

重拾天倫於餐桌上

2007年1月16日

重拾天倫於餐桌上

在出售自己的餐桌前請三思而行，因為家庭聚餐可重拾天倫之樂，甚至亦有相關書籍講述其可取之處。

五十年前，在大城市還未完全發展，全球化還沒出現，以及雙親不需全都外出工作的時候，家裡每天都會有例行的晚膳。在大約五時至五時半左右，做父親的會開始鎖好他辦公室的抽屜，穿上外套然後坐火車回家吃飯；而做母親的會準備一頓豐盛的晚

餐，與孩子們一起圍在餐桌前用膳。用餐時不光只是吃飯，還會互相細說今天所發生的事情，傾聽各人的事情藉以加深親子間的關係。

聽起來好像只是幻象？其實家庭生活本應如此，但何以現在親子聚在一起的時間卻那麼短暫？然而事實上在五十年前已有輪班工作的工人、長時間工作的通勤者及在職母親。有些專業人士每天必須工作至夜深才能回家，有些父親則會在回家前到酒吧消遣，以致夜歸。而在用餐時則每每上演親子大戰，父母總要斥責孩子們「保持你的儀態」和「吃那些放在你面前的東西」。有時候，人們會因為得以從家庭的瑣事中逃離而鬆一口氣，即使他們沒把家事做妥，亦只會埋首於自己的興趣上。

同樣地，一齣澳洲電影「城堡」以滑稽及輕鬆愉悅的方式顯示家庭聚餐的迷思 - 即父母與孩子一起溝通的好時光。這齣電影足以令那些一直逃避現

實的人覺醒。這齣電影包含了在這個每天均需廿四小時工作、充滿個人主義及連繫著的世界中，那些被我們低估的、重要的有關家庭及個人幸福的事實。

青少年的恩賜

這是新英倫雜誌記者Miriam Weinstein在她搜尋有關食品專題時無意中發現的事實，這亦促使她撰寫這本 “The Surprising Power of Family Meals: How Eating together makes us smarter, stronger, healthier and happier” 。題目鮮明指出這項研究並非只依重回憶及迷思，而是有賴於技術上的研究。大部份的研究都跟青少年有關。

事實上是一項研究促使Weinstein開始她的計劃。哥倫比亞大學國家毒癮症及濫用藥物中心(CASA)嘗試阻止青少年消極的行為，包括濫用藥物、飲酒及吸煙，以及未成少女未婚懷孕。在一九九六年，他們開始尋找資料，

試圖找出那些沾上惡習的青少年跟沒沾惡習的青少年的分別。研究人員驚訝地發現，在他們預設的行為中，與家人吃飯比前往教堂及在學校得到好成績還重要。

CASA每年都會為這項調查問卷進行修改。在2003年研究資料顯示，相比只跟家人每星期吃飯兩次的青少年，那些每星期跟家人吃飯五次或以上的青少年多不會吸食香煙（85%對65%）、喝酒（68%對47%）及吸食大麻（88%對71%）。他們亦很少會表現沮喪及感到無聊，而在學校多半會獲得優異的成績。

明尼蘇達大學Marla E Eisenberg及其他學者均在他們的研究中有同樣的發現。他們在1998-1999年間跟4767個住在不同地區的青少年進行資料搜集。去年的研究發現，慣常的家庭聚餐有助減少青少年產生沮喪的感覺及萌生輕生的念頭，特別是女孩子。雖然受訪的青少年表示他們跟家人有著

聯繫，然而無法跟家人共進晚膳的負面心理及行為的影響持續，這亦把父母的婚姻狀況、學校成績、種族及社會經濟狀況考慮在內。據研究人員稱：「跟家人共進晚餐能使家庭有定時的聚合時間，以及使父母能與子女有協調的溝通，特別是女孩。」

報告指出只有約四分一的青少年在過去的一星期內與家人一起進餐達到七次或以上，而約三分之一的青少年表示只跟家人吃一兩次飯，甚至沒有。但這種情況亦有改善的跡象：2003年度CASA調查顯示青少年與家人吃飯的次數有上升之趨勢 - 約每星期至少有五次是與家人吃飯的青少年，由1998年的百分之四十七上升至2003年的百分之六十一。

每天的例行習慣

如果家庭聚餐只能避免青少年濫用藥物，那麼這已經是值得付出的價值。然而它的功效不僅如此。這項活動發揮它保護孩子的最根本性質。正如

Weinstein指出：「與家人吃飯能使孩子更能信任父母，而父母亦能親近孩子。吃飯能聯繫我們的宗教信仰、種族及家庭的傳統。」

可靠性是Weinstein所強調的重點，她用「習慣」來形容跟家人吃飯。這不是一項特定的計劃，不需要每天都做改變，不需要我們盡力去改善以使之成為珍貴的時刻。相反，這是每個人都能做到的。「這是在生理及社交需要中獲益，它讓我們實行一個真正的家庭：我們培養彼此間的感情，與各人分享所有事情，在生命中一起前進。」這種自然的親密關係與質素融合。Weinstein指出：「研究人員發現我們童年時最寶貴的回憶並不是昂貴的禮物、大型表演或運動項目，而是持久的關心、分享及與家人歡渡的時光。」

