

CONTENTS

目錄

- 2 理事長的話
- 3 編者的話
- 專題演講
- 4 如何照顧你的念頭
- 12 活出生命的光彩
- 26 談身心放鬆的技巧
- 成大身心靈健康研習社課程摘錄
- 30 身心靈饗宴
- 32 農友的故事
- 35 小米系列
- 37 涼拌珊瑚鈣
- 38 御膳燕窩
- 39 素蹄筋
- 40 愛玉
- 41 有機橘子精油
- 經驗與分享
- 43 遠離電磁波永保安康
- 大會紀實
- 45 成大身心靈健康研習社第十五期成果發表會
- 活動報導
- 51 佛法山知性之旅
- 53 協會活動紀事
- 56 捐款名單

理事長的話



理事長/邵揮洲

『臺南市身心靈健康推廣協會』已經成立四年，再次感謝陳淑杏總幹事、主編及編輯群、所有志工及會員的努力與護持，讓知性之旅、成果發表及相關宣導活動…等皆能圓滿順利，後續也將有機飲食觀念付諸文字，得以向社會大眾宣導。

很榮幸於今年舉辦活動中邀請陳履安先生、余哲仁教授、南亭風先生，分享如何照顧心靈、讓身心放鬆及對生命抱持熱忱，讓與會者彼此生命交流，適度調整生活壓力，也可透過音樂療法，達到調整身心靈整體的健康。另外黃明月老師的有機栽種的經驗，志工們有機飲食的料理步驟之傳授 …等等，更加充實的活動課程內容。

最後，很感恩這四年來所有人的協助，讓身心靈協會各項回歸自然飲食講座及課程之辦理，得以陸續與各機關行號與學校互動，讓更多人分享維持身心靈健康的重要。

編者的話

由於成大身心靈健康研習社上課的方式及內容，有稍作調整，一部份的課程合併上課，同時一部份的上課內容已曾在前幾期會訊報導過，因此會訊稿源有些不足。經催請校稿小組負責人莊水柳小姐，將整理好的稿件交給編者，以利進行編輯。文稿經過再三修改潤飾之後，再經陳金春女士協助打字修正，得以整理完成付印。在此仍要感謝莊水柳小姐及校稿小組的付出，以及做場記的義工伙伴們的辛勞，由於她們默默地奉獻，使該期會訊內容得以與讀者分享，願大家同心同願同行，共創身心靈的健康。



如何照顧你的念頭

主講/陳履安 整理/陳秋燕 莊惠雲



邵會長、館長、各位朋友大家早安！剛剛看到大家在這裡表演，我想它最能引起大家的共鳴，其實我們人要求並不高，只要過得整齊簡單清潔樸素，收入比支出多一塊錢，就不錯了。這好像老生常談，事實上西方科學家研究出來，人真正的快樂有基本的要求，就是生活要過得去。我想大家生活過得去，收入可以不必太高。我看過一份資料：美國紐約有一位企業家無法存活了，因為它的存款只剩五百萬美元。台灣經濟衰退了，有人不能活了，連醫生也跳樓自殺了，收入從每月八十萬變成四十萬，不能活了！頭一個交往的朋友就不同了，現在只能跟四十萬的朋友交往。這些人不快樂，我認識很多這種人，有機會上電視我會告訴這些人：醒過來！四十萬、二十萬、十萬、五萬也不錯，你收入只有五萬、四萬、三萬，年紀大點還沒關係，年輕的話，大家覺得你沒出息，還有社會壓力在！什麼叫成功？這人很厲害，很會賺錢。雜誌上報導「成功的三十六計」「如何

在三十歲以前賺一百萬？」全都是這種書，都是成功大老板的書。這種人跟我們有什麼關係？他只是讓我們有更多的挫折感，「一將功成萬骨枯」，偏偏這是生活，我們還活著！你去追求這種成功，百分之九十九都是失敗的人。第一個就是價值觀調整一下，自信心要出來。沒錢，我照樣開開心心，有個團體我能表演給大家看，大家很自在，樂在其中嘛！天天看電視，你知不知道，那些人真的不快樂！我們看了，不必去生他們的氣，帶一點同情，將心比心。今天有很多我個人的經驗，可以向大家做報告，時間關係，講幾個重點：

