

本期專題

樹大是美

因為有愛有夢，綠蔭遍人間

職業萬花筒

愛心牙醫師 關顧老小
林鴻津 首重潔牙宣導

綠野遊蹤

愛鳥的女孩 友善耕作
小鷓米 給彩鷓一個家

國內流通處

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
臺南分苑：臺南市南區文南路67號2樓
06-264-6831 Fax 06-265-0691
2F., No.67, Wenna Rd., South Dist.,
Tainan City 702, Taiwan (R.O.C.)
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：彰化市市民街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
屏東支苑：屏東市廣東路924號1樓
08-734-0724 Fax 08-734-0947

國際流通處

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 : bwv_nc@yahoo.com
美國-紐約教室：25-10 Ulmer St.
Flushing,NY 11354 USA
Tel : 1-718-353-6111
Email : bwvnyus@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 : mfbst@gmail.com
澳洲-墨爾本研討班：11 Ruby Street,
Burwood East VIC. 3151 Australia
Tel : 61-3-8822-3039
Email : blisswisdom.aus@gmail.com
日本研討班：東京都江東區大島8-16-4
Tel : 81-03-5875-4820
Email : fuzhi.japan@gmail.com
韓國研討班：1st Fl. No. 274-3,Sam-
Duk-Dong-3-Ga,Jung-Gu,Daegu,
South Korea 700-413
Tel : 010-6520-8888
Email : chenxia16888@hotmail.co.kr

2017 海洋廢棄物論壇

Marine Debris Symposium

時間 | 2017/05/20-21(六、日)

地點 | 國立海洋科技博物館
國際會議廳

國外講師陣容



Dr. Marcus Eriksen

5 Gyres Institute



Dr. Sun Wook Hong

Korea Marine Litter
Institute,
Our Sea of East
Asia Network(OSEAN)



Hiroshi Kaneko

Japan Environmental
Action Network
(JEAN)

會議議程

DAY1 5/20 (六)

- 海洋塑膠污染研究促進官方政策回應
- 漁業廢棄物研究與政策措施倡議
- 民間環保組織促進海廢政策演進

DAY2 5/21(日)

- 台灣公部門海廢處理現況與挑戰
- 海洋廢棄物教育方案介紹
- 綜合討論

討論一：如何促成台灣海廢科學研究

討論二：如何推動訂定台灣海廢政策綱領

報名方式

線上報名 <https://goo.gl/ehxg5B>

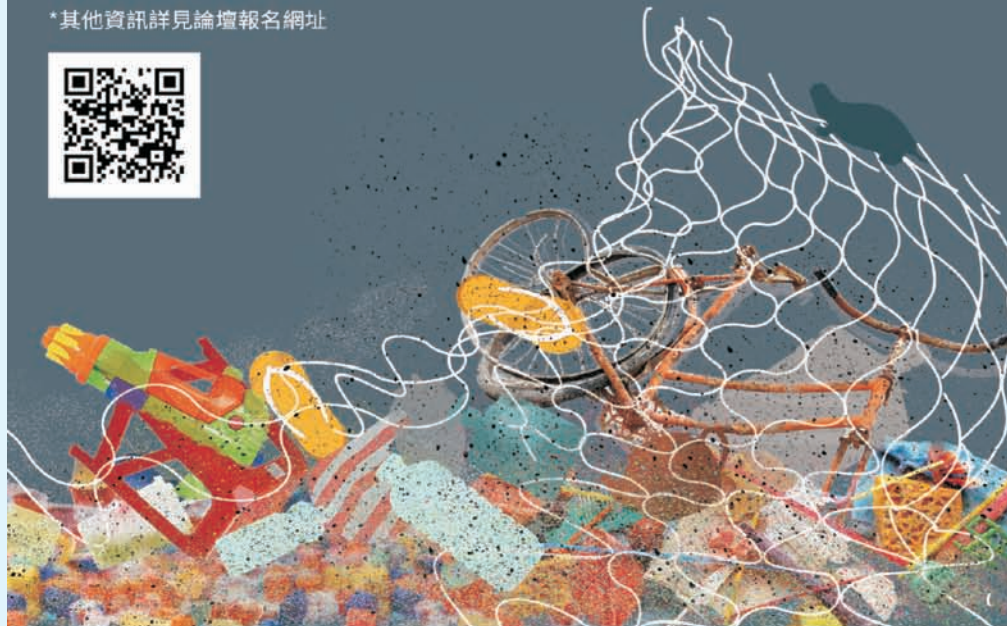
報名截止日 4月30日

活動洽詢窗口

02-2546-0640 分機 546陳小姐, 556張先生

請自備環保杯、環保筷

*其他資訊詳見論壇報名網址



主辦單位：財團法人慈心有機農業發展基金會、國立海洋科學博物館
協辦單位：社團法人中華民國荒野保護協會、國立台灣海洋大學海洋事務與資源管理研究所

因為有愛， 美好就會繼續……

「種樹這件事情最重要的是帶動人們對他人、對於小生命及環境的關心，並真實努力，這股力量帶動起來是很不可思議的！」真如老師這番誠摯籲請，超越了種樹主體，意涵對萬物有情的慈愛。

自古以來，中國就有清明植樹的習慣，它發端於「戴柳插柳」的風俗。隨著物換星移，人們從原本因為柳樹旺盛的生命力，而寄望驅邪避煞、護佑生靈的迷信色彩，轉變為「插柳留春」、「植樹留春」的健康心態——在春天播下種子，待它蓊鬱蔥蘢之時，無異留住了春天，也留住了生命。

不論從哪個角度出發，種樹帶來的必是共好境界。日常老和尚創辦的慈心基金會積極推動種樹活動，自2010年「321 GO」到「2017海岸造林」，已經走過七個年頭，共逾七萬六千人參與，植樹超過二十八萬四千株。

從達人到庶民，從團體到個人，從山巔到海岸，本刊報導的種樹故事也巍巍源源。這期的分享，教人驚喜於靜默之愛的力量——有人悄悄地在坍方處撒下希望的種子，讓嗚咽的山林再展歡顏；有人默默地撿拾幸福的種子，在山友行經的坡道栽植，只為不獨享自家庭院嫣紅的山櫻——讓蔚成的綠波蕩漾在彼此心湖間。

從愛出發，力量無限。弱智孩童、失能長者，凡人的痛苦卻是林鴻津牙醫師的寶愛；起伏反覆的磨難考驗，成了教育者堅實的盼望；下田稼穡、日曬雨淋，平凡女孩給了彩鷓一個家……

因為有愛，我們願意「用雙手締造美麗夢想，讓所有人純真地笑」。《福智之友》邀您一同傳唱生命協奏曲，讓慈愛的樂章徹響，讓美好繼續！



福智之友

第132期 2017年4月

CONTENTS

發行人 | 釋如證
 發行所在地 | 臺北市南京東路四段137號12樓
 編輯部 | 臺北市南京東路四段75號9樓之2
 創刊時間：2000年2月29日
 出刊時間：2017年4月30日
 中華郵政北臺字第2212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	田間·六十四
流行音樂人生路	6	絢麗在黑洞的火花……
用心看電影	9	看見電影中女性的生命力
職場成就相對論	14	踏入職場初體驗
愛樹種樹	18	以樹之名
		不信東風喚不回
	20	樹·茶樹·古茶樹
		西雙版納普洱茶 美麗傳說「心」綠地
	26	綠蔭不減來時路
		黃火明重返祖業 揮卻名利 輝耀山林
	30	聽，山林在呼喚
	32	木麻黃的天空
		吳日輝海岸種樹 重現記憶裡的風華
	36	福人·步道·山櫻花
		游政儒為鳥兒撿拾幸福的種子
藝文思修	40	《薄荷糖》—純善逝去的悲歌
旅遊札記	46	從沉睡中甦醒——印尼婆羅浮屠

職業萬花筒	50	迎牙有夢人生
		——林鴻津牙醫師專訪
	57	你不是病患，你是我的貴人
	59	自己的牙齒自己救
		——林鴻津牙醫師教您顧好一口牙
彩虹橋	62	幸福列車第七站
		耐心盼花開—— 堅定等待
蔬食萬歲	72	歡喜心集 健康吃香喝辣
	77	一群人 陪你到老
綠野遊蹤	80	湧泉鄉裡說湧泉
		謝佳玲的小鷓米 保育的是彩鸚
食在安心	86	果醬和它主人的故事
		全果實營養 來自黃淑惠的堅持
淨塑競速	88	一二三 木頭人
		自然巧匠廖建宏 給環保一個溫度





劉維茵

劉維茵

1973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。

田間。六十四

種樹以前，對土地毫無拿捏。

阿公的田，有印象以來，總是租佃外包。過度施肥打藥的蓄水池惡臭難聞，破損白網更像招魂旗般，讓人覺得不祥。很少接觸農務的我，幾次跟在父親身後巡走田界，也不免心想：「我們是把這塊地怎麼了？」然而，轉身走向柏油路，敲掉腳下的泥巴，留在田間的仍是：「鄉下就是這樣吧！」

眼看連租佃者都因老邁離農，沒有人的田只剩滿地淒苦。都說是阿公一分、五角努力存下的，子孫接手作息，也從頭作穡。

起式，動作不多，卻要每日勤做。植苗時用意不用力，澆水上下相隨，拔草記得鬆腰坐垮。每個動作都像打拳時老師的細心叮嚀，做得到，自然妥當。無奈更多時候是氣息難調，該鬆不鬆，累攤成一個大字。

阿公的田有多大，到底。

一米五一株，一合、一開、一定間，千六百次。滿滿樟樹苗一地。

伸手伸腳左右撻膝拗步，綠枝漸漸能攔截微薄水氣，瘦弱



▲開始種樹。



▲種樹三年。

的脊順著海風幾乎匍匐。運動方向不同，鄰人作物翻來覆去，我們的樹林拔地而起。

五年過後，不再是低頭巡田，而是進林子望望。田有了長、寬、高，村民改叫我們「種樹仔的」。周身一家，隨手指指，都可以指向那片樟樹林。

阿公的田有多高，究竟。

山頂下來的風用穿的，海邊吹來的風用搖的，阿勃勒高高開花，天氣要熱了。平視一米、仰視三米，頭頂上的太陽皺褶成干絲黃麻，群樹密密長在小村中央，被花生、地瓜團團包圍著，那麼沉靜，卻又顯眼，昂聳天地，光明遠大。

「我們家樹林內有鷹仔喔！」

「真的？假的！」

努力翻找樹下的鳥糞與羽毛，順著抬頭，高高樹枝巢上，一隻猛禽直直逼視。

「你回來了啊！」

種樹十二年，再也忍不住、沒用地在鷹仔腳下嚎啕。

小時候去七星潭海邊，並不是釣魚或看海這等現代閒情，而是追蹤老鷹把家裡的小雞抓到哪裡去。應該快三十年沒見面了吧，村子的老朋友。有猛禽的村子才算是海邊的村子。

印度俗諺說：種樹最好的時間是二十年前，第二好的時間是現在。

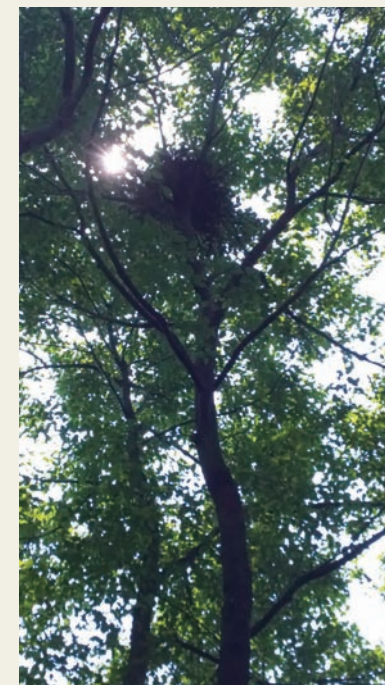
起式、野馬分鬃、白鶴亮翅、手揮琵琶……

六十四式，心為令，氣為旗，日日月月歲歲年年。

土地好，我們在。好家在，好家在。



▲種樹七年。



▲鷹仔的樹巢。



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
打造金曲獎歌手林俊傑、金曲獎新人林宇中、藝人阿杜創下百萬銷售量

絢麗在 黑洞的火花……

那年，我三十三歲，人生的第二個十六年。我加入馬來西亞海蝶音樂（臺灣海蝶音樂），成為股東之一，得以一償少年時立下的音樂夢——把音樂當作事業。達到夢想的我，應該會是世界上最快樂的人吧？

九個月沒領一毛薪水

加入海蝶音樂後，我的喜悅和幹勁一樣高昂，每天睜開眼就沉浸在音樂產業裡，工作十分認真。但是因為缺乏經營的經驗，前幾張專輯像投石入深潭，市場沒有興起反應。這其實是許多年輕人創業圓夢的誤區，有些經驗是非得站上那個位子、負起那個責任的，否則永遠無法從旁領悟，經營公司與藝人正是如此。即使我過去對音樂抱有多大的熱忱，也僅止於音樂創作這塊領域，然而成為一間唱片公司的老闆之後，那工作量及每一個判斷背後要擔負的責任，既陌生又充滿挑戰。

連續幾張專輯沒有斬獲，長達九個月，我們三個股東沒領一毛薪水。

一日，窗外飄著細雨，三個股東對坐桌前，人人愁眉苦臉。若接下來這張專輯沒有做起來，大家就散吧，到那時候我也只能回去做報紙佬。

光鮮亮麗的孤單身影

我們三人十分忐忑——手上這名新發掘的藝人，面相粗

獷、為人重義氣、擁有獨特嗓音，但是到底能不能激起市場反應——眼前只有孤注一擲，豁出去了！

那人正是阿杜。在這個關鍵存亡時刻，阿杜以一曲《他一定很愛你》走紅全世界華人音樂圈，專輯大賣百萬張。日後每回見到阿杜，我都會抱著他說：「阿杜，你是海蝶的大恩人！」

有了阿杜的成功經驗，我們乘勢經營起林俊傑、林宇中。林俊傑於2004年獲得金曲獎最佳新人，林宇中於2006年續獲該獎，同時也是馬來西亞獲頒此獎的第一人。獲獎當晚的慶功宴，眾人舉杯喝采：「林宇中得到金曲獎了！我們是打造馬來西亞金曲獎第一人的團隊，今天晚上用力慶祝吧！」

隔日一早，馬來西亞的媒體記者群早就在機場布起相機陣，只等我們一下機就接受採訪。沒想到藝人是搭上回國的班機，老闆卻留在臺灣打點滴——昨晚慶功宴喝垮了。

踏出醫院的那一剎那，我心裡升起一股龐然的空虛感，



像是獨自站在光鮮亮麗背後的孤單身影，好想流淚，好想回家。奇怪，我不是才剛剛達到成就嗎？昨晚的快樂怎麼會消失得那麼快？看來，我得趕快擬定下一步，趕緊達成第二個、第三個成就，用更多成就來填滿這股可怕的空虛。

快樂解密 大步前進

數年後我被派來臺灣，在衆人均不看好的情勢下連續舉辦兩場林俊傑演唱會，熱情的臺灣歌迷將臺北小巨蛋擠得水洩不通。成功出擊讓我重重地鬆一口氣！當晚的慶功宴同樣獲得衆人喝采，雖然這回沒去醫院打點滴，但慶功宴後，那空虛的感覺再次席捲心頭。為什麼這股感受又出現了？

