

DAAI Monthly 169
2020/02



www.daa.tv

大愛之夜

2020.01.31起 週一至週五 晚間 8:00

領銜主演 / 王淑娟、林千鈺、李璇、廖怡綾
梅嫦芬、岳庭、林嘉俐、席曼寧



大林學校

A Fool Like Me

幕後
現場

榮耀2019，展望2020



2019世界大學影響力 全台第一 世界排名67

台灣排名	亞洲排名	世界排名
1	10	67

慈濟大學獲得英國泰晤士高等教育 Times Higher Education (THE) 世界大學影響力排名 (University Impact Rankings) 總體成績全球第67名台灣第一，這項排名為THE首次進行，並根據聯合國17項永續發展指標(SDG)中的11項為評核標準。慈大在SDG3良好健康與社會福利，以及SDG12確保永續消費及生產模式這兩項目中，也都名列台灣第一。

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
醫學資訊學系
物理治療學系
生命科學系
分子生物暨人類遺傳學系

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)

教育傳播學院

傳播學系
兒童發展與家庭教育學系

國際暨跨領域學院

英美語文學系
國際服務產業管理學士學位學程

繁星推薦時程

- ◎ 甄選會辦理報名 (109/3/11-109/3/12)
- ◎ 第1~7類學群錄取名單及第8類學群通過第1階段篩選結果 (109/3/18)
- ◎ 本校第8類學群(醫學系)第2階段指定項目報名 (109/3/19-109/3/27)
- ◎ 本校第8類學群(醫學系)第2階段面試 (109/4/18)

個人申請時程

- ◎ 甄選會第1階段報名 (109/3/23-109/3/24)
- ◎ 本校第2階段指定項目報名 (109/4/1-109/4/8)

甄試日期	本校甄試學系
書面審查	護理系、醫資系(含APCS組)、英美系
109/4/17(五)	傳播系、人發系
109/4/18(六)	醫技系、公衛系、生科系、分遺系、東語系中文組、東語系日文組
109/4/17(五)	國際服務產業管理學士學位學程
109/4/18(六)	
書面審查	翔飛A組、翔飛B組
109/4/25(六)	醫學系(含公費生)、物治系、社工系
109/4/25(六)	兒家系
109/4/26(日)	

組別	學系	合計
翔飛A組	醫技系1名、公衛系2名、護理系2名、醫資系1名、物治系2名、生科系1名、分遺系2名	11名
翔飛B組	傳播系1名、兒家系1名、社工系2名、人發系1名、東語系中文組1名、東語系日文組1名、英美系1名、國際服務產業管理學士學位學程1名	9名

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



繁星推薦
網站連結



個人申請
翔飛AB組
網站連結

在大愛劇場〈殷緣天成〉

中，看到我熟悉的故鄉——高雄。從小老媽的店就開在「賊仔市」前面的「大溝頂」，「賊仔市」是我們兒時最愛逛也最常跑的地方，尤其我最愛吃的日本巧克力零食、干貝香菇和舶來品，都是在賊仔市那裡買的……看到這齣戲，勾起了我童年美好的回憶啊！

黃靖惠

大愛劇場演出不同師兄師

姊、真人真事的故事，演員們也都把角色詮釋得很到位。家家有本難念的經，我覺得多看看大愛劇場，可以體會很多道理，更知道如何和家人親友相處，人生也會更正面思考，更想得開。

蔡矜亭

在〈與愛同行〉中，看

到爸爸貳祥的心，真的好痛啊！父子溝通不良，產生裂痕，貳祥要多狠心才能一氣之下趕出孩子。

當自己與家人意見不同

時，被當成頑固「老番顛」，某種時候貳祥其實內心很孤單，沒有人懂他的心情。我很心疼貳祥的處境，演員真實的演出令我心有戚戚焉，一陣陣酸楚湧上心頭。

洪婕敏

看到〈與愛同行〉的相親

橋段，原本排斥相親的文傑，竟然能遇見真命天女，只能說緣分不可思議，人生處處充滿驚喜！

像我表哥曾是不婚主義

者，答應相親都只是應付應

付，單純做面子而已，就連他

的爸爸都要放棄了。沒想到，有一次表哥相親時竟然被女方深深吸引，兩人最後結婚了！

吳崇任

〈與愛同行〉真實貼切地

演出家庭生活倫理，昔日的打罵教育，相信大家都不陌生吧！

學生時代，父母很重視我

的品性行為，我是家裡唯一的孩子，只要意見和家人不同調時，看到老爸生氣的表情，我就一定會順從，但其實我也有很固執的一面。因為長期收看大愛劇場，耳濡目染之下，感覺自己變得不那麼固執，似乎比較有智慧了。

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。

大愛之友 長長久久

慈濟傳播人文志業基金會(下稱本會)於台灣境內「確切」提供個資前，依個人資料保護法之規定，告知以下事項：
1. 本會為提供台灣訂閱或續訂雜誌、電子書或其他出版品、助印或續印權版文庫、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、056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、特徵類之個資，其類別以「確切」實際所載個資類別為準。
2. 本會自即日起至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。



Da Ai Television

日期： 年 月 日

☐ 長長久久 信用卡每月贊助金額 元，

☐ 自 年 月至 年 月

☐ 永續自 年 月起

☐ 大愛心蓮 ☐ 一次付清 (☐ 現金 ☐ 信用卡) ☐ 信用卡分五期 (每月2,000元×5期)

☐ 信用卡分十期 (每月1,000元×10期)

● 基本資料

姓名： 生日： 年 月 日

聯絡電話：(公司) (住家) (手機)

通訊地址：□□□

E-mail：

收據抬頭： ☐ 本人 ☐ 其他 身分證字號：

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

☐ VISA ☐ MASTER ☐ JCB ☐ 銀聯卡(使用銀聯卡限用16碼信用卡)

持卡人姓名： (請以正楷填寫)

信用卡號： - - -

有效期限： 月(M) / 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)

* 為確保您的權益，請詳細閱讀並勾選以下欄位

1. 依據『綜所稅捐贈扣除額單據電子化作業』，提供身分證字號可便利報稅時下載國稅局歸戶之捐贈資料，免附紙本收據。
您是否同意提供身分證字號 ☐ 是(請填收據抬頭身分證字號) ☐ 否

2. 依財團法人法第25條規定，除捐贈者事先以書面表示反對外，本會需主動公開捐贈者全名及捐贈金額。
您是否同意公開捐贈資料 ☐ 是 ☐ 否

區別： 接單人： 電話：

填妥本表格後請回傳至(02)2898-9966服務電話：02-28989000#1035或請郵寄：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

2020年2月1日 第一六九期

中華郵政臺北字號第4103號執照登記為雜誌交寄

創辦者／釋證嚴

發行者／王端正

廣電總監／葉樹嫻

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、冷心怡、吳立萍

美術設計／大愛電視美術組

媒體發展部

經理／歐宏瑜

公共事務／楊菁惠、許淑媚、劉哲鈴、

宋黃鶯、郭丁榮、鄒姍來

人文推廣部

經理／于東玖

業務行銷／王文茜、張天富、陳湘沅

活動企畫／伍慧綺、趙亦梅

讀者服務／洪麗娟、賴采秀、顧靜和

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

印製／中華彩色印刷股份有限公司

Printed in Taiwan

大愛 大愛電視

4

獲公益三大獎項，備受肯定
——愛，無所不在

特別報導

6

榮耀2019，展望2020
——特別節目感恩祝福，
熱鬧滾滾迎新春

幕後現場

10

與森林共舞
——重啟臺灣林業，消弭歧見與盲點

大愛全球新聞

14

憨山德清大師——曹溪中興祖師
——高僧傳

大愛劇場

16

大林學校

蔬果生活誌

22

情人節禮，溫暖你心
——奇亞籽草莓果醬、
赤味噌根菜土手鍋

25

大愛全紀錄
圓夢心舞臺

節目預告

DAAI2 大愛二臺

28

阿英的成長日記
真愛源起

好戲推薦

30

拯救非洲巫童
地球證詞

節目預告

33

人文講堂

36

紫柏真可——鐵膽禪僧
這樣「讀」就對了

新書推薦

38

好睡——楊定一、蔡育兒
靜思書軒·心靈講座

看見大愛

42

熱心熱血做公益，
敦親睦鄰度血荒

看見大愛



獲公益三大獎項，備受肯定 愛，無所不在

採訪撰文／涂心怡 圖／節目部提供

設立於二〇一一年的「中國公益節」，由眾多知名媒體聯合發起舉辦，為了倡導公益行為及合作溝通的平臺，歷經八年，已成為中國大陸最具影響力的年度公益盛事。

曾為中國大陸第一家也是唯一一家由境外非營利組織成立、全國性基金會的慈濟慈善事業基金會，在二〇一九年度囊獲「公益人物獎」、「公益映像獎」、「公益項目獎」等三大獎項。

「除了非營利組織，中國大陸許多企業也都設有慈善公益組織，像慈濟這樣的公益團體，大大小小就有上千個。」大愛電視臺〈愛，無所不在〉節目製作人紀穎如表示，自二〇一八年起，蘇州慈濟慈善基金會就已經在眾多競爭者中獲得「公益組織獎」、「公益項目獎」及「公益映像獎」的肯定，而〈愛，無所不在〉（先前為〈彩繪人文地圖〉）節目長年製作中國大陸各地慈濟志工慈善足跡，可謂是成就此成績的一大推手。

從十年前進入大愛臺節目部開始，紀穎如始終在同一个團隊耕耘，從節目企畫到製作人，她最清楚節目的脈

絡與歷史。「大約是在二〇一六年時，蘇州慈濟向大愛臺請求支援，希望可以替他們製作短視頻。」當時短視頻在中國已是如火如荼之勢，要在平臺上取得觀看與收視，單靠圖文已無法吸引閱聽者的注意力。

「為了呈現可以獲取眼球關注的慈善故事，團隊所有成員從前期企畫、拍攝端乃至後端剪輯後製，無不卯足勁，發揮影像創意與包裝，提煉故事精華製作出六到十二分鐘不等的短視頻」。每年約二十支短視頻，內容琳瑯滿目，有各地長期濟助的慈善足跡、扶貧援建成果、新芽獎助學、寒冬送暖、環保人文與在地志工翻轉生命等故事。

短視頻記錄下的慈善真實之路，陸陸續續在蘇州慈濟的微信公眾號上露出，近四年來，不僅提高蘇州慈濟的能見度，同時也成為當地志工分享時的好工具。

紀穎如解釋，簡短、視覺效果強，是短視頻最大優勢。除了發放或活動時能透過短影片闡述慈濟的價值理念外，面對初次會晤的當地官員，在地慈濟人也以此簡潔扼要向對方介紹，「在中國大陸像慈濟這樣的公益組

織太多了，慈濟是誰？做些什麼事？官員們很忙，沒辦法給太多時間簡報，但影片就能清楚明白地傳達。」

二〇一九年蘇州慈濟也以這些短視頻參加中國公益節，其中〈四百歲的旅程〉記錄幾位四川大地震之後投入志工行列的老菩薩們的行善身影，「這些來自達州的老菩薩們，從當年六十幾歲接觸慈濟，之後無論是訪貧關懷、做環保都不遺餘力，至今都七十多歲了，依舊簡樸過生活，歡喜投入助人行列。慈濟志工付出不求回報的身影，感動了評審。」紀穎如笑說，這分感動也讓蘇

