

# DaAi 大愛之友

DAAI Monthly 2021/12/No.191 [www.daai.tv](http://www.daai.tv)



2021.12.13起 週一至週五 晚間 8:00

領銜主演 / 關詠軒、洪小綸、江常輝、陳玉玲、楊宗樺、李靜美、馬國賢、李全忠

推新書

# 救心

王志鴻副院長  
和他的心臟內科團隊

主述 王志鴻  
張濟舵  
撰文 陳致君

一九九一年，王志鴻從臺北到花蓮慈濟醫院，成為花東地區首位施作心導管的心臟內科醫師。從單槍匹馬不分晝夜搶救病患，到發展醫療團隊造福鄉親；救人無數的他，始終堅守於慈濟醫療崗位。

經典

臺灣每年有超過六千人死於心肌梗塞，尤其急性患者更要掌握救命黃金六小時，送醫過程分秒必爭。三十年前，王志鴻來到花蓮慈濟醫學中心，成為宜花東地區首位施作心導管手術的心臟內科醫師。從二十四小時搶救危急病人，到發展團隊治療冠心病患者，如今依然堅守崗位，為救心而努力。

★書名：救心－王志鴻副院長和他的心臟內科團隊 ★主述：王志鴻、張濟舵 ★撰文：陳致君 ★定價：400 元

02

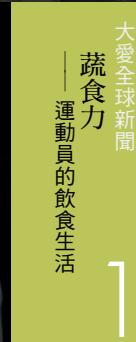


法音宣流  
——淨土宗初祖  
高僧傳慧遠大師

20



大愛全球新聞  
蔬食力  
運動員的飲食生活



大愛全球新聞



大愛全球新聞

特別報導  
鏡頭下，  
看見大愛與慈悲

06



外文編譯  
法音宣流  
——電視傳法，分秒必爭使命達  
證嚴法師說故事

10

法音轉譯繞全球

18  
人間菩提

——電視傳法，分秒必爭使命達

22  
生活教育

證嚴法師說故事

23  
圓夢心舞臺

愛生活

24  
無毒黏土

數位創意  
蔬果生活誌

人文講堂

29  
好戲成雙

幸福魔法師、情牽萬里

大馬慈濟情

30  
靜思堂疫苗接種中心

映照人生

31  
獨立村莊、了不起村莊

志為人文真善美

32  
陳鴻震

Mind the Gap，「蓋璞學趣」

33  
感恩有您

傅月嬌——福田用心耕

34  
靜思書軒·心靈講座

35  
兒童閱讀的力量——郝廣才

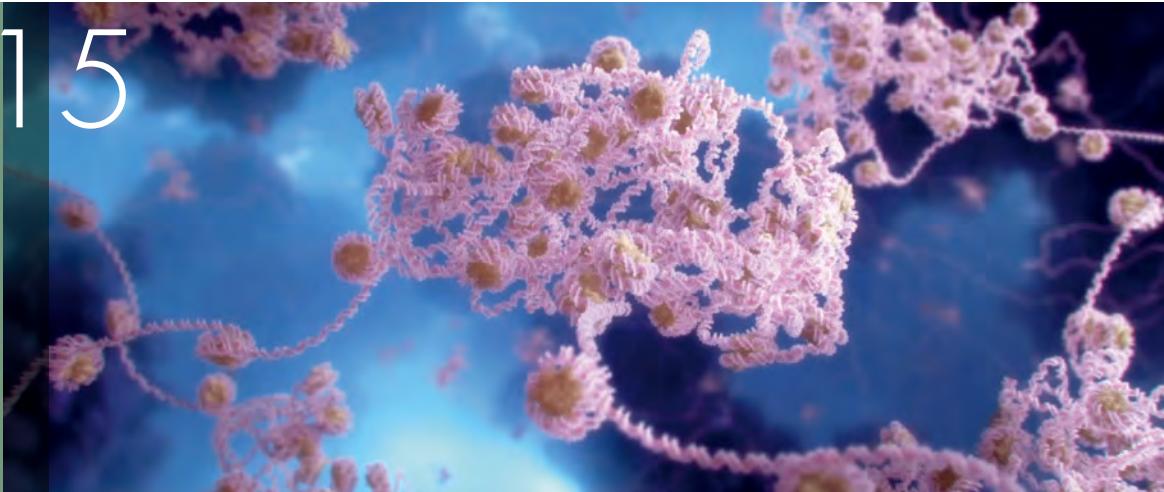
新書推薦

40  
救心——

王志鴻副院長和他的心臟內科團隊

15

影像紀實  
地球證詞  
百變基因



大愛劇場

播出日期  
12月13日～  
2022年1月28日

大愛電視  
播出時間：  
週一～週五 20:00



王銘賢

周詠軒  
飾

胡梅香

洪小鈴  
飾

行善、行孝不能等，行善是志業，行孝是家業，王銘賢如何兼顧兩者？

採訪撰文／吳秋瓊 圖／戲劇內容創作部(一)提供

民 國七十六年，王銘賢二十七歲，第一次聽到慈濟。

這一年他帶著妻子梅香搬出祖厝，搭建鐵皮屋做二手冷氣生意，有個客人開著跑車來買二手冷氣，順便說起慈濟這個團體。他並沒有聽進心裡去，直到民國八十五年在報章看到「慈濟三十周年」，這才起了好奇心，從此踏上行善之路。

大愛劇場新戲《一路芬芳》敘述

王銘賢師兄的人生故事，從事冷氣維修到電器家電經銷，憑藉業務長才，生意做出好成績；當他投入慈濟志業，也同樣不遺餘力。製作人邵

弘毅表示，志業與家業無法兼顧時，矛盾產生，這也如實呈現在《一路芬芳》劇中；尋常人家會出現的婆媳、親子問題，有時造成傷害的未必是問題本身，而是處理問題的態度，期待觀眾看到劇中人處理事情的智慧，理解修補關係也是人生課題。

## 用真心，疼惜每位家人

王銘賢的孝順，在鄰里間出名，編審張博鈞形容是與生俱來。

即使已經成年、想帶著妻小另組小家庭，母親不同意，王銘賢立刻下跪致歉，打消念頭；此舉並非愚孝，而是深知母親持家不易，為子女操勞半生，他希望讓母親寬心。

他的母親為了家計，清晨兩三點就要摸黑開三輪車到磚窯廠，徒手搬運剛出窯滾燙的磚塊到車上，運送完回到家又立刻煮早餐，一有空檔就得去魚塭養鴨、養魚，忙碌而辛勞的生活，也鍛練出強勢堅毅的性格。面對不會說臺語的外省籍媳婦，母親雖有心教導，但比手畫腳也說不通，心裡急，說話也快，聽在媳婦耳中簡直像打雷一樣，委屈又驚慌。

婆婆李水鳳由資深演員陳玉玫飾演，她懂得理財，把王家打理得有模有樣，除了主內負責準備三餐還要出外工作，漸漸成了嚴肅寡歡的女人。其丈夫王茂興由楊宗樺飾演，他做事認真，脾氣有些直接，對孩子是威權與打罵，說一不二，標準的鄉下勞動者形象。水鳳講話帶刺，常讓聽的人感到不舒服，但其實是刀子嘴豆腐心的好人，丈夫茂興因此成了相對沉默的人。

再強勢的母親，也敵不過叛逆的孩子，哥哥王銘賢有多優秀，弟弟王銘俊就有多憋屈，兄弟倆老是被拿來做比較，久而久之，王銘俊出現偏差行為，這也使得王銘賢必須成為母親和弟弟之間的潤滑劑，最後甚至接手扶養王銘俊的孩子。

邵弘毅表示，事情站在不同角度就會看見不同面向；人與人相處不免會有衝突，戲劇不可能迴避衝突，但也無須尖銳化，劇中人如何運用智慧化解衝突，這也是戲劇帶給觀眾最真實的啟發。



梅香與同學到忠烈祠，與銘賢上演夢幻內心戲。

## 遇難題，要面對不退縮

王銘賢從「慈濟三十周年」活動受到極大的震撼與感動，也促使他決定投入慈濟志業，同年開始茹素，民國八十八年受證委員。張博鈞表示，王銘賢師兄之所以如此投入慈濟志業，受郭秋華師姊的影響很深；當時師姊正在治療癌症，戴著假髮出席慈濟活動，並勉勵王銘賢要當「上人的護法金剛」。後來郭師姊病重，王銘賢前去探視，看見師姊坐在床上神情莊嚴，神似地藏王菩薩，當即承諾會進入慈濟，了卻師姊心願。

進入慈濟先從環保做起，王銘賢居住的地方沒有環保站，他就跑到臺南仁德，這一去才發現，只有林勇師兄和幾個老菩薩一起孤軍奮戰，因為環境就像垃圾堆般髒亂，來的人很少。王銘賢投入後開始重新規畫環保站，除了調整回收物品和貨車出入動線、設立回收槽，也加入宣導教育的功能，而後逐漸轉型成環保共修道場。

〈一路芬芳〉劇中王銘賢由周詠軒飾演，坦言看劇本時也不免產生疑惑：這世上真的有如此正向與無私的人嗎？相見歡時見到本尊，從言談中發現王銘賢師兄真是具有邏輯思維和行動力的人，與劇本所述相去不遠，這才放下心來。

周詠軒表示，銘賢孝順，做事講方法，有規畫，這些都是人格特質。雖然婆媳問題影響夫妻之間的相處，當下很兩難，他卻始終抱持正向思維看待問題，找出解決的方法；即使和梅香相處時也會遇到難題，但這些難題同時成為滋養銘賢的養分，成為更有能量的人。



銘賢站在校門口擔任導護爸爸，以宣傳單向小學生介紹「大回收」。

## 有智慧，就能化解紛爭

劇中媳婦胡梅香由洪小鈴飾演，她既要接受婆婆嚴格的家務訓練，還要打理電器生意，家裡還有六個小孩要照顧，每天忙得團團轉；眼見丈夫為了環保站的事整天見不到人，一度也氣憤得提出抗議，心想乾脆離婚算了。

氣歸氣，梅香也總記得銘賢有多體貼。洪小鈴表示，剛嫁進王家時，不會臺語也不會做菜，只能靠猜測摸索婆婆究竟在交代什麼？每天壓力大、心情苦悶，卻還是認分地學習；經過長時間相處，婆婆也慢慢看見她的乖巧與努力。

被婆婆責備時，梅香回到房間偷哭，銘賢知道妻子的委屈，總是靜靜聽她傾訴，開導她。婆婆雖然緊迫盯人，但只是個性急，希望早一點教會她，銘賢還會在廚房的瓶瓶罐罐上面貼滿國臺語對照的字條，用來提示梅香。有趣的是，洪小鈴的臺語並不好，一開始難免怪聲怪調，卻也非常貼合胡梅香不會說臺語的實況。洪小鈴說，知道丈夫默默在支持她，內心踏實，進步的程度也更快。後來銘賢走慈濟路，有時答應孩子出遊卻爽約，梅香擔心他和孩子相處的時間太少，規勸行善也要量力而為，不能犧牲家業，因為上人說，要先顧家業，才去做志業。

王銘賢想將環保站道場化，希望環保園區不僅淨化環境，也淨化人心。高雄湖內區正意環保站一千七百坪的面積，不僅要承載慈濟志業，更希望凝聚社區居民的共識——這裡不只是環保資源回收場，更是連結社區情感與共識的開放平臺，每一個人都可以在此投注心力，從在此付出得到心靈平靜。



