



失敗者，  
往往是熱度只有五分鐘的人；  
成功者，  
往往是堅持最後五分鐘的人。

# 德國人酷愛 森林療法

文與圖／皮爾斯夫人

夏日一到，我跟孩子就開始每天的單車行之樂，還有就是更加頻繁地向森林報到。一大片一大片青翠有致的綠森林，好安靜、好美，每一棵大樹、每一隻穿梭林間的鳥兒，都讓我們一進入森林，就將平日的壓力與煩擾遠遠拋丟腦後，說森林最具療癒能量，一點也不為過。

德國人認為森林療法的精神就在於相信：人類經常親近森林樹木，身體自然就健康；因為在森林中步行和默想，可以調節我們的自律神經、紓緩壓力，並且改善情緒。

我自己則發現：每一回兒子恩典的毛小子個性開始難搞起來時，只要帶他往森林散步玩耍，不消幾個鐘頭，他就像是換了一個人，性情乖順的不得了。

其實，不要說森林對治毛小子有一套，對大人們來說也很有功效，置身在森林環境裡頭，很明顯能感覺到身心自動回歸到喜悅平衡中。

前一陣子有機會到黑森林Spessart，來一趟Walderlebnispfad（森林探險路徑）之行，約莫三個小時的森林探索，在森林的入

口處立了一個告示牌，上面寫著「森林就是最好的醫生」，內容是，只要我們離開辦公桌椅，移動雙腳多走向森林，就不須吃一堆維他命，只須親近大自然，這裡有最天然的正向能量，是人類最需要也最能吸收的養分。

這個森林探險路徑總共有兩公里路長，裡頭並設有二十多站關於森林教育的啟蒙實驗，令我印象深刻的一站是：為什麼森林對水土保持那麼重要？那裡放置了實驗箱，從裡頭可以看見四種不一樣的土壤，將水倒下後，哪一個水流最快，哪一個水流最慢，都可以看得一清二楚。如果是一般的水泥沙，水很快就往下流，但如果箱子裡有植物，透過扎實的樹根，水流的速度最慢。這個實驗，讓孩子們直接親眼看到樹木對水土保持的重要。

另外，還有大樹做成的S型沙發區，當人躺上去就可看見頭頂上方陽光與樹梢的優美交錯，那一刻心裡感覺真的很幸福。

像這樣一座寓教於樂的森林探險路徑，一趟下來，我們帶著恩典學到如何算出大樹的年齡，也讓恩典了解原來他平常畫畫



的紙及上廁所用的衛生紙，全都來自大自然寶貴的樹，我們終於有機會讓他學習到珍惜紙張的重要性。

兩公里三個小時的森林教育之旅，一路上碰到跟我們一樣的爸媽帶孩子來森林小探險，也碰到很多老爺爺與老奶奶，手挽著手慢慢走在森林裡，另外更碰到一群一群騎著單車進來森林健康遊的旅人們。

在德國生活的日子，我想我最感謝的

朋友是森林，每一片森林陪我們一家度過了春、夏、秋、冬，我們更常在森林漫走裡分享生活的點滴，歡、喜、悲、哀，走進森林，我們每一個人便再一次地走向自己的真實，那分真實的存在（大自然），她們總是沉默不說話，但卻不費力地讓每一個迎向她的人們，重新回歸和諧喜樂，謝謝森林，謝謝大自然，給了我們一趟自然療癒的奇妙之旅。



## 老屋的美好記憶

文與圖／洪金鳳

這是在台灣澎湖美麗的娘家，這房子的建造年月日已不可考，只知道它應該已算是百年老屋，這是我從小到高中以前居住的處所，是孕育我成長的家園，房子裡的每個角落，都藏有我許多的成長故事與美好記憶。

房子經過了多年前的整修，才得以呈現為現今的模樣，每次回到娘家的時候，總會看到自各地前來澎湖觀光的遊客，拿著相機對著我家的房子猛按快門，讓我這個遠嫁台灣多年的女兒，心情也跟著飛揚快活起來。

## 你今天去過雲端嗎？

文／石詠琦

歐洲經理人協會（European Management Assistants，簡稱EUMA）最近慶祝該會成立四十周年，將在法國巴黎舉辦一場慶祝年會，主題只有一個字：e-factor。

這個題目意味著，盱衡當今舉世的職場中，e化還是主流。

無論是文件、檔案、管理、訂單、存貨、物流，在在都逃脫不了一個字：e。而其中與職場個人相關的主流中的主流，莫過於一個關鍵詞：「雲端」。

最早，人們習慣把資料都存在電腦裡，無論檔案多大，都由公司的IT部門負責維

護與處理。

那時候，經常可以看到各部門的員工，只要碰上電腦當機或者資料沒了，就會打電話給IT。

之後，我們有了隨身碟，很多人喜歡買很大容量的隨身碟儲存檔案；曾幾何時，隨身碟成了光碟，家家戶戶光碟又堆滿了桌子。

而到了現今，大家很容易就可以找到一個免費的雲端，把自己或公司的資料上傳儲存。

雲端儲存有個最大的好處，就是無論在哪裡，只要有個手機就可以上傳下載。比方國際間最常用的Dropbox，只要下載一個程式，就可以輕輕鬆鬆的把你的個人資料都傳上去，等於自己的私密空間。

