

DAAI Monthly

2016/4 NO/124



www.daai.tv

大愛之友



大愛全球新聞
綁不住的安全



大愛劇場

家有滿子



情牽四萬里 / Data Maps 數據 · 地圖 · 真台灣



播出日期
5月6日至6月14日

播出時間
週一至週日 20:00~20:48

領銜主演
兵家綺、陳熙鋒、柯素雲、李靜美、伊正、張倩、
劉濟民、馮光榮、李志希、賴芊合



喜閱書苑
公益書展

閱讀有趣 閱卷有益

經典雜誌
攝影展

友善借土地 環保愛地球

台灣綠食堂
我們姓台灣

贈書感恩會

混障綜藝團

珍愛生命 奮發進取

指導單位 慈濟人文志業中心
平面媒體總監室

主辦單位 喜閱書苑

合辦單位 經典雜誌
混障綜藝團
慈濟慈善事業基金會

協辦單位 大甲順天國小
慈濟清水靜思堂
慈濟大甲聯絡處
慈濟花蓮慈大附中
慈濟豐原靜思堂
南投市平和國民小學

慈濟基隆靜思堂
慈濟新竹聯絡處
慈濟台南安平聯絡處
慈濟后里聯絡處
慈濟嘉義聯絡處
慈濟桃園分會

活動相關事宜 請洽以上協辦單位



經典雜誌



喜閱書苑



大愛之友

2016年4月20日 第一二四期
中華郵政臺北字號第4103號執照登記為雜誌交寄

創辦者 / 釋證嚴
發行者 / 王端正
廣電總監 / 湯健明

特約主編 / 尤美玉
編輯 / 賴志銘
行政編輯 / 高琦懿

特約記者 / 何采葵·吳立萍·
吳秋瓊·范毓雯·洪玉美
美術設計 / 林家琪
特約攝影 / 金成財

人文推廣部
副理 / 于東玫

業務行銷 / 王文茜·張天富·林莉華
活動企劃 / 張欣怡·林家慧
讀者服務 / 洪麗娟·賴采秀·張靜君

總務室

物流服務 / 林婉琪·林育正·何鎰炎·
汪佳瑩·丁凡幃·戴萬亮

平面媒體發行組
經理 / 陳元輝
業務行政 / 陳鏗元

出版者 / 慈濟傳播人文志業基金會
11259臺北市北投區立德路2號
電話：02-2898-9000
傳真：02-2898-9994
郵政劃撥 / 19905781

財團法人慈濟傳播人文志業基金會
客戶服務：02-2898-9898
Email：books@tzuchi.org.tw
製版 / 禹利電子分色有限公司
印刷 / 中華彩色印刷股份有限公司

22 21 20
菩提禪心
大愛全紀錄
呼叫妙博士

節目預告

14
家有滿子
大愛劇場

12
選對食物，吃出健康
現代心素派

彩虹五色沙拉·雙椒蔬果汁·
什錦南瓜飯·瘦身甩油蔬菜湯

8
綁不住的安全
大愛全球新聞

大愛一臺
1

6 4
Data Maps數據·地圖·真台灣
焦點節目
情牽四萬里

38
閱讀與生活相遇
靜思書軒·心靈講座

蔡穎卿·顏秀雯

35
見證那段堅毅的歲月
人文特寫
大愛劇場〈阿燕〉相見歡

32
誠情之愛
新書推薦

30 29 28
青春愛讀書
真情映臺灣
人文講堂

節目預告

24
佛教系列
地球證詞

大愛二臺
HD
頻道





全新 大愛電視臺 益智性節目

情牽四萬里

觀眾可以機關團體的身分，一組三人可重複報名參加；
累積里程達四萬公里，即贈送亞洲來回機票一張。

採訪撰文／范毓雯 圖／節目一部提供

一個國家、二個政治實體、三種民族——您猜是哪一個國家？曾經發行過一百兆貨幣的辛巴威為什麼被稱為「石頭國」？西元前六百年釋迦牟尼佛出生地尼泊爾，在二〇一五年的地震後哪些古蹟還存在？

大愛電視臺全新益智性節目〈情牽四萬里〉，帶領觀眾跟著慈濟五十年來善的足跡走訪世界各國，看見每個國家發展的歷史與人文，見證慈濟用愛與關懷，在世界各國留下愛的故事和改變！

〈情牽四萬里〉利用機智問答的方式，由兩隊來賓互相對話、現身說法，讓觀眾對世界各地有更深、更廣的認識。「在問答之間，可以瞭解到慈濟和這個國家是怎麼因某些重大事件而結緣；所以，我們也可以看到這個國家的歷史、發展、地理與人文風情。」大愛臺節目一部經理靳秀麗說。

「赤道繞地球一圈約四萬零七十六公里，我們想帶領觀眾看到慈濟走過九十多個國家善的足跡、愛的故事面向。『情牽』的意思是，不論距離多遙遠，大家都牽起彼此間的情感，拉長情擴大愛。」節目製作人黃英峰表示。

〈情牽四萬里〉節目有兩個精采單元。



主持人

劉爾金
姬天語

帶您探索世界

第一單元「數據看國家」：藉由五個數字瞭解一個國家與地區；以從地球中浮現的數字線索延伸出題目，率先搶答並答題成功的隊伍，即可獲得一分。以土耳其這個國家為例，相關的數字有一九三〇、十六、二〇〇〇、八、二、所指的是——土耳其的最大城市是在一九三〇年正式稱為伊斯坦堡，有十六項非物質世界遺產、擁有二〇〇〇〇片藍色磁磚的艾哈邁德清真寺、與八個國家相鄰、橫跨歐洲、亞洲兩個版圖。

第二單元是「世界大發現」：播放兩段影片，題目與答案就在影片中。「瞭解一

個國家的面向，通常都會以旅遊的一面來切入；而節目是透過幾十年來累積影像，以不同時間線剪輯出每個感人的故事，也藉由故事看到一個國家不同的層次面向。」節目製作人黃英峰表示。

例如，在蘇丹加濟市這個地方，有非常多家庭式小工廠，需要非常大量的人力，這些人力都是來自敘利亞的難民；每天工作十二小時，拿到的薪水卻不到當地人的一半，非常辛苦。影片中也可以看到慈濟志工在當地的付出，透過家訪、物資發放為敘利亞難民帶來溫暖陪伴的力量。

看完影片之後，主持人便會繼續發



問，比方說其中一個問題是：土耳其的志工胡光中是信奉什麼宗教？當中一隊的回答是佛教；然而，胡光中其實是信奉伊斯蘭教。透過來賓的發問和好奇，也讓觀眾瞭解到，扶弱濟貧行善這件事情是不分宗教和國籍的。

而在「尼泊爾」這一集當中，影片所呈現的是位於尼泊爾加德滿都以東約十二公里、以「中古世紀櫥窗」美名著稱的巴塔普，也是二〇一五年地震嚴重受災區之一。大震後，慈濟賑災團隊馬不停蹄地為災民們張羅救濟物資，跨海運送塑膠布、淨水器、野戰帳篷、香積飯、照明帽、毛毯以及福慧床等，及時送到距離臺灣三千多公里外的尼泊爾。

透過影片，讓大家看到慈濟醫療團隊與當地醫師合力為孕婦葛瑪剖腹接生，讓一對可愛的雙胞胎順利來到人間；雙胞胎宏亮的哭聲，就像為這大地喚醒了一線生機！

節目的呈現也透過Google Earth公布該集節目介紹國家與臺灣的距離；以尼泊爾為例，距離臺灣三千六百四十七公里，優勝隊伍即獲得該國家里程。觀眾可以機關團體的身分，一組三人可重複報名參加；累積里程達四萬公里，即贈送亞洲來回機票一張。節目希望用輕鬆有趣又可認識慈濟慈善足跡的方式，帶著觀眾一起環遊世界。

Data Maps

數據・地圖・真台灣

5月7日起

看見大數據 發現臺灣新世界



爽文國中教務主任王政忠老師，討論「為臺灣而教」議題。

採訪撰文／張家銘 圖／節目二部提供

當

大數據遇上地圖，以辨識方向為核心的古地圖1.0，以相對大小及實際距離的比例尺2.0，以攝影與衛星定位的GPS 3.0，會碰撞出什麼火花？利用資料與繪圖製作出強而有力的連結，我們可以瞭解真實世界裡出乎意料的事實！

現今最重要的潮流是什麼？人們給出的第一個答案大都是「大數據」(Big Data)，不可否認，大數據已經在二十一世紀掀起一場驚濤駭浪。根據研究機構IDC(國際數據資訊公司)的分析，這個世界的資料，正以每兩年就翻倍的驚人速度增加中。瞭解大數據、如何利用巨量資料，成為人人關心的重點議題。

自石器時代，人類便開始製作地圖。其中，最早的地圖在公元前六二〇〇年於土耳其地區出現；一直到了西元一五六八年，才開始出現精準的航海圖，讓人在航海時，可以更精準地顯示兩點間的正確方位！地圖正如同史書般，真實記錄著人類的發展。地圖的功能，除了為我們找尋目的地之外，也可以成為我們瞭解臺灣各種現象的重要工具，它能幫助我們觀察不同的地區在不同的時代發生的種種現象。

五月七日起，每週〈Data Maps 數據・地圖・真台灣〉都會用一系列的資料地圖，邀請各領域的專家精闢解讀，帶觀眾發現不一樣的新世界，看見屬於臺灣更真實的故事。

「生長在臺灣的我們，很少用比較宏觀的視野，來看整個臺灣的社會、經濟、環境、醫療、文化、教育……

但我相信Data Maps可以幫助我們。」節目製作人張家銘表示，在這個強調大數據的年代，〈Data Maps數據·地圖·真台灣〉將透過自然及人文的地圖、專業的數據、專家的解析，以嶄新的方式呈現我們身處的臺灣。主持人李文儀將在節目中介紹出乎意料的事實，並用地圖與其他影像幫助我們瞭解全貌，帶領觀眾瞭解臺灣的真實樣貌！

前TVBS主播李文儀第一次

接下慈濟大愛臺的主持棒，她將引領觀眾洞察社會最前線的議題，透過專家學者整理出最關鍵的數據與方向。由於受邀來賓皆是該領域學者、第一線觀察家，不同於一般以批判為主的名嘴，能實際提出建設性解決的方法與預測。為了和來賓進行深度訪談，主持人也得研讀許多相關資料。

外型姣好、又是國立政治大學新聞系科班出身的李文儀，再進修取得倫敦大學公共政策碩士，她表示：「研讀資料是苦中作樂，透過節目可以重新建構一個真實的世界觀，看見曾經被忽略的所有小細節與大問題；準備每一集的內容就像重新寫一篇學術



中研院中山人文社會科學研究所研究員楊文山博士（左）、台大地理環境資源系賴進貴教授（中），討論「生生不息」議題。



臺南大學行政管理系吳宗憲副教授，討論「寵物地圖」。

主持人

李文儀

發現真實臺灣

論文！」

透過〈Data Maps數據·地圖·真台灣〉製作的資料地圖，你會知道臺灣的人工海岸比例佔百分之五十五，高居世界第一；臺灣十大死因都和空氣汙染有關，PM2.5超過十微克，就能夠引發氣喘！然而，嘉義市二〇一四年的平均濃度卻高達到三十四點七微克；臺灣總生育率降到零點八九五，全球最低，平均一對夫婦生育不到一個小孩；臺北市通過社會住宅申請合格的有六萬戶，但是臺北市只有三百多戶社會住宅，全臺灣的社會住宅總數也只有六千多戶。

根據內政部統計，至二〇一五年九月底，臺灣共有五十萬七千多名外籍配偶，二〇一四年每一百個臺灣新生兒中，就有八個是外籍新娘，四個是大陸配偶所生。外籍配偶加上第二代子女，總共超過七十萬人，比臺灣原住民五十四萬人還多。臺灣人是否已經準備好接受外來的文化，而新移民又會衍生什麼樣的教育和認同問題？

〈Data Maps數據·地圖·真台灣〉可以讓我們看到臺灣的文化、社會、經濟、教育、體育、醫療、慈善、環境等各種面向的故事，透過將人、時間及空間的數據做出整合及分析的圖資，能讓觀眾的視野變得更寬、更廣，甚至也能穿越時空，重建歷史資料及推估未來可能發生的情形。



二月六日美濃地震
臺南維冠金龍大樓倒塌
瓦礫堆下的維冠大樓
讓所有臺灣人認真思考居安問題



綁不住的 安全

今年二月六日凌晨，南臺灣發生大地震，臺南市永康區一棟集合式住宅大樓——維冠金龍大樓，在地震中倒塌。經過連日的挖掘及搶救，仍有一百多人死亡，受傷人數也將近百人，是臺灣史上單一建築倒塌造成傷亡人數最多的慘劇。

事件發生後，有關單位及專家都在討論這起意外的原因；絕對不是單純的天災，而是建築的施工及材料大有問題，是人為導致的災難。

臺灣的建築究竟生了什麼病？保障人民生命財產最基本的居安問題，大愛新聞帶大家一起來探討。

經不起地震的減料鋼筋

過去，臺灣房市不管交易冷熱、漲跌走勢，在一般民眾心目中，買房子最重要就是看地段、看價格；但是，心中的這把尺現在可能已經悄悄改變。

記者熊其娟採訪房屋代銷業者陳炫宏，他表示：「現在客戶愈問愈細，包括營造廠的一些細項部分，包括鋼筋是哪一家的、水泥是哪一家的，都要逐一去瞭解。」

消費者愈來愈重視像鋼筋水泥、地質調查等這類比較深入的資訊；因為，從表面上，往往看不出建築安全的核心。熊其娟表示，民眾購屋意識的改變，是來自於今年二月的美濃地震。災後，國震中心多次到災區勘查，條分縷析地檢查倒塌的細節，

採訪撰文／吳立萍 圖／新聞部提供

發現多處鋼筋都是齊頭斷裂，有的甚至看不到應有的彎鉤，用來銜接鋼筋的續接器也一一斷開。經研判，這樣的狀況除了施工可能出問題，也可能是鋼筋強度根本不夠，用的可能是較低廉的水淬鋼筋。

根據專家的解釋，顧名思義，水淬鋼筋就是在製程中要經由大量冷水使鋼筋降溫，像是傳統的打鐵一樣，會在鋼筋表面形成一層又硬又脆的結構，增加其強度；但內層太軟，且內外兩層結構不同，也不夠穩定。相對的則是熱軋鋼筋，也就是加入釩等其他合金材料改變其化學性質，所生產出來的鋼筋材質均勻穩定。水淬鋼筋不是不能用，但不

當施工可能會增加風險；因此，在二〇一四年修訂的CNS國家標準規定，公共工程與耐震結構中不得再使用水淬鋼筋。然而，在此之前蓋好的建築物，還是有部分使用這類鋼筋；而缺乏管理的老舊建築，更是充滿危機。

根據中央氣象局的統計，臺灣一年平均發生三點七次規模六以上的地震；脆弱的老舊建築若再不改善，加上劇烈的氣候變遷，在許多鑽研全球災難的專家看來，極可能引發另一個危機。

