



追求「有」的同時，  
自己就大不起來；  
唯有無限地付出，  
才能真正擁有全部。

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@ibps.org www.hsilai.org

親職教育

# 愛孩子 父母要演好三個角色

文／劉璟華 圖／洪昭賢

孩子在每個年齡階段的需求都不一樣，每個父母都愛孩子，何時該給予孩子愛？給予怎樣的愛？確實值得探討。

以我十五年來的摸索、思考、應對和經驗總結來看，愛孩子的父母要學會演繹三種角色：孩子的玩伴、教練和朋友。

在孩子六歲以前，再忙碌的父母也要抽時間做孩子的玩伴，因為在這六年裡發育最快，父母給予的刺激愈多，孩子的腦神經元就愈粗，相應的智力就愈發達。

所以在這個階段，不要對孩子約束太多，陪他玩，讓他贏，給他溫暖感，把教育放在故事和遊戲裡，讓孩子知道什麼是對、什麼是錯。

女兒三歲之前，她眼睛見到的任何事物都是我教導的素材，她的觀察、比較、動手操作、邏輯思維和表達能力就是在此期間獲得最初的發展，有了這些基本訓練之後，我和女兒一起讀故事書，一起玩遊戲，扮演顧客和店家、醫生和患者、老師和學生……在模仿中我會糾正她的錯誤意識，指導她準確地表達、正確地處理事情，在嘗試多次失敗之後，幫助她樹立自信、建立自尊。

孩子六至十二歲時，我變身為她的教練、教導兼陪練。我教育她接受失敗，陪伴她改正錯誤；我教導她分析思考，陪伴她做出符合自己內心的選擇。我時刻關注她

，只要她有一點點進步，我都會翹起大拇指指讚美她、肯定她，她因我的鼓勵而感受到我發自內心的愛。

發現她犯了錯，我從不當眾訓斥，但會很嚴肅地告訴她，哪裡做錯，以及如何挽救減少損失。比如，穿衣鏡的邊角裂了一道紋，我教她如何在鏡子四周貼一圈蕾絲花邊，既修復鏡子，也美化了鏡子，每次照鏡子時，女兒總感覺有人在畫框裡，這就是接受失敗並挽回損失的教育。

人們常說後悔當初，所以每次遇到事情，我都會教女兒先分析利弊得失，然後再做出符合自己內心意願的選擇。

當女兒要上國中時，學校可以選擇住校與否，但如果住校的話，她打了四年的羽毛球和彈了三年的琵琶就必須停止，因此女兒猶豫不決，我問她：「這兩項活動與讀書相比，妳更喜歡哪個？這兩項活動是當作業餘愛好、偶爾練習，還是想要作為未來職業、每天練習？」

後來女兒做出了選擇，現在她在緊湊的學習之餘，偶爾會彈一下琵琶或打一下球。那幾年的經歷給了她一個健康的體魄、堅強的意志，還有最基本的藝術修養，也給了我一分做母親的快樂。

孩子十二至十八歲時，我開始當她是我的朋友，我跟朋友怎麼說話，就跟孩子怎麼說話。她需要我幫忙時，我會盡力去做；她想訴說時，我就認真傾聽。

我認為此時孩子的心理健康比學習成績

更重要，成績只是一時的，不能代表一生的成敗，一個人只有不斷地成長，才能造就一生的成就。

女兒從小就隨我去圖書館看書，閱讀不僅開闊眼界，也塑造了她的人生觀。經常參加各種文化團體活動，讓她更加熱愛生活。

為了孩子的健康成長，讓我們每一位父母都努力扮演好自己的角色，從做孩子的玩伴、教練到親密的朋友，與孩子一起成長、一起享受生活，及一起感受生命，讓家成為孩子心中溫暖的港灣，而不是殘酷的競技場。



藍山炊煙

## 蔬菜焗起司厚鹹派

文與圖／王舒俞

冬天嘛！這種高熱量又濃郁型的食物，就是要在這個季節裡吃才舒適。這是從法式鹹派得來的點子，故意加得比較厚，可以放比較多的配料，所以得要用活動式蛋糕模來做，又加上一層起司來焗烤，特別討小孩歡喜。

