



真情蜜意 讓假消失

塑化劑、毒澱粉、地溝油、混充米……
這幾年來以假亂真的食品安全問題頻傳，
據衛生福利部食品藥物管理署公布的臺灣五大造假食品排行榜，
「蜂蜜不純」名列前三項造假食品，
也難怪網路上分辨真假蜂蜜的小撇步比比皆「視」。
在這蜜蜂樂得穿梭花叢間採粉、吸蜜的天暖花開季節，
聽聽蜂蜜界的老將新秀，如何堅持「純真」的狂想。



心的力量 超乎想像

熊娃娃有夢，邀您一起用愛取代壞

紙上教室

關懷恰恰好 不必黏巴達
攜手、放手，都是陪伴！

親師生頻道

發願訂計畫、攻頂練心志……
開學♥點子 學習更歡樂



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-北加支苑：1338 Ridder Park Drive,
San Jose,CA 95131
Tel：1-408-770-9636
Email：bwm_nc@yahoo.com

美國-紐約支苑：25-10 Ulmer St.
Flushing,NY 11354 USA
Tel：1-718-353-6111
Email：bwnyus@yahoo.com

加拿大-溫哥華支苑：12360 Greenland
Drive,Richmond BC,Canada V6V2A8
Tel：1-604-352-0635
Email：canvanmaple@gmail.com

加拿大-多倫多支苑：150 North
Rivermede Rd. Vaughan,ON L4K 5B1
Tel：1-647-800-8189
Email：mfbs.to@gmail.com

澳洲-墨爾本支苑：11 Ruby Street,
Burwood East VIC. 3151 Australia
Tel：61-3-8822-3039
Email：blisswisdom.us@gmail.com

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

韓國支苑：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

臺北支苑：臺北市南京東路四段137號10樓
02-2545-2546 Fax 02-2545-6533

臺中支苑：臺中市西屯區臺灣大道二段659號3樓
04-2326-1600 Fax 04-2319-7605

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

嘉義支苑：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
06-264-6831 Fax 06-265-0691

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

20th
慈心 20 Anniversary
稻穗成熟時



慈心二十系列主題
大地齊歡唱

第一樂章 森日快樂
第二樂章 動物園舞曲
第三樂章 大地之母
第四樂章 最浪漫的素

活動時間：3至12月
活動內容：農夫市集、農學論壇、農學講堂、種樹體驗、產地之旅、野餐音樂會、輕食DIY等

生命
十力
奏曲



加入慈心之友，您
將收到慈心電子
報，邀請您與慈心
做朋友，一起守護
世界。



慈心之友



財團法人
慈心有機農業發展基金會

它，不只是它

「那是一棵樹，那是一朵花，那是一條路，那是我的夢……」這首被歌手、聲樂家所喜愛、演唱的〈我的回憶〉，歌詞僅僅六十九字，旋律也極其簡單，卻令聽者動容，因為感受到詞曲創作者，在其所有見聞念觸的平凡事物背後，都鐫刻著師長的身影，淋漓盡致的思念！

當用「心」賦予意義時，它，就不只是它！

《福智之友》2017年換個角度推專欄，〈這裡有樹〉、〈流行音樂人生路〉、〈用心看電影〉、〈職場成就相對論〉，專業人士從心出發，看似平常的一棵樹、一首歌、一部電影、一個工作，有了不一樣的解讀，讓生活貼近心，讓生命更豐厚。

當回到心上，一個攸關全球物種存亡的國際環保議題，也有了單純的下手處——看見念（今+心）頭，照見「當下」這顆「心」，用愛取代壞。親子舞臺劇《熊娃娃的夢》揭開了這帖祕方，勸發大人小孩萬勿輕忽小小的念頭與行為——毀滅，源自心想事成；翻轉，也靠心想事成！

誠然，心的力量超乎想像，但要時時洞察並不容易，因為不習慣，更因為不覺知它的重要性。〈一念之間〉嘗試藉著這齣環保主題劇，強化醒覺的意義，鼓舞大家用智慧、勇氣、利他心，在方寸之間做出正確的抉擇。

「一天能賣十石假，十天難賣一石真。」當銷售者想要「厚利多銷」，當消費者想要「便宜大碗」，當一切聚焦金庫荷包，「以假亂真」自然當道。然後，一方身體失去健康，一方心靈失去寧靜，從此快樂幸福遠颺。

其實，回歸「真」並不難，只要放掉貪（今+貝），不短視近利地著眼於「當下」的「財」（貝是古代的錢幣）。但放掉貪容易嗎？〈食在安心〉在這春暖花開，蜜蜂做工的季節，特別邀請釀蜜的老將新秀談談堅持「純真」的狂想與喜悅。

歡迎回到心上，體悟「它，不只是它」的美好！





福智之友

第131期 2017年2月

CONTENTS

發行人 | 盧克申
 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
 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 : 2017年2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



- 這裡有樹 4 村口的樹
- 流行音樂人生路 6 報紙佬奇幻之旅
- 用心看電影 9 看見電影中的真·善·美
- 職場成就相對論 14 尋找進階人生的方程式
——職場工作match對對碰

- 生活手札 17 聽話
- 18 幸福，啥滋味

- 杏壇飄香 20 不棄不捨
——2017 教師生命成長營有感

- 親師生頻道 24 開學心點子
- 25 我的開學日
- 26 **大腳小腳 誓師登頂**
- 30 學慎乎始
- 32 灑拖大學生

- 一念之間 34 **心靈的力量
超乎想像**
夢蓮花年度大戲《熊娃娃的夢》
邀您一起使力

- 一念之間 36 生存夢 把臂共創
- 40 照見自心 用愛取代壞
- 42 勇氣，點燃極地曙光
- 44 後記：舞臺之外，更有夢

- 藝文思修 46 如果文明快要終結 心靈提升是唯一出路

- 紙上教室 52 幸福列車啓航 第六站
彩虹橋
- 攜手 放手 都是陪伴**

- 食在安心 64 **真情蜜意 讓假消失**
——食安亮紅燈，蜂蜜哪尋真？
- 66 **蜂信子 純訴求**
科技新貴覓健康 找到心靈故鄉
- 72 **宏基 寓教於樂**
老蜂農以蜂為師 見證生態變化

- 蔬食萬歲 81 年糕巧吃
- 82 在餐廳遇見貓

- 有情天地 86 脫韁馬兒 快樂西行





劉維茵

劉維茵
1975年生，花蓮人，輔仁大學歷史系、東華大學族群關係與文化研究所畢業。曾任職於中央研究院、出版社、地方報社。2005年跟隨父親回老家種樹，並出版記錄種樹生活的《小村種樹誌》一書。目前為圖書館館員。

村口的樹

村口一直有樹。
又高又大，邊邊角角地站著，把村子的來龍去脈看得清清楚楚。

靠近柴魚工廠的是苦楝與大葉欖仁，班哨旁有木麻黃，糖廠鄰側長著七里香，都是三十年以上的樹，東西南北各成其好。

村子不大，來歷也簡單。清代羅大春開通北路時，得其黎到新城、歧菜六十里，稍得平土，來往路上有一棵高聳雀榕，遠遠可望，人們稱為「三腳松」。從軍人員說，從蘇澳到新城「無路荒山峻，參天古木高，修蛇臨澗躍，怪鳥繞營號」，瘴氣四處瀰漫，鬼吼鬼叫的，還沒作戰，已經先火燒心，疑神疑鬼。立地建哨。平原上的大樹，像是一張清涼帖，安神伏氣。留守兵士守著這棵樹，伏貼在太平洋旁側，隔路與太魯閣九宛社相近，以木代目，看緊自己的性命與運氣。

大樹實在高大，人長在其下，如海潮靠岸，捲去了一些，又補上一夥。清兵、皇軍、國民兵，開雜貨店的、賣菜的、抓魚的、墾地的，圍著這棵大樹自成生態系統。

▶老家門口的樹神公，約攝於1975年。



地方太新，一口一口說不清，指指那棵大樹，大家恍然：「哦，三腳松仔啊！」依著樹影，聚落從此有名，夾生在草林仔、鵝仔埔等地名間，顯得拔萃有神。

1875年正月，羅大春開路至新城，身染瘧疾的他，經過此處前往花蓮港等卸任派令時，不知是否曾抬頭看望滿眼的翠綠。一百年後，1975年正月誕生於樹前民家的我，倒是常常於濃綠樹蔭下掘撿老樹流下的松脂。

阿公、阿爸早晚會在樹下點香敬拜樹神公，「樹神公啊！」這樣的喃喃祝禱是日常風景。他們木訥、虔誠，他們跟樹說話。

或許海風強烈，也可能颱風太急，更或是後來我們離樹搬家，沒人看顧，大樹在小學時的某個夏天攔腰折斷。「恁老厝門口那棵大樹毀了了啊！」村人打電話來通知。是，我們家的。人若沒心，樹也失神。是我們不好，離開祂。祂也要走了。

沒有了三腳松仔，村子納入九宛的範圍，改名為加灣。沒有了三腳松仔，我們回老家無所仰望與深根，成為村人口中很久以前就搬走的那戶人家。十一年前跟著父親回到老家種樹，其中一個心願，就是要把老家門口那棵雀榕種回來，相信大樹回來，樹神公也會跟著回來。我們的心神也就跟著回來。

守望樹神公回神的同時，繼續護持村子其他草木。一棵棵、一株株，邊邊角角，看頭看尾，等待下個百年有人路過。

村口的樹，心口的樹。



▲村口的木麻黃。

Special column



黃健忠

■黃健忠
時大音樂總經理
曾任臺灣海蝶音樂（馬來西亞海蝶音樂）總經理、大石音樂版權總監
旗下超過百位知名詞曲作家
打造金曲獎歌王林俊傑、金曲獎新人林宇中、藝人阿杜創下百萬銷售量

報紙佬奇幻之旅

在音樂路上堅持三十餘年，打造華人圈流行風潮
經過思索沉澱後重新出發
希望找回音樂的初心和快樂
也希望將這把快樂的鑰匙，分享給每個人

歡迎作曲家黃健忠！

二十年前的某一天，我一如往常，穿梭在大街小巷回收舊報紙，直到天色轉黑，才帶著疲憊的身體驅車回家。一盞盞路燈亮晃晃照射著車窗，我卻暗想：「我還要繼續堅持音樂創作這條路嗎？白天工作、晚上寫歌……但賣歌給天王天后的願望似乎愈來愈遙遠！」

我心情沉重地將車子熄火。打開家門，竟看到滿屋子的字條：

「歡迎作曲家黃健忠！」

我知道是表哥幹的好事，便慫慫地跟他說：「表哥，別挖苦我了，我很累。」沒想到表哥帶來我這一生都難忘懷的消息：「劉德華聽了我們寫的歌，保留了四首！」

聽見自己的創作被天王肯定時，興奮到忘我，既手足無措，又手舞足蹈：我坐不下來，也站不著，在滿屋子的字條間又唱又跳，久久不能平息。

過去三十年來，這樣的經歷反覆出現——當自己就快被擊垮的時候，當自己想放棄的時候，甚至認定已經徹底絕望的時候，會有一股力量支撐著我，告訴我：「你必須堅持到底，為了那份音樂夢。」



十六歲，萌發音樂夢

回想我對音樂的熱忱，可以追溯到那一把吉他。
我是馬來西亞人，在純樸刻苦的鄉村家庭成長。十六歲那年，表哥買了一把吉他，在村子裡撥弄、彈唱。
我那時的動機說來也好笑，看見表哥在那自彈自唱，身邊竟然聚集了一堆女孩子。我想：「彈吉他真是有好處！」

然而，當我的手碰到那把吉他，用手指在弦上撥出音聲，我便知道——如果我能把音樂當作事業，我絕對會是全世界最快樂的人。

圓夢，兼三份工作

為了實現音樂夢，我中學畢業後便到大城市辛勤工作。為了圓夢，我幾乎是拚上全部的體力，一段時間內甚至同時兼三份工作：週一到週五我是送貨司機；週六、日挨家挨戶

回收舊報紙；一到晚上，便化身為執著的音樂製作人，拚命寫歌、拚命創作，將自己的作品遞給一家家唱片公司。為了夢想，我甘願做著「報紙佬」，一逮到靈感又拚命寫歌，這形象想必和大家印象中光鮮亮麗的音樂人非常不同吧。

也許機緣如此吧！我辛勤築夢七年，適逢馬來西亞海螺音樂重組。股東耳聞了這名工作勤奮的創作人，便尋上門邀請我加入股東。

那年，我三十三歲。第二個十六年。

當然，往後的人生並非一帆風順，甚至是航入真正巨濤駭浪的海域。然而來自天王的肯定，仍舊是一道不會退失的暖流，時不時浮上心頭。

現在，走過第三個十六年的我，自許將來最大的任務——製作利益社會的音樂，回報每一道及時的暖流、每一分支撐的力量、每一個跨越的啟發。如同我生命的老師所說：「讓每個音符都是一把開啓快樂之門的鑰匙！」



看見電影中的 真·善·美

在過去參與電影專案的過程中，有好幾次，因為其中的某些元素，讓我看見自己曾有的脆弱並進而找到力量。這些元素，可能是一段劇情、一句對白，或是導演創作時的初心，抑或是電影整體發散的能量。我開始相信，「電影」可以不只是娛樂，它還可以做為一個提升心靈、豐富生命的工具，而《百味人生》與《愛琳娜》都是有這樣內涵的電影。

電影《百味人生》 (英文：Taste of life) 2015

精彩臺詞：「在婚姻中我只學到了一件事，沒有解決的問題遲早會找上門。」

2014年夏天，我參與了電影《百味人生》，擔任聯外製片，這份工作主要是負責與可能的投資者及贊助廠商進行溝通協調。據我所知，臺灣很少有電影劇組能在開拍前就順利募集全部的資金，通常都是一邊拍片、一邊籌資。我們常從媒體報導中得知，某位導演因為要拍電影拿房子去抵押，這狀況在電影界早已不是新聞。

有朋友無奈地笑說，他也是搞建築業的，因為早已「債臺高築」。看著這群人因著一個理想就奮不顧身投入，激發了我的使命感。除了積極與資方溝通，增進他們對製作方的理解，更希望喚醒他們對這片土地的熱情，和我們一起用影像為自己、為子孫留下一些屬於現在的美好記憶。



文蓓蓓

魚可國際顧問有限公司負責人
亞洲電影學院執行長
A-Line Radio FM89.1太陽電臺「樂有能量」節目主持人
2015華語電影展執行長
第13屆十大傑出青年選拔委員會總幹事





電影《百味人生》改編自真實故事，劇情主要是描述一對白手起家的夫妻，在事業有成之後卻面臨了婚姻危機。柔弱的太太在丈夫屢次出軌的狀況下，決定收回悲傷、不再忍讓。除了要勇敢解決婚姻問題，還要學習重新迎接職場挑戰，最後，女主角在家人及朋友的支持陪伴下，選擇面對、處理困擾多年的婚姻問題，也順利返回了職場。過程雖然走

得艱辛，但是她已經學會不再逃避，因為她理解唯有直視問題才有機會處理問題，也唯有問題真正被解決，她才不會再被困在原地，而能夠大步向前。

影片導演黃玉珊，是一位長年關注女性議題的電影工作者，她以非常正面、細膩的拍攝手法來刻畫人心。在電影中，沒有如八點檔灑狗血的劇情，只看到導演處理主角內心情感的內斂。2015年十二月《百味人生》上映，我參與了影片上映前的行銷宣傳，希望這部影片有機會發揮影響力，讓更多人看完電影後可以獲得鼓舞、重新找到人生的方向。

曾經在婚姻中跌倒的我，因為有幸參與這部電影的製作，讓我深刻看到了主角的生命故事，也看見了那跌倒後再站起來的堅毅與韌性。「她可以，我應該也可以！」一次次觀影後的感動，給了我力量，讓我有勇氣再度去追求幸福。我相信人的成長總是要付出相當代價，但是過程中所有的苦辣酸甜，也都將化為養分與能量，滋養我們的智慧與生命。