銘賢帶著母親放風箏，最後發現母親心中思念的其實是弟弟銘俊。



正意環保站正式啟動，演員除了開工儀式外，還要體驗當年搬磚除草等艱鉅任務。

蕭見智師兄與大安區陳春霞、彭敏芬師姊討論  
〈人間菩薩〉企畫與剪輯事宜。



# 鏡頭下,看見大愛與慈悲

## 菩薩身影，由志工承擔拍攝

谈起〈人間菩薩〉製作緣起，製作人詹惠珍不得不回溯至二〇〇二年，「原本這是〈細說慈濟〉裡的一小個單元，但因播出後受觀眾熱烈回響，因此獨立成為一個兩分鐘節目。」

詹惠珍進一步解釋，〈人間菩薩〉主角選定以證嚴法師的受證弟子為主，「雖然大愛臺節目、戲劇也會拍攝慈濟志工故事，但因受證弟子太多，節目無法來得及一一記載，因此透過短短兩分鐘的紀錄，為這些慈濟人留下人物大藏經。」

兩分鐘內容不拘，拍攝主角也未必得身著志工服儀，〈人間菩薩〉要記錄的，是這群弟子如何在日常生活中實踐慈濟精神及證嚴法師的佛學理念。

拍攝這群受證弟子的人同樣也是慈濟志工，他們有個共同的名稱——人文真善美志工。起初，拍攝內容由大愛臺同仁製作，二〇一〇年起製播內容則由各地人文真善美志工承擔起企畫、拍攝及剪輯等要務。

「與其說這個節目是給人文真善美志工一個發揮的舞臺，其實更感謝他們願意投入其中。」詹惠珍表示，這群無薪無酬的志工大多不是傳播相關科系出身，卻得承擔專業媒體人角色，從企畫、拍攝、訪談、剪輯、上字等全程參與，承擔的壓



力可想而知，「許多志工平常還得上班，社區志工職務也很多，還得抽空替我們製作節目……」

面對人文真善美志工的熱忱付出，節目團隊選擇在後方以專業支撐，每年都會巡迴全臺開設專門課程，並協助志工從企畫發想開始，逐步聚焦、選定主軸方向，並規畫拍攝流程，甚至與他們一同到拍攝現場，以陪伴者的角色適時給予協助。

## 做中學，走進節目製作專業

「我們這些門外漢，真的是邊做邊學。」北區人文真善美志工蕭見智回憶，早在十幾年前，為了能供帶給〈人間菩薩〉播出，組隊甚至請來知名導演上課指導，「然而短短幾個鐘頭的課程帶來的協助有限，實際操作上還是困難重重。」

他進一步解釋，光是學習如何撰寫企畫並找出拍攝重點，就是一門深奧功夫，「過往我們會覺得什麼都很重要、什麼都拍，喜歡的畫面就貼上去，結果作出來的影帶一點邏輯概念也沒有。」

還記得有一次他自作聰明，「背景音那麼吵，不如整段拿掉算了。」結果沒有背景音的影片配起畫面頓失臨場感。

經過十多年的訓練，蕭見智笑著說，現在彷彿被打通任督二脈，不僅知道該如何抓重點，也懂得利用順暢的畫面銜接，做出流暢的轉場，「以前一個人物拍下來，硬碟就塞滿好幾個小時的畫面，現在懂得拍、懂得剪、懂得企畫，拍攝速度快，硬碟就不會被塞爆了。」

## 從感動開始，記錄珍貴身影



游村憲師兄抱孫子到豐原靜思堂大寮找〈人間菩薩〉主角。



游村憲師兄拍攝記錄澎湖夏令營情景。

一如蕭見智這樣的門外漢，如今卻是〈人間菩薩〉最重要影片提供者。中區人文真善美志工游村憲，回憶自己接觸攝影的緣起，是在二十多年前的一句輕聲叮嚀。

當時在越南經商的他，投入當地慈善工作，並利用每一次返臺探親的短暫時間，回靜思精舍開立捐款收據。當時有師姊問他：「你在越南做那麼多，卻沒有帶回任何影像紀錄，沒有留下一些歷史足跡，不覺得可惜嗎？」

於是他也回越南後託人買了當時最新的相機，「那是數位相機剛剛問世的時候，拍一張照片要等三分鐘。」

他開始拍平面照片，也借來錄影機摸索，為了學習剪輯，甚至買了筆記型電腦。一步一腳印慢慢學，讓他學出了興趣，因此當〈人間菩薩〉期待能由人文真善美志工提供影像時，游村憲便開始奉獻多年所學。他肯定地說，「我自己摸索了二十年，能幫忙，一定要全力以赴！」

過程中，最困難之處為何？游村憲想了想，直說志工們都太過謙虛，「找到一個人，他就會推薦別人，說別人做得比較好；再去找他說的那個人，他又推薦另一個人，說他做得更好！」

游村憲笑容中沒有無奈，只有惺惺相惜的理解，「這就是慈濟志工，總將光芒留給別人，卻縮小自己。因此我們更得留下這群人的身影。」

## 拍攝艱辛，只為將感動帶給觀眾

同樣投身〈人間菩薩〉拍攝已有十幾年時光，許鴻男笑言自己也是一切從頭學起，往往好不容易將成品遞交出去，卻又一次次收到需要調整的回覆，「平均一支帶子被退回三、四次都是常態，聽說有一位志工來來回回高達一、三十次！」

自問是什麼樣的動力讓自己能在反覆的送件與退件之間依然堅守這份既沒有簽約，也沒有酬勞的志業？許鴻男想了想，答案很快就浮現，「是這些鏡頭中的人物，我常常被他們感動。」

他曾拍攝一位九十歲資深志工，老志工因年邁而有失智症狀，連自己的年紀也記不清，總說他今年才八十歲。即使深知如此語焉不詳的主角會增添拍攝難度，許鴻男卻義無反顧。

談起老志工的人生故事，他滿心感佩。「他每天一早就到環保站工作，中午回去小睡一會兒，下午繼續來分類，心心念念的都是這些回收物該如何再利用。」

透過其他志工，他發現老志工的奉獻比他所看到的還要多很多，「之前環保站要搬遷，卻找不到地方，他很乾脆把自家土地捐出來。」

透過抽絲剝繭，許鴻男一步步拼湊老志工的心與願，也看見了大愛與慈悲。在他的鏡頭下，諸如老志工這樣有情有愛的故事實在太多，他祈願這些感動能夠透過螢幕帶給觀眾，「如果觀眾能受啟發，那麼拍攝過程即使再辛苦，對我們而言都會變得相當有意義。」



驕陽似火，攝影機液晶螢幕完全黑掉看不到人物，許鴻男師兄靈機應變取出反光板遮光，才讓拍攝團隊能繼續看清螢幕拍攝下去。



團隊一大早來到臺南六甲拍攝時，錄影機臨時出狀況，劉鍾琳師姊（中）趕快請許鴻男師兄（右一）幫忙解決問題。

# 法音轉譯繞全球

採訪撰文／涂心怡  
圖／外文編譯中心提供

字幕翻譯需配合畫面且要考慮字數與速度，才能讓觀眾有足夠時間心領神會。

在來到外文編譯中心就職前，甯素青有超過二十年的翻譯經驗，她怎麼也沒想到，接手的第一篇翻譯文稿會被大幅修正！她深感挫敗，也急於找尋被更正的緣由，「過往我翻譯的多是政治、經濟等直述式的文章，但慈濟多是軟性語言，翻譯之前除了理解，還要有感動才能翻得好。」

即使如今身為外文編譯中心副總監，甯素青笑言自己依舊在學習路上匍匐前進，因為翻譯並不是直接照字面直譯，或直接套用網路上找到的佛法英文專有名詞就好；而且一篇文章中即使出現同樣的字眼，也得依前後述說內容而有不同的譯法，而這只是眾多挑戰中最不起眼的一環。

翻譯，不僅是語言的轉換，對慈濟人文志業外文編譯中心的同仁們而言，更是一分放在肩上、安在心底深處的使命感。

## 挑戰不斷，一一克服學習

「字幕翻譯與平面不同，有字數的受限。」甯素青解釋，字幕上每一行字只有五十格，有時多出一格，就得尋求其他不失原意的英文字替代，經常為此而想破腦袋，「此外，也不能每個畫面都塞太長或太滿的字，觀眾來不及看，就等於白譯了。」

謹慎與體貼，是外文編譯中心同仁日常工作中必須備足的能力，甯素青更希望，無論觀眾在哪一個畫面切進來看，都能透過翻譯字幕迅速意會。她坦言，能做好外文編譯中心的工作並不容易，「但這是對觀眾的交代，是替上人傳法的使命。」

外文編譯中心需要翻譯的節目不少，其中「人間菩提」的工作尤其吃重，不僅得將證嚴法師的話語譯得適切到位不出錯，更得大量找尋相關資料，如實呈現開示內容深藏的學問，「例如上人只是講了一句當地人沒水喝，我們絕不能平鋪直述翻譯，必須去找資料，了解所說國家的在地文化與習慣，確切地翻譯成：『當地人沒有乾淨的飲用水可以



喝』。」

## 艱澀的佛典，融入意會

在外文編譯中心的每一份翻譯工作文件裡，看不見生澀的字眼、倒裝句，用的全是很美國高中生程度的英文，就是要讓觀眾看得懂、讀得順暢。這份工作看似如常，卻尤其繁瑣，無論有沒有翻譯經驗的新進同仁，要能步上工作軌道，平均要五年時間。

資深同仁宋怡緻回想起那段訓練的過程，直言最艱難之處在於理解。「最難的，在於上人的法，尤其會講到經文。」初入單位時，宋怡緻對慈濟並不熟悉，對佛典更陌生，「光是一句『無緣大慈，同體大悲』就考倒我了。」

〈人間菩提〉是將證嚴法師的各場開示內容濃縮剪輯成十分鐘影片，但在翻譯前，同仁們必須詳閱開示全文才能理解法師欲傳達的想法，而艱澀難懂的經文，更是影響著同仁們對前後文的解讀。

回想起那段生澀的時光，宋怡緻直呼幸運，因中心資深同仁理解新進同仁的難處，在翻譯〈人間菩提〉時大家一同開會，資深

同仁就新進同仁的疑問，一一釋疑、教學。

「除了有中心同仁的協助，上人對於重要的法也會重複再講，只要有心學，一定能逐步從學習中理解。」宋怡緻甚至將每天被訂正修改的文稿帶回家一一筆記，並將證嚴法師在不同場合、類似觀念整合在一起，「例如『無緣大慈，同體大悲』就有不同的譯法，我把它們都記下來，用心體會，日後就能自如地運用轉化。」

外文編譯中心的同仁們深知，自己所譯的每一字、每一句都是將法傳遞到全世界的媒介，即使難行，也得寸寸前行。

對甯素青（左）與宋怡緻（右）而言，翻譯上人法音的辛苦雖然不足為外人道，但看到觀眾因而受到啟發，心中的喜悅無法言喻。



# 蔬食力——運動員的飲食生活

採訪撰文／吳秋瓊 圖／新聞內容報導中心提供



「正確吃素」讓呂事壅體能狀態更好，肌耐力、肌肉修復力都變好。

紀錄片〈茹素的力量〉扭轉了人們對運動營養學的認知，植物性飲食（Plant-based Diet）成為更多人選擇的飲食方式，即使是高強度的摔角、拳擊等運動項目，仍不乏蔬食飲食的選手。