原本的法式鹹派內餡要用蛋來固定，這裡也改成無蛋版本仍然美味不減，中間的奶白醬和其他材料很搭配，香氣四溢，又是麵包香又是焗烤香，吃得很過癮還超有飽足感。

麵包外皮烤好之後吃起來會像是有脆度的硬麵包，所以不會濕濕爛爛的，和內餡奶醬焗蔬菜一起吃，有種舒服的感覺。奶香味很濃郁，西洋芹可以讓濃郁的香氣中有清爽的感覺，所以我覺得放多一點也無妨。

可以取代的內餡蔬菜有很多種，不要出水的就可以，所以菇類、節瓜、茄子、玉米筍、青椒這些西式蔬菜都是很好的食材選擇。

適合冬天的一餐！

**材料：**20cm的活動蛋糕模1個。

**麵皮：**高筋麵粉250g、糖1小匙、鹽3/4小匙、酵母粉1小匙、牛奶或水130cc、無鹽奶油約1小匙。

**餡料：**中馬鈴薯1個、西洋芹2根、中洋蔥1/2個、素火腿約40g、pizza用起司適量

PS：以上除馬鈴薯切小丁，其他材料切成粗末狀；不吃洋蔥的朋友，可改用鮮菇類來爆香。

**奶醬汁：**鮮奶油100cc、水230cc、鹽1/4小匙、玉米粉1大匙、低筋麵粉1大匙。

**作法：**

①使用麵包機揉麵，麵皮材料裡的奶油是打麵中途才加的。揉15分鐘後靜置機內做發酵。約30分鐘。

②用油先炒馬鈴薯丁，之後才放洋蔥一起炒久一些，最後放素火腿碎末，翻炒一下。馬鈴薯熟了就可熄火，才拌入西洋芹靜置一旁放涼。整體炒料都要是乾的，沒有任何湯汁。

③將麵團放到工作台上，揉圓後壓扁桿成約0.7公分厚的麵皮一張，麵皮很有彈性，會縮，所以桿好後用手拉開成25~28公分的圓皮。烤模內壁塗上一層薄奶

油以防沾粘，用手捏造成U型麵皮貼合蛋糕模子。

④調好奶醬汁。將放涼的蔬菜餡料平鋪模內，倒入奶醬汁。讓醬汁剛剛好淹滿所有材料。表面灑上起司條。

⑤預熱烤箱到180度後移入下層烘烤約50分鐘。前20分鐘上面覆蓋一層烤紙，以免表面太快烤焦，中間卻還沒熟透。

⑥烤好後脫模。中間的白醬，把蔬菜都黏合在一起了，不會太輕易的鬆散開來，蔬菜也因為浸泡在奶醬裡烘烤，所以都吸收了彼此的香氣，又加上焗烤的起司，非常開胃。

**小叮嚀：**

素火腿很鹹，因此沒有額外再加鹽，如果素火腿很少或是沒放素火腿，就要在炒馬鈴薯時加少量鹽就好，因為醬汁麵皮都有鹽。



### 西來寺近期活動

時間	活動名稱
4/3 周日	孝親報恩清明水懺法會 ( 9 : 30am ~5 : 00 pm )
4/7 周四	光明燈法會 ( 10 : 30 am )
4/8 周五	大悲懺法會 ( 7 : 30 pm )
4/9-6/5 周六-日	梁政均水墨書畫
4/9 周六	社會關懷組老人院探訪 ( 9 : 00 am )
4/10 周日	玫瑰陵春祭法會《三時繫念》 ( 1 : 30 ~6 : 00 pm ) 環保回收日 ( 2 : 00 ~5 : 00 pm )
4/17 周日	環保回收日 ( 2 : 00 ~5 : 00 pm )
4/21 周四	光明燈法會 ( 10 : 30 am )

生命書寫

## 沒有送不出去的紅包

文／呂慧齡

打開女兒送的紅包，驚訝得瞧著她說：「妳數錯了嗎？多好幾張千元大鈔耶！」

女兒喜孜孜的說：「我很老實喔！今年加薪，年終獎金多了一些，給您的紅包當然跟著調漲囉！」她眯著眼撒嬌地說：「用途跟去年一樣，您不能把多出來的私藏喔！」我笑得合不攏嘴。

