



〈吾愛吾師〉

感謝您，生命的點燈人



〈藝文思修〉

來自香港的藝文展覽「感恩研習室」



〈遊必有方〉

沉靜的萬塔之城——緬甸蒲甘



峭壁繁花 成就 One Nature

樊花錦 不只是餐廳

特別企劃

p.18 感謝您，生命的點燈人

紙上教室

p.36 孩子是幫助我成長的貴人

綠野遊蹤

p.71 藍空下的綠珍珠

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：1338 Ridder Park Drive,
San Jose,CA 95131
Tel：1-408-770-9636
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：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67號2樓
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



05
(一)19:00-21:00

林青峰
誰，在農田裡開趴？！
農耕與生物的神祕關係，讓台灣頂尖的野外生態觀察家告訴你。



08
(一)19:00-21:00

廖誌汶
一場美的革命：稻田裡的餐桌計劃——幸福果食
農村一件美麗浪漫的事情正悄悄進行中，讓「稻田裡的餐桌計劃」創辦人細細為你道來。



08
(一)19:00-21:00

謝昇佑
阿嬤年代的交易所——建立信任不是靠檢驗
農者、食者與平台者，任人如何緊密結合？讓「農食整合」平台好食機創辦人講給你聽。

【慈心農學講堂】
從產地到餐桌的幸福美學
講座地點：福智講堂(台北市光復北路112號12樓)
容納人數：70人
講座費用：單場150元/1人(含支持小農產品,現場讓你帶回家)
洽詢電話：02-2546-0640 ext 549 郭小姐

活動一律採線上報名(現場收費及提供供餐)
活動詳情請上：慈心有機農業發展基金會，網站
http://toaf.org.tw



財團法人
慈心有機農業發展基金會

點亮

老師，傳遞希望的點燈人。

學習路上，坎坎坷坷，跨越上課打瞌睡的難關，也不見得聽懂課程內容；聽懂課程內容，回家可能不想練習；成績好了，可能跟父母、同學處不好……特別企劃〈吾愛吾師〉六個小故事，看見永不放棄的老師，加上永不放棄的學生，生命中沒有突破不了的困境。

藝文，不只是高級的感官享受，更是輔助聞思修的好工具。

來自香港大埔區的朋友——生活書院，為《福智之友》注入一股美的力量！新單元〈藝文思修〉在本期介紹首座以觀功念恩為主題的體驗式學習展館。由藝術工作者組成的他們，善用形狀與顏色，點亮觀眾雙眼，讓他們在心中驚呼「好美！」的同時，心動、手動、口動，開始感恩的修行。

吃飯，可以成為觀世音或救世主嗎？

〈蔬食萬歲〉！當樊花錦餐廳的綠菠菜、鮮香菇，在銀餐刀的邀請下，牽著主廚自製白醬，揭開金黃色千層麵皮出場，客人的味蕾被點亮，蝴蝶、小鳥、蜘蛛、螞蟻等萬物的生命也被點亮！悅豐食品有限公司的老闆陳宇恬，找來擅長西式料理的年輕人掌廚、請設計過誠品和京站的朋友協助空間營造，並選用有機或天然的食材，只為了在顧客心中養一個想法：「飲食關乎大地，尊重所有生命，人人皆可成為觀世音或救世主。」

九月天，感到清涼。不只是因為秋日到來，更是因為發現生活中，愛，無所不在；希望，無所不在。





福智之友

第128期 2016年8月

CONTENTS

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6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 沉靜的萬塔之城——緬甸蒲甘
- 儒學殿堂 8 孝悌，實踐仁德的根本
- 樂齡之學 10 重新觀待老人與我
- 藝文思修 12 感恩，是需要練習的！
- 特別企劃**
吾愛吾師 18 感謝您，生命的**點燈人**
- 20 帶班3x3 領略久久
- 24 捧出螢火微光
- 27 聯絡簿，翻轉母子情
- 29 當班規遇上弟子規
- 31 經典，讓他成為小巨人
- 33 發現愛睡技優生
- 紙上教室**
彩虹橋 36 幸福列車啓航 第三站
孩子是幫助我成長的貴人
——**謙卑**

- 職業萬花筒 48 屋簷底的心飆
- 封面故事**
蔬食萬歲 50 登七樓峭壁，採蔬錦繁花
——One Nature **樊花錦**
- 52 醬料達人陳宇恬 有愛無畏推蔬餐
- 55 不只是餐廳
- 60 主廚，佳餚的靈魂
- 64 主廚私房菜：醬燒有機豆包海苔捲
- 淨塑競速 68 塑膠的時光旅行
- 綠野遊蹤** 71 藍空下的**綠珍珠**
——謝文崇返鄉護土，有機西瓜嘗甜頭
- 72 有機鬥士讓蒼鷹翱翔
- 76 青年洄游，共譜農村曲
- 80 謝農夫
- 82 民宿照見親恩
- 有情天地 84 多莉去哪兒？
- 86 蛛蜂之爭





▶ 登上熱氣球，遠眺晨霧中的伊洛瓦底江，風格各異的大小佛塔鍍上一層金黃色。

沉靜的萬塔之城 ——緬甸蒲甘



■ 李文雄

聯安預防醫學機構總經理
時大音樂國際有限公司董事長
美國伊利諾大學企管碩士
2013年台灣百大MVP經理人

2015年二月，我的旅程來到緬甸最重要的佛教聖地——蒲甘（Bagan）。它和印尼的婆羅浮屠及柬埔寨的吳哥窟，號稱東南亞三大宗教遺址。

蒲甘位於緬甸中部伊洛瓦底江東岸，古稱阿利摩陀那卜羅。西元1044年阿奴律陀王在這裡創建了緬甸歷史上第一個統一的王朝。在緬甸老百姓心目中，阿奴律陀王是一位英明的君主。他篤信佛教，並在蒲甘廣建佛塔及寺院。兩百年間，歷代國王持續弘揚。據說在極盛時期，蒲甘方圓數十里範圍內，有四十萬座佛塔。歷經滄桑歲月及地震災難，雖然輝煌不再，但至今仍保留兩千多座大小佛塔。記錄著無數的虔誠與供養！

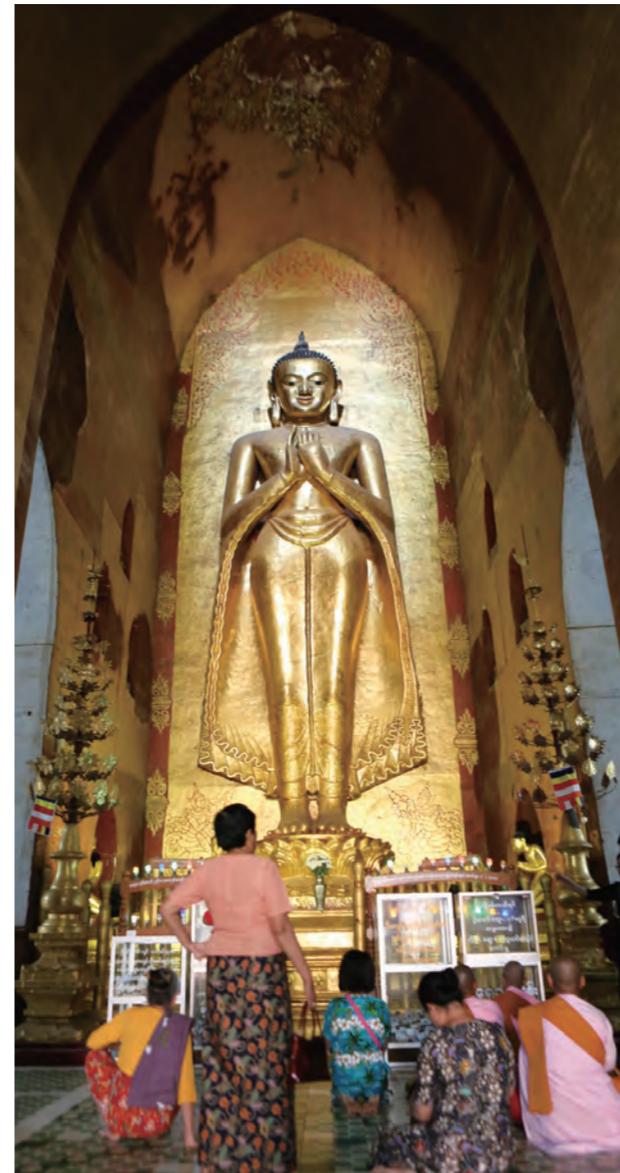
黎明之前，登上熱氣球，升火拔高。遠眺晨霧中的伊洛瓦底江，涼風習習，令人神醉！晨光乍現之際，蒲甘古城彷彿



重拾光華。風格各異的大小佛塔鍍上一層金黃色，神祕而瑰麗！遙想當年盛世，處處浮屠，高僧雲集，蘊藏著人民的虔誠善良。如此盛況直到1287年忽必烈的軍隊攻破古城而開始衰敗。

緬甸是南傳佛教重要的傳布中心。「若樂供養佛，當依佛出家。」一般信眾堅信出家功德無量無邊，盛行將其子女於年滿七歲時，送往佛寺剃度受戒，或短期或永久出家修行。因此各地佛學中心林立，僧伽絡繹於途。行旅中，我喜歡清晨來到市場附近，體驗原始佛教的托鉢乞食。這裡的僧人，學習兩千五百年前的釋迦牟尼佛，由長至幼，赤足顙首，行列莊嚴，在街巷中托鉢。堅持著佛陀眾生平等，廣結善緣的古風。

佇立市場一隅，仔細觀察這些販夫走卒把第一鍋熱飯，或是自己攤上的香蕉、餅乾等恭敬地一勺一瓢放進鉢裡。我們則是學著將飯店準備好的熟食，依次恭敬地供養僧侶。當下體會什麼叫做「一鉢千家飯」！每天的威儀，每天的供養，這應該就是真實的修行吧！



◀▲緬甸佛教聖地，蒲甘佛塔遺址。



▶緬甸信眾堅信出家功德無量無邊，盛行將其子女於年滿七歲時，送往佛寺剃度受戒，或短期或永久出家修行。



■ 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

孝悌， 實踐仁德的根本

儒家的思想以仁德為核心，仁的實踐在於對人的關顧與體貼，也就是處處為他人設想。仁是人之所以為人的本質，也是成聖成賢的內在根據，通貫了人生根本與實踐次第，體現了儒家極高明而道中庸的思想特質。儒家將生命的境界開顯得極為高遠，然而，其下手處卻非常切身，實踐仁德，不必遠求，場域就在我們的身邊，從我們的家人開始，由孝悌入手。

儒家強調五倫，在人際互動中，克制自己，關懷他人，扮演好自己的角色，成就自身的價值與人我的和諧。其中，孝悌最為重要，父慈子孝即是兩者各安其所，這是仁德實踐的起點，也是核心。有子曰：

君子務本，本立而道生，孝弟也者，其為仁之本與！

〈學而〉

世上對我們最好的人，莫過於父母，他們總是想把最好的東西留給子女。子女在孝悌中，至少學會三件事：體會父母要把最好的東西給自己的心意、對於父母美好心意的全然領受，並且想全心全意回報昊天罔極的深恩。這樣的學習，讓子弟能在人生旅途上學到最重要的德行：對別人的美好心意充分感知、欣然接受並全心回報。如此，年輕人就能承傳家庭中的美好特質，並且逐步建構生命的理想。再者，這樣的特質，在其他的人際互動上，都能成就自身價值與人際和諧。有了這樣的心緒，在師生關係中，對於老師想把最好的

東西傳授給我的心意，也能領受，並以認真的學習回報師長深恩，在學習的歷程中，一定是好學的學生，深受師長的器重。師長眼中的好學生，他人眼中的體貼者，這些美德都可以在實踐孝悌中逐漸養成，這是多麼美好而根本的學習。因此，有若指出，孝悌的學習是實踐仁德的根本，人際互動的學習、人生理想的建立都是以此為基礎，這是人倫最初的學習，也是最重要的學習。

關於孝悌的實踐，孔子與弟子有非常多的討論，例如：

今之孝者，是謂能養。至於犬馬，皆能有養；不敬，何以別乎？

〈為政〉

孝悌，不僅僅是子女對父母在物質上的奉養與滿足，更重要的是對父母至誠恭敬的心，因為，禽獸也能奉養父母，如果缺乏恭敬的心，將與禽獸無別。人禽之辨是儒家非常重要的辨析，這樣的辨析並非聖人的嚴厲指責，而是殷切提醒：生而為人是非常不容易的，如果我們漫不經心，把日子過得與禽獸無別，聖人將會深深嘆扼，因此，才會殷重的一再提點。孝悌中的恭敬，是一種深刻的踐履，把對父母親的孝敬，從表面的奉養深化為內心的恭敬，在恭敬的基礎上，再化為誠於中而形於外的和顏悅色。內外交養，無時或忘，德行修養就能步步深入，內化為自身的價值。

百善孝為先，孝悌，不僅僅是各種德性的根本，更是為政治國的重要準則。儒家認為，為政治國在於國君美好德行的外擴影響，因此，國君必須力行孝悌，成就個人美好的品格，才能進一步「道之以德，齊之以禮」，發揮風行草偃的治國效能。

孝悌不僅是個人德性的根本，也是教化治國的起點，通貫個人與國家。儒家希望建構一個人人有德、家庭和樂、社會有禮的理想世界，其根本在於以孝立身治國，孝悌，是中華文化孕育的精髓，是一生不可或離的美好品格。



■ 蔡纓動

國立臺灣師範大學
國立臺中科技大學
老人服務事業管理系
研究所博士
副教授

重新觀待 老人與我

我們怎麼觀待，就會怎麼對待——我們如何面對老人家，源自我們對他的定義。是長老耆宿、老驥伏櫪？還是老邁無能、老而不死？

老年，正如一年四季中的秋收時節。少年的清純無邪、青年的創新探索、壯年的辛勤奮鬥，最後全都匯歸於老年的心湖底，成為一種生命智慧。就這個角度而言，老人是寶，老人的存在也是後輩的光明與希望；長輩對家族乃至團體具有穩固、傳承與教化的力量；最終，透過老人——人類社會的智慧資產——讓歷史文化豐富而多樣。

我自小就喜歡親近村中老人，有的會吟詩、有的會說鬼故事、有的會講村中傳奇；我也傾聽喝酒的老人們傾訴；我曾經常常牽著孤獨瞎眼的老人在屋簷下曬太陽，從夏日到冬日，那是我八十二歲的曾祖母；我從老人身上學到廣做善行，像是移開馬路中間的石頭，那是先祖父大人的身教；我體會到生死無常，生起臨終自在往生的善願，開啓我學佛人生，那是我敬畏的、飽受病苦折磨的芳鄰……是無數老人的生命，凝聚出今天的我。

老化是生命本質反應在生理上的自然現象。在還沒有進入老人化社會之前，這個現象與問題早已存在於我們的生命中、社會上、文化上及歷史上（如日本在七世紀時即有「棄

老傳說」的文獻紀錄）；也就是說，在現今全球尚未強調老人化社會問題之前，我們的生命就充斥著生老病死及其衍生的困隘；古今人類，或者說一切萬物有情，無不受到這種生死苦的折騰。

因此，在面對、關懷、照顧遭受病苦磨難的老人時，也要思考到：這也是我自己生命中的本質問題及未來問題！

關於生命本質的另一個思考角度是，到底老年的我是真實的我嗎？我從童年、少年、青年、壯年到如今的老年，什麼階段的我才是真正的我？還是這個在一直變化的我才是真我！佛陀說，年老這種現象是無常的，是緣起、無自性的；但對多數人乃至佛教徒來說，不易生起這樣的思惟。

年老，何等功德啊！激盪出這般讓我們一起思考生命真相的大哉問題，體認到老化是一種你我多會經歷到的生理上的自然現象（本刊一二五期提過，老的心理定義是失去學習的動力），進而尋求心靈提升，超脫老病死苦。因此，面對老年，要能莊嚴地面對，恭敬地面對。

