

DAAI Monthly

2016/10 NO/130



www.daai.tv

大愛之友



大愛全球新聞
文創·造就對了!

蘇足

Reborn
from the Dust

大愛劇場

播出日期

10月31日至12月14日

播出時間

週一至週日 20:00~20:48

領銜主演

楊貴媚、方宥心、鄧筠庭、
孟翔、楊懷民、德馨、
趙美齡、劉曉憶

焦點
節目

志為人醫 守護愛

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

電話：02-2898-9000#2184

傳真：02-2898-9993

store.tzuchiculture.org.tw



大愛之友 交流站

看了大愛劇場〈歸·娘家〉，使我想起我三姨丈，他也是隨軍隊撤退到臺灣認識我三姨的。他是海軍，也是和慈同師姊的大姊夫一樣，經過一番波折，才和我三姨有情人終成眷屬。他們婚後幸福美滿，連坐月子都是三姨丈照顧她。

〈歸·娘家〉內容讓人耳目一新，我也因此知道，原來慈濟人也關心新住民。她們遠嫁臺灣，人生地不熟，不適應臺灣的風俗習慣；然而，有慈濟師兄、師姊陪伴、教導她們，讓她們視慈濟大家庭為娘家，有了精神寄託。我也希望其他移工及看護的雇主們也能將心比心，善待他們。

高市 楊純純

給徐醫師：
徐醫師您好，我現在是一個國三學生，家住在偏遠山區——奮起湖，從小就和爸爸媽媽一起賣便當。最近我看了大愛劇場〈我家的方程式〉，深深受到感動。

從劇中得知，徐醫師也是一個鄉下孩子，卻能突破困境，完成當醫師的理想。我也希望能讓家境更好，

從小也立志從醫；但是，我到了嘉義市讀國中後，在一個不熟悉的環境，讓我理解「人外有天」的道理；我的成績算是中等，得更加努力才能達成目標。雖然有時會感到茫然或挫折，但我覺得這就是老天爺給我的考卷。謝謝這部戲，讓我深深領悟勤奮不懈的道理；徐醫師及姜老師的故事，大大激勵了我，希望有一天我的人生也能像你們一樣豐富精采。

您若有空可以來山上走走，我們家叫「登山食堂」，Google一下就能找到，也希望您能給我一些建議，非常感恩。

林小弟敬上

給徐榮源學弟：

大愛劇場〈我家的方程式〉可貴在它的真善美，因為這些真人真事就在我們身邊，是那樣的鮮活、純真。這部戲美在純樸真誠生動，沒有豪華的布景，時髦的衣飾，但是真誠流露、令人感動。男女主角的演技很棒，特別是把男主角徐榮源演得鮮活。

這部戲最有價值的部分應該是告訴

我們：窮人家的孩子也個個都是寶貝，他們是國家的重要資產，只要努力就能翻身，成為社會中有價值的人，甚至成為國家的菁英棟梁。他們沒有富家子弟的虛浮驕縱，勤奮知足，有感恩之心。

徐榮源醫師雖然是我的學弟，但在胃腸肝膽胰腸醫學專業是我的前輩，給我很多幫助。當年，我到三軍總醫院胃腸科進修，並準備消化系內科專科醫師的考試，當時他的妻子還在美國攻讀博士。徐榮源實踐了他對妻子的諾言，成全她的「居禮夫人夢」。那些年，徐榮源獨自一人住在三軍總醫院職務官舍，我在他的官舍和他一起讀書、一起吃飯。蒙他的指導，程度很差的我，通過消化內科專科醫師筆試和口試；後來又在三總跟著他學習消化系內科的臨床工作，也和全家到過他在桃園新屋的老家烤番薯。以往種種歷歷在目，成為我人生中的美好回憶。

如今他事業輝煌，家庭美滿，兒女亦事業有成，在此獻上無盡的感激與祝福。

新人內科診所 袁建中醫師

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。

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、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 其他：_____身分證字號：_____

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



大愛之友

2016年10月20日 第一三十期

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 · 王淳厚
 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 · 丁凡韓

平面媒體發行組

經理 / 陳元輝
 業務行政 / 陳鏗元 · 廖子晴

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 節目預告
 21 大愛全紀錄
 20 呼叫妙博士
 菩提禪心

14 蘇足
 大愛劇場

12 豆腐野蔬開胃小品
 現代心素派
 名人廚房系列

10 火與土的淬鍊
 發現

6 文創，造就對了！
 大愛全球新聞

大愛一臺
1

4 志為人醫守護愛
 焦點節目
 知識性 · 感性 · 教育性

40 找到全部的你，找到快樂
 靜忠書軒 · 心靈講座
 楊定一 · 蔡青兒

37 慈濟50 傳唱大愛
 人文特寫
 唐美雲歌仔戲團熱情演出

35 藝術，無所不在的美麗事物
 新書推薦
 用音符彩繪人生、藝術大師來敲門

34 33 32 31 小人物大英雄
 人文講堂
 青春愛讀書
 節目預告
 在臺灣站起

28 生命之鑰系列
 地球證詞

26 幸福好簡單、心願
 好戲推薦

大愛一臺
HD
頻道



志為人醫 守護愛

什麼是有溫度的醫療？什麼是醫療之魂？
醫療團隊除了在診間、在手術室、在病房搶救生命之外，
還能做些什麼？



「認識巴金森」單元 主持人

李毅 醫師

花蓮慈院麻醉部主治醫師

節目每一集都會邀請和主題相關專業的醫師主持。

是 怎樣的守護，讓受限於肢體的巴金森症病人能重新坐上爵士鼓的鼓手位置，擊出生命搖滾之歌？是怎樣的醫療歷程，讓嚴重脊椎側彎的少女能挺直腰昂首前進她的人生？是怎樣辛苦的陪伴，讓流產傷心的母親透過試管受孕生產達成為人母的願望？

新改版的醫療節目〈志為人醫守護愛〉，透過深度刻畫的製作，將有溫度的醫療現場呈現給觀眾，述說真實美好的醫病關係，以及傳達最新與正確的醫療資訊。



巴金森症病人江正貴，從罹病到治療、到能重新拾起鼓棒擊鼓，並能和演奏電吉他的陳新源醫師及樂團一起演出。

「在地方醫療中心裡，醫生對病人的關懷、支持和鼓勵，是醫療現場重要的一環。我們試著深度刻畫視病如親、以病為師的精神，將醫病之間互相感恩的故事具體拍攝出來。」大愛臺副總監張尊昱直指節目的核心內涵——如何將冰冷生硬的醫療知識活化，且展現醫療過程裡醫病關係的珍貴之處。一時之選的製作團隊耗費極大的心思重新打造節目新風格，用極簡風重新打造攝影棚，也用專業打造節目的核心價值。

「我們的製作團隊發揮專業能力，合心

採訪撰文／何采蓁 照片／地方中心提供



節目中充分運用動畫，
詮釋醫療知識。



協力地把故事說到位。過程中也發現醫療團隊真的很偉大，多年來真心關懷病人的故事不勝枚舉，使拍攝的素材不虞匱乏。「張尊昱補充。也因為這樣的背景，使得各地方中心的製作團隊選擇拍攝主題時都能很快找到動人的案例，深入挖掘和發揮。例如花蓮醫療中心製作的巴金森症病人江正貴的故事，從他罹病到治療、到能重新拾起鼓棒擊鼓，和演奏電吉他的陳新源醫師及樂團一起演

出。真實的演出畫面，給予觀眾豈止是感動而已，更讓人相信有溫度的醫療現場不只治癒身體的疾病，也膚慰了心靈、改造人生，讓病人擁抱未來的美好。

「大林醫療中心製作『大愛為樑』的醫路相伴VCR，我找出幾年前拍攝張麗芳的紀錄影片，和現在拍攝的畫面互相輝映，讓她的故事更完整。我發現拍攝某個疾病的治療應不只拍攝一個階段，而須是一生的過程，是有時間軸的。像簡瑞騰醫師治療張麗芳，從嚴重脊椎側彎到現在可以抬頭挺胸、自在呼吸，就是一段漫長的心路歷程，那樣的故事更加動人。」製作人之一的施碧華如此說。在他們拍攝的個案故事都有這樣的特質，例如因裝置電子耳、令小女孩第一次聽到外界聲音而悸動，或因器官捐贈逆轉另一個人的人生，這些故事都相當動人。

「聽到那位獲得器捐的受訪者說她要重新回到職場，要做什麼什麼事，我覺得真的不可思議。幾年前可能不在人世的人，卻因為一位器官捐贈的善心人士而得以重新規畫她的未來，我都替人家感到很高興。」施碧華的話裡，有無限的感恩和感動。長期累積下來和病患互動展現的拍攝誠意，使個案敞開心扉，當做朋友般地一起投入拍攝工作，



醫路相伴，
是有醫療溫度的最佳見證。

也是節目重現溫馨醫療現場能成功的要素。又如攝影棚內，主持人深入和張致遠醫師及宋蕙平女士的對談，瞭解試管安胎的不易；但在彼此信任和真誠呵護的醫病關係裡，終於達成宋女士為人母的心願。由這個故事，人們可看到受制於不孕或難孕的父母未來的希望。

「感恩這份工作！製作醫療節目有幸的是醫生和病患和你分享故事，讓自己能更瞭解生老病死苦和無常煩惱。」施碧華這樣說。

從醫療現場到拍攝過程，每個環節都充滿了愛和關心；不用生硬解說，透過節目的內容去展現，「視病如親」和「以病為師」的精神便已汨汨而出，不言而喻了。

苗栗苑裡是三角蘭草的唯一產地，過去以臺中大甲為集散地，因此以大甲草蓆而知名。



文創， 造就對了！

一件極富設計感的商品，可以成功吸引消費者的目光；
但是，當它被冠上了「文創」的名稱時，不免令人困惑：到底什麼是文創？

整理撰文／吳立萍 圖／新聞部提供

在

臺灣這塊土地上，滋養出許多在地獨有的傳統產業；在時代的變遷下，傳統面臨考驗；是否能夠延續，走向文創似乎是一條必須的道路。

然而，政府在一九九五年提出文創法之後，喊了二十年的文創，許多人對它的定義仍然模糊；只是曇花一現、耀眼絢麗的跨年煙火？又或者晶瑩剔透的高跟鞋教堂？大愛新聞專題報導帶大家一起來深思。

要市場導向還是走精緻之路？

大愛新聞記者熊其娟表示，文創議題的探討，緣起於一種生長於大安溪北岸、苗栗苑裡的三角蘭草，這是一種長在沼澤地上的水生植物，有纖細但極富韌性的莖。相傳清朝雍正年間，平埔族婦女已經會把野生蘭草編織成草蓆，漢人婦女也學習編織的方法並成為謀生的手藝。雖然三角蘭草在其他沼澤地也能生長，但韌性及耐用性就是不同，香氣也不一樣，因此成為當地的特產。由於銷售集散地點在大甲，大甲蓆之名便因此傳了開來。

風光一時的大甲蓆，到了近代因為塑

苗栗苑裡蘭草學會的藝師年紀都大了，且所剩無幾。



膠材料興起而式微。當地有心人士組成學會，接受政府補助加以推動，並結合設計師創意開發現代化精緻商品，以免傳統的手藝消失。然而，目前的困境是，精緻的設計化產品所需工時較久，價格較高，消費者的接受度有限；又因為接受政府補助，產量必須符合規定，只能大量生產較平價的傳統商品；但即便如此，也不一定能夠吸引消費者。

