DAAI Monthly
2016/7 NO/127
www.daai.tv

大愛之友

大愛全球新聞
火燒島悲歌

大愛劇場

我家的方程式

Mysterious equation

一切的邏輯和理性，
都存在於愛的神奇公式裡
John Nash

焦點節目
我的好動地圖

播出日期
8月14日至9月22日

播出時間
週一至週日20:00~20:48
中天娛樂臺隔日晚間7點

領銜主演
莊凱勛、蔡燦得、林嘉俐、陳竹昇、
涂台鳳、張倩、童毅軍、楊閔

慈濟50・感恩有您

見證歷史 傳承典範

慈濟五十年，《經典》以【愛善為寶】套書——《活水：慈濟 臺灣》、《跨越：慈濟 大陸》、《廣庇：慈濟 國際》，與您一同回顧，慈濟從臺灣生根茁壯，而後延伸至中國大陸、邁向國際各角落的慈悲善行；期盼藉以傳達慈濟的精神與行動。至盼讀者感動之餘，也能加入慈善行列。慈濟 50，感恩有您。

慈濟50周年慶 感恩專案

檀施會員二年 + 經典雜誌二年

（贈送慈濟五十週年「愛善為寶」套書）

護持優惠價 5,000 元

客服專線：(02)2898-9898 傳真專線：(02)2898-9993　　聯絡地址：臺北市北投區立德路 2 號

我是一名受妥瑞氏症所苦的人！小學三到四年級時，我會不斷地發出驢子般的嘶吼，方能緩解心靈的憤怒與羞愧。那一天，聽了〈人文講堂〉在西門紅樓辦的演講後，感到許多激動與鼓舞，也非常敬佩講者曾柏穎，他是一位勇敢的人。

「不要做奇怪的事情」、「你只是不夠努力」等，這些都是非常傷害妥瑞氏症患者的話；這位年輕人的爸爸、媽媽並沒有對他這麼說，而是願意背負會引來他人注目眼光的困難，拉拔他走下去。在臺灣社會，能不在乎他人的目光作決定、成就自己的建全人格，是一種尚未普及的風氣；而妥瑞氏症患者的人生，就是這樣必須硬生生地挑戰這樣的社會價值觀，這是一個殘酷的事實。他的成功，讓我看見了苦難過後終有其意義。也許，這個社會開始有機會容納其他人與人之間的多元差異。

臺北　北辰

我住在美國加州，是大愛劇場〈人生逆轉勝〉的忠實粉絲；過去三個禮拜，我每天早上五點鐘起床，就是為了能在第一時間收看〈人生逆轉勝〉。我介紹這齣戲給美國的朋友們，但因為沒有英文字幕、他們無法觀賞，不知大愛臺有沒有計畫加入英文？

我非常喜歡這部戲，也曾經做過混障綜藝團的一日志工。非常感謝劉銘大哥及淑華姊願意把他們的故事與觀眾們分享，也感謝大愛臺在不同的媒體上播放這部戲。

我十二歲就從臺灣移民到美國了，中文不太好；然而，從〈人生逆轉勝〉又重新看到臺灣精神。希望這部戲能得**獎**，讓更多人看到，加油！

美國　Robert Yang

前一陣子，我出了重大車禍，硬腦膜出血，導致半邊癱瘓；我感到很沮喪，因為連洗澡都要假他人之手，故而常常發脾氣。我不斷地復健，醫生也給了我很大的信心；現在，我的手腳又能動了。看了大愛劇場〈人生逆轉勝〉，覺得跟混障綜藝團的團員相較之下，自己真是羞愧極了！我要對劉老師說：您真偉大！您是Super man！真是感恩，您所有格言的分享我都有記下來了，拿給我女兒當教材。

Jean Chien

敘述劉銘先生故事的大愛劇場〈人生逆轉勝〉，這齣戲給我的啓示是，人生就是要不斷地去「克服」。「克服」二字寫來容易，做起來卻不容易，且充滿哲理；因為，更重要的是為了理想而能勇往直前的「意志力」。堅定的意志力，將帶領我們戰勝一切，戰勝不可能，化不可能為可能，化腐朽為神奇……

最後，我還是覺得人生應該創造一種「正面的不可思議」，這才是我們的人生。

余致學

歡迎觀眾與讀者分享您的心情

凡是大愛臺戲劇、節目、新聞、廣播節目，以及書籍出版、音樂專輯以及《大愛之友》月刊，不論讚賞或建議，歡迎化成文字與大家分享。來稿經採用刊登，將贈送出版部出版品一種。

手寫稿請寄：11259臺北市北投區立德路2號12樓
收件者：《大愛之友》月刊 編輯部
電子稿請Email：leo_lai@tzuchi.org.tw
字數限500字以內
感恩您的分享，並同意本刊刪修文字。

慈濟50傳唱大愛

感恩您！護持大愛之友5,000元專案

○一次付清(□現金□信用卡) ○信用卡付款分五期(每月1,000元X5)

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、助印或續印檀施文庫、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。台端得自由選擇是否提供相關個人資料，若拒絕提供，本會將無法提供台端上開服務。
3. 台端得以書面方式向本會申請查詢或閱覽其個人資料，製給複製本，補充或更正個人資料及要求停止搜集、處理或利用或刪除其個人資料，本會得酌收必要成本費用。

日期：　　年　　月　　日

●基本資料

姓名：＿＿＿＿＿＿　身分證字號：＿＿＿＿＿＿　生日：　　年　　月　　日

聯絡電話：(住家)＿＿＿＿＿＿　(公司)＿＿＿＿＿＿　(手機)＿＿＿＿＿＿

通訊地址：□□□＿＿＿＿＿＿

E-mail：＿＿＿＿＿＿

收據抬頭：□捐款本人　□其他＿＿＿＿＿＿

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：□□□＿＿＿＿＿＿

●信用卡資料

＊付款承諾書：具承諾書人茲向慈濟傳播人文志業基金會捐款大愛之友，授權貴基金會以信用卡方式，於每月20日進行扣款，至所有應付帳款繳清為止，並願依本承諾書所載之約定履行承諾。

持卡人姓名：＿＿＿＿＿＿

信用卡別：□VISA　□MASTER　□JCB　□聯合信用卡

信用卡卡號：＿＿＿＿ - ＿＿＿＿ - ＿＿＿＿ - ＿＿＿＿

應付總金額：NT$＿＿＿＿＿＿

有效期限：＿＿＿＿月(M) /20＿＿＿＿年(西元年)

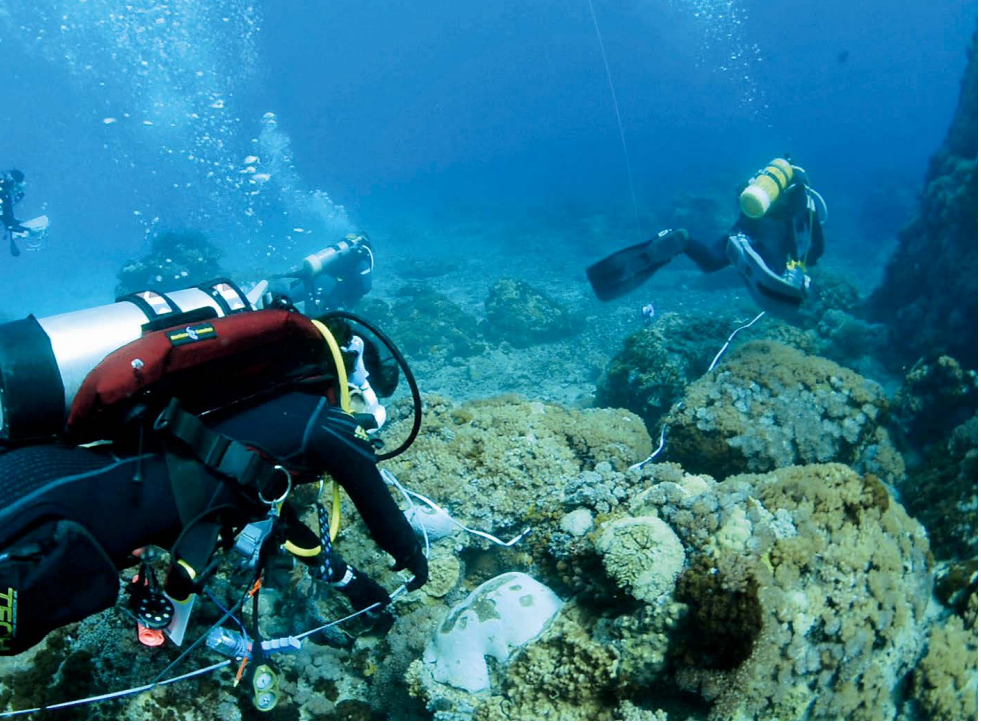
●持卡人簽名：＿＿＿＿＿＿　(請與信用卡背面簽名相同)

●人文推廣志工

區域：＿＿＿＿＿＿　接單人：＿＿＿＿＿＿　電話：＿＿＿＿＿＿

＊填妥捐款表格後請回傳至(02)2898-9966或郵寄11259台北市北投區立德路2號11樓(人文推廣部收)

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



大愛一臺 1

焦點節目 4 我的好動地圖 跟隨時尚名模全臺運動

大愛全球新聞 6 火燒島悲歌

Data Maps數據、地圖、真臺灣 10 飲水思源

現代心素派 12 花之果凍、越南春捲

大愛劇場 14 我家的方程式

節目預告 20 大愛全紀錄 21 行動醫療隊 22 菩提禪心 24 呼叫妙博士

大愛二臺 HD 頻道

好戲推薦 28 好戲成雙 我愛美金、幸福魔法師

地球證詞 30 赫布里底群島的生物群相系列

節目預告 33 青春愛讀書 34 人文講堂

新書推薦 35 人醫行腳 一路點燈到佛國

人文特寫 37 大愛臺小主播出走 發掘什麼是好新聞？

靜思書軒．心靈講座 40 轉念，創造美好的家庭 許瑞云．蔡文心．張嘉玲

大愛之友

2016年7月20日 第一二七期

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／葉樹姍

特約主編／尤美玉

編輯／賴志銘

行政編輯／高琦懿

特約記者／何采蓁．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．黃楹婷．林莉華

活動企劃／張欣怡

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

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

Printed in Taiwan

我的好動地圖

跟隨時尚名模全臺運動

體驗最在地最具特色的運動！

跟著時尚名模

王心恬

全臺走透透！

採訪撰文／范毓雯　圖／節目一部提供

要活就要動，運動健身正流行，運動又該何處去呢？

請跟著大愛臺新節目〈我的好動地圖〉主持人王心恬全臺走透透，體驗最在地最具特色的運動；再騎上鐵馬，探訪全臺的自行車路線，邀大家一起動起來。

你知道全臺有哪些熱門、有趣、親民的運動？〈我的好動地圖〉通通告訴你！包括大溪的陀螺、彰化快速板彈球、嘉義的飛盤、高雄的滾球、花蓮泛舟……

原來「打陀螺」也是一種運動！因為大小不同，所以運用到的部位也會不一樣。例如，小顆陀螺只要靠手腕力量就可以控制；比較大的陀螺需要搬動，要讓陀螺轉不單單是丟，還要靠腰力、手臂的力量及雙腳的跑動，全身都得使上力才行。

還想知道更多資訊嗎？〈我的好動地圖〉還為自行車愛好者量身訂作，選擇當地特別、具特色或車友推薦的私人祕境路線，讓您一路驚喜。

臺灣自行車路線十分多元，全臺各地都有經典路線。彰化有縱走八卦山稜線的一一三九縣道自行車道，沿途綠意環繞、清新幽靜，為這條景觀公路帶來綠意田野風情，夕陽晚霞、璀璨夜色都成為輕鬆可得的

路旁風光，串連出一條令人心曠神怡的兜風路線。

西子灣則是高雄最美的海灣；從蓮池潭到西子灣的自行車路線，沿路歷史與現代並存，不管白天或夜晚都藝術氣息濃厚，是單車族在高雄不可不體驗的自行車道。

宜蘭則有蘭陽溪鐵馬，從羅東運動公園出發，沿途經過葫蘆堵大橋、蘭陽溪北岸、蘭陽溪大橋、蘭陽溪南岸等，全長約二十公里。桃園的「羅馬公路」，則是由桃園市復興區羅浮，通往新竹縣關西鎮馬武督，一條全長三十五點七公里，路面地形略為險峻，被臺灣許多愛好自行車的運動人士視為必須「征服」的目標之一。

節目製作人吳建宏表示，「我們想讓大家知道，運動這件事不會太遙遠；只要願意，大家都可以動動身體、拉拉筋骨，讓自己更健康、更有活力。」

你以為只有年輕人才可以組啦啦隊嗎？那可不一定！高雄有一群熱血的阿公阿媽，捨棄舒服的搖椅，拋下電視、踏出家門；阿媽穿上迷你裙、阿公露出白白的肌肉，組成一隻史上最高齡的啦啦隊。

