



遊必有方

神秘的復活節島



愛樹種樹

「樹林」搬家了



特別報導

淨塑競速

止塑， 提升幸福指數



特別企劃
再見，好說

告別 實習生

紙上教室
幸福列車啓航

綠野遊蹤
石虎 回來了



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: 1-778-237-0365

Email: canvanmaple@gmail.com

加拿大-多倫多教室：150 North
Rivermede Rd. Vaughan, ON L4K
5B1

Tel: 1-647-800-8189

Email: mfbst@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 02-2426-9838

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：彰化市市民街33號
04-729-0099 Fax 04-726-6599

雲林支苑：雲林縣斗六市慶生路6號
05-537-0133 Fax 05-537-0173

台南支苑：台南市南區文南路63號
06-264-0831 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



連結
有多久不曾赤著腳 踩在
泥土上 那是
人與土地最單純的互動
感受著泥土的溫度
人與人之間的相處何嘗不是如此？
連結慈心
也連結人與土地的初心

慈心映像館
最溫暖的友善大地故事
以優質影像呈現真善美的精神



慈心網站
傳遞有機、慈心的軌跡
豐富每一個嚮往自然
愛地球的心靈



慈心大地季刊
落實健康和樂社會的願景與行動



慈心臉書
即時性的活動訊息
滿足您亟欲融入有機脈動的心情



在連結中昇華

編輯室

生活中無時無刻不在上演「告別」的戲碼。孩子上學、情人分手、同事離職……雖然「重逢」並非必然，但可以期待。有一種告別，在截斷生命長河續流的時空中，「再見」絕無可能，因此它常是禁忌話題，也因內涵浩蕩深奧、密意莫獲，成了哲學議題。

閃過南台震災、趁著清明時節，我們大膽談論，不講哲學，只說故事。透過一個個場景，與親人、陌生人、仇人，乃至與自己，進行一場沒有儀式的告別。告別既然是生命必然「相遇」的旅程，學習便成了無悔的方便。不只爲了「好聚好散」，珍惜眼前當下的每一次相處；更爲了「好散好聚」，遠慮無限生命的每一次重逢。

如此，告別，是一種超越時空的智慧連結。

家庭是構成社會最基本的單位，親子關係處理好了，延伸的夫妻、婆媳、同儕、主管部屬間的人際關係也將美好，而關愛教育正是相待的核心。本刊首次推出〈紙上教室〉單元，以教案方式輯錄「幸福十課」，連載刊出，期盼透由學習，衝破迷惘、苦痛、焦灼的互動，讓彼此都擁有幸福時刻！

雨後，彩虹橋，是一種跨越障礙的美麗連結。

石虎米，不是給台灣一級保育動物——石虎吃的米，而是爲引領牠們回家種的米。苗栗通霄有一群農夫以自然無毒方式耕種，讓石虎找到回家的路。春日踏上這方田野，「兩箇黃鸝鳴翠柳，一行白鷺上青天」，怡悅活潑的風光，美在友善大地的心耘。

迎迓，石虎米，是一種穿越物我的慈悲連結。



財團法人
慈心有機農業發展基金會



特別企劃 ▶▶

再見好說

誰都可能，像突然來到的南台大地震，驟然下車，生死永別……
陌生職場，手足無措，需要實習，那麼與親人、陌生人、仇人，
乃至與自己死別，是不是也需要實習呢？

10 告別實習生

- 12 家父往生
- 14 昭明在人間
- 16 點「諒」生命之光
- 18 照 鏡子
- 20 阿橘 好走
- 22 霸王車站

福智之友

第126期 2016年4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：2016年4月15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



CONTENTS



- 遊必有方 4 神秘的復活節島
- 儒學殿堂 6 好學，孔子的自信(上)
- 樂齡之學 8 老來寶，現在耕耘

紙上教室 26 彩虹橋

幸福列車啟航

- 28 第一站：
親情無價，關愛無價——不要對立



老吾老 36 「肝」願

特別報導 39 淨塑·競速

止塑，提升幸福指數

- 40 塑膠袋，Stop！
- 44 不塑客，Action！

從「禁」塑，到「淨」塑，我們想從心出發。它淨化的不只是塑膠袋衍生的環境汙染與生靈死傷，它更淨化了那顆只緣著自己的私心。



石虎，列為台灣一級保育動物，日韓瀕絕物種。
米，消費者在乎的是口感；農友自豪的是產地。
「石虎米」，很難聯想的命名……

綠野遊蹤

50 石虎，回來了

- 52 親土 愛土 善土
- 57 田園生態風情畫
- 60 「阿嬤」上菜囉！
- 63 松柏長青



蔬食萬歲

64 菩禾林，您家的餐廳

70 主廚私房菜：糖醋鮮果素吉羹

愛樹種樹

- 72 「樹林」搬家了
- 75 森林密碼站——關鍵的16歲



遊必有方



李文雄

聯安預防醫學機構總經理

美國伊利諾大學企管碩士

2013年台灣百大MVP經理人

神秘的



復活節島

2002年二月，我的旅程來到號稱地球的肚臍，孤懸在南太平洋中的那帕勞伊島（Rapa Nui），離智利本土3700公里。西元1722年荷蘭人於復活節當天首次發現這個小島，所以又稱復活節島（Easter Island）。

可能因為在初高中時期，背了太多歷史地理的教科書；中年之後，驛馬星動，神馳於人類文明萬年興衰的縱軸，以及地球壯闊遞變的橫軸，總想要一一踏遍，實地探索。復活節島就是縱橫的交錯點，人跡罕至卻又神秘傳奇！

復活節島上的原住民屬於南島語系玻里尼西亞人的後代，人口僅約數千。該島以其分布在



濱海沿線為數眾多的巨型石刻—摩艾（Moai）石像而聞名於世。1995年被聯合國教科文組織列入世界遺產。

從美麗蒼翠的大溪地經過五個小時的飛行，從機上鳥瞰復活節島，發現景觀大大不同，整個島嶼看起來貧瘠荒涼。抵達之後，隨著原住民的口述歷史，了解一千多年前，這裡曾經被喬木及各種亞熱帶闊葉林所覆蓋，自然生態活潑！大約在西元八百年左右，人口不斷膨脹，島民為了種植糧食作物，建造船隻，以及運送摩艾石像，大量砍伐樹木，再加上島上負責傳播樹木花粉的雀鳥被大量獵殺，因此森林快速消失！

漫步在東岸Rano Paraku火山，這裡曾經是中世紀時期，摩艾石像的建造基地。廣闊的草原，眾多石雕的成品及半成品轟臥各地，雖然陽光炙烈，卻陰森詭異！這些石像和島民的祖先祭祀及首領崇拜有密切關係，在極盛時期，這個小島竟然有一千多座石像。18世紀末的戰亂，各氏族開始推倒對手的摩艾，並砍下頭像，以破壞士氣。結果反而造成全島人民的信仰危機，摩艾一一被推倒洩憤。這時候，島內糧食嚴重短缺，統治階層無力領導，文明倒退到食人的景況。

相對其他玻里尼西亞民族（如夏威夷、大溪地）的慵懶及熱情，復活節島的原住民顯得陽剛精壯，但眉宇之間似乎有一種淡淡的哀傷！彷彿千年來文明的興衰不只呈現在傾頹的摩艾石像，更深深烙印在子孫的靈魂深處！

坐在火山口的懸崖上，天和海都湛藍得刺人眼目！穿越時空的旅程最大的震撼，往往來自古文明的突然殞落！我們的後代子孫將如何看待我們呢？氣候變遷，生態崩壞，森林枯竭……物質科技無止境發展的「摩艾石像」更在世界的每個角落矗立，地球會成為「復活節島」或是「復活」？想必是我們最大的課題！





好學， 孔子的自信（上）

《論語·學而》第一章，孔子就明確標舉學習才是快樂的泉源，儒家的學習是心靈的淨化與提升，著重觀照自我內心，生命在反省中不斷修正改善，因此，展現出來的是謙和溫潤。孔子的生命氣象就是「溫良恭儉讓」的謙謙君子，聖者體認到自我生命的微渺與變動不羈，把握有限的時光，積極奮進與充實，是對生命的虔敬與慎重。所以，謙虛並非虛偽懦弱、一無是處，也絕不卑微瑣碎，而是雍容大度，謙恭溫和，自信得宜。

孔子的自信，在「好學」表現得最明顯。《論語》記載孔子的話：「十室之邑，必有忠信如丘者焉，不如丘之好學也。」孔子提到，在鄉里之間，一定有人和他一樣是盡忠守信的人，但是，孔子自信好學不落人後。然而，孔子好學的情況如何呢？試看另一段記載：

葉公問孔子於子路，子路不對。子曰：「女奚不曰：『其為人，發憤忘食，樂以忘憂，不知老之將至云爾。』」

子路是孔門最直率的弟子，面對葉公的問題，子路竟然不知如何回答，子路的猶豫極可能是不知如何形容孔子。所以，當子路事後向孔子提起此事，孔子很幽默的說，你應該告訴他，我是一位「發憤忘食，樂以忘憂，不知老之將至云爾」的人，這是孔子對自己「好學」精神的自我詮釋，在學習未得之時，發憤努力；已得之後，則樂而忘憂，不知年歲的過往而孜孜不倦。從這段話，我們看到孔子精進不已的生命無一時稍懈，不斷自我提升；而生命從蒙昧到精純的過程中，也自然產生深層樂趣。〈述而〉篇也有類似的記載：

子曰：「若聖與仁，則吾豈敢？抑爲之不厭，誨人不倦，則可

蔡忠道

嘉義大學中文系教授

高雄師範大學國文研究所博士

研究專長：魏晉玄學、史記學、先秦儒道

謂云爾已矣。」公西華曰：「正唯弟子不能學也。」

這一章也是孔子談自己的「好學」，與前述略有不同的是，孔子從自我充實與教誨學生兩個角度來說明，而「不厭」、「不倦」正是好學的最佳詮釋，孔子自謂不論在生命的自我充實，或者教誨學生、講習文化等方面，都能持續維持熱誠。至於當時「聖與仁」的稱讚，孔子則不敢當，而對生命懷抱熱情的好學，孔子則充滿自信。孔子雖不敢自居仁與聖，子貢則以智與仁來總結孔子的自我精進與誨人不倦，由此可見，孔子雖不以仁與聖者自居，卻力行其道而處其實，因此，孔子極謙虛，也非常自信。

在弟子中，孔子真正稱讚好學的，只有顏淵一人。《論語》記載：

哀公問：「弟子孰爲好學？」孔子對曰：「有顏回者好學，不遷怒，不貳過。不幸短命死矣！今也則亡，未聞好學者也。」

孔子常引顏淵以爲同道，「好學」一事亦復如此。孔子指出顏淵好學是「不遷怒」、「不貳過」，是自我德行的修養，既不遷怒於人，也不重複犯錯，都是自我生命的充實精進，需要對生命的熱愛與長期的堅持才能獲致。孔子稱讚顏回「其心三月不違仁」，其他弟子則只能「日月至焉而已矣。」即使看似簡單的「不遷怒」、「不貳過」，也必須有生命的大智慧、對生命具有充沛熱情的人才能做到，顏淵「一簞食，一瓢飲，人不堪其憂，回也不改其樂。」面對生活的困境，顏淵仍不改好學的熱誠，並從生命的精進中獲得無上快樂，而非子張「學干祿」以改善貧困，或者子路憤怒地質疑「君子亦有窮乎？」所以，孔子會在顏淵早夭之後，慨嘆不見好學者。



老來寶， 現在耕耘

從人生發展角度來說，年老是一種福氣，因為能夠年老，意味不是青壯便離棄，甚至童少就夭折；但難免的，年老常常伴隨體弱多病、龍鍾老態。這是年老要面對的共同課題，也是每一個人現在就應該正視的問題，而非等到社會老人化文化興起後才去關注。

一項文獻資料顯示，高齡者面對生理、心理及社會急遽變化，有許多必須適應的問題。從生命教育的角度來看，高齡者有六項需要面對適應與對治：適應生理的老化、適應失去工作角色、適應配偶死去、適應收入減少、繼續參與社會、維持良好人際關係。這些問題，可能一個老年人會具有兩、三項乃至多項，其中任何一項的適應、改善與提升，都需要正確的認知、引導與智慧。否則忙來忙去，適應來適應去，往往摸不到邊，好一點的也是治標不治本，解決了眼前的問題，卻無法究竟。

老年是人生最後一個階段，是總結一生善惡的階段。如果我們在關懷樂齡族時，也能融入這樣的思惟角度，自然會有不同於一般僅關懷硬體設備、生活環境、社會福利法案等方面的內涵。

要在年老時得到怎麼樣的照顧，就得先學習如何去關照老人。針對這樣的因果關係，我在課堂上讓學生思考兩個問題：一、老人照顧最重要的是什麼？二、當我年老時，我希望過怎麼樣的生活？

就第一個問題，學生提出的前十項依序包括心靈寄託、活得有尊嚴、良好的生活環境、受到尊重、親友陪伴、自主能力、身體健康、心靈健康、社交活動。可見關照老年人時，心靈的問

蔡櫻勳

國立臺中科技大學老人服務事業管理系副教授
國立臺灣師範大學國文研究所博士

題，內心的關懷，多數學生們也能觀察到它的重要性！也許，多數老年人在其年輕時代，也具有這樣的思惟與價值觀。

關於第二個問題，學生的希望是：身體健康，家人和諧，夫妻恩愛，生活悠閒，當志工，無憂無慮，養寵物，無疾而終，自主能力等。對大多數學生所提出，分析其順序先後是從身體健康為基礎，以家庭幸福和樂為重心，最後再提升到心靈上。

日本作家曾野綾子曾提出銀髮族要面對六項挑戰：生活要獨立、要有工作、觀念要通達、有獨處的居家環境、要面對年老的現實、內心要有信仰。這六項，其實是非常好的想法，但任何一項都不容易做，即使年輕時代，也未必都能做到，何況是老人！總之，如果想要真實獲得快樂，我們可以將這些課題視為樂齡族可以學習的項目，甚至融入到終身學習的課程中。

此外，日常老和尚曾經說，老年人是一塊寶，具有豐富的人生智慧與經驗等等。如何從關懷樂齡族的過程中，自身也能有所學習，將老年人的經驗智慧傳承下來，這是一種具有智慧慈悲遠見的學習精神。只有這樣的思惟，才能讓一個老人能真實度過快樂的老年。要成爲一個真正的樂齡族，也必須正視到這樣的課題。

歷史文化、道德文化乃至種種對人類具有真實價值的文化就是這樣傳承下來的，希望有志於關懷樂齡族群的人或產業也都能稟承這樣的價值方向而共同努力。所謂有志於關懷樂齡族群的人，當然是你我他每一個人，因為我們都有父母親長，有一天，我們也都會年老。