州慈濟在今年首次取得「公益人物獎」的肯定。

影片愈短，製作上就更為困難，但是這幾年來，透過一支支短視頻讓愈來愈多在地民眾了解慈濟慈善基金會，甚至轉變以利導向的生命目標，轉而投入志工追求心靈富足的行列。

紀穎如坦言，當地志工的投入，也讓慈濟在中國大陸行善的足跡愈走愈廣。得獎只是一時，善的腳步不會因此停歇，遍地開花的願，一直都在。

「等著你回來」記錄復興空難失去兩個女兒的王媽媽，在大連慈濟志工接力陪伴下，悲傷轉念，還帶動全家成為助人的志工。

「站起」記錄河北涞源兄弟情的故事。一場車禍，哥哥從此癱瘓，弟弟楊濤想出去闖蕩，卻走不出家鄉。兩兄弟被禁錮的生命該從哪裡站起？

「愛讓夢飛翔」是慈濟在貴州助學二十年的故事，曾經受資助的初中生，如今各個已是將從醫學院畢業的高材生。

等著你回來

站起

愛讓夢飛翔

Love makes dreams fly

媒體發展部與人文推廣部籌畫除夕特別節目，兩部門經理感恩志工。

榮耀2019, 展望2020

特別節目感恩祝福，熱鬧滾滾迎新春

二〇二〇年農曆新年在一月底到來，大愛電視臺自二〇一九年十月就開始陸續製作除夕至初二等三天的新年特別節目，每一天主題都不同，但相同的是，要將法喜帶給觀眾。

榮耀回歸，志工情義相挺

「以往大愛臺過年特別節目由節目部、新聞部或戲劇部負責製作，今年除夕這天的特別節目，特別由人文推廣部和媒體發展部共同承擔。」人文推廣部活動企畫伍慧綺說明，這兩個部門平日工作以志業導覽與人文推廣為主，共同點就是希望吸引更多了解慈濟大家庭；雖然對製播錄影與後製沒有直接的實務經驗，「兩個部門要合力製播一個七十八分鐘、包含七個單元的節目，真是充滿挑戰。」

這次的除夕特別節目，以北區慈龍隊開啟辭舊迎新序幕，主持人黃添明和李淑楨邀請全球觀眾「回大愛的家」。平時人文志業中心參訪，社區志工團隊用自己的時間無私投入奉茶、餐點、場布的接待服務，「闔家幸福迎春茶」單元介紹奉茶傳遞「靜思茶道」喝一口「三心三好」茶的理念；「靜思菓子非你莫『鼠』」單元，志工們手作「春夏秋冬」四季茶食；「百花齊放迎玉鼠」單元，教大家把平日接待的插花場布，變成過年節慶花，且日常生活器皿就是花器，過個富有年味又珍惜物命的好年。

另外，「愛的推廣手」單元就像實境秀，中區人文推廣

採訪撰文／涂心怡 圖／大愛臺提供

初一特別節目四位主持人張逸軍（前排左）、劉銘（前排右）、王伯源（後排左）、吳志怡（後排右）和大家共度佳節。



在「愛的推廣手」單元中，中區人文推廣志工將書畫專長帶到錄影現場。

志工將書畫專長帶到錄影現場，還有黃逸樵老師一家四口中西合璧的音樂饗宴。「愛來自十方」單元以市場擺攤氛圍，呈現各行各業對大愛電視的認同與護持。談到護持莫過於環保志工，慈濟環保三十周年，除夕特別節目還設計了「環保過年健康好」單元，讓環保志工用簡單易懂的口訣和健康操一起做資源回收。最後「愛的烘焙坊」單元，由板橋烘焙坊提供三大桌的年菜讓大家一起圍爐。伍慧綺說，「整個節目是集社區眾人之力，跨部門合和互協所成就。」

約莫一個月時間，從節目企畫到完成錄影，參與製播的部門同仁多數是從基礎開始，以最短時間最快速度學習製作節目的細項與要訣；簡單卻不簡單的七個單元，成就出場布多元、素人雲集的除夕特別節目。

伍慧綺感受到北中南志工全力相挺，中區人文推廣志工更是一早包車北上，「希望這個除夕特別節目，透過愛的串聯走入每個人的家庭，感受到我們以感恩的心，為來自十方的愛，留下最可貴也最單純可愛的身影。」

豐富表演，錄影與時間競賽

初一特別節目則由節目部與新聞部共同打造，即使擁有豐富的製播經驗，然而總製作人翁錦華也不禁苦笑，「特別節目是最難做的。」

所幸節目部副理陳淑伶，很快訂定了今年特別節目的製

初一特別節目中，也訪問了熱青年們如何身體力行零廢棄。



大愛劇場新戲〈大林學校〉演員一起上特別節目賀歲，希望觀眾別忘了收看這齣感人好戲。

作方向，以「榮耀2019 展望2020」為主軸，並呼應即將到來的慈濟環保三十年，初一特別節目主題訂為「永續希望 愛」；為了符合過年熱鬧氣氛，新聞部以及各節目製作人全力支持，整整錄製了十六個表演與訪談場次，內容相當精采。然而翁錦華也坦言，錄影當天可謂辛苦。

「我們整整花了十二個鐘頭，從早上十點開始，晚上十點才收工。」她表示，尤其在開場表演部分，請來身障與視障團體聯合演出，「將近三十個人的演出，以往光是彩排就需要一小時。」

不過，翁錦華擁有十五年以上的導播資歷，能精準掌握表演者的位置及鏡頭需求，大幅縮短彩排時間。然而，挑戰還不僅於此，「有個表演是邀請一群幼稚園的孩子，他們六點下課來到大愛臺，我們得在八點準時錄完讓他們回家，時間掌控上真的非常費心。」

將近一整天時間，翁錦華幾乎沒有進食，也踏遍了攝影棚的每一方地，「收工後我看了一下手機計步器，竟然在攝影棚內就走了一萬多步。」

提前作業，四方助力來援

節目製作並不輕鬆，有感恩，有辛苦，也有改進。

有過不少策畫大型活動與節目經驗的戲劇二部編審陳光隆，擔任初二特別節目的總執行，接獲任務後，第一件事就是先翻出歷年來經手的大型活動企畫腳本，看看上頭



主持人林嘉俐、錦雯稱職撐全場，群星齊聚，感恩回娘家賀歲。

他特別手寫註記下來的每一個缺失。

「這是我的習慣，在策畫進行中，只要有缺失就會寫下來，也會隨手拍下照片，以利隔年參考，讓整個流程更順暢。」陳光隆笑言，這次一開始就決定邀約多部大愛劇場的男女主角上特別節目，心知肚明這些具有知名度的演員，排程肯定滿檔；因此早在十月承接任務時，他就開始撰寫腳本，並在錄影一個月開始一一致電經紀人敲通告。他滿意地說，「每一位演員我們都有敲到，完成度是百分之百。」

錄影當天，由於時程漫長，為了讓演員們在等待過程能有個舒適環境，現場備妥點心、茶水以及水果；除此之外，他更感謝大愛臺總務部門全力支援，將地下停車場的車位盡可能空下來，讓演員方便停車。

「那天剛好是社區歲末祝福，志工很多，停車位沒有事先預留，肯定一位難求。」陳光隆笑言，錄影日期早在一個月前排妥，萬萬沒想到會和社區歲末祝福撞期，正好給了他們一個完美的拍攝場景，「有一幕帶到大愛臺大廳，當天人來人往，非常熱鬧，等於免費找來許多臨演。」

雖然錄影已結束，對大愛臺所有同仁而言，特別節目的製作並非就此宣告結束；等待來年，各部門還得再重新思索，該如何將年節氛圍與大愛人文帶給電視機前的觀眾。對此，陳光隆已經逐步在做準備，「我現在就開始想，明年要做什麼、邀約哪些表演團體了呢！」

與森林共舞

重啟臺灣林業，消弭歧見與盲點

林務局二〇一八年推出「林業永續多元輔導方案」，可增列疏伐、撫育、生產設備、標章認證等多項補助，企圖振興林木產業。

採訪撰文／吳秋瓊 圖／新聞部提供

林木自給自足已成為全球趨勢，但森林覆蓋率占總土地面積六成的臺灣，國產木材自給率不到一%。自一九八九年政府宣布禁伐原始林起，社會環保意識興起，過度保護之下，即使人工林的疏伐工程也幾近停擺，臺灣林業還有復甦機會？記者陳宏立、攝影萬家宏，深入報導，共同來探討重啟林業的問題和現況。

臺

灣可提供生產的人工林，占森林總面積十二%，高達二十九萬公頃。但是近三十年來，造林護林是為了環境保護，早已淪駕木材經濟。然而，從生態面來看，人工林缺少疏伐工程，樹木生長密度愈高，植株為了爭取陽光，樹幹只會抽長不會變粗。林木下的地被植物也難以生長，植物生態愈來愈單一化，加上樹木有生命自然周期，即使沒有砍伐，還是會歷經死亡。

記者陳宏立指出，臺灣林業發展要如何兼顧經濟、社會、環境等三方，是重啟林業非常重要的課題。

禁伐疏，無益林木生長

臺灣林業發展史，可回溯到一九一二年日據時期，阿里山森林火車直入臺灣中、高海拔山區砍伐珍貴樹種。根據文獻記載，五十年的砍伐面積就高達二千五百九十六萬立方公尺，砍伐後的林地則種植日本柳杉。

▶ 國內有業者取得FSC（森林管理委員會）國際認證，卻坦承，國產材缺乏行銷推廣，優良商品反映不出業績。



◀ 全球唯一以臺灣命名的「臺灣杉」。木質呈紅、澄、黃、紫漸層，適合製作工藝品、家具、裝潢。

臺灣光復之後，政府也持續以林養農，以農養工，推出「林相變更」等經濟造林政策。所謂林相變更，就是為了促進林木成長，發揮林地生產力，以供應國內木材原料。然而隨著環保意識抬頭，街頭抗爭日起，自一九八九年政府宣布禁伐檜木林，一九九一年禁伐天然林，造成日後林業發展停滯的關鍵因素。

記者陳宏立採訪木材業者發現，即使一九九六年政府再推出「獎勵全民造林政策」，但是樹木從種植到可被利用，需要長達數十年時間，木料供應遠遠趕不上需求。市場無法調適，生產成本日增，林木業中下游工廠逐漸外移至東南亞，國內產業鏈也隨即日漸萎縮。

以時間來換算，當年在獎勵政策下種植的林木，也已經到達「成材階段」，但是要賣給誰呢？目前臺灣只剩下十家林業合作社，高達九成七仰賴進口木材，臺灣林業蕭條的現況，直接受到衝擊的正是上游的林農。為了另謀生計，被迫在林地轉作其他作物，承受危害水土保持的罵名，這些都是急需改善的問題。

種對樹，林業永續有機會

林業振興，是近年來的熱門議題，業者首先要面臨的是生產成本。根據臺大實驗林實習工廠楊賜霖主任表示，早期林場都設置在高山上，很多地方根本沒有道路可通達，想要復興林業，首先要思考的是運送問題。



「林下經濟」正夯。林務局協助苗栗縣南庄鄉賽夏族部落，養殖森林蜂。二〇一九年六月，首次產出十幾斤，水分含量二〇%以下森林蜂蜜，價值二十多萬元。

光是開發道路，就會增加伐木成本，加上樹種多元、品質、產業都不容易掌控，這些生產條件如何與國外業者相比？記者陳宏立指出，產量少、成本高，國產木材價格可能比進口貴上三成，價格上很難有競爭力。

市場現況如此，林農的生計又該如何？林務局為了幫現有二十多萬公頃林地找出路，二〇一八年推出「林業永續多元輔導方案」，名列「營林面積達三十公頃以上的林農，可增列疏伐、撫育、生產設備、標章認證等多項補助」，遺憾的是，政府美意，多數林農並無法受益。

記者陳宏立指出，從數據來看，多數林農的經營面積都在二十公頃以下，占總人數高達九九．四%，對此林務局再提出辦法，未來將輔導成立「林業合作社」集結小農，提升經濟規模；至於實務上要如何做好資源整合，勢必成為下一階段的挑戰。

相較於政府祭出各種補助方案，環保人士楊國禎老師則認為，選對樹種、種對土地，這才是林業永續經營的方向。

臺灣除了檜木、扁柏等珍貴樹種；人造林有肖楠、檫木、桃花心木、光臘樹等，都是常見的建材、家具用料。這些獨特的木材品質，是否足以支撐林業振興大局？綜合採訪產、官、學三方的意見，記者陳宏立表示，從消費端需求來啟動產業鏈，或許是更直接的辦法，有商機，可以帶動業者投入經營意願，為臺灣林業振興找到可能的機會。

