



## 減塑慢活 另類桃花源



水氣茶香氤氳的坪林親水吊橋附近，  
一條蜿蜒的綠色小徑旁，藏著一間毫不起眼的小平房。  
屋內散發陣陣木頭清香，男主人正專心融化鍋中一大塊黃澄澄的蜂蠟，  
女主人則俐落地熨燙著天然棉布……  
這隻蹦進林間的綠兔子，悄悄地和草鞋阿嬤、耳掏阿公開展忘年之交……

## 團圓

【創意蔬食年菜】

，來點不一樣的

給味蕾新體驗】

## 滋味



### 特別企劃

年終除舊布新 心靈也要大掃除  
如何掌握 啟動幸福的金鑰匙？



### 紙上教室

人與人相處 是折磨還是打磨？  
發現潛在美，擦亮千面鑽石！



# 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：bwrm\_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 Ruby Street,  
Burwood East VIC. 3151 Australia  
Tel：61-3-8822-3039  
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

臺北學苑：臺北市南京東路四段137號10樓  
02-2545-2546 Fax 02-2545-6533  
臺中學苑：臺中市西屯區臺灣大道二段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  
臺南支苑：臺南市南區文南路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



**連結**  
 有多久不曾赤著腳 踩在  
 泥土上 那是  
 人與土地最單純的互動  
 感受著泥土的溫度  
 人與人之間的相處何嘗不是如此？  
 也連結人與土地的初心

慈心映像館  
 最溫暖的友善大地故事  
 以優質影像呈現真善美的精神



慈心網站  
 傳遞有機、慈心的軌跡  
 愛地球的每一個嚮往自然



慈心大地季刊  
 關心健康、關愛大地  
 落實健康和樂社會的願景與行動



慈心臉書  
 即時性的活動訊息  
 滿足您亟欲融入有機脈動的心情



# 機會還是命運？

《福智之友》這期要陪伴親愛的讀者跨越兩個新年。嘗想，喜洋洋的新年真是個巧妙的安排，為寒風蕭瑟的冬天自然地點燃暖意。

「冬天到了，春天還會遠嗎？」英國浪漫主義詩人Shelley在其作品《西風頌》的結尾這麼說道。寫於英國革命時期的這句嘉言，是為鼓勵生活在黑暗社會的庶民，不要放棄希望，並勇於對抗現實，迎接勝利曙光。但真實人生冬去春來的運轉，並不似黑夜與黎明這般順其自然的去來，而是必須掌握契機與關鍵，才有柳暗花明的翻轉。

本期在年終迎新時節特別打造「幸福金鑰」，送給需要的人走出悲憤苦痛、迎向幸福快樂。您，忙於除舊布新的當下，別忘了心靈也要大掃除——扭轉慣性思考、擋住反射動作，這才算掌握到啟動幸福的關鍵喔！

〈紙上教室〉幸福列車悄悄走過十個月，來到第五站「發現潛在美」。本自具有卻難以發現的美好特質是什麼？當我們願意承許每個生命都是顆無價的鑽石時，那層層疊疊發掘的過程，就像在打磨拋光「千面鑽石」，好辛苦卻也好值得，因為最終一塊成長，相互照亮。

本刊邀請學者專家撰述的三個專欄，在今年畫下美麗的休止符，編輯室深深感謝作家們百忙中撥冗為福友耕耘心靈園地。2017年將換個角度，貼近讀者，有請業界翹楚執筆，談樹木、美樂、電影、職場，全面推陳出新，敬請期待。

「幸福金鑰」、「千面鑽石」，金閃閃的《福智之友》祈願您用感恩啟動幸福之鑰，用智慧陪伴有緣之人，祝福您雞年「大吉（雞）大利」、「吉（雞）祥富貴」、「新年新契機（雞）」！





# 福智之友

第130期 2016年12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12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 晨曦中的叢林壇城——婆羅浮屠
- 儒學殿堂 8 義與命
- 樂齡之學 10 老者，傳承歷史慧命

- 幸福金鑰** 12 **幸福，從何說起？**
- 14 探求幸福 理論篇  
向抱怨說不  
如何轉化愛抱怨的心？
- 26 啟動幸福 實踐篇  
她不笨，她是我妹妹  
愛在難關降臨時  
拯救藍色人生

- 紙上教室 42 幸福列車啓航 第五站  
彩虹橋  
**擦亮千面鑽石——  
發現潛在美**

- 淨塑競速** 52 減塑慢活·綠兔子工作室  
**21世紀的桃花源**
- 54 闖進坪林！綠兔子跳轉新生
- 57 珍惜天然古早味 老人技藝恆傳承
- 59 順應節氣低耗能 不邀消費重惜福
- 62 舒壓手作療癒心 慢活好日知足行

- 蔬食萬歲** 64 佳節團圓 歡喜迎新年，  
**創意年菜 熱鬧上桌囉！**
- 66 蔬福緣主廚 舞鍋鏟 姚以中 味蕾新體驗
- 68 9道年菜 中西合璧
- 70 雙色沙拉
- 71 番茄莎莎盅
- 72 繽紛世界
- 74 時蔬總匯炒飯
- 76 三杯舞猴菇
- 77 寶餘翠玉白菜
- 78 什錦時蔬伴三鮮
- 80 三小福拼盤
- 80 法式鄉村咖哩脆皮捲





■ 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年臺灣百大MVP經理人

## 晨曦中的叢林壇城 ——婆羅浮屠

2006年春天，我的旅程來到印尼爪哇島中部的大乘佛教遺址——婆羅浮屠。這座金字塔型，曼陀羅式的佛塔群，和中國萬里長城、印度泰姬瑪哈陵，以及柬埔寨吳哥窟被譽為古代東方的四大奇蹟。

爪哇島在佛法弘揚的歷史上扮演重要地位，因為它是海上絲路的重要中繼站，中國僧人求法，印度的僧人要傳教，都會經過這裡。唐朝義淨法師即是途經爪哇到印度學習。當時

爪哇有多位印度高僧，眾多中國僧人從洛陽南下拜師修行。

自七世紀到十一世紀的四百年間，是印





尼佛教的鼎盛時期，全國上下都虔誠信仰。當時有一千多位出家僧眾。尤其到了佛教王國——沙伊連德拉王朝，開始興建婆羅浮屠，歷經八十年於九世紀中葉完工。西元1007年默拉皮火山爆發後，婆羅浮屠主體無損，但卻被火山灰完全掩蓋。也因此逃過人為破壞的劫難。由於伊斯蘭教隨著阿拉伯商隊傳入爪哇而興盛，佛教從此式微。直至十九世紀初，這個被深深埋藏在熱帶叢林中的雄偉聖殿才又重見天日。

婆羅浮屠聳立在平坦的丘陵上，呈金字塔型，結構精美，氣勢磅礴！高聳入雲的主塔簇擁著七十二座小塔，塔內各置一尊與真人大小一樣的坐佛。佛像的表情及手印各異，千姿百態！婆羅浮屠的浮雕也是宗教藝術的極致。在全長約三千二百公尺的塔基及迴廊，裝飾著一千三百多幅佛的本生故事浮雕。最令人讚歎的是藝術家能在布滿微粒的火山石上

表現出肌膚的柔潤，人物栩栩如生，畫面張力十足！

黎明前，霧色蒼茫，我們踏著青霧爬上浮屠的最頂層等待日出。來自各國的旅人寂然安坐，面向東方。遠方默拉皮火山隱隱矗立。眺覽叢林，燈火闌珊，吹煙裊裊，遙想著一千多年前的佛界勝景，信徒是如何虔誠地合十頂禮！

隨後世事電露，王朝更迭，人民改信伊斯蘭教。而蓮花寶座上的佛陀依然靜謐微笑，慈悲垂視著芸芸眾生。朝日初現，頃刻之間，金光乍亮，灑在壇城，諸佛燦然！而旅人的臉龐竟是如此地祥和莊嚴，彷彿宿世的等待，此刻希願圓滿，了無遺憾！

十年前的旅程，當時或似隨興趕集。如今看來，我本然的那顆皈依心，好像深埋火山灰下的婆羅浮屠，雖然幽微，卻已依稀可見！



■ 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

## 義與命

人生的第一件重要課題，就是對人有限性的充分認知，這樣的認知，不是看見人的渺小而喪志，而是在生命有限的前提下，如何有尊嚴地活著並追求永恆的價值。

人的有限性，就是「命」。所謂的「命」，包括「天命」與「命定」兩種意涵：天命，是天所賦予；「命定」則是被決定的條件，這兩者都有人不能自主的意義。

孔子一生，並非順遂，雖然官至大司寇，卻居官未久，即自動辭職。周遊列國十三年也是奔波勞苦：陳蔡絕糧，七日不食米穀；鄭國迷途，被譏為喪家之犬。晚年回到魯國，又面臨喪子之痛，弟子或散居各地為官，或英年早逝。孔子面對這些情境，也不免感受到人在命運之前的渺小，如：

伯牛有疾，子問之，自牖執其手，曰：「亡之，命矣夫！斯人也而有斯疾也！斯人也而有斯疾也！」〈雍也〉

冉伯牛是孔門四科十哲之一，在德行上有很高的修為。有德者卻染上惡疾，讓孔子十分痛心，卻也無力改變事實，他只能在窗外握著伯牛的手，感嘆命運的難以捉摸。除了人生的際遇，理想的實踐亦復如此，非人所能主宰掌握，所以，孔子也慨嘆：「道之將行也與，命也；道之將廢也與，命也。」〈憲問〉孔子希望以王道說服國君的努力，終究無所成。

然而，人在命運的宰制之下，只能抱怨感傷嗎？除了顯現命運捉弄人的巨大力量，以及人的微不足道之外，人還可以做什麼？

儒家先肯定人之有限性及命運不可改變，在命限的前提，再轉出「義」。

「義」者，宜也，落實在具體的實踐，就是做該做的事。儒家認為，在命運巨大的主宰力量之前，人們不畏懼其巨大，而實踐自己該盡的努力，這就是「義」。這是人們透過思惟之後的抉擇，在該做的事情上全力以赴，結果或許無補於實際，然而，在努力的過程中，原本微渺的個人，藉著努力為所當為的堅持，挺立於命運之前而毫無懼色，就有一種力量，也肯定了人的尊嚴。所以，孔子說：

富而可求也，雖執鞭之士，吾亦為之；如不可求，從吾所好。〈述而〉

富貴之追求有太多的不確定性，也是屬於命限的範圍，非人所能主導把握。因此，孔子並不是說自己願意為了追求富貴做任何事，而是認為追求富貴並非求而可得，因此，轉而「從吾所好」。孔子自述其「五十知天命」，一方面是體悟「天生德於予」的崇高生命，一方面也是充分體認「斯人也而有斯疾也」的人生局限。

儒者應世的態度是積極進取，知其不可為而為之。孔子的修己、安人、安百姓，孟子的兼善天下，都可以看出儒者的自我期許與遠大抱負。儒者以經世濟民為終身職志，隱居避世並非其第一選擇，《論語》有多處描述孔子與隱者的對話，基本上，孔子對隱居避世的道家人物有同情的了解，孔子這種態度可從他對楚狂接輿的「欲與之言」的反應獲得印證。而這些隱居的賢者對孔子淑世的理想、堅定的毅力也多能體會，如長沮稱孔子「是知津矣」。（皆見〈微子〉）

子路曾說：「君子之仕也，行其義也。道之不行，已知之矣！」〈微子〉這段話充分表露儒者面對理想實踐的坦然，以及一貫擇善而堅持的性格，堅持一種合宜的典範與完全的心安，這也就是儒家的「即命顯義」，在人生局限的前提下，仍堅持著該做的事，在「知其不可而為之」透顯出剛健奮揚的精神，生命因而莊嚴且偉岸。



■ 蔡纓勳

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

## 老者， 傳承歷史慧命

讀了幾期有關樂齡教育與學習的心得，主要目的無非都是自利利他，自利是眼前增長了善根及慧根，可以照顧自身及自家父母，為未來的自己先安頓好成功的老化，讓我們年老的父母親能安詳自在往生；再擴大格局，有因緣也可以照顧周遭乃至社會其他的長輩，發起像孔子一樣願天下老者安之的精神；又像佛菩薩的慈悲心一樣，讓一切有情都能速速離苦得樂。生老病死，固然是人生的一種無常，一種自然的生理機能過程，其實它也是一種文化慧命的傳承。此時，我想再從中國文字的角度來一起認識年老的意義與價值。中國最古老的甲骨文字中，老字的圖案如下：



