

本期  
專題

聽，菜餚在說話！

台北樂活廚房班

揮汗耕耘 歡呼收割

——慈心首創有機農夫學校

# 福智之友

第一一九期



# 小小分享

◆ 高雄 陳美尹

週日和兩個女兒、四個孫子用完午餐回到家，我看見桌上一條小小的芭蕉，才想著：「糟了，孫子都愛吃水果，一條小芭蕉怎麼分呢？」就看到一雙小手拿起芭蕉迫不及待的剝了皮。我趕緊說：「嘿！請等一下喔，先給阿嬤。」

我將芭蕉放在盤子上，切成四等分，我問他們這要給誰吃？他們齊聲說：「我！」我請他們試試說：「你！」大家很開心的說：「你！」「你！」「你！」最後決定給最小的翌翌，他很高興的拿起叉子取了一塊要往自己嘴巴送了，我提醒他：「你要先分享呀！」

於是，好美的畫面就這樣上演了——翌翌將小手上用叉子又起的芭蕉送到哥哥浩浩的嘴上，換浩浩拿起叉子取了一塊請祐祐吃，再由祐祐又起一塊給妹妹昕恩吃，最後由昕恩又起最後一塊給翌翌吃，一圈圓滿，皆大歡喜，彼此開心的互道：「謝謝！」雖然每人小小一口，但是看得出來他們是很滿足的，因為大家都做了一件善行。

不久，聽到小朋友拿碗的聲音，走過去一瞧，四個人各拿一個碗在分食一顆小小的果凍，原來他們舉一反三，這麼快就學起來了，真是好窩心喔！把握機會適時教導，孩子可以學得又快又好。

攝影 / Tiger



# 福智之友

第一一九期

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: 2015年2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

### 揮汗耕耘 歡呼收割

(請見第54頁)

封面攝影 / Tiger

# 目錄 CONTENTS

第一一九期

◆ 有情天地	◆ 農友手札	◆ 季節話題	◆ 另類嘉年華	◆ 新科農夫	◆ 幸福的聲音	◆ 揮汗耕耘 歡呼收割	◆ 金駒辭歲羊報吉	◆ 精采喜宴	◆ 聽，菜餚在說話！	◆ 親子之間	◆ 幸福企業	◆ 觀功念恩	◆ 關愛教育	◆ 生命甘泉	◆ 開卷有益	◆ 編者的話									
紅面鴨的抉擇	火鍋裡的茼蒿 客製桌曆	夢想起飛 農村不凋 新手農夫樂學習 勇於守護 處處皆學問	慈心首創有機農夫學校	幸福的笑容	——	——	台北樂活廚房班 老伴，今天呷齋…… 想念，也是一種味道 流浪媳變巧婦 年菜 輕鬆上桌	聯安一日營忘年會	「食」在的好滋味 尋找幸福時刻	視病如師 看到愛	一起改變	一燈能除千年暗	子貢眼中的孔子老師	幸福時刻	幸福時刻										
79	74	72	70	67	65	63	60	57	54	50	46	44	42	40	38	36	30	26	24	21	18	14	10	6	4
雲林 日月白水	雲林 黃瑞美	雲林 春耕	雲林 冬陽	台南 蘇莞珍	台北 鄭尹哲	雲林 黃燦輝	雲林 莊景顯	馬柔亞 梁嘉豪	編輯室 整理	新北市 裕美	台北 余愚	編輯室 整理	台北 樂活廚房	台北 葉碧珠	台北 游心美	基隆 蔡玉卿	編輯室 整理	編輯室 整理	高雄 慧綺	彰化 黃順隆	台中 陳薇莉	高雄 蘇芳玉	台北 妙隱	台北 石溪	編輯室

## 幸福時刻

達達的馬蹄聲漸漸遠去，溫順、文雅、平和的羊兒即將到來，在這馬年尾、羊年頭的幸福時刻，跟讀者們拜個早年，祝福大家新的一年吉祥如意。

喜迎農曆新年，上班族最期待的就是尾牙活動。尾牙怎麼過？總不離吃喝玩樂，只是排場大小有別而已。以健檢為主軸的聯安預防醫學機構，辦了一個很不一樣的忘年會（台灣醫學界的尾牙稱忘年會）：幸福時刻二日營。總經理李文雄說：「如果我們從自己開始，找到幸福的方法，也帶給別人幸福，我們就有很大的能量，帶給每天一百多位來做健檢的企業人士正面的能量，也帶給他們幸福。」

幸福的營隊怎麼辦？聯安幾位主管都曾參加過福智文教基金會舉辦的企業營，非常認同在營隊中學習到的理念，也希望長年一起打拚的夥伴能享有更美好的未來。所以，二〇一四年忘年會就敲定——用觀功念恩來「改寫生命帳本」！家家有本難念的經，人人心中幾乎都有本血淚交織的帳本，透由戲劇、影片、真人實事分享等生動活潑的方式，帶著大家一起尋找幸福時刻……最後，感動激起的美麗火花，變成邁向快樂人生的動力。精采內容請看本期〈幸福企業〉單元。

「三日入廚下，洗手作羹湯，未諳姑食性，先遣小姑嘗。」此詩刻劃了新媳婦初與婆婆接觸時的小心謹慎，也說明為了博得婆婆的歡心而顯露出的聰明和心計。過去婦女的生活重心是廚房，可是現代主婦，在家庭、事業兩頭燒的窘迫下，不是拒做羹湯，就是吃得單調，甚至很多新生代女性視廚房為畏途。福智精采人人生成長學坊的「樂活廚房」，開啓廚房新思維，把愛健康、愛自己也愛地球的樂活精神融入烹調，回歸採買與烹食的原點，品嚐飲食最初的樂趣。資深講師黃美英鼓勵學員：「做菜並不難，做了就不怕了。」許多五穀不分、果菜不識的年輕媽媽，及對做菜退避三舍的外食族，就在講師熱情的分享中燃起對做菜的嚮往。本期〈精采人生〉單元，幾位家庭主婦深情告白，分享突破侷限的過程，他們終於在熱鍋快炒中，享受結合味蕾與心靈的饗宴。

聽過「農夫學校」嗎？慈心基金會二〇一四年五月創立有機農夫學校，希望培育未來能直接經營管理有機農場的菁英。第一學年有八位學員，展開為期五個月的學習後，他們交出了亮麗的成績單。其中，梁嘉豪為了實現父親的理想，從馬來西亞來台學習有機農業。他的父親說：「馬來西亞的土地幾乎都過度開發，而且蔬果農藥用得很重，一顆高麗菜就用了三十幾種農藥，農友不敢吃自己種的菜……」認同父親的理念，他放棄美國的工作回到家鄉輔導農友及銷售有機資材。因沒有實際農耕經驗，農友提出問題，只能上網找資料，話講得很虛，在深感無力之際，得知「慈心有機農夫學校」的訊息，他把握這個好機會來台學習。本刊特別向他們邀稿，拿鋤頭的手，拿起筆來也虎虎生風，且看本期〈新科農夫〉的心路歷程。

最後，推薦本期〈開卷有益〉單元——《親愛的孔子老師》，本書作者選擇以子貢為敘述者，從一個一個故事中，用當代人容易接受的方式介紹孔子，讓讀者直接領略孔子非凡的智慧；夫子教育弟子的過程，不僅讓人沐浴在春風化雨的潤澤中，也一次又一次帶領大家走出知識分子的象牙塔。子貢的十堂智慧課，打破古人與今人之間的那堵高牆，讓我們看見不一樣的孔子老師！

# 子貢眼中的孔子老師

◆台北 石溪

## 《親愛的孔子老師》

作者：吳甘霖

出版社：漫遊者文化

《史記·仲尼弟子列傳》記載一則子貢的事蹟：魯國面臨齊國侵略的危機，孔夫子憂心故土遭難，希望弟子中有人能夠出面，幫助魯國解除這場危機。子路、子張等人自願要去，都被孔夫子否決。最後子貢出面，孔子同意將這份重責大任交付給他。《史記》上說：

「故子貢一出，存魯、亂齊、破吳、彊晉而霸越。」

孔子有識人之明，知道只有子貢才能在春秋詭譎萬變的戰局中，幫助孱弱的魯國；而子貢穿梭在各國之中，不僅要靠口才，更要準確評判情勢和每個人物心理，才能完成師長交付的艱難任務。

子貢善言辭、通世故、懂經濟，會讀書，更會辦事，一出馬就改變五國命運。他跟隨孔子最久，感情很深，《論語》一書之中，子貢

出現三十八次，僅次於子路的四十二次。孔子去世，其他弟子為夫子守墓三年，獨獨子貢守了六年，一個叱咤風雲的人物，如此重情重義，實屬難得。所以這本《親愛的孔子老師》，作者選擇子貢為敘述者。

本書的副標是——子貢的十堂智慧課，以說故事的方式來表述，用當代人容易接受的方式去塑造孔子的形象，打破古人與今人之間的那堵高牆，讓讀者直接領略孔子非凡的智慧，沐浴在春風化雨的滋潤中。孔子說：「君子不器」，再再強調：「千萬不要當書呆子」，而且在教育曾參、子貢等弟子時，一次又一次帶領大家走出知識分子的象牙塔。

例如，曾參是著名的孝子，有次和父親在瓜田工作，不小心鏟斷瓜的幼苗，被父親痛打到昏迷不醒。醒來後，不願傷痛，還笑著對父親說：「剛才您費力教導我，該不會累壞吧？」還進屋裡彈琴，邊彈邊唱歌，想讓父

親知道自己身體無恙。孔子聽到這件事非常生氣，不讓曾參進門。曾參一頭霧水，不知老師為何生氣？夫子舉舜為例，舜也很孝順，但是「小極則待過，大杖則逃走」，這樣才使父親沒犯下「不行父道」之罪，而舜也沒有喪失孝道。「反觀現在，你寧死也不躲避，表面上像是盡孝道，但是萬一被打死了怎麼辦？陷父親於不義，有比你更不孝的嗎？」曾參聽了說：「參罪大矣！」

子貢在事情的抉擇上也有出錯的時候。魯是弱國，當時被擄到別國淪為奴隸的百姓很多，於是魯君頒佈一個政令：凡有人能夠贖回在其他國家做奴隸的魯國人，不僅可以從國庫裡拿回贖金，還可以得到一筆賞金。子貢是有錢的生意人，有次在衛國發現十五個在該國當奴隸的魯國人，便將他們贖回帶回魯國，魯國要把贖金及賞錢給子貢時，子貢辭而不受。結果孔子聽了不以為然，同樣讓子貢吃閉門羹，

聰明如子貢者，也是一頭霧水，不知老師為何生氣？後來聽見老師解說，才知道自己錯得離譜……魯國這個政策，是希望大家響應，能大量贖回淪為別國奴隸的魯國百姓。子貢不拿贖金和賞金，看起來是好榜樣，但是窮人根本無力做這件事，大多數富人也不願做這種費力又虧本的事，國家這項政策，會不會因此而流產？

有次孔子這樣評價：「我死之後，子夏會不斷進步，子貢會越來越退步。」子貢聽了，找機會跟老師求證。夫子說：「子夏經常找自己的不足，而你經常找別人的不足。一個經常找自己不足的人就會不斷進步，而經常找別人不足的人就會不斷退步，這就是謙虛的重要啊。學問越增長，越應該謙虛。用謙虛的心接受別人的教誨，才能讓自己知識飽滿。有所成就就開始驕傲，這樣的人總不能長久存在啊。」

大家公認顏回是夫子最好的學生，即使

心高氣傲的子貢也自嘆弗如：「我不能和顏回比，他能夠聞一而知十，而我最多聞一知二罷了。」夫子也盛讚顏回：「不要說你，我也不如他呀！」到底顏回有多厲害，眾口異聲都如此推崇他呢？《論語》上說：「賢哉，回也！一簞食，一瓢飲，在陋巷，人不堪其憂，回也不改其樂。賢哉，回也！」事實上，顏回不僅學習力強，觀察力敏銳、觸類旁通，孔門之中，無出其右。

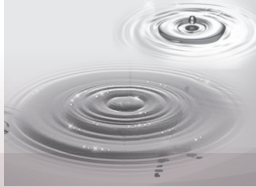
有次魯定公稱讚東野華善於御馬，但是顏回不以為然的說：「東野華的馬，不久之後就會跑掉。」這讓魯君很不高興。沒想到，過不久東野華的馬果然跑掉不少。魯君大吃一驚，為何顏回能未卜先知？原來，是因為顏回善於觀察，他看見東野華御馬時只求快，一點也不懂得愛惜，每次駕馬總讓馬累得四蹄淌汗、力竭聲嘶，所以判斷他的馬必然會跑掉。

