

2024年 與美芳老師有約

《魔法小被被》
《台灣傳統油飯》

日期：31.05.2024、05.06.2024

地點：教育中心，4樓

人數KPI

課程	人數				
	師資	助理	學員	同仁	總數
魔法小被被 (縫紉)	1	2	15	1	19
台灣傳統油飯 (烹飪)	1	2	15	1	19

恢復道德倫常與身為「人」應有的良能

臺灣的經濟突飛猛進，近幾十年來，大家生活改善了，卻將做人應有的功能忘失了，雙腳沒有走路的功能，短短的距離就要坐車，騎機車；以前女子要出嫁前，都要學會做裁縫、刺繡等等。現在的女孩子連拿針縫紉的基本功夫也不會。

上人指著自己的海青衣領處的藍色繡線，告訴大家，海青的此一部份名為「五十三參」（註），出家眾需要自己用手工一針針地縫得整整齊齊才行。「這就是我們應該要有的功能，手要細膩，細膩到會穿針縫衣。」

在座有多位年輕未婚的女性同仁。上人勉示女孩子不只要會女紅，更要會煮飯。「現在要煮一鍋飯，用電鍋很方便，以前用爐灶還要會生火。即使如此，現在大家還是不喜歡在家煮飯，許多家庭習慣外出上館子用餐。」

～證嚴上人衲履足跡2007夏之卷第685頁



魔法小被被



拍攝者：劉沛嘉

陳李美芳老師乃是檳城社教第一任拼布師資。趁著美芳老師踏上檳城這塊土地時，社教中心主任，楊妙雲老師邀約老師來到教育中心開辦了《與美芳老師有約》分享交流會，主題為《魔法小被被》與《台灣傳統油飯》。

目標：

- 第一、凝聚三代拼布情緣，看到傳承之美與力量，發揮良能；
- 第二、從師長的身教與言教中熏習慈濟人文之美，歡喜中端正儀態、修正己心。



魔法小被被



王文靜師姐因工作而無法參與，但她依然載送媽媽過來參與課程。她做到了『行善行孝不能等』，時時關懷父母，盡自己所能完成媽媽的心願。



這期一共有十五位學員報名參與《魔法小被被》課程。當日，大家浩浩蕩蕩拎著各自縫紉機、縫紉工具來到教室。久違未回到教育中心的大家有種回家的感覺，一見面就有說有笑，場面十分溫馨與歡樂。

拍攝者：劉沛嘉

魔法小被被



美芳老師一步一步指導大家縫製可愛又實用的草莓小被單，學員們很用心地學習及記錄重點。

拍攝者：劉沛嘉

魔法小被被



拍攝者：劉沛嘉

美芳老師分享說：“小時候，生活物資普遍匱乏，而有所不滿足，所以現在對一些粉嫩粉嫩的幼童物品特別感興趣。記得有一次百貨公司打折，我買了一條粉紅色的嬰兒毯子，女兒問：「我們都長大了，你這個要買給誰呀？」我說：「我買給自己呀！」

我想每個女生的心裡永遠住著一個小女孩，儘管他以為人妻為人母亦或尚小姑獨處，心裡面那種渴望被呵護的想望永遠不會消失的。但隨著時間快速的推移，輩份一直增上的時候，有時候也只有寄情於一些玲瓏可愛的小物件來平衡一下滿足自己內心，若能如此犒賞自己也算是生活的小確幸。

此外，從小陪伴著一位旗袍縫紉師的媽媽身邊，讓我學習縫紉技巧。即使是一條直線，依然有大學問在裡邊，我把自己這一生的生活智慧與大家分享。因此，我在這邊與大家分享的作品，除了好看又好用。大家完成作品後，在生活上依然可以發揮它的功能，讓人使用。

感恩上人創造慈濟世界，讓我們聚會一處修心修行，常言道人多嘴雜，我們卻是在上人的教導下修出了人多力量大，是一群善女人的共聚美善時光。”

