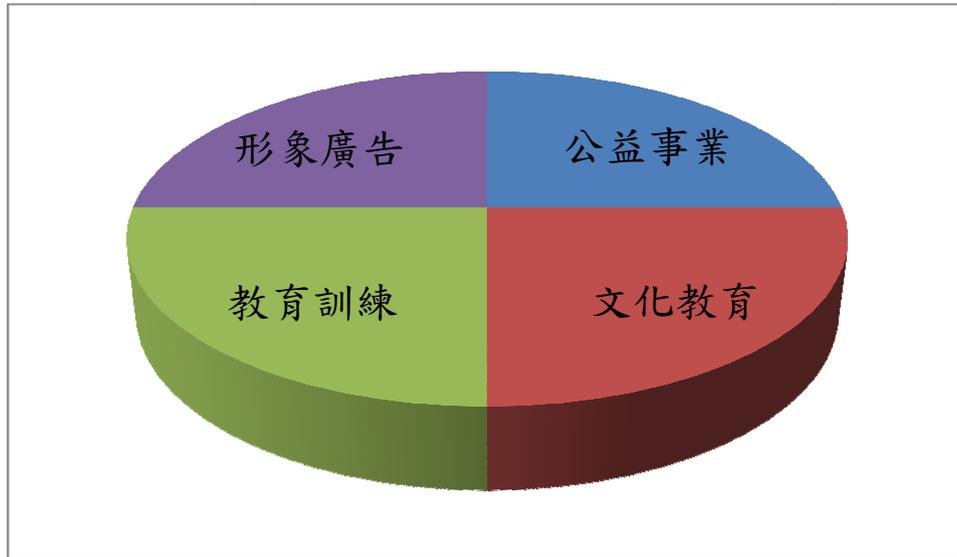


2014 佛光山台北道場

「生耕致富專題講座/論壇」

合作計畫書



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、佛光山台北人間大學

協辦單位：(台北市政府)、中華民國護理師護士公會全國聯合會、財團法人佛光淨土文教基金會、人間衛視、人間福報、佛光山內湖禪淨中心、財團法人台北市松山寺、財團法人劍潭古寺、佛光大慈佛社、國際佛光會中華總會北市北區協會各分會、陳鄭秀子、陳永德、羅李阿昭、首泰建設股份有限公司、睿泰建設股份有限公司、芳泉工業股份有限公司、信歐國際貿易有限公司、香港商滿祥實業有限公司台北辦事處、勝宏實業股份有限公司、景康管理顧問有限公司、台北市私立楊老師文理補習班、通盈通運股份有限公司、鈿象電子股份有限公司、陳以樂、騰普科技有限公司、法興實業有限公司、大亞新紀企業有限公司、正益皮革有限公司、昌沛有限公司、連益通運有限公司、同達興業股份有限公司

聯絡人：佛光山人間大學台北分校 知貫法師

Tel : 02-269 5933 ext 16

Fax : 02-256 0988

Email : fgutaipei@gmail.com

---/Website : www.fgs.org.tw/tpevihara

《目錄》

一、緣起	3
二、活動目的	4
三、活動目標	4
四、2014 生耕致富專題講師/論壇諮詢委員	4
五、現代醫學講座/論壇	5
六、教育講座/圓桌論壇	7
七、名人成功之鑰講座	8
八、執行辦法	10
九、2013 生耕致富系講座-與會者人次、學歷、職業類別分析圖	11
十、預期效益	12
十一、合作方案	13
十二、2013 生耕致富系列講座-文宣廣告	14
十三、2013 年生耕致富講座迴響成果展現	17
十四、2014 佛光山台北道場「生耕致富專題講座/論壇」合作回函表	37
十五、2014 佛光山台北道場「生耕致富專題講座/論壇」個人報名表	38

一、緣起

生耕致富專題講座自舉辦以來，已邁入第六年，每到春暖花開的季節，人們引領企盼「生耕致富」的來臨，它儼然已成了台北人文化教育盛事。

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 年二月中旬與台北市政府合辦為期一個月「生耕致富系列講座」，開放民眾免費聽講，民眾參與踴躍，場場座無虛席，2009 年近 3 萬人次聽講，2010 年將近 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。我們謹慎審視了當下社會情勢，安排時下最重視之三大主題：親子教育、現代醫學、環保與心保，每一系列有 3 場專題講座及 1 場論壇，共計講座 9 場次、論壇 3 場次。以三個月為總期程，分十二個周末進行，參與者超越 3 萬 6 千人次，現場聽眾與講師熱情互動，反應佳評如潮。

為回饋熱情的廣大聽眾，我們於 2012 年繼續結合眾多因緣、累積先前經驗，為民眾耕耘生活也耕耘心靈，規劃四月至六月、十月至十一月，每月第三周及第四周的六、日舉辦論壇活動，上半年安排 2 場「生耕致富環保與心保講座/論壇」、6 場「名人成功之鑰講座」、6 場「現代醫學論壇」；下半年舉辦 6 場「親子教育講座/論壇」。此次講座增加「名人成功之鑰」，邀約當代學者、達人、社會賢達蒞臨相互地激盪思考，期能藉由深入的研討，迸發更高的專業智慧，一起激發出對社會裨益的深度思考。本年度總計 20 場的講座/論壇，高達 4 萬 8 千人次參與。

2013 年三月舉辦 6 場「名人成功之鑰講座」，邀請戴勝通、連勝文、陳星合、蔡英文、李昌鈺及呂學錦等知名人士，與眾分享自身成功經驗。同年現代醫學論壇自四月共舉辦七場論壇，邀請醫界、學術領域學者楊垂勳主任、林欣榮院長、陳偉德副校長、汪衛東院長、高有志董事長、戴承正醫師及陳月卿小姐，在台灣抗老學會理事長劉吉豐主持下，進行一系列預防醫學及對人體身心健康的影響。透過調適與預防，以自然醫學的「預防勝於治療」理念，調整身體機能，全方位關照人體身心的健康。共吸引 2 萬 5 千人次聽講。

2014 年為了回饋熱情的廣大聽眾，更提升本系列活動所影響的深度層面，也以「專題講座/論壇」呈現。安排時下最重視之三大主題：現代醫學、親子教育、和名人成功之鑰，共計講座 10 場次、論壇 4 場次。以三個月為總期程，分十二個周末進行，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3個月，分12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。

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、2014 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) 林文虎理事

現任：全國家長團體聯盟理事、教育廣播電臺〈教育十方談〉名節目主持人

- 曾任：
1. 教育部國民中學基測指導委員
 2. 國民中學、高中、高職、社大教師
 3. 臺北市優良教師評選委員
 4. 臺北市國民中學小校長遴選委員
 5. 第四～六屆「POWER 教師」評審委員

五、現代醫學講座/論壇

(一) 我們的願景：

就目前醫學對人體的理解，已足夠使我們對人體架構和功能的精妙讚嘆不己了。人體的每一系統、每一器官都是造物主的傑作，即使那些貌似微末之物也無不具有深刻的用意。

隨著醫學科技的進步，現今已經有很多有臨床的檢測工具，不但可以協助我們提早發現潛在的健康風險，更可以檢測分析出先天的基因組合與先天的體質遺傳。在這次的論壇中我們會讓大家了解到如何從前世知今生的身心健康，分享大家如何鎖齡、抗齡的健康美麗長壽的秘訣！

(二) 我們的與會者：

醫護人員、教育人士、社區人士及一般社會大眾。

(三) 專題講座/論壇地點：佛光山人間大學台北分校-6樓法雲堂。

(四) 2014 生耕致富現代醫學講座/論壇講者陣容

1. 醫學講座

(1) 講師：謝瀛華醫師

現任：萬芳醫院家庭醫學科主任

曾任：台北醫學大學附設醫院家醫科主任、台大醫院家庭醫學科專科醫師、長庚醫院家庭醫學科主治醫師、元培科技大學兼任教授、澳門科技大學教授北京國際醫療中心特約教授醫師、台灣家庭醫學學會第八屆理事長、台北泰安醫院榮譽院長、亞太骨質疏鬆症諮詢中心委員會主任委員

(2) 講師：張永賢醫師

現任：中國醫藥大學附設醫院副院長

曾任：中國醫藥大學副校長、中國醫藥學院附設醫院副院長、中國醫藥學院復健醫學系創系系主任、中國醫藥學院附設醫院復健科科主任、中國醫藥大學附設醫院針灸科主任、行政院衛生署中醫藥委員會委員、中華針灸醫學會創會理事長、國際中醫藥學會(ISCM)學術顧問、德國漢堡大學附設醫院醫師、英國倫敦中醫學院名譽教授、美國中醫藥學院研究院學術顧問、美洲針灸學院創院研究員

2、現代醫學講座/論壇

(1)現代醫學講座/論壇場次：

日期	時間	講題	主講人
3/15 (周六) 講座	14:00~16:00	旅遊醫學	謝瀛華醫師
3/16 (周日) 論壇	10:00~12:00 13:30~15:30	探討自律神經-從幹細胞談起	主 講：黃鼎鈞醫師 與談人：戴承正醫師 主持人：劉吉豐理事長
3/22 (周六) 講座	14:00~16:00	國際針灸醫學發展的現況	張永賢醫師
3/23 (周日) 論壇	10:00~12:00 13:30~15:30	從前世今生看健康	主 講：李明和醫師 與談人：黃苡菱營養師 主持人：劉吉豐理事長

※ 主辦單位保留議程主題及講者名單更動之權利。

(2) 現代醫學論壇講者陣容

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、國科會研究計畫共同主持人、行政院衛生署研究計畫主持人

3/16 (周日) 主題：探討自律神經-從幹細胞談起

(1) 主講人：黃鼎鈞醫師

現 任：美樂地診所醫師

曾 任：國泰綜合醫院內科住院醫師、中華民國內科醫學會會員及專科醫師員

(2) 與談人：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

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

3/23 (周日) 主題：從前世今生看健康

(1) 主講人：李明和醫師

現任：財團法人彰濱秀傳紀念醫院急診醫學部主任

曾任：彰化基督教醫院急診醫學部醫師、彰化基督教醫院內科部主治醫師、彰化基督教醫院內科部住院醫師

(2) 與談人：黃苡菱

現任：凡登整形外科營養師

曾任：三軍總醫院北投分院營養師、新圓山診所營養師

六、教育講座/圓桌論壇

(一) 我們的願景：

希望藉由本次講座/圓桌論壇，針對目前教育現況如加強親子互動、現代教學方式等，進行探討及廣蒐資訊，以利提升教育品質，深耕教育理念的建構。

(二) 我們的與會者：

關心家庭、學校教育之家長、教師及社會人士。

(三) 專題講座/論壇議題：

(四) 專題講座地點：佛光山人間大學台北分校 6 樓(法雲堂)

圓桌論壇地點：佛光山人間大學台北分校 11 樓

(五) 講座/論壇場次：

日期	時間	講題	主講人
4/19 (周六) 講座	14:00~16:00	創造孩子的學習奇蹟	林文虎理事
4/20 (周日) 圓桌論壇	9:30~17:00	創造學習的奇蹟	對象：家長
4/26 (周六) 講座	14:00~16:00	教與學的絕妙法門	林文虎理事
4/27 (周日) 圓桌論壇	9:30~17:00	教與學的絕妙法門	對象：教師

※ 主辦單位保留議程主題及講者名單更動之權利。

七、名人成功之鑰講座

(一) 我們的願景：

「成功」是每個人中期一生所追尋的目標，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。其成功非一夕蹴成，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，提昇生命價值。

