



遊必有方

見山是山，不是山
——尼泊爾重生之旅分享



爸爸的好

父愛如山



有情天地

慕光之蛾



綠野遊蹤

【封面故事】

夏之旅 覓秦趣

——單騎專享客庄農家樂



吾愛吾師

【特別企劃】春風化雨

福智之友

海外通訊 |

新加坡支苑：30 Lorong 27 Geylang
#03-01 Citiraya Centre Singapore
388164

Tel：65-6547-1580

Email：bws13571025@gmail.com

香港支苑：香港新界葵涌業成街1-4號

東聯工業大廈22樓

Tel：852-2601-0881

Email：bwflhk@yahoo.com.hk

馬來西亞支苑：11A-2, Jalan SS23/15,

Taman Sea, 47400 Petaling Jaya,

Selangor, Malaysia

Tel：6037-8031885

Email：boremalaysia@gmail.com

美國-南加支苑：3209 Producer Way,

Pomona, CA 91768 USA

Tel：1-909-595-6545

Email：gellsociety@yahoo.com

美國-北加教室：1170 Kern Ave.,

Sunnyvale, CA 94085 USA

Tel：1-408-245-2228

Email：bwm_nc@yahoo.com

美國-紐約教室：25-10 Ulmer St.

Flushing, NY11354 USA

Tel：1-718-353-6111

Email：bwnyus@yahoo.com

加拿大-溫哥華教室：12360

Greenland Drive, Richmond BC,

Canada V6V2A8

Tel：1-778-855-6587

Email：canvanmable@gmail.com

加拿大-多倫多教室：150 North

Rivermede Rd. Vaughan, ON L4K

5B1

Tel：1-647-800-8189

Email：mfbs.to@gmail.com

澳洲-墨爾本研討班：11 Park Road,

Surrey Hill Vic 3127, Australia

Tel：61-3-9833-3549

Email：blisswisdom.aus@gmail.com

日本研討班：東京都江東區大島8-16-4

Tel：81-03-5875-4820

Email：fuzhi.japan@gmail.com

韓國研討班：1st Fl. No. 274-3, Sam-

Duk-Dong-3 -Ga, Jung-Gu, Daegu,

South Korea 700-413

Tel：010-6520-8888

Email：chenxia16888@hotmail.

co.kr

國內通訊 |

台北學苑：台北市南京東路四段137號10樓

02-2545-2546 Fax 02-2545-6533

台中學苑：台中市台灣大道二段659號3樓

04-2326-1600 Fax 04-2319-7605

高雄學苑：高雄市大順二路417號3樓

07-380-5895 Fax 07-385-4956

嘉義分苑：嘉義市金山路106號

05-283-3940 Fax 05-283-3943

基隆支苑：基隆市信二路287號4樓

02-2423-1289 Fax 02-2428-9838

桃園支苑：桃園市和平路130號

03-339-3738 Fax 03-339-4304

新竹支苑：新竹市經國路二段147號

03-532-5566 Fax 03-533-9882

彰化支苑：彰化市中民街33號

04-729-0099 Fax 04-726-6599

雲林支苑：雲林縣斗六市慶生路6號

06-264-6831 Fax 06-265-0691

屏東支苑：屏東市廣東路924號1樓

08-734-0724 Fax 08-734-0947

誰吃了地球！

熱、熱、熱！球發高燒！

節能減碳 已成為全球運動

但是 你知道嗎？

地球暖化的元凶 竟是畜牧業！

為滿足我們口中的那塊肉，畜牧業——

大量種植牲畜飼料及放牧→砍伐熱帶雨林；

大量牛群排泄物→釋放出驚人的溫室氣體；

大量灌溉穀物→耗損已日益稀少的水資源…

每一步，都在快速地——

消耗資源、破壞環境、加速地球發燒！

所以，吃，攸關地球未來！

少吃肉，救地球！

編者的話

生命中的好老師

編輯室

「一日為師，終身為父。」出於《史記》仲尼弟子列傳的這段話——孔子卒，子夏曰：「一日為師，終身為父，乃心喪于墓側，三年而後返。」——巧妙地將「師」與「父」連結在一塊：一位是賜予生命的生身父親；另位是傳道授業解惑，乃至引導生命方向的再生父親。

過完父親節，迎來教師節，本期特別企劃〈吾愛吾師〉單元。在人生的旅程中，揮別，似乎是件自然的事；然而，想念，卻需要條件。從小到大的求學生涯中，遇過許許多多的老師，但什麼樣的老師特別令人懷念？我們輯錄了數篇文章，有的緬懷恩師，有的依師關愛，發現從心出發的對待，才是真正的關鍵。祝福大家都能值遇生命中的好老師。

綠色保育動物露臉，讓有機耕種有了更具體的回響。炎夏大暑，正是台灣紅棗收成期，苗栗公館鄉是全台紅棗產量最多的鄉鎮，其中採有機栽培的「Me棗居自然農園」已邁過七個年頭，生態金字塔頂端的大冠鷲出現田間，農園主人陳淑慧選牠為標的，加入慈心綠保行列。本期封面故事〈綠野遊蹤〉，邀您騎上單車覓棗趣。

尼泊爾7.9級大地震，對絕大多數的人而言只是個新聞事件，但對原本單純聖母峰基地營(EBC)健走的旅者而言，卻是死裡重生的生命體驗。好文推薦〈遊必有方〉「見山是山，不是山」。

福智之友

第122期 2015年8月

發行人 | 盧克宙

編輯部 | 台北市南京東路四段75號9樓之2

贈送處 | 財團法人福智文教基金會
TEL: (02)2545-2546
FAX: (02)2545-2547
劃撥帳號: 19110890

財團法人慈心有機農業發展基金會
TEL: (02)2546-0654
FAX: (02)2545-3152
劃撥帳號: 19043000

創刊時間: 2000年2月29日
出刊時間: 2015年8月30日
中華郵政北臺字第7003號執照登記為雜誌交寄

版權所有, 轉載、複製需經本刊書面同意

歡迎投稿: bwfriend@blisswisdom.org



- 遊必有方 4 見山是山, 不是山
——尼泊爾重生之旅分享 文·圖/周仁偉
- 原本單純聖母峰基地營(EBC)健走旅程, 最後遇到7.9級大地震之逃生, 從山路轉往心路之生命體驗。
- 吾愛吾師 14 春風化雨 圖/蘇麗雲·插畫/曾淑惠
- 求知摸索的學生時代, 有人在黑板上留下認真的筆跡, 有人在午休時間強忍睡意靜靜相伴, 有人遞上成績單時投注深情期待的眼神……
- 有一種老師叫 懷念
- 15 思念有因 文/容真
- 17 老鷹之歌——獻給指導我的老師 文/羅啟芳
- 有一種老師叫 堅持
- 19 有愛 無礙 口述/林秀雲·整理/盧培燕
- 22 曾經, 我是逃兵 口述/陳碧雲·整理/盧培燕
- 有一種老師叫 永恒
- 25 忍不住要叮嚀 口述/郭裕芳·整理/余錦玫
- 27 special line 口述/蘇玉如·整理/余錦玫

封面故事 ▶▶ 綠野遊蹤



炎夏大暑, 正是台灣紅棗收成期, 苗栗公館鄉是全台紅棗產量最多的鄉鎮, 其中採有機栽培的「Me棗居自然農園」已邁過第七個年頭, 生態金字塔頂端的大冠鷲已出現田間……

34 夏之旅 覓棗趣

——單騎專享 客庄農家樂 文/陸樓·圖/王聲榕

36 相約棗道24K——走訪陳淑慧有機Me棗居

42 鴨同雞講 很速配

44 打工換宿 浪漫行

46 水上老屋 賣豆腐

48 擋水板, 留水給別人

49 送你「黃金百桶」!

電影交流道 30 我是奧地利公主——《凡爾賽拜金女》賞析
文/曉路·插畫/阿東

開卷有益 32 《瘟疫》低迴 文/以文·插畫/阿東

爸爸的好 52 父愛如山
父親的愛, 藏在寡言隱忍的嘴角, 藏在嚴厲期盼的眼裡, 藏在疲憊微駝的背影……因為懂了, 此情可待; 因為懂了, 父愛如山!

53 人生驛站 智慧通關 文·圖/謝玉玲
之一: 父親換了辦公室
之二: 撐開埤塘保護傘

56 無言的共乘 口述·圖/尤登弘·整理/涂宏鈺

58 虎父無犬女 文·圖/許一玉

爸媽停看聽 60 焦慮媽峰迴路轉 文·圖/董媛瑜

64 對話 文·圖/宋芳綺

有情天地 一堆鳥故事, 交織出動人的心靈互動;
毛毛蟲千軍, 嚇人惱人卻不擾道人心。

68 14天鳥保母 文·圖/怡平

70 嗽比知道 文·圖/謝美珠

71 颱風天的微甜好事 文·圖/小純

72 小樹與毛蟲的戰爭 文·圖/彰支

74 慕光之蛾 文/兩可·圖/廖素珠



遊必有方

見山是山， 不是山

文・圖／周仁偉

原本單純聖母峰基地營(EBC)健走旅程，
最後遇到7.9級大地震之逃生，
從山路轉往心路之生命體驗。



作者為健康
科技KC研發
高級工程師

我沒有「環遊世界」的夢想，也沒有實現人家說「人生必去的十大世界景點」那種口袋名單的渴望，我只單純的想接近山林，讓自己在這段前公司結束營運而資遣所有員工後的這期間，好像能藉由外在這「不動如山」的感覺，而獲得一種心境的歸零，伺機再出發。

四月十日，我以中年大叔所剩餘的那一點冒險精神，將自己空投在3680公里外，當時我對尼泊爾的認知只有：「全世界14座大於8000公尺高山，有八座在尼泊爾，包含聖母峰」，而我就以這樣僅有的印象跟著一群完全不認識的夥伴一步一腳印，從陌生開始走向那聖母峰的起跑線-EBC (Everest Base Camp)！

進入山區，還要從首都加德滿都機場轉搭16人座的小飛機飛到盧卡拉機場，上了飛機空姐發給了兩坨棉花+一顆糖果，她的親切微笑甜美到讓我忘了這趟餐點的不尋常，搖晃顛簸的飛行，雙螺旋槳尖刺的轟隆聲早已穿過塞在耳朵裡的棉花拍打著耳膜，經過這輩子最長的30分鐘，終於降落在一端就是700公尺近乎垂直斷崖的短短跑道，這裡是全世界最危險的機場！

遊必有方



我們預計以七天的時間從盧卡拉走到EBC，全程約54公里，每天約走6~8公里，5~7個小時！一上路，隨處的「地雷」（動物的糞便，上方小圖），在目光與它對峙的瞬間便毫不客氣的炸掉你那於陌生地方會習慣產生的心防，雖然還是會故作鎮靜的通過，但其實心裡是在碎念著：「這……這到底是什麼地方啊！」

這裡天然的有機品都是來自於騾、驢子或犏牛，原來尼泊爾有大於75%的人口務農，人民年平均收入約二萬元新台幣，我踏上的是個世界級的貧窮國家。

家境普遍的貧窮，更是讓很多小孩無法正常的接受教育，很多人從小就得當porter（揹工），因此全國人口的識字率少於60%。看到年紀輕幼的小孩子用雙手緊抓著行李提袋尾隨在家人的身旁共同頂起每一個今天，這樣的畫面真的很令人鼻酸……

一路上到處都是揹負物資行李的porter，這是尼泊爾山區很普遍的職業，為了生存而選擇，而一揹，通常就是揹一輩子，路再陡再彎都要撐下去，你會好奇把人壓到半彎那有多重，我問了porter，他緩緩的說：「100斤。」我們真的肅然起敬！而他們的休息，是將壓到半彎的腰挺直站著，背後仍要頂著那沉重的負擔，當用嘴咬著行走支撐的手杖，此時，雙手終於獲得了短暫的自由……

下雨要揹，下雪要揹，下冰雹了也要揹，我深深的呼了一口氣，心想：「我們短短的旅程體驗，是他們一輩子埋首的生存方式；我們咋舌認為的重量，是他們一種提起來的自然習慣。」



遊必有方

尼泊爾給我的第一堂生命體驗

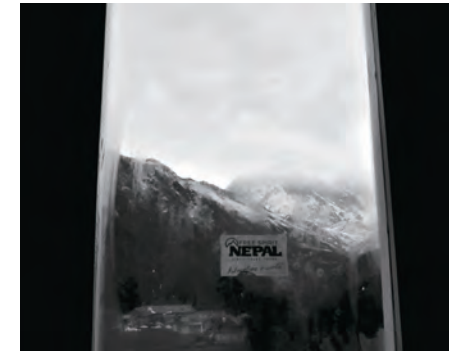
知足常樂的道理我們都知道，但怎常常還是不快樂？我想是因為一直都只是在知道，並沒有常常做到！



每天的行程其實滿愜意的，很悠閒地慢慢走，且都會在沿途村莊的tea house休息，喝喝當地的奶茶(Masala tea)或檸檬茶(Lemon tea)，而一路上呈現在眼前的畫面都是那令人讚嘆的大山大景，以及當地人那種樂天知命、隨遇而安的純真。



山路行走的第四天，高度就會超過海拔4000公尺，少於平地60%的含氧量，從這裡開始是高山症最容易發作的階段，能不能繼續走往EBC更是決定性的關鍵。住在4260公尺高度的山屋，夜裡躺在格格乍響的木板床上，稀薄的氧氣讓我幾乎是窒息般的輾轉難眠，吸不到空氣的感覺會令人緊張，趕快坐起來斜躺於床頭，減少胸悶的壓迫感，稍微舒緩後慢慢轉向一側側躺，繼續深吸慢吐了幾次，覺得比較暢通了，這才能逐漸入睡……



當「呼吸」這我們認為再自然不過的事，都需要一步步很細微的去感覺與調整時，在那伸手不見五指的深夜，突然發現「能呼吸」的本身就是一種幸福。



尼泊爾給我的第二堂生命體驗

幸福，原來在出生的那一刻就一直跟著了！

而從4000公尺之後就慢慢進入一個雪白純淨的世界，眼前所見都是冰封的景象，溫度也就更低更冷了，偶爾遠方的山壁還會傳來「蹦、蹦」的巨大聲響帶起一片片揚起又滾落的雪霧，原來這是雪崩。第七天，沿著昆布冰河陳年的冰跡，經過一段高低大落差的碎石區，最後，看到那被五色風馬旗交織圍起的石堆，一陣的歡呼聲我們終於來到EBC聖母峰基地營，海拔5364公尺高度，是我人生站立的新高點，拿出旗子往山外指，彷彿也有種I came、I saw、I conquered的氣勢！