現在會蘭編的婦女，最年輕的都在五十年以上。當傳統手藝陷入兩難的情況，如

果不再有政府的補助，一定要尋求新的出路，否則有一天將後繼無人而消失。

創新必須根植於傳統

苑裡的蘭編是其中一例，它的困境代表臺灣其他傳統產業也有相同處境。在東海岸，臺東東河鄉最小的隆昌村，龍惠媚以傳統的阿美族編織，在沒有政府補助的情況下，走出了「棉麻屋」的一片天。

熊其娟表示，為了傳承家鄉的傳統編

織，龍惠媚十幾年前開始走訪阿美族各部落學習，包括用來捕魚的網子，也是她學習的技藝之一。

原本從事護理工作的她，從開刀房縫合傷口的羊腸線得到啟發。羊腸線可以融合在皮膚的組織中而不用拆線；反觀現代的部落編織，很多材料都選擇較便宜的塑膠，塑膠是環境公害，無法分解。因此，她選擇友善環境的天然材料，最早使用黃麻線及綁粽子的棉線等，後來才採用品質更好及耐用的亞麻線來編織。



龍惠媚是阿美族的藝術家棉麻屋的主人，他的作品成功帶動部落經濟翻轉對原住民的刻板印象。

臺東東河隆昌村三十九個部落媽媽，互相學習傳承阿美族的鉤織技藝。



臺中十大伴手禮——年輕人的創意，利用廢棄梨梗製作成筆。



臺中后里是高接梨的傳統產地，梨園的農夫利用蒐集來的梨梗，重新製作成商品。



由於作品融入了現代生活美學，沒有原住民圖騰，也沒有傳統的鮮豔色彩，曾經一度引起部分人士質疑；但她深知，若不再從傳統中創新，勢必將淹沒於時代潮流中。幸運的是，她的理念獲得公益平臺基金會嚴長壽認同，協助她將承租的店面買下；也引起林青霞、張艾嘉、周美青等名人關注，作品還賣到杜拜，讓世界看見隆昌這個東部小村。現在，她帶著三十九位部落婦女一起編織；八十五歲的賴阿媽是其中年紀最長的，平常獨居的她在這裡交到許多好朋友，心情變得很開朗。

堅持不開分店也不網購的棉麻屋，希望

從事在地孕育的文創產業，第一次購買的消費者只能在當地才能選購。龍惠媚分享她的個人經驗：「在政府的補助下較能穩定、安定發展，但同時也可能扼殺創造力。」

文化也可以被創作出來

在採訪兩個在地傳統產業的文創之路後，熊其娟開始思索：如果沒有之前的基礎，我們可能創造新的文化嗎？文化是可以被創作出來的嗎？

她發現，今年臺中市政府選出的十大伴手禮，其中的梨煙筆就是全新的思維。

臺中后里盛產高接梨，果農每年都要從日韓進口梨穗；梨穗就是梨樹的枝條，將它嫁接在果樹上，可以確保產量和品質；採收之後，梨穗就要剪掉。以往農民的做法是將不用的梨穗燒掉，一年大約有十幾噸梨穗在露天燃燒；由於梨穗上的膠帶都沒有取下，燃燒起來不僅產生二氧化碳，還有世紀之毒戴奧辛。

兩位參加農委會水保局大專青年洄游計畫的年輕人來到這裡，思考如何利用梨穗



FOCA爾摩沙馬戲團，獲邀臺北藝術節活動中演出。圖為在劇場排練「一瞬之光」。



南投信義桐林村首度舉辦三年的地方研習，希望漆器的文創產業有機會重現當地漆藝之美。

利用天然生漆創造的漆器，工序細密複雜，彰顯傳統之美。



藝術價值，才能具有豐富的文化底蘊。不過，更重要的是全民文化涵養的提升，傳統文化才有機會綿長不絕。

系列專題的最後一集，熊其娟採訪被譽為人間國寶的漆器大師王清霜；他的兩個兒子都傳承父親的技藝，並在藝術的領域更上一層樓，雙雙榮獲南瀛獎的殊榮。他們目前在南投信義鄉桐林村與社區發展協會共同推動漆藝，對於在技藝的傳授之外如何提升為藝術，他們就有深刻的體會。

文創，即文化創新。熊其娟表示，在創新之前，要先認清自己的文化，進而深思如何保留，這取決於我們的態度！

將技藝提升為藝術的高度

做點什麼；經過討論之後，完全不會木工的他們嘗試用梨穗做筆。由於經過活動的輔導業師果子文創總監魏彰智指導，有好的行銷規畫及策略；因此，雖然一枝筆要賣一千元上下，也能賣得很好。

魏彰智表示，一個好的文創商品除了要根植於當地的傳統文化，還要透過行銷企畫彰顯它的文化價值，才能提升價格；而提升價格的目的是最終要能自給自足，不依靠補助也能開創一條道路。

除了孕育或創新於農村的文創，都市是否也有機會發展？熊其娟採訪了臺北的FOCA馬戲團。這個劇團以傳統雜耍為基礎；團員雖然年輕，但都是從小接受訓練，有的擅長扯鈴，有的可以徒手碎大石，有的是豐羅漢高手等。

這些技藝超群的表演者，以往都只是舞臺上的配角；來自雲門舞集的團長李宗軒，將團員肢體上的技藝融合現代舞臺表演藝術，使他們可以呈現不同於一般的馬戲技藝演出。

傳統技藝傳承不易，難的是要提高它的

一群敢拚敢衝敢創新的年輕人在臺灣創立新馬戲團，融合特技、雜耍與舞蹈，超越形式的劇場表演。





火與土的淬鍊

文／吳立萍 圖／〈發現〉節目提供

盛

夏時節，製作團隊驅車來到新竹北埔；不為盛名遠播的東方美人茶，也不是大啖客家美食，而是為了一座柴窯。

車子彎進曲折的山路，來到一個隱密的山坳，我們看到今天的主角：一座外表不甚起眼的柴窯。不久，陸陸續續有人驅車前來，帶著各自的陶作半成品，準備放進窯爐燒製。

柴窯是一種傳統的燒窯方式，所有的材料取自大自然，以草木為柴，堆砌土石或磚為窯。將土胚擺放在窯體裡面，利用燃燒草木的高溫，讓土胚成為堅固的器物。

窯主徐先生說，柴窯的燒製時間需要三天兩夜，每天都要有人在一旁看顧；因為要隨時留意溫度，判斷何時需要投柴。他們一天排三個班，一個班是八個小時，夜以繼日、不眠不休。燒製完成，等它冷卻開窯大概還要八天時間；所以，前前後後加起來總共要十二到十三天。

也就是說，一旦作品送進窯裡封窯燃



陳炳廷老師示範創作過程。

節目預告

- 11月5日 百年風華太平山
- 11月12日 紡織科技
- 11月19日 火與土的淬鍊
- 11月26日 臺灣吊橋

大愛一臺 1	時間：週六 21:00
	重播：週日 02:00、14:30 每集48分鐘
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

燒，需要將近半個月之後才能見真章。

現在有方便的瓦斯窯、電窯，溫度的掌控交給電子機械，不需要整日守候在旁。這些陶藝創作者為什麼還要這麼麻煩地使用柴窯？

「它有意想不到的驚喜！」陶藝創作者告訴我們，火會在作品上留下火痕，燃燒形成的草木灰落在作品上，也會呈現不同的顏色。由於柴窯完全以人為來控制火候，火焰怎麼跑、灰怎麼落，有經驗的人雖然能掌握一二，卻不能完全掌控氣候所帶來的變因，加上不同的溫度也會影響作品的顏色，開窯的驚喜就在這裡。

為了拍攝完整的柴窯燒製過程，我們在

燒窯期間挑選不同的時間陸續跟拍了好幾天；最難忘的是有一次看見火苗從窯體竄出，熊熊火焰在黑夜之中的氣氛頗為懾人。而開窯時幾家歡樂幾家愁的情景，也讓我們體會到所謂「意想不到的驚喜」，原來就在天人合一的巧妙安排之下。

陶藝创作者的心血，不只是在送進窯室等待浴火重生的一刻，而是在構思、用黏土塑形時便已開始。在鶯歌陶瓷盛名以外，我們選擇採訪「大甲東」的手擠胚，這裡應該要有更多的媒體曝光機會讓大家認識。

「大甲東」是臺中縣外埔鄉大東村的別稱。這裡的製陶技術最早由福州師所傳授：先做好底部，再用土條一圈一圈往上盤築；一邊盤築、一邊以手掌及手指拿捏的力道，將土條固定及塑形，一直盤繞到所需的高度時收口，再以拍陶用具將陶面拍實、拍密，修整出完整的外觀。由於在進行盤築的同時，人一面往後退，盤築的手則是伸進土胚裡，人走、土不動；因此，這種技法過去也稱「土內走」。

手擠胚以前是用來製大陶甕的；但現在沒有人用大陶甕了，眼看就要失傳的技術，被陶藝家陳炳廷傳承了下來。

他熱情地示範手擠胚讓我們拍攝。大熱天裡不能開冷氣，也不能開電扇；因為風會加速黏土的乾燥速度，對創作的影響很大。



柴燒封窯後，因內部缺氧會自縫隙冒出火焰。



柴窯燒製前，須先以少量柴火燻乾作品。

只見他不斷地倒退轉，同時雙手使勁壓實黏土，相當費力，往往繞了一圈就滿頭大汗，必須停下來喘口氣再繞下一圈。沒多久，一隻渾圓討喜的陶豬便形塑了出來。

他傳承傳統技法再加以創新；除了最受歡迎的陶豬以外，還有許多融合抽象與具象意味的作品，也都是以手擠胚完成，令人歎為觀止。

比起晶瑩剔透的玻璃器皿，有些人更愛帶著樸實感的陶器。同樣是經過火與土的淬鍊，陶器總是比玻璃保留更多的泥土氣味；它曾經是那麼柔軟，現在卻堅硬如石，甚至色彩斑斕！因此，〈發現〉節目企畫了這個專題，讓觀眾有機會能夠深入探索。

除了北埔的柴窯及大甲東陶外，我們也走訪了許多其他陶藝创作者；每一位老師都有不同的風格，在各自的領域中揮灑出一片天。

在久遠的年代以前，老祖先無意間發現了火與土的作用可以產生陶器，陶器從此在人類的生活不可或缺。它雖然來自人類的雙手，但何嘗不是大自然風火水土相互作用的現象。

自然有萬象之美；而人類的審美觀，讓脫胎自火與土的陶瓷器物擁有器形美與釉色美，使它們不僅是實用物品，更豐富了人類的精神生活及文化底蘊。

11/1 播出 豆腐野蔬開胃小品

材料

板豆腐	120公克
蘆筍	20公克
白花椰	20公克
綠花椰	20公克
小蕃茄	15公克
菠菜葉	20公克
烤過的杏仁	3公克
百里香	3公克

調味料

鹽	適量
白胡椒粉	適量
義式濃縮陳年醋	30毫升
粉紅胡椒粒	2公克
橄欖油	適量

作法

1. 白花椰菜、綠花椰菜切成適口大小。
2. 菠菜切段、蘆筍切段、小番茄切半、豆腐切適口大小。
3. 綠花椰菜、蘆筍、白花椰菜汆燙，水中加少許鹽；燙熟撈起，放入冷水備用。
4. 百里香切碎，放入蔬菜的碗中，加入少許鹽、胡椒粉、橄欖油略醃。
5. 豆腐撒上少量鹽、胡椒後放入油鍋煎至兩面金黃。
6. 杏仁切碎備用。
7. 醃過的蔬菜、小番茄入鍋拌炒後備用。
8. 菠菜加入鹽、胡椒粉拌炒。
9. 將豆腐擺盤後，再放上蔬菜，淋上義式陳年醋、撒上杏仁碎粒、粉紅胡椒粒即可。

