

# 福智之友

The Friends of Bliss and Wisdom

127  
06-2016

福智之友 no.127



遊必有方

神聖不朽的阿羌達石窟



紙上教室

第二站：  
打開心窗說亮話——接納



綠野遊蹤

## 凌波仙子 等你在仲夏

特別企劃

職人應援團

先進帶路，  
職場新人輕鬆走！

精采學坊

攝影 人生哲學課



## 福智之友

海外通訊 |  
新加坡支苑：30 Lorong 27 Geylang #03-01  
Citiraya Centre Singapore 388164  
Tel : 65-6547-1580  
Email : bws13571025@gmail.com  
香港支苑：香港新界葵涌業成街1-4號東聯工業大廈22樓  
Tel : 852-2601-0881  
Email : bwfihk@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 : gellsociety@yahoo.com  
美國-北加教室：1338 Ridder Park Drive,  
San Jose, CA 95131  
Tel: 1-408-770-9636  
電子郵件: bwm\_nc@yahoo.com  
美國-紐約教室：25-10 Ulmer St. Flushing,  
NY11354 USA  
Tel : 1-718-353-6111  
Email : bwnyus@yahoo.com  
加拿大-溫哥華教室：12360 Greenland  
Drive, Richmond BC, Canada V6V2A8  
Tel : 1-778-237-0365  
Email : canvanmaple@gmail.com  
加拿大-多倫多教室：150 North Rivermede  
Rd. Vaughan, ON L4K 5B1  
Tel : 1-647-800-8189  
Email : mfbst.to@gmail.com  
澳洲-墨爾本研討班：11 Park Road, Surrey  
Hill Vic 3127, Australia  
Tel : 61-3-9833-3549  
Email : blisswisdom.aus@gmail.com  
日本研討班：東京都江東區大島8-16-4  
Tel : 81-03-5875-4820  
Email : fuzhi.japan@gmail.com  
韓國研討班：1st Fl. No. 274-3, Sam-Duk-  
Dong-3 -Ga, Jung-Gu, Daegu, South Korea  
700-413  
Tel : 010-6520-8888  
Email : chenxia16888@hotmail.co.kr

國內通訊 |  
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  
台南支苑：台南市南區文南路67號二樓  
06-264-0831 Fax 06-265-0691  
屏東支苑：屏東市廣東路924號1樓  
08-734-0724 Fax 08-734-0947



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

慈心映像館  
以最溫暖的友善大地故事  
以優質影像呈現真善美的精神



慈心網站  
傳遞有機、慈心的軌跡  
豐富每一個嚮往自然  
愛地球的心靈



慈心大地季刊  
關心健康、關愛大地  
落實健康和樂社會的願景與行動



慈心臉書  
即時性的活動訊息  
滿足您亟欲融入有機脈動的心情



財團法人  
慈心有機農業發展基金會

## 生命長旅，有你真好

編輯室

「千山我獨行，不必相送，啊……獨行不必相送。」在主題曲的襯托下，楚留香顯得更加灑脫。然而，獨行的路，真的如此自在快意？許多人爲了圓夢，孤軍奮戰，志氣低迷，走著走著，就走進死胡同裡。

有機蔬食推廣是一條特別艱難的路。農人爸媽，用慈悲心養出醜蔬果，外表不美，味道美；無奈出嫁 / 出價之時，總要被媒婆通路、夫婿買方，嫌棄挑剔一番。「有機都你在說，怎麼知道是真是假？」「綠保標章，什麼是綠保標章？不是有機都不要跟我談啦！」「這麼醜還敢拿出來賣？好歹也打個六、七折？」

句句話語如利刃，聽得農人爸媽好不心酸，乾脆放下鋤頭，歸去來兮！

台南官田鄉，有個友善大地社會企業，團結近六十家農場，共產共銷，不只解決盛產、次級品滯銷問題，還拯救環境、幫助弱勢、創造族群融合！欲知詳情，請見《綠野遊蹤》！

菜，光是種出來還不夠，還得有人吃、有人買。怎麼說服聞到素食就倒胃，看到青菜就吐血的肉食主義家人共襄蔬食養生盛舉？請見《蔬食萬歲》，跟妙鼻廚師林東毅學食材處理！

盛夏畢業季，莘莘學子踏出校園，不熟悉的職場路，究竟如何走下去？《職人應援團》邀請多位業界成功人士，爲諸位加油。

不管處在生命中的哪個階段，請不要獨行，讓福智之友，陪您走下去。



生命中有一樣東西很重要，就是「經驗」。  
邀請初入職場的您，共讀各領域成功人士為  
新鮮人開講的職場經驗談！

特別  
職人應援團  
企劃

## 10 先進帶路，職場新人輕鬆走！

- 12 高兩階思考——CEO成功創業經驗談
- 16 畢業的下一站，如何成為人生順利組！
- 20 職場有地雷嗎？——專業職涯諮詢公司回答你
- 24 身心顧好，事業更好——中西醫談職場新鮮人保健
- 27 一見傾心錄用你——形象顧問的面試必勝技
- 30 在宇宙中失敗的人，到哪裡都不會順利
- 32 給應畢生的一封信



## 福智之友

第127期 2016年6月

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

創刊時間：2000年2月29日  
出刊時間：2016年6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



## CONTENTS



- 遊必有方 04 神聖不朽的阿羌達石窟
- 儒學殿堂 06 好學，孔子的自信（下）
- 樂齡之學 08 從長期照護到老者安之

職場萬花筒 34 咖啡不苦了

詩心漫語 37 木末紅萼

紙上教室 38 彩虹橋

### 幸福列車啟航（二）

水蓮阿姨，暖心登場

- 40 第二站：  
打開心窗說亮話——接納

隨著智慧型手機普及，拍照儼然已是全民運動。如何在光影與景物中，拍出美麗、拍出人生哲學？攝影班告訴您。

## 精采學坊 50 攝影 人生哲學課

- 56 揮別幽谷 翻拍繽紛
- 58 有好理念 才有好照片



## 蔬食萬歲 60 圓沱，天才廚師的噴淚料理



十年前夏天，在菱角田邊躲了一整天，仍不見水雉蹤跡；今年夏年，故地重遊，攝影師看到……

## 綠野遊蹤 66 凌波仙子，等你在仲夏

- 68 青年返鄉 友善大地
- 74 農情蜜意攜手行
- 78 一個夢想，兩代農夫，三合院民宿

遊必有方

# 神聖不朽的 阿旃達石窟

2014年十月，我的旅程來到了南印度德干高原文達雅山的懸崖邊，阿旃達石窟 (Ajanta Caves)，建造於西元前二世紀至西元七世紀，前後歷經一千年之久，是印度佛教最大的石窟遺址。

阿旃達石窟，共有二十九座洞窟，環布在一百多米高的馬蹄型山腰間，本來是僧人鑿建的修行寺院，到了印度文化黃金時期笈多王朝，逐漸演變為信徒朝聖的塔廟。玄奘大師曾對它作了最早的描述記載，之後佛教殞落，整片石窟一度淹沒叢林之中，英國士兵於1819年為追趕老虎而意外發現！也因為被遺棄十個世紀之久，才能保存如此精緻的佛教石窟藝術。



李文雄

聯安預防醫學機構總經理

美國伊利諾大學企管碩士

2013年台灣百大MVP經理人

幾次印度的旅程，探訪各地百姓的生活，宗教信仰無疑是他們日常最重要的元素，印度教的廟宇及神龕處處聳立，種性制度的枷鎖依然存在。在村莊中偶爾也會碰到回教徒的聚落，他們的生活、文化非常不同，並且排他性較強，宗教間偶爾會發生大小的衝突！令人遺憾的是幾乎找不到佛法曾經在這片土地上興盛的軌跡，直到尋訪阿旃達石窟，它隱身山林，幽靜偏遠，卻像時光寶盒似的鎖住了佛陀涅槃後正法廣傳的盛況。

阿旃達石窟藝術，可分為建築、雕刻及壁畫三部分。每座石窟由外而內，天然岩鑿，內殿四周建造列柱，早期結構裝飾簡潔，到中晚期，愈趨繁複華麗。阿旃達的雕刻，可分為佛教造像與裝

飾藝術，其中佛陀的本生故事，人物刻畫細緻精巧，形態優美，石柱上飛天乘雲曼妙，姿態萬千！壁畫藝術雖然歷經一千五百年的風化，依舊風華不減，尤其以當時的現實生活為基底，反映印度的社經狀況，以及佛、菩薩、天女、比丘所表現的不同形態。晚期的壁畫構圖恢弘繁密，遠近透視，人物生動，精美絕倫，達到了印度古典繪畫藝術的極致。之後中國敦煌莫高窟，日本、韓國的佛教藝術都透過絲路的交流而深受影響！

懷著朝聖的心情，在每一個洞窟細細的留連，遙想當年在峭壁上的每一鑿每一刻，是何等虔誠的皈依！佛陀的身影，或坐或立或臥，沉靜微笑，萬古不變，而我呢？漂流生死，長夜無明，佇立佛前，低徊不已！





## 好學， 孔子的自信（下）

至於孔門學習的內容是什麼？最重要的當然是德行的修養。茲摘錄〈學而〉幾則作為代表：

子曰：「弟子入則孝，出則弟，謹而信，汎愛眾，而親仁。行有餘力，則以學文。」

曾子曰：「吾日三省吾身：為人謀而不忠乎？與朋友交而不信乎？傳不習乎？」

子夏曰：「賢賢易色，事父母能竭其力，事君能致其身，與朋友交言而有信。雖曰未學，吾必謂之學矣。」

曾子著重個人反省、自我督促；子夏則強調德行提升與人倫實踐；孔子也列舉各種學習內容，並強調德行的實踐是根本，六藝詩禮的學習是其次。可見，孔門對為學的探究與實踐是深刻普遍的。這種好學精神，應根於對生命的誠敬。

子曰：「君子食無求飽，居無求安，敏於事而慎於言，就有道而正焉，可謂好學也已。」

儒家學問最主要的內容是生命的安頓與提升，然而物慾的追逐常使生命往而不返、日漸墮落，怠惰讓生命熱情逐漸剝蝕，誇言則使生命內涵日益架空，這都是草率而浮動地生活，生命未能貞定深刻而產生的流弊。我們要克服物慾主導、怠惰誇言的生命，除了要有師友的指引切磋，還需要自我勤敏於事、謹慎其言。孔子在此，提醒學生要在物慾、言行、師友各方面謹慎自處，並以此論述好學。孔子又說：德之不修，學之不講，聞義不能徙，不善不能改，是吾憂也。

孔子所憂心忡忡的，就是生命能否日新又新，因為具有這樣的憂患，在各方面都會抱持臨深履薄的謹慎態度，又基於對生命的誠敬，凡事勉力而為，自強不息，學有未得，則憂而發憤忘

### 蔡忠道

嘉義大學中文系教授

高雄師範大學國文研究所博士

研究專長：魏晉玄學、史記學、先秦儒道

食；學如得之，則樂而不知老之將至。這就是孔子的好學精神。

孔子曾自述其學思歷程曰：

吾十有五而志於學，三十而立，四十而不惑，五十而知天命，六十而耳順，七十而從心所欲不踰矩。

孔子一生勤學，在此又獲得最佳證明。蓋少年血氣未定之時，孔子便立志向學，經歷三十自立於禮、四十不惑於事的階段之後，到了五十歲，孔子自認能充分體認天命。所謂「天命」，朱熹註認為是「天道之流行而賦於物者，乃事物所以當然之故也。」偏向客觀的天道天理。其實，這裡所謂「天命」，除了是天道流行、賦予萬物生命本質的意義之外，也是天生命限。孔子對生命的本來限制有深刻的體認，茲舉《論語》篇章印證：

富貴如可求，雖執鞭之士，吾亦為之；如不可求，從吾所好。伯牛有疾。子問之，自牖執其手，曰：「亡之，命矣夫。斯人也，而有斯疾也。斯人也，而有斯疾也。」

孔子對冉伯牛病況的感慨，透露出其對不可知、無法主宰的命限的無力感，凸顯出生命的局限。這是生命普遍而自然的局限，孔子對此並非一味懷憂喪志，而是轉化成達觀的心理基礎。他對富貴窮達的豁達態度，正是基於對生命的自然限定的清楚認知，既然財富名利都非自己能完全掌握，何不採取較豁達的態度面對，不但能減輕生命不負累，也可全心於生命可掌握之處，戮力精勤學習，大步在仁義大道上邁進，提升心靈，到達「聲入心通」的耳順，以及「從心所欲不踰矩」的聖人境界。

孔子的一生坎坷流離，然而，他不但沒有放棄學習，反而在心靈提升的道路上持續精進，並在生命不斷的精進中，以好學培養堅定的自信。



## 從長期照護 到老者安之

安養中心、仁愛之家、護理之家、養護中心、長期照護中心，或某某樂齡學習中心等等，這些機構到底有何差異？

所謂長期照護機構，是以罹患長期慢性病，且需要醫護服務之老人為照顧對象。養護機構，以生活自理能力缺損，需他人照顧之老人，或需鼻胃管、導尿管護理服務需求之老人為照顧對象。安養機構，則是日常生活能自理之老人為照顧對象。護理之家，收住對象為日常生活上須協助，或是插有管路（尿管、氣切管、胃管）的老人家。仁愛之家，是指臺灣省政府時代的老人照護機構名稱。此外，社區照顧與居家照顧，都是最近幾年推動「長照十年計畫」發展老人照護的一種模式，也將是未來發展的趨勢。

這些機構分類的發展，正反映了產官學對高齡化問題的重視、關注的細密，與老年人喜歡在家養老的心態文化。因應老化問題，世界衛生組織繼2002年提出「活躍老化」觀念（active ageing，使健康、參與和安全達到最適化機會的過程，以便促進民衆老年時的生活品質。）2007年又發布「高齡友善城市指南」，具體提出營造高齡友善城市的八大面向，包括：住宅、通訊與資訊、交通運輸、無障礙與安全的公共空間、工作與志願服務、社會參與、社區及健康服務、敬老與社會融入。

概括起來，不外乎是老人的生活環境，老人對社會的參與，及老人自身的工作與心理狀態三個部分。意即如何營造年老時舒適的生活環境？如何增加老年對社會的關懷？如何讓老年正向而有智慧的關注自己？這三個層面，若論輕重本末，自當以「如何讓老年正向而有智慧的關注自己」為重為本，因為這是以心靈為主體的學習。

### 蔡櫻勳

國立臺中科技大學老人服務事業管理系副教授  
國立臺灣師範大學國文研究所博士

據我的觀察，長照機構硬體環境的豪華舒適，對一個老人的照護往往不是最重要的嚮往，因為年老隨著身體機能的減退，豪華設備能享用的有限，加上需要經濟的長期負擔，多數崇尚節儉的老人家往往不忍再花費，居家護理與社區護理的興盛正反映了這個問題。還有，年老時對社會環境的關懷心力，也會逐漸降低。年老時，所關懷的事物會越來越少，內心的念頭也會相對減少。因此，如何穿越生理的障礙，有效率的、真實的、長遠的、根本性的、心靈的角度來關懷老年的生命，是我們要思考要學習要實踐的課題。