這三張圖案都是甲骨文的「老」，意義上可分兩組，左頁二張圖中，表示頭戴冠冕、手拄棍杖的年長上卿或大夫。右圖，《說文解字》：「老，考也。七十曰老。从人毛匕。言須髮變白也。凡老之屬皆从老。」



歸納出其意義，「老」在生理上以頭髮斑白，彎腰駝背，手拄棍杖為象徵；在文化價值上指一種擁有社會地位與文化經驗的長者。老字在人類文化上是沒有負面的意義的，聯合國（2002年馬德里老齡問題國際行動計畫）說「使社會能夠越來越多地依賴老年人的技能、經驗和智慧」，這是對老年人的正面價值；日常老和尚說「老人是寶」，真如老師說「老人是歷史畫卷」、「是流動的一條河」、「是傳承力量、穩固力量、教化力量」、「是社會財富歷史性文化的奠定者」等，也都是深具正能量的啟示。內涵上，都是傳承中國文字的價值觀的，是一種文化慧命的傳承，具有繼往開來的意義。所以，當我們在照顧自己的親長及樂齡族時，應思惟老年人的價值，並引以為明鏡慧燈。

面對傳承歷史慧命的老者，我們除了感恩，還能夠為他們做些什麼呢？

從「生命無限」的角度思考，老，是這一生的總結階段，也是下一生的啟蒙開端。所以在關懷自家的老寶貝，或是當志工護持樂齡群時，宜盡可能地關顧到他們的心靈提升，避免在人世旅程的最終時刻陷入糾纏紛擾的情緒，並勇敢坦然地面對這一生的休止符——讓老者能擁有一個美好而圓滿的落幕，及下一生充滿光明的啟程。

# 幸福， 從何說起？

愛抱怨的心、愛翻舊帳的壞習慣，  
讓我們深陷煩惱的糾纏，  
像是跌進無限擴大的黑洞，難以自拔……

被綑綁的心靈痛苦憂傷，  
殘害了自己，也刺傷周遭的人。  
這種沒有任何人受益的窘況，何必執著？

終止這輪迴的惡夢吧！不再延續到來年。  
飛向光明的心，就是那最深的渴望，  
一切就從年終心靈大掃除開始。





# 探求幸福

## 理論篇

講述 ■ 福智鳳山寺監院 如得法師  
整理 ■ 編輯室摘要

觀過，真的不好嗎？

念怨，有什麼後遺症？

為什麼我想改變卻改不了？

我很委屈了，還要我改變？

他不改，一定要我先改變才能轉化嗎？

# 向抱怨說不

生命中，「觀過念怨」比「觀功念恩」出現的頻率高很多，應該好好認識它，並轉化它。

「觀」是觀察，「念」是憶念、憶持，二者都屬於心理的作用。觀察別人的「過」，還不至於產生傷害；有傷害的是接著去憶念，內心生「怨」，或是記恨。觀察別人的過失，內心記著放不掉，因而產生種種對自我的傷害，就是「觀過念怨」。

日常老和尚曾說，他也會「觀過」，但是不會「念怨」。所以觀過並非都不好。師父如果不會觀過，就沒辦法教弟子；他一定要看到我的問題，才能夠教導我！所以他會觀察到我的過失，但他不會記恨，只有一心想要幫助我。

### 人事時地 想一想

探討一下：觀過念怨通常會發生在什麼對象？  
什麼場景？什麼境界？什麼地方？

### 好處與壞處 分析損益

認真回想和分析，觀過念怨對自己產生什麼影響？有什麼好處或壞處？深入觀察，如果它對自己、對周遭的人、對這個世界傷害極大，為什麼還要一直保持呢？這時只是先踩煞車，尚未開始轉化。

觀察得夠深刻，才談得到——我怎麼解決？否則未必想解決它，甚至會想保留它，譬如：「我覺得生氣很好啊！如果不給他點顏色瞧瞧，他還一直以為我是好欺負的！」那後面



的方法就可有可無了。

### 故事

有一天蘇東坡和佛印禪師一起打坐，蘇東坡問佛印禪師：「你看我現在像什麼？」佛印禪師答：「像一尊佛。」蘇東坡很高興。佛印禪師反問：「那你看我現在像什麼？」「像一坨大便！」蘇東坡很得意，因為他跟佛印禪師對話總是屈於下風，這次可讓佛印禪師對不上話啦！蘇東坡回家告訴蘇小妹：「我今天終於贏了佛印禪師，說得他啞口無言。」蘇小妹聽完蘇東坡眉飛色舞地敘述之後，卻說：「大哥，你今天輸得最慘！他心中有佛，看你像尊佛；你心中是大便，看出來就是大便啊！」

是心投射出外在，佛家說：「心如工畫師，能畫諸世間。」這個世界是心畫出來的，會畫的，畫得很漂亮像天人一般；不會畫的，就畫得像鬼一樣。如何畫得讓自己看了舒服，別人看了也舒服呢？

所謂「一念可以為天堂，一念可以為地獄」，會想的人，怎麼想都是快樂的；不會想的人，怎麼想都是痛苦的。佛教沒有審判的概念，不會判誰應該上天堂或下地獄；只有自己審判，自己造什麼業就感什麼果，心朝向哪裡，就感得哪裡

### 根本之道 在於改變認知

修行，就是一個心的理路。我們的苦樂，來自於我們的行為；我們的行為，來自於我們的心；我們的心，來自於我們的認知。所以認知改變，心就會改變；心改變，行為就會改變；行為改變，苦樂也會改變！根本的認知如果不改，很多對治方法只是暫時的轉移，效果不大。以下所談認知的角度，重點在於要能說服得了自己才用它，如果說服不了自己，用它是無效的。

## 如何轉化愛抱怨的心？

概念上，我們已經知道「怨念」應該要斷除，但是在實行前又應該有哪些心理準備和善巧的轉化之理？

轉化的方法可以歸納為八點，一一思惟後，將方法服用入心，進而轉為自己內在的真實力量，才是改變認知、改變行為的堅固推動力。

1. 換個角度 映蔽過失
2. 將心比心 尋找理由
3. 良善溝通 相互理解
4. 淨罪集福 緣善所緣
5. 因緣具足 並非本意
6. 本性好壞 皆不須怪
7. 百工相助 提升心靈
8. 拭盡塵埃 清淨光明

### 轉化之理 1

#### 換個角度 映蔽過失

先談透由映蔽的方式。對方雖然很多功德，但是因為自己見過的心太猛，就會映蔽見到功德的心；反之，自己雖然有很多過失，但是因為看到自己的功德，也會映蔽見過的心。所以，如果不要見過念怨，平常就多朝向另外一個角度，看到對方的功德。

談戀愛的時候，大部分會看到對方的功德，如果婚前不送花，會認為這個人真是節儉，將來一定很會持家；可是婚後不送花，就覺得這個人真是吝嗇！節儉和吝嗇，一個是功



德、一個是過失，但同樣是不送花這件事。

同一件事，定義不同，感受就不同。如果認知正向，自然心情會好；認知負面，心情就會不好。「你把他想得好，他不一定會變好，但是你一定會變好；你把他想得壞，他不一定會變壞，但你一定會變壞。」對方如何已經不重要，重要的是自己要變得如何？

## 轉化之理 2

### 將心比心 尋找理由

分離自己的情緒與外界的情境，體會別人背後為什麼這麼做的理由。我們面對外境時，經常有自己的設想，一旦實際情況與自己的設想不符合，情緒就容易波動。試著將心比心，體會他人的心意，往往會感受到背後諸多令人感動的用心。比如媽媽叫我起床、對我管東管西，如果能夠體會媽媽的用心，其實是會感動的。

#### 故事

有一位老師班上有個學生非常調皮，把秩序搞得非常糟糕。這位老師內心很生氣，很想罵他，但是強忍下來了。後來老師學了福智關愛教育，常找這個孩子過來關心。有一天孩子跟老師說：「老師，我上課常常搗蛋，不是因為討厭你，而是因為喜歡你，希望你關心我。我發現你只關心兩種人，一種是功課好的，另一種是比較差的，中間的就放牛吃草。我評估自己，大概不會變成最好的，但是變成最差的倒是做得到。」為了吸引老師的注意，所以他變成最差的。

老師原來一直以為這個孩子討厭他、不給他面子，可是事實正好相反，這個孩子是因為喜歡他，希望他關心，所以用調皮搗蛋來吸引他注意。老師當初如果修理孩子，兩人關係可能越來越糟。後來他放下對孩子的成見，嘗試了解他背後

的心情，結果救了這個孩子，也救了自己。

#### 故事

在鳳山寺裡，我自己也在教書，有一個學生上課常常無精打采，有時甚至昏沉，就趴在那裡。我心想，太誇張了，我上課還能睡覺，換別的法師上課大概已經躺到地上了！他的行為讓我很不歡喜。後來私下問其他學生：「為什麼他這樣？」「法師！他以前就是這樣啦！他功課不好、人際關係也不好！」這個孩子什麼都不好，當然過得不快樂，內心常常是灰色的，上課就會這樣。

慢慢了解之後，有一天找他來問：「我上課你聽得懂吧？」「嗯……聽不太懂。」「那你想不想懂啊？」「我想！」「那要不要我幫你補習？」「法師，不要、不要！你那麼多課，你那麼忙，不用、不用！」「沒關係，我還是有時間的，我幫你補習好不好？」「喔！不要、不要！」「真的沒關係，你如果想學，我課後幫你補習。」他再三推辭，我再三堅持，他就說好吧！我每次幫他補習當天上課的內容，每週再複習一次，有事外出時，就請程度比較好的同學幫他補，之後我再了解一下。

這個孩子第一次考三十一分，他上課那個態度肯定考這種分數嘛！後來我幫他補習，同學也幫他，等第二次段考，我改他的考卷，選擇題對得滿多的，滿會猜的嘛；再來填充還能寫得出來，不錯；後面還有簡答、申論，我差點改不下去，他幾乎都對，考了九十一分，進步了六十分！他不是第一名，但他是進步最多的，這是最讓我感動的。我改到後面淚流滿面，這孩子真的讓我改觀，讓我覺得他真是有希望。上課發考卷的時候我也哭，我看到這個孩子的上進！

因為孩子找到了自信，就會自己努力，之前要花很多時間關心他，之後他漸漸可以自己走上來了。那次經驗，不只是他被饒益，而是我自己也被饒益。如果不去了解一個孩子背



後的心情，可能看到他很糟糕，竟然敢上課睡覺，行為這麼惡劣；可是如果把他的行為跟他的心分開，體會他的心情，會發覺他不是很壞，只是沒有自信而已。對別人觀過時，只要去了解他背後的想法，也許就可以讓心情轉過來。

### 轉化之理 3

#### 良善溝通 相互理解

日常老和尚曾說：「透由溝通，百分之八、九十的問題都可以解決，很多問題是因為不了解或誤解所產生的。」乍聽到這句話時很驚訝，有可能嗎？人跟人之間的問題百分之八、九十都可以解決？原來只要做好溝通，就不必花那麼多時間調煩惱，很多誤會都容易解決。

#### 故事

一個剛畢業就自願留校奉獻的二十出頭小女生，教導一群大多是三、四十歲的新住民男生，現在都是用聯想式教學，這位女老師也用這種方式教基本的中文。

她剛教書，沒什麼經驗，就在黑板上畫個蘋果，說：「蘋果。」臺下就說：「喔！屁股。」老師聽了就掉眼淚，覺得男生調戲女生，她哭著去校長室說：「校長，他們都欺負我。」校長到教室訓了一頓，問：「是誰欺負老師？出來好好跟老師懺悔。」沒人承認。「還不承認，是誰？是誰欺負老師？」還是沒有人承認，因為他們都不覺得有欺負老師。校長更生氣：「錯了還不改！」

最後，校長往後一看，「好，我知道了，是誰畫一個屁股在黑板上面？」那是老師自己畫的，她教中文，不是教美術，把蘋果畫得像屁股。

我們也常這樣，因為彼此都沒有神通，我不知道你想什麼、你不知道我想什麼，很容易產生誤會。然而，多一分溝

通就少一分誤會。

#### 故事

我曾經在自己班上講了一件祕密，牽涉到另一班的班導。事後對方傳簡訊，先說：「某某法師你好，聽說……」班導的確是聽說的，「你在哪個班級說了哪一件事，」我心裡有譜，大概知道苗頭不太對了。接著那位班導開始講原則：「這件事師長的原則是應該要保密，不應該說出來，」我違反了原則，我知道自己錯了。接著他說：「但我想有可能是他們聽錯，你沒有那個意思，」給我臺階下了。最後，「我們班上的同學也都很喜歡聽你上課，希望將來你還有機會幫他們上課。」讚揚一下我的功德，就表達完了。實際上，班導要表達的只有一個重點——閉嘴，這是祕密不能講，但是整個聽下來心很舒服呢！

