

DAAI Monthly
2019/1 NO/157



www.daaiv.tv

大愛之友



大愛全球新聞
生命之雷

大愛劇場

人生愈簡單愈快樂

生活愈單純愈幸福



菜

頭的滋味

A Taste to Remember



2/7
2019

領銜主演
龍劭華、張書偉
安唯綾、徐麗雯
吳佳珊、謝瓊媛

小主播看天下WOW!

焦點節目

大愛 明日之星

甄訓新秀計畫

二十年來真人實事的故事
感動了無數觀眾和家庭
歡迎具潛力的新秀演員加入，成就「明日之星」



講師
林嘉俐



講師
尹昭德



我要
報名



我好喜歡新節目〈小主播看天下WOW!〉的「伯源哥哥的祕密屋」，策畫的主題都特別用心。例如，國中的功課壓力問題、人際關係問題、國中生早戀問題……

由於事先沒有劇本，可以看到孩子的臨場反應及情緒：自然的表情、自在的表達或比手勢，完全無視鏡頭存在的真實紀錄。真心推薦給大家！

李玉蘊

大愛劇場〈幸福遲到了〉讓我想起，自己曾經也對母親不諒解，現在我當母親了，終於體會她當時的脫序行為，是因為沒有傾訴的對象和管道，只能嗜酒成癮；身為孩子的我其實無法改變什麼，唯有不斷告訴自己要加油。

我很慶幸，以前的我，手

心向上；現在的我，手心向下。

黃美貞

看到〈同學 早安〉這檔戲，活潑有趣，但也讓我想起父母都已不在了，孝順父母真的要即時。

去年下半年，我跟隨年長者一起學習才藝，參與各種志工活動，能和同學互動成長，讓我無限感謝及感恩，也感受到，人生在世，不論善解人意、友誼情感、包容尊重、珍惜所有，都應及時，而這不正是這檔戲的意義嗎？

鹿港阿安

在〈同學 早安〉中飾演龍伯伯的朱飛，是個道地的山東人，最會做饅頭和麵食，他居然已經高齡八十六歲了，真是看不出來呢！身體

硬朗、丹田響亮，可以媲美包租婆的嗓音了。

我認為，老人家的晚年生活規畫，需要被重視及理解，畢竟我們有一天也會年邁，對老人家應有同理心，更要感同身受。

另外，我覺得謝麗金每次接演的角色，都有點兒敦厚老實，像在劇中飾演阿桂，是個懂事聽話的媳婦，即便婆婆刀子嘴豆腐心，她也能體會老人家的苦衷，要念就由著她，別跟老人家頂嘴，惹得她不高興。

社區開設社交舞課程，讓阿桂可以和婆婆一起跳舞，感受彼此的律動，以及一進一退的協調性；人與人相處就如同跳舞般，彼此和諧才能跳出優美的舞步。

李秋萍

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。

邀約您加入 大愛之友

點滴匯聚傳播美善 大愛讓世界亮起來



● 基本資料

日期： 年 月 日

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)

捐款金額： 元 捐款期限：單次 永續

自 年 月至 年 月

● 持卡人簽名： (請與信用卡背面簽名相同)

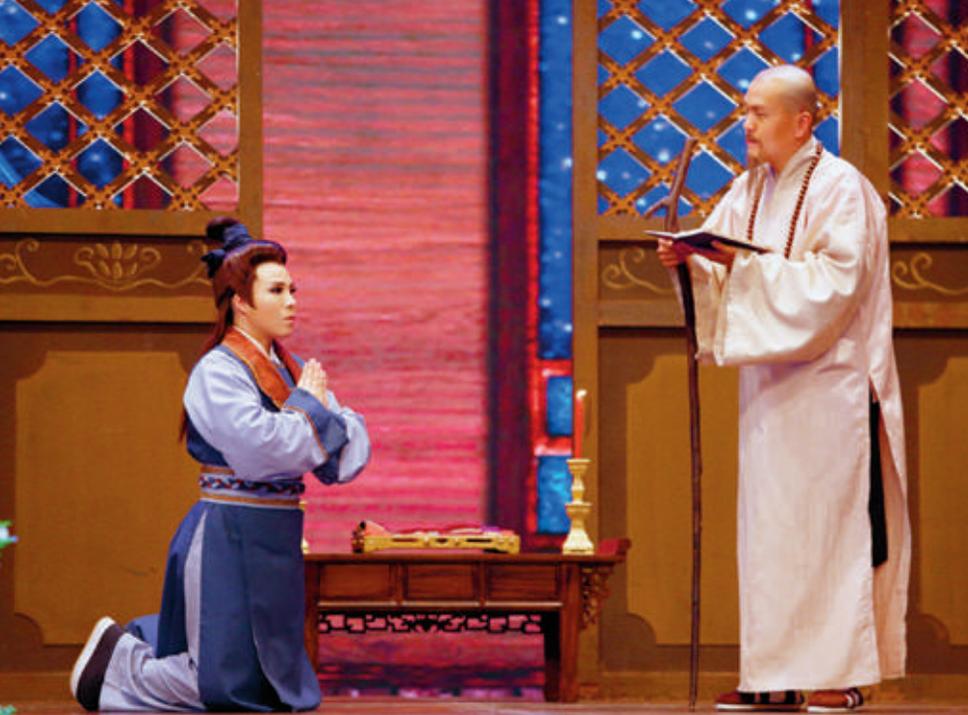
* 付款承諾書：具承諾書人茲向財團法人慈濟傳播人文志業基金會捐款大愛之友，授權貴基金會以信用卡方式，於每月20日進行扣款，至所有應付帳款繳清為止，並願依本承諾書所載之約定履行承諾。

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

2019年1月25日 第一五七期

中華郵政臺北字號第4103號執照登記為雜誌交寄

創辦者／釋證嚴

發行者／王端正

廣電總監／葉樹嫻

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、高怡蘋

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、陳湘洳

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、丁凡韓

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

印製／中華彩色印刷股份有限公司

Printed in Taiwan

25 24

大愛全紀錄
圓夢心舞臺

節目預告

22

紅燒元寶
現代心素派
年菜特輯

16

菜頭梗的滋味
大愛劇場

14

神秀禪師
高僧傳
兩京法主，三帝門師

大愛
大愛電視

10

生命之雷
大愛全球新聞
家有沉默天使，照護者的困境

6

大愛全紀錄
幕後現場
科技十足的虛擬棚世界

4

小主播看天下WOW!
焦點節目
新鮮、多元、創新

42

向大愛臺頭家，致敬！
人文特寫

人文特寫

38

用教育翻轉未來
靜思書軒·心靈講座
蔡炳坤、蔡育兒

36 34

筆路臺灣：島嶼歷史行道
逆齡攻略
新書推薦
快速解開「不老」機密

33

小人物大英雄
節目預告

30

苦難之路
地球證詞

29 28

春暖向陽天
阿寬
好戲推薦

DeAi2
大愛二臺



WOW!

小主播看天下

—— 新鮮 · 多元 · 創新 ——

採訪撰文／涂心怡 圖／節目部提供



週二播出的〈OH! 這就是美〉。



週一播出的〈伯源哥哥的祕密屋〉。

大愛電視臺歷屆經典兒童節目主持人再度強勢回歸！無論是〈當我們童在一起〉的伯源哥哥，或〈生活裡的科學〉的瑋薇姊姊，還是〈呼叫妙博士〉的方菊雄博士與助理主持人張富凱，通通都在全新製作的〈小主播看天下 WOW!〉節目中與觀眾見面！

〈小主播看天下 WOW!〉於週一至週四播出，每天有不同主題，週一是〈伯源哥哥的祕密屋〉，主持人伯源哥哥將帶著祕密屋前往全臺各小學，聆聽孩子們的困擾，並在節目中與小主播們一同為這些難解的情緒與困擾找出解決良方。

週二的主題單元則為〈OH! 這就是美〉，由主持人陳瑋薇帶著孩子一同探索美學，無論是生活美學、穿衣美學，甚至是擺盤美學等，讓孩子們學習在生活中欣賞美、享受生活；週三的〈Magic大自然〉則由妙博士方菊雄帶領孩子探索大自然的奧妙與神奇，找尋人與自然得以和諧共處的方式；而週四則是由以

往〈呼叫妙博士〉節目最受歡迎的助理主持人張傳凱，在〈GO！來雜學〉中帶孩子探索各行各業、深入每個行業領域實際體驗與操作。

有別於以往的〈小主播看天下〉是讓小主播們根據國際新聞延伸理解，全新的製作模式對節目團隊而言是一大挑戰，卻也勢在必行。節目部副理吳郁玫表示，節目改版並非突如其來，「因為一〇八年度的教育課綱強調共好及社會參與概念，素養教育成為重點；我們早就開始發想，該如何將這樣的多元教育融入節目。」

另一方面，根據長年製作兒童節目的觀察與分析，節目團隊發現要吸引孩子收看節目，最有效的方式就是「變化」，吳郁玫笑說：「每天的單元都不一樣，孩子們才會覺得好看，多樣性對孩子們而言才有吸引力；所以週一到週四天天有不同的主題單元！」

這樣多元節目內容，不僅讓節目團隊為了發想各式各樣的題材而



週四播出的〈GO！來雜學〉。



週三播出的〈Magic大自然〉。

絞盡腦汁，同時也因為跨足情緒、美學、自然及職涯等四大領域，為求呈現能精準到位又專業，他們甚至每週都得拜訪各專科領域的老師與專家請益受教，提升相關素養能力。

特別的是，在全新改版的節目中，看不見所謂的專家身影。

「我們讓孩子自己找出方法、剖析討論。」吳郁玫認為，現在的孩子自主能力與思考能力強，不再只是別人怎麼教就照本宣科接收；因此節目決定不讓專家出現，改以主持人作為引導角色。然而，為求謹慎與專業，工作同仁仍得針對各集內容多方請益，「雖然節目中看不見專家，但他們一直都在，只是變成隱藏版，成為我們最強力的後盾與諮詢對象！」

跳脫以往固定的節目製作方式，全新的〈小主播看天下WOW！〉有最受歡迎的主持群及精采多元的節目內容，就是要滿足孩子們對世界的探索及求知的欲望！

幕後現場

科技十足的虛擬棚世界

大愛全紀錄

採訪撰文／涂心怡 圖／節目部提供

隨

著科技日新月異，節目製作方式也變得更加豐富多元！

大愛電視臺節目部自二〇一七年底起正式建置虛擬棚設備，〈大愛全紀錄〉節目很快投入，利用電腦設計的3D場景取代傳統搭景，再加上豐富有趣的動畫物件與主持人搭配互動，節目表現耳目一新！

