

重拾天伦于餐桌上

2007年1月16日

在出售自己的餐桌前请三思而行，因为家庭聚餐可重拾天伦之乐，甚至亦有相关书籍讲述其可取之处。

五十年前，在大城市还未完全发展，全球化还没出现，以及双亲不需全都外出工作的时候，家里每天都会有例行的晚膳。在大约五时至五时半左右，做父亲的会开始锁好他办公室的抽屉，穿上外套然后坐火车回家吃饭；而做母亲的会准备一顿丰盛的晚餐，与孩子们一起围在餐桌前用膳。用餐时不光只是吃饭，还会互相细说

今天所发生的事情，倾听各人的事情藉以加深亲子间的关系。

听起来好像只是幻象？其实家庭生活本应如此，但何以现在亲子聚在一起的时间却那么短暂？然而事实上在五十年前已有轮班工作的工人、长时间工作的通勤者及在职母亲。有些专业人士每天必须工作至夜深才能回家，有些父亲则会在回家前到酒吧消遣，以致夜归。而在用餐时则每每上演亲子大战，父母总要斥责孩子们「保持你的仪态」和「吃那些放在你面前的东西」。有时候，人们会因为得以从家庭的琐事中逃离而松一口气，即使他们没把家事做妥，亦只会埋首于自己的兴趣上。

同样地，一出澳大利亚电影「城堡」以滑稽及轻松愉悦的方式显示家庭聚餐的迷思 - 即父母与孩子一起沟通的好时光。这出电影足以令那些一直逃避现实的人觉醒。这出电影包含了在这个每天均需廿四小时工作、充满个

人主义及连系着的世界中，那些被我们低估的、重要的有关家庭及个人幸福的事实。

青少年的恩赐

这是新英伦杂志记者Miriam Weinstein在她搜寻有关食品专题时无意中发现的事实，这亦促使她撰写这本 "The Surprising Power of Family Meals: How Eating together makes us smarter, stronger, healthier and happier" 。题目鲜明指出这项研究并非只依重回忆及迷思，而是有赖于技术上的研究。大部份的研究都跟青少年有关。

事实上是一项研究促使Weinstein开始她的计划。哥伦比亚大学国家毒瘾症及滥用药物中心(CASA)尝试阻止青少年消极的行为，包括滥用药物、饮酒及吸烟，以及未成少女未婚怀孕。在一九九六年，他们开始寻找资料，试图找出那些沾上恶习的青少年跟没

沾恶习的青少年的分别。研究人员惊讶地发现，在他们预设的行为中，与家人吃饭比前往教堂及在学校得到好成绩还重要。

CASA每年都会为这项调查问卷进行修改。在2003年研究资料显示，相比只跟家人每星期吃饭两次的青少年，那些每星期跟家人吃饭五次或以上的青少年多不会吸食香烟（85%对65%）、喝酒（68%对47%）及吸食大麻（88%对71%）。他们亦很少会表现沮丧及感到无聊，而在学校多半会获得优异的成绩。

明尼苏达大学Marla E Eisenberg及其他学者均在他们的研究中有同样的发现。他们在1998-1999年间跟4767个住在不同地区的青少年进行资料搜集。去年的研究发现，惯常的家庭聚餐有助减少青少年产生沮丧的感觉及萌生轻生的念头，特别是女孩子。虽然受访的青少年表示他们跟家人有着联系，然而无法跟家人共进晚膳的负

面心理及行为的影响持续，这亦把父母的婚姻状况、学校成绩、种族及社会经济状况考虑在内。据研究人员称：「跟家人共进晚餐能使家庭有定时的聚合时间，以及使父母能与子女有协调的沟通，特别是女孩。」

报告指出只有约四分一的青少年在过去的一星期内与家人一起用餐达到七次或以上，而约三分一的青少年表示只跟家人吃一两次饭，甚至没有。但这种情况亦有改善的迹象：2003年度CASA调查显示青少年与家人吃饭的次数有上升之趋势 - 约每星期至少有五次是与家人吃饭的青少年，由1998年的百分之四十七上升至2003年的百分之六十一。

每天的例行习惯

如果家庭聚餐只能避免青少年滥用药，那么这已经是值得付出的价值。然而它的功效不仅如此。这项活动发挥它保护孩子的最根本性质。正如Weinstein指出：「与家人吃饭能使孩

子更能信任父母，而父母亦能亲近孩子。吃饭能联系我们的宗教信仰、种族及家庭的传统。」

可靠性是Weinstein所强调的重点，她用「习惯」来形容跟家人吃饭。这不是一项特定的计划，不需要每天都做改变，不需要我们尽力去改善以使之成为珍贵的时刻。相反，这是每个人都能做到的。「这是在生理及社交需要中获益，它让我们实行一个真正的家庭：我们培养彼此间的感情，与各人分享所有事情，在生命中一起前进。」这种自然的亲密关系与质素融合。Weinstein指出：「研究人员发现我们童年时最宝贵的回忆并不是昂贵的礼物、大型表演或运动项目，而是持久的关心、分享及与家人欢渡的时光。」