慢慢地順著原路下山，回到市區加德滿都後就是自由行的行程，四月二十五日是來尼泊爾的第16天，當天與同行的夥伴提議到離市區約20分鐘的世界文化遺產——杜爾巴廣場去逛逛，這裡曾經是皇室駐地的皇宮，附近有許多當地人虔信的古蹟神廟，因此到處都是祭祀祈福的人與旅客。耳旁傳來的是市集叫賣吆喝的聲浪，鼻尖飄來的是廟裡燭台上瀰漫出的油香味，五色五香夾雜出的繁忙與熱鬧應該是從16世紀開始到現在的唯一不變！





就在尼泊爾時間早上的11時56分25秒（台灣下午02：11），突然一陣驚恐嘶吼的尖叫聲殘酷的撕毀剛剛鏡頭中小女孩（見前頁）的那抹微笑。地面好似有種起伏的力量來得很快很快，瞬間自己已被這股力量強力的甩出，來不及反應就已倒地與人群、機車雜疊在一起，左腳的鞋子在擠壓中也掉了，望著頭上磚造古建築持續的擠壓餘晃與不斷散落的雜物，前方的小巷弄更被掀起的整片灰黃塵土所籠罩，從未有如此巨大的害怕與恐慌，腦筋空白到不知所措，當下覺得已接近死亡……

聽到有人喊我的聲音才稍回神，趕緊站起來尋找其他五位夥伴並確認狀況，兩位女夥伴早已驚嚇過度臉色發白，且雙手直發抖哭著說：「怎怎……怎會這樣？」一陣安撫後，我們決定要趕緊在慌亂的人群窄巷中衝出可通往較空曠處的出路，且六個人都要在一起，都要一起出去，狂奔的這一路閃入眼中的絕對是這輩子最驚嚇的畫面，倒塌的房子，被壓住的人……



終於跑到空曠處了，這時才比較意識到是活著出來，此時腦中都是家人小孩的畫面，很想以最快的速度告訴她們：「我安全跑出來了！」但電話不通，網路中斷，只能試著傳簡訊，打完「尼泊爾」三個字，之後要接的「地震」，猶豫要不要打「大地震」，最後還是決定把「大」留在自己的感受裡，而接著的「愛妳們」是這輩子說愛最困難的時刻……

尼泊爾給我的第三堂生命體驗

曾有一首歌寫到：相聚離開都有時候，沒有什麼會永垂不朽

我想：真的不要客氣

有時，深深的抱抱家人

有時，輕輕的拍拍家人

有時，細細的看看家人

有時，不在那有時，而是及時……

回顧這趟旅程，當我以為沉浸在那風裡來雨裡去還算僕僕風塵的走到那山頭，最後耍個帥比個讚就會是最美麗的結束，沒想到老天另有安排而讓我繼續走往內在心路；直接迎面而來的生死課題，更將我帶回生命的最原點，讓我用最赤裸的態度去重新檢視與調整自己生命重心的次第。若非親身經歷這場生死交關，生命的脆弱與無常不會這麼深刻地烙印在我身上！

而在這對生命想法轉變的過程，對周遭人事物間屬於精神層面的正念感受突然變得更多更敏銳了，很容易感覺到被關愛的溫暖，能容易察覺到很多身邊不曾注意到的美好，很容易也想去付出關懷與幫忙，這種心境極其平和，好像這人生開始變得不疾不徐了，是一種淡淡的卻非常有餘味兒的感覺……

原來這才是真正的EBC trekking（辛苦的健走），老天用生命的脆弱來強化我面對的勇敢，用生命的無常來豁達我處世的淡然，四月二十五日我重新呱呱墜地，不只是肉體生命的重生，也是心靈生命的重生，往後的每一天都是老天給的恩賜，我想起禪宗法門見山是山，見山不是山的階段領悟……這19天我並不只在於走完EBC，而是要準備從EBC繼續一段更好的人生旅程……



送給讀者

總結此趟尼泊爾給我的生命體驗：「面對要勇敢，處世要淡然，一切都是最好的安排！」



春風化雨



圖／蘇麗雲・插畫／曾淑惠

打開記憶的寶盒，求知摸索的學生時代；有人在黑板上留下認真的筆跡；有人在午休時間強忍睡意靜靜相伴；有人遞上成績單時投注深情期待的眼神；有人特意在畢業後組群相Line，就為了繼續成為彼此的依靠……

他們是一群不計代價、矢志春風化雨的——老師。

有一種老師叫

懷念

思念有大

文／容真

在人生的旅程中，
揮別，似乎是一件自然的事；
然而，想念，卻需要條件。

這是在一次講座中，聆聽主講人分享時獲得的啟發，特別是給也扮演老師角色的我，一個很重要的取捨標尺。

主講人，福智文教基金會李永晃執行長，美國史丹佛大學工業工程碩士畢業的他，談到從小到大的求學生涯中，遇過許許多多的老師，在年逾半百的此時，仍有老師令他懷念不已，他隨舉了三例。

全心陪伴

話說當年，能任教於台北市成績最好的高中、有「名師」光環的烘托，課後私下到知名補習班兼課，是非常普遍的現象。

但執行長的導師與眾不同：上課時，從不提補習的事，只全心全意教學；在那髮禁年代，刻意剪了和學生一樣的髮型；每天帶便當，跟學生一起在教室用餐……這樣朝夕陪伴一、

兩年後，全班的成績都上來了。

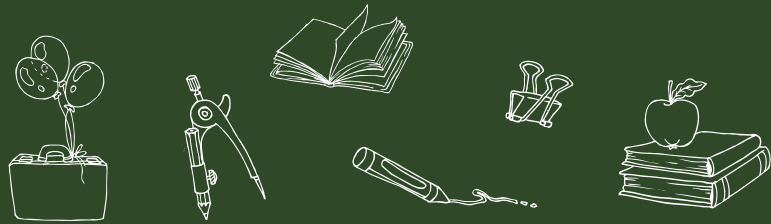
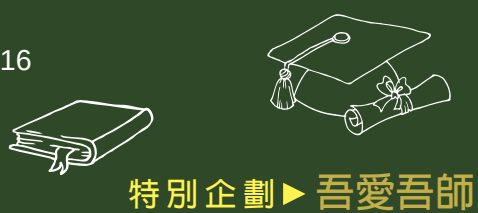
陪伴源自於想給予，給予對方生命中真正重要的東西。在導師眼中，幫助學生養成好的學習習慣、生活習慣，比談在補教界如何風光更重要：「現在不好好教你們，到了大學不見得有人教；現在不陪伴你們養成好習慣，以後怎麼辦？」

走過人不輕狂枉少年的不羈心思，執行長卻說：「同學都被這份用心感動，不敢不聽師言，因為老師以身作則——他就陪在那、就鼓勵著你！」

敬業態度

「三民主義」是公認的冷門科目，但他的科任老師，把教三民主義當成志業。

那是一種怎樣的形象？上了年紀的夫子，服膺國父思想，堅信三民主義是一門可以實現他幫助國家社會



的學問；無懼「冷」對待，不但成立三民主義研究社社團，過世之前傾其一生寫書，希望能傳承教學經驗……「老師生活清廉，一如孔子學生顏回，住的房子雖然小小破破的，卻很照顧學生！」執行長看到師長將教書視為志業的風範。

投注生命為理想努力，認真教、認真帶，寫下經驗、傳遞理念，這樣的老師怎不令學生動容？所以，上了大學後，大家還會返校探望；聽到他過世的消息，同學們也相約去送老師最後一程。

一位冷門科目的老師，竟獲得學生如此愛戴？正因為那份對其專業的熱愛敬信，及對教學的熱情真切！

學習曲線

當上課有一搭沒一搭、愛玩的大一新鮮人，遇到常當人的數學系教授、留法權威，會擦出什麼樣的火花？

那學期第一次數學考試，全班平均二十幾分；教授調整教學步伐，第二次均升到五十分；期末考，整體進步到七十幾分。

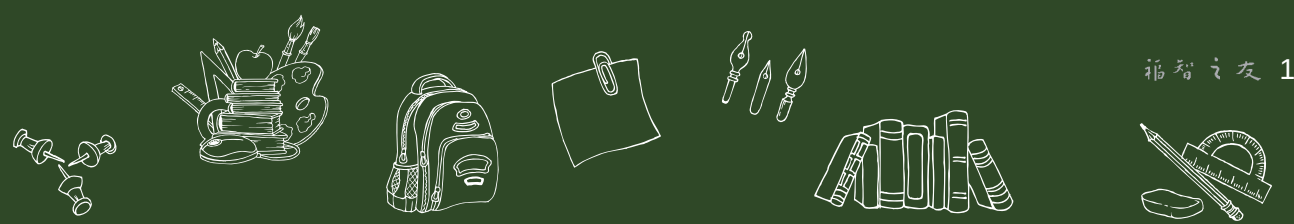
有個很聰明的同學，在第一次就考七十幾分，師生驚豔，第二次六十幾分，第三次則只考了五十多分，一路下滑。另一個同學，第一次十幾



分，第二次四十幾分，都在均分之下，惟第三次考了六十幾分，顯然學期總平均無法及格。但教授讓這個一直進步的學生過關了，卻當掉了那個鐵定及格的聰明學生，請他補考！

學生以為分數定江山，教授則看重學習態度：「不在表面成績，而在『學習曲線』，看他的用心努力，不是他的聰明才智。」權威教授讓曲線說話，除了教導學生功課，還教會大家怎麼做人，怎麼學習。

什麼樣的老師令人懷念？從心出發的對待，才是真正的關鍵。



有一種老師叫懷念

老鷹之歌

——獻給指導我的老師

文 / 羅啓芳

The songs of the eagle

Now, I return to the place I falled,
A new courage, arises from my heart,
My feathers, fill with the power of
the wind,
The sky, spreads it's wild for me...

Listen! the music.....
singing by a river,
flowing from the long, long past.....

What's the melody?
Who's the composer?

It's me.
The life of me.

I'll fly, through the river,
Fulfill the calling of my journey.

老鷹之歌

如今，我回到這地方，
當初墜落之地……
嶄新的勇氣，自我心生起，
頹廢之羽，飽漲起風的能量，
天空，為我張開胸膛。

請聽！那吟唱……
穿越古老時空之水流……
……是內在的音韻……

何為旋律？
誰是作者？！

是我！
是我經歷的所有生命……

我將飛翔，穿越河心……
完成內在的時空之旅。



創作緣起

這首詩，一開始，是用英文寫成。

中文，是事後再附加上去。

所以保留了英文，與中文兩個版本。

兩者，只有在細微的意境上，略有差異。

我，一個繁忙的俗世人，既非文學系畢業，也不靠文字維生的凡夫，為什麼想寫「詩」呢？

因為我的生命遇到困難。

因為我的人生走到瓶頸。

因為，我走不下去。

我的人生，沒路走了。

可是，我身邊的人，沒人知道，沒人發現。

我自己既說不清，也講不白。

在遇到恩師之前，我的生命處於這樣的困境。

而我的老師，認出了我。

他比我更知道我的困難，他比我更清楚我的傷痛。

他比我更理解我自己。

他同理我。他支持我。

而且很明晰地，幫助我，照見自己。

一樣一樣，原本打結了，纏繞了，層層束縛我，綑綁我的很複雜的人際的困境，在老師一點一滴的鼓勵下，引導下，原本我已放棄了，原本我覺得此生我都不可能穿越的困境，居然，一點一滴鬆動了。

我重新得到活下來的勇氣。我開始覺得我是被關顧，被珍惜的。我覺得我也要珍惜我自己。

出於感動，出於感激，在為自己留出時間的那一個早晨，我提起筆，很自然地，將內心好想說的感受，化為這首自我療癒的詩，寫了出來。

一方面，是寫出自我療癒的感動與覺受。一方面，是分享。一方面，是感恩。

它是一個起點，也是一個承諾。我衷心盼望，每一個被這首詩觸動的讀者，都能有機會，值遇懂得自己的老師，讓塵封已久的心靈，有機會，回到屬於自己的天空，展翅翱翔。這是多麼美好，多麼值得的事。

值遇明師，是人世間最美好的遭遇吧！

有一種老師叫堅持

有愛 無礙

口述／林秀雲・整理／盧培燕

一個被宣判智障的孩子，
因為老師匍匐相伴，竟成就超音速學習。
一個教了25年的資深老師，
感動於學生「死」命必達的精神，也為自己寫下教學傳奇。

有著智能障礙父親、外籍配偶媽媽的小榮，是一個輕度智能障礙的孩子。我認識他的那一年，他剛升上四年級，但是注音符號不會念，自己的姓名不會寫。

級任老師告訴我，這個孩子幾乎沒有學習能力，完全就是班上的客人；安親班老師說，他應該要去讀特教班；語言治療師說這個孩子應該沒有辦法正常說話。

真的，跟他相處時，我發現他除了微笑、點頭加上部分手勢之外，幾乎沒有辦法跟別人做任何溝通。對於這樣的孩子，我該怎麼辦呢？因為剛剛從特教班轉任資源班，所以我決定用特教班的功能性教材教教看。

課後輔導最初的三個月是最難熬的，僅僅為了一個「7」和「絲」，我們奮戰了將近一個月！「要把小榮教成可以與人正常互動的孩子，簡直就是不可能的任務！」我這樣想。

第一學期，每天晚上六點多，師生兩人摸黑從教室離開，我心裡充滿懷疑，因為他學習的速度真的太慢了。每天我都在想：「這樣子做下去，到底有可能看到什麼效果？還是在浪費彼此的時間？」生起想要棄械投降的念頭。

每當這個念頭一生起，我就想到，我交代他的作業，他一定如期完成，難以想像他要怎樣辛苦的寫到半



夜？面對我嚴厲的教導，他從不喊苦；我教得急了，罵得兇，他最多眼角泛著淚光，還是竭盡所能的努力做到我的要求；他如果事情沒做好，不敢進我教室，在外面站了很久，只要我願意看他一眼，哪怕是罵他，他都很高興……想到這裡，我怎麼忍心讓小榮眼中那一份因為能夠學習而閃耀喜悅的光，就這樣黯然消失？但是，我真的教得好累啊！這樣的天人交戰，沒有停歇過。

記得那是一個星期三的傍晚，我和小榮已經從中午奮戰到晚上六點半，全校都沒有人了，警衛也在廣播請大家趕快離開學校。我跟小榮商量說，「我們不要學這麼難的課程，好不好？老師覺得你太辛苦了。」我話才說完，小榮馬上哭出來，用他全身的力氣喊著：「不要！我不要！我要學！我還要學！老師，對不起，我會認真，我會乖！」我教他一年多，無論學習再辛苦、功課再多，也從沒有看他掉淚！