我是一個很會玩的人，還好膽子不大，沒闖什麼大禍。我會打高爾夫球，很會品酒，對吃的又很有研究。我們都有藉口的：打高爾夫球是為了工作需要，可以交朋友；會品酒吃好一點是為了接待外賓，不能失禮嘛！捫心自問：自己歡喜。為什麼歡喜？口體之享受誰不喜歡！這些享受代表成功。我也喜歡打橋牌，打的也不錯，我學數學我會算；我喜歡打麻將，會下圍棋、象棋，程度都不錯。我對運動特別喜歡，四年一次世界足球賽，看到人家歡喜也跟著歡喜；看到人家失敗，也跟著同情他一下。NBA籃球賽也在決賽，美國高爾夫球公開賽也開始在打。我也喜歡保健，很多年前我就接觸針灸，我就認真去學；保健仍不夠，你對未來要認

臺南市身心靈健康推廣協會

Body and Mind Health

專題
演講

識，所以看相算命也要學。什麼都要懂一點，什麼都去學，學的過程碰到氣功，我就去學氣功。

我當時任職於國家科學委員會擔任主任委員，所以願意來教我氣功的人非常的多。突然之間氣功就蔚為風潮，做官的人帶動風氣，我是很有感覺的。我學氣功第一是好奇，第二對身體是有好處，我在國科會成立小組研究氣功，請了十個研究做得不錯的教授，五個不同領域，有生物、醫學、電子、物理、化學。我們研究科學的一定要做實驗，否則不信。所以我們的範圍很小，現在我慢慢知道：大部分最值得人珍惜的理念、一些事實，是要去經驗，不是做實驗，一談到實驗範圍就變小。我在國科會不能不做實驗，我們就把老外做的實驗拿來示範，這個實驗對各位很有幫助。就是把兩個器皿，裝上一樣的大腸菌，找氣功師父對它發功，就是用我們的心念，你身體要好，心念要清靜，這個念頭很重要，把這念頭給右邊的大腸菌，告訴它：大腸菌好寶寶，我關心你，你在我腸胃裡也有，你照顧我，我還不小心傷害你，我對不起你…」很溫暖的感覺，充滿愛心、關懷心，把心念透過手傳遞給它，大腸菌成長的很快10%、20%，看你是不是真心，表面上真心，其實一肚子鬼，騙不了它的。這種實驗將來總有一天，所有參選政府職務的候選人都要接受這種測試，檢驗他是不是真心。左邊這個換個態度：細菌，壞東西，我恨你！這種態度很容易，就像平常打開電視，這種心就出來了。結果它不但不成長反而殺死了一些，

當時我很好奇：心念如果有功能有作用，怎麼沒有人拿它做實驗？怎麼沒有人拿它作武器？就有一位師父告訴我：有，俄國、美國都有做，台灣高手也被請去，他也被邀。其中一個實驗是俄國人做的：找三個氣功高手，對著牛的脊椎骨第三節同時發功，希望把它震斷。各位好不好奇？如果成功的話，那怎麼得了？我站在這裡講話，你們四五個有功力的對著我發功，我就昏頭轉向；當然你們對我發功不會傷我脊椎骨，發功有兩面嘛！你可以傷他也可以讓他快樂嘛！成不成功？是做得到！但是牛的骨頭比我們強些，在你傷害牛的時候，你也在發功的範圍內，你也傷自己了，我們總覺得意念會出去，這觀念要改一改，沒有出不出去，它無所不在，你也在被發功的範圍內。功力越強的人，越是能夠安靜，有點禪定功夫的人，你的念一出去就會有影響，你是善念出去，最受益的是你自己，你腸胃裡的大腸菌，它起碼感受到，它會幫忙做功，你憤怒焦慮不安，大腸菌就殺死一些，腸胃不好，胃酸也出來了，脾氣不好，肝也不好，所以心念會影響身體這是真實的！



今天回去看電視換個心態，每個電視上的人，都是你生生世世曾經有關係的人，否則不會這時候示現出來，所以你對他應該是什麼樣的感覺？沒有人願意說謊，都是不得已。我也做過官，有些話就是不講真話，
還自以爲爲國爲

民，我就是講我自己嘛！你們覺得好笑，當時我不懂耶！現在越來越能體會這個。我們現在看別人，就像一面鏡子，他犯的錯，我們或多或少都犯過。把我們擺在那個環境，會不會做同樣的事？所以心念非常重要，要照顧自己的念頭，不要隨便動念，但是卻不容易。我們現在受的教育卻要我們動念頭，學數學的聰明人，念頭要不停的動，同時可以想四件事，IQ就高。我告訴你，這是白癡現象！這種人不要坐他開的車，會出事。這叫心不在焉，散亂嘛！但是一般來講，就是腦筋要動，不動就會生鏽。這又錯了！腦筋不是不動，腦筋不動時，是清清楚楚明明白白，這個境界要培養出來，你身體就會健康些。