同時，只要你手機所拍的任何照片，是在網路的環境裡面，就會自動幫你儲存在

## 暖暗角

文／王志揚

寫書法時，我對「暖暗角」這三個字特別有感覺。尤其當我到監獄上課，看到受刑人那種孤獨、落寞的眼神，深深感受到，在幽暗的角落，只要有一盞微微的燈光，就能照亮死角，重燃希望。

誰不願意自己的生命充滿著光明和希望？誰會喜歡躲在陰暗的角落？

但是，現實生活中常常有許多的無奈，不是我們的期待，卻又無法避免。因此，暗角裡，其實隱藏著生命中許多的悲歌。

說起「暗角」，以我的家庭型態其實也是社會中的一個暗角。父母親在環保局工作，父親是垃圾車的清潔隊員，鎮日與垃圾為伍；母親負責掃街道，退休前轉任抽肥的工作。這些都是社會最低層、收入也最微薄的工作。

在村子裡，我們家算是窮人家，收入僅能糊口。但奇怪的是，每次乞丐來乞討，一定會到我家。不管家裡的米缸是否見底，只要乞丐來，母親一定會想辦法給他們

你的空間裡。

即使你照完了相片，不小心刪掉了也沒有問題。其功能與Google+非常相似，後者還有各種相片的花樣可以變化，讓照片更加花俏。

當然，雲端儲存也有些不方便的地方，那就是儲存空間的問題。儲存空間很快就飽和了之後，用戶可以透過介紹新用戶的方法，或者每天登陸報到的方式增加空間的容量，但是最好是能有一個永遠用不完的無限大空間，可以把任何東西都存進去放置。

不過，隨著企業日漸競爭，大陸的「騰訊微雲」和「360雲盤」這一類的雲端儲存，都可以隨時取得10T以上的儲存量，除非個人每天放一百部電影進去，否則怎麼用都足夠了。

上傳資料需要一些時間，因為雖然網速

一些食物。有時候，我會納悶地問：「媽，我們家也不是很有錢，為什麼乞丐都要來我們家？」母親回答：「因為我們願意給啊！」

能給予的並不一定是很有錢人；有錢人並不一定願意給。

說起「暗角」，我也曾經是「暗角」裡的孩子。從小就調皮搗蛋，不愛念書的我，逃學、打架、賭博、偷錢，樣樣都會，村子裡的孩子們做壞事都由我帶頭，每次都被鄰居告狀。

但是，父母的包容接納，老師的溫暖鼓勵，讓我的領袖風格，從做「壞事」轉為發展自我潛能。原來，身處暗角的人，雖然需要溫暖，但也能成為別人的溫暖。

父母的身教，深深影響著我，以至於今日的我，雖然經濟並不寬裕，但只要有機會，我都願意給。

給，不一定非得給金錢，一幅書法、一塊漂流木、一句鼓勵的話、一個善緣的連結、……，任何，可以令人感動的，都可以成為溫暖「暗角」的那一盞燭光。

芽是重生、葉是期待、苞是希望、花是收穫、果是分享，枯是生命。

我努力的在培養一雙給人溫暖的手。我希望能夠為別人的及時雨。

夠快，但是下載速度通常比上傳的速度要快得多。如果第一次取得一個免費的空間，想把自己一輩子所有的檔案都存進去，那就要花幾天甚至幾個月的時間。不過，當你一次完成了這件事以後，走到天涯海角，只要有了手機或平板電腦，就可以在瞬間存取自己的資料，不會遺失。

更方便的是，可以隨時分享給朋友。例如，如果你的朋友也有Dropbox的帳號，就可以用分享的模式把自己的資料夾分享給對方，那就不必一張張的從郵件或者其他空間傳過去，節省大量的時間與空間。

並且，如果朋友之間互相享用的文件檔案，可以異地備分，即使你自己的資料沒了，你的朋友那裡還有檔案，就永遠不用擔心電腦中毒或者當機時會欲哭無淚了。

你今天去過雲端嗎？記得隨時在雲端更新你的資料。

## 天然ㄟ最好

文與圖／丁萬復

傳統手工麵線的製作過程極為耗時耗力，全以手工方式將麵糰反覆揉捏、壓扁、推平成麵條，再經過甩、搓、揉、捏、壓

、拉等工夫，漸成細細的線，最後，再攤掛在戶外，受日曬風乾的大自然呵護而完成。

比起一般市售的機器麵線，手工麵線細柔滑順爽口，有著香Q的口感，同時還散發著幽微的麵香。

不管是乾拌或下湯都是非常美味，可惜手工麵線日漸式微，這項產業如同黃昏將近，不久的將來，可能就吃不到如此天然的好滋味了！



### 西來寺活動看版

日期	活動內容
7/18 (五)	大悲懺法會
7/20 (日)	西來寺環保回收日
7/27 (日)	孝親報恩梁皇法會
8/03 (日)	