

DAAI Monthly

2016/9 NO/129



www.daii.tv

大愛之友



大愛全球新聞
在世界的
中心起居

播出日期

9月23日至10月30日

播出時間

週一至週日 20:00~20:48

領銜主演

李婷宜、陳志強、吳秀珠、
林珮君、柯素雲、楊麗音、
洪都拉斯

焦點
節目

證嚴法師說故事

大愛劇場

阿寬

下

YAHOO! YouTube 晚間8:00同步播出

2016 陪伴小草長大公益活動

公益書展 + 經典雜誌攝影展 + 小草故事館 + 贈書感恩會

2016 活動成果：

1. 贈書 120 所偏鄉原住民學校。(慈發處) 贈書數量：1,442 冊
2. 贈書 20 所減災工程援建學校。(慈發處) 贈書數量：1,260 冊
3. 贈書獲新芽獎學金者(高中生)(慈發處) 贈書數量：經典雜誌一年期(計 2,200 份)

13 場陪伴小草長大活動

參加推動閱讀公益贈書會學校：**175** 所學校

參與活動學生：約 **12,000** 人 贈書數量：**27,560** 冊

邀請您 ~ 加入推動喜閱計畫

守住價值 · 傳播美善 · 推廣閱讀 · 書香社會



慈濟人文喜閱書苑

store.tzuchiculture.org.tw

電話：02-2898-9000#2184

傳真：02-2898-9993



大愛之友 交流站

你希望臺灣成為什麼樣的國家？你理想中的臺灣是什麼樣子？你願意在你的位置上付出多少？願意用你做得到的、努力去實現心目中理想的國家嗎？國家是由人所組成；我認為，如果每個人都先從成為你理想中的自己開始，讓國家「被看見」其實只是水到渠成的結果！

大愛二臺〈人文講堂〉播出科學家蕭俊傑的「小島國家更要立足太空」節目道出，國家太空中心就是透過人造衛星讓臺灣被看見。

蕭博士透過演講的形式，讓國人瞭解太空計畫是怎麼一回事；在理性的科學腦中，充滿知性人道關懷的口吻，傳達太空計畫對寶島臺灣的貢獻。很感謝有他們的努力與付出。

被看見，是每個人的需要；也需要我們有一雙像福衛五號的眼睛，在我們的位置立足，觀照身

邊的人。付出，本來就是一種收穫！

臺北 陳翊安

收看大愛臺已經十多年了。上回收看〈人文講堂〉節目——安瑞患者曾柏穎先生的演講，講得真好！

每個人在人生的不同階段，都會面臨不同的問題，包括婚姻、家庭、健康等，要如何面對呢？應該更積極地活出精彩的自己，這是我收看後的心得。

這集節目也解決了我在課堂上教學的疑惑。我在中文學校任教，課堂上有個學生應該是有著輕微的妥瑞症，雖然不知父母是否知道這孩子的症狀；看了這集節目，讓我更知道怎麼去幫助這位同學，真是太好了！

墨爾本 陳艷菁

大愛劇場〈人生逆轉勝〉，是很

棒的一齣戲！每看完一集，我都覺得非常受到鼓舞，也很喜歡片中處處充滿歡笑。我覺得，透過戲劇是讓一般人認識肢障者的很好方式。

就像劇中提到，幫助太多也不好，漠不關心也不好，幫助別人要恰到好處。很多細節和觀念、應對，都能從劇中學習。

Mia Lai

因為無法準時看大愛臺播出的大愛劇場〈人生逆轉勝〉，便藉由Youtube遊歷了這段人生旅程：正因自己也是一位重度肢障者，只能依賴輪椅為步，所以更能感同身受。

雖然〈人生逆轉勝〉已經劇終了，我認為這不代表著結束，而是精神的延續……應將生活中的喜怒哀樂、酸甜苦辣都化為生命中的禮物與祝福！

張尹純

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。

大愛讓世界亮起來



慈濟 50 傳唱大愛
| 音 | 樂 | 會 |

【場次日期】

10/01 (六) 桃園分會 桃園縣桃園市大業路一段307號

10/08 (六) 新竹聯絡處 新竹市中華路5段208巷20號

10/09 (日) 台中分會 台中市文心南路113號 (憑票入場)
(索票請洽40510777轉4102~4106或0912-412600轉4102 索票期限9/29-10/1)

10/16 (日) 彰化分會 彰化縣秀水鄉鶴鳴村彰鹿路626號

10/22 (六) 屏東分會 屏東縣長治鄉長興村中興路83號之1

10/29 (六) 高雄志業園區 高雄市三民區河堤南路50號

敬邀您午後共享音樂饗宴

各場時間：14:00-16:00 (13:30開始入場)

◎台中加演晚上場：19:00-21:00



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



大愛之夜

2016年9月20日 第一二九期

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 / 葉樹嫻

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、黃楮婷、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、何鑑炎、

汪仕瑩、丁凡韓

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

20 19 18

大愛全紀錄
呼叫妙博士
菩提禪心

節目預告

14

阿寬(下)
大愛劇場

12

現代心素派
鹽酥四季豆、絲瓜烘蛋
臺北市中山區香積寺範料理

10

發現
立夏的心願
臺灣百合的復育之路

6

大愛全球新聞
在世界的中心起厝

大愛一臺
1

4

焦點節目
證嚴法師說故事

40

靜思書軒·心靈講座
蔣勳·徐悔之
蔣勳·徐悔之

37

人文特寫
看到臺灣生命力
慈濟50 傳唱大愛

35

生命互聯網

33

新書推薦
餐桌上的眞食
用腦決定飲食風景，吃出環境永續

32

節目預告
青春愛讀書
人文講堂
小人物大英雄
在臺灣站起

31

30

29

26

地球證詞
發現人體奧秘系列

23

好戲推薦
萬里桂花香

大愛二臺
HD
頻道



證嚴法師 說故事

Stories Told by
Dharma Master Cheng Yen

融合2D動畫、音樂、音效等聲光效果，
豐富感官知覺。



「包括故事的選取、角色造型以及分鏡腳本，都是由節目單位和大愛臺內的動畫繪圖組一起討論，然後交由外包廠商執行動畫製作。由於臺灣動畫人才不足，我們還遇過找不到廠商，或是廠商不接案，甚至有倒閉等情況。」大愛臺動畫繪圖組組長李智聖表示。

當片頭輕盈的音樂響起，蝴蝶翩翩起舞，輕巧地偶停在狗兒大寶的鼻頭上，大寶起身開心地追逐著蝴蝶，隨之引領觀眾進入證嚴法師的故事世界——

盲人為何夜裡走路要提燈？夫妻為何讓小偷進門？住持為何點了八萬八千多盞燈？賣燒餅捐出所得興建寺廟的男孩為何會慘死？好心為何沒有好報？……這些深富哲理的佛教經典或民間故事，證嚴法師以深入淺出的敘事方式，搭配活潑生動的動畫，娓娓道

來。

由大愛電視臺精心製作的〈證嚴法師說故事〉節目，融合2D動畫、音樂、音效等聲光效果，豐富感官知覺。動畫風格多元，有典雅的中國水墨渲染畫風，以及寫實擬真技法……等等，未來將開發更多表現形式。故事內容有溫馨的親情、不可思議的動物報恩，以及出乎意料的捨身故事，每一則都以獨一無二、又具有原創性的動畫影片表現在觀眾眼前。

採訪撰文／范毓雯 圖／節目一部提供



動畫風格多元，有典雅的中國水墨渲染畫風、以及寫實擬真技法等，未來將開發更多表現形式。



跟大愛臺〈證嚴法師說故事〉合作四年的飛普動畫公司導演郭浚明表示，每一集故事的角色都不一樣，提高了製作的難度。因為，對於故事中所講述的時期，需要特別去考究年代、服裝、建築和氛圍；假如是現代的志工故事，就需要去考慮人物畫得像不像

的問題，在繪製上需要格外費心思。提起片頭的動畫，證嚴法師說故事節目督導范姜婷表示：「因為孩子喜歡接近大自然和動物，所以當時發想片頭片尾的時候，便朝這個方向構思。生活在靜思精舍多年的古代牧羊犬大寶，善良敦厚；於是，片

頭開始就由水墨繪製的大寶帶大家進入靜思精舍，聆聽證嚴法師說故事；片尾則看見大寶的真實影像，前後呼應。這也就是佛法所說的妙有，佛法無處不在、箇中滋味各自領略。」節目運用生動活潑的動畫，搭配豐富的音樂音效，將佛法生動化，不再是平面文字，而是可以想像、感受的情境。

〈證嚴法師說故事〉老少咸宜，有著教育啟發的寓意，也適合小朋友和父母親一同觀賞！「一則故事就好像一顆帶著純善精神的種子，能在孩子的心靈種下一顆又一顆善良、勇敢、仁愛、堅強、誠實的種子；看著這些種子萌芽、茁壯，是一件非常美好的事。」范姜婷表示。

今年五年級的陳昶翔，因為參加靜思書軒的讀書會，從去年五月開始都會收看〈證嚴法師說故事〉。「有次看到『婆羅門女救母』這一集，讓我知道因緣果報都是有相關性的；所以現在就要開始做好事，不然就會得惡果。看了節目之後，我也比較少生氣，都會幫阿媽做家事、炒菜、煮麵疙瘩。」陳昶翔說。

在這現代人心煩意亂、心靈匱乏的年代，期望這個節目能為空虛的靈魂帶來穩定人心的力量。讓我們一起用心來感受故事中的大寓意，進而明瞭人生道理，把握當下，發揮生命良能。



在世界的 中心起厝

「我們的教堂倒了，但我們的信仰卻更堅定了！」當地教友說；而厄瓜多曼納比教區總主教則說，只有提升靈性，人們才會有更大的力量面對災後重建。

今年四月十六日，南美洲厄瓜多發生芮氏七點八的大地震，是厄瓜多七十年來最嚴重的一次，許多人在這場地震中罹難。逝者已矣，更多的是家破人亡、身心都受到巨創的人民。

遠在太平洋另一端、曾經發生九二一大地震的我們，對於這不幸的消息，有著感同身受的體會。臺灣和厄瓜多都位在環太平洋火山地震帶上，容易發生地震天災，是兩個國家相同的宿命。

四一六地震災後，各國的愛心像一股暖流挹注厄瓜多，幫助當地居民「起厝」，從災難中再站起來。大愛全球新聞將視角帶到當地，讓大家認識這個位於赤道之上、有「世界中心」之稱的國家，瞭解他們的困境和希望。

重回現場看建築問題

四月十六日這場地震，震央發生在厄瓜多西海岸曼納比省（Manabí）穆伊內（Muisne）東南方二十七公里處。經歷如此驚天動地的搖晃，居民都以為海嘯要來了，驚恐之下紛紛往高處走避；短短三小時內，曼納比省的曼塔市（Manta）成為一座空城。北部沿海的兩個省受災慘重，大約有三萬人家園損毀。

佩市市長說：「我說海嘯不會來，但市民都說會來，那晚真的好像『出埃及記』。」

震災之後的第一時間，慈濟志工前往當地，勘查曼納比省四都。災後第二十一天啟動以工代賑，每天清掃四小

整理撰文／吳立萍 圖／新聞部提供

時、每小時十五美元以工代賑金。相關援助還包括中醫義診、嬰幼童物資捐贈、發放祝福金及慰問金。

災後四個月，大愛新聞團隊隨第四梯次勘災團到當地採訪，看見城市的樣貌已經完全改變。曼塔市的斷垣殘壁還在清除，透露出建築工法的失當，包括濫用海砂、未做地質探勘、施工手法過於單一，一一被檢討；其中最令人詬病的，還有不當加蓋的問題。

當地的包商表示，這些建築當初的設計大都只能支撐兩層樓；但屋主為了商業考量一直往上加蓋，因為這裡的商機一直成長，他們需要擴充更多空間。

由於強震摧殘，厄瓜多政府快速通過了一項新的法案規定：以後只要在海邊蓋房

子，都不能蓋超過兩層樓。然而，現階段災民只能在海邊的沙灘上搭起私人帳棚，在帳棚上掛臨時門牌；他們一看到國際媒體來訪，就忍不住抱怨，沒人來幫他們修房子。重建政策緩不濟急，災民心中的疑問是：政府承諾的八千棟永久屋，到底什麼時候才能蓋好？

「政府計畫慢慢蓋永久屋，他們相信在一二〇二〇年前會全部蓋完；很多人都說太久了，因為災民無法露宿街頭那麼久。」厄瓜多《La Hora時報》主編奧蘭多（Orlando Gomez Leon）說。