名人廚房系列 豆腐野蔬 開胃小品



主廚簡介 林玟興、林勃攸

體育科班出生的林玟興，曾經是田徑與自由車的運動員，因緣際會接觸了演藝工作，跟著大廚林勃攸老師學習這一道擁有豐富蛋白質的料理。香煎豆腐與菠菜的高營養組合，吃起來既不失去食物的原味，又富有濃郁的口感，真是一道非常開胃的料理。





11月8日 主廚 吉雷米
塔布勒沙拉

來自南法的吉雷米，喜歡旅行與志工服務，因緣際會到臺灣，就愛上臺灣了，還揹過三太子環臺跑步！他要教大家做法簡單、營養豐富的黎巴嫩料理。口感清爽的塔布勒沙拉，吃得到食物的鮮味，搭配酸甜爽口的調味，讓人食欲大開。



11月15日 主廚 吉雷米+江佩靜
普羅旺斯鑲番茄

非常愛臺灣的吉雷米揹三太子環臺跑步時，遇到陪跑的江小乖，一見鍾情，來聽聽他們如何姻緣天註定的故事。這道有媽媽味道的家鄉菜「普羅旺斯鑲番茄」，吃起來酸甜爽口；搭配起司帶來的濃郁香氣，以及香料提味，充滿南法風味的氛圍。



11月22日 主廚 林家義+蔡長志
十穀養生雀巢杯

現在從事模特兒工作的林家義，從小就跟著哥哥加入了慈濟籃球隊，在慈濟的環境中成長，也深深覺得對於日後待人處事有很大的幫助。跟著蔡長志師傅，學習一道養生的料理；富有嚼勁的十穀米，搭配濃濃的芋頭香氣，吃起來真是回味無窮。



11月29日 主廚 小泡芙姊姊
幸福藏寶盒

從小就活潑愛動的小泡芙姊姊，從民俗舞蹈到街舞樣樣都會；因為喜歡小孩，接觸了許多跟小朋友有關的活動。最近出版《跟著小泡芙一起玩畫畫》，讓大人小孩都可以輕易上手。她透過簡單的食材、清楚的步驟，作出這道適合親子一起動手的料理。滑嫩的口感，搭配香濃的土司，一口咬下富有多層次口感的幸福藏寶盒，讓我們一起感受濃濃的幸福滋味。



大愛劇場

蘇足

採訪撰文／吳秋瓊 圖／戲劇二部提供

就像英文劇名「Reborn from the Dust」之意，蘇足的命運彷彿自塵埃中重生！她一生四處流轉，不停奔波；直到中年，她疲憊的雙足走入慈濟，向許多仍在生命谷底掙扎的人伸出雙手，重新定義了養母為她取的名字。

人生直到五十四歲才開始知道，生活究竟是什麼滋味；在此之前，蘇足只是努力求生存而已！

出生於甘蔗小販家庭的第八個孩子，蘇足被送養的命運幾乎是註定了。民國三十五年的臺灣社會，多產家庭的女娃被送養是尋常事；但是，偏偏送給未婚的旅館「內將」，好比一粒種子落進泥濘裡，還沒發芽，恐怕就要先被惡劣的環境泡爛了！

沒有比活下來更重要的事

〈蘇足〉由楊貴媚領銜主演，江瑞宗編劇，並由江瑞宗、葉鴻偉、章可中協力導演；加上本尊故事具有高度戲劇性，可說是具備了好戲的所有元素。

製作人侯鎮華表示，故事是從蘇足被送給從事聲色行業的養母、和阿媽與舅舅住在大雜院一起生活開始。大雜院的鄰居多半是勞力工作者，或從事特種行業的女性；蘇足從小在這樣的環境中成長，她無暇管別人，也沒人教她知識或道理，人生最重要的目標只有吃飽穿暖而已。

為了養活寡母和三個弟弟，蘇勤淪落風塵；無法生育的遺憾，讓她即使未婚，也想擁有自己的孩



阿媽
趙美齡飾

阿媽雖然重男輕女，但不願被人看輕，一心叮嚀蘇足要有骨氣，可別被別人料準了。



養父陳金爐
林鴻翔飾

好賭成性，不事生產，仰賴蘇勤供給生活，也是蘇足從小出入賭場的牽線人。



養母蘇勤
德馨飾

因家貧而墮入聲色場所，與寡母一起收養甘蔗小販的女兒，取名「足」，為自己的坎坷人生帶來一絲滿足。

蘇足

主角

成長過程飽受歧視，養成蘇足好強、不服輸的個性。



方宥心 (青年)

礦區養女，自小清貧，毫不掩飾對金錢的喜愛與追求。

童年在鶯鶯燕燕的旅社及喧鬧的賭場環境中度過。

三十八天換一生；她和認識三十八天的富家子弟林三閃電結婚，換來追逐林三和林三小三的日子。



楊貴媚 (中年)

一生流轉，猶如其名，墮入滾滾紅塵，一刻不得平靜安寧。

遇見慈濟，從塵埃中重生，從基隆廟口小辣椒變成醫院裡的大姊大。



楊懷民 (中年)

富家子弟，外表倜儻，為人海派，自幼受母親溺愛，造就自命不凡的性格。



林三 先生

孟翔 (青年)



子；領養來的孩子取名「足」，寄望為空虛的生活帶來一絲慰藉。然而，蘇足不懂每天畫著妝、穿著漂亮旗袍的媽媽為何受人輕視？只知道阿媽（趙美齡飾）總是把稀飯裡的米粒撈給幾個舅舅吃，年幼的她永遠只能喝米湯；天沒亮就要去市場撿菜葉、掃煤炭渣、洗粽葉、賣粽子……明明有做不完的雜活，卻總是吃不飽也睡不飽。

同齡的孩子都去上學了，蘇

足也偶爾去上幾天課；阿媽老是叫她在家幫忙，蘇足也不怨嘆，反正念書她也沒興趣，還不如跟著養父去賭場，有吃有玩，幫賭客跑腿買菸、買宵夜，還可以賺小費。

大雜院的房東頭家媽（陳淑芳飾）看了不忍心，總是適時教導蘇足做人做事的道理；比起自家阿媽重男輕女的粗聲斥喝，房東頭家媽的諄諄教誨，在叛逆的蘇足聽來如沐春風。住在閣樓裡的頭家媽就像天上的神，神祕而

溫暖。

追趕與逃離， 修練最艱難的功課

從小就被鄰里「預言」成年

後會繼承養母的職業；阿媽雖然重男輕女，但不願被人看輕，一心叮嚀蘇足要有骨氣，可別被別人料準了。即使努力求生存，蘇足仍在養父的帶領之下進入賭場，並且從黑道老大馬沙（周詠

金鐘獎

三后 楊貴媚 **二帝** 唐川 **一起來**
劉曉憶 吳政迪 **靚戲**
趙美齡

由影視天后領軍，並找來許多金鐘演員助陣外，還邀請霍正奇、德馨、林鴻翔、傅小芸、吳皓昇、蘇炳憲、周明增等人客串演出，卡司陣容堅強。



**戰地兒女？
悲情城市？
艋舺的女人？**

〈蘇足〉故事起點發生於臺灣光復後第二年，人們生活困頓，蘇足的養母在旅行社工作，養父是挖煤的礦工、嗜賭如命……蘇足住的大雜院，也大多是販夫走卒及特殊行業的舞女等駐足場所。這樣的環境型塑練就了蘇足大姊頭性格，〈蘇足〉故事的精采也從這裡開始……





熟悉的聲音、幸福的氣息

楊貴媚因父母在市場賣菜，身為長女的她從小便在自家菜攤幫忙；出道後依然會悄悄躲在攤子後面洗菜。她也會幫忙叫賣，常惹得民眾圍觀，反讓菜攤成了觀光區。她爸媽嫌他太矮，拿不到架上的存貨，就叫她別來市場「找麻煩」。楊貴媚在〈蘇足〉故事的出場就在傳統市場，這麼熟悉的場景與聲音、幸福氣息，讓她的演技自然流露。



軒飾)的身上感受到父愛。編劇江瑞宗認為，與其說蘇足是被馬沙的英雄氣概所吸引，其實是從馬沙對待自己的溫情，感受到如父如兄的關愛。

養母往生之後，蘇足成為家中的經濟來源。她渴望被愛，想要逃離；十八歲那年在偶然機會下遇見林三，她決定嫁給這個男人來改變自己的命運。僅相識三十八天就嫁入林家，從此開始了「警察抓小偷」般無止境的追逐。婚後丈夫外遇，蘇足為了挽回丈夫疲於奔命，最後林三還是決定離家與外遇對象同居；蘇足為此曾尋短想不開，卻始終不願離婚。

劇中讓蘇足一見鍾情的青年林三，由知名演員孟飛的兒子孟翔飾演。製作人侯鎮華原本希望由孟飛飾演中年林三，父子分別擔任則更有話題，只可惜孟飛不會說臺語而作罷。

蘇足有多執著？即使當年已成為花蓮慈院的常住志工，她仍每天打無聲電話；見不到人，聽到林三的聲音都好。長達數十

年，蘇足總是自怨自嘆：我長得美，身材又好，丈夫怎麼就是不回頭？

缺愛的「小女孩」，因愛而成長

或許沒有被溫柔對待的經驗，蘇足也沒有學會輕聲細語；她在賭場學的，是陽剛、武裝的自我保護；然而，內心那個渴望被疼愛的小女孩，自從遇見林三之後忽然甦醒了。外人看她無法放手，或許是不甘願，或許是強；蘇足真正追求的，其實是家族關係。

編劇江瑞宗表示，「Reborn from the Dust」並不是要歌頌一個人重生的偉大過程，而是讓觀眾看到真實的人性，以及一個人在一切資源匱乏的環境下努力求生的勇氣；蘇足的一生，就是努力求愛與愛人的過程。她比同齡的孩子成熟，見到同學被欺負，立刻衝過去說：這是我的人，不可以欺負她！在賭場裡長大，蘇足自然學習到黑道大哥的義氣；

蘇樂迪親切來訪，〈蘇足〉遭殃

蘇足自小住在近似礦工宿舍般的大雜院裡；為求場景真實感，劇組極力爭取年久失修、已破敗不堪的臺南鹽水糖廠，終於同意讓劇組在人員安全前提下重建，並試圖還原三〇年代的樣貌。當一切就緒，大家興高采烈地準備拍攝時，蘇迪勒颱風來襲；當天水淹及膝，所有的陳設道具盡毀，天災難測。