消費端，啟動供需產業鏈

臺灣長年實施的造林政策，究竟是為了山林復育，或者經營人工林產業，過去經常混淆不清。

地球公民基金會李根政執行長指出，環保團體並非反對經營人工林，而是認為人工林要設在合理、適合的區域，從社會、經濟、環境等層面來思考。

然而，人工林經營要如何產生經濟價值？如何在保護環境、產業發展與民眾生計等三面向之下，善用資源，用對方法，是重啟林業的重要思考。

二〇一九年林務局著手推動「適地發展林下經濟政策」，開放項目包括段木香菇、木耳、臺灣金線蓮、森林蜂蜜等，期使林業跨足多元化經營。造林三十幾年的林農呂崇維，從自有林地取來金剛櫟、楠木、石斗樹等段木，酸度高的木頭適合種香菇，呂崇維需要的木頭不



種植段木香菇等「林下經濟」都需木頭與林地。如何防範盜伐與超限利用，重啟民眾信心，也是產業成功的重要因素。

缺來源，但是對其他小型林農來說，想要種植香菇，以一千坪為例，光是買段木的費用就高達十六萬，這是一大筆負擔。

或許有人會質疑，林下經濟，首先衝擊的是水土保持，人工林業賺不到錢，林農乾脆把樹砍了，改種其他短期作物來賺錢。地球公民基金會李根政執行長強調，二〇一九年升級版的「林下經濟」不能重蹈覆轍，要嚴加取締與防弊。

林務局造林生產組李允中組長表示，利用段木種植香菇和木耳，或在林下種臺灣金線蓮或森林蜂蜜，都屬於林間擺放設施，發現有任何違規，就可以馬上取締和移除。

同樣會造成生態疑慮的則是森林蜂蜜的生產模式，目前引進來自義大利的西洋蜂，對臺灣原生蜂是否會造成威脅？更關鍵是，蜜源植物是否充足？林務局委託林試所調查一年，發現苗栗南庄地區有多達近五十種蜜源植物，蜜蜂食物不擔心短缺，但是過去經驗得知，部分外來物種進入臺灣，強勢搶奪資源，造成本土生態失衡，相關生態監測的機制仍必須謹慎。

臺灣林業振興，是自給自足的必要之舉，記者陳宏立表示，在兼顧經濟、社會、環境等三方平衡之下，臺灣林業發展的前途也需要民眾的消費意識來推波助瀾，從需求端帶動產業鏈，或許才是臺灣重啟林業的關鍵契機。

高僧傳

憨山德清大師

曹溪中興祖師

邀您一起學習高僧典範精神，
追尋高僧的信願行
二月十日至三月十三日 週一至週五
演繹／唐美雲歌仔戲團

大師德行眾仰望，中興南華振禪宗，
行踐大乘菩薩道，佛門新綠接東風。

圖、文／節目部提供

明朝中期，佛教受種種因素影響而沒落，一直到明神宗時期，佛教再度復興。此時的佛教僧侶以「明末四大高僧」為世人所知，他們分別是蓮池祿宏大師、紫柏真可大師、憨山德清大師以及蕩益智旭大師。憨山德清大師能與另外三位大師並列，正是因為大師對於佛教有著極大的貢獻及付出。

憨山大師俗姓蔡，是南直全椒人，少年時在金陵大報恩寺西林法師門下出家，法名德清。後來寺院因為一場雷大火而燒毀，修復工程浩大，因此欠下債務。大師透過不斷講學還債，之後便離開寺院，雲遊各地。萬曆元年，憨山大師來到五臺山，看到五臺山上的憨山後心生歡喜，便自號憨山。

明神宗的母親李太后篤信佛教，非常敬重憨山大師，太后也因此禮請大師為明神宗舉辦祈求皇子法會。隔年，皇后果然生下皇長子，太后因此更加敬重憨山大師，將其中一部《大藏經》賜給人在東海牢山的憨山大師，更下令在牢山建設海印寺，恭請大師為

請下載



您便能立即觀賞精彩片花

並開啟



掃描右頁

高僧傳



住持，佛教因此在東海逐漸興盛。

不久，明神宗為袒護愛妃，想要另立太子，也因此與太后衝突連連。深受太后敬重的憨山大師因此受到牽連，被朝廷以「私修廟宇」的罪名充軍雷州，流放至嶺南，還被迫還俗。憨山大師抵達雷州時碰巧遇上旱荒、民不聊生。大師帶領群眾處理遍布滿地的遺體，並且設立道場進行佛事，讓亡者靈安，生者心安。由此一來，憨山大師的聲名在當地傳開，大官百姓都崇仰其德，經常來訪。

憨山大師利用充軍的過程弘揚佛法，更到惠能禪師的曹溪寶林寺說法，提出佛、道、儒三教合一的思想；後因整頓中國禪宗的祖庭曹溪有功，讓曹溪恢復以往盛況，被後人尊稱為「曹溪中興祖師」。

大師自敘年譜《年譜實錄》，被錢謙益、吳應賓、陸夢龍等人分別根據撰成了《大明海印憨山大師廬山五乳峰塔銘》、《大明廬山五乳峰法雲禪寺、前中興曹溪、嗣法憨山大師塔銘有序》、《憨山大師傳》等傳記。他一生弘揚佛法，即使歷經種種坎坷磨難，卻一點怨言都沒有，更保持著一代高僧的風範。

大林學校

A Fool Like Me

採訪撰文／吳秋瓊 圖／戲劇二部提供



林簡富美

王淑娟 飾

個性嚴謹、對事對人都有嚴格要求，有北高雄區機車領隊之稱。

傅秋英

岳庭 飾

北高雄區領隊，個性溫和善解，有圓融領隊之稱。

陳鶯鶯

梅嫦芬 飾

大林醫院常住志工，處事有智慧，時常關注各個志工及協助解決志工的問題。

吳愛玉

李璇 飾

北高雄區最「溫柔」的醫療志工代表，是所有傳統婦德的典型。

劇中以大林慈濟醫院志工團隊為主題，回溯四位志工的人生故事，以「道別、道愛、道謝、道歉、道祝福」五大主軸，藉由各種案例呈現醫院特色，包括重度級急救責任醫院，安寧病房關懷，彰顯社區醫療的價值。

四位黃金女郎的成長故事。

〈大林學校〉製作人王重正導演表示，這是一部包含

成為慈濟志工之前，她們是某人的女兒、妻子、母親，也曾經是病患、病患家屬，都曾面對至親生離與死別的痛楚……她們從高雄來到大林慈濟醫院服務，在陪伴病患與家屬過程，也重新複習面對生命的重大功課……

林媽媽

席曼寧 飾

大林慈濟醫院林俊龍院長夫人。溫柔婉約，有大家長風範，在醫院顧前顧後，關懷醫護人員與志工，眾人暱稱「林媽媽」。



黃明月

林嘉俐 飾

大林慈濟醫院常住志工，建立院內志工系統，帶領團隊進行服務。



姜芳蘭

林千鈺 飾

個性大方、不拘小節，有「北高雄區最有殺氣」志工之稱。

林春足

廖怡祯 飾

是父親寵愛的女兒，在推動善終的過程，重新檢視喪親傷痛。

戲劇治療，洗滌所有人的憂傷

一部戲動用七十幾位觀眾熟悉的演員，光是選角就是一大挑戰。製作人王重正導演謙稱，這齣戲包含主線、支線，非常龐雜，雖然是醫療志工的故事，但志工有家人、醫院有醫護人員、被關懷的個案，可說是所有人共同完成一件作品。

王重正導演請來第一次演出大愛劇場的資深演員王淑娟，主因是和本尊的氣質很像，都是自我要求很高的人。飾演讓人又敬佩又討厭的「機車領隊」，王淑娟的表現細膩又到位，完全活化了角色。

王導演拍過很多戲，直言「這是最喜歡的一部戲」，志工團隊除了王淑娟、林千鈺、廖怡綾、李璇四位主要演員，更有溫柔的岳庭、嚴格的林嘉俐、圓融的梅嫦芬、以及睿智的席曼寧；而四位志工的家庭成員，則分別請來陳玉玫、檢場、雷洪、郭子乾、劉爾金、丁立祺、劉克勉、王湘瑩、許瀚菱、林宜禾、顏曉筠等飾演。

明明是敘述醫療志工的故事，為何劇名是「大林學校」？王導演表示，志工不只是志工，有時也是病患或病患家屬，從不同的角色



黃金女郎

四名慈濟志工芳蘭、富美、愛玉、春足（左起），來到大林慈濟醫院服務，堪稱大林慈濟醫院版的黃金女郎，更在此譜出了她們的精采人生。

思考，醫院裡發生的生老病死、悲歡離合，同時也是提供所有人學習人生功課的學校。

一開始就決定以輕鬆的基調談沉重的議題，王導演希望拍一部讓人看了又哭又笑又好看的戲，劇中人親切又熟悉，他們所面對的問題，同時也是演員、劇組工作人員、觀眾會面對的問題；因此，劇中人的問題被解決了，也等於提供其他人思考的面向。換言之，這是一部高度共鳴的戲劇，王導演感性地說，每一場戲都很精練，每一集都很好看，不僅演員的內心被洗滌了，相信觀眾也可以從中得到不同的啟發。

啟迪他人，同時也療癒自己

〈大林學校〉四位醫療志工都各自有必須面對的內在糾結，最後在醫院服務的過程，學習到解開心結的方法。編審鍾易儒指出，以最嚴厲的領隊林簡富美來說，童年的受虐經驗，讓她深信直接面對困難，是最好的訓練模式；因此，她嚴格要求隊友遵守志工應有的紀律，「既然我做得到，別人也應該做得到」。

她把林春足派去腫瘤科，讓她直接面對內心最難跨越的關卡；但是看到林春足崩潰痛哭



同臺飆戲

吳政勳演廖裕隆醫生，直呼自己太幸運，能和這麼多厲害的演員合作，尤其是阿西哥、淑娟姊，在對戲的過程學到很多演戲的小撇步，還有臨場的反應能力。



互相漏氣求進步

春足回到寮房後，因太熱將褲管捲起，忽略了服裝儀容，被富美糾正，春足回嘴試圖解釋……

的情景，這才明白每個人面對困難的能力、階段、時間都不同。

林春足難以跨越的痛苦，則是與父親（檢場飾）的好好道別。春足與父親的感情最好，面對父親大腸癌末期的治療策略也最難決定：究竟是順著父親的意願回家？或強留在醫院繼續積極治療？即使最後順從父親意願，讓父親回家，內心的愧疚與喪親的記憶，仍然是走進腫瘤科的阻礙。廖怡祯表示，春足在〈大林學校〉學習到如何與親人好好告別，最大的收穫則是透過幫助別人的過程修復自己，也重新檢視過去的傷痛。

為母則強，道愛同樣需要勇氣

姜芳蘭的女漢子性格，和吳愛玉的溫柔婉約，正好形成對照組。

芳蘭婚後一肩扛起家族事業，餵魚、養豬、扛飼料，包攬所有粗重工作；做了這麼多體力活，卻沒有薪水，想要花一分錢，還得跟丈夫伸手。生下三個女兒後，丈夫要求娶小老婆，在夫家看來是尋常事，卻是芳蘭最後的底線。她決定離婚，但婆婆撂下一句話，「三個女兒都帶走，或三個都留下」，彷彿燒紅的烙鐵，



虛驚一場！

大林醫院裡驚見有人拿鐮刀亂竄！原來是「阿笑孀」趕來醫院探望老伴，一時出門太急，忘了把鐮刀收到袋子裡，造成了大家的恐慌。

在芳蘭心中留下印記。

離婚後的芳蘭拚命賺錢，雖然婆婆並不阻止她和孩子見面相處，但心裡還是抱怨：就是婆婆的一句話，讓她沒有辦法跟孩子一起生活。林千鈺說，直到擔任醫療志工，看見個案阿嬤（陳淑芳飾）如何阻止孫女和離婚的媳婦見面，這才驚醒，我的婆婆把孩子照顧得這麼好，書讀得這麼好，我到底有什麼好抱怨的呢？心中一旦釋懷，也就有了對孩子表達母愛的勇氣。

外表柔弱的愛玉，長期受丈夫（雷洪飾）溫柔的壓迫，但是愛玉從不反抗。為了守護完整的家庭，她接受丈夫以愛為名的監控，成為孩子眼中「沒有解決問題能力的媽媽」。當她發現女兒遇到問題並不找媽媽商量時，愛玉決定要勇敢挺身而出，她把存摺交給女兒，告訴她：「這是你的重生基金，我或許不能成為你的倚靠，但可以陪伴你慢慢走出傷痛。」