如果和這個祕密有關的人開口就說：「聽說你說了什麼、什麼……！你難道不知道這樣說會怎樣、怎樣……？為什麼你要這樣說？……」劈哩啪啦罵了一頓，他表達的目的也只有兩個字——閉嘴！聽的人也知道以後不能這樣做了，但下次遇到這個人就想趕快避而遠之。同樣的目的，為什麼要把關係搞砸呢？對方也是個人，顧慮到他的感受再來表達，是不是更好一點？所以良善的溝通非常重要。

### 轉化之理 4

#### 淨罪集福 緣善所緣

有位博采瓦祖師說：「福報大小之差別不在財富之多少，其差別在於自心顛倒識生與不生。」我們看待境界的角度跟我們的福報有直接關係，而福報的大跟小，並非從很有錢和沒有錢來比較，祖師說是在於會不會生起錯誤的意識。容易生起錯誤的意識，常看到別人的過失、常從念怨的角度去



想，很可惜，是沒有福報的人；能夠生起正確的意識，經常很正向地看待別人，才是有福報的人，所以說「宰相肚裡能撐船」。

如果福報增長，看事情的角度正確、正向，也就不容易生氣了。所以要累積福報，常常行善。

但是善惡的判別不在於行為本身，而在於「心態」。例如：醫生如果只是為了賺錢而看病人，未必是善業；真的想要助人而看病人，才是善業。只要懂得怎麼想，生活中就可以做很多善行，累積很多福報，生命會越來越開闊，心情也會越來越好。

### 故事

清朝有位宰相張英，家鄉的老家與鄰居因修建房屋發生糾紛，互爭一牆之地，家人認為朝中有人好辦事，於是寫信告到在京城為官的張英。張英看完信，只寫了一首詩回覆：「千里修書只為牆，讓他三尺又何妨？萬里長城今猶在，不見當年秦始皇。」也就是說這沒什麼好計較的，為什麼一定要計較呢？

## 轉化之理 5

### 因緣具足 並非本意

觀察對方是不是故意傷害我。就像每個人都不想生病，但是都會生病；同樣的，每個人都不想生氣，但是都會生氣。為什麼呢？其實只要因緣條件具足，自然會生病、生氣。例如：現在要你突然對某一個人生氣應該有點困難；如果對方拿杯子丟你，或在公開場合罵你一頓，你就很容易生氣。因緣具足時，不想生氣也會生氣；不具足時，想生氣也生氣不起來，因為我們無法自主。

「喔！他是不能自主的。」每一個人在做選擇時，都是為

了離開痛苦得到快樂，但是生氣這件事只會離開快樂得到痛苦，唯一可以解釋的理由——這不是他的本意。既然不是本意為什麼還要做？因為被控制了。被什麼控制？煩惱！他只是被貪瞋痴等煩惱控制了，才產生那種對我不好的行為。

嘗試著把人跟煩惱分開來，目標鎖定在煩惱上面，就不會鎖定到這個人身上，之後對這個人的討厭應該會大大降低。月稱菩薩說：「此非有情過，此是煩惱咎，智者善觀已，不瞋諸有情」這不是有情的過失，這是煩惱的過失，聰明的人善巧觀察到這一點，因此不會對任何人生起瞋恨。

## 轉化之理 6

### 本性好壞 皆不須怪

再來觀察他本性是不是惡劣的。如果他本性是惡劣的，其實不應該對他生氣。例如我們踢到石頭，會怪石頭是硬的嗎？吃到辣椒，會怪辣椒是辣的嗎？吃到黃連，會怪黃連是苦的吗？吃到冰，會怪冰是冷的嗎？應該是怪誰把石頭放在路上，或是誰把辣椒放在菜裡！因為我們知道石頭本來就是硬的，辣椒本來就是辣的，黃連本來就是苦的，冰本來就是冷的，它本性如此，所以不會對它不高興。但是辣椒確實讓嘴巴不舒服，石頭確實讓腳不舒服！由於知道它本來就是這樣，所以不會特別怪它。同理，如果這個人本性就是很惡劣的，那為什麼要怪他呢？他本來就這樣啊！

反之，如果他本性不是惡劣的，也不需要對他生氣。就像天空是藍的，但是烏雲是黑的，現在看起來烏漆墨黑的，要怪天空還是怪烏雲呢？天空本身還是湛藍的，所以不會怪天空，要怪就怪是烏雲讓天色變暗的。如果這個人本性像天空一樣是湛藍的，本性是好的，為何怪他呢？應該怪遮蔽他本性的烏雲，也就是煩惱。

所以不管他本性好壞，都不應該對他生氣才對。



如果能夠把對方修成清淨更好。就像衣服有灰塵，但衣服不是灰塵，可以把衣服的灰塵洗掉，但衣服還在。同樣地，有情只是有煩惱，但有情不是煩惱，把他的煩惱拿掉，本性是好的，因為有離苦得樂的本能，他就會朝向好的部分。

## 轉化之理 7

### 百工相助 提升心靈

進一步來說，深入思考，所有人不但不是煩惱，還是對我有恩、對我有利的。因為我想要獲得任何好處，都必須依靠大家的幫助。如果沒有其他人，我是不可能活到現在的。食衣住行育樂，都是來自於別人。桌子不是我做的，杯子不是我做的，因為有人做，我才能使用，即使他的目的是為了賺錢，但如果沒人做，我有錢也買不到。重點不在他是否為了賺錢，而是他這東西是否幫助到我，這樣深入思惟，一一剖析後，要感謝所有人對我是有恩德的。

從心靈提升的角度而言，也必須透由其他人才能練我們這顆心！練什麼心呢？透由他，我才能持戒；透由他，我才能修忍辱；透由他，我才能讓自己的生命不斷不斷地提升！所以他對我不但不是過失，還是有恩德的。

## 轉化之理 8

### 拭盡塵埃 清淨光明

更珍貴的是，佛法相信每一個有情都會成佛，因為在有情心續中都有佛性，非常清淨光明，只是被障住而已。就像《前世今生》所說：「在灰塵底下，每個人心裡都有一顆純潔的千面鑽石。它是完美無瑕的。人之間的差別只在於經過清潔的面數不同。但每顆鑽石都是一樣的，都是完美的。」這和佛法看待每一個有情的態度相同，每一個人的本性都是

非常清淨、非常光明、非常珍貴，所以才能成佛。沒有比佛更尊貴的了，這個人眼前只是被煩惱障住而已，但未來可以成為非常了不起的佛。當看到這一點，就會善待他，有如看到金塊般寶貝。

## 結語

每一個轉化之理都可以提出疑惑來思辨及討論，疑惑如果沒有拿掉，是沒辦法說服自己的，也就沒有辦法運用。有用得上的理路就先用，之後有機會再增強其他理路。

各種古、今、中、外的例子與故事，透由他人的經驗談，讓我們得以深入省思「愛抱怨的心」的過患、狹窄的心帶來的問題和後遺症，釐清轉化前後的心態差異，善巧運用轉化方法，以及轉化出來終見光明的圓滿之理。

編者按：此篇摘記為福智鳳山寺監院如得法師，在一次活動中與大眾分享的內容。當時因時間關係未能完整講述，法師表示「未來還有機會」，編輯室期盼因緣早成，並會為讀者做後續報導。





## 啟動幸福 實踐篇

面對雙胞胎妹妹的智能低下，  
親情手足之間要如何觀功念恩？

丈夫賭博欠債又外遇，  
家庭經營困難萬分，  
夫妻之間還能觀功念恩？

上司主管找碴刁難，  
職場煩惱不斷，  
也能用觀功念恩解決？

「觀功念恩」這帖好藥，  
該如何應用才能成為我們的幸福金鑰？  
趕緊一起來瞧一瞧！

## 她不笨，她是我妹妹

整理 ■ 心誠

小好和小如是一對雙胞胎姊妹。  
她們雖然幾乎同時出生，但長得不太一樣，個性也很不相同，  
尤其是天生的條件，不禁教人感嘆，  
為什麼出自同一胎，命運卻有著天與地的差別！？



我想說一段故事，送給一個特別的孩子，她，是我的雙胞胎妹妹——小如。

### 我的特別妹妹

我的親妹妹從小就非常安靜，不太理人，喜歡一個人玩玩具。除了媽媽跟外婆，只要有外人靠近，她就會因不安而哭鬧；我就不同了，常東跑西跳，喜歡捉弄別人，非常頑皮。尤其我最愛跟哥哥唱反調，所以哥哥小時候非常喜歡妹妹，是她的護花使者。

哥哥總會把我的玩具搶走，拿給妹妹玩，接著我跟哥哥就會上演一場場激烈的追逐戰。有一次奔跑中，我還不小心跌倒撞到石階，導致額頭上有了



一道小傷疤。由此可見，我和妹妹的習性是多麼天差地別。不過，也因為妹妹的特別，造就了她安靜的模樣。

隨著我慢慢懂事，才漸漸明白妹妹之所以這麼安靜，是由於她的智商比一般人低。她並不理解大家在做什麼，只好一個人玩、一個人笑、一個人哭鬧、一個人……其實，她一直都很孤單。

為此，在爸媽的走訪下，排除幼稚園不算，從一年級開始，整整九個年頭，我都與妹妹同班，以便照顧「特別的她」。因為妹妹說話不太清楚，班上

有些同學不喜歡她，還會排擠她。只要有人欺負她，我就會馬上出面，把對方兇回去。可是我內心深處一直有一個聲音不斷吶喊：「為什麼是我？我怎麼會有個這樣的妹妹？」我心裡其實並不甘願，甚至感到丟臉。

### 不完美的姊妹

記得國中時，一位老師喜歡以遊戲的方式選人回答問題。只要選到小如，我就要當老師口中的「代打」，幫忙上場答題。這樣的情況總是讓我很緊張，



農，爸爸可開心了，一來那是國立學校，二來與小如的學校只相隔一個公車站牌遠，我依舊可以帶妹妹上下學，讓他非常安心。實際上，這樣的結果也讓我滿開心的，因為再也不用和妹妹隨時隨地黏在一起，只要送她上下學就行了。

但日子一久，每天陪妹妹去上學，再走十五分鐘到學校，實在很累，也很厭倦。若妹妹比我晚來，我絕不會給她好臉色；有時候，我會把她當成出氣筒，對她又兇又罵。我有個不完美的妹妹，但其實我也不是一个完美的姊姊。

### 不完美中的美

仔細想想，對妹妹無論是煩躁、憤怒或討厭，都是因為我對她並不了解。當我不再用自己的情緒聚焦於我們的不完美時，我發現她開始變得不一樣了！不對！其實她一直都有在改變，只是我沒看見。

因為我根本不想被點到，也不想回答問題……為了「妹妹」，我備受困擾，所以當時我實在不太喜歡她。那段正值年少叛逆期的歲月，課業繁重，我的情緒常常很不穩定，只要小如一靠近，她就會被我兇；隨時都可能爆發的我，也讓她非常害怕，不敢接近。

高中開始，小如被安排進入某家商職能科就讀；而我，由於基測沒考好，前途茫茫，爸爸因此對我冷眼相待，希望我可以念一所方便照顧妹妹的學校，令我壓力很大，內心很反彈。那段經歷一直讓我覺得心痛！後來我考上了某高

自從小如開始能獨自一人在學校生活，獨自學習怎麼交朋友、怎麼考試、怎麼面對老師，也學會了一個人搭公車

上下學、一個人去買早餐、一個人買飲料……等，沒有我陪伴的她，越來越獨立，做事能力越來越進步，在學校的生活也越來越快樂了。

這時我才知道，原來我們都太保護小如了。保護她並沒有錯，但不應該剝奪她學習的機會與權利。也許直接幫她做這、做那，是最快的方法，可是我們得到的是自身的快樂與滿足，對小如來說卻毫無意義。

是的，我該放手了！第一次練習放手，是2015年的福智大專冬令營，我和小如分別在不同組別做義工。我感到很不安，因為怕小如出糗，讓我丟了面子。依據小時候的經驗，我很怕平時在大專班的正面形象被妹妹給毀了。然而，我錯了！錯得一塌糊塗！

### 練習放手 互相成長

帶小如去營隊的前一夜，可以感受到她的喜悅，她還主動來幫我收拾行李！營隊期間，許多老師及同學都自動看顧小如，關心她、陪她學習。聽說她有許多突破：不僅會主動跟人互動，而且幾乎和每個人都說過話；一聽到有任務，二話不說就衝去幫忙，非常積極，動作既迅速又俐落；最後一晚的小組時間，小如甚至鼓起勇氣跟大家分享她的學習心得，也表達了簡短的感謝之意。