在這個團體裡，我想大家學了非常多怎樣保護健康，吃的方面來講，生活水平提高了，吃的選擇也多了，但你知道，很多研究



報告科學家做出來，卻很難發表，因為大公司的律師會來告你。我舉一例，二三十年前在美國科學家已經證明，有三樣東西不是人的必需品，從小到大你不吃沒關係，牛肉、雞蛋、牛奶，甚至吃這三樣東西反而有壞處。這消息一出來，牛肉業者在美國有極大勢力，麥當勞就不放過你！你一個律師都請不起，他請二十五個大律師來整你，你怎麼辦？雞蛋也不是非吃不可，像這類問題，這個團體可能很多人知道，為什麼雞蛋少吃？現在的雞吃的飼料很多化學藥品在裡面，不能讓它生病，要它趕快生蛋，就像媽媽懷孕不要九個月生，最好每個月生一個，想辦法科學研究；對人類來講，這太殘忍了，對雞來講，他得獎了！現在還在研究要讓雞長出四個翅膀四條腿！基因一改造，收入又增加了。吃要吃的簡單，油、鹽、糖少吃，如果每天只吃一餐，不餓時不吃，你就會健康。我以前很會吃，也很考究的，在美國待久了，晚餐一定要吃得好，後來發現晚餐吃得很好，晚上帶很多髒東西睡覺，消化就不好，身體就不好。美國人現在得肥胖症已高達40%，當然也製造了很多商業機會，再教你如何減肥！

今天我講的重點不在飲食，還是回到念頭上，這才是真正關鍵。每個人都會動念頭，其實還有一些訓練的方法。要讓一個人不開心是很容易的，你只要批評他兩句，他馬上就不舒服。有一位高僧到哈佛大學演講，他告訴大家有些聲音出來是很有力量的，例如唵嘛呢叭喇吽。有一位研究聲音

的教授不以為然，他認為聲音是中性的，在螢幕上只是一個波而已，哪一個聲音對他有影響，會比別的聲音大，他不能接受！這位仁波切既年輕又幽默，回答這位教授：笨！這位教授跳起來指責：「我們這是學術研討，我拿我的專業知識表達我的意見，你不應該用這情緒話語來批評！」仁波切說：「笨，也是一個聲音嘛！怎會激起這麼大反應？」大家哄堂大笑。確實我們的心念，包括聲音都對人有影響，身體動作的影響更不在話下，身口意全都對外有影響，如果這影響是負面的，我們就稱他造「業」，他就會留痕跡下來。我們在台灣多少聽過每個人有六根—眼、耳、鼻、舌、身、意，西方人不講六根，只講前五根，沒有「意」這東西，他們叫「mind」「conscious」，「意識」，西方人把它歸到另一類，不能研究的東西。我們講身、心、靈，西方人談到「靈」是等同玄學、形而上學、宗教學，心理學都不研究這東西的，因為「不科學」，既不能重複，沒有客觀性，又不能測量。跟各位報告一個好消息，一個壞消息。西方科學家包括我的母校麻省理工學院居然每年開會研究心念了，而且發現以前的心理學範圍不夠大，每次把一些新的觀念帶進去，就有不停的突破。心念開始被研究了，這是好消息。壞消息是，我們東方人都知道的，居然不知道人家在搞我們的東西！我們拿來研究不是很好嗎？我們每天彼此吵來吵去，除了傷了你的精、氣、神，身口意造業外，沒有好處，好像你要傷那頭牛，結果彼此

傷害。現在你跟任何人講，他聽不進去，我們的價值觀，把你說的歸類到宗教，根本不是宗教，西方人知道了，台灣不知道。學這門功課，如何把你的心降伏下來，把你的念變得非常正確？的確它有宗教的情操，你必須要信它，它有道德的觀念。我們現在幾乎很少人研究，學校裡也不碰這東西，西方人走在前面，這是壞消息。