前人有言：「天不生仲尼，萬古如長

夜。」近代很多有識之士也呼籲，要解決二十一世紀的問題，應該向孔子學習智慧。所以如何親近孔子，絕對是人生最有價值的事情之一。本書從《孔子家語》、《史記》、《孔子集語》等著作中採用大量故事，每一章節前都有提要，將故事和關鍵點提出來，以吸引大家看下去；每一節後，都有一個「子貢學習記」，是子貢每次學習感悟，可以給讀者更直接和有效的學習。《親愛的孔子老師》這本書，讓大家看到既「仁」且「智」又很可愛的孔子老師，也從中學到孔子博大精深的智慧……



攝影 / Tiger



# 一燈能除千年暗

◆台北 妙隱

年輕時，毅然選擇了一個不受祝福的婚姻，因為先生學歷不好、脾氣不好、工作不穩定……但我認為只要有愛就可以改變一切。

媽媽認為對方不可能給我幸福，當我害喜得非常嚴重時，不忍的她仍不死心的勸我拿掉孩子、離婚、找一個條件好的人再嫁。先生知道了非常不諒解，不准我回娘家，不准我媽看孫子。因此媽媽每次來找我，都要在巷口先打電話，問先生在不在，可不可以抱孩子出去給她看一下。

博。

每天追錢還債的日子過了十幾年，我得了憂鬱症。有一天，衝動之下把醫師給的藥全部一口吞掉。第二天醒來，先生一句話也沒說，怕再刺激到我，就默默躲著我。之後我們分居。

## 為生命找出路

在此之前，我已經接觸福智兩年，因先生不太認同我去學佛，所以常缺席。分居期間，比較認真上廣論、當義工，也比較有時間思考為什麼大家都說：「所有問題的答案都在廣論裡」。反省這十幾年來，用自己的方法想創造幸福、想給人幸福，卻弄到萬念俱灰、死路一條，我想尋找更好的方法，為生命找一條出路。

我重新聆聽日常老和尚到底在教我什麼。和尚一直重複叮嚀著要觀功念恩、代人著想，要觀察自己的心，要練習傾聽，要用寬廣的角度去

工作不穩定的先生一心一意想做生意，就利用我的公教資格去銀行貸款、申請支票、辦信用卡來湊本錢，從此我的生活就是不斷兼課、家教、還貸款、還卡債，完全沒有時間思考未來。我很累，但不想就這樣認輸，不肯承認嫁錯人。相對的，我的姿態越來越高：「這個家沒有我的話，難道能指望你嗎？」想藉激將法讓先生站起來，可是他提什麼我都想反對，因為我怕又要扛更多債務，於是他開始出去喝酒、釣魚，還去賭

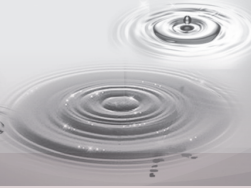
看待事物，才能看到「真相」，因為人們都活在一小片誤會之中。我思考這些話，但開始練習時，根本無法觀出先生有什麼功、有什麼恩，我改弦易轍，先練習不要馬上觀過，這樣至少可以沉住氣去聽聽他到底在想什麼、有什麼理由可以這樣傷害我……

傾聽之後，果然有了「發現」：他那麼怕我回娘家，是怕我會被媽媽說服，拿掉小孩、跟他離婚。他不喜歡我學佛，是因為他覺得我太單純，怕我被騙財騙色。他一直換工作，是因為他也想多賺一點錢，讓我不再那麼辛苦。他去賭博，是想如果贏了，我就不需要辛苦那麼久。他去找朋友喝酒，是因為很難面對只會否定他的我。他想對我好，卻總是反而傷害我，他也很痛苦。

我們好像「熟悉的陌生人」，十多年來都用自己的方式對待彼此，給對方帶來許多壓力和痛苦。我開始重新看待他，不只看他的行為，還會看他行為背後的動機，試著體諒他要面對







的困難。我們想幫助對方的心是對的，錯的是方法，我也不錯怪他十幾年嗎？三個月後我搬回去了，和平相處了一段時間，但現實的經濟問題還是共同的壓力。

## 堅持走對的路

記得曾經有三個晚上他都清晨才回來，然後又是那種頹廢、不敢面對我的樣子，我想一定又出事了！

不是說好了要改變嗎？做什麼事都要先商量嗎？又要回到以前嗎？旋即我轉念了：他改不改變是一回事，我要不要改變呢？如果我還是照以前的方式，是要再死一次嗎？那不是又回到原點，我不是白學了？於是我開始祈求，強迫自己觀功念恩，至少先不要觀過，告訴自己：他一定是遇到什麼困難了，不會有人故意讓自己不好過的。

我先深呼吸好幾次，用勇敢的心和發抖的聲音對他說：「你一定是遇到什麼困難，無論是什麼事你說出來，我們一起解決。」事實是：他這三天又去賭博，輸掉四十萬。

我吞下原本想罵他的話，再度深呼吸，實踐自己說要「一起解決」的承諾。我說：「只有四十萬，我會想辦法，幾百萬都撐過去了。但是希望你不要再用這種方式解決我們的問題，因為贏來的錢我用得不安心。輸了反而好，至少我們沒有把快樂建築在他人的痛苦上，錢再賺就有了。」

他很意外我能這麼冷靜，我也很意外我可以說出這些話。他認真的找了一個工作，在遊艇公司上班，每天全身不是被油漆弄得髒兮兮，就是被纖維黏得又癢又痛，連呼吸都是甲苯的味道。不過他都沒有怨言，一待就好幾年，也幫忙還了許多債，而這不是投機得來的錢。這期間我們共同的目標就是一起把債還掉。

他常常會問我累不累，有什麼可以幫忙的；他如果先到家就會煮飯等我回來一起吃，當我個飯而已，沒什麼！」兩年後，兩個孩子陸續到福智中學、高中就讀，他也開始上廣論。因為他覺得我的老師很不可思議，可以把老婆變得溫柔體貼，把兩個女兒教得知書達禮，徹底改變我們一家人的命運。

## 心靈新生之路

三年前，他為了感謝老和尚對我們的恩，決定辭職，到福智教育園區工作。他被園區錄取的那晚，躺在床上睡不著：「我覺得這一切好像在做夢一樣。好感謝師長來教我們，如果沒有這些學習，現在的我們可能是『家破人亡』。」

他雖然比我晚學佛好幾年，不過他理路比我清楚，實踐力也比我強太多。以前都是我在教訓

他，現在反而是很多地方我要向他學。我也發現他很聰明，觀察力很好，我覺得很複雜的事，他可以很快、很有次第的幫我分析。現在看他，不再是厭惡、鄙視、怨恨，而是尊敬、仰望。我發現他有一種很強的能量，一種未達到目標決不輕言放棄的精神。以前他用來不擇手段的想一夕致富，現在是用來跟隨有智慧的師長精進學習。

媽媽非常驚訝他能待在物質單純的教育園區，能改掉過去不好的習性。現在媽媽會跟別人稱讚說，她有個好女婿，她女兒很好命。先生也常提醒我要把握能孝順媽媽的機會，謝謝媽媽生了這麼好的女兒陪伴他。

「一燈能除千年暗，一智能滅萬年愚」，有正確的知見活著一天，勝過在無明黑暗中活幾十年。很感謝有師長教我，改變我錯誤的想法，給我正確的知見和方法，為我的生命燃亮一盞燈，讓我走向一條光明的新生之路。



蘇芳玉樂與學生一起改變、一起成長，傳遞師長溫暖的愛。

# 一起改變

◆高雄 蘇芳玉

我是資源班的老師，心情常隨學生狀況起伏，不禁懷疑自己情緒障礙，該去看醫師。

小俊的情緒很不穩，只要不順他的意就生氣，筆芯斷了、橡皮擦掉了、字不會寫，就一邊飆罵，一邊踢桌踹椅，再躺到地上哭鬧；待人沒禮貌也不衛生，在我面前挖鼻孔、掏耳朵，然後把手放進嘴裡……為了制止這些行為，我會大聲喝斥，以致彼此常怒目相向。

我的師長說：「要打從心裡喜歡自己的學生……這樣才能很好的教育學生。」

為了喜歡他，我必須找出他的優點。有一次，我又被他氣到快抓狂，他也快控制不住時，我緊急和他約定：一起從一數到十。我慢慢數著一、二……還沒數到三，他就一腳把桌子踢倒。我大聲怒斥：「你就不能再忍耐一下嗎？」沒想到他比我更大聲：「我有忍耐啊！可是我忍耐不住！」聽到他說他有忍耐，我嚇了一跳，因為我從來不認為他有在忍耐，我看不到他從零忍耐到一，再忍耐到二的那一份艱難。我的老師說：「這小小的一點進步，他白天、黑夜付出了多少的努力。」原來他有把我的話聽進去，也想要改變自己，只是習氣太重，而我只盯著他做不到的地方，為此深感慚愧！

有了這個發現，我開始很認真去找他的優

點，但他每一節課都讓我生氣，哪有什麼優點？我有時真希望他忘記來資源班，但偏偏每一節課他都會自己來。其實要把資源班的課表記清楚不容易，他不但記住且從不缺課，這不就是優點？而且他的手非常靈巧，每次班上大掃除，只有他仔細認真的將窗戶的邊角、溝槽都擦得很乾淨。

中秋節時，他拿來一袋柚子放在我桌上：「這是我媽要送妳的，重死了！」看他心不甘情不願的樣子，我毫無食慾，就分送給全班同學。大家吃得很開心，他卻站了起來，拿了一顆朝著我走過來：「那些柚子是要給妳吃的，妳怎麼都請同學吃？」我故作輕鬆：「大家一起吃才好吃啊！」不料，他把柚子捧到我面前說：「因為妳都沒吃，這一顆給妳！」我看著眼前這個常被我罵，從沒給他好臉色的學生，竟對我這麼好。感受到他純潔善良的心意，我很高興接下柚子，和他一人一半，並在全班同學面前謝謝他這麼貼



心，這麼愛老師。

很少有笑容的他，那天笑得非常燦爛，而那半顆柚子，是我吃過最甜的柚子，至今回想還甜在心頭。

**我的師長說：「幫助別人最偉大的方法，就是改變自己。」**

自從我很認真去想他的優點：準時上課、認真擦窗戶、體貼老師……便不再那麼排斥他，甚至覺得他還滿不錯的啊！還可以教啊！我自問最想教他的是什麼？控制情緒！可是如果我傳遞給他的是我的憤怒、不滿，他沒有一個正確的榜樣，如何學會控制情緒，原來真正該學會控制情緒的竟然是我自己。

畢業前的戶外教學，其他同學都在期限內交回了同意書，只有他的同意書不見了。看著哭著來上課的他，我心想：「你每次去都出狀況，不

去也好。」但繼之又想，他趴在桌上哭成這樣，卻不見周圍桌椅東倒西歪，比起之前踢桌踹椅、躺在地上驚天動地的哭，現在算是很有氣質的哭，「孩子，你真的進步了，就讓你去吧！」

神奇的事發生了。每當我願意再給他一次機會，他就變得非常尊敬我、更認真學習，不會的地方還口氣很好的來請問，和平常出言不遜、把學習單揉成一團的他判若兩人。原來當我釋出善意時，學生是感受得到的，而且會很努力照著要求去做。終於在戶外教學當天，他很開心的交出了同意書。

**我的師長說：「你不撐著，他就倒了；幼嫩的萌芽，需要悉心的呵護。」**

小俊常說：「你們大人都不聽我說話！」於是我練習放下工作聽他說，聽他抱怨老師、家人、同學，聽他天馬行空的說生活上的瑣事。他

說完之後一定會很溫柔的跟我說：「老師，我要回去了哦！拜拜！」我也會向他揮揮手，看著他離開。如果他氣急敗壞的跑來說他東西不見了，我就陪他在教室每一個角落尋找；他鬧脾氣，我就哄著，耐心等待他慢慢恢復平復；他受傷了，我幫他擦藥；他需要衛生紙、膠水、彩色筆，我都借給他。有時感覺不是我在教他，是他在教我，教我怎麼用心當一位好老師。

