



心裡能夠淨化，世界自然能美化，自然能呈現清淨、祥和的氣氛。

如何面對空巢期

文／星雲大師

現代家庭人口稀少，兒女長大外出求學、就業之後，使得原本以兒女為重心的父母，面對著空蕩的房子，莫名地產生一種孤獨感。當面臨所謂「空巢期」時，若不能盡快調適，生活品質也將受到很大影響。因此，「如何面對空巢期」提出四點意見：

第一、聚會善友來訪：為了讓兒女生活過得好、接受最好的教育，現代父母經常忙得昏天暗地，除了工作上的交際應酬，難得有時間與親朋好友往來。因此，這個時候建立親友感情是很重要的。經常與朋友聯絡，邀請三五好友到家裡小聚，聊聊天、談禪問道，互相切磋交流，不僅可以娛樂身心，也可以轉移生活的重心，何嘗不是一件愉快的事情呢？

第二、培養各種興趣：年輕時喜歡做的事情，往往因事忙而不得兼顧，因此，這段時間正好是再度培養各種興趣的時期。一個人不只有一種興趣，可以有多種興趣；甚至不只是動態的興趣，如打球、跳舞、跑步等，還可以有靜態的興趣，如抄經、集郵、繪畫等。興趣不但能昇華情緒，擁有自我，也能幫助別人一起面對空巢期的寂寞；培養興趣愛好，不僅分散內心對孤單感的著意，也能豐富自己的生活。

第三、關心社會公益：除了關心自己的家庭，進一步還要擴大關心的層面，關心他人、關心社會，好比投入公益，到學校當愛心媽媽、到醫院慰問病人、服務社會弱勢團體、到寺院裡當義工等，讓眼界更加寬闊，讓心量更加廣大，則關注「小我」的心，也將轉而關注「大我」了。

第四、建立信仰力量：有人說心好就不必信仰宗教，其實心好是為人的基本條件，生命的圓滿還需要許多資糧作為增上緣。倘若我們的心好，為什麼不發揮宗教奉獻的精神，幫助更多需要幫助的人呢？因此，建立信仰的力量，發大菩提心，服務大眾，心靈才有寄託，生命才會更具價值。

人生各種階段，都會面臨不同的關卡；當生命陷於低潮時，當提醒自己「走出去」，看看世界，與社會接軌，藉由朋友之間的往來、興趣的培養、獻身公益、建立信仰來開擴自己的胸懷。因此，「如何面對空巢期」有四點建議：

第一、聚會善友來訪，
第二、培養各種興趣，
第三、關心社會公益，
第四、建立信仰力量。



圖／資料照片

人間福報

The Merit Times
Australia

南天寺 Nan Tien Temple (IBAA)

Buddhist Centre 180 Berkeley Road Berkeley NSW 2506

Tel: 61(2)4272 0600 Fax: 61(2)4272 0601

E-mail: nantien@fgs.org.au www.nantien.org.au

實踐良善 268校獲選三好校園



【記者王淑芬、人間社記者李生鳳高雄報導】公益信託星雲大師教育基金舉辦「第13屆三好校園實踐學校頒獎典禮」，5月27日在佛光山法寶堂舉行，全台有268所學校獲選為三好校園，大專22所、高中39所、國中67所及國小140所。佛光山住持心保和尚肯定學校實踐「做好事、說好話、存好心」並融入教學課程，是強化道德基礎的實踐。

佛光山住持心保和尚、公益信託星雲大師教育基金會諮詢委員慈容法師及慧傳法師、佛光山慈善院院長依來法師、三好校園實踐學校指導委員會主委楊朝祥、教育部學務特教司專門委員許惠卿、三好校園實踐指導委員會副主委林聰明、三好校園實踐學校指導委員黃雯玲及楊昌裕、菲律賓教育局長Arlene G. Bemeijo、CESO V及菲律賓教授 JOSETT Balandra，三好校園實踐學校評審委員吳榕峯、吳欽杉、陳憶芬及王立心、范思筠，還有公益信託星雲大師教育基金辦公室主任覺多法師等人與會。

頒獎典禮以佛光山開山祖師星雲大師《病後字》影片揭開序幕，心保和尚表示，場內表揚三好校園，場外看到各校實踐成果展，令人很歡喜，三

好要落實於生活，讓孩子從學校力行是道德基礎的實踐，會形成一股力量，能體現星雲大師所說的「你好、我好、大家好」，讓世界成為淨土。

拓展到菲律賓 校園霸凌變少

楊朝祥致詞指出，三好校園不僅在全台、離島馬祖推廣實踐，也在菲律賓推廣，已有逾400所學校參加並實踐，有學校回饋因為「行三好」讓霸凌事件減少。許惠卿肯定從實踐學校看到善的一面，很佩服星雲大師將三好用於強化品德教育。

菲律賓教育局長Arlene G. Bemeijo從心保和尚手中接下三好校園獎牌，她表示，疫情前就曾到訪過佛光山，感受到大家用簡單方式傳遞善良，令她有很多的體悟。她也分享菲律賓 Escalante、Sagay City等地推行三好校園成果，尤其Cadiz省已有95%的學校參與率。

