DAAI Monthly
2017/10 NO/142

大愛之友

www.daai.tv

大愛全球新聞
你直播了嗎？

大愛劇場

我綿一家人

播出日期：11月9日至12月8日每晚8點

領銜主演 / 嚴藝文、楊小黎、施名帥、汪建民、德馨、范瑞君、許亞琦、宋宜芳

YouTube YAHOO! 每晚8:00同步播出

焦點節目 年輕人show吧！

台灣家園系列

我們只有一個地球，更只有一個台灣

《經典雜誌》歷經多年規劃、尋訪踏查，從**時空記憶**、**社區營造**、**多元文化**、**樂活態度**等不同視野，深入台灣各地角落——

誠摯邀約您透過閱讀，一起看見——永續台灣的美好力量

書籍簡介　經典臉書

客服專線：(02)2898-9991
傳真專線：(02)2898-9993

精彩講座即將在全台各地舉辦，詳情請密切關注經典臉書

經典

大愛之友交流站

一日恆春人，終身恆春人！大愛劇場〈若是來恆春〉中，伯蓮熱心助人的個性令人佩服。因緣際會，她接觸慈濟功德會，將自己奉獻出來，也號召親朋好友一起開心做環保、救地球。她更是一位視學生為自己孩子的好老師，例如遇到一對遭遇堪憐的兄弟，她運用公所資源，並盡可能讓社福機構介入幫忙，讓他們有地方住，能順利就學，並作心理輔導治療；因為失去父母的孩子特別敏感怕生，以愛溫暖他們，可以讓他們重拾歡笑與信心，走入人群。

李秋萍

人生如戲，戲如人生！感恩李醫師領銜主演，用生命搶救生命，走入別人的生命。一生太短，李醫師，盡心盡力盡一位弟子的本分，用愛、用心、用力，鞠躬盡瘁，演出一齣精采好戲，堪稱大醫王的典範！值得大力推薦的一齣好戲！

Monica Lin

當我看完〈生命桃花源〉四分鐘的片花，竟走進記憶迴廊，回到三十五年前在李大安診所工作的日子。李大安醫師真的是一位只為生命不為錢的大醫王，「我敬愛的大姊夫，原來您有這樣的願力行醫，是承諾父親的教誨！」難怪當年我常常向珠好護理師說：「李醫師真是道道地地有良心的醫師，和外界的醫師差很多！」真令人感動，我敬愛的大李醫師！

梅珠

超感動的！〈生命桃花源〉劇中，李醫生無私奉獻，幫助很多病友；雖然他已經生病了，還一步一印行醫，幫助需要幫助的人；看到他們恢復健康，就是李醫生最大的安慰！李醫生堅守工作崗位，這分敬業精神值得我們學習；不論如何困難，堅持到底就對了！

簡曉萍

在臉書看到〈人文講堂〉訊息，七月十九日當天的題目很吸引我，於是我如期前來參加節目錄影。這項新體驗可說是無心插柳；雖不必排除萬難，卻也需要下決心，從新竹前來臺北仁愛路一段聆聽。

減重專家邱正宏談的「難瘦，想哭！」主題，正是我亟需努力的；因為胖了好久，行政工作的繁忙與壓力，使我一直沒有動力減肥。

我任教社會科，對於環境議題似乎也有那麼一分使命感，花蓮區農改場場長范美玲「一個農業專家，為什麼要關心珊瑚」的講題也吸引著我；又因為在校擔任生活環境教育組長，接觸不少相關議題與宣導，關於臺北市立聯合醫院公衛護理組主任莊苹主講的「毒癮背後」，我也想聽聽專家怎麼說。

新竹 江惠瑜

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11樓
收件者：《大愛之友》月刊 編輯部
電子稿請Email：019448@daaitv.com
字數限500字以內
感恩您的分享，並同意本刊刪修文字。

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期)

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：　　生日：　　年　　月　　日

身分證字號：

＊目前財政部已使用電子化作業提供捐款人線上查詢系統，
捐款人可提供**身分證字號**以利歸戶，作為綜合所得稅查調報稅參考運用。

聯絡電話：(公司)　　(住家)　　(手機)

通訊地址：□□□

E-mail：

收據抬頭：□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：□□□

邀約　　「大愛成雙」。

●信用卡資料

持卡人姓名：

信用卡別：□VISA　□MASTER　□JCB　□銀聯卡

信用卡號：　　-　　-　　-

有效期限：　　月 /20　　年(西元年)

應付總金額：

●持卡人簽名：　　**(請與信用卡背面簽名相同)**

＊付款承諾書：具承諾書人茲向財團法人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。

區域：　　接引人：　　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 天下告急 ——世界一年輕人應該要關心嗎？

幕後現場 6 藝術創作者的交流平臺 ——殷瑗小聚

大愛全球新聞 10 你直播了沒？

菩提禪心 14 弘一大師 ——高僧傳系列

大愛劇場 16 我綿一家人

現代心素派 22 冬令進補，你補對了嗎？ ——脆炒山藥百合、大補湯

節目預告 23 青春愛讀書 24 大愛全紀錄 25 呼叫妙博士

大愛二臺 HD 頻道

好戲推薦 28 路長情更長 29 小妹

地球證詞 30 廢棄物終結者系列

節目預告 34 人文講堂 35 小人物大英雄 36 在台灣站起

人文特寫 37 「大愛二十 大愛成雙」感恩會 ——感恩有您，讓愛成雙

新書推薦 38 SOS！我的肚子有問題！

靜思書軒・心靈講座 40 不合理的快樂 楊定一．蔡青兒

大愛文友

2017年10月20日 第一四二期

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
平面總監／王志宏

總編輯／張尊昱
特約主編／尤美玉
特約編輯／洪淑芬・高怡蘋
行政編輯／劉哲鈴
特約記者／吳秋瓊
洪玉美・凃心怡・吳立萍
美術設計／大愛電視美術組
特約攝影／金成財

人文推廣部
經理／于東玫
副理／張美娟
業務行銷／王文茜・張天富・陳湘洳
活動企畫／張欣怡・林家慧
讀者服務／洪麗娟・賴采秀・張靜君

總務室
物流服務／林婉琪・林育正・何鎰炎・汪佳瑩・丁凡幃

平面媒體發行組
經理／陳元煇
業務行政／陳鏗元・林莉華・黃柏維・李昊恩

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：02-2896-2688
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：019448@daaitv.com
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

年輕人Show吧！ Youth Show Bar

天下告急

世界！年輕人應該要關心嗎？

採訪撰文／吳立萍　圖／節目一部提供

年輕世代透過社群網路能知天下事，但「世界！年輕人應該要關心嗎？」

最近世界發生了什麼重大事件？很多人只記得墨西哥發生地震災害，但這則新聞很快就被臺大租借場地的議題，以及藝人相互謾罵的新聞淹沒。〈年輕人Show吧！〉節目企畫劉珮君表示，據製作單位統計，近三個月來，世界發生了約十三場重大災難；天下告急、四大不調，但關心的人卻不多。是因為距離遙遠所以沒有感覺？還是年輕人力量有限，不需要關心呢？

〈年輕人Show吧！〉節目邀請熱青年潘信安與主持人林莉婷對談。目前還是學生的潘信安，十五歲開始到世界各地參與志工服務。走過許多國家，也看見許多不同的風土民情，親身體驗平常只能在課本上看到的知識，感受十分深刻。他今年暑假剛從中國大陸青藏地區回來，節目中除了分享所見所聞，也聊到之前五次前往四川賑災、每次待上一個月的心得；其中一次剛好遇到九寨溝地震，許多人關心他的安危，幸好他所在的地方離九寨溝有兩個臺灣長的距離，並沒有受影響。

邀請熱青年潘信安與主持人林莉婷對談。

主持人也與三位正身處不同地區的年輕人視訊連線，他們也都是經常到世界各地當志工的熱血青年。成功大學學生李東穎，前一陣子前往馬來西亞十天，為當地的難民學校及宗教學校做志工服務，遇到自緬甸逃離的羅興亞族難民小朋友；孩子們天真可愛，讓人心疼。

主持人林莉婷問：「在志工服務行程中，與國際新聞事件的主角相遇，內心是什麼感覺？」李東穎表

直播時間：週三或週四晚上8點(不定期)
FB搜尋《年輕人Show吧》 https://goo.gl/oucB2q

示，過往透過別人拍攝的影像或文字報導認識世界，感受並不深刻；他鼓勵年輕人有機會要到世界各地看看，與當地人真實接觸、以在地人視角看世界，才能真正瞭解他們的生活及需要，而不只是觀看一則與自己很遙遠的新聞事件而已。

另一位年輕人是在美國的李暘。九月初大西洋氣象紀錄史上最強的艾瑪（irma）颶風，重創美國佛羅里達州，淹水達兩層樓高，許多房子泡在水中，需要花費一個月時間清理。災後他請假參與賑災行動，節目連線時他在休士頓現身說法，為觀眾說明當地災後復原情況。

潘信安表示，到世界各地參與志工服務，不是為了幫助別人，而是帶著希望能陪伴當地人的心情，做一件讓自己覺得快樂、別人也很快樂的事，這樣就足夠了。

就是這麼單純！「世界！年輕人應該要關心嗎？」節目企畫劉珮君表示，這是一個開放的問句。主持人在節目最後也以此詢問大家，讓觀眾直接在線上表達意見。許多人的回答都是肯定的——走出舒適圈，看看世界、體驗他人生活；不僅為了增廣見聞，而是要開啟一顆關心世界的心！

節目與成功大學學生李東穎連線，分享馬來西亞志工行心得。

川愛志工服務隊與四川居民互動情景。

厄瑪颶風重創佛羅里達州，李暘（左二）參與賑災，圖為在休士頓協助清掃後的合照。

大愛二臺 HD 頻道

播出時間：週日16:00

重播時間：週二02:30 週日05:00 週六09:00

幕後現場

藝術創作者的交流平臺

殷瑗小聚

採訪撰文／涂心怡
圖／節目一部提供

〈殷瑗小聚〉是臺灣唯一常態性報導國內外表演藝術家與團體之節目，也是藝文團體發表年度作品的平臺，透過訪談，讓觀眾體會人間真善美。

「許多人都知道，大愛臺的節目著重在慈善、醫療以及志工善行，但其實在大愛，我們給藝術家的平臺也非常寬廣。」身為主持人兼製作人之一的李文瑗，一番話道盡了〈殷瑗小聚〉節目內容主軸。

透過訪談，〈殷瑗小聚〉除了介紹藝術作品，也呈現創作背後的人文精神與生命經驗，在尊敬與謙卑的態度中，讓節目成為國內藝術創作者的交流平臺。

訪談工作，化身知音人

「許多藝術家一開始上節目，都覺得這只是一份例行的訪談工作；然而，錄影結束後卻表示，很期待再來上我們的節目，因為這個節目可以讓他們盡情地暢談藝術作品。」李文瑗提到，〈殷瑗小聚〉從一九九九年製播至今，可說是大愛臺最長壽的節目之一，同時也與不少藝術家累積了深情緣分。

這些好因緣，來自於工作團隊的專業以及對來賓的敬重。

主持人之一的殷正洋，擁有深厚的音樂素養和經歷，能理解藝術成就背後的辛苦與累積；李文瑗投身廣播電視主持三十年，尤其著重於藝文工作者專訪，也有長達二十年心理學的學習歷程——兩位主持人透過訪談，很快地就能理解來賓在創作過程中所面臨的困難和孤寂。