我常跟學生說，為了讓自己的晚年仍能豐富多采，應該在年輕時代好好努力，這是從未來果報的面向思考。但我更重視當下種因的耕耘，所以我出作業，題目是「當我八十歲時！」策發學生反思：未來想過怎樣的老年生活，現在就得練習怎樣照顧老年人；現在怎樣照顧老年人，又取決於我們對老年人觀待的角度。

沒有老人就沒有我們，今日關懷老人，不僅是一種政策，不僅是一種目標；而是一種人文素養，且是一種人生情懷，更是一種慧命傳承。老人，給了我們人類天地一分莊嚴和智慧。

感恩， 是需要練習的！

■ 香港生活書院

從小到大，父母和老師都教我們要感恩食物、感恩身邊的人，但人長大了，好像漸漸忘失了這些價值。沒想到，原來感恩有「方法」，更需要「練習」，透由扭轉習慣性的思惟角度，在日常生活中仔細觀察別人的付出和心意，我們就能獲得感恩的力量。2015年十二月，生活書院的「感恩研習室」開幕，是首個以「觀功念恩」為主題的體驗式學習展館，把一個看起來是老生常談的概念，以互動、生活化的方法展現，讓人耳目一新。



體驗式設計



生活書院的創作團隊，多是藝術教育工作者，以及一群畢業於設計、藝術等學系的年輕人，他們在過程中希望突破展覽的常態，多考慮觀眾的參觀經驗和心理狀態。設計師其蔚在想：他們帶著怎樣的心情來？怎樣由外面的環境過渡到展覽的氛圍？遊戲和親身體驗最易留下印象，於是便以體驗和互動為展館的設計重點，而且多為親手製造，以木材和布質為主，讓人感到一股溫暖的親切感。

甫進入展館便是一條黑色隧道，彷彿進入人的內心世界。牆上向觀眾提出了一個問題：「我是怎樣構成的？」黑板上羅列著與自己生命有關的人事物，像是學校、家庭、朋友，或是更抽象的概念如記憶、情緒，也鼓勵大家用粉筆繪畫所想。他人如何成就我的生活？我想起「一粥一飯當思來處不易」，如一對手套是如何從一隻羊身上，經過不同工作人員的處理和家人的關懷而來到我們的手上，為我們帶來溫暖。既然遠在天邊的紡織工人也為我們的生活帶來貢獻，那麼換個角度想，我們的行為也會為他人帶來不同程度的影響。

看事情的角度



進入主要的展廳，便看到五杯水在靜靜地「說話」——是半杯滿，還是半杯空？眼睛所看到的，就是事實的全部？我會聚焦在一個黑點而忘記了其他嗎？細想想，自己平日看事情的角度，是否也受著很多主觀感受所影響？我的視角有局限嗎？旁邊一幅畫，是一頓家常便飯的情景，對於媽媽煮的飯，一家人的不同反應代表著三個態度：觀功念恩、觀光念閒、觀過念怨。或許我們整個人生，面對事情的反應都不外乎這三個態度，然而我的選擇，可以讓我和其他人得到快樂嗎？

觀功念恩，其實是一個看事情的角度，是一個感恩的方法：先觀察，再念恩。展館常常以父母為實踐感恩的對象，像在「父母的平行時空」中，「爸爸」、「媽媽」變身為親手製作的大圓拱，裡面是創作者跟爸爸媽媽做的訪問，關於父母年輕時的夢想，設計別出心裁，亦讓人倍感溫馨。俯身進入，放下自我，謙卑地走進父母的內心世界，體會他們為子女的付出和犧牲。



參觀者與創作者的實踐

遊戲和互動對觀眾來說，是一次新鮮的體驗。其中一位觀眾芷潼對於「感恩大富翁」有很深刻的印象和感受。芷潼說：「大富翁的設計，讓我模擬一次由媽媽懷孕、生育，到小時候父母、老師、同學對自己的照顧、幫助，我逐一細閱大富翁每一步的文字，覺得很感動，如果帶媽媽來的話，我想我會哭。」又說：「展館跟其他展覽不一樣的地方，在於它講的內容和訊息非常『貼身』，而且會邀請您去觸摸、去玩，每一位觀眾都要投入自身經驗，一起成就一個展覽。」另一位觀眾嘉欣說：「看完展覽，真的會很有動力寫明信片給家人、朋友，感恩他們。」如同牆上所寫，感恩是需要練習的。

所以，觀功念恩離不開「實踐」。三位創作團隊的年輕人，第一次認真訪問自己的父母，他們說，如果不真實地對父母觀功念恩，是沒法拍攝和剪接的，而在過程中跟父母翻看舊相簿、聽他們回憶照顧兒女的一點一滴，也會明白多了他們的心意。原來一個感恩展館，最先利益到的，還是創作者本身。「互動」並不在於展館的實體，而是創作者每天在生活中實踐、練習感恩，在觀眾閱讀體驗展館的同時，其實是在閱讀創作者的心意與經驗，而這才是真正的互動，真實地把善念傳遞開去。



▲OMAK DIY觀眾自製一張感恩明信片，寄給親友或自己。



▲水語，以五種水的現象訴說個人的角度容易主觀和片面。



生活書院坐落香港大埔區，校舍為前佛教大光中學，2014年註冊為非牟利慈善學習中心，以推動生命及道德教育為主軸，輔以對文化藝術和永續生活的關注。過去兩年來生活書院致力開拓創作和體驗式的學習，從對日常生活的觀察和探索切入，以創造新時代的價值為願景，為社會帶來美好的改變。生活書院提供廣闊的課程，針對中小學生、年輕人、教師、家長及長者設計適切而深刻的活動，為永續的生活和學習提供互動開放的平台。

感謝您，

生命的

點燈人

老師，就像點燈人，是宇宙裡不可或缺的一個美麗職業。
當學生對自己絕望，當家長對學生失望，
他們挺身而出，點亮心燈，傳遞希望。

學生菸癮戒不掉、上課睡覺、作業遲交、對父母態度不好……
老師除了發飆、哭泣、轉行、退休，其實還有很多招數！

真如老師說：「只有老師不絕望，孩子就有希望！」
「要相信人是會改變的，假以時間、假以心力、假以無盡的慈悲。」

本期特別企劃〈吾愛吾師〉收錄多位老師在校園努力耕耘的歷史，
有歡笑、有淚水，以此向老師致敬，也向全宇宙的人致敬。
因為，每個人都是教育者，
我們的一言一行都在影響別人，都能夠為世界點燈。

尊敬的您，教師節快樂！

帶班3x3 領略久久

■ 林穎慈

學生服儀不整、上課吵鬧、挑戰老師，怎麼辦？

不打不成器，越打越生氣。

好不容易開始觀功念恩，卻又害怕學生軟土深掘？

三個三年，站穩呵護學生的立場，也站穩教師生涯的教學目標。

教書的第一年，有位學姐問我：「你想教出什麼樣的學生？」乍聽之際，像被雷打中，頓時說不出半句話。身為國中老師，到底想帶出什麼樣的學生呢？帶完三屆、歷經九年之後，答案終於清晰浮現。

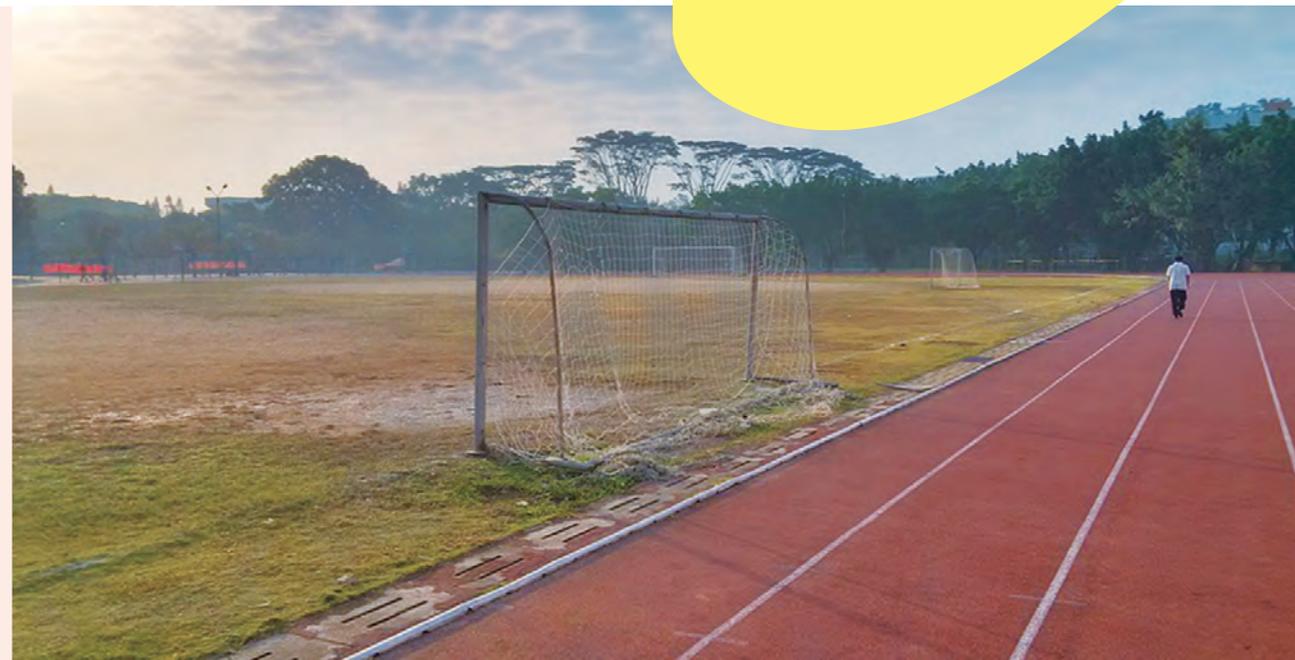
1X3 我的第一個三年

「成績好的，努力念書，考上嘉中嘉女，讓老師有面子；成績不好的，只要乖乖地在學校，不要惹事，平安畢業就好！」這是我對第一屆學生的期許，但這簡單的要求竟成了奢求。

我帶的第一個班，從來不會停止惹事，舉凡服儀不整、上課吵鬧、挑戰老師等，每一次出事都讓我暴跳如雷。當時我是體罰教條的忠誠者，身為一位老師就要勇敢地舉起教鞭管教學生。然而「不打不成器，越打越生氣」，我常氣

到吃不下飯、睡不著覺，儘管體重直直落，還覺得自己在做對的事。

有一次，班上有兩位男同學，利用段考放學跑到別校抽菸，被該校的學務處逮個正著送返我校。隔天，我氣急敗壞地說：「你們竟然丟臉丟到校外，若不嚴懲怎能改過？」我要他們跪著上國



文課以示懺悔。雖然家長質疑這個方式有效，但我堅持只有深刻痛過才不敢再犯，最後家長妥協了。

豈知處罰剛結束，又接獲他們跑去抽菸的通知，家長說：「你不是說這樣的方法有效嗎？為什麼孩子改不過來？」這句話徹底擊垮我所信奉的體罰教條，自問：「這麼殘忍的處罰都用上了，為什麼學生還不知收斂？我要怎麼教學生呢？」

走投無路之際，福智基金會舉辦的教師營給我一線希望。五天的營隊，到處都是道謝與鼓勵，原本對教育的灰心與失望，一天天被驅散。走出營隊時我充滿力量，我想要付出，想要真心地幫助學生。

想要真心鼓勵學生時，孩子的優點開始冒出。那兩位被罰跪上課的學生，

有一次被我處罰放學跑操場，有一位已經跑完卻還不回家，因為在等另一位跑完，我聽了很感動，他也許不是一個好學生卻是一位講義氣的好朋友。謝師宴時，他們菸癮犯了跑到餐廳外面抽菸，避免其他人吸二手菸。為什麼以前我沒看到他們的貼心？為什麼一個缺點就抹煞全部的優點？等我清醒時，學生已經要畢業了，來不及對他們說抱歉，又要迎接下一屆的班級。

2X3 迎接第二個三年

帶第二屆時，我改變了願望：「只要這三年，我可以跟他們快樂地度過就好了。」過去嚴厲的處罰不僅讓我的心情惡劣，更加深彼此的仇恨，所以我想多誇獎、多讚美他們，他們快樂，我也快樂。

但是「軟土深掘」這句話一直在我心中，又暗忖：「學生會不會因為我的讚美，開始不怕我了？」恐懼感隱隱作祟，只要學生一犯錯，我就徹底推翻「觀功念恩」，再度執起當初奉行的「嚴懲教條」，就算不能體罰，也可數落他們的不是。

每當我在教室裡振振有詞地指桑罵槐時，還覺得在教育他們。直到一天，收到學生給我的紙條：「老師，你是不是覺得大家都討厭你？針對你？你上次說：『處罰你們也是一種愛』，這是你的氣話嗎？其實之後也有人說：『針對你、排擠你也是一種愛。』你聽到後覺得如何？」紙條中歷歷指證我的罪狀，而我成了全班公敵，原來我對他們的傷害有多深。

學了觀功念恩，我還是放不下老師的威嚴，害怕學生騎到頭上來，這樣塑造出來的強者，內心是恐慌的。而我的老師曾說：「你不用把自己塑造成百分之百的強者，應該教學相長，互相幫助，向學生坦露比較真實的自己。」於是我決定卸下盔甲，真誠地跟他們道歉。

隔天，當我滿懷歉意在全班面前痛哭，承諾以後絕對不用尖酸言語傷害他們。但是隔幾天，上課鐘響他們還在走廊玩鬧，見狀怒不可遏，忍不住大聲吼叫。這一刻，看到他們對我失望的表情，悔恨交加！



回顧這一屆，發覺自己對「觀功念恩」的信心與練習都不夠，境界一來還是被怒火打敗，火熄了才又後悔。原來，「要經歷外境狂風的浩浩吹盪，一個善行才能在心中成熟起來。」所以連老師都需要長時間練習一個善行，怎能要求學生馬上改變呢？

就在起起伏伏的情緒中學生畢業了，雖然快樂共度三年的願望沒有實現，但經過這樣的淬鍊，我學會反觀內心、放下身段，對於實踐「觀功念恩」，不願躁進，決定先身體力行！

3X3 襄助三年變一生

面對第三屆的學生，第一天我就告訴他們「觀功念恩」的概念，並說：「老師不要求你們馬上做到，因為我花了四年的時間去練習。」有一天，一位女同學突然蹺課，當我想施予嚴懲時，觀功念恩的警鈴大作，趕緊努力想著她的優點。抓破頭皮，苦思之後的答案竟是：「她笑起來很甜。」

我的老師說：「觀功念恩讓一個人有力量，讓他覺得幸福，讓他知道有人欣賞他。」而我竟然只學到皮毛，只找到這麼膚淺的優點？這樣如何能讓她覺得幸福呢？慚愧不已。為了要認真找出她的亮點，決定以「約會」取代處罰，建立良好的師生關係，傳遞正確的概念。

於是我們就在看電影、散步聊天中，見到彼此的優點。她是個坦率、有主見

的女孩，所有的心事都願意傾訴，雖然身邊有許多不良朋友，卻不沾染惡習，也能體會我為了管教學生所付出的辛苦，即使不願服從班規，也努力遵守，或是與我協商一個彼此都能接受的方式。甚至畢業後返校找我，一起回憶當初約會的點點滴滴。慶幸自己沒有爆發脾氣、願意傾聽，否則一段美好的師生情誼，毀之一旦。

其實我想幫助他們，不只這三年而是一生，透過「觀功念恩」讓我真正看到他們美好的特質，顯揚他們，孩子就有勇氣面對自己，面對大眾，面對生命的種種困難。現在，若有人問我：「想要教出什麼樣的學生？」我可以肯定地說：「我想教出心中有善、行為有智慧，願意挑戰自己生命困境的學生。」我充滿信心。



