

本期  
專題

不是放棄，是轉變

— 2014暑期教師生命教育研習營 —

投「影」在彼此波心

— 台中快樂人生書影會 —

# 福智之友

第一一六期



免費結緣 · 歡迎取閱

# 但願平安

◆台中 吉祥結

天色已暗，隻身騎著機車。才上高架橋不久，突然一陣「扣扣」聲從耳邊劃過，橋面有障礙物吧？

約半小時後抵達家門，感覺餓了，想趕緊吃頓晚餐。一邊把車停好，一邊伸手拿機車踏板上的手提袋……咦？不見了？

那是個很普通的帆布袋，底部有個破洞，我笨拙的手藝為它縫上一個不太含蓄的補丁。袋裡放了四根小芭蕉、一罐洗潔粉、一包香椿湯圓，還有一個用了好幾年的保溫杯。

心想，不是貴重的東西，掉了就算了！但就在轉身朝家門的剎那，靈光乍現：「橋上那個『扣扣』聲，該不會就是袋子掉落的聲音？」

我停下腳步揣想，如果手提袋裡的東西真的掉落在橋上，會發生什麼事？——芭

蕉，恐已輾成泥了。湯圓，應也扁了。塑膠罐裝的洗潔粉呢？不鏽鋼的保溫杯呢？不禁猛然一驚——如果又圓又硬的保溫杯真的滑落在橋上，路過的騎士豈不太危險了！

即便飢腸轆轆，我決定回頭尋找。

上了橋，幸運地，人車稀少，我輕易看見掉在地上、靠近橋邊的手提袋……保溫杯還在手提袋裡！

我鬆了一口氣，收拾著遺落地面殘破的物品，不斷暗自慶幸橋上人車安好。自問，我曾幾何時對往來人車奉獻心力，為關注他人生命，心心念念——但願平安！但願平安！

感謝這番際遇！

拾起手提袋，也拾起歡喜，回家路上，滿是笑意。



# 福智之友

第一一六期

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

**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63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

**海外通訊** | ■新加坡支苑: 30 Lorong 27 Geylang #03-01 Citiraya Centre Singapore 388164  
TEL: 65-6547-1580 電子信箱: 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 電子信箱: 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 電子信箱: boremalaysia@gmail.com  
■美國-南加支苑: 3209 Producer Way, Pomona, CA 91768 USA  
TEL: 1-909-595-6545 電子信箱: gelsociety@yahoo.com  
■美國-北加教室: 1170 Kern Ave, Sunnyvale, CA 94085 USA  
TEL: 1-408-245-2228 電子信箱: bwm\_nc@yahoo.com  
■美國-紐約教室: 25-10 Ulmer St. Flushing, NY 11354 USA  
TEL: 1-718-353-6111 電子信箱: bwnyus@yahoo.com  
■加拿大-溫哥華教室: 5270 Imperial St, Burnaby, BC, CA  
TEL: 604-454-0033; 604-275-5678  
電子信箱: mfbs.bc@gmail.com

創刊時間: 2000年2月29日

出刊時間: 2014年8月25日

中華郵政北臺字第7003號執照登記為雜誌交寄



## 本期專題

不是放棄，是轉變

——2014暑期教師生命  
教育研習營

(請見第6頁)

# 目錄 CONTENTS

第一一六期

◆ 農家樂 ◆	◆ 智慧平台 ◆	◆ 精采人生 ◆	◆ 觀功念恩 ◆	◆ 關愛教育 ◆	◆ 中繼之愛 ◆	◆ 營隊采風 ◆	◆ 編者的話 ◆
懷舊酸黃瓜	種茶 種樹 長慈心	失金 不失快樂	改寫生命帳本	真正的成功	迷航中的燈塔	不是放棄，是轉變	在每個角落遇見愛
梅子醬 傳承心	——綠光陳陸合 租地耕種護水源	婆婆失智了	——台中快樂人生書影會	讓愛傳遞	——台南少觀所 琅琅讀書聲	——2014暑期教師生命教育研習營	——2014暑期教師生命教育研習營
巧變番茄	走過有機 以農為榮	過眼雲煙	怎麼想 很重要	噴火龍安靜了			
82	66	62	55	33	26	6	4
雲林 綺行	台北 兩可	台北 秋月	台中 淑美	高雄 李雲	台南 無初	編輯室 整理	編輯室
80		59	53	36	30	14	
雲林 子蘭		台中 枚俐	台中 廖尚澤	台中 喜悟	雲林 善子	高雄 駱蕾蕾	
78		57	48	38	26	18	
雲林 陶荷		台中 吳文慧	編輯室 整理	台中 吳光山	台南 無初	新北市 林雅韻	
72				44	22	22	
彰化 學子				台中 采人	苗栗 陳秋梅	苗栗 陳秋梅	

## 在每個角落遇見愛

澎湖空難、高雄氣爆、雲南地震、西非國家伊波拉疫情蔓延、伊拉克恐怖組織「伊斯蘭國」屠殺亞茲迪教徒……不管天災、人禍，有大批人正在受苦受難，我們現在祈求的，不只是天佑台灣，而是天佑地球！

日常老和尚的名言：教育人類升沉的樞紐！而教育的關鍵是老師，每年暑假，福智文教基金會都會舉辦「教師生命教育研習營」。今年分別於各區舉辦六場，共有幼、小、中、高、大專各學程三千多位教育工作者參加。課程內容由關心自己、關心他人，到經營良善班風，形塑健康、愛與希望的校園文化；並安排教學演示，透由教師實際操作，體會其中要竅帶回校園運用。

很多老師認為這三天的學習，為自己的教學生涯注入一股活水源头，期待下學期回到教學現場，能用更靈動的心，繼續燃燒熱情與創意，帶給自己和學生光明與希望。彰化和美高中謝老師說：「前些天在阿里山，看到一棵中空的巨木，但它的頂端長出好多綠葉，我覺得自己就像那棵樹，不斷運輸養分給學生……」老師之愛，如此無私。從中看出教育的希望！

還有很多第一線老師的心聲，「營隊采風」單元別錯過。

「人誰無過？過而能改，善莫大焉！」台南少年觀護所收容十二歲以上、未滿十八歲的保護事件少年及刑事案少年，為了教育這些行為偏差少年，開設一系列學習課程，包括讀經、茶禪等。讀經以四書及唐詩為主，希望收容少年透由讀經過程濡染聖賢思想，進而潛移默化，陶冶品格。這些課程，初始構想是來自於謝瑞龍法官，因為處理一個少年竊盜案件，「無心插柳」的結果——叛逆的女孩，三個禮拜背完「大學」，結果堅持要送女兒進感化院的母親心軟了，小女孩回去之後也沒再犯錯。這個案例揭開台南少觀所讀經的序幕，謝法官希望：「多給他們機會……由於我們一點善念、多此一舉，他們整個生命就改變。」法官之愛，如此無私。「迷航中的燈塔」精采感人。

坪林茶農陳陸合，因為不忍看到家鄉茶園四周散落農藥瓶，八年前回到家鄉推動有機耕作，現在是十六個有機茶園的主人。為何承租那麼多塊地？理由很簡單——「為了保護水源，只要有機會，我就願意多做一點！」坪林是翡翠水庫的上游，茶園耕種方式攸關數百萬人的飲水安全，一人之力不啻螳臂擋車？陳陸合笑語：「有機茶園的價值，代表保護水源的一分用心。」農友之愛，如此無私。「種茶、種樹，長慈心」看農友的用心！

這麼多的愛，散落在各個角落。無名的人，無私的愛，老天一定垂憐！



# 不是放棄，是轉變

——2014暑期教師生命教育研習營

◆編輯室 整理



陪著學生熬過了期末考、領完了畢業證書，鬆了一口氣的老師們，有的出國旅遊犒賞身心，有的把握假期參加研習，都為累積更多教學能量和熱情，以迎接新學期的挑戰。

福智文教基金會特於暑假期間舉辦六場

「暑期教師生命教育研習營」，從七月七日  
至十六日間分別在台北科技大學、台中大明  
高中、南投國中、雲林公誠國小、嘉義中正  
大學及高雄應用科技大學展開，共有幼、  
小、中、高、大專各學程三千多位教師、主  
任及校長共赴教育盛宴。



▲學員們認真學習的神情，成為營隊最美麗的畫面。



▲課間休息時間，汲取同儕教學經驗。

## 中庸九經 班級經營全方位

課程內容由關心自己、關心他人、到經營良善班風，形塑健康、愛與希望的校園文化。在相關內容的專題講座及經驗分享後，進行教學演示「教孩子學會感恩」、「吾日三省吾身」，透過講師實際操作，讓學員體會其中要竅並帶回校園運用。其中班級經營，以《中庸》「哀公問政」的九經內涵做為指導原則——修身，則道立；尊賢，則不惑；親親，則諸父昆弟不怨；敬大臣，則不眩；體群臣，則士之報禮重；子庶民，則百姓勸；來百工，則財用足；柔遠人，則四方歸之；懷諸侯，則天下畏之。儒家文化在現代教育現場如蒙塵瑰寶，基金會邀請老師們一起學習、弘揚儒家文化，使其再現光輝。

最後以福智文教基金會創辦人日常老法師

的教授「不是放棄，是轉變」，提策返回工作崗位、決志推動生命教育的老師們，要與同心同願、志同道合的一群人共同面對困難、把臂前行。因為心靈提升的學習是一條長遠的路，基金會願意陪伴老師一同堅持實踐十年樹木、百年樹人的教育理想。

營隊期間北高教育局長蒞臨指導，欣見老師利用暑假充電學習且有正向改變。高雄市長陳菊溫馨道出她的師生情：「我小一的老師對我影響很大，所以我非常敬愛老師……雖然沒機會當老師，但我對所有老師打從心裡支持，因為老師從事教育工作，能改變很多的人。」遠在歐洲的台北科技大學校長姚立德，更特別預錄影像，勉勵老師關心學生是良善展現，幫助學生也幫助自己。高應大副校長郭東義則很高興福智推動生命教育，給予老師正確的見解，並教導孩子感恩的心，使社會更美好，讚嘆在場老師們功德無量。



▲教學演示與討論，各學程分組學習。



▲義工精神也是營隊的一頁風景。

三天課程，學員們認真學習的神情，成為最美麗的畫面，隨著講師講述的理路和生命故事，時而感動落淚，時而哈哈大笑，時而專注思惟，為自己的教師生涯注入一股活水源头，面對不同以往的社會與教育現場，沒有放棄，而是用更靈動的心，繼續燃燒熱情與創意，帶給自己和學生光明與希望——

## 改變自己 找回教育心動力

◆高雄市育英醫專張倩華老師：我要反省：為什麼學生看到我會害怕，甚至躲避？我這麼用心，為什麼學生不感恩？課程中我學習到：教育小孩子要從「心」開始做起，我的心要先跟學生的心相應。陪伴小孩子成長就像帶嬰兒慢慢學走路，同樣的，我也要開始學習——在福智大家庭裡跟著日常老法師的腳步慢

慢的學習，開啟自己看到學生亮點的眼睛，不要再被黑暗蒙蔽。

◆高雄市五福國中邱婉婷老師：我的個性就是一看到學生犯錯就破口大罵，同事告訴我：「妳情緒很不好喔！」我也沒察覺，然而師生之間的距離愈來愈遠，不是沒有道理的！這次暑生營學習到新概念，也帶給我很大的共鳴，讓我覺得當老師很棒，漸漸找回衝勁和信心。希望能再度接任導師的職務，未來，即使學生犯錯，我也要跟他們一起成長！

◆台南市慈濟高中嚴淑菁老師：我是一個嚴以律己也嚴以待人的人，且都用自己的標準要求家人和學生。記得有一次我的小孩在幼稚園學習單上面寫著：「我的爸爸很厲害，他會修理很多東西；我的媽媽很兇。」經過這三天的學習，我覺得該調整的是自己，不是別人。

◆台東市康樂國小陳碧珠主任：研習營在強調改變自己最重要，原來對環境、對人、對



事都要用喜樂的心去面對，在每次的起心動念都要給自己和對方空間。願回到學校用一雙發現美的眼睛，看每一個孩子都是可愛的，每一位同事都是幫助我的好人！福智文教基金會承辦此次活動，套句現代的話：「轉角遇到愛」，我終於得到日常法師的關愛。

◆雲林縣中正國小李麗枝老師：三天的課程帶給我很大的震撼，最有感覺的一段話是：「這個世界不是缺少美，而是缺少發現美的眼睛。」我發現老師當久了都會有一種職業病，就是很會挑學生的錯字，平常也很會挑小朋友犯的錯誤，而且是堅定指出他的錯誤並要求他改。來福智學習後，發現了自己的盲點，我們不斷的挑別人錯誤，卻對自己的毛病視而不見，現在我學了關愛教育，我要從心裡面真心的關愛學生，發現他的亮點、了解他的難點、堅定指出他的優點，還要永恆的陪伴他成長，這跟我過去是很大的不同。