透過增加鋼筋強度、降低工法上的難度，可望蓋出更堅實的建築。臺灣國震中心

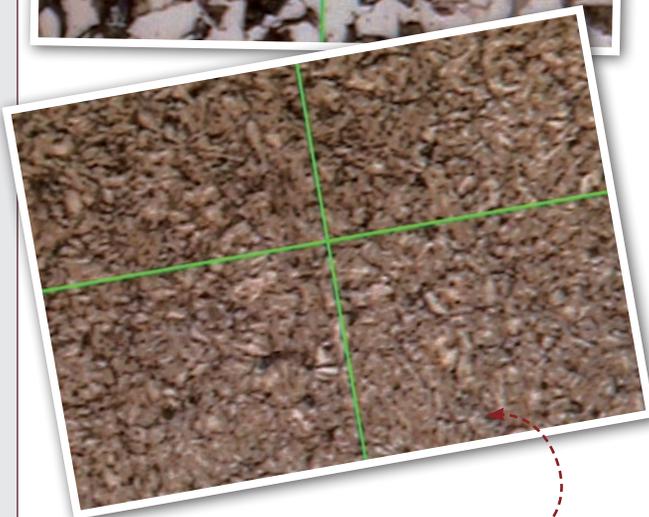
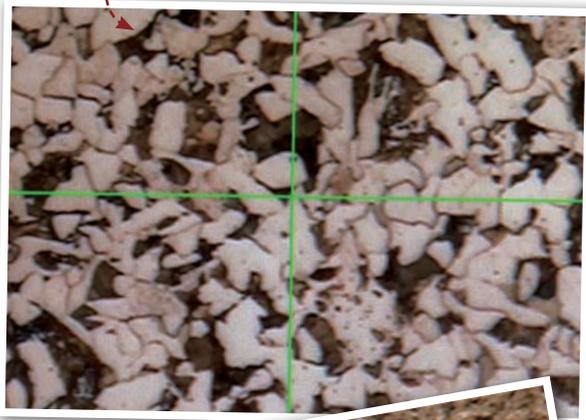
正在研究的超高強度鋼筋，強度是一般鋼筋的一點五倍到二倍；加上接續器改善，工法上使用更容易，可以解決施工品質問題。而強度增加，可望使用在二十層樓以上的建築中，未來都更時採用，可以增加建築物的強度。

熊其娟表示，經過控管，鋼筋的原料即使品質大幅提升改善，但施工過程沒有落實監工，往往才是建築強度不足的最大問題。因此，業界希望能夠規範，所有的工地都應該改由第三公正單位落實駐地監造，而不是只有審查文件或臨時抽查工地，以確保各方面的施工沒有問題。而消費者也應該發揮



水淬鋼筋。

水淬鋼筋的內層組織為肥粒鐵和波萊鐵。



水淬鋼筋的外層組織為片狀的回火麻田散鐵。

團體力量，要求政府修改法規，仿照汽車強制納保第三責任險，來推動保險制度。

輻射鋼筋，人人聞之色變

與鋼筋相關的另一個問題是輻射鋼筋。

下午兩點，午餐時間剛過，在臺北市的黃金地段，一樓店面外的人車往來，但樓上卻是生鏽的鐵窗；二十年過去，這棟大樓的住戶愈來愈少，外牆斑駁，乏人問津。原來，這裡是臺灣第一棟輻射屋——民生別墅。

從小住在這裡的住戶，因為怕被貼上標籤，不願意透露姓名，也不願意對外露臉。樓上樓下，都已被原能會買下，鐵門緊閉、光線黯淡、斷水斷電；不過，從都更到搬遷，卻是程序繁瑣、曠日廢時。

原能會輻射防護處科長范盛慧表示：「在我們的處理辦法裡面有一個規定，假設你的房子一年的輻射放射量一個毫西弗以上，那你就可以去申請，放寬百分之二十至三十的容積率；問題在於，居民就是談不攏，所以案子就一直卡在那邊。」

大愛新聞來到桃園的另一棟大樓。這裡的二十七戶中，有六戶輻射屋，其中四戶被原能會買下，另外兩戶經過法拍轉手，低價



臺灣第一棟被發現的輻射屋——民生別墅，至今沒有都更，一樓店面出租，樓上至今仍有少數住戶。

租給房客。

住戶劉志傑表示：「現在這棟樓幾乎賣不掉，但是周圍附近的買賣行情卻非常好，就因為它是輻射屋。」

危害經年累月的累積

熊其娟表示，從一九九二年經過媒體披露，有建築鋼筋被鈷六十汙染以來，發現臺灣至少有一千六百六十三戶輻射屋；至今已將近四分之一個世紀，近年甚至無人問津，電梯壞了也沒有修理。住在輻射屋裡，即使輻射劑量隨著時間慢慢降低，對身體的危害卻在經年累月地累積。

臺北醫學大學張武修教授表示：「幾乎百分之八十的輻射屋都沒有辦法有效地即時拆除重建，這是因為政策沒有很清楚；而原能會對民眾的房子基本上沒有太多的方法可以處理，造成所有的輻射屋都動彈不得。從最早暴露到現在經三十年，這個階段是輻射屋居民得到癌症、風險最高的時候，包括血癌、骨髓癌、乳癌，這三個癌症是隨著暴露劑量增加，得到癌症的風險也比較高。」

諸多問題有待解套

輻射鋼筋哪裡來？熊其娟採訪專家明

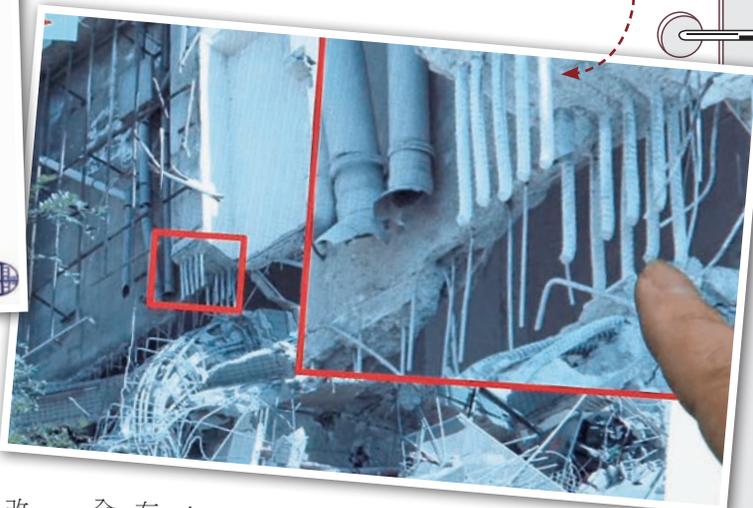
施工品質不佳



續接器施工品質

續接器斷裂，懷疑施工品質不佳。

十二根鋼筋全部斷裂在同一個地方，很不尋常。



瞭其中的原委：臺灣在一九八二至一九八四年間，約有兩萬噸的鋼筋受到輻射污染，大批建築因此成為輻射屋，問題至今懸而未決。

然而，國外的鋼鐵廠一旦發現廢鐵被輻射污染，就會退回原地，包括中國大陸等其他國家地區；然而，許多國內廢鐵來源不明，如果有輻射，則交由原能會處理。國內鋼筋在製程中透過輻射檢測器把關，避免使用到輻射廢鐵；但是，來自於中國大陸的鋼筋，進口時卻只是抽驗，沒有辦法杜絕輻射鋼筋進口，原能會也無法全面把關。

現在老屋健檢，結構出問題的要拆、要改，輻射屋的問題卻始終懸而未決。熊其娟表示，輻射屋的買賣移轉必須公開資訊，出租的部分則沒有相關規定；目前全臺灣還有二百零二戶輻射屋無法檢測，因為原能會認為房屋屬於人民私有財產，無法強制進入，成為老屋健檢的大漏洞。有環保團體認為，應該推動像酒駕強制檢測，會影響公共安全的危險建築，則應該要優先都更。

熊其娟表示，相對於美濃地震過後，政府快速公布土壤液化區，在老屋健檢、防災、都更等議題發燒之際，輻射屋的問題，儘管過了二十多年，資訊卻始終不夠透明，住戶也遲遲盼不到都更。



國產鋼筋軋記，包括國碼，以註明產地、生產履歷完整；鋼筋上面標示的420為鋼筋強度。

原能會輻射防護處科長范盛慧表示：「政府公權力介入的時候，就會牽涉到民眾財產的問題。現在民間有些壓力，要求我們開放輻射屋的資訊讓民眾查詢，我們一直不願意開放，最主要是考量居民的權益。」

建築師 Cameron Sinclair 說：「地震不會殺人，但壞的建築會；這個問題迫在眉睫，在未來二十年內必須處理。」

瓦礫堆下的維冠大樓，讓所有臺灣人認真思考要如何管理房屋以及相關工程，並全面啟動老屋健檢。它不是臺灣第一棟因天災而倒塌的建築，但我們衷心的期盼它是最後一棟。

5/2 播出 彩虹五色沙拉+雙椒蔬果汁

材料

紅椒	半顆
黃椒	半顆
黑木耳	2片
杏鮑菇	1支
秀珍菇	5朵
蘋果	半顆
原味綜合堅果	1大匙
蘿蔓菜	1顆

調味料

義式油醋醬 3大匙



作法

- 1.黑木耳切片，燙熟待涼；杏鮑菇切片，連同秀珍菇燙熟；紅椒及黃椒切塊、蘋果切片備用。
- 2.將蘿蔓菜裝盤，接著放入所有蔬菜、菇類、蘋果片、綜合堅果，食用時再淋上油醋醬即可。

雙椒蔬果汁

材料

紅甜椒	半顆
黃甜椒	半顆
蘋果	半顆
鳳梨	1/4顆
開水	800cc



作法

蘋果、紅甜椒、黃甜椒、鳳梨切塊，放入果汁機中，再加入開水打勻即可。



抗癌

「癌症」一直是大家都健康的隱憂；可是，要如何才能讓癌症不找上身呢？其實，只要能透過「正確的飲食方式」，加上養成「良好的生活習慣」，就可以輕鬆達到防癌、抗癌的效果；例如，甜椒可抗癌、抗氧化、促進腸胃消化等。

如何選對食物，吃出健康，不讓癌症上身，可以防三高、降血脂，改變易胖體質呢？節目邀請趙穎院長，帶來四道料理，教大家正確的飲食方式。

選對食物，吃出健康

5/9 播出 什錦南瓜飯

材料

南瓜	半顆
冷凍三色蔬菜	1大匙
糙米飯	1碗
白靈菇	5支
杏鮑菇	2支
秀珍菇	5朵
老薑片	2片

調味料

香菇素高湯	1罐
橄欖油	少許

作法

- 1.南瓜蒸熟，與老薑片、香菇素高湯，用調理機打碎備用。
- 2.白靈菇切段；杏鮑菇切片。
- 3.起油鍋，放入白靈菇、杏鮑菇、秀珍菇炒香；接著加入素高湯、南瓜泥拌勻，再放入糙米飯、三色蔬菜炒熟即可。



防三高

根據衛福部調查，四十歲以上的臺灣民眾，每三人就有一人患高血壓；而且，中小學生罹患糖尿病的發生率也逐年提高。到底有沒有某種「超級食物」，可以預防三高、永保身體健康呢？其實，像是南瓜，便可防三高、降血脂、保護眼睛及攝護腺呵！

5/16 播出 瘦身甩油蔬菜湯

材料

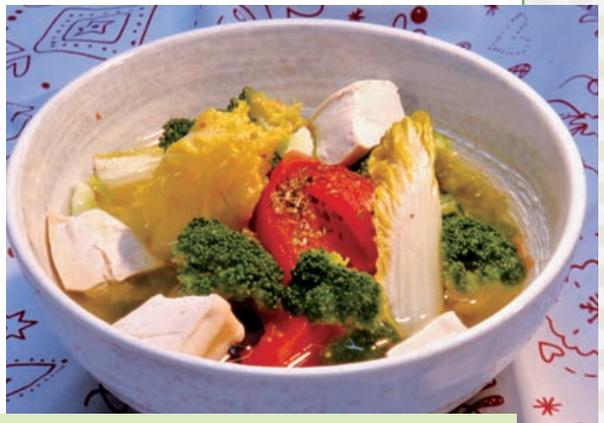
牛番茄	3顆
娃娃菜	3顆
綠花椰菜	半顆
板豆腐	1塊
黑木耳	1片

調味料

香菇素高湯	1罐
義大利香料	少許
黑胡椒粉	少許

作法

- 1.番茄、板豆腐切塊；娃娃菜洗淨去蒂頭；黑木耳切片；綠花椰菜切小朵備用。
- 2.煮一鍋滾水，倒入高湯、番茄塊煮滾，接著放入板豆腐、黑木耳、娃娃菜略煮，再加入綠花椰菜煮熟，起鍋前再加入黑胡椒粉、義大利香料增加香味即可。



抗氧化

每個人都想要有健康而窈窕的身材；其實，只要在對的時間吃對的食物，再加上適當的運動，想要擁有美好而健康的體魄一點也不難。例如番茄，就有美白、護心、抗氧化、改善易胖體質等妙用呢！

主廚簡介 趙函穎

現任晨光健康營養中心院長，英國瑞汀大學食品科學營養碩士畢業，曾任臺北醫學大學癌症營養門診等，專長為健康減肥、抗衰老、凍齡、美肌及防癌營養，並為各大媒體及雜誌的專業諮詢營養師，也是雜誌專欄作家。



大愛劇場

家有滿子

採訪撰文／吳秋瓊 圖／戲劇二部提供

以輕喜劇為戲劇基調，〈家有滿子〉就像故事主人翁魏滿子的人生一樣，處處充滿喜趣與勵志的情節。女主角對人生的熱情、機智與勇氣，足以做為現代女性的典範。這位傳奇女性

生於一九三八年的臺北，今年已經七十八歲！製作人鄧美珍表示，〈家有滿子〉是部傳奇女性奮鬥史。

十歲喪父，魏滿子記得父親生前要她努力讀書，母親則以身教讓她看見，女人必須擁有工作能力養活自己和家庭。為了早日幫忙家計，她決定半工半讀，考上商職夜間部，並在北投火車站《中央日報》分銷所工作。其後受到貴人相助，考上首屆飛快車小姐；職場表現優異，後又成為首屆空中小姐……



謝佩澤 陳熙鋒飾

家世好、學歷高，原是個性溫吞、滿足於生活安逸的富家少年。與魏滿子婚後，受妻子督促，開始獨立與創業，後來成為旅遊業的佼佼者。



魏滿子 兵家綺飾

性格直率，處事積極，受母親身教影響，職場表現優異，考上首屆飛快車小姐，後又轉任首屆空姐。



謝母 李靜美飾

精明幹練，持家有方，是位有遠見且心胸寬大的長輩，也是滿子的生命導師。



魏謝娘 柯素雲飾

因先生往生，必須挑起家庭經濟重擔，從足不出戶到拋頭露面，堅毅的身影深深影響了女兒。



魏杏子 張倩飾

是滿子的靠山，也是魏家的經濟支柱，既是姊姊又像母親，更是滿子的良師益友。





民國四十年代臺鐵招考第一屆「飛快車小姐」，魏滿子考上、訓練完畢後，開始要上車實際作業。

魏滿子看似充滿好運的人生路，也同樣遭遇許多必須克服的挫折；但她值得讓人學習的是「從不放棄，鍥而不舍」的堅定信念；她設定正確的目標，立志向前，是一個相信努力就可以得到回報的人。正因為她的正信正念，也得到貴人的支持，人生就像一部往前奔馳的特快車，在正確的軌道上迅速前進。

最接近真實的戲劇角色

魏滿子的人生中有許多貴人：媽媽和姊姊是守護她的人，婆婆則是引導她的人，這三位女性在劇中各有重要地位。鄧製作一開始就選定了柯素雲飾演魏謝娘、張倩飾演魏杏子、李靜美飾演謝母。魏謝娘個性樂觀豁達，雖是千金小姐出身，在丈夫往生之後，獨力扶養子女，為了家計，必須到市場賣菜；即使如此，仍穿著傳統典雅的唐裝、梳著傳統包頭，可稱是菜市場裡最