捧出螢火微光

■ 廖育慧

看起來微不足道，變不出新花樣的每日觀功念恩，
就像螢火微光，一點一點溫暖我和學生阿樂的心房……

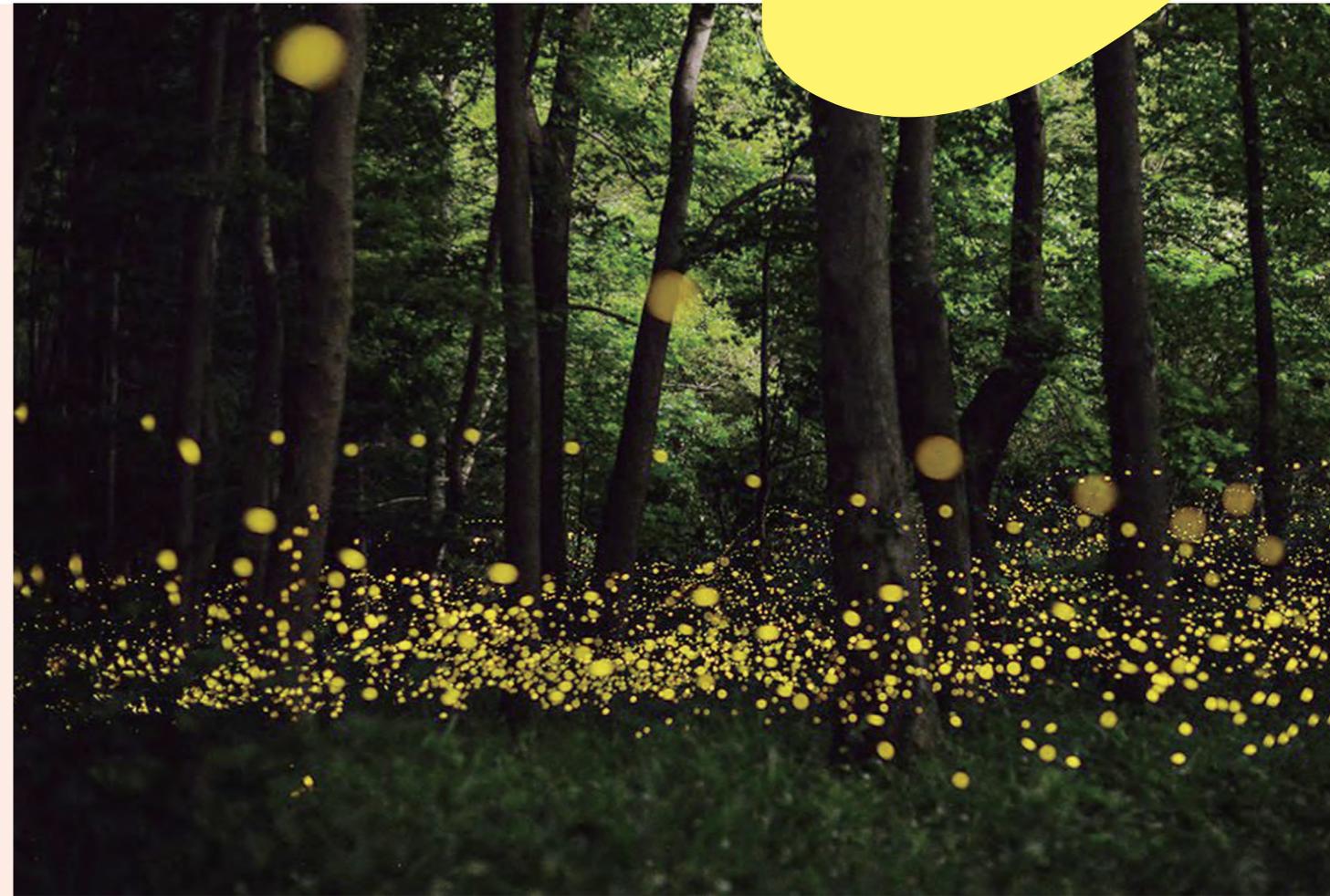
顧當老師以來的歲月，一直很想把學生帶好，只要有好東西就會帶給學生，所以在還能為孩子挑選班級的年代裡，我逐漸成為家長、同事指定的老師，但卻在此時，我遇到了瓶頸。

有一機會，我參加「暑期教師生命成長營」，聽到福智家庭聯絡簿、觀功念恩等概念，好樂之餘回去後立刻推行，不料，種種困難橫互眼前，施行一學期便中斷了。後來在「聯絡簿共學小組」的學習中，我逐漸清楚其內涵，尤其聽到師長說：「不要小看每日觀功念恩，即使每天寫的都一樣，看起來是流水帳，但是記錄的都是善業。」深深震撼了我。以往我只會對學生說：「怎麼每天都寫相同的事情？」我付出這麼多，你竟寫得敷衍，卻不曾從「記錄善業」的角度看孩子！

休息一個學期，再次將記錄觀功念恩的福智家庭聯絡簿，帶回班上。今年

我帶國小三年級，班上有個叫做阿樂的孩子，自幼失怙，媽媽忙於市場擺攤無暇管他。上課時，阿樂經常擅自離開座位，唱歌或是大叫，花樣百出，至於作業能拖就拖，玩耍衝第一。安親班老師告訴我，阿樂的媽媽教養觀念有偏差、阿樂人緣奇差被全班排擠。阿樂的媽媽則認為老師們歧視阿樂。

接到這顆燙手山芋，如何發現其中潛在的美呢？



有一次趁我不在，阿樂拉同學的手、掀開上衣露肚子給女生看、在講台上唱歌打滾等。天哪！真是家裡沒大人了，「你們在做什麼呢？」孩子們說：「老師，你說要用『好表現』來影響他，所以我們都安靜地抄聯絡簿沒有理他，後來他就回座位了。」孩子們的實踐力讓我感動。

其實，阿樂是個很喜歡做事的孩子，掃地、拖地、倒垃圾樣樣搶著做，一發現老師需要幫忙就衝過來。有一次他因

為犯錯，下課留在我身邊寫反省單，寫著寫著突然抬起頭，睜大眼睛望著我：「老師，你有沒有什麼事需要幫忙？」天哪！他完全忘記自己正在寫反省單耶！又氣又好笑。

有一次，實習老師獎賞孩子每人一塊餅乾，心思單純的阿樂，一拿到餅乾就遞給我：「老師，你沒有，我的給你吃。」「這樣你就沒有了，你吃就好了。」他馬上說：「不然我一半，你一半。」一心想把好東西與老師分享。

又有一天阿樂說起在外吃碗粿的情景。他形容那家店生意很好，有位年長的客人沒位子，他立即讓座，客人忙說不用！阿樂說：「你坐啦！長者先，幼者後呀！」「你怎麼知道這些？」阿樂說：「學校有教啊！我們在讀《弟子規》。」客人對阿樂讚許有加。平日讀誦看似心不在焉的阿樂，沒想到《弟子規》可以落實在生活中，真的很美。

阿樂的家庭聯絡簿曾連續一週都沒

簽名。而今我能體會阿樂媽媽生活的艱難，發Line聯絡：「最近您一定很忙，辛苦了！有空的話聯絡簿請記得簽名喔！加油！」隔天，媽媽不但簽了名還補上之前漏掉的部分。當我代她著想，那一堵偏見的牆就分崩瓦解了。

在福智的學習進入第七年，覺得自己很幸福，有師長、有夥伴，有家長與孩子的陪伴，生命可以一步步往上跨，我更能面對自己了。



聯絡簿，翻轉母子情

■蔡佳凌

紅筆，除了圈出學生的錯誤，更要圈出學生的善行。

圈著圈著，在校鬧事、在家欺負媽媽的轉學生，有了令人驚喜的轉變！

四年前，我滿懷熱情從事教職，見到別班老師把孩子教得課業好、競賽好，我也不甘示弱衝課業比競賽、什麼都跟，結果工作繁重不堪，壓力大到一度罹患憂鬱症。心想老師不快樂，孩子會快樂嗎？我決定不教了！此時，有位老師來關懷我、鼓勵我面對問題，又引導我接觸深廣的教育理念，終於建立教學信心，也幫助了學生，甚至學生家人。

老師邀我到她班裡觀摩，那個班真是一片快樂和諧，老師的付出可謂無微不至，孩子個個陽光積極，師生互動真好；我也想經營這樣的班級！於是，陸續參加老師推薦的「教師營」、「生命教育工作坊」，並學習「關愛教育」，漸漸找回教學熱忱與信心。

什麼是「關愛教育」？

「關愛教育是：你必須從頭到腳都關愛他。把自己從頭到腳都變成真的關

愛對方的一個人，你的語言、眼神、動作都會自然流露出你對他的關愛。一旦一個學生發現自己被自己的老師欣賞，發現在老師的心中很重要，他就開始自律。能夠欣賞自己的學生，發現他生命的優點，甚至連他自己都不知道的那些優點，就會讓一個孩子站起來。實際上，與其說是教他，不如說是發現他。」

以往，我只要學生成績好、家長滿意就好，「關愛教育」超越我的局限，透過班上、學校月活動落實，促使親師生交流更密切。一位在校鬧事、在家欺負母親的轉學生，就是因此而迅速改變態度。

這位讓人傷透腦筋的轉學生，在一次「大腹便便」體驗活動中，感受到母親的辛苦，回家後跟父親分享。父親說：「對母親盡孝，目前還很困難，不過可以先做到順從、扮好學生角色開始，也



課寫好了，現在不只不犯，還會主動關心媽媽。我也告訴他：「所有的母親懷孕都很辛苦，你媽媽是外籍人士，來到台灣人生地不熟，語言不通，十年來，何只懷孕辛苦，買個菜發音不準都會被別人嘲笑，你更不能笑媽媽了！」當我指出孩子行為不當時，孩子馬上跑去向媽媽說：「對不起，請原諒我！」

沒想到孩子改變這麼大！我徵詢孩子的意見，拍下聯絡簿上記錄的點滴，希望跟更多人分享，結果孩子的反應讓我十分驚訝，他向我深深一鞠躬，說：「謝謝老師！」眼神中散發著被肯定的光采，也證實了「關愛教育」中所說的。

這名孩子現在已經就讀國中，有次回來找我，還特別感謝我用聯絡簿寫智慧小語、引導他讀經，幫助他改善行為和情緒。

十四年來，在教育園地裡撒播善種子已然成為教育使命，期望未來能利益更多人。

可以教越南籍母親識字。」父子倆在聯絡簿的心靈交流令我好感動，決定深入關懷。電訪中家長很感動，也接受我勸發記下心得。

他寫著：從聯絡簿上記錄的母親節感恩活動，看到孩子成長不少。以前，孩子不會主動關心母親，母親請孩子寫功課時，他會說：「媽媽，我不會寫！」或說：「你又不認識字，等爸爸下班回來再說！」經常欺負媽媽或騙媽媽說功

當班規遇上弟子規

■黃毓琪

記過，可以將功贖罪！悔過書，正是練習作文的機會！

學業成績一把罩，孝悌謹信很糟糕。

班規、弟子規，到底用什麼規矩才治得好？

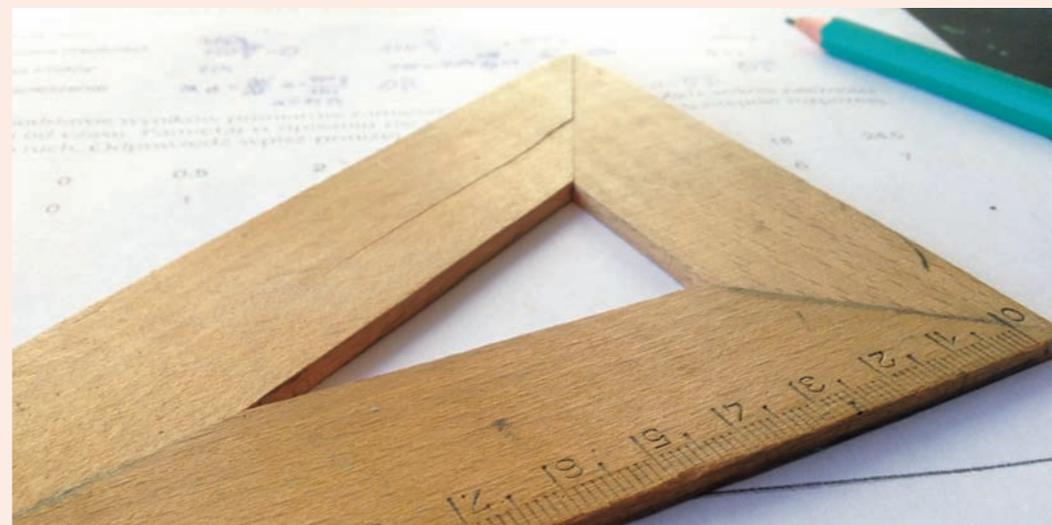
教書二十幾年，我對每一屆學生的開場白都是：「我是你們國中三年的導師，我想成為你生命中的貴人。」至於怎麼當貴人，我向來以「三年後進理想學校」為唯一目標。所以我的班排滿考試，學校早自修共讀的「弟子規」便置若罔聞，我堅信：「我的班只要嚴格班規，不要弟子規。」

聰明壞學生

去年畢業的那班也不例外，我一心想

管好他們的成績，不過管不好他們的情緒。升二年級暑期輔導時，班上有三位男同學不時打架，才處理好隔天又打，他們被我留下來準備處罰。沒等我開口，他們就拿出紙要寫悔過書。看看三位全年級的佼佼者，壓根不怕記過也不怕寫悔過書，因為他們知道可以銷過，悔過書也很會編，我不禁感慨處罰有用嗎？正不知如何是好，順手拉開抽屜，一本「弟子規」好醒目！

那是一位班級帶得相當好的老師送



的，他傳授我的帶班方法都很管用，只剩「弟子規」還擱在這裡沒用上，心想：「就死馬當活馬醫，試試看！」我告訴他們：「今天的處罰是背誦弟子規。」「啊？不會吧！」孩子不可置信。第一次帶孩子讀誦「弟子規」，逐漸發現「弟子規」的美——孝、悌、謹、信，每條理路都是孩子們應具備卻欠缺的。那天，我極度失落地獨坐教室，思考「三年進好學校的目標」是否太短視？進入一流高中職後，還有大學、研究所、就業、結婚生子、全球化時代的競爭等等，具備開展生命格局的智慧，是否更重要？省視自己和三位優秀的學生，以及社會亂象，我再度翻閱「弟子規」，終於做出教學生涯中突破性決定，我要在班上推「弟子規」。

與經典邂逅

我們班不只加入晨間誦讀「弟子規」，還要在生活中實踐。推動後，最先改變的是教室語言，只要輕輕對孩子說：「過能改，歸於無，」他們就會接著說：「倘掩飾，增一辜，」氣氛輕鬆多了，爭執場面少了。但是到三年級要會考了，我正考慮停止晨誦全力準備時，學校改誦「古今背書方法」。這是什麼樣的書呢？好奇之下一探究竟，書中的念書方法讓我如獲至寶，因為對孩

