



人的健康，主要在身心健全，而非勇武有力；  
人的長壽，主要指延續慧命，而非長命百歲。

洛杉磯

## 人間福報

佛光山西來寺

Hsi Lai Temple (I.B.P.S.)

電話：1(626)9619697 傳真：1(626)3691944

網頁：http://www.hsilai.org/

E-mail：info@hsilai.org

地址：3456 S. Glenmark Drive, Hacienda Heights, CA. 91745 U.S.A.

親子教育

## 孩子你做得到



文／趙文瑜（功文文教基金會董事長）

朋友是個全職媽媽，前陣子爲了教導兩歲半的孩子，建立規律的生活習慣而大發雷霆，每天幾乎都爲了糾正孩子而大發雷霆，親子間每天不斷重複上演相同劇碼。每次處罰完孩子後，心裡總忍不住想著，難道沒有更好的辦法嗎？更沮喪的是，朋友孩子也沒有因爲嚴厲處罰而有所改善。

有一天，朋友和孩子一起吃羊肉爐，吃到一半朋友發現羊肉爐裡的菜太少了，起身到廚房洗菜，並將羊肉爐重新加熱。當

她準備把熱好的羊肉爐端到餐桌時，看到孩子正拿著學習筷夾起一顆枸杞，順利送進嘴巴咀嚼。這舉動令朋友十分驚訝，之前孩子一直無法順利使用學習筷，因此引起她好奇，靜靜地在後面觀察孩子的一舉一動，她很擔心放在餐桌上的醬油會被孩子弄倒，所以平時如果吃飯，朋友一定會嚴格禁止孩子沾醬油。

不過，朋友的孩子似乎對任何物品都有著強烈的好奇心，即使母親嚴格禁止，還是會想辦法拿到想看的東西，而母子間的

爭執，就是從這些生活瑣事開始。母親不准孩子使用，但孩子偏偏搶著要用，到最後弄得兩敗俱傷，醬油在雙方不斷拉扯間潑灑在地上，母親開始責罵孩子，孩子則一臉無辜，哭著要媽媽不要生氣……

不過，這次朋友改變了先前的做法，她想看看孩子會如何使用那盤醬油。只見孩子小心翼翼地夾起一塊肉，輕輕地沾上一點醬油，之後再放到嘴裡吃掉。孩子來來回回做了幾次，都沒有弄倒任何一個盤子，這讓一直站在身後的朋友極爲驚訝，也極爲驚喜。

她心裡暗自檢討著，之前是不是因爲自己過多的干預，而阻礙了孩子自由學習的機會。她發現，當大人真正放手讓孩子去學習嘗試時，孩子會比任何人更小心把握住每一次的學習機會。

從那次無意間發現孩子的學習特性之後，朋友試著減少干預，減少過多的警語，試著放手讓孩子去主導自己想要學習的事情。喝水時，她讓孩子拿好水杯，自己掌控喝水的量；吃飯時，她讓孩子當餐桌上的主人，決定自己要吃什麼菜；刷牙時，她請孩子張開嘴巴不要亂動，如果孩子沒

有配合導致無法順利刷牙，就得自己承擔蛀牙的痛苦……

當擁有這些主導權時，兩歲半的孩子會變得更加小心謹慎地去思考自己的決定，當他決定今天不想刷牙時，朋友會提醒他，這樣會蛀牙，而蛀牙的後果是……孩子有時會任性地說：「我還是不想刷牙。」朋友就會如他所願地收走刷牙用具，此時，他卻哭喪著臉，央請母親幫他刷牙，但朋友卻要他爲自己的決定負責。「剛剛你已經決定今天不刷牙了，所以今天沒有辦法幫你刷牙，明天才能再幫你刷。」朋友尊重孩子爲自己做的決定，並確實執行。

在每個人的心中，都有「想要做好」的決心，當父母看待孩子的眼光是正面和積極時，他們就會更爲謹慎小心地執行每一個小步驟。當孩子學習有了具體成效時，那分成就與滿足感，就能激發孩子更高的學習意願。

因此，當父母陪伴孩子學習任何事情時，先別預設立場認爲孩子不會做，或是覺得他會做不好，先給孩子自由嘗試學習的機會，再依孩子的個別狀況給予提醒和引導，孩子就能在輕鬆愉快的情境中，享受快樂學習的美好感覺！

