

福智之友

第一二〇期



本期
專題

師愛飛揚

——二〇一五年教師營側記

小田園計畫——

耕讀的幸福

軟實力

◆ 台北 綠堤

女兒房子前庭有塊巨石，石縫中長出一棵大樹。

我好奇這棵樹是怎麼從石頭裡「蹦」出來的？可能是風兒或者小鳥什麼的，不經意的將種子帶到了巨石下，經過陽光雨水滋潤後萌芽扎根，再隨著樹身漸漸茁壯，終於把巨石撐出一條裂縫吧！

站在樹下，我沉思良久，大自然的力量真是不可思議——只是一顆小小的、不起眼的種子，竟默默的，在不知不覺當中，征服了堅硬的巨石。

這讓我想到生活中、工作上的人際互動，特別是遇到意見相左時。有些人就是要大聲嚷嚷、拍桌叫罵、耍耍「權」頭……好像這樣就無法解決問題，但結果常常是不歡而散，就算事情最終完成了，也傷了彼此情感，可謂兩敗俱傷。然而有些人，他即便不贊同你，也不會跟你正面衝突，這並不意味他要妥協；反之，他會耐心的、不斷的找一些角度、理路，慢慢切入、勸發，直到對方接受為止。我很佩服這種人，鋼鐵般的心志卻能調柔繞指，既不會得罪人，又能把事情圓滿達成。

巨石上的這棵樹，著實幫我上了寶貴的一課——成事須立定方向、堅韌但低調前進。



福智之友

第一二〇期

發行人 | 盧克宙

編輯部 | 台北市南京東路四段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

國內通訊 | ■ 台北學苑 : 台北市南京東路四段137號10樓 (02) 2545-2546 FAX : (02) 2545-6533
■ 台中學苑 : 台中市台灣大道二段659號3樓 (04) 2326-1600 FAX : (04) 2319-7605
■ 高雄學苑 : 高雄市大順二路417號3樓 (07) 380-5895 FAX : (07) 385-4956
■ 嘉義分苑 : 嘉義市金山路106號 (05) 283-3940 FAX : (05) 283-3943
■ 基隆支苑 : 基隆市信二路287號4樓 (02) 2423-1289 FAX : (02) 2428-9838
■ 桃園支苑 : 桃園市和平路130號 (03) 339-3738 FAX : (03) 339-4304
■ 新竹支苑 : 新竹市經國路二段147號 (03) 532-5566 FAX : (03) 533-9882
■ 彰化支苑 : 彰化市市民街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
■ 台南支苑 : 台南市南區文南路63號 (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

海外通訊 | ■ 新加坡支苑 : 30 Lorong 27 Geylang #03-01 Citiraya Centre Singapore 388164
TEL : 65-6547-1580 電子信箱 : 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 電子信箱 : 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 電子信箱 : boremalaysia@gmail.com
■ 美國-南加支苑 : 3209 Producer Way, Pomona, CA 91768 USA
TEL : 1-909-595-6545 電子信箱 : gelsociety@yahoo.com
■ 美國-北加教室 : 1170 Kern Ave, Sunnyvale, CA 94085 USA
TEL : 1-408-245-2228 電子信箱 : bwm_nc@yahoo.com
■ 美國-紐約教室 : 25-10 Ulmer St. Flushing, NY 11354 USA
TEL : 1-718-353-6111 電子信箱 : bwnyus@yahoo.com
■ 加拿大-溫哥華教室 : 12360 Greenland Drive, Richmond BC, Canada V6V2A8
TEL : 1-778-855-6587 電子信箱 : canvanmaple@gmail.com
■ 加拿大-多倫多教室 : 150 North Rivermede Rd. Vaughan, ON L4K 5B1
TEL : 1-647-800-8189 電子信箱 : mfsb.to@gmail.com
■ 澳洲-墨爾本研討班 : 11 Park Rd Surrey Hill Vic
TEL : 61-3-9833-3549 電子信箱 : 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 電子信箱 : 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 電子信箱 : chenxia16888@hotmail.co.kr

創刊時間 : 2000年2月29日

出刊時間 : 2015年4月25日

中華郵政北臺字第7003號執照登記為雜誌交寄



本期專題

師愛 飛揚

——2015年教師營側記

(請見第6頁)

目錄 CONTENTS

第一二〇期

◆ 編者的話 ◆ 改變，發現陌生的自己

◆ 教師營迴響 ◆ 師愛 飛揚

——二〇一五年教師營側記

關愛 讓自他更幸福

發現截然不同的自己

傻瓜，你的名字叫義工

我不認識你 但我謝謝你

我不累，因為您值得！

找到心中的鑰匙

找回感動的能力

我的志願

尋師夢圓

◆ 冬令營迴響 ◆ 希望 起飛

——二〇一五年大專冬令營采風

遇到生命中的導師

成為許多人的依靠

找回校園的春天

盡了孝道 幸福報到

◆ 經典背誦 ◆ 發現美 ◆

◆ 智慧平台 ◆ 左丘明的眼睛怎麼了

◆ 生活手札 ◆ 驚與喜

幸運的蟲蟲

一月的海螺

◆ 小田園計畫 ◆ 都會校園小農夫

耕讀的幸福

體會憫農詩情

神奇黑箱作業

期待自食其菜

要開心把菜吃光光

◆ 田裡腳印 ◆ 田裡足跡 齊步走！

尋覓麥芽糖的原點

——吳信國散發手作的感動

◆ 遊必有方 ◆ 說學逗唱話樹木

◆ 農場服務 ◆ 遇到陌生的自己

◆ 有情天地 ◆ 芭蕉裡的鳩巢

88	84	78	72	70	69	68	67	66	62	60	58	56	54	50	48	44	42	38	32	29	26	24	21	18	16	14	11	8	6	4
雲林 日月白水	雲林 淑蘭	台北 錦玫	台北 陸樓	編輯室 整理	台北 沈品均	台北 陳妍希	台北 吳亭熠	台北 劉子翊	台北 陳碧娥	編輯室 整理	加拿大 Angela	加拿大 Angela	新加坡 紅了	台北 石溪	台北 黃素美	嘉義 吳素女	日本 木村早里	台北 採訪組	台北 採訪組	嘉義 沈淑宏	台北 佳伶	台北 楊韶維	台北 連靖婷	台北 王惠芳	高雄 以文	第16組學員	編輯室 整理	編輯室 整理	編輯室 整理	編輯室

改變，發現陌生的自己

小時候的作文課，老師都會出一個題目「我的志願」，很多人寫：「長大後，我要當老師。」老師，在孩提記憶中，是除了父母外，陪伴我們時間最長的人之一，是我們最重要的模仿對象之一。而老師又如何定位自己的工作呢？高雄市一位黃老師參加福智文教基金會舉辦的教師營後，發願要給學生三個筒——第一個是手電筒，照亮他們的生命；第二個是萬花筒，不是教他，而是發現他，讓他成為他自己，專屬自己的萬花筒；第三個是寶貝筒，學生如果是鑽石，要讓他變成八心八箭，如果是黃金，要讓他變成九九九九！

很多老師參加營隊前，覺得自己孤軍奮鬥，透過營隊結交到一群杏壇好友，大家深知結緣不易，立即在社群網站建立群組，讓同組老師可以有相互分享的平台，也期許這力量可以繼續發光發熱，畢竟自己先擁有快樂人生，才能引領孩子成長。一個個老師，在營隊中翻轉生命，就意味着很多學生的生命即將改變！

教師營舉辦的同時，大專冬令營也讓很多年輕人「夢想，起飛」。警察大學林同學說：「在慢慢長大的過程中，會發現社會還有壞的一面，有時候在大團體裡，會不知不覺被壞的一面侵蝕或腐化，你會懷疑到底是不是要堅持自己善良的那一面？」林同學和大家互勉——當別人懷疑你，要你來適應社會，你要勇敢的跟他說，我是來改變社會！

不要怕改變，變得更好，何樂不為？一個長期在內地工作的人，突然豁然開朗——為何要離鄉背井、拋家棄子，過著流浪般的日子，只為賺取微薄的收入？想開了，決定返台與家人一起

品嚐人生的種種滋味。這個改變，帶來意想不到的體驗……開民宿，想提供客人特色餐點，就以山上泥巴塑窯烤披薩；想用本土麵粉做麵包，就去種小麥；可是台灣小麥蛋白質含量少，筋性太低，不適合做麵包，只能做蛋糕。這些得之不易的本土小麥，還能做什麼？腦中浮現小時候歡樂記憶的麥芽糖，怎麼做？於是一段一段考驗，換來的是具有傳統風味的各式麥芽糖。來自埔里的吳信國，過著不斷挑戰的「手作」人生，與他相逢在「田裡有腳印」的一個週末，回味他說過的話：「事情的過程比目標的達成更有意義。」

找對的人，比什麼都重要。在台中科博館旁的植物園，和植物解說員同遊，透由豐富人文與風土民情的解說引人入勝，「說學逗唱」的互動教學，樹木與人之間突然就像久別重逢的老友。林投的果實，長得像鳳梨，陳鐵卿來段順口溜：「台灣真是好光景，鳳梨生在林投頂。」過去小孩子都會打陀螺，陳鐵卿又來段順口溜：「樟走、瓊號、芭樂釘死狗、苦棟仔車奮斗。」意即：樟樹材質輕，一打就跑；瓊仔就是烏白，很會旋轉，乃至發出聲音，所以叫「瓊號」；芭樂果樹材質堅硬，戰鬥力強，可以「釘死狗」；苦棟做出來的陀螺比較不穩，一打就會翻轉，所以叫「車奮斗」。一段話，道盡四種樹木的特色。

雲科大謝秀芳老師思索：「如何讓學生體會社會服務（課）的內涵，了解服務助人的快樂，進而提升自己的生命？」於是她選擇改變——把教室搬到農場，連續七週帶學生到古坑慈心農場學習，清洗鍋碗瓢盆、洛神花採摘加工、拔草、做畦……應用外語系廖同學說：「種樹時，有位同學覺得我們種得太慢，當他發現我們的土地又硬、又有很多石頭，而不是鬆軟的泥土時，才恍然大悟。事非經過不知難，所以下次開口抱怨或輕視別人以前，再多想想吧！」四十位大學生在農場那端，與陌生的自己相遇。這個學分，太珍貴了！



師愛飛揚

◆編輯室 整理

——二〇一五年教師營側記

「父母的責任，把孩子養大；老師的使命，把小孩教成聖賢。」這是福智文教基金會創辦人日常老和尚對老師的期許。然而這份神聖莊嚴的事業，曾幾何時，從令人欣羨到視為畏途？

透由多元課程與實例分享，策發老師教育大愛與希望的二〇一五年教師生命成長營，於二月四日至七日在南台灣的屏東大仁科技大學舉行，共一千三百多位校長、教師及教育行政人員參與。學員分別來自台灣、韓國、厄瓜多、哥斯大

黎加、緬甸、印尼、香港、馬來西亞等地，最遠的是從中南美洲哥斯大黎加及厄瓜多來的華語教師們，光是搭機轉機就花了三十多個鐘頭。然而他們對舟車勞頓甘之如飴，「福智致力推廣儒家文化的用心，讓我生起發揚中華傳統文化的使命感。」在厄瓜多教華語的蔡老師深受感動，發願將營隊所學帶回遙遠國度。

一如老和尚創辦營隊的初衷，四天三夜的課程，重燃了許多老師對教育的熱忱。從事特教的曾老師，謙稱內向又沒自信，面對弱勢學生心中壓力很大，一度想放棄教職，但經過營隊課程洗禮後，找回剛畢業時初當老師的感動：「重新看到自己可以幫助特殊學生，其實很幸福。今後在我心中，老師是很神聖的職業，也是人生的志業。」

熱忱與感動，來自營隊中千人凝聚的良好學習環境，然而心靈提升需要心靈導師和夥伴，長時間努力、持續學習。福智文教基金會很樂意陪伴每位回到教學現場的老師們——繼續學習之旅。



關愛 讓自他更幸福

學員與法師的「心靈對話」，一來展現老師在營隊學習的脈動，二來反映出教育職場上最令老師頭痛的問題。愛爾蘭詩人葉慈說：「教育不是注滿一桶水，而是點燃一把火。」偉大傳燈人的老師，必須先擦亮自己燦燦心燈，才能照亮學子的生命。



◆「孩子不聽話（叛逆），怎麼辦？」「如何面對孩子王（訓導處常客）」「怎樣才能讓嫻嫻來遲的研究生準時到課？」問題面向不同，法師一以貫之——從關愛開始！法師說，師生關係應是傳道授業解惑，而非單單知識的傳授。要先建立良善師生關係：「我對他的關懷，他對我的信心」，則老師說話，學生就聽得進去。

