偷閒

◎李明書

目前在出版社上班。社址雖在台灣生活步調最快速的台北，但工作卻不算繁忙，不會永遠有做不完的工作在追著自己跑，也不至於太常完成不了當天的工作，只是事情不如例行公事般，一切在計畫當中，井然有序地被分配著。像應付來店購書的客人，以及收信、出貨、接電話不定時地上演之外，也得想想各種行銷的管道，一旦有什麼點子，就得往上呈報，以做好一個行銷業務該盡的責任。

由於在這樣的工作環境下，如何利用暫時無事的時間，對自己而言就相當重要。一方面，是不喜歡讓自己無所事事地乾坐在那兒；另一方面，則是自己本身就愛看書，尤其在短暫的時間內閱讀，頗有忙裡偷閒而有所得的快感。因此，上網查書訊之餘，大概就是看書。

這種情況下能讀的書，端視預計有多少時間而定。如果至少有半小時以上可以利用，通常就會選擇較爲生硬的文章來啃啃；然而，畢竟須爲自己設限，以避免爲了自身的享受，而把公司的正事擱在一邊。因此，若要給自己一點深思的空間，則會拿起語錄式的古文來閱讀，像是《論語》、《孟子》，篇幅不算長，投入的程度卻可深可淺。

讀到「孺悲欲見孔子，孔子辭以疾。將命者出戶，取瑟而歌，使之聞之。」（《論語・陽貨》）可以肅穆凝重地設想孔子對禮教、道統傳承的重視，以致於如此計較拜師的禮節，背後究竟蘊藏著何等的深意；也可以構想出孺悲欲見孔子的畫面，回到當代的時空背景，整個過程像是圖書般地從書中蹦躍出來。孟子對齊宣王論述如何將好勇、好貨、好色的性格，適當運用在處理政事上，以及勸阻梁惠王用兵的念頭，也滿足了一時間的求知與聽故事的渴望。

長時間的空閒並非常態，若是時間太過零碎，或者可以想見三不五時就會有事來臨，最好是以輕鬆且讀後不至於放逸懈怠的作品爲主，其中尤其偏好的，就是傳記、小說一類的書。雖然小品與短篇散文皆能滿足這樣的時間長度的需求，但畢竟是處於工作場所，工作時總存在著一點壓力逼緊的氛圍，全神灌注方能有效地處理正事，如果讓散文的餘蘊在工作時忽隱忽現，心情則很容易受到影響。相反地，劇情緊湊的傳記或小說，卻能促使我聚精會神，一個章節一個章節地翻去；非得停下時，由於掛念著劇情的發展，便能督促我在最短的時間內，將工作成果達到盡善盡美，以免後續又來打擾我看書。

《一個台灣原住民的經歷》就陪伴著我近幾週在公司的閒暇時間。這本書是排灣族盲詩人莫那能所口述的自傳，做文字整理時，盡量保留他的口語和用語，讀來如同面聽故事般地親切，並且有著原住民族群說話的風味。

內容從他兒時的記憶述說起，講述著他少年時生活在部落的艱辛，以及青少年開始如何輾轉到台北討生活的經歷。時間約略在民國六十到七十年代，地點則從東部的部落，逐漸轉移到當時的台北，作者遇到了專屬於那時的動盪，像是由於法規不明，而被人口販子出賣勞力；不明白當時的政治環境，而被貼上親共的標籤，引來工作場所、同儕，乃至於父親的不諒解；視力逐漸弱化，而進入殘障重建院，學習盲人謀生能力的過程；無意間發現自己做詩的才能，開始爲著自己的情懷與關懷而創作。

傳記書寫固然既側面又主觀，卻由於扣緊時間爲主軸，也能呈現出部份事實，那種被大環境壓得喘不過氣卻又必須喘氣的遭遇，當眞令人動容，只是作者口語地透露出一點豪氣，倒使得這段遭遇本應產生的悲情，彷彿也該隨著作者的不在意，而一併拋去。遺留的，是每看一個段落，就更想知道下一個段落，想知道這些個段落，如何拼湊成一個社會邊緣的事例，拼湊起來的全貌究竟是什麼樣子。

