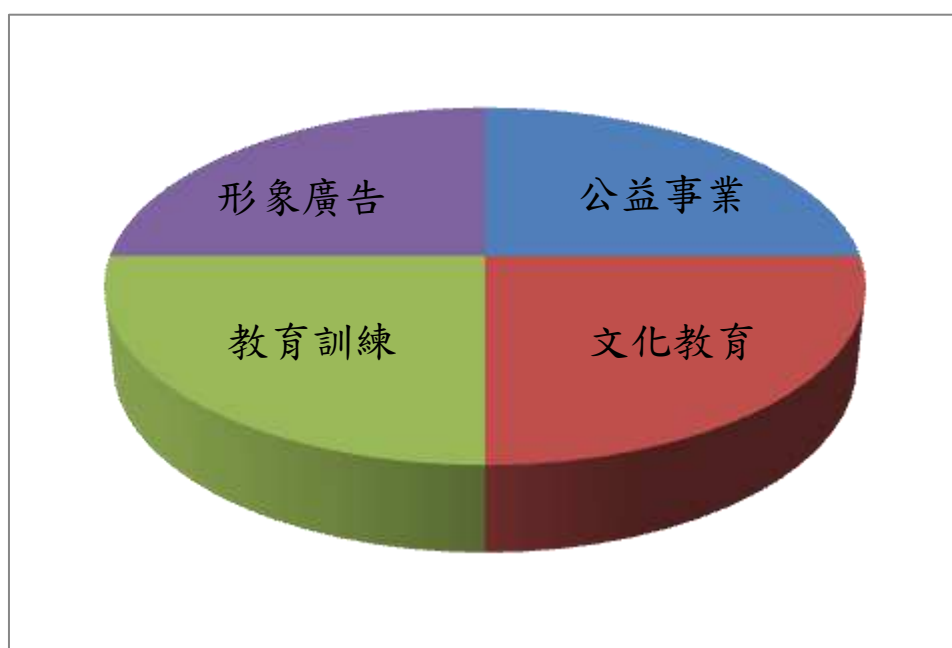


2013 佛光山台北道場

「生耕致富專題講座/論壇」

計 畫 書



主辦單位：財團法人人間文教基金會、佛光大學
財團法人佛光山慈悲社會福利基金會

承辦單位：佛光山台北道場、佛光山人間大學台北分校

協辦單位：台北市市政府、中華民國護理師護士公會全國聯合會、國際佛光會
中華總會北區協會各分會、人間福報、人間衛視、財團法人佛光淨
土文教基金會、佛光山松山寺、佛光大慈佛社、佛光山內湖禪淨
中心、財團法人劍潭古寺、景康管理顧問有限公司、台北市私立楊
老師文理補習班、詠祥紡織股份有限公司、鈺象電子股份有限公司

聯絡人：佛光山人間大學台北分校 吳淑華、林秋子小姐

連絡電話：02-2769 8933 ext 14

傳真：02-2769 0988

E-mail：fgutaipei@gmail.com

網址：www.fgs.org.tw/tpevihara

《目錄》

一、緣起	2
二、活動目的	2
三、活動目標	2
四、2013 生耕致富專題講師/論壇諮詢委員	3
五、名人成功之鑰講座	4
六、現代醫學講座/論壇	5
七、執行辦法	8
八、2012 生耕致富系講座-與會者人次、學歷、職業類別分析圖	9
九、預期效益	10
十、2012 生耕致富系列講座-文宣廣告	11
十一、2012 年生耕致富講座迴響成果展現	13
十二、2013 佛光山台北道場「生耕致富專題講座/論壇」個人報名表	32

一、緣起

佛光山台北道場本著開山宗長星雲大師「以教育培養人才」之教育理念，於 2009 年 2 月中旬與台北市政府合辦為期 1 個月，共 28 場「生耕致富系列講座」，開放民眾免費聽講，場場座無虛席。2009 年近 3 萬人次聽講，2010 年更近 4 萬人次參與。

2011 年為了提升本系列活動所影響的深度層面，特以「專題講座/論壇」呈現。我們謹慎審視當下社會情勢，依各界所重視的議題，安排三大主題：親子教育、現代醫學、環保與心保，每一系列 3 場專題講座及 1 場論壇，共計講座 9 場次、論壇 3 場次，以 3 個月為總期程，分 12 個周末進行，參與者超越 3 萬 6 千人次，現場參與民眾熱情互動，反應佳評如潮。

2012 年為回饋熱情的廣大聽眾，我們繼續結合眾多因緣、累積先前經驗，為民眾耕耘生活也耕耘心靈，於 2012 年 4 月至 6 月、9 月至 11 月，取每月第 3 周及第 4 周的六、日舉辦研討活動，共有 14 場「生耕致富經典講座/論壇」，研討主題除了延續去年三大系列，更增加「名人成功之鑰」講座，邀約當代學者、達人、社會賢達蒞臨，吸引 3 萬 5 千人次與會。

2013 年仍延續去年盛況，除「名人成功之鑰」講座，邀請名人以自身成功經驗與眾分享外；更邀請中國中醫科學院廣安門醫院院長汪衛東，與台灣知名醫師進行一系列預防醫學及對人體身心靈健康影響之講座/論壇。

期冀透過經典講座/論壇，深入研討、相互激盪，迸發更高的專業智慧，激發出對社會裨益的深度思考。

二、活動目的

- (一) 秉持星雲大師「以文化弘揚佛法，以教育培養人才，以慈善福利社會，以共修淨化人心」之宗旨，致力推動文化、教育、慈善、弘法事業。
- (二) 鼓勵社會大眾終身學習，安排為期 2 個月，分 4 周周末進行生耕致富專題講座/論壇，依三大主題分別深度探討當今社會各界所重視的各項議題，使民眾能吸收豐富多元的知識，增廣見聞，為心靈充電，開闊視野、放眼國際。
- (三) 推動文教公益活動，將此慈悲、智慧的情感與思想，深植社會大眾的心中，改善社會風氣，落實「身心靈環保」。

三、活動目標

- (一) 落實民眾「終生學習」的目標。
- (二) 帶動民眾「自我品格」的推升。
- (三) 培養民眾「多能知能」的涵養。

- (四) 促進民眾「身心調適」的能力。
- (五) 預計 4 萬人次聽講，為民眾帶來洗滌身心靈的文化盛宴。
- (六) 期望藉此人文交流活動，提升人文薈萃新平台。

四、2013 生耕致富專題講座/論壇諮詢委員

(一) 劉吉豐教授

現任：台灣抗老化學會理事長

- 曾任：
1. 台北醫學大學醫學研究所博士
 2. 國立台北護理學院健康中心主任
 3. 國科會研究計畫共同主持人
 4. 行政院衛生署研究計畫主持人

(二) 陳偉德教授

現任：中國醫藥大學副校長

- 曾任：
1. 美國哥倫比亞大學人類營養研究所理學碩士
 2. 中國醫藥大學北港附設醫院院長
 3. 中國醫藥學院台中附設醫院小兒腸胃科主任
 4. 台北市立忠孝醫院小兒科主任兼內科醫療部主任
 5. 台北市立仁愛醫院小兒科住院醫師及總醫師