他這一哭喊，我被深深撼動！我看到他那顆迫切渴望學習的心是多麼真摯、我也看到我自己居然這麼輕忽的看待他的努力！我覺得他的進步

是渺小而不起眼的；但是，這渺小而不起眼的進步，卻是他白天黑夜裡做了多少的努力、流了多少的淚水和汗水，才勉強達到的！我居然因為自己的累，對小榮的進步視而不見啊！

被小榮警醒的我，更加堅持陪著他學習，因為我不敢想像如果我不陪



著他，他的未來在哪裡呢？至少教會他說話吧！至少教會他買東西吧！至少他不能是文盲，才可以找份工作養活自己吧！

就這樣，小榮竟然學會了念課文，問他課文內涵竟然也答得出來，儘管他講話我還是有一半要用猜的，

但是他變得很愛說話，很愛寫沒什麼內涵卻很長很長的造句。

從一開始，我就常常告訴小榮，他真的很聰明。剛開始其實只是在自我催眠，催眠自己也催眠他，可是他真的被我催眠成功了，他變得好聰明！後來的學習可以用超音速來形容。五年級，他開始跟上同年級同學的程度；六年級畢業考，國語、數學科分數，竟然贏過班上七、八個同學，連級任老師都覺得不可思議！到現在，他可以到各班幫我收資料、發東西，還能在辦公室間幫老師們傳話。升上國中後，他的障礙類別也從智能障礙轉為學習障礙了，這代表小榮以後不再是無法學習的孩子！

在教學的過程，孩子就是一面鏡子，讓我看到自己遇難則退的壞習慣；孩子的堅持，讓我重新生起教育的使命感；讓我不斷發現到自己和孩子身上那份生命的光輝與成長的喜悅；在陪伴孩子一起哭、一起笑的過程中，享受愛人與被愛的滿足……幫助別人的過程中也提升了自己。

這樣的生活，二十五年教書生涯真的不長，因為還有很多孩子需要我，而且我的成長空間還很大！



曾經，我是逃兵

口述／陳碧雲・整理／盧培燕

高壓帶班為求樣樣第一，遭學生毫不留情反彈後，
教界新兵立馬當了逃兵……

她如何從自詡「名師」到「明師」，
改變了學生，也改變了家長？

從小，長輩就告訴我，「如果不讀書，國中畢業就去當女工；會讀書的話，就去當老師，以後連自己小孩的補習費都省了！」我算是會讀書的，所以，當老師成了我唯一的職涯選項，我也很順利達成願望。

執教第一年，為了得到學校長官和其他老師的正面評價，舉凡學業成績、生活常規等各項比賽，我都希望自己的班級永遠No.1！但是，要用什麼方法呢？我堅信「重罰之下，必有佳績」，所以展開高壓統治。長久下來，只有我的要求，沒有學生的意見，可以想見，當時我和學生的關係有多緊繃！

記得有一天下午，我再度責罵學生表現太差，居然有人回嘴，「妳

還不是為了自己的面子，把我們當成工具！」我大動肝火，喝斥他不知感恩：「我所做的一切都是為了你們好，為了你們的將來啊！」卻引來其他學生對他的聲援，氣得我流下委屈受辱的眼淚，逃出教室。當我在走廊上悲憤痛哭時，背後竟傳來學生贏得勝利的歡呼和拍手叫好的聲音！

心被重創的那一刻，我感到徹底失敗。於是，我去讀研究所、轉任行政工作，做了教育的逃兵……直到參加了教師營，徹底翻轉教育理念，才重回講台。

五年前，我帶了一個班級：三分之一的學生放棄學習，班成績總是年級最後一名；十幾個學生惹是生非，

生活常規一塌糊塗。身為這樣的班導師，每天疲於奔命，一刻無法休息。

但我不放棄對學生的澆灌，因為「好學生是教出來的」、「不好的學生是因為他還沒有學會」。我從念恩開始教，父母恩、老師恩、同學恩；一句句智慧小語慢慢寫，一個個因果道理慢慢說，一部部生命教育影片慢慢放，並且把聯絡簿當作親師生心靈交流的平台。不管能否立竿見影，我就是堅持的做！

終於，國三那年狀況穩定許多。畢業前夕，學生自己「辦桌」當主廚，舉辦一場別開生面的謝師宴。這是一件大工程，從設計邀請卡、開菜

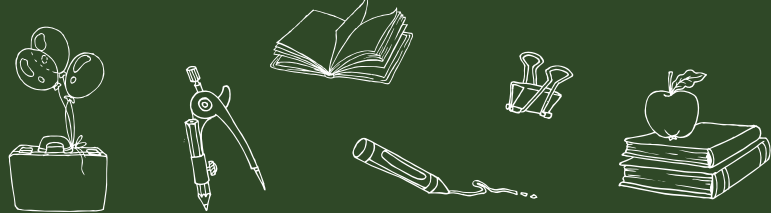
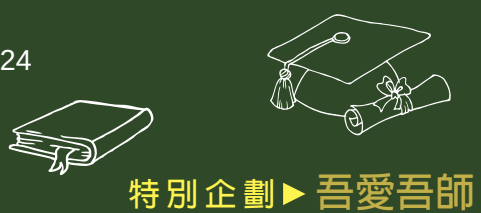
單、採買、布置會場全都自己來；有男同學從來不下廚，卻為了這場謝師宴，央求媽媽利用數個假日教他做菜。受邀參加的校長和老師們都感動不已，這一刻我感覺到，我似乎開始學會如何關心學生了。

然而，當作親師生心靈交流平台的聯絡簿，居然也改變了家長的生命！

有一位學生家長是個年輕媽媽，受不了離婚的打擊，喝農藥自殺未成，反而因此做了氣切、無法發聲，致使一切溝通都使用文字。

搬回娘家住的她常會用簡訊向





我求救，說她受到家暴、孩子的阿嬤常會虐待他們，如果我沒及時伸援，她和孩子會死在阿嬤的手裡……但是當我表示要協助報警或進行家訪時，她又說不能讓外人知道，否則她和孩子永遠沒有好日子過。有一次，她又發簡訊向我求救，我很擔心，直奔她家。然而，靜靜的午後，靜靜的人家，什麼事也沒發生！

我迷惑了，到底怎麼回事？這位媽媽到底怎麼了？後來才知道她領有精神障礙手冊，認為自己的媽媽要傷害她，對她下毒手！「家長的狀況會影響孩子的學習，如果媽媽不穩定，孩子也會不穩定，為了孩子，怎能不理會媽媽呢？」思及此，我每天在聯絡簿上寫一些智慧小語，不僅是對學生說，也希望能夠鼓勵媽媽。據孩子表示，媽媽每天都迫不及待要看聯絡簿，期待老師今天又寫了什麼？

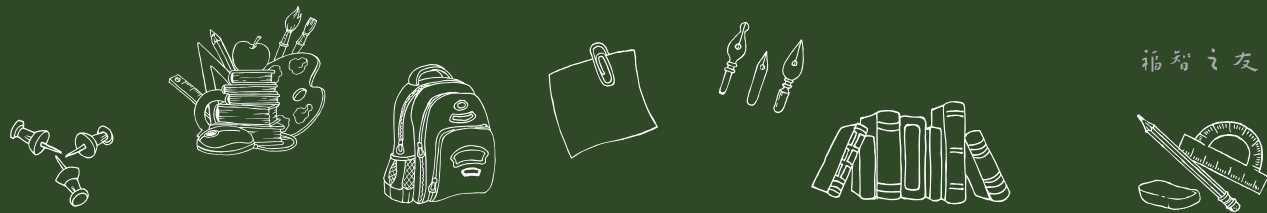
我永遠記得孩子畢業典禮那天，看著台上表演的我，眼角餘光看見遠遠走來一個身材高挑、面容姣好、脖子上圍著的長長花絲巾，在陽光下閃著亮著波動著，手裡捧著一大束花，就像明星般耀眼！她直直走到我面前，當她一開口，我就知道她就是

那位三年來不斷用文字和我互動的家長！

美麗的她遞給我一張寫有「至聖先師獎」的卡片，示意我打開。上面寫著：「非常感謝您這三年給予孩子的愛，您的愛並不亞於我給孩子的！您每天寫在聯絡簿的話，對我而言，是精神食糧，是生命的活水，沒有您的幫助，我無法站起來。是您帶給我重新回到職場的力量。」當下我真的非常感動，原來老師只要願意多做一點、多付出一點，不僅可以幫助學生，甚至可以改變一個家庭！

直到現在，那位家長逢年過節就會發來簡訊問候。最近她發生了小意外，手腳受了輕傷，當我回傳簡訊安慰她時，她回覆我：「心存善念，戰勝一切。」我想起這彷彿是我曾寫在聯絡簿上安慰她的話，原來善的種子早已種入她的心田！

「關愛別人並不是幫對方解決問題，而是內心對他人深深的關懷，培養自己這一顆仁慈的心，無條件的關愛一個人。」師長教言現起，我也發願：「只要有一分微薄的希望，我都會堅持到地老天荒！」歡喜自己突破生命格局，教育逃兵要做傳遞幸福的大將軍了！



有一種老師叫

永恆

忍不住要叮嚀

口述／郭裕芳・整理／余錦玫

曾經，因為學生冷漠對待她的熱切付出，而嚎啕大哭、心灰意冷。
如今，即便學生已經畢業，沒有一句謝謝……她的關愛依然沒有停止。

自覺是個超級無敵用心的老師，卻心寒沒得到期待中的「回饋」。

大學畢業後被分發到一所職業學校，五年後當上導師。帶到第三屆狀況非常多，混幫派、夜店圍事的都有，但我仍用心經營，以致班上各項生活常規表現還不錯。所以，我覺得學生應該會很感恩……直到高三畢旅晚會，才驚愕事實並非如此。

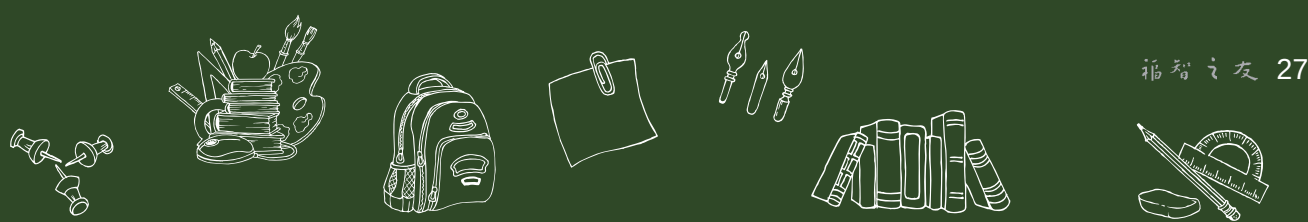
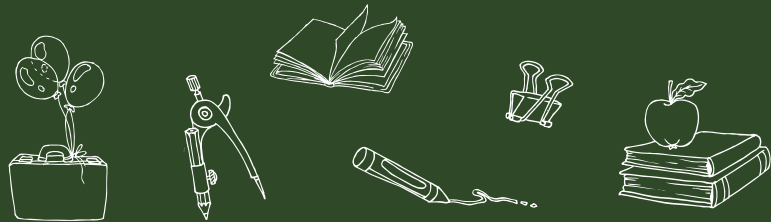
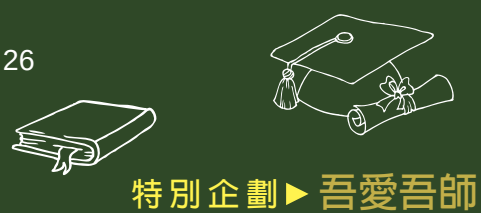
那天，晚會結束時，「○○老師，我愛你！」「○○老師，謝謝你！」各班學生熱情洋溢的歡呼聲此起彼落，表情達意後再紛紛將老師迎回班群。唯獨我的班一片寂靜，這叫我情何以堪……我開始放聲大哭，心想：「為什麼我教不出懂得感恩的孩子？」

我對孩子感到抱歉。於是，我逃離了導師的職務。

專任一年後參加教師營，看到影片中孩子們的改變與善行，我眼淚流不停，我好歡喜好感動，我知道我找到了：「這就是我要的學生！」但老師們是怎麼辦到的？我到福智繼續學習。

我將所學用在科任班級，這是一個三年只有一個物理學分的班，我以長遠眼光觀察學生的成長，改善自己急求成果的心態。之後，接下了一個令校方有點頭痛的體育班，我學習用發現美的眼睛去看他們。

小樺，不管功課、專業都不理想，但恭敬老師也很想學；為了幫他建立自信，我陪伴他競選優良學



生。不過光是五百字的自傳就難倒他，他花了十幾分鐘只寫出五個字：「我叫○小樺」我引導他回憶運動生涯，才發現他國中準備全中運時，每天都比大家提前練習、延後休息兩三個小時。「這要多大的毅力啊？」我敬佩之餘，鼓勵他將這段難得的歷程寫進去。後來，小樺以全校第二高票當選優良學生代表，也是體育班首位優良學生代表。寫了一學期的成長札記後，小樺學會感恩，他寫著：「很感謝老師總是用盡各種方法讓我們進步……希望老師能夠繼續指導我，雖然我沒有很聰明，但我會努力的！」

但也有同學不配合寫成長札記，小政就是其中一個；兩年間，他一次都沒交。小政情緒控制能力較差、容易被激怒，還會出怪點子鬧老師。他曾經躲在講台底下，悶了許久就為了要突如其來的冒出嚇我；有次我燙了新髮型，立刻成為他的笑柄。但另一方面，我也觀察到小政很善良，對朋友講義氣、會埋葬死去的小鳥。

想到小政功課不好，和老師同學處不來，心裡一定很苦，我就很想幫他。偏偏他不寫成長札記，我只能發簡訊、寫卡片關心，不過他從來不回。有時我一急就到他上課的教室外

面等，但沒講幾句話他就說：「我要回去練習了。」雖然令我錯愕，但發現他進步了：至少他沒有掉頭就走、沒有完全不理我。

小政離開學校四年了，當兵前回學校拿肄業證書時，我還是忍不住提醒他：「脾氣千萬不要太衝。」深怕他在軍中吃苦，但他依然一句感謝也沒有的離去了。望著他的背影，我看到自己的改變——那個曾因熱切付出，卻遭受冷漠對待而嚎啕大哭的我變了，原來，那不求回報、真心綿密的關愛已悄然入心。

我發現教育不能光憑熱情還需要智慧，也不再像過去那麼看重自己是不是學生心中的好老師，而是我真的走進學生的心了嗎？



special line

口述／蘇玉如・整理／余錦玫

我的手機上有個special line，它的名字叫「相信」。

打開它，看到一位家長留言：「相信花都有自己的花期，相信孩子。我們班會造就一片花園，甚至森林。」這是一群已經畢業四年的孩子當中一位家長的留言。這一班的孩子，共同經歷過一段艱辛歲月，在親師生共同努力下，不僅沒有相互指責，至今還經常Line、經常關懷、聚會，家長好康逗相報、相偕親子活動，主動支援、關懷別人家的小孩，感情好得像個大家庭。