上述內涵，仔細深思歸納，可簡約成一個詞，即孔子的「老者安之」。用現代話說，就是讓老年人仍然能夠安心的學習（今日終身學習是也）！「朋友信之」、「少者懷之」中的「之」字，其意涵是指著同一種內涵方向的。至於所要安住的學習是什麼？依儒家教育思想，無非就是成賢成聖之道。依佛法來說當然是指成佛。這種崇高的目標，凡是人都應該要去建立長養的，年齡越早越好。從學習的條件說，一個老年人要能夠安住於這樣有系統的學習當中，意味著其生活環境或是自身心態，應該都有某種程度的優質，或者已不是內心會掛慮的問題了。這樣境界層次的學習是極為崇高的、長遠的、根本的學習系統！

總之，讓老年人無論健康或病苦，能依著某種程度的生活環境和正確的思惟智慧，安住於終身學習的目標中，便是一種理想的照護理念和文化。然而，今天的老年，不也就是我們每一個人的未來嗎？今天照護老年，也等於照護未來的自己！照護年老，真是我們生命當中一樁利己利人的莊嚴盛事啊！

福智鳳山寺住持如證和尚曾說：「生命中有一樣東西很重要，就是『經驗』。」本期特別企劃邀請多位不同領域、不同年資的先進，分享他們的職場經驗。

與談人包括醫療機構總經理李文雄、企管顧問集團副總唐美娟、行銷廣告公司董事長雷蜀君、中西醫陳仰霖、形象管理講師陳金枝，讓即將就業的新鮮人不用經歷太辛苦的摸索期，就能掌握職場學習竅要，在工作過程中認識自己、修改自己，成為盞盞華燈，照亮寰宇。

# 先進帶路，職場新人輕鬆走！



## 高兩階思考

### ——CEO成功創業經驗談

整理 | 羅欣怡

比起投入就業市場，更多年輕人嚮往創業，但又顧慮失敗的風險，望而卻步。

到底就業好還是創業佳？福智文教基金會的福智學堂為青青學子，邀請成功創業人士李文雄，分享求學至今的職涯經驗，告訴大家，想要創業，施展抱負，先具備就業的態度與能力！

#### 回首來時路

雲林鄉下子弟考進台大，以政治系背景跨足海運工作，而後又成為金融業新星，李文雄二十九歲當經理，三十二歲做副總，都是年薪很高的職位。最後在台灣沒有健檢概念的時候，勇做先鋒，創立預防醫學事業。

李文雄經常思考、反省自己要什麼，挑戰自己成就的極限，所以才會在碰到學弟的建言、好友得腦癌過世等外在因素時，多次跳脫舒適圈，捨棄高薪，轉換職業跑道。

聽到許多青年想要創業的心聲，他不藏私地提供四點錦囊妙計，帮助大家實踐「職場中的修練」，希望有志創業的年輕人，走得更平順、更容易。

#### 與談人：李文雄 總經理

台大政治系學士、美國伊利諾大學企管碩士。  
曾任中華證券投資信託公司協理，現任聯安預防醫學機構總經理、時大音樂公司董事長。

#### 一、高兩階思考

「當小蘿蔔頭時為什麼會抱怨？不是看到上級的缺點，就是看到公司的缺點？」李文雄點出是因為目光太短、看得太近。常聽到年輕人說：「我某某可是T大畢業，國外留學歸國，怎麼給我這麼瑣碎的小事情做！」他策勵新鮮人用高自己兩階主管的心情來思考問題，就能停止抱怨。至於為什麼是高兩階而不是高三階或四階？李文雄答：「因為層級差太多，見面、接觸的機會不多，難以觀察。」

做到「了解主管在想什麼」這件事，並非一蹴可幾，但如果能保持這樣的習慣，常常比對自己和主管的想法，一定會快速成長、出類拔萃。高兩階思惟，看到每個人、每件事，包括你自己的優點，眼睛一定會閃閃發亮，讓人不敢忽視！

#### 二、每天總結

「我好努力，主管都沒有看到！」「工作久了，熱情不再，覺得好倦怠啊！」李文雄將這些困難歸因於沒有做總結。誠懇地把自己做到的部分肯定下來，長養信心，非常重要。

除了自己總結，也別忘了跟主管對焦，向主管報告自己正在做什麼、忙什麼，否則一廂情願地亂想、瞎忙，可能只是浪費時間、浪費精神。「請問經理，我現在做的事情，是不是合乎您對我的期待？」兩句話也好，三句話也好，總結不難。善用LINE、E-MAIL等工具，寫個總結，讓主管知道你的工作進度和相關規劃，也向主管表達你期待他給你什麼樣的指導和協助。

#### 三、加強專業知識

所謂加強專業知識，不一定非得放棄工作，到研究所進修。李文雄表示，不要把學習看得太狹隘，工作與學習，不是兩條平行線，重點是自己有沒有對專業知識懷抱熱情，非常用心地深入研究不懂的東西。

每天反問自己有沒有無所不用其極地，想要增加自己的專業知識，還是不想學、不想問，妄自菲薄，覺得自己只是一介小員工，反正主管今天要我做什麼就做什麼，對公司整體、對其他部門和其他同事做的事情漠不關心？

#### 四、成為別人的夥伴

不單是結交朋友，還要主動關心他人、幫助他人，成為別人的夥伴。「把自己放低，懷著想跟別人學習的心，你的目光會炯炯有神、閃閃發亮。」切記不要孤芳自賞、自視甚高、眼高手低，一不順利就動念頭想回研究所或出國唸書。

#### 展翅向前飛

有了「就業」的能力，李文雄再針對「創業」，提供五點成功心法：

##### 一、在生活經驗中找尋機會

「我從很多年輕人口中聽到，他們要開咖啡廳、小餐廳，追求小確幸，你們也這麼想嗎？」開咖啡廳、小餐廳沒有錯，但李文雄希望大家不要只從自己的角度想事情，應該打開視野，多考慮市場需求，從自己的生活經驗裡觀察，到底社會缺什麼服務。

就李文雄創業的那個時代而言，人們開始有錢，開始關心健康問題，可是又害怕進醫院，所以他創立一個飯店般溫馨、體貼、熱情、有耐心的健檢診所，懇請醫生看著「客人」，而不是「病人」的眼睛說話，一舉成功。

##### 二、同行善友

創業不是一個人的事，也不是短期的事；創業後要長期經營。李文雄問年輕人：「你有沒有團隊，還是你只想你自己？」創業者不要自以為擁有所有才幹，創業者是領導者、創意的發想者、公司的管理者，要學會整合一群專業人士。

以李文雄自身為例，他不是醫生，也不是音樂家，卻能成為醫療機構的總經理、音樂公司的董事長，靠的是一雙發現美的眼睛，常常觀察身旁的人是否擁有自己所沒有的才能，把他們集結在一起。

##### 三、讓老闆成為你的股東

有些人因為對現在的公司不滿意、不得志，所以選擇離職、創業，離職後與原公司切割得一乾二淨，這樣太可惜；應該要讓自己被原老闆欣賞，讓原老闆成為自己新事業的股東。

李文雄說：「我在中華投信上班時，胡定吾董事長對我非常欣賞，他看我是有能力做事的人，所以當我跟他提出創業這個想法時，他願意出來幫我這個小規模診所擔任董事長。」透過胡董事長的邀請，又多了十個企業界的好朋友一起參與，開幕之際引起市場上熱烈報導。

創業者要有膽識、敢承擔責任，不要心胸狹小，只想做自己一個人的事業。李文雄說：「讓別人投資你，是你對他一輩子的承諾，承諾了就要負責。」不只是讓股東賺錢，更要把事業經營得對社會有益，讓投資者引以為傲。

##### 四、每一個人都需要財務知識

出來創業，一定要學財務知識，比如：損益表、資產負債表等，這些都要會看。李文雄說：「如果同年有一百家公司創立，三年後大概剩下五至二十百分比，能存活一、二十年的更少。」很多人創業失敗是因為沒有財務知識，乍看之下以為賺錢，事實上在虧錢。他認為做好事不要做到賠錢破產，做好事要做到叫好又叫座。

##### 五、起身領導，成為典範

起身領導不是指揮別人；起身領導意味著服務他人，成為他人的典範。在過程中累積經驗，結交願意為理想，放棄享樂，一起做事、一起賣命的夥伴。李文雄說：「在每一件事情上站出來為別人服務，而不是推辭。」

\*\*\*

末了，李文雄叮嚀所有時代新青年，找到生命中的熱情及活力，並結合事業以及人生的目標，讓自己每一個起心動念都心懷善意。追求成功方向比方法重要，要創業需先有就業能力，正確的目標加上敬業樂群的態度，精彩的職場生涯就掌握在自己手中。



## 畢業的下一站， 如何成為人生順利組！

又到了畢業的季節，炙熱的太陽，與年輕學子青春洋溢的熱情相互輝映。踏出校園，面對人生的下一站，除了熱情，還需要準備些什麼呢？

### 成果，需要等待

去年八月，一個剛從中部學校畢業的理工科碩士生，因緣際會主動爭取到公司任職。因為是第一線的服務人員，所以，得要從認識客戶開始。專業、技能等邏輯能力的學習難不倒他，但是談到服務，似乎不是理工科所擅長，第一線要有的服務態度，很難在他身上展現。

慶慰的是，他很清楚自己的職責，除了服務客戶，還要承擔起業績責任，面對自己承諾的工作，他沒有逃避。剛開始的這些歷練，我看到他將之視為一種成長的動力。

業績畢竟不是一蹴可幾，身為新人，通常得經過至少三個月時間的耕耘與經營，才能穩定中求成長。他走得比較慢，幾乎花了五個月的時間才上手，可是距離要達到的績效，總有好幾步之遙。終於，在六個月的客戶經營後，他進入狀況。除了與客戶互動的熟悉度更加提升外，業績也有了漸進式的成長，但沒想到，年初過完年回來的第一天，他提出辭呈，當時是他到職後的第七個月。

離職面談後，經過思考他還是決定離職。他說他在公司有很多方面可以學習，但能發揮的似乎有限，於是配合公司的專案，決定在到職的第八個月離開。那個月的業績幾乎是他進到公司後，最好的一個月。

本來希望他至少可以待滿一年，甚至明著向他表示，對外部企業的人資招募單位而言，一定會評估求職者在每家公司任職的

年資，他再多留四個月，完成一整年的完整歷練，對下一份工作會更好。可惜，這並沒有成為他的選項。

看著他的離職，我心中有無限惋惜。這份惋惜，並不是站在我自己的角度，惋惜親自帶領與培育他所花的時間白費了，而是站在他的角度，惋惜他前段時間辛勤播下了種子，努力耕耘，即將開花結果，歡慶豐收之時，他卻選擇離開。

### 踏入職場的認知

這位同事的故事只是一個例子。因為身處企管顧問業的關係，我經常接觸形形色色的各種產業，我了解對大部分的主管而言，除了技能，其實更在意個人的工作態度。

外在環境瞬息萬變，一旦進到企業，學生時代所學的不一定能即刻用上，這時候最重要的是放低姿態，謙卑學習。許多職場新鮮人不明白這個道理，總是覺得，在學校學了那麼多，進到企業應該就要馬上發揮。

一位畢業後想從事行銷企劃的企管系學生，若在一開始進入企業時，就急著企劃出合適的行銷方案，而不願意對所在的產業、服務公司之商品、市場動態進行深入了解，是很難成功的。

所以，對職場新鮮人而言，應該把握向資深同仁或是主管學習的機會，把基礎認知先學懂，有機會時，才能真正一展所長，而不是一開始就求發揮。

### 與談人：唐美娟 副總

師承企管名師陳宗賢教授、組織行為學名師陳致璋顧問。現任聯聖致鼎企管顧問集團副總，為HRDC認證之企業訓練規劃師、SNA職能分析師認證顧問。



### 任職三個月Step123

剛到任的頭三個月，是主管觀察新人很重要的時期，除了學習態度外，能力上是否能夠勝任，也是需要考量的點。

所以在這三個月期間，新進同仁不妨檢視自己，在第一個月時，對於公司、服務項目及工作的內容是否能了解，並



進一步與主管確認，他們對於自己學習及績效展現的期待。

再來的第二個月，要檢視自己是否已熟悉承接的工作內容，且在速度上也能跟上公司的標準。

第三個月開始，可觀察自己，除了熟悉並跟上既有的速度外，在主管臨時交辦事情的同時，維持原有的業務也不耽擱，這樣一來，就代表自己已能跟上公司步調。

當然，有時可能無法一下子達成工作的標準或是主管的期待，此時最重要的是主動詢問，並且掌握詢問的技巧。首先，在詢問時，要先了解誰才是能回答問題的人，免得得到不正確的解答，反而無法達到目的。此外，在問的時候，若是曾經學習過的內容，建議不要將問題全然丟給回答問題的人，應該要自己先思考過，以歸納法的方式詢問哪一種是符合的方案，這樣一來，可以幫助自己了解整體流程，也可以讓自己更快進入狀況。

#### 機會是給先準備好的人

三個月後，對於工作大體更加明瞭，所以針對自己在公司未來的職涯發展上，可以再進行了解，讓自己的職能發展有更多準備及選擇的機會。

此外，不管未來即將踏入哪一個產業，建議要能在工作中發現自己的樂趣，不要設限自己的學習。找到自己擅長的下手處來發揮，累積成就感，而不是追求一個百分之百符合自己興趣的工作。能找到符合興趣的工作是最理想的，但不可能每一項工作都能滿足興趣。

另外，畢業雖然是人生另一個階段的起跑點，但是，也不用太擔心，人生不是一場輸或贏的比賽，每個人可以有自己的複選題，只是要在諸多選擇中排出順序，依序進行，不一定要成為別人定義的人生勝利組，我們可以選擇成為自己的人生順利組！

## 職場有地雷嗎？ 專業職涯諮詢公司回答你

因緣際會下，我很年輕就踏入廣告行銷的職場；在老天的厚愛中，很快成立一間自己的公司。三十年來，我的財富、事業與人脈都已經累積到一定程度，於是想進一步尋求人生更高的目標與意義。

### 企業的責任與使命

很幸運地，我遇見許多善知識，也接觸到福智團體，體悟到企業與社會的連結就是關愛與分享。取之於社會，用之於社會，成功不該只求自利，更應該利他！

利他從何開始？回顧我的生命歷程，我在工作中接觸最多的就是年輕人。年輕人是社會的元氣，唯有優質的青年才能造就優質的社會、優質的世界。我開始思索以企業角色投注青年培育的可能性。學習不該局限於校園，畢業之後，還有很多東西需要學習。

我開始尋找熟識並十分信任的企業第二代，邀請他們共同完成這個深具意義的理想。他們都是一時之選，具有良好的品德、平實的風格、古道熱腸的性格。我們一起創立了彩揚國際顧問公司，並且把它定位為社會企業，我們投入相當大的資金與人力，