這股蔬食風潮正在興起，臺灣有哪些運動員也是蔬食飲食的愛好者？由葷轉素的機緣又是如何？記者謝昀珊表示，光是看著選手們陽剛的體魄，很難聯想他們是素食者。

## 摔角選手的茹素商機

一般人從葷轉素，都可能經歷習慣轉換的掙扎，運動員素食的契機又是如何產生？摔角選手呂事壅一開始是為生病的父親許願祈福而茹素，至今十七年。

呂事壅是NTW新臺灣娛樂摔角聯盟的社長，曾在聯盟拿到單打和雙打冠軍。「正確吃素」讓他發現，不僅體能狀態更好，肌耐力與肌肉修復力也都變好，這些體驗都是從實際運動中獲得。

既然素食這麼好，應該推廣給更多人知道。呂事壅開始創業做素食醬料，還被朋友取笑「應該會餓死吧！」但他不氣餒，把自己成功茹素的「方法」傳達給顧客，原則上就是「一餐裡面，盡量各種顏色的



拳擊手李明鴻（右）不僅是素食者，更是「Vegan維根主義」奉行者。

蔬菜或菇類全部都吃」，加上獨門素食醬料，讓蔬食有滋有味。

即使素食多年，呂事壅卻從不勉強別人素食，他推廣的方法是分享——摔角迷來場館看比賽，點的是素食餐；選手來參賽，吃的也是素食；讓葷食者感到驚豔，就能顛覆對素食的刻板印象。

呂事壅說，食物要有滋味、有口感，好吃才能吸引人想來嘗試；第一次接觸的印象改觀了，相對吃素的意願也會提高。

創業合夥人劉千菖則是三十年摔角迷，第一次看到摔角選手素食可以吃出如此強健的體魄，更使他深信推廣素食這條創業路，是走在正確的道路上。

記者謝昀珊從採訪過程得知，摔角項目在臺灣是小眾運動，呂事壅的場館持續訓練選手，即使是葷食者到場館來，也只有素食；但這些選手並不排斥，主要是看見「教練這個活生生的例子」。呂事壅用運動表現、生活型態、健康狀態告訴大家，素食對體能有幫助，續航力變好了，「吃素真的很好」。

### 拳擊手的維根生活

李明鴻是拳擊手，年紀輕，外型時尚，他的戰場設定在菲律賓，也是第一位在菲律賓職業拳擊擂臺拿下勝利的臺灣人；在此之前，他已經蹲了三年冷板凳才熬出頭。

在儲備戰力的那些年，李明鴻十分關注如何才能提升體能和耐力；國外興起一股運動員蔬食風潮時，李明鴻的「實驗性格」也被啟動，他想親自實驗看看，蔬食對身體究竟會產生哪些變化？

許多人基於信仰而素食，李明鴻則想在體能上有些突破。與他人分



李明鴻發現全素提升體能的效果。

享從蔬食飲食的過程中發現全素提升體能的效果，實驗成果與心得卻引來許多質疑聲浪。李明鴻並不在乎，他清楚知道，對的事情繼續做就對了。

蔬食路上並非一路暢通，早期遇到的困難是素食選擇較少、外食餐廳不多，李明鴻為了貫徹理念自己下廚，反而練就好廚藝。即使是他和葷食者朋友一起出去聚餐，李明鴻選的餐廳總讓朋友感到吃驚，原來素食也可以這麼好吃。

李明鴻不僅是素食者，更是「Vegan維根主義」奉行者，很多人不能分辨蔬食與Vegan的差異，兩者的共同目標都是友善環境，愛護生命，只是Vegan有更明確的信條，執行起來也更鉅細靡遺。

「Vegan維根主義」是由英國動物權利提倡者唐納德·華生（Donald Waston）創立，取蔬食者Vegetarian頭尾而成，目的在排除對動物的剝削與虐待。李明鴻的好朋友林伯辰是一位髮廊創業家，本身不只素食，生活裡不使用任何含動物實驗或成分的產品，奉行環保減塑、友善環境。

很多人對維根主義（Vegan）與蔬食主義者（Vegetarian）的差異並不理解，兩者的共通點是不吃任何肉類製品。蔬食主義者以蔬菜、水果、豆類為主；「維根」則排除食用動物或動物身上的任何成分，包括：奶製品、蜂蜜、鵝肝醬等，不使用皮革、羊毛、羽絨、蠶絲等製品，或經過動物實驗的產品。日常生活不僅不穿皮鞋，羽絨衣，連動物提煉的吉利丁都不吃，當然也包括蛋糕和冰淇淋。

精確地說，維根是一種生活態度。對李明鴻來說，這是種與環境非常好的選擇，不僅透過社群網路分享Vegan的生活態度，也努力打進世界舞臺，希望讓更多人認識自己，將蔬食觀念更有力地傳遞出去。



# 百變基因

12/3、4 播出

整理撰文／涂心怡  
圖／影響拓展中心提供

科

技進展飛速，人類基因體解碼已進入全新時代！

早年，基因分析大多只關注人類基因體的二%，其餘九八% 則被稱為「垃圾DNA」。然而，隨著科技進步，人體基因體神祕區域研究有了驚人發現，人們開始自省，那些曾被視為垃圾，實是貨真價實的寶藏！

紀錄片〈百變基因〉介紹曾被視為「垃圾DNA」的非編碼DNA，並與全球頂尖科學家合作，捕捉DNA未曾曝光的一面，揭開基因體中的神祕區域與過去不為人知的運作方式。

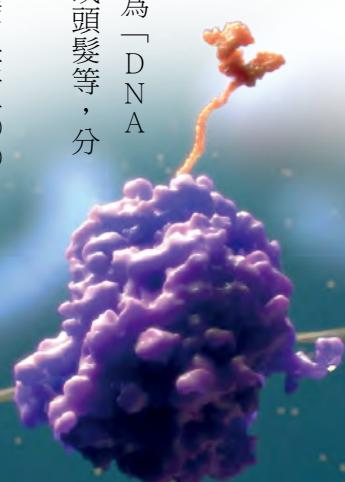
## 垃圾DNA，決定臉部特徵的關鍵

基因研究正發生一場場革命。

其中DNA分析技術成為一項神奇武器，幫助警方調查時有所斬獲，進而取得出色成果。這項科技稱為「DNA鑑定」，透過從犯罪現場收集到的DNA，如菸蒂或頭髮等，分析其中少量的基因物質，進一步預測嫌犯容貌。

在路易斯安納州，警方利用這項技術成功偵破一件發生在二〇〇九年的懸案，當時在兇殺案現場，除了發現死者遺體，幾乎沒有任何線索。警方勉強在被害人的指甲中找到一點兇手的皮屑，並取出DNA，然而因為犯罪資料庫中沒有吻合資料，案件不得不擱置。直到六年後，DNA預測臉部特徵問世，警方透過此技術描繪嫌犯的可能容貌，在公開嫌犯臉部影像不久後，就成功逮捕兇嫌歸案。這項科技在美國已協助偵破二十多起案件。

中國科學院唐鯤教授是DNA人臉剖析的全球權威，他表示，臉





透過後天訓練方式，改善精子DNA。



Stephen博士利用基因解碼開發了一種新的抗癌藥物。

部特徵的關鍵就藏在九八%的基因體裡，「例如鼻子的高度，只要改變九八%基因體中一部分的DNA，就會大幅改變；下顎也是如此。」

他表示，基因只是基因體很小的一部分，即便把基因全加起來，大約也只有二%，卻承擔起生成人體器官的重要功能；往科學家掌握的當代技術無法在剩下的九八%基因體非基因的部分找到其承擔之責，因此大膽假設並無其他功能，因而被稱為「垃圾DNA」。

唐鯤為此叫屈，「DNA測序的快速進展，現在我們有足夠能力分析這些過去被視為垃圾的區域，也能進一步了解人體複雜的運作方式。」

過去這九八%的基因體被稱為垃圾，現在看來卻藏有大量資訊，也是讓每個人的樣貌都能獨一無二的關鍵，全球醫學界的科學家正快速深入探索這些基因體，期待從中發現奧祕，並藉此改變未來。

## DNA開關，找出開與關的密碼

基因解碼在世界各地如火如荼進行，也有各種突破陸續發表。近期科學家發現，基因天生就有個開關，這些開關的開啟或關閉能改變基因的表現，進而影響人生，例如：天賦的展現，或決定罹患疾病的風險。科學家稱之為「DNA開關」。

他們認為，每個基因都至少有一個開關，一般相信其數量超過二萬個，無論是人類體質、健康與能力的關鍵，都在

這些DNA開關裡。

加利福尼亞州立大學席格博士是研究同卵雙胞胎的科學家，本身就是雙胞胎一員的她，期待能更進一步瞭解DNA開關是如何改變人類命運。

至今，席格已經研究過一千對同卵雙胞胎，收穫也相當豐碩，「真的非常神祕！因為即使長得非常相像的雙胞胎，卻可能在某些部分產生非常大差異，疾病似乎是其中一項。」

席格以同卵雙胞胎艾莉卡與莫妮卡為例，根據研究，這對雙胞胎來自同一顆受精卵，擁有完全相同的DNA。四年前他們的人生出現劇變，莫妮卡被診斷出罹患乳癌，她勇敢接受化療，仍不幸在去年復發，目前仍在抗癌路上匍匐前進；然而，艾莉卡卻仍保有健康，完全沒罹患乳癌的跡象。他們的DNA完全相同，為什麼只有一人得到癌症？席

格肯定的認為，DNA開關在此其中可能扮演重要角色

霍普金斯大學的癌症研究權威貝林教授也相信，基因有能力約束細胞，不讓分裂失控。他曾研究過二百一十五病患，發現他們其實都有抑制癌症的基因，「那為什麼他們的細胞失控了？」他的疑問成為推動研究的驅動力。

運用最新的分析技術，研究這些患者的DNA開關狀態，並檢查一種稱為DNA甲基化的現象，他意外發現這些癌症病患有超過六成發生DNA甲基化，「也就是說，他們的抑制癌症基因開關被關閉了。」

在日本，有醫師針對七千名罹患癌症且抑制癌症開關被關閉的兒童，進行一項為期三年臨床試驗，希望能開發出新的治療方式，找出重新開啟開關的新藥。

基因體就像是體內密碼，全球各地都在進行相關研究，期待找出其中運作機制，扭轉人類命運。

## 〈地球證詞〉二〇二一年十二月節目表

大愛電視 / DaAi TV 大愛二臺 / DaAi 2

日期/星期	節目名稱
1 三	醫生與士兵
2 四	類鼻疽的感染力
3 五	百變基因——DNA寶藏
4 六	百變基因——DNA開關
5 日	大腦危機
6 一	眾夜之夜（上）
7 二	眾夜之夜（下）
8 三	醫學革命——腸道菌群
9 四	醫學革命——背痛和大腦
10 五	美麗的意外
11 六	我的貝利寶貝
12 日	解密愛因斯坦大腦
13 一	兒童醫院的日常（上）
14 二	兒童醫院的日常（下）
15 三	醫學革命——壓力起因
16 四	醫學革命——減壓法
17 五	破病男孩
18 六	繽紛色彩
19 日	靈魂之窗的秘密
20 一	藥命副作用
21 二	米西德的冒險旅程
22 三	醫學革命——血糖飆升
23 四	醫學革命——幽靈血管
24 五	雪山上的大醫王
25 六	戰地仁醫
26 日	環境賀爾蒙
27 一	從非洲到歐洲的保羅
28 二	苦難之路
29 三	GOOGLE不告訴你的事
30 四	巧克力致富之道
31 五	世界的盡頭 東非