↓性格↓命運，其中最重要的是見解。」所以我要先改變我的見解，才不會一直看學生錯誤並抱怨學生。我學到教育是心與心的傳遞，要謙卑得調低到學生的高度，才能了解學生的難處，這點對我幫助很大。生命教育就是德育教育，要靠老師傳遞給學生，所以老師要先學習生命教育，有快樂健康的老師才有快樂健康的學生，這些都必須靠好團體和好老師帶領，營造一個好的學習環境，讓大家一起學習。希望我們跟學生都有精彩美麗的生命。

◆彰化縣和美高中謝姍佑老師：前三天在阿里山，看到一棵中空的巨木，但它的頂端長出好多綠葉，我覺得自己就像那棵樹，不斷運輸養分給學生，也希望自己能像大樹一樣，永遠給學生最多的關愛，讓他們能感受到成長的路程，有很多人陪伴。當然我也需要關愛，來到研習營就是我充電、得到關愛的時刻，感謝福智的義工們給老師們這麼多的關愛，讓我有能量再回到學校

## 用對方法 群策群力好環境

◆雲林縣元長國小余玉琴老師：第一次參加暑生營，三天的研習讓我深受感動，教書超過十年，不管教什麼課程，都努力想辦法讓不會的學生能學會。一路走來，我發現最難教的是讓學生的心充滿良善，我一直找不到好的方法，所以來跟福智的老師們學。這幾天讓我很感動的原因是，講師們把為什麼要教學生善念、怎麼教及我們可能放棄的原因都說得很清楚，所以我就可以很放心的去實踐，因為我知道即使我試了會面臨失敗也沒關係，因為教育不是放棄是轉變，如果我們都能用這種心態去面對學生，挫折也會比較少。

◆美國加州州立大學聖博納迪諾分校施雯婷老師：講師提到一個概念：「見解↓行為↓習慣

傳遞給學生前進的動力。

◆新竹大華科技大學林伶恩老師：透過課程我深深反省，自認是個認真的老師，但心中卻常出現一種聲音：「隨便你，我不管你了！」原來是因為自己幫助學生的心不夠堅定，也可能是欠缺整體思考，沒有宏觀角度，以致繞著細節打轉。營隊「經驗分享」的講師都是小中高老師，我懷疑大學生也能這樣教嗎？在「教學演示與討論」，我從大學老師的分享中得到了解答，原來是有方法的，只要宗旨明確、架構完整，最重要的是要灌注無比的關愛跟熱情給學生，就算懶洋洋的大學生也會被打動。但我也清楚教育沒有特效藥；沒有一勞永逸的方法；沒有做了學生就永遠乖巧認真的事。過程中老師會遭遇失敗、會難過和灰心，所以要有一群人一起加油打氣、找方法，我相信只要老師改變，學生就會改變。如果我變了，學生卻還沒變，那是我沒找對方法，所以希望大家一起加油！



與體委會  
一同體會  
母親懷胎的辛  
苦。



# 生命中的 礁石與浪花

◆高雄 駱蕾蕾

我是一個完美主義者，不但設定目標使命必達，且過程得一百分才會滿意。面對教學工作也是如此，對學生百分百付出，也要求學生達到我的期望。

## 從頭到腳關顧 師生兩敗俱傷

我力行品德教育，勤教嚴管。為了提升國語文能力，要求學生早上七點必須到校加強閱讀，除此之外，還有數不盡的作業、算術、考試和背書，學生沒完成的功課，再晚我都陪他們完成。我不只管功課也管儀表，頭髮長了，我帶去剪；衣褲破爛、鞋子開口，我買；只要我能改善的，我都願意做。

我連暑假也全面關顧。擔心學生沉溺在3C世界或無所事事，於是安排許多活動，上午輔導閱讀能力，下午教游泳。我帶領他們閱讀勵志書籍，不斷鼓舞孩子的心，也請到出身貧苦卻立志向上的世界麵包賽冠軍吳寶春親自勉勵孩子，我堅信只要學生不受外在環境影響，持續向學，一

定會出人頭地。即使畢業，我仍持續關心，並在校外開闢閱讀場所供學生K書。

雖然忙於照顧學生，我一點也不覺得累，甚至樂在其中，因為感受到他們的人生將有光明的未來。但是結果令我難過，因為學生畢業後都不敢回校找我；即使回來，也是躲在牆角，不敢跟我互動。難道我的認真錯了嗎？我的高標準人生，似乎為學生帶來苦悶的童年？我期望學習能立竿見影，付出就要有成果，然而卻沒有正確的方法；加上個性火爆沒耐心，教訓犯錯學生，威力遠傳前棟教室……常讓自己與學生對立，導致兩敗俱傷！

直到這一年來，投入福智文教基金會學習，因為生命受到觸動和感動，讓我有力量改變自己；我學到幫助別人，最偉大的方法是先改變自己；我發現最需要改變的是自己的心，我必須學習從鋼鐵般的硬心，轉變為超柔軟、有耐心。我用關愛教育面對周遭的人事物，練習對學生轉心



轉念。於是，教學上，我不再嚴厲要求學生，而是學習尊重、關愛他們。

## 學習改變自己 堅持陪伴的心

班上的阿憲，會抽菸、嗆聲、打人，作業都無法完成。我的師長曾說：「堅定幫助學生的心——始終如一的關愛他，陪伴他成長。」於是，我用盡心力陪伴、教導他。但他常常故態復萌：「老師，如果我沒寫功課，請您不要傷心、難過。」心情好時又說：「謝謝老師，帶給我幸福快樂。」只要他拋出困難，我都耐心陪伴他跨越。但他的表現時好時壞，情緒反反覆覆，當我付出越多，期待越大，心就越脆弱，他的反覆讓我有一種被欺騙的感覺，當怒氣快要冒出的瞬間，想起我的師長說過：「如果你隨著他的態

度而起伏，那你就會前功盡棄，根本無法幫到他。」於是我又堅持陪伴。

傳聞阿憲假日都去網咖，起先我問他，他說沒有，後來證實有，我好氣餒，真的被欺騙到累了，跑出放棄的念頭。正好他寫來一句話：「老師，要不然您不要理我好了？」如我所願，這下我可輕鬆了，但又想到：「請記住！再再堅定幫助學生的心。一定要把自己在學生中的形象固定住，那就是——始終如一的關愛他，陪伴他成長。」師長的話又把我的心給拉起來了，他用身教讓我看到：對一個人的教育要放長，只要你想要幫助他的那顆心不放棄，你就一定會幫到他！

## 對境越挫越勇 抉擇造善利他

打起精神後，我請阿憲來，聽他解釋，了解事情的原委，心想眼前無法立刻斷除他的玩心，至少要引導正確的方向，與他商量找出正確的娛樂。當時流行蛇板，達成共識後，我買蛇板送他，讓他改玩蛇板，至少不再沉溺網路世界。

此刻我發現，自己面對逆境越挫越勇了，他的考題磨練出我的耐心。隔天他寫：「老師，對不起。因為我又貪玩，才會讓您失望傷心。」我回他：「雖然你一次又一次的讓我失望受挫，但這些讓我變得更堅強，讓我有機會跨越困難，老師期望你也要學會堅持克服困難。」他回我：「好，從現在開始，我不再隨口說說，一定要努力學習。」我努力發現他的亮點，至少他已知道



自己的問題，願意去面對，雖然心力起起落落，但他很努力學習……

羅曼羅蘭說：「生命像一股激流，沒有岩石和暗礁，就激不起美麗的浪花。」但要激起美麗的浪花，需要學習心靈提升，歡喜這一年來的學習，當礁石出現，我抉擇了造善、勇俾利他！



# 教室裡的 熱情與創意

◆ 新北市 林雅韻

去年暑假，我積極準備教材，打算在接任高二導師時，將所學的教育理念好好的在班上推展。沒想到，新校長盛情來電，職務因而轉彎。

為不負所託，我全力以赴，然熱情過後竟是一段意志消沉、身心困頓。參加過四次「暑期教師生命教育研習營」的我，靠著學到的「善行總結」再度提起心力，繼續在心靈提升的航道中向上跨進。

## 爲了知心眷屬

校長說：「雅韻，請妳幫忙，擔任圖書館主任。」

我心想：「怎麼會找我？」

我只當過一年的教學組長，但那已經是七年前的事了，而且我正熱烈的想要推動班級的「生命教育」，也已經做了一些規畫，所以就拒絕了。

第二次、第三次，校長又打電話給我，說：「我是新校長，不認識學校同仁，請妳幫忙。」我內心開始有些動搖。

我在想，學校同仁期待新校長來開啟校園新風氣，校長邀請我加入行政團隊一起打造願景，我卻想選擇比較熟悉的導師工作，擔心行政太辛苦做不來。豈不與願望相違背？

在福智，師長教我遇到事情，「只問該不該

而不是難不難？」我卻一直想著困難。師長也鼓勵我：「如果這一生為了別人的事情，常常不畏艱難的一直承擔，不在乎勞苦……你可以得到知心眷屬，你不會孤獨的過一生。」

「知心眷屬」的意思是，擁有貼心的家人、朋友和夥伴，彼此支持和鼓勵。這句話很打動我，於是我接下了新工作。

## 獻上熱情創意

接下圖書館主任，我第一件事就是推動閱讀。

這個想法，來自於福智文教基金會的啟發。基金會也推廣讀書會，希望透過好書閱讀，散布美善的種子。

高中推動圖書借閱有兩大阻礙：一是課業壓力重；再則學生喜歡3C產品，課餘都在滑手機，有的學生甚至三年都沒有借過書。



為了邀請學生進圖書館，我們為高一推出「新生首刷禮」，為高二、高三舉辦「舊生賀喜禮」。模式很像信用卡首刷、百貨公司來店禮。由於經費有限，便向教職同仁募集禮物。老師的參與比預期熱烈，尤其是知心眷屬們。經過宣導後，學生們熱情參與。

為了鼓勵閱讀，我再接再厲。

四月二十三日世界書香日，推出「讀好書·嚐甜頭」活動，只要來館借書，就送巧克力一顆，這次孩子們反應就很好。

接著，我又推動全國高中職的讀書心得比賽，投稿篇數與得獎率都令人滿意。

## 從心發現問題

有句話說：「最大的敵人是我們自己的一顆心。」

雖然推展這麼多活動，但過程中，我其實

對行政工作充滿了恐懼——我要上課，要推動業務，還要經常參加開會，要做上下的協調聯繫，還要代表處室說話。對從小個性害羞，習慣當角落族的我，坐在台上的感覺好恐怖。

後來，我因為擔心別人覺得我能力不足，不是稱職的好主任，就加倍努力工作，卻又不懂得團隊合作。到了寒假，身心就出現狀況。我失去活力和信心，並且質疑當初的決定，陷入痛苦和沮喪。

在一次學習中，我讀到師長的一句話：「當你覺得別人都錯了，其實是自己的錯。」才解開心中的疑慮。我仔細回想，館內同仁曾一直提醒我要慢慢來，要先熟悉業務；基金會朋友也告訴我，最重要的是跟人的相處，不要急著做事。這才發現，我是因為求好心切，沒有好好聽他們的建議，才會造成身心緊繃。

## 點滴善行打氣

為了提振心力，我總結自己真心喜悅的善行。

其中，學生小玉因雙親離異，心裡不滿，造成人際關係疏離，甚至想要休學。在一次寫作比賽中，她主動參賽得了第一名，我有機會鼓勵她，她也非常歡喜。從此她開始交朋友，並穩定的在學校學習。

曾經，一名女同學匆忙跑進辦公室問我：「老師，我的錢包不見了，你們有撿到錢包嗎？」她說：「這個錢包是以前一位老師送給我的，我不在乎錢，我想找回錢包。」我點點頭，肯定她：「妳真是有心的孩子，這位老師在妳心中一定很重要。不要急，慢慢找。」她慌亂大哭：「如果不見了，我就太對不起老師了。」我安慰她：「最重要的是妳對老師的

心。不管錢包有沒有找到，妳都可以再回去看看那位老師，跟她說妳很重視她，是嗎？」她才歡喜的點點頭。第二天，她跑來跟我說謝謝，錢包找到了。

這些小小善行，讓我感覺到即使我體力有限，但我關懷別人的能力不會受限。只要來到我面前的孩子，都可以得到關懷、可以得到支持。這一年來的歷練，我看到自己在可上可下時，努力的想往上跨，然而，只有我一個人是辦不到的。感謝基金會的夥伴和學校的師生，拉緊我的手，陪我走過難關。

但願老師們都能像我一樣，擁有一群知心眷屬，同心同願的在一起，為教育不斷努力。



# 師生間的 呵護與陪伴

◆ 苗栗 陳秋梅

陳秋梅  
把握師生心  
心相映的幸福。

二〇〇九年，我在卓蘭實驗高中擔任高一班老師，班上有一位學生張大銘（化名），一堂課五十分鐘就睡掉四十分鐘。他日復一日的在課堂上睡覺，我也日復一日的苦思如何幫他振作精神。

