



用愛環抱海洋 從不拿塑膠袋開始

福智團體接班人真如老師說：「如果我們結合起來，就能像一雙非常長、非常強壯的手臂，把整個海洋保護在雙臂之中，把海洋擁抱著，不再讓它受到傷害！」

在老師登高一呼下，福智基金會結合了官方、民間單位及大眾的力量，一起伸出長長的手臂，搭接起連綿的長城，擁抱著、守護著藍色大海、金色沙灘，所有依海為生的生命，讓牠們不再憂傷，不再忍受已成塑膠濃湯的海洋。

原民的單純想望

耕耘在山巔水涯

一念之間

p.18 有一條路在你身邊

淨塑競速

p.22 用愛環抱海洋 從不拿塑膠袋開始

蔬食萬歲

p.70 餐飲界達人 為何甘於窩在巷弄裡？



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：gelsociety@yahoo.com

美國-北加教室：1338 Ridder Park Drive,
San Jose,CA 95131
Tel：1-408-770-9636
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：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67號2樓
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

今天，不以貌取果

2016 耶誕惜食分享節

就是沒有施灑農藥，
才會被蟲咬，長得不好看
Disco soup
帶你來品嚐格外品的美



課程報名請查詢
綠色生活館 FB
或洽 29647950吳小姐



2016
12/25
週日/1400~2000
新北市府市民廣場

綠活館惜食系列課程

- 11/12(六)上午1000-1200
田裡有秘密 X 產地格外品 2-1/格外有意思
- 11/19(六)上午1000-1200
路上有障礙 X 食物加工與保存 2-2/格外有意思
- 11/19(六)下午1400-1530
鹹派惜食蛋糕 X 低敏點心廚房/二號手作楊開瑞
- 11/26(六)下午1400-1600
惜食感恩節 X 玉米與食物 2-1/舞春食農工作室
- 12/03(六)下午1400-1600
家裡有黑洞 X 食材管理與變身 2-2/格外有意思
- 12/10(六)下午1400-1530
果香惜食豆腐蛋糕 X 低敏點心廚房/二號手作楊開瑞



秋實之愛與美

十月，秋收的季節，充滿喜慶與歡樂的原住民豐年祭，感染著同祈風調雨順、五穀豐收的人心。本期特別企劃〈綠野遊蹤〉，邀請大家一同徜徉山巔水涯間，探訪原民能歌善舞之外的另番風貌。

我們從部落媽媽吳美貌談起，因為一場病讓她成為有機推手，更深入部落與原民一起織夢。慈悲而堅韌，她總能在最艱困、最黑暗的時刻，帶著原民衝向光明，走出康莊之路。

比亞外是吳美貌陪伴的部落之一，淡泊名利的天性，讓這兒宛如臺灣的不丹，也因此讓編採人員深深感受到原民的單純想望：有機耕耘在家園，不需要離鄉工作、辛苦生活；有機耕耘在水源，讓村城鄰里健康食飲——愛與美紮紮實實地保留與流傳。

來自香港藝術家的展覽作品，引導每一位觀者探詢，用心眼看穿無無明盡；澳洲友人也分享了許多生活小故事，在一念之間轉變成「柳暗花明又一村」的驚喜。生命中這些細微的自我覺察，不是一朝一夕能練成，都是因為有正確的學習、細心觀察與耐心體會，在生活中時時練習，善用「發現美」的眼睛。這樣的好處是對自己、對他人常常能看到亮點，自我控制力與感恩心自然而然地產生，健康與好心情也隨之亮麗。

每年九月第三個星期六是國際淨灘日。今年，福智團體號召全臺萬人淨灘總動員，「用愛環抱海洋，從不拿塑膠袋開始」，不只是個口號，而是行動力！除了淨灘活動，「不塑」可以從源頭、從日常生活做起，例如：自備購物袋、攜帶環保碗筷、環保吸管、多次重複使用的環保食物袋……有計畫地購物與消費，這樣更加省時省力更省錢呢！海洋也是我們的家，快快加入「守護海洋」的淨塑計畫吧！





觀
珍
念
恩

福智之友

第129期 2016年10月

CONTENTS

發行人 | 盧克宙

編輯部 | 臺北市南京東路四段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

畫撥帳號 : 19110890

財團法人慈心有機農業發展基金會

TEL : (02) 2546-0654

FAX : (02) 2545-3152

畫撥帳號 : 19043000

創刊時間 : 2000年2月29日

出刊時間 : 2016年10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

歡迎投稿 : bwfriend@blisswisdom.org



- 遊必有方 4 印度洋上的清淨佛土——斯里蘭卡
- 儒學殿堂 8 仁與禮
- 樂齡之學 10 成功的老化
- 藝文思修 12 無無明盡 心之導賞
- 一念之間 18 **有一條路在你身邊**
- 19 誰來住我家?
- 20 記得 你的好
- 21 樂當耶誕老婆婆
- 淨塑競速 22 用**愛**環抱海洋
- 從**不拿塑膠袋**開始
- 24 海洋 也是我們的家
- 福智號召萬人淨灘總動員
- 32 愛的臂膀——不以善小而不為
- 紙上教室 38 幸福列車啓航 第四站
- 彩虹橋 神奇的翻轉力量——**發現**

綠野遊蹤 48 原民的單純想望

耕耘在山巔水涯

50 部落媽媽 吳美貌永遠的陪伴

50 真情 共圓部落夢

54 勇敢 跨步走出去

57 比亞外頭目 猶浩的勇悍行

61 拉拉山上的大確幸

65 藍腹鵝 優雅現蹤不神隱

66 山居竹建築 生活展風情

69 阿忠發現紅寶石

蔬食萬歲 70 全民有機生活新主張

鮮美蔬果活力多 (Life Veggie)

71 餐飲界達人林上清 為何甘於窩在巷弄裡?

75 暖心紅白配 朝氣青春好味道

78 心的小憩處 蔬食也能很美味

有情天地 82 關愛 不分你我牠

84 小綠豆 香波奇遇記



印度洋上的 清淨佛土——斯里蘭卡



■李文雄

聯安預防醫學機構總經理
時大音樂國際有限公司董事長
美國伊利諾大學企管碩士
2013年台灣百大MVP經理人

2016年七月，我的旅程來到號稱印度洋的珍珠——斯里蘭卡。她的景觀豐富多元，海岸的椰林婆娑，茶山的森嶽蒼鬱。宗教人文底蘊深厚，曾經被馬可波羅譽為最美麗可親的島嶼。

斯里蘭卡，舊稱錫蘭，中國古代稱其為獅子國。西元前五世紀僧伽羅人從印度移居於此。至西元前247年，阿育王遣派兒子摩哂陀來島，從此僧伽羅人捨棄婆羅門教而改信佛教。

斯里蘭卡身處海運時代的南亞要衝，東西貿易的交通樞紐。地理位置優越，長期引起外國勢力的覬覦。從十六世紀初期葡萄牙攻陷可倫坡開始，之後荷蘭及英國陸續殖民，直至1948年斯里蘭卡宣布獨立。

多年來遍遊各地，喜歡在旅途中細細觀察尋常百姓的生活





樣貌與眉宇間的微妙變化。在斯里蘭卡，人們不經意地微笑，安靜自在！並不刻意討好旅客。市集裡，街道上，乾淨而不喧譁！我們在仲夏時節造訪，此時臺北高溫達攝氏三十八度，而在赤道邊的斯里蘭卡卻涼風習習。後來我發現原來綠色森林的覆蓋是關鍵因素。在這裡人跟天地和諧共存。雖然經濟發展不如文明世界，卻有一種無法言喻的從容平和！或許佛陀的慈悲，兩千多年來輕輕撫慰每一位眾生的心靈，化成空氣中一股令人舒坦的氛圍。

斯里蘭卡是南傳佛教的起點，充分保留原始佛教的素樸。有「斯里蘭卡國寶」之稱的世界保護遺產——丹布拉岩寺就是經典代表。丹布拉佛窟最遠可以追溯到西元前一世紀的古老洞穴，曾經是僧人修行的住所。五個洞窟內有不同時期的雕塑、壁畫，最珍貴的是第一窟內長達十四公尺的佛陀臥



像，是由整塊岩石巧心雕鑿而成，表情自然安詳；足底繪有華麗的千輻輪，莊嚴殊勝！

佛牙舍利是斯里蘭卡人信仰的象徵。位於康迪湖畔的佛牙寺，始建於十六世紀。供奉世上僅存兩顆佛牙舍利當中其一。潔白厚實的寺院建在高約六公尺的臺基上。內殿供奉著一尊巨大的坐佛，金光燦燦！佛牙龕以六層金塔安放著佛牙舍利，聖妙莊嚴！我們去朝聖的當天，遇見許多信徒，還有學生，都身著素白衣裙，手捧蓮花，恭敬頂禮！角落裡，人們或跪或坐，低眉合十，虔誠供養。

回到臺北，溽暑依舊，心中卻無比清涼！或許斯里蘭卡的微風未歇，或許是那一群身著白衣的朝聖信徒，那一顆顆素直孺慕的心，依然沁人心神！



■ 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

仁與禮

孔子的思想核心是「仁」，「仁」的字形是兩個人，也就是在人際互動中去成就仁德。人際互動的原則，就是「禮」。

樊遲問孔子什麼是「仁」？孔子回答：「愛人。」儒家的仁，就是對別人關愛的能力。首先，我們要發現別人是可愛的，其次，我們有能力愛別人，也願意付出心力去愛別人。顏淵問「仁」，孔子回答「克己復禮」，「克己」是克制自己的私欲，讓自己的行為符順於禮。克制的相反就是放縱，放縱自己的欲望、感受，常是犯分亂理的開始。因此，當顏淵進一步請益具體的實踐，孔子回答：「非禮勿視，非禮勿聽，非禮勿言，非禮勿動。」在仁德的學習過程，就是如何讓自己的視聽言動都能符合禮的原則。

儒家重禮，禮就是人與人之間互動的行為準則，適用在各種關係。當孔子談孝，曾說：「生，事之以禮；死，葬之以禮，祭之以禮。」孝道也要落實在禮的實踐。仁心是一種為別人著想的體貼心意，禮儀則是代人著想的具體行為，一內一外，相互配合，外顯的教養與內在的體貼相互輝映，成就圓滿的人格。

儒家談禮，特別與「人情」緊密連結，一方面強調「緣情制禮」，一方面在實踐中「以禮節情」。禮儀，看似外在的規範，背後其實是人情的考量。宰我曾經與孔子辯論三年之喪，宰我主張守喪一年就夠了，其理由有二：大自然的運行一年為循環；守喪三年，不行禮不奏樂，禮必壞、樂必崩。孔子並未與宰我辯論，而是問他：「如果一年喪期屆滿，您就吃香飯穿錦衣，這樣心安理得嗎？」宰我毫不思索就回答：「安！」孔子說：「既然心安，你就去做吧。」宰我

走後，孔子指出宰我面對父母的重喪，只想著結束喪期，恢復安適的享受，是麻木不仁。孔子進一步提出三年之喪的根據：

子生三年，然後免於父母之懷。〈陽貨〉

我們剛出生的三年，如果沒有父母親無微不至的照顧，根本無法活下來。因此，三年之喪，是為了報答父母親養育的深恩。也就是說，孔子主張父母之喪的喪期需要三年，是有合理的人情根據。再者，孔子堅持的不是三年的喪期，而是對於父母深恩恆久的感懷，以及想要回報的心情。

禮的制定若是以人情為主要考量，看起來冰冷的規範就有了溫暖。例如：婚禮，是考量新娘離家，進入新家庭的不安，因此，所有的儀式都在祠堂舉行，又有新郎親自迎娶等儀式，都在表示對新嫁娘的尊重。喪禮，是考量喪親者的悲痛，如何在喪禮中，適度表達哀傷，因此有小殮、大殮、朝夕哭等禮儀。喪親時，有太多的哀傷，失去親人的感傷眼淚經常決堤，「朝夕哭」可以有情感的抒發，也有情感的節制。禮，因人之情而制定，在禮儀的踐履中，情感舒展了，也有適度節制，如此，禮就不是束縛枷鎖，而是讓心情平靜安康的關鍵，在看似束縛中，找到真正的自由。

儒家在禮的實踐中，特別強調「敬」。「敬」是一種恭敬的態度：待己自重，才能勤懇為人處事；待人敬重，才能謙恭有禮。「謙讓」也是儒家總結的人生美德，《易經》六十四卦中，唯一六爻皆吉的就是謙卦；《史記》記載人物的本紀、世家、列傳的首篇，分別是〈五帝本紀〉、〈吳太伯世家〉、〈伯夷列傳〉，分別標榜堯舜的禪讓、泰伯以及伯夷叔齊的讓國。

仁與禮互為表裡，讓行為有深刻的道德情懷，仁德也有具體的落實，並總結出「敬」與「謙」等美好的品格。儒家的教養既深微又具體，讓人嚮往，又容易實踐，涵詠其中，生命自然能日益精善。



■ 蔡纓勳

國立臺灣師範大學國文研究所博士
國立臺中科技大學老人服務事業管理系副教授

成功的老化

成功的老化 (Successful Aging)，這個名詞，是我們在面對老人化關懷文化中提出來的一個正向概念，一種文化，一種期待。用意是讓一個人在老化的過程中，仍然保有一顆赤誠積極、追求理想的心，是一種身心健康的發展過程，即使到老，依舊彰顯出一種積極而活躍的生命光彩與能量。

相同於這個概念內涵，如「正向老化」、「有生產力的老化」、「成功老化」、「健康老化」、「活躍老化」、「積極老化」、「超越老化」等，過去世界衛生組織在報告時則都使用「積極老化」、「健康老齡化」(Healthy Aging)的詞彙。這些不同詞彙，正反映了成功老化過程中的種種面向、條件與精神。

如果又進一步思考歸納，世界衛生組織幾次有關老齡問題的國際行動方向計畫與策略思考中，對「成功老化」的概念及文化，從較深廣的角度來思考，應該具有兩個大面向：一是生命全程的健康與進展，一是生命深廣度的整體提升。前者是就生命宗旨的建立與堅持來說，後者是就生命的智慧與圓滿來說。

就第一點「生命全程的健康與進展」，身體健康與經濟條件是必要的基礎，並非存在的目標；心靈精神的健康是生命發展與提升的根本。建立崇高的生命價值觀，讓生活有所依託遵循，這是一個人從小到大要努力的一個大方向。

老年在面對生理機能逐漸損壞的因緣下，也仍然堅持，這是不容易，卻是需要學習的，乃至在青少年時代即須確

立。《論語》中敘述孔子的抱負是使天下「老者安之，朋友信之，少者懷之」。所謂「之」的意涵，便是孔子一生自少至老，由生而死，待人律己的努力，皆安住於學習的宗旨所在。所謂「自我尊嚴」、「生命全程的提升」，可說指此面向而言。

就第二點是「生命深廣度的整體提升」，老化不僅是年齡與經驗的增長，而且也是生命本質上的正確認知，進而生活上的多元開展，由淨除自身的煩惱，回歸不失赤子之心的童真，進而擴充利益他人的慈悲，圓滿種種的善行善願。