然而「習慣」在宗教的層面上亦無不可能成為餐桌上的話題，每代的孩子都會學習在用餐前及用餐後作禱告，

而Weinstein以她猶太族的背景，並不害怕去喚起這種感覺。她說：「騰出時間與家人相聚，使我們的餐桌成為神聖的小地方，這是一個曾受我訪問的女人所說的，可謂忙裏偷閒。」我們會進一步探討與James Stenson 所寫的 “Parent Leadership” 中指出家庭聚餐是「與家人歡聚的神聖時光，我們祈求上主給予家人祝福，以真摯的態度向對方問好。」

學校舉止行為及其他

Stenson 從餐桌禮儀中引申出此結論，使其重新成為熱門話題，尤其是成長於六十至七十年代的父母們發現他們缺乏教導子女如何有社交生活的技巧。正因如此，禮儀學校相繼出現，許多孩子報名參加課程，指導他們如何跟成年人握手至喝湯的禮儀。有些在職母親說他們沒有空餘時間教導自己的孩子，大概是因為缺乏或只有短暫的家庭聚餐時間。

全家人坐下來吃一頓飯，不受電視（在明尼蘇達飛行員研究報告中發現，約百分之五十三的受訪青少年在吃飯時會看電視）、電話、文字訊息、因約會而提前離開飯桌、互聯網及電腦遊戲的干擾，是學習餐桌禮儀的最好時光及環境。父母會成為年幼孩子的榜樣，在餐桌上可養成得體的舉止（或是糟透的！）

Weinstein 亦指出，在餐桌上孩子們會學到一些基本知識，例如均衡的飲食習慣；減少吃零食以免令正餐時沒有胃口；以適量的談話避免飲食過量造成過飽（身體約需二十分鐘感到飽感）或養成的挑食習慣。在這個情況下，孩子們會免於過胖，而女孩子們亦不會養成過度節食或有飲食失調的習慣。

更重要的是，正餐時間正是學習家庭背景、家庭觀念以及如何將這些觀念應用於日常生活及社會上的最好時間。這些價值觀可轉化為一種美德：

即留意各人的需要、說點笑話提升家庭氣氛，及把最大份的甜點留給家人等。當孩子們協助準備晚餐及收拾碗筷時，他們亦學懂如何照顧別人及自己。

綜合上述所說的好處，為何家庭聚餐的次數還是日漸減少？或許這個衰退原因是從「電視配飯」的五十年代開始，吃飯的最佳伴侶是電視劇 “I love Lucy” 及 “The Bob Hope Show”。從那時起，來自快餐業及電子產品競爭大幅攀升，造成主因。

而其他的促因是在職母親數目的增加（明尼蘇達研究顯示，家庭聚餐跟母親們不出外工作有關）；工作過度（特別是父親們）；孩子們排得密密麻麻的時間表（校隊訓練，學習游泳及上音樂課等）；及離婚或單親家庭。

在最近的華爾街雜誌的專欄內，紐約出版商Cameron Stracher特別指出使家庭聚餐沒落的一個較少人留意的原

因：父母不喜歡跟子女吃飯。他寫出：「Arlie Russel Hochschild 在 “The Time Bind” 中指出，當家庭變成跟工作沒兩樣的時候，父母便沒有理由匆匆趕回家吃飯。許多男士稱，如果要在時間跟金錢中做選擇，他們會選前者；但事實上，他們會選擇後者。畢竟，誰會願意理會一個只因他的飯菜中有些怪東西而鬧情緒的六歲大的孩子？留在辦公室總比在家好，吃些外賣，喝點啤酒，然後才慢條斯理地回家，回到家時孩子都已經入睡了。即使某些家庭的父母親都留在家中，他們多半都會等到孩子入睡後才吃飯。有位母親告訴我：「跟孩子們吃飯很沒趣。」

現在我們來到問題的根源：為何家裡會變成辦公室般？為何六歲的孩子會亂發脾氣？誰規定跟孩子吃飯是樂趣無窮的？從另一角度來說，任意容忍孩子犯錯又是誰的責任？顯然這個問題是牽涉到家規及父母的教育方式，

而且不能把全部責任都推卸到女性的身上。

Stratcher解決問題的方法是他積極參與教育的工作。在處理他每天需五十分鐘的通勤時間時，他制定了「與父親晚餐」的規定，這是一個與妻子及孩子們於一星期內至少五次一起做飯的協定，達時一年。「做飯」不光只是站在一邊看，而是要幫忙一起做。你可以從他的網絡日誌按這位父親的故事作參考，他談及有關薄餅、麵包、黑豆墨西哥包，及有關學校的活動、友誼及家庭關係等，而其他的父親可隨意拿來作參考。

沒人可以漠視那些能使家庭分裂的壓力，使家中的成員仿如住客，各自吃飯及各自精彩。雖然不能把家庭聚餐當成維繫家庭及有助青少年成長的唯一途徑，然而Weinstein亦指出這項活動是最可行的一部份。只要花點心思，可使家庭聚餐能再次為家庭重拾天倫之樂。

pdf | document generated automatically
from [https://opusdei.org/zht/article/
zhong-shi-tian-lun-yu-can-zhuo-shang/](https://opusdei.org/zht/article/zhong-shi-tian-lun-yu-can-zhuo-shang/)
(2026年1月12日)