



一念慈悲助人，
就是聖賢之心；
一念嫉妒害人，
小人之心立現。

星雲大師／Venerable Master Hsing Yun

人間福報

Merit Times
CA

佛光山西來寺 Hsi Lai Temple (I.B.P.S.)

3456 Glenmark Drive, Hacienda Heights, CA 91745

Tel: (626) 961-9697 Fax: (626) 369-1944

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

黛媽咪幸福花園

文／汪詠黛 圖／吳鴻富



青春少年，加油！

兒子比比剛從歐洲出差回來，只打通電話報平安，連家門都沒進，就直接到公司處理業務。

為娘的心裡疼著，嘴裡可大方著：「好好幹活，多賺錢多幫助人。」隨後，再給他帶頂高帽子：「昨天『又』有一位讀者提到你喔！兒子，做好樣的，加油！」

昨天，演講結束，正要離開會場，一位媽媽靦腆地走過來跟我講悄悄話。她的兒子從國一下學期開始成績節節敗退，脾氣變得好大，常惹她氣得淚漣漣。

嘿，這不就是當年比比和我的翻版？

「是啊，黛媽咪，我們真的很像。」找到知音，她興奮了起來：「一位朋友就是覺得我家兒子很像比比，所以特別送來一本妳寫的《愛，就是慢教和等待》，讓我們親子共讀。」

她說，比比做義工服務的例子，讓她兒

子開始有了改變。

比比曾經跟隨李乾朗教授的古蹟導覽活動，到淡水做一日服務；第二天上歷史課，老師正巧問到有關馬偕到淡水的問題，比比搶答成功，讓同學刮目相看。

「我兒子讀到這一段後，居然主動規畫行程，帶全家人去淡水做了一趟小旅行。黛媽咪，妳知道這有多不容易嗎？」

講到激動處，她握住我手的力道也加重了。「因為自從他上了國中後，就完全不肯跟我們出去旅遊，現在卻是『主動規畫』，還幫我們找了好多資料哩。」

真的是不容易，青春期的孩子尤其是國中男孩，多半喜歡跟同儕出遊，哪肯輕易「施捨」時間給父母。

這位媽媽又說，書上寫比比高中時到國立歷史博物館，參加達文西展覽的義工訓練，曾被派上展場導覽、操作模型，因為

講得生動，還讓本來是「小綠綠」導覽的觀眾自動轉台。

「我兒子讀到這裡，覺得很有趣，好奇地上網去找達文西在藝術、科學等方面的成就，有些還是英文的，他也看得津津有味。」

講到這裡，她的語氣透著苦盡甘來的喜悅：「我兒子今年考上國立高中了！他發下豪語，要火力全開加強英文，爭取機會到國外做交換學生、做國際義工，他想多看世界、多學習，以後也打算創業。」

「哇，比我早開竅喔！」比比聽到我的轉述，忍不住發出讚歎。

其實，開竅早或晚不是問題，比較重要的是有沒有持續努力和實踐。「好了，媽媽不囉唆了，你快去工作吧，明天不是還有義工活動？但不要太多，你常常忙到忘記吃飯，不是媽媽愛嘮叨……」

社區健康廚房

糙米凍

文與圖／張翡珊

飯除了可以當主食之外，若能多一點巧思，也能製作成大人、小朋友喜歡吃的小點心。

台灣以農立國，國人對米飯的印象就是多吃會胖，現在因為飲食西化，國人食用米食減少，加上米食進口而讓我國種植的良米過盛。

省思若每個國人多吃一口飯，我們台灣農民的良田就有救了。

在設計米食課程時，除了炒飯、稀飯、燉飯……等，想及煮熟的米飯如何變化成「凍的點心」，可讓大人、小朋友接受，就這樣產生了糙米凍。

主材料：
熟糙米飯150g、冰梅15g、吉利T粉（依廠



牌標示添加)