一次又一次的成就，卻是一次又一次的填不滿。終於能把音樂當成事業的我，不是應該成為世界上最快樂的人嗎？然而這種快樂竟像是火柴擦出來的火花，很短暫就消逝了，取而代之的是黑洞一樣巨大的空虛和壓力。

正視這股不斷反撲的感受，我努力尋找答案，逐漸認識到其中的差異：由名利物質所帶來的快樂不僅短暫，還會升起反作用力，也就是我感受到的空虛。是否有另一種快樂，既能投入自己的興趣，且喜樂能長遠持久呢？有的！那便是善待他人、利益社會的快樂。

現在的我，人生的第三個十六年，成立了一家音樂公司，結合公益企畫、藝人影響力，將半輩子的專長發揮在利益社會的方向。同樣是上班工作，但這種成就卻能滋養我心，愈做愈有幹勁。

我快樂嗎？

我非常快樂，充滿了大步前進的力量。

看見電影中女性的生命力

在電影裡，我們有女主角、女配角等等不同的角色，這些女性的角色在劇情中是如何被扮演？被詮釋？往往主導了觀衆的視角。本期內容特別挑選了東、西方風格迥異的影片，希望能經由故事的探討，讓讀者一窺同一年代、不同背景的女性角色；並更進一步地看見女性愛的本質與生命力。

《姊妹》 (英文: The Help) · 2011

精彩臺詞：「每一天，你不是行屍走肉，早上醒來，你要做出一些決定。你要捫心自問：難道我要相信，今天那些笨蛋批評我的話？」

這句臺詞，是劇情中從小照顧女主角史基特的黑人女傭康斯坦丁在安慰史基特因被男同學嘲笑長得醜，並因沒有被邀請參加大學舞會而傷心時所說的話。康斯坦丁也說：「希望你別再自卑了，那樣才醜，而醜陋會侵蝕內心。」

一句句充滿智慧與人生哲理的對白，堆疊出電影《姊妹》的深厚內涵。這部電影是根據美國同名暢銷小說所改編，故事呈現了美國黑人民權運動前的社會樣貌。1960年代，在保守的南方密西西比州傑克森市，一位從小被黑人女傭撫養長大的女大學畢業生，因為看不慣社會上普遍對黑人女傭的歧視，勇敢地決定將身邊女傭們的真實生活集結成冊，藉由書籍出版來為弱勢的女傭發聲，喚起大眾的關注。



文蓓蓓

■ 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
Aline Radio FM89.1 太陽電台「樂有能量」節目主持人
2016 華語電影展執行長
第52屆十大傑出青年選拔委員會總幹事



圖片摘自：<http://pic.pimg.tw/yuki8452039/1320222068-3427897674.jpg>

在那個實行種族隔離主義的保守年代，白人與黑人間除了僱傭關係外，是不能也不會有太多交集的。身為黑人女性就該當女傭的宿命，在世代承襲後似乎也變成一種難以打破的枷鎖。「妳夢想過擁有不同的職業嗎？」史基特問一位女傭愛比琳，而愛比琳則是沉默地以一個無奈但又若有

所思的眼神做為回應。善良的愛比琳數十年來照顧過十七個白人小孩，她總是用堅定溫柔的口吻鼓勵孩子：「你很善良、你很聰明、你很重要。」而孩子也總能從她的話語中得到信心與力量。試想，一個地位卑微、盡受歧視的黑人女傭，仍忠於職守並不忘傳達愛，這樣的情懷，怎能不教人感動！

現狀真的難以改變嗎？我們是否有勇氣凝結彼此間微小的善的力量，為自己、為朋友家人、為眼前的不合理現象做些

什麼？這個問題考驗史基特，也考驗所有的黑人女傭們。因著參加禮拜時牧師的一段話：「勇氣不只要有膽量，勇氣是敢於做出正確的事，儘管我們的肉體軟弱……」愛比琳毅然決然答應史基特的要求，做為第一位挺身而出、陳述自身故事的黑人女傭。就這樣，有越來越多的女傭也願意分享，讓史基特的採訪內容能順利付梓，也讓這些黑人女傭們的故事能有機會被閱讀廣傳。

每一天，早上醒來，我們要為自己做出什麼樣的決定呢？是停留在過去的慣性及他人的評斷中，還是願意為了幫助別人而有勇氣做出改變？真如老師的這段話給了我們答案：「不要因為別人評價你怎麼樣，就停止行善的腳步，停止讓自己的心更趨向於美德的探索或者成長。不要因為這些輿論，改變你正在努力行善的這個方向。」

《我們的故事》 (英文: Long Long Time Ago) · 2016

精彩臺詞：「我們都是一家人，自己人要互相幫忙，做人別斤斤計較，知道嗎？」

《我們的故事》發生在1965年的新加坡，在那個重男輕女的年代，身懷六甲的招弟因為連生三個女兒而被夫家趕出門，身為長女的招弟在走投無路回到鄉下娘家後，除了要面對家人的不諒解，更要努力地為孩子們的未來與生活扛下經濟重擔。為了證明自己的存在是有貢獻與價值的，也為了改善家人的生活，招弟以一種堅毅、不向命運低頭的精神，克服了種種挑戰與困難，最終也得到大家的敬愛。

雖然這部電影的故事背景是在新加坡，卻讓很多觀眾回想起早期的臺灣生活，也才了解原來五十年前的新加坡與臺灣有這麼多的相似之處。故事的發展圍繞著一群平凡小人物，有農夫、小販、流氓、女工、警察、公務員等等。也正因主



圖片摘自：<http://pic.pimg.tw/es871402/1330429482-715538692.jpg>



圖片摘自：<http://pic.pimg.tw/aprilbear/1320812067-3582442414.jpg>



角們身分的平凡，看起電影來讓人感覺特別親切與真實。

女主角招弟是整部電影的靈魂人物，為了孩子們的幸福，她願意逆來順受；為了家人間的和樂，她總是百般忍讓。她有一個游手好閒的大弟阿坤，經常提出跋扈無理的要求，她也常是默默接受。旁人問招弟原因，她總是不假思索地回答：「我們都是一家人，別太斤斤計較。」正因為招弟的凡事不計較，讓家人彼此間更凝聚，情感也更融洽，最後甚至連一向重男輕女的爸爸都對她表示肯定。而「我們都是一家人」這樣一句看似簡單的話，裡面包含了多少對家人的愛與願意寬恕的勇氣。



劇情中有一段描述招弟在市場擺攤賣豆花時，常因付不出地痞流氓的保護費而困擾，有一次還為了保護被流氓追打的二弟，自己也被打得鼻青臉腫。儘管如此，當流氓阿龍為了逃避被警察追緝而跑到招弟家時，善良的招弟還是不計前嫌地幫助阿龍。雖然阿龍最後仍被繩之以法，但招弟的善念卻也感動了他，成為他洗心革面、重新做人的重要推手。還記得日常老和尚曾經說過這麼一段話：「通常一般人講正義，都是說『既然是壞人就要受處罰』。但是事情既然已經是這樣子了，用什麼方法來改善，使以後不要再犯同樣的錯誤，才是真正解決問題的辦法！」而故事中的招弟在待人接物上的慈悲與智慧，正可以做為這段話的最佳寫照啊！





■ 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
SMA 職能分析師 認證顧問
基層主管課程認證講師

踏入職場初體驗

選工作，還是被工作選？

六月初，正美的學分已經確定都能取得，只待領取畢業證書來證明自己讀過大學。

雖然畢業後隨即投入職場，會失去好好玩樂的機會，大部分同學多規劃七月後再認真找工作，可是正美想到父母的辛苦，便立馬展開求職之旅。

看著琳瑯滿目的職缺，不知該如何選取，想起前陣子和實習時女性主管的互動，正美打算先從自己個性的偏向來試試看。但看了許多工作後，一來裡頭沒有特別想做的選項，二來許多職缺需要熟手，所以她從助理的方向嘗試。

不同的是，正美並不是看到職缺就投遞，她認真地看了工作內容是自己可以勝任的才擲出履歷，大約十多家企業，規模有大有小，但都是行政、業務、行銷企劃助理類。

盼啊盼，求職心情超忐忑

等著等著，履歷寄出已經兩三天了，卻沒有接到任何通知，她忍不住上網再去看看還有沒有可以問津的公司。心想是否是應屆畢業生，沒有相關工作經驗值，所以機會相對少很多？於是她再多投了幾家企業，希望提高能見度。

期待中，終於接到通知面試的電話。面對人生第一次正職工作的面試，穿上套裝的她，仍顯生澀，也有一點緊張。雖然這次沒有被錄取，但接續有了其他面試機會，她也開始學著了解，如何在面試時把自己推薦給面試官。

兩三個星期後，遙遙未見錄取通知，正美在想是否該繼續投遞其他公司，或換個方向覓職，錄取通知的電話來了！

那是一份看來並不難的業務助理工作，主要是協助業務，

並進行客戶訂單管理、協助客服電話及售後追蹤。薪資上，雖然剛畢業，因為在首善之區，加上之前有實習的經驗值，所以起薪還算好，但距離想要的新資有些落差。好在面試時主管提到，若職能有成長，很快就可以調薪，所以，正美想先做一點成果給主管看。

操作面，手忙腳亂好沮喪

對於第一份正職工作，正美心中有著期待。

但眼前一下子要面對很多不熟悉的人事物，在新人訓練課程時，她突然有著很陌生的感受，儘管公司只有五十人左右，儘管在學校裡學了不少企管概念。除了自己的工作，還要記住相關跨部門的作業，隨著事情愈來愈多，正美開始不知所措——感覺上明明不難的內容，竟出錯；曾經學過的卻忘光光、一點印象都沒有。

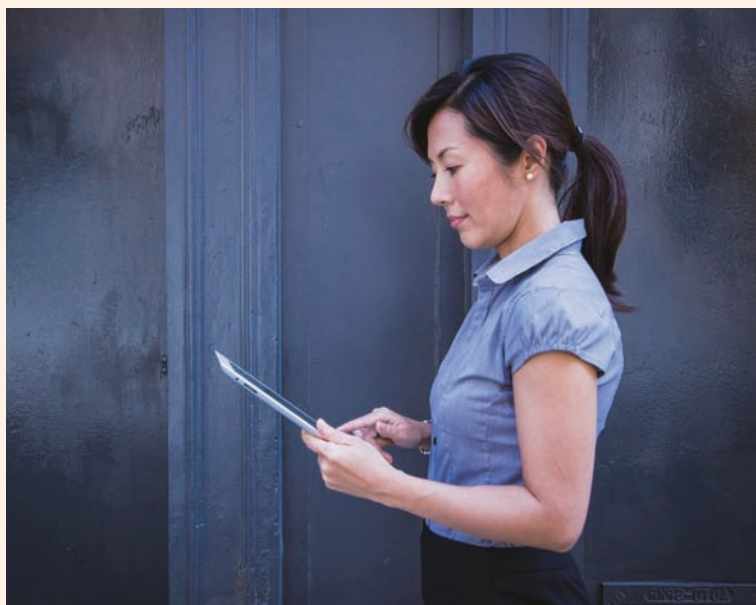
同樣狀況出現幾次後，顯然已不是單純不熟悉的問題，所以單位主管陳課長把她叫到會議室互動，詢問為何出錯在這些教過且有SOP (Standard Operating Procedures: 標準作業流程) 的內容。

其實正美自己也覺得沮喪，本以為自己的理解力與吸收力還不錯，不知為什麼現在做不出主管要的結果。

勤互動，過來人指點迷津

陳課長跟正美分享，他觀察她做事情的方式，沒有按輕重緩急來做，雖然有SOP，但遇到事情時僅憑記憶，以致有些表單及客戶資料的整理及建檔就遺漏了。





接獲主管交辦後，她也沒有習慣問清楚事情要處理的細節。每個業務和客戶互動有不一樣的條件與方式，身為業助的正美是新人，對於客戶的狀況還不熟悉，自然又花了更多的時間處理。陳課長提醒她，若業務沒有主動將細節說明，自己也要主動提問確認。

因為是新人，難免不熟悉，陳課長告訴她，處理事情不要求快，要先了解正確做法並養成習慣後，再來看速度是否跟得上，否則很容易造成重工，再來一次時，也排擠了自己做事的時間。

真的做不到時，也一定要主動與主管互動；若忘了教過的內容，可以再請教一次；若已有處理經驗，可以先想過可行的處理方式來與主管互動，以便確認自己的想法是否與主管一致。

和陳課長談過後，正美學著先求有，再求好，也開始調整自己過去的做事方式。她希望在三個月內好好熟悉眼前的工作，並進入最好的工作狀況。

(連載文章，自131期開始。)

喝古樹茶 護山 保雨林

「保護了茶樹，就保護了山，就保護了人，就保護了小生命。」



雨林古樹茶 春融

春融(普洱生茶) 120克/盒
甜爽香醇，生津明顯，回甘持久

- 選用百年以上古茶樹，春天新長嫩芽製茶。一心二葉，茶香足韻。
- 自然生長未經矮化的百年古茶樹，樹形高大，必須攀高才能採摘，極為珍貴。
- (雨林古茶坊)深入雨林，就地建立茶坊，聘請當地少數民族從採茶、驗茶、炒茶、揉捻、壓捻製茶、包裝全程手工。
- 古樹茶內質豐厚，比一般茶耐泡，茶湯醇厚，甘甜不澀，尾水同樣甜淨清新。

以樹之名

專題撰述 ■ 郭世明

不信東風喚不回

以前，開門，就可以見山，因為山和看山的你之間，沒有遮蔽，所以「遠山含笑」是不移的事實。曾幾何時，「我見青山多嫵媚」竟成了奢侈的想望？

過度開發下，人類衣食是無缺了，而綠色山脈，反因濫墾濫伐而遠去了影蹤。以致理應自然的「大自然」，反被「圈養」於所謂公園，及一切「類公園」的人工造景裡；「悠然見南山」不再是隱喻，而是下一代人無以為繼的遐思。如何自救於「文明」，如何收復心靈的失土，成了「生於斯、長於斯」者共同的責任。

本期專題裡，我們收錄多則有心人的故事，其中有專業，也有業餘人士，共同的是他們都有過「混水摸魚」的童年。水有多清，魚知道，天有多藍，風知道，這一票不退的老頑童，不避辛勞，孜孜為春回大地而奮其餘勇。「吃水果，拜樹頭」是他們一致的信念，這些綠色戰士無疑正為我們「生公說法」，而頑石如你我者，只要有一個人「點頭」，他們的苦幹就沒有白費了，願這一切薪傳的，不只「形而上」的綠意，更有「心淨則國土淨」的萬古不變法則。



樹·茶樹·古茶樹

西雙版納普洱茶 美麗傳說心綠地

圖■里仁公司、雨林古茶坊提供

柴米油鹽醬醋茶

當 星巴克還沒有像雨後春筍，紛紛占據你我的視野以前，茶是不論家庭貧富，開門必備的要事之一。若更有甘泉一泓、知己三五、新茶半甌，再加上瀟瀟雨歇，則飲茶，就幾乎走入文學的境界了。