編審鍾易儒表示，我們常說，擔任醫療志工是被祝福的人，除了必須有家人支持，身體還要健康；在〈大林學校〉四位女性付出關懷，也收穫人生的智慧，因此，每一位願意付出的人，都可以加入志工行列，成為被祝福的人。



醫療現場

在醫院有各種緊急狀況發生，生命就在分秒之間，醫療志工更要反應快，隨時配合緊急狀況。圖為芳蘭送急產孕婦就診的畫面。



助陣？

春足和阿傑吵架，結果聰明（春足父）竟丟石頭，想為女兒春足出口氣。

2/5

超級食物，情人節好禮

奇亞籽草莓果醬



材料

草莓500公克（未清洗前約600公克）、檸檬1顆（約45公克）、奇亞籽30公克、楓糖漿40公克。

作法

1. 去除草莓蒂頭，放入流動清水下輕輕洗淨，撈出後放在紙巾上擦拭，避免水氣影響風味；接著切去蒂頭，切成小塊。
2. 將草莓與檸檬汁放入小鍋中，小火加熱蓋上鍋蓋，讓草莓充分釋放出水分，過程中偶爾攪拌、輕壓；開始冒泡後，將浮出的雜質濾出，果醬會比較清澈。大約10至15分鐘後，草莓完全煮軟，就可以關火了。
3. 將奇亞籽放入果泥中攪拌、靜置，等待膨脹吸水，若喜歡更黏稠口感，可以適度加入更多奇亞籽，最後拌入楓糖漿。楓糖漿的多寡，按照水果的酸甜度增減。
4. 將草莓果醬裝入瓶罐，加上一點點巧思，綁上湯匙與緞帶，放入準備好的籃子裡，最濃情蜜意的禮物完成。

●註：

可抹在剛烤好的厚片土司上，或淋在熱呼呼的燕麥粥上，都是美味與營養兼備的幸福滋味。

情人節禮，
溫暖你心二號公寓
楊開瑞

2/11

日本知名鍋物，溫暖你心

赤味噌根菜土手鍋



材料

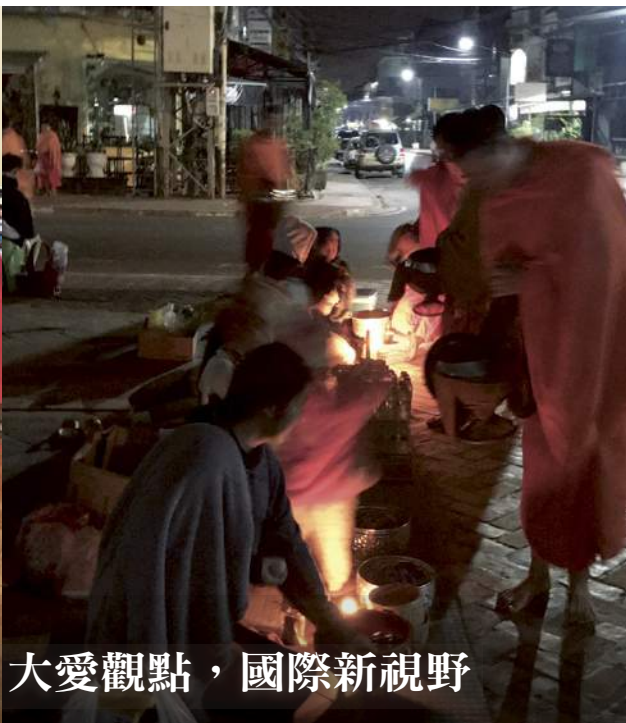
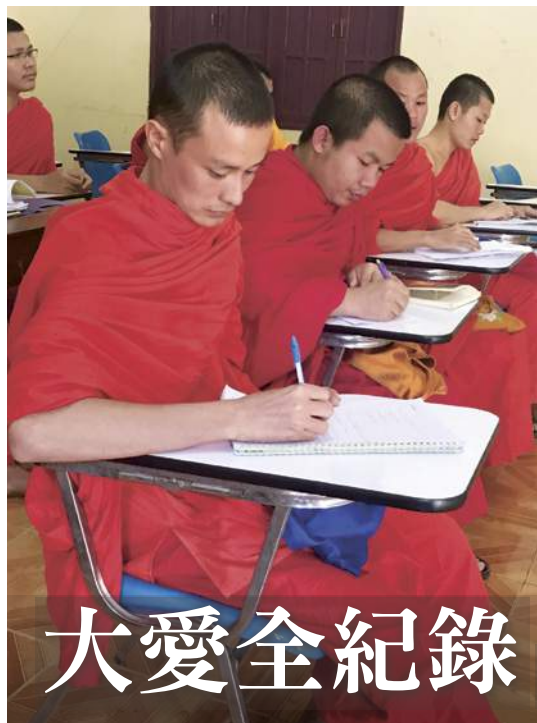
竹筍150公克、蓮藕1節（150公克）、芋頭1/4顆（200公克）、紅蘿蔔半根（150公克）、茼蒿80公克、春菊（山茼蒿）1把、鴻禧菇1包、香菇5朵、油豆腐1塊、烏龍麵、青蔥、竹筍高湯或是昆布高湯適量。

【味噌醬】赤味噌85公克、味醂30公克、砂糖10公克、米酒或水15～30公克。

作法

1. 竹筍煮熟，竹筍高湯保留備用。（可前一日備妥）
2. 將所有食材準備好。芋頭切絲，紅蘿蔔切滾刀塊，蓮藕去皮切薄片狀，春菊洗淨，茼蒿切片，鴻禧菇、香菇去尾撥開。
3. 味噌醬：將赤味噌、味醂與砂糖攪拌，慢慢加入米酒混和，不用一次加完，味噌醬需呈現容易塗抹，但提起來不會滑落的狀態，若太乾再繼續添加米酒。
4. 將味噌醬厚厚地抹在砂鍋內壁四周，最下層放入蓮藕，依序放入茼蒿、紅蘿蔔、竹筍，加入高湯到不超過食材，大火煮沸後轉小火。
5. 蓋上鍋蓋煮10分鐘，連同味噌醬一起攪拌，但鍋壁最上層的味噌醬保留。放上芋頭絲、菇類、油豆腐，續煮20分鐘到入味收汁，起鍋前加入春菊稍微悶煮即可。
6. 快吃完時，加入烏龍麵與適量的高湯，加熱攪拌均勻就可以享用了。





大愛全紀錄

大愛觀點，國際新視野

2/9

寮繞古國的芬芳

寮國佛教，最早可追溯到八世紀，當時是由一位老聽族比丘，將小乘佛教引進寮國，並成為國教。目前寮國寺廟有五千座，比丘和比丘尼超過三萬人。在眾佛寺當中，最知名的莫過於位於首都永珍的塔鑾寺。

塔鑾寺是永珍的地標，也是佛教和寮國國家主權的象徵，是為供奉佛祖胸骨而建起的骨塔。寮國人民對佛教非常虔誠，年滿七歲的男孩必須到佛寺當一段時間的小沙彌，接受佛教知識及文化培育。

佛寺不只是教導佛法與修行，更是寮國人的教育中心。在寮國人民民主共和國成立之前，佛寺教育曾是當地教育主體，直到二十世紀中期，寮國大部分地區仍是由

佛寺辦學，由僧侶教授男童和新入寺的僧侶基本文化知識，基本上只有僧侶和都市居民有進一步接受文化教育的機會。

一直到今天，寮國佛寺在教育上仍扮演重要角色，除了僧侶教育以外，提供從小學、中學到大學教育的佛寺，多達五十所以上。〈大愛全紀錄〉首次記錄寮國土地，將走入佛寺學校，看看寺廟與教育密不可分的關係。

2/2

悲憐獅子山 2

2/16

科技始於人性

2/23

菲國25・慈濟史



2/1 這樣已經很完美了——林芳語、曾信榮

十一歲全盲的曾信榮，出生在一個充滿愛的家庭。就讀彰師大輔導系期間，他立下心願要幫助更多視障者，後來他果真出任視覺障礙人福利協會理事長，開展幫助盲胞的理想。

不過，曾信榮不以此為滿足，他發現視障者外出不便，通常只能在家從事靜態活動，長期下來，對身體健康有非常不良的影響；因此，他在二〇一二年成立國內第一支協力車隊，讓想運動的視障者有個管道走出家門、活動筋骨。

展翼車隊每個月舉辦兩到三次活動，八年來，車隊已先後帶領盲友騎經桃竹苗、中彰投、雲嘉南、高屏及離島澎湖、金門等地。二〇一五年更首創先河，引領盲胞至日本騎車，創造臺灣社會另一頁EYE的「騎」蹟！

繪畫是林芳語從小就喜歡的活動，一直到大學讀工業設計系，都還離不開畫畫。

但她卻因為一場突如其來的霸凌，引發青光眼，視神經瞬間萎縮到只剩一〇%。突然間從正常到視障，芳語的世界彷彿也停止轉動。

三個月足不出戶的日子裡，她慢慢學會重新和自己對話；她丟掉所有畫具，和過去那個會畫畫的自己道別。隨著她獨自來臺北打拚，積極開拓生活圈，參加多種研習課程後，芳語憑藉著努力不懈的精神，終於開始蛻變了。雖然只是往前踏出了一步，卻是人生漂亮完美的一個跨步。

2/8 那時候，我們還年輕——林思瑀、周玉茹

2/15 邊走邊唱——吳聲宏、張晉豪

2/22 戰神打棒球——潘偉杰、黃得源

2/29 彈出來拉進去——李尚軒、許清閔

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.daii.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

若有收視問題，請撥打大愛客服
02-2898-9999#1035

可申請中華電信【MOD+光世代】/ 洽詢專線：0800-080-123

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	130	天外天數位	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
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 	06:00 全球視野	15:00 全球視野
(週二) 青春愛讀書	06:30 地球證詞	15:30 大愛午後新聞 
(週三) 立德路2號	07:30 地球證詞-導讀	16:00 (週一~四) 小主播看天下WOW! 
(週四) 圓夢心舞臺 	08:30 大愛新聞 	(週五) 好朋友的故事 
(週五) 人文講堂	09:00 (週一) 大愛全紀錄	16:30 蔬果生活誌 
00:30 (週二) 青春愛讀書 	(週二) 青春愛讀書	16:45 高僧行誼 
(週五) 人文講堂 	(週三) 立德路2號	16:58 高僧傳 
01:00 地球證詞 	(週四) 圓夢心舞臺	17:25 好戲成雙 
02:00 地球證詞-導讀 	(週五) 人文講堂	19:00 大愛全球新聞 
03:00 全球視野	10:00 大愛十點新聞 	20:00 地球證詞
03:25 好戲成雙	10:25 好戲成雙	21:00 高僧傳
05:00 (週一) 人文講堂	12:00 大愛午間新聞 	21:30 全球視野 
(週二~五) 蔬果生活誌	12:45 人間菩提 	22:00 大愛新聞 
05:15 (週二~五) 高僧行誼	13:00 地球證詞	22:25 好戲成雙
05:30 (週一) 人文講堂	14:00 地球證詞-導讀	
(週二~五) 高僧傳		

週六

00:00 行動現場 	07:30 地球證詞-導讀	15:30 大愛午後新聞 
00:30 看中醫 	08:30 大愛新聞 	16:00 圓夢心舞臺
01:00 地球證詞 	09:00 行動現場	16:48 證嚴法師說故事
02:00 地球證詞-導讀 	09:30 看中醫	17:00 大愛探索周報 
03:00 人文講堂	10:00 大愛十點新聞 	17:25 好戲成雙 
03:25 好戲成雙	10:25 好戲成雙	19:00 大愛全球新聞 
05:00 蔬果生活誌	12:00 大愛午間新聞 	20:00 立德路2號 
05:15 高僧行誼	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