「老年人的潛力是未來發展的強大基礎，這使社會能夠越來越多地依賴老年人的技能、經驗和智慧，不僅是為了讓他們在改善自身福祉方面發揮主導作用，也是為了讓他們積極參與整個社會的改善。」(2002年馬德里老齡問題國際行動計畫)由自我實現透過多元的擴充到整個社會的改善。這是《論語》「聖與仁」的圓滿體現境界，這是老年人的責任與期待。

孔子一生在發憤忘食、樂以忘憂，從「十五而志於學」到「七十從心所欲不踰矩」的道德體證，在「不知老之將至」精神中度過了七十幾個年頭，便是成功地老化的一個典範。三國時代蜀將馬援的老當益壯，年老不減少壯時代的氣概，也同樣是一種生命典範。

我深信，我們社會上也存在著很多這樣成功老化的生命故事，如同一個人始終堅持一顆行善利益他人的心，那也是一種成功老化的生命典範，賣菜行善的陳樹菊便是一例。能有這樣的老化，才是真的樂齡。也體證了世界衛生組織所說：

「一種完全享有身心健康和社會福祉的狀態，而非僅僅是沒有病痛。」成功老化的典型。(2002年馬德里老齡問題國際行動計畫對「健康」的定義。)



無 無 明 盡 心 之 導 賞

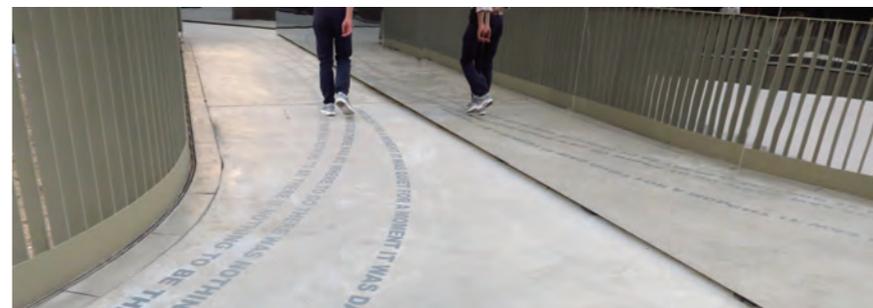
文、攝影■溫善婷 設計■盧其蔚

「大家認識萊特兄弟嗎？」旁邊傳來導賞員的聲音。「他們是發明飛機的人！」中學生回答著。「那麼，他們是怎樣想到了飛機的？」
「唔……」「不知道……」「你猜他看到了什麼？」「他看到……鳥在飛？」「沒錯。萊特兄弟是從觀察身邊的事物開始的。」學生一邊聽，眼神一邊在這個布滿鏡子的空間四處遊走，抬頭看天、低頭看地，導賞員洛民接下來卻邀請學生，看看鏡中的自己。幾個男孩

子猶豫著，轉過身面向鏡子耍帥，互相搭肩並拿起手機拍攝鏡中的自己；有人檢查臉上有沒有髒，擠擠眼睛……大概這是個令人很不自在的活動，直到洛民給了下一個指示：「我們這次試試闔上眼睛照鏡。」大家再次鼓起一點勇氣面對鏡子，先是眯眼偷看別人，才陸續闔上眼睛。微風吹過，一刻靜止，大家又張開了眼。「你看到嗎？」
「嗯。」「如何看？」「用心眼看。」

沒有山收的什麼？ 沒有山收的什麼？

我身處何方？這是香港西九文化區M+的第一個展館，正在進行藝術展覽「曾建華：無」，年輕藝術家曾建華運用空間設計、視覺藝術、錄像、音樂等媒介，展現他自己對生命的看法，邀請觀眾一起思考。環觀四周，這是一個四方的大平臺，天空之下是環繞的步道，四面是圍著鏡子的牆，當中站立著一棵年輕的樹。樹有多重的象徵意義，在《聖經》中是伊甸園的生命樹和分辨善惡樹，從佛教的意涵看卻會讓人想起惠能大師的「菩提樹」偈語：「菩提本無樹，明鏡亦非臺，本來無一物，何處惹塵埃。」一切事物皆空，佛陀教人不要妄想執著，但藝術家似乎更趨向於尼采的「永劫回歸」¹主張，人沒法逃離無窮無盡的循環，對生命的意義和創造持一種否定的態度，因此他在「無」加上一條「刪除線」作為展覽的題目。



從平臺走進光線微弱的展區，經過重重冰冷的不鏽鋼柱，我們看到影像中一扇拱門裡的囚犯無止境地環繞步行；轉身走向另一面牆的投影，一座小山上的孤樹，受著強風吹襲而樹葉四飛。前者是《發條橙》²其中一幕，以監獄作為生命的隱喻，人必須接受荒誕的重複及社會的思想改造；後者則取自電影《都靈之馬》³，反映人無論在動盪或平靜之中都必須承受著孤獨。隨後進入的小房間，迷濛影像與一連串充滿情緒的英文字，由貝多芬的《月光奏鳴曲》⁴變奏為九〇年代搖滾樂隊Nirvana充滿壓抑的歌曲，夾雜著具破壞力的一些聲音。我的心起伏伏，如驢子般背負著沉重的擔子，從黑暗的展廳重新回到平臺。

1 「永劫回歸」：尼采的隱喻，指宇宙在無限時間和空間中，一遍又一遍地以完全相同的模式重複循環。詳見《The Oxford Handbook of Nietzsche》「Eternal Recurrence」條目，頁645-671。
2 《發條橙》：A Clockwork Orange，美國導演史丹利·庫布力克（Stanley Kubrick）在1971年的電影作品。
3 《都靈之馬》：The Turin Horse，匈牙利導演貝拉·塔爾（Béla Tarr）在2011年的電影作品。
4 《月光奏鳴曲》：Moonlight Sonata，德國作曲家路德維希·凡·貝多芬（Ludwig van Beethoven）在1801年的鋼琴奏鳴曲。

光明的起點

陽光竟有點刺眼。我跟著這位來自生活書院名導賞員洛民的指示，與學生們一起靜默著，隨著平臺的迴廊走五圈。一圈、兩圈、三圈……等到最後一位同學完成，「你們剛才想什麼？」「沒特別想什麼。」「覺得好虛無。覺得自己好像是假的，一直重複。」回想一下，一開始我在學生的最後，中途有些學生漸漸放慢腳步落後於我；我又檢視到自己的心情，由緊張到放緩了一點點，由關顧著自己的步伐，到開始觀察著路上的沙石。為什麼我有這些轉變？「行第一個圈跟第五個圈時，您的心念是否不一樣了？」洛民提醒了我一件事：心的狀態並沒有一刻是相同的，何以說生命重複又重複？

我又如何了知自己的「心」確實存

在，並且擁有改變生命的力量？洛民帶了一個很深刻的「叮叮」遊戲，「叮叮」是敲鈴的聲音。「當我打一下叮叮的時候，您可以像靈魂出竅一樣，想像自己的靈魂站在後面看著自己。到我再打一下叮叮，您就回去身體裡。」第一次叮叮的時間很短，比較快的人可能做得到「靈魂出竅」看著自己，但更多人說：「我還沒來得及出來！」不過「發現自己未出來」當然也是證實到「心的存在」了。「今次我再打叮叮的時候，你們可以試試飛去自己想去的地方。」叮叮後，同學說：「我剛剛站在頭頂。」「我去了以前的家。」「我去了火星！」我看見同學的眼睛閃著光。明明我的肉身仍在展覽現場，心卻可以到很遠的地方。那麼，即使我的身體必須跟著重複又重複的軌跡走，心靈卻可以自主。



發現心的過程

「最後，我想送一份禮物給您們。」洛民派給大家一張小小的投影片。放在光線底下去看，好像沒什麼特別。她再派另一張投影片，覆蓋在上面的時候，竟然出現了不同的顏色！「大家可以告訴我，投影片有多少種顏色嗎？」「四種。」「五種。」「七種。」「無限種！」如何看到無限呢？後面的投影片如外在環境，即使是一動不動，但只要

把前面的投影片-我的心-不停轉動，就可以換到無限的角度，無限的希望。

「一樣的展覽，如果我們能換個視角，表面上好像很灰暗、沒有希望，但整個過程中，我卻感受到藝術家是一個非常認真思考生命的人，把最深層的思維轉化成藝術作品與大家交流、自白，想必是需要很大的勇氣，他很積極地在找出路。」洛民說著，學生們若有所思。他們離開展覽，離開西九文化區，即將又回到平日的的生活，繼續上學、做功課、考試。或許他們，或者我，記不起展覽的內容、文學作品的引錄，但至少記得這一次發現「心」的過程，這是創造意義的開端。

M+

西九文化區是香港規模最大的文化項目，集藝術、教育及公共空間於一身。M+是文化區內嶄新的視覺文化博物館，預計於2019年對外開放。M+展亭的首個展覽為「曾建華：無」。其創作靈感取自莎士比亞的《馬克白》，透過建構一個讓人沉浸其中的獨特體驗，探索人生的意義及我們無法逃避的命運。M+這次展覽邀請了生活書院為學校及長者導賞團加入了互動導賞內容，讓學生和長者以不同角度了解展覽。



每個轉念與抉擇 彷彿身在十字路口
瞻望前後 尋思左右
如同GPS能導航 卻不會告訴你該往哪裡去

目標 決定了行走的方向
這條路就在你我的 一念之間

有一條路 在你身邊

圖■取自網路

誰來住我家？

文■麗珠（布里斯本）



布里斯本的五月初，一個陌生女孩給了我做善行的機會。

當時我有一套公寓準備自行出租，手上已經有六份的申請者，也準備週末開放給大家參觀。有一天，突然接到一位現在住在北邊達爾文，年輕的女孩來電。她有一個女兒九個月，先生準備調到布里斯本工作，如果他們能找到適合的房子的話，老闆會給他們機會馬上到布里斯本大都市發展。但苦於開車要三天，距離太遠了，他們沒法前來面試；而且他們只能先給兩星期押金，另外兩個星期，必須等以後有錢再補交，因此房東都沒有興趣把房子租給他們。

我看她的態度誠懇，引起了慈悲心，不忍拒絕她。但是想到若租給他們，得面對很多的不確定性及須浪費兩個星期的租金等待。考量這些與自己現有的利益衝突及造成自己的不便時，當下心裡就開始猶豫了。

但在那一剎那，我自己省思，如果她欺騙我，讓我損失兩個星期甚至一個月的租金和時間，對我將會造成怎麼樣的困擾嗎？答案是不太會；而另一方面

如果我給他們機會，讓他們能夠順利地到布里斯本來發展，在我的房子裡建立安穩的家，這將可能改變這個年輕家庭的未來。在這衡量之後，我馬上決定回絕手上六位當地的申請者，並答應等待這對年輕人的到來。她在得知這個訊息後，當下欣喜若狂地告訴她先生這個好消息。她一直說這真是不可思議，不敢相信能夠碰到這麼好的人，她和先生都非常感激。

其實我當時心裡只有一個想法，當我播種這善心的種子在你們年輕的心裡時，希望以後能夠發芽，讓你們繼續再去幫助更多需要的人。

經過兩星期後，幸運地他們遵守承諾，攜帶了全部的家當來到布里斯本，並且一再告訴我，不會讓我失望。當這星期再與他們通電話時，他們都說非常喜歡我的房子和地點，非常便利上班，已經安定下來了，希望能長住。我真替他們開心，這就是我希望看到的結果。此時我完全同意，助人為快樂之本，利他即是利己。

記得你的好

文■京華（墨爾本）

話說我平靜愉悅的生活被一個遠洋電話打亂。

一個幾年沒有聯繫的朋友帶著年邁的父母，以及兩個幼小的女兒要來澳洲，停留墨爾本的兩天沒有住的地方，而我，剛好有一套用來投資的、全新的、擁有湖景的度假別墅空著。而空著的原因，是因為我對它深深地喜愛，愛到地板的每一塊磚我都會擦得比玻璃還亮，愛到床單上有一點皺褶我都不能容忍，愛到投資房被我獨占著，根本不想租給任何人。

而這時，我在電話這頭，「違心」地做了一件「善事」：邀請他們住進我心愛的房子。從放下電話的那一刻，我的心就沒有平靜過。我試圖用所有我學過的道理來說服自己，可是此時它們突然變得那麼微不足道，就像優美的音符，在我旁邊跳躍著，看著我，而根本鑽不進我的心。它們在愉悅地跳，而我卻如行屍走肉，一點力量都沒有。

我很想真心地行善，但我放不下我的執著。雖然我嘲笑自己的「偽善」，但我不想被它打敗。於是我試圖回想這



位朋友也曾給予過我的種種幫助，然後突然想起，幾年前在我離開墨爾本前的最後一晚，她也曾收留我在她家住過一晚，當時我還帶著一歲的兒子。如果不是刻意去回想，我竟然早就忘記了。原來人們是那麼容易就忘記曾經幫助過你的人和事，卻很輕易地執著自己所給予別人的幫助。

朋友一家老小就這樣住進我的房，又收拾得乾乾淨淨地交還給我，還表達了無盡的感激。當他們離開後我再次站在房子裡，我對於它的執著，就這樣消失了。我的心頓感自在、輕鬆，那些音符彷彿跳進了我的身體，我開心地簡直想舞動起來。朋友一家還沉浸在對於我的感恩之中，然而現在我內心很清楚，從決定幫助他們的那一刻起，我原來才是真正受益的人。

樂當耶誕老婆婆

文■董玲玲（墨爾本）

此刻分享的這個善行，我已經默默地做了五年，從來沒告訴任何人，包括我先生，因為我覺得這是小事，不需要告訴別人。

但是最近因為我們代為處理婆婆的眾多事務，我家兒子看我們這麼忙，就不太開心地問我：「爺爺奶奶很有錢，為什麼他們不請人來幫他們？」我聽了很

訝異，為什麼小孩會有這樣的想法？因此我就帶著小孩到隔壁鄰居家門口，告訴他這件事。

我跟他說，媽媽已經連續五年在耶誕節時，選購了兩件禮物默默地放在這家的門前，送給這家的孩子。我家兒子不解地問我，為什麼要這麼做？我緩緩地告訴他，因為這戶人家的女主人已經因為大腸癌往生，沒有媽媽的孩子一定也

很渴望被關愛，因此媽媽就充當耶誕老人送給他們充滿了愛及祝福的禮物，讓這家沒有媽媽的孩子也感受得到有人在默默關心，愛護他們。

最後我再告訴他：「爺爺及這戶人家經濟上是比我們寬裕，但是對方有沒有錢並不重要，重要的是每個人都需要關愛。因此媽媽希望你是個充滿courage（勇氣）及kind（仁慈）的孩子，以實際行動化作語言去關心身邊每一個人。」