「高雄的青春啦啦隊，一群阿公阿媽左右分不清，不論下雨或晴天，盡情扭腰擺臀，揮灑熱情汗水。看他們不顧年齡，積極學習開展社交，也讓我們學習到怎樣讓自己的生命更加精采。」吳建宏說。

騎上鐵馬，探訪全臺的自行車路線，征服「羅馬公路」！

「許多鄉鎮都有各自的文化歷史民俗背景。例如，淡水河有親水公園的產生；花蓮因為有水流湍急的秀姑巒溪，而發展出泛舟運動；桃園大溪因在地文化而發展陀螺運動，都緊扣在不同地理與人文環境下而發展出在地的運動形式與風氣。」大愛臺節目一部經理靳秀麗表示，節目中還邀請復健科醫師教導觀眾怎麼運動不受傷，進行一場有覺知、又能認識自己身體的肌力訓練。

主持人王心恬，是一位多才多藝、樂於挑戰自我的時尚名模；走下伸展臺，愛運動的她熱衷於參與各地的鐵人賽事，挑戰自我體能極限。吳建宏說，「為了配合節目錄影，介紹各地自行車路線，心恬連續三天從早到晚騎自行車，因運動過量導致膝蓋關節受損；即使騎山路也要咬牙苦撐配合節目的拍攝作業，看了讓人心疼，也讓製作單位及陪騎車友們稱讚不已、刮目相看！」

現在，請離開電腦桌、放下手機，走出戶外，跟著時尚界少見的運動甜心王心恬認識並嘗試各類運動，一起動起來；不僅身體健康，還可以找到歡樂自信的生活！

龍王鯛被列為瀕危的保育類魚種，數量極為稀少；以綠島海域為例，估計只剩下七隻。

火燒島悲歌

綠島，這個曾經人煙稀少的小島，每年多達三十萬遊客登島，遊客是當地居民的一百五十倍，觀光財帶來了難以抹滅的生態干擾。

採訪撰文／吳立萍　圖／新聞部提供

前不久，「瀕臨絕種的龍王鯛遭到綠島民宿業者獵殺」的新聞一披露，引起眾人震驚及臺灣保育議題的重視。

龍王鯛是什麼魚？這是被列為保育類的魚種，數量極為稀少；以綠島海域為例，龍王鯛估計只剩下七隻。「龍王鯛之死」的新聞事件，突顯了國人保育觀念的薄弱。

綠島，這個曾經人煙稀少的小島，如今每年多達三十萬遊客登島，遊客是當地居民的一百五十倍；雖然帶來了觀光財，卻也帶來了難以抹滅的生態干擾。大愛新聞專題「火燒島的悲歌」，帶大家一起來關心。

竭澤而漁，明年無魚

龍王鯛的學名是「曲紋唇魚」，平均壽命五十年。根據中研院調查，這二十年來出現在綠島的龍王鯛，只有七隻成魚，沒有幼魚，政府在二〇一四年將牠列為瀕危的保育類動物；萬萬沒想到，一隻龍王鯛仍命喪人類手裡。雖然獵捕者已被移送法辦，但對已經數量稀少的龍王鯛，無疑是雪上加霜。

綠島保育人士俞明宏接受大愛新聞記者張澤人的採訪時說：「捕殺龍王鯛的人後來跟我講，他真的很後悔。」

綠島圓眼燕魚在十年前調查時有七十多隻，銳減到目前只發現三隻。還好，離開鋼鐵礁的燕魚，最近在中寮漁港再現美麗身影。

綠島今年六月的海溫高達攝氏三十度，已超過珊瑚蟲的生存耐受溫度，珊瑚陸續出現白化死亡現象。

後悔也挽回不了瀕危的族群生命。高雄海洋科大海洋環工系教授沈建全表示，「人類因為大量捕撈，所捕捉到的個體都是比較小的，甚至還沒有生殖能力，影響族群的繁衍。」

在綠島，和龍王鯛命運相同的還有圓眼燕魚。在綠島南側的「鋼鐵礁」附近，原本有一大群燕魚，潛水客近距離觀賞時驚喜連連，但最近幾乎絕跡。環境資訊協會顧問陳玄州表示，「我們發現一條燕魚身上有一個魚槍孔，是被魚槍打到的，之後燕魚數量就少了很多。」

專家表示，綠島燕魚在十年前調查的時候有七十多隻，銳減到目前只發現三隻。還好，生命總會找到出口；離開鋼鐵礁的燕魚，最近在中寮漁港再現美麗身影。

目前，綠島的柴口和石朗海域，加上外海的鋼鐵礁，這三個地方設為保護區，全面禁止捕撈任何海洋生物；不過，保護區範圍只占整個綠島海域百分之五。

曾經在綠島當了四年獄警、三年駐警的陳宜禧，十年前被燕魚圍繞的感動，促使他改行當潛水教練，並投入海底記錄工作。看盡了綠島珊瑚礁生態環境的變遷，讓他做出了護魚的實際行動。其實，綠島設籍居民二千七百多人，島上四分之一是漁民、四分之三從事觀光業，觀光產值遠大於把魚當成盤中飧。

全球暖化，珊瑚白化

海洋生態浩劫不僅於此，珊瑚白化的問

綠島珊瑚的困境，不只是海溫過高，還有周圍海域的優氧化，導致珊瑚礁魚群也銳減。

題也影響綠島海域。正常的珊瑚是彩色的，長滿絢麗的共生藻，提供魚群食物和棲身之所。當珊瑚受不了海溫過高而死亡，共生藻類會離開，留下珊瑚蟲白色的碳酸鈣骨骼，因而稱為「白化」。

專家指出，全球的珊瑚今年都不好過；澳洲大堡礁百分之九十三的珊瑚礁白化，美國佛州的珊瑚也正在死亡消失。追根究柢，原因都和今年發生史上最嚴重的聖嬰現象，導致高溫、海水暖化有關。而在這波全球海溫升高引起的生態浩劫中，臺灣也無法置身事外。根據研究發現，本島和離島海域的珊瑚，陸續出現白化死亡現象；以綠島為例，今年六月分的海溫就高達攝氏三十度，已經超過了珊瑚蟲的生存耐受溫度。

綠島魚群逐漸稀少，梅花鹿數量卻愈來愈多，成為一大觀光景點；然而，遊客眼中可愛的梅花鹿，在當地居民心裡卻是破壞農作物的元凶。

澤人來到石朗海岸線，這裡有十多名潛水志工，帶著調查裝備進行海底五米和十米深的珊瑚礁總體檢。他們發現，在水深十米的地方，水溫還有攝氏三十度，已經快達到珊瑚的耐受臨界值。珊瑚蟲的生長溫度介於攝氏二十三到二十八度；一旦海溫低於十八度、高於二十九時，珊瑚蟲就會死亡。

沈建全教授表示，全球海水溫度升高的速度，已經遠遠超過生物自我調適或演化的機制。而綠島珊瑚的困境，不只是海溫過高，還有周圍海域的優氧化；因為島上沒有汙水處理廠，兩千多名居民和數萬觀光客的生活汙水，全都直接排入大海。

張澤人表示，除了汙水，這裡的海洋還容納了驚人的塑膠垃圾，估計每年有大約八百公噸，相當於每分鐘倒一垃圾車的塑膠到海裡。

研究指出，到了二〇五〇年，海洋的塑膠垃圾重量將多過魚類；到時候，海洋可能

綠島外來種多線真稜蜥，引發島上生態失衡。

許多觀光客撿走貝殼，讓綠島寄居蟹拖著厚重的神明杯、水龍頭行走。

捕不到魚、看不到海龜了。

人類將自食苦果

張澤人還發現，相對於魚群逐漸稀少的海域，綠島陸地上的梅花鹿數量卻是愈來愈多，成為一大觀光景點；然而，遊客眼中可愛的梅花鹿，在當地居民心裡卻是破壞農作物的元凶。其實，四處踐踏農民心血的梅花鹿，並不是原生種，而是人類棄養的結果。

一百多年前，綠島漁民將梅花鹿從臺灣本島帶回當地飼養；一九八六年，綠島爆發人鹿共通的結核傳染病，鹿茸和鹿肉價格一落千丈，飼養梅花鹿的居民因此大量野放。現在，島上有超過三百隻梅花鹿，梅花鹿最愛吃的就是蘭嶼鐵莧，但這種植物沒辦法應付島內為數眾多的野生梅花鹿；因此，牠們經常會入侵居民的田地啃食農作物，造成居民困擾。

張澤人還觀察到，綠島的環島公路充斥著汽機車，很多生物命喪輪下，甚至連梅花鹿也倒臥在路邊。

綠島另一個造成生態失衡的外來種是多線真稜蜥。這種蜥蜴原本只生長在東南亞地區；由於人類的交通已能輕易跨越海洋，約在十七年前經由人類的運輸工具入侵臺灣本島，引發生態失衡。到了二〇〇八年，這種外來種蜥蜴又在綠島出現。

綠島的原生種蜥蜴在冬天時進入休眠狀態，但外來種多線真稜蜥不同，體內基因不會因季節而啟動休眠；因此，會在冬天大舉入侵本土蜥蜴的巢穴，偷吃幼體和未孵化的卵。

在多線真稜蜥大量繁殖的情況下，連保育類椰子蟹的卵也進了牠們的肚子裡，因而瀕臨絕種，嚴重衝擊封閉型島嶼生態。有鑑於此，綠島官方和民間不得不裝設陷阱，清除這種外來蜥蜴。

張澤人表示，人類總以為自然資源取之不盡，此刻才驚覺美麗的山川大海快要枯竭，人類汙染的惡果一波波反噬而來。優質的島嶼和海洋生態才會帶來觀光財，當地居民逐漸有了共識；只是，來來去去的遊客卻沒有保育警覺。

經濟和生態之間如何找到平衡點？人類可以投票決定，但其他生物無法表達意見。沒有一個物種有奪取其他物種生存的權利；人類造成的生態失衡，這個惡果最終得連本帶利償還。

飲水思源

文／張家銘　圖／節目二部提供

水，是孕育所有生命的源頭，任何生命都仰賴著水。

地球上的水有百分之九十七點五是海水，百分之二點五是淡水；而淡水中有百分之七十冰凍於極地的冰冠中，剩下近百分之三十位於地底下，不易開發，僅有少於百分之一可供給人類使用。簡而言之，全世界的所有的水加起來只有百分之零點零二五左右是我們可以使用的水資源，可見水資源多麼稀少珍貴。

由左至右，臺灣大學生物環境系統工程學系教授童慶斌教授、臺大地理環境資源系賴進貴教授、主持人李文儀、臺灣環境資訊協會環境教育講師劉欣維老師，共同探討水資源議題。

根據聯合國「世界水資源發展報告」統計指出，每年約有超過二百二十萬人因飲用水受汙染與衛生條件欠佳而死亡；因水汙染罹患相關疾病的人，則多達二億人。預計到了二〇五〇年，全球將有二十億人口面臨水資源缺乏的危機，這將會是本世紀全球人類面臨的最重要議題。

你也許不知道，臺灣是世界排名第十八位的缺水國家。

地球上的水，少於百分之一供使用

在一般人的印象裡，臺灣地區平均每年有二千五百一十毫米的雨量（世界平均七百三十毫米），應該是水資源不虞匱乏的國家；然而，受到季風與地形位置的影響，降雨型態在時空分布上極度不均，枯水期與豐水期的雨量差距可高達八至九倍，以臺灣中南部最為明顯，也造成全臺水現象經常非旱即澇。

再者，臺灣人口密度高居全球第二；因此，臺灣地區每人每年平均可以分配到的水量，只有全世界平均雨量的五分之一而已，換算成每人每年可用水量大約只有四〇七四立方公尺／人／年（世界平均二一七九六立方公尺／人／年）。因此，臺灣被聯合國組織認定為水資源相對較貧乏的區域。

節目預告

一臺		二臺		
	8月6日		8月7日	綠色地球
	8月13日		8月14日	飲水思源
	8月20日		8月21日	科技的台灣
	8月27日		8月28日	有機農業

大愛一臺 1
時間：週六 21：00
重播：週日 02：00、10：30

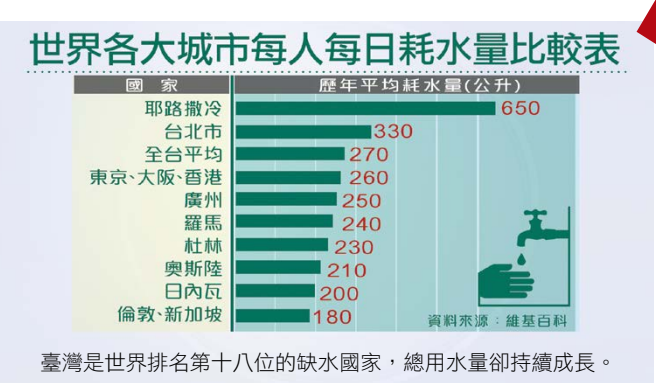
大愛二臺 HD 頻道
時間：週日 17：00
重播：週二 02：10、週六 11：00
週日 23：50