主持人的同理與尊重，讓許多來賓情不自禁地在節目上敞開心房，侃侃而談創作背後的人生故事。李文瑗說：「我們不探人隱私，所以來賓都樂於分享自己的生命故事，說到深情處經常會感動地流下淚來。」

歷經許許多多訪談，李文瑗感受到，藝術固然是美，然而作品成就的背後，往往有更多不為人知的故

事，「這些故事有喜有悲，但同樣都能在藝術工作者的努力耕耘下，幻化為感動人心的作品。」

現在，與其說這些藝術家是節目來賓，不如說他們是〈殷瑗小聚〉的好朋友，不少藝術家只要有作品發表，就一定來上節目分享。例如，琉璃工坊創辦人楊惠姍與張毅，只要一上節目就說：「我們又來報告今年的成果囉！」而閩南語吉他爵士音樂教父陳明章，來節目錄影時也會問主持人：「你們聽看看，我這次的作品有沒有進步？」知名音樂人林志炫也曾在錄影前請教殷正洋：「這首歌我一次錄完，殷大哥聽看看有什麼不同？」

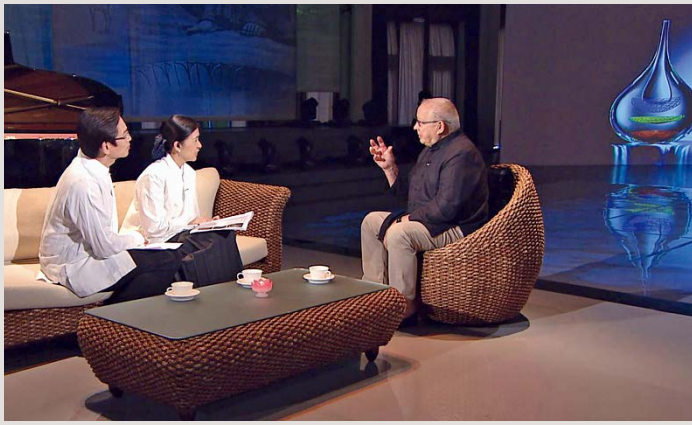
「很感動，大家都把我們當成是知音人！」李文瑗說，這些都是做節目最大的成就。〈殷瑗小聚〉不僅是人文藝術節目，同時也是藝術之家，敞開雙臂，歡迎創作者們來此交流；許多藝術家甚至不計酬勞、或是直接捐出車馬費做公益！

看見藝術，為藝術家發聲

藝術家們守著小小的舞臺，讓作品發光，也讓人性發光。為了表達對他們的尊重，李文瑗與殷正洋總是要求工作人員，節目的每一個環節，無論細如場景布置、

〈殷瑗小聚〉是國內藝術創作者的交流平臺，與不少藝術家累積深情緣分。優人神鼓在節目中分享年度新作。

林瑞男老師領團到節目現場演出國樂。



義大利玻璃藝術家Lino 在節目中暢談創作。

投影架設，或是每一個觀眾不曾察覺的微小細節，都要用心謹慎，將工作當成藝術品來成就。

「我們希望能傳遞美善故事、人物以及作品，讓藝術家長期努力的結果，得以透過電視平臺傳送到每個家庭、帶入生活之中。」殷正洋談起臺灣的媒體文化，坦言礙於商業利益，少有節目能毫無後顧之憂地以藝文為製作方向，「而〈殷瑗小聚〉最初的兩三年，其實也在摸索中。」

回憶起一九九九年，他與李文瑗受邀擔任製作〈殷瑗小聚〉，任務看似簡單，但「文化性訪談節目」的方向，卻大得讓人摸不著頭緒。

起初他們囊括性地進行邀約訪談，直到有一年做了一系列西洋美術史與中國美術史單元後，他們才意識到，這些重要的美學與文化演變息息相關，更是生活的一部分，可惜人們對這些事物的認知往往流於片段。殷正洋說：「當時製作這一系列單元，觀眾的迴響變多了，無論是透過信件、網路傳遞，都讓我們覺得應該要朝這一方面發展。」

〈殷瑗小聚〉從此定調，也成為藝術家與觀眾間的橋梁，長期被臺灣媒體圈忽略的藝術美學，終於有了平臺，也有了被看見與討論的機會。殷正洋感觸深刻地說：「在做臺灣文學家系列時，發現許多作家在臺灣土地上深耕一輩子，作品卻因缺乏商業價值而不被瞭解、不被看見，實在太可惜了。」

他以臺灣文學大河小說的開創者鍾肇政為例，許多人或許看過《魯冰花》的電影或文學原著，但卻少有人能說出作者的名字。「透過節目呈現，不僅幫臺灣文學作家留下紀錄，也期望帶給人們新的文化感受；或許因為看了節目，有更多人會去關注、查詢這些文學家的作品，瞭解他們的貢獻。」

蔣勳老師談美學藝術，精采引人，可說是〈殷瑗小聚〉的常客來賓。

用心謹慎，成就藝術工作

向陽老師在節目中暢談臺灣文學作家。

節目製作助理翁籐靜在驗片機臺準備影像檔案，待製作人驗片。

主持人之一的殷正洋，擁有深厚的音樂素養，在節目中自彈自唱，也成為特色之一。

外表總是給人溫柔婉約印象的李文瑗，自認個性其實非常嚴肅，「我的檢驗標準相當高，工作人員經常被我退帶。」例如，美學藝術家蔣勳在節目中論述中國美術史時，分隔畫面所呈現的畫作細部，必須分秒不差地跟上蔣勳老師的解說，哪怕是一秒鐘的誤差，都會被要求退帶重做。

李文瑗的堅持並非沒有原因，為了讓觀眾很快地進入原本不熟悉的藝術領域，多元畫面的靈活運用顯得非常重要；往往為三秒鐘的畫面，工作人員可能得用上一週的時間尋找適切的素材。

企畫林玫妤表示，節目訪談以深入淺出方式，帶領觀眾瞭解藝術家的作品與他們的生命故事，因此企畫人員在錄影前必須做大量功課，後製時再搭配相關影像，讓觀眾更容易瞭解與進入藝術家的世界。雖然工作時程長，找尋畫面也常常得絞盡腦汁，自己卻從受訪者身上學習到很多。

許多有成就的音樂家、藝術家，依然每天花費很長的時間，在自己的專業上不間斷地練習、精進；就如同優人神鼓音樂總監黃誌群在節目中提到，「藝術來自於技術，技術來自於不間斷地練習。」

〈殷瑗小聚〉希望透過節目傳遞藝術家的精神，帶給觀眾力量，瞭解每一個成就的背後，都是用心累積而來。

你直播了沒？

直播風行，宣告人人都可以成為「自媒體」的時代來臨！究竟直播具有何種魅力，如此吸引年輕族群觀看？大愛新聞記者陳彥珊、攝影謝啟泉，將帶領觀眾認識直播——臺灣直播發展史、現階段直播法規等問題、新媒體崛起對社會將帶來可能的影響與衝擊。

採訪撰文／吳秋瓊　圖／新聞部提供

直播平臺的直播主，每天連續六小時直播與網友線上互動。

國內第一家直播平臺公司，成立於二〇一四年；然而，直播真正受到普遍關注，始於二〇一六年四月網路通訊軟體「臉書」（Facebook）在臺灣開啟直播功能，同一年底YouTube也啟動直播功能，一時蔚為風潮。直播市場百花齊放，引起多數閱聽人的高度興趣，二〇一六年因而被視為臺灣直播元年。

直播興起，影響力見真章

因應科技趨勢的演變，各大直播APP平臺也陸續成立，過去必須經由衛星傳輸訊號的電視直播，現在則利用網路、手機就能做到直播，加上即時互動特性，新興職業應運而生。這種掌控直播節目內容與節奏的「直播主」，不僅擁有自己的表演舞臺，也具有商業獲利模式，因此吸引許多年輕人加入。

直播平臺的獲利模式如何運作？記者陳彥珊表示，是採取「打賞模式」，由用戶（收視戶）儲值取得代幣，再以代幣購買價值不一的虛擬寶物送給直播主，再由直播主與平臺以固定比例提成。隨著更多直播平臺陸續成立，臺灣第一家具規模的直播平臺，二〇一六年起也轉型做起b2b（business-to-business，指企業與企業之間透過網路進行產品、服務及資訊交換）生意，出租直播間，成為國內最早的直播服務

商。

直播熱潮不僅改變收視習慣，也改變網路賣家的行銷模式。以往只用照片及文字介紹商品，已不足以激起消費者的購買興趣，目前至少有一千家以上的網路賣家已開通直播服務。有別於網購平臺的行銷策略，資策會調查顯示，最受網友喜愛的直播平臺仍以臉書居冠，占比高達七成，內容免費則是主要原因。

隨著直播節目激烈競爭，為了吸引更高點閱率與關注力，有些直播內容出現惡質歪風，對未成年青少年將產生負面影響。有些直播主甚至是未成年少女，在沒有保護狀態下，成為付費收視戶的關注對象，如此公開地將個人資訊暴露於網路世界，潛在風險不可輕忽。陳彥珊指出，相對於電視與廣播受到NCC管制，網路直播至今並未制定專法，僅由各個所屬單位進行個別監督，成效有限也無法面面俱到。

過去只用照片與文字的線上賣家，也開始用直播推銷產品。

面對衝擊，傳統媒體思轉型

網路直播時代來臨，人人可以是自媒體，就連知名新聞主播李四端也成立新媒體公司、投入直播行列。《蘋果日報》也在臉書開闢直播新聞與節目，從平面媒體跨足直播；從這些現象不難看出網路直播的影響力，已逐漸衝擊傳統媒體的運作模式，競爭者也從過去的媒體同業，擴大成全世界的網路使用者。

一人自媒體的形成，門檻低，端看內容是否引人注目。一個網路紅人光靠直播行為就能吸引四、五千人同時觀看，影片點閱率高達四十萬人次以上，素人的影響力不可小覷。

陳彥珊表示，網路媒體產製的內容，大致可分為UGC（User Generated Content）與PGC（Professionally Generated Content）。UGC就是使用者產製內容，例如部落客、網路紅人；PGC

政治大學教授蘇蘅認為，傳統媒體還是有品牌優勢，應該善用資源強化內容。

就讀國中三年級的二位YouTuber在網路上有高人氣。

則是專業產製內容，像Yahoo TV或李四端的「大雲有故事」。

李四端是多數觀眾熟悉的媒體主播，擁有三十年以上資歷，投入直播市場，開設「大雲有故事」節目，主要是認知傳統媒體已受新媒體衝擊而必須改變。當話語權已轉移到自媒體，每一位網路使用者都可能對議題產生貢獻，誰將成為媒體界的意見領袖？界線將愈發模糊。網路直播興起使閱聽人有更多選擇，但也更需要智慧判斷。

型式改變，內容才是王道

有別於UGC一人獨行的直播內容，觀眾在電視上看到的節目，幕前幕後需要許多工作人員合力完成，包含前製作業、錄影到後製剪輯，每一環節都必須有專業人員操刀；因此，事前準備相對複雜，場景、道具、主持人與來賓，透過重複排練，期使達到最完美的表現。以〈現代新素派〉烹飪節目為例，