《愛琳娜》

(英文: Elena) 2015

精彩臺詞：「再怎麼廢的人生，都要奮力開出一朵花！」
2014年底，我們夫妻倆認識了林靖傑導演，並以行銷顧問的身分參與了電影《愛琳娜》，沒想到，這次的經驗竟然喚醒了我對電影推廣的熱忱！

《愛琳娜》的女主角陳愛琳是工廠女工、展場show girl (扮演人形布偶)，後來因為一場意外，僥倖成為音樂班的小提琴老師，她夢想著自己可以一躍成為枝頭鳳凰，但殘酷的現實卻潑了她一身冷水。跌到谷底的困境並沒有讓愛琳放棄夢想，她突發奇想地將自己化身為一個女俠，在周遭親友的協助下，用行動展現了她對家人、對人群的關懷，更展現她成功對抗命運洪流的勇氣。



唐美娟

聯聖致鼎管顧集團 執行副總
 HRDC認證企業訓練規劃師
 SNA職能分析師認證顧問
 基層主管課程認證講師

尋找進階人生的方程式

——職場工作match對對碰

曾 正美，二十二歲，一個四技科技大學的大四女學生，爸爸是一家公司的基層主管，媽媽是家管，還有一個二十歲尚就在學的弟弟。即將於今年六月踏出校園，在學校學的是企管，配合學校的實習學分取得，曾在一家公司實習了半年。

但因為對於未來的未知，也考慮是否要再透過念書來找到、確立自己的人生目標，可是，評估家庭狀況後，正美還是決定投入職場。

大四下，學校也只剩下每週兩天的課程，除了再打打零工外，有空時她就開始思考要如何找到合適的工作，及如何將自己所學與未來工作結合。思索著所有工作的可能性，正美突然想起實習結束時，實習的主管告訴她，若有相關、可以幫上忙的需求，歡迎去找她聊聊。

一碰面，正美就把心中對於工作的疑問一股腦地倒了出來，請教到底要如何選擇一份適合的工作？雖然畢業後不用馬上就還學貸，可是看到在銀行業的學長們，每一個的起薪都還不錯，自己該如何在這當中取捨？

實習的主管是營業部門的主管，一位實務經驗豐富的女性。

正對著提問，女性主管問正美喜歡哪一類型的工作？一開頭，其實正美回答不出來，似乎也沒有特別的想法，只覺得都可以試試看。



對於這樣的答案，女性主管知道正美並沒有好好想過，所以接著再問，正美喜歡的是偏行政幕僚類的工作，還是客服與人溝通接觸，或是更有挑戰性的工作？

正美終於認真想著並回答道，其實首選會是客服與人互動的工作，因為對於例行作業她覺得做久會無聊，但太過有挑戰性的工作，似乎自己又沒有那份勇氣。

女性主管又問正美，若是如此，妳覺得自己會什麼？

正美天真地說道，學校教的很多，自己對於企業的運作也都有概念了，而且學校也規定要取得許多證照，雖然其中不少證照在非金融體系是用不上，但至少也拿過電腦office的丙級證照。且之前實習過，現在若用心在正職的工作，應該很快就能上手的。

女性主管聽後，笑笑對正美說，既然妳已取得電腦證照，所以妳會合併列印嗎？

正美回答，這是證照中有考的，有學過。

再一次女性主管問到，所以現在給妳一個要求，妳能馬上

Special column

在十分鐘合併列印出主管要的結果嗎？

正美心虛地回答說，要再複習後才能做出成果。也在這一瞬間，正美領悟了女性主管的真正用意，同步也了解，不是自己有學過，而是要能夠具體做出成果才是企業要的。

後來，女性主管又問正美想設定多少的起薪？

正美想著，卻不知道該如何回答這個問題，其實有和同學聊過，大家討論覺得可以從三萬起跳，正美也如實地說出了這個心目中的數字。

女性主管再問，所以正美可以做什麼，價值三萬呢？

接著提醒說，正美自己到底可以為企業貢獻什麼？因為這個薪資大概會是企業期待至少要有獨立作業的基礎，而正美是否一進到企業就能夠自己獨立運作呢？此外，進到企業時，對於該企業的產品與流程都要重新熟悉，都還要一步步有人教導，並非是一到職就能夠馬上有貢獻度。這樣一來，就算自己有潛力可以在未來好好發揮，但要求了這樣的薪資水準，即使企業願意給，相對也會縮短對於學習時間的期待，並且也就會更要求最後的結果，這些都是可能要面對的壓力。

正美聽完，突然了解女性主管說的，只是為了薪水，反而失去更多在基礎上的學習。畢竟剛踏入工作領域，還有許多是自己不熟悉的，為了堅持一定的薪資，似乎真的因小失大了，若是先將自己的能力儲備好，相信機會來的時候就可以掌握。

女性主管接著分享，其實一開始不論找什麼工作，工作的承接上，不可能每件工作都會喜歡，但也先不要一開始設限，免得失去可以發展的機會。然後再從這當中體驗自己真正的喜歡與擅長之處。

正美認真地聽，明白女性主管的好意提醒，更感謝主管善巧地問出了自己心中的答案，雖然還有許多的不明白，但是似乎為找工作開啓了更多的選擇。

聽話

文■詠貞



外孫女小芸即將進入一所住宿學校就讀，女兒和女婿必須參加學校特別為家長舉辦的說明會，通知單上註明不能帶孩子參加，於是我就成了六歲和兩歲姊妹的臨時保母。

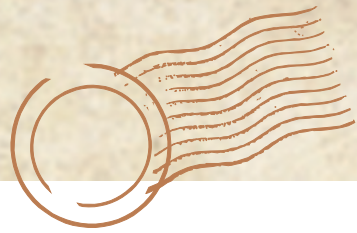
那是個陽光燦燦的假日，用過早餐，我帶著她們在住家附近公園散步，祖孫三人大手牽小手，漫步在種了成排小葉欖仁的行道上。走著走著，手機忽然響起，女兒打來的：「媽，我們都太聽話了。早知道我就將小芸帶來，這樣妳就不用那麼辛苦了！」原來她在說明會場看到與會的家長依然帶孩子參加，貼心的她想若能帶一個去，便可減輕老媽的負擔。

通完電話，我對小芸說：「媽媽說妳同學都有去，只有妳一個人沒去，妳

會不會羨慕他們？」原以為她的反應會和她媽媽一樣：「早知道我也要去！」但她的回答是：「不會啊！我覺得這樣很好啊！」我感到非常意外，便好奇追問：「為什麼？這樣跟外婆在家有什麼好？」小芸抬起小臉蛋望著我，用堅毅的眼神，簡潔有力地說：「聽話！」

小芸的表現令我非常讚歎，小小年紀就有如此良好習氣。我趁機告訴她，同學們會跟著去，有可能是他們爸媽沒有找到像外婆這樣可以放心託付的人，並不是故意不聽話。她微笑點點頭說：「我知道！」

聽話，吃虧了嗎？金色陽光透過葉間溫柔灑下，我們繼續踏著輕快的腳步，哼著熟悉的兒歌，好不愜意。沒有違規的心理負擔，當下就擁有幸福。



幸福，啥滋味

文■吳盈潔

幸福的滋味如何？

幸福的滋味是讓人覺得很踏實、很寧靜，且也能長久。

有人說：有人教就是幸福。

有人說：簡單就是幸福。

有人說：幸福就是給人幸福。

這個週末，我與他一起回家，回家的理由很簡單，就是參加女兒們週日的家長會。兩個多月一次的家長會，我們一定優先考慮排除其他工作，因為陪伴孩子的成長與當面感謝老師的付出，對我們來說是一件幸福又重要的事。

在飛機上，坐著坐著照常享受思緒飛揚的我，腦海中可以快速閃現目前的工作情景，待辦事項……此時，我都儘快拿出紙筆來，把一個又一個思緒記錄下來，深怕遺漏想做的每一件事。這次，我拿出下週的簡報來思考如何報告，順便與旁邊的他互動。把他輕輕叫醒，「如果是你，你會怎麼報這一張PPT啊？」很快，二十分鐘內，我就搞定了報告重點，此時，飛機也抵達終點，我深刻感受到有一位好老師在旁

邊，指導自己能快速提升，是一件多麼幸福的事！

下了飛機，回到臺北。臺北下著大雨，我與他撐著一把小傘漫步街頭，去找我那週六仍然認真上課的老媽，邀請她與我們一起共進晚餐。儘管一半的身體都溼了，在店裡背著沉重的背包，等待媽咪的下課，但回家真幸福，陪伴媽咪吃晚餐是多麼幸福的一件事。

週日五點起床，驅車前往女兒學校，一路上煙雨濛濛。女兒們的學校是一所生命教育績優學校，在這裡從「人與自己，人與他人，人與社會，人與自然」各式角度來培養孩子的全面人格。

鈞婷一如既往的勤學，這次我來，她悄悄地在耳邊說她的英文考九十幾分。這是很大的進步，我問她怎麼進步的，她拿出英語點讀筆，告訴我她透過



一直聽一直聽，就會了。當場我請她念一篇英文課文，她表現得自信又流暢，我笑著跟她說果然進步了。對比寒假在家每篇課文教她讀五遍，她都還卡卡的，現在卻突飛猛進……這就是我那願意聽老師的話，願意自己學習，願意調整並挑戰自己的純真鈞婷。

鈞涵與我之間的故事是最精采的，因為她是一個有個性、有想法的老二。我教她要轉換不同的思緒，並真正傾聽她的聲音，不斷地反覆思索，不斷地關愛，才能夠找到那把溝通的鑰匙。這裡唯一不變的是我愛她的那顆心，從不會因為她的表現好與不好，而減少對她的

愛。

鈞涵這學期像突然找到方向似的，所有的老師都點名表揚她進步很多！我告訴鈞涵，媽媽很高興她願意努力，願意堅持下去。她分享自己總結這一個多月的善行：我有努力準時下床；我有比較認真寫作業；我有比較認真上課；我有比以前乖；我考試有比以前細心；我有認真打掃我的打掃區域；我有教同學功課；我有記住爸媽給我的叮嚀；我有比較少跟同學吵架；努力完成作業。

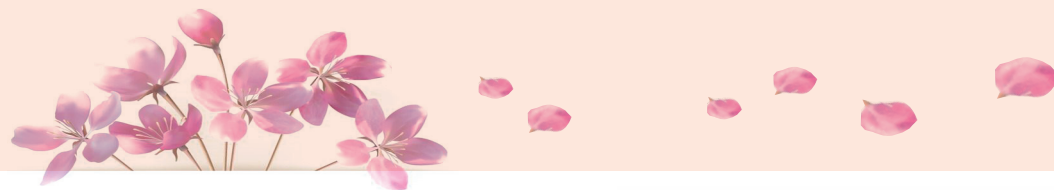
一個四年級的孩子，能夠總結自己的進步並反省從前做得不好的行為，實在是生命小勇士！

至於小鈞淇，依然是溫暖的小甜心，活潑搞笑，是為家裡帶來歡笑的小太陽，會幫阿嬤捶背，會跟爸爸撒嬌，認真上課並投稿得到勇士獎。

在這麼美的學校學習，有用心的老師，有互助的同學，有默默支持的家長，雖然學習的路並非一直順利，但是有大家滿滿的祝福，孩子就可以一路往前展翅高飛，何等幸福。

回程大塞車，他無間斷地開車五個多小時，我則在一旁伴著悠揚的樂曲，與他一唱一和，乘著風乘著雨，充分享受我們心靈的滿足。至於晚餐，就以臭豆腐加上一杯四季春綠茶，解決他幸福的一餐。

那幸福的滋味，您一定要嘗一嘗！



不棄不捨

——2017教師生命成長營有感

文■梁正宏（國立清華大學核子工程與科學研究所特聘教授）

圖■福智文教基金會提供

在這次營訓的學習中，讓我感觸最深，也受惠最多的是〈心靈之旅〉課程中，孫盛生醫師的分享。

他說：「身為老師的，不能放棄任何一個學生。」這句話讓我進一步了解「老師」一職，是個既專業、職業，又志業的工作，更是攸關「悲心」的修行。

而這樣的修行，我也從大女兒身上獲得深刻的體會。早在她三歲時，就被診斷出患有「學習遲緩」的問題。但我不

願放棄，一次次地，在臺北新竹之間來回奔波，堅持帶著她參加感覺統合的各種復健治療。多年以後再去複診時，醫師對照她舊日的病歷，睜大眼睛，露出不可思議的神情，向她說：「如果沒有妳爸媽這一路辛苦的陪伴，妳不可能擁有現在的模樣。」我倍感欣慰。

而這樣的經驗，很快地在我的導師生涯裡起了作用。

兩年前，我的導生名單中，出現了一位非常特殊的學生。他來找我的第一天，最讓我驚訝的，不是他不肯正眼瞧我，也不是他習慣性地吊著眼睛看天花板，而是他散發出令人不寒而慄的氣息。就連一旁的學長，也深受感染，坐立不安！他特立獨行的冷酷個性，很快地在校園裡聲名遠播。

系主任、副校長接連地前來找我，千交代萬交代：斷不可讓他出事！

可當我還來不及向他的父母求助，他們已率先希望我能大力幫忙。他的母親



甚至告訴我，有回陪他去書局買書，發現他竟翻閱著有關殺人案例的書籍。

因此，我決定先從和他做朋友開始，嘗試站在他的角度，不帶偏見地了解他的想法。

剛開始，他根本不接我的電話，後經過一番努力，才終於連絡上他。

首先，我跟他約在校內的高檔餐廳共進午餐。他答好。但我在大太陽底下足足等了一個鐘頭，他卻沒有出現；再約一次，他同樣答好，也同樣沒有出現；這樣反覆了四次，他才姍姍前來。

多次交流會面，他逐漸打開心扉，我再詳加探索，才知道問題的癥結原來在於：他從根本上就無法對理工領域提起興趣，他的極端叛逆行為便是對此的無言抗議！後來，經我與他的父母不斷溝

通，他才順利地換了系，也轉了校。

他一有空，常會不辭迢遙，前來新竹找我閒聊，我們也繼續一起吃吃喝喝。我常鼓勵他在志趣上的自我提升，並妥適提醒他與人相處的平和之道。記得我卸任所長一職的交接儀式那天，他恰巧也來，堅持參加，並在我人數稀少的實驗室研究生獻花儀式中，主動上臺，讓我感動不已。他說，我是他放在心裡的老師。

是的，在分享孫醫師的心靈之旅中，我更明白老師對學生應該秉持「不棄不捨」的信念！也唯有這樣的歡喜修行，觀功念恩，才能確切導引學生走向人生的坦途。

非常感謝有幸能夠參加這寓意深遠的營訓，讓我領受前航的暖暖護持。



教師生命成長營
25年

點燃心燈 傳遞希望

創辦人上日下常老和尚

承擔諸佛如來的家業，要把世、出世間最好的東西保留下來，是上日下常老和尚一生的宏願。老和尚於1929年誕生於江蘇省崇明縣，從小在父親教導下學習四書五經及佛法等聖賢智慧典籍，並銘記父親「將來做第一等人就是出家」之庭訓，大學畢業後，為救天下蒼生，弘揚聖教，乃於1965年毅然出家。老和尚憫念在家弟子修學佛法不易，為使佛法長遠弘傳，必須奠定十善社會的基礎，故而創辦法人事業。自1992年於各地推展「菩提道次第廣論研討班」，以及慈心、文教、讚頌、佛法等各項利生事業，並教導在家弟子如何將所學內化、實踐，落實於所面對的一切境界中。

教師營緣起

創辦人上日下常老和尚認為：教育是人類升沉的樞紐，老師是教育的核心。然而現今教育偏向知識技能的傳授，導致人們心靈日漸空虛，人際互動愈趨疏離，因

此老師的提升與學習，更見其重要與急迫。所以基金會自1993年起舉辦教師營，冀望老師建立正確教育理念與教育方法，重拾教育熱忱與使命感。迄今已達25年，培育二萬餘位老師，影響超過百萬個學生，深獲教育界的肯定與迴響，是教育界的奇蹟！

