



遊必有方

探尋北極熊



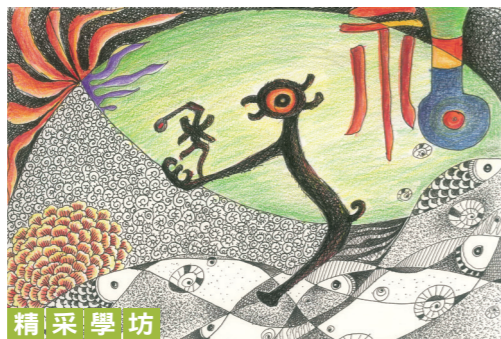
綠野遊蹤

玉露茶香潤心田



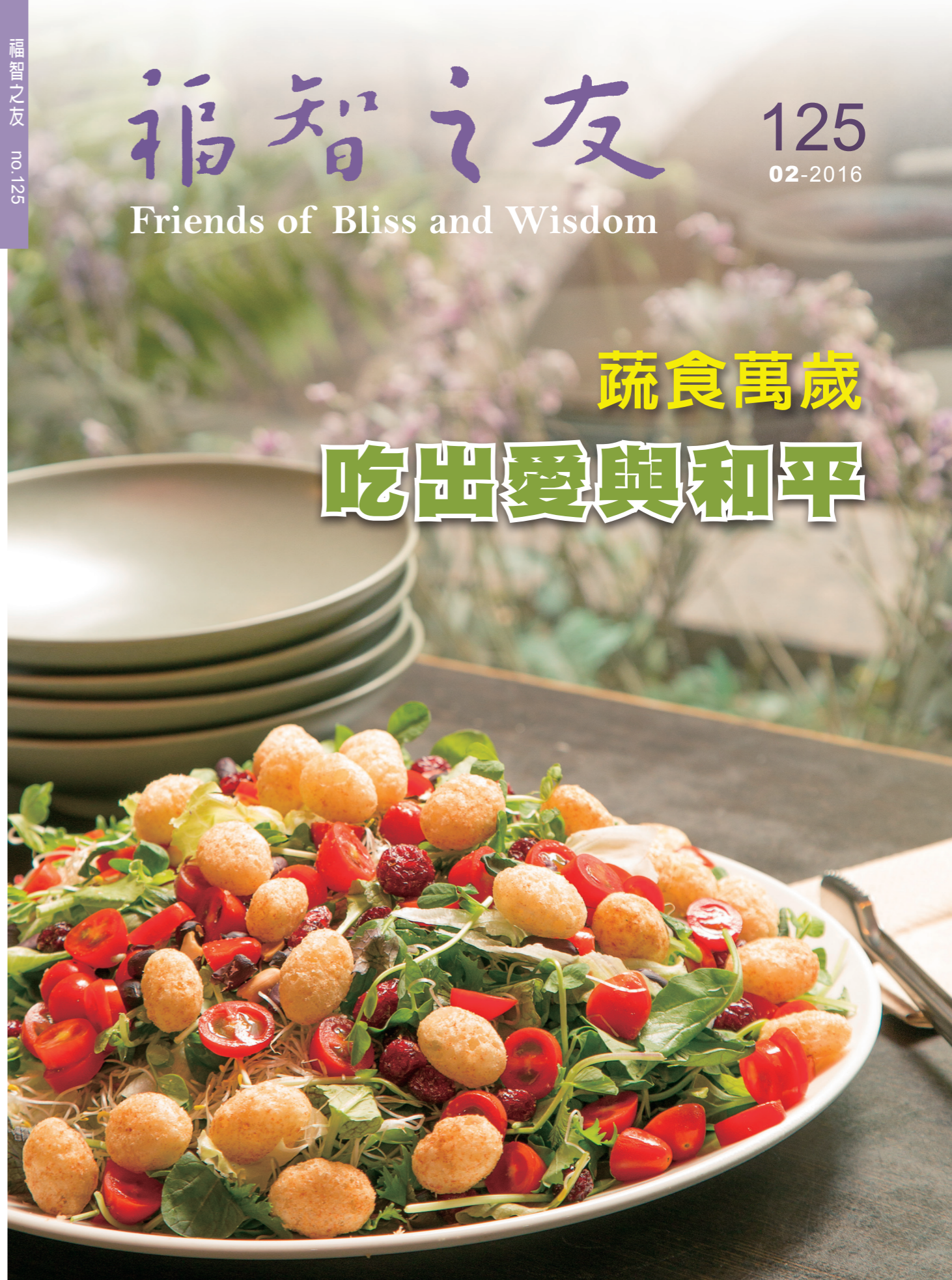
特別企劃

## 白色汙染OUT!



精采學坊

一枝筆、一張紙，開心畫



## 蔬食萬歲 吃出愛與和平

## 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：bwmyus@yahoo.com

加拿大-溫哥華教室：12360  
Greenland Drive, Richmond BC,  
Canada V6V2A8

Tel：1-778-237-0365  
Email：canvanmaple@gmail.com

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

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

澳洲-墨爾本研習班：11 Park Road,  
Surrey Hill Vic 3127, Australia

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

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

韓國研習班：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：彰化市中民街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  
06-264-0831 Fax 06-265-0691

屏東支苑：屏東市廣東路924號1樓  
08-734-0724 Fax 08-734-0947

# 蔬食 Happy Go !

如果，你以為蔬食就是  
麵筋、青菜豆腐、蔭瓜，那你就落伍啦！

現在，蔬食餐廳林立街巷，從泰越南洋味  
到法義歐式風，從輕食小酌到酒席大宴，  
應有盡有。

甚至，可以吃在地、吃當季、吃有機，讓  
環保為蔬食加分、讓地球更有生機！

蔬食正夯，給你健康好滋味，  
許地球一個好明天。

蔬食，美味心時尚！



## 放下塑袋，何等自在！

編輯室

白色汙染席捲海洋，無數生命斷魂，這已不是單純的環保議題，而是萬物休戚與共的生存問題。於是，有城市、商店、個人自發性的，堅拒便宜、方便、好用，卻遺害環境千年的塑膠袋，透過生活方式的小小改變，讓世界更美好：

2003.4澳洲塔斯曼尼亞的柯麗絲灣（Coles Bay）全面禁用塑膠袋，成為完全不用塑膠袋的城市；2014.9德國柏林一家標榜「零塑膠、零包裝」，名為original-unverpackt的超市開張；2015.9台灣出現第一家，也是亞洲第一間無包裝商店——裸市集；紐約女孩Lauren Singer兩年來沒有拋掉一件垃圾；英國有位環保爺爺，一個塑膠袋用了34年……

禮敬如是美德，因為願意放下停在手裡幾分鐘的便利，意味必須努力放下許多習以為常的貪欲和執著。讚歎如是胸懷，因為忘我，才能融入更多的慈愛於生靈。

慈愛生靈的情懷，也可反映在飲食上。《新世紀飲食》作者約翰·羅賓斯以茹素吃出愛與和平；微軟公司聯合創始人比爾蓋茲要讓素食成為下一個windows；醫學科學家近期提出十多年來極有學術價值的驚人發現——長期吃素有「良性」副作用……「蔬食萬歲」絕非唱高調，《福智之友》本期起將陸續推出蔬活好料，邀請您一塊來嘗鮮。

慈愛也展現在「一水護田將綠遶，兩山排闥送青來」的宜蘭玉露茶園中，因為送入眼簾的滿山翠綠來自盎然生氣、來自有機耕種。茶園第二代兄弟檔，是整個玉蘭茶區轉作有機的先鋒，回首來時路，無價的喜樂讓他們亟思找回兒時玩伴，攜手護大地。

## 12 白色汙染OUT！

- 14 無聲的悲鳴——誰是連環殺手？
- 15 怵目「鯨」心
- 16 小龍蝦回家了
- 17 海龜的鼻竇炎
- 18 牛兒不再吃草
- 19 信天翁的哀歌

- 20 關掉汙染源頭——生活可以這樣過！
- 21 這才叫young！
- 24 無拘無「塑」真自在
- 25 許一個潔淨天地
- 26 淨灘，就在享受的當下

誰不嚮往無拘無束的生活？就從做個不「塑」之客開始吧！  
還給動物一個無憂的快樂天堂！留給子孫一個潔淨的健康家園！



健康素、環保素、慈悲素……不論哪個「素」求，好處都統統吃進去了。但沒營養、不好吃、難料理的迷思，讓素食抉擇裹足不前？

## 50 食蔬快樂行

- 51 吃出愛與和平——節錄約翰羅賓斯的演講
- 53 就是要好吃——豐味亭李豐運 顛覆蔬食口感
- 57 主廚私房菜——蔓越莓堅果綜合沙拉佐藍莓醬汁



# 福智之友

第125期 2016年2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：2016年2月15日  
中華郵政北臺字第7003號執照登記為雜誌交寄  
版權所有，轉載、複製需經本刊書面同意  
歡迎投稿：bwfriend@blisswisdom.org



## CONTENTS



- 遊必有方 4 探尋北極熊
- 儒學殿堂 6 學習，快樂的泉源
- 樂齡之學 8 老人化的明燈
- 心靈診療室 10 一對母子
- 老吾老 28 餐桌上的歌聲
- 31 巨人 不倒

- 精采學坊 34 一枝筆、一張紙，開心畫  
——三峽繪畫班 各個藝術家

手裡的原子筆，頓時成了躍然於畫紙上的精靈，優雅的旋轉、漫舞，每條曲線、每個轉折，展現每個人內心世界不同的風情。

- 40 快樂連線
- 41 找回自信
- 42 打開心窗
- 43 玉猴騰祥



- 職場萬花筒 44 迷你米疑雲
- 季節話題 46 猴到人間萬戶春
- 生活手札 49 食頃之間

30多歲的「玉露茶園」，第二代接棒，成為整個玉蘭茶區轉作有機的先鋒，他們期待找回兒時玩伴，攜手有機耕耘大地。



- 綠野遊蹤 60 玉露茶香潤心田
- 61 遠見老爸精進兒
- 66 瞧瞧誰來找茶？
- 68 採茶阿嬤回甘情
- 70 茶驛棧裡芳菲歌

- 有情天地 73 小小羊兒要回家

遊必有方



李文雄

聯安預防醫學機構總經理  
美國伊利諾大學企管碩士  
2013年台灣百大MVP經理人

# 探尋北極熊

2012年11月初，我的行程來到加拿大國境之北，哈德遜灣西岸，一片無人的冰原，氣溫零下三十度，此行的目的就是尋找消失中的北極熊！

每年的十一月，哈德遜灣開始凍結，飢餓的北極熊會集聚此地，孤獨地踏上狩獵之旅！而酷愛攝影的我們，則是忍耐風雪，扛起大砲鏡頭，隨著BBC攝影小組，追尋北極熊的蹤跡。

由於氣候暖化，導致北極冰層崩融縮小，北極熊的數目正快速減少，目前剩下的北極熊不超過兩萬隻，而在可預見的45年內，北極熊將瀕臨絕種！

暴風雪中，第一次在鏡頭中瞥見牠的容顏，忍住凍僵的雙手，喀嚓聲響，忍不住的是心中的悸動。這號稱地球上最大的陸地食肉動物是何等形單影隻！母熊緊緊地守護著小熊，蹣跚地向我們的方向走來，嚮導帶領大家後退，母熊環顧四周，十分警戒，因為一不小心，小熊就可能成為飢餓公熊的獵物。而極地裡



覓食不易，母熊僅能在生下來的三、四隻小熊中擇強汰弱，呵護僅存的唯一愛子！

北極熊的生存空間不斷南移，導致人熊衝突事件頻傳，加拿大北方的邱吉爾鎮因此還建造了全球唯一的「北極熊監獄」，對於騷擾民房的北極熊處以隔離、禁食等刑罰後，將牠們運送到更北的極地流放。我們從鏡頭中清楚地看到有些北極熊背部有墨綠色噴漆，原來牠們就是坐過牢、受過管訓、打上印記的北極熊「大哥」！

極地的夜晚，架起相機，守候著滿月和極光的對話，虛空中，光影飛舞，如夢似幻！讚歎著無垠穹蒼瑰麗萬象，思索著科技文明長養人類無止境的貪婪和傲慢，加速了物種的滅絕，大地山川正在變色！或許人類的出路就在重新抬頭仰望星辰，找到那份無始以來對大自然的敬畏之心。

探尋北極熊之旅，我似乎體悟了人類物資文明不斷殞落的真相，值得再三深思！





## 學習， 快樂的泉源

在確立了孔子與《論語》在中華文化，乃至世界文化的地位之後，接著，我們一起來研讀《論語》，更進一步認識孔子。《論語》的內涵非常豐富，孔子的智慧透由《論語》迸發出耀眼的光芒，令人神往。

《論語·學而》第一篇，孔子就談苦樂的問題。孔子說：「學而時習之，不亦說乎？有朋自遠方來，不亦樂乎？人不知而不愠，不亦君子乎？」「說」就是「悅」，喜悅的意思。孔子指出，學習是一件快樂的事：在學習的過程中，不斷串習、精進，持續朝著君子、聖人的目標前進，內心的愉悅更是言語無法形容；再者，學習需要有朋友相互扶持砥礪，因此，如果志同道合的同行善友一起切磋琢磨，相互砥礪提攜，在學習的路上邁步向前，內心的悅樂就更深刻了。自己的生命不斷精進提升，可是，別人不一定看得到，對於別人的不理解不會生起瞋心，不讓他人的評價決定自己生命的悅樂與價值，這才是自主而完整的生命。孔子提出三個情境，說明學習的最佳狀態，隱喻著生命的精進、自主與完整，也揭示了人生悅樂之道。

宋儒周敦頤教導程顥、程頤兄弟的第一堂課，就請兩兄弟尋思「孔顏樂處」，這是一個好問題，可以引領學生與聖人貼近，把經典的學習與自己的生命連結，並歸結於自身內心的悅樂，完全把握了儒家修學的根本。周敦頤用「志伊尹之所志，學顏淵之所學」總結儒家的內聖外王之道，上契先秦儒學，就是他能掌握孔顏樂處的關鍵在於學習。

### 蔡忠道

嘉義大學中文系教授

高雄師範大學國文研究所博士

研究專長：魏晉玄學、史記學、先秦儒道

學習為什麼是快樂的？其實，學習本身就是令人歡欣愉悅的事。試想，我們能安身於學習的場域，是多麼難能可貴的事，首先，要有老師帶領我們；其次，我們必須擁有健康的身體、聰慧的頭腦，以及充裕的時間；再者，還要有同行善友的陪伴，學習的場地、設備等條件。因此，成辦一次的學習真是多麼不容易的事；所以，我們能夠學習，就是一件讓人快樂的事。

儒家的學習是心靈的學習，著重向內調伏的心靈提升。我們如果能值遇生命崇高的師長，持續走在心靈提升的道路上，透過老師的帶領教導，配合自身的努力串習，讓生命能日有所進，真切體會到生命的正向變轉，內心的愉悅真是無可比擬。

「獨學而無友，則孤陋寡聞。」在學習的路上，我們會遭遇許多困難，除了師長的引領，同行善友的相互扶持、提攜也非常重要。心靈學習路上的夥伴是一生的道義之交，具有共同的理想，努力學習心靈提升，在人生路上，心靈逐漸靠近，相遇之時，就能彼此契悟，無話不談，明末憨山大師與紫柏大師初見面就能暢談四十天，就是很好的例證。

孔子所標舉的學習是向內調伏的「為己之學」，透過學習讓生命不斷向上提升，自利利人。因此，學習的重點不在於獲得別人的肯定，而是自身的受用與煩惱的調伏。

孔子關注生命的苦樂，明確指出學習才是快樂的泉源，只要我們追隨孔子，就能一起走在悅樂的心靈學習之路。



## 老人化的明燈

前二期，談到生命有信仰、有宗旨（目標），是樂齡族能否真正成為快樂一族的關鍵。所以，若能在一個信仰和宗旨兼具的環境中學習，長者將輕鬆又幸福。

我是家族中的長孫，成長過程中，有一點令我想到就歡喜——有段時間常常陪伴曾祖母，牽著眼瞎的她在屋簷下曬太陽，照顧她睡覺，跟她一起吃零嘴……直到老人家82歲往生。加上高中時到市區讀書，外宿碰到的都是親切溫馨的阿嬤，這些溫暖的印象無形中長養了自己喜歡親近老年人的習氣。

研究所畢業投入教界，並參加各宗教團體所舉辦的臨終關懷研討會。爾後進入福智團隊學習，由於喜歡親近老年人的習氣，自然加入其長青班的護持行列，這是我第一次當義工，迄今已逾十個年頭。我從長者身上看到快樂的學習痕跡，也陪伴他們經歷病苦，面對死亡，我們一起歡樂、一起成長！對樂齡爸媽來說，義工所扮演的功能角色，有些方面往往不是家屬子女所能替代。