(二) 我們的與會者：教師、大學生、家長、社會新鮮人

(三) 專題講座/論壇地點：佛光山台北人間大學-法雲堂（6樓）

(四) 講座場次：

日期	時間	講題	主講人
5/17 (周六)	14:00~16:00	看見台灣·我們的家園	齊柏林
5/18 (周日)	10:00~12:00	從紀錄片看到改變的力量	賀照緹
5/18 (周日)	14:00~16:00	開放的合眾·創意的思考— 從城市、義築到社會設計	龔書章
5/24 (周六)	14:00~16:00	生活與創意	黃春明
5/25 (周日)	10:00~12:00	台北 101 的創新與突破	宋文琪
5/25 (周日)	14:00~16:00	台灣女孩的世界舞台	陳毅萱

※ 主辦單位保留議程主題及講者名單更動之權利。

(五) 名人成功之鑰講座講者陣容

專題講座

(1) 5/17 (周六) 下午 2 至 4 時

講 師：齊柏林

現 任：導演及攝影師

曾 任：交通部臺灣區國道新建工程局的行政工作。

(2) 5/18 (周日) 上午 10 至 12 時

講 師：賀照緹

現 任：紀錄片製片人及導演

曾 任：記者和編輯

(3) 5/18 (周日) 下午 2 至 4 時

講 師：龔書章

現 任：國立交通大學建築研究所副教授 (兼任所長)

曾 任：原相聯合建築師事務所主持建築師、國立交通大學建築研究所兼任助理教授、私立東海大學建築研究所兼任助理教授、私立淡江大學建築系兼任講師、國立交通大學建築研究所兼任講師、私立東海大學建築系兼任講師、私立實踐設計管理學院室內空間設計系兼任講師、私立文化大學景觀學系兼任講師。

(4) 5/24 (周六) 下午 2 至 4 時

講 師：黃春明

現 任：知名作家、黃大魚兒童劇團團長、第三屆全球華文文學星雲獎貢獻獎獲獎人

曾 任：小學教師、廣播主持人、記者、擔任廣告企劃、拍攝紀錄片、電影及兒童劇導演及編劇

(5) 5/25 (周日) 上午 10 至 12 時

講 師：宋文琪

現 任：台北 101 大樓董座

曾 任：倫敦大學管理學院高級管理班、怡富證券投資顧問公司董事長

(6) 5/25 (周日) 下午 2 至 4 時

講 師：陳毅萱

現 任：HTC 及威盛集團董事長幕僚。

曾 任：台灣大學商學院畢業、高盛證券。

八、執行辦法

1. 虛擬通路宣傳

(1) 網路發佈講座訊息

在佛光山台北道場、人間大學台北分校、人間福報、人間衛視、國際佛光會… 相關網站公告講座訊息，並建立網站連結。透過 BBS、blog、facebook、發送 e-mail、Yahoo 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

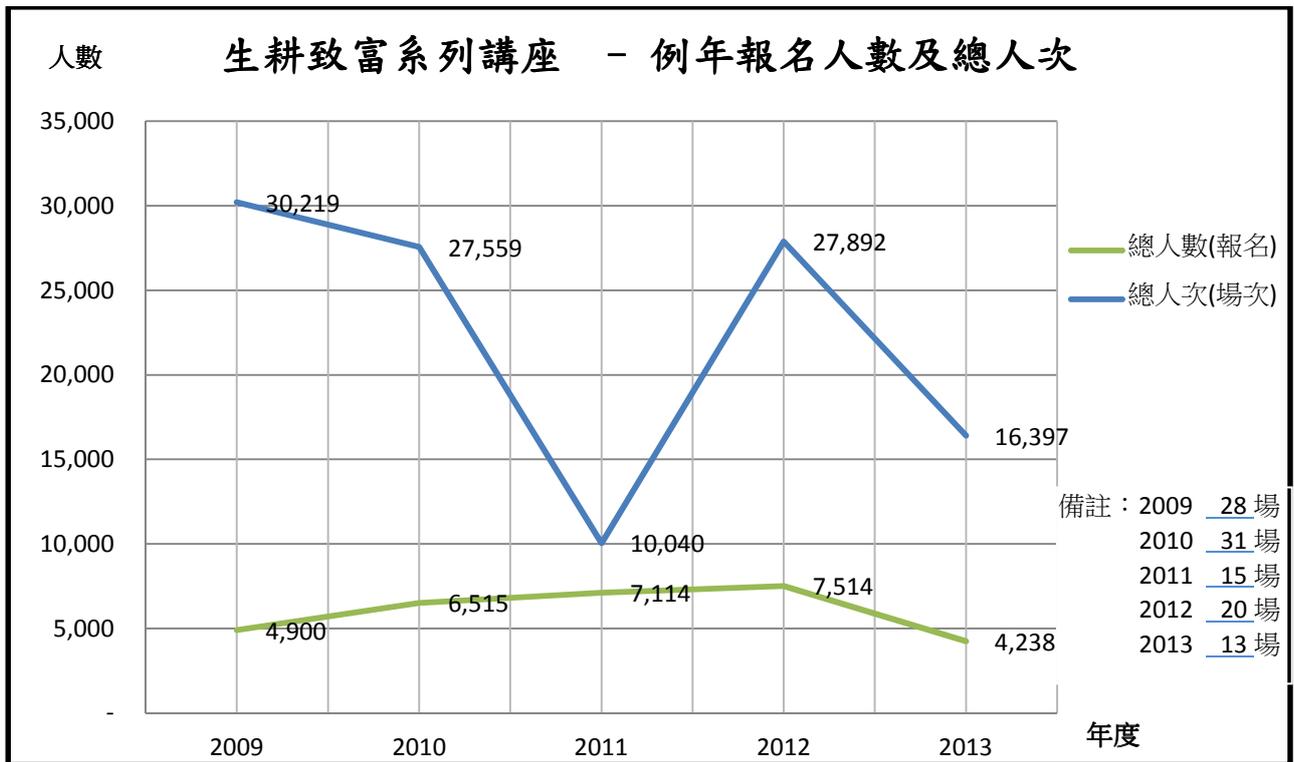
火車站燈箱廣告、公車車體廣告、懸掛羅馬旗，吸引民眾注意。

3. 申請公務人員、教師人員、護理師及護士研習時數認證。

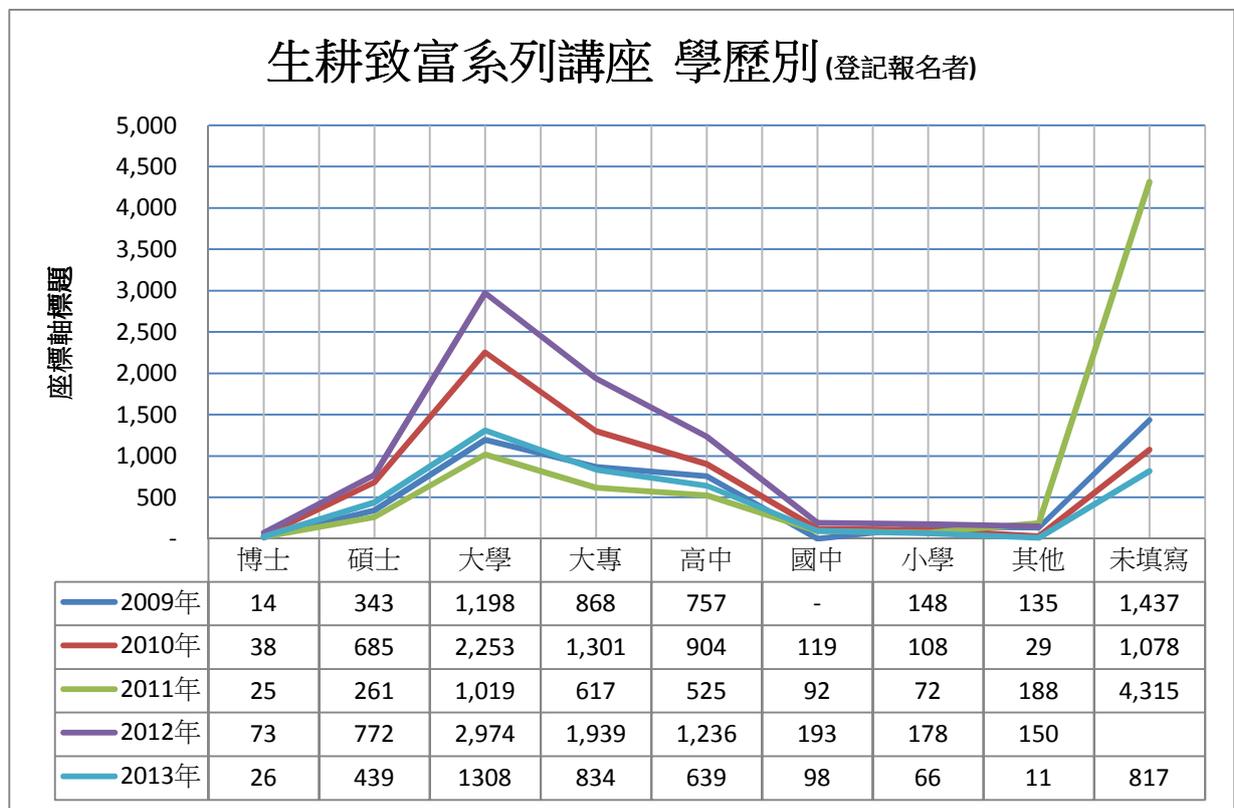
4. 發動佛光山北區各分會共 147 個分會，約 44 萬會員一起廣為宣傳，深入鄰里，讓大台北地區民眾都能得知資訊。