然而「习惯」在宗教的层面上亦无不可能成为餐桌上的话题，每代的孩子都会学习在用餐前及用餐后作祷告，而Weinstein以她犹太族的背景，并

不害怕去唤起这种感觉。她说：「腾出时间与家人相聚，使我们的餐桌成为神圣的小地方，这是一个曾受我访问的女人所说的，可谓忙里偷闲。」我们会进一步探讨与James Stenson所写的“Parent Leadership”中指出家庭聚餐是「与家人欢聚的神圣时光，我们祈求上主给予家人祝福，以真的态度向对方问好。」

学校举止行为及其他

Stenson 从餐桌礼仪中引申出此结论，使其重新成为热门话题，尤其是成长于六十至七十年代的父母们发现他们缺乏教导子女如何有社交生活的技巧。正因如此，礼仪学校相继出现，许多孩子报名参加课程，指导他们如何跟成年人握手至喝汤的礼仪。有些在职母亲说他们没有空余时间教导自己的孩子，大概是因为缺乏或只有短暂的家庭聚餐时间。

全家人坐下来吃一顿饭，不受电视
(在明尼苏达飞行员研究报告中发

现，约百分之五十三的受访青少年在吃饭时会看电视）、电话、文字信息、因约会而提前离开饭桌、互联网及电脑游戏的干扰，是学习餐桌礼仪的最好时光及环境。父母会成为年幼孩子的榜样，在餐桌上可养成得体的举止（或是糟透的！）

Weinstein 亦指出，在餐桌上孩子们会学到一些基本知识，例如均衡的饮食习惯；减少吃零食以免令正餐时没有胃口；以适量的谈话避免饮食过量造成过饱（身体约需二十分钟感到饱感）或养成的挑食习惯。在这个情况下，孩子们会免于过胖，而女孩子们亦不会养成过度节食或有饮食失调的习惯。

更重要的是，正餐时间正是学习家庭背景、家庭观念以及如何将这些观念应用于日常生活及社会上的最好时间。这些价值观可转化为一种美德：即留意各人的需要、说点笑话提高家庭气氛，及把最大份的甜点留给家人

等。当孩子们协助准备晚餐及收拾碗筷时，他们亦学懂如何照顾别人及自己。

综合上述所说的好处，为何家庭聚餐的次数还是日渐减少？或许这个衰退原因是从「电视配饭」的五十年代开始，吃饭的最佳伴侣是电视剧 "I love Lucy" 及 "The Bob Hope Show"。从那时起，来自快餐业及电子产品竞争大幅攀升，造成主因。

而其他的促因是在职母亲数目的增加（明尼苏达研究显示，家庭聚餐跟母亲们不出外工作有关）；工作过度（特别是父亲们）；孩子们排得密密麻麻的时间表（校队训练，学习游泳及上音乐课等）；及离婚或单亲家庭。

在最近的华尔街杂志的专栏内，纽约出版商Cameron Stracher特别指出使家庭聚餐没落的一个较少人留意的原因：父母不喜欢跟子女吃饭。他写出：「Arlie Russel Hochschild 在

“The Time Bind ” 中指出，当家庭变成跟工作没两样的时候，父母便没有理由匆匆赶回家吃饭。许多男士称，如果要在时间跟金钱中做选择，他们会选前者；但事实上，他们会选择后者。毕竟，谁会愿意理会一个只因他的饭菜中有些怪东西而闹情绪的六岁大的孩子？留在办公室总比在家好，吃些外卖，喝点啤酒，然后才慢条斯理地回家，回到家时孩子都已经入睡了。即使某些家庭的父母亲都留在家中，他们多半都会等到孩子入睡后才吃饭。有位母亲告诉我：「跟孩子们吃饭很没趣。」

现在我们来到问题的根源：为何家里会变成办公室般？为何六岁的孩子会乱发脾气？谁规定跟孩子吃饭是乐趣无穷的？从另一角度来说，任意容忍孩子犯错又是谁的责任？显然这个问题是牵涉到家规及父母的教育方式，而且不能把全部责任都推卸到女性的身上。

Stratcher解决问题的方法是他积极参与教育的工作。在处理他每天需五十分钟的通勤时间时，他制定了「与父亲晚餐」的规定，这是一个与妻子及孩子们于一星期内至少五次一起做饭的协定，达时一年。「做饭」不光只是站在一边看，而是要帮忙一起做。你可以从他的网络日志按这位父亲的故事作参考，他谈及有关薄饼、面包、黑豆墨西哥包，及有关学校的活动、友谊及家庭关系等，而其他的父亲可随意拿来作参考。

没人可以漠视那些能使家庭分裂的压力，使家中的成员仿如住客，各自吃饭及各自精彩。虽然不能把家庭聚餐当成维系家庭及有助青少年成长的唯一途径，然而Weinstein亦指出这项活动是最可行的一部份。只要花点心思，可使家庭聚餐能再次为家庭重拾天伦之乐。

pdf | document generated
automatically from [https://opusdei.org/
zhs/article/article-56/](https://opusdei.org/zhs/article/article-56/) (2026年2月5日)