透過教書經驗及義工體驗，深覺年老的身心靈要得到安頓談何容易？是要經過師長教化的，是需要一個良好學習環境的；就當事者來說，是要經過一番努力學習的。一般的養護中心、護理之家、長期照護中心的關懷與照護，無論軟硬體，大底以身體為主體，協助能夠料理生活為重點。

像我系上的學生到機構實習所設計的活動主題，主要是讓長輩能夠專心、能夠開懷，或者是能多活動活動，並不容易深入長輩內心世界。待互動結束，彼此「兩袖清風」，餘波能夠蕩漾迴

### 蔡櫻勳

國立臺中科技大學老人服務事業管理系副教授  
國立臺灣師範大學國文研究所博士

旋的有限，亦即對長者的幫助是有限的。這學期，我鼓勵學生活動設計能夠融入無限生命的內涵，思考如何讓長輩建立生命不是只有這一輩子的概念，有了這樣的概念，既會珍惜眼前時光、樂於造善，臨終時也可降低甚至免於面對死亡時的未知恐懼！

福智長青班雖非照護機構，卻是一個深具宗旨信仰、以心靈為主、終身學習的班級團隊，它興起的價值，可能是當今人類社會漸趨老人化的一盞明燈，帶給年老長輩真實的快樂與幸福。

十年義工體驗，我觀察到多數長者具有一顆想學習的心，他們的上課精神更是感人：有些是自己搭公車來的；有些是左右芳鄰糾集來的；有些是家屬陪著來的；有些是由家人或外勞推著輪椅來的；有些則是義工還在排桌椅，就高高興興背著背包早早報到。期待上課時的學習，是他們共同的心聲。這一顆想學習的心，就意味著他們一點都不老，正如日常老和尚所說的：「什麼叫做『老』？失去了學習的動力就是『老』！」

此外，長者義工（有的甚至年逾八十）服務長者學員，也鼓舞了長青班的阿公阿嬤，他們看見生命的餘暉，仍可發光發熱。日常老和尚解釋義工的意義：「義工有二種：世間的義工是義務的工作，沒有報酬；佛法的義工是指從事跟義理相應的工作，是有報酬的，報酬在哪裡？在佛陀那裡！」每一次上課，我們這些義工也都是滿懷期待與歡喜的，因為在護持的當下，深深覺得和這樣的樂齡族一起學習，不僅彼此增長慧命，自己也像是觀世音菩薩的千手千眼，真是幸福啊！



## 一對母子

阿隆是一個生病十多年的躁鬱症患者合併妄想症，病情發作時會語無倫次；對媽媽很兇，要求多；注意力不集中，好動，對事情旋過旋忘；覺得身體被住院期間的醫師植入晶片，會監視他的一舉一動。

談話之下，發現在他身上並沒有慢性病人常見的死氣沉沉，仍然對人生充滿期待。我認爲他能保有這股活力，跟母親的照顧很有關，母親爲了他，用西藥、心靈治療、自然醫學……直想幫阿隆更好。

當我幫阿隆處理某個症狀時，媽媽頻繁插嘴：「這是吃西藥吃出來的啦。」一邊講，一邊扯進更多她對阿隆病情與副作用的擔心。媽媽越講，阿隆越煩，當場反擊：「妳每次都只講我不好，都只注意我的缺點！」阿隆一兇，媽媽立刻閉嘴，縮起來。

我感受到阿隆的受傷，與需要母親肯定的渴望，也感受到媽媽的受傷與挫折。我想我可以爲他們加入一股暖流。我問媽媽聽到阿隆說什麼，媽媽回答的語氣跟剛剛的滔滔不絕完全不同，她很扭捏，很難過的說：「他在說，我不應該講他……對，我真的很糟，總是會怪他，唉……」

媽媽迅速掉入認同病人指責的模式，開始陷入罪咎。這很不健康。我給媽媽笑容：「從您這番話，我可以聽到您是很願意反省自己，愛孩子的媽媽，我替您的孩子高興。」媽媽很快接受，表情立刻舒緩。接著我說：「我們換個角度想，不要用指責的角度，而是用『想要』的角度。我聽到阿隆在表達一個他想要的東西。媽媽您覺得，如果他想跟您要東西，那會是什麼東西呢？」媽媽噗哧笑出來了：「他想要我跟他說：你很棒！」我說：

羅小方（筆名）

精神科專科醫師

台灣心理治療學會會員，台灣精神分析學會會員

「對！您其實都知道的，他想要媽媽肯定。」

我提醒媽媽：「母子連心，阿隆的情況跟您很像。您說他很敏感，很容易收到別人給的負面訊息。同樣的，您在跟阿隆的互動裡，也很容易收到他話裡的負面訊息，您們是很像的。」媽媽很驚訝原來這樣。

阿隆這時插嘴了：「醫師，我很喜歡SEM的歌，可是媽媽都不准我買，說是靡靡之音……」阿隆講到SEM，眼睛都發亮了，越講越多。媽媽也插話：「他那個是症狀，以爲那些專輯的歌都是他寫的，他的靈感被竊聽……」阿隆聽了，立刻變臉，轉頭對媽媽咬牙切齒。

我看到在他挫敗的人生裡，能夠有自由能量流動，何等難得。於是鼓勵媽媽：「他確實有症狀，但他真的好愛SEM，她們的歌讓他好開心……」媽媽以前被教育不能容許病人有症狀，她看我這麼輕鬆與接納，也卸下戰甲。

她伸手握著阿隆的手打勾勾：「阿隆，不管你的選擇是什麼，媽媽都支持你！」阿隆這時講出一堆很不搭界，很難懂的話，在那錯亂的訊息裡，他在讚美媽媽，很隱微，藏在一堆贅字裡。

我對阿隆說：「阿隆，這是你生命中很重要的一刻，你正得到媽媽完全無保留的支持。我要你專注在這一刻，去感受它，不要逃！然後，把你感受到的任何感覺，告訴我。」阿隆完成了。然後，他說：「媽媽，很謝謝你。」媽媽開心的笑了。我要媽媽記得：「在關係裡，開始去察覺：自己也這麼容易聽到負面訊息。而察覺，就能帶來轉變，開始收到正能量。」

多美妙，帶給母親覺悟與禮物的，正是生病的兒子。



# 白色汙染 OUT!

文 | 大福 · 賴芙 · 容真

插圖 | 孝慈 · 如晴 · 施怡安

還給動物一個無憂的快樂天堂！  
留給子孫一個潔淨的健康家園！

白色汙染 (White Pollution) 是指由聚乙烯或聚苯乙烯製成、難以分解的塑膠製品 (多指塑膠袋)，在用後被人丟棄所造成的環境汙染。它們並非都是白色，只是由於一次性塑膠飯盒、塑膠包裝袋等「典型」大多是白色，才有這樣的稱呼。

無盡長空下，藍藍大海包容著無盡生命。

悶悶不樂的，是誰輕易就放手，讓它順著浪潮席捲而降  
那一縷縷的白，  
似水母的舞姿，欺瞞了嘴……  
似布簾的柔軟，蒙蔽了眼……

攤開來 滿腹的委屈，  
衝爆出 深海的驚怖，  
斷氣的生命，揭示令人不忍的真相，  
激盪如瀑的慈悲淚水，潑灑大海……

誰不嚮往無拘無束的生活？就從做個不「塑」之客開始吧！  
淨灘、拒塑、使用環保袋……  
不是不便的復古，而是時尚的潮流。  
怎樣還給大地清淨，需要你我一起動手又動腦！





特別企劃

## 無聲的悲鳴

### ——誰是連環殺手？

一晚，輾轉難眠，因為胃痛。揣想是未吃晚餐，睡前狼吞虎嚥一番的緣故。小小的消化不良，讓我蜷縮掙扎，祈求呼救。但有一種消化不良，只能靜靜等死——因為牠們連發生了什麼事都不知道，更不懂如何呼求。

「白色汙染」，一個老掉牙的環保話題，親暱的充斥在生活中的每個細節裡，卻又遙遠的力所未逮？若非福智接班人真如老師在開年連假，結合心續的連番勸說，我是無法將自身小小的不適和牠們巨大的痛苦聯想在一塊的。

「……很多抹香鯨突然陳屍海岸，解剖後發現在牠們的肚子裡塞滿了塑膠袋……」一個駭人聽聞但似不關己的事件，真如老師說，「牠們是沉潛深海數千公尺的哺乳類，卻因痛苦難耐驟然浮上海面，龐大的壓力變化恐造成劇烈如要爆炸般的痛苦吧？而被迫擱淺的牠們並不是迅即死去，而是在無法進食，最後營養不良，虛弱奄奄的被折磨而死的。但牠們的哭喊又有誰聽得到呢？」

這樣教人唏噓悲嘆的故事還有好多……



## 怵目驚心

國中生物課本裡，有隻動物讓人印象深刻，那就是頭前頂個「小燈」的鮫鱈魚。野生鮫鱈魚並不常見，因為牠多半在深海裡活動。近年來，有人在捕獲的鮫鱈魚肚裡發現了「塑膠袋」。

去年，一隻擱淺喪命的抹香鯨胃裡，滿是塑膠袋及魚網，量之大，猶如怪手的車斗。許多鯨豚，由於吞了太多塑膠垃圾，以致長期不能好好消化、進食，使得身體瘦弱、皮層變薄，體力更是嚴重不足，難以繼續存活。其他的深海魚類、溫和的長壽海龜、玳瑁……也因白色汙染而無法倖免。

這真是令人怵目驚心又弔詭的事——為什麼生活在黑漆漆深海中的魚類，會吃進人類製造的塑膠垃圾？原本優游的歡樂家園，怎堪成為廢棄物城堡？

人類大量使用塑膠製品，不過是近百年的事。尤其塑膠袋，輕薄、便宜，用過就丟，一點兒也無可惜之感，結果就是源源不絕的環境災害。分解需時二百年至一千年的塑膠袋，若處理不周，焚化時會產生致命毒物，干擾人的內分泌，還會導致癌症；丟進海裡，則成了千年不敗的「幽靈水母」，奪取海洋生物的性命。

人人都希望垃圾場離家五百哩，卻有人直接把魚類的家當成垃圾場。溫泉浴、泡泡浴舒服又愜意，但天天浸在汗臭毒湯裡的感覺是什麼？人類恣意而為的行動，讓無知無辜的海洋生物得受盡折磨而死。如果有一天，我們就是那條魚……



## 小龍蝦回家了

台北三芝鄉僻靜的農庄角落有一處荷花田，來到這裡待上個大半天也看不到幾個人出現。有次來此欣賞好景時，發現在荷田四周的水道上，有一隻大約十五公分小龍蝦正單螯懸吊在半空中。

爲了保持乾淨，水道中有攔截垃圾的小欄杆，怎知攔截到一小片塑膠袋，就讓一個小生命在這一大大片令人心曠神怡的好景之中，遭受著悲痛的命運。

沒人知道牠吊在這裡多久了。密不透氣的塑膠袋套住牠碩大的右螯，單吊著身體懸空在水流上方，水底任何食物都絕緣了。到底牠忍受了多少天的風吹日曬雨淋？強硬的盔甲，看起來似乎毫無用武之地。如果能呼救，牠的夥伴們聽得到嗎？人們聽得到嗎？在半空中枯吊，牠怕嗎？餓嗎？渴嗎？

我決定伸手幫牠，掏出手邊的鑰匙使力切斷緊扣欄杆的塑膠袋，再將牠已無力翻轉的身軀放到地上，然後慢慢解開牠身上一圈又一圈的套子。不過幾分鐘的時間，卻因希望趕緊幫牠解套，感覺好久好久，而牠會不會比我感覺得更漫長？

小龍蝦終於解套了！隨即快速揮舞螯足，變得好好有活力。我將牠放回水裡，目送牠一路在水底奔馳遠去。

回頭一想，感恩與小龍蝦的巧遇，進入牠們沒有手機、無線電，沒有醫生、救護車的世界裡，揣摩牠們獨自承受痛苦的孤苦無依，體會牠失而復得的快樂。



## 海龜的鼻竇炎

鄰近哥斯大黎加的大海上，一艘小艇中有隻海龜正被四、五名研究人員圍住，牠的身體被按住，他們讓牠露出頭，卻只面對著一名女研究員，她手上拿著鉗子，而且正對準牠的鼻子……

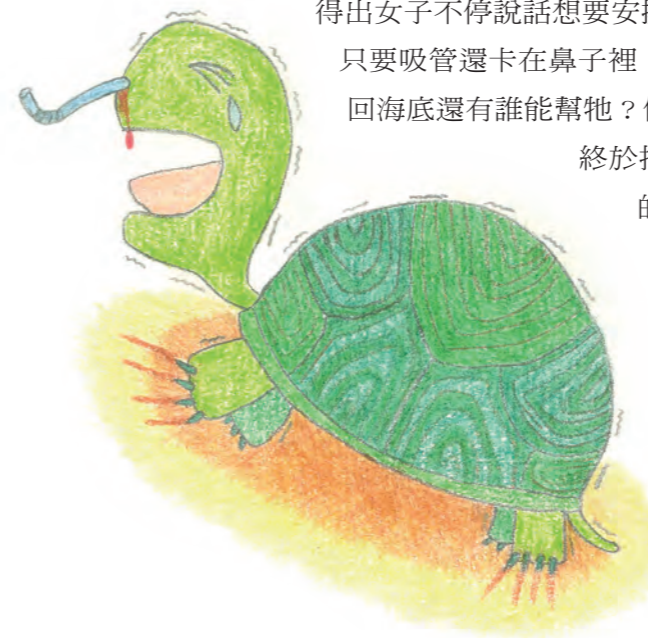
聽到女子說：「看起來裡面有一隻蟲……」原來是鼻孔裡的一管圓圓的異物造成這個場面。

女子用鉗子朝牠鼻孔裡夾，就像人們挖鼻孔一樣，這個舉動逼得牠將兩眼重重緊閉、奮力掙脫卻不得其力。女子察覺不妙趕快鬆手，她心疼了，但爲了幫牠必須再試。鉗子再度夾住異物，她稍稍用力一抽，這次牠反應變得激烈，不只猛搖頭，嘴張得幾乎比頭還大，緊接著血就從鼻孔直流下來。

女子怕弄痛牠，明顯的放慢速度，異物終於露出鼻孔約一公分，再夾卻拉不出來，想必不只一公分。男子便剪下露出來的一公分查個清楚：「唉，不是小蟲，是已經硬化的吸管。」

男子等不及取鉗子去夾，海龜又再度流血、痛苦的嘶吼。聽得出女子不停說話想要安撫夥伴的急躁、海龜的痛苦。然而，只要吸管還卡在鼻子裡，海龜就註定要一直痛下去！一旦放回海底還有誰能幫牠？他們決定繼續努力，鉗子夾了又夾，終於抽出一長條吸管，一支已經扭曲變形的吸管。

這是支幾分鐘的短片，卻讓我感受到牠們長久忍受著痛苦，對比自己便利帶來的快樂，一支吸管停留的時間，何其短暫？





## 牛兒不再吃草

兒時老家前方有塊地，綠草長長短短的錯落著，角落一個小房舍裡住了一頭牛；沒跟主人出門時，牠就在這裡靜靜待著。幾個童年玩伴常聚在這片不算大的泥地上玩，有時就靠在牠身邊跟牠說說話，順手摘幾根草給牠，然後端詳牠那看不出來吃得滿不滿足的表情，不時聞到牠溫吞咀嚼散發出來的青草氣息。記憶中的玩伴、綠草、牛，親切得像多年老友。

喚醒這個塵封數十年記憶的，不是自發性回憶，竟是與童年記憶完全不符的一張照片和一支影片。照片，是兩頭牛埋頭在垃圾堆裡覓食。影片，是一頭牛被架起來手術，從牠的肚裡、肛門掏出好多垃圾袋，裝了一大桶接一大桶。

世界變了嗎？

什麼時候，牠們周遭的草皮不見了？什麼原因，牠們得把垃圾當食物？什麼時候，牠們的嘴裡不再咀嚼綠草，不再散發青草味，而是滿肚子的——垃圾？

不敢想像如果此刻我還是孩子，無知的我面對這樣情況有什麼反應？會和玩伴們靠近牠，會從垃圾堆裡撿食物給牠？或者根本不敢靠近，因為太臭了！又或者更糟，由於司空見慣，也沒人覺得臭了？

