



## 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：1-604-352-0635  
Email：canvanmaple@gmail.com

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

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

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

韓國研習班：1st Fl. No. 274-3,Sam-  
Duk-Dong-3-Ga,Jung-Gu,Daegu,  
South Korea 700-413  
Tel：010-6520-8888  
Email：chenxia16888@hotmail.co.kr

國內通訊

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

臺南分苑：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

20<sup>th</sup>  
慈心 20 Anniversary  
稻穗成熟時

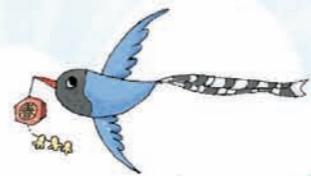


慈心二十系列主題  
大地齊歡唱

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。

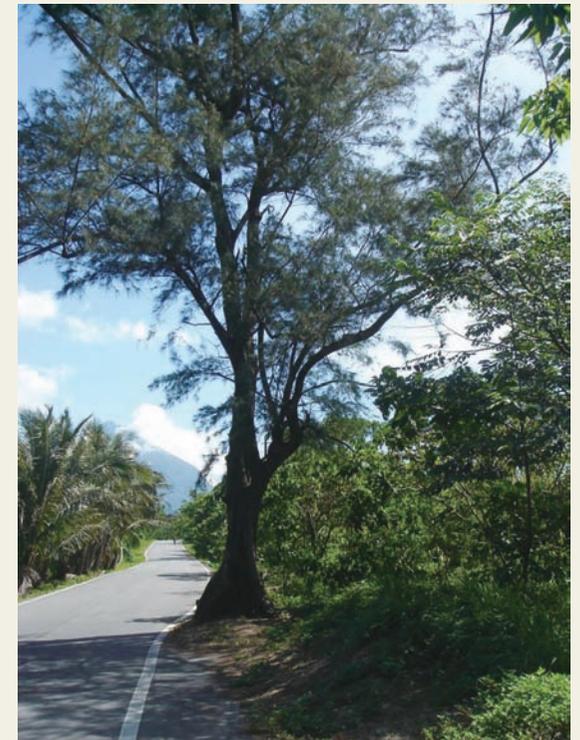
阿公、阿爸早晚會在樹下點香敬拜樹神公，「樹神公啊！」這樣的喃喃祝禱是日常風景。他們木訥、虔誠，他們跟樹說話。

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太陽電台「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





導演：黃玉珊

領銜主演：陳孝萱 莊凱勳 韓雨潔

梁正群 姚采穎 周群達

Taste of Life

聯合製作：黑巨傳播事業股份有限公司、常龍國際投資股份有限公司

補助單位：新竹市政府／協助拍攝：新竹市文化局

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。



還記得在一場場的電影試映活動結束後，我們深刻感受到觀眾對影片的喜愛。《愛琳娜》是閩南語「愛人哪」的諧音，在劇情中我們可以體會導演對一般市井小民、藍領階級、弱勢族群的關懷，而導演的這些「看見」，打動了現場觀眾，更喚起了人們的同理心，有人想到過去辛苦打拚的自己、有人想到周遭親友的境遇、有人被劇中人物的精神打動而久久不能自己……



這樣的電影，雖然是許多人心中的「愛琳娜」，卻遭遇了難以上映的困境。而現實世界中的我們，也正如同故事中的愛琳，需要奮力一搏才能創造奇蹟。「上映」為什麼這麼困難？因為，臺灣戲院的放映廳數量有限，在僧多粥少的狀況下，戲院最後總是現實地以票房收入為首要考量，將大部分的放映機會獻給了好萊塢商業片。

好不容易，《愛琳娜》在2015年六月五日上映，在好萊塢商業片環伺的土地上開了一朵美麗的花。過程中的種種，讓我開始思考，我們能夠做些什麼去支持有理念、有內涵的電影，讓這些電影有機會發揮它的能量，為人們帶來生命的轉變與契機。當這樣的想法開始在腦中醞釀時，老天似乎也肯定了這份發心，開啓了我演講分享的因緣。我的演講標題常是以：「用『心』看電影」契入，因為唯有用心，我們才能感受到幕後團隊的勇氣與堅持；也唯有用心，我們才能看到影像所要傳達的真實內涵。

最後，希望有更多觀眾願意走進電影院欣賞好電影；希望那些力圖以影像改變世界的創作者們可以得到支持；希望人們可以從電影中找到屬於自己的感動與力量，而讓生命提升、讓世界變得更加美好！