耗時費工，跨組溝通

談起虛擬棚的應用，〈大愛全紀錄〉製作人潘盛娟坦言，歷經摸索、失敗、挫折與種種困難，這也是投入新技術難以避免的必經過程。

潘盛娟評估他臺同類型節目已紛紛投入虛擬棚技術，〈大愛全紀錄〉參與時間也只是早晚而已；「臺內自二〇一八年初已有部分新聞節目開始使用虛擬棚系統，也鼓勵我們使用。」但在潘盛娟還沒有將消息布達給同仁時，剛結束印度專案採訪拍攝回來的導演賴展文反而先來找她，「我想試試看。」

潘盛娟既訝異又感動，因為她知道打頭陣的人肯定一點也不輕鬆！

「果不其然，當時賴展文時不時就要到動畫組討論，還得發想許多新奇有趣的動畫物件出場模式；跟他搭配的企畫趙德瑤，則要提前寫出棚稿，也要幫忙搜羅物件參考圖案。」潘盛娟解釋，棚稿意即錄影時的導讀文稿，過往在錄影前定稿即可，「虛擬棚不同，因為場景及動畫物件必須搭配棚稿導讀，不僅寫的方式要有更多考量，完工時間更要提前在棚景與動畫物件建置之前。」

潘盛娟表示，虛擬棚看似不需搭建任何場景，實質上運用電腦設計的虛擬影像，建置時間遠比他們想像還久，「光是一個場景就要建置一個月，一個動畫物件的設計也要一週時間，導演和動畫組、導播組跨部門溝通，討論開會變得很頻繁。」

除了需要一定的前置作業時間，虛擬棚建置也考驗各組人馬功力，就連主持人也不再只是將文稿備好、念順、臺風穩健即可。「以前錄影時，一次開棚可以錄三



動畫師張伯玉(中間)配合導播意見調整動畫，以符合錄影現場實際需求。



錄影時，導播於副控室作業情景。

至四集；現在一次大約只能錄兩集，而且要開兩次棚，正式錄棚之前要先測試物件及模擬走位等。」潘盛娟解釋，測試走位考驗主持人如何與看不見的場景與物件貼切配合，「物件速度太快或太慢，位置、方向稍有不對，全都得重新再來，甚至得回到動畫組進行修改之後才能正式錄棚。」

即使耗時費工，潘盛娟卻認為虛擬棚的趨勢已成定局，「樂觀一點想，虛擬棚的引進，將會讓動畫、導播、導演、企畫或主持人功力大幅提升與進步！」

精進學習，走在時代尖端

談起當時的自告奮勇，賴展文語氣反倒一派輕鬆，沒有後悔、沒有壓力，興致勃勃。

「三年前壹電視就開始玩虛擬棚，正好有一批壹電視同仁來到大愛臺工作。」聽到他們討論虛擬棚，賴展文謹記在心，同時關心其他家電視臺著手運用虛擬棚的技術，「直到去年聽到臺內引進設備，我覺得我該去做了。」

身為媒體人，賴展文始終明白技術不可能停留原地，站在科技浪尖上的媒體業，永遠都有學不完的新技術，即使學習的過程再困難，也得咬牙撐下去，否則就會面臨被淘汰的命運。

不過，從未實際接觸過虛擬棚建置的他，坦言一開始



虛擬棚錄影現場僅有藍幕環繞整體空間。



虛擬棚 3 D 合成示意圖。

自己的熱情被狠狠潑了冷水，「我開始想像許多很炫的動畫、很酷的想法，只是每次開會都被動畫組退件。」賴展文笑說，當時動畫組同仁甚至莞爾地告訴他，「你提出的這些想法已經是好萊塢等級的動畫技能了！」

此外，因為不曾合作過，一開始他與動畫組耗費許多時間在「想主意、退意見」，「印度專題結束後，我們緊接著做歐洲難民專題，這一次就知道該怎麼合作了。」賴展文笑言祕訣無他，「一開始就先坐下來開會討論就對了！」

雖然討論過程變得順暢，過程中賴展文仍得隨時被呼喚到動畫組辦公室，「有時我正剪片剪得很投入，一則訊息或一通電話，就不得不中斷手上工作，下樓看看是不是想要的畫面，並給出一些微調建議。」

雖然工作量增多，他從不曾後悔，「這不是我們不要去做的問題，而是非做不可，這是未來趨勢。」

後製艱辛，卻責無旁貸

〈大愛全紀錄〉同仁為了投入虛擬棚新技術，得大幅跳脫過往節目製作方式；對於負責後置場景與動畫物件的製作中心動畫組同仁而言，虛擬棚的落實，更成為他們工作中最大的甜蜜負擔。

「我們明白這項挑戰很大，但大家都很开心有新的挑戰機會。」動畫師張伯玉分析，目前大愛電視臺動畫組



實際合成後節目的播出畫面。



主持人正在虛擬棚中進行錄影。

投入虛擬棚的成員總計四位，本身都是3D動畫師；然而，虛擬棚的應用不再只是單純的2D或3D動畫而已，而是結合美術設計、視覺元素及特效應用，多方面融合，才能產出效果良好的場景與動畫。

「我們也不斷學習和累積經驗。」張伯玉表示，雖然他們是這方面的專業，實際做與紙上談兵畢竟不同，「像歐洲難民專題分為四集，前兩集做出來的場景，總覺得有哪個地方怪怪的。」

到了第三集，透過大家集思廣義，才發現原來是場景地板沒有倒影！「光是一個倒影，對整體場景的效果影響很大；後來在底板加上倒影後，整個虛擬場景的環境氣氛就大幅提升了視覺感受。」

在實際進入攝影棚測試走位時，為了讓動畫出現時能與主持人互動的整體畫面更順暢與無縫接軌，每一回動畫組總是四人全員到齊，趕在第一時間進行現場即時修正，但有時也會面臨必須再返回動畫室重新製作的狀況。張伯玉對此則大力感謝導播組同仁鼎力協助，「導播組同仁非常專業，他們用經驗判斷該往哪個方向微調，往往都相當準確，不會讓我們發生下一次錄影還要再修正的情勢。」

雖然過程辛苦，後置時間漫長，他們卻都不後悔投入。就如張伯玉所言：「做了兩個專題下來，已經有更豐沛的經驗，相信之後一定會做得愈來愈熟練、也愈來愈好！」



生命之雷

家有沉默天使，照護者的困境

「臺灣雷特氏症病友關懷協會」創會者曾雅莉理事長，以自身陪伴女兒的經驗，分享給其他病友家長。

採訪撰文／吳秋瓊 圖／大愛全球新聞提供

雷特氏症 (Rett syndrome) 是一種罕見的複雜性神經失調症，一九六六年由奧地利醫生Andres Rett提出報告，發生率約為萬分之一，臺灣目前有一百二十例。由於病患從嬰兒期發病至成年，沒有治癒機會，僅能從醫療、復健、照護等不同層面來減緩退化。

大愛新聞部策畫「生命之雷」專題報導，由記者張澤人、攝影廖學信，帶領觀眾認識雷特氏症，分別從病患不同時期的症狀表現，一起來關心病患與家屬對抗病魔的艱辛歷程。

臺

灣首例雷特氏症病患，是由現任童綜合醫院遲景上醫師正式提出報告。「臺灣雷特氏症病友關懷協會」創會者曾雅莉理事長是病患家屬，她的女兒今年七歲，一歲半發病時，曾雅莉一度傷心自責，最後決定拿出勇氣面對，於二〇一四年八月成立病友關懷協會，將自身陪伴女兒的經驗分享給其他家長；二〇一八年十一月成立照護中心，以實際行動協助病友家庭。

記者張澤人指出，雷特氏患者通常在一歲半發病，終其一生都需要全天候照顧，這種X染色體基因突變的罕見疾病，無法從產檢得知；發病之後，智能與行為能力都會停滯，並開始退化，被醫學界列為極重度身心障礙病患。

喜變憂的生命

雷特氏症常見於女性病患，主要是男性只有一條 X 染色體，一旦發生「MeCP2 基因」突變，胎兒在母體內就會流產，只有極少數 XXY 染色體的男性可以補償製造「MeCP2 蛋白」而存活下來，目前臺灣有三例男性病患。

持續退化，是雷特氏症患者的必經之路。面對健康的孩子逐漸退化失能，曾雅莉理事長正是從雲端跌入谷底的心碎母親。迎接新生命的喜悅，隨著孩子逐漸成長到某一日，忽然停止了，原本牙牙學語，推著學步車走



童綜合醫院兒童神經科遲景上醫師表示，目前治療雷特氏症僅能從早期療育著手。

路的孩子，忽然不會說話、不會走路，連站立都需要輔具。對父母而言，不啻是一大打擊，但是緊接著來的是必須全天候的照護人力，最直接影響的就是經濟負擔。張澤人表示，醫學界近年來研究發現，雷氏症並非遺傳，而是基因突變，通常一對父母只會生一胎雷寶寶，其他兄弟姊妹並不會出現同樣病例。

童綜合醫院兒童神經科遲景上醫師則表示，目前的治療方式，僅能從早期療育著手。幼兒在一歲半前的早發期，和一般嬰兒幾乎一樣，不容易察覺；但是發病之後到四歲的「加速退化期」，不論說話、運動能力都將急速退化，對外界不感興趣，也不會表達飢餓或口渴等情緒行為，因此被稱為「沉默的天使」。早年雷特氏症病患常被誤認為是自閉症，直到近年來才被醫學界關注與了解，也陸續成立「雷特氏症聯合門診」，希望藉由對臨床病例的了解，早日找到更好的治療契機。

不一樣的照護

雷特氏病患通常可以存活到中年，因此每一個時期都需要不同的治療和照護。嬰幼兒期需要早療，兒童時期需要特殊教育，或是醫療院所提供的各項復健和音樂治療；到了成年時期，則需要日照中心或居家照護。不論哪一個環節，都需要專責人力。遺憾的是，同樣是重大身心障礙病患，目前政府的長照計畫多半針對高齡和身