不由得再再回憶孩提時與動物共處、成年後帶著孩子親近大自然、種樹、愛護小動物的美好記憶，潛意識裡希望自己和孩子們都深植這份記憶，面對牛隻在垃圾堆裡求生、接受手術受苦時，不至於習以為常。會知道牠們應該可以過得更好、自己可以過得更好……

會知道，世界有機會變得更好……



## 信天翁的哀歌

「我想哭但是哭不出來……」阿妹的歌聲縈繞耳際，那是許多人有過的感受，可能是感情的創傷、可能是生活的苦悶、可能是工作的挫折、可能是家庭的衝突……但是對於人類以外的眾多生命而言，有些情形還真是哭都哭不出來。

一座遠在天邊的美麗島嶼——中途島，坐落於太平洋中部。這座島原本是世界上最大的飛鳥——信天翁的天堂，但是現在，那兒成了牠們的墳場。如果遠遠的、迅速的瞥過這些信天翁的屍體，可能會以為，那乾枯的鳥頭骷髏，零亂的羽毛，乾癟的鳥腳，中間堆滿了雜亂的塑膠垃圾，大概是種鳥類裝置藝術吧？但，其實那正是信天翁死於非命的證據！

在中途島的信天翁天天無辜的吃著人類丟棄的塑膠垃圾，海鳥媽媽以為塑膠瓶蓋是魚骨頭，還特地叼回來給自己的寶寶吃，自己也是這樣吃著，每天這樣辛勤的飛著，乍似飽足但無法消化，體力一天比一天虛弱，最後活活餓死。照單全收的雛鳥也是如此，牠們還沒有機會離開中途島，參與此生初次的出海飛行，生命便被迫終止了。

然後，故事繼續……某年某天一個來自某地的白色垃圾，躲過焚化爐的命運，順著水溝滑入黑潮，溜進北太平洋垃圾漩渦，被一隻信天翁成鳥叼起、吞下後再吐育給牠的孩子……





特別企劃

## 關掉汙染源頭

### ——生活可以這樣過！

塑膠袋，人類的聰明發明，可以便利生活、節省經費，卻因過分使用、隨便丟棄，在短短數年間傷害了許多生命。當這些誤食的動物死後，肚裡的塑膠垃圾再次回到海洋中，被更多無知的同伴食用……千年不化、毒害綿延，人類豈非連環殺手！

然而捲入垃圾漩渦、飲用塑膠濃湯的不會限於海空的生物！一來，隨著海洋回流，白色垃圾將重返我們的家園、進入土壤。二來，垃圾不易分解，且分解過程會造成海洋另類汙染；吸附海中戴奧辛等有毒化學物質的垃圾顆粒若被水族生物吞肚，不僅破壞其生理功能正常運作，隨著食物鏈累積成的高濃度毒物，最後還是人類自食惡果。誰，逃過這樣的浩劫？

真如老師的呼籲，源自視所有生靈為獨一愛子的大悲心切，她關顧著無法言語的生命，也關顧著萬物之靈的你我——別再間接殺害無辜的生命（也是殺生啊）！莫讓眼前乃至在無限生命中遭受恐怖苦果！

所以，我們可以不拿、不用塑膠袋，做好分類、重複使用，從自身做起，匯集每個人的力量成遍成海，翻轉共業！



## 這才叫young！

一日之計在於晨，又是廣伸最愛的早餐時間！歡唱著「早安，晨之美！」走進「美阿美」，看著大排長龍的等餐隊伍，想想上班快來不及了，還是外帶好了。每個人人手一袋早餐，滿意的離去。廣伸熟練的點餐：「漢堡、薯餅加飯糰，再來一杯冰紅茶。」

老闆娘用兩個塑膠提袋幫廣伸裝好豐盛的早餐，接著機車油門一催，廣伸快樂又迅速的進了公司。

\*\*\*

畢業不久的新同事綺綦，已經在座位上享用早餐了。廣伸見她用保鮮盒裝著三明治，有點兒好奇道：「你早上自己做三明治啊？」綺綦搖搖頭：「不是，這是外面買的。」

廣伸滿臉疑惑：「外面買的？早餐店還送你保鮮盒喔！？」

「不是，保鮮盒是我自己帶的。」廣伸不可思議的驚呼：「哇！你好環保喔！但這樣也太麻煩了吧！」

綺綦慎重其事的看著廣伸：「雖然多少有些不方便，但是比起一頓早餐所用掉的塑膠袋，或相對產生的垃圾來說，自己帶保鮮盒，一點兒都沒什麼，而且這樣才是年輕人愛鄉土，對社會、環境負責任的積極表現哪！」





廣伸默默的轉頭看著自己的早餐，漢堡和飯糰分別各有一個小塑膠袋包著，外面還有一個塑膠提袋，飲料也有一個獨立的塑膠提袋，一頓早餐就用了四個塑膠袋。綺綦指著廣伸的餐點問道：「這麼多袋子，你每天早上都是用新的嗎？」

廣伸理所當然的點著頭：「對呀！對呀！」綺綦接著說：「就算提袋還是乾淨的，你也會直接丟進垃圾桶嗎？」

「嗯，對呀！」

綺綦點了點頭：「……每天都這樣，好像丟了很多塑膠袋喔？如果你現在還沒辦法不用塑膠袋，至少可以把前一次乾淨的袋子拿來重複使用。只要放在包包，隔天就用得上啦！」

\*\*\*

廣伸有點慚愧的對綺綦比了一個「讚」。綺綦從電腦裡開啓了一個網頁(<http://e-info.org.tw/node/106026>)，並向廣伸招了招手：「你看！這個人才厲害呢！她叫Lauren Singer，住在紐約，她已經兩年多沒有丟過任何一件垃圾了！」

廣伸不以為然的聳聳肩：「怎麼可能？」「這是真的喔！她利用四個R做到了！就是Refuse拒絕、Reduce減少、Reuse再造和Recycle回收。像是拒絕或減少使用任何有塑膠包裝的東西；日常用品也以各種可以再造或回收的材質做為主要選擇，這樣就能有效減少製造垃圾了！」

廣伸不禁流露著一臉的佩服：「哦！這麼神哪！」

綺綦不好意思的扁扁嘴：「雖然我很嚮往這種愛護環境、保護生命的實際行動，但是真的要做，的確沒那麼簡單。不過我希望勉勵自己，一點、一點開始進行。像是買東西時不拿塑膠袋，就是最簡單的方式。只要自己帶購物袋，或是把之前拿到的塑膠袋重複利用，不但可以減少資源浪費，更可以直接不產生塑膠袋

這項垃圾。」

\*\*\*

綺綦意猶未盡：「澳洲還有個完全不用塑膠袋的城市喔！有個住在柯麗絲灣的麵包店老闆，叫做班柯尼。他發現塑膠袋會對環境造成很大的傷害，所以努力說服當地市議會、商店和市民，倡導大家自己帶購物袋，不要再用塑膠袋。最後柯麗絲灣的所有零售商和超市都改用紙袋或是棉布做的環保袋，真的完全不用塑膠袋了喔！」

廣伸瞪大了眼，大為讚賞：「真是太了不起了！平時我們只想到自己的方便，都沒去思考這個隨手的動作會有哪些影響耶！」

綺綦呵呵地笑了：「你不知道嗎？現在最流行的時尚運動就是『減塑行動』，愛護地球、保護生態，才是有擔當、敢負責的年輕人，這才叫young啊！」





## 無拘無塑真自在

新年伊始，爲了保護海洋生物的生命，跟著讀書會的許多同學一起許了新願——不用塑膠袋。

第一步，從自己做起。

幾天來還頗努力。像是買麵包，以前一個麵包一個塑膠袋，兩個麵包三個袋，現在爲了不用塑膠袋，就瞻前顧後的取出辦公室抽屜裡的便當盒想裝麵包，因爲沒這麼做過，第一個難關就怕店員覺得我怪！但想一想，這個心願遠比別人目光重要多了，轉個念去做，成功！爲了鼓勵自己堅持下去，做到的就給自己按個讚！

不過，也有「舊帳」要算。環視家裡，儲藏起來的衣服、怕蒙塵的書本，都有塑膠袋包著，還有打算重複利用、買來備用的塑膠袋，特別是每天購買的食品、用品本身就附上包裝的，林林總總那些環保袋幫不上忙的，日常生活都還被大量塑膠袋包圍著。這下發現「用得容易，處理難」，怎麼辦？

幸好清潔單位以及環保團體有做分類回收利用，除了食品袋以及摸起來擦擦作響的收縮膜等「複合料」製成的塑膠袋之外，幾乎都能回收。不過，一直提醒自己，這是不得已的權宜作法，

可不是鼓勵用塑膠袋呢。少用的書籍和衣服，想想家中的布塊布袋就能幫上忙，也不必用塑膠袋呀。

爲了這個願望，變得再順手都不拿塑膠袋。不用塑膠袋，就變得像一次又一次的智慧考驗，因爲要用心找替代品。

仔細盤算，動動腦跟塑膠袋用心計較，比起不計後果順手就拿，想來要聰明多了。



## 許一個潔淨天地

「要用塑膠袋裝嗎？」「嗯……不用！」雖然跟習慣有小小拉拔，還是決心做個「不塑之客」，努力跟塑膠袋說bye-bye。

有些人早餐買了煎餅、豆漿，或者買了咖啡、三明治，中午買了便當或湯麵等，數數看已經用掉幾個塑膠袋？傍晚爲家人準備晚餐，在超市買了蓮藕、黑木耳、玉米、花椰菜、蘿蔔、一盒豆乾、珊瑚菇等，煮一餐又丟了七個塑膠袋。一天當中，不知不覺竟然用了這麼多的塑膠袋，製造好多環境殺手！

我懷念起小時候跟著媽媽提著藤編菜籃上市場的時光。買魚肉，攤販會用姑婆芋的葉子包裹；買蔬菜，用稻草當繩子綁起來；買雞蛋，用粗糙的牛皮紙裝起來；買油或豆漿會自備容器。偶爾媽媽打賞零錢，買幾顆金柑糖，和藹的老闆直接拿一顆塞入我的口中，其餘再用小紙袋包起，那是一天最快樂的時光。

爲何物質生活不斷提高，帶來的卻是毀滅性的災難？迥異代人著想的全然自我中心應是罪魁禍首。我決心加快心靈提升的腳步，眼前先從小處著手。現在每天早晨，我爲家人以瓷器餐具盛裝愛心早餐，趕時間出門的女兒，則用保鮮盒裝好餐點，拿了就可出門。中午若外叫便當，也使用自己的餐盒。傍晚購物逛超市，除了原本自備環保袋，還特別將回收的塑膠袋、紙袋放入隨身包包，以便不時之需，或提供周遭需要的人，更希望這個舉手之勞激起善的漣漪。

「一滴水投入大海中，即遍及大海的水性而不可窮盡。」每天點滴至誠的善行，匯集衆人力量，改變環境！我的小小善行就可以讓抹香鯨、海龜、玳瑁、大鯨豚等，在乾淨的大海中快樂旅行，也讓人們及無限的未來享有美好安全的生活，何樂不爲？

兒時的溫馨記憶，媽媽提著藤編的菜籃上市場、阿公帶著方形帆布袋出門買東西、阿嬤勾著竹製的禮籃去拜拜……希望成爲妝點未來的美麗風景。





## 淨灘，就在享受的當下

舒爽海風，柔軟沙灘，夜幕低垂之際，興奮的群眾擠爆了海水浴場。樂團在台上賣力唱著、奏著，歌迷在台下熱情嘶吼著、搖擺著，全場氣氛激情沸騰，這就是每年夏天舉辦的海洋音樂祭。

第一次跟著好友欣玫來到現場，終於能體會為什麼那麼多人，願意不辭千里來到北海岸，參加這場音樂盛典。演唱結束後，我們漫步隨著人潮散去。突然，欣玫驚叫了一聲，海灘上的一個酒瓶瓶蓋，扎傷了她的腳。檢查一下傷勢，所幸並不嚴重。但我們決定等群眾少一點，再繼續前進。

不料，浪漫的星光下，眼前出現了一個慘不忍睹的場景：沙灘上到處都有塑膠袋、飲料罐、便當盒……我心頭一震，這麼多的垃圾，是多少人隨意丟棄的？如果要清理乾淨，需要花多少時間哪？

過了幾個月，我的懸念很快找到了解答。欣玫再度邀我前往海邊，這次我們要參加的，是一個由年輕族群發起的「淨灘」活動。我二話不說，一口答應。

循著海風來到沙灘，白天的光明讓各式各樣的垃圾無所遁形，畫面真的太可怕了！各種塑膠碎片、各類捕魚用具、保麗龍、玻璃瓶、廢輪胎和數不盡的菸頭，更誇張的是居然有針頭及保險套……內心不禁悲從中來！許多汙染，都被表面的假象乍似巧妙的掩蓋了。如果不是親手撥開細沙的瞬間，親眼目睹這殘酷的恐怖真相，我仍以爲自己活在一切美好的生活環境之中。

淨灘的過程中，我觀察到許多垃圾是遊客隨手亂丟的，但也有不少是人爲所刻意棄置。深入探討垃圾問題，會發現那不只是個人行爲疏失，而是整個社會的觀念病了。爲貪圖便利，人們每天使用大量塑膠袋、免洗餐具，因爲沒看見這些垃圾最後去了哪裡，便心安理得的繼續生活著。

沙灘是陸海交接處，是許多生物的家，也是海龜上岸產子的孕育之地，如今淪爲人類的垃圾場，充斥著塑膠袋和種種廢棄物。這些可能含毒的垃圾，隨著潮起潮落和海浪的拍打，漂浮在海中，導致許多海洋生物誤食，最後死亡；同時，它們也汙染著海洋，環境荷爾蒙造成了物種畸形……全都因爲人類隨便丟棄垃圾，但傷害卻由大自然和海洋生物「首當其衝」的承受。

我的意思是人類不會倖免。仔細反省和思考，環境及生態被破壞的後果，最終定會反映回人類身上。這不再只是環保問題，而是生存問題。尤其我們住在島國，仰賴海洋維生，更應該學習與之和平共生、和睦共存。

藉此重新檢視人、物與環境間的關係，如果大人能身體力行，徹底實踐環境教育，讓孩子看見人們過去對環境所造成的傷害，喚起大眾環保意識，生活習慣必能漸漸改善。這是人人都該從自身做起，並立刻付諸行動的。

只要我們努力淨灘，不但能還給海岸線美麗的景致，靠海而居的小生命也會因此歡呼吧！海獅及海龜被塑膠袋套住而導致身體變形的惡夢，將有機會終止；寄居蟹無奈背著玻璃瓶、塑膠管到處跑的鏡頭將會成爲歷史；準備產卵的海龜媽媽能順利上岸，小海龜也不必翻越垃圾荊棘就能回到大海了。



# 老吾老



## 餐桌上的歌聲

文 | 林振祥 插圖 | 吳正郁

曾經深惡痛絕、視若寇讎、和父親長達三十多年相敬如冰。他，怎麼轉化家中的打罵聲為歡笑聲，一同演出夢中的全家福？

父親受日本教育，在校成績非常優異，曾當過日本兵、日本警察，所以對子女的管教非常嚴格，對課業的要求極高，只要成績有一點點退步，或沒有達到他的標準，一定給予最嚴格的處罰——除了受到狂風暴雨般的狠打外，還要被鏑在竹林裡讀書，常常大半天下來，頭皮已被蚊子叮得像釋迦一般了。

這樣嚴格的管教方式讓我害怕，漸漸轉變成厭惡、瞋恨。只要遠遠看到父親，就想辦法避開，最好能一整天都不碰面。而更讓我心痛的是，父親對媽媽也這般嚴苛，在孩子眼裡，他是個不折不扣的暴君。每當看到別人一家大小有說有笑、和樂融融時，淚水總不自主地泛滿眼眶，除了羨慕，更是酸楚，內心不時吶喊：「天啊！有誰能幫助我！有誰能帶我遠離

這痛苦的深淵！」

就在生命最灰暗、最低潮的時候，我進入福智團體學習，在「觀功念恩」的課堂接觸到另一種生命態度。但一開始我懷疑、抗拒：「他是我最痛恨的人，我怎麼可能觀他的功、念他的恩呢？這太難了、太難了！」但透由師長引導及同學分享成功經驗，我漸漸生起信心。當我的心慢慢平靜沈澱下來時，我記起了一件塵封往事，它讓我的心境徹底翻轉。

高中畢業那年，我跟父親賭氣不念大學，跑去跟做建築的表哥學做模板，當完兵後又繼續做模板工。有一天晚上，父親把我叫到房間，當我推門進入時，被眼前的景象嚇呆了——父親淚流滿面跪在我的面前，哀求我一定要去讀大學，我倉皇失措的跪在地上答應著：「會的！會的！我一定