說到茶，一般人很難和「樹」聯想，



印象中的茶園，都是矮矮的灌木叢，成行成列，綿延於高低起伏的丘陵上，可能是栽培與馴化的結果。其實，古早原



西雙版納

西雙版納，位於雲南省西南端，是中國少數有著熱帶雨林的一塊寶地。由於氣候溫暖溼潤，四季常青，「常夏無冬，一雨成秋」，因此被稱為「沒有冬天的樂土」。

「西雙」當地的傣語是「十二」的意思，「版」是「千」，「納」是一種田賦單位，「版納」指的是比縣小一點的行政區域，因此「西雙版納」代表的涵義為「十二個行政區」。西雙版納在古代傣語叫做「猛巴拉娜西」，是「理想而神奇的樂土」之意。它與寮國、緬甸相連，鄰近泰國與越南，居民受地域影響，多信仰小乘佛教。

中國在當地設立了唯一的熱帶雨林自然保護區。保護區內有七十萬畝保存完整的原始森林，植物種類多達二萬多種，包括熱帶植物、食用植物、野生水果等，甚至有幾百年的古茶樹。西雙版納境內六大茶山所產的普洱茶，遠近馳名，自明清時期便是中國古代茶馬古道上的重要商品。

此外，蓊鬱的森林為各種野生動物提供了最佳的活動空間，珍禽異獸集聚其中，以亞洲象、犀鳥及孔雀為代表。所以西雙版納不但是「植物王國」，也是「動物王國」。

除了生態資源豐富，這裡少數民族風情同樣舉世聞名。因為自然環境及民族特色的優勢，使其觀光旅遊發展性極高。每年都會舉辦的潑水節，被譽為「東方狂歡節」，吸引不少遊客朝聖。

熱帶雨林

熱帶雨林又叫做「地球之肺」，它源源不斷地供給全世界生命賴以生存的氧氣。熱帶雨林主要分布在赤道附近，因陽光充足，氣候炎熱，雨量豐沛，故生物繁衍迅速。它不僅是地球半數以上動、植物的家，對全球的生態系統更有著重要的影響。

熱帶雨林除了孕育多種動、植物，也可防洪、防旱、保護水土，還能提供許多藥品和食品。現今四分之一以上的藥物都是從這兒提煉的，因此熱帶雨林有「世界上最大的藥房」之稱。

因具有生物多樣性，一些生存在熱帶雨林的原住民部落，發展出了特色各異的森林文化，使當地成為觀光的熱門勝地。

在溫室效應嚴重的現代，熱帶雨林穩定全球氣候、淨化空氣的功能尤為重要。它不但能有效維持水循環，為乾旱地區重現生機，還可吸收二氧化碳，調節地球暖化狀況，產生的氧氣更占了全球氧氣總量的四成左右。

此外，由於植物種類繁多，以木材為主的植物量占陸地總植物量的百分之四十，對人類的生活極具經濟價值。同時還具備自然防疫、消除噪音、除塵和過濾汙水等作用。

可惜人類不懂得珍惜寶貴的天然資源，大量砍伐熱帶雨林，以創造更高的經濟收益，造成亞馬遜河流域的乾旱加劇，更加速全球氣候、生態、自然環境等的惡化。據估計，1999年世界熱帶雨林以每分鐘二十公頃的速度在消失。若人類再不積極保護熱帶雨林，預計2030年世界將無熱帶雨林。



稀有植物，例如沉香木、雲南肉豆蔻、黃果木、胡桐等。

雨林之內，濃蔭遮天蔽日，雖炎夏也覺清涼，空氣爽冽無比，是森林浴的好地方。這兒也是珍禽異獸的絕佳棲息地，例如亞洲象、印支虎、犀鳥、孔雀、黑冠長臂猿等，所以西雙版納不只是著名普洱茶區，也是保育類動物最後的家園。

殺君馬者道旁兒

遺憾的是古茶樹「樹大招風」，聲名鵲起，反而造成人們對它的「覬覦」，當「喝茶文明」還未無限上綱以前，古茶樹充其量只是雨林中數不盡的植物之一。但是「道旁兒」發現古茶樹的稀有和珍貴，開始拍手叫好後，「馬主」為了響應這一片大好形勢，就註定了「馬」的下場了。

據報導說，由於茶價太俏、貨源太緊，很多古茶樹甚至被直接砍倒，摘取鮮葉以應市場搶購。此外，更出現一種

生種茶樹和喬木一樣，又高又壯，那時採茶是要「登高」的，不小心甚至有性命之憂，山歌對唱，應是現代採茶人才有的閒情。

古月照今塵

相傳三國時代，諸葛孔明南征，至雲南猛海的南糯山時，可能水土不服，將士都染上昏睡病，後來，從當地土生土長的一种植物，摘葉煮水，飲後竟不藥而癒。據說這就是茶樹，當地人因此奉諸葛亮為「茶祖」，稱茶為「武侯遺種」，千載之下，猶為人津津樂道。

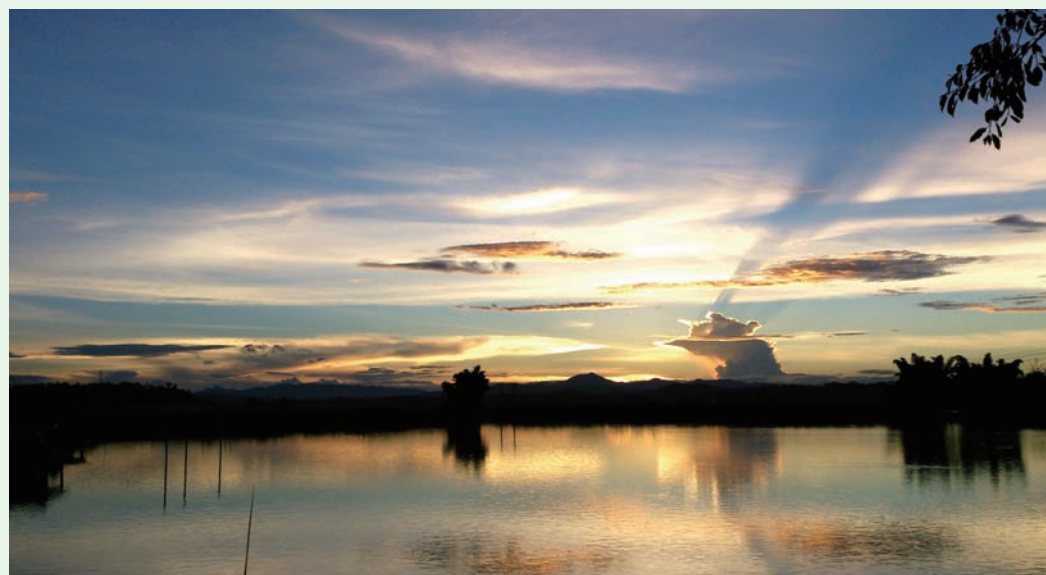
南糯山位於今天西雙版納一帶，地處雲南省西南邊陲，傣族語「西雙」是十二，「版」是干，「納」是行政區域，總面積一十九萬五千多平方公里。全區屬多雨潮溼、日照充足的熱帶雨林，而且「一山分四季、十里不同天」的多類型氣候，特別適合茶樹生長，不

但是世上所有茶樹原生地，迄今發現的四十七個茶樹品種，雲南就占了三十個，其中廿六個是當地特有種。

該區以兼有野生型、過渡型、栽培型等古茶樹聞名於世，最老的「巴達茶樹王」已有一千七百年歷史，是普洱茶重要產區，產銷紅火，茶價一日數改，「出師未捷身先死」的諸葛武侯地下有知，應可含笑九泉而不致「長使英雄淚滿襟」吧。

欸乃一聲山水綠

至今南糯茶山上，依舊分布著長達百年，甚至千年以上的古茶樹，是西雙版納著名的茶區，各村寨都有先民留下的古茶樹林。樹齡至少百年，才有資格稱為古茶樹，通常分布於高度一千兩百公尺至二千五百公尺地帶，山路崎嶇，深入其中，立即感受原始森林活潑旺盛的生命力。除了古茶樹，本地還出產其他





普洱茶

普洱茶，源自雲南西雙版納等地，自古因「普洱」為主要集散地，故由此得名。雲南普洱古茶樹享譽國際，「世界三大古茶樹王」包括猛海南糯山的栽培型古茶樹，已有八百多年；一千七百多年歷史的猛海巴達野生古茶樹；一千餘年過渡型古茶樹，則位於臨滄邦崄，均可謂雲南珍貴的活化石。

歷史上的普洱茶，專指以西雙版納「六大茶山」的大葉種茶為原料所製成的青毛茶，以及由青毛茶壓製而成各個形式的緊壓茶。隨時代的進步和生產條件的改變，現在普洱茶的製作工序及產品與過去皆有不同，但風格和品質的把關仍是製茶重點。

普洱茶因品質優良而名聲遠播。除了香氣和滋味極具魅力，一般認為它有治理腸胃、解油膩的功效。依中國、日本及法國的臨床實驗顯示，普洱茶對心血管疾病的保健頗有助益。



呈灌木狀，約五十公分高的新型茶種投入產銷，因種在臺地而稱「臺地茶」，不但產量高，而且摘採不受季節限制，以致很多古茶園被伐而改種臺地茶，「劣幣驅逐良幣」影響所及，有「活化石」之稱的古茶樹的未來，不免令人憂心忡忡。

茶與同情

2012年時，一群有心人，深入西雙版納古茶樹林，創立「雨林古茶坊」，與當地少數民族合作，專收古茶樹的鮮葉外，並在山寨中建立製茶坊，以最新鮮的茶葉及傳統手工方式製作毛茶，直接產銷，利潤不必假手中間商。茶坊且提供工作機會給當地茶農，茶農收益增加，自不必急功近利，雙方得以合理而永續的方式共同經營，間接地，也讓古茶園免於經濟學上所謂「一隻看不見的手」（市場機能、價格機制等義）的貽害。

「雨林古茶坊」的營銷總監陳軍日說：「茶農沒有利潤，就有可能砍樹轉作其他茶種，這是很可惜的事！」

但山區交通不便，如何運輸就是一大課題。他說，有一回天快黑了，他抄一條近路下山，不料半路遇上塌方，車子進退不得，因為僅容單向通車，旁邊就是懸崖了，而且車子前、後輪之間已經懸空，幸好幾位當地人騎摩托車經過，奮勇幫忙，終於脫險。經歷這次驚嚇，下了山，茶坊立馬出資把路修好。

德不孤必有鄰

里仁上架銷售古樹茶，除了支持「雨林古茶坊」的用心，相對地，也等於支持千里之外，那片彌足珍貴的雨林以及所有賴以為生的有情的存續。

喝茶是雅事，而背後影響所及，卻可能是一場生態浩劫。請大家飯後茶餘，一起為所有的「樹、茶樹、古茶樹」請命，以便「一壺普洱喜相逢」，青山依舊在、幾度夕陽紅。



綠蔭不減來時路

黃火明重返祖業 揮卻名利 輝耀山林

攝影■王聲榕



▲黃火明。

三十功名塵與土

歷史上是否真有郭橐駝其人，或只是柳宗元為諷事而創造，藉抒懷抱，如今已不可考。不過，八代以降的我們，卻因此有幸拜讀大古文家的代表作之一。然而「現代郭橐駝」者，並祖孫三代輩輩相傳，以種樹為業、為榮、為生命旨趣，則不但

確有其人，而且確有其事。

故事，要從九二一那場毀天滅地的災變說起，埔里鎮民黃火明，見識到老天爺不賞臉時，何其可怕的威力，連最粗的樹木尚且攔腰折斷，遑論其餘。他想起小時候，和父親、祖父種樹的情景，他理解樹要長得高大，非有堅實的基礎不可，當然，不可抗拒的天災除外。一場巨變之後，去國多年的他，終於2010年回到心目中永遠的故土，舊業重操，希望以豐富的經驗和依然有力的雙手，致力恢復大地生機。

種樹於他，已從早年的職業，變成



今天的志業，黃火明毫不眷戀地收拾了三十年在外地打拚的成果，「揮一揮衣袖，不帶走一片雲彩」，「現代郭橐駝」果然跟「歷史郭橐駝」先後輝映，留下「種樹者」千古不墜的美名。

吃苦當吃補

黃火明說起早年祖父在埔里開墾的往事。那時農家都以種田為生，莊稼之餘，再幹點零活（如幫人種樹）等，以補貼家用。但他們家幹得太「專業」了，別人「汗滴禾下土」，他家卻到處種樹，所以受很多人嘲笑。

「種樹做什麼？又不能當飯吃……」

被懷疑的不是「技術」而是「智商」。但今天，凡日月潭周邊的老梅

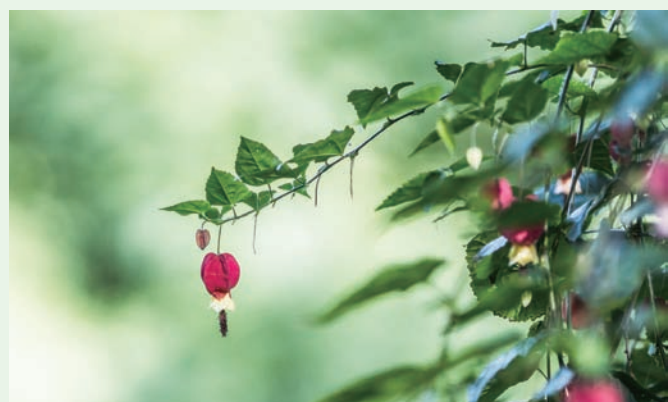
樹，清境農場以及霧社周邊的櫻花及槭樹等等，都是他小時候跟著家人，從埔里一路埋頭苦幹的結果。兒時的黃火明跟著父親跑遍林地，除了上山除草，還要學習種樹、移植等技術。春夏，是萬物勃發的季節，需除草、剪枝，作基本維護；秋冬，林木進入休眠期，則需移植、嫁接，以防寒過冬。父親要求嚴格，無論是斷根、包土球、綁三腳架等，都要仔細扎實，不能虛應故事。種樹是「技術活」，也是「體力活」，除了專業知識，還要有百折不回的勇氣，否則光是除草，就有你做不完的惡夢。

浪子的心情

「山脊上的陵線，是植物最難生長

的地方，可為了延續生命，再惡劣的環境，松樹也會想辦法活下去。」黃火明虔誠地讚歎松樹，「千年松，萬年柏」，大樹和小草一樣，豁朗了他的胸襟、果決了他的意志。後來他蓋工廠、做生意所以奮鬥有成，除草除出來的堅毅，功不可沒。現在想來，滿感謝他爺他爸，要不是拜他們之賜，給了這門「世襲」行業，今天的他，應不至於和樹還在「糾結」。

帶領一群早起的登山客，來到埔里的谷地林間。「不用言語，只要閉目傾聽，用心與山林對話。」黃火明傳授森



林浴的祕訣，用肌膚感受陽光的威力、用感官體驗森林的奧祕。「走一趟林間，讓心靈沉澱，用心去感受森林的奧祕，人生的疑難雜症，似乎都可以得到



解答，因為心改變了。」繁華落盡，策馬入林成了浪跡天涯的他最終的選擇，雖無馬可策，用想像的也行。

無邊落木蕭蕭下

一場無預期的災變，能改變多少生命原本充滿預期的一生呢？柳宗元筆下的種樹者，隱喻「樹」木，猶如「樹」人，兩者的精神是一致的。現代埔里人黃火明同款種樹，不同款的是不預期於預期，就高度與角度而言，雙方似同而實不同，而經營規模如黃火明祖孫三代者，「質量」上，可能比較接近杜甫「無邊落木」的意境。