透過其他人的引導，我終於漸漸走

進小如的世界，看見不一樣的她——她是那麼盡力地挑戰自我、突破自我和超越自我。後來帶小如去不同營隊做義工時，我發現她對於陌生的環境和師長並不害怕或緊張，還能自然如實地展現自己，令我很佩服！她的世界非常單純，而我總是想得太複雜。在小如身上，也有我所沒有的能力，她也會帶著我學習，讓我成長。

某次活動尾聲時，小如突然對我說：「我想要被姊姊照顧，因為這世上找不到這麼好的姊姊了。」當下我眼淚就這麼落了下來。從小到大，第一次聽到妹妹對我說出內心的真心話。日後只要回想起這句話，我心裡都還是感到非常澎湃與感動。

### 做妹妹的明燈

近來，我依循一位老師的教導，陪小如練習說話。我試著跟她聊天，若她講話太快，嘴裡口水過多，字句會連在一起而不清楚，我便鼓勵她慢慢來，口水吞下後再講。要是小如累了，不想做練習，我發覺不能勉強她，應該採用其他有趣的方式來激勵她，最重要的是讓她保持一顆歡喜學習的心。這段時間，我陪小如看了不少影片，藉此誘發她練習更多字句的興趣，她果然越來越有耐心，注意力也大有進步。

當我學著摘掉自己的有色眼光，放下

成見，不再用自己的標準看小如，並放慢腳步，耐心聆聽她心底的話，我察覺到，妹妹長大了！二十一年來，我第一次這麼靠近她的心，第一次真正地踏進妹妹的生命。

一路上，因為許多師長與善友的用心與協助，讓我重新學會怎麼跟小如互動、相處，進而見證她一點一滴的成長，我真的很高興，也非常感恩！現在我終於可以真實地跟自己說：「我以我妹妹為榮！」

原來，這世界不缺少美，而是缺少一

雙發現美的眼睛。

原來，妹妹不是不會，只是缺少了正確的學習方向，以及他人耐心的指導。

原來，妹妹也一直默默看著我成長，她很努力地想追上我的腳步，希望我這個姊姊心裡也有她。

原來，我們都需要有人走在我們前面，帶領我們步步向上，進步、提升。

希望將來有一天，我可以像海倫凱勒的老師——蘇利文，繼續堅定不移地幫助親愛的妹妹學習、成長，成為她心中的一盞明燈。



## 愛在難關降臨時

文■圓心

身為一名白衣天使，日日忙於救死扶傷、照料患者，工作雖辛苦但也充滿意義，經濟自主的單身貴族巧遇心儀對象後，以為幸福人生即將啓航，未料婚姻帶來的是一連串應接不暇的變化球……



婚後，因丈夫的事業需大量資金周轉，我過著每天借錢軋票的日子，衝刺事業的過程，先生夜夜都是凌晨過後，滿身酒氣醉醺醺而歸，無奈的生活竟持續了六年。

### 賭債纏身 惶惶度日苦

直到……某天晚上，先生一踏入家門，馬上慌慌張張地跟我求救，原來一個晚上他就輸了七百多萬，晴天霹靂，還來不及傷心，我馬上四處籌錢還債，而早已負債的我們，可預期借錢一事四處碰壁。全家陷入提心吊膽的躲債人生，從此我和兩個孩子不敢太早回家，一回家就立刻拉上窗簾，基於安全考量，甚至搬出家中另覓住處。一個月後，先生想念妻兒，我們相約會面於火車站，難得的團聚時光，卻只能東張西望，深怕債主突然出現討錢。苦澀的內心大聲吶喊著：我到底做錯了什麼？



為什麼我和小孩不能過著光明正大的生活？難道要偷偷摸摸、惶惶度日過一生嗎？

當時真像喪家之犬，心中很不甘心，自認盡心盡力付出一切，都怪先生為什麼如此不負責任，也怪公婆太寵先生，沒教好先生，覺得一切都是別人的錯。周圍的人也都勸我離開先生，但想到孩子，心中立下誓願一定要好好教育孩子，我的人生絕不因此被打敗。就在那時，看到福智文教基金會讀經班招生海報，其中「免費」二字非常吸引我，馬

上報名參加，我也進入家長成長班學習。

為了養家活口，我拚命考上衛生所護士，終於有了固定薪水。當時，辛苦存了一點錢，還會被先生借走，雖然很希望透過彼此的努力讓一家團圓，但除了千萬的債務外，先生並未改掉賭博惡習，不穩定的生活又過了四年。

### 外遇出軌 不堪回首路

更令人晴天霹靂的打擊是先生出軌，這家真的徹底破碎了，我不敢告訴別



人，更不想告訴孩子，考慮到夫妻感情和先生對孩子的父愛是分開的，我沒有在孩子面前說先生的過錯。經濟和感情的挫敗，讓我快要發瘋，只能拚命用工作麻痺心中的悲苦，兩年多就拚上衛生所護理長，常常把孩子放在安親班到九點才接回家。二女兒的作文曾寫著：「我和姊姊是在安親班等著忙碌的母親接送，小一開始便是晚上九點半望著馬路，期盼母親的到來。」

### 爲了孩子 重新學習

內心的苦情悲嘆，無形中也影響著孩子的情緒，我知道不能再這樣下去，開



始找「家長成長班」的班長幫忙。他引導我：「人的生命並不是只有這一世，妳先生和那位女士有過去的因緣，說不定過去世他們是夫妻，只是這輩子他先認識妳。」班長勸我學習放下對先生的怨恨，因為他還是愛著這個家。這些話點醒了我，想起一直在學的「觀功念恩」，我開始認真練習觀察他的優點：常來看我們母女、是關心孩子的好爸爸、吵架時總是先低頭認錯並哄我……對他的怨恨才稍稍放下。

考驗並未終止，先生後來罹癌，一連串的治療讓我疲於奔命。當時已在團體學習一段時間，我知道心靈的提升比什麼都重要，很希望先生也來學習，但他一直不肯，兩人常為此爭吵。

日常老和尚的教誡：「修行是修改自己，不是改變別人。」反觀過往，以前對他的「觀功念恩」很表面，一點兒力道也沒有，想的還是自身苦樂；並非真實用心地站在他的立場去理解喝酒賭博及外遇背後的原因。更糟糕的是，學習後還用放大鏡檢視先生的過錯，也沒有令他看到我的改變。



### 再壞的人 也有沒被看到的美好

真心對先生觀功念恩後，發現他很孝順，常回家看父母，即使自己病到要坐輪椅，聽到公公開刀住院仍堅持去探望；面對債務也沒有躲避，一化療完就上班；面對雇主不合理的要求，會為外勞爭取福利；對家人很大方，每次見面時他總盡力彌補，帶我們吃香喝辣，面對孩子提的要求，只要能做到一定去做；我辦理「行動醫院」時，他願意四點多起床來當志工；他購置新屋，好讓我們母女能安居；我母親與弟媳相處出

現問題，他願意接母親與我同住，甚至願意在家中設父親的牌位；以前還住高雄時，他願意每星期帶我回娘家；他也從未阻撓我的學習……想著，想著，先生好像變成一個大好人！

看到他的付出，我學習改變自己，真心接納、原諒先生的一切，用心體會先生的苦。在我憂悲苦惱時，有師法友能依靠，但他只能獨自面對，感謝他以自身的病苦，讓我體會人生的無常。

很神奇地，「觀功念恩」改變了我們家，先生病情越來越嚴重，但彼此的心越來越靠近，由於有家人陪伴、團體關懷，先生面對死亡時並不恐懼。對於先

生外遇的對象，我感謝她在我不在時照顧先生，因為選擇原諒與放下，我們化敵為友，後來她也協助還一部分先生留下的債務，這是我始料未及的。

### 古禮感恩 勤耘恩德田

先生往生後的春節，我擔任鳳山寺朝禮法會拜年站義工，法師引導：「要在拜年站當義工，必須先學習向自己的長輩拜年。」雙親皆已往生，雖還有公婆，不過內心對兩位老人家不太諒解，生不起一絲想感謝禮拜的心。一想起先生外遇時，公婆寵溺兒子，默默接受出軌事件，並未幫媳婦討回公道，我內心耿耿於懷。

師父曾教「百善孝為先」，學佛後知道公婆都是我的恩德田，若不拋開成見，練習對婆婆觀功念恩，只執於計較是非公道，可預見受苦的還是自己，咬緊牙關開始撿金沙般找婆婆的功德：她獨力照顧失智公公多年，讓晚輩無後顧之憂；每次回婆家，她總是張羅一堆東西讓我帶回；從不會要求媳婦們做任何事……心念一轉，感恩的心漸湧心頭，公婆也是我的父母，我怎能不孝順呢？放下對立，真心帶孩子向公婆行古禮拜年，代替先生感

謝兩老的養育之恩，這是先生來不及講的，他一定很高興我代他做了，感恩當下我們都哭了，彼此的心更近了。此後年年過年，我和孩子一定向公婆拜年，並留到初二才回家，以撫慰他們喪子之痛。

孩子成長過程擁有完整無缺的父愛，讓她們不孤單，她們和我一起經歷家變，能勇敢面對未來的路。因為有師長和一群志同道合的善友，一直拉著我向上，我才能不斷在逆境中有力量往上跨一步。小女兒曾描述：「現在煥然一新的媽媽，是我們最要好的朋友。」



## 拯救藍色人生

整理 ■ 辛蒂

而立之年即五子登科，不惑之年已事業有成，人生勝利組的施協理看似一帆風順、幸福美滿，也禁不起無常來襲。大兒子意外離世、高壓緊迫的工作，讓他沉溺於服用抗憂鬱藥的藍色人生。這場憂鬱風暴該如何止息？

直以來，我堅信名與利是帶來成功人生的關鍵，從進入職場那天開始，便將所有的時間和精力都奉獻給工作，換來的是在臺灣、中國及東南亞有十個廠的大型紡織公司營業部協理，這人人欽羨的亮麗頭銜是汲汲營營中的一絲慰勞。

### 遺願 化悲傷為力量

日日奔忙直到大兒子車禍往生，才發現優渥生活也不能解決人生無常，兒子生前心心念念盼我去「福智企業主管生命成長營」，為了完成他的遺願，特地忙裡抽空參加，終於稍稍明白了他在福

智學習心靈提升的快樂，那是一種身心靈的愉悅。營隊後，我決定追隨兒子，不求短暫的感動，而是尋找一種永恆的快樂，馬上報名了企業人士廣論研討班。

三年多來在研討班學習，我的老師日常老和尚教弟子「觀功念恩」和「代人著想」的概念，老和尚希望我們能真誠地關心他人，真誠——就是試著站在對方的角度，去了解他的苦樂問題、去感受同身受他的困難和立場，我也相信真誠

地幫助別人就是在幫助自己，於是我開始練習把學到的概念運用在工作上。

### 職場 上下關係超緊繃

一個對自己要求甚高的主管，碰上一個要求嚴格、講求效率的老闆，上下經常擦出意見不合的火花。沒學習前，我容易持負面看法，每當跟老闆意見相違，總感覺他在找我麻煩，一年三百六十五天，除了睡覺外，隨時都可能接到老闆奪命連環call，非我分內



事他找我做，與我無關的公司事也找我說，難道是其他主管都擺爛？難道積極負責的人就要活該做到死嗎？懷抱這些念頭讓我看到老闆來電就心跳加速，擔心可能又要被K了，這般壓力鍋下的日子讓我神經緊繃、夜夜難眠。

老闆可以是貴人也可以是仇人，端看我對他的定義，念及彼此共事已超過二十年，主雇這條路仍相當長遠，需要改變才有往下走的動力，我決定用「觀功念恩」這帖妙藥，幫助自己轉換思考角度，把老闆變成事業的老師、職場的恩人。我開始試著轉念去想：老闆努力經營公司，肩挑企業的社會責任，我

盡心盡力與他一同守護公司，除了幫自己也是幫所有需要這份工作的員工和家庭，也算是好事一件。

### 觀功念恩 代人著想

此後，每當與老闆想法相違時，我理解他是在教我站在經營者的立場考慮事情，而非僅以管理者的角度思考；當談及非我負責的公事時，我當他在對好友宣洩壓力，我從下屬變成好聽眾給他中肯建議。漸漸地，我們對事情的看法越來越雷同，老闆的口氣越來越溫和，也因為有信心就能安心，他假日來電的次數減少了，我接電話時也不再膽顫心驚。以真誠心去理解他人，這招成為我正向處理壓力的神奇妙法，因為觀功念恩，負面情緒很快遠離，才發現會難受、痛苦是因為自己的認知有誤。