會去念！」讀完大學後我幸運考上公職，任公務員至今已32年，收入穩定，生活平順，如果不是當年父親的那一跪，我怎麼會有今天呢？

小時候我最怕遇到放假日，尤其是放長假，因為家裡永遠有做不完的農事，每天又累又苦。跟爸爸一起下田，總會被要求：草要拔得很乾淨，地要挖得很深，整地不只要平，菜園間的距離更要很平均，用過的農具一

定要清洗得乾乾淨淨……當時我不懂，總認為他做事龜毛、效率太差；叔叔們就不這麼講究，和一板一眼的他一起工作真是一種折磨。但現在回想起來，父親做任何事情的態度都是不求速效、穩扎穩打，我們兄弟的事業之所以能夠成功，都是父親長期薰習、訓練的結果。如果沒有父親嚴格教導，我的行為不曉得會偏差到哪裡去。



# 老吾老

想到這些，我懊悔不已，決斷一定要改變對父親的態度，不要再讓他傷心了。但橫跨在父子間長達三十多年的「相敬如冰」，要如何跨越呢？我知道這一切很不容易，但一定要克服萬難，邁出第一步。經過一段時間思惟，我決定先從無聲的關懷做起！

一有空我就到樓上父母親的住處打掃環境、補充生活用品，這樣默默做了一陣子後，父親也發現我的改變。於是我邀請父母親下樓和我們一起吃飯，看到他倆走下樓梯時，我激動地流下淚來，我期盼多年的溫馨場景終於要在家裡出現了。

但理想中的和樂景象並沒有發生，長年疏遠造成的鴻溝無法一次跨越。用餐時，沒有和樂融融的對話，只有筷子和碗碰撞的聲音。父親當然也察覺了，他透過媽媽、姑姑等人，要求恢復以往狀況，把飯菜拿到樓上吃。好不容易跨出一步，我當然不希望努力化爲泡影，左思右想下，終於找到了好方法。

再一次團聚在餐桌前，我和媽媽

一起回憶往事，媽媽的話匣子打開，許多「古早古早的故事」就自然流洩出來，父親也加入回憶往事的行列，可口的菜餚、懷念的往事、貼心的互動……終於那個我企盼多年、欣羨已久的景象，在我家上演了。

現在我家的餐桌上，不僅有談話聲、笑鬧聲，更有父親開懷的歌聲，雖然總是那一百零一首的日本老歌「恨你入骨」，但聽在我的耳裡，那是最優美的歌聲，我想這首歌應該改成「愛你入骨」才對，那是在父親絮絮叨叨的叮嚀中所感受到的滿滿的愛。



老吾老



## 巨人 不倒

口述 | 解建榮 整理 | 余錦玫

一次意外讓健壯的百歲父親癱瘓臥床、言語困難、插管進食……醫院建議送安養院，但一心只在乎「爸爸會怎麼想」的羸弱女兒，勇敢的做了另番抉擇。

爸爸高齡105，百歲時登上萬里長城，之前健檢單上沒見過紅字；允文允武、身體硬朗的他，清晨在校園教太極拳，平時以毛筆抄寫般若經。四年前一次意外，造成爸爸四肢癱瘓、語言能力受損……驀地，我心中的巨人就此倒下。

當醫院建議送安養院時，我內心縈繞的是：「爸爸會怎麼想呢？安養院會是他想住的地方嗎？回家，才是他想要的吧，因為他爲了這個家努力了一輩子！」我決定帶他回家。但我出生時不足六個月，自幼個兒小身體弱，再加上身爲老么被萬般呵護，我要怎麼照顧爸爸？

### 給他最好 不怕累煩

雖然請來外傭服侍，然看著爸爸靠鼻胃管進食，沒有咀嚼吞嚥，毫無

口感味覺，他能忍受嗎？我問爸爸吃飽了嗎？果然，他吃力回說沒有！

我決定親手爲他做點心，讓爸爸至少有一餐能享受進食的感覺。趕著上班的我每天提早起床，用木瓜泥或地瓜泥加上不含添加物的奶粉、酵母菌等做成優格餐，爸爸吃得津津有味，而且有助消化排便。我又看到爸爸長期臥床循環變得不好，聽說酵素水泡腳可以改善，就親手做果皮酵素水讓他浸泡。

### 善用優點 跨越心障

有一天，爸爸的好友楊伯伯來探病，爸爸卻閉上眼睛假裝睡覺，怎麼喚也不搭理，「爲什麼？難道爸爸不敢面對現實嗎？」等楊伯伯離開後，我問爸爸：「您是不是不敢面對？」爸爸說：「對！」想到如果爸爸心裡

# 老吾老

的苦不能釋放，往後日子怎麼過？我忍不住和爸爸相擁而泣。

爸爸生性體貼他人，我相信這個優點可以幫他突破這個關卡。楊伯伯已經高齡九十歲，來探病要爬四層樓，這次沒見到爸爸想必會難過，我勸說爸爸：「如果楊伯伯再來，您願意喊他一聲嗎？」爸爸同意了。幾天後楊伯伯果然出現，爸爸開口喊：「楊老！」兩位至交高興的握手，至此也打開爸爸的心防。

## 教學相長 行善不息

爸爸以往常在鄰里間行善，有些人看到我甚至會聯想到爸爸的善行，而今爸爸臥病在床，他想幫人的心會消滅嗎？會覺得自己沒用嗎？如果他還能行善，那該有多好！為了幫助爸爸持續行善，覺得自己是個有用的人，我徵得爸爸同意，答應護校實習生到家裡來照護。

看到學生親切喊著爸爸：「爺爺！」為他設計許多「玩具」，帶著玩投籃遊戲，幫助爸爸減緩退化；而

爸爸也提供學生研究學習，醫病之間還開展出溫馨爺孫情……想到爸爸樂善好施的性情能繼續發揮，我的心裡有說不出的高興。

## 給予尊重 被需要感

從小，爸爸就給我一個充滿儒家文化的生長環境，我也養成「出必告，反必面」的習慣，即便在父女言語互動極其困難的現今，我也沒有改變。每天出門前，我會向他報告當天要做的事，回家後又跟他分享心得。爸爸總是笑著對我說：「很好！」

有一次，我當天的工作之一是要到戶外發放宣傳單，出門前我對爸爸表達了心中的怯弱，爸爸竟作勢和陪伴他的外傭阿米一起跟我擊掌，為我加油打氣。帶著爸爸的祝福，那天的我勇氣十足。

爸爸讓我變得像個巨人，有能力照顧他、擁抱他、給他溫暖，就像他小心翼翼呵護我長大一樣。而他即使在病榻上，仍然繼續支撐我鼓勵我，儼然我心中的巨人，從未倒下。



一專輯一佛教讚頌交響樂

2015傳藝金曲獎  
最佳宗教音樂  
專輯獎

精裝版 雙CD  
交響樂·合唱

網羅台灣頂尖音樂家所組的交響樂團  
齊心打造無與倫比的心靈饗宴

定價1000元 請洽里仁/誠品/博客來

南無觀世音 黃乙玲 專輯



定價338元 請洽里仁/誠品/博客來

祈願世界祥和  
眾生安樂

愛心樹  
Spread Trees with Love  
遍人間

一張有機音樂專輯  
一顆希望種子  
一幅未來希望



隨專輯贈送台灣原生樹木種子  
定價159元 請洽誠品/博客來 里仁上市特價中



現場演出DVD  
熱騰騰上市中

定價499元 請洽里仁

最吉祥的珍藏·最真摯的好禮

★ Lucky Star ★  
吉星高照

經歷全台灣及上海場場爆滿的巡迴演出  
超過萬人的歡笑與感動·一生一定得看一次的好戲



夢蓮花戲劇坊  
舞台劇



財團法人夢蓮花文化藝術基金會  
Dream Lotus Culture & Art Foundation  
www.dreamlotus.org



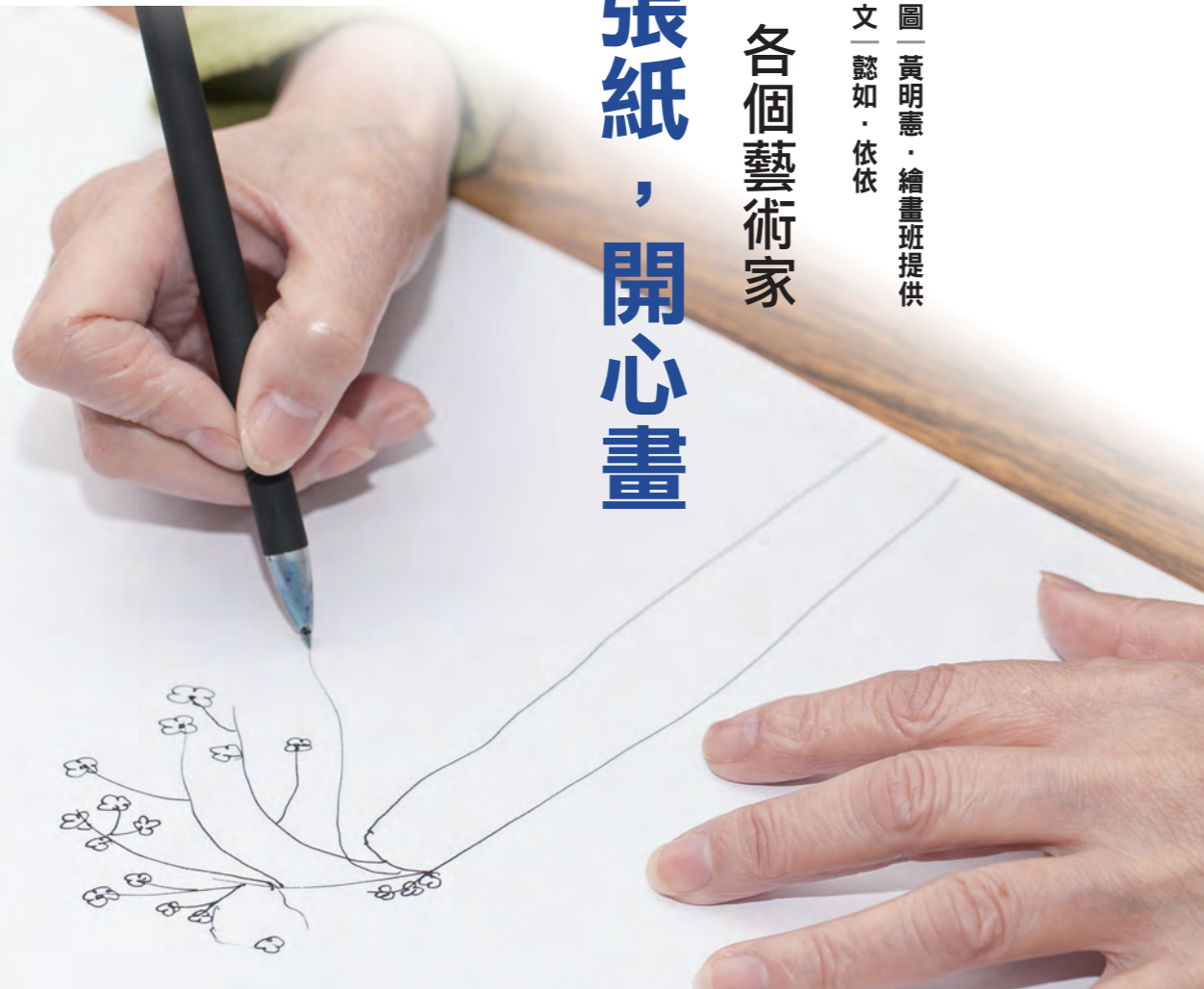
王炎清

精采學坊

# 一枝筆、一張紙，開心畫

——三峽繪畫班 各個藝術家

圖—黃明憲·繪畫班提供  
文—懿如·依依



原子筆，多麼稀鬆平常的日常用品。因為它，有一群人可以巧妙吐露心裡的故事，甚或小祕密。手裡的原子筆，頓時成了躍然於畫紙上的精靈，優雅的旋轉、漫舞，每條曲線、每個轉折，展現每個人內心世界不同的風情。

一群活力四射的學員，為福智「精采人生成長學坊」新北市三峽繪畫班新的一天拉開了序幕。大夥兒就像多年老友，你一言我一語，熱情問候彼此一週來的生活點滴。一般多是老師在臺上講課，學員在底下靜靜聆聽，但這裡很不一樣，王炎清老師只是簡短說明了繪圖的主題及注意事項，學員們便熱絡討論起來，互相交換意見，上課氛圍輕鬆又愉快來自彼此長期經營的默契。沒多久，各自投入畫紙世界，專注於原子筆畫的創作。這一刻，時光似乎凝結了，認真的背影最美。

## 一枝原子筆，學會果斷的態度

炎清老師選擇以「原子筆」做為繪畫媒材，而不是可以擦擦改改的鉛筆，實在別有用心！他希望學員培養「發現美的眼睛」，多觀察環境事物，訓練思惟能力，揣摩實物與寫意之間的關連性，學會果斷下筆，進而將畫作與心續結合，真實表達出內心的感受。太極拳老師張月鳳學畫後發現，自從練習觀察，看事物變得更仔細，也了解到更多不同的面向。「而且，畫畫和打太極一樣，都需要思考，才能把每一筆、每一個動作，



## 精采學坊



做得更準確、更好。」她說。

曾是慈心有機農業發展基金會的義工，炎清老師對田野、自然有著濃厚的情感，也深知土地和環境息息相關。因此，班裡的繪畫題材均取法於大自然，希望藉此讓更多人看見孕育萬物的土地及自然環境之美。他特別期望，透由繪畫的過程，學員也能漸漸領會人類應該好好關懷大地、生態及重視環保的慈心精神，讓越來越多人注重並愛護自然環境。

這天課程的主題是「花」。教室外頭正飄著綿綿細雨，受到天氣影響，戶外寫生行程（右圖）只能暫停一次了。於是，老師鼓勵學員們多多聯想，記憶中的花，是什麼樣子呢？大家開始發揮想像力，將心靈深處的花，以簡單的線條勾勒出來。話不太多的陳春綢，憑著印象描繪出九份家中的綠樹、花葉和小鳥，畫面豐富且趣味十足，讓人看了心情也跟著悠閒自在起來。

### 打破心框架，畫作更自由寫意

學員一邊動筆，老師一邊巡視，幫沒有頭緒的人指引方向。老師的各別指導，就是為每個人量身訂作的專屬教學。仔細聆聽

老師的解說，可以感覺到擁有一雙「發現美的眼睛」，許多學生都覺得，老師總是對他們的畫充滿肯定與鼓勵，任何樣貌都是美的展現（上二圖）。律師圈的翁美兒感受特別深：「老師最常說『都可以』！」如果滿分是十分，即使只有一分的好，老師也會不吝誇讚，建立學員自信心，使每個人都有勇氣和動力繼續畫下去，激發出更豐沛的創作力。

老師無限制的任學員們隨意表現，再藉由個人生活經驗，慢慢啟發他們打破心裡的框架，讓畫作更貼近心靈深處，也更趨自由、真實與寫意，達到心畫合一的境界。遠道而來的游秀月是藍染老師，本身對藝術創作的感覺很敏銳，「老師作畫的旋律和自由的線條，最令我著迷。他會不斷的創新，讓我從這裡獲得許多創作靈感。」這可是來自老師對教學的精進，他常利用課餘跑去充電，學習更多新概念和知識，帶著學員一同進步、成長。

在老師的耳濡目染下，大家漸漸懂得觀功念恩，發掘其他人的優點，釋放正面能量，溫暖彼此的心，也拉近大夥兒的感情。炎清老師卻謙虛的將繪畫班溫馨、自在的氛圍歸功於學員：「他們以為自己是來學習的，其實我才是學到最多的人。」個性比較



憨厚老實的他，在學生身上學到了熱情，也練就關懷更多角度的能力，因而能夠開展更多創意，再於課堂中和學員們交流，形成善的循環。

### 心靈補給站，密密凝聚向心力

下課前半個小時，是所有人展示當天成果的歡樂時光（上圖）。在全神貫注的創作之後，學員們紛紛把作品貼在教室的落地窗上。雖然是未上色的原子筆畫，但整體看去錯落有致、可圈可點。大家一一站上前，分享自己畫作背後的想法與故事，老師則進一步分析畫裡出色之處。此時此地，彷彿成了氣場絕佳的心靈補給站。每位學員的眼中都閃著光彩，充斥著成就感，散發著真切的感動；教室內滿溢著濃濃的幸福氣息。

