

教與養的戰場—— 從問題挑戰到自覺安頓， 教師與家長的成長指南！

【本刊訊】2025年7月19日週六下午2至4點，慧炬於印光堂舉辦佛法與生活講座系列第5場活動，特別邀請任職國中教學20年的葉修齊老師，就佛法如何融入教學領域，做「教與養的戰場——從問題挑戰到自覺安頓，教師與家長的成長指南！」專題演講。葉老師目前是林口崇林國文學務主任，常年處理與輔導學生問題經驗豐富，講座中每個案例的分享，讓與會者受益良多，佩服其盡心盡力協助學生的努力精神。

講座開始，葉老師介紹自己是27年的師大中道佛學社社友，當大一進入國立台灣師範大學時，在大學社團博覽會中看到了中道社，想起自己關係較多挑戰的學佛母親，突然間想了解母親到底在忙什麼、學什麼？於是就加入了中道佛學社。18歲的這一舉動，卻成就了這一生在生活、職場上的生命資糧。沒有佛法的學習，恐怕自己無法在教學生涯中堅持下去。

他在學校的職務都是跟學生互動頻繁的學務業務，處理學生發生的各式各樣問題。既是處理學生問題，就不是一件愉快的事，學生、家長與老師三方都在一種緊張的狀況，因此葉老師才說是教與養的戰場，尤其在現代的教育環境更是如是。至於要如何轉變戰場的敵對關係，成為彼此自心的安頓與向上前行，則需家長、老師、學生將發生的問題視為彼此的一場共修，透過努力溝通與互助來成就彼此。

葉老師說，當今快速變遷的教育環境中，教育工作已經成為一個充滿



葉修齊老師生動的講說令現場聽眾專注聆聽



講座後大合照，前排由左至右為林彥宏董事、陳昭義董事長、葉修齊老師，以及當天司儀鄭皓騰居士

挑戰的「戰場」，跟以前的教育模式不一樣。現今的教育變化讓學生、家長及老師心中充滿迷惘、焦慮與無力感。原因是現代教育面臨的最大困境在於：快速的國際化和科技變遷帶來的不確定性。學生在科技網路訊息的接受超過家長和老師的認知，若無法參與則無法理解學生的想法，而面對人工智能、氣候變遷、全球政經局勢不穩，更造成現在的教育模式是否適合學生、新時代的需求都很有問題，如此造成老師及家長對於傳授給學生的知識與經驗，也感到不足之慮，對自我產生無力之感。

葉老師認為無力感的焦慮，來自不知如何教育才對學生的未來有助益，因此他提出根本反思：我們的教育追求是孩子的成功？還是孩子的幸福？成功與快樂幸福一定對立嗎？並說明真正的成功是包含身心靈的平衡發展，而幸福來自意義感與成就感的結合，成功、幸福都是依個人而異，不會有標準答案。為此葉老師以佛法中的三種快樂：現法樂、後世樂及究竟樂，來重新認識真正的快樂。他說在現代社會中，我們可以將這三種快樂理解為一個完整生命發展階梯：從建立穩定的物質生活，到培養高尚的品格與價值觀，最終到達心靈的真正自由與圓滿。當體認真正的快樂

時，不僅自己生命得到安頓，對孩子的教育也更能以包容的心態對應。

現場葉老師教授了一個簡單的即刻救援呼吸法，即三呼吸而後行：第一口呼吸，要留心此刻呼與吸；第二口呼吸，要放鬆身體與心理；第三口呼吸，要覺知當下再做回應。這是在處理問題衝突時，先穩定自己的心緒，再面對處理問題的呼吸法，如此能降低不必要的衝突。

葉老師從腦科學的角度解釋國中生的行為特徵，大腦前額葉皮質有主要控制衝動行為的作用，需到20歲才成熟。而國中青少年前額葉皮質尚未成熟，正處於腦區之間連結持續增強並充滿變動的獨特大腦，可能會難以控制衝動情緒或正確判斷風險與報償，是以常有情緒不平就做出不好的反應行為，而造成種種問題出現。所以由腦科學來看，青少年的一些脫序行為，並不是出於惡意，而是能力的限制。因此，做為老師或家長在面對孩子的問題，要有更多的同理心和耐



