

「極樂淨土在哪裡呢？」「十萬億的佛土以外。」也就是在十萬個三千大千世界之外。其實，這只是比較上的說法，真正從法性上來講，淨土是沒有遠近之別的，淨土就在心中，所以說「唯心淨土，自性彌陀」。

佛光榮根譚

文／星雲大師

眾生諸佛不相侵，山自高兮水自深；萬別千差明底事，鷓鴣啼處百花新。

——《洞山悟本禪師語錄》

佛教將人稱為凡夫、眾生，當眾生透過修行悟道、去除煩惱以後，也能成佛。

星雲說偈

生佛一如

門，主要是基於慈悲、愛心，希望眾生都能得度。因此眾生應當禮敬諸佛。禮敬諸佛，不只是禮敬已成道的諸佛，對於世間一切眾生，都能以不輕慢、恭敬包容的心視之為未來佛，能以至誠懇切的態度相待，就是普遍恭敬、普遍供養。

人間最可悲的事就是戰爭、侵略，如果人與人、國與國都能夠尊重包容，和平相待，這個世界就很好了。因此人人都應該學習諸佛如來，慈悲愛護一切眾生。

「山自高兮水自深」，山崇高壯闊，也有涓涓流水流向深處，不僅孕育大地，也讓高山上的萬物得以成長。不論高也好，

深也好，都無須計較它們的差異，其實都是一如也！

「萬別千差明底事」，宇宙萬物雖有千差萬別，但佛性是相同的，它們各自圓滿各自的因緣果報。

「鷓鴣啼處百花新」，從鷓鴣鳥的啼叫聲中，可以嗅到春天百花綻放的氣息；如果我們能泯除世間的分別意識，就能感受到生命隨處都有芬芳的花香了。

這段偈頌啟示我們，眾生與佛是一不二，生佛一如，只因迷悟而有不同。只要懂得開發自心的能源，去除心中的塵垢，就能體悟佛心，獲得圓滿人生。



【妙眼看世界】

連體雙胞胎 畢業當老師

美國明尼蘇達州有對二十三歲的連體雙胞胎艾比蓋兒·漢索（Abigail Hensel）和布蘭妮·漢索（Brittany Hensel），兩人日前剛從貝塞爾大學（Bethel University）畢業，並取得教師資格，即將在一所小學教數學。

艾比蓋兒和布蘭妮都擁有教師資格，但只能領一份薪水；不過她們表示，只要能跟小朋友分享知識，兩人就很滿足。布蘭妮說：「上課的時候，我們其中一個人可以教書，另一個人可以監督學生，或回答學生提出的問題，我們能做的事比一個人多很多。」

雙胞胎的朋友卡里·喬·漢克（Cari Jo Hohncke）表示：「她們是兩個不同的女孩，但她們總是能一起工作得很愉快。」



林春重以去年前往印尼巴東奔牛節所拍攝的照片，獲得索尼世界攝影大獎區域國家獎首獎。圖／主辦單位提供

征服世界

索尼攝影賽12萬件競技
近藤悟拍花 獲自然與野生類第1
林春重奔牛照獲區域國家獎首獎

台灣攝影之光

【本報綜合外電報導】定居新北市的台灣女婿近藤悟以一系列美不勝收的花朵照片，日前榮獲索尼世界攝影大賽自然與野生類第一名。他說，台灣豐富的文化與色彩，啟發他的創作靈感。同時，有三十多年經驗的台灣業餘攝影師林春重，以去年前往印尼巴東奔牛節所拍攝的照片，獲得索尼世界攝影大獎區域國家獎首獎，讓台灣攝影站上國際舞台。

今年索尼世界攝影大獎（Sony World Photography Awards）共有來自一百七十個國家、地區，超過十二萬件作品參賽，比賽分公開、專業、青年及3D四組，除了建築、旅遊、運動等十五個獎項，主辦單位為尋找來自各參與國最佳業餘攝影師，另設置二十多個國家獎獎項。

四十四歲的近藤悟接受訪問時說，二〇〇四年他在英國倫敦求學時就開始拍攝不同的花朵，當時因為經常是陰天，便以黑白的方式呈現。

不過二〇〇八年和台灣籍妻子定居板橋後，台灣豐富的色彩令他驚艷，他舉廟宇為例，和日本單調的顏色

相比，台灣廟宇有很豐富的色彩，或是充滿生命力的夜市，都改變了他的創作方式；也受到台灣文化的啟發與衝擊，他改用彩色來呈現花朵。

近藤悟以長達一年半的時間，在工作室拍下參賽的「美的剎那」（Moment）系列照片，拍了五十多種花。他每周到花市買花，工作室花滿為患，他每天仔細地觀察花朵變化，因為不想錯過任何拍下花朵的好時機，還拍了數量多到記不得的照片。

台灣攝影愛好者林春重則以作品「力挽狂瀾」榮獲區域國家獎首獎，並親自出席二十五日在英國倫敦舉行的頒獎典禮和保存。

林春重表示，未來會再加強拍攝，並對世界各地少數民族及城鄉差距大所產生的人文問題，給予更多關注，並做記錄。

近藤悟以一系列花朵照片，榮獲索尼世界攝影大賽自然與野生類專業攝影首獎。

圖／中央社

近藤悟的參賽作品之一。

圖／主辦單位提供

罹癌女孩圓夢 男模當新郎

【本報綜合外電報導】英國二十三歲的凱琳·達美（Kathryn Duff）由於遺傳性的基因缺陷，罹患肝癌末期，她希望能離開世界前穿上婚紗，舉行一場夢寐以求的婚禮。朋友為了達成她的願望，找來一位男模扮演「一日新郎」，讓達美能含笑而終。

達美罹患遺傳性疾疾病「家族性腺瘤性息肉病」，她的腸道息肉會不斷增長，提高罹癌風險。她在去年六月被診斷出肝癌，手術治療後，病情仍繼續惡化，現在只能透過化療延長生命。

達美今年三月接受化療時，達美（左）與男模扮演的「一日新郎」舉行婚禮，完成她的遺願。圖／取自網路

愛心背書客 送書到偏鄉

【本報綜合報導】中國黑龍江省哈爾濱市，有一群背著圖書拜訪偏遠地區小學，並將書籍免費提供給學生的「愛心背書客」，這些人用實際行動來幫助貧困地區的兒童，解決他們缺乏書籍的問題。

「愛心背書客」成立於二〇一〇年，是民間發起的非營利公益組織。「愛心背書客」依照學校年級和孩子年齡，將募集到的小學生課外讀物經過篩選整理後，帶給偏遠地區的兒童。圖書包括兒童啟蒙、品德教育、科普、歷史及兒童文學等類型。

目前，「愛心背書客」已經在賓縣、延壽縣、巴彥縣等九十八所偏遠小學建立愛心圖書漂流站，累積行程超過一萬公里。「愛心背書客」要讓更多的偏鄉孩子接觸圖書，並藉此打開視野，讓孩子找到閱讀樂趣。

「愛心背書客」到偏鄉為孩子送書。圖／取自網路

天氣 台北 20~24 陰多雲陣雨 桃園 20~24 陰多雲陣雨 新竹 19~24 陰多雲陣雨 台中 20~25 陰多雲陣雨 嘉義 21~25 多雲陣雨 台南 22~27 陰多雲陣雨 高雄 23~26 陰多雲陣雨 花蓮 21~25 陰多雲陣雨 台東 22~28 陰多雲陣雨

東京 10~19 曇 26~35 雪梨 15~25 洛杉磯 15~25 紐約 9~19 里約 20~25 日內瓦 1~12 倫敦 3~11 羅馬 13~20 約堡 11~24 香港 22~24 福州 17~26 昆明 13~27 武漢 16~29 上海 17~27 南京 16~29 西安 17~32 青島 13~19 北京 11~21 瀋陽 6~15

人間福報

Merit Times

創辦人 星雲大師
發行人 心定和尚
第4722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

擁有福報 就在你身邊

全台連鎖超商
高速公路休息站
均有販售

7-Eleven OK FamilyMart

人間福報

新聞提要

A2焦點
接掌海協會
陳德銘盼登阿里山

A3綜合／社區
H7N9潛伏期
7天改10天

A4國際／兩岸
陸高分1號升空
可反制美隱形武器

貨幣匯價

幣別	買入	賣出
美元	29.305	29.847
歐元	38.03	39.10
港幣	3.682	3.860
日圓	0.2942	0.3030
人民幣	4.708	4.910

註：新台幣昨收29.705元 升值4.5分 台灣銀行提供

亞洲股市

股市	收盤指數	漲	跌
台灣集中市場	8022.06	▲	0.31
台灣店頭市場	113.91	▼	0.36
東京日經	13884.13	▼	41.95
香港恆生	22547.71	▲	146.47

接掌海協 陳德銘盼登阿里山

將盡快和林中森會商 推動兩岸商簽科技、文化、教育等合作協議

【本報綜合報導】大陸海協會第三屆理事會第一次會議昨天在北京人民大會堂北廳舉行，中共全國政協主席俞正聲到會發表講話。海協會新任會長陳德銘表示，將推動兩岸商簽科技、文化、教育等合作協議，並支持民間和智庫對兩岸政治對話的探討。

海協會第三屆理事會共有理事二百一十四人。主管對台工作的中共國務院國務委員楊潔篪在會上表示，著眼於兩岸關係長遠發展，大陸鼓勵開展兩岸民間政治對話，積累共識，為今後兩岸協商解決政治分歧問題，逐步創造條件，為全面推進兩岸關係和平發展增添新的動力。

海協會並立即組成新的領導機構成員，包括：新任會長陳德銘、常務副會長鄭立中（國台辦常務副主任）、副會長孫亞夫、葉克冬、蔣耀平、李亞飛。

李亞飛將不再擔任秘書長一職。新秘書長由原副秘書長馬曉光擔任；副秘書長則是張勝林（女）和鄭崇陽（國台辦綜合局副局長）。

陳德銘表示，雖然過去在工作中也有涉台的經歷，但現在更要了解整體是怎麼一回事，有關兩岸經貿的合作、ECFA的後續協商，目前已談完了前兩個（服務貿易和投保協議），後兩個正在開始；據他所知，一切都在依序推進。

被問到何時會和海基會董事長林中森見面，陳德銘表示，兩會正在磋商，希望能早一點見面。他上任後討首先要討論的，就是彼此已有共識也有框架的兩岸服務貿易協定。

陳德銘稱，他一直很注意看台灣的消息，過去在基層工作時，就閱讀大量的台灣報紙，也看過台灣的電視新聞。未來，將會大量閱讀台灣報紙。

陳德銘說，希望能盡快到台灣訪問。如有可能，很希望能看看阿里山。陳德銘曾兩度訪台，巧的是都是在發生地震後，阿里山道路不通，所以一直有小小的遺憾。

陳德銘表示，大陸的黃山和阿里山是姐妹山，所以他上任前先到黃山看了看，也去福建廈門媽祖廟拜了拜，希望有靈保佑，讓他工作順利。

20年前的今天

辜汪會 開創兩岸協商新頁

【本報綜合報導】二十年前的今天，也就是一九九三年四月二十七日，新加坡飄著春雨，海皇大廈周圍警方重重封鎖戒備



一九九三年四月二十七日，海基會董事長辜振甫（左）、海協會會長汪道涵在新加坡展開兩岸會談，留下歷史畫面。圖／資料照片

。四樓會議廳內，海基會董事長辜振甫、大陸海協會會長汪道涵一起步入會場，雙方就定位後，同時站起身來，相視一笑，伸手將對方的手緊緊握住，在全球媒體的注目下連握了四次。那是兩岸政府分治四十四年來首度公開接觸。那一刻，瞬間成為永恆。

之所以選擇海皇大廈作為會談場地，前新加坡代表陳毓駒在《交流》雜誌中透露，除了看中其地點僻靜、保全嚴密外，關鍵是海皇大廈是新加坡企業「海皇輪船公司」的總部大廈，「新加坡政府不希望會談場地大具政治色彩」。

辜汪新加坡會談開創許多新形式，包括兩岸談判形式、如何舉行預備會議、談判團隊人選、簽署文件如何發表等，都可在辜汪會談中找到答案。海基會前秘書長邱進益表示：「兩岸所有談判協商的框架格局，都是由辜汪會談開始的，非常具有開創性。」

邱進益回憶，雙方講求「對等」的學問很大。兩岸談判雙方一定在長桌兩邊對坐，談判開始前，辜汪兩老必先起立，伸手隔桌互握，掛滿笑容面向一端，再面向另一端攝影機，就是呈現出兩岸對等畫面。再如簽約儀式，任何協議文本都有繁體

字和簡體字兩種版本。文本上的日期只有月和日，沒有年，便於各自填上民國和西元。依照中國傳統，座位以右為尊，為求對等，我方堅持辜汪兩老必須在簽約的過程中互換座位，連這點小細節都不放過。

在當時海皇大廈的場外，有民進黨十多位立委和國代組成「反對國共統一會談宣傳團」，由施明德擔任總領隊表達意見。這個抗議場面，也成為後來兩岸會談常見的一幕影像。

事實上，辜汪新加坡會談得以促成，其背後有兩岸最高當局的密使溝通，作為關鍵的推動力量。根據後來披露的相關資料證實，當年李登輝辦公室與中共總書記江澤民辦公室分別派員，在香港的國學大師南懷瑾寓所密會，雙方談好讓兩岸協商正式浮上檯面。



大陸海協會會長昨日交接，新任會長陳德銘（左）與卸任會長陳雲林握手致意。圖／本報香港傳真

不符正當程序 大法官：部分都更條例違憲

【本報台北訊】司法院大法官會議昨日作出第七〇九號解釋，指都市更新條例第十條第一、二項及第十九條第三項前段不符正當行政程序，宣告違憲。

台北市士林文林苑拆遷引發都更爭議。文林苑王家人及因地震而須辦理重建的新北市土城區大慶信義福（村）五層樓集合住宅等四個個案，分別於行政訴訟敗訴後，聲請大法官釋憲，大法官併案審理。

大法官認為，都更條例第十條第一項有關主管機關核准都市更新事業概要的程序規定，既未設置適當組織審議，也未確保利害關係人知道相關資訊及事實陳述意見的機會。

至於都更條例第十條第二項有關申請核准都市更新事業概要時應具備的同意比率規定；大法官認為僅超過相關權利十分之一就可提出申請的同意比率規定太低。

此外，大法官就都更條例第十九條第三項前段指出，主管機關應將計畫相關資訊「送達」對土地及合法建築物所有權人，並公開舉辦「聽證會」，使利害關係人能到場表示意見，主管機關說明採納及不採納的理由後作成核定，送達所有利害關係人，以示慎重。大法官認為，都更條例第十條第一、二項及第十九條第三項前段均不符憲法要求的正當行政程序，第十條第二項也有違憲法保障人民財產權與居住自由的意旨，宣告違憲，相關機關應於一年內檢討修正。

美眾院通過TPA 提升美台關係

【本報綜合外電報導】美國眾議院亞太事務小組委員會二十五日通過「二〇一三年台灣政策法案（TPA）」，大幅提升美台關係，包括允許我政府高層官員進入美國行政部門開會、協助台灣參與國際組織、出售F-16C/D戰機給台灣，提升台灣的自衛能力。我國國防部表示，美國政府持續透過跨部會機制，審議對國軍軍售項目，但目前並無出售F-16C/D型戰機的「任何官方訊息」。

TPA的內容主要有三部分，分別是美台的政治、安全和經貿關係。政治關係方面，法案打破許多美台間目前的「指導方針」，例如讓台灣的駐美代表處、辦事處等懸掛國旗，而美國在台協會也可懸掛美國國旗；駐美代表處的辦公室和台灣名下的雙橡園等場所，可舉行官方活動，邀請美國官員和議員；支持台灣將目前的「台北經濟文化代表處」更名為「台灣代表處」。

另，眾議院將馬英九總統十六日在與美西學界人士視訊會議上所發表的「領航前進」演說，列入國會正式紀錄。

社論

為鰲留一條生路

四億年前就出現的古生物鰲，歷史比恐龍還早，由於經常成雙成對，民間俗稱「鴛鴦魚」。台灣本島幾乎絕跡，目前在離島金門已復育成功。日前金門縣政府開闢道路，穿越浯江溪口溼地，危及鰲的生存棲地。當地民眾籌組「浯江守護聯盟」，呼籲政府重視溼地生態保育，停止不當開發；為鰲等保育類動物留一條生路。

鰲是地球現存最古老的生物之一，同一時期的三葉蟲已經滅絕，鰲卻一直生存至今。由於鰲血中的銅離子遇到空氣會變成藍色，可做為細菌內毒素的檢測，又稱為「藍金」，這項檢驗試劑曾被美國國家太空總署（NASA）用以探測火星上有沒有生物。

早年鰲與民眾的生活密不可分。走進兩百多年歷史的萬華龍山寺，民眾可以在石柱上發現一隻鰲與章魚，喻意「彰顯孝道」，相當生動有趣。金門、澎湖地區的民眾，以鰲殼做為結婚的定情信物，也有人做為舀水的勺子。

長達三十六年的軍管時期，使得鰲在金門得以自由自在地繁衍。遺憾的是，晚近為了因應觀光的需求，縣政府擴建水頭商港聯外道路。最近聯外道路的施工，破壞了鰲的繁殖棲地，使得研究人員長年復育的心血，功虧一簣。

