

餐桌不說教

讓道理跟著美食一起被吸收

劉媛蓮／黃雪晶

選文觀點——

大哉教育是什麼？有什麼重要性？為什麼得「非素不可」？
透過不說教的「讓地球恢復生機」蔬食推廣活動，說個清楚，也讓民眾發現素食對人的益處，勝過大啖葷食。

TZU CHI FOUNDATION

為什麼在新型冠狀病毒疫情當下，非素不可呢？證嚴上人表示疫情是大哉教育，過去想教大家茹素，卻難以改變人的欲念與生活方式，現在卻因口欲，全球爆發難以遏止的嚴重疫情，要保護身體健康，延長地球的壽命，如今是非說不可、非素不可；吃素是一分心意、一種選擇，更是一種態度，盤中食物也將影響下一代生命羅盤，您的選擇是什麼？

◎環保 寓教於樂

惠勝集團在疫情趨緩、行動管制令放寬後，即時邀請慈濟馬六甲

分會志工，一起在英雄廣場舉辦「讓地球恢復生機」蔬食推廣活動；短短一個月內時間，即聯手籌辦好這場融和理論與實踐的精彩活動。

3月20、21日接連兩天，現場除了邀請專業人士和志工上臺分享外，志工更巧心設計「誰是你的菜」及「命運羅盤」兩個遊戲區，讓民眾透過遊戲玩樂，去感受蔬食意義和重要性。

蔬食義賣及試吃區，讓民眾品嚐和了解蔬食的多樣化。有馬來西亞古早味糕點，同時也推廣臺灣靜思精舍師父們，研發製作的營養健康食材，旨在愛護滋養生命大環境，提倡茹素、自然、減碳的飲食習慣。

會眾余善緣帶著兩位孩子在「誰是你的菜」遊戲區裡體驗，當志工詢問孩子們：「森林被燒了，裡頭有各種動物，如：大象、長頸鹿、公雞、牛等等，你要救哪一隻呢？」孩子將他喜愛的「公雞」搶救出來；那志工再說：「現在你是這隻動物的主人，你要把牠放回森林，還是要煮了吃掉呢？」孩子最終選擇，是把公雞放生到安全的森林裡。

很多人都喜歡養寵物，卻也喜歡吃動物，但人類是動物的主人嗎？能操縱動物的生殺大權嗎？簡單的遊戲，讓民眾重新思考人類與動物生存和平權等關係。志工透過此遊戲，講解「2556」的

殺傷力，這是根據聯合國糧食及農業組織於2019年的統計，每秒鐘被殺動物（不含水中生物）數，鼓勵民眾不要傷害動物，更不要吃牠們。

在「命運羅盤」裡，志工請孩子們在眾多食物中，選出三種喜愛吃的食物，孩子們選了水果、玉蜀黍和雞翅。志工向他們解釋，水果和玉蜀黍是蔬食，有助於保護環境，可以在森林裡種下兩棵樹；而雞翅屬於葷食，養殖動物會產生很多汙染，得砍掉一棵樹。

在旁觀看孩子進行遊戲的余善緣，從遊戲中也明白——原來蔬食與環境息息相關。平時，余善緣兩夫妻忙於做生意，午、晚餐不是在外解決，就是叫外賣。往往所訂的餐食過多，丟掉造成浪費。她有所覺悟地說：「我要改變浪費食物的習慣，並多菜少肉。」她給予肯定地表示，慈濟透過這樣的說明和實際體驗，讓人比較能接受蔬食的觀念，而不是一味叫人不要殺生，要吃素的說教方式。她的先生也特地買了一碗淨斯藥膳麵品嚐。

◎蔬食 健康環保

來自尼泊爾的米伽拉之（Mega Raj），在英雄廣場購物中心的泰式餐館擔任廚師。他得悉有蔬食推廣活動非常欣喜，趁午休時刻，走入展區瀏覽。在「誰是你的菜」遊戲區裡，感恩牛為人類

提供牛奶，他選擇搶救牛隻。

米伽拉之是素食者，對愛護動物、守護大自然環境有所體悟，他強調動物與人類是平等的，不應該為了人類的口欲而大量養殖牲畜，希冀慈濟能將蔬食推廣給更多民眾。他聰明的飲食選擇，讓他在遊戲區獲得獎勵——志工以菩提葉製作成，既環保又具特色的折價券。

他喜滋滋地拿著折價券到慈濟古早味糕點義賣區，看到琳瑯滿目的糕點，如：咖哩卜、水晶木薯糕、糯米層糕（Seri Muka）、印度糕點（Wadeh）、班蘭和紅麴龜糕、椰絲球（Ondeh-ondoh）、燒包等，有許多是他未曾嘗試過，垂涎三尺。

尤其看著糕點盛放在班蘭葉、香蕉葉等手工製成的容器，外形小巧精緻，攜帶方便又環保，讓米伽拉之讚歎志工，從食物到容器，完全落實環保行動力！裝進盒裡的糕點還含有淡淡的班蘭香，很受民眾喜愛，有些民眾甚至自備餐盒裝食物，讓蔬食義賣從內而外皆環保。

這是志工考量到在商場義賣食品，民眾未必會自備環保餐盒，那要如何達到推廣而又環保的雙重目的呢？志工黃秀蓮想起盛裝海南傳統糕點的椰葉容器，於是發揮巧思，取材天然環保，用椰葉、班蘭葉和香蕉葉，設計出好幾款容器供大家選擇，連試吃料

理用的牙籤，也是用椰葉梗削成，用完一切回歸大自然，不製造任何垃圾。

為此志工增加了許多繁瑣工作，如：找尋葉子、清洗、裁剪，折成四方盒等，總共花費四個小時，才完成一個個精緻小巧的環保容器。黃秀蓮說：「小時候買食物都是用報紙包裹，用草繩綁紮。那個時代，人們步調緩慢、生活簡單，因物資得來不易，故珍惜物命；而今生活追求快速、方便、高效，卻因此製造許多垃圾。」

究竟要是「保護環境」，還是「追求效率」？慈濟志工堅持尊重環境的初心，放下對自身利益的追求，選擇環保的生活方式，邀約人人一起「非素不可」，守護生命健康，延長地球的壽命，留給子孫希望的未來。