過去因經常板著臉，將主管的壓力加諸於下屬，他們也像我躲老闆一樣，對我總是能閃就閃，可謂高處不勝寒。改變從自己開始，我試著站在他們的角度去思考和溝通，不再以責難處理錯誤，生氣於事無補，應幫助他們降低出錯率。不再動輒得咎後，彼此的互動增加了，辦公室氣氛變和諧，他們還約我一起團購呢！以前開除不適任員工，可毫不考慮就予以簽准；現在，願珍惜每個同仁，考量人格特質及優點，協助轉任部門或海外廠，相信只要真誠關心每個



人就能幫助公司留下適任員工。

有次北區營業處應徵業務，錄用一位學歷優、外語佳的三十歲年輕人，在彰化工廠教育訓練後，主管考量他忠厚老實又按部就班，非業務人才，決定在試用期內資遣他。我心想千里馬也是需要伯樂相助，主動約談他後，發現這人韌性夠、肯學習，恰好公司另一位廠長正需求外語強的幕僚人才，便將其轉任該廠。公司因轉型接下國外品牌，剛好有他發揮的舞臺，該廠很快通過品牌認證，他立下了大功。一年多來，他盡心



盡力且揮灑自如，廠長也樂見適材適用，可謂兩全其美。因為實踐「代人著想」，主動協助許多同仁適得其所，無形中結交許多好友，意外收穫是讓我在協調各廠間的問題時，更加順利圓滿，誠如日常老和尚所言，真誠地幫助別人就是在幫助自己。

### 甩開憂鬱 擁抱快樂

因緣際會學習了這門快樂心法後，揮別無奈憂鬱，重新看待一切順逆，邁向沉靜的心靈勝利之路。這幾年，善用觀功念恩讓我擺脫負面思惟，遠離憂鬱失眠，帶來正向人生觀，日日充滿正能

量，也因為持續學習心靈提升，日常老和尚常教我們要心存善念、樂於助人，並時時觀察自心，我開始會省思自身言行，處事變得柔和敦厚，許多久未謀面的老友，甚至客戶和同事都誇我變得親切溫和，應是相由心生。同事和客戶都很好奇我的改變，為了尋寶，他們也開始學習心靈提升。

歷經喪子之痛和憂鬱之苦，透過學習重新拾回心靈的力量，體會出不需要對人生的起起落落太在意，境遇有好有壞，沒有一個人會永遠不變，也沒有一件事會永遠不變，快樂的人不是沒有痛苦，而是心不會被痛苦左右。

幸福列車啓航 第五站

# 擦亮千面鑽石——

教案 福智家長聯誼會



# 發現潛在美

發現，表示它本就存在。

潛在，意味它不好發現。

此美，自非顯於外相，而是潛藏心靈。

每顆石頭，有它獨特的紋理；

每棵樹木，有它專屬的紋路；

每個有心的人，必有其美，端視你如何欣賞。

帶著本自的個性、特質，

人與人的相處，是折磨，還是打磨？

當我們願意放下「這人壞到無可救藥」的成見，

用學習的心探索，這才發現是他為我擦亮雙眼。

其實，所有生命都有原本鑽石的模樣，

而人生相遇的意義就在當下——

抹去塵埃，相互照亮！

看一看



## 四顆知心糖

校園裡，有一名學生拿磚塊砸同學，正巧校長巡視校園路過，制止了這學生。校長請學生到校長室等他。如果你是校長，會怎麼做？

當校長回校長室時，學生已經早一步先到。校長一見他就從口袋拿出一顆糖：「這一顆糖，是獎勵你的！」準備受罰的學生忐忑不安，勉強收下了糖，心裡想：「校長為何給我糖？這是嘲笑我的意思嗎？」校長說：「因為你很守時。」學生回神一想：「對……沒錯……我有守時。」

接著，校長又拿出一顆糖：「來，我還要再給你一顆糖！」學生納悶：「校長怎麼還不訓話，還在送糖？」校長說：「剛才我要你別打架你就沒打，代表你很尊重校長，很聽話。很好，這顆糖獎勵你。」

「怎麼到現在，校長還不開始責備我？」學生接下糖果，愈想愈緊張：「校長到底要怎麼處罰我呢？」校長又拿出第三顆糖給他，說：「我查清楚了，因為對方欺負女生，你實在看不過去才會打人，證明你有正義感。所以，再送你這顆糖！」



這時，學生忍不住哭了：「校長，對不起，就算別人有錯，我也不該拿磚塊打人。」校長笑笑：「很好，知錯能改，給你第四顆糖。」

學生問校長：「校長，您要怎麼處罰我？」校長欣慰地對他說：「沒事了，你回去吧。」

(取材自網路)

想一想

學習發現那些潛在的美，並堅定地指出他生命中美好的特質。

這位校長的處理方式真是特別！他不使用打罵、責備的方式來教育學生，卻更快達到改變惡行、教化人心的效果。仔細看看，他是用什麼方式？或許你我也可以舉一反三。

孩子考試作弊、偷錢、作業亂寫、成績考很爛，偏差行為，哪裡美？怎麼可能有美？看不到美啦！我們通常是著急、失望、苦惱，甚至覺得沒指望、這孩子沒救了，惱怒生氣、挫折之下，不問緣由開始責備。

當老師、父母覺得孩子一無可取，「朽木不可雕」、「牛牽到北京還是牛」……負面標籤馬上貼上，要發現潛在美？太難了！誰會相信爛泥灰土中掏得到金沙？誰曾想過深層礦石下是有可能採探出金剛鑽石？也許努力了半天真的什麼也沒有。

靜下心來想想什麼叫「潛在的美」？什麼是「被覆蓋」？人不是物品、不是沙土，人是有血有肉、有生命的個體，人有心、有情感，美指的是他的人格特質、那顆善良的心，所以一定有潛在美的存在！只是我們要去發現它！看到它！明確地點出它！肯定地說出它！各種人我互動之間，一樣也是這個道理。

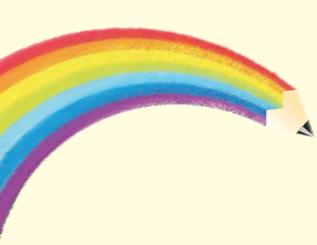
智者的話

發現孩子潛在的美。所謂「潛在的美」就是上面可能覆蓋一些東西，比如說這一段時間他的生命狀態非常地糟糕，或者身體變得非常糟糕，或者心情很糟，或者人際關係一塌糊塗，心力也差到了極點。告訴他說：「這只是一個側面，你還有很多美好的東西，你知不知道？」一定要告訴他那個他自己沒有看到的很莊嚴、很美妙的特質。

### 水蓮阿姨 小啓發

※相信有潛在美！雖然它可能被覆蓋住，表面看起來很差，一無是處。

※潛在美，不是指外在漂亮、功成名就、優勢特長，而是指一個人的「人格特質、善良、美麗的心」。



小故事 大啓示



### 不及格的眼淚

大光在校成績並不好，每次考試都考不好。

老師為了提高學生的成就感，小考通常只考五題，全對一百分，錯一題扣二十分。每個人的成績合格標準都不同，有的六十、有的八十、有的一百。大部分學生都能輕易達標；若未達標準，依照當年體罰制度，老師會出動「愛的小手」，給予學生「特別關懷」。

老師給大光的標準只訂在六十分。這天考試結束，老師要求沒有合格的學生站起來。大光站了起來，一個大男生，居然開始放聲大哭。老師有些錯愕：「你只是考不及格，為什麼要哭呢？」老師只看到大光考不及格，並不了解他發生什麼事。

大光身旁的同學搶著回話：「老師，他為了要考及格，昨天回家以後就一直讀、一直讀、一直讀，早上來了，還叫我們考他，他都答得出來耶！」老師這才明白，真正考試時，她一開始唸題目，大光緊張之下就寫不出來了，所以才會不及格。

老師知道實情後，安慰大光說：「你很棒！老師不打你。我沒有發現你非常努力在準備考試！大家給大光拍拍手，其實他很努力啊！」

大光抹了抹眼淚，默默地坐下，接受同學們熱烈的掌聲。

### 長了翅膀的零用錢！

兒子的零用錢，留不過三天。

每個星期天，我會發給兒子零用錢，但這筆錢總是撐不到一個星期，他兩三天就會把錢花光。花光了會再找我要，要到當然好，沒要到他就吵鬧。

「這樣下去，好嗎？」我真的很擔心。

於是，我跟他約定好，每次領錢要用到下次再領，期間不可以再來要，兒子也同意。



練習到第四個星期，兒子對我說：「爸爸，我不曉得怎麼搞的，已經很努力在克制了，但是……零用錢還是很快就花光光。」

兒子開口居然不是要錢，反而在意自己沒守約。「太好了，你有很努力克制。」我稱讚了他一番。

接著，他又說：「爸爸，今天晚上同學約我出去吃飯，要花一百五十元，你要再給我一百五十元喔。」我當然不答應：「我們已經約好囉，下次發零用錢的時候再給你。」他要了兩次我都沒給，預期他又要鬧脾氣的，結果沒有。

我想，可能是他的努力得到了讚賞發揮的效果吧！

## 想一想

不能總認為他很差、對他沒信心，必須發現他的優點。

以上兩個故事中，孩子們已經很努力了，可是結果仍然不盡理想、不如人意……怎麼辦？

通常，我們期待對方外在表現能夠功成名就、光耀門楣、表現出色，當此理想無法達到時，你會怎麼看待？你會看到他擁有「暖暖內含光」的鑽石面嗎？會注意他努力地一點一點敲打外層、破除困難、用力擦亮的行動嗎？原來我們都會被某些東西覆蓋住，沒有去發現他很不錯的一面。

為何要去發現「潛在的美」？福智僧團如願法師有講過，當一個孩子他從五十分變成七十分的時候，我們只會看到他七十分；我們會讚賞一百分的，但不會去讚賞一個努力從五十分變成七十分的，因為我們覺得七十分還是不令人滿意。我們很少看到說，一個五十分要變成七十分，有多麼地努力！他沒日沒夜地想要改，這一點往往是我們疏忽的，所以我們應該去發現「他想要努力」的這顆心。

## 習者的話

這小小的一點進步，他白天、黑夜付出了多少的努力。也許別人看起來不費吹灰之力，因為大家的情況不一樣，其他人很容易就做很好，可是某一部分的人，他就非常、非常辛苦，這個時候要給予他力量。

不能總認為他很差、對他沒信心，必須發現他的優點。而且這種勸導，必須常常對他講，當他在某個地方稍稍有一點改進的時候，就馬上予以鼓勵。

## 水蓮阿姨 小啓發

※改變習慣談何容易？要改變一點點都是很困難的。

※任何的改變都是「背後一點一點的努力」，一定要肯定對方願意一層又一層擦亮內心的千面鑽石，不退縮地向上翻轉。



## 學習後

## 資優生的另類包裝？

小智才念小學一年級，但他每天什麼功課都不做，整個晚上就掛在網路上，一直打電動。

他一到學校就睡覺，校園裡的團體作息他一律不理，其他小朋友的活動他也都不參加，老師講他，他也不聽，大家都拿他沒轍。



這樣的情況過了一陣子，某天老師找小智來談話：「小智，你來學校什麼都不做，只是在睡覺，要不要乾脆留在家裡睡就好了？」

小智回道：「不行啦，我還是要來，如果我不來學校，爸爸媽媽會被警察抓起來關耶！」

老師一聽，非常驚訝！沒想到看似怠惰學習的小智，也有這樣一份孝心。「孝順」就是一種善良，老師當下大大地讚美了小智的這項「潛在美」。（學習發現

那些潛在的美，並堅定地指出他生命中美好的特質。）

自從小智潛在的美被老師發現後，他受到了很大的鼓舞，便主動說要參加讀經班，學習背經。（不能總認為他很差，對他沒信心，必須發現他的優點。）

老師發覺，小智很有潛力，背經的進度比別的孩子都還要快。從此，小智的行為就這樣慢慢地、慢慢地好轉了。（鼓勵不是膚淺的，是發自內心非常真誠的一種隨喜和感動！）後來，學校幫學生做智力測驗，原來，小智是個天資聰穎的資優生呢！

## 想一想

這種鼓勵不是膚淺的，是發自內心非常真誠的一種隨喜和感動。

當一個人行為表現都差到不行了，當下要去發現對方的潛在美一定有難度！「發現潛在美」看起來很難做到，不禁也會讓人懷疑，既然這麼困難，還要做嗎？一定要做到嗎？這有什麼好處？不做又有什麼壞處？

被發現潛在美而受到鼓勵的受困人，就像是「內在的好孩子被喚醒了」！上面的故事中，小智因為受到老師的鼓舞，在背經中找到自信和改變的力量，漸漸自律轉變了行為，甚至發現他是天資聰穎的資優生呢！