不過，讓民眾最吃驚的是，除了聯外道路，在這個小島上，陸續還有十

五件大型開發案（BOT）要進行，從經貿園區、國際醫療園區到度假村，總面積高達兩百多公頃，總投資額近四百億元，其中有二個開發案還打算蓋在國家公園裡。民眾不禁質疑，小小的金門，承受得起這麼多開發案嗎？

「浯江守護聯盟」指出，以往炮彈擊不沉的金門，如今將被BOT銀彈攻陷。這麼多大型開發案集中在小島上，對生態的衝擊難以估計。一旦浯江溪口溼地被破壞，不僅鰲、水獺將絕跡，連帶使得許多瀕危鳥類如遺鷗、黑嘴鷗也要跟著滅絕。他們強調，

金門特有的戰地文化與自然景觀是發展生態旅遊的最佳資源，如果生態遭破壞，觀光原有的資源是毀滅了，根本無法發展觀光。

金門的福利相當好，自從開放觀光與小三通以來，戶籍人口不斷增加；截至去年底已達十一萬三千多人，十年來增加一倍；其中常住人口僅五萬多人。民眾擔憂，未來大批觀光客持續湧入，金門的缺水、缺電問題將更為吃緊。

金門縣政府擴大招商，希望吸引更多觀光客，繁榮地方經濟，按理民眾應舉雙手歡迎，為何會招來這麼大的反彈？「浯江守護聯盟」指出，大型開發案雖然帶來更多就業機會，但受惠者未必是金門居民。大家更擔心，財團蓋度假村，把海灘圍了起來，未來只能隔著圍牆眺美麗海灣；財團炒高地價，讓居民的生活更加困難。

在軍政一元化時代，老一輩金門人習慣一切服從政府的命令，如今年輕的金門子弟開始有環保永續的觀念，勇於表達不同意見。政府在推動大型開發案之際，必須傾聽民意，做好環境影響評估，別斷了鰲的生路，成為千古罪人。過度開發，破壞生態，最後也扼殺觀光的商機。

院會隨後開始處理核四公投案。朝野協商。

核四公投 立法院1個月冷凍協商

【本報台北訊】立法院院會昨天將國民黨立委李慶華領銜提出的核能四廠公民投票案逕付二讀，並交朝野協商，全案進入一個月冷凍期。

院會處理主文為「你是否同意核四廠停止興建不得運轉？」的公投案，台聯立法院黨團上午占據議場主席台，之後遭國民黨團以人數優勢推擠離開，院會恢復克風。表決結果，院會決議通過有人數優勢的國民黨團提案，王金平宣布公投案逕付二讀並交付朝野協商。

去年零售業成長率創新高

經濟部商業司昨天表示，去年台灣批發零售餐飲業年投資額新台幣三百七十四億八千萬元，其中，零售業達三百零三億七千萬元，年成長率高達四點五倍，創歷史新高。商業司科長陳威達說，由於台灣服務業非常成熟，所以外商競來台投資，以致年增率倍增。

內政部籲用自然人憑證報稅

五月是報稅季節，內政部鼓勵使用自然人憑證上網報稅。內政部資訊中心說，不論繳稅、退稅，都可用自然人憑證線上繳納或確認，還能下載個人所得資料和扣除額資料，可憑證下載的扣除額包括保險費、購屋借款利息、教育學費、醫藥及生育費、捐贈、災害損失及身心障礙特別扣除額等。

經濟部促成僑生與廠商人才媒合

經濟部投資業務處昨日在台北國際會議中心辦理在台僑外生與國內企業媒合商談會。共計四十八家廠商現場徵才，與兩百多位來自全球三十五國的在台僑外生一對一面談，現場氣氛熱絡，企業共收到四百份履歷，並立即促成三十位人才媒合案件，廠商後續將與優秀人才進一步接洽。

李鴻源今視察澎湖湖南方四島

海洋國家公園管理處有意規畫澎湖湖南方四島為下一座國家公園，內政部長李鴻源今天下鄉澎湖，也將到南方四島視察。公園管理處處長楊模麟說，由於只規畫一天時間，主要以東吉嶼、東嶼坪優先，也會傾聽當地民眾意見。

3月景氣燈號續亮黃藍燈

經建會昨天公布今年三月景氣燈號，連續七月為代表「景氣趨緩」的黃藍燈。景氣對策信號綜合判斷分數由上月的二十分減至十八分。領先指標綜合指數為一三五點三，較上月上升百分之零點四；同時綜合指標為一三二點四，較上月下滑百分之零點三。

健保局籲勿開啓不明郵件

健保局昨直接獲投訴，表示有不良分子冒用健保局北區業務組名義，寄發惡意郵件，試圖導引民眾聯絡惡意網址，下載木馬程式。北區業務組視察鄧翼鈞表示，健保局官方網址或信箱一定以「nhi.gov.tw」結尾，重要訊息也會寄發正式公文通知民眾，呼籲民眾不要開啓來路不明的網址與信件。

H7N9潛伏期 7天改10天

未來通報與追蹤列管日期 都延長為10天 輕症有痰、肺炎或重症疑似病例 加採痰液檢體



【本報台北訊】中央流行疫情指揮中心昨日宣布，參考最新國際醫學期刊研究，有個案接觸禽鳥到發病為十天，將H7N9潛伏期從七天改為十天；同時與喉頭拭子相比，痰液檢出病毒機會較高，未來輕症有痰、肺炎或重症病人，建議醫師採痰液檢驗。

國際知名醫學期刊《新英格蘭》（The New England Journal of Medicine）和《刺絡針》（Lancet）刊登最新H7N9研究顯示，老年男性是罹病最大群，死亡率男女相當。有H7N9確診病患接觸禽鳥到發病長達十天；而痰液檢測出病毒的機會優於喉頭拭子。

疾管局防疫醫師羅一鈞說，指揮中心將潛伏期從七天更新為十天，只要十天前有去過病例發生區，有發燒等類流感現象者都要通報；而自主健康管理也同步調整為十天。原定與確診台商密切接觸者今天可解除列管，現在則要追蹤到本月三十日。

羅一鈞表示，已經在網站更新並通函醫界，未來輕症咳嗽有痰、肺炎或是重症的病患，除採喉頭拭子外，建議醫師加採痰液，且重症是一定要採痰液，但是只有乾咳沒有痰的患者，不會要求醫生去誘發痰。

大陸福建省昨日確診首例H7N9流感個案。目前大陸H7N9流感疫情流行地區新增福建，共七省一市，均納入旅遊疫情建議第二級警示範圍。

中央流行疫情指揮中心指揮官張峰義說，台灣尚未被世界衛生組織（WHO）列為疫區，僅有

文章描述，台北有一個案是從蘇州回台。根據WHO做法，要列為疫區，是要有本土案例，此名患者有清楚的旅遊史，基因定序也顯示和上海第二例很接近，也可解讀病毒從哪裡來。面對「五一」長假，外界擔心陸客來台人數大增，防疫會有困難。觀光局專委林燕美說，今年預定入境人數一萬四千多人，去年同期為一萬六千多人，預估陸客來台應該和去年差不多。此外已通函接待大陸團業者，轉知隨團導

遊，一定要特別注意團員健康，隨身攜帶口罩和耳溫槍，若有類流感症狀要通報就醫。至於自由行的旅客，林燕美說，目前沒有要禁止。農委會防檢局副局長黃國青說，疫情發生後，雞肉價格多少受影響，目前價格是起起落落，不至於要補貼，會持續做產銷調解工作。張峰義說，家中買蛋、買禽類產品一如往常，鼓勵民眾支持台灣安全產品；「現在降價，應該更要去買這些產品」。

【本報台北訊】根據香港大學及浙江大學的研究發現，在大陸華東爆發的H7N9病毒是由雞隻傳染給人類，活禽市場是源頭。

港大微生物學系講座教授袁國勇昨日向媒體表示，港大與浙大在浙江活禽市場抽取雞隻樣本分析，發現百分之二十帶有H7N9病毒。他們分析了浙江四例人感染H7N9個案，發現患者病毒樣本與活禽市場雞隻檢測到的病毒高度同源，同源性達百分之九十九點四。所以他們認為，活禽市場是人感染病毒的源頭。

黃立民分析，目前H7N9確定患者以中老年人居多，幼兒較少，主要原因在於小孩子較少接觸菜市場的活雞，即使被感染，病毒也較難在幼童身上繁殖。值得重視的是，H7N9病毒侵入人體之後，總有辦法迅速跑到下呼吸道繁殖，上呼吸道症狀反而不明顯，容易讓病患及醫師失去警戒，錯失治療黃金時間。

【本報台北訊】孔雀羽毛有圓點，珠雞羽毛卻同時存在橫紋和縱紋。是什麼因素讓鳥類羽毛展現多變圖型？台大研究團隊發現這是隱藏在羽毛底部的「黑色素幹細胞」，水平圓環形排列可在空間和時間上彈性調控，造成多種圖型變化。研究成果昨天登上《科學》（Science）期刊。

這項研究是由台大皮膚科主治醫師、醫學工程研究所副教授林頌然等跨組織工程及幹細胞領域的研究團隊，經過三年，以台灣黑羽土雞為研究對象，並在其他鳥類如孔雀及家鴿等，得到確認。

林頌然指出，台大研究團隊以現代幹細胞學及分子生物學的方法，在台灣黑羽土雞上找到羽毛黑色素幹細胞的證據，發現「黑色素幹細胞」隱藏在羽毛底部沒有色素的表皮處。

他進一步解釋，「黑色素幹細胞」形成水平圓環形的排列，環繞在羽毛的底部，因此在空間上出現更高的調控自由，羽毛顏色不僅近端及遠端可以不同，左右兩邊也可以不對稱，也因為這樣的自由度，經過一億多年來的天擇演化，造成羽色型態的多變。

林頌然說，這些幹細胞在羽毛啟動新生長期時，會活化而產生有顏色的黑色素細胞。有顏色的黑色素細胞，向上移動到生長中的羽毛，使羽毛產生顏色。

不同種的鳥類羽毛，隨著季節及年紀會有周期性生長及換羽。在換羽時，同一個個體也能對季節及賀爾蒙的變化產生反應，造成羽色隨年紀及季節而改變。

林頌然表示，鳥類在羽色變白時，總能保存一些色素幹細胞在此環形結構上，羽毛再生時，可以重新活化這些幹細胞，再生色素。

反觀哺乳類，他表示，因為毛髮線型生長的特性，黑色素幹細胞分布較聚集，接近點狀分布，因此限制色素幹細胞在空間上調控的自由度，無法像鳥類這樣多變。

台大副校長羅清華指出，這樣的發現不只解開百年之謎，對於未來進一步研究人類白頭髮也有幫助。

土星明天大又亮 快拿望遠鏡看

【本報台北訊】帶著漂亮的光環，土星在明天將達到「衝」的位置，是一年之中最大、最亮、最適合觀察的時機。台北市立天文館表示，民眾只要拿起望遠鏡，就能欣賞這個帶著呼拉圈的星球。

台北市立天文館表示，即日起至五月二日是土星今年三至五公分以上望遠鏡即可看到土星環特徵，今年十月底前均可在傍晚見到土星，土星衝過後，每晚可見土星的時間愈來愈短、亮度愈低、視直徑也愈小。

土星距離太陽排名第六，繞太陽公轉一圈約需二十九點五年。體積為地球的七百五十五倍，質量為地球的九十五倍，是太陽系體積與質量均為第二大的行星。相關的土星資訊，可上天文網站取得<http://famweb.tam.gov.tw/forecast/forecast.asp>。

土星明天達到「衝」的位置。

圖／台北市立天文館提供

戴口罩防H7N9 毫無意義

【本報台北訊】H7N9流感境外首例台灣現蹤效應，街頭戴口罩的人變多了。專家提醒，世界衛生組織尚未證實H7N9流感會有效人傳人，健康人不必特別戴口罩預防；中央流行疫情指揮中心呼籲民眾，多勤洗手、少去醫院。衛生署中區傳染病防治醫療網指揮官王任賢說，日前他代表政府到大陸疫區二度考察，發現即使是上海的父子三人及一對夫妻，先後感染H7N9死亡，因死亡時間點接近，屬「同染感染」，應非互相傳染，代表此病毒目前看來，人傳人可能性很低，「現在戴口罩防H7N9，毫無意義！」（見上圖／邱德祥）

國外的《新格蘭醫學》期刊已刊出病毒最新變異特性，除潛伏期長達十天，從患者氣管或支氣管的下呼吸道抽到的痰液，較能驗出病毒。這是否代表除非大力咳嗽，才有傳染機會？

王任賢指出，因世衛還將這病毒定位在侷限性人傳人，甚至看來連家庭成員都不太會互相感染，所以不管咳不咳嗽，都不必擔心會傳染，「走在路上，不用像十年前SARS疫情那樣害怕」。

國內傳搶購口罩熱潮，製造工廠也忙翻天。疫情指揮中心說，至昨天為止，疾管局一般外科口罩存量有五千五百多萬片，N95口罩三百零六萬片，建議醫療人員使用預防就好；一般民眾不見得要戴，但有流感症狀就戴，沒事不要到醫院，多洗手比較實際。

指揮中心已要求經濟部、財政部、公平會、消保處密切注意防疫物資供需與價格，籲廠商不可趁火打劫，有囤積居奇或哄抬物價行為且情節重大者，處一年至七年有期徒刑，得併科五百萬元以下罰金。

指揮中心說，國內廠商每天可生產八十萬片平面口罩，四大超商近日平均每天銷售僅兩萬三千片，口罩供貨充分，無需搶購；且應不至哄抬價格，除非供應量有問題。

十三行考古 大人、小孩玩瘋了

【本報新北訊】「生活也能考古？」昨日數千名學童湧入新北市十三行博物館園區，興奮的學者鑽木取火，認真的學習原始人、古人做過的事，連帶老師都忘情跟著玩，大家都說「太有趣啦！」

八里區十三行博物館是北台灣首座以考古為主題的博物館，多年來致力傳達考古學知識及推動文化資產守護，昨、今兩日舉辦「考古生活節」，邀請南韓、日本、新加坡、大陸等地博物館，結合國內多所博物館、學術

根手指就可織出美麗織帶，他們還帶來鑽木取火，讓大人、小孩玩瘋了。日本宮崎縣立西都原考古博物館教人一塊璞石如何磨製成古代日本人的裝飾品勾玉；樹谷生活科學館推出骨骼動物園，帶領大家了解動物骨骼所蘊含的考古密碼。其他還有拓印、文物修復、原始人素描、陶器紋飾DIY、植物染等。

歡迎親子一同體驗考古生活，活動可上專網查詢<http://www.2013-kagu.com.tw/>。

阿里山森鐵換頭家 移交台鐵管理

【本報嘉義訊】百年歷史的「國寶級」阿里山森林鐵路，五月一日起換主經營，由林務局移由台鐵管理，昨簽約；阿里山森鐵近年虧損，林務局嘉義林管處「如釋重負」，老員工則覺得不捨，表示「就無甘！」

由於台鐵並無經營、維護高山鐵路的「經驗」，林務局在移交後將以兩年半的時間，一三年全面由鐵路局接手。

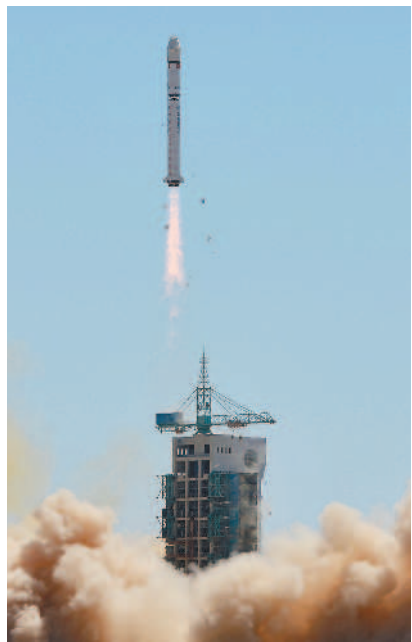
阿里山森鐵在阿里山公路通車後，營運量漸下滑，加上森鐵沿線常因豪雨或地質崩坍，維護及人事費遠高於營收，每年虧損約二億，移轉台鐵經營，林管處員工心情複雜。有員工私下鬆口氣說，「虧錢的燙手山芋終於換手了」；退休的張姓員工則感嘆：「要仔搖大漢，現在要送給別人，實在無甘！」（台語把孩子從小帶到大，送人很不甘心之意），表示人是有感情的，希望台鐵好好照顧。

阿里山森鐵逐步轉換由台鐵經營，但四年前八八風災嚴重受創的奮起湖到阿里山段還在搶修，嘉義林管處表示，預計明年七月可全線復駛。

阿里山森鐵一九二二年十二月通車，當時通車路段僅嘉義到二萬坪，隔年延伸到阿里山，具有獨立山螺旋線、之字型登山線，以及特殊木構橋梁、隧道等特色，世界登山鐵道五大工法阿里山林鐵就占四項，屬國際級的歷史文化資產。