約翰抱著女兒痛哭，因為他花了十二年建蓋的三層樓房子，四一六大地震只花了四十九秒就將它夷為平地。家沒了，全家只能棲身在教會裡。

「沒有人能夠完全忘記這個集體傷痛；然而，這個傷口該怎麼療癒，災民又該如何站起來，重建之路真的是千頭萬緒。」根據厄瓜多政府的重建政策，原本的租屋族可以享有半年的租屋補助；如果本來就有房子的，半毀的人可以申請每棟四千萬美元的修繕費；全毀的可以申請公有住宅——也就是永久屋，但必須自



在發放現場，每個孩子臉上都綻放著笑容，眼裡都藏著希望。





聯合國兒童基金會巡迴災區的各大城小鎮，帶動孩子玩遊戲。體育老師說：「一開始很困難，因為他們的心靈創傷太重；但是，現在孩子們都會笑了！」

給孩子愛的堡壘

家，除了有待重建的硬體建築之外，還有兒童幼小心靈所受的創傷，也待撫平。家原本應該是安全的，但是地震改變了這一切；許多家長不敢讓小孩上學，也有小朋友聽信謠言，以為還有地震要來，內心充滿了恐懼。

在叫塔布加（Tabuga）的小村莊，來自單親家庭的小安娜，地震時親眼目睹阿姨往生，家也全毀。災後，她的媽媽向政府申請重建，至今沒有下文，一家人只好跟親戚借房子住。安東尼在地震時也受到很大的驚嚇；他正要去洗澡時，就開始天搖地動，家變成危樓；已經四個月了，恐懼仍揮之不去，他一直擔心還會有地震。

小安娜和安東尼就讀的學校也在地震時全毀，村裡的小孩現在必須到另一所也全毀的中學上課，聯合國兒童基金會在這裡搭了帳棚做臨時教室。

曼塔市長夫人安娜·瑪莉亞（Ana Maria Suarez）表示，「每當有餘震或任何晃動時，大家都很害怕；所以，他們不想跟家人分開，家長也不願意讓小孩

上學。這是必須長期慢慢克服的創傷，但這並不容易。」

為了讓孩子們脫離地震所帶來的恐懼，聯合國兒童基金會巡迴災區的各大城小鎮，帶動孩子玩遊戲。在塔布加，基金會也和當地的體育部門合作，帶小朋友玩各種不同的體育遊戲，希望可以幫助孩子重回校園，回歸正常生活。體育老師麥奎爾（Miguel



慈濟在厄瓜多曼塔的第一場發放，災民熱烈響應竹筒歲月。

Chica) 說：「一開始很困難，因為他們的心靈創傷太重；但是，現在孩子們都會笑了，都是因為參與活動的關係。」

在大都市曼塔，市政府則是把半倒的警察局重新改建成兒童照顧中心；在這裡，可以看到藝術治療為兒童帶來的幫助。這些孩子們多數都跟家人住在帳棚，白天不用上課，就來這裡畫「七龍珠」。輔導老師約夫

雷 (Joffe Mero) 說：「每個人在畫畫的狀態是舒服的；藉由畫筆，他們可以自由表達內心想法。」

堅毅的生命風景

孩子們幼小的心靈需要撫慰，大人的心理創傷，可以從當地人視為精神中心的教

堂建築一磚一瓦地重建而再造。隨著外在硬體建築的屹立，將居民心中的堅定不移的信仰及信心再找回來。

曼納比省教區的卡諾亞教堂，是當地的信仰中心，居民大約有百分之九十都信奉天主教。卡諾亞教堂在地震中倒塌，四位修女睡在帳棚裡，還有臨時搭的兩間鐵皮屋，一間是浴室，一間是廚房。慈濟志工帶領著當地居民一起協助重建教堂。地震雖然無情，

震垮了教堂建築，最重要的聖像卻完好無損，做彌撒用的椅子也都沒有損壞，似乎象徵著：外表的破壞無法撼動堅強的內在。

大愛全球新聞「在世界的中心起厝」將引領觀眾看見厄瓜多的家園、學校、教堂的重建現況，以及如何給孩子愛的堡壘；另外，包括公部門的永久屋怎麼蓋，還有民間團體如何用竹子協助居民搭蓋傳統竹屋，攜手建立一個遮風蔽雨的家。

雖然現況仍然充滿考驗，但大部分居民樂觀面對。在厄瓜多的斷垣殘瓦中，大愛新聞看見了希望，也看見了最堅毅的生命風景。



素昧平生的人，從世界許多角落趕來，捲起袖子一起幫忙蓋房子。

在卡諾亞鎮上唯一的一間教堂毀於地震，只有聖像和禮拜堂的椅子奇蹟似地留下來。修女說：上帝讓我們從地震中生還，必定有其旨意，那就是要讓我們去幫助更多人。





合歡山上的臺灣百合。



立夏的心願 臺灣百合的復育之路

文／朱麗芬 圖／〈發現〉節目提供

去年因為製作別的節目，無意間拜訪了八里掩埋場這個好地方，深深被那廣袤的山坡綠地和頗具規模的溫室吸引。心想找個工作的機會舊地重遊，那要去拍什麼題材呢？他們積極復育中的臺灣百合？

我問了正在合作「觀音山」單元的阿國導演，他說臺灣百合不錯啊！「因為百合漂亮，又很香。」我愣了半晌，還好他接著慢慢條斯理地繼續補充：「百合有很多文化上的意涵，還有象徵意義，可以談野百合學運，還有原住民的傳說，百合也有重要的經濟價值……」有這些關鍵字就夠了，我立馬展開行動，因為不到一個月，八里的臺灣百合就要開花了。

利用拍攝觀音山的空檔，重新拜訪八里掩埋場，看到了布滿山坡的臺灣百合花苞，還有令人驚豔的三、四十個花苞的植株，也從場長和負責種花的李舜傑師兄那兒，得到許多臺灣百合的知識，和其他專家學者的名單。

節目預告

- 10月1日 大自然的化妝師：昆蟲的擬態與偽裝
- 10月8日 打樹成布：南島語族出臺灣
- 10月15日 沉睡的容顏：觀音山
- 10月22日 百年若夢：臺北樟腦廠
- 10月29日 立夏的心願：臺灣百合的復育之路



時間：週六 21:00
重播：週日 02:00、10:30 每集48分鐘



時間：週日 17:00
重播：週二 02:10
週六 11:00 週日 23:50

舜傑師兄說，臺灣原生的百合有四種，分別是臺灣百合、鐵砲百合、豔紅鹿子百合，還有已經絕跡的細葉卷丹。臺灣百合和鐵砲百合是近親，長得很像，臺灣百合的花瓣背面有紫紅色條紋，鐵砲百合的花朵則是純白的。而豔紅鹿子百合只有平溪有，至於神祕的細葉卷丹，只有久遠以前的標本檔案可參考。

我拜訪了桃園農改場的助理研究員吳婉苓小姐，參觀了她在田間的溫室所育種的臺灣百合，她懷疑八里掩埋場的百合品種，應該比較偏向鐵砲百合。什麼？那師兄……

她告訴我，辨別臺灣百合和鐵砲百合的方法，要看葉子的長、寬比。臺灣百合葉子

入圍

第五十一屆金鐘獎 科學節目獎



鐵炮百合。



艷紅鹿子百合。



細葉卷丹插畫。

細長，而鐵砲百合葉片較寬短。八里掩埋場復育的臺灣百合，雖然花瓣背面有紫色條紋，但葉片屬於寬短型。這樣說來，更令我一頭霧水了。

婉苓還告訴我，要拍臺灣百合，一定要找臺灣百合達人駱明永。他成立了臺灣百合同好會和臺灣百合工作室，四處教人種植臺灣百合。這樣的角色我豈能放過？

出奇燠熱的四月底，駱明永大哥風塵僕僕地頂著大太陽騎著摩托車，帶我奔馳在苗栗三灣的山路上，去看他各處復育的臺灣百合。山區的臺灣百合開花較晚，還只有葉子，我實在看不出個所以然。他還得意地帶我到他家庭院後面的山壁上，那裡冒出了一株難得一見的豔紅鹿子百合，他暱稱為「小

豔紅」。

當我踏進臺灣百合工作室時，赫然被眼前各式各樣臺灣造型的收藏品給震懾住了。他就是這樣一位愛臺灣的人，藉由到處種臺灣百合、寄明信片的行動（據說還寄給了歐巴馬），宣揚理念，影響身旁的人。對於我問他臺灣百合和鐵砲百合的區分方法，他竟然詭異地笑而不答。

幾天後，我收到了駱大哥寄來的豔紅鹿子百合明信片，他也轉貼了各方鑑定臺灣百合和鐵砲百合的相關聯結給我看，眾說紛紜，我被弄得更糊塗了。

從駱明永大哥那裡，我打聽到了以百合為創作題材的排灣族藝術家伊誕·巴瓦瓦隆，於是獨自開車到屏東三地門，來到一間

明亮寬敞的工作室，遇見的是有著一雙清澈眸子、情感豐富的伊誕大哥，談起臺灣百合時雙眼更是熠熠發光。他告訴我，百合花在魯凱族和排灣族裡有著崇高的地位，只有獵過五頭公山豬的勇士和貞潔的女性，才有資格配戴。在他的創作裡，百合象徵著救贖，也象徵著如母親的大地，長著眼睛，看顧地上的子民，這讓我更加喜愛這種花了。

八月初，當吳婉苓小姐帶我們到平溪拍攝豔紅鹿子百合的復育情況時，認識了每天辛勤照料百合花的祁國祥大哥。原本不願入鏡的他，應我們的要求示範豔紅鹿子百合的授粉方法，義不容辭地爬上距地面將近十公尺、幾乎呈九十度的山壁上（因為較矮的花都被他授粉完了）。「小心哪！」「要不要戴安全帽？」「免啦！麥啐啦！」只見他身手矯捷、三兩下就爬到了兩朵盛開的小豔紅旁邊，很快地就完成了授粉的動作。他流露出一股慈父的眼神，告訴我們說，今年氣候異常，花況不如前幾年，花苞長得小，數量又少。而辛苦培育花苗呢？都被偷光了。

每每為了拍攝一個主題，就會認識該領域的專家學者、熱血的奇人達人們，難以不被他們的熱情所感動。這可說是參與（發現）節目製作最有趣的部分之一，也是我們一直持續做下去的動力。





臺北市中山區香積示範料理
鹽酥四季豆、絲瓜烘蛋

10/20 播出 鹽酥四季豆

材料

四季豆	半斤
百頁豆腐	1條
榨菜	1碗
辣椒	2根
胡椒鹽	適量

作法

- 1.四季豆切段、百頁豆腐切條，兩者分別入油鍋炸香備用。
- 2.榨菜切碎入鍋乾炒，再放入切碎的辣椒炒香。
- 3.接著盛起和四季豆、百頁豆腐混合，再撒上胡椒鹽一起拌勻即可。



絲瓜烘蛋

材料

絲瓜	半條
蛋	5顆
熟竹筍	1小支
榨菜絲	半碗
香菜	少許
胡椒粉	少許

作法

- 1.絲瓜去皮切丁，熟竹筍切絲備用。
- 2.把蛋打散，加入絲瓜拌勻，入熱油鍋煎至兩面呈金黃色起鍋備用。
- 3.起油鍋，加入榨菜絲略炒，再加入竹筍絲、適量的水煮滾，再加入絲瓜烘蛋、胡椒粉，待煮到湯汁略收乾即可。



主廚簡介 楊月雲

煎得金黃酥香的絲瓜烘蛋，裡頭竟然軟嫩鮮甜又多汁，讓人有意想不到的感受。

六十四歲的楊月雲，過去是一位傳統婦女，她的世界裡就只有店裡的生意跟家庭。退休後，她有如脫韁野馬般失控；加入慈濟後，又變得內斂而良善。來學學她的精采廚藝，也聽聽她有趣的人生故事。



**10月5日 主廚 許黃不碟
素XO醬、味噌苦瓜湯**

忙碌的人們有福啦，來製作一罐素XO醬，拌飯拌麵都非常適合。香積志工許黃不碟是一位中醫師，她所調配的醬料特別與眾不同。她到底加了什麼，讓素醬有十足的香氣和豐富的滋味，大家趕快來看看，一起動手做吧！

**10月6日 主廚 王玉祝
歡喜芋排**

炸得酥脆的豆包，夾著軟綿的芋頭，一口咬下，外酥內軟，兩種口感一次滿足，讓人吃了意猶未盡，想一吃再吃。就如同王玉祝拿手的瑜珈，講求動靜平衡、身心靈調節。重視養身的王玉祝，對飲食很有自己的一套邏輯，到底箇中有什麼撇步呢？

**10月12日 主廚 林好
豆干拌白絲、白裡透紅**

大白菜切絲，與滷豆干一起涼拌，清脆、爽口又甘甜；而白裡透紅的番茄炒花椰，更是清爽又鮮甜。曾經跟著廚師學了不少料理的林好，利用她的專長投入廚房志工；她形容，助人就像是中了樂透一般，相當快樂。難怪她煮出來的菜也富有極大的能量。