教師營特色

- 學員包含幼小中高至大專各級學校教師，每位教師一生只能參加一次。
- 義工與學員人數比近1:1，義工是「臺下」無聲的講師，其笑容與服務熱忱最能感動學員。
- 課程內容包含身心靈，學習如何在工作中提升心靈，創造幸福快樂的人生。
- 課程有豐富的理論基礎、有實際的執行方法，透過講師分享實踐的經驗，感動人心。
- 營隊結束後是另一個學習的開始，學員組織生命教育工作坊，共創健康、關愛與希望的校園。

《沿革》

1993-1997年「教師佛學研習營」以佛學為主，1997年基金會成立後，更名為「教師生命成長營」。課程引導學員透過認識生命真相，策發對教育工作的熱情與使命感。

《千人大學堂》

1998年起營隊於屏東大仁藥學專科學校辦理，歷年相繼在開南大學、中興大學舉辦，承學校大力支持，開啓千人講堂研習至今，研習全程住宿。學堂外還有千人義工學習團隊。

《文教展 & 慈心展》

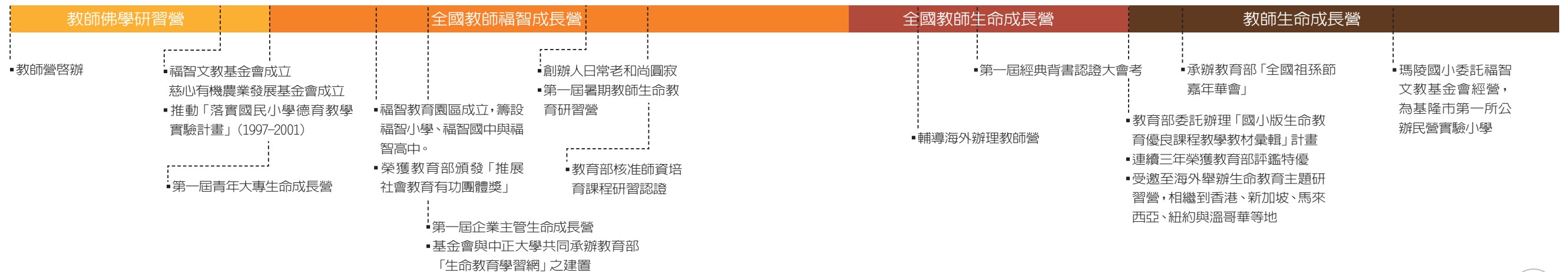
2000年起展現文教事業與慈心事業的實踐成果，以站點體驗方式了解基金會關懷大自然與人類身心靈的深度與廣度。

《讚頌&感恩禮讚》

2002年加入音樂饗宴，教唱讚頌《覓幽蘭》等。透過意味深長的詞句及美妙動人的旋律，傳遞心的溫度。2010年推出感恩音樂會，藉讚頌深化觀念念恩的內涵，帶領我們徜徉在念恩的幸福中。

1993 1994 1995 1996 1997 1998 1999 2000 2001 2002 2003 2004 2005

2006 2007 2008 2009 2010 2011 2012 2013 2014 2015 2016 2017



開學心點子

從進入幼稚園吃果果排排坐，
到大學畢業戴上大大的方帽子，

我們可能數算過，捧讀歲月要近二十個年頭，
但我們可能沒有注意到，會經歷約四十個開學日。

「凡事豫則立，不豫則廢。」

開學了，除了制式的開學典禮、註冊手續，
莘莘學子還可力墾心志，把自己變成一畝良田，
讓學習開出甜美的果實。



我的開學日

文■文湖

進入國小基礎教育，在我家來說，
可謂是邁向知識分子的第一步，
母親非常慎重，期待有一個好的開始。

半個世紀前，我的小一開學日，穿上母親早早為我準備好的制服、新鞋，再配上一個對我而言嫌大的新書包……穿戴的每個事物好似一個標記，又像一種宣示，我迫不及待地想成為小學新鮮人。雖然母親希望能親自帶我入學，但為了照顧襁褓中的弟弟，只好商請鄰居兼好友的梅媽媽代勞；出發前，母親還特別在家門口幫我倆拍照留念。或許是這些珍視的動作，塞滿心間的，除了雀躍興奮，還對上學有著莫名的好感。

進入國中，人生另一階段的新里程，雖然開學已不是新鮮事，但母親還是很重視。我就讀的學校和住家有段距離，沒有直達公車可代步，迂迴的路線需要近半個小時的腳程。母親特別商請另外一位鄰居，僅大我一歲的阿嬌學姐，陪伴我上學——那年我已經十三歲了，母親竟仍如此牽掛，這是怎樣的一顆心啊！

爾後學程的開學日，母親不再為已能



獨立自主的我做特別的「安排」，但依然親自為我添購文具並殷殷叮嚀。如今為人母的我，漸漸領會她的心情——不僅期待子女安全抵達新學校，也冀望未來踏出校門的人生學習都能順遂，並且持之以恆，貫徹始終，正如《詩經》中「靡不有初，鮮克有終」的告誡之詞。無論課業學習、待人處事等皆需善始善終，正是母親對我單純而深深的期盼。

其實，母親是每個人生命中最初的老師，從牙牙學語開始就點點滴滴地教導，只是沒有明確的開學日。而今母親辭世十多年了，思念她的陪伴之餘，但願不負她深厚的期望。

大腳小腳 誓師登頂

文 ■ 鄒佩玲

圖 ■ 精勤學苑提供

一個特別的因緣，讓我就讀小四與小一的兩個孩子，在精勤學苑進行國小階段的非學校型態實驗教育，親師生一起跟聖賢生命學習。

這兒像中國的私塾，混齡上課，彼此以兄姊互稱，著重人我互動與做事的

學習，練習「用經典生活」。老師期待父母能適度放手，從照顧者的角色轉化為陪伴者與激勵者，帶著孩子的心跨出小家庭的思維，學習一種大家庭式的生活，和一般學校著重知識的學習非常不同。



▲攻頂前舉腳宣誓。



▲▶歷經三次籌備會、兩次場勘及一次行前會，活動終於如期舉行。

放假結束，要準備開學了，有好些新進的學生，十八個大大小小的孩子，要如何一起學習呢？班導鄭老師規劃了一個登七星山的始業儀典，通常是家長願意參加就不錯了，但是老師規定，家長一定要參與籌備會，不然孩子就別進來讀了。老師對始業儀典是這樣慎重，老師說畢業典禮是果相的收割，始業儀典是殷重地種因，學慎乎始；而一段師生因緣之所以圓滿，不可或缺的就是家長。老師不斷提醒父母，要常常想到自己現在是有十八個孩子！始業儀典的承辦，就是我們這一群來自四面八方的孩子與家長的認親大會，也是我們親師生凝聚心力學習的起點。

歷經三次籌備會、兩次場勘及一次行前會，活動終於如期舉行。登山前，

腳下有一幅七星山地圖，老師帶孩子了解從遊客中心到小油坑到七星山頂的路線，眾人舉腳宣誓：我們今天會一步一腳印一起走到山頂！

家長們信任老師對教學活動現場的決定，非常有默契地不干涉師生教與學的默契培養，而是成立親友加油團，一路上幫老師與孩子們加油打氣；成立護理站，讓不小心受傷的孩子，得到立即處理；成立攝影組，記錄著學習的每一刻；還設計了關卡，讓孩子動動頭腦，完成好多好多的為什麼……就在登頂的那一刻，孩子們似乎揮別了那在山下，才因為覺得山頂很高，爬不上來，哭喪著臉說不爬了的自己。

孩子親自體驗到，一旦我們有了共同的美好目標，在同學陪伴、老師引導及

家長加油團的鼓勵下，過程不論多麼辛苦，即使跌跌撞撞，甚至想放棄了，都一定能超越！相信這個體驗會在往後的生命裡一直陪伴著他們，當學習上遇到挫折的時候，「我們」是可以一起克服的！

就像我們家老大孝承描述當天他的感受：

在爬七星山前兩天，我的腳扭傷了，那天登山觀察硫磺時，勉強自己爬了一段之後，我決定不爬了，因為我感覺腳非常痛，又不確定還要爬多久。剛好山下也有位同學腳不舒服，爸爸就帶我下山去找同學，一起在山下等待其他同學回來。

其實我和同學也很想和大家一起享受登頂的喜悅，超喜歡大家聚在一起的感覺，而且接下來的日子裡，大家也要一起學習成長，如果在這重要的活動上缺

席，我們都覺得很惋惜，想到這裡，就決定一起跟上隊伍。

剛好其他同學的爸爸將我的腳轉一轉，說也奇怪，腳就不痛了。我就和同學兩人互相加油打氣，雖然一路上只想著登頂，沒有欣賞到路上風景，但那股想要跟大家一起的心，引領著我們到達



▲小組信念物。



▲登頂時，大家都為我們歡呼！



▲信念喊話。



▲擊掌打氣。

七星山頂。

登頂時，大家都為我們歡呼！原來大家也都一直想著我們！全班在山頂上一起頒獎，一起拍大合照，這是多麼開心又美好的一個回憶！

在山頂上，看著這群孩子，心裡的感動像溫泉般滾燙且激動。我的孩子不是在我單獨的陪伴下突破他自己，是這個大家庭的愛讓他想要突破自己。我也把我對孩子的小愛，透由活動的參與融進

大愛中，就在這一路上，不分彼此地關心所有的孩子，大家一家親，頓時覺得自己真的擁有了十八個孩子！對其他孩子與家庭的熟悉，讓我在聽自己孩子分享學校發生的困境時，較能用貼近老師與班級的方式，亦即大家庭的思維，跟著孩子一起討論。

原來，始業儀典，不只是孩子的始業式，更是我們家長的始業式！

原來，我們缺一不可！

學慎乎始

文 ■ 舒眉

那年，我帶的班級在國三上學期時，轉來一個著名私校的女學生冰冰（化名），側面得知，她與某個同學相處不睦，積怨已久下因一件小事大打出手，校方希望她退學，父母只好將她轉校，就這麼巧地被我遇上。

初來乍到的冰冰，天天擺出一張撲克臉，抱怨新學校的種種不是：校園髒亂、教室老舊、制服難看、同學難相處、老師超古板……不是這個不好、就是那個不對。我看她充滿負面情緒，內心應該很痛苦，需要有人幫她一把。

開學第一週正是好時機！因為好的開始是成功的一半。我使出我的班級經營絕招「做學期計畫」，這尤其對剛放完假身心散逸、生活常規亂七八糟的學生特別需要。我帶著全班做計畫，讓學生依自己的目標或想改進的項目，量身訂做計畫表，內容可以是學業成績、生活作息、人際關係、身體健康、運動才藝等等，我再一一給予建議和關懷。

以冰冰來說，她最需要的是改善人際關係。我建議她每天找一個同學講一句善意的話並記錄對話；透過對話紀錄，

我引導她理性觀察是否同學都是充滿敵意。透過學期計畫表，日復一日的紀錄，她發現當她主動釋放善意與人互動時，所得到的回饋也是善意的。

漸漸地，她一改「怨天尤人怪環境」的慣性思惟方式，重新看待周圍的人事物，驚覺新學校的環境和教室設備並不錯，同學們其實很和善，老師也很親切有新意。從習慣看缺點的心轉變為找亮點的心，冰冰不知不覺展開深鎖的眉頭。

不久，班上轉來一位新生，冰冰主動關懷同是轉學生的佳佳（化名），兩人很快成為麻吉。感染到佳佳的活潑樂觀，冰冰越來越正向陽光。令我訝異的是，冰冰人際關係改善後，增加了自信心，展現其聰穎資質，成績突飛猛進，段考排名一路進步，學測後考上北一女，高中畢業後考上她的理想志願師大美術系。

冰冰的驚人轉變，增加我對做計畫的信心，便將做計畫運用在提升成績上。我把成績相近的學生分成一組，每組為自組訂定讀書計畫，設定想達到的成



績，我再從旁給予建議、關顧可行性。

由於是學生按照自身程度規劃，備受尊重下有著深深的自我期許，所以多會按照計畫讀書，自動評量目標達成率；組內同學也彼此鼓勵、互助學習。我再也不用拿著教鞭緊迫盯人，只需評估各組實踐狀況，進步就鼓勵、落後就勉

勵，班級因而形成一股自動自發的學習風氣。

學慎乎始，做計畫也可用在許多地方，這是一種發願，繼之實踐；若能日日檢討總結，就能步步改變超越——做自己人生的掌舵者。

灑拖大學生

文■百合花

開學日做什麼？醒吾科技大學音樂老師江素芬，讓灑脫不羈的大學生打掃教室。

聽著優美樂聲，踩著輕快步伐，男生提水桶、拿拖把、遞掃帚，把粗活兒全包了；女生搬桌擦椅，細縫也不放過。互動間大夥兒笑得開懷，相機咔嚓咔嚓作響捕捉歡顏鏡頭……愉快氛圍中，教室迅速清潔溜溜。

但要大學生在悠悠的長假結束就挽袖掃地，且老師不須疾言發號施令，可是經過一段「養成教育」。

宛若置身音樂廳

江老師的音樂教室位於校園的新建大樓內，是一間裝潢得十分氣派典雅的大教室，學生一走進來，就被吸引得目不轉睛。迥異一般教室的設計，魅力更勝迴盪四周的背景音樂，江老師必須提醒：「大家聽到音樂了嗎？」「會不會覺得吵？」學生們笑著搖頭說：「不吵。」樂聲流瀉中，師生默契於焉開始：「我們以後上課就『這樣』囉！」

「像不像音樂廳？很氣派嗎？」江



老師的開場白，引起學生好奇。「大家去過音樂廳、高檔餐廳嗎？我們的音樂教室就像那些高級場所，有這麼好的設備與情境，假如不來上課就虧大了。」江老師繼續說：「到音樂廳要買票才能入場，買票後若缺席，就像同學繳費沒來上課，豈不太可惜！」為了擁有一個舒適宜人的好環境，迎接未來的音樂盛會，老師用心良苦鋪陳。

贏得信任得應機

江老師說：「先學會欣賞。這比一開始就介紹曲目要動人！」坐擁雅致整潔的好設備，還得有聆賞的好環境，欣賞才有加乘效果。

音樂廳有的規範，音樂教室也不能少。由於手機鈴響，影響上課品質，江老師必須防範在先，但是想請機不離手的大學生，上課關機或調靜音，很不容



易。如今要在彼此已有的默契上，進一步獲得學生的信服，老師還得下功夫。

「請同學把手機調為震動或靜音。」學生最在意的荷包，成了老師最佳幫手。「誰的手機要是響了，就要請全班喝飲料喔！」江老師此話一出，果然引來一陣譁然，大家討價還價好怕破費。

辦法實施後，第一個「犯規」的人居然是老師本人。江老師當場認帳，只是沒想到學生「很不客氣」地狂點飲料，讓她失血好幾千元。不過她一點也不心疼，因為學生們喝得超開心，尤其對老師說到做到的個性，有了信心，不只願意自動關機，還跟別班同學廣為宣傳。

培養默契、建立互信後，江老師一步步引導學生邁向音樂殿堂。

環境營造齊出力

能享用優質的音樂教室，是難得的福

氣，能讓別人也享有這樣的好環境，更是為自己繼續培養福氣。

江老師常在開學後的第一堂課，問學生：「大家說說看，經過了長長的一個學期加假期，教室為什麼還這麼乾淨？」學生順著老師的話打量，果然清潔溜溜。她趁勢解釋：「因為前一班的同學辛苦打掃，大家才能有這麼好的享受。我們也一起來維護好嗎？」心曠神怡的好環境誰都愛，學生異口同聲：「好！」尾音長而有力。