每集48分鐘

缺水國家，水量卻持續成長

不過，在水資源先天不足的情況下，臺灣總用水量卻持續成長。以縣市用水量排名來看，臺北市、新竹市、新北市、基隆市及嘉義市為用水量最高的前五名；而以二〇一〇至二〇一五年平均的每人每日生活用水量為二百七十一公升，相當於一百三十五個 兩公升寶特瓶的水量，其中只有六公升是被我們喝到肚子裡去的。

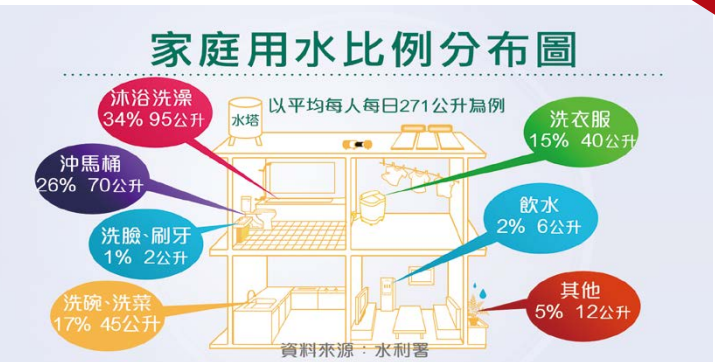
你一定會覺得很恐怖——我哪有用那麼多？其實，日常生活中有許多水是無意中浪費掉的。即使是餐廳多要一杯沒喝的水，對環境也有間接的影響：因為供水必須消耗電力，而發電必然產生一些汙染；甚至洗杯用的清潔劑等，都對環境造成或多或少的衝擊。



臺灣是世界排名第十八位的缺水國家，總用水量卻持續成長。

臺灣水資源需求，年年向上提升

水利署指出，到二〇二一年，臺灣水資源需求（主要來源為水庫與河川）每年會向上提升二十億公噸；然而，總供水量僅能提供一九點二億噸，每年平均將會短缺八百萬噸水量。當地表水不敷使用時，往往會增加地下水的超用，造成水源蓄存量減少，乃至地層下陷、區域性鹽化等問題。因此，若不提高水資源使用效率，從開源與節流下手，臺灣未來不僅是用水吃緊，水議題所衍生出來的生態及民生經濟問題也會因此加劇。



到二〇二一年，臺灣水資源需求每年會向上提升二十億公噸。

那麼，我們能做什麼？

每年全世界有三分之一的食物被浪費掉，造成經濟損失和龐大的環境成本，其中更包含大量的水資源浪費。而隨著氣候變遷的影響，降雨情況漸趨不穩定，我們無法再無止盡地浪費食物和消費各種產品，因為這都代表了水資源的消耗。實際瞭解我們自己生活中各種面向耗用水資源的情況，才能針對水資源危機找到解決的方案。

如果每一個人都能從我們自己的生活習慣和消費行為改變起，我們可以減少食物的浪費、珍惜食物，也珍惜物品、分辨自己的需求，讓過度發展的工業生產可以緩下來；這樣不僅能直接地節省水資源，也間接地減輕了氣候變遷的問題。

當然，我們仍有水土保持欠佳及水庫淤積的問題，也有水管老舊的漏水問題（一〇三年度全國平均漏水率為百分之十八點四，約三座石門水庫的有效蓄水量），以及地下水超抽等問題。這麼多的問題，如果都能一一妥善處理，積少成多，我們的水資源便不會耗費得那麼快。

現代心素派

花之果凍、越南春捲

8/1 播出 花之果凍

材料

紅色火龍果	1顆
香蘭葉	數片
果凍粉	適量
巧克力醬	1碗
糖	1碗
抹茶粉	適量
椰漿	適量

作法

1.將1000cc水煮沸。
2.香蘭葉切段，放入水，加入適量糖、果凍粉拌勻煮沸後，撈起香蘭葉。
3.火龍果切半，用湯匙將果肉刮到漏勺中，過篩後留下滴在碗中的火龍果汁備用。
4.抹茶粉放入杯中加水拌勻。
5.取適量果凍粉，放入鍋中，加入椰漿拌勻成為白色果凍。
6.將白色果凍加入火龍果汁中，成為粉色果凍，放入電鍋中保溫。
7.將抹茶水加入白色果凍拌勻，成為綠色果凍，倒入杯中，再放入電鍋保溫。
8.準備一杯水保溫，用來清洗工具，以免製作過程染色。
9.將白色果凍倒入杯中保溫；利用針筒吸取白色果凍，注入果凍內，做出花蕊。
10.針筒吸取粉色果凍，搭配粗吸管做出花瓣；針筒吸取綠色果凍，搭配湯匙做出葉子。
11.另一鍋果凍加入巧克力醬拌勻後，倒入做好花樣的果凍成為底部即可。

文．圖／〈現代心素派〉提供

8/8 播出 越南春捲

材料

豆包	1塊
豆皮	1片
涼薯	適量
青菜「大陸妹」	適量
米皮	2張
紅蘿蔔	適量
九層塔	適量
香茅碎	適量

醬料

素蠔油	適量
花生醬、糖	適量
香菇粉	適量

作法

1.涼薯、紅蘿蔔、豆皮切絲，豆包切片備用。
2.起油鍋，放入香茅爆香，再放入涼薯、紅蘿蔔拌炒後放涼備用。
3.起油鍋，放入豆皮拌炒備用。
4.另起油鍋，爆香香茅後，加入適量素蠔油、糖、香菇粉、花生醬拌炒成為沾醬。
5.米皮沾水軟化後，將適量大陸妹、九層塔、炒好的食材、豆包放入捲起即可。

主廚簡介 阮清水

阮清水十八年前從越南遠嫁臺灣，一天工作十六小時，未曾與周遭的人互動；直到遇到慈濟，心態漸有轉變。她教大家做出令人驚豔的「花之果凍」，晶瑩剔透，宛如藝術品般的質感，入口後Q彈冰涼，真是讓人捨不得吃的一道精緻點心。還有，部分外籍移工或配偶來到臺灣，人生地不熟，難免感到寂寞，阮清水師姊便號召身邊的人投入志工行列。她帶來越南的家鄉味，教我們一起做出清爽口感的春捲。

大愛劇場

我家的方程式

採訪撰文／吳秋瓊　圖／戲劇二部提供

一個是雞婆的內科醫生，念高中時才恍然大悟自個兒是窮人家；一個是決心將生命奉獻給真理的科學家，抱持不婚主義。然而，彷彿有一神奇方程式，將看似迥異的平行線交會在一起，擦撞出難以想像的火花……

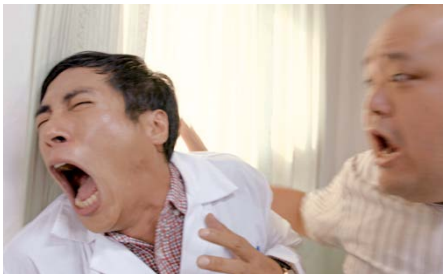
徐榮源從小就知道，徐家的婆婆媽媽真的很忙；鄰里有事，媽媽與婆婆總是一馬當先跑去幫忙。從小耳濡目染，自然而然養成雞婆個性；加上個性調皮，整天闖禍，家中唯一可以「克制」他的人就是養姊徐梅香。

天才老媽與天兵兒子

〈我家的方程式〉雖然從徐榮源的成長故事說起，但徐家幾位女性戲分吃重，從養姊徐梅香（楊閔飾演），媽媽林正妹（林嘉俐飾），婆婆柳妹（涂台鳳飾），每一位都有出色表現，若說早年的臺灣農家是靠女人撐起一片天，其實也不為過！

身兼編劇和製作人的吳怡然表示，〈我家的方程式〉一開始就定調為喜劇。吳怡然笑說，徐榮源童年雖然家貧，但家有天才老媽，再辛苦的日子都過得有滋有味；就像本尊徐榮源醫師形容，直到上了高中，與同學的家境相較之下，這才恍然大悟「原來我們家是窮人！」在此之前，媽媽從未讓子女感受到貧窮的悲苦情緒。

因著這樣開朗的家庭教養，〈我家的方程式〉不管怎麼寫都不脫離——人生縱然有苦，但苦中作樂，又何嘗不是一種面對挫折的勇氣。吳怡然表示，由於徐媽媽個性開朗，故事也著墨在徐家與鄰里關係很緊密，前半段青少年時期，大量著重在徐榮源調皮闖禍不愛讀書的天兵神態；中後期則描寫醫病關係的緊張，醫療環境的艱難，比起歌頌仁心仁



這是在拍大愛臺的戲嗎？

〈我家的方程式〉跳脫以往大愛劇場的模式，莊凱勛在導演的號令下，發揮創意，誇張爆笑演出！拍攝期間，莊凱勛的口頭禪是——導演，你確定我們真的在拍大愛的戲？

凡事過度專注，不擅交際，最後努力練習與人打招呼微笑的訣竅。

想要將生命奉獻給真理的科學家，抱持不婚主義。

家有天才老媽，能幹又開朗，讓再苦的日子都過得有滋有味。

天才宅女，個性內向，從小到大最重要的事只有一個——把書讀好。

永安國中傳說中的「不睡覺女王」。

家有大夢想家老爸，沒有現實感，是走出家門就會摔一跤的人。

女主角姜淑媛

蔡燦得飾

天才兒子，個性調皮，整天闖禍，被形容為好像腦袋破了一個洞。

追求從國中就仰慕的女同學姜淑媛，兩人個性迥異，卻共組家庭。

男主角徐榮源

莊凱勛飾

家有善解人心的父親，一直欣賞與支持全家最怪的女兒。

家有悲觀、負面的母親，情緒容易影響女兒。

念高中時，才恍然大悟「原來我們家是窮人！」決定奮發向上。

對人對事都非常熱情，在醫院有「雞婆醫生」的稱號。

動畫大串聯，動畫師大條了！

〈我家的方程式〉劇中，運用極大量的動畫，以表現主要演員複雜又崎嶇的思考邏輯，以及用逗趣的方式表現傳統劇情。不過，動畫之繁多與複雜，讓動畫師吃足苦頭。

術的醫師情操，更想讓觀眾看到醫護人員的辛苦。

〈我家的方程式〉的重要演員還包含徐榮源小時候家裡養的豬、牛、雞，姜淑媛實驗室裡的白老鼠，這些演員脾氣大，一到天黑就自動收工，常惹得劇組只好跟著喊停。相較起來，拿過金鐘獎的莊凱勛、林嘉俐和陳竹昇則顯得敬業多了。

導演，我們真的在拍大愛的戲嗎？

不同於徐榮源的樂觀，國中同校的資優生姜淑媛，則是深受母親張玫姬（張倩飾）負面情緒困擾的天才宅女；從小到大，姜淑媛最重要的事只有一個，把書讀好。所幸父親姜仁銑（童毅軍飾）十分瞭解女兒與太太的個性，他不僅欣賞也支持女兒的一切；父親的態度，無形中化解了來自母親的壓力。

吳怡然表示，姜淑媛的個性拘謹，與徐榮源正好一個陰、一個陽，碰在一起就會擦撞出許多

趣味的火花。兩人從校友變成筆友，從筆友成為夫妻的過程，有許多令人難以想像的情節發生。可別以為這是編劇的「創作」，這些素材都是從兩人保留至今的書信往返中取得的。

在劇中飾演徐榮源的莊凱勛，二〇一五年榮獲第五十屆金鐘獎迷你劇集／電視電影男主角獎。其實，早在二〇一〇年，他就以大愛劇場〈破浪而出〉入圍第四十五屆金鐘獎，更在長情劇展〈伴我同行〉中飾演罹患僵直性脊椎炎的倪國俊師兄。此次擔綱〈我家的方程式〉裡傻氣憨厚的徐榮源，戲路多變，演出唯妙唯肖，令同劇組演員頗為激賞。

即使和黃克義導演有過合作經驗，莊凱勛在拍攝期間，仍然不時會驚呼：「導演，我們真的是在拍大愛的戲嗎？」〈我家的方程式〉究竟有多另類、有多脫離以往大愛劇場的刻板印象？從莊凱勛的表演和心情，大概就可以窺知一二了！

莊凱勛說，青年時期以誇張的表演凸顯徐醫師樂觀開朗的特質，對演員來說反而不是挑戰，而是把自己放進那個快樂的角色，本身必須享受這件事，就會有很多自然流露的喜劇情緒。

正因為是喜劇，情感就越要真實；莊凱勛認為，真正挑戰的是情感的誠懇度，和強記醫療的專業名詞。面對與蔡燦得的對手戲，莊凱勛稱她為前輩；她情緒反應快，也願意把自己交給對戲的演員，是一個令人安心的可敬「對手」。

趣味反差出來的辛酸

徐家一家之主徐金順，滿心盼望著孩子們趕緊長大，幫忙賺錢養家；看到妻子支持養女讀初中，立刻大聲反對：「也不想想我們這種人家，憑哪一條可以去念書？全村子裡哪有女孩子去念初中的？真希望阿源也趕緊小學畢業，給我去工廠做工；不然他弟弟們別說念書了，我看連飯都不用吃了……」

