

DAAI Monthly

2018/6 NO.150



www.daai.tv

大愛之友



大愛全球新聞
衣之旅

每週六、日 首播 12:30 重播 16:00、20:00、23:30

【大愛迷你劇院】

電視電影劇，邀您一起戲人生



健康報你知

焦點
節目



展翅飛翔 成就夢想

臺灣102所大學排名

學術成就 TOP20

教學 TOP20

20 15 15

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

- ◎ 全球慈濟志業網絡，提供就業及擴展國際視野之最佳場域
- ◎ 慈濟人才培育計畫，畢業優先提供慈濟志業體之工作機會
- ◎ 系所及中心評鑑全數通過
- ◎ 連續十年教育部教學卓越計畫學校
- ◎ 榮獲高教深耕計畫，補助金額花東地區大學校院最高
- ◎ 各類國家證照考試表現優異，名列前茅
- ◎ 融合人文典禮之臨床模擬手術課程，廣受國際肯定
- ◎ 業師引航 實踐理想；全球志業 產學接軌
- ◎ 提供經濟弱勢學生各項獎助學金與工讀機會：
生活助學金、書卷獎、慈濟獎助生、慈濟助學金

醫學院

醫學系
醫學檢驗生物技術學系
公共衛生學系
護理學系
物理治療學系
醫學資訊學系

人文社會學院

社會工作學系
人類發展與心理學系
東方語文學系（中文組、日文組）
英美語文學系

生命科學院

生命科學系
分子生物暨人類遺傳學系

教育傳播學院

兒童發展與家庭教育學系
傳播學系

弱勢學生入學零負擔學雜費政府、慈濟來分攤

自106學年度起，補助低收入戶、中低收入戶、五級弱勢新生學雜費：

- (1) 低收入戶：政府補助全額
- (2) 中低收入戶：政府補助60%、慈濟補助40%
- (3) 五級弱勢：慈濟補足政府補助之差額



弱勢入學措施連結



本校招生訊息連結

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

如果看了週六、日的大愛迷你劇院〈春子〉，大家是否會覺得，向自己的另一半說感謝，是件很難為情的事。其實一點都不會，且要經常說，人總是互相的，彼此之間幫忙很重要，別以為愛是理所當然。

李秋萍

收看大愛劇場〈有你陪伴〉這齣戲，真實觸動我的婚姻生活，真是心有戚戚焉。過去我的婚姻狀況也如靜貽師姊和一輝師兄一樣，差點以離婚收場。因為我個性追求完美，常常拿著一把尺、放大鏡檢視

先生，從來不懂得尊重這位一家之主；也從沒站在他的立場為他著想，還常常對他口吐毒蛇，甚至對婆婆和大姑還斤斤計較，造成家庭不和睦。

進來慈濟後，聽上人開示，「要改變別人，不如改變自己。」我開始調整自己，身

段放軟，不再用我的標準衡量先生，而是用感恩心和他相處，多讚歎，多鼓勵。過去，我是「你大，我比你更大」，誰也不讓誰，不懂得尊重先生；現在，懂得縮小自己，先生如果大聲，我就小聲應答。就這樣，和先生的相處開始發酵，原本他對我的態度冷若冰山，不然就是大聲斥罵，或是對我視若無睹，當成空氣一樣。由於我的改變，漸漸地在無形中影響先生，感情漸漸回溫，先生也護持我參與慈濟活動。

靜思語：「縮小自己，愛的空間變大，情分會更充足。」日常生活待人接物，遇到境界來臨時，起心動念，就在一念間，「退一步海闊天空」。不論是夫妻、婆媳、親子，或朋友之間的相處磨合，就要用平常心對

待，以愛互動，相信時間、空間自然會化開心結。

我相信只要真誠、用心付出，無怨無悔，甘願歡喜付出，不問時間多長，不問別人如何對待，盡自己的本分事，無所求的付出是甘甜蜜味的。

屏東 慮利

就如同大愛劇場〈有你陪伴〉，有了您的陪伴，才能度過一生的幸福。夫妻鬥嘴難免，看了這部戲的主人翁家庭，才知道還有那樣的鬥嘴方法，實在是：珍情、真愛、付出心！

反觀自己，當家事處理好後，便開始投入捐血、捐髓等宣傳活動。在這段期間有很多朋友支持和鼓勵，才有今日的我，我要謝謝大家；因為慈濟師兄師姊的鼓勵與啟發，才能讓我在孤獨中調整心情。

鹿港 阿安

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。

大愛20為愛堅持

感恩您！護持大愛心蓮

☐ 一次付清(☐現金☐信用卡) ☐ 信用卡付款分五期(每月2,000元X5期)

☐ 信用卡付款分十期(每月1,000元X10期)

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

1. 本會為提供台灣訂閱或續訂雜誌、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、處理及利用台灣所提供之識別類、特徵類之個人資料，其類別以「確認單」實際所載個人資料類別為準。
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。台灣得自由選擇是否提供相關個人資料，若拒絕提供，本會將無法提供台灣上開服務。
3. 台灣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：□□□

● 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



大愛之友

2018年6月25日 第一五〇期

中華郵政臺北字號第4103號執照登記為雜誌交寄

創辦人／釋證嚴

發行者／王端正

廣電總監／葉樹嫻

平面總監／王志宏

總編輯／張尊昱

特約主編／尤紀彤

特約編輯／洪淑芬、高怡蒨

行政編輯／劉哲鈴

特約記者／吳秋瓊、涂心怡、吳立萍

美術設計／大愛電視美術組

人文推廣部

經理／于東玫

業務行銷／王文茜、張天富、陳湘沕

活動企畫／林家慧、伍慧綺、趙亦梅

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、

汪佳瑩、丁凡幃

平面媒體發行組

經理／陳元輝

業務行政／黃柏維、李昊恩、林莉華

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 分機1035

Email：tcts@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

- 23 大愛全紀錄
節目預告
- 22 泰式檸檬涼麵
現代心素派
- 16 電視電影劇，
邀您一起戲人生
大愛迷你劇院
- 14 菩提達摩——中國禪宗始祖
菩提禪心
- 10 衣之旅——快時尚風潮下的真相
大愛全球新聞
- 6 傳遞健康美味的力量
幕後現場
現代心素派
- 4 健康報你知
焦點節目

- 42 人人都是人文人 傳法護法歡喜行
人文特寫
——二〇一八大愛之友回家
- 38 天有可測風雲
靜思書軒·心靈講座
彭啟明·葉樹嫻
- 36 小心！讓意外少傷害！
新書推薦
男丁格爾 2.0
- 34 小人物大英雄
節目預告
- 28 百樣人生系列
地球證詞
- 27 家好月圓
好戲推薦
藍色豔陽天、紅色倒數24、綠野心蹤
- 26 遇見奇蹟系列
好戲推薦
藍色豔陽天、紅色倒數24、綠野心蹤





主持人黃光永醫師（右一）表示，節目除了傳遞正確的衛教觀念外，其實希望鼓勵已經有症狀的患者及時就醫。

採訪撰文／涂心怡 圖／地方中心提供

「醫生，鄰居告訴我，有一種藥特別有效，你可不可以開這個藥給我？」

「醫生，我上網查了一下，據說有一種最新型的雞尾酒療法很有用，可不可以中斷目前的治療方式，改成雞尾酒療法？」

「我解尿時都好痛，親戚說他之前也是這樣，這一定是泌尿道發炎！」

病人自己當起醫生，這是診間的日常，也時常惹得醫生們哭笑不得，不禁詼諧逗趣地反問患者，「你自己或鄰居、親戚有念過醫學院嗎？我有念哦！還念了七年，所以是不是應該要相信我的判斷呢？」

在一鍵上網就能獲取大量訊息的今日，網路訊息的正確性成為最令人頭痛的問題，甚至還有些人因為聽信沒有醫學診斷證據的訊息，而錯失寶貴的黃金治療期。〈健康報你知〉以影片、動畫、圖卡以及座談的方式，邀請醫師群親上節目，以個案分享的方式討論生活常見疾病。

主持人黃光永同時也是大林慈濟醫院過敏免疫風溼中心主任，他坦言自己最害怕的除了「親戚」、「鄰居」，更怕病患不到醫院接受治療。「很多人自從看了節目之後，開始有所警惕。」他以臺北一位婦人為例，她看到那集討論類風溼性關節炎的節目之後，覺得自己長年來找不到病因的關節疼痛，或許不是因為生活太操勞，而是類風溼性關節炎，因此千里迢迢從臺北來到大

林找他看診；結果檢查發現，真的是類風溼性關節炎。黃光永笑說，「甚至她在車上遇到一樣症狀的人，就介紹對方來看，結果一樣也是類風溼性關節炎。」

「我們除了傳遞正確的衛教觀念外，其實就是希望節目可以鼓勵已經有症狀的患者及時就醫。」多年來，在醫院看盡因為來不及治療而產生的生死離別，黃光永有感而發地說，「請到醫院把疾病正確的診斷出來，對症下藥。」

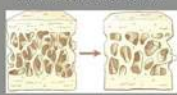
有感於醫療節目眾多，該如何從中脫穎而出並做出創意，製作人謝金容表示，除分享疾病與醫療診治，節目中更與觀眾分享最新的醫療技術。她信心十足地說，「醫學與日俱進，我們邀請的醫生除了講述疾病症狀，也都有自己的治療優勢與強項。」以僵直性脊椎炎為例，平均一千人之中有三至四人會患病，在發炎過度的情況之下，甚至

〈健康報你知〉
不僅邀請醫師
群親上節目分享
臨床個案，並以
影片、動畫、圖
卡等活潑方式呈
現。



骨質疏鬆症的藥物治療

抗溶蝕藥物：抑制骨質溶解



同化藥物：刺激成骨作用



會導致駝背。這集特別請來大林慈濟醫院副院長簡瑞騰與觀眾分享，不單單只是因為他是一般外科醫生，而是因為他也是國內少數有做脊椎矯正的醫師。

謝金容再以人工膝關節置換為例，過去這個手術一向不那麼「討喜」，病人不僅得住院一週，術後更是疼痛難耐。多年前大林慈濟醫院骨科部主任楊昌霖為自己的奶奶施行這項手術，有感於奶奶術後所受的苦，在不斷參與國外研討會、研究各種方法之下，終於找到新的治療方式，緩解手術帶來的疼痛，甚至縮短住院日數，替患者尋求福音。

「我們的節目不僅要告訴大家治療的好方法、新技術，同時也帮大家找到好醫師。」謝金容表示，「這是一個守護生命、守護健康也守護愛的節目！」

幕後現場

傳遞健康美味的力量

現代心素派

採訪撰文／涂心怡 圖／〈現代心素派〉提供

或許一般觀眾都以為，一個做菜的節目不外乎就是切切煮煮、吃吃喝喝，現場一定是充滿了美食香味及笑聲；然而，對〈現代心素派〉的製作團隊而言，節目開播至今十多年，錄影現場只能以「戰場」二字來形容。

納莉風災新契機，以客為主大變身

譚艾珍執掌〈現代心素派〉主持棒長達十六年，雖非第一任主持人，但節目十多年來如何從蹣跚學步到步履穩健的歷史緣由，或許她是最清楚的人。

「起初節目錄了兩年，後來一直重播。」譚艾珍談起讓節目製作團隊起死回生的契機，是二〇〇一年令人難忘的納莉風災，「當時片庫淹水，雖然投入大量人力搶救，也救回不少影帶，卻偏偏沒有救回〈現代心素派〉。」



沒有影帶可重播，又沒有其他可頂替的節目，為了不開天窗，譚艾珍緊急接下主持棒，與一位攝影、一臺機器、一車的鍋碗瓢盆，開啟行腳全臺的「流浪辦桌」日子。

「當時我們只要抓到會煮飯的志工，馬上借場地開拍，現場不容有失誤，因為沒有時間慢慢後製，只能一鏡到底，唯有如此才能直接送進臺內播出。」譚艾珍表示，「那時候風災剛過，菜市場買不到菜，我們只能去大賣場，買到什麼就煮什麼。」

