



治學不厭是智者，  
教育不倦是仁者，  
做事不苦是勤者，  
受苦不訴是能者。

星雲大師／Venerable Master Hsing Yun

佛光山西來寺 Hsi Lai Temple(I.B.P.S.)

3456 Glenmark Drive, Hacienda Heights, CA 91745

Tel:1(626)9619697 Fax:1(626)3691944

E-mail:info@hsilai.org www.hsilai.org

# 小餅乾的大工程

文與圖／王舒俞

去年，有幸為道場的兒童營設計做點心課程。當下一口就答應了，心想帶著很多孩子一起做餅乾，一定是很有趣的事！雖說廚房事物有其複雜度，但是參與的義工也多，不是我一個人忙而已，和大家一起完成，一定會留下很特別的回憶。

原本自己做點心時，都有一種節奏感：切好奶油後就等著篩麵粉，篩好麵粉後就攪拌混合，最後和成大麵糰，再分成小麵糰，一個個壓製成餅乾。在我心裡，這些步驟都是那麼優雅而輕鬆，不慌不忙，不急不徐，每一個當下就只是做點心而已。

結果換到上百個小朋友的大場面時，完全不是這個樣子。

幻想中的優雅輕鬆，實際上是分秒必爭的打仗場面；計畫裡的不慌不忙，其實在後台只差沒有急得要跑步；每個環節我緊張的想著該怎麼順利銜接，完全忘記享受做點心的當下。

原來再熟悉簡單的事物，一旦放大之後，就會變得全然陌生，陌生到好像是生平第一次做餅乾，也因此發現做餅乾還能延伸出許多學不盡的細節。

最終，課程在所有義工伙伴，及很多師長的合作努力下，順利圓滿結束。我和伙伴在烤箱旁等待餅乾出爐時，終於了解什麼才是真正的優雅，什麼才叫徹底的放鬆。

小朋友捏製的凹凸不平、歪七扭八的餅乾，成為疲累的我們在出爐烤盤中，尋找的驚喜與欣慰。而餅乾本身的芳香與可口，也令其他義工媽媽們忍不住駐足圍觀，探詢著什麼時候大家也能吃得到？當時沒有辦法和所有人分享，現在則有食譜可以複製這份簡單的美味餅乾了。



## 無蛋奶油 葡萄乾杏仁酥餅

**材料：**  
無鹽奶油250g、低筋麵粉450g、糖粉125g、再來米粉55g、鹽3g、葡萄乾80g、杏仁角40g

**事前作業：**  
奶油置室溫軟化。葡萄乾切碎後泡少許水。

### 作法：

1. 奶油+糖粉+在來米粉+鹽，混合在一個大鍋裡，用手去攪拌混合。
2. 加低筋麵粉進去，依麵糰的乾濕狀況，加入泡葡萄乾的水（不必使用完），做好的麵糰是三光（手光、麵糰光、鍋子光）狀態。
3. 放入擠乾的葡萄乾碎+杏仁角，一起混合均勻成糰。
4. 將麵糰分成份份，搓成長條狀，再分成小塊，搓圓，在烤盤上壓扁塑型，做成你要的餅乾狀。最後預熱烤箱180度，大約烘烤15分鐘後熄火，再燜5分鐘即可。

## 生活快門

### 彌「足」珍貴

文與圖／周保羅

辦公室一對夫妻檔同事，由於晚婚，婚後數年努力「做人」卻屢屢失敗。女同事



不氣餒，所有的助孕偏方，或是高科技的懷孕醫療，她都不畏艱苦地勇敢嘗試，可惜所有的期待希望，最終都變成遺憾。

就在心灰意冷之際，忽然傳來喜訊，讓他們喜極而泣，真是皇天不負苦心人。看著夫妻倆雙手交疊圈護著寶貝的小腳丫，幸福的模樣道盡天下父母心啊！

## 珍愛自己

### 爲了摯愛的家人

文／接輿

健康檢查得知自己有嚴重貧血，一時之間，心情跌到谷底。消極悲觀如我，心想就這樣吧！也不想有任何積極作為，只讓自己坐困愁城，唉聲嘆氣。

回娘家，也不知是誰走漏消息，娘家媽媽劈頭就問我貧血的事，還頻頻催促我趕快看醫生，找出病因，好好治療。我意興闌珊地說：「反正孩子都十幾歲可以自主了，有沒有媽媽都無所謂。」

母親馬上正色道：「不行！媽媽是箍桶上的箍，負責把箍桶上的木片一片片箍起來，一個家沒有媽媽，等於木桶上沒了箍，這樣木桶還會是木桶嗎？家還會是家嗎？」

識字不多的母親講出這番道理來，真是當頭棒喝，讓我既感動又慚愧。想起鄰居黃太太不幸中年早逝，讀大學的兩個孩子，面對再婚的爸爸，已把家當成旅館，甚至逢年過節也不回來，失去母親，等於也失去家庭的庇護，令人鼻酸又不忍。