三年後，因為在課堂上睡的時間太長，他並沒有領到畢業證書。

離校後兩年多，他突然英姿煥發的出現在我面前，告訴我，靠著我從福智文教基金會所學、經常叮嚀同學的「思惟」兩個字，掙脫了惡友、改掉了惡習，生命出現轉變。

## 睡覺先生

高一時的大銘，上課睡覺，下課精神抖擻。由於作息太不正常，我約他個別談話，也做家庭訪問。

大銘的家境清寒，母親作工，父親靠回收貼補家用。母親相當關心大銘的學習，尤其擔心大銘的交友狀況。她說，大銘國中時經常和同學打架；上高中時，結交一群會抽菸、玩線上遊戲的朋友，下課便一起消磨時間。

大銘的母親把希望託付給我，我們商量的結果，決定為大銘安排住校。

大銘順利的住校了，但是他上課還是照睡不



誤。原來，他又結交了另一群朋友，這群朋友仍然是抽菸、玩線上遊戲的同好。

同年，我也正好進入福智文教基金會學習。我喜歡將在基金會的所學，在課堂上和同學們分享，希望幫助同學。不過這一套方法，在大銘身上似乎沒有發揮作用。他還是繼續睡。

## 觀功念恩

就在不見大銘有任何進展，苦無對策之際，我想起所學的「觀功念恩」，於是我從老是看他過失的挫敗感中，打起精神來看他的優點。

我懷著謙卑的心，用光明的角度看他，終於讓我探索到大銘的內心。我感受到他排斥拒絕老師對他的關懷，也能體會母親對他的用心。他告訴我，他很想要振作，很想認真讀書，但力不從心：「我知道要認真讀書，但朋友找我吃喝玩樂時，我不知道怎麼拒絕？」



由於他一再表達想要好好學習，卻無法專心上課的無奈，我決心要幫助他。我自製一家庭聯絡簿，在放學後陪他作記錄。聯絡簿可以幫助大銘提醒自己每天該做的功課，每天一早交回來，我便可利用空白處給予讚美與鼓勵；若有機會回家便可交給母親，好讓母親了解他的學校生活；而我也達到藉由陪伴，改掉他一下課就只管吃喝玩樂的目的。

## 用愛陪伴

當他思念母親、感到無助時，我一度以母愛支撐他。

大銘高二那年，家人因為經濟關係全部搬回宜蘭老家，獨留他一人住校。那段時間，他每天在校園裡盪盪盪盪去。我發現不對勁便找他深談。一問之下，他才說是想念媽媽，因為距離太遠無法每週回家了。說到傷心處，一個大男孩就像小

黑又瘦的大銘聯想在一起，唯一熟悉的是那副純真的笑容。

大銘報告說，他要當兵了！  
怎麼還沒畢業就要當兵？

原來，大銘接到母親住院通知，索性辦理休學回家探望母親，一回家發現母親已經康復出院了。母親驚訝之餘，又知道他自作主張辦休學，自然是一頓喝斥。但是大銘說他已經無心讀書。

大銘很快的找到打工機會，在工作空檔，腦海裡竟不斷浮現老師三年中時常提醒的兩個字——「思惟」。因為我的師長告訴我：「人是地球上最了不起的生物，為什麼唯有人最了不起？因為唯有人具有思惟、梵行、勇健三種力量。」我也時時叮嚀學生要好好珍惜人身可貴之處。

他告訴我，靠著思惟，回顧自己過去幾年都是在吃喝玩樂中度日，他決心改變放蕩的生活，斷然遠離過去結交的那群朋友。後因當兵體檢時查出肝指數過高，他戒菸、戒酒、跑步、調整作

嬰兒般，傷心的在我懷裡大哭。

了解大銘的委屈之後，我決定貼近他的心來幫助他。隔天一早，我為兒子準備早餐時，也幫他準備一份，偶爾還有水果點心。我比以往更勤於關懷他，希望給予他母愛。

高三課業壓力變大，儘管我不斷的給予關懷，大銘上課還是照睡，依然和朋友在一起抽菸、喝酒、玩線上遊戲。唯一看到的進步，是以前一堂課睡四十分鐘，現在睡三十分鐘。

儘管看不到大銘顯著的進步，我仍然不斷的關愛他、陪伴他成長。即使已經離開學校，還是保持電話關懷。

## 轉思惟力

大銘告別高中生活後，進入中部私立科大進修部學習。去年十二月底，他回來學校找我，我看到一位壯碩又有精神的青年，很難和高中時又

息，三個月後通過體檢。

## 開智慧門

今年春天，大銘也進入福智學習，是他的老闆介紹他去的。

他很有自信的告訴我，因為以前聽老師講過，現在上課都聽得懂。他還說，他要一直學下去。很感恩福智的引導，讓我在看不到大銘任何成果之下，沒有放棄關懷他的熱忱，堅持在他心中持續澆灌智慧的種子。

雖然，陪伴大銘的過程，就像長夜陪伴含苞睡蓮——他在我的課堂中總是昏睡，是在離開學校之後，智慧種子才出其不意的萌芽。

然而，當知道他極力掙脫迷濛，想要認真學習時，就像晨光初照睡蓮綻放，令人感到無比驚豔。



# 迷航中的燈塔

——台南少觀所 琅琅讀書聲

◆台南 無初

「人誰無過？過而能改，善莫大焉！」然而，改過除了需要勇氣決心，還需要教育環境，更需要身邊人給予改過自新的機會。

一次在友人邀約下參加台南少年觀護所懇親活動——結合了台南地檢署、台南地方法院、更保台南分會及台南榮譽觀護人協進會等團體，邀請家長與收容少年團聚。收容少年藉由為父母奉茶、洗腳、獻花，表達對父母的感恩，並對自己無知莽撞令父母擔憂，說聲：

「對不起！」在場家長無不感動落淚。

台南少年觀護所收容十二歲以上、十八歲未滿的保護事件少年及刑事案件少年。為了教育這些行為偏差少年，開設了一系列的學習課程，包括讀經、茶禪等。讀經主要是讀《大學》、《中庸》、《論語》、《孟子》及唐詩等古聖先賢的智慧結晶。收容少年透過讀經不知不覺中濡染儒家仁義禮智思想，進而內化經典涵義，對於陶冶品格、立定志向發生潛移默化的功效。

這些課程讓孩子從中學習修身養性與孝親感恩，並展現悔改向善的決心，但初始構思卻來自台南地方法院謝瑞龍法官的「無心插柳」：

「我當年處理一個少年竊盜案件，小女孩只是偷了一個兩、三百元的小東西，但她的父母一直數落她的不是，堅持要把她送感化院。少年調查官認為這孩子本性不壞，只是不喜歡住家裡，偶爾會違逆父親意思，所以開完庭我就約孩子的父母到法院諮商室會談。談話中，覺得這對父母態度很強硬，也不願意到少觀所去探望女兒，我就想：『你們不去，我去。』」

「就這樣我第一次踏入少觀所。在了解的過程中，感覺這個孩子不會很壞啊，為什麼要送感化院？我想給孩子一個機會，但是父母不給，怎麼辦？我靈機一動，跟小女孩說：『我的小孩只讀幼稚園大班，就背熟《大學》、《中庸》，妳要不要試看看？如果妳能背熟

◀ 台南少觀所讀經課程的構思  
來自謝瑞龍法官。





《大學》，表示妳還有上進及改過的心，可能會改變父母對妳的態度！如果妳要的話，我拿一本讀本給妳，三個禮拜後我們要開庭，妳背給父母聽；妳還要把心得寫成日記，讓我知道妳的想法。」

「她問：『真的嗎？我只要背書就可以感動我的父母，不用被送去感化院了嗎？』」

「我說：『我跟你保證是真的，妳要好好努力！』」

「那段時間，少觀所上上下下每個人都在努力救這個孩子，除了鼓勵她，還會幫她抽背。三個禮拜後，她真的把《大學》背起來了，而且背得滾瓜爛熟！」

「開庭的時候，只有媽媽來。我就叫孩子站起來背書，孩子背得很流暢、鏗鏘有力，一口氣背完。本來不以為然的媽媽，邊聽邊擦眼淚，最後母女倆抱在一起。」

「我把孩子的日記拿給媽媽看，並且說：『孩子每天都寫著很想妳，要孝順妳……還要送感化嗎？』」

「媽媽說：『不用了，我帶回家自己管教。』」

「小女孩回去以後就沒有再犯錯了。」

這個案例揭開了台南少年觀護所讀經的序幕。後來在少年法庭裡面的孩子，只要被送到少觀所收容，謝瑞

龍都會請所內同仁鼓勵這些孩子讀經，歷任所長也都非常支持。台南少觀所平日為收容少年編排一系列的學習課程，其中讀經是利用課餘時間，並安排具教師背景的志工為少年講解經文涵義。少觀所依照孩子的程度、情況彈性規畫，有些背《弟子規》、《三字經》，也有些讀《大學》、《中庸》、《論語》，鼓勵他們，指導他們，還幫他們驗收成果。

謝瑞龍不遺餘力的想將經典植進誤入歧途的少年心中，他還觀察到能夠背愈多的孩子，將來改變機會愈大，他不知道是什麼力量讓孩子改變。是經典的內容、意義？是孩子的自信心？是父母、法官、少觀所的肯定？原因應該是錯綜複雜的，但孩子的改變，大家真的都看到了。他認為讀經確實能改造孩子價值觀：「多給他們機會，相信會有好的轉彎、出路。往往由於我們一點善念、多此一舉，他們的整個生命就改變了！」

西晉時被列為「三害」之一的周處，決志改過自新，最後成為一個受人敬佩的人；金不換的回頭浪子顯現知錯能改的可貴。這群迷途少年站在人生的十字路口，會做出什麼樣的抉擇？謝瑞龍選擇用讀經拉他們一把——台南少觀所的讀經持續進行中，每天早晚各有一個時段，雖然只有短短十幾分鐘，但已把讀經納入生活當中，當琅琅的讀書聲從台南少觀所傳出來，相信這些迷途的少年會因此契機，而如浴火鳳凰般獲得重生。

# 真正的成功

◆ 雲林 善子

立足於教學舞台三十多年，我一直堅守崗位，自認還對得起教職這個角色。然而面對越來越難管教的學生，越來越難溝通的家長，層出不窮的問題，稍稍處理不當就有可能挨告……有時我不禁懷疑，教書教得這麼辛苦，我的努力到底換來什麼？很想擺脫這種挫折、無奈的心情，但又不知道怎麼樣才能改善。

似乎無解的沉重日子，在福智文教基金會學習到觀功念恩、關愛教育等許多心靈提升內涵，我終於找到了轉機之鑰。因此，退休之際阿偉的

出現，從可能是一個惡夢，轉為一場學習的洗禮。

阿偉是一個情緒障礙的學生，只要一點不如他的意，他就罵同學、嗆老師、發出怪聲干擾我上課。剛開始我用以往習慣的方式壓制他，大聲吼、敲桌子，有時氣得拉他到學務處，但是最後的結果，不是拉傷我的手，就是扭傷我的腰，傷透了我的腦筋。

在覺得有失師道尊嚴，非常痛苦，不知如何是好之時，關愛教育課程的師長教誡現起：「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。」我開始改變自己的做法，努力觀察他，宛如在沙堆裡尋找金沙似的找他的優點。

有一次，他拿著班級閱讀護照要我幫他認證，上頭寫了十幾本書名，我很懷疑他真的都看過，因為他會有抄抄書名的「前科」。我本來想「糾正」他，但念頭一轉：是否給他一個機會？於是要他把每一本書的內容說給我聽。當下他連珠砲似的一本接一本的介紹，一直說到最後一本。我大為驚喜讚嘆，我的記憶力都不如他呢！這時才發現，自己是會看錯而誤判的，真的就像師長說的，每個人就是一本「書」，一開始你可能會覺得很驚訝，久了以後，你就會覺得這很豐富。「如果我依著以前的習氣，不給他表達的機會，就無法發現他潛在的亮點。」

不過一個人的習氣不是馬上可以改變的，交手的過程我倆經常破功，阿偉還是常常情緒



◀ 阿偉能把每一本書的內容說給我聽。



失控，我也不時重蹈覆轍。但我鼓勵他：「這次沒控制好沒關係，失敗了繼續努力，老師相信你一定會越來越棒！」而我也因為要給他支撐，更認真調整自己。努力一段時間後，他常跑來我旁邊說：「老師我今天都沒生氣……老師我今天都沒罵人……老師我背書給你聽……」這時我就如獲至寶般的開懷大笑。他還常在聯絡簿上寫著：「老師！對不起，我錯了，我以後要乖，不要罵人，不要打人。」看到這些，總讓我感動不已。

然而好景不常，在學期結束的最後一天，當我正站在台上接受退休歡送時，台下的阿偉揮拳打了同學的眼睛。此景何奈？此情何堪？這也許是不能承受之重，但我內心經過這段時間的調整，已不再陷入挫敗的情緒，因為我的師長告訴我，真正的成功是自己不斷提升，才能真正幫助到他；只要堅定一顆想幫他的心，他一定可以感受到的，總有一天，滿樹繽紛的繁花指日可待。