〈人間菩提〉製作單位分秒必爭地製播內容。

人間菩提

大愛電視  
播出時間：  
每晚 19:45

大愛二臺  
首播時間：  
每日 12:45

# 電視傳法， 分秒必爭使命達

「上人早上七點開示，節目在晚上七點四十五分播出，製播時間看似很長，但其實並非如此。」陳珊玲細數整個流程，打從分頭處理文稿、串帶、找尋使用畫面，光是這些步驟與工作，就得花上一整個早上；下午緊接著要執行聲音修飾、剪接、整理及貼上

精華，製作團隊緊接面臨的難處，還有分秒不等人的時間壓力。

「每天都是挑戰。」製作人游珊玲以一句話，訴盡每日製作所面對的壓力。其中該如何從將近一小時的開示內容中，找出重點，並釐清脈絡，是挑戰的第一座大山，「無論法脈精神或時事，都要兼顧；如何善用當天的開示文稿分出不同內容來製播，更需要時間累積相關經驗。」

除了要有豐厚的經驗累積，才能從中領悟

文史處研修室影視組專員洪翔郁表示，主題標是協助觀眾收看之初，了解本集的方向，而四句偈則幫助觀眾在觀看後，加深對整集內容的記憶與理解。過往無論下標或四句偈的書寫，皆由靜思人文的師父們承擔，漸漸地才將此責交由影視組團隊負責。

「我們經常在大愛新聞、在活動現場，看到許多人恭敬看完〈人間菩提〉，用心抄

一年三百六十五天，〈人間菩提〉日日整理並擷取證嚴法師於志工早會上的開示精華，結合佛學，用「心」看世界，以十二分鐘的精采節目，引領觀眾透過法師的眼與心，了解社會脈動與全球趨勢。

## 日日面對挑戰，製作時程緊湊

「每天都是挑戰。」製作人游珊玲以一句話，訴盡每日製作所面對的壓力。其中該如

後製字幕卡、下音樂、輸出與上字等工作，分分秒秒幾乎沒有喘息時間。

尤其〈人間菩提〉必須配上英文字幕，更 加壓縮團隊的出稿時間；跨部門接力合作，不得有些許的耽擱，也考驗著團隊合作的默契。游珊玲感佩地說，「下午兩點半我們一定要給外文編譯中心定稿，他們的時間也很趕，必須要在三個半小時內完成翻譯，準時在午後六點給我們定稿以上字幕。」

## 步步學習，承擔重責

跨部門的合作，步步謹慎，而該如何為短短十二分鐘的節目下每日主題標，並根據整集內容在節目最後寫出四句偈？也是一大學問。

採訪撰文／涂心怡 圖／節目內容創作中心提供



▲在靜思精舍的影視組，每天負責晨語、早會布景、錄影及副控，四句偈下標、播出字幕修訂，及隨師錄影剪輯等工作。



寫四句偈，甚至默背。」因為知道全世界有太多人珍惜和渴求上人的法，團隊以誠惶誠恐、戒慎虔誠的心情，每一次書寫前都要先淨心，提醒自己要慎思用字，千萬不能傳錯法。

每一天的「人間菩提」是證嚴法師「抽骨為筆、用髓當墨、皮肉為紙」，用盡氣力向世人傳達的菩薩法。四句偈雖然僅有短短二十八個字，但必須以精練卻又容易解讀的方式傳達證嚴法師所說、所想，並非易事。對這份象徵著使命的工作，他們始終抱著戒慎虔誠的態度，除了有德昱師父的傳承、德倩師父一路陪伴，甚至請來擁有深厚文學、佛學及儒學底蘊的國文老師張秋貴加入團隊。「在下標過程，師父和老師都告訴我們，雖然四句偈無法包含上人開示中所有的元素，但我們自己要先被感動、有受用和理解後，再動筆書寫，才能感動他人。」

洪翔郁進一步解釋，四句偈儘量以起承轉合、層次鋪陳及前後呼應等結構，盡力傳達上人當天藉事顯理、教法度眾的開示脈絡。用字以質樸典雅、貼近上人語氣為原則，但求傳達出的法益，觀者能入心。

雖然這份工作並不輕鬆，然而每次書寫或下標時，都被證嚴上人的悲心願行感動，學習如何面對生命考驗，清楚生命的方向，洪翔郁表示，「更重要的是，能有機會承擔四句偈，護法傳法，我們自己才是最大的受惠者！」

高僧傳

大愛電視

首播時間：

週一～週五 14:00

大愛二臺

首播時間：

週一～週五 16:58

# 慧遠大師

## —淨土宗初祖

十二月二十日至二〇二二年一月十四日 週一至週五 唐美雲歌仔戲團演繹

圖、文／節目內容創作中心提供

淨土初祖育賢士，白蓮結社做先驅，  
護法衛教阻皇諭，不出廬山天下師。

慧

遠大師俗姓賈，與慧持法師為親兄弟，自幼便相伴至洛陽求學，年少精通儒道。

五胡十六國時期，東晉偏安於一隅，政局混亂，朝廷腐敗不堪。當代著名的文人士大夫，如儒學家范宣，雖有治國理想，卻選擇隱蔽光輝，推辭詔諭不入朝為官，隱居鄉野開課為師正本清源，栽培後世人。

才，將抱負寄予後人。正值

青年的慧遠大師十分景仰范

宣為人高潔、滿腹經綸，決毅

不畏路途艱險也要南下向他學習，而慧持

法師也一同前往。

不料兩人在旅途中遭遇盜匪劫財，被劫後兩人路費不足，聽聞道安大師在太行恆山講經說法，遂改

道而往。兄弟二人被道安大師的學識淵博與高尚品德所感服，一同剃度出家，隨道安大師學習。

慧遠大師隨道安大師學習三十五年，深得般若要旨，師徒間流傳著一段動人故事——道

安大師被苻堅扣留襄陽時，為了弟子們的安危分眾而出，分派徒弟們弘法於四方。辭別前，道安大師一一囑咐叮嚀每位弟子，唯獨慧遠大師未受到師父提點；慧遠大師





邀您一起學習高僧典範精神，追尋高僧的信願行

心中惶恐，臨行前下跪請教，卻得到師父回應：「對於慧遠，沒有一事是不放心的。」從中可見道安大師對徒弟慧遠的高度肯定與信任賞識。

**神龍深居廬山中，百獸朝禮萬事恭，  
法音穿雲千里暢，天下咸遵是人雄。**

慧遠大師辭別道安大師後到達廬山，刺史桓伊為他建造東林寺。由於大師戒行嚴謹，佛學高超，聲名遠播，前來討教的僧俗絡繹不絕，更受到王侯士族爭相禮敬。

東晉安帝在位時期，桓玄總攬朝政，頒布政令沙汰佛教僧侶，強令不合規範的僧尼還俗，又下令全國僧人必須敬拜王者。慧遠大師作《答桓太尉書》、《沙門不敬王者論》說明沙汰一事的利弊與沙門不應向王者行跪拜之禮，桓玄之後便取消僧侶須向王者跪拜的命令。

慧遠大師進入廬山後，以虎溪為界，不再步出山門，於廬山東林寺期間整肅僧團，組織譯經大業，後人又稱之為廬山慧遠、東林慧遠。

大師著有《三報論》、《明報應論》講述三世因果道理，並倡導「觀想念佛」，雖與淨土宗提倡之「稱名念佛」並不相同，後世仍尊奉他為淨土宗初祖，且因大師創立「白蓮社」，淨土宗亦被稱為「蓮宗」。



# 證嚴法師 說故事

Stories Told by  
**Dharma Master Cheng Yen**

大愛電視  
首播時間：  
週日 20:48

大愛二臺  
首播時間：  
週日 16:48

「若有所作，必不作惡，亦不念惡，苦自不生；  
心無怨結，無瞋無爭，是心自在，最安樂住。」  
已生惡令速斷，未生惡令不生；已生善令增長，未生善令速生，  
如果能做到，是最快樂也是最輕安自在的人生。



## 12/5 錯殺忠犬

單親爸爸將幼小的兒子交給家犬照顧，放心出門工作。下班回到家，找不到兒子，只看到家犬滿嘴鮮血，到底發生了什麼事呢？



## 12/12 瞞佑禪師踢瓶

百丈禪師將挑選一位弟子承接道場住持，他召集所有人前來接受問答考驗。眼前的淨瓶，還有其他名稱嗎？為何靈佑禪師一言不發，一腳將淨瓶踢翻？



## 12/19 前世今生

一位生意人因故流浪到陌生國度，經過村莊時，剛好和國王的愛馬相遇。為何這匹馬看到生意人，立即雙膝下跪呢？



## 12/26 藝妓冒死求法

阿育王恭請比丘到宮中說法，傳統規矩，女眾只能隱身在布幕後聽法。一位舞妓求法若渴，冒死掀開布幕衝了出去，她會有生命危險嗎？



12/18

鐵肺人生

——黃鴻隆

走

過鬼門關的滋味是什麼呢？

圓夢主角黃鴻隆因罹患小兒  
麻痺，年紀漸長後脊椎側彎也愈來  
愈嚴重，為了改善身體狀況，他動  
了五次矯正手術，卻也引發缺氧危  
機；肺功能受損後，每天的耗氧量  
只有正常人的三分之一。

為了活命，他接受王家弘醫生  
的建議，睡在鐵肺裡——透過泵浦  
一抽一放空氣的被動式腹式呼吸，  
幫助身體充分休息，這一睡睡了近  
三十年。

二〇一六年為了挑戰手搖車環  
島，他過度自主練習，造成二氧化  
碳滯留（俗稱橫紋肌溶解症）；插  
管搶救成功後，從原先只需靠「鐵  
肺」活命，變成得再加「呼吸器」  
過活。節目現場主持人劉銘、廣告  
才子范可欽和黃鴻隆暢談生死真實  
體驗，笑說他們三人是真的「扶輪  
社」。

12/25 耳目一新——黃靖騰

12/11 再次起飛——林育夙、陳婕渝

12/04 音樂小天使——周以嘉、孫郁茵





# 愛生活

## 無毒黏土

*Flour Clay*

麵粉過期，怎麼辦？

那就來做天然無毒，

讓媽媽放心，小朋友開心的麵粉黏土吧！



## 材料

中筋麵粉200g、鹽120g、沙拉油30g、塔塔粉3小匙、水100g、食用色素適量

## 作法

1. 將麵粉、鹽、沙拉油、塔塔粉、水倒入盆中（水不要一次全下，慢慢加入再視情況調整用量），攪拌均勻。
2. 從盆中取出搓揉成麵糰。
3. 滴入食用色素，均勻搓揉即大功告成（儘量避免雙手直接碰觸色素）。
4. 接下來，就讓孩子們發揮無限創意，創造可愛的作品，讓待在家的時光一點都不無聊！

## 小訣竅

\* 完成的黏土放入密閉容器冷藏，可保存更久喔！



無毒黏土 ↑↑↑  
跟著IMAGE來手作

大愛電視

首播時間：

週一～週五 13:33

大愛二臺

首播時間：

週一～週五 16:30

# 肉骨茶香髮絲麵



材料

**食 材**：義大利髮絲麵100g、娃娃菜1根、紅黃甜椒絲各20g、鮮香菇絲20g、北蟲草10g、薑絲30g、九層塔10葉

**調味料**：苦茶油2湯匙、蠔油1/2湯匙、鹽1/2茶匙、素肉骨茶湯250cc

**配 料**：豆皮絲5g

作法

1. 煮一鍋水，加一小匙鹽煮開，放入義大利麵，燙煮約8分鐘撈出，拌入苦茶油，鋪開放涼。
2. 北蟲草洗淨後泡軟，將蔬菜、菇類切細長條備用。
3. 苦茶油加入薑絲炒香，再加入其他切絲配料拌炒。
4. 倒入素肉骨茶湯250CC、北蟲草，煮沸後加入麵條，用素蠔油調味，待湯汁收乾加入九層塔即可起鍋。