陸高分1號升空 可反制美隱形武器

「飛在頭頂的監控攝影機」能發現基地、船艦、坦克等 美媒揣測有助增強解放軍精確打擊能力



二十六日十二時十三分，酒泉衛星發射中心以「一箭多星」方式，將「高分一號」發射升空。圖／新華社

改形象

陸學者：彭麗媛掌紅會

【本報綜合報導】四川地震再次讓官方背景的大陸紅十字會陷入尷尬，不僅募集能力不如民間團體，更遭網民痛罵。有學者認為，只有請大陸第一夫人彭麗媛擔任紅會領導人，才能改變紅會的不良形象。

香港《星島日報》報導，北京大學教授陳浩武表示，「中國紅會深陷信任危機」，而「紅會落到今天這步田地，完全是咎由自取。」

陳浩武在網上撰文稱，一個官辦的、依附於權力的、傲慢的、貪腐的、缺乏同情心的慈善機構，招人唾棄是必然的結果。要拯救它，首先必須有嶄新形象的領導人。

對於「嶄新形象的領導人」的人選，他認為，「我覺得中國的第一夫人彭麗媛女士最合適」。

他表示，第一夫人從事慈善活動，將大大提高國家元首的親民形象。



車諾比核災27周年

二十六日是車諾比核子災變二十七周年。圖為當天在烏克蘭車諾比核電廠原址附近舉行的紀念儀式中，民眾點燭悼念當年殉職的消防人員與核電廠工作人員。

烏克蘭官方統計，災後清潔電廠而相繼死亡的工人已超過兩萬五千人。實際有關的直接死亡人數，至今仍是科學家之間的爭議。

圖／路透社

嗆北韓 南韓全面撤出開城

【本報綜合外電報導】南北韓情勢僵持，南韓政府昨天傍晚宣布，撤回北韓境內開城工業園區的一百七十五名南韓企業人士；企業界為此難過，過去十年在園區經營恐化為泡影。

南韓統一部長官柳吉在昨天下午六時發表政府聲明，北韓禁止駐北韓開城工業園區南韓企業人士進入園區已達二十四天，考慮到他們的人身安全，決定悉數撤回目前仍停留在開城園區內的一百七十五名南韓國民。

南韓公營「韓國放送公社」（KBS）電視台昨天下午六時在「新聞特報」中，最好的方案是恢復開城工業區正常運轉，但無為等待園區恢復正常，國民將付出的犧牲過大。

「高分一號」衛星也被稱作太空千里眼，高分辨率對地觀測系統是大陸確定的十六個重大專項之一，是由國防科工局、總裝備部牽頭實施。

中廣網報導，有一種形象的比喻說，這是一個飛在我們頭頂的監控攝影機。

高分一號衛星的主要用戶就是國土資源部、農業部和環境保護部，專項的實施將全面提升中國大陸自主獲取高分辨率觀測數據的能力，保障現在農業防災、減災、資源環境國家安全的重大戰略需求，同時也將支持國土調查與利用。

美國《全球安全》雜誌指出，分辨率為三十公尺的衛星可以發現港口、基地、橋樑、公路及在水面航行的船艦；分辨率為三至七公尺的衛星能發現雷達、小股部隊、導彈發射裝置、坦克等目標；分辨率在三公尺以內的衛星能找到小型軍用車輛和軍兵。據稱美國目前較先進的軍用偵察衛星，分辨率達到五厘米，「足以看清某名士兵手中拿的是什麼型號的槍枝」。

報導揣測，中國大陸選擇在這個時候發射首顆高分衛星，一個重要目的是應對複雜的國際形勢。如果「高分一號」衛星服務於解放軍，將增強中國的反隱形作戰能力。

「高分一號」是由中國航天科技集團公司所屬空間技術研究院航天東方紅衛星公司研製，這是中國高分辨率對地觀測系統的首發星，也突破高空間的分辨率多光譜與寬覆蓋相結合的光學遙感等關鍵技術，設計壽命五至八年。

【本報綜合報導】中國大陸第一顆高分辨率對地觀測系統衛星「高分一號」昨天中午十二時十三分發射升空，開啓中國對地觀測新里程。有美媒揣測，高分辨率衛星將增強解放軍的精確打擊能力，並反制美軍用於威懾中國的隱形武器。

這次的任務還成功搭載發射兩個荷蘭衛星分配器和三顆分別由厄瓜多、阿根廷和土耳其研製的小衛星。據了解，發射四天之後「高分一號」將進行數據首次回傳。

8:02全省默哀 哀悼196遇難者 四川今鳴笛3分鐘

【本報綜合報導】四川蘆山地震屆滿一周，四川省政府今天早上將在地震發生的八時零二分鳴笛三分鐘、為遇難民眾默哀。昨天是四川省蘆山七級強烈地震發生後的第七天，也是地震遇難者的「頭七」。為悼念地震遇難同胞，四川省政府決定，四月二十七日為全省哀悼日。

四川省周六將停止公共娛樂活動，早上八時二起，全省人民默哀三分鐘，屆時汽車、船舶鳴笛，防空警報將齊鳴響。

據統計，截至周三傍晚六時，雅安地震已造成一百九十六人遇難、二十一人失蹤、一萬三千四百八十四人受傷，其中重傷九百九十五人。其中，雅安八個縣有一百七十六人遇難、十九人失蹤、一萬兩千零三十人受傷，其中重傷九百九十五人。

不過，也有好消息傳來，抗震救援隊周日下午在寶興縣穆坪鎮雪山山村山頂發現並救起一名七十八歲男子，並用直升機送到縣人民醫院救治。這是雅安七級地震發生七十二小時後，搜救出來的第一名生還者。

另一方面，四川宜賓市周四清晨發生的四點八級地震，瀘州市納溪區合面鎮中學一名就讀二年級的十四歲少年，在撤離過程中暈倒，經搶救無效死亡。傳媒報導，宜賓地震至今已造成六十一人受傷，近五萬人受災。

雅安地震人員傷亡及財產損失仍在點算統計中，但受災縣已迫不及待公布財產損失數額，總額竟然高過當地國內生產總值（GDP）的二十倍，其中寶興縣當局公布的受損金額超過四百億元人民幣，若按人均計算，為當地人均GDP的十倍。

據國際機構和專家預測，今次地震損失可能超過一百億元人民幣，絕對大大低於汶川地震。中國官方曾公布，二〇〇八年汶川地震和二〇一〇年青海玉樹地震的直接經濟損失分別為八千四百五十一億元和六百一十億元人民幣。有網民斥責當地政府藉地震向中央財政「獅子大開口」，「一場舉國災難，怎麼成了當地政府開具的虛假發票？」

今次地震損毀最嚴重的是雅安市下屬的寶興、蘆山和天全三縣。據寶興縣抗震救災指揮部公布，截至周三晚十一時，地震造成全縣經濟損失四百零三億元人民幣。天全縣通報，截至周二，全縣直接經濟損失超過三百九十億元人民幣。蘆安縣則一日兩次公布數據，兩者天壤有別，周一晚八時的經濟損失為八百九十五萬餘元人民幣，到周二下午四時變為一百七十億元人民幣，二十四小時不到狂飆近一百九十倍。

小布希拱弟選總統 老媽：我家總統夠多了



五位現任、前任美國總統及第一夫人二十五日聚集一堂，出席前總統布希紀念圖書館及博物館落成典禮，左圖左起為歐巴馬、小布希、柯林頓、老布希（坐輪椅者）、卡特。右圖為蜜雪兒、歐巴馬（左起）和蘿拉、布希、希拉蕊、柯林頓、芭芭拉、布希、羅莎琳、卡特。

小布希圖書館落成 美5總統相聚

【本報綜合外電報導】前美國總統小布希的紀念圖書館及博物館，二十五日在德州達拉斯市的南美以美大學啟用。前美國總統老布希、卡特、柯林頓及現任總統歐巴馬都蒞臨觀禮，場面盛大隆重，現場有近萬賓客。儘管共和黨籍的布希執政八年期間發動反恐戰爭及其他政策引起爭議，民主黨總統都暫把爭執丟在一邊，讚揚布希是「有膽、有決心應付重大挑戰的領袖」。

這座新圖書館占地二十二萬六千五百六十平方呎，館內保存小布希總統任內的檔案，介紹任內的所有事蹟，包括九一一恐怖攻擊及如何應變、伊拉克戰爭和阿富汗戰爭、在非洲擴大對付愛滋病等，還設有一座政策研究機構。除了政策研究中心外，其餘都交由美國國家檔案局經營。

感動得熱淚盈眶的布希表示：「本人秉持對國家前途堅定不移的信心，向國人呈獻這座圖書館。能夠領導像美國這樣勇敢、高貴的國家，是我畢生的光榮。無論國家將來面臨何種挑戰，本人堅信，我國將有更光輝的日子。」

五位美國現任及前總統相聚一堂，是相當難得的場合。上次五位領袖到齊是在二〇〇九年一月二十日歐巴馬宣誓就職日。歐巴馬總統說，總統圖書館落成典禮被稱為仍健在美國總統「全球獨一無二的俱樂部」，但實際上更像「打氣俱樂部」，只有做過總統的人才知道這個重擔的滋味。他並形容小布希「是個好人」。

大多數人記得小布希在任內發動伊拉克戰爭、卡翠娜颶風災處理不當等爭議，但二十五日的圖書館落成典禮，發表談話者都把焦點放在他任內的積極面。歐巴馬、柯林頓與卡特都稱讚小布希對非洲的貢獻，包括為蘇丹長年內戰謀和的努力。他們都稱讚小布希在九一一攻擊後展現「無比的決心和毅力」。

小布希說，他希望弟弟傑布角逐二〇一六年的總統大選；但說話一向直來直往的布希媽媽芭芭拉，卻有不同的看法。芭芭拉、布希接受電視訪問時說：「這是一個偉大的國家，有許多偉大的家族，而不是只有幾個家族，還有許多其他人也非常具有資格，我家的布希總統已經夠多了。」

波城恐嫌下個目標 紐約逃過一劫

【本報綜合外電報導】紐約市長彭博二十五日說，實五日波士頓馬拉松爆炸案兄弟炸彈客塔默蘭及佐哈、查納耶夫的下一攻擊目標，是紐約市時報廣場，幸虧他們十八日劫持的華人車主的多功能車（SUV）汽油不夠，而且在波士頓市郊加油時行跡敗露遭攔截，交火後一死一傷，未能得逞，讓紐約市僥倖逃過一劫。

彭博與紐約市警總局長凱利舉行記者會，透露這個令人不安的內情。彭博說：「紐約市是他們下一個攻擊目標。如果他們真的從波士頓抵達紐約，我們不知能否阻止這兩個恐怖分子，真是萬幸。」不過，彭

博警告：「紐約市仍是恐怖分子的首要攻擊目標。」

另外查納耶夫兄弟的雙親，二十五日在俄羅斯舉行國際記者會，表示繼續為兒子「申冤」，聲稱兩子是遭人構陷，他們並譴責美國當局殺害其長子塔默蘭。

而佐哈日前在病床上向聯邦調查局探員供認犯案，可是在二十二日執法人員向他宣讀米蘭達權利，知道自己依美國法律有權保持沉默和請律師後，即封口不再說話，使得辦案人員繼續問話查案受阻。國會共和黨議員非常生氣，想要知道司法部為何不拖延法官的行動。

歐巴馬禮物庫 沙科吉送的最奢華

【本報綜合外電報導】美國國務院公布外國政府或政要送給總統歐巴馬的禮物。歐巴馬二〇一一年收到的禮品有些質樸過度，有些則相當奢華，包括愛馬仕高爾夫球袋、前總統林肯的雕像，以及澳洲橄欖球球衣。部分禮品反映歐巴馬對高爾夫的熱愛。

法國前總統沙科吉送給歐巴馬高級精品愛馬仕（Hermes）價值七千七百五十美元的高爾夫球袋，以及水晶名品巴卡拉（Baccarat）的高爾夫球員水晶雕像。光是在二〇一一年，沙科吉送給歐巴馬的禮物總價值就高達四萬一千六百七十五點九一美元。

澳洲總理吉拉德送上特製的紅、白、藍色澳洲橄欖球球衣，衣服正面還寫著「美國革命」。有些禮物則顯得比較正式，包含前中國大陸國家主席胡錦濤曾送上一座高一百二十二公分的林肯銅像，出自藝術家袁熙坤之手，價值九千八百美元。

美國所有聯邦雇員都必須呈報來自外國政府或組織贈送的禮品，送給總統或第一家庭的禮物則會上繳至國家檔案局。

寶萊塢巨星阿米爾罕總是思索如何改善他所處的社會，去年五月起他終於有機會發揮他的公眾影響力，藉由一個探討社會問題的塊狀節目《真相訪談》，提出正面建言、診斷社會的病灶。

燭光身影 1

伸張正義的

寶萊塢巨星

二十一世紀科技文明，但人類社會並未就此一片光明，反倒因人類貪婪、社會不公，拉大貧富差距，出現更多的陰暗死角。在那裡，每天上演著層出不窮的貧困、犯罪故事。一般「正常」老百姓或許大都選擇「視而不見」，但也有些置身各行各業的佼佼者，企圖力挽狂瀾。他們彷彿上帝派來的使者，黑暗中的燭光，用他們身上的光芒照亮社會陰暗角落。其義行令人讚嘆，值得讀者窺其堂奧。

本系列首度登場的是，《時代》雜誌2013年百大影響人物之一的寶萊塢巨星阿米爾罕。近來，印度社會犯罪問題愈演愈烈，引起國際關注，讓人不禁詢問這個國家究竟怎麼了？所幸，他們的社會並非全然麻木，反而有一位巨星「與其詛咒黑暗，不如挺身而出」。今天，我們就來認識這位「印度的良知」。

行事作風

堅守道義原則

阿米爾罕「拘謹」的自我剖析也呼應了他處世認真和嚴謹的態度。量少質精是他拍片和製片的原則，這讓他在成天軋片的寶萊塢電影界裡成為異數，而且愈是有名，他更要愛惜羽毛，堅持品質。比如，他可以為了拍攝一部講述對抗英國殖民的起義故事，花四年時間成天泡在圖書館翻閱相關文獻，花一年時間

留長髮和蓄大鬍。

坦言直率 無畏強權

除了擁有敬業的精神，阿米爾罕更是位深具社會責任感的藝人。他曾說，不管自己的職業為何，都無礙於他所堅守的價值。這讓他在許多場合敢說敢言，踢到不少鐵板。舉例而言，他曾經為了聲援幫助貧困階層的生態團體，擋了主政者的財路，被執政當局要求公開道歉，否則他的電影將遭到封殺。結果，阿米爾罕拒絕道歉，也不收回言論；寧願喪失票房，損失慘重，也不願妥協，委屈求全。

在《真相訪談》節目裡，阿米爾罕更發揮了他一貫實事求是、說真話的作風。在製播濫用肥料和殺蟲劑這一集時，他就針對議題廣邀真正的專家學者探討事情的真相，結果踢爆了化肥、殺蟲劑業者的謊言

為了擴大節目影響，阿米爾罕還在《印度斯坦時報》寫專欄，在全國性廣播節目中接聽電話，也常上電視新聞節目受訪。

與其詛咒 不如共擔

說起製作此節目的初衷，阿米爾罕表示：當初電視台找他製作一個遊戲節目，他一點也不感興趣；不過，他卻從此邀約中看到契機，因為由來已久，他對生病已久的社會

憂心忡忡，卻不知自己能做些什麼；如今，機會擺在面前，他準備善加利用，何況「電視始終是個強有力的媒體」。

不過，儘管節目發揮了許多正面影響，卻也慘遭一些負評。比如，有人批評節目對元兇的指控不夠有力，但阿米爾罕說，節目的最大目的在「了解問題的真正原因，而非

指責任何人……要持正面態度，不要把問題歸咎於某個特定人士，即便名義上政務官要為問題負最大責任，但他們難道不是你選出來的？要說責任，每個人都是社會的一分子，難辭其咎。」

《真相訪談》的成功造成愈來愈多的社會運動者、決策者找上阿米爾罕，視他為各種議題的救世主。有人甚至建議他乾脆出來參選，但他表示自己無意於從政。

佳偶相伴 人生添彩

擁有群眾魅力的阿米爾罕有兩次婚姻。一九八六年，他與鄰家女孩結婚，後育有一子一女。這段婚姻於二〇〇三年戛然而止

，證實有機農業才是人類未來的保命之道。

淡泊名利 拒做蠟像

如今，阿米爾罕的公益形象有目共睹：他是全球性公益活動「地球一小時」的印度區代言人，也是聯合國兒童基金會印度區親善大使。不過，頂著各種光環的阿米爾罕，卻是個淡泊名利之人。他甚少出席各種頒獎盛會，除了懷疑印度電影獎項的真實性，票房和獎項畢竟不是他投身電影業的最大目的，感動、啟發觀眾才是他的電影夢。

他甚至對「完美先生」這個封號敬謝不敏，寧可有人在路上以他扮演的角色之名稱呼他，因為這表示他的電影已深入人心。當英國杜莎夫人蠟像館提議要為他製作蠟像時，他予以婉拒，因為他覺得影迷想看他的時候，去看他的電影就好。