**10月13日 主廚 劉家懿
竹筴鑲五喜**

清透亮白的竹筴，裡面包覆著黑白綠黃紅等五種顏色的蔬菜，閃閃亮亮，五彩繽紛，有如劉家懿精采志工生活的寫照。以往，劉家懿只知道追求物質生活，卻找不到人生方向；加入慈濟之後，她變得知足常樂。這過程究竟是怎麼回事？

**10月19日 主廚 柯素珠
活力早餐：潛艇堡、精力湯**

多營養、多纖維的精力湯，還有滿載多種清脆蔬菜的潛艇堡，真是生機、美味並重的活力早餐。過去，為了照料罹癌的先生，柯素珠努力鑽研生機飲食，還曾長達十年為先生送便當。如今，她儼然成為一位生機飲食專家，常和人分享她的養生觀。



大愛劇場

阿寬_下

採訪撰文／吳秋瓊 圖／戲劇二部提供

人生七十才開始的阿寬師姊，年輕時一心想幫媽媽賺錢改善家中經濟，為何還是結婚了呢？阿寬師姊說，因為媽媽有說，「公媽龕（祖先牌位）不入姑婆」；為了盡孝，母親的這一句話讓她出嫁了。

一個人出門， 一家人不眠的夜晚

其實是沒有可以倚靠和分擔的對象。

三十三歲那年，蔡寬背負丈夫生前留下的債務，跟四個年幼的兒女，前景茫茫；但她堅持下來了，從不在子女面前怨嘆。小學五年級那年，黃都美喪父；她是家中的長女，母親蔡寬在深夜裡出門接生時，她就守著弟妹睡覺，白天下了課要幫忙做很多家事；相較於父親在世時，日子過得有如天壤之別。

現年七十六歲的黃都美談起母親當年的辛苦，還會感嘆落淚：幫人接生，不論颶風下雨都得去，有時坐三輪車，有時只能走路，再不然就是騎腳踏車。民國四十幾年的臺灣鄉村，交通非常不便；但母親個性堅強，勇敢承擔；說穿了，

相較於現代婦女承受的職場壓力，蔡寬面對的挫折可能更多，有沒有情緒失控的時候呢？黃都美說，母親通常都很溫柔；但小孩子都會調皮吵架，母親就會失望地落淚；「我們最怕母親的眼淚了，捨不得她傷心！」

黃都美小時候就會幫母親照顧年幼的弟妹；但升初中之後，她要補習，蔡寬





菩薩心，天使手

阿寬冒著颱風豪雨，穿過溪河幫人接生！她的雙手接生過無數嬰兒，迎接無數新生命的到來，彷彿天使的手。



又忙得無法準時回家，小女兒素美就必須學習做晚餐；才第一次生火，就差點把房子燒掉了！

黃素美談起往事，坦言小時候好希望媽媽再嫁，覺得媽媽實在太孤單、太辛苦了。為了讓孩子都可以讀書，三更半夜，風雨再大、地方再遠，都得出去接生；每次媽媽出門，她的心就懸在半空中，擔心山上那麼遠，遇到壞人怎麼辦？遇到危險怎麼辦？整夜擔心得睡不著覺，暗自祈禱媽媽要平安回來！

八七水災那天，阿寬師姊冒著風雨出門去接生；遇到溪水暴漲，在風雨中等到水退，還是過溪去探視產婦。從這個事件，不難看見阿寬師姊與生俱來的慈悲心腸，哪裡需要幫忙，就往哪裡去了！歡喜做，甘願受，阿寬師姊是這樣看待人生的！

儘管社會經濟很差，日子過得清苦，但蔡寬非常重視健康。黃素美說，以前同學會說

家裡吃地瓜籤、配蘿蔔乾；「但是，我們家的飲食很均衡，媽媽很重視營養；所以，現在我們年紀大了，牙齒都還很好，這是媽媽的智慧和遠見。」也正因為媽媽正向樂觀的態度，影響所及，就算物質生活很辛苦，還是覺得可以克服。

嚴肅的事， 用隨和的態度去處理

親子教育專家常說，快樂的母親才能養出快樂的孩子；這句話用來形容蔡寬的教養哲學，可說貼切極了。但是，遇到親子意見不同時，又該如何溝通呢？

原來，孝順的次子景榮，常陪蔡寬去爬山健走；蔡寬奉行「環保救地球」的理念，一路爬山、一路撿垃圾。這原本是好事一樁，卻被遊客誤認為子女不孝，才讓老人家出門「撿垃圾」。受不了旁人質疑的眼光，景榮非常反對母親做資源

回收，母子一度為此發生嚴重歧見。

景榮心想：即使是家裡最困苦的時候，母親也不曾撿過垃圾；現在家裡也不缺錢，母親不僅吃素，出門還見了垃圾就撿，這一定是精神出了狀況啊！為此還趕緊打電話向大哥景堂求助。

這段親子溝通重頭戲劇組請來楊麗音與洪都拉斯合作，以獨特的喜感詮釋了精采的「吵架戲」。飾演蔡寬晚年的楊麗音說，和洪都拉斯（飾演景榮）原本就曾合作過舞臺劇「同學會」，在表演上有一定的默契；加上宏都拉斯的喜劇節奏非常好，製作人甯宜文也給了臨場建議，使得兩人對戲的拋接相當流暢。

老人家做回收，最常面臨的問題是子女不捨與不解：好好的清福不享受，還要去整天去摸「垃圾」？更別說是接受外人責備的言論了。楊麗音說，正因為是嚴肅的議題，才需要更輕鬆地化解。再者，嚴肅的事情，並不

一定要用嚴肅的方式去處理；阿寬師姊的人生閱歷豐富，她的智慧足以化解這些議論。因此，在演出的時候，也希望別以刻板的嚴肅方式說教。

楊麗音說，在演出之前，製作人甯宜文向她介紹了阿寬師姊的故事，包括外觀年齡大約只有七十幾歲，如何幫人家接生、晚年投入慈濟志業等，以及在日據時期上過助產士學校，這些都是思想前衛的女性才能做的，顯見阿寬師姊並非閉塞的人。有了這些訊息脈絡，也使得楊麗音可以更貼近阿寬師姊的心情。

人生四寶， 活到老、做到老

從反對到認同，本尊黃景榮說，他的觀念是：媽媽想做什麼都可以，只要她快樂健康就好！媽媽雖然很誠心做慈濟，但從來不勉強也不麻煩孩子；開始收功德款時，媽媽自己用心算，最後他再幫忙確認一



不享清福，去撿垃圾？

阿寬次子景榮，發現母親不僅素食，出門還見了垃圾就撿，一定是精神出了狀況啊！為此還趕緊打電話向大哥景堂求助；景榮起初反對母親做資源回收，母子一度為此發生嚴重歧見。



我，九十八歲！

阿寬當年可是高級知識分子，氣質高雅；現在，九十八歲了，身體硬朗，看不出實際年紀，且竟然還能彎腰手觸地，筋骨比年輕人還柔軟。

我們家有年輕基因！

阿寬和兒女們（前排）上〈大愛會客室〉，現場工作人員都驚訝，怎麼連兒女們看來都這麼年輕。



次，就是為了讓她鍛鍊心算和訓練自主能力。

長子黃景堂則用「拚健康」來形容陪著母親健走的休閒；每週選一天，從溪頭的大學池走到活動中心，九十八歲的母親都能走完全程。每天早上四點起床，先去薰法香，做氣功十七式，吃完早飯再去做回收；每週三去靜思堂值班，晚上九點準時就寢。「快樂吃、歡喜笑、健康做、安心睡」，這就是阿寬師姊生活的寫照。

被問到做慈濟長達二十五年，過程中是什麼力量支持她從不退轉？阿寬師姊說，因為是做好事啊！不能只有我們自己知道，要多多出去說明讓人瞭解，讓更多人一起來參與。九十二歲那年，響應環保無紙化，阿寬開始學習電子書。

現在她已高齡九十八歲，不僅學會用電子書來勸募，善用科技做善事，還能教別人如何使用，是電子書的愛用者、推廣者！

大愛觀點，國際新視野 大愛全紀錄

10/16 問教育

「窮不能窮教育、苦不能苦孩子。」人數應該作為廢校的指標嗎？教育只是數字上的加加減減？一九四〇、五〇年代，臺灣國民所得不到兩百美金，尚能維持「一村一學校」政策；如今國民所得超過兩萬美元，卻有許多偏遠小學面臨廢校的命運。

「學校」承擔的角色往往並不僅僅只是「學校」；尤其偏遠地區學校，它具有其象徵性的符號，除了是學生學習的場域，也代表著社區文化的中心、社區的靈魂，凝聚社區民眾的向心力及認同感。學校扮演著多重角色，甚至彌補了偏鄉家庭功能的不足。

一個學校的裁併、消失，牽涉到的不僅是一個、兩個或僅僅是那幾個孩子應有的公平機會；徒步跋

涉、家長接送甚至離家住宿，都牽動了居民對生活的安排與作息。一個村的小學，不光是提供國民基本教育而已，它像是一個村的野戲臺、里民中心般，承載了村民的成長回憶、厚實了村民的精神、文化的散布和延續、凝聚著村民的情感；一旦被消滅，社區也可能跟著不見。因此，挽救偏鄉小校，也就不僅是學校師長的事；從主政單位、學校到社區民眾，都必須一起努力。

如果以撙節成本為廢校第一考量，將造成弱勢偏鄉更弱勢；這是臺灣基本國教的退步，甚至可能「今天多裁一所學校，明天可能就要多蓋一座監獄。」現在省下來的教育經費，可能在未來付出更大的社會成本。



山海經

10/2

人類擅長將大自然為我們所用，卻忘了友善共好。「山海經」將帶觀眾從不曾想像過的視野來探索這個世界；放慢腳步，試著瞭解地球上其他生物，融合在大自然裡，共享世界資源。

黔景

10/9

二〇一五年《經濟學人》「中國新興城市排名」報告指出，貴陽是中國大陸發展最快的城市，「總排名」、「經濟增長」和「外商直接投資」都名列前茅。過去被視為「人無三兩銀」的黔鄉子民，境遇真的隨著筆直寬敞的高速路拓展開來了嗎？

新世代的選擇

10/23

在充斥著經濟數字的世界競爭力排名中，臺灣一再倒退。OECD調查臺灣外移人口，大專畢業生佔了六成，種種數字似乎都讓人沮喪。不過，真的是這樣嗎？〈大愛全紀錄〉的鏡頭帶您認識一群不被數字所困的新世代臺灣人。

奇蹟之後

10/30

二〇一三年，菲律賓獨魯萬從棄城再度站起的故事被喻為奇蹟；災民不但修復了家園，也習得一技之長；當地政府與慈善團體，從慈濟身上看見救災的方法與力量。海燕風災三年，一起省思與成長。



兒童科普節目 呼叫妙博士



10/21

海洋謀殺偵查庭

咦？海洋生物的肚子裡怎麼會有這麼多塑膠垃圾？這些塑膠真是太可惡了，竟然害死了海洋生物們！不，仔細想想，製造這些塑膠垃圾的，不就是我們人類嗎？當初為了方便，發明塑膠後，竟造成了這麼大的危機。

你們知道嗎？就在二〇一五年六月二十六日，海巡人員在臺中梧棲海邊發現擱淺的雌性亞成短肢領航鯨；研究團隊為她取名為「小梧子」，當晚移入成大海洋生物及鯨豚研究中心進行治療，為她補充電解質與營養品等。但是，研究團隊和志工們經歷五天的積極搶救，小梧子仍舊回天乏術，三十日下午宣告死亡。她死前吐出了不少塑膠袋和塑膠碎

片，留給我們對現今海洋環境的許多疑問與省思。

七月一日，工作人員解剖後發現，小梧子的胃裡滿滿都是塑膠袋，因而導致她無法進食、消化不良，最終虛弱而死。你忍心讓大海裡的其他好朋友，跟小梧子遇到相同的命運嗎？

其實，塑膠垃圾的受害者不單單只有鯨豚，還有將塑膠袋誤認為水母而吞下的海龜，以及中途島上誤食塑膠的信天翁。

小梧子和海洋好朋友需要我們一起來守護。小朋友們，我們該如何減少塑膠的使用量，來拯救我們美麗的地球呢？坐而言不如起而行，跟著小助理一起拯救地球，成為環保小尖兵！

普拉斯提克的逆襲

10/7

買飲料用一個、買玩具再用一個……到底是什麼東西用量那麼大呢？原來，是那萬惡的環境殺手——塑膠袋！小朋友，你們有算過自己一天會使用到多少塑膠袋嗎？你們知道它會對地球造成多大的危害嗎？