徐金順是「大夢想家」，卻也是走出家門就會摔一跤的人。

圖片翻拍自網路

大愛劇場出現「酷冰俠」？

女主角姜淑媛教授目前是臺北慈院實驗室主任，她親自協助拍攝。實驗室裡的保護裝備用在嬌小的蔡燦得身上，竟成了〈超人特攻隊〉裡的「酷冰俠」，讓攝影師笑到手抖呢！

這是社會寫實片嗎？有黑道？

梅香（楊閔飾）是徐家養女，為追求公理正義，成為鄉里的英雄；曾不惜攔車追逐，不向強權低頭，甚至因此而被綁架。

陳竹昇說，徐金順是許多長輩的原型；人生際遇不順遂、外人看起來很不長進的人，其實有著努力掙扎、想要成功的勇氣！

陳竹昇認為，從劇本看到頗具喜感形象的徐金順，外人看他出糗發窘，愈是行徑荒謬、愈顯得好笑，卻忽略了這些都是徐金順積極想出來對應困難的辦法。他或許沒有高招，面對困境時卻勇於解決；對他本身而言，其實相對辛酸。理解角色的困境和狀態，悲哀就相對深沉；當全世界的人都覺得好笑，只有當事人的心情不一樣。

徐金順想要翻身，想要出人頭地；但隨著一次又一次的挫敗，漸漸變得軟弱與妥協。陳竹昇形容這個爸爸是老小孩，保有許多臺灣爸爸的面貌，和孩子的互動不多；在母親與妻子面前還像個小孩，遇到事情發生，有人出面去處理就好了。只是，徐金順不是唯命是從的媽寶，而是自我中心的傳統臺灣男人。

本名林正妹的徐母，在劇中有兩場與孩子生離與死別的哭戲；林嘉俐說，這就是母愛啊！面對不成材的丈夫可以不怨懟，面對子女送養與亡故，哪個母親能強忍悲傷？但是，總結起來，徐媽媽的開朗個性仍讓林嘉俐非常感動；她就像是一個生活魔法師，以各種有趣的方法引領孩子的情緒，哪怕是身處苦中，仍有甘甜的生活滋味！

生命自有安排，每一個都是禮物

養女梅香要上學，徐媽媽沒有分別心；她支持女兒，等於彌補自己身為養女的缺憾。梅香在養母的力挺之下，果然成為村子裡第一個念初中的女孩子。

相較於母親的溫柔，梅香則性格剛烈。楊閔表示，不論是對母親的感念、對弟弟的嚴厲、對徐家的付出，梅香都蘊藏她堅持不懈的心思，也把這分守護家庭的心念延伸到鄉里。楊閔非常感謝這個演出機會，讓她從徐梅香的角色內涵從而得到面對自己人生的能量。

女主角姜淑媛由童星起家的蔡燦得飾演，是〈我家的方程式〉

我家的方程式VS我家的動物園

〈我家的方程式〉大概創下大愛劇場最多動物上戲的例子，比大牌演員還大牌呢！

演員大鬧機場？

為了女主角要出國留學的一場戲，劇組進入中正機場取景，兩家「親家」演員直到殺青當天才見面。當導演喊卡時，陳竹昇打起板子，林嘉俐彈起烏克麗麗，眾人大唱搞笑歌曲「咖逼逼」……蔡燦得生氣了，因為等一下她入關還有一場大哭戲……

戲齡最資深的演員。

她演出前還特別觀察本尊的肢體動作、神情與說話的語氣，再將這些特性加入表演，並請教本尊許多問題，從內在建立起一個完整的角色世界。然而，如何把科學天才的實驗專有名詞說得標準、以及記住做實驗時的手法與順序，才是困難所在；蔡燦得說，一場戲下來往往就滿頭大汗。

不過，蔡燦得表示，拍這檔戲的最大收穫，是淑媛師姊說過的一句話大大改變了她對生命的態度！

蔡燦得在劇本中看到淑媛師姊的經歷時發現，一個想要專注於科學研究的人，卻時常需要退讓與妥協，於是提問：難道不會生氣嗎？

師姊笑說：「我們做實驗的人都知道，有時候看似岔出去的路，往往才是正確的路。」蔡燦得對此有所體會：「我現在學著凡事不自作聰明，每一步踏實走好，生命自有安排，每個安排都是禮物！」這應該便是人生方程式的解答吧！

大愛一臺 1 播出時間：週日 22:00~22:48 重播時間：週六 14:30~15:18

大愛二臺 HD 頻道 播出時間：週六 23:50
重播時間：週五 02:10
週日 05:00

大愛觀點，國際新視野

大愛全紀錄

8/28 軌道

鐵道，承載著匠心獨具的百年工藝，也承載著起伏迭宕的流轉命運，是時代巨輪下、無法抹去的歷史記憶。

〈大愛全紀錄〉帶觀眾來到中國大陸東北；始建於一九八七年中東鐵路，有著謎樣辛酸的前世今生。它是中俄不平等條約下的產物，沙皇俄國以聯合抗日之名，迫使積弱的清朝出讓鐵道興建之權，鑄造了丁字型、囊括整個東北交通網絡的鐵路要道。這條縱貫南北的鐵路，從哈爾濱至旅順段的部分便是今日的哈大鐵路。

這條鐵道見證了東北殖民的悲歡歲月與起落發展，記載了清末民初至一九五〇年代，無數農民與青年闖東關、墾大荒的夢想。而今，這條軌道也承載了人生旅途上，一群有著共同行願與方向的藍衣人。

一九九五年，慈濟志工在遼寧省的發放，是慈濟基金會首度踏上東北。當時因為遼河洪水氾濫，導致人民生活頓失依靠；來自臺灣的慈濟志工們，在攝氏零下十五度的冷冽中送暖。事隔二十年，東北從沒有半個慈濟人，到現在大連、瀋陽、長春、哈爾濱、甚至中俄邊界的黑河，都有了慈濟藍天白雲的身影。

沿著哈大鐵路，我們將帶您走訪黑河、長春、瀋陽等地。這條鐵路是貫穿東北，最重要的縱貫交通要道，是東北三省到北京的必經之路，也是一條改變人生的幸福軌道。

仿生・天道

8/7 全球仿生科技未來將創造出超過三十兆臺幣的商機；然而，再偉大的發明也得跟大自然謙卑學習，拜小小昆蟲為師……

三十而立

8/14 花蓮慈濟醫院三十而立！救過無數人、影響無數人，肩負重任地往第三十一年邁進。

藍色島嶼

8/21 蘭嶼觀光旺季每年至少吸引十多萬遊客到訪。面對開發和保存、及老人照護的難題，蘭嶼人何去何從？

行動醫療隊

8/2 醫世情原

道路蜿蜒、山巒層疊的怡人景緻，卻是桃園市復興區部落居民就醫的一大考驗。居民開車下山看病一趟，來回就要花上一整天；因就醫不便，或忙於工作，也有民眾直等到身體受不了病痛的折磨，才下山就醫。

泰雅族醫師林德文不忍部落居民為求溫飽而忍痛工作，或為疾病長途跋涉求醫取藥，於是展開山區百里的巡診服務；不論遇到落石、坍方、大雨，都阻擋不了他前進部落照護族民的熱情。林德文看診時，親切的態度及風趣的言談，讓患者看到他就安心，身心的問題都會向他傾訴。

一個星期有五天，林德文和衛生所另一位醫師輪流到部落進行巡診。即使馬不停蹄地穿梭山林，但林德文對於醫療品質仍不滿意。因為，巡診時沒有以往的病歷作診療參考，對民眾的病痛及用藥情形無法有效掌握；之後雖有了遠距醫療資訊系統及電子病歷系統，卻都因為山區沒有無線寬頻網路，在巡診時派不上用場。

為了讓行動醫療的品質不打折，林德文積極爭取資源，結合新科技來照護族人的健康。他是怎麼做到的？又能提供哪些醫療服務？

我從關山來

8/9 關山慈濟醫院醫護團隊，走入南橫大山，讓部落居民不再求醫無門。

看顧異鄉人的健康

8/16 慈濟人醫會突破種種限制，看顧外籍勞工身心的健康，讓異鄉遊子感受臺灣的溫暖。

雲端上的醫療

8/23 臺中慈濟醫院中醫梨山巡迴醫療團隊克服道路險阻，上山照護民眾的健康。

罕病國度醫相伴

8/30 花蓮慈濟醫院朱紹盈醫師與遺傳疾病團隊，照護花東地區罕病兒童的溫馨故事。

菩提禪心

法華經系列

邀您一起賞戲入法，體解人間眞實義

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。

妙法蓮華眞實義，人間大愛現慈悲；身體力行明眞理，菩薩道上共扶持。

8月1日~8月5日
恆持剎那初發心

對劍器有獨到眼光的鑑定師巴敏，因深受國王重用而深感榮耀，發願定會克盡職守，為國家選出最優良的劍器，提拔真正優秀的鑄劍師為國效力。然而，有投機取巧的鑄劍師暗中賄賂，巴敏起初不為所動；只是，愈來愈多的賄禮送達之後，便開始心志動搖，淡忘初發善念而接受賄賂，迷失在名與利中。直到有一天，祖傳手藝精巧的名鑄劍師鑄造出一把手工精細、銳利無比、氣勢逼人的寶劍，因沒有送禮而被淘汰，鑄劍師懷恨在心而想報復。

巴敏受此教訓後，深切反省；憶起自己的初善與志向未能恆持剎那，以致後來沉淪，貪婪之餘還貢高我慢，有負國王之付託；身居高位卻做了錯誤示範，更愧對眾人，使正人君子受到挫折，使行奸小人得志，方造成今日之果報；與其怪人，不如怪己。巴敏珍惜上天與知己能以此震撼的遭遇，警醒自己，避免日後沉淪。

演出 許亞芬歌子戲劇坊

8月8日~8月12日
舍利弗傳法

某日，當佛陀於精舍說法時，突然闖進一名外道對眾人表示：「悉達多與他的弟子亂傳法，這些比丘都是妄語者！」舍利弗追問下才知道，原來，前陣子自己傳授靜坐養性的方法給兩位民眾後，不但未讓兩人親近佛法，反倒讓他們心神不寧。

佛陀於是詢問他們，舍利弗傳授的靜坐法為何？並在瞭解兩人的日常生活後給予修正；他們當下練習之後，果然感覺心神舒暢。佛陀藉此對眾人開示，面對背景、習氣不同的弟子，應該運用智慧應機逗教才是。

演出 許亞芬歌子戲劇坊

8月15日~8月19日
活菩薩

有一年輕肉販，幼時因家境貧苦而備受輕視；長大後內心感到自卑，不時藉故將不滿遷怒於家中老母親。母親雖然畏懼兒子的喜怒無常，但因生性慈悲，在鄰里為她打抱不平時，寧願百般維護孩子，也不肯兒子在外聲名有損。一日，肉販得知普陀山乃觀世音菩薩的道場，每年總有許多香客在過年後至二月十九日期間前去進香；肉販對於朝聖的狀況相當好奇，決定親自前往看個究竟。

在普陀山上，肉販遇見了一名老比丘，遂向他詢問：觀世音菩薩現在何方？老比丘回答：菩薩現在就在府上。肉販雖心中疑惑，但為了把握如此殊勝的因緣，便馬不停蹄地啓程返鄉。就在肉販見到深夜仍為自己等門的母親時，終於瞭解比丘所指為何。

演出 許亞芬歌子戲劇坊

8月22日~8月26日
敗家子與富乞丐

有一富翁為報答朋友的知遇之恩，讓大女兒與朋友之子成親；無奈，這個女婿不長進，成天做發財夢，卻又不腳踏實地。某日，女兒與女婿又因急需資金回到富翁家。正當一家人為了借錢一事吵吵鬧鬧時，來了一名以收餿水為生的少年，碰巧聽到富翁告誡女婿的一席話；這番言論啓發了少年，讓他下定決心要以踏實的做事態度扭轉自己的人生。

幾年後，少年的身分已非昔比，他帶著黃金打造成的老鼠來到富翁家表達謝意。富翁見到少年後不禁感嘆，同樣一句話，若聽的人無法「樂聞敬受」，結果就會大不相同啊！

演出 許亞芬歌仔戲劇坊

大愛一臺 1 播出時間：週五 17:30

大愛二臺 HD 頻道 播出時間：週五 19:35 重播時間：週六 16:30

兒童科普節目

呼叫妙博士

妙不可鹽

8/5

小朋友，你們知道嗎？「鹽」看似普通常見，卻是我們生活中不可缺少的物品！不僅能止癢、還能去除杯子汙垢呢！適當地補充鹽分，不僅能使我們更健康，還能幫助身體的神經傳導。然而，長期進食高鹽分的食物不但會影響味覺，還會讓體內血壓升高、腎臟負擔大，更可能影響骨骼生長！所以，「鹽」多必失，適量最好！