心情小語：

讓孩子成爲學習的主導者，並相信他可以做得到，孩子就能在自由輕鬆的情境下快樂學習。

【另類財富】

## 凡事全力以赴

文／亦純

曾任美國國務卿、參謀長聯席會議主席的鮑威爾（Colin Powell），常跟人分享他在汽水工廠工作時，同事跟他說「三個掘溝工人的故事」。

鮑威爾說：「有三個掘溝工人，第一個人拄著鏟子，說他將來一定會做老闆；第二個人則抱怨工作時間太長，報酬太低；第三個只是默默地低頭挖溝。過了若干年，第一個人仍拄著鏟子，第二個人虛報工傷，找到藉口退休，第三個人則成了那家公司的老闆。在這個故事裡，我得到一個啓發，就是不管你做什麼，總會有人注意的！所以我打定主意，要做個最好的抹地工人。」

有一次，有人打碎了五十箱汽水，滿地都是黏呼呼的棕色泡沫。鮑威爾很生氣，但還是忍著性子把地板擦乾淨。

過了不久，工頭對鮑威爾說：「你地板擦得真乾淨。」第二年他被調往裝瓶部，第三年升爲副工頭。自此以後，鮑威爾始終記得「三個掘溝工人的故事」。

慕凡愛說笑

## 跟誰同睡

文／林瓊姿

親戚的小兒子每晚都要和媽媽睡一起。

有一次，媽媽說：等你長大後，娶了媳婦也還要跟媽媽睡嗎？

小兒子說：對啊！

媽媽說：那你媳婦怎麼辦？

小兒子說：那就讓她跟爸爸睡就好了啊！

（摘錄《大家快來講笑話》一書）

## 西來寺近期活動

日期	活動內容
1/30 (四) 2/16 (日)	佛教節慶特展
1/31 (五) 2/14 (五)	春節平安燈會
2/15 (六)	西來學校 校內詩詞朗誦比賽
2/16 (日)	光明燈上燈法會 西來寺環保回收日

【幸福真食物】

## 十全十美 如意菜

文／大慧 圖／清淨母語

第一次吃素什錦料理，是在姜同學家的餐桌上。那時候姜同學的媽媽還健在。姜媽媽是位柔柔靜靜的傳統女子，每天不是燒香念佛，就是在廚房裡張羅著。

來自南台灣的姜媽媽，嫁給了遠從東北來台工作的大漢子。四、五十年前像樣的館子並不多見，男主人會吃又好客，所以常常在家裡宴請思鄉情濃的舊親。做姑娘時並不善烹飪的姜媽媽，就這麼練就了一手好功夫，各種北方麵食、涼拌菜、熱炒，輪番上陣。只要家有來客，就能擺滿一桌子的美味。

姜媽媽的各色拿手菜中，我和阿姜最懷念的是如意素什錦，這是爲了因應過節，沒法掐指計數的不速之客所準備的。她一



定是備齊料，過年前一、兩天先炒好一大鍋放涼，再裝進保鮮盒裡冷藏，就成了一道隨時可應急的備用菜。

想想，年節裡吃了一盤盤大菜、一鍋鍋火鍋後，大夥兒已發膩的腸胃可是最愛這道清爽、好吃又多變化的素炒什錦。

素炒什錦原是上海人年節必備的料理，炒得漂亮時，就是一盤端得上檯面的宴客菜。雖然是一道冷食，也可以再回鍋快炒，味道依舊出色。尤其是備料中有了黃豆芽的緣故，讓素炒什錦一躍成爲一道有名有號、唬得住人的吉祥年菜——如意菜。在餐館點這道菜，身價當然也不同。

這道菜的材料繁多，可分成家常和精緻兩種作法。粗糙的是用一般蔬菜、馬鈴薯

等，再混些素食者常吃的豆類製品就可以了。若是精細些，蔬菜中一定會選擇黃豆芽、紅蘿蔔、芹菜、冬筍、豆乾，再加些金針、木耳、香菇、髮菜等食材。一般的做法是「素炒什錦」，細緻些的就是「如意菜」了。

除了和姜媽媽一樣有大宴賓客的需求，或是煮婦們也想放幾天年假，可事前備好。至於平日或過節期間，菜板邊上一些零頭碎屑的菜料，若沒法子端出一盤像樣的菜色時，就可拼湊成一道簡易的素炒什錦。試試看，真的很受歡迎！