塑化人生

10/14

「請給我一個塑膠袋！」為貪圖方便，忘記帶環保袋時，往往會安慰自己「就這麼一次，沒關係吧！」但是，如果每個人都這麼想的話會怎麼樣？小朋友，讓我們一起聆聽塑膠的故事，一起珍惜資源吧！

塑敵大作戰

10/28

小朋友，你們知道什麼生活態度是目前最時尚、最愛地球嗎？那就是減塑生活！快跟著小助理們動動腦，一起來思考有哪些方法可以在生活中減塑，當個愛地球的減塑達人！

菩提禪心

法華經系列



邀您一起賞戲入法，
體解人間真實義

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。
妙法蓮華真實義，人間大愛現慈悲；身體力行明真理，菩薩道上共扶持。

10月3日~10月14日

仁慈的 長壽王

拘娑羅國王長壽與加赦國王梵摩達哆為了搶奪土地，連年爭戰不休。最後，雖然長壽王贏得勝利，卻在帶領軍隊凱旋歸國時遭逢地震；不僅士兵死傷無數，連原本建設好的光明城也瞬間變成廢墟。突如其來的巨變，讓長壽王收斂驕傲的習氣，轉變成一個敦厚和平的好國王，兩國也因此相安無事多年。

未料，梵摩達哆始終無法忘懷戰敗的恥辱，在一個風和日麗的日子，突然派兵攻打拘娑羅國；長壽王不忍百姓再次承受顛沛流離之苦，決意不反擊且放棄王位，將國家無條件讓給梵摩達哆，然後帶著王后與太子隱居山林。但是，梵摩達哆並未就此罷手，反而派人追查長壽王的下落，將他逮捕後斬首示眾。這一幕讓混跡人群中的太子痛下決心，有朝一日定要報殺父之仇。

過了幾年後，隱瞞身分的太子進入宮裡擔任御廚；在取得梵摩達哆的信任後，晉升為國王的貼身侍衛。某日，梵摩達哆與太子到森林裡狩獵；眼見四下無人，正是下手刺殺國王的好時機。這時候，太子突然想起長壽王的臨終遺言：「以仁德愛人是做人的本分，這分仁愛之心決不能受外在逆境影響而動搖啊！」親情與仁德，太子該如何抉擇？

演出 孫翠鳳藝文工作室

10月17日~10月21日

離婆多遇鬼

離母生子難產，離父向天上室宿星祝禱，終於平安誕生一子離婆多。離婆多成人後，首次參加市集，遇見人人唯恐避之不及的乞丐；他心中對階級與平等觀產生質疑，卻無人可回答他的疑問，父母只說一切天註定、不可改變。

因祭司說親，離婆多與訶莎多訂下婚事；然而，他在眾人祝賀中見一男子門外徘徊。離婆多了然於心，與訶莎多曾祖母談話後，領悟人一旦死去、什麼也帶不走，讓離婆多暗下決定，策畫成全一對戀人。他留下書信離家欲闖蕩世界，焉知途中遇一陣大雨；趕路的離婆多在布棚下躲雨，朦朧中見到兩鬼爭奪屍體，要離婆多協助評理。兩鬼爭吵下將離婆多手腳折斷，復又以屍體手腳接回。離婆多驚醒後對自身產生疑問，看著自己健全的手腳，開始產生疑惑與思考：這個身體到底屬不屬於我呢？

演出 孫翠鳳藝文工作室

10月24日~11月4日

拘那羅王子的 眼睛

佛滅度後，在印度有一位國王叫烏斯迦；這位國王心地善良，對百姓施以仁政。他有一個兒子眼睛非常美麗，幾可媲美印度的一種美目之鳥——拘那羅鳥，國王便以「拘那羅」為兒子命名。

太子長大後，劍眉星眼，相貌堂堂，行為端正慈悲，是虔誠佛教徒。有一天，國王帶太子到寺院禮佛；長老耶舍尊者看著年輕的王子說：「人生無常，身體有生老病死之苦，有誰能永保年輕俊美？這些都是虛幻不實的。就像王子這對眼睛，雖然看起來很美，其實最為垢穢不淨，乃是招災惹禍之源。」尊者這番話，令王子感到疑惑：大家都讚歎我的眼睛美，為何尊者卻說它是招災惹禍之源？原來，這一切因果都在有一天國王納新后之後……

演出 孫翠鳳藝文工作室



51

105年度第五十一屆
電視金鐘獎

入圍



戲劇節目女主角獎

吉姊當家 林嘉俐

教育文化節目主持人獎

青春愛讀書 謝哲青

兒童少年節目主持人獎

生活裡的科學 王伯源、陳瑋薇

榮獲終身貢獻獎

龐宜安

科學節目獎

發現

教育文化節目主持人獎

大愛醫生館 簡守信

兒童少年節目獎

生活裡的科學

教育文化節目獎

青春愛讀書



龐宜安 榮獲終身貢獻獎

我是個非常平凡的幕後工作者，感謝我有三個傑出的娘家：第一、光啟社，它訓練我成為盡職負責的導播。第二、臺視，栽培我三十年，讓我做過各種各樣的電視節目。第三、慈濟大愛臺，我做了十八年的大愛劇場，製播七十九部連續劇。我熱愛電視工作，終身學習！





大愛二臺，好戲成雙
連播兩集，每晚六點，只在大愛二臺

這是一齣十三歲少年的成長故事，
也是長男媳婦如何
面對權威公公的故事！

當貧窮家庭的長子遇到被呵護疼愛的么女，沒有夢幻般的故事，兩人的婚姻生活就如同逆風飛翔，充滿曲折；只要得到一米陽光，就彷彿得到方寸天堂。走遍千山萬里，終於可以尋得桂花香嗎？

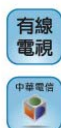
萬里桂花香 播出日期：10/12 ~ 10/31

領銜主演 趙駿亞、徐麗雯、蘇炳憲、
張倩、檢場、馬惠珍、
鄭平君、謝瓊煖、葉文豪

特別客串 皓昇、張以琳、鮑正芳、
蔡勤、何曼寧、關水元

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 297	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 297	大安文山	02-8791-1000
	臺北市 297	新臺北	02-8792-1999
	臺北市 297	陽明山	02-8791-0099
	臺北市 297	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 297	新唐城	02-2917-1133
	新北市 297	大新店民主	02-2917-3939
	新北市 297	全聯	02-2848-2288
	新北市 201	天外天	0800-060-550
	新北市 297	永佳樂	0809-000-258
	新北市 297	紅樹林	0809-000-258
	新北市 297	觀天下	0809-000-258
中 南 部 及 外 島	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
	新北市 108	新北市有線	02-2972-5511
	桃園市 297	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 297	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 297	豐盟	04-2522-6666
	臺中市 201	大屯	04-449-5678
	臺中市 203	大台中	04-3901-2345
	臺中市 117	群健	04-3706-3333
	彰化縣 297	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 297	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
中 南 部 及 外 島	高雄市 297	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 297	觀昇	08-723-4000
	屏東縣 297	屏南	08-835-4567
	澎湖縣 103	澎湖	06-926-1234

週一至週五

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

週六

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

週日

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

艾克朗大學海柔·
巴頓教授正在研究
洞穴細菌樣本。

地球
證詞

帶您閱覽全世界紀錄片

發現人體奧秘系列

〈地球證詞導讀〉來賓



臺大生物科學系 嚴震東
教授

導讀《貪婪的大腦》



慈大生物科學系 陳俊堯
助理教授

導讀《對抗超級細菌》

人類醫療科學進步，為疾病帶來治癒的新曙光，卻也同時製造了新危機。在《貪婪的大腦》和《對抗超級細菌》兩部紀錄片裡，人們同時看到了治癒腦神經疾病初綻的生機，也看到迫在眉睫的超級細菌大戰。

腦機介面，讓癱瘓的人踢足球

有人說神經科學家是追風暴的人，他們追的是大腦風暴；甚至發現大腦是個貪婪的器官，把握任何機會掌控外在世界，讓世界變成大腦的一部分。

二〇一四年，一個癱瘓的人在眾目睽睽之下，在運動場上舉起他的腿踢了足球，震驚了全球觀眾。這個驚人的表演，是美國杜克大學神經生物學家米格爾尼可列里斯的經典之作。他是全世界前二十名最有影響力的科學家，專精腦神經科學；「我們能熟練一項技巧，只因為大腦把外在世界同化成身體的一部分。」米格爾尼可列里斯說。

於是，米格爾尼可列里斯運用這個原理，發展出「腦機介面」的研究，收集大腦腦波控制實驗對象或連結第三者大腦去指揮動作。比如，把猴子的腦波植入機器人，猴子動意念，機器人便能執行猴子想做的動作；下半身癱瘓的人能踢足球也是類似的原理，只是他運用的是自己的腦波。這令癱瘓人

採訪撰文／何采蓁 圖／媒體營運部提供



醫生可利用電極測試大腦電波，這項技術會用在下肢癱瘓或無法說話的人身上。



外科醫生利用假人頭，演練即將進行的手術流程，並確認電極植入的位置。



哈佛實驗室裡的培養皿中的細菌。

士燃起一絲希望；也許有朝一日，患者能透過「腦機介面」行走自如，重新回到社會。

臺大生科系嚴震東教授在一九八九年到美國做研究，研究室恰巧緊鄰米格爾尼可列利斯實驗室，深刻瞭解這項研究的價值。他說：「一九九九年，米格爾尼可列利斯就發表了世界第一篇使用腦細胞的活性去控制一個機器（腦機介面）的論文。這剛好代表腦機介面的這個領域，未來兩個非常重要的發展方向：一個就是『阿凡達』，它的主人翁是下半身癱瘓，靠著這個化身，可以開始自由行走；另外一個就是『鋼鐵人』，他是一個聰明得不得了的正常人，可以靠著非常迷人的盔甲，內載類似的裝置，上天下地、刀槍不入。」

後續有匹斯堡大學、羅德堡大學的醫生在癱瘓病人埋進電極，讓病人能用機械手臂靠自己的意志拿水喝或吃巧克力。看到他們能夠脫離身體的禁錮，令人感動得無以名狀。

腦波是一顆顆腦神經細胞的總合體，每一釐米平方的大腦裡就有一百萬個神經細胞；科學家善用大腦神經細胞貪婪控制世界的習性，替人類創造了一條新的醫療道路。

「二〇一三年，美國歐巴馬總統提出十年計畫，叫做BRAIN Initiative，呼籲全世界深入腦神經科學研究；如果所有科技大國都發展腦科學，我們在二〇二五年對腦的瞭解便會非常多。我預測，神經疾病和精神疾病的治療方法也會增加很多。」嚴震東有信心地表示。

濫用抗生素，超級細菌誕生

然而，人類濫用醫療科學也有負面的消息，那就是驚人的超級細菌誕生。

「細菌就生存在地球上，沒有任何生物是特別要對人類好或對人

類不好，只是它們用不同的方式在我們周遭過活而已。」慈濟大學生科系陳俊堯老師表示。那麼，超級細菌怎麼形成的？這也是人類的傑作——濫用抗生素的結果。

一九二八年，弗萊明教授度假回來，發現他養的金黃色葡萄球菌上面的培養基發霉了，黴菌把附近的細菌殺掉；他提煉出化合物之後，製造出第一種抗生素——盤尼西林。盤尼西林能讓小傷口不再發展成致命的感染，數百萬罹患霍亂、肺結核和白喉的患者都得以治癒。

然而，數十年來，人類把珍貴的抗生素用在其他地方，製造了細菌變種的溫床。「畜牧業者使用大量的低量抗生素添加到飼料裡與大型筒倉裡的飼料混合，讓動物健康和快速長大，卻讓細菌有機會適應抗生素而不斷變種，最終回到人類身上。」美國喬治華盛頓大學蘭斯普萊斯教授說。數年前，他發現一個新的致命性MRSA菌種——抗藥性金黃色葡萄球菌，出現在十八個不同的國家，成為人類致死的新敵人。

亞洲某些醫藥制度不夠周全的國家，在藥房就能買到抗生素使用；這些濫用抗生素的情形，使超級細菌變種更快。「如果我們今天想要更多對抗超級細菌的化學武器，能自己製造嗎？我們自己做不出來，最快的方法就是直接去環境裡面找。」陳俊堯老師說。

的確如此；我們今日在醫院中經常使用的抗生素，有超過四分之三是從土壤的微生物而來，這也是艾克朗大學海柔巴頓教授要深入到地底洞穴去探索微生物的原因。這些洞穴其實是細菌的戰場；細菌為了生存，彼此戰鬥，製造了大批的「化學武器」，它們正是製作抗生素的來源。