新的學期開學了，正是活動筋骨、維護環境的良機，江老師稍稍提醒，學生很快地動了起來，因為師生默契早已養成。大夥盡一己之力用心灑掃，惜福習勞一舉兩得。

伴著熟悉的音樂，大學生在開學日打掃，竟是一種輕快又歡喜的節奏。

心靈的力量

超乎想像

夢蓮花年度大戲

熊娃娃的夢

邀您一起使力

失控的氣候變遷，走樣的暖化效應，讓全球陷入「水深火熱」之餘，2015年四月三十日出刊的美國學術期刊《科學》(Science) 一篇報告更指出，全球均溫如果上升超過攝氏四度，將使地球經歷第六次物種大滅絕，到2100年時，地球物種將有六分之一面臨消失！

「這麼驚人的成果誰做的呢？人的心做出來的！」

福智僧團如俊法師引用日常老和尚「生命無限」及「心的可能性與發展空間無限」的理路，做出結論。

從《京都議定書》到《巴黎協定》，聯合國氣候變化綱要公約締約國大會一屆又一屆舉辦；科學家竭力研析，希冀揪出地球發燒元凶及因應之道；環保人士疾聲呼籲節能、種樹、吃蔬食，企盼遏阻全球暖化趨勢……所有的辦法指向減碳，而碳排爆表似乎來自超速的科技發展。

然而科技始終來自人性，關鍵在「人性」怎麼了？

「夢蓮花文化藝術基金會」與「如果兒童劇團」攜手打造的親子舞臺劇——《熊娃娃的夢》，透過輕鬆活潑、生動逗趣，卻又發人深省的演出，讓我們看見念頭、看見心，透過心靈的力量一起翻轉世界，幫地球降溫，打造美好家園。

圖■如果兒童劇團提供





生存夢 把臂共創



文 ■ 撥雲

迎接春天，全球展開慶祝活動，熱鬧繽紛、歡樂洋溢，但地處兩端的南北極生物，卻為了基本生存陷入困窘。同一個地球，兩極化境遇，透露出什麼訊息？

一顆顆心 遙遙不相連

跨年活動，是舉世樂迎春神的第一齣戲，世界各國的煙火秀耀眼登場，倒數計時硬將歡樂氣氛帶到最高潮。農曆

新年，是全球華人的頭號節慶，難得的春節長假，不論安排什麼節目都令人興奮。在德國，一年一度揮別嚴冬、擁抱春天的狂歡節，全民歡宴暢飲、狂歌漫舞、化裝遊行，可謂熱情奔騰到瘋狂。南半球的春天也不遑多讓，巴西的嘉年華會吸引百萬遊客火熱聚賞花車遊行，縱情狂舞森巴森巴……

恣意的享受、恣意的歡笑，似乎有著取之不盡、用之不竭的幸福。



場景拉到地球的另一端，北極圈因為寒風變暖，冰河融化，北極熊家族在人類歡騰跨年的時分，卻為生存搏命。擅長狩獵及游泳的北極熊，竟為了覓食傳出溺斃消息，教人匪夷所思！原來，極地浮冰融得太快，以前可以輕易地從這塊浮冰跳到另一塊浮冰的北極熊，而今必須長泳才能找到食物，當兩塊浮冰間的距離愈來愈遙遠，遠到北極熊游得飢餓難耐，力竭而亡。

不僅北極熊遭殃，在南極冰原的企鵝家族也面臨生死決戰。春天，企鵝在岸上繁殖後，雌雄企鵝輪流到海上尋找食物裝在胃囊裡，回窩時再吐出餵養企鵝寶寶。但是千禧年兩座巨大的冰山從

冰原脫裂之後，便漂浮在企鵝繁殖的兩島之間，封鎖了牠們前往海上覓食的捷徑。這些大企鵝每天必須走更遠的路程找吃的，因而消耗大量體力，回到小企鵝身邊時，已經少有食物可以供給企鵝寶寶，極地成千上萬的小企鵝來不及長大，紛紛餓死。

其實，不只北極熊及企鵝受害，極地



的其他動物也都無法倖免於流離失所。

一棵棵樹 連連到天邊

然而，這遙遠的極地生態，與我何干？

人類過度砍伐森林，大量種植穀物餵養肉牛，牛隻排放巨量甲烷等溫室氣體，以及人類高度碳排放、碳旅程等種種行為，都是造成全球暖化的原因。地球發燒直接危害極地動物的生存，讓「熊娃娃」想要一個安全的家，都變得如此艱難！生活在地球村的人們，能逃得過自己製造的暖化惡果嗎？

近年來，世界各地氣候異常，不時天災頻傳，抗暖化已經成為全球人類必須共同面對的課題。而減緩地球暖化，最有效的方法之一便是種樹。種樹的好處多多，不僅可以吸收空氣中的碳，成為

植物的有機體，樹蔭還有降低地表溫度等等的功效。不論在自家庭院或陽臺盆栽，或攜家帶眷參加大型植樹活動，既可盡一己之力，又能享受種樹樂趣。

「熊娃娃的夢」舞臺劇以時空交錯、心境迥異的場景，在在突顯抗暖化的急迫性，也展現人人都可以用雙手為「熊娃娃」以及所有的生命成就美麗夢想，打造無憂無慮家園。期待極地的春天沒有憂傷，人與萬物心手相連，讓生命共同體共譜生命協奏曲。



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
1/6 7 8 1/14 2/18 19 2/25 26 3/3 4 4/1 2016 11/26 27
台北國父紀念館 台南文化中心 桃園展演中心 台中中山堂 高雄至德堂 屏東藝術館 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 《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)





照見自心 用愛取代壞

文■采燕

在《熊娃娃的夢》裡，有這樣一個傳說：大地之母蓋亞，承載萬物、無私供養、包容一切。倘伴在這份沉靜的慈愛心懷裡，萬物有情怡然自得、相安共處。但後來，蓋亞生病了。飛過千山萬水，看盡人生百態的雪鴉說，是因為人類毫無節制地予取予求，

導致森川大地滿目瘡痍，讓祂元氣殆盡。

看來，人類真是罪大惡極啊！但這些巧取豪奪行為的濫觴，竟非人類蓄意的胡作非為，而是連他們自己都沒覺察到的念頭——在無知狀態下，高高興興地為自己 and 他人，種下毀滅的種子！



例如，當我們輕裝出門，不假思索地向店家索取塑膠袋，又隨手一丟、隨風飛揚時，可能有一隻可愛的小海龜，會把它當成水母食用而致命；當我們大口吃肉時，忘記畜牧業為了豢養牛隻，大量伐林，使得地球暖化，讓北極熊母子找不到生存的冰棚家園，我們的島嶼也終將被淹沒。

《集法句》云：「雖有極少惡，勿輕念無損，如集諸水滴，漸當滿大器。」小小的輕忽，小小的不以為然，一旦習慣了，後果常是始料未及。貪心、自私、無知就是會壞事的念頭，在人們身邊伺機而動、乘虛而入、漸漸坐大，最後肆無忌憚。妙的是，壞念頭再壞，也有罩門，它們一旦被「看見（主動覺

察）」，就無法造次！

沒看見，就只能被操控；看見，就能自主抉擇。所以，人類到底是受害者還是加害者？劇中傷痕累累的蓋亞，仍然相信人類，寄望攜手重建美麗家園、富麗地球，因為「他們會有抉擇的能力」！

亙古無私奉獻大愛的蓋亞選擇相信人類，人類自己呢？

在生活中不妨檢視一下，哪些是好念頭？哪些是壞念頭？平常購物，會多要一個塑膠袋，或者自備環保袋？享用美食，會選擇保護地球得多，還是傷害得多？在不斷覺察、抉擇中，堅持行善的決定權就會掌握在我們自己的手中！

勇氣，點燃極地曙光

文■阿東

史懷哲說：「我的認知是悲觀的，但我的心願和希望是樂觀的。」

《熊娃娃的夢》？「夢蓮花文化藝術基金會」與「如果兒童劇團」？聽到如此夢幻的劇名、這麼可愛的製作團隊，加上動物扮相的人偶劇照，我在劇票預售期間，直截了當地對宣傳人員說：「喔，我不是小孩，我不想看。」

但在佳評如潮下，我忍不住一探究竟。原來，「大人」也可以從劇中汲取到需要的養料，一種混和了勇氣與樂觀的養料。

GET OUT，駝鳥心態！

小至親子關係、升學壓力、就業兩難、家族維繫、企業經營，大到全球暖化、溫室效應、天津霾害、犀牛角盜獵、印尼雨林火災、蘇丹內戰、宏都拉斯毒梟猖獗、敘利亞難民冒險跨越邊境求生……當代人類每天要面對的難題不可勝數，且件件棘手。

舞臺劇《熊娃娃的夢》中的角色北極熊媽媽，道出眾人的心聲：「何必呢？

孩子！有些事情如果沒辦法改變的話，還是不要知道比較好。」

還在使用塑膠袋嗎？很多海龜和鯨魚誤食塑膠袋而喪命。

我不聽，我不聽！

還在大量吃牛肉嗎？畜牧業者砍伐雨林，廣闢牧場，助長全球暖化。

我不聽，我不聽！

還在發脾氣嗎？看那怒火從兩人對立，演變成族群械鬥、國家戰爭。

我不聽，我不聽！

無論是內在的，改不了的習慣、拿不定的主意、學不會的本事、擔不起的職責、過不了的難關，還是外在的，一切討厭的人、難搞的事、龐大的危機、艱鉅的挑戰，既然孤臣無力可回天，何不乾脆，安於現狀，已讀不回、大門不開、電話不接、約會不赴，來個眼不見為淨，掩耳盜鈴、坐以待斃？

OPEN IT，洞見之眼！

然而，煙火看起來很美，用手去摸卻會燙傷；魚餌嗅起來乍似美味，咬一口就要命；塑膠袋便利，卻是海洋生物的



連環殺手！真相，往往隱匿在五官探測不到、習以為常的表相背後，必須透過刻意思惟觀察，才有機會覺察。

劇中主角熊娃娃示範了另一種選擇。牠高唱：

「駕凜凜寒風，披銀光斗篷；乘萬乘之舟，遊盡萬里河山，盡情馳騁生存夢；媽媽，與你一同，與你一同！」

熊娃娃不害怕知道真相、不畏懼面對困難，牠向獨角鯨爺爺表明心跡、向雪鴉請求協助探尋真相，牠每個毛孔都充滿活力和堅強的生命力。

再不堪的言語，你說吧！我聽。

再醜陋的事實，你說吧！我聽。

再窮困的前景，你說吧！我聽。

我聽，因為我不為一己而聽。除了那分自己想要離開痛苦的心志，也把幫助媽媽乃至有情萬物離開痛苦的責任扛在肩上，我將變得更有力量，深信所有苦難都有終結的機會。

一如福智團體創辦人日常老和尚所言：「利他心越強，越能增加我們的勇氣，勇氣十足，自然不會退卻和失去希望。」



《熊娃娃的夢》後記： 舞臺之外，更有夢

■編輯室

好的戲劇，猶如一面鏡子，可以照見過去或現在的自己，甚至窺見不存在於鏡中未來的自己；既滿足眾人的想像，也達到寓教於樂、教化人心的效果，乃至改寫人生的戲碼。

親子共賞 各自會心

2013年成立的夢蓮花文化藝術基金會（簡稱夢蓮花），認為好的文藝活動必能陶冶人們的身心，且佛法為教育大眾內心趨於良善的最好途徑，陸續推出了《須達長者起精舍》、《長壽王》、《吉星高照》等舞臺劇，希望透過戲劇的影響力，讓觀者效學佛陀的慈悲與智慧，以及利益眾生的種種菩薩行誼。

2016年登場的《熊娃娃的夢》，看似例外於佛教經典的取材？夢蓮花戲劇團團長吳祖忞表示，夢蓮花以經典演繹聖者故事，樹立生命典範的初衷未變，這齣以環保為主題的親子劇，仍是源自於佛陀的心續——由於大環境迅速變化，暖化效應日趨惡化，嚴重威脅許多生物



的生存，唯有透過自覺、覺他，才能免於浩劫。

為能將慈愛萬物、環保意識向下扎根，夢蓮花與如果兒童劇團攜手合作，讓整齣戲寓含佛法深意，卻完全未觸及名相，甚且緊密貼切著你我的生活，可以親子共賞，又能各自領會其中的慈心內涵與生命教育。

有別於一般舞臺劇，全劇由真如老師所創作的多首樂曲串聯，清新的樂章、曼妙的舞蹈、簡潔的對白，猶如一場詩歌般的歌舞劇。



▲小朋友集思廣益幫熊娃娃想辦法。

贈票送苗 讓愛延續

如何讓更多孩子了解「熊娃娃」的夢呢？夢蓮花特別結合行政院衛福部，以及社會慈善機構關懷弱勢家庭的美意，由里仁公司贊助，邀請二百位弱勢家庭成員一起觀賞。同時，許多社會善心人士也共襄盛舉，贈送二百多張劇票，讓更多小朋友進場感受戲劇的魅力。

於是，家扶中心、兒童福利聯盟、自閉症協會、天主教幼兒院、失親協會的孩童及清寒學童等都成了座上賓。小朋友來到劇院非常開心，特別是臺上演員與觀眾進行互動時，小朋友熱情參與，

甚至有機會軋上一角，為劇中人解決問題，好不開心。

戲劇結束之後，現場還分贈林務局、高雄市愛種樹協會贊助的小樹苗，讓觀眾在心動之餘也能具體行動，鼓勵親子聯手種樹護地球，讓愛延續，一起守護「熊娃娃」的家。

無論戲裡還是戲外，夢蓮花希望都可以傳遞愉悅、溫暖、感動、光明的正能量給每一個人。誠如該劇編導趙自強所言，期盼藉著這個作品，能提醒觀眾去珍惜、去看看我們所擁有的；不要嫌棄自己的力量微小，要發一個大大的願望，一起來讓這個世界更好。

如果文明快要終結 心靈提升是唯一出路

香港 杉本博司大型個展：Lost Human Genetic Archive

在客觀現實來看，人類正在朝向崩壞之路進發：全球氣候暖化、恐怖主義、戰爭、天災、人禍等等。在地球上每個角落，每日都有人在為地球盡最大努力，希望扭轉人類的命運，科學家如是，藝術家亦然。教育是人類升沉的樞紐，其實藝術也一樣，她可以讓人沉醉在無止境的欲望追尋，同時也可以喚醒人對現實的關注和對心靈提升的追求。日本著名攝影師杉本博司（Hiroshi Sugimoto）最近於東京都寫真美術館所舉辦的個展中，透過不同的創作媒介，讓人反思現今的文明，並且探索人類未來的可能。

杉本博司擅長以大畫幅相機做長時間曝光來捕捉影像，探索「時間」、「歷史」等主題。今次展覽分三部分：〈Lost Human Genetic Archive〉、〈廢墟劇場〉和〈佛海〉，在順序觀賞的過程中，彷彿親身摸索一種文明變遷的出路。



〈Lost Human Genetic Archive〉

今天的世界死了，或者是明天？



(Lost Human Genetic Archive)
©Sugimoto Studio

一步入〈Lost Human Genetic Archive〉部分，就置身於整個大型廢墟的裝置之中。眼前是藝術家一件重要作品〈海〉，附上的文字指出海洋孕育了地球上的所有生命，可是也同時見證著這些生命的崩壞。走過這一小片「海」，正式進入主題部分。藝術家把場地畫分成三十三個廢墟情景的裝置藝術，每段配以「今天的世界死了，或者是明天。」開首的文字，向觀賞者展示他對目前世界的看法。在這三十三個情景中，藝術家以個人攝影作品、收藏品、博物館借來的歷史物件，回應各種題目包括了生態、戰爭、慾望、歷史、醫療等。時而真實，時而想像，時而幽默，時而認真，構成一整串絕望風景。這部分的終結時，再展出一幅〈海〉，註解指出在時間長河中，七千年人類文明對海洋來說只是轉眼的一瞬。對，無論人類文明怎樣，對地球、對海洋來說，一切依然。

