

福智之友

第一一八期



本期
專題

關愛
全方位
綠保
眾樂樂





傘播愛

◆ 桃園 文華

伴著忽然下起的雨，準備返家的我在公車站牌下等著桃園客運。

客運車來了，下來一對頭髮雪白的老夫妻，走在前頭的老奶奶顫巍巍步下巴士階梯，手上拿了把尚未打開的新傘。後頭傳來司機的聲音：「一把夠不夠？要不要再多一把？」說著，把手上另一把新傘交給跟在老太太身後下車的老爺爺。

我上車後好奇的詢問司機：「你借他們雨傘呀？」

「我送他們雨傘。」司機回答。

「為什麼？」

「老人家身體比較虛弱，如果淋了雨，很容易感冒！」司機回答。

我想到這條客運路線經過台北、林口兩處長庚醫院，經常會載送到醫院看病的老人。有別於一般愛心傘多是未認領的失物，剛才兩位老人家手上拿的都是嶄新的傘，所以我想司機的愛心行動並非一時興起，而是「有備而來」。於是問他：「你送傘送多久了？」

「三年，每個月大約送出十五把傘。」司機輕快說著。

「為什麼你要這麼好心呢？」我好感動，也好佩服。

「這是我做得到的，我可以幫助別人的方法。」

感動於眼前這位年輕司機，能夠善巧的就在自己的工作崗位上，展現助人行動，讓我想到泰瑞莎修女說的：「我們無法在這個世界上做什麼偉大的事情，但我們可以帶著大愛做一些小事。」

福智之友

第一一八期

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: gellsociety@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12月25日

中華郵政北臺字第7003號執照登記為雜誌交寄

目錄 CONTENTS

第一一八期

◆ 編者的話 ◆	4	編輯室
◆ 杏壇芬芳 ◆	6	台中 郭瑞丹
◆ 發現美 ◆	10	苗栗 蓬尾鼠
◆ 學子心語 ◆	14	台中 嬋娟
◆ 3C 利弊 ◆	16	台中 林志彥
◆ 親子之間 ◆	20	新北 翁靖穎
◆ 開卷有益 ◆	24	台北 施青岑
◆ 精采人生 ◆	28	台北 於燕
◆ 觀功念恩 ◆	30	台北 於
◆ 憶往情深 ◆	32	編輯室 整理
◆ 智慧平台 ◆	38	台中 言勻
	41	台中 連阿春
	43	台中 邱瑾瑜
	46	台中 廖秋棋
	50	雲林 舒婷
	54	雲林 林錦雪
	56	台中 妙瑜
		巧智媽咪
		風雨中的溫暖
		奶媽
		心中的紅蘋果
		「漫畫王」的潛力
		孩子的路
		咒語？
		關愛全方位
		種下閱讀心苗
		吉祥畫中話吉祥
		又見貼心寶貝
		放下3C 湧動真情
		突破
		吹噴吶的男孩
		善用33分
		生命和解 遺憾也美
		福地福人居



本期專題

綠保 眾樂樂 (請見第60頁)



◆ 農友手札 ◆

快樂集中營

——長旺農場 長養萬物

種有機 福氣啦！

——咖啡築屋 築夢踏實

阿嫁婆的堅持

——喜樂農場 螢火蟲回來了

最珍貴的傳家「保」

——喻榮華 田區生態調查

踏綠尋寶

——陳新豪 幕後推手

埔里有機鄉 不是夢

◆ 生活手札 ◆ ◆ 綠保之旅 ◆

貼心沒疙瘩

綠保 眾樂樂

78 75
雲林 日月白水
雲林 皎 珀

73
台北 知 意

70
雲林 淨 萸

68
雲林 冬 陽

64
台北 陸 樓

60 58
編輯室 整理
台北 依 依

福地福人居

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

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

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

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



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

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

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





生命和解 遺憾也美

學校裡的孩子都稱我小丹老師。學生眼裡的小丹老師陽光有趣，同事眼裡的小丹老師認真喜樂。但這份陽光喜樂，其實是從跌跌撞撞，艱辛痛苦中走過來的。



◆ 台中 郭瑞丹

母親驟逝 囚禁在痛苦枷鎖裡

我生活在苗栗淳樸的客家庄，是四口的小康家庭，生活單純幸福……直到大二暑假，幸福就此停格——母親因為車禍離我而去，那個我視為理所當然的幸福，被肇事者硬生生的撞碎了。母親當時才四十五歲哪！我真的恨透了那個人，恨透了這個無情的世界。

痛徹心扉的感覺，讓我一閉上眼都是母親的身影。想念母親時，我只能在校園裡騎著單車迎著風，和風裡的母親對話，在風裡傳遞思念及悲傷。我認為沒有人了解自己，包括父親，他要我堆砌堅強的堡壘，但我勇敢之下的脆弱，他什麼都沒看見，當然無法同理我。

但在我心中，始終記得年少時和媽媽的約定——我要當老師！

大學畢業後，我到彰師修習教育學程，

之後考上教師甄試，如願當上老師。但我心中的幽谷從未光明過，這樣深沉的痛埋在心裡十年，直到參加福智舉辦的教師生命成長營。

觀功念恩 善待自己體諒他人

在營隊裡，我聽到許多令人感動的分享，尤其「觀功念恩」對我無疑是當頭棒喝。

所謂的觀功念恩是：體諒他人，心存感恩。所謂的觀過念怨是：處處不滿，責怪他人。

我才發現，十年來我沒有放過的不是別人，卻是自己。因為過去的十年，我用「觀過念怨」的枷鎖緊緊囚禁自己。

營隊課程，也讓我認識生命是無限的，我知道我有機會可以提升生命，能在生命的流轉裡，用更棒的自己、更棒的方式與母親相遇。

經過學習，我又明白，善待自己、救贖自



己的生命，才是真正愛自己、愛母親的方式；原諒他人，接受世間不圓滿的法則，好好的活出生命的光彩，有能力幫助更多需要的人，才是真正關心他人的方式。

因此，透過「觀功念恩」，我體會母親的恩澤、體會父親沉默背後堅韌強大的愛，進而和父親的關係變緊密；更重要的是，透過「觀功念恩」我得以和生命中的遺憾達成和解，找回自己那一顆柔軟的心，那一顆能善待他人、代人著想的心。

一直以來，站在講台上的我，期待自己有強大的能量引領學生，雖然我是同事及家長眼中負責認真的老師，但過去那個不愉快的生命經驗，讓我少了一分柔軟，多了一分防備，事事要求完美的個性，讓我和學生都很辛苦，甚至我常因努力付出，卻得不到對等的回饋而沮喪。但是，能真正關心學生後，我能用柔軟的心看待孩子原生家庭的不圓滿，我能用等待的

心陪著孩子一塊成長，我也較能用發現美的眼睛肯定孩子的亮點。以前，樣樣求全的我，一路走來辛苦疲憊，現在我反而覺得生命有缺憾，有個缺口將福氣流向別人也是一種美。

去年十一月底，苗栗老家隔壁的影印店凌晨失火，父親聽到爆炸聲時，火球已燃燒到我家後院，獨居的父親匆忙帶了件外套逃生。大火連燒四個小時，影印店一至三樓全燬，而我們家後院及父親的房間也全燬。那天直至大火撲滅後的早上九點，父親才打電話給我，問我有沒有空可以回家一趟。他怕我擔心且要行車高速公路，沒有告訴我嚴重性。我不捨他老人家獨自佇立在寒風中的馬路旁，無助的看著大火吞噬自己的家園；我不捨他明明難過，卻安慰我要看開。父親為我所做的一切，在在藏在沉默裡。現在，我把握每個關心父親的機會。

傳遞關愛 與更棒的自己相遇

當生命得以翻轉後，我不禁思索：我可以為自己及他人的生命帶來什麼？我想努力「關心自己，關心他人」。

身為國中國文老師，我帶著孩子念父母恩，分享我的生命經驗，傳達「愛要及时」。今年任教三個國三班，會考前八天，我仍是帶著孩子們完成母親節「念母恩」活動。當時，有一位平日愛耍寶的男生陳柏，看見我紅了眼眶，貼心遞上面紙。之後，在學習單上我看到他的感恩回饋，也得知他的父親在他國二時因肝癌病逝，透過念親恩的引導，他想投遞給天堂的父親，並承諾不讓母親擔心。「德育是一種傳遞」，我想傳遞給學生「觀功念恩」，對父母生生世世的感恩。

我也開始在學校推動「生命教育工作

坊」，讓學校裡有更多的夥伴們能透過在教師營及暑期生命教育研習營裡學習的重要概念，繼續維持傳遞的溫度。

除了工作坊裡的共學，我還和一群同行善友利用放學後在操場慢跑及快走。我們在運動中傳遞觀功念恩、關愛教育及善行總結，感恩生活裡任何境界的考驗來成就我們。

今年四月份女兒十二歲生日那天，我到操場跑十二圈，謝謝她的到來讓我有了母親的身分；我又走十二圈憶念母親。加起來的二十四圈正是母親離開我的歲月。但願我能一圈圈跑下去，每一圈都傳遞祝福給所有愛我及我所愛的人，永恆傳遞「觀功念恩」的力量。

回首來時路，感謝生命中的礁石，讓我有機會值遇「觀功念恩」這個寶藏。深信無限生命裡的努力，將與更棒的自己相遇，生命也將回報燦爛的微笑。



善用33分

◆ 苗栗 蓬尾鼠

初期，我當老師的心態很消極，總覺得老師只是陪小朋友一段的人，學生脫手了，就像船過水無痕，不以為自己能發揮多大的影響力。直到進入福智文教基金會學習，才有全新的視野。我的師長把教師的定位定得非常崇高——「教育是人類升沉的樞紐，老師是作育人才的樞紐人物。」並期勉我們：「以教師工作為神聖的志業。」我被鼓勵到了，心態越來越積極、越來越正向。

如果說社會、家庭、學校加起來是滿分，

以前我會覺得：「就算我再努力，33分又能做什麼呢？」但現在的我覺得，這33分非常重要——尤其年齡越小的孩子，受到社會的染污越少，加上他們的吸收力強，如果能在這段時間給予最正確的內涵，相信對他長遠的生命將有很大的幫助。

我的師長說：「不是缺少美，而是缺少發現美的眼睛。」

我不斷練習，努力調整自己看人、看事情的角度，讓自己的眼睛去發現學生的美。這學

年，我決定觀察並記錄小朋友的好。迎新那天，有一個時段，家長們到視聽教室聽取行政處室的報告，小朋友留在教室，蕓蕓跑來找我：「我很冷，外套在爸爸那裡。」一旁的詠希馬上說：「我的借妳。」詠希表現出的親愛、大方，令人打從心底讚賞。還有，他們剛剛從幼稚園升上二年級，幼稚園都有點心時間，十點多，我怕他們餓了，就發餅乾給大家吃，蕓蕓說她的份要留回家給弟弟吃。我看到蕓蕓對弟弟的愛。

一年級上學期，學校在晨間打掃都會安排六年級的大哥哥、大姊姊來一年級教室協助。開學第二天正式上課，六年級的姊姊來幫忙掃地、拖地後，我想訓練班上的小朋友，便徵詢志願者跟著姊姊去倒垃圾，馬上有兩位小朋友舉手，我看到了他們的熱心服務。

諸如此類，我把觀察到的善心善行，隨時記在筆記本，再找空檔打成文字，印出來後貼

在每個孩子的聯絡簿上。

剛開始這樣的練習，是從我一個人開始做起，一段時間後我鼓勵全班隨時可以口頭讚美，我幫他們記下來，並打成文字，貼在被讚美小朋友的聯絡簿上。

等第十週他們的注音符號學全了，就開始鼓勵小朋友寫下對同學的讚美或感謝。

我的師長說：「這小小的一點進步，他白天黑夜付出了多少的努力。」

有一次一位小朋友問我：「為什麼沒有人讚美我？」因為他的聯絡簿好久沒被貼上讚美了，我鼓勵他：「你先多讚美別人。」

讚美和感謝容易做嗎？不一定！有一天，一大早就有小朋友在罵人，我對他的處罰是：請他讚美被他罵的小朋友。他杵在那裡一句話都說不出口。我想，也許他一時之間還想不到，於是我就問他：「剛剛是誰幫你把考卷拿來給老師檢查的？」他回答：「德金。」我就



說：「那你可以謝謝德金啊！」他又不說話了。我又教他一遍：「你就說：謝謝德金幫我拿考卷給老師檢查。」他還是不說話。一直等到十點多的下課時間，他終於滿臉笑意來了：「我要謝謝德金教我數學。」我算一算，他前後總共花了兩個多小時，才把腸子弄直，才能說出感謝的話。