### 與談人：雷蜀君 董事長

傳揚行銷廣告（股）公司董事長

具三十年以上行銷、講座、大型專案活動、課程訓練經驗；擅長執行各類型專案，包含企劃撰寫、專案管理、人力控管、經費運用與活動成效評估追蹤。

一開始就用大公司的規格在經營。

表面上是在付出，實際上我獲得更多。透過創立彩揚，我變得更有彈性與韌性，對年輕人有更新、更多的認識與理解。其實很多年輕人都有不錯的創意與知識廣度，也有願意學習、吃苦耐勞的精神，只是不知道自己的方向、缺乏社會經驗。我希望他們透過彩揚這個平台，認識自己，了解別人，學習成長之後貢獻社會，幫助更多的人，讓善業永續。

以下是彩揚團隊對職場新鮮人的小叮嚀：

### 職場地雷

職場地雷或許因人或企業而異，但有些原則不會改變。說穿了，基本上都是態度問題。青年必須先認知到自己的角色身分已經轉換，在家裡或學校可能會以自己為主；進入職場後，絕對是以團隊、主管、企業為主。

#### 一、絕對守時，不可遲到早退

每個人的時間都有價，只是價格不一。職場新鮮人的時間沒有這麼大的經濟效益，或許主管可以遲到、臨時有事改時間，但新鮮人不行！別人是「盡量準時」，新鮮人則「一定要準時」，否則就準備流放邊疆吧！

#### 二、給予尊重，顧及他人面子

「做對的事」和「把事做對」是必須的，但絕不是得理不饒人，而是得理諒人！面子都是做給別人的，台階也要幫人架好，



特別  
職人應援團  
企劃

不要讓人難堪，尤其是跟你有利益關係的人。不尊重別人就準備久坐冷板凳或背後中箭吧！

### 三、動手做事，嘗試學習事物

公司是請人做事，不是請人動嘴巴，有想法也要想辦法落實，紙上談兵無法創造價值；而且有些事情，自己如果沒有真正動手做過，是學不來的！「走過的路比你吃過的鹽多」雖聽來刺耳，但確實有些專業必須要彎腰捲袖去做，才能明白，新鮮人記得大處著眼，小處著手，踏實地執行工作，一步一步累積自己的能力！

### 四、做自己不等於自我的無限擴張

現在很多文章與課程都在鼓勵「勇敢做自己」。這個概念很好，一個人如果想在職場、人生上有好發展，認識自己是關鍵。但你千萬不要聽錯，一味追求自己的所求，無視他人，把自我無限放大；應該要在社會或公司能允許、理解的框架下做自己。

面對看不慣的人、事、物，開口批評前先想一想：為什麼這個人可以當到主管、老闆，或是在公司待這麼久，一定都有原因，都有值得我學習的地方！

改變環境，不是在剛踏入職場時改變，而是要多觀察、了解現在身處的環境。先做出成績來，才有可能創造規則、改變企業！

### 五、懷才不遇創業去？

職場不如意，創業是唯一的路？應該問問自己準備好了沒？機會是留給準備好的人。在你蓄積好足夠的能量之前，如果有一個公司願意付薪水讓你學習經驗，幫助你逐步養成未來所需的專業能力，有什麼不好？

不要一直認為自己是千里馬，沒有伯樂懂得如何用你！你應該思考自己真的是千里馬嗎？有句順口溜：「花若盛開，蝴蝶自來。」所以，好好認識自己，選對就業方向，從基本功學起，不要妄想一步登天！

### 六、珍惜與感恩

當我們懂得感恩與珍惜，在職場上就能無私貢獻，充分發揮



團隊合作的力量；當我們內心充滿關愛與利他的動機，事事都能順利成就，並且讓職場上的無力感、苦悶感，以及對各層面的不滿情緒減至最低。

我們要認清一個事實：這世上天才佼佼者只占極少數，絕大多數的人都很平凡。彩揚國際所要照顧與扶持的正是眼前平凡，但未來不可限量的你。當好機會來臨時，我們鼓勵你出來創業，但在創業條件還未成熟之際，希望你以愉快的心情，安守在現處的工作崗位，把本分做好。

在職場上，做人和做事一樣重要如果有這樣的認知，就不會被職場地雷炸得心灰意冷、血肉橫飛，相反地，還能平步青雲、節節高升。祝福各位青年朋友們早日找到你的人生方向，擁抱五「彩」繽紛、「揚」眉吐氣的快意人生。

## 身心顧好，事業更好

### ——中西醫談職場新鮮人保健

年輕，就是本錢。年輕人普遍的經驗是：感冒不用看醫生，喝水喝到自然好；熬夜不必太在意，假日補眠就會好。身心照護，年過四十歲再說吧！

#### 整理 | 余錦玫

根據統計，十八到二十八歲，是健保就醫率最低的年齡層；然而，多數人卻忽略了另一項數據——曾列入國人十大死因的「意外事故」和「自殺」，有五分之一都是年輕人。

因此，撇開老生常談的養生之道，我們來談談職場新鮮人眼前能感受到的「避免事故」、「預防流感」與「壓力抒發」吧！

#### 凡事豫則立，意外遠離你

陳仰霖醫師指出，在學校讀書時，好像遲到一下也沒關係，我們大概都會有一段不需要趕著去什麼地方的經驗；踏入職場後，有了責任感，無法準時上班，心裡會有內疚感。

偏偏前一晚熬夜聚餐、看影集、上FB、打魔獸，早晨鬧鐘一響，不是本能地把鬧鐘按掉繼續賴床，就是更悲慘地連鬧鐘聲都沒聽到。最後只能不停趕！趕！趕！趕著上班、趕著約會，趕著去做任何想做，或者必須做的事，於是在路途中、工作場合發生意外。

「我在臨床上常常看到年輕人騎摩托車發生意外——犁田（閩南語流行用語，比喻人摔車後滑行於路面的景象）。」陳醫師建議提前準備、調好心情；最好養足精神、早睡早起、從容出門，如此一來，才能保持最佳工作狀態。

#### 外在接觸多，洗手免感染

年輕人行動力強，移動的地方多，接觸的人也多，是最容易受

到病菌感染的族群。

「你看到別人在洗手，會不會覺得很奇怪？」很多人以為避免傳染的最佳方式是戴口罩，陳醫師澄清，正確方法應該是勤洗手。

病毒感染絕大部分不是靠空氣傳染，而是靠範圍約一公尺半之內的飛沫傳染，為了避免被傳染而戴口罩，吃力不討好。陳醫師說：「在辦公室，你把口罩戴起來，自己不舒服，對別人也不禮貌。萬一讓對方產生距離感，覺得你不喜歡他，人際關係受影響，那就虧大了。」手碰到感染源，如沾有飛沫的辦公桌、手扶梯等，又下意識地接觸口鼻，才是造成傳染的主因。

常有病患向陳醫師投訴：「都是辦公室的某某某，咳嗽了還不戴口罩，害我被傳染。」咳嗽的原因很多，不見得都是傳染病。就算對方得了傳染病，平白無故透過空氣傳染的機率也不高，很多情況都是誤會。

與其緊盯他人有沒有戴口罩，不如反求諸己，自己勤洗手，感冒時戴口罩。

#### 校園職場大不同，人際期許成壓力

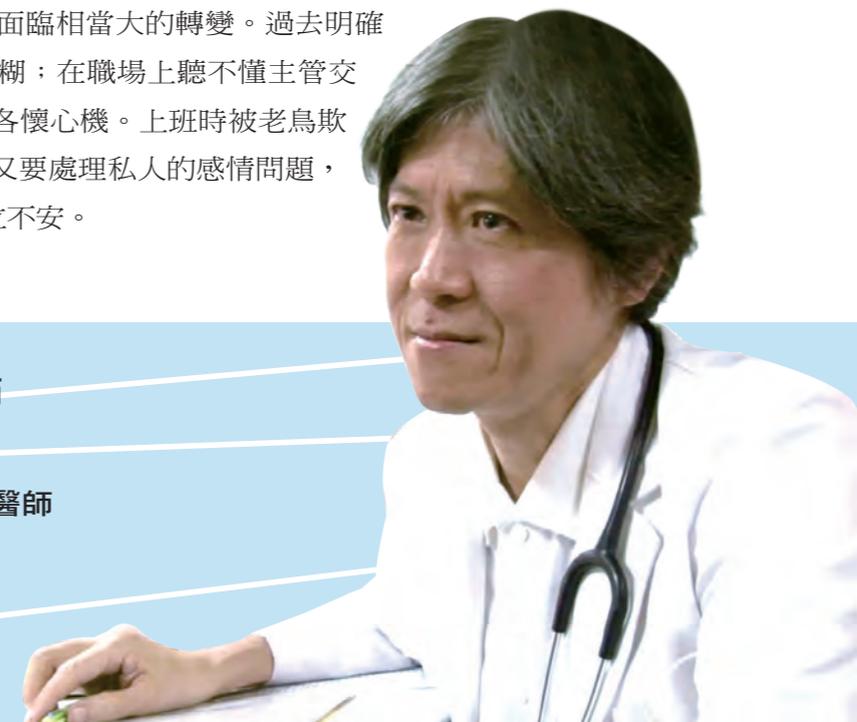
談到紓壓，陳醫師先陳述社會新鮮人的兩大壓力來源：第一是人際關係，第二是自我或他人的期許。

從校園到職場，人際關係面臨相當大的轉變。過去明確單純的師生、同儕關係變得模糊；在職場上聽不懂主管交辦的事，同事間又相互競爭，各懷心機。上班時被老鳥欺負，沒有能交心的朋友；下班又要處理私人的感情問題，心情可能變得沮喪、緊張、坐立不安。

#### 與談人：陳仰霖 醫師

中國醫藥學院中醫系畢業

家庭醫學專科、小兒科專科醫師



特別  
職人應援團  
企劃

另一方面，出社會意味著長大了，要堅強、靠自己，自食其力。有些年輕人對未來很有計畫，期許自己多少年內要買房子、買車，可是覺得很難，做不到。這種過度害怕未來變得不好的認知，形成不合理的焦慮。

相反地，對未來迷惘，沒有目標、計畫的人，也會感到壓力。尤其在親友聚會的場合，總是有人基於關心詢問：「你有沒有升官？什麼時候娶老婆啊？現在薪水多少？」這些問題在學校都不會碰到。

醫師表示，十八到二十八歲是體力巔峰，為什麼會動不動感冒、拉肚子、頭痛，覺得辦公室悶到喘不過氣？常常不是外在環境的問題，也不是身體出狀況，而是心理壓力過大，透過身體症狀表現。

### 寶寶心裡苦，但寶寶不說

面對種種問題，年輕人不知道有什麼管道可以求助、不曉得向誰訴說。

跟父母說，好像淪為時下為人詬病的媽寶；跟朋友說，對方一樣沒經驗，幫不上忙；跟前輩說，不知道對方願不願意幫忙……最後只好略顯孤單地期許自己不當草莓族，自立自強。

陳醫師建議，還是要尋找好的支持系統，找自己信任、有經驗且願意幫忙的人諮詢、討論，並且不放棄學習心靈提升、營造平衡的生活。

不要認為這麼忙、這麼累，沒有時間照顧身體、關注心靈，眼前緊急的事情，看似不處理就會失去競爭力，但從前瞻性、全面性的眼光來看，把身心兩面都照顧好，事業及人生才會好！



## 一見傾心錄用你 ——形象顧問的面試必勝技

「穿對衣服」是現代人必備的基本技能。無論任何場合都該學習穿著技巧。隨著畢業季到來，新鮮人即將踏入社會，開始求職並準備面試，如何在穿著上搶先贏得好印象，也得戰戰兢兢，好好思考。

### 美不美麗，操之在己

不管是任何的面試，穿著的確可以替我們加分。尤其是短時間的面試，要獲得面試官良好的第一印象，服裝儀容絕對是成敗的關鍵因素。假使擁有一身專長，十八般武藝樣樣俱全，但對外在形象卻一點兒也不講究，應對談吐又未經訓練，那麼想要脫穎而出，贏得賞識，恐怕沒那麼簡單。

我想傳達一個很重要的核心觀念，外型是可以被塑造的！也許先天條件沒那麼好，沒有天使臉孔，身材不夠高大挺拔，更沒有完美曲線，但這些都不重要，重要的是要有決心和信心！只要用心經營，每個人都可以為自己打造出最具魅力的出色外型，展現最美的自己。

### 面試前的準備

面試前，情報的蒐集一定要做足，仔細了解工作性質類別

### 與談人：陳金枝 講師

朱若愚形象管理公司講師，為高階人士提供服裝美學諮詢，透過心理學、色彩學及個人風格的診斷，讓人展現獨特之視覺美感，提高自信心及專業度。



與產業形象，以及公司文化和背景，清楚知道公司在衣著上的特殊規定。以多數的會計師及律師事務所為例，通常會要求員工穿西裝、套裝上班，若一身輕便前去應徵，錄取率應不大。

### 面試時的儀態

笑容很重要！記得笑容要常掛在臉上。保持笑容，能展現和善與熱情，博得對方的情感認同。如果不習慣笑，可以在家對著鏡子演練，練習微笑和大笑等不同表情，找出笑起來最美的角度，秀出最討人喜歡的笑臉。

### 眼神要誠懇

一個誠懇的眼神，可充分表現出擔當和專注力。誠懇、自信地注視著面試官，能強而有力地說服對方。東方人不習慣目視有權威的長者，多半是因為從小家庭和學校的教育，使大部分人學到所謂尊重，就是一味的點頭和認同，背後其實是畏懼多過於尊敬。所以，學習勇敢地目視對方吧！這是一種禮貌，也是與人交心的秘密武器。

### 坐姿要得體

不論男生女生，抓住「大方自然」這個原則準沒錯。千萬不可翹腳，也不能像在家裡窩沙發一般，整個人陷在椅子中，要把背挺直，只坐椅子的三分之二就好。女生如果穿裙子，雙腳應合併，以三七步姿態微微斜放，穿褲子也是雙腳併攏，可平放或斜放。無論如何，切忌雙腳打開，這相當不雅觀。男生則宜雙膝微開，與肩同寬即可。

### 色彩選擇與搭配

顏色能展現自己的情緒並吸引對方的注意力。面試時的穿著若能在服裝色彩上做出不同色調的巧妙組合，可以使整體感覺更舒



服、更討人喜歡，連帶創造出好的機會。在面試過程中，衣服的顏色能喚醒對方的情感認同，而且色彩占整體形象比重的50%以上。應徵不同性質的工作應選擇不同顏色的服飾，方能更貼切地表現出對應的特質。

#### ●專業權威性的工作

金融、法律、顧問等工作需要呈現專業權威性，應該給人信賴感，也傳達出認真、誠實、鎮定、堅持的感覺。面試時盡量穿深色系服裝，如黑色、深藍色這類沉穩的顏色，甚至上下身同色系都是不錯的選擇。套裝裡的襯衫可以搭配質地挺、顏色淡雅的款式，要避免誇張的設計與太過閃亮的顏色。

