



## 你 為世界與我注入生機

2012-03-17 記者 顏伊婷 文



自最初的一見你就有壞心情，轉變為現在的一見你就有好心情，遇見你後的好多東西都開始慢慢地改變，價值觀、飲食習慣、健康自主概念等等。接下來還請你多多指教，要一起繼續改變自己與改變這個世界、讓它更美好。

### 第一部 難以忘記初次見你

難以忘記初次見你是在小學一年級的時候。太陽刺眼得太美麗的某天晌午時分，同學們一如往常地將營養午餐盛入鐵製的便當盒內。那個時候，班上有一個身材適宜、胖瘦恰到好處的女生，從校門口的方向走向教室，將你攜帶到教室，放置在書桌上並且坐下。

不同於班上其他同學，那個女生的便當盒是鮮豔得太過分的粉紅色，同時榮登最令我畏懼的少女系列色彩之一。往右邊一瞥，我眉頭一皺，內容物果然如同便當盒外表一樣令我感到不歡喜。而你就那樣靜靜地、安穩地平躺在顯然與你不搭軋的盒子內，動也不動的等著你的主人大啖一番。

傻愣愣地望著那沒魚沒肉的便當，「沒有跟大家一起吃學校的營養午餐，便當裡竟然連一塊肉也沒有。太可憐了吧！我分一點給你。」你的主人卻以她排列得相當整齊的牙齒一味地衝著我笑。「不用了，不用了！我吃素。」對於生長在每餐餐桌上一定會橫躺著一條鮮美的魚的家庭當中，總覺得「餐餐無肉」的生活應該不會存在才是。然而，另一個世界的寫照——「茹素」，當下竟然活生生地上演在真實生活當中。這是第一次知道真的有人在「吃素」，第一次從葷食的夢中醒來。

### 第二回合 應戰素食吃到飽

第二回合遇見你，是爸爸驅車載著全家人，前往座落在三民區九如一路上的你。恰逢週末，碰巧也是中午時分，那天的陽光如同初次見你的燦爛美麗一般。爸爸說要給家人一個驚喜，一起去吃頓大餐。關上車門後，「今天又要去吃哪家飯店的自助餐了呢？」第一個美麗的錯誤的想法立刻在腦中現起。

下車前不忘整理好儀態、做好心理建設，不大吃個八大盤決不輕易離開。下車後只見碩大的餐廳招牌上站著七個直挺挺的字：素食自助吃到飽。反應不算太誇張，下巴首先掉了下來，後感覺血糖迅速下降，突然一陣頭暈目眩，「怎麼回事！太扯了吧！說好的飯店自助餐呢？」姊妹倆大眼瞪著小眼，有種想抱在一起大哭的衝動。沒有現切的生魚片、沒有沾上酒醋的炸蝦，更沒有淋上黑胡椒醬的牛排，「無肉不歡」的兩姊妹在素食自助餐廳內如同行屍走肉般，盼能從空洞的眼睛中找到一些滿足口腹之慾的食物。

然而兩隻眼睛四個眼珠望向之處，卻盡是一片翠綠得滿山遍野的「碧絲」與「綠枝」。最終還是硬著頭皮，拿了些相較之下稍有魅力一些的菜餚。說時遲那時快，吃下去的那瞬間，出現在卡通中的和尚頓悟情節，彷彿也在當下同時發生了。如同大夢初醒般，「也太美味了吧」，吃下去的第一個直覺反應，反而真實得無法讓自己接受與承認。隨即又多盛了幾盤，直到確認自己的味覺與反應誠實地反應無誤為止。從吃一頓飯開始踏上一趟流連忘返的旅程，一對一的親密接觸，這是我第二回合認識你。

### 第三階段 長大後開始明瞭

對你的深層認識是從第三階段開始。隨著時間飛逝，中間除了參加素食自助吃到飽的洗禮、參加一個餐餐吃有機蔬食的營隊，以及認知到假如每天少吃點肉、多吃蔬菜，每一個人都有可以救地球的機會外，更察覺到進一步地認識你，對自己的健康是有益無害。