三歲三個月大的羽蕊在心路基金會上復健課。



臺北市城中發展中心是收容雷特氏症的照護機構，在全臺屈指可數。

心障礙患者而設計，雷特氏症患者仍然沒有專責的收容機構。

以高雄、屏東地區來說，由「雷特氏症病友關懷協會」成立的照護中心可能是唯一專責機構，目前除了提供個案照護，還包括家庭支持服務、社區宣導、醫療和聯誼等服務，不僅照顧病患，更照顧家屬，希望陪伴雷寶家庭成員、鼓勵大家共同面對疾病，累積長期抗戰能量；因為，唯有照顧者健康快樂，才是雷寶寶的生存希望。

張澤人強調，雷寶寶對家庭所造成的最大負擔，在經濟和照護人力。成年病患可以送到日照中心，完全失能的病患則送往住宿型機構；在專責機構成立之前，雷特氏病患只好分散到長照中心，即使現階段如此，仍然希望藉由報導，讓更多人認識這個疾病，給予家屬支持。更重要的是，期待政府出面，早日成立專責的罕見疾病照護機構，為這群不同於其他身心障礙的病患提供完整照護。

即使面對智能、語言、運動退化等病程，雷特氏症患者對於音樂刺激都有明顯反應，因此「音樂治療」被視為最有效的方法。藉由各醫療院所設立的「雷特氏症聯合門診」、「音樂治療」、「神經罕病醫療中心」，希望早日找到治療方法。

高雄長庚醫院兒童神經科洪碧蓮醫師認為，早日找到 McCP2 突變基因，就可以大幅降低被誤診的機會，病患

雷特氏症並非遺傳，而是基因突變，圖為病友奕珊、奕琪雙胞胎。



高雄長庚醫院雷特氏症聯合門診。

抗病轉人生

也才能接受正確的治療。

雷特氏症的最後階段，就是完全失去自理能力，為了維持生命，照顧者必須隨時補充水分，協助患者復健，延緩肌肉萎縮。以臺北市城中發展中心為例，使用站立架讓患者站立，主要是讓臀部解壓。

臺北市城中發展中心目前收容四十位中重度身障學員，其中有三位雷特氏症極重度病患，復健時必須一對一，讓照護人力更加吃緊。像這樣願意收容雷特氏症的照護機構，在全臺屈指可數，更多病患是由家庭和父母扛起照顧責任。

張澤人在採訪過程發現有一例成年的雷特氏症患者，父母不堪照護辛勞，雙雙病逝，其他家人接手後，只好送去一般的長照機構。對許多家庭來說，根本無力照顧雷特氏症患者，隨著患者年紀愈大，父母邁入老年，就更顯得不堪負荷了。

目前無藥可治的雷特氏症，除了延緩退化，更寄望「臺灣神經罕見疾病學會」早日催生「腦庫」，提供醫學界研究使用。雷特氏症被歸類為神經病變罕見疾病，包含失智症、腦中風（百分之二）、巴金森氏症、癲癇症等，都需要仰賴設立「腦庫」，藉由研究來了解病理變化，為神經病變患者找到一線曙光！

高僧傳

邀您一起賞戲入法 體解人間真實義
二月四日至三月一日 孫翠鳳藝文工作室

神秀禪師

兩京法主，三帝門師



玉泉神秀三帝師，度門蘭若度閻浮，
五方便法施法雨，持奉楞伽常如如。

神秀禪師歷經隋唐兩朝，被尊稱為兩京大法王。早年博覽經史，少年出家，五十歲至蘄州黃梅縣雙峰東山寺參謁弘忍，從事打柴汲水等勞役以求法，深為弘忍器重，擔任教授師，居五祖門下首座弟子，有神秀上座的名聲。

禪宗是中國佛教宗派之一，自菩提達摩禪師起主張頓悟法要「見性成佛」，至五祖弘忍下有南宗惠能與北宗神秀兩大禪師。神秀禪師以「坐禪觀定」法為依歸，漸進禪法，漸修菩提，稱為「漸悟」；惠能大師則以「即心即佛」、「直指人心，見性成佛」為依歸。不拘泥坐禪觀定，稱為「頓悟」。

佛教禪宗史上，多數人對神秀禪師的了解似乎只是六祖惠能的配角，源自於與惠能的「菩提本無樹，明鏡亦非臺，本來無一物，何處惹塵埃」相對的「身是菩提樹，心如明鏡臺，時時勤拂拭，莫使惹塵埃」一偈，弘忍大師以惠能大師見解透徹，遂授以衣鉢。在此之前，神秀禪師其實是大家公認的衣鉢繼承者，不料最後惠能大師獲得衣鉢，使得許多弟子前去搶奪；許多人認為此事與神秀禪師指使有關，造成誤解與偏見。

請下載



您便能立即觀賞精彩片花

並開啟



掃描右頁

高僧傳



神秀禪師的個性其實和煦敦厚、穩重細膩，是個飽學佛儒老莊道學、勤懇踏實之人。因為大時代的動亂而成為孤兒，十三歲即看盡人世滄桑而受沙彌戒；之後雲遊、四處訪師問學。他求知欲強，時常為求突破學佛上的瓶頸，披星戴月千里尋師，多次被不同寺廟方丈視為人才舉薦接位，皆拒而不受，只為保持隨時能專心投入求學的自由身。

神秀禪師五十歲時拜學五祖弘忍大師，擔水、打柴求道，服務五年而為上首。神秀善於以寬廣角度溫柔勸慰開導，不僅深受同輩愛戴，連長輩或位高之人，都放心對他坦露脆弱心事的內憂，以求得他中肯的建議。

五祖弘忍衣鉢傳給惠能後，神秀禪師為免自己成為眾同修迫害惠能的動機，辭師向北雲遊隱蹤，後在玉泉山創立度門蘭若傳法，名聲傳入宮廷，武則天遣使迎師入宮。深受朝野景仰，被譽為「兩京法主，三帝門師」。唐中宗李顯賜諡為「大通禪師」。神秀最後留下一「屈、曲、直」三字給弟子們參悟。

此後，唐中宗令神秀禪師弟子普寂統其法眾，接替神秀在洛陽弘法。其弟子道璿將北宗禪法傳入日本，最澄大師即屬此法系；義福弟子大乘和尚，則將禪學傳入西藏；北宗後進修行禪師則是將禪法傳入韓國的第一人。

菜頭梗的滋味

A Taste to Remember

洪毓良出身彰化芳苑鄉的政治望族，生性聰穎反應快，被父親用心培養為事業接班人，也被同儕視為領導者。父親驟逝，讓這個始終聽從家人安排的無憂青年，一度感到前途茫然，究竟人生路該往哪裡走？

採訪撰文／吳秋瓊 圖／戲劇二部提供

洪絲條

龍劭華飾

- 少年刻苦，俠義性格，事母至孝。
- 以賭發跡，江湖位尊，被視為縱貫線重要人物。
- 私下教子甚嚴，對毓良期望甚深。





徐麗雯飾

個性堅毅，擅社交，代為照顧毓良三兄弟生活起居。

毓良二媽



謝瓊媛飾

傳統婦女，任勞任怨，侍奉婆婆，不敢違抗。

毓良母



吳佳珊飾

個性強悍，具權威，明事理，鄰里尊為太后。

阿媽



安唯綾飾

外柔內剛，遇事有主見，是洪毓良的後盾與支持。

陳麗玉

張書偉飾

洪毓良

- 天資聰穎，反應快。
- 曾是惹氣風發的「太子」、父親用心培養的接班人。
- 父親驟逝，面對未來一度茫然。
- 婚後過著平靜生活，慈濟引導他走向不同的道路。

小學四年級，洪毓良轉學到彰化二林，和父親洪絲條、二媽、兩個哥哥、兩個妹妹同住。他從小就知道自己兩個家，一個以阿媽為尊，一個以父親為首；大家都喊父親「條哥」，是尊稱，也是敬畏。

出身貧窮的洪絲條，一度將追求金錢視為人生第一選項，即使在權力地位都獲得的同時，仍不忘回到芳苑老家，和母親與兄弟喝一碗菜頭梗熬煮的鹹粥。看在洪毓良眼裡，此刻的父親不是「條哥」，是阿媽的兒子、洪家的支柱。

長幼有序，洪家的規矩

〈菜頭梗的滋味〉敘述洪毓良師兄的人生故事。這一個曾被道上兄弟稱為「少主」的年輕人，面對父親驟逝，幾度陷入

接班與否的掙扎，最後毅然走向一條與父親背道而馳的人生路。

製作人侯鎮華表示，劇名〈菜頭梗的滋味〉有多種意義，對洪絲條而言，是不忘出身的象徵，貧窮與苦澀的滋味，激勵他立志要出人頭地；對洪毓良而言，是簡樸回甘的滋味，富貴名利轉眼成空，生而為人，應該選擇做更有意義的事。

〈菜頭梗的滋味〉卡司強大，製作人侯鎮華找來老搭檔〈路邊董事長〉男主角龍劭華，飾演江湖大哥洪絲條，不怒而威的外型，可稱不二人選。資深演員吳佳珊擔綱條哥母親，老母親一發怒，龍劭華立刻雙膝跪下；婆婆的權威可是連媳婦謝瓊煖都要震懾，面對各種要求，她也只敢小聲說，婆媳相處，就當是前世相欠債吧！

然而，婆婆是見過世面的人，她心裡清楚幾個媳婦誰最稱心；洪絲條孝順，他的元配也順從，即使拉不下臉來向媳婦道謝，還是會說，「別人是欠債，我們是互相報恩！」

連著寫過〈路邊董事長〉、〈望你早歸〉，〈菜頭梗的滋味〉幾部戲，劇中的父親都有「大小老婆」，編劇吳宏智被問到，為何每次都把大老婆寫得很賢慧，小老婆識大體，

【情非得已】

逃亡中的洪絲條喬扮農夫，遠望大兒子毓沛迎娶禮車經過。



【含情脈脈】

為追求麗玉，洪毓良帥氣打扮，手捧花束等待，一副浪漫情人模樣。



是否有「美化多妻」的嫌疑？吳宏智認為，時代背景不同，兩性相處的模式也不相同，劇中有一夫二妻，是洪絲條真實的感情生活；大老婆替他盡孝，小老婆為他教養子女，兩位女性各有付出，影響著兩代父子的人生。

原生家庭對洪毓良固然有深刻影響，但是吳宏智點出，父親意外往生，兵荒馬亂之際，洪毓良首先面臨的是：順應父親生前的期待，在眾人相挺之下出面接班？或是傾聽自己內在的聲音，走向嚮往的生活？