我再跟各位報告一下，我以前不應該做的事，我當時已經知道，人可以用心念去傷人，但我想你不要去傷害他，不要那麼絕嘛！讓他不舒服可不可以？那時我擔任經濟部長，經常跟美國人談判，美國人是以其國家安全為第一，置其他國家生死於度外，完全不講理的，非常霸道的。我心裡總是不平，總覺得這麼欺負人，台灣只不過賺你幾塊錢，貿易真的不平衡嗎？我們買這麼多武器，那個錢不算在貿易裡，因為美國老大哥講的，不能算進去。它完全不講理，就是欺負人，所以那時我就想：能不能帶兩位我的朋友，氣功高手，就坐我旁邊，我跟各位懺悔，這是不對的。當時不懂事，想帶兩個高手坐旁邊，對看不順眼的那個人發功，讓他肚子痛，為了國家嘛！後來他們說不能這樣做，很多高人也不願做。我甚至好奇，碰到很多奇怪的事，我見識到很多特異的事，人的潛能真是無限，我們不學、不開發，當我講「人的潛能」，你會想到別人，不是呀！我講的是在座各位，為什麼不學？我們有很多的能力呀！很多人都有能力，我希望這些有能力的人能幫國家做些事，

有人也不願意。

多年前我碰到一些人，有人來跟我講：我認識幾個人，他們有個團體每天晚上就會出去玩。一睡著，他的靈就出竅了。我們學科學的就問些問題：到哪去？怎麼出去？怎麼證明？居然給我證明他是可以到一些不可能的地方。我要他們做實驗，他們不肯！那時鄧小平還在，我就問他：「鄧小平開會你可不可以去？」「可以」。「他們談話聽不聽得見？」「聽得見。」「能不能拿點資料回來？」我們的腦子有問題，卻被大家認為很正常、很能幹。這事不能做，居然這些人也不願做。後來發現人真的是有善念跟良心的，做一件虧心事，能力就沒了，而且回不來，這功能就喪失了。對這些人來講，雖有這功能，沒什麼大道理，我們也不用去學。你對禪修有一點認識的人，不玩這遊戲的，有這能力也沒用，對你的生死解決不了，煩惱還是一大堆。在這團體裡是要修心，身體養好不是要長壽，一個呆子活到一百歲還是個呆子，你要開智慧，這是修心的部份，不是玩神通變化。所以我們的心念一定要很正，這種人他的心就不會做不該做的事，這就是一種戒律，自己對自己的約束，這不是法律規定的，沒有人管得著你。難道我做白日夢胡思亂想也不行？不行！你去恨一個人，你都不知道那個人為什麼恨你？其實是你恨他。武俠小說常說，仇人相見分外眼紅。兩個仇人心中恨了很久，一見面非比劃一下不可，恨念在心中是不會散的，彼此以恨念在溝通，很可怕的。

中國人還有一句話：「千夫所指，無疾而終」，當一千個人把意念對著他，好像要殺牛一樣，那人就「咚」一聲倒下！很多人想：「對我們不喜歡的人，我們一起讓他倒下。」結果那人不一定倒下，這裡的人一半先倒下！為什麼？要就不動念，要動一定是善念。只有動善念，自己收得到，對自己有幫助，這是真實的！西方研究這東西，已經有好多資料出來了。這種善念、關懷心、慈悲心，以前聽起來真沒出息，老給人欺負。沒別的事做，做志工做了半天，是非一大堆，也沒別的事，繼續做至少還可對別人交待做好事，心裡卻嘀咕，怎麼我做這麼多事沒人知道，功勞還給了別人！現在我們講意念，守住這念頭不要讓它亂跑，做不到！人家講你笨，心裡不爽；聽到講別人笨，想想他是很笨，居然有人講髒話了，開心的很！煩惱不停，寂寞也是煩惱，煩惱為什麼來？人家告訴你，做好事、多講好話，我都做啦！在這團體裡，沒機會做壞事呀！但仍是煩惱、不開心、無聊、苦悶，煩惱的根源就是自我意識，從亞里斯多德就討論這問題，「自我」是什麼？「我」到底是什麼？不但是「我」、「我的」、「我的家」、「我的社會」、「我的國家」、「我的地球」，越來越大；因此我要做什麼？我的地球，我要環保；我的社會，我要安寧；我的家，我要和諧；當然還有我的身體。什麼都是我的，這是從正面看，但很少人從正面看，看的都是負面。以後請記住我今天講的這句話：「當有