有時候，他們一天能錄製兩至三集，日日累積下來，終於讓節目有預錄存檔的數量；然而，在經費緊縮下，工作依舊不能輕鬆，「當時我們出門投宿就選大通鋪，且人人身兼多職；以我為例，鏡頭開拍時我要主持，關掉錄影機時，就要去洗碗。」

談起這份工作的重責大任，譚艾珍笑言，自己最能幫得上忙的就是安撫來賓的情緒，「上節目的都是慈濟志工，是素人，一面對鏡頭常常手抖到不行；有人抖到把一整罐鹽都倒下去，有人甚至連鍋子都抖掉了，把糖當鹽巴加更是常有的事。」



中醫師羅珮琳、李耀堂師傅參與錄影，不僅教好料理，更有中醫師專業營養說明。

外景拍攝香草達人Julia，並採訪香草之父尤次雄。

被工作同仁暱稱「阿母」的她笑著說，「那些小孩子都說，只要看我吃東西的表情，就知道待會兒東西撒下來時要不要吃了。」

雖然總是意外不斷，但往往在她的熱情招呼下，很多來賓就此安定情緒；後來甚至在志工上節目前，資深志工還會安慰他們，「你如果緊張，看艾珍師姊的眼睛就好了！」

幕前慢條斯理，幕後猶如戰場

為了不再回到天天趕帶子的日子，也為了省時間、省經費，〈現代心素派〉製作團隊自十多年前開始，練就一天錄八集節目的勤快動能。

「現在沒那麼多了。」譚艾珍笑言，「大家體貼阿母我年紀大了，無法連續站那麼久，因此改成六集。」即使是六集，依舊是龐大負荷，從早到晚幾乎沒得休息，許多人更連午飯都不敢吃，譚艾珍即是其一。「曾有一次我午飯吃太飽，結果下午開拍時，整個腦袋都空了，說什麼連自己都不知道，還要努力掐大腿逼自己清醒。」她笑著回憶，當時坐在攝影師旁的製作人早已忍不住打起瞌睡來，「我實在好羨慕他。」

至今〈現代心素派〉不僅是大愛臺一天錄最多集的節目之一，也是存檔量最多的節目，即使如此他們仍不鬆懈，往往年底前就已規畫好隔年的節目內容。

「這個規畫不是大綱而已，甚至連錄影時間、邀訪



外景拍攝小單元——中和靜思堂舉辦烹飪班教學。



〈現代心素派〉外景攝影團隊與主持人譚艾珍，為了把健康的料理與觀念傳遞給電視機前的觀眾，他們四處奔波，依然熱情如昔。

來賓及播出時間都確定下來了。」企畫李俞臻談來語氣輕鬆，然而諳知電視作業的人都明白，來賓的不確定性、過程中的絲毫差池，都可能讓一切的預期化為烏有。

李俞臻特別感謝慈濟志工的大力相挺，「各區輪流推薦適合上節目的人選外，錄影現場甚至還有一、二十位志工幫忙，像協助備菜、洗碗、轉場，包含工作人員十位、主廚六位，錄影現場十分熱鬧。」

即使有志工全力協助，外景錄影仍得考驗專業，李俞臻坦言，為了讓背景漂亮，團隊會選定有陽光與綠蔭的地方拍攝，「只要太陽方位一變動，所有桌椅、鍋碗瓢盆、主持人和來賓站定的位置都要跟著動，還得抓緊時間趕在太陽下山之前拍完，而冬天能拍攝的時間就更短了。」

製作人翁錦華更直言，現場像在打仗一樣，畫面既要好看，順序更要流暢，加上預錄存檔多，他們也縝密考量到播出時節，連穿著都十分講究，「有時候冬天拍夏天要播出的節目，明明是寒流，風又大，還要請主持人和廚師忍耐不要穿厚外套；如果是夏天要拍冬天播出的節目，勉強也只能讓他們穿七分袖，不能穿短袖。」

料理節目看似愉快，其實幕後的「冷暖」可真如人飲水，只有工作人員自己明白了。

長青料理節目，改版更有趣

談起節目遇到最大的困境，團隊一致認為並非是錄影時間長、現場節奏緊湊，而是該如何讓一個製作長達十六年



臺北市內湖區六位美女香積群。



陶傳正與羅美玲拿出私人料理，錄製「名人廚房」單元。

的節目創造出新意。

他們不僅力求三個月內不要重複菜色，就算重複也要在配料上增添不同搭配；此外，翁錦華更在去年第四季大舉打破過往的呈現模式，將節目型態重新整頓改版。

「以前一週三集都邀請社區的香積志工，現在只有週三；週一變成請中醫與營養師透過藥材或食材的搭配，傳遞健康與環保概念；週二則請名人大廚來上菜。」

改版之初，團隊礙於經費與時間，時常為了找願意上節目的醫師與營養師而大費周章；此外，觀眾對於「以健康保健為主，做菜為輔」的呈現方式，似乎還在適應中。

「時間會證明一切。」揮別苦悶的語氣，翁錦華談起現今直言一切都豁然開朗，「現在醫生和營養師很喜歡上我們的節目，因為節目會讓他完整講出想傳達的理念；我們也將節目剪成五分鐘短片放上社群網站，獲得廣大支持，曾有一集談冬令進補，還吸引數十萬的點閱率呢！」

〈現代心素派〉有四位企畫、兩位導演，工作量既繁重又吃緊，平均每位企畫一年要擔起三十至四十集的節目規畫；然而，節目人力流動率卻意外低，平均都有十年以上的經歷，譚艾珍更是十六年如一日。

曾有人問她，「做這個節目要四處跑，錄影時間又長又累，為什麼妳還要繼續主持？」也曾有人問製作團隊，「為什麼你們部門的流動率那麼低？都做不膩嗎？」

雖然他們的角色定位不同，回答卻如出一轍——把健康的料理與觀念傳遞給電視機前的觀眾，是我們的使命感吧！



衣之旅

快時尚風潮下的真相

孟加拉紡織廠內的童工。根據國際勞工組織調查顯示，孟加拉仍有數十萬名童工，每天工作十二小時，才能領到臺幣三十元薪資。

隨著「快時尚」風潮興起，許多人的衣櫃隨之爆量，卻忽略每一次消費行為都促成更嚴峻的環境負擔。大愛新聞記者以「衣之旅」專題，遠赴孟加拉、肯亞、中國、香港採訪，深入紡織業從製造、消費、回收、循環經濟等面向，探討快時尚風潮帶來的各種影響。

採訪撰文／吳秋瓊 圖／大愛全球新聞提供

「快時尚」(Fast Fashion)一詞源自二十世紀，英國《衛報》對此創造「MC Fashion」新詞，意指服飾業像速食業者麥當勞一樣，快速製造、販賣時裝，並以低價格、多款式、數量少為銷售策略。究竟一件衣服從製造到消費的程序有哪些？那些只穿一次，或沒有賣掉的衣服又去了哪裡？

新聞部專題組長李佩玲指出，策畫「衣之旅」專題，是希望從消費端省思，衣服上的標價，只是表面代價，製造生產衣服過程所消耗的環境代價，值得全人類關注，也藉此提醒理性消費，不僅減少個人負擔，也減少環境負擔。

華衣的祕密

隨著快時尚風潮興起，全球品牌服飾價格戰開打，最直接的策略就是從生產鏈壓縮成本，生產衣服的工人薪資微薄，每天接觸的衣服一件都買不起，全球成衣出口量第二

大的孟加拉就是一個典型的例子。

曾經以漁產、皮革、黃麻、造船和天然氣等產業為經濟命脈的孟加拉，現已被紡織成衣業超越，高達八千多家紡織和成衣廠，投入人力高達五百萬，看起來似乎帶來許多就業機會，實則工時超長、職災風險高，工作環境惡劣，就算夫妻雙薪月薪也只折合臺幣五千元，早被國際人權組織列為「血汗工廠」。

高風險、高工時，理當會有高收入；然而，在孟加拉這種認知並不存在，人口高達一億六千多萬，密度全球第一，品牌服飾業看好高人力低成本的勞力市場，就算創造就業機會，勞資雙方的權益相當懸殊，即使如此，在高失業率壓力下，工人仍然趨之若鶩。

記者張澤人指出，血汗工廠是結構性問題，更嚴重的是童工問題，薪資比大人更低，也更容易掌控。根據國際勞工組織調查顯示，孟加拉仍有數十萬名童工，每天工作十二小時，才能領到臺幣三十元薪



孟加拉SAVER工業區，未經任何處理的紡織廢水，直接排放到大地。

資。這些應該就學的孩童，辛苦工作，只是為了一餐飯。

惡劣的工作環境，更時刻威脅著工人的健康。紡織工人每天在充斥著粉塵、噪音和染料危害的環境下，不僅於此，二〇一三年四月，孟加拉曾發生成衣工廠大樓倒塌，奪走上千名紡織工人的性命，震驚全球。職場安全規則雖然有法規明訂，政府卻稽查不力，勞方不提供安全的工作環境，工人也無從理解自己置身的風險。

衣黑大地

以往二手衣，是指被穿過的衣服；隨著快時尚風潮興起，二手衣有新的定義。在中國，每天都有數以萬計的新衣服，直接被淘汰成二手衣，這些衣服最後透過進口商被賣到第三世界國家。規模最大的肯亞，每年進口多達三十億件，其中還包括來自美國、英國、德國、南韓等國家，不論新衣舊衣，不論捐

贈或過度生產，這些衣服形成新產業鏈，創造數以百萬計的就業機會。

基通巴市場是肯亞最大的二手衣集散地，凌晨四點就開始交易，產業鏈下游的從業人員包括捆工、修補、整燙，月薪從六千到一萬七千元臺幣，遠比肯亞人平均薪資五千元臺幣高出許多。根據聯合國統計，肯亞每一百人中就有一人投入二手衣行業，儘管創造許多就業機會，從另一個角度來看，直接受到衝擊的紡織業，又該怎麼求生呢？

記者張淑兒指出，肯亞政府為了對抗二手衣市場，特准進口商到EPZ製造出口特區買衣服來賣給肯亞人，期許能復興肯亞紡織業。然而，一件二手衣只要一美元，紡織廠生產卻要價五美金，不僅商人不想賣，連肯亞人都不想買。最後只好祭出調漲環境稅的辦法，使得二手衣的成本提高二成，但消費者還是想買，進口商願意付稅，二手衣繼續賣。

肯亞的二手衣市場，是從一九九〇年開始，原本是捐贈偏鄉的物資，



二手衣市集，養活上百萬肯亞人，相關產業鏈創造商機。



舊鞋救命，把二手鞋，親自送到需要的人手上。

沒想到被商人中途攔截，送到市場廉價銷售，時至今日，造就龐大的商機。長達數十年的二手衣行業雖然造就許多就業機會，但仍不足改善肯亞當地的貧窮問題，來自全球捐贈的物資，仍然常淪為商人拍賣的商品。為了不讓慈善變調，開始有人發動「物資親送」的活動，不假他人之手，把物資送到有需要的人手上。

智慧穿衣

世界最大的紡織品及成衣出口國，非中國莫屬，其中浙江省紹興市柯橋區，是亞洲最大的布料產區，年產量超過三百萬噸；在所有廠商都在生產新布料時，佳人新材料公司卻朝向另一個方向，利用化學法技術，將廢棄紡織進行循環再造，使成衣還原為紗線，再織成新衣服，形成閉鎖式循環，有效減少快時尚造成的浪費。