法師強調，前提是真心關愛，而非要求。

「喜歡他，才能教他。」怎樣才能喜歡學生呢？「能夠教育一個人的關鍵在看到他、發掘他的亮點，然後肯定他。」找亮點並予以肯定，需要許多許多例子、一次又一次，因此不能急求果報。總之，謹記「不喜歡他，就教不好他」的鐵律，反之，教好了他，成為他生命中的貴人。

◆「如捷運殺人事件主角鄭捷這般的孩子，如何輔導？」老師提高了難度，法師依然慈悲。

法師表示，要改變苦樂，必須先改變行為，要改變行為，須先改變見解、認知。法師說，這個事件乃偏差價值觀造成，是整個社會的問題，「幫助未犯者，但對犯者，心態上不排斥。」

法師並引用日常老和尚曾於心靈對話時的經典回答，觀待犯錯者。當年學員問：「對陳進興（白曉燕事件）這樣的人可以觀功念恩嗎？」老和尚回答：「走在前面的人掉進了洞裡，我因而避開不會掉入，我怎能不感激他呢？」法師說：「這個世界上沒有真正的壞人，只有無知的人。」當認知不一樣時，面對人的心情就不一樣。

◆「如何輔導同性戀學生？愛的本質都一樣？」問題似乎越來越棘手，法師繼續導歸於心靈。法師說，接納他、關懷他，而非輔導他；多一分理解，但不用改變他。因為你我都是煩惱眾生，大家都需要淨化。

至於愛的本質都一樣？法師妙答，「永浴

愛河」一詞實出自佛經，意味永遠沉溺、沉淪在「貪愛」的河流裡。而此所謂愛的本質，等於煩惱的本質，等於貪愛。煩惱是痛苦的根源，決定我們苦樂的是「心」，同性戀、異性戀都被「貪」束縛。人和人在一起，應為著心靈提升，否則（如為外貌、性都會苦，結果一定不好。

◆「自己真是生命故事的導演兼演員？」老師回歸生命的現實面。法師表示，誠然，一生所遇為往昔種的因，所以自己的確是自己生命劇本的導演兼演員。只是，我們多半不喜歡這個劇本，此皆肇因於無知的關係，法師引《入行論》：「眾生欲除苦，奈何苦更增；愚夫雖求樂，毀樂如滅仇。」

法師說，在沒有其他好或壞的因緣加進來的狀態下，命是可算的。但事實，命是可以改變的。佛法不是宿命論，而是緣起論，所以是努力精進的心態。好的命運是自己創造的，重點在必須種下正確的因。



發現截然不同的自己

我們每一個人的生命，都有一個神話，而開啓這個神話的鑰匙，就是在老師的手裡！在無限生命中，每個人都有無限的可能，但要想突破自己既有的生命格局，一定要依靠師長。從他的眼中，我們會發現一顆光彩奪目的寶石，一個截然不同的自己。

◆台北市金華國小 郭老師：參加營隊前我對

「好老師」的概念很模糊，只知道考教甄時，每次都在菩薩面前發願，我要用一輩子的時間當個好老師。但什麼是好老師？曾經和朋友討論發大願這件事，當下我覺得只要把手邊的學生帶好，讓他們不踰矩，保持一顆良善的心，守本分的完成分內事就夠了。

來營隊學習後，發現不只如此。日常法師

說：「老師的使命是把孩子教成聖賢。」我在班上推動讀經很多年了，也常跟學生分享古聖先賢的故事，希望他們效學，但「跟聖賢學習」和「成為聖賢」，好像是兩回事。

直到如證和尚提到「有願必成」，才知道只有把願放在那麼高的位置，我才能清楚了解自己該往哪裡走，能把學生帶到哪裡去。所以我發了一個大願，我要把學生教成聖賢，把教師營得到



▲邀約老師參加營隊，貼心學生早早準備好了巧禮物。

◆「遭人毀謗（中傷）該如何？」「生氣時如何轉念？（如何情緒管理？）」「這是熱門問題之一。法師引用《菩提道次第廣論》「忍辱度」的內涵，以淺顯易懂的方式說明：忍辱不等於壓抑，看清楚「真相（把人跟煩惱分開）」，就能處理。但這層層嚴密的理路，小小篇幅筆不勝書，若有心者，歡迎參加《廣論》研習班！





的感動帶回學校，並持續在基金會學習，尋找生命的導師和志同道合的夥伴，希望自己能帶給周遭的人正向溫暖的力量。

◆嘉義市博愛國小 蘇老師：我二十四歲，八年前是我第一次接觸關愛教育，當時是在福智教育園區就讀國中的學生。那時我發現，老師們參加完關愛教育研習營後「煥然一新」——學生的優點被無限放大，過去對我們的苛責都淡化了，且教學方法和教學態度都一百八十度大轉變，我們的好日子似乎來了！

關愛教育真是學生的救世主，於是我跟老師借看研習手冊，看完後，我認為關愛教育是每位老師一定要學習的內涵。現在也當老師的我，因自身驗證學生需要關愛教育，那就像呼吸一樣重要，所以期許關愛教育能在我身上實行下來，也希望所有的老師都把關愛教育帶回去送給學生。

◆高雄市燕巢國小 黃老師：營隊的每位老師是我翻閱四天的書——用人來影響人，我們會感謝；用生命來影響人，我們會感恩；用生命來影響生命，我們會感動。

這幾天我感動到了，我發願要給我的學生三個筒：第一個是手電筒，我要照亮他們；第二個是萬花筒，不是教他，而是要發現他，讓他成為他自己，專屬自己的萬花筒；第三是寶貝筒，學生如果是鑽石，要讓他變成八心八箭（又名邱比特車工，是一種鑽石的切割技術，被很多人認為是最好的鑽石），如果是黃金，要讓他變成九九九九（最高純度）。

我們可以糊裡糊塗的來，但不能糊裡糊塗的去，在這邊我準備好要寫自己的故事，大家呢？



▲認真學習讓自他都幸福的方法。

◆台中市立大安中學 國老師：「教育是人類升沉的樞紐，老師是心靈提升的舵手。」我來之前，這句話離我算遙遠，現在則越來越貼近這句話。

小組分享時我提到，老師要「莫忘初衷」，其實這四個字離我很遙遠，因為我沒有初衷。會進教育界是歪打誤撞，以前是在航空界服務，因為大女兒出生，才開始投入教職。去年轉任前我發了一個願——讓我帶領的學生幸福。雖然學生也滿喜歡我，但我並不快樂，總覺得缺少了什麼。

課程中學到觀功念恩和關愛教育，我找到關鍵和答案了，原來我缺少從頭到腳關照學生這個動作，只要把這補足，相信我的學校和學生會幸福。無盡燈之夜時，我淚流滿面，我願意將手上的燈，累積大家的福報一起為我們的教育努力。



傻瓜，你的名字叫義工

◆高中第16組學員

【編按：此文雖已在網路傳得沸沸揚揚，但我們還是想和您分享。】

有一群人，

他們背離了家庭的義務，來另一個地方，只為了另一群不認識也不會記得他們臉孔的人，他們沒有錢領，還要自掏腰包。這群



傻瓜，他們的身體應該麻木到不知道打掃會累，在我們還沒來之前，就用力刷洗學生活動中心、體育館、整棟宿舍的房間、整棟大樓的教室、地板、床鋪、浴室與廁所，搭建了許多的棚帳、設施與裝飾，在我們回家以後，還要再將所有棚帳、設施與裝飾還原。

這群傻瓜，從我們一下車，就開心的搶著拿起我們的行李，送到我們的房間，還不停的跟我們道謝與問候。這群傻瓜，他們不知道被窩的溫暖，和賴床的幸福，三、四點就起來煮飯準備早餐給別人吃。

他們身體皮膚對溫度與舒適的感知能力應該很不好，不知道寒流來的冷，讓別人舒適的休憩，自己睡在體育館裡打地鋪。他們的耳朵應該不太好，有被鼾聲吵過的人都知道，一大群人打通鋪的夜裡，鼾聲的節奏與聲響，就像刮傷唱盤播出的交響樂。他們的鼻子也不好，應該聞不到廁所的異味，讓別人在舒適的浴室沐浴，自己卻在廁所裡用臉盆裝水盥洗。

他們不懂得什麼叫做辛苦，臉上一直掛著笑容，看到了人就感謝，感謝讓他們有機會來這裡做事。這群傻瓜，就像表演台上換幕搬桌椅、道具的黑衣人，在燈光昏暗處，快速的布置好所有需要準備的東西，在燈光亮起之前，又退到了幕後。他們一開始就知道，所有的人，都不會記住他們的臉，不會記住他們的姓名，卻開心的無怨無悔的去做這樣的事！

真是一群傻瓜！

而我悄悄發願，有一天也要當這樣的傻瓜！





我不認識你 但我謝謝你

◆高雄 以文

地、一面想著自己往昔參加教師營的點點滴滴，只不過之前的心態是理所當然被服務的老師，現在則是想要學習如何服務別人的小小義工。

做著做著，眼前一位義工意外吸引了我的目光，令我目不轉睛到近乎失禮的程度！只見他一手夾著拐杖，一手抹著桌子，一邊擦，一邊挪動那不聽使喚的右腳，挪啊甩啊往前移。每擦一張桌子，他就得靠著拐杖休息一下，雖說移動的距離如此微小，他卻還是顯得有些上氣不接下氣，後來索性與身旁的義工藉故聊上兩句，掩蓋其實有點吃不消的擦桌進度。

教師營前一天，和廣論研討班同學相約來到營隊當半日小義工。大仁科技大學四處擠滿人，好不熱鬧，若不仔細分辨，還會以為營隊已經開始了：打算全程參與的義工拖著行李箱在校園中快步走著；只報名單日義工的多半攜家帶眷，爸爸媽媽後頭跟著還在讀書的孩子，有說有笑的跟其他家長打招呼……說來慚愧，像我這種半日義工半日出遊的，心態則像參加旅行團一樣，頗有蜻蜓點水之嫌，中午外頭吃到飽的班級聚餐，似乎才是內心盤算的焦點。

在體育館變裝成的餐廳裡頭，我一面掃著

我有點想哭，想說，他是帶著什麼樣的心情來當義工？而我呢？看著他擦過的飯桌，隱約覺得每張都發著光，裡面有他對一群素未謀面，甚至今生可能不會再相遇的老師們，最深的祝福與最切的期待。或許他期待著老師們在營隊有所收穫，好讓他的吃力有代價；又或許他根本從沒想過要什麼回饋，對他來說，只是認真扮演好義工的角色，在每一次的付出中得到內心的喜樂，然後希望自己小小的光，能夠照亮更多還有黑暗存在的角落……

我重新調整來當義工的心態。失禮的偷拍了他的背影，做為我體會義工精神的座右銘。「雖然我不認識你，但是我謝謝你。」這句話送給他，也送給即將來到營隊，讓我有幸向他學習到這點的老師們。願他的光，能照亮你內心某個角落的黑暗，如同他照亮了我一般。

他的身影深深撼動了我，讓





此刻的我，內心現起我的師父日常老和尚曾經說過的一句話：「只要你不放棄，我願意陪你走完最後一程。」回顧自己的生命，就是這樣被師長綿密關愛才得以提升，所以心中只有三個字：「想報恩！」

其次，認真回顧自己從台大畢業，回到母校服務，並與夫婿在台大教務處相識進而結婚，生下一對孝順的寶貝兒女，且有機會配住在美麗的台大宿舍……幾乎每日的生活作息都在台大校園裡。每每一想到台大對我種種栽培和照護的浩瀚深恩，就無比感念，也亟思報答台大師長們如覆天蓋地的大恩大德！

於是我就會很開心的說：「我想報恩啊！因為您是我的好朋友，我希望您更幸福快樂啊！這是一個千載難逢的大好機會，豈能輕言放棄！我還要非常感謝您的成全和包容。而且我也會到營隊親自為您服務唷，請務必給我這個學習的機會。」



▲惠芳（最前方躺在地上的那一位）在這次教師營中，擔任全區大專組輔導員的關懷員。

我不累， 因為您值得！

◆台北 王惠芳

「每一年教師營，妳都會來邀約我，而每一年我都沒有空參加，難道妳不會疲累嗎？為什麼妳不會想放棄呢？營隊真的有這麼神奇嗎？真的完全免費嗎？」

年復一年，每到教師營報名前夕，我總會樂此不疲的邀約台大教授同仁參加，而最常聽到的，就是這一連串的問題。好歡喜、好感恩老師的好奇與提問，因為這樣子，我就有機會分享更多的「為什麼」了。

然而，以為在報恩的我，最後發現是他們感動了我。今年教師營遠在台灣最南端的屏東大仁科技大學舉辦，台大老師卻報名踴躍，三十四人中二十二位順利成行。感謝老師們願意於過年前夕，捨棄家中舒適的床鋪，在寒冬睡硬板床；捨棄大魚大肉，來吃健康蔬食；有的甚至是克服諸多困難來到營隊學習心靈提升。