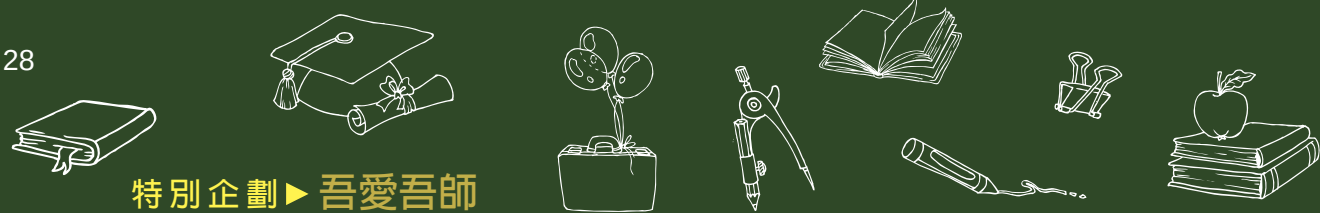
感情這麼好的班，原來是什麼樣子呢？

這個幼兒班，有身心障礙生、疑似過動兒，還有遭家暴需要被保護的孩子。四年前的他們在校園裡，天天打打鬧鬧狀況很多。我上課時，經常才轉身，就有人打架、有人哭；坐在

辦公室裡也沒得清閒，經常為了阻止學生鬧事，急得鞋子沒穿好，就一身狼狽的衝去追人。

放學時間的校門口，我經常得忐忑不安的等待家長到來，跟他們一個個報告，一個個道歉：「對不起，○○今天被咬了。」「您家的○○今天打人了。」忙得筋疲力竭回家，媽媽會心疼的問我：「別人當老師那麼早下班，怎麼妳做得特別累？」到了學期末，我擔心開學沒學生要回來，到時被校長質問：「妳的班怎麼沒半個學生？」開學時當我看到所有的學生都回來了，感受到被鼓勵、被信任。

我相信能得到家長信任，是因為再累，我都不會放著不管，但我也知道自己一個人無法帶好這群孩子。責



特別企劃 ▶ 吾愛吾師



任感催促我更積極學習相關課程，並向經驗豐富的老師汲取經驗。

我鼓勵大家寫聯絡簿、做善行，漸漸發現我要看的不是孩子砸桌椅，而是怎麼看他內心潛在的美，去理解孩子不是故意要犯規，而是他內心需要協助。我這樣的觀待與互動，孩子也慢慢改變。

例如洋洋，他是班上一位不太講話，又情緒來了就會尖叫、攻擊人的孩子，常有同學肚皮被他咬得傷痕累累。一開始我完全不知如何引導這個孩子，請教學習團隊中一名幼稚園園

長，他教我遇到這樣的孩子可以抱住他，然後跟他說：「老師愛你，老師陪你，我們一起努力，一起加油。」學到方法，未必立即見效，所以我也會向其他同學求助。看到洋洋脾氣上來了，我很快上前抱他，同學看我這麼做之後，遇到同樣狀況也學會提醒我：「老師，洋洋又來了。」或者對洋洋說：「洋洋，洋洋，趕快抱老師。」

他山之石可以攻錯，我也效學一些活動，努力將家長納進來。我帶著家長去拜訪其他家庭，讓家長也熟悉其他家庭的孩子，從此，每戶之間更加熟悉了。到現在，還有媽媽覺得她像大家的媽。

今年，「相信」這個line群組的大家庭相偕在我家聚會，連我的爸爸媽媽都和大家變得好熱絡。看看孩子們已經小三了，還是和以前一樣吵吵鬧鬧，但他們的成長卻點滴在心頭，讓我感到欣慰。

「別的吧畢業就畢業了，妳何必管這麼多？」媽媽曾經問我。「因為生命的老師，是永恆的陪伴！」我這麼想。



看見希望 創造幸福

福智廣論研討班開始報名

福智廣論研討班 即日起開始報名

報名時間：每年春季班1~3月、秋季班7~9月接受報名

開班時間：每年春季班3月、秋季班9月開課

上課地點及洽詢電話

台北學苑02-2545-2546 #189 or #194

基隆支苑02-2423-1289

桃園支苑03-339-3738

板橋教室02-2221-5621

覺苑教室02-2249-0143

東湖教室02-2633-5547

公館教室02-2369-8852

天母教室02-2838-2503

新莊教室02-2279-9303

淡水教室02-2623-9108

三重教室02-8985-9017

安和教室02-2705-8092

樹林教室0918-442-148

中和教室02-2249-0168

永和教室02-2920-8310

內湖教室02-2796-3275

新店教室02-2910-8906

士林教室02-2881-7704

三峽教室02-2680-2808

萬華教室02-2307-4279

汐止教室02-8692-3226

林口教室03-397-2522

宜蘭教室03-954-8142

花蓮教室03-831-6305

萬芳教室02-2932-5770



報名方式

網路報名<http://www.elearning.blisswisdom.org/bwtpe/>

紙本報名：請洽各地區教室淨智櫃檯



我是奧地利公主

——《凡爾賽拜金女》賞析

文 / 曉路 · 插圖 / 阿東

一部描寫十八世紀，法國國王路易十六的年輕皇后——Marie Antoinette生平的電影。

高中第一次讀瑪麗皇后的事蹟，留下的印象很簡單：一個不知民間疾苦的貴族，一個歷史上常見的平凡角色。

直到大學，文化產業作品賞析課上，教授給我們看這部電影，才對瑪麗皇后改觀(而這正是導演拍片的用意)。導演從瑪麗皇后嫁進法國前拍起，拍她是位多可愛、多天真的女孩，對每一位見到的人微笑，單純、善良、無憂無慮，彷彿不知道世界上所有的暗潮洶湧、黑暗險惡。她是奧地利的公主，所有人的掌上明珠。

後來，她嫁到法國，被各種繁文縟節弄得頭昏腦脹。一早起床就被一群侍女包圍，伺候著更衣，沒有隱私、沒有自主的權利，像一個被擺弄的華衣玩偶，那是瑪麗第一次感到沮喪。

法國，不是那麼好玩的地方。

也許因為外國人身分的緣故，瑪

麗的人緣並不好，當她優雅的對身旁的人綻開優雅、甜美的微笑時，總是得到冷淡的回應。

看到這裡，自己的心早已被瑪麗擄獲，三十八歲就被法國人民送上斷頭台的她，到底何錯之有？

身為皇后，她的使命就是傳承皇室血脈，遲遲沒有懷孕，讓所有人在她背後耳語、指責。壓力籠罩著她，總是笑容滿面的瑪麗終於哭了，在沒有人看見的夜裡。

瑪麗長大了，體會到人生的無奈和苦澀。她沒有反抗皇室的任何禮節規矩，只是在她可以發揮的地方恣意揮霍，行使一個皇后可以有的權力。

訂製華貴的衣服、吃精緻的糕點、舉辦派對玩樂。她沒有像中國歷史劇上常出現的那些後宮女人，爭權爭寵、鉤心鬥角。她只是吃喝玩樂，沒有惡心害誰，卻背上了至今三個世紀的罵名。

為什麼呢？



當時的法國旱災、通貨膨脹、國庫空虛、民不聊生，路易十六和他的皇后，卻還在皇宮裡奢侈、愉快的生活著。人民極度不滿，最後解散國會、成立新政府機構，甚至演變成後來的拿破崙時代。

影片的結尾，是瑪麗皇后堅貞的陪著路易十六坐在餐桌上用餐的場景。宮外隆隆的炮火聲，昭示革命之勢已不可擋。他們仍守著貴族的傲骨，優雅、禮儀不失的度過最後的日子。

走出課堂教室，那種惆悵的感覺還跟著我。瑪麗是無辜的啊！要判斷一個人的善、惡真不容易！她是歷史上的惡人，卻是這麼的無辜。我只能說，導演拍得太成功了，成功扭轉大家對一

個歷史人物的觀感。

現在，我從學校畢業了，開始在社會上工作。被主管罵、被同事罵、被顧客罵。沒有週休二日、沒有心情不好就可以遲到缺席的這些事，從早工作到晚，從星期一工作到星期天……差不多這個時候，我把自己跟瑪麗皇后的人生連上線。

人生，原來不是這麼好玩啊！

從來沒有嘗過一點苦頭，總是被人家說是溫室花朵，卻抵死不認的我，原來也是一位奧地利公主。嬌生慣養、受盡寵愛，不懂得害人，卻也自私的不曾為他人著想。為了自己的小確幸，帶給別人各式各樣的麻煩和困擾。

終於發現，不是非得殺人放火、

搶劫偷盜，才稱得上是壞人。如果心裡沒有別人，只懂得追求自己的快樂、凡事以自己的利益為先，那就是壞人。

離開奧地利、踏進職場，沒有任我予取予求、在後面心甘情願收爛攤子，只說好話，擁有無盡包容和耐心的父皇母后、老師和死黨，讓我第一次發現，自怨自艾遇人不淑，不料，那個不淑的人就是自己。

我需要心靈提升，需要追隨明眼人、善知識好好學習，因為不學習的話，會給自己跟周圍的人帶來困擾。一位智者曾經說過，「如果你無法幫助別人，起碼請你不要傷害別人。」沒有善知識，怎麼可能做到無害行呢？

如果，我是說如果，瑪麗皇后當年也遇到善知識的話，也許就不會被送上斷頭台了，她會成為真正的淑女，不再迷惑、耽溺於物質享樂……會是一個好人。



開卷有益



《瘟疫》 低迴

文 / 以文 · 插畫 / 阿東

一面喝著咖啡，一面讀著卡繆的《瘟疫》，驚訝地發覺，其實我們每個人都生活在俄蘭城裡頭。

努力工作，把簡單的消遣和娛樂保留到星期六和星期天；不道德的範圍有限，工作和相愛的態度很相似……雖然覺得厭煩，但每個人都努力於「習慣」這樣的厭煩。

原來自己是下意識地在強迫自己習慣著「什麼」，每個人都想活出自己，但骨子裡卻又極度恐懼成為異類。於是我們跟著別人，小時候追求好成績，長大了就結婚生子，接著就是生老病死……原來，一直強迫著要習慣的是「輪迴」啊！就像楓葉鼠習慣了那讓自己原地狂奔、不斷旋轉的粉紅色塑膠圈，跑久了還別有一番滋味上心頭！如果對每件事情的喜好都是習慣養來的，那麼，是不是還有個機會，去創造不一樣的習慣？好比看清這籠子，看清粉紅塑膠圈。

「我們每個人心裡都有瘟疫；
沒有一個人，這世界上沒有一個人是免除得了的。」
——摘自卡繆的《瘟疫》

就像《瘟疫》中提到的，死亡向來都是測量靈魂高度的一個有效量表。妙的是，還沒死到自己身旁的人、甚或還沒死到自己前，「死亡」這兩字是同義於「麻木」、「無知」、「愚昧」與「無趣」（甚至扯不上哀傷），就算哀傷，也變得可以忍受，絕不像近逼自身的死亡，感覺到整個世界都將停止運行。

只要死的還不是自己……

這量表可拿來檢查我當下最在意的、最想追求的、下一秒將付諸行動的，是否真那麼重要？這量表能扭動的不只是思惟的方向，還有因思惟而來的行動。當開始察覺到踩在腳底下的不過就是個粉紅色塑膠圈時，奔跑的慾望質變了。妙的是，這過程只能靜靜體會，難以要求旁人理解。內心毫不動搖嗎？難免也會自問：這塑膠圈也沒得罪我呀？還漆成粉紅色了呢！為什麼非離開不可呢？繼續待著



不好嗎？

沒法好啊！死亡像瘟疫一般在後頭追著我跑啊！瘟疫最後，無聲無息地消失在俄蘭城中，人們就像從來沒有發生過任何事一般，照常吃飯、睡覺，照常尋歡、遊戲。瘟疫會過去，死亡卻從來不曾遠離！

祝福我吧！卡繆



綠野遊蹤

夏之旅 覓**棗**趣

單騎專享
客庄農家樂

文 / 陸樓 · 圖 / 王聲榕



潔淨圳水、無毒耕耘、樸實民風……方寸秧苗都有可能成為一畝沃田。

炎夏大暑，正是台灣紅棗收成期，苗栗公館鄉是全台紅棗產量最多的鄉鎮，其中採有機栽培的「Me棗居自然農園」已邁過第七個年頭，生態金字塔頂端的大冠鷲已出現田間，農園主人陳淑慧選牠為標的，加入慈心綠保行列。



<綠野遊蹤>單元，這次邀您騎上單車覓棗趣，並暢遊周邊景點。馳騁在台灣西部這塊沒有工廠、沒有污染的客家庄農地，雖然頂著驕陽，心中自有一股清涼。

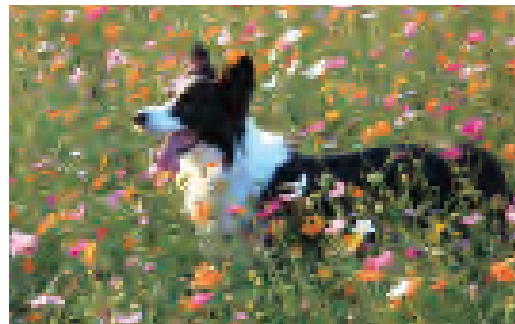


相約棗道24K

——走訪陳淑慧有機Me棗居

沿著台六線省道走，到24公里處轉入……綠葉紅果輝映的「紅棗走廊」映入眼簾。

為了讓罹患先天性青光眼的愛犬Mia，在失去視力前可以有個自由奔跑的地方，留美森林碩士陳淑慧提早結束上班生涯、歸隱田園，在台灣紅棗主要產區經營「Me棗居自然農園」。



綠保標的 大冠鷲

話說八年前，從北到南覓地的她，最後落腳苗栗公館，買下農地時，還有附帶贈品：兩、三百棵屋主種了九年的紅棗樹。這裡是後龍溪的河床地，瓦礫土質透水性高、排水好、濕潤度佳，加上日夜溫差大，她覺得：「這是全台最適合種植紅棗的地方。」

當地人對初種有機紅棗的陳淑慧褒貶不一，有的農民說：「做有機很好啊！」也有人說：「種有機怎麼可能？那是騙人的啦！」曾推動過很多農委會計畫的她認為：「種有機就是要實踐所學，做新農民還噴農藥，實