臺南市身心靈健康推廣協會

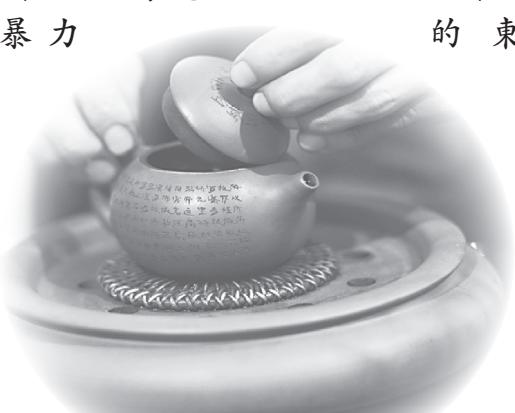
Body and Mind Health

專題演講

情緒、不如意時，就提醒自己，就是我在煩，別人都不知道，就是那個『我』出來了。」

「我」是什麼？搞不清楚；「我」在哪？也找不到。我就是我的心念在動，心念是什麼？也沒學，學校也沒教，打坐打了半天，一半時間在睡，睡了以後身體是好一點，但是那個我還在那裡，是我在睡，別人還讚嘆我打坐練功。如何把我拿掉？減少煩惱最好的方法就是，念頭一感覺到煩惱時，馬上抓到我在煩，馬上認識這是我的煩惱，馬上告訴自己如果我不煩，好像也就沒事了。就是我嘛！跟別人真的沒關係，你會說：「當然有關係！是他讓我受氣嘛！」他讓你受氣你幹嘛要受呢？是你接過來的嘛！我們經常有機會練功夫的，打開電視，心裡又不爽。誰讓你不爽？誰去打開電視？誰教你看？很多溫馨節目不要看，太無聊不刺激；罵電 視盡是些刺激暴力

的 東



罵了
半天自己 天天看。
都是自我，麻煩都是自己找來的。
下次煩惱一來，馬上抓住，我在煩惱！
抓住這東西，你就在修行。真正的修行是不停看見自己的起心動念，這就是禪。這東西天天可以

練，用煩惱來練最好，煩惱多呀！有人說：我最近真好，一點煩惱都沒有。沒有煩惱如何用功呢？煩惱一來，抓住煩惱；看見了，問題沒解決，但是你看得見了！如果每天能不停的看見一兩次已經很了不起了！你就禪修一兩次了。佛經也這麼講：「不怕念起，但怕覺遲。」覺性要在，煩惱最容易幫我們看念頭。一個團體裡彼此要照顧，念頭是要照顧的，看得出來哪一個人心思是善的，哪一個心思是專一的，這裡方法很多，我講的是最簡單的，煩惱一來馬上看見，是我在煩。我在國防部聽他們胡說八道，我心裡就煩，我當部長嘛！你觸犯了我，就你不對嘛！現在這種感覺慢慢減少，你覺得別人莫名其妙時，你自己恐怕也有問題。你沒有更深刻看背後的原因，給表面的文字及表面的景象給騙到了，你要更深刻的看進去看進去，幫自己學習，這也是禪修。有人講一句話讓你不高興，正在吃飯，馬上感覺血壓溫度升高，我那時已經開始學，霎那間我告訴自己：「我生氣了，氣來了。」抓這東西不是太容易，我也不是都做得到。抓到後，把食
物吞下，舀一點湯再喝下去，把時間拉長，看自己的溫度慢慢降下，體會一下，給自己一個機會。那次的經驗對我來講很重要，我發現抓念頭不容易，但是是可能的。

抓住念頭，心就平靜下來，如何平靜？以後各種念頭起來，尤其煩惱念頭起來，最容易抓到。抓著念頭告訴自己：「我生氣了，我念頭動了，我這個自我又作祟了。」第二個問題馬上問一問：

我這個「心」在哪裡呀？！轉移焦點，開始往內觀，找一找心在哪裡？給自己出個題目。心在哪裡？讓我生煩惱的心在哪裡？找不到，就休息一下，休息就安住，也是禪修。這是每個人都可以用的方法，而且是很重要的方法。今天聽到的如果能偶而做一做，就很不容易了。越能抓到自己的念頭，你人會越來越安靜。做義工時候聊天，桌上擺著花生，聊到後來花生吃多了，胃不舒服，這是為什麼？沒有覺性。如果你動念，這種看不見的念頭很細微的，一面聊天一面手抓花生，手一動看見自己手，馬上省覺：我在幹嘛？這不是煩惱，就是自己的習慣也抓住了，那一剎那停下來，你就在禪修。禪修不是把自己擺在舒服氣氛下，喝喝茶，這只是一種轉移，繁忙生活中讓自己享受一下清閒，但這東西留不下來。如果禪修可以用喝茶這種方法來做的話，早就不需要禪修了，人人都會了，會搞茶藝的就變成禪修大師了嘛！顯然不是。這都是好事，但是今天談身心方面的東西，身體方面大家都會照顧，但也不要照顧過頭，堅持這不行，那不行，自己找麻煩，我執又出來了。我們身體彈性很大的，其實你知道的，哪些東西你想吃，你會到一個地步的。像有一段時間，我特別想吃甜的，我就告訴我自己：「我身體有這種需要。」但是我不會買十個蛋糕，擺在家裡看了就想吃，不會的。因為知道這是一時的，身體自己會說話的，這種感覺怎麼培養？就是剛才所講針對煩惱抓住自己的心念。