離開之際，我感謝阿偉帶給我這段學習歷

程，他就像一份包裝雖扎眼但內容豐富的禮物，我誠心收下，更衷心的祝福他走向美好的未來。



# 噴火龍安靜了

◆高雄 慧秀

電話那端傳來學生淒厲的哭叫聲，我眼淚頓時奪眶而出。我一再懇求學生家長，再給我和孩子一段時間努力看看……

小承在小一上學期開學後的第六週，就開始出現偏差行為：上課時會在教室內走來走去，亂拿同學東西，甚至傷害同學；尤其情緒失控時，不論對方是老師或主任，他都照打不誤，因此所到之處哀鴻遍野，人際關係極差。

當我與家長互動時發現，職業軍人的爸爸認為應該「嚴厲」管教小孩，而媽媽因為怕孩子被

處罰，便處處幫忙掩飾，但一致的是，他們都認為我這個老師有問題，希望轉班甚至轉校。印象最深的一次是，小承的爸爸看到我在聯絡簿上寫著小承的脫序行為，他便在電話那端打孩子給我聽，並跟我說：「以後只要孩子不乖被寫在聯絡簿上，我就嚴厲管教小孩給妳看。」

此時師長諄諄教言浮現：「如何培養他能夠面對自己、面對大眾，我覺得這個支撐者就是老師。老師要又當父母、又當心靈的知己、友伴……因為你不撐著，他就倒了，幼嫩的苗芽需



▲我跟小承相處的每一日，都耐心陪伴。

信心。

經過一學期的交心與努力，家長對我從初期的抗拒、對立到配合；小承跟老師的關係則從試探、接納到信任，他願意接受老師的引導了。小承不再是以前那個到處噴火的噴火龍了，反而擁有多許多好朋友，學習也更專注，連資源班老師都說他進步神速。去年小承畢業時，媽媽悄悄蹲在我身邊，詢問我下一個學年要帶哪個年級，她希望小承的弟弟也能夠在我的班級裡。

我非常感念我的師長，在我受到挫折時，始終陪著我，關心我的學習，這是一種很溫暖的感覺，因為他比我更關心我的生命，讓我感受到有希望，有前行的勇氣。他告訴我當老師是最好的志業，勉勵我好好投入，我發願要永遠當老師，這樣我才有機會將老師對我的關愛傳遞給孩子，陪伴他們尋找生命的亮點。

要悉心的呵護。」我試著像我的師長一樣耐心的引導小承，走進他的心，幫助他、理解他，將自己感受到師長的關愛傳遞給他；我也請求協助，找到資源班的老師，徵詢他們的專業建議，並尋求教育輔導資源一起幫助孩子。

我的師長告訴我，不要隨著他的心起伏，要「站定你的位置——呵護他，給他前進的力量和勇氣。」跟孩子相處的每一日，我會耐心陪伴，協助他找東西、下課與他下棋、分享安親班的事，我清楚的讓他知道，老師非常喜歡不發脾氣的他。當他情緒來的時候，馬上將他隔離，允許他可以抒發情緒，但明確告訴他不可以打人。我努力的找出他偏差行為背後的原因，原來小承兩歲時就被託嬰，四歲時弟弟出生後，父母的專注力又都在弟弟身上，導致他非常沒有安全感。所以我常常藉機陪他，給他安全感，常利用機會請小承當小老師，或是幫忙送東西、領東西，事後都會在全班面前大大的獎勵他一番，增強他的自



# 讓愛傳遞

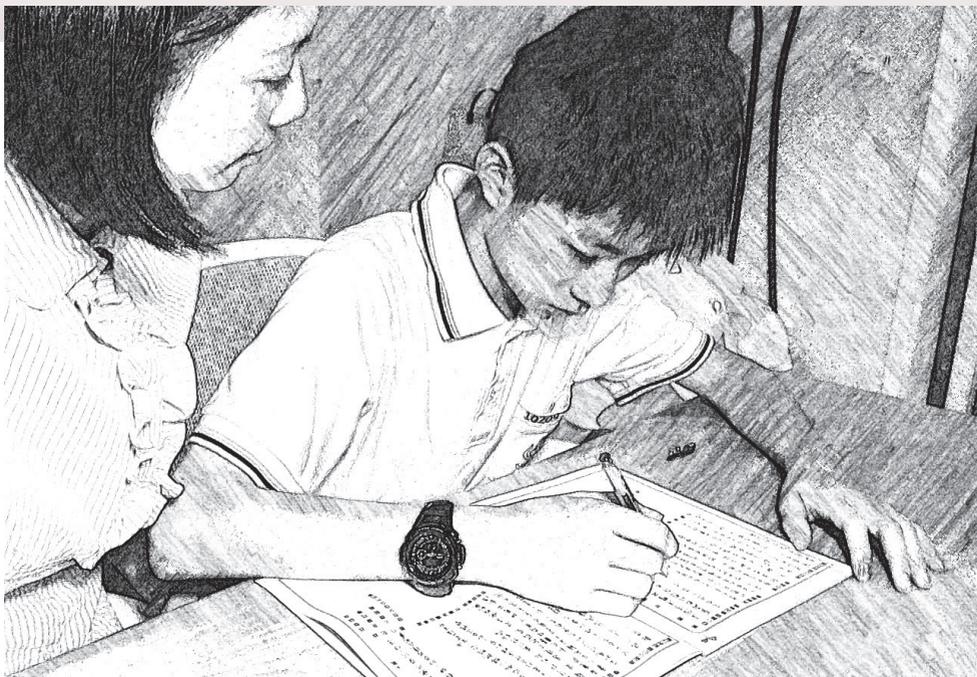
◆ 高雄 李雲

開學日一早，孩子陸續進入教室，我懸念著暑期新生訓練未出現的小勳。早自修近尾聲，小勳母子終於出現，母親除了一直鞠躬道歉，還跟我談到暑假時家裡發生了些事，孩子心理有受創，希望我多注意……

因感受到她的無奈及對我的信任，遂進一步關懷家裡的經濟狀況，她坦承有些窘迫，我提議讓孩子把剩餘的營養午餐帶回去，她欣然同意。就這樣，我們在初相逢時，建立了不錯的關係；學期間，小勳媽媽也很誠懇的在聯絡簿上分享生

活苦樂、心情起伏——雖然很認真找工作，但因精神無法集中而出錯受傷，故始終無法持久任職；朋友建議賣二手衣營生，覺得可行、躍躍欲試……

非常高興看到她又燃起希望，繼而想到有些老師穿著時髦，質料講究，衣服過季便淘汰，也許可以請他們捐出來。於是我私底下跟幾位老師互動，大夥都慷慨共襄盛舉，進而全校老師及本班同學也陸續響應，因此載了幾車衣服去她那，由於質料佳、款式新，不但好賣，價格也好。那



▲小勳媽媽很誠懇的在聯絡簿上分享生活苦樂、心情起伏。

年教師節，她打電話向校長表達感恩，並誠摯請求代為祝福所有老師：「教師節快樂！」

直到畢業，她都明瞭孩子的學習情況、感受到我的關懷，聯絡簿為我們建立了密切關係，誠如師長所言：「聯絡簿建立親師生的交流平台，使學生與親師做心與心的交流，進而能互相支持，彼此鼓勵，共享成長的喜悅。」

孩子畢業後就業，媽媽每學期捐二千元給學校仁愛基金，她說雖然孩子收入不豐厚，但必須讓孩子學會感恩及回饋，真讚嘆這麼有智慧的母親。

# 找對按鈕

◆ 台中 喜悟

平常上課很難看到家宇規矩的坐在椅子上，他不是站著就是歪坐著，還常常轉過身去看坐在教室後面批改作業的老師。讀經不專心，也完全不遵守「三正一壓一指」的規定，雖然如此，家宇卻能把教過的經書全都背起來。

身為他的老師，我很清楚知道，這樣不恭敬的學習態度，背經是沒有辦法走得長遠。該如何幫助他改掉這些不良習慣，讓他的學習可以更上一層樓呢？觀察家宇一學期，終於在今天驗收背〈部首表〉時，找到了一個可能改變他行為的按鈕。

這天他背了很長一段時間，沒有像往常一樣

不停的扭動身體，而是非常莊重的站著，我把握機會大大讚賞他：「家宇，你今天背經的時候站得好挺、好有威儀，感覺好莊嚴喔！」面對突如其來的稱讚，家宇顯得靦腆。

那天以後，我留意家宇，發現他上課時不會再起來走動，也不再坐得歪歪斜斜的。想起師長的叮嚀：「一旦一個學生發現自己被自己的老師欣賞，發現自己在老師的心中很重要，他就開始自律。」我好開心喔！透由關懷、陪伴，找尋更多可以凸顯孩子亮點的按鈕，期待按下的那一刻，孩子的生命也因此變得光燦！

應該忙中有序的趕工作，  
不要緊張兮兮的搶時間。

# 拔刺

◆台中 吳光山

與其抱怨大環境，不如自己試著去改變，觀功念恩只是一個心態上的轉變，其實很容易做……

善真台中  
吳院長與  
美眼院女  
光山與妻  
照。



我出生務農家庭，從小家境不好，媽媽說我們貧窮人家要想翻身，就要好好念書。媽媽也訓練我獨立自主，每半年就買三隻小豬，交給我姊姊照顧、飼養，豬養大賣的錢就是我學費的來源。我台中一中畢業後，選擇公費的國防醫學院，當時本省青年念軍校的不多，我又沒有什麼軍方背景，那時候的座右銘就是：「凡事靠自己，不輕易向人低頭。」

畢業後我選擇到三軍總醫院眼科部受專科訓練，以院為家，別人不想上的刀我都接來做，很快就累積紮實的手術經驗。當住院醫師第三年，考上專科醫師，接著升任主治醫師。那時少年得志，為了爭取當主任，排擠多年的好同學，最後如願當上主任，而我的同學則落寞的轉調到其他醫院。

那時白內障手術正要從傳統手術轉成超音波乳化術，我申請買這種機器，但院長覺得還不知道效果如何，不宜太早買，因此沒有拿到預算。我

就嗆院長：「你不買，我自己買！」最後在媽媽的支持下，我買了第一部乳化機器，無償提供醫院使用，當然我也因此累積非常大量的經驗和手術患者。

國防役退伍之後，很多私人醫院聘請我，我更是心高氣昂，目空一切。總是要求同仁都要配合我，稍不如意就大聲斥責，在開刀房一急就丟東西；自認開刀開得比同業多，常在病人面前評論其他醫師；患者如果有質疑或問題比較多，我就很沒耐心的說：「你能找到我開刀是你的福氣！我是這方面的專家，如果我沒有辦法幫你解決，我切腹自殺好了！」

後來我離開私人醫院，自己開業，業務推展非常順利，賺進非常多財富。然而，靜下心來時，卻覺得人生缺少一些重要元素。自己總是高高在上，像個刺蝟一樣沒人親近，真正的好朋友也沒幾個；醫療環境改變，醫病關係疏離，醫療糾紛層出……我變得厭惡工作，覺得上班是一件



非常痛苦的事，只要遇到颱風假就會很快樂。二〇〇九年我親愛的母親往生，自己長久累積的鬱悶心情一併爆發，有了輕生的念頭。

隔年有機緣參加福智的醫師一日營，聽到幾位醫師分享實踐觀功念恩的心得，以及對人生奇妙的改變，我半信半疑，但不妨試試看吧！當時自認為，觀功念恩我每天都在做，而且做得非常好——我每天都在比較自己對醫院、對患者、對員工、對家人有什麼功德和恩德！我從來都不在乎別人對我的付出。

原來我用錯對象。這幾年學習將觀功念恩用在工作上。首先我主動聯絡當初受我排擠的同學，請求諒解。很慚愧的是，經過那麼多年，同學非常坦然，他說：「你這幾年在專業上的表現有目共睹，等於是為校爭光，我們覺得與有榮焉。其實你的能力比我強，這個主任本來也應該由你來當，我並沒有怪你。」聽了這一席話，我非常震撼！一切盡在不言中，我又重新獲得一個

讓我非常意外。

對於患者我也有一些改變。開業到最後很容易當成買賣，患者來付了錢，我就把他看好；後來我對患者改成心存感激，真心想幫忙解除他的痛苦。以前我都嫌患者問題太多很煩，現在我會傾聽，尤其跟疾病有關的內容，我更是仔細傾聽，因此診斷出好幾例早期的腦下垂體腫瘤。

印象深刻的是，有對婆婆存有心結多年，婆婆之前開過一眼，對視力不滿意，要開第二眼時，媳婦說想要讓婆婆用比較好的衛材，可是婆婆非常節省，一定不答應，媳婦請我幫忙隱瞞。手術後效果良好，可是婆婆對媳婦還是有諸多不滿的言語，我婉轉告訴她：「不是我技術好，是你媳婦默默的為妳付出。」這一句話，解決她們多年的婆媳問題。之後看到她們都是相互牽扶著進來，讓我的感受很深，觀功念恩就有這麼大的好處。

我現在做任何事都練習以善念為出發點，

好朋友。

對於同業，如今覺得不是我的能力比較好，而是我比較有機會而已。有些同業治療不了的患者來找我看診，如果之前的刀開得非常漂亮，我就說這個刀開得非常好；如果確實是有問題，我也會委婉說明這位醫師已經盡力，但是有些其他問題可以再進一步解決，就會更加圓滿。很意外的，這幾年會接到一些本來不是很友善的同業打電話來感謝，彼此互動也很好。