不染惡習，嚴父的教誨

洪毓良有三兄弟，大哥洪毓沛（官家宇飾）、二哥洪毓影（高允漢飾），唯獨老三洪毓良（張書偉飾）最得阿媽偏愛，父親看好他可以從政，也極力栽培。談起和龍劭華的對手戲，張書偉感性地說，龍哥根本不用說話，站在我面前，就像是我爸爸了！

張書偉在劇中有「電棒燙髮型」，現今看來頗具「趣味」，在當時可是臺灣社會非常流行的髮型。由於劇本是打橫著拍，時間橫跨三十年，每一時期造型都不同，為了連戲，張書偉只好戴假髮拍戲。拍攝時正值十月，芳苑

【養蚵人家？】

因本劇故事發生在彰化縣芳苑，劇中主場直接在芳苑拍攝，養蚵、採蚵等地方人文特色都在劇中重現，一覽漁家風情。



當地風大得出奇，戲還沒開始，假髮就被吹走了；張書偉說，假使是順著拍，他也不排斥為戲犧牲，親自以電棒燙造型入戲。

張書偉強調，洪絲條對兒子的期許與教導，媽媽對兒子的愛，就跟一般家庭沒有兩樣。在洪毓良的心目中，父親是嚴父，就像廖添丁一樣，是劫富濟貧的英雄；因此在戲劇呈現上，希望觀眾看見真實的人性，看見人的本質、人性的善良面，而非以刻板印象貼標籤、評斷個人所從事的行業。洪絲條對子女教育非常嚴厲，不抽菸、不喝酒、不准孩子碰賭，即使在江湖，也不允許孩子沾染不良習慣。

洪毓良有兩個媽媽，在生母面前，他享受溫柔的母愛，和二媽相處自然，既是長輩，也是可以討論大小事的朋友。張書偉認為，洪毓良對陳麗玉一見鍾情，或許是潛意識裡看見母親的身影，溫柔安靜的特質，喚起洪毓良內在對家庭的渴望，和陳麗玉共組家庭，就可以和原來的生活道別吧！

悠揚琴聲，平凡的幸福

相較於張書偉對麗玉的看法，劇中飾演陳

【歸隱田園？】

毓良回歸平淡生活，帶著麗玉一起下田種菜。



麗玉的安唯綾則認為，麗玉是一位很有個性很有想法的女性，原本還不想走入婚姻，卻被洪毓良自信、幽默的談吐所吸引，在親友祝福下，答應洪毓良的求婚。

婚後才是考驗的開始，安唯綾表示，兩人生長環境大不相同，不僅觀念需要磨合，相處也是問題。洪毓良是典型大男人主義，脾氣一來就大聲說話，麗玉不喜歡吵架，只能做無言抗議，或許這就是丈夫所「誤解」的溫柔吧！

安唯綾認為，婚後的洪毓良，即使遭遇許多挫折，但是麗玉和女兒是他最強的後盾；妻子的琴聲、頂樓花園的對話，書房裡深夜的陪伴，看似平淡的生活瑣事，都讓他感受到踏實與堅定的力量。

父親逝世後，洪毓良整理書房時，發現一本《靜思語》，頓時打開他心中糾結的困惑，也是他決定走入慈濟志業的關鍵。張書偉說，這是本尊洪毓良師兄親口表達的內心話。

〈菜頭梗的滋味〉或許不僅是洪家人的家族記憶，也提醒每一個人，在苦澀中也蘊藏著甘甜，這正是人生的真滋味。



【各出絕招？】

拍攝期間，只要有吳佳珊（前排中間）在就歡笑不斷，最喜歡到處拉人拍照，眾星不甘示弱拿出看家本領，留下一「最迷人」倩影。

【年菜特輯】
紅燒元寶

2/5
播出



紅燒元寶

材料

冬瓜1斤、豆包漿600公克、嫩豆腐半塊、馬蹄3粒、芹菜末1大匙、薑1個、八角3粒、辣椒1條、青江菜5株、紅椒1個、水蓮適量

調味料

白胡椒粉適量、醬油2大匙、砂糖1大匙、海帶粉1小匙、香椿油適量、鹽適量、玉米粉2匙

作法

1. 冬瓜削皮切成半圓形，畫十字刀備用；馬蹄、薑切末備用；紅椒切絲備用、水蓮切段備用。
2. 將豆包漿、嫩豆腐、芹菜末、馬蹄、薑末、海帶粉、胡椒粉、素蠔油、鹽、玉米粉、香椿油攪拌均勻成為元寶餡料。
3. 冬瓜抹上素蠔油和玉米粉，將餡料填入冬瓜塊內，再放入碗內，蒸60分鐘。
4. 滾水加入鹽、香椿油、糖，再加入青江菜、紅椒、水蓮汆燙後備用。
5. 八角、辣椒、薑片爆香後調味，以玉米粉勾芡，完成紅燒醬汁。
6. 以青江菜鋪底，將蒸好的元寶取出倒扣入盤中，再將勾芡好的醬汁淋在冬瓜上，並撒上紅椒和水蓮，即可享用。



主廚來賓



洪銀龍

大年初一，家家戶戶免不了要吃點吉祥菜，邀請臺灣國寶級國際素食廚神——洪銀龍師傅教做一道純素、經典、健康，又色香味俱全的「紅燒元寶」，祝福大家闔家團圓，「豬」事大吉！

洪師傅十四歲拜師學藝，入行餐飲業近四十年。二十多年前因緣轉而專研素食料理，熱愛廚藝，曾蟬連八年素食競賽金牌，並獲邀中華美食展主辦單位擔任評審。積極推廣健康素食，期望能讓人人輕鬆學習素食的烹調技巧，吃健康素而產生歡喜心，又能兼顧心靈健康。



大愛全紀錄

大愛觀點，國際新視野

2/3

朝聖·印度(上)

十九世紀，考古學家在今日印度和尼泊爾交界處，意外挖掘出整根斷柱，柱上敕文清楚記載了佛陀的誕生，證實佛陀不是印度神話裡的傳說，而是真實存在過的歷史人物。

西元前兩百多年，孔雀王朝第三任國王阿育王，是印度史上第一位完成統一大業的君王。阿育王以佛法治國、教化百姓、收服鄰邦；在位的三十多年期間，不僅創造出印度史上最強大的王朝，同時佛教也跨出恆河流域、走出印度本土，成為世界性宗教。

今日佛法能廣傳全球，阿育王可說居功厥偉。佛陀圓寂後兩百五十年，篤信佛教的阿育王在樹下佛陀禪坐的地方置放了一塊金剛座，樹旁建了一座塔寺。千百年過

去，全世界凡有佛教徒的國家，紛紛在各自的居住地啟建寺院。

然而，在這個自古就充斥謎樣色彩的眾神國度，佛教如何從興盛逐漸沉寂，佛教東傳後開枝散葉又有哪些影響？兩千多年後的我們只能在石窟遺骸前想像著：當年阿育王把佛教帶到這條古絲路的重鎮上、向中亞傳播；當東西方文化在這裡相遇，衝撞出怎麼樣一個燦爛文明？

2/10

朝聖·印度(下)

2/17

夢土千里路——中南美洲移民潮

2/24

天堂的中途路——泰國難民篇



2/2 柯冷冷、楊采蓉的故事

采蓉和冷冷這對愛笑又愛鬧的好搭檔，是混障綜藝團的團員。只有一隻左手的采蓉，周歲時爬到家門前的鐵道玩耍，意外遭到急駛而過的火車輾斷右手；說到這段原本應該是悲傷回憶的往事，采蓉卻因天才阿媽而增添不少歡樂。

原來，采蓉的奶奶怕她在學校被人欺負，居然靈機一動把她扮成小男孩，采蓉也一直傻傻地女扮男裝，直到小學三年級才恢復女兒身！說起這段回憶，采蓉淚中帶笑，話中仍充滿著對奶奶的思念與感激……

冷冷三歲時因病毒感染導致小兒麻痺，四肢逐漸萎縮；高中畢業後，因為身障的關係，她求職無門，在家躲了四、五年不願出門。透過鐵窗看向窗外，她覺得自己就像隻囚鳥，只能被囚禁在屋內，幾乎罹

患憂鬱症……因緣際會下，冷冷加入劉銘老師的混障綜藝團，從此開啟人生的另一篇章。

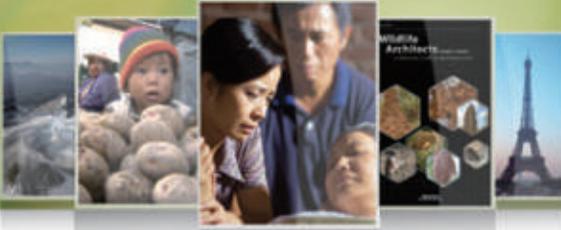
冷冷一直有個夢想，希望能在舞臺上盡情跳舞，而采蓉為了實現她的夢想，主動邀請冷冷一起加入舞團表演。一開始，冷冷相當訝異，像她這樣靠爬行移動的重殘患者，如何能在舞臺上伸展四肢跳舞？在大夥的鼓勵之下，冷冷決定勇敢接受挑戰，她充滿希望與生命活力，準備在舞臺上爆發出前所未有的能量。

2/9 廖翊婷、廖庭濤的故事

2/16 王亭潔、許育璋的故事

2/23 歐陽岑亮、江紫萱的故事

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/channel/3
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	108	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📺 (週二)熱青年📺 (週三)小人物大英雄📺 (週四)圓夢心舞臺📺 (週五)農夫與他的田📺	06:30 地球證詞 07:30 地球證詞-導讀 08:00 (週一)愛無所不在 (週二)健康報你知 (週三)看中醫 (週四~五)蔬果生活誌	14:30 (週一)愛無所不在 (週二)健康報你知 (週三)看中醫 (週四~五)蔬果生活誌
01:00 地球證詞📺	08:30 大愛新聞📺	15:00 全球視野
02:00 地球證詞-導讀📺	09:00 (週一)大愛全紀錄 (週二)熱青年 (週三)小人物大英雄 (週四)圓夢心舞臺 (週五)農夫與他的田	15:30 大愛新聞📺
02:30 (週一)愛無所不在 (週二)健康報你知 (週三)看中醫 (週四~五)蔬果生活誌	10:00 大愛十點新聞📺	16:00 (週一~二)蔬果生活誌📺 (週三~五)現代心素派📺
03:00 全球視野	10:25 好戲成雙	16:30 高僧傳📺
03:25 好戲成雙	12:00 大愛午間新聞📺	17:00 (週一~四)小主播看天下WOW!📺 (週五)好朋友的故事📺
05:00 (週一)農夫與他的田 (週二~四)現代心素派 (週五)看中醫	12:45 人間菩提📺	17:25 好戲成雙📺
05:30 (週二~五)高僧傳	13:00 地球證詞	19:00 大愛全球新聞📺
06:00 全球視野	14:00 地球證詞-導讀	20:00 地球證詞
		21:00 高僧傳
		21:30 全球視野📺
		22:00 大愛新聞📺
		22:25 好戲成雙

