



處處與人計較，猜疑忿恨，心中充滿貪瞋痴，就是地獄；念念行戒定慧，慷慨布施，心中充滿真善美，就是天堂。



充電

文／星雲大師

飛機要航行、汽車要上路，必須先加油；手電筒、手機要使用，要不斷充電。人生也要充電，肚子餓了要吃飯，太疲倦了要睡覺，都說是：「我要加油、充電一下。」除了身體上的養分要補充外，更重要的是精神上的加油、充電。有了能量、有了內涵，才能發揮生命的力量。該怎麼充電呢？

第一、學習再學習：學生學習，爲了取得學歷，增加學力；上班族學習，爲了增進專業，向上提升；企業家學習，爲了經濟潮流，突破現狀；政治家學習，爲了福利百姓，增益社會；修行人學習，更是爲了自我更新、提升道業。過去，像莊子那樣的大哲學家都要慨嘆：「吾生也有涯，而知也無涯」；而趙州禪師八十歲了，還要行腳參學，我們怎麼能夠不學習呢？學習，讓生命不斷成長；學習，讓視野不斷擴大。不論是誰，都要珍惜有限的生命，以學習來開啓更多的智慧。

第二、反省要再反省：一個人想要受到他人尊重，在社會上立足，在人生中踏實，就要不斷的自我反省，講求道德，講求人格。像曾子所說「吾日三省吾身」，袁了凡以「功過格」記錄自己的對錯得失，或是每天睡前十分鐘自我反省：今天所做的對嗎？所說的有理嗎？增長了多少？從不斷的省察當中，日日修正過去，久而久之，必定會增加道德能量。

第三、發心再發心：發心是世間最美的事，發心可以莊嚴自己，增長福慧；發心可以開發力量，廣結善緣。你發心做事，發心服務，發心把人做好，發心口說好話，心存好心，身做好事，愈是發心，所學到的愈多，擁有愈多的力量。你發菩提心，發奉獻喜捨心，開發自我的心田，必定自利利他，自他增上。

第四、慈悲再慈悲：慈是給人快樂，悲是拔人痛苦。身爲人類的我們，儘管沒有錢、沒有地位、沒有勢力，但是不能沒有慈悲。慈悲不是用來要求別人，慈悲是自我要犧牲奉獻。當你面對各種苦難的衆生，不吝於伸出雙手，給人安慰、給人信心、給人因緣、給人力量，幫助別人重新站起來，那就是慈悲。在幫助別人的時候，你也不斷的精進、不斷的增長。

飛機、汽車加了油，就可以上路；手電筒充了電，就能夠照明；電池蓄電後，又可以作各種運用；一個人充了電，就能夠時時發心，散發生命的光和熱。如何「充電」？

第一、學習再學習，
第二、反省再反省，
第三、發心再發心，
第四、慈悲再慈悲。

圖／李蕭銳

深情育才 23教師獲星雲教育獎



【記者曹麗惠台北報導】「第9屆星雲教育獎」頒獎典禮2月19日在佛光山台北道場法雲堂盛大舉行，共表彰22位以愛心、生命感動學生的「典範教師」；「終身教育典範獎」則頒給台灣師範大學特殊教育學系退休教授林寶貴，她致詞時分享自己18歲時偶然赴台北盲啞學校參觀，看到正常老師願意照顧身心障礙弱勢的孩子，「感動了3天3夜」，而開啓爲特教奉獻逾65年的因緣，如今84歲的她，仍表示「會繼續再服務」，用行動展現她對特教無悔深情。

星雲大師 勉勵致謝

頒獎典禮上，佛光山開山暨公益信託星雲大師教育基金創辦星雲大師，特別透過影片勉勵獲獎良師，並致上謝意，深深感動現場許多老師。

指導委員會主委、佛光山系統大學總校長楊朝祥表示，受疫情影響第9屆頒獎典禮延至今年舉行，但參與老師比過去更踴躍，涵

蓋科學、音樂、美術、童軍等領域，「星雲教育獎和其他獎項最大不同就是『感動』」，大師說要選出讓學生『感動』的老師，今年終身教育典範獎林寶貴老師就是如此。」

人間菩薩 讓人敬佩

「老師是讓人敬佩的人間菩薩」佛光山住持心保和尚開示，大師的一生非常重視教育，因唯教育才能翻轉人生，而有好的老師才能談教育，「感謝得獎人的付出，讓教育出現光明，讓社會愈來愈好。」

教育部政務次長蔡清華代表部長潘文忠與會，他分享2012年時任高雄市教育局長時，曾親睹國小學童「引頸企盼」雲水書車到來的神情，相當感佩大師「以教育培養人才」的宗旨，「教育是用生命感動生命的過程，教育工作者都是學生生命中的貴人，謝謝公益信託星雲大師教育基金主辦此獎。」