九、2013 生耕致富系講座-與會者人次、學歷、職業類別分析圖

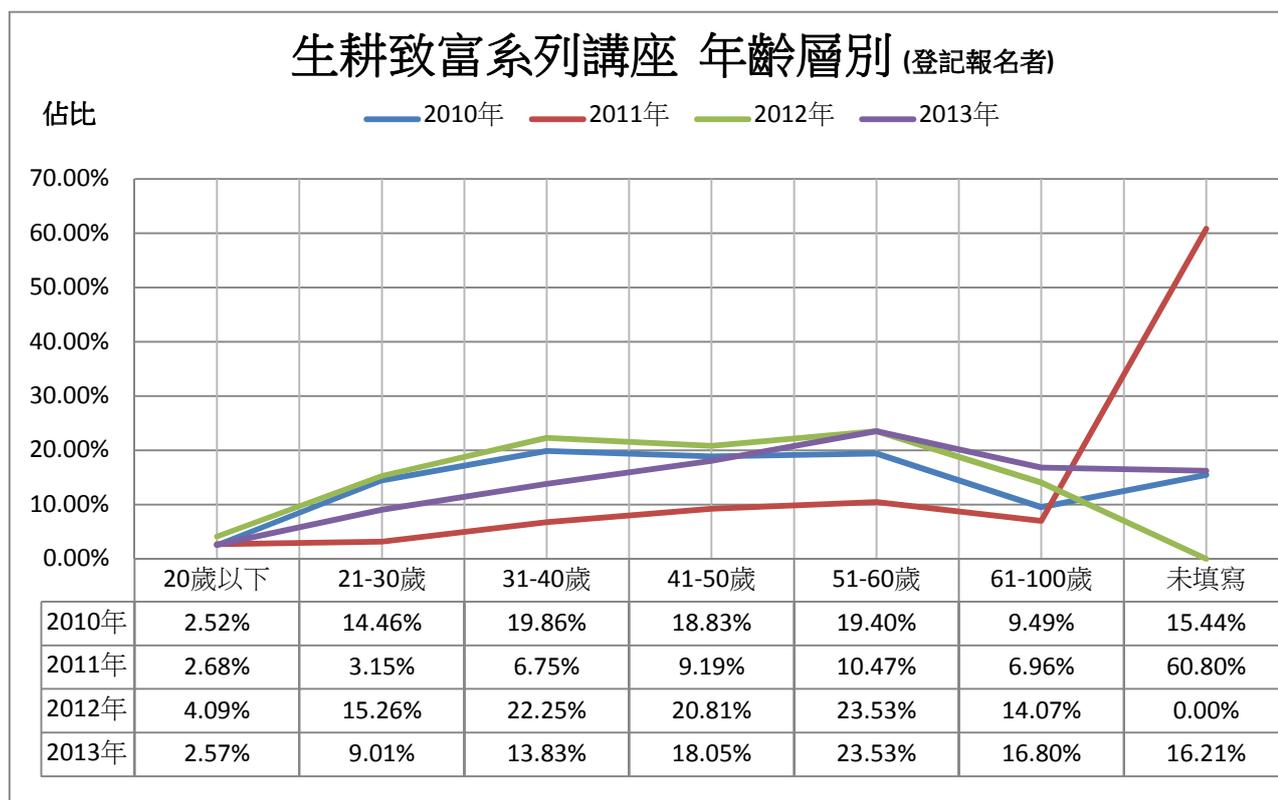
2010~2013 報名人次



2010~2013 與會者學歷別



2010~2013 年與會者年齡別



十、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。

十一、合作方案

「2014 生耕致富專題講座/論壇」為期 3 個月，加上事前之文宣，合作效益絕對數倍，超乎所值。敬邀熱心公益之企業公司、團體、社會人士共襄盛舉。

☞ 合作 A 方案

凡贊助達 10 萬元，即為協辦單位/個人，對 貴單位/個人提供：

1. 開立抵稅收據和感謝函。
2. 於報紙章雜誌刊登公司 LOGO 或公司名/個人名義。
3. 各系列演講前之集眾簡報檔，刊登公司的 LOGO 或公司名/個人名義。
4. 宣傳海報、摺頁 DM，加註公司的 LOGO 或公司名/個人名義。
5. 提供邀請函 30 份及 DM，供邀請相關人員參加。

☞ 合作 B 方案

凡贊助達 5 萬元，即為贊助企業（或個人），對 貴單位/個人提供：

1. 開立抵稅收據和感謝函
2. 各系列演講前之集眾簡報檔，刊登公司的 LOGO 或公司名/個人名義。
3. 宣傳海報、摺頁 DM，加註單位的 LOGO 或公司名/個人名義。
4. 提供邀請函 20 份及 DM，供邀請相關人員參加。

☞ 合作 C 方案

凡發動 100 人以上報名參加講座之單位，列入協辦單位；發動 50 人以上報名參加講座之單位，列入贊助單位。對單位/個人提供：

1. 開立感謝函。
2. 宣傳海報、摺頁 DM，加註單位的 LOGO 或公司名/個人名義。
3. 提供 DM 供邀請相關人員參加。

☞ 其他合作方案

在此，非常感謝您撥冗看完此份說明書。如果您有其他合作方式，我們非常樂意與您溝通協調。我們誠摯的邀請您一起參與教育文化事業。

敬祝 生耕致富

佛光山台北道場 覺元

十二、2013 生耕致富系列講座-文宣廣告

(一) 3 月名人成功之鑰 DM

名人成功之鑰講座
3月

2013 生耕致富系列講座「生耕致富專題講座」**名人成功之鑰**

【活動時間】3月16日(星期六) 下午2:00-4:00

【活動地點】生耕園(新豐橋) 2樓禮堂

【活動費用】全場免費

【活動名額】名額有限，額滿即止

【活動對象】歡迎各界人士參加

【活動內容】

- 1. 成功之鑰：成功之鑰是什麼？成功之鑰是什麼？成功之鑰是什麼？
- 2. 成功之鑰：成功之鑰是什麼？成功之鑰是什麼？成功之鑰是什麼？
- 3. 成功之鑰：成功之鑰是什麼？成功之鑰是什麼？成功之鑰是什麼？
- 4. 成功之鑰：成功之鑰是什麼？成功之鑰是什麼？成功之鑰是什麼？
- 5. 成功之鑰：成功之鑰是什麼？成功之鑰是什麼？成功之鑰是什麼？
- 6. 成功之鑰：成功之鑰是什麼？成功之鑰是什麼？成功之鑰是什麼？
- 7. 成功之鑰：成功之鑰是什麼？成功之鑰是什麼？成功之鑰是什麼？
- 8. 成功之鑰：成功之鑰是什麼？成功之鑰是什麼？成功之鑰是什麼？
- 9. 成功之鑰：成功之鑰是什麼？成功之鑰是什麼？成功之鑰是什麼？
- 10. 成功之鑰：成功之鑰是什麼？成功之鑰是什麼？成功之鑰是什麼？

【嘉賓】

- 1. 成功之鑰：成功之鑰是什麼？成功之鑰是什麼？成功之鑰是什麼？
- 2. 成功之鑰：成功之鑰是什麼？成功之鑰是什麼？成功之鑰是什麼？
- 3. 成功之鑰：成功之鑰是什麼？成功之鑰是什麼？成功之鑰是什麼？
- 4. 成功之鑰：成功之鑰是什麼？成功之鑰是什麼？成功之鑰是什麼？
- 5. 成功之鑰：成功之鑰是什麼？成功之鑰是什麼？成功之鑰是什麼？
- 6. 成功之鑰：成功之鑰是什麼？成功之鑰是什麼？成功之鑰是什麼？
- 7. 成功之鑰：成功之鑰是什麼？成功之鑰是什麼？成功之鑰是什麼？
- 8. 成功之鑰：成功之鑰是什麼？成功之鑰是什麼？成功之鑰是什麼？
- 9. 成功之鑰：成功之鑰是什麼？成功之鑰是什麼？成功之鑰是什麼？
- 10. 成功之鑰：成功之鑰是什麼？成功之鑰是什麼？成功之鑰是什麼？

【查詢電話】02-2652-1234

【查詢地址】生耕園(新豐橋) 2樓禮堂

【查詢時間】上午9:00-下午5:00

【查詢對象】歡迎各界人士查詢

【查詢費用】全場免費

【查詢名額】名額有限，額滿即止

【查詢對象】歡迎各界人士查詢

(二) 4 月名人成功之鑰 DM

生耕致富 2013 講座/論壇
4月

2013 生耕致富系列講座「生耕致富專題講座」**名人成功之鑰**

【活動時間】4月13日(星期六) 下午2:00-4:00

【活動地點】生耕園(新豐橋) 2樓禮堂

【活動費用】全場免費

【活動名額】名額有限，額滿即止

【活動對象】歡迎各界人士參加

【活動內容】

- 1. 成功之鑰：成功之鑰是什麼？成功之鑰是什麼？成功之鑰是什麼？
- 2. 成功之鑰：成功之鑰是什麼？成功之鑰是什麼？成功之鑰是什麼？
- 3. 成功之鑰：成功之鑰是什麼？成功之鑰是什麼？成功之鑰是什麼？
- 4. 成功之鑰：成功之鑰是什麼？成功之鑰是什麼？成功之鑰是什麼？
- 5. 成功之鑰：成功之鑰是什麼？成功之鑰是什麼？成功之鑰是什麼？
- 6. 成功之鑰：成功之鑰是什麼？成功之鑰是什麼？成功之鑰是什麼？
- 7. 成功之鑰：成功之鑰是什麼？成功之鑰是什麼？成功之鑰是什麼？
- 8. 成功之鑰：成功之鑰是什麼？成功之鑰是什麼？成功之鑰是什麼？
- 9. 成功之鑰：成功之鑰是什麼？成功之鑰是什麼？成功之鑰是什麼？
- 10. 成功之鑰：成功之鑰是什麼？成功之鑰是什麼？成功之鑰是什麼？

【嘉賓】

- 1. 成功之鑰：成功之鑰是什麼？成功之鑰是什麼？成功之鑰是什麼？
- 2. 成功之鑰：成功之鑰是什麼？成功之鑰是什麼？成功之鑰是什麼？
- 3. 成功之鑰：成功之鑰是什麼？成功之鑰是什麼？成功之鑰是什麼？
- 4. 成功之鑰：成功之鑰是什麼？成功之鑰是什麼？成功之鑰是什麼？
- 5. 成功之鑰：成功之鑰是什麼？成功之鑰是什麼？成功之鑰是什麼？
- 6. 成功之鑰：成功之鑰是什麼？成功之鑰是什麼？成功之鑰是什麼？
- 7. 成功之鑰：成功之鑰是什麼？成功之鑰是什麼？成功之鑰是什麼？
- 8. 成功之鑰：成功之鑰是什麼？成功之鑰是什麼？成功之鑰是什麼？
- 9. 成功之鑰：成功之鑰是什麼？成功之鑰是什麼？成功之鑰是什麼？
- 10. 成功之鑰：成功之鑰是什麼？成功之鑰是什麼？成功之鑰是什麼？

【查詢電話】02-2652-1234

【查詢地址】生耕園(新豐橋) 2樓禮堂

【查詢時間】上午9:00-下午5:00

【查詢對象】歡迎各界人士查詢

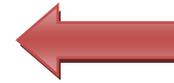
【查詢費用】全場免費

【查詢名額】名額有限，額滿即止

【查詢對象】歡迎各界人士查詢

(三) 海報

3-4 月名人成功之鑰/現代醫學講座



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)

十三、2013 年生耕致富講座迴響成果展現

(一) 講座照片

3 月 23 日—冷九暖精彩人生—戴勝通



3 月 24 日從悠遊卡小額消費經驗談經營與管理—連勝文



3/24 日我是這樣想的-陳星合



3月30日談現代人的公共修行-蔡英文



3月31日從因果談人生-李昌鈺



4月20日降低台灣洗腎人數比率-楊垂勳



4月21日再生醫學與幹細胞-林欣榮



4月27日美麗心情美好睡眠(論壇)-劉吉豐-/汪衛東/高有志





（二）媒體採訪報導

【台北道場生耕致富講座/論壇】

台北道場生耕致富名人成功之鑰講座-「他山之石可攻錯」

【人間社記者吳惠美、卓格妃台北報導】

「胸無文墨思甚窘，腹有詩書氣自華。」以詩文養性、以書畫養心，除是提升自我、完善自身之方外；藉他山之石以攻錯，亦是人生成長便捷之道。

2013年生耕致富名人成功之鑰，廣邀各領域的菁英，分享如何堅持理想、從困境中轉念，進而創造新價值觀的生命力。3月23日首場由昔日「帽子大王」的戴勝通，分享如何從雲端墜落至谷底，飽嘗人生起落翻騰之苦；又如何能在65歲豁然開朗，成為旅遊達人並推出系列著作。

而在父親連戰的光環下成長，連勝文在台北悠遊卡公司董事長任期交出亮眼成績單，聆聽他如何以所學的經營管理理念，讓公司於短期間內轉虧為營；24日上午由他分享工作經歷。下午則由生命力旺盛的青年藝人陳星合，以10年咬牙苦練，從專扮丑角的劇校生，自習雜耍特技，躍身為太陽劇團的「台灣之光」，讓掌上的水晶球光耀全球。3場講座總計吸引近2千2百人次聽講。

戴勝通暢談曾在事業中意氣風發的他，從29歲開公司，到擁有全球3千多位員工的事業雲端，而後期因為投資失利，讓他跌入谷底，歷經人情冷暖；但因兄弟間的支持及家人的鼓勵，讓他沒有認輸的動力，進而在66歲開啟事業的第二春。68歲的戴勝通說：他人生第一次創業在22歲，以此經驗強調，做生意無二法門，靠的是創新、特色、速度的「撇步」。並表示：人生何其可貴，一個人要懂得堅持，因敗軍之將不可言勇；錢不是最重要的，而且錢再賺就有。雖年近古稀還在創業，憑藉的就是知識、見識和膽識。他強調，只要勤於學習永遠不嫌老，並鼓勵大眾多參與社團活動，以幫助成長；唯有不斷成長，才會有所成就。