每當他出現惡行惡狀，我會反省自己，我的老師教我要關愛學生，要觀功念恩，要代人著想，但我對學生要求的多，關愛的少，凡事只想

到自己。我和他一樣是個學不會、教不好的學生，但我的師長從不責罵我，總是一次又一次給我鼓勵、給我機會，耐心等待我成長，從不放棄！

師長這樣帶領我，我也希望把這樣溫暖的愛傳遞給學生。尤其面對一個處處被嫌棄、人際關係不好的學生，我必須挺身而出，呵護他、陪伴他，就像我的師長永遠陪伴我一樣……



# 視病如師

◆ 台中 陳薇莉

陳薇莉醫師  
與先生劉吉勝  
醫師。

雖自覺善良、正直、  
慷慨，但在學醫的過程，我  
用理智武装自己，凍結自己  
的感覺，以為如此抽離才能做  
出最客觀的判斷、最正確的決定。

實習期間，曾進入開刀房見習，  
有一位歐巴桑被砂石車輾過雙腳，一截  
大腿骨頭肌肉不見了，只剩下皮膚連結  
小腿。當時我只專注在學理上該如何處



置，如此治療存活率有多少……突然發現，我的心不痛。面對這樣恐怖的場面，我竟如此冷漠。我真切看到自己的大問題，不知從何時起，心中的柔軟幾乎找不到了。當下，我決定要改變，病人不該只是醫師從中得到優越成就感的媒介。

然而，習性一旦養成真的很難改變。猶記看到醫師誓言及孫思邈的大醫精神時，心中浮現的感動及使命感，但在面對形形色色的患者時，很自然的還是會對特定的人有特殊的感覺，而這多少會影響我的思路。

記得在新營這個純樸的地方服務時，有一位男性患者因糖尿病、小便白濁，以及性功能障礙來就醫。我覺得他很隨便，有時眼神也讓人不舒服，每次面對他，心裡總覺得不樂意，甚至心想「不行」又不會死人，糖尿的控制比較重要吧！有一次回診時，他用很認真的眼神及語氣跟我說：「醫生，我覺得你都無法體會我的痛苦……」

當下，那句話重重的敲了我一棒！是啊！醫師不是應該要能「不得問其貴賤貧富，長幼妍媸，怨親善友，華夷愚智，普同一等，皆如至親之想……見彼苦惱，若己有之，深心淒愴，勿避險巇、晝夜、寒暑、飢渴、疲勞，一心赴救，無作功夫形跡之心。」我在搞什麼啊？於是，我決定改變態度，說也奇怪，之後感覺他好像也不再那麼令人不舒服了。

這個經驗，幫助了我之後一位年輕的病人。他在出國進修的前一個月來就診，但在二週前才提出他有性功能障礙的問題。這次，我很認真的傾聽，也以尊重的態度開藥；他出國之後還寫 e-mail，謝謝我給他「不帶顏色且有效的幫助。如果沒有前面那位病人的當頭棒喝，我那不小心流露出來、先入為主的態度，可能會令後面這位病人難以啟齒，也就無法幫到他了。」

後來我的病人越來越多，每位患者可以分到的時間就越來越少，看診時也會莫名的感受到病



人催促的壓力。有一次，一位七十多歲的獨居老太太，因為十多年前帶狀皰疹後遺症——神經痛前來針灸，換句話說，她已經痛了十多年。這位老太太很會碎碎念，那一次頻頻要求我多扎幾針，當時我已經走向下一位患者了，因她的碎碎念又走了回來，以應付的心態下了針，然後二話不說的走了。

隔兩天，那位老太太又來回診，我想，不會吧，又要來要求東要求西了！正想要快快擺脫她時，她說了：「醫師啊！很感謝前天幫我多扎了幾針，感覺好很多。你知道嗎？有時半夜痛起來，都會掉眼淚，還好你有聽到我的請求和心聲，來幫忙我，我心裡對你很感激。」我聽了真的很慚愧，我怎麼會用這樣的心念去對她？之後，不論她怎麼念，我都不再動氣。

現在，我在開藥或針灸時會覺察自己的心念，如果不正，趕快修正，深怕不小心又犯下當時的錯誤。因為那位老太太用她的心包容我，給

我改正的機會，否則，我可能會一直盲目下去。感謝她！

還有一位全身異位性皮膚炎的患者，之前長期以注射及外擦類固醇控制病情，在以中醫治療期間發生一次急性發作，全身腫脹滲液，體無完膚，夜間還癢到睡不著。看他這樣不舒服，我建議再合併少量西藥治療，但他堅定的拒絕了。他說：「這只是過程，我相信一定會好的，你也會幫我治好的。」他那樣深刻的信心及對病癒的強烈渴望帶著我往前，提醒我遇到棘手難纏的疾病時，要堅持不退轉的心，不可以輸給病人。

現在覺得醫師真是很有福報的工作，透過學習觀功念恩，任何在醫療中看來平凡，甚至讓我們感到不安或不快樂的經驗，都可以找到亮點。感謝之前所有病人對我的教導，幫助我成為讓病人信任的醫師。希望在未來除了療癒病人的身體外，也能成為滿足病人心靈需求的醫師。

（作者為存仁堂中醫診所醫師）

# 看到愛



◆彰化 黃順隆

「真正高興能見到你，滿心歡欣的歡迎你……」教師營養場鄰近餐廳門口，一群黃背心義工早早列隊，熱情歡唱、賣力鼓掌，簇擁著我們這群學員進入用餐。

心想這頓飯是這麼多義工的付出，內心油然而生起一股莫名的感動，但同時另一種悸動也在心裡擺盪——奇怪！吃了這麼多年飯，父母打理過多少餐，我怎麼都不曾感動過？

現場氛圍軟化了我的心，打開了我的心窗，

於是成長過程中一些不愉快的場景，似乎有了不同的風光……

小學四年級時爸媽誤會我偷錢，喚醒睡夢中的我，從半夜詢問到天明。雖然後來真相大白，但這件事在我心中烙下負面印記，認為不被父母信任，從此戴著有色眼鏡看事情。譬如：與同儕發生爭執或打架，當對方父母帶著孩子來我家與師問罪時，母親的反應都是責罵我、處罰我。「又不是只有我錯，他也有錯啊……」母親從不聽我解釋，她認為只要是吵架、打架都是錯，沒



什麼理由好說。幾次之後，我知道遇到這樣的事，父母不會當我的靠山，因此與父母的心漸行漸遠，越見疏離。

教師營結束後，我參加了後續的學習。有一次，在共學中討論到：「孟武伯問孝。子曰：父母唯其疾之憂。」這裡的「疾」包括了身、心兩方面，原來父母最怕孩子生病、變壞！終於，我有些醒覺——小時候跟同儕打架，如果母親真當我的靠山，我會不會有恃無恐、繼續打架？那現在有可能成為一名老師嗎？母親的處罰其實是深沉的愛，是怕我走錯路，將來痛苦。同樣的，偷錢事件也是父母擔心我行為偏差，想及時導正，並不是不信任我、不愛我啊！

當看見是自己的心生病了，不再一味以自己

的角度詮釋事情時，發現相同事件的不同意義。像是小時候放春假，我們都要跟著父親到田裡拔草，看到其他小朋友騎單車四處玩，內心羨慕極了，目光不知不覺跟著轉，這時父親就會吼一聲：「看什麼，趕快拔！」就這樣從清晨工作到太陽下山，三天假期都在田裡度過，當時好哀怨，為什麼我們家的小孩假期要拔草。現在了解了，父親是在教我習勞，希望我未來的人生禁得起風浪。

當我發現自己總以為別人虧欠我、對不起我的自私心態時，對於過去的種種，開始有了不同方向的詮釋，逐漸從錯誤的想法中改變過來，過去負面的感受也慢慢消失，越來越能感受父母的愛，也越來越快樂了！

念恩的人最富足，  
抱怨的人最貧窮。



攝影 / Tiger



# 食在的好滋味

◆高雄 慧綺

身為老師，我對孩子的教養有一份堅持和理想。從懷孕開始我就決心餵母乳，擠奶擠到手發炎也不動搖。斷奶後持續吃有機、少化學添加物的健康食品，對別人送過來的東西也很嚴格檢查成分……

有一天，大嫂送給讀幼稚園的兒子一包零食，兒子高興的跑來要我幫他打開。

「點心麵？」我翻到包裝袋背面的成分給他看：「色素、人工甘味、香精添加劑，對你的健康不好，我們不要吃。」

孩子問我：「這包怎麼辦？」

「還給伯母。」兒子聽話的轉身交還大嫂。

大嫂一臉詫異，但是我不為所動。

對比大伯的孩子們長得又高又壯，兒子的身材，讓夫家擔心他營養不良，我因此備感壓力。每次一回夫家，我就覺得全部的人都在打量孩子的身材。

我堅持，但我不開心。

但是孩子懂嗎？

一天，我們一家三口在一個大熱天到有機農場參訪、體驗。回家路上，孩子拜託我買思樂冰給他喝，先生體恤孩子勞動一天也幫忙求情，我勉強同意買小杯的給他。不過，晚上他就因為犯錯被我罰跪。

他一把鼻涕、一把眼淚的跪在地上。我說：「知道媽媽教你是為你好嗎？」他給我一個似懂非懂的表情。我說：「知道媽媽愛你嗎？」他說：「是，媽媽是愛我的。」

「你怎麼知道媽媽愛你？」哭得紅通通的臉遲疑了一下說：「因為媽媽買思樂冰給我。」一個青天霹靂打得我暈頭轉向，原來我忙了半天，他認為的好竟是我非常不想給的思樂冰。

父母、師長的引導，孩子如果沒有歡喜心接受，將影響日後的學習。我再一味堅持，只會讓自己變得像刺蝟罷了。

我決定改變。

有一回兒子看別人吃洋芋片也想吃，他說：

「只吃一點點好不好？」

一長串嘀咕在內心中浮現：兒子，你不是學過了嗎，還做過實驗，洋芋片好多油喔……不過，這次我沒有馬上否決。

站在孩子的立場想，他是因看到別人吃才想吃，才會明知我不喜歡他吃還敢提起勇氣問。我說：「對身體不好的東西，即使一點點我也不忍心給你，如果你真的很想吃我們就買一點點，好不好？」他說：「媽媽，那我們不要吃好了。」

好像脫下盔甲，心與心就流動起來了。

不久前我買克林姆、奶酥麵包滿他的願，他也願意嘗試地瓜和豆腐。禁忌食物變少，取而代之的是更多的關懷來導正孩子對食物的觀念。

有一次掃墓之後，又看到大嫂發餅乾給每個孩子，她邊發邊問孩子們有沒有餓過頭，公公就坐在一旁笑咪咪的看孩子們吃。以前，覺得這是大嫂在挑戰我的教育方式；現在，我看到大嫂自然流露著對孩子的關懷和對公公的孝心……

# 尋找幸福時刻

## ——聯安二日營忘年會

◆編輯室 整理

尾牙，老闆感謝員工一年來辛勤的日子。

尾牙，也是員工們歡聚增進情感的一天。抽獎、模仿秀、魔術、美女豔舞、藝人獻唱、員工旅遊……方式不一而足，但以健檢為主軸的聯安預防醫學機構，二〇一四年底舉辦了一個很不一樣的忘年會（台灣醫學界的尾牙稱忘年會）饗宴——幸福時刻二日營。

「如果我們從自己開始，找到幸福的方法，也帶給別人幸福，我們就有很大的能量，帶給每天一百多位來做健康檢查的企業人士正面的能量，也帶給他們幸福。」總經理李文雄溫暖道出，將以往熱鬧忘年會翻轉成心靈營隊的初衷。原來，二〇一〇年參加過福智舉辦的企業主管生命成長營後，非常認同學習到的理念，亟思自己

能為如同家人般的同仁們做點什麼，好讓他們的未來更好。

「德不孤，必有鄰」，幾位早在福智文教基金會學習的主管，也合力將心靈提升理念帶回聯安，在上下互動中默默實踐觀念恩，對外則提供健檢客戶健康蔬食餐、種樹護樹等服務……如今歲末尾牙，一級主管建言邀福智辦營隊，讓長年一起打拚的夥伴們也能享用這帖心靈幸福良方，李文雄欣然大力促成。