大夥兒心靈交融的同時，也得到了個別療癒，團體的凝聚力又更加緊密了。難怪游秀月覺得自己能在這兒學習，是很有福氣的！張月鳳也在繪畫班交到了很多朋友，她每週都很期待來上課，生活有了寄託，心情也越來越開朗了。陳春綢因某次情緒澎



湃，不禁吐露了心事，同學們立刻不約而同的給予安慰，讓她感動不已；現在她話依然不多，但會主動帶來好吃的點心，回饋大家。

年終成果展（上圖），學員們滿懷期待，歡喜不已。這次的展出，讓這群來自各行各業、年齡各異的習畫者，重新獲得了自己的價值與定位。展場裡，蘇碧月阿嬤守在畫前，等待親友光臨的神情，充滿了活力。這時候，每個人都是主角，每一位都是最棒的。原本互不相識的一群人，在溫情滿滿的繪畫班，願意跟他人分享自己的心，也懂得傾聽別人的故事，沒有比較與競爭，只有互相學習和關懷……



講師小檔案

王炎清老師是出身新北市三峽的台灣陶瓷名家。以國畫和深厚的素描底子為基礎，加上長年在陶瓷公司設計地磚、磁磚的經驗，運用於後來的陶瓷雕刻創作，專攻「刮白」工夫，成績斐然。

王老師篤信佛法，將佛教繪畫藝術與傳統的磁州窯工藝結合，為台灣陶瓷藝術發展開啟了另一扇門。其創作多以蓮花和佛教吉祥圖案為題材，作品中黑白競豔、對比分明的白地黑花紋飾，充分讓人感受到莊嚴、幽靜和圓滿的氛圍。

參加過許多陶藝展競賽的他，大作曾代表台灣送給已逝天主教教宗——若望·保祿二世；也多次將個人作品供養佛門寺院；舉辦過不少展覽，2010年陶刻畫個展「喜悅大自然」，受到熱烈歡迎。

近年，王老師在故鄉的插角國小、大埔國小擔任志工，協助學校推展藝術教育、舉辦學童畫展，呈現孩童充滿幻想、創意和童趣的豐碩成果。

## 快樂連線

繪畫班班長陳慧玲，旅美新住民，人生觀是「快樂就好！」教室裡只要有她，就有咖啡和音樂。一次，同學碧月阿嬤急診住院，特意請家人致電請假，這讓她十分震撼——她每週兩小時的放鬆時光，竟是別人的養分補給站！



於是有強烈利他心的慧玲認真思考：如何把這堂課濃縮成快樂的黃金膠囊並延續下去？除了上課播放輕音樂調柔大家作畫氣氛、關顧每位同學狀況；下了課，她和同學輪流陪阿嬤回家、用餐；建立生活網絡，一起團購、出遊、辦活動；學員比鄰而居的社區，設立守望相助機制，大家都成為生活上的朋友。

隨著學員作品累積，慧玲有個好點子——辦畫展。在她積極鼓吹下，老師決定讓大家一試身手。第一場畫展辦在教室附近，來賓以親友為主；第二場擴大規模，移至三峽歷史文物館，吸引了上千賓客觀賞。畫展的成功，大幅提升學員的自信心，同學互相見證彼此重建生命價值的美妙時刻。

慧玲在繪畫班，受蘇阿嬤珍惜學習的心所激勵；她的熱情付出開朗樂觀，也鼓舞著同學。但慧玲特別由衷感激繪畫班的同學們，在母親生病、弟弟車禍重創之時，不分白天黑夜，紛至沓來的關懷與協助。長期溫暖而窩心的舉動，對她來說是最棒的回饋及最深的感動。

因為大夥兒的緊密串連，有的學員因懷孕離開班上，但產後又回來；有的滿腹心事來到教室，在此安撫身心後歡喜回家。慧玲發現，同學們捨不得離開這個可以感受到快樂的繪畫班，她自己也不例外。

## 找回自信

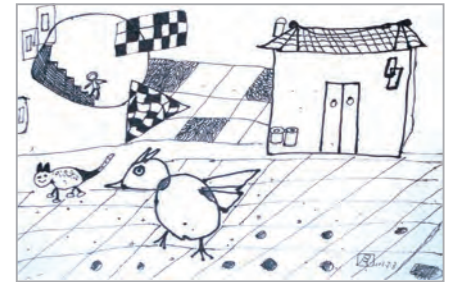
蘇碧月阿嬤（下圖左），77歲，以往沒事就待在家裡看電視。一週要洗腎三次的她說：「有電視看，心裡還是老不開心。」女兒看在眼裡，苦思該怎麼辦。一天，到里仁買菜，看到繪畫班招生，便順手幫母親報了名。從此，蘇阿嬤愛上畫畫，也給家人、同學帶來意想不到的歡喜。

阿嬤一上課就好開心：「我才讀到小學三年級，真感恩老師嘸棄嫌我又老又笨。」從完全不會畫，到現在全心投入。四年來，阿嬤的作品已經參加了兩次畫展！展出期間，阿嬤會早早端坐在會場，親切大方的向親友、來賓介紹畫作，分享學習經驗。

對比當初剛到班上，自稱「沒拿過筆、搞不清楚畫紙頭尾」，兩眼垂閉、無神的模樣，蘇阿嬤現在充滿了自信與神采，真是不可同日而語。師生皆見證了阿嬤的改變，班長陳慧玲說：「阿嬤用畫重建了生命的價值！」老師也很佩服阿嬤：「她上課相當認真，回到家有空還繼續畫，作畫數量是全班最多的！」阿嬤鍥而不捨的精神，鼓舞了大家。

遠離電視的小框框後，阿嬤有了廣闊的繪畫世界、老師和同學。他們一起上課，也常相約出遊。同學上課時照顧她，逗她開心；下課幫她背書包，帶她一道吃飯、喝咖啡、參加活動。只要同學邀約，阿嬤很少放過——繪畫課是她生活中最重要的一部分，一個星期最熱切期待的兩個小時。

張著明亮的雙眼、帶著甜甜的笑容，蘇阿嬤提著筆，一筆一畫，紙上的每條線，慢慢形成了美麗的花世界。阿嬤說：「學畫實在好開心！」



## 打開心窗

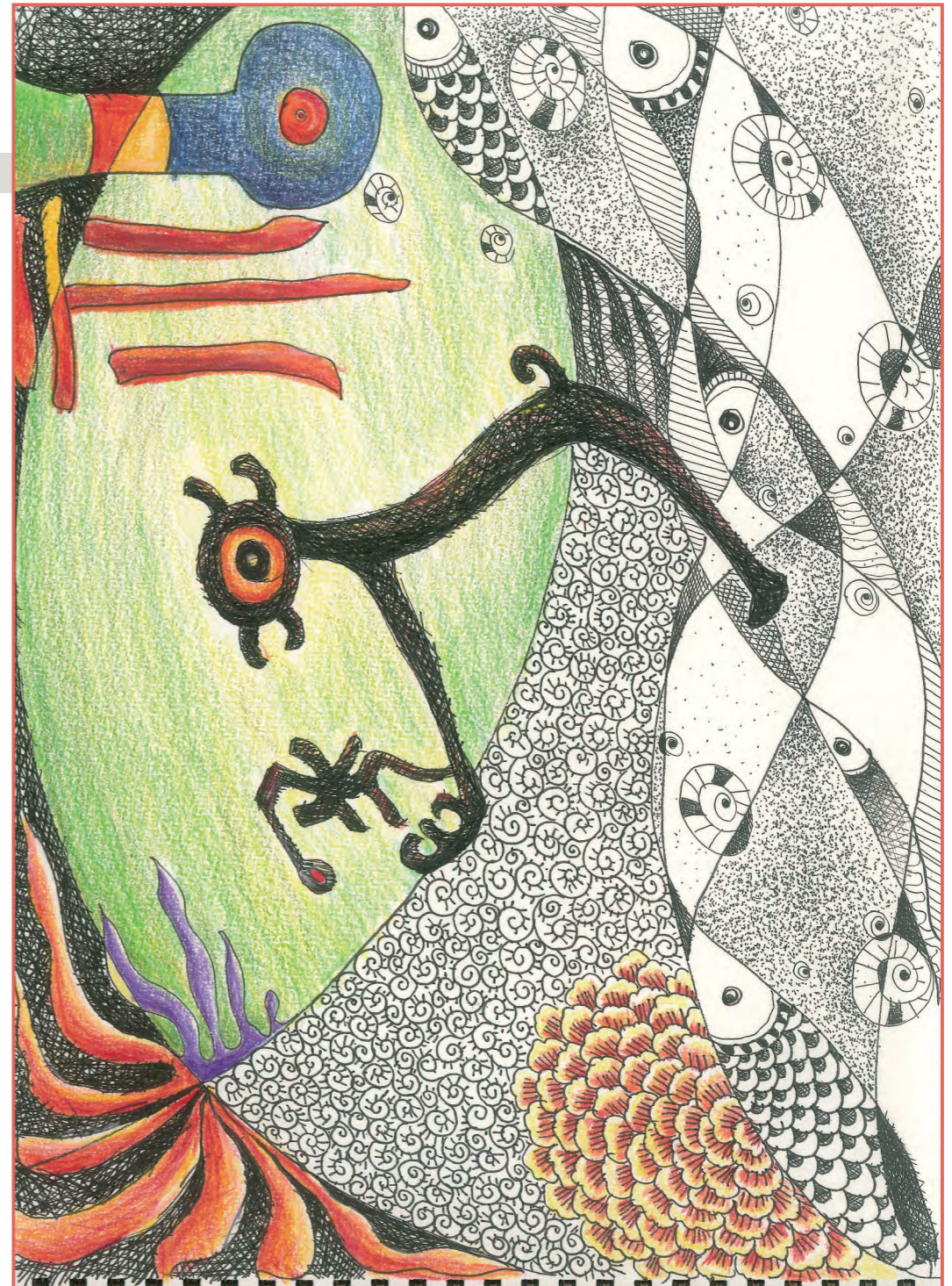
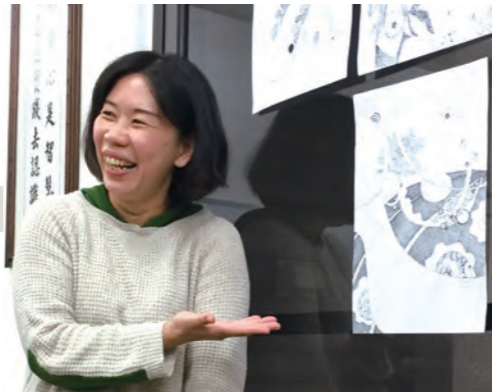
長期接受美術科班薰陶，柯佳慧原本對炎清老師的「黑白畫」沒興趣，但是，當發現老師教學側重內心表達，跳脫往昔著重於繪畫技巧與成果表現，便想一探究竟，「經過不斷探索，我感受到抽象又深奧的另一個層次的學習。」佳慧說。

經過一年摸索，佳慧覺得已掌握到要竅，且看到同學來來去去，也動了離開的念頭。有天，她正要進教室上課，從門上小窗看進去，只有老師獨自一人站在落地窗前。窗外的天色灰灰濛濛，老師的背影顯得淒涼。「同學們都沒來，我要進教室嗎？」佳慧猶豫著，「但該讓老師獨自忍受這樣的窘況嗎？」她想了想，決定推開門走進教室。

那天，師生認真談著這個班該怎麼持續下去，老師以堅定的神情說：「佳慧，只要畫畫班開著，只要還有一個學生，我就會帶下去！而妳若能搭配參加廣論研討班，對心靈繪畫會更有幫助。」佳慧接受老師建議去上課，聽到日常老法師說：「只要你不放棄，我會陪你走完最後一程。」這句話深深觸動佳慧，因為老法師這顆堅定的心，在他的弟子炎清老師身上發光發熱。

後來陸續有新同學參與，有人熱情四射、有人活出自己、有人走出憂傷……佳慧好奇什麼力量促使同學像是一家人，她一邊觀察一邊效學，自從同學碧月阿嬤也上廣論班後，她就幫阿嬤背重重的書包。她非常感謝阿嬤給她服務的機會：「陪伴阿嬤時，想到此刻也正有人代替我陪伴不在身旁的父母，心裡感到欣慰。」

再度學畫，開啓她內心一道道的窗。



### 玉猴騰祥

猴年吉吉到來，王炎清老師特別繪製「玉猴騰祥」向所有福友拜年——孕育很多生命的海洋，祝願「年年有餘」；滋長萬物的大地，獻上「好彩頭」；「牡丹」花語說不盡的圓滿、富貴、吉祥、幸福、雍容華貴；「猴」來居上相贈「福」氣與平(瓶)安……這些相互穿插、交疊的吉祥物，您找到了嗎？



## 迷你米疑雲

文 | 曉路 插畫 | 施怡安

同理心，服務了客人，也服務了自己——在那當下，溫暖在彼此心間迴盪。

「鈴~~~~鈴~~~~」

星期日，上班的店家營業到傍晚六點，已經延後關門了，還是有人打電話進來。從小只會讀書，做事慢吞吞而特別晚下班的馨馨，乖乖的接起電話。

這還不算稀奇的呢！有一次也都是關店了，還有人敲鐵門嚷嚷著讓他進來。

「咚咚咚，咚咚咚。」聲音十分響亮，馨馨一度以為是不是要被搶劫。

「拜託讓我買東西，明天要拜拜。」應聲的阿伯，操著一口閩南語，語調很是急切。仗著店裡還有兩、三個店員，還是開門讓他進來了。

阿伯非常高興，大採購後心滿意足的離開。

從回憶中跳出，飢腸轆轆的馨馨拿起話筒，反射性的說著。「〇〇你好，很高興為您服務。」

剛開始踏入職場的時候，不高興就擺臭臉、不理人。在老闆、同事和客人的殷殷叮囑下才知道，那是大學生的權力，馨馨明白自己已不是大學生了。

不管高不高興，總是要說很高興為您服務。

「不好意思，請問你們營業到幾點？」來電的是一位年輕女性，聲音非常溫婉。

「星期日營業到下午六點喔，請問要來買東西嗎？」馨馨耐心的回

答。

「我們從新市過去，能不能稍等一下？」

「好。」

簡短的對話結束了。反正還有很多事可以做，擦桌子、收垃圾、補貨。看看門外，已經下起毛毛雨了。

約莫過了十五分鐘，小姐到了，開車的是她先生。

一對年輕、開朗、愉快的夫妻，帶著可愛的小女兒。「請問米在哪邊？」過了營業時間才來，他們也有點不好意思。

「要小包裝的米對不對？」馨馨笑了，真心的那種。

「對啊！妳怎麼知道？」一雙靈動的眼睛在小巴掌臉上的面積突然增

加，很驚訝的樣子。

馨馨不是菩薩摩訶薩，沒有他心智證通，更不是電影《暮光之城》中可以預見未來的美麗吸血鬼。可是她就是知道。

「媽媽都是這樣的啊！」馨馨笑得更開心了。「很多媽媽都是來找小包裝的米，她們自己捨不得吃有機，家裡都是吃一般慣行農法種出來的米，來這兒，是買給孩子吃的，不用那麼大包。」

小姐的眼神有點點感動的樣子。她們都想起自己的媽媽。誰的媽媽不是這樣呢？一切損害悉皆救護、一切利樂悉皆成辦。

好吧，就把這份發菩提心的念母恩修行，當作客人補貼的加班費吧！







## 猴到人間萬戶春

文 | 余愚

2016是申猴年，故宮以「玉猴騰祥」為主題，為即將到來的猴年，製作了一份月曆，介紹院內所藏與猴有關的重要文物，有易元吉的「喬柯猿掛」、「猿鹿圖」，溥心畬的「雙猿」等不勝枚舉。

在中國傳統民俗文化中，猴亦如龍、虎，頗受一些族人喜愛和尊崇，甚至一些少數民族至今還尊為「祖神」，例如古稱吐番的藏族，先民至今仍奉為祖先圖騰。據《唐書》、《資治通鑑》記載：吐番人古有「紋猴面」的習俗，在藏族古籍《西藏天統紀》中有提到先祖是獼猴所變的神話，至今在藏人盛典的跳神中，仍保留戴猴王面具的舞蹈，其他還有彝族、土家族、羌族都崇猴。台灣的卑南族，至今還有祭猴的成人禮。

因猴與侯諧音，猴在漢民族文化中是吉祥動物。圖畫猴子騎在馬背上，取「馬上封侯之意」；兩隻猴子坐在一棵松樹上，或一隻猴子騎在另一隻猴的背上，意味「輩輩封侯」。《詩經》有句「海直有侯」，《韓詩