當我們願意花時間和心力，冷靜智慧地觀察與思索——對方的初衷、事情發生的緣由、過程中間經歷的轉折、發生不良表現的因果，這樣的數數思惟也是一種「代人著想」。

去挖掘、發現對方內心善良的一面與珍貴的人格特質後，還要善巧地表達出來讓對方知道，真誠地鼓勵對方，讓他知道自己並不是這麼差，還有可以努力的方向、可以挽救的機會，抓住不再墜落

的希望。此時，任何人一點點的「善解人意」都將給受挫的人溫暖和光明。

平時我們就應該多多練習觀功念恩，多去分享彼此的想法，心會越來越靠近。即使對方一時遇到困難境界而表現不佳，當他在你心中是美的，你一定不會一下子情緒就衝出去。乍看漫不經心、行為偏差的人，實則優點很多。

「發現潛在美」對自對他都是雙贏的。主動發現的人，得以寬心，不會頓時生氣、困擾；被發現潛在美的人，得以獲得安慰、鼓勵，產生自律而改變行為。雙方的努力對彼此都是重要且有意義的，尤其無形的心靈交流更是最好的收穫！「人生相遇的意義總在當下——抹去塵埃相互照亮」，就像是千面鑽石放光芒！交相輝映！閃耀動人！

## 習者的話

這種鼓勵不是膚淺的，是發自內心非常真誠的一種隨喜和感動。這樣鼓勵過的人，多半會成為你鼓勵的那樣子，會像你想的那樣成長。

## 水蓮阿姨 小啓發

- ※要努力看，旁敲側擊，仔細看、持續看，才能發現孩子潛在的美。
- ※所有生命都有原本鑽石的模樣，當我們為彼此擦亮雙眼、打開心窗，千面鑽石的人生，將閃耀著所有幸福的希望。

## 做功課

找一件孩子讓你頭疼的事，努力去發現他潛在的美。  
也可以擴及到夫妻、家人、朋友、同事、主管，人都可能有失常的時候，我們能發現他的潛在美嗎？  
更進一步而言，我們也會有犯錯失誤的時候，最好的方式是自己能夠有覺知，並且砥礪自己改進，承擔起自我淬鍊的責任和義務，擦亮內心的千面鑽石！



淨塑競速  Clean Plastic

減塑慢活 • 綠兔子工作室

# 21世紀的桃花源

文 ■ 莘蒂 攝影 ■ 呂豔芳



結合了推廣自然民具、順應節氣生活、響應低塑行動，  
坪林綠兔子工作室帶著守護與傳承的心願，  
無論是從生產、銷售、消費者理念都有他們特別的堅持，  
透由竹、藤、草、布製品等，  
一步步踏實地建立起自己的品牌，  
邁向健康幸福的未來。



## 闖進坪林！ 綠兔子跳轉新生

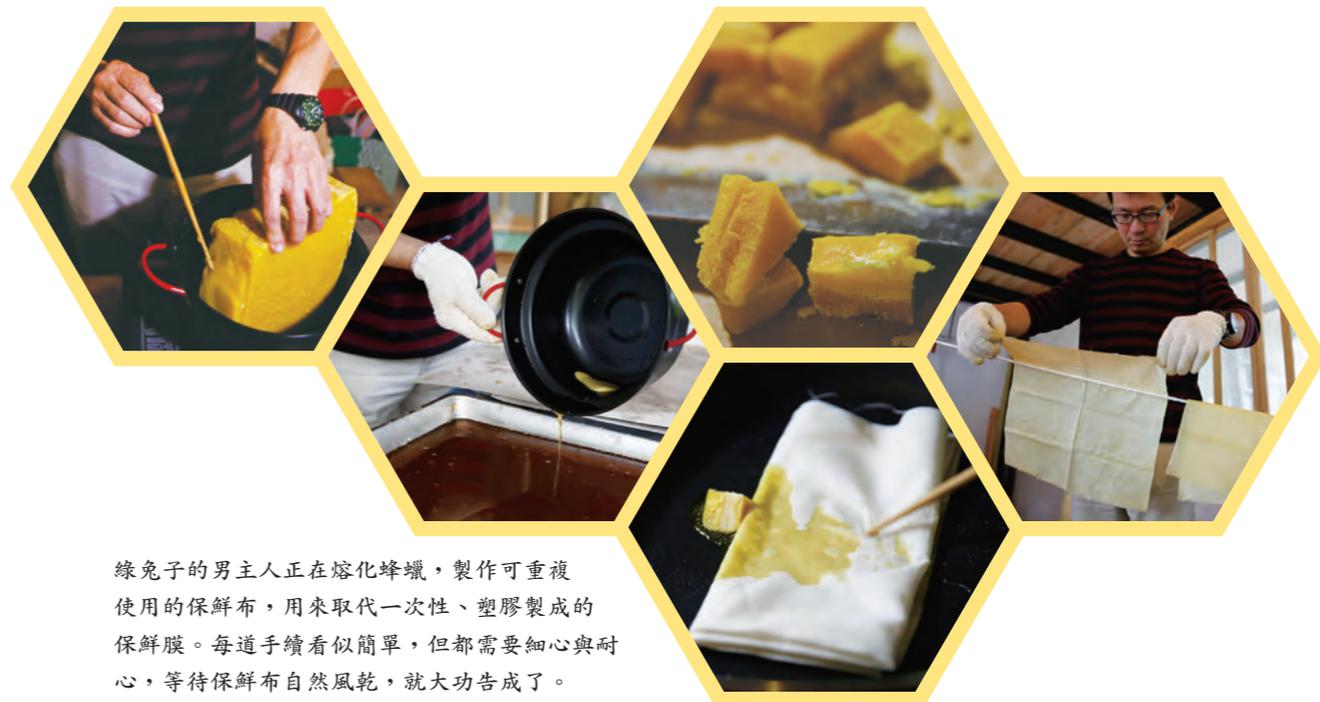
水氣茶香氤氳的坪林親水吊橋附近，一條蜿蜒的綠色小徑旁，藏著一間毫不起眼的小平房，空氣中散發陣陣香味，屋內男主人正專心融化著鍋中一大塊黃澄澄的蜂蠟，為待會兒製作蜂蠟布而準備，女主人則俐落地熨燙著天然棉布……

### 放下專業 闖開未來

走進一瞧，原來這是一間講究順應四時節氣，踩著慢活步調，推廣天然、手作、低塑的生活民具空間「綠兔子工作室」，男主人陳仁全和妻子洪閱慧，都喜愛在大自然裡登山、賞鳥，也對傳統器具充滿興趣。曾任文字工作者的洪閱慧，因過去採訪工作中，常接觸這類器物的資料，進而衍生出蒐集和販售的想法。在一次機緣下，兩人在宜蘭「穀東俱樂部」的活動中，有了首次的擺攤經驗，分享兩人愛用的竹筷子以及自己以手工植物染做成的手帕及筷套等物品。

從業餘擺攤到現在在坪林成立工作室，兩人其實是想透由實體工作室，聚集更多喜愛天然或手作用具、對友善耕

作食材有興趣的伙伴，共同關心我們的環境。曾是電子新貴的陳仁全坦言，現代生活脫離不了科技產物，會推廣天然民具並非為了排斥塑膠類製品，二次世界大戰後出現的塑膠並不是萬惡之物，只因人類過度依賴加上使用不當，才造成環境傷害。

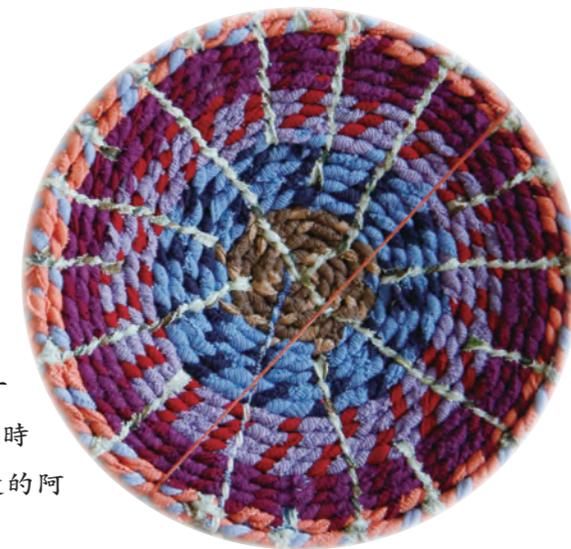


綠兔子的男主人正在融化蜂蠟，製作可重複使用的保鮮布，用來取代一次性、塑膠製成的保鮮膜。每道手續看似簡單，但都需要細心與耐心，等待保鮮布自然風乾，就大功告成了。



## 珍惜天然古早味 老人技藝恆傳承

工作室裡有著許多以天然素材做成的古早味民生用具，女主人洪閔慧說這些藺草鞋、鵝毛耳掏、布編杯墊和各式竹、藤籃，多半是已經高齡八、九十歲的老人家做的。很有長輩緣的洪閔慧回憶，因小時候是讓阿嬤照顧，記憶裡除了自家長輩，也跟附近的阿公、阿嬤有很多互動，她跟老年人特別聊得來。



### 遠離科技 低塑人生

「使用東西要小心謹慎，過度消耗就可能造成問題，像一次性塑膠產品就不是很環保的選擇。」陳仁全補充：「工作室強調的並非完全手工，而是以推廣自然民具為主軸，發展路線有二：一是低塑生活，意即盡量採用天然材質，減少塑膠用量；再者是節氣生活，例如某時節需求的特殊民具，就會隨節氣賣應時的用具，例如冬日的水龜保暖壺。」

依照這兩個發展路線，綠兔子工作室在全臺各處尋找符合條件的天然民具，提供物件給消費者，就像是個實用的選

物平臺。由於洪閔慧的英文名字Miffy（米飛兔），恰巧在兔年成立工作室，加上目標是推廣綠色環保概念，結合三者的意義，綠兔子工作室於焉誕生。



### 編織手心裡的爱

在尋找這些器具的過程中，接觸了許多擁有美好傳統技藝的長者，也看到這些珍貴手藝普遍沒有下一代接受傳承。由於手作的東西費工、利潤低，現在很少年輕人要做了，夫妻倆都認為現在高齡化社會來臨，推廣老人家手作的東西，可以讓他們持續有收入，也讓長者們覺得自己還有生產力。

藺草鞋兼具實用與懷舊，夏天輕便透氣，冬天加雙襪子更能保暖。傳統民具是慢工細活又獨特的手工藝，兩人當初對傳統民具是因興趣而了解，從了解而推廣。現在他們不只是賣商品，同時也

在傳達回歸自然的生活樂趣，讓年輕一代有機會認識古早器物。洪閔慧認為，人的手就是要做事，才能讓身心靈達到平衡，不能讓手停下來無所事事。工作室所推廣的產品不是裝飾品，而以實用性為主，都是夫妻倆實際使用過，也曾依照消費者的需求客製化、研發試做與改良。

### 濃濃人情忘年交

近幾年來，看到這些傳統技藝面臨消失與斷層，還有年長者不敵歲月的快速老化，讓這對年輕夫妻心生不忍。陳仁全說，九十四歲的藺草鞋阿嬤這幾年快速老化，五年前去看她時還能說能笑，



子洪閱慧因臉書帳號被盜，傳出急需借錢的詐騙訊息，藺草鞋阿嬤的女兒誤以為真，立刻致電關懷願提供援助。遇到颱風時節，彼此都會打電話關心，年節時也會互寄禮物聊表心意，買賣雙方像朋友的成分多過於做生意，彼此交易金額其實不多，但得到的餽贈和情感不能相比。

### 買賣與道義共存

除了老少互相疼惜的溫情，洪閱慧從長者身上也體驗到舊時濃厚人情味且重視道義的商業情誼。由於這些民具漸漸受到注意，帶動了市場需求，出現了其他想批貨的買家，她說，這些長輩級的供應商們還會特地打電話來確認綠兔子的生計，他們並非只求自方生意興隆，這種老派又溫馨的買賣往來，都讓陳仁全和洪閱慧倍感窩心溫暖。見到這些天然好物受到眾人的喜愛和使用，有更多人願意推廣，夫妻倆也樂見其成。

現在則飽受失智之苦，令人感到欣慰的是，阿嬤雖然失智，但從少女時代就習得的編鞋手藝仍未忘失。聽說阿嬤在編草鞋時最能清醒專注，兩手靈活地來來回回編織，記憶似乎未曾遠離。一雙藺草鞋流露出的不只是阿嬤的青春時光，還有後輩年輕人珍惜傳統手工技藝和愛護長者的那片貼心。