週日

00:00 行動現場 	08:30 大愛新聞 	16:00 國民漢字須知(-2/9) 立德路2號(2/16-)
00:30 健康報你知 	09:00 行動現場	16:48 證嚴法師說故事 
01:00 似水華年-華人紀錄片 	09:30 健康報你知	17:00 我的心聲-夢想成真(-2/2) 人文講堂(2/9-)
02:30 立德路2號	10:00 大愛十點新聞 	17:25 好戲成雙 
03:25 好戲成雙	10:25 好戲成雙	19:00 大愛全球新聞 
05:00 大愛全紀錄	12:00 大愛午間新聞 	20:00 似水華年-華人紀錄片
06:00 全球視野	12:45 人間菩提 	21:30 全球視野
06:30 似水華年-華人紀錄片	13:00 似水華年-華人紀錄片	22:00 大愛新聞 
08:00 我的心聲-夢想成真  (-2/2) 大愛探索周報(2/9-)	14:30 好朋友的故事	22:25 好戲成雙
	15:00 全球視野	
	15:30 大愛午後新聞 	

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



阿英的成長日記

播出日期：2020/1/21~2/6

領銜主演

陳怡嘉、韓宜邦、檢場、
張琴、林乃華、王滿嬌

懷抱明星夢的十七歲少女張阿英，
夢想能成真嗎？
婚姻像一座城堡，保護張阿英，
卻也讓她感到匱乏，缺乏自信與不安，
她又要如何克服疑心，
得到內心真正的平靜？



真愛源起

播出日期：2020/2/7~2/21

領銜主演

吳婉君、沈世朋、王自強、
徐樂眉

民國五十七年臺北大稻埕，
何家的手工麵條店生意興隆，
少女何瑞真還是學生，
愛情伴隨南部來的工程師鄰居悄悄萌芽。
他們的愛情不僅開啟了幸福，
他們的故事更影響了一條街、許多家庭……



拯救 非洲巫童

2 / 播出
27

當一位兒童被指控為巫童時，會有一場死亡審判。

導讀來賓



嚴震生

政大國關中心
教授



張允欣

戰區關懷協會
執行長

整理撰文／涂心怡 圖／媒體發展部提供

奈

及利亞是非洲人口最多的國家，近二億人口；然而該國正被高犯罪率、恐怖攻擊及劫車與綁架蹂躪，鄉村地區甚至還被信仰折磨。

基督教與伊斯蘭教是當地主要信仰，但在最偏遠地區，巫術仍舊盛行。這種巫術信仰是基督教和巫毒教的危險混合體，每年導致超過一千位兒童被指控為巫童，並被放逐、折磨或殺害。

紀錄片〈拯救非洲巫童〉詳實透過鏡頭記錄來自丹麥的洛文與先生尤曼，不捨巫童境遇，二〇一四年在奈及利亞成立專門拯救巫童的基金會，並建立「希望之地」安置這些孩子的過程。

代替發聲，拯救巫童苦境

「當孩子被指認為巫童時，村子裡就會進行一場『死亡審判』，最高領導者會決定孩子的命運，孩子完全孤立無援。」參與過幾次死亡審判，洛文心痛表示，「我們是這些孩子的喉舌，我得代替他們向全世界發聲。」

洛文坦言，在奈及利亞做事並不容易，「這裡是全世

界最危險的國家之一，我到任何地方都需要有武裝警衛陪同。」

巫童境遇令洛文無法置之不理，當有孩子被指控為巫童時，將遭受折磨，被逼承認自己是巫童，緊接著可能馬上被殺害或處以酷刑。所幸她和村長保持良好關係，當有孩子被指認為巫童並要進行死亡審判時，就會提前通知洛文前往展開「救援行動」。

「有個孩子被指認巫童，原因竟是他的祖父深信孫子會在晚上去冥界帶老鼠回來吃他的腳，導致他雙腳潰爛。」洛文在死亡審判上聽到各種指控，不僅令她難以置信，當地人對於她的評價更令她感到莞爾，「他們認為我能驅走邪靈，並將這些孩子從巫童變回正常兒童。其實我們的超能力就是給予愛和關懷，並讓孩子有機會上學而已。」

大聲疾呼，籲世界看見兒童之苦

政大國際中心教授嚴震生搜尋相關文獻，發現奈及利亞有近乎一萬五千名巫童，剛果也有高達五萬個巫童；然而當他詢問一位在烏干達人道組織工作的剛果朋友，

卻對巫童前所未聞，並告訴他，他們所接觸的大多都是正統的巫師家族；巫術的出發概念是要能呼喚鬼神，這讓他體悟到巫童現象不在於信仰，「它已然是一種社會問題。」

洛文長年留在奈及利亞，進一步協助這些孩子回歸安穩且安全的生活。她將一片光禿禿的荒地，變成功能齊全的兒童之家——希望之地。在這裡，孩子能安全生活並享受從未體驗過的童年。洛文的志業不只如此，如今她更想建造醫院，並打算繼續冒生命危險參與救援任務，以拯救更多兒童。

目前在「希望之地」有六十七位兒童，都是洛文與丈夫數年來自各地拯救而來的孩子。她指著一個無論是精神或生理上都相當健康的孩子，初見到他時的模樣簡直慘不忍睹，「他是我們救援過最年幼的兒童，我們發現他時，他其實離死亡不遠。」

救援行動並非安全無虞，偶爾也緊張萬分，甚至兒童之家也遭人焚毀。她坦言，曾想過回到丹麥生活，過上十分安全又無憂無慮的日子，然而心中的愛卻逼得她無法毅然轉身離去，「這就是我現在的生活，而我將終身持續為孩子們奮鬥。」

提出建立「希望之地」時，洛文與尤曼縝密思索，這個環境之於孩子應該要像什麼？很快的他們就理出答案，「我們不希望像收容機構，只提供孩子食物和床位，而是一個家。奈及利亞的收容機構大多是上下床



舖，我們不希望有這種感覺，故不採用上下床舖。」

「希望之地」提供孩子得以存活與成長的機會，同時也送他們上學，期待學識教育能翻轉他們困苦的人生。

同在非洲投入關懷行動的戰區關懷協會執行長張允欣相當讚許洛文的作法，「早期我們所謂的關懷，一般都是物資、金錢上的援助，效益並不會太大。我們認為，提供培力計畫，讓受助者經濟能自主並找回生活的尊嚴，才是最重要的。」

洛文在為奈及利亞兒童權利奮鬥外，同時對全世界大聲疾呼，希望能正視這些巫童的處境與問題，這番義舉甚至還獲得達賴喇嘛的邀請，給了她極大的信心。

「有時我作夢時，會看到希望之地在所有兒童受苦的地方被建立起來。」洛文想幫助孩童的心早已在不知不覺中如同漣漪般愈擴愈大，「我最大的夢想是能幫助更多兒童，並讓這世界變成對兒童更為安全的地方。」



洛文將被指認為巫童的小孩安全帶離村莊。

〈地球證詞〉二〇二〇年二月節目表

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
						教宗與他的12件收藏 1
2	進階琴音路(上) 3	進階琴音路(下) 4	編織的故事 5	狗狗的秘密生活 1 6	狗狗的秘密生活 2 7	年輕之海 8
9	小小世界(上) 10	小小世界(下) 11	龍捲風先生 藤田哲也 12	狗狗的秘密生活 3 13	木星揭秘 14	點亮奈及利亞 15
16	牛奶的旅程(上) 17	牛奶的旅程(下) 18	泥流生勇氣 19	預防男性自殺 20	阿勒坡圍城記 21	醫生與士兵 22
23	快樂何尋(上) 24	快樂何尋(下) 25	樹的故事 水中梧桐 26	拯救非洲巫童 27	愛在仇恨蔓延時 28	深植和平 29



2/8

盤點資產，安心退休——夏韻芬

臺灣已走入高齡化社會，退休生活延長，如何安心養老，是刻不容緩的議題。

退休資金的安排與運用十分重要。一般而言，退休主要支出有生活費、醫療、休閒旅遊、照護安養等四大方面，大家可以先想像一下自己理想的退休樣貌，例如生活型態、家庭組成、居住處所與生活狀況，再來換算成退休金所需的數字。

至於退休金的實際來源，世界各國都以沒有收入情況的「所得替代率」評估計算；通常是指退休前正常收入的七成至六成。理財專家建議從盤點資產出發，公保、勞保、企業勞退自提與雇主提撥、儲蓄和保險，以及子女些許孝親費，充分掌握各項來源，並畫分「已備」與「應備」。

所謂「已備」就是投資、儲蓄或保險等

財產，「應備」是指退休後可能的開支。適合退休金管理的理財工具有許多種，像是選擇不同時期到期的定存，以便需要用錢的時候，可以分別解約、靈活運用；若有終身壽險則可轉成年金險，在活著時候領用；如果擁有自住房產，也可抵押給銀行，以房養老。

退休規畫最好趁早，妥善運用各項資金來源，就可以減輕負擔，迎向安穩的退休生活。

2/1

20歲理財多存1000萬——林奇芬

2/15

巷子口經濟學——鍾文榮

2/22

好看的電影劇本從哪裡來？談「創意」的市場——馮勃翰

2/29

購物有法保——李鳳翱

紫柏真可——鐵膽禪僧

面對明末的政治紛擾、百姓疾苦以及教界傾頹，紫柏真可提出「老憨不歸」、「礦稅不止」、「傳燈未續」的平生三大負，承擔的英雄氣魄，是中國佛教史上極少見的一位高僧大德。

明

末佛教四大師之一的紫柏尊者達觀真可（西元一五四三至一六〇三年），是一位性格威猛剛烈、慷慨激昂，終身脅不至地、修行精嚴的頭陀行者。聖嚴法師曾評語：這是一位性熱如火，剛健直質的禪者；在中國佛教史上，除了天臺宗的南嶽慧思禪師（西元五一五至五七七年）有予人以頗相類似的印象之外，尚難找到第三位。

從紫柏尊者赴難前回覆友人信中所云「吾勇斷髮如斷頭，而今更有何頭可斷」來看，他的行止風格更像一個為義赴死的英雄豪傑；他那勇於承擔的英雄氣魄，確是中國佛教史上極少見的一位高僧大德。

紫柏尊者的生平經歷可分

為少年、青壯年、暮年三個時期。少年時期，他原本是一個飲酒恃氣、個性剛烈正直、

任俠好義的血性男兒；偶然與明覺禪師的相遇，不僅開啟了紫柏修行的道路，也改變了他一生的命運。

青壯年期的紫柏成為復興佛門的勇猛豪傑；他行腳遊方，參訪名山聖賢，並以復興佛寺及刻印《方冊大藏經》為弘法職志，盡畢生之力努力推行，使得當時宗風為之一振。

紫柏為了重振綱宗，改革明代叢林游談無根、捨棄經教，以及心學之狂禪等禪學的流弊，再倡「文字禪」，提出叢林盲師七大錯之批



書名：紫柏真可——鐵膽禪僧
編撰：釋智嚴
定價：380元 出版者：《經典》雜誌
出版日期：2020年1月

判；不僅使得宋代蘇軾及惠洪覺範（西元一〇七一至一一二八年）一系列的文字禪思想重新受到重視，也將禪風轉為禪教一致、智證雙弘的修學風格。紫柏重視文字般若，以經教聖言量引導學人，而非盲目修行，是明末佛教改革復興的推手。

暮年時期的紫柏，忠義慈悲。雖然身為出家僧侶，但他熱心經世，深感百姓受礦稅之苦，因而大聲疾呼廢除礦稅；不顧自身安危，多次

奔走營救獲罪之居士、法侶；面對明末政治的紛擾、百姓疾苦以及教界的傾頹，提出「老憨不歸」、「礦稅不止」、「傳燈未續」的平生三大負。從他的「三大負」就可知道，紫柏一生致力於佛門之復興與礦稅之停罷，對出世、入世都懷抱著捨我其誰的使命感，可說是積極傳法與救拔眾生之菩薩。

值得注意的是，紫柏受「妖書事件」牽連而入獄，除了是因其善惡分明的性格得罪了不少權貴官宦而受到誣陷外，也說明當時政治的紊亂。紫柏為弘揚教法因而受到牽連，最後坐化於東廠錦衣衛獄中。

與其他三位大師——蓮池、憨山、蕩益——相較，紫柏尊者住世的時間最短、著作最少，也較少為後世所注意；但是，由於他的詩才高明，隨手拈來皆成佳句，常與法侶居士相互應答酬贈，促進當時僧人論詩的風氣。江南的文人與他交遊的頗多，受他影響的人更不在少數；加上與官宦世族相交往，在北京頗具影響力，所以紫柏尊者在晚