接著進入第二部分〈廢墟劇場〉。杉本博司自1970年來開始創作〈劇場〉系列作品，他以大畫幅8x10相機，走到大型劇院拍攝，以一部電影的片長作為曝光的時間，在電影開始時按快門，直到電影結束時才停止，於是每件作品正中心的一片白光，所記錄的就是一整套電影的長度。雖然在整個過程中記錄了所有片段，最終卻不留下任何記憶。今次展覽所展示的〈廢墟劇場〉，為〈劇場〉系列的轉化，屬於藝術家的最新作品。他刻意跑到各處荒廢了的劇院，選取一套電影播放和拍攝。經歷了上一部分〈Lost Human Genetic Archive〉的創傷和反思後，〈廢墟劇場〉感覺是一個沉澱過程，看著劇院在頃刻崩塌的場域中，彷彿所有歡笑和淚水最終都只是一場虛無，寂靜的無。



〈廢墟劇場〉 ©Hiroshi Sugimoto / Courtesy of Gallery Koyanagi

佛之海.心靈的海

「我將製作一尊佛像的思考，帶進當代藝術的創作裡。

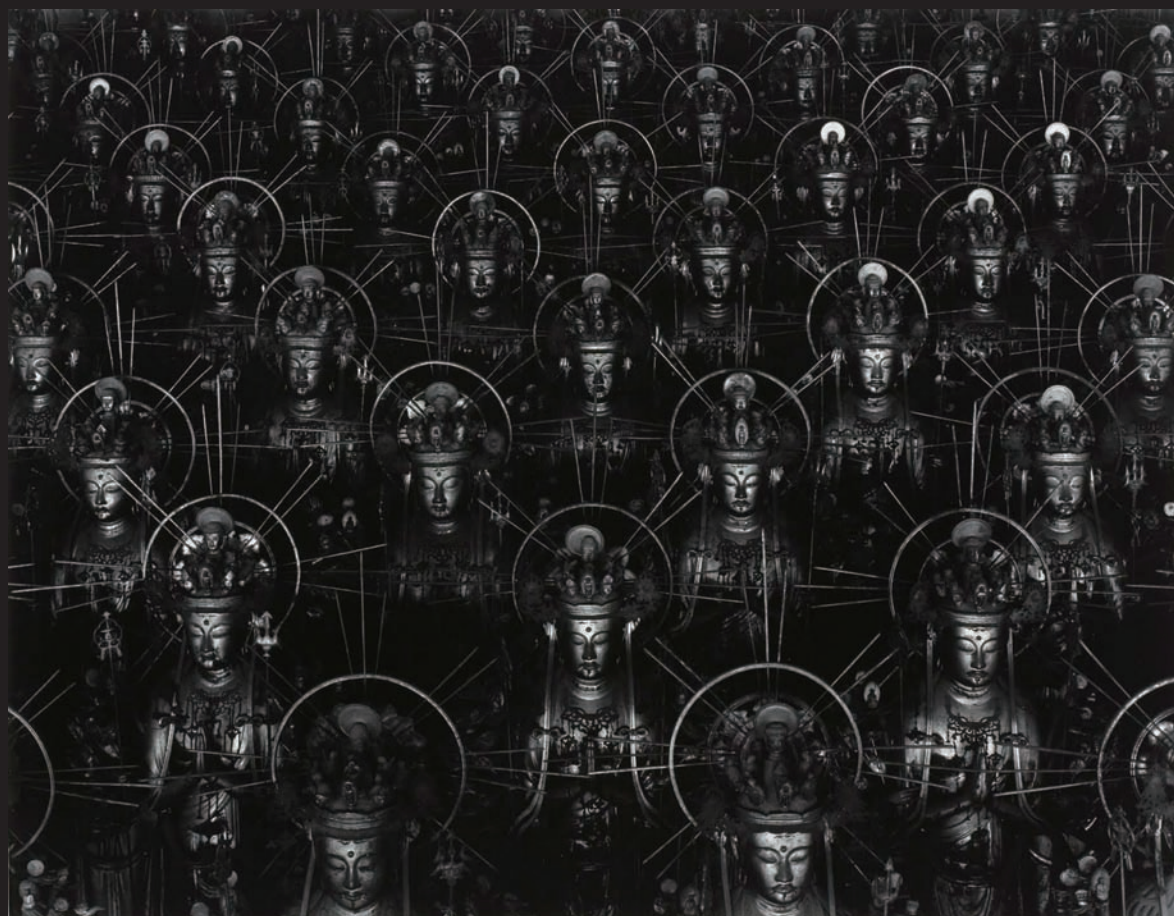
但是，究竟哪一天我才能得法？我並不知道。」——杉本博司〈直到長出青苔〉

最後進入〈佛海〉部分，經歷了上兩個場區的洗禮，走到這裡看著那熟悉的慈悲目光，眼淚也完全無法自主地傾瀉下來。〈佛海〉系列雖然是九〇年代的舊作，但在這次展覽設定下，放在最後的場館可謂意義深遠，也反映了藝術家和策展人對未來的期許：就是心靈提升。

眼前八大張相片中，盡是觀世音菩薩的樣子，場館中間有一尊透明的水晶舍利塔，反映著每尊菩薩的模樣。相中的觀世音菩薩屬於京都著名的三十三間堂（蓮華王院本堂），這寺廟建於1164年，至十三世紀之間（中間經歷過火災和復修），總共供奉了一千零一座千手觀音，當中有一千尊是一模一樣。根據杉本博司的解釋：「在末法之世中，重現西方淨土的想法，就隱藏在這座建築中。」

這些相片雖然完成於1995年，杉本博司事前卻花了七年時間游說蓮華王院容許他入內拍攝。經過漫長的等待，終於獲准於早上開門前進入三十三間堂拍攝三小時，為期只得十日。因為本堂正向東面，於是藝術家選擇了在日出之時，太陽剛好照射在菩薩正面時拍攝，這時候的景象，不過半小時光景，卻如「淨土出現」一樣。事後他更把照片印刷一千份，就成就了百萬尊菩薩像。藝術家以自己最擅長的技術，花費長時間的希求，為的就是要在末法之中呈現一點點接近淨土的光境。而在這次展覽中，就以此作品化為旅程的終結。

在是次展覽中，雖然三個系列作品的創作時間順序有別，可是策展人表明刻意有這種安排，由〈Lost Human Genetic Archive〉開始，到〈廢墟劇場〉，然後以〈佛海〉結尾，希望觀賞者在欣賞的過程中反思當下世界的困難，並且想像未來的出路。從物質性的廢墟，走到精神性的追求，那條出路明顯地指向心靈提升。在一個當代藝術展覽中，對普羅大眾堅持這種精神性的追求，其實更為難得。



〈佛海〉 © Sugimoto Studio

杉本博司

1969年生於日本，於美國留學，七〇年代開始學習攝影。英國《泰晤士報》「二十世紀最偉大藝術家排行榜」中唯一在世而上榜的日本攝影師。代表作有〈海景〉、〈劇場〉、〈透視畫館〉，著作有〈直到長出青苔〉、〈藝術的起源〉。



幸福列車

第六站

教案 ■ 福智家長聯誼會

攜手 放手

都是 陪伴

第一次上學，是誰牽著我的手走進陌生校園？
第一次寫字，是誰握住我的手一筆一畫學習？
不管是爸爸、媽媽，還是阿公、阿嬤，
大手牽小手的畫面，小心呵護的情景，
遙想當年，是多麼美好又溫馨的回憶。

物換星移，長大之後，
這一方覺得「我多愛你、對你好」，
另一方只想「快快逃離、飛到遠處」。
雙方的心，不再靠近，
想再牽起彼此的手，竟成為最遙遠的渴望……

讓我們從心學習，重拾歡笑，
珍惜旅程中的每一個有緣人，
陪伴彼此生命，心與心相映，
一塊探索，跨越困難，彩繪美麗藍圖。



看一看



「起床 起床 快起來 去洗臉 去刷牙 記得梳頭
這是你的衣服和鞋子 有沒有在聽啊

「要吃早餐 因為醫生說早餐是一天中最重要的一餐
要吃維他命 因為這樣有天你才長得壯又高

「離電視遠一點 關小聲一點 吃飯別玩手機
今晚不准玩電腦 不想被沒收iPod就給我聽話
……」

當《威廉泰爾序曲》第四樂章的號角合奏響起，當爆紅於英國達人秀的蘇珊大嬸雄赳赳、氣昂昂地，連珠炮般唱出〈老媽之歌〉，立即引發觀者共鳴、會心大笑。

〈老媽之歌〉節奏快似饒舌，給人有點喘不過氣的感覺，正是這種「壓迫感」，傳神地把媽媽嘮叨咄咄、愛深責切的形象表露無遺。

不論前奏選曲或歌詞鋪陳，在在看見創作者的幽默。話說「威廉泰爾」的故事，發生在古老的十三世紀，那時候的瑞士在奧國暴政統治下，人民過著水深火熱的生活，有一位叫做威廉泰爾的愛國神射手，積極參與抵抗暴政行動。而該序曲最有名的第四段「終曲」，描寫的則是自由的瑞士革命軍英勇進攻，以及民衆因為勝利而高聲歡呼的情景。以這樣的前奏表達心聲，既昭然若揭也耐人尋味。

曾幾何時慈母成為暴君？監護人化身舍監？何以摯愛變成障礙、仰賴變成挑戰？究竟是什麼讓這美麗的初衷起了化學變化？

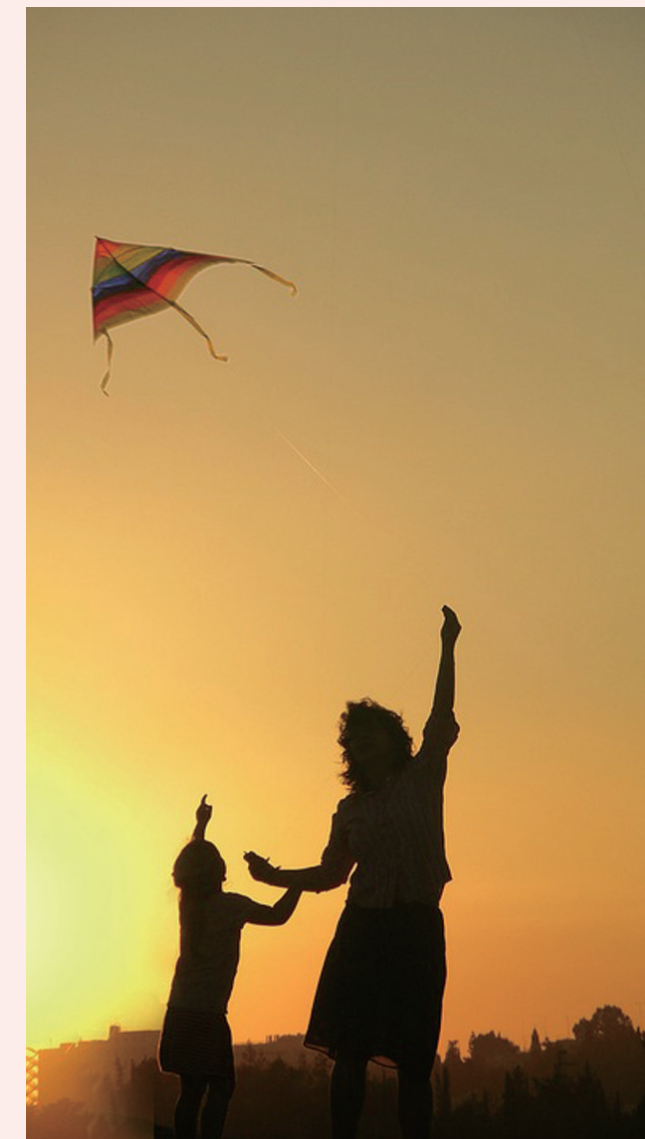
吶喊！我要自由呼吸的空間！

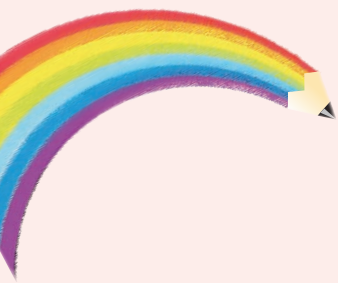
從小，媽媽就對我無微不至地照顧。到了大學時代，我在外地讀書，媽媽擔心到哭，甚至說她要在學校附近租房子，可以幫我煮飯。她任何事都先幫我做得好好的，到哪兒都把我呵護得很周全。一吃完飯，她就將我的餐具收走，馬上奉上水果；我住宿時穿的衣服，她要我全部拿回家給她洗……。個性緊張、凡事求快的她，讓我快喘不過氣了，只想離媽媽遠遠地，「天啊！好不容易終於得到一點兒自由，能不能您也喘口氣，讓我過過自己想要過的生活？」我在心中無奈地吶喊著。

畢業後，以鄉下人的進度，二十幾歲還沒結婚，讓觀念傳統的媽媽又開始煩惱了。隨著年齡增長，每次回老家，姑姑、嬸嬸、阿姨就拉著我的手，教誡我「不能不結婚、眼光不能抬太高」等等，還不斷幫我介紹對象。所以我只要回家，壓力就很大。

後來認識了我先生，終於要嫁了。結婚之前，媽媽一想到我要結婚，三個月後將要離開這個家，就哭得很傷心。可是坦白說，我心裡一點兒感覺都沒有。我想：「啊，您不是希望我趕快嫁出去嗎？那麼多年的催促，每天都在我耳畔一直叨念，好不容易，我滿了您的願了，有什麼好傷心的？」

等我嫁過去，媽媽又在操心婆家會不會像她那樣疼我？婚後，我第一次在婆家過生日，媽媽特地送了生日蛋糕來，告訴婆婆：「今天是我女兒生日，親家母，以後就要麻煩您了！」我覺得好壓迫，雖然我知道媽媽很愛我，可是，我真的承受不了她那麼強烈又令人窒息的愛……





想一想

父母所扮演的角色對孩子是很重要的。

孩子小的時候言聽計從，曾幾何時長大了，翅膀硬了，牽不到手了，心遠了……「大手牽小手」有那麼困難嗎？為什麼我們想要牽孩子的手，卻拉不到？問題到底出在哪裡？我們明明很愛自己的孩子，心卻離得越來越遠？這時得要反省一下，自己最常扮演哪種角色？獄卒、舍監、禁足者？其實，這些都不是爸媽內心想要的定位。

而孩子的心聲又是哪些？小時候父母這麼照顧、疼愛我，長大後慢慢地我有了自己的見解和想法，就跟父母親產生種種的對立，嫌他們囉唆、嘮叨、逼迫、煩人，是什麼原因造成我們之間有這樣的一個問題？真是想不通。

通常，當自己的身分成為父母或者經過學習之後，才會體會到父母的辛勞，想要重新拉著父母的手再一起去探索世界，然而這個機會還有幾次呢？

若是沒有「醒覺」，繼續複製上一代的做法，什麼事都一手包，不僅剝奪了孩子學習的權利，無形當中，這樣的教養方式也會跟孩子形成對立的問題。在孩子的記憶中，只留下受傷害的心結與血淚斑斑的刻痕。

事實上，小手一定會牽大手的，因為父母就是孩子的視野和靠山；反而是大手要留意，有可能因為自己的心情起伏、對孩子期望不同而產生對立，就把小孩的手推開了。有愛，但方法錯誤的話，也只是窒息感。



小故事 大啓示



兩代琴

最近，寶貝外孫熱愛彈鋼琴，所以我常常陪他去學琴。記得，他剛開始吵著要學琴時，我曾很認真地問他，「為什麼要學？你真的喜歡嗎？」「練琴很苦喔，每次上完課回來都要練習耶。」「鋼琴可學可不學喔，你真的要學嗎？」他每次都很肯定地說：「我要學！」幾次來回確認後，我告訴他：「要學可以，但是鋼琴不用買，用租的。」即使他突然不想學了，也可以立刻不租，外孫也欣然同意。

