

# 人間福報

Merit Times

創辦人 星雲大師  
發行人 心定和尚  
第4621號 每份訂價10元  
讀者專線：0800-087-828  
訂報服務：02-8787-4005  
02-8787-7828分機11



9 771607 978009

掌握福報  
旅程最適意

搭華航  
坐高鐵  
歡迎向服務人員索閱



新聞提要

## A2 焦點

國營事業績效獎金  
1.2月上限取消

## A3 綜合/社區

春節陸空搶票秒殺  
小年夜最熱

## A4 國際/兩岸

救經濟第一槍  
日相安倍提6兆刺激案

## 貨幣匯價

幣別	買入	賣出
美元	28.600	29.142
歐元	37.80	38.85
港幣	3.601	3.774
日圓	0.3181	0.3277
人民幣	4.561	4.756

註：新台幣昨收29.039元 升值4.9分  
台灣銀行提供

## 亞洲股市

股市	收盤指數	漲▲跌▼
台灣集市場	7819.15	▲ 7.51
台灣店頭市場	106.30	▲ 0.35
東京日經	10801.57	▲ 148.93
香港恆生	23264.07	▼ 90.24

# 地主捐地 打造食物森林

### 永和社大推動環境教育 生態工法打造自然步道 讓民眾參與永續經營



【本報新北訊】新北市永和社區大學為推動環境教育，在福和橋下溼地生態教育園區建置「食物森林」，供鄰近社區自給自足；學員每周六下午與居民合作，以生態工法打造自然步道，讓民眾親身參與永續經營的生態環境。

無償提供土地的永和社大學員林旭初說，家族幾十年來在河邊高灘地耕作維生，因常被傾倒廢土，一度改建為停車場；參加社大課程後，發現新店溪環境逐年惡化，決定無償提供家族土地作為生態環境教育園區。

社大講師與學員討論後，決定結合社大都市農耕課程，在園區內建置「食物森林」，除既有的親子水稻田外，還種植各式各樣果樹，希望成為鄰近社區自給自足的園地。

為方便學員往返食物森林，又能維護當地自然生態環境，永和社大採納千里步道籌畫中心副執行長徐銘謙建議，由學員與

社區民眾自己動手做，這條步道完全不用水泥，就地取材，以高灘地既有土石搭建，由千里步道義工帶領學員丈量、畫設計圖後，大家一鏟一鋤打造貼近自然的步道。

徐銘謙說，手作步道除可解決用路人需求，更因以生態工法打造，保留住泥土鋪面，讓步道與周遭環境融為一體，減少光害、除草劑，保護自然風光。

「步道就是綠道。」徐銘謙說，這條步道能保障行人與騎乘單車的安全，民眾經過這裡，可放鬆心情體驗沿途美景，與周邊多元豐富的人文歷史自然生態。

永和社大表示，園區手作步道剛起步，目前已完成約三十公尺，預計未來總長約三百公尺，將成為雙和地區最有特色的步道；未來也會以食物森林生產的蔬果「辦桌」，讓學員與社區居民都能分享收成的喜悅。

## 星雲說偈

文/星雲大師

## 何為道法？

「道法少欲，多欲非道」，少欲就是道。

道法少欲，多欲非道；  
道法知足，無厭非道；  
道法精進，懈怠非道；  
道法制心，放蕩非道。

這段經文提醒我們什麼是正道，什麼是邪道。

《阿那律八念經》

人往往喜歡做欲望的奴隸，被自己的欲望牽制，不得自由。如果你要修道，就要減少自己的貪欲、情欲、愛欲，或所謂財、色、名、食、睡等五欲，它會使我們離道日遠。人少一點欲望，就能多一分道念，減少一分煩惱。

「道法知足，無厭非道」，知足就是道。人生貴在知足，知足的人雖臥地上，猶如天堂；不知足之人雖在天堂，也猶如地獄。

過去我很欣賞客人的一句話，比方你問他：「吃飽了嗎？」他們不說「吃飽了」，說什麼呢？「足了！」意思就是：我滿足了！

飽，不一定滿足；如果說「我足了！」表示我很歡喜、我很感謝，他不會再追求。因此道法在知足，貪而無厭就不是道了。

「道法精進，懈怠非道」，道，必須靠精進、勤勞才能具足。即使財富從天上掉下來，你也要自己去撿起來，因為天下沒有不勞而獲的，凡事都必須靠自己多少的努力，才能換得多少的成就。反之，懈怠懶惰是成！

人生的大病，會使人失去鬥志，放任大好的光陰逝去，所以懈怠非道。

「道法制心，放蕩非道」，你要修道嗎？首先要學習調御心念，將心念安頓於一處。我們的一顆心，經常就像狂象無鉤、猿猴得樹，亂奔亂跳，無法管制。如果讓這顆心習慣於放蕩不羈，一刻也不能安靜下來，那不是道了。