樹木，終要落葉，落葉，終要歸根，了知生命無限、無常、無自性的道理，則不論現前、當來，唯把握暇身，盡力修善而已，這應是種樹大半生並且正努力學習《廣論》的黃火明所體會的道理。至於顯相界的無邊落木，就讓它輕輕落在你我無邊的夢裡吧！



聽，山林在呼喚

請你自然一點

「這是去年的崩塌，這是前年的崩塌……」

種樹達人黃火明，常扮演自然界的「救援投手」。「九二一」埔里受創慘重，加上山林陡峭，降雨量大等等，「走山」情況普遍，當自然不再安於「自然」，就是黃火明上場的時候了。

「只有我這個傻瓜會去崩場地點撒樹的種子。靠自然的力量會長回來，若再加一點人為的幫忙，就更棒了。」

經常遙望天邊的他，不是看風景，是看山勢，發現哪裡「蠢蠢欲動」，他就以自然之道，還治自然之身。雖然看起來，好像徒勞無功，但不變的是他「愚公」一樣的精神。大禹治水，黃火明治山，古今不同、對象亦異，唯如何折衝於自然與非自然之間，卻是人類永恆的課題。

神祕背包客

古代愚公，是否只「移山」而不爬山，歷史沒寫，但山不向你走來，只好你向山走去，且不是「直直走上去」，而是拐彎抹角，哪邊不涼快哪邊去，山都不是山了，路就不必是路。

這一天，黃火明找了五個人，六人共乘一臺貨車，停靠山腰後，先兩人一組攻頂，爬到山脊上，再翻到另一邊去。然後播撒松柏之類的種子，或將帶去的小樹苗一一栽上。種子是他平常就收集在背包裡，每一個都藏著特殊的生命密碼，安靜等候屬於它的因緣時節，



黃火明說他喜歡當世上最特別的「背包客」，感覺上，好像要去幹什麼祕密任務一樣刺激。

「我就像鳥一樣，東啃西啃，然後播種。有時也透過風吹、雨淋等媒介傳播種子。」以「鳥人」自居，除了不會飛，卻是滿恰當的比喻。

「春分是一個很重要的節氣，」黃火明說：「選擇對的日子做有效的時候，比較容易成功。」這些話應該背下來，是他多年種樹的心要，何況不只種樹，現代「管理學」的精髓，也不外如此。

春城無處不飛花

無私的分享，還包括和暨南大學的櫻花緣。約從四年前，黃火明捐贈了二百零八株櫻花樹苗開始，由林地直接移植過去，他和三百多位義工一起冒雨進行，印象特別深刻。位於埔里的暨大，占地一百五十公頃，擁有千棵左右櫻花，是中部賞櫻勝地。

「每年二月十四日情人節，櫻花樹一定不負眾望地賞臉開花。」

黃火明愛樹成痴，承辦暨大賞櫻盛會可謂實至名歸。斯時也，一群同好齊聚櫻花樹下品茗、論茶，揭開「櫻花茶會」的序幕，賞花當及時，因為櫻花花期不長，僅數週而已，等到開花率達八成，就是它「落英繽紛」的時候了。難怪日本有所謂「櫻前線」，專門追蹤及



報導各地櫻花的開花情形。埔里群山環繞，鳥語花香、氣候宜人，應是中部地區賞櫻的首選。

如今，黃火明除種樹、種茶、種咖啡外，並積極參與各式茶會，推廣有機茶是他目前的重點工作，忙碌之餘，品茗賞花，慰勞一下辛苦的自己，嗯，挺不錯的。

木麻黃的天空

圖■吳日輝、程禮怡提供

吳日輝海岸種樹 重現記憶裡的風華

水是故鄉甜

雲林是農業大縣，但面對臺灣海峽的臺西鄉民，卻意外地既不能「靠山吃山」，也不能「靠海吃海」，原因是無山可靠，也無海可討。每年入冬後，在俗稱「海口風」的東北季風肆虐下，大半年時間，只能望洋興嘆。強風唯一帶不走的，就是鹽分特高的海岸大地，而下不了

地，更出不了海的臺西人，與天爭、與地爭、與人爭，便成了他們祖祖輩輩的宿命，唯一能與老天抗衡的「經濟作物」，只有強悍如當地民風的木麻黃了。

望鄉，是正港臺西男兒吳日輝常年謀生於外地後，特別想落葉歸根的主因。但物非人是，小時候到處可見的木麻黃，不敵時代變遷，逐漸被水泥與鋼筋為主的版圖取代。故鄉，竟比他去鄉之



日還荒蕪。吳日輝不禁想起國中時，不辭往返六公里之遠，每天騎單車上學。記憶中，樹幹粗大的木麻黃聳列路邊，樹冠相疊，宛如一條條綠色的隧道，為路人提供適切的蔭蔽。尤其夏季，暑氣逼人，一入「隧道」霎時降溫，特別清涼舒適；到了秋冬，狂風驟起，隧道又能降低風的勢頭，行路其中，別有一種被保護的安全感。

春風不度玉門關

吳日輝國中畢業，就步上鄉民前輩出外打拚的後塵，經歷過水電工、房仲業和保險業業務等工作；生活，儘管老了歲月 and 青春，對故鄉臺西，卻有不改的依戀和感情。有一回返鄉，赫然發現馬路變「寬」了，而他心目中兼具舒適與安全的綠色保護網，卻消失了。望著光禿禿的道路，他錯愕不已：

「怎麼會這樣？」頓時，彷彿連天空都灰暗起來，心裡異常落寞。

雖然木麻黃「顏值」不高，無羞花之容、閉月之姿，卻是抗鹽性超強的植物，不論多酷烈的風吹、雨淋、日曬，彎得了它的枝幹而斬不了它的生機，任何告急的綠色前線，都有一種植物負隅頑抗，它們像戰場的哨兵，拚死守衛大西部沿海地區免於狂風破壞和海浪侵蝕。這是何以四十多年了，木麻黃曾蔚然成林的臺西地區，所以讓吳日輝回憶

起來，依舊鮮明如昨的原因。

讓海風拂過綠意

2014年，首次聽說慈心基金會要在臺西海岸種樹的消息，吳日輝簡直不敢相信：「怎麼會有基金會願意到海邊種樹？那是多麼艱鉅的任務啊！」

不過，這正是他最期待的一刻。第二年他撥空返鄉，想休息身心，恰好雲林沿海廣論班開課，他很歡喜地報了名，且與廣論同學全力參與種樹活動。先是種喬木的種子，期待來年發芽、茁壯。當天的活動結束了，但種子還沒種完；第二天，他獨自一人把剩餘的種子，全





▲吳日輝。

部種到地裡；盡心盡力的態度，令主辦人員感動不已，加上他臺西人的背景，於是力邀他加入基金會志工行列；2015年，他決定在家鄉多停留兩年，以更多時間投入海岸種樹計畫。從此，吳日輝每天為「收復河山」而忙，無論寒風烈日都甘之如飴。

他說：「剛開始種樹，體力上的確有點累，不時腰痠背痛，但奇特的是，無論身體再累，隔日照樣做得起勁。」別人好奇他哪來的能耐，「因為種樹是很好的事！雖然身體疲累，心裡就是不累！」

一心想重現昔日防風林盛況，人不堪其苦，於他來說，卻是快樂的活水源頭。

為伊消得人憔悴

臺西海岸原用細竹子做的防風籬，經過多年已經脆化。種樹的第一年，連續幾個颱風來襲，防風籬全倒，維修費用堪稱「不菲」。大夥傷腦筋之際，吳日輝卻主動說：

「我們自己來修。雖然不曾修過圍籬，但想想應該不難吧！」

於是，動員多位雲林地區廣論同學，一起合作。僅月餘時間，就把倒下的圍籬一一修復，省下為數可觀的費用。不堪修復者，則改用防風網。風起時，防風網恰恰以柔克剛，遇到更強的颱風，則收網或以折半方式屏擋地上物。受風面小，相對減輕損害程度。

缺乏灌溉用水，是另一項重大考驗，颱風及梅雨季的雨量，不敷小樹苗所需。匯合專家意見，基金會決定以自來水補不足，但接管長達一點二公里，水壓夠嗎？只好把加壓馬達、抽水機都列入採購之列，所幸吳日輝以他水電專業，判斷並證明自來水來源的加壓馬達，已足以送水，不必添購設備。接下來，採用粗或細水管，又是一門學問。多數人認為粗的好，因粗管運送的水多。吳日輝的看法恰恰相反。他說：

「採用細水管，只要少許壓力，就可將水送到遠處，若是粗水管，則需較大壓力，才能送水過去。」這又是一個關



鍵而適時的抉擇。

即便如此，但種下一千棵羅漢松，存活率卻只有一成，經專家檢測土壤，發現部分區域鹽分太高，於是深挖溝、猛灌水，以降低鹽分，讓全區都適合種植。

回首來時路

不到一年時光，荒冷溼地開始冒出綠意，原先僅五十公分的木麻黃樹苗，已長到兩公尺高，都需要抬頭「仰望」了。大家驚呼連連：

「這真的是我們種的嗎？長得這麼快，我都不認識了！」

臺西人的吳日輝聽在耳裡，一定特別開心。浩瀚的大海、單調的海岸，經常看他一人巡護這些綠色瑰寶，會不會感到孤獨呢？

「當我投入這件事時，日常老和尚好

像一直在海岸的上空關顧著我，不會孤獨，反而有一種寧靜的感覺。」

目前臺西海岸已植樹兩萬多棵，包括木麻黃、馬鞍藤、濱刀豆及灌木屬的草海桐、厚葉石斑林、苦荬香等適合海邊多鹽分的植物。吳日輝想起幼時，這塊土地種植很多農作物，例如：地瓜、花生、西瓜、甘蔗等，而且長得很好。

「這兒可能鹽分較重、水分較少、風較大等，卻讓植物為了生存，發展出更豐富可口的內容，或許環境比較惡劣，生命力卻多一些韌性、抗壓性等。」

他逐漸體會，沒有所謂「不毛之地」的道理。「會出現不毛之地，是人們對土地不了解。每塊土地都有它的特點，植物也有適地性，只要選對樹種，沒有種不出東西的土地。」如今，春風又綠臺西岸，如果木麻黃再蔚然成林，必能重現他記憶裡曾有的風華！



福人·步道·山櫻花

游政儒為鳥兒撿拾幸福的種子

攝影■王聲榕

心遠地自偏

「山不在高，有仙則靈」，以此形容臺灣的登山步道，貼切且充滿想像空間，對於不想大作文章的健行人士，小山小水足矣，何況步步高升，「攻頂」之後，還可以睥睨四顧，享受「居高臨下」的快意，這是山友們樂此不疲的原因，也只有「行

遠必自邇」，願意放下身段的人才能體會。難怪從董事長到引車賣漿者流，皆絡繹於途矣。

相對於山岳的偉岸，一蹴可幾的步道客心情是閒適的，步履是從容的，唯需做好「悠然見南山」的準備而已。至於所謂「終南捷徑」則可遇不可求，倒不如「信步入荒陬，忘卻長安路」，凡塵濯盡，其樂何如，何必名山吾廬哉。



▲游政儒展示他為鐮刀自製的護套，左為妻子陳錦淑。

雲滿空山鶴未歸

北臺灣千百條步道，「福人」是後起之秀，位於桃園楊梅，海拔約三百公尺，從軍事管制區開放不久，步道「硬體」尚屬原始，被踐踏的路痕半舊不新，叉路又多，不熟的朋友可能需丟銅板，卜正反以決定去向。游政儒和太太陳錦淑不必丟銅板，因為他們家就住附近社區，摸黑都可以走完全程。

夫妻倆是福人步道忠實的常客，只是游政儒一直納悶，何以「滿園春色關

不住」的野生林區，卻聽不到吱吱喳喳的鳥叫。對比詩人王籍的「鳥鳴山更幽」，一座山，即便是小山，居然杳無鳥跡，這還能算山嗎？是否缺乏鳥類喜愛棲息的樹種所致，的確值得關心。游政儒決定挽袖為鳥兒謀福利，步道興亡，在此一舉，凡我山友，豈能置身事外。

相看兩不厭

游家院子，就有一棵山櫻花，每年春來，必綻放一樹的嫣紅，他跟幾位山



▲游政儒收集的種子，正是來自庭院這株山櫻花。

友提議：「我們來種山櫻花吧！它的果實可以吸引鳥來啄食。」萬事俱備，只欠東風，他收集自家的山櫻花種子，洗淨、曬乾、冰鎮一年後，沿山路播撒。

「種不活的啦！」山友們看了，沒有不善意規勸他，因為光禿禿的泥土路，相對風大、水少的關係。「試試看！」游政儒總是笑笑地回答。

不料兩年後，居然真的冒出第一株山櫻花的芽苗，夫妻倆喜出望外，興匆匆地沿路尋寶，「這裡有一株！」「快看！這裡也有！」回家後，兩人趕緊為這些嬌客做標示牌「山櫻花，請愛護」，以免被粗心的過客踐踏。雖然歡喜，而更艱鉅的護苗工作才要開始。游政儒成了「無給職」長工，趁老伴健

行，他常做到陳錦淑山南山北都走完了，他才收工。

人面「櫻」花相映紅

幾年寒暑考驗下來，山櫻花一株株長高了。有些缺乏日曬，長得比較矮小；條件好的，已經跟人一樣高，或一枝而獨秀，或排排如行伍。游政儒視情況調整間距，以免過於緊密而影響發育。陳錦淑說：「這些株苗，要是沒人照顧，大概也活不長。」除了「本業」護苗之外，他還主動清除路旁雜草，以利行人。

在他的感召之下，山櫻花普遍獲得山友的關愛和支持。每有人發現新的花苗，還會仿做名牌，上面寫著：「山櫻



▲期待不久的將來，綠蔭山路有紅櫻相視。

花耶，讚！」還有人以嫁枝方式，嘗試人工培植。而當初不看好的山友，也紛紛改變態度。如今，向新來的山友介紹游政儒時，大家會說：「這位，就是種山櫻花的人。」

「世上不乏美的事物，只是缺少發現美的眼睛而已。」最後，謹以這句話向游政儒夫妻以及為我們帶來無限美景的山櫻花致意。

《薄荷糖》— 純善逝去的悲歌

李滄東2000年的代表作《薄荷糖》以怵目驚心的開場述說男主角金永浩人生：他悲痛欲絕，站在鐵軌中央，面對直衝自己的火車嘶吼著：「我要回到過去！」

絕望人生

在結束生命的三天前，這個中年男人落魄潦倒、粗惡暴戾、滿腔仇恨，他借高利貸炒股破產、被生意夥伴背叛攜款逃跑、回家探望妻兒被拒門外；五年前的他，生意慘澹、夥伴不忠、妻子不貞；七年前，他曾對別人嚴打逼供、拳腳相向、逼迫他人。誰想到二十一年前的他是個夢想當攝影師、照遍世間小花的善良青年？

倒帶回憶

導演把男主角金永浩的人生分割成六份，以倒帶的手法，將生命的終結作為開首，展述他自殺的前因後果。手法類同美國電影《Memento》(2000)，引起觀眾好奇後再跟隨鏡頭追溯下去，但《Memento》說的是一宗張揚的命案，而《薄荷糖》卻不動聲色，如同街上的平凡路人，不知哪天就在身旁上演怎樣的悲劇。隨著火車一站站後退，銀幕回顧著金永浩心中每個轉折點：他逃避，他愧疚，他牽掛，最後他絕望。這一切源自年少的一個晚上。