但他始終尊重前妻，彼此維持友好關係。之後，他與《榮耀之役》的副導可蘭拉奧（Kiran Rao）相知相戀，修成正果，梅開二度。

在印度，阿米爾罕內外兼具，不可多得，有「完美先生」的封號。但「完美先生」又是如何看待他的第二任妻子呢？

「我覺得可蘭讓我放鬆。她充滿了正面能量，神采奕奕，永遠都掛著一抹燦爛的微笑，帶給人快樂。我一直都是個很拘謹的人，直到可蘭走進我的生命裡，才變得比較放鬆。」

聽了阿米爾罕這番告白，「郎才女貌」可能還不足以形容這對夫妻的登對。

生命花絮

共譜動人樂章

說起吸引粉絲，政治家永遠都不是巨星的對手。不過，日前英國首相卡麥隆在造訪印度德里當地大學時，卻大受學生的歡迎，因為他當時有阿米爾罕當地陪同。而卡麥隆倒也沒往自己臉上貼金，他打趣地說：「印度之旅讓我學到想當一個受歡迎的政治家，要先確保有寶萊塢天王隨行。」

信守承諾 成人之美

儘管身為巨星，阿米爾罕卻很平易近人。去年四月，他出現在一位電動黃包車伕兒子的婚禮上，讓主客驚喜萬分。原來，二〇〇九年，他到印度各地宣傳主演的《三個傻瓜》（Aliz Wai）時，遇到電動黃包車伕納蘇尼（Zahuni）。納蘇尼搭載他遊遍恆河聖城瓦拉納西（Varanasi），而且從頭到尾將這位貴賓的身分保密到家。

當時，阿米爾罕為了答謝，還致贈對方飛機票，邀他飛去孟買觀賞《三個傻瓜》的首映。納蘇尼應邀前往，阿米爾罕把他當作老朋友般地親切接待，還說要參加他兒子的婚禮。沒想到三年後，在得知納蘇尼兒子的喜訊後，他果真依約前往，讓婚禮備添光彩。

巨星光顧 生意興隆

阿米爾罕的賀婚之行，也引來大批媒體的採訪。途經一家小吃店，阿米爾罕大方坐下來品嚐，讓小店老闆受寵若驚。他點了四個蔬菜餅，卻只吃了幾口就閃人，因為大批媒體和粉絲如影隨形，讓他只好打包帶走。過程中，由於人群推擠，造成小店一些鍋具的損毀。阿米爾罕見狀，不好意思地留下五百盧比作為補償，比四個蔬菜餅的要價二十盧比多出好多倍。

起先，老闆還為阿米爾罕的光顧所引發的騷亂略感不悅，但幾天後他才真正「見」識到阿米爾罕的影響力。許多人開始慕名而來，要點用阿米爾罕先前享用的美食，把他的小店擠得水洩不通。生意始終平平。如今，有了阿米爾罕的加持，小店突然蓬蓬生輝，生意興隆，讓老闆決定改裝店內裝潢，而且要把阿米爾罕光顧時的身影貼在每個角落。

曾有記者問阿米爾罕未來的人生計畫，他表示會繼續用電影說出動人的好故事，因為這才是他真正樂此不疲之事。即便如此，他的戲裡戲外表現和影響早已超越這個範疇。不容置疑，他已成為許多人「心中的小星星」；既是說故事者，也是改變印度許多不幸故事結局的人。

生命軌跡

歷經蛻變之旅

與沙魯克罕（Shahrukh Khan）和沙萊曼罕（Salman Khan）並稱印度「3 Khan」天王的阿米爾罕（Aamir Khan, 1965-）出生於印度孟買。他的父親是製作人，伯父和堂哥是導演，哥哥也是演員。除了出身演藝世家，阿米爾罕向擁有亮麗的外型，往演藝圈發展似乎已是

日可待之事。事實上，他八歲時就已經在電影《Yaadon Ki Baraat》中露臉了。

童星出身 大顯身手

儘管有客串演出的機會，阿米爾罕的受教過程與一般人無異。就學時，他偏愛球類運動，尤其是網球

耀眼的巨星丰采。之後，他演出多部賣座影片，多次獲最佳男主角提名，但都與獎項失之交臂，直到一九九六年的《忘情戀》（Raja Hindustani），才終於揚眉吐氣，榮登當年度的影帝寶座。

二〇〇一年，阿米爾罕成立製片公司，首部作品《榮耀之役》（Lagaan）即獲美國奧斯卡最佳外語片提名。這部片子也成為當年度印度奧斯卡的最佳影片，而他也因主演該片，二度封帝。二〇〇七年

中參演了一九八八年的愛情鉅作《冷暖人間》（Qayamat Se Qayamat Tak）而一炮而紅，不但奪下當年度的印度奧斯卡最佳新人獎，還自此一躍為寶萊塢的一線男星，綻放情感，賺人熱淚，還因此榮獲當年

阿米爾罕

有多少影響力不重要，重要的是如何利用它……我有責任讓我的國家和人民聯繫得更緊密。——阿米爾罕

文／楊慧莉 圖／取自網路



▲阿米爾罕自製自導自演的《心中的小星星》劇照。
▲阿米爾罕與妻子可蘭拉奧很登對。



▲英國首相卡麥隆在日前造訪印度時大受歡迎，因為有阿米爾罕當地陪同。



▲阿米爾罕在前往參加朋友兒子的婚禮途中，在一家小吃店大塊朵頤。



與居長龍同台
競技的揚州名廚
陳恩德，圖為他
的創作料理「孔
雀開屏」（上）
、拿手的「揚州
包子」（下）。

從科學及醫學的整合論據來看，素食不但有益身心健康，而且是節能減碳的良方。走一趟宜興與揚州素博會，深究素食文化、支持綠色產品，在H7N9禽流感來勢洶洶之際，不但能讓美味素食為自己與家人健康加分，地球也變得更美好。



首屆揚州素博開幕當天，揚州大師級名廚居長龍將登台獻技，圖為他的拿手菜「素紅燒獅子頭」（上）、「黃耳莧筍」（下）。

文／記者陳玲芳 圖／本報資料照片

舌尖上的素食美味

美食·名廚 揚州素博大會師

由人間福報及中國宜興市政府共同主辦的「二〇一三中國宜興兩岸素食文化暨綠色生活名品博覽會（簡稱宜興素博會）」即日起至五月一日在宜興大覺寺舉行，延續去年首屆的成功經驗，進一步將「蔬食主義·打造飲食新主張」的辦展理念，做更深度的演繹和更多元的呈現。

緊接著，五月四日至七日在鑑真圖書館舉行的首屆揚州素博會，不僅匯聚兩岸一百多家知名素食業者 and 特色小吃，並有來自印度、日本、菲律賓等地的國際性蔬食，主辦單位更針對「揚州是淮揚菜系發源地」的歷史背景，特別安排兩岸名廚大會師，活動精采可期。

一個展覽 滿足多元需求

一堂邁入第二屆的宜興素博會，主題為「傳播素食文化，倡導綠色生活」，規畫出「茶、壺為媒，兩岸茶鄉切磋交流」、「國際美食領你舌尖上遊世界」、「台灣台中、彰化、南投農品特展」，與「智利國寶玫瑰果油·英國凱特王妃御用」、「素冬蟲夏草養生入菜」等五大亮點，務求「一個展覽就能滿足各種年齡、不同品味的消費者需求」。

宜興，早已和紫砂壺畫上等號，主辦單位為呼應宜興的歷史文化，規畫出兩岸茶藝區，邀請到有「台灣茶鄉」之稱的南投縣共襄盛舉，除了主題館內的展售活動，兩大茶鄉還將趁此難得機緣，切磋茶道和壺藝，並為參觀民眾奉上一壺好茶。

美食小吃區特別結合來自兩岸的知名素食業者，採用宜興當地食材推出精緻小吃，透過業者對味道火候的掌握，創造出一道道美味佳餚。兩岸小吃美食之外，還包括馬來西亞食之密蛋糕、泰國酸辣麵、加拿大楓糖、西班牙橄欖油、法國麵包等異國風味素食。

台灣的台中、彰化與南投三座城市，各自設立二十個展位的主題館，匯集時令食材、特色小吃，盡現中台灣縣市的生活趣味。此外，參展的智利國寶Pino玫瑰果油系列保養品，是英國凱特王妃御用保養品。而在台灣生技業者研發下，變身為吃米長大的素冬蟲夏草，可入菜、沖製飲品。擁有這項專利的台灣慕求，也將首度走入中國，在宜興與揚州兩地素博會中亮相。

揚州素博 盡展手藝刀功

知名的揚州煙花三月節，舉辦已逾十年，今年更添盛事，首度舉行的一二〇一三中國揚州兩岸素食文化暨綠色生活名品博覽會（簡稱揚州素博會）將端上素食饗宴，為煙花三月節多增一道亮麗火光，並讓味蕾敏銳的

揚州食客評比兩岸和國際蔬食的風味，全面體驗綠色生活的義涵和魅力。

開幕日五月四日，台灣美食主廚柯俊年將引領大神遊名菜大觀園，而揚州兩位大師級名廚陳恩德、居長龍先後登台競技，一位展手藝、一位秀刀功，原版重現「舌尖上的中國」紅白案，讓揚州素博會更具分量，也更添扣人心弦的張力。

鑑真圖書館執行長慧寬法師表示，為了呼應鑑真圖書館高檐飛椽的建築風格，揚州素博會兩百個展位的造型別出心裁，仿亭台樓閣，古色古香，不似一般「趕集」，讓台灣參展廠商嘖嘖稱奇，大為驚豔。

展區以筆直的鑑真大道為軸線，分為四大展區，分別是兩旁的揚州特色產品及小吃區、台灣名品、保健、佛物區；台灣素食、國際美食區，及位於圖書館側邊的台灣名品區。共計五十二個展位的台灣素食和國際美食區，精采呈現台灣素食文化的底蘊，和國際養生蔬食的趨勢，要讓民眾一路聞香走過，一邊食指大動。

鑑真大道台灣名品區中最醒目的，是以十個展位組成的「素冬蟲夏草館



台灣名廚柯俊年說，他最佩服台灣素食小吃的「生命力」，像是運用醃製醬瓜與素肉燥組合，做出好吃的素肉燥飯。上圖為素香飯、下圖為可口的炸杏鮑菇。



捨棄葷菜素做 享受創作料理

「要推廣素食，最好的方式，不能靠『葷菜素做』，而是要擴大、善用食材，讓素食口味更多元、層次更豐富，成為人人愛吃、津津樂道的美味蔬食。」被台灣美食界暱稱為柯老大、柯老師的柯俊年大廚如是說。

身為國內知名電視烹飪老師、兩岸美食節目主持人、暢銷食譜作者，柯俊年對於佛光山長期致力於素食推廣表示肯定，此番受邀前往揚州素博會參與交流，他也滿懷信心與期待。

「信心」來自於他在準備簡報資料過程中，發現台灣的素食環境已發展得相當成熟，從小吃到五星級素宴都很完備，相信可讓對岸「眼睛一亮」；以他在杭州主持美食節目期間的觀察與了解，大陸素食仍在起步階段，不過他也頗「期待」此行能有不一樣的文化刺激，讓台灣素食「更上層樓」。

葷素通吃的柯俊年說，他最佩服台灣素食小吃的「生命力」，如運用香菇蒂

頭的組織纖維，可以模擬出紅燒牛肉麵的肉質口感；用草菇或是其他菇類的特性，做出素食蚵仔煎；運用醃製醬瓜與素肉燥組合，做出好吃的素肉燥飯。他表示，這也得力於台灣農業發達，穀類、豆類、蔬菜、水果等多樣豐富的食材，素食加工產業已能滿足全球素食人口需求；加上特殊的歷史文化背景，讓台灣得以「包山包海」涵蓋各大中式菜系、懷石文化、歐美飲食、東南亞風等，甚至追求藝術性。

柯俊年認為，做素食料理要虛心接受新的飲食文化刺激，才能多方交流、快速成長，做出適合現代需求的素菜。不要局限在同樣模式，如葷菜素做，或將日本料理冠上「禪」字就以為很有禪



主廚柯俊年發現台灣的素食從小吃到五星級素宴都很完備，相信可讓對岸「眼睛一亮」。 圖／記者邱麗珮

「揚州京華城休閒旅遊區」係由台灣威京集團與揚州市政府共同合作開發建設，號稱全球第二、中國第一的全生活產業城。另外，揚州最大仿唐式四合院建築「鑑真圖書館」，也頗值得一遊。鑑真圖書館於二〇〇八年元月揭牌，為出生於揚州的台灣佛光山開山星雲大師所捐建。這座氣勢恢宏、大氣磅礴的文化殿堂，占地一百畝，建築面積一萬六千多平方公尺，藏書二十萬冊，以漢傳佛教的教史、教理、傳記、禮制叢書等為館藏特色。



↑融合古運河風光、歷史人文景觀、動植物資源於一體的揚州「茱萸灣風景名勝區」，是綜合性生態半島風景區，風景秀麗，而且還是全中國規模最大、品種最齊全的茱萸觀賞區。

◀仿唐式四合院建築「鑑真圖書館」於二〇〇八年元月揭牌，由星雲大師捐建。

運河·陵墓·園林·老宅 飽覽揚州秀麗與歷史

揚州既是風光秀麗的風景城，也是人文薈萃的文化城與歷史悠久的博物城。這裡有中國最古老的運河、漢隋帝王的陵墓、唐宋古城遺址、南秀北雄的園林、曲徑通幽的街巷、古樸深邃的老宅等，人文景觀與自然景觀相輔相成、交相輝映。

古今聞名的淮揚美食、揚州美曲、揚州美女、揚州工藝、揚州沐浴（溫泉泡湯）等，更使揚州這座古老而美麗的城市魅力無限。

這裡值得推薦的旅遊景點，包括係屬大陸五A級旅遊風景區的「瘦西湖風景區」，園林建築古樸多姿，小船穿梭其間，景色變化，引人入勝。「茱萸灣風景名勝區」，是一處融入古運河風光、歷史人文景觀、動植物資源於一體的綜合性生態半島風景區，因漢代廣種茱萸而聞名天下，是全國規模最大、品種最齊全的茱萸觀賞區。

再者，全國重點文物保護單位、中國四大名園之一「何園」，是典型的中國江南私家園林傑出代表；園中古樹參天、修竹萬竿、珍卉叢生、隨候異色，被園林泰斗陳從周譽為「國內孤例」，何園，原名寄嘯山莊，因主人姓何，故稱「何園」，內有一千五百米的複道迴廊，被建築專家稱為世界上最早的立交橋雛形。



渣打做公益

渣打集團在全球市場營運超過150年，自2003年起，全球發起「看得見的希望」(Seeing is Believing)計畫，與國際防盲組織(IAPB)合作，於開發中國家推動各項防盲救盲行動，影響超過2800萬人，2011年響應「柯林頓全球行動計畫(CGI)」，要在2020年前募集一億美元於視力重建、眼疾治療及醫療人員訓練上。

一九八五年在台灣成立第一家分行，並自二〇〇四年起，為幫助罹患眼疾的孩童重見光明，協助募款超過2000萬元，對外除舉辦視障運動會，還教導視障生金融理財、體驗臨櫃、操作ATM點字版；贊助視障閱讀、淨灘、號召義工關懷愛滋患者等活動，對內則促進視障就業、舉辦拯救地球一小時和節水等環保競賽。有關渣打最新贊助的公益路跑詳情，可洽詢中華民國路跑協會，活動專線：(02) 2585-5659。



「讓愛滋歸零」，總計發出超過1500個紅絲帶。



雇用視障工作者不僅能為公司帶來業績、提升公益形象，還能在公司內營造「包容接納文化」。在全球推動救盲防盲行動的渣打國際商業銀行，別具創意的台灣分公司成立「視障電話行銷小組」，將視障者當做正常員工看待，小組中有成員甚至以亮眼業績得到績優員工榮譽，出國接受表揚，證明視障者也有能力承擔工作任務。



渣打電銷組員林右晨(左)現身說法，鼓勵視障朋友走出自己的小天堂，右為渣打台灣總經理康暉杰。

渣打設視障電銷組

專題報導／記者李祖翔
圖／渣打國際商業銀行、記者李祖翔

防盲救盲 還能有好業績

非特殊族群 工作平等對待

渣打國際商業銀行在全球推動「看得見的希望」計畫，在台灣最具突破的一件事，就是二〇一〇年成立「視障電話行銷小組」，障別多元，更特別的是，渣打僅在設備上提供視障所需，但在業績要求與日常交通，並沒有將他們當做需要施捨的弱勢者。

小組中一名二十八歲的成員林右晨，就靠自己的努力獲得渣打全球優秀員工競賽第一名，受邀赴新加坡接受表揚。台北市視障者家長協會在臉書分享喜悅，指出去年「渣打銀行」為他安排了加長禮車的接待，右晨上台發表感想，渣打將他說話的內容譯成英文，讓現場夥伴與長官知道他的衷心感謝。「協會同仁興奮地說：『右晨！你真是好樣的！』此舉證實了企業只要給機會，身障朋友就會有無限可能。

渣打在全球有七十多個市場，一千七百多個分支，近八萬七千名員工，在台灣則有八十八個服務據點，超過四千名員工，但視障工作者林右晨加入小組才三年，卻能在新加坡受表揚，並與渣打集團主席莊員思爵士、台灣總經理康暉杰和集團人資長 Tracy Clarke 合影留念。