為什麼要這樣一再詢問他的心意，是因為曾經有一段陪女兒學琴的

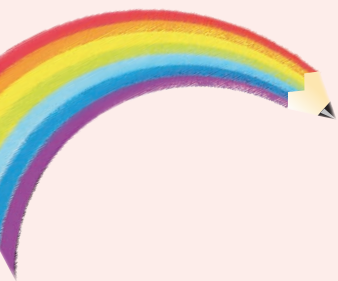
水蓮阿姨 小啓發

※父母／老師所扮演的角色對孩子是很重要的。

每個當長輩的人都應該要靜下心來回顧：對孩子而言，我最常扮演的什麼角色？我的做法又是什麼？是不是做了很多事，最重要的「心」卻沒顧到？

智者的話

父母常常會忘記自己是誰？有時候不小心就只是一個監督者，管理者，像獄卒一樣，就是管他，管他，哪裡做不好，哪裡做不好，然後要怎麼改善。

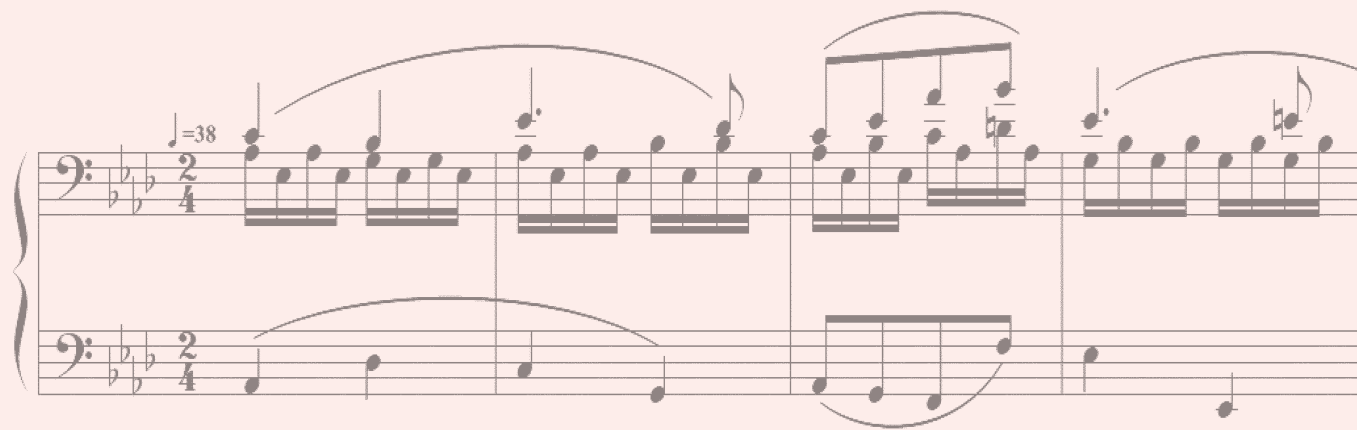


慘痛教訓。記得在她小時候，我要求她要學才藝、學琴、學舞，當時我一心只顧著她既然學了就一定要學到好，從不曾關心她的想法和意願。有時和家教談及她的學習狀況，只要聽到她哪裡沒彈好，我馬上回頭立刻就打她的手心：「又錯！又錯！」打到最後，女兒開始討厭彈鋼琴。

後來，她到國中就不願意再繼續學了。有一次，她的同學們到家裡玩，大家圍著鋼琴高興得又彈又唱，結果女兒自己一個人悶不吭聲躲在書房裡面一直看書。我進去問她：「同學彈琴彈得好高興，妳怎麼不一起玩哪？」卻聽到女兒憤怒地回答：「我恨死鋼琴了！」我當場愣住，原來我逼她認真用功，反而害她不想學習？這巨大的衝擊造成我心絞痛，悔恨不已。我陪伴的方式絕對有錯誤！竟然活生生地扼殺一個孩子學習的興趣！

現在，我陪外孫學琴，做法徹底變了，也不再背負買鋼琴的巨額費用與不學的壓力。鋼琴半年租約期限到期前，或是帶他去彈鋼琴時，我會關心問他：「你每次都要練習耶，好辛苦喔！如果沒有興趣的話，沒有關係，這世界上可以學的東西很多，不一定要繼續學這個！」但是他每回都說：「阿嬤，我喜歡！我不怕苦！我要學！」

在學習的過程中，我一直體會他的情況，有時練琴久了他看起來興趣缺缺，我也會想了解他的心情：「你還想學嗎？不要勉強喔。」我不監督，只是陪伴與傾聽，結果寶貝外孫到現在已經堅持了三年多，繼續學習下去而且愈學愈好。



想一想

學習當孩子心靈的知己、友伴，以及痛苦時的傾聽者。

或許，牽孩子的手也沒那麼困難，首要之務就是「把心拉回來」，又或者說「把心湊過去」，重點就是縮短心與心之間的距離。

你能想像只要平時撥出一些時間，即使是不說話的傾聽與用心陪伴也能發揮功效？更何況是口語表達或是實際關愛的小動作，一杯水、一把傘、一個便當、一個微笑、一句鼓勵，都能溫暖彼此的心。定期地灌溉耕耘與付出，在關鍵時刻就自動化險為夷。

眼見孩子的成長表現有偏移不如預期，父母、老師的內心情緒多多少少也會心急焦躁，卡住的問題還有哪些？還要陪多少次才會進步？這種情況也拖夠久了吧？可是當長者的人得要沉住氣，而且要有心理準備：每個孩子學習進度都不同，無法用比較的心態來預期結果。耐心陪伴，孩子有一天也會用相同的態度回饋。

事實上，只要是還沒有學會、一直學不會的，就是「幼嫩的苗芽」，更需要呵護才能成長。即使是外型已長成大人的我們，也有很多不會的，從學習的角度而言，也是仍在「成長中的幼苗」。陪伴孩子的同時，孩子也在陪伴我們長大。

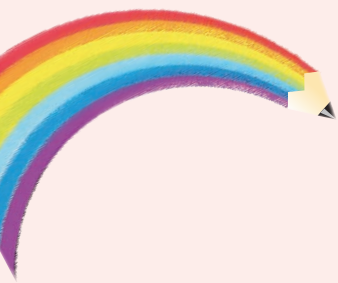
父母師長的角色不應只是監督者、管理者，更應該學習當孩子心靈的知己、友伴、傾聽者。參與，但不必介入；關懷，但不必控制。當彼此表現好的時候，不妨來個「好寶寶印章」或是送對方一張「乖寶寶貼紙」，如此親密又俏皮的溫馨互動，讓彼此感情越來越好！

習者的話

父母要當孩子心靈的知己、友伴，還有在痛苦的時候的傾聽……，反正世間美好的那一切，父母都要當！因為你不撐著，他就倒了，幼嫩的苗芽需要悉心地呵護。不要隨著他的心起伏，你要站定自己的位置，呵護他，給他前進的力量和勇氣。

水蓮阿姨 小啟發

※幼嫩的苗芽需要悉心地呵護，想想如何牽孩子的手一起向前走？省思我還要努力的是什麼？



學習後



郵局掛號 挫敗初體驗

記得有一天，媽媽拿了一包資料給我：「妳去郵局掛號！」可是，怎麼掛號？那時我才小學六年級，想跟媽媽問個清楚，媽媽卻沒多講，只說：「掛號這麼簡單都不會？妳到郵局再問！」我不情願地嘟囔：「我就是不會啊，沒寄過掛號才問的嘛。」搞不清楚狀況的我只能硬著頭皮到郵局再問。

到了郵局，幼小的我很緊張地跟櫃檯說要掛號，小姐給我郵票後，我直接把它貼在信封，接著就「咚」一聲丟進郵筒了。

好不容易完成了任務，開心地蹦蹦跳跳跑回家，沒想到被媽媽教訓了一頓，原來，直接丟郵筒根本不是掛號！想到一開始媽媽就沒說清楚，後來又要被責怪，脆弱的心靈感到委屈受傷，還躲起來哭了一陣子。

後來，我做事變得容易畏畏縮縮、沒有自信，我想這也許是兒時掛號那件事帶來的後遺症吧。

煎荷包蛋 也要過三關

煎荷包蛋，難嗎？

兒子同學的媽媽覺得超簡單，她不能理解怎麼兒子學了一、兩個月還不會？

有天我們剛巧路上碰面，她開始碎念抱怨道：「煎蛋這麼簡單，別人家孩子一學就會，我兒子居然學了一、兩個月還不會。」

我很好奇地問她：「妳怎麼教？」

她很驚訝回答：「不就是開火、熱油、打蛋，這還需要怎麼教？」

聽她這麼說，我開始揣摩她和孩子遇到的難點。

我說：「對孩子來說，光是瓦斯爐開關就是個挑戰，因為他會怕火。再來，放油熱鍋也是個挑戰。打蛋又是第三個挑戰，打進鍋裡也

會怕呀，怕被油噴到。不妨先教他把蛋打在碗裡，再把蛋液從碗裡滑進鍋裡，這樣就比較不怕啦。」

教孩子也是有方法的，若在一次一次陪伴的過程中，想想怎麼讓孩子比較不會害怕，減少挫折恐懼的感受，增強自信心，不是很好嗎？

快速通關 心不卡關

過年期間，我們全家回香港懇親。到機場後發現出境大廳人山人海，我跟先生已辦好「自動查驗通關系統（e-Gate）」，可以快速通關出境。可是卻要花時間等待大三的女兒排隊檢查護照。

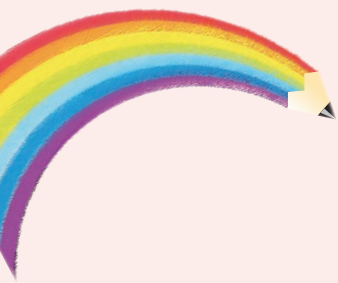
當時，我心裡很不開心，覺得這孩子真不聽話，因為早在三年前女兒進出上海探親時，我就提醒她要找時間辦理「e-Gate」。但孩子拖了這麼久，都沒去辦。以前遇到類似狀況，就會忍不住叨念孩子一番，孩子也會很不開心地回嘴，最後甚至吵架。然而每次吵完，彼此都要花好長時間調理情緒，身心都很疲憊。

這次，我想起師長說：「關愛教育是了解孩子爬不上去的難點，給予支持、給予力量……」於是，我認真地想，孩子到底遇到什麼困難？

當我的想法改變不再責備孩子，心情也變輕鬆了，也讓我想起去年九月到日本旅遊的往事。當時原本全家有共識，一早由女兒負責叫二部計程車到機場，但孩子到出門前都沒有行動，後來我才明白：孩子不曾使用「電話語音系統」叫車，又要同時叫二部車，她卡住了，不知如何應對。我發現孩子「沒做過，沒信心，不敢嘗試」的難點。

於是，我調整心情、秀好表情，語氣柔和地問女兒：「今天剛好班機延誤，爸媽陪你一起辦e-Gate，好嗎？」，女兒說：「不用了」，我問：「為什麼？」女兒回答：「沒有為什麼，就是不想辦……」我心想她平日跟爸爸感情比較好，不如讓她爸爸陪她，於是不氣餒再繼續問：「要不請爸爸陪你辦？」這次女兒未答腔，爸爸很有默契地跨步陪女兒去排隊。後來排隊到一半，女兒已經觀察到如何辦理，她決定自己完成，不需要爸爸再陪。

果真，沒一會兒，女兒獨自辦好e-Gate，全家快快樂樂出境了。回



程，女兒提前一天回到臺灣，快速通關入境後，很開心發LINE謝謝我和爸爸鼓勵她辦e-Gate，這是一次很成功的經驗，陪伴孩子跨越了她的難點。

想一想

了解一個人爬不上去的難點，給予支持、給予力量，並且體會教育是重複性的工作。反覆地探索、反覆地觀察、反覆地琢磨。

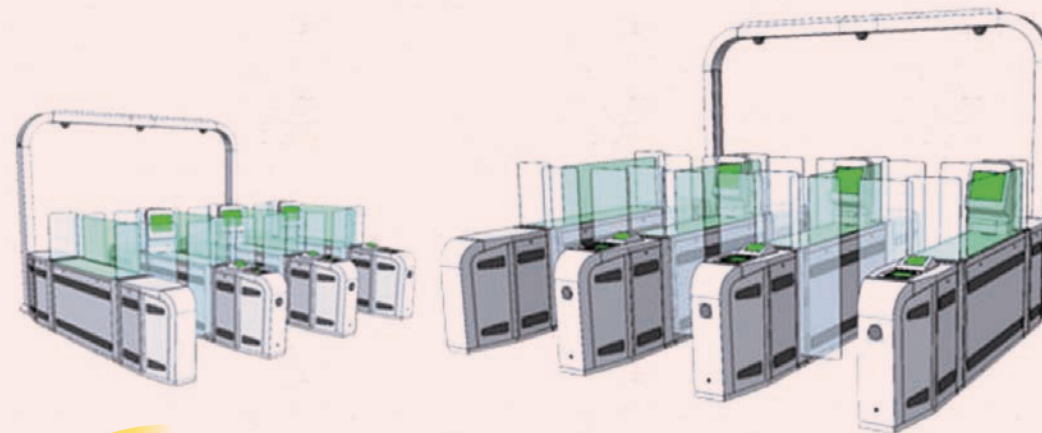
在陪伴的過程中，若是保護太過周到，孩子容易退縮沒自信；若是過度高壓監控，孩子也會抗議反彈。孩子不是麻煩製造機，一定是有他的難處，才會出現讓人傷腦筋的行為。上面幾則故事，你是否看出來一個人爬不上去的難點？

當發現孩子有爬不上去的困難，我們可以拆解動作一步步地說明清楚，給他一個容易的下腳處前進。孩子長大了，有時也會有自己的情緒，通常他不直接說「我不會」，而是拐個彎說「我不要」。當個有智慧的人，解讀背後的心思，才能善巧地助人輕巧過難關，先不扭曲不卡死在情緒糾結中，才有向上跨一步的勇氣推動力。

然而，要想看清楚、讀懂一個人的心，我們必須先放下自我與高姿態，尊重每個人都是獨立的個體，欣賞他人的特質和個性，才能真實地觀察到一個人的內心、體貼這個人的辛苦。過程不是容易的喔，得要訓練耐心、愛心，不求一次到位，經過反覆地探索、反覆地觀察、反覆地琢磨，放掉控制掌握的習性、用寬廣包容的心胸，接受孩子的失敗，鼓勵他再站起來。教育就是重複性的工作。

失敗是有它獨特意義的，錯誤的價值在於避免下次遇到相同的問題，朝向成功多一點。在錯誤中不停地學習。關鍵是他在這個錯誤中學到什麼？要讓他學習，而不是因為這一些錯誤，就把他打得鼻青臉腫，到最後什麼都不行了。

當我們堅持給予支持和關愛，足以「改變親密關係、拉近心的距離」，其轉變的力量遠遠大於責備。另一層收穫是讓下一代實際體驗和複製良好的陪伴方式，「幸福」將能代代傳承下去。學習關愛教育，世世代代保平安。



智者的話

每個人都在錯誤中不停地學習。關鍵是在錯誤中學到什麼？要讓他學習，不要因一些錯誤，就把他打得鼻青臉腫，不是懲罰他，而是要教育他。

教育就是教導他、培養他，讓他知道取捨。一次不行，再來一次！再一次不行，再來！再一次不行，再來！教育是重複性的工作。

水蓮阿姨 小啓發

親子師生 協同合作

※生命中，自己有沒有爬不上去的難點？感覺如何？

※想一想：孩子會有哪些爬不上去的難點？

※我要如何扮演好支撐者的角色呢？

做功課



觀察孩子，現在遇到什麼爬不上去的難點，我如何幫助他？

未來可能會遇到什麼難點，我如何提醒他？

讓每株幼嫩的苗芽，都能突破困境，順應特質，發揮自己的才能，快樂學習長大。

真情蜜意 讓假消失

——食安亮紅燈，蜂蜜哪尋真？

文■依依·玲鈺 圖■王馨榕攝影 / 李立文·林有慶提供

塑化劑、毒澱粉、地溝油、混充米……這幾年來以假亂真的食品安全問題頻傳，據衛生福利部食品藥物管理署公布的臺灣五大造假食品排行榜，「蜂蜜不純」名列前三項造假食品，也難怪網路上分辨真假蜂蜜的小撇步比比皆「視」。