品》解為：「侯，美也」，引申為公、侯、伯、子、男中的「侯爵」，又泛指封有爵位的地方君主。於是封侯拜將，增添了猴一種吉祥的象徵意義。

猴是自然界中最接近人類的動物，聰明靈巧、輕靈點慧，屬於靈長類哺乳動物，在達爾文進化論中認為人類是類人猿進化而來。牠的特性寓意有三：尊貴；靈活、善變、缺乏耐性；淘氣、好奇、活潑、好動。值此歲末年初特別選擇二則故事來與大家分享：

### 一、和氣四瑞（四和合圖）

《佛本生經》中寫道：古有卡舒耶郡國，連年戰亂。有一年突然平息，百姓生活安樂，國王沾沾自喜以為是自己的福澤惠及國民。



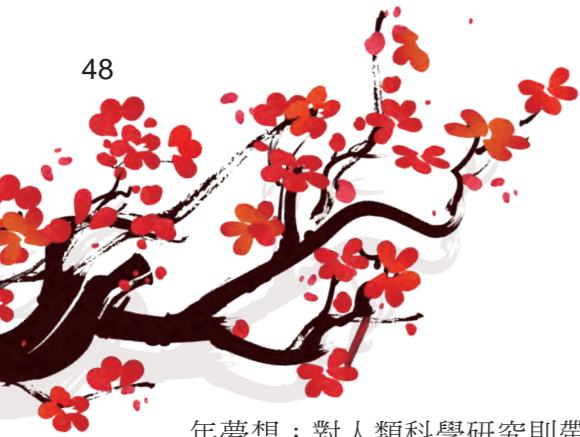
有一天，國王遇到一位智者，智者告訴他說：「百姓的安樂是由貴國境內某山谷有四靈獸和合共處之功德感召，不是大王的福德而起。」於是國王親自帶著侍從前往山谷中查察，見到一隻大象立於樹旁，背上頂著猴子；猴子又背負一隻兔子，兔子背上為一隻小鳥。智者說：「這四獸的坐相，為大王與國民展示敬老及和睦之意；小鳥先住山谷中，為土中之種子施肥；當長成枝葉茂盛的樹時，成為後來兔子的食物，在樹結果時，又為猿猴提供所需；在生長成大樹後，最後入住山谷中的大象得以遮蔭。四獸同意以年齡為尊卑的標準，和合共處、扶幼敬老。四獸功德惠及，貴國得享今日之太平。」國王聽後心生恭敬，便下令全國國民好好學習。

智者告知：「小鳥為本師釋迦牟尼佛在成佛前的過去生；兔、猴、象分別為其親近弟子阿難、舍利弗及目犍連尊者的過去生。」

現今這個典故常被用於和睦共處之社會及道德秩序的軌範。值此海內外一片混亂，內有政治口水淹沒，外有恐怖攻擊籠罩，祈望猴年的到來能像四和合圖一樣，帶給世界和諧吉祥。

### 二、從珍古德研究猩猩談環保

珍古德是英國人，1934年生於倫敦，四歲時為了觀察母雞生蛋，在雞舍蹲了幾個鐘頭，這是她第一次對動物行為的科學觀察。1960年人類學及古生物學家路易士·李基博士，派她前往東非坦尚尼亞執行一個「研究野生猩猩」的計畫，對她而言是完成童



年夢想；對人類科學研究則帶來了偉大貢獻。

她以過人的真誠和勇氣及自我要求，將黑猩猩生活史實介紹給世人。從她的研究中發現，黑猩猩有社會組織、階級之分……也會使用工具；牠們也有類似人類喜、怒、哀、樂等情緒反應；也有身分地位階級觀念。小猩猩由母猩猩照顧，五歲斷奶。珍古德的研究糾正了學術界對黑猩猩長期的錯誤認知，也被美國《時代週刊》譽為最具影響力的「田野調查」。

除了對黑猩猩的研究，1977年她創建「珍古德野生動物研究、教育、保護基金會」（Jane Goodall Institute），致力於推進全世界野生動物保育和環境教育，並於1991年針對青少年的環境教育及人道主義，啟動「根與芽」（Roots and Shoots）學習計畫，為此到世界各地演講將理念植根在青少年身上。

她的努力在1995年獲英國女王封為皇家女爵，2002年獲頒聯合國和平使者。如今她已年逾八十，仍繼續不斷在世界各地推廣動物保育及環保活動，將她對自然的熱愛與尊敬傳承給下一代，讓人人都懂得愛護動物、愛護環保。

猴、猿並稱的聯想，走筆至此，

祈望大家能學習珍古德尊重自然和生命的精神與行動力，她曾說：「唯有了解，才會關心；唯有關心，才會採取行動，生命才有希望。」人類若不斷破壞大自然，總有一天各類生物都可能有滅絕的危機。

最近看了一部紀錄片《老鷹想飛》，儼然在哀鳴兩百多隻台灣老鷹的輓歌，影片中，直指大量濫施農藥，破壞農田環境，許多老鷹賴以維生的食物鏈都消失殆盡，這可能是老鷹銳減的主因。如果繼續濫用，恐怕不只老鷹唱輓歌，人類也難逃浩劫。環保要做的事很多，不要認為自己很微小，只要不放棄，做得更徹底，萬物都有美好的生存環境。

最後寫幾首對聯，慶祝猴年新氣象：

雪消門外千山綠

猴到人間萬戶春

大聖迎春圖改革

新風遍地倡文明

紫燕展翅騰柳浪

金猴攀援上春山



## 食頃之間

文 | 詠貞

自己一個不經意的言行舉止，他人看在眼裡，心中早已定位，甚至產生某種影響力，豈可不慎？

一次與幾個朋友到一家素食餐廳吃飯，邊吃邊聊，不知不覺每盤菜都吃到見底。此時有人開始收拾餐具，於是好幾雙手一起來，很快就將碗盤分開疊放，有人順手拿到廚房，有人向忙碌中的老闆要來抹布，把桌子擦得乾乾淨淨。離去前，老闆堆滿笑容：「還要再來喔！」

此事讓我想到剛開始茹素時……二十多年前吃素風氣並不盛行，住家附近賣素食的不多，吃來吃去就是那幾家；一位朋友介紹一家新開張卻口碑頗佳的素麵館，雖然離家較遠，但想嘗鮮的我，還是決定找機會光顧。

第一次上門就見高朋滿座，我大快朵頤後，不得不佩服老闆的手藝，肯定他是下過功夫的，頗能滿足饕客的味蕾。此後不但自己常去，還大力推薦給親朋好友。

多去幾次後與老闆漸熟，一次閒聊，他談到開素麵館的原因。老闆

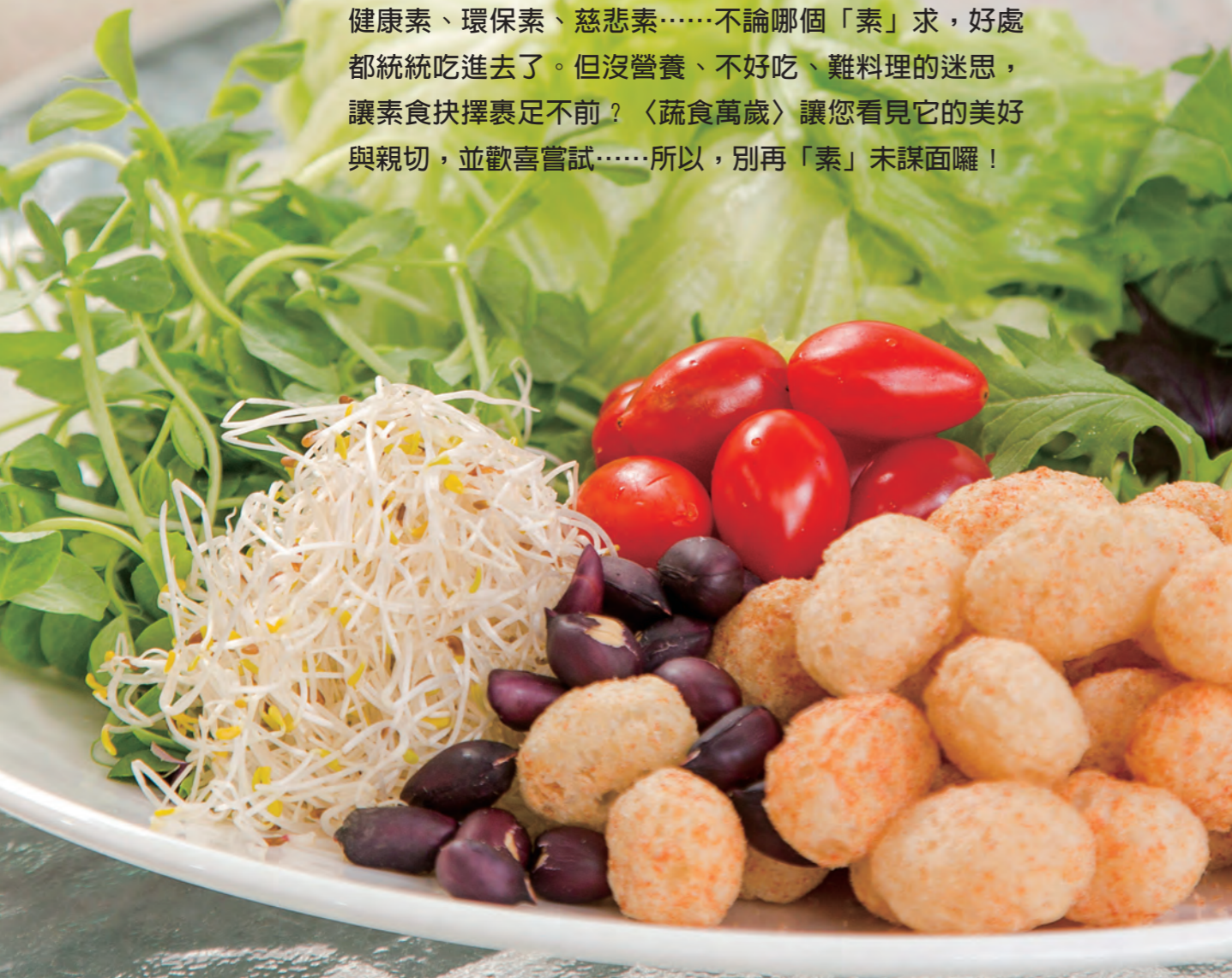
說：「爲了要開食店就先到很多餐廳去吃，我觀察到一般餐廳的顧客，用完餐大都付了帳就離開，留下滿桌狼藉杯盤；但素食餐廳的顧客大都會把菜吃光光，把碗盤疊在一起，甚至有的連桌子也擦乾淨，我喜歡爲這樣的顧客服務，所以決定賣素食的。」

老闆的回答讓我非常訝異，本以爲他賣素食是基於信仰或是健康的因素，沒想到他看重的卻是素食者對食物的珍惜、環保的重視，以及那顆感恩回饋的心；帶給他人造業的抉擇及無盡的影響。



# 食蔬 快樂行

健康素、環保素、慈悲素……不論哪個「素」求，好處都統統吃進去了。但沒營養、不好吃、難料理的迷思，讓素食抉擇裹足不前？〈蔬食萬歲〉讓您看見它的美好與親切，並歡喜嘗試……所以，別再「素」未謀面囉！



## 吃出愛與和平

節錄約翰羅賓斯的演講

整理 | 蘿拉

2015年11月首度訪台的《新世紀飲食》作者約翰·羅賓斯（上圖右二），在台北科技大學的演講直指崇尚「心靈覺醒、地球和平」，內涵完全符順他所獲普立茲獎提名、史懷哲人道主義獎、綠色美國終身成就獎的光環；「多吃蔬菜少吃肉，善待自己改變世界」的訴求，更呼應了英國智庫皇家國際事務研究所提出《要改氣候、也要

改變飲食》的報告中少吃肉類對減碳的重要性。

這位美國31冰淇淋創辦人的獨子表示，我們可以選擇自己的食物，因為食物影響人類的健康、動物、環境和各種生物。應該選擇哪一些食物對人類的身心靈是健康的，他以自身經驗證明，靜坐和茹素能讓腦筋和心靈更為清晰，並使大部分的情感達到內

## 蔬食萬歲



部的平和。

他認為食物影響身心靈的健康，工業化肉品生產是個夢魘，對動物非常殘忍。即使不是素食者，當看到經濟動物是如何被對待時，也會非常震驚；如果是葷食者，也不希望盤上的肉，在死前遭受諸多虐待、經歷許多痛苦和恐懼。

他說，經濟動物的一生都被虐待，當牠們遭受痛苦、害怕時，體內會分泌荷爾蒙、腎上腺素，這些腎上腺素是幫助牠們逃難，但牠們卻被桎梏在生產線和屠宰線上，荷爾蒙只能堆積在肌肉裡，吃進這些毒素對食用者的身心都有影響。以「心」的層面來說，當人吃進這些痛苦、恐懼和掙扎，是很難達到心靈的平靜；以「身」的層面來說，這些毒素會導致疾病產生，透過醫療期刊，也能得知心臟病、癌症和吃肉之間的關係。約翰·羅賓斯倡導不以廉價的工廠式養殖方式，來飼養經濟動物。

目前全世界都為溫室效應憂心，約翰·羅賓斯表示：「多吃蔬菜，少吃肉，不要讓動物痛苦，就能降低碳足跡，減少溫室氣體排放。這是每一個人都可以做的！」他將聖雄甘地的話：「過簡單的生活，別人就可以生活得很簡單。」詮釋為：「吃得簡單一點，別人也可以簡單吃。」他說

明，要用十六磅的穀物才能產出一磅的肉，其實只要一磅的穀物就可以等比的做成食物，顯示出地球上糧食的不平等性。

他慨嘆這世界有很多地方鬧飢荒，而同時間，卻有數億人不知道適當合宜的飲食或因為吃進太多膽固醇、脂肪和肉而生病。少吃肉，選擇吃食物鏈中比較低階的植物類，就不需看到動物受苦，牠們不用被關在監牢中飼養，也降低了碳足跡、生物足跡、溫室氣體排放，這些都是非常重要的事情，都是我們能做的，不僅讓自己內心感覺更好，也能與地球上所有美麗的生物建立很密切的連結。

約翰·羅賓斯點出大眾被教導很多迷思，其中一個迷思是動物沒有感覺、沒有靈魂，也沒有意識，只是一個物體而已，所以人類可以掌控牠們，用我們的方式來處理牠們，吃牠們的肉。他強調迷思並非事實，因為學習尊重其他生命，在精神道路上是重要的一步。

倡導愛與和平的他表示，慈悲心越強，大家的內心會越來越平靜，世界能得到更多和平，身體也會增進療癒的能力。透過健康的飲食選擇，深信人們把一顆顆關愛大地、關愛生命的「心」連結起來，就能改變環境、改變世界。



## 就是要好吃

### 豐味亭李豐運 顛覆蔬食口感

文 | 知意 攝影 | 黃柏超

一個無肉不歡的美食主廚，為何轉換跑道？一個陌生的領域，如何讓顧客「好康（好吃健康）」道相報？

還是學生時的李豐運曾在正統西餐廳打工，開啓烹飪興趣，嚴格師徒制加上懂得「用眼睛學」，練就了好手藝；之後任職法國菜餐廳，讚歎師傅精湛廚技，隨意出手就美味無比，激發自己勤加學習；在外島當兵為爭取休假機會，又走進了廚房……

與美食結下不解之緣的李豐運，初創業時以低價位、受歡迎的傳統台灣小吃吸引客人，生意興隆。爾後一因緣供應某公司餐點，合作期間用心研發食譜，變化出百餘道菜色，「當時小小空間、七個員工，創造服務十五萬人次業績。」他回想巔峰期。



### 繫念阿嬤 悲心湧動

然而，阿嬤意外過世顛覆了李豐運事業的發展方向。從小被阿嬤帶大的他，祖孫感情深厚，得知吃素四十九天，可將功德迴向亡者往生極樂，他欣然接受；期間並大量閱讀因果故事、為其他亡者助念。茹素到第四十八天時，他懸念著：「只剩一天可以幫阿嬤做功德了，這太殘忍了，難道以後就不行了嗎？」



李豐運與蕭伊伶

「當然可以！」法師不但解答他的疑問，還勸說：「你賣葷食賺到的錢，可能花不到，這要想清楚，轉賣素食吧！」他想想以往賺的錢的確來去快速。他又想到過往為料理百人份海鮮燉飯，採購兩大袋蛤蜊，於心不忍下，將唸佛機音量轉到最大，並用塑膠袋包起放進水裡，希望蛤蜊能聽清楚，往生極樂。可是看到鍋中千餘顆蛤蜊在熱湯中做最後掙扎，顫動的張開雙殼，他仍難過不已。