一直過著儉約生活的他說道：縱使經歷再多的挫折，也要放寬心胸勇敢面對，重新開始，再給自己重生的契機。秉持當初創業的那份堅持，戴勝通從逆境出發，開創新生；更語重心長的表示：家人、朋友的一路相挺，是他成功的動力；也是成為自己「生命董事長」的契機。

24日連勝文自謙表示：每個人對成功的定義不同，與其分享成功經驗，不如以失敗經驗來的可貴；因從失敗中吸取經驗，才是成功之道。2008全球經融風暴接任悠遊卡公司董事長時，他當時飽受批評，帶著眾人質疑的眼光，開始思考如何為悠遊卡開創新局。

為讓大眾瞭解悠遊卡—也是所謂的「多用途金融支付工具」，透過管控這種非銀行的銀行業，重新定義悠遊卡公司的發展目標。藉「提供消費者最大便利」的使命，衍生出悠遊卡小額消費與多用途支付的發展方針，以期發揮悠遊卡最大的價值。連勝文以與銀行共同發行悠遊聯名卡小額消費，說明參與推動電子票與發行管理條例細則的過程，表示實踐本身是實現目標的主原。並藉整合零售業者，悠遊卡公司與統一成立策略聯盟，透過平台讓各方獲取利益外，更增加消費者的便利性。同時解決及提升資安，保障使用

者權益；擴大交通用途改善客服；加強組織的再造—成立控股公司；強制教育同仁重新學習新概念、行銷管理，並建立賞罰機制等作為，為悠遊卡公司開創新的局面。

隨後以史丹佛大學學生作業問題「如何以5塊美金創造最高收益？」例子說明，告訴聽眾不要被「5塊錢」的觀念所限，以發現問題，找尋機會；更以有限的資源、創意模式解決問題；重要的是：不要被問題本身的框架限制住，才能發揮創造力。最後其以自身於悠遊卡任內失敗經驗告訴聽眾，失敗並不可恥，因為唯有從失敗中汲取經驗，才能成為成功的基石。

下午場邀請風靡全球10億觀眾並征服40幾個國家的太陽馬戲團前團員陳星合，主講「我是這樣想的」，講師從自身10歲進入國光藝校就讀，17歲觀賞太陽劇團QUIDAM臨場表演受到的震撼與高三STOMP的精彩演出影響，燃起自己對表演的熱情並揭開國際交流的扉頁談起。談及高中時期的表演藝術課程，開啟他對傳統藝術以外的興趣；而在叛逆的歲月中，滑板運動成為他另一個生命的出口，意外地拓展了未來的表演領域。

2002年STOMP再度來台，在加入STOMP團隊的強烈渴望趨使下，他透過英文書信勇敢地向工作人員毛遂自薦，並把握機會請益，同時不忘展示自己練習的雜耍，因此在STOMP團隊心裡留下深刻的印象。2006年，太陽馬戲團來台徵選團員，雖然自認為柔軟度不夠，也還有太多需要學習的技巧，但在把握機會信念的鼓舞下，他提起勇氣參加太陽馬戲團長達9小時的層層甄選，從證明不怕高、與亞洲武術冠軍及師長同台競爭、面臨非本科系運用的棍子項目演出、測試肌耐力的體操與演戲等多項挑戰下，由於平時藉跳舞、雜耍等興趣，強化他的表演深度，因此獲選為太陽劇團的儲備人才。

進入太陽劇團的人才庫，並不表示能馬上加入演出，在長達3年的等待與演出後，太陽馬戲團才正式通知他成為這個團隊的一分子。到這一刻他才實現與崇拜多時的藝術家共事，並參與太陽馬戲團多達4百37場演出的夢想，在表演期間，他也同時學習如何在國際知名的團隊中與各界優秀的工作者合作。

「每天進步一點點，幸福快樂到永遠。」這個信念帶領他一步步朝自己的夢想邁進，回顧過去向不同領域的出色表演者請益學習的艱辛過程，也促使他發想建立經驗分享平台的概念，未來期望能開放藝術家們交流，縮短彼此的學習時間。講座中傳達為自己生命找到熱情，把握任何機會努力，並且懷抱勇氣朝夢想邁進的理念，也帶動聽眾踴躍提問，現場氣氛熱絡，為今日講座劃下完美句點。

【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—「公共修行、因果人生、雲端科技」

【人間社記者陳秋玉台北報導】

2013年生耕致富名人成功之鑰講座，3月30日、31日分別由小英基金會董事長蔡英文、國際知名鑑識專家李昌鈺、中華電信股份有限公司董事長呂學錦，與眾分享生命經驗，近3千5百人次聽講。

社會力是大家共同的參與，把承擔公眾責任當作一種修行，付出就能得利。黨政財經閱歷豐富的小英教育基金會董事長蔡英文，30日分享「如何在參與中學習，從服務中體

悟」，暢談現代人的公共修行，吸引逾千人聆聽。台灣第一位女性黨主席和總統競選人的蔡英文說，從政不在她的生涯規劃中，從沒想過有一天會走進人群，要感受大眾的心聲，在我們成長過程中，有很多資源累積在身上，我們期待家人、社會能給我們什麼？可曾想過我們能回饋社會什麼？

1970~80年代台灣經濟最好的時候，當時台灣人的錢「淹腳目」，現在這種現象已不復見，癥結在哪裡？蔡英文說，貧富差距、少子化、人口老化、社會的弱勢者越多，政府要拿錢出來照顧人民，青年受教育與就業問題，照顧下一代的責任，產生環環相扣的問題。

台灣缺少一個公民社會，我們有經濟力、財經力、但缺少第三部門的社會力量。核四議題反映民間團體及社會大眾重視公共注意的議題，當全球政府面臨小孩、老人、還有年輕人的就業問題需要照顧時，政府的財政有問題，企業本身生存就有困難，此時社會就要集結挑起責任，社會力是大家共同的參與，把承擔公眾責任當作一種修行，付出就能得利。蔡英文說，在政治學這麼久才發覺，原來她的理念就在星雲大師的開山宗旨「建立人間佛教的性格，就是在建立美好的人間淨土；用心傾聽、用心觀照，並且透過實踐參與改善這個社會國家，就是人間佛教真實的體現。」這句話裡面。

大人對教育制度的思維，如果以「利」為中心經營孩子的人生，這樣的社會是失敗的。走過許多縣市村落的蔡英文發現台灣有很多寺廟，如何利用寺廟前廣場把老人、小孩集合起來，發展成照顧體系，在政府有限資源下，利用資源有系統地集結，就不會拖垮政府財政。蔡英文認為佛光山「雲水書車行動圖書館」就是很好的例子，提供偏鄉小孩閱覽書籍機會。

對新生代的台灣之子有何看法？蔡英文表示，我們無論是經濟、社會都與全世界聯動，台灣不能置外於世界體系，有世界觀更不能忽略多元內涵，社會少了一個觀念，大家都要做學生而不做學徒，只有當學徒親身體驗，才能知道台灣的問題在哪裡？教育不是文憑觀，而是教育如何為人處世。

蔡英文謙稱自己沒有成功之鑰，學習過程有痛苦，也有機會。在成長過程中她受到最好的教育，認為本身就是社會最好的資產，她應該為社會所用，台灣造就她與台灣社會共同的未來。她經常告訴學生要做有知識的叛逆者，要挑戰它而不是推翻它，強調第三部門社會力量的定義，一定要專業、專職、有組織性的運作，而不是一個慈善機構。許多聽眾都讚嘆蔡英文是人間菩薩道的行者。

從事鑑識工作已50餘年，有現代「福爾摩斯」、「神探」之稱的國際鑑識專家李昌鈺博士，31日上午應邀演講，講題為「從因果談人生」。李博士表示，人生哲學與因果的道理，科學與因果是談不攏，講不通的，在無法解釋時就會想到因果；一切都應該歸於「緣」，而「緣」是很奇妙的，「誠」是很可貴的，也因為有緣，他才能在百忙當中和大家相聚一堂。

李博士娓娓道來和佛光山接觸的因緣，約在30年前一次的南台灣之行，第一次到佛光山禮佛也拜會大師；事母至孝他說：「母親一生吃素拜佛，是非常虔誠的佛教徒」；直到106歲往生，意識都很清楚，母親平日的教誨及最後的叮嚀是「好好做人，好好做事」。母親一生不喜麻煩人，所以後輩以最簡單隆重的儀式送母親，沒料到卻來了數百位法師

和佛光會員，為母親做佛事超度，也因此和佛光山結這份善緣，之後就常到西來寺演講。

又因應邀在佛光山與大師對話，談的是人生哲學和護生。李昌鈺表示，佛教可以影響人心改善人心，而警察只能治標不能治本。大師很多年前就說過要我們做一個地球人，也拜讀過大師許多的著作；「使不可能成為可能」是他的工作信條，李昌鈺認為，他一生的境遇和佛光山與大師有許多相似處。佛光山從以前到現在，成為世界佛教的品牌。當年他從警官學校畢業後進入警界，奉行了母親「好好做。每一行，每一業都可以有出頭的機會。」的一句話，本著做好一個警察服務人民的精神，好好的做，覺得因為當了警察所以從此影響他的一生。他表示，每一個人都有它的極限，不要去超出這個極限。慈悲又深信因果的李昌鈺，幸運之神也一直跟著他，歷經了一次次的危險和考驗，都能夠化險為夷。

李昌鈺還曾聽過母親敘述，說他剛出生時常常不明的哭，看過醫生也沒病；有天來了一位法師，不是來化緣的，卻說要拜見他的師父，就是襁褓中的李昌鈺，於是母親就聽這位法師的建議將李昌鈺取法名為「解塵」，因此李博士他認為自己確實是來為人服務的。又因曾聽大師說：「人，應該擴大自己的領域，擴大自己的世界。」，就依循這句話去做、去學習。

幽默的李昌鈺博士還讓現場的來賓猜猜他的年齡，他指出人的年齡有六種：分別是初生年齡、智慧年齡、生理年齡、體格年齡、心理年齡和經驗年齡。他說，可能因為看了太多的顯微鏡，所以到現在還不用戴老花眼鏡，他認為心理年齡來自幸福，一天三大笑會變年輕，給別人三大笑更會年輕，幸福可以使心理年輕。他強調「人生一定要有夢想，有目標；使不可能變成可能，要有信念，永不放棄」。

最後李昌鈺博士以一句「建立適合自己的品牌，實現自我的人生夢想；有了夢想和目標，生活態度就會積極進取，動力就會源源不絕」做為結語，劃下圓滿歡喜的句點。

下午場由中華電信股份有限公司董事長呂學錦，以「迎接雲端時代的數位生活」，說明「雲端運算」科技未來發展趨勢表示：現今雲端科技如辛棄疾詩中所言：「溪邊照影行，天在清溪底，天上有行雲，人在行雲裡。」一般，現代人早已過著「人間行雲」的生活。

所謂「雲端運算」的發展歷程，自個人電腦推出，電腦科技日新月異，雲端運算發展成為處理大量資料的雲端儲存樞，象徵著雲端時代的來臨。而雲端的服務發展樣態，朝著連網化、雲端化、社群化與智慧化發展：因為寬頻網路造就了電腦相互連結，不同的連線擴大到幾乎沒有距離，靠光纖連結作為媒介的導體，處理資訊的速度，可以用「快如星火」形容。另社群化，是因應現今網路世界而發展的社會現象，以臉書為例，每日有10億的使用者，透過網路相互分享資源及傳遞訊息。至於連網化，因結合人類每天的生活如：食、衣、住、行中的居家、工作、商務、醫療照護、交通旅遊等，完全由網路聯結，形成一個大型網絡世界。呂學錦更提到雲端科技智慧化方向，應如大師《菜根譚》所言：「最重要的財富是智慧」，但是智慧從何而來？從有效的資訊的溝通而來，所以現代人除食衣住行之外，重要的溝通，因為科技來自於人性，智慧來自於溝通。