如果一位小朋友第一次要花一百五十分鐘，才能把罵人的話改成讚美和感謝，那麼，以後只要他的時間少於一百五十分鐘，他就有在對抗自己的壞習氣，有在努力，就該大大的鼓勵。

結果有一天，這位罵人的小朋友，竟然是全班第一位交來讚美本的，我在全班面前讚美他，全班也給他掌聲鼓勵。

我的師長說：「老祖宗留下來的東西，實在是非常精彩。」

以前我最怕背書，大學聯考我都不填要背

書的科系。剛當老師時，學年主任說要讓小朋友背《弟子規》，我只是形式上跟著，而且我認為背《弟子規》是小朋友的事，我只負責督導。直到進入福智文教基金會學習，才對背書的態度有了大轉變。

雖然年紀不小，我開始前所未有的認真學習背書方法，並反覆咀嚼老祖宗留下來的智慧。例如，當我學到《論語·學而篇》，子曰：「道千乘之國，敬事而信，節用而愛人，使民以時。」這裡講的是引導一個大國應該注意幾個條件：恭敬、守信用、節用、愛人，以及使民以時。什麼是「使民以時」？就是要選擇適當的時機差遣百姓。

身為班導師，我們就像一國之君，學生就像老百姓。學生到校後例行的工作是：交作業後寫聯絡簿、交聯絡簿後寫讚美本、早自修和訂正作業。由於晨間打掃，我們班已經不需要大哥哥、大姊姊幫忙，小朋友有能力自己清

掃，因為工作量不大，我通常就找聯絡簿寫得比較快的小朋友幫忙。但是，有時間小朋友：「你不要幫忙？」他的回答是：「不要！」我就反省，我有沒有「使民以時」呢？小朋友即使已經寫完聯絡簿，也許他還沒寫讚美本，也許他早餐還沒吃完，他的心裡有自己的打算，我中間突然插進一件事要他幫忙，不是讓他很為難嗎？於是我改變作風，不再喊人做。但是，會有小朋友跑來找我：「老師，我想幫忙。」因為是主動的，他做事就很快樂、很努力。當我學會「使民以時」，師生皆大歡喜。

《論語》開宗明義就說：「學而時習之，不亦悅乎？」我在福智文教基金會真實感覺到學習的喜悅，不管任何狀況出現，我都當成是師生共同學習的機會，我會在生命教育這條路上繼續歡喜堅定走下去……





吹嗩吶的男孩

◆ 台中 嬋娟

我的師長說：「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。」

有一回，國文課教到歐陽修的《賣油翁》
【註】，為了讓學生體驗「熟能生巧」的道理，
我讓他們在課堂上展現拿手才藝，班上有人變魔
術、有人秀跆拳道、有人吹長笛……各式才藝紛紛
出籠。

當天小俊帶來冷門的樂器——嗩吶，當他吹

出第一個音符時，我的淚水差點奪眶而出，因為
他自信又從容的神情，是我在課堂上從未見過
的。

平時的國文課，學習低成就的他常是沮喪
模樣，就像一顆不起眼的小黑點，但吹嗩吶時神
采飛揚，就像一顆閃閃發亮的星星。班上同學紛

紛定睛於他，小俊得到許多讚美和掌聲。當音樂才能被老師和同學肯定後，小俊不再是無聲角落

族，自信心增長後，學業成績也突飛猛進，而我在學習發現學生亮點的功力上，又往上一步了！

【註】賣油翁

宋朝有個陳堯咨擅長射箭，舉世無雙，他也很以此自誇。有一次，他在自家的園子射箭，有個賣油的老翁放下擔子，站在一旁觀看，久久不去。見到陳堯咨射出的箭十之八九中靶，賣油翁也只是微微點頭。

陳堯咨問：「你也懂得射箭嗎？我射箭的本領是不是很高明啊？」

賣油翁答：「也沒什麼特別，只不過是技巧很熟練罷了。」

陳堯咨聽了生氣的說：「你竟敢瞧不起我射箭的本領！」

賣油翁說：「從我倒油的經驗，就知道這個熟能生巧的道理。」

於是賣油翁拿了一個葫蘆放在地上，用一枚銅錢蓋住葫蘆口，然後用勺子把油舀起來再慢慢倒進葫蘆裡，油從中間的錢孔流進去，但是都沒有沾到銅錢。

賣油翁說：「我這點手藝也沒什麼特別，不過就是技巧很熟練罷了。」

陳堯咨一聽心有戚戚，轉怒為喜。

突破

◆台中 林志彥

那年我國三，成績如日中天，但常常因為班長這個職責與同學發生衝突，而鬱悶不安。直到暑假，母親帶我進入福智的青少年班學習，情況才有轉變。

打開孤傲心防

剛開始我並不習慣老師滿懷的關愛，讓我卸下心防的，是老師為了要我們動手做三明治，來

體驗父母做菜的辛苦，而親自將小黃瓜、素鬆、沙拉醬、馬鈴薯泥一樣一樣端出來。當下我真的滿感動的，感受到老師的用心，也正是這個小小動作，挖空我內心既有的見解，並教會我「虛心」——越是仔細觀察老師，越是發現在他們赤誠的心面前，我那些不以為然的想法就像一個三歲小孩般幼稚，而無地自容。

那一刻，我了解到這群非凡的人和這個團體，有太多值得學習的地方，並將所學在生活中付諸實踐。我小心說話避免傷人，在班上愈來愈低調；我可以適時拉同學一把，平時和氣相處；也可以在同學捅漏子時，做為老師之前的防線，幫他們把洞補一補，以免老師發難。同學漸漸發現我的轉變，也因而拉近和同學的距離。

學做常敗將軍

一年後，我考上台中一中。初入這間名震中

部的高中，心中難免生起一股傲氣。但第一個學期，我過得渾渾噩噩，每日不是精神不濟打瞌睡，就是看著窗外發悶。第一次段考，我拿了二十幾名（全班三十人），我十分難過，頓時失去了人生中的定位，不斷以「沒什麼，是同學太強了！」安慰自己迷失的心。我又混了四個星期，轉眼間，殘酷的段考又出現，惡狠狠的扼住我的喉頭。我又考差了，我的生活陷入一片迷惘。

直到一回在青少年班上課時，聽到日常老師說自己是「常敗將軍」：屢戰屢敗，卻屢敗屢戰。我深受感動，開始檢討自己難道真的是個愚痴的小孩嗎？難道遇到失意、挫折的事情就這樣放手，讓自己墮落？不，我不笨，卻缺乏老法師那種不畏懼失敗的壯志。於是我試著挪出時間碰書，一年級下學期我的成績開始回穩。

「常敗將軍」概念讓我在學業上，甚至處事態度都受用無窮。

歡喜成就團隊

國中時候，我在成績上徹底建立了屬於自己的尊嚴，甚至認為成績比較差的人不應該存在，但在青少年班看到團隊的重要性。

有一次班上票選參加電腦繪圖比賽的人選，我被同學硬推上台。雖然我的電腦十分弱，但是自尊心使然，想要打敗同儕的心再度浮現。然而最後我被一個電腦強棒擊敗了，由他代表班上出賽，並且他不負眾望拿下冠軍，代表學校參賽。

我檢討自己為什麼明知電腦弱卻硬是要出賽？如果當時真是我被選上了，恐怕只能為班上增添一樁遺憾罷了。經過這番自省，我由衷祝福這位朋友，不帶嫉妒、不滿或嘲諷的把心中的話表達出來，預祝他一舉奪勝、為校增光。

真心表露之際，我感受到心靈的昇華及蛻變——從一個眼界狹隘的自我中心主義者，成為一個懂得真心祝福別人的讓步者。



孩子，別當低頭族

◆ 雲林 沈娟娟

滑手機幾乎成了全民運動，公車捷運、行進馬路，甚至駕駛途中；上班開會、課堂餐廳，甚至約會時分……

猶記去年，兒子考上他的第一志願台大森林生態及管理學系，全家人歡喜北上參加家長暨新生入學日。看著這一群新鮮人，我內心獻上滿滿祝福，祈願他們認真努力學習，在已有的基礎上往前邁進，將來都成為安定社會、安邦定國的人才，但看著部分孩子逕自低頭滑手機，無視校長在台上的諄諄教誨，又忍不住嘆了氣。

當晚即有電視媒體播放這則新聞，強調在典禮前，司儀還特意提醒學生不要滑手機、打瞌睡，學生卻依然故我。很多家長看了大搖其頭，更擔憂自己的孩子在這股潮流下，也無可避免的

成為滑手機的「低頭族」。

全民一機滑來滑去，到底在忙什麼？原來是在手機上與親友「Go來Go去」，用圖貼或簡單對話傳情意；手機還可以玩線上遊戲，看電子書、影片，用途還真不少。但是，有必要到這麼全神貫注、手不離機嗎？

雖然很納悶，但想就算了罷，反正與我無關。繼之又想，真的沒關係嗎？最近，有人因為滑手機發生視力減退、眼睛病變、肩頸痠痛、嚴重失眠，甚至過馬路還在低頭滑手機，被車撞飛釀成傷亡，禍患一再出現。

又孩子不斷的滑手機，上課不專心，以後怎麼辦？不學習，如何能安定社會、安邦定國？於是，每回與孩子互動，都會叮嚀不要一直玩電腦、滑手機，因為經常反覆提醒，孩子已經有點不耐煩了，但是，我真的很不放心呢！

現今社會，不僅大大小小的孩子分辨不出好與壞，連大人們也一頭栽入手機世界，曾看過有父母親忙著各自低頭滑手機，把才一、二歲的孩子夾在中間讓他自己玩，等哭鬧了才抬頭逗弄，非常離譜。

既然，很多大人們做了很壞的示範，怎能要求孩子「聽話」？

求助學校、請求老師幫忙？但似乎學校老師也無法有效規範。

政府呢？有沒有什麼好方法可以救救我們的下一代？

請千萬不要讓我們的孩子，因為滑手機、玩電腦，而大大喪失了未來的競爭力啊！



放下 3C 湧動真情

◆ 新北市 翁靖穎

下課了，我看到孩子們還待在教室裡，不約而同在各個角落忙一件事——滑手機。為什麼孩子們下了課，不是聊天、跑合作社、上圖書館？

3C 產品影響腦波、環境、人際關係，對身心的危害這麼大，我很想幫助孩子們遠離 3C 的危害。去年擔任雙溪高中圖書館主任時，就想要利用生命教育月來辦宣導活動。

想歸想，但是困難重重，尤其心裡害怕得很——一怕，說教，學生很難接受；不說教，怎麼教？二怕，學生不報名怎麼辦？三怕，老師不參加怎麼辦？

擔心學生不報名，不是沒來由的。雖然雙溪高中連續多年在生命教育月舉辦「飢餓 12」活動，學生反應熱烈，因為他們很樂意餓十二小時，體驗許多遭受天災、疾病而流離失所的老弱婦



▲拒當低頭族，體驗成功！（前排右四為翁靖穎老師）

孺們飽受的飢寒之苦。但如果換活動，且是衝著他們喜歡的手機對症下藥，真怕學生反應冷淡。

看了微电影《溫度》，才化解我的猶豫。

片中女主角正值青春年少，容易引起年紀相近的學生們共鳴。這名女學生一心嚮往和同學真誠交流，然而她看到的是同學們上課拍筆記不抄筆記、下課滑手機不太理人、聚餐拍美食不會熱情互動。她喜歡和同學們在圖書館裡看書傳字條的回憶。故事最後，她終於如願找到知心好友，長期冰冷的心情終於回溫。

《溫度》的柔性勸導之後，我結合另一部影片，介紹「電子垃圾」對環境的影響。有了這兩部片子，我就有辦活動的信心了。

我們號召師生一起來參加「禁用3C產品體驗活動」，結果全校六百多名師生共有二百多人報名。

老師的影響力最大，但是一開始時沒人報

名。幸好學生主動詢問為什麼他們的老師沒參加，我順理成章的請學生邀請老師參加，結果全校老師都接受學生的勸說報名參加。

參與活動的師生在那一天全部交出手機，並宣示：「沒有手機的十小時當中，要體驗人與人之間真誠互動的溫度，並為地球資源與環境盡一份心。」

大家交出手機，然後看電影《溫度》，開始體驗沒有手機的一天。學校還頻頻廣播打氣，鼓勵學生堅持下去，午休時更集合起來寫心得卡。

學生的心得很有「體驗」。有人說：「以前沒有手機時，上課比較心無旁騖，會認真抄筆記。」有人發現：「跟同學互動的言語、表情，不是一張貼圖可以帶過的。」有人說：「沒了手機的十小時，讓大家下課願意到外面走走，看看溪流、到圖書館借書。」有人說：「上午很不習慣，一直不自覺的要去找手機傳訊息，才發現手機根本不在，而驚覺自己如此依賴它。」這一連串的心靈提升，是從放下3C開始的。