特別的是，今年終於等到兩位我敬愛的管院師長來到營隊。台大前管院副院長會計系林世銘教授和商研所江炯聰教授，平日在校園裡碰面，總是搶先對我噓寒問暖、關心近況和家人健康，他們用身教教導我，什麼是真正的管理學，我一直感念在心。今日終於如願以償，將最美麗的禮物——教師生命成長營，親自服務奉獻給兩位慈悲的老師，祝福他們闔家健康快樂、一路幸福吉祥到底！

然而，懂得感謝與報恩，是在我參加福智營隊、研讀廣論後，才慢慢產生的。透過不斷學習





▲營隊中，靖婷(左)與夥伴熱烈討論。

找到心中的鑰匙

◆台北 連靖婷

自小，渴望母親能多看我一眼、抱我一下，但母親始終都是擁抱弟弟；我只能在一旁默默觀看，拉著母親的衣角，挨著行走……母親的行為，深深影響著我。

雖然隨著年齡增長，在母親鼓勵支持下進入護理學校就讀，透過「人類發展與學習」的課程，孩提心中的疑問慢慢釋懷。但我始終不明白媽媽的邏輯：「因為妳是姊姊，所以……」，因此一樣是孩子，我總是需要先做家事？先幫媽媽

和承擔義工，深刻省思與反蜀「無私利他快樂勇士，自私自利悲苦不斷」的真諦，才漸漸體會到「觀功念恩就是快樂泉源」的甜美滋味，生命有一種日日新、又日新的莊嚴。

反觀學習廣論前的我，是個非常好勝好強的人，認為所有的美好，都是靠我自己努力打拚出來的——因為我認真讀書、因為我用心工作、因為我勤懇付出——獲得，理所當然。甚至有時候，當別人比我好時，我會很粗暴的想：「為什麼是他得到，而不是我呢？」一切都圍繞著「我」在打轉，損惱無數、得不償失，還不自

知。

萬分慶幸自己這一期的生命，遇到福智團體這群志同道合的夥伴們，我發願要為建立健康和樂、充滿愛與關懷的大專校園努力。最後，想借用台大土木系謝尚賢教授當年在擔任課外活動組主任，出席台大福青社舉辦的感恩活動的發願，做為我對美麗的母校台大、美麗的寶島台灣、美麗的全宇宙發下的誓言：「願台大成為一個充滿愛與關懷的校園！願台灣成為一個充滿愛與關懷的社會！願世界成為一個充滿愛與關懷的天堂！」



▲媽媽的愛藏在眼鏡裡——瞧，母女配同一款造型。(作者珍藏兒時與母親的合照)

提東西？永遠出門前要第一個整裝戴妥？自幼以為如此表現，讓母親滿意後，可以換得母親的讚賞與微笑。

學校畢業後進入白色巨塔工作，十七年來曾陪伴許多癌症病友走過生命幽谷，陪伴家屬走過失親過程，一直以為在職場上的磨練學習，及照顧病人與家屬的經驗，我早已對生死瞭若指掌。然而，一次陪伴一位大腸癌末期病人時，看著他緩緩抬起頭問我：「我真的要死了嗎？死後我會去哪裡？護理長，我真的很害怕！」我的內心為之一震，正思索該如何回應的同時，冒出的念頭竟是：「其實，我也很害怕死亡！我該說出口告訴病人嗎？」這心中的糾葛盤旋多年。

營隊四天的課程，從人的一生做為起點，撼動人心的畫面，勾起我對死亡的害怕，更加思索，人死後往哪裡去？第二天在「無限生命、無限希望」課程中，透過講師的帶領，從揭開生命的密碼開始探索生命的組成，那是我的工作專業

領域，卻赫然發現自己竟是如此不足。

透過學習後，知道其實生命是不會死的——心靈才是主宰，身體只是展現；身體會壞滅，但心靈能相續；所以生命永恆，死亡只是一道門，走過去後，是無限生命。原來，人是一世又一世的相續，只是此生此世的我，角色是從孩子、長女、學生、護理師、屬下、妻子、護理長、媳婦到師長的轉變過程，而人與人之間的擦身而過、相見、相識、共事、同住是緣與份的結合。既然如此，更應惜緣、修身與觀功念恩！

茅塞頓開的我，聽著每位講師訴說的生命故事，我感動、流淚，也不斷深思——很感恩，我找到了心中的鑰匙，不論是面對母親或死亡。

不僅於此，學員與法師的「心靈對話」，更讓我將教師這份神聖的事業，結合了無限生命做思考。猶記法師回答學員提問時談到「法鏡內照」，學習正向思維後，必須先內化才能行持，所以自己必須先行改變。因此，身為師長的我，

必須更加謙卑學習，學習當學生，精進自我，改變自我，才能進一步影響學生。

另一個打動我的精彩對話是，「佛度有緣人，面對不佳的無緣學生，是否可以不度？」法師說明佛陀度人的過程是先種因緣，若有緣今生可先度；若遇無緣者，先種下因緣，於今世或下世有緣時再度化。這讓我更加領悟人與人的相處是善緣善果的修練，也就不會引起憤怒的負向情緒，生活會更加快樂。

身為老師，總覺得在教育道路上孤軍奮鬥，透過營隊，我交到了一群杏壇好友。深知結緣不易，我們立刻在社群網站上建立群組，也將活動中的點滴記錄下來，讓同組老師可以有相互分享的平台，期許這力量可以繼續發光發熱——我們先擁有快樂人生，才能引領孩子成長。謝謝福智文教基金會！

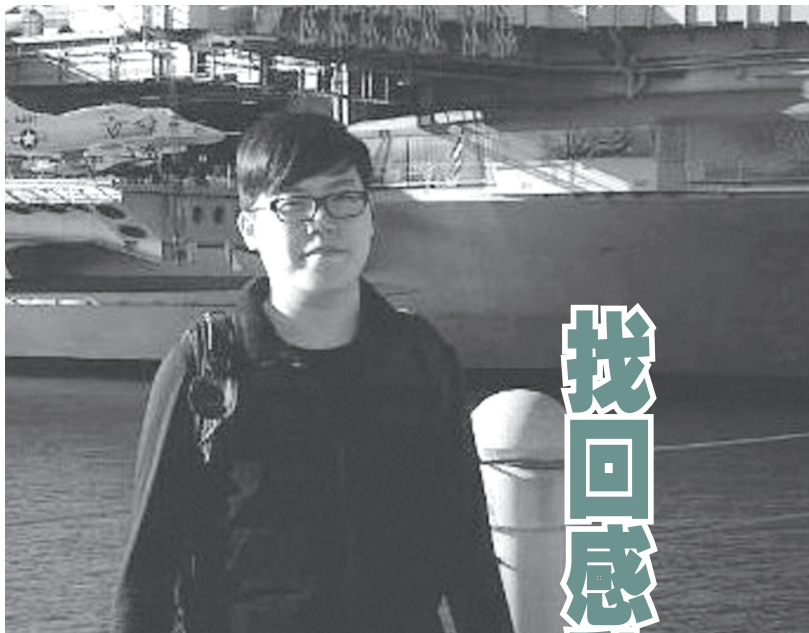


執」。就我對自己的了解，「固執」的成分佔大多數，「擇善」恐怕只是文學功能上的委婉修飾。短短兩段文字，實在不足以形容我有多「牛」。然而，我這個一直是老師們頭痛的人物，沒想到後來很諷刺的喜歡上了教學。現在大學當助教，還組織了一個團體（TAPilot）去協助學弟妹教課。只是，在教學裡，我有耐心、願意同理學生；在教學關係以外的我，依然是那頭固執的牛。

後來，遇到了葉丙成老師（編按：台大電機系副教授、「翻轉教室」代言人），他發現了我這個「大問題」——不時抱怨東、抱怨西，常常在生氣中完成工作。但他總是不厭其煩的用很長很長的「小」故事，「拐彎抹角」的說給我這頭牛聽，深怕刺激到我。

終於，最有耐性、絕不發脾氣的葉老師，說動了最沒有耐性、天天發脾氣的學生。葉老師三年前開始鼓勵我到福智學習，三年後，我接受了他的建言，參加二〇一五年教師生命成長營，嘗試閱讀自己的生命故事。營隊中，聽過了「觀功念恩」後，才發現自己一直被情緒所綁住，焦慮、憤怒阻礙了我思想的自由自在，我這才真正找到自己心神耗竭的真相。

於是我對著過去自問自答，品嚐著營隊裡純淨又美味的食物，感受為學員付出的義工們一顆顆赤誠的心，看著介紹原鄉農產的阿姨熱淚盈眶，我可以用笑容回應那些服務的青年同學們……伴著屏東美麗的冬夜，我慢慢在找回感動、找回感受的能力。



找回感動的能力

◆台北 楊韶維

「飛快敲打鍵盤，思緒萬馬奔騰；我用一貫的直球對決，將感受化作又一封充滿尖銳話語的書信；點下『傳送』選項，我的情緒水庫開始洩洪，至於電腦的另一端，想當然耳，是臉上一陣赤紅。」

這大概是我這幾年工作縮影的固定橋段。做事不懂人情世故，是旁人見著我就走避三分的原因。在我的世界觀裡，充滿著各種直線直角。我的小學老師，曾經在學期總評上面寫著：「擇善固





默默在我心中。

國中畢業時，雖然也考上師專，但我的國中老師鼓勵我繼續念高中、考大學，就這樣，我錯過第一次可以當老師的機會。但我研究所畢業後面臨職業的抉擇時，這個志願又浮上心頭，所以我決定繼續進修，博士班畢業後也非常幸運的找到目前的教職。一切似乎是這麼自然而然，兜了一圈，我還是回到老師的路上。

然而走過教職十七年，我卻漸漸對教學與指導學生感到疲累，加上家庭的責任和父母老病的壓力，我發現自己常會按捺不住情緒而生氣和沮喪。很奇妙的是，每一件事的發生好像必有其原因——一位多年不見、再度聯絡上的大學社團學妹，熱心推薦教師生命成長營的消息……還好，我把握了這個機緣！

在營隊中第一次聽到「觀功念恩」，真如醍醐灌頂。在我當老師和媽媽的過程中，心裡經常感受的痛苦就是：「我明明是為了學生和孩子

我的志願

◆台北 佳伶

我擔任教職已不知不覺過了十七個年頭，納悶的是，為什麼我從小嚮往的志願，竟然讓自己愈來愈不快樂。

從小，如果有人問我長大想當什麼，我第一個想到的就是老師。因為我的媽媽是國小老師，我的爸爸是高職老師，我最熟悉的環境是學校，最了解的職業就是老師。印象中，老師是一個很受尊敬的職業，還記得媽媽和學生家長常結交為好友，在學生畢業多年後還會前來探訪；爸爸則在金融業桃李滿天下，經常在銀行遇到畢業學生的熱切招呼。因此，「成為老師」這個志願一直

好，為什麼老是要當一個『壞人』，也就是對方『對立』的人。」參加營隊後，我終於了解到，很多時候是自己心念錯誤，用錯了言語和方法，讓自己和別人都痛苦。

聽著許多人分享生命故事，總是讓我忍不住落淚。原來有這麼多人曾經面對生命中的困頓和挑戰，原來有這麼多人曾和我有同樣的困惑。讓我很感動的是，有這麼多不認識我的人，包括義工及輔導員，這麼無怨無悔的努力付出，只是為了幫助我也能找到快樂。「對的事就去做，漸漸就能把善念傳播出去影響別人。」這個想法也鼓舞我重新對周遭懷抱希望，肯定自己「對」的堅持。

我母親目前臥病在床，而且有中度失智。而我的父親在十五年前發現膀胱癌，並切除一個腎臟，母親竟因此開始罹患憂鬱症。不過，父親術後復原情況不錯，這麼多年來都定期照膀胱鏡，一有發現就進行簡單的刮除手術。且這麼多年





來，父親堅持不請外傭，都是由他陪伴、照顧母親。

以前我常會為母親的狀況難過，一方面後悔之前不該頂嘴，該多了解她，一方面羨慕別人的母親身體依然康健。從營隊回來後，我會認為，母親的狀況是讓我有機會以身體力行的方式好好報答她的親恩。而她不良於行，也讓我們不用擔心失智的她會不小心走失而流落在外。這樣一

想，好像就少了怨而多了歡喜。回到娘家照顧媽媽，她一直不肯讓我餵食或發脾氣時，我也能有耐心的理解她。

真的很感謝教師營的一切，及有緣一起參加的輔導員、組員和志工們，讓我再度找到當老師的價值。現在我的志願不只是老師，還要當一個快樂的老師，也幫助身邊的人找到開啟快樂的鑰匙！