特別企劃

再見好說，

告別實習生

車站人潮熙來攘往，管他一旁小孩蹦跳、尖叫、唱歌、吵鬧；情侶擁抱、拉手、親吻、爭吵。戴起耳機，打開i-pad，便是一個人的王國世界。

我們沉默地，享受一車子半生不熟的人，陪伴的旅程。

21分鐘，同情憐憫，順手撿回，最後成為家裡一分子的橘色小貓

21天，擦身而過、萍水相逢，交集短淺的同學父親

21個月，看不順眼、老扯後腿的討厭同事

21年，深愛、至親的父親、公公、兒子……

相伴時候，或短或長；見面分手，緣淺緣深。誰都可能，像突然來到的南台大地震，驟然下車，生死永別。

看著電視新聞，淚流滿面，才發現我們已在告別，跟那些全該珍惜的人。

陌生職場，手足無措，需要實習，那麼與親人、陌生人、仇人，乃至與自己死別，是不是也需要實習呢？

告別列車即將出發，請要搭車的旅客，儘速上車。感謝您的配合。

再見好說

家父往生

文 | 李曉梅

這事，到現在還是覺得不真實。我有讓他放心及驕傲嗎？一個再也得不到回答的問題，迴盪在空氣中。

公車上的小女孩童言童語開心地一直說著：「爸爸，生日快樂！」在我前往殯儀館為爸爸上香的路上，很刺耳，心酸酸地想著，「我從未跟我爸說過生日快樂」，連他確切的生日我都不知道，每年我生日時都是他對我說，要煮什麼慶祝我生日，他始終牢記著女兒的生日，要給我最好的。

家內擺設依舊，爸爸是個存在感很大的人，晚年他無法說話，可是家中每個角落都有他存在的身影，各處也四散著他寫的字條，思慮清晰、字體工整。我有收集他字條的習慣，內容大多是他固執的叮囑，日常小事——要我吃飯、穿衣、刷牙、運動等，那封存紙條的資料夾，張張用力的筆跡，充滿深切的愛，我沒勇氣再一一細讀。

我的腳型遺傳爸爸，完全復刻。父親往生前一天，我突發奇想要幫他剪指甲，特地拿了溫水盆泡著，將爸爸的手跟腳指甲小心仔細地剪得平整，剪完我還嚷嚷：「爸爸的腳趾甲怎麼跟我一模一樣啊！」媽媽那晚也不約而同地幫爸爸刮了鬍子，誰都沒想到一切都安排得剛好，我們三人的默契，讓爸爸可以乾乾淨淨地整裝出發。

人離開之後的時間飛逝，我內心調整的速度緩慢，總覺得爸爸還在隔壁房使用電腦，還在陽台澆花、甩手，還在廁所

洗完澡拍著門告訴我快洗澡，彷彿燈亮著人也還在，彷彿隨時會走進我的房裡，念著我燈暗不要用手机、熬夜身體會不好，或跟我抱怨著媽媽又做了什麼讓他抓狂的事。

爸爸是個優秀檔案管理員，抽屜收集著我國中成績單、高中點名表、聯考准考證及榜單、大學各學期的成績單，好多張我的大頭照，許多封跟大陸親戚及朋友的通信，還有我的各家命盤分析，小時候寫給爸爸的卡片，很多我完全無法理解究竟怎麼被他拿去的東西，他都完整收藏著。

一切發生得太快，我無法好好思考，關於一個人就這樣消失在這世界中，而這人跟我有莫大的關聯，對我有著深切的期許。我望著躺在床上的爸爸，身邊助念佛號不絕於耳，我捏了一下臉頰，好痛噢！心想完了，這次是真的。看著爸爸火化完的一盤骨灰，想著這是騙人的吧，怎麼可能只剩這些，怎麼可以這樣，旁人跟我說著你爸骨頭保養得很好喔！沒有骨質疏鬆而且很白，我笑了笑，好像應該要開心。

一切快到我無法阻止，葬儀社把爸爸包起來帶走，讓他一人躺在一殯，隔天就入殮封棺，十天後就告別式火化，關於一個人的離開，一切事項既迅速又簡單，他就這樣不見了。可是他手心的溫度，咳嗽的律動，我幫他拍背的觸感，一切都還這麼熟悉。前一刻他還跟我確認血壓的數字並比了個讚，下一刻就沒了氣息，動也不動，始終覺得這一切讓我很錯亂，總覺得他仍是在的。

關於不捨、抱歉、內疚及欣慰，內心錯綜複雜的轉折，腦中畫面一遍遍地播映著，關於景物依舊人事已非的體悟，理智上知道爸爸去了一個更好的地方，換了一個更好的身體不再受苦，之後一定會再相見，內心還是不斷地抽空，蔓延著想念，失去了一個最愛我的人，而他是我的父親。

關於「家父往生」，這四個字呈現在眼前的螢幕中，只是幾個黑點與白點聚集，這四個字，對我來說像是個被壓縮過的資料夾，深藏在我心中，然後一切歸於平靜。

恢復後才能想著：爸爸，我們一定要努力變成更圓滿的人，再相見！

再見好說，

昭明在人間

文 | 董媛瑜

進了七號門，您就化為剎塵，遍滿在無盡的虛空中了！今天所有的一切，都按您的意思，沒有治喪委員會，沒有黨旗、國旗，沒有政治人物行禮如儀，就如您的性情，雲淡風清，不沾塵染。

您被稱「福州才子」、「史上最好的秘書長」。我不想歌您的功，頌您的德，這不是家人該做的事。以您的資歷才情，卻一輩子沒做過主官，一直做幕僚的您總是說，像我這樣一個沒有背景的人，能夠有機會奉獻國家，已經非常感恩了。素位而行、安分守己的您一生總不喜歡麻煩別人，親筆遺囑，不許辦追思會，只要家祭、火葬，連事後登報內容都寫好了。不但後事安排得從容，您更心細到連照顧外傭去處都規劃好了。到生命最後一口氣，您還是為人著想。

在我結婚前，我們在來來17樓餐敘，像父女一樣，聊工作，談我的未來。您還把書房暫做我的新房。您擔心我會不習慣赴美的生活，果然我去而復返，還把一家都帶回來，您知道我心裡有苦；孩子去美國念書，我心裡忐忑，您說：「有什麼委屈，有什麼困難，盡量跟我說，我還有一點老本。」您不是我生身之父，但關愛我一如父親。所有點點滴滴都是我最珍藏的回憶。

那年除夕午後，三總格外冷清，我們的對話，彷彿昨日，那麼鮮明。病中的您，還是那麼勤學，身旁擺著一本書《紅衛兵的自白》。您一向博學多聞，退休後，涉獵更廣，除了史學、經濟專書，更愛讀科普的書。知識、常識之豐富，我望塵莫及。每一回去看您，您總是手不釋卷。我最喜歡翻閱您讀過的書，上頭的批註，總是畫龍點睛。您還會說，帶回去看……您是最懂生活情趣的，琴棋書畫無師自通，下圍棋是您的最愛，興致一來，還會

彈上一曲〈不了情〉；寫一手好字，每年除夕，一定要寫春聯，分送給我們。您愛甜食，談起在上海吃過的高級西點，喜不自勝的神情，至今我還記得。

有人說，死亡就是一點一點的告別，我們的眼耳鼻舌身意六根，有的是用「痛」告別，有的是慢慢無感，漸漸失去。我真的看著您一點一點失去，也許該感謝您讓我們能夠慢慢跟您告別。雖然我知道對一個生命力如此強韌的人，您的意識比誰都清楚，卻禁錮在漸漸虛弱的軀殼裡……這樣的告別，是很讓人心疼的。現在的您，終於放下凡塵的憂惱，可以安息了。

記憶中，十多年前，您就說過：「我已掛好號了，早晚都要去報到，生不足喜，死又何足畏？」那年除夕在三總，您說：「我這裡進進出出好多次，真想走了算了……人死如燈滅，只有一條路……宗教那一套說法，我都不能接受……」我雖學佛，卻資糧太淺，無法讓您更親近佛法，但聽您說喜歡讀《心經》、《金剛經》，我相信您跟佛有緣，生命無限，佛陀座下，我們一定可以一起聽法。您的學養、悲智，在我心中，就如一輪明月，慈光普照，昭明在人間。

永遠懷念您，我摯愛的四叔，我的公公，我的另一位父親。

編者按：作者告別的對象為先生的四叔，先生因故由四叔帶大，故視同父親。



再見好說

點諒生命之光

文 | 張鳴栩

鄭老闆跪下來說：「王媽媽，對不起！騰棋早上九點多從十三樓摔下來。」聽到這句話，我不停喊著：「為什麼會這樣？為什麼會這樣？」早上出門還好好的，不到半天就天人永隔，教我情何以堪？

我是個單親母親，憑著一技之長——美髮工作，獨立扶養一對兒女。幾年前由於客人的介紹，加入福智大家庭，結識一群好朋友，除了固定每星期上課外，也會當義工，生活過得快樂又充實。

前年年底的一天早上，我正準備出門為人助念，忽然接到兒子公司老闆的電話：「王媽媽，騰棋出意外了，在馬偕醫院急診室，請您馬上過去。」我放下電話，趕往醫院，內心非常不安，很想知道兒子的狀況，撥電話給鄭老闆，鄭老闆說他也不清楚，他也正在前往醫院的路上。

趕到急診室，找到腫脹、變形的兒子，一陣心痛，眼淚忍不住奪眶而出。我著急的叫他，可是他一點反應都沒有。問護士：「我兒子的傷勢如何？為什麼叫他都沒反應？」護士告訴我：「阿姨，妳不要動他，他的手臂已經斷了。」

當時女兒遠在澳洲，我感到孤單無助，但仍強忍悲痛告訴自己不能倒下去。福智的師兄幫忙聯絡助念之事，我也忍著椎心之痛，依照引導幫兒子念佛，並在兒子耳邊告訴他，不要再執著這個壞掉的身體，要萬緣放下，跟著阿彌陀佛去西方淨土聽經聞法。

經過檢察官襄驗，確定兒子的身亡是純意外，鄭老闆一再向我說對不起。有如青天霹靂的我雖然無法接受、百般不捨，可是想到佛法講無常、業果，這一切都是業決定，無常來時，又能怪

誰呢？日常師父不是教得很清楚嗎？這時候如果還是用瞋心責怪對方，一直墮在熾烈的煩惱中，只會造成雙方對立，彼此徒增傷害，不但對兒子一點幫助都沒有，反而更讓他放不下。所以當下我就代兒子向鄭老闆賠不是：「因為一時的疏忽，造成你這麼大的麻煩，請原諒。」

回想兒子的窩心舉動，當他知道我因被朋友倒了一些錢，想要去兼差送報紙後，告訴我不要那麼辛苦，他去加油站打工就好；家中油漆、沖洗小狗排泄物的水龍頭裝置都是他一手完成的。原本這個家人口就很單薄，失去兒子後更冷清了，看著他遺留下來的種種，令人不堪回首。

曾有一位經常來做頭髮的老顧客，她先生往生後，一直走不出來，後來被親人送進精神病院。另一位太太也因先生突然中風昏迷臥病在床，而她因過度自責想不開，不久也被家人送進精神病院。我又聽過一位學佛的老夫人分享她如何面對喪子之痛，她都以誦經、做義工累積功德來回向給兒子。我不願意像前面那兩位婦人一樣，一直陷在哀痛中，最後被送進精神病院；我要效學那位老夫人，於是努力的誦經念佛、參加法會、做義工、供僧、印經書等，將這些功德回向給兒子。

無常是這麼迅速、這麼可怕，讓我完全無法招架。我總認為人的生命從出生到最終就是七、八十歲，甚至到百歲，兒子不過三十二歲，正是生命的黃金時期，為什麼說走就走？這個境界讓我很痛苦，但是師父告訴我們生命是無限的，想離苦得樂，必須在這一生有限的生命透由學習來改善自己，為自己的下一世做準備，才不會白白浪費人身。於是我改變從前以工作賺錢為先的觀念，把握機會多造善業。

一場意外奪走兒子的性命，讓我的生命幾乎掉入谷底，但感恩師長的教導，以及同行善友無微不至的關懷，引導我將悲傷化為力量，走出生命幽谷。



再見好說，

照鏡子

文 | 劉嬌萍

至今，甚感慶慰，還好當時有去！畢竟，我終究不想在慌亂與恐懼中去面對自己，或是親人的最後一刻。

第一次參加助念，是廣論研討班同學璧珍的父親往生。那時我還是新學員，對助念沒有任何概念、經驗，躊躇猶豫、忐忑不安、胡思亂想，磨菇了一小時才出發。

「會看到亡者的大體嗎？會看到悲傷哭泣的亡者家人嗎？該怎麼去安慰他們呢？我可是連一本經都不曾誦過耶！」趕往醫院、走進助念病房，沒想到，沒有繁複不懂的儀式或掛簾，沒有死亡的灰色慘澹，場面一片溫馨。

同班另一位同學德雲在門口迎接著，而璧珍，雖然紅著眼眶，坐在父親大體的旁邊，卻沒有一絲幽怨恐怖。她抬頭望著每一位進入病房的人，眼神彷彿說著：「我要記下今天為父親助念的每一個人，牢牢記住！」那個眼神，多麼真摯，多麼感恩，深深、深深打動著我，直到今天，都還不時想起。

期間一個多小時，家屬親友、研討班同學不斷前來，二十幾張圓板凳，坐得滿滿的。病床床頭左方靠牆處，安布著莊嚴的壇城，日常老法師的法照在上面和煦微笑著，一切景象那麼熟悉親切，就像在上一堂課，只是教室換成了病房。

離開醫院已過中午，普普陽光灑滿全身，心中亦是一片溫暖。

我開始回憶早上發生的這一切。本來只想待在家，享受休假，做點家事，讀本書，至多拿起課誦本，為往生者念咒，怎麼有力氣走出家門，親自到場助念呢？想起前一陣子開始讀的一本《西藏生死書》，也許，是作者的提醒，讓我來到這裡面對死亡，與它共處，並且學習它。

仁波切在書中，點破我們眼前看待死亡的錯誤方式。我們應該知道死亡，學習死亡，而不是視而不見。等到死亡有一天終於來到面前，我們才伸出手去寒暄：「死亡您好，初次見面，請多指教！」那麼，一切終將來不及。

「身為助念者，似乎應該幫助臨終者，那臨終者又需要什麼？」我問自己，如果我不熟悉死亡，不熟悉死亡那一刻，赤裸裸呈現的，宛若無垠天空襯底的我的心識，不知何去何從，何處是皈依，那又如何給予臨終者，適切的愛、關懷、勇氣以及同理心呢？

幽暗與未知的死亡，漸漸透出溫暖而清亮的光，一份想要助人的心，給我勇氣學習死亡。死亡，不再令人感到手足無措、無可奈何、作不了主；死亡，是可以提早作準備的一件事情。誠如《西藏生死書》所說：「死亡是照映我們一生的一面鏡子。」書序中也說：「我們想要如何善終，就必須在有生之日學習如何好好活著。」從那次助念開始，死亡在我心底，就不再是決然放棄的代名詞，而是可以不斷重生的契機。