活動當天譜出插曲，學校主任在到校外開會沒帶手機，我居然就不知道怎麼連絡上他。事後細想，只要查到那所學校電話，就找得到了。活動結束取回手機時，我竟然感到「如釋重負」，這才發現自己對手機的嚴重倚賴，可見一斑。

舉辦活動原本期待孩子們不要滑手機，期待影響老師帶動學生改變，但最後，我發現最該改變的人，竟然是我自己。

今年，我雖已經調轉另一所學校，但我想要幫助師生認識3C產品過患的熱情還在持續……

蛻變的過程是很痛苦的，
但每一次的蛻變
都會有成長的驚喜。





又見貼心寶貝

◆台北 施青岑

從不讓我操心的孩子上了大學變了個樣，貼心寶貝變得完全不肯配合，硬碰硬的戲碼不斷上演，直到朋友分享她的女兒如何用心，我才發現原來問題出在我身上……

我的小兒子，我們都叫他「弟弟」，從小就非常善解人意，小時候最常跟我講的是：「媽媽，我最愛你了，妳像白雪公主一樣漂亮。」從小到大，很少讓我操心，基本上表現得很符合我的要求。讀書還算用功，上學放學，作息正常，從不補習，即使讀到最辛苦的高三，還可以維持晚上十一點前睡覺，上學也從不遲到。



高牆佇立

但是自從開始讀大學，他就好像變一個人。

早上晚起，晚上晚睡，房間不好好收，電腦打太多，零食吃太多等等，沒一點讓我看得過去。尤其讓我受不了的是，他開始對我要求的事，完全不肯配合。

舉例說，每個星期六我都要去陪公婆，但是我護持的文教活動多在週六，所以拜託他和哥哥早上回爺爺奶奶家，我中午再趕過去。

幾年來，大半早上都是哥哥去陪，弟弟在家睡大覺，如果我中午也有事無法過去，就得拜託弟弟，因為哥哥週六下午還要去公司加班。這樣的安排看來好像弟弟沒有太吃虧，但是有幾次，因為我臨時有事，無法去婆家，打電話拜託弟弟去時，弟弟居然說為什麼要他去？我沒事先講，他不接受。剛開始我還以為他在忙，我就問他：

「那你現在有事在忙嗎？」他說：「沒有。」我說：「那你為什麼不能過去阿嬤家一下？」他居然問我：「為什麼？妳又沒事先跟我說。」

諸如此類的事數都數不完，反正有關他的事，都要事先跟他說。我有時候想想不甘心，就會跟他吵，家裡的氣氛就變得很不好。先生有時候也受不了，勸我少說一些，但我就覺得，這孩子不教不行，太不像話了！有時候越想越心寒，他的心裡到底有沒有我這個媽？是不是等我老了病了，要送醫院了，他會說，我沒事先跟他說，而拒絕來管我？

我發現我跟他的心越來越遠，越來越怕跟他互動。有些事必須他配合時，我就去跟哥哥說，奇怪的是，只要哥哥跟他說的，就沒有事先不事先的問題。他擺明了針對我嘛！真的讓人很生氣，我是他媽耶，他就這麼吃定我嗎？



善友借鏡

我在福智文教單位負責家長聯誼會的推動。有次在護持團隊共學時，聽見一位義工對她女兒觀功念恩，她說女兒每到假日都會幫忙拖地、洗碗。剛聽到時，覺得那不是孩子應該要做的嗎？可是這位義工在跟我們分享心情時說，雖然那是女兒份內工作，但她的確很感謝女兒願意承擔，讓媽媽減輕不少負擔。她看到女兒的貼心。

對啊！為什麼我總是把孩子配合做的事視為理所當然？為什麼我沒看到兒子們配合我的要求，背後的那顆心？他們也許要很不方便的改變原先的計畫來配合我，為什麼我不先聽聽，兒子可能有一些困難？

我決定嘗試放下自己的成見，仔細去看弟弟不會真的一無是處吧？剛好那時先生提及，公公想試試飯店的年菜，先生要我負責這件事。當我

跟兒子們提這件事時，哥哥說他沒意見，訂哪一間的都OK，可是弟弟的意見就很多。

我本來越聽越煩，覺得他只會說又不做，正想念他一頓時靈機一動，就跟弟弟說：「不如這件事就交給你決定，你要訂哪間飯店的年菜，我都會付錢，只要除夕那晚，負責把年菜送到阿嬤家的餐桌上就OK。」弟弟居然答應。

樞紐轉動

讓我滿訝異的是，期末考一考完，弟弟就來問我，年夜飯要他負責採購這件事確定嗎？會不會到時候我又意見一大堆？我愣了一下，我有這樣嗎？喔，好像是，我常常要他們出意見，但最後都一一否決，還是以我的想法為主，那是因為我都覺得他們的想法不切實際。

我決定全權讓弟弟作主，當我跟弟弟保證，這次一定會對他的決定概括承受，他就開始上網

搜尋年菜。他找出幾間根據他分析，應該會合乎爺爺跟爸爸期待的飯店，還製作了PPT檔，讓爸爸帶回去給爺爺挑選。他的動作很俐落，步驟有條理，一等爺爺選定，立刻上網下單，訂好取貨時間，而且在除夕當天跟哥哥兩個人開車去把十幾道年菜，湯湯水水的搬回爺爺家。

這次事情讓我大開眼界，原來我兒子長大了，他們可以用自己的方式完成一些事，也很樂意為家人付出，只是他需要我的尊重跟信任。

發現包容

那個寒假，我因為手痛，就跟先生商量請人幫忙大掃除中比較粗重的工作，但是太晚決定，可能找不到人。弟弟聽到就主動說他可以幫忙，要我把粗重的工作留給他。我有點驚訝，因為往

年要他做，三催四請，又心不甘情不願，直到我發火罵人。這次我改變方法，先跟他說清楚需要他幫忙什麼項目，再跟他互動他方便的時間，感謝他願意幫忙，接受他做事的方法。我們母子居然很開心順利的完成大掃除。

我突然覺得我也可以對兒子觀功念恩，而且因此軟化彼此僵硬的心。在那個寒假，我的一直看到兒子的貼心，像他會特別去買我愛吃的巧克力；因為我不會煮紅豆湯，他會先上網學，再教我煮；我第一次在網路上買高鐵票，他怕我搞不清楚，特別陪我去取票。

很感謝兒子給我的考驗，讓我看到我對人少一分體諒跟包容，只想要別人配合，對別人的配合視為理所當然。這一兩年來，我跟兒子又恢復以往無話不說的關係。更開心的是，兒子說：「媽媽變得比較溫柔了。」



吉祥畫中話吉祥

◆台北 采燕



▲八吉祥中的「海螺」表義佛法弘揚流布。

泛著金光的法螺，躺在朵朵白雲中高飛。耀眼亮麗的寶蓋，冉冉飄上無語的虛空。

這是讀國一的兒子，在研讀《藏傳佛教象徵符號與器物圖解》之後，幾經臨摩、想像所呈現出來的畫作。書中傳遞西藏藝術文化之美，揭示有關慈悲與智慧的印記。

打開書

孩子不排斥看書，但也不是書迷。偉人傳記和植物栽種，是兩項比較能夠吸引他翻閱的書籍。

位於南京東路的里仁書軒，是我和孩子經常佇足的地方。兩年多前，書架上出現一本《藏傳佛教象徵符號與器物圖解》，不是很常見的類別，但孩子很有興趣。他接連幾次一到書軒就取來看，且看得專注。我發現這是一本圖文並茂的專業書籍，我們決定買下來。

既然是專業書刊，不敢奢望小孩有深入的學習，只希望能幫助孩子藉由認識眾多代表慈悲與智慧的象徵符號，提升並美化心靈。

畫吉祥

小朋友讀著讀著，不久就拿出紙、提起筆，照著書中的畫——吉祥符號，一幅接一幅的學著畫。他畫著八吉祥。

白傘、寶瓶、金魚、妙蓮、右旋白螺、吉祥結、勝利幢、金輪這八個符號所組成的八吉祥，是佛教中八個最著名的符號。莊嚴和柔美的圖案，吸引喜歡畫畫的孩子，孩子又由於學

著畫，進一步走入書中關於符號與器物的歷史淵源、文化與宗教、藝術意義的解說。

多了發現美與慈悲的線索，孩子觀察的角度也變得寬闊。例如，一幅海報當中通常不太會引人注意的周邊裝飾，孩子認出吉祥符號而感到歡喜，對海報製作者的用心也因此多一層體會。

送祝福

隨著認識日益深入，歡喜心逐漸加分，孩子開始用畫散播內心的歡喜和祝福。舉凡父親節、母親節、教師節、畢業典禮，他送給爸爸、媽媽、阿公、阿嬤、老師、同學的卡片，便經常出現吉祥符號，長養祝福別人的習慣。

孩子學畫、理解畫、說吉祥話、用畫傳達祝福，而後，構築成一個美麗的願望，他說：「我希望我到過的地方都變成吉祥地。」

好極了，祝福吉祥喔！

以上，是從來到一個好地方、翻開一本好書開始的。



種下閱讀心苗

◆台北 於於

外孫是輕度過動兒，好動、注意力不集中、統整不協調。起初女兒難以接受，相當痛苦，經醫師解釋，知道這孩子好勝，只要多關懷、鼓勵，陪伴他度過成長時光，長大後，也許會好轉。

女兒抱持一線希望，和我協商後決定讓他上一些體能課，由女婿負責，除了消耗多餘體力、訓練注意力，並藉此增進父子情誼。然後依他的嗜好上繪畫課，再培養他閱讀習慣。這不是一件容易的事，但孩子的成長只有一次，不能重來，我們卯勁相伴。

我買了些適合他年齡的書，希望透過閱讀培養耐性，改善注意力不集中的毛病。開始他真的很沒耐性，看不到幾分鐘就丟書落跑，因此，我們改為陪他一起閱讀，由十分鐘、二十分鐘……慢慢延長，讓他能靜下心來。雖然結果總不如預期，所幸我們早有心理準備，愛與陪伴也是我們努力的目標。

一天，外孫從學校返家，帶來老師發的「閱讀護照」及一張書目。這是校方的美意，鼓勵學生閱讀，增加知識、提高語文能力。規定凡讀完五十本為「小秀才」，一百本為「小

進士」，二百本為「小狀元」，其中有五十本是指定書籍，為必讀本。二年級時得一週寫一篇五十字左右的日記。

外孫好勝心強，老師的規定幫助了他，也解決了女兒的困擾。從那天起，外孫主動要求到學校圖書館借書，起初，閱讀速度很慢，但在老師鼓勵、同學氛圍，及媽媽陪讀下，他一年級下學期得到了「小秀才」。猶記當時他興奮雀躍、吱吱喳喳告知「喜訊」時，我更是興奮，暗自欣慰：「孩子，你用毅力克服了自己的障礙。」他也常分享讀過的故事、笑話，讓我們快樂一整天。

外孫二年級時，女兒在台北市立圖書館某分館辦了家族借書證，每逢假日，一家三口前往借書。有時他會借《小牛頓學習小百科》之類的書，探討一些他不懂的事，於是做實驗就成為外公和他的美麗時光；每週五十字的小

日記，則由我這個外婆上場；他媽媽則負責陪伴借書、買書及閱讀，這也激發了女兒母愛的潛力，看她對孩子的耐心、愛心，令我們二老開心不已。

隨著時間遞增，驚訝他用辭的進步，適時還會用些成語，才發現他已經是閱讀「小進士」了。只是學期將結束，還未聽他說進階為「小狀元」，一個適當時機，我問女兒：「最近孩子還繼續閱讀嗎？」女兒回答：「他天天讀，而且會自己閱讀，只是他沒讀完老師規定的五十本，因而無法領到小狀元。」原來女兒是不想為了小狀元的美名，抹殺了孩子讀書的興趣。

原本只是為了改變外孫注意力不能集中的毛病，卻意外為他種下一顆閱讀的種子，也讓女兒的家庭更加和樂，誰說不是：「讀書好，讀書好，讀書不分老和少……」



愛，人人渴望，但又怕受傷害。如何正確的愛與被愛是一門學問，更是難修的人生課題。

福智台中學苑精采人生暨讀書會「關愛教育班」，以福智團體接班師長開展的關愛教育理念為主軸，設計成十二堂課，探索各種關係中的愛。這些關係可以是朋友、親人、師生，乃至地球、萬物有情，以學習無私的利他心善待自他，讓彼此都獲得自由與幸福。