尋師夢圓

二〇一五年二月四至七日參加福智教師營

某天晚上的小組分享活動

輔導員發給我們一張信紙

請我們寫一封信

不管這封信是否寄得出去

不管收件人是否仍然健在

我突然很想寫給

四十年未見面的小四級任老師

告訴她

我有多麼感謝她當年給我的鼓勵

我希望這封信真能到達老師手上

但茫茫大海

老師已退休二十年

母校人事已非

年輕的一代沒有人認識老師

同組的一個夥伴在虎尾服務

她說她要將信帶回去

試著找找看

我怕她會有壓力

一直說即使沒有找到

我仍然非常感激她的幫忙

◆嘉義 沈淑宏



二〇一五年三月三日下午我從高雄回到嘉義參加福智規劃的營隊後成長課程為了尊重講師

手機調為靜音

下課時看到四通陌生的未接來電

回撥時

接電話的有氣質的男士說

我是吳老師的先生，我現在在嘉義公園

天呀！

莫非吳老師已經？？？

好，先不要自己嚇自己

飛奔到嘉義公園

吳老師早已在射日塔下引領等待

師生相擁而笑

七十歲的老師也會製造驚喜

見面第一句話是

鼓勵的話

會永遠記得

老師給她的笑容

我很感謝上天

把這麼大的、這麼珍貴的禮物送到我面前

感謝師丈大老遠載著老師來促成師生相會

還陪老師耐心的等學生三小時

感謝老師勇敢的做出

我以為只有像我這樣的年輕人

才會做的轟轟烈烈的驚喜

感謝福智文教基金會創造不可思議的因緣

感謝所有認識與不認識的朋友們

謝謝你們幫我圓夢

原來

圓夢計畫不是不可能

重要的是

我來，是要讓妳知道我還活著我聽了哈哈大笑

老師的第二句話是

妳的信經過很多陌生人傳遞，最後到我手上

我來，是因為我很懶得回信

啊！七十歲的老師，仍保有三歲的童真

我希望我七十歲時，也像老師一樣

我高興的敘說當年老師對我的好

但老師全都忘記

只記得我是那個願意認真寫日記的小女孩

其實沒有關係

老師教過一千多個學生

當老師的忘記曾經給學生的溫暖

這是老師的修養

但是，當學生的會永遠記得

老師曾經說過的影響她一輩子的



我們敢不敢做夢

敢不敢把夢付諸行動



希望 起飛

—— 2015大專 冬令營采風

◆台北採訪組



冬令營報到
率高達94%。



大學生活應是人生中最適逢幸福的時光，因為剛剛卸下升學枷鎖，也還沒面對實質的經濟壓力，有夢想、有熱力，燦爛人生正要起飛。然而課業、愛情、人際關係，以及對未來的茫然……一道道無法克服的關卡，讓原本該是無憂的年紀，時常感到不快樂。

有人嘗試多采多姿的生活——社團、夜店、戀愛、交友、唱歌、聚餐，甚至是飆車、吸毒，但是在極致的快樂之後，伴隨而來的是更強烈的空虛。夜闌人靜時，不禁自問：過去做了什麼？未來的方向在哪？而現在又能把握什麼呢？許多的問號像驚濤駭浪般打在上，該怎麼辦呢？很少人知道，根本問題出在「心靈」的空虛。

標誌「青春、活力、智慧、遠見」的大專青年生命成長營，於今冬二月一日至四日在桃園的開南大學展開，約一千二百位學子共聚一堂，學習立志及勇敢追尋自己的夢想。

家長一日營

舉辦了十七年的大專營，首度舉辦「福智青年家長參訪一日營」，五十多位家長蒞臨，來了解整個營隊的內涵、認識福智青年的學習。家長一日營除了介紹營隊課程、福智事業，其中「感恩禮讚」課程，福青細數父母親的恩德，以及在日常生活的點滴相處中，發覺父母深刻的關懷和無盡的奉獻，在座每一位家長都流下感動的淚水。

最後由福青包圍父母獻花，有位同學說：「我趕快衝到媽媽面前，告訴她我愛她，媽媽說我也愛妳，後來我們一起哭了。這一句我愛妳很難說出口，但我知道我不說一定會後悔的。」現場幾位受訪的家長，都非常認同子女在福智團體的學習，希望子女多多參加福智的課程和活動。



小型聯合國

營隊中有一群來自世界各地的學員，最遠的來自非洲貝南，此外還有肯亞、馬來西亞、日本、印尼、蒙古等地的學生。營隊配置英文與日文同步翻譯，向國際化跨一大步！

雖然來到這裡學習，語言不通，透由翻譯，國際學員們也漸漸能明白父母對自己的深恩，也開始懂得感恩身邊的人，大家期望能成為「善」的種子，回到各自的國家後，讓善念遠傳。

最感人的是「心得你我他」分享時，來自貝南共和國、目前就讀台灣科技大學的交換學生 Williams，用他生澀的國語，邀請會場全體同學起立說：「謝謝日常法師。」因為他覺得在這裡找到生命的方向。



我回來了！

還有一類義工也別具意義——因為前一年參加了大專營深受感動，發心在第二年返營承擔。來自蒙古在台學生歐拓和葉佳就是一例。歐拓去年參加冬令營後，趁今年暑假回蒙古探望家人時，即便靦腆害羞，他仍鼓起勇氣對母親說出感謝的話，媽媽驚訝感動之餘不停落淚。營隊中學到的念恩概念，幫助他更懂得表達對家人的關愛，增進感情。

葉佳表示國際學生來台灣讀書除了學習知識，如果能有機會學到利益生命的價值觀，人生會更有意義。於是歐拓與葉佳在蒙古學生的交流網站上傳播營隊訊息，希望邀約更多蒙古朋友一同學習心靈提升，開拓心格局。寒假時，朋友邀約歐拓單車環台行，但他抉擇來大專營當義工，因為期待重回大專營學習已經等了一年，如願以償的他帶著八位蒙古學生參加，自己也擔任輔導員，陪伴學習，共同品嘗心靈提升的饗宴。



福青義工行

營隊的另一大特色，是由來自各行各業暨海內外的千人義工服務團隊，義工與學員人數以逾一比一的比例，共同在營隊中學習。義工是「台下」無聲的講師，滿臉的笑容及無私的服務精神，真心感動學員。

冬令營義工中最特別的是，逾半為福青義工。像是餐總福青負責行堂打飯、運輸、飯頭、洗切、備菜、炒作、茶水、住宿服務等。N11（福青多媒體小組）進駐大會視聽，在第一線操控攝影機、導播、佈線，比別人早到，比別人晚走，還常常趴在地上移動。在營隊中行走時，總會聽到此起彼落的讚頌歌聲，被這充滿歡喜的歌聲吸引過去時，就會看到一群一群黃澄澄的福智青年，一邊出勤務，一邊大聲唱讚頌，臉上的笑容，就是師長的教育本身啊！原來，利他這麼快樂。



▲歐拓（後排左二）、葉佳（前排左一）重返營隊，八位蒙古朋友同行。

遇到生命中的導師

心靈提升從改變認知開始，選擇一條心靈提升的路，有心靈導師引導的生命就不空虛。
祝福大家能夠早一點有生命方向！

◆中央警察大學 林同學：有一種快樂像坐雲霄飛車，令人非常興奮，可是稍縱即逝；有一種快樂像躺在白色沙灘上，享受陽光灑照，感覺非常溫暖。這四天學習，我感覺到後者，非常溫暖及感動。

在慢慢長大的過程中，會發現這個社會不是我們想像的那樣，還是有壞的一面；有時候在大團體裡，你會不知不覺的被壞的一面侵蝕或腐化，你會懷疑到底是不是要堅持自己善良的那一

面。觀功念恩的概念，在我們小時候都接觸過，只是大多忘記了；營隊中，透過音樂、影片及講演，讓我們重新想起當初最善良、最純真的自己。我很高興來到這邊，喚醒心中的良知。

營隊中，我很喜歡的一句話，「無聊空虛並不能以物質填補，而是靠追尋生命的主題——心靈。」我也想以一句話跟大家勉勵，「當別人懷疑你，要你來適應社會，你要勇敢的跟他說，我是來改變社會。」

◆嘉義大學 葉同學：為什麼我想參加這次的營隊？我有個在高中時候認識的朋友，感覺他比較想到自己(自私)。可是我看到他接觸福智青年之後，變得很圓融，很願意無私奉獻；他樂觀的心態會感染你，會讓你覺得你是個很幸福的人。我想來這裡找尋，是什麼樣的力量使他改變，也想來這裡找尋我迷茫未來的答案。

在這幾天的課程中，我覺得找到了答案，我想要帶走「觀功念恩」。我跟父親衝突很多，因為父親經商失敗，我必須不斷打工支撐家計。課程中，我想到自己小時候很愛哭，爸爸就會開車載我出去，哄我入睡後，才會開車回家，即使是在半夜的時候。他是這樣無私付出，為什麼我可以在他最失落的時候埋怨他？在那瞬間，我頓時明白為什麼我朋友可以有這麼大的改變。

我發現觀功念恩不是與生俱來的能力，而是一種學習，學習如何感恩，如何珍惜身邊的一切。營隊結束了，也是一個開始，是我們自主學



▲心靈提升，樂在學習。

習的開始，我很希望營隊結束後，可以加入福智青年的行列，在裡邊一起學習、一起感恩，把這個溫暖帶給下一批人。

◆中國醫藥大學 劉同學：在這個營隊最深刻的學習就是觀功念恩。記得有一次，我在補習班上課，爸爸帶了東西來看我，因為他沒有按照規定先去櫃檯登記，就直接到班上大叫我的名字，讓我覺得很丟臉，所以我擺臭臉，還說了很難聽的話。但是爸爸沒有打我，也沒有罵我，只是把東西拿給我後轉身離開。當下我不但不感恩，還打電話跟媽媽抱怨，但當我打開東西，看到爸爸帶給我喜歡吃的食物時，我就開始大哭。

經過觀功念恩洗禮的那個晚上，我打電話給爸爸，對他說：「我愛你。」爸爸也跟我說：「爸爸愛你，全家都愛你。」我覺得父母不會因為小孩子說了多少句傷害他們的話，而改變對小孩子的愛。我最喜歡的讚頌就是《覓幽蘭》，

幽蘭的定義，有老師，有生命中的目標，我覺得「父母」也是我生命中的幽蘭。無盡燈之夜，我把明燈獻給父母，因為父母是我生命中的第一位老師。

◆台灣大學 羅同學：來到這邊，我覺得每一刻都非常幸福，可以很真切感受到，所有義工對我們的關懷還有愛。這個營隊給我最大的不同感受在於，這裡所有無私奉獻的人們，並不是把營隊當成他們自己表演的舞台。那麼多人是不求任何回報，沒有想要透過付出換取什麼利益，純粹的把服務學習當作自己心靈成長的途徑。我在這裡獻上對所有義工最真切的敬佩。

我想分享在無盡燈之夜感動的點，一盞燈可以把愛、光芒、希望和溫暖，傳遞給那麼多盞燈，就像日常老法師，他以身為例，把正面的影響力奉獻給世間。在這裡我也想要立下一個大志：雖然這條路很漫長，但是我要向日常老法師

學習，變成跟他一樣的人，把自己奉獻給社會，奉獻給人世間，讓世界達到一個圓滿的境界，所有有情眾生都可以得到最好的對待，都可以離苦得樂，所有人都可以達到智慧慈悲圓滿的境界。

感謝有這麼善良的你們，陪我在這條心靈成長的路上學習，我覺得很幸福、很感恩。

◆台北大學 林同學：在我過去的生命中，最不願意面對的一件事情，就是父母在我很小的時候離婚，我內心有一個結一直無法打開——我沒辦法原諒曾經傷害過我或家人的人。我常常覺得生活會過得很痛苦、不快樂，是因為爸爸的關係，所以就連他之後關心我等等，我都表現出很冷漠的態度。

其實我這樣很痛苦，因為不原諒別人，對自己來說有很大的傷害，可是我內心就是一直跨不過去。在這裡學習了觀功念恩之後，現在對於爸

爸，我心中充滿感恩，我想告訴他很感謝他把我帶到這個世界，認識這麼多美好事物；我也很感謝他，讓我面對那麼多的挫折或不開心的事，才可以有那麼多成長。我回去之後，一定會好好改變自己，也會試著用愛和觀功念恩的角度看待他，也看待我所面對不開心的事情。

我媽媽已經學習《廣論》好幾年，我一直不太懂，為什麼這裡的人可以對別人露出真心的微笑，對別人有那麼深層的付出。像我每一年過年跟家人去鳳山寺的時候，就不懂為什麼義工會犧牲自己放年假的機會，在那裡為大家指揮交通，或是幫大家煮平安麵。可是我來到這裡之後，我真的深刻感覺到，因為有日常老法師的帶領，還有他對於這個世界的信念，讓大家可以很好的聚在這裡，為自己的無限生命努力。

我很感恩大家曾經在上輩子一起種下很好的因，讓大家今天可以在這裡一起學習。

成為許多人的依靠

◆日本 木村早里

我是來自日本的交換留學生——木村早里，目前就讀於輔仁大學護理系四年級。

我來到臺灣快半年了。這一次透過福青社朋友介紹，參加了在開南大學舉辦的大專冬令營。當然可以透過營隊來提升自己的中文能力是吸引我參加的原因之一。另外更重要的目的是，我本來就對哲學跟心理學很有興趣，希望透過這次的課程與活動來擴大自己在這兩方面的視野。

