



代間學習

開創超高齡社會的新修行模式(上)

◎ 瑞周天惠義德單位青年料理團隊提供

緣起

台灣現今已是高齡社會，每 100 人之中就有 16 人是 65 歲以上的長者（參考來源：國家發展委員會「中華民國人口推估（2020 至 2070 年）」），道場中也不免有同樣的高齡化趨勢，看到有長青壇主因失能被送到護理之家，臥床直到歸空，卻沒機會好好分享修辦心得；也有清口當愿的長青道親，獨居在家，平常沒有人可以聽她好好說說話，開班已成她目前生活中的確幸。道場中年齡 65 歲以上的長者，為數不少的人都已有幾十年的修辦經驗，因而點傳師慈悲期望可以透

過長青班聯誼，讓長青道親除了有機會回到高雄天惠堂禮拜，更有機會彼此互動，共享修辦心得，達成「身心成功老化，靈性成功提升」的新目標，也為幾年後馬上要到的超高齡社會做準備。

舉辦長青班聯誼，經由點傳師們與道場幹部群開會討論後，發現了幾個問題：

1. 因長青班聯誼預計訂於上午舉辦，有一部分長輩是長期在廚房奉獻的老菩薩，如果沒找到其他人協助代替準備午餐，這群廚房菩薩就沒有

機會參與長青班聯誼，這該怎麼圓滿處理？

2. 長青長輩通常會有家屬協助交通載至道場，這些家屬來了卻沒做什麼事，就空等長輩聯誼，十分可惜。道場修辦本就鼓勵齊家修行，該如何成全三代、四代，甚至五代同堂齊家共修？

經多次會議之後，點傳師慈悲決定推動一個月一次的義德家庭日，也鼓勵道場年輕人，甚至有不少是壇主第二代、第三代的孫子輩，來家庭日準備午餐給長輩及參與家庭日的道親享用。於是便有了家庭日青年料理團隊的產生。

青年料理團隊或許無法擁有廚房長青菩薩幾十年的好料理功力，但以兩個精神為目標來學習：

1. 不要讓道親餓著回家（雖然第一次的家庭日，因為經驗不足，的確是讓不少道親是餓著回家的）。
2. 大家都是道場第二代、第三代、第四代，從小在道場長大，一直以來，是掌心朝上接受長輩的服務，現在要以感恩的心學習掌心向下，服務長輩。

在青年料理團隊實際運作一年之後，意外發現因上天慈悲與點傳師的智慧，青年料理團隊成為代間學習——開創超高齡社會的新修行模式。多數道場年輕人雖是茹素，但因工作或課業忙碌，且不擅廚藝，藉由青年料理團隊各成員負責一道菜，慢慢發展出有成員會請教道場老菩薩怎麼煮大鍋飯、菜該怎樣炒會更好吃等秘訣。感謝德觀阿伯與滿妮阿姨傾囊相授，洪點傳師夫人還一個月一次親自南下，教授大家烹飪專業的素食料理；未來李點傳師更慈悲計畫要把私人珍藏的獨家辦桌料理手藝，傳授給青年料理團隊成員。每位長輩身上都是寶，青年料理團隊也因此有滿山滿谷的寶可以挖、可以學習。以下就是青年料理團隊成員一年多來的學習心得分享。

正念料理

※ 黃慕涵

承蒙上天慈悲、點傳師們慈悲，瑞周天惠義德單位這幾年來增加了創新的課程運作，同時也帶動年輕人參與，讓後學感到非常感動及欣慰。

諸如像家庭日的「青年料理團隊」，年輕人的勇氣和活力就是會感



▲ 青年料理團隊裡，每位前賢臉上都充滿笑容和自信。

染周邊的人，從會做沒幾樣菜，到煮給 200 位道親吃的宴席，除了中式口味還有日式、義式、越式料理，真的是跌破大家的眼鏡，還出乎意料地好吃，他們背後的用心和汗水是可想見的。