明佛教界的地位相當崇高。明代沈德符的《萬曆野獲編》卷二十七〈釋道〉卷的「禪林諸名宿」條中，還將他與蓮池株宏並列，稱為「兩大宗主」。在憨山大師的〈紫柏老人集序〉云：「足跡所致半天下，無論宰官居士，望影歸心，見形折節者，不可億計。」可見尊者在當世社會人心影響之深廣，其重要性正如憨山所言：「正法可無臨濟德山，末法不可無此老也。」又云：「末法降心，力拔生死之根，如一人與萬人敵者，予獨見師其人也。睹其發強剛毅勇猛之氣，往往獨露於毫端；如巨靈揮斤，真所謂與煩惱魔、欲魔、死魔共戰，竟能超越生死，如脫敝屣，可謂戰勝有功者也。」

這正是紫柏尊者一生行誼的最佳註腳。其雖身陷獄中，受杖刑之苦，尚能「自在」為前來探視的弟子說法，弘法不輟；心無罣礙、無恐怖，早已勘破生死關，軀體的生死對他而言只不過是「解脫鵲臭弊衣」而已。最後從容的擇時脫化，

以及死後的肉身不壞與荼毗後留下的無數舍利，這些事蹟都是他一生真修實證的最佳證明。

聖嚴法師曾說：紫柏尊者，與其說他在佛教思想上的貢獻，不如說他在作為一個禪師的直心直行，以及作為一個僧侶的護法衛教的弘毅精神，有給人以急起努力的振奮作用。當編者完稿之時，深深感受這股振奮的力量，尤其臨終偈之首句，「事來方見英雄骨」，充分展現他這一生不凡的英雄氣概，最為撼動人心！

藉由慈濟傳播人文志業基金會出版《高僧傳》系列叢書的因緣，編者很有福報，認識了五百年前的明末高僧大德紫柏尊者，經歷了一趟跨越時空的參學之旅，深深被紫柏尊者直下承擔的英雄氣魄所感動。他個人的修持是相當嚴謹而且喜好苦行，但沒有因此而離群索居、隱遁深山去自修自證，反而積極地投入全部的生命，護法衛教、力挽狂瀾於既倒；於佛門中，樹立了大乘菩薩最佳的典範！

這樣「讀」就對了

什麼是「閱讀素養」？該如何培養？想知道別人都在讀什麼書？……身處資訊爆發的網路時代，無論是廣泛涉獵或精闢細讀，且跟著二十二位資深「閱讀人」，這樣讀就對了！

文／王志宏（慈濟傳播人文志業中心平面媒體總監、《經典》雜誌總編輯）

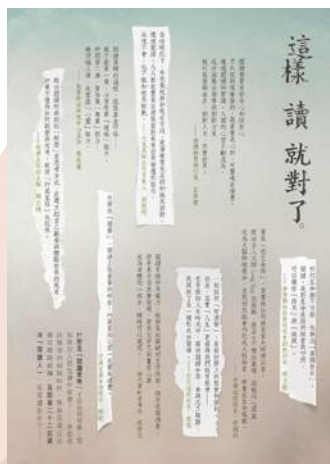
當臺灣的出版市場從二〇一〇年的三百八十億營業額，雪崩式急速衰退到二〇一七年的百八十五億元，這個數字，代表著臺灣人一整年買書的金額，卻只不過是7-ELEVEN一個月的營收。若再拿臺灣最大企業鴻海（二〇一六年營收四點五兆）作比較，我們發現臺灣所有出版社一整年賣書的錢加起來，鴻海只要一天半就可以賺到。

臺灣有兩千三百萬人口，一年出版四萬種新書，換算平均五百七十九人就擁有一本新書，出書的豐富度僅次於最強的英國（三百二十五人）。如果只計算

十二歲以上的人口，臺灣人一年平均花一千零三十六點九元、購買三點九本書。但如果依文化部統計，臺灣民眾二〇一八年一整年平均僅閱讀五點二本紙本書，遠低於美國的十二本，韓國的九點一本、日本的八點三本。

這時候出一本閱讀智慧的書，是不是反其道的逆水行舟，某方面更像是螳螂擋車甚或有著亡羊補牢無力感下的決定？

不，我並沒那麼悲觀，我的樂觀來自我的閱讀經驗：如同撰寫此文，並不是拿筆書寫，早於三十多年前我已開始習慣用電腦寫稿，但



書名：這樣「讀」就對了

作者：吳宛霖等

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：2020年1月

文章的產出還是得經思考、閱讀資料，再依邏輯組織，如此絞盡腦汁一番才能寫出（現今改為打出），於是真正的重點還是在思考、閱讀。

我們習於讀紙本的白紙黑字稱為「閱讀」，早年因為閱讀是吸收知識的少數重要管道，與現今從電

視、電影、電腦到手機，新時代大小不一的載體不再是單一的黑白文字，而是匯集攝影、影片與音樂等聲色俱全的多媒體呈現，而這些從娛樂到知識的多媒體資訊，說實話可真是穿越時空、古往今來的雜燴，一再地刺激我們的五感神經。談到這裡，那傳統所指的「閱讀」，是否將如同侏儸紀的恐龍滅絕？那可是大大的錯了！

閱讀有其私密的特質，從小學時代租書店的四郎真平、阿三哥大嬸婆、福爾摩斯與亞森羅蘋，中學時期的武俠與文藝小說，到大學時期的諾貝爾與鄉土文學等，閱讀對我來說是一窺他人人生經驗的重點擷取，同時也是知識來源的活水，更是日常生活中添加精采生命情趣的來源。

於是，年輕時的我，在揹著沈重的攝影包時，總是不嫌重地再多塞本書在攝影器材間——在西藏旅行間，不停地收集著一疊疊的各縣的社會歷史調查；在現代城市採訪，

則是在書店中選取必要的工具書；即至今日，度假時總是費心挑選幾本小說；即使平常口袋有著手機，揹著筆電的背包中，仍有一兩本紙本書在內，重量是其次，主要是不帶心不安。

紙張的觸覺，油墨味，翻頁聲，甚或註記的折痕，閱讀後將之放於書架上，那更是生命歷程的重要儀式了。我篤信德國人所說：「一個家庭沒有書籍，等於一間房子沒有窗戶。」書某方面就是內化如同空氣、食物與水般的重要與必需的存

在。除了紙本的閱讀，實際上網路與數位上的閱讀更早成了工作上的另一個必備：資料蒐羅佐證、郵件往返、而照片的存閱與修整、稿件的編輯……出版人郝明義曾將網路數位與紙本書閱讀做了一個有趣的剖析：前者特質是多媒體、具象、活潑、外擴、社交、零碎、多工、動態、陽性。後者則是文字、抽象、安靜、收斂、孤獨、整體、線性、

靜態、陰性。他以白天與夜晚來對比，所以白天加上黑夜才應是完整的一天。

在甫上路的一〇八課綱，總算翻轉了過去著重在課本的學習與考試，用素養來取代單一課本的學習。「素養」究竟是什麼？根據官方定義，素養代表著一個人「為適應現在生活和面對未來挑戰，應該具備的知識、能力和態度。」也就是一種內化的態度。

換句話說，除了過去課堂上強調的「知識」，未來的十二年國教也同樣重視學習過程中的「態度」，期望透過新版的教育課程，培養學生面對這個知識爆炸時代所需要的「能力」與「態度」，像是跨領域的學習，或終生學習的精神。於是，從單一知識改為大量閱讀就成了未來國人所需具備的修養；於是，閱讀不再只是為了考試，持續的閱讀是為了自己，為了人生。

閱讀應是到了如同呼吸喝水吃飯一樣重要的時代了！

心靈講座

好睡

楊定一，從小被視為神童，十三歲以全巴西最高分考上醫學院，十八歲畢業後前往美國深造，二十一歲取得紐約洛克斐勒大學生化博士及醫學雙博士，更是最早發現白血球如何殺死癌細胞的人之一；對於睡眠，他也有不同於世人的想法。

訪談來賓



楊定一

預防醫學專家

主持人



蔡青兒

靜思書軒
全球總營運長

突如其來的病，體會睡眠的價值

許多人認為，每天要睡滿八小時才足夠；然而，根據美國國家睡眠基金會（National Sleep Foundation）提出，每個人依照年齡所需要的時間不一，睡得夠不夠，以自己感覺有沒有睡飽、是否獲得充足的休息，才是關鍵。

預防醫學專家楊定一進一步從科學、醫學、心理學、歷史及哲學出發，一道道的新思維徹底推翻現代人對睡眠的認知，也分享他個人多年的親身經歷、觀察及實務經驗，告訴大家如何輕鬆面對失眠，讓生活回復平衡，自然而然找回最好的療癒——好睡。

談起睡眠，楊定一表示，自己的睡眠時間本來就不多，一次的「意外」，讓他體悟，原來睡眠之於生命竟是關鍵。

二〇一八年六月底，楊定一連續三天在美國各地奔波出差，為了節省時間，他連續三天搭紅眼班機往返。第三天下午飛機，眼睛劇烈疼痛，他照鏡子，被鏡中的自己嚇了一跳，「從額頭到鼻尖，皮膚不僅發黑，還冒出水泡，就像臭鼬臉上的白條紋，只是顏色是黑的。」

學醫的他很快判斷出自己感染了水痘疱疹病毒，造成眼睛葡萄膜炎和視網膜炎。工作的忙碌，讓他錯過黃金治療期，眼睛突然之間近乎失去視覺能力，即使有人站

整理撰文／余心怡 攝影／林群傑、謝明晉



在他的面前，也僅能勉強看到模糊的人影。當時幾位眼科專家都明白告訴他，情況並不樂觀，甚至有失明的可能。

那段期間，楊定一每天面對眼睛與額頭的劇烈疼痛，無論白天或黑夜，總像有人在腦袋裡、在眼睛後面拿著榔頭用力狂敲，令他痛到嘔吐，就連藥物也壓不住。

楊定一要自己靜下來，「我六十歲了，從未生過重病，都在幫助其他病人，尤其是嚴重癌症、慢性病、心靈有重大創傷的朋友。」楊定一總是鼓勵他們，要作一個模範病人，「模範病人就是不要讓周邊的人可憐你，也不要讓別人認為我們是個負擔；即使生病了，仍能將希望與光帶給別人。」

這次的生病，他視為是難得的機會，「這讓我可以親身體會生病朋友的痛苦，例如額頭、眼睛痛時，我就想這輩子不會經歷生育之痛，生育的痛是不是就像現在所感受到的？」

楊定一坦然接受自己的疾病，以心臣服，細細體會肉體帶來的痛與苦；另一方面，他也應用自己《真原醫》提倡的斷食、吃生機蔬食，一段時間後像是奇蹟般，他的視力逐步修復，生理機能也漸漸回歸健康的狀態。

如何好睡？呼吸與靜坐

翻開楊定一的著作《好睡：新的睡眠科學與醫學》，



主持人蔡青兒說，這本書就像是個禮物，逐字逐句都是重點，也希望楊定一能教幾個方法，幫助觀眾能放鬆與好眠。

楊定一以醫學角度提出要點，其中影響睡眠品質的關鍵，很大部分來自於人們呼吸的方式錯誤。他解釋，許多人認為自己是用鼻子呼吸，然而因為種種原因，如說話、鼻竇炎、飲食過敏等，都造成鼻子在不知不覺中被塞住，下意識改用嘴巴呼吸，「這會帶來惡性循環，用嘴巴呼吸，二氧化碳就會降下來，過度下降反而會造成

血液循環代謝增快而缺氧，身體就會產生老化、不均衡的狀態，進而影響睡眠品質。」

楊定一始終認為，要正確使用鼻子呼吸其實並不困難，關鍵在於先放鬆，「例如將舌頭頂住上顎，或反轉手腕，就能達到放鬆的成效，漸漸地也能讓呼吸調整過來，這可是古人流傳多年的智慧呢！」