講座後，由慧炬陳昭義董事長致贈禮物給葉修齊老師

心來理解和引導。

葉老師將教育視為一種修行，而面對孩子的問題，是要一起共修的，因此須有更寬廣的心來面對，因為要跟孩子建立信任關係，而建立信任靠長期的累積，是以要儲備持續正向的「愛的存款」。同時要相信孩子具足佛性，如佛法中強調眾生皆有佛性，相信每個孩子皆有自覺、正向生命的潛能，即使現在暫時看不到，也不要對其行為做人格性的批評，而要同理地認知孩子行為背後的原因動機、情緒，感受狀態或習慣等。並且從道家太極的觀念來看，任何孩子的行為，均「白中有黑，黑中有白」，從每個看似負面的行為中，嘗試找到正面的可能性。

講座中，葉老師分享他個人在教育實踐的案例，讓現場來賓看到，如何在看似無望的情況下，通過耐心、同理心和智慧，幫助學生找到正向發展的道路。是以教育的本質不是控制，而是陪伴。老師和家長的角色是提供安全環境、建立信任，並相信孩子內在的成長潛能。所以教育是一場持續的修行，重要不在追求完美，而是保持開放的心態，相信每個生命都值得被尊重和理解。在快速變遷的時代，唯有保持同理心和耐心，才能真正陪伴孩子成長。

生活肌動力

【本刊訊】慧炬下半年度規畫敦親睦鄰活動，希望里民能自然而然地親近慧炬，常來慧炬參與相關活動，或至一樓空間看書休息，讓佛法能在互動中自然幫助里民的心靈增長。而今高齡化社會，如何維持身心健康、提昇生活品質，已成為社會關注的重要議題，政府也積極推廣樂齡教育，因此慧炬於2025年8月9日週六下午2至4點，特為樂齡長者的活力健康，與民炤里辦公處合辦衛教體驗講座，特別邀請健身教練裘愉宏先生，於民炤里里民活動場所演講，主題「生活肌動力」。希望傳遞運動的重要性外，也激勵長者重新定義老年生活。



教練講述如何讓運動生活化的方法



教練講述運動有益年老者活得更健康

課程中裘教練以充滿活力、真誠生動的方式與現場的長者學員們互動，讓許多學員分享自己的運動習慣，從跳排舞、元極舞到每天在公園散步，展現了樂齡族群對健康的追求，同時也讓學員融入到課程中所有的體適能活動中。而一系列有趣的體能測試，包括單腳站立平衡測試、心肺功能檢測及下肢柔軟測試等。這些看似簡單卻極具挑戰性的測驗，不僅幫助學員了解自身身體狀況，更提供了改善的具體方向。

教練強調，別讓肌肉提早退休，肌肉隨著年長而流失，會影響到老年生活，而保持每週至少3天、每天至少30分鐘的運動，是使肌肉有活力的基石，讓老年有好的生活品質的基礎。而運動不分年齡，關鍵在於安全和持續，不要做超過目前能力的運動以免受傷，能持續有恆的增加運動時間才是重要的。他舉日本瀧島未香奶奶94歲仍在當健身教練的案例，鼓勵大家：「年齡不是放棄運動的理由！」

講座中教練特別強調如何將運動融入日常生活。從家務勞動、爬樓梯（特別強調下樓梯時，膝蓋要保持彎曲，不要打直），到利用水瓶做簡單的肌力訓練，教練分享了許多不需要特殊器材就能進行的運動方法。他提醒大家，每天10~30分鐘的運動，就能逐步改

善身體機能。

除了運動，教練還探討了身心健康的多個面向：

健康飲食：強調選擇原型食物、少吃加工食物乃至不吃。

規律作息：強調依照自己的生活狀況，保持一個穩定的作息模式。

心理健康：長期不與人相處容易有心理情緒問題，因此鼓勵長者多出來從事社交互動和持續學習。

生活照顧：對於長者，可以善用政府的日照中心或里民活動等資源，讓生活得到相互支持。

友善環境：考慮到長者的活動，在家裡要營造一個友善環境，以便利長者的生活空間。



教練帶學員做30秒椅子起立動作，以測試腳力



教練帶學員做兩分鐘原地站姿抬膝活動，主要測試心、肺耐力

講座中最令人印象深刻的是，教練引用電影《一路玩到掛》的主題，拋出兩個問題給現象的長者：「你找到生命中的快樂了嗎？」「你為他人帶來快樂了嗎？」因此課程不僅是運動指導，更想要傳遞給長者的核心信息是：運動不僅是延長壽命，更是提昇生活品質的關鍵。