回憶去年此時，女兒一付為難的模樣「媽！快過年了，我是不是要包個紅包給您和爸？」看著她，我默不作聲，不曉得她葫蘆裡賣的是什麼藥。

「您知道我剛入職場，沒賺多少錢，況且您們的薪資還比我多，我想您們應該不缺這個紅包吧？」她遲疑了一陣，吞吞吐吐的說：「可是，我已經上班了，沒給父母紅包也很奇怪。」我不置可否「就看你自己想怎麼做囉！」

年夜飯後，我終究收到了女兒第一次給的紅包，裡面附張紙條「我知道您們用不到這筆錢，請幫我捐給佛光山的育幼院吧

！感謝您們給我一個溫暖的家！」我對她使個眼色「一舉兩得喔！」

我總覺得，晚輩給長輩紅包，是一分心意，是一種尊重。

公公往生後的第一個過年，我一如往常的準備兩個紅包，送給婆婆。她愣了一會，喃喃地說：「你爸爸早就走了……」「媽！爸爸沒有走，一直都在我們的心裡。我看他以前都是原封不動的把紅包交給您……」婆婆默默地緊握我的手，或許是欣慰，或許是心安。

每逢佳節倍思親，尤其是天人永隔，更令人感歎！

數年前的母喪，曾經讓我承受紅包送不出去的傷痛，看著周遭團聚歡樂的景象，內心難免遺憾失落。紅包送不出去……

當時滿佈悲慟的陰霾，突然一個念頭浮現，「老吾老，以及人之老」。

剛好看到佛光山宜蘭仁愛之家院舍改建的募款資訊，我知道該怎麼做了！雖然一磚一瓦的微薄之力，不足遮風蔽雨，但是眾志成城的力量，卻不容小覷！

如今看到女兒依樣畫葫蘆，不禁莞爾一笑。內心不再空虛，因為，沒有送不出去的紅包。

人間植物禪

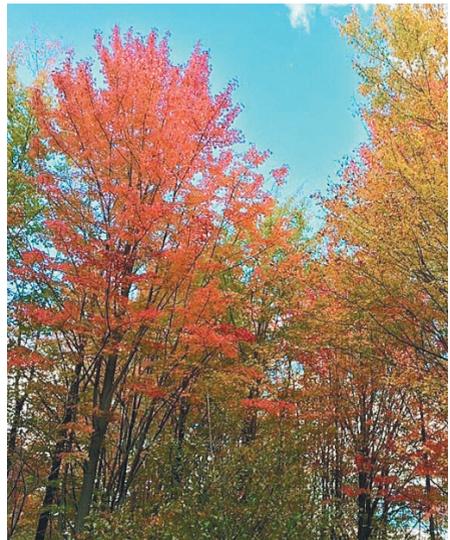
## 追逐一個大自然

文與圖／白石莊主人

兒子說他開了好久的車，去到北方一個公園賞楓，幾天後回到家，發現自家園裡的楓林也已全紅，美景不遜那座遙遠的公園；他在加拿大為自己幹的蠢事而哈哈大笑，我也在台灣哈哈大笑，因為我也是追楓一族。

人們常愛戀自己所缺，就如賞楓這件事。在台灣有美美「楓景」之地並不多，為了貪看紅楓漫天，開車好幾個小時外加徒步好長路段，是免不了的，但人們樂此不疲。

事實上，自我移居鄉下，有更多機會徜徉在大自然懷抱中，才發現，號稱四季如春的寶島台灣，仔細觀察，還是可以察覺四季的變化，尤其是草木容顏姿色隨四時而變，更是明顯。小小白石莊，秋後會落葉的植物，幾乎比不落葉的還多上一倍，似乎在提醒我，它們的四季風情是多麼有



趣、多麼的各有風味，如果我們對之視而不見，真是太辜負美景了。

千里路遙，與其說是追逐紅葉變色，事實上更是追逐一個大自然之美。何不把心放得更纖細更敏銳些，就從身邊一草一木的四季變化之美，認真開始尋找，說不定可以看到比紅葉更多，也更豐富的好風景呢。