再見好說，

阿橘 好走

文 | 劉筱芸

我忍不住哭了起來，沒想過有一天會失去，抱著只剩下骨皮的阿橘，手指在她眼眶周圍的骨頭凹陷滑過，她的毛還是很乾淨，在陽光下有點亮。

認識阿橘的第一天，是1994年。

在八樓家門口逃生梯上，撿到一隻手掌大的橘色幼貓，好像才剛斷奶。從狂叫中知道她很餓，順理成章帶回家，從此成為家裡一分子。飢餓過久的阿橘，一聞到飯菜香，就想要撲上茶几，怕沒東西吃，我們只好一直阻擋。「阿橘像是坦克車一樣」，弟弟曾如此形容。不不久的時日，阿橘學到等待早餐晚餐，因為飯碗裡永遠不缺，再不必害怕餓肚子而去搶人食物了。

後來我們搬家了，新家是一棟透天厝，搬家那晚，三隻貓躲在新家一樓椅子下怕得鬼哭神嚎，媽媽還在一樓陪貓們過夜，沒想到後來各自整棟樓趴走，愛躺哪就躺哪。新家探索後，阿橘找到她專屬的位子——放滿乾淨衣服的衣櫃。因為阿橘有潔癖，不會隨便趴躺，一定都是在墊子棉被或衣服上面，找不到她的時候去翻翻爸爸的衣櫃。就能找到眯眼抬起頭的橘子貓。



阿橘還有著其他貓沒有的怪癖，一天多次，不分晝夜，咬著小布偶爬樓梯，上樓鬆口大叫，下樓也大叫。在大叫的時候，像是進入迷幻空間，對外界的呼喊充耳不聞，我們沒人能知道那究竟是什麼意思。

她也很喜歡溜出去，每天都在門口等機會，但膽子只長到出門口的那一刻，發現自己衝破我們不留神的防線，沒高興一秒鐘，變成超級膽小鬼，立刻鑽到車子底下，得請出水槍才能逼她衝回家，教人好氣又好笑。

阿橘往生這年，老苦漸漸顯露出來：不會隨光線收縮的瞳孔，說著她看不見了，被摸會嚇一跳的舉動，說著她聽不見了。我們不更動家具的位置，讓她能憑著記憶跳到沙發，再爬到喜歡的茶几上睡覺。可是這次發現，連記憶也不見了。

不分晝夜都是黑暗，阿橘完全不知道方向轉著圈，一次次撞到牆和桌椅發出很大的聲音，直到她卡在某個角落停下了，才似乎得到一絲平靜。「盛色衰退、氣力衰退、諸根衰退、受用境界衰退、壽量衰退……」老苦，這般殘酷！

我，離家讀大學，工作後去了更遠的南半球，回臺灣家鄉結婚，弟弟結婚，爸爸媽媽當上阿公阿嬤，阿橘參與家裡的每一個階段。21年，早就超過貓的平均年齡，超過我生命中一半的陪伴，小小橘來到了老老橘，而我怎麼樣都記得她當初在逃生梯上，餓慘大聲喵喵朝我走來，那小不隆東的樣子。

電影《少年Pi的奇幻漂流》裡最棒的一句話：「人生就是不斷地放下，但最令人遺憾的，就是沒有好好地道別。」因為總想著不要改變，離別是暫時分開，下次一定會再見的，也許抱持如此心情有了期待，卻在突然意外時難解遺憾。

該感謝老天爺，給了足夠時間讓阿橘慢慢年老，讓我有時間跟她說再見：「謝謝妳小橘子，帶給這個家的所有陪伴，謝謝妳留給我時間好好與妳道別，如此就不會有遺憾，而是滿滿的想念。」

再見好說，

霸王車站

文 | 曉路

王項羽的靈魂在天人們的簇擁下，風風光光的冉冉上天。留下一具笑容詭異的屍體在車站，被人觀望。

力拔山兮氣蓋世，時不利兮離不逝，離不逝兮可奈何？虞兮！虞兮！奈若何？

「再見啦。」龔虞姬眨著有瞳孔放大片的晶亮眼睛，轉過半張臉，朝王項羽甜甜一笑，輕巧踏入剪票口。

王項羽盯著她，眼神凌厲，眉頭微蹙，彷彿想說什麼，最終作罷，跨大步往停車場離去。「這丫頭，不管什麼時候，都一副事不關己、氣定神閒的樣子，更讓人火大！」明明昨天才為工作的事情大吵一架，現在又一副沒事人地衝著他笑。

她和所有同事之間，都有一道很深的鴻溝，她把自己的苦樂問題，跟別人劃開來，沒有連結。看著別人在火坑裡，她還能在一旁涼涼地搨風、煮茶、吟詩、泡湯。

「一定會有更好的秘書來代替我！」龔虞姬滿懷信心地對王項羽說。

這種事看起來沒有半點跡象和根據，她竟然可以說得這麼理所當然，到底騙誰啊？面對一張美人笑臉，此刻的王項羽只能生起瞋心而不是貪心。這個時空裡，他們已經成為某種程度上的仇人。

西元前202年，他在垓下四面楚歌，與虞姬痛別，2000多年後，無數輪迴，兩人不斷相會又告別。這一生，他是企業商主，她則是秘書。剎那成密友，須臾復結仇，喜處亦生瞋，凡夫取悅難！就這樣恩恩怨怨攪擾了千百年。

想當初他如何獨排眾議，讓她爬上這個職位，在職期間，容忍護短、加薪提攜，該給的福利沒一樣少，現下竟忘恩負義、不知圖報地要跳槽到B公司去！她不知道部門單位人手短缺的問題很嚴重嗎？她不知道公司要擴大，少她一個就少一分力嗎？

王項羽恨恨地想著，怒氣占據他的理智，踩煞車、放離合器，一個不小心，竟然失控暴衝，勁道強猛地撞向路邊安全島。

靈魂出竅了，就像人家瀕死經驗講的那樣。因為死前強烈緣念的關係，王項羽出竅的心識，隨逐龔虞姬搭的那班區間車，在鐵軌上奔馳。

「虞姬、虞姬！」王項羽隔著窗戶誇張地擺動手臂，想引起虞姬的注意。可是她正低頭滑手機，不知看到什麼有趣的圖文，竟然還在笑。

「可惡！我現在生命垂危，你還這麼悠哉！」好歹也是兩千多年的朋友，怎麼一點默契也沒有，每次見面都像陌生人，要花上幾年才發現，咦，我們好像不是這輩子才認識。

相貌變了，性別變了，家庭換了，國籍改了，可我的臭脾氣還是一樣臭，你的白目還是一樣白！

肉體受損是有這麼強的失憶效果嗎？王項羽看著龔虞姬，腦筋突然有點迷糊，記憶交疊，有點錯亂，回到戰國時代，又到宋朝。那一世虞姬轉生為李清照，而他是趙明誠。

轉世為李清照的她，還為戰國的他寫詩：「生當作人傑，死亦為鬼雄。至今思項羽，不肯過江東。」一生一生，相聚又分離，兩人之間，忽爾戀慕，忽爾厭憎，親睦無常。

「絕不能讓彼此帶著怨懟分開！」這次沒跟虞姬好好告別就死了，下輩子再見，雙方的嫌隙只會被養得更不可跨越。

「對不起，謝謝妳！」他專致一心，雜念不生的對著龔虞姬這樣想。脫離肉體的束縛，心續變得更敏銳，卻也更難控制，像風在流動。他努力將不斷跑掉的心思，拉回來。

「對不起，謝謝妳！」王項羽的心，像持咒一樣，飛快緣念這六個字。多世的王者氣魄，讓他意志超乎常人堅毅，怎樣困難的事，披荊斬棘都要辦成。就算生前彼此恨之入骨又怎樣，只要

再見好說，

他願意，命運會改變！他霸氣地想著。

往昔傷害虞姬的言行場景，翻飛現起。

「工作有沒有用心，看這個就知道。」他一邊整理辦公桌上失序的報表，對虞姬冷冷說道。忘了前幾天她才到美加地區出差，時差沒調，又馬不停蹄到台中開會。那麼為公司犧牲奉獻的人，居然被他一句話否定掉。

「為什麼會累？我交代你的事都很簡單。多做就會了啊！」他濃眉一豎，口氣尖酸刻薄地說道。忘了龔虞姬電腦不好，連用line回報訊息都要單指單鍵打上半天。他總是用自己的長處，要求別人、看不起別人。

「生日快樂！」虞姬巧笑倩兮地說著。大家公事往來、利益相交，不要說噓寒問暖了，忙起來連打招呼都省了，而她居然還惦記他生日，邀部門同事一起寫感恩小卡給他。

「靜坐常思己過，閒談莫論人非，大家別抱怨了！霸王平常待你們也不薄。上次員工旅遊去日本，大家不是玩得皆大歡喜？據說花的可是霸王私藏的老婆本呢！」王項羽知道自己有些主張捍衛不放、雷厲風行、態度強硬，引起部屬不滿，是虞姬暗地裡幫他打圓場、說好話。

王項羽專注想著，愈發慚愧、感恩，不覺痛哭流涕。

忽然之間，天樂高奏、花雨飄落，是天人來接他了。

「王項羽，請您到廣果天做我們的天子。」為首那位，光圈最大，容色姝麗，媲美丁觀鵬筆下的洛神。

「好。」此刻的王項羽，臉上不復仇恨，也沒有眷戀。只是對車廂內仍無動於衷的龔虞姬輕道：「感謝妳陪我一遭，也祝福妳幸福快樂。」



編者按：意外猝死、靈魂出竅、能憶宿住，並非作者親身經歷；人物角色、衝突情節，半屬虛構。書寫，只為認識自己。透過書寫，放棄譴責，擁抱寬容，梳理一段愛恨交織的關係。練習易地而處、換位思考，最後發現項羽是虞姬，虞姬是項羽。誰被傷害？誰在告別？誰原諒誰？心境相待有，二者皆非實。

幸福列車 啟航

教案 | 福智家長聯誼會

緣起

找回最初的愛

勞心勞力，全年無休，天天7-11……辛苦付出的爸媽最常碰到的情況是，明明是愛孩子、為孩子好，但弄到最後非但不被領情，甚至反目成仇，好不心苦！

一位從事教職的母親，亟思解決寶貝兒子千變萬化的考題，鏗而不捨的尋找妙計錦囊：頂著冷冽寒風僕僕趕至行天宮聽專家演講；熱情投入親職講座、親子工作坊；還特地重返校園，攻讀教育心理研究所……

但頭痛醫頭、腳痛醫腳的診治方式，讓看不到全貌的她無法融會貫通，親子問題時見曙光、時陷困頓，直到從心出發的「關愛教育」出現，才終於打開智慧的百寶箱——唯有用心搭起跟孩子之間的橋梁，才能走向孩子，陪著他們一起步上正確的路。

為成功經驗雀躍的當下，她發願幫助所有面臨親子問題的父母與子女走出傷痛，於是與一群理念相同的人設計出「幸福十課」教案。其實，這套「診斷正確、步驟清楚、方法明晰」的關愛教育，也適用於師生、同儕、夫妻、婆媳、主管部屬之間。

本刊特別以教案方式輯錄「幸福十課」，連載刊出：

- (一) 親情無價，關愛無價
- (二) 打開心窗說亮話
- (三) 孩子是幫助我成長的貴人
- (四) 發現
- (五) 潛在美
- (六) 大手牽小手，一起向前走
- (七) 盼花開，等花開
- (八) 溫柔中的堅持
- (九) 走出生命康莊大道
- (十) 歡喜結善緣

期盼透過學習，讓雙方都擁有幸福時刻！





彩虹橋

第一站：

親情無價，關愛無價——不要對立



看一看 1

兒子的挑「信」

雨南坐在客廳，盯著時鐘，眉頭愈鎖愈緊。

國一的兒子坐在電腦前，盯著螢幕，右手快速移動滑鼠，嘴角時而高興揚起。

雨南按捺不住了：「不是說好只玩半小時嗎？時間超過了！」

兒子手沒停，淡淡的說：「好啦！」

雨南隱忍住，吞下口水又長吸一口氣，沒吭聲。

時鐘指針分分秒秒的挪移，急促敲著雨南的心，他換個角度：「你知道誠信嗎？」

兒子仍沒打算「收手」，雨南急了起來：「都幾點了，你知道嗎？」

兒子口氣也變強硬：「你夠了沒？」

幾天後，一樣的畫面，只是這次有了肢體動作……

雨南守著兒子，兒子守著電腦，愈看愈急的雨南：「你太沒誠信了！」

兒子不甘示弱：「你要槓是嗎？要槓我就跟你槓！看誰比較兇！」

雨南從沙發上跳了起來，一拳掙下去。兒子作勢反「拳」相「激」。

父子負氣離開客廳，但戰火似乎還沒停……

不久，雨南在書桌上看到兒子留的信：

「我在氣頭上無法克制脾氣，講話太衝，在這裡先跟你道

歉。但是你可否想過自己的問題在哪裡？如果一直都覺得是別人的錯，那自己還有改進的機會嗎？

「河流有它流的方向，木頭也有它自己的紋理。同樣的，一個人也有他的個性與需求。好的值得讚賞，壞的呢，也是有的，難道就要以自己的做法、以自己的個性去限制一個人？去互撞、硬來嗎？」

「我不是對你說教，我們都有一顆腦袋會想，不要忘記喔！再說一次，不要把我逼到一個絕境，我不保證我能像這樣配合喔！要硬來誰不會呢？要吵誰不會呢？我腦子沒燒壞。」

雨南看著信，抱著頭，「到底怎麼做，才能幫助孩子遠離沒有止境的誘惑？」

看一看 2

拉風橘色跑鞋

兒子一進運動用品店，就選中店裡最炫的橘色跑鞋，心滿意足的說：「這個顏色最能表現朝氣，顯出我個人的特色。」

玉章看著驚訝得說不出話來。因為兒子剛從住宿學校回家的告白言猶在耳：「我一定要考上大學！」在校成績落後，現在決定衝刺當然好，玉章欣慰接話：「既然要專注考大學，就別太在意外在吧！之後返校，便服不要帶了，制服和運動服換穿就好。」