人類對細菌的瞭解已超越以往；在與細菌大戰中，人類不需要大獲全勝，只要比細菌領先一步就好，那便足以保全性命了。

〈地球證詞〉二〇一六年十月節目表

野外生態系列		發現人體奧秘		科技好生活		出門上學去		音樂伴我行			
星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六					
30	野外生態 虎頭海鵬	31				1					
2	野外生態 河馬	3	中世紀黑死病	4	泡泡科學	5	英國移民的語言 學習之路 1	6	米堯的音樂之旅	7	8
9	野外生態 蜜熊	10	對抗超級細菌	11	人體視窗	12	英國移民的語言 學習之路 2	13	郎朗 音樂大師的藝術	14	15
16	野外生態 大雨燕與 伊瓜蘇瀑布	17	生理時鐘的奧秘	18	數位記憶守衛者	19	逐夢上學路 上	20	蕭士塔高維奇 第五號交響曲	21	22
23	野外生態 英國運河畔	24	貪婪的大腦	25	與機器人共生	26	逐夢上學路 下	27	白遼士 幻想交響曲	28	29

入圍

第五十一屆金鐘獎
教育文化節目獎
教育文化節目主持人獎



青春愛讀書 看年輕人讀什麼書

<https://www.facebook.com/youthlovebooks>

10/15 沒有大學文憑的日子，我說故事 王文靜

生命當中難免有挫折，但面對挫折的態度人人不同；有人會被挫折擊垮，也有人逆風而上，把挫折與困境轉換成生命的動力，開展出驚人的生命篇章。《商業週刊》集團CEO王文靜，就是這麼一個逆轉人生牌局的例子。

十八歲那年，王文靜沒考上大學；但是，多年之後她發現，原來那是老天給她的最大祝福。在《沒有大學文憑的日子，我說故事》一書中，她寫道：「人生是一場牌局，拿什麼牌，是命中註定；如何出牌，操之在我。」

的確，沒有亮麗文憑，讓她最初的職場之路走來辛

苦。王文靜說她自己不是幸運而是很努力，即便沒有大學文憑，也為自己走出精采的人生。究竟她是如何

把挫折化為動能，打出充滿繁華景致的人生牌局？

本集〈青春愛讀書〉邀請大安高工、內壢高中、基隆女中、中正高中、桃園陽明高中和臺南慈中等六校同學參加，主持人謝哲青和王文靜

一起在節目中跟大家討論學歷與學力的看法，同學們更大膽挑戰王文靜提出的「千金難買少年貧」論點，引起現場熱烈迴響。



願故事力與你同在 盧建彰

10/1 廣告行銷是個有趣又吸引人的工作。本集邀請廣告界天才導演盧建彰參加，他毫不藏私地與稻江護家、西松高中、中正高工、臺南慈中和夢想成真等五隊同學分享廣告心法，內容精采而動人。

越讀者 郝明義

10/8 出版界名人郝明義說：「沒有越界、不成閱讀」；然而，什麼是跨界閱讀？為什麼在當代很重要？本集邀請作家郝明義和稻江護家、百齡、麗山、方濟高中與大安高工等五校同學一起當個「越讀者」。

島嶼浮世繪 蔣竹山

10/22 十九世紀的臺灣有著怎樣的風情？本集節目邀請歷史學家蔣竹山老師，帶領新北高中、麗山高中、聖心女中、中山女高、臺南興國高中、雲林永年高中等校的同學，一起走入上個世紀的臺灣，體驗不同的時空之旅。

看新聞學思考 李偉文

10/29 媒體亂象叢生，年輕人如何在當中學習思考呢？作家李偉文將透過新聞報導，帶領稻江護家、西松高中、內壢高中、康橋中學、大安高工和花蓮慈中等同學一起解構新聞、破解迷思。

傳播知識的殿堂與
世界接軌的橋梁

人文講堂



10月抽獎活動詳情，
請掃描左側QRCode



10/2 健康自脊來 鄭雲龍

健康從哪來？脊椎保健專家鄭雲龍說：「需要健康的人不見得會健康，追求健康的人才會健康。」

遇到脖子痠、肩關節痠、膏肓痛、臀部尾端痠、膝蓋痛……通常你會怎麼做？也許刮痧拔罐、指壓按摩、打針吃藥、整脊、還是去泡溫泉？各種方法中，似乎都沒法一次就杜絕腰痠背痛！鄭雲龍認為，腰痠背痛的主因其實就六個字：「姿勢差、欠運動」。

當鄭雲龍做安養院志工期間，曾發現有位老人家佝僂著身體臥躺在床上無法動彈；那是他兩年前的患者，後來竟躺在安養院的病床上。「以前在做治

療時，好像沒幫助到我的患者，而是在製造一群依賴我的人；依賴得愈多，晚年愈是淒慘。」這讓曾經矯正過四萬多人脊椎骨的鄭雲龍，開始從一個治療者變成一個推廣健康促進的角色。

我們未曾想過，是經過多少時間才造成現在的狀態？卻總想靠幾顆藥或一兩天的復健了事。如果不花一毛錢，靠自己就能改善腰痠背痛的問題，大家願意嗎？這位脊椎保健專家曾拿過武術冠軍，卻也曾從三層樓高摔下來，一度面臨癱瘓的可能。他是如何悟出一套「健康自脊來」的道理呢？

島嶼DNA——臺灣人祖先的親海性格 陳耀昌

10/9

你有沒有百越、平埔、白人或阿拉伯血緣？臺灣人為什麼特別容易罹患鼻咽癌？周杰倫的僵直性脊椎炎又透露了什麼訊息？基因專家陳耀昌醫師將探索臺灣各個族群遷徙演變的足跡。

甜蜜的滋味，苦澀的真相：糖 王思恆

10/16

現在的加工食品幾乎都有糖。吃糖除了會蛀牙，過多攝取也可能引發疾病？讓超懂健身的百萬部落客王思恆醫師，從糖出發，聽他對健康斤斤計較！

課本沒說的蘭亭集序 王渡

10/23

想寫一手美字，不論硬筆或書法，欣賞摹寫不可少。書法藝術工作者王渡，從文學、書法藝術、甚至是書法家筆墨縱橫間的覺察，深入瞭解被譽為「行書第一」的蘭亭集序！

下一個百年，從教育開始 李家同

10/30

教育就像是寬頻通路，大、小電流都應可通過，每個孩子都不該被放棄。博幼基金會創始人李家同教授，以「全域教育」的理念與免費線上分級教材，讓偏鄉孩子賺回自己的未來！



小人物 大英雄

10/16 剪刀手義剪團

德雷莎修女曾說：「我們無法做大事，但我們能以大愛做小事」。

在中壢有一家只有二張座椅的家庭理髮店，老闆傅木枝與太太傅謝桂香免費幫弱勢團體剪髮超過三十年，義剪足跡踏遍全臺三十三個原住民部落。他說，有錢人可以發揮大愛、布施濟貧，我們沒有多餘錢財，但可以靠身體力行來做公益。

難能可貴的是，他不僅跟家人投入義剪行列，還帶動不少同業一起加入行善行列；成員多了以後，陸續成立「桃園縣愛心義剪協會」、「中華大同行善會」，變成一支結合全國理髮、美髮、社會善心

人士的義剪團隊，定期義剪、義診、甚至提供急難救助等服務。

傅木枝的善行義舉也感動桃園果菜市場內的攤商；他們每天主動將收攤後賣相較差卻不影響口味的剩菜，篩選裝箱後，默默轉贈縣內的教養院。

也有茶葉蛋商，將破損的NG水煮蛋挑出，平均每天約兩百台斤，送給市內多家社福機構，十多年來嘉惠桃園十七個以上的社福團體。

從一人一家的行善開始，帶動一群人的投入；傅木枝從做小善事開始，最後卻愈做愈大、愈走愈遠，可以說是以大愛做小事的最佳典範。

還給寄居蟹一個家

10/2

自己不會蓋房子的寄居蟹，需要不斷藉著換其他貝類留下的殼來維持生長；但是，海邊的貝殼經常被人撿走。生態志工黃淑凰便發起「安心成家方案」，希望大家一起來幫寄居蟹解決住的問題。

金黃色的祝蝠

10/9

來自都市的國小自然老師張恆嘉，在雲林鄉下遇見稀有的黃金鼠耳蝙蝠。為了保育這群臺灣特有的嬌客，同時能夠再造當地社區，張恆嘉提出了一個兩全其美的做法。

部落女力的希望

10/23

八八風災是個分水嶺。從小在那瑪夏長大的阿布媞（Abu），思考未來的路該怎麼走；她成立了「達卡努瓦工作站」，展開了她最大的夢想：讓族人在自己的土地上生活下來。

本月推出
馬祖特輯



在台灣站起

新移民的故事

10/19 油麻菜籽 劉月娥（越南）

馬祖位於臺灣西北方，主要由四鄉五島組成，地理位置距離中國大陸較臺灣本島還要近。由於位處臺灣海峽西北部的重要戰略位置，馬祖歷經了三十幾年的軍事管制時期，至今仍保有戰地色彩。南竿是馬祖的行政、經濟中心，島上的介壽村舊稱「山隴」，商業鼎盛、人口密集，是南竿的第一大村。

在南竿鬧區裡，有一家「阿里巴巴」餐廳，老闆夫婦有一段超越語言的姻緣故事。老闆娘劉月娥來自越南，十幾年前來馬祖擔任看護；後來經由他人介紹，嫁給了丈夫劉宜金。劉先生國小時曾高燒不退，當時外島醫療資源不足，因為延誤治療，自此之後他便無法言語。

結婚初期，月娥無法與先生溝通，還必須試著融

入馬祖獨特的家庭生活，著實讓她吃了不少苦頭；不過，靠著自己發明的手語，慢慢地與先生建立默契。現在，她從公公手中接下餐廳經營，生意也逐漸上了軌道；讓客人吃得健康、吃得安心，是她目前最重視、也最開心的事。

月娥宛如油麻菜籽一般隨遇而安，有著傳統女性的堅強韌性；她和丈夫走過衝突、歷經摩擦，卻用樂觀與信心，彌平了老公的生命缺口。如今，兩人懂得互相扶持，在平淡中找到屬於自己的幸福，讓彼此人生更圓滿。

「現在想通了；反正，沒有通就慢慢通。我們自己想太多了；我們是女人，愈想太多煩惱愈多，只會讓我們自己變老而已。」

外島媳婦 張于城

12/12 于城自大城市嫁來離島，初期不習慣偏遠生活，只能在家相夫教子。她在孩子逐漸長大後，踏出勇敢的一步，在紅十字會擔任社工，服務新住民及社區長輩。

夫唱婦隨 鄭小蘭

12/26 在馬祖北竿有一間很特別的「開心農場」，不僅房子是環保綠建築，農場主人還積極推廣馬祖觀光，將保育觀念扎根其中。

泰國媽媽 陳瑪莉

10/5 一位愛唱歌的陽光女孩，在臺灣變成了萬能媽媽；不但學會艱澀的中文、臺語，讓原先反對這樁婚姻的公婆現在對她百般疼愛，還教兒子學得一口流利泰語。

餐桌上的真食

用腦決定飲食風景，吃出環境永續

餐桌上的真食，是一場從自身飲食行為出發的究竟之旅。我們深入現代飲食的產銷結構，探究食品鏈裡的「吃」、「煮」、「買」、「種」等階段，拉起消費與生產的連結，期望藉此看清當今餐桌的真實模樣，從而找到改變的契機。

文／許輔（臺大園藝系教授兼食品安全中心執行長）

在大學裡教授「蔬果加工學」十幾年，以前最常被友人詢問的問題就是：「教授，花生醬是不是會致癌？保久乳好嗎？到底這個××能不能吃？那個××能不能買？」接著可能又看著我手上拿的零卡可樂說：「教授您也喝這種喔，這不是很傷腎嗎？」問題大抵都是個人生活中常接觸的相關食品。

到了這兩年，來問問題的更多了；不但有學生、有親友，還多了不少媒體記者，所提問的也從隨口請教的生活問題，轉而聚焦圍繞在當時所發生的新聞事件，甚至是食安醜聞。從二〇一一年塑化劑事件開始，讓大驚覺臺灣的食品加工原來已經發展到如此複

除了吃飽，我們有權利要求吃好；
除了吃好，我們更有義務用「吃」
來維護地球的永續與美好。

雜，產業供應鏈上下游分工的縝密程度更令人咋舌，其中所牽涉到的不單僅是食品而已，更有化工、農業、環保等好幾個專業領域，這已經大大超越了一般民眾既有並可理解的普通常識。因為對於食品的產製過程無所知，於是全國民眾都陷入更大的恐懼與不安中。

之後，又有一連串的食安炸彈，炸掉了知名企業如大統、滅頂的重傷戶味全，瓦解了



GMP協會，下臺了一位衛福部長，更間接凸顯了當時執政黨的治理失能，而埋下日後失去政權的地雷。整個食品產業乃至臺灣美食的聲譽，都受到嚴重的打擊，雖未身亡但也奄奄一息。