速素救地球

8/12

Wow！牛肉漢堡超好吃，我一次可以吃兩個！小朋友，當你在快樂享受漢堡時，你知道地球卻在哭泣嗎？製作一人份的漢堡肉，釋出的溫室氣體竟然跟一輛一千三百六十公斤重的汽車行駛近十六公里一樣多，實在是太可怕了！人類為了貪圖美味，不但會犧牲動物又會加速地球暖化，這該怎麼辦呢？快讓我們請教博士，一起來拯救地球吧！

城市養蜂有「BEE」要

8/19

「嗡嗡嗡，嗡嗡嗡……大家一起勤做工！」小蜜蜂總是給人很勤奮的印象；但你發現了嗎？在野外看到蜜蜂的機會愈來愈少了？原來，最近很多蜜蜂得了怪病，不但不產蜂蜜，甚至還消失了，造成很多農作物不能授粉，因此無法收成。蜜蜂是食物鏈中很重要的一環，蜜蜂生病不但造成糧食危機，還會造成生態浩劫呢！我們到底該如何幫助蜜蜂呢？

低碳旅遊救海龜

8/26

小助理接到博士密令，要他們前進小琉球，只要通過「低碳旅遊五龜獎」的考驗，就可以一睹博士老朋友海龜的真面目！什麼是「低碳旅遊五龜獎」呢？原來，食、宿、遊、購、行這五個旅遊的項目，都有可以保護海龜的好方法。海龜生存的環境愈來愈惡劣，如果還不跟上低碳旅遊的腳步，可能愈來愈難在大海看到牠們了！想要一起來保護海龜嗎？快跟著小助理一起通過考驗吧！

DaAi2

國內外優質節目，就在大愛二臺

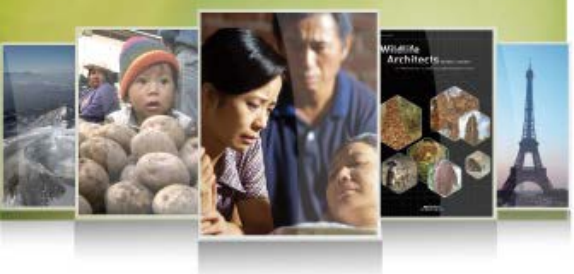
教育、科學、人文、藝術，豐富多元

請鎖定

地球證詞／在臺灣站起／健康新生活／大愛探索周報

小人物大英雄／人文講堂／好戲成雙

只在大愛二臺



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：

電視收看

有線電視

中華電信

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。

可申請中華電信【**MOD+光世代**】/ 洽詢專線：0800-080-123

電腦收看

1. 大愛電視網站
www.daai.tv/daai-web/program/

2. YouTube：
www.youtube.com/user/DaAiVideo

App 收看

大愛電視

iOS 智慧型手機 / 平板

Android 智慧型手機 / 平板

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

DaAi2 大愛二臺節目表

週一至週五

00：40 地球證詞(首)
02：10 (週一)我的好動地圖
(週二)DataMaps
數據・地圖・真台灣
(週三)農夫與他的田
(週四)幸福銀髮讚
(週五)大愛全紀錄
03：00 好戲成雙
04：35 (週一)小人物大英雄
(週二～五)全球視野
05：00 (週一)樂事美聲錄
(週二)農夫與他的田
(週三)幸福銀髮讚
(週四)在台灣站起
(週五)我的好動地圖
06：00 (週一)看中醫
(週二)健康新生活
(週三)蔬果生活誌
(週四～五)現代心素派
06：30 (週一)傳唱年年
(週二)慈濟歷史一周
(週三)三代之間
(週四)悲智印記
(週五)經典.TV
07：00 地球證詞
08：30 大愛新聞(L)
09：00 好戲成雙
10：35 全球視野
11：00 (週一)看中醫
(週二)健康新生活
(週三)蔬果生活誌
(週四～五)現代心素派
11：30 情牽四萬里
12：00 大愛午間新聞(L)
12：30 (週一)農夫與他的田(首)
(週二)幸福銀髮讚(首)
(週三)在台灣站起(首)
(週四)我的好動地圖(首)
(週五)樂事美聲錄(首)
13：00 地球證詞
15：00 草根菩提(首)
15：30 大愛午後新聞(L)
16：00 (週一～四)大愛人物誌(首)
(週五)大愛人物誌-人間真藏(首)
16：30 (週一)看中醫(首)
(週二)健康新生活(首)
(週三)蔬果生活誌
(週四～五)現代心素派(首)
17：00 (週一)農夫與他的田
(週二)幸福銀髮讚
(週三)在台灣站起
(週四)我的好動地圖
(週五)樂事美聲錄
18：00 好戲成雙(首)
19：35 (週一)地球的孩子(首)
(週二)當我們童在一起(首)
(週三)小主播看天下(首)
(週四)生活裡的科學(首)
(週五)呼叫妙博士(首)
20：00 地球證詞
21：30 全球視野(首)
22：00 好戲成雙
23：35 人間菩提(首)
23：50 (週一)農夫與他的田
(週二)幸福銀髮讚
(週三)在台灣站起
(週四)我的好動地圖
(週五)樂事美聲錄

週六

00：40 紀錄新發現
01：55 證嚴法師說故事
02：10 青春愛讀書
03：00 好戲成雙
04：35 全球視野
05：00 合心協力救地球
06：00 人文講堂
06：30 彩繪人文地圖
07：00 紀錄新發現
08：15 證嚴法師說故事
08：30 健康新生活
09：00 好戲成雙
10：35 小人物大英雄
11：00 DataMaps
數據・地圖・真台灣
12：00 大愛午間新聞(L)
12：30 合心協力救地球(首)
13：30 紀錄新發現
14：45 證嚴法師說故事
15：00 國民漢字須知
16：00 生活裡的科學
16：30 呼叫妙博士
17：00 青春愛讀書(首)
18：00 好戲成雙(首)
19：35 年輕人讚起來(首)
20：00 紀錄新發現
21：15 證嚴法師說故事
21：30 大愛探索周報(首)
22：00 好戲成雙
23：35 人間菩提(首)
23：50 大愛全紀錄(首)

週日

00：40 紀錄新發現(首)
01：55 證嚴法師說故事
02：10 國民漢字須知
03：00 好戲成雙
04：35 大愛探索周報
05：00 大愛全紀錄
06：00 小人物大英雄
06：30 年輕人讚起來
07：00 紀錄新發現
08：15 證嚴法師說故事
08：30 蔬果生活誌(首)
09：00 好戲成雙
10：35 人文講堂
11：00 青春愛讀書
12：00 大愛午間新聞(L)
12：30 國民漢字須知(首)
13：30 紀錄新發現
14：45 證嚴法師說故事
15：00 合心協力救地球
16：00 大愛探索周報
16：30 彩繪人文地圖(首)
17：00 DataMaps
數據・地圖・真台灣(首)
18：00 好戲成雙(首)
19：35 人文講堂(首)
20：00 紀錄新發現
21：15 證嚴法師說故事(首)
21：30 小人物大英雄(首)
22：00 好戲成雙
23：35 人間菩提(首)
23：50 DataMaps
數據・地圖・真台灣

＊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

大愛二臺，好戲成雙

優質好戲，連播兩集，每晚六點，只在大愛二臺

播出日期：7／24～8／12

金鐘團隊精心打造，不同凡響！

金鐘製作人　陳慧玲
金鐘導演　章可中
金鐘美指　蘇耀堂
金鐘音效　吳嘉莉
金鐘剪輯　吳寶玉
金鐘演員　琇琴、吳鈴山、秋乃華、檢場、黃采儀、蘇炳憲、何豪傑

李美金，是渾身是勁的樂觀老師。「我愛美金」不是口號，是一群臺北市敦化國小畢業生的心聲。面對學生，她堅持「挽回一個孩子，就是挽救他的一生」；面對孩子，她和一般母親一樣遭遇困境，美金老師如何在學生與親情間發揮「超強力電池」美稱？

大愛二臺 HD 頻道

播出時間：週一至週日 18：00　**重播時間**：週一至週日 03：00、09：00、22：00

獲103年上半年
國人自製兒童暨青少年
優質電視節目
★★★★☆ 極推薦

播出日期：8／13～9／1

領銜主演　徐亨、林秀玲、李淑楨、唐豐、曾心梅、馬國畢、錦雯

快樂 ＋ 愛 ＝ 魔法

林小燕，一生多災多難，疾病纏身；然而，即使住在一間違章建築裡，也能譜出歡樂笑聲！承襲自父親的雞婆個性，在幫助人同時，也忘了自己的病痛。她和她的故事，具備了不可思議的魔法力量，將與您一起用樂觀面對生命中每一個挑戰！

當赫布里底群島被多年來最猛烈的毀滅性暴風雨襲擊，使海鸚鵡父母承受的壓力比往常還大，牠們得不斷尋找食物餵食幼鳥，幼鳥才能在秋天時準備好離開。

耗費三年拍攝

赫布里底群島的生物群相系列

《赫布里底群島的生物群相》系列是由BBC Scotland製作的節目

邀請世界知名的蘇格蘭巨星伊旺麥奎格（Ewan McGregor）擔任配音

二〇一四年Wildscreen影展獲得最佳系列獎

採訪撰文／何采蓁　圖／媒體營運部提供

在赫布里底群島生態，可以看到生物們如何在氣候惡劣、天敵和人禍環伺的環境裡，用堅韌的力量度過生命中最重要的一刻！

屬於蘇格蘭的赫布里底群島，位於大西洋與歐洲交界處；「赫布里底群島所在的地理位置，在中緯度跟高緯度中間，也就是緯度六十度附近，天氣不是極寒就是暖和，但因為地球自轉的關係，風特別強烈。」國際領隊林瑞昌先生介紹此地環境的特殊性。

赫布里底群島上豐足的資源吸引了不少野生動物，但狂野多變的氣候也帶來接連的挑戰。當灰海豹的生產季節開始之後，到處都是新生的海豹寶寶；牠們吸吮世上最濃厚的母乳，看來溫馨的畫面，處處充滿險象。因為，出生在此地很危險，海豹會成群擠在同一片海灘上，母海豹會攻擊聞起來不像自己孩子的幼崽，也會激烈地打成一團。如果兩隻母海豹在水中大打出手，雙方的幼崽都有可能不小心被戰火波及。

可愛的紅松鼠也是島上有名的動物，牠們以藏東西聞名；「動物的世界裡，

播出時間：週一至週五 00:40 **重播時間**：週一至週五 07:00、13:30、20:00

當灰海豹的生產季節開始後，到處都是新生的海豹寶寶；牠們吸吮世上最濃厚的母乳，看來溫馨的畫面，卻處處充滿險象。

可愛的紅松鼠是赫布里底群島知名的動物，牠們以藏東西聞名。

〈地球證詞導讀〉來賓
國際領隊**林瑞昌**先生
介紹赫布里底群島環境的特殊性。

〈地球證詞導讀〉來賓
臺大森林環境暨資源學系主任 **袁孝維**教授
精采解析赫布里底群島的生物特色。

像紅松鼠或灰松鼠，科學家做過研究，牠們在藏東西的時候，可以藏了一千多個地方，被找回率卻非常高。牠的記憶力很好，幾乎是百分之九十或百分百。」臺大森林環境暨資源學系主任袁孝維教授表示。人們很難以想像，牠那個小腦子怎可以記得這麼清楚？像是在牠腦袋裡有一個地圖系統一樣，記得牠自己是怎麼樣藏放的，非常有趣！

島上也有遭到滅絕的生物。「我想，赫布里底群島裡的生物也碰到人為的考驗；像是最有名的白尾海鵰，一九七〇年代已經在這個島上消失了。」袁孝維教授解釋，「牠們就是太漂亮了，我稱為神鳥！大家覺得：這麼漂亮的鳥，放一隻在我們家裡面做標本多棒；所以，不管白頭或白尾，最後都被人捕捉到連一隻都不剩了。」另外一個危機則是農藥、殺蟲劑和除草劑。白尾海鵰處於食物鏈最高階，經過食物鏈的放大累積，最後毒素都存留在高位階的鳥類身上，讓牠的幼鳥存活率不好，蛋孵化率也不佳，才導致牠的族群整個滅絕了。

後來，島上重新引進白尾海鵰，致力恢復牠原本的生態角色；不過，有趣的是，同樣棲息在島上的海鷗可完全不想念海鵰，牠們是死對頭。自從海鵰回到

群島中的茂爾島後，牠們就成了當地海灣的霸主，牠們也一定會拿走沖上岸的食物中最好的那份。

這些海鳥都有群聚的習性，除了集體防禦天敵之外，也有一些資訊的交換；只要看到某隻海鳥叼魚回來，其他海鳥就知道那邊有魚捕了。群體築巢的海鳥，也可力保後代繁衍，袁孝維表示：「可以同步讓這些幼鳥有機會生出來；即使會有一些天敵進來吃幼鳥，然而天敵一天只能吃十隻幼鳥，其他幼鳥便有存活的機會。」很快的，十天或二十天之後，幼鳥已經長大，就不怕這些天敵了，受到災害的期間也隨之縮短。赫布里底群島就提供一個非常好的環境，讓這些鳥年年都來此地生殖，像是信守誓約的使者，年年報到，也使海鳥的生態非常豐富。