【主廚】施建璋





# 改變飲食，就是善待自己



王甯是一位曾罹患子宮頸癌的病人，當時癌細胞已擴散到淋巴，於是，她將生日Party當成生前告別式舉辦。

「改變飲食就是對自己最好的方式！」好朋友給予很大的祝福能量及鼓勵，也教王甯如何吃素，她決定開始茹素。

葷食都是失去生命的食物，而植物性飲食、蔬果則和人共振共存，因此讓王甯的身體健康漸漸回復。

王甯也開始接觸大自然、接觸各種好油，她曾親自到苦茶園和茶農一起除草，整個人沉浸在大自然懷抱中，感受一場心靈饗宴。

王甯體悟到一場大病並不是生命的盡頭，而是反省生命的開始。

12/25

## 法律白話文運動：法律人的社會溝通實驗心得——楊貴智



法律條文看起來艱澀難懂，很難理解。為了打破這個刻板印象，楊貴智律師創立了法律白話文運動，並透過Podcast「法客電台」，在網路上以淺顯易懂的方式，傳遞法律人的思維，更因此榮獲1010年「Podcast新聞獎」。

—

104年的一場社會運動，網路上充斥著立場導向的懶人包，雖然可以讓民眾快速了解議題，卻沒有深入探討各層面的影響，促使當時就讀東吳大學法律研究所的楊貴智，與朋友成立了「法律白話文運動」網站，希望帶著大家以法律觀點，思考各種議題與事件。

「法律白話文運動」將法律變得淺顯易懂，如果人人願意思考、知道界線在哪裡，如此便能保障自己的權益，也可避免誤觸法網；但比起「了解法律是怎麼規定的」，學會「思考什麼是好的法律」，才是一件真正有意義的事情。像是看到駭人聽聞的精神病患傷人事件時，內心不自覺升起怒火與憐憫，若以死刑作為處罰手段，這樣帶給社會的是正義，還是讓更多人起瞋恨心？或氣候變遷議題，讓我們意識到永無止境的環境破壞，只是將爛攤子留給

下個世代，我們是否願意為了「代際正義」，提高當代人類的生活成本？

面對公共議題，多加思考怎麼做才公平？如何保障到更多人的權利，也兼顧弱勢者的權益？這些議題背後有許多可以探討、辯論的面向，需要大家一起理解法律知識的價值，打造永續和平的公民社會。



12/11 睡睡平安——李信謙

12/18 面對新時代：培養閱讀理解素養，給孩子一雙學習的翅膀——葉丙成



11/28~12/17

## 幸福魔法師

領銜主演

李淑楨、唐豐

林小燕長期承受病痛，  
卻能始終談笑以對，  
以自身的經歷鼓勵他人；  
林家人在物質匱乏的環境下，  
仍然努力創造人生幸福的魔法師。



好戲成雙 只在大愛二臺  
連播兩集，每晚五點二十五分

2022.  
12/18~1/6

## 情牽萬里

領銜主演

高宇蓁、趙駿亞、翁家明、  
張瓊姿、龍天翔、馬惠珍、  
陳妍安、胡利

是什麼樣的情感，  
使他們跨越層層阻礙？  
是什麼樣的思念，令他們情牽萬里？  
翁珍珍和鄒總田  
走過才知道珍惜……



大愛電視  
首播時間：  
週六 09:20



## 靜思堂疫苗接種中心

二〇二一年，馬來西亞的新冠肺炎確診人數不斷創新高，已經三度實行全面封鎖行動管制令，抑制疫情的方法之一就是提高疫苗覆蓋率。馬來西亞政府接受慈濟基金會提供吉隆坡靜思堂作為疫苗接種中心申請後，從規畫到籌備得在三個星期內完成，有執行經驗的雪隆慈濟基金會人醫會醫師洪光輝前來協助設置。

開始布置靜思堂場地之前，吉隆坡社區志工事先到各中心學習，為避免群聚感染，疫苗接種工作一週七天，每天六十位志工輪班，協助現場服務。靜思堂是耐震、綠能建築，平時可舉辦各種社區活動，災難來時搖身變成賑災協調、避難中心。



## 獨立村莊、了不起村莊

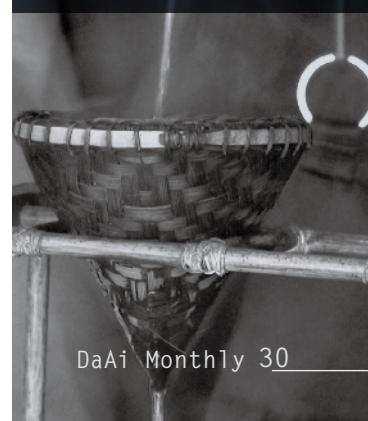
印度尼西爪哇省茂物市的卡扎拉村，一直以來種植山竹、榴槤、買麻藤等農作物，加工成有價值產品。近年來時興的咖啡產業，結合傳統竹編、椰子等器具，發展咖啡周邊產品，自給自足。

尤其在疫情、通貨膨脹發生時，地方政府與村民合作，經濟獨立，生活不虞匱乏；從鄉村婦女華麗轉身成為女性實業家，拓展婦女自主能力，帶動地方經濟發展，連動降低失學率，提高生活水平。



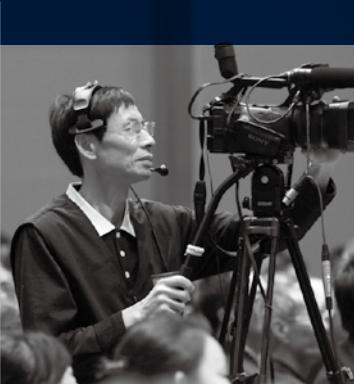
映照人生

大愛電視  
首播時間：  
週六 08:55



志為  
人文真善美

陳鴻震



# 挑戰自我 路才走得遠

陳 鴻震國中時期就喜歡攝影，加入慈濟後，很自然地投入人文真善美志工行列。

平面攝影是興趣，錄影卻得從頭學，抱著客家人的硬頸精神，不斷在實務經驗中，一次又一次改善，慢慢練功。一身功夫，又身兼慈濟大學「慈誠爸爸」，兩相結合，他用動態攝影、靜態拍照，為孩子們留下生活紀錄點滴。

陳鴻震在臺中東勢的老家，有很多親戚朋友在九二一地震中往生。看到慈濟人的付出，激勵他加入慈濟志工行列，具建築專業背景的他，負責四所希望工程學校的監工。

在人文真善美的服務中，陳鴻震自陳最大的收穫就是「見苦知福」，珍惜現在擁有的一切。從學習到教學，他承擔傳承技術的任務，期許自己能深入淺出，不斷挑戰自我、突破自我，路才能走得更長更遠。



看見大愛



看見大愛FB

# Mind the Gap 「蓋璞學趣」開課囉！

文／陳郁晴 圖／影響拓展中心提供

「缺口」您注意月臺與車廂間的空隙！」出火車和捷運車廂時，是否曾注意到車內的這句廣播呢？

「Mind the Gap」意即：注意間隔。Gap在英文中即是「缺口」，也是間隔的意思，而generation gap為「代溝」。世代溝通中，可能會因為觀念或某些日常用語不同，使彼此產生不被諒解，進而有了世代間的缺口。

為了拉近人文志業中心老中青三代的距離，人才培育中心吳淑梅師姊匯集大愛電視的年輕同仁一起填補這些「缺口」，從十月十三日起，每週三晚餐時間，展開為期十二週的「蓋璞學趣」社團課程。

課程內容包含：用手機做海報、剪輯短影片；帶大家重新認識大眾熟知或未知的社群軟體、年輕人間流行的「梗圖」，以及新舊媒體的比較與傳承等主題，期望透過年輕人的觀點，分享新穎知識，了解時下常使用的社群工具。

談到「Mind the Gap」團隊的緣起，淑梅師姊起初希望自己在3C產品的使用上能更上一層樓，剛好身邊有一群慈濟

大學畢業，在人文志業任職的「小天使」能幫忙，她便請科工研發中心的黃玫嘉與她的同學們協助整合大型精進課程。

淑梅師姊也試著詢問同事間對於課程的興趣，彼此不謀而合想著同樣一件事，正是「精進學習」，也更加確定「蓋璞學趣」課程的誕生。

影響拓展中心的陳光隆也是「蓋璞學趣」課程學員，他認為人生有許多需要學習的地方，很期待透過每一次課程充實自己的技能。

廣播內容創作中心的潘韋諭，是這次擔任運用PowerPoint製作海報的講師，希望大家能暫放下PPT是文書軟體的印象，用它來設計、製作圖片，激發創意與無限可能。

「蓋璞學趣」的小天使（講師、小老師）來自各個部門中心，大天使（學員）更橫跨人文志業以及靜思人文。透過人與人的交流，大家在工作之餘更能保持年輕的心與腳步向前行，一同學習新事物、按下溝通按鈕，打開認識彼此的橋梁。





▼人文志業中心同仁參與「蓋璞學趣」課程，一同學習大眾熟知或未知的社群軟體等。



感恩有您



完整報導

## 傅月嬌 福田用心耕

文／伍慧綺 圖／人文推廣中心提供

### 「我

們要留德給子孫，不是留財給子孫。」傅月嬌把證嚴上人的這句開示聽進耳裡，刻在心版上。

「有一次共修，張廣輝師兄導讀《佛遺教經》，並詢問大家有什麼想交代的。我說，家中已有三個榮董，唯一的心願是幫小兒子也圓滿一個。」因緣不可思議，二〇一八年七月吉祥孝親祈福會，社區響應助緣人文首善，傅月嬌說，「感恩組長麗敏師姊邀約，成就我捐分期榮董，為小兒子植福。」

憑藉「有願就有力」的信念，傅月嬌布施堅定踏實，「本來很擔心最後三十萬哪裡來，正巧師兄的公務人員優惠利率定存刪減，可以用退休金逐月付出，今年七月二十日順利滿願。」

一九九四年開始承擔幕後，四年間勸募本已累積一百多戶，傅月嬌感恩資深師姊汪黃綉蘭（大愛劇場〈窗外有藍天〉本尊，已故）耐心接引、財務麗淨師姊不斷鼓勵，還有證嚴上人法語潤漬，一九九九年她順利完成培訓、受證慈濟委員。

「大愛電視開播以來，就喜歡聆聽上人開示，現在仍是忠實觀眾。」做志工說慈濟，月嬌更樂於向會員推廣大愛。「大愛臺淨化人心、報真導正，上人開示法語可以增長智慧，讓人身心輕安。所以要常看大愛，護持大愛。」



九二一災後重建期間，月嬌師姊（右二）積極參與埔里大愛村的援建。





月嬌師姊不只宣導環保理念，更落實資源分類回收再利用。

臺中市潭子環保站冬令發放暨歲末圍爐，月嬌師姊向民眾介紹塑料減用。

菩薩所緣，緣苦眾生。傅月嬌受證同年就遇上九二一大地震，隨即投入「行經」的因緣。「地震隔天早晨，我們就跟著張廣輝師兄去新田山上訪視。」眼見山體移動，屋倒人亡，「在豐原醫院助念，看著往生者陸續被移到帳棚下，感受人生無常……」