同樣重視回收再利用的，還有臺

灣尼龍纖維大廠，早在八年前就開始將廠內的廢棄紡織品，回收再製成再生尼龍，每年可提供二千五百噸以上的環保纖維。同樣具有環保概念的羽絨廠商，更與日本品牌商合作，將日本當地的羽絨被運回臺灣清洗消毒，可以再製為再生羽絨衣。這兩家公司不僅讓資源發揮最大價值，也是企業永續經營之道。

記者陳彥珊走訪中、港、臺三地發現，即使快時尚現象仍繼續，但從製造、研發、生產等環節，都有廠商或研究單位著手尋找資源永續的解決方案。例如，香港成立十年的非營利組織Redress，就是提倡永續時尚的機構，每年舉辦國際性的永續時尚服裝設計比賽，向全球設計師傳達減少浪費的概念。

不僅於此，香港城市大學教授，利用生物提煉技術，可以將廚餘製作紗線，加工做成衣服之後，即使最後廢棄了也能自然分解。臺灣工研院纖維暨紡織化學品技術組，也在為環保紡織找新出路，目前所研發的微生物



中國大陸浙江一家材料公司將舊衣破碎，準備進入再生循環模式。



臺灣合隆羽毛廠取出二手寢具的羽絨，進行再生作業。

染劑，是利用大腸桿菌，吃進會產生顏色的基因從而生產染劑，終極目標是取代化學染劑，降低紡織製程對環境產生的汙染。

因應快時尚便宜快速的生產要件，大量採取「聚酯纖維」作為製衣原料，這種來自石化工業的人工合成物，其實和寶特瓶是同一種物質。大愛感恩科技公司生產的環保再生衣，從布料、縫線到拉鍊，全部是聚酯纖維材質，廢棄時也可以百分百回收再利用。

紡織和成衣產業造成的環境汙染，僅次於石油工業，居全球第二大，全世界的紡織業同樣都會面臨染料造成的問題，但是否會形成環境汙染，則取決於國家對於環境保護的重視程度。倘若以地球村的角度來看，紡織汙染可視為全球共業，為了避免擴大汙染災情，節制消費，從每一個人少買一件衣服做起，就有機會改變生產結構，資源得以永續。

菩提禪心



高僧傳系列

中國禪宗始祖

菩提達摩

邀您一起賞戲入法體解人間真實義
七月二日至七月二十七日 孫翠鳳藝文工作室

圖、文／廣電總監室專案組提供

吾本來茲土，傳法救迷情；一花開五葉，結果自然成。

中

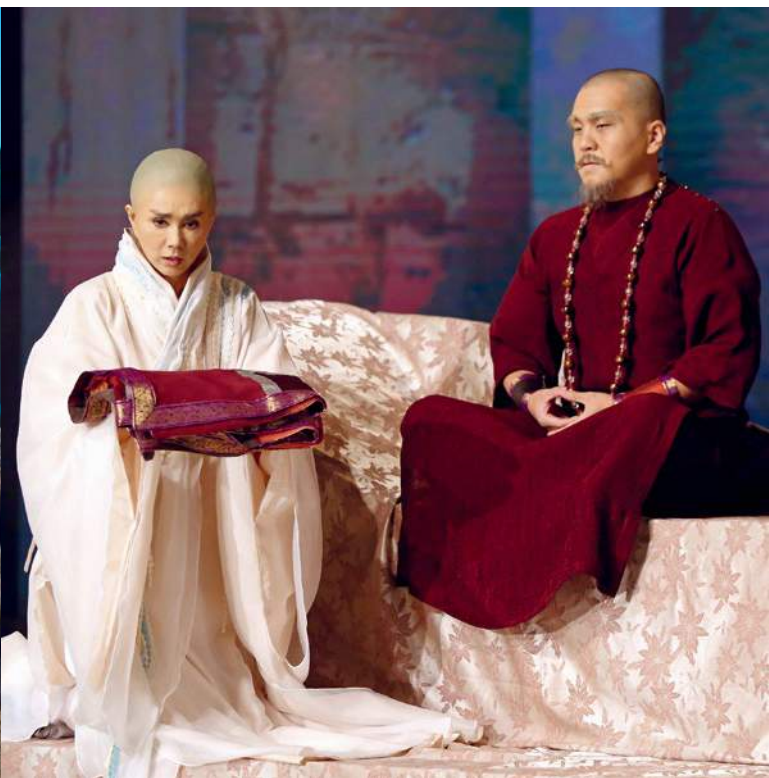
國禪宗始祖達摩大師，原是南天竺國香至王的第三個兒子，從小富有仁愛慈悲之心，喜好親近佛事，且對王位不眷戀。年少時，達摩曾隨佛陀跋陀修行，學得坐禪使內心得到平靜，卻也時常懷疑自己能否像佛陀那樣，以自身的智慧救助執迷無明的眾生。始終覺得未能究竟真理，明了諸法實相。

某日，般若多羅尊者遊化到南天竺，香至王一聽聞有尊者到來，趕緊出外迎接，並禮請至王宮舉行宴席。尊者入座後問眾王子，他手上那顆珠寶如此珍貴，世上有什麼東西可以超越它？

大王子與二王子回答，「這粒寶珠是寶中至寶，所以父王才拿來供養尊者，沒有東西能超越它。」

菩提多羅回答，「智慧之光勝過寶珠之光。世上最有智慧的是佛陀，因此佛光才是至高無上的存在。」





尊者一聽再問，「諸物之中，何物無相？」「不起無相！」

「何物最高？」「人我最高！」

「何物最大？」「法性最大！」

般若多羅尊者聽到菩提多羅充滿智慧的答話，心中深知他堪為法器，將來必是佛門龍象；然而，得度的因緣尚未具足，因此暫且沉默，未發一言。

後來，香至王過世，三王子即追隨尊者出家學道，從此跟隨般若多羅尊者左右，直至般若多羅尊者坐化，達摩此後開始遊歷東土。

此後，達摩流傳著一葦渡江、面壁九年、斷臂立雪、只履西歸……等故事傳說。大愛電視臺與孫翠鳳藝文工作室合作演繹《高僧傳——菩提達摩》，將於七月上檔。

孫翠鳳老師透露，佛教是她喜愛的宗教信仰，家中有一尊達摩像，陪伴她走過人生的高低潮；因此當初接演《高僧傳——菩提達摩》，心中覺得歡喜。不過，達摩大師的身材壯碩、額頭高廣，還留著落腮鬍，擔心自己在外貌上無法帶給觀眾好的視覺效果，一開始不敢接演。直至看到劇本後，她不忍割捨，才鼓起勇氣接下達摩大師角色。

為了達摩大師的造型，孫翠鳳做足功課，請化妝師為她特製下巴，還專程到羅東參訪臺灣唯一達摩廟；參拜時似乎與達摩大師心領神會，焦慮情緒也放下，並覺得自己有責任詮釋達摩大師讓觀眾歡喜，敬請期待。

電視電影劇，邀您一起戲人生

採訪撰文／吳秋瓊 圖／戲劇一部提供

大愛臺自今年五月起推出「迷你劇院」，每週六、日各播出一集，除了重播以往長情劇場系列劇集，也加入電視電影新戲；大愛臺媒體發展部歐宏瑜經理表示，因應現代人收視習慣，週末推出「迷你劇院」，播出集數短、故事張力足的電視電影，相信能吸引新的收視群，讓大愛臺戲劇美善動人內容，傳達到更多人心。

好戲值得一看再看

有別於大愛劇場以慈濟師兄師姊故事為藍本，「迷你劇院」選播的劇集，則各有不同的關注主題。戲劇一部顧文珊經理指出，大愛戲劇會以迷你劇集或電視電影探討應被大眾關注的社會議題，展現大愛戲劇多元與豐富的一面。例如，關懷新住民的〈望月〉，談器官捐贈的〈我的寶貝〉，無語良師的〈党良家之味〉，師生情誼的〈再見，鬥牛老師〉，後續更推出三部以孝親為主題的〈戲人生〉、〈憨嘉〉、〈峰迴青春路〉，藉由劇情探討



〈党良家之味〉由龍劭華和林美照主演，龍劭華並以此劇榮獲第二十一屆亞洲電視大獎最佳男主角獎。

各種社會現象，相信能帶給觀眾不同的收視體驗。

〈望月〉由新銳導演廖士涵執導，劇中男主角（吳慷仁飾），為了滿足父母延續香火的期待，遠赴越南娶妻，但實際上他並沒有承擔家庭責任的能力；妻子阿蘭（李淑楨飾）面對婚姻挫折並不逃避，一肩挑起照顧丈夫與養育兒子的重任。此劇獲「首爾電視節」評審特別獎殊榮（二〇一七年）。

〈我的寶貝〉由莫子儀飾演樂觀貼心的兒子，在一日上學途中跌落山谷傷重昏迷，愛子心切的母親（潘麗麗飾）無法接受醫師提出「器官捐贈」建議，積極搶救仍無力挽回兒子性命，最後成全兒子生前器捐的心願，從此封閉內心，直到與受贈人相逢的故事，捨小愛成就大愛，每一個受贈人都將成為「我的寶貝」。

〈党良家之味〉由龍劭華和林美照主演，敘述從事餐飲業的夫妻，雖然每天在一起工作，卻沒有真正相處的時間，直到妻子罹癌，丈夫全力照顧，這才重拾夫妻老來相伴的真情。龍劭華並以此劇榮獲第二十一屆亞洲電視大獎最佳男主角獎，導演李子平則入圍最佳導演。

劇中除了許多飲食的場景外，也有癌症、死亡、大體捐贈等情節。林子平導演以詩意的手法處理濃厚的悲傷情緒，在悲傷中卻有更多正面力量。



〈我的寶貝〉由莫子儀飾演樂觀貼心的兒子，因跌落山谷傷重昏迷，愛子心切的母親(潘麗麗飾)從無法接受到成全兒子生前器捐的心願，捨小愛成就大愛。

戲裡戲外都是人生

〈戲人生〉是臺灣演藝界長青樹高振鵬的縮影傳記。被暱稱為「高老爹」的資深藝人高振鵬，走紅於七、八〇年代，以稱職扮演綠葉角色，成為家喻戶曉的人物；晚年參與大愛戲劇演出，從而接觸慈濟志業，從認識到認同的過程，高振鵬參加培訓授證為慈誠委員。

有別於一般電視單元劇的敘事手法，〈戲人生〉採取舞臺劇、電視、電影與相聲、紀錄片等不同形式的表演轉換，劇中高振鵬在排演《父母恩重難報經》音樂劇的過程，竟然跨越時空遇見三十歲的自己（屈中恆飾），兩人並展開一場今昔對話，以現實與超現實、臺上與臺下、上妝與卸妝，虛實交錯的時空場景，展演高振鵬終身從事演藝工作的「戲人生」。

一念玩心起，回首已白頭；故事從一九四九年開始，當時高振鵬是在上海讀書的二十歲青年，受電影《花蓮港》的吸引，和朋友一起計畫搭船到臺灣看看。沒想到踏上臺灣土地的同時，才知從此再也回不去了。

是命運的驅使，當初為了得到臺灣的船票，高振鵬與友人報名從軍，因而開始軍旅生涯。在軍中加入藝工隊，也從此與戲劇表演結緣，舉凡舞臺



〈戲人生〉是臺灣演藝界長青樹高振鵬的縮影傳記，〈戲人生〉採取舞臺劇、電視、電影與相聲、紀錄片等不同形式的表演轉換，並跨越時空遇見三十歲的自己(屈中恆飾)。

劇、電視劇、電影，既是興趣所在，也是養家活口的事業。

以為再也回不去老家湖州，卻始終無法放下老母親。一九八八年臺灣開放大陸探親，高振鵬得以回家鄉探視，時隔四十年之久，再相逢人事已非……

獄中覺醒，有心就能修行

十九歲那年，高宏嘉（鄭人碩飾）受朋友慫恿，誤入歧途而入獄，原本以為情義相挺的朋友，卻撇清刑責，令他認為自己遭受陷害，對入獄感到憤恨不平。出身於流氓世家，在獄中得到啟發，誓言成為家中最後一個流氓，他要如何翻轉流氓世家的宿命？