怎麼現在想買這麼拉風的鞋？話又說回來，兒子的美感向來



彩虹橋

不錯，連學美術的先生都誇讚，玉章也不好說。

回到家，兒子開心秀出橘色跑鞋。先生開口了，但不是讚美兒子眼光好：「你買這樣的鞋也太突顯自己了吧！你不怕別人指指點點嗎？」

玉章嗅出火氣，趕緊安撫兒子：「也好，便服可以簡單帶幾件，鞋子就留在家裡好了。」

兒子二話不說衝回房裡，用力捶打牆壁：「我去死好了！為什麼我穿什麼，要怕別人指指點點？怎麼可以這樣對待我？！怎麼可以這樣對待我？！」

目睹这一幕，玉章不知如何是好……



想一想：

1. 怎樣可以避免衝突發生？問題出在哪裡？

- ★ 父母看法跟兒子不同時，用自己的標準來衡量孩子的心理。
- ★ 雖然父母不喜歡自己從小被教育的方法，但只會這一招，所以不知不覺的複製。

2. 親子之間最大的困難是什麼？

- ★ 對立、見解狹隘。

3. 為什麼親子之間會對立？產生對立的關鍵是什麼？

- ★ 親子之間當然角色不同、想法不同，但重點是面對跟我不同的人或想法時，我排斥，不接受，不能同理。（是見解的對立，「心」的對立，也就是排斥跟你不一樣的人。）

4. 什麼是對立？想想對立的滋味如何？對立會有什麼壞處？

- ★ 當我有問題，別人卻不理解時，彼此就會雞同鴨講，有種「其實你不懂我的心」的無奈，多次以後就不想講了。



小故事 1

大船與小船

有一艘大船在海上航行，遠遠看到一艘小船迎面而來。

眼見就會撞上，立刻傳訊叫小船快轉彎，但小船回訊要大船快轉彎。大船嘀咕：「奇怪！你是小船比較好轉彎，為什麼不讓？」訊息來回幾次，大船一直在等小船轉彎，然而情況愈來愈危急，兩艘船就快撞上了……大船這才發現，原來對方不是小船，而是座燈塔。

大船象徵大人，小孩象徵燈塔。燈塔本來就不動（小孩沒學過當然不會轉彎），任大船如何叫喊，不會動就是不會動。所以，大船要先轉彎（大人要先學才有辦法引導孩子）。



小故事 2

打結的塑膠袋

綁緊塑膠袋的方法，就是抓著它的兩個「耳朵」打結。

親子對立就像塑膠袋打結——兩端用力的交叉旋扭。每對立一次，就製造一個結，力道愈強，結愈深緊，若繼續使勁，最終將成死結。

在成為死結前，如何將一個一個的結解開？

鬆手！只要有一方鬆手，不對等的力道就打不了結。

當情境出現，先察覺到的那方不再以慣性動作回應，奇妙的事發生了——鬆綁的不只是痠痛的手，還有彼此傷愁的心！



彩虹橋



智者的叮嚀：

- ★親子之間弄不好會變成有點對立，因為一直要求孩子，他似乎永遠都是被動的，你要他怎樣就是怎樣，完全沒有自由，必須按照你的要求那樣去成長。
- ★久了之後他可能會說：「不！我要自己來。」當他決定要自己來的時候，你會發現，和我們的要求有太多太多的不一樣。
- ★自己含辛茹苦、費盡心思照顧著的孩子，卻不能接受甚至完全誤會自己的一番苦心，那麼所做的一切努力到底有什麼意義？可能就會非常地傷感。



學一學：

◆如何解決親子對立的問題？

1. 學習關愛教育，避免對立。（試想：跟我關係好的人，與跟我關係不好的人，誰的話我比較聽得進去？）
2. 為建立互信，必須傳遞關愛。

★何謂關愛教育？

你心裡有關愛，把它傳遞出去，這就是關愛教育。

★關愛教育怎麼做？

傳遞！如果心裡沒有關愛，偽裝出一個關愛的東西，那我覺得還是不能感化一顆心。

學習後 1

想當然耳？

佩蓉下班回家七點了，屋裡一反常態的漆黑。她扭開燈，發現女兒這時居然在房間睡覺。

「女兒，」佩蓉想快叫醒她，免得她在該就寢的時間睡不著：「爸爸媽媽帶妳出去吃晚餐，妳起來梳洗一下。」女兒有氣無力的說：「我好累，想睡覺……」

以往遇到這情況，佩蓉會劈頭就罵：「妳怎麼老是在錯誤的時間點做錯誤的事，導致錯誤的結果？然後一錯再錯！醫生提醒妳要早睡，但不是現在就睡，這時候睡，妳晚上幾點才睡？到明天早上又要遲到！」

不過，那一天，她想起關愛教育的第一步——避免對立。

放掉慣性指責，她去感受女兒的疲累：「那妳就再睡半小時。妳想吃什麼，爸爸媽媽幫妳帶回來。」

外食後，佩蓉帶回女兒愛吃的湯麵，並陪伴用餐，她問女兒：「今天怎麼這麼累？上體育課是嗎？」

女兒說：「今天沒有上體育課，覺得很累是因為剛開學，有很多資料要發到各班，老師找我幫忙，跑了一整天才這麼累的。」

原來女兒在學校做了善行呢！佩蓉慶幸自己放棄成見，讓女兒安心休息、用餐、分享好事。如果一開始就對立，可就虧大了！





彩虹橋

學習後 2

說教之外

忠勳兩週前就答應女兒這個假日一起去騎腳踏車，然而，假日那天他反悔了。

因為連日寒風大雨，雖然當天陽光稍稍露臉，但是依然冷風颯颯。他和太太都覺得這種天氣不適合騎單車，尤其住家公寓沒電梯，還得把腳踏車扛上扛下才能出門……

他想「說服」女兒不要外出騎車。

「不去就不去啊！」忠勳以前是不會給女兒商量餘地：「妳沒看天氣這麼糟嗎？妳不想想扛腳踏車有多重！爸爸媽媽淋濕了怎麼辦？」只管強勢否決，當然接著上場的就是一家子的「僵僵」不樂。

忠勳這次不想再對立，特別為女兒想好了替代方案。他對女兒說：「天氣不好不適合騎車，我們換個行程好嗎？我們可以到附近的市場逛街，可以到公園散步，還可以去圖書館看書，接著，我們再一起去借片子回家看，這樣好嗎？」

女兒期待騎車這麼久，當然不答應：「不要，不要，我要騎車啦！」忠勳保持耐心繼續勸說，終於讓她點頭。

於是，他們一起到附近公園散步，再去借片子回家看，親子間享受了一個和樂融融的假期。而能捨棄權威，用平和態度和孩子溝通，忠勳愜意中更添歡喜。



做功課：

請觀察：

1. 親子為什麼會對立？
2. 背後各自的看法是什麼？

請記得：

慢慢學會依靠「法」得到快樂，得到支撐。
當我們取對了、捨對了的時候，一種歡喜就會生起來。

紙上教室歡迎回饋：

福智之友信箱

bwfriend@blisswisdom.org



老吾老



「肝」願

口述 | 小慧 整理 | 涂宏鈺

童年，曾被棄養，活在爹不疼、娘不愛的陰影中。成年，父親病重，需要器官移植，符合配對者兩人，但他指定要她的肝……

「黑沉沉的夜裡，孤兒院的小朋友都睡了，我悄悄從被窩爬出。今晚怎眺望不到窗外那輪熟悉的明月？我瑟縮牆角，喃喃著：我想回家，我好想回家……」

我又從這樣的夢魘裡驚醒。從小，因故沒跟爸媽住，而是住在爺爺家。爺爺脾氣不太好，不高興就責罵我。有時他會故意試探：「妳比較喜歡阿公，還是爸爸媽媽？」有時他會幫我打包行李，連同我一塊「甩」到門外——在我表達想找爸媽後。

直到九歲，爺爺過世，我才回到爸媽身邊。無奈，當時他們感情惡化，爸爸激動起來，甚至會打媽媽；我和兩個弟弟常常有一餐沒一餐的……後來爸媽離婚了，我們就跟著爸爸生活。

離婚後一無所有的爸爸改做建築翻修工程，每天都早出晚歸，無暇關懷我的課業，然一旦我成績不佳，他

就大發雷霆，嚴厲打罵；加上處於婚變低潮，心情惡劣的他常常批評我，讓我對他充滿畏懼。

那個年代單親家庭還不普遍，父母離婚的孩子令人側目，同學常嘲笑我沒媽媽，讓我很自卑。每當學校舉辦活動，邀請父母到校同歡，我都形隻影單；臨近母親節，老師領唱「母親像月亮一樣……」看著同學幸福的表情，我的心竟在洶湧。同學說我像刺蝟，一遇到危險就急於防衛，讓人難以親近，其實，我只是非常孤獨無依、沒人保護……

爲了照料孩子，爸爸在我六年級時續弦。由於根深柢固重男輕女的價值觀，他們常對我說：「女兒是替別人養的，長大就是別人的。」讓我想藉此獲得母愛的希望落空，甚至有再度被遺棄的感覺……對我而言，親情的溫暖竟是如此遙不可及！

亟欲離開這樣的感覺，尋覓自己的幸福，我很早就結婚了。雖然先生對我很好，也有了兩個可愛的孩子，但童年的陰影始終纏縛著我。我渴望至心的快樂，企求智慧的答案，所以一聽到「《菩提道次第廣論》裡可以找到生命中所有的答案」這句話，便踏進了廣論研討班。

研討班班長很關心我，常傾聽我訴說煩惱，開導我如何面對。我逐漸了解「生命無限」與「業果」的概念，並學習如何「觀功念恩」，特別是許多看似天經地義的事，卻非這麼理所當然。

不久，生命的嚴峻考驗落到我頭上。罹癌的爸爸，到了必須換肝的程度。我和弟媳都符合配對條件，但爸

爸認爲親生女兒的肝，「成功率」較高，向來強勢的他便自行決定由我捐肝。

雖然有研討班的心靈學習，但此時我的內心出現一百個「不」的理由——先生事業面臨瓶頸，經濟壓力大；女兒陷入青春狂飆旋風；兒子才四歲需要我照顧；自己術後休養無人關顧；最煎熬的是，婚前家庭帶來的心理傷痛仍時時刻刻、不經意的刺痛著我……「當初你不要我，現在卻要我的肝？」

我實在不知如何對爸爸觀功念恩，並抱持歡喜心，勇敢而堅定的站出來。班長問我，「如果不捐，會不會遺憾？從報恩的角度來看，這一生該報恩的是誰？（女兒還是媳婦？）



老吾老



與其花那麼多心思焦慮，為什麼不多花一些時間祈求佛菩薩加持，讓一切平安、手術順利？」

理性的班長讓我看見自己的責任，也策使我去想爸爸的恩。我「看到」離婚後的爸爸並沒有拋棄我們，而是獨力擔下養育三個孩子的責任，這其實是很辛苦的。而這時年邁的他，正需要一個健康的肝來獲得重生……

爸爸進醫院檢查的那天，我和弟弟一家大小都去送他。爸爸很認真、很仔細的摸著、看著每個孫子的臉，我跟爸爸說：「要加油喔！過幾天我就去陪你了。」他回道：「安啦！不用擔心啦！醫生都說可以了！」爸爸上車後，我忍不住哭了，發現從未表現出對病痛擔憂的他，原來也會恐懼，也有脆弱。我很不捨、很害怕，因為即使自己的心靈很少受到關注及撫慰，但他是我所剩的、最親的親人了。如果沒有這次的經驗，我從未感受到與爸爸的連結是這樣的深刻與緊密。

住院等待捐肝時，隔壁床90歲的

奶奶因病苦不斷哀吟，想到健康的自己是為了捐肝給爸爸才住院，是何等的幸福。爸爸手術很成功，但我術後身體不斷發冷，找不出原因，直到醫生換藥後才逐漸好轉。我驚訝這種發冷的感覺，像極小時候對家庭失溫的感受。奇妙的是，捐肝以後，我的心也似乎得到平靜——在在看見爸爸的恩與德。

仔細回想，爸爸是個優秀的人。他開過聯結車、經營過麵店、做過油漆工。為了養大我們，他非常盡責，就算遇到不會的事物也不退縮，總是努力學習，用心去做。他曾經說，「做人就是要做有用的人。」所以即便忙得沒天沒夜，他依然重視我的課業；即便沒人同理他的婚姻挫折，他依然堅強養育孩子；而他這堅毅的性格也深深影響著我，就像這次無憾的捐肝抉擇。

曾經渴望愛，得不到愛；卻在付出後，看見真愛。透過這次事件，我深刻感受到，我們有多麼愛自己的家人……原來，愛一直都在，要由觀功念恩點燃！



止塑， 提升幸福指數

從「禁」塑，到「淨」塑，我們想從心出發。

它不容易，但它超級值得。因為它淨化的不只是塑膠袋衍生的環境汙染與生靈死傷，它更淨化了那顆只緣著自己的私心。

當我們願意放下己欲，踏出代人著想的腳步，正是實踐萬善根的利他精神；這般從心出發的觀待與行動，必能帶來源源不絕的快樂與幸福！





塑膠袋，Stop！

停留在人類手上短短幾分鐘的便利，不但造成數百年、甚至上千年的環境傷害，眼前更帶來海洋生靈的慘絕……輕薄得幾乎讓人忘了它背後可怕的毀滅力。但有的國家、店家看見了，以無比的魄力讓塑膠袋止步！

國家 最快樂、開發中 它們都做到了

塑膠袋，輕便、耐用、便宜。過往，很多國家的零售商提供免費塑膠袋以鼓勵消費。據估計，全球一年的塑膠袋生產量高達五千億至一兆，而每個塑膠袋需超過五百年才能分解。面對塑膠製品帶來的災難，禁止或勸導少用塑膠袋，已逐漸成為國際趨勢。

千禧年前，喜馬拉雅山下的不丹王國對西方各國開放，但為了保護無污染的原始環境，及人畜的幸福安康，嚴格杜絕塑膠袋，是世界上第一個實施全面禁菸和禁用塑膠袋的國家。這個土地不肥沃，礦產不豐富，國民所得不高的國家，卻高度重視環保、生活零污染，成為亞洲最快樂的國家。

除卻曾排名世界最快樂國家的不丹，開發中的盧旺達竟能擺脫一般非洲國家塑膠袋隨街飄揚的髒亂形象，這全賴實行了一項連已開發國家也難以望其項背的政策：禁止塑膠袋。

一踏入吉佳利國際機場，映入遊客眼簾的是一張標語：「禁止使用非生物可分解聚乙烯」（The use of non-biodegradable polythene bags is prohibited.）。違規或意外在行李箱裡藏塑膠袋的，會被機場檢務人員攔下並沒收。除了禁止旅客攜入境內，盧

旺達官方並自2008年起禁止國內廠商生產任何塑膠袋，原先塑膠袋的功能則被紙袋給取代。

「從遊覽巴士的窗外望出，市容極為乾淨。這裡沒有其他非洲國家隨處可見的垃圾山，樹枝上也不見懸蕩的塑膠袋。」這是駐倫敦自由記者Émilie Clavel造訪盧旺達首都時的手札。而盧旺達最終目標是禁止各種塑膠在國內流通，成為全球第一個「無塑國度」。

城市 繁榮觀光商機 啓動連鎖效應

止塑行動，除了政府立法，最鼓舞人心的是，有一般大眾自發的擔起責任，在當地社區倡導實施，帶來驚人成效和連鎖效應。

澳洲塔斯曼尼亞島的柯麗絲灣是澳洲第一個沒有塑膠袋的城鎮。它緊鄰福雷西內特國家公園，每年灣內外有很多鯨魚洄游。依澳洲環保組織「星球方舟」的統計，塑膠袋每年成了數千鯨魚、鳥類等致命的死因，為了讓國家公園免於塑膠袋污染，並保護鯨魚及水鳥，由民間自發性的環保團體帶動，自2003年4月起全面禁用塑膠袋，經過一年多的努力，該市一年可省下35萬個手提塑膠袋；目前國家公園和全鎮都不見手提塑膠袋的蹤跡。