22位教師榮獲「典範教師獎」，其中國小組獲獎人、屏東市信義國小教師黃慧娟成立

「第9屆星雲教育獎」頒獎典禮在佛光山台北道場法雲堂盛大舉行。

圖／人間社記者莊美昭

阿緬罔仔人聲樂團，全面關照樂團學生飲食起居和待人處事，她感性分享：教育真的有助於翻轉孩子的身心靈，爲他們打開另一扇窗。

高中組獲獎人、台東女中康毓庭，致力推廣東部偏鄉美感教育，及美感結合公益的行動，她致詞分享：「推廣美感教育最高境界，是推廣良善」。

大專校院組獲獎人、清大特聘教授林秀豪形容，「教育是一棵樹搖動另一棵樹，一朵雲推動另外一朵雲，一個靈魂喚醒另外一個靈魂」，看到完整教育歷程中很棒的老師都在此，獲獎與有榮焉。

頒獎典禮溫馨感人，嘉賓雲集，包括曾志朗、吳清基、黃碧端、劉三錡、吳清山、藍

蔬食園地



均衡營養 五色蔬果穀芽生菜捲

文與圖／但漢蓉

蔬果穀芽一起吃，增加食物多樣性又能均衡營養，如果自己會發豆芽菜，挑選有機、健康的豆子，充分浸泡、吸飽水分，鋪在遮光、透氣的容器裡，豆子就會開始萌芽；每日只要澆水2、3次，3、5天後就會長出滿罐豆芽；若天氣比較熱，進入夏天後就比較難發芽了，在日正當中的時候放進冰箱冷藏，這樣芽菜就可以持續吃到夏天了，只要保持澆的水潔淨，放在冰箱保鮮盒裡可以持續地生長。

小小的芽菜就是一顆小型的蔬菜，營養

豐富、細嫩好吸收，非常適合長輩與幼童攝取營養。發一些芽菜，包上一捲屬於春天的芽菜捲，帶給身、心、靈滿滿能量；生菜，諧音「生財」，祈求在新的一年里平安、健康、事事如意、順利、發財。

食材：

芽菜（綠豆芽、豌豆芽、綠花椰苗）、有機蔬菜（小黃瓜、紅蘿蔔絲、美生菜）、煎豆包絲、苦茶油拌蘑菇、黃帶豆、堅果（果乾）、海苔酥、辛香料（香菜、九層塔、薄荷葉）、越南春捲皮數張。（沾冷開水潤潤即可使用，非常方便，喜歡在市場買傳統春捲皮也可以。）

醬汁材料：

熱水3大匙、冰糖2大匙、昆布絲（海帶芽）少許、薄薑片數片、辣椒皮少許、釀造醬油2大匙、檸檬汁（或金桔汁）2大匙。

作法：

- 將芽菜、有機蔬菜、香菜類用冷開水清洗，擦乾、甩乾水分（或者可以使用蔬菜脫水機處理），保鮮盒內墊上一張廚房紙巾，冷藏保存可以放5天左右。
- 將皇帝豆剝皮、加些鹽，放入電鍋蒸熟後取出，再拌些苦茶油跟胡椒粉即可。
- 將豆包兩面煎至金黃，切絲備用，再準備自己喜歡的堅果、果乾、海苔一起包入春捲中即可。

第九屆星雲教育獎獲獎名單

終身教育典範獎

林寶貴／台師大特教系退休教授

典範教師獎

林秀豪／清大特聘教授

王學彥／台灣戲曲學院助理教授

王涵青／成大特聘教授

鄭淑真／南台科大資工系教授

蔡叔翹／高雄科大博雅教育中心教授

大專院校

康毓庭／台東女中教師

楊鎮澤／高市中山工商資訊組長

張蕙苓／北一女教師

高中

蔣佳珈／花縣仁化國中教務主任

吳宏達／宜縣員山國中教務主任

洪信榮／彰縣溪湖國中教師

國中

郭至和／中市建功國小教師

姜韻梅／中市桐林國小校長

謝翠娟／雲縣雲林國小教務主任

黃慧娟／屏縣信義國小教師

國小

張弘昌／彰縣泰和國小專任輔導員

何鈺軒／北市五常國中視障班教師

陳宥好／彰縣南郭國小特教教師

林禾軒／彰化特教學校輔導主任

特教學校

李琇如／嘉市貝萊登幼兒園園長

陳議濃／中市大智國小附幼教師

林中秀／北市舊莊國小附幼教師

幼兒園

製表／人間福報編輯部

順德等委員，以及佛光大學校長何卓飛、南華大學校長林聰明、佛光山文化院院長依空法師、國際佛光會祕書長覺培法師、佛光山台北道場住持滿謙法師等共襄盛舉，見證年度教育盛事。