五、經典講座-名人成功之鑰

(一) 我們的願景：

「成功」是每個人終其一生所追尋的目標，擁有傲人成就者，在各行各業中不難發現其成功特質是：有夢想、有願景，努力不懈，越挫越勇，能屈能伸，不斷從失敗萃取成功的種子。其成功非一蹴可幾，是日積月累的努力才造就今日非凡的成績。

「人類因夢想而偉大，因成長而茁壯」，我們誠摯邀請社會賢達分享自己的人生哲學與成功之鑰，借鏡成功人士的生命智慧及人生歷練，來開啟我們未來之扉，提升生命價值。

(二) 講座聽眾：公教人員、醫護人員、機關團體、大專生、社會人士、佛光會員

(三) 講座地點：佛光山台北人間大學-法雲堂（6樓）

(四) 講座場次：

日期	時間	主講人	現職
2013/3/21 (星期六)	14:00~16:00	戴勝通董事長	旅遊達人作家
2012/3/24 (星期日)	10:00~12:00	連勝文副總召集人	台北市經濟發展委員會副總召集人 Evenstar Capital Fund 資深顧問
	14:00~16:00	陳星合講師	講師 太陽劇團團員
2013/3/30 (星期六)	14:00~16:00	蔡英文董事長	小英教育基金會董事長 民進黨前黨主席
2013/3/31 (星期日)	10:00~12:00	李昌鈺博士	康州紐海文大學終身教授 中央警察大學鑑識科學系客座教授
	14:00~16:00	呂學錦董事長	中華電信股份有限公司董事長、交通部 電信研究所所長、交通部郵電司司長

※ 主辦單位保留議程主題及講者名單更動之權利。

六、現代醫學講座/論壇

(一) 我們的願景：

二十一世紀科技快速發展，網路無國界，競爭激烈的產業環境，經濟衰退及高失業率…等，對人體健康的影響是全面的，包括生理與心理、外在與內在，癌症也好，憂鬱症也好，引起社會人類的變化，更深深影響了我們的生活，都與睡眠障礙、飲食、運動脫離不了關係。

生耕致富現代醫學論壇，自4月起邀請醫界、學術領域學者，講演一系列預防醫學及對人體身心靈健康的影響，透過專業的講演，瞭解如何調適與預防，以自然醫學的「預防勝於治療」，全方位觀照人體身心靈的健康，主張透過正確的飲食與良好的生活作息，調整身體機能，促進人整體的健康。

(二) 講座聽眾：公教人員、醫護人員、機關團體、大專生、社會大眾、佛光會員。

(三) 講座地點：佛光山台北人間大學-6樓法雲堂。

(四) 2013 生耕致富現代醫學講座/論壇講師陣容

1. 醫學講座

(1) 講師：楊垂勳醫師

現任：國泰綜合醫院腎臟科主任

曾任：國泰綜合醫院腎臟內科主治醫師、台北醫學大學醫學院教授、台灣腎臟學會理事、台灣腎臟學會透析調查委員、台灣腎臟學會雜誌編輯、台灣腎臟學會透析護理人員評鑑委員會主任委員

(2) 講師：陳偉德副校長

現任：中國醫藥大學副校長

曾任：中國醫藥大學北港附設醫院院長、中國醫藥大學主任秘書、中國醫藥學院代理校長、中國醫藥學院台中附設醫院小兒腸胃科主任、中國醫藥學院台中附設醫院臨床營養科主任、中國醫藥學院台中附設醫院主任秘書、台北市立忠孝醫院小兒科主任兼內科醫療部主任、台北市立仁愛醫院小兒科主治醫師、住院醫師、總醫師檢驗所所長

(3) 講師：林欣榮院長

現 任：北港媽祖醫院院長

曾 任：國防醫學院暨三軍總醫院副教授、三軍總醫院神經外科主任、國防醫學院暨三軍總醫院教授、花蓮慈濟醫院院長、慈濟大學外科教授、中國醫藥大學附設醫院神經精神醫學中心副院長、中國醫藥大學醫學系外科學教育部部定教授

2、現代醫學論壇

(1)現代醫學論壇場次：

日期：4 月 27 日星期六

時間	流程
09:30~10:00	報到
10:00~12:00	【講座論壇】 專題：美麗心情美好睡眠 主持人：劉吉豐（台灣抗老化學會理事長） 主講人：汪衛東（中國中醫科學院廣安門醫院院長） 與談人：高有志（返老還童防癌文教基金會董事長）
12:10~13:30	午餐及休息
13:30~15:30	綜合座談
15:30	賦歸

日期：4 月 28 日星期日

時間	流程
09:30~10:00	報到
10:00~12:00	【講座論壇】 專題：癌症與飲食運動 主持人：劉吉豐（台灣抗老化學會理事長） 主講人：戴承正（台北醫學大學附設醫院腫瘤科主任） 與談人：陳月卿（癌症關懷基金會董事長）
12:10~13:30	午餐及休息
13:30~15:30	綜合座談

※ 主辦單位保留議程主題及講者名單更動之權利。

(2) 現代醫學論壇講師陣容

主持人：劉吉豐 博士

現任：台灣抗老化學會理事長、國立台北護理健康大學中西醫結合護理研究所專任副教授

曾任：台北醫學大學醫學研究所博士、國立台北護理學院健康中心主任、國科會研究計劃共同主持人、行政院衛生署研究計畫主持人

1. 4/27 (星期六) 主題：美麗心情美好睡眠

(1) 主講人：汪衛東院長

現任：中國中醫科學院廣安門醫院院長

曾任：國家中醫藥管理局中醫心理學重點學科、北京市中醫心理臨床診療、世界中聯中醫心理學專業委員會、世界中聯睡眠醫學專業委員會

(2) 與談人：高有志醫師

現任：返老還童癌文教基金會董事長

曾任：高醫師家庭醫學診所院長、養和健康管理中心院長、英國文化辦事處指定醫師、德國商務辦事處指定醫師、加拿大移民局指定醫師

2. 4/28 (星期日) 主題：癌症飲食與運動

(1) 主講人：戴承正醫師

現任：台北醫學大學附設醫院內科部血液腫瘤科主任、台北醫學大學助理教授

曾任：台北榮民總醫院內科部住院醫師、台北榮民總醫院內科部血液腫瘤科總醫師、台北榮民總醫院內科及血液腫瘤專科醫師、台北醫學大學附設醫院內科主治醫師、台北醫學大學附設醫院內科部血液腫瘤科主任