全方位

——台中關愛教育班

◆編輯室 整理



▲學員(右圖)與義工(上圖)在關愛教育的學習中，感動彼此，心與心更靠近。

關愛



▶▲三代同堂(右圖)、
父女同行(上圖)，共學關
愛，幸福加分。

愛的練習曲

基金會已推展多年的「關愛教育」理念，是許多教師重建師生關係的法寶。家庭幸福美滿的黃金美老師，長期為精采人生籌畫課程，她觀察來自四面八方的學員，各自有著酸甜苦辣的人生，在親子、婆媳、夫妻……各種關係中載浮載沉。她想關愛是人際溝通的關鍵，若能將此理念多元運用，應可利益許多挫敗的關係。

於是她耗時一年半，號召一群有心人共組關愛教育小組。起初大家不熟悉教案設計，沒人敢承擔講師，在她不斷鼓勵下，大家團結一心、彼此腦力激盪，共同承擔課程設計，在生活點滴上努力實踐關愛教育，將所體會的内涵，搭配搜尋的題材，包含發人深省的小故事、寓意深遠的電影、戲劇、短片、繪本及歌曲，設計成多元主題的課程。例如，為了豐富課程內涵，「美麗心

世界」講師陳金葉心心念念找尋合宜教材，一次進修時看到食蛇龜護生影片，便立刻洽詢主辦單位，可否流通影片做為教案素材，並請媳婦翻譯成中文字幕，在多人通力合作下，這堂生動活潑的課程，因而誕生。

接班師長曾說：「關愛教育怎麼做？傳遞！你心裡有關愛，把它傳遞出去，這就是關愛教育。」隨著理念學習日漸深刻，組員們開始反思，自己在心靈上又傳遞了些什麼給周邊的人呢？是接納、理解、鼓勵與等待？或是強力要求、不滿情緒？組員紛紛身體力行關愛教育，在各自生病的情感中練習投藥。講師邱瑾瑜從只看兒子不愛讀書的缺點到發現他做事有條不紊的亮點；攝影師皮忠誠從只關愛女兒的分數、名次，到放下父親身段去理解女兒的學業規劃；講師陳茸從侍奉老邁公公、憂鬱婆婆中，理解高齡人生的悲苦與哀愁，並覺察需為自己的銀髮歲月及早準備……眾人勤練關愛教育後，發現痛苦起於自

身思路打結，只有透過學習正確的理路，才能解開死結、重啟豁然開朗的人生。

愛的進行曲

勤練兵後，終於有人鼓起勇氣承擔講師，但舞台恐懼症仍導致有人失眠、有人頭痛、有人腸躁症……想起關愛教育真實幫助自己從痛苦中解套，為了能讓這份喜悅和感動傳遞出去，講師們克服自身侷限，反覆熟悉課程、反覆修改教案，反覆習講，以深入淺出的方式帶出豐富的心靈內涵，期許滿懷期待的學員，帶著喜悅的心情離去。

開班後，許多學員飽嚙「關愛教育」理念的美妙滋味，也不忘熱情推薦給親朋好友。一位遠從埔里來的婆婆，鼓勵住台中的媳婦一同學習；一位已退休的爸爸，邀約剛從上海回台休假的女兒同來旁聽。課堂上不論是父女檔或婆媳孫子三

代同「堂」，都沉浸在濃濃的愉悅中。

探討婚姻經營之道的「搶救愛情」，講師李好大方分享關愛家人的實戰經驗。以前髮量較少的先生老愛問：「老婆，我有長新的頭髮出來嗎？」她聽出先生問話背後是一顆沒安全感的，於是回答：「不管你有沒有長新頭髮，我都很愛你！」從此先生不再憂心毛髮之事。這堂課透過電影《搶救愛情四十天》讓學員重新審視家庭、事業、兩性關係之間的平衡、斟酌與取捨。李好接著分析，當夫妻有口角時，可練習多想對方優點，因為心存感謝時內心就變柔軟，爭執就容易化解。

學習關愛不只是女性的功課，有淚不輕彈的男兒們也在班上融化不擅表達的心。陳姓中醫師表示，應以正確態度經營婚姻，他想起妻子無怨無悔照顧自己外婆，尤其感念她獨自從二樓背外婆下樓就醫，他說：「每當兩人因小事摩擦，自己快情緒失控時，透過深刻憶念妻子的恩，怒氣

釋然冰消。」遇友人婚姻觸礁，他運用所學的關愛教育，請朋友回憶婚姻中最感恩太大的事件，觀功念恩是他改善自己也保住友人婚姻的良藥。

愛的交響曲

太多討厭或不愛的人事物，源於執取錯誤的角度對待彼此，只想著自己而忽略了對方的需要。學習關愛教育，重拾心中的正面力量，也因為學習，心中滋長關愛的萌芽，善待自己也珍惜他人。逆轉陷溺的關係後，心與心的靠近與感動在一堂又一堂的關愛教育課中譜成一首首愛的交響曲！

賢妻良母的黃佳慈是讀書會幹部，為了讓學員收穫滿滿，她認真製作課程講義，但班員未積極學習的態度使她心灰意冷。學習關愛教育後才發現是自己的問題——沒有打從內心喜愛班員，只是重視學習成效，因而忽略謙卑欣賞每位班員的生命軌跡。從此她改以真心關愛的態度呵

護所有班員，某次一位班員回饋，很喜歡聽她的聲音，只要聽她解釋文義就能略懂佛法內涵，當下黃佳慈驚覺是這些班員教會自己如何擴大大心胸關愛他人。她看到為求自身進步才帶班的自私自動機，而非真心想為他人付出，關愛教育讓她有機



▲班長王櫻美善觀緣起，隨時傳遞關愛，維繫班級溫暖學習氛圍。

會改正狹隘的眼界和心量，她願持續學習以宏大的格局關愛自己及一切來到生命中的善友。

班級靈魂人物，班長王櫻美老師，在課堂上就像小天使般穿梭學員間，當看到有人感動落淚或情緒激動時，便適時出現，輕拍對方肩膀並溫柔問候，捎來陣陣窩心的暖流。櫻美老師坦言，自己因學習關愛教育，人生從黑白變彩色，退休前的教師生涯，面臨學生遭遇困難，想幫卻苦無方法，教學過程充滿困頓與挫折；直到親見許多學員因關愛教育改變苦澀人生，她開始將關愛延伸，回溯至從前的學生及家長，她相信關愛教育是翻轉人生的鑰匙。

美國著名精神心理學醫生魏斯博士(Dr. Brian Weiss)說過：「愛與同情的表達永不嫌遲。切莫對沒有付出愛的過去感到悲傷或遺憾。過去已然過去，把握當下，從現在開始做起。」



咒語？

◆台中 言勻

「引導一顆心非常不容易，你必須在他的生命中，付出極大的辛苦！反覆的探索、反覆的觀察、反覆的琢磨。」

在父親的期待下，我透由相親嫁給了現在的先生。其實，我並不想結婚，因為心中始終有個陰影——年輕時，算命先生提醒我將來要小心婆媳關係。然而，這個善意的警告，就像個緊箍咒般束縛著我的心思。

婚後，先生對我很好，但婆婆個性較強，是

實質的一家之主，跟她相處時，我常心存恐懼、戰戰兢兢。第一個孩子出生，因為是長孫，婆婆很高興表示要顧孫，先生建議我去上班，不料因為教養觀點跟婆婆時有衝突。兩年後第二個孩子出生，因同樣的問題仍然無解，我決定辭職回家自己照顧。婆媳朝夕相處，衝突更多、間隙日



▲愛，要行動，而且就在當下。

深。連生兩個女兒，懷老三時，婆婆事先宣告不帶孫，但兒子誕生時，她卻對外表現是我不讓她帶的，引發親友關懷……

那時先生抉擇創業，經濟壓力很大，夫妻關係漸趨緊張；加上婆婆會去跟先生訴說對我的諸多不滿，以致忙得沒時間和我溝通互動的枕邊人，時而突然對我大小聲責備，夫妻之間出現摩擦。此時，婆婆會跟孩子說：「有錯，一定是你媽媽的錯。」親子問題相繼產生。

數年來因婆媳失和，導致夫妻、親子關係亮紅燈，讓我痛苦萬分，一種萬念俱灰的孤單無力感油然而生。尤其是面對婆婆，我有一種「打蛇七寸」，被扼住喉嚨，吞不下吐不出的感覺。我很想離婚，但想到三個稚齡的孩子，終究還是留了下來。

在最沮喪的時候，我學習到了關愛教育，在講師的引導下，我們做了很多研討、分享，每則理路都能帶我走出迷霧。我慢慢能平心靜氣去思



我跟婆婆之間的問題，婆婆常說我：「妳做了些什麼？妳又替我做了什麼？」以前我覺得那是責備，很受委屈，但現在我會很認真去想，發現我會用自己的想法去替她做事，所以做了很多，也被嫌了很多；我很沮喪，她也痛苦。

現在我學著勇敢的關愛婆婆，不再害怕面對她。如果她說了或做了讓我很不舒服的事情，我會很善巧的表達感受，婆婆就比較能知道我在意的是什麼，她也會在適當的時候給我回饋，比如她隔天會用輕鬆的語氣笑著說：「那有什麼好生氣的？如果是我，我就不會生氣。」（也就是她覺

得沒什麼，才會這樣對我。）我也善巧的關懷她，像她很疼孫子，飯菜煮好上桌，我就教小孩去請阿嬤用餐，她便會很高興。

同時，我也非常感恩她，幫助我體會到：苦難是化了妝的祝福，提升了我的心靈，讓我走出幽暗深谷，迎向光明璀璨。因此，我期許自己：哪怕婆婆拒絕我的好意，我還是要努力關愛她，因為一個溫馨、快樂的家庭，是需要用愛營造的；因為「家不是講理的地方，家是講愛的地方」。

緊箍咒，因為關愛教育破解了。

孩子的路

◆台中 連阿春

「你不撐著，他就倒了，幼嫩的苗芽需要悉心的呵護。不要隨著他的心起伏，你要站好自己的位置——呵護他，給他前進的力量和勇氣。」

「媽媽，我辦休學了！」大四的兒子難得約我外出吃飯，就投下驚駭炸彈！

「只要再一個學期，就可以拿到畢業證書啦！」「這個社會是講究學歷的，沒有大學文憑如何任社會上立足？」「孩子帶成這樣，我怎麼面對親朋好友？」內心波濤洶湧、狂呼吶喊的我，努力抑制不讓這想法脫口而出，深恐傷了母子情。

回想兒子念大學期間，校方曾通知家長他

某科成績未達標準，希望我們多加關心。我們一方面問了兒子，他表示正在努力，因此稍放下心來。一方面尋求關愛教育班的良師益友，大家鼓勵我傾聽孩子的困難，如果孩子已經努力了，就要支持他、陪伴他。

講師的這段話仍縈繞腦海，食不下嚥的我冷靜下來問兒子：「爲什麼？」原來這個科目，在他高中時就有困難，上大學後仍然無法突破。

他怕我們擔心沒有說，一直努力，但補修兩次，還是跨不過去。「媽媽，考卷發下來時，我一個字都看不見，就只看到一張白紙，它就像無字天書！」兒子道出他的痛苦和奮戰歷程。

看著兒子痛苦求助的神情，我很心疼，不知道



▲連阿春(左)與先生，將關愛教育用在生活中。

能再責備他，否則就如壓死駱駝的最後一根稻草。因此我告訴他：「你已經盡力了，媽媽支持你。我會適當時間告訴爸爸，他也會支持你的。」看著兒子如獲大赦的神情，我知道我做對了。

我關心他休學後的打算。他告訴我準備先服兵役，然後就業，如果覺得需要，會再返回校園充實……他想像得很周到，我發現兒子長大了，會瞻前顧後，會為自己的人生負責，不需要我多操心。

之後，我找了個機會跟先生談兒子辦休學的事：「兒子碰到困難，怕我們擔心，一直放在心裡不敢說，自己很努力想突破，但現在實在是到了臨界點了，逼不得已才告訴我們。我們要支持他，讓他有機會重新調整、儲備能量再出發。畢竟，未來的路，是他自己的人生！」先生跟我同是關愛教育班的學員，支持我的想法、作法。

