



愛心的滋味

文 / 張亞琳 臺北慈濟醫院臨床營養師

在我國小的時候，阿婆（客家話：奶奶）在廟裡發了願所以開始吃素，從此家裡吃飯要分成兩桌。因為不忍心阿婆一個人吃，所以我跟姊姊常常陪著阿婆吃。感覺素菜的味道似乎少了一味，而且跟吃肉的那一桌比起來菜色比較少，現在想起來，那時可能是媽媽不太會煮素食吧，這是第一次吃素食的經驗。

聽見生命的吶喊 送自己的二十歲生日禮

到了國中，小阿姨全家因為信仰佛教而改為素食，從此過年回外婆家也開始分兩桌吃了。也因為覺得他們那桌太冷清，所以又過去陪他們吃。那時開始慢慢感覺到，跟小阿姨全家人相處時特別覺得舒服，跟著表弟妹一起救小蟲，覺得心中充滿了愛心，回到家看著媽媽煮菜，問她：「如果我們把雞兒子吃掉，雞媽媽找不到孩子或如果我們吃的是雞媽媽，雞孩子找不到媽媽怎麼辦？」媽媽說：「對啊……」之後就沒再說話了。但，這種感覺後來又漸漸淡了，直到再

次與小阿姨全家碰面的時候，心中埋下一個疑問，為什麼我的愛心不能一直跟著我，在面對阿姨時覺得很慚愧，感覺自己應該是有愛心的人，但是卻仍在做殘忍的事情。心想「我要應該要吃素，不要殺生才對？」

高中時期，小阿姨送給我們一部影片「生命的吶喊」，看著影片中動物的眼神，心很痛，我們是為了好吃，而動物卻失去了生命，而且是痛苦的死去，若是肚子餓，其他的食物也可以填飽肚子，不一定要殺害別的生命，內心決定未來有一天一定要吃素，不要再殺生了。之後看到餐桌上的肉就感覺良心不安，陸陸續續下不了決定，到了二十歲生日前一天，跟姊姊、媽媽討論：「我即將要二十歲了，表示真的是成年了，應該要有所成長，所以藉這個重要的日子，慎重發願開始一輩子吃素。」媽媽表示非常支持。結果生日當天不能再吃披薩與麥當勞，反而不知道要吃什麼來慶生，不過少了生日大餐，但心中的大石頭放下，歡喜卻是滿滿的。

茹素不簡單 沿途勤摸索

還好自己本來就沒有特愛肉類，所以在學校時看著同學們吃肉也不會想吃，只是都沒有伴一起素食。最記得參加籃球校隊訓練時，大家吃雞腿便當，而我把雞腿及葷菜給別人之後，只剩滿滿的白飯跟一小格的蔬菜，而且還有蒜頭，真的是含淚吃便當。跟同學聚餐時也很麻煩，只能夾肉邊菜，都吃不飽。有次去夜市逛一圈都找不到可以吃的東西，只好跟老闆說：老闆我要買肉燥麵，但不要肉燥及油蔥，結果只來個醬油拌麵。

吃素之後，因為正餐常吃不飽，所以飯後都會多吃零食，慢慢的也就養成飯後甜點的壞習慣，還好體重也沒因此而增加。但現在素食餐廳很普遍了，菜色又多，再這樣吃就容易吃過飽，所以有時碰到一些素食者也有這

樣的狀況，不知不覺愈吃愈胖。這個壞習慣真的要改掉。

越了解越堅定 用專業做好事

自己不殺生，希望其他人也能不殘害其他生命，因此想推廣素食，若以專業的身分相信說服的力量較大，由於這個想法而開始努力考上營養師。找工作時發現，營養師都必須開葷食菜單，不能只作素的只說素的，所以都不被錄用，在得知新店區有家醫院全院都素食，真是太高興了，感恩佛菩薩，這可能就是因緣吧。吃素已經十四年了，對素食了解愈多，愈發現它的好處及必要性，吃素的決定不但沒有動搖，反而愈來愈堅定，甚至可惜自己為何不再早一點吃素。未來推廣素食的工作還很多，希望有愈多的人加入素食的行列一起來救健康、救地球。🌱



營養師張亞琳在臺北慈院開設專門提供給素食媽咪的營養諮詢，讓孕媽咪產前產後都能放心吃素。
攝影 / 簡元吉