法師規勸、感慨頓殺多生、體會人生無常、想為阿嬤多做功德……他激動決定：「那麼就繼續吃素下去！」特別在女友蕭伊伶引進福智學習後，逐漸了解有機蔬食對人們、大地健康的助益，轉做素食的念頭益趨強烈。他先以半葷半素的漸進方式經營，但在堅持高品質、低價位的理想下入不敷出，才三個月餐廳就搖搖欲墜。

「我要放棄嗎？」掙扎中，他想到往昔對刀下生命的愧疚，所以天天祈求佛菩薩讓他不要再靠殺業維生，每每他都告訴自己：「任何困難都要撐下去，絕不走回頭路，就當成是佛菩薩對我的試煉吧！」現在餐廳已全面轉為素食，「客人能吃到現在這些美味的蔬食菜餚，都要歸功以前犧牲的小生命。」他滿心感恩。



### 好吃健康 因為有心

李豐運以前無肉不歡，且極度討厭素食，「叫我吃素，我會翻臉！何必花錢吃素？」他一直覺得素食很難吃，所以經營蔬食餐廳，就以自己的心情揣摩：「一定要煮出『好吃』的食物，讓不喜蔬食的人心甘情願嘗試，並且對蔬食改觀，甚至以後主動來吃，進而影響周遭的人。」

如何做到好吃呢？他自認笨拙，但遇到困境會選擇最聰明的辦法——祈求佛菩薩賜予智慧。他四處尋覓合適食材，或是葷食替代品，一天他逛材料行時靈光乍現……「這食材以前就看過了，但就是無感，今天突然化身極品。試作之後，天啊！就是這個味道，我自己都被感動了。」乃至創

作料理時，他也是靠祈求突破瓶頸。

看電視學做菜，也是一個好辦法。電視節目「奧利佛15分鐘上菜」，主持人的教學看似天馬行空，李豐運仔細觀察，發現有其基礎原則，憑藉自己的經驗、想像、實驗，開發出一國一蔬食的特色菜。

好吃如何兼顧健康？就以咖哩料理來說，李豐運買回台灣所有大品牌的咖哩實驗，發現坊間有些咖哩粉加入化學香料，聞起來香氣撲鼻，煮起來快速揮發；有些加入增量劑，看似大包，入水攪拌也就化掉了。「只有里仁的咖哩殘渣最多，原來里仁是採用新鮮種子研磨，粉多且實在，價格雖貴但香氣濃郁持久，可說真材實料。」他貨比三家。

可是，有機食材價格高，一般店家難以吸收，他必須在現實與理想中妥協。為了消費者健康，他盡量選擇好一點的材料，秉持無或少化學添加物原則，尋找相對好的材料。

### 料理有價 良心無價

豐味亭結合台灣傳統美食與異國素食料理，「飲食無國界，好吃就是王道。」李豐運的自信來自對每一道菜的用心料理，在他眼中每個都是獨特商品、如數家珍，隨舉一例：



台灣傳統美食：創作之餘，他希望以往的招牌菜能以素食延續。例如，往昔的經典之作「豬油拌飯」，在變身為「素豬油拌飯」後，客人吃了第一口便驚訝道：「真的是素的嗎？怎麼那麼像我小時候吃的豬油拌飯呢？」「是素的！」「怎麼可能這麼好吃！」客人感動的把飯吃光光。

「其實幾可亂真的素葷食，連我自己也被騙過一次。」好吃、顛覆想像，豐味亭口碑不脛而走。

異國素食料理：店中泰式綠咖喱的獨特魅力，讓一位原先不喜咖喱的客人特別激賞。李豐運說：「採用里仁的咖喱只是其一，此外，我還加入進口咖喱以及二十多種天然材料，精心調配出

曼妙複方。」又說：「調配咖喱猶如水彩畫，加入各種得來不易的顏料，讓色彩慢慢堆疊，呈現繽紛亮麗的作品。」這樣的用心怎能不好吃？

除了好吃健康，豐味亭的幕後更令人動容。「廚房裡的任何動作，客人不一定看得到，但是餐飲的良心，客人一定看得到。」這是李豐運對自我及員工的要求。把每一份料理當成煮給自己吃，乃至對衛生的要求也是如此。

經營蔬食餐飲，他曾面臨賠錢、負債、關店危機，但他深信推廣蔬食是無悔且值得的事：「能把過往的殺業還清，不是很好嗎？不用等來生償還。現在能儲蓄善業的錢，哪怕很少很慢，但心安理得。」



## 主廚私房菜

### 蔓越莓堅果綜合沙拉佐藍莓醬汁

李豐運特別為《福智之友》讀者設計一道「蔓越莓堅果綜合沙拉佐藍莓醬汁」，料理簡單又營養好吃。特別是在團圓的春節，其豐富色彩、圓滿造型頗能烘托歡慶時光，而清爽的口感亦可調解大餐的油膩。

這道沙拉的研發，李豐運說啓蒙自非常擅長使用有機食材的英國原味主廚——奧利佛，其特色是可以當季食材搭配不同的果乾、堅果，創意無限。

其中，起士糙米菓為創造酥脆的驚喜口感，可換成烤麵包丁，或將胚芽餅折碎代替。黑金剛花生仁則是貼心考量，若無法一次用盡，還可單獨做為零食，所以也可改成開心果、腰果或夏威夷果等。



## 蔬食萬歲



## 蔓越莓堅果綜合沙拉佐藍莓醬汁 (6人份)

以下食材里仁商店均可購得，部分為季節性商品。

### 藍莓醬汁 (1大匙等於15ml；平匙)

A. 下列醬汁拌勻後可直接淋在沙拉上，或塗吐司、麵包、饅頭、餅乾。

藍莓果醬	4大匙 (約90公克)
特級冷壓橄欖油	2大匙
龍眼蜂蜜	1大匙 (約27公克)
檸檬汁	1大匙
玫瑰岩鹽	1公克
細或粗黑胡椒粉	0.3公克 (適量)

### 蔓越莓堅果綜合沙拉

B. 下列生菜洗淨瀝乾後，輕輕拌勻鋪底。

西生菜	150公克 (切大塊)
Baby leaf 綜合生菜	60公克 (1包30公克)
苜蓿芽	40公克
豌豆苗	40公克

C. 下列項目散置於生菜上，再淋上藍莓醬汁即可食用。

全果蔓越莓乾	30公克
黑金剛花生仁	15公克
起士糙米菓	15公克
聖女番茄	150公克 (切厚圓片)

(建議使用直徑30公分以上圓盤盛裝)

### 蔓越莓堅果綜合沙拉佐藍莓醬汁(6人份)

營養標示

每一份量 633.3公克

本包裝含 1份

每份	每份提供	每日營養素攝取量
	每份提供	基準值* 之百分比
熱量	841.3大卡	42.10%
蛋白質	12.5公克	20.90%
脂肪	43.9公克	79.80%
飽和脂肪	7.7公克	42.90%
反式脂肪	0.0公克	
碳水化合物	108.8公克	34.00%
膳食纖維	10.2公克	51.20%
糖	27.0公克	
鈉	602.6毫克	25.10%
膽固醇	0.0毫克	0.00%
維生素 A	1469.1微克	244.80%
維生素 B1	0.3毫克	21.30%
維生素 B2	0.4毫克	23.40%
維生素 C	192.4毫克	320.60%
維生素 E	3.9毫克	32.70%
鈣	185.8毫克	23.20%
鐵	5.1毫克	34.20%

\* 每日營養素攝取量之基準值：熱量 2000 大卡、蛋白質 60 公克、脂肪 55 公克、碳水化合物 320 公克、鈉 2400 毫克、飽和脂肪 18 公克、膽固醇 300 毫克、膳食纖維 20 公克、維生素 A 600 微克、維生素 B1 1.4毫克、維生素 B2 1.6毫克、維生素 C 60 毫克、維生素 E 12 毫克、鈣 800 毫克、鐵 15 毫克。

## 營養師講評

專業營養師林容安

通常一般使用的沙拉醬是凱薩醬或是千島沙拉醬，此類醬料鹽、糖含量都比較高，醬料中有蛋黃也不適合純素者使用。但改用橄欖油和果醬調和的醬料除了別有一番風味以外，也從橄欖油中提供了必需脂肪酸、從藍莓醬裡多了抗氧化的花青素；在家自製沙拉醬除了可以效法這道菜色用天然的果醬和橄欖油混合以外，改用天然果醬和優格做的優格醬也是很好的方法。

另外還可以在沙拉中加入酪梨、堅果，增加好油的攝取，多一點用心就能增加美味又提高沙拉的營養價值呢！





# 玉露茶香潤心田

文 | 陸樓·林菲  
圖 | 王聲榕·蔡云英

沿著雪山山脈東北角，地勢漸趨平緩，雲霧繚繞、雨量均勻的氣候適合種茶。宜蘭縣大同鄉「玉露茶園」，從林明燮先生創始迄今已有30多年歷史，環繞山頭的茶園，為台灣茶葉始於北部發展的見證之一。接棒的林家第二代，是整個玉蘭茶區轉作有機的先鋒，他們期待找回兒時玩伴，攜手有機耕耘護大地。



## 遠見老爸精進兒

掬一縷清風、啜一口茶香，慢慢領略茶山人家一步一腳印有機耕耘的足跡。一家之主關顧家人，維繫可貴親情，也開啟「玉露茶園」有機栽培的契機。

### 先機 製鞋師傅 廣學創業

年輕時，曾是製鞋師傅的林明燮先生，經家鄉人勸說：「回來種茶，收入不錯喔！」興起返鄉規劃人生的念頭。洞燭先機的他，觀察茶業有美好前景，「可以做的事就要掌握時機，即使缺乏資金也要想辦法貸款，

認真做就對了。」這是他人人生經驗的寫照。

然而當時沒有做茶師傅指導，他全仗自己揣摩或與他人換工，「我幫你揉茶，你教我焙茶。」互相學習中，學會各種做茶技術。因好手藝獲得好口碑，漸漸的以大宗批發為主，常為鹿谷等茶區代工。勤奮的林明燮





由右至左：父親林明從、長子立偉、次子承偉。

自信的說：「宜蘭人什麼茶都會做，無論輕發酵或重發酵都可以做，尤其山區緯度約海拔800公尺，做出的茶葉厚度與品質，相當於中部海拔1000公尺的水準，且味道不錯。」現在不僅做茶，也設立品牌，找出宜蘭茶的特色。

只是近年來，受到進口茶嚴重影響，本土茶業生存不易，林明從亟思改變，開始轉型休閒農業，兼做民宿及餐飲，也思考交棒給第二代。

接棒的林家兄弟計劃以有機或無毒的栽培方式耕種。尤其參加農委會「台灣漂鳥計畫」之後，察覺有機耕作勢在必行，可與進口茶做出明確區隔，也讓消費者享有安全健康的茶

飲，從此轉作有機，並於2011年申請慈心有機驗證。

老爸思想新潮、容易接受新事物，特別交代晚輩：「既然做有機就要做好，使用合法的有機資材來施肥、防治。」哥哥林立偉說：「爸爸欣慰我們『戒毒』成功。」噴藥或許暫時得以控制病蟲害，但賠上自己的健康卻是永久的傷害，自他都能遠離毒害，是有機栽培最大的優點。

好學的父親強調：「做茶技術必須不斷往上提升，所以除了基本技術傳承之外，我還要孩子跟其他的茶師學習。」原來以前家境清寒，只好挖取存錢筒的零錢去飲料店換鈔票，結果錢還來不及數算換好，車子已經走

遠，錯失到桃園農改場上課的機會。所以只要有機會，必定督促孩子進修，吸收茶業新知。

### 應機 選種焙茶 首重對味

轉作初期，因生態不平衡致產量極少。為了做出產量，林家選擇抗病蟲能力強的茶葉品種（例如，台茶28號），不需特別防治，就可長得漂亮。接下來則以加工技術補足。

初期，茶葉被蟲咬得很嚴重。原來草除得清潔溜溜，蟲只好找茶葉囉！發現這個現象，終於找到草生栽培的方法。平日暫不除草，蟲就在雜草中生活，直到採收前才除草，林立偉笑著說：「別人看到玉露茶園的雜

草多，不免誤會主人很懶惰！」他在茶區植樹當做隔離帶，確保有機安全的環境。

轉作有機後以手採取代機採，不僅耗時費工，加上做茶時間急迫、人力不足，一下子難以調適。「但值得慶幸的是，不用擔心農藥殘留或安全採收期的問題，一有晴天，就是最佳的採收日子。」林立偉回憶當年，表示現在不但調適得很好，也依照季節做出不同的茶品，例如，春季做傳統烏龍茶。夏天兩季（春夏及夏秋交際），茶葉的生長期較短、葉面較薄，茶菁含水量少且小綠葉蟬多，做出蜜香的紅茶。涼爽的秋天適合做綠茶。冬天日照短，兒茶素含量多，也可做一些綠茶。

以往他照著比賽茶之輕發酵與輕焙火的方式做茶，贏得獎項，但父子都覺得：「雖然風光一時，卻不討喜於客人，長遠來說並沒有實質利益。」了解南部客群嗜好重發酵，便將整個春茶都改以消費者為導向的重發酵為主。

### 時機 找回童伴 一起鬥茶

這幾年，林家每年不斷挹注資金投入新茶區，幸好有民宿、餐廳做後盾。2015年有機茶的銷售量逐漸成長，負責行銷的弟弟林承偉說：「以



平價方式讓消費者接受有機產品，寄望未來持續發展。」

目前有機面積約2.6公頃，未來將增加1.4公頃，山坡上有一塊污染極少的原始林，也計劃加入耕作行列，逐年擴大有機面積。帶著遺憾的林立偉說：「在這個社區做茶是很寂寞的，沒有同齡的夥伴在技術上交流，而父親那一代，當茶做好了，大家會作夥來鬥茶。」羨慕中，他開始期待與籌劃。

已經度過轉作艱難時光的玉露茶園，林立偉不吝分享有機經驗，希望有人跟進，更期待有機這條路，從茶葉種植到後段加工、行銷等，每一環節大家分工合作來完成。他努力促

成鄉民一起做有機，「很想找回兒時同伴一起種茶，有同輩一起切磋琢磨的團隊好幸福，就像慈心的淨源茶【註】團隊一樣。」他更期待恢復早期200多甲，環繞山頭一片綠意的茶山美景。

從小在農村長大的兄弟很能體會父母的辛勞，尤其農忙時分人力窘迫，無論採茶、做茶、泡茶，甚至下廚，大家必須互相支援。林立偉在馬祖當兵兩年，總共五次休假，每次十天的假期，都刻意安排在最忙碌的春茶、冬茶採收期回家。早期，雪山隧道尚未通車，在新竹上大學的林承偉，除了考試幾乎每週回家，他說：「感謝父母為我們打下基礎，長大後



很自然想承接家業，即便很辛苦，也會盡一己之力讓事業茁壯。」孩子對家庭的責任心，父母備感窩心。

一家人如此同心協力，源自父親睿智的凝聚向心力：「我很尊重孩子，也願意傾聽，時常促膝長談。很多事情大家共同參與、一起討論，一旦有了參與感，孩子自然就會回來幫忙，責無旁貸。」現在父母及兄弟二人如同桌子的四隻腳，撐起整個家族事業。

而今有機茶產量日趨穩定，玉露茶園成為里仁事業的合作夥伴。林明燮覺得里仁不僅誠信且茶葉銷售佳，可做長遠的夥伴，「里仁的門檻高，所以進入有機的領域，必須戰戰

兢兢，事業才可以長久穩定。」找到里仁，讓他很放心的擴充有機耕作面積。

可喜的是，農家亟需人丁，目前林家已添五個孫兒。「選擇的方向好像都對喔！有機茶這條路值得走下去，若走得順，子孫們也可以繼續發展。」林明燮為兒孫們做了明智的安排。

【註】慈心淨源茶：慈心有機農業推廣基金會在新北市坪林區建立茶廠，找到一群志同道合的農友轉種有機，茶廠負責製茶及推廣，希望能為大地、人類盡一份心力，更希望讓提供大台北地區數百萬居民飲用水的來源——翡翠水庫，乾淨無染，再流到每個人心中，體會真正有機態度。



## 瞧瞧誰來找茶？

一陣大雨過後，有機栽培的玉露茶園更顯清新舒爽，大地鋪展著豐富的生態。

趁著四下無人，一隻山豬悄悄來到茶園，以靈敏的嗅覺找到螞蟻窩，正得意著神偷妙算之際，就在雨後的有機栽培鬆軟土壤中，留下一個個清晰凹陷的足印。一攤軟泥是山豬的最愛，忍不住在上面打起滾來，也順便幫忙鬆根、翻土，卻湮滅不了偷食的證據。林立偉循著山豬的足跡，不禁莞爾。