疫情新日常

口罩之戀

文／呂慧齡 圖／洪昭賢

因應新冠病毒防疫，口罩成爲生活基本配備，無論是不想戴、忘了戴，除了會增添染疫風險，還會引人側目、被拍照受罰，無法出入公共場所，不能搭乘大眾交通工具。爲避免忘記佩戴口罩，我都會準備數片口罩放在包包，給自己方便，也可隨時提供給旁人，共同嚴守防疫政策。

經常耳聞有人視佩戴口罩爲枷鎖鏈條，抱怨掩著口鼻喘不過氣來，耳朵被勒緊難耐，頭皮發麻，無端悶出紅疹、青春痘……弄得身心不自在。

幾輪的月圓月缺之後，逐漸發覺人們苦中作樂般，從口罩鏈條，演變成戀戀口罩！疫情爆發之前，唯少數的族群使用口罩，疫情蔓延後，口罩製造商生意如枯木逢春萌芽滋開，甚至順勢發展成跟隨潮流的時髦商品。

市面上湧現圖案設計豐沛的口罩，有美學意象的，有標語口號的，有候選人的大名，有金銀鑽飾的，似能撫慰了頹傷的靈魂，讓人釋放了苦悶的壓力。

其中翹楚之作，伯爵奶茶、香檳葡萄、莓果派對、宇治抹茶、爆漿藍莓各種色彩的魚型立體口罩，彷彿下午茶聚會般，爲陰暗沉重的日子平添許多繽紛色彩與樂趣。

猶興未竟，口罩已然成爲彩妝配件之一，將其發揮得暢快淋漓的，莫過於走在時尚前鋒的英國女王，其風格獨具的妝扮，渾身上下頭飾、禮帽、口罩、套裝、鞋子都是同一色系。難怪樂局儼然是個口罩博物館，陳列著各式各色口罩，提供有心者在整體服裝搭配上揮灑生活興味。

「人生得意也須盡歡」，但是醉心於追求日益翻新的口罩，不免本末倒置。最重要的是讓醫療用的口罩四周緊貼面部，像我這般嬰兒肥、肉餅臉，無時無刻都把口罩撐好撐滿呢！

口罩鏈鍊！戀戀口罩！

力爭上游

向香奈兒學習

文／陳君鈞

在各大百貨公司，相信大家都見過一個頂級彩妝和奢侈品的大品牌——香奈兒。它的專櫃裡多是黑白相間的色彩，不同大小的經典標誌，像鸞月般的商標，高冷的氛圍，給人一種生人勿近的感覺。

相反的是，品牌的創始者——香奈兒女士，卻是個熱情奔放的女人。

香奈兒自幼生長在修道院，在當時的社會風氣下，女性普遍的服裝打扮，是身著五顏六色的蓬蓬裙，和腰上綁著一個如同桎梏般

的馬甲。如此華麗的服裝，卻爲當時的女性帶來諸多不便和健康隱憂。在修道院長大的香奈兒，並未受到世俗風氣影響，思想開放的她開始設計寬鬆的衣服，有別於傳統束腰的裙裝，她的設計甚至加入輕便的褲裝，只爲了解開傳統思想的枷鎖，一舉撼動整個時尚界。

原本，我以爲香奈兒只是個想身穿粉色蓬蓬裙，嫁給白馬王子的女孩。長大後，我愈來愈了解她的故事，才知道那時的女孩們沒有穿衣自由，成天被束腰所苦的殘忍真相。香奈兒曾說：「妳可以穿不起香奈兒，但妳一定要穿上自信。」這句話深深影響了我，我以前曾自卑於面部缺陷，但當我拾起「自信」這件衣裳，外在的指指點點似乎都不那麼重要了。誰能想到呢？一個手無縛雞之力的弱女子，也有改變世界的力量。



喜歡付出，福報愈來愈多；
喜歡感恩，順利愈來愈多；
喜歡助人，貴人愈來愈多；
喜歡抱怨，煩惱愈來愈多；
喜歡知足，快樂愈來愈多；
喜歡逃避，失敗愈來愈多；
喜歡分享，朋友愈來愈多；
喜歡生氣，疾病愈來愈多；
喜歡占便宜，貧窮愈來愈多；
喜歡施財，富貴愈來愈多；
喜歡享福，痛苦愈來愈多；
喜歡學習，智慧愈來愈多。