回家第一件事，我馬上找醫院預約看診，因為我也是箍桶上的箍，爲了摯愛的家人，我要好好珍視自己啊！

## 親子教養

### 撇清責任？ 現在孩子很難教

文／林沐雨

某日下午，外子到市區辦事，在等紅燈時，碰到一個騎機車硬闖紅燈的年輕人，他撞倒了老公，又撞壞對面等紅燈的汽車，自己的摩托車也撞個稀爛。本來，外子氣極了，爬起來想揍人，還

好被撞的汽車主人馬上說不要破壞現場，有行車紀錄器可以做證，同時，通知肇事者家長及警察到場處理，這時候才知道，肇事者還是個無照駕駛的孩子。

外子看那位家長與自己年齡相仿，就問他：「你是怎麼教養孩子的？讓他闖這個禍。」

對方家長很無奈地說：「現在小孩很難教，而且這種狀況已經好幾次了。」老公聽到他這種不負責任的說法很不以為然，反問他：「我的孩子怎麼不會這樣？他們一到考照年齡，我馬上讓他們去考駕照，考取了，才能騎摩托車。」

不料，對方家長竟回說：「那是因爲你教到乖孩子。」說來說去，孩子發生問題都不是他們當父母的責任。

我認爲當父母的，千萬不要放棄教養孩子的責任，孩子要從小教起，才會走入正軌，過程雖然漫長辛苦，但很值得。

孩子沒教好，發生脫序行爲，不只傷害自己及家人，嚴重的話，還會危及別人的生命財產。這次算他幸運，除了車毀，人稍微擦傷外，沒什麼重大傷亡，否則又是幾個家庭的破碎。

所以，當家長的不可以這樣隨便一句「現在孩子很難教」就撇清責任。

## 人生方程式

### 加減乘除

文／陳珮仔

人生，是一道冗長繁瑣的數學計算式。我們隻身解著其中的未知數，急於得到最終的數值；爲了獲得公認的「正確」解答，我們鏗而不捨。究竟如何才能在一系列的難題中造就成功呢？我提出以下四個妙招：

一、在人生的方程式中，加上轉彎思考。面對數學難題，常有數種解題的方式，協助你迅速找出答案；在人生路上，也有許多挫折及困厄，當陷入迷惘時，不妨轉彎思考。凡事往好的方面想：在被師長斥責時，是還有人來關心你；在被鳥鳴吵醒時，是你仍保有聽力；在被龐大的電費困擾時，是你還有電可用。如此，少了一些抱怨，多了一些美好，生活豈不過得更舒心？

二、在人生方程式中，減去三心二意。我們常常在岔路上徬徨，等做了抉擇後，卻又回頭張望，猜測當初如果是另一選擇，是否更勝於現下？但既已無法調頭，又何必回首感嘆？唯有把握每個當下，做出更好的決定，才能不再次後悔。

三、在人生方程式中，乘上積極態度。雖然好的先天條件很重要，但在人生這場激烈競爭中，倘若還能擁有後天的努力，便等同於握有未來道路的「貴賓券」！就算無背後勢力也無妨，辛苦打拚，白手起家，對自己何嘗不是一次磨練？

四、在人生方程式中，除去索求無度。適量的貪，是有企圖心，但過量的貪，卻導致失敗。歷史上不乏因貪而亡的君王：秦始皇貪求長生，奴役人民，終致亡國；商紂王貪圖享樂，酒池肉林，終也被推翻。倘若能克制自己欲望，並利用企圖心奮發向上，將來會有所成。

人生，是一串複雜難解的方程式，我們不斷演算，試圖將其引導至成功的彼岸；加、減、乘、除，是我的四個運算符號，也是我的四項人生哲理。

## 親子互動

### 別罵自己小孩

文／楊嘉敏

有次讓孩子們寫一篇作文，題目是：「我想告訴媽媽的是……」我原本以爲，孩子們會寫出他們對媽媽的祝福與感謝，但事實卻出乎我意料之外……

有位同學這麼寫著：他最討厭媽媽常罵他「白痴」或「白目」之類的話語。

我跟那位「白」同學說：你可以委婉地告訴媽媽，這樣的話會讓他很受傷，而且如果有人這樣說妳的小孩時，媽媽會不會覺得很難過呢？

另外還有位同學，他曾經在大賣場苦苦哀求媽媽買玩具。這位媽媽大概覺得在大庭廣眾之下，兩個人在那邊拉拉扯扯，引起不少人側目而感到難堪，於是在惱羞成怒之下，竟然對著孩子罵「三字經」！

其實，我想這些媽媽只是想「責備」，而不是真的想「辱罵」小孩。「責備」是帶著理性與期待，「辱罵」則是任性與傷害，兩者效果迥然不同。

「責備」幫助孩子警惕與成長，「辱罵」則讓孩子失去自尊與自信，媽媽的一念之間，決定了孩子是身處天堂或是地獄。

大人的話語，就好像迴力鏢一樣，難以控制的情緒以及傷人的話語，更加深這把迴力鏢的殺傷力，不止傷了孩子們的自尊和幼小的心靈，甚至也傷了自己。



## 西來寺近期活動

時間	活動名稱
4/10	大悲懺法會
4/12	環保回收日 玫瑰陵春季祭典三時繫念