活動發起人Ben Kearney是麵包店老闆，也是星球方舟的成員。他努力說服市議會、零售商、社區及市民自備環保袋。在星

球方舟的協助下，他鏗而不捨宣導，終於結合灣內所有零售商及超市改用紙袋或厚棉布製的購物袋，讓沒帶購物袋的顧客也能裝物品拾回去，此舉獲得全體市民及觀光客的肯定。

鎮上發言人說：「我們目睹這個購物習慣的小改變對本地環境有多大的影響，甚至看到此事的效應在





擴大。」如澳洲的蠔灣、袋鼠谷、赫司基森等鄉鎮都陸續跟進，此事也吸引成千上萬的觀光人潮，為柯麗絲灣帶來更繁榮的觀光商機。2005年8月，紐西蘭黃金灣的柯林伍德社區宣布停用塑膠袋，並於七週後正式成為紐西蘭最先實踐的社區。

英國德文郡的莫德玻利鎮，有43位商家從2004年5月1日起，主動停止提供塑膠袋。起因是：一位替英國廣播公司拍攝野生動物的女攝影師麗貝卡，從夏威夷拍片歸來，當地塑膠廢棄物對海洋生物所造成的悲慘影響令她感傷落淚，她決定要讓故鄉變成無塑之境，開始向所有商家播放她所拍攝的紀錄片。

於是，這些商家紛紛提供了替代品，如銷售由再生棉（具公平交易及有機認證）製造的環保袋；以低廉價格提供紙袋和可分解的玉米澱粉袋，此外還有黃麻袋可供消費者選擇。她的決心鼓舞了國內其他社區效法，繼莫德玻利鎮的腳步後，許多當地社區，小至博維特雷西，大至艾希特接連響應止塑計畫。

商家 脫去過度包裝 驚豔裸店之美

南美洲的祕魯仍保留許多原始地貌，從熱帶雨林、天空之城，到布滿細砂的廣闊海灘，但在這些美麗的風景中，卻遺留不少人類的活動痕跡，也就是萬年不化的各種塑膠廢料。據統計，祕魯的垃圾回收率只約2%，其餘98%不是燒掉就是直接扔進大海中。

來自加拿大的David Katz驚嘆此景，為了鼓勵當地人不亂丟廢棄物，決定開辦一項服務「塑膠銀行Plastic Bank」，將這些丟在地上的垃圾拿來做些更有意義的用途。居民只需將廢棄的塑膠用品送至「塑膠銀行」，即可兌換現金或者生活用品，銀行則將收集來的塑膠整理重製成3D列印的原料，印出各種生活用品，既幫助

當地貧窮家庭或社會機構，更讓資源利用與社會互助交相輝映。

德國每年約產出1600萬噸的廢棄包裝，在超市約95%的商品是只能單次使用的包裝，雖然衛生卻製造許多垃圾。柏林Original Unverpackt超市以不一樣的思維，找回傳統購物模式的美好和友善環境的生活——零塑膠、零包裝——全店商品全來自當地供應商，包含來自附近農產區的新鮮水果、蔬菜和雞蛋，大大減少運輸成本和碳足跡，還能重溫逛傳統市場的溫馨感受。如果臨時造訪此店，沒自備瓶罐也不用擔心，店內提供租用可重複使用的容器或紙袋。奧地利、英、法、美、加等國，也陸續開設了這類「零包裝」商店。

舊瓶新裝的「零塑膠、零包裝」商店，貨品種類齊全，永續的環保概念讓商店形象十分鮮明。兩位創辦人Milena Glimbovski和Sara Wolf利用網路籌款，原本只想募集4.5萬歐元開業，最後卻獲得近12萬歐元，由此更證明大眾對於環保理念的認可與支持。

這種脫去過度包裝，「用多少、買多少」的傳統購物模式，台灣也有！台北民生社區的Naked Market裸市集，是全台第一家響應「零包裝」的商店。專賣散裝食材與雜貨，鼓勵消費者自備容器拿取想要的分量，以量計價，適合想做菜卻不想囤積多餘食材，及注重食材品質的料理愛好者。

從國家、城市到店家，「不使用塑膠袋」才是真時尚！設想每人每天少用一個塑膠袋，一年可減少365個，台灣整年就可以減少使用84億個塑膠袋，足足占了整年使用量的46%！您的一個小動作，就能守護大地海洋及許多生命，何樂不為？

（改寫自網路）





不塑客，Action！

塑膠袋的成本真的低廉嗎？有多少成本是環境默默承擔了？之於生活無所不在、如「膠」似漆的生活是否有分手的可能？其實已有許多人採取行動響應止塑號召。初始或許有些不方便，但主動取回環境自主權的快樂，不塑之客最懂！

奔送竹籃六年不輟

中國浙江農民陳飛，爲了遏止住家附近的楠溪江遭到塑膠廢棄物汙染，分送傳統竹籃給當地居民和商家，力勸大眾停用塑膠袋，以期讓家鄉變成無塑膠袋的淨土。他不辭辛勞奔波全省、橫越全國，六年多來已發送了六千多個竹籃。2006年因此榮獲政府頒贈的環保「地球獎」。

一個袋子用兩千次

英國有位麥卡斯基爺爺，他在1981年獲得某超市的紀念版塑膠購物袋，從此便習慣將袋子摺好，收進口袋備用，平均一週用一次，已重複使用達兩千次。

某天爺爺去女兒家拜訪，想借幾本雜誌回家看，順手就從口袋拿出袋子裝書。女兒仔細一看，上頭竟印有「50週年」的字樣，才驚覺這個藍紅圖案的塑膠袋有多「長壽」。她拍下塑膠袋上傳臉書，經媒體報導，麥卡斯基說：「我還保留了其他塑膠袋，但這一個的確是用最久的。」「不浪費就不會奢想」是他的座右銘，稱他爲「地表最強環保爺爺」一點兒也不爲過。



力行4R零垃圾生活

紐約女孩蘿倫發現同學常丟棄外帶塑膠飯盒，自己家中冰箱也充斥著塑膠製品。她認爲垃圾就是：「你明知它在掩埋場中不能分解，依然堅決把它拋掉。」這促使她決定以4R原則（Refuse拒絕、Reduce減少、Reuse再造、Recycle回收）力行「零垃圾生活」。

她覺得零垃圾生活的關鍵，是你有多認同這種環保生活。兩年來，她的垃圾只有一包零食的包裝、新衣上的標籤塑膠圈、吸管、防腐劑、舊信用卡等，只占一個玻璃罐的量。她發現大部分垃圾是些不必要的東西。個性堅定的她說：「只要不丟垃圾，生活就快樂了！」蘿倫的親友也受到影響，開始實行減廢生活。

非苦行的無塑嘗試

臺灣七年級女生洪平珊受美國作家柯林貝文及貝絲泰瑞影響，自發性減塑，進而練習實踐「無塑生活」。她以照片記錄每天製造的塑膠垃圾，並尋找可替代產品。特別的是，這是項「不逞強運動」，不走苦行路線。

洪平珊大部分的塑膠垃圾都與食物有關。「爲了降低塑膠垃圾的量，每次去超市都得花許多時間尋找替代品。」洪平珊認爲，一般人可先從生活中「最簡單、最沒有負擔」的小事開始嘗試。例如沐浴乳、洗髮精多半是塑膠包裝，她試過：「其實清水就能把身體洗乾淨。因爲太習慣塑膠製品，反而忘記思考其他可能性。」不論結果如何，她在乎經過嘗試後做出的選擇。

（以上改寫自網路）

為別人帶個環保袋

才剛踏入開往淡水的捷運車廂，手上的提袋瞬間破裂，兒孫愛吃的蔬菜散落一地、水果到處翻滾，車上乘客見狀，整齊劃一的「哇」了一聲。



好不尷尬的王林蕊埋首撿拾，但行進中的列車只一個勁兒的加速它們與她的距離，更尷尬的是，這些東西已沒地方攔了。就在此時，一位老太太帶著笑意將一個環保袋遞上來：「這個環保袋給你，我多準備的……」

王林蕊滿心感謝收下了環保袋，裝進散落滿地的蔬果，也裝進老太太代人著想的美意。深受感動的她決意傳遞這份善行，見到兒子的第一句話是：「你出門要記得帶環保袋，而且還要幫別人帶一個！」讀小二的孫子返家，她也殷殷叮嚀：「你要記得喔，隨身帶環保袋去幫助需要的人。」

美味來自願意犧牲

李曉梅自帶保鮮盒買飯糰，老闆很用心幫忙塞了進去，飯糰因而變型，只好用湯匙挖著吃，一點也沒有吃飯糰的感覺。平常習慣隨手就用塑膠袋的程禮怡，勉力早起多花時間等老闆現做潛艇堡，而不選擇已用塑膠袋包好可立馬帶走的三明治。已自備環保袋購物多年的高玫芬，更進一步止塑，找出塵封已久的提鍋上街買豆漿、熱湯……沒有不方便是騙人的，但既下定決心跟塑膠袋說再見，也因此沒用到塑膠袋，大夥都滿心歡喜。

在新竹內灣老街選購野薑花素粽，張建華還在包包裡翻找環保袋時，老闆已熟練的將四顆小粽子放入塑膠袋。建華急忙說：「喂，頭家，歹勢，我有帶袋子，請把粽子倒進我的袋子。」老闆一臉驚訝，大概覺得這年頭這樣的遊客真罕見，但也樂於響應小張的行動。



菜市場裡真情斤兩

新好男人吳國文帶著超大塑膠袋去市場，買了兩顆高麗菜、三條蘿蔔。他跟賣菜大姊說：「統統用這個大塑膠袋裝起來，不要用新的塑膠袋！」他繼續跟大姊分享，很多的海洋生物都因為吃進塑膠袋無法排出而餓死。賣菜大姊馬上回應：「是啊！現在年輕人都能像你這樣做，社會就有希望了。」結帳時，大姊還主動扣掉零頭，吳國文很高興能跟大姊互動不用塑膠袋的觀念。

桃園的李姍霖開車上市場買薑，堅持不拿塑膠袋，直接放車上就好了。老闆滿臉疑惑：「我賣薑十幾年了，還沒遇過不拿塑膠袋的人。薑上都是土，妳不用袋子裝，不會弄髒車子嗎？」姍霖回說：「車子髒了清一清就好，不用塑膠袋就沒有任何生命受害，何樂而不為！」

自做教他遍地開花

常去石牌泡溫泉的楊錦碧，每回都用溫泉會館提供的拋棄型塑膠浴帽。以前看到垃圾桶裡滿滿的浴帽，不以為意，如今了解塑膠袋對環境生態的危害，直覺不當，但又不知如何是好。某次看到一位館內客人戴著布浴帽，詢問之下得知是一位阿婆自己做來賣的，一頂50元，美觀又透氣。

錦碧下回泡湯時，先去找阿婆買了十多頂浴帽，到浴場時，只要有人詢問浴帽哪裡買，她馬上送出浴帽，也建議其他泡湯者，戴布浴帽更環保。

在大學教書的王朝興和太太，驚駭使用塑膠袋的小小習慣，間接成了生態殺手。於是兩人決斷力行止塑，而非游移於「少用」的模糊地帶。回家後，立即翻箱倒櫃找出多年來累積的環保購物袋，放在車上以備不時之需。購物時若忘了攜帶，也馬上回車上拿





環保袋，再回來結帳，一點都不讓自己有貪圖方便的機會。

他們除了引導三個讀小學的孩子，全家齊心投入止塑生活，也決心將止塑理念融入校內的生命教育課程，更希望愛生命、愛大地的止塑理念遍地開花。

呼朋引伴淨灘淨山

海洋廢棄物90%來自塑膠製品，福智廣論青年社團特為此舉辦淨山、淨灘活動，三百多人三月五日齊聚新北市石門麟山鼻，一起為潔淨海洋生態盡一份心力。短短一小時檢逾一公噸垃圾量，其中85%是塑膠相關製品，例如：寶特瓶、浮球、魚網、保麗龍等。

淨灘行動減少的垃圾量雖然不及海洋中的千萬分之一，但福智團隊仍會持續努力，亟思盡速還給魚兒鳥兒潔淨安全的家園。其實真正的源頭，仍賴人類在日常生活中徹底落實不用、少用、不亂丟棄塑膠袋、塑膠製品，才能永遠保育地球環境。

「哪怕只有螢火微光，也要捧出來，溫暖這個世界。」每天多愛地球一點點，自備容器和環保袋上街購物，這些看起來或許都是不起眼的小動作，但經年累月就是一股強大的綠色力量。



4.16²⁰¹⁶ 福智覓幽蘭-淨灘 PM13:30 ~ 16:00 百人上海灘II



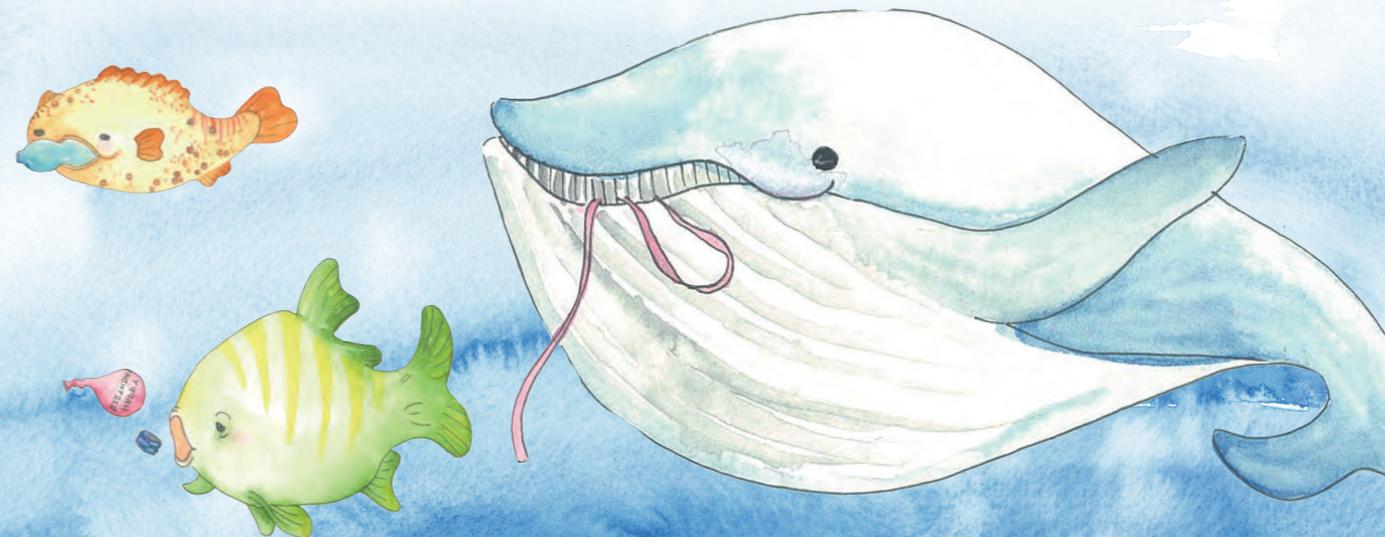
海洋是生命之源，但人類的塑膠垃圾，經雨水沖入海洋，堆積出廣大的「太平洋垃圾帶」，更導致海洋生物誤食而喪命，被污染的海洋資源終將隨著生物鏈進入人類體內。

