

## #001期同學會故事

# 重新省思餐桌的定義

文 / 羅玉子 2010-5-10



我是個老外(外食族), 要我來寫「我家讓愛上餐桌」真的很難。在結婚前跟家人住時, 就因為讀夜校, 所以白天上班, 晚上讀書, 很少能跟家人一起用餐。結完婚後, 我也不會想說要改變這個習慣, 那

時雙薪又沒小孩，回家總是一個人，偶而會在假日時才跟先生一起用餐，不過也是吃外面，真的是習慣了>”<

原本孩子都是給桃園爸媽照顧的，後來孩子回台北上學念幼稚園，就把餐廳改成他們兄妹兩個的房間，從此餐桌就在我家消失了，反正都是外食嘛，有沒有這餐桌，對我們而言早已無所謂了，甚至不知道它有多重要！曾經在國小志工親職講座時，聽到營養師的分析，才驚覺自己好像根本沒做好盡責的媽媽，自己老外就算了，孩子那麼小，長期吃外面也不太好。所以開始試著去煮，可是上了一天班趕回家都已經七點左右，再去廚房打了一戰，只為了一大二小的晚餐，然後把自己弄得精疲力竭，小孩也早已超過晚餐時間，吃起飯來只不過是在趕場罷了，最後還要趕著陪孩子做功課到十一二點，其實真的很累，壓力也很大。當壓力出現時情緒是很難控制的，結果家人一起在家用餐的結果，就是搞得人仰馬翻，整個氣氛不對，我緊張孩子更緊張，最後決定還是繼續當老外好了，至少可以省下兩個小時的用餐時間多陪孩子讀書，畢竟兒子的慢學習是得靠耐性和時間去陪伴的，至於餐桌還是讓它在外面流通好了，簡單的三十分鐘用餐時間，不一樣的餐桌，一樣的是與孩子聊聊學校的事情及情感交流。

去年公公開始從新竹上台北，由先生及兩位哥哥輪流照料，老人家不喜歡外食，所以我家只好將客廳的茶几當成了現成的餐桌，而且還是理所當然的吃飯配電視耶！這是先生的習慣。剛開始想趕回家做晚餐，但回到家公公早已經大略都準備好了，這才發現家中有

個人幫忙做晚餐是多麼幸福的一件事，為了不讓老人家太辛苦，在我上班前都會先把食材都準備好再出門上班，回家來得及就炒，來不及就讓老人家當做運動吧。(唉！我只能這樣想了。)在公公來住的兩個月是我們家唯一不當老外的日子，但是餐桌上用餐的品質一直是我很不滿意的地方，想想邊看電視邊批評的環境能有什麼品質好言，目前正努力溝通中。哥哥也國三了，為了要上高中體育班，最近都在做跆拳道集訓，已經有好一陣子沒跟他一起用餐了，希望這個過渡時期快點過去，已經習慣了與孩子一起用餐，少了他還真的有些許的不習慣及不捨。

這次全家盟推的「讓愛上餐桌」的運動對我的衝擊很大，看著活動官網上的「親子美味新關係」文摘以及志工們分享的「我家讓愛上餐桌」文章，除了讓自己回想起以前小的時候全家幸福用餐的情景外，也發現了自己一直以來忽略掉的家庭生活教育：「一張餐桌」它該是家庭中最重要地方，在享受美味中，全家人聊聊天談談心，讓家人的愛在餐桌上流動。其實家中的孩子並沒有夜輔問題，所以好好坐下來吃一頓有意義的晚餐在我家我想一定可以做到的，至少在客廳的茶几上用餐時，可以試著改放輕鬆音樂，也可以和孩子一起討論晚餐的菜單，現在女兒也大了可以練習一起烹煮，讓她也來參與晚餐的製作，看來我家讓愛餐桌這件事可以從今年開始做起，好好學習如何「三心二意」讓愛上餐桌~希望在明年的愛你一輩子家庭日~我家會有很多很棒的分享喔。