有別於一般全方位的營隊，聯安幸福時刻二日營為鎖定

「觀功念恩」的主題式營隊。已在聯安推展有機、種樹等慈心理念的副總經理曾碧娟表示，曾有一家海外上市公司想成立IC健檢，向

- ◀ 總經理李文雄，期許夥伴讓愛和正向能量無限延伸。
- ▼ 健康操時間，副總曾碧娟優雅站台，動作不含糊。



聯安取經，規劃課程的她，即以觀功念恩等內涵建構出與IC互動的態度，爾後該公司此項業務發展的回響非常好。她也關顧到已頗能觀功念恩的同仁們，有時會因一句話走不過去，感受到「看別人的好」，是一輩子的學習。所以希望以主題式營隊深入研討，讓同仁對觀功念恩的內涵有完整的認識，並且能夠具體實踐。

幸福快樂從哪裡找起呢？福智文教基金會執行長郭基瑞直接指出，快樂的泉源便是觀功念恩：「生命念念相續，從好的角度，就能轉變生命的軌跡往好的方向；從百善孝為先，繼而善待周遭的生命。」那觀功念恩的方法呢？基金會黃珠釵課長、前新北市土城國中



陶道毓校長，傾囊相授五大綱、四重點，讓幸福叩門並長久久。珠釵課長引用智者的話語，引導大家走在對的路上，一起改寫生命帳本：「把血淚帳變成一本本的觀功念恩，非常非常溫暖的，什麼時候拿出來都放著光，往哪裡一放，哪裡就蓬蓬生輝，只要一開口，所在的地方就其樂融融。」

打破以往忘年會形式，把Bingo到不行的party，換成幸福二日營，聯安人既好奇又期待。

其實為了這次營隊課程內容，福智文教團隊與聯安主管群進行了大大小小不計其數的前行會議，敲定以戲劇、影片、真人實事分享等生動活潑的方式，帶著大家一起學習，一起尋找幸福時刻。特別是在體驗活動，聯安人展現了超強的學習力，上台演出改寫

的生命劇本，把原先搞砸的狀態翻轉過來，顯示觀功念恩的方法已領納在心。

聯安夥伴經過兩天的學習，把感動激起的火花寫在紙片上，貼出一道「火花牆」——「生命是念頭的累積，以前沒想過，未來希望能更積極正向。」「怎麼才能改變相處中的難處及痛苦？唯有看對方的優點，自己轉念，繼續加油。」

「要改變習慣是很不容易的事，面對嚴父，希望有一天我能以更積極的方式去關心。」「以後我會多去想兒子在想什麼？他想要什麼？而不是只覺得他在無理取鬧。」「觀功念恩確實需要透過不斷的學習，不是聽過就可以改變，要透過『心』願意去改變，行動要去展現。」

參與活動規劃與彩排，也是營隊司儀的整合行銷部經理

Peggy說：「講師生命故事分享，我聽了那麼多次，還是眼淚鼻涕滿臉……因為貼近生命。」

有人即知即行：「今後晚歸時，從頂溪捷運站搭計程車回家，我決定不再在意是八十五元還是九十五元，不再抱怨司機開太慢，紅燈多等一個，害我多跳五元、十元，以後一律付一百元，不必找，希望給司機和我都有一個愉快的心情，在一天的尾聲裡。」

一位服務二十一年的資深聯安人，結婚十八年來先生都親自送她上班。聽課時，她想起有一次趕著上班，看先生還坐著不動，就嘮叨他發什麼楞。先生回她說：「我有讓你遲到過嗎？」



▲滿載幸福，聯安人大合照。

課後，她發簡訊感謝先生不辭疲厭一路相伴。

司儀之一的紀醫師學習後，回家很認真的對愛車致謝，然後送廠保養。

有人第一天回家練習，隔天就破功。他有點洩氣的跟總經理報告，馬上被總經理加油打氣：「至少你知道破功了。」

收穫滿囊的營隊結束了，李文雄想再接再厲為同仁們辦這類活動，希望透過學習，散布愛與正面能量，幫助平均一年服務的三萬多名企業主管，關心自己的健康，進而關心家人的健康、員工的健康，讓愛和正面能量無限延伸。



# 聽，菜餚在說話

## ——台北樂活廚房班

◆編輯室 整理

廚房不只是做菜的地方，也不只有柴米油鹽醬醋茶；它可以是創意揮灑的空間，是健康的發源地，是心靈的交融處。君子，您可以不必遠庖廚了！

▼上菜前，先上菜園。





▲看完講師示範，學員們迫不及待親自上陣。

## 巧變菜色 輕易上手

福智精采人生成長學坊的樂活廚房，不僅僅是蔬食烹飪班，它還開啓了廚房新思維，以愛健康、愛自己，也愛地球的樂活精神融入烹調，回歸採買與烹食的原點，品嚐飲食最初的樂趣——以天然、有機、無添加物的食材，透過簡易的做法，配上單純的心靈配方，營養美味兼具，改變一般人對蔬食「只有黑瓜配土豆麵筋」的刻板印象。

除了變化蔬食菜色，樂活廚房也關顧到現代家庭主婦，在家庭事業兩頭燒的窘迫下，不是拒做羹湯，就是吃得單調，所以設計的菜單多配合時令蔬果，且做法簡便、快速，好讓學員能輕易上手。熱愛烹飪的資深講師黃美英強調，許多事沒有想像中那麼複雜，她常鼓勵學員：「做菜並不難，做了就不怕了。」許多五穀不分、果菜不

識的年輕媽媽，及對做菜退避三舍的外食族，就在講師熱情的分享中，燃起對做菜的嚮往。

## 果皮菜葉 秘密武器

爲了貫徹「不論是誰、在家都能做」的理念，美英挑選相對容易處理的菜餚。然做菜最重的是基本功，原則要掌握好，材料和程序不能打馬虎眼，才能讓最陽春的菜色也可以很吸引人，所以美英用了比一般食譜還詳細的解說來呈現。例如，新鮮玉米切小塊後，分裝冷凍備用，是湯麵、火鍋的好幫手，而玉米葉熬的湯底，滋味天然甘美。這類料理小撇步、如何善用食材等等，她都大方傾囊相授：「一樣食材、多樣變化，是愛惜食材，也是主婦需精打細算的掌家秘笈。」

精打細算的掌家秘笈不只省荷包，美國報章媒體二〇一四年飲食趨勢調查，指出健康永續

## 心靈味蕾 相互交融

不論是家常菜或功夫菜，做菜最終都爲了供人享用，因此最大的快樂就在於「分享」。分享的藝術在於善用「代人著想」與「觀功念恩」，珍貴難得，她開始珍惜食材、物盡其用——過去隨手扔掉的根莖類果皮、菜葉，現在是熬高湯的秘密武器，連汙燙有機麵條的水也絲毫不浪費：「丟些青菜、蘿蔔、香菇丸，打個蛋花，又是一道好湯料理。」香蕉可連皮一起打果汁，因爲香蕉皮有助抗憂鬱，富含營養的鳳梨皮可釀醋……樂活廚房充滿惜福愛物的精神。

的重點之一是「不浪費」。以行動珍惜任何未施農藥化肥的蔬果，是對大地的感恩，美英將這概念融入課程，因爲自己就是最大的受益者。以前處理金針菇時，直接大段去尾丟棄，經過講師培訓後，認識有機農業背後的慈心理念、有機蔬果珍貴難得，她開始珍惜食材、物盡其用——過去隨手扔掉的根莖類果皮、菜葉，現在是熬高湯的秘密武器，連汙燙有機麵條的水也絲毫不浪費：「丟些青菜、蘿蔔、香菇丸，打個蛋花，又是一道好湯料理。」香蕉可連皮一起打果汁，因爲香蕉皮有助抗憂鬱，富含營養的鳳梨皮可釀醋……樂活廚房充滿惜福愛物的精神。

讓一家人共享美饌佳餚時，除了滿足胃口，也溫暖感情。

代人著想就是真實關懷他人的需求，像是牛蒡燉飯這道主食，美英叮嚀學員：「家中若有長輩或幼兒，燉飯時間需拉長，避免口感硬難以咀嚼。」課前堅持試做每道菜的她用貼心傳遞代人著想的理念，例如：學員提問，她都牢記在心，回家鑽研，下堂課立即回答；採取先讓學員累積歡喜心和成就感，再糾正錯誤之處的鼓勵式教學。「用媽媽心教課，不斷叮嚀操作步驟，讓他們回家後可現學現煮，是我成就感的來源。」美英最終感謝學員帶給她許多快樂。

善用調味料是一門功夫，但過多調味則讓人忘記食物的原味，最天然無害的甘味劑是觀功念恩。感恩，不只讓人，也讓食材飽含豐沛能量，做菜前美英用祝福、讚美語示範對食材的感恩。因為費時費工的有機耕作，有著農人的辛勞、大地恢復生機的美意，還有生態永續、萬物共存

的慈悲心……充滿生命力的有機蔬果風味質樸飽滿，加上一顆感恩的心，只需少少提味，即可呈現鮮甜真滋味。

## 熱心廚娘 以愛之名

俗話說，一個廚房容不下兩個女人，但樂活廚房的幹部是一群婆婆媽媽組成的娘子軍。她們並非專業廚師，有退休的醫院營養室主任、小學老師、財務高手、高級咖啡館外場人員……出於對烹飪的愛好，勇於上台分享廚藝心得與飲饌樂趣，彼此協力合作、互補漏洞，巧手慧心端出一道道健康、方便、味美的佳餚，傳遞樂活的真義。

課程前一天需採買食材，常是東市買牛蒡、西市買年糕、南市買豆腐、北市買昆布，東奔西跑毫無怨言；課程當天不分你我，鍋碗瓢盆端上桌，洗洗切切備食材，合力將一般教室佈置為

烹飪教室。若遇冬日多雨，在陽台的水槽洗菜、洗餐具，寒風細雨冷颼颼，大家互相輪替，從不計較誰多做、誰少做，即使要趕回家做飯，仍是齊心合力完成善後工作。「人身上優點點都有，多看優點，彼此更感恩、感情更融洽。」副班長楊蕙透露，善用觀功念恩可以讓一個廚房、一堆女人，在熱鍋快炒中，享受結合味蕾與心靈的饗宴。

樂活廚房沒有高帽大廚、專業廚具、玄妙技法，卻有一群熱心廚娘以愛之名，將心靈成長的快樂，揮灑於煎煮炒炸中。在這不景氣，食安又老出問題的年代，自己下廚，不但經濟合宜，又可口安全，並能從料理中學習生活技能，了解飲食和大地的深密關係，從餐桌上找回親情、營造幸福家庭。

動口說菜，不如動手做菜，您家的樂活廚房要上菜了嗎？



▲樂活廚房常是大小活動的美食提供者。圖為團隊發揮巧思，將精製糕點堆疊成蛋糕塔。



# 老伴，今天呷齋……

◆基隆 蔡玉卿



先生為了考一張證照，發願一旦考上，每月初一、十五要吃素。他果真考上，我倆就自  
此一起吃素好多年。

吃素日一到，先生會從公司打電話回家：「今天晚餐吃什麼？」我的答案多半是：「冰箱還剩半顆高麗菜，那就吃高麗菜炒薑絲好了！」接著就聽到先生無奈的聲音：「我可不可以不要吃這道菜？」

唉！做菜，難不倒我，但做素菜，可是個

大考驗。愛好美食的我，曾經上過義式料理烹飪班，對一個月才兩次的素食，有需要為此大費周章嗎？所以好好洗的高麗菜，以及取代蔥蒜的薑絲，就成了我「將就」之作的首選。

然而……單調乏味的素食，竟在一夕之間改頭換面！



食材都是天然、有機的喔，我們可以吃得開心又安心。」

後來，只要去「樂活廚房」上課的那一天，我就會把學來的佳餚端上桌。

先生不只當面讚美我從「樂活廚房」學來的料理，還樂得在「桌上

和好友分享老婆廚藝大躍進的喜悅。

不只吃得好料的先生喜悅滿懷，我更是有收穫滿行囊！除了結合原有手藝，開啓蔬食料理創意，我還多了感恩心——講師、義工熱心傾囊相授的溫馨，溢滿心懷；觀功念恩的修為，潤滑了人際關係；珍視大自然中每個生命、共榮共存的理念，對我這個鄉下長大的孩子，全然共鳴。

課程結束，感動繼續，我將這份心情，感染給周遭的友人……

先生參加了為期四天、福智舉辦的企業主管生命成長營，營隊的蔬食餐飲讓他大開眼界、大飽口福。一回到家讚不絕口的跟我說：「這樣的素食，要我吃一輩子都開心！」欲罷不能的他，乾脆拜託我快去學廚藝。

