

穿著黃色背心，帶一副大型鏡片眼鏡的快樂志工——徐麗蓮女士，是志工服務台兒童們眼中的天使，她那開朗、親切的笑容，熱誠隨和的態度，很自然地在孩子間搭起一座橋。編者採訪過程中，數度中斷，一方面孩子們對訪問感到好奇，一方面則親蜜地黏在徐女士身邊，藉機會問東問西，盡職的徐女士雖然接受本刊採訪，仍不忘堅守崗位，令人印象深刻。

徐女士江蘇省蘇州人，生於1932年，是醫生之女。少女時代是家中嬌嬌女，家中生活優渥，飲食三餐一切有傭人代勞。結了婚，隨夫婿萬君豪先生到台灣來，當一切事都得自己來時，才發現凡事起頭難。談起剛到台灣時初「掌廚」的窘態，徐女士好像在回憶一段陳年趣事，她說：「第一次下廚什麼都不會，連魚都不會殺，當看到買回來的魚瞪著大眼瞧自己時，簡直是嚇壞了！後來，就選一樣最方便做的一蛋，於是乎每天都吃蛋、煮蛋、蒸蛋……，有一次朋友來訪，一看

大為吃驚，怎麼整桌都是蛋？他哪裡知道，主人是有苦說不出啊！」從此，下定決心學做菜。

洗手做羹湯——話從頭

初步是跟著左鄰右舍學「台灣菜」，當時一句台灣話也不會，只好比手劃腳從頭學起。等到台灣話會講了，台灣菜也學得差不多，竟學出興趣來了，於是花錢正式上烹飪班，完了之後趁勝追擊再上烘焙班，一直上到烘焙研究班才告一段落。從完全不會做菜到「出師」，前後歷經7~8年。做菜貴在創意，濃厚的興趣加上慧心巧思，徐女士的創意菜不止一次地在各種烹飪比賽中，勇拔頭籌。如1985年，參加第二屆澳洲牛羊肉健康料理烹飪比賽，以「竹筴含香」得到第一名；她將筍去外殼煮熟後切兩半，每半每隔2公分切一裂縫成蛤蜊狀，竹筴的夾縫內則塞入醃好的牛肉然後蒸之，點子之妙令人驚喜。

徐女士還透露一個秘密說她的湯包是最拿手的。提到湯包，

她忍不住說了一個溫馨的故事：有一年他們夫婦到美國，住宿在一個從台灣去的朋友家裡，這位朋友為了他倆的到訪，特別買了一個新床鋪給他們睡，徐女士和夫婿為此非常感動，朋友說：「只要做湯包給我們吃就得了！」由此可見湯包之盛名，亦可見其人緣之佳。

生命不留白

徐女士生長在有漁米之鄉之稱的蘇州，自古以吃聞名，加上各大寺廟素齋名聞遐邇，幼時曾隨大人到寺廟進香時，品嚐到素菜色、質、味、香，形之美好，留下深刻印象。自拾多年前，開始從事女青年會愛心隊義工工作，迄今迴走台北市數十社區「媽媽教室」示範烹飪教學，間亦參加全國各種烹飪比賽，分獲冠軍、亞、季軍等獎，累積無數經驗與心得，有感素食對人體健康有益，遂悉心研習，搭配材料首重時令生產之蔬菜，完成「素食精華」。又將傳統米製食品，再加研究變化，不但範圍廣及中國

義工夫婦共搭愛心橋



■女青年會社區媽媽教室烹飪現場教學。



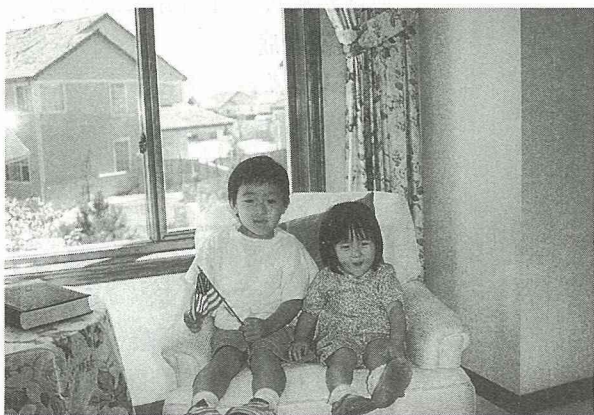
■徐女士與萬先生是長庚醫院的快樂志工。

米食，甚至連世界有名的米類烹飪，也網羅其中，從小食到大菜，從佐餐佳餚到甜點，無不包涵，這本「米食精華」呈現了百道以上的米食做法，希望讀者學了之後，使日常三餐都可吃到開胃、新鮮、可口的米食。