呂學錦更表示：網路發展對日常生活的影響鉅大，已超乎人類的想像，以電腦為例：有80%的人下班以後還在使用郵件工作、68%處理與工作有關的郵件。而現今最熱門的網路零售業者如AMAZON，是全球最大的線上商店，1997年上市商品達9億件、1千8百多種、

2012年每月使用者達1.12億人。而AMAZON雲端創造新的商業模式，也帶動新的管理精神：即是以客戶為中心及了解客戶需求。他提及從這些案例中可看雲端運算的特性：即共用資源池及可擴展性。共用資源池是：使用者可隨時申請、執行、中止自己的虛擬伺服器；可擴展性：依用量需求即時擴充。在在說明，雲端科技是資訊科技化及全球化的最佳平台；不但可節省成本，改進流程，更可驅動創新。同時強調雲端科技如同管理公司一樣，需建立品德、知識技能、頭腦清楚等能力公式；最重要的關鍵成功因素還是在於新、速、實、簡等觀念。

對於雲端科技未來的展望，呂學錦以王維〈終南別業〉一詩：「行到水窮處，坐看雲起時；偶然值林叟，談笑無還期。」要聽眾參一參，未來於日常生活中，如何成為名符其實的人間行雲者。

台北道場「生耕致富·現代醫學」講座將於4月20、21日分別邀請楊垂勳、陳偉德、林欣榮等醫師，內容精采可期，活動洽詢電話：02-27698933轉19、20，公教及護理人員可申請研習時數認證，歡迎聽講。

【台北道場生耕致富講座/論壇】

台北道場生耕致富現代醫學講座-「再生醫學、降低台灣洗腎人數比率、肥胖前因後果」

【人間社記者陳秋玉台北報導】

佛光山台北道場2013年生耕致富現代醫學講座/論壇，4月20、21、27、28日起邀請醫界、學術領域學者楊垂勳主任、林欣榮院長、陳偉德副校長、汪衛東院長、高有志董事長、戴承正醫師及陳月卿小姐，在台灣抗老學會理事長劉吉豐主持下，進行一系列預防醫學及對人體身心健康的影響。透過專業的講演，瞭解如何藉由提升睡眠品質、健康的飲食與運動，增強免疫力，預防疾病及癌症的產生；更可避免錯誤觀念或飲食引起的高血壓、肥胖、糖尿病等慢性疾病。透過調適與預防，以自然醫學的「預防勝於治療」理念，調整身體機能，全方位關照人體身心的健康。4月20日至21日3場醫學講座，吸引近2千人次關注自身健康議題。

4月20日現代醫學講座，邀請北港醫院林欣榮院長，為大眾講說「再生醫學與幹細胞」。林院長說明：人類一出生體內就有幹細胞，年紀愈輕，幹細胞愈多；新生兒的幹細胞數量最多，成年人的幹細胞數量會隨著年紀增長而愈來愈少，如何以幹細胞用於修復或是替換身體內，因為老化、生病、受損所造成之不健康的器官與組織，或是以其他方式，來刺激體內組織或是器官再生之方法，是現代醫學的發展重點。

行醫近40年，林院長以其經驗說明：人只要心情愉快，高興最重要，身體自然健康。院長更以大師「曲直向前，福慧向前」墨寶自勉：醫學不只救腦、救命還要救心。出生於雲林、畢業於國防醫學，曾於花東地區行醫6年，後至台中輾轉至北港。因感於城鄉差距嚴重，發現雲嘉地區人口老化嚴重，罹患腦部疾病者多，需要更多外科醫師支援，所以選擇回鄉服務，守護民眾健康。

院長提醒大眾：「人生最苦是病苦，如何預防疾病發生，方是醫學發展的目標。」透過現代科技如電腦斷層正子攝影、核磁共振、低輻射電腦斷層掃描等，可以早期偵測及治療。同時強調：看醫生是看健康，鼓勵大眾平時要保養、健檢，不要等到生病後再就醫。

林欣榮院長是國內首位以胚胎移植治療巴金森的醫學前驅，過去 10 年專研幹細胞治療腦中風、腦瘤，是許多重症病患希望所寄。提及幹細胞分，其說明幹細胞分為兩大類：胚胎幹細胞與成體幹細胞，胚胎幹細胞取自囊胚裡的內細胞團；而成體幹細胞則來自各式各樣的組織。在成體組織裡，幹細胞與先驅細胞擔任身體的修復系統，補充成體組織。在胚胎發展階段，幹細胞能分化為任何特化細胞，但仍會維持新生組織，像是血液、皮膚或腸組織的正常轉移。患者只能透過移植幹細胞，重新活化組織，讓細胞運作；但健康之人則是透過運動可增加 30%~40%的幹細胞，以促進身體的新陳代謝；同時要維護身體健康，除運動外，不外乎是注意飲食及情緒管理並作預防檢查。一位 82 歲聽眾分享：他是一位見證者，因林院長告訴他以「多用腦、多運動」預防老年癡呆症，他一以貫之，現在不但腦力沒有退化現象而且身體健康。

21 日上午由國泰醫院腎臟科主任楊垂勳醫師，以「降低台灣洗腎人數比率--從個人做起」，談台灣洗腎人數比率居高不下，應鼓勵國人愛腎、護腎從個人維護做起：讓大家瞭解如何從日常生活預防腎臟疾病。

「台灣洗腎人口比率高居世界第一，甚至可以號稱為『國病』。」國泰綜合醫院腎臟科主任楊垂勳醫師表示，洗腎是從慢性腎臟病衍生而來，而慢性腎臟病大至是由於人體自然老化、高血壓、糖尿病等，這些發生的疾病，關鍵在於自己，所以要愛護自己的腎臟，保護自己的腎臟；楊醫師認為維護身體的健康從自己著手做起。他說，或許有人要問：「是否還無須到洗腎的地步就開始洗腎？」，根據 TSN Renal Registry 的數據顯示，得以破除台灣提早洗腎的誤傳。

楊垂勳醫師表示，根據台灣國家衛生研究院溫啟邦教授研究報告顯示，國人罹患慢性腎臟病患者高達 11.9%，也就是平均每 10 人就有 1 人得到慢性腎病，其中低社經地位的族群每 5 人就有 1 人得到慢性腎臟病。造成洗腎的發生率和流行率高的原因，在於全民健康保險福利的實施，接納了所有需要透析治療的病人；老年人、高血壓和糖尿病患者人口數的增加，及由於醫藥的不當使用，腎毒性造成腎功能不全，進行至末期腎衰竭而導致洗腎。楊醫師指出，慢性腎功能不全是一種「沈靜的疾病」。而台灣腎臟醫學會喊出『護腎 33』口號，建議慢性腎臟病高危險群，就是每 3 個月定期做 3 項檢康檢查：驗尿、驗血、量血壓。自我檢視：尿液中是否出現細緻泡泡？身體與眼睛周圍有無水腫？有沒有高血壓？有無貧血症狀？是否感覺疲倦？早期揪出腎臟病。楊垂勳又說，實施「四不一沒有」，不抽煙、不用偏方和草藥、不用非處方用藥、不憋尿、沒有鮪魚肚，已及做好體重管理，就可以避開慢性腎臟病的高危險群。

楊垂勳又提到，高血壓治療之目的在減少心臟血管疾病及死亡率，只要改變生活型態，多運動、少吃鹽，減重(注意腰圍)，多吃粗食、蔬果，血壓是可以良性控制的。其提及糖尿病也是造成腎臟病的原因之一，根據世界衛生組織統計，台灣有 1 百至 1 百 20 萬人罹患糖尿病(4-6%)，時間一久有 30%~ 40%會引發腎病變，所以預防糖尿病腎病變

也是一項不可輕忽的策略。另外痛風腎病變所導致的持續性高尿酸血症，因為痛風發作的止痛藥、或高血壓、血管病變，造成腎功能逐漸衰退、腎衰竭，最重要在於飲食控制和每天喝足量的水(1500~2000ml/天)。在演講過程中，楊主任以在門診中的幾個病例提醒大家：不要隨意相信密醫、偏方，不服用來路不明、標示不清的藥品；藥品不是商品，不隨便採購或介紹親朋好友使用；尋求合格專業醫藥人員諮詢協助。認識藥物之腎傷害。因為亂服草本藥，不會「治病」反而「致病」。

依據 UNITED STATES RENAL DATA SYSTEM (USRDS) 2011 年報顯示，台灣洗腎發生率已從排名第 1 位降為第 4 位；這樣的防治成效同時獲得世界腎臟醫學會肯定，把台灣慢性腎臟病防治成效做為案例，放入敦促世界衛生組織(WHO)重視慢性腎臟病議題的說帖中。

楊垂勳主任語重心長的叮嚀，護腎 9 大秘訣：一、面對可能引發腎臟病的病因，積極治療，二、詳述病史，協助醫師找出腎功能急速衰退的原因，三、控制三高，四、適量飲水，五、運動讓腎臟更有活力，六、護腎飲食：避免高鹽、高鉀、高磷、高蛋白飲食，七、避免香菸、檳榔，兩者都傷腎，八、切勿服用成分不明或療效未經證實的偏方和草藥，九。防範止痛藥及顯影劑可能造的腎毒性。最後現場開放 Q&A 提問，來賓發問熱絡，楊垂勳醫師都一一做詳細解說。

下午場由中國醫藥大學副校長，藉「肥胖的前因後果與修身養命-從小談起」從營養、熱量、肥胖、行為矯正等課題，說明肥胖之原因及後果，介紹「兒童及青少年肥胖之篩檢及處置流程圖」，希望大眾能對日益嚴重且併有代謝性異常之兒童及青少年肥胖，能夠多加一份關注，更期望本課程不僅提供評量肥胖的指標，說明與肥胖相關之飲食和運動的行為，激發肥胖小孩與家長的認知，也能協助大眾早期預防兒童及青少年肥胖。

首先以 BMI(身體質量指數)說明如何判斷判定成人肥胖程度，並以此方法判讀兒童及青少年肥胖標準。所謂肥胖的定義即是：長時間熱量的攝取超過熱量的消耗，多餘的熱量以脂肪形式貯存於體內，使體內儲存的脂肪組織超過正常狀態。所以對於肥胖問題不宜以「少吃一點、多動一些」來應對。

對於青少年肥胖處置，陳偉德副校長以「肥胖兒童及青少年之篩檢與四階段積極減重計畫」與眾分享：理想的減重計畫，必須包括：維持正常的身高生長、安全的生理代謝、保存瘦體質、儘可能減少飢餓感、不致於引起精神上的問題。所以減重計畫亦須包括四大部分：飲食、運動、行為矯正和父母與朋友的參與。對於肥胖處置，依其發表之減重計畫分階段性進行：第一階段增強型預防，經由改變飲食習慣與運動，控制體重不再增加；並藉由身高之正常成長，改善 BMI 值。第二階段是架構式減重：藉由分析飲食與運動記錄，採取監督行為；控制誘惑、變更進食過程、支持與鼓勵、認知重建等矯正方法，達成控制或減重的目的。第三階段是全方位介入：透過專業的減重中心或具醫學資格之團隊，共同形成肥胖兒童家庭的支援聯盟。第四階段是醫學中心介入：針對嚴重肥胖之青少年，考慮以代餐、極低熱量飲食、藥物治療及減肥手術等，進行合宜的減重程序。陳偉德副校長更建議，預防兒童及青少年肥胖，可藉由限制看電視及觀看螢幕的時間每天最多 2 小時、不在小孩睡覺的地方放置電視或螢幕設備、每天吃早餐、減少飲用含糖