子學習大有幫助，加上對會考有用。「古今背書方法」果真發揮作用，放榜成績比預期更好。

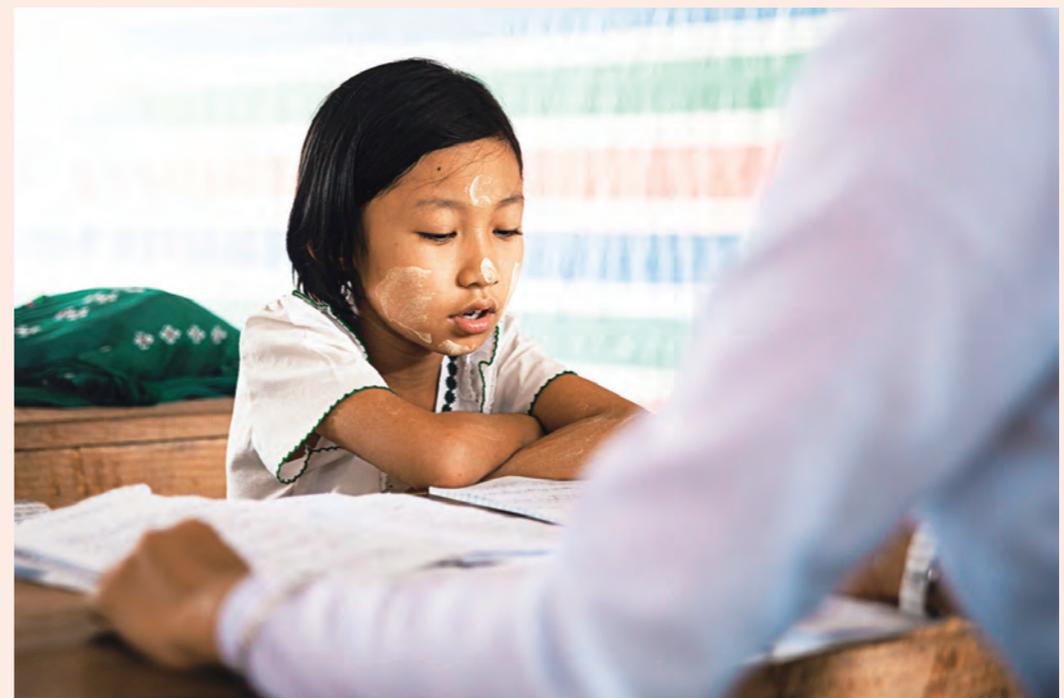
透過孩子們寫的學習單，看到「弟子規」帶動他們實踐孝道。一位同學說，他是獨子原本驕縱慣了，一有他愛吃的葡萄就全部吃光，從不管父母吃不吃。「親所好，力為具」讓他想到媽媽也跟他一樣愛吃葡萄，後來一定為媽媽留一份；這位衝動型的同學也因「德有傷，貽親羞」而改善脾氣。一位平日樂觀的同學，在學習單上說出自己如何轉變內心的委屈，他的爸爸因病在家只靠媽媽獨力負擔家計，清苦的生活，讓他常覺得比不上別人，幸好有「唯德學，唯才藝，不如人，當自礪；若衣服，若飲食，不如人，勿生感」的策勵，他才懂得感恩父母、知道努力學習才是最重要的。還有一位家庭狀況多到隨時可能中輟的孩子，面對接受化療的母親經常情緒失控時，遵循「父母教，須敬聽；父母責，須順承」的智慧語錄，忍著不頂撞，用心陪伴媽媽。

他們畢業時，我回顧三年的陪伴，最有意義的不是好成績或好學校，而是帶他們走入經典中的聖賢智慧，開展出非凡的生命格局，那是他們收到最珍貴的禮物，也是我教書生涯中最美麗的邂逅！

經典，讓他成為小巨人

■蔡淑娟

那天，我在門前撒下一把經典教育的種子，
這一季沒開花、下一季也沒開花，
我等啊等，等到信心搖擺、等到意志消沉，
直到後來，我才發現，原來一切的努力都沒有白費……



我在雲林的小農村任教，這兒的學生生活經驗匱乏，沒坐過電梯或搭過火車；有個媽媽常想自殺，我既要關照學生，又得充當生命線……健全與正向的家庭關係，對他們簡直是種奢侈

和夢想。我不斷思考，要怎麼做，才能真正幫助到這群弱勢而辛苦的人們？透過福智基金會許多經驗豐富的老師熱情相助，我終於理出了一些頭緒。

我的老師說：「小孩玩大刀，刀刃

向外，傷人；刀刃向內，傷己。」在不健全的家庭中成長，心靈尚未成熟的小孩，長大後憑著學識、權力和地位的大刀，遇事較易因一己私利而運用手邊的資源做出錯誤的行為，不會以整體的成長和發展為考量。所以，我的首要目標是藉著帶學生誦念經典、寫善行日記，培養正向、感恩、服務、利他的思想跟態度，之後再依孩子的資質教授知識。

陪伴學生成長並不簡單，有許多內在、外在的障礙需要跨越：學生沒寫功課、無法專心上課……常讓我有老牛拖破車之感；同事對我的品德教育也頗不以為然，他們認為學校課程都教不完了，何必再推經典教育？一來孩子讀不懂，二來考試不會考……教我備感煎熬。我一度調整做法，但和學生無法正向的心靈交流，只有冰冷的學科傳授及要求，讓我非常痛苦、不安。直到後來，我才確信自己的方向是對的，並決定堅定地走下去。

小玲兒時驕縱，我很重視她在孝順和勞動方面的學習。她長大後來看我，說小時候雖然怕我，但過去在校讀經「看字、斷句、慢讀、反覆誦念」的方法，對她的學業及工作極有助益；當心裡的小惡魔怂恿她去做壞事時，小天使會拿經書的內容勸她做出正確的抉擇。

阿健患有妥瑞氏症，他母親就是常鬧

自殺的那位家長。某次聽他說，媽媽又試圖自殺了，他獨力搶救，當下很想像兄妹一樣逃離這個家。可是他想起一個故事：狐狸媽媽被獵人剝去外皮，仍拖著血流不止的身體回到洞穴，餵寶寶喝最後一次奶……無論如何，絕對不能拋棄父母。此外，他工作的學習慢，但老師說過：「用正確的方法練習、練習、再練習，有一天一定學得起來。」因此別人學了一個月的流程，他就花兩個月學會。加上他會主動做事，許多同事因而願意幫助他，鼓勵他繼續向學。

這些孩子以往問題不斷，如今他們的回饋深深震撼著我：原來背經能成為做人做事的準則、生命故事可以解救一個家庭、用心互動會改變一個人的人生。而我自我懷疑和誤人子弟的疑慮也獲得了紓解！

我的朋友曾送我一段話，大意是：「每個孩子都是一顆種子，但每個人花期不同，有的花一開始就燦爛綻放，有的需要漫長等待，不要看著別人怒放了，自己的還沒動靜就著急。要相信他們，靜待花開，也許這顆種子永遠不會開花，因為它是棵參天大樹。」

老師的責任就是把一切的美好給予學生，在他們心中播下良善的種子，無論能否在我任內開花結果，都是我對他們最好的愛和責任。

發現愛睡技優生

■王村益

這是一個充滿愛，而且歡樂的故事！

沒想到，上課經常打瞌睡的學生小季，

最後不但申請到兩個專利，還得到科展第一名、全國技藝競賽第三名！

究竟是老師幫了學生，還是學生幫了老師？讓我們繼續看下去……



學，他也很聽話照做，但數學成績依然不見起色，我又特別拜託數學老師課後輔導，卻仍是進步有限。雖然如此，他仍堅持留校讀數學和補數學，光憑這一點上進心，我就發願要幫助他度過學習的難關。

某天課後，手機叮咚一聲，小季傳了一張照片給我，原來他在寫數學習作本時，靈機一動，拿著雷射光筆直射發光二極體（LED），發現發光二極體會有電壓，接著又將感應電壓拿來取代計算機的電池，發現可以推動。他問我為何會有如此現象？我終於恍然大悟，他為何每天留校算數學，成績仍越考越差的原因了。於是，我考慮讓快升高二的小季參加科展，科展需要紮實的數學推論，也許能讓他從實作中了解數學的重要性，產生學習動機。

擔任電子科專任教師多年，四年前接了新班當導師，其中有位技優生小季，他對專業科目充滿熱情，卻忽略基本學科的學習，上國、英、數時經常打瞌睡。我建議他放學後留校練習數

競賽中學習

全國技能競賽和全國技藝競賽是高職界的重要賽事，從訓練選手到決賽結束，指導老師需花一整年的課後時段陪伴學生，有些比賽內容是業界最新的晶片運用，師生需花很多時間熟悉。科內由兩位對參賽充滿熱情的老師負責培訓學生，目前A老師已交棒給一位年輕老師，卻因他調至夜校任教，我只好臨危受命帶學生參賽。

相較於B老師的豐富參賽資歷，我則是零經驗值，既沒學過比賽的專業項目，也沒教過相關課程，內心著實忐忑不安。兩位選手每天一起做科展的實驗，我擔心很快就被自己的指導生，識破我跟B老師程度上的差異，畢竟這會影響我的班級經營和專業學科的權威性。

面對此一難點時，真如老師的關愛教育點醒我：「在這過程中，你不用把自己塑造成百分之百的強者，應該教學相長，互相幫助。當你遇到困難的時候，可以向自己的學生求助，這沒有什麼放不下的。」我反思學生會從老師的身教中學到什麼呢？於是，我鼓起勇氣問小季：「老師沒有參賽經驗，你真的要當選手嗎？參展在高三，如果因參展沒辦法好好準備升學考試怎麼辦？」沒想到小季回答：「老師，我認為選手就是要靠自己先自學，遇到問題時再和老師一

起討論就好了！」他的一番話平息了我的擔心。很幸運地，後來有一位對專業科目非常熱中的退休老師常常回來陪伴我跟小季，而小季也讓我刮目相看，我只要負責出題目，他自學能力很強，都是自己找出答案。

陪伴小季的過程中也曾遭遇困難，我們的科展是三人團隊，小季找了兩位同學，我們進了全國科展的第一名，並成為被保送到國際科展的選拔隊伍，但其中有位學生的學習態度不佳，加上我處理不妥，後來三位都放棄了國手資格的選拔。那一陣子，兩位退出的學生都閃躲我，只有小季的母親跟我說，他放了「觀功念恩」四個字在他的Line大頭貼上。回想一年級時，我曾經責怪他常遲交成長札記，沒想到在關鍵時刻，他竟然拿學過的好概念提策自己，更重要的是他在專業科目上的認真態度，也提醒我在教學上，應該要更重視引導學生能獨立學習的重要性。後來小季在全國技藝競賽榮獲季軍，畢業後也常回母校開課，指導其他畢業生他自學來的晶片運用。

學習當學生

由於科內很多位老師屆臨退休，師資面臨斷層的問題，參與了這一屆競賽後，我開始思考，對於一位新進教師，若同時要兼顧班級經營和教學，放學後



還必須學習新的專業科目，這將會嚴重影響學生的上課品質。福智文教基金會教導我，一位教師除了當老師外，還有一個職責，就是善於當一個好學生。於是我商請那位退休老師，每週回來上一堂課，加上小季給我的啟發，我們約定要一邊上課，一邊發展一套可以讓學生自學的教材。學生參展是否得獎是其次，重要的是自學能力增強了，將來才有熱情和自信，解決更多未知的難題。我立刻調查了科內一年級生是否有意願報名，沒想到才高一的學生，居然有二十多位都搶著要參加。

我感激那位退休老師願意回來開課，因自己過去考不上大安高工，現在終於有機會當他的學生，圓了當年的夢。面

對新課程，我樂於擔任班長角色，每堂課都大聲地喊著起立、立正、敬禮，跟著這一群新生每週恭敬地向這位老師學習，重溫當學生的快樂。這一群學生也很不簡單，才一年級就自願每週一次課後留下學習如此艱澀的專業科目，或許除了對專業的興趣，更是全班共同對老師的恭敬氛圍，成為我們持續熱情學習的原動力。

曾讓我掛心的小季，最後不但申請了兩個專利，還獲得科展第一名、全國技藝競賽第三名，更重要的是，他讓我看到師生教學相長的快樂。所謂「學而時習之，不亦說乎？有朋自遠方來，不亦樂乎？人不知而不愠，不亦君子乎？」就是這種感覺吧！

幸福列車啓航 第三站

孩子是幫助我成長

的貴人——謙卑

教案 ■ 福智家長聯誼會

孩子，你是我生命中的……

「附屬品」，我生的、我養的，當然是我的！

「玩具」，玩玩還可以，找麻煩可不行！

「小天使、小可愛」，因為孩子很聽話。

「磨娘精、討債鬼」，不乖啊，很難搞！

「心肝寶貝」，所以是掌上明珠。

「牽腸掛肚」，直讓我憂心忡忡。

……你如何定義，你就如何教育。



看一看1

兩代虎爸的孤獨

家有兩千金，老大常給我驚喜、老二則帶來驚嚇。

老大像我會讀書，是老師眼中的模範生，成績優秀外更是比賽常勝軍；老二愛玩不愛讀書，成績不佳讓老爸我既頭痛又沒面子。

身為醫師，也是他人眼中的人生勝利組，面對老二的糟糕成績，我從好言鼓勵到醜話說盡，甚至連體罰都使上了，仍不見效果，父女關係持續惡化中。

女兒見我回到家，就像老鼠看到貓一般，馬上溜回房間，是害怕還是討厭，我也不清楚，似乎躲著我比較安全。看著女兒對我相敬如「冰」，才驚覺自己複製了和父親的關係。

回家探望老父，與他總說不上幾句話，便陷入長長的沉默。雖然已為人父多年，但在威嚴的父親面前，仍自覺是當年那個打罵教育下、悶悶不樂的男孩。即使求學路上都就讀第一志願，也考上父母心中理想的醫學院，成為人人稱羨的醫師，但天倫之樂離我很遙遠。

東方人認為「棒下出孝子，嚴師出高徒」，父親的鐵腕教育使我成績傑出，卻導致父子關係冷漠疏離；不知不覺間承襲了老父嚴苛責罰的我，難道跟小女兒的未來也只能相看兩無語？

水蓮阿姨小叮嚀

父母太習慣站在自己的角度看待孩子……

印度電影《心中的小星星》提到澳洲東北方有一座「索羅門群島」，那裡的原住民不用斧頭，也不用鏈鋸機，而是用惡毒、狂暴的語言咒罵樹，等待樹木自行枯萎倒下。

很多時候不是孩子長大、翅膀硬了，所以突然開始反抗父母、變得不受管教，而是因為父母出口就是否定和責備，這些語言落在孩子心中，成為疏遠父母的種子，而後發芽、開花、結果。



小故事，大啟示

插秧歌

手把青秧插滿田，低頭便見水中天；
心底清淨方為道，退步原來是向前。

此偈為唐朝布袋和尚所作。布袋和尚的生平眾說紛紜，偈頌內容也有版本差異，解釋上更有深淺不同。攝其共通處，是勸人反躬自省、以退為進，勿競短爭長、道人是非。

八卦玄機

「八卦」這兩個字大家耳熟能詳，那麼到底是哪八卦？答案是「乾、坤、坎、離、震、巽、艮、兌」這八卦。若將八卦兩兩排列組合，則能形成六十四卦。

「謙卦」是六十四卦中的其中一卦，上半部是「坤卦」，下半部是「艮卦」，「坤卦」象徵大地，「艮卦」象徵高山，當兩個卦合在一起，呈現出高山屈倒於大地之下的形象，表示謙卑。

上半部的「坤卦」有三個筆畫，下半部的「艮卦」也有三個筆畫，每一個筆畫都叫爻，六個筆畫加起來就是「六爻」。謙卦六爻皆吉，無論怎麼解讀都是好的、吉利的意思。其他六十三卦的爻，有的吉利，有的凶險，都沒有像謙卦這麼好的！



想一想

放低身段的謙卑是如此美妙……

什麼是謙卑？

跟人接觸的過程中，發現每個人真的就是一本書。各種各樣的業力，各種各樣的思想，形成千奇百怪的生命。一開始你可能會覺得很驚訝，久了之後，你就會覺得這很豐富。

走進任何一個人的心，必須懷著謙卑的心，不謙虛的話就讀不懂，要非常小心、仔細地閱讀，才能夠讀懂。

★錯誤的謙卑：上到這堂課，有些父母會覺得很委屈：「我已經夠謙卑了！孩子說一，我都不敢說二，結果還不是教育失敗！」所謂謙卑，並不是要父母當服侍皇帝的「小李子」角色，對孩子言聽計從、唯唯諾諾、唯命是從，這樣教養出來的孩子很容易過度自我膨脹、不懂得代人著想。