改變命運，心想事成—— 如何用每天的微小善行翻轉人生

【本刊訊】慧炬為了接引更多年輕人親近佛法，希望借助各行各業有正信佛法的名人來分享，特於2025年8月23日週六下午2至4點，在台灣大學博雅教學館103教室，舉辦2025年慧炬名人分享講座第1場活動。邀請YouTube頻道「格蘭修行日記」之創立者格蘭(Glen)現場分享佛法善行對其人生的影響，題目：「改變命運，心想事成——如何用每天的微小善行翻轉人生。」從其分享學佛經驗中，百餘位與會來賓皆有所感。



講者格蘭分享其如何利用微善、佛法來改變命運

格蘭高中時期曾參加懺雲法師於南投蓮因寺主持的齋戒學會，開始與佛法結下善緣。就讀台大經濟系時，大一入學曾參加台大晨曦佛學社，之

後專注在個人的學業與事業工作上，直到中年人生遭遇苦難，重新開啟佛法善行的實踐，主要依止淨空老和尚的教導，循《了凡四訓》所教方法斷惡行善，持誦「準提咒」、「蒙山施食」，如此積善去惡改變了自身的財物困境。然而當福報現前財物不成問題時，若智慧沒跟上時，則會有另一種痛苦狀態出現，因此格蘭進而發起出離心，以念佛及止觀為依歸，做為如今修行的主要法門。並創立YouTube頻道「格蘭修行日記」，分享他如何將佛法與行善融入生活，從而找回內在原力、改變心念與命運的心路歷程。

講座中格蘭居士強調發願很重要，要發「心所起之一切惡法不成，一切善法悉皆成就」的願，然後積極持續地每天行善，因為改變命運的關鍵在於每天的微小善行，這也是他得以改善自身面臨錢財及身心困境的開始。他依《了凡四訓》的斷惡修善做法，在筆記中記下每天要行三件善事，哪怕是再微小的善行都要去做。這些善行雖然看似微不足道，但卻能在不知不覺中改變自我的心態，並影響周圍的人。他分享了自己在日常生活中實踐善行的經歷，例如在騎摩托車上下班時，看到路上有受傷或死亡的動物，都會下車去幫助處理，哪怕因此

上班遲到或擋到他人，也要完成這看似微小的善行；而在斷惡方面則是讓自己遠離惡行因緣，如觀看一些因男女之欲而帶來的惡果，讓自己斷除淫欲；而在口德方面，則是在工作中選擇不參與八卦和負面言論。他認為這些小小的斷惡善行，都能夠累積成為改變命運的力量。

格蘭居士提到，佛法在他的生活中扮演著重要的角色，在工作中遇到挑戰時，他會利用所學習的佛法來尋找內心的平靜與力量。他鼓勵大家在生活中多做善事，無論是捐款、志願服務，還是簡單的微笑與問候，這些都是改變自我與他人的方式。同時不避諱地談到了個人修行過程中的挑戰與掙扎，他曾經在生活中遭遇職場的壓力、人際關係的困擾，以及對自身修行的迷惑與不安，但他強調，這些挑戰並不是絕境，而是讓他有更深入思考人生的機會。當遇到問題時，會透過念佛、止觀靜坐來觀察自己的情

緒，讓內心回歸平靜與慈悲的力量，並找到解決問題的方法。

格蘭居士最後分享，心靈的轉變是他修行過程中的重要一環，他強調，當我們開始實踐善行時，內心的感受會隨之改變。他將個人目前的生命分成四個階段，首先30歲以前的「他」，是自我為體性，欲望為主，起惑造業；其次30~39歲的「他」，為改變自己的困境，以因果為自體，懂得趨吉避凶，求人天的果報；現在的他，修行但不能執著，希望以空性為自體，了知五蘊流轉當中沒有真實不變的我，修習無常、無我觀，把自我的執取消融；未來期望自己以大乘佛法為安住點，以菩提心為自體，依止上求佛道、下化眾生的菩提心，以大白牛車（代表一乘或佛乘，以此引導眾生達到成佛境界，出自《妙法蓮花經》中之火宅喻），進而趨向於諸佛的萬德莊嚴。因此現階段除了誦讀經典外，《大乘起信論》及《天台小止觀》是他現在學習的要籍。