重疫區大作戰，人人自危

二〇一五年七至九月正是臺南登革熱疫情擴散最嚴重期間，正巧〈蘇足〉主場景全在臺南拍攝，劇組工作人員、演員個個神經緊繃，不論網路、聽聞或祖傳祕方，各種防疫祕方法全部用上。導演還特地買了維他命B1液化後，分送全體工作人員；行政組則隨時待命，在工作人員活動範圍區域不斷噴灑明星花露水，據說這是最有效的驅蚊方式。



她才不管外界歧視或同情的眼光，她自覺是有能力照顧弱小的人，並引以自豪。

蘇足感念林家二哥（吳皓昇飾），總是在她最艱困的時候伸出援手；這些最珍貴的家人，才是她最無法割捨的親情。對蘇足而言，與其說是失去林三，更像是失去一個用力懷抱的夢想，並且無法實現了！

民國八十九年，蘇足離開臺北這個傷心地，回到花蓮慈院擔任常住志工；每一件事她都想做，用盡全身力氣讓自己很忙，忙得沒時間想念林三，沒時間自怨自艾。但她仍不時自嘲，形容自己是被丈夫拋棄的女人！遇見心情不好的病人發脾氣，蘇足也不甘示弱，哭著跟對方說：「實在跟妳說，我也歹命……我被丈夫拋棄，各人有各人的不幸，大家都要卡堅強一點。」說給別人聽，其實也是說給自己聽。

今年七十歲了，蘇足的外型比同齡婦女顯得年輕有活力。倘若從民國八十九年重生算起，蘇足也不過才十六歲，正是少女青春；因為，她心裡渴望被愛的小女孩，終於得到愛而慢慢長大了！

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

精采節目預告

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

11/13 我愛·故我在

一五二一年，麥哲倫航海隊來到菲律賓萊特省；一五六五年，西班牙在菲律賓展開長達三百年的統治。十九世紀末，西班牙革命、美西戰爭、美菲戰爭後，菲律賓再度成為美國殖民地，二次世界大戰期間又被日本佔領。半世紀前，各國輪番以武力佔領此地；半個世紀後，因海燕世紀風災肆虐，各團體用愛在此凝聚。

其中，慈濟以多年的賑災經驗，快速地安定了滿目瘡痍的重災區，重建教堂和商業區，讓受災民眾恢復精神信仰和經濟生活。

當地扶輪社社長Salvador Gaza Estudillo說：「當大家知道Sto Nino教會是慈濟重建的，他們沒有人相



信。很多人問我，慈濟在獨魯萬做了什麼事，我回答他們『我說了你們會相信嗎？』如果我說他們先提供了以工代賑，還重建了一個天主教堂，他們每個人都很驚訝。」

慈濟無私的理念，感動了需要幫助的民眾，也讓華裔商人動容；華僑有人捲袖出力當起志工，有人出錢幫助不落人後。不論是否加入慈濟，回饋的心意和實際的行動，扭轉了當地人對華裔的印象。

槍砲或許可以攻佔領土、經商也許可以掌控市場；但是，至誠無所求的持續援助，才能讓當地民眾心悅誠服，一起超越災難翻轉命運。

奇蹟之後

11/6 二〇一三年十一月八日海燕強颱風侵襲後，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。

我的土地我的家

11/20 一分對土地的情感，讓彭蘇旺一家三代守著電光部落的田地，買了新的耕耘機、新的碾米設備，希望讓所有人都吃到家鄉的電光米。一分對家鄉土地的記憶，漂鳥農夫陳家千回到了關山，當起農夫，和太太用網路品牌行銷自己家鄉的關山米，打造小農市集，希望給關山帶來新的觀點、新的活力。

新世代的選擇

11/27 在充斥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。然而，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。企業家第二代不繼承家業，找到新一代人定義的幸福；臺灣新世代立業不再以收入為考量，找到心靈滿足的快樂。

兒童科普節目

呼叫妙博士



11/4

小心！通緝犯來了

博士傳來百大通緝犯入侵的訊息！小助理韻庭一聽到有通緝犯，馬上全副武裝。到底發生了什麼事情呢？

原來，博士說的通緝犯，是生態圈裡的入侵物種，是最近森林裡出現的一個大魔王！博士給了小助理們四個提示：羽狀小喬木，具有含羞毒，種子會飄散，砍了還會生！讓他們去找出大魔王，搶救森林樹木！

據說，這個大魔王一年可以結一到兩萬顆種子，隨著恆春的落山風飄落到四面八方，落地後等適合時機才從土裡長出；它的毒素藏在葉子裡，當葉片落地後，就會釋放出抑制其他植物成長的有毒物質。當乾季來臨的時候，還會利用落葉的方式「鎖

水」；雖然看起來光禿禿的一片，但其實是將水分鎖在樹木裡。加上陽性物種的特性，長得高又快，便抵擋了其他植物進行光合作用。如此一來，整片森林就會剩下它一個單一物種啊！

一座健康的森林，該是擁有各層樹冠、喬木、灌木等各色樹種相互輝映；但是，當林地內的樹種愈來愈少，最後只剩單一林木，就表示這座森林出問題了。雖然這個外來種的引進，最初並沒有危害；然而，隨著人類的過度開發，使它節節擴大，並在世界各地引發生態危機。

究竟這個生態圈的可怕通緝犯是什麼樣的物種呢？快跟著小助理們一同去揭曉，搶救森林！

跟著節氣過好日

11/11

自古以來，節氣影響著人們的生活，不論是在食衣住行各方面，都和節氣有著密不可分的關係！更棒的是，跟著節氣過日子，不僅能環保愛地球，還能養生又健康！這麼一舉兩得的事情，你還等什麼？

隨手一彈的危害

11/18

隨手彈出菸蒂，可能是許多癮君子在海灘、在路上，抽完菸後的習慣動作；甚至一旁就有菸蒂筒，卻仍要投入下水溝，覺得這樣做才是熄滅菸蒂的好方法。事實上，隨意丟棄菸蒂，不僅會汙染環境、依法罰款，還有可能引發火災！讓我們一起破除大眾對菸蒂的迷思，一同守護我們的環境！

活化石大滅絕

11/25

聽說最近森林流行一種怪病，讓筆筒樹們接連死亡；最可怕的是，這種怪病只要一棵樹得到，附近的筆筒樹們都會遭殃！天啊！這怪病到底是什麼？又該如何搶救筆筒樹的生存危機呢？

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。

11/7
12/2

高僧傳
玄奘法師

演出 唐美雲歌仔戲團

隋 唐時期，僧道出家須由官府發給憑證，稱為「度牒」；擁有度牒的僧人可免除賦稅和勞役，無度牒而私自出家者，將會被官府處罰並勒令還俗。因此，後世僧人遊方掛單，必須隨身攜帶度牒作為身分證明。當年，僅十三歲的陳禪因為年齡不足十八歲，被排除在僧人考場之外；主考官鄭善果憐其聰穎，並且被陳禪「遠紹如來，近光遺法」的心念所感動，破格錄取得以入佛門。

十二年過去，出家後的陳禪法名為玄奘，已經名滿佛教界；但是，他認為某些佛典的翻譯不完全，有些佛理奧義無法契合，並認為長安繁華熱鬧，卻處處充斥著神怪歪理；在遇見西域僧人波頗之後，開啟了他西行求法、研習佛法原典的心念。玄奘一邊學習印度語言文字，一邊申請出關。初唐時期，突厥對於這個才成立的國家虎視眈眈；唐太宗李世民下了禁關令，任何人沒有經過准許不得通關。

三年後，多次向朝廷申請未果的玄奘決定私自出關、西行取經。沒有出關

文件的玄奘，在涼州邊境就被人發現；都督李大亮只好相勸，玄奘仍執意要出關，李大亮只好派人監視。在慧威法師的協助下，玄奘順利進入瓜州地界；李大亮發出拘捕訪牒，瓜州刺史孤獨達遣州吏李昌逮捕玄奘。兩人見面交談之後，李昌被玄奘西行取經堅毅的心念折服，願意違背禁令、放玄奘西行。

獲得皈依弟子石槃陀的協助。玄奘順利渡過葫蘆河；然而，石槃陀在途中看見追捕玄奘的告示，擔心自己受到牽連，因而強逼玄奘回轉。玄奘不答應，繼續向西行，且將身上的錢財都給石槃陀，師徒兩人就此在渡口分別。玄奘孤身一人走在荒漠上，不小心將所有的水打翻，仍堅持西行。經過長途勞累，玄奘神識模糊之際，看到了妖魔鬼怪；玄





奘專心持念《心經》，在酷熱的沙漠中竟然飄下小雨，解除奘的飢渴。

奘進入高昌國境內，受到國王麴文泰的熱情招待；麴文泰希望奘能留在高昌擔任國師，卻被奘婉拒。麴文泰便軟禁奘，想藉此留住他，奘為此三天不進滴水。麴文泰擔心奘的身體，也被奘的毅力折服，遂與奘結為兄弟，護持奘西行所需資具，及二十四封文書給奘西行路途中要經過的二十四個國家的國王，使奘順利的通過了西域各國。

之後，雪山地界天寒地凍又山崩，奘一行人受傷過半；雖然傷心欲絕，仍奮起振作，帶領徒弟西行。一路上，奘一行人備受關注，所經之處，舉國上下皆熱情招待，唯有颯秣建國不同。這個國家舉國信奉拜火教，對於其他宗教採取排斥的態度；於是，奘吩咐弟子補充物資，自己去見國王。颯秣建國國王與奘一番交談之後，被奘的言論折服，舉國皈依。

前往迦濕彌羅國停留一年多的時間，學習與抄寫佛典。在踏上印度國土之前，奘被一群信奉突加女神的人抓住，準備活祭。奘與眾外道說法，並表示不用綁縛，他願意奉獻自己。外道

要殺奘以獻祭，卻被他從容的神情震懾，沒有人敢動手；外道認為勇敢的奘非同凡人，不應該被獻祭。奘趁機勸告外道，不要因為奉獻而犯殺業，眾外道懺悔皈依。

歷經重重的險難與困厄，終於到達了天竺國。奘在那爛陀寺鑽研諸經論疏，其後又往天竺其他國家參訪高賢，除了請益佛法也尋求到佛經梵本。奘大師遊學十二年，曾領受師命於那爛陀寺講《攝大乘論》、《唯識抉擇論》，又作《會宗論》、《破惡見論》駁斥當時佛教裡的邪知邪見者。

貞觀十九年元月，奘返回長安後，在太宗、高宗的支持下，召集各大寺高僧，日夜無休、翻譯佛經，共譯出經、論七十五部、凡一千三百三十五卷，多用直譯，世稱「新譯」，奘因此與鳩摩羅什、真諦並稱為中國佛教三大翻譯家。奘翻譯的佛典及對經文的闡釋，深刻地影響中國佛教的發展。他西行取經，為法忘我、不怕犧牲的精神，充分體現了大乘佛法菩薩「難行能行，難忍能忍」的行願。度化眾生的真實事蹟，為佛教的發展及文化的交流傳播做出了重大貢獻，並為後世留下彌足珍貴、開啟大覺智慧的漢譯寶典。