整個臺灣食品業如今仍處於大病初癒的狀態。臺灣的食安問題，很大部分是「治理」的問題：整個官僚體系管理失能，尤其在跨部會的橫向分治合作失靈，出現權責不明的灰色地帶；中央與地方的協調合作亦不同步造成斷點。一旦遭遇食安衝擊時，便難有能力洞見食安全貌，找不出真正問題發生的關鍵點。

然而，要重建食安治理體系，千頭萬緒，政府方面必須要展現決心與執行力，當成戰爭來面對，需要不分男女老幼、舉國動員，同心戮力於「食安抗戰」，以挽回國人信任；制定「一年準備、兩年反攻、三年掃蕩、五年成功」的全盤作戰策略，分期執行逐步落實。

在頭先的準備規畫階段，需要全盤「擬定作戰計畫」，包括盤點各相關部會及中央地方的權責、務實規畫有效合作的食安管理藍圖；納管全部相關業者、界定各供應鏈的責任義務秩序、訂定區分類別分級治理；檢討食品原料及產品標準、統一名詞定義與標示原則；建立產業自律自助環境，並輔以科

學研究、風險評估、檢驗分析、資訊雲端等協助機制等。

接著是依據行動方案「實施作戰計畫」：分階段循序推動、定期檢討施行現況，這期間至少花上二至三年時間。第三階段則是目標，期使重建後的食安治理體系，是建構在能夠提升民眾的信任為目標，並包含業者、政府、監督媒體及消費者共同參與其中，型塑一個具備誠實、透明、負責、信任及合作的產業新秩序。

這個時代的食品安全，已不僅是講究科學上的衛生安全而已，更著重在精神、心理與信賴的需求層次；因此，這個「安心」也就是現代食品安全的關鍵字。這是民眾隨著社會發展所產生的變化，其核心就在於資訊、透明、負責，目標則是取得信任進而產生價值。

「潤養大地，澤給蒼生」(Feeding the planet, energy for life)是二〇一五年米蘭世博會的主題，焦點回歸到人類根本的需求——食物；以「飲食」作為出發點，喚醒人類檢視社會變遷並省思與大自然間依存的關係，確保地球的永續發展。北歐國家人民認為生活裡最重要的三件事情是「新鮮的空



書名：餐桌上的真食：
用腦決定飲食風景，吃出環境永續
作者：蔡佳珊、譚淑婷
攝影：劉子正、黃世澤、楊子磊
定價：450元
出版者：經典雜誌
出版日期：2016年9月

氣、乾淨的飲水、安心的食物」；不僅是北歐，這也是全人類所享有生存的基本權利。我們應該珍惜上帝所賜予土地的一切，更要在乎關心《餐桌上的真食》中所描述一場由「農場到餐桌」的食物探索之旅；在這旅程中，一切種植的、買賣的、料理的、教育的，都將被層層剖析而清楚揭露，也呈現出我們對於飲食的態度，早已超越溫飽、衛生的安全層次。

《餐桌上的真食》是《經典》雜誌基於關懷全民飲食安全與健康、用心編輯彙整的一本書，裡面包含十四篇好文，深刻剖析大家關心的飲食議題，從社會的速食現象、剩食、校園午餐、烹煮、加工、農業產銷、有機，一直到農業的永續等，值得所有關心食品與農業議題的人仔細品味，謹此推薦給大家。

生命互聯網

幾千年來，人類文明的演進，帶來物質富裕、經濟繁榮、科技便利的榮景；然而，我們的身、心、靈，是否也跟著一致調和與提升呢？二十三篇人文心靈的對話，引領讀者走出人生浮沉與擺盪之間，找回平衡之道的省思。

文／涂慶鐘（本書編輯）

前

陣子臺灣立法院初審通過「促進轉型正義條例草案」，旨在就威權統治時期違反自由民主憲政的不法行為與結果，還原其歷史真相，促進社會和解等轉型正義相關處理事宜，予以法制規範。

此舉卻引來原住民族的極大反彈；他們認為，歷來更迭的政權長期忽略和剝削他們的權益，若不能還原住民族一個公平正義，何來真正的轉型正義呢？

無論是政治、種族、宗教、性別等平權議題，這些都象徵著人權躍進的寶貴價值；然而，又該如何界定正義，才能讓人人圓滿

呢？這讓我聯想到，約六年前自己開始素食後，逐漸意識到「物種平權」的問題；無以計數的動物被人為參養、繁殖，然後宰殺，只因他們是人類的「食物」；但是，這些動

物何嘗沒有生存的「正義」呢？或許，正義的真理就在我們每日餐桌上的食物之中。

幾千年來，人類文明的演進，帶來物質富裕、經濟繁榮、科技便利的榮景；然而，我們的身、心、靈是否也跟著一致調和與提升呢？就長遠而論，我們似乎還落入時而推進、時而倒退的擺盪之間，不斷地尋求平衡之道。

現今這個資訊快速流轉的時代，對每個人而言，生命的意義與價值到底為何？似乎透過網路很容易找到答案，卻又難以言表。其實，生命的課題無關傳統與現代，不受時間與空間的限制，而在於當下能否把握有限

看郝明義、楊定一、許瑞云、蔡穎卿、齊柏林、嚴長壽、李屏賓、徐若瑄等人對生命的精采詮釋。



的生命，創造出無限寬廣的可能。繼四年前《品讀·人文》出版後，本書再度精選二十三場在慈濟人文志業中心舉辦的「靜思書軒·心靈講座」內容，期許藉由他人的人生經驗與心靈智慧的分享，為讀者帶來些許對人生意義的啟發。

此次集結的二十三場心靈講座依主題屬性，區分三個單元：「生命與人文」、「教育與人文」及「專業與人文」的對話。

「生命與人文」的對話，集結了郝明義、楊定一、李偉文、林蒼生、李濤、宥勝、林義傑等人士，透過各個領域的對話，與大家分享異中求同的生命哲理。

人生為何而來？楊定一自小就開始探尋這個生命課題，不論從科學和醫學角度都找不到理想的答案。後來，他從古人的智慧中學習靜坐，透過淨化、沉澱內心塵埃的過程，因此找到自己心中的圓滿；這分圓滿毋需外求，本來就在我們每個人心中。

有「總裁哲學家」之稱的林蒼生，凡事以身、心、靈三者平衡做整體思維。以家長



書名：生命互聯網
對談人：郝明義等
作者：徐錫滿等
訂購：助印或成為慈濟道侶禮施會會員
出版者：慈濟人文志業中心中文期刊部
出版日期：2016年9月

為例，孩子從小在家庭是教養，外出求學是教育，長大到社會工作是經驗，教養、教育和經驗三者就是身、心、靈的連結。

「教育與人文」的對話，集結許瑞云和蔡文心、蔡穎卿、嚴長壽、黑幼龍、盧蘇偉、張琇雅和徐若瑄母女、馬玉山等人士，與大家分享如何認識自己、肯定自己，同時對他人付出關懷。

飯店教父嚴長壽，退休後全心投入於公益志業，致力推廣品格、公民及人文藝術的教育素養；他認為，教育是為了培養明辨是非和思辨的能力，讓孩子在學習中學會解決問題的智慧，最後才是就業的能力。

當年智商測驗只有七十，如今卻成為潛能開發專家的盧蘇偉，深信世界上沒有行為

偏差的孩子，也沒有天生不會讀書的孩子；只要能看見自己的天才，發揮自己的所長，每個人都值得期待！

「專業與人文」的對話，收錄了蘇國焜與沈方正、齊柏林、李屏賓、吳乙峰、孫翠鳳、劉炯朗、高瑞和、徐光宇及劉若瑀等人士，與大家分享在專業中融合人文關懷與生命美學，找回人生源頭的感動。

喜愛以攝影記錄臺灣美麗的齊柏林，在空拍《看見臺灣》紀錄片時，也看到很多不美麗的地方，令他開始反思人與大自然的平衡關係；他鼓勵每個人從自身的日常生活習慣、消費行為做起，就能守護這片「福爾摩沙」。

行醫逾二十年、主治腫瘤科的高瑞和，從臨床經驗中體會到，維持健康的重要關鍵其實是「態度」，而不僅是靠醫學知識與藥物；喚醒自我的療癒能力，改變生活型態，以正向的態度來重新審視疾病。

這二十三篇人文心靈的對話，雖然對談的人士各有其人生的經驗體悟，但都不離對自我生命價值的實踐與體現。這分自我實踐的價值，非狹義的本位主義，而是人與人之間的連結、人與萬物之間的連結；當我們願意敞開「個人」的限制，回歸生命的源頭，自然能體會生命之間緊密依存的關係，體現萬物一體的和諧圓滿。

看到臺灣生命力

慈濟50傳唱大愛

為了感謝支持大愛電視臺的觀眾，慈濟人文志業中心人文推廣部舉辦「慈濟50傳唱大愛」音樂會，八月二十七日從基隆開始，全臺舉辦共十一場音樂會，跟大家結好「音」緣。

基隆—— 發一顆菩提心

八月二十七日午後，下起傾盆大雨，但沒有澆熄大家的熱情；超過五百位民眾齊聚基隆靜思堂，參與今天的這場音樂饗宴。

「節目即將開始，讓我們一起倒數：五、四、三、二、一！」主持人黃添明感恩冒雨前來的觀眾，開場就送了一個祝福：「遇水則發，祝福大家，發一顆菩提心。」

開場的「樂活做環保，地球亮起來」手語演繹，由靜思書軒小志工承擔；輕鬆活潑的曲風，帶動音樂會的氣氛。其中一位小志工林宣宇說：「小動物很可愛，大家不要殺生，一起來吃素。」向全場觀眾推薦茹素。

「看到網，目眶紅，破甲這大孔……」



郭孟雍教授與北區慈聯合唱團演唱〈行願半世紀〉。（攝影／游錫璋）

指揮家郭孟雍教授，用他渾厚的嗓音唱出〈補破網〉這首臺語老歌。他說，人生就像補破網一樣，沒有任何人能事事順遂，一念間、一個小小的思維就可能影響一輩子。郭孟雍教授也將慈濟證嚴上人的願力，化為〈行願半世紀〉這首歌，與北區慈聯合唱團走入觀眾席，一同高歌「發心力願一念間，一秒鐘成一輩子」。

二胡、中阮、大提琴、電鋼琴，中西合併，演奏出的慈濟歌曲激盪出新火花，讓臺下的觀眾沉醉在每一個音符中。由慈濟志工黃逸樵全家組成的「黃家樂集」，近五年以來，回精舍過年時使用音樂向所有人拜年，這次也用樂音與基隆的鄉親結一段緣。二胡演奏家黃

逸樵說，十年前的他看到慈濟就敬而遠之；十年後的他因為一場演奏的因緣踏入了慈濟。一切事物都很感恩，感恩有這個因緣才能來用音樂結好緣。

〈殷媛小聚〉主持人殷正洋登場，將基隆音樂會帶到最高潮。「我終於發現了，在歲月的裂痕，長出了芽，迎著那微風……」殷正洋專注演唱出〈新芽〉這首歌，並道出創作的背景。一九九九年的九二一地震後，慈濟志工除了災區陪伴，認養超過五十所學校的重建，展開希望工程。他說：「重建時，人們臉上沒有災害的悲傷，而是顯現出希望的光芒；我看到時很感動，便將這種感動由心化為語言唱出來。如同〈新芽〉的歌詞一樣愛灑人間，在那段期間，臺灣遍地充滿善的種子。」

最後，大愛臺總監葉樹嫻和所有表演者再次上臺，與現場五百多位觀眾齊唱〈大愛讓世界亮起來〉，整場音樂會在歌聲中圓滿落幕。

基隆是臺灣的頭；我們從頭起步，擴展至下一個良善的地點——南投。

南投

三好三願弭三災



大愛臺總監葉樹嫻和所有表演者再次上臺，與現場五百多位觀眾齊唱〈大愛讓世界亮起來〉。（攝影／游錫璋）

南投音樂會於國曆九月三日舉行，當天是農曆八月初三。音樂會一開始，主持人黃添明說這天是好日子，因為上人說：「三好三願消弭三災。」也就是說好話、做好事、發好願，可以淨化人心、祥和社會、天下無災無難，希望透過大愛電視臺，將真善美的人生故事與佛法，藉由科技傳播到全球。

在〈雲水禪心〉和〈想師豆〉樂聲中，社區人文推廣教育古箏班為南投音樂會揭開序幕。郭孟雍老師也來到南投，帶來不同的演出：首先帶動大家彼此按摩，互結善緣；接著演唱〈咱的希望都在這〉、〈子夜情歌〉、〈當你老了〉等耳熟能詳的歌曲，許多觀眾陶醉在樂曲中，跟著字幕輕輕唱和。

