



精采學坊

## 一場人生潑墨

—台北國畫花鳥班體驗



戀戀母恩

你農我農

伴著白雲豆bike

爸媽停看聽

領頭鵝



# 福智之友

## 海外通訊 |

新加坡支苑：30 Lorong 27 Geylang  
#03-01 Citiraya Centre Singapore  
388164

Tel：65-6547-1580  
Email：bws13571025@gmail.com

香港支苑：香港新界葵涌業成街1-4號  
東聯工業大廈22樓

Tel：852-2601-0881  
Email：bwflhk@yahoo.com.hk

馬來西亞支苑：11A-2, Jalan SS23/15,  
Taman Sea, 47400 Petaling Jaya,  
Selangor, Malaysia

Tel：6037-8031885  
Email：boremalaysia@gmail.com

美國-南加支苑：3209 Producer Way,  
Pomona, CA 91768 USA

Tel：1-909-595-6545  
Email：gellsociety@yahoo.com

美國-北加教室：1170 Kern Ave,  
Sunnyvale, CA 94085 USA

Tel：1-408-245-2228  
Email：bwm\_nc@yahoo.com

美國-紐約教室：25-10 Ulmer St,  
Flushing, NY 11354 USA

Tel：1-718-353-6111  
Email：bwnyus@yahoo.com

加拿大-溫哥華教室：1236 G  
Greenland Drive, Richmond BC,  
Canada V6V2A8

Tel：1-778-855-6587  
Email：canvanmaple@gmail.com

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

Tel：1-647-800-8189  
Email：mfbs.to@gmail.com

澳洲-墨爾本研討班：11 Park Road,  
Surrey Hill Vic 3127, Australia

Tel：61-3-9833-3549  
Email：blisswisdom.aus@gmail.com

日本研討班：東京都江東區大島8-16-4  
Tel：81-03-5875-4820  
Email：fuzhi.japan@gmail.com

韓國研討班：1st Fl. No. 274-3, Sam-  
Duk-Dong-3 -Ga, Jung-Gu, Daegu,  
South Korea 700-413

Tel：010-6520-8888  
Email：chenxia16888@hotmail.  
co.kr

國內通訊 |

台北學苑：台北市南京東路四段137號10樓  
02-2545-2546 Fax 02-2545-6533

台中學苑：台中市台灣大道二段659號3樓  
04-2326-1600 Fax 04-2319-7605

高雄學苑：高雄市大順二路417號3樓  
07-380-5895 Fax 07-385-4956

嘉義分苑：嘉義市金山路106號  
05-283-3940 Fax 05-283-3943

基隆支苑：基隆市信二路287號4樓  
02-2423-1289 Fax 02-2428-9838

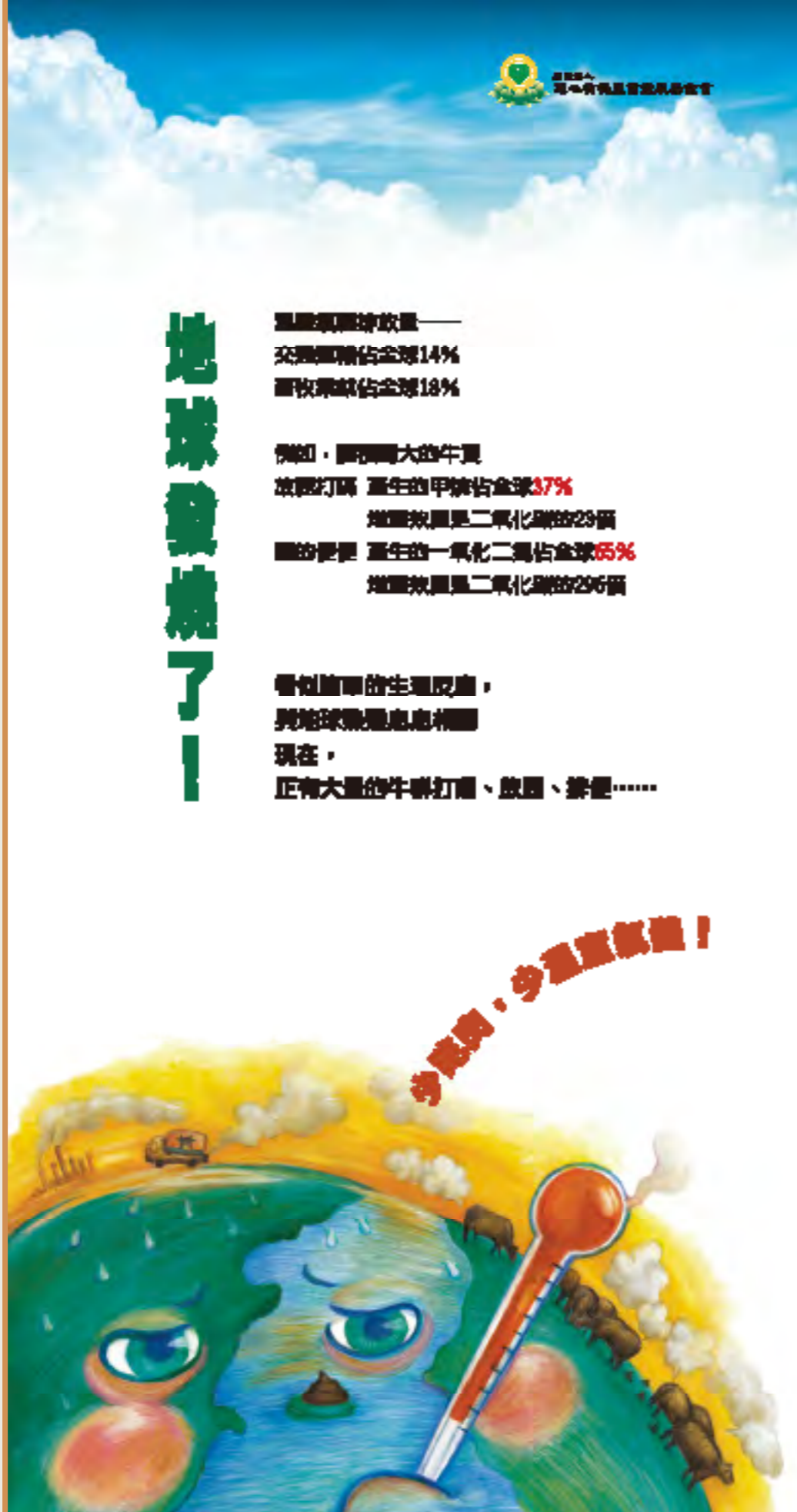
桃園支苑：桃園市和平路130號  
03-339-3738 Fax 03-339-4304

新竹支苑：新竹市經國路二段147號  
03-532-5566 Fax 03-533-9882

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

雲林支苑：雲林縣斗六市慶生路6號  
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



地球發燒了！

溫室氣體排放量——  
交通運輸佔全球14%  
畜牧業佔全球18%

例如，美國最大的牛隻  
放牧打噴嚏產生的甲烷佔全球37%  
增溫效應是二氧化碳的29個  
圓的便便產生的二氧化氮佔全球65%  
增溫效應是二氧化碳的296個

看到簡單的生理反應，  
對地球環境息息相關  
現在，  
正有大量的牛群打噴嚏、放屁、排便……

牛打噴嚏，少溫室氣體！

## 編者的話

# 15歲，看見改變

## 編輯室

《福智之友》15歲了——距千禧年閏二月推出創刊號之後——正值青春。青春期，常予人狂飆、叛逆的聯想，其實在那「很有主見」、「喜愛挑戰」的背後，是顆亟思「改變」的心。《福智之友》為能更契合您「悅讀」，抉擇轉型，以較大開本、彩色印刷，及清新編排的樣貌與您見面。

新版《福智之友》，目錄部分有貼心設計，以文摘做為導讀，讓您對該單元意趣一目了然；並特別規劃了「閱後回饋」問卷，渴盼您給予中肯建議，因您關愛的寶貴意見是刊物進步的動力。

版面全新出擊，但創刊初心始終未變。《福智之友》續以心靈提升為目標，規劃相關題材，撰寫良善、溫馨、感人、雋永文章，期能開啟人性光明面，策發眾人利生行善，共創健康和樂的世界——一如福智團體長期以來走入人群的播撒耕耘。

《福智之友》中一個個看似獨立的故事，卻彼此交織、相融在一起，因為背後是悲心與智慧的學習與實踐。美國男孩韓哲克，在15歲時寫了《15歲，改變世界的傳奇》。他在書中寫道：「不要懷疑一小群有擔當、有想法的人是否能改變世界，事實上這一小群的人，就是那些改變世紀的人。」

願《福智之友》匯聚眾人之愛，帶來「歡閱」，在您輕鬆品味時，有幸福的收穫；在您疲憊裹足時，有續航的力量。



第121期 2015年6月

發行人 | 盧克宙

編輯部 | 台北市南京東路四段75號9樓之2

贈送處 | 財團法人福智文教基金會

TEL : (02)2545-2546

FAX : (02)2545-2547

劃撥帳號 : 19110890

財團法人慈心有機農業發展基金會

TEL : (02)2546-0654

FAX : (02)2545-3152

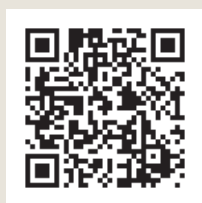
劃撥帳號 : 19043000

創刊時間 : 2000年2月29日

出刊時間 : 2015年6月30日

中華郵政北臺字第7003號執照登記為雜誌交寄

版權所有, 轉載、複製需經本刊書面同意



## CONTENTS

### 戀戀母恩 04-11

父母深恩常被子女視為理所當然，以致無感；如何早早看見，讓幸福不會太晚才來點名呢？

#### 別讓幸福「晚」點名

載不動的深恩 文·圖/徐品君

尋找愛的軌跡 文·圖/蘇鈺珊

美麗的領悟 文·圖/周昱岑

老寶貝 文·圖/妙融



### 爸媽停看聽 12-17

孩子每個不如人意的動作，其實都隱含某種特質，感受他們，當被理解了，親子障礙就跨過去了。

終於懂妳 文·圖/陳雅蕙

親情加&減分 文·圖/林慧

靠近 文/芸芸



### 關愛是王道 18-21

「問題」學生真難搞？真心接納，師生情緣將永恆善美。

「吼，來吧！」 文·圖/其英

他們，是我「兒子」 文·圖/陳碧娥

本期封面故事

### 精采學坊 22-29

氣質國畫班成了交心歡樂窩，含藏的哲理，竟撫慰了受傷的心靈。一場人生潑墨

——台北國畫花鳥班體驗

文/少閒·圖/陳孝友、慧敏

一畫一世界 文/李禾

親子共繪 跳tone也美 文/花媽



### 遊子思情 30-31

東方 不敗 文/王雅賢

### 開卷有益 32-33

他們這樣學論語 文/石溪

### 簡單愛 34-35

傳遞愛，其實可以很簡單。

陪他說話 文/陳伯榮

不只收租 文/木捷

### 智慧平台 36-38

一張A4紙，竟能發現自己，也看見別人？

圓夢，有你有我 文/黃若萍

一張A4打開自己 文/陳淑娥

### 毛豆之旅 40-54

吃有機毛豆，可以搶救地層下陷？嘉年華中撿毛豆、玩蔬食、逛市集，一次愛上有機的好……

#### 伴著白雲「豆」bike

——第一屆雲林有機毛豆嘉年華

黃金廊道添新綠 文/子蘭

大雨過後的毛豆

——三百義工搶進黃金廊道…… 文/春耕

超收的綠金 文/夏雲

綠串珠 璀璨有機光 文/知意

布袋戲說綠保 文/見日

毛豆與毛蟲 文/張喬涵



### 你農我農 55-57

大專生有機農業生力軍，揮別營隊的後續學習。

#### 心光閃閃

生態餐 續攤 文/尹存民

就是不放棄 文/潘佳辰

### 田裡腳丫 58-61

蘭陽金柑，除在果園裡拓印屬於他們的足跡，還邁入了鮮食市場。

蘭陽金柑搶「鮮」嘗

——李念宜產業改造 翻轉人生

文/陸樓·圖/李念宜

### 有情天地 62-63

當寵物鵝走進大自然……

領頭鵝 文·圖/日月白水



# 別讓幸福 晚點名

「萬事皆因沒想到，千金難買早知道，後悔沒有特效藥，萬般無奈想不到。」諺語很俏皮，卻把最終悔恨、無奈的心境詮釋得很入骨。

「樹欲靜而風不止，子欲養而親不待。」過來人的語重心長，是否真能喚醒後人早知道？父母對子女，有著顯而易見的深恩，但常被孩子視為理所當然，乃至無感。其實，「早知道」是需要提點與練習的——許多大專生透由「觀功念恩」的學習，感受到懂得念恩的人是最幸福的人。