飲料、限制外出餐廳用餐，尤其是速食店、鼓勵父母親與小孩一起進餐，吃家常菜、限制大份量的食物及飲料、每餐應食用適當份量的水果與蔬菜、進食高鈣、高纖飲食、進食熱量均衡飲食、鼓勵完全母乳哺育6個月，添加副食品後繼續母乳哺育至12個月以上、鼓勵每天從事中強度的體能活動至少60分鐘及限制進食高熱量食物等。

最後陳偉德以衛生、均衡、適量之「健康飲食三原則」，「四少一多健康多多」之少肥肉、少油炸、少油湯、少醬料、多蔬果原則及「五個燈菜單」及「七分飽食譜」，對日益嚴重的兒童及青少年肥胖問題，激起正面的關注與處理。

【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-「美麗心情美好睡眠、癌症飲食與運動」

【人間社記者陳秋玉台北報導】

4月27、28日兩天3場的「現代醫學論壇」，27日「美麗心情美好睡眠」議題，由心理醫學專家、自然醫學翹楚主持及與談，探討如何擁有美好的睡眠。專長治療失眠、催眠心理治療的中國中醫科學院北京廣安門醫院副院長汪衛東表示，睡眠佔人生中的三分之一時間，做夢的時間有百分之二十，80幾種疾病與睡眠有關，依據美國調查數據顯示大部分車禍出於睡眠不足。汪衛東說，失眠不是疾病，睡眠過多或不足都不適宜，睡眠不好的原因與心理因素有關，憂鬱、情緒波動，慢性睡眠，以及生活上的各種壓力，抽菸飲酒等。

「一心執著睡眠，念頭越深越會破壞睡眠的安穩。」汪衛東告訴聽眾，失眠不會遺傳，不管是生活習慣，還是環境影響，都不會影響睡眠，只有情緒和雜念的結果。睡前過度活動或看書，都會導致腦部過度興奮而失眠。「每個人的睡眠需求不同，時間的長短因人而異，要求睡得過多反而會失眠。」他強調，睡眠是最自然的生理心理現象，不要怕做惡夢，夢是願望的達成，也是心裏面埋下的一個點。提及佛教與心理學的關係密切，並引大師《金剛經講話》中：「心生種種法生，心滅種種法滅」說明：只要心中不要執著、無雜念、一切隨緣，自然就能擁有美好的睡眠。

「每天睡眠6~7小時死亡率最少，少於4小時危害最大。」返老還童文教基金會董事長高有志表示，「心影響身，身也影響心」，從「唯心」看睡眠問題，內心的欲求越高越難入睡，人醒著是大腦腦幹和網狀的特殊神經感知受到刺激，發出醒覺和飢餓感，「造成睡眠障礙原因」焦慮、憂鬱、和睡眠中止呼吸症候群等。高有志建議，想睡時就就寢，養成固定起床時間，避免白天睡覺。不要使用安眠藥，可以藉由營養素藥物幫助睡眠。午後不喝咖啡或濃茶，睡前2小時前避免情緒起伏及劇烈運動，睡前不看書、進食及看電視。

台灣抗老化學會理事長劉吉豐博士說，現代醫療趨向自我照顧，每個人都該有一個自我照顧護照，每天紀錄睡眠時間，和發生事物藉以抒發心情，稱之為心理治療。每天依照目標做，想睡就睡，想做事就做事。睡不著可以利用注音符號養生法治療，用自然醫學能量治療，以及冥想都有益睡眠，可以補充生物基礎如健康食品。

下午，汪衛東透過呼吸引導聽眾快速進入睡眠，在一吸一呼間，放鬆身心進入「空」

的狀態找感覺。高有志指導，以意識做引導練氣功，運用提肛和吸氣找到放鬆的感覺，使身心平衡有助安眠。羅吉豐利用「面診圖」，說明隱藏性的疾病徵兆，強調發注音符號的治療法能強化脾、肝、心、肺、腎的健康，現場並指導拍手做保健操、敲敲手，敲百會…活化經絡和調息。掀起聽眾一陣拍打的學習高潮。

觀眾提問：自己感覺睡著了，卻又很明確地聽到自己的打鼾聲？另外，半夜起床上廁所就無法再入睡？睡覺講夢話，不是講國語也不是講台語的夢囈？三位醫師表示，所有的事都能認真，唯有睡眠不能太認真，睡不著，是氣不夠，交感神經太興奮無法入眠，建議起來吸氣練功，藉由運動幫助睡眠。

而 28 日「癌症飲食與運動」議題，由北醫血液腫瘤科主任戴承正主講，抗癌、全食物養生達人陳月卿、台灣抗老化學會理事長劉吉豐與談及主持，聽眾聆聽如何藉飲食及運動讓癌症不近身。

「如果人的身體健康，得到癌症的機率就變少。」戴承正醫師說，大病份病源都是病從口入，如何防癌與治癌？醫食同源，要從飲食著手。他舉一位愛滋病患者，利用食品飲食療法的抑制，而消除病毒奏效案例，說明保持身體健康，要大量減少動物量蛋白質，提高植物性蛋白質。提醒遠離肥胖的危險，越簡單的食物越健康。戴醫師說，遺傳基因如糖尿病，如果從小注意飲食就不會有遺傳問題，所有健康的來源都出自食物。另如何將癌症變成不是病？戴醫師說，心情會影響癌症的發生與惡化，每天憂鬱會使血液變成酸性造成毒素。所以除藉飲食運動加強自身免疫系統外，如何保持心理的平和亦是重要關鍵之一。

曾獲五座最佳新聞及節目主持人金鐘獎、癌症關懷基金會董事長陳月卿說，為了夫婿她成為養生達人。調整飲食習慣，不吃添加物之食品，不油、不炸、不烤，少油、少鹽、少糖，改吃葷食吃全素及生機飲食，每天早上喝一杯精力湯，就是所謂的全食物。她說，食物殘渣有飽足感，全食物纖維可以控制體重，建議大眾多吃蔬菜水果，藉由飲食預防癌症。此外，吃對的食物，如大豆類、莓類、大蒜等抗血管的食物和吃優質蛋白質、豆腐類、五穀雜糧及適當運動和睡眠為自己做食療。

劉吉豐醫師說明：中醫提倡每天五蔬果，青紅黃白黑五種顏色，補充最天然的鈣要到戶外曬太陽，適量的鈣對防癌有幫助，如芝麻、菠菜、芥菜等，增加體內有益細菌，如乳酸..等，若想吃酸的東西就要補足，酸的食物可以解毒，會抽筋要補充一點鹹的食物。平常厭惡的東西才是有益身體的食物，常懷感恩心能提高副交感神經，心裡會影響細胞突變，所以常保心情放鬆。

「癌細胞沒有正常指令，酸性體質是罪魁禍首。」戴醫師說，過度攝取鹽分體質會變酸性，改善酸性體質要多運動，文明病的原因是飲食不當，如高動物性、高熱量、高脂肪、高醣類等。身體的防護改善和排毒，多曬太陽、大量飲用蔬果汁，多吃胚芽、少菸少酒。儘量不要吃肉類和魚貝類，多吃葡萄乾，葡萄皮可以抑制癌細胞；要避免肥胖問題，隨時隨地收小腹和騎腳踏車瘦身。

陳月卿說，維持良好的飲食運動不會發胖，每天百分之三十的生食，製作二道精力湯：青花椰精力湯搭配綜合堅果；高鈣黑芝麻豆漿：黃豆加黑芝麻製成高鈣黑芝麻豆漿；不用擔心不吃肉會營養不良，營養夠了就不會有飢餓感。強調癌症要有強烈的幸福感和求

生意志。我們不能選擇有什麼樣的命運，但有正向的思考能決定自己的未來。

為什麼肥胖的人容易得癌症？劉吉豐說，最難吃的東西，往往就是救命的食療；交感神經失慮就會發炎，太生氣會傷肝也會傷腎，對治方法就是保持快樂的心境。隨即，指導聽眾釋放壓力，放鬆心情深呼吸，手腳抖動、敲百會，全體聽眾或坐或站立做健身操和抖手功，形成一片歡樂的練功聲。

有位女士說，常有便秘苦惱？醫師建議，氣不足要補氣，多吃紅棗湯，多運動。今年80歲的老先生表示，非常感謝三位醫學專家，他希望能活到100歲，更希望大家不要得癌症，最好是心理健康吃的也要健康

（三）聽眾迴響

名人成功之鑰講座(戴勝通)：102年3月23日

一、講座內容的收穫：

- 甲、主講人將自己的失敗經驗，以輕鬆詼諧的口吻與聽眾分享，鼓勵大家面對挫折時，要勇敢面對、承擔、解決問題、務求合理心安，不愧於心活在當下，活出自己的特色、幸福自在不遠處。
- 乙、遇到挫折要勇於面對，人生要努力經營，健康第一、感情第二，事業第三。
- 丙、從演講者的故事中，讓我看到最多的就是態度，和對生命和創業的態度，且有不斷的成長。

二、講座內容的啟發：

- 1、了解到許多關係，是將影響人生的未來，例如未來大陸將使台灣市場的就業機會邊緣化，並且使台灣變成寶島般的存在，戴勝通先生指出該如何面對百般挑戰，以及讓自己具有特色。
- 2、鼓勵每一個人要認真生活，經營健康，居安思危，鼓勵成長，適應突破。
- 3、(1.)錢再賺就有，德不能沒有 (2.)創業要有創意，才能成功 (3.)人要自重，別人才會尊重...得到一些做人做事的基本道理及創業成功的要件。

一、對主辦單位的迴響：

- 1、非常感謝住持安排及所有工作人員的服務！

- 2、戴先生的人生經驗作為我人生的座右銘及借鏡。
- 3、吸收演講者戴勝通先生從年輕奮鬥起到62歲，失意又東山再起，值得我們學習借鏡。

名人成功之鑰講座(連勝文)：102年3月24日

一、講座內容的收穫：

- 1、挑戰傳統思維，造就我們現在使用悠遊卡的便利。
- 2、了解悠遊卡的心路歷程，讓人民受益享用並提供消費者最大的便利。
- 3、企業經營者的思考邏輯，每個人的成功標準值不同，要懂得改變，要從缺失中學到教訓，在問題中找到機會，不要被問題的框架困住。
- 4、對於未發生事情之前，隨時保持警覺性，不要活在掌聲中，企業家的特質，永遠尋找機會發現問題。
- 5、事情沒有發生，不代表不會發生，手機作為未來行動支付的主流，五大電信公司成立平台，挑戰傳統的思維，發現機會越大，要把問題退一步看，如何解決。

二、講座內容的啟發：

- 1、不被問題的框架限制，勇於挑戰傳統思維。為人應站在利他人之立場，才能比較獲得認同與肯定：(1.)不被問題框架住。(2.)尋找機會發現問題，用最少資源及創意方法解決問題。

- 2、做對民眾最方便的事，生動感人，真誠用心：(1.)找尋機會(問題→創意 way→解學問題)。(2.)溝通(上、中、下)"
- 3、溝通可使事件更順利執行，亦須尊重各方意見及企業文化：(1.)溝通的重要性。(2.)將問題面抓住，而看到問題。
- 4、得到不同方向的思考方式：(1.)重新定義---提供最大消費便利。(2.)賞罰分明---積極工作態度。
- 5、賺錢，對外在環境的改變要有警覺性，隨時做好準備，不能習慣活在掌聲中，易失去危機意識，對未來的環境做高度警戒，並做好準備。