還我本色

紅棗乾是補藥中不可或缺的食材，講究食補的國人應該都嘗過它的滋味。但還沒曬乾前的紅棗，長在哪裡？是啥模樣？

台灣紅棗栽植已超過140年的歷史，苗栗縣公館鄉是台灣最早引進紅棗樹的地區【註】。為方便觀光果園採果，紅棗樹多採矮化栽培，樹高1.5至2.5公尺。果實會從七月上旬白熟期，進入中旬轉色期，再到下旬轉紅期——變色，也成了一頁風景。



【註】據悉，苗栗公館鄉石牆村的陳煥南是台灣種植紅棗的第一人——1875年，他的朋友從廣東省潮安攜來兩株紅棗樹種苗，他就種在自家庭院裡，這兩株就是公館紅棗樹的始祖。

(資料來源：公館鄉農會)



陳淑慧與家人一起打造屬於全家的自然農園。

在說不過去。」堅持，是唯一的路。

種植紅棗，最擔憂的是夏季的果蠅，以及鏽病所造成的落葉，一旦植物無法行光合作用，水果就不甜，這是很多在地農民無法放棄慣行耕種的主因。此外，慣行耕種的棗樹採收之後，會看似有氣無力。採有機耕種的陳淑慧如何面對？「遇病蟲害時就盡量減緩病情，讓棗樹能夠供應果實足夠的養分，當棗樹有較強的抵抗力，即使生病也沒關係，而且採收後棗樹依然旺盛，因為地下的根系已經發育良好。」

有機栽培紅棗至今邁入七個年頭，環境的食物鏈已經建立，保育類的大冠鷲不時盤旋天際。她說：「平地農田和山林常見為保育動物的棲息



「捲揚式網室」栽種紅棗還在實驗階段。

地是不同的，食物鏈頂端的大冠鷲可以覓食田間裡的小動物，所以選牠為綠保標的。」

網室栽培 頭一遭

外在環境對棗樹也有重大影響。梅雨季節剛好是紅棗開花結果期，雨水太多容易產生落花落果現象，嚴重影響生產。接著，颱風季節正是紅棗採收期，結實纍纍的紅棗禁不起狂風暴雨，她回憶莫拉克颱風那年：「連續四天的豪雨讓樹上所有的紅棗像爆米花般裂開，損失慘重。」雖經過多年努力，目前有機紅棗的產量依然不穩定。

為了提升紅棗產量，富實驗精神的陳淑慧在今年嘗試「捲揚式網室」栽培。艷陽下，走進耗資百萬打造的



特地為雞鴨進出網室設計的紗門。

網室，溫度並未飆高，內外溫差不大；五米的高度可以防治喜歡在樹蔭下壓低姿勢、直線飛行的果蠅，也可以防鳥。她說：「採適當的防治就好了。」使用稍大的網目是為蜜蜂保留入口，她說：「牠們在1.5公里以內都有探尋花蜜的本能，蜜蜂對所有作物來說，有著不可言喻的重要性。」

網室栽種的果實比較大、葉子也比較漂亮。目前，網室栽培還在實驗階段，很多農民在觀望，「如果可以收成兩次的話，成本將大幅降低，那就值得投資了。」陳淑慧充滿期待。

網室中還看到許多紅棗小苗，「一般棗園不會長得這麼旺，這是老天送我們的禮物。」為發展多元紅棗產業而努力的她，計畫做成紅棗盆栽

過關斬將

紅棗需經過五關斬六將的生長歷程才得以熟成：

第一關是棗樹媽媽月子要做好，開花著果夠強壯。



第二關是防止蛾類幼蟲來啃咬。

第三關要初夏梅雨打不落。

第四關是果蠅大軍淘汰裂果。

第五關是夏至悶熱誘發棗鏽病。

第六關順利抵抗盛夏颱風來襲。



(資料來源：公館鄉農會)

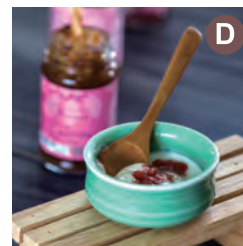


出售，並提供售後服務：「如此棗樹既不會太密集，一段時日後還可送回娘家保養，不用擔心植物更換環境適應不良。」

溫室高曬 有看頭

紅棗只要紅熟，表示甜度足夠就可以採收了，所以大暑之前鮮食紅棗最適宜，含有豐富纖維質的紅棗，有助腸胃蠕動。結滿果實的棗樹其實負擔很大，所以紅棗採收後，還要像坐月子般施肥補身子。「當人與作物連結，漸漸對食物、對土地有感情，農夫自然會感謝作物，消費者也會感謝農夫的辛苦。」陳淑慧持續推動產銷良善循環。

紅通通的紅棗乾，有的經過日曬，有的透由烘乾而成。一般傳統曬紅棗，是在地上鋪下黑網，藉由夏季地面充足的輻射熱來曬，但容易招灰塵，不能直接食用。陳淑慧說：「我們的紅棗住在比較高級的日光曬棗房（圖A）。」她將清洗後的紅棗送入玻璃屋內，以架高



的方式進行日曬（圖B），不僅相對比較乾淨，而且曬得快好時移到低溫的地方，讓紅棗乾的水份平衡。約一週後，芳香甘甜的紅棗乾就可以品嚐了。

農園採多樣化生產，除了紅棗還種植芭樂、芒果、水蜜桃、金棗等作物，農閒時，每項作物都以小量加工製作各式果醬、果汁等來度小月（圖C、D）。她思考透由Me棗居「邊境手作坊」純手工製作的加工體系，把所學的加工知識傳承出去。「務農，就是要把過去所學的東西加以應用，才是新的農業。」她帶動全家人一起動腦做創新。

陳淑慧期盼消費者能理解並選擇有機的農產品，且願意多花心思認識作物的生產者，了解種植的過程，認同生產者的理念，這樣自然心懷感激。對生產者而言，以對人的方式對待作物，農產品自己食用也提供他人，「農業可說是服務業，做得好，消費者還願意給予鼓勵。沒有什麼工作比務農更有尊嚴的了！」她樂於扛起環境教育傳遞的任務。

鮮乾皆益

紅棗不管是鮮果或乾果，甚至在不同的成熟度時都含有不同的營養成分，無論什麼時候食用都有益處，堪稱是水果中的紅寶石。

乾果營養：本草綱目對紅棗的療效記載，認為紅棗有健脾養胃、益血壯神之效。現代醫學也證實，紅棗性味甘平，對血氣不足、貧血、咳嗽、神經衰弱、失眠、高血壓等也具有療效。



鮮果營養：含有非常豐富的維生素C，每100克含有200至888毫克，含量之最居百果之冠，被譽為天然維生素C丸。它還含有蛋白質、鈣、磷、鐵、菸鹼酸等，更有18種氨基酸，其中有8種是人體不能合成的重要種類。它更含維生素P（生物類黃酮），其中每100克含有3385毫克，具有很好抗氧化能力。

（資料來源：公館鄉農會）



Me棗居農園
主人的爸爸
陳福得。



鴨同雞講 很速配

「雞同鴨講」比喻彼此無法溝通，但在Me棗居，牠們互動得可愉快呢！農園主人的爸爸陳福得，就說了這麼一個有趣的故事。

陳爸爸在Me棗居自然農園裡放養了上百隻雞，雞糞可提供土地足夠的氮肥，他說：「牠們都是我的寵物，有的公雞都已經五、六歲了，就讓牠們快樂的終老農園。」他也試圖養蛋鴨，於是向孵蛋廠訂了六隻小鴨子。

除了一隻小鴨不幸夭折，其餘的五隻都健康成長。喜歡玩水的鴨子不滿足於園裡的蓄水池，便溜到園外的水溝探險。由於對外面的世界充滿好奇，每天這群鴨子就「呱—呱—呱—」、頭一高一低的沿著水溝搖搖擺擺遠足去，但到了吃飯時間都會乖乖回家。

慢慢的，牠們的膽子愈來愈大，遠足的時間愈來愈久。有一天，一群鴨子又興奮的出去玩，腳步愈走愈快，一隻鴨子跟不上隊伍，遠遠的被拋在後面。落單的鴨子開始慌張了，尋尋覓覓怎樣都找不到同伴。那天晚上所有的鴨子都沒有回來，「鴨子怎麼都不見了？」陳爸爸又急又難過，騎著摩托車沿著水溝到處找，卻遍尋不著。

約莫過了三週，那隻落單的鴨子竟然回來了。但是孤獨的牠，日夜叫個不停，似乎訴說：「同伴怎麼都不見了？」牠孤單的住在水池邊，尤其，寒流來襲的冬夜，叫聲聽來特別淒涼。

相形於鴨子的形孤影單，農園裡的雞有伴成群，玩得很開心，像是有隻北京油雞，頂著帥氣的龐克頭，優雅散步園中……落單的鴨子都看在眼里。有一天，牠決定走出自閉，試著跟雞一起玩，或許感覺還不錯，從此這隻鴨子每天從水池跑到農園跟雞一起遊戲，一起吃飯，晚上再夜宿水池。有了新朋友，鴨子從此不叫了，後來索性不住水池，直接搬到農園整天跟雞生活在一起。

現在，陳爸爸添購的一些小鴨子也漸漸長大，不再落單的鴨子儼然成為領頭鴨，昂首翹尾帶領鴨群展開新生，繼續與雞群和平相處在農園裡。



打工換宿 浪漫行

來自法國的年輕人Joachim Saily今年剛從大學畢業，對於亞洲文化有濃厚興趣，大學時期就曾利用寒暑假到中國、日本、馬來西亞、印度、緬甸等國家旅行。今年他在國際志工網站看到台灣有機農莊的介紹，特別徵詢至「Me棗居自然農園」打工換宿一個月，想好好體驗台灣農村文化。

主修數位影音製作的他，對有機作物很有興趣，源自母親及祖母都在做有機。他說：「在法國大家都很重視食品安全，飲食方面盡量採用讓人安心的有機產品。」但他也老實說：「我沒有真正的農耕經驗，如果有機會可以在農場工作的話，將特別有意義。」



田園生活處處充滿驚喜，帶來創作靈感。

來到Me棗居，Joachim從人工除草開始學習，有時要放置松木屑等有機質在土壤裡，不讓雜草叢生。此外，他還幫忙手作加工，一邊切著當季盛產的水果，一邊了解加工流程。空閒時，他到附近的「穿龍豆腐坊」學做鹽滷豆腐，「這是一項很特別的食物。」Joachim驚喜生活中處處有著新鮮事。

有一回，他發現這兒的農民多依據農民曆行事，驚訝的說：「農民曆記錄各種蔬果播種及採收日期，還有很多農業資訊，原來台灣農民都有這麼一本神奇的寶典。」聞所未聞的事，也是最有收穫的部分。

白天的生活充實，夜晚的田園也不寂寞，蟲鳴蛙叫不絕於耳，大自然的聲音激發他作曲的靈感。他說：「這裡環境祥和，人們非常和善，我很喜歡這個農場，在這工作非常快樂，我想在台灣停留更久一些，或許未來能從事相關工作。」Joachim流露出愉快的表情。





水上老屋 賣豆腐

清澈的穿龍圳裡魚蝦優游不足為奇，但有間「豆腐坊」安穩的架在水圳上，莫不叫人嘖嘖稱奇！

濃郁豆香隨風飄散，遊客聞香入坊，店主人之一的陳淑慧，邀請大家品嘗剛剛出爐的鹽滷豆腐。滑嫩的鹽滷豆腐比布丁還水溜，必須小心翼翼地取用；仔細端詳外觀，毛細孔看來比較粗，但入口出奇香嫩，忍不住再添一口。

悠閒坐在豆腐坊水上平台雅座，聽著圳水聲，怎能想像豆腐坊的最前身，竟是年華老去的冰店舊址——從小到大的在地人差不多都有在此吃冰的清涼記憶。看著冰店風光不再、年久失修搖搖欲墜，陳淑慧不捨水上老屋就此消逝，決定和朋友一起租來



重新打造。

改造老屋實在不易，陳淑慧和三個合夥人幾乎是親自動手整修。他們保留屋頂的木造橫梁，棟梁則請來一根耐腐防蟲的舊木，「這原本是電力公司要淘汰的電線桿，我買下來堆在家裡，為了老屋特別割愛。」其中一位合夥人劉秀英說，她沒料到舊木成了支柱。

老屋如何添新意？試過客家米食，運用紅棗、芋頭等當地食材，製



劉秀英（右圖）樂道豆腐坊的棟梁——電力公司要淘汰的電線桿。（左圖）

作各式甜品，不料，都不足凝聚人氣。創辦人之一提議改做豆腐，理由是：「賣豆腐不只服務遊客，在地人應該優先享用健康的好食物。」於是請來在地專研鹽滷豆腐的師傅，開啟水上老屋新生命。

黃豆，是豆腐的主要原料，原先採用加拿大非基改黃豆；之後找到雲林二崙有機黃豆，發現本土黃豆新鮮、豆香濃郁，從此設定以本土黃豆為目標；進一步，他們找到台灣純天然的鹽滷，終於整個產品達到百分百本土食材。

陳淑慧積極尋求在地黃豆，除了

自己試種，也與南部農友契作種植。現在，苗栗西湖的有機黃豆、台南北門以自然農法栽種的黃豆、嘉義太保的有機黃豆，都是豆腐坊黃豆的來源。她說：「面對不當的休耕補貼或是廢耕，產生諸多問題時，種植雜糧可以快速恢復大面積的土地，也可以提高台灣的糧食自給率。」

水上老屋裡的鹽滷豆腐，除了贏得眾人好口碑，也吸引當地年輕人來此學做豆腐，再到外地創業發展。每天，店裡的師傅在外牆記上以台灣黃豆製作豆腐的天數，提醒自己並和來客宣告：「重視台灣土地價值的理念可以獲得實現。」



擋水板 留水給別人

在黃金小鎮，擋水板也是藝術品；繪上圖案的擋水板，伴著玲瓏水聲，讓工作變得很愜意。

但擋水板顧名思義是要把水「擋」起來，怎又說「留」水給別人？原來，經過特別裁切、設計的擋水板，除了可恰恰橫互溝圳間蓄積流水，圳水也可從擋水板中的洞口繼續流出，讓位居下方的使用者也有水可用。

陳淑慧說：「村民都有一個概念：一定要留水給別人用，大家共好共享。所以，擋水板的設計不會特別高，而且故意在中間挖一個洞，讓水繼續流動，使用者只擋下需要的水，夠用就好。」她運用擋水板，擋下圳

水灌溉有機紅棗園，也留一個水路，讓下游的人繼續用水。

灌溉澆水如此，洗衣也是如此。浣衣亭是婆婆媽媽交換訊息的好所在，清晨時分，準備洗衣服的婦人陸續集聚在清澈的圳渠旁，張婆婆低頭放下擋水板，一邊留住圳水洗衣，一邊與鄰人閒話家常；下方的李媽媽抬頭望望亭內布告欄，不只看新聞，也傳遞訊息……揉揉搓搓中，沁涼的圳水緩緩流過彼此的手間心田。