以山林為教室 營造友善環境

活動也安排4所三好典範學校分享心得，南華大學名譽校長林聰明指出，校方以生命教育邁向永續環境為發

↑公益信託星雲大師教育基金5月27日舉辦「第13屆三好校園實踐學校頒獎典禮」，表揚268所「三好校園」實踐學校。圖／人間社記者趙啓超



↑心保和尚（右）頒贈菲律賓教育局長Arlene G. Bemeijo（中）「三好校園」獎牌，左為楊朝祥。

展方向，以生命力帶動三好生命力、以學習提升就業競爭力、全球觀促進國際移動力等；玉山國中校長鄭振銘強調，校園、社區及山林正是他們的「品德教室」；翠屏國中小學校長黃景良分享，師生也呼應閱讀《人間福報》，製作《幸福翠屏報》，除了學校也張貼在社區，將善的正能量散播出去；鼓山國小校長高玉山說明師生營造友善環境及落實減廢環保，也關懷弱勢族群等。

成果展中，高雄市小港國中校長鄭



↑校園成果展中，新豐國小展示「三好彈珠台」。

圖／人間社記者李生鳳

元順分享，學校以回收寶特瓶、光碟片做藝術創作，展現淨零永續精神，「三好友善傳聲筒」，透過各班電視分享感謝話語。

南投縣新豐國小在校長范慶鐘指出，校慶舉辦「三好大會舞」，也推廣「落葉之家」、社區掃街服務等，學校每月選拔「三好之星」，考核標準包括榮譽卡累計和《人間福報》剪報作品心得等；新豐國小展示「三好彈珠台」、木頭人創作，強調團隊合作、大家共好的精神「缺一不可」。

教養心得

讓孩子自己動手

文／牧野 圖／洪昭賢

日前，7歲的長子說：「媽媽，我好熱。」於是，我很自然地幫他開了電扇。此時我倏地驚覺，我的孩子7歲了，竟仍然習慣「出一張嘴」。沒錯，我的確曾經訓練他學會說出自己的感受，也訓練過他學會操作基礎電器，但是有狀況時，他仍然是選擇開口說，讓媽媽代勞。

我對此感到憂心，一個曾經被老師誇是「小幫手」的孩子，且在我積極培訓下，絕大多數事情都能自理，卻只因我不假思索的「服務」，寵到缺乏主動性；反正只要說出口，媽媽就會動手。

我開始學習放手。孩子說：「我沒有餐具。」為了培養他們的主動性，



我將原本置於火爐旁的餐具換到安全的抽屜，請他自己去廚房拿。一開始，孩子不太適應「凡事都要自己來」，甚至臉色不佳，但我選擇假裝看不見；雙手一攤，無能為力。若他不動手開電扇，就要承受高溫；若不自己去拿餐具，就無法吃飯；若不去冰箱拿水果，就沒有水果可以吃。

孩子終究是可塑性高的，費時數周，終於學會了凡事主動，以在家裡「生存」下去。有本書《為了不被孩子氣死，我成了育兒專家》，書上說「讓孩子高興是一種病，得治。」主張不討好孩子。我的兒子已經七歲，不再是嬰兒，委婉拒絕他的要求，並不會造成安全感的不足，反而是邁向獨立的一步。

心情點滴

特調生活好果茶

文／和雅 圖／資料照片

吉安家客廳與廚房的地磚膨起破裂，經○四○三花蓮大地震後，傷勢加劇。外子自行動手將兩處地磚全數鏟起清空，流理台四周還需以砂輪機切割。我在灰塵、火花中擔任小工，初嘗從未有過的建地工作經驗。

我們夫妻以三天時間完成剷除、載運至掩埋場登記、安置卸下的地磚等工作，接近收尾時，剛好二妹偕夫婿來訪，我自嘲在「廢墟風」的環境中接待客人。二妹夫妻定居壽豐，住家也有地震災損，所幸經一番整修後，生活機能已恢復常態。

二妹夫婦理解我家狀況，聆聽我們下一步要鋪設新地板的計畫；姐妹倆描述強震發生當下驚恐心情，以及分



享舒壓解悶心得。他們專注聆聽與關懷言語，對於我這個「多愁且玻璃心」的人極具「創後修補」作用。

二妹特地致贈鮮採芭樂與自製桑葚果醬。芭樂爽脆，淡紅內裡與淺綠果皮宛如春天田野的清新淡雅；桑葚果醬內含檸檬皮與金桔去籽果肉，口感豐富、層次分明，以冷開水調和，變身為令人驚豔的紅寶石色澤果茶湯，生津止渴，風味獨特。

人生不可能一味到底，而是集合酸甜苦辣，呈現多層次滋味。既然不可抗力之事已然發生，把心情收拾好，面對問題，一步一步解決就是了。感謝二妹夫婦帶來溫馨安慰與真誠祝福，就像那杯「特調」飲品，真材實料，不同果類兼容並蓄，品嚐起來，讓人暖入心坎裡，餘韻無窮。