當時上人因不忍災況嚴重「悲極無言」，大愛新聞也持續報導志工如菩薩從地湧出，接力投入災區付出。「回想那時陪伴家屬在冷凍櫃找尋親人的畫面，心中又是一陣不捨。」傅月嬌持續參與埔里大愛屋和希望工程援建及募款，還向會員募日用品做義賣，「之後我們又發起竹筒歲月，募到六十幾支竹子做的大竹筒。」

「就讀國小和初中時，父母相繼往生，為了報答父母恩，無所求付出做慈濟事。」二〇〇〇年，證嚴上人行腳呼籲「護臺」，期待人人每月護持一百元成為「大愛之友」，贊助好節目；後來又提出將環保站資源回收所得，挹注為「護臺基金」。也是大愛臺「頭家」的傅月嬌把握因緣，累積募得六十位大愛之友。

二〇一五年間，網路吹起無明風，會員大減，傅月嬌想起薰法香時聽上人講述〈譬喻品〉提到「獨角牛」的故事，「希望人人要有信心，不要因人一句中傷的話而退縮。『對的事，做就對了』。」二十多年來，她承擔園藝、醫療、環保等志工勤務，充分發揮生命價值。

疫情期間不懈怠，傅月嬌學習線上視訊、共修聞法，也常運用MOD功能，回看錯過的大愛節目。環保站資源回收作業，一度因疫情升級而暫停，她格外擔心護臺基金短缺，經常在通訊軟體群組中，分享大愛電視安定人心的溫馨短片及連結，並且更加積極募愛。「感恩群組內的師兄師姊響應弘法利生、熱情回饋，朵朵大愛心蓮及人文隨喜，都是最美好的因緣。更感恩敬愛的上人創造慈濟世界，讓我們有福田可以用心耕。」

訪談來賓  
**郝廣才**

格林文化發行人、  
繪本作家



# 兒童閱讀的力量

郝廣才，格林文化發行人，將臺灣兒童書籍帶入繪本年代的關鍵人物，美國《出版人週刊》稱他是「臺灣與國際繪本界接軌的推手」。他肯定閱讀會對孩子的未來帶來長遠的影響力，以此心念激勵自己用心製作每一本繪本。

出版過無數繪本，囊獲數百座國際相關獎項，郝廣才認為，閱讀對孩子的啟發有不容忽視的力量。講座一開始，他引用阿爾弗雷德·阿德勒（Alfred Adler）名言「幸運的人一生都被童年治癒，不幸的人一生都在治癒童年」作為開場。

身為出版人的郝廣才直言，美好的童年，應當有閱讀。

## 三年黃金期，大腦開發關鍵期

親子共讀的研究在世界各地開展，哈佛大學就曾經透過

一九八九年波士頓醫學中心的兒科醫師尼德曼（Robert Needelman）觀察到，孩子三歲前若沒有吸收夠多的詞彙、語句以及刺激互動，就會造成學習能力薄弱、情緒控制較差等現象，且很難通過八年級；美國監獄裡的囚犯，就有接近九成的人沒有通過八年級。

郝廣才表示，在繪本出版領域，自己常常寧願做故事內

於是開始將閱讀變成醫囑的一部分，而繪本就是處方，並請護理師教父母進行親子共讀。

郝廣才表示，零到三歲是寶寶大腦發育的關鍵期，腦部發育在此階段將完成九〇%，因此他誠摯建議，必須培養孩子的閱讀習慣。其中，嬰幼兒的閱讀選材需以臉、聲音以及互動等三大元素為主，「孩子喜歡動物的繪本，因為動物的臉很容易區別；在閱讀的過程中適度加進聲音，例如講到大野狼時，配合發出狼嚎聲，以此增加互動；最後則要問孩子問題，藉由問與答中給予思考的機會。」

研究指出，父親講故事給孩子聽的效果會比母親好七成，原因在於多數父親與孩子接觸較少，不了解孩子理解的深淺，因此會用比較深的言語說故事。

整理撰文／涂心怡 圖／靜思書軒提供



容較深一點的童書，如莎士比亞的文學繪本、與星雲大師合作將《心經》道理以繪本故事呈現，甚至也不抗拒出版恐怖故事。

「我從來不怕做深，因為我不會覺得小孩很淺。」他說，格林文化不出版學校有教的作品，所出版的都是學校沒教、但之於人生至關重要的事情。

### 希望來源，力量所在

郝廣才有感而發的表示，小孩既是希望，也是力量。

他在投影布幕上放了一幀幀的照片，並逐一介紹——

來自一九七二年的攝影照片中，一群小孩驚慌逃竄，背後是爆炸後的濃密黑煙，這是美軍轟炸後小孩逃難的影像，照片曝光後，改變美國人民對越戰的態度，他們開始反戰。

一張則來自一九九三年凱文·卡特（Kevin Carter）刊登在紐約時代的照片，當時蘇丹面臨大飢荒困境，一隻禿鷹定定看著前方匍匐在地且奄奄一息的孩子，照片一問世，美國與聯合國積極進入蘇丹進行人道救援。

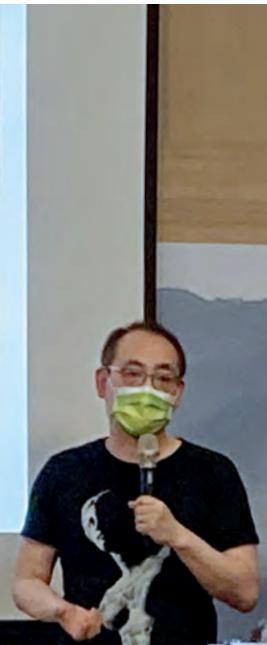
一名已經離世的孩子孤單地躺在沙灘上的照片，改變了德國對敘利亞難民的態度，宣布接納一百萬民難民……

郝廣才認為，這些照片之所以能直接與間接扭轉難解的國際情勢，在於主角都是小孩，而小孩象徵著希望。他笑言，這些希望，除了成為被動的力量，有時候也是一股強而有力的主動能源。

二〇〇六年，居住在美國的凱瑟琳·康邁利（Katherine



訓練小朋友唸書給流浪狗聽



Commale）還只是一個五歲的孩子，一天，媽媽告訴她，每三十秒就會有一個非洲小孩因瘧疾病死，這些孩子無能為力，因為他們沒有足夠的金錢可以購買蚊帳。

凱瑟琳開始投入籌措捐贈蚊帳的行動，不惜省下點心費用，並將摯愛的衣服、繪本以及玩具拿到跳蚤市場販售；然而即使出售身邊物品，她小小的能力依舊有限，就連一個住有五百五十戶人家的村子都無法完全的幫助，遑論整個非洲？於是她寫了一封信給美國企業家比爾·蓋茲（William Henry Gates III）：「親愛的比爾·蓋茲先生，非洲小孩可能會死掉，因為他們沒錢買蚊帳；聽說錢都在你那裡，希望你可以幫忙。」

企業家收到信後，隨即捐出三百萬元美金，一百萬名非洲兒童因此受惠。「當時年僅七歲的凱瑟琳，甚至被小布希總統請到白宮進行防治瘧疾的主題演講。」郝廣才表示，很多人以為孩子年幼無知，無法成大事，但凱瑟琳卻成功突破所想，在公益路上助人無數。

在加拿大的嘉達（Jayda Atkins）也是如此。八歲生日那天，她在大賣場挑了一件羽絨衣作為生日禮物，當她開懷地拿著新外套走出賣場時，見一名流浪漢在牆角瑟瑟發抖，她走過去問：「你一直在發抖，是生病了嗎？」

「我沒有生病，只是太冷了。」流浪漢說。

嘉達於是退掉自己的羽絨衣，為流浪漢購買一件足以保暖的大衣。母親笑看一切，不忘提醒嘉達：「我們不要直接拿給他，這樣會傷了他的自尊，或許我們該想想其他辦法。」

於是母女倆將外套綁在附近的電線桿上，並留下紙條，寫：「我沒有迷路，請帶我回家。」

不久之後，流浪漢發現了這件衣服與紙條，他把衣服穿上，就不

再發抖了。躲在對街偷偷看著這一幕的嘉達在心裡立下決心，要讓這座城市裡所有的流浪漢都有保暖的衣物度過寒冬！

她召集七位志同道合的同學，向各自的鄰居親友募集衣服、圍巾，並將之綁在每一根電線桿上。

「此後加拿大開始有了一個不成文的習俗，人們會在冬天將保暖衣物和圍巾綁在電線桿上，供流浪漢們取用。」郝廣才說，「誰能想到，一個小女孩竟然能改變一個國家的習俗。」

### 鼓勵閱讀，巧思源源不絕

為了推廣兒童閱讀，世界各地善用巧思，其中密蘇里州的動物收容中心更發揮奇想，期待能達到一石二鳥的效果。

收容中心裡多是被遺棄、受虐的狗，過往的悲慘經歷讓牠們無法對人類產生信賴感，因此不易進入領養流程。於是動物收容中心訓練小孩念書給流浪狗聽，驚喜發現，平均只要九個鐘頭，狗狗就會恢復對人類的信賴，並且在訓練之後成功開放領養。

「更棒的是，他們也發現小孩的功課進步了。」郝廣才進一步解釋，孩子從狗狗的改變，看見閱讀的力量，體悟到閱讀能對世界有所幫助。

聞名國際的日本建築師安藤忠雄，在發現自己罹癌並有可能不久人世之後，返回故鄉大阪興建圖書館，他感嘆自己兒時書讀得太少，「如果小時候有更多書可以閱讀，我相信我的人生可能會更美好。」

圖書館前有個青蘋果藝術裝置，郝廣才解釋，青蘋果代表尚未成熟，期待每個人都可以想起自己年輕時青澀的模樣，勇於追求夢想，也在自詡無知之中，盡可能填充書本上所傳遞的無盡寶藏。

## 後山情與義

文／殷偉賢（振興醫院醫療副院長、臺灣介入性心臟血管醫學會前理事長）

三十年前，王志鴻單槍匹馬，深入後山；一步一腳印建立花蓮慈濟醫院心臟內科團隊，服務後山百姓。

在我的好友中，志鴻兄是非常特別的一位，他是那種可以跟你一見如故的人。他就是那樣充滿親和力和熱忱，不會矯揉造作，也不要心機；他就是讓你覺得時時刻刻都滿懷誠意，可以跟你直來直往、肝膽相照的那種人。

然而，他也絕非莽撞之輩或機巧之人，即使談話內容事涉敏感，他還是盡其所能地知無不言，言無不盡。即使雙方觀點不同，他仍然不會動氣，而是用誠懇的言詞表達他的意見和想法。

印象中即使酒酣耳熱、面紅耳赤，也從未見他和人起過嚴重爭執。孔子說，益者三友：友直、友諒、友多聞。志鴻兄可謂兼而有之。跟他相處沒負擔，可坦誠以對，促膝而談，把酒言歡。

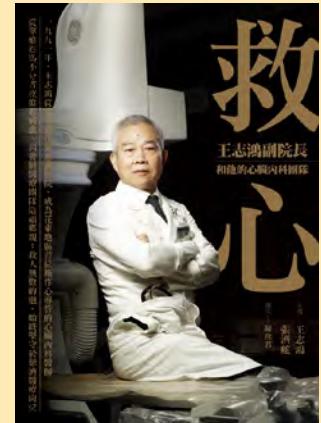
這樣一個真性情的人，投入醫療工作，對照志鴻兄的新書《救心——王志鴻副院長與他的心臟內科團隊》中的記述，可謂完全印證，我一直以來對他的認知是完全正確的。