#### ●需要親和力的工作

業務、銷售員、服務接待人員等，要接觸人群並展現親和力，淺綠和粉紫皆相當適合，能夠使人放鬆，並給予舒緩、關懷、平衡、年輕的氣息。套裝是安全的選擇，可以顯得俐落、幹練，顏色盡量以白、黑、海藍、灰色這類基本色為主，但為了不顯得太過制式化，可搭配一條絲巾或在套裝搭配亮色系的衣物，便能給人活潑且具親和力的印象。

#### ●創意型的工作

廣告、公關、文案、企劃等，大膽創新和天馬行空的創意，是這類工作所需。穿著紅和黑，可表現熱情、創意、專注、活力、興奮的特點。若穿著套裝，其實也能穿出自己的個性，展現自我風格。選擇有設計感的飾品或配件來展露品味，同時可以感覺到個人的自信與創意。

### 整體服裝教戰

不論何種行業，較端莊的洋裝和套裝是最不會出錯的選擇。若不想穿裙裝，正式的褲裝也相當不錯，有俐落感。如搭配西裝外套，外套長度不宜過長，應短一點，不僅可拉高身型，也能呈現抖擻的精神。



## 在宇宙中失敗的人， 到哪裡都不會順利

「在宇宙中失敗的人，到哪裡都不會順利的！」  
人生不是不停砍掉重練，而是就地苦練。

文 | 曾彥菁

願景青年行動網協會執行秘書

朋友今年二十五歲，年紀輕輕已資歷豐富，出社會短短三年內就換了五個工作，從行銷企劃、網拍客服、美容按摩，甚至到監獄管理都有，其中最長的一個工作不超過半年。

「我每次得到一個工作，就會覺得原來這不是我想要的，跟我想像的不一樣，老闆理念跟我不合，或是對這個工作沒興趣，所以我想試試看其他的工作。」於是她一直在職場上當遊牧民族，每到一個地方紮營，就想望著下一個遷徙地。

我們常常在幻想中找工作，以為這份工作中的不順遂來自工作本身，老闆機車、制度有漏洞、公司沒前（錢）景、薪水太低、工作太沒挑戰性、同事鬥爭多等等，都成為我們想要離開這份工作的理由。

可是人生不是不停地砍掉重練，而是就地苦練。

因為，一樣的問題，在下一份工作，或是其他情境中還是會遇到。宇宙，沒有要放過我們的意思。

日本喜劇鬼才導演三谷幸喜二〇一五的新片《銀河街道》，描述一對在銀河街道開設漢堡店的夫妻，老公因為大環境不佳，漢堡店生意不好，升起了想回地球的念頭，想要砍掉重練。

和面對問題比起來，逃避，看似是最輕鬆的解決方式。但是如果遇到問題，不去積極面對，就夾著尾巴逃開，代表自己在心



智與能力上都沒有成熟，也沒有辦法學到這個挑戰可以帶給我們的成長，因此下一次遇到同一個情境時，我們還是無法成功地克服。

唯有勇敢面對，才有可能在面對中成長，也練成解決這個問題的能力。就像打電動練功，一層一層往上練，才能一關一關慢慢破。

「在宇宙中失敗的人，到哪裡都不會順利的！」面對想砍掉重練的老公，老婆提醒了他。

電影中，老公遇見了初戀情人，在懷疑老婆偷情時，這個巧遇帶給他一些希望，開始想像初戀情人的美好，也幻想著也許跟她重新開始，一切都會不一樣。

就像我們遇見工作上的一個麻煩，也開始想像，過完年領完年終後，我們要換下一份「夢幻工作」，能帶給我們更高的成就感，能遇到識才的老闆，能搭配更隨和的同事。

除非自己真正思考清楚放棄的理由，否則我們無法因為每一次的放棄而成為更好的人；只有每一次的堅持，能帶領我們成為更好的人。

## 給應畢生的一封信

文 | 鳳凰木



二〇一六，就要畢業  
想想過去生造了什麼業  
今生我們如此相見

從青澀到成熟臉龐  
從擺爛到福智青年  
從迷惑到面對離別

青春歲月可以褪色老去  
智慧遠見不能變色失去

你還是要奔向自己的藍天

請記得保持個人的心靈提升  
不要失去對人生的美好信念  
不要忘記一起成長的營隊和社團活動  
也不要忘記老師的叮嚀和同學的陪伴

在外面的世界很挫敗時  
在外面的人心很冷漠時  
那只是一個考驗

喚醒自己 曾相約到永遠  
走下去不放棄

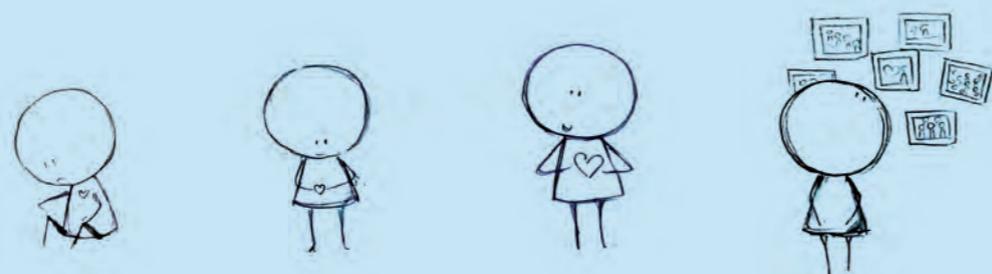
要看到答案出現  
要接續下生相遇

無限生命只是一節節待學的課題  
我們都還未完成

畢業，是提醒自己  
還要再繼續  
還要更努力

**畢業的各位**  
**希望讓這個世界更美好**

編者按：本文作者為大學講師，  
於驪歌初動的六月寫下對畢業生的鼓勵。





## 咖啡不苦了

文 | 曉路

露露是一位文青少女。她應該住在森林裡，被小鳥小鹿松鼠蝴蝶圍繞；她應該吃花露水維生，每天主要的工作就是讀書寫詩吃蘋果派。但是……

很遺憾的，露露不是這種命格的文青少女。露露要工作，她是一家蔬果店的收銀員。每天張開眼睛就要掃地、挑菜、擦玻璃，跑東跑西搬東西。

工作第七百三十天，估計約五千八百四十小時後，她終於明白所謂的文學與藝術，長養於滾滾紅塵，就像《六祖壇經》所言：「佛法在世間，不離世間覺，離世求菩提，猶如覓兔角。」

**覆器汙器漏器 親愛的你聽對了沒**

從前從前……

故事開始於「月光咖啡館」。這家以月光為名的咖啡館，擁有月光的清涼和溫柔，每當工作遇到挫折，露露就會窩到這裡，尋覓一點安慰。

老闆像小說裡走出來的主人翁，擁有豐富的人生閱歷，在看盡人間冷

暖之後，淡出都市叢林，默默在此擦盤子、沖咖啡，研究義大利燉飯：究竟要煮幾分熟？用糙米煮好，還是用胚芽米、白米？偶爾給過路的有緣人，幾句中肯的建議。

露露在這裡學到很多，第一個是《菩提道次第廣論》的聽聞軌理。



「一罐二百五十毫升，差不多方塊型，最小紙盒牛奶容量的亞麻仁油，都嫌太大瓶、用不完……是想逼死誰？商品開發部嗎？」露露嘀咕著。

店員的使命，是達到最大顧客滿意度，客戶每日一百問，問得露露力不從心、疲於奔命。

「高麗菜太大顆，說買回去吃不完，難不成要我把它切半，還找人跟他合購啊？」露露老太婆似地絮叨著。

面對現實世界，文青少女如何也優雅不起來，只能淹沒於無盡的焦躁與無助感中。

老闆的眼睛彎成月亮，一派從容閒適，語調和緩地說：「亞麻仁油，可以飲用、可以涼拌，還可以護髮、擦臉、擦手腳，有人皮膚病擦亞麻仁油擦到好，這麼好的東西，你怎麼會讓她用不完？」

像撿地上落葉那麼順手、簡單，老闆接著輕鬆愜意地回答下一個提問：「高麗菜怎麼吃？北部用剝的，南部用切的，你請你的南部客人，從最外層的葉片開始剝，一顆大高麗菜，可以吃很久還保鮮。」

客戶抱怨的話語就像指向月亮的手指，客戶要讓露露看到月亮，露露卻只看到手指。順著抱怨的話思考解決問題的方法，一定是一條沒有成功希望的路。聽話，除了聽到，還要聽對。

**謙卑景仰想學 態度T恤所向披靡**

態度T恤，流行於N年前一個以少年少女為主的電視節目，主持人總是穿著印著「態度」二字的白色T恤。



身為一個文青少女，最適合露露的穿搭，應該是格紋襯衫，或者波西米亞風的連身裙，但是在跟老闆討論之後，露露考慮像節目主持人一樣，把「態度」二字穿身上，提醒自己常保謙卑態度，好好關注他人、代人著想。

「我一歲的小寶寶，肺部發炎，延誤就醫，得過敗血症，免疫系統不良，能不能吃啤酒酵母？」客戶A媽媽問。

「不知道。」露露說。

「你們店裡三種品牌的香菇，哪種香味最持久？」客戶B小姐問。

「不知道。」露露說。

「那個安寶西亞蘋果什麼時候會再進貨啊？」客戶C在電話另一頭問。

「不知道。」露露說。

露露垂頭喪氣地告訴老闆，因為自己在職場上一問三不知，被主管教誡了一番。

不愧比露露多活上幾十年，老闆好整以暇地反問：「能不能說不知道？」

露露愣了一下，心想：「喂，不是已經告訴你，不能說不知道嗎？」

老闆表示，被糾正的不是你說出「不知道」這三個字，而是你不在乎客戶苦樂的態度。言詞本身是中性的，態度才是關鍵。如果你真心關注對方，想滿足對方的所求，這時候說不知道，也是可以的。

#### 用一顆心 點亮另一顆心

又有一天，文青少女露露抱著疲憊的身心走入月光咖啡館，咖啡師觀察到露露的心情和需要，把慣常的「焦糖」瑪奇朵，換成「摩卡」瑪奇朵。

咖啡香，

瓷杯暖，

坐上木椅，汲藉著月光，露露展讀紙頁筆墨，與人交談，收穫面對現實社會的嶄新觀點。



## 木末紅萼

文 | 王淑均

「木末芙蓉花，山中發紅萼。澗戶寂無人，紛紛開且落。」

——王維〈辛夷塢〉

山林中的芙蓉開放在枝頭頂梢，那般紅豔燦麗，超然群芳！澗水畔的人家一片靜寂，毫無人蹤，木末芙蓉兀自地綻放朵朵花蕊、也兀自地飄零凋落。

既有澗戶，何以無人？紅萼自綻，繽紛何勞人賞？我恆在枝頭綻放，我恆是燦麗豔紅。澗水潺潺、澗戶錯落，是真無人而寂乎？是我心靜寂，非為得人矚目賞望，讚歎美譽；而當花期已盡，必當零落，我心依舊靜寂，人之嗟嘆唏噓何嘗入耳！摩詰寫花，實寓己懷。

怎樣的生活體察可以令人投身於波詭雲譎的宦宦生涯卻能保有安然的際遇？又是怎樣的生命修為方可以讓人出入於喧嚷嘈雜的塵囂恆是擁有悠然清淡的心境？

陶淵明的「結廬在人境，而無車馬喧」固然自謂是「心遠地自偏」，但這卻是源自於「誤落塵網中」的痛覺，於是抖落一身塵埃——「歸去來兮，請息交以絕遊」——斷然歸隱故里，躬耕自足，採菊東籬，與仕途再無所牽纏，

心自悠逸閒適。

可王維依然縱身於大唐盛世政爭頻仍的浪濤中，他是如何能衣袂飄然、胸次曠然！曾經，他高吟著「相逢意氣為君飲，繫馬高樓垂柳邊」的俠氣豪情；曾經，他低迴著「勸君更進一杯酒，西出陽關無故人」的眷戀執著。然而，安史亂起、長安陷落，身遭囚囚，亂平後陷賊官員被定罪時，他幸以被囚時所寫〈凝碧池詩〉中懷著「百官何日再朝天」的忠耿而獲無罪，是否讓他感受官場人生許是一場荒謬劇？隨著對塵寰的洞察、長齋安禪的修為，生起了「愛染日以薄，禪寂日以固」的淡然覺知；化成了「但去莫復問，白雲無盡時」的灑然無著。於是他雖未掛冠歸隱，即使身在魏闕，心境是空靈閒澹，亦宦亦隱。

澗戶寂寂，芙蓉紅萼，自開自落，無限生機妙用蘊於此，摩詰能參得而無礙，千古衆生，流轉人間，衷心慕之否？

# 幸福列車 啓航(二)

教案 | 福智家長聯誼會



## 水蓮阿姨，暖心登場

每個孩子來到世上，父母都充滿期待。怎樣讓期待成真？海倫凱勒在《我的信仰》一書中，談及瑞典科學家史威登堡的故事，史威登堡用花園種花的實例讓國王明白，孩子需要教育，不能任其自由發展，否則會像無人管理的花圃，雜草叢生，頹廢荒蕪。

教育是長年大計，非一朝一夕可成，孩子們就像一顆顆蓮花種子，埋在汙泥之中，必須假以時日，才能穿越汙泥、露出水面，展現風姿。教育的過程難免遇到種種疑難雜症，我家的小明和他家的小美，狀況不盡相同，「幸福十課」教案架構完整、次第井然，然如何貼切的落實到生活中，還需經驗的人分享竅要，共解難題。

本期開始，水蓮阿姨【註】，暖心登場！他們是一群有專業、有經驗的講師，代表福智家長聯誼會在專欄中為教案做補充說明，並設有水蓮阿姨信箱，與讀者直接對談。

水蓮阿姨信箱：[mslotus.bw@gmail.com](mailto:mslotus.bw@gmail.com)

【註：水蓮阿姨不限女性，以「阿姨」代稱，係取女性溫柔婉約特質，及鄰家阿姨的親切感。所以，不論爸爸或媽媽都歡迎寫信訴心曲。】





# 彩虹橋

## 第二站：

# 打開心窗說亮話——接納



### 看一看 1

## 你不聽，我不說

爸媽什麼都好，只有一點不好——他們不聽我說話。

\*\*\*

每天放學，我最期待的，就是跟媽媽報告在學校發生的趣事！

「嗯嗯……」媽媽頭也不抬地繼續做家事、看電視，偶爾點頭表示回應，或者隨便應答幾句，我不得不懷疑，媽媽根本沒有在聽。

「媽媽，您在聽嗎？」媽媽仍然只是點頭。

我感到不被在意、不被尊重，有些氣惱，反問媽媽：「我剛剛說了什麼？」一問之下，果然破功，媽媽根本沒有認真聽我說話！我都講下一段了，她還停在上一段！

\*\*\*

更有甚者，有一次，我想報名全科班，爸媽連我的想法都沒聽就直接否決。

一再被漠視，漸漸地，我再也不想跟爸媽分享內心的感受，不想讓他們知道我在做什麼、想什麼、遇到什麼困難，一回到家就是直接進房間，把門關上。房門上鎖的同時，我的心門，也永遠關上了……

