



不要光看外在的舍利，還要看到自己內在的心，看到世事的因緣，才是真正看到了佛陀。

星雲大師／Venerable Master Hsing Yun

攤販車的故事

文與圖／張純禎、胡旻萱

「叮噠！叮噠！來買烤番薯喔！」響亮的叫賣聲音，吸引了大家尋找聲音的源處。原來這是伯伯親手製作的白鐵古玩鈴鐺，用來搖響、吸引遊客，伯伯的童年時代，麥芽糖與糖葫蘆的攤販也都是用這個古玩製造聲響。

我們好奇地想拿來把玩，沒想到看伯伯搖起來輕而易舉，我們親手拿起來，卻發現它非常笨重、根本搖不起聲音。我們和伯伯一同大笑著，伯伯好像覺得我們童年白過了似地偷笑我們。

在經營攤販車之前，伯伯是大盤商的老闆，經商失利，日子一度漂泊無依。因失業四處打零工，生活非常不穩定，這麼一大筆債務也讓他難以接受。但日子依然要過，伯伯找了台老舊的推車，沿街賣烤番薯，剛開始一整天下來爲了想賺多點錢，連休息的時刻都沒有，一路上轉換了多個地點仍然沒生意，然而，他靠著可掬的笑容及香甜可口的烤地瓜，逐漸累積穩定的客群。

數年前烤地瓜生意一度冷清，伯伯靈機



老夫子賣地瓜



一動，訂製了一套與「老夫子」相似的衣服和帽子，在風景區賣烤地瓜，吸引遊客。我們問伯伯：「爲什麼要叫做老夫子呢？」伯伯反問我們：「老夫子的好朋友是誰？」我們一陣疑惑，伯伯笑說：「就是大番薯啦！哈哈！」恍然大悟，原來是漫畫人物的老夫子！

老夫子每天帶著笑容販售大番薯，已成爲風景區當地的一大特色了。老夫子說：「人生像大海一樣，我希望每個人都要會包容。」

伯伯就和書中的主角一樣，是一位很樂觀的老夫子。雖然人生跌了幾次跤，卻永不放棄對生命的希望和熱情，伯伯說：「人生嘛！怕什麼，一步一步走就對了！」那分精神與態度值得大眾去學習啊！

老夫子的攤販車跟隨著他十多年，外觀卻常常千變萬化，原來，老夫子會跟隨心情，變換攤販車的顏色，漆上繽紛的色彩，伯伯說：「漆什麼顏色，只要高興就好。」

聽了老夫子的人生故事，我們突然思考，若過去自己是一位大老闆，突然間經營的事業倒閉了，我們會怎麼樣面對困境？一個是往壞的方向思考，另一個則是往好的。當心中的念頭往壞處去，那麼縱使有再多的人給予協助，依然無濟於事；但只要心懷好的念頭與樂觀的態度，一定可以慢慢地成功站起。

人生中會遇見許多人，有幫助過你的人也有欺騙過你的人，但這些人都是讓我們可以變得更好的人，所以勇敢去面對困境，成長則是別人的雙倍。



社區健康廚房

玉米絲瓜麵線

文與圖／張翊珊

有一天，老媽打電話來：「有很多菜吃不完，妳要不要。」我說：「OK。」拿到菜後，開始傷腦筋。哇！好多喔，有紅蘿蔔、玉米、絲瓜、荷蘭豆、長豆……份量還不少，這下可傷腦筋了，該如何是好呢？有些先燙起來做冷凍蔬菜好了。

想一想，這玉米那麼多……是要煮湯、炒飯或炒菜好呢？每次用量都有限，若是打汁後煮湯，那就消的快多了。

對了，有絲瓜，配起來顏色與口味應該不錯，那就來煮個玉米絲瓜好了，再加上麵線，一餐就解決啦！

材料：（約3人份）

絲瓜300g，玉米200g（燙熟），紅蘿蔔40g，薑10g，麵條150g，水1000g

調味料：

油1大匙、鹽1/2小匙

做法：

1. 食材洗淨，絲瓜去皮、切條，紅蘿蔔去皮、切絲，薑切絲備用。
2. 備一鍋沸水將麵條燙熟、撈起、瀝乾備用，熟玉米粒加水1000g打成汁備

- 用。
3. 冷鍋入1大匙油，開小火慢慢爆至薑微黃，再放入紅蘿蔔微炒，加絲瓜炒至出水後，倒入玉米汁煮滾，調味後放入麵線拌勻，即可起鍋。

貼心小叮嚀：

1. 煮熟的麵條，放入湯汁後即會散開，就不會成糰。
2. 絲瓜煮至出水，才有絲瓜香。
3. 玉米條，切段取玉米粒後燙熟，放冷凍當冷凍蔬菜，需要時退冰即可。
4. 新鮮的玉米粒打成汁，還有很多做法。例：玉米1：水1打勻，可以或麵粉做成麵條、加糯米粉做粿的外皮等……自然的甜味，天然的顏色。若希望是黃色的，玉米是不錯的選擇。



