



真理要靠力量來實踐，
力量要靠真理來發揮。

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

讓孩子看到我們的努力



文／趙文瑜

五月九日我應台灣高雄市政府衛生局及高雄醫學大學之邀，前往高雄進行一場演講。由於我的生活非常忙碌，孩子看我每天早出晚歸，也不曉得他們是不是都清楚媽媽平常究竟在做些什麼事情？因此趁著這次機會，我決定帶大女兒一起同行，讓她實際看看我到底在做什麼。

那天早上，我們搭乘六點三十六分的高鐵南下，抵達高雄之後，我們先到澄清湖，參加高雄市政府教育局舉辦的母親節暨國際家庭日活動。現場人潮滿滿，公文的工作夥伴們，正在發送特別為這個活動訂製的氣球。

女兒在一旁看了一會兒後，一臉認真地告訴我：「媽咪，我覺得發送氣球時，如

果對象是小男生，最好不要發粉紅色的氣球，應該給他藍色或黃色的氣球，這樣他會比較開心一點。」我聽了之後很高興，因為孩子已經開始透過一些小細節，去觀察怎麼做會讓對方開心，同時，也會思考如何精進自己的工作內容和方式。

離開澄清湖之後，我們前往高雄醫學大學附設中和紀念醫院，進行當日的演講。那是一場以「孕釀幸福」為題的講座，我從自己的經驗談起，與現場來賓分享營造幸福家庭的祕訣。同時，也示範如何在懷孕的過程及寶寶出生之後，透過音樂、閱讀等方式來與孩子進行互動，讓孩子能夠安心快樂地成長、發揮自己的潛能，成為一個有用的人才，貢獻於社會。

在我演講的過程中，女兒就坐在台下靜靜聆聽，看著我與大家分享她小時候的照片，以及我們家庭在閱讀這個區塊所執行的項目。

活動結束後，女兒在回台北的高鐵上與我分享今天的感想。她認為我講得不錯，但可以再增加一些閱讀照片，介紹我們曾經共讀過的一些書籍，甚至還具體提出她

認為可以加進哪幾本書，供我參考。這段路程上，我心情一直非常愉快，因為能夠像這樣和孩子坐下來分享心得、聊聊感想，我覺得是很美好的親子時光。

幾天之後，我在家裡練習一篇致詞稿，是要在功文文教基金會與親子天下共同推動的「二〇一五國際教育論壇」上發表的。當我拿著講稿練習時，二女兒靠了過來，靜靜聽了一會兒後，揮揮手示意我停止。她說：「媽咪，妳念給我聽，而且要看著我的臉。」她要求我的眼睛要看著她，我也很配合地拿來一把梳子充當麥克風，對著她，把講稿從頭念一次。

聽完之後，她說：「媽咪，妳念得太快了，這樣呼吸沒有辦法很順暢。」我苦笑地回答：「可是寶貝，我只有兩分鐘可以講這篇稿子，我有時間上的壓力。」最後女兒用手機幫我計時，陪我演練了幾次。

這次的經驗，讓我心裡充滿感動，深刻感受孩子已經長大了，不但懂得跟媽媽分享，還可以給媽媽回饋，而我也在這樣的過程中，讓孩子看到我對工作的認真，以及我所付出的努力。

我期許所有家長都可以讓孩子看到我們認真的一面，讓孩子知道我們不論什麼事情都會盡心盡力去做。

透過家長的身教，讓孩子從中學習與成長，幫助他們奠定健全的人格與正確的價值觀，將來成為貢獻社會的好人才！

保健須知

擊退口臭的自然處方箋

文／劉博仁醫師

生活處方

請戒掉菸、酒、檳榔；請不要食用牛奶、乳製品、臭豆腐、豆腐乳；咖啡、泡菜、韭菜、洋蔥、大蒜等食品，請酌情少量食用。無糖綠茶可以幫助消除口臭，如無身體不適，建議每日飲用。

●**適度規律的運動**：每日曬些太陽，進行規律的有氧運動，如球類、快走、慢跑、騎自行車、游泳、瑜伽、氣功等，可以調節自律神經，改善口腔唾液腺分泌狀況，降低口腔壞菌過度生長。