雖是如此，當赫布里底群島被多年來最猛烈的毀滅性暴風雨襲擊，暴風雨造成極大的災難，許多鳥也失去了鳥巢和鳥蛋。在外圍諸島上，龐大的海鸚鵡族群瀰漫著切實的急迫感，豪雨導致許多地洞淹水，挖新地洞花了牠們很大的力氣；當年遭到的阻礙，使海鸚鵡父母承受的壓力比往常還大，牠們得不斷尋找食物餵食幼鳥，幼鳥才能在秋天時準備好離開。

然而，當地稱為「波克西」的大賊鷗，專靠搶劫其他海鳥維生；牠們能逼體型兩倍大的塘鵝吐掉獵物，海鸚鵡的體重只有大賊鷗的三分之一，當然不是對手。大賊鷗總在海鸚鵡聚落中徘徊，不放過遇到的任何機會，能輕易地把海鸚鵡幼鳥從洞中拖出來吃掉；所以，幼鳥必須隨時遠離洞口，以策安全！

這些只是赫布里底群島生態群像的一部分。島上生物的生存如一則則驚奇又精采的大自然電影，給予人們看到生命所發揮的鮮活韌性！

〈地球證詞〉二〇一六年八月節目表

星期日	星期一 群島探奇之旅	星期二 解開生命奧妙	星期三 電力奇觀	星期四 澳洲先民足跡	星期五 藝術新視角	星期六
	赫布里底群島的生物群相 1 1	**人類何以為人** 2	**電的故事** 源起 3	**澳洲先民足跡** 源起 4	**鋼鐵雕塑家** 維內 5	6
7	**赫布里底群島的生物群相** 2 8	**誕生** 上 9	**電的故事** 大發明時代 10	**澳洲先民足跡** 冰河時期 11	**北野武談藝術** 仿生獸藝術家泰奧揚森、木藝家小川三夫 12	13
14	**赫布里底群島的生物群相** 3 15	**誕生** 下 16	**電的故事** 發展與革命 17	**澳洲先民足跡** 巨洪 18	**紐約迷你歌劇院** 19	20
21	**赫布里底群島的生物群相** 4 22	**基因密碼** 生命的篇章 23	**電漿火箭** 24	**澳洲先民足跡** 農墾 25	**歌劇女伶的成功之路** 上 26	27
28	**世外桃源** 密克羅尼西亞 29	**基因密碼** 遺傳學 30	**機械偶奇觀** 31			

大愛二臺 HD 頻道
播出時間：週六 17:00
重播時間：週六 02:10 週日 11:00

大愛一臺 1
播出時間：週六 10:30

8/20 漫遊府城　王浩一

「府城一哥」王浩一帶路，體驗古今交融的時代之旅。

臺南建城近四百年。近十年來，臺南變得很熱門，許多人研究它，書寫它，光是介紹臺南的書就有好幾十本；而點燃這股「臺南學」研究熱潮的人，就是王浩一。

王浩一，人稱「府城一哥」，因為他對於臺南的歷史、建築、文化，甚至私房美食，比在地的臺南人還內行。中年移居臺南的王浩一，覺得府城到處充滿故事，於是揹起相機，走入臺南的大街小巷，吃東西、交朋友，同時展開寫作；他一寫就是十二年，完成了「府城四書」，成為外地人了解臺南的最佳武功祕笈。其中，《漫遊府城》以介紹明清建築與舊城老街為主，帶領我們走進最具生命力的近代臺灣史，讓人看懂古建築背後濃濃的人文精神。

在這集節目中，王浩一和同學從認識古蹟切入；原來，連孔廟牆壁的顏色、方位都充滿故事；甚至連介紹古蹟給外國朋友，也可以因國籍不同而有客製化的考量。

改造舊事物，賦予新生命，讓過去、現在、未來接軌，是近幾年臺南興起的城市美學運動。在節目中，不但王浩一分享如何透過創意活化，讓原本不起眼的老房子搖身變為舊城裡的美好角落，同學們也大膽地為各自家鄉的古蹟提出活化想法。其中來自臺中忠明高中同學的報告，讓王浩一和主持人謝哲青大為驚豔，紛紛說要找市長為古蹟「擊鼓申冤」。

「府城一哥」王浩一將帶著臺南慈中、臺中忠明高中、中正高中、金陵女中、土林高商、西松高中六校同學一起走入舊街老巷，展開品味古今交融的時代之旅。

如果記憶像風　廖玉蕙

8/6

校園霸凌是當今校園中潛藏的炸彈；邀請作家廖玉蕙和中山女中、臺南慈中、明倫高中三校同學，一起探討校園霸凌問題。

低碳生活的24堂課　張楊乾

8/13

邀請減碳達人張楊乾和大安高工、明倫高中、南湖高中三校同學參與討論；原來，節能減碳並不難！

有些事 這些年我才懂　小野

8/28

資深作家小野和臺南慈中、稻江護家、桃園壽山高中、中正高中、金陵女中、景美女中等六校同學，一起討論「人生」這張考卷該怎麼作答。

播出時間：週日 19:35
重播時間：週六 06:00、週日 10:35

傳播知識的殿堂與
世界接軌的橋梁

人文講堂 現場講座

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)

臺灣的民主春風——蔣渭水 劉士永

8/7

臺灣人爭取民主自由走、向街頭的社會運動，可不是最近才發生的事；早在日據時期，就有一波波反日殖民的臺灣同胞發起社會運動。浪漫的蔣渭水、身為醫師的蔣渭水，他發起的民主運動，是試圖以各種文化行動為臺灣治病。二〇一六年八月五日，正值其逝世八十五周年，中研院社會學研究所劉士永教授將用一個導遊的身分，帶大家認識人稱「臺灣孫中山」的蔣渭水先生，如何掀起這場臺灣民主的春風？

「震」，知道了！真知道了嗎？ 林金宏

8/14

地震躲在「黃金三角避難空間」真的安全嗎？或者反讓自己被大型家具夾住？該不該第一時間打開大門？要不要快點關閉瓦斯？過去被教導的地震防災原則，透過防災專家林金宏教官重新分析，用正確的觀念，面對這個極度不確定的自然災害。

國家發展的省思 邵玉銘

8/21

臺灣要如何走向國際？曾歷經蔣經國、李登輝兩任總統的新聞局局長邵玉銘先生分析，面對世界變局，臺灣人至少得先克服四大難題：包括族群、文化、歷史與政治的認同。他將從歷史、文化的人文觀點，樂觀地指出，臺灣人如何找出國家未來發展的方向感？

我不怕別人的眼光 曾柏穎

8/28

妥瑞症是什麼？全臺灣有十萬名妥瑞症的孩子；但嚴格講，它不是病症，只可惜知道的人太少。當我們對許多疾病仍存以偏見時，那種壓力往往害得相關症狀的人不敢出門，躲在自己的安全環境裡。可是，有一位妥瑞症年輕人曾柏穎，他很特別，無懼大家的異樣眼光，甩開偏見，甚至讓他在二〇一五年獲得年總統教育獎的肯定。

一路點燈到佛國 人醫行腳

一位藥師，跟隨慈濟人醫會出走佛陀的故鄉——尼泊爾，看見災難後的眾生相，提起筆，記錄與思索行旅中的點滴。

文／蘇芳霈

美麗的發生，常常默默降臨，和悲傷漸漸靠近，是同樣道理；天地萬物蘊含陰陽，事理總有一體兩面。去日多少因緣感召，如今我們一起為世界的愛，齊聚著努力。如種子飄飛萬里，順水流渡，彷彿一隻無形插秧的手，於天際幻化著等候一般。

因著世界災難偏多，我們常有出走的理由，到一個未知國度去點一盞希微的燈。二〇一五年，這燈一路點到尼泊爾——佛陀的故鄉，遇見一位釋迦族後裔尼爾帝斯醫師。

這位高大而行事謹慎的醫者，常讓我憶起出家前貴為王子的釋迦牟尼佛，我彷彿回到那個時空，日日與釋迦牟尼佛一起行腳；只是此回，我們不講經，而是用身體力行來說法。

尼爾醫師陪伴慈濟醫療團隊為自己的同胞們努力奔走，大約整整半年光景，不能好好待在自己的診所看診。度過震後最悲傷的數月，他思考了許多關於自己身為釋迦族後裔的責任，同時承擔起尼泊爾慈濟人醫會的聯絡事宜。

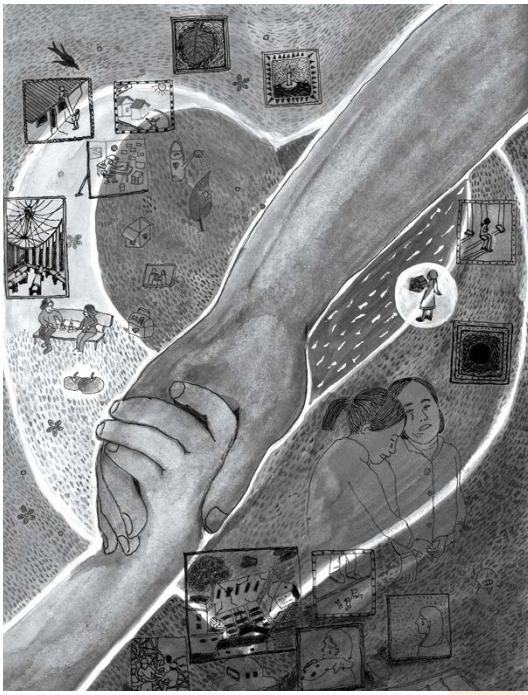
去年底，他來臺巡禮，換我接待他參訪醫院。他常感嘆自己非外科醫師，無法及時為傷患拔苦，但很慶幸自己至少會針灸；尤其聽到去海地和菲律賓義診時，針灸的神奇療效，深邃的眼眸一度展亮！

他的成長與人生，一路的學習、幻化，千迴百轉了什麼呢？我默默思忖著。

尼泊爾信奉印度教的人口約占百分之八十二，信奉佛教者僅百分之十二，穆坤達先生是引領少數人且持續奔走的佛教領袖。我與他有數面之雅，於尼泊爾或臺灣；其人謙和有禮，說話柔中有序。如今，他的女兒亦成為尼泊爾人醫會的一員。

他與佛教的因緣何以如此意堅？他對自身信仰的虔誠，力量來自何處？與他面對面談話時，常感覺他心底住著一個老靈魂，極

書名：一路點燈到佛國——人醫行腳
作者：蘇芳霈等
訂購：助印或成為慈濟道侶檀施會會員
出版者：慈濟人文志業中心中文期刊部
出版日期：2016年7月



為感性的沉思者。

也許，因緣是讓我們為許多理想做準備。例如，勝偉醫師於尼泊爾發生地震前，曾在臺灣的國泰醫院學習半年；他與穆坤達先生為舊識，兩人也一起參加了慈濟全球人醫年會。

勝偉醫師的膝關節磨損，一度於臺北慈院接受關節鏡手術，我曾數度去探望他；每次看我拎了蘆薈優格去，便喜孜孜地吃得津津有味。仁慈而健談的勝偉醫師喜歡學習語言，是一位對世界充滿好奇心的大孩子。之後他數度來臺，均會傳訊息給我。

某日，勝偉醫師的父親來臺手術，美國陳福民醫師與我前去探望；他那慈祥的容顏，彷彿曾於何處相識一般。熟悉，原來是一種心靈悸動，歷經歲月的淬鍊。

偶爾傳來幾則尼泊爾報導的，是年輕一輩的攸尼斯，他已於諾貝爾學院（Nobel College）就讀一年級，將來也是人醫會的一員。他幾乎代表著新生代尼泊爾所有愛的種子與未來，從他的觀點來尋找一葉脈絡。

目前，攸尼斯與尼爾醫師幾乎每天都會去慈濟於加德滿都的聯絡處；勝偉醫師於曼索里的巴塔普癌症醫院上班，每週去一趟聯絡處。他們三位是歷經此次災難而與臺灣更進一步接軌的尼泊爾人。

再回眸，那喜馬拉雅山峰上的積雪，微曦自東面分層湧現，白皚皚的峻嶺化身眼前，如晃眼雲煙般，引我思及童年；如指尖流逝的沙漏歲月，那一切早逝的，都只因太多頓號銜接，隨著世間流轉的韶雲，我細數也看淡著。

然而，更令人難忘的，恐怕是那些個於我生命中，迎面擦身而交織出火花的革命好友；他們令人讚佩的勇氣與堅持，他們的純良與和善，如微風輕撒的陣陣芬芳，飄入我思維的深處。有時想重新拉回那一幕幕的倉促，卻都化為一串串句點了。