週六

00:00 行動現場📺	08:30 大愛新聞📺	15:58 國民漢字須知
00:30 看中醫📺	09:00 行動現場	16:47 證嚴法師說故事
01:00 地球證詞📺	09:30 看中醫	17:00 愛無所不在📺
02:00 地球證詞-導讀📺	10:00 大愛十點新聞📺	17:25 好戲成雙📺
03:00 全球視野	10:25 好戲成雙	19:00 大愛全球新聞📺
03:25 好戲成雙	12:00 大愛午間新聞📺	20:00 地球證詞
05:00 健康報你知	12:45 人間菩提📺	21:00 大愛探索周報📺
05:30 高僧傳	13:00 地球證詞	21:30 全球視野📺
06:00 全球視野	14:00 地球證詞-導讀	22:00 大愛新聞📺
06:30 地球證詞	15:00 全球視野	22:25 好戲成雙
07:30 地球證詞-導讀	15:30 大愛新聞📺	

週日

00:00 行動現場📺	09:00 行動現場	15:58 國民漢字須知📺
00:30 健康報你知📺	09:30 健康報你知	16:47 證嚴法師說故事📺
01:00 似水華年-華人紀錄片📺	10:00 大愛十點新聞📺	17:00 大愛探索周報
03:00 全球視野	10:25 好戲成雙	17:25 好戲成雙📺
03:25 好戲成雙	12:00 大愛午間新聞📺	19:00 大愛全球新聞📺
05:00 大愛全紀錄	12:45 人間菩提📺	20:00 似水華年-華人紀錄片
06:00 全球視野	13:00 似水華年-華人紀錄片	21:30 全球視野📺
06:30 似水華年-華人紀錄片	15:00 全球視野	22:00 大愛新聞📺
08:30 大愛新聞📺	15:30 大愛新聞📺	22:25 好戲成雙

📺首播 📺Live

*除夕至初三晚間8點播出春節特別節目，原時段節目暫停播出一次，相關內容請至大愛電視臺網頁查詢。

*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



她出生於日據時代，
立志成為一名優秀的助產士；
嫁給世家子弟，丈夫英年早逝；
她從不認輸，耗盡積蓄，取得助產士技能，
擔起撫養四個子女重擔；
現今百餘歲的她相信心寬路更寬……

阿寬

播出日期：1/30~2/18

領銜主演

李婷宜、陳志強、吳秀珠、
林珮君、柯素雲、楊麗音



一對平凡夫妻，擁有溫柔的心念、鋼鐵般的意志，
 歷經貧窮與艱苦，在逆境中突破各種考驗，
 在最辛苦的時刻，也不會放開彼此的手。
 吳福川與徐潤蓮跨越族群與文化的愛情故事，
 正如四月暖暖春陽，照拂著人心。

春暖向陽天

播出日期：2/18~3/10

領銜主演

趙駿亞、林若亞、王美雪、
 鄭平君、蔣桂沛、丁寧

苦 難 之 路

非法移民的遷徙，只為了尋求更好的前途。



忍受著腳傷，非法移民們仍為了美好的未來希望，繼續尋找安全住所。

「取
拉美」專題；然而，她文章中的魔幻並非是神奇與美好，而是鮮為人知的種種苦難。

現為淡江大學國際暨兩岸事務處國際長的陳小雀，多年來關心墨西哥南方邊境的危機，其中最令她關注的就是非法移民問題。她表示，這些亟欲逃離自己祖國、前往他國找尋幸福的人，一路上可謂受盡苦難，「不僅要面對墨西哥聯邦警察的逮捕，拉丁美洲的黑幫也視他們為綁架勒索與侵害的對象。」

陳小雀口中的移民苦難，透過〈苦難之路〉紀錄片可窺見他們如何為了貧窮、逃離犯罪活動暴力與歧視等理由，非法進入墨西哥，希望最終能得到墨西哥或美國的庇護；然而，一路上卻得面臨警察暴力虐待和罪犯襲擊的點點滴滴。

導讀來賓



嚴震生

政大國關中心教授



陳小雀

淡江大學國際暨兩岸事務處
國際長

整理撰文／涂心怡 圖／媒體發展部提供

為幸福出走，尋安身立命之處

〈苦難之路〉影片一開頭，炙熱的柏油路上，三位年輕人各揹著一只簡單行囊緩步行走；儘管外表與一般年輕人無異，但他們卻都是一步步逃離國家的非法移民。

其中一位年輕人沉重表示，他不祈求有人願意好心搭載一程，或是給他們一瓶水止渴，只願徒步前往美國的那條路上，沒有人會阻止，「我一直深信，自由遷徙是一種權利，而非犯罪；我不是罪犯，只是一個尋求好前途的人而已。」

從薩爾瓦多出走的年輕人說，自己在移民的這條路上歷經坎坷，甚至已經被遣返三次了；然而，每回一被遣返，他就會重新出發，「很多移民和我一樣，一旦決定離開，無論被遣返多少次，終究會再找尋新方法跨越邊境；從離開自己的國家那一刻起，我們就只向前看，不會回頭。」

離開祖國的心念如此執著，追根細探，大多是對生活感到絕望。來自宏都拉斯的年輕人談起國內社會亂象，臉上的苦處難以隱藏，「宏都拉斯不只經濟狀況惡劣，國家也摧殘我們；為求自保，社區有些人會組成安全組織，只是這些團體宣稱接管照顧社區的任務，實際上作為卻是偷竊、搶劫、殺人和強姦。」他與妻子內心絕望，日日期待一天趕緊結束。然而，日落了，卻不代表著苦難就此遠離，這樣的心理壓力迫使他們遠走他鄉。

移民庇護所，旅途中的暫歇地

這條移民之路並不簡單，沿路除了得面臨疾病的侵襲與交通意外，他們還得像過街老鼠一般四處躲藏，以免淪為犯罪組織下手劫掠的對象。可嘆的是，當他們面臨犯罪組織侵犯，警察不僅不會伸出援手，甚至會進一步逮捕他們。

墨西哥的移民警察與聯邦警察對待此移民並不寬厚，無論是面對老人或小孩，他們時常全副武裝、動手打人，以粗暴的方式逮捕他們。

為了保護這些飽受苦難折磨的移民，位於墨西哥與瓜地馬拉邊界的塔巴斯科州特諾西克鎮，設有一處名為「72庇護所」機構，專門為瓜地馬拉與宏都拉斯等國非法移民提供人道援助，並為移民爭取權益。

在這裡，移民不僅可以飽餐一頓，甚至也能溫暖地睡上一宿好眠，只要他們能遵守晚上六點後不許外出的規定，每個移民就能獲得在這裡安居三日的福利；如果移身無分文無法繼續遠行，還可以停留更久時間。

「外頭的人說我們在支持罪犯，說我們保護罪犯。」72庇護所的人員堅定地說，「我們都知道這並非事實，我們只是在捍衛他們的性命。」他們深知，這群人很快就會提起行囊道別，因為72庇護所再怎麼舒適安全，也不過是他們中途的補給站，最終目的仍是美國。

美國之於這群移民而言，是幸福的起點與終點；然

而，這幾年來，礙於國家領導人與政策的不變，許多人即使冒險犯難進入美國，僅有少數人能獲得居留許可。

政大國關中心嚴震生教授表示，二次大戰結束後，有很多猶太人獲得美國庇護並進入美國，「可是，現在這一批難民想要進入美國卻很難，因為川普政府的態度不僅強硬，而且負面。」

即使面臨遣返，這群移民依舊不屈不撓，他們深信，終有一日能獲得好運氣，讓美國接納他們。72庇護所的團隊也持續著提供人道援助，他們幫助移民進行庇護申請並舉報侵犯人權的案例，更致力提倡人道的移民政策，期待終有一日，不再聽到邊境移民傳來的悲泣聲。



〈地球證詞〉二〇一九年二月節目表

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
					膽固醇解密	深海光年(下)
					1	2
3	自閉症患者的思維(上)	自閉症患者的思維(下)	廢棄物終結者 家庭垃圾	廢棄物終結者 垃圾中有黃金屋	廢棄物終結者 以大制大	戰火下的兒童
	4	5	6	7	8	9
10	心跳時刻(上)	心跳時刻(下)	腦袋裡的戰爭	貪婪的大腦	物質奧祕 氣體	苦難之路
	11	12	13	14	15	16
17	眼科仁醫	盧安達電影夢	從數據看人口	癲癇與我	物質奧祕 元素秩序	內在革命(上)
	18	19	20	21	22	23
24	我爸的漸凍人生	千禧兒童	摺紙密碼	百歲人瑞		
	25	26	27	28		



小人物大英雄

2/27 金門之愛

中興大學獸醫系畢業的徐曉萍，在學期間主攻小型動物（內科），四年多前跟隨丈夫歐陽夢澍回到金門照顧老家親人，沒想到竟成為當地野生動物的守護神。

在還沒到金門前，徐曉萍與丈夫在新北市中和開設寵物診所，對於野生動物其實所知有限，更沒有相關的照顧經驗。來到金門後，徐曉萍夫妻是當地僅有的動物醫師，政府單位或民眾只要發現野生動物受傷，第一個就是通報他們；送過來的動物，往往不是小貓小狗，而是蛇、候鳥、水獺、貓頭鷹等，甚至包括綠蠵龜等保育類動物。

為了照顧這些不速之客，歐陽夢澍乾脆在金門成立動物保育協會，而救治、照顧野生動物的重責大任，就落在徐曉萍身上。

二〇一七年七月，金門地區連續一週內救起四隻受傷綠蠵龜；過去十年來，徐曉萍只救過一隻綠蠵龜，第一次碰到這麼棘

手問題，她只好上網求教有經驗的前輩。由於綠蠵龜的食物和藥品都不足，她還向民眾募集資源、解燃眉之急；這些經歷讓她慢慢對自己產生自信，也開始思考環境和動物之間的關係。