(2) 與談人：陳月卿董事長

現任：返老還童癌文教基金會董事長

曾任：歷任新聞記者及《天涯若比鄰》、《放眼看天下》、《華視新聞雜誌》等節目當主持人。

七、執行辦法

1. 虛擬通路宣傳

(1)網路發佈講座訊息

佛光山台北道場、台北人間大學、人間福報、…相關網站公告講座訊息，並建立網站連結。透過 BBS、blog、facebook、MSN、發送 e-mail、GOOGLE 關鍵字廣告…，宣傳講座活動，提高講座曝光度。

(2)電子媒體

藉由人間衛視、台北廣播電台、教育廣播電台、捷運站廣告、跑馬燈等報導。

2. 實體通路宣傳

(1)平面媒體

刊登平面媒體廣告，如：報紙、雜誌。拜訪公私立學校、圖書館美術館、博物館、捷運站、區里、社區活動中心、社區大學、公司企業、醫院、書店…等，發送海報及 EDM，讓大台北地區民眾都能得知講座/論壇資訊。

(2)戶外媒體

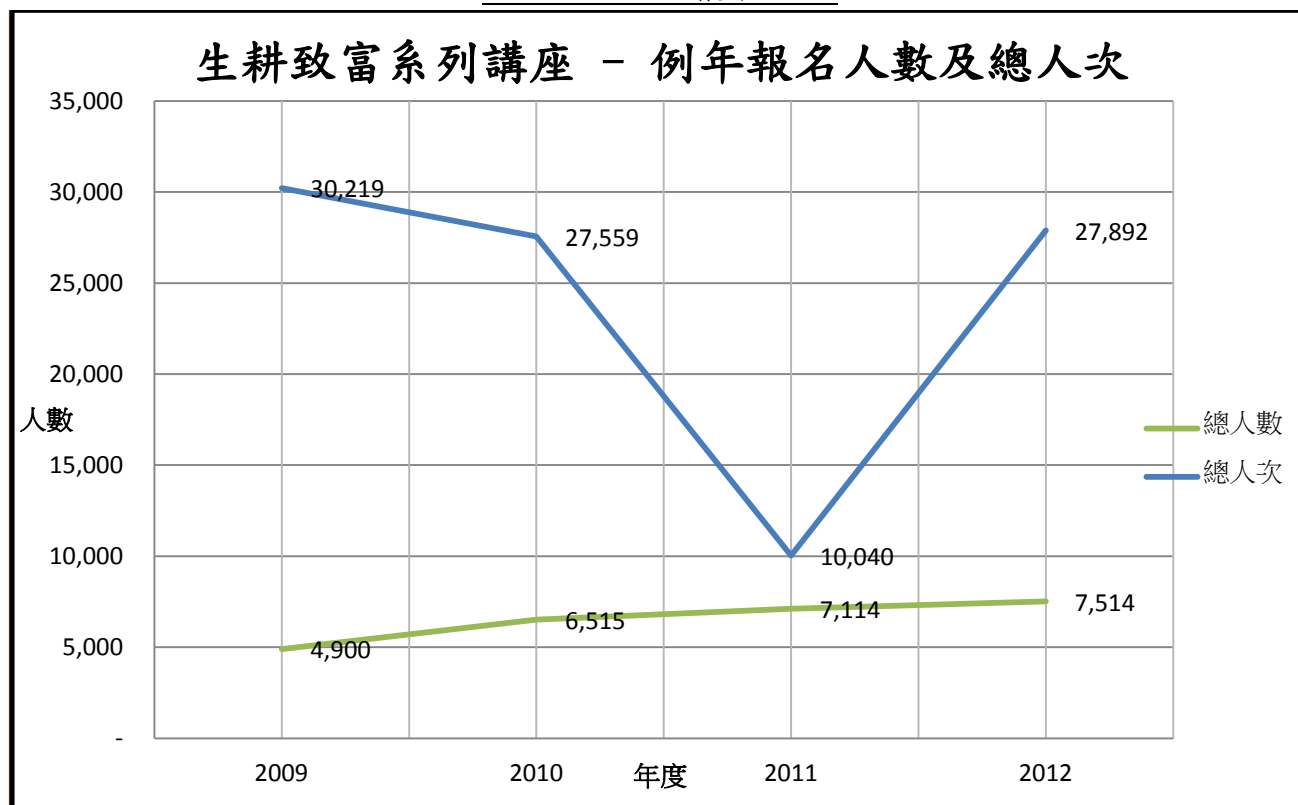
火車站燈箱廣告、懸掛羅馬旗，吸引民眾注意。

3. 申請公務人員、教師人員、護理師及護士研習時數認證。

4. 發動佛光山北區各分會共 147 個分會，約 44 萬會員一起廣為宣傳，深入鄰里，讓大台北地區民眾都能得知資訊。

八、2012 生耕致富系講座-與會者人次分析圖

2009~2012 報名人次



九、預期效益

1. 藉由講座/論壇與 4 萬人廣結善緣，成就社會大眾鑿心靈之井，點希望之燈。
2. 透過講座/論壇宣傳，拓展深耕文教、公益事業之形象。
3. 本講座/論壇邀請各界專家學者、名師，提供優質的在職教育訓練，多元知能。
4. 結合大眾力量，共同推動「做好事、說好話、存好心」，淨化社會人心，造福人群，營造正向價值、祥和歡喜的社會。
5. 參與「生耕致富專題講座/論壇」活動，是「自利利他」的善舉，也是個人建構真善美人生及企業永續經營的活水泉源。



生耕致富

2012 學期課程/論壇

課程 / 收費

- 粵語班 / 國語班 / 粵語班
- 英文班 / 粵語班
- 英文班 / 粵語班

附設項目 - 免費入場

查詢及報名詳情請電：(02) 2388 8888

用國際眼光看中國經濟

國際經濟、國際貿易、國際金融、國際政治、國際法律、國際文化、國際教育、國際體育、國際藝術、國際科學、國際技術、國際信息、國際能源、國際環境、國際安全、國際衛生、國際社會、國際宗教、國際語言、國際歷史、國際地理、國際人口、國際移民、國際勞工、國際婦女、國際兒童、國際青年、國際老年、國際殘疾、國際少數民族、國際宗教、國際語言、國際歷史、國際地理、國際人口、國際移民、國際勞工、國際婦女、國際兒童、國際青年、國際老年、國際殘疾、國際少數民族