這首偈語告訴我們，多欲、無厭、懈怠、放蕩，並非正道；少欲、知足、精進、制心，才能讓我們趨向正道。因此，能將心念時時守護在正道上，必定能無事不辦，無事不成！

羅賽爾（前排右）花光積蓄與家人旅行。

圖/取自網路

二〇〇九年羅賽爾忽然咳嗽不止，她的母親麗莎·羅賽爾（Lisa Russell）四年前被診斷出肺癌，醫生宣布她只剩十八個月壽命。得知消息後，她決定用全部積蓄與家人快樂旅行，以便給兩個女兒留下珍貴記憶。就在她享受人生之際，癌症卻意外地不藥而癒。

她先是和男友舉行婚禮，女兒們親眼見證父親向母親求婚，並花了約台幣十八萬元舉行結婚儀式，之後全家前往保加利亞、土耳其和西班牙蘭薩羅特島旅行，全程住豪華別墅、吃大餐，共花費約新台幣一百三十萬元。

羅賽爾希望這些珍貴記憶將來能代替她陪伴女兒，她說：「我不可能忘記好好生活。」



圖/妙顯

# 花光積蓄旅遊 癌症竟痊癒

【本報綜合外電報導】英國三十七歲的母親麗莎·羅賽爾（Lisa Russell）四年前被診斷出肺癌，醫生宣布她只剩十八個月壽命。得知消息後，她決定用全部積蓄與家人快樂旅行，以便給兩個女兒留下珍貴記憶。就在她享受人生之際，癌症卻意外地不藥而癒。

她先是和男友舉行婚禮，女兒們親眼見證父親向母親求婚，並花了約台幣十八萬元舉行結婚儀式，之後全家前往保加利亞、土耳其和西班牙蘭薩羅特島旅行，全程住豪華別墅、吃大餐，共花費約新台幣一百三十萬元。

羅賽爾希望這些珍貴記憶將來能代替她陪伴女兒，她說：「我不可能忘記好好生活。」

羅賽爾罹患肺癌四年後，某日她做例行檢查時得到一個驚人消息——她的腫瘤不見了，她說：「我簡直無法相信，醫生也不知道為什麼，我就這樣痊癒了。這教會我一件事，就算只有短暫的生命，仍然要好好生活。」

患癌症，但看著女兒在沙灘上奔跑，我知道她們留下了難以抹滅的回憶。」

羅賽爾並不富裕，但她說：「當一個人面對死亡時根本不在乎錢，只在乎能和家人一起度過剩下的時間。」當羅賽爾回到家裡，早已度過十八個月的「最後期限」。她每隔三個月就檢查一次，病情沒有任何變化，她甚至給女兒和丈夫寫了遺書，訴說她有多愛他們。

羅賽爾罹患肺癌四年後，某日她做例行檢查時得到一個驚人消息——她的腫瘤不見了，她說：「我簡直無法相信，醫生也不知道為什麼，我就這樣痊癒了。這教會我一件事，就算只有短暫的生命，仍然要好好生活。」

## 四肢截肢 深潛33公尺



四十四歲法國冒險家菲利浦·克瓦松（Philippe Croizon）十日由超過十二位六十三歲至八十六歲的潛水人員陪同，潛入比利時首都魯塞爾的全球最深游泳池底部，成為首位潛入深三十三公尺水底的四肢截肢人士。

克瓦松碰觸池底後說：「這是一項壯舉，我此刻有強烈的幸福感。我想告訴大家，潛水是偉大的運動，凡超過八歲者都可嘗試，連重大身障人士也能。」

圖/路透社

## 哇！蜈蚣三輪車！



台東縣池上鄉大坡池度假會館，昨日安排池上鄉福原國小高年級學生進行「百人接龍三輪車」活動，串起來的百輛三輪車綿延三公里，以新奇方式遊賞家鄉景觀，在畢業前擁有不同的美好童年回憶。

圖與文/李蕙君

## 【妙眼看世界】

### 不速之客 蛇攀機翼2小時

澳洲航空公司（Qantas）班機乘客驚見一條三公尺長巨蟒，在整整兩小時飛行途中，拚命掙扎攀附在機翼上。

澳洲航空表示，這架班機十日清晨起飛，從昆士蘭省肯因茲市飛往太平洋島國巴布亞紐幾內亞首都摩斯比港，沒想到來了搭便機的不速之客。澳航發言人表示：「班機升到巡航高度後，機上乘客發現這條蛇。牠一路沒有鬆開，直到班機在摩斯比港落地，但降落時牠已死亡。」

天氣 台北 16-19 陰雨 桃園 15-19 陰雨 新竹 15-19 多雲陣雨 台中 16-22 多雲陣雨 嘉義 15-22 多雲 台南 17-22 多雲 高雄 17-23 多雲陣雨 花蓮 17-20 陰多雲陣雨 台東 19-22 多雲陣雨 東京 2-10 曼谷 25-33 雪梨 23-38 洛杉磯 5-11 紐約 7-13 里約 21-25 日內瓦 0-2 倫敦 1-6 羅馬 5-12 約堡 14-22 香港 15-17 福州 8-12 昆明 2-11 武漢 0-10 上海 3-9 南京 1-9 西安 -4-7 青島 -3-3 北京 -8-3 瀋陽 -23--8