

生活自理是獨立的第一步

文／黃登漢（退休校長）

人生很難預料未來會怎麼樣發展，所以我們總希望孩子可以具備各種生活能力，或許不必樣樣精通，但至少能夠慢慢獨立，課業上的成就與分數，只是對未來的一種預估而不是一種保證，扎扎實實地面對生活上的大小事去磨練，就像是游泳或騎腳踏車一樣，一旦學會就是一輩子不會忘記的技能。

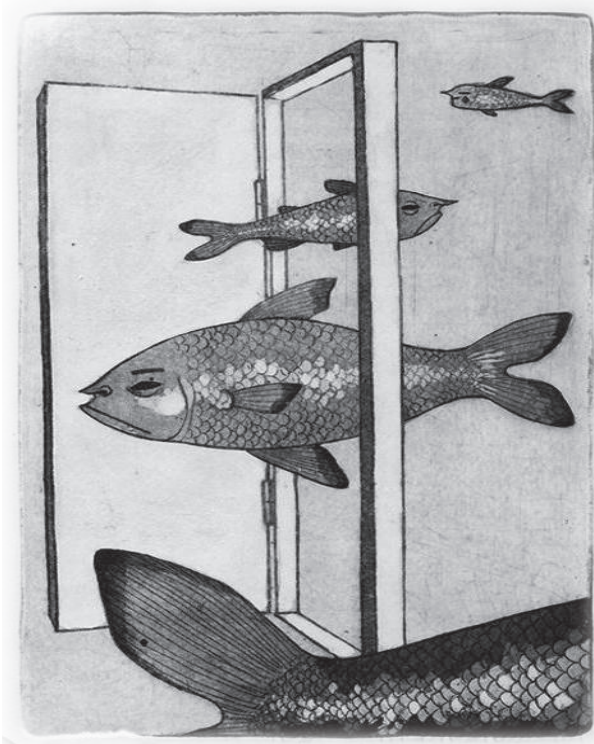
從小讓孩子學做菜

內人讓孩子從稍微懂事就常常進廚房幫忙，從簡單的挑菜做起，既能略為減輕在廚房的工作量，也可以讓孩子從基礎的工作得到成就感。在此同時，親子之間一邊閒聊一邊準備晚餐，也增加了很多相處的時間。

當然，孩子在廚房裡也造成了不少麻煩，如大兒子幫忙顧火但是忘記時間，把鍋子燒得焦黑，鍋裡的燉牛肉也只得進垃圾桶；小兒子打蛋掉到水槽裡，第一時間卻立刻逃回房間；小女兒打破碗而被割傷手，在又擠又熱的廚房嚎啕大哭，嚇得老婆一頭大汗。就算如此，她還是堅持要孩子們進廚房幫忙，因為這是最貼近每一天生活的機會教育。

孩子漸漸進入小學高年級的階段，我們也把廚房的學習提升到較高的程度，從原本幾乎與火源無關的準備材料，轉變為簡單的煎蛋、煮麵、炒飯等等，讓他們逐步瞭解瓦斯爐的使用方式與安全注意事項。

不管成果是好是壞，兩個孩子有了廚房用火的初體驗，熟能生巧，就慢慢進步了，或許不是料理天才，但是能夠煮麵、煮水餃，稍微照顧自己，也算是很不錯的成果了。小女兒就有樣學樣，進廚房學著怎麼煮菜，她倒是很有天分，不常下廚，卻很會做菜，每次端出來的料理，都讓我們很驚豔。



外地求學派上用場

跟朋友說起我們教孩子進廚房這件事情，他們總會投以疑惑的眼光。通常聽到的第一個疑問是：「孩子年紀這麼小，學什麼煮菜？」然而最多人反駁我的是：「台灣這麼方便，走到哪裡都是餐廳，要買吃的還不難嗎？何必非要孩子學做菜？」

後來，大兒子在南部唸大學，台南的美食眾多，只要踏出門絕對無需煩惱吃的問題。然而，考試前夕挑燈夜戰的時候，沒有心力再出門去買宵夜，在外頭與同學合租公寓的他，就習慣在廚房簡單煮點麵吃。

他喜歡吃鍋燒麵，就買了一些簡單的專用鍋具，有一次他的室友餓了懶得出門，跟他借鍋具來煮麵，只是過了五分鐘左右，卻覺得廚房味道不對，衝去一看，才發現鍋燒意麵變成鍋燒木架，他驚訝地對室友說：「你怎麼連放鍋燒麵的木架也放在瓦斯爐上燒？」