許多人會問，怎樣的睡眠才能帶給身心真正的休息呢？楊定一以四個字精準回應：「無夢深睡。」他解釋，在非快速動眼期的無夢深睡階段，腦波變慢的同時，波幅相對變大，頭腦與身體將沉穩地一同呼吸、一起波動，此時無論是身體的代謝、血液循環、呼吸的波動等也都降至最低，讓人可以得到最深層的休息，「透過深睡，身心就能達到同步且不費力地運作，也自然發揮休息的效果。」

然而若真的失眠、沒有睡意，楊定一透過神經科學的實驗解釋，即使沒有進入睡眠狀態，只要有休息，讓頭腦安靜下來，對認知功能的改善與睡眠的效果都是相同的，「因此要讓全身同步休息，不如嘗試靜坐吧！」

身心醒覺，失眠不是問題

「失眠的問題，每個人早晚都會遇到，坦白說，失眠是正常的，它不僅不是一個問題，更不是疾病，不應該被當作疾病來看待。」楊定一認為，倘若人們將失眠當



作疾病，會因而受困，與其如此不如將之視為是身體的門戶與窗口，反映出生活、生命、飲食、運動乃至情緒的不均衡。

他直指，用藥物處理失眠問題僅能得到短暫的修正，無法根除，「面對失眠，我們不如將它視為是生命帶來的機會，給自己一個反省的機會，況且每個人早晚會失眠。三更半夜張開眼睛睡不著？那就睡不著吧！觀念轉變就是一把鑰匙。」

楊定一進一步解釋，睡眠時間沒有標準，甚至一覺到天亮的思維也不見得正確，「許多研究證明，夜裡突然醒來是正常的，無須大驚小怪或覺得苦惱。」無須為了睡眠中斷而緊張，他建議若是真的醒來了，不妨享受這個片刻帶來的寧靜，放鬆心情，自然也更容易再進入睡眠狀態。

對於許多有失眠問題的人總會向朋友訴苦，楊定一反而希望對此能噤語，他認為，意識的力量是很強大的，「你若認為你現在有病，那你就真的有病；你認為睡眠不好會折磨你，請嘗試把失眠視為正常狀態，即使一晚只睡一兩個小時也沒關係，不去重視，不知不覺中身體就會聽話。」

「世界的步調太快，發達到一個地步，人類連月亮都上去過了。」楊定一認為，「這一生最寶貴、最大的一堂功課就是醒覺，不管環境怎麼亂、不符合要求和期待，但我們都該充滿信心。」

熱心熱血做公益，

敦親睦鄰度血荒

歲末年終，慈濟人文志業中心寬敞大門前跟平日不太一樣，多了一輛大型的白色巴士，同仁們見了心生歡喜，因為這是一輛捐血車。

上午十點左右，捐血中心的工作人員在一樓大廳內準備了五臺平板電腦，提供線上填寫，工作桌前立刻坐滿同仁，準備捲起衣袖捐出熱血。

年前的天氣日夜溫差大，醫院收治的心血管疾病病患增加，用血量比平常多一成；今年年節又比往年提早報到，捐血人潮明顯下降，臺北捐血中心只有一個月的時間募集庫存。

慈濟人文志業中心與臺北捐血中心是同一條街上的好鄰居，義不容辭一起攜手做公益。捐血中心工作人員先來勘場，決定調派二十噸大型的「創新號」捐血車，車上配有五床捐血床位，上午捐血同仁絡繹不絕。

首位捐血人是一位北投區師姊，捐血車還沒到就已經先來等待，趕著捐完血後再去上班。人文志業中心第一位捐血人原本是媒體發展部的郭丁榮，他平常就有捐血習慣，沒想到當天血壓偏高而在捐血車上先休息，心



▲ 媒體發展部經理歐宏瑜身先士卒帶動捐血。

▶ 科技工程部詹雯婷經常捐血，認為能助人表示自己身體好。



中不斷念佛靜心，約半小時左右血壓下降成功捐血。不過就在他休息期間，科技工程部的詹雯婷成了第一位捐血的同仁；雯婷去年底才剛完成受證成為慈濟委員，原本就有捐血習慣，覺得能捐血助人表示自己身體還很健康。媒體發展部經理歐宏瑜也獻出第一次捐血經驗，立刻上傳臉書，同時勤跑各樓層鼓勵大家下樓熱情參與。

人資室也有兩位同仁首次捐血，廖虹惠五十而知天命，看到捐血車就在人文志業中心門口，二話不說把握機會。虹惠說，以後會把捐血當日常，因為走路五分鐘就到捐血中心了；另一位吳淑梅六十而耳順，覺得可以捐血助人很開心，還好人文志業中心舉辦這個活動，讓她可以踏出捐血第一步，還說「如果沒在這裡辦，我應該不會自己去捐吧！」

最特別的是新聞部同仁黃莉琪，不但是第一次捐血，事後還接到捐血中心掛號信，通知自己是「特殊血型」要再做一次檢驗。當下以為自己得了怪病而心不安，打電話詢問後，護理師說她是A B血型，其中一種血型的抗原較少，要經過特殊的唾液檢驗深度分析，才能確認是哪一種。如果沒有檢測清楚，受捐者或自己輸血都會有危險。

疑竇解除後，黃莉琪慶幸自己沒有生病，反而救到的是少數跟她一樣「特殊血型」的人，「沒有捐血還不知道自己是珍貴的，實在很開心；這在說明，不要輕忽自己的力量，因為我們都是有福報的人。」



新聞部同仁黃莉琪初次捐血，才發現自己屬於特殊血型。



人資室廖虹惠人生半百第一次捐血。



人資室吳淑梅人生六十年來第一次捐血。

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

愛瀧人間：週日6:10~7:00

臺北、基隆、桃園/AM648

宜蘭/AM630 新竹/AM882

苗栗/AM1413 臺中/AM720

嘉義/AM1350 臺南/AM1296

高雄、屏東/AM864

臺東/AM819 花蓮/AM855

埔里/AM1413 金門/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

愛瀧人間：

週日 00:00~1:00

金門、廈門、福建沿海 / FM99.3

●桃園先聲電臺

愛瀧人間：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

愛瀧人間：

週六 9:00~10:00

20:00~21:00

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 B 廣播劇場

週一至週五

00：00～01：00	(週一) 愛瀧人間 (週二) 用心深呼吸 (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) 大愛知音	11：00～11：30	(週一) 心的力量 (週二) 大愛廣播劇場 (週三) 英文新視界 (週四) 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 (週五) 慈濟世界愛在洛城	16：00～17：00	大愛來點名 真心看世界 鑼聲若響 無量義經講述有聲版 大愛全球新聞 (週一) 祇履足跡有聲版 (週二、四、五) 大愛之歌 (週三) 祇履足跡有聲版 (週一) 愛瀧人間 (週二) 用心深呼吸 (週三) 第一、二週站在時代的渡口 第三、四週笑談人生 第五週人文聽講 (週四) 藍天白雲好時光 (週五) 大愛知音																																												
01：00～02：00	真心看世界 祇履足跡有聲版	02：00～02：30	無量義經講述有聲版	02：30～03：00	藍天白雲好時光序品	03：00～04：00	大愛來點名	04：00～05：00	鑼聲若響 靜思妙蓮華 大愛晨間新聞 (週一) 心的力量 (週二) 大愛廣播劇場 (週三) 英文新視界 (週四) 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 (週五) 慈濟世界愛在洛城	08：00～09：00	真心看世界 大愛來點名 (週一) 愛瀧人間 (週二) 用心深呼吸	09：00～10：00	大愛來點名 (週一) 愛瀧人間 (週二) 用心深呼吸	10：00～11：00	(週一) 愛瀧人間 (週二) 用心深呼吸 (週三) 第一、二週站在時代的渡口 第三、四週笑談人生 第五週人文聽講 (週四) 藍天白雲好時光 (週五) 大愛知音	11：30～12：00	(週一) 窗外有藍天 (週二) 窗外有藍天 (週三～五) 祇履足跡德禪師父導讀 大愛午間新聞 祇履足跡有聲版 藍天白雲好時光序品 真心看世界 (週一) 愛瀧人間 (週二) 用心深呼吸 (週三) 第一、二週站在時代的渡口 第三、四週笑談人生 第五週人文聽講 (週四) 藍天白雲好時光 (週五) 大愛知音	12：00～12：30	大愛午間新聞 祇履足跡有聲版 藍天白雲好時光序品 真心看世界 (週一) 愛瀧人間 (週二) 用心深呼吸 (週三) 第一、二週站在時代的渡口 第三、四週笑談人生 第五週人文聽講 (週四) 藍天白雲好時光 (週五) 大愛知音	12：30～13：00	大愛午間新聞 祇履足跡有聲版 藍天白雲好時光序品 真心看世界 (週一) 愛瀧人間 (週二) 用心深呼吸 (週三) 第一、二週站在時代的渡口 第三、四週笑談人生 第五週人文聽講 (週四) 藍天白雲好時光 (週五) 大愛知音	13：00～14：00	大愛午間新聞 祇履足跡有聲版 藍天白雲好時光序品 真心看世界 (週一) 愛瀧人間 (週二) 用心深呼吸 (週三) 第一、二週站在時代的渡口 第三、四週笑談人生 第五週人文聽講 (週四) 藍天白雲好時光 (週五) 大愛知音	14：00～15：00	大愛午間新聞 祇履足跡有聲版 藍天白雲好時光序品 真心看世界 (週一) 愛瀧人間 (週二) 用心深呼吸 (週三) 第一、二週站在時代的渡口 第三、四週笑談人生 第五週人文聽講 (週四) 藍天白雲好時光 (週五) 大愛知音	15：00～16：00	大愛午間新聞 祇履足跡有聲版 藍天白雲好時光序品 真心看世界 (週一) 愛瀧人間 (週二) 用心深呼吸 (週三) 第一、二週站在時代的渡口 第三、四週笑談人生 第五週人文聽講 (週四) 藍天白雲好時光 (週五) 大愛知音	16：00～17：00	大愛來點名 真心看世界 鑼聲若響 無量義經講述有聲版 大愛全球新聞 (週一) 祇履足跡有聲版 (週二、四、五) 大愛之歌 (週三) 祇履足跡有聲版 (週一) 愛瀧人間 (週二) 用心深呼吸 (週三) 第一、二週站在時代的渡口 第三、四週笑談人生 第五週人文聽講 (週四) 藍天白雲好時光 (週五) 大愛知音	17：00～18：00	真心看世界 鑼聲若響 無量義經講述有聲版 大愛全球新聞 (週一) 祇履足跡有聲版 (週二、四、五) 大愛之歌 (週三) 祇履足跡有聲版 (週一) 愛瀧人間 (週二) 用心深呼吸 (週三) 第一、二週站在時代的渡口 第三、四週笑談人生 第五週人文聽講 (週四) 藍天白雲好時光 (週五) 大愛知音	18：00～19：00	鑼聲若響 無量義經講述有聲版 大愛全球新聞 (週一) 祇履足跡有聲版 (週二、四、五) 大愛之歌 (週三) 祇履足跡有聲版 (週一) 愛瀧人間 (週二) 用心深呼吸 (週三) 第一、二週站在時代的渡口 第三、四週笑談人生 第五週人文聽講 (週四) 藍天白雲好時光 (週五) 大愛知音	18：30～19：00	無量義經講述有聲版 大愛全球新聞 (週一) 祇履足跡有聲版 (週二、四、五) 大愛之歌 (週三) 祇履足跡有聲版 (週一) 愛瀧人間 (週二) 用心深呼吸 (週三) 第一、二週站在時代的渡口 第三、四週笑談人生 第五週人文聽講 (週四) 藍天白雲好時光 (週五) 大愛知音	19：00～19：45	大愛全球新聞 (週一) 祇履足跡有聲版 (週二、四、五) 大愛之歌 (週三) 祇履足跡有聲版 (週一) 愛瀧人間 (週二) 用心深呼吸 (週三) 第一、二週站在時代的渡口 第三、四週笑談人生 第五週人文聽講 (週四) 藍天白雲好時光 (週五) 大愛知音	19：45～20：00	(週一) 祇履足跡有聲版 (週二、四、五) 大愛之歌 (週三) 祇履足跡有聲版 (週一) 愛瀧人間 (週二) 用心深呼吸 (週三) 第一、二週站在時代的渡口 第三、四週笑談人生 第五週人文聽講 (週四) 藍天白雲好時光 (週五) 大愛知音	20：00～21：00	(週一) 愛瀧人間 (週二) 用心深呼吸 (週三) 第一、二週站在時代的渡口 第三、四週笑談人生 第五週人文聽講 (週四) 藍天白雲好時光 (週五) 大愛知音	21：00～22：00	靜思妙蓮華 真心看世界 大愛夜間新聞 (週一) 心的力量 (週二) 大愛廣播劇場 (週三) 英文新視界 (週四) 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 (週五) 慈濟世界愛在洛城	22：00～23：00	真心看世界 大愛夜間新聞 (週一) 心的力量 (週二) 大愛廣播劇場 (週三) 英文新視界 (週四) 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 (週五) 慈濟世界愛在洛城	23：00～23：30	大愛夜間新聞 (週一) 心的力量 (週二) 大愛廣播劇場 (週三) 英文新視界 (週四) 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 (週五) 慈濟世界愛在洛城	23：30～00：00	(週一) 心的力量 (週二) 大愛廣播劇場 (週三) 英文新視界 (週四) 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 (週五) 慈濟世界愛在洛城