「現在不做，老了會後悔的十件事」，「孝順父母」列入清單了嗎？身為子女的我們，別讓幸福太晚來跟我們點名喔！

## 載不動的深恩

文·圖 / 徐品君

我慢慢體會到，父母對我不是沒有恩，是我沒有去觀察和發現。

\*\*\*

以前媽媽常叨念家中三個小孩的常規，像是牙刷蓋子沒蓋、放學回家之後便當盒沒拿出來、陽台的門沒關好……有一次媽媽比較晚下班回家，看到衣服已經多到掉出洗衣籃了，卻沒有人去洗；又看到陽台的門沒關好，蚊子會跑進來……媽媽就開始念我們，但念到一半突然嘆氣：「算了算了，你們是花錢請台傭嗎？生你們三個有什麼用？」那

時候我們才剛下課，也要休息，所以就很不耐煩：「為什麼妳要講這種話，我們沒有這樣想啊！」搞得大家都心情不好。

當時自己會這麼理直氣壯，是因為從小到大，媽媽下班之後就要洗衣服、煮飯、倒垃圾、幫我們裝便當，一切理所當然。但現在仔細想來，媽媽一直叨念孩子生活常規，是因為養成把東西收好的習慣，做事會更有效率。原來，媽媽比我還重視我的未來。

\*\*\*

讀大學時外宿，我會跟媽媽通電話分享生活點滴。因為我非常喜歡福青社，所以生活重心除了念書和系上活動，就是在社團裡學習，時間久了，媽媽開始有點擔心，甚至會有質疑的語氣和評價。久而久之，我會很不耐煩，覺得媽媽根本不了解，我的選擇怎麼會錯？常常因為這樣，開心的聊天變得像在爭辯，最後每次都是媽媽讓步。

直到某天，媽媽說她要去福智團體上課：「這樣我就可以知道妳在學什麼，也不用一直問了。」我才發覺，原來媽媽是為了要了解我，才會一直問我社團的問題；而為了更清楚我的學習狀況，甚至用盡一切方法……



# 尋找愛的軌跡

文·圖 / 蘇鈺珊

\*\*\*

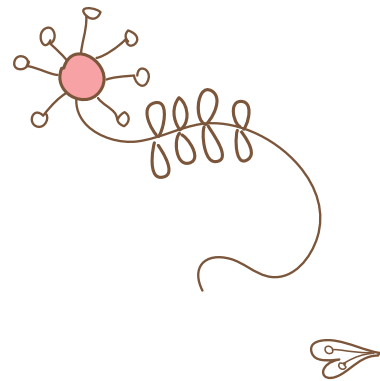
有次社團要舉辦成果發表，那段時間我很少回家，壓力也很大，所以心情很不好。彩排當天早上，突然很想打電話給媽媽。其實也只是簡單跟媽媽說說近況，但平常不太會講出心裡話的我，竟在媽媽要掛電話的時候，鼓起勇氣說：「媽咪，我很想你們。」然後我就哭了，電話那一頭，我聽到媽媽也哭了。

我很驚訝，媽媽也跟我一樣遇到挫折才會想哭嗎？還是每次講電話都這麼想我呢？我是在孤單的時候、遇到挫折的時候，才會特別想念媽媽，但媽媽卻是無時無刻都在等我，比我想念她的還要多。這次互動後，每次講電話的那短短幾分鐘，感受就跟之前很不一樣，因為知道媽媽簡單話語中有份很深的掛念。

小時候覺得，報恩就是長大之後，把薪水的一部份給爸爸媽媽，要幫爸爸媽媽買房子；但學習之後才發現，報恩不是長大要做的事，而是現在就要開始。雖然我還很不會報恩，還不是個非常孝順的孩子，但我知道，我的生命會越來越快樂，因為看到有這麼多人愛我，有這麼多人要感謝，有這麼多恩要報——心裡開始不是只有自己，而是想到要努力，回報那些愛我的人。



品君(右)與媽媽，相依相伴母女情深。



沒有比對，不知道自己對父母的恩情根本「無感」。

我抽絲剝繭，尋找父母對我用心的軌跡。翻舊照片、回憶往事、觀察父母最常對我說的話……原本視為理所當然的塵封過往，竟一一顯露出父母對我無微不至的愛。

## 照片

我找到一張媽媽抱著我的照片（下圖）。照片中，我笑得很開心，不過媽媽的衣服卻濕了一大片。媽媽告訴我，我小時候容易暈車，她衣服上濕漉漉的那一大片，就是我吐在她身上的。



換成吐在我身上，我可能會生氣、會和對方吵架，但媽媽會耐心的幫我處理。後來只要再看到這張照片，就會感受到媽媽假乾就濕的慈愛。

## 蝴蝶

一個小學時的甜美回憶，那是我參加耶誕嘉年華扮演一隻美麗的蝴蝶。爸媽親手幫我製作蝴蝶，爸爸先用鐵絲折出蝶形，媽媽再用包裝紙鋪陳美化，又挑選好看的色紙另外折一隻小蝴蝶黏在上面。那隻蝴蝶不但很美，而且裝滿爸媽的愛。

只要是我需要的，爸爸媽媽都會說：「好！」他們因而練就一身好功夫。相對於我，反應就不一定了：「這我不會，不要叫我做！」

## 駝背

爸媽最常跟我說：「珊珊，妳又駝背了！」

因為個子高，又不想在人群中太突兀，所以我常駝背，久而久之就覺得駝背比較舒服。爸媽經常提醒我要挺胸，有時會拍拍我的背，甚至買來駝背調整帶幫忙矯正姿勢。

大二時，我們全家郊外散步，我走在媽媽前面，後面傳來熟悉的聲音：「珊珊，妳又駝背了！挺胸！」心想：



鈺珊(中)全家福，和樂寫在每個人臉上。

「天啊，都講了十幾年了，媽媽還在提醒我。」但是我突然發現，我沒有像以前一樣心煩，反而感覺超幸福的。

#### 硬幣

我小時候曾經誤吞十元硬幣，嚇壞爸媽，爸爸也常常對我提起這件往事。

以前聽來，只覺得自己好好笑。但是，有一天和爸爸一起看到小嬰兒被電毯燙傷的新聞，爸爸又提到這件往事：

「小孩從那麼小到妳這麼大，父母永遠都在擔心。」那時突然體會到，我吞硬幣時爸媽非常著急的心。

透過學習，我知道父母為我付出

太多太多，但我能回報的不多，雖然父母並不求回報。然而只要為爸媽多做一些點點事，他們就會無比開心。以前我也會幫忙做家事，但久了總會抱怨：「怎麼都是我做？為什麼妹妹都不用做？」現在可就勤快多了，特別是只要抱怨的聲音一出來，就會想到爸媽為我做那麼多，我只是掃地拖地洗碗……便停止抱怨，歡喜完成。

讓觀功念恩成為啟動心靈的馬達，如今，不但看見爸媽的深恩，和爸媽的感情比以前更好了。

## 美麗的領悟

文·圖 / 周昱岑



擔任大型研討會義工，昱岑(中)與老師合影。

我當初的理所當然，竟是日後的不以為然——還好它不是來不及的領悟。

國三基測前，媽媽買了五、六件新衣服，希望我能穿去考試，我覺得沒道理：「穿了又不會考得比較好！」我不穿就是不穿，還跟媽媽大吵一架，一個多禮拜不跟她說話。這還不打緊，基測當天要進考場前，姊姊突然過來跟我說：「媽媽要我跟你講，父母是對自己有恩的人，恭敬一點比較好。」我一聽氣炸了，心想：「都要考試了還跟我吵！還拿『父母』這個身分來壓我！」總之，當時的我認定媽媽錯了，怎麼可以這樣對我！

觀功念恩的學習，讓我憶及這件往事。是姊姊傳錯話嗎？「可能媽媽原本不是那樣說的。」可是仔細再想，重要的不是媽媽怎麼說這句話，而是：「因為我快考試了，為了我好，媽媽不想讓

我造忤逆父母的大惡業，以致損失許多福報。」想到這裡覺得很慚愧——跟我吵架，媽媽已經很難過了，心裡卻是想著要怎麼保護我！

去年寒假期間得了重感冒、發高燒，意識有點模糊。只記得那天晚上，媽媽不時幫我換冰枕、換衣服、餵我喝水、吃藥……就這樣不停重複到隔天早上。燒比較退時，進浴室想洗澡，才發現浴室裡一整籃的衣服都是我的，應該有七、八件。我默默算了算，一個晚上也不過幾小時，媽媽該是整晚沒睡吧！媽媽身體一直不好，她不累嗎？洗完澡出了浴室，見到餐桌上擺滿豐盛飯菜，媽媽帶著深重的黑眼圈，一邊洗碗一邊問我要不要喝什麼。當下，我只覺得很想哭。一整天下來，整晚都沒睡的媽媽就這樣持續忙進忙出，沒有休息，沒有怨言。

# 老寶貝

文·圖 / 妙融

好奇之下去問媽媽：「到底用什麼心情照顧生病的我呢？」媽媽想了一下，開始細數以前到現在我生過哪些重病，我永遠忘不了那時媽媽說著說著就哽咽起來，說她如何心碎、如何自責、如何害怕失去我……

媽媽一定不是在我學習觀功念恩之後才對我比較好，而是從出生到現在一直都是這樣——心永遠掛在我身上。自從體會媽媽為我的付出，和知道媽媽的辛勞後，現在回家看到還沒洗的碗或衣服，我都會自動自發去做，雖然跟媽媽做的比起來萬不及一，總希望能減輕一點點媽媽的負擔。

「懂得念恩的人是最幸福的人」，希望大家都能拿到幸福的鑰匙，成為幸福的人。



自從我的公婆、先生、父親相繼過世，母親就比較常到我家住，母女有機會促膝長談，一起喝咖啡，一起看書，一起散步，這是我結婚三十年後，母女難得再次相處的機會。我有一兄一弟，三人分住北中南，母親曾說：「在台北吃得最好，在台南住得最好，在妳這裡，氣氛最好。」應該是我和媽無所不談吧！

母親八十六歲，前幾年為了照顧父親，整個人暴瘦，還好身體仍舊硬朗。我捨不得老人家太勞動，所以家事都儘量自己來，但是母親閒不住，我要煮飯時，她就到廚房來看看有什麼可做，我只好請她撿菜或洗菜。母女一邊煮一邊聊，一頓飯便在談笑中煮好了。

雖然我已經從工作崗位退休，但活動還是不少，常把母親留在家中。母親卻趁機幫我整理花圃、打掃房間……有時候我晚上外出，衣服來不及洗，回來一看，母親已洗好了（包括我的內衣褲），我覺得很不好意思，她竟然說：「有什麼關係，妳小時候不都是我洗的嗎？」雖已超過耳順之年，母親還當我是小孩一樣照顧。

母親做事非常細心周到，摺好的衣服四四方方、平平整整，跟賣場服飾店的一樣；掃把和畚箕也會洗得乾乾淨



能與健朗老母同遊花海，何等幸福！

淨；洗碗槽擦得一滴水也沒，她說這樣才不會招來蟑螂。抹布也常拿去浸泡後洗淨，許多生活細節和常識，都是粗枝大葉的我疏忽的事。

有一次我整理了一包舊衣物，打算拿到資源回收箱，母親硬是從裡面再挑出一件褲子起來，說：「這一件料子還不錯，丟了可惜。」因為我不要穿了，結果她竟然花了幾天的功夫，一針一線的把它改窄，改到適合她自己穿。我看著自己滿櫃子的衣服，想到母親這麼節儉惜福，真是又讚歎又慚愧。

母親茹素幾十年，有一套養生方法，懂得吃有機食物，平常也會自己按摩身體，哪裡痠就按哪裡。每天起床時先在床上做運動，她會踢踢腳，再坐在

床邊按摩眼耳鼻口手等，揉揉肚子、按按命門，等一切動作完成才起床，如廁便非常順暢。

每天睡覺前，母親躺在床上，總摸著身體各部位，口中念念有詞，我問她在做什麼，她說：「我在感恩啊！感謝手讓我可以做很多事，感謝腳讓我走這麼多年，感謝五臟六腑每天辛苦的運作，讓我身體健康……」原來她每晚謝天謝地謝人，甚至感謝自己的身體。

有時候難免身體有病痛，她撫摸痛處，又開始懺悔和祈求了：「對不起，我一定哪裡做不好，讓你太勞累了！但我也很認真保養你，請不要讓我漏氣，讓人家覺得我老了沒有用。」啊！多可愛的老媽，她和自己身體的對話，令人拍案叫絕，原來她勤保養身體，是怕自己老而無用，造成別人的負擔。後來我才知道她每天喝一兩杯咖啡，不是趕時髦，而是為了預防老人失智，怕生病會拖累子女。我也深深了解母親的健康，真的是我們子女的福氣。

父母親生養我們，恩重如山，是我們的大福田，能孝順母親是我的福氣。和媽媽在一起的日子，我學到很多，也重享天倫之樂，體會「家有一老，如有一寶」的真諦。



爸媽停看聽

## 終於懂妳

文·圖 / 陳雅蕙

凌晨十二點多，四歲半的女兒感冒夜咳，還很生氣的又哭又踢床，於是越咳越嚴重。

想到前一天凌晨，因為她咳到吐，搞得我必須起床幫她洗頭、洗澡、換床單、洗床單，一夜沒睡飽就要開始緊湊的一整天……想著想著，我心急了：「不可以哭喔，哭會讓妳更熱、咳得更嚴重，然後就會吐，我們又要像昨天那樣！」「妳是因為熱嗎？想吹電風扇嗎？還是想尿尿？想吐嗎？」我連珠炮般猜測她的情況。