走過那麼多地方，卻記錄那麼少；追根究柢，災難的種種負面情緒與現實狀況，不過是在試探與比較中，琢磨出堅韌的步伐，最終凝聚於此行腳中，一個勇敢的支持。

常想，要當個喜樂的志工，就必須學會把悲傷埋藏和遺忘，越過起浪的海洋到很遠的沙洲，沉澱一下，再回頭望一望，朝著未知的可能，無止無懈地向前航。

人文特寫

大愛臺小主播出走

發掘什麼是好新聞？

五月，是一個孝親感恩的月份；除了佛誕節、慈濟日，更有全球共同慶祝的母親節……

文／張麗雲　攝影／施龍文

二〇一六年，「大愛兒童傳播體驗營」第十二年舉辦，首次走出大愛電視臺，七月九至十日在臺中靜思堂開跑，七月十六到十七日在高雄續辦。

「現在社會媒體亂象層出不窮，我們想讓小朋友知道如何製作新聞——從自己本身會做新聞，瞭解什麼是好的新聞。所以，決定走到中南部，讓更多孩子有機會接觸與學習認識『好新聞』。」大愛臺人文推廣部副理于東玫說。

時光機，做新聞有撇步

「有看過〈小主播看天下〉、〈地球的孩子〉、〈呼叫妙博士〉的節目嗎？」大愛臺節目一部吳郁玟副理問現場的「小小記者」，小朋友聲音宏亮地回：「有！」

吳郁玟與小朋友分享〈小主播看天下〉「給寄居蟹一個家」這部作品，這是今年（二〇一六）入圍慕尼黑兒童雙年影展的兒童節目，內容敘述：兩位小主播看到寄居蟹找不到殼，只能揹著垃圾塑膠殼；因此，決定在校園發起不撿貝殼活動，也到大街宣導，引導大家一起關心海邊生態破壞嚴重的問題。

吳郁玟告訴小朋友：「那兩位小主播八年前也像你們一樣來參加『大愛兒童傳播體驗營』；將來你們有興趣，也可以成為大愛臺的小主播呵！」

國小五年級學生韋雅涵說明為何要做新聞，並提出相關問題。

「今天要學會拍照，把它做成新聞，然後去告訴很多人好的事情。」吳郁玟表示，做新聞要具備好奇心，更要用心，求真、準確、客觀、公正；團隊分成製作人、導演、採訪記者、拍攝和剪輯師，通力合作，透過討論，擬出採訪計畫，查資料、寫標題，才能完成一篇有故事的新聞。

「還有，小主播最不能犯的錯誤，就是不能用朗讀音……」小朋友興致愈來愈濃，馬上回應：「也不可害羞、不能忘詞、注意語調。」

做新聞，除了拍攝技巧與面向，更需要人文素質的養成；大愛臺也邀請「閱野文創」講師，帶小朋友走入古稱「犁頭店街」的南屯老街，回溯運河、萬和宮、文昌廟、犁頭店、打鐵舖等古文物生態環境。然而，因尼伯特颱風攪局，「南屯老街」人文采風計畫臨時喊煞車，改為拍攝臺中靜思堂建築與慈濟五十展館。

出發採訪，練習播報

「出發了！」小小記者有模有樣，各組分工為主播、攝影、採訪記者，一隊八人，分別進入靜思妙蓮華館，體驗展館內容，也隨機採訪導覽志工。

小小記者用心聽取志工導覽；「火」展館的導覽志工，當場演出一段「火災現場」，小朋友如臨現場，也了解火災的可怕。

將升國小五年級的柯恩慈，馬上扮演採訪記者採訪導覽志工：「請問師伯如何預防火災呢？」

陳柏蓁聽取志工解釋慈悲科技館時，也一直找問題問。他了解到淨水船的意義就是要救災，也是將髒水轉換成消毒過、過濾過的水；「所以，這些水就可以提供給需要水的災民使用，我會想把它做成新聞，告訴大家這樣的訊息。」

簡短一個半小時的採訪、素材收集，便要準備隔天作品發表；小朋友莫不卯足勁，拍攝、採訪、蒐集資料，一點都不馬虎。

小小記者也抓緊時間，不斷練習播報的音調和速度、背誦主播稿，一練再練，不行再來；人文真善美隊輔從旁修正，大愛臺二位小主播也來為他們打氣，提供意見。

要升小四的李幸蓁，在學校時就參加過許多演講比賽。她說：「原本以為參加小主播只要念念稿而已，參

攝影和剪輯

政治大學社大講師陳淑敏教導攝影和剪輯技巧。

剪輯和蒐集素材

人文真善美志工隊輔，指導小記者如何剪輯和蒐集素材。

加傳播營才學到原來不用背稿，還可以自行加入自己的想法；講話不可以結巴，不能使用朗讀音，不可以扭捏。」

國小五年級學生韋雅涵說：「今天學做新聞，就是想要告訴大家，要保護世界；世界上有很多動物，人類都會破壞牠們的家，我希望以後能幫助牠們。」課堂上她也提出許多問題，增加製作新聞的認識。

製作新聞，專業呈現

經過一天試煉，每一組都對自己的作品充滿著期待。

「我覺得，我們這一組如果沒有什麼差錯，應該會表現得很好，大家都很努力做自己本分的工作！」賴昶汛負責彙整照片和剪接。

另一組的新聞作品呈現慈悲科技的淨水船和火箭爐；今年升國一、承擔剪輯的徐國翔解釋：「淨水船是把不乾淨、汙染的水淨化為可以飲用的水；火箭爐是在沒有水、沒有電時，直接就可以用來取暖和煮食物。」

即將升國中一年級的蔡鈞也學到如何使用剪輯軟體、改主題和背景顏色、如何貯存和匯出素材。他和妹妹蔡昀恩，一人剪輯、一人主播；「我會配合他的稿子來剪輯。」兄妹二人合作無間。

大愛兒童傳播體驗營在臺中靜思堂講經堂合照

「大家好，我是小小主播廖宜陞，現在要為大家介紹臺中的特產蔴芛……」作品之一是報導蔴芛做成的點心。雖然畫面有些晃動，但捕捉小朋友親手搓蔴芛，在志工的教導下做成蔴芛果凍、冰棒等過程，讓觀眾更加深對臺中蔴芛的特色。

小主播再說：「經過報導，我們才知道，這幾天吃到綠綠的蔴芛果凍和蔴芛湯是這麼來的！」

另外一組的作品是報導「風」；「我們今天報導的風有兩種，一種是『和風』，一種是『惡風』；和風能讓人親近，惡風會為人帶來災難……」影片裡有現場採訪記者，也有配樂，如真正的記者般專業。小小主播在片尾還不忘說：「希望大家能敬天愛地聚福緣！」

短短一天半內，呈現出十項專題報導的二十則新聞片；小小主播的專業臺風，獲得家長熱烈掌聲與歡呼聲不斷，直說「讚！」大愛電視總監葉樹姍也蒞臨頒獎表揚學員的優良表現，大家期待營隊能持續到臺中辦理。

心靈講座

轉念，創造美好的家庭

許瑞云醫師，中西醫兼具，進而研究自然療法，能量醫學等不同領域。她鼓勵大家以多重角度思考，並要時時懷抱感恩心。蔡文心醫師專門醫治不同病症的兒童個案，也到過許多地方義診，溫柔的動作跨越語言障礙。讓我們一同學習轉化自己的心念，讓生命更美好。

整理撰文／洪玉美　攝影／慈濟人文真善美志工

主講人

許瑞云
花蓮慈濟醫院醫師

對談人

蔡文心
臺北慈濟醫院小兒科主治醫師

主持人

張嘉玲
大愛網路電臺節目主持人

什麼叫「轉念」？許瑞云醫師解釋，轉念和正向思維是不一樣的。轉念，指的是可以用不同角度或更寬廣角度看一件事情。

轉念，給予尊重與支持

主持人請教：「家庭和諧和壓力指數息息相關，如何維持呢？」

許瑞云醫師分享臨床案例。有一個九歲的早產兒，出生的第一年幾乎都在醫院度過；每次一吃完東西就拉肚子，長得很瘦小且能量場很不專注，有駝背、氣喘過敏等問題。

許醫師觀察後，問孩子：「你在害怕什麼？」孩子回答：「我怕死！」原來，他怕被爸爸打死！於是，許醫師問媽媽：「孩子平常和爸爸互動情況如何，在飯桌上發生了什麼事情？」

「他父親是退伍軍人，要求坐有坐相、站有站相。」媽媽說，這孩子一坐上飯桌就動來動去，坐不住；很容易分心、健忘，粗心大意。

「我發現這孩子其實有閱讀障礙……」許醫師教孩子調整能量場，並對媽媽說：「孩子不是故意動來動去的，因為他腎氣不足，很難挺直坐好。」

隔天早上，爸爸主動去抱抱孩子，並對孩子說：「孩子，我再也不會打你了，你安心！」說也奇怪，這個孩子就變得很挺直，短短兩個月不到，體重就增加四公斤，成績也大幅躍進，連老師都讚美他。因為，孩子接受爸爸的支持和鼓勵，有了信心。

許醫師分享第二個案例。有一位年輕人，整個臉部、頭部長滿了大痤瘡，怎麼治都治不好。「這孩子能量場裡有很多憤怒，尤其衝著他父親！」許醫師說，他父親溫文儒雅、社經地位高，孩子則喜愛藝術與音樂；然而，由於是獨子，父親覺得音樂、美術不是男孩子應該做的，何況成為職業。

「每個孩子來到世間都有自己的使命，他的使命就是發展藝術音樂方面的才華。」許醫

師和父親溝通，父親還算願意聽從勸告，於是幫父子兩人調整能量場。那個週末，父母親帶他去奇美博物館，發現孩子對藝術侃侃而談，這才發現孩子的特質與才華。

沒有多久，孩子長出頭髮了，臉上也幾乎不長痘痘了。許醫師表示：「這就是轉念，當父母懂得尊重孩子、願意支持孩子時，孩子那股憤怒的情緒就不見了……」

這樣做，不藥而癒

主持人提問，現在兒童有許多疾病，如過敏、過動症、妥瑞氏症等，這些跟壓力有關嗎？

許醫師表示，中醫強調天人合一、身心一致。中醫認為肺主皮毛，肺部出問題多半會顯示在皮膚上；肺部出問題，中醫認為和悲傷、內疚有關。如父母關係很不協調，或常常吵架時，孩子很容易有悲傷和內疚的情緒產生。

為什麼會內疚？孩子會覺得，因為自己不夠好，所以爸媽吵架、要離婚了；這時候，孩子容易產生皮膚或鼻子過敏問題，如異位性皮膚炎、氣喘等。所以，只處理孩子問題是不夠的，父母也需要問診，因為那是家庭互動的結果。

蔡文心醫師呼應過敏問題，表示她的孩子也曾患有異位性皮膚炎，只要每年冬天的某些時刻就發作得非常厲害；她仔細推敲發現，好像都和孩子期中考有關係。於是，她自我檢討給孩子的壓力太大，從此自我調整，孩子的皮膚疾病就不藥而癒了。

談到現在小孩很多有妥瑞氏症，會眨眼、擠眉弄眼，出一些怪聲；家長往往認為小孩故意調皮搗蛋，其實這些是他不能控制的。

蔡文心醫師說，在疾病探討上，會認為這是因為身心壓力引起的；通常只要把壓力源找出來，除去壓力源，大部分的症狀就可改善，甚至不需要用

藥。另外，跟妥瑞氏症關聯性高的共病，是注意力不足的過動症——孩子很調皮、上課不專心，兒童罹患比例約百分之五至七。

除了極少數非常嚴重者外，神經科學會認為，這些孩子就是精力比較旺盛，需要多一點運動；因此，建議孩子每天運動至少一個小時，不需要使用藥物。

家長只要願意多花一點時間陪孩子運動、鼓勵孩子出去運動，就可以改善小孩的過動，甚至是妥瑞氏症。

許醫師也表示，現在受3C產品影響，在不斷刺激的環境下，很多孩子不知如何自處，甚至不少成年人也有這種問題，一天到晚滑手機或滑電腦，無法真正獨處及沉靜下來。這樣的過動兒童和成年人現在非常多，如同蔡醫師建議，必須要走到戶外，和大自然界接觸；因為小乾坤和大乾坤是一體的，必須要能和諧共振。

傾聽，創造親子和諧關係

事實上，現在很多父母都抱怨孩子不聽話、不願合作，原因大概是孩子考試成績很差或愛上網。

許醫師認為，孩子成績很差時，父母往往有下列反應：第一，使用責罵、汙辱、諷刺等負面言語：「你是豬頭嗎？」「我們家沒有那麼笨的人！」「你到底有沒有在讀書？」第二，威脅和警告：「你再不讀書我就把你趕出去？」或「我要沒收你的手機、電腦、平板電腦！」或減少零用錢。第三，命令：「你現在給我回房間好好檢討，好好讀書！」第四，道德勸說：「如果你不讀書以後會怎麼樣……」另外，也會抱怨自己怎麼那麼命苦，隔壁的小明都會自動自發，不用父母操心……

請問，孩子聽到這些話，會有動力讀書嗎？會奮發圖強嗎？事實上，孩子可能會感到傷心、沮喪，甚至覺得煩，愈想就愈不願讀書；因為，孩子完全感受不到父母對他愛和關懷。這樣子的孩子不會愛自己，也不懂如何去愛別人，最後甚至容易走上絕路。