剛進營隊時，因為在一千多名的學員中，只有我一個日本人，所以一開始我非常緊



▲木村早里(右)：謝謝翻譯義工！

張。可是透過夥伴們、義工們、翻譯的老師們的笑容與鼓勵，讓我深深覺得這是一個可以讓我成長的絕佳機會。

在這次營隊中，我學習到「新世紀生命價值觀」、「無限生命」、「物質與心靈」、「觀功念恩」、「有機心生活」……非常有意義的理念，還有，讚頌非常好聽。而其中讓我印象最深刻的是「觀功念恩」這個講座。我們常有「把放在鼻子前的事物，視為理所當然去生活」（把周遭的事物，視為理所當然的過生活的傾向，而這個講座讓我反省到，我幾乎遺忘了一個留學期間的重要經驗。

那就是，我現在身為留學生在臺灣念書，當然有許多的歡樂，但同時也有不少挫折。最辛苦的是，聽不懂對方說的意思，沒辦法清楚表達自己的感情。因為溝通的問題，讓我有一段時間交不到什麼朋友，有時候還會因此難過到獨自啜泣。但是，就算在那種時候，也有許多台灣朋

友(福青社的夥伴)對我說：「你不是一個人，有很多人陪伴著你的。」另外，我的家人也常常傳mail給我，或者打電話給我，告訴我：「我們知道你的辛苦，不用勉強哦。」然而，因為我擴大了自己的負面情緒，因此忽略了還有這麼多人關心我、愛我。這次的營隊是我重新省視自己思維的一個重要契機，我實際感受到「觀功念恩」的重要性，透由「感恩禮讚」的活動，讓我重新體會到父母對我的愛，也讓我的眼淚流了下來。

將來我想成為護士，我要活用語言能力，而且帶著在這次營隊中學習到的「觀功念恩」的待人方法，不分國籍的幫助世界上各式各樣的人。我將牢記留學期間有許多人給過我愛與溫暖，期待未來的我，可以成為許多人的依靠。

我很慶幸能參加這次的生命成長營，衷心感謝法師、義工、翻譯老師、夥伴們，以及所有支持我、給我溫暖的朋友們！感謝你們！



找回校園的春天

◆嘉義 吳素女

農夫農事與儒家文化？我不曾有太多聯想。但一次聽到農友分享，翻轉了我對儒家文化的認識。

這位農友談到他從事有機遇難不退的原因，竟是小父親讓他背誦的四書五經——當耕作苦不堪言時，孟子教言便自然浮現腦海：「天將降大任於斯人也，必先苦其心志，勞其筋骨，餓其體膚，空乏其身，行拂亂其所為，所以動心忍性，增益其所不能。」



我也背過《論語》、《孟子》，不過那是為了應付考試，對於聖賢智慧可以讓一個人的生命產生這麼大的穩定力量，實是遠遠超越分數之外的震撼與感動。因此，我開始在班上推動讀經，希望學生可以學習到這些好內涵。

原來他在實踐所學

剛開始，我叫學生讀，自己則在教室後面改作業。在福智文教基金會持續學習下，知道這種狀況，學生不會對經典有感覺。於是學生讀經時，我放下手邊工作，專心陪伴；甚至到後來我也加入實踐經典的部分，慢慢、慢慢，我和學生一起踏上心靈學習的旅程……

第一次品嘗讀經的美好滋味，來得好突然——連續幾天，被一個孩子弄得火冒三丈，但我強忍胸中怒氣。有天下午，特意要那孩子陪我抱一堆紙去回收室，想利用這個機會與他互動，可

是他一直走在我後面約兩三步遠，所以我得頻頻回頭說話。原以為他是因為早上的衝突，而故意離我這麼遠，當我要他靠近一點時，他竟天真回答：「老師，《弟子規》上不是說：長者先，幼者後嗎？」原來他在實踐經典所學！頓時我胸中怒氣化為一陣清涼。

糾察隊老師變好友

為了與孩子一起實踐經典智慧：「兄弟睦，孝在中。」我開始對大嫂觀功念恩——全年無休為全家準備三餐、照顧年邁母親……以前視為理所當然的一切，我開始主動在餐後幫忙善後，並觀察她心情不好的原因，幫忙解決困難。因為背誦經典，改變了二、三十年冰冷的姑嫂關係。

因為這個成功經驗，我在教室也慢慢放下高高在上的權威姿態，願意更貼近孩子的心，傾聽他們的心聲；從以前專門找學生的錯、想盡各種

處罰方法的糾察隊老師，變成一個能與孩子互相鼓勵的好朋友。

當孩子升上新學年、換新老師時，他們跟我說：「老師，您去跟新老師說我們要繼續讀經。」而家長們看見孩子因為讀經而變得更貼心、懂事、有禮貌，與我的互動，也從以前的咄咄逼人，變得比較溫和有禮，願意好好與我溝通。我從以前的期待放假，變成期待開學、等待與孩子相見。讀誦聖賢經典，讓我找回教室裡的春天！

衆志激出美麗浪花

因為班級背誦的美好經驗，我想讓更多孩子也能擁有聖賢智慧，於是結合學校志工群在一、二年級推動「晨光讀經」。剛開始因為還體會不到經典的好處，經常有人請假導致人力不足，後

來透過一起共學、一起實踐，終於激發出許多美麗的浪花。有一次共學「揚人惡，即是惡，疾之甚，禍且作」，一位家長分享經歷：「在軍中服務時，有位同袍偷公款。考量到軍法很嚴，處罰必重，因此我沒有舉發，私下了解原因後伸出援手。這位犯錯的同袍，因此受到感動，生命得到力量，後來經營出自己的一番事業。」

長期協助帶讀經，很多志工因此改變親子關係。有位家長期末時分享，以前只會用打罵處理親子問題，因為一起讀誦經典與實踐，找到了不一樣的親子共處方式。這群家長因為經常薰習儒家文化，大家變得更能代人著想、恭敬老師，也把這樣的觀念傳遞給更多家長，現在學校親師生關係比以前融洽。

感謝種種美好的改變，感謝自他：將受到的感動，化為實際的行動……

人與人之間的相遇，
是爲了彼此的心靈提升。

盡了孝道 幸福報到

◆台北 黃素美

教養孩子，我很少理會公婆的感覺。像是不准孩子看電視，所以只要一看到孩子親近正在看電視的阿公阿嬤，我就把他們叫開，讓想含飴弄孫的公婆眼巴巴……

我對孩子的教育方式，和公婆的期待完全相反——我要求孩子吃素、禁看電視，而婆婆「偷偷」給孩子吃肉、看電視。因此我常對他們觀過，甚至覺得他們扯後腿。加上我說話太直接，又話不投機，常惹得兩老不開心……對立，悄然成形，我們成了熟悉的陌生人。

然而，愛好學習的我漸漸感覺不安，自己出



▲素美(右)與公婆從熟悉的陌生人變成快樂的一家人。

門學習因果教育、關愛教育為的是什麼？怎麼回到家卻對著福田播撒不快樂的種子！我決定親近公婆，發現他們的美。

拒看電視的我，開始陪公婆看電視、閒嗑牙，也開散了他們的憶往話匣……原來婆婆從小就要負擔家計，養成了勤儉持家的美德，我們市場哪一家有最便宜的菜、肉，她都非常清楚。但是自奉甚儉的婆婆對家人毫不吝嗇，我女兒放假在家，婆婆會買最好的櫻桃給她吃；女兒想學西洋笛，我覺得一支要價八千元太貴，她卻大方付錢。

公公的美，也被我「發現」了。過去我覺得和說政治、道社會的公公話題沒交集，像是兩條平行線；親近之後發現公公其實對我很尊重、很包容：他不干涉我和孩子吃素、會幫我們洗衣服，甚至我把他心愛的孫子送到學校住宿，他也沒有意見。反之，如果是我自己的孫子，我有可能會讓我的媳婦把他送去這麼遙遠的地方嗎？我

不一定做得到！

發現公婆的好，我滿腹委屈轉變成滿心幸福。我很想回饋他們，希望能在他們有生之年竭力盡孝。

不久，公公牙周病看診，醫師說要拔牙。公婆對我說出他的不安，我決定幫他解決痛苦，於是帶他給另一位醫師檢查。結果，這位醫師用四個月的療程保住公公的牙齒。此外，婆婆腳開刀時，當下的我雖因舊疾復發為病痛所苦，仍然照顧她直到出院。

過去因為自己吃素，所以沒有張羅他們用餐。當我發現公婆吃肉是希望身體趕快好起來，以免造成子女負擔，從此我看待他們飲食的態度也為之改觀。茹素的我開始打理葷食，多菜少肉、在家用餐，希望公婆有健康、安全的飲食。

原來這麼多年來，我都用自己的感受去衡量別人；如今，我的用心，他們都看在眼裡，現在我們是真正快樂的一家人。



左丘明的眼睛怎麼了？

◆台北 石溪

每天對著電腦處理工作，眼睛緊盯螢幕，不知不覺……年未四十而視茫茫，年過五十，情況更糟，白內障嚴重到去動手術，換了人工水晶體。又過幾年，兩眼更昏花，頭髮更白花，哦！年近「花」甲，原來是這麼一回事。近來對什麼事都提不起勁，我將這個日暮心情告訴友人，這位朋友飽讀詩書，他告訴我一個故事，聽了頗有感慨……

「高中國文有一課叫〈曹劌論戰〉，記得吧？」老友突然提問，逼我得從幾十年前的記憶庫搜尋。

「有了！是不是：一鼓作氣，再而衰，三而竭，那個故事？」果然是以前的事記得清清楚楚，眼前的事忘得乾乾淨淨。

〈曹劌論戰〉出自《左傳》。老友補充說明。

我是來談老眼昏花的問題，怎麼提到《左傳》？

「因為我要和你談談左丘明。」又是一個差了十萬八千里的答案。左丘明跟我的眼睛有什麼關係？

「左丘明身為魯國太史，爲了著述歷史，曾與孔子一同前往周朝國都，在周太史那裡查閱檔案，回到魯國後，孔子寫了文字簡明的《春秋》，而左丘明則寫成了內容浩繁的《左傳》。」

講了半天，左丘明的眼睛怎麼了？

老友繼續講下去：「左丘明晚年，眼睛出問題，便辭官還鄉，除帶回大量史料，行李中還有銀杏一株、桑苗一捆，決意耕讀傳家。但是，他的眼疾愈來愈嚴重，最後雙目失明，這對他來說真是一個沉重的打擊。」

是啊，這麼愛看書的人，眼睛瞎了鐵定痛苦不堪。

「左丘明曾一度絕望，不再碰史籍，但是，理智很快就戰勝了憂傷，強烈的使命感，讓他重新振作起來，決心將生平所集的史料整理出來，於是口述給子孫聽，匯集成了現存最早的國別史《國語》。」

注意，《國語》是一本史書，不是國語課本！老友特別告訴我，司馬遷編修《史記》時，把《國語》列爲重要的參考書目。因爲使命感，讓左丘明突破了瞎眼的困境！

「使命感？已經多久沒人說這個詞了……」



老朋友起臉來說：「這幾年我觀察你，對什麼都沒有興趣，叫你運動，你說膝蓋不行；叫你參加讀書會，你說腦筋不行。唉，你真的老了！」

白髮、皺紋、齒牙動搖、眼睛老花……再再證明我真的老了。

老友告訴我：「老，不是從這些生理特徵來看。我學佛的師父說——老，不是用年齡來看，要看心，如果心開始不想學習，就是生命停頓，這才是真正的老！」

友人的話一點也沒錯，我這幾年就是對什麼都提不起勁。其實，他的眼睛一樣開過白內障，可是仍然手不離卷，他勸我背經典，我常拿「老了，記不住」當擋箭牌，可是他比我還年長幾歲，每每高興的和我分享，他又背了什麼經，還去參加福智文教基金會舉辦的「背書大會考」。他說，就是因為年紀漸長，記性不好，所以才要訓練啊！愈不用腦，腦子就退化得愈快。

好友一席話，讓我意識到——左丘明因為眼睛不好，才辭官返鄉，可是他打定主意要晴耕雨讀，最後雖然眼睛瞎了，因為之前打下深厚基礎，即使「人老身殘」仍可以做出很偉大的貢獻。

所以，不管現在眼睛如何，都要規劃下半段人生怎麼過，否則只剩吃喝等死，豈不悲哀！

遇到困難逆境，
正是我們突破
生命層次與格局的時候。





驚喜

◆新加坡紅了



老公明天回台灣，放我一個星期假——不必燒晚餐，早餐自己可以簡單吃。不曉得是否因此心情大好，還是因為有關愛教育的薰陶，今晚決定花點心思做他最愛吃的。老公特別喜歡麵食，他曾說：「我可以一天四餐都吃麵。」所以今晚吃飯還是吃麵？其理至明。於是逢人就問：「怎麼燒好吃的麵？」