至於對員工，我有十五位員工，從開業第一天持續工作至今，都沒有離職，可見我是「無心」，不是「壞心」，我只是沒有去注意他們而已。現在我會主動關懷他們，幫忙解決調班等種種問題。我也發現員工的回饋非常好，像平常打掃廁所的阿桑不在時，如果廁所髒了，他們會主動去打掃；有時候病人忘了帶藥回家，他們會主動聯絡患者說自己剛好住附近，可以幫忙帶藥過去；甚至下班時間會主動去患者家做衛教，這都

凡事皆往好處想，比如健保踢退就當成做功德，有些病患是老人家，常碎碎念不滿意，就當成長輩在教訓就好了。現在的我，已不像刺蝟令人退避，而是讓人樂於親近，病人越來越多，業績越來越好，並且更熱愛我的工作，把它當成非常快樂的負擔！





# 改寫生命帳本

◆台中 采人

「三十而立」，三十歲之後，生命漸趨成熟，應該是可以盡情揮灑的階段，我充滿期待……然而人生最精華的二十年，我卻像是掉進黑暗的泥淖，一步一陷，在絕望中打轉，苦無出路……



結婚之前我是一個爸媽疼愛的快樂公主，在台北的陽光下，無憂順遂的成長，任務只有專心讀書。大學畢業後在國中任教，教學生涯也勝任愉快。婚後調到台北，命運似乎急轉直下。

## 苦勞媳婦 「單親」媽

先生是八個孩子中排行最小的，高一時父親過世，由母親兄姊一起維持清苦的家境，因而念恩的他凡事以聽從家人意見為回報。媽媽憂心我只會念書、教書，也沒吃過苦，如何面對這龐大家族？慎重告誡我媳婦本分，天真的我還認為媽媽是杞人憂天。

很不幸，媽媽的擔憂應驗了！先生是土木工程師，工作內容多是國家建設，捷運、水庫、高速公路等，須全省走透透，三十多年來都住在工地，假期才回家。孩子相繼出世，我長年獨自奔波在保母家、幼稚園、才藝班，家庭和學校兩頭

燒。猶記九二一大地震時，我拉著孩子從十七樓驚慌逃命，走在晃動的樓梯間，孩子哭叫爸爸，在生死瞬間我想著先生在哪裡？恐懼、不滿、委屈、無助，各種情緒堵在心口。先生來電關懷，卻依然堅守崗位，留下我和孩子落難睡公園。

勞累的生活已讓我難以承受，但真正的挑戰在婆婆中風後。照顧生病婆婆是媳婦永遠的責任，就在四個媳婦輪流下，開啟我往後二十七年的命運——每年十月先生把婆婆接來住，隔天就回工地。我下班後接孩子回家，看護也要下班了，我得打起精神整理家務，照顧兩歲、五歲的孩子，和行動不便的七十歲婆婆。看護假日不上班，這三個月的假日我完全不能外出，必須料理三餐，又要幫婆婆洗澡、處理大小便等等雜務。我心力交瘁，和先生溝通，他只說：「我在外工作，妳要認命忍耐，配合媽媽的需要。」

我不願意認命！我努力支撐這個家，但內心的委屈，有誰關愛？從小拚命念書，考上最好的



高中、大學，如今被「安排」的人生，竟是如此疲累與無奈。回家的路好遙遠，我一直看不到幸福。

唯有回娘家能得到些許慰藉。媽媽總是憂心勸我：「孩子還小，妳要好好過日子。」聽完我只能強忍淚水。我的苦只有媽媽了解，幾年後媽媽走了，我的心像被掏空，僅留孤單。

我問自己：為什麼要像單親媽媽撫養孩子？婆婆對先生有恩，為什麼是我照顧？內心被計較、不平的情緒吞噬著，對先生有太多積怨不滿。我痛苦吶喊，難道只能忍耐、認命嗎？夫妻就在恩恩怨怨中拉拔，我不知道婚姻路還能不能走下去？

## 生命轉彎 看見幸福

糾結的生命，在五十歲退休，進入福智文教基金會的讀書會學習後，終於出現轉機。初聞

「觀功念恩」，驚覺原來自己不快樂的原因，就是愛計較，只會看別人的過失，又缺少發現美的眼睛，看不到別人背後的用心。透過讀書會的引導，學習觀別人的功，念別人的恩，不斷練習，再次面對婆婆、先生時，漸漸看到他們讓我敬佩感恩的點點滴滴。很奇妙的，那種深重的苦性竟慢慢減輕了。

我開始去想婆婆的一生，中年喪夫，獨自撫養八個孩子，幫人洗衣服維持家計，乃至雙手龜裂……稍稍去體會其中的艱難，我對婆婆無怨無悔的犧牲奉獻，油然而起深深禮敬；而看著她晚年飽受老病、愛別離苦，我的心變柔軟了，婆婆也釋出善意，婆媳關係終於改善。婆婆九十一歲往生，照顧婆婆二十一年的日子，是艱辛的心路歷程。很慶幸在最後幾年，因為觀功念恩的練習，解開怨懟的枷鎖，愈發感念婆婆成就我孝順的善行。

關於先生，由於每次危急時刻我都獨自應

對，心中累積太多抱怨，很難看到他的好。但讀書會的同學說：「妳先生造橋鋪路，讓交通便利，是個英雄。」我大為訝異！怎麼我從來看不到這個角度呢？轉念之後，先生的優點逐漸浮現，看到他對婆婆、兄妹撫養深恩的感念，看到他很關心、孝順我父親，看到他對家人永不止息的愛，同時對朋友、同事的友善熱心，這些「發現」，都是因為學習了觀功念恩。

這麼多年來先生在外工作，忍受孤獨寂寞，只為給家人更好的生活。孩子曾經抱怨從小過著沒有爸爸的日子，先生也努力彌補疏離感，特意參與孩子的重要活動，孩子漸漸明白先生的用心。如今我們常用卡片、電話、旅遊來維繫感情，親子的互動更融洽綿密。

實踐觀功念恩，夫妻的感情變好，先生感受到我的改變，很喜歡參與基金會的活動，發願退休後也要一起來學習。觀功念恩真是善妙的無價珍寶，改變生命的帳本，讓我體會到幸福，夫妻

不再是怨敵或熟悉的陌生人，我們相約走在這條學習旅程上，一同領略生命的美麗。



# 投影在彼此波心

## ——台中快樂人生書影會

◆編輯室 整理

黑暗中的螢幕，跳躍著平常稀鬆的畫面：趕著開會的兒子拒絕母親的心意，推拉之間摔落了湯湯水水……燈光打開後的教室，跳躍出平時鮮見的畫面：忍不住鼻酸，許多學員頻頻拭淚。講師緩緩道出：父母付出的愛，孩子不一定歡喜接受……

明暗交替中，學員觀眾與影片人物交織著彼此的心，講師以淬鍊的生活智慧開展出雋永理路。瞬間，點燃了彼此生命的亮點——這是台中精采人生成長學坊「快樂人生書影會」的場景。

2014春書影會課程表

週次	日期	課程主題	講師
1	3/26	相見歡·無盡的愛	陳文女
2	4/02	※那山那人那狗	陳金葉
3	4/09	幸福之鑰-1	黃金美
4	4/16	幸福之鑰-2	黃金美
5	4/23	※馴龍高手	徐整乾
6	4/30	雲淡風輕好日子	鄭彩仁
7	5/07	※阿嬤小學堂	王榮範
8	5/14	失落的一角會見大圓滿	王煥美
9	5/21	※別說再見	陳健雄
10	5/28	※在天堂遇見的五個人	陳文女
11	6/04	讓愛飛翔	盧筱華
12	6/11	愛的傳遞·心靈饗宴	陳文女

## 真誠閱讀生命

雖然人們常說開卷有益，但很多人一翻開書就閉上了眼，在聲光刺激盛行的現在，鮮少有人願意花時間靜心讀一本好書。雖然電影人人愛

看，但如何在高潮迭起的劇情中，將故事看進心裡、結合生命，又是一門學問。書影會運用繪本、微電影及電影等，吸引忙碌的現代人探訪心靈；課程不著重影片賞析，而是引導學員重新思考生命的本質；從探索劇中人的生命歷程，進而反思自身生命，再透過心得分享，激盪出智慧火花。這般聆聽他人、反觀自己、汲取經驗、昇華心智，從肯定自己到關愛家人，從生活中最平凡的情境，尋悟到人生的意義，感動充滿每一刻。

影書計劃，黃金美老師融入心靈學習。



課程設計黃金美老師說，生命是一堂堂待學習的功課，不論是否幸福美滿都需要學習。她坦言自認生活頗幸福美滿，直到在福智文教基金會學習心靈提升的課程，才有機會認真審視自己的生命，並看到自身的不足。像其中一堂課「失落

的一角會見大圓滿」，便是以同名繪本內涵，探討「成熟」和「依賴」，讓學員省思人人都是失落的一角，都需要學習認識自己和他人的。

黃金美老師同時也將美好人際關係的幸福之鑰「觀功念恩」及「代人著想」帶入課程，開啓學員對周遭親友的感受。超愛面子的黃金美，以前從來不在讀書會分享內心世界，只用幸福美滿包裝自己，如公婆明理、先生體貼、子女優秀；學習心靈提升後，她拋開沉重的形象包袱，用「漏氣求進步」的心態坦誠與書影會學員分享真實的自己，雖然兒子不修邊幅，女兒脾氣固執，但她運用所學，努力對家人觀功念恩，透過正確的方法關愛家人，改善彼此的關係，生命因此逐漸改善，走向真實的幸福和快樂。

這樣的課程學習，不僅教案設計者獲益良多，學員也產生心靈共鳴。當觀賞完賺人熱淚的親情微電影《路過》【註】，互不相識的學員打開了話匣子，建設公司老闆廖尚澤鼓起勇氣開

口，起初他覺得男主角真不孝順，竟辜負母親心意，反思後才驚覺自己竟有同樣的心態——假日回老家，母親常問：「你幾點回來？我煮飯給你吃。」他想阿母真囉嗦，不過是回家坐幾分鐘，何需大肆張羅。藉由影片及講師的引導，廖尚澤感受到母親那顆時時為子女著想的心，決定此後要珍惜母親的心意，並多花時間陪伴她。

## 啟動心靈力量

由暢銷小說《在天堂遇見的五個人》改編成的電影中，「上尉」問男主角艾迪：「我覺得我的犧牲很光榮，為什麼你的犧牲充滿怨恨？」看著艾迪困惑的神情，上尉繼續說著：「你失去了珍貴的東西，並不代表你真的失去它，你只是把它交給了別人。」講師陳文女拋磚引玉，以前的她爲了照顧婆婆，假日都無法休息，常懷疑自己的「犧牲」所爲何來？直到學習心靈提升，她

反思會埋怨、抱怨是因為一想到犧牲，就直接與「我失去什麼」畫上等號，而不是想「我擁有了什麼」。聽完講師的分享，一位學員有感而發，碩士學歷的她，婚後辭去工作在家帶小孩，全心為家庭付出的生活，讓她常想著自己失去了什麼？內心不免埋怨犧牲太多。透過這堂課的研討，她對於犧牲有了正面的看法，也肯定身為家庭主婦的價值和意義。

有學員欣見自他生命的轉變，於書影會十二堂課程結束後，自願留下來承擔義工，期許能延續學習、自利利他。

為了使學員專心看影片、避免摸黑抄筆記，講師陳文女精心製作輯錄了電影佳句的講義。學員窩心於她的代人著想，她卻說好珍惜書影會教學相長的機會，為了傳遞課程內涵，自覺學習不能停滯：「唯有不斷心靈提升，才能陪伴、引導；隨著講師體會的加深，學員的學習才能更深。」為了提升，身為講師的她更樂於旁聽其他

講師上課，對重複的主題仍興趣盎然，她定位自己是小學生，如海綿般努力吸收智慧話語是她最快樂的時光。

如同黃金美老師所期許的，講師們以最真摯的心和學員生命交流，隨著一堂又一堂的書影欣賞、心靈提升，彼此善用觀功念恩、代人著想，以正面思維取代錯誤概念，讓苦樂參半的人生有了自信和光采——一起啟動心靈力量，真誠閱讀自他的生命，讓人生越走越亮麗！

【註】：臨時得知兒子出差將路過家鄉，母親連忙洗手作羹湯，再騎上腳踏車分秒必爭的抄著崎嶇近路趕赴車站。西裝筆挺的兒子將出席盛會，怎方便帶著瓶瓶罐罐？推拉之間摔落了湯湯水水，也摔碎了母親的心……影片再以倒敘方式，開演出天下媽媽所期待的畫面……片尾打出字幕：「不要每次都只是『路過』，熟悉的味道，等你後悔的時候，就再也找不到。」