愧疚媽媽

兩瓶礦泉水的愛

文／占素華

一個夏日午後，太陽炙烤大地，我拖著疲憊的身軀帶著女兒到學校上培訓課，可心裡還惦记著早上工作時遇到的不快，一直耿耿於懷，有些心浮氣躁。

不過，那天女兒似乎很興奮，剛走出社區，遠遠瞧見前方有家小超市，便停下腳步，一邊使出她撒嬌的伎倆，一邊拉著我的衣角，因爲她想買平日愛喝的飲料。

看女兒這副嬌情（心情好是撒嬌，心情不好是矯情）的模樣，不由地讓我火上加油，剛才積聚的煩悶，好像找到出口一樣，瞬間一發不可收拾，隨即，我語氣嚴厲地對女兒說：「在家讓妳喝水，妳不喝，現在知道渴了吧？」但執拗的女兒也很堅

決，大聲回我：「我熱啊，我想要喝飲料！」無奈之下，只好順從她，從錢包裡掏出一些零錢給她，但自己仍十分惱火，心裡暗暗責怪：「這孩子怎麼這麼煩人？」

女兒小跑步去，回來時，看見她懷裡抱著兩瓶礦泉水，就在我疑惑之際，她樂呵呵地把一瓶礦泉水遞到我面前，有點不好意思地說：「店裡叔叔說那些零錢買不了兩瓶飲料，只能買礦泉水。」聽完，我的眼淚差點掉了下來，爲剛才自己的誤解與魯莽，也爲孩子天使般純淨的心靈而落淚。或許她平日調皮任性，可也有善解人意的一面，而我卻爲了自己的不快而遷怒孩子，爲此，我心生懺悔。

之後，我告訴自己：無論生活中有多少煩惱，絕不把這些焦慮轉嫁給孩子。人們常說：「不要把工作上的情緒帶回家裡。」而我更不應該將壞情緒轉移到孩子身上，我要努力創造一個溫馨快樂的生活環境，讓女兒在愛的氛圍裡健康茁壯地成長。

如是觀史

羽扇綸巾的周瑜

文／余遠炫

周瑜是三國時代的英雄人物，不過大家對他的認識，幾乎都是從《三國演義》裡得到的刻板印象，認爲周瑜雖然是個有才華的將領，卻是個雞腸鳥肚的小器鬼，不但賠了夫人又折兵，還被諸葛亮氣得吐血而死。

但是真實的周瑜，卻有著名士般的風流瀟灑，北宋大文豪蘇東坡的〈念奴嬌赤壁懷古〉詞中描述：「遙想公瑾當年，小喬初嫁了，雄姿英發。羽扇綸巾，談笑間、檣灰飛煙滅。」這位羽扇綸巾的翩翩名士，就是周瑜周公瑾啊！

但《三國演義》成書以後，周瑜從歷史上的大英雄變成了大狗熊了。因爲《三國演義》的作者想要突顯蜀漢陣營的正統地位與歷史話語權，就把非「正統」的曹魏與孫吳政權貶低。

所以歷史上的周瑜，明明就是個氣度恢弘、風度翩翩的美男子，硬被寫成胸襟狹小，妒賢忌能的傢伙，又因爲《三國演義》的流傳與知名度都高過正史的《三國志

》，從元代開始，周瑜的歷史形象就被小說翻轉了。

歷史上的周瑜是個美男子，而且還是相當慷慨好義的人。當年長沙太守孫堅與諸侯討伐董卓，周瑜既出錢又出力，甚至把房子讓出來給孫堅家族居住。

周瑜與孫堅兒子孫策同年，有小霸王稱號的孫策，與周瑜意氣相投，兩人在二十四歲那年還同時娶了大喬、小喬兩位美女爲側室，一時之間成爲美談。孫策受重傷臨死前把弟弟孫權找來接班，並要他內事問張昭，外事問周瑜，穩固孫家在江東的地位。

周瑜的氣度從老將程普的評價中就可得知，程普是跟著孫堅一起征戰的將領，官拜副都督，平時對大都督周瑜也不甚客氣，但是周瑜總是謙讓對待，始終如一，程普於是說，與周公瑾交往，就像是喝了美酒般，令人陶醉。周瑜讓高傲的程普傾倒，更推薦魯肅成爲自己的接班人，這些作爲都顯示周瑜有著容人的雅量。

戰爭之外，周瑜對於音樂的造詣，更爲當代翹楚。他的音感很好，曲調中稍微有些錯誤，他都能聽出來。所謂「曲有誤周郎顧」，當時的女子們都會故意彈錯曲子，希望帥氣的周瑜回頭顧一顧呢！

周瑜最後因爲感染瘟疫病死，並不是被諸葛亮氣死，要氣也要氣羅貫中吧！

藝術天地

數羊夜

文／邱鈺喬 圖／尤尉州

一隻羊、二隻羊、三隻羊、四隻羊、五隻羊……都說數羊幫助入睡

誰知愈數精神愈好
乾脆起來看書
書本裡夾了一張紙，紙上寫著
以道觀之，物無貴賤
以物觀之，物皆自貴而相賤
以俗觀之，貴賤不由己
看看抄寫的日期96、5、19
哈哈……不錯耶！
這時候再看
心境更是不同了



閉上眼睛，想想近來的感受
似乎文字中回應著我
這樣有點像抽到一張籤詩……
舒心了，有些倦意