下班後一坐上車，我問老公：「你晚上吃麵，還是吃飯？」

「米粉。」

我只能說，石破天驚！

驚魂甫定，心裡馬上現起酸菜素鮑米粉湯或擔仔米粉湯。但是我聽到自己輕聲問：「湯的？還是乾的？」

「炒米粉！」

連著兩題二選一都打叉叉，傲慢的我開始謙卑了。

所以馬上到里德採買星洲米粉和清丸筍片湯等食材。雖然提袋裡放著同事中午幫我買的地瓜葉，但當我瞄到蔬果櫃裡有西蘭花，馬上拿了一朵。心裡的見解分二：一、剛上市，好新鮮；二、西蘭花防癌。

準備洗切西蘭花之前，一直用自己的方法關愛老公的我居然輕聲問：「青菜，你是要吃西蘭花還是地瓜葉？」

「地瓜葉！」

忽然鼻子一陣酸，不是傷心連三題二選一都錯！錯！錯！而是現起：「走進任何一個人的心，必須懷著謙卑的心，不謙虛的話就讀不懂，要非常小心、仔細的閱讀，才能夠讀懂。」

一直以來，我希望他身體健康，心靈快樂，便粗魯的用自己學習到的飲食概念餵養他，像是早晨逼他空腹喝一杯大麥苗檸檬糖水，對怕酸的他無疑是個刑罰。乃至於假關愛之名，常常要求他此此不可，此此應行，造成對立。只要他面對我準備的食物皺個眉頭，我就會十分傷心。我沒有認識到：「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，反覆的探索、反覆的觀察、反覆的琢磨……」

這個結縈二十五年的熟悉的陌生人，一次一次對我證明，學習關愛教育，我是個道地的小學生。也謝謝老公讓我繼續練習，「捨」掉要求和對立，執「取」謙卑和鼓勵。



幸運的蟲蟲

◆加拿大 Angela
(翻譯：林明慧)

我在一間托兒所工作，那兒大約有四十名孩童。午後，我準備了一些零食，孩子們吃完後都去外頭玩耍，剛好我也利用這個機會打掃浴室。這時我注意到水龍頭開著，傳出嘩啦啦的水流聲……

一個三歲的小女孩，正在浴室裡仔細且認真的清洗她的手。她從雙手一直到手肘都沾到了泥巴，袖子和夾克上也是。雖然春日已降臨，但還未下過春雨，應該不太可能玩得滿身泥巴。於是我問她：「剛剛是不是找了個泥水坑，就在那兒玩起泥巴來啦？」她抬起頭看著我說，在沙地上發現了一隻小蟲，牠幾乎渾身上下都被沙子覆蓋住了，所以牠輕輕將牠捧起，拿到一個水坑旁，清洗小蟲身上的沙，然後再把牠放回樹下。

哇，她真是令我刮目相看！我滿懷歡喜的對這小女孩說，我覺得她做了一件很棒的善行，因為她把蟲蟲從沙堆中救出來，蟲蟲一定很高興。當我接著幫她清洗雙手和

衣服時，她抬頭看著我說：「我在練習做善行。」天哪！這

小女孩不單單是令我印象深刻，同時也深深打動、鼓舞了我的心。「我在練習做善行」，是的，善行我們大家都可以練習，都可以像她一樣從日常生活中做起！





一月的海螺

◆ 加拿大 Angela
(翻譯：林明慧)

在托兒所工作往往非常忙碌，工作量也很大，這天下午也不例外。

點心時間過後，所有的孩子

都穿上雪衣，到戶外玩

耍、透透氣。不到一會

兒，有個四歲的小男

孩回到屋內，他把雪

衣脫了下來，堅決不

肯到外面和其他小朋

友玩，無論老師如何堅

持，他就是不願意。

我也試著鼓勵他，要他



看看別的小朋友都在外面玩，玩得很開心呢！然而，他仍是不為所動的樣子。於是，我耐心對他解釋，我在廚房仍有工作要做，而其他老師也有工作需要完成，所以只能讓他在書桌前做些靜態的活動。

一段時間過去，我在廚房一邊忙著一邊想著，是什麼原因讓他寧可待在屋內，也不願意出去和其他小朋友玩。我想他應該能感覺到，老師們對這件事有點不耐煩，所以他始終在一旁安靜的待著。就在我快要忘了這小插曲時，聽到他在廚房門口叫我。

他從流理台上方探出小腦袋，懇求的看著我，請我開門讓他進來。我提醒他，小朋友是不可以獨自進廚房的。他說：「我知道，可是，拜託，我有東西要給妳。」於是我打開門，發現他拿著兩顆大海螺站在那兒，他遞給我一個，同時把另一個靠近他的耳朵，並對著我說：「聽！像我這樣把它放在耳朵這邊，我們就可以聽到神奇的海浪聲呢！」我們同時笑了。

在這非常忙碌的一天即將結束時，一個意想不到的祝福，帶給了我清泉般的寧靜。我很感謝他，更應該對他觀功念恩，他的體貼和心意提醒了我，一個善念，亦或是換個角度看事情，會讓你的心更豁然開朗。從他身上我學習到，即使是很小的孩子，有時也需要一些平靜和安寧。孩子啊！感謝你在這寒冷的一月，與我分享這份溫暖的喜悅。

都會校園 小農夫

◆編輯室 整理



台北都會區內最貴地價（一坪兩百萬）、豪宅環立的博愛國小校園，赫見一群四年級學生快樂的玩著泥土、澆灌菜苗，儼然小小農夫……

這頁風景原來是因為台北市府團隊為落實「田園城市」政策、塑造綠色台北城，從校園著手推動「小田園教育計畫」——運用校園畸零空間，鼓勵師生以友善環境的農耕方式，實際參與農事操作與學習。而推廣有機農業與校園蔬食經驗豐富的慈心基金會，應台北市教育局邀請，共同參與推動該計畫，輔導鄰近市府的博愛國小成為示範據點。

孩童們從親自動手觸摸泥土，種下小菜苗的過程中，學習認識食物與生活的關連，發現生活中食材的美好，在農耕體驗中學習多元知識，了解環境、土地與食物的重要性，進而培養知足、惜勞、感恩的態度——食農教育從校園做起，綠色城市願景有望。

本刊輯錄數篇博愛國小四年級示範班級，參與「小田園教育計畫」的老師與學童的「農農」心聲。

◀菜圃，隱身在都會校園的一隅。

耕讀的幸福

◆台北 陳碧娥

上學期末，我服務的博愛國小被選為「小田園教育計畫」示範學校時，同事們都非常興奮，因為師生有機會實際耕種、改變對食物的感覺。經過一個寒假，大家初見面的話題不外：「菜長大了！」「哇！學校可以種有機菜真好！」「學校變得生氣盎然！」連連驚呼聲勝過「新年快樂」！

學童的話題也因不同。下課時間，小田園成為孩子們駐足觀察的新樂園，當孩子看到坑坑洞洞的菜葉，直問：「怎麼辦？」有人回答：「沒關係，蟲蟲也可以跟我們一起吃。」「蟲蟲真聰明，會挑沒有農藥的菜。」伴隨熱情可愛的對話，小心翼翼的將菜蟲送到別處。

博愛國小地處台北信義計畫區，雖然是台北市首要中心商務區、最為國際化的地段，卻是個鳥語花香的世外桃源，校園內常見喜鵲、夜鷺、樹雀、貓頭鷹、斑鳩，更有象山飛來的台灣藍鵲。我常帶學生觀察喜鵲，看到鳥爸媽叼著樹枝，辛苦為下一代築巢，因而了解每一個生命的偉大，進而尊重生命。

自然課觀察蟲一生的變化，孩子用小盒子養著幾隻蟲，還擔心牠們吃到有農藥的菜死亡。我鼓勵大家多吃有機蔬菜讓自己健康，

還可保護農夫健康和蟲蟲生命，甚至可以救地球。雖然孩子有「有機就有生機」的概念，但是如何讓這群物質不虞匱乏的孩子，了解食物得來不易，減少營養午餐的剩菜呢？不知如何著手時，正好參加福智文教基金會舉辦的「健康生活營隊」，聽到義工分享「有機蔬食在校園」的影片。我如獲至寶：「這麼好的教材，一定要傳遞下去。」我當下發願要好好承辦這件事有意義的事情。

當我跟校內工作坊的夥伴提出想法時，大家都很贊成，於是排除各種困難，每月一次利用週三研習前的中餐時間，進行「有機蔬食在校園」的課程分享。為了提高老師參加的意願，由工作坊提供蔬食午餐，得到老師們熱烈回響：「餐點好吃，課程輕鬆又有趣。」蔬食救地球的概念逐漸受到重視，老師也增加吃蔬食的機會，其言行自然影響著孩子。

◀陳碧娥老師和她的小田園。



種下綠色希望

由於開闢「小田園」時間緊迫，慈心基金會負責此案的專員孫仁益帶著一群義工，趕在週六、週日兩天完成景觀規劃、整地、做畦等準備工作。值得一提的，當天來學校打球的學生，看到義工們忙得不可開交，竟然放下球，興致勃勃的要求加入義工行列。孩子們徒手或拿鏟認真學習和土，一趟又一趟拾取落葉鋪在土上，一點都不嫌髒也不喊累。後來家長也加入義工行列，親子溫馨互動，驅走冬日寒意，溫暖無比。

結業式當天，正式要播種了，師生在義工指導下親手種下香草、萵苣、高麗菜、珠蔥等小苗。不僅學生雀躍不已，就連老師都像個大孩子興奮的直說：「我也要種種看！」大家種下綠色希望，小田園頓時生機盎然！



▲小田園，學童下課後的新樂園。瞧，他們小心翼翼的抓菜蟲，有人徒手，有人（右一）用毛筆輕刷。

即使寒假期間，我每隔幾天就去觀察小菜苗長高了多少？呵護菜苗猶如自己的孩子一般。開學後，小田園在眾人關心下特別青翠，也引來大量菜蟲，孩子請老師想辦法讓菜蟲消失。「大地就像母親一樣，提供所有生物所需，而且大地是每一個生命共同擁有的，所以蟲蟲也可以在這片菜園延續生命，萬物都可以自由自在的在這片土地生活。」學生漸漸接受蟲蟲也是要被尊重、被保護的生命。

下課時間總會有三三兩兩的學生蹲著找菜蟲，互相提醒：「小心一點，別弄傷蟲！」「不要折斷葉子！」叮嚀聲此起彼落。「你們不怕髒嗎？」孩子說：「有機的土壤不會髒。」他們對土地已經有了感覺。

感恩心油然而生

小田園裡的萵苣有一絲苦味，蟲蟲不愛

吃，所以大豐收。第一次體驗農夫生活，大家好興奮，現採萵苣、洗乾淨後，DIY搭配吐司、海苔、沙拉、玉米等，吃得讚不絕口，直說想跟家人分享。

自己種的菜，吃起來很有成就感，「沒農藥，吃得很安心，難怪蟲蟲這麼愛吃。」原本不想參與DIY的孩子，看到別人吃得開心忍不住動手試試看：「還好有吃吃看，不然虧大了。」一個從不吃生菜的同學說：「原來，現摘的生菜這麼好吃啊！」「其實青菜並不難吃嘛！」「種菜的農夫很辛苦呢！」

「小田園教育計畫」是一種耕讀教育，孩子在校園中親近大自然，除了擁有純真的童年樂趣，還有生活、生產、生態、生命四生的學習內涵與體驗。孩子透過耕讀體會農夫的辛勞，進而愛惜食物、尊重生命、愛惜大地，甚至改變社會風氣，而自己也變得耐煩又耐操，心量格局逐漸擴大，這就是利己利人吧！

體會農詩情

◆台北 劉子翊

我的阿嬤很喜歡在陽台種些花草草，從客廳落地窗向陽台看去，整片綠意盎然，風吹過還會飄出淡淡的花香。春暖花開時，常有蝴蝶停在花上採蜜，有次更有一對綠繡眼在富貴樹上築巢生下四顆小蛋。

在我出生時，阿嬤更種了一株小竹子，我常常和那枝竹子比高，後來那枝竹子還長了竹筍呢！因為從小就跟著阿嬤在陽台轉啊轉的，我一直希望哪天能夠親手從種子開始培育，一直到長大。

有一天，我在學校的操場玩時，發現多了一塊空地。不久經過老師解說後，才知道原來是台北市長正在推動「小田園教育計畫」，希望能讓在都市長大的孩子體驗種菜的辛苦及樂趣。我聽到後非常興奮，躍躍欲試。