心的死亡

1980年的一個晚上，韓國政府發動機關鎮壓學生，以暴力結束了一場民主運動，導演有意把金永浩的人生栽在這不堪回首的歷史事件裡頭：正在當兵的青年金永浩不幸闖進了這事件裡。本來想拯救卻錯手殺死了路過的無辜少女，在那一刻，他的心也被他自己誤殺了，他甚至不敢去接受，他的善意竟會血腥收場；追求美好的民主夢，結果是一場噩耗。這樁歷史所殺掉的，除了追求民主的學生，還有多少人的心？帶著傷痛的人，是如何生存下去的？導演借金永浩這個悲劇人物，寫在面對歷史傷痛的人所過的人生，也是對他們的一種關懷。

" Life is beautiful? "

在往後當警察的日子，他嚴刑拷打線人，在線人的小本子上看到了一句：life is beautiful。金跟他說生命是美好的，是諷刺他不乖乖交出線索的下場，但真正諷刺的是，往後金再次遇見他時，他正與妻兒一家人在餐廳裡共進晚餐，而此時金的妻子卻跟別的男人在一起。誰的人生才是美好的？當他還是初生之犢時，戰爭令他慌亂地散落一地薄荷糖；當他想要拯救一個路過的無辜女孩時，卻錯手將她擊斃。還來不及了解世界是怎樣的一回事，鮮血就急著往他的臉上濺。人生若然是美好的，為何他卻感受不到？在愛情、在仕途，他都選擇了逃避，逃避那個晚上所犯的錯，那多年來都仍未止血的傷口。在許多不可能挽回的抉擇前，恐懼替他做了選擇。面對每個洪流的衝擊，他都守不住，因為自從傷害了別人後，他不敢再相信life is beautiful，生命曾經那麼殘酷地呈現在他面前。

最後的善念

在電影的最後，導演把男主角帶回他自殺的現場，二十年前那個郊外的火車站上，有笑聲、有小花、有愛慕的眼神和笑容，一切都是美好的。為何金突然走到一旁，看著疾走的火車流淚？他說，他對這個未曾來過的地方感到似曾相識。當我們從回憶的火車停靠在男主角每一站的人生，終站竟然就是起點；在火車撞上他的那一剎他仍執著想要回到過去，而那過去的自己好像預見他一步一步被毀滅的人生，他流淚是因為他只能眼睜睜看著他的人生被火車活活碾過，這或許是他的宿命。在最後的一刻，他記住了初衷，記住了自己曾經想捕捉那內心深處美好的小花，哪怕如何無力，哪怕只是想想，就是導演想給每個活在絕望之中的人的寄語。

在生命前進的軌道上，我們無一刻不直面順逆境界的挑釁，每個瞬間被逼迫著進退的抉擇，每個決定都足以把人生牽絆上完全不同的軌跡、完全相反的苦樂結局。自主或是不自主？把鼻子交給命運牽著走是理所當然，還是要找到方法，讓身心置諸塵境前仍能抓穩舵盤？我們也可探問，主角能否在人生軌道那個點上憶記起那朵小花，而不是在不可挽回的終點上才回歸原點憑弔？要讓心中那朵小花茁壯強大，強大到如巨樹般，縱使在瞬間爆發的災難前仍能如盤石般被抓緊方向？這不是依賴於我們選擇以什麼日復日地灌溉心中的小花嗎？



方。

婆羅浮屠，可能來自梵語，即山頂的佛寺，是一座位於印尼爪哇的大乘佛教遺跡，興建於九世紀，是當時世上最大型的佛教建築物。傳說於1006年火山爆發，使這座佛寺下沉，隱蓋於茂密的熱帶叢林近千年之久。直到十九世紀初才被人發現、整理、修復出來，與中國的萬里長城、埃及的金字塔和柬埔寨的吳哥窟並稱為「古代東方四大奇蹟」。

婆羅浮屠也可說是一座宏偉的壇城，矗立於岩石山上，周圍是乾涸的湖床，曾有人喻為一朵漂浮在湖中的蓮花。佛典故事環繞整座壇城，壇城的建築分為塔基、塔身和塔頂三個部分。塔基是一個堅固的正方形，裡面的浮雕敘述因果故事。塔身由五層逐漸縮小的正方形構成，周邊迴廊上的浮雕敘述佛陀本生故



從沉睡中甦醒 ——印尼婆羅浮屠

文·圖 ■ 陸樓

穿越時空去禮佛，佛陀無所不在。

2016年初的寒冬，從臺北飛往跨越赤道的印尼，拜訪壯麗的世界文化遺產——婆羅浮屠。熾烈的太陽使勁放送威力，萬丈光芒直射赤道，太陽幾乎垂直升落，這是地表日出和日落最快速的地



事，以及善財童子五十三參修得菩提果的故事。塔頂由三層圓形構成，每一層有一圈舍利塔環繞，佛陀的雕像端坐其中。正中的大圓塔則是壇城的最高處。

天剛破曉，趁著烈日尚未發威，循著婆羅浮屠的臺階拾級而上。初窺恢弘壯麗的壇城，雖然經過修復的浮雕新舊不一，仍透露難以置信的訊息：當初遭受淹沒與破壞之後，修復時不知耗用多少人力與工程逐一整理，以及比對原圖找出原來的石塊逐一拼接、修補，或是無

可奈何地使用新的石材重新砌補。能夠完成如此細緻、亟需耐心的工程就是一種修行吧！心裡湧起一股感動。

再窺穿越千年的壇城，如幻如夢、如影如響、如焰如化，物質隨著因緣會壞滅，而迴廊上的佛典故事，不受時空影響，敘說亙古不變的真理，至今依然教化人心。千年前的往事不復追憶，若一生又一生可以得到人身，可以雙手合十，可以依偎在佛陀的懷裡，生生追尋真理，是多麼珍貴又幸福的事，心情也



隨之激動。

來到雲霧環繞的頂層，深深禮敬偉大的佛陀。我一邊持咒，一邊繞塔，體驗聖地的寧靜，滌除心中的塵垢。縱然出門前被煩心事所擾，在氣勢雄偉的壇城之前，渺小如風中塵埃，不消片刻已無影無蹤，我還執取什麼？立即甦醒過來。炙熱的太陽早已高高升起，揮去心中的陰霾，佛陀無所不在，佛光遍照寰宇，跟著太陽一起綻放笑容，繼續持咒、繼續繞塔。

迎牙有夢人生

——林鴻津牙醫師專訪

文■一乘
圖■林鴻津提供



則笑話說，婚後的男性，應該把老婆的治牙帳單寄給岳父大人，由娘家支付才合理，因為牙口不好，不是一朝一夕所致，更非結婚的關係。以牙科為專業的林鴻津醫師不知是否看了這則笑話，戮力成為口腔

衛教先鋒！

林鴻津，六十三歲，臺灣臺北，專業牙醫師。

光看這則簡介，大家腦海出現的印象，可能你我都差不多。但除此以外，如果這位醫者，還上山下海、深入城鄉，以推廣牙齒保健為職責，致力預防並避免患者因牙齒而花費可觀的費用與時間，那麼他的仁心仁術，就很值得大眾的肯定和表揚。以下，既是本刊對他良苦用心的特別報導，也是在此五四牙醫師節時刻，對他個人醫德的致敬。

讓夢想起飛

林鴻津出生於1954年，原本想讀醫科或是藥學的他，即使休學重考還是上了牙科系，至今當了三十五年的開業牙醫師，現任健林牙醫診所院長，也是臺北醫學大學口腔衛生學系臨床助理教授。

大學時期的他，在多采多姿的社團裡，選擇了「樂幼社」，常到孤兒院、



育幼院參訪，啟發他走上助人為樂的人生。大四那年，聯合班上同學成立「北醫學生口療隊」，以所學專業，為醫療資源或經濟狀況不佳的民眾服務，也因此，更堅定他走出白色的象牙塔外，為廣大的弱勢族群，施予援手。

白雲深處有人家

林鴻津自己開業後，雖然忙碌，仍於1991年成立「四一五口腔醫療服務團」（編按：四一五係成軍日期），足跡上至北臺灣山區及原民部落，下至濱海小學等地。團隊成員利用假日休閒時間，

▲▼林鴻津醫師在口腔衛生教育方面極具貢獻，多次獲獎。





每月義診一天，山路難行，還帶著笨重器材，難免一腳高一腳低，原來實踐理想，除了一腔熱血，還需要相當的體力。

有一次，與大學同學蕭於仁同往新竹尖石鄉田埔國小義診時，深有所感，因為「民衆的期待我們無法提供，我們能提供的，他們沒興趣，只有小朋友捧場接受治療。」而小朋友齲齒情況卻普遍而嚴重，復興鄉光華國小四十五位學童，每人平均多達九顆蛀牙，讓他再次肯定「口腔衛教」才是當務之急。

擒「潔」得先擒王

進一步，林鴻津意外發現，每次對

齲齒作宣傳戰時，課堂上聽講的教師，總是落於學童之後。三年觀察下來，發現老師不聽口腔衛教的學校，學童都有補不完的牙齒；其中有五所老師認真聽課的學校，平均三十分鐘，學生看診就處理完畢了，原來老師負有決定性的關鍵。

尤其，中和自強國小某班的實例，讓他印象深刻，該班五十三位學童裡，檢查到第廿人時，都沒有蛀牙、牙菌斑、牙周病現象，而其他醫師負責的另外兩班，卻一塌糊塗。原來，班導是剛退伍的男老師，因服役時深受牙痛之苦，所以特別注意學童的口腔衛生。從此，「我不再教學生潔牙，改教老師口腔衛



教，這才是最有效的宣導方式。」

跑馬溜溜草原上

義診團隊甚至飄洋過海，前往柬埔寨、帛琉、南太平洋上的吉里巴斯、土瓦魯等地服務，而且首創「義診與衛教併行」，開展獨特而有效的口腔照護模式，愛心甚至遠達蒙古。蒙古的牙科設備相當落後，團隊參訪某個城市時，在十一所學校上千位學童（其中某校還有





百位的住校生) 之中，總共只找到八支牙刷，情況可想而知。

隔年，林醫師再度前往該地區參觀，教室裡已裝置刷牙的相關工具，孩子們中午都會刷牙，而且蒙古也已建置「身心障礙者牙科保健中心」，讓林醫師欣慰之餘，還有莫大成就感，他不禁感嘆：「資源缺乏的國家，動作如此快速！」名列已開發國家的我們，更要加油了。



歲男童，不幸因滿口蛀牙，在全口重建手術時，拔牙致死，引發醫學界關注與

陽光遺忘的角落

2003年，一名罹患先天性心臟病的十



爭議。同年八月林鴻津前往日本福岡考察身心障礙牙科，發現他們的蛀牙率不到百分之一，遠低於一般國民，更以「零齲齒」為努力目標。

無法自理的重度障礙者，常需專人協助。一位母親被告知：「你的小孩這輩子都不會自己刷牙，你要幫他刷牙。」但他們幾乎零齲齒、零牙周病。有位牙醫師每天要看六十五名身心障礙患者，僅有一位自閉症者需要補銀粉。

2005年，林醫師前往東京齒科大學，針對身心障礙者牙科短期進修，同時觀察了「預防重於醫療」的實際功效。日本因推廣口腔衛生教育及大量設立身心

障礙者口腔保健中心，從此，明顯改善口腔健康問題及大幅降低疾病發生率，這些都讓林鴻津醫師更明確自己未來努力的方向。

滔滔不盡淡水河

八里愛心教養院，是臺灣一個成功案例。當郭美雀院長了解口腔衛教的重要性，率全院同仁與家長，邀請林醫師分三梯次進行口腔衛教課程，並以「認養」方式幫院生潔牙，在愛心堅持下，終於度過最艱困的潔牙階段。

在戴明秋班導照護下，忠孝院房裡二十八位重度、極重度腦麻院生，都未



出現明顯的牙齦炎問題，身心障礙者的潔牙努力，終於露出一線曙光。林醫師開心地說：「只要有心、用心，就有成功的機會，也可找到有效的潔牙模式。」2006年起，他每週都到八里愛心教養院提供牙療服務。

愛永不止息

目前臺灣約有四十六萬失能長者，若能好好潔牙，每人每年所省下免於治療的公帑和私費，倘以十萬元計，一年可省下四百六十億元。林醫師強調：「這不只關係口腔保健，而是龐大的醫療費

用。」他以署屏醫院護理之家為例，2010年上半年醫療同仁接受口腔照護訓練，落實住院者口腔清潔後，肺炎住院人數，降低達百分之三十一，效果非常顯著。

從服務偏鄉學童，到守護身心障礙院生，再邁向照顧失能長者，這位得獎無數的媒體寵兒受訪時，侃侃而談的仍是他亟欲推動的衛教理念。「讓別人快樂是一種慈悲，讓自己快樂是一種智慧。」學習慈悲與智慧的林醫師，面對生命每一階段的微光夢想，奮力前行，綻放深蘊悲心，饒益眾人。



你不是病患，你是我的貴人

文■二諦 圖■林鴻津提供

張 攷維（上圖右），重度「肌萎症」患者，十八歲時應林鴻津醫師之邀，承辦一件以他的年紀、教育和工作經驗而言，幾乎是不可能的任務，但他不負所託，而且還寫下一則包括自己與所有人，都萬萬想不到的傳奇。

故事要從林鴻津醫師談起，他是位難得以推廣「身心障礙者口腔衛生」為

己任的醫師，為了教學，必須製作一支指導這些患者如何潔牙的影像紀錄。於是，位於北臺灣八里的「愛心教養院」，適時走入影片「完拍」的歷史場景……

起先是一張住院者刷牙的照片，需要轉檔，院內的老師說：「可以，我找個同學幫忙。」

「什麼？是這裡的患者，而且還是小



孩，行嗎？」林醫師心裡起了大大的問號。

這時重度肌萎的張玟維登場了，僅國中學歷，休學了三年，卻有超優的電腦能力。加上臺灣紀錄片專家史威導演的參與和協助，林醫師特別買了一支輕便型攝影機，請玟維就院內患者的潔牙情況做第一手報導。

「就是全程跟拍，不要有漏網鏡頭啦！」林醫師給了原則性的指示。「如果你拍好了紀錄片，我們可以去日本發表八里愛心教養院的潔牙經驗。」林醫師還附上了鼓勵。

其實，當時林醫師對每位身心障礙者的狀況並不十分了解，而且相處時間有限，製作相關影片，將有助於治療與防範，不然宣導再多也徒勞無功。

後來，日本東京齒科大學醫師們，在臺北醫學大學附設醫院的醫療教學示範中看見這些最「臨床」的資訊。其中包括照顧者如何幫院生刷牙的「慘烈」情形，教養院同仁、患者家長及院生們，集體接受潔牙教學的訓練過程，以及落實每餐飯後潔牙動作，乃至以此為課題所舉辦的比賽成果等，都做了最翔實的



報導。

有了這次成功「救援」的經驗，張玟維重返高中選讀日文科，畢業時，並以優異成績獲頒「總統教育獎」。之後，就讀真理大學日文系，目前有不錯的工作和收入，八里教養院所有的影音紀錄，迄今為止都是張玟維的傑作。