宏嘉諧音「憨嘉」，如劇名〈憨嘉〉生性憨直，從小看流氓爸爸（陳慕義飾）大聲吆喝，反而造就他沉默的性格。他安靜聆聽與觀察，重承諾也保守祕密，凡事用自己的身體親自試一次。「刺青」即是他表現情義的方式，交朋友就以刺青盟誓，看在角頭老大父親的眼裡，卻是「卒仔」才做的蠢事，父子屢起爭執，高宏嘉因此投向其他角頭勢力。

入獄後的高宏嘉，心中充滿怨怒，另一位獄友



〈憨嘉〉描述出身於流氓世家的高宏嘉，在獄中得到啟發，誓言成為家中最後一個流氓，他要如何翻轉流氓世家的宿命？

世昌每日誦讀《普門品》，引起他的好奇……憨嘉重情義，逐漸與世昌建立起友誼，緩和他被朋友背叛的痛苦，正想與世昌立下友情盟誓之時，卻得知世昌被判處死刑。

在獄中歷經世昌被執行死刑，高宏嘉收下好友的遺物《普門品》，對生命有了不同的期望，重新看待善與惡，省思過往的行為，他似乎看見一條不同於父親的人生道路。

徬徨青春，誰來指出一條明路

叛逆少年從何而來？〈峰迴青春路〉敘述少年江岳晃（張書偉飾），自認不受父母肯定，因而在外尋求認同的故事。

白天做慈青，晚上做黑道，外表看起來斯文的大學生，卻過著日夜兩極的身分，江岳晃如何在黑道與菩薩道之間找到人生方向？

江岳晃在家中排行老二，讀書交友，都被父母拿來與哥哥、弟弟做比較，成績再好，父母還是會挑剔他交的朋友不好。父親為了激勵他，甚至故意說：要讀書，就讀最好的，要當流氓，就要做「大尾」的。考上大學之後，江岳晃果然成為書讀得好的大尾流氓。

白天是慈青，晚上當流氓的生活，不知道要到



〈峰迴青春路〉敘述少年江岳晃(張書偉飾)，自認不受父母肯定，因而在外尋求認同的故事。

何時才會終止？江岳晃心力交瘁，直到一次被槍抵著頭，命在旦夕時，才深刻感受生命無常，在家人的支持鼓勵之下，脫離黑道生活。

黑道進入校園，早已成為眾所周知的現實，尤其青少年在心智懵懂的階段，特別容易受金錢、權力誘惑，從而失去理性分辨是非的能力。如何在眾多外力誘惑之下，為青少年建立起安全守護網，〈再見，鬥牛老師〉即是其中典型的例子。

〈再見，鬥牛老師〉敘述熱血教師李性義（白吉勝飾），用愛、用籃球翻轉學生命運的故事。李性義自小熱愛打球，不愛讀書，青少年時期是父母和老師眼中的頭痛人物，直到遇見生命中的貴人——淑娥老師，她以鼓勵代替責備，提醒他「只要不放棄，就沒有什麼是不可能的！」這是督促他向前的動力，也令他立志成為學生的貴人。

面對桀驁不馴的學生，李性義以組成籃球隊開始，學生甚至不惜刺破籃球表達抵抗；然而，李性義始終不願放棄，最後憑藉著「三對三鬥牛精神」，終於讓學生見識到運動精神的能量，並從中得到團隊合作的認同感與自我價值。

〈再見，鬥牛老師〉中的一句「再見」，即是學生順利完成學業的道別語，也是對徬徨歲月的道別。



〈再見，鬥牛老師〉敘述熱血教師李性義（白吉勝飾），用愛、用籃球翻轉學生命運的故事。

泰式檸檬涼麵

7/31
播出



泰式檸檬涼麵

材 料

細麵2份、小番茄適量、
香菜15公克

檸檬醬材料

美極鮮味露150cc、細冰糖70公克、紅辣椒2支、檸檬1顆、香
茅15公克、素東炎醬1大匙、冰開水100公克、鹽適量

作 法

1. 煮一鍋水，水煮沸後將麵放入鍋中，煮熟後撈起，放入冰開水冷卻，瀝乾備用。
2. 香茅剝去外皮，切片；辣椒、香菜切段，備用。
3. 將香茅、東炎醬、糖、鹽、美極鮮味露、辣椒、香菜放入調理機打細碎，成為醬汁。
4. 將冷卻的麵條加上小番茄和時令蔬菜裝飾，再淋上醬汁攪拌均勻，即完成。



彭啟明博士

彭啟明，大愛新聞氣象主播，是臺灣推動天氣保險的第一人。除了積極推動臺灣的防災產業，更從氣候變遷、糧食安全、環保及空汙的角度看待素食這件事。究竟我們的飲食習慣，和氣候變遷有什麼關係？素食又對環境有什麼影響呢？彭博士就用這道「泰式檸檬涼麵」為您解惑。



文・圖／〈現代心素派〉提供



滿納海中小學。

7/1 星月下的愛——烽火2500天

阿拉伯古書上寫著：「人間若有天堂，大馬士革必在其中；天堂若在空中，大馬士革與之齊名。」

然而，這座擁有四千年歷史的美麗古城，因為七年的敘利亞內戰，早已滿目瘡痍。其中位於大馬士革郊區的東古塔區爭戰尤其慘烈，二〇一三年被反抗軍控制後，政府軍下令包圍，四十多萬百姓慘遭戰火及化學毒氣攻擊。人禍連年又面臨糧食短缺的天災威脅，原本美麗的農村，成了不是被餓死就是被炸死的人間煉獄。

二〇一八年初，硝煙再起，造成至少三百多人身亡，其中有四分之一是孩童，堪稱歷年來死傷最慘重的一次。該年二月二十七日實行人道主義停火後，上萬人選擇撤離東古塔區，往約旦、土耳其各方奔去。

從二〇一一年內戰以來，逃離敘利亞的難民五百六十多萬人，土耳其收容近三百四十多萬為最多。隨著收容人數增加，土耳其政府的負荷也愈見沉重。還

好，有像慈濟這樣一些非營利組織，與政府合作提供敘利亞難民救助。

土耳其慈濟志工，自二〇一四年十月第一場敘利亞難民發放後，慈善關懷至今沒有停過，每個月發放的購物卡，提供家戶基本的生活所需，還另外針對童工、殘疾家庭進行補助，援助約六千三百多戶家庭。二〇一五年土耳其也有了第一所半公立的「滿納海中小學」，二〇一七年九月更進一步成立「滿納海國際學校」，一所完全屬於敘利亞學童的學校。慈濟志工將心比心，設身處地、尊重又有溫度的陪伴，讓敘利亞難民朋友安心外，也見證了人與人之間愛的真諦。

7/8

醫者

7/15

與世界一起聽

7/22

星月下的愛——和解之路

7/29

長路

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

- 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
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	大愛文山	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

北部及東部

行政區	頻道	有線電視業者	服務電話
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	93	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
金門縣	99	名城	08-231-2345

中南部及外島

週一至週五

00:00 (週一) 大愛全紀錄 	05:30 (週三) 大馬慈濟情	13:00 (週二) 大馬慈濟情 
(週二) 青春愛讀書	(週五) 行動現場	(週四) 行動現場
(週三) 映照人生	06:00 菩提禪心-高僧傳 	13:30 地球證詞
(週四) 小人物大英雄	06:30 全球視野	14:30 地球證詞-導讀
(週五) 經典.TV	07:00 地球證詞	15:00 菩提禪心-高僧傳
00:30 (週三) 大馬慈濟情	08:00 地球證詞-導讀	15:30 大愛午後新聞 
(週五) 行動現場	08:30 大愛新聞 	16:00 (週一~二) 蔬果生活誌 
01:00 地球證詞 	09:00 (週一) 經典.TV 	(週三~五) 現代心素派 
02:00 地球證詞-導讀 	(週二) 農夫與他的田	16:30 (週一) 生活裡的科學
02:30 (週一) 經典.TV	(週三) 青春愛讀書	(週二~五) 小主播看天下WOW!
(週二) 大愛全紀錄	(週四) 映照人生	17:00 (週一~四) 小主播看天下WOW! 
(週三) 小人物大英雄	(週五) 小人物大英雄	(週五) 生活裡的科學 
(週四) 青春愛讀書	09:30 (週一) 大愛探索周報	17:25 好戲成雙 
(週五) 映照人生	(週四) 大馬慈濟情	19:00 大愛全球新聞 
03:00 (週一) 行動現場	10:00 大愛十點新聞 	19:45 人間菩提 
(週五) 大馬慈濟情	10:25 好戲成雙	20:00 地球證詞
03:25 好戲成雙	12:00 大愛午間新聞 	21:00 地球證詞-導讀
05:00 (週一) 農夫與他的田	12:30 (週一) 青春愛讀書 	21:30 全球視野 
(週二) 青春愛讀書	(週二) 映照人生 	22:00 大愛新聞 
(週三) 映照人生	(週三) 小人物大英雄 	22:25 好戲成雙
(週四) 小人物大英雄	(週四) 經典.TV	
(週五) 經典.TV	(週五) 農夫與他的田 	

週六

00:00 好客劇場	09:00 好客劇場	17:00 大愛探索周報
01:00 小人物大英雄	10:00 大愛十點新聞 	17:25 好戲成雙 
02:00 行動現場	10:25 好戲成雙	19:00 大愛全球新聞 
02:30 農夫與他的田	12:00 大愛午間新聞 	19:45 人間菩提 
03:25 好戲成雙	12:30 好客劇場 	20:00 地球證詞
05:00 國民漢字須知	13:30 地球證詞	21:00 地球證詞-導讀
06:00 蔬果生活誌	14:30 地球證詞-導讀	22:00 大愛新聞 
06:30 大愛探索周報 	15:30 全球視野	22:25 好戲成雙
07:00 地球證詞 	16:00 國民漢字須知	
08:00 地球證詞-導讀 	16:48 證嚴法師說故事	

週日

00:00 好客劇場	09:00 好客劇場	17:25 好戲成雙 
01:00 農夫與他的田	10:00 大愛十點新聞 	19:00 大愛全球新聞 
02:00 經典.TV	10:25 好戲成雙	19:45 人間菩提 
02:30 國民漢字須知	12:00 大愛午間新聞 	20:00 似水華年-華人紀錄片
03:25 好戲成雙	12:30 好客劇場 	22:00 大愛新聞 
05:00 大愛全紀錄	13:30 似水華年-華人紀錄片	22:25 好戲成雙
06:00 蔬果生活誌	15:30 大愛探索周報	
06:30 行動現場 	16:00 國民漢字須知 	
07:00 似水華年-華人紀錄片 	16:48 證嚴法師說故事 	
	17:00 行動現場	

 首播  Live

* 如有更動，請以大愛電視臺網頁為主。大愛電視臺網址：www.daii.tv或洽客服專線：02-28989898 分機1035

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



遇見奇蹟系列

藍色艷陽天、紅色倒數24、
綠野心蹤

播出日期：7/10~7/20

領銜主演

蔡昌憲、何瓊芸、吳帆、
林家佑、張芯瑜、賴薇如、
安鈞璨、陸一龍

人生境遇，就好比是一幅拼圖；
每段奇蹟的背後，都是無數珍愛生命的推手！
三種顏色、三段生命故事，
希望能喚起你我內心深處的感動。

Family
Lessons

2012年下半年
國人自製兒童暨
青少年優質電視節目
榮獲

推薦



主演 尹昭德、管子益、兵家樹、王 浩、蘇明明、龍天翔、吳鈴山、檢 場、馬惠珍、許定南、鄭鳳瑛、陳昱丞、王子若、沈庭年、楊 閔、丁力祺、黃建群、林仁杰、蘇玟瑋、郭耀仁、賴麗澤、潘逸安、耿 宏、黃 瑄、江莉娟、陳柏榮、金榮豐、王 道南、胡晏宏、林尚雲、蘇紹章、丘欣庭、李永順