種菜當天，慈心的義工教我們鬆土，我種

的是我最愛吃的小白菜及青蔥。寒假期間，我還掛念著它們，常常帶著阿嬤及妹妹到學校看一看，親手種下的菜是否順利長大。

這次種菜讓我體會農人種菜時，期待收成的心意及辛苦，更能體會先前的學習「農詩」的真正涵意，以後每吃一口米飯及蔬菜時，會更加珍惜並對農人觀功念恩，感謝他們付出許多汗水，讓我有各式各樣的蔬菜可以吃。



神奇黑箱作業

◆台北 吳亭熠

四年級上學期結束的最後一天，我參加了一個很特別的活動，是台北市長推動的校園「小田園教育計畫」。我們班很幸運的被選為參與示範的班級。

活動一開始，老師先要我們將手伸進被黑布蓋著的「怪怪箱」裡，用手摸摸箱子中的物品，分辨出十個箱子中各是什麼蔬菜。透過這個活動，我第一次用心感受各式蔬菜在手上的形狀和觸感，同時也聞聞蔬菜殘留在手上的味道，結果，我對蔬菜的認識還算不錯，幾乎全部答對了呢！

接下來，老師帶大家去操場旁的大樹邊，體驗當小農夫的樂趣。我們各自拿到不同的菜苗，並將菜苗種進土壤裡，我種的是萵苣、蔥、薄荷和高麗菜。我想過了一個寒假，不知

道小菜苗長得好不好呢？會不會有蟲吃它？有沒有人來澆水？天氣太冷時它們會不會受寒呢？如果我是農夫，要擔心的一定更多吧！

我期待收成的那天，看到菜園裡豐收的蔬菜，會是多麼有成就感呀！真希望這些小菜苗快快長大！這次的活動，讓我學到很多有關蔬菜生長的知識，也實際體驗種菜的樂趣，真高興有這個機會可以參加這麼有趣又有意義的活動！



期待自食其菜

◆台北 陳妍希

很開心我們有機會參加「小田園教育計畫」，體驗種菜的樂趣，這是新上任市長的新政見，市長說：「希望台北市可以變成一個可以種田種菜的城市。」

老師把我們班上三十一人分成三組，我分配到香草區。雖然媽媽常常帶我去建國花市買蘭花及其他盆栽，但是這是我第一次自己嘗試種香草類植物。我很期待自己種下的這顆種子，有機會一天一天慢慢發芽長大；也希望夏天要常常下雨，種子才不會被曬死；也希望種子不要被小鳥吃了。

我覺得學校利用校園周邊土地來種植食用植物是很棒的活動，因為植物可以增加芬多精，讓空氣變得更清新；也可以美化校園；也



能讓我們有機會認識各式各樣的食用植物。有機會我也要請媽媽帶我去建國花市買食用植物回家種植，到時候我就可以自己種菜，料理我愛吃的美食，這真是好美的一天。

要開心把菜吃光光

◆台北 沈品均

因為台北市長要推動田園城市，所以博愛國小成為第一個「小田園教育計畫」的示範學校，我們班很幸運的被選為示範班級，我很開心，因為就有機會參與這次的活動。

當天下午，慈心的義工老師教導我們種菜及玩遊戲，首先把我們班分成兩組進行不同的活動。帶領我們這一組的義工老師，先帶我們去司令臺玩遊戲，並認識蔬菜的外形，然後準備了十個箱子讓我們猜猜看是什麼蔬菜，我們只能用手摸，不能把蔬菜從箱子裡拿出來，大家都很興奮的玩遊戲。最後公佈答案時，我們這組答錯了一題，真是可惜啊！

遊戲結束之後，義工老師給了我們一些菜苗和種菜的工具，準備種菜。我覺得種菜很有趣，每種植一種菜苗，他們就會告訴我們蔬菜

的名稱。自從開學以後，我每天去看我們種的蔬菜，有些水份不夠，枯了，有些被小朋友玩弄死了，讓我好心疼。

我開始覺得種菜並不簡單，種菜就像父母養育小孩一樣，需要細心的呵護，期待它長大，其實很辛苦。經過這次田園教學活動的體驗，讓我認識更多原來不知道的蔬菜，還能體會農民種植的辛苦，所以我不應該挑食和浪費，不但要開心的把菜吃完，更要感謝農民辛苦的付出與努力。





▼ 田裡市集，傍著優雅、藝術感十足的台博館。



◀ 田裡腳印與時並進，新年版喜洋洋。

田裡足跡 齊步走！

◆編輯室 整理

綠色保育農產品，產地直送！在每週六、國立台灣博物館南門園區的「田裡有腳印市集」裡——全台第一個以保育和農業生產為主題的市集。

除了可以買到綠保農產，在這兒，還可以聽到農友溫暖誠摯的故事分享。這時會深深感受到：我們嚮往的食物滋味，不該只是精緻食材加精湛廚藝，還應具有種子飽滿的能量、泥土芬芳的脈動、農友心力的澆灌、老天慈悲的眷顧，以及能與聚居在土地上的所有生命大方共享。



尋覓麥芽糖的原點

——吳信國散發手作的感動

◆台北 陸樓

逛田裡有腳印市集，不只採買食材，還有

機會欣賞農友結合環保的藝術創作。「法瑪斯特有機農場」攤位人群圍繞，除了試吃不同風味的手作麥芽糖驚豔味蕾，擺放農產品的手作「四季桌(季節桌)」也是吸睛的焦點。

當人群愈聚愈多時，想和農友多聊個幾句，似乎要排隊了。來自南投埔里的農場主人吳信國連忙說：「不忙做生意，分享生活才是重點。」自己快樂過生活，也希望把快樂分享

給身邊人。

塑完泥窯去種麥

當初在內地工作的吳信國，一心想著：「為何要離鄉背井、拋妻棄子，過著流浪般的日子，只為了賺取微薄的收入？」想開了，決定返台與家人一起品嘗人生的酸甜苦辣，「我們要的是快樂過生活，而非認真去賺錢。」所

以，有機農耕、經營民宿、手作木藝等，都是業餘的工作。

在吳信國看來，人生最快意的事，莫過於親自動手做。為提供民宿客人具特色的餐點，他以山上的泥巴做窯來烤披薩。泥窯烤出來的披薩有迷人的柴燒香氣，還有一分難以掌握的不確定性，讓人既期待又怕受傷害。頭腦靈活的他想著：「既然可以烤披薩，就可以烤麵包囉！」就用進口麵粉，親自做麵包。

長期使用進口原料後，他又思撥出三分地種麥、磨麵粉：「也許不敷成本，但人生不只營利而已，耕耘的過程或許才是最大的享受與學習機會。」殊不知，考驗接踵而來。

取得種子，是耕作的起步。台中大雅是台灣小麥的產區之一，當他興沖沖趕到大雅農會選購麥種，不料，農會人員說明：「因為與金門酒廠契作，所以不能出售麥種。」失望中意外獲得擁有麥種的農友訊息。但這位農友願意



▼手作麥芽糖的原點，竟從這座烤披薩的泥窯出發。(左為農場主人吳信國)



出售的量，不足以供應三分地的耕種。於是，第一年的麥田耕種，以留種為主，隔年才有足夠的數量。

收成之後是考驗

從未種過麥的吳信國，從提供種子的農友得知：「小麥與水稻都是禾本科，兩者的培



▲從種子化身綠芽，小麥變變變。

養與成長方式差不多，只是耐寒又耐旱的小麥管理比較簡易，不需泡水，適時補充水份即可。」以埔里地區而言，十一月中旬天氣逐漸轉涼，他於此時以最簡單的撒播方式，再用中耕機稍微翻土一下完成播種工作。當小麥不斷分蘗、成長之際，埔里地區的冬雨適時適量補充了麥田的水分，不須費力管理就可以等待收成。

「撒播後，就等著收成了。」他津津樂道採自然農法栽培作物的好處。即使小鳥、老鼠等田間常客造訪，他也任由牠們自在活動、自由覓食。隔年三月，綿綿春雨滋潤下，金黃麥穗搖曳麥田。然到了收割時節，卻無法找到願提供小面積服務的专业收割機業者。轉眼清明將至、梅雨要來了，小麥就快成熟落地，他不得不靠人工採收。

接下來的脫殼又是一大難題。若是少量的小麥，曬乾後敲一敲、打一打即可，可是三分

地的小麥必須尋求專門的碾米廠，但「麥粒的韌性與稻穀不一樣」，碾米廠老闆表明愛莫能助。最後，還是靠人工把小麥「滾」下來。

意外傑作麥芽糖

費工費時收集了八百公斤小麥，等待磨麵粉。但麵粉廠老闆一次以十公噸的量起跳，看樣子又要親力親為了。終於磨出麵粉來，豈知台灣小麥蛋白質含量較少，麵粉筋性太低，且全麥粒研磨筋性更低，製粉率約六到七成，不適合做麵包，只能做蛋糕，「得來不易的小麥，除了做蛋糕，還能做什麼呢？」吳信國中浮現兒時歡樂記憶的麥芽糖，其原料就有小麥，可是麥芽糖如何做呢？

吳信國的鍥而不捨，感動了太太陳美玲，因此，中興大學外文系畢業的她，回母校尋求農特產班的支援。不在課程規畫內的麥芽糖製



▲各式風味麥芽糖，好吃又吸睛。

作，老師願意安排插入，但有一個條件：「要先培育小麥芽。」陳美玲以自家種的小麥，幫全班孵小麥芽。皇天不負苦心人，小麥芽真的孵出來了！

不見光培育嫩黃的小麥芽約五公分即可採收，絞碎後的小麥芽結合蒸熟的圓糯米，分別加上自家種植的鳳梨、柑桔、洛神、桑椹等，



再以傳統方式熬煮製成。沒有添加任何化學合成添加物的各式風味麥芽糖，有別於傳統市售的硬質麥芽糖，可以直接沖泡飲用，也可以當成果醬塗抹食用。

雖然製作麥芽糖的過程坎坷不斷，但他明白：「事情的過程比目標的達成更有意義，這聽起來再簡單不過，但並沒有幾個人能真正心領神會。」

匠心獨運木藝品

除了從下麥種到產出麥芽糖，全程手工化，擁有一雙巧手的吳信國，也常常化腐朽為神奇。他說：「木工廠剩下的檜木、香杉、山毛櫸……這些好木料，丟了實在太可惜，如何

再生利用呢？」他匠心獨運，將小塊木料製成唯妙唯肖的十二生肖、各式木拼圖，以及為了因應季節更換擺飾而設計的多層「四季桌」，搬到市集後成了農產品展示櫃。

擅於資源回收再利用的吳信國，從國小、國中搬回淘汰的課桌椅，運用巧思做成獨一無二的民宿新家具。「我將淘汰的東西賦予新生命，它們就不是廢棄物了。」他覺得生活的重點，就在享受過程，而且物盡其用、惜福惜物，更有踏實的感覺。

言談中，消費者了解農場主人耕作初衷與創作巧思，對這迂迴曲折的劇情聽得津津有味之餘，回報一句溫暖的肯定，就能輕易call-in農友的心坎，而且不怕被占線喔，歡迎消費大眾加入聊天、插播的陣容。

► 吳信國巧手製成的木拼圖（下圖）、四季桌。四季桌上除了展示的農產品，還有一隻可愛的穿山甲——法瑪斯特有機農場裡的綠保動物。





說學逗唱話樹木

◆台北 錦玖

一個難得的因緣，我與同事一群人，有機會與國家森林、台中自然科學博物館的植物解說志工陳鐵卿、胡清夫婦，同遊科博館後方的植物公園。他們一邊推著娃娃車裡的小孫女，一邊為大家解說。搭配豐富人文與風土民情的解說引人入勝，也贏得大家熱情回應，就像「說學逗唱」的互動教學，活潑極了，讓人留下深刻印象。



▼ 陳鐵卿（左）、胡清夫妻
是台中自然科學博物館的植物解說志工。

孔子樹

從台中自然科博館走向植物園門口，途經一排不太引人注意的行道樹，陳鐵卿說：「這是黃連木，又稱孔子樹。」「為什麼叫做孔子樹？」傳說當年孔子學生子貢，在山東曲阜孔子墓塚（也有人說在孔廟），親自種下黃連木來紀念老師，所以稱之孔子樹。因為孔子為「至聖先師」、「萬世師表」，足以為後人典範、楷模，所以又稱「楷木」。

大家你一句我一句，把黃連木的別名作了串連：「孔子樹也稱楷木，也是俗稱白雞油、黃連木。當黃連木日漸衰老，心材因腐朽而形成中空，因此又稱爛心木。」平常愛種樹的玲玲，聽到樹名大會串時高興極了，直說：「一棵樹有這麼多的名字，就可以從不同的角度認識它。」

牛樟

走過孔子樹，沒幾步路就是牛樟樹，陳鐵卿從「老牛樟樹」說起：「老牛樟樹的中空樹幹，會自然長出牛樟芝。有些人知道它可以切段或切塊培養，冒生命危險到山裡採集。」植物園努力保護牛樟，並且勤於修枝好讓樹長高。介紹到這裡，反應快的阿堯馬上回應：「樹幹要修平，樹皮就會把缺口包回去。」沒有解說員指出來，還真不容易發現牛樟樹幹上被修平的痕跡，平整截切的表面，已經被樹皮包得好端端的，就像換膚一樣。