螞蟻為草蛉卵的最大天敵，而山豬偏食螞蟻，就讓生態自然平衡吧！就在坡度較高的那片茶園，林立偉發現穿山甲隱密的洞穴。夜行性的穿山甲喜食白蟻，雖然行動緩慢，卻善於掩藏自己，遇到危急時，立即以頭向腹部彎曲成一個球狀，保護自己。

愛吃嫩草的山羌，偶爾來到茶園觀光，順便品嚐野生桑葚。山羌生性



膽小、易受驚嚇，常讓林立偉來不及多看牠一眼，就已逃之夭夭。他希望人類不要成為穿山甲及山羌的天敵。

有機茶園土壤裡的小生命多采多姿，天空的禽鳥也不遑多讓。盤旋雲端的大冠鷲一邊笑傲茶園，一邊瞄準獵物俯衝覓食，茶園中豐富的選項，牠從容以對。

林立偉在茶園邊緣種植茉莉花、百合等多種植物，營造優雅情境，也吸引一度銷聲匿跡的長腳蜂返航尋香。他趕緊補上一句：「其實喝茶時滿溢的香氣，是靠天氣以及製茶者的技術，不是因為周圍花朵感染的啦！」

轉個身，卻又感嘆：「聽說蜜蜂逐漸消失與農藥益達胺有關，這種藥

雖不會致死，卻讓蜜蜂迷航，找不到回家的路也無法休息。」芬芳的花朵妝點茶園，更歡迎蜜蜂光臨，維持生態平衡。

可別以為揮別了茶園，就揮別了盎然的生氣。當一袋袋茶菁（剛採下的新鮮茶葉）隨之進入加工廠……林承偉打開袋子，哇！攪雜其中的蚱蜢、螳螂、烏秋、麻雀等不約而同躍出say hello、滿廠飛舞，「小東西多得有些誇張！」手臂一揮，牠們一溜煙的全都跑開了。

有機茶園成為小動物的安全棲所，即使面對旱澇不調，這兒依然有牠們生存的環境。



## 採茶阿嬤回甘情

茶山人家細心管理茶園、用心做出好茶，沁心的玉露，  
回甘的不只是茶香，還有濃濃的人情味。

好品質才能贏得好口碑，手採茶可以提升茶葉品質，是持續有機栽培的良方。林家上下達成共識：「盡量以手採取代以往的機採。」

然而茶山人力嚴重不足，怎麼辦？

茶工短缺突顯種茶人家的隱憂，

其實，許多人從林明燮年輕時，就在玉露茶園幫忙，當年的採茶姑娘多已升格做阿嬤了。林明燮說：「轉作有機之後，我仍然找她們回來幫忙。」情義相挺的阿嬤們義不容辭披掛上陣，只是身旁多了一隻可當柺杖的陽傘，以及綁在腰際的軟墊板凳，這是林家兄弟的



貼心設計，累了可以隨時休息。

身手依然矯健的阿嬤們，戰鬥力不減，不一會兒工夫茶菁滿籬筐，採茶的數量與當年無異。不同以往的是，有機茶園保留了雜草（上圖），不僅是小昆蟲的家，維持了生態系，若在熱浪襲人的夏天，雜草可以吸收些許熱量，還可阻斷地下水的蒸發。阿嬤行走在茶園間竟有一些涼意，雜草有意想不到的降溫及保濕效果。

有位七十多歲的阿華阿嬤，是位容易緊張的人，林立偉約了茶工們於早晨六點四十分集合，豈知她早在六點二十分已經在集合地點等待。敬業的阿嬤凡事先做好準備，是她認真的態度。

歲月催人老就從雙腳的衰退開始，尤其阿嬤們的膝蓋禁不起傷害。若遇細雨紛飛的天氣，林立偉擔心阿嬤們走斜坡吃力或是跌倒，趕緊先用粗糠鋪在斜坡上，加強止滑效果。「一定要照顧她們的安全。」這是林立偉代阿嬤著想的用心。

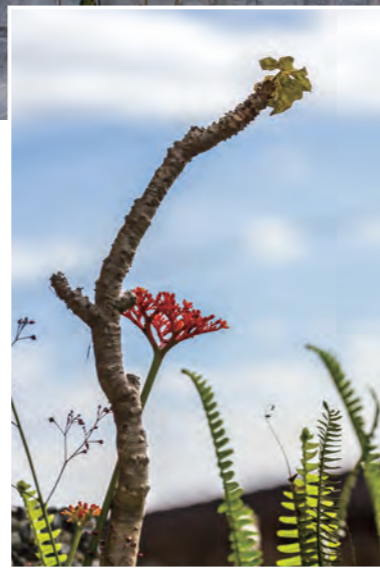
阿嬤們幾乎看著林家兄弟長大，又受到貼心照顧，怎不感動？有一回僅半日的採茶工作，林承偉眼看已接近中午了，忙說：「我只帶半天的工資來發，超過時間沒有工錢喔！」依舊勤快忙活的阿嬤們回應：「就算多採一個鐘頭，沒錢也沒關係啊！」

茶山濃情，就在阿嬤回饋雇主的心意中，汨汨流淌。



## 茶驛棧裡芳菲歇

擁有茶園及菜園做為後盾的「玉露茶驛棧」，除了展示自家各式茶品，還提供民宿、創意茶餐，以及多樣寓教於樂的休閒體驗活動，豐富了茶山旅程。



當年，受到進口茶影響，本土茶葉整體銷售不佳，因此農委會請來專業老師輔導農友，推動茶園轉型休閒農業。

這是林明燮發展民宿及餐飲事業的起始；太太古瑞華則在農委會「田媽媽計畫」的培訓下學習茶餐烹飪。

### 茶餐 風味別具

雖然初始瑞華擔憂：「這樣做真的行嗎？這個地方開餐廳，會有人來吃嗎？」但她依然努力學習茶餐。皇天不負苦心人，幾道特殊美味的茶餐打響知名度，吸引不少食客聞香而來。例如，由自家出產的天然綠茶

粉、紅茶粉加入麵粉，料理成「茶香虎咬豬（刈包）」，散發淡淡茶香，入口芬芳。烏龍茶豆腐、風味野蔬、茶油麵線、金萱香酥脆、茶凍等，都是深具茶香風味的特色餐飲。

研發茶餐的過程，也造福了左鄰右舍。以紅茶茶湯浸泡八小時的茶燻



蛋，表皮乾爽，蛋黃卻依然濕潤，深獲青睞。瑞華將這道顧客必點的熱門菜傳授媳婦，媳婦剛開始經驗不足沒能控制好火候，煮出的破損茶燻蛋就成了街坊鄰居的點心。過了一段時間，鄰居捎來關切：「最近怎麼都沒有茶燻蛋了？」「因為我們的茶燻蛋，已經不會破了！」它的魅力教人回味。



身為傳統客家婦女的瑞華，對自己的料理很有信心，不僅花時間研究，並堅持採用真材實料、健康野蔬。好口碑迎來想念茶餐的回流客，客人一句「你們的菜很好吃」，就是她化解辛勞、再接再厲的動力。

### 菜園 蝸牛樂園

林家菜園裡有位賣力而盡責的守護者，那就是林明燮。自從茶園採有機耕種之後，位於茶園旁、提供遊客及自家食用的菜園，當然也是有機栽培，只是量少而沒申請驗證。夫妻倆深信自己栽種健康安全的蔬菜，搭配口感相合的有機茶，愛心加上用心烹調成的茶餐就是佳餚。

隨著農藥、化肥、除草劑的退



場，隨之登場的是滿園蝸牛大軍。冬季偶有大雨，水淹蝸居，一群大蝸牛連夜出來透氣，順便把蔬菜當消夜吃得精光，導致蔬菜不及供應，不得已向外採購，但林明燮依然堅持不施農藥。「大家做得這麼辛苦，還吃有毒的蔬菜，不值得啦！」

夜晚，他戴著頭燈巡視菜園，撿拾蝸牛、菜蟲，帶著牠們喬遷它處。

過渡期真的很辛苦，但林明燮深信：「幾次之後終究會成功，等菜長大一些，蝸牛就會收斂許多。他還想到種植番薯葉、紅鳳菜、皇宮菜等抗病比較強的蔬菜，以及芳香萬壽菊、香茅等忌避植物，來克服困難。或是以量取勝，種多一點蔬菜，蟲兒有得吃，人也有收穫。

### 民宿 景點攬勝

來到玉露茶驛棧不只品茗、嘗美食，附近的景點更是美不勝數。太平山森林遊樂區、清水地熱、九寮溪、松羅國家步道、明池森林遊樂區、棲



蘭森林遊樂區、長埤湖等，都是遠近知名的景點。

加上精采有趣的活動設計，例如，特定時節推出的採茶或做茶活動，實際體驗茶農生活；假日進行茶葉對對碰，認識每一茶品的香氣與口感等；藉由擂茶，從古樸典雅的美味，了解傳統客家的茶飲文化；手搗麻糬，用客家糯米飯加上有機綠茶粉，品嚐原住民傳統的口糧；茶凍DIY，Q彈中帶著清香，好吃又好玩……這些不僅成爲走訪茶山的趣味活動，還多了傳遞茶業文化的心意。



有情天地

## 小小羊兒要回家

文·圖 | 長華

行善的快樂是會傳染的，讓這個世界更美好。

有一天，太太逛街路過兩隻小山羊，一問是養來準備做涮羊肉的。太太心生悲憫，來電問我怎麼救？我告訴她：「請問老闆賣不賣？」對方開價12000元，討價還價後8000元成交，雖然貴了些，但想到生命無價還是全力救護。

對方急於收款脫手，當天夜深就把羊送到我家，家人只好把牠們暫放洗手間。小孫女看著又喜又怕，坐在馬桶上快樂的陪著，還取名小黑、小褐。

隔天，我從高雄住家到雲林福智教育園區上班，一心想爲牠們找到安穩的家，又接獲太太來電：

「小黑不喝奶、不吃草、不喝水、鹽也不吃……只會咩咩叫，怎麼辦？」請教人家、google資訊，都派不上用場，只好請她抱到對面公園散步，教牠吃草。

半夜電話又響了，太太說：「小黑四肢僵硬、冰冷，可能熬不過今夜，怎麼辦？」我人在園區，不知如何是好。大兒子有領養多隻流浪狗的經驗，查詢到可處理的獸醫院電話後，由太太抱著小黑，小兒子開車火速就醫。醫師判定要住院觀察，但不知是





## 有情天地

否能救活；而我們也擔心如果救活了，會不會變成只會傻笑的植物羊？

隔天清晨，小黑活過來了，小兒子在臉書貼文：「第一次深夜送寵物急診，看小動物這樣難過，心裡也很難過……」三更半夜，一家人為不認識的動物過客奔忙，我很欣慰，也肯定孩子們重視每一個生命存在的價值。

我想還是請有經驗的人飼養比較好，立即安排送到護生教育園區。之後，看到小黑大口吸奶的回傳照片，就像看到親人一般。隔週太太載我去園區時繞道去看小羊，看見牠們歡喜的遊樂，忍不住拍張「家庭照」。多美呀！原來快樂不一定需要擁有，我輕聲對小羊說：「願你們在這麼好的環境下快樂成長，祝

福你們！」幫兩隻待宰的小羊找到無憂無慮的生活場所，我們也多了一個家庭聚會的景點。

救羊的故事在臉書上開始發酵。有個小女孩想邀父母共襄盛舉；有位老師帶著小朋友體驗護生；有人要全家大小一起行善……短時間就有許多海內外善心人士，一起成就善事。

過幾天，臉書又傳來一張照片，有人在傳統市場買了三條大泥鰍放生，其中兩條肚子裡還有很多卵呢！惻隱之心，人皆有之，願善行滿天下，願行善之樂綿延。



## 閱後回饋【3選1】

- 1.歡迎進入《福智之友》當期網站填寫、提交；
- 2.填寫後傳真至02-2545-9467；
- 3.本頁照相、掃描至Email：bwfriend@blisswisdom.org

基本資料：姓名 \_\_\_\_\_ 性別 男女 婚姻 已婚未婚 生日 西元 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日  
 學歷 高中職(含)以下 大學專科 研究所 博士(含)以上  
 職業 軍公教 大眾傳播 電子 金融 營建 製造 服務 通訊 貿易 學生 自由 其他  
 地址 \_\_\_\_\_

Email \_\_\_\_\_ 電話 \_\_\_\_\_

【個資蒐集聲明：個人資料僅做為寄送出版物及調查分析使用。】

## 125期閱後回饋 (歡迎進入《福智之友》網站填寫、提交)

		非常喜歡	喜歡	普通	不喜歡
遊必有方	探尋北極熊	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
儒學殿堂	學習，快樂的泉源	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
樂齡之學	老人化的明燈	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
心靈診療室	一對母子	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
拒用塑膠袋	白色汙染OUT!	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	無聲的悲鳴——誰是連環殺手？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	怵目「鯨」心	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	小龍蝦回家了	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	海龜的鼻竇炎	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	牛兒不再吃草	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	信天翁的哀歌	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	關掉汙染源頭——生活可以這樣過！	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	這才叫young!	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	無拘無「塑」真自在	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
老吾老	許一個潔淨天地	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	淨灘，就在享受的當下	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	餐桌上的歌聲	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
精采學坊	巨人 不倒	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	一枝筆、一張紙，開心畫——三峽繪畫班 各個藝術家	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	快樂連線	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	找回自信	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	打開心窗	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
職場萬花筒	玉猴騰祥	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	迷你米疑雲	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	猴到人間萬戶春	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
季節話題	食頃之間	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
生活手札	蔬食萬歲	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	食蔬快樂行	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	吃出愛與和平——節錄約翰羅賓斯的演講	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	就是要好吃——豐味亭李豐運 顛覆蔬食口感	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
綠野遊蹤	主廚私房菜——蔓越莓堅果綜合沙拉佐藍莓醬汁	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	玉露茶香潤心田	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	遠見老爸精進兒	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	瞧瞧誰來找茶？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	採茶阿嬤回甘情	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
有情天地	茶驛棧裡芳菲歌	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	小小羊兒要回家	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- 吸引您閱讀本雜誌的動機？(可複選) 封面設計 封面故事 內頁圖文精美 喜歡整體內容 其他
- 您喜歡本雜誌的那個部分？(可複選) 封面設計 圖片攝影 文字內容 版面編排 其他
- 讀完本期雜誌後，您會想訂閱嗎？ 會 不會，原因是\_\_\_\_\_
- 您對本雜誌的其他建議\_\_\_\_\_

# 捐款支持 與我們一起打造健康和樂的世界

一滴水投入大海 等於大海的全部

98-04-43-04		郵政劃款單		儲蓄存款		單	
收帳號		19636771		金額 新台幣 (小寫)		元	
通訊欄(限與本次存款有關事項)		財團法人台北市福智佛教基金會		收據戶名		元	
1. 是否需要開立收據? <input type="checkbox"/> 要 <input type="checkbox"/> 不要 【若需要, 務請填寫地址欄】		存款人 <input type="checkbox"/> 他人存款 <input type="checkbox"/> 本戶存款		金額		拾	
2. 收據開立名稱: <input type="checkbox"/> 寄款人 <input type="checkbox"/> 另指定名稱: _____		姓名 _____		金額		佰	
(申請人了解本會蒐集個人資料知聲明)		地址 _____		金額		仟	
		電話 _____		金額		萬	
		主管: _____		金額		拾	
				金額		元	

經辦局收款戳

虛線內備供機器印錄用請勿填寫

## 我的基本資料

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

【個資蒐集聲明: 個人資料僅做為寄送出出版物及調查分析使用。】

## 信用卡捐款授權書

財團法人台北市福智佛教基金會捐款  
(申請人了解本會蒐集個資告知聲明)

持卡人姓名: \_\_\_\_\_  
 收據開立名稱: 持卡人  
另指定名稱: \_\_\_\_\_  
 信用卡別: VISA MASTER  
JCB 聯合信用卡  
 信用卡號: \_\_\_\_\_  
 有效期限: 西元 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月  
 授權金額: \_\_\_\_\_ 元  
 持卡人簽名(需與信用卡簽名一致): \_\_\_\_\_

連絡地址(寄發收據用): \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 連絡電話: \_\_\_\_\_  
 填寫日期: 西元 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

資料請傳真至(02)2546-7286, 傳真後請來電確認, 謝謝您。  
 本會服務電話(02)2547-1887。

「利他, 才是最大的自利。難的、沒人要做的, 才正需要我們去做。」

——日常老法師

# 用真心誠意做食物 找回街頭巷尾的信任