但她一直咳一直鬧都不回答，氣得我一把就把她抱到馬桶上尿尿，她哭得更大聲了！我用比她更大聲的口氣說：「要哭，妳就站在馬桶前哭好了，要吐也比較方便……」驀地，我想，她已經很激動了，我為什麼還要火上加油，讓她更激動呢？

我抱起她，想起她還是嬰兒的時候，我不也常在她生病時抱著哄她睡覺嗎？她不就剛脫離嬰兒沒多久，我就不許這種情況發生了嗎？於是我抱著她輕輕的搖，就像全世界的媽媽在深夜抱著心愛的孩子一樣。我懷裡這個才四歲

半、甜甜香香的寶貝，因為咳嗽而睡不好，我到底在跟她發什麼脾氣呀？

「深刻的體會他的感受」，師長關愛教育中的叮嚀敲醒我。當我真實的想去體會的那一刻，才猛然發現，女兒真正困擾的不是「咳嗽」，而是「吐髒」——一些畫面提醒了我，睡覺前，包括半夜咳醒時，她的手都一直緊緊握住她身邊的臉盆。她會生氣的原因，可能是因為怕繼續咳下去就會吐，但是越擔心越是止不住咳，以致緊張到全身冒汗。

原來，讓她很困擾、很有壓力的因素是我的那些話語造成的！我聯想到她兩歲剛戒尿布時，常常不敢睡著，因為怕半夜會尿床。原來，我是個這麼粗心的媽媽，完全沒有理解孩子的心，狀況一來就陷進自己的執著當中！

於是我輕輕的搖著她，輕輕的跟她說：「沒關係，妳在生病呀，本來就會咳嗽，如果咳得太嚴重、咳到吐髒也沒關係，媽媽再起來幫妳換衣服、換床單就好……」才說完，她就不哭不咳，趴在我肩上完全放鬆。我重複了三次後，她用「非常清醒」的口氣跟我說：「媽



雅蕙(後右)：孩子哭鬧的背後，依然是貼心。

媽，我想躺下來了。臉盆呢？」我說：「臉盆放床下，好好睡不用擔心，如果妳怕吐髒了讓媽媽太辛苦，妳咳的時候，我會陪妳起來去廁所，我們不需要臉盆。妳放心的睡……」一整夜，我沒再聽到她的咳嗽聲。

我看著她彎著的小小身軀，突然好

慚愧，也好感恩。慚愧自己的不體諒，竟然帶給一個才四歲多的孩子這麼大的壓力；同時也很感恩，竟能遇到如此悲智師長，雖只是短短一句「深刻的體會他的感受」，就解決了我跟孩子的苦受、暫時中斷了我的無明。





爸媽停看聽

## 親情加&減分

文·圖 / 林慧

孩子是純潔的白紙，透過「發現美的眼睛」，我停止了搓揉，於是這張紙，揮別破損，揮灑繽紛。

「只要孩子健康、有禮貌。」這個懷孕時單純的初衷，在孩子漸漸長大時變了樣。總覺得他們應該懂得更多、做得更好，功課要達到老師要求、行為要符合規範，忘了天真的孩子也有自己的特質。

我有兩個女兒，小六和小二。老大好動沒耐性，一件事情沒完成就好奇其他的事，導師給評語：「與同學相處和樂，熱心助人，但在幫助同學之前，應該先將自己份內的事情完成。」評語裡，我只看到最後一句，難免就對她一頓說教。她其性不改，我也動作反覆，久而久之，她對我的說教採取不耐煩、不理會的態度。且她在外受委屈回來撒嬌，我沒同理又說教一番，她就更不想吐露心事了。老二見到老大常被我念，許多心事也不太跟我說。母女每天的相處如同流水帳，親情成績一路減分。

「要教導孩子正確的觀念，讓孩子

行為不要偏差。」我覺得這個想法沒錯啊！直到學習了「發現美的眼睛」後，才知道作法大大有問題。

「觀功念恩」是「發現美的眼睛」的藥引，我努力雙管齊下。

老大愛吹直笛，日也吹夜也吹，常吹到渾然忘我。以前一聽到笛聲就想：「很吵啊！妳不要在家吹，會影響到鄰居。」那時候只在乎不要吵，卻沒欣賞她不斷努力的成果，得到了老師的獎勵和同學的賞識。現在只要她一拿起直笛，我和妹妹就變成忠實的幸福聽眾，真心欣賞未來直笛家的演奏。

某次聯絡簿簽名，老大沒拿數學考卷給我簽，逼問之下，她才很害怕的拿了出來。一看，六十四分！我怒火攻心，她臉漲得通紅……看她這樣，我心沉靜了一下：「妳是覺得媽媽在傷害妳嗎？其實我是想關心妳、幫助妳。」於是我說：「錯的地方妳都學會了嗎？」



林慧(中)：爸媽能欣賞孩子的特質，每個都會是寶貝。

她回答：「錯的地方我都訂正了，而且學會了。」我立刻表示：「妳很棒，因為妳把不會的都重寫了，就等於妳會了。」她就很開心的依偎在我身旁。

現在這兩個寶貝，聽話、懷著歡喜心做家事，各司其職；姊妹們若爭吵，互相告狀，我也不馬上主持正義、判斷

對錯，我態度改變，反而使她們看清自己的行為，而相互道歉；學校的作業由潦草變工整，聯絡簿上老師的評語由「需改進」，變成「進步很多」……

想想，孩子其實是我的寶貝，以前怎麼會對她那麼嚴厲？如今心「眼」一轉，親情指數歡喜走高了。



爸媽停看聽

# 靠近

文 / 芸芸

我對從小就聰明伶俐的女兒期望很高。因此，考試沒達到我的標準，少幾分打幾下；她拒絕先背熟九九乘法，我就使出父母權威逼她就範……孩子愈來愈怕我，不敢和我單獨相處，也不讓我碰她的書包，甚至多次反應，希望我能離她遠一點。

安親班老師告訴我，孩子情緒很不穩定，希望父母能做些改變，並鼓勵學習關愛教育。我很想改善與女兒的互動方式，於是聽從老師建議，但上了幾堂課後，急於求成的我，覺得效果太慢，擔心這樣下去，孩子不知道已經輸到哪裡去了，所以沒好好運用課程內容。

但先生想法與我不同，他覺得與其和孩子辛苦搏鬥，不如試試關愛教育。他很有耐心的與孩子溝通，不管考幾分，都和顏悅色告訴她盡力就好；認真聽孩子訴說在學校發生的事，只要孩子行一善就大大讚美。他也與老師保持聯繫，告知孩子在家裡的狀況。

漸漸的，女兒會主動與爸爸分享，也會聽爸爸的話，父女關係變得很好。相對的，女兒已完全不願意與我互動。我很不服氣，先生卻得意的說：「因為

妳沒有認真上關愛教育！」一直冷眼旁觀的我，只得開始認真學習。過了一段時間，很多老師都跟我說，孩子進步很多，我也明顯感覺到了，雖然與我的標準還有一段距離。

\*\*\*

上學期開學，孩子很有信心的說，她要靠自己的方式學習，不用買評量練習，爸爸尊重她的想法。考試前，我看孩子瀏覽一次課本後，就開始看課外書，做自己喜歡的事。我在旁乾著急，



因為不能罵孩子，就跑去責怪先生，他嚴正的說：「要對孩子有信心，如果真的考不好再說，她才聽得進去。」

成績出爐，果然不是我的理想分數，但有達到她自己預設的目標。先生與她溝通，先肯定她達到預設目標，接著表示，爸媽在乎的不是考試分數，而是學習態度，邀請她將錯誤的題目再做一遍，並問她是否滿意自己的成績。女兒雖沒表態，卻願意平心靜氣的和爸爸討論該怎麼做，最後說出要做讀書計劃表，考試前要多複習等。

今年一開學，女兒主動提出要買評量，且寫出這學期希望能做好的三件事。看到孩子主動學習，學校老師和我們都很欣喜。

此外，女兒的英文成績不僅一團

糟，還數度把家教老師氣跑。我們想問題應是出在她不知道自己為何要學英文，於是帶她上街觀察、翻閱英文刊物，讓她看到生活環境幾乎處處有英文，感受到英語是世界共通語言，並讓她知道學會英文的好處。

我們請她花幾天想想，如果真的不想學，我們會尊重她的意願。有一天，女兒忽然說想聽英文CD，從那時起，她真的會主動去聽。

\*\*\*

過去，我看不懂孩子的作為，也不去了解她內心的想法，常自以為是的希望她聽話，照做就好；學了關愛教育，知道每個孩子都有他的獨特性，如果一味用大人的角度去解讀，將離孩子愈來愈遠。

看見先生對孩子的付出，感受到陪伴是條漫長的路，必須無盡等待；唯有不放棄，站在她的高度才能看到孩子的需要，也才能真正幫助她；而在這樣的過程中，才發現孩子是父母成長中的貴人。

現在，坐在女兒旁邊，她不會請我離她遠點兒了。

關愛是王道

## 「吼，來吧！」

文·圖 / 其英

小哲，是我從高一帶上來的高三生，一年級初見面，我們是對嗆開場的。當時，全班同學都乖乖外掃，就他堅持不去，我再三提醒，他依然故我。擔心班上有這樣的學生，以後怎麼帶？於是我使出撒手鐮——記過！他居然也不甘示弱：「要記就記，你們老師只會記過！」

正當我氣得全身血液直衝腦門之際，師長關愛教育的叮嚀在心中現起：「避免一直要求學生，否則師生會變成對立。」「每個人都像一本書，不謙虛就讀不懂。」情緒平復後，我想了解小哲這本我還沒打開的書。一問之下，我的心柔軟了，原來小哲國中讀技藝班時，常被老師不問緣由的記過。

隔不久，國文老師怒氣沖沖來找我，原來同樣的戲碼又上演了——小哲不聽課還不敬頂撞，老師要記過，他也回：「要記就記。」我向老師道歉並說明小哲過去的遭遇，老師決定不送記過單——附加一個「但書」：再犯就送。

提到國文老師，小哲怒氣未消，不過知道記過單被留下來後，情緒就擺平了，唯獨不向老師道歉。師長教我：「堅定幫助學生的心，始終如一的關懷他，陪他成長。」於是用心關懷、觀察，幫助他學習如何尊重師長。果然，國文老師沒幾天後，很開心的告訴我小哲向他道歉了。國文老師要退休時，小哲還代表全班送花和卡片，國文老師對小哲的進步很感動。

小哲出的作業，可謂應接不暇，戒菸是另一門功課。小哲國中開始就抽菸，最高紀錄一天兩包，輔導小哲戒菸，我屢戰屢敗，幾乎快失去耐性，但想到師長的叮嚀：「看到他走不上去的難點，支撐他，給他力量。」我堅持了下去，並在他因抽菸被抓記過三次時，找他一起訂減菸計劃。

我把他抽菸的時間和數量記得一清二楚，好量身規劃。因為有心要改，他身上的菸味漸漸變少，不久就告訴我戒菸了。但才維持約一個月，同學又看到他抽了。

好不容易有的一點成果竟功虧一簣，我覺得好沮喪。但當我再度站在師長的角度時，我的沮喪不只揮之而去，還能看到小哲的進步並能繼續鼓勵他，因為師長說：「這小小的一點進步，他白天、黑夜付出了多少的努力。」

小哲至今仍不斷出作業給我，遲到、曠課、不交作業、吵著要休學……但只要我花時間陪他、勸他，就有改善。他在撒嬌嗎？有次他在週記寫到「想吃媽媽的菜」，我盯著那一行字看好久，真是心疼他，因為小哲的母親才過世不久。感受到他思念母親的心情，我決定做便當給他吃，他收下便當時很高興的跟我說謝謝。

幸好有關愛教育的陪伴，我的心得到支撐，想法也跟著轉變。以往小哲出招時，我第一個念頭都是：「吼，又來了！」現在他再出招，就算第一個念頭還是和以前一樣，但第個二念頭我會試著改成：「吼，來吧！」



其英(前排左四)：每份作業都是禮物，所以，來吧！

關愛是王道

# 他們， 是我兒子

文·圖 / 陳碧娥

他，上課時常常蹲在桌底下學狗叫、學狗爬；同學惹他不高興，就拳腳相向。

當他惹是生非，弄得我筋疲力竭時，我會想到——如果他是我的兒子，做出這些無法控制的行為，我一定會很心疼、很難過。所以，我應該關懷他，並引導他做出正確行為，而不是只想管他的手、管他的腳。

當其他家長聯署要他轉學，會議上我力排眾議：「他轉學，我應該最高興。但大家想想，他的父母會多麼心痛，誰希望自己的孩子如此？即使他轉學了，如果沒有改變，也只能再一次轉學，對孩子完全沒幫助。所以，我請大家再給他一次機會，同時也會要求他的父母積極帶他就醫，尋求專業協助。」

關愛教育，讓我堅定幫助學生的心，始終如一的關愛他、陪伴他成長。雖然這孩子依舊狀況很多，但班上同學漸漸學會包容、欣賞他，或盡量不去挑釁他；而這個孩子打人、影響上課的情形也改善很多。