在陳仁全和洪閱慧眼中，這些傳統器物除了天然實用外，更有著濃濃的人情味。因買賣與阿公阿嬤級的長輩結緣，珍惜傳統手藝的心，讓這些長者對待他們就像自己的孫子一般。住臺南的耳掏阿公寄貨時還會附上自家收成的米分享，並在月曆紙背寫上祝福話語：前陣

## 順應節氣低耗能 不邀消費**重惜福**

現代人為了方便或怕麻煩，大量使用塑膠製品，眼下看似便宜便利，其實已經一點一滴在出賣自己和後代的健康與幸福。綠兔子想分享的是一種生活態度，一種減用塑膠的生活態度，讓塑膠用品帶來的環境荷爾蒙與慢性毒害，可以慢慢減量，讓使用過的物品回到自然界時，不會變成很難分解的垃圾。

### 跟著節氣的自在生活

**與** 阿嬤生活的點點滴滴深深烙印在洪閱慧的兒時記憶，充滿古早味的水龜保暖壺就是一例。她說小時候的冬天都會用水龜裝熱水幫阿嬤暖被，隨著科技發達，許多符合節氣時令的生活態度與用品逐漸消失，也忽略了宇宙天地自然之間其實是有其韻律與節奏變化。透過推廣祖先的智慧，分享符合節氣時令的生活態度，推出適合當季當令的節氣商品，希望大家享受「跟著節氣過生活」的單純與美好。

### 友善環境的自然民具

「民具」是指日常生活常用的民生器物。其實生活中的大小用具，只要適





當地運用自然界的素材，並非只有塑膠才做得出來，友善環境的器具可稱之為自然民具。傳統的自然民具有許多特質值得現代人重新省思，例如用料天然而環保、外表樸質有美感、功能耐用且節能、用完丟掉不汙染。

以植物編織器具的工藝存在於人類生活已有幾百年之久，這些輕巧玲瓏的植物編織品，除了實用也結合技藝與美感。陳仁全夫婦從傳統民具中得到了啟發，推廣並堅持減少塑膠的用量，他們喜愛以天然纖維，像竹子、黃藤、蘆草編織或製作各式各樣日常用品。洪閔慧

也認為越接近原料且生產鏈越短的產品，對環境和人類造成的負擔最少也最天然，她以竹吸管為例，玻璃或不鏽鋼吸管雖然環保，但製造過程太耗能，丟棄後還有回收問題；反之竹子本來就天然，丟棄後可自行分解，不會變成垃圾也沒回收問題，因為增加一個回收步驟就需要消耗更多能量。鼓勵人人將生活用具回歸天然簡單，是夫妻倆的心願。

### 想要？還是需要？

喜愛推廣民具的洪閔慧，不鼓勵過度消費。她相信用心生產的東西會有一種



能量傳遞給消費者，消費者不但能感覺到生產者的用心，也會看到生產物品的美，所以不追求大量生產。生產的行為應該是一種生活的必需與樂趣的參與過程，不該只求成本與效率，夫妻倆都相信凡事量力而為，適可而止，來日才會長久。

在擺攤時，他們常會問客人，是「想要還是需要」？如果只是想要就不建議購買。某次有幾位客人看上樸素小巧的竹刷，詢問其用途，原來是用來刷洗蔬果外皮，洪閔慧並未馬上售出，卻建議客人如果家中已有汰換的牙刷即可替代使用，不需添購新竹刷。她希望大家都是好好買、好好用，善用每個來到手上的器具，不浪費物命，珍惜資源、愛護環境就從正確的消費模式開始。

### 愛物惜福 物命長久

洪閔慧也坦言，當初選擇擺攤是想透過面對面與顧客實際互動，推廣與分享正確的消費觀和友善環境的生活態度，也可傳遞各項產品的正確使用方式。她堅信只要正確使用這些自然民具，每樣都能使用良久。像是竹砧板要平放，側放反而會發霉，因為竹砧板的正反面都有竹皮保護不會發霉，側邊是切口面充滿纖維孔會吸水則易發霉。洪閔慧小時候常看母親將鍋碗瓢盆擺放爐灶周圍，利用餘溫烘乾，現今則可利用瓦斯爐或烤箱餘溫如法炮製，這些日常器具只要乾透就不易發霉。她說會使用、會保養非常重要，天然的竹子、黃藤和蘆草有不同的特性，藤和草的編織物不易發霉、耐用有韌性，用上一、二十年沒問題，竹子雖耐用但缺點是纖維孔大，易乾也易吸水，使用上要特別注意防潮、防霉。



## 舒壓手作療癒心 慢活好日知足行



選擇從都會搬至山野，是希望有更多時間慢慢嘗試手作器具，不論是手編竹藤、手刻木器、手染棉布、手作蜂蠟布，兩人相信「專注手作是能療癒心靈的靜定力量」，手作不只能夠舒壓放鬆、療癒身心，還可以延續舊時技藝。

### 顧客變朋友 一路相挺

懷著與眾人分享好物的真心，綠兔子從擺攤開始就結交許多志同道合的好友。今年決定將工作室遷移山區，地板、樓梯、窗戶都是友情完工，靠得都是從消費者變成義工的兔子窩朋友力挺，也看出陳仁全和洪閱慧的好人緣。

洪閱慧曾為古早手藝的斷層與失傳感

到無能為力，但自從「半農半X」的理念出現後，她開始鼓勵年輕人，就算不投入農業，也可以透過「半手工藝半X」，讓手不斷地工作。若有人想要學習傳統編織技藝，陳仁全也很願意將此技藝傳承下去。他坦言移居山間也是想嘗試「放心用自然民具，知足過節氣生活」的工作室模式，能否養活一個家，若能維持生計並走出一條路，也可以讓其他有心的年輕人追隨此道，過上簡單知足



的人生。

### 永遠不用退休的好事

未來綠兔子工作室將開設一日的手作體驗課程，全程自己動手製作與窯烤披薩、番薯，體驗單純樸實、慢活小日子的滋味。遠處溪水潺潺、落葉翩翩，窗

外景致枝葉扶疏、綠意盎然，眼觀落日星辰、耳聽蟲鳴鳥叫，山間的綠兔子工作室讓陳仁全和洪閱慧返鄉真實體驗順應節氣的慢活時光，他們想用自己小小的力量，做喜歡的事，一件可以做到很老很老也不用退休的好事。





# 創意 年菜

## 熱鬧上桌囉！

文■如意 攝影■黃裕順

團圓時分，海外遊子想念家鄉的味道；

職業婦女，準備年夜飯十分困擾；

葷食吃多了，想要增加蔬食菜單……

我們聽到您的心聲了！

今年年菜不妨來個新改變，此單元特別邀請蔬福緣姚主廚推薦，

提供您方便好入手的菜單新選擇，可以自行在家簡單製作，

此外，有些手工繁複的料理也可訂購。

祝福人人都有個健康快樂、營養美味的金雞年！



# 蔬福緣主廚 舞鍋鏟 姚以中 味蕾新體驗



厭煩了採購林林總總食材？吃怕了油油膩膩的年菜料理？在廚房熱汗烹煮年菜佳餚後，還要耗時費力清洗黏膩的鍋碗瓢盆？想要坐下來和家人聚聚聊聊的時光，就這麼飛走了……

蔬福緣餐廳，姚以中和陳素女長期以來熱情推廣健康蔬食。為了讓更多人認識蔬食的美味和好處，夫妻倆齊心並肩研發創意蔬食餐，將健康食材、日常飲食、土地環境保育等做最好的結合與正向循環。

姚主廚親手料理的美味年菜，巧妙地將各種食材融合與變化，省時省力不油膩。體貼的心意加上滿滿的關愛，注入在精心搭配的創意年菜，讓全家人有個不一樣的吉祥年！

## 蔬福緣 吃得身心都舒服

每日清晨曙光乍現，蔬福緣餐廳廚房內早已經準備就緒，採購、進貨、就位、開始洗洗切切，大夥兒安安靜靜、默契十足地備菜，井然有序地開啓日日的重要第一步，藉著沖洗各種蔬菜食材，也調整好自己的心，將清淨健康的食物分享給大家。

蔬福緣成立前，姚以中、陳素女夫妻倆有一段由葷轉蔬、生命轉彎的故事：直到遇見真如老師的教導，才決意止息

惡業並勇於造善，痛定思痛，毅然地轉為蔬食，「只要是金錢能解決的事，就讓它隨順圓滿，一切重新開始。」堅持走出轉業之路。

從陌生、不懂如何開始與經營蔬食餐廳的情況下，透由各方人士支持與協助，姚主廚放下身段，學習慈心的理念與精神，動腦重新設計菜單，盡量減少調味料的使用，把重點放在——少油、少鹽、簡單有機、呈現食物的原味。夫妻倆希望蔬福緣的自然蔬食餐點，讓人吃得安心、吃得舒服，幫助自他生活與

生命都提升。

## 年菜設計 強調「全食材」

陳素女說，這些年菜的設計，是希望讓每位辛苦人在歲末年終都能感受到「活著」、「團圓」的態度，珍惜生命相聚的時光，互相交流情感的機會，傳遞和樂的氛圍。媽媽對於子女、下一代的情感付出，經常是透過廚房料理來發揮，尤其期待孩子過年回家團圓，愉悅的心情，繽紛地呈現在滿桌菜餚上。當歸鄉的遊子們，感受到家人歡喜迎接，大家熱熱鬧鬧地合作備餐，溫暖的感動也將充盈於心。

同時，蔬福緣運用「全食材」的觀念，強調食材不浪費，盡可能善用所有，這是對大地的尊重、對食物的尊重，也是對廚師的尊重。姚以中和陳素女抱著感恩的心情，製作蔬食料理，期望食用的人感受到這份心意，把健康、營養和感恩心一起吃進去。

## 推廣蔬食 私房菜不藏私

蔬福緣的年菜不是強調豪華大餐，或是經典佳餚，卻是方便、簡單、好入手的選擇，人人都可以試做的歡喜料理。姚主廚大方、不藏私地提供所有食材和烹飪小祕訣，為的就是「推廣蔬食」，讓大家知道原來蔬食也可以這樣好吃、不難做，變化一下烹調方式或是花點心



思處理，只要掌握小訣竅，也可以變身大廚。

年終歡聚時刻，不僅吉祥佳餚相伴，也是回顧過去一年的甘苦，家人互相砥礪感恩，大口享用美味蔬食，迎接新的一年。

# 9道年菜 中西合璧

迥異於傳統中式年菜料理，蔬福緣姚主廚特別推出完整的九道年菜，  
珍惜大家團圓的情感，長長久久。

中西合併的創新蔬食健康年菜，兼顧三代同堂或是大家族的口味料理，  
菜色多樣繽紛喜氣，視覺上納入異國風元素，色香味俱全，人人吃得好歡喜。

## M E N U

1



1. 雙色沙拉

2. 番茄莎莎盅

3. 繽紛世界

4. 時蔬總匯炒飯

5. 三杯舞猴菇

6. 寶餘翠玉白菜

7. 什錦時蔬伴三鮮

8. 三小福拼盤

9. 法式鄉村咖哩脆皮捲

※調味料比例隨個人口味與喜好，可自行調整。

2



3



5



6



7



4



9



8





吸睛開胃

## 雙色沙拉

雙色沙拉一出場，擺盤呈現視覺饗宴，令人驚喜！醬料分別使用二個高腳杯盛裝南瓜醬和酪梨醬，頓時拉高整體質感，顏色美、口感佳、營養又健康。

各式生菜也可搭配三杯猴菇一起食用，創意美味可以任意發揮。雙色沙拉醬，也可塗在麵包、吐司、饅頭、蘇打餅，都很搭喔！

**材料：**

南瓜、酪梨、多種生菜（萵苣、羅蔓葉、紫色生菜）、各式堅果（南瓜子、腰果、葡萄乾）

**作法：**

1. 各式生菜洗淨後裝盤。
2. 南瓜蒸軟後拌成泥狀，再以沙拉醬拌勻製成南瓜沙拉醬，盛入高腳杯。
3. 酪梨切小塊後打成泥狀，再以沙拉醬拌勻製成酪梨沙拉醬，盛入高腳杯。
4. 兩款沙拉醬，皆可隨意撒上各式堅果乾，增添口感和營養。



小祕訣

餐具的靈活使用，酒杯盛入沙拉醬，也可裝果汁、優格等，創意十足。

奇異風味

## 番茄莎莎盅

一顆不起眼的番茄，沒想到，一入口竟然大為驚艷！特別的滋味多層次爆發，口齒留香，餘韻長存。欣賞每一顆去皮番茄的外表紋理，紅裡透光，每顆都不一樣，幾片西芹嫩葉點綴其上，俏皮可愛，這是頗有話題性的過年佳餚！番茄本身有茄紅素，加點橄欖油一起食用，營養鎖住不流失。上菜後須盡快食用，以免番茄出水後癱軟。