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/DaAiVide



iOS 智慧型手機 / 平板
 Android 智慧型手機 / 平板
 大愛電視

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	
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
	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 情牽四萬里	(週四) 愛悅讀
03:00 好戲成雙	11:30 (週一) 看中醫	(週五) 樂事美聲錄
04:35 (週一) 小人物大英雄	(週二) 健康新生活	17:30 (週三) 映照人生
(週二~五) 全球視野	(週三) 蔬果生活誌	18:00 好戲成雙
05:00 (週一) 樂事美聲錄	(週四~五) 現代心素派	19:35 (週一) 地球的孩子
(週二) 沒有黑板的社會課	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	13:00 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	10:35 小人物大英雄	17:48 證嚴法師說故事
02:10 青春愛讀書	11:00 發現	18:00 好戲成雙
03:00 好戲成雙	12:00 大愛午間新聞	19:35 年輕人讚起來
04:35 全球視野	12:30 合心協力救地球	20:00 紀錄新發現
05:00 合心協力救地球	13:18 證嚴法師說故事	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
08:30 健康新生活	16:00 生活裡的科學	
09:00 好戲成雙	16:30 呼叫妙博士	
	17:00 青春愛讀書	

週日

00:40 紀錄新發現	10:35 人文講堂	18:00 好戲成雙
02:10 國民漢字須知	11:00 青春愛讀書	19:35 人文講堂
03:00 好戲成雙	12:00 大愛午間新聞	20:00 紀錄新發現
04:35 大愛探索周報	12:30 國民漢字須知	21:30 小人物大英雄
05:00 大愛全紀錄	13:18 證嚴法師說故事	22:00 好戲成雙
06:00 小人物大英雄	13:30 紀錄新發現	23:35 人間菩提
06:30 年輕人讚起來	15:00 合心協力救地球	23:50 發現
07:00 紀錄新發現	16:00 大愛探索周報	
08:30 蔬果生活誌	16:30 全球視野	
09:00 好戲成雙	17:00 發現	
	17:48 證嚴法師說故事	



大愛二臺，好戲成雙
連播兩集，每晚六點，只在大愛二一臺

這是一齣擁有很多幸福的簡單故事，
溫馨、詼諧、勵志……

江月霞是一個自認生來平凡，人生未曾經歷坎坷曲折，卻用她的清朗與溫暖，傳遞出最踏實而真誠的生命力量，觸動人心……她在臺中街頭頭戴安全帽，騎著腳踏車風塵僕僕的身影，讓人重新思考「簡單幸福」的定義。

幸福好簡單 播出日期：11/1~11/20

領銜主演 琇琴、吳皓昇、鄭平君、
林嘉俐、高玉珊、No No、
楊可涵、梁家榕

入圍2014年
首爾國際
戲劇獎
最佳連續劇獎



這是一齣描寫黃秋良在貧困中奮發向上的成長故事。

戲劇橫跨六十年臺灣社會的演進，觀眾不難從中找到對應自己生命經驗的時間點。只要有心，即使是最苦的時代，相信也能創造出最好的成果！

心願 播出日期：11/21 ~ 12/10

領銜主演 丁力祺、兵家綺、玉尚、王美雪、蘇意菁、余采恩、梁家榕、屈中恆

生命之鑰系列

在一九六〇年代，出現了開胸手術的技術，醫生逐漸知道如何對比較複雜的病情進行手術。圖為萊德即將接受心臟移植手術。



〈地球證詞導讀〉來賓



臺北慈院
心臟血管外科

譔大中 主任

談生死時刻



臺灣失智症協會
秘書長

湯麗玉 女士

談解開阿茲海默症之謎

「先天性心臟病患者手術的第一年死亡率可以達到百分之五十。有一些病患不想接受移植，或到了該做移植時沒有準備好面對，有些病患活在某種拒絕承認患病的情緒中。我曾對一個年輕男子表示，難道從來沒有人跟你談論過移植手術嗎？他就轉身離開，再也沒見過他。」蘿倫斯伊思函說，心臟移植手術對許多嚴重心臟病患者是

沒有捐贈者的心臟，他們的性命難以維繫。

「一個健康的心臟多麼重要！「你需要一個新的心臟，我說的是心臟移植手術。」當心臟科醫師蘿倫斯伊思函這樣告訴她的病患，就宣布她的病患必須進入無止盡等待心臟移植的日子裡；

可見一個健康的心臟多麼重要！「你需要一個新的心臟，我說的是心臟移植手術。」當心臟科醫師蘿倫斯伊思函這樣告訴她的病患，就宣布她的病患必須進入無止盡等待心臟移植的日子裡；

沒有捐贈者的心臟，他們的性命難以維繫。

心跳時刻

心跳既有效率又規則；一般人的心臟一分鐘跳六十次，一生中會超過二十億次，這是非常不可思議的機制。當心臟停止跳動，血液就無法打進器官中，大腦缺氧三分鐘就會失能，五分鐘後傷害就無法挽回。

可見一個健康的心臟多麼重要！「你需要一個新的心臟，我說的是心臟移植手術。」當心臟科醫師蘿倫斯伊思函這樣告訴她的病患，就宣布她的病患必須進入無止盡等待心臟移植的日子裡；

採訪撰文／何采蓁 圖／媒體營運部提供

哥斯汀博士發現，阿茲海默病患者腦中的類澱粉蛋白，也會出現在眼睛的水晶體。



阿茲海默症患者的實際體驗。眼鏡能夠模擬失去邊緣視野，還有因黃斑部病變、年老時視線變得黃橘色模糊一片的效果。

救命的唯一途徑，卻不是每個人都能接受。

在另一方面，捐贈者的家庭卻面臨迎死送生與否的煎熬；透過影片，人們知曉在法國法律裡每位自然人都是器官捐贈者，除非家屬或死者、生者明顯拒絕。這是場慈悲又淒然的生命課程。「我們無法批判那些家庭；當家屬們說不，是因為他們真的做不到，因為太過悲痛，我看到他們經歷的悲傷和絕望。」器官摘取協調員凱薩琳松拉納說。他們必須在兩個之間折衝和陪伴，這是一項困難的工作。在法國，器官摘取協調員和家屬進行親人的器官捐贈諮詢時，有三成以上會拒絕。

「生死大事，一個稱職的協調員的角色此時非常重要。」臺北慈濟醫院心臟外科譚大中主任表示，「陪伴是很重要的；要知道怎麼樣陪伴家屬走過哀傷，體會到我們不是結束捐贈者的生命，而是讓他的生命獲得另一段延續，把他的大愛遺留在人間。」而且，必須在器官摘除後很短的四個鐘頭之內完成任務，要跟時間賽跑，將腦死病患的心臟摘除並送達到另一個醫院給移植者；只要超過這個時效，兩個心臟都會死亡。這又是另外一種糾結，甚至是考驗。

「當心臟移植者脫離險境，血流順暢，腦部沒受損，我都說這是一場對抗死神的小小勝利。」對救回一條生命的醫生來說的確是這樣的。那麼，對捐贈者的母親來說呢？「我跟醫生說我會哭，是因為我兒子要離去……才能給那些孩子一線生機，讓這些孩子在這世上有一些重要的事情能去實現。」十七歲器官捐贈者米娜榭維侯馬克辛的母親這樣說。

生命不是一條平靜的河流；換心之後，新生者過著快節奏的忙碌生活，他們想要彌補失去的時間，幾乎是日夜在追趕新的生活！

解開阿茲海默症之謎

然而，對於阿茲海默症的病患而言，追趕他們的時間是可怕的夢魘。他們被遺忘蠶食著，時間在他們身上一點一滴的蝕去記憶，那過程就像溫水煮青蛙一樣。阿茲海默症是北美第六大致死疾病，也是唯一無法阻止減緩或治療的疾病；人們已有的病因研究，是可能因為大腦內沉澱的乙類澱粉蛋白阻斷神經元或是大腦內胰島素的嚴重缺乏而致病。人們近幾年來致力於阿茲海默症的研究，希望找到治療的方法。

「在失智症裡最多的就是阿茲海默症引起的，大約佔了六成。」臺灣失智症協會湯麗玉秘書長解釋；「影片主持人是加拿大深具名氣的環保鬥士，他有這樣的遺傳；這樣一個權威環保人士站出來關心阿茲海默的議題，是有意義的。現代人都應該有更多的關心。」她也提出地中海飲食、多運動、多社會互動、以及避免三高——高血壓、高血脂和高膽固醇的提醒，希望能讓更多人遠離阿茲海默症的罹患機率。在北卡羅來納州的威克富瑞斯特醫學中心，蘇珊卡夫特博士正在研究這點；德拉蒙提博士則認為不只会和胰島素有關係，她也相信，加工與醃漬食物裡頭的化學物質亞硝酸胺，可能是阿茲海默症橫行的原因。

現在最大的希望是找出方法，在徵兆甫出現時便加以治療。以此為研究的羅札諾諾博士相信，深腦刺激術也許不僅能治療這些症狀，還能逆轉損害。「這相當令人興奮；如果我們能減緩衰退，可能就代表這種治療不僅能改變疾病的症狀，也會改變疾病的自然病程。」

不管是心或腦，如何在生死擺盪之間找到一條出路，並學會以慈悲的心看待疾病的發生和治療，對於看紀錄片的觀眾，都是一分可貴的生命體會。



〈地球證詞〉二〇一六年十一月節目表

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
	動物大奇觀	生命之鑰	發現新科學	永續與和平	五夜交響曲	
		解開阿茲海默症之謎	測量萬物 時間與距離	加德滿都街童 的未來	艾維士 假日交響曲	
			1	2	3	4 5
	解析鳥類大腦	愛在記憶流逝時	測量萬物 質量與莫耳	邁向和平之路 上	交響界的巨人 馬勒(上)	
6	7	8	9	10	11	12
	貓熊基地	停止長大的男孩	測量萬物 光、熱與電	邁向和平之路 下	交響界的巨人 馬勒(下)	
13	14	15	16	17	18	19
	蟲蟲世界	心跳時刻 上	大數據時代	伊拉克女籃先鋒 上	解讀莎士比亞 喜劇	
20	21	22	23	24	25	26
	了解馬力	心跳時刻 下	生命好驚奇 體積大小事			
27	28	29	30	27	28	29



11/12 一切從基本做起 李家同

「如果你是教育部長，最想推動什麼樣的教育政策？」曾任大學校長、現任清華大學教授的李家同，與一群高中生在節目上精采交鋒。

李家同是出版界的傳奇，〈陌生人〉、〈讓高牆倒下吧〉等一篇篇暖文，樹立了他的文壇盛名。二〇〇四年他出版《一切從基本做起》，直指臺灣教育、經濟與社會的沉重問題；他說，只注重表面，一切都將崩塌瓦解；唯有從基本做起，才能挽救沉淪的時代。

他在書中寫道：「我們曾經以腳踏實地的態度建設了國家，現在又面臨考驗；如果我們不願意做好打好基礎的工作，我擔心我們的努力很可能會泡沫化。」以關懷出發，即便是不中聽的話，李家同也堅持直言無諱；這些直心說真話的諍言，得到了廣大讀者的認同與支持。

在本書出版的十二年後，李家同點出的問題依然存在嗎？新世代又面對什麼樣的壓力呢？

中山、成功、稻江、醒吾、壽山、政大附中等學校的高中生，是誰讓李教授瞠目結舌？

榮獲

第五十一屆金鐘獎
教育文化節目獎

11/5 超展開數學教室 賴以威

許多人聽到數學就感到頭痛，作家賴以威卻把數學融入生活，讓原本枯燥的數學課變得活潑。本集節目裡，就讓跟著賴以威老師和中正、西松、方濟高中、基隆女中、康橋中學和臺南興國中學的同學們，從生活啟程，來一堂完全越界的「超展開數學教室」吧！