### 看一看 2

## 要求，有錯嗎？

威寶還在肚裡時，我就立志要當一百分的母親，教出全世界最優秀的一百分小孩。

十個月後，威寶出生了！我滿心歡喜地讓他吃好、穿好、用好，還請專業保母照顧，再貴的教具，當買則買，處處精心安排，花錢絕不手軟，一步步朝最初的夢想邁進。

威寶兩三歲時，我們到親友家作客，看他肆無忌憚地跳沙發、開抽屜，氣得難以忍受，心想：「真沒禮貌，把我的面子都丟光了！」回家後痛罵他一頓。痛罵的結果是：一開始他還會收斂，多幾次以後，罵也沒用了，只好打罵並施。

\*\*\*

「你這樣要求我，我也要這樣要求你。」威寶終於反撲了，那是在幼兒園裡。那天大家玩親子遊戲，家長表現讓孩子滿意就算過關，最後剩我一個人，像罰站一樣留在台上被孩子不停挑剔。威寶的口氣冷漠、尖銳，嚇了我一跳。

還有一次，我在分享育兒心得，威寶突然跑上台，把我身後的大球、氣墊等器材全推倒，現場譁然，我只好草草收場。

我對他的栽培、關愛，在他心中像處罰嗎？我一次一次的糾正他，讓他感到被否定嗎？威寶的種種反應，讓我開始反省。

一天晚上，我身體不適，臨時改由爸爸接威寶回家。我躺在床上期盼威寶進房看看我、關心我、安慰我，盼著盼著，直到天亮，威寶都沒有出現。我頭痛，心更痛……



## 彩虹橋



想一想：

### 1. 為什麼是你的小孩子，你就要關愛他？

- ★這是身為父母的義務和職責，不真心關愛孩子，是帶不好孩子的。
- ★如果沒有仔細想，有一天當負擔很大的時候，有些人就會說我要逃跑；有些人就發願，早知道不要生小孩，因此要有必須關愛小孩子的理路成立。

什麼理路呢？想清楚不關愛小孩子會發生什麼壞事，關愛小孩子會發生什麼好事？想得愈清楚，愈覺得這件事情有價值。

### 2. 不關愛小孩子，會發生什麼壞事情？

- ★孩子他不懂、不會，怎麼辦呢？這時候，應該教他，不然他抓不到下腳處。如果父母的要求越來越多，他會備嘗失敗感，然後他會達不到，沒有方便，做不到，失敗感越累積越多，他就怎麼樣？自暴自棄。他就下了一個結論：我就壞給你看！然後就用暴力的方式發洩自己的情緒。為什麼會這個樣子？多半是自我的絕望。

### 3. 關愛小孩子，會發生什麼好事情？

- ★父母種下讓孩子感恩的種子，一定會收穫感恩的果實。



## 水蓮阿姨小叮嚀

關愛不等於溺愛，關愛是為了教育。如果停止糾紛之後，沒有進一步教育，那會非常可惜。

檢視自己要求孩子背後的動機，是單純為孩子好，還是為了自己的面子？

孩子年幼時，走一步路、說兩個字，父母都欣喜若狂。長大後探索新知識、閱讀新學科，同樣陌生、沒有經驗，我們能不能也用歡喜的心，注視孩子的進步，接納孩子的失敗？

## 看一看 3

### 被諒「解」的盛甲

外子出身豪門，是家中唯一的男孫，備受疼愛的同時，背負特別多期待與壓力。身為孫媳婦兒的我，自然也不敢怠慢，做任何事前，都會瞻前顧後地想：怎麼做可以討長輩歡心。

阿嬤，是家族中德高望重的長輩，我猜想她應該會像大部分傳統東方女性一般，期待有個金曾孫。第一胎產檢時，發現肚裡是男孩，我們都感到非常慶幸，因為可以預期阿嬤看到金曾孫時，該有多麼高興！

寶寶出生了，意外地是個女孩！

阿嬤會很失望吧？會怪我不爭氣嗎？她會接受事實嗎？原本歡喜迎接新生兒的我，心情一下子變得忐忑不安。

第一次抱女兒回婆家時，預想出幾十種可能發生的情況，像戴盛甲一樣，隨時準備迎戰阿嬤不悅的臉色、責備的言語……然而在見到阿嬤的一瞬間，所有推測，頃刻翻盤。阿嬤歡喜地說：「唉呦，妳太優秀了！居然生了這麼漂亮的女兒！」甚至還安慰我說：「沒關係啦，現在這個時代，生男的生女的都好。」

阿嬤輕鬆一句，解我一身盛甲。原來被接納，是如此溫暖……





## 彩虹橋

### 看一看 4

### 愛，摧破卑微

從國中生搖身一變，成為「師大附中數理資優班」學生，聽起來相當風光！被別人豎起大拇指稱揚讚歎，自己也覺得顏面有光、走路有風，對未來充滿無限希望，無奈人生總是順逆交雜、苦樂參半，很快地，我面臨到一個難題……

資優班，顧名思義，就是一群資質特別優秀的學生匯集之地。和一大群優秀的人在一起，我突然顯得非常差勁，像一個前三名的好學生，直落倒數三名，索性對課業裝出一副滿不在乎的樣子，來掩飾心中的自卑。

過程中有兩位老師曾經想關心我，但是都沒有起作用。高二開始，我轉到文組，離開「數理資優班」，離開這個讓人備感壓力的環境。

離開之後，問題並沒有解決，人都已經坐在文組教室裡了，還是覺得自卑，沒有動力讀書，不覺得自己有能力把書念好。我只能熬，從高二開始熬，熬到高三，熬到領畢業紀念冊……

領畢冊那天，我跟著同學們，圍繞著高一導師，請他在我們畢冊上簽字。導師逐一詢問大家升學、就業的狀況，場面溫馨熱鬧！看這情景，我心想：「我答不出來，想都沒想過！」

終於輪到我了，我把畢冊放到導師面前，想著老師簽名後，會繼續關心其他同學。沒料到，導師好溫柔地對我一笑，簽完字後，老師居然哭了。我接下畢冊一看，導師寫著：「在我心中，你永遠有屬於你的第一名！」這麼多同學之中，老師竟然關注到成績不起眼的我？想起過去許多記憶，包括高一時那位女老師找我對談……原來點點滴滴都是導師直接、間接幫助我的用心，心中感動萬分。

老師的那句話激勵了我，我不再妄自菲薄，那年考大學，我放手一搏、全力衝刺！



### 學一學：

1. 想一想！自己有沒有從頭到腳都被關愛的經驗？當時感覺如何？
2. 如何教會孩子突破生命的困境，讓他「站」起來？
  - ★ 關愛教育是你必須從頭到腳都關愛他，把自己從頭到腳都變成真的關愛對方的一個人。一個語言、眼神、動作都會自然流露出你對他的關愛。
  - ★ 一旦一個學生發現被自己的老師欣賞，發現在老師的心中很重要，他就開始自律。為了老師對我的期望，我就要變好！
  - ★ 能夠欣賞自己的孩子，發現他生命的優點，甚至連他自己都不知道的那些優點，就會讓一個孩子站起來，實際上，與其說是教他，不如說是發現他。
  - ★ 你看人的角度就是你教學的理念，你怎麼看待人、事、物？這個就是什麼？你教學的理念。



### 水蓮阿姨小叮嚀

自己有從頭到腳都被關愛的經驗，才能將心比心體會孩子的困難，進而幫助他突破生命的困境，讓他「站」起來。

關愛並不困難，接納本身就是關愛。一句肯定的鼓勵，一個理解的眼神，都可能溫暖到孩子的內心。





# 彩虹橋

## 小故事 大啟示

### 大禹治水

大禹治水跟他的父親鯀不一樣。鯀是用防堵的，爲了防堵，甚至竊取天上的土，沒想到洪水反撲，沖毀堤防，淹沒家園，死傷無數；大禹反其道而行，開鑿河川、疏導河道、引入海，最終治水有功，利益後人，成爲一代明君。

### 掌中沙

「握緊拳頭，好像抓住了什麼，充滿踏實感，實際上連空氣都未曾擁有！張開雙臂，似乎雙手空空，但全世界都在掌心！」門戶緊閉的屋子，哪怕外面日頭再暖、清風再爽，都無從感受。人際關係，亦復如是，當我們打開心窗，接納他人，全世界的美好將在你我掌中駐足！



#### 做功課：

##### 請動作：

1. 寫出自己某個孩子的10個亮點。
2. 兩兩角色扮演，練習關愛孩子（語言、眼神、動作都要自然流露）。
3. 真心對孩子說出他的亮點。

##### 請記得：

- ★ 做這件事結果是什麼？不做這件事結果是什麼？  
你發現做這件事結果是大大地好就應該去做！

寫信給水蓮阿姨：mslotus.bw@gmail.com



## 學習後 1

### 這道數學題

不只孩子有難解的數學題，身爲爸爸的我，也有難解的數學題。

兒子的數學不好，所以從他小學開始，我會在考前複習以增強他的信心，這樣一片好意，經常變成雙方負氣收場。

我認爲題目不可一逕死做，一定要先求理解，概念懂了，題型怎麼變化都不難，所以我總是自己先研究好題目，再爲他講解概念，最後教他解題技巧。兒子不明白我的苦心，總是急著解題，沒有半點耐心。

我問他：「題目懂不懂？」他經常愛理不理，勉勉強強聽幾分鐘，就急著發問：「這題用減的嗎？」「要先乘再除嗎？」他一急，我也跟著急：「別急，爸爸講完你就懂。」兒子本來就很勉強了，聽到我還要繼續講我那套，脾氣不減反增，執拗地說：「我不想聽了！」我也跟著不客氣：「到底誰要考試？太不認真，太沒耐性了！」



## 彩虹橋

一旦場面弄僵，兒子倒也瀟灑，掉頭離開，留下挫敗的我，以及似乎還盤旋在空中的，兒子的氣話：「我不要再給你教了啦！」不歡而散的場面再再發生。

今年兒子高一了，月考前夕憂心忡忡的找我求救：「數學都不會。」我說：「需要幫忙的話，我可以試試看。」結果跟以前一樣，他又是沒聽懂就要解題。

不同的是，我沒勉強他聽，他也沒負氣離開，我們都沒再走老路。

一看時間，我們互動了將近四十分鐘，真令人吃驚！他幾分鐘的耐性，居然一下子進步到將近半小時，而且沒有耍性子。我激賞地說：「雖然解題我沒幫上忙，不過你不帶情緒地跟我互動將近四十分鐘，就是你最難得的進步。」喜悅飛上兒子的臉龐。

得到肯定後，兒子精益求精，隔天放學回家後，他喜孜孜地告訴我：「爸爸，我問了同學、又發line問媽媽的同事，把數學題解開了！」

數學解題，何止他開心，我也好開心！

### 學習後 2

### 第十個圓圈

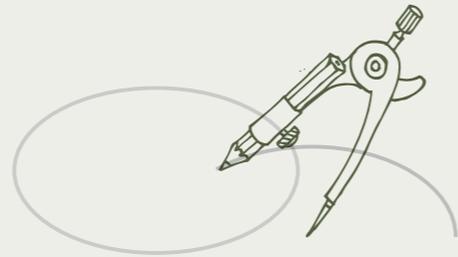
我是一個盡責的媽媽，兒子小翔放學後，會幫他再次檢查安親班裡寫好的功課。作業簿上一堆錯誤，搭配小翔拖拖拉拉、半推半就的態度，經常惹得我肝火大動，怒語狂飆。

「到底有沒有用心寫？」

「不懂不會問老師嗎？」

「到底是你的功課，還是我的功課？」

關愛的心化成責備的話語，讓彼此在唇槍舌戰中兩敗俱傷。學習「關愛教育」之後，我開始注意小翔的「亮點」和「難點」，接納他的不完美。有一天，小翔從安親班回來，拿出數學習題，二十道裡，有十四道寫錯……



我告訴自己千萬不要生氣，不要衝動講氣話，要耐心地陪小翔找到走上去的路。「孩子不好、不對的行為大概有什麼難點吧！」我試著打開心胸，了解小翔，我對小翔說：「錯那麼多，一定有很多不懂的地方，我們一起來面對。」

訂正過程中，發現一、二年級的數學都是單純計算，三年級突然進入不同領域的習題，確實需要時間適應，當碰到「用圓規畫出一個圓」這個題目時，小翔馬上離開座位，他抗拒地說：「我不要做這一題，我不會畫圓。」

我對小翔說：「沒有人一開始就會用圓規畫圓，等你學會之後，不只數學課用得上，美術課勞作也可以用圓規畫哦！媽媽會陪你，一起看看哪邊可以改進。」

我認真觀察小翔畫圓的姿勢，發現小翔握著圓規的手非常僵硬，所以固定完圓心之後，會不小心移動到針筆，半徑變來變去，當然畫不出完整的圓！腦海中浮現小翔一、二年級班導師說過的話：「小翔寫字的小肌肉不是很發達……」

小翔想把圓畫好，但是他做不到，所以才會選擇逃避，小翔心裡很痛苦。有了這份理解之後，接下來的每個圓，我都心平氣和地跟他一起想辦法克服手的姿勢，直到第十個圓終於成功了！雖然圓心畫破了，我們還是很高興！

兩天後，學校再考同樣的單元，小翔得到了有始以來第一個一百分，我們喜上加喜，體會到教育是重複性的工作，一次不行再來一次，再一次還不行，還是要再來一次，只要堅持不放棄，會嘗到甜美的、成功的果實！

精采學坊



# 攝影

## 人生哲學課

文 | 懿如·依依  
圖 | 攝影班

過去，玩昂貴的專業相機並不簡單，拍照可能是為工作或興趣，其他多半是外出遊玩時所留下的紀念；現在，智慧型手機普及，攝影功能齊全，不少人習慣發表自己拍的照片，記錄生活點滴。在幾乎人手一機的情況下，拍照儼然已是全民運動，既是新的溝通模式，也是抒發心情、展現自我的新方式。難怪「學會攝影技巧」成了時下正熱門的社交必殺技。



講師群



蘇麗雲



陳孝友



許琇珍

### 驚豔攝影展 來自感恩心

好一陣子沒欣賞攝影展了！這天的展覽是由福智「精采人生成長學坊」的「攝影與人生」課程所舉辦。初次見面的新學員們，爭先恐後的欣賞著教室一隅陳列的照片：女孩凝神點香的一片虔敬、婦人灶邊蒸糕的炊煙裊裊、曙光中有蓮花剔透如洗、靜夜裡見車燈匯聚如流……完美的構圖，專業拍攝技巧展露無遺，尤其故事性更是精采絕倫。大夥兒一邊討論、一邊讚歎！講師及護持義工群的心血結晶，成功為「精采人生」攝影課程揭開序幕。