\*\*\*

另一個他，來自單親家庭，爸爸是有前科的流氓，由奶奶隔代教養。他不喜歡寫功課，奶奶管不了，我只能讓他下課補寫。有天，他被打得遍體鱗傷，並在聯絡簿上寫著想要自殺。

看著他無助害怕的表情，我牽起他的手，他馬上把我的手牽得緊緊的。我很難過自責，原來他那麼需要我的保護和關懷，我告訴他：「現在起，老師會保護你、幫助你。」

「為什麼想自殺？」因為不想寫功課，爸爸就常打他。我告訴他：「爸爸是愛你的，擔心你不好好學習，將來像他一樣走錯路，就很難在社會立足，爸爸是怕你吃苦啊！」

我告訴他：「功課一次只寫一點就好了，但是每次都要寫；當你興趣、習慣培養起來後，再慢慢跟同學一樣。你要改變，就必須種下好的種子，用心灌溉，讓好的習慣萌芽茁壯，就能開花結果。」

你不是立志要當網路警察嗎。如果你自殺了，就失去一位優秀的網路警察了；只要你願意改變，老師會幫助你。」他終於被我說動，願意放下自殺的念頭。

透過這個過程，讓我更能體會師長「關愛教育」上所說的：「貼近學生的心，去了解關懷學生的苦樂才是正因，給學生支持和關愛就是給他前進的力量和勇氣。」這孩子在學期結束時，牽著我的手說：「謝謝老師改變了我，我不想自殺了。」那一刻，真的好感恩師長教會我如何關愛學生，真實的利益孩子。

原來教育是要讓學生內心能夠感受到溫暖，心裡能夠感受到光明和滋潤，讓他覺得自己真的是很有希望的。



碧娥老師(最右邊)：把學生當成自己的孩子，就能真心關愛。

# 一場人生 濃墨

——台北國畫花鳥班體驗

文 / 少聞·圖 / 陳孝友、慧敏



羅秋昭老師，台北教育大學退休副教授，長於國畫，自成一家。



觀摩——不論是講師揮毫，還是彼此的臨摹作品——是上課重點之一。

中華文化因為具有提升人類心靈的真實內涵，所以在世界四大古文明中，唯一被完善保留下來、悠遠維持。琴棋書畫四藝之一的國畫是其獨特的藝術，它重神似、不重形似；強調觀察總結、不強調現場臨摹；運用散點透視法、不用焦點透視法；重視意境、不重視場景……是高度與心境結合的藝術。

福智台北學苑精采人生成長學坊的國畫花鳥班（以花卉、花鳥、魚蟲等為描繪對象的畫），由台北教育大學退休副教授羅秋昭指導，長於國畫的她自許為儒家子弟，結合了其豐厚國學底子的國畫花鳥班，會是怎樣的學習風呢？





畫作少不了題字、落款，所以不但要畫得好，還必須寫得一手好字。



想說擅以毛筆繪畫的人總是氣質芬芳、柔順溫婉，課堂上大都安靜屏息繪畫，一根針掉下地都鏗鏘有聲吧？

沒想到台北精采人生成長學坊的「國畫花鳥班」是個歡樂窩——初次見到羅秋昭老師，就被她大器俐落的風度所吸引，尤其她以爽朗自信的教學方法，帶動學員此起彼落的歡笑聲。這種寓教於樂的方式，還真是獨樹一格的國畫班！

課堂上，老師透過一起觀摩彼此的臨摹畫作，引導學員接納自己和他人作品中的優缺點，最最特別的是，自許為儒家子弟的羅老師，會把長久浸習的儒家文化帶入國畫研習中，學員們學畫的

同時，學習到更多寬愛待人的精神。

這麼與眾不同的國畫學習，與講師學經歷的涵養很有關係。

秋昭老師是抗日英雄羅福星的孫女，看來亮麗樂觀的她，讓人以為自小父母呵護，有著幸福童年；不料老師四歲時父親過世，跟著母親在台東生活，為了三餐，只能跟在媽媽後面去賣菜、幫傭。雖然童年少了和同伴們一起爬樹、玩捉迷藏的時光，但成長後的她比一般人涵藏更多的體貼、包容與熱情。

天資聰穎的秋昭老師，順利從台東師範、高雄師大、北師大研究所畢業。一生以老師為職志，歷經小學、中學和大學的教職；台北教育大學副教授退休後，曾



國畫融臨服裝、盤碟……物品有了另番雅致風味。

擔任志工至巴西等海外地區教授華文；並受聘僑委會編寫華文教材，著有《字族識字活用寶典》等，可謂著作等身。

本身就是活字典的她將儒家思想與國畫接合，體悟到筆的四德「尖、齊、圓、健」（原是指好的毛筆要有「鋒利、齊整、飽滿、暢順」的特點），正與人生道理相應，做人也要有四德：敏捷（尖）、樂群（齊）、度大（圓）、如天行健般自強勇悍（健）。

生活閱歷豐富的秋昭老師，常常順口溜出許多好記的口訣，帶領學生進入國畫天地，並活用於生活之間。有同學畫裡只見一枝孤竹挺拔、其他枝葉稀疏薄立，老師說要「對稱與呼應」；只要有

一樣東西存在，就要留意與他物相互間的關係。人與人的相處不也是這樣嗎？有同學畫中兩竹並茂各據東西，老師說要「大小與協調」：一個團體不能有兩個老大！仔細想想：家庭、職場、政界不都是如此嗎？有同學畫著兩朵方向不同的花，老師說要「相向不要相背」，的確，背對背的生活誰能受得了！

終生為師，練就了靈動的教學方法，神畫講師讓學生進步神速。

秋昭老師畫國畫已三十多年，以花鳥畫為主，寫出了梅蘭菊竹文人畫的風韻。畫風如人，個性爽朗睿智的她上課氣氛輕鬆，學生們多圍坐在老師桌旁，依序拿出前週的回家習作給老師點評，



師生同享成果發表的喜悅。



老師總能因材施教、給予不同程度的同學不一樣的教導。遇到害羞怕被批評的同學，老師先給予肯定，提升他的自信心，再徐徐指引；有些同學比較大方勇於表現，老師更不藏私、非常仔細的提出需改進之處和進步的訣竅。

有時老師會故意畫壞，大方示範如何救起一幅畫，讓學生增長信心，同時帶出技巧也提點同學容易犯錯的地方。老師也鼓勵大家多畫，每堂課結束後老師會把自己的畫借給同學帶回家臨摹，下一週帶來交作業。老師舉前總統蔣經國先生畫梅的例子，說別人作業交二、三張，經國先生總是交二十、三十張，所以經國先生的梅花越畫越有神韻。

勤能補拙、壞的畫可以救起、朽木也可以雕琢，在老師的善巧教授之下，同學們回家後都樂於習作、每週都認真交不只一份畫作。

秋昭老師說學佛之後更明瞭學佛常欲歡喜緣，所以總是想著如何讓學生歡喜學習。沒學過的新人要給他希望，幫他找到優點，讓他產生好樂，歡喜來學習。曾學過畫的人，要讓他跟別人相互包容。老師說：「每一個人都要跟很多人學習，我也是跟著大家學習，教學相長。」國畫班的同學有的年紀稍長，人生經歷豐富，但老師鼓勵大家要常學、長學，活到老學到老，這才是最精采的人生。

## 國畫外一章



收起畫紙，綠葉上桌——慈心理念課登場，綠手指義工的分享，大家聽得津津有味。

## 理念 一種生活態度

幽默爽朗、節奏明快的秋昭老師，除了將儒家精神自然融入畫作教學中，也因親和的個性，常謙虛自嘲，帶給大家歡笑；常誇讚他人，展現觀功念恩，因此許多代人著想等精采人生成長學坊特有的理念課程，就在輕鬆氛圍中呈現。

秋昭老師「自然融入」的功力，不只心靈層面的教學，連認識有機等慈心內容也毫無切割、斷層感。「有健康才有的人生……」就這麼一句話，學員自自然然的開始觀賞「有機菜的身分證」影片，且專注態度不亞於專業課程的學習呢！甚至還有人親身來個實作分享，頓時「酵素清潔劑」妙用話題，又炒熱了整間教室。

國畫花鳥班，風雅中的一種生活態度——實踐更快樂的生活。

# 一畫一世界

文 / 李禾

七十多歲的公婆相繼中風，我義無反顧扛起照護的責任。然而當腦栓性中風的公公伴隨失智後，照護就不再單純——公公出現了精神病狀中的被害妄想、被偷妄想……所以只好請外傭接手照護。

但事情並未就此畫下句點，因為關注父母遺產的小姑，對失智父親訴苦的內容非常在意。「阿妮(外傭)打我」、「阿娟(媳婦)偷了我的錢」……都成了戰火延燒的點點星火，即便沒和公婆住在一塊，我還是得聽到小姑聯合婆婆、小叔，對我所有的尖酸粗鄙、不堪入耳的批評責罵。

那些苛薄至極的話語，字字刺痛我心。我好不甘願，為何我為婆家做了這麼多，竟落得毫無尊嚴！為何我沒有做的事，他們為了遂其所願，要這樣扭曲我！哀怨不平的奔騰思緒，讓自己白天揪心垂淚、夜晚輾轉難眠。看著我日漸憔悴，向來孝順沈默的外子，除了勸我忍耐，也束手無策。

依然是個睜眼心悸、翻來覆去的未眠夜，我突然想到了白天國畫花鳥課羅秋昭老師的優雅從容、氣定神閒，這是心亂如麻的我何等想要契及的心境！於是，我起身作畫……

夜半時分，我靜靜的準備水墨毛筆，鋪上層層宣紙，端坐凝神構圖，思惟老師教授的口訣：「一筆定江山、二筆交鳳眼、三筆破鳳眼……」專注於作畫的我，心情漸漸平穩，慢慢走進了花鳥世界的意境中，忘卻痛徹心扉的紛紛擾擾，霎時熱惱化做清涼。

開朗樂觀的國畫老師，常將書畫運作的鋪陳與做人處世的道理相融，所以，我很自然的跟她分享眼前的困境。老師好言寬慰、叮嚀身體優先，讓我面對痛苦時，有了取捨依靠。國畫班的同學常在我透不過氣時，溫馨陪伴、同理傾聽、給予各種建議和安慰，讓我感受到比家人更親的情誼。

集體成果發表展、穿著自己畫作的衣服……這些有形的成就令人喜悅，但賦予心靈善美的成就更令我感動——感慨在家庭中被糟蹋，感恩在這裡找到家的感覺；讓在壓力鍋下的我，情緒有個出口，雖然事情依然沒有解決，但我有走下去的力量！



# 親子共繪 跳tone也美

文 / 花媽

社區的媽咪們多才多藝又好學，透過彼此交流長才、連袂上才藝班，我也有了十八般武藝：插花、烘焙、烹飪、串珠、布盒子、讀書會、畫國畫……當初學國畫只是為了陶冶性情，沒想到講師富含哲理的教學內容，我在潛移默化下，竟幫助自己走出了生命的幽谷。

**幽谷，來自孩子上學的這條路。**

我有三個孩子，老大從小成績優異，卻念了三個大學，一個興趣不合、一個被二一；慶幸的是，喜愛學習的她自願負笈日本深造。老二成績亮眼卻拒學(症)，國三畢業後就在家自學，長期考驗我的包容力；慶幸的是，他自己想辦法通過高中學力鑑定，並考上大學。老三成績平平，但乖乖上學；相形之下，他讓我覺得好慶幸。

**苦盡甘來，我還以為從此慶幸。**

不料，去年九月起，三個孩子的在校問題紛沓而來。先是老二，仍然無法適應學校生活，新學年再度上演休學記。接著，老老實實讀到高三的老三，學測百日前壓力過大硬是不再到校。我驚愕之餘，老大再拋出最後一根稻草——從日本來電表示不讀了！

**風雨後的青天霹靂，更煎熬。**

我幾乎崩潰，卻勉力撐持，理智的

關顧先生的心，隨順老二的抉擇，飛到日本接回女兒，好言勸發不為所動的老三……但感受一點都騙不了人，我天天食不下嚥、難以成眠。直到有天打開冰箱，赫見它空空如也，才驚覺自己失去動力的生命，也變得空空洞洞！

**「快樂就是藝術！」國畫講師話語，轟地敲進我心。**

渴求快樂的我開始搜尋講師饒富心靈層次的字字珠璣：「鏡開人壽(心鏡一開，人快樂就長壽了——羅老師訪攝影大師郎靜山時獲贈的佳句)」，原來是我沒打開心鏡，只膠著自心的苦樂，沒體會孩子的憂懼。霎時，我看到孩子們品行良好，雖不適應體制，卻樂於學習！

我策勵自己站穩腳跟，面對紛擾試煉，助緣隨之而來：國畫班有位教師退休的同學，親至校園與老師互動後，老三很快回校上課，目前等著當大學新鮮人；接著，讀書會好友推薦老二就職；老大不久也投入職場發揮所長。

「不容荊棘不成蘭，外道天魔冷眼看，門徑有芳還有穢，始知佛法浩漫漫。」講師指導畫蘭的啟思，助我跨越艱難，找回快樂。不同的，以前的快樂，難掩亮麗；現在的快樂，充滿謙卑。