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、四週笑談人生 第五週人文聽講 藍天白雲好時光 心的力量 愛瀧人間 大愛晨間新聞 英文新視界 第一、二週站在時代的渡口 第三、四週笑談人生 第五週人文聽講 愛瀧人間 用心深呼吸	11:00~12:00	藍天白雲好時光 大愛午間新聞 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 大愛知音 慈濟世界愛在洛城 藍天白雲好時光 英文新視界 心的力量 大愛廣播劇場 英文新視界 祇履足跡有聲版 第一週聽見生命力 第二週真是桃花園	12:00~12:30	大愛午間新聞 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 大愛知音 慈濟世界愛在洛城 藍天白雲好時光 英文新視界 心的力量 大愛廣播劇場 英文新視界 祇履足跡有聲版 第一週聽見生命力 第二週真是桃花園	12:30~13:00	大愛午間新聞 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 大愛知音 慈濟世界愛在洛城 藍天白雲好時光 英文新視界 心的力量 大愛廣播劇場 英文新視界 祇履足跡有聲版 第一週聽見生命力 第二週真是桃花園	13:00~14:00	大愛知音 慈濟世界愛在洛城 藍天白雲好時光 英文新視界 心的力量 大愛廣播劇場 英文新視界 祇履足跡有聲版 第一週聽見生命力 第二週真是桃花園	14:00~14:30	大愛知音 慈濟世界愛在洛城 藍天白雲好時光 英文新視界 心的力量 大愛廣播劇場 英文新視界 祇履足跡有聲版 第一週聽見生命力 第二週真是桃花園	14:30~15:00	大愛知音 慈濟世界愛在洛城 藍天白雲好時光 英文新視界 心的力量 大愛廣播劇場 英文新視界 祇履足跡有聲版 第一週聽見生命力 第二週真是桃花園	15:00~16:00	大愛知音 慈濟世界愛在洛城 藍天白雲好時光 英文新視界 心的力量 大愛廣播劇場 英文新視界 祇履足跡有聲版 第一週聽見生命力 第二週真是桃花園	16:00~17:00	大愛知音 慈濟世界愛在洛城 藍天白雲好時光 英文新視界 心的力量 大愛廣播劇場 英文新視界 祇履足跡有聲版 第一週聽見生命力 第二週真是桃花園	17:00~18:00	大愛知音 慈濟世界愛在洛城 藍天白雲好時光 英文新視界 心的力量 大愛廣播劇場 英文新視界 祇履足跡有聲版 第一週聽見生命力 第二週真是桃花園	18:00~19:00	大愛知音 慈濟世界愛在洛城 藍天白雲好時光 英文新視界 心的力量 大愛廣播劇場 英文新視界 祇履足跡有聲版 第一週聽見生命力 第二週真是桃花園	19:00~19:45	大愛知音 慈濟世界愛在洛城 藍天白雲好時光 英文新視界 心的力量 大愛廣播劇場 英文新視界 祇履足跡有聲版 第一週聽見生命力 第二週真是桃花園	19:45~20:00	大愛知音 慈濟世界愛在洛城 藍天白雲好時光 英文新視界 心的力量 大愛廣播劇場 英文新視界 祇履足跡有聲版 第一週聽見生命力 第二週真是桃花園	20:00~21:00	大愛知音 慈濟世界愛在洛城 藍天白雲好時光 英文新視界 心的力量 大愛廣播劇場 英文新視界 祇履足跡有聲版 第一週聽見生命力 第二週真是桃花園	21:00~22:00	大愛知音 慈濟世界愛在洛城 藍天白雲好時光 英文新視界 心的力量 大愛廣播劇場 英文新視界 祇履足跡有聲版 第一週聽見生命力 第二週真是桃花園	22:00~23:00	大愛知音 慈濟世界愛在洛城 藍天白雲好時光 英文新視界 心的力量 大愛廣播劇場 英文新視界 祇履足跡有聲版 第一週聽見生命力 第二週真是桃花園	23:00~23:30	大愛知音 慈濟世界愛在洛城 藍天白雲好時光 英文新視界 心的力量 大愛廣播劇場 英文新視界 祇履足跡有聲版 第一週聽見生命力 第二週真是桃花園	23:30~00:00	大愛知音 慈濟世界愛在洛城 藍天白雲好時光 英文新視界 心的力量 大愛廣播劇場 英文新視界 祇履足跡有聲版 第一週聽見生命力 第二週真是桃花園
-------------	-------	-------------	------	-------------	----------	-------------	----------	-------------	---	-------------	---	-------------	--	-------------	--	-------------	--	-------------	--	-------------	--	-------------	--	-------------	--	-------------	--	-------------	--	-------------	--	-------------	--	-------------	--	-------------	--	-------------	--	-------------	--	-------------	--

大愛電視2020年2月節目表

週一至週五

00:20 (週一) 真善美故事館	09:00 高僧行誼	17:00 (週一~四) 小主播看天下WOW! (週五) 好朋友的故事
00:18 (週二~五) 大愛會客室	09:15 高僧傳	17:30 (週一~四) 草根菩提 (週五) 阿明來報喜環保站走透透
00:30 DaAi Headlines	09:45 人間菩提	18:00 蔬果生活誌
01:00 靜思妙蓮華	10:00 大愛十點新聞	18:15 高僧行誼
02:00 (週一) 立德路2號 (週二) 健康報你知 (週三) 看中醫 (週四~五) 行動現場	10:30 經典劇坊	18:30 高僧傳
02:30 (週二~五) 草根菩提	11:18 人間菩提	19:00 大愛全球新聞
03:00 大愛劇場	11:30 全球視野	19:45 人間菩提
03:48 大愛會客室	12:00 大愛午間新聞	20:00 大愛劇場
04:00 全球視野	12:30 大愛劇場	20:50 大愛醫生館
04:30 法華經序	-----	21:00 靜思妙蓮華
05:30 靜思妙蓮華	13:18 大愛會客室	22:00 (週一) 健康報你知 (週二) 看中醫 (週三~四) 行動現場 (週五) 大愛探索周報
06:30 大愛晨間新聞	13:33 蔬果生活誌	22:24 全球視野
07:30 (週一~四) 草根菩提 (週五) 阿明來報喜環保站走透透	13:45 高僧行誼	22:47 人間菩提
08:00 DaAi Headlines	14:00 高僧傳	23:00 大愛夜間新聞
08:30 (週一~二) 志工早會 (週三) 健康報你知 (週四~五) 行動現場	14:30 經典劇坊	23:30 大愛劇場
	15:19 大愛醫生館	
	15:30 大愛午後新聞	
	16:00 大愛劇場	
	16:48 大愛會客室	

週六

00:18 大愛會客室	06:30 大愛晨間新聞	12:00 大愛午間新聞	18:00 證嚴法師菩提心要
00:30 DaAi Headlines	07:30 我的心聲-夢想成真 (-2/8) 大愛探索周報 (2/15-)	12:30 大愛迷你劇院	18:30 衲履足跡
01:00 證嚴法師菩提心要	08:00 DaAi Headlines	-----	19:00 大愛全球新聞
01:30 大愛探索周報	08:30 衲履足跡	13:20 一種說法	19:45 人間菩提
02:00 人文講堂	08:55 映照人生	13:33 大愛探索周報	20:00 大愛迷你劇院
02:30 阿明來報喜環保站走透透	09:20 大馬慈濟情	14:00 健康講堂	20:48 證嚴法師說故事
03:00 大愛劇場	09:45 人間菩提	15:00 大愛全紀錄	21:01 圓夢心舞臺
03:50 真善美故事館	10:00 大愛十點新聞	16:00 大愛迷你劇院	22:00 青春愛讀書
04:00 全球視野	10:30 立德路2號	16:50 真善美故事館	22:24 全球視野
04:30 法華經序	11:18 人間菩提	17:00 人文講堂	22:47 人間菩提
05:30 衲履足跡	11:30 全球視野	17:30 我的心聲-夢想成真 (-2/1) 青春愛讀書 (2/8-)	23:00 大愛夜間新聞
06:00 健康報你知			23:30 大愛迷你劇院

週日

00:20 真善美故事館	07:30 經典.TV	12:30 大愛迷你劇院	19:00 大愛全球新聞
00:30 DaAi Headlines	08:00 DaAi Headlines	-----	19:45 人間菩提
01:00 證嚴法師菩提心要	08:30 證嚴法師菩提心要	13:20 一種說法	20:00 大愛迷你劇院
01:30 青春愛讀書	08:55 大愛全紀錄	13:33 青春愛讀書	20:48 證嚴法師說故事
02:00 圓夢心舞臺	09:45 人間菩提	14:00 立德路2號	21:01 大愛全紀錄
03:00 大愛迷你劇院	10:00 大愛十點新聞	15:00 圓夢心舞臺	22:00 經典.TV
04:30 法華經序	10:30 我的心聲-夢想成真 (-2/2) 人文講堂 (2/9-)	16:00 大愛迷你劇院	22:24 全球視野
05:30 衲履足跡	11:00 證嚴法師說故事	16:50 真善美故事館	22:47 人間菩提
06:00 看中醫	11:18 人間菩提	17:00 健康講堂	23:00 大愛夜間新聞
06:30 大愛晨間新聞	11:30 全球視野	18:00 國民漢字須知 (-2/9) 點燈 (2/16-)	23:30 大愛迷你劇院
	12:00 大愛午間新聞		

📺 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.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

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
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

羽儀素食館	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)
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 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 2020年2月1日～2020年2月29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	金額 新臺幣 (小寫)
19905781		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_____

慈濟傳播人文基金會

寄款人

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

收款帳號戶名	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。

新
版
靜
思
書
軒
網
站
、
新
版
購
物
網
上
線
、
晴
日
雨
天
，
正
合
時
邀
您
一
起
線
上
瀏
覽

喝心茶 傳心法



用一杯茶溫暖人的心
用一朵花柔軟人的心



靜思書軒
WWW.JINGSI.COM



靜思網路書軒
STORE.JINGSI.COM

COMPATIBLE BROWSERS : BRAVE,
IE, FIREFOX, GOOGLE CHROME,
APPLE SAFARI, OPERA
網站適用於多平台 / 多尺寸的瀏覽



靜思書軒
JING JI BOOKS & CAFE

2020

台北國際書展

歡迎蒞臨 慈濟 經典雜誌 世貿一館

02/04●~02/09■ D707

閱讀，除了用讀的以外，我們還想說給你聽

主 題：蟲蟲快閃！親子共讀提升健康素養

講 者：翁純瑩（塵蹣丁丁搬家記作者）

時間地點：02/04(二) 11:45-12:45 2F 青春沙龍

主 題：在國境間漂流的羅興亞人

（第43屆金鼎獎——雜誌類專題報導獎）

講 者：楊智強（經典雜誌羅興亞系列報導人）

時間地點：02/07(五) 16:45-17:45 2F 夢想沙龍

主 題：《海洋台灣》新書發表會

講 者：黃佳琳（經典雜誌海洋台灣系列報導人）

時間地點：02/09(日) 10:30-11:30 1F 黃沙龍

活動洽詢電話：(02) 28989991



歡迎上網報名

