

目錄

CONTENTS

■ 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

台南市身心靈健康推廣協會
Body and Mind Health

理事長的話



理事長/邵揮洲

『台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；會品酒吃好一点是為了接待外賓，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

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去做實驗，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，我恨妳！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？是做不到！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，還自以為為國為



民，
我就是講
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，但你知不知道，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
很好，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，
例如唸嘛呢叭彌吽。有一位研究
聲音

的教授不以爲然，他認爲聲音是中性的，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，因爲「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，他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爲第一，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，因爲美國老大哥講的，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，爲了國家嘛！後來他們說不能這樣做，很多高人也都不願做。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，爲什麼不學？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，心裡卻嘀嘀咕咕，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

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；罵電視盡是些刺激的東西



西，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，你覺得別人莫名奇妙時，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，我也不是都做得好。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

腦左邊的前額葉這一塊，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。