# 怎麼想 很重要

◆台中 廖尚澤



「男兒有淚不輕彈」，這句話對我在書影會就不管用了，那是心靈觸動的自然流露，因為每一堂課都讓人感動，即便只是觸到內心一個小點，都會讓人颯淚。

過去，從沒聽過心靈方面的課程，讀書時學的都是專業知識，就業時學到很多管理技巧，但

這些都只為創造更大的利益，每當工作出現無力感時，用我的所學是沒辦法解決問題的。可是在書影會學習之後，我有了一樣的思考模式，因為每一堂課，講師安排觀賞有關人性探討的書籍和電影，從不同面向喚醒我對周遭事物的思考。現在，對事情我會想得比較透徹，且只要從觀功念恩、代人著想切入，應該都沒問題，原來「用心」就可以解決問題。

書影會義工貼心的在研討桌上放著面紙，讓學員拭淚，我這個大男生毫不掩飾的使用，很難想像我的心變得這麼柔軟。其實上課前一晚，我就開始期待上課——講師把佛法的精髓融入在生

活的每個地方，還告訴我們和生活結合的方法。原來平常遇到的境和佛法是環環相扣的，原來佛法不是研究學問，而是在解決我們日常生活的問題。

在學習觀念恩、代人著想之前，面對挑戰及疑難雜症，我常想不通，腦海盤旋的是：「他怎麼可以這樣對我，未免太過分了。」學習之後比較有切入點，從心態上做調整，發現以前那樣不但沒工作效率，自己也很痛苦，甚至怨天尤人。在書影會的薰習、潛移默化中，我的很多觀念改變了，路也通了。

我是建設公司老闆，從事土地規劃、建設及房屋修繕等工程，工作上需要和土木、水電等承包商互動。這樣的心靈觸動，也運用在我的公司經營上。學習之後，我處處代他們著想，遇工程報價時，叮嚀他們不要賠錢；有時明知對方費用偏高，但想他們一定是有理由的，在我能力所及就多給他們一點吧！因為平日的良性互動，遇緊

急需要時他們也會相挺，有一次已晚上十二點，臨時有個水電工程，工人還是願意出來：「是你平日對我們好，不然我還不要賺這個錢哩！」

以前只從「利」的角度去思考，大家都不快樂；現在會從「心」的角度去解決，結果大家都歡喜。

# 牛改變了！



俗話說：

「牛，牽到北京還是牛。」朋友眼中，我就是頭牛，個性強硬、固執，習性難改。沒想到

這頭牛遇上書影會改變了，也讓自己的生命越來越圓滿。

我高中開始半工半讀，乃至到美國二十年亦

## 台中 淑美

如是。長年在異鄉為生活打拚，我認定：「生命的意義就是要學會如何生存，至於心靈的東西，那是有錢有閒人的事。」所以當好朋友希望我參加心靈成長課程「書影會」時，我是礙於交情抱歉且聽聽的態度來的。

然而，第一次上課就讓我內心很震撼！那天的主題是「失落的一角，會見大圓滿」——「失落的一角」，孤孤單單坐著，盼望有誰路過，帶他離開，直到有一天遇見「大圓滿」。但大圓滿說：「我沒辦法帶你走，你應該靠你自己。」在大圓滿的開導及鼓勵下，它漸漸開始嘗試改變自

己，把自己的稜角磨成橢圓，再讓自己從橢圓成為另一位大圓滿，終能滾動自如了！

我不就是那失落的一角嗎？從台北滾到美國，再從美國滾回來，不論學業、愛情、事業、人際關係，一路上跌跌撞撞，不斷受傷，卻仍不斷用自己的方法療傷，固執得不想改變自己。講師告訴我們：「生命就像失落的一角，過程中不斷的尋尋覓覓，直到碰到貴人，照著他教導的正確方法去做，勇於面對自己，直到改變成就為一個圓。」講師又叮嚀：「在可上可下的時候，一定要往上跨一步。」是啊，我為什麼不嘗試改變自己呢？於是我試著把心放柔軟，少一點執著，多聽別人講，不斷練習後，發現自己越來越圓。

依我以前的個性，人家冤枉我，那可不得了，一定要當面說清楚；現在，我會反觀自己是否做錯了什麼。像是前不久，小姑的先生檢查出罹患大腸癌，因夫妻感情不好，所以他保險的受益人不是小姑也不是小孩，我好意告訴她，保險

的受益人要寫小孩，否則以後是很麻煩的事……沒想到這句話引發家庭大風波，小姑對婆婆說我詛咒他先生。要是以前，我會認為我是為妳好，妳怎麼可以這樣子！但想起書影會上課時，講師曾告訴我們因果的概念：這是自己造的業，一定是我做錯了什麼，才會碰到這個境，要我們為自己的行為負責。因此我試著把心調柔，不發脾氣，事情終於圓滿落幕。

書影會轉變我的心情，也轉動我的生命。

# 失金 不失快樂

◆台中 吳文慧



做事主觀，個性急躁的我，因為會賺錢，就以爲自己很行，聽不進親友的勸告，將大筆錢借給友人。

當錢拿不回來，還樂觀的認爲有理行遍天下，只要請好律師進行訴訟，不怕對方不還錢。沒想到官司纏訟了五年，仍未有結果。

一位朋友知道我的狀況，鼓勵我參加書影會：「妳去參加書影會，對妳有幫助！」乍聽滿腹疑慮：「看一本書、一場電影會有什麼好處？」幸好朋友鏗而不捨的勸說，我的生命才有機會扭轉。

記得第一堂課談到「觀功念恩」，講師要我們從身邊的人開始練習，當時直覺：「哪有可能？朋友欠錢不還，有何功德可言？」但是接下來講師提到「觀過念怨」的害處：「觀過對別人不一定有害，對自己卻有害。」我倒很認同。想到五年來，每當接到法院傳票，內心盤算如何找

對自己最有利、對對方不利的證詞，絞盡腦汁，想要打贏這場官司。多少個晚上不快樂、睡不著，好友變成冤家，已經失去金錢，眼看又要失去朋友，失去快樂，想想實在划不來。

雖然上課時只是看書或影片，但因講師很有深度又善巧的引導，幾堂課下來，我試著調整心態後，發現再與別人談論那位欠錢的朋友時，不知不覺已能心平氣和，不再帶情緒稱他為「吸血鬼」、「瘋子」了！

在書影會的學習，幫助我從不同角度看待事情，正確思惟，感覺視野被打開，心胸較寬闊，內心有一種被更新的感觉。如今面對官司，已能坦然，無論錢能否拿回來，我已經不那麼在乎了，畢竟自己也有過失：自大傲慢，不聽人勸，而且還有「貪心」！

這些都是以前看不到的，很高興在書影會能多認識自己一分，快樂也多一分！

## 婆婆失智了

教職退休後，在朋友介紹下參加書影會，沒想到幫助了我八十幾歲的婆婆，也讓我有機會及時行孝。

婆婆住在鄉下老家，每週我們都會回去探望，可是最近發現她有些異樣。一來是帶回去孝敬她老人家的水果或營養品都沒吃，一直放到壞掉、過期，這些食品價值不菲，壞了好可惜。二來是婆婆一向待我如親生女兒，跟我無話不談，以往探望她時，我一邊做家事，她會一邊跟我說她的生命故事。可是最近她往往誇大其詞，甚至有些是捕風捉影、幻想出來的內容，而且往往一

件事連問幾遍。我覺得很納悶：婆婆怎麼了？

想起有一次在書影會看了一部失智老人的影片，其中一幕是一位老爸抓起餐桌上的水餃放入衣服口袋，說是要帶回家給兒子吃，而他的兒子正坐在他身旁……我驚覺婆婆最近出現的行為，似乎跟失智的現象很相近。帶她去看醫生後，確定是初期的失智症，證實了我的猜測。

### ◆台中 枚俐

書影會裡有學習觀功念恩，並常常做觀功念恩的分享，薰染之下，我也開始對婆婆觀功念恩，她對我們的種種恩德一一浮現。她老人家將所有的身心奉獻給這個家庭：年輕時，身為一個



▲書影會是一場心靈的交會。(中立者為講師陳文女)

大家庭的媳婦，往往半夜就得起來為一大家子忙碌，當她升格為阿嬤時，又為照顧幼小孫子女而忙碌，讓我安心上班無後顧之憂。如今孫兒們長大外出就學，她卻進入失智老人的行列，令我萬分心痛與不捨。

現在，我們把她送到附近療養院的日間病房復健，跟著院方安排的活動學習。此外，我們也製作圖片、卡片教她識字、拼圖、畫畫；帶她出去跟大自然、跟人接觸，希望延緩退化的速度。

為了感恩婆婆為我們所做的一切，今年母親節，婆婆所有的子孫分別錄下對婆婆的感恩與祝福，再剪輯成一部短片送給婆婆，趁著她還記得我們的時候，對她觀功念恩。大家想起婆婆為我們付出的點點滴滴，感恩之心油然而生，影片中深情自然流露，婆婆看了淚流滿面。

參加書影會，讓我學到對家中高堂要及時關懷與念恩，讓老人家身心可以得到最好的照顧，讓我這個做子女的可以及時行孝，受益良多。

只要自己的心態改變，  
環境也會跟著改變，  
世界上沒有絕對的好與壞。





# 過眼雲煙

◆台北秋月

美美是我大學同學，也和我同事了十三年。

未生病前，她是辦公室出了名的健康寶寶，臉色紅潤，聲音宏亮，當嚴冬我們渾身上下包裹得密不透風，還直打哆嗦時，她卻常是一件薄外套就走遍「天下」。她說她的健保卡幾年來都沒蓋過一格（那時還是紙卡），沒有一個人對自己的身體像她那麼有信心。

由於小時候生活較苦，她對金錢的計算非常精準，每一分一毫都要用在刀口上，也因為生財有道，所以她是我們辦公室公認的「小富婆」。

她也最愛漂亮，常常是髮飾、衣服、皮包、鞋子成套搭配，光鮮亮麗站在人前，你很難相信她所說的，這些都是從菜市場買回來的便宜貨。

她一生最掛心的，就是做什麼事好像都少一根筋的寶貝兒子。

四十九歲那年，她生了一場病，出血不止。當醫師告訴她，她的症狀很少見、很特殊時，她覺得那是醫生的誤診，連換三家醫院，得到的結果都一樣。

第一次去醫院看她，她告訴我們，年前才買了新屋，剛裝潢好住沒兩星期就病倒了，等到身體好些，她一定會請我們去她家踩一踩，好好熱鬧一下。

第二次去看她，她告訴我，前一晚隔壁病房有人在急救，不知道後來情況怎樣了！感覺上她好像在自說自話。

再一次去看她時，她頭上戴了一頂髮，她說她不想光頭見人。

好長一段日子後，終於在病房碰見了她的兒子，戴著耳機，坐在椅子上隨著音樂搖擺著身體，她語氣微弱的告訴我們，孩子爲了準備大學推甄，所以一直到現在才有時間來陪她，她似乎想再說什麼，最後卻只是望著那個搖頭晃腦的兒子，便不再說話。

一個療程後，她回到家，邀約我們去玩，那新家好好漂亮，她一一指著窗簾、桌巾對我們說，這些都是她自己買布，自己車的。她還在後院砌了烤肉爐，等到中秋就可以請我們到她家賞月。



有一天帶同學去看她，餐桌上擺滿了一盤盤的菜，她抱怨孩子不回家吃飯，也不事先說一聲，我心裡有點酸，這些飯菜要耗去她多少心神，而她看起來已經是如此衰弱。接著她哭了起來，說她不知道還能為孩子煮幾頓飯，也不知道能不能拖到孩子娶媳婦，她已經為孩子準備好了出國留學的費用，她一生辛苦都是為了孩子，孩子卻不喜歡吃她做的飯菜……雜七雜八說了一堆，我們只能在一旁寬慰她。

又有一次我去看她，她和先生剛從醫院回來不久。先生跟她要存摺、印章，打算到銀行領錢。她看上去很累，猶豫了一下，便雙手撐著桌子，吃力的起身，然後去扶牆壁，一步挨一步的走進臥室。我不解的看她先生一眼，她先生有所會意的對我說：「她的存款、印章只有她自己知道放在哪裡。」我心裡好沉好沉，過了有好一陣子，她緩緩的從臥室走出，小心翼翼的將存摺、印章交到她先生手上，這一情景，很難從我記憶中褪去。

一向自奉儉樸的她，在和我通電話時告訴我，有人跟她介紹祖傳秘方，一帖要價八千元，須連吃六帖以上，雖然很貴，但聽說很多醫生宣判的不治之症，都神奇的治癒了。聽得出來她語氣充滿了期待，我深深的祝福她。

她又住進了醫院，我和幾個同事去看她，她那瘦弱的身軀，蓋著過大的棉被，顯得很不協調，雖然已經做好了心理準備，但看到眼前這憔悴的病容，仍不免恍然一驚。她告訴我們，昨夜夢中，有很多牛鬼蛇神來找她，要她跟著他們走，她哭喊掙扎，哀求他們，她還有很多事還沒有做，不能現在就走。說著說著，臉上仍難掩驚恐之情，我們除了勸她多念佛號，不知還能說些什麼。

一個星期天的下午，她先生打電話給我，說美美的情況很不樂觀，他想「早一步」把錢從銀行領出來，但不論怎麼問，美美始終不肯透露帳號密碼，所以想請我勸勸她，免得日後平白被扣許多稅。我手裡拿著聽筒，不知該如何回答，沉默了許久，她先生終於掛上電話。