# 東方 不敗

文 / 王雅賢

繞了地球一大圈後，最後最珍惜的，是回到台灣的日子。

家鄉有著輕鬆的氣氛，一想到，整個人都放鬆下來。想著早市的豆漿、鄉間小鎮別別風土民情、和善的人群，即使散步在很平常的街道也令我開心，臉上的笑容一直一直微微的張開著。

這就是家鄉的味道，這種感覺像是小孩子回到媽媽的懷抱，暖暖的，甜甜的。

\*\*\*

就要回到心靈的故鄉了。

在機場候機時，大部份時間不是為自己shopping，卻是找著給二哥小姪兒們的禮物，想像著他們會喜愛的表情。

在飛機上規劃著台灣度假的細節，是否該去溫泉旅館？要去那個餐廳，讓家人可以開心聚餐？很神奇的是，心裡的声音告訴我：「去寄住大哥家一晚吧！很久沒去大哥家了，即使一晚的拜訪，他應該會很開心。」「就在老姐家吃飯吧！這樣全家可以談得很盡興，又能嘗到家庭菜，多好啊！」

原來最自然、最簡單、最單純的心，不需要很多外在包裝就可以很快樂。鮮美味道或多采景色有時會佔住感官，但這些最後仍比不上真誠的互動，比不上珍惜的人事物，比不上媽媽為半年、一年歸來的愛子準備的菜色，比不上我對家鄉的愛。

\*\*\*

很感恩孕育我長大的世界，不論在家庭或在社會層次，有著如此多及滿滿的愛。這個看起來小小的世界，教會我很多重要的事。

但特別的是，台灣的德育教育、群育教育、家庭教育、為人著想的待人處世方式、溫文儒雅、敬老尊賢、惜福惜勞、虛心學習等等，這些優質特質是我繞過很多國家之後，深深感受到的珍貴之處。

很意外的發現，這些特質並不是在先進或雄厚的國家中容易找到的。當然他國的文化及技術有其殊勝之處，但是就人的品性，台灣真的是一個很好的搖籃。（或可說是一個典範？）一代一代傳承著儒家及孔孟思想，不求果相，並默默在教育界堅持守護著下一代，堅持在時代潮流中將德育往下扎根。

好的人品自然的可以為身旁的萬物有情及環境付出，好的人品自然的可以正面自若處理各種挑戰，而不是替世界或周圍帶來問題。把人照顧好一切都祥和，所以，我以身為台灣人為榮，隨喜讚歎在教育界默默付出的所有大德。

\*\*\*

台灣還有一個非常珍貴的地方，那就是這個環境孕育著種種學習佛法的善緣，讓很多人有機會學習到佛法。

佛法的深度更在儒家教育之上，從點線面方式掌握重點及細膩，透由精進聞思修，把握正確的每一步驟、每一個因，並不斷藉境練心。

佛法的引導把人生的格局放大了。以前的我從不知道自己的生命強度，是能為很多人很多人努力的，並不只是一首單曲。並且所有曲線有不可預期的變化，所以共舞的曲線也很繽紛，有時是柔軟，有時是剛強，所有的曲線像是鋪陳生命的河流，這條條黃金光明的河流終朝向圓滿菩提之道。

隻身在海外僅是微不足道的遊子，微微帶著些許的不安感，努力在融入不同的世界。但也就是在這樣的學習過程中，教會我更加珍惜東方的緣起，更加感恩有佛法學習的美好，更加感恩佛菩薩給予我的珍貴人生。

勉勵自己要屹立不搖、亮起這座人生燈塔，把家鄉的愛、佛菩薩的愛散播出去。（作者旅居瑞士）





# 他們這樣學論語

文 / 石溪

《論語》是我的案頭書，不時翻看。內心最欣羨的是孔門師弟之間的交融，不同的人來問相同的問題，孔子總能因材施教，對孔夫子的智慧，心嚮往之。和友人談話間，不時會「掉書袋」，賣弄一下自己和孔夫子的關係，孰知——有天猛然發現，自己根本是《論語》的門外漢……

友人大力推薦我一定要看《大國崛起》系列影集，那天，看到日本明治維新那一集，內心百感交集——日本，一個蕞爾小國，在西方船堅炮利的脅迫下，選擇從鎖國走向開放，順利成為現代化國家。

而日本走向現代化的過程中，有一個人最讓我注意——澀澤榮一，以一部《論語》奠定日本近代的經營思想、經濟興起的精神基礎。他曾任明治政府的財政大臣，直接參與新政府的貨幣制度改革、廢藩置縣、發行公債……幾乎所有重大政策的醞釀和制定。一生創辦五百多家企業，被稱為「日本的現代企業之父」，從投身實業的那一天起，他就把《論語》當作自己的行動指南，到處演講，號召日本人做一手拿《論語》，一手拿算盤的企業家，最有名的著作就是《論語與算盤》。

澀澤榮一提出了「士魂商才」的概念，主張一個商人既要有「士」的操守、道德和理想，又要有「商」的才幹與務實。所謂「商才」，應以道德為根基，離開道德的商才，即不道德、欺瞞、浮華、輕佻，絕不是真正的商才。但如果偏於「士魂」而沒有「商才」，經濟上也會招致自滅。

為了深入了解澀澤榮一的行誼，研讀一些資料，愈看愈汗顏……澀澤榮一重新闡釋了東方儒家思想，使日本從傳統道德倫理中，找到了與西方近代功利主義價值觀念的結合點，從而奠定日本經濟倫理的基礎。

手中正好有一本去年買的书——《向孔子學領導》，作者是被譽為「台灣自動化之父」石滋宜先生。石先生自承，過去受「五四」影

響，對《論語》只有負面印象。六十九歲時，看到日本經團連會長奧田碩（也是豐田汽車公司前社長）的一篇文章，表示日本在二十一世紀需要偉大的領導者，而領導者教育，育成的第一課，就是學好《論語》。

在好奇心的驅使下，石先生才與孔子進行第一次深入接觸。之後，大量購買《論語》的相關釋義著作，坦言——我們對這位中國最偉大的老師有極大的誤解，他的思想反而直接影響了鄰近的日本。

石滋宜先生認為《論語》不僅講述為人處世的修身之道，更是管理智慧的結晶。例如，《向孔子學領導》其中一個章節，提到孔子說，君子要有九個思考角度……子曰：「君子有九思：視思明、聽思聰、色思溫、貌思恭、言思忠、事思敬、疑思問、忿思難、見得思義。」

如果我們照著孔子的話去做，就能成為更有智慧的人。石先生說：「二千五百年前，孔子就要我們動腦思考，而不是用腦記憶。我們尊稱孔子為至聖先師，卻將他的教誨完全束之腦後，錯誤的把大腦當成記憶體，而不是思考程式。」

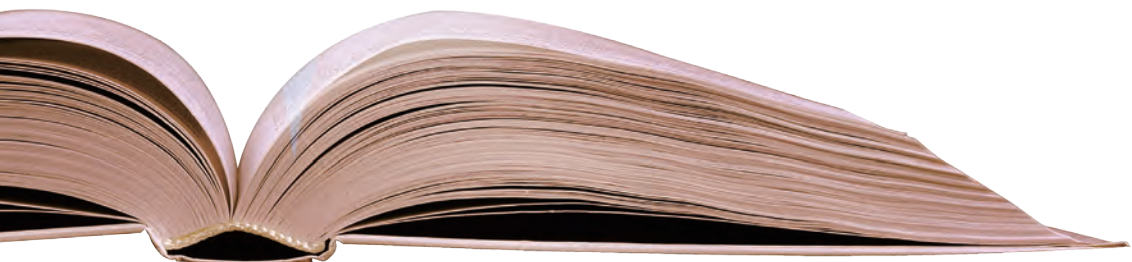
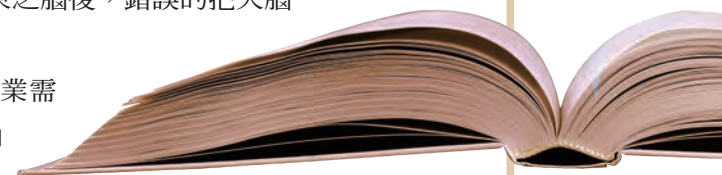
石先生說，想在待人處世圓融，成為企業需要的優秀人才，就必須把孔子的「君子九思」變成程式，裝在我們的腦中。

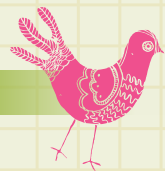
反省自己，就是沒有好好參透孔子的教育內涵，背「君子有九思」，僅記住標準答案。很多人視《論語》為八股，過時了、用不上。其實，不是用不上，是不會用！背「君子有九思」——記住，深植於腦中，並刻意練習，一旦遇到事情，就能習慣性的經過大腦思考後，再做判斷或採取行動。

企業界頂尖頭腦的人，奉《論語》為金科玉律。餐飲業龍頭，王品集團董事長戴勝益說：「王品能夠有今天小小的成就，全部是因為《論語》中孔子所講的話。我們公司所有的規章、制度、法條，全部來自《論語》！」

二〇一二年三月，「王品集團」正式掛牌上市，戴勝益別出心裁送給證交所一本放在餐盤裡的《論語》做為禮物。王品的入股分紅制度，保障基層員工年終獎金至少三個半月起跳，店長及經理更上看十五個月！戴勝益說，這樣的分紅制度源於孔子所說的：「願車、馬、衣、裘與朋友共，敝之而無憾。」

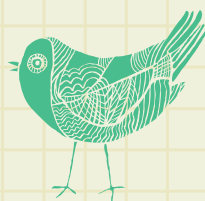
原來這些人是這樣學《論語》的！不是純粹解釋經典，而是以體悟實踐的角度來印證孔子的思想。燈下翻開論語，這次心情很不一樣。





## 陪他說話

文 / 陳伯榮



晚上去一對緬甸外籍配偶經營的店吃沙茶河粉。不久來了一位男客人，他坐下來後就一直跟兩個老闆娘閒聊，不過他的台灣國語腔，讓兩個老闆娘聽得霧煞煞，只是他應該是老客人，老闆娘也就一直有一搭沒一搭的呼應著。

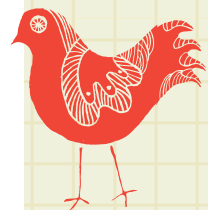
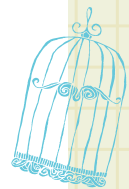
後來談到工作，這位大哥似乎感觸良多，說話越發大聲，接著轉過來看了我一眼。我禮貌性的對他笑一笑，沒想到他開始對著我不停的說著他自己的事：家裡被都（市）更（新），大家覺得他賺到了，可是他擔心以後要付高額管理費；工作上被一個大財團裁員，雖然自己擁有三張證照，但只能先窩在某家公司，不然五十歲的人也沒公司肯要了……

我沒有接太多話，只是靜靜看著他的臉、聽著他滔滔宣洩似乎是內心積累了很久的話，然後繼續吃著我已冷掉的河粉。等到要結帳時，這個身材魁梧的大男人竟然用很溫柔的語氣跟我說：

「謝謝你給我溫暖，你不會像其他人一直低頭吃東西。」兩個老闆娘竟也跟我說：「謝謝你陪他說話。」

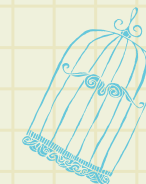
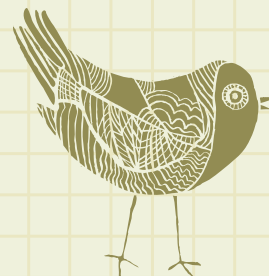
當下我不知要怎樣回應，覺得眼眶有點濕，只能回以微笑。感覺有點點辛酸，這個世界變化太快，人與人間的距離越來越遠，縱使是情侶一起吃飯，也可能各自低頭盯著手機。

吃飯時跟身邊的陌生人稍稍閒聊，這在三十年前本不是太特別的事，沒想到現在竟然會讓人感到溫暖，真不知該感到高興，還是悲哀……



## 不只收租

文 / 木捷



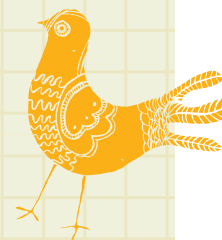
小時候，父親常帶著我和弟弟一同返鄉探望祖母，順便收田租。小孩子不懂大人的事物，但知道多是佃農拿著土雞腿送地主，以表謝意。趁著大人辦事情，我們便溜到田間玩耍，盡情玩樂的證據，就是那身泥濘不堪的衣服，早就忘了出門前被母親打扮得又美又帥。

收田租向來都是家中男人的事情，今年例外，在外地工作的弟弟尚未回國，年事已高的父親便派大姐和我回鄉下，處理土地事宜並順便收田租。土地事宜，只要原原本本的向父親做簡報即可，至於向記憶模糊或是未曾謀面的佃農收田租，卻考驗著我們一一是要對父親「使命必達」？還是對佃農「感恩回饋」？