「如果不是張玟維這位好夥伴，我怎能堅持至今？」林醫師感性地說出內心話。

「玟維教我太多了，因為他的紀錄片，才有實際教材，可以到各地推廣身心障礙者的口腔衛教。當初，我不會用電腦編輯影像，也是他教會我的。身體不方便的孩子，都可以活得這麼精彩，讓我感覺身體健全的自己，還遠不如他呢！」

兩人有著形同父子般的情誼。對玟維而言，林醫師就如同他的再生父親，對外人介紹林醫師時，他會大方驕傲地說：「這位，是我的爸爸。」

「謝謝你，玟維，你不是重病者，你是啟發所有人怎樣把人生的缺憾轉成美滿的典範。」林醫師默默回饋著。



自己的牙齒自己救

——林鴻津牙醫師教您顧好一口牙

文■編輯室整理

為了照顧自身的口腔健康，林鴻津醫師提供一些實用的牙科醫學基本常識，供大家參考。他再三強調：「加強口腔保健、自我良好照顧才是重點。」希望大家都能顧好一口好牙，擁有健康幸福的人生。

1. 兒童幾歲可以自己把牙齒刷乾淨？

刷牙是一種相當複雜的技能，需要正常發育的九歲兒童，才有能力把自己的牙齒確實刷乾淨。協助幼童潔牙是父母的責任，不可以將刷牙責任丟給手部技能發育尚未健全的兒童。

針對IQ年齡六歲以下的民眾，您一天

能幫他刷幾次牙，就讓他吃幾次食物。

對於身心障礙和失能年長者，刷牙動作是一件相當高難度的生活挑戰技能。

2. 蛀牙細菌會透過媒介傳染

引發齲齒的細菌（突變型鏈球菌與乳酸桿菌）會透過家長、照顧者的口水、食物、餐具、親吻等動作傳染給孩子，引發齲齒。切記！不要以口餵食嬰幼兒，也不要與嬰幼兒共用口腔清潔用品、餐具等。

3. 餐後立刻潔牙，牙菌斑難作怪

如果餐後能夠立刻潔牙，牙菌斑就無法快速形成，也能中和唾液酸鹼值，減



少齲齒與牙周病發生機率。牙菌斑控制越好，越不容易齲齒與引發牙周病。

精緻化、較高柔軟度與含蔗糖的食物，比較容易形成牙菌斑。較多纖維素的食物，則可以延緩與阻礙形成牙菌斑。

齲齒放著不治療，將會導致牙根尖膿腫。不要將牙根尖膿腫誤認為只是單純的「牙胞」，長期放著不處理，將會引發蜂窩性組織炎，可能會要人命。

4. 一天需要潔牙幾次？

建議每日潔牙的次數：進食的總次數，再加上「早上起床與睡前」的兩次。

每次吃完食物後都要立刻潔牙，牙齒的琺瑯質相當堅硬，沒有想像中那麼脆弱。除非是慢慢享用碳酸飲料，琺瑯

質已因酸蝕作用受損，需要等待三十分鐘，讓口腔酸鹼值中和。正常的三餐飯後應該「立刻」潔牙，不用擔心刷牙會導致琺瑯質受損。

5. 起床先潔牙保住衛生

起床後如果不先清潔口腔就進食，等於是將一夜滋生的滿口細菌伴隨食物一起吞下肚，比不洗手就吃東西還不衛生。重點是，吃完早餐後也要立刻潔牙。

6. 潔牙配備，各有用途

牙刷只能清潔牙齒表面百分之七十二的面積，如果只使用牙刷，無法確實清潔牙齒，必須再加上使用牙線或牙間刷，才能夠將牙齒確實清潔乾淨。

牙刷清潔牙齒的頰側面、舌側面與咬合面，牙線清潔牙齒的牙縫間鄰接面，各自不同的清潔區域，沒有使用順序的先後關係。

為了建立良好的潔牙習慣，建議先使用牙線，後使用牙刷。

潔牙用品最好包含：牙刷、牙線（或牙線棒）、牙間刷、含氟牙膏。並且每二至三星期須定期更換牙刷。刷毛嚴重損壞或是傳染病、感冒過後，也必須更換牙刷。

7. 潔牙工具知多少

牙線棒的功能：刮除牙齒鄰接面的牙菌斑，不是用來挑除食物殘渣。選擇牙線棒的基本要求：柄要粗、線要細。牙

線棒的柄與牙線若太軟，無法確實刮除牙菌斑。

選擇合適的牙間刷：略有一點緊緊的感覺，才有清潔效果。最好照著鏡子操作牙間刷，動作要輕巧、旋轉式慢慢放入、前後輕輕旋轉、拉動，需要建立手部支撐點以穩定操作力道。

牙間刷清潔牙齒後，使用清水沖洗，可以重複使用。不要彎曲細小的刷毛尖端，以防斷裂。

電動牙刷可以將咬合面刷得很乾淨，但是牙周部分的清潔卻是潔牙盲點。電動牙刷不至於會傷害琺瑯質，但是會磨耗牙根部的牙本質。

8. 長者確實刷牙，可減少失智症機率

刷牙習慣不良者，經常導致牙周病，由於牙周病患者比較容易出現心臟病、中風及腦部發炎現象，因而增加失智症機率。

缺失多顆牙齒或不常咀嚼食物，都會減少刺激大腦海馬區，導致腦部退化引發失智症。每天確實刷牙的老人，記憶力比較好，失智症機率也比較少！

9. 清潔舌頭有妙方

口腔功能良好者，藉由咀嚼粗糙的天然食物，就可適當地清潔舌頭。所以，口腔功能良好的健康民衆，不建議例行使用刮舌器來清潔舌頭，否則，舌苔將可能會越刮越長。

至於口腔咬合功能較差者，潔牙後，

可以使用軟毛牙刷輕刷舌頭表面，以減少細菌存積。

10. 口香糖vs. 口腔健康

餐後咀嚼木糖醇口香糖，將會刺激唾液分泌，分泌大量唾液可以中和口腔酸鹼值，也會增加口腔氟離子濃度，強化琺瑯質的再礦化功能。由於木糖醇屬於代糖，細菌無法代謝吸收，可以抑制細菌繁殖，減少產生酸性物質，達到減少牙齒酸蝕作用。

長時間嚼口香糖，將會造成顫顫關節傷害，建議每次不宜超過五分鐘。

11. 智齒留不留需要智慧

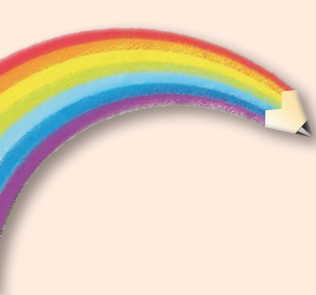
智齒因為不容易清潔，經常導致牙周冠周圍炎，甚至引發蜂窩性組織炎。位置不良的智齒，應該盡早拔除，受苦少、復原快，以免造成嚴重的後遺症。

12. 漱口水、鹽巴、油漱口

口腔手術後，可以短期使用含抗菌成分的漱口水。由於藥用漱口水經常含有較高濃度的刺激物，長期使用容易引發口腔黏膜病變（口腔癌）。

古老傳說的鹽巴刷牙法：鹽水具有發炎組織的收斂功能，但是沒有明確的增強潔牙效果。

沒有明確證據顯示油漱口可以改善牙周病，卻可能延誤治療而導致牙周病惡化。重點在於使用正確的潔牙用品、正確的潔牙方法與正確的潔牙時機，才能擁有一口健康好牙。



幸福列車第七站

耐心盼花開

教案 ■ 福智家長聯誼會

——堅定等待

「這次總該結束了吧！」、「怎麼又來了……」生活裡、人際間的大小事、各種問題，似乎永遠處理不完，心情也常因此起伏不定，甚至因為問題反反覆覆、狀況時好時壞，情緒已悄悄地從傷心、憤怒，演變到絕望、放棄。但您發現了嗎？

名教育家杜威說：「教育之道無他，愛與等待而已。」十年樹木，百年樹人，教育是撒下一顆顆關愛的種子。只要是堅實的種子，因緣際會之下一一定會開花結果，但是教育者必須耐心盼花開、等花開，不能急著求結果與回報。



看一看

第1階

心中的小星星

伊翔是個課業成績一塌糊塗的小學生，光是三年級就念了兩回。爸媽受不了他總是「不認真」學習，因此將他送進一所嚴格的寄宿學校。

課堂上，伊翔始終悶悶不樂。教美術的尼康老師很關心他。

他發現伊翔的英文作業簿，充斥著拼字順序錯置，以及上下顛倒、左右相反的字母。更驚覺到，其實伊翔是個極有繪畫天分的無敵創作者，但在學校卻不曾展現他豐富的想像力。

因此尼康老師決定去伊翔家做家庭訪問。但這位不速之客帶來的禮物，並沒有獲得家長的青睞。

伊翔的爸爸認為，孩子根本就不聽話，逃避讀書，對各項事物的態度都不認真，所以才需要去寄宿學校嚴加管教。

尼康老師卻了解到，伊翔不是不想努力，而是他有學習障礙，在閱讀及書寫上都有困難。

伊翔所遇到的阻礙，大人根本無法理解，因此他寧可說「我不想做」，而不願坦承自己「不能做、做不到」。

老師為了讓伊翔爸爸察覺到自己對孩子的成見，便要求他念出玩具盒上的日文字。

但從未學習過日文的伊翔爸爸壓根辦不到！他這時才發現過往對伊翔的要求，是多麼地荒謬……

（節錄自印度電影《心中的小星星》片段）



十六歲的難關

我有個十六歲，就讀高一的女兒。平日，在我眼裡，她已經是個可以上臺侃侃而談的青年；實際上，她小時候非常害羞，無法跟陌生人親近地交談，有時甚至會不好意思向老師提問。

面臨將要選擇大學科系這關乎未來人生的重要關口，我決定帶她去參觀在某知名大學舉辦的大學博覽會，心想趁早多看、多了解，總是好的。

參訪日的前一天，我跟女兒商量隔天的行程，她對我的安排不置可否，既不反對也沒表示意見，所以我想，她應該是同意了吧！

隔天，到了約定的時間，女兒還沒起床。因為是假日，就讓她多睡一會兒吧。沒多久，女兒起來了，可是她並沒有準備要出門，而是在房裡慢條斯理地攤開作業來做。平常要她先做作業還真是不容易，怎麼約好要外出，她卻反其道而行呢？

那天女兒真是奇怪，一早就一直跟我作對。我雖耐著性子努力配合她，但也不禁想道：她平時沒這麼拗啊！她到底怎麼了？是我哪裡做錯了嗎？

經過一番波折，終於到了展場。女兒居然以競走的速度，健步如飛地穿梭在林立的攤位間，我都快跟不上了。

我希望女兒在博覽會上能有所收穫，但為什麼她一副事不關己？真是皇帝不急，急死太監！我開始顯得著急，臉色也不由得沉了下來。

我問她：「想看哪些攤位，媽媽幫妳拿DM，幫妳去問一問，好不好？」她總算應了：「好！」

我腦中突然閃過女兒小時候羞怯的模樣。沒想到，十六歲的她，內心其實還是那個怯懦的小女生。那個當下，我看到了……原來，十六歲，是外表看似成熟，但心靈仍青澀、稚嫩的年紀。



想一想

1. 什麼是反覆探索、反覆觀察、反覆琢磨孩子的心呢？我會這樣嗎？
2. 為什麼要這麼做？有什麼好處？
3. 《心中的小星星》裡的孩子看似不聽話、不認真、逃避讀書，因此父母送他去寄宿學校。我有沒有故事裡這對父母的影子？
4. 《心中的小星星》裡的老師，因反覆探索、反覆觀察和反覆琢磨而發現孩子的內心世界。故事裡的老師給了我怎樣的啓示？
5. 〈十六歲的難關〉裡的女兒，無故一直跟媽媽作對。如果孩子也有這樣的行為，我會怎麼做？

智者的叮嚀

水蓮阿姨 小啓發

※孩子成長過程，無論課業學習上、人際互動等等都像小嬰兒一樣，不斷地在探索這個世界，這些都是他生命中不曾經歷過的，難免會出錯，甚至一錯再錯。有時候他不會或不知如何表達，需要父母辛苦付出極大的心力去引導。

1. 必須認識到引導一顆心非常不容易，你必須在他的生命中，付出極大的辛苦——反覆地探索、反覆地觀察、反覆地琢磨！
2. 反覆其實就是一種心，就是你有心，所以你想突破、想解決，所以你會不斷地去努力。也就是常常在想，常常在做學習，怎麼樣對他比較好，怎麼樣了解他，其實這個本身就是一種突破。

看一看

第2階

感受他的感受

我兒子是個自閉症孩子，遇到不如意的事，反應總是很激動。生氣時，他不只會撞牆，有時乾脆直接躺在地上，不理會現在是在家裡或是在馬路邊，連菜市場那麼髒亂的地板，他也可以馬上躺下去，以示抗議、不滿。

有一次，他在家裡又生氣躺在地上。我哄了半天實在沒轍，突然心生一計：我也躺下來，感受一下他躺在地上生氣的滋味到底如何？

當我平躺地上，望著天花板，感覺到：「哎呀！原來躺地上是這麼舒服的事情啊！」難怪他這麼喜歡。

可是，這次他就馬上跳起來，推著我說：「妳趕快起來！不可以躺地上！」因為以前我一直教他，躺在地上是不對的行為。

我故意耍賴地說：「因為我也生氣了，我要學你躺地上。」

他急得滿身大汗一直叫：「起來！起來！」

我跟他說：「以後我們生氣都要躺地上，都要學你。」

他堅持地說：「不可以學。」

看到他這麼著急，我知道平時教他的話，他是有記在心上的，於是我想再趁機教育他。

我坐起身，舉手跟兒子約定：「好，那我們來打勾勾、蓋印章，以後生氣都不躺地上，做得到嗎？」

他說：「做得到。」

我跟他打勾勾再次確認，還說以後如果他躺地上的話，我們也都學他。

從此，他沒再出現「躺地上」這個壞習慣了。





你可以等我多久？

花花是個叛逆的學生，因為個人的成長歷程，她對人性一直抱著懷疑、不信任的態度。

她常質疑，「為什麼在學校裡，學生得聽老師的話，什麼都不能做、不能反抗，還要被迫接受，或是必須放棄很多？」她不相信老師會真的關心學生，直到高二上學期遇見老師Ann。

為了關心每一個學生的學習，Ann利用中午時間一個個約談，但花花極度排斥與抗拒。前幾次約談花花，都被她叫囂：「妳什麼都不懂！妳到底懂什麼？」雖然知道她的不喜歡與不理解，Ann保持著耐心，依舊持續關懷。

花花的防衛心很重，一連串的問題與挑剔經常在她內心反覆衝擊，「真的有好人嗎？大家真的是好人嗎？」「妳對我好，妳是不是想要求什麼？」「怎麼可能有人會這麼寬容，這麼願意去愛別人？而且妳都還不認識這些人，就決定要愛這些人了？」特別是聽到Ann講正向、感恩的道理時，更會激起她心裡的怒濤。

她常常故意大力踢桌子、踹椅子，不然就是摔課本、睡覺，或是擺臭臉、故意講些有的沒的來刺激Ann，「這是一種測試吧！我想測試她能夠『偽善』到什麼樣子？」花花事後坦言心底話。一般遇到這種學生多只能袖手了，可是Ann不一樣，她繼續用不同的方式默默表達關心。