●**不喝冷飲、過甜食品**：市售罐裝飲料、冷飲等，糖分高，易使口腔及胃腸壞菌滋生，產生異味。

●**注意口腔衛生**：三餐飯後刷牙，每日以牙線清理牙縫，至少半年找牙醫師洗牙並檢查牙周組織。

●**睡眠充足**：盡量晚上十點前睡覺，如此促進肝臟修復，幫助解毒，降低肝火。如因鼻病引起口臭，請每日早晚以生理食鹽水做輕度鼻腔沖洗，可降低鼻腔細菌量以及過敏原量，改善鼻源性口臭。

●**每日排便順暢**：便秘會增加腸內毒

素及壞菌，增加肝臟解毒壓力，故每日二〇〇〇毫升的白開水，加上一天五至七份拳頭大的蔬果，配上益生菌的補充，可促進每日排便順暢，降低口臭危機。

營養醫學處方

（治療劑量及搭配種類應依照患者的年齡、體重、臨床症狀、藥物治療內容而有所變化）

●**機能性益生菌**：每日一〇〇至五〇〇億隻活菌數（Colony Forming Unit, CFU）益生菌，分一至三次服用，菌種愈多，協同抗敏效果愈好。益生菌可以抑制口腔、牙周組織、胃腸之壞菌（如幽門螺旋桿菌），降低細菌代謝產生之異味。

●**B群維生素**：每日至少七·五毫克B6、九〇〇微克葉酸、九微克B12等，可協助肝臟解毒反應，幫助新陳代謝，降低口腔黏膜發炎以及異味。乳薊草（牛奶薊）、朝鮮薊、甜菜、荷蘭芹：皆為護肝營養素，除可增進肝功能修復外，也可幫助肝臟解毒力復原，促進身體內毒素的分解代



每日曬些太陽，進行規律的有氧運動，調節自律神經，可降低口腔中的壞菌滋生。

謝，降低肝源性之口腔異味。

●**甘草蘆薈醣醃胺酸粉**：每日醣醃胺酸粉一〇公克，可改善口腔以及腸道健康，降低腸漏症，改善胃食道逆流，減少肝臟解毒壓力，減少口臭。

●**輔酵素Q10**：每日九〇至一二〇毫克，可加強抗氧化力，降低牙周組織氧化壓力，改善牙周病，減少齒源性口臭。

教育現場

哪裡出錯了

文／陳俊利

暑期到校備課準備教材，教室裡空寂無聲，只有鍵盤聲叮咚響起，不見學生嬉笑喧嘩聲，還真有點不習慣。

「報告！」一句童稚的叫喊，畫破了寧靜。門口站著一個個頭矮小的男孩，拿著水壺掂著腳尖伸長脖子地往內瞧。

「請問老師，我可以進來裝水嗎？」
「當然可以啊！請進！」我正想起身幫忙他裝水。

「老師，不用幫我，我知道怎樣按飲水機，謝謝！我已經讀完一年級，要升二年級了。」說完，逕自走到飲水機去裝水。看著他自信的神情，我放心地離去。

一年級的小學生，這麼懂事，應對進退謹守禮節，真是教育成功，內心欣慰著。

過一會兒，一個黑影突然從眼前一閃而過，抬頭一看，一個女生衝了進來，右手熟練地往雜物籃一探，取走一雙衛生筷，轉身便往門口走去。

「等一下！」突兀的舉動讓我震驚，馬上叫住她。急促的斥責聲，只是加快她奔離的速度，沒有一絲停下的跡象。追上前去，看她手上正拿著一包泡麵。

「你是哪一班學生？」看我緊追不捨，這才停下腳步，沒好氣地回說：「畢業了。」不屑的眼神瞪著你：「還你就好啦——」尾音拖得長長的，不滿的語調似乎回應我的大驚小怪。在她看來，剛才的行為只是一件稀鬆平常的小事而已。