胡清在一旁補充說：「修枝時，要貼近樹幹修剪才會修平，樹幹若不平整，形成一個凹洞，一旦注入雨水，便會滋長細菌造成腐爛。」同事們睜大眼睛靠近牛樟樹，仔細分辨修得平整與沒修平整的差別。陳鐵卿說：「要它長得高，就要修



掉側枝，若是庭園花木栽種，則任由它長大就可以了。」原來，修剪枝條也是學問，掌握訣竅可使樹長得高或是茂盛，甚至可使新萌發的枝條更粗壯。

林投

聽得興高采烈的我們，一起踏進植物園。陳鐵卿要大家先看左手邊一片林投樹，有人說：「像是長在樹上的鳳梨。」若隱若現的林投樹上，我們找到一顆林投的果實，外觀像極了鳳梨，所以很容易讓人誤會。其實，兩種水果差很大，鳳梨長在地上，林投的果實長在樹上，而且不同科也不同屬，林投屬於露兜樹科，鳳梨則是鳳梨科。

陳鐵卿說：「這副景象對外國觀光客來說很新奇，可知他們怎麼說呢？」「台灣真是好光景，鳳梨生在林投頂。」有韻味又有趣味的諺

語，大大激起同事的興趣，聽了一段還想再聽一段。他笑說：「不是每種樹都有諺語，我沒那麼天才啦！」

相思樹

相思樹下，胡清登場，她說：「過去，相思樹是台灣最好的薪炭材，現在人們拿來做抽屜。」陳鐵卿補充：「還可以做家具、農具或是登山步道的護欄等。」同事好奇追問：「相思樹的質地較脆，怎麼還可以多元利用呢？」陳鐵卿回答：「因為相思樹容易取得，但不做主要建材。脆木做抽屜是沒問題的啦！」

相思樹下訴相思，胡清在相思樹下，吟誦一段懷舊的台灣歌謠：「面前一幀相思幀，相思病到不知人。先生來看講無望，貼心來看好噹噹。」一群人聽得出神。有人想在相思樹下撿拾相思豆，但遍尋不著紅色心形紋路的豆子，經過

說明，才知那叫孔雀豆，不是相思樹的種子。同事驚呼：「我們辦公室就有三盆孔雀豆種出的盆栽，怪不得外形與相思樹迥然不同。」長久以來的誤會，終於得以澄清。

洋紫荊

為引發遊客興趣，胡清巧妙的從生活作息開啟話題：「大家晚上睡不睡覺呢？」當然無一例外，她便順理成章的介紹洋紫荊：「洋紫荊也會睡覺，到了晚上葉子就會合起來。」

她從地上拾起一片洋紫荊的葉子：「為什麼洋紫荊的葉子要合起來呢？」原來，洋紫荊白天都在蒸發水分，帶給大地萬物清涼，夜間必須休養生息，從根部蓄積水分，次日它繼續奉獻。大家就在淺顯活潑的解說中，認識洋紫荊的特色，以及它對人們、大地的貢獻。

苦楝

果實苦苦的苦楝，是一種楝科落葉喬木。它在陳鐵卿的童年記憶中占了不小的份量，他說：「小時候流行打紙牌、打陀螺，小男生會自己做陀螺，其中一項材質就是苦楝。」他道出一段以台語發音、逗趣的打陀螺諺語：「樟走、瓊號，芭樂釘死狗，苦楝仔車奮斗。」

四種材質四種特質，樟樹材質輕，一打就跑，說是「樟走」。瓊仔也就是烏白，很會旋轉，說是「瓊號」。芭樂果樹的材質堅硬，可以「釘死狗」，可說戰鬥力強，任由人釘。苦楝做出來的陀螺比較不穩，一打就會翻轉，像似「車奮斗」（翻筋斗）。



故事外一章

禮輕情意重——種子吊飾

有天收到快遞，陳鐵卿夫婦寄來一包種子吊飾——用大大小小

的樹種子巧妙串成。同事一人一串，愛不釋手。

經常穿梭於林間、種子庫，飽覽無數種子的陳鐵卿夫婦，儘管自家收集的種子不多，但只要有機會與人分享，他們很樂於傾囊相贈。有一次，他們參加福智團體舉辦的種樹活動，特別把自家收集的種子陳列出來，幫助學員認識各式各樣的種子。他們還選用了二十多種種子，親手做成吊飾，分送有緣的人。例如，「無患小人」就是以無患子種子當「頭」，接上四肢；「實力堅強」，則用石栗做成……個個小巧討喜。

每每看見背包掛著的「實力堅強」，就憶起那次在植物園裡的說學逗唱……



最幸福的人，
是懂得念恩的人，
而不是得到最多關心的人。



遇到陌生的自己

◆雲林 淑蘭

通識課程是學生心中的「爽」課，然而當「社會志願服務(課)」走向古坑慈心農場、歷經七週體驗後，竟讓近四十位雲林科技大學學生，遇到陌生的自己。

如何讓學生體會社會服務的內涵，了解服務助人的快樂，進而提升自己的生命呢？雲科大謝秀芳老師選擇古坑慈心農場做為實習場所。把教室搬到農場，她滿懷期待：「農務對現代孩子而



▼城市孩子第一次與牛親密接觸。

言是很陌生的，實際去做的過程中，有辛苦也有困難。希望透由引導，當他們未來的人生旅程遇到艱辛或更大的挫折時，能不抱怨，並運用學習到的想法去轉念。」

不論清洗鍋碗瓢盆、洛神花採摘加工，或是拔草、做畦，這群鮮少與農務接觸的孩子，拿到學分的同时，也拿到了幸福的鑰匙：

摘花洗鍋 看見快樂

電機系李家駿從摘剪洛神花體驗到熟能生巧：「我們用剪刀奮力把洛神花一顆一顆剪下，一開始很難剪，很不順手，但是慢慢越剪越順手，感覺剪刀跟我的手合為一體了。看著一顆一顆洛神花『咚——咚——咚』落入籃子，心中也多了幾分成就感。雖然是服務，但我學到了新的東西，受益的是自己，我從來不知道幫助別人是這

麼快樂的事。」

工設系洪莉筠則感受到工作心態的神奇：「我一開始覺得奇怪，義工何以慢慢摘剪？後來發現他們並不急著快速完工，而是放鬆心情享受箇中樂趣。如果生活中每件事都能用快樂的心情完成，生命會更精采。剪著剪著……我的壞心情也一起被剪掉了。」

機械工程系黃紹豪自豪跨越心理障礙：「許多看似簡單平常的小事，聽義工說明才知道有很多小地方需要注意學習，也因此，讓我做起事來特別有趣。以前我都抱著討厭偷懶的心情洗碗，有了這次經驗後，漸漸對洗碗改觀。現在我感覺能自己完成一件以前很討厭、很排斥的事是很容易的，幾週下來，我樂在其中。」

電機系林玟綻從清洗鍋碗瓢盆，看到許多生活中的小智慧，也體會只要大家分工合作，可大提升效率：「一個team的合作真美。」

禮敬農友 大愛義工

洛神花茶從何而來？創設系陳可柔從摘剪、加工到烹煮，生起禮敬心：「當做這件事的時候，才了解到農作物背後有多少人在默默耕耘。感謝老師給我們這個機會體會農人的辛苦，我們應該學會感恩，從珍惜食物開始，這也是對務農人的一種尊敬。」

機械系王子恆細數繁雜農事：「要不是有社會志願服務這堂課，我可能一輩子都無法了解農夫們的辛苦。因為親手去做，才知道有許多疑難雜症。接觸牛是在都市長大的小孩沒機會體驗的事，我們還要除蟲、澆水、挖土，並且種植許許多多的植物……能夠在此盡一分力，大家都非常開心。」

除了感恩農友，學生們也讚嘆一點一滴親手建造農場的義工。李家駿欣羨大環境下的這股

清流：「在人口爆炸的時代，連食物都要快速生產，因此大量使用農藥化肥，不僅扼殺了大自然及無數生靈，更直接危害人類自己，然而在這樣黑暗的時代，竟然有一群不可思議的義工默默努力……」

機械系楊浚汶對於交通不便、蚊蟲很多、什麼事都必須自給自足的農場生活深感挑戰，因此特別欽佩安住於此的義工：「想想人好像一輩子都在追求金錢、利益、權力、名譽，但我們真正得到什麼呢？我們對環境、對土地又做了些什麼呢？現在我雖然了解了，但以後的事我不敢保證，只能做自己認為對環境、對永續有意義的事，讓自己也擁有那一份大愛的心就足夠了。」

回首初衷 驚喜連連

七週體驗課程結束，應用外語系廖玉婷總結收穫：「除了學到用物愛物、珍惜資源、尊重

生命、環境保護的觀念，藉由身體力行，更學到了一些人生的道理。例如種樹時，有個夥伴覺得我們種得太慢，但當他發現我們的土地又硬，又有很多石頭，而不是鬆軟的泥土時才恍然大悟。生活中，我們都會覺得別人過得比較輕鬆，那只是因為你不能體會到當事人心裡說不出的難處罷了。事非經過不知難，所以下次要開口抱怨或輕視別人以前，再多想想吧！」

林玟綻呼應古人「看山是

山、看山不是山、看山還是山」的心境：「初來乍到時，看見農場裡有花草、古色古香的建築、候鳥、牛、狗、鴨、鵝……對我來說就是在書上

► 大男 孩 翹
起 下 巴 模 仿 大
白 鵝。



中的『慈心農場』。」

一如謝秀芳老師最初的期待：「用心服務，學生心靈提升了，他們的成長就是最大的回饋……一個學期的課，只是在他們心裡播下一顆種子，接著，期待種子發芽茁壯。」

所認知的農場。過了幾週，我認識的農場變了，我看見更多的是，一群在營造心目中理想世界的人們，懷著滿滿的熱情，盡己所能打造一個桃花源，也許外表看去是那麽普通，但是每每總在聊天過後，覺得是那麽有深度。就在要說再見的最後一次，又變了，原來農場還是農場，只是一個有情感的農場，一個有精神涵養的農場，能讓我把它帶進生命



芭蕉裡的鳩巢

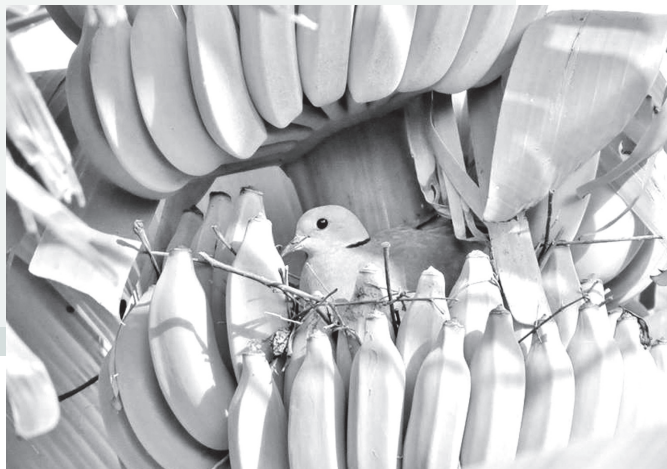
◆雲林 日月白水

或在電線桿上休憩，或在草地踏覓食物……慈心農場裡，隨時隨地可見斑鳩。溫馴的牠，平時棲息在樹林裡，到了孵蛋、繁衍幼雛時節，會用乾枯的樹枝築簡陋的巢。

第一次看見斑鳩在芭蕉上築巢，覺得是偶然，後來每年都看到，才發現牠真有智慧——整串芭蕉的形狀多符合鳥體工學：頂上有芭蕉葉遮蔭；只要再放一些樹葉、樹枝，舒適、浪漫峇里島風的鳥巢儼然成形。當芭蕉成熟、開始收割之際，正是小斑鳩羽翼豐滿、學會飛行、準備離巢的時刻。母斑鳩怎麼計算得如此精準？真是太奇妙了！

我拿來板凳增高，拍攝母鳥孵蛋的神情。牠不理我，閉著眼睛安心孕育小生命，我告訴牠：「我要拍照給大家看。」爲了看起來生動活潑，對著牠吹了一口氣，請牠張開眼睛。雖然博得牠的信任，讓我連續拍了幾張，但無奈的表情似乎顯示：「你拍好了沒？」我不好意思的說：「再一張就好了。」在這裡，不只人觀察牠們，牠們也在觀察人們。

物我互動，美在心靈，美在信任。





傳遞感恩心
禮讚萬千媽咪



關懷您的健康

<http://www.leezen.com.tw>

COPYRIGHT © 2015 里仁藥業股份有限公司 著作權所有



免費結緣 · 歡迎取閱