漂亮、氣質最好的賣菜阿媽。

謝母是迪化街南北貨行的貴氣老闆娘；李靜美雖然息影多年，仍應老友製作人鄧美珍之邀，演出男主角謝佩澤母親而復出。製作人特別為她量身訂製了三套旗袍，李靜美也自掏腰包多做了四套；七套旗袍貫穿全劇，頗能呼應迪化街富太太的派頭。不僅如此，還特別找來於十五年前在〈雲彩飛揚〉一劇飾演紀媽咪的林嘉俐，在〈家有滿子〉劇中再次擔綱紀媽咪一角。原來，紀媽咪與魏滿子兩人不僅是鄰居老友、插花班同學，更是慈濟列車草創時期的指標人物。林嘉俐與女主角兵家綺的劇中老友對手戲，演來默契十足，精采可期。

觀眾或許普遍認同兵家綺戲



幼年的魏滿子努力地幫媽媽推菜車。



魏滿子與先生謝佩澤的相遇是從火爆衝突開始。



魏滿子和飛鳳原本都是第一屆「飛快車小姐」，後轉任首屆空服員；不過，兩人對被撤空姐職務，大感驚訝。

飾演舊時代的老實男；雖然家世好、學歷高，外貌挺拔集優秀條件於一身，但個性單純憨厚。遇到個性霸氣的魏滿子，兩人從冤家變親家的過程，也令原本不看好的眾親友大呼意外。

最接近真實的拍攝環境

民國四十年代臺鐵招考第一屆「飛快車小姐」，是魏滿子精采人生的序曲。然而，要重現當年的臺鐵車廂樣貌，劇組就得花費心思，考據當年飛快車款式；最後總算找到目前仍在行駛的、全臺唯一一從屏東枋寮到臺東路段、一天只開一班的區間車，劇中出現的火車廂內的場景可是難得一見的歷史古董。

車廂找到了，劇組面臨下一個考驗：必須先提出公文申請與拍攝租借，並在列車行駛間，連續搶拍數日，才終於完成劇中在車廂內的戲劇場次。不僅飾演飛快車小姐的演員必須全程參與拍攝，還要聚集數十位臨時演員擔任乘客，當然少不了要有四十年

演得好，但應該未看過她演喜劇。製作人鄧美珍笑稱，這一次，兵家綺可把魏滿子年輕時直率又霸氣的個性表現得淋漓盡致；別看她罵起人得心應手，私底下也有溫柔的時候。更巧的是，兵家綺也曾做過空服員，加上本身個性與女主角相近，演起這個角色，自有一分渾然天成的喜感。

為了重現飛快車小姐的風

采，鄧製作也特別從模特兒經紀

公司尋找魏滿子的同事角色，以符合飛快車小姐出色的儀態與容貌。職場難免出現各種紛爭，女同事也有競爭心態；其中，由賴芊合飾演的林飛鳳，個性和魏滿子相像，加上強勢好勝，兩人從集訓見面開始，一路從能力評比、銷售業績、工作表現相互競爭，鬥到最後還變成情敵。正以

為她們會因此結下冤仇，卻又峰

迴路轉變成好朋友。

當活潑外向、行動力十足的天之驕女，遇上溫和內斂的迪化街富家少爺，兩人會擦出何種火花？〈家有滿子〉的男女主角戀愛情節，不走浪漫路線，而是從火爆衝突開始。原本應該被點燃的愛火，卻成為日後延燒不停的戰火；一場旁人精心設計的介紹飯局，卻陰錯陽差地造就了這對冤家。與兵家綺配對的陳熙鋒，

冤家。與兵家綺配對的陳熙鋒，

代的造型，包含服裝與髮妝的執行細節，工程相當浩繁。所幸一切順利完成，可稱是電視劇最難得的任務。

懷舊時代背景，是《家有滿子》的一大亮點，本尊魏滿子師姑就是稱職的歷史顧問。除了提供人生故事作為劇本題材，更提供珍貴的歷史資料照片，協助劇組全新縫製整套衣帽制服、搭配的高跟鞋款式，還包含種種訓練與列車上服務的細節等。既然故事發生在列車上，當然少不了列車進站、服務人員與乘客上下車的畫面；只是，如何重現民國四十年代臺北車站月臺的光景？劇組尋遍全臺火車站月臺，最後選定屏東枋寮附近的「加祿火車站」，作為理想的實景拍攝地點。「加祿火車站」樣貌古樸，加上鮮少乘客出入，被視為極佳的條件。

製作人鄧美珍表示，從選角到選景，從服裝到髮妝，每一個細節，都希望如實呈現魏滿子各個成長階段的環境背景與人文風采。劇組如此用心，正是為了讓

觀眾經由戲劇呈現，看見在傳統社會的女性，如何以堅定的信念與勇氣，努力不懈地走出創新的生命格局。魏滿子的奮鬥精神，即使把時空置換成二十一世紀的現代，同樣令人敬佩與激賞！

努力，就有改變的機會

在劇中與魏滿子是一對歡喜冤家，男主角謝佩澤由陳熙鋒飾演。這個迪化街富家少年，個性溫和，原本過著自在安逸的生活；娶了魏滿子之後，卻一度被太太強勢安排，成為受困在家顧店面、帶小孩的新手奶爸。然而，眼見太太像個陀螺轉個不停，他也得當個好後盾才行；於是，高學歷大男人變身為家庭主夫，心裡縱有百般不願，礙於分擔太太辛勞的前提下，一切也就吞忍下來。

陳熙鋒戲稱謝佩澤是「富二代」；外人看他一切以老婆的意見為意見，但其實多半是滿子先斬後奏，很多事都只是「告知」他而非商量。滿子主導性強，夫



魏滿子與謝佩澤是一對歡喜冤家。

妻看法不同，難免產生爭執；陳熙峰與兵家綺的組合，每一場戲都是「大女人與小男人」的生活喜劇，有趣味、有衝突，在平凡的生活細節，蘊藏夫妻相處的智慧。陳熙鋒認為，謝佩澤是傳統社會的「現代」好男人，是疼老婆，不是怕老婆。用現代的流行語形容，謝佩澤是個「暖男」，本身具有自信，對外界的看法並不以為意；因為，真心相挺才是謝佩澤的愛妻守則第一條。

喜歡賺錢的滿子，成年之後可稱一路順遂；雖然努力賺錢，卻沒有努力花錢，而是把錢用在幫助更多人。滿子師姑表示：「以前聽證嚴上人說，自耕福田，自得福緣，後來印證果真如此。一個人愈沒錢就愈要努力，自怨自艾也沒有用；努力了，也就有改變的機會！」

然而，就算有了金錢，仍然發生用錢也無法守護的遺憾！面對姊姊杏子的絕症，滿子不禁絕望痛哭：「我滿子已經買得起飛機票，付得出保證金，什麼名醫都看得起了，卻找不到任何能夠



謝佩澤外遇，謝母勸兒子以家為重。



姊姊杏子生病住院，滿子探視，非常不捨。

醫治我姊姊的辦法……」

魏杏子是劇中唯一的苦命角色。一位傳統順命的女性，早年為了幫助娘家經濟，選擇與有錢人家成婚；無奈所託非人，夫妻情感冷淡，加上夫家生意失敗，杏子必須獨力賺錢養家，奉養公婆。晚年罹患鼻咽癌，卻無視自己病痛，堅持照顧公公直至往生，自己才頹然倒下。張倩從三十歲演到六十幾歲往生，每一場戲都可稱是人間至苦，個性和

命運與妹妹滿子形成強烈對比。

如飛快車般的奔馳人生

父親去世那一年，滿子十歲；母親為了家計，必須到傳統市場賣菜維生。這個原本足不出戶的柔弱婦人，忽而成為幼小子女的靠山。魏滿子看著母親的辛勞，她心想：我要快點長大，幫媽媽賺很多錢。

談起往事，年近八十的本尊

魏滿子師姑表示，童年在媽媽與姊姊的保護之下，其實感受不到家境的改變，更談不上辛苦；直到盲腸炎住院，知道母親為了籌住院保證金必須四處借錢，才開始體會到金錢的重要，一心想要幫忙家計。很多人說她半工半讀的求學過程辛苦；但現在想起來，其實也不覺得苦，大概是甘願就不苦吧！

甘願就不覺得苦，這幾乎是滿子師姑的人生寫照，也是處世



謝佩澤退休後，滿子忙著做慈濟，他自得其樂地在公園打太極。

座右銘。她說，從小受媽媽影響，深知女人必須有工作能力，才能養活自己和家庭；因此，她努力爭取可能的機會，考上臺鐵首屆招考的飛快車小姐，人生自此有了不同的風景。

當時鐵路局為了訓練這些媲美空服員的飛快車小姐，還特別請老師指導儀態和應對服務，語言能力也是在當時培養出來的。後來，她轉任首屆空服員，在青春正盛的年紀，從事的又是許多女性憧憬的工作，接觸的顧客非富即貴，連帶著也面臨許多誘惑；但是，魏滿子從不迷失，謙稱是受家庭教育影響，雖然年紀輕，仍然穩重自持，不為外力所撼動。

魏滿子的人生節奏其實也像飛快車一樣，在軌道上奔馳，一刻都停不下來。不論就業、結婚、生子、創業，雖然也是按部就班、一步一步來，但跨出的步伐間距大、速度快，魄力與勇氣

拍攝花絮



拍攝本劇時，本尊魏滿子師姑至現場親自教導演員兵家綺插花技巧。

都非常常人可比擬！

當被問到何以如此有魄力？滿子師姑笑說，飛快車這個比喻很好、很真實，她的人生一直在軌道上，按部就班走下去，從來沒有偏離軌道；當時並不覺得，現在回頭看，才知道原來是這樣走過來的！

好比她當時進入慈濟，一聽到證嚴法師要蓋醫院，就回想起自己小時候盲腸開刀、媽媽為了籌保證金不知有多焦急。當時連許願都不懂的年紀，就只有一個簡單的念頭：將來我要賺很多錢，讓大家都可以過好日子。不同的是，以前的「大家」是家人，現在的「大家」則是需要幫忙的人。

大愛觀點·國際新視野

大愛全紀錄



遷徙共好

5/1

八八風災可說是臺灣最近也最大一次的遷徙，選擇留在山區的有三千九百三十二戶、共一萬一千八百六十五人，搬遷下山的有二千三百八十四戶、共七千三百二十六人，入住五里埔新小林村、瑪家農場及高雄杉林屏東長治的大愛村。莫拉克颱風意外將臺灣原住民推上另一個歷史的分水嶺：一端是熟悉的家園，另一端是陌生的平地；一端是幽遠的傳統，另一端是變動的當代；一端是土石流與極端氣候的威脅，另一端是即使搬遷也必須面對的生計問題。

仿生天道

5/8

「人法地、地法天、天法道、道法自然。」《道德經》揭示了宇宙的特性與規律：從人生哲學到實際生活，自然是人類未來的老師。屏東農場和高海拔的梨山山上有這麼一對父子——楊浩、楊洵，師法人體皮膚及微血管，將土地埋設細微管線種植作物；高低水位落差形成壓力，就像心臟幫浦推送血液形成血壓一般；層層的土壤滲透養分，就如同解毒的肝臟，還要維持土壤裡正常溫度。適度地輸送水分與營養，讓地表如同體表般維持乾燥而水分不逸散。這就是最夯的仿生科技！

當世界一起變老

5/15

二〇一六年，臺灣將出現三大轉折：「十五到六十四歲勞動人口將史無前例的減少」、「老人數超越小孩」、「臺灣人的年齡中位數突破四十歲」！日本人口構造研究部長鈴木透指出，臺灣人口出生率之低破世界紀錄，這是牽涉國力的大問題；但是，臺灣自己不急，別人也幫不上忙。其實，隨著科技化、功利化，人類愈來愈喪失傳宗接代的意願和功能。當世界一起變老，會是怎樣的情景？臺灣最老的地區包括澎湖，有約一千五百名獨居老人，僅二十四個照護人員，他們怎麼共老？

拔河以後

5/22

當災難來了，有人選擇離開，也有人選擇留下——甲仙的吳玉英和六龜的潘玉蘭就是如此。南橫公路一九七二年開通，一九九三年解除管制開放觀光，為甲仙、寶來、六龜帶來觀光人潮與空前的熱鬧繁華；卻在二〇〇九年瞬間斷裂，路不再通，遊客人數至今仍未恢復災前的三成。就在困頓時刻，居然有人搬來甲仙！臺中薰衣草森林執行長王村煌，要和甲仙共好創立「好好」品牌；因為大家都知道，他們得自給自足才能活得有尊嚴，而非只靠捐款。

臺留臺流

5/29

從八十年代臺商西進以來將近三十年光景，幾經兩岸局勢更動、中國大陸投資條件迭變，早年的傳統產業黃金時代，很快地被服務業所取代。臺商由福建江浙沿海一路往內陸遷移，遍及各行各業，目前約一百五十萬人起起落落，各有不同的際遇；有人衣錦還鄉，有的卻滯留當地、有家歸不得，被統稱為「臺流」。臺商協會估計臺流近十萬人，分布最多的是廣東珠三角，其次為福建閩南一帶，有的只求三餐溫飽。進退兩難，他們怎樣面對餘生？

大愛一臺
1

播出時間：週五 17:30 重播時間：週一 13:33

精彩節目預告

大愛二臺
HD
頻道

播出時間：週日 10:30、週五 18:00 重播時間：週六 13:30



兒童科普節目 呼叫妙博士



臺灣南波萬——苔蘚

5/6

妙博士說，石階上那些綠綠的、看起來很滑的苔蘚，竟然是臺灣之光？原來，臺灣地理位置特別，又剛好在太平洋火環帶上，高山林立，地勢高度落差大，同時擁有了熱帶、副熱帶、溫帶及寒帶的氣候型態，也讓臺灣的苔蘚種類位居世界第一名！那麼不起眼的苔蘚竟然還可以增加森林含水量、固碳救地球？苔蘚還有什麼不為人知的祕密？

尋訪神祕島

5/13

小助理們在迷霧中划船要去哪兒？還一直聽到他們喊「阿水姑娘」？他們收到妙博士的任務，要去尋找柳哥哥的情人「阿水姑娘」——水社柳。它們因為人類的開墾，棲地被破壞，現在只能靠人類插枝的方式生存；此外，水姑娘和柳哥哥還有許多同伴也正面臨危機。妙博士發現事態不妙，這個現象正嚴重威脅地球生態！天啊！怎麼會這樣？快跟著小助理一起護送阿水姑娘回家，還給他們一個家！

海龜急救119

5/20

為什麼有那麼多海龜來急救119呢？因為海裡有太多人類所丟棄的塑膠垃圾了！海龜們常常將塑膠袋當成食物吞下，讓自己一肚子塑膠而生病，有時還會被經過的船隻撞擊、或被其他動物捕食，這些都是海龜的生存危機！我們到底該如何幫助海龜呢？讓我們跟著小助理一起成為海龜的119！

跟夜鷹做好朋友

5/27

最近，一到晚上就會有「追伊……追伊……」的聲音，吵得我都睡不著了！原來，是夜鷹求偶的聲音啦！但是，怎麼會出現在都市裡呢？人們常因為私欲而去開墾大自然，原本生活在那塊土地上的動物找不到棲地或食物，只好住在都市裡，他們只是想要一塊可以生活的土地。小朋友，讓我們一起和夜鷹做好朋友吧！