淨塑競速 Clean Plastic

用**愛**環抱海洋 從

不拿塑膠袋開始

福智團體接班人真如老師說：

「如果我們結合起來，就能像一雙非常長、非常強壯的手臂，
把整個海洋保護在雙臂之中，把海洋懷抱著，不再讓它受到傷害！」

在老師登高一呼下，福智基金會結合了官方、民間單位及大眾的力量，
一起伸出長長的手臂，搭接起連綿的長城，
擁抱著、守護著藍色大海、金色沙灘，
所有依海為生的生命，讓牠們不再憂傷，不再忍受已成塑膠濃湯的海洋。

海洋 也是我們的家

福智號召萬人淨灘總動員——

文■莘蒂 攝影■主辦單位提供

海，飄浮著各式塑膠。沙灘，覆蓋著垃圾。可曾想過塑膠瓶蓋，是信天翁媽媽餵食幼鳥的晚餐？吸管，從鼻子深深卡進海龜的咽喉？塑膠袋，是海鳥、小海豚、大鯨魚胃裡不曾消化的食物？這些海洋生物因誤食塑膠垃圾，以為是飽餐卻衰竭而死，令人怵目驚

心！

海洋之愛 三部曲

長期以來，福智致力於關懷生命，推動「保護地球環境、愛護生命」的教育。2016年起，有感於塑膠廢棄物，不僅危害海洋生態，破壞海洋生物棲息環



境，更造成許多仰賴海洋維生的無辜生命，因誤食塑膠而痛苦地死亡。關懷生命、解決塑膠垃圾問題，是我們每一個人責無旁貸的義務，因此，從今年一月分開始就積極推動減塑、淨塑的教育活動，希望人人透過認識「塑膠」對生命及環境影響的過患，傳遞淨塑護生理念、分享各類無塑行動、尋求環保替代用品。

福智淨塑推動小組發起「用愛環抱海洋三部曲」活動，首部曲是「淨塑集點卡」，透過每天不拿新的塑膠袋開始

累積善的點數，從自身實踐進而鼓勵他人一同響應。二部曲則是九月二十四日的「萬人淨灘總動員」，現場安排行動解說員，傳遞海洋生態受害的故事，鼓勵大眾參與愛護海洋的積極行動。本次所有收集的垃圾以國際淨灘行動（International Coastal Cleanup，簡稱ICC）的標準做分類，並且這次全臺淨灘結果，會提供相關單位研究參考，也特別邀請慈濟基金會，鼎力協助資源回收及環保再利用的作業；義達創新股份有限公司也收集無法分類回收的塑膠



碎片，協助轉化成高級柴油或汽油再利用。三部曲「我不塑30」則在淨灘之後，繼續策發大眾進一步以行動宣誓，挑戰連續30天不使用一次性的塑膠袋，帶動全民淨塑的行動力。

國際淨灘日 全臺萬人行

九月二十四日是國際淨灘日。在這片土地上「萬人淨灘總動員活動」由福智佛教基金會聯合九個發起及協辦單位，包含行政院海岸巡防署、國立海洋科技博物館、南華大學、慈心有機農業發展基金會、人間福報社股份有限公司等單位共同發起；慈濟基金會、大愛感恩科技公司也加入協辦，另有財團法人天來

文化藝術基金會、宸鴻光電等民間單位熱心贊助，大家齊心呼籲守護海洋（表格如下）。

此次活動還有一項亮點，大愛感恩科技研發出「環保T恤」，其研發部林正雄博士表示：「環保T恤使用回收寶特瓶再生環保纖維，製成透氣佳及易散熱的材質，希望藉由科技將塑膠廢料轉化為具環保意義的貢獻。」眾人身著環保T成為淨灘活動另一項有意義的特色。

萬人淨灘活動，不只鼓勵民眾離開沙發與電視，還要走出塑膠、水泥交織的世界！在潮汐來了又去的沙灘上，彎腰、撿拾，深深烙下守護地球的腳印，重新拾回、銘記，人類最初對海洋的那

福智基金會 全臺萬人淨灘總動員 亮點總整理

發起單位	多個主辦單位聯合發起，包括：行政院海岸巡防署、國立海洋科技博物館、南華大學、慈心有機農業發展基金會、福智文教基金會、人間福報社股份有限公司及里仁事業股份有限公司
協辦單位	慈濟基金會、大愛感恩科技公司、義達創新股份有限公司
參加人數	25,449 人
參加縣市	16個縣市
淨灘地點	27處海灘
淨灘海岸線	全長16公里
淨灘分類方式	採國際淨灘行動標準分類 (ICC)
清理垃圾總量	41公噸
可回收垃圾總量	11公噸



▲以雙手捧十象徵守護，疼惜珍愛手上的海洋生命，如同「用愛環抱海洋」不再讓它受到傷害！

一分感恩心意。當天全臺共十六個縣市、二十七處海灘，總計十六公里海岸線（圖右上），從南到北，由東岸到西岸，乃至離島澎湖、金門與馬祖，超過二萬五千顆熱情澎湃的心，攜手合作，不分彼此，沒有國籍、膚色、年齡的差別，總共清理出四十一公噸的垃圾。

此次大規模淨灘，是高規格的國際級水準，採用全球通用的ICC分類，透過民眾逐筆的回報及紀錄，統計出全部淨灘點的垃圾種類與數量，共計有二十三項海廢垃圾項目，其中可回收的垃圾竟然高達十一公噸，十分驚人。

聰明淨灘 有訣竅

淨灘地點之一的新北市貢寮海灘，藍海晴空下的早晨出現三千多位大小朋友，一群人在沙灘上集合整裝，宣示守護海洋。從阿公阿嬤到年輕媽媽懷中的小娃娃，也有全家福、海巡署弟兄們，連國際學生們也來參與，放眼望去，人人全副武裝（圖右下），帶著帽子、手套或手拿長夾、垃圾袋，精神抖擻地為我們的環境做一件有意義的事，這群人不是來參加海洋音樂祭，而是彎腰撿拾垃圾讓沙灘恢復本來面貌。

不只民眾共襄盛舉，現場還有個感人的小故事：接送淨灘民眾的遊覽車司機提前知道這個有意義的活動，他也想為海洋生物盡一分心意，這位暖心司機李



守護海洋從不拿塑膠袋開始
 PROTECT THE OCEAN
 SAY NO TO PLASTIC BAGS
<http://bwnoplastic.wikispot.com/ocean>



大哥，特地從家裡帶了許多空的海螺，請車上乘客將貝殼放在沙灘上，讓無家可歸的寄居蟹們有個家。

淨灘除了裝備要齊全外，方法也是非常重要。由於潮浪拍打，會將沙灘表面的塑膠垃圾再度捲回海中，危害海洋生態及生物，主辦單位在正式淨灘前宣導大眾撿拾沙灘表面碎化的垃圾即可，表面功夫做得好，海洋汙染沒煩惱；反之，深埋於沙灘下的大型垃圾，例如大



型漁網、廢棄電線則不需深入挖掘，一來是挖掘過程可能造成危險，二來是這些廢棄物不易被捲回海中，不會立即造成海洋生物的危害，非淨灘的首要撿拾廢棄物，可留待專業人員處理。

海洋的美麗與哀愁

許多參與淨灘的民眾表示，透過這項體驗感受到，平時遠眺大海都覺得湛藍美麗，但在淨灘後才會仔細看到這些細小垃圾遍布沙灘，除了塑膠外，甚至出現危險的醫療類用品——針頭、刮鬍刀、鞋類、衣物、舒美墊及破碎的玩具等，讓人感到十分驚訝，更加深刻警覺到塑膠廢棄物的嚴重性與複雜性。

這場全臺大淨灘，實為所有參與者在

自然中的環境教育體驗課程。撿拾回的垃圾中，發現有漁網和各種塑膠垃圾，經過烈日照射、海水拍打，塑膠早已碎裂成碎片或細粒，這些微小的塑膠微粒將千年不化，漂浮在海洋中，被海洋生物誤食，對整個海洋生態鏈的惡性循環造成非常嚴重的危害。

驚人的是，這些塑膠垃圾絕大部分都是人們每天用過即丟的物品，2014年臺灣淨灘調查結果顯示，飲食相關的塑膠廢棄物就占了百分之七十以上，包括塑膠瓶蓋、塑膠提袋、吸管、免洗餐具、寶特瓶、外帶飲料杯、食物容器等。這些塑膠袋、吸管、飲料杯在你我手上短短的幾分鐘，卻是海洋生命的連環殺手，我們日常生活息息相關的「便利行

為」，早已經嚴重影響海洋生態。

不塑 要回到源頭

國際淨灘行動 (ICC) 研究指出，2014 年全球有五十六萬人撿了七百三十四噸的各式廢棄物，但每年仍有八百萬噸的塑膠垃圾流入海洋，是淨灘成果的一萬

倍以上。因此，淨灘並非海廢問題的有效解決方法；未來想要減少海洋垃圾，除了淨灘之外，更重要的關鍵在你我手上。

不塑，要回到源頭。根本解決海洋汙染的問題，是要啓發大眾對自然環境的尊重，由內心喚起實踐淨塑護生的意



念，以正確的態度，養成不拿塑膠袋、自備環保購物袋、環保餐具等習慣。期望透過身體力行，呼朋引伴的力量，在每個人生活中，盡一分微小之力，共同實踐「守護海洋，從不拿塑膠袋開始」，從源頭截斷塑膠汙染，恢復海洋乾淨的面貌。



小辭典 國際淨灘日

國際淨灘行動 International Coastal Cleanup, 簡稱 ICC, 是目前世界規模最大的志工行動。

該行動源於 1985 年美國環保署有毒物質辦公室，研究發現塑膠廢棄物的嚴重汙染性和危險性，因此成立 Center for Marine Conservation (CMC)，現在改名為 The Ocean Conservancy 美國海洋保育協會，簡稱 TOC，發起許多海洋環境保護相關計畫，ICC 國際淨灘行動便是其一。行動目標是清理所有水域、岸邊的廢棄物。

目前參與國家除美國外，包括加拿大、墨西哥、日本等三十三個國家。臺灣則由清淨海洋行動聯盟舉辦，成員包括臺南市社區大學、荒野保護協會、臺灣環境資訊協會、國立海洋科技博物館、黑潮海洋文教基金會。

TOC 訂每年九月第三個星期六為國際淨灘日，統一使用 ICC 表格，依廢棄物來源記錄種類、數量，彙整分析各地海洋廢棄物，經民眾教育、部門倡議或企業合作，改變眾人習慣，期徹底解決海洋廢棄物問題。

(整理自外交部 NGO 國際事務會網站及黑潮海洋文教基金會網站)

愛的臂膀 不以善小而不為

文■吉祥結 攝影■主辦單位提供

也許有人會問，淨灘後，經過一番潮起潮落、人來人往，垃圾又堆積在沙灘上了。全球都有淨灘的行動，仍然無法減少海洋的塑膠垃圾，那麼我們為何還要淨灘？淨灘活動又有什麼意義？

善小為之

慈心基金會董事長賴錫源（右圖），想起了二十多年前，福智團體創辦人日常老和尚說過的話：「雖然環境破壞的速度非常快，但假如我們所做的努力，可以稍稍減緩變壞的速度，都是功德無量。」

賴董事長進一步說明，2016年福智基金會更關注到海洋垃圾的議題。塑膠提供了人類生活種種便利，但是，每年平均八百萬噸的塑膠垃圾流入海洋，已經重創了海洋生態，並成為海洋生命的連環殺手。因此，解決塑膠垃圾問題，應該是我們每一個人責無旁貸的義務。

既然無法減少這些垃圾，我們為何



還要淨灘？福智基金會希望藉由這次活動，在每一個人親身撿拾海洋垃圾的過程中，體會海洋環境汙染與我們錯誤或不當使用塑膠的關係，產生關愛生命、關心海洋的認知，進而共同實踐「愛護海洋，從不拿塑膠袋開始」的行動。

用愛環抱海洋三部曲，只是個開始。希望我們不只是光復大地、更要光復海洋、全面光復我們的生活環境！

慈悲的力量

曾聽過「鸚鵡救火」的故事嗎？故事源於佛典《舊雜譬喻經》。

有隻鸚鵡飛離自己住的樹林，來到另一座森林，森林裡的動物都對牠十分友善，彼此相處非常融洽。鸚鵡住了一陣



子後，心想：「雖然大家待我很好，但這裡終究不是我的故鄉。」於是牠告別了森林及動物們，返回家鄉。

幾個月過後，這座森林發生大火，熊熊的火焰吞噬森林，鳥獸亡命奔走，路經此地的鸚鵡，見到這種情景，立刻飛竄進水中，將自己的羽毛沾溼，然後飛到大火上方，滴下羽毛上的水滴。牠不停地取水、滅火，來來去去好幾回。

天神見狀便問：「鸚鵡啊！你怎麼那麼傻？蔓延千里的大火，豈會因你翅膀上幾滴水而澆滅呢？」小鸚鵡對天神說：「我曾住過這座山林，這裡的百獸非常仁善，這裡的動物曾待我如兄弟，如今發生大火，我怎能忍心讓牠們受傷害？」

天神聽了鸚鵡的話，被牠的真誠感動，於是降下大雨熄滅了森林大火。

另一則流傳的故事「撿海星的少年」。

黃昏時刻，正是海水退潮時，成千上萬隻的海星被海浪沖上岸，無法回到大海的海星，痛苦地在沙灘上扭曲著身體。

來到沙灘玩耍的少年，看到這幅景象很不忍心，他便彎下身，將沙灘上的海星一個一個撿起，然後擲回海中，以免牠們脫離海洋太久而死亡。

遠遠走來一名在沙灘漫步的中年男子，看著忙碌的少年，搖搖頭說：「被沖上岸的海星這麼多，你不可能將牠們全部都扔回海中。而且今天扔回去了，

明天可能又被沖上來，即使將這裡的海星都扔回去了，世界上其他地方又有更多被沖上岸的海星，你費那麼大勁，結果都是一樣。」

少年對中年男子笑一笑，彎下腰，又繼續撿起一隻海星，將牠擲回海裡，說：「但是對這一隻海星來說，可就不一樣了。」少年的愛心，引發海灘上的遊客加入撿擲海星的行動。

也許淨灘的單次力量很微小。只要一群人有心，並付諸行動，不管力量多麼微薄，對海洋生物來說，每一次付出都是人類對牠們的愛護與祝福，長久累積起來就會完全不一樣。就從現在開始，感動一群人一起做！

愛的宣示

全臺萬人大淨灘活動，引發諸多民衆



省思便利塑膠生活下的危害，紛紛宣誓未來從自身改變起，也利用現場的「淨塑FB打卡板」打卡，為愛護海洋生態許下承諾。在主辦單位邀集大眾呼喊淨塑行動宣言，為「守護海洋，從不拿塑膠袋開始」，許多人加入響應後續「我不塑30」活動，挑戰連續三十天不使用一次性的塑膠袋，為淨化海洋獻上一分誠摯的心意，期望在日常生活中透過身體力行貫徹淨塑行動。