我和大姐商量，生活安樂的父親什麼都不缺，臉上卻少有笑容，做子女的要如何舒緩老父嚴肅的面容？完成收租任務可對父親有所交代，卻不盡然會增加他的笑容；若代表父親感恩農友替他照顧這塊土地，卻可以增加他的福德。所以，我們很有默契的決定，今日先不收田租，代父親買了水果禮盒一一送到佃農的家裡。

寒暄中，我們代父親感謝農友多年來的辛勞，願意繼續耕種這塊土地，讓它生生不息。農友靦腆的接過禮盒，表情從不可置信到堆滿笑意；我們一份主動的小小的關懷，溫暖了對方的心。回程，農友一路相送，直到我們喊停：「不要再送別了。」

原來讓別人快樂是這麼簡單的事，也是子女回報父恩的方式之一吧！這晚，父親眉宇間的皺摺漸漸被撫平了，映襯著柔和的光芒。



# 圓夢，有你有我

文 / 黃若萍

主辦單位大力推薦一個熱身活動，負責帶動氣氛的我，其實想用自己最拿手、最有把握的遊戲……不過，想到可以多學一個教學方式，就姑且採用吧。

這個「共創和合團隊」的課程有上百學員參與，熱身遊戲的玩法是將他們分成十組，每組各給一張A4的紙，透由團隊合作將紙撕成一個圓圈，撕成功的隊伍上台比紙圈內可容納的人數。不管較勁幾輪，每輪都在已撕成的圓圈上持續撕，以加大圓周。

在不可能中發現可能，特別能夠引人入勝，遊戲也不例外。一開始學員撕得聚精會神，沒多久就因為做不成功紛紛歇手，只剩三組繼續奮戰。我正擔心這麼快就要冷場了？驚見其中一組內有位數學老師振筆寫算式，組員們緊跟著這一線希望，照著算式小心翼翼的撕。其他歇了手、幾乎快洩氣的學員，起了好奇心，湊上前睜大眼睛仔細。

當其中一組撕斷紙被淘汰後，另外兩組要再進行更艱鉅的挑戰——努力用這張已被撕成圓圈的紙，撕出更細更大圈的圓，不久其中一組也因為撕斷下台了。

最後只剩數學老師那一組了。只見老師追循算式找方法，組員執起幾個邊角，埋首小心翼翼的撕；他們的齊心合力吸引其他組員的目光。許久，終於攤開一個超大的圓。

獲勝隊伍就是他們了嗎？我告訴大家：「遊戲還沒結束，

一張紙，  
看見別人，  
發現自己。

要由進入圈裡人數的多寡定勝負。」碩果僅存的這組組長聽我這麼說，再看看偌大的圓，居然走向台前，對著台下所有學員深深一鞠躬：「請大家加入我們！」他謙卑有禮的態度令人動容。

台下落敗的學員，感受到誠摯的邀約，紛紛走進紙圈內。我也高聲呼喚：「讓我們一起圓滿一個屬於我們共有的夢，讓我們來破紀錄吧！」結果包括講師在內，幾乎所有的人都站了進來，一個個被羽絨衣包覆的成員努力挨擠著，想容納更多的人，圈裡的熱情驅走了嚴冬寒意。

此時，看不到失敗者，成功的果實人人同時擁有！

整個過程像在一個大型研討班裡，由數學老師用心帶領成員解答，濃郁的研究氛圍消弭找不到答案的挫敗感；成功解答撕成了大圓，又虛懷若谷邀請大家共享，而且，不想漏掉任何一個人。

差點被我棄之不用的、一張紙的遊戲，竟讓我見證了傳奇——逾百位素未謀面的人，在短短四十分鐘內，一起探尋到成功的契機、激發教學相長潛能、共享成功甜美果實……

還好我放下自己、配合整體，才有機會一起共創和合團隊。



# 一張A4打開自己

文 / 陳淑娥

學習，可以開拓格局，但得先擺脫窠臼。一場講座中，握住主持棒的我邀大家玩「紙」，那是以前帶小學生的團康遊戲——把一張A4紙，撕成一個套住三十二人的圓圈。

聽完我簡單的說明、不簡單的訴求後，現場學員們反應不一。有的想都不想，就把紙揉到一邊去；有的東張西望，想看看別人怎麼做；有的直接撕了起來，但側著身子不給別人看；有的二話不說，立刻Google；有的努力想方設法解題……

時間到！最後只有一位順利完成，將一張A4紙拉成好長好長一個圈。我請他站到台前分享，頓時成為目光焦點的他羞怯怯的說：「不是我厲害，是之前玩過了啦。」

如今證實一張A4可以變成圈住三十二人的大圓，但有誰一開始就有把握辦得到？有人立馬放棄、索性不做：「我覺得根本不可能！」願意參與的也各展神通：「看別人怎麼做，比自己想要快。」「找電腦問答案，好像已經成了我的反射動作。」

說著說著，學員們不經意看見了自己的相狀——不愛思惟、不習慣和別人合作。見機不可失，我引導大家認識這些就是「慣性」，也正是阻礙自己成長的小圈圈。

一個簡單的團康遊戲，提高了學員學習力——發現自己，擺脫窠臼，也讓接下來的心靈饗宴順勢登場。



他又會讀書  
又會玩

他好熱心喔

他好有才華

謝謝大家的稱讚~  
我們都是「君子」，個性熱心助人，對於人生，有明確的志向，喜歡讀書是因為可以懂得道理，愛玩是覺得人生有無限的可能，學才藝可以豐富生活，別羨慕我們~你也可以和我們一樣當個謙謙君子。

花7days來學習  
讓你受用一輩子

2015 7days  
君子夏令營

當君子並不難只要用對方法

子曰：志於道，據於德，依於仁，游於藝。  
簡單的說：要懂得道理，培養德行，廣結善緣，多才多藝，這就是精彩人生。  
所以「君子7days」就是要把當君子的方法傳授給你，  
無論是男生還是女生都可以來豐富你的生命

day1 君子與我

day2 志於道

day3 據於德

day4 依於仁

day5 游於藝

day6 君子v.s.小人

day7 我是君子

報名方式：詳情請上福智文教基金會官網

財團法人福智文教基金會  
www.edu.blisswisdom.org



# 伴著白雲豆bike

——第一屆雲林有機毛豆嘉年華

圖 / 慈心基金會

陽光燦燦五月天，在雲林古坑鄉二二八紀念公園，第一屆「雲林有機毛豆嘉年華」熱鬧登場，參與的民眾徜徉在濃蔭合抱的綠色隧道旁的草地上，聽音樂、逛市集、學料理、品美食……輕鬆了解有機的純淨美好。

1  
2  
3

- 1 「豆bike」排排站，整裝待發。
- 2 樂團熱情高歌，唱熱嘉年華氣氛。
- 3 吉祥物「有機毛豆小英雄」，大受小朋友歡迎。
- 4 一群人騎上「豆bike」，伴著白雲奔向古坑慈心農場。

由慈心基金會主辦，農糧署、雲林縣政府指導，里仁公司贊助的有機毛豆嘉年華，活動多元有趣，有麻園有機農場的農夫市集、綠串珠計畫內的社區展示、可吃可DIY的毛豆美食、闡述綠色保育理念的布袋戲等近三十個攤位，在在讓大家感受到從採收到品嚐、從產量到餐桌的距離不是那麼遙遠。

親至毛豆的故鄉，當然不能錯過欣賞毛豆在田間的原始風情，主辦單位為此貼心安排了「騎車看田去」行程。一群人騎上「豆bike」，伴著白雲奔向古坑慈心農場巡禮的沿途，遠眺二十一公頃、伸展枝條等待採收的有機毛豆田。

熱鬧繽紛的嘉年華終會落幕，但參與的農友與義工仍會相續當初投入有機的盛情，現在就來一塊走讀他們的心路。



## 黃金廊道 添新綠

文 / 子蘭

種毛豆可以舒緩地層下陷速度，進而搶救沉陷中的高鐵！身處全台地層下陷較為嚴重區域的雲林縣，土庫「大荖有機農場」主人陳慶堂，當仁不讓前進「黃金廊道【註】」種毛豆。

陳慶堂務農近二十年，深知農藥危害的他，著手逐步改善耕作方式，從慣行農法到減農藥再到無毒栽培……然而到了轉作有機栽培時卻裹足不前了，因為他考量到東北季風恐造成鄰田污染，病蟲害，以及產品銷售等種種問題。如今，黃金廊道計畫與為有機找活路的慈心基金會合作，或可吸引更多農友投入栽種，降低鄰田污染機會等，因此他決定以有機栽培營養豐富、栽種用水量僅是種植水稻四分之一的毛豆！

陳慶堂原本是種植花生的高手，他種的花生品質好，很快就銷



慈心基金會輔導農民在黃金廊道種植低耗水的有機毛豆，減緩日益嚴重的地層下陷問題，經過兩年努力，有五位農友願意配合轉作有機毛豆。(陳慶堂在右邊第二位，立牌上的農友正是他。)

售一空。改種毛豆的成績如何呢？他說：「豆科植物除了花生在地下結果，其餘都長在地上。花生長在土裡，爛了也不知道，毛豆長在地上，可以觀察它的生長狀況，病蟲害都看得見，所以種毛豆其實比種花生容易。何況毛豆非常耐旱、省肥又省水，只要採疏叢種植，保持良好通風，就可有效減少病蟲害。」對他而言，不是作物本身的挑戰，而是外在污染環境的克服。

轉作有機毛豆以後，蟲害並沒想像中嚴重，不過他仍做了三次防治：「以前噴農藥要全副武裝，現在噴環保酵素，只要穿短褲就可，不用擔心中毒。從事有機不但利己也利人，最重要的是讓大家都健康，雖然辛苦卻很快樂。」

陳慶堂感恩親友支持：「當我透過臉書宣告自己轉作有機的訊

息時，很多人按『讚』給了我很大的鼓勵。」親友除了按讚給予鼓勵，更期待吃到他種的有機毛豆。自許為有機勇士的陳慶堂說：「踏入有機領域，我感到很驕傲，如果早一點轉作，歡喜指數會更高。」

### 什麼是「黃金廊道」？

臺灣高鐵像一條長長的巨龍縱貫西部平原，穿梭過富饒、卻隱含地層下陷危機的彰化與雲林。為降低超抽地下水速度，搶救沉陷中的高鐵，行政院農委會特別鎖定這段高鐵沿線左右各一點五公里範圍內的農業用地，推出「黃金廊道農業新方案暨行動計畫」——以新技術和高經濟作物出發，努力發展低耗水農業。

種有機毛豆，不但翻轉了自己的生命，還能協助舒緩家園地層下陷速度、搶救沉陷中的高鐵……小小一株毛豆，匯集起來竟有如此不可思議的無量功德，怎能不歡喜！



看見了嗎？橫亙在紅色毛豆採收機後方的，就是便捷的高速鐵路。



搶收的有機毛豆，傾瀉在雲林土庫玄武宮旁的屋簷下；三百義工手摘毛豆，與時間賽跑。

## 大雨過後的毛豆

——三百義工搶進黃金廊道……

文 / 春耕

一首嘉年華外的協奏曲……

「大雨大雨一直下，瓜田開了一朵花，花像喇叭滴滴答答，娃娃見了笑哈哈……」但若這場大雨下在低耗水的毛豆田裡，農夫見了可就苦哈哈了！

五月下旬，就在毛豆採收的前十天，連日大雨，造成「黃金廊道」較低窪的兩個田區泥濘不堪，無法使用機器採收，眼看毛豆已經成熟，農友焦急的心情全寫在臉上——這可是二〇一五年三月種下的第一批有機毛豆，如今該是豐收的季節，竟面臨重大考驗。





有機毛豆的一生，雖然短暫，但貢獻無限。



毛豆摘摘樂，農友與義工彼此獻上感恩。

為了減少農友損失，慈心基金會發動義工幫忙搶救。五月最後的假日，一車車來自中南部、近三百人搶進雲林土庫玄武宮旁的屋簷下——農友緊急搶收的有機毛豆全傾瀉在此——協助農友手摘毛豆。這番壯觀景象，讓當地農民非常訝異：「怎麼會有這麼多義工啊！」

對義工而言，這是很難得的體驗；對農友來說，眼前的困難立即得以紓解。雙方一起承擔有意義的事，互相感恩，多麼動人的畫面！有一位地方人士非常感動的說：「明年我也想加入有機栽培的行列。」

首批轉作的農友陳慶堂，有感而發：「遇到連續大雨是一種考驗，因為慣行做了那麼多年，對大地殘害太久了。但是，一時的困頓並不代表往後就不好做，能度過這次難關，以後一定能面對各種挑戰。」無論毛豆總產值多少，當他看到素昧平生的一群人，無條件的前來相助，一起造善業，內心滿滿感動。

另一位農友王俊添，很感謝慈心基金會發動這麼多義工來幫

忙，他說：「一百分的感恩，基金會有這樣的凝聚力，非常了不起，大家默默的行善，真是修行人。」

共襄盛舉的義工，也是受益良多。來自桃園的義工林鉅山，相信一群人一起做有意義的事，不僅可以護生、護大地，而且義工的支持，可以鼓勵農友堅持下去。尤其，基金會的創辦人——日常老法師說：「要圓滿一件大事，需要一群人。」他深刻體會一群人的力量。