★正確的謙卑：放低自我，蹲到孩子的高度，走進孩子的心、讀懂孩子的心。

看一看2

花屁屁

一年一度的陽明山花季又到了，阿平興高采烈地帶著全家大小前往賞花！杜鵑、牡丹、櫻花、茶花；粉色、白色、桃紅色；有的一枝獨秀，有的花團錦簇，好不熱鬧，好不繽紛！

就讀小學一年級的女兒玲玲回家後，用彩色筆在圖畫紙上留下回憶。

「玲玲啊，花不是這樣畫的。」明明是五個花瓣，怎麼會畫成兩個對瓣呢？左邊一個圈，右邊一個圈，阿平暗嘆女兒完全沒有遺傳到自己的繪畫天分。

「才不是花呢！」玲玲一把搶過圖畫紙，瞪大眼睛。

「那是什麼？」阿平失笑。

「那是大家的屁屁！」玲玲說。

是呀！高度不同，看到的景觀自然不同！

一個是滿樹花朵，一個是滿園屁屁。

兩顆糖

我有一個三歲大的小孩，他很喜歡吃糖，但是他牙齒蛀得很厲害，所以我平常不太給他吃糖。有一天，他又跟我說：「媽媽，我要吃糖果。」我跟他說：「好，只能給你一顆。」但是他要求我說：「媽媽，我要兩顆。」

「一顆就好。」我說。

「兩顆嘛，給我兩顆。」孩子說。

兩個人僵持了一下，我突然靈光一閃，想到關愛教育說走進任何一個人的心，必須懷著謙卑的心，才能夠讀懂，於是先把自己想法擱在一旁，試著去了解孩子。

我說：「好啊，那媽媽先給你兩顆。」然後拿兩顆糖給他。沒想到孩子拿到這第二顆糖後，竟然塞到我的嘴巴裡面去，他說：「媽媽，你吃一顆，我也吃一顆。」當下我才恍然大悟，自己真的是誤解他的心了，原本負面地認為孩子貪心、愛吃糖，事實上，他是那麼善意，他在為我著想！

馬桶水怪

澳洲朋友有個九歲大的孩子，最近上完廁所都不沖水，讓他非常困擾，他試過各種說法，曉以大義、軟言相勸，孩子依然故我。

「不沖水的話，細菌愈長愈多，我們會生病喔！」

「跟你說幾遍了，上完廁所要沖水啊！」

「再不沖水，週末就不帶你出去玩。」

「你這孩子真是太懶惰、太不衛生了！」

對孩子的標籤越貼越多，直到他想起關愛教育中所說的謙卑……

孩子為什麼不願意沖水呢？當他放低自己，去了解孩子，才發現原來孩子是受卡通影片的影響，認為只要沖水，就會有水怪從馬桶冒出來。多麼可愛又天真的理由呀！



水蓮阿姨小叮嚀

認識到謙卑的好處後，我們產生一份想變得謙卑的好樂心，但如何謙卑？先認知到彼此的差異，再進一步放低自己，聽到對方真正的聲音。



看一看3

婷婷的珠算課

喜歡數學的小女兒最近吵著要學珠算，但老師看來頗為嚴厲，一期八堂的珠算課，上到倒數第二堂，小女兒堅持不下去了。我不希望養成她遇難就退的習慣，又不希望用強硬態度使她屈服，使她受傷，便靈機一動問她：「以滿分是十分計算，上次妳感冒鼻塞很痛苦，那痛是幾分？」

她回：「兩分。」

「之前哥哥打妳一拳，那痛是幾分？」

她回：「四分。」

「那進去上課的痛苦呢？」

她回：「十分。」

「那不進去上課呢？」

她回：「二十分。」

噢！我心想是零分才對吧！又追問：「為什麼是二十分呢？」

她邊哭邊說：「因為你說不上課還要再來兩次，所以是二十。」

突然間，我笑了，女兒也笑了。這種時刻，她的小腦袋一點兒也不迷糊，可見她不是在鬧情緒，而是真的壓力很大。我馬上抱著她並安慰她，此時老師也出現幫忙：「婷婷，不是每個學生都跟你一樣乖，很多學生都很調皮，所以老師要很兇，大家才會安靜上課。」我趕緊幫腔：「就是妳聽話，老師看到妳很開心，妳要不要進教室幫老師維持秩序啊？」女兒看我跟老師一搭一唱，也覺得老師似乎不是那樣兇巴巴了。見她態度有些軟化，我讓她自己決定——是要回家，還是上課。她擦乾眼淚後說願意去上課。

當下我真是既佩服又欣慰，就問：「妳知道媽媽今天要教妳什麼嗎？」她抬著小臉望著我，回答：「堅持。」原來女兒完全理解我對她的期待，原先的擔心一掃而空，我趕緊鼓勵她：「媽媽的心妳都懂，我相信這一關妳一定跨得過！」女兒盯著我並伸出小手說：「媽媽，妳牽我進去吧！」

想起我的老師勉勵過我：「面對小孩幼小的內心時，大人要找一個離他心靈最近的渡口，擺盪到他心裡去。」只要我願意謙卑，放下身為父母的強勢姿態去傾聽，當下便很快地走進她的心，以後就不需再花雙倍時間來拉進彼此的距離。

想一想

因為謙卑，有了不一樣的學習，所以孩子是幫助我成長的貴人。

★蘇秦，春秋戰國人，成功合縱燕、趙、韓、魏等六國對付秦國，揚名後世。他曾經窮困潦倒、狼狽至極，在這種狀況下，父母、妻、嫂非但沒有安慰他，反而奚落他，輕蔑他，促使蘇秦不惜以椎刺大腿，發憤讀書，最終功成名就。

★孩子有時候給我們帶來挫敗、難題，好比蘇秦的父母、妻、嫂，使我們經驗到苦的感受，這樣的角色，往往是打開我們心胸格局，推動我們成長的貴人。

學習後



雨過天青

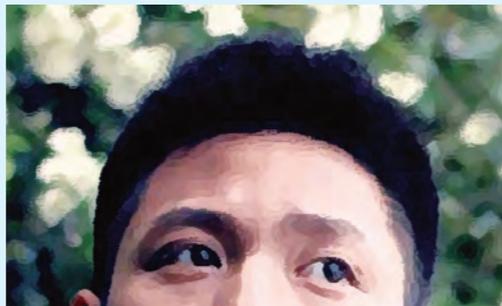
平日在海外工作的小兒子在颱風夜前夕回台，次日清早為娘的我孜孜地為全家煮了一大桌豐盛的早餐，正想招呼小兒子和媳婦一起來吃時，夫妻兩人手牽手開心地表示要外出用餐，面對滿桌的佳餚大兒子倒是大快朵頤，我這老媽卻是吃得悶悶不樂。

事後，反省到底是我的看法有偏頗，還是孩子故意跟我作對？拋開母親的主觀立場，試著同理孩子，兒子和大腹便便的媳婦聚少離多，難得能夫妻獨處講些悄悄話，當然就婉拒娘親的好意。看清問題的癥結點出在自己身上後，颱風天的母子交手，總算雨過天青。

兒子的透視眼

讀中學的兒子預告下週要帶幾位感情不錯的同班同學來家裡作客，為此我也準備了許多他們會喜愛飲料和零食。

當日，兒子送走同學後，竟反應他們以後不敢來家裡玩了，讓我非常納悶。兒子解答說：「媽媽，妳知道妳不笑時看起來很嚴肅嗎？」



做功課

● 請觀察自己跟孩子說話、互動時的態度是否謙卑？（可錄下自己與孩子一天的對話，檢查自己習慣謙卑嗎？）



水蓮阿姨小叮嚀

★「我的想法就是我的教學理念。」把孩子定義為幫助我成長的貴人，謙虛的放下自己、讀懂對方、好好說話，才能讓彼此的生命相互提升、交相輝映。

幸福台灣

Happiness in Taiwan Concert
2016 讚頌音樂會

來自內心虔誠祈禱所凝結出來的樂音

有沒有一種幸福
是大的
是溫暖的
不分你我 永遠不會消失的

指揮 / 陳雲紅 — 夢蓮花讚頌合唱團 指揮 / 王子承 — 夢蓮花交響樂團 · 夢蓮花絲竹樂團
蝦米人聲樂團 · 部落原音 獨唱 / 鄧吉龍 · 傅孟倩 · 孔孝誠 視障鋼琴家 / 許哲誠 歌手 / 蘇盈之 · 施易男

8/30 19:30 基隆文化中心演藝廳 9/3 19:30 花蓮縣文化局演藝堂 9/17 19:30 臺中市圓滿戶外劇場

主辦單位 — 財團法人夢蓮花文化藝術基金會
購票請洽 — 兩廳院售票系統 www.artsticket.com.tw
票價 — 基隆場 · 花蓮場 〈300 500 800 1000〉 台中場 〈500 1000 2000〉
加入【夢蓮花之友】購票享九折優惠 (每人限購四張)
演出部分所得捐贈支持當地弱勢音樂團體

www.dreamlotus.org



我心目中的 讚頌



與夢蓮花合唱團練習，讚頌的詞句總是洗滌內心...
讚頌，簡約的旋律，平易的文詞，
讓我看見自己，尋找內在真正的平靜...

指揮 / 陳雲紅 夢蓮花讚頌合唱團



我熱愛音樂，也很享受音樂不同形式的表現方式，但讚頌跟其他音樂不一樣的地方
就是，它似乎蘊含一種光明、正面的能量，能帶給演出者和聽眾不一樣的幸福感。
在台上指揮時，自己常常被讚頌感動到流淚不能自己，身為演出者，我想要把這份
感動傳遞給在座的每一位聽眾，讓他們也能體會到那不可言喻的感動和美好。

指揮 / 王子承 夢蓮花交響樂團



如詩、如畫，用音繪刻畫生命真情！
是道、是理，以正音歌詠和諧萬物！

留德聲樂家 / 鄧吉龍



站在佛法門外，我看讚頌是藝術歌曲，如同唱舒伯特。
接觸佛法卻又滿頭疑問和猶豫，我看讚頌是修行者情感的提煉。
直到佛法滲浸了靈魂，主宰了思考與作為，讚頌的旋律與歌詞的運行，便在空氣中
成為單純的能量。

花腔女高音 / 傅孟倩



“歌唱是表達意念時，能量的最強大的途徑.....”
我意大利的聲樂師父一直如此教誨我。
因此，讚頌將是語言之外，傳遞和接受佛法正念最撼動人心的一種過程！

旅義男高音 / 孔孝誠



讚頌是一種解壓的途徑。
在經過一天的紛擾之後，讓我的心得以沉靜下來。
時常接觸它，甚至能把自己從害怕的深淵裡解脫出來。

視障鋼琴家 / 許哲誠



從歌詞中帶出更多的正能量。
從音樂更加認識生命是什麼，希望這些正向音樂能影響下一代，用不同的方式體驗
生命的美好。

歌手 / 蘇盈之



首次嘗試唱跟一般流行音樂不一樣的曲風。
一輪明月的詞曲，可以讓人沉澱心靈回味無窮，就像好茶一樣的回甘。

歌手 / 施易男

屋簷底的心颯

■曉路

強颯離境後的一天，賣場恢復營業。一早開店，就看見掉落的帆布、傾倒的盆栽、離開土壤奄奄一息的路樹。唉，我心愛的虎尾蘭，一條尾巴給颯風折了，也沒聽見它吭半聲，真是勇敢。

天氣炎熱、雨多淋滂、蟲蟻活躍，什麼根莖類、瓜果都長不出來，剩下幾包黑葉白菜、尼龍白菜、皺葉白菜、黃金白菜寂寥地躺在門市冰箱。算來算去都是白菜，不知道的人，還以為除了白菜，我在賣空氣呢！

就在這樣的情況下，O小姐大駕光臨了。

O小姐長得像O，身體圓圓的，臉也圓圓的，有一種貴婦福態福氣的氣質，看上去年紀不是很大。她用她溫和的眼睛巡視冰箱一輪後開口了：「這包嫩薑怎麼這麼大包啊？吃不完啦！」比起抱怨，更像是一個人的嘀咕。

身為一個店員，首先要練的就是眼觀四面，耳聽八方的功夫，客人的心聲，分貝再低都不能遺漏。同事很快地湊上前去說：「我幫您把薑分成兩半，賣您

半包就行了。」

顯露在O小姐O型臉上的驚恐的O型眼和O型嘴。

怎麼不是驚喜，而是驚恐呢？

O小姐不問自答：「這樣我會害怕欸，是不是那包薑有什麼問題，你才要趕快想辦法賣給我？」

「小姐，您內心的小劇場情節未免太過曲折離奇，懸疑萬分！當我們是諸葛亮擺空城計，還是龐涓弄孫子兵法笑裡藏刀啊？不過是賣包薑，需要算計什麼陰謀大論？」我在心中暗嘆著。

然後我照著在學校行政單位打工時學到的說話方式跟O小姐說：「姊姊，您是不是在社會上打滾太久，不相信人性的美好了？」學校行政單位的姊姊們說，遇到女生，管她是阿姨還是阿嬤，一律叫姊姊！

O小姐的臉埋進冰箱，直視著上層的板條和韓國年糕，看不出是啥表情，低低地說了聲：「人性本惡。」

很想跟她說，這問題我請教過法師：「孟子說得對，還是荀子說得對呢？人性是性善還是性惡？」法師說性空呢！



可是我沒開口，只是一個勁兒地對她傻笑。

最後，O小姐決定買下那包折半的嫩薑。

颯風離開了，很多人心中的風暴卻未曾停歇。不管是電視廣播，還是報章雜誌，我們眼所見、耳所聞，幾乎都是負面新聞。日本安養院的離職員工一小時內砍死十九位殘疾人士，十九歲的年輕人在法國教堂殺害八十幾歲的老神父，還有人惡意在行經台北松山區的火車上擺放爆裂物，造成二十幾人受傷。

對於人性的美好、社會的光明面，我們的信心已經搖搖欲墜。

《般若經》說：「若菩薩摩訶薩見風劫起，三千世界所依風輪飄擊上涌，將

吹三千大千世界蘇迷盧山、輪圍山等諸所有物，碎如糠粃，欲以一指障彼風力令息不起，當學般若波羅蜜多。」

萬物本非獨立有，每一件事物都是相互觀待、彼此依存而生，身在其中的我們，不管是位高權重的大人物，或是名不見經傳的販夫走卒，都會對這個社會產生影響，所以一定要積極地在一言一行中，傳遞光明、溫暖的東西。哪怕是一包折半的薑也好，所有的善念善行，都會產生作用。

有空的時候，誦幾頁《般若經》吧！從佛陀的眼光看待世界，會發現萬里晴空。一切有情等心相向，如父如母，如兄如弟，如姊如妹，如友如親。試試看吧！誰做誰知道，不做不知道。

封面故事 Cover Story

登七樓峭壁，採蔬錦繁花——

One Nature

樊花錦

文 ■ 依依 知意

攝影 ■ 李昇霖



考量交通易達性和能見度，多數餐廳會設置在一樓。今年五月甫開張的樊花錦餐廳獨樹一格，既不寄居於熱鬧的百貨公司，也不落腳在喧譁的馬路旁，它以博物館為鄰，靜靜地綻放於七樓峭壁，有緣的人啊，自會嗅著它的撲鼻芬芳，登樓採摘。

叮，傳菜鈴的聲音清脆遠播。一道道色澤亮眼、擺盤美觀的西式蔬餐，如華似錦，繽紛上桌！



醬料達人陳宇恬 有愛無畏推蔬餐

重視養生飲食、關心弱勢團體的人，對於陳宇恬大概不陌生，他創立「悅豐食品有限公司」販售自己調配的天然醬料，也接手「集賢庇護工場」，讓身心障礙的孩子從事健康食品包裝、販賣。已投身多項公益事業的他，並未因此停下助人的腳步，2014年底，他以餐飲新手之身，出錢、出力、出點子，協助蔬食餐廳樊花錦開張。

峭壁

投資餐廳的行為不稀奇，稀奇的是他投資餐廳的動機。

一般人贊助一項計畫或事業，都是抱持將來可以得到回饋的動機，如果贊助對象眼前需要大量資助，未來又不具吸金潛力，那多半會被劃進地雷區、列為拒絕往來戶。

位於宗教博物館內的樊花錦餐廳就屬這種具備挑戰特質的典型範例。

首先，它曝光度低、易達性低，如天空之城、如一面峭壁，設在大廈七樓，非得多付出幾分辛勞，方能睹其風貌。路上行人走過、路過，不曾抬頭看過。（即使抬頭也看不清吧！）不像一般低樓層餐廳，把店面櫥窗擺設做好，就得到一個向陌生人招手，廣開知名度的機會。