從他三十年前單槍匹馬，深入後山；篳路藍縷，以啟山林，一步一腳印地建立心臟內科團隊，接觸並服務後山百姓；到現在兩鬢飛霜，依然無怨無悔，著實令人感佩。

他對患者全心全意又全力地投入，真正體現了醫者的情懷。就是這種不求回報的投入，所以能夠感動許許多多的人，造福了許許多多的病人和家庭。後山百姓們在過去這三十年能享受到跟西部一樣高水準的心臟科治療，救死扶生，志鴻兄絕對功不可沒。

在專業上，志鴻兄除了投入，還有天分。看他做心導管手術是一種享受，可以用「快、狠、準」概括形容。「快」是指他的技術成熟，絕不拖泥帶水；「狠」是他針對血管病灶，絕不手軟，該處理的也絕不迴避；「準」則是他沉著應付，術前深思熟慮，術中精準執行，絕不會過猶不及。

他執行手術，如行雲流水，不疾不徐，信手拈來，就是一次次的佳作，令人讚歎不已！當然背後支撐的，是三十多年的功力。如他所言：病人找醫師，就是希望能幫他治病救命，醫師要有能力幫病人解決問題……（選摘自本書推薦序）



書名：救心——王志鴻副院長和他的心臟內科團隊

口述：王志鴻、張濟舵

撰文：陳政君

定價：400元

出版者：經典雜誌

出版日期：2021年11月

# 如何收看大愛

How to watch Dai Ai



有線電視

· 頻道表

行政區	大愛電視	大愛二臺	有線電視業者
基隆市	9	130	吉隆
宜蘭縣	10	297	聯禾
臺 北	9	130	長德、麗冠、萬象
		297	大安文山、新台北、陽明山、金頻道
		132	聯維、寶福
		96	北都數位
		130	新視波、家和、天外天數位、數位天空
新 北	9	297	新唐城、大新店民主、全聯、永佳樂、紅樹林、觀天下
		120	大豐、台灣數位寬頻
		121	全國數位
		297	北桃園
桃 園	9	130	北健
		132	南桃園
		297	洄瀾、東亞、東台
花蓮/台東	9	109	新竹振道
新竹市	10	297	北視
新竹縣	9	132	信和、吉元

行政區	大愛電視	大愛二臺	有線電視業者
臺 中	10	297	豐盟
		121	大屯、台灣佳光
		203	大台中
		132	群健
彰 化	10	297	新頻道
		93	三大
		106	新彰數位
南投/雲林	10	121	中投、北港、佳聯
嘉 義	10	191	世新、國聲
		113	大揚
臺 南	9	297	南天
		130	三冠王、雙子星
		200	新永安
高 雄	9	297	鳳信
		130	港都、慶聯
		209	南國
		120	新高雄
屏 東	9	297	觀昇、屏南
澎 湖	9	103	澎湖
金 門	9	99	名城



中華電信MOD

大愛電視 頻道9、大愛二臺 頻道99

可申請中華電信【MOD+光世代】洽詢電話： 0800-080-123



行動收看

· 下載APP收看



· 大愛電視官網



· Youtube



· 大愛行



# 大愛電視

## 週一至週五

00:00	DaAi Headlines		08:30	(週一) 映照人生 (週二) 大馬慈濟情 (週三) 志為人醫守護愛 (週四) 中醫出任務 (週五) 行動現場		09:00	高僧行誼		10:00	大愛十點新聞		11:18	人間菩提		11:30	全球視野		12:00	大愛午間新聞		12:30	大愛劇場		13:18	大愛會客室		13:33	蔬果生活誌		13:45	高僧行誼		14:00	高僧傳		14:30	經典劇坊		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		17:00	(週一) 小主播看天下WOW! (週二) 伯源哥哥的秘密屋 (週三) TRY科學 (週四) 妙博士的異想世界 (週五) 生活地球村		17:30	(週一~四) 草根菩提 (週五) 草根菩提環保走透透		17:56	人間菩薩		18:00	蔬果生活誌		18:15	高僧行誼		18:30	高僧傳		19:00	大愛全球新聞		19:45	人間菩提		20:00	大愛劇場		20:50	大愛醫生館		21:00	靜思妙蓮華		22:00	大愛新聞		22:22	全球視野		22:45	人間菩提		23:00	大愛劇場		23:48	大愛會客室	
00:30	全球視野		01:00	靜思妙蓮華 (週一) 立德路 2 號 (週二) 經典.TV (週三) 中醫出任務 (週四) 志為人醫守護愛 (週五) 行動現場		09:15	高僧傳		10:00	經典劇坊		11:18	人間菩提		11:30	全球視野		12:00	大愛午間新聞		12:30	大愛劇場		13:18	大愛會客室		13:33	蔬果生活誌		13:45	高僧行誼		14:00	高僧傳		14:30	經典劇坊		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																																																	
01:00	靜思妙蓮華		01:30	(週一) 立德路 2 號 (週二) 經典.TV (週三) 中醫出任務 (週四) 志為人醫守護愛 (週五) 行動現場		09:45	人間菩提		10:00	大愛十點新聞		11:18	人間菩提		11:30	全球視野		12:00	大愛午間新聞		12:30	大愛劇場		13:18	大愛會客室		13:33	蔬果生活誌		13:45	高僧行誼		14:00	高僧傳		14:30	經典劇坊		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																																																	
02:00	中醫出任務		02:30	草根菩提環保走透透		09:45	人間菩提		10:00	大愛十點新聞		11:18	人間菩提		11:30	全球視野		12:00	大愛午間新聞		12:30	大愛劇場		13:18	大愛會客室		13:33	蔬果生活誌		13:45	高僧行誼		14:00	高僧傳		14:30	經典劇坊		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																																																	
03:00	大愛劇場		03:48	大愛會客室		09:45	人間菩提		10:00	大愛十點新聞		11:18	人間菩提		11:30	全球視野		12:00	大愛午間新聞		12:30	大愛劇場		13:18	大愛會客室		13:33	蔬果生活誌		13:45	高僧行誼		14:00	高僧傳		14:30	經典劇坊		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																																																	
04:00	靜思妙蓮華		04:30	法華經序		09:45	人間菩提		10:00	大愛十點新聞		11:18	人間菩提		11:30	全球視野		12:00	大愛午間新聞		12:30	大愛劇場		13:18	大愛會客室		13:33	蔬果生活誌		13:45	高僧行誼		14:00	高僧傳		14:30	經典劇坊		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																																																	
05:00	大愛晨間新聞		05:30	草根菩提環保走透透		09:45	人間菩提		10:00	大愛十點新聞		11:18	人間菩提		11:30	全球視野		12:00	大愛午間新聞		12:30	大愛劇場		13:18	大愛會客室		13:33	蔬果生活誌		13:45	高僧行誼		14:00	高僧傳		14:30	經典劇坊		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																																																	
06:00	大愛劇場		06:30	大愛晨間新聞		09:45	人間菩提		10:00	大愛十點新聞		11:18	人間菩提		11:30	全球視野		12:00	大愛午間新聞		12:30	大愛劇場		13:18	大愛會客室		13:33	蔬果生活誌		13:45	高僧行誼		14:00	高僧傳		14:30	經典劇坊		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																																																	
07:00	經典.TV		07:30	大愛劇場		09:45	人間菩提		10:00	大愛十點新聞		11:18	人間菩提		11:30	全球視野		12:00	大愛午間新聞		12:30	大愛劇場		13:18	大愛會客室		13:33	蔬果生活誌		13:45	高僧行誼		14:00	高僧傳		14:30	經典劇坊		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																																																	
08:00	DaAi Headlines		08:30	證嚴法師菩提心要		09:45	人間菩提		10:00	大愛十點新聞		11:18	人間菩提		11:30	全球視野		12:00	大愛午間新聞		12:30	大愛劇場		13:18	大愛會客室		13:33	蔬果生活誌		13:45	高僧行誼		14:00	高僧傳		14:30	經典劇坊		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																																																	
08:30	大愛晨間新聞		08:55	圓夢心舞臺		09:45	人間菩提		10:00	大愛十點新聞		11:18	人間菩提		11:30	全球視野		12:00	大愛午間新聞		12:30	大愛劇場	<img alt="首播 icon" data-bbox="915 23																																																																											

## 週一至週五

00:00	(週一) 大愛全紀錄 (週二) 青春愛讀書 (週三) 立德路 2 號 (週四) 圓夢心舞臺 (週五) 人文講堂	07:30 地球證詞-導讀 08:00 (週五) 中醫出任務 08:30 大愛新聞	15:30 大愛午後新聞 (週一) 小主播看天下WOW! (週二) 伯源哥哥的秘密屋 (週三) TRY科學 (週四) 妙博士的異想世界 (週五) 生活地球村
00:30	(週五) 人文講堂	09:00 (週一) 大愛全紀錄 (週二) 青春愛讀書 (週三) 立德路 2 號 (週四) 圓夢心舞臺 (週五) 人文講堂	16:00 (週一) TRY科學 (週二) 妙博士的異想世界 (週三) 生活地球村
01:00	地球證詞	10:00 大愛十點新聞	16:30 蔬果生活誌
02:00	地球證詞-導讀	10:25 好戲成雙	16:45 高僧行誼
02:30	(週五) 熱青年(～12/10) (週五) 生活地球村(12/17～)	12:00 大愛午間新聞	16:58 高僧傳
03:00	全球視野	12:45 人間菩提	17:25 好戲成雙
03:25	好戲成雙	13:00 地球證詞	19:00 大愛全球新聞
05:00	好(週一) 人文講堂 (週二～五) 蔬果生活誌	14:00 地球證詞-導讀	20:00 地球證詞
05:15	(週二～五) 高僧行誼	14:30 (週五) 行動現場	21:00 高僧傳
05:30	(週一) 人文講堂 (週二～五) 高僧傳	15:00 全球視野	21:30 全球視野
06:00	全球視野		22:00 大愛夜間新聞
06:30	地球證詞		22:25 好戲成雙

## 週六

00:00	行動現場	07:30 地球證詞-導讀	14:30 伯源哥哥的秘密屋
00:30	中醫出任務	08:00 中醫出任務	15:00 TRY科學
01:00	地球證詞	08:30 大愛新聞	15:30 大愛午後新聞
02:00	地球證詞-導讀	09:00 行動現場	16:00 圓夢心舞臺
02:30	熱青年(～12/5) 生活地球村(12/11～)	09:30 熱青年(～12/5) 生活地球村(12/11～)	16:48 證嚴法師說故事
03:00	人文講堂	10:00 大愛十點新聞	17:00 行動現場
03:25	好戲成雙	10:25 好戲成雙	17:25 好戲成雙
05:00	蔬果生活誌	12:00 大愛午間新聞	19:00 大愛全球新聞
05:15	高僧行誼	12:45 人間菩提	20:00 立德路 2 號
05:30	高僧傳	13:00 地球證詞	21:00 人文講堂
06:00	TRY科學	14:00 地球證詞-導讀	21:30 中醫出任務
06:30	地球證詞		22:00 大愛新聞

## 週日

00:00	志為人醫守護愛	12:00 大愛午間新聞	22:00 大愛新聞
00:30	中醫出任務	12:45 人間菩提	22:25 好戲成雙
01:00	似水華年-華人紀錄片	13:00 似水華年-華人紀錄片	
02:30	立德路 2 號	14:30 生活地球村	
03:25	好戲成雙	15:00 啟明喂急診室	
05:00	大愛全紀錄	15:30 大愛午後新聞	
06:00	啟明喂急診室	16:00 立德路 2 號	
06:30	似水華年-華人紀錄片	16:48 證嚴法師說故事	
08:00	行動現場	17:00 人文講堂	
08:30	大愛新聞	17:25 好戲成雙	
09:00	志為人醫守護愛	19:00 大愛全球新聞	
09:30	生活地球村	20:00 似水華年-華人紀錄片	
10:00	大愛十點新聞	21:30 中醫出任務	
10:25	好戲成雙		