有人對徐醫師說，你們這麼辛苦救了一、兩隻野生動物有什麼用，流刺網或殺蟲劑一噴，死的是一大群，根本杯水車薪。徐醫師的想法是，藉由每一次救助動物行動，讓民眾了解這些野生動物其實就生活在我們周遭、和我們息息相關；理解然後認同，就會做出一點點改變。

徐曉萍希望野生動物頻繁受傷的現象，能喚起民眾意識，真實了解地球環境正在改變的現況。

2/6 海湧琉球行

2/13 平等就醫

2/20 免廢生活

筆路臺灣：島嶼歷史行道

文／林玉茹（中央研究院臺灣史研究所研究員）

本書以老照片、現場攝影與田野踏查為經、學者和文史工作者的觀點為緯，共同勾勒出舊道路的前世今生，嘗試從這些道路過去的足跡，尋找臺灣未來的成功之道。

臺

灣擁有豐富多變的自然景觀，從層巒疊嶂的峻嶺高山、蒼鬱蔥綠的熱帶、亞熱帶森林，到川流不息的滾滾溪河，讓人不禁由衷讚嘆她的美麗。不過，若是將時間倒退數百年，回到交通不便的遙遠年代，前述的山川美景，也可能成為限制島嶼居民移動的阻礙。

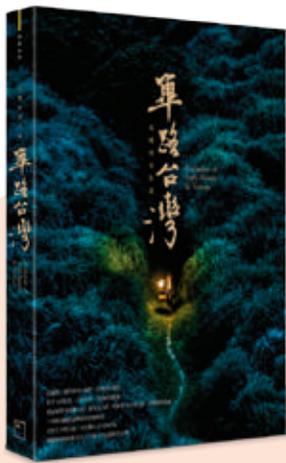
在十七世紀荷蘭人來到臺灣之前，原住民早已在狩獵的過程中，踩踏出一條條隱身在山林裡的獵徑。待荷蘭、西班牙及鄭氏政權輪番來臺後，縱使建造部分的道路，但島內東西向流動的河川，依舊將臺灣分割成好幾塊獨立的區域，彼此較難相通。

與現代人的認知相反的

是，在當時，由於地形、土匪，陸路反而障礙重重，海洋才是通往彼方的道路。清領時期，

臺灣島內居民的移動正是仰賴沿岸海運。最初，位於府城（今臺南）的鹿耳門被列為和中國福建廈門對渡的唯一「正港」，所有從中國來的貨物，都必須先經過此處，再轉運至臺灣各地。同理，臺灣的土產也必須先運到鹿耳門，才能再轉運至中國廈門。

在大清帝國兩百餘年的統治下，移墾臺灣的漢人日漸增多，不論是文武官兵、百姓，上自政治、軍事目的，下至經濟生計，先人們胼手胝



作者：陳世慧、賴英鎬、陳歆怡、楊森豪
 攝影：安培淶、劉子正、顏松柏
 定價：1200元
 出版者：經典雜誌
 出版日期：2019年1月

足地開闢出愈來愈多的道路，像是北起基隆、南抵屏東枋寮的第一條縱貫官道；通往「後山」花東地區的八通關古道；往來臺北、宜蘭的捷徑淡蘭古道；以及俗稱「魚路古道」的金包里大路。

人們也利用舢舨小舟航行於川流之上，將上游地區開採的山林資源如樟腦、木材，轉運至中、下游的市鎮，再將市鎮商人販售的糖、稻米及晚清生產的茶葉等集中運往港

口出海。臺北城的發展便與淡水河的河運有密切關聯。另外，河運不僅能夠達到物暢其流的效果，人們也開始興建水圳，引川流之水灌溉農田，哺育島嶼眾生。

清朝末年，臺灣首任巡撫劉銘傳展開了一系列的基礎建設，如架電報、設郵局，其中最引人注目的是，從基隆經臺北，再至新竹的鐵路設施，為島嶼點燃了現代化的火苗。但是，要到日治時期，臺灣的鐵路才算有系統地完成。



一八九五年，日本人在臺灣升起了太陽旗，宣告長達半世紀的殖民統治於焉展開。在第四任總督兒玉源太郎任內，帝國議會撥給臺灣三千五百萬圓的建設費用，其中有高達兩千八百餘萬投入鐵路建設，足見日本人對鐵路的重視。

一九〇八年，縱貫臺灣南北的鐵路軌道終於大功告成。藉由鐵路運輸，島內的交通變得更加迅速與安全，鐵路也取代了過往的輪船海運，成為臺灣島內交通的主旋律。而為了更加有效率地開採自然資源，日本人也築起了一條條通往山林的支線軌道，如森林鐵路、礦業鐵路，以及為了運輸當時被視為重要出口商品的蔗糖，進而興建的糖業鐵路。

隨著時代的推移，臺灣在建立完整的現代公路系統（如國道、省道、縣道等），以及汽車普及化之後，島內主要的交通模式，又從火車轉移至汽車，鐵路改為公路。曾經千帆過盡的海港、河港，因為泥沙淤積和原有的交通功能被取代，大多轉為漁港，較幸運者則轉為國際商港或海軍港

口；山林中的古道也遭到世人遺忘，逐漸掩沒在荒山野嶺中，乏人問津；曾經背負產業經濟命脈的礦業鐵路、林業鐵路，也分別因為金、煤礦業的終止、森林的禁伐政策而停止使用。

曾經以政治、軍事、經濟之名而出現的各式道路（水路、古徑、鐵道），今日雖然大多已失去交通運輸功能，但其背後所反映的文化與歷史意義，卻是值得現代人一再玩味，甚至保有學術研究的重要價值。透過文獻資料、實地勘查、耆老口述等方式，我們得以從斑駁老舊的道路，遙望那個古老的年代，重新看見當時發生在臺灣這塊土地上的故事。

俗話說，路是人走出來的。透過閱讀《筆路臺灣》，相信讀者們不僅能從道路史的角度更加認識臺灣史，或許還能從中體悟，先人們在那個交通不便的時代，是如何抱持著堅忍、勇敢的氣魄，造橋鋪路、開拓臺灣，為後人造出一條條康莊大道。在前景未明、人心浮躁的今日，先人們那分筆路藍縷的無畏精神，或許正值得我們學習。

逆齡攻略——快速解開「不老」機密

文／吳成瑤（高雄市五福國小退休主任）

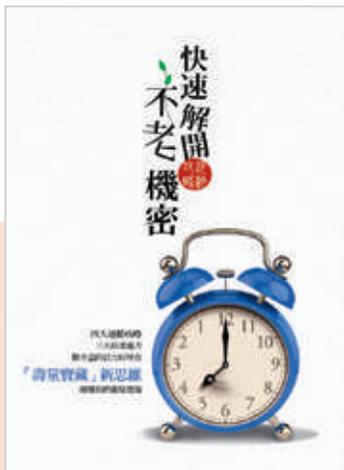
四大逆齡攻略，三大抗老處方，數不盡的活力好所在，「壽量寶藏」新思維，顛覆你的銀髮想像。

春
似酒
味醇厚
歲月悠悠
轉身又回首
再無喜樂哀愁
往事如煙花依舊
唯友誼綿長如水流
緣牽一路有你陪著走
晨曦襯彩霞雨中漫遊
待到紅葉濃時再聚首
品茶論酒賞石敘舊
落英滿地雲舒袖
歡聲笑語不休
夕陽掛枝頭
紅塵看透
別無求
靜候
春

這是網路流傳的一段文字，工作忙的人由右往左讀，已退休的人由左向右念，各有不同的感受！

傳遞文字的人，原是談中國文化的絕妙，文學詩詞意境之優美，言簡而意賅，令人讚歎不已！

當我細細品味，卻覺得這是一種心境，不只是文字堆疊或絕妙技巧。尤其是「紅塵看透／別無求／靜候／春」這一段，令人想到當一個人年華逝去，是慨嘆還是看透？是接受還是埋怨？



作者：李委煌等著
訂購：助印或加入慈濟道侶檀施會會員
出版者：慈濟人文志業中心出版部
出版日期：2019年1月

退休兩年的我，生活和在職時一樣忙碌，有時甚至有過之而無不及。我沒有太多時間在「晨曦襯彩霞雨中漫遊」，偶爾跟老同事、老同學聚聚敘舊當然是有，當中也是「歡聲笑語不休」，但這樣的歡樂畢竟短暫，很快就煙消雲散。真正充滿歡喜快樂，

其實是付出之後的「存在感」，那是樂此不疲在慈濟當志工的原因。

慈濟志工沒有時間感嘆「往事如煙花依舊」，因為一直在往前走、往前看，該做的事情很多，時間根本不夠用。付出的過程中，得到的歡喜是真正的「歡聲笑語不休」，付出時間、體力去幫助更多人、完成更多有意義的事情，才能發現生命真正的價值。

近年，證嚴上人提出「壽量寶藏（即壽量五十儲存庫）」概念，鼓勵大家「不要認老，雖然身體狀況已有年歲痕跡，但精神理念要恢復年輕，持續精進慧命，傳承經驗，帶動後進。」聞者莫不都興奮起來，感覺自己似乎又重新活了一次，生命也因此更有活力。原來，自己還可以年輕，對未來也充滿希望。

證嚴上人的智慧，讓所有屆齡退休的志工重新燃起熱情。

在高雄靜思書軒的電子書讀書會中，八十幾歲的退休老師莊雪，在社區用心經營三個讀書會，不但退而不

休，還比退休前承擔更多。她甚至說要把六十歲存在壽量寶藏裡，永遠保持二十歲。她的精神令人讚歎，每次聽她分享都法喜充滿。見賢要思齊，看到她，我們都應該更「樂活」才是。

最近也在網路上看到一段影片，非常值得深思。導演找了好幾位年輕人，訪問他們對「老人」的定義，多數年輕人都覺得五十歲以上就是老人了；導演要求他們表演老人的各種姿態時，幾乎每個人都演出老態龍鍾、行動遲緩的模樣。

接著，導演將年輕人與幾位老人各自配對，要求他們相互學習對方最擅長的一項活動。

結果發現，年輕人教老人的活動，老人大多數都能學會；而老人教年輕人的活動，反而有些年輕人做不到，例如瑜珈的柔軟度、平衡力，國標舞的標準姿勢等，這些活動都需要長時間的練習。