他的室友一臉疑惑且無奈地回答：「外面

餐廳不是都這樣架著麵端上來嗎？」

幾年前，小兒子出國唸研究所，帶著一本薄薄的食譜，就開啟了留學生省錢煮菜的海外生活，他常常在跟我們視訊的時候，端著一盤又一盤的好菜，炫耀自己的廚藝進步了。偶爾，他也會跟同是台灣來的同學們聚餐，慣例是每個人都要帶一道菜，然而有些同學煮出來的菜，不要說口味如何，連下嚥都困難，比如：馬鈴薯根本是生硬的，豬肉還帶血，水滾了就當作熟了，甚至還有人拿洗碗精去洗米，各種令人難以置信的狀況都有。

一日三餐獨立自主

人生從未預期過的狀況一一發生，我們從來沒有想過小孩或許會去外地唸書，甚至是出國，這些都不在規劃裡，甚至不在孩子的計畫裡，很多事情隨著時間在改變，既定的計畫永遠趕不上人生的變化。

但我相信，很多父母都想栽培孩子出國唸書，謀得更好的學歷，得到更好的人生發展，然而在栽培的過程中百般呵護之後，孩子出國的那一刻，不但是即將面對陌生的環境，還得要面對陌生的獨立生活，煮飯、洗衣、打掃，這些家務簡直比教科書還要艱深。洗衣服還有洗衣機可以代勞，打掃頻率就算低一點也還能夠過去，只有一天三次的用餐無法逃避，也因此讓煮飯成為許多現代留學生最煎熬的一段。

時至今日，孩子偶爾會捲起衣袖，到廚房做個拿手菜來孝順我們，或者是在旁邊當二廚幫忙媽媽準備食材。未來的日子還很長遠，我無法預知他們將來會獲得怎樣的成就，或者是過著怎樣的人生，但是有一點我能十分肯定的是，因為從小建立的家事技能，讓他們能夠不依賴任何人，自力更生。

令人諷刺的，現在有許多人卻是書讀得越多，就越沒有生活自理的能力，因為父母親只要他們專心讀書，讓他們放棄了生活中其他事物的學習，於是連照顧自己的能力都不足，更別說將來要成家立業了。這是人類社會的進步還是退步？



定價：250元 特價：220元

13位大師的13種人生風景～

《生活啟發大智慧》

本書是鄭石岩、吳娟瑜、吳炫三、梁丹丰、詹宏志、孟東籬、曾昭旭、藍三印、堯弦、王浩威、李家同、方蘭生、柴松林等13位大師的生命智慧結集，談對生命的體驗與心得，分享愛、勇氣、豁達、自在、真誠、積極和毅力。這些經驗及對生命的思索，能給我們深刻的反省及啟發。



定價：200元 特價：180元

和你談談生命中的思考與感觸，看看別人，想想自己～

《真巧！我們都是人》

游乾桂、孫效智、鄭石岩、柴松林、曾昭旭、余德慧、賴其萬等學者專家的人生信念分享，他們對生命的觀照及生活態度，處處顯露出「對天」的敬服謙卑，「對萬物」的尊重憐恤、「對人」的關懷善意及「對己」的省思覺察，令人跟著進入自己生命的思索反省，而對自己的生活態度、方向追求，更見明澈。



定價：200元 特價：180元

讓躁動的心得以調服，此心安住，便是幸福～

《心服幸福》

陳怡安、饒夢霞、陳國鎮、黃崑巖、魏渭堂、吳娟瑜、南方朔等七位學者專家談心的觀照調伏，引導我們調適壓力、培養感性能力，找尋生命的價值，超越心靈的制約，對生活態度有更深一層的省思，而能活出幸福，活出價值，讓生命自在無礙。



定價：200元 特價：180元

17位名家與您分享時間淬鍊出的生命智慧、人生體悟～

《創造生命中的感動》

鄭石岩、傅佩榮、曾昭旭、何懷碩、王邦雄、方蘭生、藍三印、南方朔、吳京、阮大年、司徒達賢、李家同、張曉風、梁翠梅、許文耀、鄭玉英、紀潔芳等，點出創造幸福人生的重要信念，包含愛、價值、意義、利他、成長、正念，幫助我們更有力量面對人生的挑戰，找到人生著力的方向，活出生命的價值。