而目前實修功課，是依普賢菩薩的十大願來進行，先修外薰習：禮敬諸佛、



名人分享講座後大合照，前排林秋足董事（左三）、陳昭義董事長（左四）、講者格蘭

稱讚如來、廣修供養、懺悔業障、隨喜功德，依此來消除業障，累積資糧，而進行方式，如親近三寶，拜八十八佛懺，每天的持名念佛定課，修布施供養，修隨喜一切善法等等。再往內修：請佛住世、請轉法輪、常隨佛學，恆順眾生、普皆迴向，依此來長養成就佛法智慧與大悲心，而實踐方法如多聽經聞法，修忍辱，常常學佛菩薩的發願等。並再次強調發願、持戒的重要性，做為一名居士，日常生活中努力持守五戒，這樣才能在修行的道路上走得更穩、走得更遠。

從健康之道到成佛大道

【本刊訊】2025年9月13日（週六）下午2到4點，慧炬在印光堂舉辦「佛法與生活講座⑥」活動，邀請擁有中、西醫執照，教人吃飯的姜淑惠醫師，以製作精美的投影片，分享「從健康之道到成佛大道」，探索生命與身心健康的研究心得。

姜醫師首先說明與慧炬的因緣——10歲時，因母親生病不到半年往生，後來家族長輩接二連三過世，使得她對生死議題比同齡孩子還要敏感。高中時期有機緣接觸佛法，透過慧炬出版的《五眼》，啟發她學佛的動力，了解佛法並非一般人所謂的迷信，開啟往後的學佛之路。

從幼稚園、小學、國中、高中而到大學，是進入學校循規的學習方式，姜醫師說其實高中前的學習都應稱做「小學」（代表做學問方面的基礎工夫），大學後的學習才能稱做「大學」（代表做學問方面更深、廣、遠的工夫）。而姜醫師在未上大學前，並不了解這個過程，北一女畢業後，大學考了3次，第1次考上中興大學土壤系，由於不了解此科系，讀了1個月就辦理休學。當時參加中興大學「智海社」（編案：姜醫師當年也是佛青），跟著雪公老師（李炳南老居士）學習佛法。因此姜醫師說，在「正式」就讀大學之前，她其實是先學習佛法，對佛法有概略地了解。

若說學佛是出世的學問，那麼入世要學習什麼？姜醫師選擇學醫，以此作為入世的方便，並結合佛法的探討。她當時默默祈請佛菩薩，保佑她重考大學，能學佛因緣不斷。

冥冥之中，佛菩薩應允了她的祈求。若說學醫是手段，學到的當然越多越好，姜醫師考上中國醫藥學院中醫系，雙主修中、西醫，過程中雖比別人辛苦，但那幾年非常的豐富，課餘時間還加上學佛，所以是「三軌」的學習。

當姜醫師圓滿醫學院課程，準備到外地實習時，去雪公老師的居所，報告她即將離開心中的不捨。老師說：「學佛是心在學，若已入心，走到哪都會有佛法。沒關係，孩子去吧！」幾年後雪

公老師圓寂，姜醫師撰寫〈點燃心中火光的雪公老師〉紀念文感念老師。她懷念老師，但不覺得老師已逝去、不特別悲傷，因心火已點燃。

接著姜醫師進入演講主題，說明為什麼要從「健康之道」出發？姜醫師說，考進醫學院後，她發現為什麼都只研究病態，難道健康找不回、不能有健康的開始嗎？行醫後撰寫《健康之道》結緣小書，發行3、40萬冊，



菩提葉代表初心

許多讀者看了後很歡喜，希望她有個聚點，因此她經營「無著健康之道」店舖，商標以菩提葉象徵她的初心——3葉脈代表三士道（下士、中士、上士道），左、右各3葉脈共是6，代表大乘修行人須修持「六度」，葉片下端代表「健康之道」，尖端代表「成佛大道」，即「從健康之道走到成佛大道」，而無著則是修菩薩行的無著菩薩。