平面媒體《蘋果日報》也在臉書開啟直播節目，邀請電視臺主播擔任直播主。

資深媒體人李四端今年轉戰網路直播節目，宣告媒體新時代來臨。

從錄製到播出，幕後的工作人員包含攝影師、場記、燈光到導播等，至少二十個人。

相較之下，〈阿明@live〉直播節目的工作人員只有攝影師兼製作人、主持人、燈光兼音控、小編共四位，器材只需一支手機與收音設備。有趣的是，小編也是因應直播市場所產生的編制，已然成為網路世界最具話題的工作項目。

隨著各大電視臺紛紛成立新媒體中心，開發與製作網路直播節目，顯示傳統媒體正受到新媒體的衝擊而做出改變；觀眾不免會提出疑問，未來網路直播有沒有可能取代傳統媒體？

政大傳播學院教授蘇蘅受訪時表示，不論媒體形式如何轉變，最重要的還是訊息內容本身所傳遞的意義與價值。陳彥珊更提醒閱聽大眾，不論面對新媒體或傳統媒體，閱聽大眾都仍握有觀賞主控權，慎選內容，才是媒體收視的正確態度。

菩提禪心

高僧傳系列 弘一大師

邀您一起賞戲入法，體解人間真實義

十一月六日至十二月一日 孫翠鳳藝文工作室演出

圖、文／廣電總監室專案組提供

滿清末年，出生於天津鹽商家庭的李叔同，譜名文濤，幼名成蹊，學名廣侯，字息霜，別號漱筒，集詩、詞、書、畫、篆刻、音樂、戲劇、文學於一身，是中國話劇開拓者之一，也是中國第一個開創裸體寫生的教師，可謂在多元藝術領域中開創中華燦爛文化之先河。

西元一八九八年，李叔同來到上海，參與「上海書畫公會」、「滬學會」；一九〇五年留學日本，於東京美術學校和音樂學校專攻西洋繪畫和音樂。一九〇六年與同學曾孝谷創辦業餘話劇團體「春柳社」，男扮女裝演出《茶花女》，開中國話劇之先河。一九一〇年攜日本妻子回國，任天津北洋高等工業學堂、直隸模範工業學堂教員。翌年任上海城東女子學校音樂教員。一九一二年任浙江省立第一師範學校音樂、美術教師。一九一五年應江謙之聘，執教於南京高等師範學校，教授圖畫、音樂，兼教於浙江兩級師範。

一九一六年，夏丏尊從日本雜誌上讀到介紹斷食的文章，繼而與李叔同分享討論。李叔同認為寺院一向幽靜，最適宜作斷食地點，入冬後便前往虎跑寺斷食二十一天。在這段期間，他實際感受寺院的清淨，又受寺僧的盡心關懷，對出家生活大感欣羨。

兩年後，一九一八年李叔同於杭州虎跑寺剃度出家，法名演音，號弘一。他苦心向佛，過著非常儉樸的生活，住的地方只要求有空氣即可；吃的方面只有蘿蔔乾

也能吃得津津有味；穿的是釘補過的衣服。一九二三年底，印光大師終於答應弘一法師拜師的請求，破例收了唯一的出家弟子。隔年五月，弘一法師赴普陀山拜見印光大師，終得親近印光大師的道範盛德。

一九二七年初，國民革命軍指揮官之一的馮玉祥，主持河南省政，發動廢寺逐僧、毀佛運動，所有僧人一律驅逐，沒收寺產；繼河南之後，山東、河北、山西等地也都紛紛效法，華北佛教因此幾乎衰絕。不過，在弘一大師的努力下，杭州的滅佛論調終於平息。

一九二九年春末，小屋山房落成，弘一大師在親友弟子的敦請懇說下，終於同意回到杭州白馬湖，並取義山詩句「天意憐幽草，人間愛晚晴」中的「晚晴」二字為名，題為「晚晴山房」，自號「晚晴老人」。一九四二年三月，弘一到惠安講經一月，因色身漸現衰容而回到泉州，從此與檀林世緣已了。

大師最後墨跡「悲欣交集」四字，在徹悟止境中圓寂於泉州溫陵養老院，享年六十三歲，法臘二十四。法師年輕風華時藝術才華洋溢，出家後卻獨厚書法弘法，遺世的佛經墨寶也成為當代書法藝術精品。在佛教諸教派中，他選修最為難修的律宗，著書說法，潛心戒律，實踐躬行，終為近代佛教界備受尊重的律宗大師、被佛門弟子奉為中興南山律宗第十一代世祖，為享譽國內外著名的佛教高僧。

弘一大師一生充滿傳奇色彩，是民國初年絢麗至極歸於平淡的典型人物。

純情純愛青春熱血家庭倫理文藝鉅片
壹零陸年拾壹月玖日
大愛劇場隆重鉅獻
我綿一家人
We Are ALL Family
大愛電視臺每晚八點
中天娛樂臺每晚九點
大愛電視
Da Ai Television
導演 黃克義
主演 嚴藝文 楊小黎 施名帥 汪建民 德馨 范瑞君 許亞琦 宋宜芳 岳庭 劉香君
特別客串 伊正 林健寰 林嘉俐 陳竹昇 張倩
大愛電視APP (Android系統)
大愛電視APP (iOS系統)
大愛劇場 FB粉絲團
大愛劇場接光看 FB粉絲團
Youtube 大愛網路劇場
Yahoo影音及 大愛臺同步播出

身為女兒，她十二歲開始賺錢養家；
身為妻子，二十幾歲喪夫，獨力撫養四個女兒、承擔數百萬債務；
身為母親，她拚命工作還債，與女兒共同經歷升學、誤解、病痛、死亡。
她用強悍的姿態面對命運的殘酷試煉，以為一輩子只能為別人而活，直到她發現，
原來自己擅長的素食料理，不只是讓人吃飽，也能豐盈苦難者的心靈……

採訪撰文／吳秋瓊　圖／戲劇二部提供

鄭阿綿：少年許亞琦、青年楊小黎、中年嚴藝文飾

家中長女，個性強悍，伶俐聰慧，少時即扛起家中生計而放棄學業，長年在市場做生意，用堅強與毅力對抗人生的殘酷，還能給人帶來幸福，也把一家人都緊緊維繫在一起。

楊文煉：施名帥飾

阿綿丈夫，個性單純，事業心強，幾次創業失敗，負債累累，為了還債操勞過度，三十歲即因肝病過世。

鄭洪丹：德馨飾

阿綿母，相貌標緻，獨力持家，是傳統勤儉認命的婦女。老年對丈夫外遇逐漸釋懷，子女孝順，頤養天年。

鄭東河：汪建民飾

阿綿父，英俊多情，在外另娶二房，但仍常回家；鄰里眼中是個熱心、好相處的人；在阿綿失去丈夫後，幫忙協調債務支持阿綿重新振作。

美櫻：范瑞君飾

阿綿父二房，個性幹練，為人八面玲瓏，為扶養子女曾下海酒家工作，進而與鄭東河相識，日後與洪丹一家同住。

富貴與貧窮就像銅板，全憑落地的那面來決定少女鄭阿綿的人生——前一刻才得知考上初中，後一刻就被勸說放棄升學。親生母親不忍說出口的決定，就讓姨娘說服，夢想有多美麗，現實就愈發殘酷。

鄭東河有妻有妾，有錢時，兒女跟著享福；沒錢時，長女也必須輟學、賺錢貼補開銷。

堅強卡司，實力派客串

〈我綿一家人〉故事背景發生在臺中市區第五市場周邊，為了重現民國五十年初都會風貌，劇組可是卯足了勁，每一個場景都得細心打造。製作人是黃金夫妻檔，導演黃克義和編劇吳怡然，延續前一檔〈我家的方程式〉慣例，劇中由許多實力堅強的演員跨刀客串，包含序場出現的伊正、四川婦人林嘉俐、情愫對象林健寰；馬國畢則飾演騷擾阿綿的登徒子，陳竹昇坐上輪椅演戲，看起來就像是本尊唐峰正的分身。

製作人吳怡然說，陳竹昇是〈我綿一家人〉第一個決定的演員。採訪時得知唐峰正（自由空間基金會董事長）是阿綿師姊的女婿，立刻想到請陳竹昇擔綱這個角色，陳竹昇也不負眾望，把本尊的特質詮釋得十分到位。

女主角鄭阿綿自小在鄰里以美貌著稱，父親鄭東河、母親洪丹分別由汪建民、德馨飾演，俊男美女自不在話下。俗話說「緣投尪不好顧」，有黑狗兄外號的鄭東河，先是靠賣豬肉賺了錢；之後鍾情美櫻進而同居，這可把元配洪丹氣壞了！

忍受著大人的紛擾，少女鄭阿綿不僅無法升學，還得到市場賣菜貼補家用；眼看著比自己成績差的同學升初中了，心中五味雜陳。即便如此，阿綿仍然很快就面對現實，開始盤算著更快的賺錢方法。

面對困難，去做就能改變

一個女人會面臨的各種人生苦難，鄭阿綿幾乎都經歷了，印證了「水人無水命」這句俗諺。導演黃克義表示，本尊阿綿師姊自豪地說：「一輩子並不

美髮特訓班，上課啦！

楊小黎與楊閔在〈我綿一家人〉中是妯娌，兩人都曾在美容院工作。戲開拍前，劇組特地安排專業老師上課。楊小黎說，光學洗頭就折騰一小時，手都皺了；學習吹半屏山造型時，又燙到別人的頭皮和自己的手……還好最後上髮捲時終於抓到訣竅，兩人體會美髮工作真不是簡單的事！

眾星客串，陣容堅強！

除劇中主角及配角外，也有實力堅強的客串陣容！

序場就出現的伊正，雖然驚鴻一瞥，卻影響甚鉅；百變天王陳竹昇，再次展現高超的模仿力與演出力，幾乎成了唐峰正（小唐）的雙胞胎；阿綿年少時有緣無分的朋友阿輝，由林健寰客串演出；官家宇難得跳脫斯文形象，演出英雄救美；馬國畢飾演阿綿喪夫後，騷擾她的登徒子。

1

2

3

4

5

缺錢，需要錢的時候，去賺就有了。」這就是她面對困難的方式：「去做，去解決，去面對！」

當鄭阿綿面對必須輟學去賺錢的窘境，她能想到的，就是去酒家賣水果，兩小時的收入可抵她站在市場賣一整天。然而，母親洪丹非常反對，甚至指責她：「妳出去，別說是我的女兒！」

酒家賺錢或許容易，但鄭阿綿也從沒想過下海。長相美，也懂得打扮，阿綿想往時尚行業發展，於是學美髮，一心想成為髮型設計師。

少女鄭阿綿由楊小黎飾演，她在實現髮型設計師夢想後，與楊文煉戀愛結婚，生下四個女兒，經營家庭美髮。原以為日子就能安定，誰知楊文煉事業心重，屢屢創業失敗，負債累累。阿綿並不氣餒，認為夫妻同心，哪有解決不了的困難？誰知丈夫卻年輕病逝！阿綿獨自面對百萬債務與四個幼齡女兒，連悲傷的時間都嫌奢侈，一天打三個工，五年內還清債務。

年輕貌美的寡婦，總是成為眾人議論的對象，不論好男人或登徒子，每一個靠近阿綿的男人都會成為街坊討論的話題。阿綿對此感到憤怒不解，她相信再婚不是寡婦的唯一選項，決定抹去女人的外表，剪男人髮型、穿上丈夫的外套和雨鞋，推著五百斤重的攤車到市場賣素食。導演黃克義表示，本尊當時剪了小平頭顯示決心，由此可見阿綿的堅強性格。

