

快速料理

文 / 楊靜芳

早餐飲品健康喝

親友常常好奇詢問我，工作忙碌，早出晚歸，為什麼能夠親自製作全家四人的早餐飲品，而且每天變化不同口味？答案是善用鍋具和時間。

以製作豆漿為例，上班前洗好豆子，整鍋放進冰箱浸泡，下班回家取出放進電鍋蒸，等吃過晚飯，

將蒸熟的豆子倒進燜燒鍋內鍋，利用洗碗時間，加水煮沸，就可以放進燜燒鍋外鍋。煮豆漿容易溢出，利用電鍋以少量水先煮熟，可以縮短看顧瓦斯爐火的時間。第二天早上放進調理機，就是「全豆漿」了。

通常我會多煮些豆子，

加芝麻粉、綜合堅果和熱開水，用調理機攪拌後，就成了營養的「芝麻堅果豆漿」。紅（綠）豆薏仁漿的作法也相同。

南瓜漿和燕麥漿較簡單，利用洗碗時間，用燜燒鍋內鍋將水煮沸，放入切塊的南瓜（含皮和籽）或燕麥，水

再次煮沸後，放進燜燒鍋外鍋，第二天倒進調理機攪拌，就是好喝的「全南瓜漿」和「燕麥漿」。可以相同方法做出芝麻堅果豆漿和芝麻堅果燕麥漿。

糙米漿或五穀米漿就更簡單了。煮白飯時多煮一點放冰箱，第二天加入芝麻粉、花生和熱開水，用調理機攪拌，就是營養美味的「芝麻

花生米漿或五穀米漿」。至於蔬果汁和綠拿鐵，是切水果時，預留一些放冰箱，蔬菜則選擇可直接食用的生菜和胡蘿蔔，前一天晚上煮飯備料時，一起洗淨即可。

善用鍋具，再利用飯後洗碗時間看顧瓦斯爐火，每天早上就能為全家人製作健康飲品。

共好親子學

成為一道光 欣賞他人的獨特

文 / 林肇奎 (社工師) 圖 / 達志影像

綠毛蟲是寶可夢小學三年級的學生。今天放學回家後，他興奮的與爸媽交流上學的趣事，還特別提到班上來了轉學生，是個女生。爸爸打趣的問綠毛蟲是不是欣賞對方。綠毛蟲竟然臉紅還說不出話來，逗得全家哈哈大笑。媽媽鼓勵綠毛蟲，可以主動和對方做朋友。

接納與自己不一樣

過了兩三天，綠毛蟲垂頭喪氣的回到家。吃飯時，爸媽忍不住關心，綠毛蟲娓娓道來。

下課時間，綠毛蟲主動向新同學「魔牆人偶」打招呼

，想和她談天，但對方始終不願意開口回應，臉部表情看起來很僵硬。綠毛蟲不禁懷疑是不是自己太熱情，嚇到對方了。爸爸立刻擺出情場高手的架勢，說對方可能是「冰山美人」，要綠毛蟲越挫越勇。媽媽看爸爸越說越誇張，趕緊打斷，並叮嚀綠毛蟲不要太著急，自然的與對方相處就好。

又過了一個星期，爸媽問起綠毛蟲和魔牆人偶是否開始談天。綠毛蟲這才說，魔牆人偶到學校以來從沒跟任何人說過話，甚至還有同學在背後說魔牆人偶的壞話，

說她心高氣傲，不屑與他人為伍。爸媽聽了覺得大事不妙，擔心一不小心會演變成霸凌事件，急忙聯繫班導小智。

小智老師接到電話後，表示不方便透露魔牆人偶的個人資訊，但校方已安排入班宣導，讓班上同學更了解魔牆人偶的狀況。綠毛蟲爸媽聽了，只能按下心中的不安，靜待學校處理。

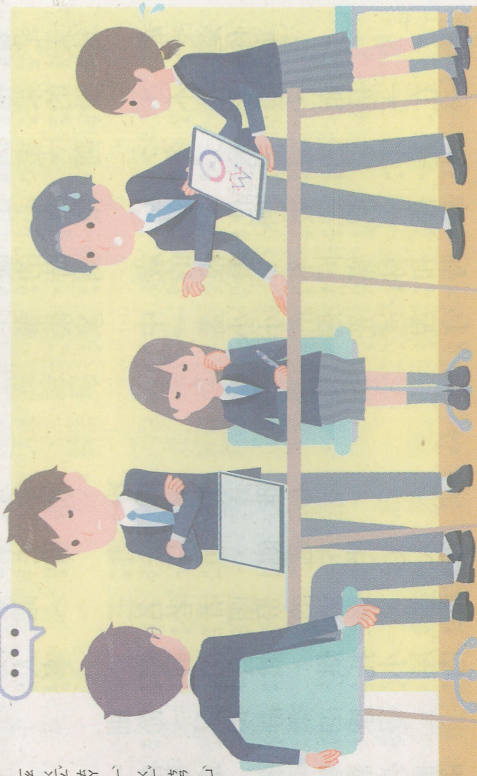
不是沒禮貌是焦慮

第二天，喬伊老師來到班上，向全班宣導「選擇性缄默症」，並提供與魔牆人偶互動的建議。

理解原因
魔牆人偶在班上不開口，是因為焦慮，而不是沒禮貌或看不起別人。每個人都有感到焦慮的時候，對魔牆人偶來說，在大家面前說話，正是她最大的害怕與壓力。

避免過度期待與強迫
喬伊老師提醒大家，與魔牆人偶相處時，保持自然的態度，不必特別強調她不說話的行為，並接受她使用非口語方式溝通。

從興趣與優點出發
喬伊老師建議大家從魔牆人偶擅長或喜歡的活動開始，例如打籃球，看動畫等，



邀請她一起參與，慢慢擴大她的社交圈。又過了一個月，綠毛蟲在晚餐時開心的說：「雖然還是沒聽到魔牆人偶開口，但我們已經約好週末要一起去公園滑直排輪。」爸媽聽到這個好消息，露出欣慰的笑容。