因為真心關愛，所以沒有逼著孩子完成他的學業；因為真心關愛，所以知道我們不是要告訴孩子怎麼走，而是幫助他找到他想走的路。

「漫畫王」的潛力

◆台中 邱瑾瑜

「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。」

兒子高三時，書櫃裡放的不是教科書，而是上百本漫畫書。我希望他好好念書，但說破了嘴都沒效，便心急得舞棍鬚吼，他竟對我拳腳相向！

其實兒子的學業成績還算優秀，但我總希望他能更好，所以給他很大的壓力。我硬要壓他，他反彈愈大，把我當敵人，想打敗我。母子關係

就這樣對峙著……

關愛教育班要我們學習發現孩子潛在的美，並堅定的指出他生命中美好的特質；而所謂「潛在的美」就是上面可能覆蓋了一些東西。我想「發現」，但一站到兒子的書櫃前，便氣急傻眼，直覺這是個不可能的任務——他把教科書像垃圾般的隨意散放在地上的角落裡，卻將一本本



的漫畫書穿上書套，整齊陳列在層層書櫃上，並依月刊、年鑑歸類建檔。

對即將大考的得分寶典棄如敝屣，卻對追分絆腳石疼愛有加，這裡哪來的「美」啊！但智者的話一定有道理，於是我耐著性子不斷觀察、思惟的看著他的書櫃，看著看著，我感動了，我看



▲邱瑾瑜歡喜「發現」孩子潛在的美。

到兒子對有興趣的事物是這樣的至情用心，不但會畫漫畫、寫漫畫，而且爲了深入了解，還聽日語歌學日語。

「他對要做的事，做得多好啊！他何等有潛力啊！」——我終於「發現」了！

講師告訴我們，要把感動告訴孩子。我迫不及待的想找個時間和兒子分享，但一開口：「我看到你那個漫畫……」他馬上質問：「妳要幹嘛！」已從陷溺在表中透脫出來的我，繼續輕聲說著：「原來你有這麼美好的特質，我以前都沒發現到，哪天你想要念書時，一定可以念得很好！」雖然詫異媽媽的迥異，但他感受到我真誠的態度，於是眼神從敵對到疑惑，最終沒回嗆一句話……我知道他的心柔軟了。

關愛教育中又有一句話：「你要一直看到他的美好，要一直告訴他。」於是我再接再厲，一次次告訴他我的「發現」。其實兒子自己也想在學習上有個翻轉，只是不知道自己有沒有這麼美

好，當他被媽媽重視時，信心也增加了。我最感動的是，兒子看到了媽媽對他的改變，而這個媽媽，以前只看他的缺點呢！

兒子問我：「媽，妳學畫畫、學書法、學鋼琴都學一半就不學了，爲什麼妳在福智學這麼久還沒停啊？」「你要不要來看看，爲什麼我學這麼久都沒有停？」今年暑假，我邀請參加過大專營的他，到里仁當兩個月沒有薪水的義工，以了解我的學習，並告訴他，義工承擔會對他未來的求學及人際關係很有幫助，他欣然接受。

這回，換我看到兒子很大的改變——兩個月後他才對我說：「媽，其實我來里仁的第一天

就不想再來，因爲里仁和外面的商店不一樣，它並不要你快，而是要你每個動作做到位，所以一直叫我擦櫃子。不過，我不可以做個沒有誠信的人，所以做滿了兩個月。」重複做一件事，對沒耐性的他而言，的確是件非常痛苦的事，但他成功了！

學習關愛教育後，我慢慢不再負面作意，而會去看正向光明的一面。即便仍會面對很多苦，甚至在很多苦還沒來之前，先學習、先堅強起來，當境界當前時，就有力量面對——關愛教育讓我歡喜前行！

心中的紅蘋果

◆ 台中 廖秋棋

不知什麼時候開始，從診所下班回到家，都可以看到桌上放著一顆蘋果。我會先去媽媽的房間問安，她總會叮嚀要吃桌上的蘋果。之前，若是白天已經吃過水果，我就會嘀咕幾句或拒絕，但媽媽都沒生氣，直要我多吃些水果。



看著蘋果，時光悠悠，不禁想起爸媽在我心中的一些身影……

小時候，爸爸常會載我們回西螺探視祖母，每一次都會買大蘋果或人參回去。四、五十年前富士蘋果都是從日本進口，很難吃得到，一般都是生病的人才可以吃的。我跟妹妹會向爸爸要蘋果吃，爸爸卻罵我們：「小孩子吃什麼蘋果！蘋果是給阿公阿嬤吃的！」可見爸爸非常尊敬與孝順祖父母。

爸爸年輕時和兄弟姊妹共同投資土地，後來



▲ 廖秋棋(右)和父母出遊。

有人提要分家，有人有些債務和財產問題，爸爸都會體恤長輩的心情，也顧及手足的需求，自願讓出自己的權益，甚至扛下較多的債務。可見爸爸多麼看重祖父母心意和手足之情！爸爸常常跟我們說，自己的家人不用太計較。

國中的時候，家裡做小百貨店，有一次媽媽發現有三個國中生聯手偷鞋，追出來時三人落荒而逃留下一台腳踏車，當時腳踏車是有牌照的，因此媽媽就把腳踏車牽去警察局備案。隔天，腳踏車竟然在警察局被人牽走了，鄰居要媽媽去告那個員警失職遺失證物，媽媽卻說不要讓人家因此而丟掉工作。

幾天後一位國中老師拿著鞋子問到我家，才知道是我們丟掉的鞋子，於是帶著那三個國中生來道歉，並任由媽媽處置。媽媽告誡他們：「你們現在人生正要開始，我不想讓你們人生留下污點，以後無法在社會上立足工作，希望你們能改過不要再犯！」老師稱讚媽媽的寬宏大量，替這



些學生著想，這是媽媽慈悲的心。

大學時，爸爸幫人作保而負債兩千多萬，在三十多年前這是一筆天文數字。家裡頓時少了許多歡笑，我們三個小孩龐大的學費也要靠跟朋友借貸，因此負債越滾越大，六、七間房屋一間間賣掉，還是無法還清。爸爸以會養會度過那些年，加上我們畢業開始工作賺錢，才慢慢還清債務，前後後後一共花了十八年。而且爸爸連利息也跟債主算得清清楚楚，債主都很佩服爸爸的勇氣與擔當。

在幫爸爸還清了債務以後，我開始玩茶壺與普洱茶，接觸到比較多生意人，難免有金錢上的往來。雖然有爸爸的前例，讓我比較小心保守，但有時還是禁不住人家的拜託，還有自己人性上的貪婪，十幾年下來也被幾個朋友欠了幾百萬元。我知道還錢的痛苦，所以並沒積極逼他們，但心中總覺得欠錢還錢是天經地義，他們怎麼可以不還錢？心中老是忿忿不平！

想起我結婚前家裡要整修房子，隔壁老鄰居爭說中間的牆磚侵占了他們的土地，要我們把牆磚退回我們這邊。爸媽也不跟他們計較，覺得退一步海闊天空，反正那一兩坪地，多了也不會變成富翁，少了也不會餓死。

又有一次爸爸去跟債務人收錢時，對方因生病眼睛幾乎快看不見，爸爸反而要他拿這筆錢先去治病，先照顧好身體比較重要。反正欠的是「大條」，也不差這「小條」的。

還有爸爸兩次車禍比較嚴重，而且都是對方的過失比較大，可是對方都是貧困家庭。雖然親戚們慫恿爸爸多要求些賠償，但爸爸因不忍再添加對方太多的負擔，最後都只要求象徵性的賠償而已。

後來我上了心靈提升、觀功念恩的課程，才慢慢發覺爸媽這些孝悌傳家、寬厚待人、慈悲為懷的胸襟大量，是我最好的身教，比留給我多少房子、多少金錢都還要有價值。這些深植在心底

的寶藏，需要透過學習來挖掘。例如爸爸因作保負債之事，雖然失去了七、八家店面，卻讓我學會無常，所有財富都有可能瞬間消失，而爸爸一肩扛下債務、堅毅不拔、堅守信用、不怨天尤人的精神更是我的榜樣！

所以朋友欠我的錢，我把他們當成是逆境的恩，讓我感受到他們生活的困苦和內心的煎熬。漸漸的，已能把這些事放下，打電話提醒他們要還錢的次數也越來越少，最近則把他們的支票與本票還給他們，讓自己也讓對方解脫。我告訴他們：「你們沒有欠我錢了，就當是我上輩子欠你們的！」他們聽了都很訝異！能夠當著欠你幾百

萬的人面前，風輕雲淡的說這句話，真的是需要透過學習才做得到，現在的我真可以說是無債一身輕了！

眼前這顆蘋果，包含著祖父母、爸媽和我三代傳承的愛，爸媽以蘋果代表對祖父母的孝心，媽媽給我的蘋果有著慈母無私又無所求的愛；如果沒有透過學習，我無法如此深刻的體會。現在，不管肚子再怎麼撐，我一定滿懷感恩的跟媽媽說：「謝謝媽！」

願大家心中都有一顆火紅香甜的蘋果，讓人間充滿愛與祥和。

（作者為新生耳鼻喉科小兒科診所醫師）



▲女兒與兒子喜歡在奶奶懷中撒嬌。

奶奶

◆
雲林
舒婷

那天，我們全家扶老攜幼上華山郊遊，走沒多久，就下起拇指大的雨點，閃避不及的我們紛紛快步到涼亭處避雨，大家不約而同脫衣換襪，打理自己……

兵荒馬亂中，我赫然瞥見九十七歲奶奶的側臉，她循著目光，找到了一塊抹布，微駝的背屈了下去，擦拭著一張又一張被雨淋溼的椅子，然後再一張又一張的將它們拿進涼亭來。我在旁靜靜的看著，希望自己永遠不要忘記這一幕，實際上，也忘不了。

奶奶對我們的愛，總是表現在這些細細瑣瑣的事情上。例如從小我的衣服總是格外乾淨，再怎麼舊的衣服也會有一種從布料裡透出的清新感，因為那是奶奶用手洗的，一搓再搓，把汗漬的黏膩全部去除。這跟洗衣機洗久了的生硬感，或者加了化學洗劑的香味都不一樣，它柔軟而質樸，也一如奶奶對我們的愛。

每當我彎著身子為家人洗衣服時，常會想起以前跟在媽媽旁邊學洗衣服的場景，媽媽示範解說奶奶洗衣服的手勢和訣竅。昏暗的燈光下，臉盆、茶皂、洗衣板，奶奶的手變成了媽媽的手，俐落的來回搓洗著。同樣熟悉的場景，此時此刻，媽媽的手又變成了我的手。