課程開始，蘇麗雲班長說了個美麗、感人的故事：一個媽媽從小孩一歲起，不定時拍下孩子與先生的互動，直到孩子三十歲。孩子的成长過程，父子之間的變化，以及媽媽對先生與孩子的關懷與用心，一點一滴都呈現在相片裡。透過這些照片，她希望孩子學會感恩父母，其中深意動人。麗雲老師希望學員學習攝影時，能漸漸體會拍攝者在按下快門前，對人事物應有的關心；被攝者則要從照片裡學會念恩，攝影才會變得更有意義。



## 精采學坊



## 蘇麗雲

蘇麗雲喜好攝影、畫畫及書法，在藝文方面有天生的美感。師專時期加入攝影社團，因此熟悉基本攝影原理。2004年退休後，她在「攝影與人生」班學習，從學員到義工期間，除了向陳孝友老師學習，也至社區大學進修拍照及影像編修。她在數位相機功能有不少深入的研究，目前擔任相機基本認識課程講師。



## 講師義工群 締造好成績

班裡有三位主要講師，他們各有所長。蘇麗雲班長是當然的大家長，溫暖而貼心的關懷著每位同學，她負責講解基本課程，為新學員打下紮實的基礎。

許琇珍老師擅長等待時機，營造環境氛圍，精準捕捉完美時刻，因此作品參展屢屢有斬獲。她關注社會人文，也關心環保議題：「我喜歡拍美輪美奐的古蹟，但也拍雜亂不堪的垃圾，可以發人省思。」

鐵漢柔情的陳孝友老師什麼都拍，拍攝嬌嫩的花朵時，不管是玫瑰、蘭花……朵朵拍得嬌豔欲滴；拍家族大合照時，無論老小，皆一個個端詳：「右邊八十歲的老人，不知他還能在家族聚會中出現幾次；左邊不到十歲的小孩，每拍一次都是他的成長紀錄。」心懷生命無常的概念，讓他更珍惜拍攝機會。學員對他印象最深的部分，是他分析照片時的犀利與幽默，總逗得班上笑聲不斷。

義工群更是大陣仗，多達十四位。上課時，除了講師的總體演說，互動時間幾乎是一對一或多對一的個別指導，形成完全客製化的教學。講師和義工們可說是傾囊相授，掏心掏肺、毫不保留的把自己所學逐一教給學員。有的人因此欲罷不能，接連上了好幾期攝

## 陳孝友

陳孝友從大學時代開始拍照。就業後參與過公司攝影社團，偶有佳作。退休後又在攝影學會斷斷續續學了近十年的傳統攝影，奠定了很深的根基。他參加了第一期精采人生「攝影與人生」課程，第二期便轉任講師，教授數位攝影的攝影技巧，至今已有十四年之久。其間也到社區大學密集學習相關技巧五年，因此擅長拍攝各種題材。他在人才濟濟的九十多位學員裡，得過三次金牌與二次優選，成績斐然。



影課。溫馨的是，這些學員也慢慢成為課堂助手，常自動自發幫助新同學熟悉專業內容。

## 作品檢討 窺見人生哲理

專業課程中，多數學員最喜歡室內與戶外的實習拍攝。在室內練習時，利用人偶娃娃做前景，以月曆圖片為背景，經過每個人不同的視角，組合出的故事面貌各有千秋，趣味橫生。講師還設計了轉動的傘花，以及自由飄浮的泡泡，讓學員練習慢速快門的攝影技巧。



## 精采學坊



相較於室內，戶外實拍顯得更有挑戰性。遠方蒼鬱的山與蒼白的天空該怎麼保留比例、池中的大石和岸上的行人要在何時按下快門、挺拔的荷花及平鋪池面的荷葉須如何取捨，才是完美的構圖？光線的拿捏，各項攝影功能的設定……在在考驗著學員們的觀察、思惟及應變能力，真實驗收學習成果。大家都獲得了寶貴而美好的經驗，成果豐碩。

實習結束後，作品檢討的時刻讓眾人既期待又緊張！孝友老師及琇珍老師就每張照片細細分析、講解，提點學員如何改進。有的主題太雜亂、畫面元素太多；有的留白的空間太少，讓人產生壓迫



感；有的對焦沒有放對重點，一細看才發現照片糊了……雖然技術的純熟是學習的目的之一，但神奇的是，從照片中可以看出每個人不同的個性及在意的細節，攝影課成了一門人生哲學課。此時學會拍出一張成功的照片，練習從自己的習慣中「隱惡揚善」，也是重要課題。

檢討課上，學員個個表情專注，不亞於拍攝時的認真。課後許多人收穫滿滿，好評不斷，他們終於知道怎樣避免用錯誤的方式攝影了。此外，「照片編輯軟體」課程也有很大的迴響。學會了這套能看圖、能編修照片的軟體，不僅可以作為日後檢視自己作品的好幫手，也不需再擔心照片一時沒拍好，只能報銷了。

## 許琇珍

許琇珍在「攝影與人生」也是由學員邁向講師。對傻瓜相機、單眼相機皆駕輕就熟的她，2009年師從賴吉欽學習相機基本功，並常與陳孝友老師相互切磋交流。許琇珍學習用心，勤能補拙，在不經意的玩拍過程中參加攝影比賽，作品由佳作入選，直攻銀牌、金牌。這段心路歷程，讓她深刻體認國際知名攝影師皆是經年累月的勤耕勤拍，鍛鍊創作力，才能有所成就，絕非唾手可得！



## 美好理念 讓攝影更精采

精采而豐富的專業課程外，其實最特別的是「理念課」。觀觀念恩讓義工蘇琦玲心胸更開闊！她發現越懂得感恩家人，生活會越愉快。早年她個性內向，不習慣與人互動，因而不得夫家長輩歡心。當時吃了不少苦頭，卻也因此督促她一直往前走，更努力善盡晚輩的責任，最後成辦了許多年輕時做不到的事。回首這段歷程，讓負責講授理念課的蘇琦玲非常感恩：「要不是當初被反對、排斥，我可能沒有今天。」

義工鄭建興則對生命關懷的理念特別有感觸：「許多人外拍時，會為了搶鏡頭而去干擾那些美麗的生命，甚至破壞環境。」慈心有機農業發展基金會在推廣有機農業之餘，最重要的是傳達尊重生命、友善環境的態度。因為了解關愛大地、關懷生命的重要性，有了這份具人情味的發心，就懂得多花一點時間等待精采畫面的出現，而不會刻意影響小動物的生活或植物的生長。透過理念課程，攝影與心靈的提升產生了共鳴，進而相輔相成，這是學員們最寶貴的收穫。





## 揮別幽谷 翻拍繽紛



兩年前，先生因感冒發燒引發急症，才三個月就走了。那天起，我天天以淚洗面，無法自己。朝夕相處的屋裡，充斥著對他的不捨，尤其是他的味道，總是勾起我最深的記憶，因此我保留著他的衣褲，以慰藉心中無盡的思念。即使後來我試著出門散心，但處處都殘留他的痕跡：水果攤的大水梨，節省的他會特地買給我吃；路邊的某家銀行，曾經我們一起進去過……傷痛，好難走出。

小姑見我消沉許久，特地來關心：「大嫂，你們真有福報。」我不解，她說：「有多少人可以像大哥這樣安詳的走，而且是在最親近的人懷裡？」先生走時，是在我懷裡吐出最後一口氣的。這麼說還真是福報啊！那我到底在傷心什麼呢？小姑的鼓勵，讓我很感激。之後我聽她的話，參加福智「精采人生——攝影與人生」的課程。那段如遊魂的日子，開始有了轉變。

起初，攝影課所教的數位相機，我一竅不通。從前唯一的攝影經驗，是當保母時，用傻瓜相機幫小朋友記錄成長的軌跡。由於學識淺薄，聽課令我有些吃力。但講師教學非常用心，所以我決定提振精神，只要能聽懂一點，回家就努力練習，練會一步就賺到一步，好像早期學徒跟師傅學習那樣的賣力。

經常天沒亮，我便守在屋頂上等著捕捉美麗的雲彩；家裡的蘭花開了，我也認真取鏡，拍下花兒嬌嬈的特寫。老師很讚賞我的成



王林蕊 攝影



果，歡喜之餘，我逐漸有了信心。「外拍」課程，就是我最期待的時刻。無論是山林飛瀑或路旁玩耍的花貓，都教我驚喜！跟著大夥兒盡興搶拍精采的瞬間，也讓我慢慢忘了煩惱。

某天我拍了張自己很滿意的照片，但老師發現我的相機設定為自動模式，而非依照場景自行調整設定。當下我感到挫敗，立志一定要學會自己操作拍攝的設定。於是我主動帶著相機，到處閒逛、取景，想用更專業的方式將隨處發現的美好時刻保存下來。經過不斷的練習，我越來越熟練，越拍越有心得，甚至試著挑戰自己，站出來面對人群，拍下他們美妙的剎那。

去年暑假，我站在上千名來參加「教師生命成長營」的老師面前，為他們留下一起學習的珍貴紀錄。一想到將來這群人會利益無數的學生，其中的神聖感，對我無疑是巨大的鼓舞。女兒知道後，也對我刮目相看！她發現原先怯懦的媽媽，居然這麼勇敢的為千人拍照而不畏懼，興奮的把我的作品發表在臉書上，親友見了都讚歎不已，紛紛為我高興！

從單純為掩養的孩子拍下成長紀錄，到歡欣的拍攝天地萬物之美；從原本的羞怯與生疏，到越拍越有自信，攝影讓我眼界驟開，幫助我跨越先前的低潮和沮喪，變得積極而正向，得以重拾足夠的勇氣再次融入群眾，真是獲益良多。透過「攝影」，我終於能展翅揮別幽谷，讓我的「人生」徜徉在天地的繽紛之間。



## 有好理念 才有好照片



理念課程講師蘇琦玲原是「攝影與人生」的學員。當初來學攝影，是被一個電視廣告吸引了：別人用筆寫日記，我用相機寫日記。

學了一陣子，蘇琦玲當起了攝影班的義工：「這樣既可以繼續學習，又能做善事，一舉兩得。」沒多久，班長給了她一項任務——為學員講授觀念恩、慈心護生等理念課程。這個挑

戰，並不簡單，因為有的學員一心只想學習攝影技術，便以遲到或早退避開理念課程的時段。

一心想讓大家受用到好理念，蘇琦玲絞盡腦汁。上網找資料、搜尋相關影片、重新剪輯、細心揣摩……終於，有料有趣的內容得到學員的注目及認同。她大方分享授課技巧：「要獲得共鳴，就要點出心靈深處的感受。」

例如某次她放了一段影片：一位媽媽煞費苦心為兒子燉煮一鍋好料，兒子卻不耐的砸了個粉碎……蘇琦玲問學員：「如果你是父母，會希望子女怎麼做？」她認為事情發生的當下，應該想辦法做好，不要留下遺憾，因為這一生不可能重來，宛若畫面不可能倒帶。「體會是一個關鍵！」她結合自己的體驗，拋出問題，細心引導，推動學員融入情境、深入思考，進而明白怎樣對待父母。

善於結合生活、生命，使學員感同身受，是因為蘇琦玲自己走



學員蕭燕雪 攝



學員吳惠平 攝

過一段深刻的歷程。遙想當年遠嫁屏東，就在準備進大廳奉茶時，隔牆聽到公公向親友抱怨她個性內向、講話不討喜。雖然當時心裡很委屈，但她自許：「嫁進來，就要以晚輩的禮儀對待長輩。該做的事還是要做。」蘇琦玲一甩台北嬌嬌女形象，勉強自己去做不喜歡或不熟練的事，跟著先生學習直銷，接觸人群，努力向前走。

回想這段往事，蘇琦玲立刻對公公觀功念恩：「因為過去這些歷練和體會，現在才能大方推展理念課程，把觀功念恩、代人著想等好觀念帶給大家。」她希望學員不只學會攝影，也能體驗到這些正面概念的實用性，讓生命變得更好。

透過正向理念的學習，蘇琦玲練就了一雙「發現美的眼睛」，因此拍到許多美好的照片。但在「好還要更好」的心理作用下，她一度陷入攝影技術與器材的追逐之中。看到別人拍出了好照片，她總會想：「如果我的備配更好、技巧能再精進、等待的時間更持久，我也一定能拍出好作品。」於是，她會花更多時間和精力去買器材、充實技術、苦苦守候更精采的畫面。

蘇琦玲驚覺，自己竟處在無止境的追求當中。她反省自己：「為什麼一定要與人齊頭？只要懂得欣賞，以現有的能力跟條件去做好就行啦！」她體會到很重要的一點：「在驚喜的瞬間，即使沒有捕捉到完美鏡頭，但欣賞到了，其實也很值得歡喜！」雖然看似輸了面子，實則贏了裡子，因為活在當下就是人生最美的一刻——她已在內心按下了她的快門！



素牛排



素滷肉飯



# 圓陀

## 天才廚師的 噴淚料理

幾可亂「葷」的蔬食

文 | 彭竹

吃蔬食好可憐，只有青菜和豆腐？  
從傳統小吃、異國料理，到宴席  
外燴，圓陀素齋創辦人，充分  
發揮天然食材特色，開發出  
百道以上蔬食料理，好吃  
度破表，讓您感動到噴  
淚！

素雞腿



紫米飯



### 第一滴淚：慈悲

禾邦國際企業社（圓陀素齋）的創辦人林東毅老師（上圖），身材瘦高，說起話來鏗鏘有力，眼神發亮，人如其名，透露著不可動搖的堅毅。從高中開始吃素，至今四十餘載，他說：「不要再殺生，我不忍心。」

從事蔬食團膳、外燴宴席，林老師推廣蔬食不遺餘力。只要有心，不管是佛教徒、基督教徒；餐廳老闆、家庭主婦，他都願意傾囊相授。林老師說：「我不怕人家學，不怕人家搶生意。你要學我就教，問什麼我都跟你講，只要有人吃素，我就高興。」



## 蔬食萬歲



素土魷魚羹

## 刻板印象 蔬食難吃

「蔬食為何推廣不出去？不是太貴，就是難吃。」林老師直指問題核心，一點沒有粉飾太平的駝鳥心態。很多人知道蔬食健康，但吃了幾餐之後就望而卻步。

養生清淡、沒滋沒味，許多人心目中的蔬食都有這種恐怖形象，彷彿只有年近遲暮的老長輩，才會選擇這種近乎自虐的飲食方式。於是他發下豪語：「自己吃有什麼用，我要讓那百分之九十五吃葷的人都吃素！」

