



有句英文諺語說：“You are what you eat.”意思是說「人如其食」，健康的飲食能滋養健康的身體。而我們的一日三餐，不僅維繫了生命所需，也和環境的永續發展密不可分。

小文夫婦已往三餐總以外食為主，為了孩子才開始親自下廚，並漸漸地關注起吃進嘴中的食材與食物，到底從何而來？後來他們搬到鄉間，品嚐到鄰居分享自家生產蔬果的美味，決定自己也來種植，他們不破壞地貌、保持自然生態，而且也不使用農藥、化學肥料，就讓農作物自由生長，一年多後，漸漸喚醒了土壤原有的地力，即使產量不多，但餐桌上的每一口蔬菜與米飯，都散發著天然的鮮甜，家人身心也更健康；而在耕作的過程中，夫婦倆帶著孩子一同親近土地，感受泥土、陽光、雨水……時節的變化，張大眼睛觀察昆蟲、鳥類的生態活動。一家人的飲食愈來愈天然、均衡，孩子不但更懂得感恩、珍惜食物，也更愛護動物與生存的環境！

對大多數的人來說，雖然無法像小文夫婦一樣親自耕種，但我們可以更重視「飲食教育」。像是多瞭解食材與食物的生產履歷，選擇採買當季盛產或是在地種植的蔬果，如此既能吃到新鮮，還能減少運送過程的碳排放；購物或用餐時，可以準備環保袋、餐具、保鮮盒，減少塑膠袋及一次性包裝材的使用。烹調時多花點心思，原本要丟棄的皮、根都能充分運用；飲食定時定量，且準備適當的分量，就能朝向「零廚餘」的目標邁進。這樣良善正確的飲食觀念與態度，是身為地球公民的我們，對農業、土地、環境應有的關懷，也是應盡的一分心力。

行天宮精神導師 玄空師父也開示：「如果我們愛護生靈，敬重字紙、五穀，得到天地保護、神明庇佑，大家身體都平安。」都在提醒世人，我們不濫墾、不濫捕，只適當取用生存所需，也要節約善用各項資源，更要懂得感恩、知足與惜福，相信就能如同行天宮平安心語云：「愛物惜資源，子孫福綿延。」守護和諧共榮的幸福家園，為後代子孫留下永續發展的環境、資源和理念，才能開展蓬勃的生機，享有清寧美好的未來！