菩提禪心

法華經系列



邀您一起賞戲入法，體解人間真實義

5月2日~5月6日

五濁之患

利用詭詐之術成為萬獸之王的野狐公子，率馴眾獸攻打迦夷城，要求迦夷王的女兒下嫁；迦夷王擔心人類軍隊難勝群獸，不敢開城應戰。捨不得將女兒嫁給野獸又束手無策的迦夷王，只得向百姓公開徵求退敵良策。此時，有一書生揭榜，向迦夷王表示他知曉野狐公子的來歷。原來，該書生於山林獨居修習學問，這隻化為人形的野狐精，時常夜晚聽其誦讀，久了有不解之處亦前往請益，漸漸知曉許多學問道理。

野狐公子利用從書生處習得的學問，使山林中群獸紛紛敬畏牠而被牠全數收服，短短時間便成為萬獸之王。野狐又教群獸人類的戰陣兵法，讓牠們穿上甲冑，成為一支訓練精良的凶猛軍隊。野狐在得意之餘，逐漸在心中起了貪瞋癡慢疑，便開始想像自己婚配對象應該是人類的公主，不料卻遭迦夷王拒絕；野狐惱羞成怒，便下令軍隊圍城，兵臨城下欲逼婚公主……然而，書生又有何妙計幫助迦夷王退敵呢？

演出 許亞芬歌子戲劇坊

5月9日~5月13日

黃金如毒蛇

舍衛國官員奉命運送黃金至府庫，卻在途中夜半遭賊匪算計，偷盜了一箱黃金。官員們沿路追緝；賊匪見黃金實在太重、難以迅速藏匿或搬運，於是講好棄置掩藏於田埂旁，計畫等風聲平靜後再來搬取。有一天，佛陀與阿難行經田邊，灌溉溝渠旁有隱隱光閃，阿難疑惑。佛陀一見一指：「阿難，是毒蛇啊！」阿難聞言向前探看，然後回過頭來肯定佛陀所言：「是啊，世尊，那是毒蛇。」師徒二人便遠去。一旁農忙的亞里父女二人，聽見阿難向佛陀說的話，回頭便衝去拿農具，以防大家遭毒蛇所傷。當趨近有蛇處拿農具時，立刻驚喜道：「怎會是毒蛇呢？是黃金啊！黃金，這是真實的黃金，怎麼說是毒蛇？我們把黃金拿回家吧！」父女倆便撿了黃金，很歡喜地回家了。家境清貧的務農的亞里，回去之後會如何處理這些黃金？佛陀為何又會說出「這些黃金是毒蛇」呢？

演出 許亞芬歌子戲劇坊



菩提人間愛遍灑，禪心慈悲傳萬家；靜思感恩詮妙法，大愛演繹誦蓮華。
妙法蓮華真實義，人間大愛現慈悲；身體力行明真理，菩薩道上共扶持。

5月16日~5月20日

長者懺悔 供養非誠

富可敵國的富翁，日日豪奢、無所饜足。某日聽聞法師開示：佛陀之道蘊藏於世間萬象諸事之中，通達無礙便能脫諸苦得諸樂；他心中生疑，世上有何樂能超越他現今所享逸樂？又想起佛陀眾年輕弟子血氣方剛，怎可能身心清淨，徹底斷絕情欲和飲食等逸樂？於是，設宴款待僧人，並故意考驗，看看佛法是否真能令年輕僧人們斷絕欲念。

已證羅漢果之比丘，明瞭富翁此番招待僧人之意圖，便率僧眾準備前往富翁家接受齋供。富翁眼見比丘們端莊自持，為令他們當眾出糗，雖然為比丘們準備了清淨齋食，卻又故意在一旁另派廚師現場展現高超廚藝，做出一道又一道香噴噴、熱騰騰的葷食，並安排美麗舞孃歌姬表演歌舞娛賓。面對美食、美色的誘惑，比丘們又會如何反應呢？

演出 許亞芬歌子戲劇坊

5月16日~5月20日

佛度 鬼子母

鬼子母鳩槃荼擁有眾多鬼孩兒，每日都得去城中尋找嬰兒餵食眾孩兒；城中的人們都被鬼子母嚇得毛骨悚然，整天提心吊膽，唯恐稍不注意，自己的愛子將變成他們的佳餚。國王不知如何是好，便與國師商量對策；國師獻計，認為供奉便可化解。不料，所供奉的祭品不是嬰兒而是素菜素豆，惹得鳩槃荼更變本加厲。束手無策的國王，有天得知佛陀來城內宣教，便去請求佛陀拯救這些孩子。得知此事的佛陀會如何度化鬼子母呢？

演出 唐美雲歌仔戲團



佛教系列

丹佛禪學中心的主要修行法是坐禪。

許多美國佛教徒利用這種方式，在小團體中持續修行，繼續保持平心靜氣的狀態。



採訪撰文／何采蓁 圖／媒體營運部提供

先進的歐美地區，近幾年學佛風氣興起，與他們講究心靈成長的主流意識相應和。以美國來說，消費主義當道，很多人迷失在物質享受，心靈找不到方向；正好佛教提供另一個選擇，成為大受歡迎的東方宗教。

佛教在美國

科羅拉多州丹佛禪學中心主要修行法是坐禪，開放給有家庭和工作的人，沒有種族和宗教限制。禪師戴南亨利說：「禪在佛教的意思是冥想或專心一志的心靈；所以我們坐下來，讓自己平心靜氣，放掉一切，找尋內心最深層的自我本質，不要以自我為中心，變得更加無私和溫柔。」

每週四天早晚皆有坐禪課程，初學者參加之前必須先上課，這裡也舉辦佛教研討會，以及書法和太極課程。「有個比丘說，我空手去見師父，空手而回；他的同伴回道，那又何必去呢？比丘說，我怎麼知道我是空手而去呢？師生關係不是一板一眼的教條，而是一趟發現之旅。」戴南

亨利用小故事解釋禪修中心裡的教學，「基本上，眾生平等，我們都有佛性、有執著、有妄想。來吧！並肩同行吧！」所有人在這裡放下所有，一起來一趟發現心靈的旅行。

「我認為師生關係重點在於智慧的成長，並非盲目崇拜禪師，而讓心靈導師成為你父母。吸收了亞洲佛教精華之後，美國佛教結合西方價值，他們重視家庭與生活，不同於亞洲修行者。對眾多美國人而言，佛教是一種生活方式，其興起的關鍵，就是與心理學的結合。」西方第一代出家人圖丹卻准一語道破。

人們在坐禪時，心中夠平靜，才能真的去檢視問題，而不會沉溺於自己的故事中；此刻，才能看到情緒的本質。愈來愈多人認為佛教有助於療癒內心傷口。

佛法講五蘊皆空；色、受、想、行、識，其實是講身心的組合。如果轉化成現代的科學語言，身體就是色法，受想行識就是精神層面，也就是情緒、情感、意志力；眼、耳、鼻、舌、身、意，就是自古以來人們認識世界的感官。

「佛法其實就是追求真理，所以能和科學對話，能夠讓現代人理解、容易應用，所以佛教被視為『心智科學』，英文叫『science of mind』。我們現在發現，很多問題都在於認知的問題和情緒調控錯誤，這都是心理學很希望能處理的課題。佛教有很堅強的理論基礎和實踐經驗；假如能夠運用，對心理的治療、對身心的健康，會有很大的幫助。」法鼓山文理學院校長惠敏法師這樣詮釋。



烏帕亞禪修中心提供俗家弟子集體生活，共同修佛的機會。



哈利法克斯成立的烏帕亞禪修中心成員，可以一週修行兩天，另外五天做原本的工作。他們調整了亞洲寺院的系統，以符合美國人的需求。此中心也有世界各地的民眾來這裡參加閉關課程，中心也提供社會參與的教育課程——成員會到監獄當志工，並照顧末期病患，利用機會實踐所學。修行的最終目的是開悟。

「我們收到參與計畫的受刑人，他們個別的心得表示，計畫的確改變他的人生，禪修讓他們改頭換面。在新墨西哥州監獄也推行靜坐禪修，受刑人再犯率減少五成。」烏帕亞禪修中心監獄計畫雷歐森表示。

「能夠和臨終人士相處，是我從未有過的最大福氣，因為他們和我分享如此獨特的人生時光，讓我意識到自己隨時可能會死；這促使我不再浪費時間，要繼續修行，繼續做我正在做的工作。」烏帕亞禪修中心志工琴賽琉威爾金斯說。

梅村禪修中心

法國波爾多市郊區有一座梅村禪修中心；許多為了追尋佛法與內心清靜的信徒們，都踏上了前往梅村的鄉間小路，回到心靈故鄉。

越南籍的一行禪師創建梅村時，遵從大乘佛教的教義，但為了融入歐洲當地文化稍加修改。佛教祭拜儀式精簡，在佛陀面前燃香供佛，是聆聽一行禪師開示前唯一的儀式。



行走靜觀是梅村最重要的修行之一，用正念觀察周遭世界。



多數人喜歡在這些村落間漫步，行走靜觀是他們修行的一種方式。梅村有四個村落，就像信徒的家鄉，而不只是佛門寺院，已經成為歐洲最重要的禪修中心之一。佛堂是每個村的中心，扮演里民中心的功能。在梅村禪修可以清靜心靈，放鬆身體。「我到達了！我回家了！」這是一行禪師給所有來梅村修行者的真言。

修持正念生活的藝術是梅村的教導宗旨，來自日常生活的實踐，包括了正念行走、正念飲食和正念睡眠……無時無刻都要在正念中。

「思想會化成語言，語言會化成行動，行動會變成習慣，習氣具有強大的力量。我們有時不想說某些話或不想做某些事，但習氣會帶領我們去做和說，它的力量比我們強大；因此，佛陀告誡我們要修行，當內心的習氣生起時，我們就開始慢慢呼吸。這時，不要思考，也不要說話，只要緩緩地呼吸，在一吸一呼中調合自己的內在，我們會知道心中的習氣就在那裡，不讓習氣控制我的心，我要控制我自己的心。」一行禪師用極簡單的言語，教會信徒如何在生活中保持正念，並解釋了對許多人來說難以理解的艱澀道理。

「其實，就佛教的精神來看，有時間去充實、建立正確的人生觀，最後還是要落實關懷眾生、關懷這個社會；佛教要能夠在生活上產生助益，才是真正的妙法。」惠敏法師表示。也許，這就是佛教能在西方國家逐漸蓬勃發展的原因吧！

〈地球證詞〉二〇一六年五月節目表

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
1	梅村禪修中心	2	佛教在美國	3	佛教在美國	4
5	喜馬拉雅山上的小喇嘛	6	沃剛	7	喜馬拉雅之子	8
9	聖山	10	尼泊爾水晶山的朝聖之旅	11	印順導師傳	12
13	吉羅娑的朝聖之路	14	印順導師傳	15	印順導師傳	16
17	奈米革命	18	奈米革命	19	奈米革命	20
21	城市應用	22	細胞再生	23	科技省思	24
25	極「熱」世界	26	極「熱」世界	27	極「熱」世界	28
29	1	30	2	31	3	
	解構記憶		人體小宇宙			



地球證詞導讀

播出時間：週一至週五 01:30 重播時間：週一至週五 08:00、13:30、19:30



青春愛讀書 看年輕人讀什麼書

夢紅樓 蔣勳

5/1 《紅樓夢》是中國四大小說之一，也是唯一以青春、愛情為主題的小說，三百多年來備受關注。蔣勳老師是談《紅樓夢》的翹楚，本周就要透過《夢紅樓》一書，瞭解蔣老師眼中的《紅樓夢》是本怎樣的書？節目中並邀請臺南慈中、聖心女中、中山女中、稻江護家、明倫高中和成功高中六校同學參與；大家不但辯論了《紅樓夢》中誰比較幸福，還幫紅樓人物製作臉書；精采豐富的創意，連蔣勳老師也連連稱讚。

助你好運 劉軒

5/8 每個人都希望好運降臨；但是，幸運可以製造嗎？本周節目就邀請作家劉軒從心理學的角度，教大家如何趨吉避凶，解開獲得好運的密碼。節目中邀請了松山高中、臺南慈中、大安高工、稻江護家和壽山高中五校同學參與。透過劉軒的豐富有趣的導讀，才發現原來騙局、意外，竟然與我們的心理盲點有關；更勁爆的是，同學在節目中勇敢挑戰作者的權威，辯才無礙的劉軒如何化解呢？

島嶼奏鳴曲 齊柏林

5/15 超過二十年的飛行和攝影經歷，七十多萬張的攝影作品——沒有錯，他就是我們熟悉的齊柏林導演。他在二〇一五年年底推出攝影集《島嶼奏鳴曲》，以不同的眼界，觀看大家熟悉的角落，呈現臺灣這塊土地上最庶民、也最具情味的人事物。節目中邀請了臺南慈中、中正、成功、西松、中山女高與士林高商六校同學參與。同學們在節目中嗆辣挑戰齊導演冒險追夢的抉擇，看齊柏林如何接招？

苦苓與瓦幸的魔法森林 苦苓

5/22 自然是最好的老師，天地萬物教給我們許多知識與智慧；在山林間潛藏七年的作家苦苓，把他的體會全寫在《苦苓與瓦幸的魔法森林》一書中。妙語如珠的他化身為導覽員，帶領觀眾領略大自然的趣味，為你揭開咬人貓只咬平地人不咬原住民的祕密。節目中邀請了西松、百齡與成功三所高中同學參與；同學們認真討論植物有沒有生存權，精采內容盡在節目中。

青春第二課 王溢嘉

5/29 青春期是人生中最關鍵的階段，此時除了必須面對功課壓力，更要學習關於青春的知識。王溢嘉老師的《青春第二課》多年來一直高踞暢銷書排行榜，書中對於人生道路上的許多困惑，給了青少年們開放性的答案。本集節目邀請成功、復興與聖心女中三校同學參與。在高中生眼中，青春必修學分究竟是什麼？他們心目中的成功人物又具備什麼特質？且讓高中生說給你聽。

真情映臺灣

發掘生命底蘊的 動人風景



推動親子共讀的小兒科醫生 吳淑娟

5/4

羅東博愛醫院新生兒暨小兒照護病房主任吳淑娟，不但是位重視嬰兒身心發展的小兒科醫師，也是推動ROR (Reach Out and Read) 展懷閱讀活動的先鋒，近十年來在宜蘭地區推廣親子共讀活動不遺餘力。她更加入教育部與信誼基金會合辦的「閱讀起步走」，參與家長親職講座；並與志工媽媽發起周末的「寶貝讀書會」，結合醫療系統的媽媽教室、健兒門診繪本共讀與贈書。現在，更推出針對新生兒家庭的「悅讀小豆苗」，由嬰兒室的專業護理師擔任親子共讀的領頭羊，在新生兒出院時贈送閱讀禮袋，透過解說與演練，為新手爸媽預備共讀時光，未來希望能推廣相關活動至全臺各縣市。

編撰鄒語字典傳承文化 王朝麗

5/11

身為嘉義基督教醫院第一位原住民護理師，王朝麗經常陪同外國醫師上山義診；在一次意外中，頂住了山路失足的美國女醫師，因而開啟了王朝麗四十歲一波三折的赴美留學之旅。畢業後，放棄高薪誘惑，回嘉義基督教醫院服務，並出版了《護理焦點紀錄法》，把當時美國最新的護理資訊帶回臺灣。退休後，回到家鄉嘉義縣阿里山鄉的王朝麗，痛心部落族語流失，年輕世代不說族語；她便把母親口傳的鄒族故事化為文字、編撰成書，借形拼音、自創鄒族文字，編撰鄒語教材辭典。現於鄒族部落從事族語教學，並致力族語的保存。