## 週一至週五

00:00	(週一) 愛灑人間	10:00	(週一) 愛灑人間	16:00	大愛來點名
	(週二) 用心深呼吸		(週二) 用心深呼吸		真心看世界
	(週三) 第一、二週站在時代的渡口		(週三) 第一、二週站在時代的渡口		鐘聲若響
	第三、四、五週笑談人生		第三、四、五週笑談人生		慈濟的故事有聲版
	(週四) 藍天白雲好時光		(週四) 藍天白雲好時光		大愛全球新聞
01:00	(週五) 大愛知音	11:00	(週五) 大愛知音	19:45	大愛之歌
	真心看世界		(週一) 心的力量		(週一) 愛灑人間
	衲履足跡有聲版		(週二) 心蓮朵朵開		(週二) 用心深呼吸
	慈濟的故事有聲版		(週三) 英文新視界		(週三) 第一、二週站在時代的渡口
	藍天白雲好時光序品		(週四) 第一週聽見生命力		第三、四、五週笑談人生
02:30	大愛來點名	11:30	第二週 真是桃花園	20:00	(週四) 藍天白雲好時光
	鐘聲若響		第三週 雲嘉大愛行		(週五) 大愛知音
	靜思妙蓮華		第四週 愛在西拉雅		靜思妙蓮華
	大愛晨間新聞		第五週 無盡智慧無盡藏		大愛夜間新聞
	(週一) 心的力量		(週五) 慈濟世界愛在洛城		真心看世界
07:30	(週二) 心蓮朵朵開	12:00	衲履足跡德禪師父導讀	21:00	(週一) 心的力量
	(週三) 英文新視界		大愛午間新聞		(週二) 心蓮朵朵開
	(週四) 第一週聽見生命力		衲履足跡有聲版		(週三) 英文新視界
	第二週 真是桃花園		藍天白雲好時光序品		(週四) 第一週聽見生命力
	第三週 雲嘉大愛行		大愛串起來		第二週 真是桃花園
08:00	第四週 愛在西拉雅	12:30	(週一) 愛灑人間	22:00	第三週 雲嘉大愛行
	第五週 無盡智慧無盡藏		(週二) 用心深呼吸		第四週 愛在西拉雅
	(週五) 慈濟世界愛在洛城		(週三) 第一、二週站在時代的渡口		第五週 無盡智慧無盡藏
	真心看世界		第三、四、五週笑談人生		(週五) 慈濟世界愛在洛城
	大愛來點名		(週四) 藍天白雲好時光		
09:00		13:00	(週五) 大愛知音	23:30	

## 週六、週日

00:00	用心深呼吸	10:00	用心深呼吸	17:30	第一週聽見生命力
	大愛知音		藍天白雲好時光		第二週 真是桃花園
	慈濟世界愛在洛城		大愛午間新聞		第三週 雲嘉大愛行
	心的力量		第一週聽見生命力		第四週 愛在西拉雅
	第一、二週站在時代的渡口		第二週 真是桃花園		第五週 無盡智慧無盡藏
03:00	第三、四、五週笑談人生	12:00	第三週 雲嘉大愛行	18:00	耳目一新開麥秀
	04:00		第四週 愛在西拉雅		大愛全球新聞
	藍天白雲好時光		第五週 無盡智慧無盡藏		慈濟歌選
	無量義經有聲版		13:00		愛灑人間
	05:00		大愛知音		藍天白雲好時光
06:30	愛灑人間	14:00	耳目一新開麥秀	20:00	大愛夜間新聞
	大愛晨間新聞		15:00		第一、二週站在時代的渡口
	07:30		藍天白雲好時光		第三、四、五週笑談人生
	英文新視界		16:00		22:30
	第一、二週站在時代的渡口		心的力量		無量義經有聲版
09:00	第三、四、五週笑談人生	17:00	英文新視界		
	愛灑人間				

## 臺灣地區播送

■中廣新聞網 AM648 電話：02-25019688 真心看世界：週一～五 6:20 愛灑人間：週日 6:10	■臺南愛鄉之聲 FM90.7 電話：06-5831426 真心看世界：週日 23:00、週一～00:00	■花蓮後山電臺 FM89.7 電話：03-8322333 真心看世界：週一～六 6:00	■桃園先聲電臺 AM774 愛灑人間：週日 7:00
■中廣流行網 FM103.3 用心深呼吸：週日 7:00	■國立教育廣播電臺： 花蓮分臺 花蓮 / FM103.7 玉里 / FM100.3 電話：03-8225625 點亮心光在花蓮：週一～五 9:00 點亮心光：週六 21:00	■新竹新聲電臺 FM99.3 電話：03-5728828 真心看世界：週日 22:30	■慈大之聲 FM88.3 電話：03-8565301 愛灑人間：週六 9:00
■民本電臺 臺北 / AM1296 電話：02-23013195 真心看世界：週一～六 6:00	臺北總臺 臺北 / AM1494 電話：02-23880600 臺東分臺 臺東 / FM100.5 電話：089-324110	■神農電臺 中彰投、雲嘉南 / FM99.5 電話：05-6339478 生活講臺語：週日 12:30 真心看世界：週一～六 19:00	真心看世界：週一～五 8:00 藍天白雲好時光：週六 8:00 大愛串起來：週一～五 19:00 生活講臺語：週三 13:00 鐘聲若響：週六 13:00
■新竹新農電臺 FM89.1 電話：03-5831157 慈濟世界：週一～五 22:30	彰化分臺 彰化 / AM1494 電話：04-7263070 高雄分臺 高雄 / FM105.3 電話：07-7150800 點亮心光：週六 21:00 鐘聲若響：週日 21:00	■自由之聲 臺南 / FM91.5 電話：06-2493769 真心看世界：週一～六 21:00 愛灑人間：週日 00:00	大愛來點名：週一～週五 9:00
■中廣臺灣臺 臺中 / AM1062 電話：04-22653366 慈濟世界：週一～六 6:30	■金馬之聲廣播電臺 金門、廈門、福建沿海 / FM99.3 電話：082-3221211 真心看世界：週一～六 20:00 愛灑人間：週日 21:00	■天南廣播電臺 AM999 電話：02-28375321 藍天白雲好時光：週日 21:00	
■臺南勝利之聲 AM756 電話：06-2157524 慈濟世界：週二～六 5:30			

# 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 新北市新店區安康路三段424號1樓
原實閱讀中心		
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

日興堂囍餅 05-7825907 雲林縣北港鎮中山路42號  
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  
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 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

# 文愛之友

2021年12月1日  
第一九一期  
中華郵政臺北字號第4103號  
執照登記為雜誌交寄

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

創辦者／釋證嚴

發行者／王端正

合心精進長／姚仁祿

研發長／張尊昱

總編輯／歐宏瑜

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／平面美術部

影響拓展中心

副總監／歐宏瑜

拓展部／許淑媚·劉哲鈴·陳郁晴

宋黃鶯·郭丁榮·鄒姍來

人文推廣中心

副總監／于東玫

推廣部／王文茜·張天富·陳湘洳

謝金容·伍慧綺·許育婷

發行部／陳元輝·黃柏維·李昊恩

賴万正

行政物管中心

倉儲物流部／林婉琪·林育正·汪佳瑩

丁凡幃·柯智元

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

# 大愛之友長長久久

慈濟傳播人文志業基金會（下稱本會）於台端填寫「確認單」提供個資前，依個人資料保護法之規定，告知以下事項：  
1.本會為提供台端訂閱或續訂雜誌、電子書或其他出版品、助印或複印權屬文庫、捐款予大愛之友之相關資訊，提供慈濟活動訊息及辦理其他相關業務活動等目的（法定特定項目編號為040行銷、049宗教、非營利組織業務、058社會服務或社會工作、069契約或類似契約或其他法律關係事務、090消費者、客戶管理與服務、127募款、181其他經營屬於營業登記項目或組織章程所定之業務），而需蒐集、處理及利用台端所提供之識別類、特徵類之個資，其類別以「確認單」實際所載個資類別為準。  
2.本會自即日起至您與本會終止服務關係後2年止，於海內外提供慈濟慈善基金會或合作夥伴之相關服務及資訊，以自動化機器、或其他非自動化之方式處理、利用。台端得自由選擇是否提供相關個人資料，若拒絕提供，本會將無法提供台端上開服務。  
3.台端得以書面方式向本會申請查詢或閱覽其個人資料，製給複製本，補充或更正個人資料及要求停止搜集、處理或利用或刪除其個人資料，本會得酌收必要成本費用。



日期： 年 月 日

○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

- 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
- 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」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](http://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](http://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

### 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  
訖章者無效。
- 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/m<sup>2</sup>) 保管五年

# 證嚴上人衲履足跡

二〇二一年【秋之卷】

是諸菩薩。莫不皆是法身大士。戒定慧鮮明。解脫力見之所成就。其心禪寂。常在三昧。恬安清澄。無所有。欲。顛倒亂想。不復得入。靜寂清澄。志玄虛。無所有。動。億百十劫。無量法門。悉現在前。得大智慧。遍通諸法。曉了分別。性相真寶。有無長短。明顯現起。又諸菩薩知諸根性欲。以陀羅尼無礙辯才。請佛轉法輪。隨順

釋德侃  
編撰



靜思人文虔誠發行





# 人文與學術專業薈萃的典範大學

111學年度碩博士班、博士學位學程  
暨碩士在職專班考試入學

## 醫學院

醫學科學研究所博士班  
轉譯醫學博士學位學程  
醫學系生物醫學碩士班  
醫學系藥理暨毒理學碩士班/博士班  
臨床藥學研究所碩士班  
醫學資訊學系碩士班  
醫學檢驗生物技術學系醫學  
生物技術碩士班  
護理學系碩士班/在職專班  
公共衛生學系碩士班  
物理治療學系碩士班  
生命科學系碩士班  
分子生物暨人類遺傳學系碩士班

## 人文社會學院

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

## 教育傳播學院

簡章下載：[https://admissions.tcu.edu.tw/?page\\_id=5029](https://admissions.tcu.edu.tw/?page_id=5029)

- ◎ 一律採網路填表及通信報名
- ◎ 報名日期：110年12月20日~111年1月7日
- ◎ 考試日期：111年3月4日~3月6日
- ◎ 放榜日期：111年3月21日

※ 報名、考試、放榜日期以簡章公告為主



## 110學年度寒假轉學考

### 招生系(組)

醫學檢驗生物技術學系

公共衛生學系

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

傳播學系

兒童發展與家庭教育學系

社會工作學系

人類發展與心理學系

東方語文學系中文組

東方語文學系日文組

英美語文學系

國際服務產業管理學士學位學程

### 考試方式

### 資料審查

100%

簡章下載：[https://admissions.tcu.edu.tw/?page\\_id=5240](https://admissions.tcu.edu.tw/?page_id=5240)

- ◎ 一律採網路報名及上傳審查資料
- ◎ 簡章公告：110年10月29日
- ◎ 報名日期：110年11月22日~12月10日
- ◎ 上傳資料：110年11月22日~12月10日
- ◎ 放榜日期：111年1月25日



慈濟大學網站：<https://www.tcu.edu.tw>

校本部：花蓮市中央路三段701號 886-3-856-5301

人文社會校區：花蓮市介仁街67號 886-3-857-2677