## 神奇鼻子 成滿眾願

林老師不曾正式拜師學廚藝，是標準的素人廚師。如何搭配食材、控制火候，全靠他天生靈敏的嗅覺。

二十多年前家中經營米店，每次送米到牛肉麵店，就去掀鍋蓋，品析牛肉麵的味道，若一天經過六次，則

聞六次。不久，他研發出素牛肉麵，以中藥入味，今天賣的湯底，從前天開始熬，每日限量兩百碗，轟動一時。

有一回，朋友一家大小來訪，朋友的小孩表示想吃台南著名小吃——虱目魚，不到幾天，林老師就研發出素虱目魚，還煮了虱目魚粥請他們品嚐。

又因小孩愛吃炸雞腿，林老師研發出外皮酥脆，裡面柔嫩多汁的素炸雞腿，幾可亂真。

當他看到大排長龍的台南小吃滷肉飯、土魷魚羹，便研發出外型及口感相似度極高的素滷肉飯、土魷魚羹，品嚐過的人都讚不絕口。

兼具美味與護生的料理，林老師的神奇鼻子，讓大家的願望，一次滿足。

## 超勁爆式 料理教學

我們常看到蔬食餐廳張貼著禁帶葷食的公告，林老師恰恰相反，歡迎來品嚐蔬食料理的人，帶吃葷食的朋友一起來鑑賞。他笑呵呵地說：「吃素的人慈悲，你菜裡沒放鹽巴他都說感恩；吃葷的人，會講老實話。」

堅持完美，近乎苛求，廚房裡的林老師相當嚴格，他自嘲地說：「只要我人在廚房，學生們都覺得像世界末日。」經驗豐富的他，觀察成品的蒸氣高度，就知道菜的火候是否足夠。若熱度不夠，即要求學生端回去重來一遍。而每道菜的火候各異，例如，高麗菜只要炒七分熟便起鍋，等到上桌正好九分熟。菜一端出，只要瞄一眼，便知好不好吃。這些都是林老師累積多年的真功夫。

林老師的應變能力很強，有什麼菜，煮什麼菜。他會帶學生到菜市場見習，從菜市場頭，走到菜市場尾，十分鐘內，開出八道菜。平常嚴格訓練，假日輕鬆休閒，林老師偶爾也會帶學生登山強

身，遠離油煙，呼吸新鮮空氣。

## 心態食材 美味條件

「一聲不吭，菜是死的。」林老師要求學生以感恩心、歡喜心炒菜，光是觀察廚師的狀態，就可以看出今天的料理好不好吃。

學生兩人一組，在廚房實際操作。林老師的用字鮮活，令人印象深刻。他說：「不夠三八，炒出來的菜不吃。」如果廚師跟廚師之間，心裡有疙瘩，不開朗、不愉快，吃到料理的人也不會有幸福的感受。

人跟人之間組合好了，再談食材的組合。

面對盛產的菱角，除了清蒸水煮，還可以怎麼處理？林老師說：「菱角健康養生，但是沒有特別的味道，如果與香椿等氣味濃烈的配料組合，只會搶掉菱角的風采。」林老師



假日林老師帶學生登山強身。

## 蔬食萬歲



山藥羹

腦筋一動，決定用少許的芋頭提味，加上自製的素肉燥，做成菱角糕。

其他還有許多妙方，比如味噌湯加「芫荽」才對味，加「芹菜」就不適合；炒高麗菜時要搭「鮮香菇」，而非「乾香菇」。林老師說，食材組合對了，可以讓料理從七十分變九十分。

## 拙婦考驗 治挑食病

家庭主婦最擔心的莫過於寶貝家人的挑食問題。如何把營養但不討喜的食材送進家人口中？林老師提供以下資訊。

· **紅蘿蔔**：「紅蘿蔔很營養，但小孩子不喜歡吃，怎麼辦？」有位媽媽擔心偏食的孩子。

新鮮紅蘿蔔、熟馬鈴薯、蘋果以「一比二比一」的比例打成泥，加上松子，就是好吃的沙拉。紅蘿蔔加鳳梨打成紅鳳汁，可以去腥味。

· **青椒**：「我什麼菜都吃，唯獨



不敢吃青椒怎麼辦？」有位小姐對青椒排斥多年。

「青椒去籽之後，先煎過，再加醬油、糖、香油等，滷到軟，就沒有青椒味了。」

「如何做出素青椒牛肉？」有位擅於葷食料理的媽媽，想學蔬食。

以新鮮猴頭菇代替牛肉，用油炒香，加上少許沙茶醬、醬油快炒即可。

· **茄子**：「茄子如何料理，顏色才會漂亮？」很多人都會把茄子炒成倒人胃口的紫黑色。

一般餐廳用油炸來保持鮮豔色澤；如果是家庭料理炒茄子，可以先切滾刀，再用油半煎，加番茄炒軟，少許糖及醬油調味，最後芹菜切段，起鍋前加入拌炒。用番茄提味非常下飯。茄子炒鳳梨，或是茄子拌炒咖哩，也是一

絕。鳳梨愈酸愈好，茄子記得不要切薄片，要切滾刀，才有厚度。

## 臨時考題 冰箱直擊

料理的另一個難點是食材有限，面對這個考題，林老師眉頭一揚，自信地說：「這個簡單啦！」當下請學生看看冰箱有何食材，示範出一道湯色清澈，口感滑順甜美的養生山藥羹。

「這段超長山藥是鄰居阿婆所贈，兩根合起來五十二公斤，比日本品種還好吃。」林老師經常親自到產地尋找食材，友善社企（友善大地社會企業）也是林老師挑選的供應廠商之一。

老師的學生說：「山藥先燙過再

煮，把黏液燙掉，煮出來的湯才不會變成混濁的牛奶色。」蘆筍、百果也是，不要一開始就丟進鍋裡煮，一定是先燙過，起鍋前再放，才能保有翠綠、鮮黃的顏色。

料理要吸引人，除了口感美味，視覺效果也不能忽視。山藥、鮮香菇，造型統一，一致切丁，或者一致切絲。

山藥、蓮子、鮮香菇、百果、蘆筍，全部煮好後加上枸杞配色，以葛鬱金粉勾芡，拌入一小匙紅冰糖、香油、白胡椒，色香味俱全！

林老師說有什麼食材煮什麼，沒有蘆筍，用碧玉筍或香菜也可以；沒有百果，放彩椒也可以。



## 第二滴淚：感動

採購好食材、水電雜支，樣樣都需要經費，林老師也有捉襟見肘的時刻，有一次教學到一半，因為沒繳電費，突然停電。面對種種困窘，林老師說：「我有學生，不孤單。」一群理念相同的人並肩共行，憑著意志力和傻瓜精神，只要有一點錢就用來買食材，不斷練習、精進廚藝。

「我向佛菩薩祈求，我窮沒關係，但請讓我順利買到食材，教學生做蔬食。」未來，林老師還希望能成立中央廚房和專賣店，大量製作多樣且無化合物的即食包，提供消費者美味又便利的蔬食料理。

天才廚師的噴淚料理：純淨發心讓聽者噴淚，好吃程度讓食客噴淚。



綠野遊蹤

# 凌波仙子 等你在仲夏



文 | 福智南區 文宣採訪組  
圖 | 王聳榕

十年前夏天，本刊攝影師來到官田，躡手躡腳地躲在菱田邊的灌木叢，仔細觀察，準備捕捉水雉蹤跡，怎知已等到汗流浹背，仍收穫無幾。

今年夏天，他故地重遊，不必躲入灌木叢，大刺刺地站在菱田邊，就能隨意用鏡頭捕捉凌波仙子蹁躚舞姿，這份感動深深擄獲他的心。





綠野遊蹤

## 青年返鄉 友善大地

近午的春陽，穿透雲層，撒下一片金黃；涼風舞弄菱田，泛起漣漪，消滅幾分暑氣。體態福圓，短髮俐落，小麥色皮膚的六年級生鄭慶鳳，熟稔地穿梭於田園景致中，與前來體驗農場的團員們，分享投入「友善大地社會企業」（以下簡稱友善社企）的心路歷程。

### 魂牽夢縈台北夢 不知最美是故鄉

觀光系畢業的鄭慶鳳，是土生土長的台南下營區年輕人，和多數鄉村孩子一樣，嚮往都會生活。台北之於他們，就是時髦、機會、進步、繁

友善社企團隊成員  
用回收木料蓋  
的小屋。



華的代名詞，生氣蓬勃，讓人摩拳擦掌、躍躍欲試。

日子一天天過，新鮮感逐漸褪去，超載的工作壓力陪伴他度過八年多的異鄉生活。已經不記得，究竟有多少夜晚，行駛在高速公路上，因為過度疲累打瞌睡，壓到車道凸起的反光標記，猛然驚醒。

「我從哪裡來，要往何處去？」為了追求絢麗精彩的生活，離開家鄉，搬進都市，卻只能日復一日地在工作場所與居家間，兩點一線，勞碌奔波。

生活失衡，燃燒生命付出，卻看不到收穫，「這是我想要的嗎？」帶著茫然與迷惘，鄭慶鳳回到出生地，尋找自我認同與定位。在一場園遊會



鄭慶鳳



中，認識推廣有機農業的楊從貴，他決定留在台南，在老地方，開啓新生活……



### 友善社企大聯盟 結義承諾三宗旨

台南老家經營種子店，從事品種改良，最賺錢的卻不是種子，而是店裡順便賣的農藥。鄭慶鳳看多了農藥、除草劑對身體健康的巨大危害，返鄉以後，在產銷班推行友善耕作。

可惜產銷班中，多為父執輩的老農友，長年累積的經驗，使他們很難接受不施農藥化肥的友善耕作，加上第一年耕作下來，整年的營收竟然不到十萬，鄭慶鳳開始思考團隊合作的可能性。

和楊從貴深談半小時後，發現彼此理念契合，鄭慶鳳決定加入「友善

社企」與至今已多達六十家的合作農場，一起推廣有機綠生活、推動保育生態、關懷弱勢生命。

### 宗旨 1 推廣有機綠生活 賣次級品學溝通

友善社企不只是一群農友的集結，更要扮演集貨分裝、銷售推廣的角色，教育消費者有蟲洞、有斷柄，或者色澤形狀不好看的有機蔬果，是正常、自然、安全，而且美味的。西方人說：「Don't judge a book by its cover.」東方人說：「不要以貌取人。」醜蔬果，因為沒有農藥、化肥，不是壞蔬果；醜蔬果，甚至是好蔬果。

有一次農友送來高達四公噸的馬鈴薯，每一顆都比土雞蛋小，比貢丸大，這種外觀體型不合格的馬鈴薯，



綠野遊蹤

翁靖婷 攝影



## 水雉小百科

● **別名**—菱角鳥、凌波仙子、葉行者。

● **特徵**—體態輕盈，腳趾頭極長，展開時可分散體重，使其長時間站在葉子上也不會下沉。

● **羽色**—羽毛顏色冬夏不同。夏天是繁殖期，整體顏色黑白相間，頸部後方為金黃色，尾羽修長黑翹，美似菱角；冬天非繁殖期，整體呈現褐色，尾羽較短，方便隱身於枯黃的菱角田中。

● **棲地**—棲息於亞熱帶濕地，有菱角、芡實、睡蓮等具浮葉水生植物的地方。官田溼地因為是全台最大的菱田區，吸引水雉紛至沓來，熱鬧不已。

● **重要性**—全世界有八種雉科鳥類，台灣區水雉是唯一會隨季節變換羽毛顏色的雉科鳥類，被列為珍貴稀有二級保育類動物。

一般店家都不會收。友善社企收下後，果不其然，找不到願意賣的通路商。通路商說：「這種馬鈴薯送我都不見得要，你還敢賣錢啊！」直到楊從貴把這件事寫成故事，又蒙善心專業人士幫忙修潤，才讓迷你馬鈴薯在一個月內銷售一空。

鄭慶鳳充滿智慧地表示，以前他在台北從事業務行銷，要學習跟人溝通互動，回到台南務農，還是要跟人互動溝通。了解對方的需求，在人與人之間尋找可以連結的空隙，是一輩子的功課。

## 宗旨 2 綠色保育護生態 無毒菱角救水雉

透過政府、民間團體、學術單位的努力，多數民衆已對「有機」兩個字耳熟能詳，但林務局與慈心有機農業發展基金會，2011年才起步推動的「綠色保育」很多人還很陌生。

友善社企除了扶植有機農場，也努力推廣「綠色保育」，讓有機的路走得更寬。鄭慶鳳表示，「綠色保育」的耕作模式與「有機」沒有差別，只是為了避免干擾生物作息，缺少與慣行農法田的隔離帶。綠色保育簡單來說，就是顯發有機理念當中，保育環境生態的初衷，透過不噴灑農藥、化肥，維護生物棲息地，讓指標



菱角農王耀文

雨中遙見採集有機菱角的農友（圖中央黑點）——芬芳杏壇退休後，投身綠色保育。

性、稀有性、紀念性物種得到保育。

第一個成功的是友善社企團隊中的菱角救水雉。

水雉鳥體態優美，是台南市市鳥，卻經常因為誤食農藥，集體中毒死亡，被農委會公告為稀有保育動物。菱角農之一的王耀文老實地說：「綠色保育一直做到第三年，產量都還不穩定，那時候真想放棄。」後來參加「廣論研討班」被日常老和尚感動，才忍住眼前的辛勞，繼續耕作。

而今走來已經五個年頭，友善耕作面積從0.4公頃，擴大至2公頃，水雉數量從不到五十隻，復育至逾六百

隻，大家都很感謝這批農友的堅持。因為他們的努力，水雉回來了，青蛙、淡水烏龜也願意在田埂上築巢。

## 宗旨 3 關懷弱勢送葉菜 惜福利他兩兼得

除了關懷動物，友善社企也關懷人類。和農友合作多年，鄭慶鳳了解，農友最在意的是能否得到收入保障。有時候跟農場製作，一週二點八公噸的蔬果，為了應對變化，往往需要種到三點五公斤，或者估計種三點二公斤，卻得天獨厚，意外盛產，長到四點二公斤。多出來的幾百公斤蔬



綠野遊蹤

果變成很大的銷售壓力。

一般農友的做法，是把多出來的蔬果打進田裡作肥料，或者放任它自由腐爛在田中。友善社企愛惜物命，不忍農友心血作廢，一直在想辦法解決，一個方法不夠，再想第二個、第三個……

有次某位企業人士來電，捐贈一百多萬，解決了友善社企的困境。這位企業人士說：「我的人生中有一筆意外之財，父親最近過世了，他向來是虔誠的佛弟子，我決定把繼承的遺產交給『友善社企』處理，用在對社會有益的事，這樣父親也會很高興。」

友善社企希望這樣的善念善行，可以繼續延續下去，於是用那位企業人士捐贈的錢，成立「蔬入愛心公益讚」專案，把團體或個人，買特定蔬果的錢撥百分之五十到這個專案，用

以購買、整理並寄送盛產蔬菜給需要的社福機構與清修道場。如此一來「一兼二顧——摸蚬仔兼洗褲」照顧到農友，也幫助了弱勢團體。

### 打造長遠影響力 結合小農跨族群

友善社企所做的事雖然歷經波折，但逐漸獲得許多人的認同與支持，包括佛教界、基督教長老教會、原民部落等跨宗教、族群的善心人士。

有一次，現任友善社企營運長楊從貴來到靈鷲山，在山海天景間偶遇開山和尚——心道禪師，相談後得到很大的鼓勵，又獲悉靈鷲山推動「綠禪食」運動，追求「禪的生活方式」，即期許：「未來若因緣俱足，『友善社企』也可能成為靈鷲山利生志業開展的一部分，協助綠色和平的推動。」