他劍及履及，很快的幫我找到了——福智的精采人生成長學坊「樂活廚房」。

第一堂課學的是蓮花養生鍋，上面鋪著一朵蓮花的蓮花鍋，選用多種食材和中藥材烹煮而成。我一下課馬上按表採買，回家後做給先生享用。

一鍋香濃美味的蓮花養生鍋上桌，先生歎為觀止，直說：「一點都不像你平時給我吃的素食，真好吃！」我趕緊補充說明：「這裡頭的

# 想念，也是一種味道

◆台北 游心美

打從有記憶開始就飽受尋麻疹所苦的我，為了調養身體，吃得相當清淡，往往採取最簡單的吃法——通常就是燙青菜。

別人覺得清湯乏味，我卻吃得很高興，因為感受到每個食物都有屬於它自己的清甜味道。也許是這種心情的傳遞，家人都非常配合我的「淡化」理念，就連兒子也不例外。

可是想想，人生大事之一的吃，不僅僅是填飽肚子、維持生命，它其實也是一種藝術。誰不喜歡層次豐富的口感？誰不想望味蕾遊走色香味的享受？特別是小孩子，電視廣告、同儕之間

的美食誘惑何其大！（後記：現在竹科上班，必須外食的兒子告訴我，他還是喜歡清淡簡單的飲食，原來我多慮了。）

看著孝順的孩子、貼心的丈夫，我很想有所回報，希望他們不必吃得花俏，就能吃到健康，也能吃到快樂。很幸運的，退休後聽到一對農友說他們患有尋麻疹的女兒，食用有機食材改善了症狀，我便開始改吃有機菜。從去里仁採買到進

入「樂活廚房」，我的願望因而實現。

樂活廚房的食材料理，清淡中有變化，讓想像的味道，簡單就能呈現。雖然是小菜，我也很認真在學，不但學到很多撇步，並修正了以前一些錯誤的烹飪技巧，像是看似簡單的炒飯，我拿掉頻頻加水的動作後，先生一吃就立刻驚喜：「味道不一樣了！」

除了烹飪上的收穫，樂活廚房還有讓我驚豔的精采課程，特別是台北赤蛙守護神阿石伯的蓮花田故事。了解有機農友的用心與艱辛後，我決定邀約家人一起支持：「他們幫助我們得到健康，我們也要回



▲走出廚房，體驗有機農友的用心與艱辛。

饋！」

還記得最後第二堂課，同學們圍著講師、義工學習摺皮、包水餃時，憶起了童年兄弟姊妹圍著爸媽一塊兒包包捏捏、說說笑笑的情景。樂活廚房裡親切的講師與義工帶來的溫馨感，讓我想要多浸潤在烹飪的世界裡——我的母親很會做菜，由於疼惜孩子要念書，從不讓我們下廚；如今我已成家、立業、退休，有時間想要跟她學些手藝時，媽媽卻失智了……

在這兒，我找回了對媽媽的想念，也想透由做菜，給孩子一份懷念。

# 流浪媳變巧婦

每逢假日要回婆家用餐，我就像逃兵一樣，想盡辦法溜掉。

可別以為我的婆媳關係出了問題喔，相反的，我是個責任感很重的媳婦：「回婆家，當然要煮給公婆吃囉。」然而，當只會做家常菜、手藝平平的媳婦，遇到信手拈來就是宴席規格、手藝高超的婆婆，壓力好大啊！婆婆疼兒疼媳，不讓我下廚，我又不好意思讓老人家「承事」；想上烹飪課提升廚藝，但坊間少有蔬食料理班。兩難之下，我乾脆過了用餐時間才露臉。

當了十年的「流浪媳婦」，直到加入「樂活

廚房」，我才找到信心。樂活廚房的老師有辦法把一樣食材，變出好幾道菜、好幾種吃法；或是來個混搭風，不管冰箱裡有什麼，都有辦法適性搭配，變出好吃的料理。

從初階到進階，婆婆、孩子看到了我的靈巧，讚不絕口。吃到甜頭的孩子跟同學炫耀：「我媽媽煮的咖哩所向無敵喔！」有一次婆婆北上，我精心「雕刻」了一盤水果招待，她看了直誇：「哇，碧珠變這麼棒，我都不會切成這樣

耶！」婆婆的「另眼相待」讓我好開心。

信心與日俱增的我，過年時再展巧婦風姿

——我特別精挑上好食材，搭配山藥、蓮子

做成咖哩餐。我貼心的跟公婆說出每道食

材的營養價值，還一邊用手比比脾又指

指胃：「吃這個，可以顧這裡喔；吃

那個，可以顧那裡喔。」一餐吃

下來，公婆好滿足，公公還說：

「如果像碧珠這樣煮，好吃還可以

補身，我也要吃素。」

在「樂活廚房」，我不只學到做

菜、醃漬(快有檸檬醋可以分享了)、營養

學概念、農藥知多少、有機的可貴……還得

到許多意外收穫。講師與義工們把學員都當

成自家的小孩，毫不藏私的傳授訣竅，同學們

也拚命挖寶，這種「一家人」的感覺，在課程結

束後仍綿延不盡——我們帶著講師與義工們的祝

福，在C25上連結成群組，傳遞善良的訊息，像

是最近我們才造訪了田裡的腳印(註)。

現在，我跟婆婆呢？因為對廚藝

有了信心、懂得變化，就不再害怕

上菜，也不害怕講錯，且有更

多聊天題材。婆婆很滿足，

我們更親密！

【註】：「田裡

有腳印市集」，全

台第一個以綠色保

育和農業生產為主題

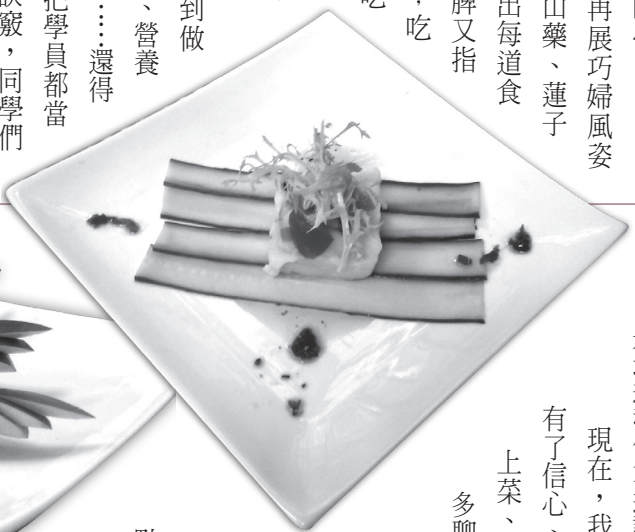
的市集，每週六上午十

點到下午四點，在國立臺

灣博物館南門園區(台

北市南昌路一段一

號)登場。



▲ 老師指點，精雕細琢，不難。

◆ 台北 葉碧珠





# 年菜 輕鬆上桌

◆台北 樂活廚房



農曆新年即將登場，樂活廚房分享讀者：料理簡單、營養美味兼具的年菜。

## 十全十美

材料：名豐生豆皮、有機黃豆芽、台灣芹菜、冬筍、胡蘿蔔、白蘿蔔乾、榨菜、香菇、黑木耳、青豆仁

調味料：海鹽、糖、陳源和清醬油

做法：1. 生豆皮煎熟，切絲備用

2. 黃豆芽洗淨，焯乾備用

3. 芹菜、冬筍洗淨，切絲備用

4. 胡蘿蔔、白蘿蔔乾、榨菜、香菇切細絲備用

5. 黑木耳泡軟洗淨，切細絲備用

6. 起油鍋爆香香菇，加入冬筍絲炒熟取出



7. 起油鍋爆香胡蘿蔔，加入榨菜絲炒香，白蘿蔔乾炒香加黑木耳炒熟取出  
8. 熱鍋入豆皮絲煸乾，加黃豆芽，2料6料，加入醬油調味，再加入7料，加入糖調味，拌入芹菜段、青豆仁即可

## 大團圓

材料：酸白菜（酸高麗菜）、山藥、胡蘿蔔、馬鈴薯、素丸子、西洋芹菜（可由搭配五種蔬菜）、香菜末或芹菜末

調味料：鹽、胡椒

做法：所有材料洗淨、切塊後，全部放入鍋中煮熟

## 雪菜年糕

材料：寧波年糕2條、雪裡蕪2顆、香菇2朵、紅椒1根

調味料：鹽2匙、醬油1匙、糖半匙、香油少許

做法：1. 年糕切斜片、香菇切絲、雪裡蕪及紅椒切細丁

2. 起油鍋爆香紅椒、香菇絲，年糕入鍋加入少許水煮軟，再放入雪裡蕪及調味料拌炒後盛盤。





# 精采喜宴

◆編輯室整理

福智台北學苑精采人生成長學坊，平時各自上課的十八項課程年終大集合——二〇一四年底舉辦年度成果展，「樂活廚房」、「達摩易筋經氣功」、「妙讚歌雲」、「腦力開發」、「布藝之旅」、「書法殿堂」等師生齊聚一堂，並邀請親朋好友同樂。

▼布藝作品琳琅滿目。



成果展動靜兼備、知性十足。一進會場，映入眼簾的是高掛在四面牆上，賞心悅目的書、畫、攝影、布藝等作品，雖屬靜態但也讓人動心。氣功、瑜珈、太極班眾學員相繼登台，展現所學，並帶動台下觀眾跟著一起運氣、伸展，在

擺動中體會寧靜。身著紫紅中國裝的義工穿梭會場、親切招呼；每張擺上健康茶點的桌子，在粉紅桌巾的托襯下好不喜氣。  
學員與來賓們除了圍坐交流心得，也跑站觀摩體驗。推拿與生活班老師、經絡保健班老師的

面前則排了長條人龍，等待老師幫忙妙手回春、解除痛苦，老師一邊按壓一邊勸說：「找醫生推拿是花錢買痛，最好是學會了幫助自己，也幫助別人。」書法班老師以及國畫班老師，同是享譽國際的名家，他們現場揮毫，一筆一畫都讓圍觀者目不轉睛。兩人還聯手著墨於數十支扇子，做

為全勤獎勵，領獎的同學視若珍寶開心極了。  
曲終之際，有請來賓稍稍留步，「樂活廚房」精製的美味糕點，送給大家當伴手禮。豐收的喜宴，正預告新的年度課程精采可期；舊雨新知相約三月再見。



▲▼揮毫(上圖)、作畫(下圖)，名家出手氣勢萬鈞。



# 金駒辭歲羊報吉

◆台北 余愚

對於羊，我們並不陌生，但真正了解又有幾許？二〇一五年農曆乙未羊年，讓我們對羊做一個有趣的了解吧！



「羊」字代表吉祥，羊具溫順、文雅、平和的氣質；是人類忠實的朋友，也是人類親密夥伴。除了中國人外，世界上其他國家也有與羊有關的文化：古印度神話認為羊和人是諸神的祖先；古埃及崇拜人，也崇拜聖羊；古希臘神宙斯被父親棄養，由母山羊奶養長大；阿拉伯的民間故事、寓言中，羚羊多被視為美好精神化身，吉祥如意象徵……足見羊與人類密切的關係。

「羊」字在象形文字中，就以牠的彎彎犄角特徵來造字，此外，羊還有許多延伸的意涵：羔羊跪乳象徵孝；羊代表美；「羊」和「大」組合為美；羊有謙卑禮讓的個性；黑羊白羊過獨木橋的寓言故事，教導人要懂禮讓；羊象徵安泰，古有「三陽開泰」，因陽與羊同音，也常稱「三羊開泰」，此乃取古《周易》中泰卦，有「否極泰來」之意，在許多古銅物上的銘文，吉祥以吉羊借代，可見一斑；羊可體現正義，據王充《論衡·是應》：「唐堯之臣皋陶治獄，輔以獨角之羊，此羊對嫌犯有罪則觸之，無罪則不觸。」極為靈驗。至春秋、戰國時，秦、楚等國御史，皆穿有獨角羊圖案之冠服，以示莊嚴神聖，直至清末才廢棄。足見羊除了上述延伸意涵外，還有一些動人的故事：