九月二十四日淨灘活動後，不是結束，而是才要開啓淨塑序曲。這是一場和時間賽跑的馬拉松，必須競速開始。就像小鸚鵡，也像撿海星少年，為了保護其他生命，向自己挑戰吧！



三部曲中「我不塑30挑戰」宣言

為了記憶中的那片黃金沙灘和蔚藍海洋，

為了滿腹塑膠的動物們，

我可以做什麼？

可以從現在開始，挑戰自己的生活習慣，向便利人生宣戰，不用一次性塑膠袋、不用一次性塑膠杯、不用一次性吸管，

30天，就先這麼30天，

會發現，

沒有這些一次性的方便，日子還是可以很容易的，

更重要，

是自己已經為好幾百年後的未來，

少製造了很多的塑膠垃圾。

生活新態度，挑戰你的30天，

請加入我不塑30挑戰！



認識塑膠的分類

當消費者被問到是否了解所購產品的塑膠材質時，大多數民眾無法答出正確材質，只能統稱回答為「是塑膠」，不了解其實各種塑膠產品並非皆同，而看似普通無奇的「塑膠產品」其實大有文章。

塑膠是由許多所謂的「單體」聚合而成的高分子物質，因不同的結構而各有其特殊的性質。常用於食品包裝容器的塑膠種類很多，包括聚乙烯（PE），聚丙烯（PP），聚氯乙烯（PVC），聚苯乙烯（PS），性質皆不盡相同。聚乙烯對苯二甲酸酯（PET），本是用於紡織的原料，近二十年來才跨界大量用於塑膠容器用途。以下就主要的塑膠材質列表說明，使用於常見的應回收容器。

回收辨識碼	材質	耐熱溫度	特性	常見產品	辨識特徵
1	PET 聚乙烯對苯二甲酸酯	60-85°C	硬度韌性佳、質輕、不揮發、耐酸鹼	寶特瓶、碳酸飲料瓶、醬油、食用油瓶、調味品、清潔劑、洗髮精等	透明、因採吹瓶製成，瓶底有一圓點
2	HDPE 高密度聚乙烯 (PE的一種)	90-110°C	耐腐蝕、耐酸鹼	半透明或不透明的塑膠瓶、塑膠袋等	不透明 (清潔劑瓶) 或半透明 (牛奶瓶)
3	PVC 聚氯乙烯	60-80°C	可塑性高	透明塑膠容器、保鮮膜、糕餅盒、雞蛋盒、調味罐等	透明、瓶底有一條線
4	LDPE 低密度聚乙烯 (PE的一種)	70-90°C	耐腐蝕、耐酸鹼	塑膠袋、半透明或不透明的塑膠瓶等、一般市售紙杯	不透明 (清潔劑瓶) 或半透明 (牛奶瓶)
5	PP 聚丙烯	100-140°C	耐化學物質耐酸鹼、耐碰撞、耐高溫	果汁或豆漿瓶、優酪乳、布丁盒、免洗餐具、大的盛器，像水桶、洗衣槽、籃子大多是PP製成	外觀和PE容器類似，表面較粗糙，韌性更強
6	PS 聚苯乙烯	70-90°C	吸水性低、安定性佳	養樂多瓶、免洗餐具、冰淇淋盒、泡麵碗等 分為發泡與未發泡兩類： 未發泡PS主要應用於建材、玩具等 發泡PS (俗稱保麗龍) 用於包裝家電、3C產品的緩衝包材或具隔熱效果的冰淇淋盒、魚箱等	屬硬膠類的塑膠，重擊易脆裂，容器輕折有白痕 * 避免裝填滾燙開水及油炸食品，亦不宜裝含酒精或柑橘類飲料
7	OTHER (EX: PC) 其他 (例如: 聚碳酸酯)	120-130°C	質輕、透明、機械强度高、耐高溫	嬰兒奶瓶、運動水壺等	
7	PLA、PHA、PHB、PHV、PHBV等 生質塑膠	50°C	PLA (聚乳酸) : 質輕、透明	一次用飲料杯、沙拉盒、雞蛋盒等	透明，與OPS、PET容器外觀相似，不易辨別，易造成回收再利用困擾。

註：資料請詳參行政院衛生署「塑膠食品容器宣導網站」



心靈教育與環境永續論壇

21世紀是心靈覺醒的世紀！

心靈教育與環境永續論壇，自2013年起每年邀集具有共同理想之專家學者，歷年來邀請John Robbins 約翰羅賓斯、如證和尚、簡又新、李嗣涔、嚴長壽、施振榮、李長庚、陳良基、林聰明、吳清基、黃碧端、陳維昭、葉丙成、侯文詠、黃俊傑...等產官學賢達，匯聚力量，共創人類健康和樂的未來！

今年更將針對綠色企業永續能源、全球視野的教育觀、心靈與藝術創造等主題，期盼成為帶動社會心靈與環境更新向上的關鍵力量！

**綠色企業
永續能源**

SUSTAINABILITY

**如何推動
心靈環保**

MIND

**全球視野
的教育觀**

EDUCATION

12/10, 11
台北福華國際文教會館

10月1日 開始網路售票
早鳥優惠：1200元, 900元 (10/31前)
<http://bwyouth.org/ticket> 原價：1500元, 1200元

- 2016論壇 與會賢達 依出場序
- 釋如證 (福智僧團總住持)
 - 李長庚 (國泰金控總經理)
 - 沈世宏 (前環保署署長)
 - 葛望平 (歐萊德國際股份有限公司董事長)
 - 林聰明 (前教育部政務次長)
 - 釋明光 (總統府國策顧問)
 - 釋淨耀 (新北市佛教會理事長)
 - 黃俊傑 (教育部國家講座)
 - 陳良基 (教育部政務次長)
 - 馮達旋 (澳門大學全球事務總監兼校長特別顧問)
 - 張中煨 (國立臺北藝術大學副校長)
 - 劉鳳學 (藝術教育貢獻獎 終生成就獎得主)
 - 葉丙成 (台大MOOC 計畫執行長)
- (還有多位邀請中 - 敬請期待)

主辦單位：財團法人福智文教基金會 協辦單位：財團法人慈心有機農業發展基金會

幸福列車啓航 第四站

神奇的翻轉力量——發現

教案 ■ 福智家長聯誼會

當爸媽的您，老是感嘆搞不懂孩子的想法，內心的感覺很無力？

「我是為你好，你要聽我的話」

「跟你說了這麼多遍，你怎麼都聽不懂……」

當孩子終於開口時，大人們是否記得**放下身段聽聽看**，還是早已經怒氣沖沖、破口而出？

「我知道你下面要講什麼」

「不用說了！我用膝蓋想，就知道你要說什麼……」

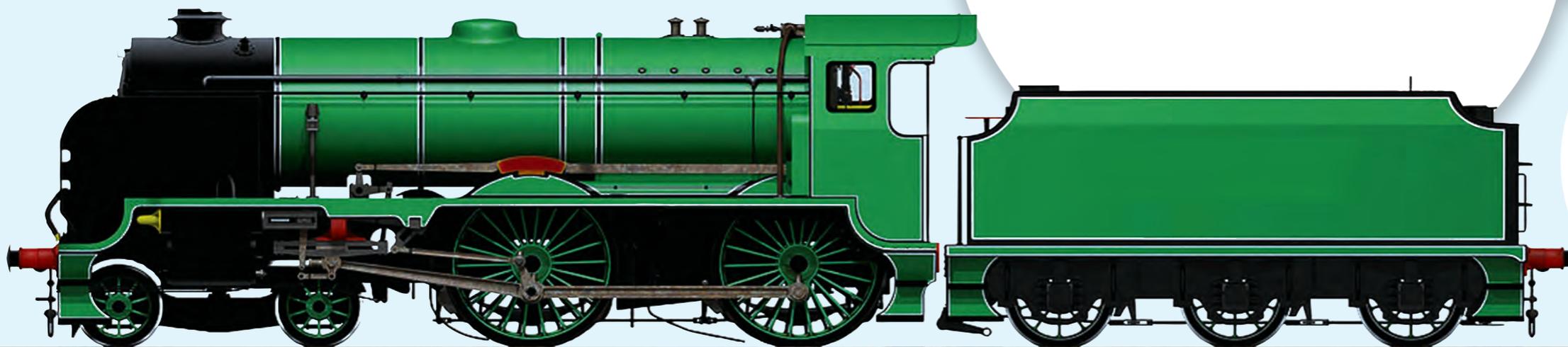
重複又不入心的話語、不到位的關愛，產生的只是負面效果。這樣的溝通方式徒增困境，過往的經驗告訴我們，**該改變了！**

孩子畢竟還在學習成長中，大人們不妨轉個彎，主動給予更寬廣的試誤空間，用對方法、說對話，**「發現」孩子的亮點**，留給彼此多點空間坦誠溝通。

人我之間，一段美好的親子情緣，是值得期待的！

水蓮阿姨小叮嚀

關愛他人最核心起步是「發現」，
一句溫暖又到位的話
就能產生神奇的翻轉力量。



第1階

看一看1

我這句話，有錯嗎？

一晚，兒子跟我說半小時內寫好功課；臨睡前，我到他房裡看他睡了沒，但他看到我竟一臉心虛。

「爸爸，你知道為什麼半小時該寫完的功課，我要花兩小時嗎？」

我問他：「為什麼？」

他說：「因為我一邊寫功課一邊聽音樂、滑手機。」

太好了，不打自招！教他的好機會來了！

我說：「沒錯！世界上的成功人物，都有做事專注的特質。」

沒想到，他一聽馬上發飆：「你又要說教了！算了算了，不要跟你講了！」

奇怪？我這句話，有錯嗎？

看一看2

蛋糕心事

女兒放學回家會經過一家蛋糕店，常常她會在路上打電話問我：「媽媽，要不要吃蛋糕？」我都會說：「不用不用，我怕胖。」自己女兒的心事，我還會不知道嗎？她要零用錢，哪裡是蛋糕。

有一天，換她爸爸接到電話，又是問要不要買蛋糕。她爸爸說：「好啊，妳買回來，我想吃。」女兒帶了蛋糕回來，父女倆便開開心心地吃蛋糕、談天說地。

等到他們倆吃完蛋糕，我就私下問她爸爸：「女兒有沒有藉口買蛋糕，趁機跟你要零用錢？」她爸爸說：「沒有啊。她只是想和我們一起吃蛋糕、聊聊天，想孝順我們啦。」

啊！原來是我錯想女兒的心了。

想一想

以上兩個小故事，是不是你我都有點熟悉？當我們衝動、情緒如火山爆發之時，什麼都看不到，也聽不進去，急著爆發的惱怒之氣快速地充斥全身，盲目地尋找著出口，最直接的就是從口而出，或是肢體動作。

再反省一下，「劍拔弩張的對立、忘記全心接納、高高在上的堅持、忘記謙卑和用心聆聽、冷戰或爭執」這一連串重複的循環，沒有真正解決問題，反而造成誤會，積累更深。

「還沒學會的人生功課，這一生就要學會！」提醒自己
要忍住衝動，終止誤解。放開心，用耳根，聆聽
孩子講不出來的東西。

謙卑是為了讀懂，我以為我讀懂了，
結果發現……



水蓮阿姨 小啓發

「發現」什麼？

1. 發現弦外之音
2. 發現真正的感受
3. 發現講不出來的東西
4. 發現自己的不足和過去的錯誤
5. 發現真相（我以為是…事實是…）
6. 發現言語背後的用心

第2階



小故事，大啓示

孔子與隨從弟子圍困陳、蔡期間，曾連續長達七日，沒有東西吃，粒米未進。

當時，子貢不忍眾人挨餓受苦，便取出自己的財物，突破重圍到外面換了一石米回來，希望給大家緩解飢餓。

就在顏回和子路在破屋裡頭用一大鍋煮飯時，屋頂上一塊塵埃掉下來，正巧就掉進飯裡……

當顏回把沾到塵埃的飯粒取出來放進嘴裡，恰好此時，子貢從井邊路過，目睹這一幕，斷定顏回偷吃飯，心裡很不高興。

子貢便進屋裡請問孔子：「仁人廉士，會因為窮困變節嗎？」

孔子說：「如果遭遇窮困就變節，還稱得上是仁人廉士嗎？」

子貢說：「像顏回這樣的人，應該不會變節吧？」孔子說：「當然不會。」子貢就把他看到顏回偷吃飯的事告訴孔子。

孔子說：「我相信顏回的人品已經很久了，雖然你這麼說，我還是不能因為這一件事就懷疑他。可能其中有特別的緣故吧，你就別再提了，我會問問他。」

於是，孔子召顏回來，告訴他：「前幾天我夢到祖先，也許是要護

佑我們吧，你把飯做好，我準備祭祖。」

顏回說：「學生剛才看到塵埃掉進飯裡，覺得不乾淨，就把它取出來，又覺得丟了可惜，就把它吃了。用過的飯不能祭拜了。」

孔子說：「原來如此，換成我也會這麼做。」

顏回出去後，孔子對在場的弟子們說：「我對顏回的信任，不是等到今天才證實的。」

弟子們受到深刻的教育，非常信服。

（原文取自《孔子家語—在厄第二十》）

想一想

古聖先賢孔子也曾遇過弟子之間有誤解的事情。孔夫子的身教告訴我們，事情發生的當下，不急著偏袒哪一方，一定先了解事發狀況和當事人的心意，用理解和認同、鼓勵和支持，幫助彼此釐清真相、搭起橋梁，進而化解爭執。

境界來時，看的就是日常的覺知與細微處的修練了。與其擔心、急著喝斥，不如第一步先把握自己、深呼吸兩口、保持穩定冷靜，出離境界五秒鐘，當個聰明溝通的長者。

再回頭看看，身邊有多少「熟悉的陌生人」。人性的盲點與慣性，常見的是缺少耐心、自以為是的直覺性判斷，然而，沒有人喜歡被誤會、沒有人願意被忽略，大人之間如此，親子之間亦同。

不需外找，在同一件事情上發現他的亮點。事實上，僅用一句溫暖又到位的話來理解和關心，溝通自然水到渠成，柔軟的心田剎那間開出美麗的花朵。

水蓮阿姨 發現的5步驟

「發現」什麼？

步驟1：深刻地去體會他的感覺

步驟2：認真地聽，記住理路

步驟3：找出問題

步驟4：克制想要點出問題的衝動

步驟5：找出亮點／觀功念恩



第3階

學習後

自動自發的學習

有一天，孫女兒說：「阿嬤，我國文聽寫只考六十二分。」我和孫女兒約好，每週她要跟我說一說學校的學習心得。但是今天聽她講話，心情不太好喔。(步驟1：深刻地去體會他的感受)

「那妳要不要告訴阿嬤，為什麼考六十二分？」我問她。她說：「老師說，每週四都要考聽寫。我想說星期四還早嘛，星期三再複習好了，剛好星期三又不小心睡著，星期四就寫不出來了。」(步驟2：認真地聽，記住理路)

原來是沒複習呀，難怪考不好。(步驟3：找出問題)

但我可不想像警察抓小偷一樣窮追猛打，孩子在情緒中，教什麼都聽不進去。(步驟4：克制想要點出問題的衝動)

