

茶藝研習樂趣多

樹林鎮農會家政彭厝一班 / 林鳳梅

自從參加樹林農會茶藝研習班之後，才對茶葉有了一番新認識，並且知道如何泡一壺好茶。

在農會指導員許秀美技師和賴水成老師的指導下學習，真是受益良多，如茶葉品種：綠茶、包種茶、烏龍茶等，及泡茶用具的認識，讓我在日常生活當中憑添不少樂趣，每天我也會泡壺茶，讓先生及家人品嚐，雖然還不是泡得很好，不過加進了「誠意」，大家都讚不絕口！

在課程當中，還安排戶外教學，參觀

木柵區的水土保持及茶農製造鐵觀音茶的過程，也到茶館品嚐茶餐，真是豐富愉快的旅程！

茶藝研習班結業時，很高興請到了農會理事長光臨，也舉辦學員泡茶品嚐會，及各式各樣茶葉大餐，學員們個個大顯身手，如鐵觀音、茶燉雞、茶凍、茶燻雞等，真是香味四溢呢。

有句話「有錢真好，有閒更好」，希望大家有空，不妨泡壺茶，好好品嚐，讓生活更有品味和健康概念喔！

搭起親子間的心橋

——與子女的私房話

文 / 鄭雯月

舊約聖經記載：巴比爾人曾企圖建築一座通天的高塔，引起了上帝震怒，但是上帝並沒有直接摧毀高塔，只是擾亂巴比爾人的語言，使他們之間無法溝通，高塔的計畫最後成了泡影。這段記載說明了訊息傳遞和意見溝通的重要性，許多的事實顯示，經常扮演命令者、法官、說教、威脅、斥責角色的「老媽」，她和子女之間往往也是危機四伏。

以下提供一些與子女溝通的方法：

1. 設身處地的著想

其實就是以所謂的「同理心」去接納孩子，體會他小小心靈的想法，當孩子不想上學時，先別告訴他「每個孩子都得上學」的大道理，而不妨先對他說你好像不喜歡學校的樣子，讓他了解你對他的感同身受，再從他口中了解為什麼不喜歡，然後加以輔導。

2. 孩子也有說「不」的權利

站在平等的立場上和子女溝通是一件很要緊的事，因此，你必須給他機會，來表示相反的意見和解釋，這樣親子之間的雙向溝通，才容易建立。

3. 幽默感是心靈的潤滑劑

面對孩子只有 40 分的數學考卷，不妨幽默的說，媽媽念書的時候，偶爾也會出現數一數二，可惜不會數三的「跌停板」局面，讓孩子在安全與溫暖的情境下，向你娓娓細訴他答題錯誤的原因。

4. 「停、聽、看」的教養態度

孩子的童年只有一個，因此，抽空停下手邊的工作，讓子女有和自己單獨共處的機會是必須的，多看、多聽、多參與各種父母成長團體及親職活動，將可做個與時俱進的「教育媽媽」而非「鬧鐘媽媽」。

◎