## 五羊城：

五羊傳說，最早在晉代裴淵的《廣州記》，北宋太平御覽引用《廣州記》：「州廳事樑上畫五羊像，又作五穀囊……云昔高固為楚相，五羊銜穀莖於楚庭……」

話說廣州於周時連年旱災，五穀歉收，人們生活困難，官府逼稅。有一少年的父親因繳不出稅租被抓進牢獄，限三天繳清，否則將之餵食鯊魚。走投無路的少年，只知號啕大哭，聲音哀鴻遍野，驚動五方帝君，派遣五方使者，各乘神羊下凡救人。那天，忽然仙樂悠揚，南海天空飄來五朵彩雲，五位仙人身著五色綵衣，各騎不同毛色的仙羊，手執稻穗，騰雲駕霧降臨，仙人把稻穗贈給少年說：「你為父悲，為民哭，孝親愛民，憂國憂民，真情感動天。」並囑咐他，當夜種下稻種、澆水、施肥，天亮就可收穫。少年依話去做，果然翌日天亮就收穫滿滿，繳交租稅，救了父親。官差得知少年奇遇，如狼似虎趕來，五方神騰空而

起，因走得太急，將五方神羊留下，成了五隻石羊。這就是廣州又稱五羊城、穗城的由來。如今，在廣州的越秀山上有五羊雕像，正中的公羊口銜穀穗，五羊昂首南方，後人在這兒建立五羊仙觀。自隋唐至今，香火鼎盛，從此珠江兩岸年年金穀飄香，成為美麗的魚米之鄉。

## 蘇武牧羊

「蘇武牧羊北海邊，雪地又冰天，羈留十九年，渴飲雪，饑吞氈，野幕夜孤眠，心存漢社稷，夢想舊家山，歷盡難中難，節旄落盡未還，兀坐絕塞，時聽胡笳，入耳心痛酸。」

「蘇武牧羊久不歸，群雁卻南飛，家書欲寄誰？白髮娘，倚柴扉，紅粧守空幃，三更徒入夢，未卜安與危，心酸百念灰，大節仍不少虧，羝羊未乳，不道終得，生隨漢使歸。」

這首歌曲以通俗的內容、流暢古樸的旋律，表達了蘇武不屈於匈奴貴族的威脅利誘，艱辛備嘗仍堅貞愛國的深沉悲壯氣節：

蘇武在漢武帝時奉命持節出使匈奴，卻因副使張勝參與匈奴內亂，遭牽連扣留異域。匈奴單于希望蘇武歸降，然在任何威逼利誘下，蘇武都堅守節操。單于便將蘇武囚禁地窖，不給飲食，蘇武嚼雪吞氈，數日不死；匈奴再將他遷移北海（今貝加爾湖），讓他放牧公羊，並說至公羊產奶才可返漢。蘇武到北海後，處境十分艱困，沒有糧食的他，挖掘野鼠所聚藏的果實充饑。無論起居或牧羊，蘇武都拄



著漢節，以至於旌節上的毛脫落殆盡。

持漢節牧羊於北海畔十九年的蘇武，返漢亦幾經波折——漢昭帝即位數年後，匈奴與漢和親，漢朝尋求蘇武等人，匈奴謊稱蘇武已死。但漢使接獲密報得知實情，便對單于假稱，漢天子在上林苑射中一雁，雁足繫有帛書，寫道蘇武等人在某澤中……單于驚訝，無奈放歸。

出使時一百多人，返漢時只剩九人；出使時正值壯年，返漢時已鬢髮斑白。悠悠十九年，不只是個數字，對當事人而言，蘊涵多少憂悲苦惱、生離死別的煎熬。蘇武的氣節和高尚的愛國情操，已列入史書《漢書》，並永留世人心中。

冬去春來，值此歲末年初，我們應多念馬之崇德，揚羊之至善；自強不息，厚德載物，為追求美好明天而戮力同心，發憤進取！

最後，以幾則對聯給大家拜年，敬祝吉「羊」（祥）如意。

三羊開景泰

雙燕舞春風

好馬鳴春歌盛世

吉羊啟運樂升平

畫展春城描特色

詩題羊石紀新春

歲屆吉羊燕舞鶯歌齊祝福

年逢盛世桃紅柳綠盡芳菲





▲ 蔬食音樂嘉年華，開鑼囉！

# 幸福的聲音

◆ 新北市 裕美

我家住在中和四號公園的對面，這十公頃大的公園是中和最大的綠肺，也是最大的活動場地。二〇一四年底，公園幾個入口處掛著的「聽！那是幸福的聲音！」大橫幅和彩色氣球拱門，吸引著我。

仔細看海報，原來是覺苑文教基金會和福智文教基金會舉辦「音樂蔬食嘉年華」活動，還出動「夢蓮花鑼鼓隊」敲鑼打鼓熱情邀約大家。心想假日反正沒事，就到公園走走，聽聽什麼聲音是幸福的聲音……

準備了大字報，讓大家可以跟著唱，好貼心！

傍晚時分音樂嘉年華上陣。小雨仍然綿綿不斷，但是表演區已擠得水洩不通，節目一開始是熱情的鑼鼓隊，為大家揭開音樂會的序幕。繽紛的傘陣擋住了觀眾的視線，義工們很快的把事先準備好的簡便雨衣分送給觀眾，大家立刻配合收起雨傘換上雨衣，真會代人著想！

主持人感謝大家相挺，在下雨天還這麼熱情參與。接著夢蓮花讚頌團出場，主持人說：「你們看過穿雨衣的合唱團嗎！」他接著說：「最特別的是，觀眾也和讚頌團一樣的造型，全都穿著雨衣。」全場哄堂大笑！

主持人邀請大家：「今晚和我們一起聆聽幸福的聲音！」

在這濕冷的晚上，是誰想要送給我們幸福的聲音？舞台燈光穿透雨絲非常美，詞曲更是優美：「孤獨的靈魂，可曾聽見那深情的呼喚？苦澀的夜晚，可曾發覺那永恆的陪伴？睜開智慧雙

午餐小歇後，家人捧著環保碗筷，就像好奇的小孩闖進大觀園。馬上有義工遞給我「闖關卡」和一支「三用湯匙」，笑著說：「準時開鑼了！可以開始吃了！趕快進去喔！」

先登場的是蔬食嘉年華。公園從北到南，布滿了幾十個攤位，有蔬食理念介紹、現場DIY、免費試吃，讓大家認識蔬食的好處，我一口堅果醬三明治、一口紫米糕，吃得也不樂乎！「環保酵素清潔劑DIY」攤，讓我眼睛一亮，好想學喔！幾十個座位，幾乎座無虛席，我還是擠進去。感謝義工幫我們準備材料，老師逐步的教，感覺好簡單，很快就做好了，老師說可以帶回家，超高興的！因為學會一種可以減輕污染的好方法。

舞台上、公園裡到處是「快閃」的音樂隊伍，在冷颼颼溼答答、只想躲在被窩裡的星期天，歌手熱情不減，在雨中賣力表演，好感動！我年輕時愛唱的〈快樂天堂〉也在曲單中，義工



微笑是花費最少的美容，  
不待學，而人人都會。

攝影 / Tiger



▲幸福，就是在雨中，  
穿著雨衣，熱情歡唱。

眼，凝望著陰雲背後，是你悲智月輪的容顏；息卻六塵紛擾，傾聽那風雨之中，有你亙古不變的期盼……」台上台下相互和著唱成一片，在這寒冷的冬夜，我的心被感動了，我的心被洗滌了！

原來，有人亙古不變的關注著、並給予方法，讓我們的身心健康快樂；千生萬世的陪伴，讓我們有前行的方向與力量，這就是幸福！

能夠聽到這樣的音樂會，一生能有幾次呢！現場氣溫攀升，安可聲不斷……感謝主辦單位和很多、很多辛苦的義工，讓我就在家附近的公園裡，聽到幸福的聲音、品嚐到幸福的滋味！

# 揮汗耕耘 歡呼收割

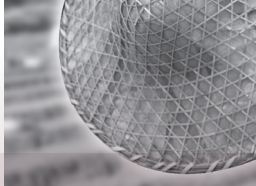
## ——慈心首創有機農夫學校

◆編輯室 整理

▼收成的喜悅，好實在。



嚮往甩開農藥化肥毒害，與有情萬物共榮共存，帶來自他與大地健康和樂的有機農業，卻不得其門而入嗎？慈心基金會幫您圓夢。



▲赤腳農夫，畢業了！

於二〇一四年五月創立的「慈心有機農夫學校」，期許建立全新的有機人才養成新模式，為迅速蓬勃發展的有機農業，培育未來能直接經營管理的菁英。有別於以室內課程講解為主的有機訓練班，慈心基金會首次開辦的「有機農夫學校」，以有機栽種為主，特別先以水稻種植為基礎，從整地插秧到收割的完整生產週期實作學習，同時也會參與各式蔬菜及果樹實作體驗。

學員在清新幽靜的古坑慈心農場，透過「做中學」、「觀察與討論」、「印證」等，及體現生產、生態、生活、生命之「四生」相容相成的完整有機農法後，可以直接且有效的通達有機生產與經營。蘇慕容校長說：「這樣的農夫學校，在台灣算是空前，每位學員都是堅持目標，想努力學習的人，這是一種心與心的傳遞，即使有人未來不直接投入有機農業，但心中已埋下有機的種子。」

第一學年有八位嚮往者齊聚大自然的課堂。展開為期五個月的學習後，這群新手農夫交出了驕傲的成績單——「和米」，將所種的稻碾成米，代表與大地和平共生、與人和睦共處、與生物和諧相處。

# 夢想起飛

為了實現父親的理想，我從馬來西亞來到台灣學習有機農業。

父親對我說：「馬來西亞的土地幾乎都過度開發，而且蔬果農藥用得很重，一顆高麗菜就有三十幾種農藥，農友不敢吃自己種的菜。」因此，鼓勵當地人多種樹的父親，還鼓勵農友不用農藥及化肥耕作，讓消費者吃到健康的食物。

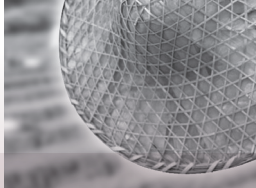
認同父親理念的我，放棄美國的工作回到家鄉，並在父親的公司任職，負責輔導農友及有機資材銷售。但因為沒有當過農夫，菜和草分不清、蟲也不敢碰，所以輔導過程中，和農友溝通困難；由於沒有實際農耕經驗，對農友提出的問

題，我只能上網找資料，話講得很虛。就在深感無力時，父親告訴我「慈心有機農夫學校」的訊息，這樣的好機會我怎能錯過呢？

典雅的古坑慈心農場，每一區塊規劃別具特色，在這樣的環境學習，心情很愉快。烈日下，農耕的日子讓人揮汗如雨、滿手泥巴、全身髒污，卻滿足於「我是個真正的農夫」。在一個大雨傾盆的日子，看到農機陷在土裡，我急忙過去協助，不料整個人跌落田中，大家笑開了，我也笑了，農務竟也有如此開懷的一面。

幸運的，有這麼多夥伴一起學習。大家一起討論種菜計畫、稻米行銷、蟲害防治，一起面對

◆馬來西亞 梁嘉豪



▲梁嘉豪，期盼海外播慈心。

菜爛了、土垮了……只要發生任何問題，大家一起想辦法，很快就可以迎刃而解，不同角度的學習，開闊了眼界與格局。

然而無常的變化一直打擊我的心力。例如，插秧時，看到很多秧苗被水淹沒了，那時就很懊悔，當初為什麼沒把地整平。又如，我們努力打穀，依然趕不及天氣的變化，天空開始飄雨了，還有很多來不及打的稻子在淋雨，內心很不捨。以前，我難以體會農夫的辛苦，經過五個月的學習，對生產者更有同理心。

我本以為有機農業只是生產而已，原來還有生態、生活和生命，是「四生」的總合。在這兒，除了農耕技術不斷進步，更多收穫的是心靈的提升，雖然物質降低很多，但求知慾、利他心卻不斷增長。以前我有很深的優越感，經過學習與互動，我開始接納別人的意見，真誠的與人相處，發現自己不過是個普通人而已，我學到了謙卑。

以謙卑的心看待土地，農耕的心態也改變了。耕作時，我會向土地上的生命負責，小心翼翼的不傷到牠們；除草時，草中的小生命會跑到哪裡去呢？所以種菜時特別留一塊園地給牠們。此外，在田邊做一個小生態池，照顧水中的生物。