「那妳告訴阿嬤，這次考六十二分，妳學到什麼了嗎？」她想了想，說：「老師一教完，我就該複習，不能等到星期三才準備。」

我說：「太好了，這些話真是這星期最棒的分享！阿嬤要頒獎給妳！」(步驟5：找出亮點／觀功念恩)

從此以後，她都自動自發地準備學校考試，不需要別人提醒。



兒子的定心丸

去年兒子剛開始到醫院當實習醫師時，每天回家都跟我抱怨一堆，醫院制度不理想啦、主治醫師都沒認真教啦、護理人員不配合啦、病人家屬很囉嗦啦等等。

剛開始，我還耐著性子跟他說，每個醫院都有自己的規定啊，或是要對病人有耐心啊，要好好跟主治醫師學啦等等勉勵他的話。結果他

每天回到家，依然抱怨不斷，我實在越聽越煩，一方面覺得兒子很不懂事，一方面也很擔心他這麼愛抱怨，如何成為一個好醫師？

後來他再有什麼抱怨，還沒講完，我就很不耐煩跟他說，成人不自在，自在不成人，長大就要學會適應社會，不要總是抱怨別人，自己也要認真努力！幾次之後，兒子就不再跟我說這些事，但是每天去醫院上班，看起來好像不太快樂。(沒有「發現」而產生的親子疏離)

我其實挺擔心他如果真的不喜歡這個工作，那怎麼辦？隔了幾天，兒子下班回家，又很生氣護理人員照顧病人方法不夠好，他講著講著，我覺得我不該再用以前的話搪塞他……

但是，兒子到底為什麼要抱怨？面對開始當實習醫師，照顧病人這件事，他內心是否有什麼說不出來的感覺？他是擔心自己做不好嗎？(步驟1：深刻地去體會他的感受)

這次我耐心地聽他敘述完，雖然都還是抱怨的話，可是當換成他的角度想才發現他的難處。(步驟2：認真地聽，記住理路)

一個實習醫師很需要有人指導，但環境卻不停變換、主管又多、護理人員也不能配合、病患家屬問題又多，他會覺得一片混亂吧。自己沒能掌握狀況，又硬撐著要幫病人好好看診，難怪要抱怨了。(步驟3：找出問題)

退一步想，還好兒子沒擺爛，否則他兩手一攤什麼都不管，豈不更糟。他抱怨，表示他想把事情做好呀！而且我發現，他真的很用心在思考，是否有更好的方法，可以照顧好病人。(步驟4：克制想要點出問題的衝動)

發現到這一點，我內心頗為感動，相信假以時日，兒子一定可以成為一個好醫師。這麼一想，我鬆了一口氣。當兒子抱怨完，我只跟他說，「辛苦了，要面對這麼多人事物，壓力真不小！但即使如此，你那顆想要儘快治好病人的心，真是了不起！」(步驟5：找出亮點／觀功念恩)

神奇的是，從那天以後，兒子不再抱怨工作環境，適應好得很，也順利完成實習階段的學習。

想一想

這兩個成功的故事，都做到了步驟12345，所以結果皆大歡喜，有良好的溝通，也養成了好習慣。

這幾個步驟中，最難的地方在步驟4及步驟5。忍住想要點出對方問題的衝動，才可能在很難溝通的情況下找出對方的亮點，進而了解和接納，由衷地說出一句溫暖人心又關鍵到位的話語，柔軟彼此的心房。

發現和發明不一樣。發現，是發現本來就存在的，需要我們去傾聽和探索；發明，則是無中生有、從零開始。只要我們願意謙卑、願意聆聽、放下我執，當自己有一顆探索的心，與探索別人的心，亮點就如同蒼穹星空中一個個閃耀的燦爛光芒。

不只父母對子女、老師對學生、長官對部屬，人跟人之間的溝通互動，每一個人都有想要被了解、被關懷的一顆心。有同理心和信任，有感恩的心，人與人之間的關係將更加和諧。

當對方找到自己的亮點，成為支撐的力量，自律自信和自愛，將成為人生的寶藏。找到亮點、按對開關，「發現」就是那神奇的翻轉力量！

做功課

「發現亮點」的功課，平常就要練習。試著從日常生活中的細微之處下手，先練習「觀察」和「探索」，進而「發現」，並「記錄」之前沒看到、沒發現的不同點。任何人事物都可以練習。天天練習，每天寫五個發現點，日積月累一段時間，「發現」很容易輕鬆上手喔！



綠野遊蹤 Green field

原民的單純想望

耕耘在山巔 水涯

文■陸樓、曉路、依依 攝影■王聲榕

10月是豐收的季節

一場場部落豐年祭 串起原民感恩的、純淨的心念
珍惜土地的饒益 拉著彼此的手 一起向前走

吳美貌，十五年來深耕原民部落

號稱「部落媽媽」

陪伴 三十多個部落一起織夢 勇敢前行

泰雅族 比亞外部落頭目

猶浩的智慧與遠見

領導族人 堅定地走對的路

一群人一起走

有機農地 回來了

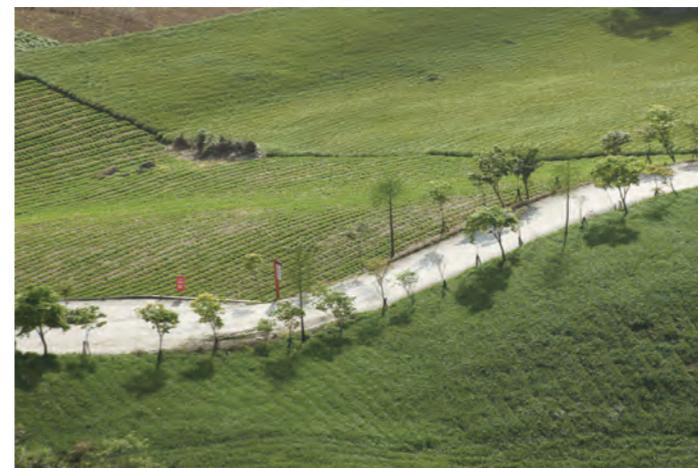
保育動物藍腹鵝 回來了

山林景觀 回來了

青年農夫阿忠 留下來 大家團圓了。

部落媽媽 吳美貌永遠的陪伴

遠眺岩壁陡峭、近攬群山環抱，
坐擁山水間的吳美貌女士，心中永遠有夢，
期望所輔導的部落可以保有特色，
又能擁有有機栽培美好的前景，
儘管一路險阻不斷，
依然陪伴他們飛越高山峻嶺，
深信前方永遠有一條美好的路。



真情 共圓部落夢

織一個夢——從大興部落開始

2000年，吳美貌因為一場病，四處尋找有機安全食材的來源，輾轉接觸了慈心有機農業發展基金會，開展未來的合作，人生因此有了大轉彎。當初任職於「財團法人生物技術開發中心」（以下簡稱生技中心）副研究員，很多事情冥冥中自有安排，尤其來到原民部落可說是因緣際會。

當她身體逐漸康復回到生技中心上班，花蓮光復地區的部落有兩位阿美族傳道人林玉心及周銀蓮，為了重燃部落生機，鼓勵當地農民轉作有機，積極地奔走找到生技中心。主管對吳美貌說：「只有你在談有機，不然你去接這個案

子試試！」不知哪來的信心，她只覺得：「做有機，有前瞻性。」憑藉初生之犢不畏虎的膽識，就贊同了，而且履行每隔週就去花蓮為他們上課。

第一次來到花蓮光復山區的大興部落，才知道部落環境十分封閉又缺乏資訊，但人心單純善良、好相處。當部落的人得知她是基督徒，很快地拉近距離，大家一起禱告、做禮拜，有著共同的信仰，順利搭起溝通的橋梁。

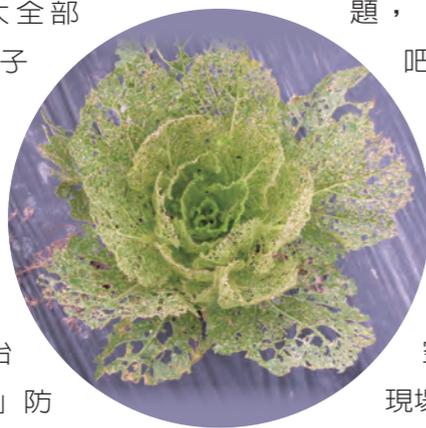
2001年桃芝颱風引發大興部落土石崩塌，嚴重的土石流淹沒整個大興部落，作物損失慘重。雪上加霜的是，臺糖、臺鳳等大廠撤場，工作機會銳減。部落的傳道人發想轉作有機，找一條生路，教會的耆老們也對有機的未來充滿期

待，視為改革契機。她說：「其實我只是一個觸媒，我們攜手共圓一個夢。」

當時，吳美貌與三位傳道人，定期與部落的耆老聚會，一起籌畫夢想，大夥展現極高的配合度，馬上動腦找出解決方案，這分愛鄉的心令人動容，大興部落成了後山部落的有機先鋒部隊。

贏得信任——大全部落

光復鄉還有一個大全部落，這年，種植的茄子及十字花科作物，慘遭蟲咬。整片土地爬滿斜紋夜盜蟲，葉子啃食殆盡。一時間，除了使用蘇力菌，吳美貌也找不出其他防治資材，試圖以「淹水」防



治，一切重新來過。部落人言聽計從，對她來說卻是一大挑戰。

此時，生技中心的辦公室也不平靜，不時傳出耳語懷疑她的指導方式，身心疲累加上冷言冷語，她幾乎快要放棄，暗自哭泣。但一想到：「部落族人連試驗性的防治方式都全然相信，我還能說什麼！」這激發她大量閱讀，汲取有機知識，想辦法克服耕作上可能發生的問題，「算是對朋友的一種承諾

吧！」策勵自己不能倒下。

隔年，蟲害狀況改善不少，部落人愈來愈肯定轉作有機，尤其是稻穀成熟時，大夥目睹燕子成對群飛在有機田野的天空，數大為美的陣仗撼動現場所有的人。部落耆老說：



▲比亞外部落，藍腹鷓在入口處迎賓。

「連動物都知道選擇沒有農藥的田區，知道這裡是安全的。」

「終於贏得信任。」漸漸地，培養出心靈默契的感覺，「他的事就是我的事，彼此生死與共。」吳美貌寬慰地說。

陪伴——黑暗、比亞外部落

什麼是陪伴？吳美貌說：「跟著心的感動去部落做事，就是陪伴。」雖然陪伴過程苦樂參半，但是看到部落人心質量的改變，一切都很值得。現在，黑暗部落已成為越來越多年輕人的體驗旅程，為了接待參訪團體，大夥努力提升品質。每天清早，幾乎是全族總動員主



▲黑暗部落遊客服務中心。

動清掃街道，大家的感情緊緊相繫，社區變乾淨了，人心也變溫暖了。在好評聲中，族人的自信與自尊也隨之建立起來。吳美貌證實了讓部落自給自立，才是陪伴的長遠目標。

又如，比亞外之前曾與平地人有過不愉快的經驗，吳美貌陪伴之初，大夥仍然心有恐懼。部落長老說：「當初美貌老師來部落，大家不信任且用異樣眼光相待。」

她仍期望：「進一步，將有機農業的技術落實在部落。」而長老也期盼：「部落的未來是不是可以更好？」這一路中，長老很肯定她，不僅具抗壓性，且從彼此的堅持看到未來的光明道路。雙方都為對的事而努力，時間做了證明，終於建立了信任。

◀黑暗部落的迎賓簡餐，圓桌伴著炊煙暮色，吃進了美味，也飽覽大自然的風味。

勇敢 跨步走出去

部落走進校園 有機午餐日

後來吳美貌有機會認識「臺灣世界展望會」東部辦公室的兩位年輕人。當他們聽完她輔導部落轉作有機的簡報，直說：「這正是我們長久以來想做的事！」雙方開展夢想已久的計畫，同時，展望會還選出十二個部落與生技中心合作。隔年在友人的協助下，成立

「圓鄉有機生活館」銷售平臺。

剛開始，有些部落作物不符合市場需求，為了提升品質，吳美貌還曾用心良苦下重話，善良的部落人配合著默默改善。等到作物品質逐漸提升，甚至盛產時，如何開發銷售管道在吳美貌的內心又是一番澎湃！趁著過年回家，她向任職於新竹和興國小擔任校長的表姊尋求協助，探詢推動「校園有機日」的可行



性，希望照顧學童健康，也幫助部落的作物銷售。終於突破限制，獲得三所國小約五百位學童的午餐專案，就此部落邁開步伐走出去。

然而，開支大於學童午餐微少的收入，不賠錢也難。每每內心轉折自問時，信仰是支持她的力量。「上帝一直在我心裡，以上帝的心為心，很多事情是要有人去執行的。」體會到上帝慈愛，忍不住淚流滿面，又想到部落朋友對她的信任與期許，「對的事就該去做。」部落媽媽慈愛的心，全然的奉獻，期待時間證明一切。

推動一學期的「校園有機日」，吸引另一協會的積極參與，大夥合作研發

教案、午餐加價增加動物性蛋白質、記錄學童食用狀態，甚至達到零廚餘的標準。有了這套零廚餘紀錄，可供更多學校參考運用。

貴人 四面八方前來

做對的事心裡很踏實，但面對捉襟見肘的窘迫怎麼辦？廣積善行，遇難總有貴人相助。原民會的諮詢顧問、東吳大學任教的林政春老師，對她極度肯定：「你專心做輔導就好，銷售的工作由行銷團隊來接。」重燃希望的吳美貌，拾起心中的理想：水源保護、校園有機日、公平交易、降低食物里程等，終於一一實踐。



「台北市華安扶輪社」也主動尋求協助並提供經費：「你幫忙找部落，我們籌措經費，一起改善農業環境。」雙方愉快的合作經驗，讓她欣然接下東部崙山部落的苦茶油產業計畫，另一個逐夢的開始。吳美貌感性地說：「華安扶輪社鼓舞我很多，在我軟弱、困厄的時候，宛如明燈給予光亮與溫暖。」有了助力，茶花產業的計畫為部落開啓另一新機。

2011年成立「台灣原味」平臺，為部落的產品開拓市場。同時，為推廣部落原生作物，也設法開發多元化產品，「馬告豆干」（右圖）在里仁門市上架，部落的特色產品相繼問世。她說：「這幾年與里仁互動，感受與里仁彼此珍惜，互相支援的情誼。」2016年底，將推出新

興部落的「洛神花圈圈」，邀請大家品嚐。

部落媽媽 永遠有夢

「部落對我最大的回饋是接納與信任，他們的改變與成長是我最大的欣慰。」部落的輔導不只農業，還包括文化、教育、社區組織等工作，也要兼顧整體發展，這些都需要時間和努力逐步建構起來。陪伴每一個部落，就像生產一個作品，共同織夢，共同完成作品，感覺非常美好。十五年來，已有三十多個人生作品，每一個都是心血結晶、視若珍寶。