輕快的笛聲響起，南投玉山民族樂團演奏〈陽明春曉〉。不同於演唱，以國樂演奏出〈寶島恩情〉、〈太魯閣之戀〉，曲風輕快；尤其是〈望春風〉合唱，更讓在場的年長觀眾重回年輕歲月。樂團由業餘演奏家組成，卻有專業的演出，主持人黃添明讚歎：「業餘的團隊，專業的精神，培養表演藝術的種子樂團，就像上人說的：『用心就是專業』。」

大愛臺音樂節目〈傳唱年年〉主持人

曹雅雯，也到南投助緣，特別選了〈一生平安〉獻給大家，希望透過歌曲，祝福大家都平安，天下無災難。在〈感恩跟著人生行〉音樂響起時，臺下會眾紛紛拿起手機，舞動手機燈光，只見臺下星光點點。當曹雅雯唱到「感激的心晟，攏是我一生中的風景跟緣分」時，不禁哽咽；「我曾經骨捐驗血配對成功，但是病患卻放棄治療，真的很可惜。人生是很美好的，不要輕易放棄，這關過了，人生會海闊天空。」她也發願，如果有因緣，希望自己成為慈濟人，傳遞真善美。

透過與社區志工合作，音樂會在大家同心協力下圓滿。草屯慈濟志工李春治，從知道音樂會活動開始，就熱情邀約鄰里一同參加；希望能透過活動，把善的觀念散播出去，讓大愛亮起來。

葉樹姍總監說：「大愛臺已經走過十八多年，十八年來從來沒有放棄一件事，這件事就是上人教導我們：『大愛電視絕對不浪費一分一秒的篇幅，在無利於眾生的事。』」看大愛電視，如同看到臺灣真善美的生命力，而這生命力就在現場每一位菩薩身上。感恩大家繼續支持大愛臺，祈願大家同心護持大愛電視，打造純真電視臺，傳遞人間美與善。」



透過音樂與大家廣結善緣，心手相連，社會祥和。（攝影／張文聰）



曹雅雯師姊演唱〈感恩跟著人生行〉時，臺下會眾揮動手機，閃閃燈光如同星光點點。（攝影／張文聰）

心靈講座

蔣勳池上日記 自然秩序與土地倫理

「有時候覺得，風景其實是一種心事。」蔣勳應臺灣好基金會之邀在池上駐村一年半，讓聲音、氣味帶領他，與大地、萬物、季節流轉對話，並以文、以畫闡釋生活之美與生命之好。讓我們一起走入蔣勳的《池上日記》，印證自然秩序與土地倫理。

整理撰文／洪玉美 攝影／慈濟人文真善美志工

主講人



蔣勳

作家、畫家

主持人



許悔之

有鹿文化總經理

主

持人許悔之引言，蔣勳老師在池上一年半的駐村歲月，最深刻的地方，可能不是文字，也不是繪畫，而是在生滅變異的自然裡，留下什麼樣純真的眼光；對生活或對生命的美，那是與佛法最相應也最動容之處。

池上駐村，
感受鄉鎮的美好

「臺灣的好，要從鄉鎮做起！」蔣勳認同臺灣好基金會

提出的目標，並於二〇一二年希望大家認識島嶼農村的美，便開始在池上蹲點；他們把土地勞動的春耕秋收，轉換成文化上的春耕秋收。

蔣勳表示，他參加了一場春耕的朗誦；當天傾盆大雨，除了怕潮濕的音響有棚子外，人都在雨下；本來預料觀眾會走掉，竟然觀眾完全不動聲色。等到活動結束後，蔣勳不安地問：「你們怎麼都不走？」得到的答案是：「下雨我們也要在田裡勞動的！」於是，他開始知道什麼叫

做「農民」，是真正和土地、自然在一起的人。

由於覺得這樣的活動，看到的只是短時間的「池上」；臺灣好基金會有了第二步構想，能不能讓文化工作者或藝術家在池上駐村。於是，蔣勳便成為第一個被邀請駐村的藝術家。

二〇一四年十月，蔣勳住進池上。「大概是一年半的時間，我在池上畫畫，更重要的是在池上生活，同時每天早晨和黃昏必須要走一萬步；在散步過程認識這塊土地，認識大自然，認識

中央山脈，認識海岸山脈，認識日出日落，認識在土地裡工作的農民。」蔣勳感謝池上讓他重新變成一個學生；不只是自然與土地，當地農民——梁正賢、葉雲忠、張天助等，也成了他重要的新老師。

土地智慧：

不自私、共分享

那麼蔣勳在池上學習、做了什麼功課呢？

「自然秩序與土地倫理。」





蔣勳說，那是生命哲學，這功課自己到現在並沒有做得那麼好，一切只是剛開始而已。

日出日落、春夏秋冬，都叫做自然秩序；然而，在都會裡住久了，對自然次序愈來愈陌生了，只知道開燈叫做白天，關燈叫做晚上，似乎和日出日落沒關係了，這八個字好像變成了一個知識，而不是行為。又如「節氣」這樣的概念，對現代人來說也已陌生。例如，《紅樓夢》裡，「芒種」那一天，大觀園裡的少女會齊聚在一起，告別花神的離開；現代人會做些什麼嗎？

蔣勳說，他到池上對自然秩序的學習，來自於一種恐慌。當他很興奮擁有了畫室，很珍惜安靜、沒有人打擾的環境。有一次，大概持續畫了十個小時，忽然想起已經很晚，應該要去吃晚飯了；當他衝到中山路最熱鬧的街，卻發現所有的餐廳都沒有東西可吃了。

第二個恐慌是對於土地倫理。有一天，他打開宿舍的

門，發現門口有一堆木瓜、絲瓜、青菜，嚇了一大跳，問了一整天都不知是誰放的；黃昏時，有人忍不住說了：「你們臺北人真煩人！我們這兒一棵木瓜樹一結果有四、五十個，吃不完的就會分到鄰居門口；你拿去吃就好，幹嘛一定要問是誰放的？」

「這樣的恐慌，表示我們對自然秩序及土地裡分享的倫理已經非常陌生了。」蔣勳之後在門口看到許多蔬果青菜時，也不問了；因為，他知道當地人都是如此，土地是共同勞動、也共同分享。他忽然想到，童年時住在臺北近郊的大龍峒，凡是務農的人，插秧或收割時節到了，必須在短時間完成，農民們會彼此互相幫助。

蔣勳瞭解到，「在土地裡有一個倫理，人不可能自私，不能說這是我的、那個是他的，我的我管、他的我不管，沒有這樣的事情。」池上的農民教會蔣勳許多土地的智慧——不



自私，因為自然萬物不是自己的，那是一種分享的快樂。

於是，蔣勳開始重新瞭解農民曆的節氣：立春前後大概就是插秧的季節；春分的時候，太陽從海岸山脈升起大概是在幾點鐘；又如他晚上散步時，在立夏前後，大概晚上八點，天空的正上方是獵戶星座。

「我開始知道自然存在一個規則，無論是東西方，中國、印度或埃及，數千年來都遵守這個秩序。」蔣勳記得，他去過埃及的拉姆西斯二世的靈塔，有十道很窄的門；當地的人說，春分和秋分這兩天陽光會穿過十道門，直接照射在法老的臉上；這是對自然秩序有高度理解後，才能做到的精密掌握。而春分以後，白天愈來愈長；秋分以後，白天愈來愈短，這大概是古老農業最注意的兩個節氣了。

在池上生活，蔣勳感到晨、昏、春、秋等自然秩序，好像重新回到自己的身體，在一呼一吸間和大自然之間有了對話。

日夜溫差極大，造就池上米

蔣勳提起當時十月中下旬，初到緊靠卑南溪的大橋旁，遠遠就可看到一大片稻田——黃金稻穗，卻看到有些塌陷下去；他很緊張地問農田是不是受到傷害？

農民告訴他，當稻穗愈飽滿就愈下垂，就會看到一塊一塊塌陷的景象，這表示要豐收了；但這時候也很危險，如果下一陣暴雨，稻穗隨時會泡爛，必須快速搶收。

「我忽然想到小時候讀過八個字：『四體不動五穀不分』，原來講的是我自己。農民不分晴雨，都在田裡勞動……」蔣勳有些慚愧不安，覺得藝術其實沒有那麼偉大；雖然藝術是另一種勞動——在畫布裡面勞動。

冬季，池上吹起東北季風，冷的時候比臺北冷。有一天晚上，蔣勳起來測溫度，發現有五點六度。農民解釋，就是因



為晚上夠冷、白天夠熱，太陽出來後可高達三十一度，在這樣環境成長的稻米，生命力最強，蘊養了池上米之好。

當金黃色稻穗收割後只剩稻梗，他看到池上的「燒田」景象——火焰沿著稻梗焚燒起來，劈劈啪啪，像放鞭炮……等火熄滅，煙隨風散去，田野留下一條一條焦黑的漂亮墨線。蔣勳覺得，比去故宮看顏真卿的書法還令他感動。

「我在震撼之下，心中還是有些矛盾——因為『燒田』會造成霾害。」蔣勳表示，因為有時一期稻作到二期稻作時間太短，馬上要插秧，來不及施肥，燒田是讓土地有養分最快也最佳的方法。

燒田後，墨色稻梗最後會在翻土時打碎，變成肥料而成下一期稻作的養分。翻土之後，農人會撒上油麻菜籽，池上的風景開始變了：一片片金黃色的油菜花隨風搖曳，讓遊客不禁發出讚歎聲。

然而，沒多久，農民會開始用推土機將花海推掉；總讓少女遊客驚叫，甚至花容失色地說：「你怎麼可以這樣對待美麗的油菜花？」農民也會面不改色地回答：「油菜花本來就是要做肥料的。」

蔣勳說，農民平靜的回答其實講的是自然秩序；他也自我期許，希望有一天看到生命的消失、衰亡也能如此不驚叫，只是安靜地送它走。

建立信仰， 做回樸實的平凡人

插秧前後的大坡池，水乾淨得完全像一面鏡子，映照出天上的雲和光線，「天光雲影」真的在水田裡「共徘徊」，美極了。蔣勳有感而發：「我們的心也是如此，不能夠安靜到某個程度，無法映照自己的心事。」

對蔣勳來說，池上的雲實在是太驚人了；他的朋友曾開玩笑地說：「你蹲下去綁一下鞋

帶再起來就不一樣了，因為千變萬化。」

池上讓很多外地來的人覺得可以放鬆，因為視覺上全是地平線；不可思議的是，雲就在地平線上飄來飄去、蕩來蕩去，無所事事。都會裡太忙碌、太焦慮了，到池上會忽然會問自己：我到底在忙什麼？忙，好像心靈死亡了；能不能更讓自己有一種寬鬆的可能？

蔣勳進一步描述，從陽光照射卑南溪的水，水蒸發變成雲；清晨時候，雲看來根本就是漂浮在稻田上面，在地上行走，隨著太陽升起，又慢慢開始升高，到傍晚可能又變成雨了。在自然秩序裡，雲、水是同一種東西，只是在不同的溫度有不同的面貌，就如《金剛經》裡說的「離一切諸相」；我們執著的相，只是片段的狀態。所以，王維寫下偉大的詩句：行到水窮處，坐看雲起時。

在池上，蔣勳看到農民的樂天知命；然而，他們還非常地有智慧：就在臺灣參加WTO前

後，梁正賢相當有遠見，推動自然農法。他認為，臺灣的米價大概無法和國際米價競爭，因此只有一條路，就是走自然農法、走精緻農業；他積極推廣自然農法，不惜和很多農民爭辯，甚至和親戚鬧翻。

現在，池上的米每一塊農田都有一個牌子，上面有ISO的國際認證，在收割前早已被歐盟、日本訂購光了，而米價可能是西海岸的好幾倍以上。

「從池上經驗，或許可以知道臺灣的農業產業應該往哪裡走？」蔣勳強調，臺灣這麼小的島嶼，破壞不起自然秩序，更不能忽視土地倫理；如何以池上的經驗，推廣臺灣好基金會提出來的「臺灣的好要從鄉鎮做起」，這是值得深思的。

池上駐村一年半，蔣勳有許多感動。蔣勳說，池上的農人大概從來不覺得他們那麼偉大；可是，蔣勳常常對朋友提起，因為到了池上，才發現偉大其實是：建立生命信仰，回來做一個樸實的平凡人。

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
愛瀧人間：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
- **中廣臺灣電** 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
真心看世界：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
真心看世界：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
愛瀧人間：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
- **愛瀧人間**：週六 09:00-10:00 音
 - **真心看世界**：週一至週五 08:00-09:00 音
 - **藍天白雲好時光**：週六 08:00-09:00 音
 - **點亮心光**：週一至週五 19:00-21:00 音
 - **生活講臺語**：週三 13:00-13:30 音
 - **鑼聲若響**：週六 13:00-13:30 音