一個人力量有限，一群人力量無窮，透過小小付出，共同創造善的循環，回復海灘原始樣貌。

活動地點 新北市石門區麟山鼻遊憩區
詳細資訊 請掃描QR code或上網Google廣青社
連絡電話 0937-836-337 潘小姐



廣青社



交通方式 / 自往或交通車 餐點 / 可協助代訂麵包 主辦單位 / 福智台北學苑淨智組廣青社



綠野遊蹤



石虎，回來了！

文 | 陸樓·林菲

圖 | 王聲榕·徐新凱



石虎，列為台灣一級保育動物，日韓瀕絕物種。
米，消費者在乎的是口感；農友自豪的是產地。
「石虎米」，很難聯想的命名。

但在石虎棲地之一的苗栗通霄，有一群農夫用愛把它們結合了——自然無毒的耕種方式，讓石虎找到回家的路。這分友善大地的心耘，也讓農村之美再現，於勤懇勞動間、於蓬勃生機間、於芳鄰互助間、於傳統美食間……





綠野遊蹤

親土 愛土 善土

一大清早就得到田裡跪地掌草，是農家子弟深刻的痛苦記憶。只要有機會就想遠離農村生活的科技人，何以在退休後選擇返鄉種田？

回歸田園 種出在地幸福

出身苗栗通霄農家的徐新凱，努力讀書揮別農務，直奔嚮往的新竹科學園區。然而長期的壓力與忙碌偷走了他想望的生活，「科技人生會比農夫生活好嗎？」一種透支生命的感覺驅策他儘早退休，也思考人生到底要追求什麼？

他想起小時候田邊窩居的許多體型小、不會咬人的膽小草蛇，田埂走一回就可遇上兩、三條，「牠受了驚嚇，我也嚇了一跳。」一隻不起眼的小麻雀，一旦飛上電線杆，加入族類龐大陣容，立顯數大為美的壯觀景致。

「回歸田園吧！」但仍不敢種田的他，只在自家土地栽種松柏當作經濟作物，另從小面積開始種植蔬菜，為了健康不施農藥化肥、除草劑等，除了自給自足還提供六個家庭採買。原以為可以過著快樂、簡單的生活，豈知每天忙碌困擾於抓蟲拔草，僅僅半年就宣告投降。



徐新凱思考種回以往熟悉的稻米，但他發現收成較好的農民就是固定那幾位，究其原因，是他們噴藥時還摻入了「好年冬」，這是一種系統性農藥，植物自根部吸收後運行至莖、葉，即使過了半年還能驗出藥性，毒殺蟲類也危及人體健康，導致農田一片死寂，他無法接受。



三〇年代的三輪車，
讓人懷古思緒翻飛……



徐新凱租的夢幻百年古厝，也是他平時作息的基地。

適逢農委會與苗栗縣政府合力推動「農村再生計畫」，徐新凱被推薦為通霄鎮楓樹里再生計畫負責人。又在一機會中遇到當時屏科大博士班研究生陳美汀，在當地研究瀕臨絕種的石虎以及生態調查等，得知可藉由保育石虎，喚醒大家友善環境和關愛野生動物。

如何營造適合石虎生長的环境？徐新凱建議：「以不施農藥化肥、除草劑的方式種植水稻，只是不同以往的耕作，需要重新學習了。」透過陳

美汀介紹，他接觸到慈心有機農業發展基金會，及其所推動的「綠色保育計畫」，並進一步了解生態若能逐漸恢復，不僅石虎有安全的食物，其他小動物的生存，以及人類、大地的健康更加有保障。

一個善念，集結產官學多方協助，「這正是重振農村生機的大好機會啊！」徐新凱為營造與萬物共存的友善環境，毅然發起以石虎為綠保標的水稻種植團隊，並籌畫以合股方式種出健康安心、保育生態的「石虎米」。



綠野遊蹤



養鴨除草

手工日曬 石虎米很自然

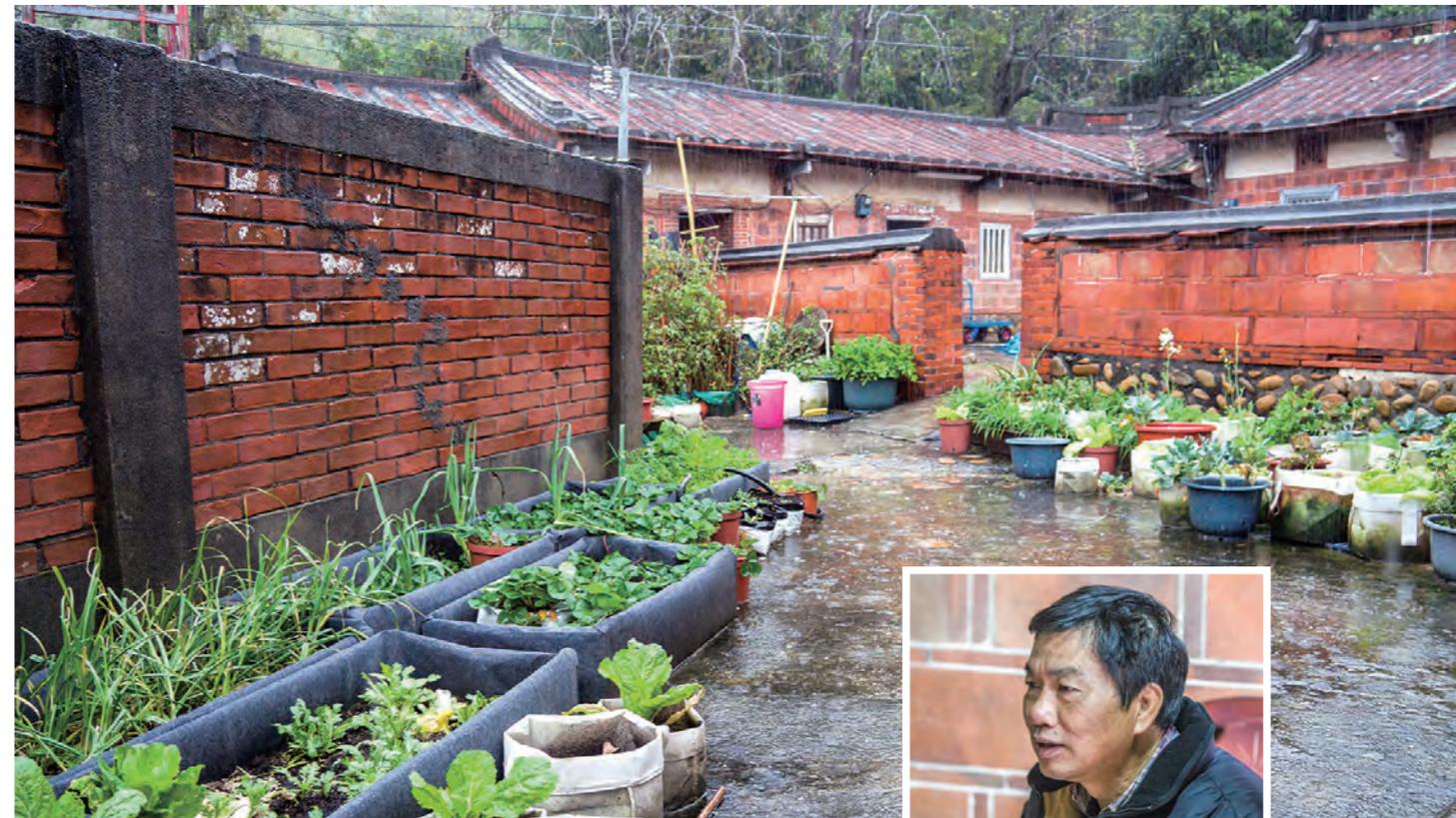
不施除草劑的稻田，雜草依然是最大的困擾，他嘗試以五分地放養20隻鴨子進行田間除草，結果成效不彰。他上網查詢並尋求協助，獲得的回應：「放養的鴨子太少了，一分地就需20隻鴨子啊！雖然雜草不會完全清除，但起碼不會那麼多了。」農友的建議的確改善不少。

以往稻子成熟的季節，農家三合院前一片金黃曬穀的景象已不復見，由快速且可大量烘乾的機器取代，僅四到五小時就可疾速抽乾水分。但為了保有日曬米粒特殊香Q的口感與品質，徐新凱寧願採取費工耗時的日曬方式。如此，夏季收成需要四到七天日曬，初冬收成則需十天到半個月日曬，才能讓水分慢慢脫去。

作日曬米，還要對氣候保持極高敏銳度，一旦嗅到空氣中潮濕的雨水味，就必須快馬加鞭收起稻穀。然而辛苦換來的日曬米特別香甜，且2015年初「石虎米」取得綠保標章，「我有一種驕傲、榮幸的感覺。」

徐新凱掩不住的滿意，以往視為畏途的苦差事，就在善待土地、愛護生命的耕作中，逐漸融化成喜悅與恬淡。特別是望見麻雀、草蛇歸來，令人欣慰；更從夜拍的感應相機中發現石虎蹤跡，鼓舞人心……通霄的田野不再寂寞，而且對自他有利的友善耕作逐漸發酵。

現任楓樹里社區發展協會理事長李隆樺，也是社區守望相助隊的一員，這個小隊成員多是石虎米農友，不僅維護社區安全，還照顧獨居老人，晚上巡守之餘一起泡茶聊天。曾在外地經營工廠的他說：「不忍家裡的田區荒蕪，又目睹伯父為了預防稻



深深庭院，盆盆葉菜。



李隆樺

熱病，在田裡施打強效農藥而罹癌。如果我天天吃這種米，健康堪慮。」所以當徐新凱號召種植「石虎米」，他立即響應。

只是保育石虎，勢必影響李隆樺放養的山雞，他卻說：「若被石虎吃掉，就當作走丟了，沒什麼！」豁達的心境也流露在種植時辛苦的生態平衡過程，「有種起來，就賺到了！沒種起來，就算了！」他開朗的迎向慈心人生。

石虎米稻田從五分地開始經營，經過兩年多努力已擴至二公頃，已有八位農友加入綠保行列。透過「田裡有腳印市集」【註】與消費者直接交流，不僅逐漸打開通路，也讓消費者明白農夫對土地的用心。

【註】田裡有腳印市集：每週六10：00~16：00，在國立臺灣博物館南門園區廣場（臺北市南昌路一段1號）舉辦，邀請您一起支持綠色保育、創造永續未來。



石虎小百科

外型：亞洲小型貓科，重量3-6公斤，體型比家貓略大，額頭有兩條灰白色縱帶，身體灰褐色，有黑褐色點狀斑，耳後黑底有一塊圓白斑。

習性：夜行性肉食動物，以野鼠、鳥類、兩棲爬蟲類為食，每隻石虎活動範圍約10-30公頃。

棲地：苗栗、台中及南投一帶低海拔山區，約六成分布在苗栗的後龍、苑裡、通霄、卓蘭等地。

重要性：台灣僅存的原生貓科動物。台灣僅剩不到500隻，被列為一級保育動物。日本剩約200隻，日、韓也將石虎列為瀕臨絕種物種。



同屬貓科的石虎（上）和家貓（左），比比看哪裡不一樣？

石虎圖片 | 特有生物研究保育中心提供



田園生態風情畫

石虎背黑鍋

「我家養的雞，又被石虎偷吃了！」農友阿泰忿忿不平：「石虎每隔三、五天就抓走一隻雞，實在忍無可忍。」



「你準備怎樣？」徐新凱好擔心。

「我很想安裝捕獸夾，但又覺得太殘忍，不知如何是好？」阿泰生氣歸生氣。

「把雞舍蓋得堅固一點，或用籠子誘捕後，再野放遠一點的地方，好不好？」阿泰無奈同意徐新凱的建議。

石虎就是俗稱的山貓，通霄楓樹里是牠的棲息地之一。擅長爬樹也能游泳的石虎，喜愛捕捉老鼠、野兔、鳥類、魚類、爬行類等為食，維持了田間生態的平衡。石虎也會偷襲農民所飼養的家禽，是大家眼中侵略性較強的動物。

夜黑風高，正是夜行性動物出沒的時機，此時的農園不寂寞。一隻生性愛玩的野狗，摸黑躍進農舍，抓起雞隻隨意玩弄，這隻咬兩口，那隻咬兩口，傷亡都留下證據。隔早，氣急敗壞的農舍主人不察，直指石虎為元兇。

但徐新凱與合作的農友長期觀察，發現石虎捕食，是相中目標直接叼了雞隻就走，不會弄得傷亡遍地，





綠野遊蹤

慘不忍睹。「所以，雞隻失蹤，野狗也摻了一腳，不能全部歸咎於牠啊！」徐新凱心疼被農民視為公敵的石虎，替野狗背了一些黑鍋。

台灣的石虎正面臨生存危機，除了農藥危害、農林地開發、道路拓寬等，會嚴重破壞石虎棲地；車禍、捕獸夾、幼獸失親、村民捕殺……是更多隱藏在背後的殺機。徐新凱嘆息：「小時候這裡的石虎很多，而今大不如前……」

其實，石虎的生存與人們的生活息息相關，牠的減少正傳達我們身處惡劣環境的警訊。守護石虎，也就守護人們美好的家園與大地，如同善的迴力鏢，終究自己受益。

蛇的處方箋

友善耕耘之後，田野處處生機，農夫一個善念，小動物都可以感受得到。

盤旋雲端的大老鷹，扶搖直上青天，通霄的林野偶有牠展翼凌空的身影。老鷹是食物鏈的高層消費者，數量逐漸增多，意味著不施農藥化肥的「石虎田」有牠充足的食物。

回眸一望，小鷓鴣安穩的在田間做窩，繁衍後代，徐新凱輕聲說：「我們不要打擾牠。」尊重生命就從

這兒開始。低頭再看隆起的土堆，是埋頭苦幹的鼫獾一路挖掘土裡蚯蚓的證據，即使食用完畢，牠突出的長鼻仍然邊走邊埋入土中尋寶。

田間出現爬爬走的蛇不稀奇，怕的是有時直接闖入民宅。以前徐新凱非常怕蛇，有一次巡田的時候，突然間「啾」一聲在前方竄出一條大南蛇，「南蛇體型大、膽子卻很小，加速馬力溜得比我還快。」但彼此都嚇了一大跳！

他想到兒時鄉下老舊昏暗的房子，正是蛇喜歡躲藏的地方。一天傍晚，他的母親聽到牆角好像有蛇爬行的聲音，趨前一看果真有條體型大的臭青母。明知牠無毒性，他依然擋不住恐懼，立即拿起抓蛇的棍子防身。蛇感到生命被威脅，立即作勢攻擊，雙方陷入交戰……