11/19 向陽詩選 向陽

詩人向陽是國內的重要作家，他的〈阿爹的飯包〉這首臺語詩，被收錄在國中教科書裡；四十年後，年輕人讀到什麼樣的滋味呢？本周節目中，聖心、中山、復興、臺南慈中大安高工的文青們，將在節目中請教向陽如何品詩、吟詩，還寫了作品向詩人致敬。

與玉山有約 陳幸蕙

面對全球化競爭、恐怖主義的威脅，年輕人要怎麼調適與改變？本集邀請到陳幸蕙老師與稻江護家、復興高中、大安高工、南湖高中、士林高商和臺南慈中等六校同學，一起討論許多生活中常遇到的問題，包括：遇到不喜歡的老師，同學以罷免老師的方式處理，好不好呢？

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



11/20 甜蜜的滋味，苦澀的真相：糖 王思恆

果糖像是喝了不醉的酒精？

研究者發現，全身上下器官，只有肝臟會代謝果糖；而且，代謝它的程序就像是代謝酒精一樣。兩者的代謝過程，會合成脂肪、產生尿酸、自由基、發炎因子這些不好的副產品，造成肝臟的負擔。

肝如果不好，人生就是黑白的；對肝臟不好的朋友，會建議他少熬夜、少喝酒，但是有沒有人會建議他少喝一點含糖飲料？王思恆從報告中指出：「含糖飲料除了傷肝，也會顯著增加三酸甘油脂的濃度；喝愈多，三酸甘油脂增加愈多。」此外，為了降膽固醇，我們拚命的少吃蛋黃、少吃豬油、少

吃油膩；但你知道嗎？果糖竟然也會升高膽固醇。

果糖代謝的過程，讓人體產生尿酸。大家都會建議痛風患者少吃豆類，少吃高普林的東西，不要喝啤酒、海鮮、肉等；但是，很少有人知道，其實含糖飲料也跟痛風有關係！

糖在現代已不是貴族的專屬品，而是每日飲食中常出現的成分。但是，在這種人類舌尖上的愉悅感的背後，隱藏了什麼苦澀的真相呢？王思恆醫師是超懂健身的百萬部落客，他檢視「游離糖」對身體的壓力，從斤斤計較中拯救健康！

正念：當下的力量 石世明

11/6 因生活忙碌，一邊喝著茶、一邊想著工作嗎？匆匆接了通電話，還訝異空蕩蕩的茶杯，究竟是誰把茶喝完了？無法專心於手邊的事，未嘗不是一種生命的空轉！心理諮商師石世明邀大家找回當下，用「正念」疼惜自己。

超級細菌，誰敢吃？ 陳立光

11/13 十一月十六日的「世界抗生素關注週」將到來。你認識抗生素嗎？由於人類過度使用，使不少細菌產生了抗藥性，轉變成「超級細菌」；美國BBC報導，二〇五〇年將可能造成十億人死亡！與其恐慌，更應正確地認識抗生素的使用方法。且聽花蓮慈院陳立光主任分享，臺灣的醫療團隊怎麼找到它的世仇，為我們健康帶來一線曙光。

通用設計大學問 唐峰正

9/27 「通用設計」被稱為一種無障礙的設計。唐峰正執行長認為，它該是一種「滿足」更多人、而非「限制」更多人的「好想法」。破除偏見的設計概念，讓每個人的生活更便利、更美好。



11/6 臺灣綠寶石

受到經濟發展思維的影響，臺灣自然生態環境一直處於超限利用的窘境。彰化有一位企業家林肇睢，卻反其道而行，買下彰化漢寶五點六公頃的溼地；九二一地震後，他又在南投國姓鄉或租或買下廣達七十公頃山林地，開始他「環境公益」的志業。堅守不砍、不伐、不藥，希望經過時間的休養生息，讓這裡成為大自然生物的天堂。

這些被林肇睢買或租下的山坡地，當年早已被濫墾、濫伐到「山不山、林不林」；接手後，他只在駁坎、排水等地方採取生態工法，對原有植物採取不砍、不伐、不藥的「放生」原則；若是已被濫墾到空無一物的裸地，就種上符合臺灣四時季節的臺灣原生樹種及具有誘蝶、誘鳥的花草樹木。為了帶動當地人一起投入山林保育並製造就業機會，林肇

睢就近雇用當地的民眾為園丁，自己也捲起袖子跟著員工們一起長期從事山林維護的工作。

經過多年努力，這群植樹人早已種下一萬多棵樹苗。林肇睢許下一個三十年的造林夢，目前還只進行了十分之一，卻已經看到成果；原本廢棄的香菇工寮成為蝙蝠天堂，猴子家族快樂的在樹林裡跳躍，林野水池不時傳來蛙鳴鳥叫的自然奏鳴曲。林肇睢說，只要塑造可以吸引生物覓食棲息環境，蝴蝶、猴子還有鳥，通通都來了！這就是他種樹的初衷。

因為認同這樣的理念，國姓鄉「長福社區發展協會」的居民，還主動擔任義工，積極參與種樹護林的工作。也唯有這樣，這個樹林才能永續生長在我們賴以為生的這片土地上。

強渡關山通利稻

11/13 十月初的連日大雨，臺東處處積水；地處深山的「利稻村」道路坍方，交通中斷整整七天，情況危急。公路總局關山工務段道路維修組銜命進行搶修，工作人員冒險犯難，只希望早日搶通利稻人對外唯一的公路。

軟絲軟絲我愛你

11/20 潛水教練化身軟絲助產士，一手打造產卵室跟育嬰房。一個人的力量畢竟有限，他結合社群軟體，發動其他海洋志工，一起投入淨灘與淨海的工作，要讓軟絲從小到大都在呵護中長大。

撒下愛樂的種子

11/27 學琴的小孩不會變壞，高昂的學費卻是一項負擔。臺北愛樂管弦樂團於是展開了一項「愛樂種子」計畫，將音樂改變生命的力量，深入到過去無法接觸音樂的家庭，成果意外地豐碩有趣。



新移民的故事 在台灣站起

11/16 阮的水某阮來挺 阮玉水（越南）

十七年前嫁到臺灣的阮玉水，對於寶島的第一個印象就是好黑好黑。那天夜裡，她帶著不安的心情，一路隨著先生，坐著客運搖搖晃晃的經過漆黑的南迴公路，輾轉來到臺東。那一年，寒冷的冬天，再加上語言溝通困難，讓她格外想家。

為了克服語言障礙，玉水參加了中文識字班，開啟了融入臺灣的大門。但是，短短二個月的課程，並不能滿足她澎湃的學習欲望；於是，在傅濟功老師的支持下，她與姊妹們有了籌組協會的想法。在登記前期過程中，阮玉水的丈夫王震昌先生，陪著她拜訪了一個又一個外配家庭，終於在二〇〇四年成立了臺東縣外籍配偶協會。承擔總幹事的玉水，和不同國家的姊

妹們規畫諸多學習課程，解決各種諮詢問題，還到縣內國小進行多元文化推廣；她期望自己可以幫助更多無法走出家庭的姊妹，讓她們也有自我成長的機會與空間。

被玉水戲稱為臺勞的王震昌先生，希望透過節目呼籲所有跨國家庭：「要用真心娶過來，不要好像買一個外勞回來，叫她做什麼就做什麼；要將心比心互相對待，才有辦法保持家庭和樂。心態、觀念一定要正確，這樣其他的才會對；心態如果不對，就很難溝通了。」

看似嚴肅的王先生，柔聲的說「從年紀輕輕的時候，就飄洋過海到這邊，是舉目無親，最親的就是先生一個人而已；你不挺她，誰挺她。」

學心臺灣行 Stephen Margin（法國）

11/2 來自法國的Stephen，少年時就醉心東方哲學。成為臺灣女婿後，立志要以專業知識與英法雙語能力，帶外國人透過他的眼，看見臺灣之美。

北京的胡同味 李卓（中國北京）

11/9 李卓在故鄉是五星飯店及高級私人會所的主廚；為了太太，他來到臺中從頭做起。「在臺灣，我希望透過我的菜品，讓臺灣人認識到北京的文化。」

雜技人生 陳星樂（法國）

11/23 Valentin Lechat是來自法國的雜技藝術家，在這裡結婚生子、教學、創作、表演。他想用雜技告訴所有人，生活之於雜技，雜技之於生活。

打造越南舞臺 黎雲英（越南）

11/30 來自越南的黎雲英，不只服務越南同鄉，還提供他們一個大展才華的舞臺，希望讓臺灣的越南移工們一解鄉愁，並且得到更多自信與掌聲。



書名：用音符彩繪人生
 作者：游文瑾
 繪者：李昱町
 定價：200元
 出版者：慈濟傳播人文志業基金會
 出版日期：2014年

藝術，無所不在的美麗事物

用音符彩繪人生、藝術大師來敲門

兩本著作，描繪六十位藝術家的故事，希望小讀者們能透過文字的分享述說，體會到藝術與生活的緊密相連，更能欣賞這個美麗的世界。

文／游文瑾（作者）

父 母費盡心思讓孩子學琴習畫、陪著閱讀看展的目的，並不是要培育出文學家或藝術家，而是希望孩子們能多接觸這些美好的事物，以保持沉靜喜樂的心靈，在遭遇困難時，能獲得抒發與慰藉，有個愉快豐盈的人生。

然而，「藝術」是什麼？要如何讓孩子們，願意認識它、親近它呢？

小時候總覺得，音樂、繪畫等「藝術」是曲高和寡、遙不可及的事物，因為：音樂——好聽但聽不懂，繪畫——好看卻看不明白，而產生許多困惑。幼小心靈更無法瞭解，為什麼博物館裡要珍藏著千百年前古人的書畫藝術和生活用品？為什麼達文西是全能天才？為什麼莫札特是音樂神童？

但是，這些美好事物總令人心怡；即使在對「藝術」懵懂的階段裡，我仍持續聆聽動人的音符、觀賞經典作品，也驅動著我的好奇心。直到我從一位青澀的小女孩，成為另一位小女孩的母親後，在陪伴孩子學習成長的過程裡發現，藝術其實就在身邊。

美學大師蔣勳教授曾談到自己的美感啟

莫札特



蒙，不是從美術館的無價珍品開始，而是母親親手縫綉的被套，依偎著她說故事、織毛線的溫暖，以及一同摘菜的美好記憶。

這讓我深刻感受到，「藝術」就是美好的事物；它不僅是保存在美術館或博物館的作品，也一直靜靜地、無時無刻地存在我們的唾手可得周遭，是無所不在的生活美學。

像是身邊的精巧飾品、家裡的鍋碗瓢盆、陽臺上的小花小草，甚至是公園裡的巍峨雕塑、城市裡的高聳建築等，都涵蓋在這

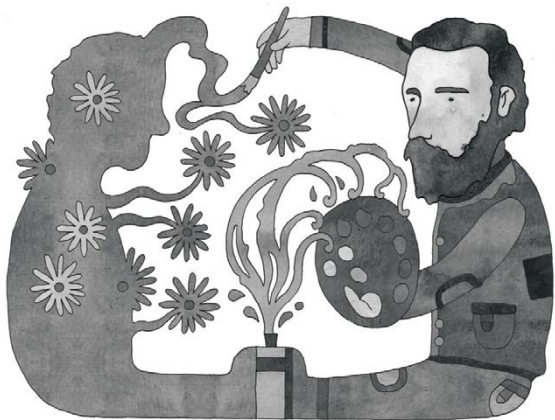
個範疇裡；留名青史的音樂家和藝術家，就是在提醒我們，要多注意身旁的美好事物。

塞尚最愛那不會亂動的「蘋果」，外表光滑、香氣十足，個個晶瑩飽滿，不斷展示它營養豐富的體態。愛研究「蓮花」的莫內，喜歡在相同地點、不同時刻、不同氣溫下，欣賞它婀娜多姿的清雅風範。