也是此時此刻，我對「千手」觀世音菩薩有另一種體會，菩薩的手有奶奶的手、媽媽的手，漸漸的加入了我的手。那千手會洗衣、會包粽、會炊糕、會兒孫女們愛的十八般武藝……

奶奶總是自己的做不夠，還要幫忙親戚朋友、左鄰右舍。小時候家裡製作傳統美食，一定是囑咐我們兒孫輩拿去分送大家，有一次我急得哭了，心想：都分走了，我還有得吃嗎？

奶奶真是標準的「閒不下來」，她手邊有做不完的工作，眼睛嘴巴隨時可以給我們「指導」，舉凡不禮貌、不聽話，都休想從她的眼皮子底下遁逃。今年奶奶來我家小住幾天，看到我



兒子在院子裡玩丟石頭，還拉開嗓門制止：「這樣有可能會丟到別人！」

那手也會扭曲變形、也會腫脹、也會年華老去，這時候，需要新的手接替她們的工作，需要新的手攙扶她們，給她們依靠……

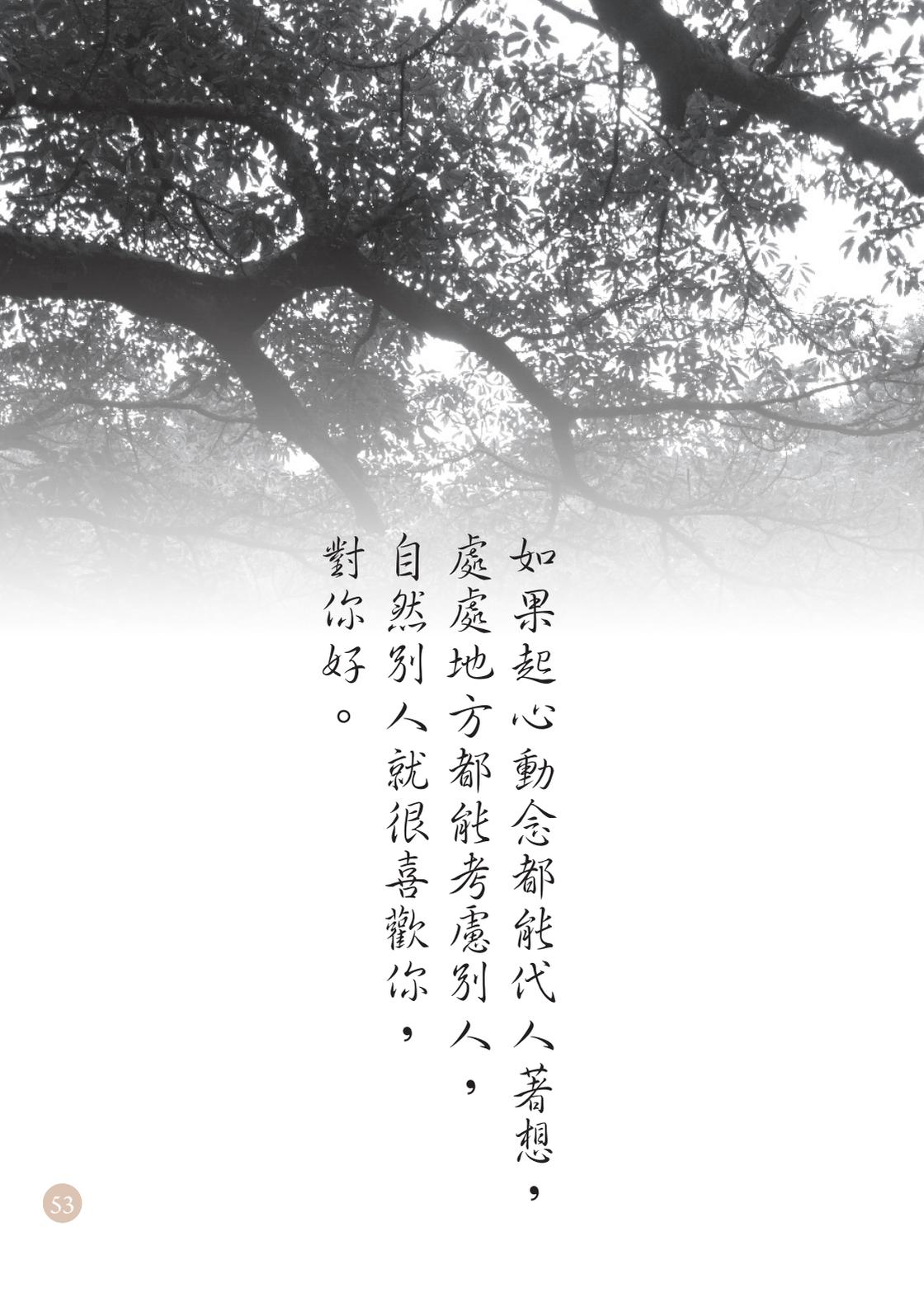
奶奶在我心目中是個巨人。然而一手撫養十幾個孩子，有著強悍堅韌性格的她，漸漸的容易累，躺在床上的時間變多了，我們孫女們坐在床邊聽她講古的時間變長了。但是當她回憶起負面的事情時，我們開始不讓她講，換我們說師父的故事、佛菩薩的故事，為她開解。我們變成大人，奶奶變成小孩。

幾年前開始，為了帶奶奶去參加福智長青班，姊妹們輪番排休載奶奶去上課。帶一個九十幾歲的老人出門可是個大工程，常常要「連哄帶騙」，畢竟老人家氣力衰弱，不喜歡出門，不習慣換環境。所以前一晚要先告訴她這個活動有多好，早上還要到她床前跟她談心、鼓勵她，讓她

有好心情。奶奶就在半勉強的狀況下被架上車，另一個人隨後整理水壺外套，匆匆跟上。但是奶奶去了以後，總是非常開心，常常稱讚：「活動真趣味，大家攏真關心。」不見出門時的倦容。幾次以後，奶奶喜歡也習慣跟著我們參加活動。

有一次外面下著很大的雨，而她跌倒剛復元，我們準備出門參加誦經，雖然隨口問她不想去，但心裡並不積極。沒想到奶奶顯得很想去，她從床上坐起來，接受我們幫她刷牙、洗臉、穿衣服，連早餐都帶去車上吃，匆忙間還忘了戴假牙。

大雨劈哩啪啦的下，似乎不留給我們情面。奶奶下車拄著拐杖，緩慢而堅定，一步一步走向前。我撐著傘陪著奶奶慢——慢——走……走進了時光隧道，那時的我矮很小，是奶奶牽著我陪我走。我靜靜的等待奶奶蹣跚的步履，希望自己永遠不要忘記這一幕，實際上，也忘不了。



如果起心動念都能代人著想，
處處地方都能考慮別人，
自然別人就很喜歡你，
對你好。



風雨中的溫暖

◆ 雲林 林錦雪

將從里仁買回來的「蘇打餅」打開的一剎那，我忍不住衝到樓下超商，買了一瓶久已不碰的牛奶，加熱後，配著酥脆的蘇打餅，邊品嚐邊讚嘆：「這兩樣食物真是天下第一味！」思緒也慢慢飛到青少年時期……

那時是幾歲？我已記不得了。我到底從何地返鄉？我也忘記了。只記得那是沒有電話，沒有手機的年代，我只是隨順自己的空閒時間，拎著行李，回到台南熟悉的站牌下，準備搭客運回鄉下。但左等右等，竟然三個小時過去了，也未見一輛車子經過，原因是颱風即將撲台。

未曾書信通知家人要返家的我，在風雨漸強

的黃昏中，等到天色陰暗，也不知該何去何從？只能孤單的守在那根站牌下，希望老天垂憐，來輛熟稔的客運。可是在那淒風苦雨的天候中，不要說是車子，就連個行人，都杳無蹤跡，真是「叫天不應、叫地不靈」，這狂風暴雨的一晚，該如何度過啊？

就在我內心恐懼、顫慄而嚎啕大哭時，一部摩托車「喇」一聲，停在我面前。我在雷電交加的光影下，看清楚是一位面貌端正的女孩，她拿下安全帽問了我原因之後，思索一下說：「看來這種天氣，妳是無法回家了！這樣吧，先到我住的宿舍，避避颱風，將就一晚如何？」我能怎

麼選擇呢？只有滿臉淚水的猛點頭，穿上了雨衣帽，抱緊她的腰，也不管她會不會把我賣掉，一切交給命運吧！

她的宿舍是一家成衣加工廠，宿舍內共有四張床，似乎那晚只有她一人留守。她見我不斷的發抖，於是熟練的泡了一杯牛奶，並且遞給我一包蘇打餅。在當時的年代，出生在鄉下的我，牛奶是極為珍貴的營養品，蘇打餅乾更是連聽都沒有聽過。我小心翼翼的接過那杯熱呼呼的牛奶，還沒喝內心就已溫暖萬分了。那雪白的顏色，在我眼中猶如珍珠般的寶貝，一時不知該從何喝起。她似乎看出我的心事，溫柔的笑一笑，對我說：「肚子餓了吧，趕快喝。」那聲音如天使般的好聽，真希望她多說一些。我啜了一口牛奶，好喝得不得了，真想一飲而盡，可是又百般捨不得，她取了一塊蘇打餅給我：「配著吃吧！」想不到兩種食物搭配起來，哇！那真是「天下第一美味」，我珍惜著一小口一小口的享受著，深怕

美好的東西就在眼前消失。等她洗澡出來時，我已滿足的舔完最後一滴牛奶，那滋味緊緊深鎖心中不希望消失。我感恩的看著這位素未謀面的女孩，笨拙的嘴裡，卻說不出一句感激的話語，只能用真誠、燦爛的笑容回報她。外面雖然狂風大作，一夜不得安寧，但飽嘗驚嚇與關愛的我，卻是睡得香甜不已呢！

她是誰？少不更事的我，沒問她名字。她為何去台南？她也沒說。我倆就像南來北往的兩列火車相會於剎那間的風雨夜，又分道揚鑣的飛馳而去。是何因緣？她伸出了「關懷的手」！是何善業？我遇到了「菩薩般的貴人」！在歲月軌道的運轉中，我已年逾半百，但那杯香醇的牛奶、酥脆的餅乾，滿載著濃濃的愛與關懷，仍策勵著我不斷為他人付出，就如同她那雙為我付出關懷的手般，不求回報。雖然至今，我仍不知她人在何方？生活過得如何？但是那份如光輝般的助人熱誠，卻一直深烙在我心中，迴盪在我的生命裡……



巧智媽咪

◆ 台中 妙瑜

那晚，我帶著讀大學的兒子追垃圾車，但不是爲了倒垃圾。

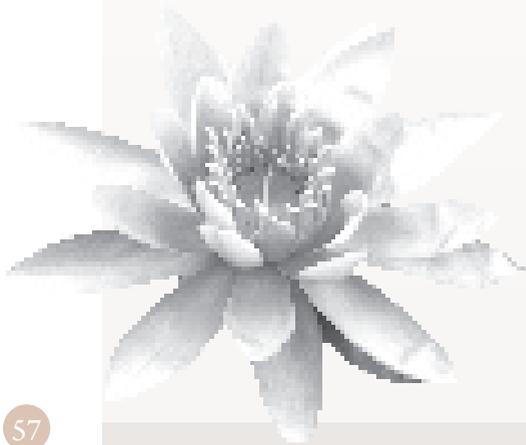
兒子難得從高雄回來，溫馨晚餐後，垃圾車也來了。我說：「兒子，你可以幫我丟垃圾？」他貼心說好。我印象中當天有回收，就把垃圾、廚餘和回收物分成三大袋拿給孩子，並謝謝他的幫忙。但和樂的氛圍不到三分鐘——兒子從外面進來，「ㄅㄨ、ㄅㄨ、ㄅㄨ！」大聲的把回收物往地上一丟，再腳一踹，大罵：「今天就沒有回收，還叫我去！害我被罵！」

我忍住「你怎麼可以摔東西」的訓詞與怒火，耐心找出他情緒背後的原因。聽他說完後，我立刻拉著他的手：「走！我們去找她！」這時孩子反而楞楞的跟在我後頭。追到垃圾車時，我對收垃圾的女士一鞠躬：「對不起，都是我的錯，我不知道今天沒有回收，讓孩子把回收物拿出來，造成您的麻煩。」我接著說：「今天兒子難得從高雄回來，很願意幫我丟垃圾，但因為我的疏失，造成您的困擾，以致他被您訓誡，我心裡很

難過。」女清潔人員聽了，滿臉歉意直說：「不好意思！不好意思啦！」

我注意到孩子的臉色有點轉變，但我知道他在質疑爲什麼媽媽會去道歉。回家後，我對兒子說：「下次遇到事情，如果內心有委屈，可以想辦法解決，不要用踹的或者發脾氣。」他似懂非懂的點點頭，我試著讓他了解：如果我當場指責孩子，孩子會覺得很委屈——我已經被罵了，媽媽還罵我。不但事情沒有解決，孩子也無法學習到處理負面情緒的方法。反之，讓孩子看到「媽媽知錯認錯，主動道歉，並把自己的委屈告訴對方」，一場戰火則可消弭於無形。

我想孩子學到了：不是不能跟人據理力爭，而是要不帶火氣的把想法講出來。





貼心沒疙瘩



◆ 台北 依依

「鳳梨正甜，快回家來吃！」「天氣這麼冷，回來試穿保暖外套！」「妳頭髮長了，昨天逛街買兩個髮夾正合妳用。」「新買包鞋又輕又透氣，穿看看！」媽媽有好東西，不會忘記我。所以，只要媽媽打電話來，就代表有「好康」的，得要快快回家！自幼至長，我樂得坐享其成。

直到年近半百，得到善知識引導：「母親心中始終把你看成她的孩子，她一心一意，從你在她肚子裡結生那段開始，一直到她兩腳一伸，她心裡沒有別的，就是關心你。」

而後，我一點一滴去感受母親的愛，漸漸意識到母親對我的關懷超乎物質且無微不至，甚至連斥責都是關愛。於是，內心不少對母親的錯誤解讀也逕自解開。另一方面，想回報母親的心意也不斷升高。

我有樣學樣的，有好吃好穿的不忘記母親，不過竟然很難引起母親興趣。例如，買

她老人家最愛吃的新鮮鳳梨、多汁的水蜜桃、舒適柔軟的外套，她都說：「不要買！不要買！家裡有。」

於是，我改絃易轍，揣摩是不是有什麼讓母親掛心的？回到家，也不再像以前一樣馬上坐著享受，而是先四下搜尋有什麼事可以找機會幫忙做。

過去母親常鼓勵我專心把書讀好，而今會不會擔心我在婆家不會做家事？母親婉拒我買東西回家，會不會是捨不得我花錢？

有天，在店舖裡看到一包有機麵粉，靈感乍現：「就用這包有機麵粉做麵疙瘩請媽媽吃吧！」一包有機麵粉，安全健康，高貴不貴；自己動手做，正好可以讓母親看看我「勤快」的模樣。