送你黃金百桶！

「送你黃金百桶！」「這麼好康？」黃金小鎮的佳節伴手禮很豪氣，也很別具意義——「黃金」小鎮+「百」香果+「桶」柑+感人的故事。

話說桶柑盛產那年，黃金小鎮協進會理事長林瑞英看到農友面臨滯銷的窘迫，便號召會員利用假日協助義賣鮮果。然而，如小山般的桶柑只怕還沒賣完就不新鮮了，怎麼辦？「Me 棗居手作坊」陳富昇靈機一動，以加工延長農產品壽命，並將桶柑結合百香果，混搭風讓果汁口感更豐富。

於是，林瑞英動員協會裡的媽媽、放寒假的小朋友，大家一起動手剝橘子、切百香果，忙得不亦樂乎。

當手工製作、無毒、純天然（不加化合物）、可保存一年的瓶裝果汁閃亮誕生時，村民莫不驚喜！

這次的經驗，讓大家思考如何建立良好的產銷消體系，除了讓農民的辛苦有代價，還要有完善的通路，讓消費者可以享用健康的食品。陳淑慧說：「就當成是推動社區支持型農業的一個開始。希望食物的生產者與消費者能緊密的連在一起，無論是豐收或歉收，大家休戚與共。」

黃橙橙的「黃金百桶」凝聚了小鎮眾人的心力——在地人互相幫助，同心協力解決在地問題……一瓶瓶酸甜美味，創造出一樁樁合作美事。



stop 1

漫步在有百年歷史的穿龍圳河堤【註】，林蔭小徑、花綴綠地，好不愜意。

【註】貫山的穿龍圳，水源引自後龍溪河水，1957年完成隧道取直，克服了日本技師所不能完成的艱鉅工程。引水隧道長逾三百公尺，水網密織在公館鄉境內，居民的農作灌溉，百年皆仰賴於此生命母河。

覓棗旅程

穿龍圳河堤
↓
穿龍豆腐坊
↓
好客坊
↓
Me棗居自然農園
↓
石牆社區
↓
時蔬午餐
↓
穿龍圳河堤景觀道
↓
AMY的家



stop 2

來到穿龍豆腐坊，品嚐水上老屋的手工現做鹽滷豆腐。這兒堅持100%在地生產，使用台灣黃豆已邁過700個日子。



stop 3

經過好客坊(農夫直銷站)——農會用心幫在地小農建立的行銷管道。瞧，勤懇踏實的農友都上了明星排行榜；饒富在地特色的農產、商品，讓人忍不住駐足。

stop 4

進入主軸紅棗生態巡禮。看Me棗居自然農園七年之養所建立的有機生態園，及首創的網室與土雞放牧栽培，具鄉村風雅的有機加工室……



stop 5

順道逛逛石牆社區。早年為抵禦平埔族人而建，但當初的城門及瞭望台已被拆除，僅剩一段石牆追憶。彩繪的擋水板、浣衣亭沁腳丫、紅棗芋頭水圳石駁……客家小村落彷彿鎖住了時光。



stop 6



時蔬午餐，一場由紅棗、秋葵、紅白椒、芋頭演出的夏季美味交響曲。



stop 8

最後到AMY的家小坐，參觀純天然有機的愛玉樹，現場體驗傳統搓愛玉，認識在地窯業歷史（國寶級金龍窯——李錦明陶藝師親手拉坯）。



stop 7

回溯穿龍圳河堤景觀道。潺潺河水、黃金水車、鴨群漫步……交織的水脈流經民宅門前、後院，甚至穿堂入室，演繹出饒富趣味的水圳文化。



父愛如山

父親節前夕，兒童福利聯盟公布「2015年父子互動關係調查報告」，指出臺灣爸爸有「不多話、晚回家、常神隱」三大警訊，54.1%的孩子每天和爸爸聊天不到半小時……

這似乎是「跨時代」的老爸現象——多數人兒時的父親，沉默嚴峻讓子女敬而遠之；長大後才明白：父親的愛，藏在寡言隱忍的嘴角，藏在嚴厲期盼的眼裡，藏在疲憊微駝的背影……因為懂了，此情可待；因為懂了，父愛如山！



人生驛站 智慧通關

文·圖 / 謝玉玲

之一：父親換了辦公室

氣派的辦公室換成了雜亂的小倉庫，父親被「貶職」了！誰想過堅持守法的背後，需要耐得住怎樣的寂寞？

學生時期的我，常在寒暑假逛街之餘到父親的辦公室——位於台北市衡陽路的「第十信用合作社」晃晃。雖然父親總是埋首在堆滿文件的辦公桌前，但是在我乖乖的等待中，他總能看出我的心眼，午休閒帶我去吃好料的，滿足我小小的願望。

有一回，獲悉父親換了新的辦公室，我好奇的想去勘查附近有何嘗鮮之處。走進華麗的辦公大樓，好不容易找到父親的辦公室「研究發展室」，不過看起來像似倉庫一般，只見父親穿件背心(內衣)，在堆滿報紙的桌前整理文件。「這是以往穿著雪白襯衫、案前審核公文的父親嗎？」我很納悶卻不敢追問。

這是一個沒有笑容、沒有點心的午後，寡言的父親更加沉默了，我抱著疑問識相的離開。

這段期間家中瀰漫著一股低氣壓，大家都不敢多話。原來，父親在十信任職期間，面對超額貸款的融資弊案，十分困擾，巨大的壓力從四面八方擁來，但是心中依然堅定：「做該做的事，





不做不該做的事。」於是，所有有問題的案子，在公文旅行當中，父親的用印都是「反過來(文字倒過來)」蓋的。上級對於這麼不配和的員工，百般勸說無效的情況下，當然要冷凍起來，甚至發配邊疆，所以十信的研究發展室，便成為父親的人生驛站。



終於，融資弊案爆發，驚動全台。這起弊案在地檢署被起訴的十信被告有二、三十人之多，父親是這場驚濤駭浪中，最後唯二沒有被起訴的十信成員。守節如竹、飽富智慧，讓沉默寡言的父親安然度過狂風暴雨。他除了證明自己的清白，並且安於停靠在人生的驛站，休息一下，不讓壞心情貶低了自己，甚至調好心情等待出發。

【後記】父親已於今年辭世。他從來不曾自誇自矜，他智慧守節的行誼是在風暴後多年，聽大姊提及才知。

之二：撐開埤塘保護傘

白花花的鈔票就在眼前，環境危機的感覺是那麼遙遠，旁人的咄咄竟如此逼切……抉擇的點究竟應安立在哪？

一個又一個大大小小的埤塘，是桃園縣獨特的地理景觀。星羅棋布的埤塘，數量曾經高達一萬口以上，所以擁有「千塘之鄉」的美譽，中壢市龍岡區正是我的故鄉。

在祖父的年代，為了灌溉用水需求，會在自家田區附近，挖掘埤塘來儲存地表的水，尤其在枯水期，適時且有效的發揮調節

作用。埤塘除了生養後代子孫，也是許多水生生物的棲息所，更為炎夏帶來清涼，調節些許溫度。

池水映照竹林，竹林妝點綠水，童年的我，常帶著弟弟在這如畫般的農村美景中盡情玩耍(下圖)。然而，隨著都市計劃快速發展以及農業轉型，許多埤塘逐漸被填平做為其他用途，桃園的埤塘正快速消失。

家族有人打鐵趁熱，提出變賣埤塘的構想，然而，個性堅毅的父親想到埤塘的種種好處，堅持不肯出售，而且儘可能維持祖先留下的產物。

喜歡研閱歷史的父親，提到台灣早年全島大旱，僅桃園地區受惠於遍地埤塘，而未遭旱災影響，由此可見埤塘對水資源有相當重要的貢獻。遺憾的是有些族人只想以埤塘換取鈔票，認為父親的思惟跟不上時代的腳步，甚至擋人財路，雙方因為溝通不良產生種種誤會。

近年來，旱澇不調的景象日趨嚴重，尤其在缺水嚴重的地區，必須採取分區供水或限水等措施，農田甚至被迫休耕，一連串警報響不停。以往習慣於便利生活的人們，一時間受到缺水掣肘，多半怨天尤人怪環境，而此時此刻，族人的田區尚可以繼續耕種，完全歸功於故鄉珍貴的埤塘。

父親腰桿挺直、眼神堅毅，傳遞出堅持做對的事。原本誤會父親的族人，漸漸明白父親的高瞻遠矚，而父親對於當年的誤會，只是淡然一笑。





無言的共乘

口述·圖 / 尤登弘·整理 / 涂宏鈺

要養兩個家、十一個孩子。
不苟言笑的父親看似錙銖必較，
誰知道他的渴望與付出？

花甲之年再獲麟兒，重溫為父養育之樂。一切如新的過程中，不禁想起鮮少共處的父親……

父親生於一九一八年，「嚴」父是那個年代的普羅價值觀，無形中拉開了與兒女的距離；加上父親有兩個家要照顧，因此與子女相聚的時間相對有限。威嚴的距離、有限的相處，以致家中六個子女都是透過母親來和父親溝通，然而從母親轉達回來的話只有這句：「好好念書，將來要出人頭地。」

十八歲那年，我從彰化商職畢業。父親希望我能工作分擔家計，我也幸運獲導師聘至其會計事務所上班。但才工作兩個月，我就強烈想讀大學，於是鼓起勇氣向母親要求。我不知道母親經過了多少努力，父親最終答應，提供我重考補習費及四年大學學費。

母親要我好好向父親道謝。不過，我因偷聽到父親說：「現在這樣對他投資，不曉得將來他會怎樣回饋我？」因此，毫無誠意的僵硬致謝。

大學畢業、服完兵役，回到彰化老家，很快接到台北高林公



司面試通知。正巧，父親說他有公事要去台北，於是，父子倆便一起搭火車北上。

難得有那麼長的時間，我們可以這樣並肩坐在一塊兒。我默默想著：「我已經長大，快要有工作了，在父親額外投資了五年之後，終於能反哺了。」但，這些話我始終沒說出口；分手時，父親也只淡淡對我說了：「祝你順利。」

一如父親的祝福，我順利到台北上班了。未久，父親生病了。雖然知道他在病痛當中，可是我沒太多時間去感受他的痛苦，甚至去看看他，因為我必須在競爭激烈的環境中力求上進，學習相關技能。

一年後，他就走了。這時我才驀地驚覺，那是第一次也是最後一次，我們有機會這麼近的坐在一起。也驀地發現，父親上班的銀行在台北並無分行，難道他和我坐車北上 is 特意的安排，因為他不好說要特地陪我走一趟？

因為家庭的特殊狀況，他從沒有讓我們理解他，我們也無從進入他的心。這種隔閡使得我們過了一個黯淡的童年，而他也沒有得到親情的溫暖，雖然那麼努力去賺錢養了十一個小孩。

如果那時我懂得觀功念恩，如果時光能夠倒流……

當年母親要我謝謝父親金援我重考讀大學，我就會站在他的立場思考他的難處、他的重擔，至心感恩父親成全，而不是計較自己的感受。

當年與父親共乘的好幾個小時，我們就可以說很多很多話——我獻上溫暖關懷，讓他感到舒服想和我說話；他便會分享他的經歷，勉勵我如何面對社會的現實與挑戰，因為我才要開始啊！

我會更孝順、更柔軟，拉近彼此的距離、面對父親的病苦……

現在，我正透過這分悔憾來「觀功念恩」，並學習如何善用「觀功念恩」這帖家庭溝通營養劑，當一個好父親。





虎父無犬女

文·圖 / 許一玉

撲克牌臉爸爸，
含藏對女兒深遠多情的關顧。

記得兒時，我們四個小孩都很怕爸爸，常常是他在客廳我們就在房間；他在房間我們就在廚房，媽媽總說：「你們看到爸爸，就像老鼠看到貓一樣。」

誰叫爸爸總是擺著一張撲克牌臉，時刻都在修正我們的行為，像是女孩子坐要有坐相，站要有站姿，衣服要端莊，扣子要全扣齊，裙子不能太短，笑要掩嘴，不可太大聲……規矩好多好多，這對活潑外向且古靈精怪的我而言簡直是大苦行。

爸爸最常對身為長女的我說的話就是：「做大姊要做好模範，弟弟妹妹就會學好，大的做不好，下面小的也會學壞。」所以，弟妹做錯事被處罰時，我也有份，為此常忿忿不平和父親辯駁，結果換來更重的處罰。

又因我長得聰明伶俐，所以爸爸對我期望更高。還沒上國小，爸爸就要媽媽教我洗米煮飯撿菜、擦桌椅掃地、擦佛桌供水、摺衣服……但對少不更事的我而言，只覺得那是剝奪我的玩樂。

但這些苦頭，最後都變成我人生之旅的甜心派！

爸爸有潔癖，所以家裡一定要保持整潔，每次我們姊妹打掃完，他總會伸出指頭專找縫縫摸，要是被摸到灰塵，又要重來一次，養成我們姊妹愛乾淨、會整理家務的好習慣。

特別是爸爸認為女孩子一定要精於做家事，飯菜一定要燒得好吃。他自己很會做菜，也很會做點心，舉凡蛋糕、包子、饅頭、豆花、布丁、小甜點樣樣難不倒他。幸好從小有爸爸對我教導磨練，我結婚後才能駕輕就熟的煮出滿足一大家子的菜色。



一玉(左二)與爸媽兒子合影，右圖為年輕時英挺的爸爸。



爸爸愛護我的心，打自我從小到大一直沒有停過，記得我訂婚後，正逢農曆過年，他突然問起我會不會包粽子，爸爸居然要媽媽在我出嫁前一定要教會我包粽子，那時我心裡很嘀咕，沒想到嫁到夫家後還真的派上用場了！

媽媽說爸爸對我其實是疼愛有加，常常把我呵護在懷中，端看我小時候的照片數量多於其他弟妹就略知一二。即便如此，遇到困難，爸爸總是要我自己想辦法解決，因為從小被爸爸訓練學會要有觀察和思維的能力，所以我長大後，面對職場上的人、事紛擾，也能透由這樣的能力迎刃而解。

爸爸在爺爺老年病苦時，悉心照顧，事必躬親。還記得他強忍著自己身體不適，仍去醫院照顧爺爺，當爺爺因久病煩躁，口出惡言時，爸爸任由其怒罵的情景，讓我記憶猶新。

雖然年少輕狂的我，處處與爸爸唱反調，被爸爸稱為「九怪」。其實我心中理想丈夫模樣，最好是像爸爸一樣，孝順、顧家、無不良嗜好，因為他辛苦教育，不論是身教或言教都已深植在我內心。