Special column



■ 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

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。

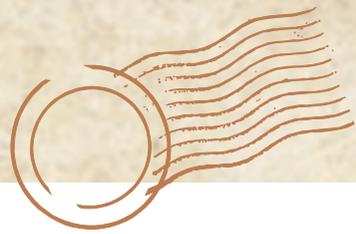
那是個陽光燦燦的假日，用過早餐，我帶著她們在住家附近公園散步，祖孫三人大手牽小手，漫步在種了成排小葉欖仁的行道上。走著走著，手機忽然響起，女兒打來的：「媽，我們都太聽話了。早知道我就將小芸帶來，這樣妳就不用那麼辛苦了！」原來她在說明會場看到與會的家長依然帶孩子參加，貼心的她想若能帶一個去，便可減輕老媽的負擔。

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，她悄悄地在我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》

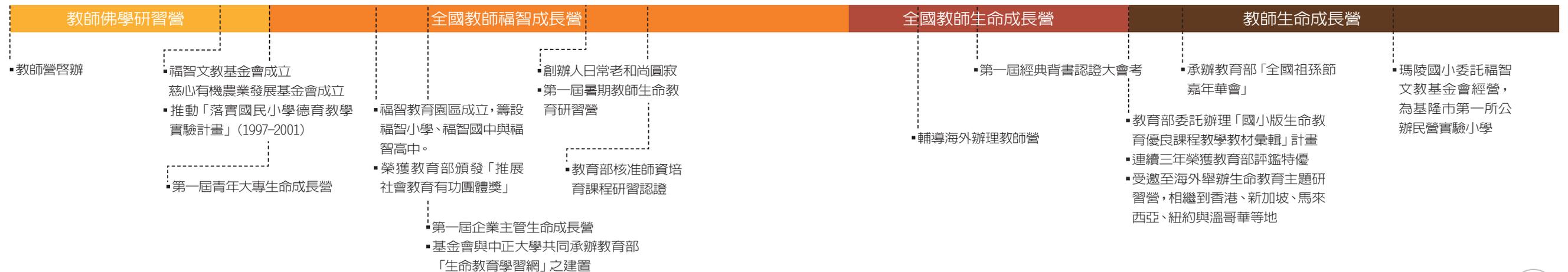
2000年起展現文教事業與慈心事業的實踐成果，以站體體驗方式了解基金會關懷大自然與人類身心靈的深度與廣度。