有一回，荷蘭銀行臺北分行舉辦年會，找蔬福緣辦理外燴，主廚受寵若驚得此殊榮。那天的會場賓客盈庭、冠蓋雲集，也不乏國際人士的出席。愉悅的氛圍中，主人以優美的讚頌、有機的淨源茶、健康的蔬食佳餚等，宴饗賓客。主廚發現，美食搭美樂，賓主盡歡，尤其紅通通、獨樹一格的番茄盅，讓賓客留下深刻的好印象，不禁衷心地讚歎這些銀行家，獨具慧眼，更想讓這個精心傑作，與大眾分享。

**材料：**

番茄、紅椒、黃椒、香菜

調味料：番茄醬、糖、鹽、黑胡椒粒、橄欖油、墨西哥辣椒水、新鮮檸檬汁

**作法：**

1. 番茄底部切十字，待水滾後川燙去皮，並取出中間果肉。
2. 番茄果肉以及紅椒、黃椒切細碎，加入番茄醬、糖、鹽、黑胡椒粒、橄欖油。全部融合後再加入墨西哥辣椒水和新鮮檸檬汁，內餡準備完成。
3. 將內餡裝回冷卻後的番茄盅內，摘幾片西芹嫩葉妝點後即可上桌。



小祕訣

莎莎醬使用墨西哥辣椒水和新鮮檸檬汁，可以提甜味，更顯清香。

## 團圓喜氣 繽紛世界

一道色彩繽紛多樣的料理，由紅、白、黃、嫩綠、深綠、黑等，展現出三千大千世界的各自獨特，又和諧融洽，相互光耀與襯托，交織出豐富的美妙饗宴。

超過五種蔬果食材，把每日身體所需要的分量，一次滿足到位。過年時節，熱鬧、快樂的相聚與關懷，心滿足了，肚子也飽足。

### 材料：

西芹、玉米筍、黑木耳、青花椰、杏鮑菇、紅椒、黃椒（可自行增加白花椰、袖珍菇、甜豆等食材）

### 調味料：

鹽、糖

### 作法：

1. 西芹、玉米筍、黑木耳先切小塊，一起放入鍋拌炒，加鹽及水。
2. 鍋內加入川燙後的青花椰。
3. 杏鮑菇、紅椒、黃椒分別切小塊，一同加入鍋中拌炒，再加鹽、糖調味。
4. 取大圓盤準備鋪盤，青花椰放兩側，最後將紅椒置中央添色點綴。



小祕訣

第一次加鹽用意，在於軟化食材，以便入味。第二次加鹽的用途，在於調味。

加糖用意在於提味。新鮮有機蔬菜很甘甜，可不必加糖。



## 主廚招牌菜 時蔬總匯炒飯

時蔬總匯炒飯，又名「東方不敗」。姚主廚每次到海外協辦外燴時，這道菜受歡迎的程度已經變成是場場必點，而且一定是第一道被吃光光。

百搭的炒飯料理，粒粒分明又香氣十足，暖心又暖胃，深深擄獲大人、小孩的心。這道連西方老外都著迷、吃得盤底朝天，欲罷不能的炒飯，口碑好評如潮，遂贏得「東方不敗」的美譽。

### 材料：

高麗菜、紅蘿蔔、黑木耳、香菇、西芹、綠花椰、素排（白飯備好，可增加玉米粒等食材）

### 調味料：

醬油

### 作法：

1. 將高麗菜、紅蘿蔔、黑木耳、香菇、西芹切絲，綠花椰、素排切細小塊，方便拌炒和入口。
2. 炒熟第一項的食材，再將飯一起入鍋拌炒。
3. 加入醬油拌炒，當醬油收乾，香氣飄出，即可裝盤。



小祕訣

使用古法純釀的「陳源和醬油」，香氣十足，無需另加鹽巴調味。

炒飯需按順序，才會好吃。



舞動人生

## 三杯舞猴菇

菇類的味道較為特殊，有些人很喜歡，有些人則不容易接受。這道三杯菇類料理，把大眾的口味巧妙融合，咬起來彈性滑順，姚主廚期待這道菜帶給大家「吃到美味、吃到快樂得想跳舞」，這也是三杯「舞」猴菇的精髓。

事實上「舞」字的典故，來自於有一次聽到真如老師提及「舞經論」的美妙，令人心生嚮往。姚主廚受到啟發，便把這字用於菜單上，畫龍點睛地在舌尖舞出曼妙猴菇特色餐。濃郁的三杯料理，也可搭配生菜一起食用，多些清爽口感。

材料：

杏鮑菇、猴頭菇、薑、紅辣椒、九層塔、香菜

調味料：

醬油、麻油、香油

作法：

1. 杏鮑菇及猴頭菇分別切片。
2. 爆薑，直到香味完全出來，且呈現微焦的感覺。
3. 同一鍋內，放入杏鮑菇及猴頭菇切片炒至金黃色。加入紅辣椒、醬油、水、糖，滾至入味。
4. 起鍋前加入九層塔，快炒一下，也可加入麻油或香油增加香氣。盛盤後再用香菜綴飾。



採「陳源和醬油」，幾乎不需加入其他的調味料了。



年年有餘

## 寶餘翠玉白菜

寶餘翠玉白菜，寶餘象徵年年有餘，翠玉白菜象徵財富圓滿。過年時節來道清爽口味的蔬食料理，倒扣盛盤法考驗掌廚人的細心、藝術感和料理技術，大圓盤上桌呈現吉祥如意好運到，洋洋灑灑展現大器風範，闔家團圓和樂融融。

材料：

杏鮑菇、大白菜、黑木耳、紅蘿蔔、香菜

滷汁材料：

八角、薑片、醬油、糖、水

調味料：香油、鹽

作法：

1. 杏鮑菇整根放入滷汁中，滷三十分鐘後熄火，冷卻後連同滷汁整鍋放入冰箱，冰鎮一晚，讓杏鮑菇收縮吸汁。
2. 大白菜切開川燙，取出湯汁（可做為高湯使用）。
3. 黑木耳、紅蘿蔔分別切絲後，與大白菜一起拌炒，並加鹽調味。
4. 將滷過的杏鮑菇切片，放入大碗碗底呈放射狀鋪排，再將第三項的食材放入碗內定型。

5. 用保鮮膜封好大碗，放入電鍋蒸，使兩者香氣融合。

6. 準備大圓盤，將碗倒扣圓盤內，穩固後取出大碗，撒上香菜末、香油，淋上一匙大白菜湯汁，即可上桌。



杏鮑菇經過滷、冰鎮、再蒸的工序，不僅入味且香氣十足。

## 吉祥富貴 什錦時蔬伴三鮮

什錦時蔬伴三鮮，料多紮實好澎湃，每一口都是滿滿的餡料。炒此道菜可是有訣竅的，一定要按照作法順序來，按部就班才能炒出好味道。

素魷魚、素蝦仁是由蒟蒻製成，不是加工素料，更能安心食用，不用擔心過年發胖。

### 材料：

素魷魚、素蝦仁、黑木耳、西芹、蘑菇、素排、紅椒、黃椒

### 調味料：

鹽、香油

### 作法：

1. 素魷魚、素蝦仁川燙去味。

2. 黑木耳、西芹分別切小塊後一起入鍋，加鹽及少許水，用中小火拌炒。

3. 蘑菇、素排、紅黃彩椒分別切塊後，加入鍋中大火快炒，等待收汁。

4. 最後加入素魷魚、素蝦仁一起拌炒，直到呈現水嫩Q彈，有微濕感。

5. 起鍋上菜前淋上香油，增加亮度，呈現華麗感。



小祕訣

保持濕潤感才會好吃，千萬不要炒太乾。





福氣臨門

## 三小福拼盤

三小福拼盤，包含干層捲、醬燒豆干、香椿吉排。切片後長盤上桌，一道菜三種選擇，豐富多樣化。

使用里仁有機豆干，安全衛生有保障；干層捲脆薄片，多層次的美味口感，不禁讓人一片接一片，停不下來；香椿吉排切片，口感酥脆，背後全都是姚主廚的用心巧思。因為手工製作程序繁複，姚主廚特別提供單項或組合訂購皆可。

材料：

干層捲、里仁有機豆干、素排

- ★手工製作程序繁複，可訂購。
- ★上桌前可使用生菜墊底、香菜點綴。

強力推薦

## 法式鄉村 咖哩脆皮捲



難得見到過年時餐桌上竟然出現一道法式作法的特別料理。法式鄉村咖哩脆皮捲，是道「工序菜」，製作較為繁複，但是口感豐富多變化。洋溢著濃濃咖哩味，外層炸得酥脆的豆包捲，裹著綿密柔潤的馬鈴薯泥內餡料，時而嘴裡感受到彈跳的玉米顆粒，加上西芹丁和彩椒丁，這道名菜的背後有著一顆珍貴

的發心和感人故事。

為了讓葷食者也能歡喜吃蔬食，姚主廚改變以前備受青睞的名菜料理，提策自己不再殺害生命、堅持做蔬食不退心，同時決定新開發這道以「愛護眾生、愛護所有生命的心」為出發的料理，特別以炸得酥脆的豆包取代過往的雞皮，咖哩口味的馬鈴薯泥取代雞肉，由葷轉素的發心與堅持，全部融入這道慈悲的料理中。

材料：

馬鈴薯、紅蘿蔔、玉米粒、西芹、彩椒、豆包、咖哩、香菜、生菜

- ★因手工製作程序較為繁複困難，可訂購。
- ★出盤前，使用生菜墊底、香菜點綴，另外可沿著盤子外緣淋些咖哩醬裨色，也可蘸著醬吃，提升另一層次的口感韻味。內層餡料也可單獨熱食。



使用非基改豆包，味道才會真正好吃。

先煎生豆包，裹覆內層餡料，然後再烤過逼出油，才會酥脆。

若需訂購：蔬福緣電話：02-2799-2389



# 熊娃娃的夢

## Baby Bear's Dream

寒風變暖，冰河融化，  
熊媽媽很憂愁，家園就要消失了。  
勇敢的熊娃娃想乘著冰船，航遍山河，  
為大家尋找一個美好的未來...

**2017 國父紀念館**  
1/6 19:30 7 14:30 19:30 8 10:30 14:30  
1/14 2/18 19 2/25 26 3/3 4 2016 11/26 27  
台南文化中心 桃園展演中心 台中中山堂 高雄至德堂 苗栗苗北藝文中心

主辦 — 財團法人夢蓮花文化藝術基金會 演出 — 如果兒童劇團  
購票 — 兩廳院售票系統 [www.artsticket.com.tw](http://www.artsticket.com.tw)  
《夢蓮花之友》《如果兒童劇團》會員購票享85折優惠(每人限購四張)  
團購30張以上優惠請洽夢蓮花 02-2577-7381 #14簡小姐 #19賴小姐  
※本演出無年齡限制，但依劇場規定，務必一人一票進場(歡迎幼齡兒童進場看戲，親子同樂)

繪圖 — 徐素霞



### 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](mailto: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。】

### 130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	晨曦中的叢林壇城——婆羅浮屠	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
儒學殿堂	義與命	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
樂齡之學	老者，傳承歷史慧命	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
幸福金鑰	<b>幸福，從何說起？</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	探求幸福 理論篇	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	向抱怨說不	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	如何轉化愛抱怨的心？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	啟動幸福 實踐篇	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	她不笨，她是我妹妹	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	愛在難關降臨時	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	拯救藍色人生	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
彩虹橋	<b>幸福列車啟航 第五站</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	擦亮千面鑽石——發現潛在美	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
淨塑競速	<b>減塑慢活·綠兔子工作室 21世紀的桃花源</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	闖進坪林！綠兔子跳轉新生	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	珍惜天然古早味 老人技藝恆傳承	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	順應節氣低耗能 不邀消費重惜福	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	舒壓手作療癒心 慢活好日知足行	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
蔬食萬歲	<b>佳節團圓 歡喜迎新年，創意年菜 熱鬧上桌囉！</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	蔬福緣主廚 舞鍋鏟 姚以中 味蕾新體驗	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	9道年菜 中西合璧	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	雙色沙拉	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	番茄莎莎盅	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	繽紛世界	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	時蔬總匯炒飯	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	三杯舞猴菇	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	寶餘翠玉白菜	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	什錦時蔬伴三鮮	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	三小福拼盤	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	法式鄉村咖哩脆皮捲	<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 \_\_\_\_\_