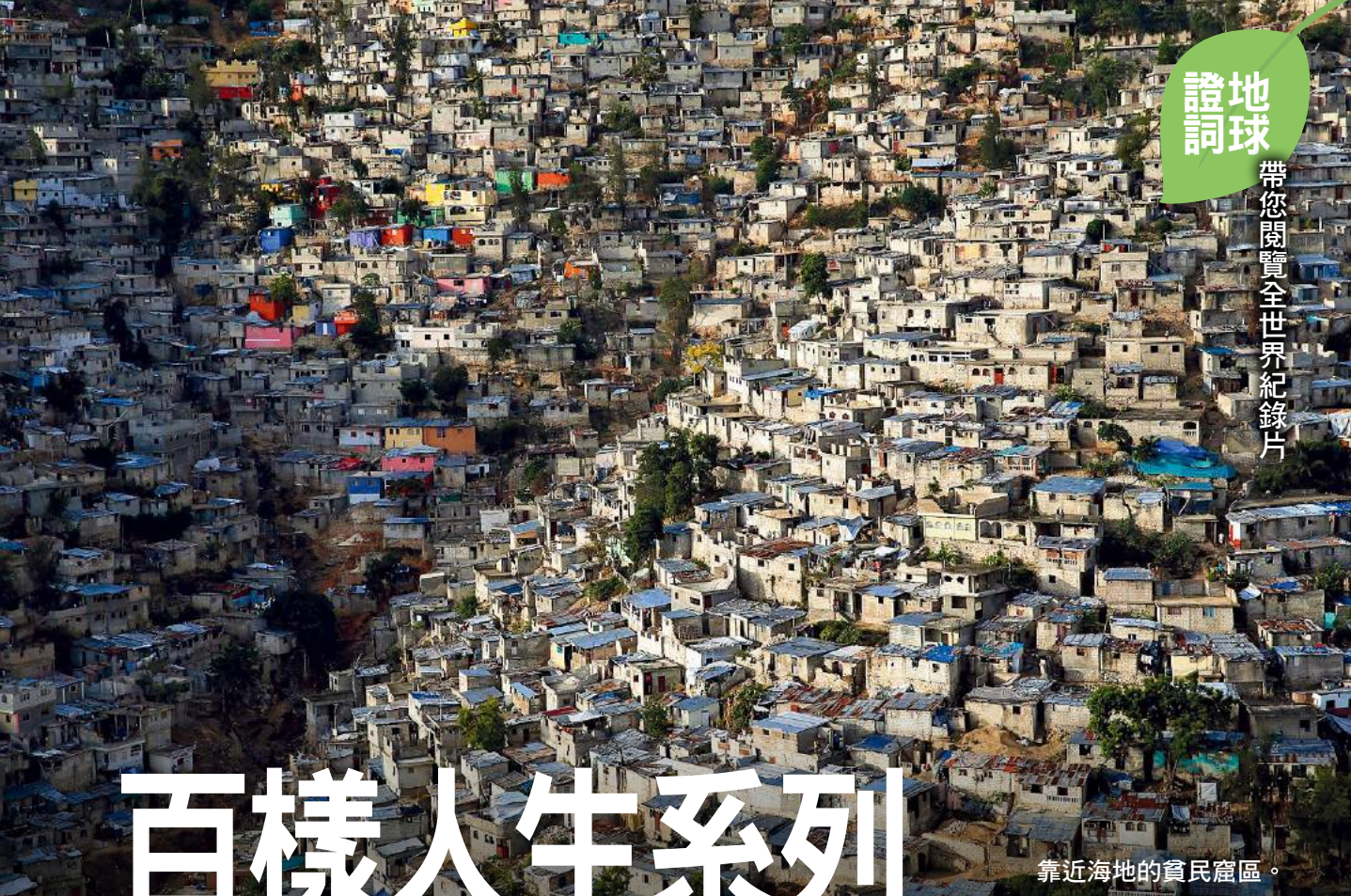
大愛電視
Dai Ai Television

[illegible]

播出日期：7/20~8/9

領銜主演

曾子益、王滄、尹昭德、
兵家綺、龍天翔、蘇明明、
檢場、馬惠珍、吳鈴山、
蘇鈺晴



靠近海地的貧民窟區。

百樣人生系列

整理撰文／涂心怡 · 圖／媒體發展部提供

〈百樣人生〉系列入圍、獲獎

2015 威尼斯影展入圍

2015 阿姆斯特丹國際紀錄片電影節入圍

2016 溫哥華國際電影節國際紀錄片競賽最受歡迎

2016 法國盧米埃電影獎入圍

2016 哥本哈根國際紀錄片影展入圍

2016 北京國際電影節最佳紀錄片導演獎

戰 爭、貧窮與不公不義在人們的社會中迂迴穿梭；然而，對這些議題感同身受的人又有多少呢？

以空拍世界各地地景聞名的法國攝影師亞祖貝彤（Yann Arthus-Bertrand）決定將鏡頭轉向，關注在人的身上，〈百樣人生〉系列共三部紀錄片，就是亞祖貝彤



〈百樣人生一〉
導讀來賓

楊蔚齡

知風草協會創辦人



〈百樣人生二〉
導讀來賓

林宗弘

中研院社會學研究所老師



〈百樣人生三〉
導讀來賓

許斐莉

大愛臺專題記者

戰爭，扭曲的人生

從空拍的角度回到平地的作品。他走訪全球六十五個國家，訪問二千多人，影片中的受訪者在黑色背景下受訪，過程沒有剪接，試圖透過受訪者的一字一句以及他們雙眼的情緒，勾勒出人性的多元樣貌。

〈百樣人生〉的首發作品關注的議題為戰爭。過去四十多年來，亞祖貝彤透過拍攝地球試圖了解自己居住的世界，他無奈發現，人類雖然不斷進步，戰爭卻一再帶來分裂與數不盡的苦楚。

摧殘身心的殘暴戰爭深刻影響人們的心靈。一位美國士兵坦白告訴亞祖貝彤，參與戰爭最令他感到震撼的就是殺死人類的感覺，「一旦體驗過，你就明白這和你一生體驗過的感覺都不同，不幸的是，我的身體會想再次體驗那種感覺；所以，我才會把上膛的槍放在家裡，我熱切希望有人企圖傷害我、闖入



農人將生命消磨在勞苦工作中，用雙手耕作並餵飽全世界，卻無法餵飽自己。
圖為埃塞俄比亞的土地收割情景。

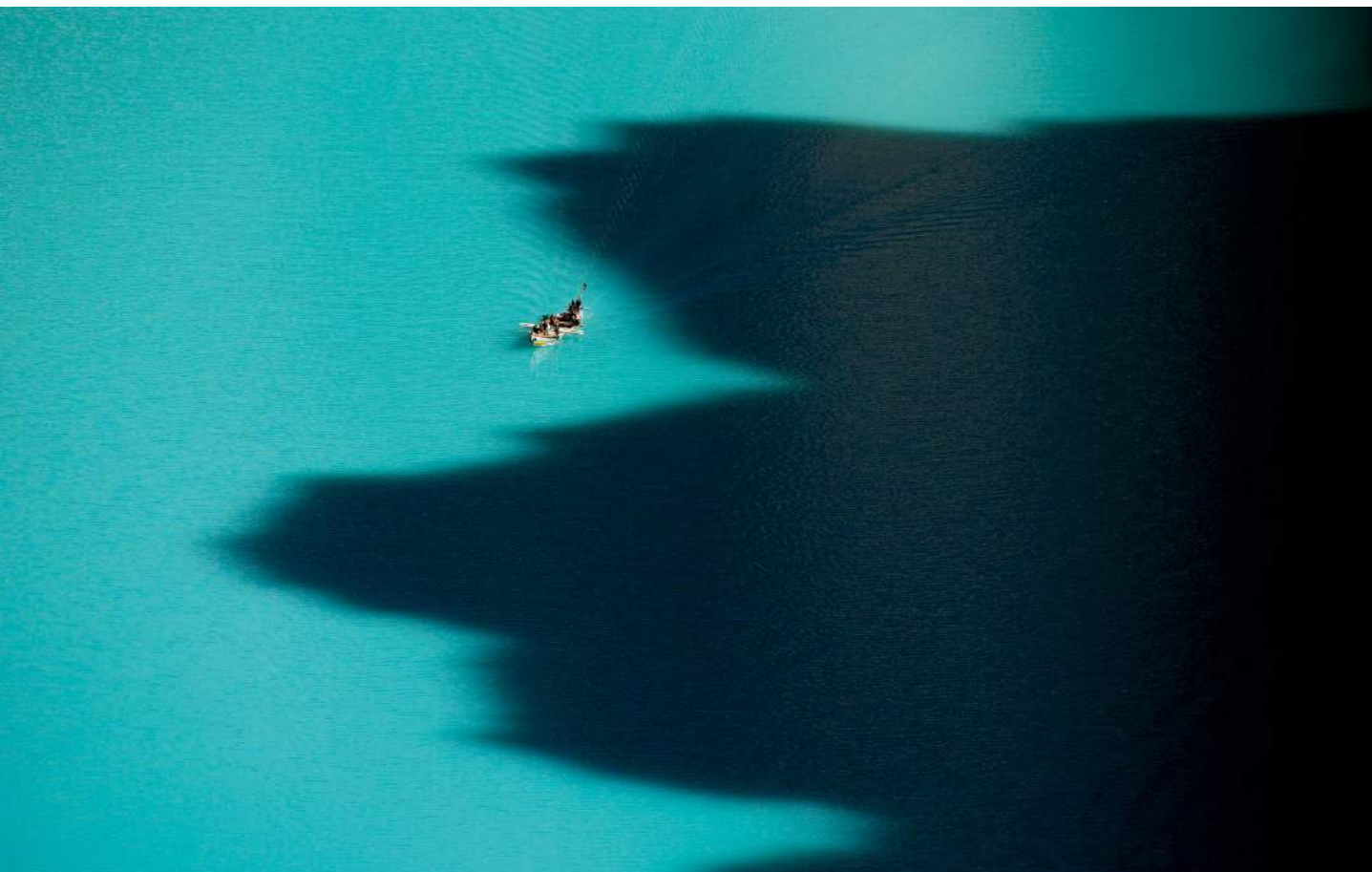
我家，或給我任何可以殺人的理由。」

令人不安的回答，還有一位因為戰爭而失去父親的十二歲孩子，他在鏡頭前憤怒發言，「我不怕死，就算我會被人割喉或被炸彈炸碎，我也不怕，我想殺了我的殺父仇人。」

戰爭的陰影究竟會將人逼到什麼地步？亞祖貝彤透過鏡頭將各種不同生活背景下，被戰爭逼迫交織出的多樣性格與人性臉譜變得清晰可見。

知風草協會創辦人楊蔚齡回憶在柬埔寨協助戰後居民的日子，帶來的震撼不亞於亞祖貝彤，「在村莊的樹上，有一顆人盡皆知的未爆彈，大家與之共處三十多年；如果引爆了，他們就撿拾砲彈殼的鐵碎片販賣，賺取五日的溫飽。」

楊蔚齡感嘆地表示，受戰爭影響的人仍活在悲苦中，「他們別無選擇，甚至因此磨練出另外一種生存智慧。」



亞祖貝彤空拍下的巴基斯坦罕薩之阿塔巴德湖；罕薩河谷被稱為巴基斯坦的「香格里拉」。

貧窮，社會的臨界點

在戰爭之後，亞祖貝彤將鏡頭轉向貧窮議題，透過鏡頭，這些受訪對象對自己的困境侃侃而談，其中血淚更是許多富人及中產階級難以想像。

中研院社會學研究所老師林宗弘表示，貧富差距不斷擴大，全世界八十五個人獨占世界一半人口的財富，「其中有些人是有自覺的，譬如比爾蓋茲發起身後資產捐出做公益，也有二十多人選擇這麼做。」