### 《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。

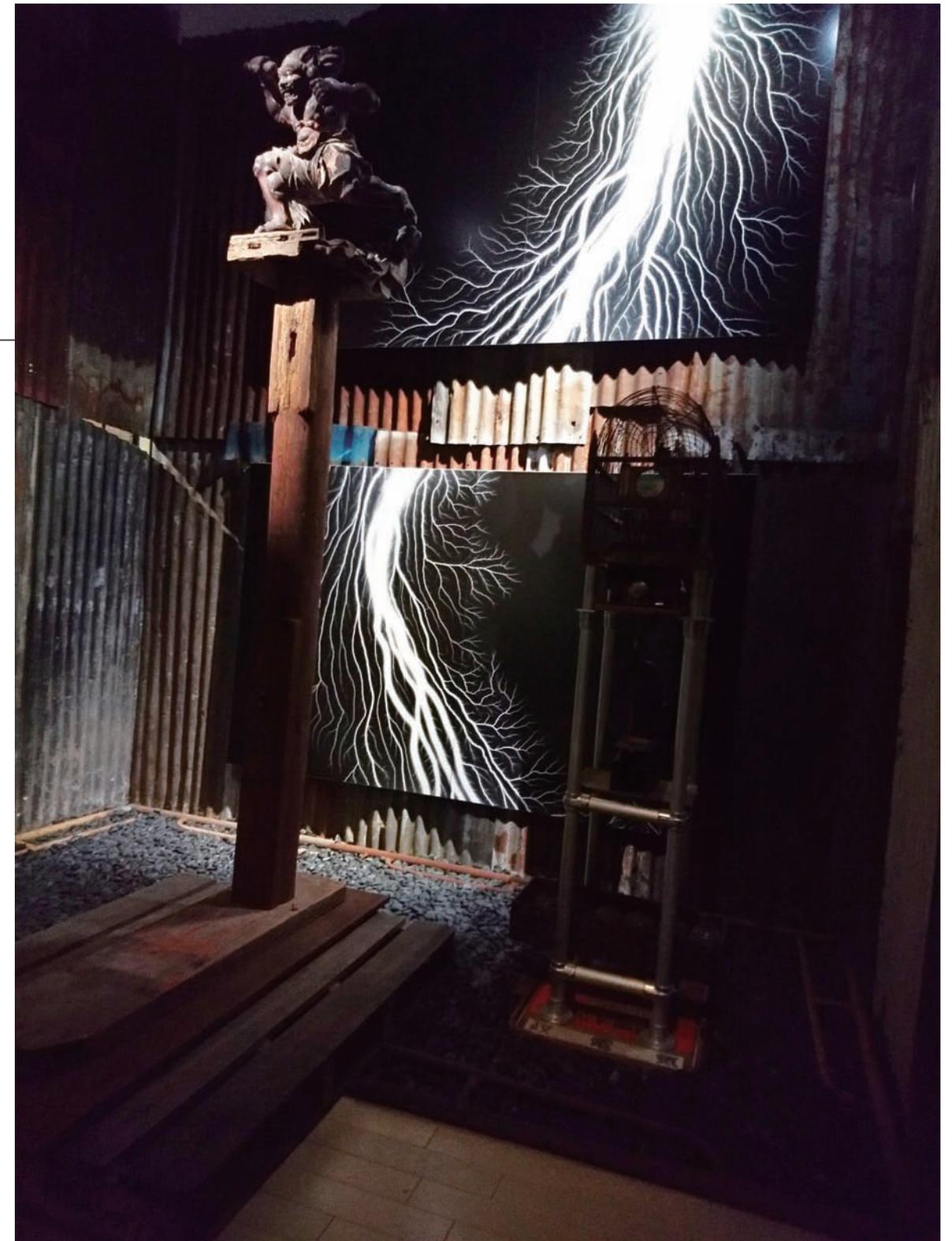
無論戲裡還是戲外，夢蓮花希望都可以傳遞愉悅、溫暖、感動、光明的正能量給每一個人。誠如該劇編導趙自強所言，期盼藉著這個作品，能提醒觀眾去珍惜、去看看我們所擁有的；不要嫌棄自己的力量微小，要發一個大大的願望，一起來讓這個世界更好。