目前視障電話行銷組一組六至七人，林右晨說，當初為了任用視障者，需要提升電腦點字設備、添購盲用電腦、補充金融知識，而一般用來教學的簡報軟體(power point)，他們不能使用，需要講師群口說教學，雖然公司為視障朋友做這麼多前製作業，但即使是視障者，也要有業績才能有好收入，「我認為一名視障工作者能為公司帶來企業價值及公益形象的提升，對我們而言，也能獲得肯定。」

林右晨是音樂系畢業，主修鋼琴和大提琴，更愛玩自認奇怪的樂器，如洞簫和馬頭琴，不過他沒有立志當一名音樂人，他說，走入金融領域後，生活的保障更多、更穩定，而工作收入多數都用在玩音樂上。音樂是興趣，不一定適合當飯吃，林右晨大學畢業後先後在

視障閱讀 脫貧有潛力

閱讀對貧困子弟而言，是脫貧關鍵，清華大學盲友會總幹事楊秋玉也說：「視障生若不愛閱讀將會更弱勢，閱讀還能幫助他們知道輔具如何運用。」特別的是，渣打彷彿早已認同這個說法，先後推出「希望別停，為愛朗讀」和「全國視障學生閱讀推廣計畫」，發送

「讓愛滋歸零」，總計發出超過1500個紅絲帶。

中華電信市調及渣打電銷組工作，六年的工作經驗讓他接觸很深，他強調，一直把自己關起來，無法得到意想不到的驚喜，希望別人肯定你，先要肯定自己再證明自己有能力。

要成為優秀員工不容易，尤其視障者想走出「按摩工作」以外的路更難，因此，林右晨必須克服種種難關，讓自己不被看輕，「我住的地方離公司有一段距離，所以會提早一個小時到，交通方面自己就能克服，不用接送。」有時他們會一個扶著一個過馬路，前面的人靠導盲手杖避開人群，後面的人專注走路。

林右晨提到視障者就業問題時，感到有些無奈，「台灣有超過七成的視障者找工作不順利，固然工作設限多，但企業主對我們的了解、不知道我們能做哪些工作才是主因。」林右晨的工作包含將客戶的資料輸入電腦，二天約十筆資料，還有三百多通的客戶開發電話。視障電銷小組主管高瑋環說，視障朋友在工作時不會強調自己是視障，搏取客戶同情，「我們沒有把他們當特殊族群，同事間正常相處，倒是因為公司內有了視障者，對公司更有向心力，覺得公司會做公益，不是唯利是圖。感覺公司有包容、接納的文化。」她還分享林右晨一則事蹟，「曾有客戶和他約見面，索取資料，見面後發現他是視障者，驚訝一點都感受不到他是有障礙的人，敬佩之餘，介紹全家人成為渣打的客戶。」

視障者家長協會秘書長藍介洲曾撰文描述渣打視障電銷組的工作過程：「渣打想成立視障話務中心，並非基於符合國內身權法定額進用的規範，而是企業對社會的責任。」

▲讓視障生透過書本打開心中大門，圖為視障閱讀達人之一。



企業在聘用視障者，主要擔心工作能力是否勝任與上下班交通安全問題，為了減低雇主擔憂，協會要先為話務人員做個別化定向行動訓練，以一對一的方式教導如何往返職場。就業初期，就業服務員會進入職場陪同就業，協助適應職場環境，「為了讓視障話務人員在最短時間內融入職場，渣打做了很多努力，例如職場內部發起學長姐制的『小天使與小主人關懷制度』，提供工作與生活上的支持。位於英國的渣打銀行總部，已要求各國分行都要成立視障話務中心，除了提供視障者工作機會，主要也是在歐陸地區看到視障話務人員的優異表現。」

衝浪、登高、環島、馬拉松

跑出信念 樣樣難不倒

渣打銀行上周宣布「二〇一三台北渣打公益路跑」將於六月二日舉行，主題是「從心出發，跑出信念」(Run for a Reason)，台灣區總經理康暉杰表示，這是第一次將台灣納入世界路跑據點，且邀請視障朋友一起參與的活動。但在此之前，渣打已為視障者發起過各式各樣的運動。

二〇〇九年，台北市體育處就與渣打合辦「視障鐵人運動賽」，安排四十三位「明眼」的國中小學生矇眼體驗跑步、自行車和游泳比賽，小朋友充分感受到熱愛運動的視障生有多麼了不起。另外四十位視障選手中，有盲、聾、啞三缺的劉育伶，只能用手指溝通，卻能自理生活、串手珠工藝，賽跑時也首當其衝，讓社會看見視障者的「不凡」。

二〇〇九年至二〇一二年，渣打連續三年贊助台北一〇一舉辦以視障關懷為主的國際登高賽，台北啟明學校的視障生在賽前發起「你踏一步，我捐一元」的爬樓梯公益挑戰賽，響應視障運動，並為開發中國家的視障兒童募款，當時一名

今年的公益路跑，渣打依然由員工自發擔任助跑義工，繫著「領跑繩」，與視障者一起訓練，主辦單位路跑協會秘書長陳華恆說，視障者加入路跑，對水與海綿(或小毛巾)的補充都是挑戰，但路跑目的就是希望視障者走出來，參與視障者愈多，品質會愈高。

根據教育部體育署的統計，全國運動種類排行第一的是散步，其次是跑步、游泳和登山，渣打正好從這四項上照顧視障者。

而台灣有運動習慣的民衆比例是百分之八十二，北市府秘書長陳永仁也指出台北每個月都有路跑活動，但每天花一點五小時健身、喜愛運動的視障者林右晨說，公益路跑一年只有一次！視障者能參與的公開運動並不多，除了機會少，有的是因為視障者眼壓過高，不適合跑步，不過主辦單位很多細節都照顧到了，希望視障者能走出自己的小天堂，把握難得的機會。



渣打人資長陳璋芝表示，企盼引入更多資源，讓視障孩子藉由閱讀，掌握知識寶庫，開拓光明與希望。



利人利己，財富價值最大化；有捨有得，善緣好運真智慧。

保險捐贈

行善方式再創新

行善之念存在於多數人內心，卻經常無法具體實踐。若透過保險來指定慈善機構為受益人，就能發揮生命傳愛的人道價值與無私奉獻精神，源遠流芳。

文／記者李碧華 圖／華郁文

悲憫之心、慈善之情雖存在於多數人內心，然而很難立即運用有效行動將悲憫轉化為利人之舉。「要遭愛，不要遺憾」的保險捐贈因此崛起，把原來的部分理賠保險金的受益人變更，或在新投保時，指定給公益慈善機構做為受益對象，此義行簡單容易，值得敞開心胸去身體力行。

台大保險經紀公司董事長陳亦純說，活著時候雖然心有餘力不足，身故後卻可德惠千萬人，以小小的心意，發揮大大的影響力。「行善可具體實踐，透過保險可以把小愛化為大愛，化臭皮囊為寶物。」

他以三件美好義行來舉例。一位

單身中年男性大限來到前，用一張兩百萬台幣的保險捐贈幫助了陽光基金會，讓顏面損傷者有了重建美麗的機會；另一方面更使視障者團體得到兩百萬台幣保險捐贈金而蒙受光明庇蔭。

另一位從大陸來台的退伍軍人也慈悲為懷。他孤單一生卻省吃儉用，存下千萬元來購買保險年金濟世助人，過世後每月十二萬元分配給十二個公益機構結善緣，每個機構每月獲一萬元資助，「有一段漫長歲月，都蒙受到老先生的德澤相持。」陳亦純說。

天使心基金會的成立也十分感人。林執行長和美麗的太太都是音樂家，卻因有女高度障礙而被痛苦襲擊著人生，後因得到教友啟發而幫助一樣痛苦的家長們。當女兒回到天父身邊時，音樂家

夫婦用一百萬學生保險理賠金成立天使心基金會，全台灣三千多個家庭因此受益。

「保險捐贈對公益團體的財務有實質助益，也是將身故者的愛，散播到更多人身上。」被保險人的後代子孫除了以先人善舉為榮之外，也會對周遭人起了潛移默化作用，為社會注入更多正面的力量。

陳亦純說，如果每年台灣有一萬人願意做保單捐贈，每人若留五十萬，慈善團體未來就有五十億元可幫助弱勢族群，捐贈人可真正發揮生命傳愛的人道價值與無私奉獻精神，源遠流芳。

「活著時沒辦法回饋太多資源給社會，身故後可讓生命發光發熱並遭愛大地，這是有智慧的生命價值。」他說。

如何用保險做捐贈？

方式	內容	提醒
原來的保單切割部分	變更受益人，指定要幫助的單位	若家人覺得對已無利，很可能不加以申請理賠。引來不諒解，好事反而變壞事。
購買新保單	發個心，再買一張新的保單。	新保單若內容豐富，則是美事一樁。既可助人，又可利己，又降低家人的困擾。
用年金險捐贈	可定期定額領回，身故時尚未到期部分可指定給公益慈善機構。	年金是長期的承諾契約，有固定的履行要務。

富豪行動

比爾蓋茲改變世界2次 踏上慈善的學習旅程

於一九七五年，那年，他從哈佛三年級退學開創微軟公司。

「當我還是一個十幾歲的少年的時候，電腦像小汽車這麼大，價格非常昂貴，我和朋友們看到了電腦的神奇所在，相信電腦會讓人類生活會出現巨大的改變。」他在演說上分享，這個夢想已經基本上實現了，在座的聽眾幾乎每位口袋都裝著一台更強大的電腦，它叫智慧手機。

第二個夢想是行善，正在逐步啓程，永無止境。「當自己擁有的資源足以創造巨大影響力時，就不能置身事外還對自己說，好吧，等我

六十歲再來做善事，先等等吧。」

行善的確不能等，比爾蓋茲創立出世界最大的慈善事業比爾基金會（Bill & Melinda Gates Foundation）是在二〇〇五年，他捐出高達六十億美元善款，刷新人類史上捐款的紀錄，已經拯救了至少七十萬條生命。

比爾蓋茲說，自己清楚知道每一毛錢花在哪，並不是說金錢有多重要，而是要求效率，就如十年內要為世界搞定瘧疾，自己就已在電腦裡沙盤推演過數百回。「我要讓行善變得靈活，讓慈善更聰明，讓希望更具策略性，然後挑戰所有人，讓大眾勇於追隨。」為了解真實世

界而進行「學習之旅」，用雙眼去看，用雙耳去聽，用手心的溫度去感受這世界上最艱苦的人們是如何與生命搏鬥。「我不是坐在辦公室中，看著紀錄片，讀著報表，然後草草撥款。」

「獲得上天愈多賦予的人，被期待的也愈多，」運用影響力改變世界的比爾蓋茲說，這句話是母親在他與瑪琳達結婚時寫下的箴言，自己牢記於心，「如果富豪都願意散盡家財，千里跋涉，只為拯救不幸，這世上，再沒有人有置身事外的藉口。」他如此堅信。

佛教財富觀

發財的方法

文／星雲大師

佛教有托鉢制度，「鉢」就是一塊「田」，能多少投到鉢裡，種一點福田，就能一收百、千收萬，成長無限的果實。

（一）勤勞

俗云：「黃金隨潮水流來，你也要提早把它撈起來。」中國流傳著一個故事：老祖母去世了，交代兒女說，我們葡萄園裡的地底下，埋了許多的黃金。她的兒女就天天到葡萄架下面去挖去找，雖然黃金沒找到，不過葡萄架上卻結滿了累累的果實。

所以說，我的雙手勞動，辛勤奮發賺錢，雙手就是我的財富；我的雙腿勤於走路，開發財源，雙腿就是我的財富。財富是落在勤勞人的手裡，不勤勞，妄想得到財富是不可能的。

（二）節儉

節儉並非專指金錢上的節儉，浪費時間等於浪費生命，若能愛惜時間，節儉時間，時間就是財富；不濫用感情，懂得適度節制，就會擁有感情的財富；物欲也要節儉，對於物質的需求，不奢侈浪費，就能累積財富。

（三）寬厚

說話寬厚，會獲得人緣，人緣就是財富；待人寬厚，會得到他人的尊重，尊重就是財富；處世寬厚，會得到很多方便，方便就是財富。

（四）信心

有信心，財富就在你的心裡，對於凡是淨化的、善美的、慈善的事情，即使是受了委屈，也不退失信心。

（五）結緣

我對你寒暄、問好，口說好話，就是語言的結緣；和人點頭微笑示好，也是和人結緣；遇到了困難，我來幫你的忙，更是結了個緣。

（六）布施

布施如播種，你不布施，怎能收成？做功德就如種田，這塊福田一個叫悲田，一個叫敬田。以慈悲心救濟貧苦大眾，叫做「悲田」；對於長輩、師長、父母、國家，盡忠盡孝，叫做「敬田」，在敬田、悲田裡播種，都會有收成的。

捐給誰最恰當？

類型	內容
政府認可	基金會、社團、人民團體或宗親會、學術機構、健康團體等。
社會認同	扶輪社、獅子會、青商會社團等。
信仰歸屬	佛光山、慈濟功德會、崇德文教基金會、光慧文教基金會、全台廟宇等。
希望所在	創世基金會、華山基金會、陽光基金會、天使新基金會、真善美基金會。
悲心所繫	養老院、致癌機構、漸凍人協會、孤兒院等。

資料來源：台大保險經紀



取之於社會，用之於社會，比爾蓋茲以慈善創新來為窮人投資。

新一代慈善家，除了投資金錢，更要善用自身的社會資本跟專業。四月初，蓋茲基金會聯合主席比爾蓋茲以「兩個夢想」為題出席博龍論壇對話。他提到，讓每個人桌子上都有一台電腦的第一個夢想開始



陳亦純以「保單捐贈」來協助現代人長期照顧，以小小的心意，發揮大大的影響力。





人文攝影師

勇敢追夢 找回生活

文／記者阮愛惠 圖／呂艷芳提供

為了「攝影」提早退出職場，放掉人人稱羨企業高階經理人職位的呂艷芳，好朋友都勸她：「不要那麼傻，再撐一下！」那時她未滿五十歲，還大有可為，但呂艷芳說，「from Success to Significance（從成功到意義），就是我現在的生活目標。雖然我也不知自己能做什麼，但我比起從前的任何階段，都更加踏實和快樂！」

傾聽心音 果斷抉擇前程

「心」，是呂艷芳自己一直帶著，也時時拿出來審視的。跟隨著自己的心意走，不是中年才有的浪漫，而是她一貫的積極作風。若不是因善於傾聽「心音」，外文系畢業後，她不會急轉彎地跑到美國去念廣告；若不是體察到身心的疲憊，她也不會在四十歲時從跨全球的

業務兩個部門、一百多人的團隊，呂艷芳唯一戀戀難捨的，不是高薪，也不是權力感，而是用心打造行銷部門與業務部門的良性互動，通力合作的團隊精神。這讓她感受到作為領導人，要能建立一個開放、尊重的的工作氛圍與環境，同事才願意不分彼此，努力為公司的最大利益而奮鬥，如此才可以帶「心」，並帶來業績。

回首最後的職場生涯，帶領著行銷與業務兩個部門、一百多人的團隊，呂艷芳唯一戀戀難捨的，不是高薪，也不是權力感，而是用心打造行銷部門與業務部門的良性互動，通力合作的團隊精神。這讓她感受到作為領導人，要能建立一個開放、尊重的的工作氛圍與環境，同事才願意不分彼此，努力為公司的最大利益而奮鬥，如此才可以帶「心」，並帶來業績。

呂艷芳的人生中，每隔十年都有相當明顯的差別，分界點正好都是她歲數逢十的那年。

五十歲，她幾乎是「沒有理由地」決定離開職場——不因健康、家庭、人事傾軋；也不是為了優退、進修、轉業等「正當」因素，只因她想要有更好的生活品質，不再每天加班，不要讓身體的警訊惡化，而且可以全心全力地拍照。

為了「攝影」而提早退出職場，她的好朋友都對她說：「妳不要那麼傻，妳再撐一下！」因為她放掉的是人人稱羨的企業高階經理人職位，而且那時她未滿五十歲，還大有可為，怎麼說放就放呢？

從嬰兒期開始，常得不到應得的關注，會用盡方法得到關注。」她笑說。這大概能解釋她後來之所以在職場上能步步高升、成為高階主管的潛因吧！

而自小在三合院的傳統宅院成長，父母教育程度不高，對子女採取開放式的管教方式，也因此保留呂艷芳性格中的「野性」，讓她自由自在在地成長到大，而今看來，這不啻是一種恩典。

泰山農村的成長環境，不只是貼近自然，也很親近鄉野的父老長輩。所以當呂艷芳大學時期閱讀到《人間》雜誌（現已停刊）時，看到雜誌中所報導的社會邊緣弱勢人們時，她雖然被雜誌中的影像深深震撼，但同時她對這些人物的感覺，就像街坊父執輩一樣熟悉，有著深切的認同感和同理心。這就是為什麼她在旅遊過世界七大洲、看過三十多個國家的景致和風華後，最後獨鍾第三世

順其自然的單身

呂艷芳從未想過當不婚族，年輕時也談過戀愛，但總覺得結婚還太早。後來她在職場一路衝刺，工作上的一切強烈吸引她，保持單身具有優勢，方便出差及加班，也能年年利用年假出國旅行，因此結婚之事就擱置下來。