我向店員討教麵疙瘩的簡便做法，然後胸有成竹的撥電話給媽媽：「有人教我做麵疙瘩，我來做做看。」媽媽毫不猶豫的答應了：「好啊！妳做做看！」

帶一包有機麵粉回到母親家，我坐近母親身旁拌麵粉、揉麵糊，好跟母親說話，好讓母親看著我做。

煮好後，端上一碗請母親享用。

母親一口接一口慢慢的吃，帶著微笑對我說：「好吃。」口氣雖然十分平淡，卻聽得到母親內心的滿足。

母親要的好簡單，可我得要很用心，要身體力行，才揣摩得到這麼一點點。

友善環境、友善動物的耕作方式首推有機農業，然而在某些慣行農區，即便農友有心改變耕作方式，但短期內很難通過驗證檢查。難道只能「有機」或「非有機」二分法嗎？不能有另一種友善環境的生產方式嗎？慈心基金會提供第三種做法——綠色保育標章，兼顧農產與保育，也為台灣友善耕作的產品，探得一道曙光。

綠色保育農產品的種植方式，大抵跟有機生產基準相同：禁用化學農藥、化學肥料、殺草劑及其他有害環境的資材，土壤水質檢驗也與有機基準相同，產品最終不得檢出農藥。不過，寬鬆的部分是在生產環境不特別要求獨立與充分的區

眾樂樂

隔，這樣才可以讓更多有心的農夫加入。

另與有機驗證特別不同

的是，在生產區位須發現保育動物（或特殊物種）及/或有積極保育方法。

簡而言之，綠色保育標章最基本的操作要項是無農藥、無化肥，又能保育動物（友善耕作農產品+保育類動物）。這種認同有機精神：營造好的生態環境棲地以保留物種，甚至讓許多小生命、保育類動物回到大自然；消費者有支持與鼓勵健康農作的管道……生產生態雙贏的綠保，是一個「眾樂樂」的台灣本土永續農業新模式！

本期邀您同遊埔里綠保農場。

▶ 台南官田菱角田——首張綠色保育標章，就貼在此處轉作有機的菱角上（保育水雉）。

綠保

「綠色保育」成績單

截至一〇一四年底，全台申請綠保標章農友數一百零四戶，面積逾一百三十公頃，保育類動物含山羌、穿山甲、朱鷗、大田鱉、石虎、領角鴉、八色鳥、藍鵲、翡翠樹蛙等二十七個物種。



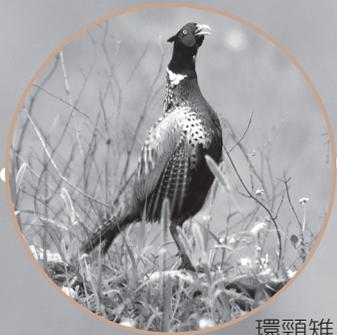
諸羅樹蛙

翠鳥



彩鷗

安樂窩



環頸雉



紫斑蝶



領角鴞
(林青峰拍攝)



台灣藍鵲



綠色保育

「綠色保育」標章

從田字設計，由於人以友善自然的方法耕種，所以在人類的田裡可以發現蛙類、鳥類、動物、人類的足跡，和諧共存在這片土地，共同倚靠大地而活，並尊重每一個生命生存的權利。而金黃色與綠色的農田相互交錯，代表經濟活動與生態保育並重且循環不息。



▲陳新豪

埔里有機鄉 不是夢

陳新豪 幕後推手

◆台北 陸樓

群山環抱的埔里，每一個山坳就像一片花瓣，整座盆地就像朵蓮花。然而近年來，散發郁郁馨香的埔里，老家的芒果樹只開花不結果，兒時的蟬鳴蝶舞銷聲匿跡……爲此悵然的南投縣生態農業有機發展協會理事陳新豪，經過長期觀察，領悟到氣候變遷對農業的影響，相對的，有機農業或綠保計畫可以帶來盎然生機，進而改善氣候。

魚筍共生之美

數千年前，埔里盆地曾是個大湖泊，台灣特有種台灣白魚（學名台灣副細鯽）優游其中。早年，農夫引水灌溉，習性溫和的台灣白魚隨著溝渠進入田裡生活。台灣白魚喜愛潔淨的水域，可說是生態的指標。

不幸的是，台灣白魚常遭人們捕捉；因農夫採慣行農法或為解決福壽螺患害，連帶慘遭「毒手」；當茭白筍田休耕時，農夫必須放水、翻土、曬田，致使無處可去；相關機構整治工程、颱風來襲帶來土石流，棲息地遭破壞……台灣白魚瀕臨絕種。

「如何還給牠們一個潔淨的棲息地？」陳新豪思索著。

白淨肥碩的茭白筍是菜市場搶手的嬌客，也是埔里最大宗水生作物，陳新豪鼓勵農友以



▲台灣白魚(右圖)與茭白筍(左圖)，水田裡的美麗景色。



有機或綠保方式栽種，並建議農友在田區闢一生態池，曬田時將台灣白魚移過去，讓牠們繼續存活。「如果可以順利復育，其他物種自然也回得來。」他指著一塊田地說：「這是我舅舅的土地，願意拿出來做綠保田區，或溼地保育公園。」田地附近有一片樹林，是鳥類繁殖的好地方，傍晚時分遠望樹上點點白影，原來是上百隻白鷺鷥聚集。自然生態悄然成形。

經過半年調查，陳新豪發現埔里有一、二十種保育類動物，除了台灣白魚，還有朱鷗、彩鷗、穿山甲、金線蛙、鉛色水蛇等。他希望透過綠保耕種方式，將埔里變成生態城鎮，不只保護台灣白魚單一物種，而是建立埔里完整的生態鏈。

塵捲風的啟發

爲了收集氣候與農業相關資料，陳新豪從

家鄉埔里沿著田間小徑，經過國姓、草屯，再往台中，觀察各地不同的作物。他發現埔里大多多的農田因過量施用化肥農藥，幾乎酸化，若再不力圖挽救，最後鈣化、硬化，土質就像水泥一樣的吸熱，天氣只會愈來愈燠熱。

有一次，陳新豪與朋友一起拜訪埔里鎮牛眼里的有機農場，才剛下車，便目睹因高溫及地形影響形成特殊旋轉對流運動的「塵捲風」，捲起大量的塵土及稻稈在空中旋轉，一路飛撲到有水的水茭白筍田時，因遇到冷空氣，頓時消散！

這個微妙的現象，使他理解到有機水田可以改善微氣候。難怪，當他一腳踩在有機茭白筍田或是生態池時，發現田中鬆軟的土壤吸飽了水，不斷產生「啵、啵、啵」的冒泡現象。原來，有機耕作可以讓土壤活化，而且還有吸碳的效果，進而改善氣候。他希望有足夠的統計數據來佐證，因此構思實驗計畫：分別在埔里不同的田區放置上千支氣象偵測溫度計，並記錄氣溫變

化。若能成功證實，便可將這個模式擴及全台乃至全世界。

爲了讓埔里農民了解綠保的意義及急迫性，陳新豪走訪農友及技術指導，致力將故鄉南港溪上、中、下游綠保戶連成一線，如此，中、下游農場只要承接上游潔淨的水，上游的物種，

則立即進入綠保計畫，順利延續物種生命，而且土地、氣候也會隨之改變。

在他的用心推動下，埔里已有近二十甲農地以台灣白魚爲保育對象加入綠保，而且其中七至八成已是有機農田，田間生態逐漸恢復，人與萬物和平共處。



踏綠尋寶

——喻榮華 田區生態調查——

◆雲林 冬陽

埔里愛蘭國小退休的喻榮華老師，

非常喜愛大自然，加入「野鳥學會」

二十多年，每逢假日就參加保育團

體舉辦的各種生態研習活動，經

常走訪山川水域，欣賞、認識活

潑有趣的野鳥，對鳥類、昆蟲、

植物的知識頗為豐富。沒想到對

生態的興趣與研究，還可以對改善

氣候這個重要的議題，貢獻一己之力。



▲喻榮華

二〇一三年，他聽說埔里有個年

輕人陳新豪，推動「大埔里有機

聯盟」，之後又協助慈心基金會

在埔里推動綠色保育計畫，希

望藉由有機農業的推動改善埔

里的微氣候，對這位年輕人

的用心與積極行動，非常敬

佩。二〇一四年初，野鳥學

會舉行會員大會，邀請陳新

豪報告埔里推動綠色保育的狀況，陳新豪也藉此機會尋求野鳥學會的協助，支援生態調查，建立埔里每位有機農友田間生態的基本資料。

定居埔里已逾二十五個年頭的喻榮華，感動於陳新豪的認真，並視埔里為第二故鄉，毅然承擔野鳥學會理事長之職，擬藉此統籌人力，支持綠色保育及改善氣候。每個月的田區生態調查，喻榮華必定親自帶會員一同參與，上山下水也有疲累的時候，他鞭策自己：「我不做，誰來做？」此外，有機農友面對困難，依然堅持不退的心，也是一股支撐他繼續調查的力量。

「大家都是爲了完成有意義的事而盡心盡力，一件有意義的事，必須一群人一起來完成。」他覺得，農友願意參與綠保計畫，就值得

高興，讓農友歡喜走下去，除了產品通路更加寬廣，同時土地可以獲得保護、保留物種多樣性、生態自然平衡，甚至可以改善氣候。

看到農友一個個提出綠保計畫，大地一塊一塊恢復生機，喻榮華好開心！





最珍貴的傳家保

——喜樂農場 螢火蟲回來了

◆雲林 淨萁

位在南投埔里能高瀑布下方的「喜

樂農場」，擁有充沛的水量及清澈

的水質，是水耕植物很好的生長

環境。農場主人謝旻晉與許嘉云

返鄉耕作的第一年，比照多數

農友採慣行農法種植茭白筍。

未久，嚮往自然的許嘉云發現，

田裡看不見任何生物，淪為只是提

供生產的農地。望著失去生命力的農



▲許嘉云

田，她不禁自問：「這是我想要的農耕生活嗎？」

隔年二〇〇八年，她跟先生商量轉作有機，先生問她：「確定要這樣做嗎？這是一條很辛苦的路。」但在慈心基金會學習的許嘉云，想起日常

老法師說：「對的事，就要堅持去做。」便毅然回答：

「辛苦沒關係，能讓土地恢復生機，就做吧！」

然而，親友的關愛帶來無形的壓力，尤其到了中年才轉行務農，辛苦耕作卻收入微薄。幸好慈心的義工不斷鼓勵和關心，給予她堅持下去的力量和決心，愈挫愈勇的她對先生說：「父母留下這塊福地給我們，當成福田耕種才對得起他們。我們何不找回當年的清溪和小生命呢？」先生非常認同和支持。

好不容易撐過三年，土質恢復，通過驗證正式成為有機農田。然而，每當茭白筍採收之後，把水放乾、曬田，心裡總是記掛著：「田裡的小魚到哪兒去了？福壽螺那麼猖獗，下游農田用藥頻繁，小魚兒會不會一去不復返？」總覺得自己少做了什麼而惴惴不安。

二〇一三年，慈心基金會埔里推動綠色保育計畫，她參加了說明會，終於明白自己缺少一座可為魚蝦安身的生態池。她立即挪出部分農地做為生態池，營造生物棲息環境，從此曬田，

不再擔心牠們的去處。

花了六年時間，田區原有的物種回來了，隨著灌溉引水來到田裡繁衍後代，很快的數量愈來愈多，紅冠水雞家族也出現了。許嘉云在田區看到初學步的小水雞，會為牠們加油；看到青蛙快樂的游過來跳過去，自在的生活，她也沾染了這份喜悅。

當鄰人聽到她跟紅冠水雞相處的故事，抱怨的說：「就因為有你這樣的農友，我們的茭白筍才會被吃得很慘！」所以，當茭白筍被啄時，許嘉云就告訴水雞：「我這麼辛苦，收入還是很差，請你們不要東咬西咬，否則沒辦法做下去，對你們也不好。」經過這番告白，牠們收斂許多，多在「專屬用地」覓食。若牠們到鄰田覓食，她會特別叮嚀：「不要隨便亂吃，萬一中毒了，我可不知道要怎麼幫你孵小寶寶。」牠們似乎能收到她真心相待的善意磁波。