【醫藥須知】

文／施丞修中醫師

草藥非中藥，把中藥與草藥混爲一談稱做「中草藥」是錯誤的。

草藥的特性是療效快，但副作用也大，藥與毒的界限窄，多生用或曬乾用，無泡製加工；而中藥的製作過程繁複，療效佳、副作用小，人體使用數千年，相對安全許多。

欲避免服用到毒中藥，民衆不要聽信祕方、拒絕非中醫師開的處方，即便是中醫師開的處方也僅限於期限內使用，不應自行延長、自行抓藥，或介紹他人服用。

有毒中藥的使用，其安全性，應以中醫固有理論架構與處方模式研究，而非西醫模式。

例如應以複方研究其療效與副作用，而

【馬年話馬】

## 趣說馬俗諺

文／林長華

圖／人間社記者陳碧雲



馬是人類的好「朋友」，幾千年來牠們一直和人們生活、勞動，甚至共同戰鬥在一起，對馬有著深厚感情，從俗語中可一窺「馬」跡：

非單一藥物；另外研究時應以中醫辨證論治架構下，選擇適當的研究對象而非隨機取樣，因爲中醫有「體質」的問題。

藥物使用錯誤引發致命毒性，並不是藥物本身的錯，該禁的是「不當使用者」，而非被錯用致毒的「藥物本身」。

古人所謂「是藥三分毒，無毒不入藥」，「服藥得當，毒藥亦是良藥；服之不當，良藥亦是毒藥」；中西藥都具藥性與毒性，藥與毒是一體兩面，也是一刀兩刃，端看使用的人會不會用刀，用得當則助人，用不當則損人不利己。

不論是中西藥，應將藥物的使用權回歸給專業人士，即醫師與藥師；政府應嚴格把關，不要讓藥物變毒藥，引起不必要的

「無牛使馬」，比喻找不到合適的人，隨便拉一個湊合。

「牛頭不對馬嘴」，指兩不符合的事情牽強地湊一塊。

「惡馬惡人騎」，指脾氣再壞的烈馬總會有馴服牠的人，用以比喻爲非作歹的人也會遇到剋星。

「死馬當作活馬醫」，比喻明知不可挽回的事情，還是抱著希望，做最後嘗試。

「牛料馬料，人不可料」，指有關牛和馬的事情可以估計得到（駕馭），而人的思想和行爲難以洞悉。

「攬攬馬也有一步踢」，「攬攬」指的是很差勁的馬，派不上多大用場，但是牠踢腿的技能還是不錯的。形容在社會生活中，有些人能力較差，但往往也有一技之長，不要看成一無是處。

「路遙知馬力，日久見人心」，意爲路途遙遠，才能測知馬的力氣大小；而人歷

恐慌。

針對民衆關心的中藥材農藥與重金屬殘留問題，多數中藥從產地經泡製到醫師手上都已超過半年，農藥殘留量有限；如果是水煎藥，因爲重金屬都在植物纖維裡，比蔬菜水果好多了。

若是藥粉，內含玉米澱粉，都符合國家標準，即使有不肖藥廠不合格，短期食用之危害也遠低於蔬菜水果。

要小心坊間流傳的劣質中藥，因爲一分錢一分貨，安全中藥的來源，主要還是來自醫院診所，爲了信譽與療效，品質馬虎不得。

其次，是合格中藥房。民衆應避免道聽塗說，購買來源不明的中草藥。

事多了，時間長了，才可識別人心的善惡好歹。

有幾句俗語與馬吃草有關聯。如：「好馬不吃回頭草」，比喻有志氣的人不回頭路。

「又要馬兒跑，又要馬兒不吃草」，意思是說做事情只懂得要求回報，卻又不捨得多投入。

俗語「人無橫財不富，馬無夜草不肥」，後句是說草料所含熱量低，馬吃一次草料無法滿足白天勞作的消耗，所以養馬者習慣在夜間給馬加餐。因此有用馬吃夜草來比喻人得到額外之財，而今亦指貪官受賄索賄等不法收入。

「馬」俗語既形象又生動，還有把粗心大意的人稱作「馬大哈」；有引用象棋術語的「馬後炮」，借喻事後才說大話，但已無濟於事；還有用於諷刺諂媚奉承、討好別人的「拍馬屁」等等。