三十六歲之前，她還常常相親，也認為自己總有一天會嫁人，但隨著職位愈高，擇偶的機會愈少；加上工作壓力和完美主義的個性，讓她覺得談感情很累，漸漸放棄對婚姻的期待。

快四十歲那年，她決定不再盲目地等待姻緣。她不想再租屋，在新店買下自己的第一棟房子。朋友見她買屋，訝然地問：「妳不結婚了嗎？」她反問：「買房子和結婚有什麼關係？」

因為買了新店的房子，所以當生病多的父親最後住進耕莘醫院的加護病房時，子女中住得最近且唯一未婚的呂艷芳，幾乎天天到醫院探視父親。雖然那時父親已不能言語，但父女間的情感，在那段期間內充分地彌補，父親過世後，呂艷芳的內心也減少一些遺憾。

四十歲那年買的這棟房子，呂艷芳在五十歲時毅然把它賣掉了。經過十年的增值，在呂艷芳決定退出職場之際，為

她儲備了未來的生活費，讓她可以不必為生活而工作，而能享受為夢想而生活的自在。

「單身族有一個很大的迷思，就是沒有特定的生活目標，一切都想『等』。等更好的工作自動出現、等下一個更好的對象……，有些人不會善用比結婚的人多出的時間，浪費在吃喝玩樂中，虛度光陰。上天是公平的，各種生活型態都有優點和缺點，但不管有沒有結婚，每個人都應及早找到自己的天賦或興趣，在工作之餘及退休之後，找到讓自己生活得快樂、生活得更充實的方式！」呂艷芳說。

知名外商大公司，跳槽到規模相對小的亞太區域公司，這只為了過了過品質、不是只有工作的生活，這也促成她開始學單眼相機攝影。若不是因開啓了心眼，呂艷芳所拍攝的景物人像，不會令人「感動到起雞皮疙瘩」，讓觀者的心湖也泛起陣陣漣漪。

回溯她過去三十年來求學和工作歷程，凡是面臨抉擇和轉折，呂艷芳依循的，往往不是世俗價值，而是她內心真正的喜好和嚮往。而她「雖千萬人吾往矣」的勇氣，就這樣隨著她的心意，每隔十年，把她帶往不同的生命情境。

開放教育 保留自由野性

一九六二年出生在新北市泰山區農家的呂艷芳，是五個子女中的老四，上有一兄二姐、下有一弟。作為世俗極端重男輕女的第三個女兒，她不受重視的處境不難理解。「所以我作『九型人格』測驗時，是其中的第八型——『天生領導者』，這種人格的世界觀是『世界不公平，我要好好保護我自己』。這種人，從嬰兒期開始，常得不到應得的關注，會用盡方法得到關注。」她笑說。這大概能解釋她後來之所以在職場上能步步高升、成為高階主管的潛因吧！

而自小在三合院的傳統宅院成長，父母教育程度不高，對子女採取開放式的管教方式，也因此保留呂艷芳性格中的「野性」，讓她自由自在在地成長到大，而今看來，這不啻是一種恩典。

泰山農村的成長環境，不只是貼近自然，也很親近鄉野的父老長輩。所以當呂艷芳大學時期閱讀到《人間》雜誌（現已停刊）時，看到雜誌中所報導的社會邊緣弱勢人們時，她雖然被雜誌中的影像深深震撼，但同時她對這些人物的感覺，就像街坊父執輩一樣熟悉，有著深切的認同感和同理心。這就是為什麼她在旅遊過世界七大洲、看過三十多個國家的景致和風華後，最後獨鍾第三世

《西藏阿里》作品，是呂艷芳初學攝影幾個月時拍攝的，老師驚訝於她在攝影方面的天賦。



呂艷芳拍攝的《工作中的印度婦女》。此張作品榮獲台中市大墩美展二〇〇七年攝影類第一名。



紀實攝影 從業餘到專業

很多人很喜愛呂艷芳的人物攝影作品，她也常以這類作品得獎。她鏡頭下的每一幅人像，好像都有一則故事，娓娓地在那個時空中細訴著，所以《行遍天下》與《Smart智富》兩本雜誌，都曾向她邀約攝影專欄，《國家地理頻道》也曾邀請她到企業做攝影演講。今年年初，她更獲選為普立茲攝影獎得主Carolyn Cole工作坊的少數成員之一，深入研習紀實攝影。

人物之外，勇敢追夢的呂艷芳，二〇一〇年底時也曾遠赴南極拍照，挑戰極地的嚴苛環境和極致的美景。這批《南極藝境》作品，五月四日起至十六日，將在台北恆昶藝廊展出。這也是她四十歲開始攝影後，第一次正式的個展。

奉行快樂生活4S

呂艷芳的自由工作生涯才剛起步，她謙稱尚未成型，很多事情還在學習和摸索中。不過，有些原則她是切實執行的，例如「快樂生活的四個S」——Simple（簡單）、Slow（慢）、Share（分享）和Serve（服務）。

四個S中，呂艷芳覺得「Slow」比較難。長年來的工作習慣，講究的是「一寸光陰一寸金」和「同時做好幾件事」的效率，所以對於沒有「產值」的家事，例如打掃，過去她都草草了事或花錢請人代勞。現在，她調適自己要多「放空」自己，面對這些家事，要「慢慢做」，到達能「享受」的地步。

她更放慢腳步欣賞生活周遭的人事物，一周上兩、三次菜市場，看著那些每日為生活奔波勞碌的人們，心中無限感動。尤其是七十歲以上還在勞動的人們，她很想知道他們必須工作的理由，以及工作對於他們的意義是什麼？她想以報導攝影的形式，拍攝一系列台灣的高齡工作者，也許從這些人身上，她更能找到關於「工作」與「人生」之間的答案。

她說：「以現代人的生命周期來看，退休之後，還有好長的一段路要走。我下半輩子的生活目標，就是要快樂過日子，用輕鬆的心態去做想做的事情。」至於哪些事情？她沒有太多想法，目前因緣際會而來的有：為西藏及尼泊尔偏鄉學校募款的拍攝計畫，以及她個人對峇里島藝術文化的摯愛，想以每年常駐一個月時間，作深度紀錄。

這些「工作」，都是呂艷芳獨力企畫、自付一切成本去進行的，日後也許能有展覽或出書的機會，但都不是她去做的動機。「我只是覺得老天給我很好的攝影天賦，以前我都沒有好好精進它，只有休假出國旅行才拍照，現在我想試試看能不能把它發揚光大？我並非不愛錢，但我很幸運，現在可以不必再為錢工作。老天已經很善待我，我得到很多，該是回饋的時候了。」她說。

呂艷芳是佛教徒，皈依法鼓山聖嚴法師。雖然她很少作一般的佛門功課，但篤信佛教所說的「因果關係」。每當遇到人生的重要關卡時，她一定先反思自己這一段時間以來的生命歷程，從中整理出脈絡，並且以半年至一年的時間，為下個階段作準備。二〇〇九年底她加入「國際教練學院ICA」學習，二〇一一年初拿到「國際教練聯盟教練」的認證資格，她的教練陳朝益也給予她許多啟迪。

透過深層的思考 and 長時間的準備，她終於找到目前的生活方式，「from Success to Significance（從成功到意義）」，就是我現在的生活目標。雖然我也不知自己能做什麼，但我比起從前的任何階段，都更加踏實和快樂！」她說。



微稿

每種食物都有它獨特的營養及口感，你有自己最喜歡吃的蔬果嗎？在享用食物時，會讓你回憶起什麼？請分享生命歷程中，你對蔬果或料理的特殊情感或有趣故事。

字數：800字內
圖片：不拘
信箱：mtmart19@merit-times.com.tw

傳統市場給人的印象，有各式各樣的氣味與影像充斥其中，就像人與人彼此擦肩而過，小販的叫賣聲等等，就是如此的氣味，如此的印象，每碰觸一次，就喚醒一點兒時記憶。

一條狹長蜿蜒的巷道，在特定的時刻擁進人潮，然後，人潮散去，日復一日。

小時候，和母親上市場，母親爲了慰勞我幫忙採菜的辛苦，總是請我吃那熱呼呼的米粉湯，選擇角落的老位子，米粉湯婆婆動作俐落的，將米粉湯送到我們面前，一邊和母道聊著菜價，聊著家裡孩子，聊著天南地北，大人的世界我不懂，小小的心靈，滿足的是熱騰騰的米粉湯，只有在那時，我才覺得嚴肅的母親稍稍溫柔些。

而米粉湯婆婆身材圓潤，她的雙頰因爲熱氣總是長年泛紅著，她親切的問候，耳邊響起讓人感到親切的客家鄉音，小小的攤子，外觀不起眼，但因爲口味不錯，所以從我有記憶以來，它就在那兒，清淡的湯頭，加上口感彈脆且恰到好處的米粉條，盛碗的時候，再灑些許胡椒粉和芹菜，貪吃總是燙嘴，但又忍不住那種想吃的欲望，迫不及待的吹涼，然後送入口，一口接一口，馬上碗底朝天。

記不得有多少次，母親在這樣的場景，我和她兩個人，她靜靜的看著我吃完米粉湯。那年，我肚裡懷著大女兒，我抬頭看著母親，問她餓不餓？她搖搖頭，突地，我發現她頭上的白髮蒼白了許多。

從公車站牌走回家，總要經過市場，就像有一股無形的力量輕喚著，我會習慣看看轉角處那米粉攤收了沒，選擇和母親曾經一起坐著的老位子，點一碗熟悉的米粉湯，看著碗裡的熱氣慢慢浮起散去，想著工作、生活、感情的種種，然後看著市場裡的人來人往，看著婆婆爲著一碗二十元的米粉湯而打拚，看著她的認真，我的憂鬱與壓力突然被療癒。

記憶

好味道

米粉湯

文與圖／蕭美秀



宮廷美食

京兆尹

文與圖／楊慧玉

享譽國際的中國宮廷美食專家——京兆尹，曾獲得中華美食展競賽金牌獎的肯定；被法國UCC旅遊報、中國江蘇旅遊報評選爲「台灣最有特色餐廳」；美國運通卡更票選爲「我最喜愛的餐廳」。然而，在它輝煌之際，卻放下既有基礎，轉而從素，不但跌破一般人眼鏡，也讓人驚豔於素食的極致。

希望從事淨業，是老闆轉念的起點；京兆尹遠近馳名的「宮廷點心」，本來就幾乎是素食，也是第二代得以放手轉型的基石。轉作素食的京兆尹，以原本占

菜單百分之八十的御膳名點爲基礎，延續其精緻、養生的調性。精心研發的宮廷佳餚，如櫻桃丸子熬白菜、翡翠白玉、金鑲白玉腦、黃金竹筴湯餃、蔘燉雪蓮、紫米蓮子粥、養生暖鍋仔等，每道都是經典，將第一代所傳承的精髓發揚光大。

儘管轉型已久，但許多新來的顧客，還是在用餐結束後，被告告知才恍然大悟：「原來吃的全是素食啊！」京兆尹第二代、目前擔任京兆尹顧問的尹大純表示，根據清宮食誌記載，御膳房設有「素局」，專爲帝后備製養生御膳；而京兆尹許多菜色，便是參照古書製作，再稍加變化，更提升其口感，並堅守宮廷飲食著重養生的精神。

店內餐點不用加工素料，全以天然食材呈現。師傅的手藝是盡展色香味的靈魂，用爆香、用高湯，努力將食材美味發揮得淋漓盡致；點心一向手工自製，以保有獨到的口味，製作務以綿密、細緻、入口即化、不油不膩爲宗旨。此外，精心熬製的高湯、手作的點心全都不放隔夜，對品質的要求，自律甚嚴。

門面、內裝，皆猶如宮廷大氣的京兆尹，在經營上卻如鴨子滑水。不僅在餐飲上力行環保，更早在五、六年前，店裡就開始推動自備環保餐具，打折的優惠，走在趨勢的浪頭。

▲京兆尹內部

鮮菇菌王盅

採用新鮮洋菇、杏鮑菇、鮑魚菇等六種鮮菇，及竹筴熬製數個小時而成的湯品，將八斤鮮菇熬成半斤，像是雞精般濃縮的精華，讓湯品香氣四溢。

雪藏紫薯綠豆糕

用綠豆仁製作綠豆糕，爲京兆尹首創，吃來綿密、入口即化。

銀杏獅子茸

走向年輕化的菜色，口感似鹽酥雞，是用猴頭菇、百果製作而成；炸得乾爽、不油膩是師傅的撇步，食來不燥熱、沒負擔。

金牌芝麻奶酪

奶酪爲純鮮奶製作，爲帝后最愛。

美味私房料理

「過貓」三吃

文與圖／蓮兒

近年來很多人學習吃野菜，沒有基因的改造，人類最原始的食材來源，這類的蔬菜，生命力強，長得快又多，蟲害少。原住民稱它爲滋補的健康菜，具有清熱解毒、利尿的作用。

海苔美奶滋拌過貓

作法：

- 1.過貓挑洗淨，過滾水汆燙熟，撈起瀝乾水分待涼。
- 2.擺放盤中，淋上美奶滋，灑上海苔香鬆即可。

麻油過貓

作法：

- 1.鍋熱放麻油，小火炒香薑絲、蒜頭。
- 2.改大火放入過貓，快炒加適量鹽炒勻即可。

腐乳過貓

作法：

- 1.兩塊豆腐乳，加一大匙冷開水拌勻，豆腐乳留點顆粒狀。
- 2.熱油鍋，快炒過貓，起鍋前放入豆腐乳，拌炒均勻即可。



- **食材：**（1人份）
- 絲瓜……半條約150克、乾豆皮……2片
- 枸杞……20克、薑絲……少許
- **調味：**
- 鹽……2克
- **作法：**
- 1.絲瓜洗淨、削皮後切成小塊；乾豆皮也洗淨切絲備用。
- 2.鍋內倒2杯水煮沸，放入枸杞、絲瓜、豆皮，蓋鍋蓋燜煮熟爛。
- 3.起鍋前加少許薑絲，酌量灑些鹽調味即可。
- **貼♥叮嚀**
- 絲瓜不能生食，所含的植物黏液及木膠質會刺激腸胃。

營養蔬食

文／王升陽（中興大學森林學系教授）
圖／蘋果屋

薑絲豆皮絲瓜

功效：幫助抵抗病毒、排便防腸癌

絲瓜的熱量低，營養價值高，含有蛋白質、醣類、維生素B、C與微量硒，具有抗氧化作用，可以增強免疫力，有效對抗病毒和抑制癌細胞。它又富含粗纖維、膳食纖維及大量水分，有助排便，改善便秘、瘡痘、口臭，使致癌物質不會久留於腸道。胃腸蠕動遲緩者，加薑絲同煮到熟爛，就可以適量食用。



平時行「三好」，從「肢體運動」、「社區參與」、「心智活動」下手，就能預防失智。

圖／李如定



三好運動 遠離失智

要預防失智症，就要先了解，引起失智症的原因不只一種，除了退化性的阿茲海默症之外，血管性疾病也占了很大的比例，例如，中風。此外，憂鬱症、糖尿病、心臟病也都和失智症大有關連，因此，要預防失智症，要先設法遠離這些疾病。方法很簡單，只需要力行「三好運動」！這和醫學專家們對延緩退化的建言完全不謀而合哦！

做好事：當義工可增加「肢體運動」（Physical training），尤其是能定期當義工、定期進行肢體運動，效果會更好。

說好話：想和人保持良好的互動、受人歡迎，可增加「社會參與」（Social engagement），常悶在家裡，小心憂鬱症找上門哦！

存好心：常思考如何幫助別人就是「心智活動」（Mental rehabilitation），還能產生正面能量，帶動全身的活力。

提供AD8光碟 造福大眾

在失智症還沒有藥物能完全治癒的情況下，美國華盛頓大學阿茲海默氏研究中心發展出來的「AD8早期失智症篩檢量表」，能在疾病尚未全面嚴重侵犯大腦時就篩檢出來，讓患者能盡快接受進一步的檢查及治療，就能延緩惡化的速度，同時可以減輕照顧者和社會的負擔，病人也有更多的機會和更長的時間，等待未來可能發展出來的治療新方法。另外，還發展出AD8 App for android和iphone 手機及平板電腦系統。

為了讓這項重要的量表能加速廣為周知和運用、造福更多的人，佛光山慈悲基金會護智中心取得授權，錄製發行了教學光碟，無償提供給有需要的機關團體及一般民衆，目前包括中國、台灣各大醫院、協會、學會，以及相關的政府機構，都已主動向慈悲基金會索取該片，做為內部醫護人員的訓練教材，相信未來必能讓廣大民衆受惠。