三、對主辦單位的迴響：

- 1、感謝連兄謙和坦承讓我們分享他的經驗。
- 2、敬佩連兄為悠遊卡的付出，而累了，病倒了。
- 3、受惠的我們，該感謝連前副總統伉儷培育出傑出的連勝文兄弟-福國利民及萬民感戴。
- 4、連兄弟，請加油，加油!為了您的家人及百姓，謝謝!
- 5、挑戰系統的思維、企業家永遠找機會、發現問題、問題愈大機會愈大、利用有限資源、創意模式解決問題，非常感謝住持、講師及所以工作人員的服務。

名人成功之鑰講座(陳星合)：102年3月24日

一、講座內容的收獲：

- 1、你所有的練習，總有一天都會派上用場，所以隨時做好上場的準備，你要夠有紀律，愛護身體，保持熱情，才能持續你的夢想。
- 2、把握每一次可能的機會，機會來臨，就勇敢去嘗試，有熱情產生動力，有決心、有毅力就能實踐。
- 3、有夢想，就有目標;有目標，就能不辭辛勞勇往直前，不怕失敗，繼續努力，最後能達到目標。

二、講座內容的啟發：

- 1、勇敢追夢，逐夢踏實：(1.)機會來了，勇敢試試看。(2.)每天進步一點點，幸

福、快樂到永遠。

- 2、我們永遠都不會有準備好的時候，所以機會來了，就要好好把握：(1.)人因為有夢想，而且持續堅持而偉大。(2)每天進步一點，幸福就會永遠
- 3、每天進步一點，幸福快樂永遠，總會達成目標，勇敢追求夢想堅持不懈，佛道長遠，每天踏實地往前走，終於能達成。

三、對主辦單位的迴響：

- 1、主講者雖然很年輕，但以生動自然的方式，闡述追夢得過程，讓人為之激賞，很棒的演說!
- 2、成功背後是努力堆積的，好奇和持續才是學習的王道，謝謝陳老師努力不懈，使我更有夢想。
- 3、主講者是築夢踏實的最佳典範。有實力的人，隨時都能展現自己最佳狀態，水晶球的表演雖然短暫幾分鐘，但卻能令人感動。
- 4、主講者是一位領導人才，有前瞻眼光，縝密思惟，又能思考，省思無道，知道錯在哪裡。
- 5、主講者的表演有著生命的神奇，水晶球神奇的跟著表演者身體的肌膚.細胞.毛細孔呼應著。

名人成功之鑰講座(蔡英文)：102年3月30日

一、講座內容的收獲：

- 1、台灣公民社會的動能來自志工的力量，投入架構第三部門，才能讓政府效能發揮成效，不致惡耗空轉。
- 2、原來我們本人對這個社會及政府是有很大的責任，要付出、要實踐，對政治重新認識，和負參與社會的重要性。
- 3、自己就是社會力的來源，集多年多人關懷，培植到有能力時，應該要開始回饋社會，學佛之人，不離世間覺，也該在世間開演、服務，發展人間淨土。

二、講座內容的啟發：

- 1、台灣是個幸福的國家，因為許多其他國家都戴最好的東西來，形成多元文化，全球化的地方，而我們必須學習從人民轉變成現代的公民。

- 2、(1.)讓我了解什麼是社會力，社會力的重要性還有身為公民的責任。(2.)公共參與是一種學習，人間佛教→透過實踐達到真正的修行。(3.)舉例說明台灣是有社會力的，但如何集結社會力是需要思考的。(4.)例用民間力量，發展完善的社區照顧體系。(5.)集結志工，義工等等的力量，創造台灣的第三部門。
- 3、人永遠指責他人不對時，為何不提供良好建議，改善國家社會的財政和建設，讓老年化少子時代來臨時，可以逆來順受。
- 4、民主本為混亂，充滿迷思，尤其在有反對黨社會，人民為國家主人翁，由人民主宰政治，才有較合理的改革，較和諧的社會風氣。

三、對主辦單位的迴響：

- 1、蔡董事長的理念，清晰的表達出，她認為經過社會國家的栽培，以感恩之心推動社會公民的第三力量，回饋她摯愛的土地，她一路走來，最深的感悟就是學習尊重與包容。
- 2、蔡英文董事長的公共修行，做個有智慧的叛逆者，而不是一時的服從。人要參與公共事物，有責任感和榮譽心，面對問題要冷靜，處理人與人之間要和睦相處，做對社會有貢獻，盡自己本分幫助需要幫助的人。
- 3、主講者對於政治宗教及公共修行做了一個很好的說明，同時完美連結其中的同質性，令人耳目一新。喚醒青年人對社會的關懷，及關注、參與對社會所發生的事情。

名人成功之鑰講座(李昌鈺)：102年3月31日

一、講座內容的收穫：

- 1、緣是多麼奇妙，誠是多麼可貴，使不可能變為可能：(1.)要自己關照反求諸己。(2.)要自我更正不斷淨化。(3.)要自我實踐不假外求。(4.)要自我離相不計勝負。
- 2、人生是多彩多姿的，每個人都有他的天份，所謂天生我材必有用，只要適時適地的發揮出來，就能發光發熱，讓世界

感覺美好，人外有人，天外有天，每個人都是有用之人。

- 3、從因果談人生，一切皆是緣，做一個地球人，擴大自己的領域，擴大自己的世界，自悟修行，感動！
- 4、李昌鈺的人生觀：(1.)人際相處的人生觀不以金錢來衡量。(2.)要不斷學習、創新、知足。(3.)以善心誠心待人。

二、講座內容的啟發：

- 1、人生觀的啟示，因果關係，把不可能的事變成可能，實現自我的人生夢想，目標的修行。(1.)緣是多麼奇妙 誠是多麼可貴。(2.)人擴大自己領域 擴大自己的世界。(3.)日常生活，說好話，行善事，給人希望，給人方便。
- 2、一個人要有夢想 要有人生信念 做每件事要有德心，以德服人。以誠相待，建立自己的品牌，實現自我的人生夢想。
- 3、李昌鈺博士，檢驗刑事案件50多年，沒有見過鬼?沒有!世界上許多事無法解釋，歸納為因果。緣很奇妙，誠很可貴，錯的經驗不能使人成長，需要部段的學習、創新，人要擴大自己的領域，擴大自己的世界。
- 4、人要不斷的學習：(1.)建立適合自己的品牌，實現自我的人生夢想。(2.)人要擴大自己的領域，擴大自己的世界，不斷學習及創新。

三、對主辦單位的迴響：

- 1、這是我聽過最精采的一場演講，太榮幸了!原來鑑識工作也可結合佛學的因緣來說，一位國際名人是如此的幽默、有趣，卻又有內涵.太棒了!
- 2、李博士的人生經歷、人生觀、名言佳句以及實際故事分享，從其寓意中闡述道理，使人醒悟，其中也有幽默的成份，非常生動，有意義，使我覺得不虛此行。
- 3、感謝李博士的啟迪，自立才可立人，己達然後達人。謝謝台北道場工作人員辛勞，把不可能變為可能。

- 4、李昌鈺博士富鑑識經驗對社會、全球貢獻太大，如佛教，此經驗正是所有人所欠缺，除非圓滿完人(即毫無缺陷)，如聖賢.佛.菩薩。

名人成功之鑰講座(呂學錦)：102年3月31日

一、講座內容的收穫：

- 1、人生最終的需求是溝通，未來時代是雲端時代，所有一切的一切可藉雲端作業，才能跳脫時間與空間，並完全無束縛傳達無限資訊。
- 2、最好的財產是智慧，智慧是經由經驗而來。對雲端運算這新的科技潮流有初步的了解，很棒的講題！
- 3、本場演講讓我最收穫是雲端時代生活型態的變革，服務發展樣態生活應用和運算的特性。
- 4、最重要的財富是智慧，智慧是經驗的累積，基礎技術才是真本領，一定要堅持才是能量。

二、講座內容的啟發：

- 1、一個人的能力決於清楚的頭腦，知識技術和良好的品德，成功法門是新簡速實。每個人都要找到自己的一片雲。
- 2、要智慧創新，才能跟著時代走的三大要~品德、知識技術，和頭腦要清楚。
- 3、智慧無涯，日日進步，時時進步，活到老不能學到老，但要”知”到老。

三、對主辦單位的迴響：

- 1、感謝住持、講師、工作人員的服務，學習收穫良多。
- 2、精闢的演講，今日才獲知，有雲端的科技進步帶給人類更多生活的方便，太棒了，謝謝！

現代醫學講座(楊垂勳)：102年4月20日

一、講座內容的收穫：

- 1、要記好護腎之秘訣：如何控制三高、用適量飲水、運動、飲食避三高(鹽. 鉀. 磷)。
- 2、要如何預防腎功能：(1.)看尿液是否有細泡泡。(2.)看眼睛周圍是否有小水球。(3.)是否有高血壓。(4.)是否有貧血症。(5.)不抽煙。(6.)不用偏方。(7.)不用

非處方。(8.)不憋尿。(9.)沒有鮭魚肚並做好體重管理。

- 3、深入了解腎臟病常識，怎樣降低腎病變化發生，和預防重於治療概念的重要性。

二、講座內容的啟發：

- 甲、身體有病，還是要看醫生，遵照醫生的指示服藥，不要自己自作聰明，吃很多的保健食品，可能會有交互作用，用藥越少、越簡單愈好。
- 乙、了解自己可能也會是腎臟病的潛在份子，自己應該更注意平日的食物習慣也要多運動。
- 丙、由於個人體質，可能會因為其它藥物的關係而引起的腎臟病變，例如止痛藥，感冒藥，營養食品，草藥等，造成交叉性影響。無論什麼藥，都要醫生處方才吃。

三、對主辦單位的迴響：

- 甲、講學認真，引用實際案例說明，小心使用藥物很有提醒效益、很有預防醫學的使命感，尤其是不要隱藏病史的觀念很受用。
- 乙、腎臟病醫療常識受益良多，造福人類，傳授知識。
- 丙、講座精彩豐富，受益良多！

現代醫學講座(林欣榮)：102年4月21日

一、講座內容的收穫：

- 1、林醫生講解的很詳細、清楚，又幽默有趣，讓我初次了解現代醫學科技進步，真是人的福氣，受用良多。
- 2、幹細胞的療法是我第一次聽到，受益斐淺，感恩林欣榮院長尤其他提出"高興歡喜"的人生態度。
- 3、聽此演講受益良多，矯正錯誤的思維，並讚嘆醫學之先進，改善病人之現狀，造福人群體認健康對自己的重要。

二、講座內容的啟發：

- 1、健康的時候就要看醫生(健康檢查)，每天吃的東西都會影響腦部健康，要注意飲食，

每天運動30分鐘以上，現在醫學已進步到，可用自己的脂肪幹細胞來治療自己。

- 2、台灣醫學在五十年之內可製造自己的幹細胞來救自己的病害，進而應用到回春老化等問題。
- 3、醫學科技發展，讓人減輕苦痛是很大的功德，祈望這些醫生們的研究順利，但最重要還是自己的保養和運動。

三、對主辦單位的迴響：

- 1、主講人很親切、開朗，觀念正確，有愛心，預防重於治療回春有望。感謝住持、講師，和所有工作人員的服務！
- 2、我本人曾嚴重中風，內容活潑生動，對中風的原因、防治有更深一層的認識，獲益良多，更了解幹細胞對身體的幫助。
- 3、得到本人想要增加幹細胞醫學知識。林院長精闢的演講，前段有關腦血管瘤對我的幫助最大，因為我腦血管有一顆5-6公分的瘤，正在開刀與不開刀的考慮中。