雖然楊小黎僅以短髮代替小平頭，但推車之苦，可是完全省略不得。當初被勸說賣小吃時，阿

影后互尬戲，笑淚交織！

四川賑災，影響阿綿師姊人生甚鉅，為重現當時志工與當地居民交流時的氣氛，特別商請有四川話演出基礎的影后林嘉俐客串四川婦人。林嘉俐特別請四川友人將對白一句句錄下反覆練習，讓演對手戲的嚴藝文備感壓力。兩人的精采演出，牽動整個劇組情緒，跟著一起哭一起笑。

綿還介意會和小學同學搶生意，於是對方建議她賣素食。沒想到當年為謀生而開始的事業，日後成為阿綿為他人創造幸福的「糧」方。

慈悲面貌，日常中見真心

中年阿綿的夢想，全部放在女兒的身上，劇中一次又一次地說：「就算沒有爸爸，我們楊家的女兒，也能讀到大學畢業！」這句話幾乎就是阿綿人生遺憾的總和。失學與喪夫，是她無法扭轉的命運，「那麼女兒啊，就由你們來幫我完成夢想吧！」

中年鄭阿綿由嚴藝文飾演，有別於以往的苦情母親戲分，〈我綿一家人〉裡強悍又強勢的母親要如何詮釋？嚴藝文笑說：「性子急，講求效率，其實我本身也是這種個性。反而是從戲劇學到，不能用自己的節奏要求別人配合。」

嚴藝文表示，阿綿強勢的個性，來自環境塑造，她必須在菜市場那樣的男人社會求生存，因此被生活磨掉耐性；就算習於以強悍面對挫折，但女兒發生事故往生，仍然一度摧毀阿綿的堅強。

面對情緒崩潰的戲，嚴藝文謹記導演黃克義的提醒，不過度詮釋——角色的個性主軸不會改變，理性堅強的阿綿，面對人生各種挫折與磨難，必須得到一個和自己和解的機會。終於，在女兒的鼓勵下，阿綿進入慈濟當志工，也重新檢視自己與他人的互動關係，學會適度放手、相信別人的能力。

「以前她習慣凡事自己扛下來，因為無人可以依靠；現在她有了伙伴，不再是孤單的個人了！」嚴藝文認為，阿綿是一個能力強、效率高的時代女性；她獨立奮鬥的精神固然值得學習，但也應該適時示弱，給別人幫助自己的機會。

參加四川賑災，阿綿看見同樣喪女的悲傷母親，她意識到命運加諸於自己的苦難，終有獲得解答的一日，哪怕只是為人烹煮一餐熱食，也能讓人得到撫慰。就如同黃克義導演所說，〈我綿一家人〉敘述的不只是一個苦命女人的故事，而是關於慈悲的各種面貌。

美術巧手，真假豬肉？

阿綿的父親原是豬肉攤老闆，劇情免不了帶到菜市場與豬肉攤；然而，拍戲時正值溽暑，高溫下不但容易腐敗招蒼蠅，也是食材的浪費。美術組發揮超強手藝與想像力，用保麗龍做出維妙維肖的三層豬肉，幾可亂真，也算是另類「心環保運動」吧？

冬令進補，你補對了嗎？

11/6 播出

脆炒山藥百合

材料

山藥150公克、百合50公克、白果35公克、川耳25公克、晚香玉筍100公克、枸杞子10公克、當歸2公克

調味料

苦茶油2大匙、蔭油1匙、鹽少許

作法

1. 山藥去皮切滾刀、晚香玉筍挑去粗葉，剝成小段。
2. 起鍋，加入一杯水及當歸、枸杞子熬煮，味道出來後取出。
3. 另以苦茶油起油鍋，加入晚香玉筍炒香後，加入白果、百合、川耳拌炒。
4. 接著加入鹽巴、蔭油及熬煮好的藥湯燒煮片刻即可。

大補湯

材料

皮絲50公克、牛蒡100公克、腰果20公克、香菇25公克、玉米100公克、薑15公克

調味料

當歸2錢、青耆5錢、熟地2錢、川芎2錢、紅棗3錢、黑棗3錢、桂枝2錢、枸杞3錢

作法

1. 泡軟的皮絲剪成小塊，薑切片、牛蒡不去皮切條、玉米切塊。
2. 將所有藥材放入沸水中熬煮約10分鐘，再加入所有食材繼續熬煮約20分鐘即可。

來賓簡介

羅珮琳／李耀堂

立冬就是進補好時機！到底為什麼要補，又應該要怎麼補？專業中醫師羅珮琳將為觀眾說明，並由專業大廚小黑師傅示範進補料理。

文．圖／〈現代心素派〉提供

大愛一臺 1 播出時間：週六 21：57

大愛二臺 HD 頻道 播出時間：週一 12：30 重播時間：週二 00：00、05：00 週三 09：00 週四 02：30

青春愛讀書 Youth books

11/18 阮義忠 《讀人讀景》

阮義忠的攝影作品有一種魔力，看過就會銘印在腦海裡，一幀幀黑白照片，記錄了臺灣從農業轉向現代化的刻痕，具有獨特的敘事觀點，更充滿人文精神。有趣的是，「攝影」一開始卻不是他的生命選項。

已過耳順之年的阮義忠表示，回顧生命，到底哪件事最有價值？竟然發覺不期而遇的事，多半水到渠成，就連攝影這件事，也不是他起初的生涯規畫。

二十二歲，剛退伍的阮義忠去《漢聲》雜誌應徵藝術編輯，原以為只要憑著擅長的繪畫與設計專長就能勝任，沒想到還必須會拍照。老闆黃永松把公司的相機交給他，「憑你的條件，只要多走多看多拍，很快就會上路！」就這樣造就了中國攝影教父。此後，阮義忠一路靠著攝影闖蕩江湖，開展覽、寫書、教書、辦出版……而今攝影已成生命的全部，既是工作、生活，又是理想、信仰。

阮義忠說，「攝影對我不只是藝術表現，也是人格養成，希望傳播我深信的價值觀，並把自行摸索的攝影技術，用最有效的方式提供給更多人參考。」

二〇一七年初，阮義忠把近年撰寫的專欄散文結集成《讀人讀景》，一文配一圖，信手捻來全是攝影家大半生的智慧積累。

本集節目邀集愛好攝影的年輕學子參與，阮義忠將大方分享拍出好照片的密技，以及如何讓照片感動人的心法，內容精采，歡迎收看。

11/4 賴樹盛 《邊境漂流》

11/11 蔡增家 《上一堂最好玩的日本學》

11/25 李濠仲 《娜拉 如果妳在挪威長大》

大愛一臺 1　播出時間：週日 21:01　重播時間：週六 14:30

大愛二臺 HD 頻道　播出時間：週一 00:00　重播時間：週三 02:30 週六 05:00 週日 12:30

大愛觀點，國際新視野

大愛全紀錄

11/12 愛的運動魂

臺北世大運風光落幕，也凝聚臺灣許久未有的團結氣氛。但您知道，要成為一位金牌選手，背後所須付出的努力？受傷時如何重新再起？更多沒有奪牌的選手，如何從比賽中學習，醞釀下一次更好的表現？

二〇一七年八月二十三號，淡江大學紹謨體育館世大運舉重比賽場地裡，拿到第五名的舉重選手林孟珊，苦等不到和她約好採訪的記者；回家後，發文抒發自己被放鴿子的心情：「我想一定是我不夠強，所以才沒有人願意理我。」

一個月後，〈大愛全紀錄〉團隊前往舉重練習中心探訪林孟姍，她正專注地為下一次比賽做準備。世大運後，她決定讓自己更「強大」——唯有擁有更強大的實力、更堅強的心臟，才足以面對接下來每一場比賽挑戰。

事實上，林孟珊在世大運比賽前不久才拉傷腳；現在的她，努力練習，也努力保護自己「不受傷」。每一次挺舉，既是挑戰自我，也是測試實力，但絕不讓自己陷於險境，這是世大運一役教會她的事。愈挫愈勇的她，終於在一個月後拿下總統盃舉重錦標賽社女組七十五級冠軍。

另外，在世大運為臺灣拿到首面滑輪溜冰金牌的陳彥成，鎂光燈下的生活又是如何？奪牌後還有其他更重要的人生課題嗎？臺灣在世界運動競技場上能有優秀表現，除了個人、家長、教練，其實還有許多民間力量令人感佩。〈大愛全紀錄〉帶您到偏鄉看鄉下孩子如何自主振興運動實力，記錄世大運得主陳彥成臺下十年功的努力，以及世大運舉重選手林孟珊的故事。

- 11/5 非洲三千里——彩虹下傳法香
- 11/19 氣候難民——甘肅
- 11/26 氣候難民——莫三比克

大愛一臺 1　播出時間：週五 17:30　重播時間：週日 11:30

大愛二臺 HD 頻道　播出時間：週五 17:00　重播時間：週一 16:30

兒童科普節目

呼叫妙博士

11/10 SOS！神祕蛙

妙博士因緣巧合救了快要絕種的神祕蛙一族，並設下三個關卡；小探員要通過關卡，才有機會一睹神祕蛙的廬山真面目。為此，小助理們前往阿里磅農場尋找關主王德昌；身為保育專家的他，如何帶領大家過關斬將？

第一關「打造蛙蛙繁衍天堂」，小助理們透過王老師指導，在淤泥中努力除水草，讓青蛙可產卵的空間更寬敞。第二關「維持蛙蛙生態多樣性」，小助理努力清除外來種水草，避免它過度生長，壓縮其他原生種水草的生存空間，也使喜歡原生種水草的青蛙得以定居於此。最後第三關「『手』護農田」，為了製作能取代化學肥料的菌水，小助理們努力採集肥沃土壤，幫助農田作物生長良好，不怕青蛙遷移棲地而死亡。

小助理完成這些關卡後，終於知道神祕蛙就是「臺北赤蛙」。嬌小的臺北赤蛙身長只有二至四公分，首次被發現的地點在臺北八里，因此學名中有了「臺北」兩字；原是平地常見的蛙類，近年由於農藥濫用，再加上青蛙需要生活在有水的環境，農田休耕也會使牠們無法生存，導致族群數量急遽減少。沒想到小助理們成功找到了，真是太好了！

人類是大自然的一分子，卻因各種自私原因，迫使其他生物遷移甚至消失，實在不應該。透過這次保育「臺北赤蛙」的活動，小助理們不僅認識許多可愛的青蛙，也更深刻明白，大家都是地球母親的孩子，應該和睦相處，好好生存在同一片土地上。

- 11/3 珍惜食物救地球
- 11/17 海洋生物不哭泣
- 11/24 動物保衛隊

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 99

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
北部及東部	基隆市	130	吉隆	02-412-8811
	宜蘭縣	297	聯禾	0809-000-258
	臺北市	130	長德	02-421-8811
	臺北市	130	麗冠	02-421-8811
	臺北市	130	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	132	聯維	0800-231-021
	臺北市	132	寶福	0800-363-999
	臺北市	96	北都	0809-096-111
	新北市	130	新視波	02-2165-3688
	新北市	130	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	02-2974-5511
	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	120	大豐	02-8253-8999
	新北市	120	台灣數位寬頻	02-8253-8988
	新北市	121	全國數位	02-8071-7039
	新北市	130	數位天空	0800-878-688
	新北市	201	新北市有線	02-2972-5511
	桃園市	297	北桃園	03-301-9300
	桃園市	130	北健	03-412-8813
	桃園市	132	南桃園	03-2710-088
	花蓮縣	109	洄瀾	0800-529-999
	花蓮縣	109	東亞	03-888-2765
	台東縣	109	東台	089-347-450