現在她全省跑透透就當是旅遊，尤其前往後山，不假他人接送，搭上慢吞吞的公車趁機沉澱，靜靜欣賞花東海岸一路的美景。

午後，吳美貌坐在部落木屋的後陽臺，望著青山流水，享受微風輕拂，「好喜歡來這裡，就像在家一樣。」長期關懷部落，獲部落接納，感覺處處是家，臉上盈滿溫柔的笑容。



比亞外頭目 猶浩的勇悍行

PIYAWAY，一個溫馨有愛的泰雅部落！比亞外部落新任頭目猶浩，繼承了前任女頭目的勇敢睿智，破天荒地在拉拉山推廣自然農法水蜜桃！害羞靦腆的他，究竟如何在保留傳統文化的同時突破、創新？跟著部落媽媽吳美貌，一同發現部落之美吧！

蜜桃公路

臺灣地圖北端，有一座拉拉山。說到拉拉山，多數人都會想到水蜜桃。海螺

般盤旋而上的臺七線省道，直入雲霄，兩旁清一色都是水蜜桃攤販，水蜜桃禮盒、水蜜桃冰沙，腮紅似地妝點綠山。

頭目猶浩說：「二十幾年前，在臺七線做生意的是我太太。水蜜桃車，我們算是第一個啦！」當時的他，深受農藥所苦，多次住院。最嚴重的一次在家休養整整一年，沒有精神從事任何工作。他想到拉拉山上其他農友的遭遇，很慶幸自己沒有罹癌，與死神擦身而過，於是毅然決然不再用那些花了好幾萬塊買



來的化肥、農藥，重拾老祖宗友愛自然的耕作方式。

猶浩聰明睿智、口才也很好，有本事讓部落裡活潑好動的小孩乖乖聽他說故事，卻沒辦法厚著臉皮，口若懸河地宣講自家無農藥水蜜桃的優點。有時甚至乾脆把水蜜桃車孤零零地放著，自己躲在路邊，避免面對客人挑剔的口氣和態度。

「他們講臺語，我大概也聽得懂。他們會說這是什麼貨色！不漂亮！」採用自然農法的水蜜桃個頭嬌小，缺少光澤，送禮不好看，在當年平均一斤五百五十元的行情下，即使開出一斤兩百元的超低價，仍得不到顧客青睞。

猶浩說：「我們強調用最自然的農作，現在就可以馬上入口，但十個人沒有一個人相信。」來回運送三、四天



後，滯銷的水蜜桃逐漸變軟，況且山上還有許多尚未採收的水蜜桃等待出售，最後只能在極大的壓力下忍痛賤賣。

高山上壓倒群雄，可以射箭、爬樹、捕魚、背山豬，特別勇猛的頭目，面對山下擁擠複雜的人群、道路、建築，完全沒轍。好幾次他把水蜜桃交給別人寄賣，結果吃了悶虧。「我們對數字沒什麼觀念，對人又很信任，沒什麼危機意識，好多次都沒有先收款，最後錢要不回來。」也許因為在山裡生活久了，猶浩的個性也有點像山，講起這段往事，臉上表情依然溫和、穩重，沒有絲毫怨懟與不滿。

爭執就會反目成仇，猶浩化敵為友，把幾十籃有去無回的水蜜桃當成交朋友的伴手禮。他的寬厚最後贏得勝利，當年曾經欺騙過他的那些人，現在都回過

頭站在不同的崗位和角色協助他。

慈 故能勇

滿農園的果樹，估計有五萬多粒水蜜桃，每一粒都要人工套袋。有時夜蛾來襲，一個晚上可以叮到一、兩百粒。叮了之後夜蛾在裡面產卵，一個星期過後，水蜜桃掉落，一剝開，裡面全部都是蟲。即使很幸運地防了蟲害，颱風一來，還是免不了滿地落果的結局。

友善耕作之路如此困苦、心酸，為何能夠堅持？不僅為了自己的健康，更多是為了孩子！

頭目猶浩說：「我有三個兒子，他們上國中後就必須離開部落出去念書。房租費、水電費、註冊費、才藝費，都是很大的開銷。」猶浩一方面繼續種水蜜桃，一方面聽從部落長輩的叮嚀，種植枇杷、甜柿、柑橘類果樹，分散蟲害避免單一作物的風險。

「上帝很公平，這個環境靠山吃山，如果沒有利用，一塊錢也不會給你。」猶浩想辦法提高產量、開拓財源，自己在農閒時擔任砍竹子的臨時工，太太也到山下的教養院當過三年特教老師，假日再回山上幫忙農耕，兩夫妻堅持不走回慣行農法的路。

猶浩說：「這裡是水源保護區，如果河川被農藥汙染了，山下的人一定會喝到。我們都是臺灣人，我們的孩子都在

山下，讓喝不到乾淨飲用水的人去買礦泉水，這種事我做不出來。」

GAGA精神

「Gaga是父系世系群的泰雅族社會裡，命運共同體最結實的組合，其本意為祖先所定的制度規範，逐漸演變成功能群體，發揮共勞合作、同負罪責、同甘共苦的團隊精神。」國立臺灣史前博物館資料如此言述。猶浩對待部落族人的態度，完全體現了這種精神。

2015年，有拉拉山水蜜桃之父稱號的陳阿公，因身體出狀況，試圖改變慣行農法。將近八十歲的陳阿公，擔心地問猶浩：「有沒有辦法轉型？」猶浩堅定地告訴他：「可以！為什麼不行？」

陳家人來訪十幾趟，猶浩都大方分享，除了給予液態肥、無患子驅蟲液等有形物質，也願意花很多時間溝通，幫助對方建立信心。他說：「如果你不從觀念去轉換、去改變，農作就很難改。」他希望透過講說自己的經歷，讓對方明白，他們不是從零開始，他們能以他的經驗為基礎，向前推進，省下許多摸索、嘗試、掙扎、犯錯的時間。

頭目猶浩說：「只要有心，土地本來就是我們子子孫孫永續的地方。年紀一到，就要交給下一代。好好友善土地，相信這個土地一定會想盡辦法讓你生存，這是最直接的。最起碼你生產的東西可以賣。可以養活自己，也可以養活你的下一代。」



拉拉山上的大確幸

彩翼翩翩的大鳳蝶，徜徉在比亞外部落的自然環境，盡情地賣弄舞姿，激起淘氣小貓的追逐，牠好奇地探索繁花世界，尤其在安全無農藥的環境，快樂盡情揮灑，也沾染了來訪的遊客。

法國主廚 驚艷之旅

比亞外部落位在桃園復興鄉的水源

區，即石門水庫入水處的中段，因為水源影響每一位後代子孫的生存，部落推動綠色保育的友善耕種，吳美貌說：「沿著大漢溪就有三十多個部落，每一個部落在我的眼裡都是珍珠，若將珍珠串起，必定可以保護水質。」這兒流出的水，澄澈潔淨，也為保護水源盡一分心力。

部落裡有個小小的農園，香草蔬果信



▲有機農田採取多元種植。其中最右圖的原生種山黃瓜，瓜熟變黃後落地就成了堆肥。山黃瓜口感較一般大黃瓜來得脆，適合涼拌。



手拈來，輕鬆入菜。有一回，吳美貌帶一位法國米其林星級主廚參訪部落，法國主廚難以想像一個小小的農園，哇！果樹種類竟然如此繁多，枇杷、甜柿、柑橘、香蕉、鳳梨、酪梨…布滿山頭一方。吳美貌忍不住讚歎：「柑橘的味道香到不行，可以切片作果乾，連皮都可以吃。」

這不打緊，視野繼續往下延伸，山芹菜、龍鬚菜、高麗菜、山芋頭、南瓜、山黃瓜、山胡瓜、冬瓜、薑、辣椒、紫蘇等。這些都是頭目猶浩的大姊——美麗阿姨以有機栽培種植。其實一般農場僅種植少樣作物，以便管理，而部落的農場順其自然，展現生物多樣性，繽紛

呈現。蔬菜的外葉隨手拗回田裡、落葉鋪滿小徑，長年下來成就鬆軟的土地，這是大地溫暖的回報。

法國主廚驚訝部落環境的營造，而且十分欣賞美麗阿姨以簡單的烹調技術，就可吃到食物的鮮美味，對比亞外留下深刻的印象。

懂得分享 快樂多更多

美麗阿姨是吳美貌在比亞外部落最感念的人。初來乍到，吳美貌一行人忙著了解部落現況，有時沒帶食物上山，就要餓肚子了。貼心的美麗阿姨發現他們為工作而挨餓，從此只要他們上山，就會特別備餐，直到現在都是如此。



▲美麗阿姨(右)是吳美貌在比亞外部落最感念的人。

為了照顧部落老人的餐飲，美麗阿姨現採小農園的蔬菜，做成健康餐點，部落老人一起用餐話家常，或是做好便當送給鄰村獨居老人，這分溫情暖心頭。長老說：「獵人捕捉的山豬，在山上是屬於獵人的，在山下是屬於部落的，不可獨吞。」好東西要與大家一起分享，快樂更多。

樸實部落 教人疼愛

當蔬菜盛產時，吳美貌勸說部落人將蔬菜加工後銷售，然而羞澀的本性讓他們不好意思在市集大聲兜售，只好偷偷

地擺在角落，靜靜等待客人上門。看在吳美貌的眼裡，「這是一個很樸實的部落，也是一個讓人疼愛的地方，沒有商業氣息，來過的人還會再來。」

復興鄉的拉拉山是水蜜桃的主要產區，因慣行的種植面積大、產區集中，農民每年有固定的收入，要轉作有機實在不易。吳美貌珍愛這塊樸實瑰寶，說：「要保有好環境，即使艱難陡峭不跨也不行，也許這是一條漫長的路，一旦開始，就快了。」未來，她充滿信心。

藍腹鵒 優雅現蹤不神隱

攝影■周大慶

紅通通的太陽，逐漸西下，隱身在竹林的藍腹鵒，悄悄地步出林間覓食。牠機靈地四處張望，避免透露行蹤。生性羞怯的牠警覺性極高，若稍有異常動靜，即使體型較大、跑步較慢，也懂得快閃。比亞外部落頭目猶浩說：「早期未用農藥時，田區、竹林常見藍腹鵒的蹤跡。」

自從山區採用農藥、化肥耕種之後，藍腹鵒的生命受到威脅，逐步從低海拔退守到中海拔的山區。吳美貌說明，當比亞外部落了解善待環境的重要，紛紛轉作有機，而且特別保育出沒部落的藍腹鵒。2002年底成立「藍腹鵒保育巡護隊」，同時邀請外界年輕的攝影朋友，待在部落當志工，守在藍腹鵒出沒的途徑，記錄牠們的蹤跡。

十多年友善大地的耕種，環境逐漸恢復，竹林間的藍腹鵒再現蹤跡。長老說：「牠的存在可以用來檢查部落的乾淨程度，我們剛好有機會申請『綠色保育標章』，就以牠為標誌。雖沒詳細統計數量，但明顯地逐年增加；運氣好的話，一大清早就有機會在部落周邊竹林看到牠在附近閒晃呢！」

現在，走一趟部落也許還能與藍腹鵒不期而遇，幸運的話還能聽到牠吊嗓子呢！



藍腹鵒 小百科

藍腹鵒又名藍鵒、臺灣藍鵒、華雞或斯文豪氏鵒，俗稱臺灣山雞，是一種大型雉類，雄性通體藍色。

分布▶為臺灣特有种，分布於臺灣低中海拔森林。

生態習性▶棲息在中低海拔的闊葉林或混生林中，行動謹慎，常常悄然無聲地活動，故不易見到。

食物▶以植物的果實、種子為食，也吃一些無脊椎動物。

外形特徵▶藍腹鵒為深藍色的大型雉類。雄性頭頸黑色，羽冠白色有時帶黑斑，後頸及頸側為深藍色，帶悅目的金屬光澤。雌性為雄性的暗色版本，以褐色、土黃和黑色的條紋為主要色調。



山居竹建築 生活展風情



近山環抱、溪流流淌的北橫三十六公里處，一條樸素的鄉村小路，從這裡進入可以拜訪比亞外部落，這是一個純樸寧靜的泰雅族部落。小路沿途妝點得十分活潑俏皮，轉彎處矗立保育類藍腹鵲的巨大木雕，顯現部落珍惜牠的程度非比尋常。

竹建築

來到綠蔭盎然的比亞外部落，一眼就看到教堂，這是部落最高、最鮮明的

建築，也是部落的地標，文化精神的所在，部落的任何事情都在教堂解決。進入山間平臺是部落族人的住所，有露天樓梯直登屋頂的平房，爬上屋頂可以望遠山、看群星，身心舒暢。

竹子與泰雅族人有著密切的關係，有了竹子就不愁生活用品了。竹子生長的特性是越砍長得越好，硬度比木頭強、韌性大，碳吸附能力也佳，比亞外族人善用祖先們的智慧，竹藝創作日常可見。竹製品小從竹筷、竹碗、竹盤、

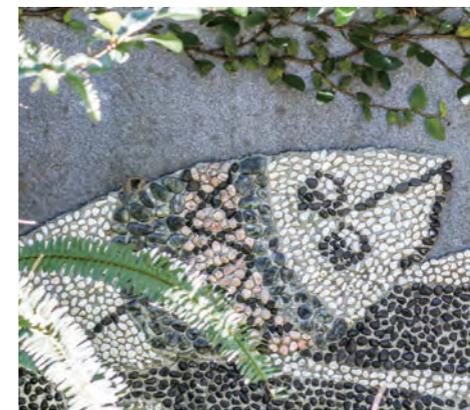
竹蒸籠等，大到涼亭、展演場等琳瑯滿目，尤其竹構造的房子不僅舒適，且有益人體健康，因為原料不浸泡防腐劑，以炭燒工法使其堅固，耐久又防蟲。竹構的瞭望臺，雖已不具當年的軍事功能，但融合藝術的創作，讓人想登高遠眺。

觀光局將比亞外部落列入「國際光點」計畫，並在部落籌建「藍腹鵲展示教育中心」，這是一個結合部落傳統、綠竹與光影的藝術建築。這座竹構建築，是由銘傳大學師生利用寒暑假搭建

完成，室內是靜態展區，戶外則是動態的展演場。烈日下的竹屋光影斑斑，自成涼蔭。

鮮蔬 美食

這天宴饗訪客，部落的美麗阿姨端上八菜一湯，道道都是在地食材的特色料理。炸香菇、炒龍鬚菜、竹筍番茄涼拌拼盤、山胡瓜炒紅蘿蔔、清蒸南瓜、香菇高麗菜、玉米紅蘿蔔湯、山芋蒸丸及野菜炸物——紫蘇梅加薑醃漬山苦瓜山櫻桃，還有水梨、火龍果，鮮美登場。





老磚屋前，風味餐開動！在座每個人，每吃一口就等不及大力推薦：「筍子好新鮮，讚！」、「南瓜超綿密！」「我沒吃過這麼嫩的龍鬚菜。」「居然薑、山苦瓜都可以這麼甘甜。」「好特別的芋頭丸！」看大家吃得開心，美麗阿姨靦腆地笑說：「這些都是剛採下來的蔬菜，只有芋頭丸和蔬菜丸要事先做好。」

