

吃，很重要

鄭麗娜姊妹

由於父親六十六歲就被天父接去，當我看到教會精神奕奕的年長者，都很羨慕。有一次，我請教魏伯伯：「健康的秘訣是什麼？」他立刻回答：「吃，很重要。」

說到吃，從小我就不太愛吃飯，媽媽總是無奈地對我說：「你一口飯到底要吃幾個鐘頭啊？」對於甜點，我倒是趨之若鶩，母親偶爾做點心給我們吃的時候，我就覺得幸福無比，但是市售的甜食或麵包，則被列為奢侈品，想吃卻吃不到。

十八歲那年，我來到高雄讀大學。自由的我，常常大啖學校活動的蛋糕零嘴，同時又怕胖而省略正餐或只吃蔬菜，後來導致皮膚過敏，生理期紊亂。大學生活孤單久了，開始想要有個家，於是我走進了一個很熱心、也很積極的小教會，我跟著傳道夫婦學習愛神：每天不斷地讀聖經、禱告、傳福音。這個教會給我的教導是：「屬靈的事最重要，享受生活是罪中之樂，而吃飯只是為了要服事而已，我們不該浪費時間在這些非屬靈的事上。不可體貼肉體，要攻克己身，叫身服我。」因為這樣的誤導，我更不注重飲食了。有一段時間，我將多年辛苦存下的積蓄，全數奉獻給教會，身無分文的我，住在教會裡，每天只吃主日大家吃剩的一兩樣菜，一直吃到菜都冒泡泡了，我還勉強繼續吃到下一個主日。這樣過了一段時期，感到倒胃，無法下嚥了，才結束這種非人生活。

長大結婚後，上帝給我一個胃口極好的小孩，他的國中老師給他的札記評語是：「吃，對你好像很重要。」為了孩子，雖然下班後已疲憊不堪，我仍盡力煮個營養新鮮的鍋物。靠著一鍋滿足，我把孩子養到十九歲，這時，我從學校退休了。

終於，我有時間可以學做其他的食物了。披薩、海鮮煎餅、燉飯、義大利麵、還有母親的家常小菜等等，我一樣一樣學著做，雖然不老練，但比起外食，總是清爽健康許多。孩子稱讚我：「退休後一個月的廚藝進步，勝過之前二十年。」

前不久，我在陽光小組，聆聽我的大學同窗分享她的生命故事。身為她三十餘年的姊妹淘，看她總是充滿愛心與活力地服事人、教導學校的學生、照顧孩子與公婆、並且與夫婿不遺餘力地牧養教會。在這樣多年的付出之後，她身體發出警訊了。我聽著她訴說如何走過這段黑暗時期，心中深刻地感受到她的心得：「照顧好自己的身體，是我們該做好的第一個本分啊！照顧別人之前，要先照顧好自己。」於是我提醒自己：家人不在時，我自己也要好好吃頓營養餐食，吃剩菜的習慣要盡量改了。

現在，我和姊妹淘，常常彼此鼓勵，互相分享菜色，感到烹飪有伴，更有樂趣了。我想：身體是聖靈的殿，保養顧惜身體就是愛神。因為天父喜歡祂的兒女健健康康地活出生命的色彩！