以前沒體會爸爸的用心，至今自己年逾不惑，每每細細咀嚼與爸爸相處的時光，都備感溫馨，更能感受他對我教養的深恩。願爸爸身心永遠快樂、健康！





焦慮媽峰迴路轉

文・圖／董媛瑜

一個以為自己是地球的軸心，
周遭的人都應該繞著她轉的母親，卻被霸道的女兒挫敗……

曾經，我是個不快樂的媽媽。

我有愛我的原生家庭；不必費力就考上最好的學校；找到喜歡的工作，並獲長官器重；公婆僑居日本，沒有婆媳困擾；先生尊重我，媽媽跟我住，一肩扛起帶孫的責任……一切都是這麼理所當然，讓我以為自己是地球的軸心，周遭的人都應該圍繞著我轉。

等到吃了「難產」全餐，孩子生下必須住院觀察，才覺得生命好難掌握。尤其從事新聞工作，總是第一線看到生離死別，卻無所適從，我變得患得患失。2003年SARS危機，天天處理的新聞，不是有人病倒，就是醫師染病過世，我嚇到了，常常神經兮兮的量孩子的體溫。

為對付魔鬼 自己成了巫婆

真正讓我變成焦慮媽媽的是我

的二女兒。老二，不是說可以照豬養嗎？結果不然，她比我更焦慮，比我更霸道。

老二好強，但眼高手低。焦慮的她從小吸吮手指，吸到牙齒咬合不全，即便十歲就矯正，但一直吸到高中，甚至還剝指甲。

國中叛逆期，焦慮變本加厲，表面上不在乎，卻什麼都在乎。不只是功課，為了第二天的排球、百米賽跑或游泳課，她前一晚一定要猛力練習。不陪她去，她就一直鬧，鬧到鄰居以為發生家暴，鬧到母親搬回弟弟家住，我怕她鬧，只好隨順，曾經有過一整個星期，每天半夜十二點陪她練排球發球。

這個老師、同學眼中的天使，卻在我面前成了魔鬼，我好不容易被她激怒、被她氣哭。有一天她講髒話，我

無法置信，要她再說一遍，她照說，我一巴掌就甩了過去。她忍住不哭，不叫，但我哭。看到我哭，她竟然冷笑。第二天，看到女兒臉上的傷痕，我心如刀割，無法相信自己會變成巫婆。

隨著女兒課業壓力大，我們衝突

與日俱增。爾後，只有打得更用力，甚至還用電蚊拍打……我曾半夜走在街道上，大哭：「我是個失敗的媽媽！」

生命的轉機 在正確學習

一個偶然的機會下，我參加了福智舉辦的營隊，並繼續參與讀書會，



媛瑜與二女兒徜徉劍橋大學。



學習面對焦慮正確處理問題，漸漸轉化憂慮和憤怒的情緒。

我發現，除了天性，小女兒學習上的焦慮和挫折，最大原因來自家庭——名校出身的爸媽，和一向表現傑出又漂亮的姐姐，從小一開始，學校老師都知道她是某某某的妹妹——我心疼她承受那麼大的壓力。

觀察工具(心)對了，問題本質就出現了。找到憂慮的源頭，了解「為什麼罵髒話」比「怎麼可以罵髒話」重要多了！「妳講髒話一定是心裡不開心，不是故意的，對不對？可是這樣媽媽會傷心……」我試著沒有批判的傾聽，先把自己的想法放在一邊，從孩子的角度來考慮問題，進入她的內在世界。

跟著團隊學習，我學會控制情緒，不跟她一起陷進煩惱裡。孩子也發現媽媽變了，不再那麼容易被激怒，彼此衝突的頻率降低了。

然而事情並不就此一帆風順。

大學學測，女兒畫錯答案格，不但英文科考壞，還影響下午的自然科。但我沒有一絲責備，只有心疼；我帶她逛街三小時，送她一直想要的烏克蘭麗……第二天，我引導她正向思考，面對問題，並安定心緒。

我放下所有情緒，陪她走過生命低潮。讓她感覺媽媽是懂她的，無論生命的憂悲喜樂，都有媽媽的陪伴。我們的心從未如此靠近，也因此我得到她全然的信任。

愛是永恆等待 無盡關懷

如今，我們非常親密，她可以和我分享所有心事，以前是我氣她晚睡，現在她會擔心我的健康。

從小，她給我的功課就是「等待」，我真的很在「學習」慢慢「等待」，「享受」她的「長大」，雖然長得慢，但總是不會讓我失望。

在等待中，讓我看到自己的不足，讓我重新學習，每一次的難題來時，我都必須向自己的內在探索。因



母女三人遊巴黎艾菲爾鐵塔。

為唯有心靈提升的媽媽才能真正幫助孩子，自己才能成為快樂的媽媽。



送給爸媽

大多數媽媽內在最大的恐懼，是擔心自己的寶貝會受苦。但我們可能保護孩子一輩子遠離苦難、不憂不懼嗎？太受保護的孩子，成長的過程反而更辛苦；孩子就像我們，需要從挫折及痛苦中學習。如果我們更有慈悲與智慧，孩子就愈容易信任我們，我們也愈有機會幫助他們面對生命中的順境與逆境。平和冷靜的母親是孩子的力量；反之，失控焦慮的母親是不容易和孩子有互動的。

（作者為中廣新聞部副總編導）



對話

文·圖／宋芳綺

面對怒氣沖沖、不想上暑期輔導課的兒子，
聰明的媽媽如何化解僵局，找到共識？

那天晚上，讀小學的兒子氣呼呼的拿著暑期輔導報名表質问我：「為什麼我整學期都在上課了，暑假還不能休息？還要去上課？」

我說：「暑期輔導上半天，你下午還是可以休息。要不然你告訴我，如果你上午不去上課，你要做什麼？只要你能有個其他的正事做，我就可以同意你不用去上輔導課。」

「我可以看書、背經啊！」兒子果然知道老媽的喜好，用此討好我。

「好，那你準備幾點起床？幾點看書？」

「九點起床，十點開始看書，看到十二點，吃完午餐，休息一下就去運動。」兒子說時臉上露出微微笑意，八成心裡想：「我這麼有計劃，媽媽一定會同意。」

我臉色漸漸嚴肅：「什麼？九點

起床？你的同學六點多起床，七點多就到學校，你憑什麼睡到九點？」

「那妳要我幾點起床？七點，好不好？」兒子見媽媽變臉，轉成無奈又敷衍的口氣。

「不行，我可以允許你不去上輔導課，但不允許你跟上課的人作息不一樣。更何況，你自制力其差無比，即使說好六點半起床，只要我不盯著，你照樣睡到十點、十一點。我無法信任你。」我口氣越來越強硬。

「好啦！好啦！那我到底要怎樣嘛？」兒子口氣也顯出不耐煩，但懼於老媽的威嚴，不敢發作。

「這樣吧！既然你不愛上課，我也不勉強你，你可以去打工。」

「打工？我？」

於是，我們從去阿姨開的餐廳洗



母親節，芳綺享受兒子為她洗手。

碗開始討論起……

「……我打工還是想賺一點錢，這樣才像打工。」兒子說。

「這樣啊！那王老師有一位同學在做建築，工地會需要工人。你長得那麼壯，可以去搬磚頭。不過你是童工，薪水不會太高。」

「現在的最低工資每小時120元，他們至少要付我三分之一吧！」兒子還滿務實的，一點都不貪心。

「可以啦！每小時付你40元，老闆一定會願意。」

我認同他，然後話鋒一轉。

「今天早上我跟王老師去恆春，途中看見修路工人，我真的好感恩他們。他們在大太陽底下工作，汗流浹背，皮膚曬得黑亮。而我們卻是坐在有冷氣的車子裡。如果沒有這些工人幫忙修路，就算開賓士車也哪裡都去不了。所以你要去工地工作，我是不



會反對的。」

「只是我在想，他們為什麼選擇做這麼辛苦的工作？有幾個原因，一是家裡沒有辦法供應他繼續讀書；二是他們根本就不愛念書，而又沒有特殊專長，所以只好去做苦力。而你，頭腦那麼聰明，媽媽也供得起你讀書，你卻不要去上課，選擇賺每小時40元的工資。你有自己的想法，也很好！不管是去阿姨的餐廳洗碗，或去工地打工，媽媽都支持你，只要不遊手好閒、浪費生命就好了。」

聽完我這番話，孩子沉默了。他陷入長思，半晌才說：

「媽媽，其實我也沒有那麼討厭上輔導課。只是想到，上完課再搭公車，回到家都一點多了，我會餓死。」他終於說出不上輔導課的真正原因。

「哦！我懂了！你是因為怕肚子餓到了，所以不想上輔導課。那我必須事先告訴你一點，沒有一家餐廳老

闆或員工是可以準時吃飯的，用餐時間正是客人上門，最忙的時候，怎麼可能準時吃飯？所以，我告訴你，你去阿姨的餐廳幫忙，吃飯時間一定是兩點過後，盤子洗完了才能吃飯。難道，你好意思什麼事都沒做，就先吃飯了？」

兒子眼睛盯著我，似乎在思考我的話有沒有道理。

「還有，你去工地，也一定不可能準時吃飯。你想，如果水泥已經拌下去了，能夠因為吃飯時間到就停工嗎？等吃飽了，水泥也乾了，怎麼塗牆？所以，工程一定要告一段落才能吃飯，至於是一點還是兩點，我就知道了。」

兒子恍然大悟般立即回答：「我還是去上輔導課好了。」

這下子是我反制了。

「其實易儒，媽媽真的不想勉強你去學校上課，如果你願意打工，每天工作四小時賺160，分我80塊，我覺

編者按

孩子的世界是很天真有趣的，童稚的心單純可愛，不像大人有雜染，只是很多孩子從小不被鼓勵表達自己的想法，大人也不習慣和孩子對話，即使有，也是單向的。傳達的往往是：我走過的橋，比你走過的路多；你懂什麼？我是為你好……

作者願意花時間與耐心和孩子對話，除了引導孩子思考外，更重要的是培養親子間對話的習慣。如果孩子小時候，親子沒有養成對話的習慣，等到有一天他把心門關起來，父母就再無法進入了，而下一次再對話，說不定是在街頭！



得也挺好！」

我是真心這麼想的，用生命去體驗生活，才能理解生活的真滋味。

兒子看我一眼，笑著說：「媽，你好好哦！竟然在肖想我的血汗錢。」

「不會啊！賺錢奉養媽媽，是天經地義的事。不是嗎？」

「算了，我還是要去上輔導課。」

「不要！真的不要勉強。如果你不想在工地工作，我還有很多朋友在做生意，可以幫你介……」

兒子打斷我的話：「不要再想了啦！我就是要去上課。反正只有半天，下午還可以跟同學去打球。」

兒子終於想通了，之前的那一股怒氣也不見了。

「既然自己要去上課，就不要打混，上課認真一點，不要浪費生命。」我說。

「喔！好啦！」

一番對話，解除了原先對立的警報。

兒子真的大了，不再是我決定要他怎麼做；而是協助他思考，最後讓他決定要做什麼。

（作者為幼兒教育工作者，目前為自由作家。）



有情天地

14天鳥保母

文・圖／怡平

一個不愛鳥的女孩，
意外遇見一隻被棄的雛鳥……



初到古坑慈心農場工作的一天中午，我看到一隻出生不久、沒有羽毛的小小鳥掉落在地上。我從小就怕有羽毛的鳥類，想置之不理，但這麼個大熱天，牠鐵定很快就會被曬成鳥乾，或許不久身上就爬滿螞蟻……越想越於心不忍，緊急向同事求救。

旻芸戴著手套、小心翼翼的把牠捧上手心，我湊近聽到微弱的啾啾聲，於是輕聲喚著：「小啾啾！小啾啾！」牠稍稍睜開無助的眼神就又閉上了。

我找來兔子籠，用一些草鋪成鳥窩的樣子，把小啾啾放在裡面。我請教有經驗的朋友怎麼養小鳥，調了一些米麩、燕麥奶、五穀粉、芝麻粉等，和旻芸合作用針筒餵食。過程中發生一件趣事——小啾啾進食時脖子鼓了起來，我以為食道破洞，緊張得照相、po文求救，後來才知這是小鳥的食囊，長大的鳥兒因為有羽毛遮蓋，所以看不到……

第二天小啾啾生病了，有點拉肚子，整天睡覺，也不啾啾叫。我很擔心，朋友告訴我，保溫很重要，要照燈，給牠溫暖。原來沒經驗的我，第一天把牠放在開放的地方，讓牠著涼了。照燈之後轉放到小紙盒裡，再用有整腸作用的乳酸菌調飼料餵牠，在最好的照顧之下，小啾啾逐漸康復。

第四天看到慢慢長出的羽毛，才確定小啾啾是隻麻雀。剛開始我不敢摸牠，也怕牠大便在我手上；不過我觀察到，小啾啾每次大便之前是有「預備」動作的，會先展翅，然後就……動作很快。這樣全心全意關顧之後，我漸漸克服了對羽毛的障礙，每天

早上，把牠放在手心，帶牠做日光浴。長大的小啾啾非常漂亮，自己會梳理羽毛，農場的人都很關心牠，每天總要看牠好幾回。

一天天長大的小啾啾，表情和動作也越來越活潑有趣，開始和我有互動了。我是全職媽媽，餵食的時間一到，會放下工作去餵牠，一天餵六次，只要聽到「啾啾吃飯了！」牠就會跳到我面前。朝夕相處，有了深厚的情感，牠似乎認得我了，每次看到我，會很開心的跳來跳去，啾啾啾不停的叫著。為了讓牠有被媽媽照顧的感覺，我常把牠放在懷裡，這時牠會很安靜的窩著，不會亂動。

我趁著休假帶小啾啾回羅東和家人見面。奶奶告訴我，麻雀是野生的鳥，不適合餵養，要讓牠去「討生活」。奶奶的話提醒了我，但我擔心牠會不會自己生活呢？回農場那一天，牠會飛了，我知道這一天終於來到。在車上，我一直對牠送祝福；下車後，牠先跳到我身上，再飛到苦楝樹上，回頭望了我一眼後，沒入樹叢中。

望著「小啾啾」飛上樹梢的身影，我有著不捨、感恩與祝福……和牠短短十四天的相聚，我彷彿經歷一場生命的悲歡離合，這是一堂又一堂扎實的生命教育課。

幾天後有隻麻雀飛來，不像其他麻雀只要人靠近就飛走，拿米餵牠還會來啄食，仔細一瞧——是小啾啾回來探望我們了！

感恩小啾啾，我學會尊重生命，學習耐心和細心，學習跟有經驗的人請教，牠的離去，更讓我體會到不管親人或任何有情，感情再濃烈總有分開的時候，要好好珍惜每一個相處的當下，善待每一個和自己有緣的有情。





