

蔬食名人篇

體會上蒼的計劃



◎ 寒荻

編按：本單元感謝寒荻女士，慈悲分享轉載，讓我們一起認當代名人的蔬食之路，共勉共進。

看來，企業家「愛上女主播」的結局，不見得是女主角從此大享榮華富貴、甜甜蜜蜜，閒來無事一身輕。相反的，「企業家夫人」這頭銜伴隨而來的，是更重大的社會責任與家庭責任。尤其家中的四個寶貝，更是她熱情不懈的源頭！

陳藹玲，政治大學四十三期新聞系畢業之後，即遠赴美國南加大進修，取得傳播碩士學位。多年來，她對台灣這塊土地的努力有目共睹，無論在公益活動上或兒童福利及教養領域，她都是前鋒戰士。然而，她最令人動容的角色扮演，則是「母親」。

從當紅主播到企業家夫人

父親，對陳藹玲而言，亦師亦

友，更是奠定她人生方向的貴人。曾在中央日報印務部上班的陳爸爸，總會義憤填膺的撻伐不公不義的事情；也常與她分享對事情的看法、世界局勢、人情冷暖、社會狀況，為她建立敏銳的觀察力和成熟的處事態度。耳濡目染下，陳藹玲從小就立志當個行俠仗義的新聞記者。取得美國南加大傳播碩士學位後，她在廣告界待了一陣子，隨即進入台視新聞部，惜才心切的盧姓經理見她表現突出，便破例讓她在三個月內坐上新聞主播台。

當時的台視夜線新聞製作方式有別於午間與晚間新聞，為了不讓觀眾有看重播的感覺，得重剪白天的帶子，她與資深前輩李四端每天都在資

訊的戰場上衝鋒陷陣，跑新聞、寫稿、配音、編排……忙的不可開交，有時一上主播台，才發覺眉毛只畫好了一邊，而下了主播台，衣服早已汗濕成一片。但即使如此賣力，仍不免招來「衛道人士」的批判——指她留長髮、戴著晃咚咚的耳環、穿著「非套裝」，太過明星化，不夠專業！是主播台上的異類！

面對他人的七嘴八舌，陳藹玲只覺無奈，幸而，事實證明所有的努力一點兒也沒白費。一九八八年，她與李四端雙雙以《台視新聞世界報導》榮獲第二十三屆「廣播電視金鐘獎」新聞節目主持人獎，旁人對她「不夠專業」的質疑不攻自破。獲得夢寐以求的肯定後，陳藹玲對主播這條能「行俠仗義」的道路更是信心滿滿，然而，一段彷彿前世就注定好的姻緣，卻讓她急流勇退……。

在報界前輩的穿針引線下，當時新生代企業家蔡明忠對陳藹玲一見傾心，而閱人不少的陳藹玲也驚訝於蔡明忠雖貴為富家子弟，卻「不浮誇，很單純、很有赤子之心」，如此的人格特質，正是她所欣賞的。於是，他們迅速陷入愛河、舉辦轟動一時的婚禮，甚至結婚一個月後就發現已成了準媽媽。

人生，似乎總是計劃趕不上變化。但發生在陳藹玲身上的變化是那麼的美妙！她曾這麼感謝上天的安排：「記得剛結婚，有人送我一本書，其中提到『夫妻就是partner in life（生命中的夥伴）』，當時我並不了解它的涵意。但結婚十五年來，我覺得我很幸運，我真的找到『partner in life』了！」

她成為夫婿最好的朋友。身為必須面對商場上免不了的「爾虞我詐」的企業人，蔡明忠在卸下公忙後，常將一肚子垃圾倒給妻子；而陳藹玲總也能讓他「從心情沮喪的垃圾堆裡爬出來」。偶有意見不合時，陳藹玲自承會像頭牛一樣，一直忍耐，一旦忍過了臨界點，便天翻地覆似的「火山爆發」；相較於蔡明忠「一發過就沒事」，她的脾氣，其實是恐怖多了。但隨著心性上的日見琢磨，夫妻倆的修養也更上層樓。

陳藹玲對內，是夫婿與孩子們的支柱；對外則是協助眾多弱勢者的公益人。當他的公公蔡萬才成立了「富邦文教基金會」時，她義不容辭的扛起「執行長」這個任務——一個絕對吃力不討好的擔子。從此，她得投入關懷原住民、防治犯罪、親職教育、青少年健康休閒活動等議題；投入的