又一傍晚，他一踏進房間，警覺裡面有蛇，「我不動，牠也不動。」隔了一會兒，聽到蛇移動的聲音，他輕手輕腳打開電燈，瞄到毒性極強的雨傘節尾巴。蛇沒有感受到生命被威脅，不會展開攻擊，自然的爬開了。一個善念保護了自己，也保護了其他生命，從此他不再懼怕蛇，也一改過往對蛇的觀感。

善的循環，鋪展溫馨的鄉野美地。





綠野遊蹤

阿嬤上菜囉！

客家庄「阿嬤的私房菜」叫好又叫座，不只是小鎮村民各顯手藝的結晶，還加入友善大地、幫助弱勢、友愛芳鄰的滋味，當然好吃。

不遠千里 饕客識貨

克勤克儉、擁有傳統農產品加工手藝的阿嬤們，常將盛產的蔬菜加工成各式產品，但除了自用、分贈親友，多只能靜「滯」一隅。徐新凱夫妻得知，很樂意幫忙銷售，取名為

人氣破表的老菜脯。



「阿嬤的私房菜」。好東西被欣賞、可以賺零用錢、有發揮的舞台……生活變得充實愉快的阿嬤們好開心！

而徐太太彭鳳香的角色，卻從幫忙逐漸變成主力。原來，善於客家料理的她也喜歡把自製愛吃的菜色、田裡蔬果的照片分享到社群網站，意外引發網友熱烈反應：「可不可以訂購？」讓她萌生在網站賣美食的念頭，開始做起蔬菜箱宅配生意。孰料，網站銷售的蘿蔔乾、蘿蔔絲等自製食品經常供不應求，她便透過「阿



彭鳳香



嬤的私房菜」平台，邀請鄰家阿嬤共襄盛舉。

為了穩定品質，推廣健康、無毒飲食的她，要求無農藥、化肥，且口味與她所需相符的才購買。「雖然不施農藥化肥的蔬菜可能比較醜，但一定可以吃得安心。我覺得好吃、安心的食物，才會做給大家吃。」遠在高雄的網友還請她宅配到府。以前做兩甕蘿蔔乾，自家可吃一整年，到「田裡有腳印市集」擺攤，不消兩個月就銷售一空，甚至還要刻意保留，才能照顧老客戶。

人氣破表的老菜脯，其實是無心插柳的傑作。她說：「原本要做蘿蔔乾，可能盛產時做太多了，時間一久忘記它的存在，才變成老菜脯。」一甕充滿深沉歲月的老菜脯，伴著各式食材變身佳餚，甘醇的魅力教人無法擋。

有一回，彭鳳香邀請網友來古

厝用餐，菜色雖然都是自己愛吃的，但網友們仍吃得津津有味，「沒有固定菜單，有什麼就煮什麼，大家交朋友，開心就好。」意猶未盡的人還把剩菜打包回去，紛紛相約下次再聚，因而形成預約的訂餐方式。

芳鄰慰心 善行傳馨

除了擁有好手藝，還有好鄰居相伴，為美食添心意。有一次她要蒸年糕，家中的蒸籠卻太小，「不用發愁，向鄰居借大的就好了」；要做蘿蔔糕，但蘿蔔還沒長大，也沒關係，「你家有蘿蔔嗎？」「妳去田裡隨便拔。」三合院牆下那一筐蘿蔔，就是這樣拔來的；手作紫饅頭分送阿嬤，老人家讚聲連連，反送三顆花椰菜；向阿嬤買一甕梅干菜，竟獲贈更多蔬菜……彭鳳香也常回饋自己的私房



綠野遊蹤

菜：「鄉下最棒的，就是人情味！」在農作交換中，流露小鎮濃情。

徐新凱夫妻除了分享健康美食，也推廣善行。一次有位網友號召，在中秋節共同捐助月餅給慈善單位，彭鳳香慷慨捐出100斤石虎米響應善行，進而固定一年兩季捐米。「我的米不美，但有綠保標章，吃得健康。」這份老吾老、幼吾幼的情懷，為自己賺到了福田。

住在冬暖夏涼的三合院老宅，夫妻倆享受寧靜古樸的幸福。原來這是徐新凱兒時上學的必經之路，本是日據時代一位保正（相當於現在里長）的故居。租下兒時嚮往的老宅，徐新凱不僅懷舊的保存了牛軛、手耙、畚箕、脫穀機等傳統農具，更想維護傳統農業文化。

站在一片黃橙橙的油菜田中，徐新凱規劃著「石虎體驗營」活動，想讓更多人了解生態平衡的重要；也想讓少有農務體驗的現代人，使用傳統農具感受昔日插秧、割稻的農村生活，也算是另類紓壓的好去處呢！



芳鄰送的蘿蔔，可曬乾做蘿蔔錢，也可醃製蘿蔔乾。



▲▼石虎體驗營，新鮮農村樂。



松柏長青

鬥寒傲雪的松與柏，象徵堅忍不拔的精神，巨木成林，小樹也可做成盆栽觀賞，這種長青樹木，深獲眾人喜愛。通霄當地村民樂於植樹，當作經濟作物以增加收入，徐新凱也運用七分地，種植了三千多棵松與柏，等待出售。

六年多來小樹逐漸茁壯，松柏蒼勁挺立，有些村民已經開始伐木出售了。當他正在思考是否也要伐木之際，恰巧每週末參與「田裡有腳印市集」活動，與慈心有機農業發展基金會義工頻繁互動，了解樹木諸多好處。義工殷切叮嚀：「種樹護地球都來不及了，怎可輕易砍伐呢？」尤其，通霄西面臨海又屬丘陵地形，每到冬天面臨嚴寒挑戰，海邊植樹可以有效阻擋強風、改善環境，還有匯碳

功能，也是最簡單保護環境的方式。

「不能只為經濟利益，要為長遠的生命著想啊！」義工不斷勸說，初初聽在耳裡，他只覺得：「你們說的很好，但是我的錢卻不見了，這是很現實的事情。」然而經過再三斟酌，他終於想通：「這些錢對我而言還不至於很重要，我也不以此維生，而且這些有造型的樹愈看愈可愛，就留下來吧！」換一個角度，換一種心情。

他決定：「只要疏伐，其餘的保留下來。」就以這些樹木彌補過往慣行耕種對環境的破壞，以種植石虎米涵養土地、保育生命，樹林也讓小動物有了生存的環境。

一個善念，改變無限的未來，松柏更加翠綠了。

蔬食萬歲



菩禾林， 您家的餐廳

中午時分，桃園市中壢區中豐路上的「菩禾林」人聲鼎沸，客人熟稔的點餐、與隔桌友人打招呼、吃飽後主動清理餐桌；老闆阿涼（邱創涼）忙進忙出招呼，幾乎可以叫出客人的名字；創辦人吳佑齡（邱創涼的大姨子）在幕後精心設計菜單、指導廚藝……溫馨和合的氛圍，猶如散居四方的家人回家用餐。



文 | 雲開 圖 | 王聳榕

開店 讓大家都吃得起

這股溫暖的力量，源自經營者吳佑齡的心願與帶動：希望「菩」薩般利他的「禾」苗成片成「林」。出身農家的她，農忙時分必須一早下田幫忙；當遠遠的火車笛鳴傳來，就知道該回家做飯菜了；國中生的年紀便能一口氣端出一、二十人份的午餐。蔬菜盛產期，天天空心菜，但到了她的手裡，竟像孫悟空七十二變般，天天有不同的滋味。巧思、天分、自小練就，長大後信手烹調的燒酒蝦、麻油雞、廣東粥……分享親友，佳評如潮。



吳佑齡

2006年，她學習了《菩提道次第廣論》，聽聞日常老法師推動「三界六道有情護生計畫」，常常思索護生內涵，心心念念：「我可以做些什麼讓老法師歡喜？」有一回，好友拿來釣到的戰利品，當她抓住魚身敲下去時，驚恐掙扎的魚兒驚醒了她：「我為什麼這麼狠心？這麼殘忍？是滿足口腹之慾還是展現廚藝？」難過之餘痛定思痛，從此不再殺生，開始學習蔬食料理。

感性的佑齡常為天災的慘絕痛哭，得知許多天災與全球暖化有關，而地球發燒的主因之一是畜牧業：為

了滿足人類食慾大量畜養牲口，以致巨幅砍伐熱帶雨林，除了無數動物絕跡、失去家園，森林原有的造氧、涵水能力逐漸消失。驀地，一種使命感油然而生起，為了生存環境、自他健康，她說：「我一定要廣推蔬食，而且要讓大家都吃得起！」

開店 為給長者用電梯

2010年，菩禾林於中壢國小附近一處幽靜地誕生，無奈隔年四月地主售屋，只得暫停營業。已播撒的愛心種子，默默等待花開——2012年，桃園地區廣論研討班擴班，後來也學習廣論的阿涼和一群好友四處尋覓教室，在中豐路找到內建電梯的五層樓透天厝。教室只需二至五樓，「若一樓租給別人，電梯就不便使用，許多長者可能因此無法上課……」阿涼躊躇著，為了讓更多人領受心靈提升的善法，他咬牙租下租金較貴的一樓：「這樣除了可幫忙分攤租金，還可弄個麵攤，讓來上課的同學吃飽了去學習。」

阿涼邀請大姨子佑齡復出掌廚，許多同學感動於他的發心，主動贈送鋁門窗、餐具、桌椅、面紙……眾人



邱創涼

和合下，「菩禾林」重新開張！以往從事重機械，面對陌生的餐飲，經營得勞心又勞力，阿涼頓時消瘦不少：「我開壓路機，一天就淨賺萬餘元，但開餐廳，一天賺不到幾千元，有時真想退了。」放棄的念頭不斷竄起，大姨子立刻提醒：「發願利眾不是口號喔，要真實去做；不能忘失當初的發心，身體雖然疲累，但心中歡喜踏實啊！」

他不禁想起過往，歡喜的造橋鋪路做善事，卻在一次整壓荒蕪已久、雜草高聳的荒地時，驚見倒下的叢草間竟有鳥巢及許多小動物，瞬間成為



蔬食萬歲



壓路機下的亡魂，阿涼好不內疚。大姨子的叮囑鼓舞了他，「只要有一個人由葷轉素，你就功德無量。」法師的策發更給了他前行的力量。漸漸，起伏的心路被碾壓整平了。

開店 首重好吃與安全

如何讓客人喜歡蔬食？吳佑齡坦言這不是一件簡單的事，所以精通廚藝的她仍積極研發色香味俱全的菜餚。為了消費者的健康，她嚴選食材，大多採買里仁安心有保障的蔬菜，而店裡也不乏老主顧及農友大方贈送自家不施農藥的蔬菜，以及嫩薑、蘿蔔乾等加工品。餐廳一角甚至還有農友寄賣的農產品，所得將全數捐贈興建道場。

因應忙碌的現代人，她特別開發「紅香湯」養生方便調理包，內含當歸、川芎等多種中藥材及醬料熬煮而成。它不僅是火鍋的最佳湯底，還可加入熟水餃變成湯餃，或是搭配成各式湯麵、泡飯。有位客人驚訝的說：「怎麼像是牛肉麵的湯頭？」「保證純素！」大費周章的製程當然好喝；口碑相傳下，紅香湯已成為鎮店之寶。



好吃與平價是迎客的不二法門。吳佑齡大方吐露好吃秘方：「專注、次第與用心，做出來的菜才會好吃。」例如，有些料理必須將食材分別炒出來，最後才結合在一起。過程中還要不斷虔心持咒、送上祝福，甚至使用加持過的甘露水。這份用心在客人滿意笑容、再度光臨中得到回饋。

開店 溫馨吃也快樂做

有一回，阿涼必須遠行一個月，許多客人主動到店裡幫忙，他感恩的說：「這家店擁有好多人的祝福，表面上是我們在經營，其實是眾人和合心力的凝聚。」

有時他忙於學習，客人一段時間沒看到他，便掛記著：「今天怎麼沒看到阿涼？」家人般的關切，甜蜜溫馨，也讓他熱眼盈眶：「感恩有一群如家人的夥伴相挺，現在，不是菩禾林需要我，而是我不能沒有菩禾林，我天天都想來！」

有些客人點菜時問到：「哪一道菜最好吃？」「菩禾林的菜樣樣都好吃！」櫃台員工爽朗回答。每天都開心上班的她，直說好喜歡菩禾林，因為相較於另一份兼職的早餐店工作，她覺得這兒的客人很不一樣。一位送瓦斯的先生，感受到大家的親切，主動問：「我可不可以報名廣論班？」他現在果真加入了學習行列。還有一群好心人士在公司發起善行，每月出資請「菩禾林」定期為遊民製作150個便當，常常十分鐘不到就索求一空。

善的漣漪持續蕩漾中，菩薩般利他的禾苗開枝展葉……



菩禾林

地址：桃園市中壢區中豐路171號
(興國派出所斜對面)

電話：03-2807922

(每週日、一公休)

蔬食萬歲



主廚私房菜

糖醋鮮果素吉羹

吳佑齡特地為《福智之友》的讀者，示範一道「糖醋鮮果素吉羹」料理，豐富的色彩，洋溢春天的氣息。她體恤忙碌的現代人，特別設計不需太多時間準備，工序簡單，兼具色香味及健康的料理，即以當季新鮮水果和口感紮實的素吉塊為原料，拌炒而成。

設計料理，吳佑齡向來以健康、自然的食材為大宗，並善用食材，利用各種同屬性的蔬食互相搭配，相得益彰。這道看似沙拉，又有飽足感的「糖醋鮮果素吉羹」，四種水果加上素吉塊依次堆疊，視覺美感、多層次口感，軟、脆、勁，一次滿足。



食 材

（以下食材里仁商店均可購得，部分為季節性商品。）

鳳梨（中等大小）	約1/3顆
蘋果（中等大小）	約1/2顆
奇異果（硬一點）	約1/2顆
聖女小番茄	少許
原味素吉塊	約150公克
米粒	少許

調味料

糖、鹽、蓮藕粉、番茄醬、素蠔油、胡椒粉、香油

做 法

- 鳳梨切片；素吉塊切小塊；蘋果、奇異果及小番茄分別切丁，備用。
- 素吉塊加入少許油，乾炒一下，撈起放在盤中備用。
- 鳳梨加入少許糖和鹽略微拌炒。鳳梨出水後，撈起盛盤；湯汁保留備用。
- 鳳梨湯汁加入少許蓮藕粉勾芡，並加入少許番茄醬，另可加入幾滴素蠔油或香油，再以少許胡椒粉提味。調好的湯汁裝在碗裡備用。
- 於鳳梨片上擺放素吉塊，蘋果丁撒在素吉塊上、奇異果丁撒在蘋果丁上、小番茄丁撒在最上頭。
- 淋上調味好的醬汁，撒上米菓粒裝飾，即可上菜。