接到她往生的消息時，離中秋節還有兩個星期，我問她先生靈堂設在什麼地方，他說：「在殯儀館，因為新家不適用。」她畢生心血買的家，扣掉住院期間，真正生活於其中的日子，能有多久？也因那一句：「中秋時來我家賞月」的話，在此刻竟顯得如此清晰。



# 種茶 種樹 長慈心

—— 綠光陳陸合  
租地耕種護水源

◆台北 兩可

「各位，現在我們來俯瞰溪流……沒有看見點點銀光閃閃？那些是台灣特產苦花魚。牠們像不像是在水裡跳舞，曼妙翻滾……因為閃耀光芒，所以被稱為『水中的螢火蟲』……」透過小型擴音器侃侃導覽、陪伴訪客觀魚賞蕨，漫步坪林金瓜寮溪步道上的農友陳陸合，已連續三年積極投入區公所開設的導覽課程，為外地人解說坪林之美，但這並不是他的主要工作。

愛鄉的他，其實是十六個有機茶園的主人，為了回報生長的這片土地，八年前返鄉耕種，將原有的慣行茶園轉作有機，既保護大地，也淨化水源——翡翠水庫。如今他還有一個宏大的目標，在茶園坡度較大的地方種樹，希望未來能成就一片片樹林，「因為保護水源最根本的方式，還是要多種樹！」陳陸合說。





▲擁有十六個有機茶園，愛鄉的陳陸合也為外地人解說坪林之美。

## 護水源 頻租地勤耕耘

當初由於不忍看到家鄉茶園周邊散落著農藥瓶，也想突破茶葉銷售的單一管道，陳陸合於二〇〇六年從都會台北退休返鄉種茶。在凝聚有機栽培支持者，組織「綠光農戶聯盟」等一連串的積極行動後，然因緣不成熟，數年未有進展。

二〇〇八年，陳陸合聽說某茶園主人打算出租農地讓人慣行栽培，而這塊地鄰近一位農友的有機茶園，為避免作物受到汙染，他立即承租下來，取名「有心茶園」。修飾成大大愛心造型的茶園，吸引很多新人來拍婚紗照，他也祝福走過這塊茶園的有緣人真心相印，愛心永存。

「足骨力（台語音，意為「很勤快」）茶園」則是靠「苦力」掙來的。這個茶園的條件非常好，種出的茶連續十八年得獎，地主沒打算租人，但得知是陳陸合想承租，竟改變初衷，原來他平時就觀察到陳陸合認真打拚的態度。陳陸合說：「當初我回來做茶，就決意要做出最好的茶！所以，格外需要好的茶園當靠山。」獲得地主的肯定，他更加賣力了。

二〇〇九年，他又聽說鄰近一片大面積有機茶園的中央有塊小茶園，勉強接手的第二代以人工除草一陣子後，為求便利索性噴除草

所幸，三位熱心友人聽到他的有機茶銷售不佳，又得知支持坪林有機茶意義不凡，興起找一群人共同來認養、購買，而籌組健康茶葉俱樂部，名為「八十茶坊」——預計邀請八十人共襄盛舉，每人一年分配約五斤茶葉，即總產量需達四百斤。為此，陳陸合必須增加種植面積，「綠光農園」便是他為擴大版圖承租的第一個茶園。

乍見「綠光農園」，因久未整理，垃圾四散，陳陸合想到浩大的清理工程，幾度打消承租的念頭。後來想想：「如果現在不租，這塊荒廢的茶園就永遠沒有改變的機會了！」經過一番努力，荒地終於變良田。海拔六百公尺、位處山凹、坐北朝南的「綠光農園」，地形得天獨厚，一方面阻隔強勁的東北季風，一方面又不影響帶有水氣的雲霧飄入，讓茶樹蓬勃生長；加上農園上方寬敞的農舍除了休憩，還可隨時變身為教室，他欣慰租到寶地了。

劑。這塊小茶園與旁邊的有機茶園水源相共，除草劑一噴，有機茶園必遭池魚之殃，後果非同小可！肩頭已有數個茶園要管理的陳陸合，頓時陷入沉思：「是否要租下這塊地？」難題縈繞心頭數日後，他想起當初決心返鄉的動機，正是要在水源保護區推動有機，「不租，說不過去啊！」一咬牙，又多了塊意義非凡的「森命力茶園」。

為何承租那麼多塊地？他笑說：「其實自己一個人的力量，做一公頃已經是上限，但是，若和理念不同的農友合作，對方往往視有機為生產方式非生活方式，而無心經營。所以我想親自管理，再請人協助照料，才能按心中的理想進行。雖然能力有限，為了保護水源，只要有機會，我就願意多做一點！」

就這樣，陳陸合陸續租了十五個茶園，加上四周種滿百合的自有農地「百合茶園」，十六個茶園總面積三點六公頃。



▲陳陸合安排訪客在坡度高的茶園，親手一鏟一鏟種下千年樹種，共同為減緩地球暖化盡一份心力！

## 護地球 做有機多種樹

轉作有機的過程中，陳陸合向茶改場取經，學習將茶樹的根系引得深入。因為雖然土表有其所需的氮肥，但磷、鉀等其他元素則多

在土壤深層，如果根系能向下發展，所獲得的營養將更為多元。於是，他在一塊旱地上以實生苗栽種野放茶，亦即任其自然生長，不特別管理。數年後，野放茶不僅有利水土保持，病蟲害較少，且更有能力因應極端的氣候變化。至於野放茶的滋味如何？「韻味細膩且變化多，特別不一樣！」訪客品嚐後讚譽有加。

坪林能夠逐步展開有機茶事業，陳陸合很感謝慈心基金會的參與，「因為坪林傳統製茶方式就是夫妻倆在客廳製茶，然後交由中盤商收購，這樣的模式難以凝聚廣大的推動力。」所以，當慈心基金會進入坪林推動「坪林有機茶園輔導與推廣」計畫，鼓勵農友轉作有機栽培時，他全力配合。初期，基金會很難找到合作的農友及試種的土地，陳陸合毅然把自己租來最好的三塊地，轉租給基金會當成示範茶園。

量，有基金會的幫忙，茶葉愈做愈好，銷售也輕鬆多了。」幾年下來，他逐漸認識：「無論茶園面積有多大，茶葉的產量依然有限；但茶園的價值卻是無限，因為在水源區的有機茶園，代表對水源保護的一份心。」

經過基金會輔導、收購茶菁等，茶農安心不少，他說：「推動有機一定要靠團體的力量，轉租給基金會當成示範茶園。」

安排訪客在坡度高的茶園，親手一鏟又一鏟種下千年樹種，共同為減緩地球暖化盡一份心力！

戴著小型擴音器、站在綠油大地的陳陸合，為訪客述說十六個有機茶園護水庫的故事，並引領種樹護地球，他不只經營有機茶園，也耕耘人心。

雖然眼見保護水源的理想逐漸實現，陳陸合覺得所有的辛苦都有了代價，但他仍希望有更多力量投入有機事業，以達護水源、護山林的目的，因此璧劃生態知性之旅，把保護水源的觀念推廣出去。搭配太太的好廚藝，吸引不少遊客組隊來訪，親自體驗採茶、拔草等農務，最後再帶回親手摘下的茶與親友分享。

為了美化環境，陳陸合在房屋周圍種了台灣原生種百合、茶花；為了防風，在茶園周邊種苦茶樹；為了種樹護地球，種植桂花、櫻花等環繞茶園，在參訪過種樹達人賴倍元的林場之後，他開始試種造林的極佳樹種「台灣肖楠」。深信種樹是保護水源最根本方式的他，



▲生態知性之旅，可親自體驗採茶、拔草等農務，最後再帶回親手摘下的茶與親友分享。

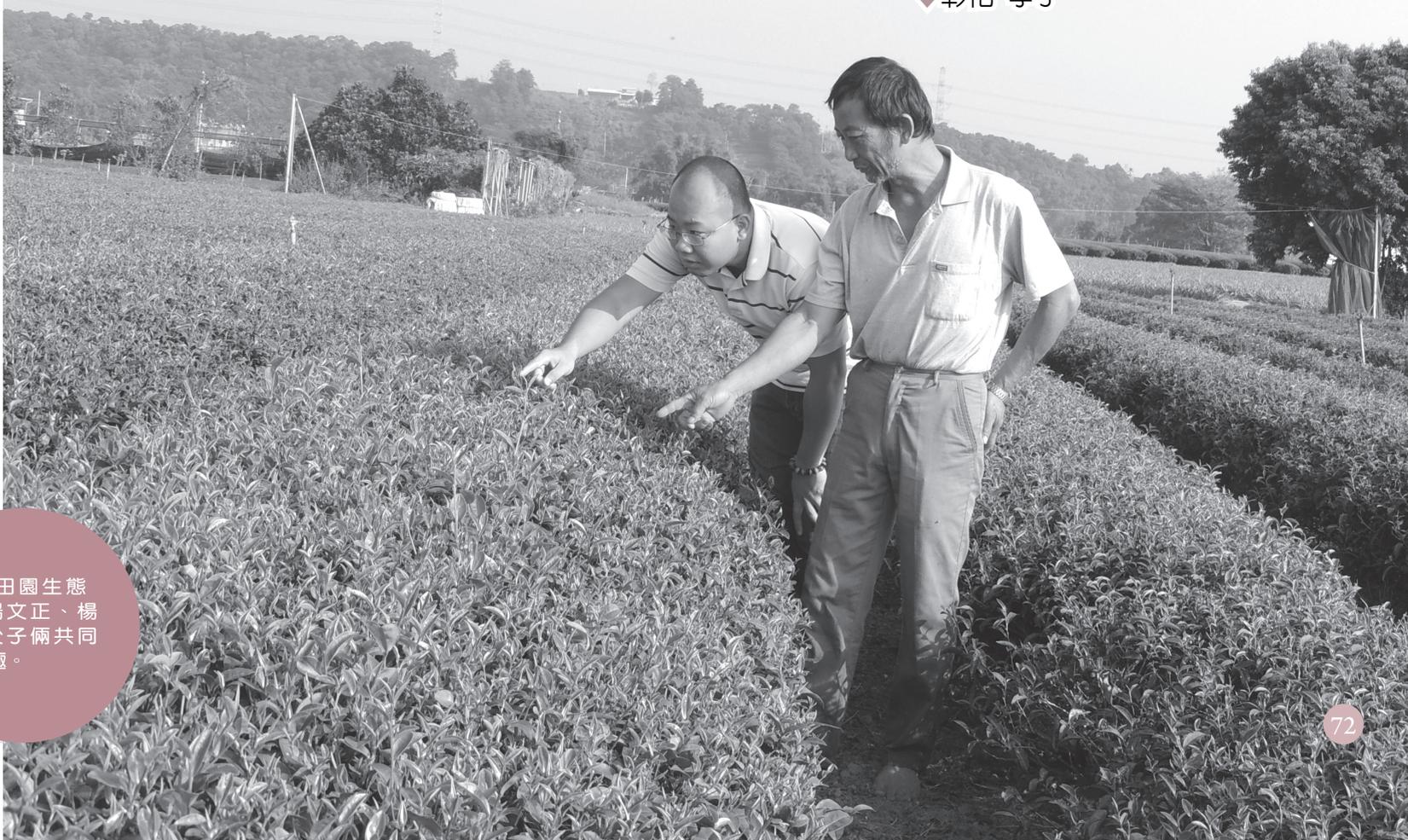


# 走過有機 以農為榮

——慈耕楊宜勳

樂當新世代農夫

◆彰化 學子



從小因為過怕了勤苦操勞的農耕生活，而  
打定主意絕不當農夫；然在一心想脫離農家生活的  
當下，卻因有機耕作與父親有了觀察田園生態的共同樂趣；高  
中畢業後，在父母全力栽培下，赴日研習MOA自然農法……終  
究，出身務農世家的青年楊宜勳，沒能跳脫農夫職涯，但現在  
的他以務農為榮，並構思多元化發展農業，決志走出屬於新世  
代農夫的理想道路！

觀察田園生態  
成了楊文正、楊  
宜勳父子倆共同  
的樂趣。



## 苦悶困惑 向農說不

楊宜勳的父母楊文正及張素蘭，於南投名間經營「慈耕自然生態農園」二十餘載，所生產的有機茶和有機薑皆通過有機驗證，在里仁銷售深獲好評。這樣的成績，是楊文正每日不眠不休做活的成果——從清早的巡田、除草、田間管理，到夜間的生態觀察。

在宜勳心中，父親是宗師級的農夫，堅持做好農園管理：熟悉每株作物的需要、掌握氣候變化、耐心照料。父親也引導他觀察氣候變化和農作之間的關係：「當一個農夫，二十四個節氣都要知道，不然不要務農。」

不僅務農經驗豐富，宜勳看父親猶如一座發電機，永遠精力充沛，只要做農事就有用不完的能量。除了母親要跟著父親馬不停蹄做有機，身為孩子的他，課餘時間當然就是幫忙農

務。相較於其他小朋友，農家生活完全沒有遊玩的日子，也少有零用錢，他實在不解：「為什麼要過這種生活？農事都已經這麼忙了，為何還要花費更多心力做有機？」小宜勳一肚子委屈與疑惑。