之後，導演再一次問這些年輕人，幾歲才算是老人？年輕人都覺

得大概要一百歲才算老吧！眼前七、八十歲的老人學習力都很強，身體也很靈活，只要「願意學習」，永遠都不算老人。

影片的最後有一段話：「當人們停止學習，才是開始衰老的時候。What it means to age!（重新定義年齡吧！）」這個影片給我很大啟示，當我覺得退休就是老化的開始時，它給了我當頭棒喝！

證嚴上人提出的「壽量寶藏」如一劑強心針，以我現在的年齡，存款五十歲，就只是個幼幼班的小小孩而已，還有很多事情可以去嘗試，還有很多事情可以學習。

在慈濟團體，有許多「老伴」陪伴，何愁沒有「唯友誼綿長如水流，緣牽一路有你陪著走」的樂活自在？而「紅塵看透，別無求」不就是付出無所求的境界嗎？想到這裡真的是「歡聲笑語不休」呀！

態度影響命運，從此年齡？不再重要！退休？不再老化！只要持續學習，心態可以豐富自己的人生！

用教育翻轉未來

整理撰文／涂心怡 圖／人文真善美志工提供

從一位作育英才的教師到帶領學校的校長，最後成為致力改善教育大環境的教育家。慈濟教育志業執行長蔡炳坤一路走來，看見教育的重要與美好，也看見臺灣教育面臨的困難，即使前方布滿挑戰，他堅信教育力量能翻轉一切。

訪談來賓



蔡炳坤
慈濟教育志業執行長

主持人



蔡青兒
靜思書軒營運長

蔡炳坤始終相信，教育不僅能改變世界，更是翻轉孩子未來的一大助力。他自己無疑就是最佳驗證：一路從國小教師、高中校長、文化部政務次長到臺中市副市長，很難想像如此一路順遂的他，只是一個來自於偏鄉山區的窮小孩。

做好準備，等待機會

蔡炳坤人生面臨幾個轉折，其中一個就是求學時期的抉擇。

幼年時期，蔡炳坤處於臺灣物質經濟條件相對缺乏

的年代，卻也是一個只要努力就有收穫與回饋的美好世代。「當時我靠努力念書，用教育翻轉自己的未來。」談起十五歲時就讀師專的選擇，蔡炳坤坦言並非對教學有憧憬，而是評估家境狀況後的最佳選擇。

當年就讀師專可以獲得政府公費補助，這樣優惠福利讓他毅然決然地從中部九九峰盤山過嶺走過中橫，來到花蓮就讀師專。畢業任教後，他更憑藉繼續苦讀，靠著一個又一個的升級考試，提升自己的層級與能力，從小學、國中、高中，一路任教大學。

目前擔任慈濟教育志業執行長的他，談起自己因教育翻轉窮苦人生，再回頭看慈濟護專的創立緣起，心中滿



是柔情，「證嚴上人為了給東部孩子一個機會，提供原住民孩子公費入學；慈濟護專由專科學校一路改制為技術學院、科技大學，直至今日，上人依舊不改初衷，原住民專班仍提供公費補助，翻轉多少原住民孩子的人生啊！」

話鋒一轉，他談起，十九年前老家成為九二一大地震受災戶，為他帶來人生第二個轉捩點的契機。那一年，他毅然離開臺北，回到中部與家人重建家園；正巧碰上校長遴選制度的轉變，讓他得以在不到四十歲的年紀，當上臺中第一學府臺中一中校長；任滿之後，又擔任臺北建國中學校長。如此資歷，日後助他擔任臺中市副市長與中央政府的政務次長之職。

他滿懷感激，「這一段旅程，讓我有更高視野看待教育。」他也時常以此為例，勉勵孩子們做好準備，「機會是給準備好的人，當機會來時，自己是否具備資格就是關鍵了。」

陪伴閱讀，親子溝通

雖然自己所從事的職業與教育息息相關，但在育兒路上，蔡炳坤珍惜地說，幸有與他理念一同的太太攜手共進與扶持。

談起與太太的生活習慣與興趣，他笑言，兩人都是老師，生活也很單純，每每下班、用完晚餐後，兩個人不

是打開電視，而是靜靜地坐在屋內一角，各自拿起一本書，沉浸在閱讀的喜悅中。因此，當兩個孩子接連出生後，生活中他們與孩子最親密的接觸也是閱讀。

孩子小的時候，他與太太以閱讀陪伴；當兒子們長大後，也依舊鼓勵他們閱讀。「我們幾乎是從零開始，多次租房子，直到終於擁有自己的房子後，自始至終我們家最重要的就是閱讀空間。」蔡炳坤說，兩個孩子不是在臥室中各念各的，而是全家聚在一起看書，書架上的書他們都能翻閱。「閱讀不僅僅是為了讓孩子在學習上更有競爭力，也能開拓他們的視野與觀念。有時候朋友到我們家討論時，幼年的兒子們就會用天真的語氣對我們說，『你們講得不對，不然去看看那本書就知道。』」

孜孜不倦的夫妻倆，在職期間更著手準備大學、碩士與博士班課業。「我們兩個交錯上學。我去上課時，太太陪伴小孩；太太去上課時，換我陪伴孩子。」蔡炳坤有感而發，陪伴，是孩子成長過程中最重要的一門學分，「如果只是把孩子的學習丟給老師，那對家庭將會是巨大損失。」

獨立個體，多元發展

蔡炳坤鼓勵父母在孩子的成长過程中盡力陪伴，主持人蔡青兒也看見現今家庭的隱憂，「天下父母心，很多

父母都投入大量心力與財力培育孩子學習許多才藝；可是家長們該如何正確引導孩子找出自己的興趣，甚至是人生方向呢？又該如何讓他們快樂成長呢？」

蔡炳坤認為方法無他，「我們都要記得，孩子是一個獨立個體，父母不要將之視為是自己財產，不是你說什麼孩子就一定要做什麼。」

他認為，由於少子化，許多父母往往陷入迷思，無窮無盡地將自己認為的「愛」灌注到兒女身上，對此他慎重提醒，「溺愛，就不是愛了；在愛之中還要給孩子規範才是。」

他常常以「直升機父母」形容隨時在孩子周邊盤旋的父母，「父母親對孩子的關愛若過多，反而會限制孩子的成长；必須給他們空間，畢竟孩子無法永遠在父母的呵護中長大。」

許多家長擔心孩子沉迷電玩，蔡炳坤反而認為不如放手一搏。他提起自己孩子也曾在青春時期投入電玩世界，當時他們夫妻倆不但不制止，反而珍惜這樣的「溝通」機會，「我們坐下來與他討論，協調出一個彼此都能接受的玩遊戲時間；不但不會造成親子衝突，孩子到學校也能與同學有共同話題。」

談起這幾年手機遊戲「寶可夢」出現，許多老師與家長拒絕讓孩子涉略，他反而樂觀以對，「這個遊戲結合科技，孩子接觸後能理解科技的發展趨勢；我們長輩該做的，就是提醒他不要沉迷。」他認為家長與師長最該



耗費心力的並非阻止與責罵，而是溝通與協調。
蔡炳坤表示，「雖然AI人工智慧已非常流行並被廣泛應用，無論如何，科技是沒有溫度的，在教育這個區

塊，無論師生或親子之間，唯有透過不斷溝通、陪伴與接觸才能讓彼此更好；教育關係是永遠不會被機器取代的。」

向大愛臺頭家致敬！

十二月二十三日，冬陽暖暖。一早臺南靜思堂千位環保志工齊聚共修；中午舉行感恩餐會，由大成鋼集團創辦人、也是慈濟志工的謝榮坤師兄主辦，他表示，「環保志工令人感動，就像無數無量千手觀音遍全球，二十四小時不停歇，將垃圾變黃金。」

謝榮坤也分享薰法香的歡喜，「清晨五點三十分，都會打開大愛臺收看〈靜思晨語〉，在空中與證嚴上人相會。」因為認同人文清流、心靈環保，謝榮坤長年護持大愛電視公益短片。大愛臺由何建明副總監帶領團隊，向環保志工深深三鞠躬，感恩大愛臺頭家們，二十年來的護持；人文推廣部于東玫瑰感恩每位磨手皮護大愛的菩薩；〈草根菩提〉製作人杜玉萍，謝謝大家布施精采人生故事，才能製作感動人心的節目內容。

北區環保志工團隊與慈悅師姊特來獻上祝福：「一天做環保，就像日日撿到寶！付出時間與生命，賺到歡喜和智慧，生生世世都可以帶著走！」用千支寶特瓶創作「水立方」的陳哲霖師兄，分享他千場宣導環保的大願，呼籲大家清淨在源頭。大愛臺醫療節目主持群、大林慈院林名男副院長，為了守護志工健康，以大數據和



北區環保志工團隊獻上祝福：左起許武嵩、劉棟傑、陳淑敏、蕭秀珠、游彩霞、謝淑美。



感恩臺南環保志工，謝榮坤師兄結緣一千五百份靜思文物。（攝影／蔡明典）

研究報告向大家證明，「茹素，就是身體環保最好的方法！」

資深環保菩薩林勇與九十三歲的熊摯師兄伉儷，由謝榮坤師兄致贈感恩禮。熊摯爺爺健朗樂天，天天做環保、分秒不空過，他說：「知福、惜福、再造福，不貪不求沒煩惱，就會長命百歲。」

感恩餐會設於靜思堂對面的仁德運動公園活動中心，席開一百零八桌素筵圍爐，熱鬧滾滾。網路節目〈阿明@LIVE〉臉書直播，主持人黃添明一開場就向志工感恩三鞠躬，並進行有獎徵答，全場熱烈響應、對答如流，「『用鼓掌的雙手做環保』，是證嚴上人在哪裡的新民商工對大家提出的？」、「臺中！」；「每晚八點大愛劇場之前，三百六十五天，天天播出一定要看的節目是？」、「人間菩提！」；「什麼讓世界亮起來？」、「大愛臺！」……

〈草根菩提〉第一集的主人翁林秀卿師姊正好在場，藉由直播祝福，「希望證嚴上人法體安康、大愛臺二十一歲生日快樂！」這個專門記錄環保志工的節目，已播出近十八年、三千七百多集，未來將持續記錄這群地球守護者。