其次，堅持選用七成至九成具慈心理念的天然或有機蔬果、醬料。這些食材不施農藥、不施化學肥料、不用除草



劑，得來不易，成本自然較高。省不下原料的錢，又不願提高餐點價位，只能賺少賠多。

第三，它專賣蔬食，在用口味打動顧客之前，還得先等他們跨過蔬食吃不飽、都是素料、菜色沒變化的概念門檻。

不要說回本了，從一開始，陳宇恬就是用肉包子打狗，天天年年、歲歲朝朝，眼睜睜看著大把大把的鈔票有去無回！

「若所有的人都從商業角度考量，這世界就沒機會。」陳宇恬當年走過接手

集賢庇護工場第一年慘賠的艱困，如今又遇到經營樊花錦沒幾個月，就用掉鉅額資金的窘迫，但他說：「對的事就是要去做。」

繁花

先做對的事，再把事情做對。對陳宇恬來說，開發健康食品、推廣蔬食，就是一件對的事，值得他為此揮汗、燒錢、流淚。

大學時的瑜伽老師告訴他：「十七公斤黃豆，才養一公斤牛肉。」以一客牛排八盎司來算，一公斤牛肉可以餵飽



四個人的一頓午餐；以一百克黃豆打一杯豆漿來算，十七公斤黃豆可產出一百七十杯豆漿。一塊地拿來種蔬果可以養活的人口，比畜牧可以養活的人口多太多了！更不用提牛隻放屁會加劇溫室效應。

從愛護環境、愛護生命的角度來看，蔬食是一項很不錯的選擇。尤其是天然或有機蔬食，不灑農藥化肥，保護了不可計數的小生命。陳宇恬體會到，對這些小生命而言，我們只是吃一口蔬食，就成了牠的救世主、觀世音菩薩，有什麼比這個更好呢？

知音

陳宇恬以One Nature樊花錦為餐廳命名。One是數量上的一，同時也有「一體」、「唯一」的意思。因此One Nature有兩種解釋，第一種是指我們只有一個自然，應當好好珍惜。第二種是說每位前來用餐的顧客，以及員工、合作廠商、老闆本身，都像朵朵獨一無二的花，各有特色，充滿差異，當我們齊聚樊花錦，想著同一件事（愛護自然）、做同一件事（愛護自然），就成為一個整體。

我們在一起，讓大地恢復元氣、繁花似錦，自己本身也成為一道繁花似錦，最美麗的風景。

崇高理想，誰理解？誰支持？誰呼應？提到影響陳宇恬至深的人事物，便是他在「悅豐食品」的合作夥伴——里仁公司和育成基金會。

陳宇恬不斷地說，自己是「被里仁養大的」。陳宇恬在多年前見過里仁的創辦人——日常老和尚。他還記得，老和尚眼睛很亮，笑得好開心。老和尚知道天然有機事業難做，因此親切地問候這群懷有遠大理想的年輕人：「大家好不好啊？夠不夠用？」陳宇恬當場感動得眼淚直流。「世上有人懂我的苦，了解我的努力，」所有的苦都被老和尚撫慰了。即使大眾不了解，必須忍受寂寞去耕耘也心甘情願。

育成基金會的成員是心智障礙孩童的家長們，他們為了自己的孩子，奮不顧身地接受勞工局委託，辦理庇護工場，這樣「父母深情，永不放棄」的使命感及責任心，令陳宇恬非常感動。他希望之後餐廳點心烘焙坊辦起來時，能找庇護工場的孩子們，一起加入烘焙坊的工作，互助互惠。

宗博館一樓入口的天花板有一「珠玉之網」，售票小姐說：「各個宗教的善念，串聯著我們每個人的內心世界，就像是天上的星星，輝映著天空。」宗博館七樓的樊花錦餐廳，也是這樣一張網子，串聯你我心中的善念，交相輝映。



不只是餐廳

兩張椅子，一張桌；點菜用餐，後結帳。多數人的餐廳經驗都很簡單，就是圖方便，免下廚、免洗碗。樊花錦蔬食餐廳，跳脫一般人的想像，高美感空間設計直逼展覽館，讓到來的賓客，在大飽口福、開心購物之際，還能體驗用「吃」改變世界的奇妙威力。

愛心集散地

說是到樊花錦用餐，不如說是到樊花錦享受！

樊花錦，與宗博館對門相望，踏進樊花錦且稍留步，往上瞧，頂上有「哈哈鏡」（上圖）照著！三面明鏡高懸，不



只匯聚了餐廳所有的好視野，還有重重無盡的善意，變換其中的往來顧客，被陳宇恬譽為「最美好的風景！」

入口左側，形塑得堅挺厚實的兩棵大樹（左圖），以樹的形狀代表生機盎然的叢林，樹上陳列集賢庇護工場、里仁、公平貿易、主廚特調的花果蜜等等天然或有機食品，一旁還有各種有機蔬果。

右側，是清涼的飲料蔬果吧，製程長達三、四天的冰滴咖啡（下圖）、主廚拿手的蔬果沙拉可以內用外帶，未來還有宅配。精心籌劃中的點心坊，以台灣本土小麥及老麵做出最好的麵包，並醞釀推出



「倫敦糕」這類古早味中式糕點。

時尚設計

走進用餐區，若不仔細觀察，並不容易發現整個餐廳壁面全部純白一片（上圖），色彩繽紛的布飾是引人注目的焦點。陳宇恬說：「全部白色，是設計師的堅持。」儘管大多數人認為餐廳多油污不適合白色，設計師仍相當堅持。除



了堅持純白，設計師也堅持天花板不用輕鋼架，保留了原有的挑高。設計師是陳宇恬的好友，曾設計誠品和京站，他告訴陳宇恬：「要用裝飾取代裝潢，」果真營造了出人意表的效果。清一色白的空間中，設計師掛飾十色布條，正是宗博館所展示十個宗教的顏色，又以白色布飾串聯，十色自然融合為一。布飾不只顯出獨特設計感，餐區也因而巧妙地隔開。

一張張白淨的餐桌上，投照著柔黃的燈光，看著顧客坐擁寬敞恬靜的空間，陳宇恬悄悄地說：「知道嗎？坐在不同角落，就能享有不同視野、不同感受。這是我的發現。」

環保愛地球

來到燻花錦銷售區，不只食品、蔬果耐人尋味，架上的環保袋，也散發獨特品味。方整又顯得寬厚的環保袋上，印著一個陶醉在大自然的小女生，坐擁鳥語花香的恬然盡寫臉上。這幅圖案，也正是「Love Nature 愛天然」集賢庇護工場標章。



▲▶討喜的環保袋。

陳宇恬說：「燻花錦不送禮盒，顧客若有需要，有可愛的環保袋。」討喜的環保袋容量不小，不只實用還可以重複使用，拉開拉鍊，選購的蔬果、餅乾、花果茶……全部都可以放進袋裡；拉上拉鍊，保護到家；回家後，防水的環保袋還派得上用場，要冷藏的蔬果繼續放袋裡，拉鍊一拉，直接送進冰箱就成了！

算一算，靠這個環保袋，這趟省了幾個塑膠袋呢？





主廚， 佳餚的靈魂

視線穿透樊花錦廚房明亮的玻璃窗，工作人員按部就班、各司其職，順利且流暢地完成出菜前置作業。主廚默默掌舵，將繁瑣變單純、吵雜變寧靜。紅蘿蔔、甜菜根、馬鈴薯……在這些美好心靈的巧手下，成就蔬食饗宴，暖胃又暖心。

擁有十三年西式料理經驗、一



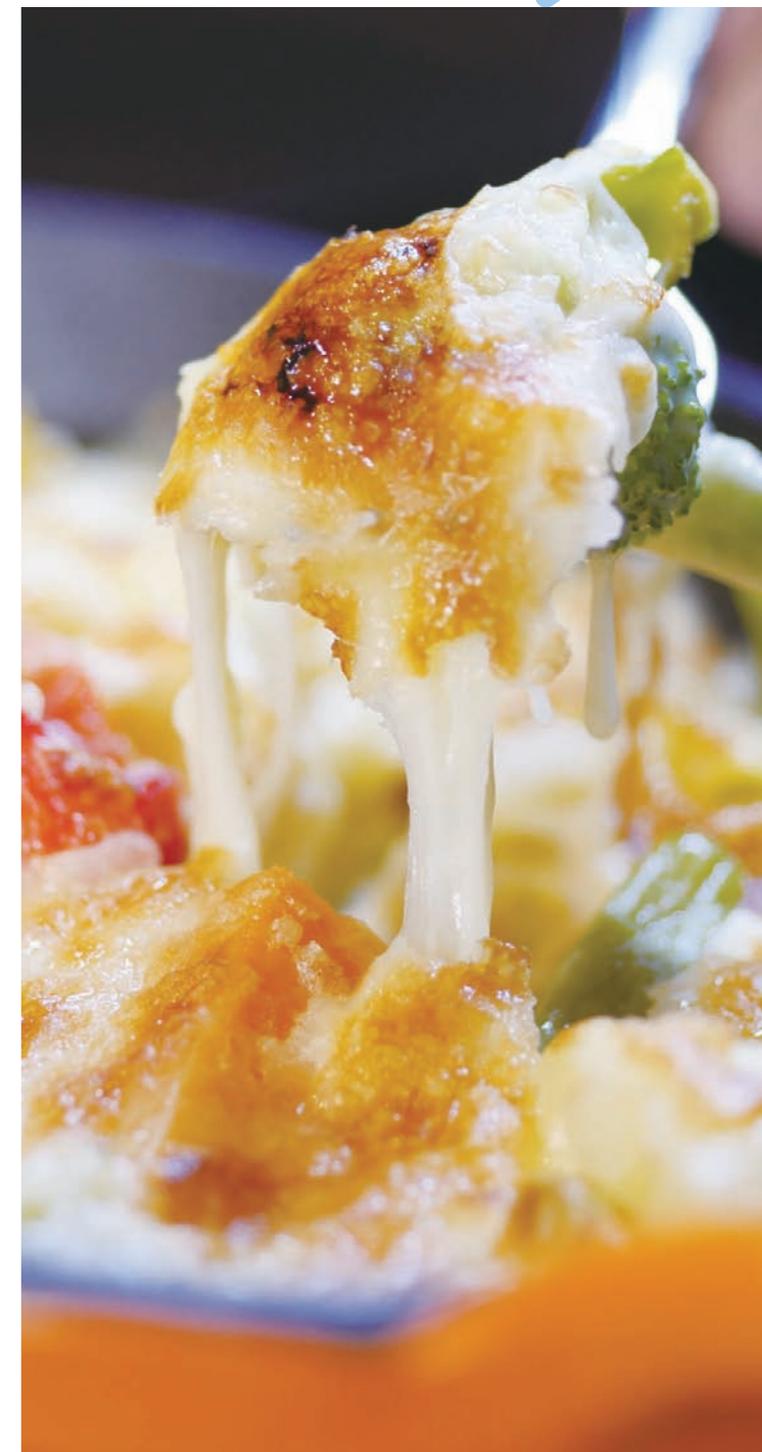
年川味廚藝的樊花錦主廚簡世豪，隨手拿起廚房備料，信手拈來就是一道讓人驚艷的料理，而這個讓人著迷的滋味，竟有著一份特別的因緣。

簡世豪說起由葷食的西餐料理，轉換蔬食跑道的過程，覺得這是一個緣分，因為父母都是虔誠的佛教徒，從小耳濡目染，而且每周末都隨父母一起去朝山，雖然當時還沒學佛，但對佛法有一份親近的感覺，多年後，他跟著感覺走向了蔬食。

他回想學做法式料理時，海鮮是普遍

的食材，當他取下蟹肉做螃蟹燉飯時，心裡恐懼不已；為了嫩煎魚排，魚肉取下後僅剩頭部，魚竟然還在掙扎，不忍的畫面讓他再也不敢殺魚。心底吶喊：「我不喜歡殺生，如果能做素食的話該有多好。」只因身為學徒，得先學功夫，等待出師的日子。

終於熬到選擇的那一天，簡世豪離開西餐廳回到桃園，在「蕃薯藤TINA廚房」初試有機餐飲，只圖盡量不做葷食。等待中，人生的機緣悄悄來訪，這天陳宇恬找上他，誠懇說明：「如果做



一件事，可以讓大地的昆蟲、無數的生命恢復生機、解救眾多生命，你願不願意？這番話說中他的心坎裡，簡世豪當場允諾，然而他以前沒做過蔬食，也不知蔬食的概念，不免惶恐。

陳宇恬則十分樂觀，他對簡世豪說：「不會做蔬食正好，可用西餐的手法，取代傳統素食。就是把西餐的原汁原味搬到蔬食啦！」簡世豪果然不負期待，他的法式、義式等料理等皆十分到位，不會為了節省成本，或者追求方便、快速，購買外面已經做好的調理包，他用扎實的功夫烹調每一道料理。以千層麵

來說，簡世豪會自己熬煮醬料，再一層一層地鋪上麵條；番茄乾以烤箱慢慢烘烤，而不是買現成的袋裝或罐裝番茄乾。

以前簡世豪以為自己吃素就好了，而陳宇恬給他一個升級版：「其實土壤中的小生命，我不殺伯仁，伯仁卻因我而死。」所以樊花錦的食材取自天然或有機，因為不用農藥、化肥、除草劑的耕作，大地的小生命因人們蔬食而被解救。

於是，簡世豪將累積多年的廚藝，萃取精華融入蔬食料理，這份細緻的手工

藝，呈現蔬食天然、有機的風味，端出樊花錦料理的特色，也對保護地球的蔬食者，獻上崇高的敬意。

「相較於葷食餐廳，這兒心比較寧靜。」這是簡世豪從事蔬食一年餘最大的改變，「我已經不會那麼衝動、急躁了。」以往的工作環境不免有腥味，蟑螂老鼠出沒頻繁，而今工作環境立即獲得改變，而且夥伴隨和好相處，有的夥伴吃素已經多年，有的原本沒吃素，現在幾乎快變成素食者了。做蔬食是緣分，沒想到美夢成真，這件美好的事，滿載幸福。

**主廚私房菜****醬燒有機豆包海苔捲**

私房料理大公開，樊花錦主廚簡世豪為蔬食者考量均衡的營養，力薦「醬燒有機豆包海苔捲」，因為豆包、海苔皆富含蛋白質、芝麻性溫熱可開胃、山藥有益於腸胃蠕動等，這份貼心等你試做與品嚐。

稍微構思，隨手拈來盡是功夫菜。面對攝影師及多位客人，他不禁靦腆：「有機的黃豆真的很香，如果用一般的豆包，吃起來就沒有黃豆的香氣。」他滿足地將手邊的有機豆包對半切開，然後鋪上海苔……

展現廚藝中，語氣愈來愈平穩，盈滿自信：「我的料理沒有很複雜，全部採

用好食材，以簡單的烹調為原則。」簡單中依然有工序。煎豆包時，不忘叮嚀：「熱鍋冷油較不易沾鍋、焦黃，若是熱鍋熱油，油容易變質。」

這份簡單的烹調，從家常到宴客層層升級，甚至可以裝飾玫瑰花瓣營造低調浪漫的奢華，請讀者領略不同層次的美感與口味。



**食材**

豆包、海苔、山藥、綠花椰、白芝麻

醬燒材料

素蠔油、糖水、香油，三項比例分別是3:2:1。

淋汁材料（可作各式料理或是火鍋的蘸醬）

花生醬200公克、白芝麻醬200公克、醬油180公克、辣油少許、糖少許、白醋少許、飲用水350公克，以上材料拌勻備用。

做法**一、家常版**

1. 豆包捲：豆包對半切開，鋪上面積相似的海苔，向內捲起，末端接縫處蘸一些太白粉或地瓜粉黏合，黏合處朝

下，對切後呈年輪狀。（海苔也可換成菠菜、小松菜等葉菜類，川燙後使用）

2. 熱鍋後放入食用油，豆包捲切面朝下，小火翻煎至略焦的金黃色。

3. 醬料倒入鍋中，加點水煮滾，醬汁不斷淋在豆包捲上以利均勻入味，約兩分鐘即可起鍋。

二、升級版

1. 山藥泥：取少許山藥切成絲狀，加些鹽及橄欖油備用。

2. 花椰菜川燙後備用。

3. 混合淋汁材料備用。

4. 將豆包捲、花椰菜擺盤，山藥泥鋪於豆包捲中段，淋上淋汁、撒上白芝麻、擺上海苔絲、辣椒絲、紅胡椒粒等裝飾。



塑膠的時光旅行

■ 芊蒂

從海裡的小綠蠔龜，到大型的短肢領航鯨、抹香鯨；從天上飛的信天翁，到陸上的企鵝、海豹，都難逃被塑膠殺害的命運。根據荒野保護協會2016年的國際淨灘報告，將近百分之九十的海洋廢棄物都是塑膠材質，其中大約百分之七十與飲食有關，如塑膠提袋、吸管、免洗餐具、寶特瓶。