2012/11/11 (星期日) 10:00-12:00

2012/11/11 (星期日) 13:00-15:00

2012/11/11 (星期日) 16:00-18:00

2012/11/11 (星期日) 19:00-21:00

名人成功之鑰

名人成功之鑰

2012/11/11 (星期日) 10:00-12:00

2012/11/11 (星期日) 13:00-15:00

2012/11/11 (星期日) 16:00-18:00

2012/11/11 (星期日) 19:00-21:00

名人成功之鑰

名人成功之鑰

2012/11/11 (星期日) 10:00-12:00

2012/11/11 (星期日) 13:00-15:00

2012/11/11 (星期日) 16:00-18:00

2012/11/11 (星期日) 19:00-21:00

名人成功之鑰

名人成功之鑰

2012/11/11 (星期日) 10:00-12:00

2012/11/11 (星期日) 13:00-15:00

2012/11/11 (星期日) 16:00-18:00

2012/11/11 (星期日) 19:00-21:00

(二) 9-11 月現代醫學論壇、環保與心保講座/論壇、名人成功之鑰 DM

(三) 海報

4-6 月現代醫學論壇

9-11 月親子教育講座/論壇

環保與心保講座/論壇

及名人成功之鑰

放置於店家、社區、各區&里公佈欄、圖書館、書店、大學、市政府宣傳
派報範圍遍佈十個鄰近行政區

(四) 羅馬旗

立旗



1. 文林路、松隆路、仁愛路 1~4 段 (羅馬旗)
2. 仁愛路 3 段、民權東路 4 段、松山路、中山北路 2 段、士林區忠誠路 1 段、忠孝東路 5-6 段(立旗)

(五) 報紙刊登廣告



依照不同月份主題編列不同內容，刊登於聯合報、自由時報、Upaper、蘋果、人間福報等廣告文宣

十一、2012 年生耕致富講座迴響成果展現

(一) 講座照片

4 月 22 日環保與心保/低碳永續家園之圓桌論壇



5/20 名人成功之鑰講座/邁向成功的人生美學--沈春華



6/17 名人成功之鑰講座/漫談教育與科學發展--洪蘭、曾志朗、李大華



6/17 名人成功之鑰講座/改變自己邁向世界--嚴長壽



9/22 親子教育講座/家長如何面對 12 年國家--陳益興次長



11 月 25 日親子教育論壇/如何教養未來的 CEO—林聰明次長、施振榮董事長、許士軍教授



（二）媒體採訪報導

【台北道場生耕致富講座/論壇】

台北道場生耕致富講座「低碳永續家園-環境教育」

【人間社記者陳秋玉台北報導】

推動環保教育、節能減碳生活已然成為全民運動，但要如何落實，才能有效地減緩地球暖化，還給地球一個自然地釋放空間，這是大家所關心的議題。

佛光山台北道場 2012 年舉辦的生耕致富系列講座/論壇，首場於 4 月 21 日隆重登場，特別邀請國立台灣大學環境工程學研究所教授蔣本基擔任主持人，行政院環保署署長沈世宏、教育部環保執行長張子超以「低碳永續家園-環境教育」講題，解析力行環保，就要從調整生活自身做起。逾千位民眾與台北市民政局長黃呂錦茹、永豐餘企業公司董事長邱秀瑩、台電工程師群以及台大環工所碩博士生 20 餘人均蒞臨聆聽。

在攸關民生的油電雙漲話題甚囂塵上之時，如何才能節省油電？沈署長提出，節能減碳救地球的三個方向：1. 科技的創新，需節約能源。2. 制度創新的經濟誘因，和再生能源。3. 行為的變革，從行為的改變做低碳生活。他談及，國外的資源、儲能制度，水力發電、空氣壓縮儲熱發電、用電池電動車。到低碳永續經營的全新概念，再生能源將來要做到 100%，最重要的是讓大家都動起來。沈世宏說，2012 年是起跑狀態，節能減碳不僅城市需要 up down 由上而的整合，也要 medium 讓鄉鎮社區也動起來。路燈換成 led 省電燈管，建立平台，概談全民動員起來的理念機制，到家庭的個人電腦、插頭沒用時都要拔掉的省電方法。

張子超則表示，在科技經濟發展的同時也要關心環保的生活，如何讓環境保護與經濟發展在一起。他強調，永續發展的核心理念是跨世代正義的胸懷，關心到下一代發展的需求，環境教育是高度公民素養的展現，人類現在所面對的問題是失控的氣候變遷，他提醒大家，過度倚賴化石能源的生活形態該做檢討，並直指核心的表示，我們在複製美式生活的同時，更要提倡簡樸的生活，人類面對的危機，關鍵點要仰賴大眾的力量，降低物欲，在生活中提醒自己隨時做垃圾分類，剩菜剩飯做廚餘，對生活品質的需求要調整。他也鼓勵民眾帶孩子投入大自然，對孩子讀書的理解力與未來的發展都有幫助。

民眾對於環保與心保的議題相當熱衷，除了提問分類回收的垃圾袋，怎麼演變成被回收的垃圾？低碳如何永續發展？垃圾袋可有減量的替代方案？到減碳調整電價，可否針對大企業調漲，如此就不會引起民怨等等？沈署長都給予大眾最專業的答覆。蔣本基教授也概談，低碳生活如何從 4 個城市到 24 個縣市的落實方案。並且邀請大眾明天在生耕致富圓桌論壇世界咖啡館上，提出觀點交流，討論資源循環和再生能源，讓我們的地球能維持循環的機制而更建康。

【台北道場生耕致富講座/論壇】

台北道場生耕致富講座「健康快樂的清淨人生」

【人間社記者陳秋玉台北報導】

醫學科技界的先進奇詭長庚生物科技董事長楊定一，5月19日應邀在佛光山台北道場生耕致富講座中講演「健康快樂的清淨人生」；他把老祖宗幾千年來的醫學，用一套「真原醫」的科技觀念，印證2500年前佛陀所說的一切法都離不開舍利子的科學元素，現場除了指導一千八百餘位聽眾以及長庚醫院30餘位醫護人員朗誦「ㄈ..ㄟ..一..ㄈ..乎..阿..虛..阿..」的健康音符，並請來吳老師示範盤腿、靜坐、「數息、觀息、隨息、守息」的四個養生法則，強調健康從身心靈做起。

「健康離不開快樂，快樂也離不開健康，兩者是一體的兩面。」楊定一說，很希望大家健康，把自己所學的知識盡所能的告訴大家。他以美國醫療的方法，非傳統醫學、整合醫學，在「如何保持健康」中提出，「飲食、運動、呼吸、心」等多層面的身心領域，強調吃營養食品不能補足身體所需，健康還要從呼吸、心和精神上，以及生活層面，做一套全面性的管理。

健康的延續以西醫來說還很難做到預防的醫學，楊定一說，有病一定有病原，首先要找到環境的感染，就如肝病與其他器官的相關聯是多層面、多角化的，人一旦過度刺激，就會引發神經緊張等疾病，恐懼感會影響到左腦，右腦是看世界的東西，打通右腦就靠靜坐。