度過每天只能周旋在家裡、田裡和校園的國小歲月，上了國中時，還得跟著一心想推廣有機茶的父母四處跑市集，完全沒有自己的時間，也沒有休閒活動。心中很不是滋味的少年宜勳，清楚跟家人表明：「我寧可出去打工賺錢，也絕不務農！」

高中時，父母的努力有了成果，有機茶得到里仁認同，一家人不必再四處跑市集。家裡經濟好轉，氣氛也變好了，但是「為什麼要做有機呢？」宜勳雖然少了不滿，但對有機事業仍然滿腹疑惑。

有機耕作不能施農藥化肥，宜勳父親開始研究田間昆蟲的生態，所以常在夜間觀察、拍照

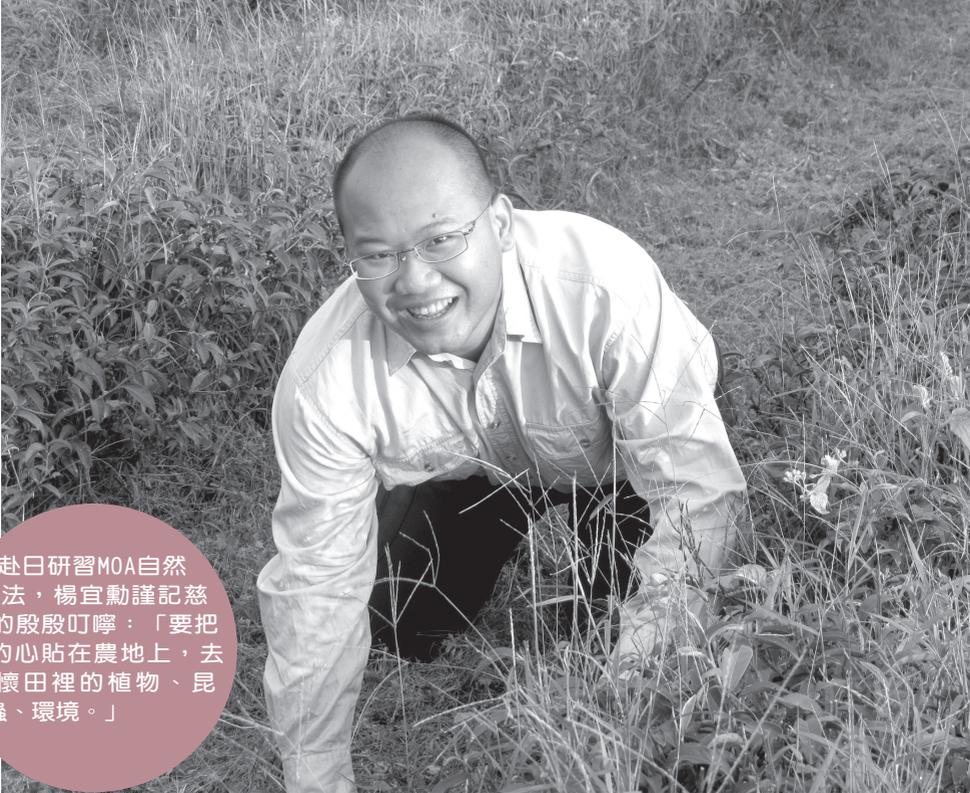
並做紀錄。透過長期觀察，愈來愈了解昆蟲習性、找出昆蟲天敵，並在田裡種植蜜源植物，營造生生不息的生態環境。當茶園生態逐漸平衡，種出健康的有機茶之際，父親也成了昆蟲專家，甚至還設置天敵研究室，專門研究田間的小生命。

某一年父親節，宜勳在放學途中，發現一串芒草花桿上有椿象的卵，知道父親正在研究茶樹天敵，就將椿象卵取下，帶回家送給爸爸，這份禮物讓爸爸好訝異，好窩心。後來宜勳下田，相機是最重要的配備，因為不少前所未見的景象，總是出其不意的出現，讓他驚呼不已！喜上眉梢的不只是這個，由於對小生命的敏銳，讓觀察田園生態成了父子倆共同的樂趣。

## 自利利他 找到榮耀

宜勳高中畢業後，在父母栽培下赴日研習

赴日研習MOA自然農法，楊宜勳謹記慈母的殷殷叮嚀：「要把你的心貼在農地上，去關懷田裡的植物、昆蟲、環境。」





日本自然農法。鼓勵宜勳出國學習的母親，一心希望孩子能實現他自己心中的理想，她說：「跟在我們身邊，技術也許會很好，但是理念不免浮泛。」面對充滿理想的宜勳，她不忘殷殷叮嚀：「要把你的心貼在農地上，去關懷田裡的植物、昆蟲、環境。」慈母的囑咐，宜勳放在心中。

在日本三年，透過理念和實務操作，宜勳年少時的疑惑逐漸得到解答——有機不僅為自身的健康，也為大地的生機，更傳遞出光明與希望。宜勳也學習到從各種角度、不同角色，獨當一面的把許多事務處理好。他還發現日本農民以務農為榮，並且代代相傳，他追溯了家族史，原來自己是務農世家的第五代。遠赴異鄉，找到了困惑已久的答案，找到了對父母的由衷感恩與敬意，也找到了自身的榮耀。

返台後，宜勳埋首於嘗試有機農業的各種

可能性。父親撥出一塊田區給他試種與管理，但因「看不慣」年輕人的作法，不免時時提醒與關切。母親了解兒子想要實踐所學的渴望，於是說服丈夫，在離家不遠的竹山，租一塊休耕多年的田地給兒子試種。「雖說是實現自己理想的田園，但是每次下田還是全家總動員。」宜勳感恩家人全力相挺。

有父親的豐富經驗，有母親的知心相挺，現在，以務農為榮的宜勳，不只專注於當一個農夫，也配合父親農耕，無論是生產、加工、銷售等都參與。至於竹山那畝茶園，他立下了志願：「要好好經營，期望帶動鄰田農友一起做有機！」這份心思讓致力有機耕作的雙親感動，因為兒子從對有機農業的苦悶、疑惑到全心投入，他們看到了有機事業傳承的希望，而宜勳也快樂的走在傳承的路上。

能善用時間的人，  
必能掌握自己努力的方向。





# 巧變番茄

◆雲林 陶荷

好友阿雲有塊農地，以有機農法種植當令時蔬。八、九月間她親手種下一株株小番茄幼苗，也種下祝福與期待。

想不到豪雨將番茄植株泡得奄奄一息；水勢退去後，雜草種子受到充沛雨水滋潤，快速生長，番茄苗又淹沒在雜草中，幾乎不見天日。

不忍多日心血付諸流水，阿雲埋首畦間除草。番茄苗終於開枝展葉，她趕緊搭網架支撐。十月開花結果，紅紅綠綠像寶石般掛滿枝頭。麻

雀、白頭翁垂涎欲滴，守候在樹枝上，趁阿雲採果離去時，快速飛下，大快朵頤。

盛產的小番茄，紅透了就一粒粒採收下來。生吃，香甜微酸滋味十足；熟食，用來配色調味都屬上選。但新鮮蔬果不能久存，阿雲把番茄切半汆燙去皮，放涼後分裝放入冰箱凍存。即便日後有機新鮮番茄在田裡消蹤匿跡，阿雲餐桌上仍經常可見她婆婆愛吃的番茄炒蛋、番茄豆腐湯、番茄滷白菜……酸酸甜甜的好滋味，讓老人家食指大動，胃口大開。

來自香港的友朋小霞，見到盛產的番茄如獲珍寶。她將小番茄對半切開，入鍋小火熬煮，不到一個鐘頭番茄就皮肉分離，去皮後將果肉熬成稠汁，自製有機番茄醬出爐了，趁熱裝入玻璃罐中栓



緊蓋子，待涼透後即送入冰箱冰存。

沒有防腐劑、調味料等任何添加物的番茄醬，原汁原味鮮美可口，可用來做火鍋湯底、拌麵，或做義大利麵醬，是她餽贈親朋好友的小禮物，也是過年回香港團聚時必帶的食材、伴手禮。

從紐約回來的鄰人雅克，特別想念在美國經常可以吃到的油漬乾番茄。番茄經過陽光曝曬，再泡入橄欖油裝罐，帶著陽光香氣的美味，讓她想忘也忘不了，四處詢問有誰會做，好讓她解解饞。

在食品安全頻頻亮起紅燈之際，發揮巧思將盛產時蔬做成可保存久一點的半成品，不用擔心季節一過或淡季時就吃不到，或吃下過多的添加物，還可跟親友分享，真是一舉數得啊！



# 梅子醬

## 傳承心

◆雲林子蘭

記得小時候，每到五月梅子成熟時節，家家戶戶都在門口前的空地曝曬梅子，有人做紫蘇梅，有人醃脆梅，有人熬製梅子醬……大人忙碌，小孩快樂，因為不久就有好東西吃了。但自從離開家鄉讀書就業後，這樣的情景只出現在午夜夢迴時。

有一手好廚藝的同事葉阿姨，一天帶來有機梅子醬和大家分享。有人夾饅頭，有人夾餅乾，我特愛用熱水沖泡，慢慢啜飲，生津解渴。午茶時間，微酸帶甜的口感、沒有任何添加物的負擔，是美味健康的最佳享受。

葉阿姨打開話匣子：「現在正是梅子產期，難得可以買到有機梅子，就想和大家分享。」她說以前只想動口吃，不想動手做，只要有人做，有得吃就好，因為這些食品做起來費時費工，她是很不願意學的。但近年來，有感於許多好吃的果醬太甜太膩，且其中往往有些添加物，「最好就是像老一輩依時令製作；長者有好手藝，我們如果不學，就無法傳承。」不忍讓它斷在吾輩手中的她，於是發心向長輩學習。

「熟透的梅子洗乾淨後放電鍋蒸熟，再去籽，果肉加糖熬煮兩個鐘頭就完成了。」聽起來好像很簡單，但把梅子一粒粒洗乾淨、蒸熟，再一粒粒去籽，就是個大工程啊！何況過程中要

◀葉阿姨的梅子醬可是有傳承的喔！



停的攪拌，稍不注意就會焦掉，原來每一口梅子醬都是葉阿姨的用心！

聰慧的葉阿姨真是一點通點通，學會做梅子醬後，各種果醬都難不倒她。有福的是我們這些遊子，常可飽嘗不同的好滋味，而葉阿姨的傳承心思，也讓果醬別具一番風味。





# 懷舊酸黃瓜

◆雲林 綺行

餐桌上，我喜歡來盤炒酸小黃瓜。這道菜在我心中有特別的味道——有媽媽的味道，也有婆婆的味道。

小時候，家裡經濟較困頓，因此好下飯的「酸黃瓜」，就成爲不可少的料理。媽媽巧手把它炒得酸甜爽口，不僅在食物不充足的年代，滿足了我們的胃；就連跟著堂姊來訪的小外甥，一看到餐桌上有酸黃瓜，就告訴堂姊：「我今天要在

嬸婆家吃飯。」聽得大家哈哈笑，這道菜一定令他垂涎三尺！

一次，見到菜攤上擺著酸黃瓜，突然懷念起媽媽的味道，就買了一些回家炒。用餐時，婆婆看到這盤菜，不禁回憶當年：「以前我自己醃，方法很簡單。市場賣的都是工廠大量醃製，會放一些有的沒的，讓它顏色好看，又可以放很久，但是這樣對身體不好。」我央求婆婆教我，婆婆就把方法「傳」給了我。

我買了一些小黃瓜，依著婆婆所說試著做——用玻璃罐裝水加鹽，放入小黃瓜，經過四或五天，小黃瓜漸漸由綠轉黃，天然的顏色雖然不好看，卻是健康安全的好食材，撈起洗淨就可炒食，加上糖及一點醬油才有媽媽的味道。醃時鹽要放多少呢？婆婆告訴我：「量其大約就可以。」這可難倒了我，試了幾次才有相似的口味，不過真的很簡單啾！

退休後的我在農場種了幾畦小黃瓜，除了鮮

食出售之外，我把次級品醃製起來，放在冰箱，隨時都可食用。小黃瓜的醃製方式很多，我常做的就是婆婆教的，它簡單易做，更可貴的是，它有婆婆媽媽的味道。



關懷您的健康



里仁

www.leezen.com.tw



日常老和尚說：「孩子就像一張白紙，在上面繪畫，可以是一幅千古名畫，流傳久遠；也可能是一張廢紙，被棄於字紙簍。白紙是一樣的，畫出來的結果卻差這麼多。這個比喻，我想大家都清楚，孩子是一張白紙，全看你怎麼去教育他……」

**請重視下一代的教育**

**里仁邀請您共創健康和樂的世界！**



幸福  
月光禮

# 平凡幸福的不凡堅持

因為真實天然 所以看似平凡  
超越自我的用心與堅持 成就不凡



關懷您的健康

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

COPYRIGHT © 2014 里仁專業股份有限公司 著作權所有