## 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。

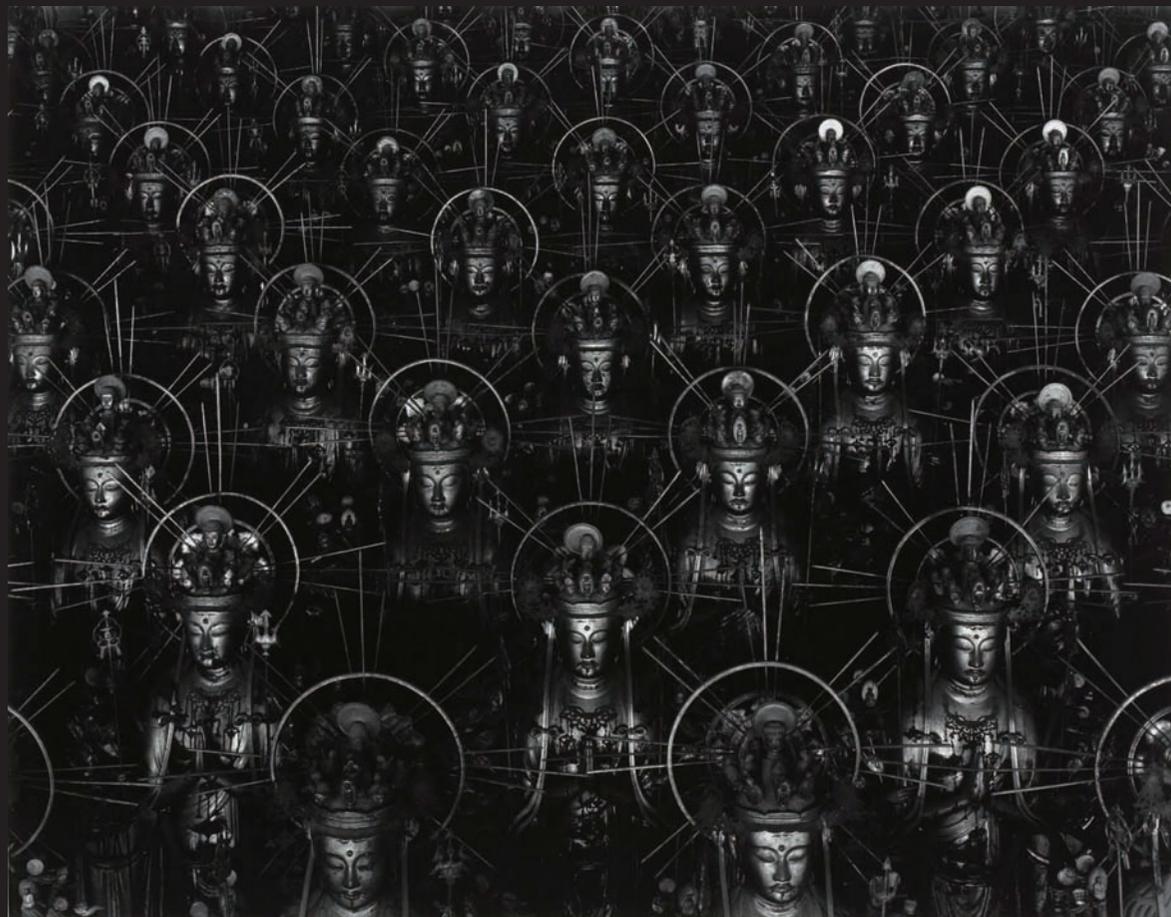
但是，究竟哪一天我才能得法？我並不知道。」——杉本博司〈直到長出青苔〉

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

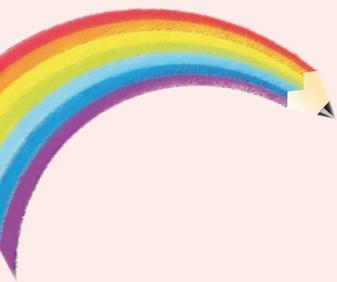
教案 ■ 福智家長聯誼會

# 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？

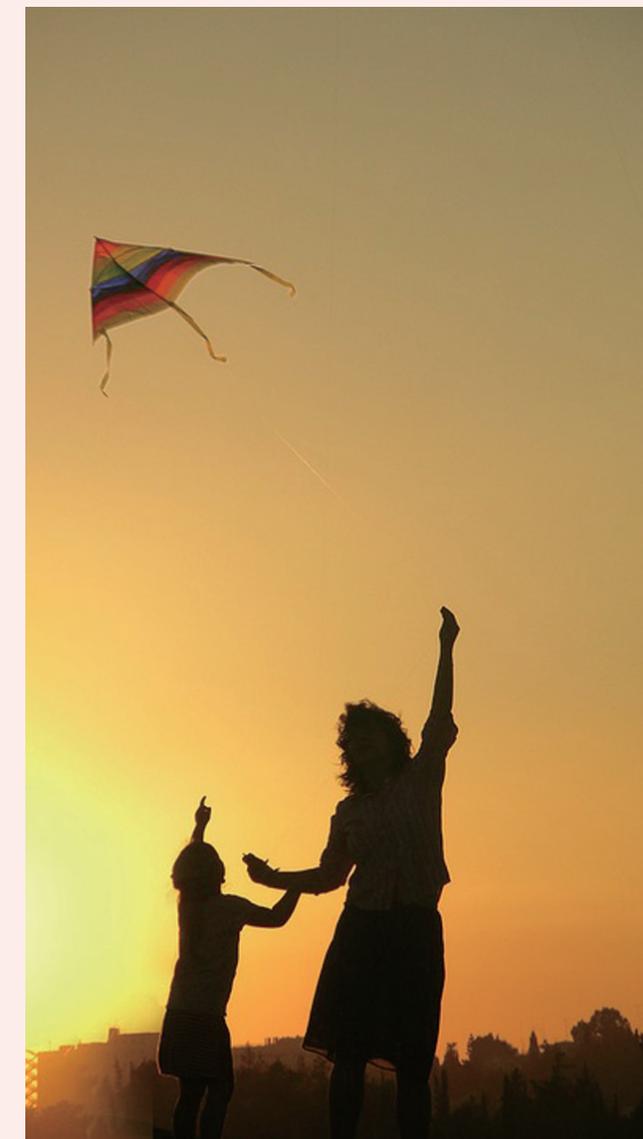
## 吶喊！我要自由呼吸的空間！

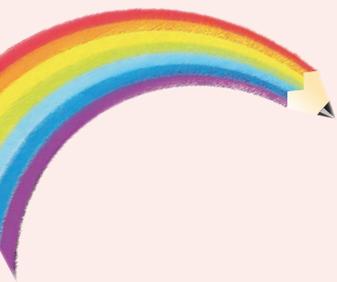
從小，媽媽就對我無微不至地照顧。到了大學時代，我在外地讀書，媽媽擔心到哭，甚至說她要在學校附近租房子，可以幫我煮飯。她任何事都先幫我做得好好的，到哪兒都把我呵護得很周全。一吃完飯，她就將我的餐具收走，馬上奉上水果；我住宿時穿的衣服，她要我全部拿回家給她洗……。個性緊張、凡事求快的她，讓我快喘不過氣了，只想離媽媽遠遠地，「天啊！好不容易終於得到一點兒自由，能不能您也喘口氣，讓我過過自己想要過的生活？」我在心中無奈地吶喊著。