年輕學長們個個臥虎藏龍，機會來了就把握住，勇於承擔，全力以赴。就像特斯拉汽車，開到沒電了就去充電，我們團隊中幾位學長更是持續精進地學習，每個月由寶珠姐慈悲來南部傳授畢生累積的「武功秘笈」，在教學中除了料理的教導之外，還要求學員要無聲，心才能靜下來；在安靜的環境下學習，讓後學很震撼，沒想到這樣學習反而非常舒服；每道料理，大家品嚐時都是讚不絕口。回家後，學員還會各自練習，分享家人品嚐的喜悅，也讓家人對道場的印象不再刻

板，家庭中洋溢著開心的歡笑。點傳師說：「先開心才有機會開悟。」

生活即是道，道在生活不經意處，處處都有。做料理不再是油煙迷濛、人聲鼎沸吵雜，而是像米其林的高級廚房；做菜的人是享受的，品嚐的人是快樂的。修道的目的，是為了創造美滿快樂的生活，不正是如此嗎？

※ 吳哲旭

感謝能加入青年料理團隊，這是個讓後學能學習廚藝的地方。在烹飪過程中，李平東叔叔總是帶給我們歡樂，也是一位神隊友，讓料理可以順利完成。祝福料理團隊。

※ 林政均

青年料理團隊，像是提供後學一個可以向前賢學習的機會。除了廚藝的精進，重要的是如何藉由通力合作，學習到前賢的態度和精神。結果固然重要，更重要的是過程中是用什麼心態去面對的，要問自己有沒有成長。

※ 吳宜臻

在廚房的這些日子裡，跟著前賢們學習，每一次都戰戰兢兢地完成百人餐點；盤子瞬間被清空的那種喜悅，

是無法言喻的。記得第一盤的炒筍子，雖然簡單，但和學長一起完成的那份感動，是一輩子也忘記不了的。

自從新道親法會後，下定決心開始吃素食，承蒙大家的愛戴，感恩淑惠姐、淑嫵姐、賴甘阿姨、慕涵姐，以及各位前賢的關心，讓後學有備受寵愛的感覺，瞬間接受到很多母愛的感覺，也因此讓後學意識到，承先啟後、照顧晚輩，這件事是需要一直傳承下去的。

※ 李秋萍

進入青年料理團隊，真的學到很多！後學雖然平時對料理很有興趣，但是在日常生活中並不會有機會煮到多種料理，也不會有機會學到分工合作完成料理的體驗。每個工作崗位都有它的重要性，少了任何一個都不行；在料理團隊中，每位學長都是後學學習的前輩，各有所長。

非常感謝廚房老菩薩的慈悲，讓我們一個月能有一次機會做料理給大家品嚐，雖然可能不一定符合大家口味，份量也不一定足夠，但是看到大家吃得很開心，也會提供該怎麼改進會更好的意見給我們，這更促進後學想學更多的料理來做給大家吃。每一

次的廚房料理都是在學習，也都是在累積經驗，後學非常感謝各位學長的包容。

※ 陸羿彤

後學在廚房幫忙也有一段時間了，但一直都是幫忙洗菜、切菜，不太懂得怎麼抓 100 多人份的料理數量。經過點傳師的慈悲，讓青年料理團能實際操作，加上各位長輩們的經驗分享，讓大家都越來越進步，也能變化出越來越多樣的料理跟大家分享。讓來參與義德家庭日的大家，都能吃到美味又特別的料理，也讓還沒清口茹素的學長們品嚐到素食的美味與特別。

※ 陸沛辰

很感恩點傳師和前賢們，給了我們這個機會學習做料理給大家吃！但是因為自己能力有限，目前僅能當個助手，協助姊姊羿彤一起準備。很謝謝料理團隊的各位成員，大家一起互相幫忙，團結一心，完成目標！

※ 吳玉君

感恩上天慈悲，感恩有那麼好的道場讓後學盡情發揮創意料理，更感恩各位老菩薩及學長們當後學料理的

品嚐者。後學在做料理時很隨性，記得有一次做日式大阪燒時，已經煎完後，才被學長提醒怎麼有玉米在旁邊，這才驚覺忘了加啦！還有一次做義式烤 Pizza，帶了蘋果想烤甜的口味，卻找不到蘋果，連小孩都在幫後學「萬里尋果」。