我希望返回馬國後能買一塊地，將所學實際操作，並且陪伴農友一起邁向有機耕種，實踐父親與我的理想。非常感恩慈心基金會培養我們這些有機新生，期待日後有更多人參與，饒益更多地球村的子民，為我們的地球盡一分心力。



# 農村不凋

◆雲林 莊景顯

雲林荊桐的農村寫滿我成長的回憶，雖然農務很辛苦，可是和父母、親友、鄰居一起收割的快樂一直留在心裡。年長後離家謀生，只能在重要節日返鄉，看到農村凋零，日漸蒼老的雙親在

田裡噴灑農藥，烈陽下的他們，汗水裡夾雜著農藥味，讓我心疼不捨。

經友人介紹，我毅然報名第一屆「慈心有機農夫學校」，想一滿我多年來有機耕種的願望。然而學習帶給我許多驚嘆號——我是自然農法的擁護者，直覺有機和慣行只是肥料、藥劑不同而已，可是來此上課之後，重新認識有機農業，發現它不僅包含自然農法，而且對人、對萬物大地，也有不同的觀待。

這段期間，我和一群有理想的年輕人共同有機栽培「台灣越光米」，雖然常常腰痠背痛，卻樂在其中；雖然粗茶淡飯，卻甘之如飴。

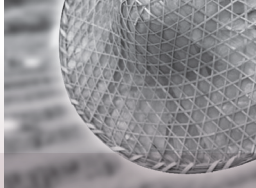
種植的過程中，曾經遇到二化螟蟲的侵害，擁護自然農法的我，起初堅持不要防治，但是看到百分之二十的作物被蟲吃得枯萎，實在很擔心。使用蘇力菌防治後才恢復生機，心想：「如果堅持自然農法，這一期就沒收成了，原來適當的防治也是必要的。」其實，噴蘇力菌是讓慣行農友踏入有機的一步，避免農友因做不下去，而放棄改變的機會。

我們細心的照顧稻田，看著它們成長，心中洋溢著喜悅。不料，遇上一場大雨，這期稻作全部倒成一片。探討原因，有人說：「肥料用得太多了。」而我覺得：「在貧瘠的土地耕作，水分容易流失，肥料也隨著水流失，是不是水稻品種的特性？」有機栽種是以水來控制雜草的生長，「是否水太多，所以小苗不易往下扎根？」種種的所有問題，我們幾乎都遇到了，乃至花了三天時間割稻，這些經驗都是很可貴的。

與人相處也是一門學問。只要兩人共事就有



▶莊景顯（右三），返鄉續熱情。



意見不同的時候，何況和其他七位個性不同的人密集互動！就在各抒己見中，我學習到：「把做有機的慈悲心用在與人互動上，把有機的精神用在生活上。」所以看到別人的困難，我願意伸出援手，盡我的能力幫助他人，也樂意分享我的學習，共同關心我們生長的土地、人們的健康與眾多的生命。

當傳統農業將走到盡頭之際，先知卓見的日子

常老和尚引導弟子以有機耕種來護生養地，種出健康安全的作物，讓眾人燃起新的希望。課程結束回到家裡，我更懂得珍惜祖先留給我們的這片土地，我積極的說服父母讓我試種一期水稻，並勸請父母轉作有機，更希望我們這一群有理想、有熱情的年輕人，投入有機耕作，台灣農村不再凋零！

# 新手農夫樂學習

◆ 雲林 黃燦輝

從職場退休後，我試著採用有機農法耕種家裡荒廢多年的農田。鄰人以為我頭殼壞掉了，笑著對我說：「噴農藥很省事，為什麼要做得這麼累？」我的心很篤定，因為這是我要走的路。雖然退休後務農沒有經濟壓力，但總得種出東西，才能讓鄰人對有機有信心，所以農耕門外漢的我，抱著學習的心來到「慈心有機農大學校」。

來到古坑慈心農場，處處蟲鳴鳥叫，心情豁然開朗，瞬間融入大自然。起初同學們興致勃勃的學種小葉菜，不料成果不佳，心又沉下來，我



▲黃燦輝，證實頭殼沒壞掉。

鼓勵大家：「不要氣餒，我們可以建議參觀種小葉菜的農場，並請教有經驗的農友。」於是學校安排農場取經。新手農夫處處謙虛請教，很多老師都樂意傾囊相授，重振了大夥的士氣。

當金黃色的稻子等待收割之際，我們先到八煙部落割稻，這是我的割稻初體驗。原來割稻的心情就是收穫的喜悅，大家互助合作、真誠相處，八個人的心更緊密了。回到古坑慈心農場，連續三天的割稻又是一種考驗，自己種的稻在細心照顧下，好不容易成熟了，但因為人工割稻又是生手，看著稻穗掉滿地，內心很不捨。不禁想起了米勒的畫作「拾穗」和「晚禱」，當筋疲力竭的時候，我也有如畫中的忍耐和信念嗎？

有一天，我和同學一起巡田，就在堆肥場的轉角處，突然被一群振翅高飛的麻雀嚇一大跳；為了驅趕麻雀，大夥又叫又跳的奔向稻田，於是一群又一群的麻雀飛離稻叢。同學們決定將課堂

上學習到的鳥害防治付諸行動，於是設置竹籬人、亮彩帶和風車，我則拿著竹棒使勁敲打籬板。用了許多方法，眾麻雀們依然我行我素，不理不睬。不久，我的手軟了，「鳥兒們，請慢慢享用吧！」親自體驗後，我的心也軟了，就讓寬容取代抱怨吧！

五個月的學習和體驗，是很珍貴的農耕生活；農夫學校畢業了，讓我對務農充滿信心。我想先種一期水稻，來驗收自己的學習，於是承租了鄰田四分休耕的地，主人說：「你不噴農藥，種得起來嗎？一定要種有機嗎？」這番話，讓我更堅定要光復這塊土地的決心。

我相信有機路不孤單，只要我堅持慈心的理念，做有意義的事，很多人都會指導我。雖然已經五十五歲了，還有學習的機會，以後更要不斷的學習，希望對人、對大地貢獻一己之力。

## 勇於守護

參加「慈心有機農夫學校」的原因，除了嚮往日常法師推展的有機農業之外，另一原因是想重溫小時每每返鄉過節，看到整片稻浪風光的景象。

然而，在美麗的金黃稻浪背後，對「粒粒皆辛苦」的認識，是在農夫學校學習時感受特別深刻的部份。曾經天真的以為就算種不好，或許遭遇蟲害、鳥害，但至少到收割當天，仍然還在的東西應該都是我們的吧！不料，從割下第一刀開始，到打穀、篩穀、晾乾、裝袋，再至工廠烘乾、脫穀、碾製、篩選、包裝，直至成品，每經一道程序，就伴隨一次損失，重量在一道道的程

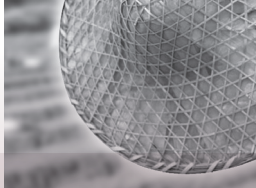
序中，不知不覺的消失近半！

剛開始，自己分心處理落於地上的穀粒，而不是趕緊完成工作、繼續前進，反而影響整體工作進度，我發現：「如果沒有取捨的能力，反而拖累整體。」這也是此行很重要的學習。

或許無一行業不辛苦，但若非親自走一遭，難以體會箇中滋味。但付出的過程愈辛苦，在收穫時伴隨的成就、愉悅、幸福感也必將隨之增長。之前，我不會隨意浪費一粒米，今後，更能用不同的心境好好珍惜每一粒米！

五個月來的學習，只有「感恩」能總攝全部。感謝蘇慕容校長，規劃如此精緻的學制並於

◆台北 鄭尹哲



▲鄭尹哲，放掉擔憂向前行。

此時推出，讓曾對未來茫然的青年，發現一條該繼續走下去的路。感謝黃瑞彰老師，讓我能在全然的環境中，及早檢視自己須改進的習氣，並給

予大家不盡的授業與關懷。感謝陳隆澤老師拔刀相助，使我們水稻課程更加詳盡與多元。感謝陳榮坤老師，百忙中仍在關鍵時刻現身指導，安排難忘的參訪。感謝邱銘源老師，讓我體會與人分享自己收穫的快樂與自在。感謝柯力誌老師，雖然受不了我們東拼西湊的種田理念，卻是遇到任何事情都一路相伴。

對於今後的規劃，意外的，之前的擔憂完全沒有出現。因為相信因果，自然能抉擇出少數人走，卻是應該走、且有意義的一條路！

「從農，是為了守護自己所珍視的一切，而應勇敢做出的選擇！」除了為自己身體的健康、興趣與未來的結合，也是為了家庭、為孩子預留一個健康、單純的環境與生活型態，更可以是跳脫自我，幫助更多人。一切自己珍視的事物，也只有自己才能全然守護！這是現在我決定繼續往這條路走下去的信念。

# 處處皆學問

◆台南 蘇莞珍

對有機農業完全是個門外漢的我，因為對於能不噴灑農藥化肥的耕作方式極感興趣，所以來到「慈心有機農夫學校」。

在這兒，我們學習種植有機稻米。由於剛好碰上了破布子和洛神花產期，有機會學習從剪果到醃漬破布子、蜜漬洛神，及製作洛神果醬的方法。在傳統技藝日益衰微的此時，還能經驗這些過程並將之學習下來，真讓人感動。

農場裡，除了種植水稻的兩塊田地外，另有一塊是給學員自由種植蔬果，我打算學習種玉米和小葉菜類。那時，正好颱風過境，田裡淹大水，原本用中耕機鬆土並做好的畦，因泡水過

久而變得堅硬。由於田地前段已種植其他作物，中耕機不便再進入，因此必須自己鬆土，重新作畦。

當下自恃年輕力盛，覺得這點「小」活不算什麼，於是拿起鋤頭下田作畦，還同時撒基肥。但實做未久，才發現小小的面積已讓我汗如雨下、筋疲力竭。直至今日，那種勞動和氣力用盡的感受，仍被身體每一寸肌肉和細胞深刻記憶著。

原來，人的體力確實有其極限，若想量產，勢必得機械化種植。然在這之前，我總以為只要堅持，沒有什麼是做不到的，但即便堅持連陣，

會累到讓自己懷疑為什麼要這麼堅持，也會漸漸侵蝕自己的信心和初衷，進而可能被擊垮而放棄——所以，選擇適合的操作方式很重要。

此外，一塊田地的種植，事先必須盡可能的通盤考量和規劃，不然會發生如前述作物種植和犁田時間不能配合而事半功倍的事情。不過也很感謝這樣的「魯莽」學習，很多時候，自己碰一鼻子灰所親身經歷的，可能比前人的經驗勸說，更讓人願意修正腳步、調整前行的方向。

五個月，是穀米長成秧苗，持續生長，再結出穀米的時間長度。這段時間，我看到同儕身上的許多優點，特別是「身體力

行，馬上去做」的實驗精神。例如課堂上告訴我們，植物會受到人類言語和意念的影響，而產生顯著差異的生長情勢，因已聽過諸多這類實例，就直截相信了，但同儕間就有人去做實驗。又例如《一根稻草的革命》作者、「自然農法」創始人福岡正信，提到手作黏土丸子來防止鳥啄食種子的方法，同儕間便有人實際操作。

看到同儕身體力行的當下，對自己從來只是坐而言，未曾起而行，感到震驚和羞愧。震驚的是，為什麼我從沒想過要去驗證課堂或書上所學，而總想著「以後」再去呢？羞愧的是，對不起為了我們的學習而付出心力的每個人。因此，期勉自己也能成為一個身體力行所學的人。

同儕也讓我感受到付出的喜悅。某日農場服

► 蘇莞珍，勾勒半農生涯。



務，大家都察覺到有位同學心情不佳，服務學習中，老師提到：「我們常說想要利益有情眾生，其實不只不灑農藥才算利益有情，我們隨時隨地都能利益有情眾生啊！」這番話如春風般點醒了我。「如果我不能改變讓同學糾結的事情，那除了默默陪伴之外，至少還可以做點什麼讓他不那么鬱悶吧？」於是我找些話題和他聊天，並發現在付出的同時，自己也更快樂了。

有機農業這門課極其深廣，初接觸的我僅略懂皮毛，結業證書也僅代表一階段的結束，還有更多相關知識等著我去學習。希望自己以後能朝向半農半X的生活前進，也希望台灣能有更多年輕人投入有機農業的種植，一起為光復大地盡份心力。