來自台中的義工孫麗鳳覺得，透過手摘毛豆，認識黃金廊道的重要性，並希望透過這群義工，讓還未加入黃金廊道的農友更具信心，遇到困難時，知道會有一群人全力相挺度難關。

原本埋藏在泥濘土裡的毛豆，在眾人同心協力下，現出美麗飽滿的豆莢，兩天下來，搶收約四點七公噸有機毛豆，於是一籃籃利益人們與大地的黃金毛豆，順利送往加工廠，繼續它的旅程……



# 超收的綠金

文 / 夏雲

賴志龍（右圖）來到古坑麻園有機農場已經六年，初到農場，以種植金棗、檸檬等果樹為主的他，今年是第三次種植毛豆。三年前，沒有經驗加上土地肥力不夠，收成不佳。三年後，有了經驗的他，卻對收成有了另番看法。

雲林有機毛豆嘉年華中，「農夫市集」攤位的有機農產品備受青睞。



「今年雨水少，所以毛毛蟲和斜紋夜盜蟲特別多，葉子被吃得坑坑洞洞，光合作用效果不好，眼看毛豆嘉年華就要到了，豆莢卻還不飽滿，急死人了！」賴志龍回憶去年毛豆採收前大雨下個不停，大家擔心大型採收機下得了毛豆田嗎？「沒想到今年氣候反常，整個毛豆的種植過程，雨水少得可憐，其實農友都知道下雨和灌水的效果不一樣，經過雨水的洗滌，毛豆吸收了空氣中的氮，有益於植株的成長，所以毛豆種植過程最怕的是風雨不調順。」他難掩看天吃飯的沉重。

麻園農場有三多：石頭多、鳥多、雜草多。「這裡的鳥不怕人喔！早起的鳥兒不僅有蟲吃，還有毛豆可以吃。」憨厚的賴志龍說得理所當然。毛豆種植後的一週是發芽的關鍵期，當毛豆冒出嫩芽時，早起的鳥兒已經來了，尤其是斑鳩，一個田區只要飛來十幾隻斑鳩，毛豆就被吃得零零落落，所以每天趕鳥是很多農友的工作。

如果斑鳩幫忙疏苗，還可感恩牠們，可是整畦被吃後，感恩心怎麼生得起來？「這些鳥兒可以感受到農友只會嚇牠們，沒有生命危機，所以吃得很安心。吃就吃吧！以平常心看待。」淡定的他自有定見。

麻園農場的毛豆從種植到採收已經有既定的標準作業流程，農友只要做淹水和雜草管理，「這就是集團栽培的好處。我最感恩的是共同在這裡耕種的一群人，就像一家人互相鼓勵與切磋，互相提醒與學習，大家的生命也因而提升了。」這些收穫早已超越了「綠金毛豆」的重量！



認同有機，劉寶華積極走遍雲林各鄉鎮，推動「綠串珠」計畫。



## 綠串珠璀璨有機光

文 / 知意

「百聞不如一見」，這句話用在慈心志工劉寶華的身上，再恰當不過了，只不過他見到的是驚駭——親眼目睹農民噴灑的農藥，霧濛濛的遮蔽了半邊天。這是將「有機」只停留於概念的他，在參與「綠串珠」計畫【註】、走遍雲林各鄉鎮時的意外收穫。

走訪農村社區的劉寶華被震驚到的不只這一幕，他還從農友那得知：「有人昨天才噴藥，今天就採收上市了。」原來是想趕在菜價暴漲時賣個好價錢，根本顧不得農藥強力附著下對消費者的傷害。他說：「噴這麼多農藥，實在很恐怖！更可怕的是，消費者到底是真不知，還是假不知？」回想過往的自己，是屬於「假不知」的類型，看到价格便宜、外觀美麗的蔬果，還買得好高興。當他了解背後的真相，更肯定有機農產品的價值。

為了大眾健康與自然生態環境，劉寶華推廣有機農業的腳步更加堅定了。他積極走訪核心社區，舉辦有機技術講習及有機農場實地觀摩，同時也透過參與有機示範田區操作、堆肥競賽、在地銷售平台的建置，提升農民的有機智能，播下永續農業發展的種子。

他也很感恩加入的農友，能為了家人、消費者與土地，接受基金會輔導，勇敢走向利人利己的有機領域。

看到鳥兒在有機芋頭田內嬉戲覓食、充滿盎然生機的畫面，劉寶華彷彿看到一個又一個的有機生態社區，恰如一顆顆珍貴的綠寶石，逐漸閃耀光芒。



**綠串珠，  
不只名字很好聽：**

它是雲林縣政府與慈心基金會攜手打造的一個計畫，全名叫做「雲林縣樂活天堂綠串珠——有機農業輔導陪伴實驗基地」。綠串珠計畫是從縣內四十四個社區評選出十五個具潛力社區後，再抉擇出五個核心社區做深化輔導，期盼逐步串起更多社區，發展低碳樂活、永續有機的生態村。



陳湧洲賦予布袋戲偶新使命。



## 布袋戲說綠保

文 / 見日

「腳踏實地、頭戴斗笠，手拿鋤頭、認真扒呀！」襯著拉長的尾音、伴著輕快的農村曲，久違的可愛戲偶登場了……戲台下的鄉親們，頓時重返布袋戲相伴的童年時光——這是雲林有機毛豆嘉年華活動的一環。

近年來，布袋戲僅在酬神、廟會等較大的節慶演出，卻依舊是吸睛的地方特色，因此嘉年華主辦單位構思，以親民的布袋戲演出「田裡有腳印」故事，輕鬆傳遞綠保概念。在地慈心義工陳湧洲從小愛看布袋戲，即使已入花甲之年，說起布袋戲來仍童心未泯，但如何讓其他義工也能與布袋戲心心相印，卻是另一課題。

承擔布袋戲團團長的陳湧洲，雖然不用上台操偶，但是行政工作相當吃重，為了關顧義工的學習，並讓大家了解護生的意義，好演起來比較有感覺，住在斗南的他，親自往返虎尾、斗六、斗南之間，為義工敘說綠保概念。



戲台上熱鬧繽紛(左圖)，戲台後眾人一心(右圖)。

此外，一旦遇到義工臨時請假，唱作具佳的陳湧洲立即補位，他發現不同的角色，各具不同的聲調、走步、技巧等，沒有想像中容易：「真是看人挑擔不吃力，自己挑擔步步歇。」

戲偶沒有表情變化，完全藉由肢體動作及操偶者的音調，來表達劇中人物的情感，難度很高，團隊特別邀請專家洪一郎老師教導義工操偶。另外，在協助尋找合適的戲台與戲偶過程中，陳湧洲也費了一番工夫，然而如何搬運好不容易借來的戲台呢？熟悉汽車駕駛的陳湧洲，特別花時間練習三點五噸小貨車的駕駛，才克服困難。

往返多次搬運相當吃力，疲累的他都能忍受，只因背後有一股力量支撐著。原來，陳湧洲出身農家，父親採自然農耕，兒時的田間處處可見青蛙、蚯蚓，生態十分豐富，根本不用保育。自從農藥問世，農地便出現許多小動物屍體，美景不再。直至學習慈心理念，才真正了解農藥的害處，而今藉由布袋戲傳遞有益人類及大地的綠保概念，他說：「這麼有意義的事，再累也要做！」

布袋戲的每一個環節如同闖關，每一關都挑戰著義工團隊。對於當天順利演出，陳湧洲特別感恩指導老師，以及承辦過程中所有提供支援的朋友、一起努力承擔的義工夥伴，共同跨越難關。

相較於過去坐在台下欣賞布袋戲，現在更有滋味了。

# 毛豆與毛蟲

文 / 張喬涵



**子葉出土期：**經過四、五天，我們用心種的毛豆終於發芽了，我好高興！我覺得子葉好可愛，我一定要好好照顧它們。

這是第二次施肥——我們施的是「有夠肥七號」，施完肥還要澆水。施肥時難免會覺得很臭，但想到毛豆長大了可以供養師長、父母，就忍著臭，耐心的施肥。

**花芽分化期：**毛豆已經長得這麼大了，心裡真有說不出的高興，我送祝福給它們，希望它們快快長大。

除草、施肥、澆水時都會覺得很累，但看到它們長大了，就覺得很有成就感。也感受到爸媽照顧我的點點滴滴，希望我能將父母關愛我的那份心跟毛豆分享，希望毛豆可以平安快樂的長大。

**開花結莢期：**毛茸茸的枝幹上都開出了小白花，看起來美極了！希望我的心可以像小白花一樣潔白，懂得幫助別人。

農地裡有各式各樣的蟲蟲，有大的、小的、可愛的、漂亮的、顏色好看的……所以我們的農地真的非常漂亮。

毛毛蟲很喜歡爬在我們種的毛豆葉上，牠們身上的顏色有白色、橘色、黑色……很漂亮，我猜牠們會想說：「謝謝你們種那麼好的毛豆給我散步。」

**莢果充實期：**現在毛豆已經進入最後一個階段了！明天我們要去採收，YA！

它們會對我說什麼？「大家好！我是毛豆，感恩您打從小時候就一直照顧我，用心的幫我澆水、拔草、施肥。現在我已經長大了，希望你們吃得快樂。」

我喜歡毛豆，也喜歡吃毛豆！

（作者現為福智小學五年級學生，本文是節錄她在四年級習勞課、種植毛豆時的農耕日記。）

# 心光閃閃

慈心基金會於每年寒假舉辦的「大專生有機農業研習營」（簡稱有機營），至二〇一五年已邁入第八屆。許多年輕人參與後找到生命的方向，更加愛護大地、關愛自然，並希望盡一己之力支持有機農業。

這批有機農業生力軍，以感恩心組成義工團隊，自喻「心光大道」的心光夥伴（暱稱「心光班」），以五心級的關懷，從物質到心靈，陪同新學員一起邁向有機農業之路。

以下是他們營隊後續學習的分享：

有機營，大專生歡呼收割。



## 生態餐續攤

文 / 尹存民

大四時，修了一門通識課——校園綠色廚房，有三分之一時間在農田，學習初步的種植和採收，其他則由合作農友協助照顧，三分之一在教室上理論課程，三分之一在廚房。為了這堂課，我們成立綠色實驗餐廳，竟因此展開前所未有的學習。

要張羅綠色實驗餐廳，很多事情都必須從頭學習，例如，赴市場採買或直接和小農合作，用便宜的價格買農友淘汰的菜或是次級品。有農友覺得一些菜已經沒有價值，要送給我們，老師說：「要有公平交易的精神，體會農民的辛苦。」所以堅持給合理的價錢，甚至會加一些錢，讓他們的辛苦有代價。

我負責星期五的「生態晚餐」，客人是學校的貴賓或老師，以及少部分學生。上菜時，我會適時說明食材來源：



「今天的紅蘿蔔比較小，是學生自己種的……」透過校園綠色廚房，希望大家友善環境、健康自己，並促進校園師生情誼與良性互動。

大學生多是外食族，我覺得外食很油、很鹹、很不健康，經過之前的學習，便常常自己下廚。畢業後教授邀請我去某家餐廳，負責整個烤台的工作。

雖然我沒有餐飲背景，但我有目標、有方法、有熱忱，且勇於實踐夢想——將來能開二十五家健康平價的披薩店，讓大家都可吃到好餐點；另開一家較精緻高級的披薩店來實踐自己的理想；如果有能力站穩之後，期望在每所大學旁開有機蔬食餐廳，回饋社會，溫暖社會，幫助更多人。



## 就是不放棄

文 / 潘佳辰

「農夫的職責是撫平人類對大地造成的傷害。」第一次參加農業營，看到大木屋牆壁上日常老法師的這句話，振奮了當時迷茫於未來出路的我——原來農學院的學生有這麼大的社會責任——我找到可以努力的方向。

營隊結束後，我回到學校參加了福智青年社以及中區田心社，持續在慈心這塊領域學習。我們探訪坪林種茶的六十多歲老婆婆，只見她輕鬆揹起一袋袋三十公斤的肥料，爬上五十度坡的田裡施肥，反觀我們幾個年輕人，揹起不久就放了下來。施肥，課堂上輕輕帶過，但原來這些肥料不會平白無故飛到田裡……這樣的領悟令我驚訝許久。我們也探訪官田種植有機菱角的農友，他們的生活很辛苦，但仍然堅持做有機，我深深讚歎農友們寧願忍受不方便，也

要做對的事情。

有一次，各地福青聚會，大家談到自己的夢想。身為農學院學生的我，發願要推展慈心事業。服完兵役，我到台南農業改良場工作，工作內容是服務農友及研究工作。當我做研究覺得很累時，會想換農友服務，一段時間，又覺疲累想換研究工作，這樣的心態一直循環著，導致身心疲累。

為什麼這種狀況不斷出現？我看見自己眼高手低的習氣。這時老法師的期許、當時振奮的心力便躍然胸懷。此外，心光班這一群人，雖然一年一聚，但很快就熟絡起來，彼此關懷近況；看到別人進步，我便策勵自己效學。因此，每每想要放棄的時候，就會想起這群夥伴及對老法師的誓言——就會告訴自己要撐下去。