看著她物歸原處後，我拿起筷子遞給她，說：「拿東西要跟主人說一聲，得到允許才可以拿走，這是基本禮貌。」她點點頭，表示明白，沒有一句謝意，便轉身離去。

一個剛進校園的純真稚嫩的小學生和讀了六年書的應屆畢業生，行為反差怎麼這麼大。

剛讀完一年課程，學識不豐富，但心思單純，牢牢記住師長教導的每一句話，並確實做到規矩的行為；讀六年書，學齡愈大，讀的書愈多，聽進的道理也不少，更應該知書達禮才是，但，卻表現出如此脫序的行徑。

不禁要問：我們的教育到底出了什麼問題，令人不解？

為所當為

行善及時

文／凡夫

每當走過街頭，常見有人散發廣告傳單，大多數人都搖頭揮手，以避之唯恐不及或厭惡表情一走了之。我總是搶先接下，對方點頭作揖，投射出感謝的眼神。

別人的心情如何？我不知道。我的想法是發放傳單的總是老弱婦孺或工讀生，他們靠發傳單賺點小錢，幫助家計，是大家口中的「弱勢」，站在街頭風吹日曬，有時還雨淋，如果每個人隨手接下廣告傳單，他們便可以早點收工回家。

很多人都想要樂善好施，但有時想助人卻沒有餘力，或是不知如何下手，這送到眼前的機會，為何不把握？

最近，看到有人拿著售屋廣告牌，站在車馬水龍的街口，有時為了吸引眼光，還筆直地站在雙向道的中間。一站就是老半天，既勞累又危險，據說不站在指定地點，還會拿不到錢呢。

試想，廣告的作用就是推銷商品，廣告只要共見共聞就會發揮作用，為何不讓持廣告牌的人站在安全處、陰影下呢？小小的體貼就能給「艱苦人」少點辛勞，及時行善何樂不為？

記憶的味道

百吃不膩家常菜

文與圖／童言

記憶中，奶奶的一道番茄豆腐，可口下飯，我非常喜愛。

奶奶過世之後，這道菜不再出現。有一天，我忍不住問媽媽：「您會做番茄豆腐嗎？」

「憨囡仔！」媽媽笑著數落我：「這麼簡單的菜，我怎麼可能不會？」隔天，媽媽專程從市場買牛番茄和板豆腐回來，滿足了我的口腹之欲。

媽媽告訴我，小時候大家庭人口眾多，奶奶為了節省開銷，所以以豆腐代替雞蛋；沒料到我如此獨鍾這道「省錢菜」。媽媽做番茄豆腐時，偶爾還會加料，成為番茄蛋豆腐，提高營養價值，讓色、香、味俱全。

婚後在海外生活，最想念的菜餚，竟是故鄉五花八門的豆製品、琳瑯滿目的葉菜類等等；往往要到亞洲食品商店，方能取得食材。每每購得思念不已的豆腐，總是順便採買幾顆鮮紅欲滴的番茄；回家當天即以薑絲爆香，將切塊的番茄和豆腐略炒、燜燒入味後，拌上滿滿一碗熱騰騰的白米飯，不一會兒工夫「呼嚕咕嚕」囫圇吃



下肚，一盤菜便杯盤狼藉。

朋友曾提及，台灣時下自助餐販賣的番茄豆腐，都是以番茄醬取代，省錢、顏色佳、不用調味；許多年輕人反而認為比媽媽們使用的新鮮番茄更好吃。近年來，台灣發生食安風暴，是否意味著習慣於重口味、添加多樣化學產品成長的下一代，已逐漸失去品嚐食物原味的能力？

現代實驗研究證明，番茄豐富的茄紅素，具有強大的抗氧化功效和防癌作用；豆腐所含的營養，亦無庸置疑。

番茄豆腐不僅充滿我對奶奶、古早味的記憶，而番茄本身的酸與甜，讓豆腐提味，簡單省錢的一道家常菜，兼具美味和健康，難怪是我百吃不膩的好味道。

西來寺近期活動	
時間	活動名稱
6/12	大悲懺法會
6/13	人間佛學院結業典禮
6/14	環保回收日
6/16	光明燈法會
6/17-20	佛光青少年交響樂團夏季音樂營