大愛網路電臺節目時間表

daairadio.tw

音 首播 聯播電視 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
- 03:00~03:30 大愛之歌 音
- 03:30~05:30 點亮心光
- 05:30~06:00 聽慈濟歌 音
- 06:00~06:30 靜思妙蓮華 音 TV
- 06:30~07:30 大愛晨間新聞 音 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) 愛瀧人間
(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 音 L
- 12:30~13:00 靜思妙蓮華 TV
- 13:00~13:30 聽慈濟歌
- 13:30~14:00 (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
- 14:00~16:00 點亮心光 音 L
- 16:00~17:00 真心看世界 音
- 17:00~17:30 大愛之歌
- 17:30~18:30 (週一) 大愛知音
(週二) 愛瀧人間
(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
- 18:30~18:55 聽慈濟歌

- 18:55~19:45 大愛全球新聞 音 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) 愛瀧人間
(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 音 L
- 23:30~24:00 大愛之歌

週六、週日

- 00:00~01:00 愛瀧人間
- 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 音 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 愛瀧人間 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 音 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 B
- 18:00~18:55 愛瀧人間
- 18:55~19:45 大愛全球新聞 音 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 音 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	08：55 菩提禪心	(週二) 沒有黑板的社會課	20：50 大愛醫生館
00：30 DaAi Headlines	09：20 (週一) 傳唱年年	(週三) 幸福銀髮讚	21：00 靜思妙蓮華
01：00 大愛人物誌	(週二) 慈濟歷史一周	(週四) 國民漢字須知	21：25 人間菩薩
01：30 草根菩提	(週三) 志為人醫守護愛	(週五) 合心協力救地球	21：30 (週一) 慈濟歷史一周
02：00 (週一) 戲說人生	(週四) 行動現場	15：30 大愛午後新聞	(週二) 志為人醫守護愛
(週二) 慈濟歷史一周	(週五) 回眸來時路	16：00 大愛劇場	(週三) 行動現場
(週三) 志為人醫守護愛	09：45 人間菩提	16：49 大愛會客室	(週四) 回眸來時路
(週四) 行動現場	10：00 大愛十點新聞	17：00 (週一~四) 現代心素派	(週五) 傳唱年年
(週五) 回眸來時路	10：30 (週一~四) 大愛人物誌	(週五) 蔬果生活誌	22：00 情牽四萬里
02：30 (週一) 音樂有愛	(週五) 人間真藏	17：30 (週一) 地球的孩子	22：24 全球視野
(週二~五) 情牽四萬里	11：00 (週一~四) 現代心素派	(週二) 當我們童在一起	22：48 人間菩提
03：00 大愛劇場	(週五) 蔬果生活誌	(週三) 小主播看天下	23：00 大愛夜間新聞
03：49 大愛會客室	11：30 大愛醫生館	(週四) 生活裡的科學	23：30 大愛劇場
04：00 全球視野	11：45 人間菩提	(週五) 呼叫妙博士	
04：30 法華經序	12：00 大愛午間新聞	18：00 草根菩提	
05：30 靜思妙蓮華	12：30 大愛劇場	18：30 菩提禪心	
06：00 草根菩提	-----	18：55 大愛全球新聞	
06：30 大愛晨間新聞	13：19 大愛會客室	19：45 人間菩提	
07：30 DaAi Headlines	13：33 歡喜相逢	20：00 大愛劇場	
08：00 靜思妙蓮華	14：00 菩提禪心		
08：30 慈濟新聞深度報導	14：30 (週一) 樂事美聲錄		

週六

00：19 大愛會客室	06：30 大愛晨間新聞	12：30 大愛劇場	18：55 大愛全球新聞
00：30 殷瑗小聚	07：30 Tzu Chi This Week	-----	19：45 人間菩提
01：00 菩提心要	08：00 看中醫	13：19 大愛會客室	20：00 大愛劇場
02：00 傳唱年年	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
02：30 情牽四萬里	08：55 映照人生	14：00 經典.TV	21：00 發現
03：00 大愛劇場	09：20 大馬慈濟情	14：30 大愛全紀錄	22：00 愛悅讀
03：49 大愛會客室	09：45 人間菩提	15：30 音樂有愛	22：50 人間菩提
04：00 靜思書軒心靈講座	10：00 大愛十點新聞	16：00 大愛劇場	23：00 大愛夜間新聞
04：30 法華經序	10：30 青春愛讀書	16：49 大愛會客室	23：30 大愛劇場
05：30 衲履足跡	11：30 唐朝小栗子	17：00 證嚴法師菩提心要	
06：00 草根菩提	11：45 人間菩提	18：00 回眸來時路	
	12：00 大愛午間新聞	18：30 衲履足跡	

週日

00：19 大愛會客室	05：30 衲履足跡	-----	19：45 人間菩提
00：30 音樂有愛	06：00 經典.TV	13：19 大愛會客室	20：00 大愛劇場
01：00 週日劇場	06：30 大愛晨間新聞	13：33 志為人醫守護愛	20：48 證嚴法師說故事
02：00 發現	07：30 行動現場	14：00 年輕人讚起來	21：00 戲說人生
03：00 大愛劇場	08：00 證嚴法師菩提心要	14：25 週日劇場	21：30 經典.TV
03：49 大愛會客室	08：55 見證臺灣生命力	15：15 唐朝小栗子	22：00 大愛全紀錄
04：00 殷瑗小聚	09：45 人間菩提	15：30 靜思書軒心靈講座	22：48 人間菩提
04：30 法華經序	10：00 大愛十點新聞	16：00 大愛劇場	23：00 大愛夜間新聞
	10：30 發現	16：49 大愛會客室	23：30 大愛劇場
	11：20 殷瑗小聚	17：00 見證臺灣生命力	
	11：45 人間菩提	18：00 三代之間	
	12：00 大愛午間新聞	18：30 大愛探索周報	
	12：30 大愛劇場	18：55 大愛全球新聞	

*如有更動，請以大愛電視臺網頁之節目表為主。

首播 Live

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
原實閱讀中心
樹林光緣 02-26814122
汐止忠孝里辦公室 02-86918131

古井餐廳 02-86711798
汐止聯絡處 02-26953366

基隆

基隆靜思堂 02-24333769

桃園

雅素齋 03-2200552
恰恰好環保惜福站 03-3338216
蘇菲雅國際文教機構 03-3900456
德昇車業公司 03-329-1563

新竹

柑仔店有機超市 03-571-5566
大愛感恩科技概念館閱讀中心 03-5314027
竹東共修處 03-5996118

苗栗

人醫診所 037-670478
十力人文閱讀中心 037-622978

臺中

新境龍華文化會館 04-25207342
惠弘茶文化生活館 04-22778687
鄭成發診所 04-26882366
清一診所 04-26863252
臺中港區聯絡處 04-26312728
德欣棉業 04-24939726
耕心園慈濟人文閱讀中心 04-22420008
溪南人文閱讀中心 04-23352543
大里共修處 04-24061276

彰化

海頓社區餐廳 04-7116697
伊瑪克公司 04-7874585
欣向美牙醫診所 04-7203666
大官山社區 04-7245935
稻香休閒農場 04-8661118
文山堂眼科 04-8960063

雲林

日興堂醬餅 05-7825907

臺北市信義區松隆路327號
新北市新店區安康路三段424號1樓
新北市樹林區市育英街86號
新北市汐止區忠孝里活動中心,汐止市工建路60號
新北市三峽區中山路40號
新北市汐止區福德一路392巷50號

基隆市安樂區樂利三街150號

桃園市桃園區中平路93號一樓
桃園市桃園區大華五街13號
桃園市大溪區僑愛一街1號
桃園市龜山區萬壽路2段650號

新竹市光復路二段295號21樓之4
新竹市武陵路135號
新竹縣竹東鎮文林路168號

苗栗縣頭份鎮建國路二段178號4F
苗栗縣竹南鎮公館里六鄰62-6號

臺中市豐原區自立街61-1號
臺中市太平區中興東路246號
臺中市大甲區光明路68號
臺中市大甲區復興路40號
臺中市沙鹿區鎮南路2段472號
臺中市大里區四維街19號
臺中市北屯區大連三段1鄰21巷67號
臺中市烏日區溪南路一段251號
臺中市大里區國中路176巷14號

彰化縣花壇鄉白沙村觀音巷80弄10-7號
彰化縣花壇鄉學前路338巷20號
彰化縣彰化市東民街60號
彰化縣彰化市埔西街160巷10之9號
彰化縣埔鹽鄉彰水路二段169巷23號
彰化縣二林鎮大成路一段145號

雲林縣北港鎮中山路42號

嘉義

美中紅茶素食 05-2257131
鼠麴草自然蔬食閱讀中心 05-2753578
健診中心 05-2648000
自強書局 05-3791898

臺南

羽儀素食館 06-7223534
葉太原診所 06-2633011
名家文理補習班 06-3581751
大成鋼集團 06-2703170#310
日上駕訓班 06-3121201
初鹿閱讀中心 06-2003373
(初鹿鮮奶)
安平聯絡處 06-2989111

高雄

科工館(昇沛企業行) 07-3800089#8640
高雄信宗大飯店 07-9738666
發陽企業有限公司 07-3744978
銘華牙醫診所 07-6115589
友緣電器行 07-6995155
德功電業行 07-3516853
乙軒素食園 07-3519615
意大虹茶店 07-6312366
橋頭共修處 07-6120706

旗山聯絡處 07-6621162

屏東

香揚巷社區慈濟人文呈現道場 08-7235037
棒球路社區慈濟人文呈現道場 08-7510779

花蓮

玉里聯絡處 03-8882718#701

金門

金瑞成貢糖廠八達樓分店 082-362397

嘉義市民權路357號
嘉義市東洋新村603號
嘉義縣大林鎮民生路2號
嘉義市朴子世平和路2號

臺南市佳里區佳東路457號
臺南市南區夏林路172號
臺南市中西區臨安路2段337號
臺南市仁德區義林路122號
臺南市永康區復華三街95號
臺南市東區裕農路95號

臺南市安平區國平路211號

高雄市三民區九如一路720號 禮品中心
高雄市三民區建國三路487號
高雄市仁武區鳳仁路24-1號
高雄市橋頭區橋頭里成功路176號
高雄市湖內區中正路二段49之4號
高雄市大社區三民路259號
高雄市大社區中山路463號
高雄市阿蓮區民族路11號
高雄市橋頭區白樹村中正路16號
(元生中醫診所對面)
高雄市旗山區旗文路123之8號

屏東縣屏東市瑞光里香揚巷59之10號
屏東縣屏東市棒球路162號

花蓮縣玉里鎮民權街56號

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 2016.9.21～2016.10.20

●購物總金額未滿900元，須加附郵資80元

金額	數量	產品名稱
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	儲蓄存款單
收帳帳號	19905781	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）

慈濟傳播人文基金會

戶名

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

☐參加體施會每年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

◎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。

虛線內備供機器印錄用請勿填寫

●「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

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、本存款單僅供電腦影像處理，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者無效。

大愛引航

靜思語教學指引

本書系內容涵蓋生活、品格、生命和環保教育。以一書一光碟的方式，提供簡報、故事、學習單以及完整教案，多樣化且創意十足地引導孩子具備正向思維、提升品德厚度、提高生命價值、拓寬關懷格局，讓孩子發揮最大潛能。想教育出正直善良、最優質的國家棟樑，為世界帶來更多希望，《大愛引航•靜思語教學指引》是您絕對不能錯過的精采好書。

■ 隨書附贈教學DVD



■ 幼教版1~2冊

■ 小學版1~6冊

■ 中學版1~3冊

每冊定價：280元

全套另有優惠折扣

歡迎至
全臺靜思書軒選購



靜思書軒
JING SI BOOKS & CAFE



大愛臺第一齣鄉土單元連續劇

阿鳳師姊為了照顧孫子暫時離開喜相逢環保站，誰是阿鳳師姊的接班人？

什麼？林仔師兄竟然有一個十歲的孩子，初為人父的林仔如何重新建立和兒子的情感？

恭喜！福伯的兒子明達要娶媳婦嘍！福伯和阿娟跟剛嫁進來的媳婦會有適應問題嗎？

一群很可愛的有心人，
默默維護美麗的世界

小小環保站，趣事一籬筐，
歡樂、溫馨、勵志的精采故事，
全部都在「歡喜相逢」

〈歡喜相逢〉是大愛臺嘗試製作的
第一齣單元連續劇，以攝影棚搭出虛
擬的環保站，演繹一段段精采的環保
人生。劇中固定有四位演員，分別為
環保站站長阿鳳，以及常態支援的環
保志工阿娟、福伯和林仔。