當我們看到朝氣蓬勃、黃金般燦爛的「向日葵」時，就會聯想到那是梵谷的模特兒。氣質高雅的歐姬芙，則誇張地將平凡渺小的花朵放大千百萬倍，希望大家能靜下心來觀賞這自然天成的美麗。

還有慢工細活的維梅爾，他畫女仕看

梵谷



信、女僕倒牛奶、少女演奏樂器等；這些微不足道的生活點滴，透過他精緻細膩的筆觸，令片刻時光留駐，將日常生活詩意化，讓我們深刻體會溫暖知足的幸福感。

貝多芬的《給愛麗絲》、以及波蘭的芭達捷芙絲卡《少女的祈禱》，更是每天流溢於街頭巷尾的旋律，提醒我們該清理垃圾了。雖然起因為何眾說紛紜，卻是國人最熟悉的古典曲目，無論男女老少、士農工商、販夫走卒都認得的音樂。也許，與我們生活息息相關的垃圾車音樂，就在告訴我們：「古典樂不是曲高和寡、艱澀難懂的聲音，而是悠揚在生活裡的美妙樂音。」

在蒐羅這些藝術家的故事後，我這才發現，原來達文西從小就是位專注且觀察力的好奇寶寶；音樂神童莫札特，其實是位努力不懈的音樂家。許多藝術家很早就展露天分，像是巴哈、海頓、貝多芬、莫內、雷諾瓦、畢加索等，他們的啟蒙也就比別人更早；舒曼、梵谷、高更、康定斯基等則屬於大器晚成者，甚至盧梭到了知天命之年才全心投入畫壇；然而，只要有心全力以赴，就會成功。

無論成長背景為何，他們都有一個共同



書名：藝術大師來敲門
作者：游文瑾
繪者：李昱町
定價：200元
出版者：慈濟傳播人文志業基金會
出版日期：2013年

的特點：「勇於作夢、努力實現！」他們總是廢寢忘食地練習、再練習，為了堅持自己的理想，即使不被瞭解、窮困潦倒也在所不惜，遭遇挫折也能越挫越勇。

原來，就算是天才也要不斷努力，才能實現夢想！

而今，我仍不能完全聽得懂或看得明白藝術家們所要表現的作品，但那又何妨？因為，藝術是穿越時空、跨越國界的使者，它能突破障礙，創造許多可能。每首曲子、每張畫作都是人類史上的一個小小奇蹟；對我們而言，則是一次又一次的美麗邂逅。

我以《藝術大師來敲門》和《用音符彩繪人生》來分享六十位藝術家的故事，希望小讀者們能透過文字的述說，體會到藝術與生活的緊密相連，更能欣賞這個美麗的世界。

慈濟 50 傳唱大愛

唐美雲歌仔戲團熱情演出

慈濟人文志業基金會感恩環保志工及大愛之友，點滴護持大愛電視臺，十月九日在臺中分會舉辦兩場「慈濟50傳唱大愛」音樂會，由國家文藝獎唐美雲老師帶領歌仔戲團到臺中演出；欣逢雙十國慶假期，民眾踴躍參加，講經堂及國議廳兩個會場幾近滿座。

當天適逢農曆九九重陽節，主持人黃添明先請六十五歲以上長者接受大家祝福。緊接著由「鐘鼓齊鳴——勤行頌」演繹，揭開音樂會序幕。

春櫻小站——小姑的智慧

唐美雲、許秀年、小咪（陳鳳桂）三位領銜演出歌仔戲〈春櫻小姑〉。該劇取材於證嚴上人開示中的真實故事，於〈菩提禪心〉演出過電視版；而後改編為舞臺劇〈春櫻小姑——回憶的迷宮〉，在二〇一六年榮獲第二十七屆傳藝金曲獎「最佳團體年度演出獎」，同時小咪也獲得「年度最佳演員獎」。

故事描述婆媳之間的相處，婆婆對媳婦總是百般刁難，而媳婦選擇包容。小姑春櫻看到自己的母親如此對待大嫂，心感不捨，又無法與母親溝通此事，於是春櫻與先生用計騙母親說：「大嫂因無法承受，尋短了。」母親聽完非常傷心，回想平日媳婦種種也沒那麼



演出後，唐美雲、許秀年、小咪（陳鳳桂）和主持人黃添明與觀眾相見歡座談分享。（攝影/王秀吟）



雙十國慶假期，民眾踴躍參加，講經堂及國議廳兩個會場幾乎滿座。演員由觀眾席各角落出現，再走上舞臺，將演出擴大到觀眾席。一個鐘頭的演出，觀眾陶醉在劇情中。（攝影/周士龍）

不好。後來騙局揭穿，媳婦平安出現，婆婆破涕為笑，「失而復得」，對媳婦更珍惜。

演出後，唐美雲、許秀年、小咪（陳鳳桂）來到國議廳與民眾相見歡，並與主持人黃添明座談分享。唐美雲分享，自己在拍攝〈高僧傳〉時，感受到鑑真和尚傳法的決心、毅力；如同鑑真和尚東渡傳法，上人也帶領著弟子，堅定地往前走，對的事做就對了。她希望自己碰到任何困難及考驗，也要堅持那一分心，絕對不能退轉；所以，要把握當下，做好份內事。

演出當日身體不適又發高燒的許秀年分享，發燒還抱病演出，是對表演的一分堅持；看歌仔戲的孩子不會變壞。因為故事教忠教孝，戲中惡人終有惡報。談到劇中婆媳相處，她認為，如果婆媳能如同母女般相處，多為對方設想，就沒有婆媳問題。許秀年也表示，很高興能夠參與〈菩提禪心〉的演出，才有接觸佛法的因緣，現也參與培訓課程。

小咪則分享，自幼出外演出賺錢，收入都交給父母，一度心中也有疑惑，為何人生如此？但後來什麼角色都演過，覺得人生沒什麼好計較的；再加上參與〈菩提禪心〉演出，從故事中的佛法道理體悟人間事，心變得比較開闊，也比較不會怨懟。

護持大愛，傳遞清流

大愛電視臺副總監何建明分享，明明社會上善良的人比較多，為什麼電視臺都要播壞事情給善良的人看呢？因此，證嚴上人早在十八年前創立大愛臺，用愛去看世界。一路過來雖充滿著艱辛，但他認為，這是身為弟子應該承擔的事情，要相信上人創辦大愛臺的宏願，相信淨化人心是有可能的。所以，社會需要一個好的電視臺，將一個好的觀念送到人心裡，這就是大愛臺的使命。透過衛星、網路送到每一個地方，上人希望



高齡九十歲的甘溫秀師姊熱烈響應現場活動。(攝影/何淑惠)



大愛臺能做到「無人不知、無處不在」。希望大家能繼續護持，並且邀約更多人一起成為大愛之友，一人一個月一百元，讓大家繼續看得到這股清流。

人文志業基金會董事蔡堆分享，大愛電視是一本經典，目前雖遭遇困頓，但如同鑑真和尚東渡的精神，上人的法一定能傳遍世界。在六度萬行中，第一度是布施，成為大愛之友已經是「財施」；請大家皆宣導慈濟法，宣傳大愛臺，這是「法施」；如果聽到對大愛臺的誤解，請各位幫忙解釋，讓社會大眾安心，則是「無畏施」。這些都是傳正法，行菩薩道。

音樂會演出結束後，演員到一樓福慧廳與民眾拍照留念，觀眾也開心地分享心情。劉蕙禎師姊表示，從古至今的「婆媳問題」都很類似，只要用同理心就可以包容、善解對方，減少對立發生。她覺得學習到很多智慧，非常支持這樣傳達孝與善的活動。林美英師姊表示，以傳統戲曲歌仔戲來傳法，詼諧又生活化，簡單易懂。雖然她沒有婆婆，但還有公公；就如劇中，晚輩應尊重長輩，聆聽進長輩之言。她常常自我反省身口意，做好該做的事；趁這次機會，帶著孩子一起看演出，希望耳濡目染，從中省思感受，以後當他們遇到相同情況，就懂得該如何化解。

會眾也熱烈響應現場「金鐘響 募大愛」活動。高齡九十歲的甘溫秀師姊一九七八年時到花蓮，參加打佛七而與上人結緣，成為慈濟志工，也參與活動將近三十年。她說：「大愛臺可以讓更多人看到美善的事情，所以我願意捐款讓更多人看到好的節目。」謝榕秦師姊表示，身為弟子，上人想要做的事，一定要力行，要讓大愛清流繞全球。

活動在大家熱心參與、用心感受中結束。從事前籌備到當日演出現場直播，人文推廣部與各單位同仁相互合作，從專案組、製作中心到科技工程部，大家齊心完成；社區志工更是從籌備會到現場布置，每一環節皆與人文推廣部不斷地開會討論、仔細研究。一場圓滿的演出，背後匯聚了眾人的用心與護持。除了感恩還是感恩。

心靈講座

找到全部的你 找到快樂

繼《真原醫》、《靜坐》暢銷書後，楊定一博士又寫出力作《全部的你》。書中闡釋：人生，離不開身分跟「我」；而人生最大的問題，就是不快樂。找到全部的你，找回自己的心，找到自己全部的生命，也就找到快樂。讓我們跟著楊定一博士，找到內在全部的自己。

整理撰文／洪玉美 攝影／慈濟人文真善美志工

主講人



楊定一

博士

主持人



蔡青兒

靜思書軒營運長

什麼是全部的你？全部的你——就是一個人全部的「我」，包含外在世界與內在世界，全部的生命，全部的一切；活出全部的你，也就是活出全部的生命潛能。

進入內在在世界，找回快樂

不同以往的書，《全部的你》更專注在心靈部分，主持人蔡青兒讀後十分有心得，並請楊定一博士分享。

楊博士表示，談到心，就會

進入生命更深的層面——內在的世界，我們看不到但知道它存在；唯有進入內在在世界，才可以找到快樂。

一般人找快樂，往往透過外在物質世界，透過念頭、透過五官所見所聞；現今更離不開資訊世界，每天打開電腦、手機，什麼資訊都可以找到，生活步調一直加快，世界快速運轉到我們跟不上了。這些無形壓力讓我們處在身心不平衡的狀態；身體不健康了，心也就不快樂了。