或許我們不能像老菩薩一樣練就一身好功夫，但是我們也能做出不一樣的好滋味，當菜端出去後被吃光時，心中總是有種被受肯定的感覺。所以看似我們在造就道場，但同時也是在成就自己，自己才是獲益最多的那一個。

※ 李亞珊

後學參與兩次（煮湯），一起在廚房見習各位前賢料理的風姿，很是感動！看到前賢熟練地揮舞著手上的鍋鏟和加入調味料，不畏廚房炎熱，全心全意投入，做出一道道的美味佳餚，真的很佩服！有的前賢仔細洗菜、切菜、準備食材，快速又有條理地做著手上的工作，這種專注的精神，讓人也忍不住想加入他的行列。當前賢端著剛煮好的料理，臉上充滿笑容和自信，濕透的背看得出都是他的用心付出。在青年料理團隊裡，真的每位都是寶，還持續在閃亮，照亮你我的心。

※ 柯靜惠

後學參與青年料理團隊已有約一年時間之久，最大的收穫就是有機會服務別人，是後學人生最歡喜的樂趣。雖然每次的料理或許不盡完美，但都是青年團隊滿滿的誠意；後學自覺自己料理的食物不足地方甚多，但願意一次又一次地修正，直到看見盤中的食物被夾光。以下是個人參與料理團隊的心得：

1. 從烹飪食物當中，後學看見團隊彼此相處的融洽，大家會互相幫忙、彼此尊重；總召集人對大家的需求都能給予協助與回應，是很溫馨、溫暖的互助團隊。
2. 從入道後，常使用中堂的資源，總覺得心中有所愧疚，現在總算有機會可以為別人服務，真是一件美好又開心的事；所以把握每一次的任務，總想把它做好做美，讓大家開心地享用美味的午餐。我想這也應該是我們團隊最大的心願，雖然進步空間還很多，但我們可以虛心接受，慢慢修正做到最完善，直到大家滿意。
3. 感謝所有長輩的支持與鼓勵，因為有您們，才讓後學們有機會付出；

近日因疫情的關係我們無法常相聚，著實可惜，希望疫情快快散去，大家能恢復正常生活，期待我們早日再相聚。

※ 蘇泳貞

最近全台灣疫情大爆發，三級警戒中大家都不能隨意出門，因為深怕自己會有染疫的風險。這場疫情是上天出給人類的考題，也因為沒有了自由，才知道自由的可貴。

每個月一次的家庭日，現在才體會可以去中堂服務大眾是多麼幸福的事。後學心中很感謝點傳師的安排，讓我們年輕人有可以學習服務的機會，在中堂長大的我們，受到很多前賢們的照顧，現在長大了有能力可以回饋別人、為別人服務，真的是後學心裡最渴望的。

每次的服務學習，對自己來說都很充實、很滿足，並不一定是自己煮得很好吃，當然還是比不上前賢們的廚藝，但為了不要相差太遠，我們一直學習如何煮得更符合大眾的口味。一群年輕人在廚房裡忙著，努力認真的畫面很美好、很和諧、很有希望，而後學自己認為可以身為當中的一份子，心中感到非常的榮幸。



▲ 感恩天廚菩薩慈悲傾囊教授大家專業素食料理。

再次感恩點傳師的安排，中堂真的是個可以實現「共好社會」的場所。後學是一位老師，在學校我們希望給孩子「共好」的教育，所以學校希望跟家庭有好的連結、跟社區有好的連結，進而形成共好的社會。這條路不容易，但我們努力著。

而每次到了中堂，我都感覺到很放鬆、很有家的感覺，道親之間彼此互相關懷，就像一家人。後學覺得自己真的很幸福，感恩上天讓後學這輩子可以求道、可以在中堂學習服務。疫情是暫時的，而經過疫情洗禮的我們，更要學習感恩、惜福、佈德。

（續下期）