調味料：

紅冰糖80g、水800cc

做法：

1. 吉利T粉加少許水、糖拌勻至無顆粒（有顆粒影響成型效果）。
2. 糙米飯加冰梅（剪碎）及剩餘的水，入果汁機打到細緻。
3. 糙米汁加拌勻的吉利T、冰糖拌勻，用小火不停攪拌煮滾。
4. 取少許於冷盤上放涼，若能凝結即可熄火，入容器放涼冷藏。

貼心小叮嚀：

1. 若用偏酸性果汁取代水時，因酸性物質會減低凝固性，所以吉利T粉要多加才會凝固。
2. 果凍粉較不能成型，可使用寒天或洋菜，口感會有些許差異。
3. 購買吉利T粉時，外盒都會標示水、粉的比例，每家廠牌不同。
4. 飯粒要打到細緻口感較好。
5. 冰梅可用堅果、可可…等，自由搭配。
6. 做好的糙米凍可以切小塊與生菜一起食用。

溫室花朵

嬌嬌女的打工條件

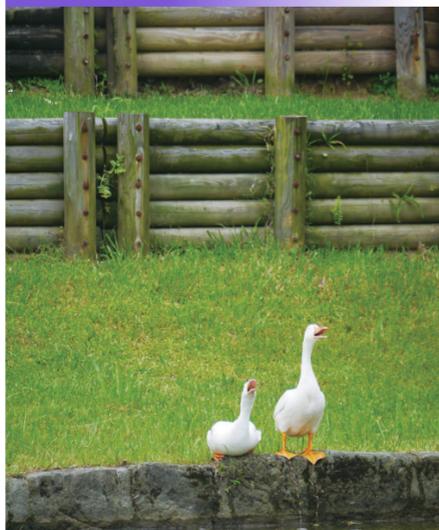
文／珍珠

朋友的女兒大三了，最近吵著要打工，說是要增長見識，友人在有條件下勉強同意，其條件如下：餐廳端盤子萬萬不可，加油站打工空氣太差，便利商店、飲料店時間太長，總而言之，家教最適合，但只能教一個。

我隨口問道：「餐飲服務接觸的人群最廣，最能訓練耐性，磨掉嬌氣，體驗人生，為何不行？」她回答說：「女兒個子嬌小，只要想到她端著一大疊盤子走來走去，心裡就擔憂，可是當家教，也怕學生欺負她，真是傷腦筋欸。」

女兒只開了一個頭，老媽的劇本發展已漸失控，擔心懼怕接踵而至。想想自己的學生時代，父母為了三餐溫飽忙於工作，

生命畫語



偶爾停歇

文／王美慧 圖／鎮吉祥

小孩暑假打工從穿鐵梳子（紡織修布工具）、包糖果紙、折紙盒、做塑膠花、串珠子、縫手套到搬磚塊，包羅萬象，精采萬分，那些打工經驗成了日後姐妹間最有滋味的回憶。

姪女自小父母離異，高中零用錢要靠自己賺取。國中會考完，便到住家附近的鍋貼店當晚班工讀生，不到一個月學會煎鍋貼、煮麵、煮水餃、點單、送餐、收桌、洗碗、結帳、接電話、洗廁所、掃地、拖地、刷地、洗煎台……店內工作除了還不會調餡料，其他都已難不倒她。

在家吃完飯，會自動收拾餐桌洗碗筷，這是打工帶來的改變，阿嬤欣慰地說孫女長大懂事了。

父母保護子女天經地義，但過多的關愛卻是道無形枷鎖，讓孩子飛不高跑不遠，適時地鬆手反而是種成長，他們終究是要離巢的，外面的世界何其寬廣，讓他們盡情翱翔吧。

偶爾停歇

回頭看
看看自己的人生
擁有的
錯過的
或許滿足
或許有遺憾
回頭看後
懷著感恩之心
繼續往前邁開大步
迎向下一階段的生命旅程