由念頭所帶來的世界，由感官所呈現的「念相」世界，讓「小我」感覺真正有這麼一回事，以為這一切形式都是真實的，創造出我們認為的人生。

其實，念頭是虛的、念相是虛的，是一個虛擬世界；然而，我們卻無法區隔真或假、虛或實，一種無形的壓力就轉到身體上。在這種情況下，誰可能健康呢？

怎麼走出這個虛擬世界，接觸到全部的生命？將這個「全部」找回來，一個人才會快

樂，這是楊定一想要探討的人生大問題。

醒覺，跳脫念頭的監獄

這個世界離不開念頭，人總是起心動念，充滿煩惱。蔡青兒問，書中提到，念頭就像監獄一樣把我們困住了，我們該如何跳脫？

「我們對這個世界的認知，不是單純的念頭而已，其實是透過情緒的濾片來看的；我們腦部的邊緣系統（情緒腦）本



身就是一個過濾網，經過念頭及情緒的擴大，我們才看到這個世界。」楊博士強調。

為什麼需要有情緒、有感受？因為，當生命有危機時，我們的腦要和細胞溝通；神經信號會在很短的時間內，傳達

到身體的某個部位，才能及時因應環境中的種種威脅。相對地，因為神經訊號放大的作用，在身體上殘留下來的知覺感受，也就是情緒。

楊定一說明，一般人的念頭，往往容易落在消極的層面，形成

負面情緒；任何負面情緒，都會帶來萎縮。人其實本來都是很單純、誠懇、舒暢的，就像放鬆的手，是敞開的狀態；然而，因為情緒和念頭，可能產生痛苦、不安、焦慮……；反而退縮了、封閉了，漸漸地就變成一個萎縮體，就像緊握不放的拳頭。

所有負面情緒中，最大的就是恐懼，恐懼是所有負面情緒的擴大器；所以，我們也可以把萎縮體稱為恐懼體，而萎縮指的就是恐懼。如果看穿、洞察這個恐懼體或萎縮體，看清念頭的運作，就是一把解開的鑰匙，就有機會跳脫。

楊定一進一步解釋。我們的腦看這世界是很單純的，因為在念頭起步前有個覺（佛性）。然而，我們的腦透過上萬年的演化，逐漸變成一種會思考的生命形式；腦所產生的念頭，我們會加上詮釋、分別、分析、判斷，再賦予一個概念，這就是煩惱的根源。所以，用思考是永遠跳不出念頭

這個牢籠的。

每一個生命本自具足「醒覺」的意識，只是來到人間就忘記了。不論是佛陀、耶穌或老子都懂得這個道理，有一個不受時空限制、無限廣大、不生不死的醒覺意識。我們其實跟宇宙、全部的生命從來沒有分開過，醒覺從未離開我們。

只是，人從一個無限大濃縮限制到我們所處的人間；唯有這樣，我們的五官才可以運作及被看到。所以，我們認為我們並不完整、不完美；於是，終生追尋，從小被教育要進修、晉升，要找一個好對象來完整我們自己，然後要擁有一個好家庭，期待下一代；如果達不到期待，就會失落、痛苦。

最簡單的方法，其實就是把全部的生命找回來——不是和「我」抵抗、對立。因為，愈抵抗、愈真實，愈抵抗、愈延續；相反地，不要抵抗，讓生命輕輕鬆鬆地存在，生命就會變得友善，對我們友好。

靜，宇宙最大能量場

對於書中提到動與寧靜，主持人請楊博士分享「動和寧靜」是什麼樣的狀態？

楊定一解釋，每一個人從出生開始，百分之百都在動；為了想成為 somebody，我們不斷透過「動」或作為想找到一個完美、滿足的我。我們對現在似乎都不滿意，一生都在規畫在某個所在、某個瞬間可能帶來的更美好未來。

人生都在動，聲音、念頭、體驗都是一種動，很少會欣賞中間有一個空檔。聲音和聲音的空檔，話和話中間的空檔，念頭和念頭中間的空檔，這個空檔也就是寧靜，也稱為「存在」。

所以，生命除了外境的「動」以外，有個內境的「存在」、寧靜；不是不動，而是另一個層面——生命的內部——最原初的知覺，沒受過制約的無條件意識。換句話說，這個存在即所謂的「道」。所以，

只要透過存在，就能輕輕鬆鬆地把這個最原初的意識找回來，自然就有寧靜，自然就有愛，自然就有平安，自然就有喜樂。

簡單來說，外境就是形相，而內境比較像「場」——比如是某種能量場，這兩個不是對立的概念，可以同時存在。寧靜，是銜接兩者之間共同點。沒有靜，沒有空，就不可能有任何形相，因為它是靜或空所帶來的「場」所衍生出來的。

如果能隨時體會「靜」，自然就活在無思無想的圓滿境界；其實，自古以來，真正的靈性導師都是把弟子從「動」帶回到「靜」。因為，「靜」可說是宇宙最大的能量場。

所以，不管我們透過動做了哪些事，比如喝水、吃飯、工作等都行，只要能將內部的存在、寧靜同時帶出來；這是最關鍵的，也是我們每一個人都可以做到的。



對生命的一切說好

「特別歡喜您對生命的一切說好的觀點。」主持人表示，這是很好的練習，並請楊博士和大家分享。

「人很了不起，每一個大宗教都帶來一把鑰匙，好簡單，就是教大家「活在當下」，把這裡、現在的這個當下所帶來的種種考驗、種種變化，好事、壞事都接納、都包容、都臣服。」揚博士表示，例如「伊克蘭」這個語詞的意思就是「臣服」，在瞬間所碰到的人、事、物，只要全部可以接納，你就和這個瞬間沒有對立、抵抗。只要你和瞬間合作，把瞬間當作最親密的朋友，很奇怪，瞬間也跟我們友善起來了，好像也想幫助我們，給我們祝福。

楊博士進一步說明，我們往往在不理解的狀況下，總想要向生命反彈；然而，反彈是沒有用的，不如接納。或許接收瞬間帶來的是痛苦、甚至

悲傷，也許眼淚掉不完，但心裡平安。「我都可以接納、接受」的這種生命態度，我們每一人都可以試試看。

對生命「一切都好」的態度，其實就是臣服的觀念。知道一隻狗、鳥、大自然及我們周邊的人，其實都是全部生命的一部分，都是一體意識依次畫出來的，我也只是一部分。

稱讚生命、自然一切都好，也只是表達領悟或理解，因為宇宙不會犯錯，宇宙是圓滿的、是完美的。「我」也是完美的，我和生命分不開，其實我早已完美了，不可能比現在更完美，不需要透過別人來完成或完美我自己，因為不可能比完美更完美了。

許多時候，我們還有負面的念頭及反彈，認為我沒辦法接受、我很不舒服；這時候，其實要有一個好的念頭——放過自己。因為，一個人要放過自己，才可以放過別人；如此走下去，接受自己沒辦法接受，念頭踩煞車，情緒的反彈也會

慢下來了，就是那麼簡單。楊博士認為，我們每一個人都需要這種提醒或反省。

練習將感恩表達出來

在書中，楊博士也不斷地說感恩，也特別提到感恩的練習，主持人請教他為什麼？

楊定一表示，他們每年會舉辦一天的感恩日，是四月的第四個禮拜六。這時會召集全國小朋友，用畫作創新等藝術作品，鼓勵孩子把「感恩」表達出來。

多年前，在美國其實就有這種活動——讓監獄受刑人把內心的感恩用畫表達出來，讓他們有反省的機會，在感恩節把作品集中發表。

「將體會的感恩畫出來。」楊定一說明，在順境時，我們常忽略擁有的，以為是理所當然的，不懂珍惜、不懂感恩；我們應該把握這樣的時刻，將感恩的心念表達出來。

地球變化太快了，各種對

立已經極端嚴重，大家都失去安全感，不管政治上、社會、家庭、環境，都面臨這樣的危機。楊博士認為，我們都清楚，環境帶來的大危機，也同樣是我們最好的轉變機會；不然，地球不可能永續存在。

透過地球轉變，可以為我們帶來大恩典、大祝福，讓我們整體一起共修、走出來一條路。

其實，我們什麼都不用做，就可以把全部的生命找回來；這種難得的機會，是我們多少次生命來回，千百萬年都在準備的。所以，大家千萬不要錯過把全部生命找回來的機會；自然把我們最神聖的部分帶到這人間，透過整個地球可能會醒覺過來。

只有人才可以翻身、醒覺，因為動物或植物本來和一體意識沒有分手過；我們醒覺，整個地球、宇宙會跟著一起醒覺過來。找回自己全部的潛能，會發現人生不是痛苦的，是來享受的。



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/AM96.3
- **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/AM101.5
臺中、花蓮、臺東/AM106.9
嘉義、臺南/AM104.3
宜蘭/AM102.9
- **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
- **新竹新農電臺**
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 Live 電視版 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
- 03:30~05:00 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 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
- 18:30~18:55 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 音 L
- 23:30~24:00 大愛之歌

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

週六

00:19 大愛會客室	06:30 大愛晨間新聞	-----	20:00 大愛劇場
00:30 殷環小聚	07:30 Tzu Chi This Week	13:19 大愛會客室	20:48 證嚴法師說故事
01:00 菩提心要	08:00 看中醫	13:30 悲智印記	21:00 發現
02:00 傳唱年年	08:30 慈濟新聞深度報導	14:00 經典.TV	22:00 青春愛讀書
02:30 情牽四萬里	08:55 映照人生	14:30 大愛全紀錄	22:50 人間菩提
03:00 大愛劇場	09:20 大馬慈濟情	15:30 音樂有愛	23:00 大愛夜間新聞
03:49 大愛會客室	09:45 人間菩提	16:00 大愛經典劇坊	23:30 大愛劇場
04:00 靜思書軒心靈講座	10:00 大愛十點新聞	17:00 證嚴法師菩提心要	
04:30 法華經序	10:30 大愛經典劇坊	17:48 唐朝小栗子 (臺)	
05:30 衲履足跡	11:18 人間菩提	18:00 回眸來時路	
06:00 草根菩提	11:30 蔬果生活誌	18:30 衲履足跡	
	12:00 大愛午間新聞	18:55 大愛全球新聞	
	12:30 大愛劇場	19:45 人間菩提	

週日

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

*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
恰恰好環保借福站 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

日興堂薑餅 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10-9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(初鹿鮮奶) 06-2003373
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 2016.10.21~2016.11.20

●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) 仟 佰 拾 萬 仟 佰 拾 元

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
 (每兩個月可獲贈「慈濟通俗叢書」一冊)
 隨喜助印「慈濟通俗叢書」
 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

戶名 慈濟傳播人文基金會

存款人

姓名 -

地址 _____

電話 _____

經辦局收款戳

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2145（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

是諸菩薩莫不皆是法身大士。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。志玄虛漠。守之不動。億百千劫。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

證嚴上人袖履足跡

二〇一六年【秋之卷】

釋德仇編撰

靜思人文虔誠發行





志為人醫守護愛

知識性 · 感性 · 教育性



什麼是有溫度的醫療？什麼是醫療之魂？
醫療團隊除了在診間、在手術室、在病房搶救生命之外，
還能做些什麼？



看巴金森症病人重新坐上爵士鼓的鼓手位置，擊出生命搖滾之歌！
看嚴重脊椎側彎的少女，能挺直腰、昂首前進！
看醫路陪伴，讓流產傷心的母親透過試管受孕生產，達成為人母的願望！

大愛一臺
1

播出時間：週二 21:30 (首播)

週三 09:20、週日 13:33 (重播)

〈志為人醫守護愛〉將有溫度的醫療現場，呈現給觀眾，
述說真實美好的醫病關係，並傳達最新與正確的醫療資訊。