讓世界聽見臺灣原住民聲音 方克舟

5/18

Mata Taiwan原住民資訊平臺創辦人方克舟，運用網路呈現臺灣多元豐富的原住民文化；網站上線十四個月，每月平均瀏覽人次十三萬，瀏覽頁面每月平均二十八萬，臉書粉絲頁面也有兩萬多人訂閱，十分受到網友關注。方克舟是宜蘭五結人，從小誤以為自己有平埔族血統，查證後確定不是，但不影響他對原住民文化的熱情。高中時期，他開始關心國外少數族群和文化。工作一段時間後去環遊世界，回國後認識阿美族朋友，參加花蓮馬太鞍部落阿美族豐年祭的情人之夜；這是他第一次拜訪原住民祭典，讓他看到臺灣原住民文化特別處，也栽進了原住民文化的繽紛世界。

愛盲基金會董事長 謝邦俊

5/25

一九九一年，謝邦俊創辦愛盲基金會，推動服務盲人的工作，如自立及定向訓練、早療、職訓、庇護工場，甚至有出版中心，專為視障者提供有聲刊物，是臺灣服務視障朋友的先驅。二〇〇四年開始推動「白手杖愛盲行動」，促成視障朋友達成「行動自主」的第一步，目前全臺百分之七十五的白手杖都是愛盲基金會提供的。二〇〇七年，愛盲基金會開始把服務的對象擴大到「低視能族群」，隔年成立臺灣第一個低視能服務中心。謝邦俊出身中醫世家，十歲學藥，及長習醫。父親一生清白自持，任職軍旅薪俸微薄，認養孤兒、長期資助，並婉拒探訪、謝絕回報；謝邦俊秉承家訓，濟世行善。

傳播知識的殿堂與
世界接軌的橋梁

人文講堂

現場講座

【動物】系列

瞭解是尊重的第一步，
留下更多尊重給我們共生息的動物朋友。



5/26 (四) 紅樓開講！

錄影預告與活動報名，請搜尋人文講堂臉書
或來信詢問：daaihdtv2@gmail.com
(活動主辦單位保留活動異動權)



少了毒蛇，明天會更好？ 毛俊傑

5/7 蛇現蹤最多的時候，正是入夏天氣逐漸變熱的這段期間；因為某些蛇帶有毒性，大部分的民眾對蛇會有一分恐懼。或許我們對於蛇的認知，極大部分都被過度誇張了。宜蘭大學森林暨自然資源學系教授毛俊傑將告訴我們，關於蛇的一切，到底何者為真？何者為假？

我們的路，牠們的牆 林大利

5/14 當人類發明了車輛在道路間奔馳，對野生動物最嚴重的影響，就是遭遇「路殺」危機；無論是都市或山區道路，都曾是無數動物淪為車下亡魂的地方。林大利研究員和我們分享，國內外野生動物專家多年來對於路殺問題的討論、實驗與研究發現，讓我們一起思考如何幫野生動物找到安全回家的路。

愛上有動物的地球 張東君

5/21 全世界的已知動物大約有一百五十萬種，我們認識多少呢？有多少在我們還不太認識的時候就即將滅絕消失？或許，我們必須認識牠們才能保護牠們，應該讓孩子從小培養尊重愛物動物的心。讓我們一同瞭解兒童科普作家張東君透過什麼方式為動物發聲！

去丫快樂，所以你快樂！動物福利與我 陳玉敏

5/28 陳玉敏過去曾是一名記者，她從對象是「人」的工作，轉到「動物」的慈善工作，努力推動動保立法，關懷動物福利的議題。「人」要講人權、福利，動物也要講福利嗎？值得我們深思。或許，「去丫」快樂，我們才能真正得到快樂。

陪伴孩子成長的溫馨故事

小木偶的思考大冒險!

出發吧! 來一場思考大冒險!

什麼!

皮諾丘從人變回小木偶了?

為什麼呢?
原來，他沒有學會思考，
腦袋仍跟木頭一樣，
只會人云亦云，
所以身體也跟著變回木頭了……



為了變回人類，他要展開童話世界大冒險!

小朋友，跟著皮諾丘一起旅行，

學習如何避免錯誤的思考方式吧!

熱情
推薦

南華大學宗教研究所教授
呂凱文

政治大學法律系副教授
廖元豪

桃園市樂善國民小學校長
謝明杰

書名：小木偶的思考大冒險！
作者：賴志銘
繪者：胡雅琹
定價：200元
出版者：慈濟傳播人文志業基金會



全臺靜思書軒、靜思小築暨各大連鎖書店皆有展售
或至大愛網站購物城訂購 www.newdaai.tv
客服專線：02-28989898 郵政劃撥：19924552 經典雜誌

誠情之愛 守護生命無止盡

臺北慈院自建院以來，全體上下始終秉持人本醫療、尊重生命的精神，戰戰兢兢、時時刻刻守護生命、守護健康、守護愛，努力朝醫療人文典範的方向邁進。無數個寒暑，醫護團隊在醫人醫病又醫心的「全人醫療」、給予病患安定力量的「人醫之愛」、醫療專業技術上努力不懈的「精益求精」，以及照護八仙塵爆傷者「不可以放棄任何希望」等面向的點滴，都化成篇篇動人故事，在本書中娓娓道來。

文／趙有誠（臺北慈濟醫院院長）

對於「全人醫療」的境界，醫界的專家們及相關書籍各有詮釋；有人提出「以病人為中心」，有人說「身心靈照護」，也有人著重全人、全家、全程、全隊、全社區的「五全照護」；雖然字面不同，精神卻是一樣的。臺北慈濟醫院的宗旨「人本醫療、尊重生命」，基本上就是推動「愛的醫療」；以誠情之愛，真誠、真情去愛病人，運用自己醫療的專業號召團隊，也聯絡自己熟悉的管道，想盡各種妙法解除病人身心之苦，以最真誠、最真情的心照護每一位病人，這就是我們對「全人醫療」的詮釋。

在慈濟世界，最令人感動的就是付出無所

求的「志工精神」。這個志工精神，是主動去發現別人的需要，主動提供協助，而且「甘願做，歡喜受」。在臺北慈院「愛的醫療」裡，我希望帶領醫療團隊具備志工精神，主動關愛病人，不一定要病人求救才伸出援手，要主動發掘問題、主動協助。每位病人入院時，我們除了治療他們身體上的苦，也評估他們的心理與情緒、瞭解社經困難、防治自殺意念等；藉由資訊主動聯繫所有團隊，跨團隊地一起為病人拔除病苦。這是臺北慈濟醫院推展全人醫療的方法之一。

傳遞「全人醫療」精神，除了身教、言教的機會教育之外，如何準備一份教材、誰

來擔任教學任務？團隊裡有多少比例的成員，已領會全人醫療精神並帶領實踐？是我一直思索的問題。這是一件需要持續精進的工作，更是我們永遠追求的目標。所以，在臺北慈濟醫院，我們每年舉辦新入營、帶領新進同仁到慈濟長年關懷的弱勢家庭中膚慰、療傷、打掃清理，到環保站學習回收資源、愛護地球；辦理全人醫療分享競賽，讓同仁述說自己如何落實以病人為中心的照護，彼此互

張清環的慈濟後復江保志
投入工行列。
（攝影／關元吉）





書名：誠情之愛——守護生命無止盡
作者：臺北慈濟醫院
定價：280元
出版者：經典雜誌
出版日期：2016年3月

相學習；也將過去醫院發生的故事集結成書，讓更多同仁可以從這些醫病間的美善故事中得到啟發。

這本書中的許多故事，都有慈濟志工精神；希望大家不只看到故事的人與事，還看到背後的意義。例如「飯糰阿媽」，醫護團隊不只照顧她的心，也照顧她的家；阿媽爛腳苦了三十多年，終於有人可以幫忙醫治；醫護幫他們是自發而真誠的，揪團買飯糰的舉動令人感動。還有因為僵直性脊椎炎無法就醫的黃先生，他關節僵硬無法來醫院，我們就走過去，想盡所有妙法，集合所有的人力來幫他；最後，大家看到他重新站起來，都很歡喜。更歡喜的是，不少病人感受到愛，身體好了以後也想去幫助別人，

這是更完美的結局。愛的循環，我們醫人、醫病，也醫了他們的心。

八仙塵爆發生時，所有人的心都很痛，都想把愛給受傷的孩子，在我們醫院更是如此；但一分更深的期待是，我們不要在發生重大事件、心情極度撼動時，才將全人醫療做到那樣地極致。希望承平時的任何一個時刻、任何一個病人，都能得到最多、最好的關懷與照護，這樣就離全人醫療的理想目



管腳合 邊一千阿媽 周第一珍阿 與郭素珍阿 醫師李郭素珍 禮打李郭素珍 黃中患者 (攝影/吳裕智)

標更進一步。

「全人醫療」是醫院領航者的理想，我相信許多醫院的主管都有心帶領落實；但若未能獲多數同仁支持，推展就不容易，宛若費力拉一列很重的車。在臺北慈濟醫院，我們推動的歷程相對順利，因為有很多同心同志的醫護行政同仁及志工，大家一起努力朝共同目標邁進。我雖然身為院長，但自覺並不是走在最前面的人，而是參與在精進勤奮的隊伍中；一路上，我見到很多值得學習的典範，這是臺北慈濟醫院最令我著迷的地方。

在慈濟世界，我深切體認「助人為快樂之本」的真義。小時候只是單純背誦這句話；但在多年參與偏鄉義診、感恩戶的清掃、國際賑災等活動後，瞭解付出無所求的志工精神，才真正體會到那分助人的快樂。期望我們的醫學生、剛進入這個職場的各類同仁，都能夠從全人醫療的實踐中體會助人的快樂；那分人與人之間的誠情之愛，是人間最美的。

「全人醫療」要親身實踐才能真心體會；唯有從實踐中得歡喜，才會真正成為醫護同仁的內修。全人醫療不是一個口號，是醫院裡的精神和氛圍。期待每位曾經在臺北慈濟醫院服務過的家人，都能將人本醫療與尊重生命的種子深根於心，一生受用。

點滴挹注 匯聚清流

歡迎加入大愛之友 大愛讓世界亮起來



●【大愛之友】捐款單

慈濟傳播人文志業基金會（下稱本會）於台端填寫「確認單」提供個資前，依個人資料保護法之規定，告知以下事項：

1. 本會為提供台端訂閱或續訂雜誌、電子書或其他出版品、助印或續印禮券文庫、捐款予大愛之友之相關資訊，提供慈濟活動訊息及辦理其他相關業務活動等目的（法定特定項目編號為040行銷、049宗教、非營利組織業務、058社會服務或社會工作、069契約或類似契約或其他法律關係事務、090消費者、客戶管理與服務、127募款、181其他經營合於營業登記項目或組織章程所定之業務），而需蒐集、處理及利用台端所提供之識別類、特徵類之個資，其類別以「確認單」實際所載個資類別為準。
2. 本會自即日起至您與本會終止服務關係後2年止，於海內外提供慈濟慈善基金會或合作夥伴之相關服務及資訊，以自動化機器、或其他非自動化之方式處理、利用。

姓名：..... 聯絡電話：.....

通訊地址：□□□.....

捐款金額：..... 元

捐款方式：□信用卡 □現金 □慈濟志工到府與您互動

信用卡卡號：.....

有效期限：..... 月(M) / 20 年(西元年)

● 持卡人簽名：..... (請與信用卡背面簽名相同)

捐款期限：□單次 □永續 □自 年 月至 年 月

收據抬頭：□捐款本人
□公司抬頭：..... 公司統編：.....

收據開立郵寄方式：□按月(次)寄出 □按年度一次寄出 □不寄

收據地址：□同通訊地址
□另寄：□□□.....

接單人：..... 電話：.....

* 填妥捐款表格後可回傳至 (02)2898-9966，相關諮詢請洽 02-28989999#1035

● 贊助人文志業其它方式

* 郵局劃撥帳號：19905781 戶名：慈濟傳播人文志業基金會

* 銀行自動扣款：可透過銀行或郵局每月由帳戶自動扣款捐助，敬請來電索取或網路下載相關表格



財團法人慈濟傳播人文志業基金會
Tzu Chi Culture and Communication Foundation

見證那段堅毅的歲月

大愛劇場〈阿燕〉相見歡

乍暖還寒之際，大愛劇場〈阿燕〉本尊林燕玉師姊一家人與劇中演員一同來到松山、永和聯絡處現身說法，讓大家再次回味劇中情景……

老鄰居相見歡，見證阿燕的人生

「妳記得我是誰嗎？我以前還到妳家做客……」活動開始前，永和區志工洪玉桑帶著婆婆來與燕玉「認親」；「我阿滿啦！以前住侯硐啊！」玉桑的婆婆比燕玉小兩歲，收看大愛劇場〈阿燕〉時，認出了她就是久未碰面的老鄰居，今天特地從蘆洲來到永和相會。玉桑看燕玉的故事對照著婆婆的生活背景，更感佩在當年的時代背景下養成堅毅性格的女性們。婆婆與燕玉因為大愛劇場再續前緣，把握因緣留下彼此的聯絡電話，燕玉也向玉桑介紹同行的女兒與媳婦。這段久別重逢的小插曲，為活動平添暖意。

出生於侯硐的燕玉師姊，出生三個月後父母就把她送人當養女；十七歲時養父母做主，入贅夫婿賴南山。原本受養父母寵愛的她，沒想到婚後卻是磨難的開始。待拉拔十個小孩長大，還要照顧生病的先生，沉重經濟壓力，卻未壓垮為母



更正啟事

《大愛之友》123期p35

文／人文真善美志工陳淑婷提供，誤植為
文／人文真善美志工：林秀女、李麗淑、陳麗雲提供，
特此更正，敬請見諒。

則強的毅力；除了照顧孩子，也將一大家子親情緊密地圈住。

經濟的壓力讓燕玉一家人很久一段時間沒有笑容。為了增加收入，燕玉離開生活多年的侯硐，來到臺北協助女兒麗琴經營美髮店。在客人文素珍接引下加入慈濟，聽了證嚴上人的法，改變了心境，心情漸開朗；更因投入志工活動，改變自己的命運和性情，讓一個原本沒有笑容的家庭展開歡顏。十個孩子雖然都長大成人，仍各有不同的狀況困擾著燕玉；她除了協助孩子解決問題，也用上人的法引導孩子走入正途，帶著孩子們陸續走入慈濟。

演員分享，看見自己的改變

現場播放〈阿燕〉片花，迅速帶領觀眾重回劇中。不僅本尊，還有多位劇中演員來到現場與觀眾面對面分享拍攝期間的心得。飾演賴南山中年時期的演員鄭平君，年輕時常在戲劇中飾演大俠，個性衝動、脾氣也不好；十七、八年前從〈溫馨接送情〉一劇開始接演大愛戲劇，慢慢變得比較沉穩，朋友都說他現在慈眉善目。劇中擔任中年阿燕的林秀玲分享，自己有時對家人做點事會發牢騷，反觀阿燕總是任勞任怨為家人付出，令人佩服。

演出青年時雙胞胎兄弟林經水、賴經圳的郭彥甫，分享他第一次參與大愛劇場演出，從演出中體會到「家」的重要；自己同為在異鄉打拚的人，更可體會燕子歸巢的心情。深受燕玉師姊精神感動，除了演出更為片頭作畫。

另外，分別演出四女賴麗英青年、中年時期演員何依沛與賴芊合，不約而同表示自己與劇中角色個性或遭遇類似，進而反思。何依沛說：「自己個性好強、喜歡照顧家人，卻常自以為是為他們好，忽略她們的想法。以後會調整自己，和家人多溝通。」賴芊合則因劇情與現實生活