你能夠經常這樣做的話，大

腦左邊的前顎葉這一塊，它是慈悲善良儲存活動的地方，右邊是負面情緒活動的地方，這是最近測量出來的。現在發現你把慈悲關懷的念頭不斷的落在右邊的話，對你整個人身體的平衡有幫助，免疫系統會好一點。有一篇報告指出，幾個心理學家、神經學家、大腦學家做完實驗，坐下來一起討論，一致認為，今後應從教育做起，從小訓練孩子慈悲，如何利他，如何幫助別人；身心健康還是要從道德開始。這是十年前沒有一個科學家講的話，現在西方領先的科學家在談這問題，我們這裡不知道，每天還在打打鬧鬧，讓人看笑話。電視看到的不是台灣，也不要讓他們代表大家，但是我們這些人都是沉默的大眾，有時覺得很窩囊，對不對？但是沒關係，風暴會過去，這是一種共業，大家都要經驗，他們也提供了我們很多禪修的方法，給我們機會。

最後再跟各位講幾個很現實的問題。牙齒痛，誰在痛？是我的牙齒在痛，是我的心起作用，心在哪裡？安住。不行，牙齒還痛！你就認為用這方法不能解決問題。牙痛看牙醫嘛！這種常識還是要有。但是有些輕微的病，你用這方法它就變得不怎麼嚴重了。你對自己的念頭看得很清楚時候，你的念頭會變得很清靜，清靜的念頭會讓你對自己的家人散發一種關懷，它會起一點作用。有些人會用心念看病，你會發現這個人你不喜歡他，他能力再強也沒用。有些糊塗神通大師喜歡表演，跟著科學家實驗，這種實驗做不出來的！負面念頭那麼

多，怎麼做得成？有這種能力的人不一定有智慧，智慧要開，頭一個要有菩提心及關懷心，這是必要條件。你要念頭上經常想給人、照顧人，你很多事會越來越明白，因為自我意識越來越少，堅持就少，執著就少，比較不會氣一來，就糊裡糊塗打架，那有什麼智慧呀！

我歸納幾個重點：我們的念相有功能，有作用，這是真實的；要就不動念，動的一定是要善念，而且要不斷動善念；靜下來就是給別人有什麼痛苦能照顧就照顧，否則就用心念去祝願他，發這念相去幫助別人，也是在做好事，清楚的發念，也是在幫助自己！你想要把身體搞好，趕快發一點善念給別人，這是自利，你這心不在利益別人；真正善念是沒有自己的。世界上很多地方都講愛，很多宗教也講，有些宗教講愛到什麼程度呢？你要照我的方法去愛，否則就殺掉你！他愛的反面是仇嘛！我今天講

的根本不是愛的問題，在佛門裡並不是一個好的字，我們可以用關懷及給，把你的念相給別人，愛不能變成一種執著跟貪，愛什麼時候變成執著跟貪？就是「我」出來的時候。拿掉「我」最好的方法就是「給」，就是幫助別人，用你的心念來做，而且每個動念都抓住，這就是真的禪修。然後你再坐下來打坐，一靜下來念頭都清清楚楚出來，不跟著走；實在非跟著走，馬上用剛剛123的方法，繼續安住，那你這打坐就有一點程度了。今天講身心靈，西方人已經把它當主流功課在研究了，這是我們自己的東西，除照顧自己的身體之外，最主要照顧自己的心，不要讓它亂跑，「心猿意馬」都是會跑的，只有一個辦法：不斷的想到別人、照顧別人。利他以前是一個宗教名詞，現在變成是科學名詞，這確實是好消息。今天做一個簡單報告，希望對大家有一點幫助。