即使如此，林宗弘無奈地認為，不見得能立即改善全球貧富差距惡化的整體狀況。

在亞祖貝彤的鏡頭下，多是令人尊敬的農人講述著貧窮，他們將生命消磨在勞苦工作中，用雙手耕作並餵飽全世界，卻無法餵飽自己。

位於貧困的印度北方邦有一群人，他們沒東西吃時，甚至會去老鼠窩收集穀粒，找尋日常中的幸運餐點。世界窮國海地的尼爾森則具



即使人與人之間充滿差異和不平等，但仍有可能互相理解、互相接納。圖為加泰隆尼亞的文化團體——維拉弗蘭卡城堡人，主要推動具有傳統文化氣息的疊人塔運動。

體闡述何謂貧窮，「貧窮就是我想上學，卻付不起學費；我想吃東西，卻吃不起；我想睡覺，卻無法入眠；我的頭腦不夠好，想不出方法讓我和家人不過苦日子。我覺得我好窮困，身體上、心靈上都是。」

人生意義，感同身受

系列作品最後一部，由人生的意義破題，讓受訪者講述對人生意義的觀點，進而帶到人類對幸福的追求及人如何從宗教中尋找意義。影片中也談論宗教如何引發衝突，再擴大討論階級與種族等各種社會不平等和不公義，以及挺身對抗者的經歷。

最後，亞祖貝彤也表白，當他開始拍攝〈百樣人生〉時，心裡清楚明白要徹底探究人類是不可能的事。然而，他透過這些男男女女的故事與分享，明白人生最重要的一——感同身受，「即使人與人之間充滿差異和不平等，但仍有可能互相理解、互相接納。」

大愛全球新聞專題記者許斐莉長年投入紀錄片拍攝，她認為亞祖貝彤在這部紀錄片試圖於有限時間內處理非常多議題，重點就是吸引大家對這件事情的注意。

或許世界不可能百分之百美好，但人們若能將力量放在正確的位置，實踐到位的關心與付出，或許將為苦難熾熱帶來些許微風。

〈地球證詞〉二〇一八年七月節目表

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
1	口香糖的代價	社會企業的新力量	犀牛角悲歌	地球新動力	無手人生	宇宙的黎明 真正的創世時刻
8	塑膠袋	垃圾圍城(上)	最後的藍海(上)	廢棄物終結者 家庭垃圾	百樣人生 1	五億元的科學挑戰
15	地球再生能源	垃圾圍城(下)	最後的藍海(下)	廢棄物終結者 垃圾中有黃金屋	百樣人生 2	禪在此山中
22	垃圾堆裡的夢想	英國貧窮問題 偏鄉孩童及貧富差距	海洋之窗	廢棄物終結者 以大制大	百樣人生 3	馬修里卡德歡喜之道
29	千禧兒童	植物獵人				



小人物大英雄

7/25 旗美行善義工隊

「家」是人一生中最重要的生活處所，前高雄旗山區公所社會科長呂正元說，看到弱勢家庭住在簡陋破舊又會漏水的房子，除了不安全外，更讓他感到難過，特別是無法領取政府補助的「邊緣戶」；因此，他決定集結眾人之力，成立「旗美行善義工隊」，替他們造屋安家。

「旗美行善義工隊」不像一般民間常見的愛心團體，他們沒有對外募集善款，而是透過呂正元三十多年來從事公職的經驗和能量，針對個案需求幫忙媒合相關的慈善機構。呂正元認為，這樣的方式可以將社會有限的資源發揮最大效益。

臺灣民間力量很大，有很多人想要做善事幫助人；相對地，官方能量有限，又常被繁瑣的公文流程綁住手腳，「旗美行善

義工隊」主動擔任資源整合平臺。以造屋來說，幫弱勢家庭找到錢買建材、蓋屋，找水電、油漆師傅，以及換新家具到入厝，最快二個星期就能完成，這是公部門無法企及的效能。

我們常說，「身在公門好修行」，即使離開公門，一樣能為社會做事！「旗美行善義工隊」成立五年多來，至今已協助約三十四戶弱勢戶修繕房屋，讓案家們有個安心的家可居住，這樣的成就還在不斷積累中。

7/4 國道警察——紅斑馬GO！

7/11 重修舊好——老電影修復師

7/18 科技弘法新扉頁

小心！讓意外少傷害！

生活中難免會發生各種意外傷害；如果平時能建立起正確的預防觀念與治療知識，當意外發生時，就能在黃金時間裡自救與救人，減少意外所帶來的傷害。

小朋友，你曾因為跌倒而擦傷、或被蚊蟲叮成「紅豆冰」吧？這些都屬於生活中的「意外傷害」呵！你知道如何處理嗎？

《小心！讓意外少傷害！》這本書，便是要告訴你如何預防及治療這些不時會遇到的意外傷害。

本書首先介紹的，便是擦傷、割傷和燙傷等最常見的意外傷害。

每個人從小到大，總免不了會因為跌倒而擦傷、因為碰到銳利的東西而刺傷和割傷，或者是倒個熱水、掀開爐上的湯鍋，就被滾燙的熱水或沸騰的蒸汽給燙傷吧！這些意外傷害，都會先破壞到我們的皮

膚。

皮膚是人體最大的器官，就像一張大大的防護網般的保護我們，具備著抵抗微生物入侵、防護外界刺激、避免體液

流失、調節體溫等功能。皮膚也是身體最前線的接收器，讓我們感受到外界的冷熱、疼痛等刺激，好讓我們在第一時間做出適當的反應。皮膚一旦受了傷，就像防護網破了洞，細菌會趁機侵入身體裡，嚴重的話還可能會失溫、脫水，甚至危及性命呢！相信大家對於輕微的皮膚傷口的



書名：小心！讓意外少傷害！
作者：涂心怡
繪者：陳志鴻
定價：250元
出版者：慈濟傳播人文志業基金會
出版日期：2018年5月

文／游文瑾（本書編輯）

觀察和治療，都有豐富的經驗，若只是傷及表皮的傷口，貼一下OK繃或擦個藥膏就好了；如果是傷及真皮、傷口出血，除了要有比較長的照護時間外，更需要有「正確的」知識來輔助嘍！不僅皮膚受傷如此，小朋友常遇到的流鼻血及扭傷等，也都需要正確的知識，才能減少傷害啦！

比方說：皮膚表皮受損的傷口，要用雙氧水還是碘酒消毒傷口？扭傷後，先冰敷四十八小時後再熱敷，以避免腫脹和舒緩疼痛？流鼻血時，頭往後仰、鼻孔塞入衛生紙來止血？錯！錯！錯！以上都是以訛傳訛或是過時的資訊！

擦傷或割傷已經很可憐了，不需要再用那麼強烈刺激性的雙氧水或碘酒來虐待自己！其實，只要用棉花棒或紗布沾取生理食鹽水或煮過的飲水輕輕地清理傷口，也有同樣、甚至更好的清潔效果。

當傷口止血後，會滲出一些透明的液體，裡面含有許多的膠原蛋白和生長因子，是幫助傷口癒合的美容良方！不過，我們卻常常小看這些液體，甚至不理會它們，它們就



會跟血纖維還有血小板一起凝結，變成黑黑、硬硬的結痂，最後留下疤痕或使色素沉澱在皮膚上。如果能在傷口貼上人工皮，就可以避免結痂的產生，還能有效隔絕外界的髒東西，大大降低二度傷害的產生。

還有運動時最常造成的扭傷。扭傷時，之前的說法是要先冰敷四十八小時，以減緩血液循環，降低發炎現象來緩解傷痛；這個理論是由蓋比·米爾金（Gabe Mirkin）醫生於一九七八年提出的扭傷治療急救原則之一。不過，經過三十多年來的深入研究，米爾金醫生在二〇一四年發現：「冰敷可能會延遲神經傳導速度，阻礙血液回流，反而減緩恢復時間。」便修改了自己

原來的理論。

根據國內專家臨床研究，冰敷仍有降低局部發炎的效果，但最多不要超過六小時；如果已經消腫，即可改為熱敷以促進血管擴張，加上輕輕活動受傷部位，就能加速消腫嘍！

此外，本書還包括夏天常見的晒傷、中暑，以及蚊蟲叮咬、食物中毒，還有骨折、腦震盪等較嚴重的意外傷害，都是我們必須小心預防的。雖然意外傷害無法預測、難以避免，只要我們擁有正確的預防及治療知識，就能在意外發生時，自救或救人，減輕意外造成的傷害！



男丁格爾2.0

花蓮慈濟體系的醫院及學校共三十三位男丁格爾，他們透過文字談自身與護理的關係，包括進入護理專業的機緣、在臨床實務照護過程中與病人及家屬互動的有趣或感人的經驗……男護當家的鐵血柔情，有傳承、有承擔，吸引人一窺男丁格爾堂奧。

文／林俊龍（佛教慈濟醫療財團法人執行長）

傳

統觀念裡，民眾認定護理師就是由女性、醫師就是由男性擔任，我們現在應該改變這種刻板印象。

就醫療分工來看，醫院對於護理人員確實有特別需求。護理師與醫師主要不同在於醫師決定診斷與治療方向，醫師沒有辦法長時間一直守護在病人身旁；護理師就不同了，他們與家屬及病人的接觸比較密切，因為護理人員輪值三班、二十四小時待在醫院裡，對於病人的第一線反應，可以立即得知並透過與醫師的商

量討論，決定後續的治療對策。所以，護理師扮演的角色舉足輕重！

護理師擔任的另外一個角色就是關懷者。醫

療是一個專業過程，不同科別有不同科別的專業，而在醫療過程中，如何傳遞那分關懷、那分愛心特別重要！為何傳統上由女



書名：男丁格爾2.0
作者：慈濟護理男丁格爾群
定價：280元
出版者：經典雜誌
出版日期：2018年5月

性擔任護理人員？因為傳統觀念認為女性在語氣上及態度上比較溫柔一點，但有些情況下，男性護理師卻比女性護理師更合適，

譬如搬運病人時，出力上男性就比女性輕鬆一些。迄今護理界雖仍無法脫離以女性為主的護理照護，但因應新的或特別需求的增加，男護理師在整個醫療體系裡日益重要。

根據臺灣護理師公會全聯會二〇一七年五月的統計資料，臺灣男性護理師就業人數逐年提升，已將近百分之二點五。急診、加護病房、身心科、泌尿科、手術室等增加男性護理師的需求更是明顯。臺灣護理學校招收男性學生的比例也逐年增加，顯現護理就學與就業的男女人數比例，已經顛覆了傳統思維。而在各家慈濟醫院中，男護的比例也多高於臺灣男護就業的平均比。

慈濟醫療團隊經常有機會在災難發生的第一時間，參與海內外賑災義診，而男護理師在急難救助所扮演的角色更顯重要。當災難發生時，第一個抵達且從事醫

療救助的護理師，常常要協助攜帶醫療物資。男性的體力通常較能負荷揹負儀器與藥品等，人身安全上，也比女性占優勢，男護的重要性可見一斑。此外，在急診兵荒馬亂的混亂情況下，以及在身心科常需面對暴力、言語威脅等特殊病人的就醫環境裡，這兩科的護理長多由男性擔任，遇到問題「他們」比較能處理，男護理師價值益顯。

醫療其實是一個冰冰冷冷的行業，因此在服務病人的過程裡，如何增溫傳遞關懷及愛心，端看是否注重醫療人文這一環。專業與職業不同，職業只是養家餬口之用，敬業則需要有一分信仰，有一分付出的心。慈濟的男丁格爾都非常勇於承擔，願意付出，在每個單位大家都讚譽有加，他們是慈濟醫院中非常傑出的一群人。在專業方面，他們在學術上要發表或研究都沒問題；