部分路段穿過棲地的高鐵，每年挹注百萬支持水雉復育。

至於原民部落的關懷與陪伴，友善社企也不缺席，與一群多是基督教徒的善心人士，共同倡議成立「綠色方舟原鄉關懷協會」，關懷遍及台東延平的武陵部落、新竹尖石的吹上、比棟部落等，讓永續農業、友善耕作的理念，隨著基督教的天國文化、愛心廚房遠播，照顧大地，照顧孤苦無依的老者，或者三餐不繼的幼者。

### 鄉下孩子尋根旅 悟我價值在利他

「在家鄉找到定位了嗎？」從社

會經濟高端的台北，退到貼近土地的務農，謙和內斂的鄭慶凰體會到，一個人的價值，是觀待他人而成立的；一個人的價值，端看他能給予他人、給世界帶來多少貢獻。

友善社企做得不夠好，但他們有一份讓世界更美好的責任感，鄭慶凰希望這是一個可以複製的模式，讓來者有跡可循，甚至永續經營。他特別感恩慈心基金會的協助，不時提供到位的關注及各種資源，給予精神及實質的支柱。「持續推廣，台灣一定可以成為美麗的有機島。」鄭慶凰信心滿盈。



綠野遊蹤

## 農情蜜意攜手行

資深中醫、拖板車司機、單車環島的青年，三條截然不同的平行線，在友善社企共同交織出幸福甜蜜的農夫夢……

### 單車環島 尋找有機

「有些事情現在不做，一輩子都不會做了。」電影《練習曲》單車環島風靡全台，打動無數年輕飛揚的心。

有人純粹旅行，拍照攝影；有人想要挑戰自己的體能極限；有人想要增廣見聞，認識不同的人文風景。陳昶仰的環島之行，卻是與有機農業連結，滿懷憧憬地從台北出發，在台南停下腳步。

他以食宿交換的方式，騎著單車，逐一拜訪台灣每個縣市的有機店、有機農場，或參加有機的相關活動。途經桃園、竹南、彰化等地，最後來到台南，在世界有機農場機會組織（World Wide Opportunities on Organic Farms）認識「友善社企」的楊從貴、李鎮賓等人，開啓對有機不一樣的認知。

有機，不必單打獨鬥。

於是，結束兩年澳洲壯遊後，年輕的陳昶仰，再與友善社企串聯，來到促成友善社企最大推手——台南官



陳昶仰

田的「水菱有機農場」，跟大家一起學習有機生活，將澳洲有機農場的體驗，以及對澳洲人有機生活的觀察結果，隨機運用於水菱有機農場。

陳昶仰出生於都市，從小被教育，摸到土就要趕快洗手，用赤腳感受大地溫度的時間總計不超過十分鐘，投入有機耕作對他而言特別新鮮。有一回，他在菱田看到水雉寶寶在浮葉上跳躍、覓食，忍不住驚呼：「這麼可愛的小生命！太感動了！」更堅信這個抉擇，不只是一份工作，一個職業，更充滿生機與希望。

有機農業路上，有前輩扶持，有年輕人接棒，何其甜美，蜜意「農」情！



黃博元



### 開心農場 快樂農夫

人生七十才開始，人生起步沒多久的黃博元，曾是懸壺濟世三十多年的中醫師，退休後返回官田老家，依著興趣投入農業。有機耕種十二年來，沒有經濟壓力，每天都過得快樂無比。

黃博元表示，行醫很好，可以恢復人們的健康；種有機更好，從源頭給人健康。吃菜跟吃藥相比，人人都喜歡吃菜，每次聽到買菜的人回饋：「你的菜真好吃！」成就感就油然而生。

過程中也不全然一帆風順，「有機都是騙人的，怎麼可能沒噴藥？」很多有機農都會面臨這樣的質疑，黃博元當然不例外，面對眾多不信任，他的故事裡少了惆悵，多了開朗。

黃博元一旦投入的事就會認真經營，遇到不可抗拒的自然變數，產量大

減，也絕不怨天尤人。某次農場慘遭蚜蟲侵害，偌大的溫室只蒙老天爺打賞兩顆青江菜，他淡淡地說：「行醫看醫理，務農要看天。」踏實地在技術、管理層面竭力改進，不急求果報。

他的成功，有目共睹，連最初反對的岳母都變成超級代言人，主動向鄰居解釋有機的好處，勸吃有機菜。一把一把碩大青翠，鮮少坑疤爛葉的葉菜，不只吃起來美味，看起來也美味。

大客戶中強公司派出採購員，親自跟著黃博元巡田。走了半個鐘頭，採購員說：「你的隔離帶做得很好，真的是有機蔬菜。」黃博元的成功不是從天而降，而是他努力的成果。

另一個大客戶友善社企的鄭慶鳳也說：「他的設備及田間管理很強，很少缺菜。即使夏季炎熱，較難栽種蔬菜，他都會想辦法克服，刻意找一



綠野遊蹤



張永晉

些耐熱的品種，雖然產量較低，但至少可以供菜。」專攻葉菜類農作物的黃博元，重視土地的休耕、雜草的管理、品種的選擇等，堅持不走絕望、消極路線，相信只要找到方法，就可以突破困難！

### 情義相挺 債記牆上

不同於黃博元的單元種植，軍職退伍，曾任拖板車司機的張永晉，採多元策略，將土地分三區輪作，中間種植百香果、絲瓜、小黃瓜等瓜果類，兩旁種高麗菜等葉菜類，耕作面積從幾分地擴展到七公頃多，成績斐然。

人稱「百香果達人」的張永晉，他的百香果香氣馥郁，酸中帶甜，製

成「百香芭樂果醬」、「百香醋」等加工產品，大受好評。很少人知道，若干年前，他連「百香果」是什麼都不知道，沒看過、沒聽過，也沒吃過的百分百農業門外漢。這樣的他，為什麼會投入有機耕作呢？

張永晉表示，他是受到《種樹的牧羊人》的鼓勵。故事中的主角用自己的雙手和堅韌的毅力，每天持續在沙漠中，播下三百顆希望的種子，最後將荒野變成綠地。他被深深撼動了，反問自己擁有比牧羊人好上許多的條件，跟著推動有機農業的日常老和尚走，怎麼可能種不出來？

事實證明，人有善願，天必從之。張永晉不只種出百香果，還種出許許多多的農作物。



菜是種出來了，但誰來買？

合作的友善社企經濟並不寬裕，幾乎年年都會遇上難關，有時候連員工的薪水都發不出來，更不用說付錢給農友了。張永晉看到這群年輕人創業維艱，勇猛突破困難、打死不退的精神，非常支持，在友善社企創立之初告訴他們：「記得一件事，我送來的菜，貨款就記在牆壁上，為期一年，金額是一百萬。你們這麼努力，若還賺不到錢，就用水把牆壁上的帳目沖掉吧！」

一般人說「記在牆壁上」，多以為是債主敷衍欠款或是賴定不還，而今農友張永晉出菜給友善社企，貨款同樣「記在牆壁上」，卻是情義相挺、互助合作的溫馨情懷。

「其他農友的貨款先給，我的沒關係。」張永晉的相助與寬容，只是單純希望友善社企能持續順利經營下去。

這段關係，不是哪一方單向付出，張永晉表示，友善社企也幫他甚多，「就算是賣相不佳的農產品，只要符合友善耕作，友善社企都願意接受。農作物盛產時，甚至不用多打招呼，幾百公斤的出貨，他們能賣就賣，不能賣還會幫我贈送。」

這段佳話，讓彼此心靈盈滿光輝，也利益了無數消費者。沒有一群人的互助，有機只能是小眾事業，很難走得長遠、走得寬廣。

# 一個夢想， 兩代農夫，三合院民宿

沒有高樓大廈和騎樓的阻擋，夾帶著午後雷陣雨的夏風，奔騰得更加肆意，先跑過菱角水田，把水面吹皺，再將粉紅色的羊蹄甲花瓣洗得更豔。找不到離開官田的理由嗎？歡迎留宿一天！



民宿主人夫婦，左為王雅君，右為陳冠州。

附設休閒農場的民宿不在少數，特別的是，此間民宿的兩代主人，都是農業發展的先驅。陳竹林一代以農「藥」醫菜，後端治療；陳冠州一代採有機耕作，重視預防。

## 第一代：草根大使

陳竹林生於日治時期，接受農業科學新教育，在他打造的三合院建築裡，除了保留傳統三合院正廳、二房、過水間等格局，也可見到灰瓦、上下式推拉窗、日式通鋪、五斗櫃等時代元素。

輕撫民宿的檜木床板和門窗，看著牆上懸掛的老照片，彷彿走入時光隧道，重返日治時代、二次世界大戰結束後的台灣。

一九六〇年代，中華民國政府接手台灣，當年任職官田鄉農業推廣股股長的陳竹林，創立官田鄉四健會，與世界接軌。在民風保守的年代，接待人稱「草根大使」的菲律賓、韓國農村青年，也提攜村中晚輩，帶他們外出露營、比賽，增廣見聞。

## 農教之家

民宿之所以不同於旅館，在於它濃厚的在地人文氣息。免去制式櫃檯的入住手續，往蜿蜒的石頭小徑上一站，一聲問候：「有人在嗎？」民宿主人立刻從三合院裡出來迎接。熱切、自然，好似拜訪某位久未謀面的遠房親戚。

「藝想田開」民宿分兩個部分，左邊是新式小木屋，右邊是雜揉日式洋風的閩南三合院。務農之家甚多，



綠野遊蹤



牆上懸掛的老照片，彷彿走入時光隧道。



他隨身攜帶瑞士刀，遊走於田埂之間，發現果樹有病，就把梗切下來，帶回家研究，尋找可以對治的農藥。他毫不藏私，將習得的知識與村民共享，還進行品種改良，和大家一起提升產量，增加收入，贏得村人的景仰與感恩。

陳竹林澤被鄉民，卻因使用農藥，罹患癌症，與妻子雙雙英年早逝。

### 第二代：有機護士

接手公婆留下的農耕事業、經營三合院民宿之前，王雅君是一名服務於衛生所的護士。有著福氣臉蛋，笑容開朗的她，並不是一開始就對務農有興趣，她說：「種有機是為了全家人好。」

因為女兒早產、身體不好，王雅君和先生商量辭掉公職，轉當農婦。「大約在民國八十七年左右，台灣爆發腸病毒大流行，我的女兒才剛出生就要住院。之後幾乎每半年都要住一次院。我聽台大醫師說孩子身體不



三合院內的檜木通鋪。

好，就去碰土，突然茅塞頓開，決定去務農。」

為母則強，王雅君相當積極，除了主動受訓、接受農委會指導，也把以前從事護理、預防醫學的經驗用在

耕作上。「土壤很重要，器材管理是其次。」年復一年的改善，現在的她還會抽空到教育機構、政府部門做有機農業推廣教育。



綠野遊蹤



民宿庭園。



## 代代相傳

「藝想田開」以各色的花果樹木遮臉，隱身於阡陌之中。滿庭園的木牽牛、玫瑰、茶樹、鳶尾花……出自女主人王雅君之手；鯉魚悠游的池塘、夜間照明的暖燈……則是男主人陳冠州的傑作。

這樣一個老建築、農村民宿，設備不是頂級豪華。如果說有什麼可以傳遞給入住旅客的，大概就是民宿主人對鄉土、對父親的一片感恩；對後代子孫的一片珍愛之情。

### 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。】

### 127期閱後回饋 (歡迎進入《福智之友》網站填寫、提交)

|       |                        | 非常喜歡                     | 喜歡                       | 普通                       | 不喜歡                      |
|-------|------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 遊必有方  | 神聖不朽的阿羌達石窟             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 儒學殿堂  | 好學，孔子的自信(下)            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 樂齡之學  | 從長期照護到老者安之             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 職人應援團 | 先進帶路，職場新人輕鬆走！          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|       | 高兩階思考——CEO成功創業經驗談      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|       | 畢業的下一站，如何成為人生順利組！      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|       | 職場有地雷嗎？——專業職涯諮詢公司回答你   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|       | 身心顧好，事業更好——中西醫談職場新鮮人保健 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|       | 一見傾心錄用你——形象顧問的面試必勝技    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|       | 在宇宙中失敗的人，到哪裡都不會順利      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|       | 給應畢生的一封信               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 職場萬花筒 | 咖啡不苦了                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 詩心漫語  | 木末紅萼                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 彩虹橋   | 幸福列車啟航(二)              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|       | 水蓮阿姨，暖心登場              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|       | 第二站：打開心窗說亮話——接納        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 精采學坊  | 攝影 人生哲學課               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|       | 揮別幽谷 翻拍繽紛              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|       | 有好理念 才有好照片             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 蔬食萬歲  | 圓沱，天才廚師的噴淚料理           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 綠野遊蹤  | 凌波仙子，等你在仲夏             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|       | 青年返鄉 友善大地              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|       | 農情蜜意攜手行                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|       | 一個夢想，兩代農夫，三合院民宿        | <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  |  | 郵政劃款單 |  | 儲蓄存款           |  | 元      |  |
| 19636771   |  | 金額幣   |  | 拾萬             |  | 拾      |  |
| 收帳號  |  | 新台幣   |  | 萬              |  | 元      |  |
| 19636771   |  | (小寫)  |  | 佰萬             |  | 元      |  |
| 通訊欄(限與本次存款有關事項)  |  | 收戶名   |  | 財團法人台北市福智佛教基金會 |  | 經辦局收款戳 |  |
| 1. 是否需要開立收據?<br><input type="checkbox"/> 要 <input type="checkbox"/> 不要<br>【若需要, 務請填寫地址欄】 |  | 存款人   |  | □本人存款 □本戶存款    |  | 收帳帳號戶名 |  |
| 2. 收據開立名稱:<br><input type="checkbox"/> 寄款人 <input type="checkbox"/> 另指定名稱:               |  | 姓名    |  | 主管:            |  | 存款金額   |  |
| (申請人了解本會蒐集個人資料聲明)  |  | 地址    |  | □□□□-□□□□      |  | 電腦紀錄   |  |
|  |  | 電話    |  |                |  | 經辦局收款戳 |  |

◎寄款人請注意背面說明  
◎本收據由電腦印錄請勿填寫  
郵政劃撥儲蓄存款收據

虛線內備供機器印錄用請勿填寫

## 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資告知聲明)

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。

# 對土地友善 它也會如此回饋

以有機善待土地，換得最天然的安心。



加入天天里仁同學會  
 學土地、學生活！

www.leezen.com.tw