當花花正在傷心或是遇到煩心事時，觀察細緻的Ann不會找她出來聊，而是默默地在她桌上放一顆糖果、給一張鼓勵紙條。由於Ann一點一滴始終如一地陪伴與等待，讓花花慢慢打開心，願意相信Ann。

「感謝老師一直沒有放棄過我，雖然我是一個很叛逆又頑劣的傢伙……」花花改變了。

學一學

1. 孩子犯了錯，我可以容忍他錯幾次？
2. 當他一再出錯時，通常我的反應是什麼？
3. 為什麼要始終如一地關愛他、陪伴他成長？
 - * 不只因為他是自己的孩子，更是透過持續關愛、陪伴他的過程中，一點一滴為自己和孩子種下快樂的因。
4. 面對孩子對我的態度變化不定時，該怎麼因應？
 - * 對孩子關愛的心，始終如一不改變，總有一天會感動他。
 - * 自閉兒的媽媽，總是不斷付出，辛苦反覆地探索、反覆地觀察、反覆地琢磨孩子的心，最後終於找到方法，戒掉孩子躺在地上的壞習慣。
5. 在Ann老師身上有哪些特質？我體會到的是什麼？
6. 如果我隨著孩子的態度而起伏，結果會如何？
 - * 如果被孩子的情緒反應牽著走，過去的努力和付出，就會前功盡棄，根本無法幫到他。



智者的叮嚀

1. 他的心情變幻不定，對你忽爾遠、忽爾近。在這種變幻不定的過程中，你必須站住你的位置——你對我好，我對你這樣；過幾天你對我不好，我還是對你這樣；你對我非理作意，我是這樣；你跟我對抗，我還是這樣，始終如一，我對你的心不變。
2. 必須站住你的位置，你的位置是一盞明燈，你的位置是一個支柱，只要你站定位置，他的位置就定位了。

學習後

第3階

在躍動中靜定

兒子小時候，好可愛、好可愛！不怕生的他挺愛秀的，常在親友面前表演得活潑逗趣。但漸漸長大後，這些優勢成了缺憾……

上課時，他忍不住要插嘴、講笑話，老師同學很難招架。平時，忘東忘西、不能專心、作業拖拉，稍不如意就鬧脾氣、攻擊人，換成爸爸媽媽招架不住。小三時，他被確診為「注意力不足過動症（ADHD）」，健忘、衝動、不能專注。

醫師判斷他會常受挫，未來是個低成就者。像是有一次全班排隊等候登臺表演，但靜不下來的他在隊伍裡空拋帽子自得其樂，老師請他出列，且不讓他上臺。他經常得面對類似的挫折。但我不放棄，想幫助孩子。和太太商量後，我收掉公司全心陪伴，由她負責賺錢養家。

我在家隨時接招，最常接的就是電話：「爸爸，我東西忘了帶，你幫我找找帶來學校。」剛開始，我不怪他健忘，因為這就是他的難點。但有時愈找愈氣，我曾經氣得把他的東西全丟到他床上以示警告。偶爾，我會得到回饋，有次幫他將東西送到學校，他竟說：「爸爸，不好意思又麻煩你了，回家路上小心喔。」貼心的一句話夠我感動很久。

「好景不常」是兒子給我的考驗。接觸關愛教育後，我試著去包容陪伴，就算他外表看起來還是忘東忘西，跟不上別人的腳步，甚至連他的媽媽也不抱希望地感慨：「你說他有改變，我看他還是老樣子，八成要養他一輩子。」然而我卻看到他成長的軌跡。

他雖不專心課業，但對有興趣的事會非常投入。

他喜歡畫畫，希望就讀復興美工，為了理想卯足全勁。學科作文，平常頂多考到三級分（最高是六級分）的他，為了達標，一反常態地拚命練習寫作，再拜託老師指導。最後，放榜成績居然高達五級分，



跌破眾人眼鏡。術科，他則選擇騎在獨輪車上彈吉他。其實，他根本不會騎，我也沒請教練，但一直陪在他身邊，一路看著他從不會騎練到會騎，接著能把吉他抱上獨輪車，直到可以邊騎邊彈。那股堅持的毅力，真為他叫好。

四百名考生踏上這條征途，正取三十人，他備取第八，惟最後只有前四個幸運兒擠了進去。結果看似不盡理想，但我覺得過程好精彩，他從中找到自信，也扭轉了我對他的看法，不再憂心他將要面對多少挫折，因為我知道他是有勇氣面對挑戰的。

兒子外表已經是個小大人了，因為貼近他的心，我還是覺得他好可愛、好可愛啊！

習者的叮嚀

1. 學習、成長需要時間和空間，要耐心地等待。秋天不到，綠蘋果不會變成紅蘋果。
2. 關鍵在哪裡？是他有沒有在改善、有沒有在努力。

做功課

1. 觀察自己面對孩子的問題，是否有耐心？為什麼沒耐心？
2. 對自己小孩的關愛，期待什麼時候開花結果？我認知中的開花結果是什麼？
3. 面對問題，練習反覆觀察、反覆探索、反覆琢磨。

* 經歷過這樣多次的折騰之後，他慢慢就知道說：

「喔，原來你不變啊！」慢慢地他那個對抗的心就沒了。如果你隨著他的態度而起伏，那你就會前功盡棄，根本無法幫到他。請記住！在在堅定幫助學生的心，一定要把自己在學生中的形象固定住，那就是——始終如一地關愛他、陪伴他成長。



歡喜心集 健康吃香喝辣

文■欣怡 攝影■楊建興



位 於竹東工研院對面的「歡喜心集蔬食餐坊」，不在車水馬龍的道路上，很容易被高速奔馳的駕駛忽視。若能高朋滿座，應是有相當口碑吧？沒錯，我們正是慕名而來。

▲餐廳大面玻璃窗，視野零阻礙。▼幸運的話，還能瞧見下方緩緩駛過的內灣童畫彩繪小火車。





簡約設計 身心紓壓

走進餐坊，映入眼簾的是一個古意中帶點現代感的小庭園，園裡有個石砌小圓池，色彩鮮豔的小錦鯉優游來去在浮萍與荷花間；旁邊還有一片小小的花草園地，站在草皮鋪就的地面上，可以迎著陽光、和著微風，好好伸展一下筋骨；戶外雅座不少，賞景、喝咖啡，別有風情。

穿越木質地板來到室內，右手邊一整面的玻璃窗，視野陡然遼闊起來，可

居高臨下零阻礙地遠眺竹北市；幸運的話，還能瞧見下方緩緩駛過的內灣童畫彩繪小火車。正前方及後方的牆上，有著頗富深意的砂畫及陶土創作的時鐘，就算不想參透深意，也是吸睛的藝術品。木質餐桌襯著亮橘及草綠色的椅子和西式吧檯，溫馨雅致又充滿活力。

強調天然 健康第一

「中午吃什麼？」據說是上班族排名第一的「微苦惱」。這兒恬靜閒適的氛圍是許多高壓科技人光顧的原因之一，

同時又可享受天然、無添加物的健康美味蔬食，的確是個不錯的選擇。

餐點強調天然健康與新鮮美味，不使用人工添加物或成分不明的素料。例如極暢銷的各式素排，即從原料選購、打漿到成品都由餐廳手工製作，為求入味且口感Q彈，需將麵腸先以香椿醬醃製，並手工按摩揉捏出彈牙好滋味。

為達到健康安全的訴求，餐廳也盡量選用有機天然的食材，來源除了新竹附近小農種的無毒蔬菜，還有自家員工的阿公阿嬤，以自然農法栽種的蔬菜，讓

「金孫」吃得健康，也照顧了所有喜愛蔬食的顧客。

拿手好菜 兼顧美味

餐廳不以專業主廚掛帥，因為所有員工都是要角，他們通力合作內外場，並不斷研發新菜色，特別考量非素食者喜愛的風味，推出清爽又層次分明的蔬食料理，打破許多葷食者對蔬食淡而無味的刻板印象。

店內招牌之一的「三悲珍寶飯」，以麻油三杯菇搭配薑黃飯，天然薑黃粉





帶出黃橙橙的色澤，淋上油潤的筍香素醬，配上麻香四溢的杏鮑菇，入口滑嫩又鹹香下飯，極受好評。另一熱銷菜色「春風薑黃飯」，薑黃素燥飯佐外皮酥脆又分量十足的手工自製炸素排，喀滋喀滋的香酥口感征服許多葷食者的味蕾。

餐點主要提供套餐類型，主餐有飯、麵、火鍋可選，套餐則包含湯品、小菜、水果、甜點和飲料，經濟實惠。也有手工煎餃、麵食、蒸物，及各式酥脆炸物等多樣選擇，像茄香蔬菜湯麵，濃郁鮮甜的番茄味湯底搭配細拉麵，佐以各色蔬菜，清爽順口。

店內亦販售多項自家手工食品，精緻糕點、家傳風味拌醬、各式滷味和滷排、泡菜等應有盡有，既滿足無肉不歡之人，也兼顧蔬食者吃香喝辣的需求。

「歡喜心集蔬食餐坊」：

地址 / 310新竹縣竹東鎮中興路四段508號

電話 / 03-583-6508



一群人 陪你到老

文 ■ 桂華 圖 ■ 歡喜心集提供

歡喜心集蔬食餐坊，緊鄰竹科、工研院，在高科技快速精密的地盤，提供一方淨食風景、靜心天地。

它 原來不是個餐廳

新竹有一群科技人士，2007年參加福智文教基金會舉辦的企業主管生命成長營之後，以「歡喜心集」之名成立部落格，相約持續學習心靈提升課程。2008年成立企業聯誼會，並開始思考未來回饋社會的方向。

本著「無限生命，一群人一起做一件事」的原則，他們從基本的民生問題思考起，先做冷凍水餃和素燥，讓常加班的業界素食者回家簡單料理即可果腹。

雖然沒有餐飲背景，這些科技人還真煞有介事地借場地和設備，入廚洗手做羹湯，成品再分散到各家冰箱冷凍。

如此運作一段時日後，覺得應有一個固定聚點，不巧就看到一家西餐廳頂讓，多人便集資頂下。當初只是希望有地方可以聚會，有廚房可以烹煮，家人也可以聯誼。孰料聚會時，頻頻有路人詢問是否營業，大夥才決定開餐廳，並以部落格之名「歡喜心集」為名，從試賣午餐開始。

竹科主管 下廚上菜

沒挖角名廚相助，也未網羅餐飲賢達，更誇張的是，不見有專職人員坐鎮。只是由聯誼會助理吳曉韻先接受預

約電話，再請大部分是竹科主管的聯誼會成員，輪流每天中午十一點趕來做餐，餐後則解散趕回各自公司上班，下班之後再過來準備隔天所需的食材。如此竟也忙得不亦樂乎，甚至發揮研發精神，各個學做自成一格的拿手料理。

「這裡除了辦活動，還有研討班，又開餐廳，又做冷凍食品，總不能大家都在外面上班吧？」吳曉韻聽到了夥伴的心聲，自告奮勇當專職人員。「當天晚上回家我就後悔了，覺得自己真是瘋了！」年紀輕輕就已是知名科技公司的專案主管，她自忖未來應有很好的發展，「為什麼要做一個家人、同事、老闆都不能認同的選擇？」

但她回首過往，一直尋找可以幫助自他的心靈依靠，曾參加完整的張老師培訓，也當過線上張老師，卻總覺得不夠徹底。職場上長期舉辦教育訓練，也參加過各種教育訓練，還是覺得無法究竟。

外行團隊 締造奇蹟

如今遇見《菩提道次第廣論》，又有一群志同道合的夥伴，「這個可能才是我要的！我是不是應該改變方向？」她毅然離開前途看好的科技工作，全心投入仍在摸索的蔬食餐飲，負責歡喜心集各項業務。

「其實，進來之後還滿痛苦的，因

為跟原來想像中的差異過大！」望向窗外長空，吳曉韻回憶著。怎麼辦呢？想想師長所引導的方向，是要「千人走一步，還是要一人走千步？」當初放棄原來的工作，是想跟上怎樣的腳步呢？一群人一起學習的理念和模式，不斷在各種情境碰撞中建立、深耕。

2009年冬日，歡喜心集正式開幕，用「我只想為你好，我希望你快樂，我希望能永遠關懷你」的真心，不斷開發幸福蔬食料理。繼冷凍食品、午餐之後，陸續提供晚餐、假日餐、懇親餐、外燴、客製餐宴等各項服務和各色餐點，乃至做冷凍食品外銷美國、加拿大，2017年五月將在美國北加開新餐廳。

千人一步 溫馨成長

每一個因緣背後，都有著一份歡喜溫暖的情意。例如，因團隊中有多位成員，挖空心思為住校的孩子準備餐點，後來想：「既然都要準備，除了自家的那一份，應該還可以為別人開發餐點。」於是有了彭爸爸的咖哩燴飯、鄭爸爸的義大利麵、陳媽媽的焗烤通心粉，還有一個大哥哥做的手工披薩等，滿足孩子們的小小渴望。

更特別的是，歡喜心集想打造的餐廳，是能終身學習、陪你到老。十六歲開始來工讀，十八歲畢業即成為職員，已經待了七年的呂昀宣，原本害羞得不



敢待在外場，連走到吧檯都有困難，如今已是二廚，掌握節奏、腦袋清楚、善於觀察，而且是甜點達人，還會開大貨車送貨呢！她說：「很多手藝，像乳酪蛋糕、餃子、素排等都是在這裡學的；大家一起做、一起討論，學習的目標一樣，那種感覺非常好。」

這正是歡喜心集希望提供的平臺，讓一起學習心靈成長的夥伴，各展所長，互相幫忙，營造永續學習的環境，讓大家都可以一起學上去，飽嘗心靈之樂。一路走來，吳曉韻沒有掛店長的頭銜，倒是洗了八、九年的碗，「以前覺得自己瘋了，現在覺得這是我這一輩子應該要做的事！」笑容流露出一種踏實篤定，因為「以前我們只看自己的方向跟位置，而今看到一群人，一起往師長指導的方向邁進。」

得遇良師益友，盡己之力，相互扶持，共創和樂社會——它，不只是餐廳！



湧泉鄉裡說湧泉

謝佳玲的小鷓米 保育的是彩鷓

文■五觀 圖■施汝瑛



▲彩鷓 (余遠猛攝影)。



▲謝佳玲開墾彩鷓田。



◀鴝鷓。▲謝佳玲。



恰似你的溫柔

鴝鷓是夜行性猛禽，屬貓頭鷹一族，「體積」只比成人的拳頭大些，毛絨絨一團，又睜著兩隻特大的眼睛，令人覺得牠不是裝可愛，而是徹底的「無辜」。謝佳玲，別名「鴝鷓」，不是和猛禽比溫柔，而是沿襲賞鳥會慣例，凡所有會員，可以喜愛的鳥名，各自為號，表示人鳥不分軒輊，進而達到人禽合一的境界。

談起鳥，謝佳玲有關不上的話匣子，從小住苗栗山區，伴她長大的，就是數之不盡的飛鳥。上學後，未改觀賞和研究鳥類的熱情，讀高中時，索性從新竹女中轉學苗栗農工森林科，並攻讀「屏東科大」森林系及野生動物保育研究所等，直到畢業……不，應該說，直到她就是鴝鷓，鴝鷓就是她，或可以說，她「姓名」謝佳玲，「學名」鴝鷓。