情境類似，演出麗英一角仿若看到自己真實人生，更增添智慧，也學會放下執著。

眾人心中的好媽媽

劇中女主角燕玉師姊一家人也現身說法。賴麗英師姊提及，當年媽媽一方面要照顧爸爸，一方面要顧及爸爸的想法而無法出門做慈濟。於是，她央求媽媽協助香積，自己只要開口需要幾份便當，媽媽總是全力支持；而社區師兄姊享用好吃的料理時，也期待見到燕玉師姊。

有一次，麗英帶著媽媽來到聯絡處：「大家對著我叫媽媽、媽媽，從此我開始學會笑。」燕玉說。孩子們也表達對燕玉媽媽的感恩。賴金龍說：「媽媽對別人很慷慨，好的東西、食物都樂於和別人分享，自己生活卻非常節儉。」林麗琴分享媽媽是一個對兒女無微不至照顧的人，盡所能地幫助每個孩子解決問題、走出低潮，不僅照顧兒女，連孫子輩也受阿媽疼愛。

賴麗英說，心目中的媽媽是一位勇敢的人，有慈濟志工勤務找她，從不說「NO」，勇於參與。兒女們感恩母親一生辛勞，希望下輩子還能當阿燕的孩子；兄弟姊妹間也彼此感恩，在生活有困難時大家能互相扶持，一路走到現在，家庭圓滿。

午後時光在來賓與觀眾溫馨互動中流逝。第一次參與見面會的觀眾開心地說：「今天收穫滿滿，深受阿燕師姊堅毅的母性感動，回家要對自己的媽媽說聲：媽媽，我愛妳！」帶著孩子一同前來的媽媽也說：「看著劇中人在困難的生活中仍保有樂觀的心，對照自己的生活，倍增信心，要努力往前。」戲劇畫下句點，祝福觀賞這齣戲的每一位觀眾幸福綿延，和家人產生凝聚的力量，珍惜彼此的緣分，能像燕玉一家一樣加入慈濟志工行列，結下殊勝的法親緣。



心靈講座

閱讀與生活相遇

生活教養專家蔡穎卿，出版過好幾本教養書籍。她認為，陪伴孩子做家事，培養孩子的責任與自信，就是送給孩子最好的禮物；她也鼓勵家長，傳遞美好訊息的語言，成為孩子的榜樣。

整理撰文／洪玉美 攝影／張晏瑜

主講人



蔡穎卿

生活教養作家

主持人



顏秀雯

臺南慈濟小學輔導主任

「天堂是什麼呢？天堂只有兩種人——佛和觀音，是一

心要把大家變成佛的世界。」從小在教會成長的蔡穎卿，看到講座現場的小朋友，想起了這句她很喜歡的話，突然覺得責任重大：到底要給孩子一個什麼樣的世界，讓孩子成長得好？

三本書，家長心

主持人顏秀雯表示，在她聽了蔡穎卿的一場演講——家就是要有家的味道、媽媽的味

道……帶給她省思；於是，她從每天下班就想要到哪一家餐廳吃飯，改變成盡量回家為孩子準備三餐。

蔡穎卿最近出版一本《50歲的書桌》，介紹了她從年輕到現在給予她成長與自我觀照的書籍，顏秀雯請蔡穎卿分享自己的閱讀相關經驗。

「我閱讀的啟蒙是父母。」蔡穎卿表示，她是在臺東偏鄉長大的，不論如何搬家，家裡始終有一間書房，她是讀父母的書長大的；所以，她也不會特別幫孩

子買什麼書。不過，她知道孩子對她書架感興趣，因此她書架上的每一本書都是好書。她認為，如果把成人的世界維持得很清純、很明亮、很潔淨，就不用掛慮什麼事情了。

蔡穎卿分享，她覺得閱讀會經歷過三個階段：第一階段，是你曾經讀過；第二個階段，以為自己好像懂了，但其實並沒有懂得完整；第三階段，則是變成真正體會了。

蔡穎卿表示，收錄在《50歲的書桌》的每一本書，都是她

一看再看的書；再度閱讀是她讀書過程裡非常重要的部分，因為那是生命的滋長。她分享了三本書的心得。

第一本是梁啟超先生的《中國歷史研究法》，內容是梁啟超在清華大學的講義。她認為梁啟超是位好老師，有很清楚的目標，希望學生走出教室的那一刻，變成有所進步的人。

雖然從書名上看來像一本研究歷史的書，但所有的歷史都在告訴我們過去的事及做事的方法；當被稱為某種方法時，是

經過很多人的實證，是個效率的好方法。

如果不被書名阻擋而錯過，將會在這本書裡看到做事的方法，對我們在競爭上有很大優勢；因為，我們會學到事情應該怎麼做，而不是用SOP教出來的孩子。我曾經請教過認知神經科學教授洪蘭，為什麼我們不能用SOP教孩子；洪蘭老師回答，因為每一個人的SOP不一樣，所以不要用標準程序讓孩子學會一件事。

第二本是《窮查理寶典》(Poor Charlie's Almanack)。從表面上看，這本書很像學商業的人讀的書，但完全不是；查理芒格他非常強調普通常識，而這正是現代人很缺乏的。此外，他很講究誠實、努力的好處，書裡面所舉的例子都非常生活化。

查理芒格在南加大演講說過，「人生裡沒有幸福這件事」：你沒有辦法追求到幸福，但你想要讓自己不幸很容易，他還告訴大家十個方法，就會變得非常不幸福。大部分人其實並非

追求不到幸福，而是做了太多讓自己不會感到幸福的事；例如欺騙，心裡其實會自己懲罰自己的；又如工作不努力、偷偷摸摸的怕老闆看到，這也是讓自己不幸福的好方法。

第三本是李光耀與新加坡相關的五本著作。若是沒有李光耀這個人，她大概會不知道榜樣在哪裡？她在新加坡住了七年，看到的是一個很有信念的社會，然後可以瞭解自己存在的意義。

為何將這三本書放在一起？因為在這三本書裡可以看到一種「家長心」，也只有當家長的人才會對家的好不好感到憂心。

生活教育，以身作則

對蔡穎卿而言，生活裡最基本的東西，就是食、衣、住、行。生活教育最可怕的就是只體驗不參與；如果只體驗而不參與，寧可不要做。

「任何孩子如果只體驗，卻未養成每日做的習慣，家事教



育沒有做到像彈鋼琴般變成肌肉反應，孩子優勢在哪裡？」蔡穎卿去演講時，有家長問她：孩子高二了，社團和功課都很忙；我知道生活教育很重要，但到底要不要堅持？蔡穎卿回答，如果有一個孩子功課很好且又能洗便當，就會贏過功課很好但不洗便當的孩子，道理就是那麼簡單。社會就是在找這樣的人，家長應該給的就是這種正確觀念，而不是把所有生活教育拿掉，讓孩子專心讀書。

有很多家長喜歡問蔡穎卿：孩子到底幾歲才可以拿刀？她回答，你現在不讓孩子做，孩子十八歲時再罵他連煎個荷包蛋都不會，請問到底是誰害他？道理其實很清楚，只是我們不願看清楚而已。

「蔡老師非常強調調實作觀念，尤其在生活教育和家事教育。請您分享，家庭教育帶給您和孩子什麼樣的改變與成長？」顏秀雯說。

蔡穎卿表示，她十二歲就到

臺北，進入聖心女中就讀。環境對她有很大衝擊，可是她不會感到害怕；最主要的原因是家庭教育給她的踏實感，讓她知道如何面對「生活」兩個字。生活聽起來有些時髦；其實，在《孟子·盡心篇上》就說「民非水火不生活」。生活的事，其實就是柴、米、油、鹽、醬、醋、茶、打掃、居住等生活教育，也就是一個從計畫到實現的過程。

「在『培養孩子』之前，父母更應該『培養自己』，做個『好大人』，將內在的自省化為

切身的實作，給孩子一分沒有虧欠的愛。」「好大人」應該被提倡；因為，十個好父母未必能成就一件好事情，應將狹義的父母愛擴大到每一個孩子。

你根本無法得知你的孩子現在很好，以及將來他們結婚時究竟會和哪一家的孩子碰在一起，不能心存僥倖。所以，每一個人都要很好，簡單地把生活過得幸福，這就需要有一個「好大人」的心情。每一個孩子都是社會共同的資源，是一個集合名詞，它就是一個生命

階段，它是我們的過去，我們則是一群孩子的未來；所以，我們只有一個責任，就像接力賽，接了棒子我們就跑，好好地跑，然後傳給下一棒。

有些家長，如果孩子當了班長，便可能會想是不是老師偏愛孩子。這完全想錯了！為什麼？因為，將來如果你的孩子生病了，他需要的是另外一個當醫生的孩子；你孩子做的工作，是要去服務另外一個人。這個世界是互相效力的，所以每個人只能有一種心情，就是每一個孩子都是我們的孩子，最後要善待他們。

最重要的是，在現在糟糕的大環境裡，透過媒體傳播，大眾愈來愈緊密的世界，我們更要嚴格檢視自己，但不小看自己；因為，當一個好大人其實非常需要勇氣。

然而，我們這些工夫不會白費的。因為，將來你的孩子不管要娶誰、要嫁誰，你都知道這兩個家庭合起來會更好；那時候，你就可能會瞭解好大人



和好孩子的意義是什麼了。

顏秀雯表示贊同，好大人其實應該建構一個純淨、善良的好社會；因為父母是孩子的模範，用身教言教影響孩子，他就學到什麼樣的能力。

當個好大人， 創造和諧社會

「我為什麼對好大人有那麼深的感受？因為，直到現在為止，我的生命裡遇到的長輩都非常好，不用任何人教我，我就知道自己要愈活愈有榜樣，這是一個很重要的自我期許。」蔡穎卿人認為，如果她沒有那麼多好長輩，今天在生活中或許半不會那麼自然地建立起這些觀念。

然而，她卻認為好大人今天也有新的功課，那就是需要勇氣；因為，現在面對的是挑戰世代。過去，從事教育工作，除了愛外，也很懂得什麼時候直言糾正孩子；但現在作為老師不大一樣了，還要考慮家長



怎麼想？孩子心理如何？

顏秀雯表示，現在家長認為對孩子好的模式，似乎和老師有一大段差距，親師間往往無法溝通或取得共識。

蔡穎卿表示，溝通不要只是表面，對孩子沒有幫助；親師一定要合作，這應該是無庸置疑的，如果親師要產生衝突，為什

麼要把孩子送到學校呢？問題在於溝通時出現很大的衝擊力。

「有一次我去演講，對象是全學校的老師和家長，結果我從主講者變成調和親師雙方的人。為什麼？因為有人提出關於過動兒和妥瑞氏症孩子上課時的紀律問題；有一位家長說，如果社會都不要他了，他

們以後該怎麼辦？」

聽來很有道理；不過，從另外的角度來看，這件事情之所以一直有很大衝擊，就是因為從來沒有好好談過。如果班上出現過一次過動兒和過動兒打架，就會明瞭當好大人是什麼意思了。

也就是說，將來社會這麼多孩子，他們還要和諧相處，大人應該怎麼做呢？並不是各執一詞，或各自思考解決辦法；每件事情應該思考對大家最大的利益在哪裡？最大的問題在哪裡？加和減處理完後，大人可以做的事情在哪裡？這些全都要落在真正的課堂、教室、生活裡。事實上，只要誠心帶孩子，可能剛開始會有一段時間比較困難，但沒有一個孩子不會被愛感動的。

每一個孩子都需要四件事情：溫和、關懷、紀律、工作。所以，不論是學校或家庭，應該將這些觀念變成行動，那必然就是一個好的學校、教室，一個好的家庭。

慈濟廣播節目電臺

臺灣地區

- **中廣新聞網** 電話：02-25019688
真心看世界：週一至週五
23:10~24:00
愛灑人間：週日6:10~7:00
臺北、基隆、桃園/AM648
宜蘭/AM630 新竹/AM882
苗栗/AM1413 臺中/AM720
嘉義/AM1350 臺南/AM1296
高雄、屏東/AM864
臺東/AM819 花蓮/AM855
埔里/AM1413 金門/FM96.3
- **中廣寶島廣播網**
電話：02-25019688
慈濟世界：週日6:30~7:00
臺北、基隆、桃園、高屏/
FM105.9
新竹、苗栗/FM101.5
臺中、花蓮、臺東/FM106.9
嘉義、臺南/FM104.3
宜蘭/FM102.9
- **民本電臺** 電話：02-23013195
真心看世界：週一至週六
臺北/AM1296→6:00~7:00
- **新竹新農電臺**
電話：03-5831157
慈濟世界：週一至週五
FM89.1→22:30~23:00
- **中廣臺灣臺** 電話：04-22653366
慈濟世界：週一至週六
臺中/AM1062→6:30~7:00
- **臺南勝利之聲**
電話：06-2157524
慈濟世界：週二至週六
AM756→5:30~6:00

- **臺南愛鄉之聲**
電話：06-5831426
真心看世界：週一、週二
FM90.7→20:00~21:00
- **花蓮後山電臺**
電話：03-8322333
真心看世界：週一至週六
FM89.7→6:00~7:00
- **國立教育廣播電臺臺東分臺**
電話：089-32 4110
點亮心光：週六 21:00~21:30
鑼聲若響：週日 21:00~21:30
臺東 / FM100.5
- **國立教育廣播電臺花蓮分臺**
電話：03-822 5625
點亮心光：
週一至週五 09:00~10:00
週六 21:00~21:30
鑼聲若響：
週一至週五 11:30~12:00
週日 21:00~21:30
花蓮 / FM103.7 玉里 / FM100.3
- **國立教育廣播電臺臺北分臺**
電話：02-2388 0600
點亮心光：週六 21:00~21:30
鑼聲若響：週日 21:00~21:30
臺北 / AM1494
- **國立教育廣播電臺彰化分臺**
電話：04-726 3070
鑼聲若響：週日 21:00~21:30
彰化 / AM1494
- **國立教育廣播電臺高雄分臺**
電話：07-7150800
點亮心光：週六 21:00~21:30

- **鑼聲若響**：週日 21:00~21:30
高屏、澎湖 / FM105.3
- **新竹新聲電臺**
電話：03-5728828
音樂共和國：週日
FM99.3→22:30~23:00
- **神農電臺** 電話：05-6339478
生活講臺語：週日
中彰投、雲嘉南/
FM99.5→12:30~13:00
真心看世界：週一至週六
FM99.5→19:00~20:00
- **自由之聲** 電話：06-2493769
生活講臺語：週日
臺南/FM91.5→06:30~07:00
- **高雄區漁會漁業電臺**
電話：07-8216441
點亮心光：週一~週五
→6:20~7:00
鑼聲若響：週一~週五
→00:30~01:00
音樂共和國：週六
→00:30~01:00
生活講臺語：週日
→00:30~01:00
AM1593、AM738、AM1143
- **金馬之聲廣播電臺**
電話：082-322121
真心看世界：
週一~週六 02:00~03:00
愛灑人間：
週日 00:00~01:00
金門、廈門、福建沿海 / FM99.3

- **世新廣播電臺**
點亮心光：週日 13:00~13:30
北部地區 / AM729
- **政大之聲**
點亮心光：週六 13:00~14:00
臺北 / FM88.7
- **南台之音**
點亮心光：週三 20:00~21:00
臺南 / FM88.1

慈濟大學實習電臺

電話：03-856 5301

- **愛灑人間**：
週六 09:00-10:00 音
20:00-21:00
- **真心看世界**：
週一至週五 08:00-09:00 音
23:00-00:00
- **藍天白雲好時光**：
週六 08:00-09:00 音
21:00-21:30
- **點亮心光**：
週一至週五 19:00-21:00 音
01:00-03:00
- **生活講臺語**：
週三 13:00-13:30 音
21:00-21:30
- **鑼聲若響**：
週六 13:00-13:30 音
21:00-21:30