行三好護己智，更護大眾智



長輩們可以多從事一些手腦並用的活動，除了可增加生活情趣，也可護智。

台灣已經邁入高齡化社會，除了一些常見的慢性疾病之外，平均餘命的增加，也使得老年失智症成為愈來愈重要的公共衛生議題。

二〇一一年，佛光山慈悲基金會設立了「護智中心」，以雲水醫療團隊為班底，展開一系列的衛教宣導。

佛光山慈善醫院院長依來法師強調，取名「護智中心」，而非「失智中心」的用意，就在於凸顯「預防勝於治療」的觀念。

該中心兩年內共辦理了兩百場有關失智症的健康講座，在全省為二千人次做失智、憂鬱、睡眠障礙的篩檢，結果顯示，每百位五十歲以上民衆可能就有十五人（占百分之十四・七）罹患失智症。而政府過去所做的統計，台灣每一個六十五歲老人，約有五人失智，相較之下，表示還有更多病例是隱藏在家中沒有被發現的，情況令人相當擔憂，這也促使護智中心加緊腳步，催生了「雲水護智車」。

或許很多人不知道，我們常見的疾病都可能導致失智症，千萬不能掉以輕心。為了加深大眾正確的觀念，雲水護智車加入陣容後，醫療隊擴大服務範圍，除了加強對偏遠地區的服務外，只要有里、區、市各級單位、機關提出需求，護智中心就會評估行程，安排護智車到點服務，成為全台跑透透的「行動保健室」。

偏鄉義診 減少失智

二〇一二年十二月二十二日，雲水護智車在台東舉辦偏遠地區義診。

日光寺住持滿禪法師、慈悲基金會妙僧法師，以及國際佛光會督導長張武吉一行二十餘人，一早即前往台東縣延平鄉桃源社區，為鄉民舉行免費失智症篩檢、骨質密度、肝臟超音波、血壓、尿酸、膽固醇、憂鬱症、睡眠品質、阿茲海默症等各項檢測及視力測試、驗光配鏡等服務，約有近百位民衆接受健康檢查。

當天，署立台東醫院亦派出邱豪欣醫

師支援腹部超音波檢查，雲水醫療團義工李芳原視光師夫妻檔則協助驗光配鏡，佛光會雲水分會會長潘美玉，及擁有口腔衛生教育研究所碩士學位的雲水分會督導馬子嬌，以「牙齒保健」為衛教題材，向現場民衆說明牙齒保健的方法及重要性。山區裡的年輕人大多到城裡工作了，留下老人獨居山林間，有時生病或老化了，本身行動不便，加上交通也不便，就醫相當困難，往往只能任由病情惡化。有的人因孤苦伶仃，加上嚴重缺乏社交，而漸漸有憂鬱或失智現象卻不自知。雲水醫療隊定期前往為大眾緩解病痛之外，提供一支拐杖、一副眼鏡、甚至義工們一句貼心的問候，就能讓年長的鄉親們走出來參與社交活動，減少失智的可能。

二手輔具 成人之美

翌日，在日光寺舉行「二〇一二佛光山台東二手醫療輔具中心啟用灑淨典禮」，由依來法師主法，日光寺住持滿禪法師及台東地方政府、民代多人與會，國際佛光會台東區委員、督導長、督導、會長、會員等也齊聚一堂，共同發願為台東地區帶來更多的福祉。這是慈悲基金會在彰化福山寺、高雄佛教堂之後，所設置的第三個二手輔具中心。

二手醫療輔具中心扮演「回收」與「轉借」角色，將民衆使用過後，因為不再需要了而捐贈出來的輔具回收、清理、維修後，轉借給生活無法自理，但因經濟因素而無法購買的家庭。因此，二手醫療輔具的意義，在於讓捐贈者能發揮愛心、二手器材物盡其用、受者能獲得便利，生命因此同時發光。

當天典禮會場，由妙僧法師與如蓮法師帶領的雲水醫療團隊，一樣為民衆進行義診，項目與前一天在桃源社區進行的相同，署立台東醫院委派李俊志醫師支援腹部超音波檢查。接連兩天的義診，受惠人數近兩百人，驗出部分民衆患有肝硬化、腎結石、膽結石等；凡需進一步治療者，即由雲水義工轉介到台東地區較大醫院，如署立台東醫院等處進行更精密的檢查與治療。

雲水醫療有如千手觀音

「佛光山在醫療服務方面，已默默耕耘近五十年，代替無數的財物布施者，廣植醫療的福田。」妙僧法師娓娓道來。

民國五十三年星雲大師成立「醫療服務團」，義務為民衆看病施藥，六十五年開辦「佛光診所」（即今「佛光聯合門診」前身），七十五年成立「雲水醫院」，將「醫療服務團」的服務內容和區域，擴大到更偏遠地區。雲水二字取意於「竹密不妨流水過，山高豈礙白雲飛」，星雲大師期勉醫療團要能如行云流水般穿梭於醫療匱乏的偏遠地區，為需要的民衆提供各項免費服務。全民健康保險開辦後，就醫診治已不再是困難的事，雲水醫療團隊的服務內容，日益多元，由純粹醫療服務轉為預防保健、衛生教育的宣導、友寺義診等等，不論災區或偏遠地區，國內或海外，都如同「千手觀音」般因應社會大眾所需。

愛與關懷 不分彼此

「佛光聯合門診」占地雖不大，卻有十五科，各種精密的儀器一應俱全，實在是一般診所少見。每周固定在此義診的楊淵韓醫師，就讀醫學院時期即皈依佛門，在他義不容辭加入雲水醫療義診行列後，即與妙僧法師「上山山下、裡應外合」，成為佛光山雲水醫療的最佳醫護拍檔。

另外，有一群自稱是「散兵」的雲水分會醫療義工，他們不是散漫的散，而是平日散在各醫療院所，假日或緊急時才集合而成的精兵。妙僧法師經常勉勵他們：「義工是人間的菩薩，菩薩是人間的義工，當你替別人開路時，其實也是在替自己留路。愛與關懷是沒有分別的，你們一定要把自己先照顧好，才能有更多的時間去照顧別人。」

醫護人員長期的時間去照顧病人和家屬，最能深刻體悟到健康對個人、家庭和社會的影響有多深，當他們加入雲水醫療行列後，更覺意義非凡，因為每次的義診或護持法會，都有法師以佛法引導過程，讓大家從服務中開啓智慧，歡歡喜喜與人結緣。

他們也發現，全台公私立醫療機構對失智症的關切雖然很多，但沒有任何單位像佛光山跑得這麼快、做這麼多，而且是從預防和篩檢根本做起。在這樣的團隊中「集體創作」，感覺自己的方向變得遠大了，個人微薄的力量也有了加乘效果，令人不可思議。護己智、更護大眾智，你也想護智嗎？跟著雲水護智車，做，就對了！



佛光山慈悲基金會全面啟動護智行動的力道可說全台首見。圖為去年十二月台東桃源社區義診。圖／陳玲芳

雲水醫療團隊猶如「千手觀音」，總能深及偏遠鄉鎮，為民衆提供免費健檢。圖／李如定

佛光聯合門診占地不大卻功能齊全。



呷呷雲影

尋幽訪勝探清泉



原住民狩獵圖，充滿豐收的意象。

文與圖／呷呷

一個周末假日，我們夫妻帶著小兒子小波跟著老師驅車去探訪清泉——位於新竹縣五峰鄉，是泰雅族和賽夏族聚居的部落。

從高速公路下來，穿過竹東熱鬧的市區，往山中行去。繞過一山又一山，沿途景色也愈來愈幽靜，通過古老的桃山隧道，再拐幾個彎後，眼前豁然開朗，終於來到這個清幽祕境——清泉。

三座吊橋添浪漫

清泉風景區內有三座古老的吊橋，騰空橫跨上坪溪，早期是來往山間的主要橋梁，公路開發後則成為美麗的觀光景致，嬌媚的身影，給壯麗的山水增添幾分浪漫溫柔。

吊橋邊，幾輛發財車上擺著紅澄澄的柿子，一群住民熱情地推銷當季的特產。

溫泉山莊和咖啡館醒目的招牌，在岸邊向遊客招手。這裡的水質清澈屬弱酸性碳酸泉，無色無味。

清泉，不但擁有幽美的山水和滑溜的溫泉，更因為張學良、丁松青和三毛等人曾在此居住而留下引人幽思的人文歷史。

前人已遠空留思

民國大將領張學良，因西安事變而被蔣介石軟禁在此，抑鬱以終。早期的居處，被洪水沖毀了，官方在停車場邊建立一座紀念館，以供世人憑吊，一群工人為即將到來的開幕典禮，賣力趕工。

走過吊橋，順著斜坡往上走，來到「三毛之家」，紅磚造的房子，大門深鎖。屋前高懸的大型海報上，有張三毛倚窗冥想的照片，醞釀



山中的吊橋，為青山綠水添增幾分浪漫。

出伊人未曾遠離的迷離幻影。

告別「三毛之家」，來到桃山國小，操場上是另一番活潑躍動的景象。有孩童奔跑、騎腳踏車、打籃球，更有一組混齡棒球隊，大聲吆喝廝殺，歡笑聲響徹山野。我們則拉長了鏡頭，忙著捕捉那跳躍遊動的身影。

從國小旁另一座吊橋走回公路，往小山坡拾級而上，來到古老的清泉天主堂，這座由丁神父一手建造的教堂，是部落居民信仰和交誼的中心。

原童舞出力與美

陽光透過彩繪玻璃，灑在聖像和壁畫上，使得小小的教堂，更顯莊嚴神聖。

出了教堂，旁邊的運動場上，又是另一幅跳躍歡騰的景觀。一群孩童，雙手忙扯鈴，吆喝著較量功夫；另一端則聚集了十幾個女孩，正在練習張學良紀念館開幕式的舞蹈表演，手上敲打著竹節，熱力歡舞，明快的節奏，舞出了原住民飛揚的青春活力。

籃球場上有幾個孩子奮力投籃，旁邊的山壁上，畫滿了聖經故事，鮮豔生動的圖像，跟場上躍動的身影，形成一虛一實的有趣對比。面對這活力四射的場景，大夥猛按快門，直拍到飢腸轆轆，才心滿意足地收工下山。

清泉一日遊，既享清幽又快活拍攝，真是收穫滿行囊。



看到原住民圖騰，宣告原鄉已在眼前。



緬懷三毛當年倚窗冥思的大型海報。

Coming soon

西拉雅健康樂活遊 起跑

文／蘇林

觀光局西拉雅國家風景管理處即日起推出「西拉雅健康樂活遊體驗」活動，安排多項適合銀髮族參與的泡湯、採果、品嚐咖啡、賞梅等多元遊程，甚至可前往當地多家休閒農場體驗樂器表演、吃風味餐等，提供民衆全家旅遊的好去處。

西拉雅位於台南市嘉南平原東部高山與平原交界處，風景區涵蓋台南市十四個區及嘉義二個鄉鎮的嘉南平原範圍，也是昔日平埔族人生活區域，純樸風情與美麗自然景觀是最大特色，區域內還有全台最密集的水庫，以及唯一的關於灌泥漿溫泉，適合老少遊客到訪。

其風景區包含關子嶺、烏山頭、虎頭埤、曾文、左鎮等五個遊憩系統，便於遊客選擇適合行程。關子嶺遊憩系統，包括平埔族文化的六重溪平埔文化園區、有「台灣亞馬遜祕境」之稱的鹿寮水庫、集合蓮花與陶藝創作的白河陶坊等景點，關子嶺更是遊客相邀泡溫泉、賞景的勝地。

烏山頭遊憩系統以烏山頭水庫和尖山埤水庫為主，景觀優美，宛如世外桃源，區內可品嚐營養又美味的菱角，參與採收菱角活動，體驗務農樂趣；曾文遊憩系統包括曾文水庫及梅嶺風景區、知名閩式村落「鹿耳洋江家古厝」等

風景優美的曾文水庫和嘉義農場，為西拉雅風景區中知名的旅遊景點。圖／邱淑玲

景點：左鎮遊憩系統以當地草山月世界獨特的青灰岩地質，以及平埔族遺跡的榮寮溪石棺，吸引遊客尋幽探源。

虎頭埤遊憩系統則以虎頭埤水庫風景區為主，區內還有虎溪釣月、水橋紅影等八大美景，並設有高爾夫球場，以及兼具休閒、觀光與生態資源的休閒農場，如走馬瀨農場、九層嶺休閒農場，讓遊客能盡情在大自然中，享受泡湯、採果、品嚐咖啡的樂趣。

搭配本活動，交通部並推出《西拉雅健康樂活遊》一書，讓銀髮族可以當作規畫旅程的參考，歡迎民衆相約樂活遊西拉雅。



廉價航空也有高檔的商務艙供長程旅客選擇。

旅遊大小事

廉價航空

不能說的秘密



A320空中巴士是常見的廉價航空機型。



新加坡酷航以波音777大型客機載客，宣告廉價航空進入戰國時代。



廉價航空多半採單走道，空間也比一般航空公司的小。

文／Andy

春節以來，有關廉價航空「出包」的新聞再三發生，但對大多數喜歡出國旅遊的國人而言，究竟什麼是「廉價航空」？什麼情況下使用最划算？國人仍不甚了解，以下且就本人多年來從事相關行業及陪愛旅行的經驗，為讀者分析一二。

廉航紛紛來台搶市

多年來，航空公司、旅遊業者競相促銷，教會不少消費者對於出國盤纏更加精打細算！這其中，占旅費支出最大宗、最難省的機票價格，也隨各國廉價航空公司陸續來台搶市，產生許多新的變數！

說起來，廉價航空並不是什麼新鮮事，歐陸、美洲因為國國相連，除了火車，最速而廉的代步工具便是廉價航空；此外，孤懸於南太平洋的澳洲，因為洲際往來需求殷切，也成為廉價航空發展興盛的地區。航業也有一說，認為廉價航空在全球發展已成趨勢，受歡迎的效應早已銳不可擋。

兩岸航運最具潛力

據資料顯示，二〇〇四年澳洲捷星航空，在新加坡成立捷星亞洲航空對飛台灣及新加坡，是第一家來台開闢關土的國外廉價航空。截至去年底止，台灣已有十一家廉價航空，包括：澳洲捷星航空、韓國釜山航空及真航空、Tway（德威航空）、EVA（易斯達航空）、新加坡亞航X、馬來西亞亞航及子公司亞航X、菲律賓宿霧航空、新加坡酷航、日本樂桃航空。民航局認為，台灣廉價航空的市場占有率目前僅有3%，仍處於萌芽階段，未來還有很大的發展空間，政府及消費者也樂見其成。特別是兩岸直飛航班，目前幾乎班班客滿，遇到假日更是一位難求，未來若有台資超過五成一的國人自營廉價航空成立，光是搶進兩岸航空市場，大餅就吃不完。

看好市場眾眾競逐

雖然廉價航空快速增加，傳統航空公司如華航、長榮等，認為彼此客源不同，好比飯店有各種等級，低價雖有吸引力，但多數旅客仍希望能有舒適的旅遊，所以廉價航空絕不可能取代傳統航空公司。話雖如此，但事實上，眼見廉航市場可為，華航已計畫將旗下的華信航空轉為廉價航空，復興航空也在考慮跟進。此外，另有國內財團計畫與國外航空公司合資成立廉航公司，顯見未來廉航與傳統航空

11家廉價航空的服務項目比較

航空公司	中文資訊	托運行李	更改航班手續費	退機票規定	機上餐點供應
Tiger Airways 欣丰虎航	有提供	15~70元新幣	60~70元新幣	不可退款	付費訂購
捷星亞洲	僅簡體字	須付費	須付費，選坐機艙前半段須加收新幣15元	部分可退，其他須收費	僅商務票、商務頂級套票免費
Scoot 酷航	僅部分中文說明	28~75元新幣	未說明	未說明	5~15元新幣
AirAsia 亞洲航空、亞航X	有提供	須付費	依地區不同	不提供退款	付費供應
EASTAR JET 易斯達	代理旅行社網頁	20kg內免費	1000元	2000元	水和果汁免費，其他美金3~5元
T'way 德威	代理旅行社網頁	20kg內免費，超重每公斤185元	不可改，否則視為退票	3000元	免費
CFBU PACIFIC AIR 宿務太平洋航空	僅簡體字	7公斤內免費，超重1.5公斤內248元	1300元	1500元	250元
Peach Aviation 樂桃航空	有提供	20kg內免費，或20kg內免費，或20kg內免費	1170元到1950元	非會員不退，會員390元	付費供應
Air BUSAN 釜山航空	有提供	20kg內免費	7日票不可改，其他最高收800元	7日票不可退，其他最高需收手續費1000元	免費提供
Jin Air 真航空	有	10kg內免費	美金10元至20元	部分不可退費	水、果汁免費

資料提供：消費者文教基金會

對比廉價航空及一般航空服務差異

航空公司	票價	退票或更改航班手續費	選擇機上座位	托運行李	餐飲服務	空中娛樂設施
一般航空	全價或促銷價	使用限制較為彈性	開放給旅客免費選取	依搭乘艙等固定配給，超重另收費	可依照個人需求提供包括素食餐、回教餐、兒童餐、病理餐	均可享用
廉價航空	減少服務使票價廉美	不可退票或限會員才可退票。退票或更改航班要額外收費	不提供或另外收費	收費或超重收費	飲料及餐點需額外收費	看影片、聽音樂、玩遊戲機均需付費

Andy製表



關島密克羅尼西亞島嶼嘉年華是體驗當地文化與藝術的最佳途徑。

關島 密克羅尼西亞島嶼嘉年華

文／蘇林
圖／關島觀光局提供

關島密克羅尼西亞島嶼嘉年華活動將於五月十七日到十九日舉辦，日前該局特地來台邀請台灣旅客，前往一同體驗超過八個島國及島嶼豐盛的島嶼文化，並歡慶關島觀光局成立五十周年！