楊定一說，佛陀用八萬四千萬個方法，對不同個性、教育背景的人因材施教，唯一靜坐呼吸是沒有控制的範圍，靜坐不但可以降低氧氣的消耗量，很多慢性疾病與氧氣的濃度也有關；靜坐對心理變化可以增加IQ，提升創造、理解、記憶和學習能力，使人脫胎換骨，尤其對有暴力傾向的轉變，從生理上能收到不可思議的功效。

楊博士以預防醫學的觀點談，從科學和醫學的領域中找回健康因素的源頭。提到心臟與腦波的變化關係，指出念頭與心同步，心是火車頭，一切從「心」出發。呼籲家長對孩童的教育，以正向鼓勵引導，多元接觸，EQ比IQ重要，智慧比知識有用。生活快不快樂是靠智慧而不是靠知識教育，應推廣痊癒四信條：「感恩、懺悔、希望、回饋。」即是佛光四句偈的慚愧感恩大願心。

提倡「還原六法」的運動觀念，要有健身、拉伸、有氧的運動，在吸氣吐氣之間享受運動的快樂。此外，飲食金字塔，認識何謂鹼性與酸性的飲食？蛋白質不要過多，盡量吃生機沙拉，蔬菜要有彩虹原則，顏色越多越好、用飽和油、亞麻油等，餐前一小時喝新鮮蔬菜果汁等。

強調靜坐不僅對身體的調整，肌肉緊繃的放鬆，淋巴系統的調節，甚至穩定精神，對身心靈有全面的療效；由內而外的排毒、讓身心休息、身體自我清理，在飲食、呼吸、運動上做調整，就會看到健康的一面。

楊定一博士於講座結束後，舉行「真原醫」新書義賣簽名發表會，購書民眾踴躍，等待簽名者大排長龍，新書義賣所得亦將悉數捐贈佛陀紀念館。

【台北道場生耕致富講座/論壇】

台北道場生耕致富現代醫學論壇「從自律神經談免疫」

【人間社記者陳秋玉台北報導】

「許多病找不出原因是自律神經出了問題。」國立台灣大學生命科學院特聘教授陳秀男博士5月26日在佛光山台北道場生耕致富現代醫學論壇主講「從自律神經談免疫」，與主持人台灣抗老化學會理事長劉吉豐、與談人台安醫院整形外科主任劉明偉，同時告訴1500餘位聽眾，自律神經是一門難懂的課題，因此平常就要保養身體。

陳秀男博士指出，免疫系統是交感神經與副交感神經的互相作用。自律神經系統並非由大腦控制，而是直接由身體的內臟做調控，肝臟是儲存能量的組織，白血球細胞是免疫大軍，可以抵擋感染和疾病。他例舉臨床實證38歲的年輕人，因失眠、不安、緊張等症狀，而罹患輕度精神分裂症，強調身體中的癌細胞，要靠體內的自然殺手細胞來守護健康，藉由活化細胞的保護而發揮一體兩面的作用。

自律神經系統影響著免疫系統，交感神經與副交感神經是人體的蹺蹺板，如何讓兩者得到平衡？除了正常的運作，生活不緊張外，由信心衍生的自律神經免疫力，比用藥物還有成效。陳秀男說，不要讓交感神經過份亢進，副交感神經的放鬆心情能抗衡病原和延長壽命。

劉吉豐說，平常要保養身體，提高副交感神經每天就開心地大笑三聲，他以「人生幾十年用四個字道盡」，零歲到古稀之年百歲的生命過程，運用整合醫學、西方醫學和傳統醫學，以及中醫的輔助療法，建議泡溫泉如同遠紅外線的治療，經絡按摩，音樂療法，都能拉高副交感神經。而根據季節性蔬果食用，則是健康的養生法則。

在理論與實踐之間，陳秀男說，維持健康的方法，不是抑制病症，而是從生理與心理並進治療，強調運動練氣功，體內規律調整，牽動內分泌的平衡。食用機能性食物和益生菌，有利活化細胞。

劉明偉說，交感神經活躍會產生慢性發炎，但勿使用偏方治療。營養補充品輔助傷口的癒合，指出菇蕈多醣體對傷口痊癒的作用。天然蘆薈可以消炎，活化細胞、保濕等。醫學美容是抗老、美化，但預防勝於治療，生活一定要愉快，不要太晚睡，防皮膚老化避免日曬，多攝取維他命A.C等。

三位醫師除了詳盡的解說外，劉吉豐也強調，身體有病時，心境要改變，接受專業醫生的治療才不會拖延病情。隨即教導大家拉開左右雙手的心筋保健法，並指導抖濁功，敲百匯，以音樂治療共振法，利用腹式呼吸，發Y..、ㄣ..音、..ㄥ音、ㄣ...音、ㄣ..的注音符號養生法，台下頓時形成一片熱烈呼應的練功聲。

生耕致富論壇演說前，來自馬來西亞的藝人三好宣傳大使培傑，為聽眾獻唱「三好」等歌曲暖場，與民眾同樂。劉吉豐也在演講結束後舉行簽書義賣會，將「一天5分鐘注音符號養生法」的義賣所得捐贈佛陀紀念館。中場並開放「自律神經檢測&居家護理檢測」。

【台北道場生耕致富講座/論壇】

台北道場生耕致富名人成功之鑰講座--「漫談教育與科學發展」

【人間社記者陳秋玉台北報導】

中央研究院士曾志朗與國立中央大學認知神經科學研究所所長洪蘭，6月17日上午攜手於佛光山台北道場生耕致富名人成功之鑰講座「漫談教育與科學發展」主題，兩位學者專家在教育廣播電台名主持人李大華的穿針引線下，與1500餘位聽眾互動熱絡，豐沛的知識也在話鋒的相對中傾囊相授。

容許孩子第一次做錯事，只要不再做第二次就能從錯誤中學到經驗。洪蘭說，孩子要教育好只有一個方法，就是家裡的規則不要太多。她舉美國的學生很有自信之例，漫談台灣教育譴責和挑學生毛病多過讚美，演變成孩子因害怕被責備而說謊，這與美國教育的鼓勵方式是絕然不同的。

李大華提出科學雲端的發展看法？曾志朗說，台灣有能力因應時代的變化，全世界發明獎、設計獎都在台灣。以目前的雲端科技，授課老師應具備足夠的創意及多元化的教學，學生不見得要讀台大、清大或交大，鼓勵發揮特性做自己喜歡的學習。

從不同的面向看問題，李大華提出「如何讓孩子與家長同步成長？」洪蘭說，教孩子做事要先有動機，老師教學生要有機動性的因材施教。教學不能與生活脫節，家長的觀念要隨應潮流，給孩子的壓力超越能力時，孩子就會不快樂。

「如何才能讓孩子沒有學習障礙的做科學教育？」洪蘭說，科學背景不對就很難融會貫通，學生要先知道過去，才能面對未來，多閱讀背景知識，才能觸類旁通新事物。科學是從過去的經驗中找到錯誤，才能推論未來。