不只是體力與時間，當社會捐款不足時，她得自掏腰包或由集團出資來填補資金缺口。儘管如此，眼見接受過幫助的孩子們羽翼漸豐，她對公益的熱情也就愈來愈旺盛。

看來，企業家「愛上女主播」的結局，不見得是女主角從此大享榮華富貴、甜甜蜜蜜，閒來無事一身輕。相反的，「企業家夫人」這頭銜伴隨而來的，是更重大的社會責任與家庭責任。尤其家中的四個寶貝，更是她熱情不懈的源頭！

為母則強

婚後，陳靄玲一口氣在六年內生了四個小孩，朋友們因此戲問「你們是鄉下來的？」、「你們家是不是一天到晚停電？」

她曾以課程的「由易入難」來形容當母親的心路歷程。一出生就乖巧隨順的老大、老二，讓她嘗到有子有女萬事足的甜頭，修的是「當媽媽的一些基本課程」、「是所預備學校而已」。生下挑戰性稍強的老三後，她開始得磨練出一些溝通的技巧與智慧，才能抓出孩子的性格與對應模式；修的是進階課程。本以為媽媽課程至此已算高等，誰知第四個孩

子的出世，讓她見識到「最難的功課」……。

在懷胎五個月時被檢驗出孩子腦部發育不全，陳靄玲頓覺青天霹靂。一開始，她難以接受事實，不斷無聲吶喊：「為什麼是我？怎麼會發生的？」她嘗試尋求宗教上的解答，但仍是無解。幾番掙扎自苦後，她與夫婿深談，決定朝著光明面去想：「如果孩子真的可以存活下來，為何不拉他一把？」

老么出生後，胖嘟嘟的外觀看不出異樣，只是肌肉沒有張力，無法像一般孩子「七坐八爬」。八、九個月大以後，噩夢正式開始；孩子無法正常排泄，常常腹脹如鼓，得不斷進出醫院的加護病房。且每一回的治療，動輒十天、半個月。面對人事上的力不從心，陳靄玲只有朝向蒼天禱告再禱告……以熱切的念力與信心——百分之百的信心。終於，奇蹟降臨了，孩子度過最險惡的時期；雖仍要接受長期醫護，畢竟無須再與死神討價還價。

即使未來挑戰還多著，陳靄玲卻很享受這一路的辛苦。她用心體會到上蒼對她的計劃——透過孩子們給她的種種習題來學會深刻無私的愛。二〇〇四年元月起，她化身為「Irene

媽媽」，透過報紙專欄寫作傳遞教養子女的經驗與悲喜。許多父母從她的筆觸間得到珍貴的啟發，他們因此對孩子更有耐心，無論是自己的或他人的。

近來，陳藹玲與慈濟醫院合作研究「染色體」的奧秘，希望能藉此解答生命的變化與無常。她要將老公對她的衝擊化為更有價值的力量。她認為「母親」這個角色是最棒的：「我也進化了，不只是小孩子給我的功課是進化，現在看事、看人都不一樣，是個全新的人！」

食素 為下一代祈福

陳藹玲是個素食者。一開始，由於老三比較不好帶，她嘗試接觸佛教與吃素；加上一位吃素經驗二、三十年的朋友看起來總是愉悅、健康又不會老，她因此大受鼓舞。先是在每月的初一、十五全天吃素，之後發現果然越活越自在、越發健康輕盈，便對吃素更好奇。懷老四而面臨打擊時，師父如此提醒她：「生命是很無常的，小孩的身體很寶貴。而我們所吃的一切有情，都同樣是有生命的。」這些話如當頭棒喝，讓她下定決心長年吃素。

然而，在吃素的過程中，她承受很多的壓力，且最主要的壓力來自於愛女心切的母親。她捨不得女兒吃素後更瘦了。再者，因平時外食機會多，加上其他家人並非素食者，爲了不造成困擾，她只好吃「肉邊菜」。漸漸的，她以自身的轉變說服家人支持她吃素——她不再容易疲累、憤怒，不但精神飽滿，且連呼吸都輕巧了起來。心情常保一片寧靜。

此一由內而外的轉變，竟讓原本固執的夫婿也在潛移默化下嘗試吃素與戒煙了。但陳藹玲並不會叨叨唸唸的要家人隨著她素食，她認為：「其實最重要的還是正確的心態。吃素是一種生活態度，是身、心、靈的同步修養。心中的貪慾瞋恨、生活的各種壓力，比葷食帶來更多毒素！」

看來，她與夫婿的心靈是更相契了。近年來，除了飲食上的志趣漸趨一致，夫妻倆也一同練起「太極導引」——一種可以「讓人內外合一，身體、心靈完全伸展開來」的功夫。而研讀《金剛經》，也讓陳藹玲對人生的起落與來去再無憂慮，她知道，此生的自己，必是豐收滿盈！

（續下期 蔬食名人 張榮發）