	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	132	北視	03-6208-000
	苗栗縣	132	信和	037-778-888
	苗栗縣	132	吉元	037-770-008
	臺中市	297	豐盟	04-2522-6666
	臺中市	121	大屯	0800-011-012
	臺中市	203	大台中	04-2407-6789
	臺中市	132	群健	04-3706-3333
	臺中市	121	台灣佳光	0800-011-012
	彰化縣	297	新頻道	04-711-6767
	彰化縣	111	三大	04-8233-999
	彰化縣	106	新彰	04-762-9222
	南投縣	121	中投	0800-011-012
	雲林市	121	北港	0800-011-012
	雲林縣	121	佳聯	0800-011-012
	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	130	三冠王	0800-022-899
	臺南市	130	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	130	港都	07-340-1998
	高雄市	130	慶聯	07-340-1001
	高雄市	209	南國	07-622-7737
	高雄市	120	新高雄	07-225-6999
	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

DaAi2 大愛二臺11月節目表

週一至週五

00：00 （週一）大愛全紀錄首
（週二）青春愛讀書
（週三）映照人生
（週四）在台灣站起
（週五）經典.TV
00：30 （週三）大馬慈濟情
（週五）小人物大英雄
01：00 地球證詞首
02：00 地球證詞-導讀首
02：30 （週一）經典.TV
（週二）殷瑗小聚
（週三）大愛全紀錄
（週四）青春愛讀書
（週五）映照人生
03：00 （週一）小人物大英雄
（週五）大馬慈濟情
03：30 好戲成雙
05：00 （週一）農夫與他的田
（週二）青春愛讀書
（週三）映照人生
（週四）在台灣站起
（週五）經典.TV
05：30 （週三）大馬慈濟情
（週五）小人物大英雄
06：00 （週一～三）草根菩提首
（週四）大愛人物誌-人間真藏首
（週五）行動現場首
06：30 全球視野
07：00 地球證詞
08：00 地球證詞-導讀
08：30 大愛新聞L
09：00 （週一）經典.TV首
（週二）農夫與他的田
（週三）青春愛讀書
（週四）映照人生
（週五）在台灣站起
09：30 （週一）小人物大英雄
（週四）大馬慈濟情
10：00 大愛十點新聞L
10：25 好戲成雙
12：00 大愛午間新聞L
12：30 （週一）青春愛讀書首
（週二）映照人生首
（週三）在台灣站起首
（週四）經典.TV
（週五）農夫與他的田首
13：00 （週二）大馬慈濟情首
（週四）小人物大英雄
13：30 地球證詞
14：30 地球證詞-導讀
15：00 （週一～三）草根菩提
（週四）大愛人物誌-人間真藏
（週五）行動現場
15：30 大愛新聞L
16：00 （週一）後青春有夠Young
（週二）蔬果生活誌首
（週三～五）現代心素派首
16：30 （週一）呼叫妙博士
（週二）快樂小蘑菇
（週三）童在一起+
（週四）小主播看天下
（週五）生活裡的科學
17：00 （週一）快樂小蘑菇首
（週二）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
17：25 好戲成雙首
19：00 大愛全球新聞L
19：45 人間菩提首
20：00 地球證詞
21：00 地球證詞-導讀
21：30 全球視野首
22：00 大愛新聞L
22：25 好戲成雙

週六

00：00 農夫與他的田
01：00 在台灣站起
02：00 小人物大英雄
02：30 發現
03：30 好戲成雙
05：00 大愛全紀錄48分版
06：00 後青春有夠Young首
06：30 大愛探索周報首
07：00 菩提禪心首
09：00 殷瑗小聚
10：00 大愛十點新聞L
10：25 好戲成雙
12：00 大愛午間新聞L
12：30 發現
13：18 證嚴法師說故事
13：30 菩提禪心
15：30 全球視野
16：00 國民漢字須知首
17：00 大愛探索周報
17：25 好戲成雙首
19：00 大愛全球新聞L
19：45 人間菩提首
20：00 菩提禪心
22：00 小人物大英雄首
22：25 好戲成雙

週日

00：00 發現首
01：00 農夫與他的田
02：00 人文講堂
02：30 國民漢字須知
03：30 好戲成雙
05：00 殷瑗小聚
06：00 小人物大英雄
06：30 人文講堂
07：00 似水華年-華人紀錄片首
09：00 國民漢字須知
10：00 大愛十點新聞L
10：25 好戲成雙
12：00 大愛午間新聞L
12：30 大愛全紀錄
13：18 證嚴法師說故事
13：30 似水華年-華人紀錄片
15：30 大愛探索周報
16：00 殷瑗小聚首
17：00 人文講堂
17：25 好戲成雙首
19：00 大愛全球新聞L
19：45 人間菩提首
20：00 似水華年-華人紀錄片
21：30 小人物大英雄
22：00 人文講堂首
22：25 好戲成雙

首播 L Live

＊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

連播兩集，每晚五點二十五分，只在大愛二臺

這是林美蘭的生命故事，也是一個「家」的故事！

這個家庭，有一個爸爸，兩個媽媽。
然而，不是三角情感糾葛的戲碼，
而是彼此如何往幸福靠近……

路長情更長

播出日期： 11／1～11／20

領銜主演

何豪傑、簡沛恩、夏靖庭、
林嘉俐、吳帆、馬惠珍、
趙美齡、林可唯

這是廖秀珠的生命故事，透過三個不同家庭，
見證臺灣社會經濟發展！

他有家，但沒有家人，
她幫傭，要做最好的傭人！
來自鄉村的她和他，在茫茫人海的都市相遇，
渺小的人物，謙卑的心，
打造不平凡的生命價值！

小妹

播出日期： 11／21～12／10

領銜主演

陳建隆、高圓媛、沈海蓉、
吳秀珠、吳 帆、何瓊芸、
管謹宗、黃瑄

廢棄物終結者 系列

英國新堡市政府的清潔隊員，幫助居民保持街道整潔並清走垃圾。

導讀來賓
賴瑩瑩 處長
環保署廢棄物管理處

廢棄物，這個大家不喜歡卻經常要面對的問題，困擾著許多國家。在英國也一樣，家家戶戶所製造的龐大廢棄物，曾讓相關單位頭痛不已。〈廢棄物終結者〉系列紀錄片，帶領觀眾看見這些年來，英國如何讓市容恢復美觀，同時也溫暖人心、友善地球。

從清潔隊員的眼光看問題

〈廢棄物終結者〉以英國新堡市清潔隊員的眼光，看這座城市的廢棄物問題。清潔隊員每天都要與廢棄物為伍，由他們陳述，讓大家更清楚看見：廢棄物不是棄之而後快；你怎麼看待它，將影響後端的處理及對生活環境的改變。

英國相當重視環境保護。一般來說，一些獨棟或半獨棟式的住家，家家戶戶外面會看到三種不同顏色的廢棄物回收桶——綠色放生活廢棄物，包括廚餘、花木、落葉等；藍色回收紙類，可以直接放入不必裝袋，但如果尺寸較大，就需要裁切成較小片；棕色桶子放置紙類以外的可回收資源，例如各種瓶

整理撰文／吳立萍
圖／媒體發展部提供

華生是新堡市政府的空屋清潔隊，負責清理空屋裡的物品。

罐、鋁箔紙、塑膠容器等。有的地方針對可回收資源分得更細，並在桶外標示類別說明。此外，在集合式住宅區，則有專門存放廢棄物的小屋。

這樣的設計，居民可隨時將不用的廢棄物放入桶子，相當方便。然而，以新堡市為例，有些居民沒有落實分類，當清潔隊員一打開桶子，裡面什麼都有！

導讀來賓環保署廢棄物管理處處長賴瑩瑩表示，「當地每一戶的家庭廢棄物，幾乎一天就有三公斤。原本一個星期收一次，後來兩個星期收一次，廢棄物量這麼多，當清潔隊員一打開廢棄物桶時，看到的就是很混雜的狀態。這樣收集廢棄物的方式，似乎比較節省成本，對民眾也很方便，麻煩的卻是在後端的處理過程。」

這些完全沒有分類的家庭廢棄物，送到清潔隊後會以人工方式分類。廢棄物放在履帶上，兩側有許多工作人員從中快速挑出可回收的資源，並分門別類分開置放，再將最後無法回收利用的部分送進垃圾掩埋場。分門別類的資源，會以機器壓成方塊，以節省空間，再送去資源回收場進行回收處理。

由於廢棄物量非常龐大，履帶的速度很快，分類者的動作也要加速，幾乎不能有片刻猶豫；可想而知，完成分類後的成果，一定不如民眾自己做分類來得乾淨。最後被視為無法回收、必須當垃圾處理的部分，很可能還混雜金屬或其他雜質，不論掩埋或焚化，都會產生有毒物質汙染環境。

此外，沒有完全分類好的家庭廢棄物裡，可能還有令人頭痛的電子類產品。這些東西含有重金屬，如果沒有處理好，容易對環境造成傷害。根據統計，全球的電子廢棄物

回收率不到兩成，以現代人使用3C產品汰舊換新的速度來看，對環境的傷害實在驚人。

延續回收物的再生價值

除了小型廢棄物外，各種大型廢棄物，例如二手家具、電器、建築材料等，不能隨便棄置屋外的回收箱，必須打電話或上網登記，並支付費用請清潔隊回收，再送到大型廢棄物處理中心，做資源再利用的處理；或者也可以付費透過民間的回收公司處理。

一般家庭的資源回收物，通常在搬家時量最多，滿屋帶不走或不想帶走的家具，裡面也包含許多小型資源。被通知前來回收處理的清潔隊員，一進入房子，看見的不只是「資源」，而是有人曾經在這裡生活的回憶。許多回收物品經過專人巧手修復後，雖然不再嶄新，但仍然可以使用、延續再生價值。也有人非常珍愛的紀念品年久損壞，經環保單位修復後物歸原主，民眾滿滿的感動，也溫暖了資源回收工作者的心。

此外，外觀及性能都維持良好、或還可以修復的大型物資，若不想付費回收，也不想上網賣掉，可以選擇捐給慈善機構，讓有需要的人使用。

廢料商艾登與路易斯，將居民不需要的廢棄物變賣維生。

重罰之下看見決心

歐盟為了有效督促各國落實環保，替英國訂下一個計畫，希望在二〇二〇年，資源回收率可達到百分之五十。其實這個數字不高，但因為英國推動資源回收的時間較晚，先以較低門檻作為初期目標，

再逐漸向其他國家看齊。

英國也顯示整頓環保的決心，目前已針對廢棄物回收立法，若民眾沒有確實做好分類，或任意棄置廢棄物，不管是堆得過滿、袋子沒綁好掉到外面、把自己的廢棄物放在別人家的桶子裡，都會被罰款。如果不在限期內繳納，還會被法院傳喚，處以更高罰金。而多次違反法律任意處理廢棄物者，很可能構成反社會罪，甚至面臨牢獄之災。

這幾年來，清潔隊員在他們的例行工作中，發現立法確實達到成效，每當他們打開廢棄物的桶子，看見裡面空無一物就相當開心；因為，這表示許多人不再把用不到的東西直接丟出來，而是先思考它是否還能再利用。只要有更多人有這樣的觀念，就可以讓整個城市、國家的廢棄物減量，連帶也讓後端的回收處理工作減少，這是對地球友善的積極作為。