怎麼讓孩子願意合作？要學會傾聽！由孩子說出對自己考試的想法，讓他自己和成績有連結，找出想讀書的動力，而不是爸媽的要求；因為，替他人做沒有什麼動力，替自己做才會有動力。

孩子如果考得很差，他自己不會滿意的；父母應該問他想如何改變，如何支持？即使結果可能都是去補習班或家教，但孩子的感受會完全不同。

因為動機不一樣、父母支持他，而不是要求他按照父母的方式做。這樣的親子關係才會和諧，孩子有了父母的支持鼓勵會感到安全，有安全感的孩子會打開心胸，且會比較懂得愛自己。

以愛培植，栽出美好花園

父母關係的和諧與否，往往會對孩子的心理造成影響，張嘉玲請兩位醫師分享案例。

「很多父母會拉攏孩子，對孩子說配偶的不是；於是孩子被迫選邊站，可能會同情母親怨恨父親，或同情父親怨恨母親，這對孩子的創傷最大。」許醫師表示，這和孩子未來的人際、配偶、事業關係都息息相關。

通常，和父親難相處或怨恨父親時，就很難和上司或威權相容，工作或事業無法突破，因為沒有貴人提攜；當孩子怨恨母親時，尤其是男生，以後必會在配偶身上看到母親的特質，就無法和配偶相容。女孩子若怨恨父親、討厭父親背叛或出軌，很不幸地，她很容易遇到這樣的先生。為什麼？因為沒有安全感，時時刻刻想監督，弄巧成拙，先生反而外遇了。

所以，為人爸媽要謹記，離婚沒關係，但要彼此尊重，絕不在孩子面前抱怨對方的不是，要讓孩子可以同時愛父親也愛母親，告訴孩子：「我們永遠是你的爸爸、媽媽，我們永遠會愛你，會支持你……」許醫師認為，不要讓孩子怨恨其中一方，也不要讓孩子選邊站，這是對孩子最好的愛和保護。

蔡醫師也表示，在父母離異之後，如果雙方在孩子面前不斷爭吵，孩子往往會出現一些身心疾病，表現出非常不安的情緒，甚至會發育遲緩、退縮、退化。所以，父母的行為舉止，對孩子的影響遠遠超過父母所能想像的。

在臨床上，許醫師也看到很多替代伴侶的案例。也就是當爸爸缺席時，如果媽媽剛好有一個兒子，兒子往往成為媽媽生命的依靠和依歸，形成伴侶關係的能量。當母子形成這樣的連結時，潛意識上，當孩子長大想要找配偶時，媽媽會視配偶為介入者——小三，因而產生很嚴重的三角問題。

還有，很多父母婚姻關係很差，不一定要離異，孩子也會選邊站，例如爸爸和女兒是同一國，媽媽和兒子同一陣線，爸爸偏心女兒，媽媽偏心兒子。這樣一來，女兒以後也很難找到對的男伴，因為再怎麼找都沒有她爸爸對她好。

這些錯綜複雜的關係表現，就必須處理整個家庭的能量場，才有辦法解開這多角習題。

蔡醫師認為，兒童心理其實受家庭教育影響最大。為人父母者，應把兒童的心當作一座花園；如果希望孩子在花園裡可以長出自信、善良，對別人尊重、善解、感恩，父母給的栽培土壤就必須充滿愛、感恩和尊重。

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
鑼聲若響：週日→6:00～6:30
生活講臺語：週日→6:30～7:00
臺南／FM91.5

●**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 首
20:00~21:00
真心看世界：
週一至週五 08:00~09:00 首
23:00~00:00
藍天白雲好時光：
週六 08:00~09:00 首
21:00~21:30
點亮心光：
週一至週五 19:00~21:00 首
01:00~03:00
生活講臺語：
週三 13:00~13:30 首
21:00~21:30
鑼聲若響：
週六 13:00~13:30 首
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 首 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 首
08：00～09：00 真心看世界
09：00～11：00 大愛一同Liveshow 首 L
11：00～12：00 (週一)大愛知音
(週二)愛灑人間
(週三)人文聽講 首
(週四)藍天白雲好時光 首
(週五)鑼聲若響 首 B
& 無盡智慧無盡藏 首
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 首
14：00～16：00 點亮心光 首 L
16：00～17：00 真心看世界 首
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 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 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 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 首
10：00～10：30 無盡智慧無盡藏 首
10：30～11：00 心的力量 首
11：00～12：00 鑼聲若響週六版 首 B
12：00～12：30 大愛午間新聞 聯 L
12：30～13：00 生活講台語 首
13：00～14：00 大愛知音 首
14：00～14：30 慈濟世界愛在洛城 首
14：30～15：00 英文新視界 首
15：00～16：00 藍天白雲好時光 首
16：00～17：00 人文聽講 首
17：00～18：00 鑼聲若響週六版 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

大愛網路電臺Skype：radio@tzuchi.org.tw 電話：02-28989999轉1041-1043 完整廣播節目表詳見大愛網路電臺網頁

大愛一臺節目表

週一至週五

00：19 大愛會客室(首)
00：30 DaAi Headlines(首)
01：00 大愛人物誌
01：30 草根菩提
02：00（週一）戲説人生
（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
02：30（週一）音樂有愛
（週二～五）情牽四萬里
03：00 大愛劇場
03：49 大愛會客室
04：00 全球視野
04：30 法華經序
05：30 靜思妙蓮華(首)
06：00 草根菩提(首)
06：30 大愛晨間新聞(L)
07：30 DaAi Headlines
08：00 靜思妙蓮華
08：30 慈濟新聞深度報導(L)
08：55 菩提禪心
09：20（週一）傳唱年年
（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
09：45 人間菩提
10：00 大愛十點新聞(L)
10：30（週一～四）大愛人物誌
（週五）人間真藏
11：00（週一～四）現代心素派
（週五）蔬果生活誌
11：30 大愛醫生館
11：45 人間菩提
12：00 大愛午間新聞(L)
12：30 大愛劇場

13：19 大愛會客室
13：33 歡喜相逢(首)
14：00 菩提禪心(首)
14：30（週一）樂事美聲錄(首)
（週二）農夫與他的田(首)
（週三）幸福銀髮讚(首)
（週四）國民漢字須知(首)
（週五）合心協力救地球(首)
15：30 大愛午後新聞(L)
16：00 大愛劇場
16：49 大愛會客室
17：00（週一～四）現代心素派(首)
（週五）蔬果生活誌(首)
17：30（週一）地球的孩子(首)
（週二）當我們童在一起(首)
（週三）小主播看天下(首)
（週四）生活裡的科學(首)
（週五）呼叫妙博士(首)
18：00 草根菩提
18：30 菩提禪心
18：55 大愛全球新聞(L)
19：45 人間菩提(首)
20：00 大愛劇場(首)
20：50 大愛醫生館(首)
21：00 靜思妙蓮華
21：25 人間菩薩
21：30（週一）慈濟歷史一周(首)
（週二）行動醫療隊(首)
（週三）行動現場(首)
（週四）回眸來時路(首)
（週五）傳唱年年(首)
22：00 情牽四萬里(首)
22：24 全球視野(首)
22：48 人間菩提
23：00 大愛夜間新聞(L)
23：30 大愛劇場

週六

00：19 大愛會客室(首)
00：30 殷瑗小聚
01：00 菩提心要
02：00 傳唱年年
02：30 情牽四萬里
03：00 大愛劇場
03：49 大愛會客室
04：00 靜思書軒心靈講座
04：30 法華經序
05：30 衲履足跡
06：00 草根菩提(首)
06：30 大愛晨間新聞(L)
07：30 Tzu Chi This Week(首)
08：00 看中醫(首)
08：30 慈濟新聞深度報導(L)
08：55 印尼大愛週刊(首)
09：20 大馬慈濟情(首)
09：45 人間菩提
10：00 大愛十點新聞(L)
10：30 青春愛讀書(首)
11：30 唐朝小栗子
11：45 人間菩提
12：00 大愛午間新聞(L)
12：30 大愛劇場(首)

13：19 大愛會客室
13：30 悲智印記(首)
14：00 經典.TV
14：30 大愛全紀錄
15：30 音樂有愛(首)
16：00 大愛劇場
16：49 大愛會客室
17：00 證嚴法師菩提心要(首)
18：00 回眸來時路(首)
18：30 衲履足跡(首)
18：55 大愛全球新聞(L)
19：45 人間菩提(首)
20：00 大愛劇場(首)
20：48 證嚴法師説故事
21：00 DataMaps
數據・地圖・真台灣(首)
22：00 我的好動地圖(首)
22：50 人間菩提
23：00 大愛夜間新聞(L)
23：30 大愛劇場

週日

00：19 大愛會客室(首)
00：30 音樂有愛
01：00 週日劇場
02：00 DataMaps
數據・地圖・真台灣
03：00 大愛劇場
03：49 大愛會客室
04：00 殷瑗小聚
04：30 法華經序
05：30 衲履足跡
06：00 經典.TV
06：30 大愛晨間新聞(L)
07：30 行動現場
08：00 證嚴法師菩提心要
08：55 見證臺灣生命力(首)
09：45 人間菩提
10：00 大愛十點新聞(L)
10：30 DataMaps
數據・地圖・真台灣
11：20 殷瑗小聚(首)
11：45 人間菩提
12：00 大愛午間新聞(L)
12：30 大愛劇場

13：19大愛會客室
13：33 行動醫療隊
14：00 年輕人讚起來(首)
14：25 週日劇場(首)
15：15 唐朝小栗子(首)
15：30 靜思書軒心靈講座(首)
16：00 大愛劇場
16：49 大愛會客室
17：00 見證臺灣生命力
18：00 三代之間(首)
18：30 彩繪人文地圖(首)
18：55 大愛全球新聞(L)
19：45 人間菩提(首)
20：00 大愛劇場(首)
20：48 證嚴法師説故事(首)
21：00 戲説人生(首)
21：30 經典.TV(首)
22：00 大愛全紀錄(首)
22：48 人間菩提
23：00 大愛夜間新聞(L)
23：30 大愛劇場

(首)首播 (L)Live

＊如有更動，請以大愛電視臺網頁之節目表為主。

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
原實閱讀中心		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	臺中市北屯區大連三段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		
日興堂囍餅	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		
羽儂素食館	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 2016.7.21～2016.8.20

●**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　郵政劃撥儲金存款單

收款帳號 1990578 1

金額 新臺幣（小寫）　仟 佰 拾 萬 仟 佰 拾 元

通訊欄（限跟本次存款有關事項）

戶名 慈濟傳播人文基金會

寄款人

姓名

地址 □□□－□□

電話

經辦局收款戳

□參加大愛之友，贊助大愛電視臺

□參加檀施會每年1200元以上

（每兩個月可獲贈「慈濟道侶叢書」一冊）

□隨喜助印「慈濟道侶叢書」

*□不索書

*□索書，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_____

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

收款帳號戶名	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

請款人注意

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登帳後，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

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章者無效。

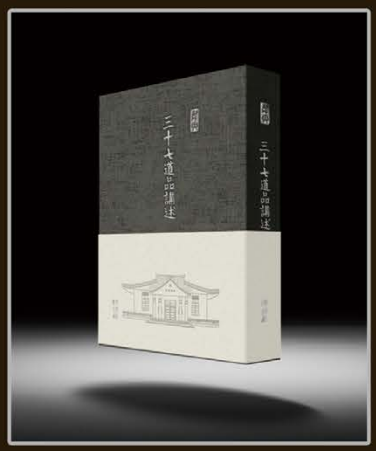
【靜思法藏系列】

慧命若沒有佛法
便無法生生世世在菩提中
調整己心　也影響他人
人心若平　天下就安

書名：八大人覺經講述
講述者：證嚴上人

頁數：512頁

規格	定價
25開（軟精裝）	/ 400元
16開（軟精裝）	/ 560元
16開（精裝）	/ 660元



書名：三十七道品講述
講述者：證嚴上人

頁數：544頁

規格	定價
25開（軟精裝）	/ 460元
16開（軟精裝）	/ 620元
16開（精裝）	/ 720元

劃撥帳號：06677883　戶名：互愛人文志業股份有限公司
郵購依定價9折優惠，請另加郵資100元
全臺靜思書軒、靜思小築皆可請購
讀者服務專線：02-28989888

跟著時尚名模 **王心恬**

全臺運動，體驗最在地的運動，探訪全臺的自行車路線！

你知道全臺有哪些熱門、有趣、親民的運動？〈我的好動地圖〉通通告訴你！
包括大溪的陀螺、彰化快速板彈球、嘉義的飛盤、高雄的滾球、花蓮泛舟……

還想知道更多資訊嗎？
〈我的好動地圖〉為自行車愛好者量身訂作，
選擇當地特別、具特色
或車友推薦的私人祕境路線，讓您一路驚喜。

大愛一臺 1 播出時間：週六22：00

大愛二臺 HD 頻道 播出時間：週四12：30
重播時間：週一02：10、週四17：00、23：50、週五05：00