大愛網路電臺節目時間表

daairadio.tw

首 首播 聯 聯播電視 L Live TV 電視版 B 廣播劇場

週一至週五

- 00:00~02:00 大愛一同LiveShow
- 02:00~03:00 真心看世界
- 03:00~05:00 點亮心光
- 05:00~06:00 音樂共和國
- 06:00~06:30 靜思妙蓮華 音 TV
- 06:30~07:30 大愛晨間新聞 聯 L
- 07:30~08:00 (週一)慈濟世界愛在洛城
(週二)生活講臺語
(週三)英文新視界
(週四)心的力量
(週五)琉璃同心圓 音
- 08:00~09:00 真心看世界
- 09:00~11:00 大愛一同Liveshow 音 L
- 11:00~12:00 (週一)大愛知音
(週二)愛灑人間
(週三)人文聽講 音

- (週四)藍天白雲好時光 音
- (週五)鑼聲若響 音 B
& 無盡智慧無盡藏 音
- 12:00~12:30 大愛午間新聞 聯 L
- 12:30~13:00 靜思妙蓮華 TV
- 13:00~14:00 音樂共和國 音
- 14:00~16:00 點亮心光 音 L
- 16:00~17:00 真心看世界 音
- 17:00~18:00 (週一)大愛知音
(週二)愛灑人間
(週三)人文聽講
(週四)藍天白雲好時光
(週五)鑼聲若響 音 B &
無盡智慧無盡藏
- 18:00~18:55 音樂共和國
- 18:55~19:45 大愛全球新聞 聯 L
- 19:45~20:00 慈濟歌選
- 20:00~20:30 (週一)慈濟世界愛在洛城

- (週二)生活講臺語
- (週三)英文新視界
- (週四)心的力量
- (週五)琉璃同心圓
- 20:30~21:30 真心看世界
- 21:30~22:00 靜思妙蓮華 TV
- 22:00~23:00 (週一)大愛知音
(週二)愛灑人間
(週三)人文聽講
(週四)藍天白雲好時光
(週五)鑼聲若響 音 B &
無盡智慧無盡藏
- 23:00~23:30 大愛夜間新聞 聯 L
- 23:30~24:00 (週一)慈濟世界愛在洛城
(週二)生活講臺語
(週三)英文新視界
(週四)心的力量
(週五)琉璃同心圓

週六、週日

- 00:00~01:00 愛灑人間
- 01:00~02:00 大愛知音
- 02:00~02:30 慈濟世界愛在洛城
- 02:30~03:00 無盡智慧無盡藏
- 03:00~04:00 藍天白雲好時光
- 04:00~05:00 人文聽講
- 05:00~05:30 心的力量
- 05:30~06:30 鑼聲若響週六版 音 B
- 06:30~07:30 大愛晨間新聞 聯 L
- 07:30~08:00 英文新視界

- 08:00~09:00 藍天白雲好時光
- 09:00~10:00 愛灑人間 音
- 10:00~10:30 無盡智慧無盡藏 音
- 10:30~11:00 心的力量 音
- 11:00~12:00 鑼聲若響週六版 音 B
- 12:00~12:30 大愛午間新聞 聯 L
- 12:30~13:00 生活講台語 音
- 13:00~14:00 大愛知音 音
- 14:00~14:30 慈濟世界愛在洛城 音
- 14:30~15:00 英文新視界 音
- 15:00~16:00 藍天白雲好時光 音

- 16:00~17:00 人文聽講 音
- 17:00~18:00 鑼聲若響週六版 音 B
- 18:00~18:55 愛灑人間
- 18:55~19:45 大愛全球新聞 聯 L
- 19:45~20:00 慈濟歌選
- 20:00~21:00 人文聽講
- 21:00~22:00 藍天白雲好時光
- 22:00~22:30 心的力量
- 22:30~23:00 英文新視界
- 23:00~23:30 大愛夜間新聞 聯 L
- 23:30~24:00 無盡智慧無盡藏

大愛一臺節目表

週一至週五

00:19 大愛會客室	06:30 大愛晨間新聞	(週三) 當我們童在一起	(週五) 呼叫妙博士
00:30 DaAi Headlines	07:30 DaAi Headlines	(週四) 小主播看天下	18:00 (週一~四) 草根菩提
01:00 大愛人物誌	08:00 靜思妙蓮華	(週五) 生活裡的科學	(週五) 草根菩提319
01:30 (週一) 草根菩提319 ——出去走走 (週二~五) 草根菩提	08:30 慈濟新聞深度報導	14:00 菩提禪心	——出去走走
02:00 (週一) 戲說人生 (週二) 慈濟歷史一周 (週三) 行動醫療隊 (週四) 行動現場 (週五) 回眸來時路	08:55 菩提禪心	14:30 (週一~四) 大愛人物誌 (週五) 大愛人物誌 ——人間真藏	18:30 菩提禪心
02:30 (週一) 音樂有愛 (週二~五) 情牽四萬里	09:20 情牽四萬里	(週五) 大愛人物誌 ——人間真藏	18:55 大愛全球新聞
03:00 大愛劇場	09:45 人間菩提	15:00 (週一) 彩繪人文地圖 (週二) 慈濟歷史一週 (週三) 悲智印記 (週四) 三代之間 (週五) 看中醫	19:45 人間菩提
03:49 大愛會客室	10:00 大愛十點新聞	15:30 大愛午後新聞	20:00 大愛劇場
04:00 全球視野	10:30 (週一~四) 大愛人物誌 (週五) 大愛人物誌 人間真藏	16:00 大愛劇場	20:50 大愛醫生館
04:30 法華經序	11:00 (週一~四) 現代心素派 (週五) 蔬果生活誌	16:49 大愛會客室	21:00 靜思妙蓮華
05:30 靜思妙蓮華	11:30 大愛醫生館	17:00 (週一~四) 現代心素派 (週五) 蔬果生活誌	21:25 人間菩薩
06:00 (週一~四) 草根菩提 (週五) 草根菩提319 ——出去走走	11:45 人間菩提	17:30 (週一) 地球的孩子 (週二) 當我們童在一起 (週三) 小主播看天下 (週四) 生活裡的科學	21:30 (週一) 慈濟歷史一周 (週二) 行動醫療隊 (週三) 行動現場 (週四) 回眸來時路 (週五) 傳唱年年
	12:00 大愛午間新聞		22:00 情牽四萬里
	12:30 大愛劇場		22:24 全球視野
	-----		22:48 人間菩提
	13:19 大愛會客室		23:00 大愛夜間新聞
	13:33 (週一) 呼叫妙博士 (週二) 地球的孩子		23:30 大愛劇場

週六

00:19 大愛會客室	07:30 Tzu Chi This Week	-----	19:45 人間菩提
00:30 殷環小聚	08:00 看中醫	13:19 大愛會客室	20:00 大愛劇場
01:00 菩提心要	08:30 慈濟新聞深度報導	13:30 悲智印記	20:48 證嚴法師說故事
02:00 傳唱年年	08:55 印尼大愛週刊	14:00 經典.TV	21:00 Data Maps 數據·地圖·真台灣
02:30 情牽四萬里	09:20 大馬慈濟情	14:30 大愛全紀錄	22:00 年輕人講起來
03:00 大愛劇場	09:45 人間菩提	15:30 音樂有愛	22:24 傳唱年年
03:49 大愛會客室	10:00 大愛十點新聞	16:00 大愛劇場	22:50 人間菩提
04:00 靜思書軒心靈講座	10:30 農夫與他的田	16:49 大愛會客室	23:00 大愛夜間新聞
04:30 法華經序	11:30 唐朝小栗子	17:00 證嚴法師菩提心要	23:30 大愛劇場
05:30 衲履足跡	11:45 人間菩提	18:00 回眸來時路	
06:00 草根菩提	12:00 大愛午間新聞	18:30 衲履足跡	
06:30 大愛晨間新聞	12:30 大愛劇場	18:55 大愛全球新聞	

週日

00:19 大愛會客室	05:30 衲履足跡	12:00 大愛午間新聞	17:30 彩繪人文地圖
00:30 音樂有愛	06:00 經典.TV	12:30 大愛劇場	18:00 回眸50·看見慈濟
01:00 週日劇場	06:30 大愛晨間新聞	-----	18:55 大愛全球新聞
02:00 Data Maps 數據·地圖·真台灣	07:30 行動現場	13:19 大愛會客室	19:45 人間菩提
03:00 大愛劇場	08:00 證嚴法師菩提心要	13:33 行動醫療隊	20:00 大愛劇場
03:49 大愛會客室	08:55 回眸50·看見慈濟	14:00 年輕人講起來	20:48 證嚴法師說故事
04:00 殷環小聚	09:45 人間菩提	14:25 週日劇場	21:00 戲說人生
04:30 法華經序	10:00 大愛十點新聞	15:15 唐朝小栗子	21:30 經典.TV
	10:30 殷環小聚	15:30 靜思書軒心靈講座	22:00 大愛全紀錄
	10:55 Data Maps 數據·地圖·真台灣	16:00 大愛劇場	22:48 人間菩提
	11:45 人間菩提	16:49 大愛會客室	23:00 大愛夜間新聞
		17:00 三代之間	23:30 大愛劇場

📺 首播 📺 Live

*如有更動，請以大愛電視臺網頁之節目表為主。

如何收看 大愛二臺

大愛二臺並非無線電視臺，可運用下列方式收視：



1. 欲申裝有線電視之觀眾，可撥所屬各系統區域
 客服電話聯絡安裝。
2. 已申裝數位機上盒者，可於下列圖表中找到大
 愛二臺之頻道號碼。
3. 若未改裝數位有線電視者，可撥所屬各系統區
 域客服電話，要求改裝數位機上盒即可收視。

1. 大愛電視網站
 www.daai.tv/daai-web/program/
2. YouTube：
 www.youtube.com/user/DaAiVideo



大愛電視

iOS 智慧型手機 / 平板
Android 智慧型手機 / 平板

可申請中華電信【MOD+光世代】/ 洽詢專線：0800-080-123

若有收視問題，請撥打大愛客服
02-2898-9999#1035

有線電視業者

(居住以下區域觀眾可撥打服務專線詢問)

行政區	頻道	有線電視業者	服務電話
北 部	基隆市	122 吉隆	02-412-8811
	宜蘭縣	219 聯禾	0809-000-258
	臺北市	122 長德	02-421-8811
	臺北市	122 麗冠	02-421-8811
	臺北市	122 萬象	02-421-8811
	臺北市	219 大安文山	02-8791-1000
	臺北市	219 新臺北	02-8792-1999
	臺北市	219 陽明山	02-8791-0099
	臺北市	219 金頻道	02-8791-1234
	臺北市	123 聯維	0800-231-021
	臺北市	123 寶福	0800-363-999
	臺北市	96 北都	0809-096-111
	新北市	122 新視波	02-2165-3688
	新北市	122 家和	02-2165-3366
	新北市	219 新唐城	02-2917-1133
	新北市	219 大新店民主	02-2917-3939
	新北市	219 全聯	02-2848-2288
	新北市	201 天外天	0800-060-550
	新北市	219 永佳樂	0809-000-258
	新北市	219 紅樹林	0809-000-258
新北市	219 觀天下	0809-000-258	
新北市	89 大豐	02-8253-8999	
新北市	89 台灣數位寬頻	02-8253-8988	
新北市	121 全國數位	02-8071-7039	
新北市	122 數位天空	0800-878-688	
桃園市	219 北桃園	03-301-9300	
桃園市	122 北健	03-412-8813	
桃園市	117 南桃園	03-2710-088	

行政區	頻道	有線電視業者	服務電話
中 南 部 及 外 島	新竹市	219 新竹振道	03-522-8712
	新竹縣	117 北視	03-6208-000
	苗栗縣	117 信和	037-778-888
	苗栗縣	117 吉元	037-770-008
	臺中市	219 豐盟	04-2522-6666
	臺中市	201 西海岸	04-449-5678
	臺中市	201 大屯	04-449-5678
	臺中市	203 威達	04-3901-2345
	臺中市	117 群健	04-3706-3333
	彰化縣	219 新頻道	04-711-2255
	彰化縣	111 三大	04-8233-999
	彰化縣	106 新彰	04-762-9222
	南投縣	201 中投	04-449-5678
	雲林市	201 北港	04-449-5678
	雲林縣	201 佳聯	04-449-5678
	嘉義市	191 世新	05-230-2255
	嘉義縣	191 國聲	05-230-2255
	嘉義縣	113 大揚	05-379-6699
	臺南市	219 南天	06-656-7587
	臺南市	122 三冠王	0800-022-899
	臺南市	122 雙子星	02-412-8812
	臺南市	200 新永安	06-2718-958
	高雄市	219 鳳信	0809-000-258
	高雄市	122 港都	07-340-1998
	高雄市	122 慶聯	07-340-1001
	高雄市	209 南國	07-622-7737
	高雄市	89 新高雄	0800-250-999
屏東縣	219 觀昇	08-723-4000	
屏東縣	219 屏南	08-835-4567	
澎湖縣	103 澎湖	06-926-1234	

大愛二臺HD節目表

週一至五		(週二) 小人物大英雄	(週五) 草根菩提	18:30 地球證詞
00:00 小人物大英雄		(週三) 經典.TV	—319出去走走	19:30 地球證詞-導讀
00:30 地球證詞📺		(週四) 真情映臺灣	15:00 (週一) 大愛探索周報	20:00 (週一) 農夫與他的田📺
01:30 地球證詞-導讀📺		(週五) 靜思書軒心靈講座	(週二) 小人物大英雄	(週二) 幸福銀髮讚📺
02:00 全球視野	07:00 地球證詞		(週三) 經典.TV	(週三) 國民漢字須知📺
02:30 (週一) 大愛探索周報	08:00 地球證詞-導讀		(週四) 真情映臺灣	(週四) 合心協力救地球📺
(週二) 小人物大英雄	08:30 大愛新聞📺		(週五) 靜思書軒心靈講座	(週五) 樂事美聲錄📺
(週三) 經典.TV	09:00 (週一) 樂事美聲錄	15:30 大愛午後新聞📺		20:48 人間菩提📺
(週四) 真情映臺灣	(週二) 農夫與他的田	16:00 全球視野		21:00 大愛新聞📺
(週五) 靜思書軒心靈講座	(週三) 幸福銀髮讚	16:30 (週一) 人文講堂		21:30 全球視野📺
03:00 長情劇展	(週四) 國民漢字須知	(週二) 看中醫		22:00 (週一) 小人物大英雄📺
04:00 (週一) 青春愛讀書	(週五) 合心協力救地球	(週二) 年輕人讚起來		(週二) 經典.TV📺
(週二) 在臺灣站起	10:00 飛天仙子故事屋	(週四) 小主播看天下		(週三) 真情映臺灣📺
(週三) 綠色幸福學	10:30 (週一~四) 草根菩提📺	(週五) 生活裡科學		(週四) 靜思書軒心靈講座📺
(週四) 大愛全紀錄	(週五) 草根菩提	17:00 (週一) 樂事美聲錄		(週五) 大愛探索周報📺
(週五) Data Maps	—319出去走走📺	(週二) 農夫與他的田		22:30 長情劇展
數據·地圖·真台灣	11:00 長情劇展📺	(週三) 幸福銀髮讚		23:30 (週一) 農夫與他的田
05:00 (週一) 樂事美聲錄	11:48 人間菩提	(週四) 國民漢字須知		(週二) 幸福銀髮讚
(週二) 農夫與他的田	12:00 大愛午間新聞📺	(週五) 合心協力救地球		(週三) 國民漢字須知
(週三) 幸福銀髮讚	12:30 地球證詞	18:00 (週一) 地球的孩子📺		(週四) 穿梭在病房間的愛
(週四) 國民漢字須知	-----	(週二) 當我們童在一起📺		(週五) 樂事美聲錄
(週五) 合心協力救地球	13:30 地球證詞-導讀	(週三) 小主播看天下📺		
06:00 全球視野	14:00 大愛新聞📺	(週四) 生活裡的科學📺		
06:30 (週一) 大愛探索周報	14:30 (週一~四) 草根菩提	(週五) 呼叫妙博士📺		