魔法小被被



拍攝者：劉沛嘉

莊鎔鏘師姐分享：「我曾在中學時期使用過針車，畢業後就不曾使用過。由於我想要學習使用針車，所以報名參與了這次《魔法小被被》課程才有機會再次接觸它。

一開始我覺得針車應該很容易學的，但是經過這次的學習，我發現它的不簡單，也很考驗我的技術與耐心。因為擔心縫歪，所以我都以龜速地一步步地踩著針車縫這個小被被。幸運的是身邊還有老師與同伴們的陪伴與指點，才能把這個不簡單的任務完成。」

魔法小被被



拍攝者：劉沛嘉

陳素萍師姐分享：「就如美芳老師所說在我們童年時光，我們確實沒有什麼玩具。所以看到這個《魔法小被被》課程時，覺得作品真的很可愛，所以就報名參與這一次的課程。

雖然我擁有一台針車，但我並不會使用針車。透過這一次的學習，我終於會用針車了。這個過程相當挑戰，線條不直、還是縫錯，因此不斷地拆線，再縫，只為了讓這個作品更加地完美。

感恩這次的學習，這台針車終於有機會施展它的功能了。」

魔法小被被



拍攝者：
李清清、劉沛嘉



李清清師姐分享：「當時是陳素良老師（前拼布班導師）邀約我來參與這一項課程。由於我太想念美芳老師了，所以不多加考慮，進而報名了《魔法小被被》課程跟老師學習。

在縫製這個作品的過程，我是十分的開心。在這個草莓小被被上還增添了小草莓與花。這些都是用家裡剩餘的布料縫製的。完成後，我很有成就感。非常的感恩有機會再次與美芳學習。

期盼下次的學習。」

魔法小被被



拍攝者：劉沛嘉

大合照

台灣傳統油飯



拍攝者：劉沛嘉

《台灣傳統油飯》是美芳老師第一次在這裡指導大家烹飪的第一道料理。透過這一道簡單又美味的油飯，大家從美芳老師身上學到了各種烹煮的“秘籍”，如：浸泡香菇方法、炒薑絲等等。在這個時代，這些生活小智慧逐漸被遺忘，只因忙碌的生活促使現代人選擇購買餐點來解決溫飽，所以對準備食材、烹飪的概念相當的薄弱。



台灣傳統油飯



當日，學員們分成四小組，共同協力完成一盤盤的台灣傳統油飯。這樣簡單的料理讓平時在家沒有烹煮的學員有機會動手烹調，所謂做中學，學中覺。透過切、煮動作，讓她們平靜下來，專注地體驗及掌握烹飪技巧，也體會到勞動後的收穫-香噴噴的油飯。

拍攝者：劉沛嘉

台灣傳統油飯



拍攝者：劉沛嘉

完成後，大家進行甜甜圈，分享了自己的學習與心得。
之後再享用美味的午餐。

台灣傳統油飯



鄧素麗師姐分享：「透過這次的烹飪，我學到了如何正確浸泡香菇，又不缺失它的原味、炒薑絲的技巧等等。從中我學會了所謂的慢工出細活，只要用心去烹煮的食物都會保留它的靈魂。」

感恩美芳老師的指點，這次的參與讓我收穫滿滿。」

拍攝者：劉沛嘉

台灣傳統油飯



楊綉斐（高中生命教育學員）分享：「感恩老師給予學習的機會。我剛與高中生命教育團隊從台灣歸來，今天又有機會煮台灣傳統油飯，我真的很開心。」

從中我學習到了凡是都要用心地做。只有慢慢、用心烹煮的食物才會美味。」

拍攝者：劉沛嘉

台灣傳統油飯



張愛蔭師姐分享：「我的媽媽是一個傳統女性，也燒了一手好菜。從她哪裡我學到了許多烹飪技巧。平時我也喜歡把自己烹煮的料理食譜分享給大家。」

透過今天的課程讓我回顧了以往那樣認真、用心準備料理的我。由於近期的事項很多，所以在這一方面有所忽略。感恩老師的分享，讓我有機會溫故知新。」

拍攝者：劉沛嘉

台灣傳統油飯



楊莉霓師姐分享：「感恩美芳老師一路以來的陪伴與指導，不只在縫紉，現在還烹飪，讓我滿滿的法喜。」

就如上人所說：『女人不只要會拿針線，還要會煮飯。這一路來，我們都在人生大藏經裡都沒有白活，反而活得更精彩。』

拍攝者：劉沛嘉

台灣傳統油飯



大合照