紅香湯

用十多種中藥材、薑、麻油、芥花油及醬料等熬製而成的「紅香湯」方便料理包，讓大家快速方便料理出一道道豐盛的火鍋、泡菜豆腐鍋、麵食、泡飯等餐食。



紅香麵線

紅香湯稀釋：一比一生鮮菇、蘿蔔、丸子、番茄等加入紅香湯熬煮，最後將燙過的麵線放入湯裡即可食用。

愛樹種樹



攝影 | 張正義

「樹林」搬家了

文 | 知意

「退休後要過什麼樣的生活？」

舒適閒情、旅遊世界或是含飴弄孫，這些念頭都飄過鄭昭正的心中。經過一堂堂心靈洗滌的課程，他選擇一個很不一樣的新生活。

樹林 童年故鄉景何在

爲了迎接退休生涯，住在新北市新莊區的鄭昭正，特別在好山好水的宜蘭買塊地，盤算日後興建農舍，過著閒雲野鶴的鄉居生活，好好慰勞過去辛苦的自己。

因爲出身於新北市樹林區農家，鄭昭正對農村生活有特別的情感與記憶。兒時看父親種植水稻，翻土、插秧、收割、燃稻草……終年忙個不停；小孩則多在田埂上幫小忙，偶爾也會偷閒嬉戲，玩得起勁還會跳入引水灌溉的塔寮溪，和魚蝦優游其間，是他們「摸蛤蜊兼洗褲子」的好地方。

溪邊的樹林，更是令他記憶深刻。小鳥不經意在林間播種，意外結出芭樂、蓮霧……還來不及等這些果實成熟，身手矯捷的他早已爬上樹梢摘下搶鮮嘗，這是物質缺乏的年代最幸福的零食。

然而，爬樹高手也有吃癩的時候，林間玩耍常一不小心就被林投樹葉刺著；只是傷口還未癒合，他已剪掉葉緣的刺，捲起葉子隨興吹奏起來，光是幾個單音，就可向玩伴炫耀不已，也忘卻了刺痛。有時撿拾若干小樹枝，用橡皮筋綑綁出不同造型的燈塔、船隻等小玩具，既和玩伴互相學習，也互別苗頭。

其實，故鄉之名源自清朝年間，常因河水氾濫，家園幾乎變成水鄉，居民就在沿岸高埠植樹，防止土壤不斷流失；這些樹木也確實發揮了保護土地、鞏固家園的重責大任；當一片又一片的樹木成林，便有了「樹林」美。

隨著工商業快速發展及地方建設開展等諸多因素，櫛比鱗次的水泥叢林取代了蔥蘢的樹林。懷念自小生長的蓊鬱林木、光潔





愛樹種樹

有機農業發展基金會推動「種樹救地球」活動，了解到身為地球村一分子應有的責任，他對退休生涯有了不一樣的規劃。

2011年春天，鄭昭正與基金會夥伴前進宜蘭壯圍，在他買的、面積約五分的土地上，種下大葉欖仁、福木、羅漢松等1000多棵小樹苗。滾滾汗水難掩愉悅心情，他歡喜的是，不僅響應種樹護地球，也彌補少許思念樹林的情懷。

春天，往往一場雨後，雜草快速蓬生，有時他因忙碌忘了除草，還被環保局警告：「若不改善，就要開罰單了。」之後，新莊地區一群《廣論》研討班的年輕夥伴，自發定期從台北來宜蘭協助除草，大夥甚至集資購買十台除草機，維護這片樹林。

現今在宜蘭購地興建農舍、卻未做好汗水處理的事例愈來愈多，除了造成周遭農地塌陷，長期排放的民生廢水直接排入農田溝渠，還造成嚴重的水污染。他慶幸自己及時煞車，蓋農舍的土地改為種樹，從破壞水源變成維護大地。

當初，鄭昭正父親非常反對種樹，認為土地就是要從事農業生產，種樹有何用？五年來小樹逐漸茁壯，衆多昆蟲、鳥兒有了安全的棲地，樹林守護了小生命，也守護了大地。一天父親走入林間，心中無比寧靜與祥和，似乎重現當年「樹林」景致，直接肯定了種樹。

鄭昭正覺得雖然是在住家附近種樹，但是萬物有情休戚與共，對的事就要一直做下去。他說：「我已不可能退休了，不再追求閒雲野鶴的生活，而是探尋生命的價值、做有意義的事。」

這幾年，陸續得知有人捐地種樹，他樂意提供自己的經驗，幫忙規劃，一起靜靜等待萬樹成林。



森林密碼站

關鍵的16歲

文 | 石溪

在慈心基金會擔任義工多年，曾拜訪過很多種樹達人，也收集國內外各種資訊，幾年來累積不少資料，最近翻閱種樹的相關資料時，有一組數字密碼躍入眼簾：印度的Jadav Payeng和法國的希克力，這兩個世界著名種樹案例的主人翁，都在「16歲」做了影響自己一生的決定！

回顧自己16歲時在做什麼？有什麼人生規劃？孔子說：「吾十有五而志於學。」意即孔子在15歲時立志求學，而這兩位種樹名人，都是在這個立志的黃金階段，立下了種樹的志願，而後奉行不渝。過程中他們咬牙堅持，克服種種困難，最後，都為這個世界平添許多美麗色彩。





印度森林之子

這個故事，源於一顆無與倫比的慈悲心……

印度東北部，有一個名叫Majuli的貧瘠荒島。1979年，16歲的印度男孩Jadav Payeng 獨自一人開始在這裡種樹。36年過去，當年乾涸的沙地，如今已是一個占地550公頃的茂盛森林。

Jadav Payeng 16歲那年，看到一個改變他一生的景象——洪水捲來無數的蛇，洪水過後，那些蛇全都奄奄一息癱在岸邊。

「當時的沙洲沒有樹木遮蓋，那些蛇都因太熱而死去。我坐在岸邊撫摸著已乾枯的蛇屍痛哭，這像是一場大屠殺！我寄信給政府的森林管理部門，詢問能否在沙洲上種樹，他們回覆沙洲上什麼都種不了，只說我可以嘗試種種竹子。那是一個很痛苦的過程，我沒有任何奧援，但最後我還是做到了！」

36年過去了，從乾涸的沙地，到變成動物天堂，Payeng獨自一人，從一顆種子開始……

剛開始先種竹子，後來也種植了一些價值不高的林木。Payeng最頭痛的問題是灌溉樹苗，因為地方太大，憑他一己之力很難從河道引水灌溉所有樹苗。他想出解決的辦法——竹子澆水系統！不用花錢，聰明的他，加上異於常人的毅力，每株樹苗上有一條竹子軌道，引水慢慢滴入。這樣堅持了20年左右，Payeng終於能夠種植經濟價值較高的樹木，例如柚木。

由於土壤貧瘠，Payeng的第一步是把螞蟻及蚯蚓帶來。「螞蟻與蚯蚓能讓泥土變肥沃，牠們鑽進堅硬的泥土表面，讓底下的泥土充滿小孔，使耕作時變得更容易。」

現在Payeng一家五口長住森林。日復一日，本來乾旱死寂的沙地，慢慢演變成一個能夠自給自足的環境，森林裡住著各種鳥獸，很多瀕臨絕種的動物都在這裡找到了安身之處。

2008年，印度政府的森林管理部門跟蹤一批遷徙的大象，發現了Payeng的森林。2012年，印度新德里的尼赫魯大學對Payeng頒發認可，稱他為「印度森林之子」。

為父親種一片樹林

這個故事，源於至真至誠的孝心……

法國南部馬爾帝夫的小鎮，有個名叫希克力的男孩。16歲那年，與他相依為命的

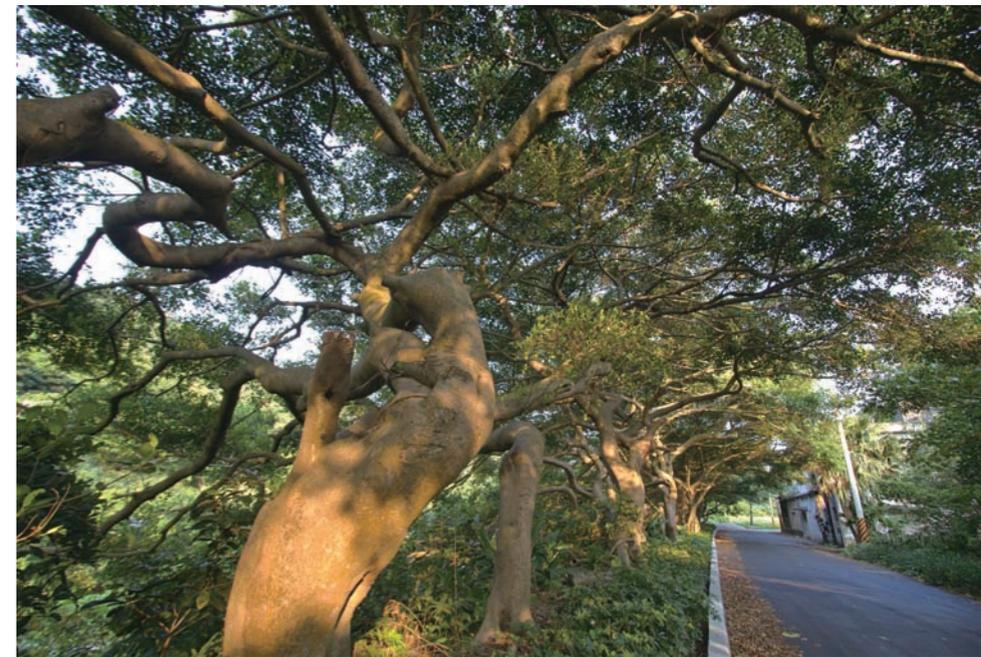
父親不幸罹患一種罕見的肺病。希克力陪父親輾轉各大醫院，醫生們都束手無策，只是建議：「如果病人能生活在空氣新鮮的大森林裡，改善呼吸環境，或許有一線生機。」

遺憾的是，希克力的父親身體非常虛弱，無法忍受長途旅行去有森林的地方生活。看著父親的病

越來越重，希克力心急如焚。突然，他靈機一動：「為什麼不自己種樹呢？等這些樹長大了，也許父親的病就真的好起來了。」

父親聽了兒子的想法，雖然很感動，還是勸希克力算了吧！——我們這裡缺少水源，土壤貧瘠，要讓樹存活談何容易？但希克力還是暗暗下定決心，一定要在自己家門前種出一片茂密的樹林。

為了完成心願，希克力努力開源節流，週末還到鎮上賣報紙和做些小工。攢了一些錢後，希克力就乘車到200多英里外去買樹苗。賣樹苗的老闆勸他放棄，因為此地自然條件惡劣，樹木很難存活。可是當他得知希克力買樹苗是為了拯救父親的生命時，被這份孝心深深感動，賣給希克力的樹苗常常只收半價，有時還會





人說希克力太過迂腐，為了一個即將死去的人耽誤自己的前途，更沒有人相信這些跟人差不多高的植物，能夠挽救一個連醫生也沒轍的病人。

隨著時間的流逝，希克力種的樹苗越來越多，樹苗也漸漸長高長粗。希克力經常攙扶著父親，到散發清新空氣的樹林中散步，老人的臉龐漸漸紅潤，咳嗽比以前少了，體質也大為改善。

此時，再也沒有人譏笑希克力了，因為小鎮居民都目睹綠色樹木的魔力——帶來了新鮮的空氣，引來了歌唱的小鳥，小鎮變得越來越美麗。

希克力種樹救父親的故事，在巴黎國際電視台播出後，不少媒體紛紛轉播。許多人被希克力的孝心感動得熱淚盈眶；一些絕症患者向希克力索取樹葉，說那是象徵生命的綠色；小鎮的人也紛紛投入種樹的行動。

2004年，39歲的希克力被巴黎《時尚之都》雜誌評為法國最健康、最孝順的男人。2005年初，醫生對希克力父親診治時發現：他的肺病不可思議的痊癒了！

閱後回饋【3選1】

- 1.歡迎進入《福智之友》當期網站填寫、提交；
- 2.填寫後傳真至02-2545-9467；
- 3.本頁照相、掃描至Email：bwfriend@blisswisdom.org

基本資料：姓名 _____ 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

地址 _____

Email _____

電話 _____

【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。】

126期閱後回饋 (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	神秘的復活節島	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
儒學殿堂	好學，孔子的自信(上)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
樂齡之學	老來寶，現在耕耘	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
再見，好說	告別實習生	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	家父往生	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	昭明在人間	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	點「諒」生命之光	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	照鏡子	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	阿橋好走	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	霸王車站	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
彩虹橋	幸福列車啟航	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
老吾老	「肝」願	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
淨塑競速	止塑，提升幸福指數	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	塑膠袋，Stop！	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	不塑客，Action！	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
綠野遊蹤	石虎，回來了！	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	親土 愛土 善土	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	田園生態風情畫	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	「阿嬤」上菜囉！	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	松柏長青	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
蔬食萬歲	菩禾林，您家的餐廳	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	主廚私房菜：糖醋鮮果素吉羹	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
愛樹種樹	「樹林」搬家了	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	森林密碼站——關鍵的16歲	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

·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 _____

捐款支持 與我們一起打造健康和樂的世界

一滴水投入大海 等於大海的全部

98-04-43-04		郵政劃款單		儲蓄存款		單	
收帳號		19636771		金額 (小寫)		元	
通訊欄(限與本次存款有關事項)		財團法人台北市福智佛教基金會		存款戶名		元	
1. 是否需要開立收據? <input type="checkbox"/> 要 <input type="checkbox"/> 不要 【若需要, 務請填寫地址欄】		存款人 <input type="checkbox"/> 他人存款 <input type="checkbox"/> 本戶存款		金額		拾	
2. 收據開立名稱: <input type="checkbox"/> 寄款人 <input type="checkbox"/> 另指定名稱:		姓名		地址		佰	
(申請人了解本會蒐集個人資料聲明)		地址		電話		仟	
		地址		電話		萬	
		地址		電話		拾	
		地址		電話		元	

我的基本資料

姓名: _____

性別: _____

生日(西元): _____

聯絡電話: _____

聯絡地址: _____

Email: _____

【個資蒐集聲明: 個人資料僅做為寄送出出版物及調查分析使用。】

信用卡捐款授權書

財團法人台北市福智佛教基金會捐款
(申請人了解本會蒐集個資告知聲明)

持卡人姓名: _____

收據開立名稱: 持卡人
另指定名稱:

信用卡別: VISA MASTER
JCB 聯合信用卡

信用卡號: _____

有效期限: 西元 _____ 年 _____ 月

授權金額: _____ 元

持卡人簽名 (需與信用卡簽名一致): _____

聯絡地址 (寄發收據用): _____

聯絡電話: _____

填寫日期: 西元 _____ 年 _____ 月 _____ 日

資料請傳真至(02)2546-7286, 傳真後請來電確認, 謝謝您。
本會服務電話(02)2547-1887。

新時尚你跟上了嗎!

購物自備環保袋



響應減塑理念
里仁邀請你以行動守護家園

即日起里仁不提供玉米澱粉袋,
購物時請自備環保袋~