綠樹環繞的好空氣、質樸的待客之道，朗朗笑聲中，看似平凡的風味餐成了上等美味。

部落小旅行

雲霧縹緲、溪水天光的比亞外部落，

保留世外桃源的怡然快活！吳美貌善用部落的天然資源，雖然輔導部落以農業為主，但還包括社區營造、體驗經濟等，所以為部落規畫了生態旅遊、農事體驗等活動，歡迎遊客預約參訪。

這分旅行套餐，融合了有機、休耕、落葉堆肥的「農場體驗」；自然環境及用心維護整潔的「部落巡禮」；享用自然採集、不過度烹調的「風味餐」；體驗人與大自然共處智慧的「森林體驗」；晚餐過後還有賞星光、烤火，聽長老說故事。為了保留部落原來的生活步調，遊客人數盡量維持十至三十人，不為營利犧牲品質，也維護部落的特色。

阿忠發現紅寶石

番茄需要套袋嗎？

比亞外部落的年輕農夫阿忠，有機番茄在他的心目中猶如紅寶石一般珍貴，擔心還沒收成就被蟲吃了，所以比照嬌貴的水果，一顆顆用心套袋。

以往，當大夥興致勃勃地參與有機栽培課程時，阿忠卻獨自安安靜靜地躲起來。不喜歡與人互動的他，可以鎮日與機械為伍，把機具擦拭得乾乾淨淨、纖塵不染，而且擺放整齊，因為不用與機器說話。

許多部落的年輕人紛紛往外求發展，難得阿忠願意留下來，吳美貌期待他成為傳承部落具有使命感的青年，所以想盡各種方法誘導、鼓勵他出來學習，可

說是用心良苦。

「這裡有許多枇杷樹，轉過來就是番茄的棚架……」

經過愛心澆灌與訓練，現在的阿忠，已經可以帶領遊客參訪農園。當美麗阿姨拿出一大桶色澤艷紅的番茄，遊客們稱讚不已，怎能讓鈔票躺在荷包裡睡著！心動的遊客們當場買下。被客人肯定的阿忠，嘴角藏不住心喜。

阿忠除了種植番茄，還種了多種果樹，也用心照料，而且他所做的液態肥漂亮又有效果。自從與外界有了更多的接觸，害羞膽小的阿忠，逐步放開心胸，摸索出自己的人生方向。

吳美貌看到阿忠，猶如自己另外一個孩子，阿忠也將她視為另一個母親一般。當別人說不動阿忠，只要商請吳美貌出馬，善巧地略施小小壓力，阿忠就乖乖聽話：「你都說話了，我還能怎樣！」看到部落孩子的成長，吳美貌很開心，更歡喜雕琢這顆亮眼的「紅寶石」。





蔬食萬歲 V egetarian

全民有機生活新主張

鮮美蔬果活力多

Life Veggie

文 R君、知意、采燕 攝影 邱嘉祥

推門進入鮮蔬活餐廳，迎面而來一股清新溫暖的感覺，充滿笑聲的關懷力充實每位顧客的心，「觀功念恩」的態度日日踏實，鮮蔬活為實踐「全民蔬食」而努力著……

餐飲界達人**林上清** 為何甘於窩在巷弄裡？



清新明亮、小巧舒適，櫥窗前的架上展售數種由安心食材製成的健康麵包，牆上幾幅美麗掛畫，怡然自得，大大的液晶電視靜靜地播放著農民種植有機的故事，有別於大部分餐廳轉

播著光怪陸離的新聞節目，這裡沒有爭論、沒有打殺，在南京東路四段寧靜的巷弄間，鮮蔬活餐廳擁有像是回家一般的溫馨感覺……



行銷高手 關戰場

為何鮮蔬活餐廳有這麼獨特、純粹的經營理念？這跟副總經理林上清的經歷和特質有很大的關係。行銷實戰經驗豐富的他，熱情又健談地分享著轉變的生命故事。

曾經在高露潔公司做通路行銷，1998至2000年在酷必得網路資訊公司擔任品牌銷售，進而再轉戰中南部大型連鎖餐飲業三皇三家成為展店推手。看似差異很大的跨行領域，對於林上清，本質上是相同的，都是發揮了「喜歡跟人互動」的特質，從關懷出發，延伸出服務的精神。

結合喜愛的美食，加上「以人為本」的理念，林上清在餐飲業如魚得水，發揮他的強項。這些過去的輝煌經歷、深刻投入的經驗，至今都成為滋養「鮮蔬活」的豐厚養分。

林上清相信：在餐飲文化中，一家店如果文化不好、伙伴相處不和睦，所做出來的餐點或呈現出來的服務絕對不會好，鮮蔬活希望呈現溫暖和光明，讓顧客賓至如歸。

想法翻轉 人生高度再提升

林上清於2015年九月接手「活力客」，改名為「鮮蔬活」。談到蔬食餐飲，林上清說這是段很特殊的因緣，從

一個財力雄厚的大坪數連鎖餐飲企業，有遠大抱負的展店將才，進入小而美的巷弄餐廳，怎不令人好奇是什麼原因驅使他改變？

原來，他有機會見到福智團體接班人真如老師，聽到老師對蔬食、育林、中藥材、護生等宏觀的願景與悲心，尤其聽到老師說：「只要有人吃一餐蔬食，沒有吃肉，就是最大的功德，因為沒有殺生。」他震驚不已，激動地發願：

「我一定要跟著這位智者學習。如果我能夠好好推廣蔬食，可以造福許多人，就算客人不經意地吃蔬食，也有莫大好處。」

推動蔬食的心種，漸漸萌芽。換跑道，對林上清而言並不陌生，但是要轉換到蔬食領域，對擅長的行銷方式、市場接受度以及原本工作的限制，都是一大挑戰。反反覆覆的思慮與抉擇，等待時機成熟，想法翻轉後的他，決定經營





鮮蔬活讓人生的高度再提升。

客人使喚 五味雜陳

在鮮蔬活用餐，顧客可以自行取用水杯餐具，用餐完畢後也自行將餐具放到指定回收處。

以前，林上清工作時只要動口使喚別人，現在不僅動手做，甚至被使喚。曾有一客人用餐時，陸續三次對他說：「把這盤子收走吧。」林上清聽到這話心裡犯嘀咕：「牆上明明寫得很清楚『自助式』，你都沒看見嗎？你把我當成什麼？」他對客人說：「不好意思，我們是自助式餐廳。」「我知道，我們常來吃。」聽到這樣的回覆，他內心五味雜陳，只能強忍著苦悶。

面對這樣的反差，林上清思惟著：「是我自己太高傲了，很多事情變得理所當然，若稍不如意就不歡喜，這個境界是我要突破的啊。」幸好，反省中看到自己的問題，何不放下身段，更柔軟地來應對，當成是一種功課，很多事情就轉化了。

走一條充滿光明希望的路

過去，經營複合式餐飲，業績不錯時，還可以去泡溫泉、打球或四處旅行。而今投入蔬食餐廳，剛開始不熟悉、邊摸索邊調整，業績和以往相比簡直天差地遠，比例懸殊，辛苦的第一年

終於走過來了。

明知推廣蔬食不易，他說：「我要聽老師的話，做師長歡喜的事，我的人生要勇敢走不同的路，一條充滿光明希望的路。」才剛起步不久的鮮蔬活餐廳需要給予無限祝福與支持，小而有理念，未來路仍遙遠漫長，服務的精神繼續展現旺盛的生命力，林上清認真的態度，侃侃而談。他卯足全力開拓有機餐飲的領域，林上清向著朝陽，蓄勢待發。



暖心紅白配 朝氣青春好味道



穿越臺北南京東路的金融商圈，不起眼的小巷，金色秋陽灑進「鮮蔬活」散發活力。玻璃門內，悄悄散發一團和氣，恬淡得像文人雅集。一室的白色方桌、紅色椅子，原以為只讓人舒適，一番打探後終於透露箇中道理：潔淨的白，是店家自我要求的品質管理；

亮麗的紅，則是獻給顧客的滿心誠意。這是鮮蔬活暖心的待客之道。

主動出擊 便當打響好口碑

鮮蔬活，沒有採取大肆的文宣與廣告，依憑軟實力建立口碑。2015年底，鮮蔬活率先以「行動便當車」前進消費



者的心坎。蔬食料理首重新鮮，剛開始不求多產，中午時分以便當、低價、附贈一杯飲料的方式，主動出擊。

副總林上清親自穿上圍兜，帶領員工開跑。首攻的第一站，就是在臺北小巨蛋附近的大樓騎樓叫賣，出奇制勝的策略讓人印象深刻。進而轉戰到其他大樓銷售，便當奇招加上DM，正式宣告：「鮮蔬活已經開張，歡迎大家來品嚐。」美味又貼心方便取得的便當，締造佳績，立即有人回饋：「我明天還要訂便當喔！」得到顧客的認同，也為鮮蔬活贏得美好的開始。

和合團隊 力量大

對於人的關懷，林上清不只關心客人的意見和感受，他把員工也當成家人般照顧，一個個花時間培訓，陪伴雖然辛苦卻值得。

餐飲業就是服務業，重點在於「以人為本」的服務態度，如何把這些重要的觀念和共識深植員工的腦袋瓜裡，教育培訓變成一項重要且偉大的改造歷程。平時藉由培訓給予學習的空間，讓員工們在未來有機會升遷，逐步往上，甚至也可以擔任店長。對員工來說，也是一種自信與社會的肯定。

店長是一家店的靈魂人物。如何組成一個有效能的合作團隊，林上清深知最核心、需要花時間與心思關懷和提升的

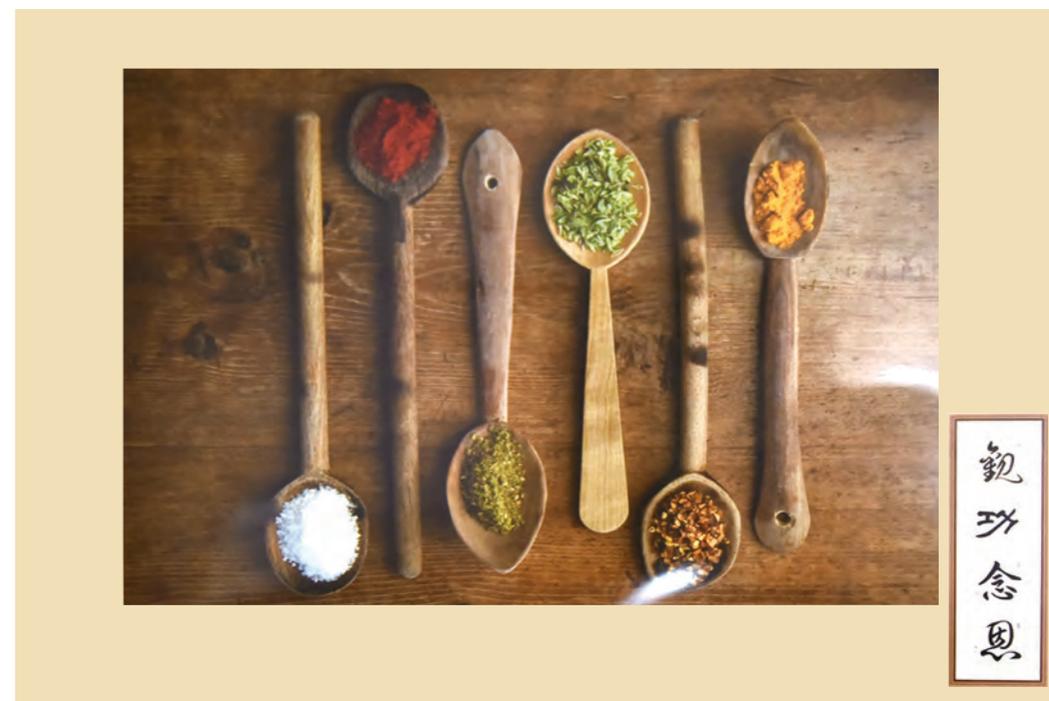
人是店長。這個人的特質及心緒，都會直接影響到整家店的整體發展。當然，一個團隊的成功，不是只依靠店長一個人的能力有多強，而是透由一群人的互助與和合才能創造出高效能的價值。這是一個團體戰。

投入餐飲業的甘苦，唯有真正下場的人才知道。長時間地付出心力跟人在一起，鮮蔬活的經營也必須要不斷地關懷、不斷地修正、不斷地調整。幸好，林上清懂得跟人相處的樂趣和價值，做這些事情也覺得很快樂。「鮮蔬活」也是在這樣的培訓下，訓練各式人才。

祕訣 觀功念恩

團隊會成功，是一群人齊心創造出來的價值。他說：「投入餐飲，最耗時的是與人溝通，也需不斷地關懷。」與人相處難免有摩擦，如何冷靜下來找出別人的優點，卻是最困難的地方。如果大家看待彼此美好的一面，紛爭就消弭了。所以他嘗試以「觀功念恩」代替責難，以鼓勵關懷代替嚴厲，寓教於樂，和樂的氛圍在鮮蔬活蔓延，也提高了整體士氣與服務的品質。

店內的收銀臺上及牆面的畫作上，悄悄落下「觀功念恩」四個字，當客人在結帳時，自然地結了善緣。看到「觀功念恩」是一個提醒，好奇的新客人也會詢問此四字意涵，不只餐廳主動付出關



懷，有時客人也會給予溫馨的回饋。常客中有幾個小朋友，把感恩卡和勞作品留在店裡（右圖），形成溫馨可愛小角落，這分善的循環無形中默默記錄在每個人的心田。

餐飲服務業可以「創造及帶動一種和善的氛圍」，改變一個人的磁場與心情，藉由這種改變，又會去感染和帶動周遭的人，善的漣漪由此漸漸地擴大，餐飲業可以有這樣的



使命！看到客人笑顏綻放，充滿生命力，歡喜地踏出餐廳，並把這分善心善念傳遞出去，這是鮮蔬活餐廳最大的期待。



心的小憩處 蔬食也能很美味

「有朋自遠方來，不亦樂乎！」鮮蔬活，一股親切的魅力不可擋，客人自在地享用餐點，沉浸在和樂的氛圍，甚至觀看牆上的影片，都可汲取有機新知，賓至如歸的好心情，帶來整天的愉悅，也沾染周遭的人。



同心同願 為美味加分

「蔬食，不僅健康還要美味。」林上清想要破除過往大眾對於蔬食不好吃的刻板印象，所以鮮蔬活的餐點全部重新開發，每道料理都經過多次的嘗試，不斷地修正後才定案。例如：人氣指數第一名的爆漿咖哩飯，口味糅合印度與日式的咖哩，特別選用「名豐」的豆皮為主要原料，將馬鈴薯打成泥，增加濃稠及柔和的口感。尤其讓出外遊子或晚歸的人，品嚐暖胃的咖哩飯，猶如家的溫暖，原來蔬食也可以如此美味！