演講中，時而幽默的姜醫師，強調為達身、心、靈並重的健康之道，必須要有「三合一的健康模式」——「自然清淨的飲

食」、「良好的生活態度」、「豐沛的生命關懷」。並提到身體與心靈的關聯性——身體的硬體（各器官）和軟體系統（自律神經系統、內分泌系統、免疫系統）及心識正、負面思考的差異。她進一步說明疾病形成有三個步驟，以及情緒之火是如何影響身體的，和心識是有能量的。另外還提到「植化素」的重要。



三合一健康模式

最後，姜醫師介紹三腦——爬蟲腦、哺乳腦、人智腦的不同，及如何讓心識能量提昇的方法。她說了解「五遍行心所」——觸、作意、受、想、思和「五別境心所」——欲、勝解、念、定、慧，才能優化念頭。末尾則說明「成智五步」——仿、借、存、轉、聯，是學習時須掌握的重點，為這場具次第及豐富的演講劃下圓滿的句點。🌀



姜淑惠醫師（第一排右四）演講人氣爆滿，會後大眾合影留念，第一排右三為陳昭義董事長

親愛的法友：

正法的流傳，需要許多人的護持，慧炬有您的支持與贊助，才能在弘法利生的道業上繼續努力。佛法說，只要把一杯水倒入大海，這杯水就可以跟大海結合在一起；只要大海在，這杯水就會永遠存在。您的涓滴布施、發心付出，都會像這杯水一樣，匯流至成佛的菩提大海之中，永遠不會乾涸。謝謝您！

捐 款 方 式

1. 信用卡線上捐款



網址：
<https://reurl.cc/3K3XGI>
捐款後無須填寫通知書

2. 銀行匯款

土地銀行仁愛分行
帳號：057-001-007-663
戶名：財團法人台北市慧炬雜誌社

3. ATM轉帳

帳號：057-001-007-663
土地銀行 (銀行代碼:005)
※採用上述兩種方式者，請將匯款單或ATM收據及姓名、地址、電話，傳真至(02)2708-5054並來電(02)2707-5802確認。

4. 郵政劃撥：00034845

戶名：財團法人台北市慧炬雜誌社
請於劃撥單通訊欄註明：
 免寄收據
 請寄收據(可報稅用)/收據姓名：_____

5. 使用二維碼捐款方式

(1) 操作方式：

- ① 開啟「台灣行動支付(台灣Pay)」APP → 點選「掃描收付」→ 掃描本頁左下QR CODE圖檔 → 輸入金額 → 輸入「交易密碼」→ 確認 → 交易成功
- ② 開啟「行動銀行」APP → 點選「行動銀行Pay」圖示 → 掃描本頁左下QR CODE圖檔 → 輸入金額 → 確定 → 輸入「交易密碼」→ 確認 → 交易成功

(2) 如須開立收據或詢問捐款相關問題，請洽(02)2707-5802分機215

(3) 如須開「台灣行動支付(台灣Pay)APP啟用說明」請於手機下載「台灣行動支付(台灣Pay)APP」→ 註冊帳號 → 新增卡片 → 推廣行員代號(非必填，可略過) → 開始啟用

(4) 網路銀行「行動銀行APP」啟用說明

- ① 開啟「行動銀行APP」→ 點選「行動密碼」圖示 → 輸入手機號碼(接收簡訊用) → 「開通密碼」→ 輸入「開通密碼」並設定「交易密碼」→ 完成開通作業(交易密碼最好跟提款卡一致，避免忘記)
- ② 開啟「行動銀行APP」→ 點選「行動銀行Pay」圖示 → 開通「行動服務」→ 推廣行員代號(非必填，可略過) → 閱讀「QR CODE啟用同意書」→ 點選同意 → 開始啟用

歡迎使用二維碼付款
Welcome to use QR payment

財團法人台北市
慧炬雜誌社
臺灣土地銀行
LAND BANK OF TAIWAN

台灣行動支付(台灣Pay) APP可支援的銀行：



網路銀行「行動銀行APP」可支援的銀行：