目前，徐女士正計畫出第三本書，這完全是針對初、高中生而設計的「早點」。有感於現在有很多胖孩子，營養過剩對健康不好，這本早點每種均附有營養表，吃了不會胖，營養均衡又好吃，更方便的是早上媽媽們可以很快地準備好，以免孩子來不及吃。這本書已寫了一半，其中的食譜在樹林媽媽教室已試教作，很受歡迎。

人生不為自己

萬先生也是長庚醫院的志工，每個禮拜一、四都到醫院來服務。他和徐麗蓮女士結婚快50年了，明年是「金婚」。萬先生講起話來總是笑咪咪的，態度親切，與那一頭花白的頭髮成為來往病患心中的「招牌志工」。他說，人生最要緊的是快快樂樂，年紀大時要健健康康、平平安安。結婚快50年，夫婦間可說沒吵過架，原因何在？夫婦間能以「敬」「讓」二字相待，我敬你，



兩個可愛的孫子是他們的寶貝，有空時，他們也會飛往美國與兒孫們相聚。

你讓我，想吵也吵不起來。

萬先生前半生可說士、農、工、商全從事過，他們夫婦本都在省府做事，

由於擔心孩子在中興新村唸不到好學校，便一起退下來，到宜蘭去辦化工廠，利用香茅油提煉結晶，作為香料。後轉任宜蘭縣商會總幹事，等孩子大些了，覺得宜蘭沒有較好的中學，遂又舉家遷來台北。定居台北後，開始從事貿易，此時認識美國電子業人士，便與美國電子公司合作在桃園設立萬佳電子公司，員工七百多人。當了萬老板之後，萬先生更是發揮人生不為己的理念，將愛心普及員工。他說，在當時台灣工廠很少，為了讓國中生畢業之後能再繼續升學，又能幫助家庭，便與國中建教合作，起初規定他們三分之一的薪水一定要寄回家，三分之一自己留在身上，剩下的三分之一繳學費。後來，連學費也不必繳了，由工廠支付。萬先生認為，政府創辦國中，而他的工廠與國中建教合作，使那些勤奮的孩子無後顧之憂，很順利地能升高中、上大學，每次回想起來，覺得這實在是一段令人懷念的時光。

「人生不為自己」是萬先生的口頭禪，看他身體力行更不簡單。他說，年紀大了以後，覺得對社會應該回饋，正好自己認識一些當醫生的朋友，所以便到長庚醫院來做義工，自己來了還不夠，把徐女士也一起拉



孩子們喜歡圍著她，一下子頗不得閒。

來。人最要緊的要有顆年輕的心，還有願意幫助別人的意願，人生沒有比他現在能自由自在的做一點社會服務工作更愉快的事了。

在生活中找樂趣

萬先生和徐女士夫婦很會為自己找快樂，他們並沒有特別的養生之道，有的是一顆樂觀、樂於付出的心，時時幫助別人，無形的回饋就是精神愉快，身體健康。徐女士表示，除了自己要教新菜式時須試做、試吃外，平常飲食清淡，尤其兩人都年紀大了，不吃太鹹的東西；而萬先生則說他不抽煙、不喝酒、不打牌，也不交女朋友，尤其是後者對夫妻相處非常重要，彼此誠信是婚姻美滿之道。

萬先生有剪報的習慣，而且是「40」年如一日。剪了報還整理分類，分國際版、體育版、政治版、經濟版....等，每一類有一個檔案，剪得最多的檔案是王永慶的。有一次，中國時報徵求40年前的舊剪報，萬先生即搬出檔案，找出「中時」要的那篇，連報頭一齊寄出，還因此換了一兩黃金哩！

這兩位可敬又可愛的「老朋友」，將自己的時間與智慧貢獻給廣大的人群，穿梭於北部社區媽媽烹飪教室的教學外，又抽空到醫院當志工，以此為樂，令人欽佩。徐女士目前還參加中廣電台唐琪主持的「女人香」現場叩應節目，讀者想請教她烹飪方面的問題，可打電話給她。