二〇一四年，許嘉云增加水芹菜跟水蘓



菜（空心菜）的栽種，結果螢火蟲漫天飛舞。請教專家後，得知那是埔里以前非常多的「黃綠螢」——牠們專吃福壽螺的幼蟲。因為有機栽培水芹菜、水蘗菜，讓牠們回到原本的棲地。雖然福壽螺可用苦茶粕防治，但殺傷力太大，連蚯蚓都消失了，所以許嘉云利用牠們晚上爬上植株產卵的特性，與先生帶著頭燈去撿拾，有一回還被鄰人誤認為小偷：「你們半夜在田裡做什麼？」現在黃綠螢回來了，成了防治福壽螺的好幫手。

邁入有機栽培第六年，收支尚未平衡，許嘉云說：「哪怕還要更多的時間，我都願意。」雖然沒有留下萬貫家財給子孫，但無愧祖先，也為子孫留下潔淨的田地、自然的生態，那是最珍

貴的傳家寶。現在，很多埔里農民參訪她的綠保田區後，逐漸改變原本不想參與的想法：「可以考慮看看。」她不知道自己有多少影響力，但就算是微小的燭光，也要努力照亮暗處，讓更多人看到有機或是綠保的光明。



阿嫁婆的堅持

咖啡築屋 築夢踏實

◆台北 知意

埔里鎮郊「阿嫁婆咖啡築屋」，坐落在一大片茭白筍田環繞的客家庄裡，庭園花木扶疏、自然恬靜，除了看板上「本店只用在有機種植且親手挑選的咖啡」的堅持，這裡還是推廣綠色保育的基地。

「阿嫁婆咖啡築屋」的主人練美玉出身農家，從小就跟著父母下



▲練美玉

田，薰習不施農藥化肥的農耕方式，田區的蝴蝶翩翩飛舞、溪中的魚蝦優游自在，自然和諧的美景至今仍深烙腦海。媽媽小跟班的她，除了喜歡大自然還愛拈花惹草，所以媽媽種菜，她就在一旁種花，日久，對於花卉的培育很有興趣。



花，每月約需噴撒三次農藥，當時以為：「觀賞用的蘭花不是拿來食用，噴藥應該還好吧！」沒想到，好幾次因農藥中毒差點喪命。發覺農藥、除草劑有致命毒性，除了對人體造成傷害，也破壞生態及土地，所以積極轉作有機蔬果，並取得慈心有機驗證。就在她升格為外婆之際，一家人協力圓滿有機咖啡屋的夢想，也為她的人生開拓更高遠的格局。

當致力於環境生態推廣的陳新豪，提議加入慈心基金會的綠色保育計畫時，她全力相挺，並呼朋引伴，與多位農友一起申請綠色保育，以復育瀕臨絕種的台灣白魚。她從自身做起，同時取得「綠色保育產品證書」，期望能影響社區農友，一起守護這片土地。

練美玉更上一層樓，與社區青年林宥岑、林俊良等人組織「一新社區發展協會」，擔任理事長的她，鼓勵農友以健康為出發點，採無農藥

化肥的耕作方式，生產自然又健康的農作物，並持續努力推廣保護環境、愛護生態的好產品。

練美玉忙碌之餘不忘農民本色，還種植咖啡、梅樹、香蕉等作物，面積約一點二公頃的田區，剛好在灌溉渠道的中段，她覺得：「如果中段保護好，下游才可能不被污染。」所以協會採用生態工法，模仿自然的人工渠道，營造台灣白魚復育的環境。若生態指標的台灣白魚可以存活，表示社區的農產品安全又健康，大家自然認同有機、綠保的耕作方式。

協會成立至今不到三年，參與的農友其實並不多，推動有些吃力，就在她心力低落時，農委會特有生物中心人員來到一新社區觀測，發現保育類的紅竹蛇、金線蛙、台灣白魚、鳥類及多種蝶類，在此棲息繁衍，顯示生態已漸漸回復。這不啻為她打了一劑強心針，她更加賣力，期許為珍貴的大地盡一份心力。

種有機 福氣啦！

——長旺農場
長養萬物

◆雲林 皎珀

「日子要過，孩子要栽培，噴藥都種不好了，不噴藥吃什麼？」埔里長旺農場主人李木旺種植茭白筍多年，有時一週得花五天半的時間在田區噴藥。雖然深受農藥毒害，但當太太黃碧雲心疼的嘀咕：「又要噴藥了！」李木旺也只能無奈的這樣回答。



▲李木旺(右)與黃碧雲

「能走上有機耕種這條路是福報，不但對自己好，對別人也好，更讓需要的人吃到有機蔬菜，找回健康。」轉作有機後，身體日漸康復的李木旺有感而發，並積極參加慈心基金會的綠色保育計畫，學習人與生物互相尊重，和大自然共存共榮。

依賴農藥甚深的他，轉心轉念的轉捩點是什麼？

九二一地震後的第二年，埔里第二季的茭白筍全部染上基腐病，原來，地震後土壤溫度增高，農民穿著雨鞋下田不易察覺，而以土壤為溫床的茭白筍，立即出現枯死反應。當時農民用盡方法，甚至使用消毒水還是無法遏止基腐病，這種情況延續很多年。後來經過專家指導，先排掉田區的水，再以日光殺菌，茭白筍才能重新種植。最後基腐病以最自然的方法，得到最有效的防治，讓李木旺破除對農藥的依賴。

「從慣行轉作有機的貴人是女兒。」黃碧

雲提到女兒滿臉笑意。當時就讀高師大的女兒，有次光臨有機商店，看到有機茭白筍的價格高且穩定，便用上網查詢相關資料，並鼓勵父母改用有機栽培。黃碧雲直言：「當初想轉作有機，只是爲了先生的健康，加上有利潤，所以想試試看。」便向在地有經驗的農友洪全宏請教。

熱心的洪全宏除了全力相助，並介紹慈心基金會的專業人員前來輔導。長旺農場位在灌溉渠道後段，李木旺非常重視水的潔淨，爲了避免鄰田汙染，徹底將灌溉渠道的水流分開，就算鄰田有汙染，隔離帶的水往他處流，不會流到他的有機田。

李木旺說：「有機栽培需要付出很大心力，要比別人更勤快除草，有機資材、肥料價格高，也要捨得撥出一部分田地做生態池。」但他覺得這一切都值得。日久，看到有機茭白筍的價格穩定、不必受農藥中毒的風險，起初嘲笑他們的鄰居也動起轉作有機的念頭。

然而對李木旺而言，利潤不是有機最美妙的回饋！

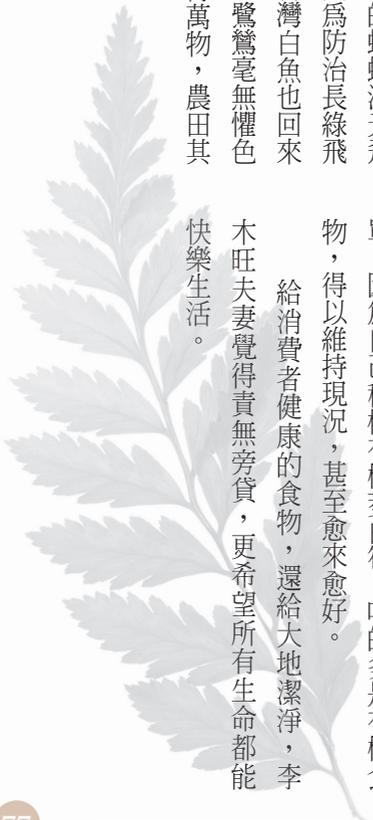
田裡的福壽螺是農友的夢魘，李木旺養烏鰡防治福壽螺，讓魚菜共生。然而，烏鰡需要潔淨的水才能存活，颱風過後污染的水質讓魚大量死亡，後來改養不挑水質的泰國鯰魚以及菜鴨，這些都是福壽螺的天敵。當茭白筍採收後要翻地、曬田，便留一分地做生態池，好讓鯰魚、菜鴨等有個妥善的去處。隔年夏天，筍田要蓄水時，再把牠們放入田裡做活。

用心對待土地，大自然會將它的美好回報給人們。有機栽培的第二年，久違的蜻蜓滿天飛舞，這個場景令他們歡喜不已，因為防治長綠飛蝨的高手回來了，就連保育類的台灣白魚也回來了。有時黃碧雲在田裡工作時，白鷺鷥毫無懼色的跟在身邊啄食昆蟲。以慈心相待萬物，農田其實充滿樂趣。

蛇類也選擇農場做為棲息地，錦蛇、臭青母等經常出沒。有機農友學習佛法之後，心更柔軟了，有一天，黃碧雲見到一條大蛇即將進入田裡，趕緊呼喚：「你別進去，待會我要割筍子，刀子不小心會傷到你。」牠竟然停了下來，然後折回，不進田裡了。就在與小動物的互動中，體會生命的美妙。

有機農法對健康的維護，李木旺有感而發：「洗腎六年了，大多數病友都病病懨懨的，體力衰退，我卻能夠下田工作，病友及護士都很好奇，我是怎麼養生的？」其實，養生之道很簡單，因為自己種植有機茭白筍，吃的多是有機食物，得以維持現況，甚至愈來愈好。

給消費者健康的食物，還給大地潔淨，李木旺夫妻覺得責無旁貸，更希望所有生命都能快樂生活。



快樂集中營

◆雲林 日月白水

「啊門啊前一棵葡萄樹，啊嫩啊嫩綠綠剛發芽，蝸牛背著重重的殼呀，一步一步的往上爬！」〈蝸牛與黃鸝鳥〉輕鬆的旋律中，宛如看到一隻可愛的蝸牛緩緩爬上葡萄樹的畫面，但當牠把農作物糟蹋得體無完膚時，這個身影就瞬間變得不可愛了。

古坑慈心有機農場和所有農場一樣，田間作物常遭蝸牛和福壽螺「親芳澤」——滿園子辛苦種下的菜苗一個晚上消失，兇手正是「非洲大蝸牛」，

清晨、晚上或雨後的草叢裡，常可見牠的蹤跡。地面菜園有蝸牛蠶食，水田裡則處處有福壽螺鯨吞，舉凡水稻田、蓮花池、茭白筍、菱角田等水生經濟作物區，都是牠流連忘返之地。曾經，農場種了四分地、約一千株的菱角，因為根尚未定植，被風吹得聚成一片，但兩個夜晚就蕩然無存，只因福壽螺大軍壓境。

聽說政府每年花費約二億元防治，仍束手無策。農民也一直尋求解決的辦法，一般慣行農友的做法，就是用藥殺死，或是踩碎，也有人把牠當做雞、鴨的飼料，牠的生命就是慘死，死於非命。

日常老法師說過「以合作代替對抗」，我思索了很多方法，想與蝸牛、福壽螺共存共榮。觀察後，我發動義工撿蝸牛和福壽螺，自己則於平常除草、施肥時看到就撿——其中，非洲大蝸牛的黏液

有廣東絲蟲寄生，所以抓的時候一定要戴手套，之後一定要洗手，安全防护還是要注意——再集中一起，餵養牠們生廚餘。

我把被集中的牠們固定了一個區域——高度一百公分的中空水泥涵管內，涵管則豎立在稍微墊高再加網子的地面。螺類爬行時會分泌黏液，大約爬到八十公分左右，黏液和水分會被水泥管吸收，就爬不上去而倒退回來了，所以牠們爬不出涵管範圍。在涵管裡，牠們的工作就是吃和排泄，這些有機質從網子回歸大地，這樣牠也造一份善業。一段時間我會移動涵管，把自然死亡的殼拿出來，換另一個地方讓牠們繼續生存。

我把蝸牛和福壽螺分開在不同的區域，讓牠們頤養天年，不再被人唾棄，也免於被踩死或毒死，也把牠們的糞肥重新製作成有機肥料。雖然這個方法不會根除，牠們仍會躲在泥土、草叢，甚至爬到較高的地方，不過危害降低許多。

福壽螺和蝸牛都是外來種生物，福壽螺來自

阿根廷，非洲大蝸牛則於十九世紀由日本人引進台灣，人們只為想吃牠們的肉，滿足自己的口腹之欲，養殖之後，發覺肉質沒想像那麼鮮美就棄養，牠們爲了活命當然到處尋找糧食。且牠們若在家鄉，則有適合的生態環境，有天敵，有自然平衡機

制，到了這裡，沒有天敵與平衡機制，當然就氾濫了。

說來說去，一切都來自人類的貪欲，人類必須爲自己的行爲負責，而非歸罪於牠們、濫殺「無辜」！



種樹護地球



千樹萬樹幸福來

樹, 是動物們溫暖的家

有千萬棵樹, 就有千萬倍的小動物可以安居

有樹, 有生機! 有樹, 有歡笑!

有樹, 就有完整幸福的根基!



關懷您的健康

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

COPYRIGHT © 2014 里仁藥業股份有限公司 著作權所有



免費結緣 · 歡迎取閱

ISSN 1680-7723