

心靈充電站

美食記憶三疊

美食，像母親一樣，安慰人心

一疊

鳳凰花開，蟬聲綿綿，宣告了放假模式的開啟，打包宿舍行李返家的、大透早吃早餐集訓準備出營隊的、趕著批改期末成績與報告完成最後一哩路的……每個人似乎都有個美好的未來期待！

而這二週在山腰上的家辦公，偶爾會從廚房端傳來砧板發出的聲音，以及飄來陣陣的咖哩香氣。哪管才吃飽撐著，很難讓人不好奇循著刺激源靠近。定睛一瞧，是受到這大半年新冠肺炎疫情全球蔓延影響而回不了家的菲律賓僑生，一個人商借了山腰的廚具煮起了家鄉的料理。

看著他小心翼翼地拌炒鍋內食材，再畫龍點睛地綴以月桂葉和辣椒末，不知道這遠道而來、不多話的靦腆大一男孩，是帶著怎樣的心情，在盤算著什麼。瞬間，筆者腦海裡竟浮現了26年前初來陽明時，從林一真主任口中聽到的一句話：「美食，像母親一樣，安慰人心」，想必眼前這一餐，讓台灣到菲律賓沒了距離，也解了鄉愁，不分主客、不分本地人境外生，滿滿是心靈上的感動！

今年夏天，山腰的空氣很冬瓜

二疊

今年夏天，山腰的空氣很冬瓜！

如果你是偶爾有機會中午在山腰穿梭的師生，一定對一群人開心共食的畫面不陌生。因為在山腰，老師們喜歡動手做，分享著各自從家裡帶來的手做便當，或從綠屏風陽台採摘日日澆灌的清香薄荷與香茅，將這一份來自大自然的恩賜泡入山腰茶中；也享受搶鮮料理從家鄉宅配直送的有機無毒蔬果，來祭祭彼此的五臟廟。當然，運氣不錯剛好走進山腰大廳的陽明人也一定不會錯過我們的款待。

就在七月一日，台師大三位校外委員即將來到陽明進行特殊教育實地訪視的前夕，除了備妥這些年一本本的輔導工作軌跡紀錄之外，我們認真地模擬接待流程，心想在體感溫度近40度的爆熱天，老師們風塵僕僕從大安區來到陽明活動中心，倘若來點清涼的茶水，鐵定很幸福，於是我們決定了，要把這份同理與體貼付諸實現！

出動了家裡才會出現的大炒鍋，倒進淨重4.5斤的去皮切丁冬瓜，撒上等量的黑糖與十分之一的二砂，在瓦斯爐火前左右開弓舞著大鏟，揮汗如雨不是誇張的形容，還得小心翼翼不讓她滴進了熱鍋；腰桿挺直不是平常的習慣，還得時時移動雙腿避免靜脈曲張；上廁所得快去快回，深怕焦毀了大半天的付出；一個不留意忘了戴手套，右手、全身、雙腳總有不預期被噴出的滾燙糖蜜親過的吻痕與小水泡……終於，用5個小時的等待、換來甜蜜蜜的冬瓜果肉糖磚，加上鮮榨酸溜溜的香水檸檬汁，再跳進幾顆頑皮想一起玩水的冰塊兒，轉個幾圈，這一口喝下去，啊！穿過舌頭、唇齒、喉、鼻腔……，讓每個人，從地上人間，彷如上了天堂！！

三疊

曾幾何時，在各大專院校輔導中心的心理衛生活動推廣裡，開始排入了許多五感體驗的活動，甚麼賞花、觀鳥；紙膠帶、手工皂、禪繞畫、捕夢網；感恩烘焙、芳療精油、和諧粉彩、正念關照；史萊姆手作、手沖咖啡紓壓工作坊……多到不勝枚舉。正向觀之，我們期待透過眼、耳、鼻、舌、身，視覺、聽覺、嗅覺、味覺、觸覺等感官知覺的體驗，連結到自我的覺察、照顧以及身心的安頓；而另一方面，這些活動設計者實是懷著不小的隱憂而來的……

在過去，過度偏重智育、科學、理性的價值觀與教育養成，造就了人們忙著追求學術成績的表現，儘管升學管道多元了，「頂標」、「前標」、「均標」……數字的錙銖必較，依然讓莘莘學子們忙碌著，既然「忙」，就是心靈的死亡，也會讓感性經驗匱乏，同理心能力弱化；而因為「無感」，我們無法真切地「活在當下」，可能對自己、他人、外界社會、大自然「麻木」，與世「隔絕」，這絕非不斷發達的科技、能所不能的5G、越來越夯的寂寞產業所能解！

最近一位學生，因為國考壓力而走進晤談室，他感嘆過往一路從小學念到頂尖的明星高中，他的生活裡雖然沒有「學業」以外的元素，也沒有「成就感」以外的追求，倒也從來沒有任何匱乏或不對勁的感覺。而今，「在」卻「不在」，書本是書本，他是他，無法產生連結，一會兒檢討自己過往三年不夠踏實的學習策略，一會兒擔憂國考若未過關將付出可怕的代價。於是，一顆白天醒來就忐忑的心，延續到黑夜仍無法停歇，他，失眠了，過往能讓他稍感開心的與人聊天、領導事務以及美食嚐鮮，眼前，也提起不他的興趣了。即便好友在側，美食當前，他的注意力都被罪惡感、恐慌感給佔據了！

此刻，我們第一步能做的，就是從卡巴金博士 (Dr. Kabat-Zinn) 所倡導的「正念 (mindfulness)」體驗做起，「透過當下、有意識且不批判地專注於每個片刻顯露經驗所產生的一種覺察」，「『現在』，是我們真實活著的唯一瞬間，過去已逝去，未來還未來，『現在』是我們擁有的唯一可能性，可以真的去看，去行動，真的療愈與健康。」「我們學習將專注力引導到當下我們正在進行的事，雖然這是我們必須透過不斷練習才能學會的藝術，這過程的努力是很值得的，它讓我們可以更密集自覺的生活與體驗。」

那麼，平時活在當下的練習體驗呢，就從關掉電腦 / 電視螢幕、放下手機 / 耳機，恢復你的生活美學，好好的關注眼前這一餐的色香味，從吃開始吧！

（文、圖 / 心諮中心 張麗君諮商心理師）