現代醫學講座(陳偉德)：102年4月21日

一、講座內容的收獲：

- 1、以改變行為習慣當目標，而不把降低多少公斤當減肥目標，讓人有耳目一新的感受，而且很清楚應該從何下手，受益良多。
- 2、比較清楚了解減重的迷思：(1)選擇食物：衛生均衡適量，四少一多(肥肉，油炸，油湯，飲料)。(2)肥胖屬於個人問題，要跟自己比。(3)生活行為矯正，養成正確生活習慣。
- 3、減肥要從生活習慣改變，且長期保持，而不再只是減少幾公斤的體重，而是依自己需要減重。減重已適重為重點，而非一味的偏激的減肥。

二、講座內容的啟發：

- 1、正確的生活習慣：(1.)把飲食與運動當成生活的一部分。(2.)改變飲食習慣、每餐七分飽。(3.)食物四少一多：少肥肉、少油炸、少油湯、少醬料、多蔬果。(4.)養成在餐桌上飲食。
- 2、護持身心則護生，肥胖乃為了解根源所在，致惡因異常循環，致難正常新陳代謝。真動、勤動以增加運作能源。

- 3、對成人肥胖、兒童和青少年肥胖之間的關聯性有更清楚的認識，(1.)胖不等於重。(2.)嘴巴有東西(食物)，筷子放下。(3.)改變生活(飲食)習慣。(4.)一定要吃早餐。

三、對主辦單位的迴響：

- 1、非常感謝住持、講師及所有工作人員的服務，使我對管理健康有概念。

現代醫學論壇：102年4月27日

一、講座內容的收獲：

- 1、今天演講主題為美麗心情與睡眠，獲得睡眠意義及睡眠衛生及治療方法。除了聽演講，還能實際操練，真的很棒！而且劉吉豐博士的論述很風趣又易記憶。
- 2、睡眠的營養治療：(1)色胺酸，(2)菸鹼酸，(3)鎂，(4)維生素B-12(注射)，(5)褪黑激素。(6)結草素(valerian)。
- 3、如何藉由現代醫學的方法，了解如何面對失眠的問題，及改善睡眠品質的方法，調節自律神經的方法。身心平衡是一理想狀態，不執著。

二、講座內容的啟發：

- 4、睡眠障礙最大的殺手是自己的心，不要太執著，睡覺是人生自然的事，汪院長幽默又風趣，演講最佳人選，內容有深度。
- 5、睡眠真的很重要，尤其是等為知名病毒流傳(最近H7N9)，故免疫功能很重要，唯有將睡眠安好，才有可能避免經常感冒，免疫力下降等。
- 6、學會放鬆睡覺，並瞭解萬念生由心，即減由心，內容充實，受益良多。

四、對主辦單位的迴響：

- 1、心身心靈都成長，三位講師各有專長，內容非常精彩且有力，令人期待下午接續的演講內容與活動。
- 2、環境的訓練一切皆不執著，快速動眠期，心隨境轉，非常感謝住持、講師及所有工作人員的服務！
- 3、健康養生，增廣見聞，受益良多，感恩佛光山台北道場用心辦理公益講座。

現代醫學論壇：102年4月28日

一、講座內容的收獲：

- 1、瞭解到飲食對疾病、癌症的影響，如何應用飲食預防、治療疾病，增進健康：(1.)癌症的資訊(2.)陳月卿小姐的精力湯分享(3.)劉吉豐院長的養生運動概念。
- 2、植物營養素是 21 世紀的維他命，對抗癌症最有力的武器，就是每天所吃的食物。如何避免得到癌症：健康的飲食，適度的運動，和保持快樂的心情。
- 3、對癌症的成因及預防有更深瞭解，並且又學習到養生功。

二、講座內容的啟發：

- 1、食物是最好的良藥，現代人忙碌和肉食太多，貪方便而引起身體細胞漸漸變異，疾病上身，聽了講座我想當媽媽的人要更有責任，健康從廚房開始。
- 2、從改善飲食，和正確的食物選擇，可以預防癌症，有些食物經實驗結果，對抗癌症有很好的效果，例如芥豆/荷蘭芹/大蒜/葡萄/蕃茄/母菌等。

- 3、從自然食物中攝取身體需要的營養均衡，食物少加工，簡單烹調，淨化身體，減少癌細胞生長機會。

三、對主辦單位的迴響：

- 1、因為環境、壓力和食物鏈多採用生長激素、農藥，以致在此環境下，不想生病都不容易，如何能徹底的改良，喚醒人的良知，良能是信佛的力量，我相信唯有此力量才能救末日世界，這是當務之急要從根本做起，就是學佛。
- 2、陳月卿演講內容最實在、紮實豐富，受益良多，且來賓談話的素質很棒、也很幽默。
- 3、高纖是延年益壽的關鍵，吃當季蔬果營養成分最高，吃出健康應好好實行，可告知家人的飲食的方法，感謝道場用心所辦的演講，對社會有很大的益處。
4. 對飲食觀念都了解更多，謝謝各位講師與佛光山道場提供這麼好的場地與活動

2014 佛光山台北道場「生耕致富專題講座/論壇」
合作回函表

單位名稱							
地 址							
負 責 人				統一編號			
聯 絡 人				E-MAIL			
電 話				傳 真			
合作性質	1. 協辦單位 <input type="checkbox"/> A 方案(贊助 100,000 元) <input type="checkbox"/> C 方案(邀約 101 人以上) 2. 贊助單位 <input type="checkbox"/> B 方案(贊助 50,000 元) <input type="checkbox"/> C 方案(邀約 50~100 人) 3. <input type="checkbox"/> 隨喜贊助 _____ 元 4. <input type="checkbox"/> 其他 _____						
贊助專題	<input type="checkbox"/> 現代醫學專題講座/論壇 <input type="checkbox"/> 名人成功之鑰講座 <input type="checkbox"/> 親子教育專題講座/論壇						
推廣活動 文宣數量	邀請函	張	DM	張	海報	張	
收據抬頭	<input type="checkbox"/> 請開：_____ (公司、單位) 或 _____ (個人名義)						
備 註							

收件日	繳款日	收據編號
備註：		

佛光山台北道場
 聯絡人：妙言法師、黃伊溶小姐
 電話：02-2762-0112 分機 2100、2600#14
 手機：妙言法師 0921-118632
 黃伊溶小姐 0911-142209
 傳真：02-2756-0988
 e-mail：fgutapei@gmail.com

十方來 十方去 共成十方事
 萬人施 萬人捨 同結萬人緣

2014 佛光山台北道場 「生耕致富專題講座/論壇」個人報名表

一、基本資料				填表日期： 年 月 日	
姓 名		性 別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	手 機	<small>若無手機，請留其他電話，以利查詢或更改場次</small>
地 址	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>			E-MAIL	
年 齡	<input type="checkbox"/> 1. 20歲以下 <input type="checkbox"/> 2. 21~30歲 <input type="checkbox"/> 3. 31~40歲 <input type="checkbox"/> 4. 41~50歲 <input type="checkbox"/> 5. 51~60歲 <input type="checkbox"/> 6. 61歲以上			佛光會	<input type="checkbox"/> 會員 (分會) <input type="checkbox"/> 非會員
學 歷	<input type="checkbox"/> 1. 博士 <input type="checkbox"/> 2. 碩士 <input type="checkbox"/> 3. 大學 <input type="checkbox"/> 4. 大專 <input type="checkbox"/> 5. 高中 <input type="checkbox"/> 6. 國中 <input type="checkbox"/> 7. 小學 <input type="checkbox"/> 8. 其他	職 業	<small>*敬請詳細填寫，作為明年邀約講師之參考*</small> <input type="checkbox"/> 1. 公務員 <input type="checkbox"/> 2. 教育服務業 <input type="checkbox"/> 3. 住宿/餐飲業 <input type="checkbox"/> 4. 資訊業 <input type="checkbox"/> 5. 金融保險業 <input type="checkbox"/> 6. 批發/零售業 <input type="checkbox"/> 7. 製造業 <input type="checkbox"/> 8. 醫療服務業 <input type="checkbox"/> 9. 藝術創作/表演 <input type="checkbox"/> 10. 運輸業 <input type="checkbox"/> 11. 服務業 <input type="checkbox"/> 12. 自由業 <input type="checkbox"/> 13. 家管 <input type="checkbox"/> 14. 學生 <input type="checkbox"/> 15. 其它		
二、申請公教、醫護人員研習時數【敬請詳細填寫，方便簽到及登錄作業，不需申請者則免填】					
類 別	<input type="checkbox"/> 公教人員 <input type="checkbox"/> 醫護人員 <input type="checkbox"/> 雙重身份(公教及醫護)			職 稱	
服務單位		服務地點	市/縣	身份證號	
三、報名生耕致富專題講座/論壇場次【請打勾】					
【現代醫學講座/論壇】					
<input type="checkbox"/> 3/15 講座：旅遊醫學-謝瀛華 (下午 2:00~4:00)					
<input type="checkbox"/> 3/16 論壇：探討自律神經-從幹細胞談起：主講黃鼎鈞、與談人戴承正、主持人劉吉豐(上午10:00~下午3:30)					
<input type="checkbox"/> 3/22 講座：國際針灸醫學發展的現況-張永賢 (下午 2:00~4:00)					
<input type="checkbox"/> 3/23 論壇：從前世今生看健康：主講李明和、與談人黃苡菱、主持人劉吉豐(上午10:00~下午3:30)					
【親子教育講座/論壇】					
<input type="checkbox"/> 4/19 講座：創造孩子的學習奇蹟--林文虎理事 (下午 2:00~4:00)					
<input type="checkbox"/> 4/20 圓桌論壇：創造學習的奇蹟--對象：家長(上午 9:30~下午 5:00)					
<input type="checkbox"/> 4/26 講座：教與學的絕妙法門-- 林文虎理事 (下午 2:00~4:00)					
<input type="checkbox"/> 4/27 圓桌論壇：教與學的絕妙法門--對象：教師 (上午 9:30~下午 5:00)					
【名人成功之鑰講座】					
<input type="checkbox"/> 5/17 講座：齊柏林--看見台灣·我們的家園 (下午 2:00~4:00)					
<input type="checkbox"/> 5/18 講座：賀照緹--從紀錄片看到改變的力量 (上午 10:00~12:00)					
<input type="checkbox"/> 5/18 講座：龔書章--開放的合眾·創意的思考-從城市、義築到社會設計 (下午 2:00~4:00)					
<input type="checkbox"/> 5/24 講座：黃春明--生活與創意 (上午 10:00~12:00)					
<input type="checkbox"/> 5/24 講座：宋文琪--台北 101 的創新與突破 (下午 2:00~4:00)					
<input type="checkbox"/> 5/25 講座：陳毅萱--台灣女孩的世界舞台 (下午 2:00~4:00)					
四、如何得知講座訊息【請打勾，可複選】					
<input type="checkbox"/> 01. 道場 <input type="checkbox"/> 02. 海報 <input type="checkbox"/> 03. 傳單 <input type="checkbox"/> 04. 電視 <input type="checkbox"/> 05. 網路 <input type="checkbox"/> 06. 捷運廣告					
<input type="checkbox"/> 07. 路燈旗 <input type="checkbox"/> 08. _____報紙 <input type="checkbox"/> 09. 佛光會 _____分會邀約 <input type="checkbox"/> 10. 親友告知 <input type="checkbox"/> 11. 其他 _____					
五、個資法同意條文【請打勾】(請於下方打勾，未勾者，不受理報名)					
<input type="checkbox"/> 本人了解並同意佛光山寺及派下各單位將本人所填的個人資料使用於功德徵信、法會、課程、活動及未來各項活動通知等作業。					

報名地點：佛光山台北道場 6 樓 (人間大學台北分校) E-mail:fgutaipei@gmail.com

講座地點：佛光山台北道場 6 樓法雲堂 網 址：<http://www.fgs.org.tw/tpevihara/>

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 13 樓

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

E-mail：fgutaipei@gmail.com

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