

學校名稱：私立曉明女中
年 級：一年級
班 級：丁
科 別：
名 次：第三名
作 者：張宇蕎
參賽標題：人的美德，從餐桌上開始
書籍 ISBN：9789862726426
中文書名：吃的美德：餐桌上的哲學思考
原文書名：The Virtues of the Tables: How to Eat and Think
書籍作者：Julian Baggini
出版單位：商周
出版年月：2014 年 9 月 30 日
版 次：初版

一●圖書作者與內容簡介：

「吃」看似簡單，卻是深度思考的議題。作者朱立安·巴吉尼在書中透露，哲學與日常生活息息相關；一個人的性格與價值觀，可由基本瑣事窺探。在其他出版作品中，如《自願被吃的豬》、《你以為你以為的就是你以為的嗎？》、《鴨子中了樂透》等也可透視此理念。本書分四部分、二十三個有關食物的問題進行討論，有些我們知曉，有些卻未曾意識到；從有機食品與吃素主義的迷思，到烹調方式的真理，甚至是減重時人心的考驗，全都囊括在內。

二●內容摘錄：

你得放棄別人能受你控制的錯覺，信任你的合作夥伴才能達到目標。這麼做的同時，你不只信任他們的善意，也信任他們的判斷。換句話說，當我們不再尊重判斷力的時候，也失去了對他人的信任。(p.136)

一個否定人的不完美、只顧利用科技追求完美的世界，永遠達不到真正的完美。(p.174)

深刻的感謝應該根植於日常的習慣，在我們對浪費的態度以及坐下來用餐時的心態中展現出來。同時也需要時時質疑自己的認知，確認我們的選擇不是反射性動作，而且會導向好的結果。(p.252)

藝術不會把我們變得更高貴，卻可以讓我們發現卑微的生命也可以便的豐富且有價值。(p.276)

三●我的觀點：

飲食在當今的日常生活中，早已不只是維持生命的本能行為如此簡單了。歷經千年的文化洗禮後，飲食在人類文明中的地位必有所改變。就如同作者所說，人是會吃、會思考、會享受的，而在餐桌上能同時達成。而且，在這分工極度細緻的社會裡，一件微不足道的事物所牽連的一切，其數量之龐大與繁雜往往超乎想像。因此，「吃」豈不是日常生活與社會脈動的縮影？我們在生活中遇到的問題，在餐桌上也無可逃避。

我們常認為自己所接收的事物是理所當然的，從不思考其背後的來由與真理。這是件可怕的事。如此一來，我們根本不知道自己活在什麼世界，渾渾噩噩的度日子。在餐桌上也是如此，「如果不知道東西從哪裡來，你就不知道它是什麼。」明顯的例子在台灣四處可見。不肖商人們利用法律規範的漏洞，使用了危害國人健康的品項混淆視聽。你是否知道家中廚房的油品從何而來？也許它根本不是食用油品，是地溝油。盡可能的勇於求知吧！當我們實際深入了解後，便不會被外在所欺瞞。同時，我們也會更加珍惜自己所擁有的，因為他們是如此真實。勇於求知也代表著勇於面對無知，這過程或許有些痛苦，但能夠腳踏實地的活著，是值得付出那微小的代價的。

接著，我們將發現原本堅信不移的事實或許不是事實。在二十一世紀的我們常將「吃素主義」與「有機」奉為至高無上的信仰，並忠誠的執行著；他們起先的出發點都是好的，但這二主張自有其矛盾之處，只要有心去了解，發現問題的癥結並不難。前者逃避了動物真實的感受，而後者不願認同工業化農業的某些優點。而且，英國農業研究會的前科學主任羅伯·布萊爾教授曾做了一份考察，他指出，有機與傳統作物在營養價值和有害農藥殘留上並無差別。「真正的尊重是尊重該事物的原貌，而不是自己所想像的樣貌。」這便是勇於求知的精髓。

此類衝突也盡在不遠處。在漫無邊界的人生中，我們總有貫徹著一切信念的價值觀，並信仰著、遵守著，為了見證它的光輝而逐步前進。但此種觀念實在過於抽象且遼闊，自己對它的認知或許只是冰山一角，甚至是扭曲的，每日遵守的細項也可能趨於繁瑣，木然地執行著，漸漸地偏離或者忘卻本質。何其荒謬！如此一來，只會困在自己的認知中愈加狹隘，不可能邁步向前。

在現代化的社會裡，因科技的發達，使得量測儀器愈加精準，人們便開始依賴這些測量出的數字。它們一成不變，品質穩定，規範一致，可說是非常的「標準」。同樣的，食譜的出現也是「標準化」的體現。當人們只須遵從標準執行事項，按照食譜加入固定克數的鹽，就不會思考為何要這麼做了，也不太需要自己下決定，因為照著標準做，絕對不會錯。但是，人類是會思考的動物，為甚麼要自行捨棄這能力？標準化會扼殺判斷，使實踐的智慧淪喪。況且，標準化作業雖然不會錯，但很難達到完美。法條也是標準化的經典產物。在以台灣的食安問題為例，不肖業者總是設法以最低的成本來達到標準，這樣早晚會出事。「標準化」早已滲透到生活中的各個角落了。從早上起床後的第一餐，食物包裝上的建議卡路里量；到學校後，被塞入制式化、篩選過的課程內容；放學後想娛樂一會，到書店看小說，卻發現不同小說的陳述風格與劇情走向都十分相似，卻都非常暢銷……。在主流社會中，教育、司法、娛樂（大眾文化）、食品等各種領域的事物，都呈現相同的風格了。

在都市叢林裡，緊迫的生活步調總讓人感到窒息。而飲食，常被認為只是用來填飽肚子用的事項而草草解決。但是一台效能再怎麼卓越的機器，若從不讓它停止運轉與保養，總有一天會故障。如果人們能稍作「停頓」，好好地吃頓飯，使自己從急迫的步調中稍作喘息、調整心情與節奏，不是很好嗎？對於

這點，我感觸良多。在學校時，我總會在段考的二個星期前捨棄午餐時間來念書，看似賺到了不少時間（三十分鐘乘以十天，五個小時）但實際上效率奇差無比。那時刻正是一大半天下來最疲憊的時候，再怎麼集中注意力，效果仍不佳。就如同作者所說，值得去做的事值得花時間做好；生命不只是得盡快完成的代辦事項清單。好好地吃吧！

我認為，現代人，尤其生活再都市的人們，過分追求效益主義，導致目光短淺，價值觀的判斷只剩二分法，完全沒有可商量的灰色地帶，也因此造成了上述、還有更多的問題。這也完完全全反映在餐桌上。下次吃飯時，好好地思考吧！這將帶給我們意想不到的收穫。

四●討論議題：

在這個以標準化的規範來評斷是非的社會裡，成績可說是其中一種產物。在大考當中（例如學測或會考）的作文的評分標準都會事先立定，使閱卷老師憑此批改作文。如果以標準化的評判程序來批改作文分數，是否會因此扼殺學生的創造力？淪為中國史末期最令人詬病的八股文？