市集上，李念宜認真談理念。



果園裡，枝繁葉茂金柑美。



風雨中，農委會關注發展。

## 蘭陽金柑搶鮮嘗

——李念宜產業改造 翻轉人生

文 / 陸樓 · 圖 / 李念宜



橙黃飽滿、酸甜生津、餘韻不絕的蘭陽金柑，在台北也可以品嚐得很在地——蘭陽金柑生產合作社進駐「田裡有腳印市集」（二〇一五年，每週六在國立台灣博物館南門園區登場），拓印屬於他們的足跡，也分享如黃金光芒下的特有滋味。

### 扭轉，看見產業曙光

提到金柑，多直接聯想到做成蜜餞、果醋或果茶等的加工品，但這回逛市集的我，品嚐到的可是「生鮮」的喔！看到我吃得讚不絕口，合作社顧問李念宜先生娓娓道出，他熱心回饋家鄉讓金柑產業重生的同時，也牽動自己翻轉生命的動人故事。

今年七十四歲的李念宜，一九六六年自中興大學農經所畢業後，就投入青果運銷合作社工作直到退休。即便已在業界服務了三十六年，對台灣農業念茲在茲的他，退休後仍然選擇運用專業知識，繼續在這塊園地耕耘：「因為不甘願看到台灣農業從興盛走向衰微。」

他回顧台灣農業的興盛時期，香蕉是重要外銷水果，外匯收入占台灣經

濟的八分之一，「當年興建國父紀念館的經費，四分之一是以香蕉捐籌措。」締造台灣香蕉王國地位。此外，盛產金柑的宜蘭，在濱海公路開通帶動觀光人潮，及取得外商製作技術與外銷市場，金棗(泛指各種「長實金柑」的蜜餞)成了極夯伴手禮，一甲地的年收益曾高達一百五十萬元，遠遠超越其他農產品。然而，工商業起飛，農業受到衝擊，金柑甚至以一公斤十元的賤價賣給加工廠商，頓時農民及農會都覺得金柑是個沒有明天的產業。

退休後，他開始研閱各類相關書籍，發現農業的衰退除了工商業發展，還有諸多原因，例如，農作沒有適地適種、農業規模小、國際競爭力低、工資提高……他恍然大悟：遭受衝擊不等於必然衰頹。有了這番領悟，他相信小農



鮮食受歡迎，讓蘭陽金柑再度綻放光芒。

也可以是台灣農業發展的動力。宿命似乎要懸「念宜」蘭這塊土地的他，退休後決志扭轉故鄉產業——從最具宜蘭特色的金柑開始。

### 翻轉，金柑再耀光芒

不只是加工原料，金柑還可鮮食，且是少數可連皮吃的柑桔類水果，它的果皮含維他命C與類黃酮化合物等。但要開發鮮食金柑，立即面臨諸多挑戰，例如，小農競爭力弱、沒有鮮食金柑的栽培技術、多數消費者不知金柑可以鮮食等困難。

李念宜嘗試透過小農經營方式，尋找發展方向。技術方面，積極尋求台大園藝系教授陳右人協助；農友方面，則獲得放棄武陵農場果園、返回宜蘭種植金柑的林庭財配合。在「高品質、高價格、高

收益的產品，是一條可行之路」的共識下，召開四次說明會，誠摯邀約當地農民加入產銷班，二〇〇八年終於有十四人願意嘗試栽種，共築產業改造之夢。

為確保消費者健康，讓花錢購買安全產品變得值得，李念宜在輔導農民的過程中，不斷強調提高品質，因為有好品質方能促銷、順利開發市場，擁有市場才擁有產業，有了產業，農業就能永續發展。尤其，金柑從加工原料轉為鮮食，是全新的面貌，他期望以階段性、逐步的改變，達到穩定成長的目標。

首先，他從安全鮮食金柑的栽培管理著手，全班於二〇〇九年取得吉園圃標章，即生產者符合安全用藥規範。二〇一〇年，他進一步要求建立產銷履歷制度，透由追溯生產履歷，讓消費者對生產者有信心。二〇一一年，產品取得

「蘭陽嚴選」形象標章，建立優質消費保障。二〇一二年，產銷班邁向有機栽培金柑，經過三年轉型期，二〇一四年正式取得有機標章。隨著品質提升，售價也逐漸攀升，看到榮景的農民紛紛加入金柑產銷班，人數成長近一倍。

### 逆轉，笑看滿意人生

以「健康、安全、幸福」為訴求的金柑，獲得消費者肯定，讓他確定努力的方向是正確的。有一回，他在台北新光三越百貨公司，看到一公斤售價一千八百元的日本金柑，驚訝之餘，他更加相信只要品質提升、消費者肯定，

就有市場。為了建立信心，他特別買了一盒給農友試吃，並出示一千八百元的發票，就在嘖嘖的稱讚聲中，大家燃起信心——宜蘭金柑還有很多發展空間。

面對技術與產量逐漸穩定的金柑，他與專家、友人商議如何行銷？在一個因緣中，認識了里仁，他感謝里仁支持本土有機農業，讓生鮮金柑上架，有時間逐項解決鮮食金柑的產、運、銷等諸多問題，逐步朝向轉型成功的大道，也讓他有機會扭轉「不滿意」的人生。

李念宜說：「我對我的一生非常生氣，因為學校畢業後到青果合作社工作，在各崗位上都很認真，致力經營績效提升、產業的再發展。但到退休時，香蕉產業一直衰退、青果社經營近乎倒閉。自己對這樣的結果很不滿意、很不甘願，內心不斷在思索台灣的農產業要如何走下去？」慶幸退休之後，有機會藉由鮮食方式覓得生機，突破金柑產業發展困境。

除了感謝里仁幫忙，李念宜也感謝慈心基金會協助輔導農友，在關心農友、關心大地之餘，還提供「田裡有腳印市集」（其農場保育動物為穿山甲），讓更多消費者認識具有潛力、閃耀金黃光芒的金柑。他深深冀望：當一盒又一盒金柑裝入消費者菜籃中時，不但帶給當地農友希望，還能吸引年輕人投入，讓農業得以傳承並永續發展。

### 小辭典

【金棗】可以泛指各種「長實金柑」的蜜餞產品或其他加工產品，也是「長實金柑」的俗稱。

【金柑】稱鮮品食用的「長實金柑」果實，以及其他可帶皮直接食用柑橘品種。

【金桔】是「四季桔」的俗名，平常用於飲品的風味調味。

（資料來源：蘭陽金柑生產合作社）



# 領頭鵝

文·圖 / 日月白水

呱哥，一隻來自台東民宿的鵝，因為一破蛋就看到人，所以把自己當成人。從小跟著主人一起生活，只喜歡在小院子的臉盆裡玩水、洗澡。出生時還有個同伴，但一年後同伴死了，孤單的牠變得很鬱悶，主人興起為牠找新家的念頭。

鵝主人從網頁上看到，古坑慈心農場裡的動物過得快樂自在，於是和我連繫，我覺得：「動物原本就應回歸自然，就讓鵝活得像鵝吧！」

遠從台東來到雲林的鵝主人，一場生機盎然的農場巡禮後，非常高興的決定把鵝留在這裡。但當他開車離去，看到鵝在後面直追……難捨依依離情的主人，隔天來電表示好想帶牠回家。我說：「既然來到這裡，就試著讓牠回歸自然，彼此都放下執著吧！」鵝主人不忘叮嚀我：「每天早晚要抱抱牠，餵牠吃東西，牠只認自己的碗，我忘了把牠的飯碗拿過來……」不久我便收到主人寄來鵝的飯碗。



農場巡邏，  
呱哥相隨。



呱哥進食，可是認碗的喲。

剛來的前兩天，沒人餵，鵝就不進食，但我知道一旦餓極時，牠就會想辦法活命——我讓牠從吃開始學習與適應。不過牠還是不喜歡跟其他動物在一起，只喜歡在小桶子裡洗澡，農場那麼多濕地、池塘，都不敢下去。我曾把牠丟進池子，牠很快游上來，還一副錯愕表情：「你怎麼把我丟進水裡？」我常帶牠出去交朋友，看鴨子游泳、洗澡，牠需要慢慢學習。

過了一陣子，牠漸漸適應農場生活，每當我做農場導覽，牠便跑到隊伍前面。有一次，梅林國小來了五十多位學生，聽了牠的故事後，便圍著牠一起玩耍，並為不停呱呱叫的牠取名「呱哥」。我說：「有人吃過鵝肉嗎？牠是我們的朋友，你會把朋友吃掉嗎？」「好可怕喔！我們不會把朋友吃掉的。」呱哥帶給農場歡樂，也帶來教育。現在牠是人來瘋、領頭鵝，人越多牠越興奮。

呱哥有一套看家本領，看到認識的人，便以輕柔叫聲打招呼；若是陌生人就放聲大叫，甚至啄人，以示警告。面對來到農場的訪客，呱哥會試探性的啄人，如果對方鎮定且誇牠「乖」，將得到友善認同；如果表現慌亂，牠會覺得非善類而拚命追逐。晚上，牠陪著我巡邏農場，偶爾會把頭藏在翅膀裡休息，但依然保持警覺，一有風吹草動，馬上抬頭戒備，牠是很盡責的看家鵝。

我不時把呱哥的生活照放在網頁上，台東的主人看到牠跟著我們做善行，覺得很高興，更滿意為牠做了正確的抉擇。

(作者為古坑慈心有機農場工程負責人)

### 訂戶權益 重要通知

《福智之友》改版囉！即起我們為雜誌換上新風貌，並於2015年7月1日起至2015年9月15日止，為讀者進行更新訂閱。如果您喜愛《福智之友》，想要繼續紙本閱讀，邀請您填寫以下資訊並回覆。

未回覆者，視同停止訂閱，我們將於2015年10月份起停止寄送雜誌給您，感謝您！

我希望持續收到紙本雜誌

我想自行上網閱讀(<http://www.voicefriend.blisswisdom.org/index.php/bwfriend/>)

訂閱人(編號)：

Email：

電話：

地 址：

歡 迎 | 1.進入《福智之友》網站(當期內)填寫、提交；2.填寫後傳真02-2545-9467；

(4選1) | 3.本單照相、掃描至Email：[bwfriend@blisswisdom.org](mailto:bwfriend@blisswisdom.org)；4.請洽：02-25454466# 311

【個資蒐集聲明：個人資料僅做為寄送出版物及調查分析使用。】

閱後回饋 (歡迎進入《福智之友》網站填寫、提交)

		非常喜歡	喜歡	普通	不喜歡
戀戀母恩	別讓幸福「晚」點名				
	載不動的深恩	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	尋找愛的軌跡	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	美麗的領悟	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
爸媽停看聽	老寶貝	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	終於懂妳	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	親情加&減分	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
關愛是王道	靠近	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	「吼，來吧！」	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
精采人生	他們，是我「兒子」	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	一場人生潑墨——台北國畫花鳥班體驗	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	一畫一世界	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
遊子思情	親子共繪 跳tone也美	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	東方 不敗	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
開卷有益	他們這樣學論語	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	陪他說話	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
簡單愛	不只收租	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	智慧平台	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
毛豆之旅	圓夢，有你有我	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	一張A4打開自己	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	伴著白雲「豆」bike——第一屆雲林有機毛豆嘉年華				
	黃金廊道添新綠	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	大雨過後的毛豆	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	超收的綠金	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	綠串珠 璀璨有機光	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
你農我農	布袋戲說綠保	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	毛豆與毛蟲	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	心光閃閃				
田裡腳丫	生態餐 續攤	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	就是不放棄	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
有情天地	蘭陽金柑搶「鮮」嘗——李念宜產業改造 翻轉人生	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	領頭鵝	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

· 吸引您閱讀本雜誌的動機？(可複選) 封面設計 封面故事 內頁圖文精美 喜歡整體內容 其他

· 您喜歡本雜誌的那個部分？(可複選) 封面設計 圖片攝影 文字內容 版面編排 其他

· 讀完本期雜誌後，您會想訂閱嗎？ 會 不會，原因是

· 您對本雜誌的其他建議

基本資料：姓名 \_\_\_\_\_ 性別 男 女 婚姻 已婚 未婚 生日 西元 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

學歷 高中職(含)以下 大學專科 研究所 博士(含)以上

職業 軍公教 大眾傳播 電子 金融 營建 製造 服務 通訊 貿易 學生 自由 其他

地址 \_\_\_\_\_

Email \_\_\_\_\_

電話 \_\_\_\_\_

# 減農藥耕作 守護紫斑蝶

高雄茂林「紫蝶幽谷」是世界級越冬型蝶谷。每年冬天，紫斑蝶南飛到茂林山谷過冬。但當地以種植土芒果為生的原住民，為確保收成而噴灑農藥，影響了紫斑蝶的生存環境。

里仁與慈心基金會自 2012 年起，鼓勵原住民減用農藥並停止使用除草劑，共同維護紫斑蝶過冬的生態環境。2015 年，土芒果的收購數量較去年成長 3 倍達 46 公噸，更有 5 位農友通過「綠色保育標章」的驗證。農友的努力需要您的支持，里仁邀請您一同來守護享譽全球的越冬型蝴蝶——紫斑蝶。