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。

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。



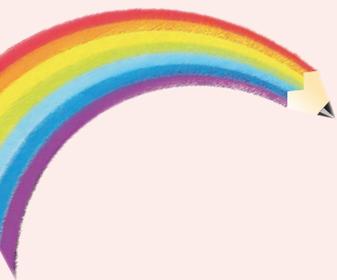
小故事 大啓示



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

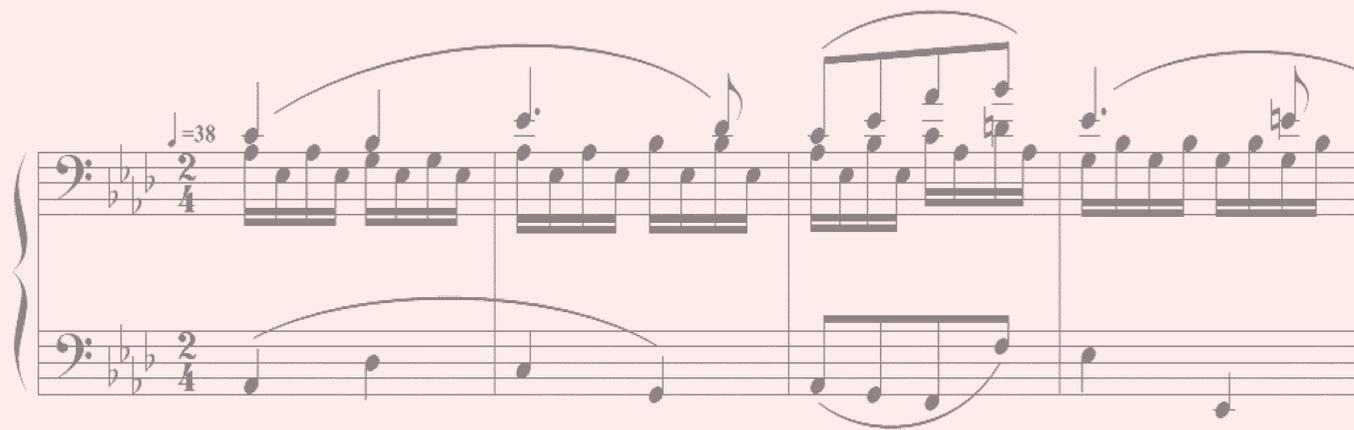


慘痛教訓。記得在她小時候，我要求她要學才藝、學琴、學舞，當時我一心只顧著她既然學了就一定要學到好，從不曾關心她的想法和意願。有時和家教談及她的學習狀況，只要聽到她哪裡沒彈好，我馬上回頭立刻就打她的手心：「又錯！又錯！」打到最後，女兒開始討厭彈鋼琴。

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。

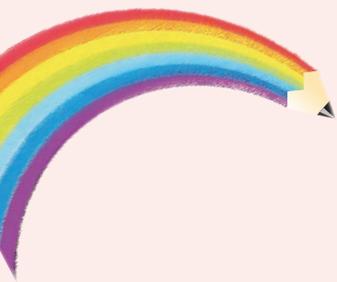
父母師長的角色不應只是監督者、管理者，更應該學習當孩子心靈的知己、友伴、傾聽者。參與，但不必介入；關懷，但不必控制。當彼此表現好的時候，不妨來個「好寶寶印章」或是送對方一張「乖寶寶貼紙」，如此親密又俏皮的溫馨互動，讓彼此感情越來越好！