週六		06:00 大愛探索周報	11:48 人間菩提	17:00 青春愛讀書
00:30 Data Maps		06:30 紀錄新發現	12:00 大愛午間新聞📺	18:00 在臺灣站起📺
數據·地圖·真台灣		07:45 證嚴法師說故事	12:30 經典劇坊—菩提禪心	19:00 綠色幸福學
01:30 年輕人讚起來		08:00 彩繪人文地圖	13:30 呼叫妙博士	20:00 大愛全紀錄📺
02:00 紀錄新發現		08:30 蔬果生活誌	14:00 唐朝小粟子	20:48 人間菩提📺
03:15 證嚴法師說故事		09:00 Data Maps	14:30 地球的孩子	21:00 大愛新聞📺
03:30 人文講堂	數據·地圖·真台灣		15:00 當我們童在一起	21:30 年輕人讚起來📺
04:00 樂事美聲錄	10:00 唐朝小粟子		15:30 年輕人讚起來	22:00 人文講堂📺
05:00 綠色幸福學	10:30 看中醫		16:00 大愛探索周報	22:30 紀錄新發現📺
	11:00 在臺灣站起		16:30 蔬果生活誌	23:45 證嚴法師說故事

週日		06:00 小人物大英雄	12:00 大愛午間新聞📺	19:00 綠色幸福學📺
00:00 彩繪人文地圖		06:30 年輕人讚起來	12:30 經典劇坊—菩提禪心📺	20:00 Data Maps
00:30 大愛全紀錄		07:00 在臺灣站起	-----	數據·地圖·真台灣📺
01:30 經典.TV		08:00 人文講堂	13:30 紀錄新發現	20:48 人間菩提📺
02:00 紀錄新發現		08:30 蔬果生活誌📺	14:45 證嚴法師說故事	21:00 大愛新聞📺
03:15 證嚴法師說故事		09:30 大愛全紀錄	15:00 在臺灣站起	21:30 彩繪人文地圖📺
03:30 真情映臺灣		10:00 生活裡的科學	16:00 人文講堂	22:00 青春愛讀書📺
04:00 農夫與他的田		10:30 呼叫妙博士📺	16:30 蔬果生活誌	23:00 農夫與他的田
05:00 Data Maps		11:00 唐朝小粟子	17:00 幸福銀髮讚	
數據·地圖·真台灣		11:15 彩繪人文地圖	18:00 生活裡的科學	
		11:45 人間菩提	18:30 看中醫📺	

* 如有更動，請以大愛電視臺網頁之節目表為主。大愛電視臺網址：www.daai.tv或洽客服專線：02-28989898

全臺慈濟人文閱讀中心



電話 地址

臺北

東區會所大愛廳	02-27660971	臺北市信義區松隆路327號
德昌茗茶素食	02-27622313	臺北市南京東路五段59巷21號
澄心舒活閱讀中心	02-33224342	臺北市中正區愛國東路96號1樓
原寬閱讀中心		新北市新店區安康路三段424號1樓
新店閱讀中心	02-22197362	新北市新店區中央五街53號一樓
樹林光緣	02-26814122	新北市樹林區市育英街86號
汐止忠孝里辦公室	02-86918131	新北市汐止區忠孝里活動中心,汐止市工建路60號
古井餐廳	02-86711798	新北市三峽區中山路40號
汐止聯絡處	02-26953366	新北市汐止區福德一路392巷50號

基隆

基隆靜思堂	02-24333769	基隆市安樂區樂利三街150號
-------	-------------	----------------

桃園

雅素齋	03-2200552	桃園市桃園區中平路93號一樓
恰恰好環保惜福站	03-3338216	桃園市桃園區大華五街13號
蘇菲雅國際文教機構	03-3900456	桃園市大溪區僑愛一街1號
春蘭美髮	03-352-2094	桃園市蘆竹區五福一路199號
德昇車業公司	03-329-1563	桃園市龜山區萬壽路2段650號

新竹

柑仔店有機超市	03-571-5566	新竹市光復路二段295號21樓之4
大愛感恩科技概念館閱讀中心	03-5314027	新竹市武陵路135號
竹東共修處	03-5996118	新竹縣竹東鎮文林路168號

苗栗

人醫診所	037-670478	苗栗縣頭份鎮建國路二段178號4F
十力人文閱讀中心	037-622978	苗栗縣竹南鎮公館里六鄰62-6號

臺中

新境龍華文化會館	04-25207342	臺中市豐原區自立街61-1號
惠弘茶文化生活館	04-22778687	臺中市太平區中興東路246號
鄭成發診所	04-26882366	臺中市大甲區光明路68號
清一診所	04-26863252	臺中市大甲區復興路40號
臺中港區聯絡處	04-26312728	臺中市沙鹿區鎮南路2段472號
德欣棉業	04-24939726	臺中市大里區四維街19號
耕心園慈濟人文閱讀中心	04-22420008	臺中市北屯區大連二段1鄰21巷67號
溪南人文閱讀中心	04-23352543	臺中市烏日區溪南路一段251號
大里共修處	04-24061276	臺中市大里區國中路176巷14號

彰化

海頓社區餐廳	04-7116697	彰化縣花壇鄉白沙村觀音巷80弄10-7號
伊瑪克公司	04-7874585	彰化縣花壇鄉學前路338巷20號
欣向美牙醫診所	04-7203666	彰化縣彰化市東民街60號
大官山社區	04-7245935	彰化縣彰化市埔西街160巷10之9號
稻香休閒農場	04-8661118	彰化縣埔鹽鄉彰水路二段169巷23號
文山堂眼科	04-8960063	彰化縣二林鎮大成路一段145號

雲林

日興堂醬餅	05-7825907	雲林縣北港鎮中山路42號
-------	------------	--------------

嘉義

美中紅茶素食	05-2257131	嘉義市民權路357號
鼠麴草自然蔬食閱讀中心	05-2753578	嘉義市東洋新村603號
健診中心	05-2648000	嘉義縣大林鎮民生路2號
仁偉書局	05-2212430	嘉義縣民雄鄉興南村建國路3段177號
自強書局	05-3791898	嘉義市朴子世平和路2號

臺南

羽儀素食館	06-7223534	臺南市佳里區佳東路457號
葉太原診所	06-2633011	臺南市南區夏林路172號
名家文理補習班	06-3581751	臺南市中西區臨安路2段337號
大成鋼集團	06-2703170#310	臺南市仁德區義林路122號
日上駕訓班	06-3121201	臺南市永康區復華三街95號
初鹿閱讀中心(初鹿鮮奶)	06-2003373	臺南市東區裕農路95號
安平聯絡處	06-2989111	臺南市安平區國平路211號

高雄

科工館(昇沛企業行)	07-3800089#8640	高雄市三民區九如一路720號 禮品中心
高雄信宗大飯店	07-9738666	高雄市三民區建國三路487號
發陽企業有限公司	07-3744978	高雄市仁武區鳳仁路24-1號
銘華牙醫診所	07-6115589	高雄市橋頭區橋頭里成功路176號
友緣電器行	07-6995155	高雄市湖內區中正路二段49之4號
德功電業行	07-3516853	高雄市大社區三民路259號
乙軒素食園	07-3519615	高雄市大社區中山路463號
意大虹茶店	07-6312366	高雄市阿蓮區民族路11號
橋頭共修處	07-6120706	高雄市橋頭區白樹村中正路16號(元生中醫診所對面)
旗山聯絡處	07-6621162	高雄市旗山區旗文路123之8號

屏東

香揚巷社區慈濟人文呈現道場	08-7235037	屏東縣屏東市瑞光里香揚巷59之10號
棒球路社區慈濟人文呈現道場	08-7510779	屏東縣屏東市棒球路162號

花蓮

玉里聯絡處	03-8882718#701	花蓮縣玉里鎮民權街56號
-------	----------------	--------------

金門

金瑞成貢糖廠八達樓分店	082-362397	金門縣烈嶼鄉林邊5號
-------------	------------	------------

信用卡捐款訂購單▼
請填妥後放大傳真至 (02) 2898-9966

捐款資料

●我願意，加入「大愛之友」：（請勾選下列資料）

- 一次捐款金額_____元
 自即日起每月扣繳_____元，至接獲您通知取消或變更授權時方停止扣款
 月繳_____元，自____年____月至____年____月止

●收據郵寄方式：

不寄 按月（次）寄出 年度一次寄出

收據郵寄地址：

訂購資料 2016.4.21~2016.5.20

●購物總金額未滿900元，須加附郵資80元

產品名稱	數量	金額
總金額合計	元	

●產品總額_____元+郵資_____元=總額_____元

●發票抬頭：_____

統一編號：_____

●訂購人資料

姓名：_____

聯絡電話：（公）_____（宅）_____

地址：

●信用卡資料

信用卡別： VISA MASTER JCB 聯合信用卡

信用卡號：_____

有效月年：____/____

檢查碼：（信用卡背面簽名欄上後三碼）

持卡人簽名：_____（同信用卡簽名）

客服專線：（02）28989898或（02）28989991

傳 真：（02）2898-9966

98-04-43-04 郵政劃撥
 收帳帳號 19905781
 金額幣制 (小寫)

通訊欄 (限跟本次存款有關事項)

- 參加大愛之友，贊助大愛電視臺
 參加慈濟總會每年1200元以上
 （每月個月可獲贈「慈濟道侶叢書」一冊）
 隨喜助印「慈濟道侶叢書」
 不奉書
 奉書，請註明助印書名及冊數
 捐助人姓名、地址： 同寄款人資料

共計_____位，捐款收據寄不寄
 索閱出版刊物（舊讀者編號：_____）
 慈濟月刊 慈濟日文月刊 大愛之友月刊
 國內郵資（一年165元） 國外郵資（一年500元）
 慈濟英文季刊：

國內郵資（一年60元） 國外郵資（一年200元）
 收件人姓名 _____
 地址 _____
 電話 _____

戶名	慈濟傳播人文基金會			
姓名	寄款人			
地址	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> - <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> - <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>			
電話	_____			
撥儲金存款單	仟	佰	拾	萬
	仟	佰	拾	元
經辦局收款戳				

虛線內備供機器印錄用請勿填寫

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

收帳帳號戶名 _____

存款金額 _____

電腦記錄 _____

經辦局收款戳 _____

※本劃撥單僅限捐款專用，如須以劃撥購物，請參考後頁帳號另行辦理。

●「大愛之友」加入辦法

1. 郵局劃撥：
劃撥帳號19905781，戶名：慈濟傳播人文基金會
2. 信用卡：
請利用信用卡捐款訂購單，填妥回傳。

●贊助人文志業出版

1. 郵政劃撥帳號：19905781
戶名：慈濟傳播人文基金會
2. 加入「檀施會」會員，每年1200元以上（每月100元以上），每兩個月可獲一本「慈濟道侶叢書」
3. 隨喜助印《慈濟》月刊、《大愛之友》及「慈濟道侶叢書」
4. 《慈濟》月刊及《大愛之友》郵資一年份：國內165元，國外500元

● 客服專線：02-28989000 分機1165（月刊）
分機1168（道侶叢書）

●大愛產品訂購辦法

1. 郵局劃撥：
劃撥帳號19924552，戶名：慈濟傳播人文基金會
2. 信用卡：
請利用背面信用卡捐款訂購單，填妥回傳。
3. 網路線上訂購：
請上【大愛電視】網址：www.newdaai.tv

●基金會出版品及經典雜誌訂購辦法

1. 郵局劃撥：
劃撥帳號19924552，戶名：經典雜誌
2. 信用卡：
請利用背面信用卡捐款訂購單，填妥回傳
3. 網路線上訂購：
請上《經典雜誌》網址：
www.rhythmsmonthly.com

上列商品亦可至慈濟各分支會聯絡點流通處或靜思書軒洽購。

慈濟傳播人文志業基金會
地址：11259臺北市北投區立德路2號
代表號：(02) 2898-9000
客服專線：(02) 2898-9000分機1035
客服傳真：(02) 2898-9966

請寄款人注意

郵政劃撥存款收據

注意事項

- 一、本收據請詳加核對並妥為保管，以便日後查考。
- 二、如欲查詢存款入帳詳情時，請檢附本收據及已填妥之查詢函向各連線郵局辦理。
- 三、本收據各項金額、數字係機器印製，如非機器列印或經塗改或無收款郵局收訖者無效。

- 一、帳號、戶名及寄款人姓名通訊處各欄請詳細填明，以免誤寄；抵付票據之存款，務請於交換前一天存入。
- 二、每筆存款至少須在新臺幣十五元以上，且限填至元位為止。
- 三、倘金額塗改時請更換存款單重新填寫。
- 四、本存款單不得黏貼或附寄任何文件。
- 五、本存款金額業經電腦影像處理，不得申請撤回。
- 六、本存款單備供電腦影像處理，請以正楷工整書寫並請勿折疊。帳戶如需自印存款單，各欄文字及規格必須與本單完全相符；如有不符，各局應婉請寄款人更換郵局印製之存款單填寫，以利處理。
- 七、本存款單帳號與金額欄請以阿拉伯數字書寫。
- 八、帳戶本人在「付款局」所在直轄市或縣（市）以外之行政區域存款，需由帳戶內扣收手續費。

交易代號：0501、0502現金存款 0503票據存款 2212劃撥票據託收

本聯由儲匯處存查 210x110mm(80g/m²) 保管五年

是諸善蔭莫不皆是法身大士。戒定慧解脫解脫。知見之所成就。其心禪寂常在。三昧恬安。澹泊無為。無欲顛倒亂想。不復得入。靜寂清澄。志玄虛。冥守之不勤。億百十劫。無量法門。悉現在前。得大智慧。通達諸法。曉了分別。性相真實。有無長短。明顯現白。又能善知諸根性欲。以陀羅尼無礙辯才。請佛轉法輪。隨順能轉。微滌先隨。以淹欲壑。開涅槃門。扇解脫風。除世

證嚴上人衲履足跡

二〇一六年【春之卷】

釋德仇 編撰

靜思人文虔誠發行





情牽四萬里

跟隨大愛的足跡，去探索世界

你對世界認識有多少？

赤道繞地球一圈約40076公里，您知道嗎？

1個國家、2個政治實體，3種民族，您猜是哪個國家？

曾經發行過100兆貨幣的辛巴威為什麼被稱為石頭國？

緬甸只有8種生肖你曾聽說過嗎？

西元前600年釋迦牟尼佛出生地尼泊爾，在2015年的地震後那些古蹟還存在？



大愛電視臺全新益智性節目〈情牽四萬里〉，帶領觀眾跟著慈濟50年來善的足跡走訪世界各國，透過影像，看見每個國家發展的歷史與人文，見證慈濟在世界各國留下愛的故事和改變。

大愛一臺
1

4月13日起 走訪世界各國

首播：週一至週五 22:00 重播：週一至週五 09:20、週二至週六 02:30