啾比知道

文・圖 / 謝美珠

對不同的人吹不同曲調的口哨，
小小鸚鵡的聰明來自牠懂你的心。



女兒養了一隻小鸚鵡，取名「啾比」。打從啾比小時候，我就教牠唸「南無觀世音菩薩」，牠很聰明，沒多久就學會了。牠會在我聽佛學錄音帶時，停到肩上，看著我，頻頻點頭唸誦「南無觀世音菩薩」；開心時，更會陶醉的吹著口哨，聽得出來是「南無觀世音菩薩」的音調，並不時用腳爪打拍子。

啾比很有靈性，遇到客人，會興奮的到處逗人開心；遇到處於負面情緒或試圖玩弄牠的人，會自動躲得遠遠的。有次臨出門前，我因某事叨唸了女兒一頓，那時站在女兒肩上的啾比，竟猛然張開翅膀飛撲到我身上，用鉤子般尖銳的喙，毫不留情攻擊我的脖子、咬我的耳朵。

我一個多小時後返家，向牠示意停到我手指上，啾比一反常態的不理睬，彷彿還在生氣，怪我傷害牠的小主人。我和緩、真誠的對牠說：「啾比，你好棒，你是很忠心的小鳥，但你誤會了，我是在教你的主人，並不是要傷害她。」啾比似乎理解了，就飛到我的手指上，女兒也破涕為笑。

啾比住在二樓女兒的房間，平時，只要聽到牠小主人進門的聲音，會情緒激昂得大聲呼叫，並吹著「多多龍」曲調的口哨，飛下來迎接女兒。有一回，我去打佛七（註：一種心靈修行）回來，一開門，幾日不見的啾比居然從樓上飛下來，停到我肩上，開心的唱著「南無觀世音菩薩」——除了女兒以外，啾比不會對其他人這麼熱情，讓我受寵若驚。

原來，我們每一個心念，小動物都能一清二楚的感受到，特別是，經過七天心靈的洗滌淨化，連小鳥都知道呢！

颱風天的微甜好事

文・圖 / 小純

位在頂樓的辦公室、迎來燦燦陽光的會議室窗外，
斑鳩媽媽來築巢了！

「斑鳩築巢中，勿打擾」，緊鄰窗戶的投影幕被拉下了，柱子旁貼了一張「告示」。

每天，善良的同事不忘到窗邊探視，看看斑鳩媽媽一家人——小心翼翼掀開投影幕一角，呵護的眼神，喜孜孜碎碎念著安慰祝福的話。（其實那是隔熱玻璃，白天斑鳩媽媽看到的都是她自己在窗上的倒影，應該不知道在窗子的另一邊，每天都有許多人獻上充滿小小喜悅的內心戲。）

一天一天，斑鳩寶寶破殼而出了，那幾天，新生的喜悅為辦公室帶來大大的歡迎熱情。小斑鳩一暝長一寸，從完全躺在媽媽「座下」（身體整個被媽媽壓住看不見），到現在安穩的待在媽媽旁邊，骨骼漸漸有力，越來越有斑鳩一族的身形。

蘇迪勒颱風呼嘯著颳過台北市的天空，飄灑著有力氣的雨滴，這天晚上北北基停班停課，斑鳩一家三口要怎麼度過風雨的颱風夜呢！？

為辦公室忙做防颱措施的同時，有人提議也要為斑鳩媽媽出點力。不知從哪兒搬來磚頭，為鳥媽唧草飛上高樓築窩的巢再加一道外護的牆，這一家三口竟然毫不驚慌，乖乖待著，讓人類為她建一個臨時的堡壘。

斑鳩媽媽呀！祝你們有個平安的夜晚。
明天早上見！





小樹與毛蟲的戰爭

文·圖 / 彰支

亭亭綠意的盆栽，卻布滿上百成千的毛毛蟲，
蠕動、啃食、蔓延……

陽光飽滿的夏季，帶來濃烈的生命力。

「生如夏花之絢爛」的美景，讓人賞心悅目，然而，孕育萬物的大地之母當然不會獨厚美麗的花草，同樣正盡情展現生命力的，還包括依附在花草樹木上——惱人的毛毛蟲！

辦公室入口處的大盆栽上，種植的小葉欖仁綠意亭亭，讓人不禁想要親近觀玩，卻見成千上百隻毛毛蟲四處蠕動。正在覓食的牠們，活動範圍不侷限在盆栽裡，旁邊的柱子、摩托車、地上，無處不見，看得人頭皮發麻、全身發癢。

其實，這裡原本擺放了兩盆小葉欖仁，其中一盆的葉子就是因為被毛毛蟲啃食殆盡，僅剩光禿禿的枝幹、毫無生氣，而被移了開去。如今，碩果僅存的這一盆恐怕也將不保，令人憂心的是，不保的不只是小葉欖仁，還有這群毛毛蟲大軍的命運。

如何順利拯救小葉欖仁的同時，也為這群毛毛蟲大軍找到安棲之所？

這個難題交到了同事文智的手上。平時就常接觸慈心「種樹」、「護生」理念的他，除了亟思關心他人和小生命的課題，並邀約同事集思廣益——首先，永承用蚊帳車了一個柔軟的網罩，將整個小葉欖仁包起來；再利用廢棄的腳踏車輪胎將網罩的下襬固定在盆栽外圈，一來限制毛毛蟲的活動範圍，二來確保毛毛蟲不會掉到盆栽底下而吃不到葉子。接著號召同事總動員，將遊走在四周各處的毛毛蟲「蒐集」起來，放回盆栽裡頭。如此，暫時解決了毛毛蟲帶給路人的困擾。

沒想到，才一個晚上，小葉欖仁的葉子就快被毛毛蟲吃光



小葉欖仁怎麼穿起新娘嫁紗？原來是善心人士的傑作。

了。為了保住小葉欖仁，也不讓毛毛蟲餓肚子，文智先去附近公園撿拾一些小葉欖仁的葉子給毛毛蟲食用，但這些做法並非長久之計……

就在大家苦無對策之時，富瓏想到他在彰化139縣道上的家種有很多小葉欖仁。於是大夥情商借來小貨車，將整盆小葉欖仁連同毛毛蟲大軍載往他家。這群毛毛蟲大軍回歸更接近大自然的地方，順利長成了蛾後紛紛飛離，而小葉欖仁則依然保有其翠綠盎然的樣貌。

本以為上百成千的毛毛蟲，除了啃食綠葉、讓人頭皮發麻之外，別無貢獻，不料竟發展出如此善美的故事——讓我們群策群力、真正實踐種樹與護生的理念，且在同心協力一起解決問題的過程中，大家的內心變得更柔軟。

揮別盛夏，心境依舊絢爛！

（本文作者為福智文教基金會全職人員）



有情天地

慕光之蛾

文/兩可·圖/廖素珠

她關愛自然，戀上蛾，認識蛾。
牠被喚害蟲，卻是生態指標。



台灣蛾類之美不輸蝴蝶，有些甚至更勝一籌(上圖)。

蛾類和牠的幼蟲在世界許多地方都被認為是農業上的害蟲，但蛾類專家有另類看法：「蝶與蛾的幼蟲都高度仰賴特定植物，當某一地區的蝶或蛾數量不斷減少，表示牠們的棲地遭到破壞，生存環境已經出現某些危機。」

所以，蛾類幼蟲與當地植被相息息相關，可當成地區性的生態監測。台灣蝴蝶保育學會義工廖素珠(下圖)熱愛生態觀察，平日收集蛾類資料，並拍照證明種類，協助建檔，希望「愛蛾、拍(照)蛾、不抓蛾，不製標本」，就在野外觀察蛾的姿采，讓生態自然平衡。

農場探嬌客

廖素珠常去採不施農藥、化肥、除草劑方式栽種果樹的台東卑南「太平生態農場」蒐集生態資料，那夜，好多蛾停在農場入口的一扇紗門上，癡癡凝望室內的日光燈，直到天亮了蛾還在。她一邊拍照，一邊說：「昨晚有人忘了關燈，所以一夜之間就貼了這麼多蛾，因為蛾類有趨光性，會圍繞明亮物體盤旋，但有時卻因撲向炙熱的光源而喪命。」

這是一扇普通大小的白色鋁門，有一格一格稜形線框，紗網上面散布著形色不一、動也不動的蛾。牠們像極了隨風飄散，黏附在紗門上的枯枝落葉，有的甚至比蚊子還小，有的跟玉蘭花一樣大，外觀有扁的、鼓的、捲的，形



狀各異。「紗門上有幾種蛾啊？」有人好奇。廖素珠放下相機，上上下下開始數著：「一種、兩種、三種……有十六種。」

「你知道蛾的名字嗎？為什麼那麼喜歡拍蛾？」有人打破沙鍋。廖素珠說：「這隻很像梟斑蠹蛾，這隻應該是羽蛾……」鏡頭就在門框內不斷移來移去：「蝴蝶是顯學，多在白天出現，較多人注意。然而台灣的蛾類有四千多種，約是蝴蝶的十倍，因為大部分蛾類晚上才出現，很少被人注意，所以到現在還沒有建立完整的資料庫。」她又說：「但特有生物研究保育中心，已有專人在做蛾類建檔。我拍照後貼上網，可以幫助建檔。」

星空下追蹤

離開農場，廖素珠帶著我們來到可以遠眺太平洋的森林咖啡園用餐。當夕陽染紅天際，吸引許多遊客拍照留念，廖素珠的相機也始終待命，但焦點不是夕陽，而是屋簷下的飛蛾。天色愈暗，她愈是忙碌。

夜晚，廖素珠建議我們漫步海邊。她拿著手電筒，一會兒向下為朋友照路，一會兒向上探照星空，她說：「海邊微弱的路燈下，也看得到蛾。」抵達岸邊，大夥兒站立海堤看星望月，她便打開相機，欣賞白天拍照的成果。

照片投射出的光束，吸引著大夥將星空海聲擱置一邊，圍著相機說：「哇，妳把蛾拍得這麼大！」「相機功能不錯喔！」常來海邊觀察的她驀地語重心長：「有一晚，曾見到三十多隻蛾停棲草間，在手電筒照射下，看到各齡幼蟲覓食，心中開心著原來蛾不因海風大而不來。但沒想到隔晚草就被除光，食草沒了，不知幼蟲來得及逃生嗎？」她的遺憾感染周圍的人。

「如果更多人認識蛾，了解牠也有婀娜多姿、嬌艷美麗的風貌，或許可以帶動賞蛾活動，進而推動保育蛾類、保護環境的風氣。」這是她的心願。

天上星河閃閃，海上波光粼粼，與一顆顆關愛自然生態的心交相輝映。夜空好美，人心更美。



平常看到毛茸茸、摸到會讓我們很痛的毛毛蟲，都是蛾的幼蟲。

訂戶權益 重要通知

《福智之友》改版囉！我們於2015年7月1日起至2015年9月15日止，為讀者進行更新訂閱。如果您喜愛《福智之友》，想要繼續紙本閱讀，邀請您填寫以下資訊並回覆。

未回覆者，視同停止訂閱，我們將於2015年10月份起停止寄送雜誌給您，感謝您！

歡迎 | 1.進入《福智之友》網站(當期內)填寫、提交；2.填寫後傳真02-2545-9467；
(4選1) | 3.本單照相、掃描至Email：bwfriend@blisswisdom.org；4.請洽：02-25454466# 311

☐我希望持續收到紙本雜誌

☐我想自行上網閱讀(<http://www.voicefriend.blisswisdom.org/index.php/bwfriend/>)

訂閱人： 編號： Email： 電話：

地址(異動才填)：

性別 ☐男☐女 婚姻 ☐已婚☐未婚 生日 西元 年 月 日

學歷 ☐高中職(含)以下 ☐大學專科 ☐研究所 ☐博士(含)以上

職業 ☐軍公教 ☐大眾傳播 ☐電子 ☐金融 ☐營建 ☐製造 ☐服務 ☐通訊 ☐貿易 ☐學生 ☐自由 ☐其他

【個資蒐集聲明：個人資料僅做為寄送出版物及調查分析使用。】

閱後回饋(歡迎進入《福智之友》網站填寫、提交)

		非常喜歡	喜歡	普通	不喜歡
遊必有方	見山是山，不是山	☐	☐	☐	☐
吾愛吾師	春風化雨				
	思念有因	☐	☐	☐	☐
	老鷹之歌——獻給指導我的老師	☐	☐	☐	☐
	有愛 無礙	☐	☐	☐	☐
	曾經，我是逃兵	☐	☐	☐	☐
	忍不住要叮嚀	☐	☐	☐	☐
	special line	☐	☐	☐	☐
電影交流道	我是奧地利公主——《凡爾賽拜金女》賞析	☐	☐	☐	☐
開卷有益	《瘟疫》低迴	☐	☐	☐	☐
綠野遊蹤	夏之旅 覓樂趣——單騎專享 客庄農家樂				
	相約渠道24K——走訪陳淑慧有機Me棗居	☐	☐	☐	☐
	鴨同雞講 很速配	☐	☐	☐	☐
	打工換宿 浪漫行	☐	☐	☐	☐
	水上老屋 賣豆腐	☐	☐	☐	☐
	擋水板，留水給別人	☐	☐	☐	☐
	送你「黃金百桶」！	☐	☐	☐	☐
爸爸的好	父愛如山				
	人生驛站 智慧通關	☐	☐	☐	☐
	無言的共乘	☐	☐	☐	☐
	虎父無犬女	☐	☐	☐	☐
爸媽停看聽	焦慮媽峰迴路轉	☐	☐	☐	☐
	對話	☐	☐	☐	☐
有情天地	14天鳥保母	☐	☐	☐	☐
	揪比知道	☐	☐	☐	☐
	颱風天的微甜好事	☐	☐	☐	☐
	小樹與毛蟲的戰爭	☐	☐	☐	☐
	慕光之蛾	☐	☐	☐	☐

- 吸引您閱讀本雜誌的動機？(可複選) ☐封面設計 ☐封面故事 ☐內頁圖文精美 ☐喜歡整體內容 ☐其他
- 您喜歡本雜誌的哪個部分？(可複選) ☐封面設計 ☐圖片攝影 ☐文字內容 ☐版面編排 ☐其他
- 讀完本期雜誌後，您會想訂閱嗎？ ☐會 ☐不會，原因是
- 您對本雜誌的其他建議

體驗自然溫和的潔淨

堅持選用100%純天然成分，珍貴草本，溫和潔淨秀髮。從原料來源、種植方式、量產製程用心把關，在每個小細節支持環境永續。



關懷您的健康

<http://www.leezen.com.tw>

COPYRIGHT © 2015 里仁事業股份有限公司 著作權所有