微風輕輕吹過原野

愛鳥者，不一定不是都市人，就像都市人，不一定不愛鳥。出身田野而「屬性」已是「文明人」的謝佳玲，有一次，為農友伸張權益，卻被「提醒」：妳這麼有心，為什麼不親自務農，體會其中的甘苦？一句話讓她震撼良久，考慮了整整半年，終於2013年辭去原來的工作，由「友善耕作」老前輩賴青松先生指點迷津，真的去宜蘭租了塊地，一頭栽入左手拿筆電、右手拿鋤頭的現代「農家生涯」。本來五穀不分的她，開始向大地學習，而且從最「友善」的農耕下手。

結廬在人境

「歡迎大家來到我的田區。我叫小鷓！」

帶領遊客認識有機之鄉，是謝佳玲最愛的「副業」。從宜蘭出發，可搭1786公車前往深溝村，陽光和煦的早晨，一路可見傳統農舍和新建農宅，錯落於不同田區之間。

「我的田區就分布在深溝龍站牌的兩側。」謝佳玲說：「田區內有絕佳的水資源。」

她指著一條清澈的水圳，這是純天然的平地湧泉，潔淨無染，而深溝村所在，正好位於蘭陽平原的湧泉帶上。她的田區，因使用手工插秧，秧苗較大，福壽螺比較不吃，因此引來更多生物。原以為湧泉帶土壤太軟，不利耕作，卻是鳥類最愛的棲息地，栗小鷺、褐頭鷓鶉、紅冠水雞都來築巢。謝佳玲刻意保留一些不耕作區，讓鳥們安全棲身，又可無憂地孕育後代。



(余遠猛攝影)



▲余遠猛老師跟謝佳玲。



▲陳榮昌阿公。

彩鷓，綠保嬌客

記得看地時，一腳踩進田裡，不料彩鷓從眼前驚飛而起，而且彩鷓窩竟有三個之多。為了保護這群嬌客，她毅然接手這塊耕地。春回大地，農家把握時機播種，而彩鷓孵化幼雛卻要十六到十九天，等雛鳥破殼而出，早已錯過插秧期，幸好彩鷓專家余遠猛老師提供保育知識，再加上陳榮昌教授的古早育苗法，終於覓得兩全的辦法，讓新生彩鷓不受打擾，又不致延誤秧期而影響農作

成長。謝佳玲保留約百坪土地給鳥們專用。常常，這邊的她忙著打田，那邊的彩鷓爸爸忙著孵蛋，彼此相看，無疑是人鳥之間最溫馨的時光。

1786公車終點的「內城」，是實行「友善耕作」的農友們主要集中的地區，小農們都各有自己務農的理念和初衷。例如，有人志在保護螢火蟲棲地，相對於其他田區，就必須更注重土壤保育和水質。耕作方式不同，但拒絕農藥、化肥、除草劑等，則是集體的共識。



粒粒辛苦「小鷓」米

那天中午，大家享用有機米做的壽司餐。

「這是什麼米，這麼好吃？」

謝佳玲有自製品牌小鷓米，卻不忘誇獎其他農友的產品。「不管你品嚐或購買任一友善耕作的米，都很好。」

餐後，最佳散步地點，首推「內城圳」與田野之間的「水圳生態步道」。單車族可以輕快地穿越小徑、情侶悠閒漫步，沿途小橋流水、美景無限，還可造訪古堤防、古水圳、渡船頭等先民開墾遺跡。讓一趟豐富的心靈之旅，留下最「友善」的回憶。



(余遠猛攝影)

彩鷓

彩鷓在臺灣為普遍的留鳥，部分分布於北邊的個體，為候鳥。

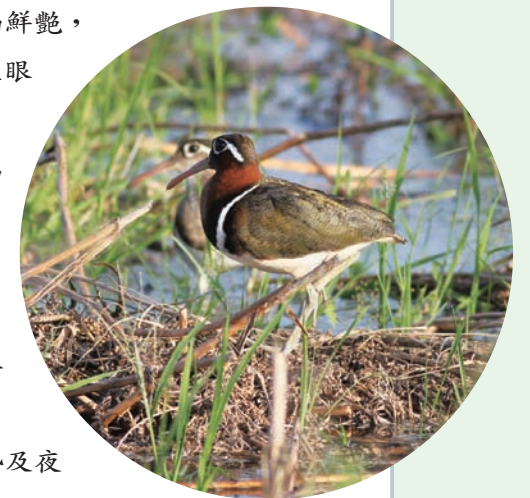
外觀▶雄鳥、雌鳥外型各有特色。雌鳥較雄鳥大而鮮艷，

身長約二十五公分。彩鷓有層白眼圈，延至眼後；腹部白色，從下胸向背部延伸出一圈白色環帶。雄鳥其他部位以綠褐色為主；雌鳥頭部及上胸為暗紅褐色，背部為灰褐色。

特性▶雌鳥平均有五至八隻配偶，為一妻多夫的鳥類。且「女主外，男主內」，孵蛋及育雛皆是雄鳥的責任；雌鳥只需展現華麗的姿色，多交朋友、多生子。

習性▶性情害羞，多半單獨或小群活動。慣於晨昏及夜間活動、覓食，白天則隱匿於草叢，以遮蔽物及保護色維護安全。常出沒於低海拔的溼地，如溪邊、池塘、沼澤及水田等處，以小魚、甲殼類、昆蟲、螺類或蚯蚓為食，也會取食大量種子。

保育▶屬二級保育類珍貴稀有的野生動物。不得獵殺或捕捉。





果醬和它主人的故事

全果實營養 來自黃琬惠的堅持

文■四心 攝影■黃裕順

大家通稱我「果醬」，出生於「山坡上小廚房」，位於臺北外雙溪某處。廚房所有人黃琬惠者，不知何許人也，只聽說她的媽媽是舊時代的冰品販售者，從其祕傳的「賣冰守則」——化學添加物不能吃、糖精不能吃，也不給客人吃——足見以販冰為業的黃家，賺得很良心，或者說，很良心地賺。

古人說「忠厚傳家久」，果然，我的

主人幼承庭訓，自己創業後，跟媽媽一樣注重食品安全，畢竟，「安全，是回家唯一的路」。這不是交通安全的宣傳口號，而是食品製造業者的基本信條。

主人婚後有一年，婆婆送來很多茂谷柑，一時吃不完，便靈機一動，把剩下的柑，全化為一瓶瓶的果醬。夏天她做戚風蛋糕，竟有不在季節上的柑橘醬可以派上用場，因此，她大受自己的「英明」所感動。更有一次，去有機農友家

裡，看到很多賣相不佳，其實品質完好的高級水果上不了市場，於是，嘗試和農友合作，把它們做成果醬促銷，以解決庫存壓力。

黃琬惠一直以「全果實」概念做果醬，連皮帶籽，既含果香，又有水果天然的味道，籽用水煮後釋出天然果膠和纖維，客戶反應出奇得好。除選用本土「友善」栽種的當令水果為主，更搭配二砂及有機檸檬來添加風味，不使用果膠、香精及防腐劑等化合物，愛心加純手工製作，讓「我和我可敬的同伴們」

備受歡迎。而今我們的戰線，已擴及鳳梨、金棗、百香果、紅心芭樂、玫瑰等。

黃琬惠「山坡上小廚房」結合先生廖建宏「自然巧匠」（以產銷木食器為主），成為異業聯盟的新樣板。遇到產銷旺季，鄰家的婆婆媽媽們立刻馬力全開，投入偉大的勞動者行列。我和我的同行，就這樣「化作春泥更護花」，進入所有消費者的「循環系統」，以果醬短短的一生，最後，能為大家的營養和健康做一點小小的貢獻，夫復何憾哉。



一二三 木頭人

自然巧匠廖建宏 給環保一個溫度

文■八方 攝影■黃裕順

窮孩子的大玩具

對木頭情有獨鍾的廖建宏，兒時住臺北松山區的鐵道附近，愛玩的年紀，隆隆的火車聲不是噪音，而是天籟。鐵道，就像超大型遊樂場，他和玩伴背著父母，經常在枕木上蹦蹦跳跳。由於太熟悉鐵道了，不用警鈴聲，光憑「感覺」就知道火車到了，於是，大夥一起吶喊：

「火車來啦！快閃喔！」這一票有史來最小的「快閃族」，最後總是有驚

無險、全身而退。

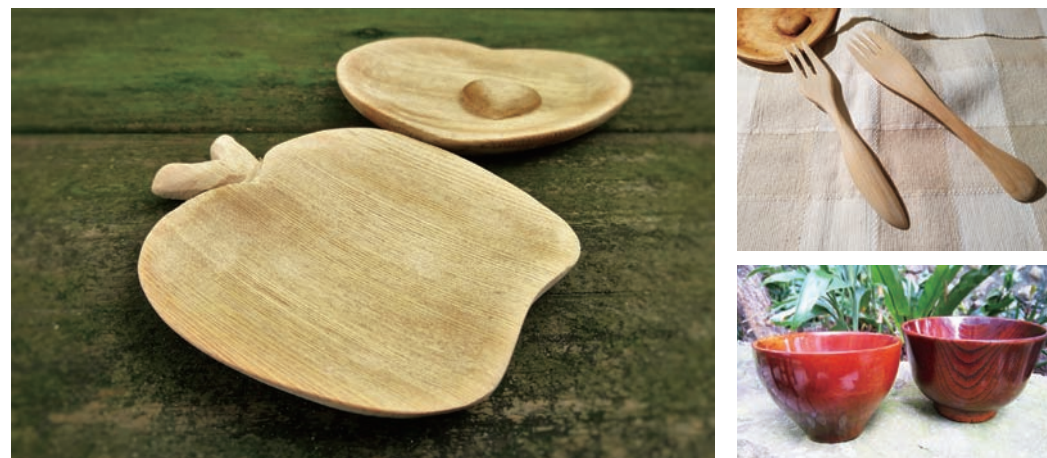
現代小孩為「玩具火車」著迷，而廖建宏童年玩的，那可是氣沖斗牛的鋼鐵怪獸。除此，鐵道常遺落小木塊或酒瓶蓋之類，經他的巧手而變身各種玩具。玩具買不起，總做得起，木頭，帶給他童年無限樂趣，也啟發他後來創作原木器具的靈感。

人生自古傷別離

廖建宏成家後，育有兩個小孩，事業順利，家庭美滿，直到有一天，年輕的妻子竟匆匆劃下生命的休止符，一切突如其來，成了他無法接受，又不能不面對的事實。他首次停下腳步，深刻思索自己和孩子的未來，甚至整个人生的意義，掙掙一生，到底能為自己和別人留下什麼？

「她臨終前，因為不能再照顧兩個小孩非常遺憾，我必須重新面對生命，思考該怎麼過日子，生命才不會有遺憾！」

他反省過去拚命工作，太依賴外食，



而且疏於關懷家人健康，妻子辭世，讓他如夢初醒，於是離開高薪的顧問工作，回家當起奶爸，重新調整自己和兩個孩子的生活與飲食習慣。

奶爸之道在明明德

他為了孩子加入「主婦聯盟」，成為社員，既購買聯盟嚴選的食材，也學習如何調理健康飲食；主婦聯盟則借重他的長才，籌設數十個新的站所。為協助主聯之需，廖建宏正式學起木工，在他的規畫下，各站所採用牢固又環保的實心木櫃、貨架及其他設備，以便萬一遷

址，還可以重複使用。盡可能不使用一次性的建材和裝潢，以免浪費並造成環境的沉重負擔。

環保本應遍及食、衣、住、行，大家只注重食材安全，卻忽略了「食器」也是重要一環。他看過一支製作不良的飯匙，如何壞了一鍋好飯的慘況。於是，以木為材，產銷食器及其他生活用品，便成了他的人生目標兼樂趣所在。

且看班門誰弄斧

「自然巧匠」的品牌正式問世，廖建宏另在「文山社大」、「士林社大」





木食器的清潔與保養

1. 挖果醬的抹刀一定要「乾」「淨」。
2. 使用後，請用清水或軟質的海綿清洗。
3. 清洗後瀝乾，請放在通風處避免發霉，切勿放在陰暗潮濕的抽屜或烘碗機內。
4. 經常使用，就是最好的保養。

教導手作食器，許多不同年齡層的人都趕來體驗。家裡充斥他各種隨興之作，任何木廠廢料，或別人搬家後不要的家具，都是他眼中的寶山，入寶山而空回，是很不道德的事。

看到時下人手一「機」，人人成了「低頭族」，廖建宏說：「手機怎麼滑都是平面虛擬的影像，毫無立體實際的手感。」有感於此，他特別仿製「七巧板」、「魯班鎖」等流傳久遠的古老童玩。魯班鎖是從前木工師傅授徒時，練習樺頭製作之用，以培養學徒的耐心和觀察力，只有手腦並用才能解開。

如今，廖建宏再覓良緣，一家人在廢料環伺但「人文」精神特別豐沛的氛圍下，和樂融融，愛木頭的孩子永不變

壞，這一點，還有誰比「魯班傳人」廖建宏更清楚呢？



▲廖建宏的「自然巧匠」與妻子黃琺惠的「山坡上小廚房」，一起愛地球。

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。】

132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	田間·六十四	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
流行音樂人生路	絢麗在黑洞的火花……	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
用心看電影	看見電影中女性的生命力	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
職場成就相對論	踏入職場初體驗	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
愛樹種樹	以樹之名—不信東風喚不回				
	樹·茶樹·古茶樹—西雙版納普洱茶 美麗傳說「心」綠地	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	綠蔭不減來時路—黃火明重返祖業 揮卻名利 輝耀山林	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	聽·山林在呼喚	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	木麻黃的天空—吳日輝海岸種樹 重現記憶裡的風華	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	福人·步道·山櫻花—游政儒為鳥兒撿拾幸福的種子	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
藝文思修	《薄荷糖》—純善逝去的悲歌	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
旅遊札記	從沉睡中甦醒—印尼婆羅浮屠	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
職業萬花筒	迎牙有夢人生—林鴻津牙醫師專訪	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	你不是病患，你是我的貴人	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	自己的牙齒自己救—林鴻津牙醫師教您顧好一口牙	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
彩虹橋	幸福列車第七站				
	耐心盼花開—堅定等待	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
蔬食萬歲	歡喜心集 健康吃香喝辣	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	一群人 陪你到老	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
綠野遊蹤	湧泉鄉裡說湧泉—謝佳玲的小鷓米 保育的是彩鸚	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
食在安心	果醬和它主人的故事—全果實營養 來自黃瑜惠的堅持	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
淨塑競速	一二三木頭人—自然巧匠廖建宏 給環保一個溫度	<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		郵政劃撥儲蓄存款單	
收款帳號		19636771	
收金額(新台幣)(小寫)		元 拾 佰 仟 萬 拾 萬 佰 萬 仟 元	
收款戶名		財團法人台北市福智佛教基金會	
寄款人 <input type="checkbox"/> 他人存款 <input type="checkbox"/> 本戶存款		主管：	
姓名	地址	電話	經辦局收款戳
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】		虛線內備供機器印錄用請勿填寫	
2. 收據開立名稱： <input type="checkbox"/> 寄款人 <input type="checkbox"/> 另指定名稱：		經辦局收款戳	
(申請人了解本會蒐集個人資料聲明)		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：_____

【個人資料聲明：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

財團法人台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。