於敬業方面，他們對自己工作的那分認同感，讓他們得以全心投入，進而從當中獲得喜悅，這就是樂業。面對這群專業、敬業、樂業，三業兼備的男丁格爾，我們應該給予熱烈的掌聲。

前一本《男丁格爾》一書出版後，獲得廣大回響，帶動更多男性甚至女性投考護理學校，並邁入職場照顧病人。此次《男丁格爾2.0》即將出版，書中收錄許多男護理師親筆描述的護病故事、護理生涯與成長歷程。感慨的是，此書特別以〈懷念榮峰〉篇章，紀念曾在大林慈院服務多年的鄭榮峰護理師，二〇一六年榮峰升任他院的副院長，沒多久突然因心疾在盛年離世；現在他的太太依然在臺中慈濟醫院大家庭的溫暖呵護下，繼續發揮護理良能。真心推薦這本字字真摯的好書，讓我們一起打開書頁，細細閱讀專屬於男丁格爾的故事。

心靈講座

天有可測風雲

近年來極端氣候頻繁出現，人類與自然界的關係值得深刻省思。氣象達人彭啟明博士從實用的氣候生活知識出發，帶領大家了解大數據時代帶來的氣候商機，更進一步探討科技、地球與人類永續發展的新契機。

整理撰文／涂心怡 攝影／陳玉萍、謝明晉

來賓



彭啟明

氣象學家

主持人



葉樹嫻

大愛電視臺總監

古人說，「天有不測風雲。」然而，氣象專家彭啟明的解讀卻截然不同，他認為「天有可測風雲」，人與天非兩條平行線，而是有著更為寬廣的深厚關係。

生的志趣嗎？對彭啟明而言，並非如此。

一直到高中，彭啟明都認為自己對地球科學抱持高度熱情。高中時期巧遇哈雷彗星現身，他不僅剪下報章雜誌所有相關報導，還跟隨大家一起到圓山飯店的天文臺排隊等著看哈雷彗星；甚至第一位登上太空的臺灣人王贛

駿，也是他最為著迷的偶像。這一切也引導大學聯考選填志願的方向，他的分數可以念數學、機械，可是物理與地球科學系對他而言似乎更有趣。

他以為高中時期的興趣會是他的志趣；然而，大二時選修軌道運動學之後，彭啟明發現自己對於宇宙的運行一點天分也沒

有，期末分數甚至只能勉強及格。當下他試圖理清一切，誠實告訴自己並不是學這領域的料。

在人生轉折時刻，他回想自小居住的地方，隔壁就是花蓮氣象站，他時常翻過矮牆進到氣象站中瀏覽，在那個單純又資訊不甚發達的年代，人們能接受的氣象教育相當有限；

投身大氣科學

興趣，會成為未來一

位登上太空的臺灣人王贛

駿，也是他最為著迷的偶

有，期末分數甚至只能勉



因此，當彭啟明與氣象站人員聊天時，大大引發他對氣象的興趣。在大二時，他憑藉腦海深處這段兒時記憶，做出影響一生的決定，「我轉到大氣科學系去。念了大氣之後，我發現這是感覺得到、摸得到的事，非常有意思！」

一路念完學士、碩士，在三十歲那年拿到大氣科學博士學位後，彭啟明不斷思考，該如何用一身的專業投入創業，「當時網路開始發達，也有了Google搜尋系統，我上網找了很多關於天氣的衍生性產品，天氣的金融保險即是其一，這是臺灣沒有人做過的事。」

距今十五年前，彭啟明不僅成為臺灣推動天氣保險的第一人，創立的天氣

風險管理開發公司也是臺灣第一家民間氣象預報公司。

先鋒是孤獨的，該怎麼做？該如何執行？在沒有任何範本之下，憑著一股沒有瞻前顧後的傻勁，他硬著頭皮摸索並逐步向前。當主持人葉樹姍好奇問他，「過程中你都沒有退轉心嗎？」他苦笑回答，「沒有。不過，有時候晚上會突然從睡夢中醒過來，想著這樣做對嗎？」

用專業服務人群

彭啟明永遠記得創業後第一個找上門的客戶，就是當時臺灣最大手機品牌Nokia，這個當紅的企業提出高達一億元的預算，準備在七月酷暑時節於臺



北中正紀念堂舉辦一場人造雪的滑雪活動。然而，七月正值颱風季，為了避免遇上颱風，他們找上彭啟明。

「我利用數據幫他們計算出七月哪幾天平均颱風會最少，甚至也告訴他們中正紀念堂的風哪裡最強、大概會到幾級，物品擺設該怎麼放。」彭啟明運用專業提供的風險係數，也成功讓這場耗資一億元的活動得以閃過颱風，順利執行。

爾後這一項服務更運用在婚禮、婚紗拍攝、戶外活動的舉辦上。

身為大愛電視臺總監，葉樹姍回想多年前，曾有一段時間將氣象數據從新聞中抽除，「因為新聞有時得大幅報導，我想這些氣象數據上網都查得到，

不如拿掉，爭取多一點播新聞的時間。」

一天，她接到一通來自靜思精舍的電話，一位常住師父很客氣地問她是否可以將氣象的預測，包括溫度與詳細天氣狀況恢復播報，並不好意思地表示，自己不會用電腦，只能仰賴電視氣象提供資訊作為晒棉被的參考。

「晒棉被有那麼重要嗎？後來，有天我看到精舍辦完活動後，把所有用過的棉被拿到屋頂上晒，一次多達上百條甚至千條；因此，天氣一定要好，稍微一點陰天都是不行的。」葉樹姍當時才明白氣象對人們日常生活的重要性。

話鋒一轉，她表示，「在彭博士的氣象網站中，有各式各樣的指數，



不僅有晒棉被指數，還有遛狗指數，非常貼心。」

彭啟明更坦言，自己一開始播氣象其實也相當「傳統」，話語中盡是學術名詞，「是證嚴法師告訴我，生活上的氣象一定要讓每一個人都聽得懂。」

也曾有位Nokia的實習生直截了當地告訴他，「我為什麼要看這個雷達回波圖？你就直接告訴我明天要穿什麼衣服、可以做些什麼事就好了，不是嗎？」這個觀念讓他開始

有了貼心的氣象指數延伸設計。

開放數據助創新推手

除了專精在自己的專業上，彭啟明也接軌國際，不僅加入國際氣象主播群組，與全世界氣象主播們一同扮演氣候變遷的傳播者角色，同時也向臺灣民眾分享國際氣象訊息與各地極端氣候的省思。

另一方面，他更是開放資料協會的重要推手之一。

「政府擁有民眾很多資料，包含出生、人口、習慣、稅務等，如果可以把資料開放出來，不僅能達到民主透明的目的，同時也能讓各領域的人協助提升政府找出更好的解決方案；如我就是運用這些數據進行創新與創業。」

彭啟明以公車到站APP為例，「這些公車到站APP帶給人們很大的便利，而這個軟體不是政府設計的，是民間運用開放資料的數據做出來的。」

鼓勵政府開放資料猶如一股風潮，從美國、歐洲吹向亞洲，臺灣至今已經開放三萬多筆資料，近兩年也都獲得世界第一的排名水準，彭啟明也從中擷取更多氣象相關數據。

對於近年來民眾關心的空汙問題，他也透過數

據破除迷思，「大家最關心的是PM2.5，但數據顯示這四年來臺灣的PM2.5逐年減量，最該擔心的反而是臭氣濃度。」另一方面，民眾也常認為工業污染是為根本原因，但彭啟明根據數據觀察，日常生活的汙染更為可觀。「汽車的排氣汙染、廚房抽油煙機、燒香拜拜的汙染都很可怕，甚至居家打掃不潔，都會使空汙指數升高！」

他有感而發，「我們都很希望政府可以改變，其實只要日常生活上的小小動作就可以降低空汙。」

一如彭啟明所言，「天有可測風雲。」天氣預測已不再困難；然而，最終還是要回歸到人類本身該如何運用氣象傳遞的信息反求諸己。

人人都是人文人 傳法護法歡喜行

二〇一八大愛之友回娘家

來 自各地大愛電視的「頭家」熱情更勝初夏艷陽。六月九、十日兩天，從苗栗、臺中港區、南投、彰化、桃園、新竹等七百多位大愛之友，歡喜回娘家！

「參觀大愛，我第一個報名！」彰化的退休老師李美琴，平常最愛看法音節目和「高僧傳」，興奮地說一定要回來看看。同樣來自彰化，愛看大愛劇場的邱紅綢，為了回娘家，前一晚還開心得睡不著覺。

人文志業副執行長暨廣電媒體總監葉樹嫻，親自向在場的大愛之友表達感恩。她表示，看大愛可以天天聞法，打開大愛就能親近善知識。隨著科技進步，只要使用行動裝置就能說法傳法，大家互為善知識，一起當掘井人深掘心靈湧泉。希望每位大愛之友都是人文人，讓手機變成傳法工具，將美善傳播得更廣更遠。

〈草根菩提〉曾拍攝過的板橋志工謝明和夫婦，子女陪伴著來到現場分享。雖然已年高八十四，還是天天早起賣水煎包，年休五天。二十幾年來陸續為子孫圓滿榮董。謝明和說：「這是本分事，有多的錢就捐出來。就像上人說，對的事情甘願做，就感覺不到肉體的疲勞了！」有人問，為什麼世間財不留



↓喜捨布施的謝明和說，「對的事情甘願做，就感覺不到肉體的疲勞了！」



→一張張真摯熱情的臉，回到期待已久的娘家。

給子女？同修陳昭表示：「為小孩造福，祝福。他們自立自強照顧好自己，就不用擔心了。」

高雄楊吳招師姊和女兒楊美娜、媳婦林明玲應邀前來分享。楊吳招年輕時非常迷信，進了慈濟才轉迷為悟。當年水懺演繹時，更發願為大愛電視臺募心募愛。她說，大愛電視就像行動經書，傳法一定要持續，而布施就像古井裡的水，怎麼舀都不會乾涸。

隊輔席曼寧師姊，在身心寬暢時帶動「一家人」手語，更把握因緣分享發好願、投竹筒的歡喜。希望人人投竹筒都有三個祝福：「祝福自己、祝福別人、接受祝福。」

高雄鄭楊慶師兄與趙亮嘉師兄也北上分享。鄭楊慶老家在花蓮精舍附近，從小阿公就捐善款給慈濟，但他卻繞了半個臺灣到高雄才接觸。六年前因舌癌切除四分之一的舌頭，他轉念當作是斷除往日口業，未來人生都要說好話。鄭楊慶敬佩環保志工的心念單純，人人心念共振。

趙亮嘉前晚大拇指被車門夾傷，不過樂觀地豎起大拇指說：「這是Double讚！」護持大愛他向來不遺餘力。曾邀約過一位以清潔工為業的師姊，月薪兩萬多仍堅持信念圓滿榮董。趙亮嘉期許自己做大愛的園丁，一個人的力量雖然有限，但只要有心結合眾人之力，對的事情做就對了！

人文推廣部于東政經理，帶領工作團隊向大愛之友們道感恩，在無數的護持和祝福下，大愛臺這座人文寶塔，才能天天傳播真善美故事與能量，感動無數人心帶動善效應，接引更多人加入大愛之友的行列，讓清流永續。