接著，我盡力、盡快地閱讀他，也盡力、盡快地處理手邊的工作。※

遙控中的風馳電掣

【生活影像】 ◎圖・文：吳當

週末，住家旁的廣場布置了一個與平常迥異的活動會場，好奇的前去瞧瞧，竟是罕見的遙控飛機表演與小型賽車競技，焉能錯過這個大開眼界的機會。

二十餘架遙控飛機排列在會場，有軍機、民航機，還有老鷹機，色彩繽紛，既多彩又壯觀，彷彿是一個小型航空展。司令台的主持人不斷用麥克風吆喝，吸引觀衆前來欣賞，果然不久就有約莫百餘名來賓了。

琳瑯滿目的遙控飛機

遙控飛機教練

遙控飛機起飛囉

活動開始囉，首先是遙控飛機表演：一架直升機帶著點燃的鞭炮升空，劈哩叭啦喜氣洋洋的響聲揭開了序幕。接著是三架飛機升空，做各種特技表演，有側飛、倒飛、旋轉、俯衝等，彷彿空軍雷虎小組，精采極了，衆人看得目不轉睛，連連叫好。

遙控飛機表演結束，地面上的遙控小型賽車接著上場。平常看到電視上比賽速度、性能以及駕駛技巧的F1賽車，怒吼的引擎聲與閃電般的速度常令人爲之震撼，沒想到遙控小型賽車也有類似的魅力，讓我大開眼界。每場比賽有三輛車，各跑二十圈。將車開到起跑線上，裁判一聲槍響，小型賽車便像脫韁的野馬，引擎聲尖銳的呼嘯，咻的一聲衝了出去；然後轉彎，再衝刺，再轉彎……，一圈又一圈，彷如大型的F1賽車場。駕駛手持遙控器專注的、小心的操控，場外觀衆的眼睛則隨著車子的奔馳而咕碌咕碌的轉動，不時發出歡呼或尖叫，熱鬧極了。

雖然是小型賽車，但與大型賽車無異，車子偶爾也會撞到護胎而卡住，場外的工作人員就得趕緊把它們拉出來，繼續比賽；有時也會發生車禍撞在一起，有的撞得掉胎，有的斷折，車主就會無奈的將車子取回修理，退出比賽。最有趣的是因爲車速過快，轉彎時一個不愼就會翻車、打滾，觀衆看得哈哈大笑；工作人員趕緊將它扶正……。賽車場上充滿了緊張的氣氛與輕鬆的一面。

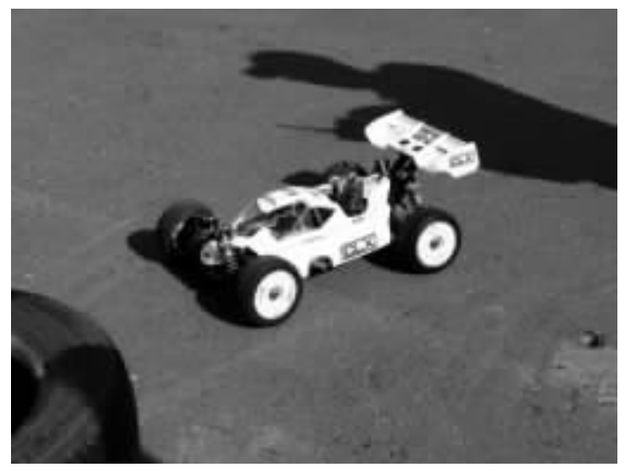
參加賽車的選手，大多數是成人，也有年輕人，更有一位小朋友，專注的眼神與熟練的操作技巧，比起大人也絲毫不遜色呢。賽車一場又一場的進行，站在一旁欣賞與拍照的我，也看出了一點心得：賽車時衝刺不難，只要掌握正確的方向即可全速奔馳，難的是煞車與轉彎：煞車的控制要熟練，轉彎要穩當不可貪快，否則一旦失誤，就會「欲速則不達」。這不就是人生的道理嗎？孔老夫子二千多年的話語，仍然可以在這風馳電掣的競賽中得到印證。

賽車場上的小車子仍然在呼嘯，一場又一場人生的競技依舊上演；賽車靠的是遙控技巧，而人生路上的遙控者就是我們自己。在極速的衝刺後，記得要穩穩的、小心的轉彎，才能順利的奔馳，到達勝利的終點。※