賴瑩瑩表示，「地球的土地有限，世界各國都面臨垃圾掩埋場不夠的問題，垃圾減量勢在必行。因此歐盟提出『掩埋稅』主張——如果你的垃圾需要掩埋處理，將要支付掩埋稅；促使民眾在丟垃圾之前先做分類，以減少稅金開支。在歐洲，每個國家的國情不同，其中也有很多國家在資源回收方面做得不錯，表示民眾意識以及政府的推動力，都達到相當好的效果。例如，瑞典甚至還可以從國外進口垃圾處理成能源。」

環境保護，不只是政府的工作，而是每一個人都要關心的事。只要大家都有共識，不再把廢棄物當成「垃圾」，而視為是「資源」時，我們的環境才會更好。

〈地球證詞〉二〇一七年十一月節目表

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
			廢棄物終結者 家庭垃圾 1	沉沒的塔庫烏家園 2	消逝的雨林 3	4
5	氣候變遷臨界點 格陵蘭冰層融化 6	氣候變遷臨界點 亞馬遜雨林危機 7	廢棄物終結者 垃圾中有黃金屋 8	亞馬遜的永續發展 9	口香糖的代價 10	11
12	氣候變遷臨界點 非洲乾旱及洪水 13	氣候變遷臨界點 北極永凍層 14	廢棄物終結者 以大制大 15	喜馬拉雅山的游牧民族 16	大自然教室 17	18
19	氣候變遷臨界點 海平面升高的危機 20	氣候變遷臨界點 印度水資源危機 21	看見加拿大(上) 22	看見加拿大(下) 23	塑膠袋 24	25
26	拯救綠地 27	亞馬遜語言密碼 28	史東大角羊 29	拉達克與大自然的共存之道 30		

11/19 頭痛，怎麼辦？ 王署君

頭痛新觀念：「控制」重於「根治」！

頭痛不是病，痛起來要人命。天氣變化、冷熱溫差等，都可能引發頭痛，但這些都只是頭痛加劇的因子而已。頭痛引發的原因複雜，超過兩百種，甚至會遺傳，若父母中常有頭痛症狀，孩子未來受頭痛之苦的比率高達七成。

頭痛，在現代已經是一項非常普遍的疾病，較常見的可分為三種，偏頭痛則是大家最熟悉的。基本症狀有噁心、嘔吐、對光線或聲音敏感等現象。偏頭痛還可以區分為預兆偏頭痛，即患者在頭痛之前會看到閃光、肢體麻木或無力。一般人認為，單邊頭疼不舒服就是偏頭痛，其實偏頭痛很可能是整個頭都不舒服，並非只是單邊疼痛。頭痛專家王署君醫師表示，複雜的成因可交由醫師研究，民眾若能清楚記錄頭痛狀況，醫師就能好好地幫助控制疼痛。現在可以透過手機軟體APP或頭痛紀錄表，記下疼痛位置、痛的感覺、發生時段、視覺預兆……等資訊，幫助醫師進行判斷。

許多人過度使用成藥止痛藥，反而可能因為止痛藥成癮而頭痛。榮總神經醫學科王署君主任說，止痛藥「有痛才吃」，而不是天天吃。想靠吃藥治療、不再發作，幾乎是「不可能」的任務。「控制」重於「根治」，唯有真正瞭解，才能對症治療。

11/5 加勒比海颶風的啟示 鄭明典

11/12 珊瑚告訴我山的事 范美玲

11/26 身體不可輕忽的現象：發炎 楊久滕

人文講堂 錄影時間：11/22 (三) 花漾展演空間

座位有限，請盡早報名！
詳見FB【大愛人文講堂】

播出時間：週六 22:00

重播時間：週一 03:00、09:30 週四 13:00

週五 00:30、05:30 週六 02:00 週日 06:00

小人物 大英雄

11/6 心的生活

清晨七點多，張能豐從借住的宿舍中，整理好裝備騎上摩托車，開始一整天在山裡奔馳的工作。

十幾年來，他就像是活躍在梨山地區的獨行俠——原來，他是專門負責幫臺電抄寫電表度數的外聘人員。

梨山地區共有四千六百多戶用電人家，抄表員卻只有他一個。他的管區橫跨四個縣市（臺中、南投、宜蘭、花蓮），平均每天以一百戶的速度，抄寫用戶的用電度數。幅員廣闊，海拔落差大，交通是一大挑戰，他從開車到騎車加上走路，都不一定能完成任務，因為有些梨山果農居住地點僻遠，得靠搭流籠或單軌搬運車才能抵達。

張能豐原是一名水電工，水電上的小問題難不倒他；也因此，平常抄電表時，若碰到果農有水電上的小毛病，他也會捲起袖子立刻幫忙，久了大家都成了朋友。

山裡人煙稀疏，人情味卻很濃。只要抄表遇到午餐時間，張能豐一定會受邀跟著果農一起用餐。熱熱的一碗湯或一杯熱茶，彼此閒話家常，就是一種享受。於是，每天出門前他都想：自己不是去工作，是出門找朋友、出去看風景。

這份看似單調重複再重複的工作，如何盡心盡力一做十幾年？張能豐說，人要用溫暖回報溫暖！

即使是一份看似無聊的工作，只要心頭溫暖，做起來就很快樂！

11/13 高山幸福巴士

11/20 地下任務

11/27 點燈

播出時間：週三 12:30
重播時間：週四 00:00、05:00 週五 09:00 週六 01:00

11/1 臺灣好神

臺灣不只匯集了眾多文化，也包容了不同信仰，讓異鄉遊子們各有其心靈慰藉之所。

來自智利的羅美智，在巴西遇見了攜手一輩子的伴侶，兩人一起回到丈夫的故鄉臺灣經營便當店。後來丈夫身體亮起紅燈，便返鄉當起廟公，美智也開始在廟裡幫忙，全家度過一段簡單美好的歲月。可是，好景不長，沒幾年丈夫病逝；美智一肩扛起家計，也扛下了丈夫的職責，開始擔任廟婆，幫助來到廟裡尋求內心渴望的人們。雖然時常想念遠方的智利，但臺灣已經是她另外一個家。

來自法國的賴旭立，從小就對東方文化很有興趣，學生時期讀了許多東方玄學書籍，讓他想好好學習中文。在一次因緣際會下，遇見了人生伴侶Emma，兩人在法國結婚，歷經多次討論，決定回臺展開新生活。賴旭立開始鑽研風水等玄學理論，他認為風水是以不同角度分析地理環境，就像科學講求數據與邏輯，他希望運用自己所學，將這個流傳千年的民間方術，分享給其他外國朋友。

宗教信仰最初的起點，就是幫助人找到心靈的安定與陪伴，信而不迷，有誠則靈，羅美智與賴旭立皆在新生活裡得到了歸屬感。同時，也接觸臺灣人最核心的一面，零距離地融入臺灣社會。

- 11/8 嘉義居服員
- 11/15 巧手人生
- 11/22 臺灣食材融入家鄉味
- 11/29 夜市人生

「大愛二十 大愛成雙」感恩會

感恩有您，讓愛成雙

文／慈濟人文真善美志工　攝影／黃宗保

主持人黃添明帶動全場高舉雙手唱出「大愛讓世界亮起來！」

每個人的成功，背後都有許多人的關懷與支持。

對大愛電視來說，努力成果的背後，是由無數環保志工與大愛之友，護持、陪伴走到第二十個年頭。為了回饋這分關愛，每年感恩會都邀約環保志工、大愛之友捐款人，甚至任何喜歡大愛、樂意更認識大愛的好友們相聚。今年，第一場感恩會，就從彰化揭開序幕。

鼓聲響起，震撼人心，彰化靜思鼓隊透過強有力的節奏，表現出清新又堅毅的大愛精神。大愛電視總監葉樹姍，帶大家回憶二十年前開臺情景。許多媒體人包括她自己，當初都反對上人成立大愛電視；感念上人獨排眾議，才能創造出大愛電視這股社會清流。

感恩會上，邀請歌手許仁杰、郭婷筠、施易男演唱歌曲，與大家同樂；也邀請歌唱藝術家殷正洋高歌。為何要支持大愛電視？殷正洋提醒大家，電視通常擺放在家中最重要的位置，對人心的影響也最大，所以一定要選擇最好的電視臺給家人觀看。

充滿歡笑與感動的大愛之友感恩會，將在各地進行，歡迎與我們相聚！

「大愛二十 大愛成雙」感恩會 活動場次

時間	地點
十月二十二日（日）	板橋靜思堂
十月二十八日（六）	高雄靜思堂
十一月四日（六）	臺中靜思堂
十一月十一日（六）	羅東聯絡處
十一月十八日（六）	臺南靜思堂
十一月二十五日（六）	清水靜思堂

SOS！我的肚子有問題！

小朋友，當你忽然肚子痛，或是一直拉肚子，有可能是小小的病毒或細菌在你身體裡作怪嘍！

文／賴志銘（本書編輯）

小朋友，你曾經因為生病必須請假在家休息嗎？你注意過，班上同學或者你身邊的好朋友，除了感冒之外，最常因為什麼疾病而請假嗎？

我猜，你應該會想到那些肚子痛的同學吧？說不定，你已經大聲地回答「腸胃炎」了！

什麼是腸胃炎？從這個名稱你應該已經猜到，就是我們的「腸」和「胃」生病了。

平時腸胃健康的小朋友或大人，若突然腹瀉、腹痛、嘔吐，就有可能是「急性腸胃炎」呵！

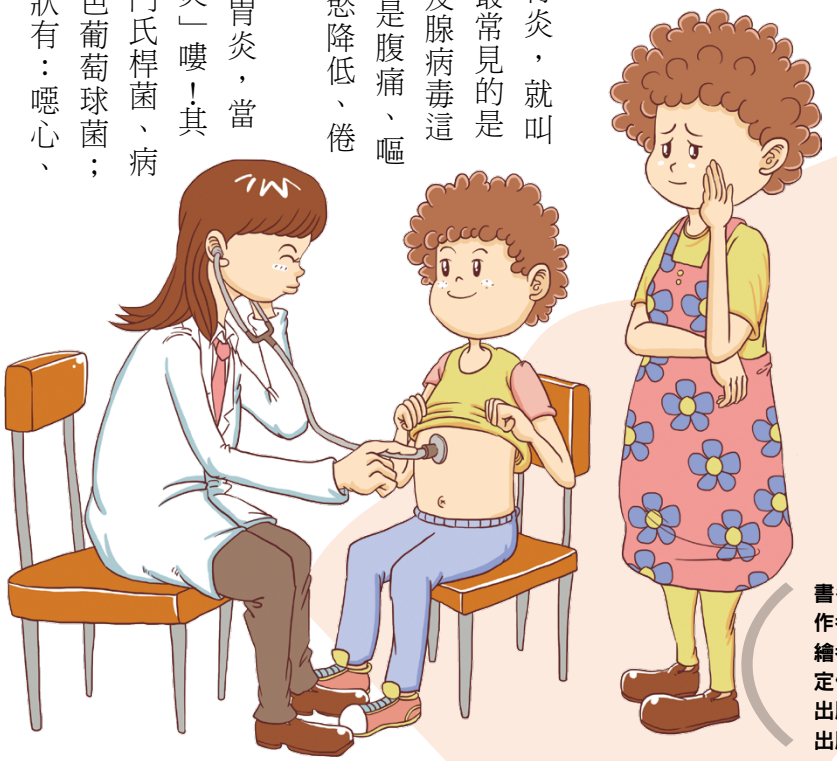
在《SOS！我的肚子有問題》這本書，將以輕快的文字及清新的插圖，告訴你什麼是腸胃炎。