然而，說起當初大家腦力激盪開發這道料理時，針對豆皮是否要裹粉？店內就有兩種看法：有人覺得，營養又健康的豆皮是非常好的食材，缺點是形狀不規則，若不裹粉則賣相較差。也有人說，有些客人不喜歡額外裹粉的食物，希望吃到原味。雙方意見分歧，在在考驗林上清的智慧。

「和合」是經營餐廳的首要。當大家討論出以賣相為考量的共識，希望讓蔬



食推廣更順利，這道菜的口感不僅讓顧客吃得愉快，鮮蔬活餐廳和合的甜美滋味也在其中。

有機之路 全力相挺

美味、有活力的餐點，潛藏幕後的健康有機食材功不可沒。鮮蔬活主動與小農契作專屬的農產品，像是青醬義大利麵的羅勒，全有機的料理真是物超所值。當農作物盛產時，鮮蔬活也全力收單，幫助有機小農、不浪費食材、發揮去化作物的功用，一舉數得。有時也會收購「福業公司」有機栽種、可惜賣相

較差的B級農產品。

林上清說：「其實收購農產B級品，也是一種學習，得先忍受心中的痛苦與難捨。」原本當成禮品的頂級哈密瓜，一顆成本五百五十元，因銷售不佳，他為了支持有機農業，進貨四十顆。切開一看，其中有十七顆已經過熟了。林上清沒退錢，他深知這是推廣有機必經的過程，每一環節都還要堅持與努力，陪伴小農一起耐心撐過這段過渡期，必能改善。

百分百有機果汁

吧檯旁的水果冰櫃展示區，修長的



香水檸檬、肥碩的奇異果、泛紅的蘋果等，粒粒鮮美，笑容洋溢的店員親切地說明：「點一分主餐，現榨百分百原汁的有機果汁，只要半價！」竟然有這麼好康的事，雖然果汁看似是個配角，重要性仍不容小覷，可說是超高品質、低價收費。

原來，鮮蔬活顧及客人健康，也體恤農友的辛苦，更希望出一分力幫助有機農業永續發展，收購盛產或是賣相不佳的有機水果，打成的果汁健康營養，美味絲毫未減。

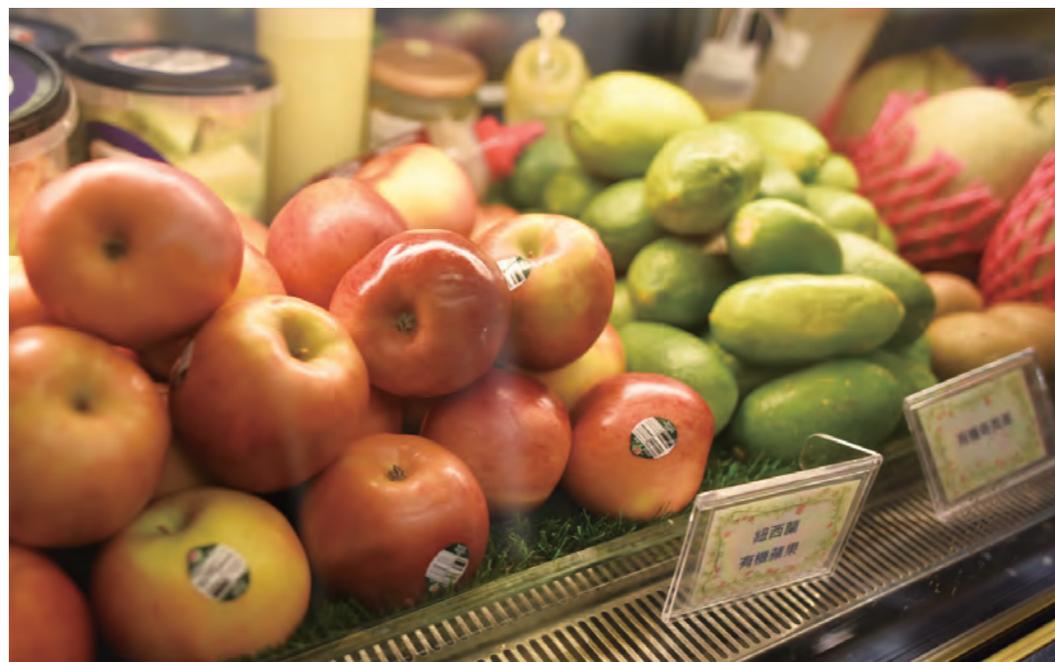
由於過去豐富的經驗，林上清十分了解通路開發的困難，他說：「若不支

持，有機小農就沒力量再做下去。我們不能只看漂亮又便宜產品，卻沒考慮小農們的辛勞與堅持，以及這些不加添加物廠商的用心。」給予農民最直接的支持與關懷，也是鮮蔬活的心意。

友善互助平臺

繼開發餐飲之後，鮮蔬活也提供宴會餐飲及點心、下午茶，各式健康的麵包、鬆餅、有機茶，還有包廂可供開會做簡報。

下午茶時間，剛出爐的麵包熱騰騰地上架，蛋糕、鬆餅、有機茶成了桌上的主角。麵包的製作不馬虎，主要原料



來自本土小農作物的小麥，別出心裁地加入有機米或是紅藜等，不添加其他化合物，開發出多種口味的麵包，顧客吃得健康又安心。抬頭一望，店內還有數種有機商品的展售，生活所需的食糧，例如：砂糖、十穀米、果乾、麥片、蜂蜜等，也可以在店裡順便採買。

飲料外送也有大桶裝的服務，省下無數紙杯塑膠蓋，沒想到吃吃喝喝之餘，也能參與減塑，對大地多一分貢獻。鮮蔬活從自身做起，友善人與環境，推展出去的關懷遍及各方，和諧共存。



關愛 不分你我牠

文■黃筱婷 攝影■周大慶



每每自我介紹的時候，經常有人問起：「特生中心野生動物急救站在做什麼？站內有什麼奇特的動物嗎？」說起來，野生動物救傷的確是相當「冷門」的工作，也許野生動物帶給人是神祕難以接近的印象，即便有機會看到，多是驚鴻一瞥，少有長期觀察和觸碰的機會。

在進入野生動物救傷工作前，我也像這些好奇的人一樣擁有許多想像，直到自己穿戴工作服裝實際做餵食、清掃、布置、協助獸醫進行醫療處理、面對送動物來的民衆等工作後，才慢慢理解為什麼要成立這樣的組織，而身為第一線的救傷人員該如何滿足動物的需求及面對牠們的苦痛？這是我的新學習。

還記得2012年某日晚上，接到一位小女孩的電話，說有隻老鷹（後鑑定為鳳頭蒼鷹）攻擊她家的鸚鵡，但攻擊不成反倒被大人抓起來，為了「避免鸚鵡再次受到攻擊」，牠被關在籠子裡一個多星期了。由於被囚禁在人來人往的環境中，生性緊張的鳳頭蒼鷹受到非常大的壓力，導致很多天沒進食，小女孩發現

牠的活動力愈來愈差，擔心有生命危險，便請求急救站幫忙救治。

當我們看到這隻鳳頭蒼鷹的時候，發現牠非常消瘦虛弱，幾乎無法站立。有經驗的禽獸醫師一看說：「不妙！」便盡速進行檢查和醫療。剛開始這隻鳳頭蒼鷹還有一點力氣睜大雙眼看著我們，但緊張的神情完全沒有鬆懈下來，隨著時間一點一滴消逝，牠逐漸轉為黯淡、無神，最後發出一聲鳴叫，頭就慢慢、慢慢地垂落，靜默的氣氛令我全身僵住，牠走了。

靈魂的尾巴似乎從那呆滯的眼神中抽離，我深深吸了一口氣，這是我第一次對生命從眼前消失的過程產生震撼，我沒有害怕，也沒有哭泣，只是不停地、不停地惋惜，許多的「如果」在心中盤繞著，如果可以早點醫治說不定還來得及、如果牠沒有被人囚禁就不會這樣、如果、如果……

禽醫師安慰我說：「以前也有很多生命從我手中流走，因為很多時候，不是努力就能得到想要的結果，但還是要做。」聽到這話，我差點哭出來，原來



面對無常，我們是這麼無助，但如果這樣就放棄努力，是無法解決任何問題的。

若拉長時間來看，這個事件僅是野生動物急救站每年處理約五百隻動物的一例，歸納野生動物的傷病原因，可包含自然因素，例如颱風、大雨、掠食者攻擊等；以及人為因素，例如棲地破壞、垃圾、車輛撞擊、非法盜獵、農藥中毒、不當飼養等。據統計，人為因素造成的傷害可高達九成，且全部的動物約有四成可野放，約四成死亡，其他則是永久收容。不過比起這些數據，令我感到相當愧疚的是，造成這些傷害的原因很多來自人們的私欲，例如慣行農法造

成動物中毒死亡，在因果關係環環相扣之下，恐怕我也是幫兇之一。

有了這層體悟，讓我在照顧動物的時候，不會因為年齡、外表、有無攻擊性、是否為保育類等特質而影響用心的品質。不過救人和救動物畢竟有許多差異，雖然無法做到最好，但我仍會持續吸收資訊、累積經驗，為的是更了解動物的需求，學習用適合的方式關愛牠們。「關愛生命」不是想到才去做的一件事，應是時時刻刻在內心不斷湧現想利他的心，讓善的循環持續擴大感染力，讓有情生命因為人而造成的傷害可以減少。

小綠豆香波奇遇記

文■喜美



走進雲林桂林村山上的蔬食民宿——香波，就會看到有隻綠繡眼在鳥籠飛上飛下。有人靠近時，牠非但不害怕，叫牠「小綠豆」，牠還會「啾」一聲地回應你。據說小綠豆之所以叫小綠豆，是因為牠以前尾巴還沒長出來時，毛色翠綠、體態滾圓，活脫脫就像顆綠豆。

有些客人說：「為什麼要把鳥兒關在籠子裡，不讓牠到外面自由飛翔呢？這樣會不會跟蔬食護生的理念相違？」民宿主人許金湖表示，其實小綠豆以前並不住在民宿裡，牠們一家五口，只是香波民宿的神祕鄰居。

小綠豆的媽媽性格謹慎，加上愛子心切，擔心剛出生的三個寶寶成了別人的盤中餐，所以總是把每個過度關切鳥巢的生物，當成危及寶寶生命安危的可疑敵人。每當許金湖跟牠四目相接，牠就會奪巢而出，轉移對方的注意力，避免鳥寶寶受到攻擊。許金湖一家人不想讓鳥媽媽過度緊張，只敢躲在遠處，靜悄悄地付出關心。

小綠豆出生在五月，是一隻發展遲緩

的鳥。牠在爸媽辛勤地餵食下，羽毛逐漸豐滿，開始學飛。平日訓練時，鳥爸媽兼任教練，在樹枝上、草地間，一遍又一遍地示範飛翔。牠們啾啾地鳴叫，好像在說：「孩子們，下拍翅膀的時候，記得把身體抬升，藉此產生升力，你們就可以停在空中不墜！」跟其他兩隻鳥寶寶比起來，小綠豆一向進度落後。

不久後的某日，不知道為了什麼原因，鳥爸媽決定緊急搬家！牠們發出急促的叫聲，催趕鳥寶寶們一起離開。傍晚七點，小綠豆的兄弟們都在父母護送下，飛到遠處較高的枝頭，只剩下慢吞吞的小綠豆，固執地留在原地。

晚上九點左右，桂林村下了一場大雨，許金湖的太太透過玻璃窗，看到失去父母羽翼保護的小綠豆，孤零零地站在樹上淋雨，心中十分不忍，便讓兒子把牠帶進屋內，計劃隔天再帶牠回家。沒想到隔天一早打開大門，才發現小綠豆不是不肯走，而是牠根本不會飛，許金湖一家人決定暫時收留牠，趁著沒客人時再放牠出來自由走動。



過一段時日，小綠豆終於會飛了！牠在民宿裡飛來飛去，停在人手掌心裡，一副享受、撒嬌的模樣，為許金湖一家人增添不少樂趣。

但小綠豆畢竟是鳥，許金湖一家人再喜歡牠，還是得讓牠回歸自然。住慣民宿的小綠豆，對於飛出大門一點兒興趣也沒有，許金湖的太太只好拿出牠最愛的水果，引誘牠出門。

好不容易小綠豆引到草地，天上竟飛

下一隻俗稱烏鶯的大卷尾，迅雷不及掩耳地把小綠豆抓走，嚇得許太太尖叫起來！

雖然說弱肉強食是自然界的法則，但長時間相處下來，許家人早已把小綠豆當成香波民宿的一份子。他們期盼小綠豆長大，堅強、快樂，可不希望是用這種形式！小綠繡眼與大卷尾對抗，這挑戰太過艱難，任誰都會捏一把冷汗！

這一叫，把正在午睡的許家人驚醒。



他們知道小綠豆被大卷尾抓走，全都焦急地四處尋找，無奈尋遍院子四周，仍不見小綠豆的蹤影。許金湖夫妻難過地回到民宿。尤其是許太太，心中有無限懊悔與不捨。

正當兩人垂頭喪氣地坐在椅子上唉聲嘆氣時，許金湖的兒子喜孜孜地走進屋內，肩上停著小綠豆！看著他倆，金湖太太幾乎喜極而泣。原來兒子沒有放棄！

許金湖的兒子走到離家百公尺外，聽到遠處傳來微弱的啾啾聲，心跳加速，一面加快腳步，一面頻頻呼喚小綠豆的名字。啾啾聲越來越明顯，突然，一隻鳥飛到他肩上，定睛一看，正是小綠豆！他如獲至寶，趕緊把牠帶回去安慰正在傷心的父母。

小綠豆不只是一隻鳥，不是鄰居，也不是房客，牠是許金湖的家人，桂林香波民宿就是牠的家。

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。】

129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	印度洋上的清淨佛土——斯里蘭卡	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
儒學殿堂	仁與禮	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
樂齡之學	成功的老化	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
藝文思修	無無明盡 心之導賞	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
一念之間	有一條路在你身邊	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	誰來住我家？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	記得 你的好	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	樂當耶誕老婆婆	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
淨塑競速	用愛環抱海洋 從不拿塑膠袋開始	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	海洋 也是我們的家——福智號召萬人淨灘總動員	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	愛的臂膀——不以善小而不為	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
彩虹橋	幸福列車啓航 第四站	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	神奇的翻轉力量——發現	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
綠野遊蹤	原民的單純想望 耕耘在山巔水涯	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	部落媽媽 吳美貌永遠的陪伴	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	真情 共圓部落夢	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	勇敢 跨步走出去	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	比亞外頭目 猶浩的勇悍行	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	拉拉山上的大確幸	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	藍腹鵲 優雅現蹤不神隱	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	山居竹建築 生活展風情	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	阿忠發現紅寶石	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
蔬食萬歲	全民有機生活新主張 鮮美蔬果活力多 (Life Veggie)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	餐飲界達人林上清 為何甘於窩在巷弄裡？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	暖心紅白配 朝氣青春好味道	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	心的小憩處 蔬食也能很美味	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
有情天地	關愛 不分你我牠	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	小綠豆 香波奇遇記	<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