小賽車也會發生翻車意外

小朋友與小賽車

遙控賽車競賽會場


美觀又好玩的遙控賽車

單親弱勢隔代家庭子女成長團體學習列車，辦了一場天才廚師，教中高年級小朋友煮飯做菜。

◎王瓊慈

爲什麼要辦天才廚師？爲什麼要親體驗？這都是有很深厚的理由的。

每個人最基本的生活，就是食衣住行，如果食衣住行能夠自己處理，不必依賴他人，生活就會比較順利。食的方面，可大可小，可多可少，肚子餓自己會煮飯，只要不要餓到肚子，就是最基礎的滿足。所以，如果有餓飽自己的能力，就可以減輕家人照顧的負擔。如果小朋友在放學後，能夠協助家裡的照顧者，不必等年紀老邁的老人家會燒菜做飯，事先煮好飯，把簡單的家務事處理好，收衣服、摺衣服甚至能夠做幾道簡單的菜餚，這樣家裡的重要照顧者，回到家裡，感受到孩子的體貼，實際上也能夠減輕家務事的負擔，這對一個比較弱勢的家庭而言，是很大的幫忙。

天才廚師體驗營

大人減輕辛苦，孩子能生活無憂，能夠促進家人分擔責任，還能增進情感，就是親子學習與成長。培養小孩子責任感，能夠自己照顧自己，才能在弱勢家庭中獨立堅強。

煮飯是一項技能，這項技能其實並不困難，用電鍋煮好白飯，接下來就有很多的可能性，可以用白飯做好吃的蛋炒飯、煮稀飯、鹹稀飯，還可以利用既有的食材做飯糰，如果沒有菜，簡單拌上醬油，就可以吃飽。

教小朋友使用蛋作料理，蛋可以做成非常多的料理，簡單易學。像善用電鍋，做白煮蛋、蒸蛋，如果你會煎蛋，那就更好。煮成簡易蛋花湯、紫菜蛋花湯、加上玉米罐頭的玉米醬或玉米粒，做成玉米濃湯，都是小朋友很喜歡吃的料理。煮冷凍水餃也是很平常簡單易學的。

學會煮飯、做菜，將來孩子到外地去，就會喜歡自己處理餐飲問題，比較衛生，也比較節省金錢，所以要教小朋友學會煮飯做菜。

在辦活動的時候，小朋友每個都很興奮，已經學會的小朋友，很喜歡表現，還沒有學會的小朋友這麼能幹，心裡也很羨慕，所以活動的過程小朋友表現得興致盎然。

蛋炒飯下調味料的時候，小朋友剛開始不敢下太多的鹽巴，常常味道不夠鹹，索性把醬油倒下去，雖然一鍋黑嘛嘛的，自己吃起來也很快樂，因爲那是自己做的，很有成就感。

小朋友都是喜歡嘗試新東西，只要給小朋友機會，他們很快就會學會新的技能，只是我們除了給小朋友學習技能，還要給他們更多關心家庭和獨立自主的觀念，這些觀念會讓他們一輩子都受用。※

【宅配童話廣告】 ◎陳文和

睡美人

就算過了這麼多年，睡美人還是深信：她一定會醒過來，因爲愛情召喚而醒。

她微微睜開了眸。

那等待多年的王子正深情地吻她，且『喇舌』略含眸稍顯靦腆，畢竟這麼多年了，他仍沒變了成人。她又再度深情地接受王子的愛情，略。睡美人還是選擇相信童話的單純與眞誠。

王子回頭對著他的隨從，簡單一句吩咐了：「睡了這麼久，口腔味兒還不錯，你把她臨睡前的牙膏品牌調查一下，我需要它……。」

此後，「睡美人」牌的牙膏大爲暢銷，但只限『喇舌』專用，並不提供愛情的保證。

而王子也解決了長年以來所深苦的「口臭」毛病，那正是他延遲多年才去深吻睡美人的不說祕密。※

◎寄三平

得與失

生命
在得中漸失
智慧
在失中漸得

痛中笑
才懂得得不是得
笑中痛
才明白失不是失

做了父母
才懂得父母
做了公婆
才懂得公婆

在失中徹悟
得也是失
在得中痛悟
失也是得※

兩分鐘的藝術

◎道修

許多年前，我的孩子還蠻小時，有次我在賣場購物，看到有兩三個大人，正圍著一個坐在電動玩具馬上面哭鬧的孩子，其中一位（想必是媽媽）想強拉孩子起來，而孩子卻緊抱著馬頭不放。我趨前一問，才知原來是媽媽認爲已投了五十元硬幣，坐得夠久（坐一次十元）該起來回家了，而孩子則堅持要繼續玩，弄得媽媽怒不可遏，而孩子也哭紅了臉。站在一旁的外婆突然靈機一動說：「好，我們再讓恩恩坐兩分鐘。」眞是奇妙！待電馬一停，這孩子眞的乖乖讓外婆抱下來。