急性腸胃炎的原凶

急性腸胃炎通常是由兩種「小東西」所造成的：一個叫「病毒」，一個叫「細菌」。

病毒所造成的腸胃炎，就叫「病毒型腸胃炎」。最常見的是輪狀病毒、諾羅病毒及腺病毒這三種，主要症狀通常是腹痛、嘔吐、腹瀉、發燒、食慾降低、倦怠。

由細菌所造成的腸胃炎，當然就是「細菌型腸胃炎」嘍！其中包括腸炎弧菌、沙門氏桿菌、病原性大腸桿菌、金黃色葡萄球菌；感染後可能出現的症狀有：噁心、



書名：SOS！我的肚子有問題！
作者：李嘉玲
繪者：鐘仁杰
定價：250元
出版者：慈濟傳播人文志業基金會
出版日期：2017年11月

嘔吐、食慾不振、腹痛、腹瀉、發燒等。

不論是病毒或細菌，每一種病原體都有傳染力；跟病人分享食物、飲水、或共用餐具，不小心接觸到病人的唾液、嘔吐物、排泄物，都有可能讓這些病原體趁機進入你的體內，而感染腸胃炎或是其他傳染性的疾病。

還有，細菌在室溫下非常容易繁殖；食物或飲水沒有確實煮熟殺菌就吃下肚子，很有可能會感染腸胃炎。

除了病毒和細菌之外，侵入消化道的病原體，還有鞭毛蟲之類的原蟲感染。它們可隨糞便排出體外，可在冷水中存活數個月；即使看起來清澈的淡水，如湖泊、河流等，都是鞭毛蟲最愛的地方呵！萬一不小心把汙染的水吃進肚子裡就可能發病。所以，衛生不佳的環境，就會有較高的感染風險。

家裡的寵物，也要記得讓牠喝煮沸過的水才安全！

做好預防，腸胃炎不要來！

我們常說預防勝於治療，所以小朋友要提醒家人一起注意：

1. 廚房中處理生食、熟食所使用之容器、砧板、刀具完全分開；手部若有傷口，不要接觸調理食物。
2. 生肉、海鮮類最容易滋生細菌，記得不要在室溫下放太久；蔬菜要仔細清洗。
3. 吃飯、烹調或接觸任何飲食前，一定要洗手！
4. 不要暴飲暴食，生冷或有可疑、不乾淨的食物不要吃；飲用水要煮沸三分鐘，確實滅菌再喝。
5. 不要共用餐具；大家共食一份菜餚時，記得要用公筷母匙。
6. 發現病人或帶菌者，更應避免接觸。
7. 帶菌者如果上廁所後沒洗手，摸了玩具、門把或水龍頭，其他人又再去摸，就會被感染。

再說一次，洗手永遠是防止感染性腸胃炎傳播的主要方法。

對大部分的人來說，病毒性腸胃炎通常可以完全恢復，不會有長期後遺症，不需要過度擔心。所以，常有醫學專家建議，腸胃炎並不一定要靠藥物來治療，也是會自行痊癒的。

不過，吃藥可以緩解腸胃炎的症狀，讓小朋友較舒服。至於到底哪些嚴重的狀況需要服用抗生素或是其他藥物，就請專業的醫生幫忙判斷吧！

切記！雖然我們瞭解了許多關於急性腸胃炎的知識，要是真的生病了，還是得請教醫生，依情況來診斷和治療，才安全又有保障呵！

心靈講座

不合理的快樂

你快樂嗎？楊定一博士認為，快樂並非純粹理性的產物，甚至還有著不合理的層面；他從現代心理學、社會學、醫學及生物學深入探討，揭開快樂的謎底，並重新定義何謂真正的快樂。

整理撰文／涂心怡　攝影／陳美純

訪談來賓

楊定一
長庚生物科技董事長

主持人

蔡青兒
靜思書軒營運長

拜讀過楊定一著作《不合理的快樂》一書，主持人蔡青兒對於書中提到身心合一的快樂感到好奇，也期待楊定一以博士暨醫師的雙重身分，根據科學探討其由。

身體的禮物，製造快樂

「透過環境造成的化學物質，會為頭腦神經帶來不同刺激、產生不同感受。」楊定一解釋，在大腦之下的中小腦內，有一個過濾系統，這套神經系統可以決定人們看待世界的角度，並影響情緒呈現正面或負面，「而這一套系統，也影響著我們該如何面對生存。」

「人類透過五官去看、聽、聞、嘗、感觸，其中聲音是一種最直接的能量。」在眾多影響人類情緒的因子中，楊定一最為肯定聲音帶來的影響。他認為聲音頻率帶來的振動，最接近生命中心，也正因如此，人們喜愛聽音樂，又或者聽到某些人的聲音會感覺特別平靜與親密，「一如佛陀、耶穌、蘇格拉底、孔子或老子等人，他們對世人影響之深，卻鮮少留下文字紀錄，都是透過口語傳述道理給弟子。」

根據神經科學研究指出，快樂是腦細胞最好的養分，一個人若是快樂，腦內就會充滿正能量的小分子，就連腦細胞也會因此重新整合，讓傳遞快樂的細胞變得更多；其中，多巴胺更是最關鍵的因子之一。

「當我們設定目標、達成期待時，內心就會充滿活力與快樂的情緒，進而帶出多巴胺的產生。」楊定一說，多巴胺是一種腦內分泌物，屬於神經傳導物質，會影響一個人的情緒；透過多巴胺，神經將會變得活躍，甚至刺激長出更多神經。

此外，嗎啡也是人類仰賴生存的化學物之一。楊定一舉例，運動員跑馬拉松的過程中，在面臨最痛苦時刻，身體機制就會產生大量嗎啡使其放鬆與感受到舒服，並藉此度過難關。

雖然身體產生的快樂分子對情緒的影響功不可沒；然而，楊定一也不諱言地說，透過這些化學物質產生的快樂並不長久，「隨著時間過去就沒了，因為環境中除了好事，也一定會有壞事發生。」

破除合理的快樂，醒覺接受不完美

面對快樂的追求，除了身體機制的反應，外在環境條件無疑也帶來巨大影響。

「每一個人都在追求快樂，多數人卻認為，這分快樂必須從成就中得來。」楊定一觀察，不論財富、名譽、地位或他人肯定，幾乎都是一般人認定的快樂來源，也是所謂的「合理的快樂」；然而，根據分析研究，這般合理的快樂，大多相當短暫且無常。

在楊定一的想法中，這些都不是真正的快樂；真正的快樂，無需原因，也不用追求，而是人一出生就有的權利，「能輕鬆自在獲得的快樂，我稱為不合理的快樂，每一個人都要把握；只要懂了，就能自然地活出快樂，這是人生相當重要的潛能。」

專家曾就人類的微笑深入研究，發現人類臉龐雖然面積不大，卻擁有四十二個肌肉組織，並可以發展出十九種笑容；然而，其中只有一種笑容是真正打從心底歡喜——嘴角會提起來，眼睛會縮起來，這種自然的笑容，甚至連他人看了都會馬上放鬆，此即為身心合一的笑。

「假如我們真正懂得宇宙如何組合，自然會發現沒有什麼東西是絕對重要的，即使有再大的失落，內心仍然可以保持寧

靜與平安。」在危機中一反常態地提起一抹微笑以面對難關，楊定一將此定義為「不合理的快樂」；所以，「人必須醒覺，接受自己的不完美與不完整，無條件接受環境的打擊，轉變想法，臣服於心。」

臣服於心，找尋生命中的快樂

對於楊定一提出臣服於心的想法，蔡青兒提出疑惑，「一旦接受不完美與不完整，對任何事情都懷著沒有關係的態度，最終會不會變成懈怠呢？」

楊定一微笑回答：「人人都有佛心，臣服於心，就是回到心中的佛性。」

在《不合理的快樂》中提到，現代人腦力過度發達，一動一念都活在「腦」的世界中；然而，卻也因為如此，反而走入不快樂的深淵。「小嬰兒出生時，什麼煩惱都沒有而快樂得不得了；但是，經過十幾年後，腦中的記憶帶來的厭惡、忌妒等負面情緒接踵而來。」因此，面對僅有七秒鐘記憶的魚類，楊定一反而常對朋友分享：「這就是喜樂。」

受限頭腦而不自知，楊定一以頭腦監獄形容如此狀況。他說：「頭腦是很好的工具，可以讓我們登上月球，也能讓人類發射火箭；無論多先進或細微的科技，頭腦的聰明都能帶領參透。然而，若是讓頭腦作我們的主人，那就太可惜了。」

「心的聰明遠大於

頭腦，必須讓心帶領抉擇。」楊定一舉例，自古以來，人類文明不斷突破，但是，無論繪畫、音樂、科學、文學或哲學等文明成就，都並非全由頭腦造就，而是追隨心。「若問籃球高手，當他表現最好的時候，絕對是跟著心走，腦中一個念頭、一個雜念都不會有。」

如何臣服一體，臣服於心，是人生最大功課之一；面對情緒，最直接也最簡單的方法，在於接受。「接受那分恐懼與不舒服，會讓我們瞬間回到無私無想的境界，最後甚至能放下記憶所帶來的負面情緒。」楊定一說，人若能翻轉自我心念，世界也會隨之轉動；「用臣服、接納與包容擁抱空間與時空，則瞬間所有考驗與變化都可以接受，惡念就會開始消失，人自然就能進入寧靜的狀況。」

內心世界與無色無形的寧靜連結，這是生命的主要部分，也是人的本質；然而，現今人們受限於對生命的理解，不斷向外追求快樂，並被有形的動、做、思考局限綑綁。該如何觀看內心，在什麼都不做的空檔中，找尋生命帶來的喜悅與智慧？不合理的快樂正在內心深處，等著大家探尋！

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

●**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：
FM90.7→
週日23:00～00:00
週一00:00～01:00

●**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北總臺**
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
花蓮 / FM103.7　玉里 / FM100.3

●**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

●**國立教育廣播電臺彰化分臺**
電話：04-726 3070
點亮心光：週六 21:00～21:30
鑼聲若響：週日 21:00～21:30
彰化 / AM1494

●**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

●**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

●**桃園先聲電臺**
愛灑人間：週日 07:00～08:00
AM774

●**世新廣播電臺**
點亮心光：週日 13:00～13:30
北部地區 / AM729

●**慈大之聲FM88.3**
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
大愛下午現場：
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