談到科學的基本概念，何謂節能減碳？曾志朗說，台灣的科學知識落後，綠色是公民素養，科學教育其實就在家庭，科學教育可以大家一起做，與家長討論環保議題的學生較擅長科學項目。他舉打麻將洗牌的邏輯說，一經洗牌之後，與上一副牌的相干性就等於零了。強調與孩子的玩耍中就有科學教育。

李大華提問夫妻相處之道，以及如何看淡深度與廣度的男女有別觀點？洪蘭就性別的差異知識，剖析男女大腦結構的不同表示，女生開竅的早，男女吵架是處事方法不同的溝通，科學上的知識與成長上是不同的，呼籲父母不要因兒女的學習成績不同而責備小孩。曾志朗說，男女行為上的不同，在於男生對整體的認知較強，女生則對細節較為清楚。雖然如此，但有很多事一樣能一起承擔。

聽眾 Nkeol 問道：「孩子乖巧，但要她背書就幾乎發狂了？」洪蘭不贊成孩子背書，表示孩子的腦力需要釋放出來和整理，不是死背書。「自閉症孩子與正常孩子腦力的差別？」、「小孩越講越故意的行為如何該如何應對？」、「孩子在校不專心聽課，但老師提問卻都會，做錯事卻要求單親母親擁抱？」聽眾紛紛提出問題，洪蘭說，因材施教，孩子的智力已超越學習的範圍，他們需要安全感，建議父母在家庭中建立的規矩並溝通實施。

【台北道場生耕致富講座/論壇】

台北道場生耕致富名人成功之鑰講座「改變自己邁向世界」

【人間社記者陳秋玉台北報導】

佛光山台北道場6月17日下午舉辦「生耕致富名人成功之鑰」講座，邀請公益平台文化基金會董事長嚴長壽主講「改變自己邁向世界」，當天湧進3000餘位民眾聆聽，把各樓層擠得水洩不通。

總裁獅子心嚴長壽對於社會的成長和成功的定義，提醒國人不要跟著模糊了！他說，大師曾說：「人心要和諧必須從教育開始。」以台灣而言，最大的價值是人，但卻沒有人發覺這個關鍵。我們的社會懂得珍惜個人成就，但卻忽略教育要往下紮根。

嚴長壽說，他沒有上大學，但很早就有人生目標，在美國運通工作時，他還是個高中生，但卻有勇氣建議台灣人在國外要有競爭力，他憑著過人的膽識，說服了機械企業的老闆，成功的把開拓事業版圖移轉到歐洲的至高點，由此也為自己開啟了走進服務業的觸角。嚴長壽說，「人生最重要的是如何界定自己的成功，看待自己的工作。」即使人微言輕，但做事只要有信心，仍有舉足輕重的分量。

一個國家跟社會文化的發展何其重要，社會要有美學，國民教養就是財富，品格就是教養。嚴長壽看待事情的觀點與別人不同，認為從觀察中思索就是體驗。他以經營亞都飯店，教育職員國際禮節為例，說明文化的差異要入境隨俗才不會被人看不起。台灣人要有面子，還要懂得優雅，更要有真實的內涵，認為一個人要成為經濟爆發戶容易，但要孕育有教養的態度就要花很長的時間，因此要找回公民守禮的生活規範，還得回歸教育。

此外，宗教的安定力量是台灣的最大成就之一，佛教的禪修及各種課程能提升心靈層次，甚至藝術家在舞台上表演也要靠這股定力來穩定情緒。這股力量扮演著社會老師的角色。宗教談心靈淨化，嚴長壽也呼籲家長不要抹殺孩子變成讀書機器，缺乏生活能力的孩子不會有責任感。

嚴長壽談到，星雲大師把均一國小交給他，以及他到花東教育學生的目的是用宗教「無我」的情懷，走到偏鄉去耕營一方之地，他要給這些孩子造就機會，教導他們惜福、國際品格、平等與尊重，並邀集世界各地的專家學者來造就均一國小的教育。他同時也呼籲年輕人別忘了回報父母，讓生命得到豐富的光彩。

聽眾在精彩的問答中，嚴長壽鼓勵年輕人即使沒有機會出國留學，打開電腦視窗，看看世界可以學習的資訊從之探索學習，培養自己的競爭優勢。尤其練好英文才有競爭力。從事計程車行業的陳先生說，他一輩子都受嚴長壽的影響，在他的演說中「捨得」與「人生可以不一樣」改變了他的人生觀，讓他甘於以開計程車為業，並且樂在其中還寫了二本新書，今天特地來聽演講還要感謝嚴長壽。

【台北道場生耕致富講座/論壇】

台北道場生耕致富「親子教育專題講座—教養孩子是父母的天責

【人間社記者陳秋玉台北報導】

國立中央大學認知神經科學研究所所長洪蘭，10月27日於佛光山台北道場生耕致富親子教育講座，暢談「教養孩子是父母的天責」，結合人腦科學與實際理論的演說中，讓逾1000位聽眾體認孩子就如小時候的自己，應多鼓勵、少苛責。

洪蘭開門見山地表示，家庭是孩子最早的學習場所，而父母更是孩子最早的老師。她以「模仿是最原始的學習」之例，直指父母的教導方式決定孩子一輩子的命運，沙盤演練對學習的效用，就鏡像神經元而言，孩子小時候的神經很密，尤其前面12年最有影響力。強調教育最重要的是品德，除了「多鼓勵，少責罵」，還要允許孩子有犯錯機會，才會寬容別人。

「人生是馬拉松，不是百米衝刺，要孩子走到終點需要耐力。」洪蘭談到「終身學習的神經機制」，推翻以前的錯誤教育方式，引用Bart Conner的故事，說明鼓勵能激發孩子的無限潛能，「大人稱讚的一句話，能改變孩子的一生」。讓孩子做他不喜歡的事，做起來就會度日如年；從哪裡跌倒，可以換個地方爬起來。強調依照孩子的性向發展，創意需要靈活的思考，孩子的大腦要用來組織和整理，不是死書。

洪蘭透過影片說明，男生與女生的大腦結構不同，教育方式和教養態度也應該不同。她又舉出公猴和母猴喜歡玩的玩具互異，是因為先天大腦的結構就有差異。藉此解析心理情緒與思考行為的反射作用，與大腦環環相扣的關係，強調孩子成熟需要時間，不要拿自己的孩子和別人比較。更不要過度保護孩子，將來才能適應社會環境。

洪蘭說，教養孩子是藝術，也是科學。誠實是最好的教養方法，受虐兒長大後成施虐者，教育孩子要像放風箏，適時的放開、放遠，和及時的拉回都要靠智慧，對孩子要"Never ever give up"，教孩子懂得感恩，和回饋別人的價值觀非常重要。她以豐富的神經學知識舉出許多有趣的故事做對比，聽眾不但聆聽得入神，還不時地傳出開心的笑聲。