媒體歷屆廣告

#### 推薦文章

- 變化自如 幕後的聲音演員
- 那些年 爸爸與芭樂的回憶

- 關余膚色 我想說的事

總編輯的話 / 郭穎慈



本期共有十九篇稿件。頭題〈夢想配方 攝影甜點與咖啡〉忠實刻劃一位科技新貴勇敢出走，開設一間攝影風格咖啡廳的歷程和堅持。

本期頭題王 / 洪詩宸



嗨，我是詩宸。雖然個子很小，但是很好動，常常靜不下來。興趣是看各式各樣的小說，和拿著相機四處拍，四處旅行。喜歡用相機紀錄下感動，或值得紀念的人事物。覺得不論是風景還是人物，每個快門的...

本期疾速王 / 吳建勳



大家好，我是吳建勳，淡水人，喜歡看電影、聽音樂跟拍照，嚮往無憂無慮的生活。

#### 本期熱門排行



夢想配方 攝影甜點與咖啡  
洪詩宸 / 人物



橙色的季節 唯美「柿」界  
陳思寧 / 照片故事



老驥伏櫪 馬躍八方  
許翔 / 人物



追本溯源 探究大地之聲  
劉雨婕 / 人物



變化自如 幕後的聲音演員  
張婷芳 / 人物

歌手利用詞曲表達出對地球的關懷，

節能減碳可以從自身「拜一不食肉」開始做起。（影片來源／YouTube）

隨著年紀的增長，學習到愈多，累積得來的知識也愈多。拋下了原先對你固有的鄙陋價值觀與不良的刻板印象，驀然發現你沒有想像中的如此令人畏懼。仔細評估、思考後，發現和你成為好朋友後自己的一個小轉變，是除了在飲食上增加另一種選擇性以外，同時也可以讓自己的身體喘一口氣，吸收一些平常被遺忘的營養成分。



對蔬菜的第一印象除了綠綠的以外，嚐起來還苦苦的，

對小時候的我而言相當不具有吸引力。（圖片來源／Google圖片）

還記得對你的第一印象，是綠綠的、臭臭的、苦苦的，而現在已徹底改觀。對你的依賴慢慢養成後，在日常生活當中，漸漸習慣餐桌上有你的影子，更早已將你的存在視為理所當然。不過偷偷跟你說一個祕密，戒不掉對葷食依靠的自己，雖然偶爾會與他人分享少吃點肉、多吃蔬菜的好處；但是到現在，還總是以「需要時間」這個藉口搪塞了事，以前那個「無肉不歡」的小女孩依舊會時常出來「曬曬太陽」與「打打照面」。然而，第三階段的開始到現在，更對你有更深一層的認識與了解。

## 下一站 開始嘗試關懷地球

愈來愈多人開始響應偶爾吃素，甚至是開始茹素。或許是為了健康、或許是為了人道，又或許是為了環保，儘管每個人響應吃素的理由不盡相同，但撇開理由不談，每一個少食肉、多吃蔬菜的舉動，不都間接倡導了節能減碳的概念嗎？



事實上，偶爾給「無肉便當」一個機會、嘗試看看，  
也是另一種營養價值高的飲食新選擇。（圖片來源／Google圖片）

誰清楚下一步又會與你迸出什麼火花呢？只知道那一定頗令人期待吧！抓緊握把，準備好要離站了；拿起車票，前往不單單只為了自己健康著想，而是即將為了開始嘗試關懷地球的下一站幸福。下一站，跟你的緣分還要繼續延續下去。



#### 那些年 爸爸與芭樂的回憶

在阿爸生日那天，摳摳憶起爸爸與芭樂的故事。

#### 變化自如 幕後的聲音演員



資深配音員蔣篤慧，娓娓道來身為臺灣配音員的酸甜苦辣。

▲TOP