↑大愛電視臺總監葉樹姍感恩大愛之友，希望大家都是人文人傳法護法。



↑「回娘家囉！」大愛「頭家」歡聚一堂。

臺灣地區

●中廣新聞網

電話：02-25019688

真心看世界：週一至週五

23:10~24:00

愛灑人間：週日6:10~7:00

臺北、基隆、桃園 / AM648

宜蘭 / AM630 新竹 / AM882

苗栗 / AM1413 臺中 / AM720

嘉義 / AM1350 臺南 / AM1296

高雄、屏東 / AM864

臺東 / AM819 花蓮 / AM855

埔里 / AM1413 金門 / FM96.3

●中廣流行網 FM103.3

用心深呼吸：週日07:00~08:00

●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

真心看世界：

週一至週五 08:00~09:00

23:00~00:00

藍天白雲好時光：

週六 08:00~09:00

21:00~21:30

大愛下午現場：

週一至週五 19:00~21:00

01:00~03:00

生活講臺語：

週三 13:00~13:30

21:00~21:30

鑼聲若響：

週六 13:00~13:30

21:00~21:30

大愛網路電臺節目時間表

daairadio.tw

●首播 ●聯播電視 ●Live ●電視版 ●廣播劇場

週一至週五

00:00~01:00	(週一) 大愛知音 (週二) 愛灑人間 (週三) 第一、二週站在時代的渡口 第三週笑談人生 第四、五週人文聽講	(週四) 藍天白雲好時光 (週五) 用心深呼吸	08:00~09:00 真心看世界	09:00~10:00 大愛來點名	10:00~11:00 (週一) 大愛知音 (週二) 愛灑人間 (週三) 第一、二週站在時代的渡口 第三週笑談人生 第四、五週人文聽講	11:00~11:30 (週四) 藍天白雲好時光 (週五) 用心深呼吸	11:30~11:45 (週一) 大愛知音 (週二) 愛灑人間 (週三) 第一、二週站在時代的渡口 第三週笑談人生 第四、五週人文聽講	11:45~12:00 (週四) 藍天白雲好時光 (週五) 用心深呼吸	12:00~12:30 大愛午間新聞	12:30~13:00 聽慈濟歌	13:00~14:00 真心看世界	14:00~15:00 大愛下午現場	15:00~16:00 (週一) 大愛知音 (週二) 愛灑人間 (週三) 第一、二週站在時代的渡口 第三週笑談人生 第四、五週人文聽講	16:00~17:00 大愛來點名	17:00~18:00 真心看世界	18:00~18:30 (週一~三) 鑼聲若響 (週四) 第一、二週生活講臺語 第三週健康一百 第四週說你所做+一種說法 第五週說你所做+和自己說說話	18:30~19:00 聽慈濟歌	19:00~19:45 大愛全球新聞 (週一) 和自己說說話 (週二、四) 說你所做 (週三) 一種說法 (週五) 大愛之歌	19:45~20:00 (週一) 大愛知音 (週二) 愛灑人間 (週三) 第一、二週站在時代的渡口 第三週笑談人生 第四、五週人文聽講	20:00~21:00 (週四) 藍天白雲好時光 (週五) 用心深呼吸	21:00~22:00 靜思妙蓮華	22:00~23:00 大愛下午現場	23:00~23:30 大愛夜間新聞	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) 第一週聽見生命力 第二週真是桃花園 第三週雲嘉大愛行 第四週愛在西拉雅 第五週無盡智慧無盡藏
-------------	---	----------------------------	-------------------	-------------------	---	--	---	--	--------------------	------------------	-------------------	--------------------	---	-------------------	-------------------	---	------------------	--	---	--	-------------------	--------------------	--------------------	--

週六、週日

00:00~01:00 用心深呼吸	01:00~02:00 大愛知音	02:00~03:00 慈濟世界愛在洛城	03:00~04:00 教育CEO來開講	04:00~05:00 第一、二週站在時代的渡口 第三週笑談人生 第四、五週人文聽講	05:00~06:00 藍天白雲好時光	06:00~07:00 心的力量	07:00~08:00 愛灑人間	08:00~09:00 大愛晨間新聞	09:00~10:00 慈濟世界愛在洛城	10:00~11:00 英文新視界	11:00~12:00 藍天白雲好時光	12:00~12:30 大愛午間新聞	12:30~13:00 第一、二週生活講臺語 第三週健康一百 第四週說你所做+一種說法 第五週說你所做+和自己說說話	13:00~14:00 大愛知音	14:00~15:00 慈濟世界愛在洛城	15:00~16:00 英文新視界	16:00~17:00 藍天白雲好時光	17:00~18:00 教育CEO來開講	19:00~19:45 大愛全球新聞	19:45~20:00 慈濟歌選	20:00~21:00 愛灑人間	21:00~22:00 藍天白雲好時光	22:00~23:00 第一、二週站在時代的渡口 第三週笑談人生 第四、五週人文聽講	23:00~23:30 大愛夜間新聞	23:30~00:00 第一週聽見生命力 第二週真是桃花園 第三週雲嘉大愛行 第四週愛在西拉雅 第五週無盡智慧無盡藏
-------------------	------------------	----------------------	----------------------	--	---------------------	------------------	------------------	--------------------	----------------------	-------------------	---------------------	--------------------	---	------------------	----------------------	-------------------	---------------------	----------------------	--------------------	------------------	------------------	---------------------	--	--------------------	--

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

大愛電視7月節目表

週一至週五

00：20 (週一) 一種說法	(週二) 健康在說話	17：00 (週一～三) 現代心素派
00：18 (週二～五) 大愛會客室	(週三) 健康報你知	(週四～五) 蔬果生活誌
00：30 DaAi Headlines	(週四) 健康大探索	17：30 (週一～四) 小主播看天下WOW!
01：00 靜思妙蓮華	(週五) 行動現場	(週五) 生活裡的科學
02：00 (週一) 立德路2號	09：45 人間菩提	18：00 草根菩提
(週二～四) 現代心素派	10：00 大愛十點新聞	18：30 菩提禪心-高僧傳
(週五) 蔬果生活誌	10：30 經典劇坊	19：00 大愛全球新聞
02：30 (週二～五) 草根菩提	11：18 人間菩提	19：45 人間菩提
03：00 大愛劇場	11：30 草根菩提	20：00 大愛劇場
03：48 大愛會客室	12：00 大愛午間新聞	20：50 大愛醫生館
04：00 全球視野	12：30 大愛劇場	21：00 靜思妙蓮華
04：30 法華經序	-----	21：57 (週一) 健康在說話
05：30 靜思妙蓮華	13：18 大愛會客室	(週二) 健康報你知
06：30 大愛晨間新聞	13：33 菩提禪心-高僧傳	(週三) 健康大探索
07：30 草根菩提	14：00 菩提禪心-高僧傳	(週四) 行動現場
08：00 DaAi Headlines	14：30 經典劇坊	(週五) 大愛探索周報
08：30 慈濟新聞深度報導	15：19 大愛醫生館	22：22 全球視野
08：55 菩提禪心-高僧傳	15：30 大愛午後新聞	22：47 人間菩提
09：20 (週一) 大愛探索周報	16：00 大愛劇場	23：00 大愛夜間新聞
	16：48 大愛會客室	23：30 大愛劇場

週六

00：18 大愛會客室	06：00 健康在說話	11：30 生活裡的科學	18：00 證嚴法師菩提心要
00：30 漢醫和你相遇(～7/14)	06：30 大愛晨間新聞	12：00 大愛午間新聞	18：30 衲履足跡
志為人醫守護愛(7/21～)	07：30 Tzu Chi This Week	12：30 大愛迷你劇院	19：00 大愛全球新聞
01：00 菩提心要	08：00 衲履足跡	-----	19：45 人間菩提
01：30 大愛探索周報	08：30 行動現場	13：20 一種說法	20：00 大愛迷你劇院
02：00 蔬果生活誌	08：55 映照人生	13：33 人文講堂二次方	20：48 證嚴法師說故事
02：30 草根菩提	09：20 大馬慈濟情	14：30 大愛全紀錄	21：01 地球證詞-導讀
03：00 大愛劇場	09：45 人間菩提	15：30 經典.TV	21：57 人到中年
03：50 真善美故事館	10：00 大愛十點新聞	16：00 大愛迷你劇院	22：47 人間菩提
04：00 行動現場	10：30 立德路2號	16：50 真善美故事館	23：00 大愛夜間新聞
04：30 法華經序	11：18 人間菩提	17：00 農夫與他的田	23：30 大愛迷你劇院
05：30 衲履足跡			

週日

00：20 一種說法	07：30 經典.TV	13：20 一種說法	19：45 人間菩提
00：30 行動現場	08：00 證嚴法師菩提心要	13：33 立德路2號	20：00 大愛迷你劇院
01：00 菩提心要	08：30 健康大探索	14：30 地球證詞-導讀	20：48 證嚴法師說故事
01：30 Tzu Chi This Week	08：55 小人物大英雄	15：30 漢醫和你相遇(～7/15)	21：01 大愛全紀錄
02：00 地球證詞-導讀	09：45 人間菩提	志為人醫守護愛(7/22～)	21：57 經典.TV
03：00 大愛迷你劇院	10：00 大愛十點新聞	16：00 大愛迷你劇院	22：22 漢醫和你相遇(～7/8)
04：30 法華經序	10：30 人文講堂二次方	16：50 真善美故事館	志為人醫守護愛(7/15～)
05：30 衲履足跡	11：18 人間菩提	17：00 小人物大英雄	22：47 人間菩提
06：00 健康報你知	11：30 唐朝小栗子	17：48 唐朝小栗子	23：00 大愛夜間新聞
06：30 大愛晨間新聞	12：00 大愛午間新聞	18：00 國民漢字須知	23：30 大愛迷你劇院
	12：30 大愛迷你劇院	19：00 大愛全球新聞	

📺首播 📺Live 📺臺語

* 如有更動，請以大愛電視臺網頁為主。大愛電視臺網址：www.daai.tv或洽客服專線：02-28989898 分機1035

* 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



臺北

東區會所大愛廳	02-27660971	臺北市信義區松隆路327號
原寬閱讀中心		新北市新店區安康路三段424號1樓
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

大愛感恩科技	03-5314027	新竹市武陵路135號
概念館閱讀中心		
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
------	------------	-------------------

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
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
大官山社區	04-7245935	彰化縣彰化市埔西街160巷10之9號
稻香休閒農場	04-8661118	彰化縣埔鹽鄉彰水路二段169巷23號
文山堂眼科	04-8960063	彰化縣二林鎮大成路一段145號

雲林

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

嘉義

美中紅茶素食	05-2257131	嘉義市民權路357號
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 2018年6月26日～2018年7月25日

●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）

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

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）
☐慈濟英文雙月刊：
國內郵資（一年80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

虛線內備供機器印錄用請勿填寫

※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

●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。



靜思書軒
JING SI BOOKS & CAFE

要鏡中人笑 自己要先笑

心，是一切的根本。證嚴上人以佛法融入世間法，教導我們內能自謙，外能禮讓，深信因果，善用心的力量。

全書共八十則短文，含藏智慧無量。若能時時依止上人法語，使心常如明鏡，便能超越人我是非，活得更有智慧。



《心鏡·心境——愉悅的力量》

Mirror of the Heart:
the Power of Mindfulness

釋證嚴 著



語言：中英對照

規格：32開 (15cm*18.5cm) / 軟精裝

定價：280元

歡迎至全球靜思書軒 / 靜思網路書軒請購

創刊二十年來，秉持證嚴法師「為人類寫歷史，為時代作見證」的期許，數百則深度報導、上千幀精采影像、近五十座包括金鼎獎在內的獎項，是給始終支持著《經典》的讀者們，最衷心的獻禮

經典雜誌

壯遊 20

20th ANNIVERSARY OF
RELY THIRIS MONTHLY

攝影展

經典

7/27 (五) 8/26 (日)

臺北松山文創園區 3 號倉庫
(臺北市信義區光復南路 133 號)

127 場【經典講座】同步登場！

集合曾於《經典》發表過作品或受訪的傑出作者、攝影師、學者專家，分享畢生經驗！詳細場次及報名方式，請見官網