現在

塑膠就像馬鈴薯，經過太陽輻射、海浪拍打，在大海這碗湯裡愈煮愈小塊，肉眼看不見，實際上濃度驚人！太平洋中途島影片攝影師表示，塑膠懸浮微粒在海中的比例幾乎有浮游生物的六倍之多。這些微粒先被小魚吃掉，再被大魚吃掉，最後被人類吃掉。就算留在陸地上，也很可能在燃燒過程產生戴奧辛，危害人體健康。

塑膠背負罵名，成為千古罪人，但重回兩百年前，它對於動物保育也曾經有過貢獻。

過去

十九世紀，打撞球風靡了美國及歐

洲的上流社會。許多莊園、華廈都有撞球檯，而美麗、溫潤、白皙的象牙則成為製作撞球的最佳材料。除此之外，鈕扣、鋼琴鍵、珠寶盒、筷子等物品，都可見到象牙的身影。

對於美好物質的追求沒有滿足的一天，人類愈要愈多，大自然已無法供應。當時象牙並非大自然這大儲藏室中唯一開始短缺的物件；提供龜甲用來製作梳子的不幸供給者玳瑁，開始變得稀少；另一種在美國獨立戰爭之前已被製造商用來做梳子的天然塑膠——牛角，也因為牧場停止為牛隻去角而供貨不足。

人們開始思考使用人造材料取代動物材料的可能性。

於是，塑膠鼻祖賽璐珞 (Celluloid) 誕生了！它是一種由植物樟腦合成的樹脂，不但防水、可上色，還能在高溫狀態被塑造成其他形狀，製成的成品具有高硬度、不易變形、光澤佳等優點，廣受大眾喜愛。

從撞球、梳子、直尺、鋼筆筆桿、眼鏡架等小東西開始，愈來愈多的塑膠製品參與人類的生活。象牙退場了、玳瑁



▶ 「一次性塑膠」經過歲月累積，茁壯成一隻啃食地球生態的恐怖怪獸。

除役了，接著木頭、玻璃、陶瓷等天然材料，也逐漸被塑膠取代。

製造商為鼓勵大眾消費，拍攝宣傳廣告傳遞使用塑膠的好處，尤其是「一次性塑膠」，便利、快速、衛生又時尚。不論是宴會、派對、野餐、烤肉等各種大小餐聚場合，以往女主人總需在活動結束後忙於收拾、清洗如山的杯盤狼藉，一次性塑膠餐具宛如救星般登場，終結女主人辛苦的清洗和歸納工作，當塑膠餐具通通丟進塑膠袋的同時，清理工作隨即告終。

一次性塑膠餐具佳評如潮，從家庭或外出活動的寵兒，進一步成為各類餐飲事業的好幫手。顧客不再手捧瓷碗、手拿木筷用餐，店員也不用賣力洗著堆積

如山的油膩碗盤，拿起透明塑膠袋往盤子一套，即用即拋。

未來

最初的善心夾雜著私人貪慾，經過十年、百年的歲月，茁壯成一隻啃食地球生態的恐怖怪獸，比酷斯拉更無情，影響力也更巨大。

還在用塑膠袋嗎？

暫停一下，想想塑膠的過去、現在與未來！現在好，未來不好的事情不要做；現在不一定好，未來好的事一定要做。從今天開始減少使用塑膠袋，打造未來二十年的山林、海洋、空氣、大地。

守護海洋

PROTECT THE OCEAN
SAY NO TO PLASTIC BAGS



從不拿塑膠袋開始

用愛環抱海洋第二部曲

9/24

萬人淨灘
總動員

週六早上 8~10am



本活動僅接受五人以上團體報名

更多詳情請上報名網址：

<http://tinyurl.com/cleanup0924>

本網址只供福智以外團體報名，福智學員及親友僅限研討班報名

活動當天請穿淨灘活動T，或白色上衣

淨灘活動T-shirt

使用大愛感恩科技之
回收寶特瓶環保紗
透氣性佳，吸濕排汗，抗紫外線
是淨灘的好裝備
定價：NT350/件
於里仁各門市販售



主辦單位：福智佛教基金會

共同發起單位：

行政院海岸巡防署、國立海洋科技博物館、荒野保護協會、台灣環境資訊協會
看守台灣協會、黑潮海洋文教基金會、南華大學、慈心有機農業發展基金會
福智文教基金會、人間福報社股份有限公司、里仁事業股份有限公司

好棒棒活動網站：bwnoplastic.wixsite.com/ocean

如果我們結合起來
就能像一雙非常長 非常強壯的手臂
把整個海洋保護在雙臂之中
把海洋懷抱著
不再讓它受到傷害

藍空下的綠珍珠

——謝文崇返鄉護土，有機西瓜嘗甜頭

文■賈拉 圖■王馨榕

對家鄉的感恩眷戀，推動中年返鄉，
用汗水和淚水，在竹南崎頂海岸沙地，養出顆顆香甜、粒粒圓潤的綠珍珠。
綠珍珠，不拿來換錢；綠珍珠，要拿來換熱愛大地的有心人。



有機鬥士 讓蒼鷹翱翔



回鄉種田怎持久？只問耕耘，不問收穫，行不通。

竹南第一家有機草莓園謝大哥，

三招提高收穫價值，讓務農不再是曇花一現的美麗泡泡夢。



▲有機西瓜農謝文崇。

鳳頭蒼鷹

保育等級▶珍貴稀有，二級保育類動物。

外型特徵▶中型鷹，體長約40~48公分，尾下覆羽白而蓬鬆，有時會被賞鳥人士戲稱為包尿布的鳥。

保育現況▶以松鼠、蜥蜴、蛙類等小型動物為食。

這些小動物遭到農藥或殺蟲（鼠）劑毒害後，被蒼鷹吃下肚，牠們體內的有毒物質經過逐級傳遞，濃度變得愈來愈高，導致食物鏈頂端的蒼鷹失去生育能力，或是產出薄殼的卵。小蒼鷹寶寶來不及孵化，蛋殼就破碎了。

（整理自網路）



◀▲鳳頭蒼鷹圖片皆由周大慶攝影

早期謝文崇的父親種植西瓜和稻米輪作，但當年的小孩長大後大多不想務農，人口外流嚴重，農地逐漸變荒地。2010年謝文崇不忍故土被徵收、浮濫開發，期望保留崎頂優質的砂地，推動農業復耕，返鄉開墾父親留下的土地。

轉型有機 生態豐

謝文崇的太太是慈心有機農業發展基金會資深義工，了解小動物在農田的意義，願意給牠們一塊安全的棲地，便邀請謝文崇以鳳頭蒼鷹為標的，加入基金會的綠色保育的行列，在生產過程中以保育生態為第一優先考量。

農田裡的溫室雖然有設置紗門，但常維持在開啓的狀態，除了鳳頭蒼鷹，也吸引許多小生命造訪，蝴蝶、蜜蜂、青蛙、螳螂和瓢蟲都是常客，偶爾也有斯文豪氏攀木蜥蜴造訪、鳥兒築巢。麻雀和白頭翁常到此一遊享用水果大餐，牠們特別青睞草莓和西瓜，生態多元而豐富。

某次謝文崇友人來訪，見他與白頭翁們溝通，請牠們不要偷吃，鳥兒竟然真的羞愧地奪門而出，讓謝文崇的友人相當驚訝！後來謝文崇更進一步站在鳥兒的角度思考，認為既然鳥兒把他的溫室當成無毒的快樂天堂，那麼何不更大方一點，把作物與這些田間小訪客共享，



讓牠們不用再惶恐緊張地偷吃過活。

謝文崇回憶童年時春夏交替的傍晚，往田地放眼望去，一整片都是螢火蟲宛如繁星的閃光秀，如今復耕後溫室裡也出現了零星的螢火蟲，眼見兒時舊友歸來，數量雖少卻讓他更堅信有機耕作是保護鄉土和生態的最佳方法。

他分享崎頂砂地就是當地最天然的蓄洪池，有了它就不怕大雨氾濫成災，若砂地變成工業區，則失去蓄水功能，靠海的小鎮在颱風季節或豪雨時期將有海水倒灌的疑慮，所以謝文崇衷心期盼故鄉的荒田都能復耕成良田，以經濟價值讓其免淪為工業用地，失去它最佳天然

屏障的功效。

農產加工 兩獲利

熱誠的心，加上聰明的腦袋，才能成功。謝文崇的目光不是只盯著腳下的土地埋頭苦幹，他還仰頭張望，觀察市場的需要、社會的脈動，在生產者與消費者之間找到互利的平衡點，其中一個點子，是將盛產或賣相較差的作物投入農產加工。

他不走大工廠、大規模的生產路線，而是走小而溫馨的手作路線。一瓶瓶番茄果醬、草莓果醬、番茄醋，都是農村的希望。現在人流行吃薑黃養生，他就

薑與薑黃超級比一比

	薑	薑黃
生物分類	薑科，薑屬，薑種	薑科，薑黃屬，薑黃種
外觀	植株高約一公尺，開黃綠色的花，剖面為淡黃色。	植株高約一公尺，開黃白色的花。剖面顏色較深，為橘黃色。
性味	辛，溫	辛，苦，溫
特色	含有薑辣素。依成熟度分為嫩薑、粉薑、老薑。	含有薑黃素。
料理	蜂蜜梅薑、黑糖薑茶等。	咖哩粉重要原料。加入牛奶、少許黑胡椒、肉桂和蜂蜜後，成為「薑黃拿鐵」。

(整理自網路)

種薑黃，把六斤的植物薑黃，做成一斤的薑黃粉(右圖)。油品風暴之後，他則計劃栽種有機花生，成為花生油廠商的原料來源，為台灣食用油安全盡一分心力。



栗縣村耕農業生產合作社」，善用組織爭取政府補助，幫助農民復耕，既可降低成本又有經濟產出，才能提升耕作品質，提高經濟效應，如此則能吸引更多人有意投

以合作社 助復耕

他坦言種種配套設計都只是幫襯，回歸種植面並提升經濟產值才是一條長遠之路，這幾年鄉民見他種有機草莓一炮而紅，有許多農友願意加入復耕。當地的草莓園帶動觀光採果風潮，帶來經濟效益，但仍是起步中，若要達到穩定長遠的經濟效益，單打獨鬥是絕無可能，必須倚眾靠眾，於是在當地成立「苗

入復耕，合作社就是結合大家的力量，彼此支援換工、放伴挽，大家一起投入力量，增加成功的機會。

謝文崇語重心長地表示帶動鄉土復耕雖是漫長之路，但改變要用五年、十年來看，若只急求一、兩年便有成果，將無信心堅持下去，但這條任重道遠的長路，因為有了合作社，凝聚越來越多社員的力量，他期盼與大家協手同心找回昔日遍地耕田的榮景。

青年洄游，共譜農村曲

長江後浪推前浪，前浪死在沙灘上。
竹南海邊的浪花，恰恰相反，前浪拉後浪，後浪讚歎前浪強。
因為有關心鄉土、願意向長輩取經的年輕人，
農村的樂曲，可以聽見希望的音符在跳躍。



無邊際的蒼穹湛藍，比相接的台灣海峽水面更澄澈、更清明，讓人看著看著，就想化作絲絲白雲，優哉游哉地漂浮其中。巨大的、高聳的雪白色風力發電機沿岸矗立，讓旅人有種自己

被縮小，走入風車林的錯覺。

老故事

這裡是竹南鎮崎頂里，一個靠海的大農村。雖然說是大農村，占地廣闊，但



人口疏落，青壯年大多到外地工作，即便在大馬路正中央上半個鐘頭，都不用擔心礙了哪輛車的通行。

這大路，只有年邁的老奶奶用得著。老奶奶彎著高齡九十多歲的身軀，步履徐徐的橫越馬路，找對面的老鄰居閒話家常，打發時間。靠背椅一字排開，人手一片鮮紅翠綠的當季西瓜，在騎樓下一邊吹風納涼，一邊吃了起來（上圖）。

瓜農謝文崇說：「我是還好，幾個同輩都巴不得逃離這個村莊。寧可跑到台北三重去念建教合作，到工廠上班，都不要回鄉耕田。」竹南鎮崎頂里是早期以丘陵地形為主的苗栗縣中，一塊較陡的沙丘坡地。現年六十歲左右的謝文崇

說：「你看那個仁愛路，現在我溫室那兩分地，小時候我們在那邊種花生、番薯，那個沙丘地大概有三層樓高，小朋友在上面跑跑跑，然後跳下來。現在都平啦！」

親眼見過父執輩胼手胝足、篳路藍縷的開墾過程：人工鑿井、引水灌溉、植防風林，謝文崇對土地有一份特別不一樣的情感。他對農村沒有不切實際、虛無縹緲的浪漫想法，只有一份愛鄉愛土，願意為它吃苦的勇勁。

謝文崇感嘆地說：「我年紀大了，沒創造力。」他希望不管是在地年輕人，還是外來年輕人，總之要有人承襲先輩的精神、接續前人的文化。

小旅行

謝文崇的期望沒有落空，在朋友幫忙下，果真有二十幾位社會青年及大學生陸續拜訪竹南農村。一張張光滑、白淨，大口啃西瓜的臉蛋，在艷陽的照耀下顯得更加亮眼。

身為苗栗竹南大埔子弟的雷岱哲，目前在竹科有一份安定的工作。雖是忙碌的科技人，但他依舊撥空關心故鄉農事。他說：「隨著營隊的夥伴們帶領介紹，親身拜訪了親土親民的在地小農，才發現原來還有一群可愛的人們正認真地為了在地發展而努力奮鬥；除了了解在地小農與地方社區目前的現狀，對地方發展也產生很多想法與架構；未來也考慮回到家鄉，找機會是否能夠為家鄉盡一點心力，翻轉苗栗。」

暑期旅遊項目何其多，今年甫從台灣大學外文系畢業的吳雁婷，偕同好友一起參加烈日下的農村之旅。來自台北、沒有農務經驗，不怕曬黑的她說：「因為對社區工作有興趣，想多認識各地的社區發展，向有經驗的人多多學習。」

他們一個個圍著謝文崇，聽他講故事。

講故事不夠立體，謝文崇用閩南語說：「我們去那邊走一走。」並不忘叮嚀好幾個來自農學院，理論通達，但實務經驗不足，用筆耕田的年輕人記得擦

防曬油。「有沒有人沒有帽子？我還有七八頂帽子。不對，是斗笠啦！」長輩愛護晚輩的心溢於言表。

經過草莓園、薑黃田、蘭花園、西瓜田，沿途農作、植物景觀豐富。除了有整株都具有利用價值，據說還可支持台灣是南島語族起源地的「構樹」，還有別號「扶桑花」的大紅色「朱槿」、疑似「霍香薊」的紫色毛絨小花、看起來像針葉樹的防風樹「木麻黃」。