【台北道場生耕致富講座/論壇】

台北道場生耕致富親子教育專題論壇—「親子間的情緒管理」與「如何教養未來的CEO」

【人間社記者陳秋玉台北報導】

佛光山台北道場生耕致富講座/論壇，11月25日的「親子間的情緒管理」與「如何教養未來的CEO」，是今年度的壓軸講座，9場親子教育講座/論壇反映出家庭、學校、社會各層面對教育的需求與期待，吸引近萬聽眾聆聽。

佛光山宗務委員慧寬法師在議題一「親子間的情緒管理」表示，孩子的信心除了來自家庭，也來自老師的影響。很多事情只是角度不同，他認為，情緒管理沒有特別藥方，只有觀念和心態。星雲大師說「生忙、心不要跟著忙」，佛教講究自我察覺、

善觀因緣、正面思考，是菩薩或夜叉，就在轉念之間。

「身為母親而情緒不穩，最容易傷害小孩。」在台北市教學 20 幾年，為了給女兒寧靜環境而遷居宜蘭的羅東竹林國小老師宋慧慈不諱言，因年輕時對女兒的不當管教而感到懺悔。她表示，「如何作情緒的主人」很重要，提到她 31 歲的外甥女，一個常被罵「死小孩」的學生，在忍受老師情緒失控的虐待教學後，原本期待代課老師能帶來輕鬆，結果換來讓她精神緊繃的「可怕代課老師是我媽媽」，此話一出，引起現場滿堂笑聲。宋慧慈又說，「情緒的管理策略」是心靜國土淨，心不寧靜時，思維一定負向，轉換心念後，事情也會跟著轉。她建議每天做深呼吸、合掌、放鬆、聽音樂，讓紛亂的心回到原點，減少負面情緒。

主持人教育部政務次長林聰明在議題二「如何教養未來的 CEO」中，提出國人應省思的議題：青少年沉迷網路、地球暖化危機、社會貧富落差困境、EQ 面對逆境的情緒管理。他指出，推動 12 年國教是希望孩子五育均衡發展，鼓勵家長多元且正向看待。

「任何一個人只要對社會有貢獻，做有意義的事情，都是未來的 CEO。」與談人宏基集團創辦人施振榮說出自己的成長歷程，指出「塞翁失馬焉知非福，我的不善背書和重考挫折，反而成為我生命中的轉捩點，而養成自我研發的優點，才能在好校風的大學舞台上磨鍊成長。」提及「突破傳統文化瓶頸」、「如何創造價值」時，施振榮笑著說，「沒有困難自討苦吃的工作，我不想做。」社會上哪裡有瓶頸，就從哪裡著手找突破，在困難的危機中創造新價值，就是生存的條件。

「給人舞台發展是最好的，盡量授權才能培養人才。」施振榮說，犯錯才能吸取經驗，成功 CEO 應有之特質，是為社會共同創造價值與利益，「利他」則是企業永續、名利雙收的最好方法。他強調回歸人性本善，才能激勵人才發揮潛能。

元智大學遠東管理學院教授許士軍說，CEO 是引領企業走向願景、執行公司決策者。他們的成功條件在於有「膽識」，能吸引跟隨者、果決的知人善用和能讓人信任。許教授不失幽默風趣的講述，整合成功 CEO 的培養管道，在於「人格特質和興趣、家庭教育、學校教育、企業培育」等，說明成為 CEO 是靠先天、也靠社會環境和個人努力。

林聰明次長回應，宣導 12 年國教，是讓國中生求學正常化，在多元的課程中適性發展。施振榮說，台灣不缺人才缺舞台，呼籲企業界提供舞台，強調人才的格局是，對人類和全世界有貢獻的人才算是人才。

(三) 聽眾迴響

環保與心保講座：民國 101 年 4 月 21 日

一、講座內容的收獲：

- 1、了解台灣目前環保政策的執行及困境，以及未來十年重大的政策方向及發展。
- 2、環保領域有許多創新科技：(1)太陽能儲存知識；(2)再生能源電網儲能技術；(3)利用廢熱氣免費熱能。

二、講座內容的啟發：

- 1、大自然的健康與人類的生存息息相關，不要太依賴化石原料，注重節能與資源回收的循環再利用。
- 2、我們要在日常生活中盡力節能減碳：(1)多接近大自然；(2)植樹、水土保持、降低天然災害及溫室效應；(4)提倡低碳簡樸生活。

三、對主辦單位的迴響：

- 1、講座內容豐富精彩，帶動我們開始思考改進生活的策略。
- 2、深刻感受到術業有專攻，我們要把握每一場學習的機會，全民一起終身學習，也要分享給親朋好友。

環保與心保圓桌論壇：101 年 4 月 22 日

一、講座內容的收獲：

- 1、了解低碳永續的相關知識：(1)甚麼是生質能和再生能源；(2)如何降低碳足跡；(3)什麼是環境正義(人類社會、自然環境、動植生態)；(4)什麼是綠建築與綠色運輸。

二、講座內容的啟發：

- 1、台灣面臨溫室效應、全球暖化和海洋國家氣候變遷帶來的威脅與衝擊，所以節能減碳及資源永續利用成為自己的責任。

現代醫學論壇：民國 101 年 4 月 28 日

一、講座內容的收獲：

- 1、了解許多抗老的醫學常識，如：DNA 常識、基因檢測的重要及基因因子老化等。

- 2、更瞭解基因與疾病的關連性，以及基因對人體的影響；更具體認識腸道保健與腸道對人體健康的重要性。

二、講座內容的啟發：

- 1、人生要把握現在，要了解健康生命的重要。
- 2、沒病不等於健康，要飲食均衡、規律運動和保持好心情，改變飲食觀念及腸道健康觀念，才能有效預防疾病。

三、對主辦單位的迴響：

- 1、感恩多位名家教授的發心，真是了不起的道場。
- 2、讓自己得到更多醫學常識資訊，進而懂的了解健康的重要，也可分享給家人與朋友。

現代醫學論壇：101 年 4 月 29 日

一、講座內容的收獲：

- 1、了解自律神經對人體健康的重要性，包括身體發炎、消炎及癌症之產生與發展都與自律神經有關。
- 2、了解健康生活的重要性，並結合佛法與醫學的關聯性。

二、講座內容的啟發：

- 1、這場講座更正原有的錯誤觀念，可以更了解自己的健康狀況，並知道癌症是如何發生的。
- 2、萬物唯心造，心不能生病；自然療法要多吃蔬菜水果。
- 3、從心做起，改善自律神經的狀態，透過禪定、靜坐、瑜珈、深呼吸等，以智慧、自在和解脫維護身體健康。