島嶼嘉年華是關島最具代表性的文化盛典，今年舉辦第二十六屆，由於活動時間正逢當地初夏，將能讓旅客一邊感受初夏的舒爽天氣、一邊體驗關島與密克羅尼西亞島嶼的文化與藝術。活動將在關島杜夢灣區的約瑟夫·佛羅里斯總督海濱公園（即伊保海濱公園）舉行，不但免費入場，現場

還有許多好吃、好玩、好康可拿。

過去二十多年，關島對於這個指標性的慶典，每年都會邀請密克羅尼西亞多個島嶼國家共同參與，藉由當地傳統的舞蹈與音樂，讓旅客認識當地的特色文化。今年由於關島觀光局適逢成立五十周年，歡慶規模更將大幅提升，包括密克羅尼西亞聯邦共和國、羅塔島、塞班島和天寧島，以及吉里巴斯共和國、諾魯、馬紹爾群島共和國和帛琉等，都將齊聚於關島，共同展現密克羅尼西亞的多元之美。

關島觀光局表示：這項嘉年華活動，是最能體驗關島與周邊島嶼文化的方式，而今年更為擴大慶祝，特別準備各種豐富的活動以及一系列精采演唱會，準備讓旅客擁有最燦爛的三

天同樂會。

在三天的慶典中，除了歌唱、吟詠和舞蹈等文化表演外，旅客還能就近欣賞來自密克羅尼西亞當地的雕刻作品、挑戰競技運動、大啖當地傳統美食。另外，現場也準備多種好康獎品，讓旅客切身體驗到關島最熱情的一面。

關島位於馬里亞那群島最南方，面積五五〇平方公里，為密克羅尼西亞地區各島嶼中面積最大者，島上人口約十七萬人。關島海濱充滿異國風情，熱帶森林蔥鬱茂密，鮮豔花卉常年盛開，是台灣旅客理想的旅遊地點。旅客前往關島當地可體驗多元活動，包含各式水上活動如潛水、浮潛、賞鯨等、查莫洛文化、高爾夫，並可享受美式購物中心以及免稅精品商店採購樂趣。



印象·旅人

船屋上的娃娃

文與圖／黑糖

北越下龍灣有著許多船屋。這一戶人家的門前坐著一個七、八個月大的娃娃，娃娃的媽媽正在一旁忙著清洗鍋具。圍著一塊收涎布兜，手上拿著奶瓶的小娃娃乖乖地坐在椅子上看風景。

來自世界各地的人們在他家門口，來來去去，划船經過的遊客，看到可愛的他，有的跟他說「哈囉！」有的拍下他可愛的模樣。這些奇怪的大人嘰嘰咕咕對他說著不同的語言，還不會說話的娃娃，只是轉動著骨碌碌的雙眼看著呀呀，並隨著眼前招手的遊客轉動一下他的視線。

這個水灣雖然是世界遙遠的一隅，慕名而來的遊客卻多如過江之鯽，小娃兒不需出國門，也能「娃娃看天下」哩！

電影禪味

跟著春天去旅行

文／程予誠

許多人看電影試圖去尋找其中的意義，更多的人看電影，只是完成一項娛樂的社交活動，不論如何的說法，電影的故事對大多數的觀眾來說，都會產生某種程度的影響，的確，電影就像是一個窗戶，打開後，讓所有的人觀看窗戶中人們的種種活動，透過這扇窗戶，讓觀眾得到意義的自我滿足。

電影故事談人們如何生活及面對問題，這是生命研究的嚴肅問題，電影《跟著春天去旅行》是一部不太讓人願意看的電影，述說一個退休跛腳的老漁夫，跟孫女相依為命，當孫女失去工作之後，這位老爺爺為了不拖累孫女，便決定去找以前在各處的親人，希望被收留，於是這故事便在兩人各處找親人的路上，看見種種人情冷暖。老爺爺跛腳，一副自信滿滿固執地讓人生氣，孫女肥胖腳外八字行走，一副粗俗愚蠢的裝扮，但是看完這電影後，不禁對兩位演員在詮釋生命的努力上，所付出醜陋一面，而產生一分尊敬與感謝，

世間人重外表而輕內在，孰不知，最卑微的螞蟻，也能讓人產生一種平等與關懷的感情，故事中的老年人問題不是新話題，隔代單親家庭扶養也不是新議題，但是多少人會看到在自己一生中，背負多少固執與愚昧而不知反省。孫女對於旅途缺錢是一籌莫展，愈想協助爺爺卻愈掉入爺爺固執的漩渦，生命是一場試煉，種種的遭遇都是自身行為的反射力，人們尋求解脫卻不可能，真正迷者是不知所處之道，這何嘗不是一般人的生活之道，不能尋求內心的平靜與宇宙的相融，一切都是試煉中的枉然。

這部電影有著日本電影的人情世故，與鏡頭美學上的舒暢距離，觀眾看世人的因果報應，有無力感，也有無奈，這種結局的必然性是傷感與懊惱，雖然一切有相皆是虛妄，但是虛妄中卻能悟出本質，多少人能體悟本質的空性。

當戲院電影結束燈亮之時，有多少人能驚醒世間一切，原是一場春秋大夢，電影種種的吸引故事，終究有結束燈亮時候，當老爺爺在睡夢中過世，他的沉睡可能是另一場人生大夢的開始，但是觀眾呢？有沒有從逝者的夢中警醒。

（台灣電影教育學會理事長）

內省的生命頌歌

無論在主題、形式、情節軸線，音像展演上，《濃情四重奏》都與音樂本質互滲流通。



電影

《濃情四重奏》



文／林姝霜 圖／原子映象

以「貝多芬升C小調弦樂四重奏Op.132號作品」為靈感來源，並做為主軸，貫穿整個故事結構，也牽引出核心命題，試圖探問：樂章若開

始後就需一氣呵成，無法中止、無法停歇、無法調音。那麼，若是有人走調，音律不一，其他人要試圖將就、妥協，抑或放棄演奏？

以此作為楔子，故事描述賦格四重奏樂團，即將迎來成軍二十五周年紀念音樂會。卻因大提琴手被診斷出罹患初期帕金森氏症，考慮隱退。失去父親般的角色，使樂團成員進退無依，焦慮與不安積累，並與過去的種種心結匯集，擴大裂痕，形成緊繃的拉鋸關係。

在這樣的艱難時刻，如同一段段樂章啟奏，無法間斷，拉出四條不同的軸線，並揭開各自的人生困局，流瀉出關係的交會與變化：病老的逼近、婚姻的變質、親子間的緊張、席位的競爭、自我認同與懷疑等。隱匿的情緒爆發，並化為幾幕戲劇性衝突，終至幾近分崩離析。

音樂具象化

音樂在電影裡作為隱喻，暗合每個人物的情感狀態，將四位團員所面臨的景況，與生命情境緊密連結。也藉由將音樂具象化，原來優美和諧的音樂走向不合拍，再走向彼此都厭膩的惱人噪音；或傳達出一種壓抑惶然的氛圍，使觀者直接感受角色最真實的心裡起伏。

四重奏的組建，意謂著兩把小提琴、一把中提琴、一把大提琴，融合為一體，各司其職，彼此輔助。不只獨奏，而是互相關連，互相牽涉，不可或缺。引導、跟隨、襯托、加強、擴展、守護。

護。

這些替

音樂增添

色彩、質感與

節奏的呈現，最終才是真正觸動聆聽者情感，無可替代的完整。

故事情節也像音樂般緩緩流動，卻無法臆測每段關係的走向，就像在舞台上美好的演出，其中考驗的不只是群體間長期的默契，也是仰賴彼此不斷調整、重複練習而來的成果。

以音樂做為電影最主要的質素，不僅在精神層面上，精準表現出人類最幽微，無可言說的情感。藉由各異的詮釋和想像，與畫面相互對話，也開展出不同的影像表現。如同電影藉小提琴手之口所說：四重奏是了解作曲家所思所感，挖掘其靈魂深處最好的形式。也藉此聆聽與感受演員所輻射出的內在張力及人性深度。

一個轉念

電影也使觀者反思：關係的始與終有其選擇，事物有其必然的轉折，但卻也有無法預期的變數，和生命自然的盡頭。僵硬固守執念或形式，也許難以確切明白生活



優質電視選

全新食代——堅守傳統種菇人

《人間衛視》
首播：4/27 周六 19：00-20：00
重播：4/28 周日 07：00、14：00

本周「全新食代」將走進以海洋音樂祭聞名全台的貢寮區，要認識一個曾經在當地極富盛名的「椴木香菇」傳統產業。

其實貢寮區的吉林村以前就有種香菇的歷史，因為受到大陸走私香菇的影響，這個曾在當地興盛一時的傳統產業，就逐漸沒落消失。



守護大自然第2季：第4集

《Discovery頻道》
播出：5/02 周四 21：00-22：00
重播：5/03 周五 10：00

美國西北端的華盛頓州長期重視生態保育與生物復育工作，在科學家與守護大自然者的努力下，其獨特的自然環境，如稀有的溫帶雨林、冰河都受到完善保護，科學家們發揮創意進行保育工作，改善環境、維護生態系統的健康。



文化容顏

《公共電視》
首播：4/27 周六 10：00-10：30

榮獲第十六屆「國家文藝獎」肯定的建築師謝英俊，於「九二一」震災後，長期致力於發展低成本及低技術門檻之「協力造屋」建築構築系統。

謝英俊形容：「設計者他只是隱藏在後面的一隻手，但最後出現的是群眾的幾千隻、幾萬隻手。」



《活著》

文／滿佳

《活著》敘述的是一對夫妻歷經賭博敗光家產、國共內戰、階級鬥爭、失去孩子等苦難之後，仍堅強活著的感人故事。

「天塌下來咱們得頂住，得頂住啊！」這是影片中，福貴的獨子被倒塌的磚牆壓死時，鎮長對他說的話，無奈卻真實。人生在世，如果痛失獨子這種劫難，都能頂住，那還有什麼磨難撐不過去。再說，兒子走了，世事依舊流轉，不會因而有所停頓，除了努力活著不被擊倒，已別無選擇。

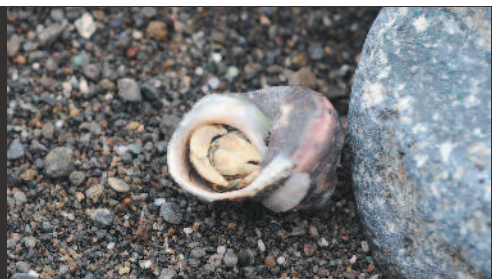
「你記著！你欠我們家一條命，你得好好活著！」當春生受不了批鬥萌生不想活的念頭時，家珍如是提醒他。沒錯，欠債還債，天經地義，因此被要求好好活著償還命債。其實，人活著有時不光是為自己，也是替往生的親人活著，撫平存活者的悲慟，並增添活下去的力量，福貴女兒的遺腹子饅頭，正是肩負這樣的重任。

孟子說：「一日之所需，百工斯為備。」我們怎能辜負這成千上萬，默默辛勤的付出者，更何況他們幾乎都是與我們素昧平生的陌生人。所以，認真的活著就對了！

【動之物，人之眼】



隱於野的 陸寄居蟹



遇險時全身縮進螺殼，體積較右螯為大的左螯，正好可封住螺口。



牠起身想爬時，可見到用來步行、較長的第二、三胸足；而支撐身體、較短的第四、五胸足，平時藏於殼中看不到。

文與圖／楊維晟

隱，是個富有哲理的字，多數人窮其一生無法參透。詩人白居易的〈中隱〉詩云：「大隱住朝市，小隱入丘樊。丘樊太冷落，朝市太喧囂，不如作中隱，隱在留司官。」道出為官者在歸隱與仕途間的扶擇哲學，在看盡宦海浮沉後，五十八歲的詩人做出離開朝廷，到洛陽擔任小官的中隱決定。

不若官場物換星移，早已習慣鹹淡兩種環境交替的河口動植物，拋去游移不定的心，堅定地居留下來。牠們生性低調，尤其陸寄居蟹更是跑不動也走不快的隱士，寄居蟹的英文為 *Hermit crabs*，*hermit* 即隱士之意。雖少了速度來避敵，但陸寄居蟹遇險可遁入身上背的螺殼，隱身於河海荒野中自保。

陸寄居蟹是唯一生活在陸地的寄居蟹，儘管成體已適應陸地生活，產卵時仍需回到大海，讓孵化後的幼體在海水度過一段浮游期。上到陸地後，為維持水分與鹽分，以及隨身體成長而不斷攀升的換殼需求；陸寄居蟹無

法離開海水太遠，牠們多半棲息於河口、海岸溼地，在稍往內陸的海岸灌木叢中，則有耐旱的種類棲息。

右旋貝殼是好宅

多礫石、礁岩的河口地區，遠遠看似會走路的石頭，洩漏了隱士的天機，其實那是背著螺殼的陸寄居蟹。螺殼原不屬於陸寄居蟹所有，而是海洋螺貝類死亡後留給陸寄居蟹最「速配」的禮物，因陸寄居蟹柔軟無甲殼保護的腹部，為向右彎曲的「右旋」構造，正好速配於同為右旋的螺殼，進出螺殼十分便利；而腹部如倒鉤般的尾肢與尾節，可緊鉤住螺殼內殼軸，隨身攜帶不掉落，並可抵抗敵人的拉扯。

近年來，河海邊螺殼常為觀光客撿拾當作紀念品，陸寄居蟹可更換的螺殼大幅減少，只好以垃圾瓶蓋為暫時棲所，既不符合蟹體工學，也無法保護牠脆弱的腹部；呼籲大眾：別再撿拾螺貝類了，留給陸寄居蟹一個隱於殼、隱於野的機會吧！



海岸邊的螺殼是陸寄居蟹重要的居所，請別帶走牠們的家。

小飛俠 幫媽咪按摩

文與圖／狗博士曾老師

Mini是傑克羅素梗犬（Jack Russell Terrier），天生活潑好動，在五個月時開始接受訓練。牠生性聰明，還不到三個月，就學會一身本領，是訓練班中的優等生。

在家裡，牠只要聽到口令，便會跳到媽媽背上，幫她踩背按摩，模樣看起來還挺專業的，屬於泰式路線。

Mini的媽媽常帶著牠跟姐姐、雪納瑞犬元元到戶外活動，順便複習所有學過的動作。課餘自由活動時，Mini最愛撿粗大的樹枝來玩。個子小小的牠，咬著比牠大好幾倍的樹枝滿山跑；甚至把樹枝丟在河裡，然後再毫不考慮地跳到河裡，把它們全部撿回來，真是入水能游，出水能跳的戶外活動好手。

後來Mini媽媽又訓練牠接飛盤，由於傑克羅素梗擁有先天彈跳力絕佳的基因，所以牠一下子就可以從地面直直跳起，跳到成人肩膀的高度，看牠馬上張口接住飛盤的架式，真是名符其實的「小飛俠」！



小飛俠偶有安靜的時刻，表情看來彷彿在思考。

胖胖貓 請減重

文／小獸醫

貓咪的肝臟衰竭，約有七成是因為嚴重脂肪肝造成。正常的肝臟會儲存脂肪，以備身體需要能量時分解；但是當過多脂肪累積，造成肝臟無法正常代謝時，就會引發肝臟衰竭。

張小毛是隻大約十歲齡的混種公貓，來診時已有一段時日沒進食了。透過血液檢查，我們幾乎可以確定這是一則因為嚴重脂肪肝導致肝衰竭的案例，若不妥善治療，恐怕有生命危險！經過住院打點滴、埋置食道餵食管、投藥等治療，如今小毛健康有大幅進步，除了自己進食的情形有待加強外，精神和其他方面慢慢恢復正常，黃疸也明顯改善。

小獸醫的叮嚀：

引發貓咪脂肪肝的潛在因素，不外乎肥胖、環境壓力、慢性疾病、飲食或攝食量的改變等，而臨床上可能看到的症狀有：厭食、疲倦、嘔吐、脫水、體重下降；嚴重病例還會出現：凝血功能異常、黃疸、腹水等情形。

因此，要留意家中愛貓食慾改變、體重



胖胖貓的減重計畫，應跟醫師討論後再進行為宜。圖／美聯社

改變的現象，也提醒飼養貓咪的朋友：肥胖貓發生脂肪肝的機率，遠高於纖瘦貓。至於家貓是否過胖、需要減重或有其他併發症，應尋求專業獸醫師的診療，才能訂出真正符合愛貓健康需要的計畫。

（更多診療經驗分享，請點閱：<http://tw.myblog.yahoo.com/poai-pets/>）

保育類野生動物收容中心 意象LOGO徵選比賽

- 1.主辦單位：國立屏東科技大學保育類野生動物收容中心。
- 2.參賽資格：任何喜愛設計創作之個人、公司行號。
- 3.報名方式：請至 <http://140.127.29.143/index.aspx> 下載報名表及相關資料。
- 4.報名截止：102年4月30日止。（郵戳為憑）
- 5.聯絡方式：電話：08-7740414，吳珮榛小姐
電郵：ptrc@mail.npust.edu.tw