00：00～01：00 大愛下午現場
01：00～01：30 鑼聲若響 B
01：30～02：00 大愛之歌
02：00～03：00 真心看世界
03：00～05：00 大愛來點名
05：00～05：30 聽慈濟歌
05：30～06：30 靜思妙蓮華 TV 聯
06：30～07：30 大愛晨間新聞 聯
07：30～08：00
（週一）慈濟世界愛在洛城
（週二）英文新視界
（週三）教育CEO來開講
（週四）心的力量
（週五）第一週大愛探索週報、第二週無盡智慧無盡藏、第三週健康一百分、第四週生活講臺語、第五週無盡智慧無盡藏
08：00～09：00 心看世界
09：00～11：00 大愛來點名 首 L
11：00～12：00 （週一）大愛知音 首
（週二）愛灑人間 首
（週三）人文聽講 首
（週四）藍天白雲好時光 首
（週五）青春愛讀書 首
12：00～12：30 大愛午間新聞 聯
12：30～13：00 聽慈濟歌 首
13：00～14：00 真心看世界
14：00～15：00 大愛下午現場 首 L
15：00～15：30 鑼聲若響 首 B
15：30～16：00
（週一）慈濟世界愛在洛城 首
（週二）英文新視界 首
（週三）教育CEO來開講 首
（週四）心的力量 首
（週五）第一週大愛探索週報 首、第二週無盡智慧無盡藏首、第三週健康一百分 首、第四週生活講臺語首、第五週無盡智慧無盡藏 首
16：00～17：00 （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）青春愛讀書
17：00～18：00 真心看世界 首
18：00～18：30 鑼聲若響 B
18：30～18：55 大愛之歌 首
18：55～19：45 大愛全球新聞 聯
19：45～20：00 慈濟歌選
20：00～21：00 （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）青春愛讀書
21：00～22：00 靜思妙蓮華 TV 聯
22：00～23：00 真心看世界
23：00～23：30 大愛夜間新聞 聯
23：30～00：00
（週一）慈濟世界愛在洛城
（週二）英文新視界
（週三）教育CEO來開講
（週四）心的力量
（週五）第一週大愛探索週報、第二週無盡智慧無盡藏、第三週健康一百分、第四週生活講臺語、第五週無盡智慧無盡藏

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 教育CEO來開講
03：00～04：00 人文聽講
04：00～05：00 藍天白雲好時光
05：00～05：30 心的力量
05：30～06：30 愛灑人間
06：30～07：30 大愛晨間新聞 聯
07：30～08：00 英文新視界
08：00～09：00 人文聽講
09：00～10：00 愛灑人間 首
10：00～10：30 教育CEO來開講 首
10：30～11：00 心的力量 首
11：00～12：00 藍天白雲好時光 首
12：00～12：30 大愛午間新聞 聯
12：30～13：00 聽慈濟歌 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
16：00～17：00 人文聽講 首
17：00～18：00 愛灑人間
18：00～18：30 心的力量
18：30～18：55 大愛之歌 首
18：55～19：45 大愛全球新聞 聯
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 教育CEO來開講
22：30～23：00 英文新視界
23：00～23：30 大愛夜間新聞 聯
23：30～00：00 心的力量

大愛網路電臺 FB：www.facebook.com/daairadio.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

00：18 大愛會客室(首)
00：30 DaAi Headlines(首)
01：00 靜思妙蓮華
02：00 (週一)殷瑗小聚
(週二~四)現代心素派
(週五)後青春有夠Young
02：30 (週二~四)草根菩提
(週五)大愛人物誌
03：00 大愛劇場
03：48 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)
06：30 大愛晨間新聞(L)
07：30 (週一~三)草根菩提(首)
(週四)大愛人物誌(首)
(週五)小人物大英雄(首)
08：00 DaAi Headlines
08：30 慈濟新聞深度報導(L)
08：55 菩提禪心
09：20 (週一)大愛探索周報
(週二~四)志為人醫守護愛
(週五)行動現場
09：45 人間菩提
10：00 大愛十點新聞(L)
10：30 經典劇坊
11：18 人間菩提
11：30 (週一~三)草根菩提
(週四)大愛人物誌
(週五)小人物大英雄
12：00 大愛午間新聞(L)
12：30 大愛劇場

13：18 大愛會客室
13：33 菩提禪心
14：00 菩提禪心(首)
14：30 經典劇坊(首)
15：19 大愛醫生館
15：30 大愛午後新聞(L)
16：00 大愛劇場
16：48 大愛會客室
17：00 (週一~三)現代心素派(首)
(週四)後青春有夠Young(首)
(週五)蔬果生活誌(首)
17：30 (週一)快樂小蘑菇(首)
(週二)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 (週一~三)草根菩提
(週四)大愛人物誌
(週五)小人物大英雄
18：30 菩提禪心
19：00 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
21：57 (週一~三)志為人醫守護愛(首)
(週四)行動現場(首)
(週五)大愛探索周報(首)
22：22 全球視野(首)
22：47 人間菩提
23：00 大愛夜間新聞(L)
23：30 大愛劇場

週六

00：30 行動醫療隊
01：00 菩提心要
02：00 蔬果生活誌
02：30 小人物大英雄
03：00 大愛劇場
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
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 映照人生(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 農夫與他的田(首)
11：18 人間菩提
11：30 生活裡的科學
12：00 大愛午間新聞(L)
12：30 大愛劇場

13：33 大愛探索周報
14：00 經典.TV
14：30 大愛全紀錄
15：30 靜思書軒心靈講座
16：00 大愛劇場
17：00 證嚴法師菩提心要(首)
17：48 唐朝小栗子(臺)
18：00 後青春有夠Young
18：30 衲履足跡(首)
19：00 大愛全球新聞(L)
19：45 人間菩提(首)
20：00 大愛劇場(首)
20：48 證嚴法師說故事
21：01 發現(首)
21：57 青春愛讀書(首)
22：47 人間菩提
23：00 大愛夜間新聞(L)
23：30 大愛劇場

週日

00：30 後青春有夠Young
01：00 菩提心要
02：00 發現
03：00 大愛劇場
04：00 靜思書軒心靈講座
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 同學好同協(首)
11：18 人間菩提
11：30 呼叫妙博士
12：00 大愛午間新聞(L)
12：30 大愛劇場

13：33 殷瑗小聚(首)
14：30 發現
15：30 靜思書軒心靈講座(首)
16：00 大愛劇場
17：00 見證臺灣生命力
17：48 唐朝小栗子(首)
18：00 國民漢字須知(首)
19：00 大愛全球新聞(L)
19：45 人間菩提(首)
20：00 大愛劇場(首)
20：48 證嚴法師說故事(首)
21：01 大愛全紀錄(首)
21：57 經典.TV(首)
22：22 行動醫療隊(首)
22：47 人間菩提
23：00 大愛夜間新聞(L)
23：30 大愛劇場

(首)首播 (L)Live (臺)臺語

＊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
原實閱讀中心	新北市新店區安康路三段424號1樓
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	
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
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	
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
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	
高雄信宗大飯店 07-9738666	高雄市三民區建國三路487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

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 2017年10月21日～2017年11月20日

●**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 19905781

通訊欄（限跟本次存款有關事項）

金額 新臺幣（小寫）　仟 佰 拾 萬 仟 佰 拾 元

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

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

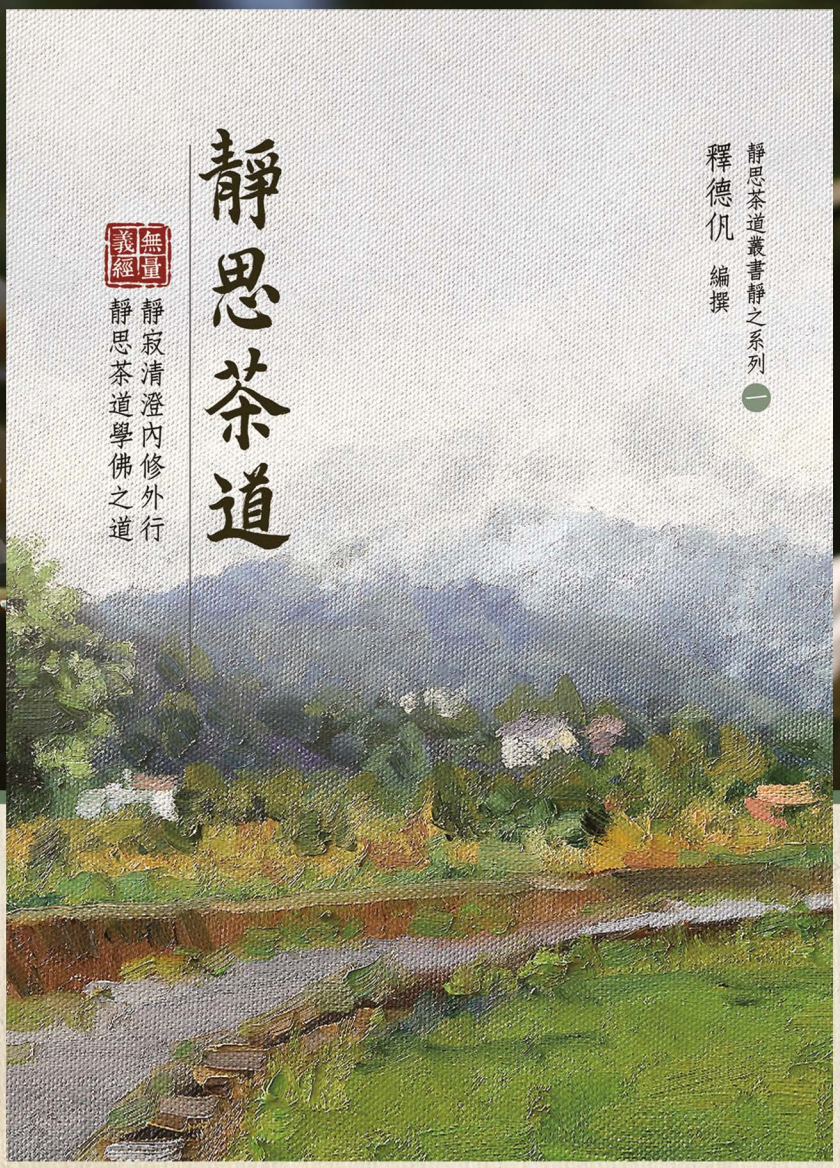
郵政劃撥存款收據

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。

喝心茶，傳心法

靜思茶道叢書靜之系列一



臺灣102所大學排名	學術成就 TOP20	教學 TOP20
20	15	15

人文與學術專業薈萃的典範大學

◎ 獎助學金：生活助學金、教學助理工作酬金、獎勵金
◎ <大學社會新鮮人就業率大調查>，私立大學第一名
◎ 優良辦學成果通過各項校務、系所評鑑
◎ 連續十年教育部教學卓越計畫學校

醫學院

醫學系微生物及免疫學碩士班
醫學系生物化學碩士班
醫學系生理醫學碩士班
醫學系藥理暨毒理學碩士班
醫學資訊學系碩士班
護理學系碩士班
公共衛生學系碩士班
物理治療學系碩士班
醫學檢驗生物技術學系醫學生物技術碩士班

生命科學院

生命科學系碩士班
分子生物暨人類遺傳學系碩士班

人文社會學院

宗教與人文研究所碩士班
東方語文學系碩士班
人類發展與心理學系碩士班
（應用人類學組、臨床心理學組）
社會工作學系碩士班

教育傳播學院

教育研究所碩士班
傳播學系碩士班

遠見雜誌2017臺灣最佳大學排行榜
東部排名第1、私校排名第6
臺灣102所大學排名第20

簡章下載：http://www.enroll.tcu.edu.tw/?page_id=5152
報名請上慈大網站查詢：http://www.tcu.edu.tw
一律採網路填表及通信報名
報名：106年10月18日至10月27日
口試：106年11月24日至10月26日
放榜：106年12月4日

簡章下載　慈大網站

慈濟大學網站：http://www.tcu.edu.tw
校本部：花蓮市中央路三段701號 886-3-856-5301
人文社會學院：花蓮市介仁街67號 886-3-857-2677

慈濟大學
Tzu Chi University