每一段路，謝文崇都可以講上幾句話。這些不全都是他的田，但他談起來如數家珍，一塊一塊都是同鄉鄰居的血汗結晶。農村就是這樣，沒有發達的通訊



系統，卻有老一輩的口耳相傳擔任最佳資訊交換管道，誰誰誰彼此不認識，提一下父輩的名號，關係一下就拉近了。

放伴挽

台灣西部沿海砂地，多種植西瓜、花生、番薯、火龍果，海岸農村崎頂也不例外。談起種花生的童年往事，謝文崇表示「放拌挽」是社區最具代表性的詞彙。苗栗縣是客家大縣，崎頂里卻以閩南族群居多。崎頂人引以為傲的「放拌挽」即以閩南語發音，意思相當於客家人口中的「換工」。

謝文崇說：「花生要採收的時候最耗工，一戶採花生，其他九戶都來幫忙。」人與人之間互助合作的精神最可貴，不只大人們互相幫忙，小孩子也全部出動！

「夏天早上我們小孩子四、五點就要起床，和那些來支援的村莊大人合作，把花生拔起來。砂地嘛，也很好拔，這邊堆一堆、那邊堆一堆，堆完以後一顆一顆拔下，曬乾後再全部剝殼，一斗一斗，送榨油工廠。一斗一斗喔，不是秤斤。」對多數現代人來說，清晨四五點起床可能很痛苦，對小時候的謝文崇來說，卻不是什麼大不了的事情。

中年重返農村，對他來說仍是樂多於苦。「我在外面戴了三十幾年的眼鏡，現在回來耕田，什麼老花眼、近視眼的



問題都沒了。」謝文崇表示種植本身就是樂趣，從播種、開花、結果，到收成。他引用現在流行的「園藝療法」，告訴大家專注在田裡的事就能得到療癒、得到很多喜悅。尤其看到指標性生物螢火蟲回來，他說：「很興奮、很感動，因為看到自己的努力有成果。」

你對現在的生活感到迷茫、緊張嗎？歡迎走一趟海岸農村，走踏土地，聽星辰般長輩的生命故事，感受歷史性文化傳承的穩定力量。

謝農夫

文·圖■陳芊宇

前些日子，有人問我香瓜好不好種……

2015年外子種了香瓜一千二百棵，在要結果時，一棵一棵、一排一排枯萎，到最後死了近一千棵，剩下的也是苟延殘喘、不忍卒睹——這是有天我無意間踏入園裡看到的景象。

做老婆的我真是欲哭無淚，看他三百六十五天都沒休假，還住在工寮裡照顧這片土地。由於天氣異常悶熱，溫室內更加難耐，要不早早下田，要不夜半戴著頭燈拔草，這半年就要靠這些香瓜收成，才有本錢接續下一季的作物，這下全軍覆沒。

心在滴血的我告訴他：「不要種香瓜了，心血都泡湯了，那麼辛苦幹什麼？」沒想到他輕描淡寫：「要種有機，就要有這種心理準備……這些砍掉就好。」我默默離開果園，下半年沒再踏進園裡，也沒再過問了。直到今年在他的「竹南第一家幸福草莓園」臉書裡看到他寫的文章。

他發現了香瓜枯萎的原因，原來是土壤裡寄生在根系的線蟲作怪。他在瓜



苗旁種萬壽菊防治（右頁左圖），找到方法的他，也告訴鄰近一起種香瓜的農友，並以文週知及鼓勵其他農友不要噴藥——因為他看到有些農友禁不起再次的打擊，在土壤裡灌了農藥。

此時，我似乎看到一個為了證明不噴藥也可種出香瓜，堅持住在農園旁的工寮內、不眠不休地照顧著園子，不達目的不停止的有機使者。這件事情也讓我看到一個有機農夫的修行功夫，「謂須心力最極堅穩，非心微薄之所能成」，對「農場即道場」有了些許的體會。

今年因為在嘗試，所以只種去年的一半六百棵，也不貪心的一棵果樹只保留一個果實，終於讓他種出甜度達十五至十六度的香瓜了（香瓜甜度約在十三至十七度）。果真，「人不虧地皮，地不

虧肚皮」，而且香瓜園裡出現了中國樹蟾，白頭翁築巢，許多生物在這片園子生活著，充滿了生機。



【編者按】這篇是截稿後的來稿，讀至「竹南第一家幸福草莓園」才驚訝發現是農場主人謝文崇的太太寫來的。

記者採訪當天，未見謝太太，卻在此文看見她對丈夫的心疼與敬意。「謝」農夫，一語雙關。

民宿照見親恩

文·圖■茲心



年輕的時候，不談父母，因為有好友、有愛情、有精采的生活，打開家門，父母永遠都在。為你燒一桌吃起來可能太鹹的菜，或者嘮叨你有家不回，整天在外打拚，或者跟朋友玩樂。父母啊，何足掛齒。

年長的時候，不談父母。因為被牽動的情感強烈到覆水難收，怕連一句話都沒說全，淚就汨汨而下。為什麼我當年不懂事，定要飆車、衝浪，惹得父母牽腸掛肚？爹啊，已經失智，還誇我這個親生兒子是待他極好的陌生人；娘啊，已經去世，留下太多沒說出口的感謝。那麼多的遺憾與不捨，父母啊，不提也罷！

慈濟有一首歌，叫〈每年的今天〉，歌詠父母的恩德：「每年的今天，不只是生命開始的紀念；每年的今天，是父親雙手重疊的厚繭……給我遮風避雨的屋簷，為我承擔苦難的雙肩，那雙手重疊的厚繭，我每年的今天。」

來到台南官田的時候，我遇見一對很特別的民宿主人夫婦，他們極有熱情談論自己的父母。雖然男主人人口中的父

親、女主人人口中的公公——陳竹林已經往生，他們談論他的神情，卻是相當喜悅，充滿景仰、懷念，還有光榮感。

「我的爸爸是一個很棒的爸爸。」在這個寸土寸金、房價驚人的時代，父親半百世紀前蓋的三合院正廳，為後代兒女提供安身立命的家。後來更在南藝大學生們巧手裝飾下，結合成一個兼具傳統氣質與現代美感的民宿。那些騎車環島，探索台灣之美的背包客們，有了歇腳處；那些娶到台北新娘的台南青年，省了到台北迎娶的路途（新娘可以暫住在民宿）；那些大學音樂社團的幹部，有了可以全社出遊，晚上彈吉他也不用擔心吵到隔壁鄰居的大場地……

男主人陳冠州拿出一把瑞士刀，獻寶似地講述父親的事蹟。「爸爸年輕的時候讀嘉義農校，後來赴日進修，帶回很多農業科學的新知識。他隨身攜帶這把瑞士刀，看到誰家果樹生病了，就把它植株切片，帶回家研究。他一心想為村民好，用農藥對治病蟲害，努力提高產量，最後卻罹癌而亡。」因為父親的德澤，讓陳冠州免於親身經歷病苦的折



騰，就已明白農藥是化妝成親善大使的恐怖分子，看似便利，實則害人害己。

睹物思人，後來這把瑞士刀傳到陳冠州手上，他自然十分珍惜。陳冠州在高職任教的時候，有一次不小心把刀弄丟了：「校園這麼大，有五甲地，我也不知道掉在哪裡，只好一邊念佛號一邊找，最後在草叢裡找到。」

女主人對公公的善行也如數家珍：「我剛從新營搬過來的時候，就發現公公的功德。村裡長輩看我一個生面孔都很好奇，紛紛前來關切。從他們的言談中，才發現原來我的公公在這個村子這麼被尊敬！」

村人感念陳竹林提供自己的家接待各國草根大使（美國四健會對賦予外交任務之農村青年的稱呼），在村裡推廣農業知識的恩德，送了一塊匾額給陳家。

「農教之家」的美譽，從此跟著陳冠州夫婦，萬古流芳。

在這個煙雨濛濛，有著檜木香的夜晚，聽著民宿主人的故事，吃著他們切的一盤鳳梨，還有其他小點心、檸檬水，我竟想念起自己的爸媽。我在家的時候，爸媽也總是這樣溫暖貼心地陪伴我，切一盤火龍果、煮一碗麵放在我桌旁，勸我早點睡、工作加油！

藝想田開民宿，真的是賓至如歸呀！

多莉去哪兒？

文■心甘 圖■取自網路



最近在網路上看到一則新聞，報導一群加拿大僧侶，買下兩百七十公斤龍蝦到海邊放流。海風強勁，袈裟飄舉，僧侶們一個個捲起袖子，彎下腰，耐心除去綑綁龍蝦螯的繩子，盡可能貼近海面再將牠們放下。

回到地圖對角線上的台灣，電影《海底總動員2：多莉去哪兒？》打得火熱，主角多莉是一隻善良但健忘的藍倒吊魚，校外教學時，被紅魚們集體洄游的行為，喚起失落已久的記憶，開啓牠尋找家人的大洋旅程。

第二集新登場的角色章魚哥七條郎套著游泳圈，在捷運牆壁上對行人擠眉弄眼；電視台重播多莉第一集的好朋友小丑魚馬林，穿越太平洋尋找兒子尼莫的故事，賺人熱淚。

美國加州海岸的藍倒吊魚多莉要回家，加拿大諾森伯蘭海峽的龍蝦要回家，我手上的台灣小黃錫鯛魚也要回家。

在一個滿是雲霧，水氣氤氳的早晨，我和媽媽，揉著惺忪睡眼，騎在長長、

直直的路，到安平觀夕平台放流。天空灰得像鱗抹布，彷彿誰的大手一擽，雨水就會傾盆而下。

台南安平是沙岸，海岸和海水間沒有堤防，也沒有消波塊，我們不需要像加拿大的僧侶們開船出海，只需要排成人龍，讓隊伍末端的人往海中走幾公尺，就可以順著潮水，把成千上萬裝在水桶裡的小魚傳回海中。

黃錫鯛黑圓的小眼，看起來很是呆板，看不出牠們心裡想什麼，只能從動作揣摩牠們的心情。有的悠悠然在水裡靜立，像海星小桃忘了海裡的生活，安逸地留在桶中，完全不擔心未來的命運；有的使勁扭腰擺臀，想跳出桶子，濺得我滿袖水漬，像是無所不用其極想回到海中的神仙魚吉哥，或者已經有點發瘋的黃高鱗刺尾魚泡泡，只會喊著：「泡泡泡泡，我的泡泡。」

She just kept swimming...

小魚再見，小魚再見。

也許你們長大以後，還是會被抓起來吃掉，人們讚歎魚眼明目健康，愛你肉質鮮甜，他們那麼愛你，可是我聽了心酸。你的美鱗被刀片刮去，在陽光下反射出閃閃晶光。那痛，比指甲脫落更劇烈吧？你的腹部被刀子狠狠劃開，然後掏腎掏腸。那痛，比在醫院切除腫瘤的手術還可怕吧？誰幫你打麻醉藥？誰為你唱輓歌？更不用說紅燒、清蒸、燉湯、火烤等，一百種料理法，可比恐怖

電影千奇百怪、花招百出的殺戮行為。

加拿大僧侶被記者訪問的時候說：「我們尊重每個人的飲食選擇，所以我們放生龍蝦不是為了把每個人變成蛋奶素者，或純素食者。我們的目的是要培養對其他生命的慈悲心。慈悲的對象不一定是龍蝦，慈悲的對象也可以是蚯蚓、蒼蠅，或者任何動物。」

小魚小魚，我不阻止任何人吃你；小魚小魚，我帶你回家，同時提醒自己尊重生命。

蛛蜂之爭

文·圖■綠堤



蜜蜂以毒針螫人、章魚噴射墨汁逃避敵殺、變色龍換裝迷惑獵捕者……動物遇到威脅時奇特的自保手法，對我而言只是生物課本裡的文字，直到今年的端午佳節。

最近利用端午假期到台東女兒家小聚。那是一個農莊，因為不施農藥化肥，所以生態相當豐富，一大早踏上草坪，就見許多昆蟲在腳下跳躍相迎。有天早餐過後，大夥閒聊間注意到有隻大蜘蛛和一隻小土蜂，相安無事地在紗窗上休息，突然間蜘蛛悄悄地一個箭步衝向小土蜂。我心想，小傢伙死定了，沒想到牠警覺性滿高的，倏地飛了起來，卻也被撩起了怒火，反過來飛撲到蜘蛛身上——只消一會兒功夫，大蜘蛛立刻從紗窗上「啪！」的一聲掉落地面——牠被小土蜂叮昏了。

出擊致勝的小土蜂立刻飛下來，用嘴啣著躺得四平八穩的大蜘蛛，一路拖行。這下我可開了眼界，一隻小土蜂居然可以輕而易舉地拖著大蜘蛛爬行一、兩公尺，而且行動迅速。這應該是牠雨

季裡一頓豐富的存糧吧？我好奇地跟了過去，看牠要把蜘蛛拖到哪兒，一方面也想這個蜘蛛也太沒用了吧，居然會敗給一隻小土蜂。

只見牠拖到窗邊，還越過鋁門檻，打算鑽進門框中的細縫。我想那根本拖不進去，就直接用衛生紙抓了出去，但當我將牠們抖落地上時，蜘蛛居然活了過來，弓著身子，緊縮成一團。原來牠並沒死，只是昏了過去，隔了一下子，我再去看，牠已經消失得無影無蹤。

看完這齣昆蟲戰鬥戲碼，我才體會到，原來這就是生物存活的本能，不是個子小就注定會輸，反之也不是個子大就一定贏。小土蜂遇到危難時，因為有毒針利器而占上風；蜘蛛雖大，但在被控制的當下，也只能任其擺布。女兒說蜘蛛會裝死，以換取活命機會，看來這是一場鬥智拚搏，各憑本事，誰是贏家，誰是輸家，真的無法預知，只能各顯本事，人際之間不也如此嗎？

生物課本裡的文字，蟲蟲世界的生存之道，另一種奇妙的見識！

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。】

128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	沉靜的萬塔之城——緬甸蒲甘	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
儒學殿堂	孝悌，實踐仁德的根本	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
樂齡之學	重新看待老人與我	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
藝文思修	感恩，是需要練習的！	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
吾愛吾師	感謝您，生命的點燈人	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	帶班3x3 領略久久	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	捧出螢火微光	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	聯絡簿，翻轉母子情	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	當班規遇上弟子規	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	經典，讓他成為小巨人	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	發現愛睡技優生	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
彩虹橋	幸福列車啓航（三）	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	孩子是幫助我成長的貴人——謙卑	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
職業萬花筒	屋簷底的心願	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
蔬食萬歲	登七樓峭壁，採蔬錦繁花——One Nature 燻花錦	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	醬料達人陳宇恬 有愛無畏推蔬餐	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	不只是餐廳	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	主廚，佳餚的靈魂	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	主廚私房菜：醬燒有機豆包海苔捲	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
淨塑競速	塑膠的時光旅行	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
綠野遊蹤	藍空下的綠珍珠——謝文崇返鄉護土，有機西瓜嘗甜頭	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	有機鬥士讓蒼鷹翱翔	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	青年洄游，共譜農村曲	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	謝農夫	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	民宿照見親恩	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
有情天地	多莉去哪兒？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	蛛蜂之爭	<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
- 您喜歡本雜誌的那個部分？（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		元		拾		佰		仟		萬		拾萬		萬		拾萬		萬		拾萬		萬			
收帳號		19636771		金額 新台幣 (小寫)		元		拾		佰		仟		萬		拾萬		萬		拾萬		萬		拾萬		萬			
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		收帳號		戶名		存款人		他人存款		本戶存款		主管		姓名		地址		電話		電腦紀錄		經辦局收款戳			
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】		2. 收據開立名稱: <input type="checkbox"/> 寄款人 <input type="checkbox"/> 另指定名稱		(申請人了解本會蒐集個人資料聲明)		虛線內備供機器印錄用請勿填寫		郵政劃撥儲蓄存款收據		經辦局收款戳		電腦紀錄																	

我的基本資料

姓名: _____
 性別: _____
 生日(西元): _____
 聯絡電話: _____
 聯絡地址: _____
 Email: _____

【個人資料聲明: 個人資料僅做為寄送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人資料聲明)

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) _____

連絡地址 (寄發收據用): _____

連絡電話: _____
 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。

從善出發 溫暖每次團圓

里仁嚴選自然食材 少或無添加的製作過程
 呈現出月餅的真實美味 讓團聚時刻更加真心珍惜