是它所造成的後果卻很壞。先說身體吧，台中一位三十五歲的男子，因為雙手痠麻無力、肩頸疼痛就醫，醫師發現他愛滑手機，下班後幾乎天天躺在床上玩三小時以上，導致第四、五、六節的頸椎椎體變形、頸椎間隔變窄，還有明顯骨刺，退化情況像七十幾歲老人。

美國馬里蘭州二十歲女孩麗茲，原本是校中數一數二的美女，因顧著當「低頭族」而發生車禍，失去左眼，亮麗的外表全毀。原先她的母親就像大部分的美國母親一樣，擔心女兒染毒、交壞朋友，沒想到造成「終身遺憾」的竟然是手機！麗茲後來說：「很多人都這麼做，所以我覺得還好，但事實證明我錯了。」浪費大好時光，換來的卻是無限遺憾，3C的問題，似乎愈來愈嚴重，值得大家花心思好好想想怎麼辦。

新北市雙溪高中翁老師擔任圖書館主任時，曾利用生命教育月宣導認識3C產品的過患，請同學看微電影《溫度》，體驗沒有手機的一天。大家反應非常好，有人說：「上午很不習慣，一直不自覺的要去找手機訊息，才發現手機根本不在，而驚覺自己如此依賴它。」本刊特別刊登翁老師的大作，如果可以，不妨在你的工作崗位上試試，請把影響傳出去！



「你心裡有關愛，把它傳遞出去，這就是關愛教育。」關愛教育不僅是許多教師重建師生關係的法寶，也是親子、婆媳、夫妻各種關係溝通的關鍵。福智台中學苑精采人生「關愛教育」班設計了十二堂課，探索各種關係中的愛，學員們從中拾起心中的正面力量，學會善待自己，也珍惜他人，逆轉陷溺的關係後，與家人的心更靠近。有位長久被婆媳問題所苦的學員，心有所感的說：「家不是講理的地方，家是講愛的地方。」本期〈精采人生〉幾篇感人故事，看看大家如何走出心靈幽谷。

友善大地的耕作方式，首推有機農業。但是在某些慣行農區短期內很難通過驗證檢查，在「有機」與「非有機」之外，慈心基金會提供第三種做法——綠色保育標章。兼顧農產與保育，認同有機精神，營造好的生態環境，讓許多小生命、保育類動物回到大自然，消費者有支持與鼓勵健康農作的管道……這是一種「眾樂樂」的台灣本土永續農業新模式。截至二〇一四年底，全台申請綠色保育標章農友數一百零四戶，面積逾一百三十公頃，保育類動物二十七個物種。本期特別推出〈綠保之旅〉，介紹埔里的綠保成績。

埔里，被譽為美麗的山城，數千年前曾是個大湖泊，台灣特有種台灣白魚優游其中。早年農夫引水灌溉，白魚隨著溝渠進入田裡生活；白魚喜愛潔淨水域，可說是生態指標。但是，隨著耕作方式改變，白魚瀕臨絕種。「如何還給牠們一個潔淨的棲息地？」埔里青年陳新豪站出來，經過半年調查，發現埔里還有一、二十種保育類動物。他希望透過綠保耕作方式，將埔里變成生態城鎮，不只保護台灣白魚，而是建立埔里完整的生態鏈。目前埔里已有近二十甲農地加入綠保行列，而且七、八成是有機農田。本刊特走訪幾位農友，談談他們的心路歷程，發現住在美麗山城的人心好美，真所謂「福地福人居」啊！