回家後我便如法炮製，每當孩子黏著要人抱的時候，或沉迷某個玩具而拒絕洗澡，以致親子衝突將起時，我只要說，好，再抱兩分鐘、再玩兩分鐘，通常孩子眞的就不再要賴了。

待他們稍大上學後，每天清晨叫起床，我也是先拍拍孩子熟睡的雙頰，然後告訴他：「兩分鐘後媽媽再來叫你。」這個方法讓我這麼多年來，不曾有過孩子賴床或該起床的未起，而不該起床的全被吵醒的氣惱。

在我參與的讀書討論會中，每當有較內向的成員因緊張而不願發言時，有經驗的主持人會說：「好，先請下一位，你先準備兩分鐘再講。」通常也會有令人滿意的結果。

人與人之間，若能彼此保留一些空間與台階，讓雙方都有一個緩衝的機會，較能避免因過度緊張或緊迫盯人而造成衝突；裝有玻璃等易碎物品的箱子裡，要塞滿破布或紙張，道理也在這裡。任何一種人際關係莫不如此，尤其是親子之間更需要有「再兩分鐘」的相處藝術，譬如當雙方因意見不合爭執將起時，或被孩子不可原諒的錯誤激怒時，或孩子因故而顯得害怕不安時，父母親若能善用這個方法：「讓我們彼此都再想一下」、「我暫時離開兩分鐘」、「你先想一想，想好了再來和媽媽談」，雙方必可避免掉入情緒的陷阱，或把對方逼入死角，造成不可收拾的局面。

只要您願意試試，就會發現許多更好的解決及教育方法，都在這「兩分鐘」之後源源不絕湧出了哦！※

與病共生有病者壽？

◎張博智

有個朋友罹患胰臟炎，還好緊急就醫，休養了大半年，身體總算調理回到健康狀態，檢討病因大家都認爲是他經常作息不正常、熬夜酗酒；另一個朋友得了急性糖尿病，我們也推測源於飲酒過量。所幸，他們正值壯年，及時調整作息、注重飲食均衡，嚴守滴酒不沾的禁令，經過長時間的將養生息，終於重拾健康。當他們身體無恙時，喝酒豪飲面不改色，百般勸告也無動於衷，直到病體纏身發現命在旦夕之間，才幡然覺悟痛改前非。還好身體夠硬，來得及解開糾纏重見陽光，走過生死交關才能體會健康的重要，也明白健康不是天生，必須用心調理力行保健。

怎麼調理保健呢？愚見不外乎作息正常、飲食均衡、運動習慣三管齊下。現代人之所以熬夜，除了上班加班之外，也因爲應酬或上網、看電視。三杯黃湯下肚欲罷不能跑攤攤熬到凌晨；在家上網看電視雖然安全無虞，卻在不知不覺中陷入迷魂陣，等到回過神來已是破曉時分，熬夜不爲生計卻是不知節制而縱情，如果偶爾爲之倒也無妨，但若養成習慣，前景堪憂。

食物千百種，都讓人垂涎，誘惑不斷陷阱重重，忌口是理想，享用美食才是人生，我們總是吃得太多，於是體重節節升高、體脂肪厚厚一層，三高攀升是常態。節制飲食成了人生健康的嚴酷考驗，必須有堅強的意志和決心才能身體力行。多吃無益不吃卻難，補救之道唯有加強運動，少吃多動是模特兒的高標，我們尋常人不必如此自我苛求，只要把握一個原則：多吃就多動、吃多少動多少，讓收支平衡才是保重與維持健康之道。

有個諷刺的現象，年紀輕的人恃強，通常容易犯下「輕生、傷身」的錯行，像熬夜、飲食無度且不運動，反而是上年紀的人知道青春飛逝，來日幾何靠的是自助人助天助，所以作息規律、飲食均衡、持恆運動。同樣的現象也發生在不同健康狀態的人，身強體健的人有恃無恐，反而是體弱多病的人事病以親，體格強弱和健康好壞居然有了不對稱的發展，所以我常言與病共生，有病者壽。※