

[No.3]

討海人家的素食路

The Not-So-Easy Way of Being Vegetarian
for an Aquaculture Family

■ 文 | 林妙秋 大林慈濟醫院 社區健康照護室副護理長 攝影 | 程裕藍

我來自一個靠養殖業謀生的家庭，所謂靠山吃山，靠海吃海，所以國中以前家裡餐桌上常見的就是魚、蝦或螃蟹烹煮的海鮮，在我們漁村，這些食物都是最常見的。國中開始離家過著住宿生活，功課壓力大時，尤其到月考時段，就常常拉肚子，現在回想起來應該是腸躁症。我一肚子痛，爸媽就得要開著一個小時的路程到學校來接我去看醫生，看完再送我回學校宿舍。國中三年級那一年，班級導師生病，因為我家裡信仰一貫教，從有印象以來父親就茹素，父親常說素食可以讓自己不跟眾生結惡緣，也可為自己積福，十五歲左右的我，決定用素食來幫生病的導師祈福。住宿沒有提供素食餐，我從不吃肉或海鮮的鍋邊素開始，結果常腹瀉的問題不藥而癒。



就讀長庚護專期間仍持續鍋邊素，專科五年同學中只有我一人素食，雖然沒辦法跟大多數的同學一起去吃他們所謂的好料（麥當勞或烤肉）等做消遣連絡感情，但同學間的感情還是很好。畢業後考二技，當時的分數可以選臺中或是慈濟，考慮了自己素食的方便性及花蓮的好山水風景的驅使下，選擇到花蓮慈濟技術學院就讀。因為學校提供素食，再加上有懿德爸媽的愛心餐，開心的度過了二年。二技即將畢業，覺得自己也該回家鄉，離家近一點了，所以學校推徵優先選擇大林慈濟醫院。

在大林慈濟醫院工作已達 18 年，從未婚到二個孩子的媽，與先生也是因為素食結識，從慈濟的醫療志業延續到成為慈濟家庭。

有的人會說素食對孕婦好嗎？胎兒會不會營養不足？因為婆家也是素食家庭，在我懷孕期間對於食物準備上沒有特別補充，多是採較天然的食物，奶、蛋、五穀及水果。兩個孩子出生，一個 3,330 公克，另一個 3,650 公克，出生時都頭好壯壯，皮膚也好，孩子也很好帶，簡直是報恩來的，這些可能都是素食帶來的好處吧。

我非常認同上人的理念，蔬食救眾生，不要為了滿足自己的口腹之欲讓那些有生命的動物成為我們的盤中飧。

而不肖商人為了讓家畜、家禽類能快速成長，可能過度使用生長荷爾蒙、抗生素等等，導致食用肉品的孩子性早熟，甚至提早文明病上身，這些都是我們需要關注的問題。

茹素近二十年，覺得只要吃得飽，且攝取該有的營養素；五穀根莖類：醣類、奶蛋豆腐：供給蛋白質及維生素、礦物質、油脂、蔬菜：提供維生素、礦物質，以及喝足夠量的水。此外，即使素食，也不能吃太多加工食品、加太多調味料，雖然增加口感，但也相對增加身體的負擔，長期下來，慢性病、三高及肥胖也可能隨之而來。

在現今生活緊湊、普遍壓力大的社會裡，簡單的幸福更難得；素食生活，可以擁有簡單的幸福，又常保健康。☺