在這蜜蜂樂得穿梭花叢間採粉、吸蜜的天暖花開季節，本刊特別訪問蜂蜜界的老將新秀，談談他們如何堅持「純真」的狂想。

蜂信子純訴求

科技新貴覓健康 找到心靈故鄉

從坐擁名利的高階主管，變身自產自銷的蜂農蜜商；
從客戶需求到買家質疑；從部屬奉承到家人嫌棄……
兩個科技新貴因蜜蜂，友誼長存四十年，因蜂蜜，找到返璞歸真的幸福，
雖然困難重重，他們還是要勇敢地走下去！

盛年之際轉換事業跑道，不是一件容易的事！兩位科技界的高階主管，坐擁為人稱羨的職位及豐厚的收入，轉行從事養蜂，尤其在食安問題頻傳的今日，期待以真心純蜜扭轉蜂蜜的價值，提升臺灣蜂蜜品牌的信任度，也讓蜜蜂回到安全的家。

科技主管 變身蜂農

什麼樣的友誼可以長達四十多年？兩位事業夥伴林有慶與李立文，兩人打從幼稚園便是同學，經過漫長的生命淬鍊，因為蜜蜂的因緣，變成了更加緊密的夥伴。一個談行銷，一個談養蜂，他們彼此尊重和信任，成立「蜂信子食品公司」，展翅飛向理想。

蜂蜜好處多

蜂蜜，自古以來就是滋補養顏的聖品，滿溢甜蜜幸福的好滋味！依據《本草綱目》記載：「蜂蜜入藥之功有五：清熱也；補中也；解毒也；潤燥也；止痛也。生則性涼，故能清熱；熟則性溫，故能補中；甘而和平，故能解毒；柔而濡澤，故能潤燥；緩可去急，故能止心腹、肌肉、瘡瘍之痛；和可以致中，故能調和百藥而與甘草同功。」蜂蜜有諸多好處，因此擁有「百花之精」的美名。

科技人林有慶，過往從事半導體及面板產業的行政主管，每天汲汲營營為名利而忙碌，健康每況愈下。他覺得科技帶來更高的效率、便利的生活，物質提升了，卻讓人有一種冰冷的感覺，「什



▲林有慶貼心陪媽媽賞花。



▲李立文與蜂共舞。

麼才是我心中真正想要追求的？」一直縈繞在心中。不敵身心的疲憊，決定返璞歸真，尋找心靈深層的歸處。

另一位科技人李立文，從事光電產業近二十年，擔任研究發展部的主管，無奈地說：「每天早出晚歸忙不停，甚至連假日都要處理研發的專案，簡直是拿健康換錢。」一個偶然的機緣，進入了蜜蜂的世界裡，觀察坊間的調和蜜充斥，品質良莠不齊，而且母親又偏愛蜂蜜，何不生產純淨真實的好蜜，孝順母

親，也讓更多消費者享用好產品。

經過審慎評估，養蜂似乎有前景可期。他們認為：「蜜蜂採回來就是蜜，不需半點添加。坊間的假蜜有害健康，消費者何必花錢傷身？」一股傻勁堅持理想，但說來容易，做來吃力！身心都要接受挑戰。

力拚真蜜 吃盡苦頭

住家都在新竹的有慶與立文，尋覓多處之後，看中靠海蜜源植物較多且多處

已休耕的桃園新屋及觀音，在兩地分別設立農場以分散風險，而這兩處皆有遍地的大花咸豐草，正是百花蜜的主要來源。蜜蜂在龍眼荔枝開花的三至四月間往南部遷徙，其他時間往北採大花咸豐草。

對立文來說，養蜂的第一個難關是被蜂螫！他說：「剛開始不熟悉蜜蜂，蜂箱一掀，蜂擁而出，即使做了全身防護也擋不住被螫。」有經驗的老蜂農告訴他：「蜜蜂會認主人，熟了就好。」不久，他被螫也樂得當成蜂療法，也察覺蜜蜂不會無故叮人，一定是大幅震動而驚擾牠，檢討錯誤，就可避免重蹈覆轍。

夏天，蜂農要忍受日曬；雨天，輪到蜜蜂受苦。勤勞成性的蜜蜂，一旦不能出門就心情焦躁，這時要誰掀了蜂箱，鐵定成了出氣筒，立文觀察久了也很識

相，沒事不去打擾。當蜂農可以徜徉大自然，身體也愈練愈勇。不過，卻苦了媽媽，不禁心疼地說：「你讀這麼多書，為什麼要這樣做這一行？」當母親發覺還有一伙伴願意跟兒子一起合作，才勉強支持。

有慶就沒有立文幸運，相較於世俗的眼光，養蜂不需要高學歷，不敢跟人家提起轉行從事自己都覺得很low的行業，母親及親友都不能理解，心比身還痛苦，加上創業的艱辛與困窘幾度想要放棄。

之前，赴大陸評估市場不佳、生財工具的貨車被偷、草創期的某位股東退股，造成資金短缺、生產人力不足，好不容易產品出爐，如何說服消費者這是真蜜，一連串的問題考驗著他們。忐忑中，有慶面帶嚴肅，認真地問立文：「是否公司還要繼續經營下去？」「一



▲大花咸豐草，是百花蜜的主要來源。



▲荔枝開花，招蜂採蜜。



▲可隨著不同的花期，移動擺放的蜂箱。

定要堅持努力下去！」立文一句堅定的話語，給予有慶莫大力量，彼此互相扶持，逆境中漸露曙光。

重視環境 善待蜜蜂

決定養蜂之後，他們發覺蜜蜂必須在沒有農藥、化肥、除草劑等汙染的環境，甚至無空汙的環境才能存活，可說是環境的指標，然而牠們的生存空間卻不斷被壓縮。近年來蜜蜂大量地消失，引起各界的關注，根據臺大楊恩誠教授的研究報導，主因是臺灣農友普遍使用農藥益達胺，造成蜜蜂神經錯亂、破壞記憶，產生迷航現象，回不了家而葬身外地。養蜂之後，對生態與土地有更深一層地了解，立文說：「愛牠，就要重視牠的生存條件與環境。」

天晴，立文幫蜜蜂整理蜂箱，為蜜蜂營造好的生活環境，而蜜蜂們也投桃報李，辛勤採蜜，壯大族群，為下次的荔枝龍眼花季準備；天雨，立文巡視蜂箱，只要見到蜜蜂泡水了，他會小心地伸出手指，挪出牠們溼漉漉

萬里尋蜜



純正的蜂蜜得來不易，蜜蜂飛行十六萬公里，採集約二百萬朵以上的花朵，才有十公斤的花蜜，生成五百公克的蜂蜜，價格當然不菲。為了降低成本，有些業者以果糖混合真蜜即調和蜜，或是直接以果糖為基底，甚至不加一點真蜜，意圖魚目混珠。

的小身軀，放在一旁晾乾。有時牠們看似沒命了，竟又活過來展翅飛翔。立文認真看待生命：「就算有幾百萬隻的蜜蜂，也要善待眼前這一隻，每一隻都是生命。」他記得老蜂農的叮嚀：「你怎麼善待蜜蜂，牠就怎麼回饋你。」現在，蜜蜂愈養愈多，就像自己的孩子一般，也是一種成就感吧！

為推廣真實的好蜜，蜂信子取得SGS國際驗證以及臺灣養蜂協會的雙重驗證標章，包括真假蜜的判定驗證以及抗生素及農藥檢驗。有慶說明，真假蜜的驗證只是第一關，接著是抗生素的檢驗，還有報告真假的問題……。其實食安必須靠誠信來維繫，報告只是輔證。「食品是道德良心的事業，誠信無價，不造假更是重要。」他充滿自信的論說，擲地有聲。

反璞歸真 探尋本心

轉業後，有慶開始認真思考：「什麼才是我們要的？怎麼做才對土地、對環境有幫助？」於是從蜂蜜的食品安全做



起，也逐步實踐返璞歸真的願望，並且動手做資源回收回饋大地。隨著堅持理想，事業漸漸起色，開水果行的母親，終於大方地對客人說：「我兒子在賣蜜啦！」「母親敢講，我為何不敢大方承認？」原來，心理的

魔障都是自己產生的，真正的貴人是自己，別人的看法不必加諸在自己身上。

離開科技業就是要追求心靈的提升，所以嘗試養生事業，重視健康、心靈層



如何辨真偽？



坊間的蜂蜜林林總總，如何選購呢？除了純天然的真實好蜜，也要認識調和蜜及假蜜，才不至花錢又傷身。調和蜜（即合成蜜），以真蜜混入成本便宜的人工果糖，比例沒有一定的規範，售價低。人工蜜（即假蜜），以人工香精、色素調出來，有的摻入玉米糖漿等，沒有一滴真蜜。

如何辨別蜂蜜的真偽，一般人用檢驗報告佐證，林有慶說：「也可用五官來輔助。」方法如下：

觀察

取一玻璃杯，用溫水或冷水（不致破壞酵素及營養成分），攪拌蜂蜜後呈現混濁狀，因蜂蜜

含有花粉、蛋白質、微量元素、酵素等，所以混濁是自然的物理現象，而且產生許多小而綿密的氣泡，久而不散，那是真蜜。若是假蜜，攪動後清澈無比且無泡沫，即使放了起泡劑，很快就消泡了。若是調和蜜，視比例而定，呈現少許的大泡沫，容易散開。

嗅聞

真蜜有淡淡的花香，不嗆鼻。若是假蜜含有香精，有股嗆鼻的味道。

嘗味

真蜜甘醇之外還帶點微酸，若是假蜜含糖精，味死甜。

次的感受，有慶感嘆地說：「一般人都想賺更多的錢，因而以假亂真，其實真蜜沒有那麼困難，難在少賺一點錢。」真誠地面對人性，探尋本心，寧願賺善法之財，才有豁然的安心。

面對假蜜充斥的市場，雖然有很多因素，但立文最大的理想是讓假蜜消

失，因為蜜就是蜜，不要有所謂的調和蜜，甚至是假蜜。目前採收仰仗大量的人力，他秉持研發精神，希望未來能發展自動化的方式生產，降低成本、提高效率，讓蜜蜂有個良好的環境，讓「蜂信子」成為健康食品中蜂產品的最佳品牌。

宏基寓教於樂

老蜂農以蜂為師 見證生態變化



小小的蜜蜂，不僅是衍續大自然的小天使，也是生活大師。

生長於養蜂世家的「宏基蜜蜂生態農場」創辦人——賴朝賢（上圖），與蜜蜂為伍超過半世紀的歲月裡，說起蜜蜂便滔滔不絕。自小與蜜蜂打交道的他，貼近蜂、領悟蜂，也以蜜蜂為師，從蜜

蜂的世界學習到許多生命的哲理。

飽經蜂霜 倏然驚覺

許多人喜歡食用蜂蜜，也愛聽甜言蜜語，但是與我們生活息息相關的蜜蜂，近年卻帶來了令人苦澀的消息。科學家研究指出，如果蜜蜂大量消失，植物將



喪失大部分傳授花粉的媒娘，動、植物將在短短數年內缺糧，季節也將失序，一旦農作物歉收，將導致食物短缺，且形成嚴重的生態影響。

蜜蜂迷航已不是新聞，不過，從蜜蜂專家賴朝賢口中，說出他親眼見證蜂群生態的改變，短短幾十年，整個大自然失序及蜜蜂生命的縮短，有一種說不出的痛。

蜜蜂繁殖期間，幼蟲需要大量的水，但由於慣行的耕種方式，造成水質與耕地的汙染，使得土地也間接缺乏能量，

更難以找尋乾淨水源，加上植物荷爾蒙或是益達胺等農藥的施放，環境日趨惡化。賴朝賢難掩失落：「過去的大環境尚未汙染前，蜜蜂壽命大約是五個月，但短短三十多年，現在平均壽命僅剩兩個月。」生態驟變讓蜜蜂族群凋零，也看到老祖宗留下來的這塊土地，已被人類超限榨用的慘烈痕跡。

他黯然失色地說出，過去的蜜蜂若老了，逐漸變得乾癟瘦小，就會主動離巢，不給年輕蜜蜂造成麻煩；這些年環境被汙染後，蜜蜂還沒真正老化，外觀



仍然很健壯，卻因農藥的毒害與化學的汙染，只能在巢穴裡死於非命。年輕蜜蜂更得耗費極大力氣合力扛起將死的蜜蜂，帶牠們離巢。

賴朝賢有感而發：蜜蜂的存在可說是潔淨環境的指標，更是我們生命變化的一面明鏡。蜜蜂用生命告訴我們什麼？我們有沒有看到自己未來的生命已然遭受的改變？尤其，人類的粒線體與蜜蜂雷同，因此蜜蜂生命及生態的丕變，已然直接警示著人類將來正面臨的狀況。

觀蜂知現在 看蜂了未來

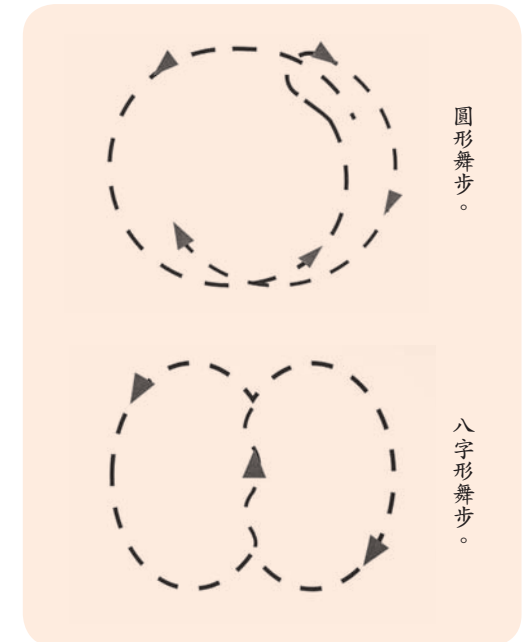
走進「蜜蜂生態解說館」，牆上海報詳細記錄著蜜蜂的生長史。長期觀察蜜

蜂的賴朝賢說：「蜂群內部依日齡分工明確，彼此間也善於交流訊息，而且井然有序，充滿著智慧與趣味。」蜜蜂的生命週期，從卵到幼蟲、成蟲結蛹，以至蛻變成蜂，所有行為都是為了族群的發展而衍生。幼蜂只要稍具能量，就會主動餵養幼蟲，接駁花粉、蜜入巢，讓成熟的工蜂無後顧之憂地採集花粉和花蜜。採得花粉與蜜後，小蜜蜂搖著屁股幫忙傳遞「現在採到的是什麼花粉、什麼花蜜」讓同伴知道。

很難想像，蜜蜂竟然還會跳舞！賴朝賢神采奕奕地描述著，蜜蜂透過類似舞步的示意動作，不斷解釋花叢的位置。如果花朵離家近，舞步就是圓形；離家

遠，則跳八字形。更可貴的是牠們會處理自己蛻變過程的皮屑，留給下一代最合理的生活空間。

蜜蜂有饒富趣味的一面，也有恐怖攻擊的一面。賴朝賢特別說明，有些蜜蜂會攻擊人類，是由於牠們認為家族受到了威脅，因此挺身而出。他奉勸大家：「千萬不要捅蜂窩」，因為受攻擊的蜜蜂會留下訊息，讓其他蜜蜂找到共同的敵人，接著群起圍攻。「集中攻擊、保衛家園、打退敵人」，就是蜜蜂的防禦策略。被叮到的時候，就知道為什麼大家常說「一窩蜂」啦！