名人成功之鑰講座(楊定一)：101 年 5 月 19 日

一、講座內容的收獲：

- 1、了解靜坐的力量，教小朋友學會「感恩功課」。
- 2、別用大人的眼光看小孩，小孩是完

整的眾生；大人應該把左右腦打通(以靜坐打通右腦)；呼吸是很重要工具，靜坐可讓我們脫胎換骨。

二、講座內容的啟發：

- 1、智慧比知識來得重要。
- 2、健康生活是很簡單的，透過靜坐、觀息可以幫助我們達到健康的生活。

名人成功之鑰講座(張淑芬)：101年5月20日

一、講座內容的收穫：

- 1、生老病死、用心傾聽一種聲音、學會放下學會包容接受別人。
- 2、在人生的旅程上難免會碰到困難和挫折，要學習放下和轉念，更要看淡一切，更要放下身上的重擔才能快樂。

講座內容的啟發：

- 1、在人生的旅程上難免會碰到困難和挫折，要學習放下、轉念和看淡一切，只有放下身上的重擔才能快樂。
- 2、起心動念放淡貪、嗔、癡；控制自己的情緒是人生最重要的事。

名人成功之鑰講座(沈春華)：101年5月20日

一、講座內容的收穫：

- 1、為自己的人生掌舵，做任何事情都全力以赴，不要放棄做得更好的可能，扮演好自己的角色。
- 2、人生不能只有享受高峰；人生是不斷學習的過程和實踐。
- 3、有啟示性的內容：(1)珍惜當下；(2)付出的喜悅；(3)抽離而審視當下的自己；(4)讓情緒儘早離開。

二、講座內容的啟發：

- 1、全力以赴是人生應有的態度：不辜負給予機會的人，也不辜負自己。
- 2、沈春華小姐今日的成功，建立在「一

分耕耘、一分收穫」、「不斷警惕自己、不斷努力向前」的基礎上。

名人成功之鑰講座(余湘)：101年6月16日

一、講座內容的收穫：

- 1、人生是自己創造的，永不放棄與妥協；不要自我設限，不輕易放棄人生。
- 2、時間是生命、生命就是愛；對人生命使命--幫助有需要的人，將愛傳出去。

二、講座內容的啟發：

- 1、讓我瞭解：(1)生命的寶貴在於把握有生之年快樂的生活；(2)多做有益的事情。
- 2、永不放棄的人生，決定在自己的面對態度；成功，也在人生轉彎處的不放棄；人生因有障礙而豐盈。
- 3、打破框架、勇於創新；凡事皆有可能，有心必然能成事；即使利字當頭，仍需維持個人品格及格調，造立讓人尊重的風格。

名人成功之鑰講座(洪蘭與曾志朗)：101年6月17日

一、講座內容的收穫：

- 1、師長父母要有多元思想，培養孩子閱讀、人文素養和品德紀律。
- 2、培養孩子品德力、閱讀力、表達力。

二、講座內容的啟發：

- 1、孩子教育的成功與不，絕大部分取決於家長。
- 2、講座內容對於職場的用處也很大。關於孩子的教育問題：(1)知識背景很重要，擁有知識背景才有助於處理問題；(2)品德紀律一定要教；(3)學習動機很重要。

現代醫學論壇(一)：101年6月23日

一、講座內容的收穫：

- 1、健康的身體與人生需要從口做起，留意口出(言語)與口入(飲食)的內容，再從意念調整，就能朝向健康。

- 2、好的心念(相由心生)、健康的飲食、環境生態保健和運動，是身體健康的不二法門。

二、講座內容的啟發：

- 1、正確飲食對健康的影響，安定好心對身心更是重要。
- 2、瞭解癌症細分裂，成長的過程、預防的飲食、運動和好的生活習慣都很重要。

現代醫學論壇(二)：101 年 6 月 24 日

一、講座內容的收穫：

- 1、探討身心靈三方面互相影響的証實及運用，病的發生均與身心平衡有關。
- 2、壓力是萬病之源，透過身體重整迴轉機制，如運動、瑜加、靜坐、冥想等方式，可恢復健康。

二、講座內容的啟發：

- 1、任何疾病的發生與身心平衡失調有關，歡喜心可延年益壽。
- 2、醫學領域的拓展，對氣功的功能有新的認識。

親子教育論壇(一)：101 年 9 月 22 日

一、講座內容的收穫：

- 1、瞭解十二年國教的三大願景：(1)成就每一個孩子；(2)提昇中小學教育品質；(3)厚植國家競爭力。
- 2、更了解政府對未來主人翁的教育方向：(1)如何適性的教育他們；(2)如何提昇品格教育；(3)不放棄每一個孩子；(4)幫助孩子找到自己的路。

一、講座內容的啟發：

- 1、「59 分的學生，可以成就 95 分的老師」。
- 2、對於孩子的教育，要「共同參與、陪同學習」、「選其所通、愛其所選」。

親子教育論壇(二)：101 年 9 月 23 日

一、講座內容的收穫：

- 1、十二年國教的優點：(1)改善孩子

學習上的壓力、學校教學的規劃和老師的教學方法；(2)能重視每個小孩的性向；(3)多元通性的教育能培育多元人才。

三、講座內容的啟發：

- 1、真正體會到在社會上，還是有許多人正積極地為我們的教育付出。
- 2、政府推行十二年國教，但是老師必須要有充分的準備，才能在政策實施以後，引導學生學會轉化自己、提升心靈並增加抗壓性，進而教出孩子的真正價值。

親子教育論壇(三)：101 年 10 月 27 日

一、教養的重要觀念：

- 1、要改變教養觀念：多站在孩子的角度看世界；多鼓勵、少責罵。
- 2、教養不必求全，所以應該是「計得分」、「不要計較失分」。
- 3、孩子要注重品德的養成，要引導他們交好朋友、看好書，讓他隨時保持正向、正念。

二、父母的責任：

- 1、父母要信任孩子，要用正確的價值觀去創造良好的教養環境，讓孩子自然而然的學會做人的道理，並懂得尊重別人。

報名地點：佛光山台北道場 6F（台北人間大學） E-mail : fgutaipei@gmail.com
講座地點：佛光山台北道場 6 樓會議廳 網 址：<http://www.fgs.org.tw/tpevihara/>
洽詢電話：(02)2769-8933 分機 19、20 傳真電話：(02)2756-0988
地 址：11087 台北市信義區松隆路 327 號 6F（松山火車站旁）

給人信心
給人歡喜
給人希望
給人方便

~摘自星雲大師著，《星雲法語》

佛光山台北道場

11087 台北市信義區松隆路 327 號 6 樓

電話：02-2769-8933 轉 19、20 傳真：02-2756-0988

E-mail：fgutapei@gmail.com

<http://www.fgs.org.tw/tpevihara>