## 客製桌曆

◆ 雲林 冬陽

正值新年頭，舊年尾，案頭上需要換個桌曆。ㄍㄨㄢ上看到好友陳明泉，也就是古坑慈心農場工程負責人自製的桌曆，畫面賞心悅目，我非常喜歡……

這本吸睛桌曆上放的照片不是世界美景，也非帥哥美女，相對的，景觀只是農場裡自然樸實的花草樹木，主角也只是吃草的老牛、漫步的鴨鴨，但每個鏡頭都深深觸動著我——工作上的關係，我常和明泉互動，也常到農場走動，看著這些圖案的當下，一幕幕影像、一個個故事悄然躍出桌曆，不斷在我腦海浮現。

動人的故事來自走在幽靜田埂上、微風徐徐下，明泉的分享。在他眼中一瓦一石，一花一草，貓狗牛鵝鴨，甚至不討喜的鼠和蛇，一切的一切都那麼美好。歡喜心的源頭是他最常掛在嘴邊的——我的師父說：「要和一切有情共存共榮……我只是聽話，去做而已。」簡單一句「聽話，去做」要何等的胸襟和智慧啊！

我打了個電話給明泉，問他何以客製桌曆？樂於分享的他說：「住在古坑慈心農場，和這兒的有情萬物一同生活，充滿感恩。所以試著將平時透過相機抓住的很多美好鏡頭，以農場生產、

生活、生態、生命四生之美為主軸做成桌曆，讓人感受到農場之美，也感受到一群人在做一件有意義的事，進而觸動內心，引發省思。同時，在這一年將盡的日子裡，總結自己生命中有意義的『業』績，希望善業繼續增長。」

經常在ㄍㄨㄢ上分享農場點滴、寫下雋永話語的明泉表示：「農場四季都種植不同農作，隨著季節變化會有不同景致。今年試做六套桌曆，希望明年能有一系列的分享……」我繼續期待。



▲美景與故事，相融入桌曆。

# 火鍋裡的茼蒿

◆雲林 春耕

「吃火鍋，喝農藥湯？」這則新聞標題吸引了我，定睛一看：「消基會日前抽驗市售茼蒿的農藥殘留量，結果十九件樣品中，竟發現十一件樣品驗出殘留農藥，不合格率達百分之五十八，甚至有樣品的農藥殘留量超過規定值的九倍之多。」

正值寒流來襲，吃熱呼呼的火鍋是一大享受，鮮綠的茼蒿為火鍋加分不少。茼蒿翠綠的葉片提供豐富的纖維質，還有一種特殊的口感，而且只有冬天才吃得到。冬至吃鹹湯圓加上茼蒿簡直是絕配，如果茼蒿的農藥殘留量不合格率那麼

高，多吃會對身體有益嗎？

我自己種有機蔬菜，雖然沒種茼蒿，但鄰田有機農友種了很多畦，根本不用農藥就長得非常好。我們談到農藥殘留問題，他說明，茼蒿是冬季的蔬菜，氣溫較熱就易長蟲；慣行農法因為長期施用化肥造成土壤酸化、不健康，茼蒿容易得病；因此農友噴灑含有劇毒農藥以除蟲、除病，且常用的是多種藥物的混合劑，噴過之後易殘留在植株上。

茼蒿的種植時間較一般小葉菜長，產量卻只有一半，氣溫高會長蟲，氣溫太低還會停止生

長，又需要很多有機肥料、工資等，所以成本很高，要吃到茼蒿就得花較高的價錢。

茼蒿是一種嬌嫩的蔬菜，葉子含水量高，不能受到擠壓，否則容易爛掉。小時候，每次吃茼蒿，爸爸就會說起茼蒿又叫「打某菜」的故事：「好久以前，有位先生到市場買了一大把茼蒿回家，但太太下鍋炒好送上餐桌，只看到一小盤，先生以為太太偷吃了，因而非常生氣，把太太打一頓。『打某菜』名稱就這樣傳開了。」誇張的故事，就為形容茼蒿的含水量高和嬌貴。

其實，有農藥殘留問題的不只有茼蒿，聰明選擇才能確保健康。



▲捧著晶瑩露珠的茼蒿，是一種嬌嫩的蔬菜。

# 狗狗情話

◆ 雲林 黃瑞美

智者的叮嚀：「我們一生能遇到的眾生非常少，對幼小的生命養成愛護的習慣，當你碰到牠的時候就要保護牠、對牠好！牠可能就是我們最親的親人。」「要觀有情成悅意相、要關心眾生的苦樂，長養自己慈悲和智慧。」

回想這一生和狗特別有緣，曾經照顧過二十幾隻狗，但是說不上想要對牠們好、保護牠們，反而發現牠們教了我很多很多。

## 勇壯

桂林村，雲林縣的一個幽靜鄉間，朋友阿明在這開了家咖啡館，他的狗「勇壯」，真是一條大狗，不認識的人會被牠高大的身形，嚇得哇哇大



▲「勇壯」堅守崗「位」。

叫、倒退好幾步，其實牠慈眉善目，很喜歡和人在一起。咖啡館有牠專屬的沙發座，不知情的客人如果坐到牠的寶座，牠會硬擠進去，把客人擠到旁邊，好像說：「你坐到我的位子了！」

全身烏亮的勇壯很溫馴，像是大個兒的小孩，主人走到哪裡就跟到哪裡，牠前腳一跛一跛的，是小時候在咖啡園裡，不小心被阿明的割草機傷到，好不容易在醫院手術救回來。問阿明：「勇壯會不會記恨？」「會啊！」在剛受傷的第一天，牠聽到主人呼喚時，頭故意扭過去，好像說：「你看，你弄的！」但是記恨只有一天，狗狗對主人忠心是非常真摯的！

## 來喜

「來喜」是我老闆的狗，也是他的最愛，但我們都不喜歡牠，因為牠最會阿諛、諂媚。老闆全年國內國外跑，有時我這個秘書會忘了交代司機去接老闆，但是在老闆搭乘的班機抵達前的兩三小時，來喜就會趴在窗口癡癡的等，好幾次都是看到牠霸住窗口不走開，我才想起來要派車去機場。很驚訝牠是怎麼知道的？也不得不佩服牠對主人的忠心！

## 來寶

老闆的另一條狗「來寶」，是土狗和狐狸狗混種，個子雖小卻凶悍得不得了！牠很





有個性，平常對誰都不理，只管忠心的看門，有陌生人來一定馬上衝到門口奮力大叫，還會咬人。我一直很怕狗，但牠的敬業讓我很佩服，牠也特別聽我的話，牠生產時我自然跟到醫院陪著牠，握著牠的手安慰牠。

有一次我生病心情很不好，無精打采的走進辦公室，在同事都還沒發覺前，牠竟然刻意走到我身邊，張口輕輕的含著我的手，眼睛溫柔的望著我，感覺牠也很想安慰我、陪伴我，我的心融化了！原來牠那麼細心的注意到我的心情，我也注視著來寶，對牠說謝謝。從來寶身上我第一次感覺「有情」的多情。

## 小黑

我花蓮老家養了一隻土狗「小黑」，平時和婆婆相依相伴。每隔一段時間婆婆會上台北在兒子、女兒家輪流住一段時間，隔壁堂嫂發現，每次婆婆前腳一出門，小黑就溜得不見蹤影，但不用婆婆操心，牠自己會想辦法活下去。很奇怪的，婆婆要回花蓮的前一天，牠又會悄悄溜回來，只是瘦了一圈、全身髒兮兮的。隔天，婆婆一到小路口，牠會準時出現，熱切的搖著尾巴迎接，讓婆婆很開心！大家覺得很不可思議，婆婆回家的日子沒預定，而且也不會先打電話給牠，牠是怎麼知道的呢？

## 小黃

「小黃」是福智教育園區唯一有「身分」的狗——小時候因為在園區附近車禍受傷，經同修投票通過可以留下來照顧。全身亮黃長毛的牠很快就長得很大，最喜歡在雨中飛奔，遠看好像原野上快樂的小馬。園區的各種活動、法會，牠都不會缺席，不用人家通知。有一天中午牠橫躺在女廁門口，我蹲下來沒好氣對牠說：「你擋在這裡，我們沒辦法進去，你要移到別的地方。」心裡還暗暗加了一句：「好狗不擋路！」

接下來三天，看牠老是垂頭喪氣，而且只要看到我，就別開頭、不理我，我還木木的不知道牠在生我的氣，問一位老師：「小黃怎麼了？」他說：「肯定你得罪牠了！」我反省之後才驚醒：我經常的惡念惡語，不知損惱多少眾生！自己竟沒察覺！我跑到小黃面前很誠懇道歉，請牠原諒我！也謝謝牠提醒我要生善心。

## 大樂

我家在公園附近，有一隻被遺棄在公園的狗，起初幾天一直堅持站在原地，期望主人回來帶牠，大雨、豔陽都不肯移動。我和鄰居每天經過，覺得牠好可憐，給牠吃的，牠不



有情友情不分黨類，狗狗與呱呱成了朋友。



要；拿了紙箱給他，牠也不要！我們知道牠癡癡的等，只想要主人來帶牠回家。一星期過去了，牠的心碎了！終於接受我們的好意——帶牠回家照顧。我給牠取名「大樂」。

有一次妹妹帶牠去公園散步，返家後說：「大樂很奇怪耶！牠哭到不行，全身一直發抖。」我馬上聯想是過去被遺棄的經驗，讓牠椎心痛苦，我趕快撫摸牠、安慰牠，看牠還是悶悶不樂，我就拍胸對牠保證：「別擔心、別難過！我一定會養你到終老。」也不知道大樂聽懂了沒？但家人再也不敢帶牠去公園，牠也認命待在頂樓。每次我們到頂樓看大樂時，牠會繞著又跑又跳、踏著腳尖旋轉好像跳芭蕾舞，逗得我們樂不可支！旋轉一陣子，跟牠說：「好了！好了！這樣會很累！」大樂也會氣喘吁吁的停下來，眼睛滿是笑容。

半年之後，我決定要到福智教育園區學習，我拜託爸爸照顧大樂，但我不敢對大樂說。過幾天，我下班時爸爸說：「大樂突然生病，好像不行了，妳趕快去看牠。」我趕快去看牠，爸爸和我一起念佛持咒，牠的眼角流出眼淚，當晚就往生！我實在想不通怎麼會這樣？難道牠早就知道了，牠想滿我的願，讓我安心的去園區學習？大樂教我一個功課：要珍惜和所有有情相遇的時光，好好善待！



▼ 貓狗一家親。

## 紅面番鴨的抉擇

◆ 雲林 日月白水

古坑慈心有機農場的蓮花池邊，經常可以看到紅面番鴨的身影，牠很安分的住在這裡。

早期的農場是個「鳥不生蛋」的荒地，鳥飛過去，在電線桿休息一下，就飛走了。透過很多人的努力，慢慢的，有大片水域、有茂密樹林，青蛙、蜻蜓先來報到，水鳥也來了，不僅路過而且有部分鳥兒留下來安居。老鼠、蛇相繼出現，漸漸的生態平衡了，很多生物似乎都嗅到這樣的氛圍，紛紛來探訪，紅面番鴨的到來，就是個傳奇的故事。

二〇一三年冬天，我路過斗南一家薑母鴨店，看見一隻紅面番鴨被綁在店門口當活廣告，內心很不捨，便跟老闆說：「這隻鴨子能不能賣我？」老闆說：「不行，這一隻紅面番鴨可以讓客人知道，我們店內的薑母鴨就是這種純正紅面番鴨，所以這隻不能賣。」那就不勉強了，但心裡一直惦記著這隻可憐的鴨子。



過了三天，清晨巡視農場時，在水邊看見一隻紅面番鴨，嚇了一跳，且越看越眼熟……難不成就是那一隻？當天下午，我故意繞道店門口探視，老闆一看到我就說：「早知道那天就把鴨子賣給你。你走之後，那隻鴨在下午就不見了。」我說：「老闆，這樣就沒錯了。」我說明緣由，告訴老闆：「那隻鴨還是賣我吧！我付錢給你。」沒想到老闆居然說：「就算是放生好了。」

這隻紅面番鴨竟然飛到農場來了，從此過著幸福快樂的日子。



▲紅面番鴨情歸有機農場。

傳遞真情意  
串起心希望



關懷您的健康

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

COPYRIGHT © 2015 里仁事業股份有限公司 著作權所有



免費結緣 · 歡迎取閱

ISSN 1680-7723