小心，別惹一窩蜂！

在野外遭蜜蜂螫，甩外套、揮帽子驅趕蜜蜂，有用嗎？賴朝賢觀察多年，蜜蜂螫人同時，也留下通報族群的氣味：「有敵人！大家快來！」如果揮動衣帽，氣味散得更廣更快。他說：「最好是揮兩下就甩出去，氣味就隨衣帽遠離，而且，人還要往反方向快跑約百公尺，並迅速趴地避開風頭。」

另外一種危險訊號是：蜜蜂像拋物線飛來，牠停在半空中又狀似小便的尾巴滴著水，表示你已闖進蜂窩勢力範圍，眼前這隻蜜蜂正在通風報信。

賴朝賢說：「蜜蜂身上有三支針，兩支細

針，第三支是連結蜜蜂內臟含有毒腺的倒鈎針。細針螫人很痛，尾針螫人輕則劇痛，重則致命。蜜蜂為保護族群一旦螫人托出內臟就喪命了。螫人發出的氣息，會引來「一窩蜂」族群圍攻敵人。

賴朝賢說，這時要迅速往下坡跑一百公尺然後趴下，離開牠們的勢力範圍，直到緊急狀況解除。如果非得要穿越這個地方，也要繞道而行，不要靠近牠們的蜂窩。當然，捅蜂窩更是萬萬不可。

若被蜂螫傷，常用抗過敏藥治療，賴朝賢的妙方是——抹醋。

感受這份意外的蜂情，讓他在幫忙整理蜂巢之餘，更仔細觀察，在遭受驟變後，守衛的蜂群更加勇猛地保護家人；一旦發現外在有了資源，便趕忙採回與家族共享或當儲備糧食。他發現：「蜜蜂是如此重視生命和生存的延續，並能及時把握，仔細規劃整體族群的未來，絕對不浪費資源。」遇災的蜜蜂，也為族群的延續努力活下來，並積極地打造

大家蜂範 無私大愛

賴朝賢回顧九二一大地震那年，埔里嚴重受創，當時正在溫哥華參加國際蜜蜂會議。一回到臺灣，他心想：「蜜蜂一定完蛋了。」沒想到，遭逢大災難的蜜蜂仍如既往，各司其職，有的清理蜂巢中的亡者，有的照常採花粉、採蜜，為整個族群的興亡，更加勤奮地忙碌。



下一代，這樣的無私和大愛，讓他領悟，為何蜜蜂能繁衍數千萬年的原因！

賴朝賢感觸良深：「只有蜜蜂才會擔心花開花落，無時無刻都在打造下一代的未來，唯恐自己工作沒做好，擔心糧食是否充足，若只採蜜沒做好授粉工作，哪來的結果，哪來的萌芽？而人類卻是只顧掏空未來，滿足現在，無形中殘害了下一代。」他想起小時候，媽媽常在傍晚時分，叫他把雜草揉成一截一截當做柴火用，原來，晴天就要累積雨天的糧草，不然雨天要用什麼去燒火煮飯呢？

「觀察蜜蜂的生命態度，惕厲自己到底為了什麼而存在。」在賴朝賢的眼裡，蜜蜂就是生活大師，牠們集所有進化之大成，只為了生活的完美和無限享

用。牠們隨時把握時機，繁育下一代，即使只剩一點點資源，也從不輕言放棄繁衍後代的機會。

望蜂懷想 領悟人生

2008年，埔里首逢八十幾年來的超級大豪雨，大水穿牆而來，幾乎淹到住家二樓。豪雨一過滿街的爛泥，賴朝賢叫了好幾部挖土機和推土機，先協助鄰居清理家園，才回頭清理自家。儘管當時賴家是外來居民，當他在災難的緣起釋出善意，便與大家結了善緣。

原本以為災情已告一段落，沒想到倉庫、冷凍庫及冷藏室處處藏有淤泥，眼見蜜蜂傷亡、果凍商品只能當肥料。當人仰馬翻，幾至累垮時，許多里仁義工紛紛到埔里幫忙，才逐漸恢復原貌。經

朋友的邀約，開啓桑椹、梅子、百香果等加工的銷售，讓損失減少逐漸回穩。「人類糟蹋過的環境，土地不堪承受地反撲，竟是如此嚴重。」他感嘆萬分。

從事養蜂，賴朝賢致力蜜蜂品種的改良，不但要能採到蜂蜜及蜂王乳，又要蜜蜂繁殖力強、品性溫和、抗病性佳，費盡千辛萬苦，終於成就這些條件的技

術。同時，他也是品蜜及評蜜專家，光憑口感和色香味，就能辨識剛開花釀製的清香蜜，或是盛開時所呈現的濃郁香蜜。因此，賴朝賢對自己家的蜜，有著

那一份捨我其誰的堅持。對他來說，宏基是座蜜蜂的城堡，是蜂農共構的平臺，舉凡所有蜂蜜皆必須通過個別檢驗，先由SGS檢驗後，再由



賴爺爺的珍奇果園

人稱賴爺爺的賴朝賢，有塊三分地的果園，種了他「沒聽過的」果樹，希望活化土地。果園內有臺灣少見的「黃金果」，果皮純黃，切開看似果凍，吃起來像蒟蒻。一棵黃金果樹，可以結上百顆果實，每到成熟時，賴爺爺的好友就有口福了，他會邀大家來品嚐，「園子裡不噴藥，擦一下就可以吃了。」果園通過慈心有機驗證，安心享用。

好吃，不過，賴爺爺還是寶貝得很。果園裡有兩棵不知名的大樹，就讓賴爺爺與賴奶奶回味不已，每每看著那兩棵大樹，不敢相信它們多年前的枝幹上，僅有六片葉子。賴奶奶還記憶猶新：「當時買的時候也覺得好貴，六片葉子的樹苗就要兩千元。」雖然不知名，但小樹苗變大樹的歷程，讓他們驚喜不已，也十分珍惜。

他也曾在果園種菜，很快地引來大批蝴蝶：「那些菜吃起來很有能量喔！」喜歡分享成果的賴爺爺說：「以前覺得種有機很難，其實只需要多用心。」這塊用心活化的農地，未來將邀孩子們來參觀，希望孩子們能實際感受土地生命力的恢復、認識有機耕作，進而了解生命的意義。

還有外表像木瓜，皮硬得像石頭的「可可」（右上圖）。可可的果實成熟了也少人理睬，賴爺爺說是「種好玩的」，所以掉下來就當堆肥，有興趣的朋友可以帶回去。他說：「切開果實，裡面有一大排種子，種子烘炒過就可以吃。可可粉就是用烘焙過的可可種子，研磨而成。」

當初，因為好奇買來很多果樹，有的連名字都不曉得，有的長出果實卻不



▲▼賴爺爺、賴奶奶和他們的奇珍異果。



▲切開的黃金果。



▲印度櫻桃花。▼印度櫻桃。



▲樹葡萄。





養蜂協會的驗證，以及國際規範的C13、C4檢驗，可說三重把關才上架。他強調：「蜂蜜的品質不只來自於檢驗或是大拼盤去混到符合國際標準，更需有心靈的高度。」面對生態及產業的劇變，他努力調整自己、改善整體環境，以期永續經營，也讓臺灣的蜂蜜飄香國際。

「五十三年的生涯，沿途風景竟然這

麼美！」他有所領悟。蜜蜂不僅饒益他這一生，且伴隨他經歷人生的起伏，更深刻體會若一個人的心靈朝正向發展，如同蜜蜂一樣，即使面對再惡化的環境，也能竭盡所能地打造希望與未來。



年糕巧吃

文·圖■淑貞

年糕與「年高」諧音，有年年高升或長壽的意思。早期用在年夜祭祀神靈及供奉祖先，現在已是中國人過年不可少的應節食品。

由於是糯米做成，不適合當主食，往往年節過後就乏人問津。如何去化？就得花點巧思。

傳統年糕吃法大多是切片後煎、炸，有一次聽到一位廚藝高超的同事說，她

們家年糕的吃法，是用餛飩皮包好再油炸，我感到很新奇，回家馬上嘗試。

為避免食用太多糯米食品造成腸胃不適，我將年糕的分量縮小，切成小長條狀，放入加了香菜末和少許鹽的麵糊中裹一下，再用半張餛飩皮包好，油炸後黃中透著點點翠綠，咬起來外酥內軟，還有淡淡清香，別有一番滋味。

您也可以加酸菜或榨菜一起包，會有不一樣的風味喔！

甜滋滋的紅豆年糕，若不想裹粉油炸，可以清蒸軟化如麻糬，再用筷子夾取適量，放在帶點鹹味的岩燒海苔片上，海苔捲著年糕，中和甜膩度，好個絕配吃法！

在餐廳遇見貓

美味蔬食、傳統書法、舒坦貓咪，三者別別無關，卻又相互契合，散發寧靜優雅之美……這裡是「雅池園蔬食餐廳」。

文 ■ 知意 圖 ■ 王聲榕攝影



有一回，到南投埔里出差，開車行經南環路，因時間充裕，刻意放緩了速度，竟瞥見路旁花園中有貓咪，怡然自得地慢步花草間，不禁讓養貓人家的我下車多看一眼。

原來，這是一個庭園式的蔬食餐廳，園內花木扶疏，有個蓮花池，池內鯉魚悠游；花園後方還有菜圃、書法教室。幸福的貓咪就在園中恣意玩耍，不只一隻喔！樹蔭下、水缸邊、石頭上，都有貓咪的身影，是我眼花了嗎？還是牠們移動的速度太快了？到底有幾隻啊？

還未開始營業，主人讓我們先進去休憩。簡約禪風的室內設計，典雅樸實，一旁的書櫃陳列各式書籍雜誌，任君飽覽。餐廳以供應健康養生料理為訴求，所以菜單中不乏藥膳鍋、養生鍋，當然還有各式蔬食套餐，以及風味小品與甜點等。看著美圖菜單，每道都有躍躍欲

食的衝動，如何挑選呢？「要不每人都選不同的餐點，就可分享食物。」有位同事開心地建議。

香椿鮮蔬炒飯、羅勒鮮蔬熱拌麵、韓式石鍋拌飯，還有單點的刺蔥醬豆腐、涼拌時蔬……陸續上桌囉！看似平易近人的蔬食，透過巧思巧手組合，口味竟然不同凡響。豐盛的套餐，除了主食還有五種多元配角，不重花稍，而是善用食材特性，找出絕佳搭配，同時兼顧口感、色澤與健康。精心設計的餐點入口和順，清爽不油膩。尤其，店家自行種植的蔬菜跳上餐桌，大大提升新鮮感。品嚐中，我們靜聽生活真味。

原本不重視美食的另一位同事，竟然食指大動，點燃她對蔬食美饌的好樂，也讓一位對畫面有感覺的同事，立即按下快門，用照片寫下生活手札。透過整面落地窗，用餐同時也將庭園美景盡收





眼底，淘氣的貓咪隔著窗戶，與客人交換眼神。好個愜意午餐，飽嘗美味與秀色，一念百味喜樂於間。

貓咪，不是庭院的活動造景，也不是移動的裝飾品，這些來自四面八方的貓咪，原來是主人愛心的收養。有些貓咪被主人棄養，有些是友人送來的。雖然每隻貓的身世不同，但相同的是牠們

都遇見一個滿溢愛心的新主人，可以在安全寬廣的環境生活。牠們個個毛色發亮、健康活潑，時而撒嬌的萌樣，很能擄獲客人芳心。

餐廳後方的小木屋，正是一間書法教室，源自主人喜好書法，又與書法老師得緣結識而設立。室內皆為木製桌椅，瀟灑質樸溫暖氣息。當天雖然沒有上



課，不難想像一群人在無聲的書法修練中，得到心靈滿足，飽嘗藝術饗宴。

從小不喜歡貓的我，中年時一個特殊因緣養了兩隻貓而愛上了貓，這天竟在無意間走進貓咪出沒的蔬食餐廳；提筆練字的心願拖延許久無法實現，這天卻在書法教室勾起了臨摹回憶……這天，心喜在雅池園有著美麗連結的奇遇！

脫韁馬兒 快樂西行

文·圖 ■ 日月白水

「西行」是一匹品種優良的馬，原本生長在果園，由於主人忙於農務，加上人手不足，只好長時間把牠綁在一個地方，又因疏於照顧，長而久之馬兒的肌肉不健康，情緒也不穩定，因此決定送來農場，讓牠回歸自然。

初來乍到，牠的情緒亢奮不容易親近，毛髮粗糙不打

緊，還雜亂糾結在一起，看似很糟的樣子。為了讓牠適應新環境，我改用很長的繩子，讓牠有更大的空間可以走動。由於在果園長大，牠特別喜歡吃鳳梨與百香果，藉著餵食的時候慢慢靠近牠，偶爾投其所好給予愛吃的水果，也時常撫摸牠、與牠說話，建立互信。

經過一段時間的關心與照顧，牠的毛髮漸漸變得柔亮有光澤，有時還會頻頻點頭示意，希望我到牠身邊；有時牠輕咬我的衣服，拉我過去；有時猛點頭希望我餵牠東西；有時熱情過火的舉動，不熟悉牠性情的人，還是會嚇一跳！



自從，農場有了愛吃草的馬兒，許多地方不必除草了，馬糞還可以肥沃土地。

有一因緣，有位法師來到農場為牠皈依時，現起三藏法師西行取經，千里路遠靠著馬兒馱回經書、佛像的影像，因此取名「西行」，賦予榮耀的意涵。

目前，已熟悉農場的「西行」際遇大不同。牠以農場為家，身上雖然有繩索但不綑綁，自由活動，走出去也會自己走回來，與農場的其他動物快樂生活，一起養護大地。

（本文作者為古坑慈心有機農場場長）

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。】

131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
這裡有樹	村口的樹	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
流行音樂人生路	報紙佬奇幻之旅	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
用心看電影	看見電影中的真·善·美	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
職場成就相對論	尋找進階人生的方程式——職場工作match對對碰	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
生活手札	聽話	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	幸福，啥滋味	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
杏壇飄香	不棄不捨——2017 教師生命成長營有感	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
親師生頻道	開學心點子				
	我的開學日	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	大腳小腳 誓師登頂	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	學慎乎始	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	灑拖大學生	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
一念之間	心靈的力量 超乎想像				
	夢蓮花年度大戲《熊娃娃的夢》邀您一起使力	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	生存夢 把臂共創	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	照見自心 用愛取代壞	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	勇氣，點燃極地曙光	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	後記：舞臺之外，更有夢	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
藝文思修	如果文明快要終結 心靈提升是唯一出路	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
彩虹橋	幸福列車啟航 第六站				
	攜手 放手 都是陪伴	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
食在安心	真情蜜意 讓假消失——食安亮紅燈，蜂蜜哪尋真？				
	蜂信子 純訴求 科技新貴覓健康 找到心靈故鄉	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	宏基 寓教於樂 老蜂農以蜂為師 見證生態變化	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
蔬食萬歲	年糕巧吃	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	在餐廳遇見貓	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
有情天地	脫韁馬兒 快樂西行	<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		郵政劃款儲蓄存款單									
收款帳號		19636771		金額 新台幣 (小寫)		億		萬		元	
收據號碼		財團法人台北市福智佛教基金會									
通訊欄 (限與本次存款有關事項)		收款戶名		存款人		寄款人		地址		電話	
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】		戶名		他人存款 <input type="checkbox"/> 本戶存款 <input type="checkbox"/>		姓名		主管:		地址	
2. 收據開立名稱: <input type="checkbox"/> 寄款人 <input type="checkbox"/> 另指定名稱:		地址		電話		地址		電話		金額	
(申請人了解本會蒐集個人資料聲明)		地址		電話		地址		電話		金額	
		地址		電話		地址		電話		金額	

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版物及調查分析使用。】

信用卡捐款授權書

財團法人臺北市福智佛教基金會捐款

(申請人了解本會蒐集個人資料聲明)

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。