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 小啓發

※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。

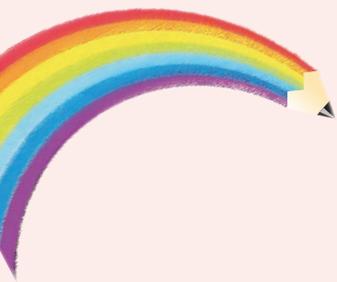
當時，我心裡很不開心，覺得這孩子真不聽話，因為早在三年前女兒進出上海探親時，我就提醒她要找時間辦理「e-Gate」。但孩子拖了這麼久，都沒去辦。以前遇到類似狀況，就會忍不住叨念孩子一番，孩子也會很不開心地回嘴，最後甚至吵架。然而每次吵完，彼此都要花好長時間調理情緒，身心都很疲憊。

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。

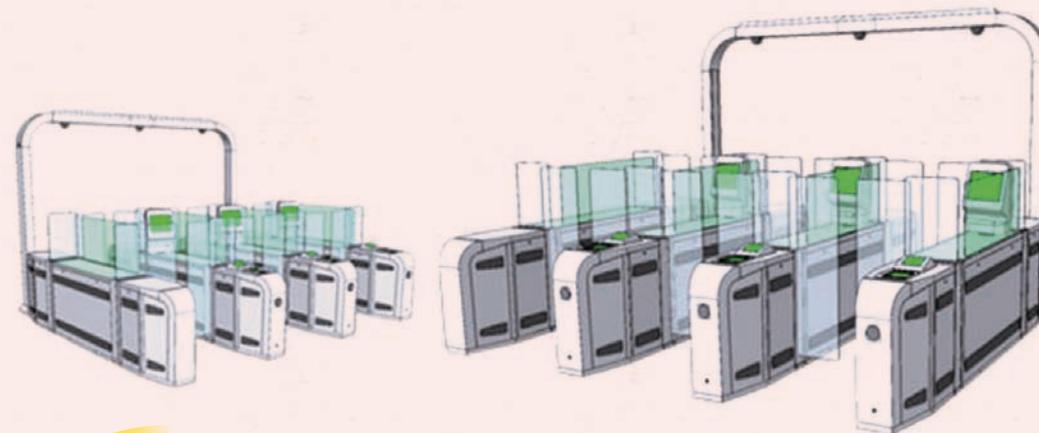
在陪伴的過程中，若是保護太過周到，孩子容易退縮沒自信；若是過度高壓監控，孩子也會抗議反彈。孩子不是麻煩製造機，一定是有他的難處，才會出現讓人傷腦筋的行為。上面幾則故事，你是否看出來一個人爬不上去的難點？

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■王聲榕攝影 / 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

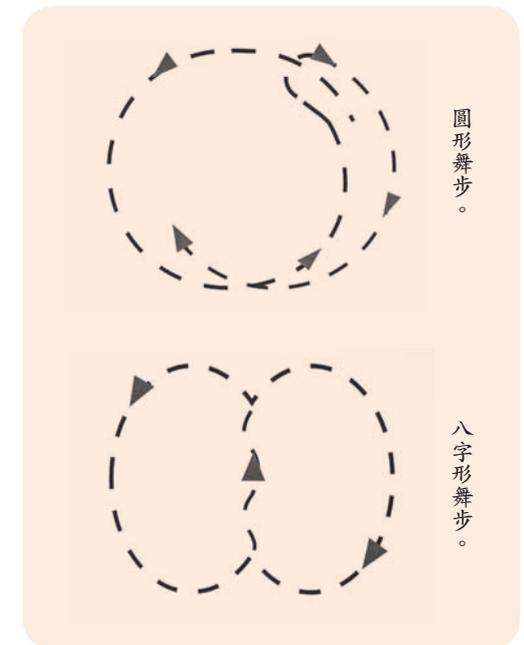
走進「蜜蜂生態解說館」，牆上海報詳細記錄著蜜蜂的生長史。長期觀察蜜

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"/>
一念之間	灑拖大學生	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	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"/>
藝文思修	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"/>
	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"/>
蔬食萬歲	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"/>
	年糕巧吃	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
有情天地	在餐廳遇見貓	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	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】		姓名		地址		電話		主管:		經辦局收款戳	
2. 收據開立名稱: <input type="checkbox"/> 寄款人 <input type="checkbox"/> 另指定名稱:		戶名		戶存款		他人存款		本戶存款		經辦局收款戳	
(申請人了解本會蒐集個人資料聲明)		存款金額		電匯紀錄		經辦局收款戳		電匯紀錄		經辦局收款戳	

## 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。