感恩環保志工不分年齡、階層、背景，以街頭巷尾、環保站為修行道場，不畏髒亂辛勞，愛護地球無私付出，將垃圾變黃金，化為護持人文清流的堅實後盾，永永遠遠讓世界亮起來！



〈阿明@LIVE〉在餐會中直播，大家熱情回應，與全球觀眾互動。（攝影／蔡明典）



大愛臺團隊以湯代茶，向環保志工致敬，感恩大家長久久久守護地球與人文清流。

臺灣地區

●中廣新聞網

電話：02-25019688
真心看世界：週一至週五
6:20~7:00
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

●中廣流行網 FM103.3

用心深呼吸：週日7:00~8:00

●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

●中廣臺灣電臺

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 9:00~10:00
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 2:00~3:00
愛灑人間：
週日 00:00~1:00
金門、廈門、福建沿海 / FM99.3

●桃園先聲電臺

愛灑人間：週日 7:00~8:00
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 9:00~10:00
週六 9:00~21:00
真心看世界：
週一至週五 8:00~9:00
23:00-00:00
藍天白雲好時光：
週六 8:00~9:00
21:00~21:30
大愛下午茶現場：
週一至週五 19:00~21:00
1:00~3:00
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 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	(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 (週四) 藍天白雲好時光 (週五) 用心深呼吸	11:00~11:30 (週一) 慈濟世界愛在洛城 (週二) 心的力量 (週三) 生活講台語 (週四) 英文新視界 (週五) 第一週聽見生命力 第二週真是桃花源 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	11:30~12:00 鑼聲若響 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 大愛下午茶現場 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	16:00~17:00 大愛來點名 17:00~18:00 真心看世界 18:00~18:30 鑼聲若響 18:30~19:00 聽慈濟歌 19:00~19:45 大愛全球新聞 19:45~20:00 (週一) 衲履足跡有聲版 (週二、四、五) 大愛之歌 (週三) 衲履足跡有聲版 (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	21:00~22:00 靜思妙蓮華 22:00~23:00 大愛下午茶現場 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) 心的力量 (週三) 生活講台語 (週四) 英文新視界 (週五) 第一週聽見生命力 第二週真是桃花源 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 02:00~02:30 慈濟世界愛在洛城 02:30~03:00 教育CEO來開講 03:00~04:00 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 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 07:30~08:00 英文新視界 08:00~09:00 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 09:00~10:00 愛灑人間 10:00~11:00 用心深呼吸	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 第一週聽見生命力 第二週真是桃花源 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 13:00~14:00 大愛知音 14:00~14:30 慈濟世界愛在洛城 14:30~15:00 衲履足跡有聲版 15:00~16:00 藍天白雲好時光 16:00~16:30 教育CEO來開講 16:30~17:00 心的力量 17:00~17:30 英文新視界 17:30~18:00 生活講台語 18:00~18:30 第一週聽見生命力 第二週真是桃花源	18:30~19:00 衲履足跡有聲版 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 第二週真是桃花源 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
--	---	--

大愛電視2月節目表

週一至週五

00:20 (週一) 真善美故事館	(週二) 健康報你知	17:00 (週一~三) 現代心素派
00:18 (週二~五) 大愛會客室	(週三) 看中醫	(週四~五) 蔬果生活誌
00:30 DaAi Headlines	(週四~五) 行動現場	17:30 (週一~四) 小主播看天下WOW!
01:00 靜思妙蓮華	09:45 人間菩提	(週五) 好朋友的故事
02:00 (週一) 立德路2號	10:00 大愛十點新聞	18:00 (週一~四) 草根菩提
(週二~四) 現代心素派	10:30 經典劇坊	(週五) 阿明來報喜環保站走透透 /
(週五) 蔬果生活誌	11:18 人間菩提	草根菩提-319出去走走(隔週播)
02:30 (週二~五) 草根菩提	11:30 (週一~四) 草根菩提	18:30 高僧傳
03:00 大愛劇場	(週五) 阿明來報喜環保站走透透 /	19:00 大愛全球新聞
03:48 大愛會客室	草根菩提-319出去走走(隔週播)	19:45 人間菩提
04:00 全球視野	12:00 大愛午間新聞	20:00 大愛劇場
04:30 法華經序	12:30 大愛劇場	20:49 大愛醫生館
05:30 靜思妙蓮華	-----	21:00 靜思妙蓮華
06:30 大愛晨間新聞	13:17 大愛會客室	22:00 (週一) 健康報你知
07:30 (週一~四) 草根菩提	13:33 全球視野	(週二) 看中醫
(週五) 阿明來報喜環保站走透透(2/1,2/15)	14:00 高僧傳	(週三~四) 行動現場
草根菩提-319出去走走(2/8,2/22)	14:30 經典劇坊	(週五) 大愛探索周報
08:00 DaAi Headlines	15:19 大愛醫生館	22:24 全球視野
08:30 慈濟新聞深度報導	15:30 大愛午後新聞	22:47 人間菩提
08:55 高僧傳	16:00 大愛劇場	23:00 大愛夜間新聞
09:20 (週一) 大愛探索周報	16:48 大愛會客室	23:30 大愛劇場

週六

00:18 大愛會客室	06:00 健康報你知	12:00 大愛午間新聞	19:00 大愛全球新聞
00:30 DaAi Headlines	06:30 大愛晨間新聞	12:30 大愛迷你劇院	19:45 人間菩提
01:00 證嚴法師菩提心要	07:30 愛無所不在	-----	20:00 大愛迷你劇院
01:30 大愛探索周報	08:00 DaAi Headlines	13:20 真善美故事館	20:48 證嚴法師說故事
02:00 蔬果生活誌	08:30 衲履足跡	13:33 全球視野	21:01 圓夢心舞臺
02:30 阿明來報喜環保站走透透 /	08:55 映照人生	14:00 靜思書軒心靈講座	22:00 熱青年
草根菩提-319出去走走(隔週播)	09:20 大馬慈濟情	15:00 大愛全紀錄	22:24 全球視野
03:00 大愛劇場	09:45 人間菩提	16:00 大愛迷你劇院	22:47 人間菩提
03:48 真善美故事館	10:00 大愛十點新聞	16:50 真善美故事館	23:00 大愛夜間新聞
04:00 全球視野	10:30 立德路2號	17:00 農夫與他的田	23:30 大愛迷你劇院
04:30 法華經序	11:18 人間菩提	18:00 證嚴法師菩提心要	
05:30 衲履足跡	11:30 大愛探索周報	18:30 衲履足跡	

週日

00:20 真善美故事館	07:30 經典.TV	12:30 大愛迷你劇院	19:45 人間菩提
00:30 DaAi Headlines	08:00 DaAi Headlines	-----	20:00 大愛迷你劇院
01:00 證嚴法師菩提心要	08:30 證嚴法師菩提心要	13:20 真善美故事館	20:48 證嚴法師說故事
01:30 熱青年	08:55 小人物大英雄	13:33 全球視野	21:01 大愛全紀錄
02:00 圓夢心舞臺	09:45 人間菩提	14:00 立德路2號	21:00 經典.TV
03:00 大愛迷你劇院	10:00 大愛十點新聞	15:00 圓夢心舞臺	22:24 全球視野
04:30 法華經序	10:30 愛無所不在	16:00 大愛迷你劇院	22:47 人間菩提
05:30 衲履足跡	11:00 證嚴法師說故事	16:50 真善美故事館	23:00 大愛夜間新聞
06:00 看中醫	11:18 人間菩提	17:00 小人物大英雄	23:30 大愛迷你劇院
06:30 大愛晨間新聞	11:30 熱青年	18:00 國民漢字須知	
	12:00 大愛午間新聞	19:00 大愛全球新聞	

📺 首播 📺 Live

* 除夕至初三晚間9點播出春節特別節目，原時段節目暫停播出一次，相關內容請至大愛電視臺網頁查詢。

* 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

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
原實閱讀中心 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 04-22420008 臺中市北屯區大連三段1鄰21巷67號
慈濟人文閱讀中心
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 06-2003373 臺南市東區裕農路95號
(初鹿鮮奶)
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
京典開發有限公司 07-3752932 高雄市仁武區鳳仁路100號

屏東

- 香揚巷社區 08-7235037 屏東縣屏東市瑞光里香揚巷59之10號
慈濟人文呈現道場
棒球路社區 08-7510779 屏東縣屏東市棒球路162號
慈濟人文呈現道場

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 2019年1月26日~2019年2月25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
 收帳帳號 19905781
 金額幣別(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
 參加禮施會每年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 大愛之友月刊(國內郵資一年165元)
 慈濟日文月刊(國內郵資一年120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 _____

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

◎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

●**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。

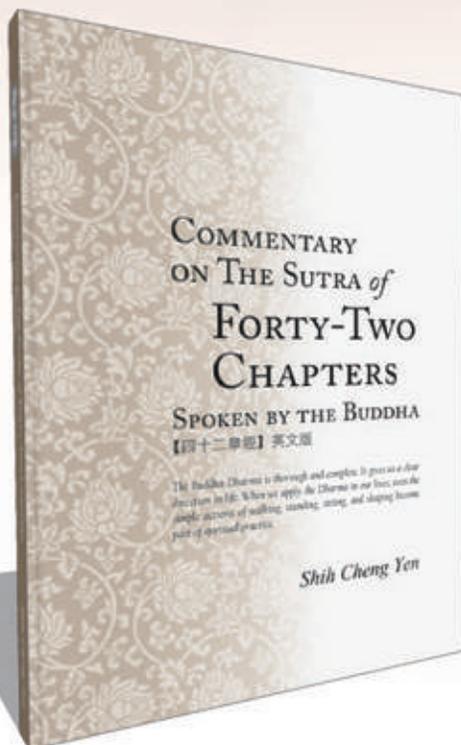
COMMENTARY ON THE SUTRA of FORTY-TWO CHAPTERS

SPOKEN BY THE BUDDHA

《四十二章經》英文版

Sutra of Forty-Two Chapters covers the essence of the Buddhist teachings. For beginning spiritual practitioners, this sutra is truly the best entry point to the profound Buddha-Dharma.

Master Cheng Yen's detailed explanations and apt interpretations have further closed the gap between this sutra and people living in our current time. The text enables Buddhist practitioners to approach the Buddha-Dharma with ease and further helps them to develop their wisdom, leading them to do good deeds and practice diligently.



Author: **Shih Cheng Yen**
Translation: Dharma as Water
Team, Tzu Chi USA
Price: NT\$500

Book copies are available in Jing Si
Books & Café.



